

第 2 期 早期經驗與生活風格工作坊

講師：黃素菲教授

學歷

Post-Doctoral Research at Psychology Department of York University,
Toronto Canada

國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所博士

國立臺灣大學心理學系學士、心理研究所碩士

經歷

臺北市教師研習中心「教師諮詢服務專線」諮詢教授 (89 年迄今)

國立師範大學、輔仁大學心理系兼任教授

臺灣輔導與諮商學會理事 (89-100, 108-迄今)

臺灣生涯發展與諮詢學會理事長 (105.7-107.6)

曾任陽明大學人文與社會教育中心教授

教育部「北區大學校院輔導中心諮詢委員」(85.2-90.7)

專業資歷

中華民國諮商心理師執照

專長

敘事治療、諮商督導、生涯諮商、人際關係與溝通、情緒調適等

團體帶領取向(團體規模：24 人)

一、核心概念：

「故事即人生」是阿德勒的名言。他說每個人在幼年為了克服無能感，維護存在感、安全感、價值感，在 5 歲左右便發展出一個關於自己的故事 (自我觀)，關於自己和人群的關係的故事，關於人生是甚麼的故事 (世界觀)，關於找到自己的定位 (優越目標) 和人生路徑 (行為動向) 的故事。這個幼年建構的故事即人生原型，爾後發展成生命風格。

111 年寒假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

故事敘說的理念認為「知識是由個人與文化建構的」。我們的個我感 (personhood) 與認同 (identity)，都深深根植於日常生活中鼻息仰賴、習焉不察的文化中，而敘說 (narrative) 提供了自我與文化之間的橋樑。原則上，這樣的知識建構過程沒有止境，無論是說故事 (意義塑成) 或聽故事 (意義理解)，整個過程最重要的是意義的開顯與理解的問題。所以不可能有絕對的知識，一切知識都跟情境有關，且會隨著情境改變。

這三天的工作坊，將介紹阿德勒及其理論的重要概念，體驗阿德勒理論對生命故事的假設，並以個人的生命經驗為主軸，進行家庭星座圖、早期經驗、虛構目的論、生命風格的介紹與實作，探尋生命經驗中所開顯的主題與意義，依循生命故事的精神，打開早期經驗的銘印，開啟多元觀點與多重視角，在生命的時間軸中創造生命空間，以萃取生命意義，讓人生長成一株繁花錦簇的生命之樹。

二、「早期經驗與生命風格工作坊」團體歷程規劃：

日期	主題	活動內容
1 月 26 日上午	介紹阿德勒	<ul style="list-style-type: none">• 介紹阿德勒及其理論的重要概念• 體驗阿德勒理論對生命故事的假設
1 月 26 日下午	家庭星座圖	<ul style="list-style-type: none">• 家庭星座圖實作：我的家庭星座圖• 家庭星座圖的四個重點• 舉例說明
1 月 27 日上午	早期經驗	<ul style="list-style-type: none">• 早期經驗實作：探索其中的重要性或主觀意義• 舉例說明• 焦點訪問
1 月 27 日下午	虛構目的論	<ul style="list-style-type: none">• 虛構目的論實作：生命願景• 由虛構目的到生命風格
1 月 28 日上午	生命風格	<ul style="list-style-type: none">• 人格的統一與型態• 生命風格實作：生命風格與自我命題
1 月 28 日下午	總整理	<ul style="list-style-type: none">• 回顧團體過程、統整、內化、祝福