

學生心理議題與輔導技巧初談

顏禎慧 諮商心理師

2024.03.27

顏禎慧 諮商心理師



- 從社工走到心理師
- 個案形容我：
「是一個溫柔的人，會願意在這份關係裡，流動內在的脆弱，並從中感受到自身的力量。」
- 我說：
「我們會常常受困於自身的困境，而我做的是在每一次的交會裡，不斷地看見每個人靈魂深處的美好，當情緒感受被理解、被承接了，就有力量讓自己做不一樣的事，願把無限的可能性帶進與我接觸的你的生命裡。」
- 現職：唐子俊診所 / 糖心理諮商所

大學生的煩惱



大學生常見心理議題

生活適應

- 大一生多
- 適應壓力
(生活自理、自律、熟悉環境)
- 掛心家裡
(累積情緒、關係焦慮)

課業壓力

- 修課節奏
- 自主學習
- 考前壓力
- 考後情緒
- 時間管理
(專注力、效能)

未來發展

- 經濟壓力
- 升學/就業抉擇
- 擔憂發展性

人際困擾

- 融入團體
- 分組困擾
- 室友相處
- 社交能力
(人際溝通、衝突、表達)
- 與指導教授
溝通問題

情感需求

- 母胎單身
- 伴侶衝突
- 分手
- 同志議題
(出櫃、認同、對象)
- 友誼

突發事件

- 家庭變故
- 同儕意外



<身心症狀>

身體不適、莫名疼痛、情緒困擾(憂鬱、焦慮、失眠、恐慌、自傷自殺等)

助人技巧：一問二應三轉介

- 情境題
 - 我已經一個禮拜沒辦法睡覺了.....
 - 我真的壓力很大，大家都不幫忙.....
 - 為什麼他們要這樣對我.....



助人技巧：一問

- 善用提問句(關係的敲門磚)
- 對一個人真誠地好奇、關心，每個人都渴望被聆聽、被理解
- 願意進到學生的主觀世界

偵查式問話

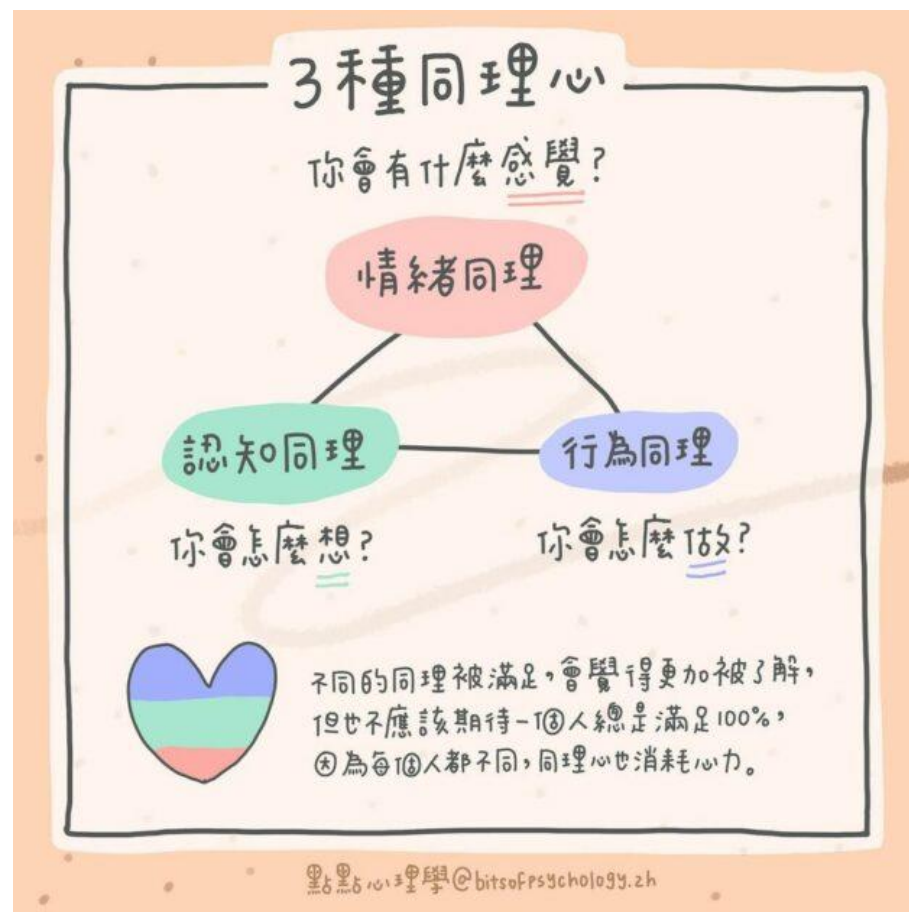
- 意圖：解決問題
- 問句：發生什麼事？為什麼你要這麼做？這樣好嗎？

關懷式提問

- 意圖：建立關係、願意聆聽、理解
- 問句：怎麼了？你可以多說一點嗎？你看起來很難過，可以讓我知道發生什麼事了嗎？

助人技巧：二應

- 適當的回應
- 讓對方知道、感受到被傾聽
 - 回應句：你可以試著說說看？原來是這樣子啊！以前遇到這種情況，你都怎麼做呢？
- 不評價、不急於試圖說服對方
 - 例如：傷害自己不能解決問題、傷害自己是不對的



助人技巧：同理FOR關係連結



助人技巧：三轉介

- 在問與回應的這些支持後，學生還是有協助的需求存在，這時需要轉介專業的協助，例如：
 1. 已經一個禮拜沒辦法睡好
 2. 有憂鬱、焦慮症狀影響日常運作
 3. 表達想死的念頭
- 提問：過去遇到這狀況都怎麼處理？有沒有求助過？
- 從熟悉的資源開始，如學校諮商中心、鄰近身心科診所，夜深人靜時可以打1925，讓專業的人陪學生聊一聊。

校內資源

- 心理師
 - 透過一對一談話性的方式協助學生因應身心困境
 - 專業、信任、保密(例外條款)
- 精神科醫師
 - 協助評估學生身心狀況，以及是否需藥物的介入



The screenshot shows the website for the CCJU Counseling Center. The header includes the logo 'CCJU 諮商中心' and navigation links: 訊息中心, 成員介紹, 諮商輔導 (highlighted), 資源教室, 導師專區, 學生專區, 活動剪影, 法規資訊宣導, 表單下載. The main content area is titled '個別諮商' and includes a date '2024/2/2'. The text describes individual counseling as a one-on-one process where a counselor helps students with current challenges. It lists common issues like emotional relationships, gender, stress management, and academic strategies. It notes that sessions are weekly, lasting 50 minutes, and typically run for 6-8 weeks. The process uses talk and art materials to help students gain self-understanding and courage to face life's challenges. A section addresses common student concerns about confidentiality, stating that the center follows strict confidentiality principles and that staff do not disclose counseling status to parents or friends, though legal exceptions exist. A link is provided for more details on confidentiality rules.

CCJU 諮商中心

訊息中心 成員介紹 諮商輔導 資源教室 導師專區 學生專區 活動剪影 法規資訊宣導 表單下載

個別諮商

2024/2/2

個別諮商，是透過一對一的方式，由諮商中心的心理師協助同學處理目前所面臨的困擾

這些困擾包括：情感關係、性與性別、情緒管理、壓力調適、學習策略、人際、家庭、自我探索、精神疾病..等等

在每週一次，一次約50分鐘，為期大約6~8週的個別諮商之中

藉由談話、藝術媒材等方式，協助同學增進自我了解進而能有更多的勇氣及自我肯定去面對人生的挑戰，追求心靈層面的品質

許多同學會擔心：

" 我在諮商室裡面的談話內容，是否會被導師、家人、朋友們知道？ "

" 我會不會像不能說的秘密裡面的路小雨一樣被同學嘲笑？ "

我們非常在乎同學們的隱私權，因此會遵循保密原則

無論是同學的導師、家長、朋友們都不會知道同學們在諮商中心的輔導狀況

然而，保密仍有其限制，倘若同學有自殺、自傷或傷人等情事或有觸犯法律，則不在保密範圍內

詳細的保密準則請看這裡

心理諮商服務

- 轉介說明
 - 身心困擾交由專業的心理師協助
- 經學生同意後轉介
 1. 打電話預約晤談或至諮商中心(2教5樓)
 2. 填寫「初次晤談紀錄表」，以協助安排適合的心理師/精神科醫師進行諮商
 3. 學生較害羞或被動，老師代為轉介諮商中心

個別諮商服務

心理師透過一對一的個別晤談，提供一個安全、接納、保密的環境，協助你探索、整理過去的經驗，從中找尋建設性的解決方式，進而開發潛能，以提高生活品質及學習效率。本中心的心理師將以專業的方式協助您整理成長中的自我。一般而言，成長中的主題大略有以下數種：

1. 家庭關係：如何處理和家人的關係？家庭帶給我們的影響是什麼？如何有效的和父母溝通？
2. 人際關係：如何建立良好的室友及同學關係？如何處理衝突的關係？如何兼顧個人和團體的相處時間？
3. 感情關係：如何建立良好的感情關係？如何面對衝突的感情？如何在親密關係中保有自我？失戀時怎麼辦？
4. 情緒管理：如何舒緩低潮的心情？如何調適自己的壓力？如何面對悶悶的心情？如何表達自己的負面心情？
5. 生涯發展：所選擇的科系適不適合自己？自己的興趣是什麼？未來打算走什麼樣的路？如何從大學時就開始規劃未來的生涯發展？若要轉系應該考慮哪些要素？
6. 學習策略：如何安排最有效的學習？如何做好時間管理？
7. 自我探索：如何從生活中了解自己？如何做到自我肯定？如何發揮自己的潛能？
8. 其它：在每個人成長的路上，或多或少都會遇到困境，也許想讓自己的內在更具內涵、更有深度，亦可透過個別晤談來提昇自我了解的深度與廣度。

導生關懷輔導轉介服務

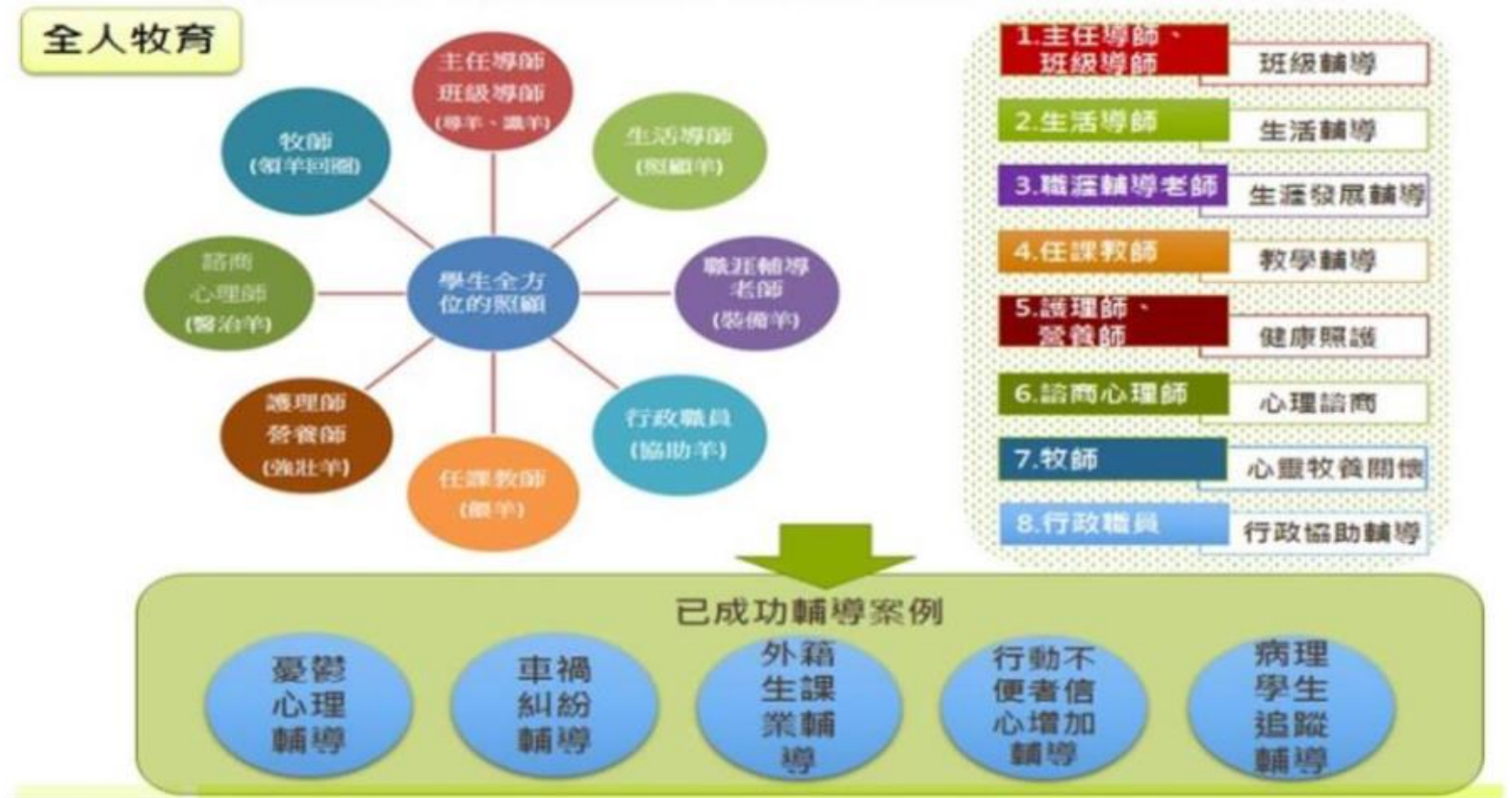
轉介說明

- 導師若遇到學生的特殊狀況，需要專業人員介入協助，請依照學生需求，填寫轉介單，轉介相關資源，如生活導師、護理師、職輔老師、心輔老師

轉介流程

- 導師依學生需求填寫"E化輔導單"轉介之單位，並簡述問題後，存檔送出
- 轉介前，請告知學生
- 若個案狀況緊急，導師可先與被轉介單位(生輔組、授課教師、職涯發展中心、衛保組、諮商中心)電話聯繫，事後再補填寫轉介單，以維護學生權益

導生關懷輔導轉介流程及指標說明



社區資源



張老師

電話&晤談輔導：**1980**（依舊幫你）



生命線

協談電話：**1995**（要救救我）

 台灣自殺防治學會



衛生福利部安心專線

專線電話：**1925**（依舊愛我）

The background features a white central area with decorative elements. At the top, a vibrant, multi-colored ribbon (red, orange, yellow) curves across the frame. In the top-left corner, there is a large, textured watercolor splash in shades of light blue and teal. In the top-right corner, there is a small, stylized illustration of two leaves. In the bottom-left corner, there is another small, stylized illustration of two leaves. In the bottom-right corner, there is a large, textured watercolor splash in shades of light blue and teal, mirroring the one in the top-left.

Thanks!