



談如何拉近與導生的距離：

情緒關懷與陪伴

蔡秀玲 shioling@cycu.edu.tw

中原大學通識中心&諮商中心專任副教授

中原大學特殊兒童家庭支持中心副主任

冠英心理治療所兼任諮商心理師

我的經歷

- 諮商心理學 博士
 - 行動心理師
(桃療、家防中心、工研院、大學、高職夜間部、中輟機構、安置中心、少輔院.....)
 - 通識中心&師培中心教師、諮商中心心理師
 - 諮商專業督導(碩博實習生、高中、五專、學諮中心專輔人力&專輔教師)
 - 輔導知能、心理衛生講師
 - 身心診所、心理諮商所、身障專案特約心理師、特兒家庭&長照心理協談
- 諮商實務工作25年 諮商督導19年
- 專長:人際歷程取向心理治療、情緒議題、關係議題、親職壓力
- 創傷與療癒、沙遊

良師法則第一條：別討厭你的學生

- 你都怎麼說你的學生？
- 是否以「現在的學生都是如何如何…」作為開場白
 - 你常用哪些形容詞:散漫不負責、膚淺沒禮貌、自以為是、躺平族……
- 這樣的「自我暗示」，可能已經破壞關係
- 當個有溫度、有光影的老師:自動化地分享勵志大道理?或者自己大學經歷過類似的丟臉黑色過程?

• 陳映瞳(2020) <https://www.cw.com.tw/article/5101855>天下雜誌706期

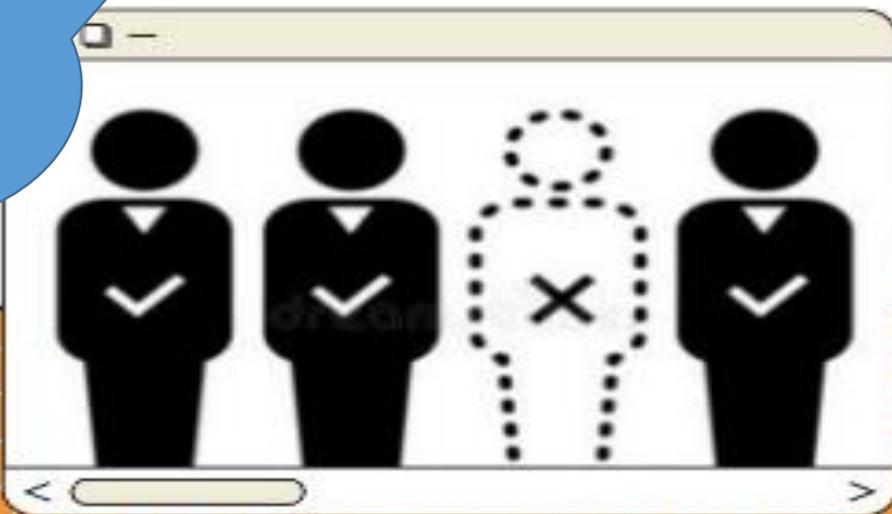
導生互動困難

不容易與學生破冰

導聚僅簡單吃喝，
學生不易與老師分享

信任感連結不易，學生不願意交談

不來參加導聚或不知道導師是誰？



有限的條件、生態



時間破碎、難協調



經費有點少

導生人數過多時？

在有限的時間、資源，如何才能做好？



研究、教學
服務都要顧



01:你認為大學生對導師的期待是甚麼?

對導師沒有期待欸，因為從新生體驗營到現在都沒看過他出現

能輔導未來出路跟日常關懷吧

初來乍到學校，對學校有哪些資源都不是很清楚，如若老師可以提供部分資訊，哪怕只是一個方向，也可以作為一位引路人，讓學生更快找到適合自己的資源

期待與導師關係是很好的，就像是亦師亦友的模式，平時可以聊聊天，但需要幫助時，又可以老師的身分幫忙



關心學生在學校的適應狀況，一部分是了解學校資源分佈，好比適應狀況不佳可以找諮商中心、具體說清楚在哪裡...，想唸書或討論可以去.....





Q2: 回想對你較有影響或印象深刻的大學老師是誰?

他/她做甚麼或說甚麼讓你覺得很重要?



培養正向情感經驗：安全依附的原則

Available

- 信任與安心
- 願意分享
- 尊重、接納

Responsive

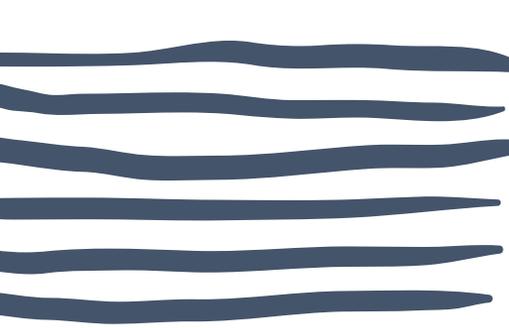
- 傾聽 & 同理感受
- 在其挫折沮喪、失望、絕望時，**有耐心**的陪伴
- 表達對學生的認可，增加正向連結經驗，讓學生看見自己的價值。

在大學，關係的不同

- 師生關係大不同
- 導聚時間、Line班群、FB
- 何時需要導師呢?
- 不想找?不敢找? 不知道要找?
- 同儕關係大不同
- 誰是我系上同學?
- 小組報告，真害怕!
- 線上好溫馨，面對好尷尬!

不同年級大學生的需求

- 大一關鍵期: 適應 & 好的同儕關係
- 大二發展期: 多元探索、讀書、社團、打工、愛情樣樣來
- 大三抉擇期: 生涯規劃、考研? 工作? 公職?
- 大四轉換期: 畢業後，我要做甚麼? 面對未來總會忐忑
畢業後少了許多資源的協助



導師的角色

1. 正向班級氣氛
 2. 個別關懷/正向支持
 3. 生涯指引
 4. 校內外資源連結與轉介
- 
- 

幸福學:正向情緒的經營

如何破冰? 好玩就好!

- A4白紙
畫一個薑餅人
-
- 頭:寫上喜歡大家怎樣稱呼你
- 左手:寫下你喜歡的食物?
- 右手:寫下你的興趣有哪些?
- 左腳:寫上你曾經收過的讚美是甚麼?(別人曾經怎樣稱讚你)
- 右腳寫上:你覺得自己可以為團隊貢獻甚麼?
-



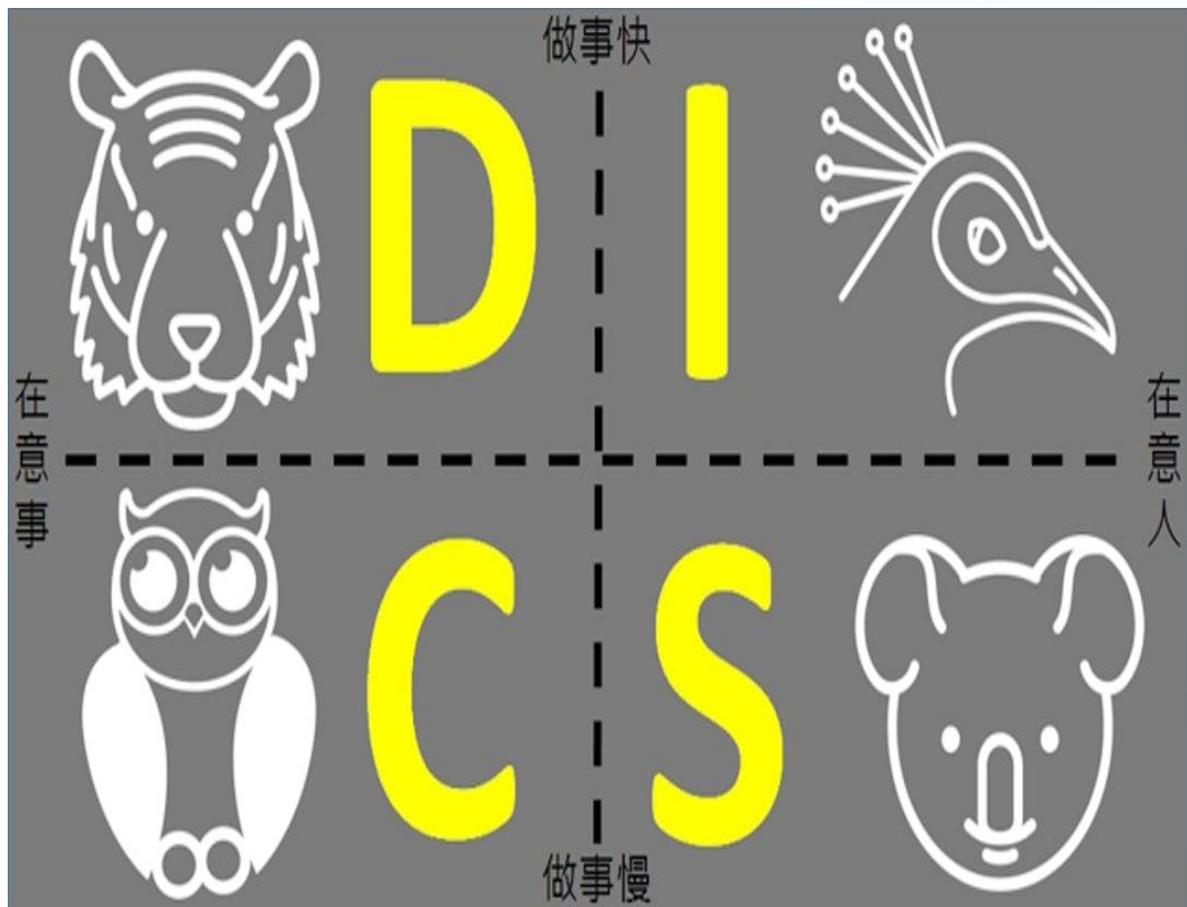
你想當怎樣的導師呢？

你是哪種社交風格(DISC)?

人格特質分析系統

(Professional Dynametric Programs, 簡稱PDP)

<https://bookmarks.tw/pdp/#>



D Dominance 《駕馭型/領袖型》

代表動物：老虎

- 精神資質：指揮控制型
- 目標導向意志強、
- 行動快速有眼光

- Influence 《表達型》
- 代表動物：孔雀
- 精神資質：表現社交型
- 長袖善舞人脈廣、
- 熱情喜分享



真誠關懷最重要

C Compliance 《分析型》

代表動物：貓頭鷹

精神特質：分析思考型

- ✓ 理性分析、冷靜客觀、
- ✓ 切中要點、智慧知識的先驅

- Steadiness 《可親型/親切型》
- 代表動物：無尾熊
- 精神特質：溫和支持型
- 謹慎、穩定、耐心、忠誠與同情心



發現美好的眼光



挑一張卡片 分享自己最近的狀態

1

2

3

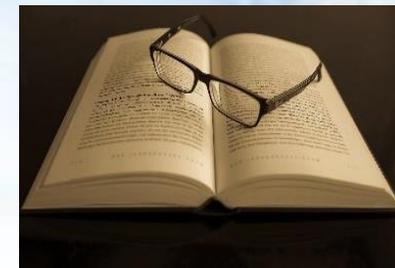
4

5

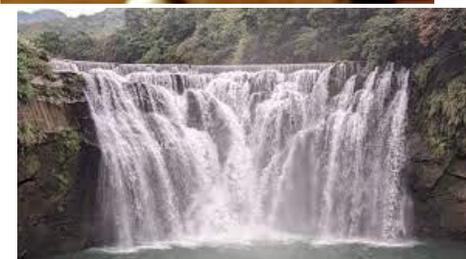
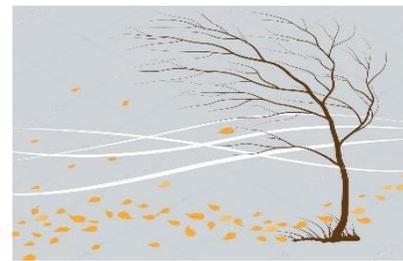
A



B



C



D

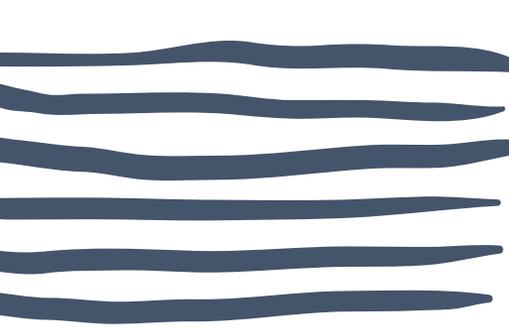


你的「愛之語」是什麼？

<https://superquiz.do/q/love-languages/>



1. 肯定語言
2. 精心時刻
3. 小禮物
4. 服務的行動
5. 身體接觸



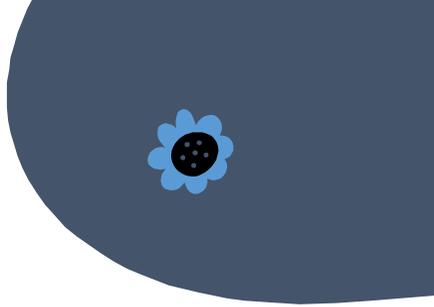
重要的心理需求：

我能感 + 歸屬感



捧著自尊說話

- 1.肯定特質與能力
- 2.指出貢獻與感謝
- 3.看重努力與進步
- 4.表示信心
- 5.傳達接納與認可



肯定特質與能力

如何使用:

指出**特質**或**能力**+描述具體**行爲**或**事件**



例如:你幫忙策畫這次班遊，看見你熱情積極與思考周延呢!

你主動說下周需要請假，真是很有禮貌呢!

效果:增進學生的自我認識及認同，瞭解自己的天賦，
進而發揮屬於自己的潛能。





指出貢獻與感謝

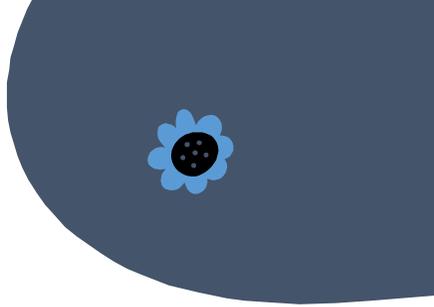
如何使用:

指出**有貢獻的行為**+感謝行為帶來的**幫助**或**正面影響**

例如:謝謝你細心發現測驗的錯誤，讓大家可以得到正確的答案。

效果:培養社會情懷，對他人能同理心及換位思考。





看重努力與進步

如何使用:

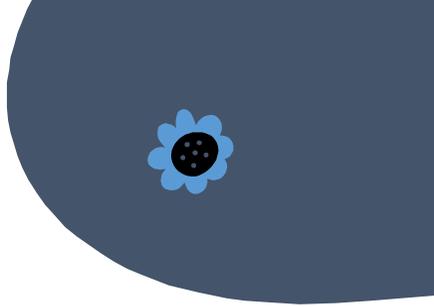
指出**努力的行爲**+**進步的程度表現**

例如:最近你花了很多時間練習實驗，概念活用掌握得越來越好。



效果:培養成長心態，自我成長(不會逃避失敗而停滯)。





表示信心

如何使用:

描述**支持信心的客觀證據+我相信之陳述句**



例如:這個報告，你準備充實，我相信你明天上臺報告，
一定可以講得很好，我對你有信心!

效果:增加學生的自我價值感，增加勇氣與自信。





傳達接納與認可

如何使用：
描述學生行為+同理情緒

例如：

你很興奮的拿你的實驗結果給我看，你一定很滿意這個成果呢。
你很認真預備這次微積分考試，結果不如預期，你很挫折吧。

效果：增加學生的自我接納與正向關係。



導師時間你可以這樣安排

班級座談

培養
心理健康能力

發揮
間接關懷

加強
同儕關懷能力

建立
資源連結

學習
自我肯定
紓壓技巧
辨識危險情人
人際溝通等能力
時間管理

不易直接關懷個別學生時
透過申請特定主題
提供相關資源及知能

增進學生同理心
傾聽等能力
促進同儕間友好關係

建立良好的接觸經驗
促進未來轉介
或主動求助契機

班級座談方式

牌卡探索

生涯卡

讓學生檢視自己目前的生涯選擇是否符合生涯價值觀。

愛情卡

讓學生澄清個人在愛情關係裡，最重視的需求是什麼。

熱情渴望卡

讓學生探討自己對人生的渴望、意義與熱情。

能力強項卡

讓學生覺察自己具備與想要的的能力，協助職涯規劃。

職業憧憬卡

讓學生覺察有興趣的職業，協助澄清選擇職業須具備之能力。

心理講座

情緒管理/壓力調適

增加自信/自我探索

家庭關係

人際關係/溝通技巧

愛情經營/危險情人/親密暴力

關懷他人/同理心

生涯規劃

學習適應/時間管理

認識精神疾病

性平主題/性教育

心理測驗

學習測驗

大學生學習與讀書策略量表
大學生學習困擾量表

生涯測驗

生涯興趣量表
多元智能量表
生涯信念檢核表
大學生生涯適應力量表
生涯發展阻隔素量表

人格測驗

艾德華個人偏好量表

導師生關係互動小錦囊-善用班級輔導

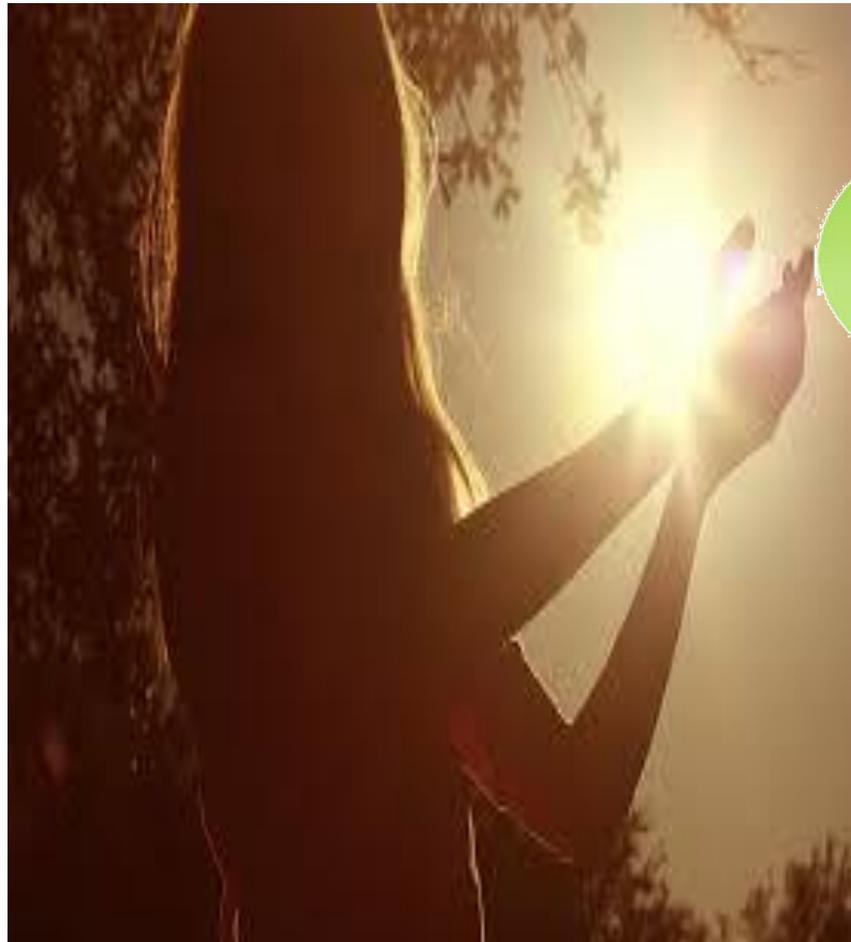
時間：112年1月起，可依導師需求，約60-90分鐘，全校預計辦理20場。

主題：本組已預先規劃主題，若導師有其他想辦理之主題可於表單中勾選「其他」，並註明主題。

- (1) 【生涯探索：生涯興趣量表】瞭解自身興趣類型（Holland六碼）進行生涯探索。
- (2) 【生涯探索：尋常日：探索你喜歡的事】透過《尋常日》牌卡從日常生活中找到喜歡的事物類型，協助生涯探索。
- (3) 【生涯探索：UCAN生涯測驗】瞭解職涯發展方向、優勢職場共通職能，培養就業能力。
- (4) 【性別平等宣導：你該知道的性平大小事】瞭解身體界線，提升性別平等意識。
- (5) 【情感教育：大學必修學分：情感關係的經營與維繫】認識自我與情感，適切地建立、處理及溝通情感關係。
- (6) 【情緒/壓力管理：情緒與壓力管理的新生活練習】學習覺察與調適情緒，增進壓力因應能力，成為情緒的主人。
- 7) 【人際議題：人際溝通不卡關】學習人我界線、與人溝通的藝術及找到自在的人際互動模式。
- 8) 【憂鬱陪伴：今天讓我陪你聊聊好嗎？】認識憂鬱低潮時期，陪伴自己與他人的小鬱狀態。
- 9) 【學習策略：打破筆記的框架：視覺筆記技巧】增進作筆記的技巧，以視覺化方式有效紀錄，同時有效地規劃學習時間，讓學習事半功倍。
- 10) 其他：時間管理、如何閱讀原文書、如何好眠…等。



當學生失去光彩時……



1 Aware
覺察

用心觀察

2 Inquire
詢問

關懷詢問

3 Listen
傾聽

耐心傾聽，讓他知
道自己並不孤單 ...

4 Refer
求援

尋找
資源

DEAR AMANDA

我收到你的明信片了，很高興，
看著妳一年一年進步，
看到妳和媽媽關係愈來愈好，很開心，
或許我有著一股肅殺之氣吧！
很多學生對我都有一種敬畏的心情，
我有這麼可怕嗎？哈哈！
下次可以直接告訴我啊，我期待！

妳比較確定自己的方向了嗎？
心情比較篤定了嗎？
我喜歡看著妳進步，看著妳成長，
未來如果妳有能力能幫助更多的人，我想我一定很欣慰！

妳遇到的人都是上輩子和妳有緣份的人，
好好珍惜和每一個人相遇的機會，
好好享受每一段曾有的連結，
這輩子遇到了，讓我們好好創造美麗的回憶，
未來，當我們細數這些點點滴滴，
會覺得非常美好！

我也愛妳喔^^

上面是我大學導師跟我email的紀錄，

老師知道我的家庭背景，主動提供給我打掃實驗室的機會來工讀，後來我同時又在系辦工讀，那時候的我很忙、壓力很大，

所以有時候在打工時後的表現就不太好。

老師並沒有當面跟我生氣或責備我，而是用柔和的語氣與文字來教導我、提醒我，其實我剛開始感到的是不舒服，但不是因為老師的行為與文字，而是**對我自己感到失望與難過**，

因為過往也曾經因情緒影響工作表現，我卻又再次犯錯。感謝這位老師與助理**對我用愛心說誠實話，不是發洩與數落**。

而我以為因為這樣，老師與助理會對我改觀或不好的印象，但在隔年的5月老師主動的來信，**讓我感受到老師並沒有批評或說教，反而是對我有更大的鼓勵與肯定**，這讓我更加的明白自己成長是因為有這些老師的陪伴。

當學生落入黯淡無光時...



需要一盞明燈--貴人經驗

在你/妳挫折、沮喪、無助或低潮時，通常是怎樣熬過的？

有無他人(師長、家人、朋友)做了什麼或說了什麼是有幫助的？

你通常怎樣回應那些黯淡無光的學生呢？



導師的角色很重要!!

察覺/辨識高關懷學生

- 缺曠課過多
- 行為怪異或有明顯變化
- 明顯情緒低落或較平常有更大的起伏
- 言行中透露憂鬱或自殺的念頭
 - I have a black dog! <https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc>
 - Living with the black dog! <https://www.youtube.com/watch?v=2VRRx7Mtep8>



關懷的基石:建立關係—有個好的接觸

我可以讓
學生信任
與放心嗎?

展現「我懂你」的能力

你一定很難受
你也不想這樣
你已經很努力了

給予「我陪伴你」的
承諾

我陪你一起
你不孤獨
不是異類或麻
煩

經營「說真話」的
空間

怎麼了?
不批判
不輕視
不說教

情緒關懷的原則

先給溫度

YES!! 要回應情緒

- 如：「結束一段感情對你而言很難受。」
「你每天自己面對難過的情緒應該很痛苦吧？」
「你願意說出來很不容易。」

NO!!!不要忽略情緒或批評

- 如：「遇到挫折撐過就好了。」
「這有什麼好痛苦的？」
「失戀有什麼大不了？幹嘛想不開？」

情緒反映

同理很容易 但也很難
(因為我們都很想做點甚麼...)

先給溫度

| 慣用的話語 | 你可以這樣說 |
|-----------|--------------------------|
| 別難過了 | 發生這樣的事，你一定很不好受 |
| 別再哭了 | 想哭就哭吧，也許哭一哭會好過一些 |
| 要堅強，要勇敢 | 發生這樣的事情，的確難以承受，難過不代表不堅強 |
| 不要想了 | 如果你願意，可以跟我說說 |
| 時間久了就會沒事了 | 時間過了很久，你可能還是會感受到難過，這是正常的 |

固定型的思維模式

成長型的思維模式

Fixed Mindset

Growth Mindset

再給
亮度



對學習充滿希望

害怕失敗 Avoid failure

希望假裝聰明 Desire to Look smart

逃避挑戰 Avoids challenges

Stick to what they know

Feedback and criticism is personal

They don't change or improve
認為自己永遠都不可能進步

擴大
觀點
/轉念

Desire continuous learning

Confront uncertainties.

Embracing challenges 擁抱挑戰

Not afraid to fail 不害怕失敗

Put lots of effort to learn 願意努力學習

Feedback is about current capabilities
認為 別人的意見能幫助自己做得更好

對話/梳理「怎麼了？」

取代「為什麼？」

相信：這樣做，一定有他的理由

進入事件的細節，找出脈絡，

接觸個案的感受，切入內在，

連結其內心深層的渴望，這樣的對話可以帶出轉化。

不批判
不輕視
不說教

在聆聽時，不再是生命的「不能」與「失能」，看見的是生命的「不放棄」與「韌性」

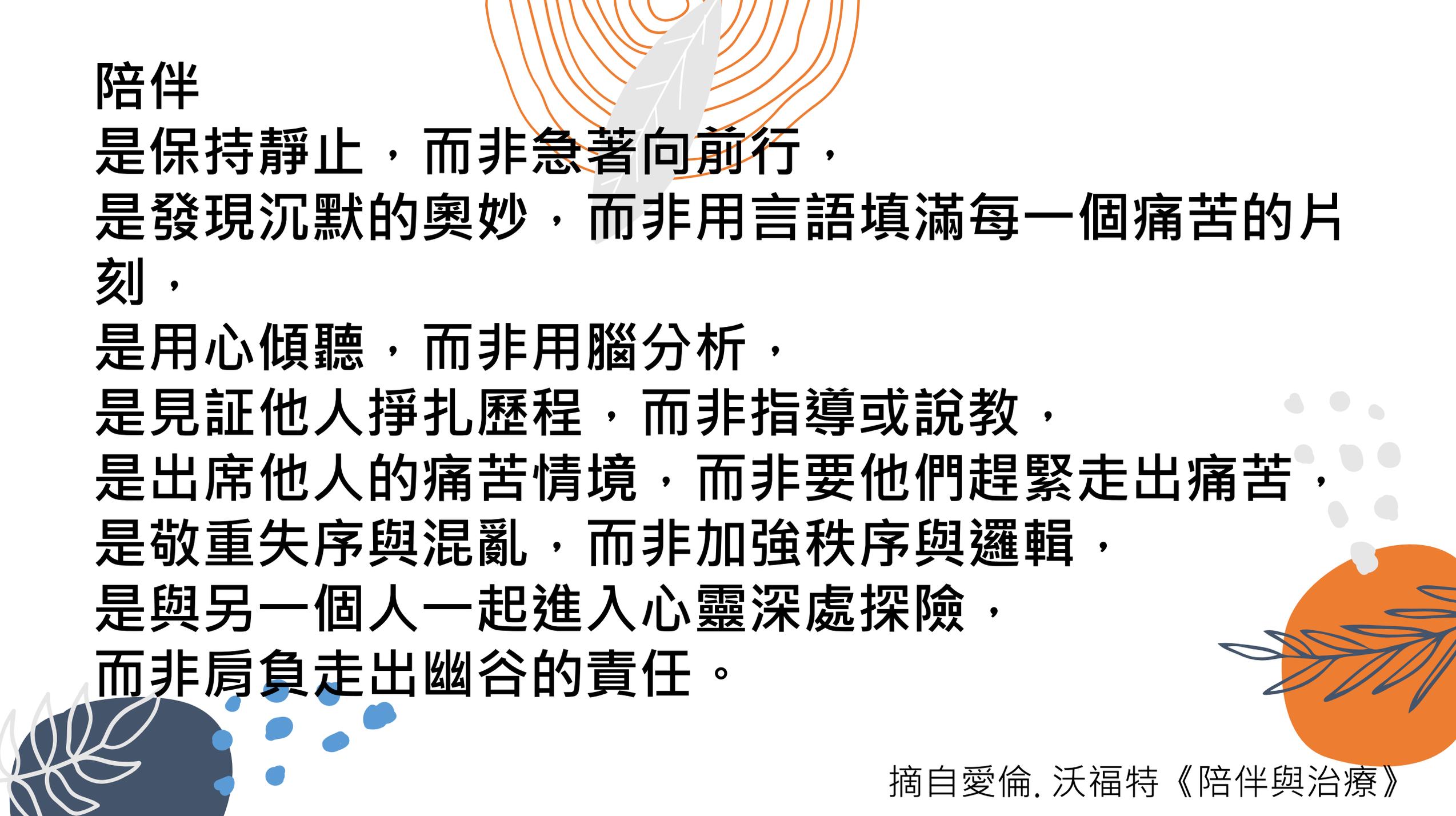


讓自己隨時有光

需要有足夠的心理空間
(container)

彼此扶持或討論
(系統合作)





陪伴
是保持靜止，而非急著向前行，
是發現沉默的奧妙，而非用言語填滿每一個痛苦的片刻，
是用心傾聽，而非用腦分析，
是見證他人掙扎歷程，而非指導或說教，
是出席他人的痛苦情境，而非要他們趕緊走出痛苦，
是敬重失序與混亂，而非加強秩序與邏輯，
是與另一個人一起進入心靈深處探險，
而非肩負走出幽谷的責任。

摘自愛倫·沃福特《陪伴與治療》

謝謝聆聽!

