

# 從「個體心理學」看見孩子的亮點～ 個體心理學與團體運用工作坊 (18hr)

## 【工作坊說明與目標】

近年來隨著社會大眾對阿德勒心理學（個體心理學）認識與熟悉度的提升，越來越多專業輔導人員與教師們也逐漸傾向以此理論為基底，運用在校園輔導策略上。事實上，跟隨在阿德勒身旁研習多年的著名美國兒童心理學家、精神科醫生、教育家Dreikurs, MD. (魯道夫·德瑞克斯醫師) 依循著個體心理學為基礎，多年來將其概念實踐在教學與學生輔導場域上，其理論提倡社會影響和心理衛生相互作用的重要性，強調家庭和學校的意義，相信一個人在其生命早期形成的習性對後來成長的製約性，認為適當的兒童教養取決於健康的態度和目標。為此，後世許多個體心理學者們也皆盡全力培訓父母和教師，建立兒童指導診所，提倡預防醫學，以便兒童體驗積極的人際關係，並發展孩子們的「社會情懷」，近年來發展蓬勃的「正向教養」論述，便是基於個體心理學在兒童教育上的精神。多年來，個體心理學在兒童教養的領域上，更有著指標性的成果與貢獻。

本次工作坊的設計，便是基於個體心理學的理論脈絡，協助校園輔導老師們逐步習得實用的輔導技巧、態度，並發展符合教師個人特質的團體輔導策略。依循個體心理學所提倡「平等與和諧」之精神，秉持「溫和而堅定」之態度，實踐在團體輔導的場域之中。學員將在「體驗式」與「浸潤式」的學習氣氛中，藉由學員彼此之間的相互激勵、支持與合作，學習個體心理學的理论與實務知能，並產生更符合學員個人特質之輔導策略與技巧。

## 【工作坊大綱】

### 主題一：「自卑到超越」阿德勒心理學導論

1. 阿德勒是誰？（認識阿德勒）
2. 阿德勒學說概論
  - a. 整體觀與場域觀
  - b. 天生的驅力：自卑感
  - c. 超越自卑感的極端：追求優越感的自卑情結
  - d. 行為目的論：阿德勒看行為問題
  - e. 補償：生活風格與虛構目標
  - f. 行為動向：私有邏輯與常識
  - g. 三大生命任務：工作、友誼、親密關係
3. 阿德勒助人者的特質：
  - a. 勇氣的催化者
  - b. 5E & 5R

### 主題二：「看見生命的亮點」：家庭星座、生命風格、錯誤行為目標與個人優勢評估（示範與演練）

1. 家庭星座
  - a. 家庭價值觀
  - b. 出生序
  - c. 家庭氣氛
2. 生命風格
  - a. 提問計巧
  - b. 生命風格評估
3. 錯誤行為目標
  - a. 覺察與辨識
4. 看見生命的亮點：找出的優勢
  - a. 使用的心理學

### 主題三：個體心理學團體原則

1. 建立關係：以平等與整體觀（場域和諧）為核心基礎
2. 心理評估：辨識生活風格與錯誤行為目標
3. 心理覺察與揭露：蘇格拉底式提問與鼓勵
4. 重新定向與再教育：建立社會情懷與勇氣催化

## 【講師介紹】

### 李家雯 Chia-wen Heidi Lee 諮商心理師

#### 專長

- 阿德勒心理學取向在多元領域上之運用（個別諮商、家庭關係、愛情與親密關係、親師諮詢、教練激勵、人際衝突、悲傷輔導等）
- 跨文化生活適應議題與外語諮商

#### 學歷

- Adler School of Professional Psychology, Master of Arts (Counseling Psychology)  
(美國 阿德勒專業心理學學院 諮商心理學碩士<畢>、諮商臨床心理學博士<肄>)  
[註：阿德勒心理學院現已改名為「阿德勒大學」]
- University of Queensland (Australia), Bachelor of Arts (Double major in Japanese);  
Bachelor of Science (Double major in Psychology)  
(澳洲昆士蘭大學 雙學士學位：專攻「心理學」與「日文」學程)

#### 現職

- 臺灣高等國家考試合格諮商心理師
- 臺灣阿德勒心理學會 副理事長兼常務理事
- 臺灣大學學務處心理輔導中心兼任諮商心理師、一二心理諮商所特約外語諮商心理師、冬青心理治療所合作諮商心理師

#### 工作經歷

- 國立台北大學學生諮商中心專任輔導老師、
- 國立成功大學學生輔導組 約聘諮商心理師、
- 台北市學生輔導諮商中心兼任心理師
- 雙北市各公立中、小學團體帶領人、
- 新北市白雲國小輔導志工、親師諮詢志工、
- 各機關單位、學校、社福機構自我成長講座、阿德勒心理學應用系列講師、
- 諮商督導

#### 翻譯經歷

- 音樂治療理論與實務（共同合譯）2008. 心理出版社出版
- 今日的挑戰：社會平等（共同合譯）2019.12. 張老師文化出版社

#### 專業證照

- 高考諮商心理師（諮心字第000776號）、
- 英國 IFA 認證芳香療法治療師
- 美國 NLP 大學認證 NLP 執行師