



與大學生的 情緒互動界線

諮商心理師

執照：國民小學教師

諮商心理師 (諮心字第

學歷：屏東教育大學 教育心理

台南大學 諮商輔導

現職：予愛心理諮商所

經歷：沛智心理治療所

元智/文藻大學 兼任

大成高中 兼任

張老師基金會 特

小天使家園 特

新竹看守所 合

新竹天主教社福中心

桃園捷運公司 駐

高雄醫學大學 諮

高雄女中 輔導



當導師最重要的是

...



您的經驗?

您的感受?



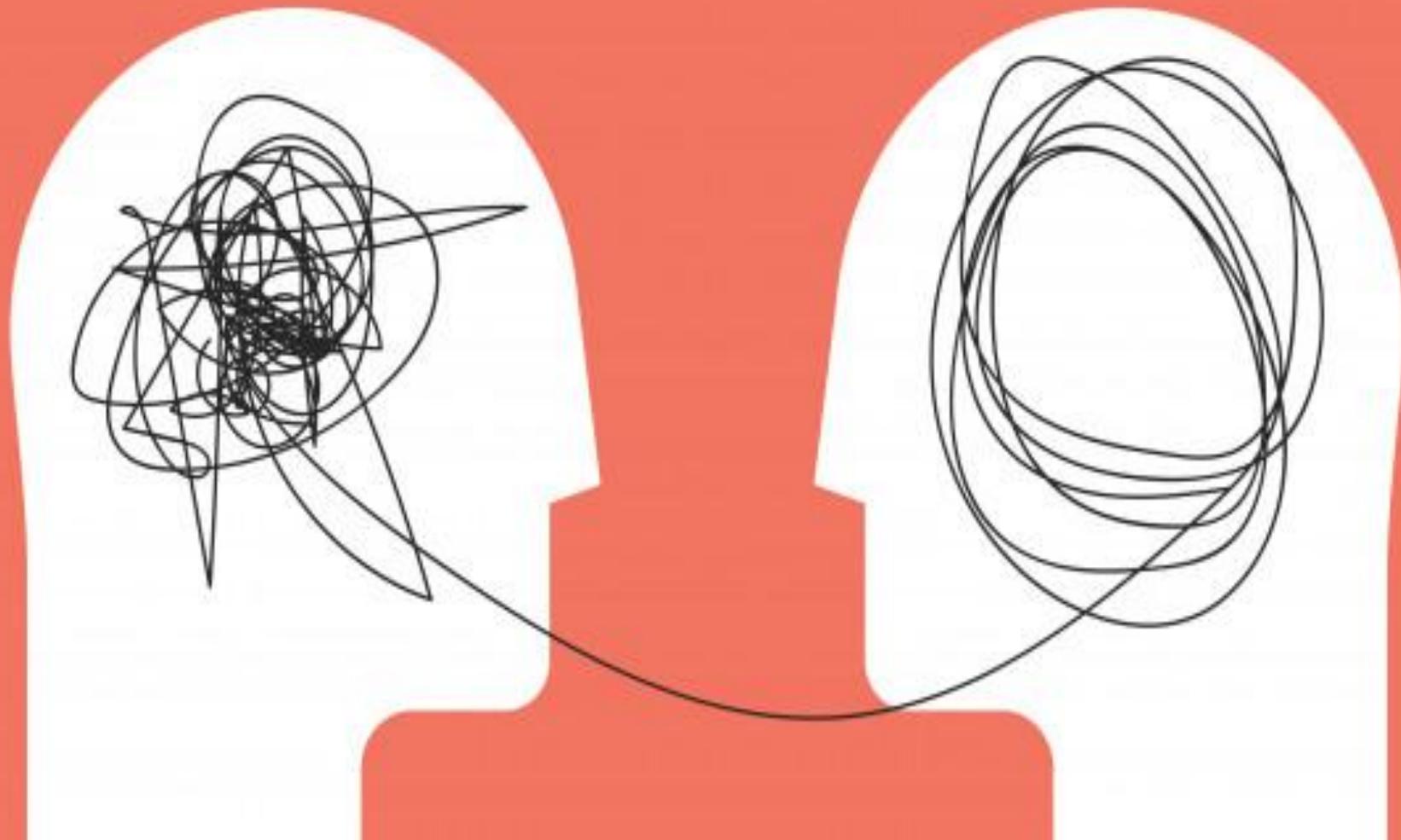
瞭解

建立
良好關係

信任

引導

為什麼需要了解學生？



情緒
調節

情感
設限

自我
保護

有效
輔導

大專學生問題

動機
低落

自信
缺乏

人際
不良

學業
逃避

焦慮
緊張

生涯
迷惘

情感
失落

物質
濫用



問題的成因

個人因素

- 內分泌、生理疾病
- 自我要求高、現實感差
- 人際互動能力差

社會因素

- 家庭功能不彰、童年創傷
- 學習壓力、競爭比較
- 霸凌排擠、媒體渲染



憂鬱共病現象

- 情緒低落/容易生氣
- 對原本每天的活動失去興趣喜悅感
- 體重突然增加或減少
- 失眠或睡過多
- 反應激動或遲鈍
- 注意力不易集中
- 疲倦與失去活力
- 感到無助與無望感



焦慮與躁鬱

- 情緒急躁影響人際關係
- 過度亢奮無法入眠
- 暴飲暴食或完全不吃
- 生產力高但錯誤多
- 話多急促缺少重點
- 注意力不易集中
- 自我懷疑與否定
- 感到無助與無望感
- 強迫意念與行為



自我傷害與自殺



評估與輔導對話

『好像很多事情在煩惱，心情常常不太好?』-

情緒

『最近睡得好嗎?吃得好嗎?』-生理

『社團活動、系上聚會有參加嗎?』-動機

『期中考準備得如何?有沒有老師能幫忙的?』-

行動

『有跟同學聊聊嗎?還是跟誰吵架了?』-社



同理心撇步-溝通技巧

換句話說

反映心情

鼓勵多說

避免評價

★乾脆不要說

★非語言訊息

同理-與學生

轉換環境的不適應、焦慮感

人際及情感的缺乏、衝突、互動困難

對興趣喜好及未來規劃的茫然

對自我的捍衛與保護，築起內心的牆

一起坐下來，在學生的視角

透過學生的語言、聲音、語調、表情、眼神

動作、行為等貼近以了解

同理-與夥伴

系上可以提供的整體資源

學校其他處事可以配合的支援協助

互動與相處中所產生的各種感受

合作上的不順利與摩擦

坐下來，讓我們聊一聊

聽聽彼此的經驗以及是否遭遇了困難

給彼此一些鼓勵和建議

同理-與自己

我們要先「同理」自己同理心不夠用的情況

「看見」自己”我可能在生他的氣”、”我也好害怕類似這樣的事情”、”他越來越嚴重我好挫折”等負向感受

閉上眼, 讓緊繃的身心稍稍休息

「運用」這些感受來更了解她與他的處境

「陪伴」孩子或彼此尋求進一步的協助

但提醒自己情緒是需要界線的

導師不用做的

細心
照顧

推動
激勵

批判
建議

長時間
陪伴

配合
家長

拜託
同學

斗內
贊助

社政
通報



導師可以做的

鼓勵
適應

真誠
傾聽

接納
波動

友善
提醒

導生
關懷

支持
系統

風險
評估

輔導
轉介



憂鬱評估與輔導

『
『
『
『
『
『

』-接納同理

』-信任建立

』-情感連結

』-正向肯定

』-例外經驗

』-支持關係



有太多人

也許你很在乎
別人眼中的自己
就算拼了命
只為了得到一次肯定

太難過的時候
就哭不出聲音
擦乾淚無所謂
什麼公平不公平

爭吵沒有意義
沒人在乎你丟了什麼東西
講了一大堆人生的道理
可身邊的年輕人聽不進去

可能你很介意
別人講出的話語
省省吧 沒有人
能夠瞭解你的脾氣

有太多人為情哭紅了眼睛
有太多人不甘這平凡的人生
一個人走在路上卻還在羨慕別人
卻不知多少人卻沒有你的曾經

有太多人自命不凡丟了朋友
有太多人不肯放手拒絕轉身
可命運總是無常錯過就不再回來
請珍惜身邊每一個擁抱和眼神

也許你很在意
是否在別人的心裡
就算拼了命
只為了換得一點憐憫

太想念的時候
卻沒有了表情
該委屈該淡定
該給什麼樣的反應

人吶總是這樣
總想把對方變成自己
再多不滿意人生的境遇
貪婪終究換得一聲歎息

誰給你的權力
佔有的快感變成了武器
別傷到了自己
好懷念當初的那份善意

您是那引領方向
的明燈
照耀溫暖前行



諮商心理師 李潔玲