

人事 服務簡訊

第 213 期

中華民國 113 年 10 月 31 日 出刊

國立臺北教育大學人事室 編製



人事公告

最新 訊息	內 容
	適用勞基法之約用工作人員(含自籌經費進用人員、專案人員、職務代理人員等)及簽奉核可差勤管理比照約用工作人員之計畫專任人員， 113 年延長工時產生之補休時數及 112 年保留之特別休假 ，結算時間點為 113 年 12 月 31 日；其他計畫專任人員補休時數結算時間點，則為到職日滿 1 年之前 1 日，請儘早規劃安排於年底前休畢。
	為預為辦理 113 年計畫專任人員年終獎金發放作業，請於 113 年 12 月 2 日 (一) 前 填寫申請表送人事室 吳萌菱小姐辦理。 年終獎金申請表亦可至人事室網站首頁/表單下載/計畫研究人力下載 連接網址： https://personnel.ntue.edu.tw/p/405-1001-6776,c566.php?Lang=zh-tw
	總統體念退休大專院校 教師 為國作育英才之辛勞，特囑教育部於 114 年春節前 慰問對教育 具有貢獻 ，且 生活困苦 或 罹患重病 亟需濟助之 退休教師(不含現職者) ，貴系(所)如有符合上開條件者，請於 本(113)年 11 月 5 日(星期二)前 將建議表送達本室 林容瑩組員彙辦。
	公教同仁可透過「公務人員個人資料服務網(MyData)進行退休試算作業之操作相關資料。 說明： 一、因公教人員退休法規繁複，為確保人員退休權益並減輕人事人員工作負擔，人事總處於退撫試算系統新增「一般人員使用退休試算作業」功能，提供一般公教人員自行試算各種退休方案之退休日及退休金額，以利提早進行退休規劃。 二、本功能自 112 年 7 月 6 日上線，已開放公教人員可透過「公務人員個人資料服務網(MyData)」之「可退休日查詢」功能點選「退休試算」鈕，即可試算包含預計退休日、可支領退休金方案等。



法令公告

- ◆ 依行政院 113 年 10 月 21 日院授人培字第 1130022209 號函辦有關自 114 年 1 月 1 日起，公務人員每人每年最低學習時數及業務相關學習時數內涵調整一案，請查照並配合辦理，並請參考「當前政府重大政策」實體課程主題範圍各 1 份。(臺教人(五)字第 1130108306 號函)



人事動態

※ 新進人員

單位	姓名	職稱	動態情形	生效日期
教務處	王于心	組員	他機關調進	113.10.01
主計室	陳恒如	組員	他機關調進	113.10.01
教務處 出版與宣傳組	李純寬	專案人員	新進	113.10.17

※ 離職人員

單位	姓名	職稱	動態情形	生效日期
進修推廣處 推廣教育中心	莊佳蓁	專案助理	離職	113.09.04
師資培育處	高慈秀	約用行政組員	離職	113.10.01
總務處	吳姿穎	約用職務 代理人員	離職	113.10.05
主計室	顧曉娟	約用行政組員	離職	113.10.15

※ 異動人員

單位	姓名	職稱	動態情形	生效日期
師資培育處 實習組	林珈夙	組長	調任	113.10.01
師資培育處 課務組	劉育秀	組長	調任	113.10.01

師資培育處	林宜潔	約用行政組員	育嬰留職停薪	113.10.30~ 114.04.30
總務處	簡慕萍	組 員	提前回職復薪	113.10.31

【員工關懷小品】

心理諮商，不是被動接受建議！ 《蛤蟆先生去看心理師》的 3 堂自我探索課

本出版近 30 年，這幾年卻爆紅的書 —— 《蛤蟆先生去看心理師》，指出現代社會的什麼現象？

《蛤蟆先生去看心理師》這本書是 1997 年的出版品，距今將近 30 年了。書中提及當時愈來愈多人開始接受心理諮商的現象，讓人覺得好像就在不久前，也可以看出來諮商的去污名化其實很久之前就開始了。

作者為英國著名心理學家羅伯·狄保德 (Robert de Board)。他專業領域的著作如《諮商技巧》和《組織的心理分析》都是知名教科書。但這本書則是他為大眾讀者所寫的心理學入門書籍，採用擬人化的方式，以英國知名童話「蛤蟆先生」為主角，結合心理分析的技巧來闡釋重要概念。

在台灣，我們也能看到許多諮商師的著作，分享許多真實的個案，優點是如果個案的事件跟讀者相近，就會很容易有共鳴。我自己讀完之後的感覺是，《蛤蟆先生去看心理師》之所以長銷，很可能就是因為它擬人化的寫作手法，主角是蛤蟆先生，心理師是蒼鷺，動物形象生動有趣，帶著比較有距離的方式去寫，不用跟讀者在心理問題方面直接的連結，能讓讀者去思考，現在的自己，未必是有什麼「問題」，而是處在某一種「心理狀態」。

不要期待別人跟你說「你會好起來」

心理諮商到底是一件怎樣的事情呢？我們可能不像對身體生病那樣直白地表達，「下班我要去看醫生」，不會說「周末我要去諮商」。諮商往往與內心深層的感受、情緒掙扎有關，外在不那麼顯而易見。所以我們也會好奇，什麼時候我們需要接受諮商？諮商的過程又是如何運作的？

最初，是蛤蟆的朋友幫他約了第一次諮商，他不抱期望的去了，蛤蟆先生一直期待心理師能直接告訴他「你會好起來」、「這樣做、那樣做就會好了」之類的明確指示和承諾，但心理師反問「這個諮商是誰要付錢？」(是蛤蟆自己)，讓他領悟，諮商的過程必須建基於雙方的意願之上，並非被動地接受建議，而是一個內化、開放、探索的過程。

怪罪別人的時候，你可能正在玩「可憐的我」的遊戲？

作為心理學入門書，本書當然也涉及不少專業理論和技巧。今天我想特別跟大家分享幾個。第一個是艾瑞克·伯恩 (Eric Berne) 在著作《人間遊戲》中提出「PAC 人格結構理論」。伯恩認為，在社會中，任何人都會展現出「父母」、「成人」或「兒童」的自我狀態。我們時而扮演管教、要求別人的父母角色；時而陷入單純、衝動的兒童狀態；也有時會以理性、平和的成人自我應對事物。這些自我狀態並非簡單的角色扮演，而是真實可觀察的心理狀態，反映出特定的人格行為。

伯恩認為我們常常在各種「心理遊戲」中出現這些狀態，造成自己的不快樂。最典型的一種遊戲是「Poor little old me」(可憐的我)。這其實是你的父母(或其他扮演父母狀態的人)，用挑剔、懲罰的方式對待你，然後你的兒童自我狀態選擇予以配合，導致最後的結果就是你感到不快樂。所以這種遊戲，你雖然贏了(你認為我真的很可憐)，結果其實輸了(遊戲造成你的不快樂)。

故事當中，蛤蟆跟蒼鷺抱怨，朋友老獾有多過分、強硬，蒼鷺隨即說，「又在玩『可憐的我』的遊戲了嗎？」我們怪別人讓自己不快樂，很可能是一種「人生劇本」，你其實一有機會就照劇本演出，還會操縱各種情勢，讓自己可以照劇本演出。想改變這件事，我們要開始為自己負責，明白自己有力量改變自己，改變自己的處境，也就是進入成人的狀態。

「討好順從」或是「挑剔指責」，可能反映出你預設的心理地位

第二個想要介紹概念是人際關係理論中的「心理地位」的概念。它描述了我們與他人互動時，內心對自我和對方抱持的地位高低。可以分成「我好，你不好」、「我不好，你好」、「我不好，你也不好」、「我好，你也好」

《獨立鍛造》解釋，「我不好，你好」，使人處於自卑、討好的狀態。在故事中，蛤蟆先生在書中可能常常就處於自責的狀態，覺得自己不如人，其他人都比自己好，因此自怨自艾。

如果處在「我好，你不好」的心理地位會讓人處於挑剔、指責他人的姿態；「我不好，你也不好」的人，則是對自己充滿負面感受和評價，對自己不滿，也厭惡他人。「我好，你也好」的人，能夠自重也尊重他人，能自我接納，也接納他人的不完美，因此，能自我鼓勵也鼓舞他人。

我們往往就這樣預設，並固守自己和他人關係中的位置，形成特定的互動模式。只有意識到這些設定，才能嘗試改變自己的互動習慣。

蛤蟆先生看完心理師之後好多了嗎？他好像更有活力，更能夠掌握自己的生活，有更多想做的事，能夠傾聽別人的看法，為別人開心，也能夠說出自己內心的想法，也達成了最初去諮商的目的。

從這個角度去觀察身邊的人，也許也可以發現大家都有慣常的姿態，習慣討好、順從的人，往往把自己的位置放得很低，內心是非常痛苦的，或者是習慣批判、指責其他人的人，容易站在一個優越的位置，很難跟別人有平等的互動。這本書啟發我們反思自己與他人的互動模式，是否存在一些潛意識的防禦姿態和不健康的心理遊戲。只有先自我覺察，才能開始走出這些框架，以更平等、更真誠的態度面對自己和他人。這正是諮商的意義和價值所在。

國北教大人事室關心您