

111 年寒假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

第 1 期 1 月 24 - 26 日(星期一~三)

## 聚焦亮點正向人生工作坊

### 講師：林世莉心理師

#### 學歷

中國文化大學教育與心理研究所 碩士

#### 經歷

1. 啟宗心理諮商所所長
2. 中華民國諮商心理師公會全國聯會監事
3. 台北市諮商心理師公會理事(第四、五屆副理事)
4. 華人婚姻家庭心理健康諮詢協會秘書長
5. 台北市國小專輔老師大同區、萬華區督導
6. 國立北護大學、空大、致理科技等大學兼任講師、心理師、督導
7. 臺灣士林地方檢察署/法務部桃園少年輔育院/璽恩/相親銀行特約心理師、團體訓練員、講師
8. 台電/台鐵/衛福部老人/戒癮者/銀髮人才資源中心特約訓練講師、督導
9. 董氏基金/各地家扶中心/各地家庭教育中心/各地生命線特約講師、督導、心理師
10. 紀達/季達職涯/擺渡公司/1111 人力銀行/各地就業站特約講師、督導
11. 寰宇基金會/純潔協會(兒少老人據點) 督導、訓練講師
12. 國軍心理輔導幹部儲訓/北區 4&12 區心輔士官訓練講師、團體督導
13. 前救國團張老師基金會心理師、督導、部門長、發言人
14. 台灣各企業員工協助方案主要推動人之一

#### 專業證照

1. 諮商心理師證照：93 年諮商心理師考試及格—證書字號(諮心字第 000380)
2. 諮商專業督導證照：台諮心督字第 106031102 號
3. 老人長照服務人員證照：台北市長照字第 Q220195355\_01 號

## 111 年寒假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

4. 講師證：講字第 089180 號
5. 大陸：一級諮詢師證照；(2010)成證內民字 11125 號、證書編號 0917001540100299
6. 病人自主法：合格諮商心理師

### 專長

1. 焦點解決短期諮商學派
2. 造就人生與正向生命開展
3. 親子關係溝通與經營
4. 婚姻衝突危機與化解
5. 自我探索/原生家庭動力與親密
6. 人際關係衝突與化解
7. 天賦探索與生涯規劃轉化
8. 壓力調適與情緒管理
9. 悲傷輔導與療癒
10. 家暴受虐婦女與目睹家暴兒童團體輔導與講座
11. 企業員工協助方案建置
12. 諮商專業理論/團體輔導/督導訓練

### 特殊榮譽

1. 榮獲民國 97 年張長財先生紀念獎助優秀諮商專業人才
2. 榮獲民國 88 年全國大專優秀青年
3. 榮獲民國 85-88 管理雜誌台灣前 500 名演講講師
4. 各媒體(電視台、報紙、廣播、雜誌採訪):受訪 500 次以上張老師月刊 office 專訪--心靈教練遇見工作上的貴人各報章雜誌採訪/專訪眾多(一年最高受訪 285 次)
5. 與勞委會共同推動企業界員工協助方案(EAPS,促進立法成功)
6. 獲得台灣產物服務協會創新優良獎(啟宗心理諮商所,台灣唯一一家獲得此獎項)

### 團體帶領取向(團體規模：24 人)

#### 緣起

從小父母總是期待家中每個孩子將來是有成的，未來在社會社成為一個有用的人，所以每個人從小就被要求建立良好學習或生活規範，建立過程中常經歷不斷被糾正、被修改，「錯就要修正，不對就要改」這樣的耳提面命口語中成長，因此在幼小

## 111 年寒假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

心靈易栽種的「我是不好的」這樣個念頭，建立出負向自我概念，也因此的人生遭遇困境時，腦海裡最快浮現的是我是否有能力面對？懷疑自己的能力，往往在此猶豫中喪失機會，所以擁有一個正向自我概念的人，隨時有正向眼光，轉眼就發現自己優點與把握周遭資源，不怕挫折與挑戰，可以創造生命無限的可能，所以一個人從小到大，如股能被造就與培養正向性格，是非常重要的。

### ∞核心概念∞

聚焦亮點正向人生工作坊採用後現代諮商學派「焦點解決短期諮商理論」為主，其核心信念，人生有如太極圖，有黑有白，也就是人有優點與缺點，有好與不好，一個人的想法或眼光多放在白的也就是看到優點，互動放在建構良好目標行為，開展就是美好關係，當彼此的關係是美好的，要建構的目標就比較容易被啟動，不好的行為或缺點就會自然而然消失。換句話說生活出現困擾時，我們改變往昔習慣思維，不花時間去推論誰對誰錯，陷於不斷指責循環中，或因果推論，而消耗時間與磨損彼此美好關係；相反的是運用「焦點解決」的精神，著重在問題「建構解決之道」，而非問題原因的探討，從正向開始，練習正向眼光與言語，重視成功經驗與找到正向力量，促使當事人小小改變，並發現當事人小改變鼓舞變成滾雪球般大改變，為問題真正帶來解決；如果當事人未改變，只是未找到適合切入當事人的方法，不是在抗拒，當事人是有能力有資源，與當事人互動重點放在現在與未來，無效方法請放棄，有效方法請繼續使用，所以此工作坊是在建立學習者一套短而有效地「問題解決之新思維」。

### ∞聚焦亮點●生命無限可能∞

講師林世莉心理師從事諮商輔導工作至今 33 年，從在家庭中被捧為珍珠般的么女，到走向台灣焦點解決正向行動之女的傳奇，有其生命故事。林心理師在 2007 年開始與焦點解決短期諮商理論相遇，不僅將她在諮商輔導個案及教學用外，更將此理論精神與技術類化成個人人格特質，靈活運用在自己生命裡。

2009 年開始歷經師丈腦瘤 10 年 10 次腦部手術，2014 年公公成為植物人，林心理師在照顧家人重擔中更抉擇陪伴師丈人生最後，以心靈親密陪伴病危中的師丈，辭去前景看好的工作張老師金會專職工作，在老公殞落後竟也失去婆家所有地位與資源，爾後又接連四年來爸媽等 7 位至親好友過世，林心理師雖失落與思念家人摯友，但沒有被悲傷失落及打喪志，反而至今仍在諮商界屹立不搖。

2017 年不僅成立啟宗心理諮商所，將師丈深厚的愛轉化服務社會需要的人外，更開辦諮商輔導與專業人員所需傳業訓練與技術，2018 年再成立華人婚姻心理健康

## 111 年寒假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

諮詢協會，擴大家庭社會整體的服務，邁向人生另一高峰，這是焦點解決提供一套正向思維幫助一個人在暴風中仍然站立的最佳寫照。因此本工作坊就是要幫助每位參與教師，建構一套問題解決新思維，在未來面對班級經營、親子關係營造、高情緒管理及夫妻婚姻關係等各面向經營，可透過聚焦亮點，必能創造生命無限可能。

### ∞團體歷程規劃∞

日期	主題	活動內容
1月24日上午	與焦點解決相遇	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 焦點解決短期諮商源起介紹</li> <li>• 焦點解決思維探討</li> <li>• 聚焦亮點建構目標釐清</li> </ul>
1月24日下午	焦點解決短期諮商理念	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 焦點解決基本假設與人性觀</li> <li>• 焦點解決社會建構觀點探討</li> <li>• 焦點解決合作系統觀論述</li> </ul>
1月25日上午	焦點解決短期諮商架構(一)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 焦點解決目標架構與技術</li> <li>• 焦點解決正向眼光</li> <li>• 焦點解決正向語言</li> <li>• 焦點解決正向目標設定</li> <li>• 目標架構演練</li> </ul>
1月25日下午	焦點解決短期諮商架構(二)、(三)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 焦點解決例外成功與假設性解決架構與技術</li> <li>• 例外成功經驗技術</li> <li>• 假設性解決架構技</li> <li>• 技術演練</li> </ul>
1月26日上午	焦點解決短期諮商其他技術	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 振奮性鼓舞技術</li> <li>• 讚美技術</li> <li>• 評量技術</li> <li>• 一般化技術</li> <li>• 家庭作業技術與運用</li> <li>• 個案演練</li> </ul>
1月26日下午	總整理	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 回顧焦點短期諮商之內容與統整、內化與祝福</li> </ul>