

台南鹽水國中

助人不耗己：

用生涯韌力牌卡培養內在力量

114.06.06(五)

13:30-16:30

許豔秋





📍 **現職：**臺北市立內湖高中輔導教師及生涯規劃教師
112學年度臺北市生涯規劃學科平臺召集人
112學年度學習歷程檔案工作小組執行秘書

🎓 **學歷：**國立中正心理所臨床組
國立台北教育大學心諮所

📎 **證照：**諮商心理師(諮心字第5158號)
NCDA CDA 國際生涯發展諮詢師™
NCDA CDI 國際生涯發展認證培訓師™
NCDA CDM 國際生涯發展認證總教練™

📝 **專長：**青少年生涯議題/壓力與親職教育
情緒與自我探索/人際與親密關係



講師：許豔秋



授課大綱



- 1.生涯韌力的定義
- 2.生涯韌力牌卡發展源起
- 3.生涯韌力牌卡體驗
- 4.韌力的培養

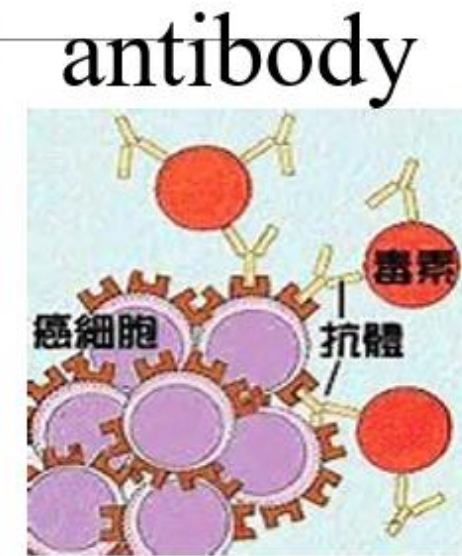
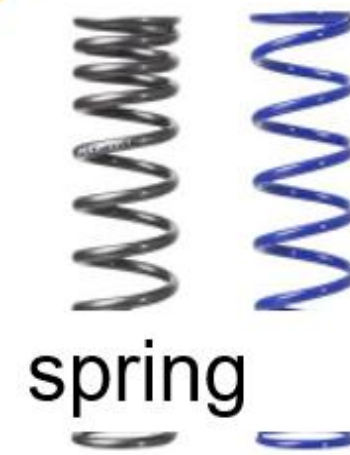
想一想

用一個物品來形容
韌力像什麼？



生涯韌力比喻

「小草」、「橡皮筋」、「彈簧」、「皮球」、「石礁」、「抗體」、「繩子」、「蒲公英」。



想一想

您最近遇到的壓力/困難/逆境
是什麼？





生涯韌力的定義

人生的逆境/痛苦等級

第一級

小波折

第二級

錯誤與心痛/悲
傷與掙扎

第三級

難以承受的打擊



逆境

BROKEN

在困境中展現韌力



逆境與韌力

1. Swanson 與 Woitke (1997) 將其稱為「**生涯阻礙**」(career barriers)，意指個體在生涯發展過程所遭遇的生涯困難事件或情境。
2. Cyrulnki指稱**逆境**是一種「**美妙的不幸**」，是**生涯韌性的來源**，人們一方面不喜歡困境，另一方面卻需要**透過困境淬煉出快樂**或孕育新的**希望與形式**，以避開或減低各種混亂，帶來動力與存活(Cyrulnik, 1999/謝幸芬、林德祐譯，2016)。



逆境與韌力

Luthans et al., (2007) 主張生涯韌力是一種心理資本，並將其定義為「一種正向心理能力，它能從逆境、不確定、衝突、失敗，甚或增加職責中反彈或回升」



生涯韌力源起

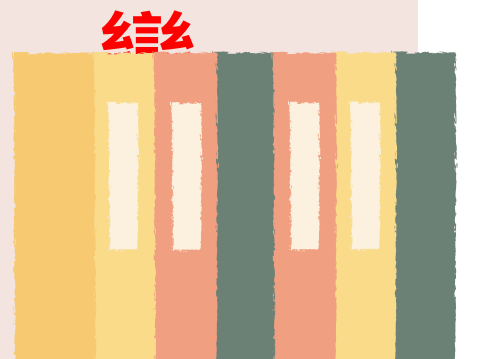
韌力（resilience）係源自 Werner 與 Smith（1982）在夏威夷群島的考威島（Kauai）研究一群處於高風險兒童如何跨越逆境，成功發展的發現。這種勇於抵抗來自周遭苛求與挑戰的力量，即是正向心理學所關注的焦點。這個詞彙在英漢字典中，有彈性、回彈、回（彈）能、恢復力的意思。在臺灣的學術領域，曾被翻譯成「**復原力**」、「**韌性**」、「**韌力**」。



生涯韌力定義

1. 美國心理協會(American Psychological
2. Association, 2014)將其定義為「面對困境、創傷、悲劇、威脅或重大的壓力源，能夠調適好的過程」。
3. 吳淑禎(2018)將其定義為「在遭遇困境當下，協助個體跨越困難的特質、信念與技能等內在資源」。亦即將生命週期裡的危機化為轉機的能力
4. 洪瑞斌(2012)認為生涯韌性包含「彈性應」「緩衝力」、「持續力」及「轉換力」

Add instructions or guidelines here.
You can also put in the amount of time allotted for this.



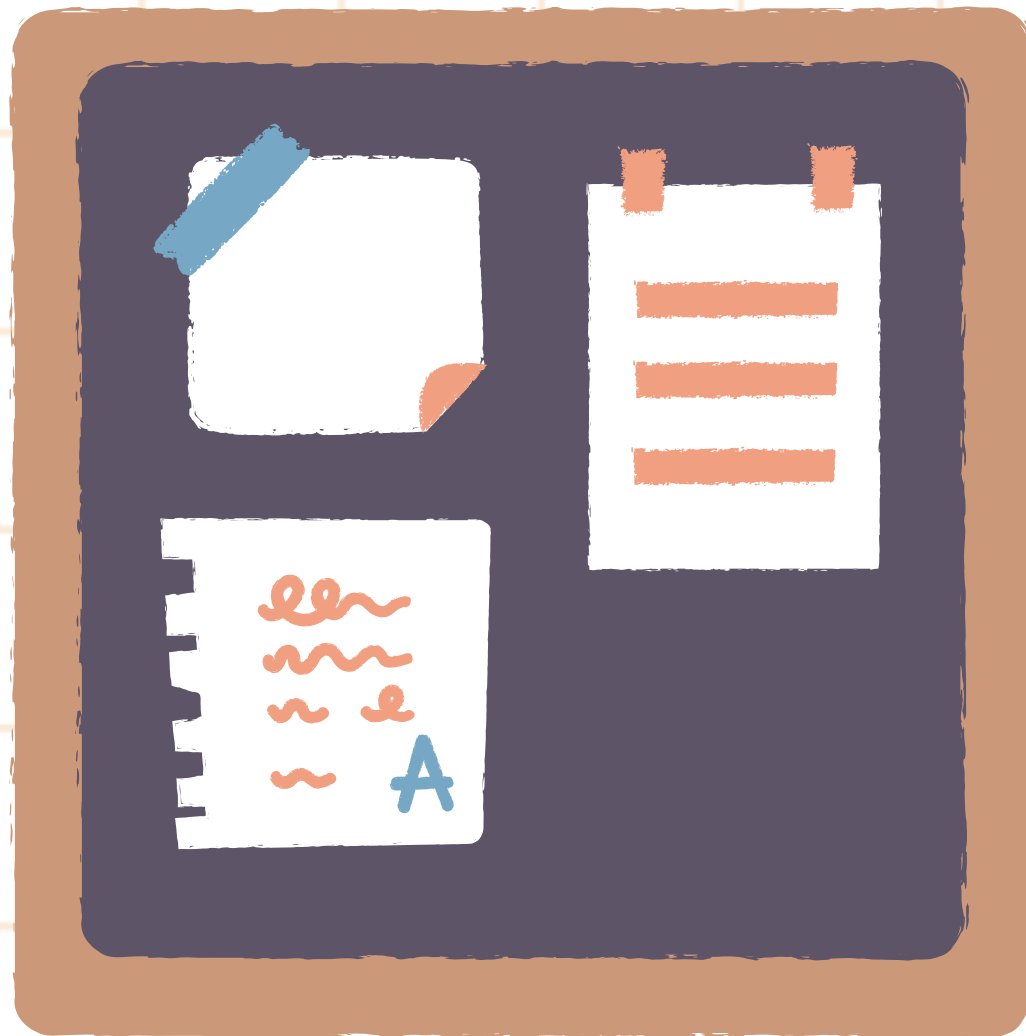
生涯韌力特性



1. **處在壓力或挑戰的情境中**，進而從這樣的困難中出現回彈、彈性、堅韌、堅持以及走出低潮的行動。
2. 在一般情境不易得見，反而是處在壓力或挑戰的情境中，能夠清楚看見一個人的心理抵抗力。
3. **有韌性不代表心不會受傷，會受傷但不會被擊垮。**
4. 我們的**心靈也能長繭**，保護我們免受傷害或走出陰鬱，重返充實人生的力量。
5. 是**動態的能力**，依據各種不同的挑戰或負擔，控制及調整自己的心態。Berndt強調「**韌性是一種動態的能力，幫助個體在困境中保持運行**」(Berndt, 2013/王榮輝譯，2015)。
6. 腦皮質、海馬迴與韌力有關。



韌力展現的兩個基本條件



1. 個體需暴露於重大的逆境；
2. 即使在逆境之中，個體還能維持正向的適應（Luthar, Cicchetti , & Becker , 2000; Klimes-Dougan & Kendziora, 2000）。



生涯韌力牌卡發展源起

牌卡發展源起

1. 由師範大學吳淑禎教授研發完成。吳淑禎（2018）。生涯韌力：大學青年的生涯逆境知覺及其因應策略之研究。教育科學研究期刊(TSSCI)，63(3)，197-230。
2. 在教學及諮商服務過程，常有學生及青少年求詢，討論他們的生涯困境，因而啟發讓過來人說說自己的故事。
3. 229位青年回顧其成長過程，曾遭遇困境並自評已走過此一挑戰的229篇生涯韌力故事。



生涯韌力卡內涵

- 8類/27張
- 健康、學習、家庭、人際、愛情、死亡、自我發展、多重逆境

生涯逆
境種類

- 4類/48張
- 感受、認知
- 行為、生理

生涯逆
境反應

- 5類/34張
- 家人支持、同儕支持、學校支持、社區支持與活動參與

外在
資源

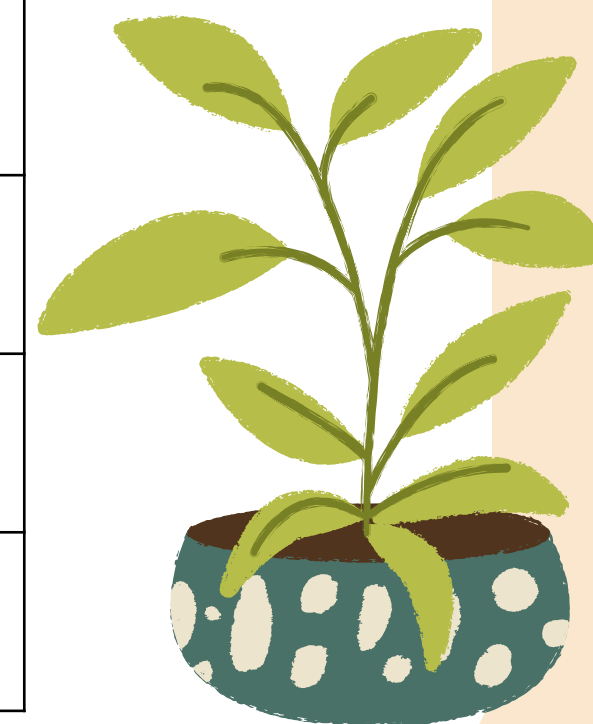
- 3類/36張
- 個人特質
- 信念態度
- 因應技能

內在
資源



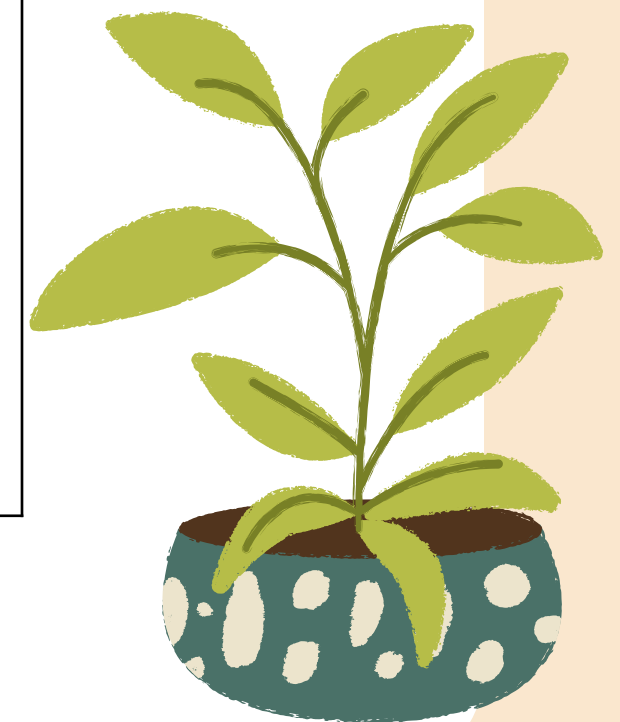
遭遇生涯逆境時的反應(吳淑禎，2018)

感受/ 情緒	1.哭泣	6.生氣/憤怒	10.不安
	2.害怕	7.後悔	11.慌亂
	3.難過	8.沮喪/挫折	12.為難
	4.壓抑	9.自責/愧疚	13.被遺棄
	5.無助		
認知/ 想法	1.我不夠好/我沒用	5.不信任	8.想逃離
	2.不可能	6.不值得/白費	9.沒意義
	3.想放棄	7.不公平	10.不在乎
	4.不知道該怎麼做		



遭遇生涯逆境時的反應(吳淑禎，2018)

行為表現/ 因應方式	1.拒絕人際或退縮	4.討好別人	7.言語反擊
	2.上課或做事沒勁	5.自殘/自傷	8.無法獨處
	3.無法專心	6.隱忍	9.放棄
生理/身體	食慾不佳	睡不好	



走過逆境所運用的資源

內在支持			外在支持
個性特質	信念態度	因應技能	
1.樂觀	1.信仰	1.反思/自我對話	父母
2.堅持/不放棄	2.相信自己	2.面對	手足
3.不服輸	3.改變想法	3.理性分析	祖父母
4.堅強/勇敢	4.情緒調節	4.閱讀與書寫	親戚
5.努力負責	5.轉化	5.生活調劑（例運動、旅行、音樂、聽講座等）	朋友
	6.感恩	6.其他，例向偶像學習	同學
	7.謙卑		學長姊
			授課教師
			導師
			輔導專業人員
			醫師





生涯韌力牌卡體驗

開始之前請注意

1. 每位**分享者**可以決定**開放**的程度
基于保護當事人福祉及專業倫理與相關法律規定，倘分享之事**涉及自傷、傷人、或性騷擾、性霸凌以及性侵害等性別事件或法律規定要通報之事宜**，尚需依規定進行通報。
2. 請參與者**尊重**分享人的隱私，**不批判、不評價**
3. I hear you: **專注傾聽**，給予分享者最大的尊重與支援
4. **不評論、不批判**為分享者建構友善環境
5. **可適時提問**事件發生當下的情緒/心情、想法及反應，但仍尊重分享人的開放度

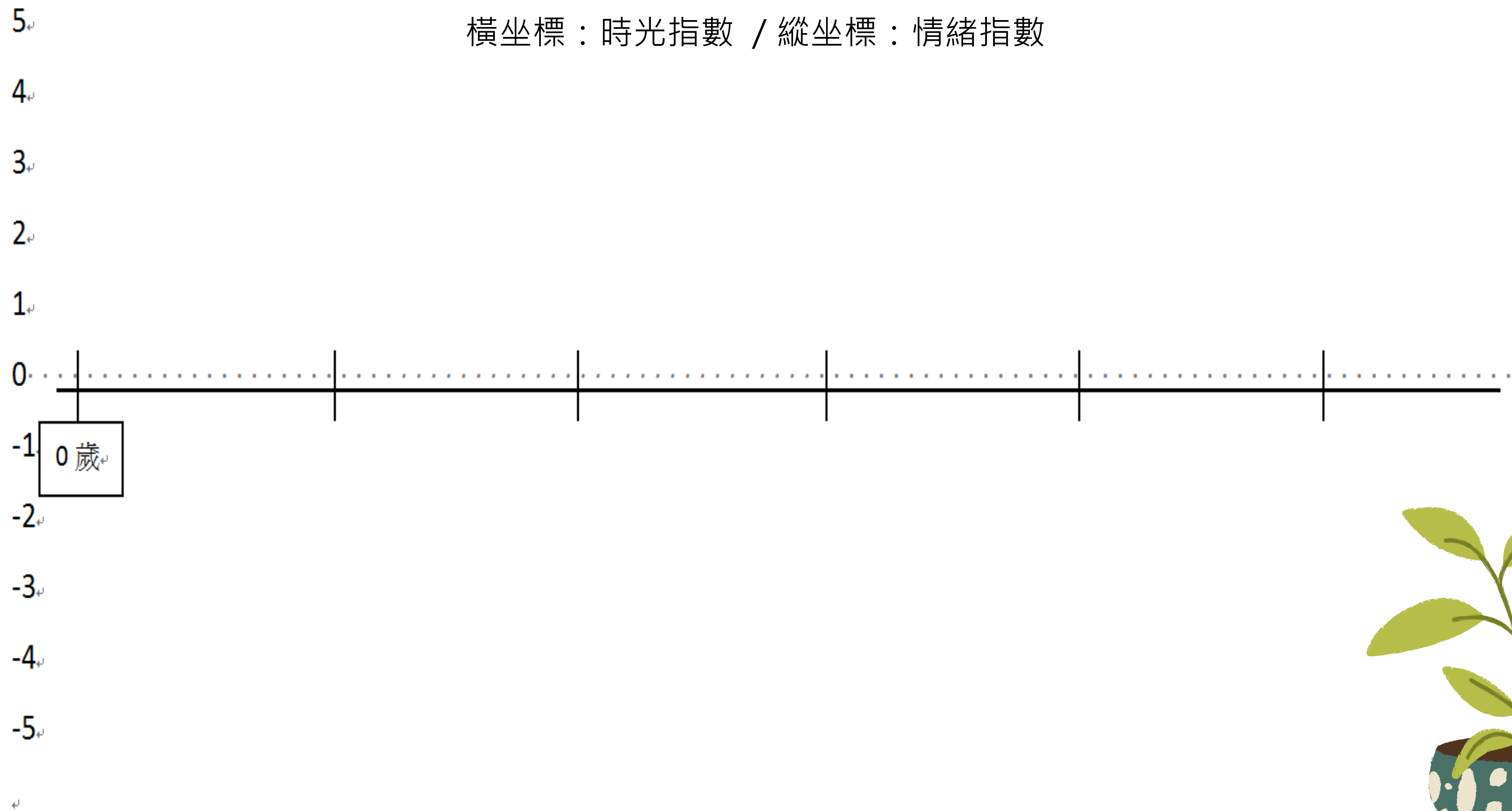


重啟心光：逆境中的溫柔對話

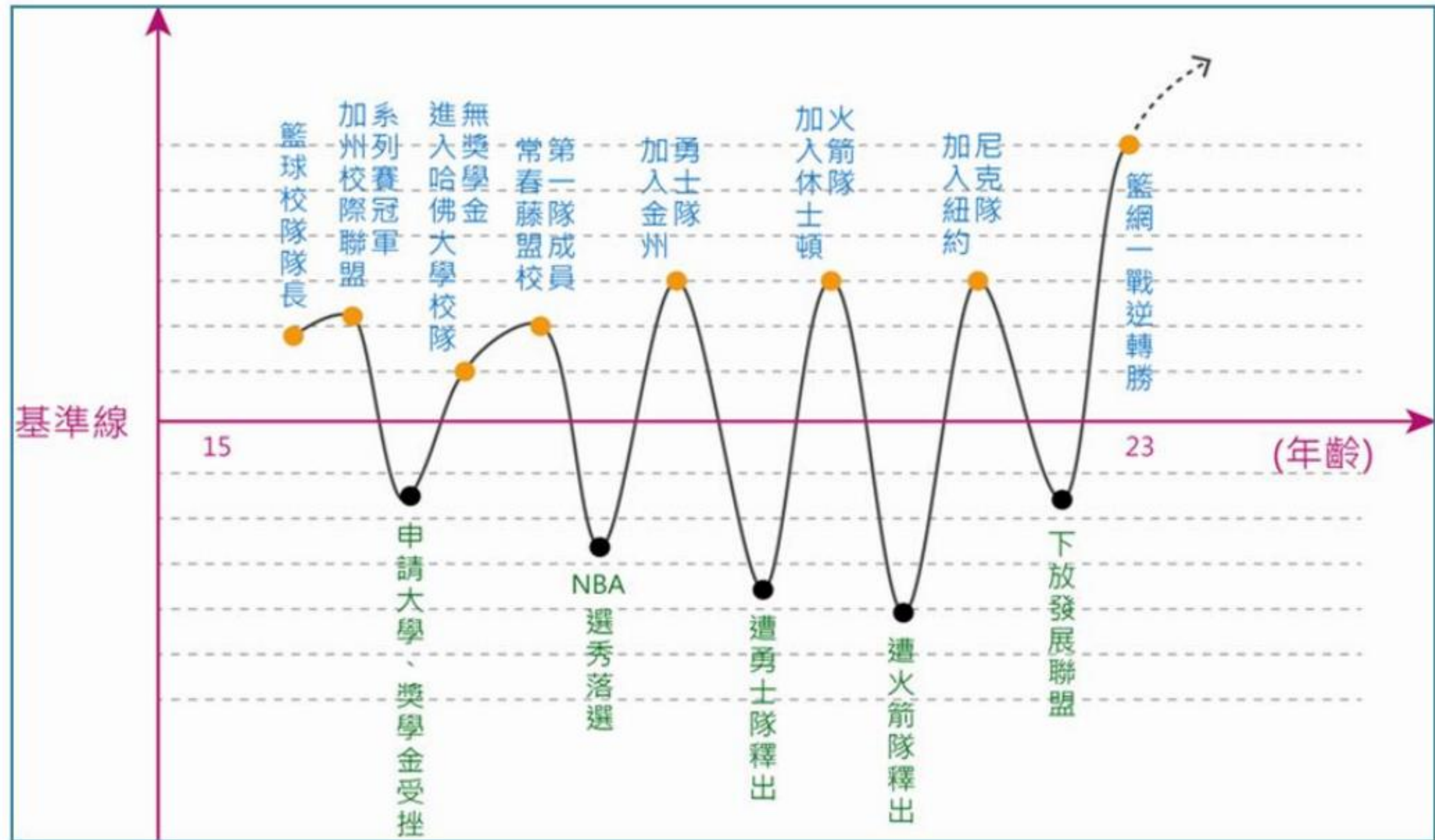
Restarting the Light in Your Heart:
Gentle Dialogues in Hard Times

生命曲線圖

橫坐標：時光指數 / 縱坐標：情緒指數



林書豪生命故事



請閉上眼 想一想



回顧你的生命曲線中，你曾經克服的那些困難、遺憾與挫折



【逆境敘說】 - 勇者的試煉

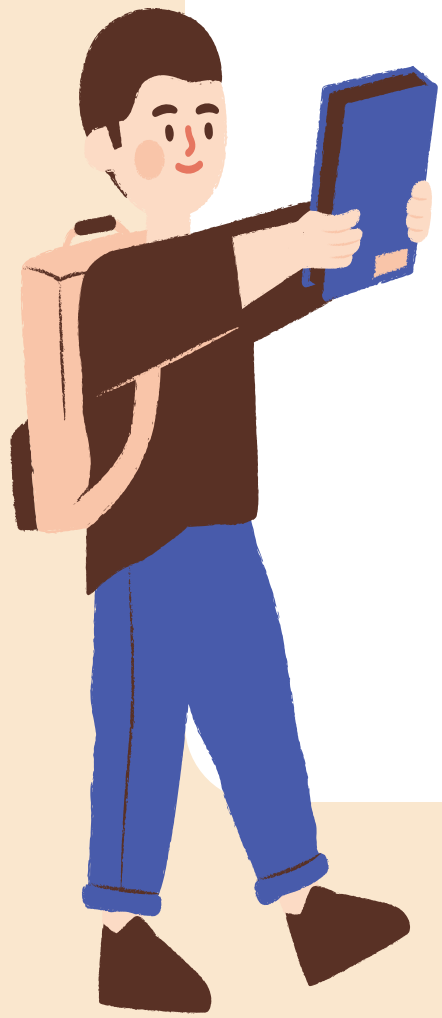
敘說者

1. 分享自己克服逆境的經歷
2. 透過敘說重新看見與梳理自己



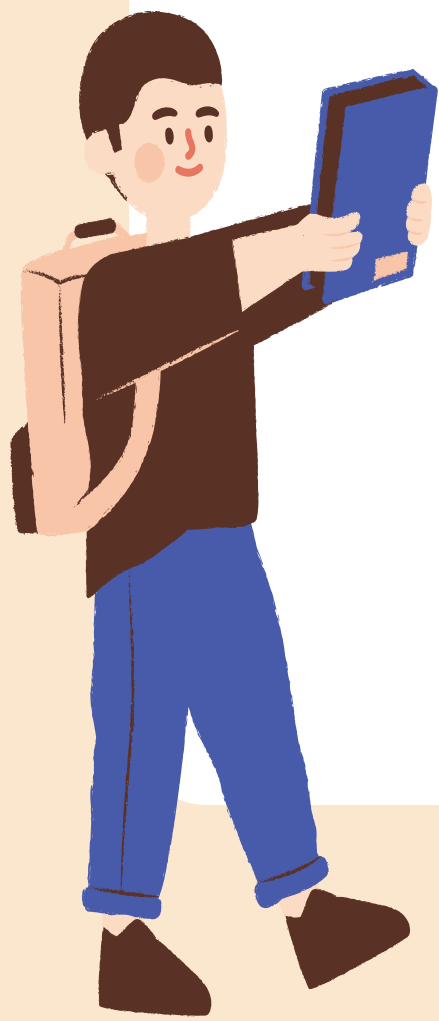
聆聽者

1. 透過傾聽表達與說者的連結，不評論、不批判為說者建構友善環境
2. 需傾聽並找出說者的心情、想法、行為及生理反應並同理，最後一起回顧如何運用內外資源克服困難。



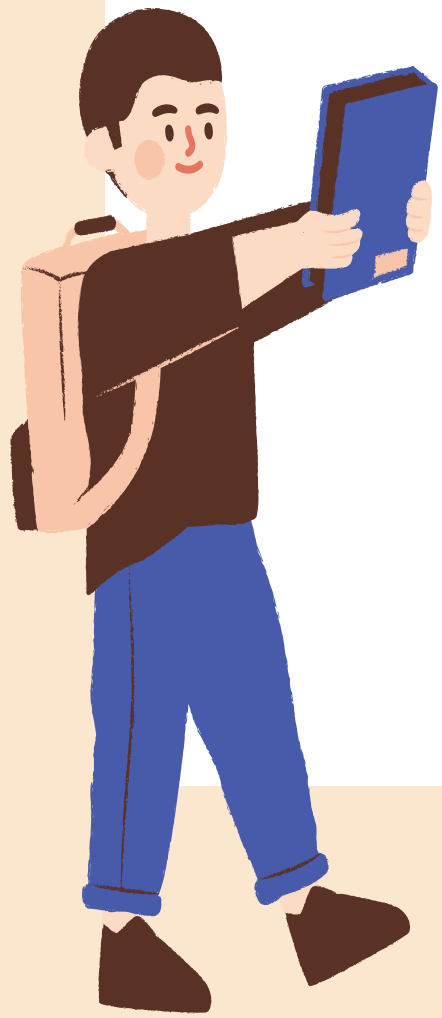
Step 1: 逆境回顧與分享

1. 根據逆境牌卡，每人**擇 1 張**你曾遭遇且沒有被擊倒的事件
2. 邀請**自願分享的夥伴一位**
3. 此位夥伴請以**5分鐘的時間**，在組內**分享此一事件的經過**，包括主要的事件內容、當下心情、想法、行為回應以及生理狀態，您可以決定分享的深度及多寡，以你覺得自在為優先考量。



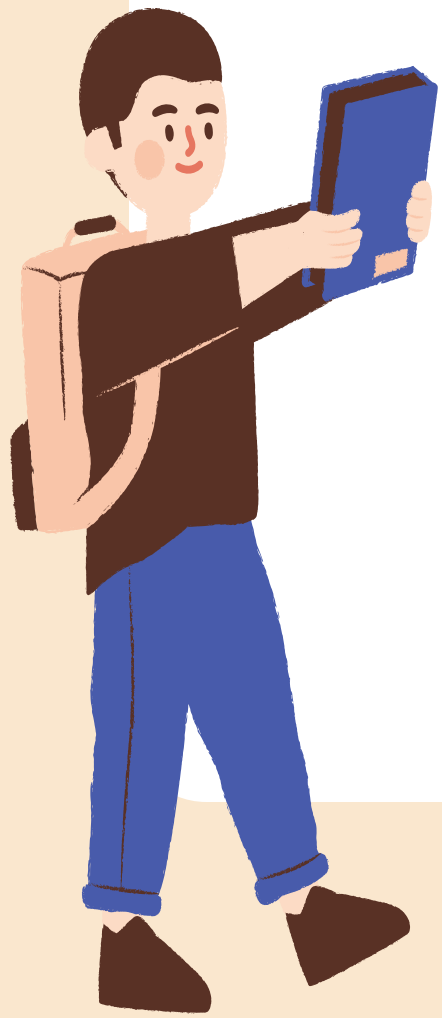
Step 2 :聆聽與換位思考

4. 分享人在分享時，其他組員請你**傾聽、不批判、換位**感受與思考分享者的立場
5. 其他組員根據聆聽到分享人的處境**找出**分享人在事件當下的**心情、想法、行為及生理**反應牌卡，將此牌卡放在分享人面前



Step 3 :核對及檢視事件當下的反應

6. 邀請分享人核對及檢視其他組員為你選取的**心情、想法、行為及生理**反應牌卡
7. **留下自己同意的牌卡**，移開不同意或不相符的牌卡
(分享人可以**擁有自己的感覺**)



Step 4 :對分享人做同理表達

8.組員對分享人表達同理

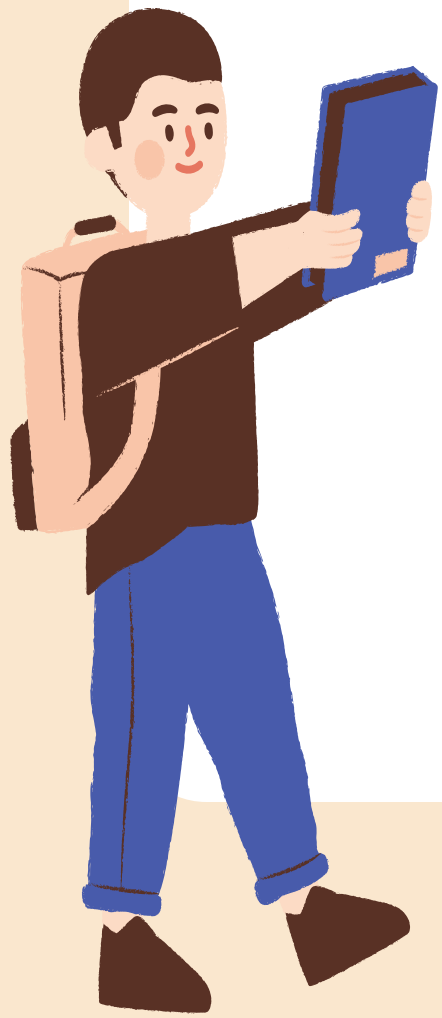
根據分享人所留下的心情、想法、行為及生理反應牌卡，雙眼溫柔看著分享人並表達你的同理

例、這件事讓你感到(感受)同時會認為自己(想法)

例 1 這件事讓你感到(感受)也會認為自己(想法)

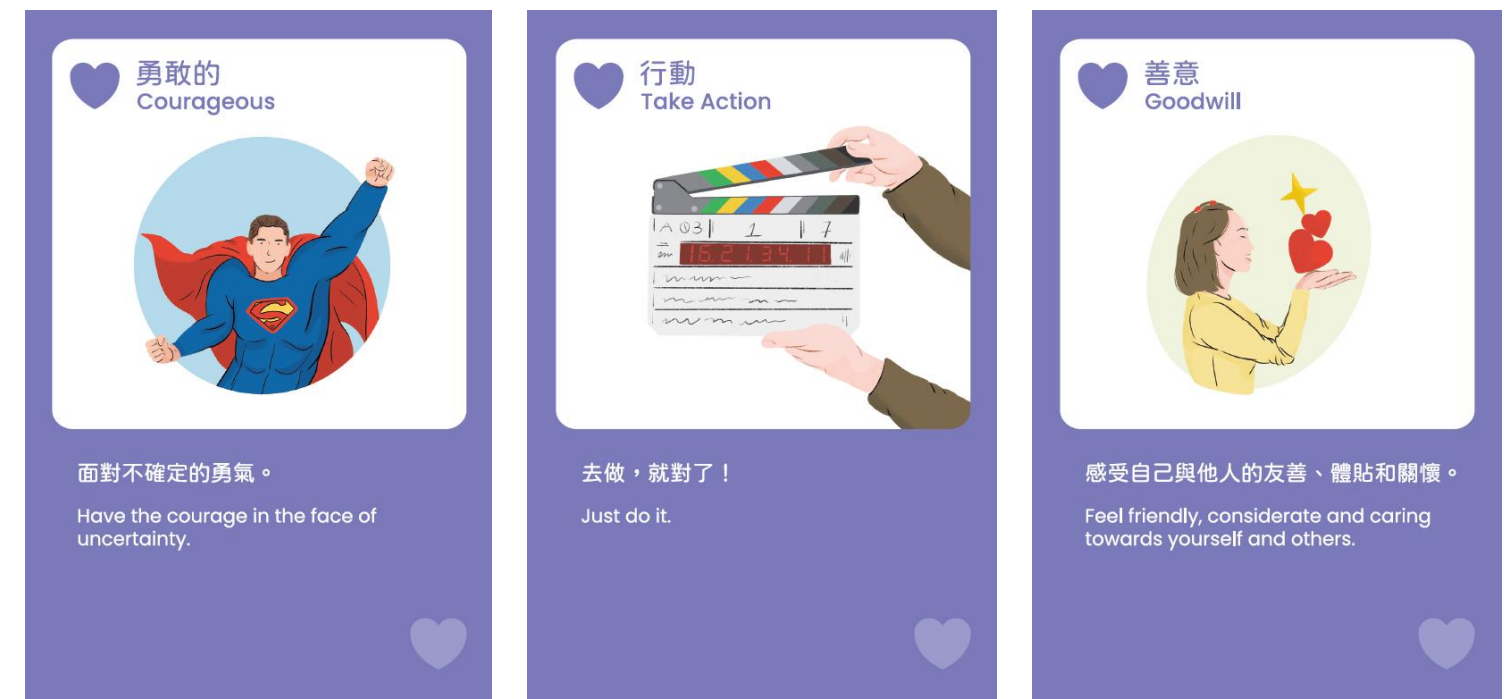
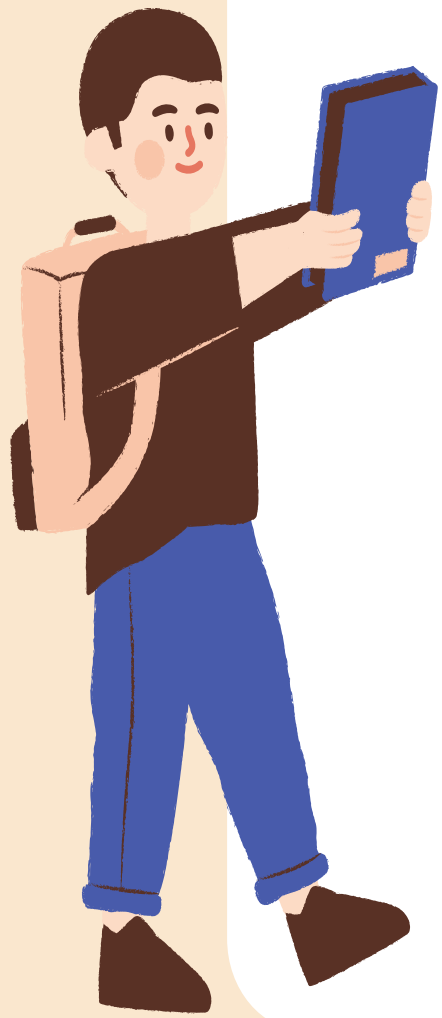
例 2 這件事讓你感到(感受) + 行為+生理反應

例 3 這件事讓你感到(感受) + 想法+行為+生理反應



Step 5 :逆境因應

9. **分享人**回應自己當時應用哪些內外資源幫自己走過此一逆境。**組員**從分享人分享中找出其克服逆境所展現或使用到的內在資源(特質、能力、技巧)及外在資源，並將這些牌卡放在分享人前面。
10. 組員回饋分享人自己從聆聽對方故事及克服困境的做法，有何學習？
11. 請聆聽的組員想像若此事發生在你身上**有效的處理方式**是什麼？



Step 5 :逆境因應

- ✓每位組員從**內在資源**與**外在資源牌**卡中擇自己認為最適合的牌卡 1 張，送至分享人面前，並說明理由。
- ✓表達你看到對方使用了哪些**內在力量**與**外在資源**，走過低谷沒有被擊倒





韌力的培養

影響生涯韌力形成的因素

個人危險因素	負向自我信念或低自尊、難以啟口求助、個人信念與實踐衝突
環境脈絡危險因素	缺乏組織支持、缺乏資源與設備、社會人際疏離
個人保護因素	有信心、有目的感、樂觀等個人特質，相信自己有能力改變的自我效能、以及解決問題的因應技能
環境脈絡保護因素	機構行政支持、資深前輩帶領、同儕與同事支持、家人及朋友支持等

Beltman, Mansfield, 和Price (2011) 強調只有減少或移開危險因素，不足以提升生涯韌性，尚需協助個體發展正向經驗，才能有實質的效果。



韌力鍛鍊與培育方法吳淑禎(2018)

問題解決
(改變/接受/離開
放手)

自我肯定
自我照顧/長處優
勢強化

正向信念
樂觀/轉念/駁斥不
合理想法

危機因應
(找出個體對某些危機最
敏感與脆弱，進行抗壓
訓練)

設定目標
長期著眼/微改變
實踐

情緒調節
測知情緒變化

角色楷模
支持者/與人連結/
關係

感恩
幸福日記/每天的
好事

向失敗學習



社會情緒學習

- **Goleman 與 Growald (1994) 將社會情緒學習定義為「培養個體理解管理情緒、同理關懷他人，建立維持自我覺察、自我管理、社會察覺、人際技巧、做出負責任的決定等技能的教育過程」**



社會情緒學習 (social emotional learning , SEL)

自我覺察 (self-awareness)	辨認自身情緒、價值觀、興趣與優勢
自我管理 (self management)	管理情緒、衝動與壓力，並能做好時間管理，建立及達成目標、維持自我紀律
社會覺察 (social awareness)	採用觀點取替思考並同理他人，欣賞並尊重差異
關係技巧 (relationship)	能夠參與、合作並建立關懷的關係以及有效溝通、解決衝突
負責的決策 (responsible decision making)	辨認、產出良好的選項，評估行動的潛在後果並為個人抉擇負責

資料來源:學業與社會情緒學習協會(Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL,2003)



韌力培養(曾文志，2004)

與個體的經驗連結，貼近現實生活

- (1)與個體**探討危機**：危機可能涵蓋遺傳、生理、心理或社會環境因素，若能找出個體對某些危機最為敏感與脆弱之處，才能討論如何因應、阻止或避免危機的影響。
- (2)與個體**探討信念**：逆境或危機的發生不是個體自己的錯，接受危機是生活的一部分，正向看待自己並找出逆境中可以扭轉乾坤的優勢與潛能，並應用與發揮這些能力。
- (3)與個體**探討資產**：自信、自尊、與自我效能都是韌力的重要資產，當個體能夠有信心、相信自己的價值與能力，就有達成正向適應的希望。
- (4)與個體**探討支持系統**：逆境中的個體都需要支持，瞭解如何運用資源，有助緩解或減輕危機
- (5)與個體**探討機會與選擇**：瞭解各種機會與選擇帶來的可能性，有助危機因子的消失。





**THANK
YOU**

See you next time!

許豔秋Joanne
yhsu@nhsh.tp.edu.tw

