

# 如何陪青少年「轉大人」

諮商心理師 胡丹毓

# 經歷簡介

## 現職

加惠心理諮商文教基金會	兼任心理師
毛蟲藝術心理諮商所	兼任心理師
東吳大學健康暨諮商中心	兼任心理師

---

## 經歷

東南科技大學學生諮商中心	專任心理師
世新大學諮商中心	專任心理師
中原大學職涯發展中心	兼任職涯諮詢師

## 專業認證：心理劇

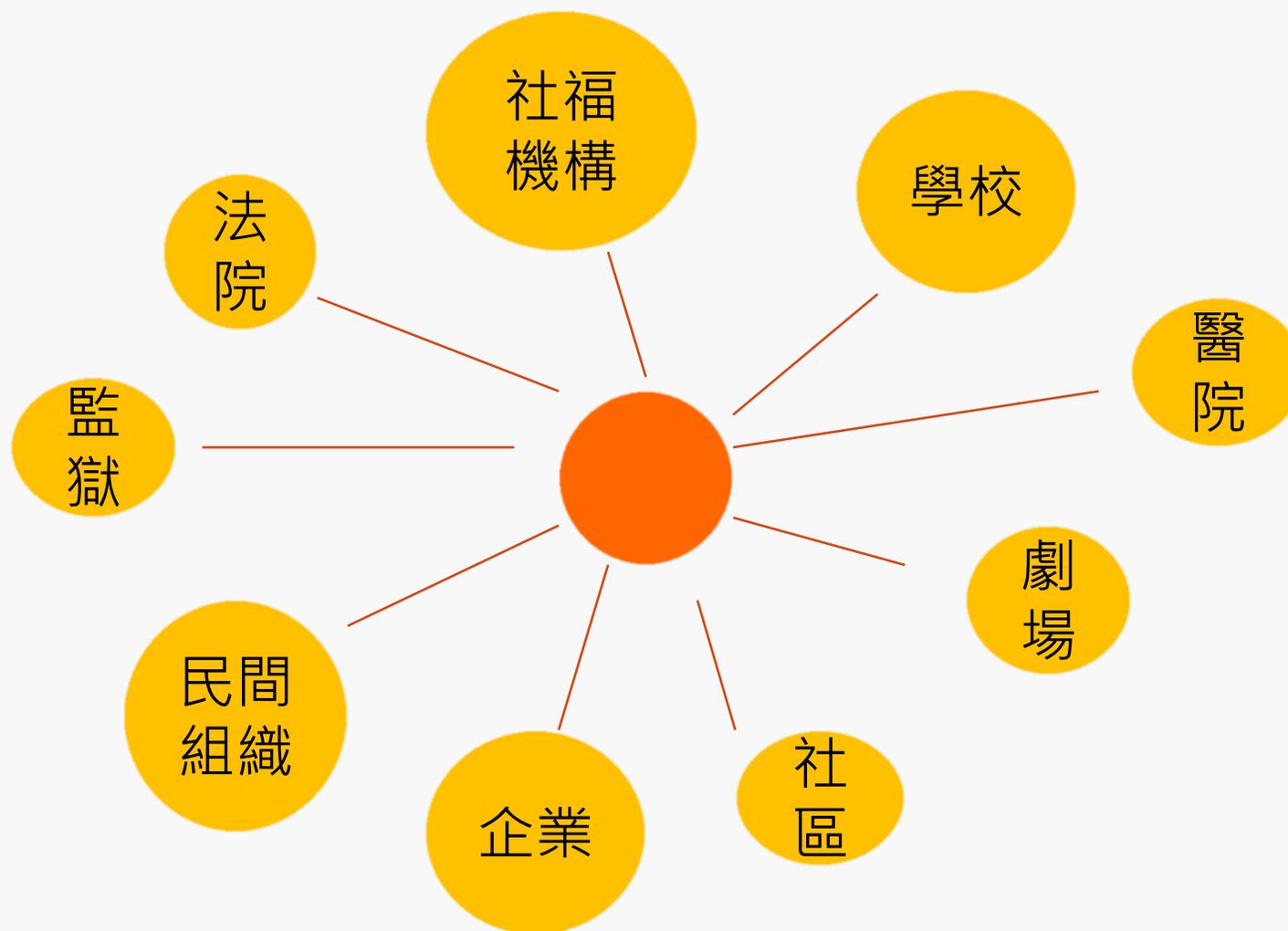
美國ABEPSGP心理劇導演/訓練師

---

## 專長

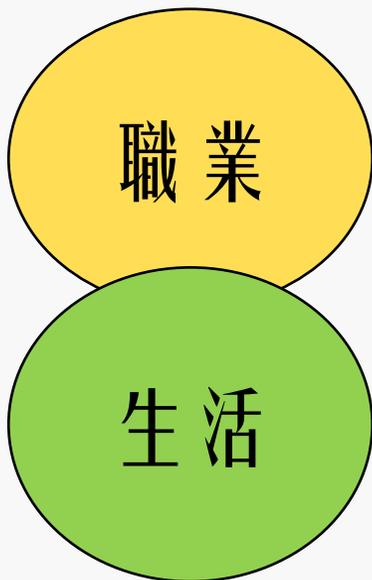
心理劇，親密關係、性別/性議題、家庭議題、青少年與成人自我探索、情緒與壓力調適。

# 服務場域

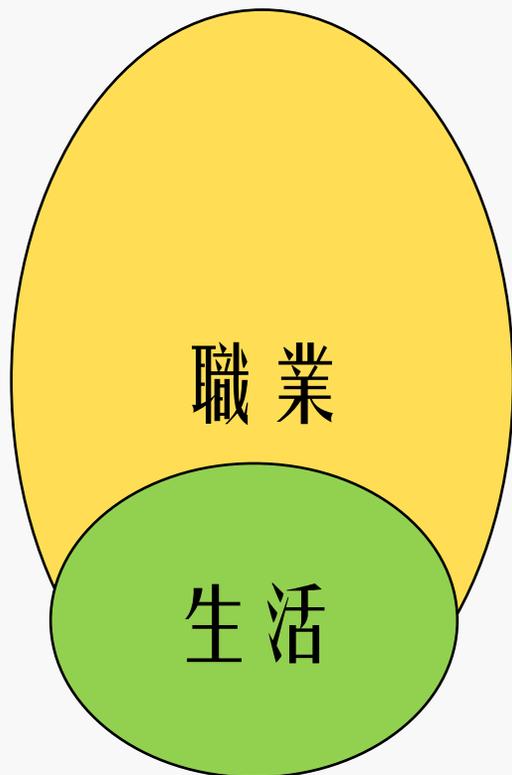


# 生涯

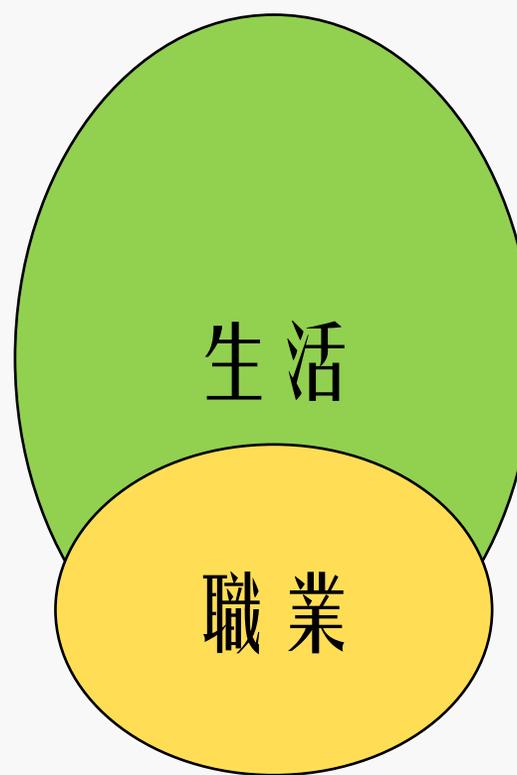
**A**



**B**



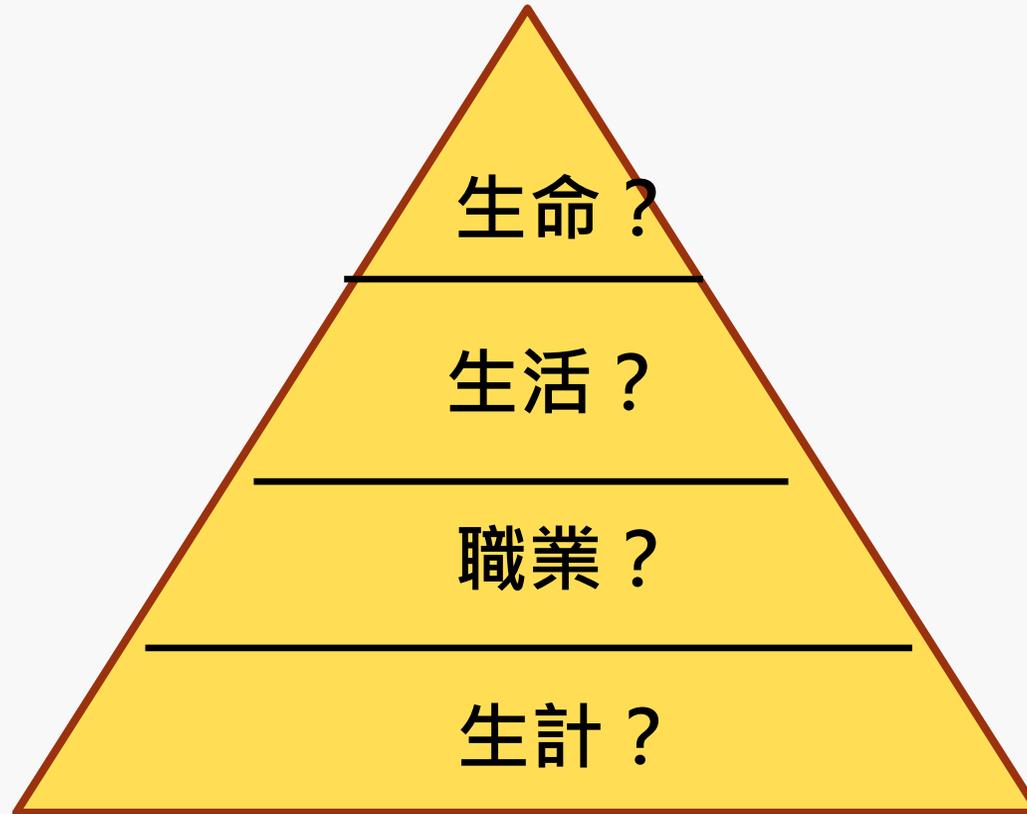
**C**



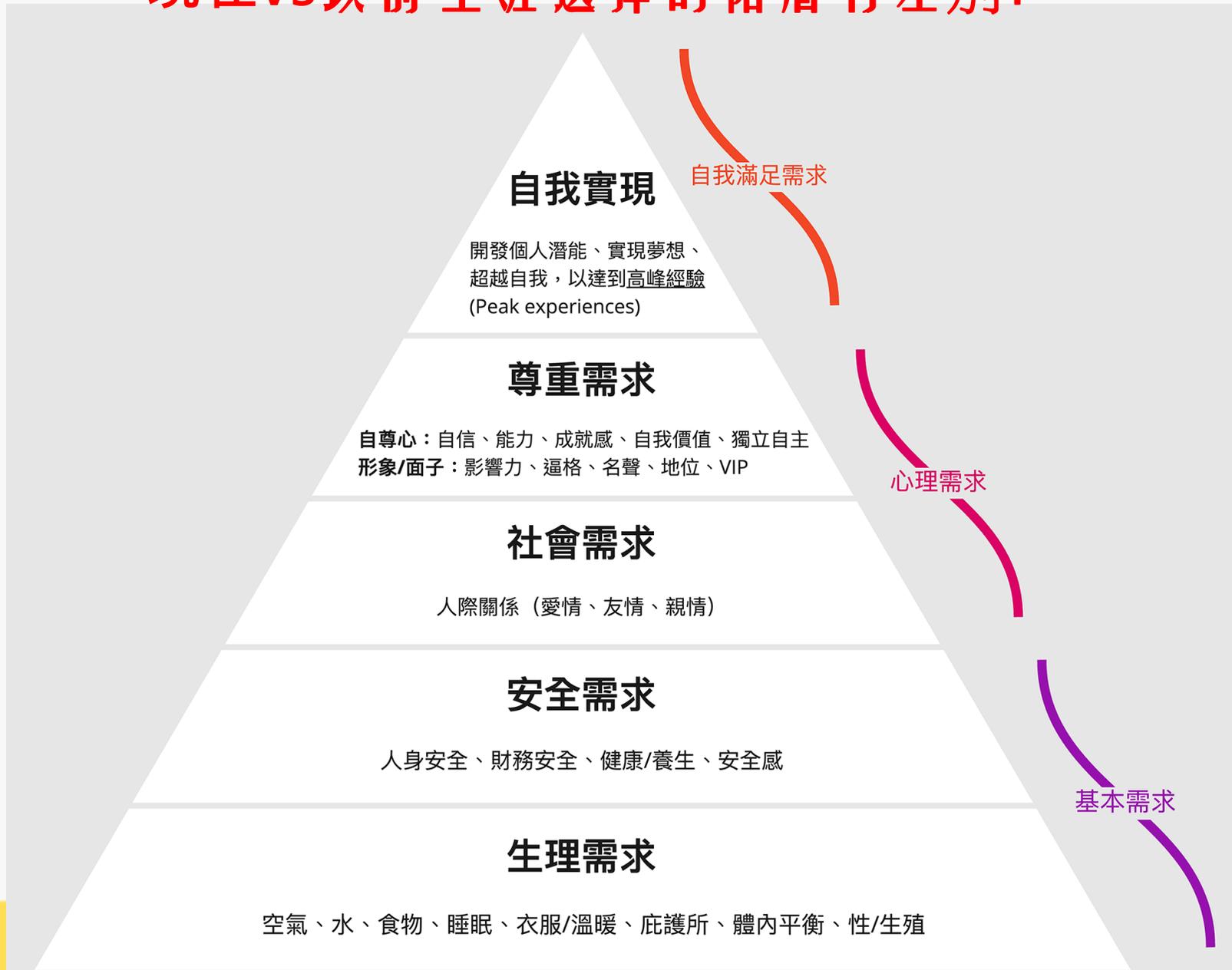
# 「生涯」對你而言是什麼？



- 生計
- 職業
- 生活
- 生命



# 現在vs以前生涯選擇的階層有差別?





# 影響生涯發展的因素1：童年

- 父母職業、家庭關係
  - 教養方式
  - 權威者的示範作用
- 

## 影響生涯發展的因素2：人際關係&經驗

- 同儕、感情、親子、師生等等
  - 經驗好壞
  - 喜好/興趣
  - 能力/能做
- 生涯



## 影響生涯發展的因素3：信念

- 喜歡的故事、角色、人物
- 環境氛圍、社會價值觀

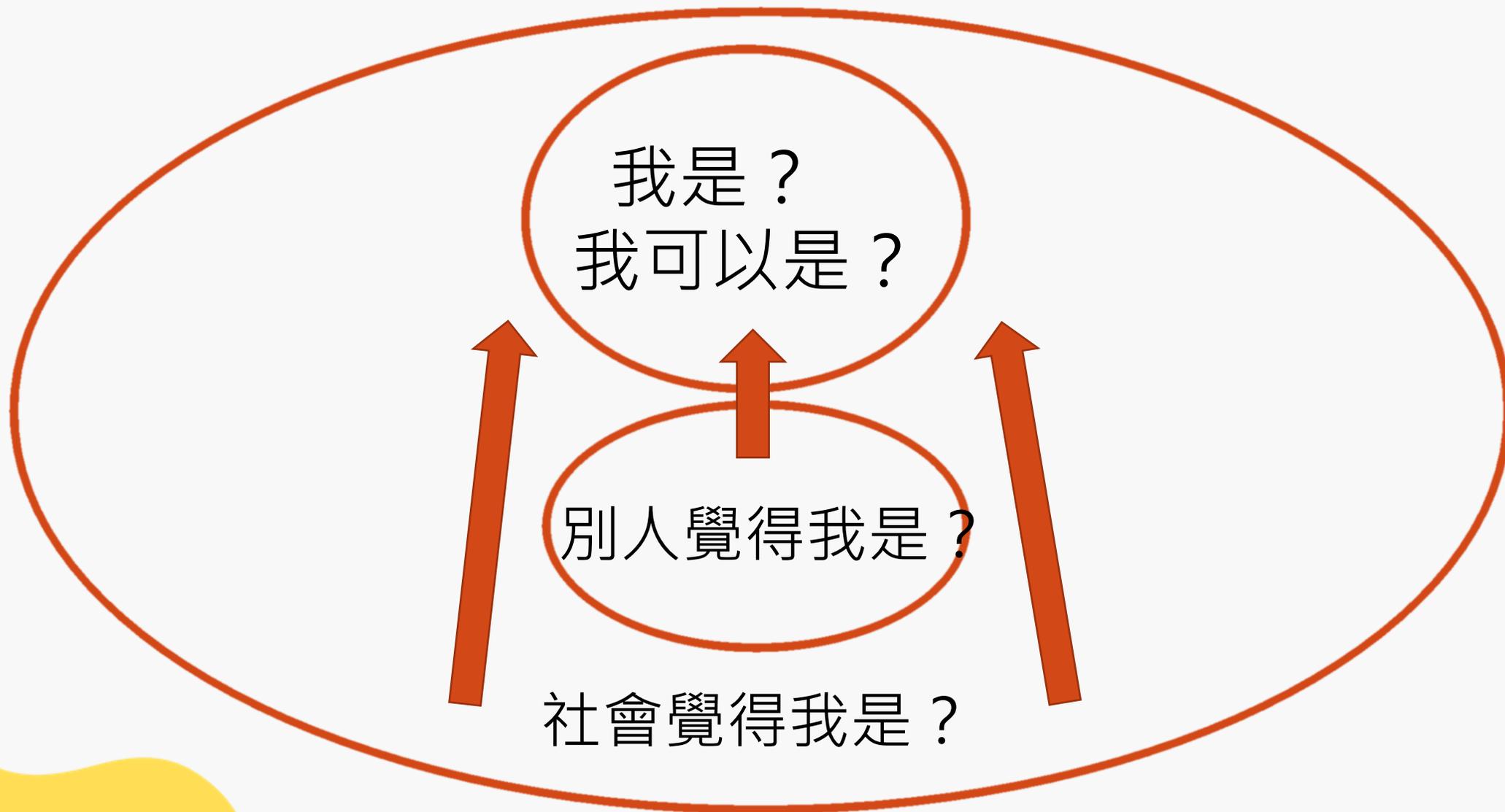
# 生涯選擇影響要素

人際關係, 經驗  
(自我概念)

童年  
(自我概念)

信念  
(社會價值觀)

# 「自我概念」發展過程中的三個大哉問



自主

彈性

自我概念/角色認同

歸屬

接納

選擇



# 青少年

- 聽話—> 什麼角色做什麼事
  - 從家庭歸屬到同儕歸屬
  - 做自己：擴大自己的選擇權、多元
  - 嘗試冒險與行動：開展新角色
  - 歸屬群體隨著角色不同有所改變
- 

# 自主：我是誰？我要/不要什麼？

- 認識自己扮演的各種角色
- 知道自己想要或不想要、喜歡或不喜歡
- 有自己的想法與主張，產生內在動機
- 想不想要、應不應該、可不可以做

# 歸屬：與他人連結的需求

- 外在動機
- 期待被他人認同
- 華人文化下，歸屬 > 自主
- 歸屬（他人期待）&自己的需求有落差，便會產生矛盾

# 選擇：了解、練習分辨

- 練習取捨
- 清楚認識自己有哪些選擇：想要、應該、可以？
- 清楚選擇的好壞代價
- 勇於冒險、嘗試、行動

# 彈性：有緩衝與調節的空間

- 允許行動後的犯錯、做不到、失敗
- 放過，但不是放棄自己
- 根據能力、現況，持續不斷的修正目標與任務
- 缺乏彈性，任何生活挑戰都會變得乏力

# 接納：理解、肯定、允許

- 情緒與想法能被理解
- 自我肯定是能肯定自己所經歷到的喜怒哀樂等感受
- 他人給予理解與接納
- 理解與允許，不等於贊同、鼓勵

# 親子溝通的態度與重點

## 0. 理解認知內在變化

---

- (1) 訓練行為—>安撫情緒—>練習思考
- (2) 資訊吸收—>資訊理解—>資訊分辨

# 1. 情緒的覺察與認識：安撫杏仁核

---

- (1) 留意孩子的情緒、協助認識情緒
- (2) 先安頓好自己的情緒，再來照顧孩子的

## 2. 建立思考與分辨能力

---

- (1) 培養閱讀習慣
- (2) 建立思考能力

### 3. 建立自我概念、自信

---

- (1) 肯定要奠基於具體事蹟
- (2) 稱讚跟期待要分開講

## 4. 支持引導而非控制

---

- (1) 規範與原則、建立習慣
- (2) 親子信任關係有助於建立自信與安全感
- (3) 讓孩子練習自主、選擇
- (4) 期待：帶來意義與方向感



## 5. 外在行為與環境

---

- (1) 把直升機開走
  - (2) 練習讓他們負責任
  - (3) 同儕關係，練習社交技巧、支持網路
  - (4) 創造多元活動、培養社會興趣
- 