

臺北市第 21 屆中小學及幼兒園教育專業創新與行動研究

徵件類別：班級經營及輔導

徵件主題：個案關懷

作品網路序號：1092413302001

運用阿德勒心理學的個案書寫



作者：王斐瑩

服務學校：臺北市立百齡高級中學國中部

摘要

個案輔導一直是輔導室和導師的業務，我想用這兩年，以一個高中音樂老師帶領國中後母班(國 2.3)的導師，試著運用阿德勒心理學與個案書寫法，以學生為主體，符應新課綱的精神「成就每一個孩子：適性揚才、終身學習」，將這兩年個案學生輔導故事，運用個案研究，寫下作為教學日記。

利用觀察與晤談法，引導學生認識自我情緒，並結合不同資源(特教組、生教組、輔導室、基金會、警察局、社工等)，加上導師與同學們的互動思考與解決策略，進而發展個案特質，參與班級活動，培養解決問題，終身學習的社會人。

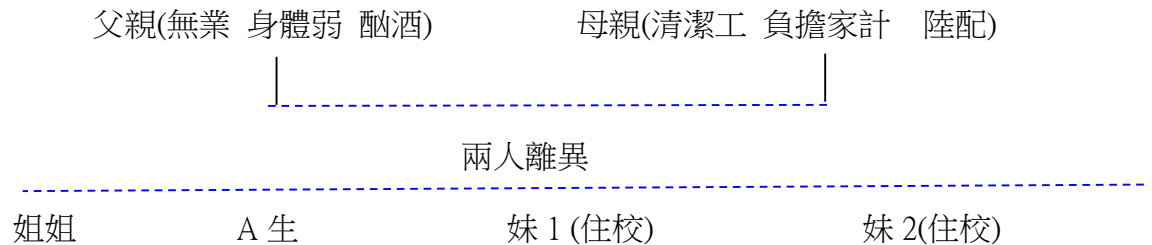
也期許藉由個案輔導累積的方法與經驗，結合心理學方法輔導運用，提供從事相關工作與類似個案的處理參考，對教師自我成長的反思。

關鍵字：個案研究、阿德勒、問題探究。

壹、緒論

一、研究動機與背景

(一) 家庭狀況



(二) 問題行為概述

孩子缺乏主動學習與自律的習慣，對於情緒難以掌控。有情緒時，常用言語激怒同學與長輩，甚至會毆打同學與母親。日常生活作息紊亂，清潔習慣不佳，常用暴力解決問題，缺乏同理心與信任感。

二、研究目的與問題

(一) 啟發學生自我情緒的覺察與生活習慣的積極養成

(二) 引導學生自主行動、提供不同思考與解決策略，協助學生尋找自我人生目標與方向；與他人溝通互動、班級參與的認同，擁有自信與被賦權的人生掌控權，開創自己的未來

(三) 將阿德勒心理學中的正向積極態度，鼓勵代替懲罰，讓學生樂於服務自己與他人，追求幸福人生

貳、 文獻探討

一、 阿德勒心理學

奧國心理學家阿德勒(Alfred Adler, 1870~1937)所發展出來的人格理論與治療體系，是一種心理治療的理論取向。

阿德勒自稱其心理學為**個體心理學(individual Psychology)**，強調每一個體在其社會環境中有「自我決定」的能力，是一個有創造性，能負責的個體，在其主觀的現象世界中，朝著既定的生活目標前進。

用於諮商過程為：

- (1)建立關係：建立合作的諮商關係。
- (2)探索個體的生活型態：了解個體生活型態的結構與動力，以找出當事人不良行為及思考的背後原因、解釋，使當事人了解這些負面思考對生活的限制。
- (3)頓悟與解釋：鼓勵當事人內省，藉著諮商員的解釋，使其對自己行為的因果有所頓悟及洞察。
- (4)重新定位：協助當事人從舊模式中超越，發現新途徑，鼓勵他面對問題並加以解決。

二、 薩提爾冰山理論

薩提爾（Virginia Satir）比喻，人的自我就好像一座冰山，外顯的行為只是露出水面的一小部份，埋藏在水面下未說出口、不為人知的思想和渴望，其實更為巨大、複雜，有時就連當事人也模模糊糊，難以摸透。

冰山下有信念與感覺，而學生的自我概念與自我價值感是影響行為的核心要素，我們要及時與適時的輔助學生，避免以其主觀的意識或自我創造適應不良方式來面對困境。

薩提爾「冰山理論」



圖片來源 http://topic.cheers.com.tw/issue/2016_4tips/manage/article/4.aspx

結合兩理論的重點:孩子所做的行為只是冰山一角，在冰山底層隱藏著行為背後的信念，那才是孩子行為產生的主因。阿德勒相信改變行為的最佳途徑是要由內而外，幫助扭轉錯誤的信念，協助個人體驗「歸屬於群體」的深層需要。「正向教養」是以阿德勒學說為基礎的教養法，強調用「鼓勵」來教養孩子，要以信任的態度讓孩子體驗憑自己的努力與負責來解決問題的歷程，讓孩子培養自盡與負責的勇氣。鼓勵孩子針對他的付出有良好行為相伴。

阿德勒也提出:教導孩子了解行為與行為結果間的關係，培養符合社會規範的態度與行為能力，以便未來適應社會生活。

參、 研究方法

一、 個案研究 (case study)

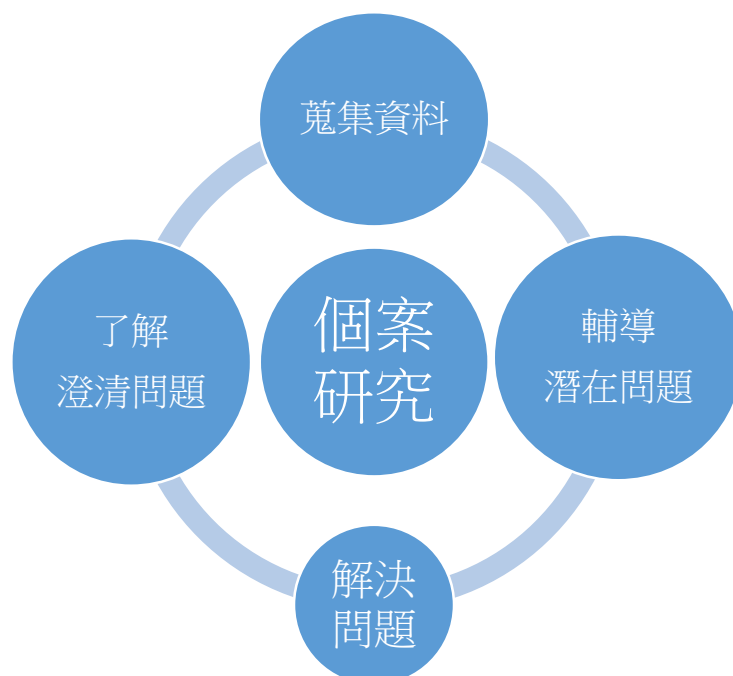
個案研究是科學研究方法的一種，它是藉由研究某個人或某件事物所發生之情形、原因，接著再經過實際狀況來加以澄清問題，並作適當處理與輔導。

優點包括：

- (1)為質性研究、精密的、深度的一種分析方法，以原始資料為著手，並運用調查表、會談的方式，瞭解被調查者各方面之狀況。
- (2)因資料幅度大，資料層次深，故能提出有效而又具體的處理辦法。

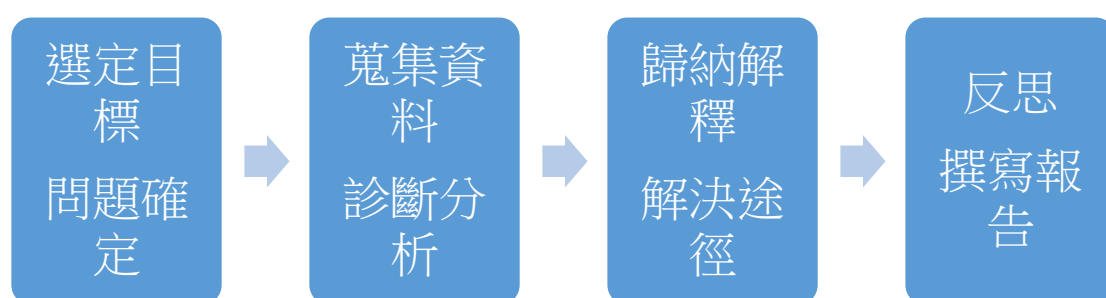
缺點則有：

- (1)是非科學性的研究。因資料兼有直接資料與間接資料，倘研究者忽視研究設計及慎用資料的原則，而過於相信自己結論，難免會有偏差。
- (2)研究雖有深度，但搜集資料耗費太多時間。
- (3)選樣不易，資料不一定具有代表性。如誤以某偶發問題而做概括的結論，則難免以偏概全之弊。



▀ 個案研究的方法

二、 架構



／個案研究的架構

個案問題可能並非單一問題，可根據重要性安排，而資料蒐集可用觀察法與測驗法與晤談法等，診斷分析可由 What、Why、How 來做驗證分析與推論，解決途徑可分短程、中程與遠程目標，最後紀錄與追蹤。

肆、 個案研究

一、 基本資料

- 1.姓名：A 生
- 2.性別：男
- 3.年齡：15 歲

二、個案來源_導師班學生

三、背景資料

1.家庭關係

父親、母親離異，父親酗酒、無業、生病；母親是陸配，但是負擔家計，作清潔工，屬於是政府的中低收入戶。父母雖離異但仍住上下層公寓，A 生為唯一男丁，但有一姊姊兩個妹妹，常覺得妹妹們很吵(雖然平常妹妹們住校)。父母對案主管教兩人標準不一，有時會有激烈的管教方式，有時鄰居會報警處理，有基金會社工提供生活諮詢與協助服務。

家庭氣氛：暴力的、吵雜的

2.學校生活

因長期睡眠不正常，晚上手機玩很晚，白天無法準時上學，且上課無法集中注意力，白天無精打采，常在桌上趴睡，作業完成度很低。

是學輔中心的學生，但不願意加入課程，所以沒有抽課去學輔中心，只有考試時國文去特殊考場，因為手寫問題，可以用電腦打字作答，屬於自閉症類型。

3.社會人際

因為衛生習慣不佳，身上會飄出異味，同學不大喜歡坐在其前後左右，但喜歡跟他開玩笑，中午午餐時間是 A 生心情最好的時候，班上桶餐大多由其接收，同學和 A 生都皆大歡喜。分組活動班上同學為了避免 A 生與班上另一特殊生一組，會很有默契的協調讓 A 生有適當組別。

四、主要問題

1. 清潔 2. 出席 3. 手機 4. 人際情緒 5.家庭

五、分析

1.了解並釐清問題 2.用腦力激盪來探索各種選擇 3.評估提出各種選擇方案

4.選出一個最適合的方法 5.要真正力行，並訂定時間表

六、輔導策略

創造關係幫助孩子察覺自己的資源與優點，利用投入、傾聽、確認、澄清目標；鼓勵孩子內省與述說自己的情緒與隱藏的目的與目標；並鼓勵學生將想法與建設性目標付諸行動。

A 用正向、積極的態度解決問題

在陳述一件事情時，要盡量以正面、積極的態度去表達，這樣會有助於問題的解決，也會讓輔導者感受到正向的一面。有些事抱持著好的想法去做，會更容易解決，因為會更清楚自己的目標，一些好的想法，也容易得到幫助和被人接納；而負面的想法，會引發別人的排斥與反感。

B 鼓勵的原則

是父母與教師基於信任對孩子的信任與肯定、尊重與接納互動方式。

由接納孩子價值與現狀，大人願意陪伴有良好關係的第一步，有愛與信任；接著因為信任讓孩子增強信心與勇於挑戰；也因為賦予選擇權，要對自己行為負責。

▲阿德勒十種鼓勵策略

1.賦予責任 2.肯定其貢獻與讚賞 3.向其請教採用他們的提議與意見 4.鼓勵參與一起決定 5.接受其錯誤 6.強調過程不看結果 7.把缺點轉為優點 8.對其判斷力表示信任 9.對他們有正面期望 10.學會另一種角度看事情

C 為自己情緒負責

情緒就像行為也有目的性的，人根據自己信念目標行動時，情緒能提供能量，就像冰山理論中看不見的那一個部分，老師與家長要小心自己的身教。

▲如何改變非理性情緒反應策略？

1.承認與接納情緒，勵志改過 2.認清情緒的目的 3.小心說話的語氣 4.注意肢體語言 5.避免意氣用事 6.學會放鬆 7.運用幽默感 8.積極改變非理性信念

D 使用開放式與反應式傾聽

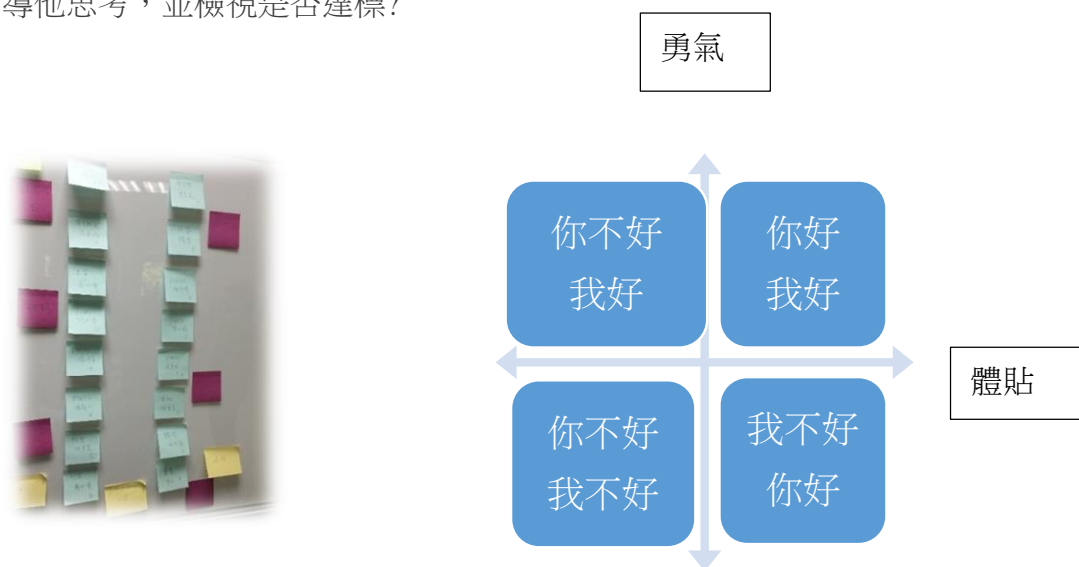
七、經過

問題:清潔

1.情境關係脈絡		
A 生:	1. 我不喜歡一直被催促去洗澡和刷牙的感覺 2. 對於爸媽生氣，用水管沖我身體的，讓我洗澡，我反應很激烈，我又不是狗，很不被尊重(冰山下的情緒) 3. 家中毛巾都共用，我覺得不舒服(冰山下的觀點)	
同學	1.A 生身上味道很重，可否請他保持良好清潔習慣，我們不好意思告訴他，也不想坐在他的前後左右(冰山下的觀點與期待)	
母親	1.這個孩子屢勸不聽、不服管教，我們才會用水管沖他，要他洗澡(冰山上的行為)	
2.輔導策略:傾聽、提出選擇方案、正向鼓勵		
3.輔導歷程		
方法	內容	反應
反映式傾聽	A 生:你不喜歡被當狗沖水的感覺?	是，我是人
	師:我們來思考，如何有人的尊嚴	好
探索多重選擇	1. 請媽媽幫你準備一條專屬的毛巾如何? 2. 體育課上完很熱，你要怎麼辦? 3. 師:你需要幫忙的地方? A 生:我沒有多的運動服，學校不能穿便服	我不要再有圖案的很幼稚 我看其他男生有帶衣服來換
正向鼓勵	師:很好，你很在意校規，我們來想想解決方式?	去衛生組借衣服，洗完歸還
班級經營	1. 配合學校潔牙小天使活動，中午全班一起刷牙，換嘉獎 2. 上完體育課可帶衣服換，並噴上體香劑，教室味道佳，同學開心	A 生大家一起刷牙，玩水好好玩 A 生說:原來還有體香劑這種東西
正向情緒	A 生說:原來保持身體乾淨，讓人心情更好	隔宿露營與畢旅才會有室友(無形中有長期時間表)

量表示範

因為 A 生對於同理心較缺乏，但圖表理解力較高，試著用數學的象限圖來引導他思考，並檢視是否達標？



利用便利貼寫作，方便學生貼在桌上時時檢測 同理心象限

問題:出席

1.情境關係脈絡		
A 生:	1. 我不喜歡上學，因為不好玩(冰山下的觀點) 2. 我早上都爬不起來(冰山上的行為) 3. 我沒有上學或遲到又不會影響別人(冰山下的自我)	
母親	1.這個孩子晚上都在玩手機，所以早上爬不起來 (冰山下的情緒)	
父親	1.這孩子爬不起來是因為內分泌失調(冰山下的觀點)	
同學	1.A 生遲到或缺席會影響全班作業繳交時間，以及打掃工作沒有人做 會造成別人負擔(冰山下的觀點與情緒)	
2.輔導策略: 班級經營、提出選擇方案、正向鼓勵		
3.輔導歷程		
方法	內容	反應
班級經營	師:你的遲到與請假，會造成班上人力短缺，你是我們班的一份子，你有什麼想法?	我不知道同學會在乎我的出席，我是隱形人(冰山下的自我與渴望)
探索多重	1.如果短期之內還是無法準時到校，我們找一種不會影響同學的打掃	A 生:老師你不是強迫我早到，而是做另一種

選擇	<p>方式如何?</p> <p>2.師:班上有許多你可以幫忙的地方?</p> <p>那就麻煩你了,這是班上很重要的工作(賦於責任)</p>	<p>思考?(學會另一種角度看事情)</p> <p>我力氣很大可以做資源回收,通常是下午打掃時間</p>
正向鼓勵	<p>師:謝謝你這個月的資源回收,我們班不能沒有你(肯定其貢獻與讚賞)</p> <p>師:那就麻煩你用方法,讓他們配合你資源回收工作(請教採用他們的提議與意見)</p>	<p>老師我可以利用班會課和同學宣導資源回收?他們有人亂丟造成我工作困擾(解決問題)</p>
班級經營 時間表	<p>A 生上學有成就感的,但仍無法早到怎麼辦?(尋找動力與專長)</p> <p>正好學校與原生植物會有植物栽植培訓與活動,A 生生物佳,詢問其擔任園藝股長意願?</p> <p>早自習與午休,給其特權照顧他的植物,(對其判斷力表示信任)</p>	<p>A 生喜歡生物,答應將本班花圃營造獨一無二的小花園</p> <p>為了給植物澆花,會一早到校(冰山下的自我與渴望改變其行為),長時間的遲到迎刃而解</p>
正向情緒	<p>A 生說:老師你看我的百合開花了,我喜歡和同學解說植物的特性</p>	<p>插在講桌上讓任課老師和同學開心</p>

量表示範

每堂課請任課老師簽認上課狀況,加以鼓勵與提點

PLEASE HELP US!

我們渴望一個安靜的學習環境!

親愛的任課老師,您辛苦了,感恩您搏命演出。我們家小孩若有乖、有傷到爆,請您分導師與一下,我們家小孩若不乖,請您別心軟地記下來,被登記者,導師會設場作法、驅妖降魔,感謝您協助 708 學得更好。
(噓力!噓力!)

日期: 3月10日(星期二)

節次	科目	Who(若多人請寫全名)&why	教師簽名
1	理		廖
2	英	2、12、一直睡	姓

課堂簽認表

問題:手機

1.情境關係脈絡		
A 生:	我喜歡玩手機讓我很有成就感(冰山下的觀點) 若有人干擾我玩手機我會爆氣 (冰山下的情緒)	
老師	學校規定不能上課時間使用手機，而且攜帶手機要有家長同意書，上課要全程關機	
母親	這個孩子因為玩手機，玩到性情乖戾，有一次我為了不讓他玩手機，關掉家中網路，他居然毆打我，讓鄰居報警，警察介入處理 (冰山上的行為)	
2.輔導策略: 反映式傾聽、情緒抒發、提出選擇方案、班級經營、後續處理正向情緒		
3.輔導歷程		
方法	內容	反應
反映式傾聽	A 生:我媽對於手機管理方式太過於激進，我才打她(冰山下的情緒) 我在學校整天不能玩手機，回家當然要狂玩(冰山上的行為)	師:你很生氣 玩手機是抒壓的一種方式
情緒抒發	手機可以是抒壓，但玩太久對眼睛不太好吧， 你不喜歡父母碎碎念，是否要做到讓大人的信任?	A 生那我會休息 它們只會罵我，不相信我
提出選擇方案	師:我們來想想解決方式? 1. A 生:回家先寫完功課與洗澡 2. 開定時器?但若一局沒玩完怎麼辦? 3. 那至少要在幾點上床?	師:對，該做的事先做完才不會衍生後續的問題，也可以增加家長的信任 A 生我一定要一局後再收，定上床時間
班級經營	配合學校收手機政策，全班一起交，讓他覺得大家都一樣，是在保護大家	A 生遲到，未交手機，造成後續記過事件
後續處理 正向情緒	A 生後來上課常忘記關機(累計 3 次)，手機響被記了 1 支小過，國三下要消過，他堅持不肯，他羅列之前	我是設定鬧鐘，所以會響

	<p>消過與現在消過不同之處，來與導師我反映他的不滿情緒，也說明為什麼不去消過</p> <p>後來他爭取去特教組申請愛校服務，解決其問題</p>	<p>銷過政策不合理我放棄申請</p> <p>不要被動的要求別人，換個角度如何？</p> <p>(延伸到後方的種空域失控圈)</p>
--	--	--



時間象限圖，希望多在第二象限，而不是第四象限

量表示範

請 A 生把他生活中的事情寫在象限中，時時去檢視是否在正確時間內



A 生的時間象限表書寫

問題:人際

1.情境關係脈絡		
A 生:	我不知道如何和人相處,有時同學的行為會把我的情緒搞得很糟(冰山下的觀點與情緒)	
同學	A 生常有時情緒,不開心就打人或破壞公物,我們很害怕,他有體型優勢(冰山下的情緒)	
母親	這個孩子情緒很強烈,我們從小到大被投訴很多次,也賠了不少錢(冰山上的行為)	
2.輔導策略:傾聽、情緒抒發、發揮專長、班級經營、後續處理正向鼓勵		
3.輔導歷程		
方法	內容	反應
傾聽	A 生:我覺得同學有時針對我,讓我很不開心	哪些事情引發你的感覺?
情緒抒發	A 生:那天我看到同學在洗臉,想跟他開玩笑,用力把他頭壓下去,造成同學頭撞到水龍頭,送急診,判定輕微腦震盪,我只是我玩,不是要傷害同學,卻被告知這是故意傷害,有那麼嚴重嗎?	當你用被動的語氣說話,就要負起責任 而且引起注意的方式不佳,造成別人受傷的負面行為
發揮專長	師:你想吸引同學注意,我們來想想可以用什麼更洽當的方式? 師:你可以分辨幽默感和好玩的差別?同學笑是為什麼?	A 生:同學說喜歡我的幽默感 同學笑是因為我的創意好玩,不是搞笑
班級經營	針對傷害事件,對全班進行安全教育,引入七個習慣(本校品格教育)希望大家擴大自己的影響力,去讓班上氣氛充滿正向氛圍 也利用冰山理論,要同學時時察覺自己的情緒	主動積極的人,注意力放在影響圈;被動消極的人,注意力放在關注圈。 勇於表達自己的想法與看法
後續處理 正向鼓勵	A 生家長帶著水果禮盒,親自探望受傷同學,並且道歉 受傷家長願意和解,並期許 A 生做事前多想想並學習控制情緒	A 生沒想到媽媽為了他,四處奔波(醫院、受傷同學家與公司),也體悟到情緒與人際關係的高度相關

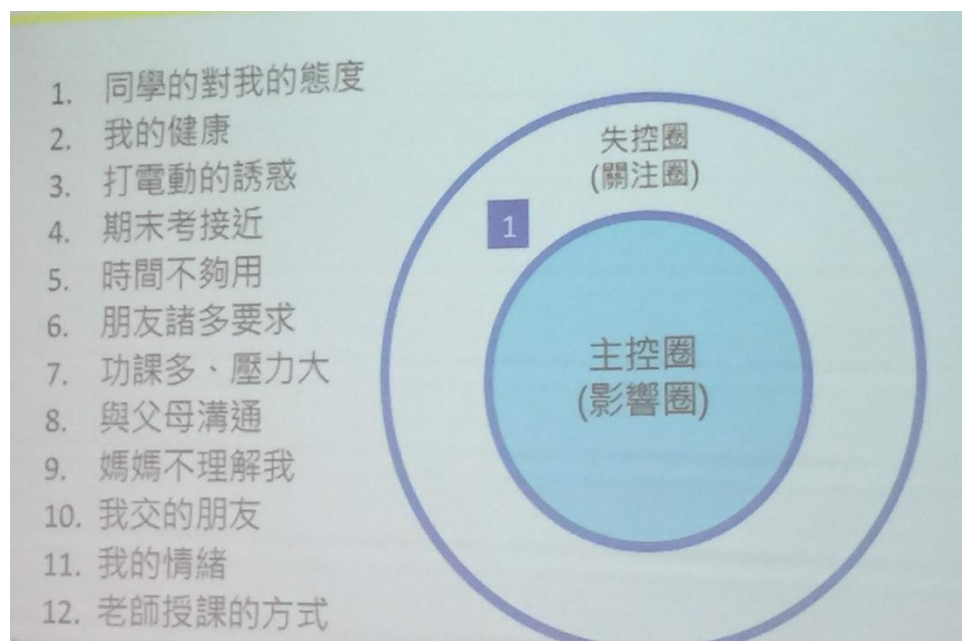


圖:學生的主控圈與失控圈選擇與價值澄清選擇

量表示範

請 A 生把他生活中的關注圈與影響圈事情寫下，時時去檢視，不要被情緒和無法改變的事情所影響心情

主控圈(影響圈)	失控圈(關注圈)
2. 3. 8. 11	1. 4. 5. 6. 7. 9. 10. 12

A 生的答案表

問題:家庭

1. 情境關係脈絡	
A 生:	我不喜歡家中的氣氛，妹妹們很吵，媽媽很愛念，爸爸說我有病(冰山下的情緒)，家中東西很多很亂，空間很小(冰山下的情緒)
父親	這孩子因為肥胖，所以應該多用藥物控制身體，因為體積大，所以情緒不佳(冰山下的觀點)
母親	這孩子沒有同理心，愛抱怨，對家中事務付出少，破壞多(冰山上的行為)
2. 輔導策略:傾聽、提出選擇方案、正向鼓勵、外部資源協助	

3.輔導歷程		
方法	內容	反應
反映式傾聽	A 生:為什麼全家每個人都在說話，沒有人聽我說話，好吵好亂?	聽起來好像心情很亂，不知如何是好?
探索多重選擇	請 A 生試著幫忙做家事，先試著引起家人善意的回應 把家中不要東西先清走，營造屬於自己的私密空間 根據父親建議，去醫院看內分泌科，尋求專業藥物協助 請外部資源基金會幫忙	那全家都要做 鼓勵家人彼此讚美 讓每個人有自己的空間，減少狹小引發的干擾情緒 就醫後服藥，身體機能有較好，鼓勵多運動
正向鼓勵	引導家長對 A 生有進步的事情，多給言語上的支持 以階段性的任務完成為目標，不要一次要求太多項目	A 生覺得家中氣氛比以前好了 家長也覺得家中爭吵比較少
正向情緒	提醒 A 生彼此尊重，找出共同可行的解決方案	有較多的同理心產生

我的個性 (打勾) ☐合群 ☐負責 ☐活潑 ☒樂觀 ☐隨和 ☐動作快 ☐積極努力 ☐做事細心 ☐內向害羞 ☐有責任感 ☐自動自發 ☐服務熱心 ☐常做家事 ☐整齊清潔 ☐有領導能力 ☐好強不服輸 ☒好打抱不平 ☒懶散 ☐貪玩 ☐多話 ☐調皮 ☐粗心 ☒健忘 ☐糊塗 ☐叛逆 ☐孤獨 ☐動作慢 ☒常遲到 ☒不專心 ☐容易哭 ☐迷電動 ☒迷電視 ☐迷漫畫 ☒脾氣暴躁 ☐沈默寡言 ☐不愛讀書 ☐愛出風頭 ☐遲交作業 ☒生活常規欠佳 ☒作息不正常

補充說明：

我最感困擾的事 妹妹很吵!

▲A 生的自評個性與家庭困擾

量表示範

▲家長用和老師用_檢核自己溝通時的狀態

我關心的事:

我的反應:

☐訓話 ☐數落 ☐生氣 ☐責罵 ☐毆打 ☐嘲諷 ☐處罰

☐無視 置之不理 ☐鼓勵 ☐示範 ☐傾聽 ☐有效回應 ☐其他

我的觀察:

我學習到:

我的計畫:

他的改變:

▲A 生用_檢核對事情的情緒與觀點

我關心的事:

我的反應:

☐頂嘴 ☐生氣 ☐指責別人 ☐毆打 ☐無視 置之不理 ☐被誤解

☐說明解釋 ☐被稱讚 ☐同理 ☐被接納 ☐肯定 ☐信任 ☐其他

我看到:

我聽到:

我感覺到:

我學到:

我想到:

我的計畫:

我的改變:

用雙向量表去檢核，雙方接收到的訊息是否相符，進一步有更深刻的對話，並修正彼此誤解。

八、結果

對孩子而言，學校是具挑戰的環境，他們需要面對課業、同儕關係與新任務；，A 生從七年級的拒絕學習、逃避責任、不清潔、不準時、活在自己的手機世界中，無法同理同學的情緒與感覺，藉由阿德勒心理學的引導與個案輔導，從理解目標與情緒，價值的澄清與正向鼓勵，到找到自己的亮點與專長，參與班級活動，培養解決問題能力，在班上提供服務，真正成為班上的一份子，是這故事最大的成長與收穫。

家庭教育影響其身心的發展，藉由外部力量(醫院、基金會、警察局、社工等)，提供他生活上的必需品與協助，讓家庭功能慢慢的增能，母親能更有效的與 A 生溝通互動，也就醫處理內分泌問題。

問題探究與象限量表的運用，讓 A 生有自主行動、提供不同思考與解決情境問題的策略，導師不能幫他一輩子，卻可以引導他用系統與理性化的態度，正面看待處理事情，遇到相似的事件，可以作情境的遷移與應對，對其未來擁有自信與被賦權的人生掌控權，開創自己的生命藍圖！

上學期的你，真的是周公的好朋友，一直在昏睡狀態，聯絡本、學校打掃、值日生工作也做得令老師血壓升高，上學期的你，情緒控管三不五時令老師捏一把冷汗，老師常緊張有個閃失，你就跟同學槓了起來。

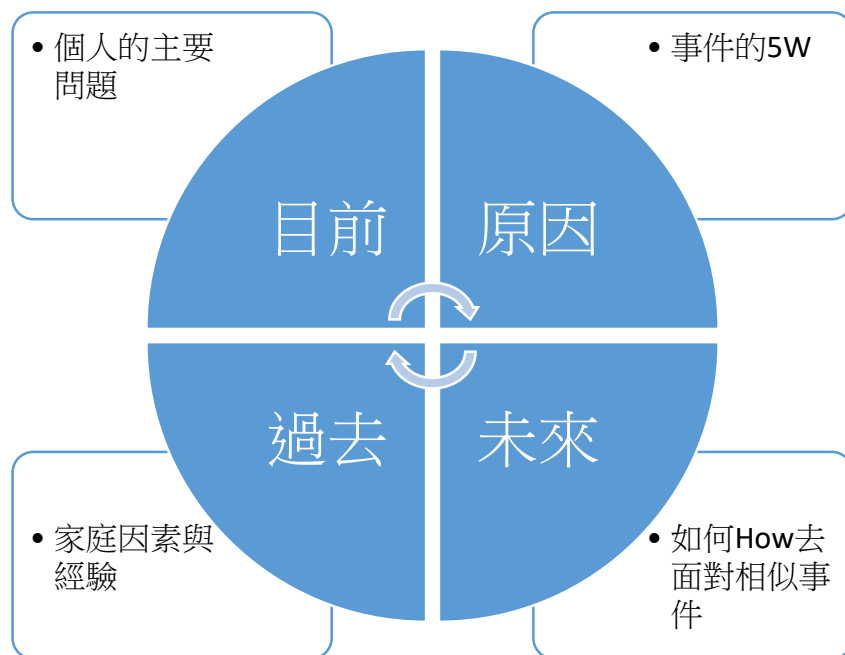
但，神奇的是.....下學期，你醒了，醒著的你眼睛會微笑，醒著的你，學習能力超好，醒著的你，情緒控管能力提升，醒著的你，聽得懂人話，也願意用修正的態度面對老師的指正與要求。這段日子，老師有機會看到你的進步與改變，真的很開心!!

!請努力清醒下去，請繼續進步下去!老師以你的努力為榮!!!!

春贏，人與人之間有投緣、不投緣，那些在班上弄得別人 os 的人，或許成長過程，他還沒有能力意識與感受到....他說話、做事的方式讓人不喜歡 or.....或許他意識到了，但困在自己的不足裡面，無法修正自己。人的天性都愛受人歡迎、得人喜愛...老師反而同情那些人緣不佳的人.....因為沒有人喜歡被討厭或孤單的感覺.....

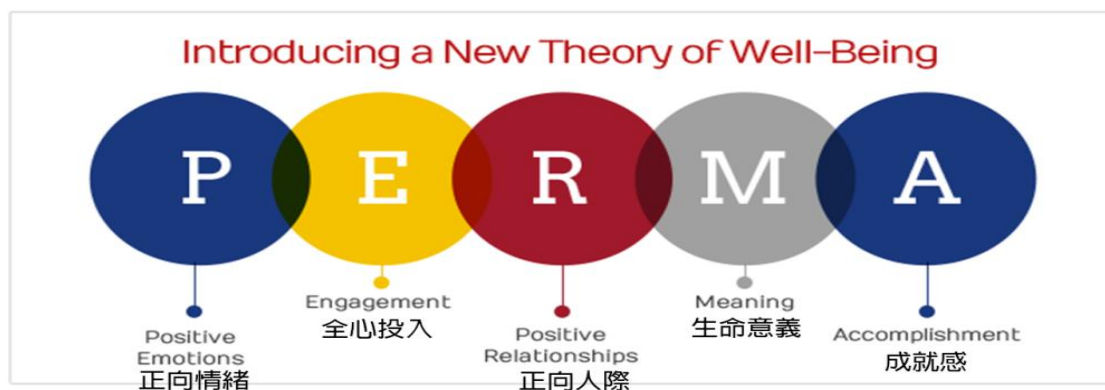
我們也不是一百分的人，都要努力修練自己做人、做事的態度與方法，換個時空，當你有不足時，老師也希望有人提醒你、身邊的人包容你。

寫給 A 生的情書



個案研究的時間象限

而對於未來人生，以正向心理學家之父塞利格曼（Martin E. P. Seligman）於2011 年所提出的新理論，幸福人生 PERMA 五大點作為他的畢業贈言。



圖片來源: <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/learn>

伍、 省思

阿德勒說:故事即人生

個體有追求成功與解決個人問題的傾向，此種追求深繫在人生的每一個結構與階段之中。個案藉由價值澄清，領悟自己的問題所在，處理與正視冰山理論下看不見的觀點、情緒、渴望與自我，以正向的態度與負責的行為，擬定目標計畫，澄清自己的生活習慣與信念，轉化成實際行動，融入社會與健康的生活，經由問題探究，將自己與環境，及個人的成功經驗，創造屬於他自己的獨特生活理想，追尋未來、目標有決定性作用與成效，呼應阿德勒理論中「自我決定」的能力。

此個案研究目標著重於人生目標的新導向（re-orientation），也呼應新課綱的精神「成就每一個孩子：適性揚才、終身學習」，個案由原先的缺乏主動學習與自律的習慣，對於情緒難以掌控，習於暴力解決問題，缺乏同理心與沒有信任感，缺乏人際互動，進而變成樂於服務自己與他人，追求幸福人生。

策略在於一次解決一個問題，我們不貪多，讓他聚焦於單一問題，避免太多負面字眼與情緒，真誠聆聽與察覺看不見的觀點，並用他擅長的象限四分法與二分法的量表，提供不同思考方式，讓他去尋找解決問題的可能性，晤談後再用雙向量表去檢核，雙方接收到的訊息是否相符，每次的成功經驗都讓個案有與他人溝通互動、班級參與的認同，擁有自信與被賦權的感覺，輔導者正向積極態度，鼓勵代替懲罰，讓學生樂於服務自己與他人，並且運用專長去影響同儕，改變之前用暴力與消極態度的人際互動。

鼓勵是利用個案亮點與專長為方法，起源是學校活動或生活中觀察所發現的，例如：國七數學暑假作業，發現他有雙很巧的雙手(手作能力)與空間圖形概念；國八唐詩闖關發現他有驚人的記憶背誦能力；發現他喜歡在外走廊欣賞動植物，進而利用外部資源(原生植物協會指導)，讓其擔任園藝股長發揮所長，後來畢業進路選擇高職電機科。

開頭提到我並沒有導師班的課程(高中音樂老師帶領國中後母班(國 2.3))，剛開始覺得有點怪，但帶班之後發現，因為我不是學科老師，反而不會在課堂上談成績、學習內容；取而代之的是早自習與午餐時間，聊的為生活與經驗，看重的也是情緒與品格，也是這樣讓我與個案與同學間有較多的對話經驗，這個案研究讓我學到，要多理解行為下的動機與目的，有些行為成因並不是只有單一要素，包含許多看不見的情緒，對於青春期的孩子多傾聽，少責罵，激發其內在的動機，養成終身學習的社會人。

陸、 參考資料

1. 吳書榆（譯）（2015）。阿德勒心理學講義（原作者：阿德勒）。台灣:經濟新潮社。
2. 傅培剛（譯）（2018）。阿德勒的幸福心理學：1 小時即能理解（原作者：中野名）。台灣:晨星出版
3. 劉盈盈（譯）（2017）。跟阿德勒學正向教養：從 49 個練習開始，用鼓勵提升孩子的歸屬感與自我價值（原作者：簡·尼爾森）。台灣:大好書屋
4. 張英熙(2013)。看見孩子的亮點：阿德勒鼓勵原則在家庭及學校中的運用。台灣:張老師文化出版
5. 林瑩珠（譯）（2016）。阿德勒的青少年教養課：引導孩子創造自信負責的未來(二版)（原作者： Don Dinkmeyer 著）。台灣:遠流
6. 黃孟嬌（譯）（2017）。阿德勒個體心理學（原作者： Alfred Adler 著）。台灣: 張老師文化出版
7. 陳李綢(2015)。個案研究-理論與實務。台灣:心理出版社
8. 李崇建（2017）。薩提爾的對話練習：以好奇的姿態，理解你的內在冰山，探索自己，連結他人。台灣:親子天下
9. 洪蘭（2014）。自主學習，決定未來：從陪伴孩子到放手單飛的教養守則。臺灣：天下文化。
10. 姜雪影譯(2019)。7 個習慣教出優秀的孩子：教育現場篇：自我領導力教育的奇蹟。台灣:天下文化
11. 蔡清田、洪若烈、陳延興、徐彬瀚、葉雅卿(2011)。國家教育研究院。K-12 各教育階段核心素養與各領域課程統整研究 總計畫期末報告
<http://wd.naer.edu.tw/project/NAER-100-16-A-1-02-00-2-03.pdf>