



心靈捕手-導師電子報 第 60 期  
情緒指南針—淺談大學生情緒困擾

發行人：蔡一鳴學務長  
總編輯：黃宏宇主任  
執行編輯：學輔中心  
發行日期：106/12/18


本期簡介

大學是積極追求自我統整與成長的階段，也是人際關係更加複雜化的階段，許多學生們進入大學後都明顯感受到許多變化：在學業上，被要求自主學習與創意思考；在家庭生活上，可能離鄉背井，到外地求學或住宿，甚至要自力更生打工賺錢謀生；在人際互動上，和同學的交往聚會增加，也可能開始嚮往浪漫的愛情生活。這些都會形成大學生活上難免的壓力，進而衍生出相關的情緒困擾，嚴重者可能導致偏差行為的產生，影響生活品質與身心健康（王春展、潘婉瑜，2006）。本期導師電子報淺談大學生情緒困擾議題，並提出有效地陪伴情緒困擾學生的方式，供導師們參考。

心靈交流站

一、情緒困擾問題：

大學生的年齡已從青春階段跨入成年期初期，但尚未具備足夠的能力來承受成年期持續的責任（陳秀蓉、何雪綾、林淑圓、鄭逸如，2007），於此過渡階段，大學生將面臨許多壓力。大學生的壓力來源常因為年級而有所不同，一、二年級的大學生情緒困擾主要來自學業、人際關係、感情等方面；而三、四年級的情緒困擾問題，多數來自於生涯發展問題。雖然主要困擾問題因年級會有個別差異，但普遍皆會遭遇課業壓力、校園環境適應與時間管理等學習問題，再加上諸如生涯發展、人際關係、感情、家庭、自我認同、經濟等困擾，使大學生在發展其個人能力以適應環境變遷時，容易衍生煩躁、擔心、緊張、焦慮、不安等負面





情緒（黃韞臻、林淑惠，2009）。

## 二、常見之情緒困擾：焦慮與憂鬱

當學生主觀認為生活壓力越大，其各種身心狀況也會越多，可能原因是：壓力會導致肌肉的緊張，使血壓升高，且造成免疫系統功能的降低，使人容易產生生理上的症狀。以下就常見的情緒困擾焦慮與憂鬱作簡單的介紹，以提供導師碰到相關情緒困擾之學生參考與辨識。

焦慮是大家都會有之情緒感受，但它的程度有輕有重，焦慮的症狀有：坐立不安、容易疲勞、注意力不集中，腦筋一片空白、易怒、肌肉緊繃、睡眠困擾（包含難以入睡，難以保持睡眠；睡眠品質不佳）。當以上症狀有三個或是更多，或其焦慮明顯影響生活、社交、學業、人際時，就是需要接受更多協助或治療的時機。

人遇到挫折、失落，難免會悶悶不樂，因此憂鬱常被大眾低估與忽略。憂鬱的症狀有：對本來的興趣提不起勁、體重與食慾的改變、失眠或嗜睡、無精打采，失去活力、覺得活著沒有意思，都是負面想法、反覆想到死亡、認知與動作變得遲鈍、無法專注。若以上症狀有四個以上，並持續兩週，就要小心是憂鬱症的可能性，並需要進一步尋求專業協助。

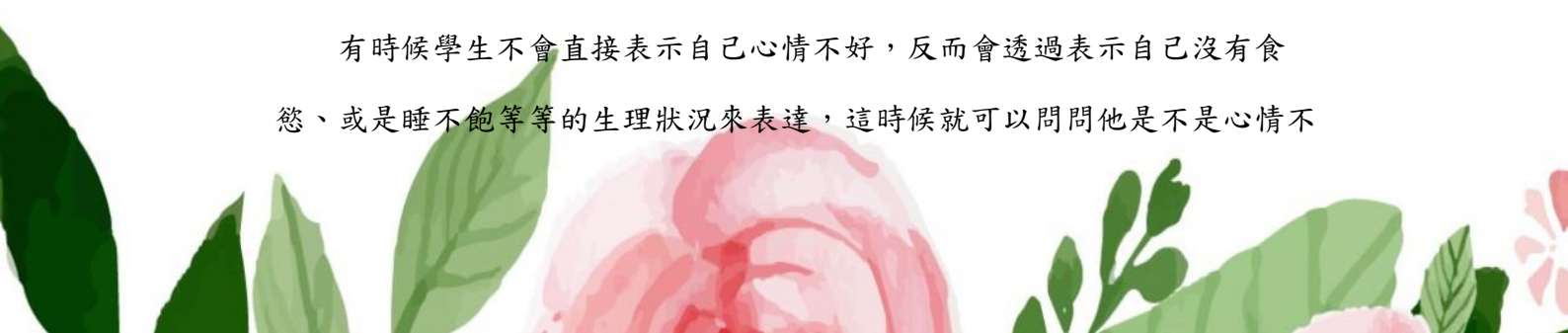
## 三、導師可以做些什麼：


當導師發現學生陷入情緒困擾中，可適時地傾聽學生內在的想法、幫助學生培養外在支持系統，協助學生適當的溝通及表達情緒，將對學生會有很大的幫助。

以下就傾聽與陪伴的小技巧，提供導師們在陪伴情緒困擾學生時參考：

### 1.傾聽不光是聽見，聽懂更是關鍵

有時候學生不會直接表示自己心情不好，反而會透過表示自己沒有食慾、或是睡不飽等等的生理狀況來表達，這時候就可以問問他是不是心情不





好或是有遇到什麼事情來引導對話。

## 2.內在情緒有好多，讓對方把話說出來

有耐性地讓對方把話說完，不要打斷或者是急忙地想要表達自己的意見。讓學生可以好好的把心裡的話語及感覺說出來，讓心裡的感受與想法有個疏通的管道，這對於情緒不好的人來說，就是一大紓解了！

## 3.眼神語氣要溫和，音量音調要適中

在溝通與表達的時候，我們的「非語言」訊息也往往會影響被聽者的感受。非語言訊息像是直視的眼神、溫和的聲音語調、面對說話者的肢體動作等，都可以讓被聽者了解到自己是被看重的。

## 4.傾聽高手要分辨，指責評論與批判


有時候聽情緒低落者說話，會不小心自己也不小心陷入負面的情緒。但有些時候若導師太快給學生建議時，有可能使學生感受到指責跟批評，而關閉他進一步表達的意願。

## 5.莫讓關心變了調，自己要先能冷靜

要說「聆聽」最難的也許就是控制自己的情緒，雖然很不容易，但是卻是做好聆聽者的關鍵！當自己如果發現在傾聽他人的過程中有人不開心的感覺，適時地停下來讓自己先冷靜，會是一個不錯的方式。

## 6.同理感受與想法，聽不懂時先澄清

有時候具情緒困擾的學生會陷入全世界只有如此的悲傷想法、或是其他非常消極的念頭，聆聽者這時候先別覺得對方無理取鬧，要了解對方是因為情緒困擾的影響才會這樣。所以適時的提出提問除讓自己可以理解他在說些什麼，有時候也可以幫助他們整理思緒！



## 結語

大學生的整體生活壓力的來源多元，特別是學業壓力影響最大，而自我認同危機、人際互動交往，生涯前途與發展皆可能使大學生的內心處於不安定的狀況，進而使個人產生諸多情緒困擾問題。其中，導師更是與學生接觸的第一線，也是學生在困擾黑暗中寶貴的資源，若能掌握傾聽與陪伴的技巧，將有助於學生的心理健康！導師若發現學生的情緒困擾，已明顯影響其生活、社交、課業與人際等功能時，都十分歡迎導師轉介至學輔中心，一同協助學生走出情緒困擾。

## 心靈領航員

### 106學年第一學期學輔中心（博愛校區）活動看板

### 玩·出心關係

在遊戲中自我成長  
桌遊人際互動團體

「友誼是人生的調味品  
是人生的止痛藥—Ralph Waldo Emerson」

友誼也像花朵，需要好好地培養，才能開得心花怒放  
卻有時候，事與願違  
無法如自己預期的那樣綻放盛開  
更多時候，心力交瘁  
花了許多力氣在解決在關係裏的疑難雜症

透過桌遊，讓你在互動過程中，更自在的體驗自己  
透過桌遊，讓你在遊戲活動中，學習更具知能的人際模式

只要你對探索自己的人際關係有興趣，想要更靠近自己，更靠近別人  
歡迎你，透過遊戲，成長自己，讓我們一起玩，出心關係

主辦單位：臺北市立大學 學生輔導中心  
洽詢電話：(02) 2311-3040 轉 4335

★時間：106年11月30日至107年1月2日(每週二)  
晚上18:00至20:00，共6次(務必全程參加)




★地點：勤樓3樓 C305 大團輔室

★帶領講師：吳東憲與劉任淇 實習諮商心理師

★報名方式：親自至學輔中心報名 或 網路報名  
報名後會另外安排面談，協助同學能夠有所收穫  
報名網址：<https://goo.gl/forms/rkm4idTAXOEkyXV2>

★報名截止：報名至10/31(一) 額滿為止。

報名掃我





### 成長團體 18:00-20:30 地點:C305

學輔中心每學期針對不同的主題（如生涯探索、壓力因應、時間管理、親密關係、自我探索、人際關係等）設計團體方案，這學期推出人際成長團體與愛情成長團體，期待能夠透過團體互動的形式，讓同學在人際互動中互相分享與學習，得到自我理解以及情緒抒發等。歡迎老師們推薦學生參加各式的團體輔導，學輔中心將會針對對象設計適合的團體方案。

### 班級座談

學輔中心針對同學普遍共有的好奇與需求，設計特定主題與方式進入班級中輔導。歡迎導師觀察同學的需求，與學輔中心共同以不同的途徑協助學生們。請有需要的導師至學輔中心網站下載申請表。

博愛校區學生輔導中心

班級座談申請表（含申請須知）：

<http://advisory.utapei.edu.tw/files/13-1026-42056.php?Lang=zh-tw>

聯繫窗口：盛秀明心理師 校內分機：4332

## 106學年第一學期學輔中心（天母校區）活動看板



### 106學年度學輔中心 活動強勢放送中!!

←請掃QR Code看更多活動詳情及心動報名連結!!

#### 全校性講座

09/14 性平別等・多元尊重的實踐  
地點：體育館/時間：1050-1200

10/24 LGBTQ多元、友善、平權  
地點：C507/時間：1300-1500

11/14 圻蹟力量之畫生命・神展開  
地點：D810/時間：1300-1500

#### 班級講座

《生涯測驗》生涯規『畫』春樹秋香圖  
《人際測驗》人際互動停看聽  
《紓壓講座》靜心禪繞・畫紓壓  
《情緒講座》挫折又怎樣？  
安撫受傷的心靈

【時間及地點以各班申請時間為主】

#### 微光電影院

地點：C805/時間：1800-2030

10/26模仿遊戲  
11/07珍愛每一天  
11/28倒帶人生  
12/19戀愛沒有假期

#### 主題週

地點：行政大樓一樓廣場

10/23-10/27 LGBTQ & Allies打造真實的友善  
11/13-11/17 彩繪生命列車系列畫展  
12/13-12/25 聖誕傳情

主辦單位：學生輔導中心(天母校區)C224・電話：02-2871-8288#7934

◎小叮嚀：除了以上中心舉辦的例行性活動，也歡迎各位導師們分享

意見與想法，讓學輔中心與導師保有暢通互動的聯繫！



參考文獻

中文部分

王春展、潘婉瑜（2006）。大學生的生活壓力與其因應策略。嘉南學報，第 32 期，469-483 頁。

陳秀蓉、何雪綾、林淑圓、鄭逸如（2007）。身心壓力的因應。家醫研究，2 期，53-60 頁。

黃韞臻、林淑惠（2009）。大學生的生活壓力與身心健康研究——以中部五所大學為例。國立虎尾科技大學學報，第 28 卷第 1 期，41-56 頁。

