

優勢取向在諮商輔導中的應用

王玉珍 葉倪秀 酒小萍 張承心

台灣師大心輔系 & 優勢團隊

優勢取向何以產生?



疾病與診斷-平衡的
觀點



生命經驗是成長的養
分-優勢本在生命中



幸福的學問-諮商心理
學的焦點所在



實踐優勢，帶來心靈
的富足與意義

優勢取向的信念與目標是甚麼？

信念

每個人都具獨特的優勢特質

覺察與運用優勢特質，能帶來力量

問題的發生，可以從優勢特質如何展現來理解

能增加問題共處的能力，增加韌力與問題解決

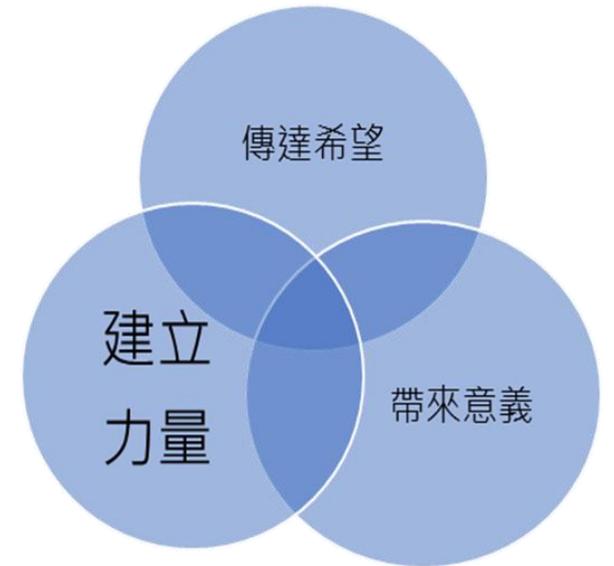
目標

如何看見優勢特質

如何建立優勢與力量

優勢與問題的關聯

如何應用問題解決



優勢取向中的優勢是甚麼?

優勢

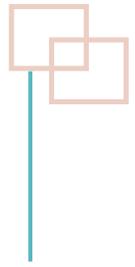
一個廣泛的概念，泛指有助於個案成長、克服困難、建立希望、或帶來轉變的特質、能力、信念、行動、內外資源

優勢特質

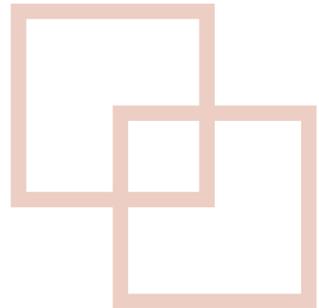
Seligman團隊所建立的24項普同的優勢特質(character strength)，是一種美德的概念，可以學習與培養。共分為六大類，智慧和知識、勇氣，人道，正義，節制與超越，像是好奇心、仁慈等。

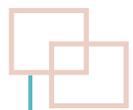
優勢力

特質的轉化或者新的認識，是諮商中間，一種當事人對自身特質經過探索、對話後所產生新的理解，能帶來力量。透過特質的優勢探索，帶來優勢力量



優勢只有一個？





我們對優勢 可能有誤解

我的優勢不會改變

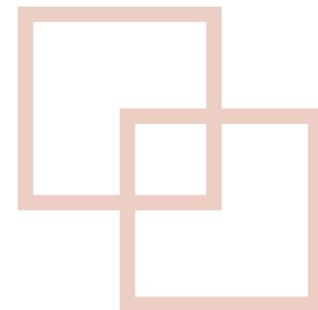
優勢是可以學習而改變

優勢都一樣的

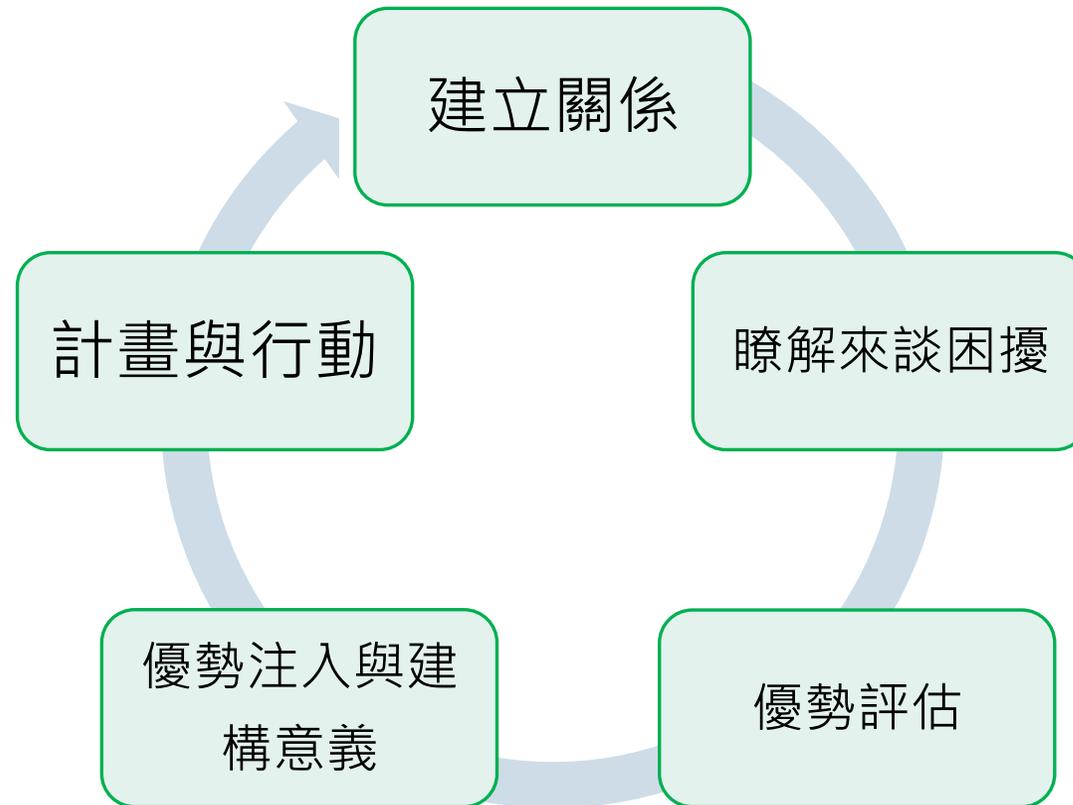
不同情境會有不同優勢展現

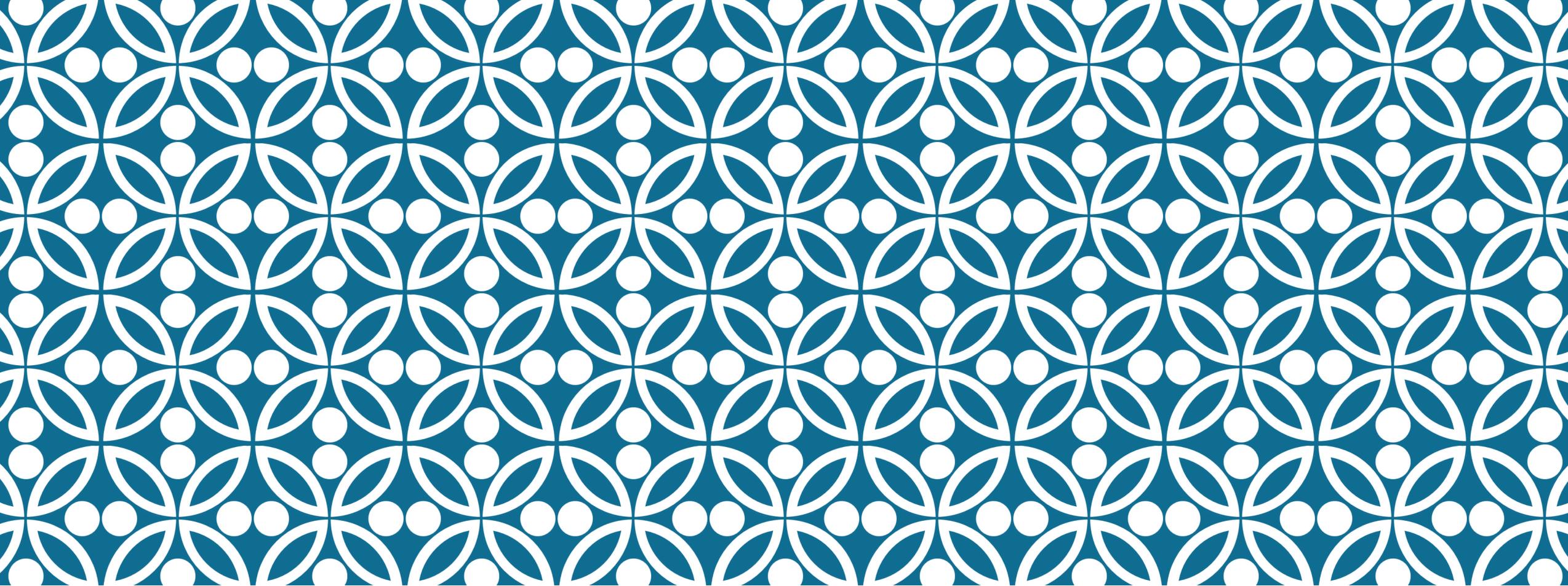
優勢是客觀的

優勢必須回到學生身上，由學生認定



優勢取向輔導諮商段落步驟是？



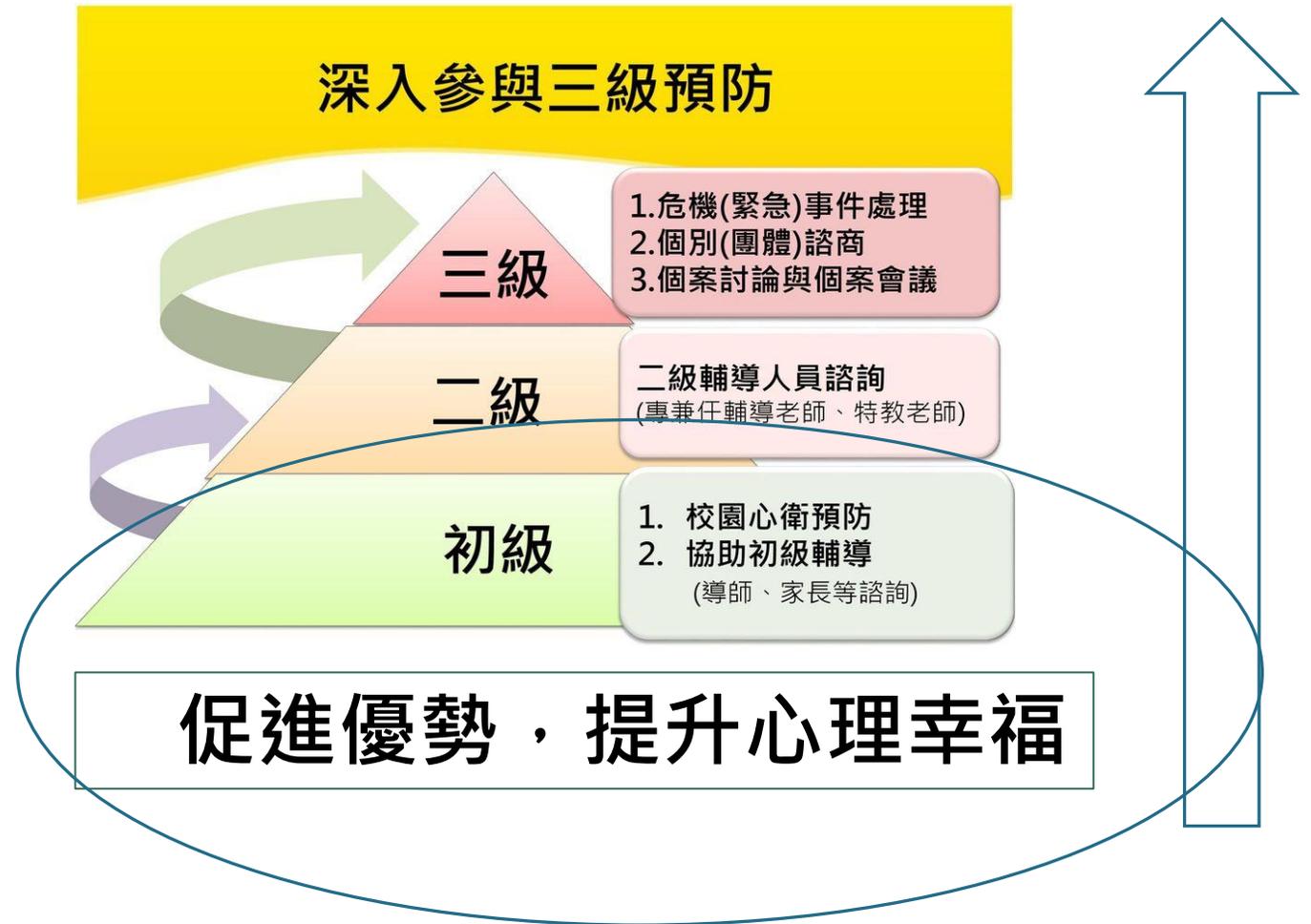


優勢取向實務的十項建議

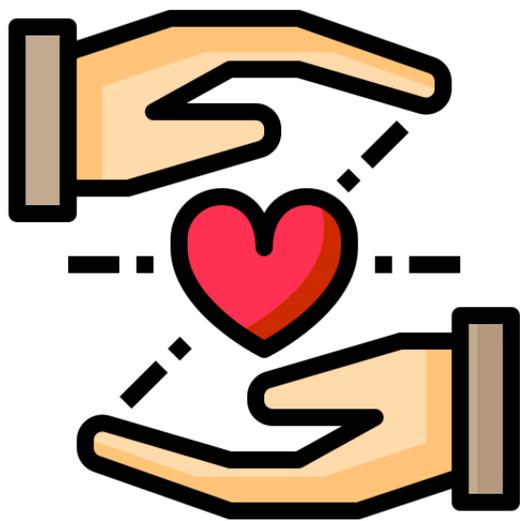


1. 促進青少年的正向發展

- **發展性輔導**
 - 優勢取向的校園與教育
 - 正向學習的氛圍
 - 多元試探的學習
 - 優勢探索與生涯發展
 - 師師親師師生連結與溝通
 - 教師的優勢風格
 - 家長的優勢教養
- **介入性輔導**
 - 優勢取向的個別諮商與團體諮商
- **處遇性輔導**
 - 優勢心理治療
 - 系統合作與對話



2. 建立優勢不著急，先理解困難所在

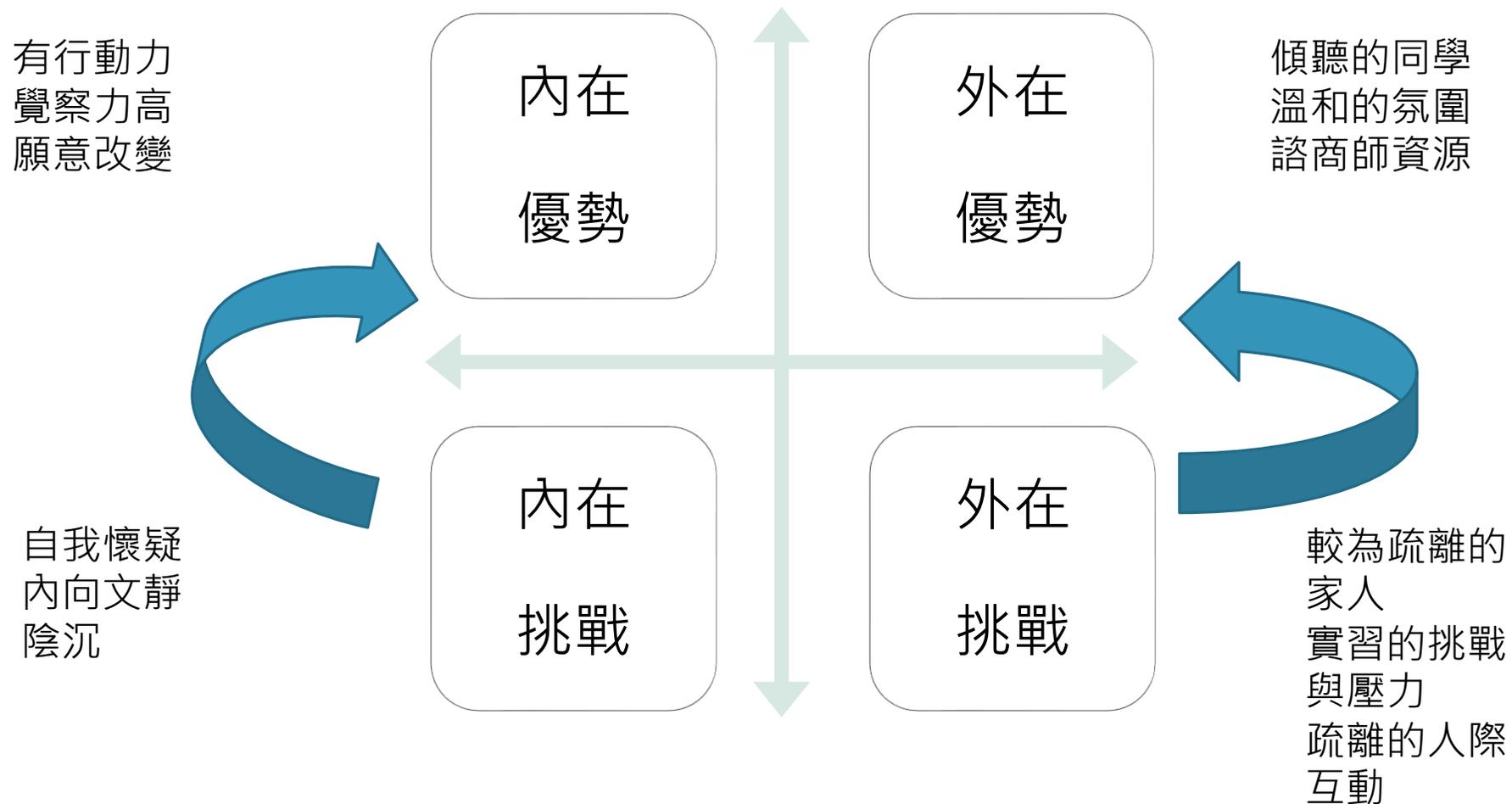


3. 學生除了問題值得理解外 還有更大的優勢寶藏等待挖掘看見

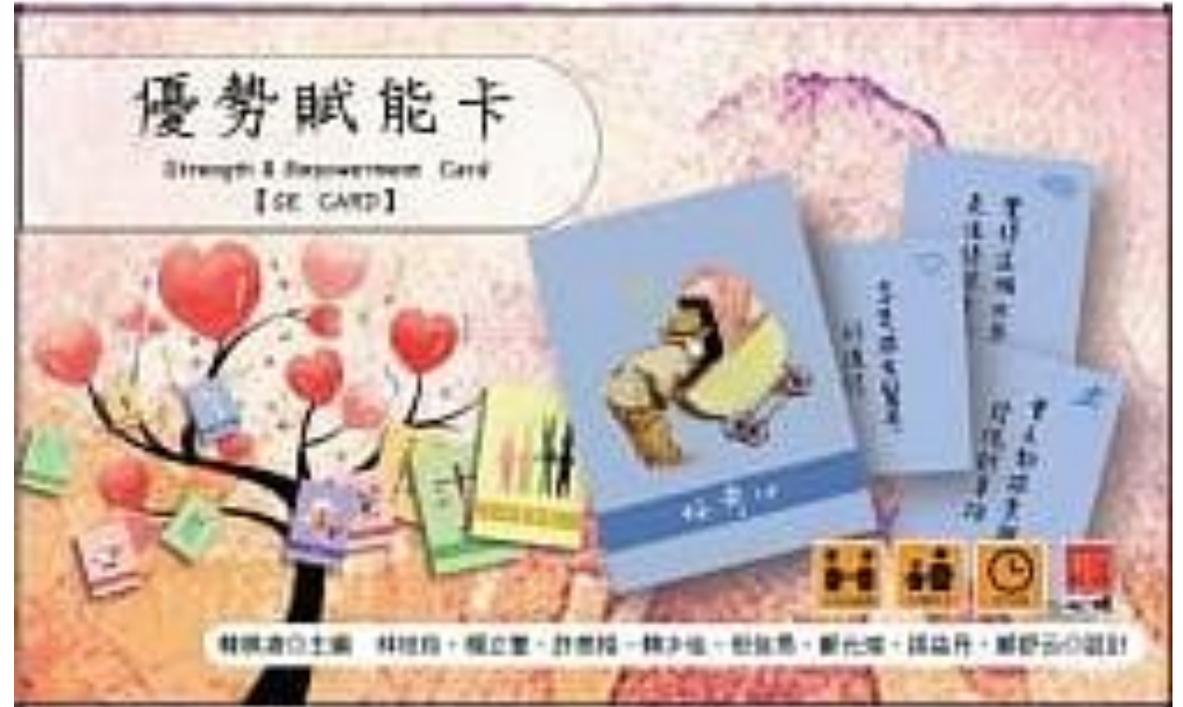
注意細節與例外—
讓優勢現身
鼓勵敘說故事
連結其他經驗
鼓勵為優勢命名
優勢的反思
優勢的擴展



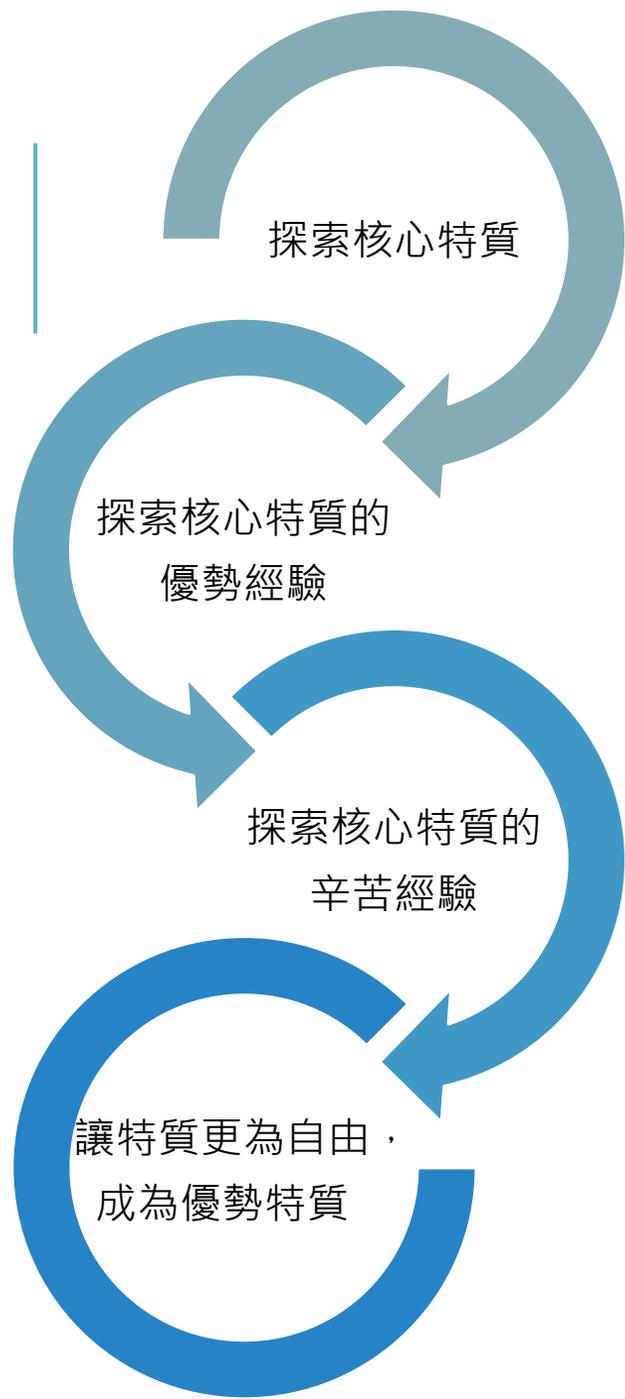
4. 用四個區塊的架構理解個案



5. 善用媒材或資源，幫助看見優勢



6. 探索特質的優勢經驗 與辛苦經驗



7. 善用正向提問與對話

你怎麼度過這段這麼不容易的時光？

你一定有很值得大家學習的地方..

如果再來一次，你會做怎樣的選擇？

我在想如果我是你，我可能無法像你做得這麼好..



8.你聽見問題下的心意與渴望了嗎?

CL: 班上同學都很膚淺，每天只會談論些電動社群媒體的內容，我不屑與他們講話..

我很多時候不太知道如何融入
同學

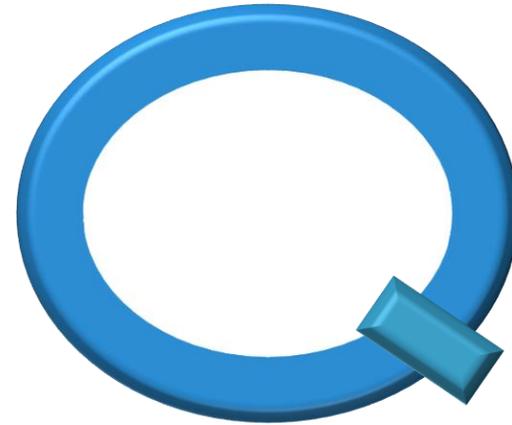
我擔心被拒絕

我不確定我有什麼

我常有孤單的感覺

我希望能被接納被看見

我希望受到歡迎



9. 以合作的角度展開連結

先不給建議，傾聽
和陪伴帶來連結

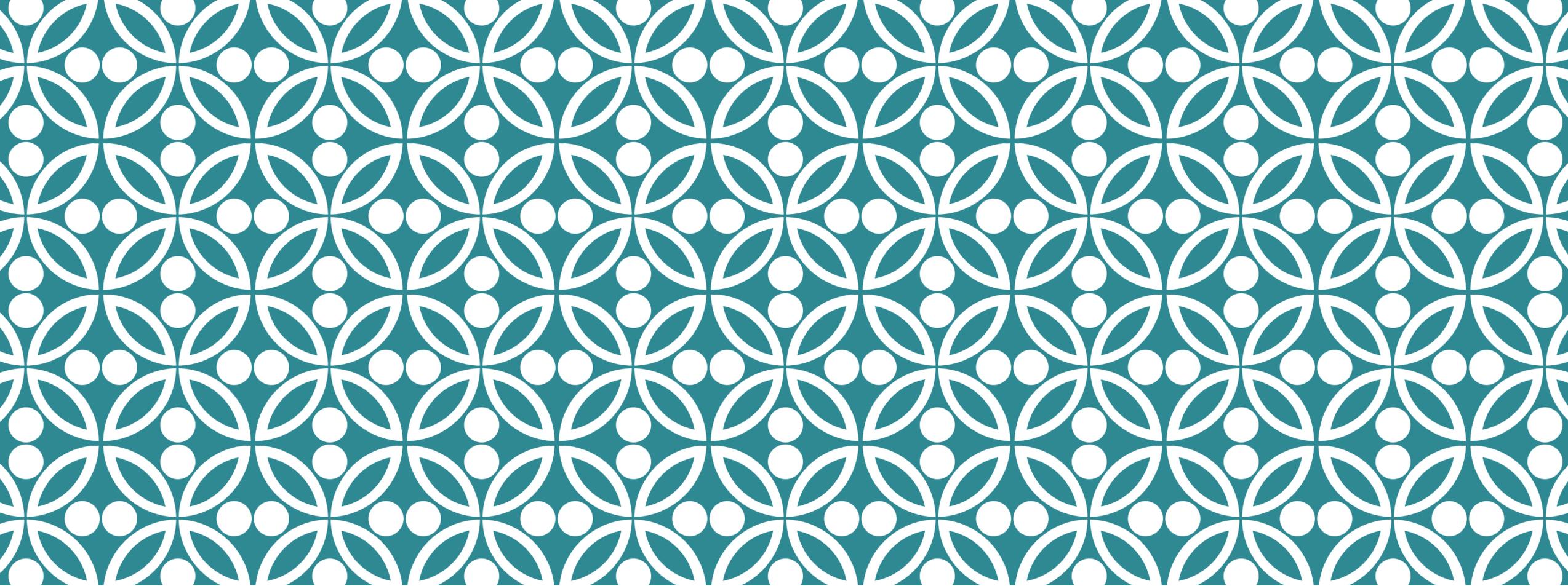
好奇在不同人眼裡
個案有哪些優勢

發現他人的優勢，
表達珍惜與欣賞



10. 老師，您能看見自己的優勢嗎？





優勢的多元聲音：
特質的心智圖活動

青少年優勢力卡
**Strengths Card for
Teenager**

聽見優勢的多元聲音

活動開始前的準備：

1. 分組，一組8-9人。
2. 一組一副青少年優勢力卡
3. 「優勢特質卡」（共22張）

聽見優勢的多元聲音

活動流程：

1. 在這22項優勢特質當中，找一個“想多了解”的優勢特質。
2. 將該張優勢特質寫在海報紙的正中央。
3. 每人開始從海報紙中央發散式自由寫下對該優勢特質的聯想，形成一幅該特質的心智圖。

聽見優勢的多元聲音

組內相互分享：

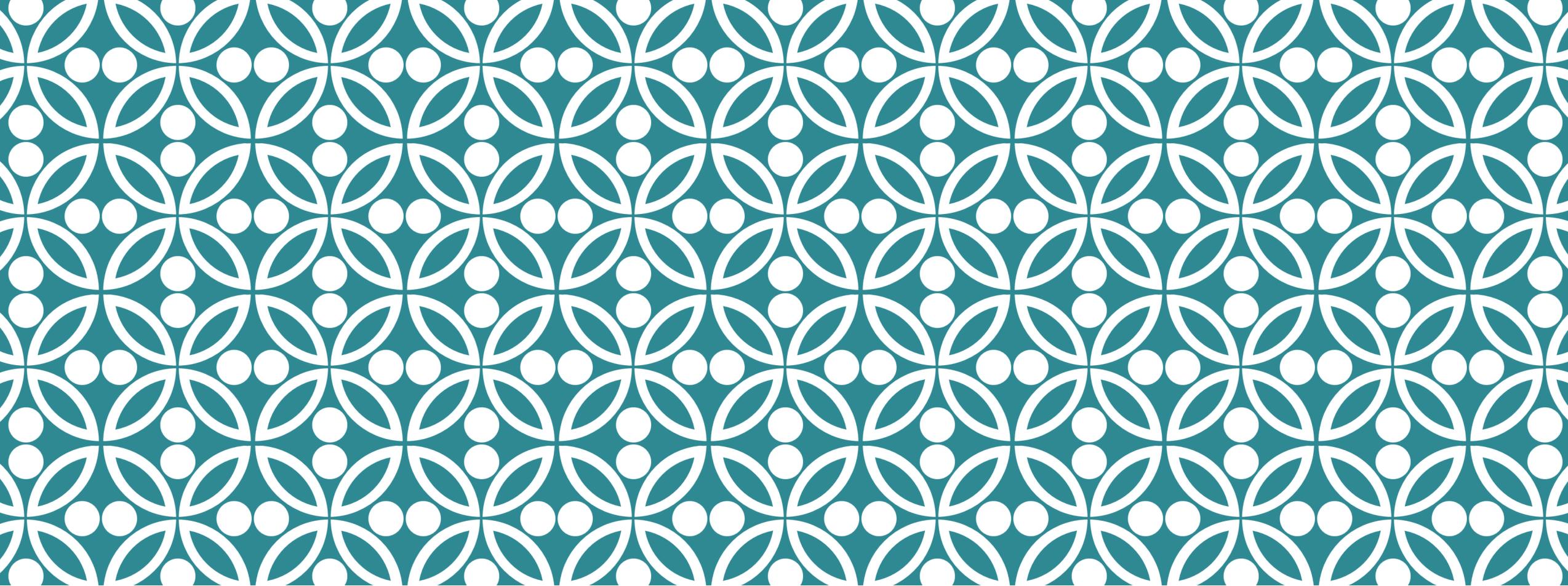
1. 分享：自己對該優勢力的聯想、想法或理解。
2. 聆聽：對於剛剛哪一位分享者所分享的優勢聯想，有新奇的感覺或是很感興趣，好奇想多問問。

聽見優勢的多元聲音

優勢力心智圖分享

活動的反思：

1. 這個活動過程中的感受、想法？
2. 透過相互分享字聆聽，對這個優勢特質有什麼不同的想法？原先是什麼？後來是什麼？



優勢特質的探索與注入：
優勢特質的訪問與敘說

青少年優勢力卡
**Strengths Card for
Teenager**

優勢特質的訪問與敘說

學習單

聆聽與敘說的練習(兩個人一組)

1. 角色：一位聆聽者，另一位分享者。
2. 聆聽者任務：邀請、紀錄、回應
3. 分享者任務：揀選牌卡、敘說經驗