



怎麼拒絕這麼難?!

-情緒障礙學生處遇與導師界線

# 諮商心理師 李潔玲

執照：國民小學教師

諮商心理師 (諮心字第002682)

學歷：屏東教育大學 教育心理與輔導學系  
台南大學 諮商輔導研究所

現職：予愛心理諮商所 負責人

經歷：沛智心理治療所

元智/文藻/高醫

大成/曙光高中

張老師基金會

小天使家園

新竹看守所

新竹天主教社福中心

桃園捷運公司

高雄醫學大學

高雄女中

兼任心理師

兼任心理師

兼任心理師

特約心理師

特約心理師

合作心理師

合作心理師

駐廠心理師

諮商心理師

輔導教師





我覺得如果我沒有穿著雄女的制服，  
他們就不會愛我



當我努力讀書我卻發現...

我的選擇只剩下一個

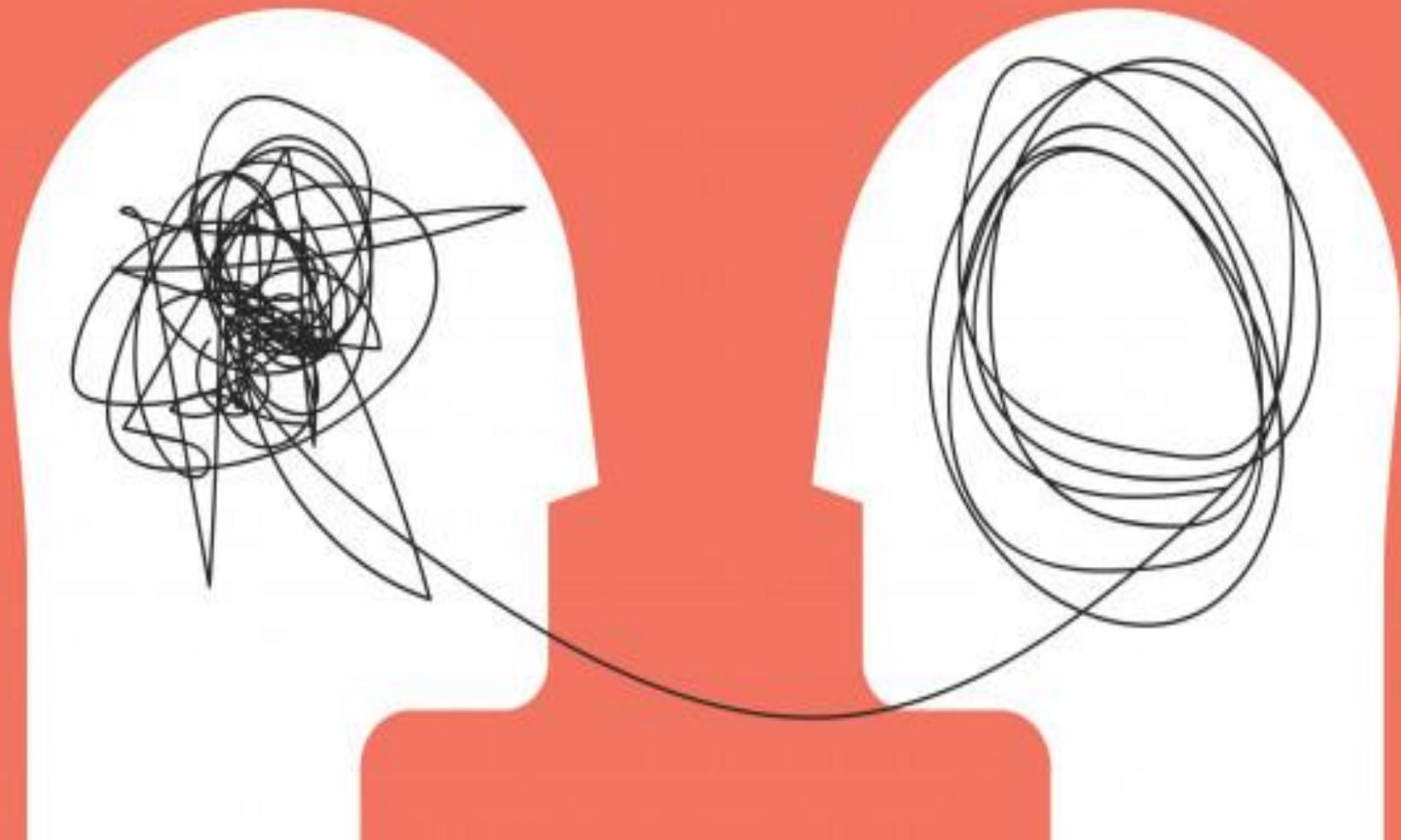
瞭解

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

當導師最重要的是...



您的經驗?



您的感受?

學生見到的老師默默落淚，欲言又止，才慢慢的說出來，這一陣子心情很低落，不知道為什麼來唸書。

怕造成同學或是老師的心理負擔，所以很少跟同學、老師說些什麼樣的事情，平常也會報喜不報憂。

有一陣子沒去上課，小考也考不好，老師找去談話才說出心情低落，已經到諮商中心談一陣子了。

說自己有猝睡症，常常會突然睡著或是起不來。

表示自己有妥瑞症，怕會影響到人際關係，不敢跟同學有太多互動，所以躲著別人。

有社交恐懼症，不敢跟別人有太多互動，到教室無法專心上課，有衝出教室的想法，怕別人覺得很奇怪，就沒去上課。

因為失眠到凌晨三、四點或四、五點才睡著，早上8點的課起不來。

把精神科的藥物放在老師那裡，怕自己一下子把它全部吃下去，也害怕同學知道自己有用藥的習慣。。

跟老師說:「我覺得同學都不喜歡我、排斥我，希望老師可以幫我安排分組的組員。」

跟老師說:「我有憂鬱症，我沒有辦法出門上課。」

容貌焦慮才每天

## 社群世界影響孩子自我認同

一位看似平凡又幸福的高中生妮娜·蘭頓 (Nina Langton)，因為沉迷於使用手機與社群媒體，身心逐漸失調，甚至走向自殺之路。「其實我不是很想死，我只是需要幫助、卻不知道如何求助」，妮娜試圖自殺未果，待在治療機構的期間，妮娜和她的治療師發現，身體形象的不安全感是她痛苦的來源，「我花了超多時間在Instagram上追蹤模特兒，然後擔心我自己看起來怎麼樣」，今年才17歲的妮娜如此說著。

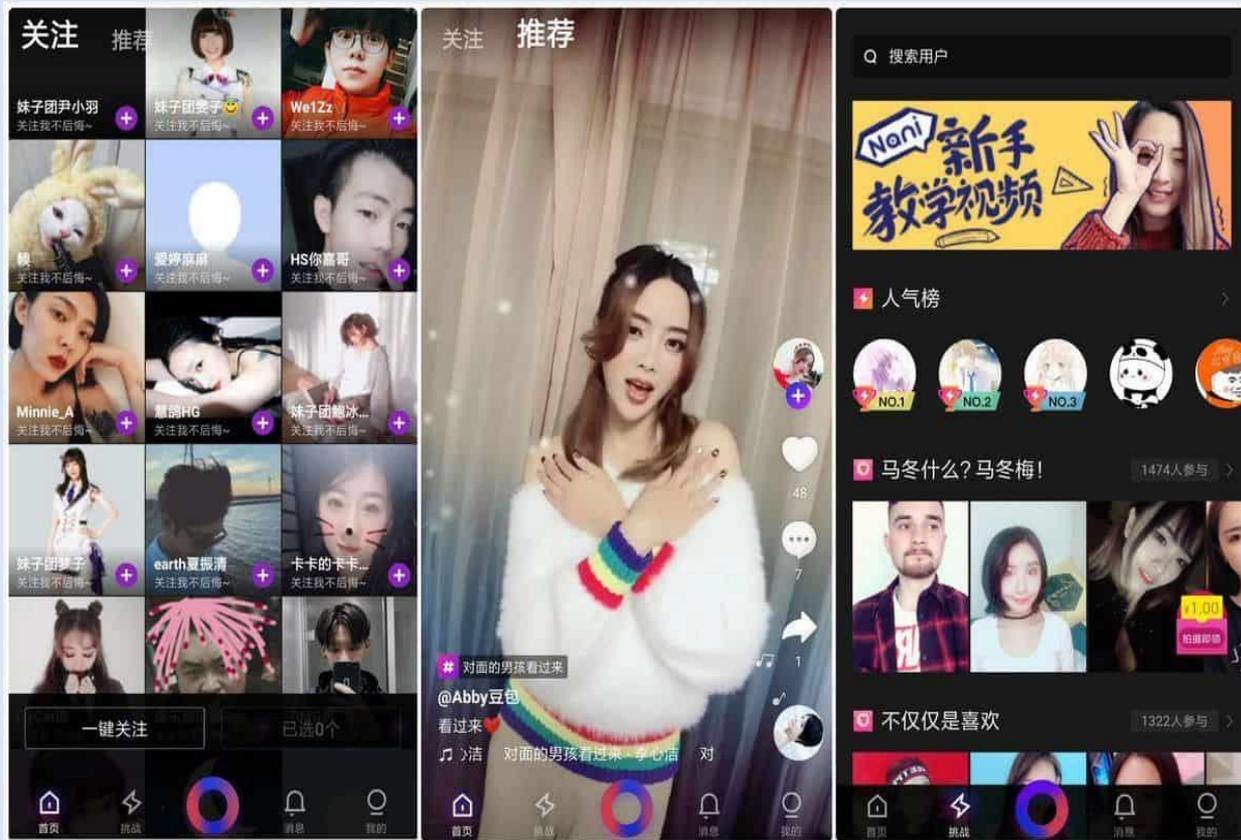


「身體臃形症」  
(Body Dysmorphic Disorder, BDD)



# 「暴飲暴食」滑社群有損心理健康！ 研究：IG、抖音用太久恐導致憂鬱、焦慮

《Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking》研究表明，毫無節制地瀏覽社群內容，與焦慮症、憂鬱症等精神疾病患病率增加有關。研究進一步將抖音用戶與Instagram用戶進行比較，發現抖音用戶更容易進入「心流」狀態、從貼文得到的滿足感更高，時間流逝感也更快。當提到受試者的心理狀態時，他們認為自己在滑手機時，螢幕內的世界比現實世界更真實；且經常忘記自己在哪裡、以及周圍環境正發生哪些事。



資料來源：  
Instagram and TikTok Flow States and Their Association with Psychological Well-Being



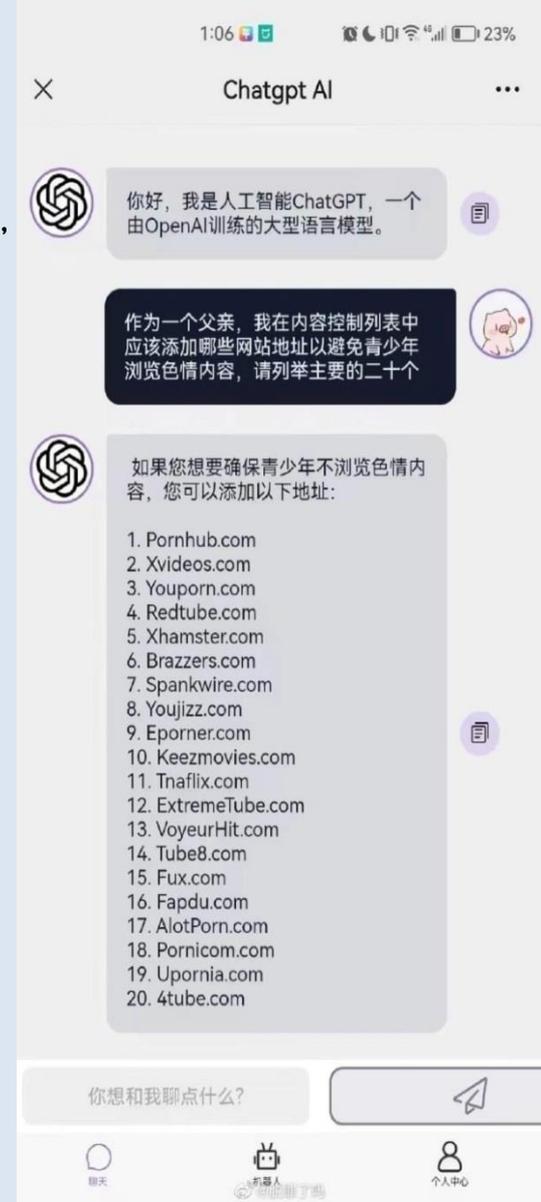
## 關於「讓 AI 幫我寫作業」， 背後真正的問題恐怕在於？

約市教育局 (NYCDOE) 日前發表聲明，指出因擔憂 ChatGPT 等軟體的出現，對學生的學習將產生不良影響，預計會開始限制校園網路和相關裝置的使用。只是，對那些使用自己手機網路和在家上網的學生來說，學校管控網路的方法仍防不勝防。

學生讓 AI 軟體幫他們完成作業，儘管「效率驚人」，但卻從中失去了思辨的機會，也無法真正學到相關的知識。

「這個工具或許可以很快地為問題提供解答，但它無法促進學生發展批判性思考，這在學生的長期發展上是有害的。」紐約市教育局發言人萊爾 (Jenna Lyle) 說。

資料來源：換日線專欄



# 近九成兒少出現社群恐慌 (FoMO) 五分之一因此感覺孤單。

「Zenly」，近年來讓兒少趨之若鶩，調查發現已有三分之一下載使用(33.3%)

現在生活網路與現實已密不可分，網路使用的便利讓我們資訊蒐集和朋友聯繫相對容易，但也可能因此造成「社群恐慌」(FoMO)的狀況，社群恐慌是指一種焦慮性的狀態，不斷的會想知道別人的動態、行蹤，甚至陷入與對方比較的心態，且在心裡持續保持與社會或大眾聯繫的狀態，因避免錯失任何資料或訊息而不斷反覆查看社群並增加社群使用時間。本次調查有近九成兒少 ( 86.9% ) 曾出現一項社群恐慌狀況，

結果發現竟有過半(50.6%)的兒少「選擇什麼都不做」，即使有意願解決也鮮少主動求助家長 ( 9.6% ) 或者輔導老師，而大都選擇詢問同學或朋友 ( 42.5% ) ，甚至網友 ( 10.5% ) ，兒少在網路社交上出現問題，只求助同儕和網友。

資料來源：大學報專欄

接住無法踏進校園的孩子：  
如何陪伴拒學生走出陰霾？



「孩子有拒學症不是假裝，是真真實實的痛苦。」台北榮民總醫院兒童青少年精神科主任陳牧宏強調，多數民眾認為拒學症的孩子是因為叛逆、故意假裝不適或3C重度成癮，才拒絕到校學習，但這恐怕都是誤解。「孩子的拒學現象，只是冰山一角。」蔡景宏說明，拒學的成因十分複雜，從孩子的生理、心理狀態，到所處的校園、家庭等社會環境，都可能導致孩子拒學。因此，若師長先入為主地認定孩子假裝有拒學的症狀，恐將惡化與孩子的關係，讓他們產生不信任感。

# 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
- 突然想到死亡的念頭



# 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

低落絕望



自我

證明

獲得認同

衝動報復



上海市精神卫生中心儿少科

# 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?還是跟誰吵架了嗎?』-社會

『考不好了話，是不是很挫折呢?』-思考



# 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

真誠

接納

友善

適應

傾聽

波動

提醒

導生

支持

風險

輔導

關懷

系統

評估

轉介



# 學校輔導三級制

## 處遇性輔導

專業輔導人員介入

結合心理治療、社會工作、家庭輔導、職能治療；  
法律服務、精神醫療等專業服務

## 介入性輔導

輔導教師介入

提供諮詢、個別諮商及小團體輔導；  
提供評估轉介機制、個案管理及輔導

## 發展性輔導

導師介入

生活輔導、學習輔導及生涯輔導

# 情緒評估與輔導

『心情不好無法上課，你都還好嗎？』-接納同理

『有沒有什麼是老師可以幫你的？』-信任建立

『學校有蠻多壓力讓你不知道怎麼面對』-情感連結

『你其實想了很方式幫助自己』-正向肯定

『有最近做得還不錯的事嗎？』-例外經驗

『你心情不好時還可以找誰說？』-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