



溫老師園地

掌握就業方向・加強人際關係

文／圖 游宗瀚



北巡局二總隊於四月二日下午針對屆退官兵及勤務中隊人員舉辦了一場「心理諮商研討會」。此次研討會二總隊蔣心輔官特別邀請到新竹生命線協會總幹事何宇欣先生擔任導師；六十一年次的何先生擁有輔仁大學應用心理系學士學位及英國亞士頓大學企業管理碩士學位，並歷任救國團諮商輔導處專任張老師、台北諮商輔導中心研究助理、科技公司總經理等職務，學經歷十分豐富。研討會的內容共分為兩部分，第一部分為「如何掌握就業方向」；第二部分則為「如何加強人際關係」。

在「如何掌握就業方向」方面，何先生以其本身替科技公司及生命線等單位徵才的經驗，為弟兄們分析了台灣現今的就業市場、未來發展，個人履歷的填法以及公司錄用人才的評判方式等，使弟兄們對即將面臨的職業生涯有貼近現實的認識，也知

道怎樣才能讓自己的履歷在眾多求職競爭者中脫穎而出。在「如何加強人際關係」方面，何先生以著名的PAC模式為例，分別說明了與上司、同事跟女朋友間的溝通方法。尤其是「與女朋友的溝通」，何先生輕鬆幽默的言詞、生動的表情以及「切身之痛」的分享，在在引來弟兄們的哄堂大笑，也使得研討會的討論非常熱烈。最後，整個研討會就在何先生對弟兄們屆退的建議及祝福中劃下了完美的句點。

蔣心輔官會後表示，由於導師與弟兄們年齡相近，再加上導師本身經驗與經歷相當豐富，使得研討會非常成功。往後也將持續舉辦類似的「心理諮商研討會」，以加強弟兄們處理人際關係的技巧以及對不同環境的適應能力。（作者任職於岸巡第二總隊）

