

大學生常見心理困擾分析之研究-以國立勤益科技大學為例

李泰山

國立勤益科技大學文化創意事業系

摘要

本研究旨在探討大專院校學生常出現的困擾，並提出本校之三級輔導預防輔導策略。除採文獻分析外、並統計勤益科技大學 100-105 學年度諮商輔導中心來談個案之晤談主題；發現 100-105 學年度個別諮商主題中，來談人次前三名依序為前途未來、自我認識、人際關係，呈現出本校在諮商輔導上優先關懷的重要議題，進而探討這些諮商議題的現象，以為導師及相關單位研擬協助方案之參考。

關鍵字：大專院校學生常見問題、輔導策略

壹、前言

大學階段對學生而言是一個嶄新的開始，也是學習獨立與培養為人處事能力的新契機，相反的它亦是一種挑戰，由於家庭結構與功能的改變、物質生活的完備，大學生對於有別於以往的生活型態，需要更多的資源與技巧來面對與適應，在面對生活壓力、挫折或處理負向情感時，若沒有適當管道，則容易陷入不安與徬徨的狀態中。

大學階段面臨的轉變多元化，大學生開始擁有生活的自主權，並開始獨立面對各種挑戰。人際關係方面可能因同學來自不同地區，文化習慣上的不同而趨於複雜；學業方面，相較於大學以前的學習型態，大學時期需逐漸展現個人學習的主動性與開放性，學生可能常擔心課業被當與被退學，面對未來就業而感到壓力與擔憂；而生涯發展規劃方面，許多學生對於畢業繼續求學或就業、職業選擇與就業面試的擔心，亦是決定未來發展的重要參考方向。高等教育階段的學生，需要面對求

學生活中的課業壓力，同儕關係、家庭生活、兩性交往、未來發展等，若個人本身具備良好的因應能力，則較能從這些困擾中得到釋放。

學習生涯中，師長對學生生活有極大的影響，從大一新生的生活適應、社團生活、課業學習指導；大二、大三同學的兩性互動到大四同學的生涯輔導，學校師長如何透過良好的溝通瞭解學生狀況與需求，進而提供合適的開導與協助，對學生而言亦是另一種抒發與解惑的管道。

以勤益科技大學為例，前途未來、自我認識、人際關係、情緒、學業、情感、家庭、生活適應、特殊議題、性別等議題，皆為學生常見晤談主題，顯示學生在生活中困擾的多面性與對於自己各面向轉變的自覺，需要專業輔導人員從旁引導以釐清與改善現有狀態，因此學校師長、輔導人員的角色則不容忽視。

貳、研究目的

本研究旨在分析勤益科技大學學生常見之問題類型，進而提出相關輔導策略，

以作為本校諮商輔導中心同仁、導師及相關單位研擬協助方案之參考。

參、文獻探討

一、大學生常見的困擾

(一) 學習與生涯問題

學習型態的轉變是大學階段中學生所需調適與學習適應之處，許多課業須由學生主動學習，而不再是由師長單方面的授課，這樣的轉變學生難免在學習中無所適從，找不到讀書方法與自己的興趣。且大學階段，學生正處於生涯定向發展的關鍵時期，需要藉由生涯探索活動增進自我瞭解，並收集相關的職業訊息，才能逐漸清楚自己未來的生涯定向（陳欣怡，2000）。學習與生涯雖是大學教育中重要的一環，但也是大學生感到困擾的壓力源之一，王秀槐（2002）整理國內相關文獻，指出許多大學生在學業方面的特質為對所學科系缺乏興趣、不了解自我特質和興趣及沒有明確的目標等。袁志晃（2002）以1184位大學生為對象，調查大學生生涯發展探索，發現近六成的大學生尚未確立個人生涯方向。

董氏基金會（2005）針對「大學生主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性」調查的結果顯示：大學生最常感到的壓力來源前三名分別是「未來生涯發展」、「學業表現」及「與異性交往關係」。

吳淑琬（2008）以台灣地區大專校院日間部1396位大學生為對象，研究大學生生涯適應力，發現大學生對個人之生涯的關心程度高，並願意思考未來之發展，但另一方面也顯示大學生在面對抉擇時的認知和果斷性較不足，對做決定常感到猶豫不決，也會懷疑自己所學是否能面對職場的需求，對未來生涯發展的掌握感和信心較為不足。

蔡文雅（2005）對科技大學學生壓力的

研究，自編「科技大學學生壓力量表」，將科技大學學生的壓力分為：家庭、經濟、人際交友、自我、學業、及未來就業等六方面。其中人際交友方面，為面對同儕或親密友人，所產生的壓力；結果顯示科技大學學生壓力以未來就業方面最大，自我方面次之，人際交友方面則為第三。

王琳雅（2006）以台中縣市的四技大一新生為研究對象，以自編的「大學生生活壓力量表」來測量壓力，結果發現大學生日常生活壓力來源主要為「學校/課業方面」，其次為「人生目標方面」與「人際關係方面」。

黃世雄（2008）在技職大學生校園人際投入與學習成果的研究中發現，技職大學生的學習成果自評普遍不佳，且低於一般大學生，進一步分析，更發現學校類型對技職大學生的學習成果具有影響力，其中私立技職大學生在多元能力發展的自評上，有顯著低於公立技職大學生的現象。此一現象顯示技職大學生普遍自信心不足，尤其是私立技職大學生更是嚴重。

黃韞臻、林淑惠（2009）在針對中部大學生生活痛苦指數的研究中，發現無論是一般大學生或科技大學生，生活中最令大學生感到痛苦難受的前三名構面分別為政府作為、未來發展及社會情境因素，可見大學生對於就業環境、就業機會等問題感到痛苦且無法忍受。

李佳龍等人（2014）調查南部某科技大學生有關生活壓力與睡眠品質，發現學業壓力與生涯規劃壓力為科技大學生感到生活壓力的兩大項目。同樣的情況，曹俊德（2015）透過大學生身心適應調查表這份測驗施測科技大學一年級新生與碩一研究生，其整體分析結果也顯示困擾程度最高即為生涯困擾、其次是學習困擾及情緒困擾。

國外學者 Wanberg 與 Muchinsky (1992) 根據 Jones 所提出的「生涯定向程度」與「生涯滿意度」來探討大學生的生涯定向狀態，研究發現已定向且關心自己生涯的學生，雖然不至於對自己定向狀態感到不滿意，但在情緒狀態上仍會對自己的決定產生懷疑，同樣是需要生涯諮商的協助，以協助分析困擾之處。

(二) 人際關係問題

汪珊妃 (2000) 以五位有人際困擾之大学生為對象，採質性研究法，分別進行三次的問題中心訪談，將具人際困擾傾向的大學生，歸類二項與人互動的生活型態：1. 具「容易被人利用」及「過度在乎他人」之人際困擾傾向者，其生活型態較傾向於「獲取型」，常需要委屈自己、依附他人，普遍呈現出較低的自我概念；2. 具「冷漠無情」之人際困擾傾向者，其生活型態較傾向於「逃避型」，在人際關係上普遍認為他人不喜歡自己、會傷害自己。

許龍君 (2003) 以彰化師範大學 534 名學生、逢甲大學 929 位學生為研究對象，探討大學生社團參與及其人際關係之相關研究，發現有 75% 的學生未達理想。大學生逐漸步入成年的階段，被視為可以獨立自主的年紀，劉玉華 (2004) 指出大學生人際關係困擾的壓力，包括了人際溝通技巧 (例如不知如何與人相處)，人際關係的衝突 (例如價值觀的衝突，兩性三角關係)，人際孤立 (例如由於不易信任別人而沒有交到知心朋友) 及泛泛之交過多，例如每天花許多時間在「應酬式」的人際交往中，使得自己身心俱疲。

另外廖淑梅 (2004) 以雲林科技大學 825 位研究生與大學生為對象，研究大學生與研究生生活壓力與生活適應之不同，研究發現大學生的生活壓力以「自我期許壓力」最高，「人際關係壓力」最低，但大

學生在人際關係上的壓力較研究生大。

黃中興、張少熙、黃國恩 (2016) 在調查台灣大學學生的生活壓力與幸福感研究時也發現新世代一般大學生知覺的生活壓力，如人際關係等壓力程度越大時，則知覺幸福感就會越低。

綜上所述，大學階段就像個小型的社會，但交友圈複雜性以及與人間相處模式的多樣化則容易成為生活壓力之一，過度的投入社團與打工的學生應學習如何取其平衡，才不致產生疏離感，造成人際關係的不適應。

(三) 精神狀況

王春展 (2004) 以台灣地區 12 所大學 1347 位大學生為對象，研究情緒智慧、憂鬱傾向與情緒調整策略之相關研究，發現 30% 的大學生有明顯的憂鬱傾向，且技職校院的憂鬱傾向明顯高於普通大學之大學生。董氏基金會 (2008) 針對 57 所大學及獨立學院共 5655 位學生進行「大學生主觀壓力源與憂鬱情緒之相關性調查」，研究結果顯示，22.2% 的大學生有明顯憂鬱情緒，幾乎每四人就有一人有憂鬱情緒困擾，需專業協助。而成為大學生壓力來源的前五名分別是「未來生涯發展」、「自己的經濟狀況」、「課業、考試成績不佳」、「身材外貌」及「擔心家中經濟狀況、債務問題」。

上述可知，憂鬱傾向幾乎已成為現代的文明病，加上大學生發展階段有許多不同的壓力源，若學生未有支持的管道或自我調適方法，則易落入高風險的族群中，影響其生活適應。

(四) 網路成癮

在所有使用網路的族群裡，學生是最容易發生網路成癮問題的族群，尤其是大專院校的學生更是高危險群 (Kandell, 1998; 游森期, 2001)。東海大學武自珍學務長

說：「現在全世界最大的怪獸是電腦」，年輕人沈迷網路世界，讓社會運轉產生改變，並不斷製造出新問題，其研究報告亦指出44%的大學生有網路成癮，對生活與學業已造成影響，嚴重者還會導致退學(林志成，2007)。由此可見，大學生的生活與網路密不可分，且已影響到學生的生活作息，投入時間過多者易造成網路成癮，進而容易引發其他問題。

朱美惠(2000)研究發現我國網路成癮的大學生，在現實生活中的人際關係有較多的障礙，而自我管理能力差以及生活適應不良等問題之大學生，網路使用時就則愈長。吳佳輝(2004)以193名大學生為研究對象，探討社會支持對網路成癮的影響，研究發現個人獲得較多現實社會支持，較不容易網路成癮，但若現實社會支持度低，個人較容易對網路社會支持產生依賴與需求提高網路成癮的機會。

董氏基金會(2006)針對58所大學及獨立學院進行大學生網路使用情形施測，研究發現大學生每週上網總時數為29小時以上，九成以上大學生每次上網持續二到三小時以上，有85.9%的大學生會在夜間上網。

國內學者彭森明(2006)對我國高等教育進行調查，發現有超過一半以上的大學生每天唸書不到一小時，卻有八成的大學生每天上網超過兩小時以上。

大學生的生活已與網路密不可分，且已漸漸的影響到學生的生活作息，投入時間過多者容易迷失在網路世界中，造成人際疏離、拒絕面對現實世界，甚而引發其他問題。大學生常見各項的困擾與壓力幾乎是環環相扣的，當發現一項壓力源時，其他隱藏的問題更不能忽視，是需要學校師長與輔導老師互相配合與協助的。

肆、勤益科技大學學生困擾現況

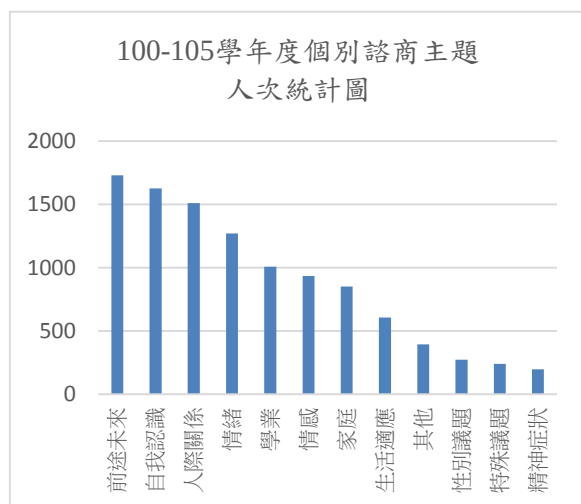
一、學生常見問題類型統計

多年來本校諮商輔導中心來談個案依「前途未來、自我認識、人際關係、情緒、學業、情感、家庭、生活適應、特殊議題、性別議題、精神症狀、其他」等加以分類，並統計晤談人次，以下為本校 100-105 學年度學生個別晤談主題統計：

(一) 100-105 學年度個別諮商主題

100-105學年度個別諮商主題中，來談人次依序為前途未來1731、自我認識1626、人際關係1509、情緒1269、學業1007、情感935、家庭851、生活適應605、其他394、性別議題272、特殊議題240、精神症狀196人次，其中以「前途未來」主題最多，「自我認識」次之，「人際關係」第三；這個結果與蔡文雅(2005)科技大學學生壓力的研究、曹俊德(2015)對科技大學新生身心適應調查的研究相同，顯示科技大學的學生壓力與困擾經過十年持續以未來就業方面的壓力與諮商需求最大，自我方面次之，人際交友方面則為第三結果。

回顧過去本校91-95學年度個別諮商主題中，來談人次依序為學業596人次，人際關係564人次，前途未來495人次、自我認識485人次、情感385人次、情緒358人次、其他335人次、家庭233人次、測驗實施188人次、人生觀82人次、健康76人次。呈現出學生對於諮商的需求增加，諮商人次與服務量皆呈現逐年增加的趨勢；其中10年前的諮商人次分析以「學業」議題為最多，「人際關係」次之，「前途未來」第三；前後相較，發現本校學生有關「前途未來」由第三躍居第一，「自我認識」由第四躍居第二，「人際關係」由第二退居第三。這個變化的現象與前述研究者研究趨勢相符，以上91-95學年度及100-105學年度的統計比較分析，呈現出本校在諮商輔導上逐年呈現優先關懷的議題變化。



圖一 國立勤益科技大學 100-105 學年度
學生個別諮商主題統計圖

(二) 個別諮商議題類型分析

以勤益科技大學為例，透過影響大學生生活適應議題，來檢視過去至今最常來談常見困擾主題分別有「學業」、「前途未來」、「人際關係」；這個結果也與郭丁榮(2014)訪談 40 位大學生對於自身最關心事項之質性研究結論發現類似，大學生最關心的議題分別是工作機會、交友與課業，與本校學生的諮商主題無差異。以下分別論述大學生最關心的議題：

1. 學業議題

對於本校科大學生來說，常聽見新生進來就讀之初由於大學的學習環境較自由、開放，課程也不再如高中、高職般制式化，提供學生擁有彈性選擇課程的機會。且在許多的課程中，教授的授課引導方式亦有別於高中階段的教育方式，取而代之的是讓學生學習搜尋資料、訪問、上台報告或利用不同的管道獲取新知，培養學生積極主動的學習態度，學習方式也由過去被動的接受吸收轉為需要主動探索與發掘。在這樣的學習環境裡，若遇到學生個人議題狀態的發酵，則可能就會產生學

習困擾。以下列出本校學生最常見的個人議題：

(1)學習動機與態度：若學生個人學習目標不明確、動機不足、學習態度與方法不正確，學生容易在學習的過程中產生挫折。

(2)科系非個人興趣：若學生錄取的科系並非自己的真正興趣，而居多為家人對理工科系出路工作的期待、則雖然轉系可能成為學生的另一種選擇，但又礙於家人期許之間產生矛盾掙扎。另一方面在課業的銜接上或新環境的適應上亦可能成為另一項擔憂。因此在上述的矛盾中學生可能會先產生逃避學習、缺曠課、1/2 學分不及格的結果來呈現。

(3)時間管理不佳：進入大學後課業上的壓力暫時減緩，學習方式由緊繃轉為放鬆，但若學生投入社團或打工的時間過多，學生若不知道如何從中取其平衡，則易產生困擾與學習上的適應不良。

2. 前途未來議題

(1)職涯興趣與所讀科系不合：延續學習議題，更多人直到了高年級階段，學生會發現當初填選大學就讀科系時，常因尚未確定自己的目標與興趣而迎合家長所希望與建議的科系，尤其本校以理工類學院學生人數最多，所以很多學生一開始皆抱持與家長同樣的期待，能學得一技之長後畢業即就業，但上了大學接觸到多元課程讓學習觸角延伸更為寬廣及跨領域後，學生才會逐漸認知到個人興趣不在於此。亦有學生雖然用了很多時間在就讀本科系，但卻猶豫是否要轉換跑道到更有興趣的科系。

(2)職業世界資訊不了解：許多學生在當初就讀高職時選擇科別當下即常會因為對某些職業的刻板印象、憧憬或家人建議而盲目的做決定，並於升上大學後認為理所當然繼續就讀相關科系，但依然不夠了解所讀科系之未來發展的方向而對前途與未來

產生不確定感，此為大學生對其未來方向抉擇之困擾，若未正視這些問題，則容易出現兩難的困境，亦會影響後續的生涯發展。

3.人際關係議題

與高中階段相比，大學階段人際關係的複雜度成為大學生心理困擾的主要來源之一。

(1)互動模式的改變：在大學時期，同學間不再像以往一樣整天的課程都在一起，下了課有自己運用的時間例如打工、社團，同學間情感的維繫則須個人主動與積極的拓展，若個人特質比較被動則會更難以與人短時間內即建立有意義的人際關係。

(2)網路人際關係延伸的議題：比起實際面對面的互動，更常利用網路交友的多元媒介來認識朋友與同學，但網路人際關係延伸的狀態雖然提供安全感，但也容易缺乏人際凝聚力與真實性，造成現實人際關係上的誤解或疏離。

伍、大學生常見困擾之輔導策略

一、相關議題之輔導策略

(一)學習與生涯方面

國內學者田秀蘭、林幸台、張小鳳與張德聰（1997）認為大學生因年級的不同而有不同的生涯輔導需求，大一的新生除了自己就讀的科系外，應對整個職業世界結構有概括的了解；大二學生應對自己的生涯發展做出規劃，可以透過生涯方面的心理測驗，以對自己的興趣能力和特質有清楚的認識，另一方面也能對職業世界做更多的探索；大三學生再經過之前的探索，學生對所處的環境與個人特質已有一定的了解，此時學生可以開始接觸自己有興趣的領域；而大四學生面臨畢業與投入職場的階段，應讓自己具備進入就業市場的條件和資格。

當大學生遇到困擾時，最先尋求幫助

是同儕的支持，另外與學生最常接觸的就是導師，因此班級導師及授課教師也可以分別從班級經營及課堂上關心著手，蔡淑慧(2006)提出七點建議：

1. 利用課堂或班會時間分享自己的經驗，讓學生從教師的經驗學習甚至認同教師，進一步建立好的關係。
2. 分析目前業界的狀況，讓學生了解產業的生態，激發其興趣或動力。
3. 針對有課業危機之學生進行了解，若是學習上有困難，可以進行課業輔導；若是其他重大生活事件影響，如家庭經濟、人際關係等，可視嚴重程度轉介至相關單位。
4. 教師多帶領全班學生參與學校重要活動，如運動會、戲劇和合唱比賽等培養班級的認同感、增進師生的情誼。
5. 與學生分批聚餐聊天，藉此了解班上人際互動狀況，並藉由學生的人際網絡掌握學生生活狀況。
6. 開放固定時間給學生預約來談，讓學生知道有事情時，可以在什麼時間什麼地點找到人幫忙。
7. 教師可以在班上舉辦小活動，例如小天使&小主人，以增進同學彼此的情感交流。

國外大學在提升學生學習動機亦有其做法，認為使學生積極參與學習才是根本的解決之道，除了協助學生拓展學習上的認識與了解，在輔導方面，建立輔導支援系統，授課老師皆有固定的學生晤談時間，以協助學生了解該課業內容的疑惑，學院院長室下設有學生諮詢顧問，由學長姐擔任課業輔導諮詢工作，而其他像是生涯與就業輔導、報告撰寫等皆有固定單位和人員服務，以促進學生解決更多學習上之難題（何希慧，2007）。

(二)人際關係方面

針對人際關係的輔導策略，高雄輔導網依層次不同提出了相關的輔導策略：

1. 層次一

生活在自我世界裡，失去人際關係學習機會。

其輔導策略為：從活動中刻意的教導學生人際交往的良好方式、對學生進行自我肯定訓練、安排同學主動的與他接近、透過“小組討論”方式，鼓勵學生發表意見，表達看法、培養興趣，結交朋友，擴展人際關係。

2. 層次二

自我意識強烈，堅持己見，不願合群，易與人產生誤會和爭論。

其輔導策略為：實施個別輔導，促使學生開放自己，接納他人、落實自治活動，培養領導的能力，學習服從的態度、培養民主風度，尊重他人看法，接納不同意見、設計活動，讓學生學習溝通技巧、輔導學生提出建設性意見，減少負面批評、輔導以理性溫和的言詞代替辯論。

3. 層次三

出言不遜，行為偏激，人際間不協調，偶有衝突事件發生。

其輔導策略為：培養學生發展出健全人格、採用人性化的行為規範準則，以理性民主的態度來指導學生、提供學生自我表現的機會，使學生從成功的經驗中獲得自我肯定、請輔導老師或校外資源協助了解學生真正問題或聯絡心理輔導機構、心理醫師協助醫療。

(三) 網路成癮方面

許多學者針對網路成癮提出相關輔導與諮商的策略，施香如（2001）曾以學校與家庭情境提出相關的輔導策略，包括：

1. 加強多元人際關係的建立與溝通維繫技巧的訓練：教導青少年擴展多元的人際互動關係，並學習人際溝通技巧不僅

可以防止他們過度依賴網路，也可教導他們藉由學習如何維繫與處理。

2. 釐清生活目標與學習時間規劃：青少年高度使用網路的時間常是自覺空閒時間過多，或將上網當作他們排除壓力的方式，因此時間規劃與壓力調適，也是應提供他們協助的部分。
3. 重要他人的適度規範與約束：父母可以安排電腦的擺放位置或陪同孩子上網，引導正確的網路使用方式，增加其親子互動機會。

國內學者王智弘（2003）指出對於網路成癮之大學生的諮商策略應是協助網路成癮青少年從失序的上網行為與失序的生活狀況中回歸次序與平衡，其輔導的目標不是「戒除」上網，而是合理的使用，可以控制的上網，適切的安排上網與非上網的時間，並將網路世界與真實世界加以統合並達成協調與平衡，他提出五個網路成癮諮商的步驟，包括：（1）協助當事人認知到自己已過度使用網路；（2）協助當事人認知導致其過度上網行為的潛在心理問題；（3）協助當事人去面對現實，處理潛在的心理問題而非沉迷網路以逃避問題；（4）協助當事人發展出改善過度使用網路行為的行動計畫並加以執行；（5）逐步降低上網時間並培養對時間的敏感度與對自我的監控能力。

二、勤益科技大學之三級預防輔導策略

導師是輔導工作的第一線，可發揮發展性及預防性的輔導功能，導師工作是吃力不討好的工作、是辛苦但有意義的工作。辛苦付出，將由學生的回饋中獲得肯定，進而在成長的喜悅中自我肯定。其所獲得之代價亦非導師費用可比擬，真正用心之導師，用於學生身上之時間可能超過每週2小時。

而落實導師工作(導師責任制)的作

用，對學生而言更能促使成長中的每位學生獲得關心、指引；使學生在愛的環境中生活、學習。獲得全人的發展。對導師而言，克盡「經師」、「人師」之職責，於付出中與學生一起成長；對學校而言：貫徹創辦人及校長的辦學理念，並增進學生向心力，使學校更有前途—追求卓越，邁向一流。

在大學生活中，由於課程的多元化，全班共同上課的機會隨著年級升高而遞減，當學生遇到困難時，除了同儕間的支持外，就是與學生接觸最多、對學生狀況最為了解的導師，做為學生輔導機制的第一線人員，必須運用有效之輔導方法協助學生解決問題。導師主要之職責與角色為實施學生之輔導工作，包括生活輔導、學習輔導與生涯輔導，主要在發揮諮詢、啟迪、預防與轉介之功能（陳聰明，2007）。導師在協助學生的過程中，重要的是設定彼此的界線，過度的協助將影響學生學習面對問題的機會；過於疏離的關係將造成學生面臨困難而求助無門的情形。

因此，適時關心學生、了解學生的需求，提供適當的協助，引導學生學習面對問題知的解決之道，將能對學生發揮最大的助益。以下運用導師在校園三級預防工作的架構、輔導方式，以及導師角色與任務，介紹相關的輔導策略。

（一）三級預防架構

1.初級預防

- (1)目標：增進學生心理健康，免於憂鬱自傷。
- (2)策略：透過各單位的業務權責，規劃相關作業以增加保護因子，降低危險因子。

2.二級預防

- (1)目標：早期發現、早期介入，減少憂

鬱自傷發生或嚴重化之可能性。

- (2)策略：篩選高關懷群，即時介入。

3.三級預防

- (1)目標：自殺個案處理，預防自殺未遂或自殺身亡者之週邊人員發生自殺行為。
- (2)策略：建立自殺與自殺企圖之危機處理與善後處置標準作業流程。

（二）三級預防目的

由三級預防網絡之建置，整合校內、外相關網絡資源，提高學校防治及處理憂鬱與自我傷害行為之應變能力，以達到及時預防、篩檢、處遇(treatment)之效。

（三）輔導方式

1.班級輔導：

凡全班同學共同性的困擾，或發展上的需要，導師可針對班級情況，搜集並提供資料，或分享本身經驗。可採用團體講授、分組討論、班級座談、錄影帶、角色扮演、問卷調查、測驗實施與解釋……等方式來進行。

2.小團體輔導：

為對班上學生做較深入，且快速的全面瞭解，新接任一個班時可將全班分成數組，分別排訂時間，進行小團體座談。導師可先擬定談話重點，引導學生談談現況或困擾。導師亦可針對班上某些共同困擾的學生，組成同質性小團體（每團體六~八人，以不超過十人為原則），可每週定期聚會一次，針對困擾，一起研擬解決辦法，導師予以支持及適當指導，亦可組成異質性團體（不同困擾或加入無困擾之成員）。如：學習團體，可由幾位功課好的學生及幾位功課差之學生組成，將發揮小老師及同儕輔導的功能。

3.同儕輔導：

同儕輔導是讓學生協助學生之小老師或義工制度，其功效已逐漸受肯定(李泰

山，1999)。導師可妥為運用班上之幹部(正式領袖)、非正式領袖、義工、或熱心助人之學生，交付其任務，請他主動協助及關心某同學。以用來協助生活適應不良、學習情緒低落、學習效果不佳、缺乏自信、孤獨之學生。

4.個別輔導：

導師可由學生自傳、本身觀察、問卷、心理測驗、學生反應、教師反應……等多管道，來發掘需要關心之學生，主動約談。導師以關心、熱誠的態度來引導學生談出個人之心事、困擾，並與他共同討論解決辦法，將可使學生突破困境。

5.活動輔導：

導師盡量參與班級舉行之活動，就活動之過程，由計畫→執行→檢討，適時提供指導，但非時時作主。導師於參與中可發揮身教之作用，並可增進師生情感，縮短彼此距離。另外導師多鼓勵學生參加社團，參與活動，以習得人際交往及辦事能力，但提醒學生不可因過度熱衷而荒廢學業。

(四)高關懷學生輔導

本校諮商輔導中心主動關懷缺曠課過多、1/2 學分數不及格與新生適應量表篩選高關懷之學生，並訂定三級預防工作項目，做為導師與輔導人員協助高關懷學生之重點工作。

1.初級預防

(1)導師角色－關懷

- A. 願意傾聽，給予學生支持、關懷。
- B. 經常與班上每位同學接觸，利用導師時間與學生做心靈的溝通。
- C. 利用各種與班級接觸時間討論與生命教育相關之議題。
- D. 留意每位學生的出缺席狀況，適時與家長聯繫，相互交換學生之日常訊息。

- E. 積極參與教學與輔導知能研習活動，以對學生的學習與心理輔導有正確的認知。

2.二級預防

(1)導師角色－橋樑

- A. 透過觀察、談話的方式，辨識出學生憂鬱、自殺的訊息，轉介高關懷學生給諮商輔導中心。
- B. 對學生保持高度「敏感、接納、專注、傾聽」。
- C. 鼓勵或邀請學生向輔導單位求助，說出心中的痛苦，讓學生有傾吐的對象，尋求更多人的支持及協助。
- D. 適時與諮商輔導中心聯繫、適時提出輔導支援，依照一般個案轉介流程提出轉介需求。
- E. 適時通知學校相關單位(如學務處生輔組、校安中心、諮商輔導中心)。
- F. 參加個案會議。

(2)高關懷學生的辨識

- A. 生理狀態
 - ①睡眠不足
 - ②外貌或體型明顯與其他同學不同
 - ③身體狀況長期不佳，影響生活功能
- B. 情緒狀態
 - ①悶悶不樂、沉默，對外在事物失去興趣
 - ②情緒轉變極端且迅速
 - ③情緒表達不適當，與當時的情境不相合
 - ④暴躁、脾氣很大、易怒
 - ⑤極度憂鬱，有自傷或傷人的意圖
- C. 學習狀態
 - ①時常缺、曠課
 - ②想要轉系、轉學或休學
 - ③為轉學生或復學生

- ④注意力不集中
- ⑤學習成就低落或上學期學分數 1/2 不及格

D. 人際狀態

- ①個性內向，朋友很少或獨來獨往
- ②經常對同學有言語或行為上的攻擊
- ③被同學排擠，人際孤立
- ④過度表現自己，試圖引起注意，可能喜歡掌控別人

E. 近期經歷生命的重大事件

- ①失戀
- ②家庭變故
- ⑤涉及民事、刑事案件或失控等事件

(3) 自傷風險評估

A. 自傷行為紀錄

- ①以前是否有過自傷行為？
- ②若有，這些行為的致命性有多高？
- ③是否有其他人知道？

B. 自殺念頭出現的頻率

一閃即過、偶爾出現、常常且持續。

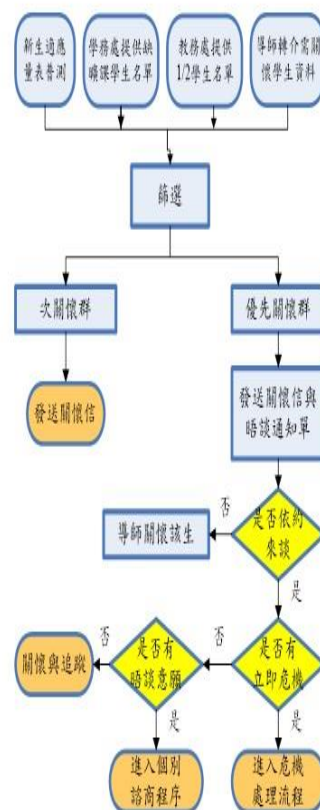
C. 自殺計畫

- ①細節：模糊或清晰
- ②便利性：工具取得的難易度
- ③致命性：自殺方式的致命性多寡或快慢
- ④獲救機會：地點的偏遠或繁榮

(4) 轉介

運用導師與學生既有的關係，增加學生對諮商輔導資源的信任，讓導師與諮商輔導中心的合作發揮加乘的效果，共同幫助學生。

(5) 二級預防流程



圖二 勤益科技大學高關懷學生二級預防工作流程圖

3. 三級預防

(1) 導師角色－配合

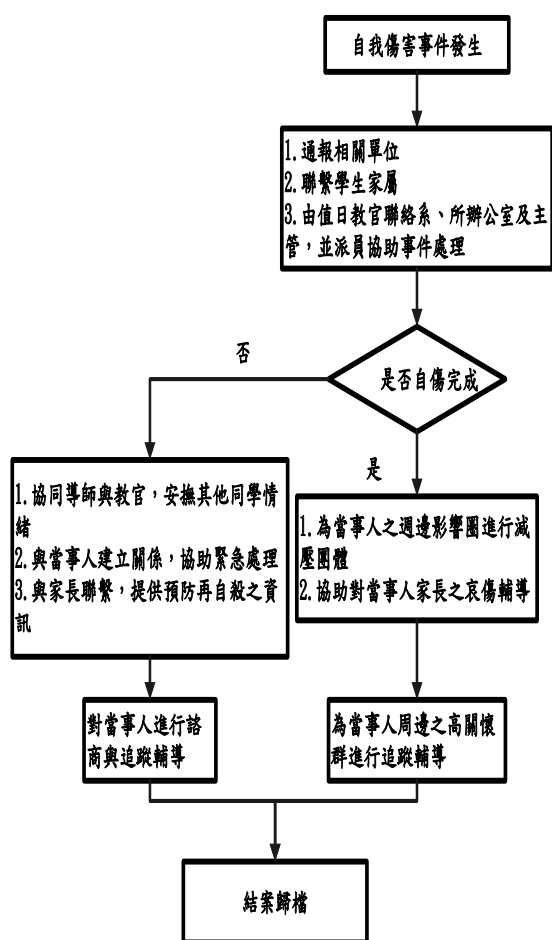
A. 對已採取自我傷害行動，幸未完成之當事人：

- ①立即啟動危機處理機制，聯絡相關人員，並協助當事人送醫急救事宜。
- ②接納當事人的情緒，並盡可能陪個案一段時間至其情緒平復。
- ③提供當事人之相關資訊，並協同教官、諮商輔導中心人員安撫其他同學情緒，且配合班級輔導之實施。
- ④參加個案研討會議。
- ⑤全力配合學校之相關處理措施。

B. 對已採取自我傷害行動完成之當事人：

- ①將事件發生後對同學的衝擊狀況，以及班級氣氛與動態的訊息提供給諮商輔導中心。
- ②協助過濾出哪些人為受事件影響最深的「高關懷群」。
- ③給予「高關懷群」適當關心，並視情形轉介學生至諮商輔導中心。
- ④協助諮商輔導中心進行減壓之班級輔導。
- ⑤全力配合學校之相關處理措施。

(2)三級預防流程



圖三 勤益科技大學高關懷學生三級預防工作流程圖

陸、結語

適當的壓力可以幫助學生發展自己的調適方式，對學生是一種提升自我的方

法，綜合國內研究，大學生常出現的壓力普遍以前途未來與就業、人際關係、課業學習居多，顯示現今大學生更需要關懷與輔導，以因應問題的擴大。

諮商輔導中心是學生傾吐心事的窗口，受過專業訓練的輔導老師，運用諮商輔導的理論技術協助學生釐清困擾，看見問題的癥結點以學習如何幫助自己，這是教師、輔導人員與學生需共同努力的，輔導人員應抱持積極學習與因應的態度與做法，協助學生擁有一個快樂正向的大學生活。

參考文獻

- [1]人際關係不良的行為層次、線索表徵、原因分析輔導策略。高雄縣輔導網路，引自：<http://guide.ks.edu.tw/hearver/1-12.htm>
- [2]王智弘（2003，6月）。輔導網路中的青少年－探討青少年網路成癮之諮商與輔導策略。輔導人員對青少年網路成癮行為之挑戰與因應研討會。台北，淡江大學。
- [3]王秀槐（2002）。人我之際：台灣大學生的生涯建構歷程。本土心理學研究，第17期，165-242。
- [4]王春展（2004）。台灣地區大學生情緒智慧、憂鬱傾向與情緒調整策略之研究。嘉南學報，第30期，443-460。
- [5]王琳雅（2006）。四技大學生生活壓力、自我效能與因應策略之探討。中國醫藥大學護理學研究所碩士論文，未出版，台中。
- [6]田秀蘭、林幸台、張小鳳、張德聰（1997）。生涯輔導。台北：空大。
- [7]朱美慧（2000）。我國大專學生個人特性、網路使用行為與網路成癮關係之研究。大葉大學資訊管理研究所碩士論文，未出版，彰化。

- [8]黃韞臻、林淑惠(2009)。中部大學生生活痛苦指數的差異分析。台中教育大學學報，第23卷，第2期，147-164。
- [9]李佳龍、張力方、汪盛萱、林玕韶、溫柔、黃千容、簡銘宏(2014)。大學生生活壓力、電腦使用型態與睡眠品質之研究。華醫社會人文學報，第30期，1-20。
- [10]曹俊德(2015)。科技大學學生身心適應調查表之施測與學生困擾分析。止善，第19期，125-157。
- [11]黃中興、張少熙、黃國恩(2016)。大學生休閒運動心理需求、生活壓力與幸福感之研究—以國立台灣大學為例。台大體育學報，第30期，23-32。
- [12]郭丁榮(2014)。大學生關懷自身之探討：3W的分析。教育心理學報，第46卷，第1期，1-26。
- [13]李泰山(1999)：大專學生同儕輔導者訓練模式之建立與分析研究—以勤益工商專校為例。國立彰化師範大學輔導學系博士論文。
- [14]汪珊妃(2000)。具人際困擾傾向大學生之生活型態之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄。
- [15]何希慧(2007)。化被動為主動—國為一流大學提升學生學習成效五妙方。取自：<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!3rgDTJGaEhzD1Hhk3E94mcc-/article?mid=4840>
- [16]林志成(2007，4月)。44%大學生網路成癮，宅男宅女求救。取自：<http://tech.chinatimes.com/2007Cti/2007Cti-News/Inc/2007cti-news-Tech-inc/Tech-Content/0,4703,12050903+112007041700046,00.html>
- [17]吳佳輝(2004)。社會支持對網路成癮的影響。資訊社會研究，第7期，173-189。
- [18]吳淑琬(2008)。大學生生涯適應力量表編製及其相關研究。國立嘉義大學輔導與諮商研究所碩士論文。
- [19]施香如(2001)。迷惘、迷網—談青少年網路使用與輔導。學生輔導通訊，第74期，18-25。
- [20]袁志晃(2002)。生涯未定向大學生生涯發展阻力因素之探討。彰師大輔導學報，第23期，109-130。
- [21]陳欣怡(2000)。依附關係與生涯探索、生涯不確定源、生涯定向狀態之相關研究—以大學三四年級學生為例。彰化師範大學輔導學系碩士論文，未出版，彰化。
- [22]許龍君(2003)。大學生社團參與及其人際關係之研究。彰化師範大學商業教育學系在職進修專班碩士論文，未出版，彰化。
- [23]彭森明(2006)。「逾半大學生每天念書不到一小時」，中央日報，2006/03/10。
- [24]黃世雄(2008)。技職大學生校園人際投入與學習成果之相關研究。台灣高等教育研究電子報，第19期，取自：<http://info.cher.ed.ntnu.edu.tw/epaperi/history/19.php>
- [25]教育部統計處(2003)。大學生時間運用調查結果摘要分析報告。取自：http://www.edu.tw/EDU_WEB/EDU_MGT/STATISTICS/EDU7220001/publish/time-arrange.htm。
- [26]游森期(2001)。大學生網路使用行為、網路成癮集相關因素之研究。彰化師範大學教育研究所碩士論文。

- [27]董氏基金會(2005)。大學生主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性調查。取自：<http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=65&Page=1>
- [28]董氏基金會(2006)。大學生日常生活、網路使用行為與憂鬱傾向之相關性調查。取自：<http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=66&Page=1>
- [29]董氏基金會(2008)。大學生主觀壓力源與憂鬱情緒之相關性調查。取自：<http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=69&Page=1>
- [30]廖淑梅(2004)。技專校院研究生與大學生生活壓力與生活適應之比較－以國立雲林科技大學為例。雲林科技大學技術及職業教育研究所碩士論文，未出版，雲林。
- [31]蔡文雅(2005)。科技大學學生的壓力與因應策略之研究。南台科技大學技職教育與人力資源發展研究所碩士論文，未出版，台南。
- [32]蔡淑慧(2006)。老師，我好煩！——談大學生的壓力。取自：http://www.hfu.edu.tw/~pc/enews951225/new_page_1.htm
- [33]劉玉華(2004)。以全人教育觀來看大學生壓力源及壓力因應之模式。《實踐通識論叢》，第2期，65-82。
- [34]Kandell, J.J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 11-17.
- [35]Wanberg, C.R., & Muchinsky, P.M. (1992). A typology of career decision status: validity extension of the vocational decision status model. *Journal of Counseling Psychology*, 39, 71-80.

A Study to Common Psychological Problems of College Students – Examples in the National Chin-Yi University of Technology

Tai-Shan Lee

Department of Cultural & Creative Industries

Abstract

The research is to make a study of common problems of college students and to provide strategies for counseling in the National Chin-Yi University of Technology. It was gathered not only the analysis of documents, but also the different cases in the Counseling Center of National Chin-Yi University of Technology. In the individual cases from 2011 to 2016, the priority of students' issues are future careers, self -exploration, and interpersonal relationship. These are the important priority issues to be concerned, which to discuss these issue factors and can provide strategies for counseling and references for counseling plans.

Key words : problems of college students, counseling strategy