

# 師生的溝通

(如何協助需要關懷的學生)

# 周志盈 心理師



- 美國杜根大學心理學碩士/台灣大學心理學學士
- 曾台北地院少年法庭心輔員任/竹東榮民醫院臨床心理師
- 現任大專院校諮商心理師 / 國際心智教育機構生活教練  
各社區大學人際關係團體帶領

# 海大的學生心理假

## NTU 學生心理假

### 什麼時候開始實施?



112學年度第1學期開學後

### 什麼情況下可以請假?



需要調適心理而無法出席課程

### 一學期最多可以請幾天?



每學期以 5 日為限，續假以「病假」論。

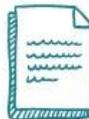
### 考試期間可以請假嗎?

校內學期考試期間，須另依本校「學生考試期間請假辦法」，向教務處註冊課務組或進修推廣組辦理。



### 請假需要證明文件嗎?

- 請假 1 日免附證明文件。
- 請假日數連續 3 日(含)以上者，請假時須檢附醫療或心理諮商機構相關證明。



### 尋求輔導資源?

- 辦理請假時，「教學務系統」自動寄發關懷信件，提供諮商輔導資訊。
- 請假日數累計達 2 日(含)以上者，「教學務系統」將通知導師優先關懷，必要時導師轉介至諮商輔導組。



# 如何辨識與協助需要關懷的學生

## 諮商輔導組 關懷陪伴心攻略

### 一、如何辨識需要關懷的同學呢？

表徵	狀態
外觀	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 體型極速變胖或變瘦</li><li>✓ 突然儀容不整</li><li>✓ 身體有異味</li><li>✓ 面露憂愁、眉頭深鎖</li></ul>
行為	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 多次缺席、頻打瞌睡</li><li>✓ 課業成績突然下滑</li><li>✓ 常心不在焉</li><li>✓ 眼神開始閃躲</li><li>✓ 拒絕周遭人的接近</li><li>✓ 變得多話</li></ul>

表徵	狀態
話語	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 透露出對目前生活的無希望感</li><li>✓ 對生命無意義的想法</li><li>✓ 無價值感：我什麼都做不好，我沒有用</li><li>✓ 覺得死掉也沒人在乎</li></ul>
情緒	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 變得暴躁易怒</li><li>✓ 過度低落的情緒</li><li>✓ 情緒反應過大</li><li>✓ 表情麻木、淡漠</li></ul>

### 二、如何協助同學呢？



#### Q.如何協助請「心理假」的同學呢？

就像感冒發燒請假休息，心理不適、情緒困擾也需要時間自我調適，參考左方**辨識指標**，幫助我們能夠在適當時機即時關懷。

1. 課堂、班會、導聚、個別關懷、小團體關懷。
2. 讓同學知道老師擔心什麼。
3. 讓同學知道為什麼老師覺得他需要協助。
4. 說明諮輔組可以提供什麼協助。
5. **小提醒**：保護自己、注意與學生的界限。  
了解自己所能提供之協助，不過份勉強自己或打破自己的原則，自在舒服地提供協助才能夠讓關懷協助更為長久。

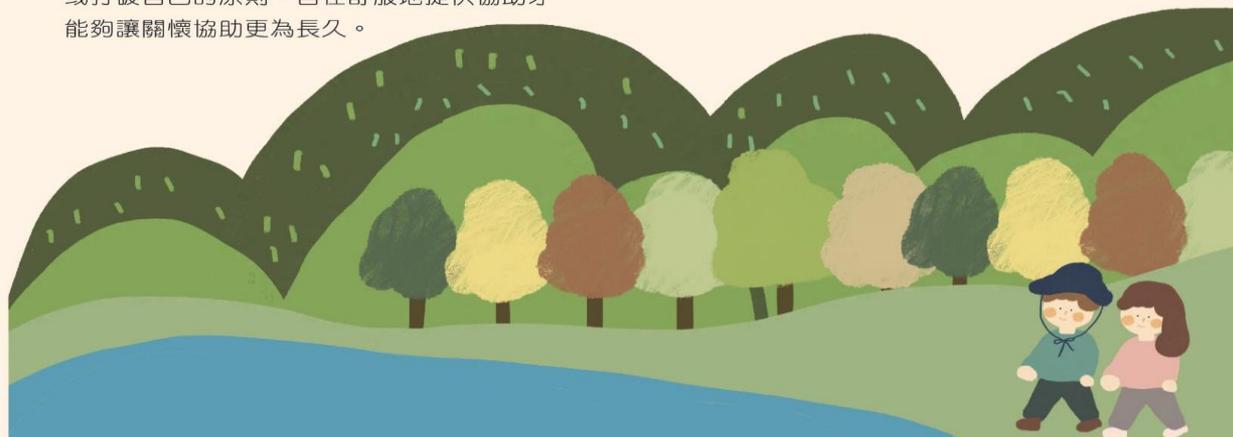
### 三、同學拒絕怎麼辦？

1. 老師陪同同學一起前來。
2. 詢問學生是否諮輔組主動聯繫。
3. 請同學自行於諮商系統預約(危機狀況除外)。

#### Q.為什麼非危機狀況，轉介諮輔組需要先告知學生呢？

諮商輔導最重要也最困難的第一步就是**建立關係**，有關係才有改變協助的可能

我們想做的不只是打一通電話，而是能夠建立起持續協助的管道。



# 問題/責任歸屬

--父母/教師效能訓練 by Thomas Gordon

我沒有(情緒)

我有

你沒有

無問題區  
→任意交流

我要面對的責任  
→我訊息  
→澄清與處理

你有

你面對的責任  
(我可協助你)  
→同理與處理

兩人的問題/責任  
→同理心/我訊息  
→共同解決

# 關於情緒/感受

- 接納一切情緒感受以超越和前進
- 正向感受：愛、喜悅、輕鬆、滿足、溫暖、接納、自信、欣賞、榮譽、慈悲、期望、感動…
- 負向情緒：挫折、焦慮、困惑、憂鬱、傷心、厭惡、憤怒、失望、害怕、受傷、浮躁…
- 將情緒感受經由語言表達與呼吸釋放

# 同理心/我訊息

- 過程—傾聽並瞭解彼此，站在彼此的角度看事情，並且幫助彼此表達
- 原則—平等、不批判、共同與支持點
- 同理心—以對方處境表達
- 我訊息—以自己處境表達
- 目的—以共同利益為出發點解決問題的交流

# 師生關係模式

## □ 師生關係的相關信念澄清

--老師應當懂得比較多.....

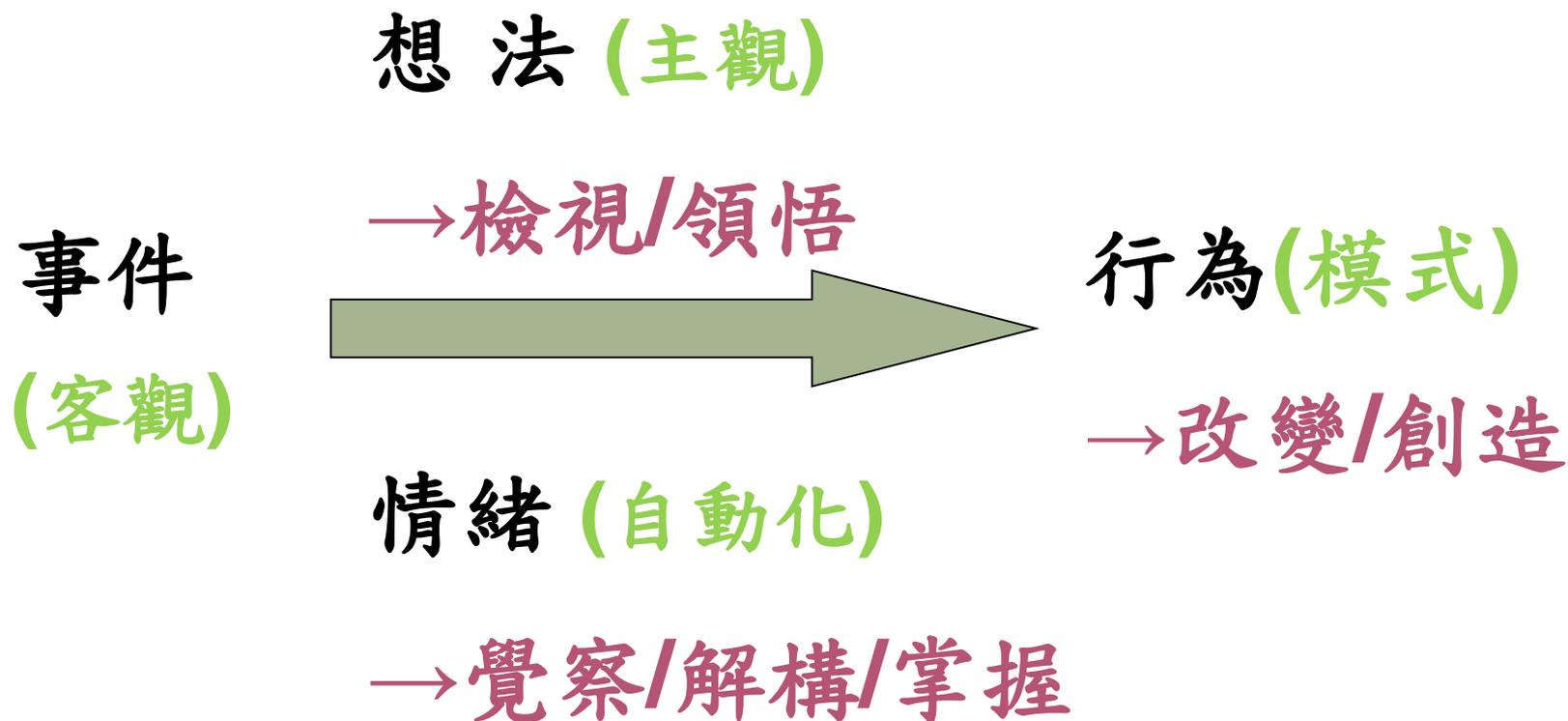
--老師應當被學生尊敬.....

--老師應當要照顧好學生.....

## □ 師生溝通的原則

--自我支持與照顧於是得以支持照顧學生

# 溝通的心智過程



# 總結要點

- 持續覺察、看見和理解
- 直接完整的同理表達
- 解構與掌握自身的情緒
- 一切問題都可以解決

感謝您的聆聽