

志工督導的心理調適

林聯章

林聯章

學歷：東海大學社會學研究所社工組畢業

現職：「張老師」基金會 執行長 張老師文化公司 總經理

行政院人事行政總處員工協助方案委員 勞動部員工協助方案顧問

經歷：台北縣「張老師」中心督導 救國團總團諮商輔導處視察 專門委員

救國團高雄市團委會輔導組組長 台北「張老師」中心副總幹事 總幹事

台北市政府少輔會委員 台北市政府社會福利委員

台北科技大學 空中大學 東海大學 東吳大學社工系兼任老師

戒菸專線服務中心 主任 0800 63 63 63

考試院國家文官學院 講座 司法院法官學院 講座

行政院公務人力發展學院 講座


專長：情緒壓力管理、諮商輔導 助人技巧、關際與溝通、組織暨領導溝通等

前言：

做個成熟、智慧、健康、快樂的志工。


生命的三種旋律樂章：

1. 工作職業事業之發展：生涯發展
2. 感情婚姻家庭發展：愛與被愛
3. 個人的身心發展：健康快樂



人一出生，本人哀啼，眾人歡喜，
要是一生都能好好度過，
他的辭世，眾人哀啼，本人歡喜。

——印地安諺語



生命有沒有意義不是我的責任
但怎樣安排此生卻是我的責任
-----赫塞

做個成熟而有智慧的人

做個健康快樂的人

何謂「智慧」：多元智慧

心理健康：

(一) 沒有生病 (心理疾病)
就叫健康：



(二) 習慣的觀點：

心理健康就是好習慣越多壞習慣越少；
反之，心理越不健康。

(三) 適應的觀點： 良好適應的特質—

- 1、對現實有所覺察：**
- 2、對自我有所覺察：**
- 3、具有彈性，不斷成長：**
- 4、對生活具有控制力：**
- 5、有意義的人際關係：**

心理健康指標：

- 1、**自我悅納**：接受不可改變的事實、
努力改變可以改變的部份。
- 2、**悅納他人**：「彩虹之美在於多色共存、人
生之樂在於與人共榮（容）」
- 3、**樂於工作**：成就感、滿足感。
- 4、**心理彈性**：心理轉個彎。

衡量人生的唯一標準：幸福感

1. 遵從你內心的熱情。選擇對你有意義並能讓你快樂的課。
2. 多和朋友們在一起。不要被日常工作纏身，親密的人際關係，是你幸福感的信號。
3. 學會失敗。不要讓對失敗的恐懼絆住你嘗試新事物的腳步。
4. 接受自己。允許自己偶爾的失落和傷感，然後問自己，能做些什麼來讓自己感覺好一點兒。



5. 簡化生活，求精而不在多。

6. 有規律地鍛煉。每週只要3次，每次只要30分鐘，就能大大改善你的身心健康。

7. 睡眠。

8. 慷慨。

9. 勇敢。

10. 記錄他人的點滴恩惠，始終保持感恩之心。

快樂三A原則：

- (1) Acceptance
- (2) Affection
- (3) Achievement

追求快樂

美國心理學者 David G Meyers
在《追求快樂》一書中，則提出了
追求快樂的幾個方法：

1. 做出快樂的樣子：

把自己當做是一個快樂的人，說話或行動時表現出快樂的人應有的態度與特質，也許你會真得變成這樣。經歷這樣的行為就有可能創造這樣的情緒。

2. 從事讓你運用自己特長的工作或休閒：

快樂的人通常會沉迷於令們感到有挑戰性卻又不至於過於艱難的事物。

3. 多運動：

愈來愈多的研究證明，有氧運動是治療憂鬱與焦慮的最好方法。

4.用心經營親密關係：

相互支持與完全信賴的關係是抵抗憂鬱的另一大支柱。如果你已婚，更需要滋養你們兩人的關係，不要把對方的關心當做理所當然。要對你的配偶表達你的感情，一起玩耍、分享生活。

5. 重視精神生活：

研究發現有宗教信仰的人要比一般人快樂也比較能承受危機。信仰可以讓人有歸屬感、尋找到生命的意義，可以超越生活中一時的起起落落，而追求更長久的安身立命之道。

心理適應的模式

改變需求策略

改變方法策略

改變目標策略

心理調適之道：

(一) 應用ACE原則：

快樂ABC原則

積極正向的思考法：
心存美感無景不美；
心懷詩意處處是詩

社會支援與社會資源

AAA

提昇因應能力 (coping skill)

結語

當自己生命中的主人