

105-1 學期教師輔導知能研習活動-

## 『正向心理在師生關係的運用』

日期:105年10月07日 星期五

時間:10:10-12:00

地點:開悟 211 教室

講師:伍淑蘭 諮商心理師

本次講座邀請到伍淑蘭諮商心理師為我們說明如何將正向心理運用於師生關係。淑蘭老師耕耘諮商界已有二十多年，目前除了在身心診所擔任諮商師，同時也是心理劇導演與資深催眠師，其諮商的品質多年來深獲學生、家長、個案的肯定。



自二次世界大戰後，以美國心理學家席李格曼(1995)為首的正向心理學，強調人在面對困難或問題時，應要從三個層面來找出解決問題的能力，這三個分別是：正向特質、正向情緒、正向經驗。



輔導學生不在於怎麼聚焦學生問題，而是要將重點轉往怎麼去發現學生的優勢，以及如何讓學生覺察自己的能力、優點並且願意為處理當下的困難而生出改變的動機與信念。

本講座中，淑蘭老師從自身與學生相處的經歷以及家人互動過程中所領會到的體悟，帶領大家如何將問題和個案分開看，讓問題是問題，學生不是問題。



以涵容的情懷、不批判的思維，接受當下的每一分每一秒，只有當接納的態度出現，學生才有可能願意靜下來告訴你發生什麼了，他在想什麼，他為什麼這麼做。接納會拉近師生的距離，而責罵只會逼退學生溝通的意願，一堂正向心理學的講座，引導我們對師生互動的可能性有了更多的信心。

撰文/編輯: 諮商輔導中心