

傷心急救手冊—淺談影響自我價值的情緒困擾

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：107/04/10

本期簡介


大學生在年齡發展階段位於青春期與成年早期之間，若青春期階段發展順利，將能有明確的自我觀念與自我追尋的方向。但生活中充滿著各種挑戰，不論是學業考試準備、社團人際互動、戀愛交往關係等，都有可能面對挑戰與挫折。有些同學適應能力較佳，面對挫折的復原力也好，但有些則會在心裡產生情緒困擾，較難調適。本期導師電子報將討論三種與自我價值感有關的情緒創傷，及提供導師們可以協助大學生調適情緒問題的方式，供導師們參考。

心靈交流站

一、 大學生常見之情緒問題

1. 被拒絕的心——我不被接納

大學生在日常生活中遭遇的情緒困擾，被拒絕可能是最常見的。同學出去玩沒有揪、報告沒有人同組、打球時沒人要挑他當隊友、心儀的對象沒有接受他的邀約、應徵嚮往的工作卻沒有被錄取……。形形色色的拒絕都可能出現在學生的生活中，造成心理上的傷痕，大多數的拒絕比較溫和，時間久了就會癒合，但是有些拒絕則會嚴重傷害到心理狀態，需要緊急處理。被拒絕時，可能會影響個體看待事情的觀點，一點小事就痛苦萬分，也可能使人變得憤怒、具有攻擊性，甚至忍不住想搥牆、踹門、摔東西。被拒絕的經驗對於自我價值的傷害也很大，光是想起過去遭遇拒絕的經驗，就可能會使人陷入暫時的自我價值低落中。若能協



助學生療癒被拒絕的創傷，將可以幫助學生突破自我價值低落的現狀，提升心理健康。

2. 失敗的心——我就是個沒救的魯蛇

每個人在成長的過程中，都曾遭遇到失敗，並藉由一次次的失敗來調整、學習、再次嘗試。學生因應失敗的方式可能非常不同，有些能夠調適內在的失望，知道下次可以如何改變作法，視失敗為成長的經驗。而有些學生面對失敗可能會因破壞自尊而自卑，讓他對自己的技巧和能力做出錯誤的判斷，消磨信心、動機和熱忱，感到無助與恐懼。所以，若能協助學生學習如何採用更健康的方式因應失敗，將對學生的心理健康有所幫助。

3. 自卑的心——我討厭我自己

自卑會使學生在日常生活中更容易受到心理傷害，即使只是小小的拒絕、失敗，都可能重挫心情，讓人變得脆弱，覺得自己什麼都做不好、真沒用。也容易產生負面心理，甚至否定正面回饋。在人際互動上，也可能表現得較為退縮、無力，在關係中傾向於滿足他人的要求與期待，漠視自己的需求與不舒服。對於這樣自尊長期低落的同學，若能協助他慢慢提升自我價值感，將可以逐步強化自尊，讓自尊變得更加穩定。


二、 導師可以做的急救處方

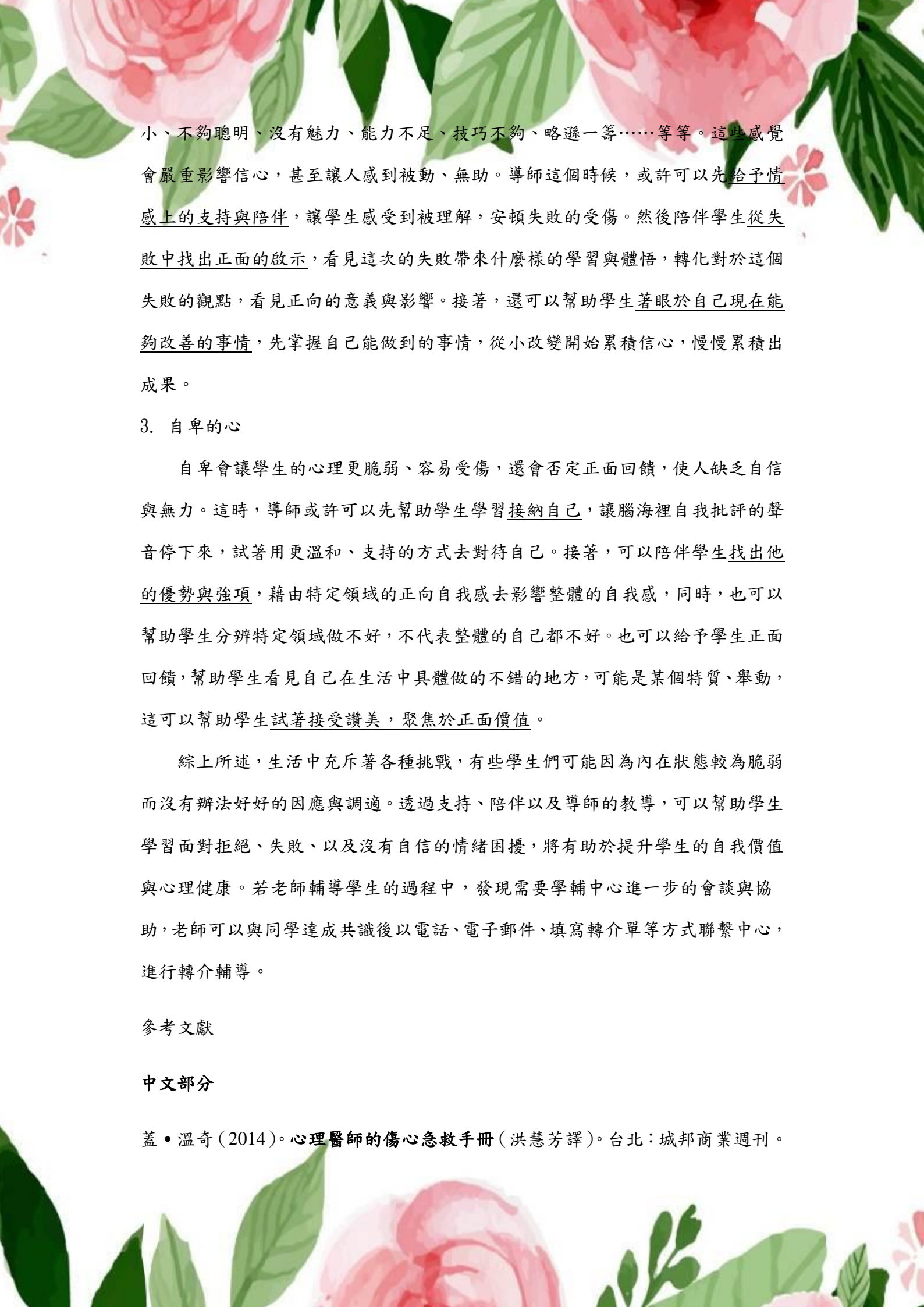
1. 被拒絕的心

當被拒絕的傷心可能會影響學生對自己的看法、情緒被憤怒淹沒、喪失信心與自尊、甚至動搖的根本的歸屬感時，導師或許可以帶著學生反駁內在的自我批判。冷靜想想，遭到拒絕並不見得就是「我不好」。幫助學生從過度的自我反省與自責中出來，以更加溫和的觀點看待事情。再來，或許可以試試幫助學生重振自我價值，看見雖然對方不欣賞，但自己還是有很多優點。藉由這兩個方法，幫助學生從被拒絕的傷心中走出來。

2. 失敗的心

失敗可能會讓學生覺得目標更難達成、遙不可及，也讓人覺得自己變得渺





小、不夠聰明、沒有魅力、能力不足、技巧不夠、略遜一籌……等等。這些感覺會嚴重影響信心，甚至讓人感到被動、無助。導師這個時候，或許可以先給予情感上的支持與陪伴，讓學生感受到被理解，安頓失敗的受傷。然後陪伴學生從失敗中找出正面的啟示，看見這次的失敗帶來什麼樣的學習與體悟，轉化對於這個失敗的觀點，看見正向的意義與影響。接著，還可以幫助學生著眼於自己現在能夠改善的事情，先掌握自己能做到的事情，從小改變開始累積信心，慢慢累積出成果。

3. 自卑的心

自卑會讓學生的心理更脆弱、容易受傷，還會否定正面回饋，使人缺乏自信與無力。這時，導師或許可以先幫助學生學習接納自己，讓腦海裡自我批評的聲音停下來，試著用更溫和、支持的方式去對待自己。接著，可以陪伴學生找出他的優勢與強項，藉由特定領域的正向自我感去影響整體的自我感，同時，也可以幫助學生分辨特定領域做不好，不代表整體的自己都不好。也可以給予學生正面回饋，幫助學生看見自己在生活中具體做的不錯的地方，可能是某個特質、舉動，這可以幫助學生試著接受讚美，聚焦於正面價值。

綜上所述，生活中充斥著各種挑戰，有些學生們可能因為內在狀態較為脆弱而沒有辦法好好的因應與調適。透過支持、陪伴以及導師的教導，可以幫助學生學習面對拒絕、失敗、以及沒有自信的情緒困擾，將有助於提升學生的自我價值與心理健康。若老師輔導學生的過程中，發現需要學輔中心進一步的會談與協助，老師可以與同學達成共識後以電話、電子郵件、填寫轉介單等方式聯繫中心，進行轉介輔導。

參考文獻

中文部分

蓋•溫奇(2014)。心理醫師的傷心急救手冊(洪慧芳譯)。台北：城邦商業週刊。

心靈領航員

106學年第二學期學輔中心（博愛校區）活動看板

完全幸福攻略講座

親愛的， 一起經營幸福吧！

曾幾何時單純的快樂不再？
拉扯與沉默橫在我們之間...

有些話，沒能告訴你
說了，怕你會受傷 不理我
沒說，我心裡受傷 好悶

雖然，我們不完美
卻可以一起學習通往幸福的路徑



講師 / 黃乙白心理師

專長/
情緒取向婚姻/伴侶諮商
親子關係與家庭議題
親密關係/同志LGBT議題

經歷/
馬偕醫院協談中心專任心理師
懷仁全人發展中心兼任心理師
ICEEFT情緒取向伴侶治療完訓

活動資訊 05月15日(二) 13:00-15:00 / 公誠樓2樓第二會議室

報名方式 即日起至05月08日(二)前填寫Google表單或親至學輔中心報名

網路報名 <https://goo.gl/forms/e2kjcipcQcUdfbqh2>

-如有任何疑問，歡迎至學輔中心(C304)詢問或撥打2311-3040#4336



網路報名

相約夏日午後時光
與心靈翻譯機 黃乙白心理師共學

臺北市立大學 學生輔導中心

「開始懂了~

愛情是選擇~」

愛情成長團體

「林真心·

你現在應該跟喜歡的人在一起了吧？

我追到陶敏敏·你追到歐陽

完成我們一開始說好的約定

我想...·這是我能為你做的唯一·也是最後一件事情

林真心·雖然你又矮·又笨·還喜歡別的男生

林真心·如果你聽完這捲錄音帶·你就抬頭看看天上

因為那時候我會知道

原來我喜歡的那個女孩正在看一樣的星空

Quiero te amo

(西班牙文：我愛你)」

瞭解自我的林真心與徐六宇模樣·留住屬於你幸運

學習戀愛關係中的溝通與表達

才明白·原來我們和愛情靠的那麼近

讓我們開始懂了·愛情是選擇·



🎵 帶領講師
吳東憲 實習心理師

BE MY VALENTINE

🎵 地點
勤樸樓C305大團輔室

🎵 時間
107年5月2日至6月6日(每週三)
晚上18:00至20:00·共6次(請務必全程參與)

🎵 報名截止
報名至4/20(五)額滿為止



🎵 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·邀請適合的學生參加
報名網址：<https://goo.gl/forms/MXCbPjbc2H5SITM2>

紓壓SPA!

壓力探索與調適工作坊

人就像氣球一樣，累積太多的壓力，是會爆炸的。
適當的壓力讓我們擁有彈性，
但當壓力過大、持續過久，
卻讓我們的身心處於長期的疲勞，
進而危害到我們的身心健康。

歡迎來報名「**紓壓SPA!**」工作坊
讓我們一起**探索自己的壓力源**
體驗與尋找適合自己的紓壓方式
在**壓力爆炸之前**，先學會**釋放壓力**

在生活中，練習放鬆，好好照顧自己

招募對象：對壓力探索有興趣的本校學生

團體時間：107/04/14-107/04/15 週六日 09:00-17:00

共2天(請務必全程參與啫~)

團體地點：勤樸樓 C305 大團輔室

團體帶領者：劉任淇、吳秉憲實習心理師

報名時間：即日起至107/03/30(五)

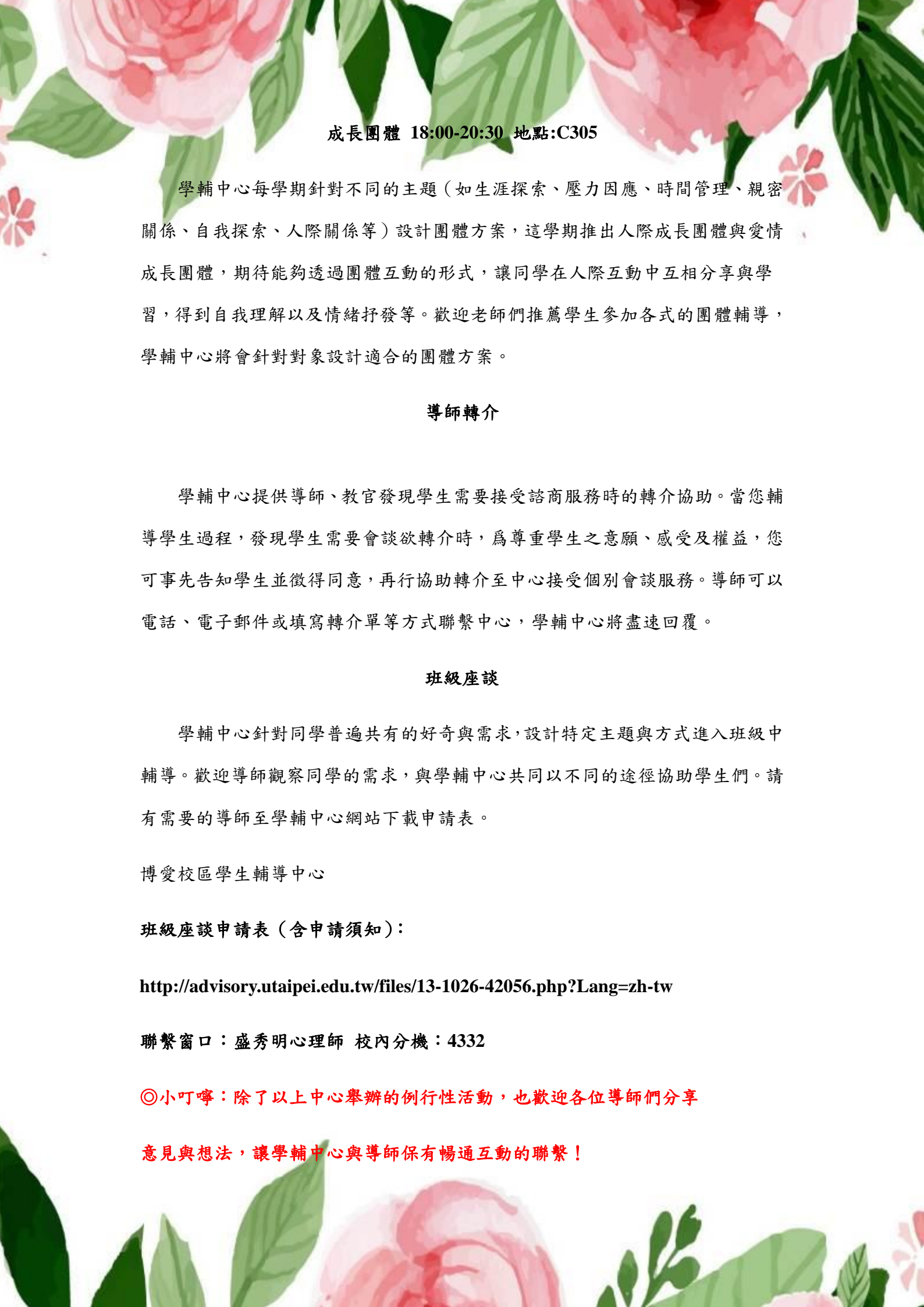
報名後會以電話通知，約時間進行簡單的面談，約20-30分鐘以了解同學們對參加工作坊的期待。

報名方式：1. 親至學輔中心填寫、繳交報名表

2. 網路報名<https://goo.gl/uwTSk1> 或掃QR Code報名

如有任何疑問，歡迎至學輔中心詢問，或是撥打 2311-3040 #4335





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。

導師轉介

學輔中心提供導師、教官發現學生需要接受諮商服務時的轉介協助。當您輔導學生過程，發現學生需要會談欲轉介時，為尊重學生之意願、感受及權益，您可事先告知學生並徵得同意，再行協助轉介至中心接受個別會談服務。導師可以電話、電子郵件或填寫轉介單等方式聯繫中心，學輔中心將盡速回覆。

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.utaipei.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

◎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！