

# 學測陪考心法 - 安放你我的心

教育部學生輔導諮詢中心(基隆區)  
張智堯 諮商心理師

## 學歷

- 輔仁大學 心理學系
- 淡江大學 教育與心理諮詢所

## 經歷

- 臺灣戲劇復原力協會 團體偕同帶領者
- 大專院校、基隆家扶中心合作講師
- 崇右影藝科技大學學生諮詢中心 專任心理師

## 專業證照及相關訓練

- ACDC：人生設計卡專業執行師進階完訓
- 完形治療初階完訓
- Bowen家族系統理論初階完訓



教育部學生輔導諮詢中心基隆區 駐點心理師

# 目前碰到的困擾是？



第四次模擬考12/09-12/10 ( 12/29放榜 )

## 學測倒數天數



# 不生氣心經

他的前額葉還沒長好但我長好了  
他的前額葉還沒長好但我長好了

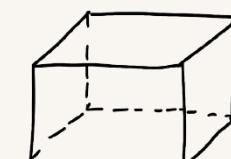
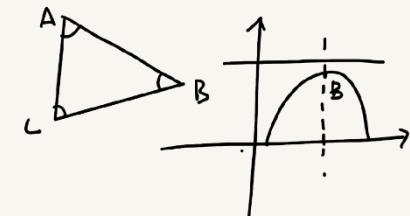
民國壹佰壹拾年伍月肆日

# 學測陪考心法

$$x = (2\sqrt{5} + 6) + (4x + 5)$$

解： $x = \dots$

A +



$\sqrt{2}$

$\sqrt{4}$

$\frac{62}{41}a = (2B + \frac{6}{3})$

$4\frac{3}{5} = A(48 + 16C)(36 - 78)$

$\sqrt{\frac{4}{3}} = \beta + (x + \frac{6}{5}) - (\frac{4}{6} + 5x)$



# 陪伴 > 建議



# 給予孩子個人空間



# 掌握升學資訊與規定(減緩焦慮)



# 孩子的期待?父母的期待?



# 肯定過程而非只看重結果



# 我訊息

# 我訊息的架構

1. 陳述「具體事實」
2. 表達我的「感受」
3. 表達我的「期待」

我看見你坐在書桌兩個小時但好像不斷嘆氣跟抓頭，我有點擔心，我在想是不是可以跟我分享你的煩惱呢？

# 我訊息的目的

1. 真誠的表達自己的感受
2. 擴展孩子對於別人感受的覺察
3. 協助他們覺察自己行為可能帶來的影響
4. 營造友善且開放的溝通氛圍

# 我訊息的誤用

1. 我真的很生氣，為什麼你每次都這樣？ **指責**
2. 我真的很難過，因為你做了...所以你一定要改變 **控制行為**
3. 我覺得我很挫折，你一點都不了解我的感受 **忽略對方情緒**

**保持開放、彈性！**

# 家長們的自我照顧

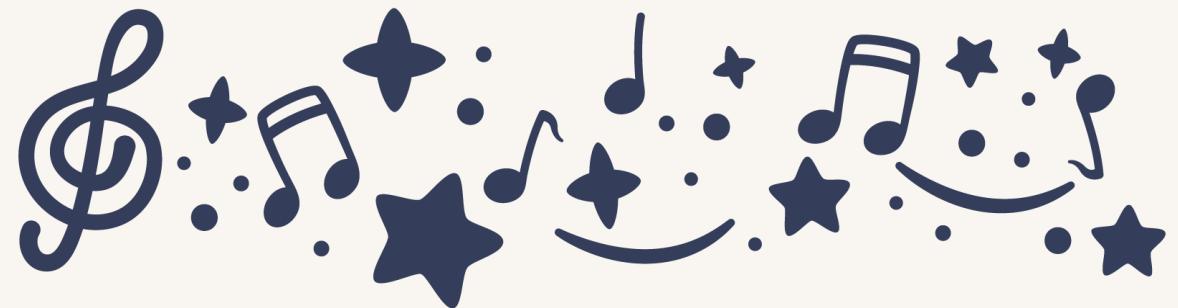
# 安放自我 ways?



放下手機，立地成佛

Put  
Your  
Phone  
Down

# 我自己的生活節奏(邊界感)



# 面對衝突，暫時遠離現場



# 5-4-3-2-1 感官法

快速進入當下的方法：



看見 5 樣東西

環顧四周：窗戶？筆？衣服的顏色？雲？電燈？

將注意力轉向當下，  
回到「此時此刻」

摸到 4 樣東西



感覺一下：椅子材質？褲子布料？柔軟或粗糙？



聽見 3 種聲音

注意：說話聲、風聲、鐘聲……甚至自己的呼吸聲

聞到 2 種氣味



可能是手上的乳液、剛泡的咖啡或身旁空氣的味道



嘗到 1 種味道

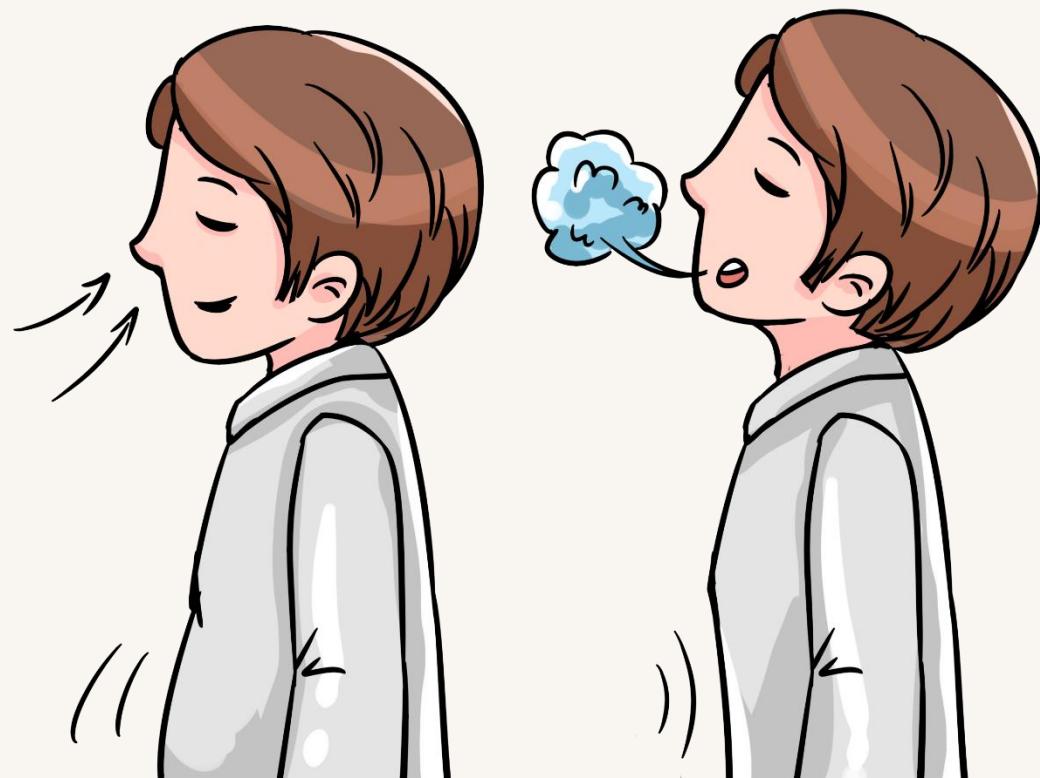
現在嘴裡有什麼味道？

大腦會開始說：  
我在這裡，我是安全的

# 接納與承諾



# 4-7-8呼吸法



我會擔心  
我可以關心  
同時學會安放自己的心



我會擔心  
我可以關心  
同時學會安放自己的心

Thank  
You