

心靈捕手-導師電子報 第 84 期
當我們 new 在一起：新生的適應大挑戰

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：109/09/14

本期簡介

又來到了新學年度的起點，青春的大學校園裡染上了新生們雀躍的氣息。每年的迎新對大學校園而言是再常見不過的日常，對新生們卻不是如此，雖然新生們大多帶著對大學新生活的期待與憧憬踏入校園，但同時也會伴隨著一些焦慮與不確定，而可能導致新生在生活、課業、人際等方面出現適應不良的狀況。本文將整理大學新生常見的不良適應狀況及成因，並提供導師可嘗試的具體作為，以協助學生更適應大學新生活。

心靈交流站

依照現行學制，大學生年齡多介於 18-22 歲之間，與美國心理學家 Arnett (2000) 所提出的「成年初顯期」(18-25 歲) 相符。成年初顯期介於青年與成年之間，正要擺脫青年身分，但又尚未能夠全然承擔成年的責任，就如同一個過渡期，這個階段通常會面臨自我定位不明確、不穩定的狀況 (Arnett, 2000)，為大學生們帶來自我在認同與發展上的挑戰。其中，大學新生又須適應環境、生活、學業及人際互動模式的變化，更容易感到壓力，進而為生理、心理帶來不良影響 (黃韞臻、林淑惠, 2014)。以下就大學生常見的不適應面向作說明：

1、環境：

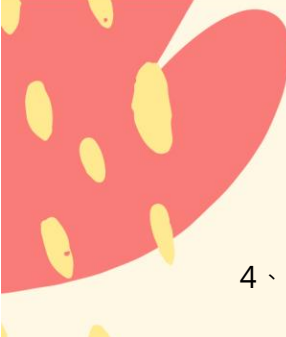
除了到新校園需要時間適應外，大學生常見的環境適應問題為隻身至外縣市就讀大學、開啟宿舍群體生活、獨自外宿等，環境的變動會讓人變得緊張、感到孤單，也可能導致睡眠品質不佳、食慾低落等狀況。

2、生活

相較於國、高中時期，大學生對自己的生活有較多掌控權、自主權，如經濟、時間安排，但這樣的自由也帶來了相應的責任，大學生需練習妥善規劃自己金錢、時間的使用，找到自己的生活步調。

3、學業

大學校園更加開放、多元，除了學業外，學生可能更加投入社團、球隊、工讀活動等，可以運用於課業的時間縮減，且過去的學習方法可能無法在大學的課業中奏效，課業難度、廣度、作業繳交形式以及與同學的合作方式都與過去有所不同，



學生亦會因此而感到挫折，進而影響學習意願。

4、人際互動模式

人際互動亦是變動很大的層面，大學課程不如以往多為整個班級一起修課，每堂課的組成成員都有所不同，學生也因有各自的課外活動而開始形成較為多元的交友圈，可能使得新生在人際上較無法獲得安全感，人際支持減少對其他層面的適應也可能帶來不利的影響。

導師可以這麼做

研究指出社會支持能夠提供人安全感、歸屬感，讓人感到被關注、被尊重、有價值，與個人生活滿意度、學校適應情形皆有關聯（林子雯，2000），因此，若要協助學生更好的適應大學生活，社會支持是一個十分恰當的切入點，而導師便是連結校園與學生的一個重要橋梁。導師可以考慮這麼做：

1、增進師生互動

受社會文化影響，學生被期待要尊敬老師，但過於恪守師生關係，可能會使關係疏離、學生在遇到困難時不願主動求助，錯失能夠真正協助學生的機會。大學校園中的師生關係與過去學制有所不同，變得更有彈性，也較不是以關注學生課業表現為主要任務，因此導師們可以根據各自習慣、可接受的互動方式，在設有界限的同時，也讓學生覺得被接納、被關懷。

2、善用導師時間、舉辦導生聚


導師可利用班會時間了解學生適應情形並促進班級互動，以下兩種常見的互動方式提供給導師們參考：第一種是導師召集全班聚會，可以帶給整個班級更多互動機會，但因為聚會人數較多，可能較難仔細了解每位學生適應情形；第二種則是將全班分為數個小組，輪流與導師聚會，這種形式可以更深入知曉個別學生狀況，但可能會錯失整個班級聯絡情感的機會，形成組別的過程也可能讓學生感到壓力。不同的方式皆有其利弊，導師也可考慮混合兩種方式，創造出屬於自己與學生之間的連結與默契。

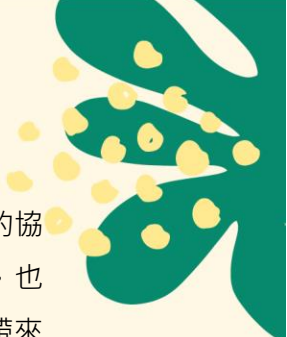

3、留意學生狀況

上課除了是專業知識的傳授外，亦可成為觀察學生的好時機，學生出缺席情況、上課時精神狀況及班級人際互動皆是導師可以留意的部分，若發現學生在出缺席、精神狀況有很大的變動，可主動關心學生是否遇到困難，另外，導師亦可留心班級中與同學較少有連結的學生，主動創造連結，協助學生更好的適應校園生活。

4、系統合作、彙整資源

學生身處學校，而學校又是個由許多單位共同合作組成的團隊，發現學生需要協助時，導師可以協助引入更多合適的資源，讓學生得到更好的幫助。在學校系統





中，與學生息息相關的處室為學生事務處，其中學輔中心能夠提供學生心理上的協助與支持，因此導師可以適時提供學輔中心的資訊給學生參考，當遇到困難時，也歡迎導師們來電諮詢，校園中每個單位各司其職、好好發揮作用，便能為學生帶來更為安心的成長環境。

結語

成年初顯期是個人成長的重要時期，而校園又是與大學生生活緊密連結的場域，能夠在大學校園中與學生們邂逅、陪伴學生們度過如此珍貴的轉變期並在其生活中發揮影響力，是件很有榮幸與成就感的事情。校園若能提供學生更好的資源與支持，定能讓學生更好的去面對成長必經的挑戰與阻礙，協助學生成為更好的自己！

參考文獻：

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469.



廖小雯、程景琳（2011）。成年初顯期的自我認同狀態、自我定義記憶之解釋歷程與心理幸福感之關係探討。《應用心理研究》，51，79-110。

黃韞臻、林淑惠（2014）。「大一新生學校生活適應量表」之發展。《測驗學刊》，61-2，259-281。

林子雯（2000）。成人學生角色扮演、社會支持與幸福感之相關研究。《正修學報》，13，269-290。

臺北市立大學學輔中心（2018）。大一新鮮人領航指南。《心靈捕手導師電子報》，66。

臺北市立大學學輔中心（2019）。收假症候群—談大學新舊生開學適應。《心靈捕手導師電子報》，75。



心靈領航員

109 學年度第一學期學輔中心(博愛校區)活動看板

星光卡



109 學年度第一學期活動

成長團體系列

*[愛·啟乘] — 親密關係探索團體

時間: 11/18~12/23 每週三 18:00-20:00 共六次

地點: 勤樸樓C305

*[生涯Ready Go! 焦慮Let it GO!]

— 生涯探索團體

時間: 10/19~12/14 每週一 18:00-20:00 共八次

地點: 勤樸樓C305

學輔中心主題週

*擺攤與趣味闖關活動

時間: 11/23-11/25 12:00-13:00 地點: 榕樹下

*心涵探險家講座-當「心」感冒時

講者: 周昕韻 諮商心理師

時間: 12/1(二) 13:10-15:00 地點: 公誠樓第二會議室

*Oh卡探索潛意識工作坊-Oh! 原來我是...

帶領人: 李素玲 諮商心理師

時間: 12/3(四) 14:00-16:00 地點: 勤樸樓C303
(暫訂)

星光小時光

*星光電影院 — 親愛的初戀

時間: 10/5(一) 18:00-21:00

地點: 勤樸樓C305



-重要訊息-

每參加一次活動，即可於上方蓋章，
集滿三個章，可攜此卡片到學輔中心
換取精美的小文具，11/30(一)開始兌換，
數量10份，敬請把握機會唷!!
活動詳細資訊以學輔中心網站最新公告為主，
請掃QR CODE至學輔中心網頁或電洽(02)2311-3040轉4335

性相敬，惜相緣

性平申訴專線:
(02)23113040轉1201
(02)2311-3042



成長團體系列

愛情自我探索團體

愛・啟乘

愛情自我探索團體

每個人都嚮往一段穩定的愛情
結果卻時常與我們背道而馳
想談戀愛卻不知如何跨出那一步.....
好不容易得來的愛情總是突然銷聲匿跡....

來愛情團體，透過探索及覺察，用另一個角度認識愛情
讓我們一起乘著愛，出發

招募對象: 臺北市立大學-大學部學生

活動時間: 11.18-12.23 每周三 18:00~20:00

活動地點: 勤樸樓C305團體室

帶領者: 張郁翎、李使頤實習心理師

報名時間: 至10.25(日)截止

報名方式: 掃描QR Code 填寫報名表

洽詢電話: (02)2311-3040轉4335

注意事項: 提交報名表以後，將安排20分鐘會談，已了解彼此
得期待喔!



生涯Ready Go!



✈️焦慮✈️ Let it GO!

～生涯探索團體～

你是否對自己的人生方向感到
疑惑、迷惘甚至有些焦慮呢？
偶爾放下一切，來一場不一樣的體驗吧！
藉由牌卡、藝術媒材等體驗方式，
協助我們發覺自己的優勢，
重新找回童年時期的勇氣與做夢的能力，
讓我們做好準備再度出發！

START

招募對象：對生涯探索有興趣之本校學生

活動時間：10/19-12/14每週(一)18:00-20:00，共八次，需全程參與！

活動地點：勤樸樓C305團體室

帶領者：林冠諭、張郁翎實習心理師

報名時間：即日起至10/11(日)截止

報名方式：掃描QR code填寫報名表

洽詢電話：(02)2311-3040 轉4335

注意事項：提交報名表以後，將安排20分鐘的個別會談
，以瞭解彼此的期待喔！



※此團體方案配合全職實習生碩士論文研究，每位全程參與團體者可獲得200元7-11禮券

星光小時光

星光電影院



星光
小時光

LOVE,
SIMON

EVERYONE DESERVES
A GREAT LOVE STORY

NOW PLAYING



親愛的初戀

LOVE, SIMON



日期:10/05(一) 時間:18:00-21:00
地點:勤樸樓C305
講師:林冠諭/張郁翎/李捷頤 實習心理師

每參加一次活動，即可在星光卡上蓋章，集滿三個章
可攜帶星光卡，至學輔中心兌換限量精美小禮物喔!



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幫助學生們。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) :

<https://advisory.utapei.edu.tw/files/15-1026-68287,c7-1.php?Lang=zh-tw>

聯繫窗口：褚家鳳 心理師 (校內分機：4332)

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唷！

