



# 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

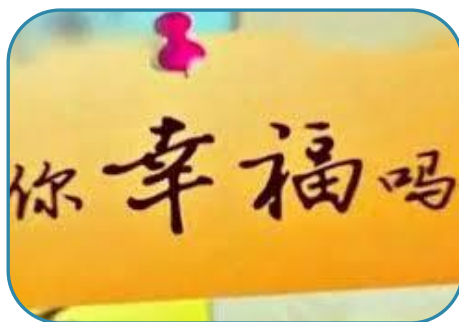
# 優勢取向何以產生?



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

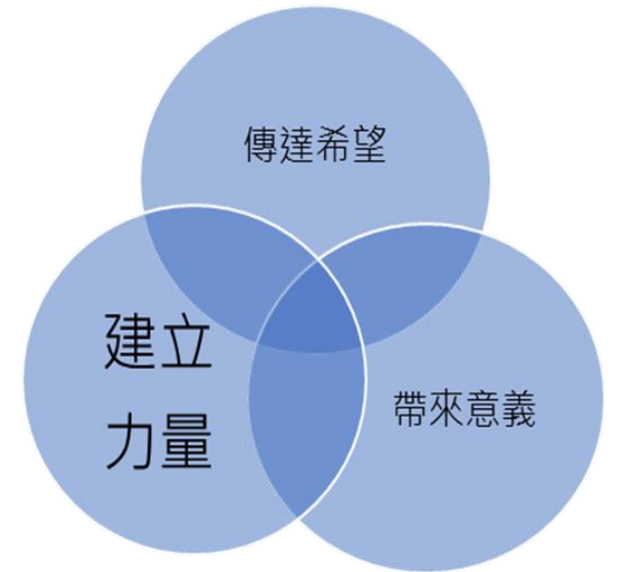
## 目標

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

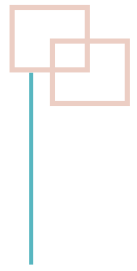
一個廣泛的概念，泛指有助於個案成長、克服困難、建立希望、或帶來轉變的特質、能力、信念、行動、內外資源

## 優勢特質

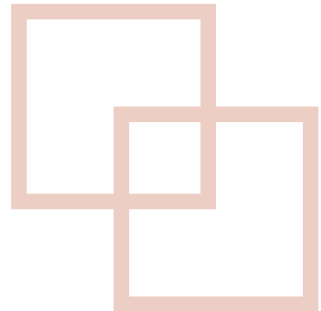
Seligman團隊所建立的24項普同的優勢特質(character strength)，是一種美德的概念，可以學習與培養。共分為六大類，智慧和知識、勇氣，人道，正義，節制與超越，像是好奇心、仁慈等。

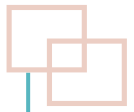
## 優勢力

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**

---

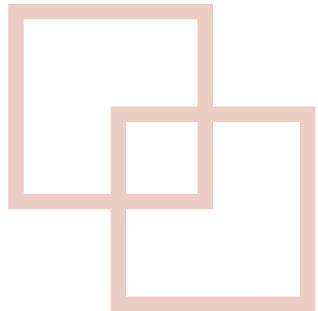
優勢都一樣的

**不同情境會有不同優勢展現**

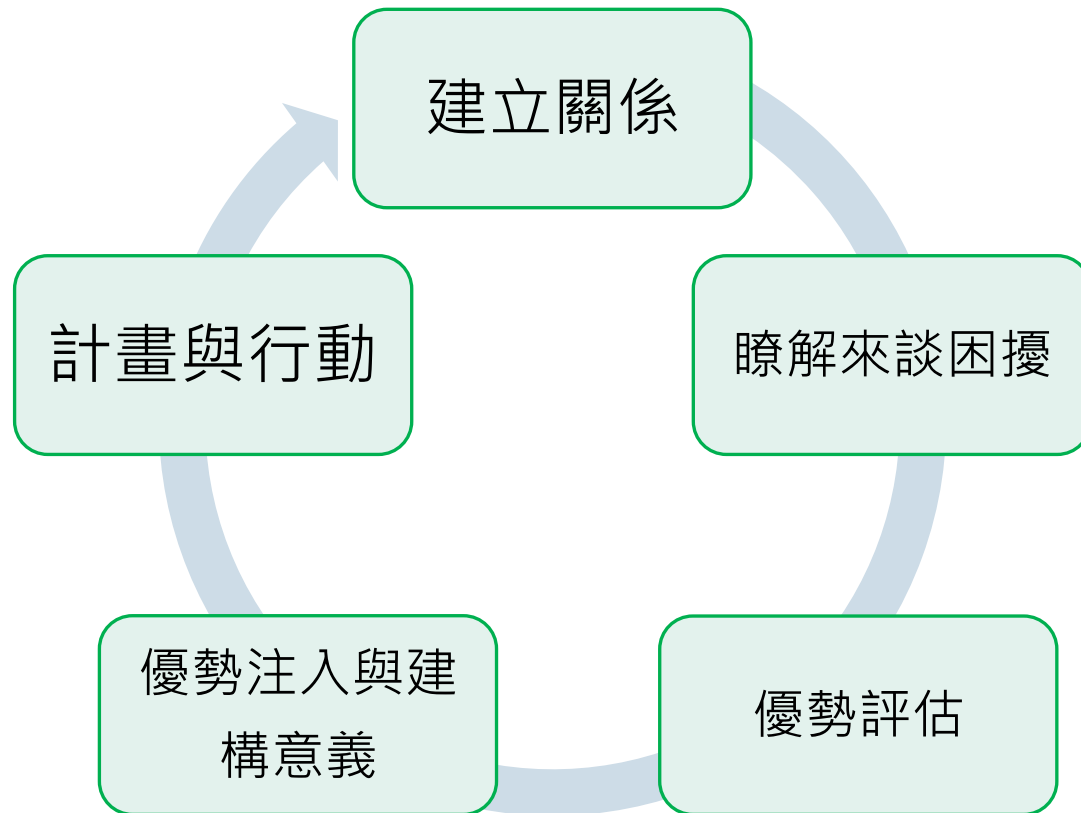
---

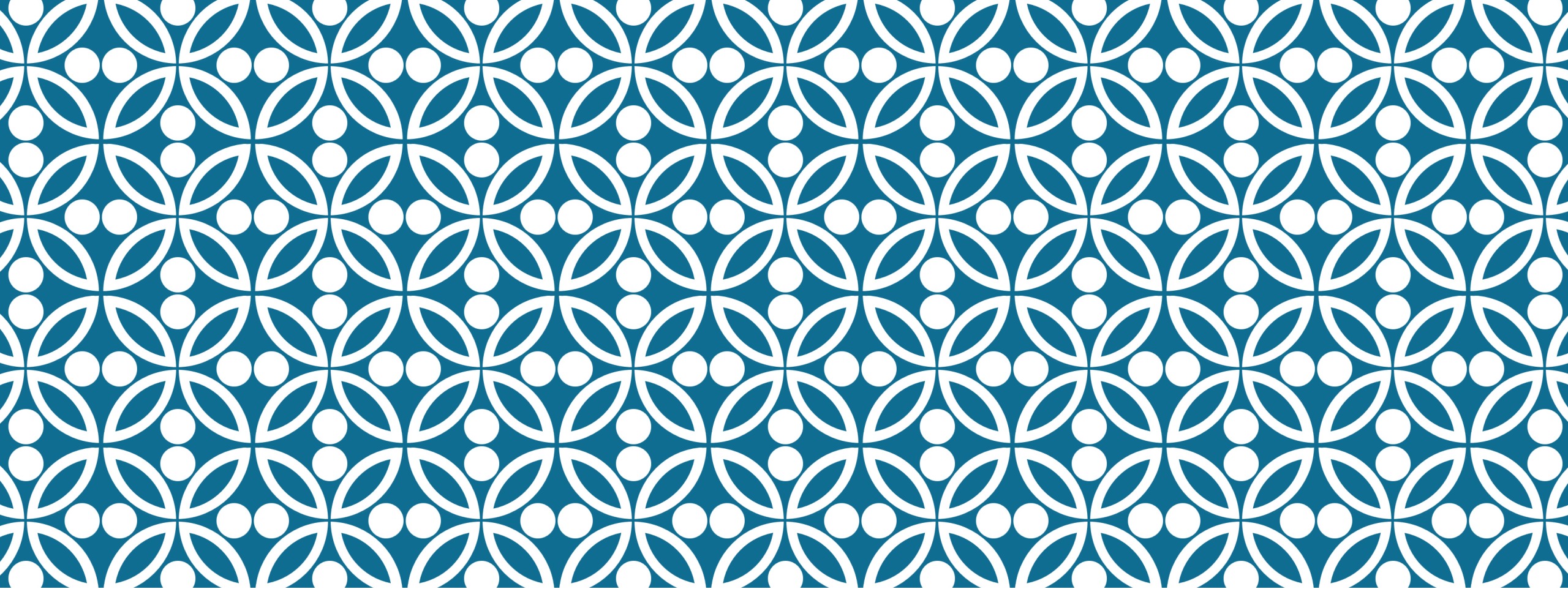
優勢是客觀的

**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?





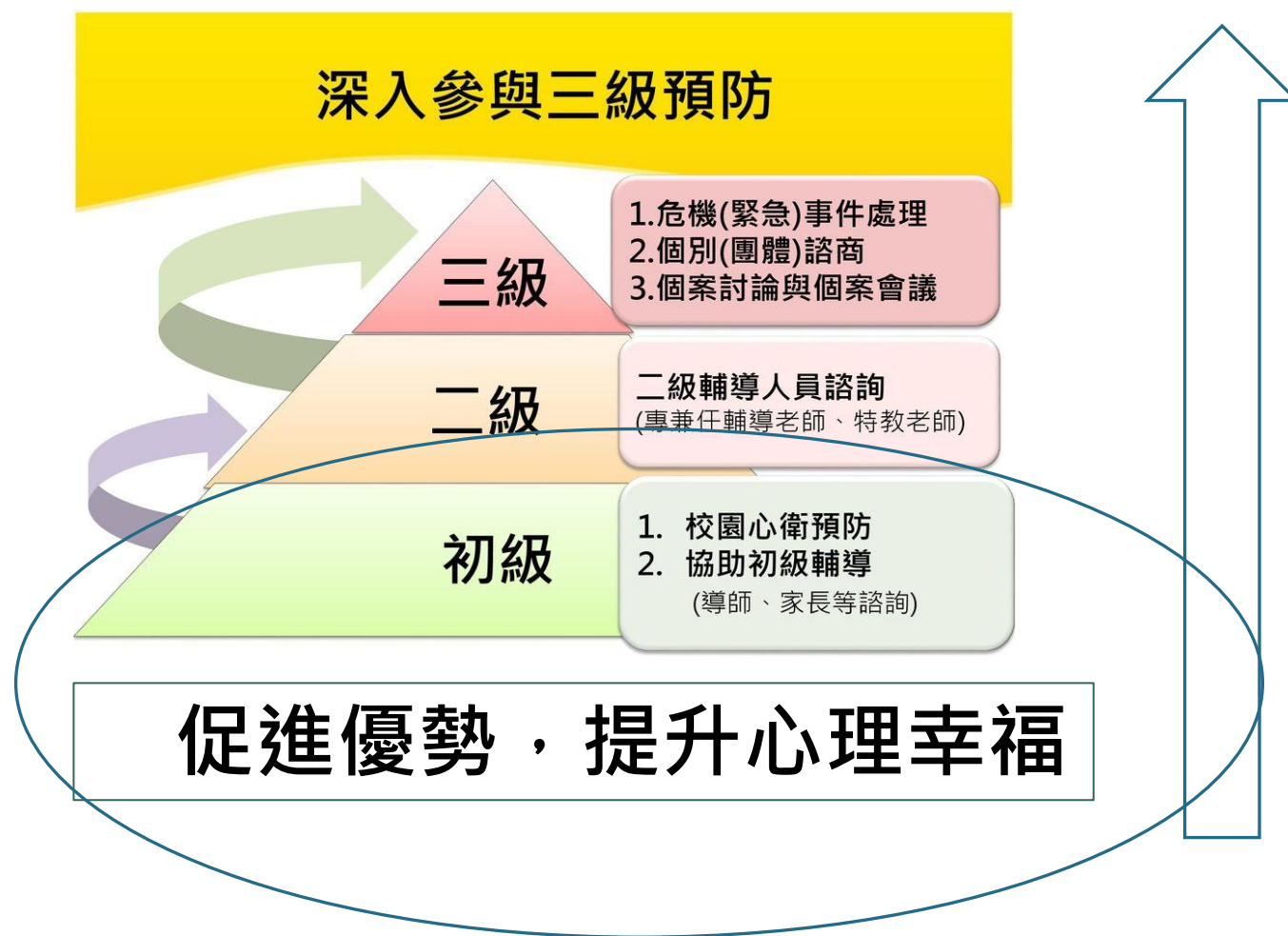
# 優勢取向實務的十項建議



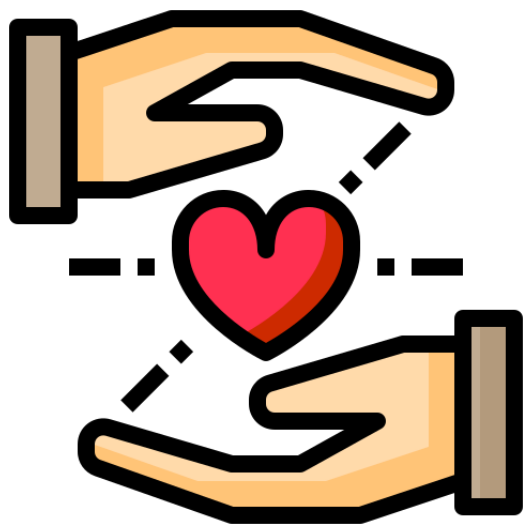


# 1. 促進青少年的正向發展

- **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

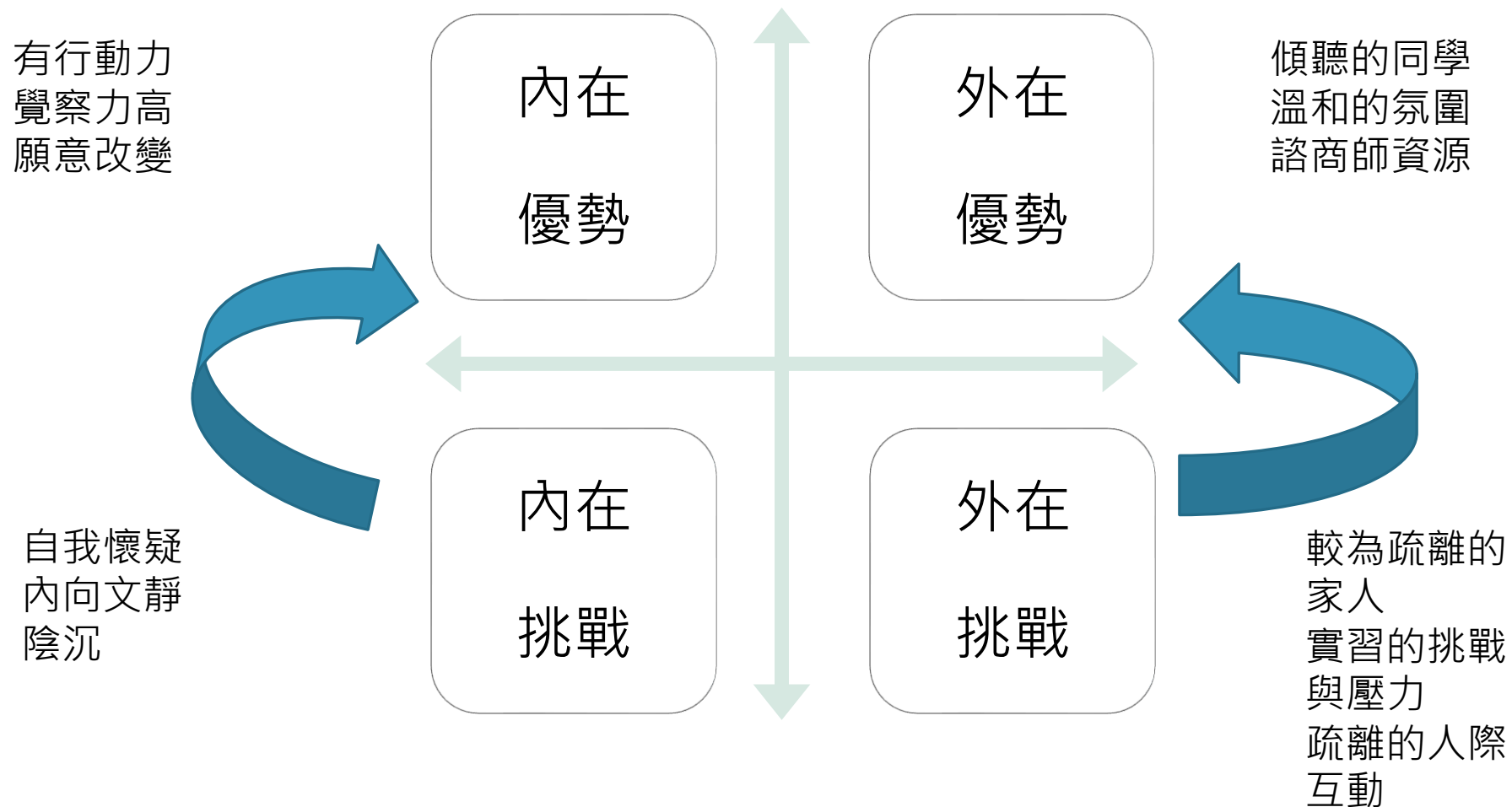


### 3. 學生除了問題值得理解外 還有更大的優勢寶藏等待挖掘看見

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



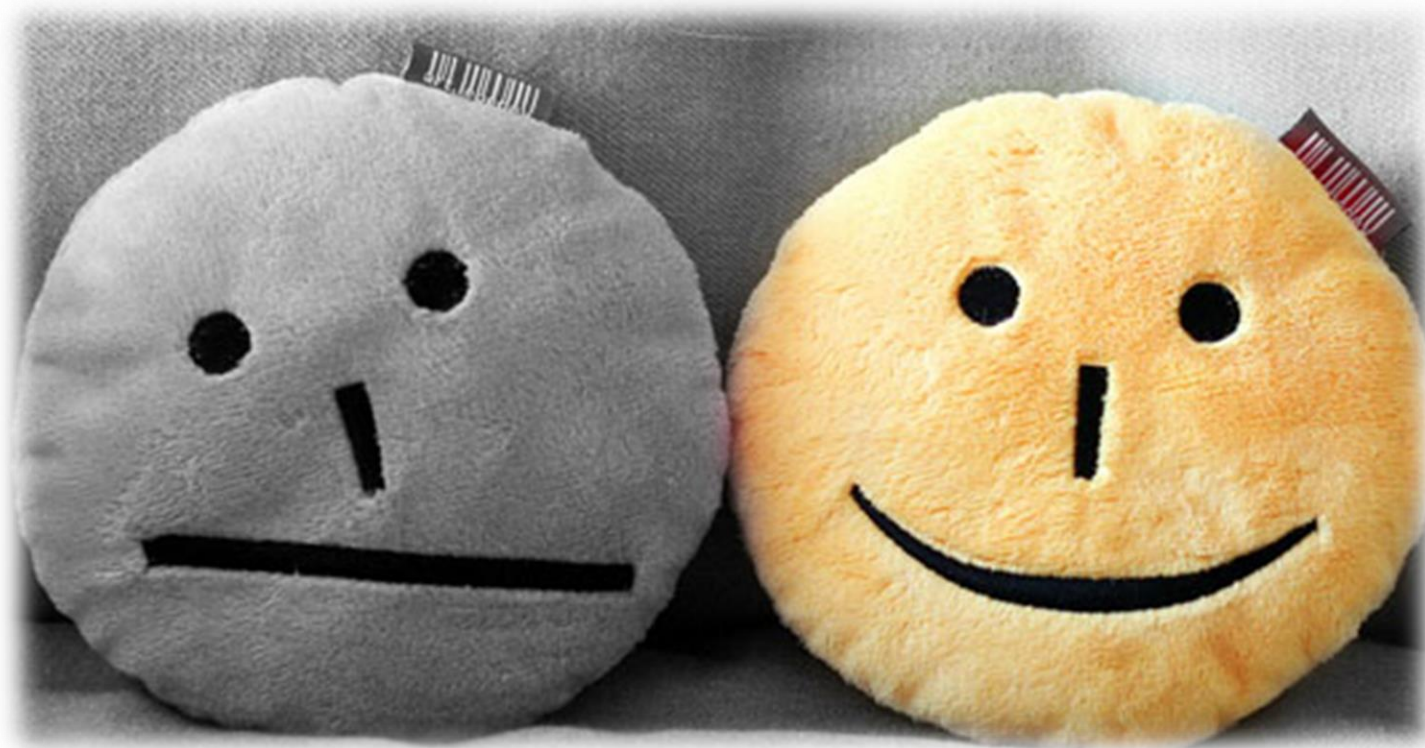
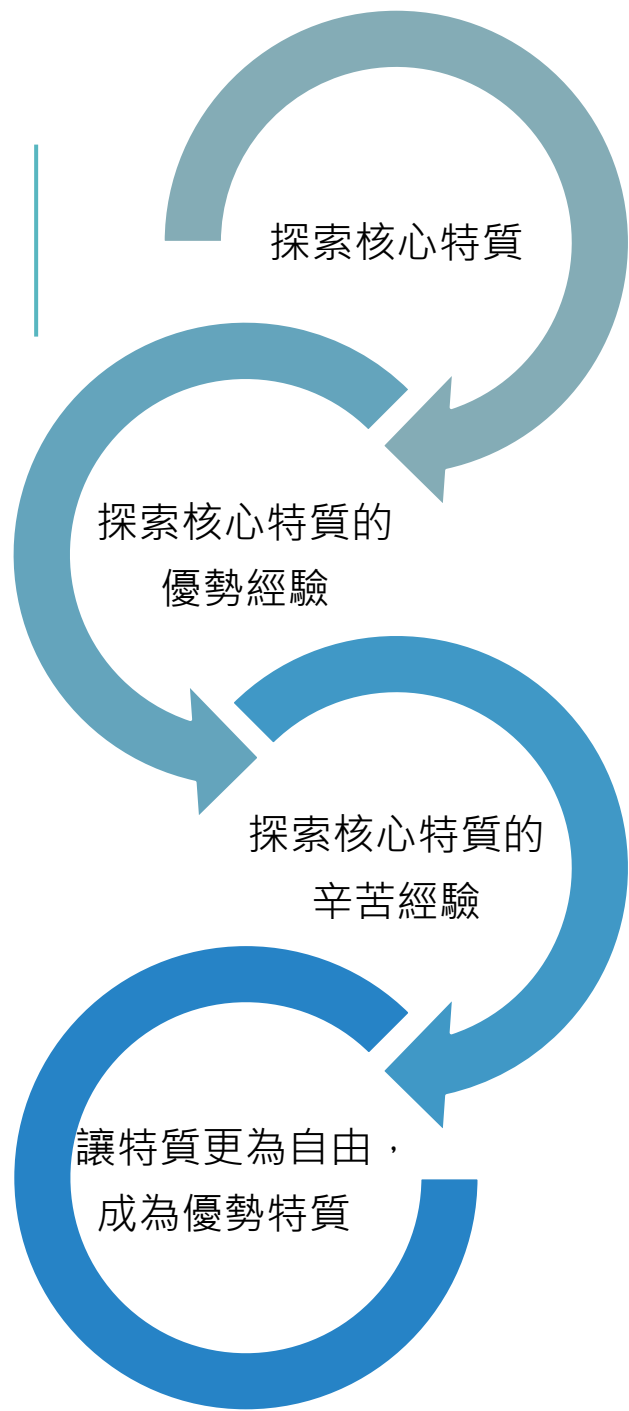
## 4. 用四個區塊的架構理解個案



## 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

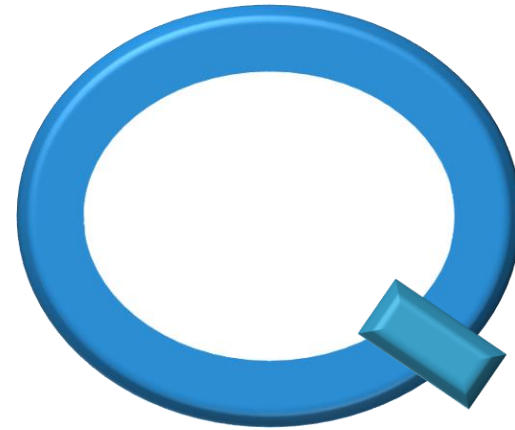
我擔心被拒絕

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

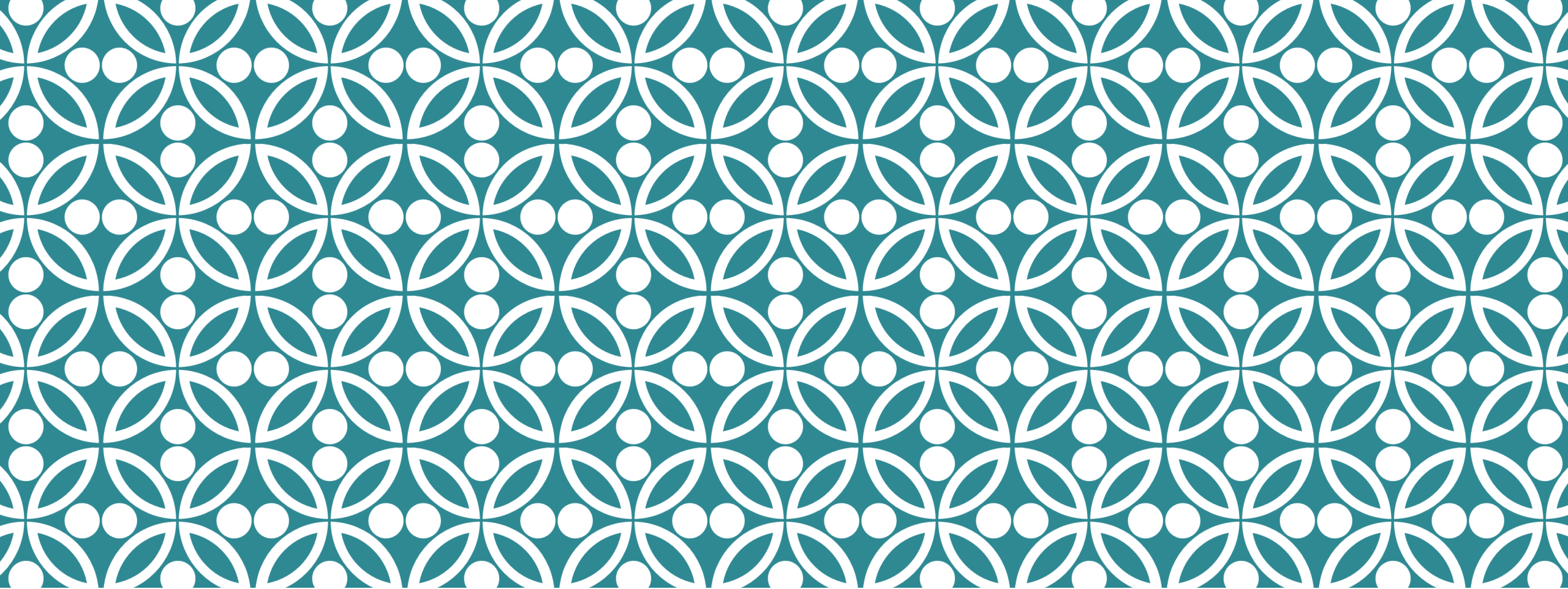
---

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：

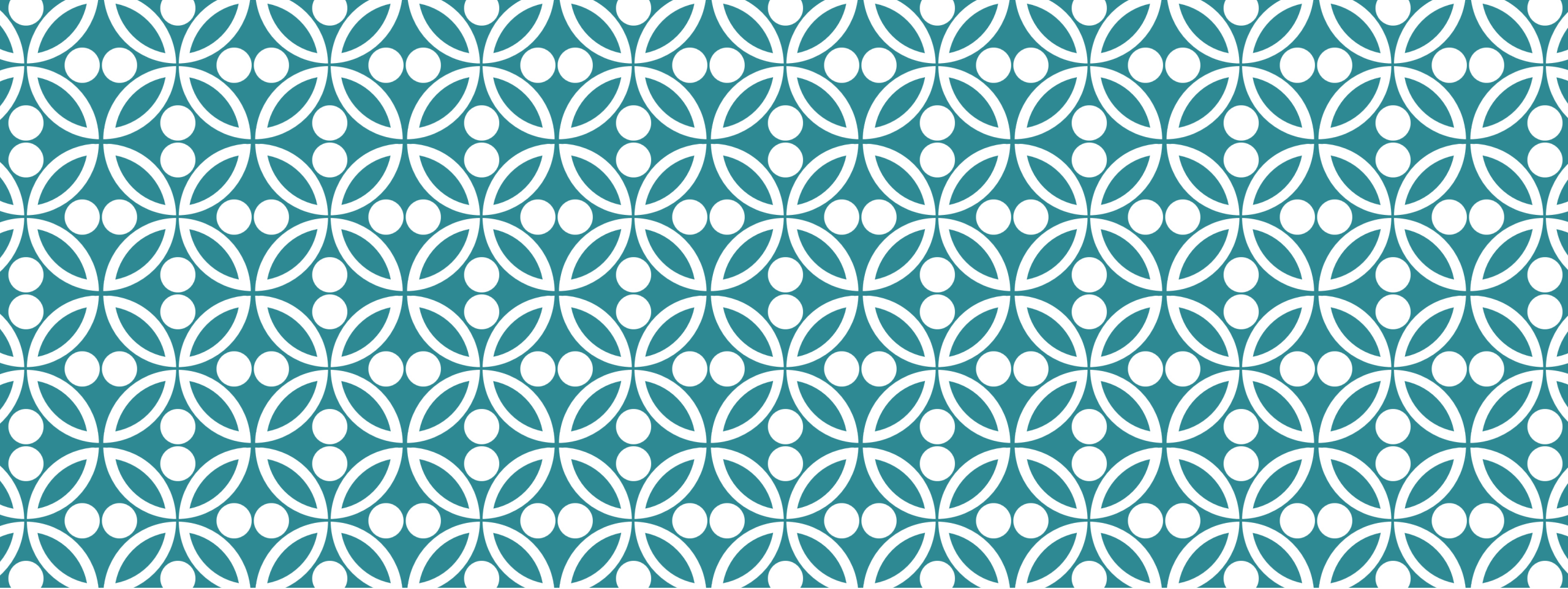
1. 分享：自己對該優勢力的聯想、想法或理解。
2. 聆聽：對於剛剛哪一位分享者所分享的優勢聯想，有新奇的感覺或是很感興趣，好奇想多問問。

# 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