

生涯輔導與諮商技術- GROW模式的使用

鄔榮霖

聯合心理諮商所 所長/諮商心理師

美國生涯發展學會 生涯培訓導師 (NCDA CDM)

鄔榮霖

- 聯合心理諮商所 負責人
- 新北市就業服務中心 就業諮商督導 & 老師
- 澳門大學生涯發展中心 督導
- 輔仁大學&台師大 兼任助理教授
- 輔仁大學心理學博士 (職涯發展、心理諮詢、組織顧問)
- 證照 & 訓練
 - 美國生涯發展學會 生涯發展訓練導師(NCDA CDM ,2015 ; CDI, 2012)
 - 臺灣諮商心理師 & 中國心理諮詢師二級
 - NLP Coaching、MBSR、Hakomi治療、催眠治療、身體經驗創傷療法

專業服務

北京行政學院、長榮航空、LVMH、四川航空、奧迪汽車、理律法律事務所、鈹象電子、旺宏、聯發科技、遊戲橘子、中華電信、中國石油、民航局、台中署立醫院、公務人力發展中心、勞動部各分署就業服務中心課程講師等。



內容大綱

- 一、生涯輔導的理論與步驟
- 二、GROW模式的使用與技術
- 三、常見的個案演練



暖身-介紹你自己

- 分別給你的過去、現在與未來描寫一小段話或幾個關鍵字，並給予一個故事的標題，跟你的夥伴一起分享。



生涯核心

- 回顧過去
- 盤點現在
- 展望未來
- 生涯的隱喻
- 人生可以是一本書
- 人生可以是一部電影

生涯與職涯的概念

以下名稱有何不同？

職業
(Occupation)

工作
(Job)

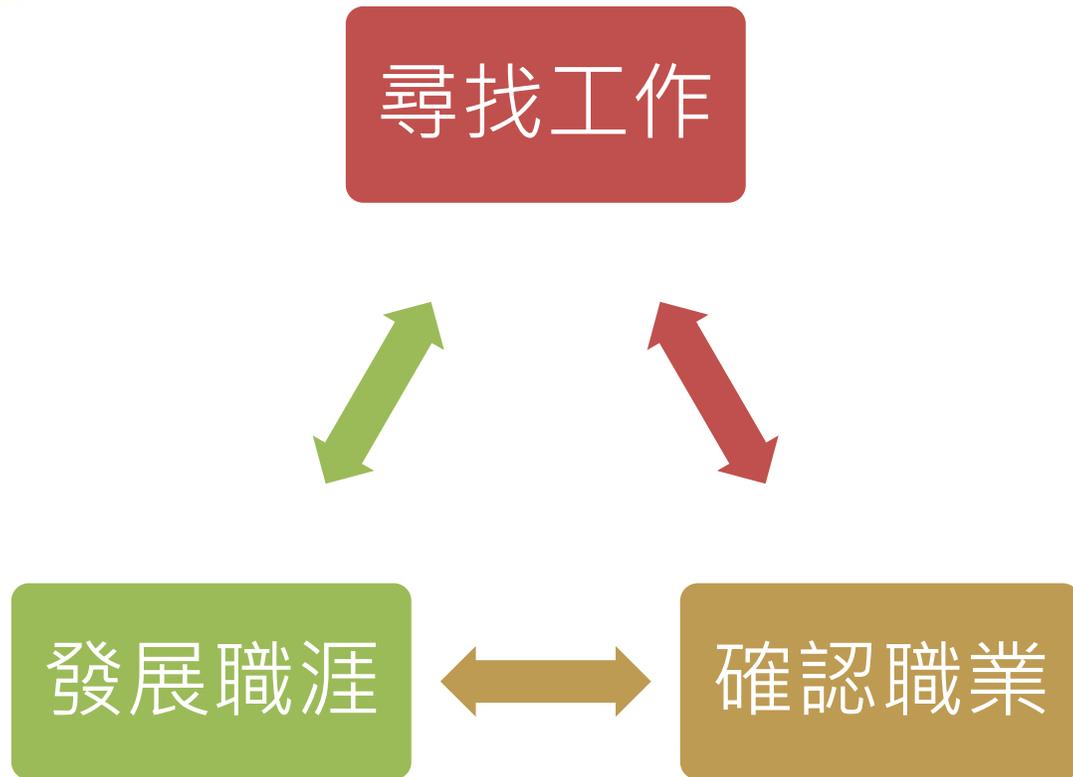
生涯 (Career)

生涯發展(career
Development)

名詞定義

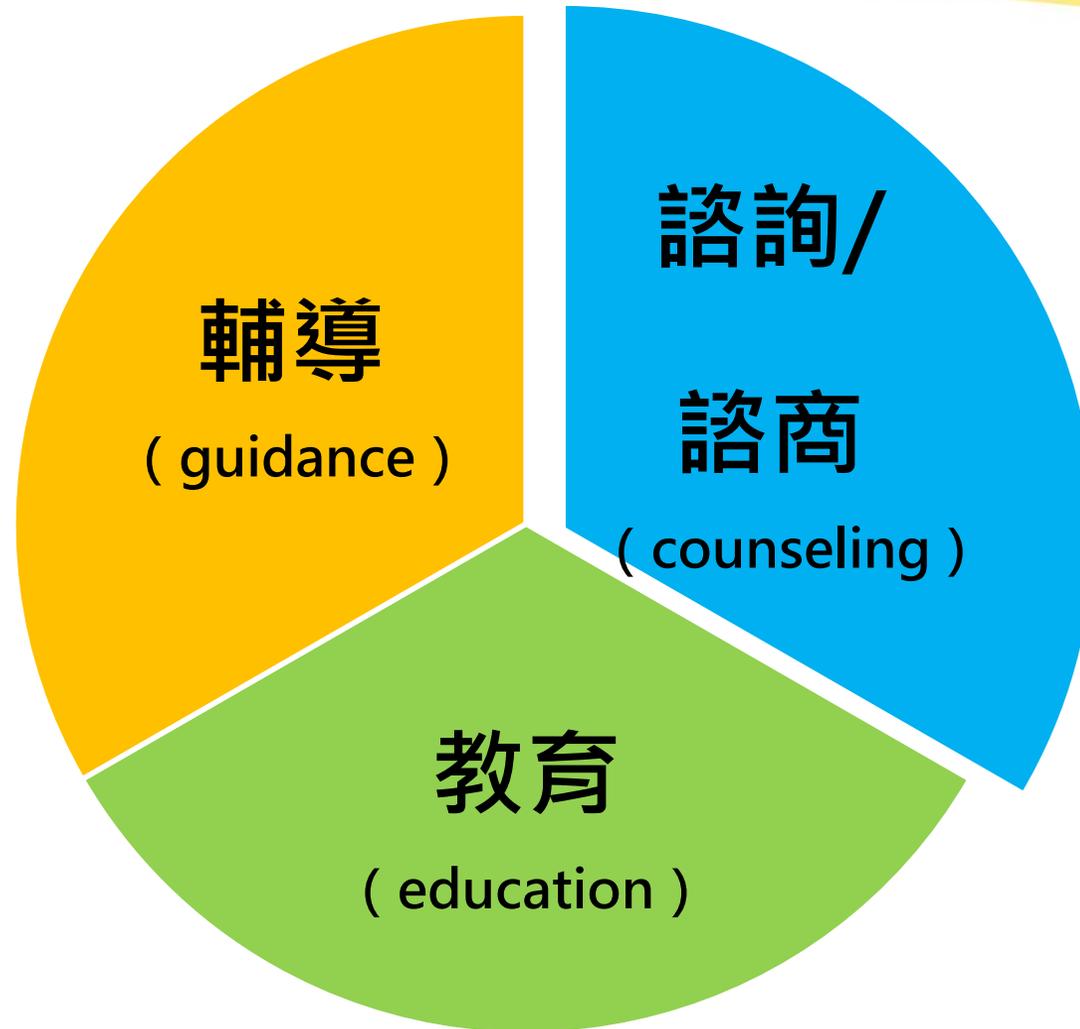
- **職業(occupation)**—執行一組定義明確的工作任務，以製造特殊產品或展現特定的服務。
- **工作(job)**—在特定工作場所為特定雇主從事特定職位的表現。
- **生涯/職涯(career)**—一個人在任何生命階段、扮演所有生活角色所展現的活動總和，包含工作者角色及其他活動。
- **生涯/職涯發展(career development)**—人生全程中一系列與生涯相關的選擇和轉換歷程。

工作vs.職業vs.職涯有何不同？



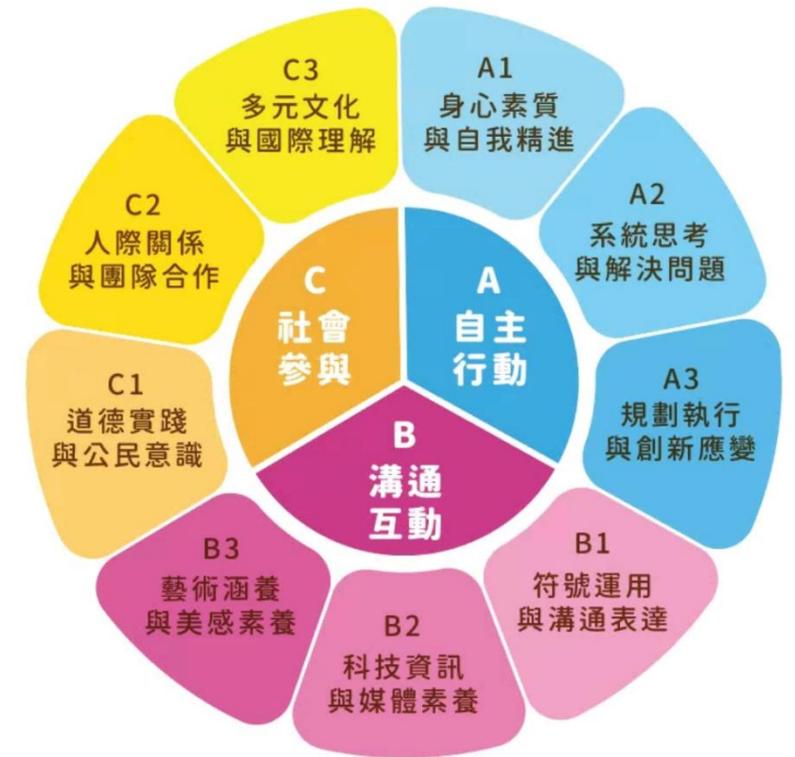
- **尋找工作**：有雇主雇用你
- **確認職業**：執行特定領域任務與專業認同
- **發展職涯**：人生的階段選擇

生涯發展三環



生涯教育 (career education)

- 將生涯發展的概念統合在學習的歷程中，由幼稚園到成人，包含生涯認識、生涯探索、價值觀澄清、決策技術、生涯定向與準備（金樹人，2011）。
EX：生涯融入學科結合108課綱。



生涯輔導(career guidance)

- 有系統的協助個體，獲得面對未來生涯選擇時所需的知識、態度和技巧，據以規畫其所欲接受之教育方案，來為未來的工作做好準備、並協助其規畫未來職場中的生涯發展進路等(金樹人,2011)。
- 有系統的協助個體發揮自我及工作的知識、教育及休閒以及培養決策能力，管理自己的生涯發展，內容包括求職、面談與工作調適能力的培養(Herr& Cramer, 1996)。

生涯諮詢/諮商(career counseling)

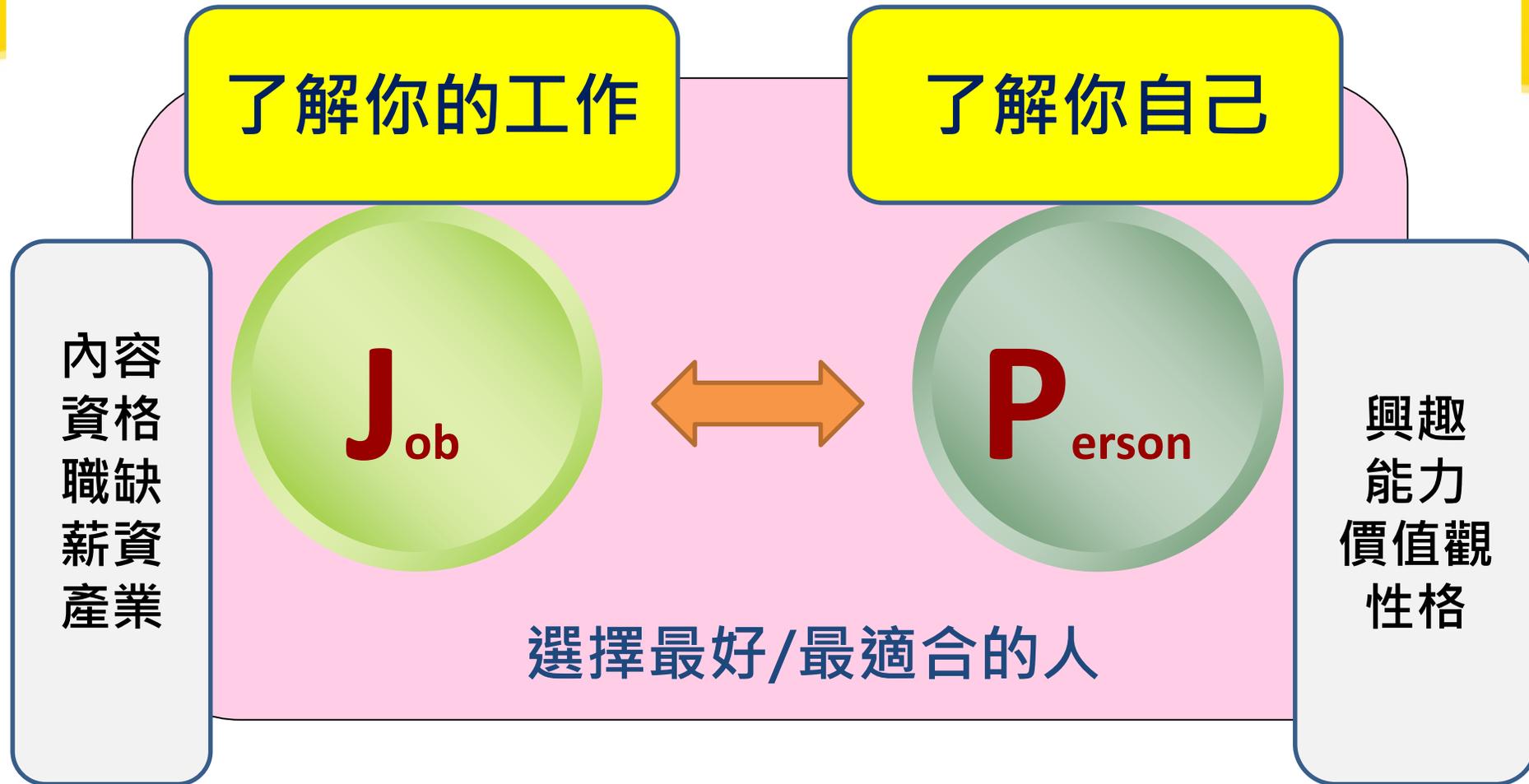
- 透過一對一或團體的方式，由專業諮商人員協助個人克服和生涯準備、生涯探索、生涯選擇與生涯適應有關的困難問題。去除情緒與認知的障礙，達成生涯角色、工作角色與各種生活角色之間的融洽和諧，以增進個人的生涯發展與生活適應(金樹人,2011)。
- EX1：過去經歷同儕霸凌，對人群互動感到焦慮，不想跟人群有接觸。
- EX2：學習成績低落導致自我效能很低，對自己缺少自信。

常用的生涯理論與工具

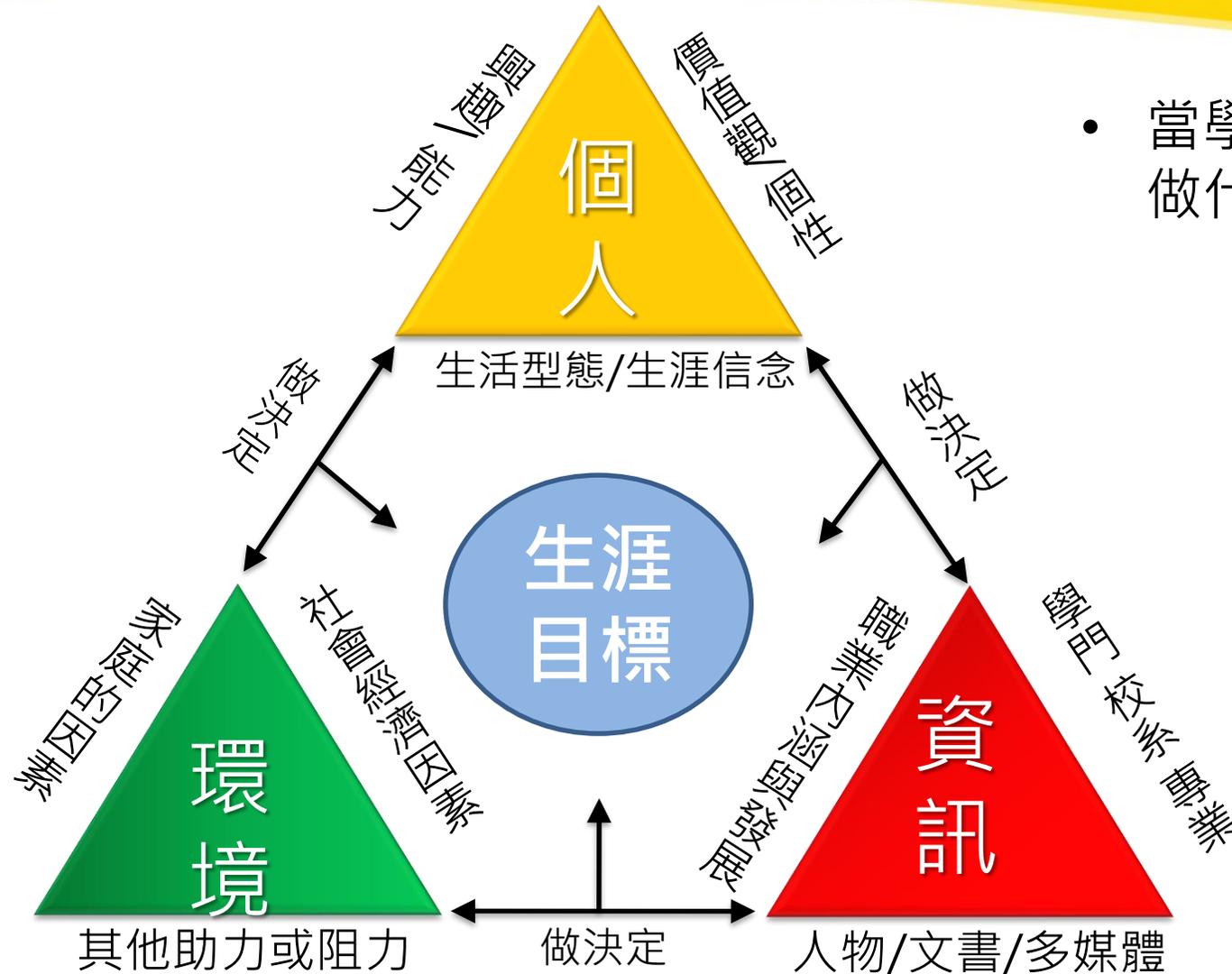
生涯諮詢/輔導的任務

- 是協助當事人
 - 認識自我（興趣、能力、價值觀、性格、信念等）
 - 認識工作世界（科系、職業、工作、產業、生涯/職涯路徑等）
 - 進行選擇與計畫（生涯決策、制訂計畫、生涯轉換、角色調整等）
 - 並且執行規劃（促進行動、追蹤輔導等）

工作與人的搭配



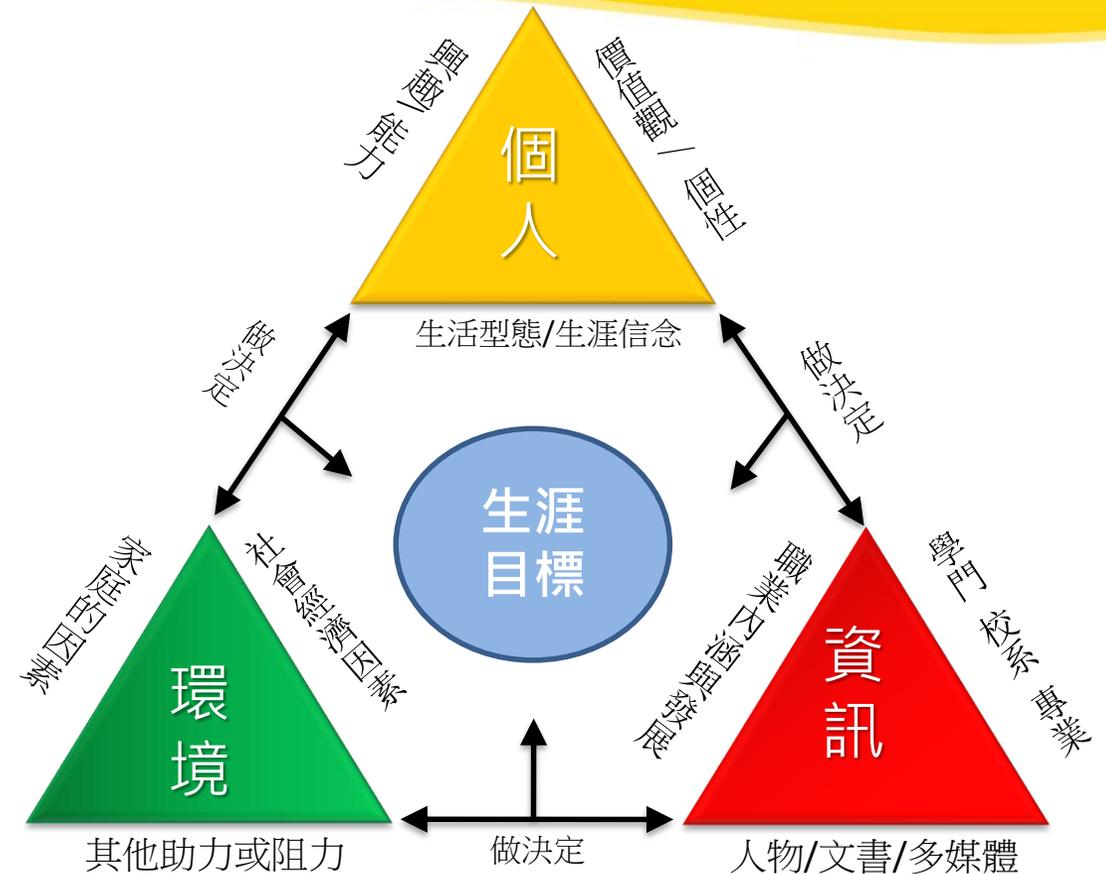
生涯規劃金三角理論 (Swain,1984)



- 當學生說不知道未來要做什麼的時候？

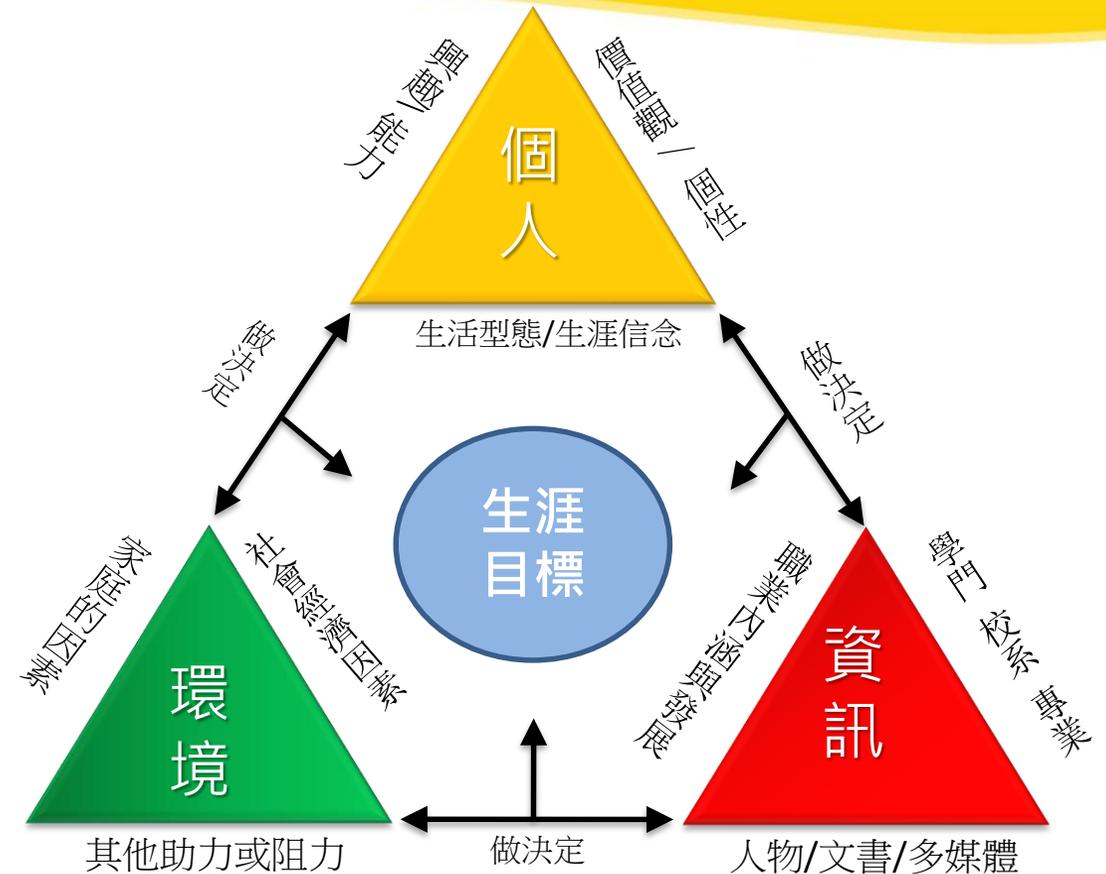
個案練習1

- 學生經常看抖音上的短視頻，告訴你讀書沒有太多的用處，只要能夠成為網紅就會有很多收入。爸媽都在工廠當技術人員，告訴孩子念到大學畢業就好，趕快出來賺錢，平時放假的時候都要回去老家幫忙種田。孩子認為工作就是為了賺大錢，最擅長的是創作短影音吸引很多人氣，會自己學AI生成圖片與影音。班上同學下課後會去補習，但是當事人都是在打遊戲度過時間。



個案練習2

- 學生平常喜歡寫程式以及戶外冒險運動，也會上網了解目前股票投資的趨勢。父母都在科學園區上班，爸爸平時的興趣是股票投資，媽媽則是投資不動產。從小家庭培養孩子多重的興趣，只要孩子有興趣就鼓勵去多學，從小有會參加很多營隊，包含機械人、樂高、程式設計等。孩子喜歡在大家的前面表現自己，喜歡在同學前面當領導者。孩子成績中上，但是英文則是強項。孩子平時會與爸媽的同事一起在假日的時候出遊，也會跟他們聊未來的職業。



生涯規劃歷程的基本模式

生涯規劃歷程的基本模式



第一步驟：覺察生涯決定之需求

- 理想與現實具有落差，落差與個人有關
- 當事人會想要改變動機或朝向變好的期待
- 不確定要如何達到理想目標（缺方法、缺資源或有阻礙）
- 立即性的目標vs.發展性的目標
- EX1：如何促進學生的學習/生涯動機？
- EX2：學生問你為什麼要唸書？

第二步驟：了解和/或評估自我

- 人與工作/科系的適配
- 興趣
- 技能
- 能力
- 價值觀
- 性格



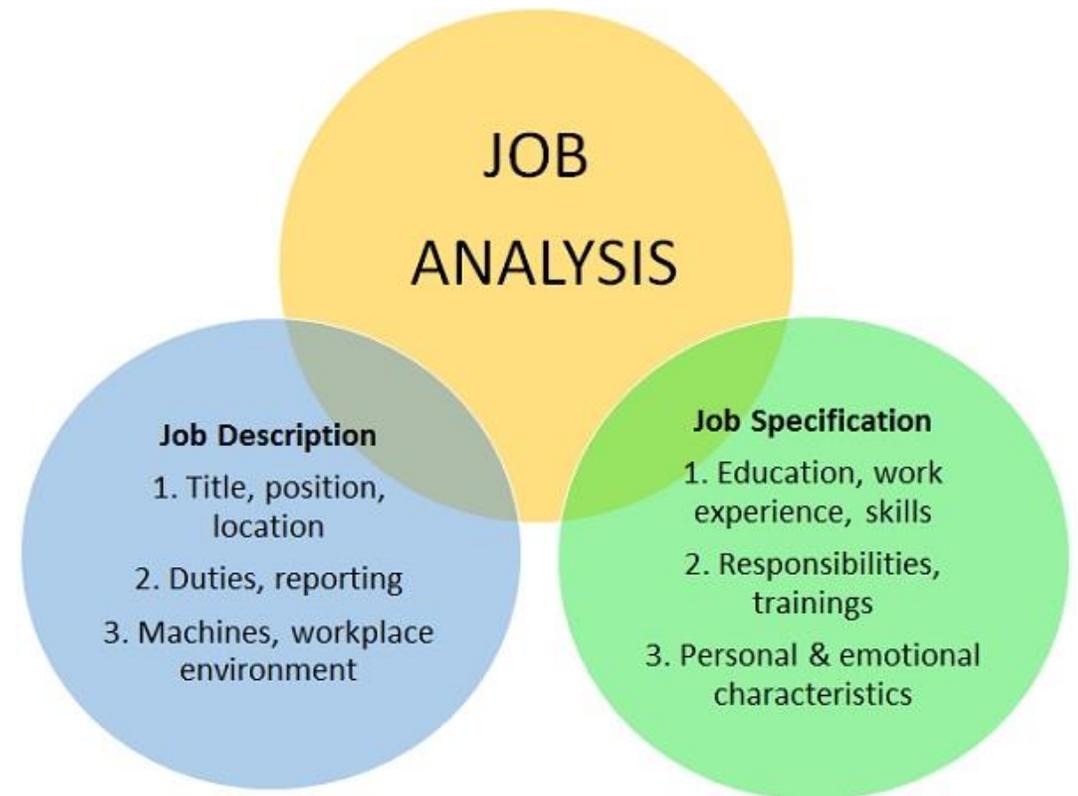
第三步驟：找出可能的職業選項

- 透過書籍、測評或網路資料庫訂出初步選項
- 對於領域感到興趣
- 初步具備相關的工作能力
- 透過職業訓練學習相關技能（技藝課程）
- ※不僅只有個人的職業想像



第四步驟：獲取職業選擇的相關資訊

- 收集職業相關訊息（工作分析）
- 進入職場相關訓練
- 職業前景與職業預測
- 自己的工作準備度
- 期望薪資水準
- ※做出承諾探索某些職業
- 讓孩子探索有興趣的職業



第五步驟：暫時從可能的職業選項做出選擇

- 進行職業訪談（在職工作者、潛在雇主、熟悉該職務的人等）
- 書籍與網路上資訊
- 爭取實習機會
- 兼職工作
- 做出承諾選擇職業



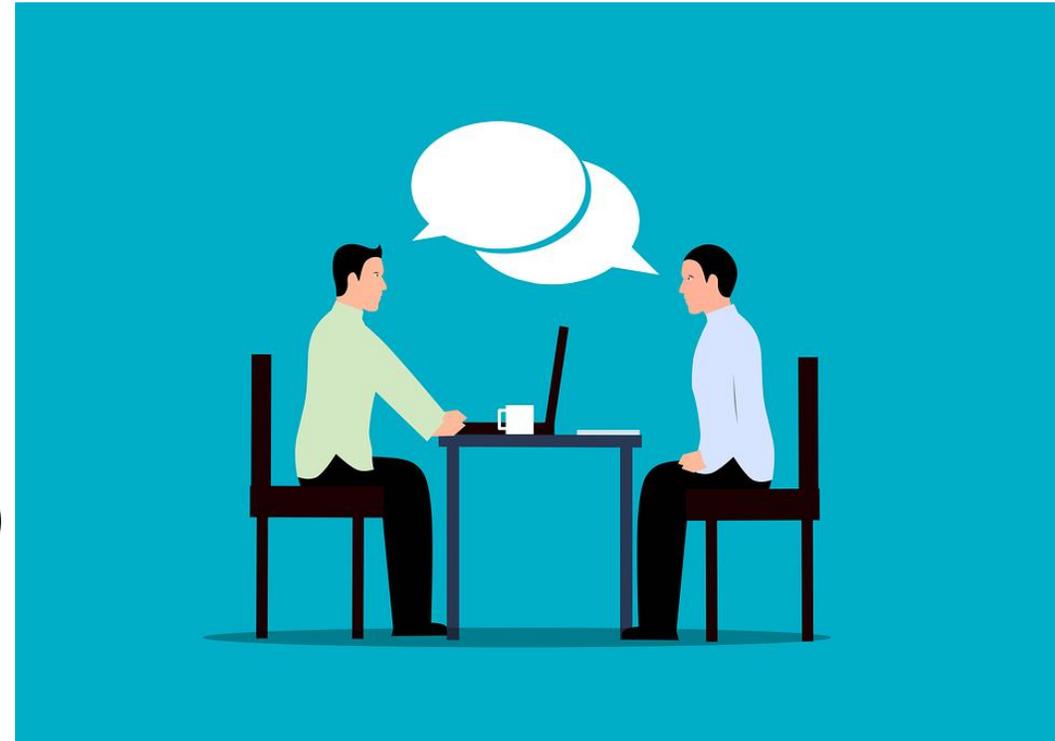
第六步驟：選擇進修

- 制訂學業/學習計畫（決定學校與主修）
- 職業訓練課程
- 訂出轉職計畫



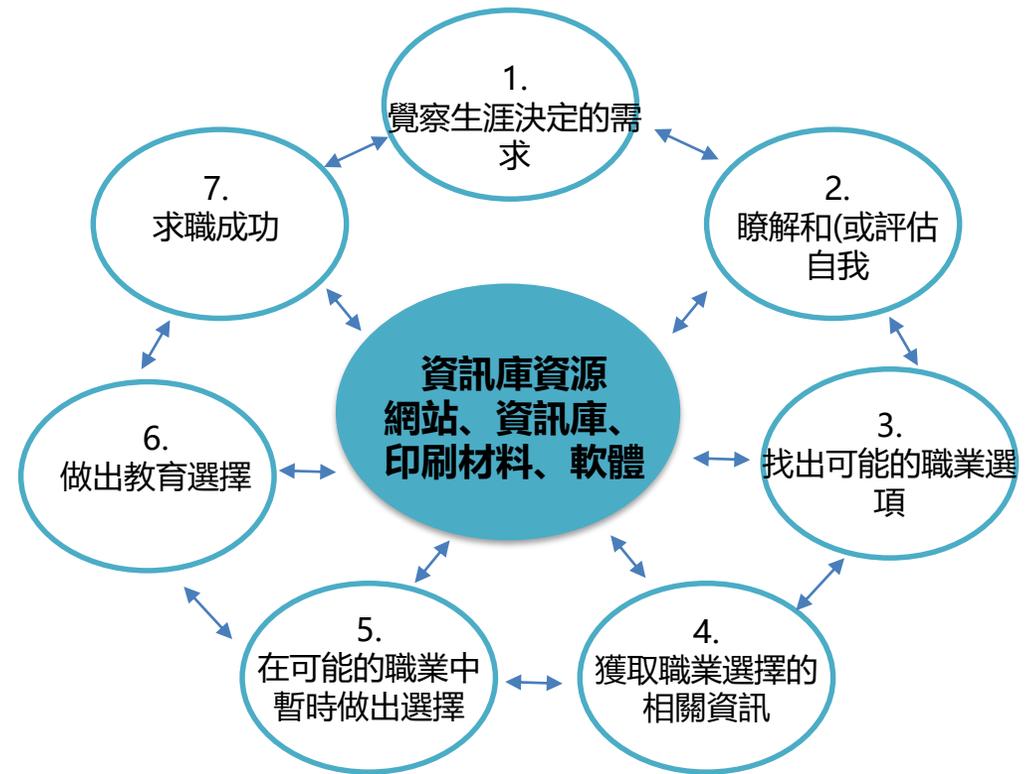
第七步驟：求職成功

- 撰寫履歷表與自傳
- 練習面試技巧
- 透過職缺資料庫求職
- 人脈網路求職（專業vs.非專業人脈）



問題討論

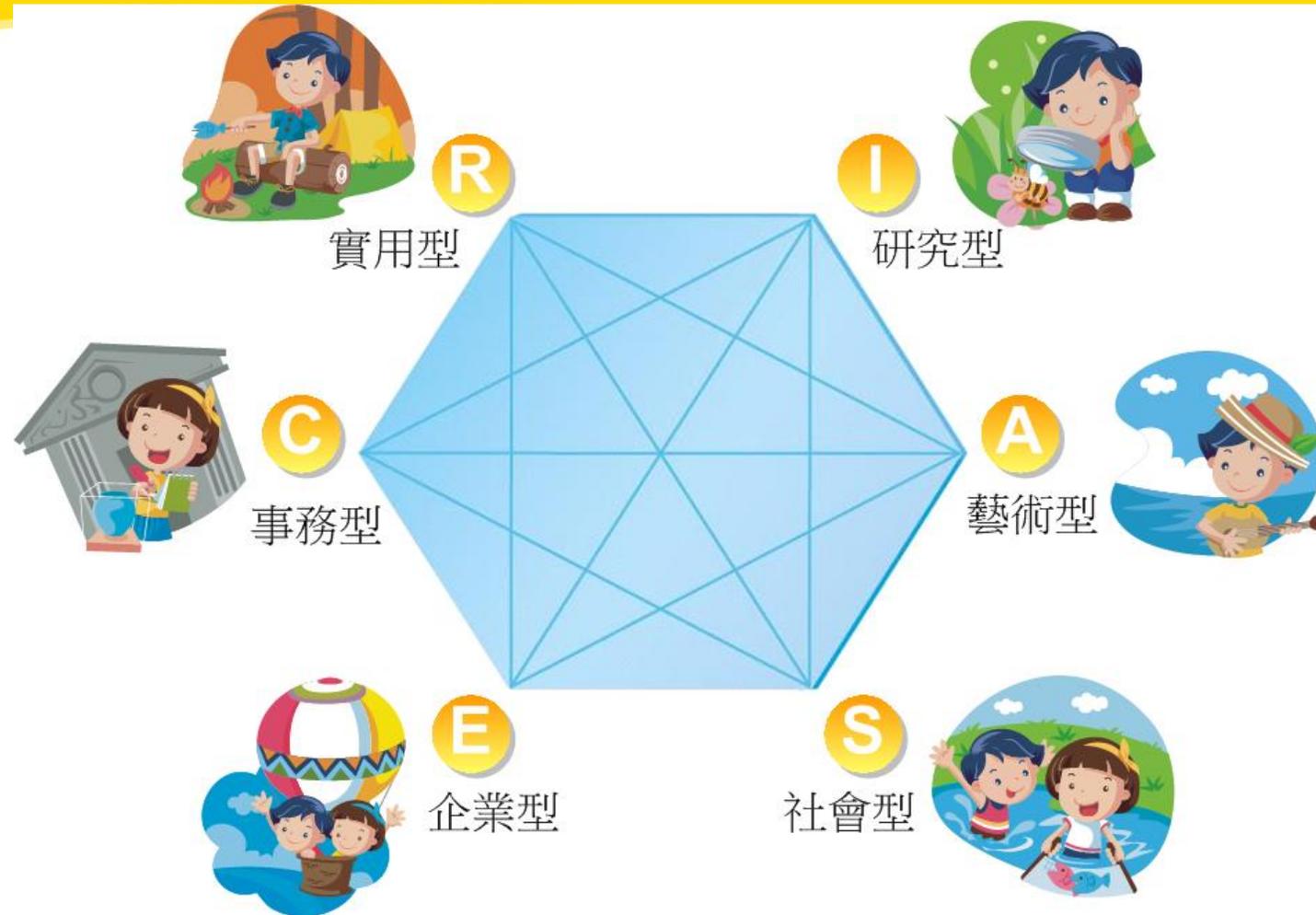
- 請問目前你所服務的對象，在**生涯規劃歷程**當中，哪一個部分著墨的比較多？哪一個部分會比較欠缺，為什麼會有這個現象？可以如何做的更好？



自我探索--認識自己特質

(興趣、能力、與價值觀)

六種興趣類型



我喜歡做的事 <https://exam1.taiwanjobs.gov.tw/Interest/Index>

Holland興趣理論（六種類型）

類型	描述
R實用型/工	喜歡在動手的环境中工作，有明確的步驟與規則，對機械和工具類有興趣。喜歡從事機械、電子、土木建築、農業等工作。
I研究型/理	喜歡依據自己解決問題，愛好追根究底、觀察、思考、分析以及推理。對於解決問題的細節較無興趣。喜歡生物、化學、醫藥、數學等工作。
A藝術型/文	喜歡創新與表達，透過文字、繪畫、設計等來表達創意。喜歡從事音樂、文字、戲劇、設計、舞蹈、繪畫等工作。

類型	描述
S社會型/人	喜歡與人一起工作，互動，關心人勝過於關心工作本身，較少操作性的解決問題。喜歡從事諮商、輔導、社會工作、醫護、宗教等工作。
E企業型/商	喜歡透過自己改變現況，彼此相互競爭，計畫並立刻行動。較少花在科學研究，善用個人影響力。喜歡從事管理、銷售、政治等相關工作。
C事務型/事	著重精確與規範，喜歡按部就班、精打細算，不喜歡改變或創新，也不喜歡領導與冒險。喜歡從事金融、會計、銀行、秘書等工作。

興趣評量的工具

- 國中生涯興趣量表(第二版)-心理出版社
- 情境式職涯興趣測驗(Situational Career Interest Test)
- 生涯興趣量表(CII)-測驗出版社
- UCAN職業興趣探索
- 職業興趣卡(職業憧憬卡，尋常日)



了解自己的價值觀

- 你未來在工作的時候，你最看重的是什麼？
- 讓你可以從工作當中滿足的是什麼？



我的工作價值觀

10

0

物質報酬

權力、影響

意義

專精

創意

親和

自主性

安全感

地位

升遷



價值觀評量的工具

- 價值觀牌卡--生涯卡
- Super價值觀排序
- 明尼蘇達工作價值觀排序
- 104人力銀行工作價值觀量表
- 生活價值觀量表(中國行為科學社)



受測者在工作上較重視

- ✓ 上司重視部屬意見
- ✓ 工作關係
- ✓ 工作穩定性

受測者在工作上較不重視

- ✓ 出差

重視

不重視



個人的共通能力清單

- 語文理解
- 傾聽別人
- 文字表達
- 口語表達
- 數學演算
- 科學邏輯
- 批判思考
- 主動學習
- 瞭解別人
- 與人合作
- 說服他人
- 協調合作
- 教導他人
- 服務導向
- 解決複雜問題
- 任務分析

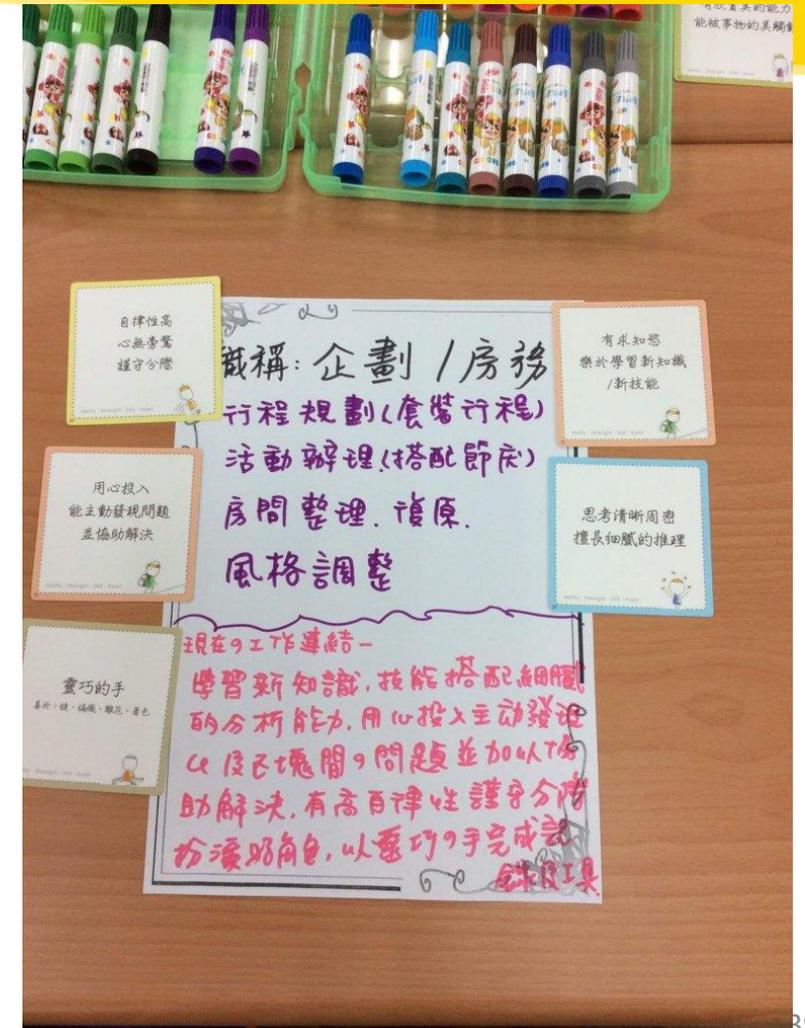
請用具體的事件來描述（生活/興趣/學習/人際等）？

多元智能



能力評量的工具

- 1.學生的學科表現
- 2.多元智能的評量
- 3.多元性向測驗的評量
- 4.成就測驗的評量
- 5.可遷移能力的評量
- 6.非正式評量-能力強項卡片



《2020未來工作報告》

世界經濟論壇(World Economic Forum)

- 1.分析思維
- 2.積極學習與學習策略
- 3.複雜問題的解決能力
- 4.批判性思考
- 5. 創意與原創性
- 6.領導能力與社會影響力
- 7.科技的運用
- 8.科技設計與程式編碼
- 9.正面思考、抗壓性與彈性
- 10.推理、梳理問題、構思概念
- 11.情緒管理
- 12.發現錯誤與使用者經驗分析
- 13.服務導向的思考模式
- 14.系統分析與評估
- 15.說服力與談判能力

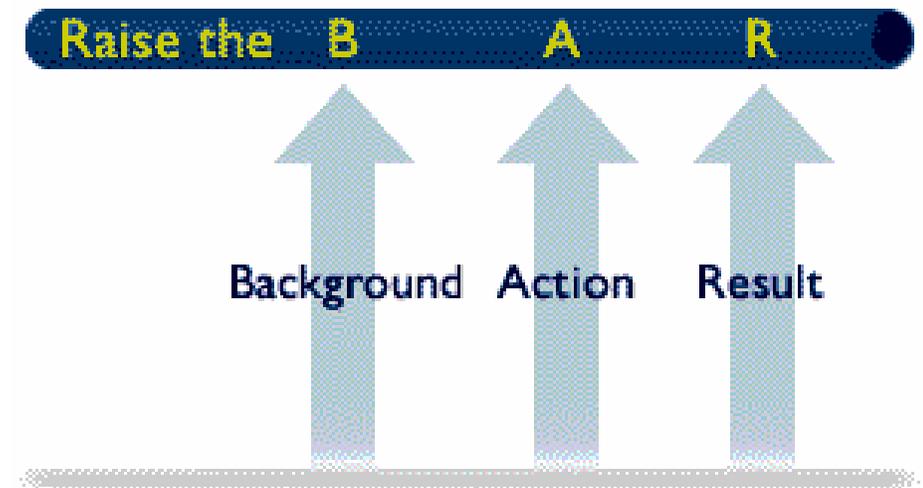
類別	績效指標	不推不動(不會)	機械動作(會)	主動思考(熟)	舉一反三(精通)
思維能力	理解能力	資訊接收	點線思考	全局(面)思考	系統思考
	決策能力	決策參與	問題診斷	問題診斷，提供意見	快速診斷，做出正確決策
執行能力	專業能力	自給自足	協助他人	成為專業顧問	樹立典範
	服務能力	依需求提供服務	主動提供服務	有系統為之並建立相關文件	提供更好的解決方案並執行
	服務能力(後勤單位)	提供資料-整理	提供資料-分析	找出問題並改善	提供更好的解決方案並執行
	顧客滿意	依客戶要求完成	依客戶要求完成，並主動解決客戶的問題	超越客戶期望，並得到客戶的認可	與客戶共創價值
	風險管理	如果情況需要，確實提出救援計畫	對發生的問題，可提出解決方案並確實追蹤，定期報告進度	事先預防可能發生的問題	以有系統的方法來避免危機
	資源運用能力	被動使用現有資源	主動尋找現有資源	主動尋找現有資源，並以最有效的方式使用之	主動開發新的資源
	問題解決能力	依指導解決問題	獨立解決問題	預先防範	杜絕問題發生
	任務完成方式	依據工作指引完成任務	適時調整工作指引，有效率的完成任務	預先調整工作內容的輕重緩急，以防範問題發生	發展更有效的工作指引，並可供他人做為典範使用
	支援需求程度	經常需要支援	有時需要支援	可獨立作業	可獨立作業且能支援他人
團隊合作	適應力	被動調整	主動適應	快速融入	快速融入，彈性調整
	溝通能力	表達與傳遞原有資訊	提供其他有用資訊，且提出分析結果	掌握有用資訊，並提供專業判斷和有利建議	將建議化為具建設性的具體行動
	協同合作力	習慣獨立作業	與團隊共同分工完成任務	與團隊共同分工，並主動協助他人	與團隊共同分工，主動協助他人並扮演激勵團隊士氣的角色

類別	績效指標	不推不動(不會)	機械動作(會)	主動思考(熟)	舉一反三(精通)
敬業程度	學習能力	接收知識	整合知識	應用知識	創造知識
	積極進取	不推不動	機械動作	主動思考	主動思考，快速反應
	自我挑戰	避免挑戰	接受挑戰	追求挑戰	擁抱挑戰
	工作熱忱	獨善其身	任務導向	樂在工作	服務導向
工作品質	時效掌控	未能準時完成任務	準時完成任務	準時完成高品質的任務	準時或早於預定時程內，正確無誤的完成任務
	任務執行完整性	涵蓋基本任務要求	達到任務要求	部分超出任務要求	超出任務要求
領導能力	績效管理	放任部屬，缺乏投入	僅執行績效結果評核	執行過程輔導以牽引員工提高工作績效	牽引員工提高工作績效並能激發員工潛能
	授權賦能	被動授權部屬	主動授權部屬	有計畫的授權部屬	有計畫的授權與賦能部屬
	人才培育力	被動培育 (需求發生時執行)	主動培育 (滿足短期需求)	規劃與執行人才培育計畫 (滿足不時之需)	規劃與執行人才培育計畫 (發展高潛能人才)

利用BAR這個工具來說自己的故事

‘**經一事,長一智**’ 是我們最好能力精進的方法，透過事件來總結我們所獲取的經驗和能力，從中建立自信。

- 背景 (Background)
 - ✓ 曾經遭遇過的真實狀況和當時的背景說明
- 行動 (Action)
 - ✓ 當時採取了甚麼樣的具體行動
- 結果 (Result)
 - ✓ 得到了甚麼樣的結果
 - ✓ 學到了什麼經驗



B-A-R 舉例

背景	大三下學期在老師的介紹下，從學校的育成中心接了打工計畫，目標幫公司完成ippbx和wifi面板設計雛形。我在團隊裡的工作主要負責會議記錄、支援和連絡廠商。
行動	<p>第一次打會議紀錄時，毫無頭緒，無法將會議內容完整呈現在會議紀錄裡，在看了上司給的範本後，我會在會議中將重要的關鍵字記錄下來，並且整理後用簡單明瞭以條列式的方式呈現出來。</p> <p>在設計圖完成後，我連絡廠商並且溝通協調設計圖的內容、打樣的價格和數量並挑選適當廠商，一開始電話連絡廠商常因為緊張而語無倫次，後來溝通前會先列一張清單，這樣可以讓我有條理的溝通，並且不緊張。</p> <p>在模型方面，我負責支援wifi面板，因紙板的材料不堅固，所以改用壓克力板，嘗試用銑床失敗後，使用壓克力刀，並且完成模型。</p>
結果	我在過程中邊做邊學，像是一些設計的方法，成本的考量等，並且和上級做良好的進度回報，能和廠商做清楚的溝通協調，遇到問題時能和同學一起討論並嘗試用不同的方法解決，最後我們交出設計圖和模型，有了這次的經驗讓我在有效溝通上成長不少。

B-A-R 練習

背景	<p>寒假期間，因同學介紹到家樂福蔬果課打工，內容負責過磅、補貨，後來因為櫻桃有活動，所以擺了一個攤子在店門口，由我負責包櫻桃和推銷櫻桃禮盒，剛好碰到過年送禮熱潮。</p>
行動	<p>第一天早晨補完貨之後，開始幫客人過磅，每個蔬菜水果都有編號，紀錄在一張紙上，每次過磅都要查一下，人多就會塞住，客人會開始不耐煩，為了避免這種事情發生，我把那張紙拍下來帶回家背，過了幾天之後變得比較熟練。</p> <p>過磅的時候常常有我不認識的蔬菜或是水果，像是蘋果就有五種，我還把柑橘和柳丁搞錯，給客人和其他員工添了不少麻煩，為了增加我對水果的認識，我就利用空閒時間去每個區域摸清水果的底細，之後就不會看不懂水果，給客人標錯價格了。</p> <p>剛開始叫賣櫻桃時，自己要先吃過，要先說服自己，然後會用聲音吸引客人，看到有興趣停留的人就跑過去給他們試吃推銷，當賣出第一盒櫻桃時，那種成就感讓我為了賣出下一盒櫻桃努力不懈，從剛開始只會叫賣，到後來我學會看櫻桃的品質和新鮮度進而跟客人講解，讓客人買得心服口服，然後賣出一箱箱的櫻桃。</p>
結果	<p>為了順利過磅，對水果有比較深刻的瞭解，推銷水果時，能夠向客人清楚的解釋這批櫻桃的優點，如何選購新鮮的櫻桃，並使其購買是最大的收穫，從中取得的成就感更能讓我努力不懈。</p>

認識科系/職業世界

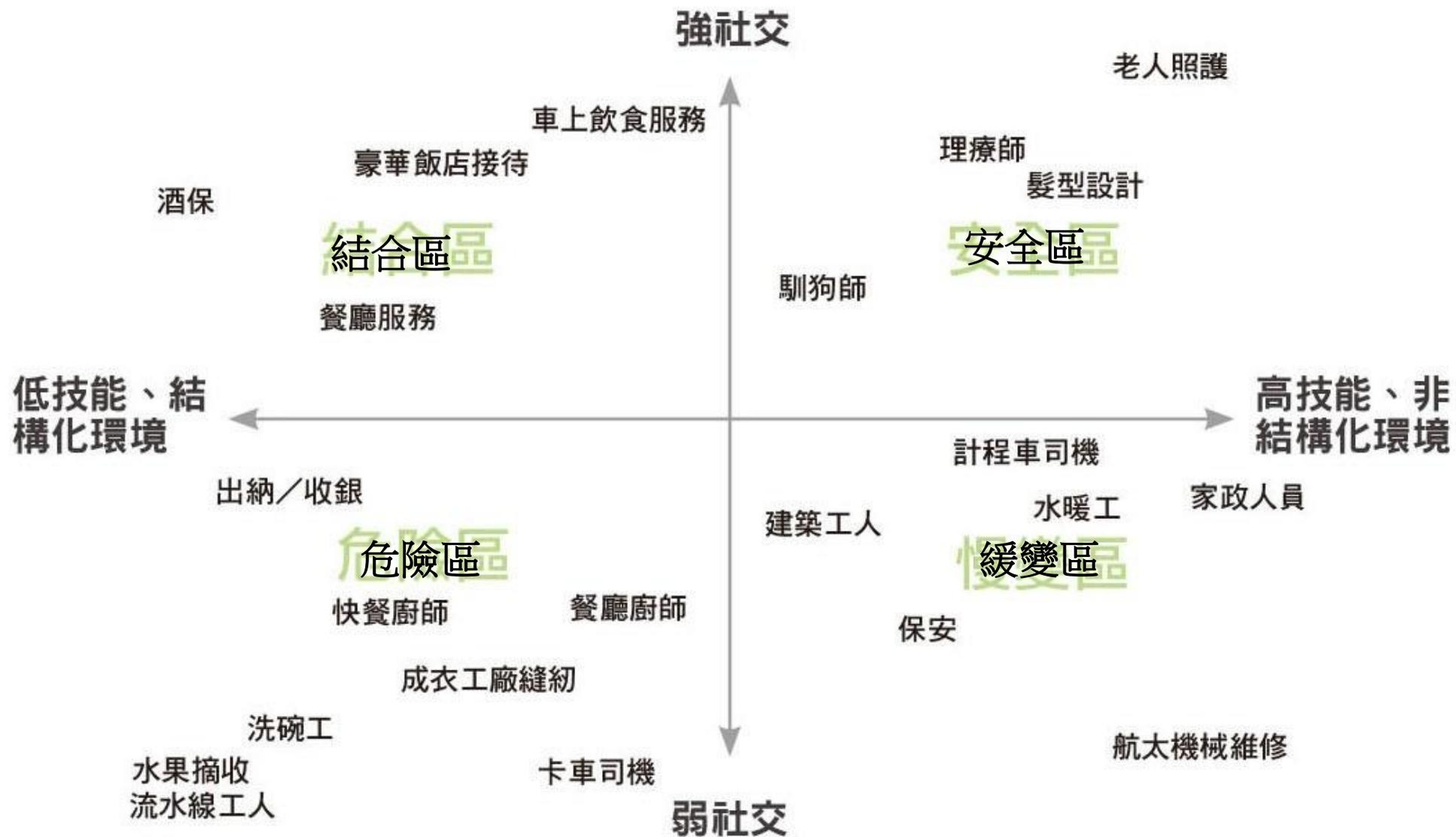
最不受AI (Chat GPT) 影響的職業

農業設備操作員	運動員/體育競賽者	木匠助手	屠宰商/肉類包裝商	機車玻璃安裝工 和維修工
輪胎修理工/更換工	石匠	整修工	水泥工/混凝土修整工	廚師 (速食)
洗碗工	井口泵操作員	手工切割/修剪工	打樁機操作員	挖泥船操作員
摩托車技工	電線安裝/維修員	金屬澆注/鑄造工	井架操作員 (石油/天然氣)	肉類/家禽/魚肉的 切割/修整員
非技術工 (石油/天然氣鑽探)	鋪路操作員	餐廳服務生/ 調酒師助手	軌道鋪設/設備維護員	挖掘/裝載機/ 吊鬥鏟操作員
鋪地板工 (地毯木頭/ 硬磁磚除外)	耐火材料修理工 (磚匠除外)	礦用錨焊機操作員	鑄造模具/核心製造商	磚匠/石匠/磁磚/ 大理石鋪設工助手
鋪管工/水管工/管道 安裝工/蒸汽安裝工助 手	蓋屋頂工人助手	公車/卡車機械師/ 柴油引擎專家	油漆工/泥架工/ 泥水匠助手	

就業風險評估圖：認知勞動



就業風險評估圖：體力勞動



認識科系/職業世界

- **1.職業資訊系統**：了解職業世界(內容任務、條件資格、環境、證照等)
- **2.教育/訓練資訊系統**：了解生涯進路(career path)：選擇高職/高中/專科、科系、科系到職業的路徑；職訓資訊
- **3.勞動市場的趨勢**：產業趨勢、職缺數量、政策經濟、薪資水準等
- 學生生涯輔導網<https://friendlycampus.k12ea.gov.tw/Career>

職業資訊系統：勞動部工作百科

職業訊息搜尋結果「工程師」

下一頁 ▶

○ 070102 IC佈局工程師

職務簡介

從事電子晶片佈局之研發、設計繪製，並完成驗證模擬等工作。

經常性薪資

68,149元

常見科系

電機電子工程
學類

更多

學歷要求

大學

○ 070103 IC封裝/測試工程師

職務簡介

從事電子晶片封裝製程評估、設備測試之技術發展、工程設計、平台建構、與問題分析解決等工作。

空缺數

6395人 

經常性薪資

68,149元

常見科系

電機電子工程
學類

更多

學歷要求

大學

職業資訊系統：台灣就業通影片專區

YouTube TW

搜尋

Home 首頁

Shorts

訂閱內容

你的內容

勞動力發展署台灣就業通

@user-kn2io4st1u · 9040位訂閱者 · 390 部影片

「台灣就業通」是政府官方的人力銀行網站，主要服務內容是協助廠商免費徵才、民眾求職... >

訂閱

首頁 影片 直播 播放清單

為你推薦

- 7:29
- 7:06
- 7:00

職業資訊系統：104工作世界

習歷程 落點分析 興趣測驗 更多 ▾

104工作世界

全部職務

職場趨勢

探索神器

🔍 搜尋職務名稱

了解職業 · 少走彎路



管理財經



產銷業務



客服支援



技術品管



研發科技



醫療保健



營建製圖



餐旅美容



藝術傳媒



教研輔導



其他



未來城市

心理測驗

未來要做什麼工作？測出適合職業 >

教育/訓練資訊系統：Collego大學學群



大學選才

高中育才

焦點話題

最新消息

搜尋

常見問與答

登入

學群？學類？別傻傻分不清楚啦！



資訊學群



工程學群



數理化學群



醫藥衛生學群



展開

教育/訓練資訊系統：104升學就業地圖

人力銀行 興趣測驗 學習歷程 學生打工 更多 ▾

104 升學就業地圖 登入/註冊

了解科系，探索職涯
提供畢業薪資出路、科系介紹，還有真實就讀心得！

選擇科系類別 ▾ 選擇學校地區 ▾ 關鍵字 (科系、大學...) 搜尋

半導體 商管財經 廣告媒體 社會心理 設計藝術 醫藥衛生 探索方向 不分系

地區找學校 科系列表

熱門大學學類 熱門科大群類

最多新鮮人 ⓘ 1 登入解鎖看第一名 2 電機工程學類	畢業起薪高 ⓘ 1 登入解鎖看第一名 2 土木工程學類	企業指名要 ⓘ 1 登入解鎖看第一名 2 資訊工程學類
--	--	--

教育/訓練資訊系統：台灣就業通職訓課程



台灣就業通
TaiwanJobs

職業訓練整合網

網站導覽 |

字級 | [大](#) [中](#) [小](#)





在職訓練網



職前訓練網



青年職訓資源網



補助企業辦理員工訓練計畫網



勞動力發展數位服務平台



其他政府單位職訓課程

課程查詢 | 最新消息 | 職人夢工廠 | 職訓專欄 | 影音專區 | 計畫資源 | 其他資源 | 關於職訓



會員登入

頁 > 課程查詢 > 職訓課程查詢

職訓課程查詢

職訓課程查詢

歷史課程查詢

分區課程查詢

其他政府單位課程

地圖找課程

職訓課程查詢條件

訓練性質 全部 職前訓練 分署自辦在職訓練 青年專班 產業新尖兵 產業人才投資方案 區域產業據點(在職)

上課地點



勞動市場的趨勢：104人力銀行職缺訊息

工程師

× | 地區

↓ | 職務類別

搜尋

更新日期

出勤制度

薪資待遇

經歷要求

公司相關

更多條件

排除條件

清空條件

檢視或訂閱條件

找公司：康銘環境工程技... 鴻森技師事務所 見安營造股份有... 歷宏股份有限公司

更多公司 >

全部(101488)

全職(99464)

兼職(1399)

高階(96)

其他

第 1 / 150 頁

符合度排序

機電工程師

和合資源綠能有限公司

台南市南區 | 3年以上 | 專科

1. 太陽光電系統現勘、丈量、空拍、初步結構型式判斷、初步併聯型式判斷。2. 太陽光電系統圖面繪製(單線圖、昇位圖、銜接點配置圖、模組平面配置圖、計量設備裝置配置圖、施工圖)。3. 材料成本評估及設備採購清單製作。4. 工程相關品檢點檢測。5. 須配

月薪40,000~80,000元

員工20人

儲存

應徵

0~5人應徵

研發工程師

詠基工業股份有限公司

台中市烏日區 | 3年以上 | 專科

1. 與設計工程師討論設計圖。2. 將設計工程師圖面發包打樣。3. 必要時可以自行加工產出樣

儲存

應徵

強力放送

【104】前端工程師、後端工程師擴大招募，薪優面議

新北市政府就業服務處
113年度就業促進研習暨履歷健診計畫

用好履歷
迎接好時機

指導單位 | 勞動部 新北市政府勞工局
主辦單位 | 新北市政府就業服務處

瀏覽次數: 19639

中高年齡層如何再回

勞動市場的趨勢：薪情平台



薪情體驗



個人薪情比比看



職缺薪情連連看



黑白ㄅ! 男生女生PAY?

111年全年總薪資中位數及年增率－按行業別分



協助學生了解工作/職業？

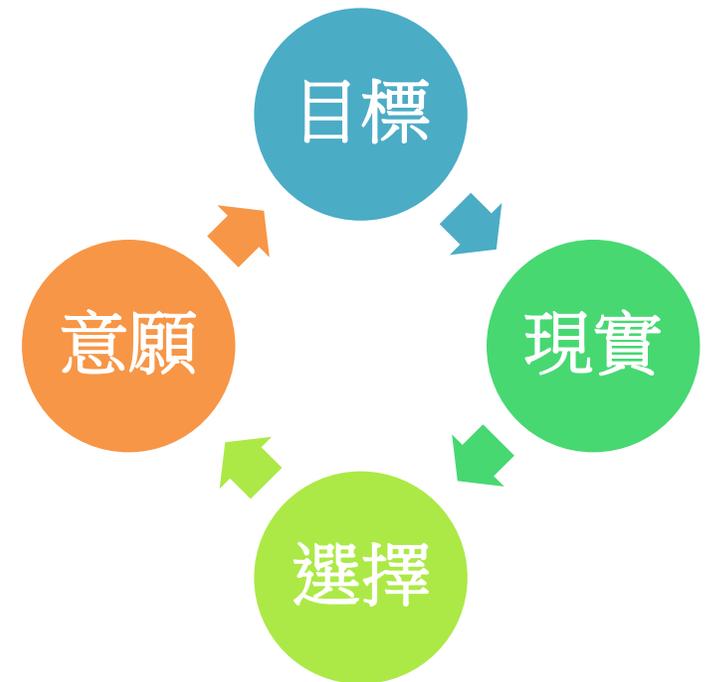
- 詢問在職工作者
- 實習經驗
- 產業參訪
- 網路二手資料
- 觀察他人如何完成
- 未來的兼職打工



GROW模式的使用與技術

成長模式

- Goal：目標設定
- Reality：確認目前的狀況以及原因
- Options：各種可行的方案與資源
- Will：誰、何時、做什麼
- 教練就是一種“成長”(GROW)的模式



目標 (Goal)

- 個案想要的狀態或要達到的目標是什麼呢？
- 在會談結束後，你希望得到什麼樣的結果呢？
- 在這一次的談話中，你希望討論的主題或事件是什麼呢？
- 你最想要的是什麼呢？這個和你這次的談話有什麼樣的關連呢？
- 目標並不是諮詢師的目標，而是個案的目標或者兩人共同討論的目標。

完善目標的經典提問

- 你最想要的是什麼呢？（正向的目標、可掌控、時間以及具體）
- 你怎麼知道你已經達到？
- 什麼因素阻礙了你達成呢？
- 達成目標時是否有其他的後果呢？
- 達到目標帶給你的是什麼呢？EX：個案說想要財富自由？
- 目標與價值觀的差異：目標是想要達到的東西價值觀則是一種表現的狀態。EX：交男女朋友vs.愛的連結關係；買房子vs.安全感

結構完善的目標

- 積極、正向的講法，講出要什麼，而不是不要什麼。例如：我要快樂vs.我不要痛苦。
- 當事人自己想要的，不是諮詢師想要的。
- S.M.A.R.T. 原則（EX：提升英文成績？）
 1. Specific：具體的
 2. Measureable：可衡量的
 3. Attainable：可達到的
 4. Relevant：相關性的
 5. Time based：期限的

現實 (Reality)

- 你關心的重點是什麼呢？
- 目前的狀況是什麼呢？你可以說說看嗎？
- 你對於這件事情有多少的控制能力呢？
- 到目前為止，你做了哪些的具體行動呢？
- 你覺得什麼因素阻礙了你？讓你沒辦法做的更好呢？
- 完成這一件事需要排除什麼樣的障礙呢？
- 假如有阻礙的話，你會怎麼樣去克服呢？

可能的選擇 (Options)

- 面對這件事情，你會有哪些不同的作法呢？
- 你覺得你想到的方法有哪些呢？可以用清單列出來嗎？
- 如果你是老闆的話，你會怎麼做呢？
- 假如你有足夠的資源與時間，你會如何採取行動呢？
- 假如可以重新來，你會用什麼樣的方式呢？
- 哪一個做法，你覺得會帶來最好的結果呢？
- 你覺得最棒的做法是什麼呢？
- 這些做法有什麼樣的優點或缺點呢？

意願 (Will)

- 你會挑選哪些行動的方案呢？
- 這些方案符合你目標的程度是到幾分呢？（1到10分）
- 你如何評估達成你的目標呢？
- 你會什麼時候開始行動或採取步驟呢？

意願 (Will)

- 有什麼事情發生，會阻礙你的行動呢？如果有的話，那是什麼呢？
- 你會做什麼來減少這些阻礙呢？
- 你會需要哪些的資源呢？資源會從哪裡來呢？
- 你會在什麼時候，做哪些的事情呢？

協助轉換思考的提問

有效提問

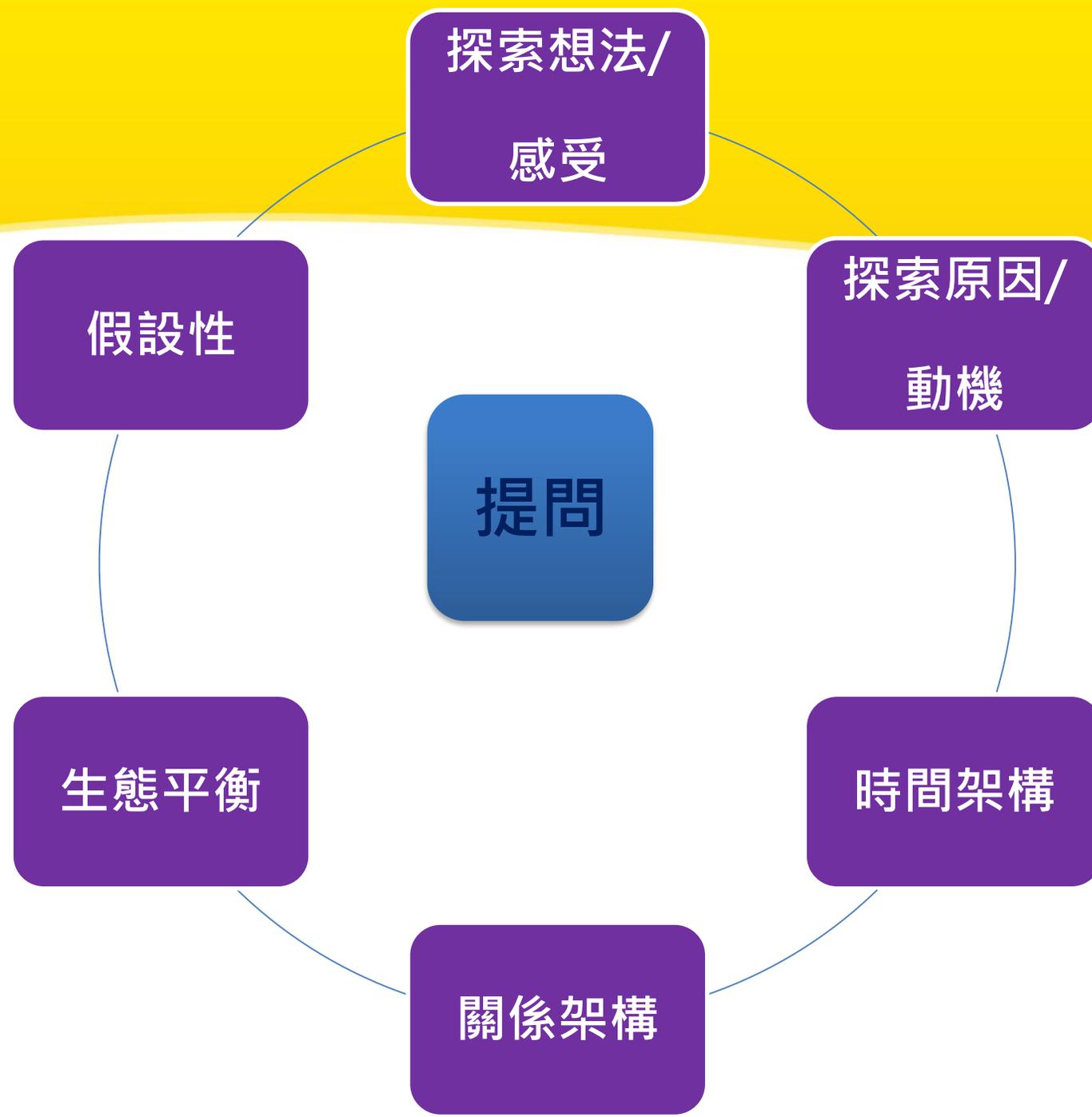
通過提問可以促進與個案的交流，**通過提問呈現來訪者內心的問題**，鼓勵來訪者**自我揭露**，**澄清問題**，提高個案的**覺察**。

- 詢問什麼（ what ）以及如何（ how ）最後才問為什麼（ why ）
- EX：發生什麼事讓你這一次考試考的不理想（ what ）？
- EX：考不好過程是怎麼發生的呢（ how ）？
- EX：你為什麼會考不好呢（ why ）？
- ※太多的「為什麼」容易讓對方感覺到責問

提問-啟發

- 有效提問與無效提問的區別：
是否能夠讓對方從新的角度和深度看待事物，轉換框架！
- 被問到一個好的問題就象得到了新的能量一樣。
- 除非對提問的問題已有明確的目的，否則就不應當提問。





不同類型提問

- **探索想法/感受**

- 可以告訴我你的想法是什麼嗎？
- 你對那件事情的感受是什麼？

- **探索原因/動機**

- 你想創業的動機是什麼呢？
- 你為何會想選擇這個科系呢？

不同類型提問

- **時間架構：過去，現在，未來**
 - 過去影響你的有哪些關鍵的事情/人？
 - 現在你覺得有哪些優勢呢？
 - 未來你有什麼樣初步的規劃或想法嗎？
- **關係架構：其他人角度**
 - 你做這個決定，家裡的人有什麼樣的想法呢？
 - 如果你是老闆，會有什麼決定呢？

不同類型提問

- **生態平衡：有失必有得**
 - 如果做這個決定，有什麼樣可能的風險呢？
 - 達到此目標，必須付出什麼代價？
 - 創業最壞的結果是什麼呢？最好的結果是？
- **假設性：如果... (as if)**
 - 如果你人生再來一次，你會做什麼不一樣的決定呢？
 - 如果你的目標都已經達到，你還會想要什麼？
 - 如果你更有自信，人生會有何不同？

P.A.W.信念評估

- 要達到目標可以評估三件事
- 可能性 (Possibility) : 相信達到的可能
- 能力 (Ability) : 相信有能力可以做到
- 值得 (Worthiness) : 目標是值得擁有

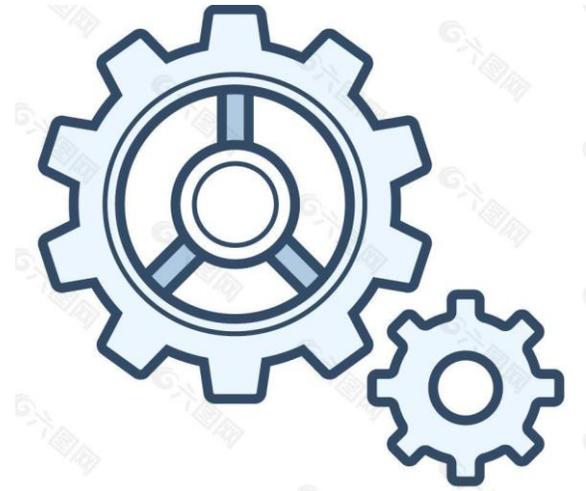
評分 + PAW

- 如果是1-10分
- 渴望：你會有想要呢？
- 值得：有多值得擁有呢？
- 可能：達到的可能性有多少呢？
- 能力：你的能力是幾分呢？



改變的可能性

- 焦點著重在什麼是可能的、可以改變的、已經做的不錯的開始。
- 小小的改變就可以帶動更多的改變。
- 專注小改變引發系統的改變。
- 事件有多重不同的正確看法。
- 欣賞孩子身上的優點。



感謝聆聽，敬請指教

ronglin0405@gmail.com