

98年第二次專門職業及技術人員高等考試諮商心理師類科榜首心得
姓名：林芝帆

出生：72年2月25日

學歷：國立彰化師範大學輔導與諮商研究所碩士

經歷：馬偕紀念醫院自殺防治中心：諮商心理師；馬偕紀念醫院：台北縣酒癮戒治服務方案心理輔導員；成淵高中(中華心理衛生協會)：生涯規劃團體領導者；國立台灣師範大學：兼任研究助理；馬偕紀念醫院精神科：兼職研究人員；馬偕紀念醫院自殺防治中心：全職實習心理師。

成為諮商心理師的過程就像是在闖關，一道關卡過了，還有下一道關卡在前方等著，直至現在，這關卡似乎仍未結束。在結束一年的全職實習後，除了專心寫論文外，也陸續在從事相關兼任工作，包括：大學兼任研究助理(97.10-98.11)、高中團體領導者(98.03-98.06)及北縣方案心理輔導員(98.04-98.11)，期許自己在熟悉各機構工作屬性的過程中，能找尋到最適合自己的生涯。

在今年一月初取得碩士學位後，一方面繼續從事上述兼任工作，一方面開始著手準備心理師考試。然而，即使知道自己勢必要面對這場考試，仍不免陷入一段抗拒期，並與自己歷經一場不小的心理戰，在心理調適上，我探尋這場考試對自己的意義，並嘗試盡快找到全職工作的焦慮感與之妥協及共處。跨越這道心理關卡後，就是一場準備考試的策略戰，以下與您分享我的考試經驗：

一、考前準備

在熟悉科目的準備上，先練習考古題！從考古題的練習中，抓出各科目常出試題及自己仍需補足的地方，例如：在「諮商與心理治療理論」方面，我以 Corsini 的書為主軸，再延伸閱讀及補充不熟悉的理論取向；在「心理衛生」方面，我選擇挑重點章節(自我概念、壓

力與焦慮、攻擊與暴力、人格障礙等)閱讀，並熟悉 DSM-IV 的診斷準則；在「心理測驗與評量」方面，測量概念可著重在準備研究所過程的講義內容，至於各類測驗(如：智力、性向、生涯、人格及投射測驗等)則要熟悉至少其中一個設計概念及實務操作；在「諮商與心理治療實務」方面，由於範圍廣泛，我選擇從「諮商實務的挑戰」一書中各類特殊個案準備起，並熟悉相關法規，最後再複習助人技巧。

至於，在不熟悉科目的準備上，先閱讀，再從考古題的練習中檢核自己的學習！從各章節的閱讀開始，再一一練習該章節的考古題，如此做的原因是，不會在一開始就感到挫敗，也較易獲得成就感並產生繼續閱讀的動力，例如：在「發展心理學」方面，面對這最難準備的科目，我會用標籤標記出各主題的整理表格，再從表格進行複習與延伸。

最好從考古題下手，尋找出題方向，不管念得如何，考前最後一個月的衝刺非常重要！另外，從考古題的練習亦可約略得知自己在每一科目可得的基本分數，各科目選擇題以至少拿八成分數為目標。

二、申論題之應答技巧

在各科目申論題的答題上，依循著起承轉合的脈絡來回答，先破題，再列點並詳述自己的觀點，最後則有一小段的結語。由於各科目均有 2 小時的作答時間，因此，時間上是很充裕的。另外，若能在答題時，同時結合理論及自己的實務經驗應會得到更好分數。