

都是壞情緒惹的禍？ 談學生情緒困擾輔導

中原大學通識教育中心/諮商中心

葉安華 助理教授/主任

2019.05.15

遇上情緒困擾的學生， 導師能夠做什麼？

轉介諮商中心？

轉介諮商中心的困難

- ▶ 不想去諮商中心
 - ▶ 擔心汙名化
 - ▶ 過去不好的經驗
- ▶ 諮商中心沒有用
 - ▶ 期待有落差
- ▶ 諮商中心不好用
 - ▶ 要等
 - ▶ 一周才能談一次，導師隨時standby

此時此刻學生信任你！
不信任別人！！

情緒 困擾

- ▶ 有情緒很正常
- ▶ 但如果因為情緒造成了困擾…

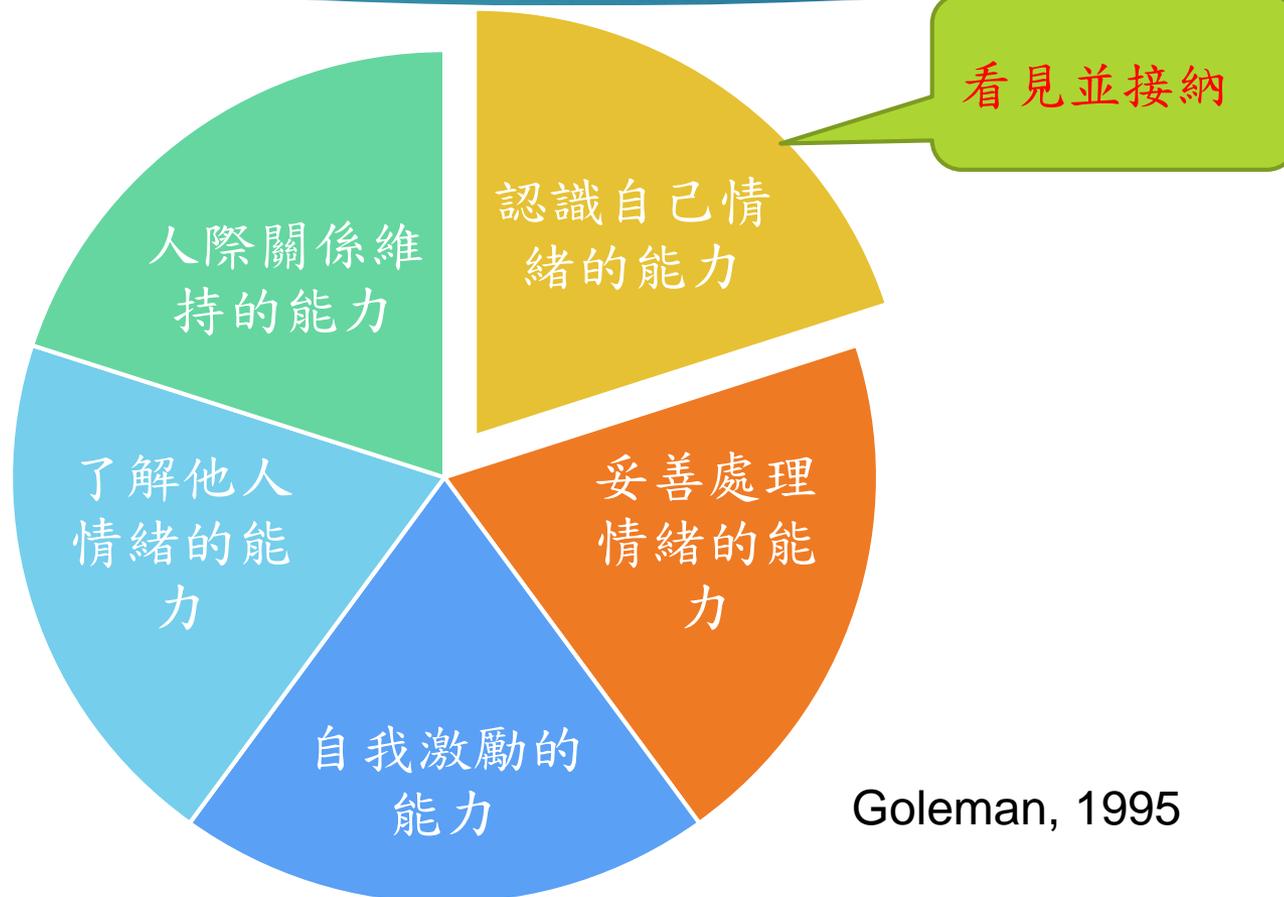
影響自己
生活作息

影響他人(同學、室友、老師)的生活

功能很好:努力
作息正常,不影響他人,但其實活得很痛苦。

很難被發現,如果導師知道,那導師絕對是他的貴人!!!

情緒智力： EQ(Emotional Intelligence Quotient)



Goleman, 1995

情緒困擾

引爆點

- 新生適應問題
- 畢業未來焦慮
- 失戀
- 考試失敗
- 人際挫敗
- 家庭事件
-

成長經驗

- 家庭長期失功能
- 學校經驗
 - 被霸凌
 - 學業挫折

學生來源

不想被您找
不想讓您知道
無法信任您

- 比較容易
- 信任您，願意讓您知道問題，即使沒做什麼都很棒!!

自願求助



- 同學轉述
- 接到教官、諮商中心或其他老師的電話

非自願求助



即使您做得再好，他可能還是會說您沒幫助。

尊重他的感受，表達您的關心，請同學協助關懷。回覆告知者/系統。

對於願意讓我們
接觸的同學...



簡單大原則 - 困難的功夫



陪伴

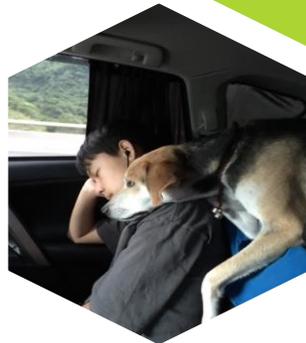
沒時間!
抽象，不知道要做什麼?

自己有事情要忙!
不認同對方說的話!
一直重複，沒耐心了!

傾聽



阻礙：
我們自己的需求



同理
神入/共感

抽象!
真的很難!!

困難：
怕自己沒有用!

溫馨小提醒一

- ▶ 請不要摧毀那顆願意求助的心

勝！他的無助

V.S.

我的無能

- ▶ 太想助人反而傷人

✘ 不斷給意見

✘ 分享他人/自己的故事

- ▶ 當自己失敗時，不想聽到別人的勝利。

你的處境真的很困難，我想到的這些方法好像對你而言都幫不上忙...

溫馨小提醒二

- ▶ 請讓他感受到你對他這個人的在意



溫馨小提醒二(續)

▶ 以了解資源的角度來帶入建議

(有試著做...嗎?)

▶ 有資源

▶ 無法幫上忙的原因-努力了，但好像沒用-同理其挫折

▶ 無法使用的原因-是什麼阻礙了這個資源-表達其遺憾

▶ 沒資源

▶ 提供導師的建議

溫馨小提醒三

- ▶ 了解他來的目的-打算怎麼使用您:
 - ▶ 希望/覺得老師可以幫什麼忙嗎?
 - ▶ 重述他的話
 - ▶ 學生的表達能力
 - ▶ 他要你說出來
 - ▶ 無法為自己要東西
 - ▶ 不負責任

#可以用在尷尬時

#但要有前戲滋潤，不然他的苦還沒說完，你就不讓他說了...

最後慎重的提醒

- ▶ 永遠是先傾聽-同理-肯定完，再說其他的話。



傾聽

他的故事



同理

他的心情



肯定

他的努力

- ▶ 心裡滿滿的苦，裝不下其他的東西。
- ▶ 苦水吐完之後，才有可能有空間吸取其他的養分。

以為要結束了...

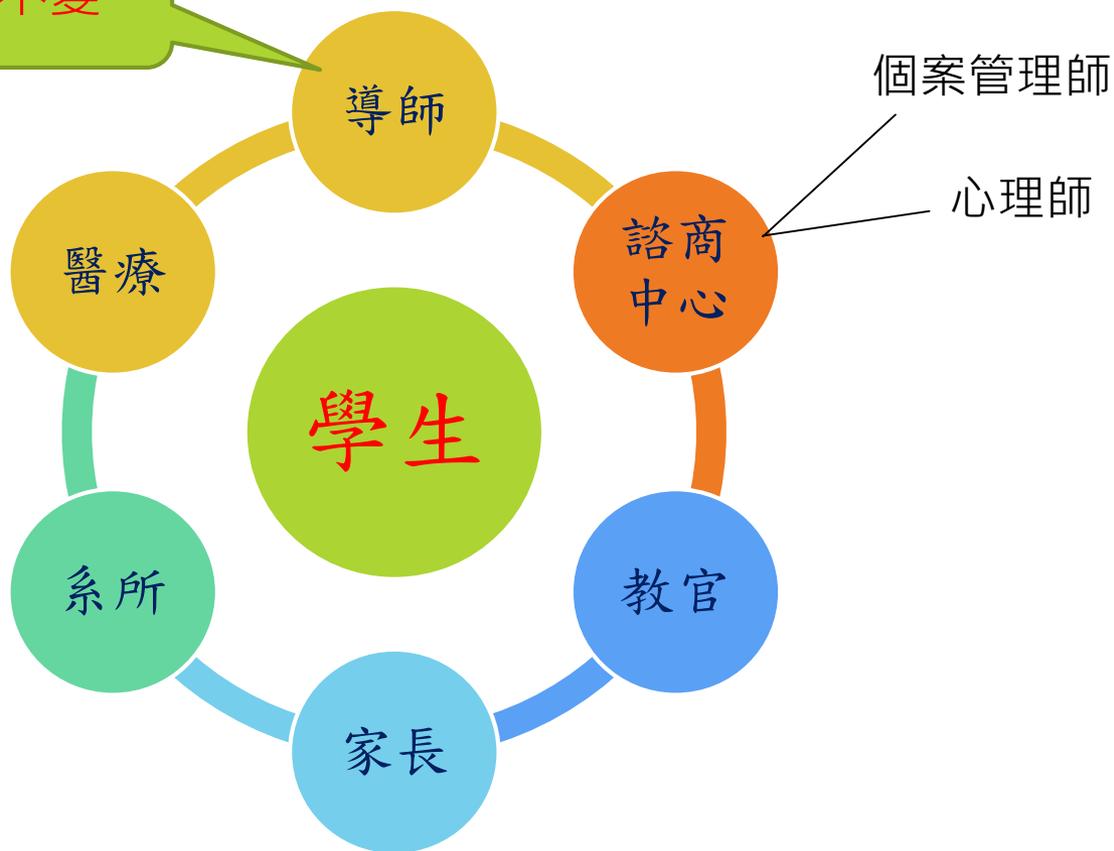
危機/嚴重個案

自殺自傷者...

精神疾病...

系統合作

大原則不變



身為學生生命中短暫的過客，我們多半無法無能也無須處理對方生命中累積的議題，

但我們可以成為對方生命中的維他命，提供他們矯正性的經驗。



向辛苦的導師致敬!!!