

# 龍華科技大學

112學年度第2學期

## 導師知能研習(二)暨導師會議

提醒



請各位老師將手機調至靜音

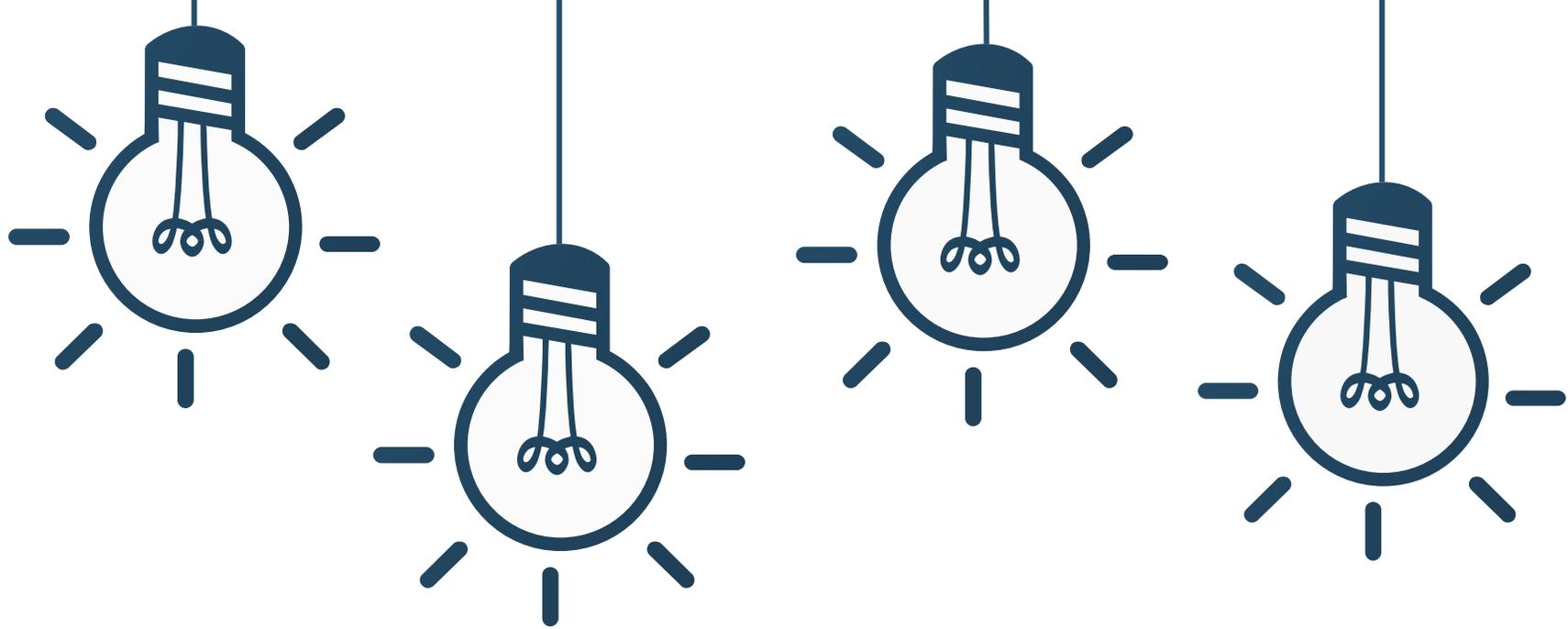
尚未刷卡簽到的老師，請至報到處刷到



# 長官致詞



# 專題演講



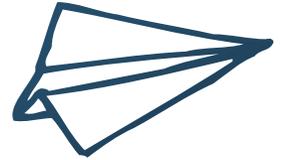
# 輔導這件事- 談大學導師的介入與自處

---

許凱傑 諮商心理師  
淡江大學諮商職涯暨學習發展輔導中心專任心理師

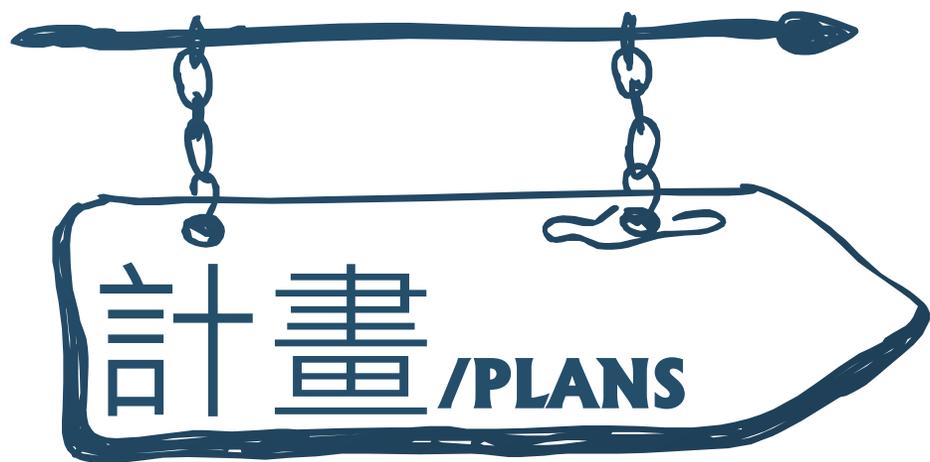


# 我是誰...



- 淡江大學 諮輔中心      專任心理師/前主任
- 新北市 諮商心理師公會      理事
- 台灣心理劇學會      監事
- 共渡心理諮商所      長工兼所長助理
- 兩個不到2歲寶貝      二寶爸



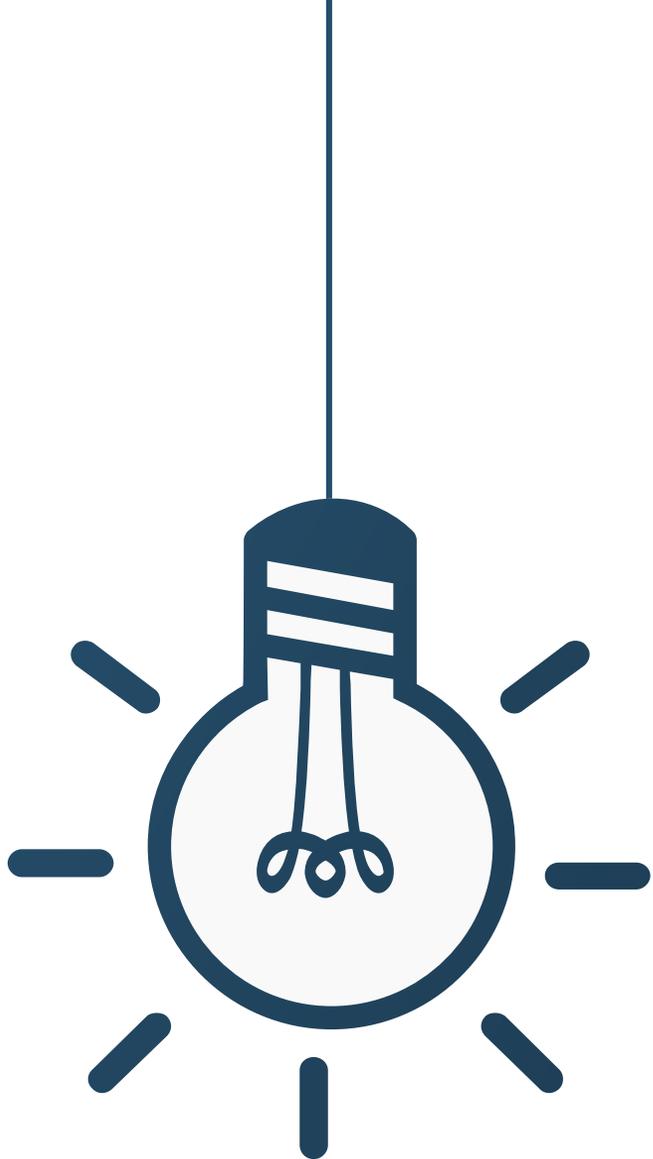


 1. 大學導師多樣通 

 2. 現代學生大哉問 

 3. 輔導協助三步驟 

 4. 自我身心需平衡 



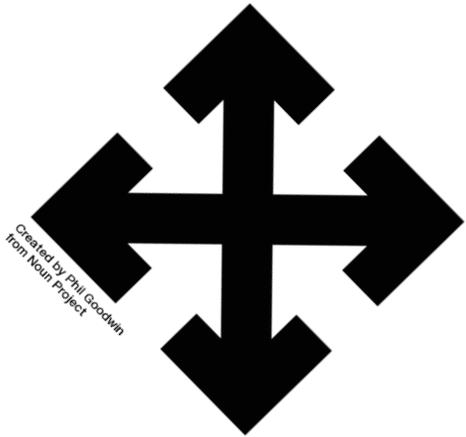
1

大學導師多樣通





# 大學導師多樣通 - 導師困境ing

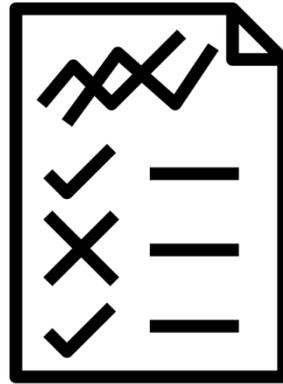


Created by Phil Goodwin from Noun Project



## 四大柱。綁定之術

輔導，無限上綱的節奏  
研究，SSCI&SCI的戰爭  
教學，變與不變的輪迴  
行政，活動招生的壓力



Created by Becris from Noun Project



## 被規範綁死的困惱

原本的熱情，現在的無奈  
神秘的週三6、7節課  
導師們的罩門:教評考核項目



Created by Gan Khoon Lay from Noun Project



## 做到流汗，嫌到流口水

理所當然接受的故事  
導師不是請吃飯的嗎?  
替我們向學校說情!

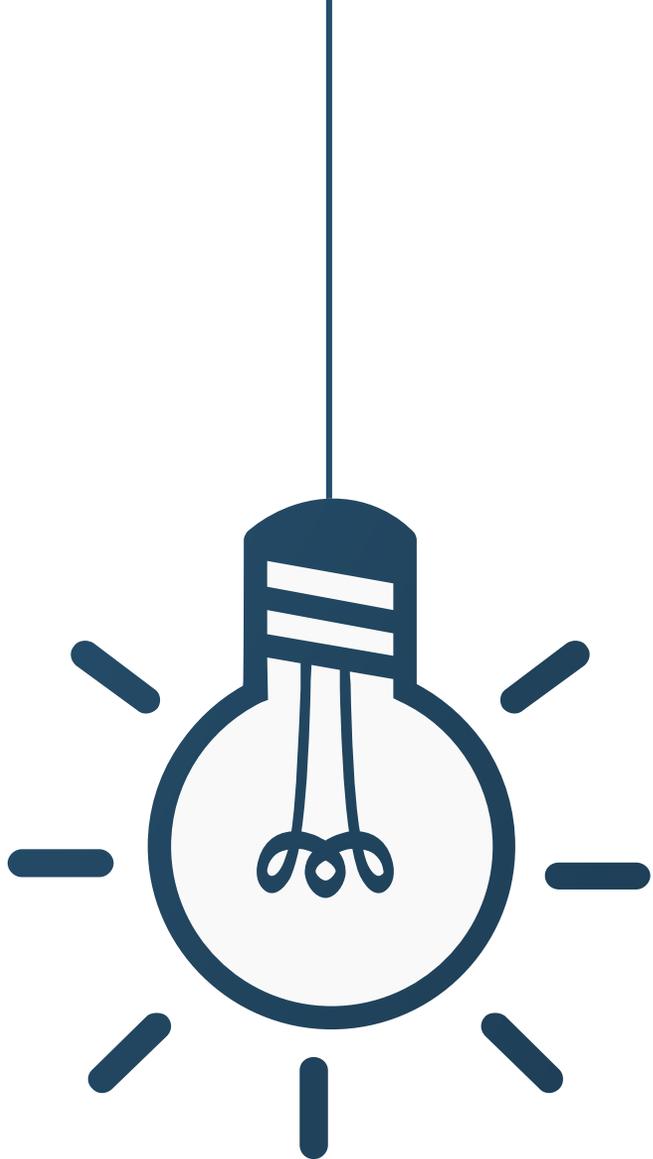
✈️ 最重要的 **1** 件事 ✈️

心好累...



對上 有長輩、老闆壓力  
對中 有伴侶、同儕壓力  
對下 有孩子、學生壓力

您，多久沒有**好好休息**了？



2

現代學生大哉問





# 現代學生大哉問-01



**01**

我們所期待的學生  
真實的認知

**02**

八個問題都是問題  
我們可以介入的點

**03**

四個項度  
簡單區分收集資訊



# 我們所期待的現在的青年

- 重團隊:我會以團隊、以大局為重，個人利益甚麼的不重要
- 重倫理:感謝前輩們的教導，努力遵守任何正式與非正式的團隊氣氛和規矩
- 重時間觀念:絕對不會遲到早退、交辦事項一定在時間內完成
- 重工作/課業:絕對把工作/課業擺第一，因為根本沒有其他選項



## 事實上....

- 重視自我：我覺得.....我想.....我....
- 不喜歡瑣碎的工作：這個一定要做嗎?可以讓工讀生去送就好啦。
- 重視短期效益：學/做這個有甚麼好處、可以幫我升等加薪還是?
- 高教育程度：我X大來這裡工作/上課/談話是看得起你們....



## 事實上....

- 資訊通信工具：你今天暗黑了嗎？
  - 延伸狀況:我都可以從谷歌知道你說的，那有甚麼好跟你學的呢？
- 選擇自己的職涯：學XX是我爸媽的期待，我畢業後要去開咖啡店....



# 青年們到底有啥問題？

E世代的年輕人，跟**10**幾年前的年輕人最大的不同

- 高度自我中心/低度挫折容忍力
- 喜歡速成
- 強烈希望被認可
- 對有興趣的事非常投入
- 直接、勇於表達想法
- 網路的無限發達-蒐集資訊的能力很強



# 現代學生大哉問-02

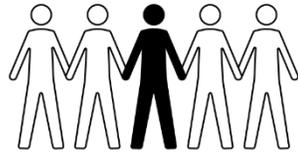


## 關懷指標-學生主要問題



Created by Nithinan Tatah from Noun Project

壓力因應



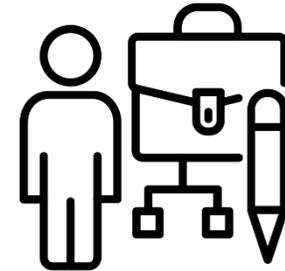
Created by Dirk-Pieter van Walsum from Noun Project

人際關係



Created by faisalovers from Noun Project

學業問題



Created by Vectors Market from Noun Project

生涯規劃



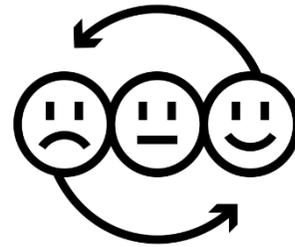
Created by popcomarts from Noun Project

自我探索



Created by hafudin from Noun Project

感情議題



Created by Eliricon from Noun Project

情緒管理



Created by Adriana Danaila from Noun Project

心理疾病



## 現代學生大哉問-03



## 關懷指標-四個向度

依照學生帶來的問題而有些微差別  
簡單區分四大面向

	物理/生理因素	心理因素
內在條件	生理：主要由於腦部化學傳遞物質失調，令各方面受到影響。 遺傳：家族性遺傳。	自我成長、人格發展、想法思辨、動機、感受、態度、學習
外在條件	發生影響來談問題的事件、經濟狀況、居住問題	相關群體、社會階層、家庭狀況、文化狀況



# 現代學生大哉問-04



## 關懷指標-對應舉例

### 壓力因應

	物理/生理因素	心理因素
內在條件	<p><b>生理:</b>感冒、身體不適、偏頭痛、肥胖....</p> <p><b>遺傳:</b>痛風、多指症、禿頭、白子....</p>	<p><b>思辨:</b>思考問題的核心</p> <p><b>動機:</b>處理壓力的積極程度</p> <p><b>感受:</b>面對壓力的感覺</p> <p><b>態度:</b>面對壓力的反應</p>
外在條件	<p><b>壓力事件:</b>期中考、分手、車禍、塵暴、親友過世...</p> <p><b>經濟狀況:</b>生活費不足、欠錢、背債、投資失利....</p> <p><b>居住問題:</b>室友相處、居住環境....</p>	<p><b>相關群體:</b>歸屬感的小團體</p> <p><b>社會階層:</b>擁有凌駕其他人的地位、權力、特權</p> <p><b>家庭狀況:</b>家庭支持程度、經濟狀況、和諧程度</p> <p><b>文化狀況:</b>整體社會氛圍</p>

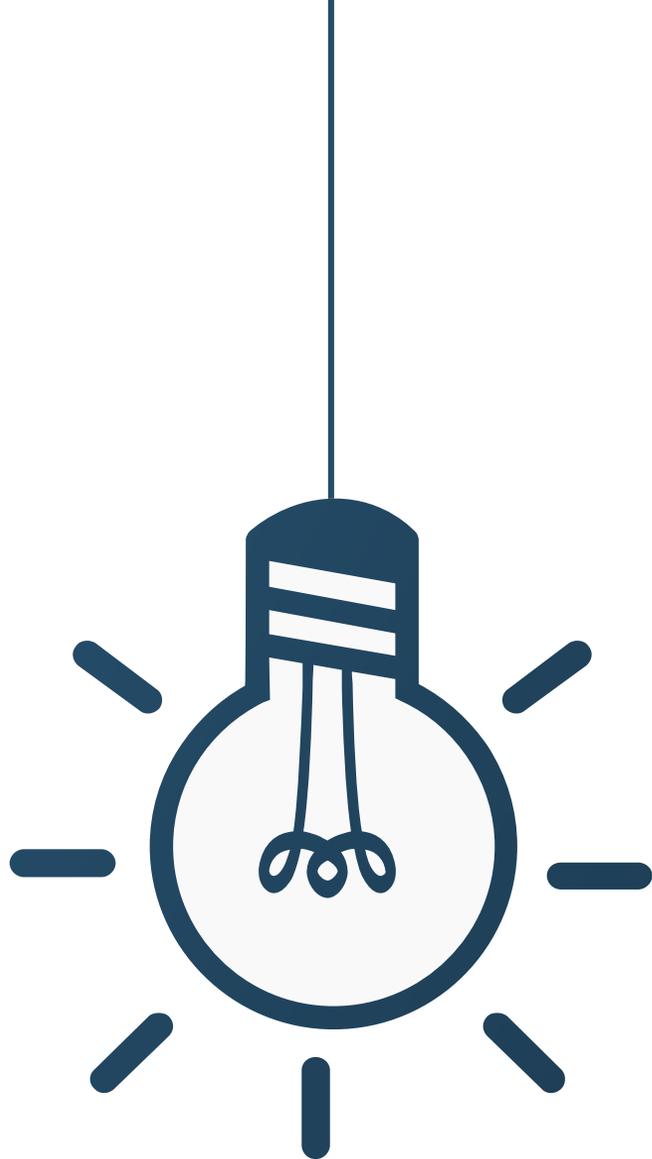
✈️ 最重要的 **1** 件事 ✈️



東岸自由女神

想要自由~不想負責  
想要溝通~只是想說  
想要討論~早有定見  
想要未來~能力不及

自由與責任~缺一不可



3

輔導協助三步驟





# 輔導協助三步驟



如何關心



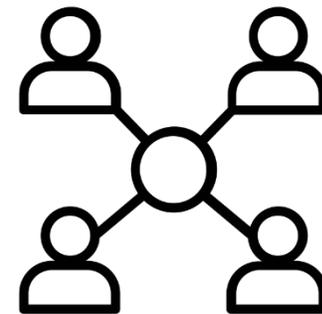
Created by Gregor Cresnar  
from Noun Project



接受輔導



合作導向



Created by Vectors Market  
from Noun Project



# 輔導協助三步驟-01



如何關心

最重要的是

同理、同理、同理



## 輔導協助三步驟-03



如何關心

**同理心就是：**  
用個案的眼鏡  
看他的世界。

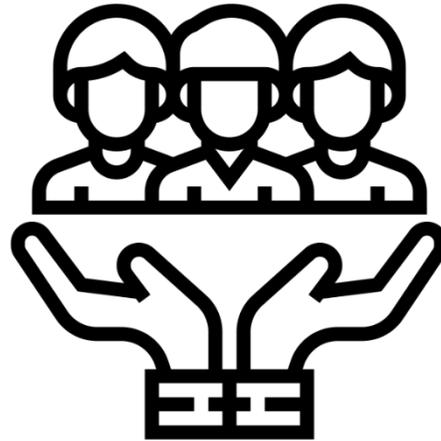


# 輔導協助三步驟-04



如何關心

如何做？



Created by Eucalyp  
from Noun Project

建立關係



# 輔導協助三步驟-05



如何關心

如何做?



蒐集



評估



轉介



# 輔導協助三步驟-06



如何關心

如何做?



蒐集:外觀特徵、語言/非語言訊息  
四大關懷指標



評估:重要、不重要、緊急、不緊急



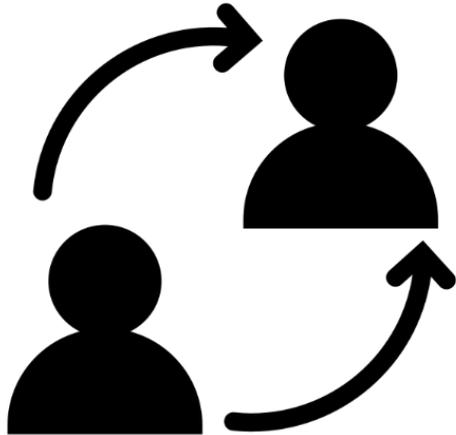
# 輔導協助三步驟-07



如何關心

轉介:

如何做?



諮商輔導暨職涯發展中心  
**聯絡方式**

- U棟U303
- 諮商中心&資源教室

Created by darkassbola  
from Noun Project



# 輔導協助三步驟-08



如何關心

如何做？



建立關係  
聽~就對了



# 輔導協助三步驟-09



如何關心

如何做？

關心、觀心

關心、觀心



## 輔導協助三步驟-10



接受輔導



### 甚麼狀況需要轉介學生

#### 甚麼時候應該轉介？

1. 需要其他專業。
2. 危險狀態時。
3. 不願意接受您。
4. 輔導無效。
5. 情感轉移/反轉移。
6. 覺得需要助力。



## 輔導協助三步驟-11



接受輔導



如何做？

1. 發現需要協助的學生。
2. 導師進行初步晤談與處理。
3. 徵求當事人接受轉介意願。
4. 告知諮服中心，並填寫轉介單進行轉介。



## 輔導協助三步驟-11



接受輔導



如何徵詢當事人接受轉介的意願?

「這個問題很重要，老師也很關心，可是這個問題老師不知道如何幫忙。我有個建議你參考看看，你是否願意到諮輔組找輔導老師談一談，他們的專業或許對你的問題有所幫助，他們也會對你的問題保密，你覺得呢？」

-----聽聽學生對接受輔導的想法與意願



## 輔導協助三步驟-11



接受輔導



### 學生拒絕接受輔導的處理方式

1. 了解其感受與想法。
2. 澄清觀念:澄清「去諮商中心就表示自己的問題很嚴重或心理有問題」的觀念。
3. 鼓勵學生嘗試與輔導老師談看看，一開始可以選擇比較不具威脅性的話題，如不喜歡可以拒絕繼續接受輔導，或者換另一位輔導老師試試看。



## 輔導協助三步驟-12



接受輔導



### 學生拒絕接受輔導的處理方式

- 4. 陪同學生一起到諮商中心。
- 5. 由導師在不透露學生姓名的情形下詢問諮商中心輔導老師該問題的處理方式。
- 6. 尊重個案決定。
- 7. 詢問學生可以接受誰的協助，什麼樣的協助。
- 8. 與輔導老師共商對策。
- 9. 持續關懷、追蹤學生適應情形。



## 輔導協助三步驟-13



接受輔導



最重要的事!!!

您的**態度**決定了輔導與否成功的關鍵

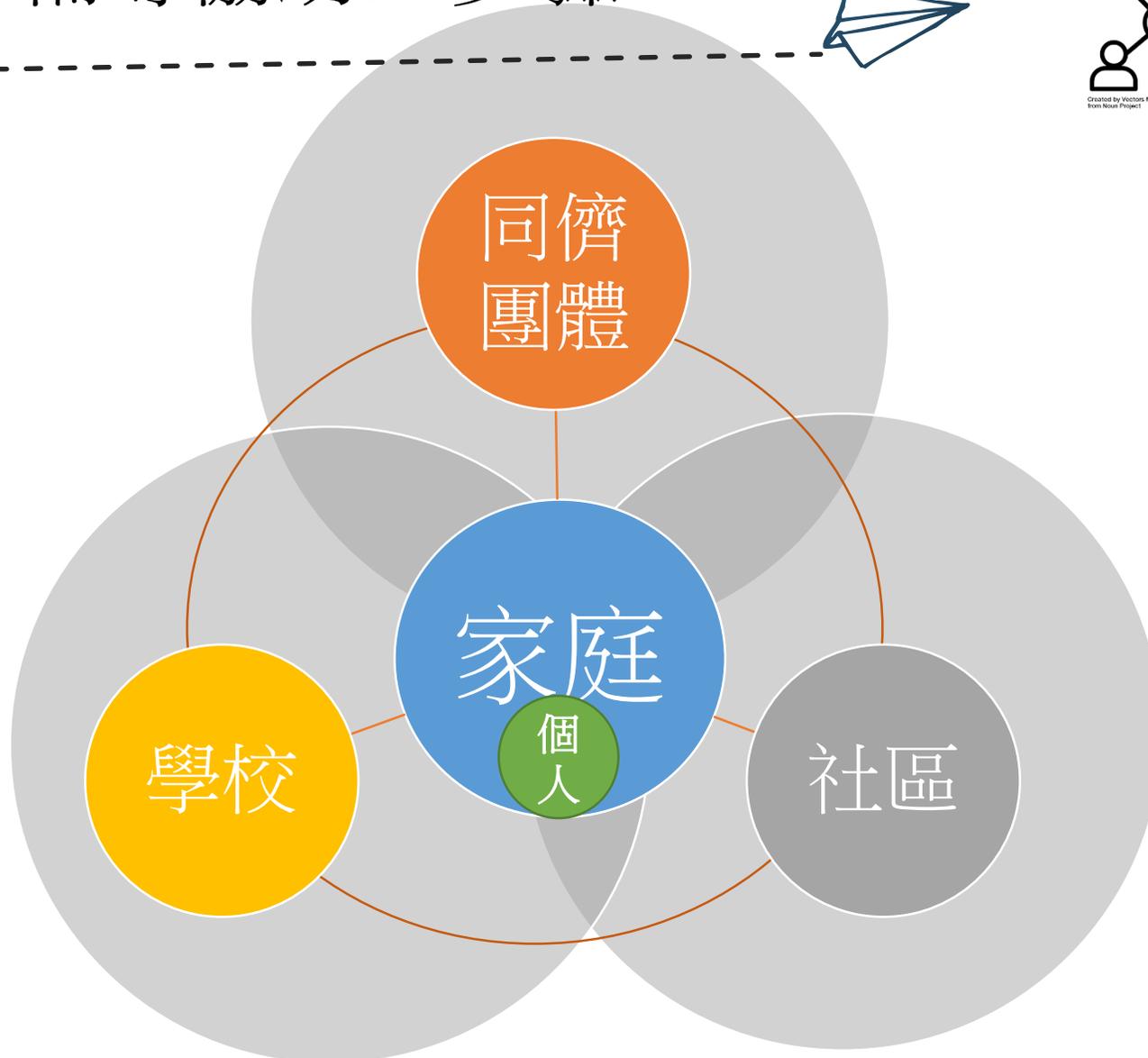
一個性別錯置學生的告白

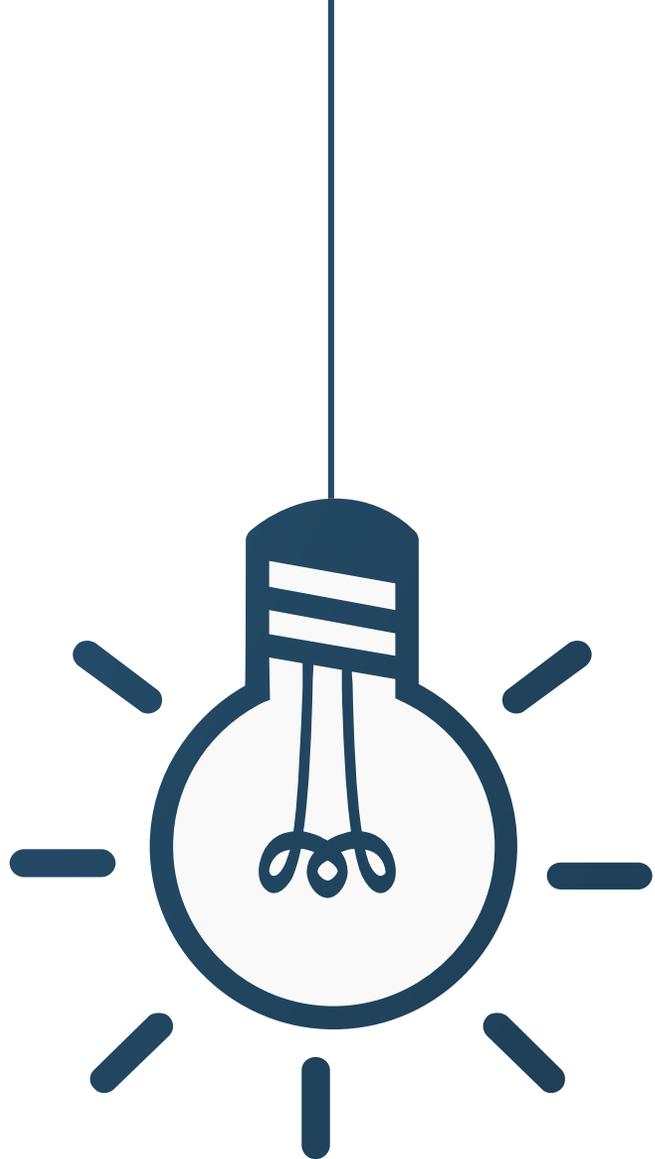


# 輔導協助三步驟-14



合作導向





4

自我身心需平衡





# 自我身心需平衡-01



## 情緒紓解與壓力調適策略

大家耳熟能詳的—

- 覺察→接納→共處
- 面對它→接受它→處理它→放下它
- 可控制 VS. 不可控制的
- 最後有共處嗎?有放下嗎?在哪裡卡關?



## 自我身心需平衡-02



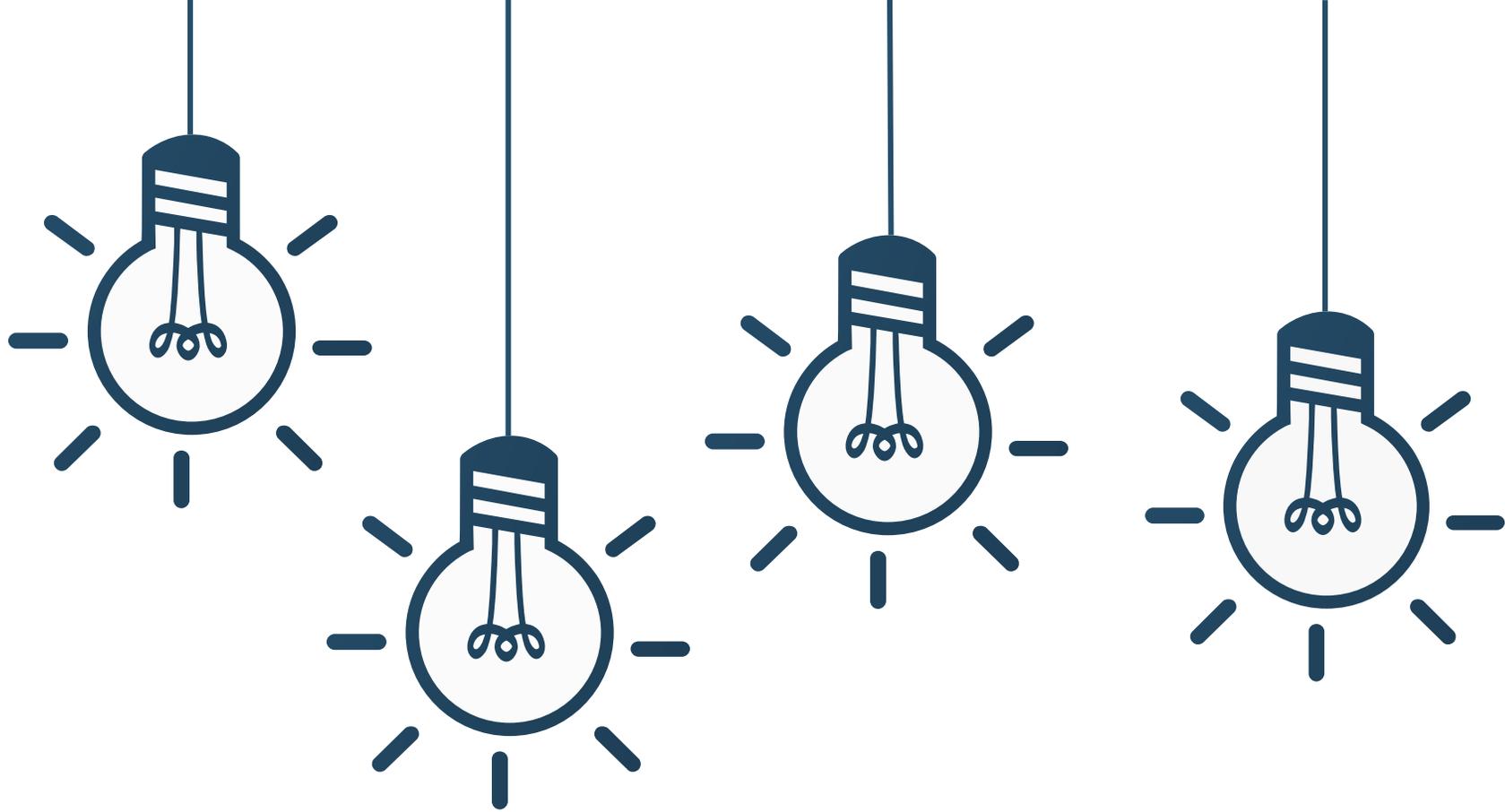
### 情緒紓解與壓力調適策略

那~對你有效的情緒紓解與壓力調適策略呢?

# 結語

- 從自我照顧開始
- 以清明與幽默的眼光去覺察生命意義
- 不捨也是貪，我們需要不貪才能自在





感謝各位聆聽

---

報告人：許凱傑



# 頒發感謝狀



# 意見交流



# 結語

謝謝您的參與

T H A N K Y O U