

## 期初導師知能研習林世莉心理師講解焦點解決技術

本學期甫開始，學務處學生輔導中心為本校導師舉辦「期初導師輔導知能研習」，活動於3月15日中午舉行，全校共151位教師、教官及學務處人員參加。本次研習由輔導經驗豐富的林世莉諮商心理師，主講「跳脫問題的框架～談如何用『解決』觀點幫助學生。



現為台北市諮商心理師公會副理事長的林世莉，從自身車禍復健經驗出發，強調以「正向」與「解決」的思維來解讀生命事件。當醫生告知車禍後，雙腳需長期至醫院復健，復健療程打擾她原有攻讀博士的生涯規劃；當時她以「我希望看見最後的結局是什麼？」這樣的問句開始，做自己人生的導演，把看事件的眼光放在「我希望看見自己未來能健康行走」的目標上，

每次去醫院便往目標再邁進一步，如此看待復健便會有希望感，而不是覺得自己好倒霉、抱怨命運。【圖：林世莉心理師精采演說情形】

林世莉分享用正向思維輔導學生的實例，她在國中輔導一名偷竊的學生時，她先詢問老師：「他每天都偷嗎？」，老師回答：「有一次他偷東西被當場撞見，他就馬上把東西放回去。」林心理師很肯定的對學生說：「你有羞恥心。」短短一句話，卻讓學生願意改變偷竊的行為，只因為有人懂他、知道他是個有羞恥心的學生。



有別於以往「移除負向事件」的思考習慣，在輔導學生時，可聚焦在「增加正向行為」上，改用正面、朝向解決問題的觀點，促成改變的發生，而小改變能累積成大改變，養成正向習慣之後，自然會減少負向事件的發生頻率。【圖：施純明學務長引言介紹林世莉心理師】



活動最後以一個正向思考的練習做結：  
「當你對上帝許願，希望你的家人朋友每一天都能平安喜樂，上帝說：不行！只能有7天。」你會怎麼回答上帝？不是抱怨、不是討價還價，而是許願：「我希望這7天是星期一到星期天！」當7天變成只能有4天、3天、1天，北醫大師長們也都紛紛用正向的思考回答，結束這次的研習。（文/學生事務處）【圖：林世莉正向

行為的演說帶動全場的氛圍】