



靜馨心理治療所

打造職場心健康— 卡住你的不是工作是情緒

張乃皓 臨床心理師

基礎互動／諮商技巧



靜馨心理治療所

基礎互動/諮商技巧



練習稿

傾聽



同理



回饋



基礎互動/諮商技巧



- 剛剛說了幾件事情？
- 有幾種情緒？
- 請問怎麼回應？

開心、難過、焦慮

不批判對話



「 嗯～小孩就是比較調皮啦。 」

「 你真的很用心帶孫子來，看得
出你很珍惜和他在一起的時
光。 」

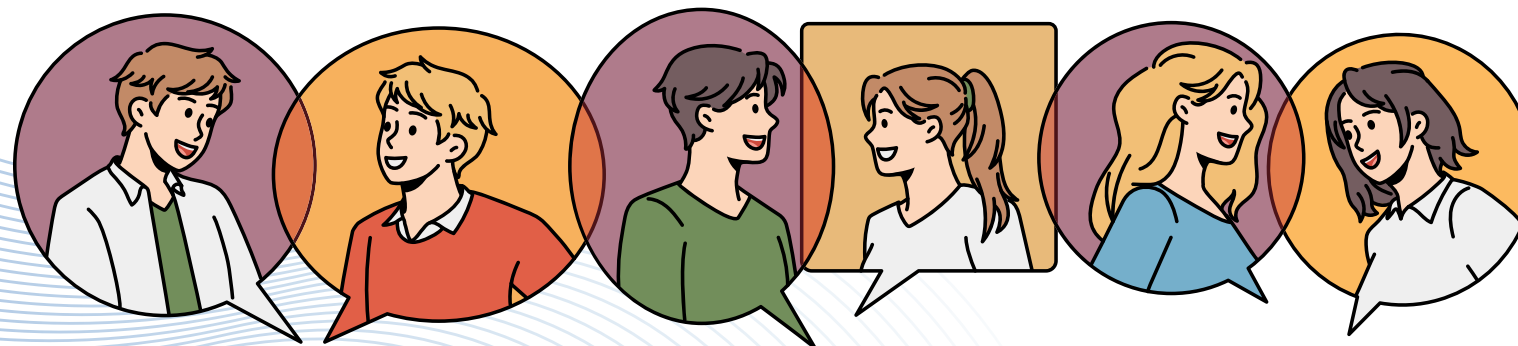
團體實務技巧



靜馨心理治療所

為什麼需要帶團體？

- 一次幫助多人：比個別服務更有效率
- 互相支持：成員能分享經驗，彼此鼓勵
- 創造連結：團體氛圍讓人不孤單
- 多元觀點：學會傾聽不同聲音



什麼時候可以帶團體？

志工培訓	親職諮商
兒童團體	社會服務 陪伴老人、弱勢
社區活動	自殺/創傷



四大原則

- 安全感 

👉 有規範、有界線，成員才敢開口

- 參與感  

👉 每個人都有機會說，避免少數人壟斷

- 尊重差異 

👉 不比較、不批判，接納不同聲音

- 回饋支持 

👉 肯定彼此的努力與分享，讓氣氛更凝聚

★ 小提醒：「團體不是講課，而是互動。」
帶領者的任務 = 幫大家互相連結





團體類型

結構式團體

- 有共同/具體的目標
- 有規則的帶領
- 通常有教具
- 不偏離主題

適合對象

- 兒童
- 主題性：注意力、生涯規劃、自我探索
- 成員同質性較低(性別、年齡、程度)

非結構式團體

- 支持性團體
- 團體凝聚力強
- 只有主題(大方向)或沒有主題
- 談話性為主

- 成員表述、分享能力較高
- 同質性較高
- 婦女支持團體
- 同志支持團體
- 安心團體
- 親職討論

職場常見團體類型

安心團體-非結構

成長團體

情緒紓壓團體

親職互動團體



職場團體注意事項

1. 不評斷上司/公司
2. 著重情緒抒發
3. 小心處理同事紛爭



結構式團體

團體領導者：

1. 掌握團體動向、時間，並規劃課程。
2. 不超出原本的規劃。
3. 有目的性的給予成員團體內容。



結構式團體練習

非結構式團體

團體領導者：

1. 目的在引導成員分享，示範回饋的方式，如果成員有衝突可以給予協助。
2. 結尾回饋。





靜馨心理治療所



謝謝聆聽

Thank you~

