

第一次職場實習初體驗 - 談如何因應與調適

撰文/ 梁路昕

時光飛逝，不知不覺在師大學輔中心的兼職實習已經半年了，從新手到現在看見自己一步一步蛻變，心情既興奮又激動，帶領團體的經驗中我學習到什麼呢？

勇敢面對考驗增加隨機應變技能

回想團體第一天在開始前，夥伴告訴我有一位成員決定退出；但又有另一位成員加入。對於突發的事件，我跟夥伴的狀態都有受到影響而顯得驚慌失措，但因為這時候我知道團體即將要開始了，雖然感到無助、無奈；但我必須要控制住自己。當時我跟夥伴就立即決定說我們可以先開始，讓計畫的架構不會受到影響，同時可以照顧已到同學的感受。雖然會影響到原先團體方案的安排，但是可以讓成員當下有所覺察又交流彼此觀感，實有助於團員凝聚力的形成並達成時間架構的共識，在此我體悟到隨機應變的準備是很重要的。

同學們，在生活與學習的過程中，我們隨時都可能有機會遇見各種突發狀況如：小組成員突然在上課會報前生病無法出席、期中考週剛好家裡出狀況等…，當事情發展不如預期時不免讓人感到驚慌失措時，我們可以怎麼去面對呢？以下有三個步驟可以嘗試一下：

- 一、深呼吸 10 秒，整理一下自己的情緒
- 二、想一想事情發展的先後順序與重要程度，先做比較需要立刻解決的部分
- 三、有可能的話，盡量尋找信任或身邊的人提供協助

試行跟夥伴磨合增加團體合作能力

人跟人之間的認識需要時間，由於跟搭檔首次合作，我們花了一點時間去了解對方的個性、優缺點，從幾次互動與配合中培養默契。我是比較容易重視團體中成員間的互動與立即性的經驗，因此在團體中若成員出現矛盾的思維、互動的火花、逃避行為等，我會作當下的回饋與面質；而搭檔的夥伴比較擅長於控制時間架構、引導團體成員討論主題的角色。跟搭檔之間找到工作默契後，讓我感到愉快與舒適，因為這樣可有助於分攤團體帶領者的責任與專注點，讓團體進行得更為順利。

不知同學您有沒有發現，每一個人都有著不同的優點與缺點、長處與短處。在團隊合作中我們常常會遇到性格、做事方式不同的人，要如何跟他們一起共事真是門學問呢！當下次您在團體合作中，嘗試多發現每個人特質，再與他們互相切磋調整合作方式，總之默契是可以慢慢被培養出來的喔！

專業領域的挑戰

我分享的了在諮商心理專業中帶領團體的經驗感受，你可能也會踏入自己專業領域實習，也會面臨挑戰，在選擇前可以先想一想：

是什麼想法讓您對某些專業有興趣？

您認為自己有什麼特質適合從事這個領域？

您想服務什麼樣的對象、群體？

您的願景是什麼？

您的家人支持您嗎？

您有什麼資源能幫助自己？

以諮商心理專業來看，帶領團體是心理師工作的其中一環，這份工作有機會面對挑戰、陪伴個案成長。在臺灣需要先接受諮商、輔導碩士層級的訓練，加上不斷的進修、接受督導、考心理師執照後才可執業。除此之外，大學讀心理、輔導相關學系畢業後可當輔導老師，一樣有機會接觸到心理相關的專業工作。您若是對人的行為、想法、情緒有興趣，也願意身體力行接受心理師訓練裝備的話，歡迎您加入心理專業的大家庭。

給即將要步入職場的您

大學畢業之後，相信您會有步入職場的機會。會想到要找工作、跟新同事認識、面對各種新的職業環境等，面對未來會出現的場景您的感受是什麼？是驚慌、擔心、緊張嗎？還是感到興奮、期待？不論您是想更了解自己、想對未來進行探索、還是想為生涯規劃方向…，心中有什麼想法、感受，我相信那都是珍貴且值得被重視的，歡迎隨時來找我們聊一聊喔。