

112 學年度第 1 學期達德商工高職優質化輔助方案執行現況
112-A2-6 深化生命教育內涵
生命教育小團體

地點:871 團諮室

主辦單位：輔導處輔導組 講師：王智誼諮商心理師 日期：112.11.08. 時間：16:20~19:20



輔導組辦理 112 學年度高職優質化輔助方案計畫(112-A2-6)-深化生命教育內涵-生命教育小團體活動，由李銘毓主任引言。



邀請王智誼諮商心理師擔任講座，帶領參與的教師們進行專業書籍【薩提爾的對話練習】研讀與示範【薩提爾人際溝通姿態卡】牌卡的使用。

112 學年度第 1 學期達德商工高職優質化輔助方案執行現況

112-A2-6 深化生命教育內涵

生命教育小團體

地點:871 團諮室

主辦單位：輔導處輔導組 講師：王智誼諮商心理師 日期：112.11.08. 時間：16:20~19:20



陳裕田組長說明薩提爾的冰山模式，不僅運用來與他人溝通，也運用在與自己溝通。透過冰山的探索，更瞭解自己也瞭解他人，讓人與人擁有更好的溝通，彼此生命更有力量、更好的生活應對。



薩提爾女士歸納出「討好、指責、超理智、打岔」四種不一致的身體溝通姿態，通常在有壓力情況下更容易反應出此傾向，因此又被稱為「求生存姿態」，想一想，您會是哪一種？

112 學年度第 1 學期達德商工高職優質化輔助方案執行現況
112-A2-6 深化生命教育內涵
生命教育小團體

地點:871 團諮室

主辦單位：輔導處輔導組 講師:王智誼諮商心理師 日期:112.11.08. 時間:16:20~19:20



這四個求生存姿態的體驗與學習，可以直接運用在你的生活當中，提昇自己在壓力下容易出現即時反應的覺察力，通常是學習薩提爾模式的起手式。



提爾模式的四種應對姿態，不僅顯現在語言訊息裡，在非語言訊息裡的身體姿勢、聲音語態，都顯現應對的姿態。一般人不易覺察自己的姿態，也不易承認自己的應對姿態。

112 學年度第 1 學期達德商工高職優質化輔助方案執行現況
112-A2-6 深化生命教育內涵
生命教育小團體

地點:871 團諮室

主辦單位：輔導處輔導組 講師：王智誼諮商心理師 日期：112.11.08. 時間：16:20~19:20



學習這四種姿態，不是要用來批判自己或他人，是希望我們提昇的是對自己或他人行為反應的覺察能力！



每個人都是一座冰山，外在行為只是冰山一角，藏在水平面下的那一大部分，才是真正的感受、渴望與自我。您了解自己的冰山嗎？歡迎一起來找我們探討。。