

可憐的我、可惡的__？

人際互動與情緒調節班級輔導活動

親愛的老師們，大家好：

對於大學生來說，同儕的意見與回饋常會作為思考與選擇的參考架構，但難免在討論的過程中，也可能會發生溝通不良，進而產生衝突。當衝突發生，高張情緒可能也伴隨出現，若缺少適當的溝通或情緒調適策略，可能會影響大學生的身心狀態，除了會感受到壓力外，可能也較難建立正向的人際關係。

輔導中心聽聞師長們轉達，以及觀察到近期校園內，學生較容易因為人際關係及壓力調適感到困擾。若學生能撥出空檔，省思過往的人際互動經驗，同時思考可行的調適策略，或許更能有機會在衝突發生的當下妥善地安頓自己的狀態，並試著以自己的步調與態度來面對衝突與伴隨而來的壓力。

因此，本學期輔導中心的班級輔導活動以「可憐的我、可惡的__？」人際互動與情緒調節為主題，透過活動的帶領，培養學生「覺察與辨識人際衝突中自身的情緒」、「提升因應人際衝突之情緒調節能力與策略」。

歡迎師長們利用學生的班會時間、共同彈性時間，或是搭配相關課程提出預約申請，讓心理衛生觀念普及在校園當中，增進學生的心理健康，以期學生能夠更加順利地與同儕互動、學習適當的壓力調適策略，尋求屬於自己的平衡之道。

輔導中心提供班級輔導的主題如下：

主題

內容

人際關係

「人際關係真的是難解的課題？」人際關係的品質常會影響同學的情緒和身心健康，藉由活動讓同學了解學習人際溝通的技巧，幫助同學在人際互動中更得心應手，建立和諧自在的人際關係。

壓力紓解

「好多事壓在我肩上！」大學生活多采多姿，除了課業，還有不少活動、打工等等。兼顧所有的事絕非易事，可能帶來許多壓力。透過紓壓小活動和減壓體驗，讓同學好好放鬆，且從分享和討論中瞭解壓力的好與壞，也學習因應壓力的方式。

精神疾病之認識

「精神為什麼會生病？」讓我們幫助同學認識與瞭解關於精神疾病的正確概念，學習適當的辨識與尊重，並在生活中自助與助人。

情感教育

「愛情有一定的準則嗎？」愛情不再有指導原則或固定模式，已悄悄地有了些轉變，透過課程說明和活動，認識愛情新型態，了解自己的愛情價值觀，建立良好的情感態度。

性別議題

「跳出性別框框」隨著社會風氣的開放，校園裡的性別議題愈受重視，藉由課程安排將傳遞性別友善的觀念，保護自己也尊重他人，主題包括：多元性別、同志議題、性騷擾等。

情緒管理

「現在我的感覺是？」情緒是每個人都擁有的一部分，不論正面或負面的情緒都時時影響著我們，如何進行情緒管理是值得重視的課題。透過活動和心衛課程，引導學生探索、覺察、紓解和表達自身的情緒。

自我探索

「我夠瞭解自己嗎？」讓我們透過有趣的體驗活動，引導同學自我探索與認識，同時傳達心理衛生觀念以及提供各種相關心理資源，使同學能隨時敏銳地覺察自己的生活狀況，讓生活與學習都玩得開心、健康、有目標！

生命教育

「對酒當歌，人生幾何？」本活動協助學生探索與認識生命的意義，覺察自己對生命的態度，激發更多正向生命價值的潛能，並鼓勵同學多關懷週遭的人事物。

時間規劃

「一天24小時夠不夠用？」我們將透過活動協助同學覺察自己時間運用的情形，並學習妥善規劃時間，提升時間的價值。

生涯抉擇

「在生涯旅途的交叉路口，要往哪裡走？」面對就業、升學、轉學或轉系的抉擇，心理師會運用媒材與體驗活動幫助同學們覺察和釐清自己的需求和選擇，做出適合自己的決定！

悲傷輔導

「人生無常，難免面臨失落與悲傷之際。」讓我們協助同學藉由自我的力量、家庭的支持、學校資源或同儕陪伴漸漸步上復原之路。

預約方式 ※請於2週前提出申請

★網路預約：

進入頁面→於「活動時間」選取三個方便的時段→填寫相關資料→勾選您想要的「主題活動」→送出後完成申請程序。

網路預約圖示指引：https://academics.nutn.edu.tw/counseling_online/



The screenshot shows the website header with the logo of the National University of Tainan Counseling Center and navigation links. The main content area is titled '班級輔導' (Class Guidance). Below the title, there are two buttons: '班級輔導線上預約' (Online Class Guidance Appointment) and '班級輔導更多主題介紹' (More Class Guidance Themes). A paragraph describes the activity: '班級輔導是主題式的單堂輔導活動，一次約50分鐘，將心理衛生的概念以活潑、有趣的方式呈現，像是影片欣賞、主題討論、活動體驗.....等等，刺激及引導學生思考各個議題，促進學生對於心理健康的重視。' Below this, there is a section '✦更多訊息報你知：' followed by four bullet points: '✦ 主題多元，可客製化設計。點我查看更多主題介紹', '✦ 以班級或六人以上團體為單位（如：社團、研究室）即可申請。', '✦ 請於兩週前線上申請', and '✦ 通識課照登陸點數，每人每學期以兩次為限'.

(上圖圖說)

Step 1：進入輔導中心網頁

Step 2：主選單下點選「服務項目」

Step 3：點選「班級輔導」



The screenshot shows the '班級輔導預約' (Class Guidance Appointment) form. The form fields include: '申請人姓名' (Applicant Name), '連絡電話' (Contact Phone), 'E-mail', '申請班級' (Applicant Class), '參加人數' (Number of Participants), '活動地點' (Activity Location) with a note '請自行備用有投影及電腦設備的教室，並填寫教室編號。例如J106。', '班級輔導主題' (Class Guidance Theme) with a dropdown menu, and '活動時間' (Activity Time) with a note '* 請選擇申請日期周邊的1-3個時段。' and a date/time selector showing '2022/08/31' and '08:00-08:50'. At the bottom, there are buttons for 'NO', '日期', '時段', '確定申請' (Confirm Appointment), and '回首頁' (Home).

★電話預約 & 現場預約：

電洽輔導中心承辦人員陳亮維 實習心理師 (06-2133111#6980) 或親至輔導中心(啟明苑1樓，E109辦公室)向承辦人員登記。

★電子信箱預約：

輔導中心信箱為 counsel@pubmail.nutn.edu.tw，請於信件中說明您想預約的「日期」、「時間」、「地點」、「主題」、「申請人」及「連絡電話」，收到您的預約後，會盡快與您確認。

敬祝 教安！
臺南大學輔導中心關心您