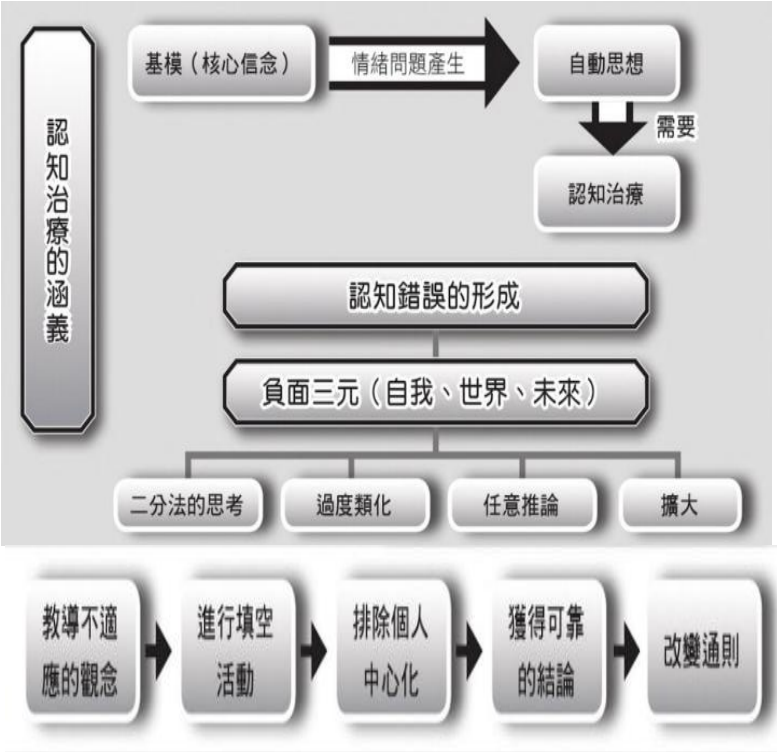
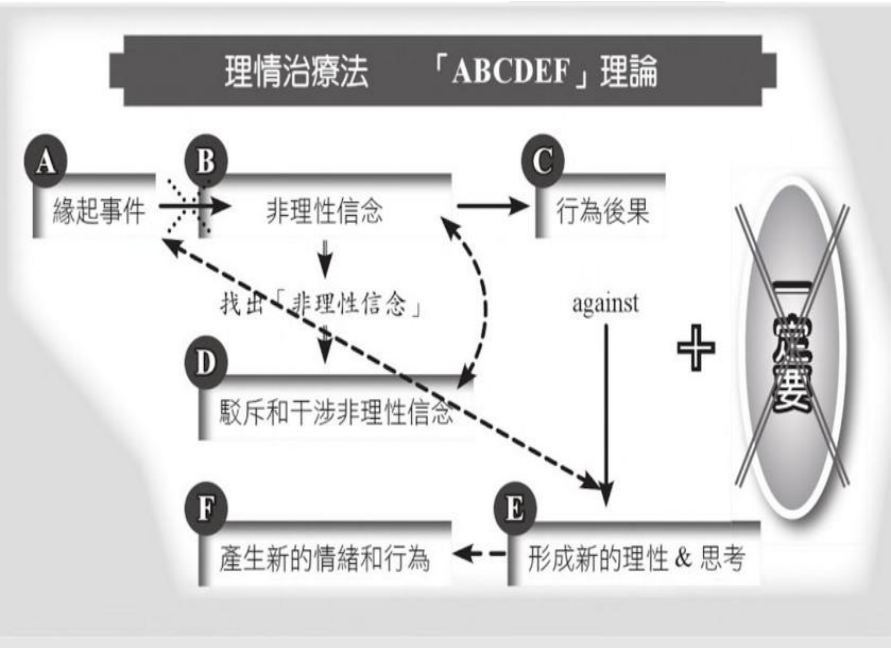
個案輔導紀錄　　實習生:謝孟均

<table>
<tr><td colspan="6">一、基本資料</td></tr>
<tr><td>姓名</td><td>黃〇〇</td><td>性別</td><td>男</td><td>年齡</td><td>17 歲</td></tr>
<tr><td colspan="6">二、個案來源：因對未來感到徬徨以及學業壓力大，而列為追蹤輔導對象。</td></tr>
<tr><td colspan="6">三、個案背景資料</td></tr>
<tr><td>家庭狀況</td><td colspan="5">父親-54 歲、母親-50 歲、哥哥-25 歲。</td></tr>
<tr><td>成員關係</td><td colspan="5">1.爸爸：威嚴型，要求學業成績要有亮眼表現，堅持親自接送該生，該生在求學階段，父親曾擔任家長會長一職。
2.媽媽：期待型，希望該生可以考上名校，忽略該生在美術、音樂的成就與長才，期望該生能夠接手家裡雷射雕刻的產業。
3.哥哥：年齡相差大但兄弟之間感情很好，哥哥時常以過來人的身分給予該生意見，要求該生不要在人生道路上走偏變壞即可。
4.奶奶：溺愛孫子，但是對於媽媽的態度相當不屑，其原因不詳。</td></tr>
<tr><td>學業狀況</td><td colspan="5">數學資優班，術科成績幾乎要達滿分，體育方面也相當擅長。</td></tr>
<tr><td>師生關係</td><td colspan="5">跟老師的互動像是朋友，善於和比自己年長的人談心。</td></tr>
<tr><td>同儕關係</td><td colspan="5">小三以前，由於外型屬於胖矮體型，因此成為班級邊緣人。高中積極改變自己，曾擔任班長、副風紀、社聯會副主席等要職。</td></tr>
<tr><td colspan="6">四、成長史</td></tr>
<tr><td>幼稚園</td><td colspan="5">小時候胖胖的，同學都不想跟該生一起互動。</td></tr>
<tr><td>小學</td><td colspan="5">父母要求成績前兩名，壓力大到不自覺咬指甲。課後奔才藝班。</td></tr>
<tr><td>國中</td><td colspan="5">長高變瘦開始注重外表，模仿人緣好的人。擔任畢業致詞代表。</td></tr>
<tr><td>高中</td><td colspan="5">三年皆擔任幹部，成績大起大落，對於未來感到徬徨無助。</td></tr>
<tr><td colspan="6">五、問題行為概述</td></tr>
<tr><td colspan="6">高一時特別在意自己的外表是否完美，花很多時間打理自己的外在，經常性的照鏡子整理瀏海。會刻意模仿同儕間人緣好的人的舉動，希望將自己塑造成大家目光的焦點，因此高中時期得到了情聖之稱呼。
高一加入流行音樂社並且擔任重要幹部，很受學弟妹的歡迎，憑藉著自己對音樂的天分及努力，馬上在校際間大放異彩。高二時投注了更大量的時間在社團活動上，高二下的成績開始一落千丈，在社團與學業之間的時間分配上需要好好思考做出取捨，跟家人協商之後，答應父母親會在高三時好好念書。
由於高一、高二時的重心都放在社團活動，積極從社團得到觀眾崇拜的眼光，得到他人的讚賞及喜愛，因此並沒有花很多的時間準備學科，該生覺得自己的起步有些晚，在成績的表現上相對較不穩定。
升上高三之後，開學的模擬考成績重重打擊了自信心，不自覺咬指甲的習慣悄悄地回來了，接踵而來的大考、小考、模擬考，讓該生感到壓力很大之外，對於自己將來升學的方向仍未有定見，與父母之間的關係雖說融洽，但是在選填校系方面並沒有達到共識，該生的興趣在美術設計方面，但家長期望孩子能發揮數理長才，就讀理工相關系所。該生正處於 Marcia 自我統合中的「未定型」，想要改變但尚未確定方向。</td></tr>
</table>

六、分析與診斷	
1	兒童時期被孤立，對自己並沒有自信，可能是造成駝背之因。感
2	在意他人眼光，注重自己的外表，深怕自己再被孤立。
3	到壓力時會不自覺咬指甲。
七、輔導策略與方法	
1	認知治療法：Beck 透過據實的問答式談話，來協助當該生體會想法和情緒間的關聯，並逐步澄清和改正自己的想法。 
2	理情治療法：Albert Ellis 的「ABCDEF」理論。協助該生辨認出他自己的非理性信念，並進行猛烈的駁斥，以其該生的思考能轉換為新的理性思考，進而產生新的情緒和行為。 

八、**輔導過程**
一開始與該生以輕鬆的方式晤談，讓他卸下心防願意分享最近的生活和遇到的困擾與煩惱，該生是個慢熱的孩子，一開始從作息開始談起，漸進式地引導到核心問題，請該生仔細回想過去在人生中是不是有過什麼挫折?很細小的瑣事也可以，讓該生一一列舉出受挫事件，利用「ABCDEF」理論，讓該生自己為它們重新下正向的定義。A 緣起事件：遭到同學孤立與冷漠對待，沒有朋友。B 非理性信念：被排擠都是因為自己外表很矮很胖。C 行為後果：將心思都只花在打扮外表上。D 駁斥和干涉非理性信念：外表再帥也不表示會有知心好友，「人人好」反而招來花心男的無形標籤。E 形成新的理性思考：做好自己該做的事，現階段就是充實各科學業實力。F 產生新的情緒和行為：將自己的數學學得更透徹，從教導同學數學的過程中得到莫大成就感。 協助學生形成新的理性思考過程中，首先要肯定該生會自動自發打理好儀容，力求完美呈現在他人面前，但是從內在來看，將時間花在課業上，一方面可以減低對於考試的不安感，另一方面也能提升自信。 個案有階段性的不自覺咬指甲的行為出現，小學時期由於父母親要求成績前兩名而開始有了咬指甲的習慣，升上高三後課業壓力加重而又開始咬指甲，推測此行為的主因是壓力所造成。研究指出「咬指甲」能夠提供暫時的逃離，分散注意力或者放鬆的效果，但是一旦變得頻繁就變成是一個需要解決的問題了。經過訪談之後，了解到該生是一位有自制力的人，所以決定以正增強的方式來戒除此習慣，該生第一次遇到自己心儀的女生，想要和她做朋友但不知道該怎麼做才好，這件事困擾著該生許久，希望老師能幫他蒐集那位同學的情報，我們以此為獎賞而簽訂了一份行為契約，內容如下:一週沒咬指甲就可以得到一個關於「女同學」的情報，藉此讓咬指甲的念頭不再出現於腦海中。
九、**實施結果**
該生訂定嚴密的讀書計畫，並且確實照著進行，學業成績有顯著的進步，由於時間都花在課業上，就沒有時間可以打扮外表，現在對自己的標準就是只要乾淨整齊就好。咬指甲的問題看似也不再出現，等指甲長出來後好好修剪之後，就能擺脫鋸齒狀的短指甲了。
十、**後續輔導與建議**
每個人都會面臨到各種壓力，在現今這個節奏緊湊的社會裡，學習如何有效地降低壓力是個很重要的課題，科學家們發現了以下這 7 種方法，可使身心放鬆，打坐、聽音樂、睡個午覺、喝紅茶、與幽默的人交朋友、按摩、嚼口香糖，相信只要轉移注意力，多跟家人、朋友討論未來的升學方向，