



心繫心・向陽花訊

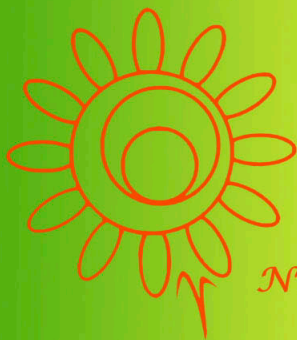
期別：016期

出刊日：99年11月

用愛化解礙

心中若有愛

處處無阻礙



NTIT



國立臺中技術學院

學務處 學生諮商輔導組

NATIONAL TAICHUNG INSTITUTE OF TECHNOLOGY
COUNSELING CENTER

以尼采的「超人哲學」看輔導股長的「自我超越」

人的生命本質為何？

生存的意義又是什麼？

也許我們可以從尼采（Friedrich Wilhelm Nietzsche, 1844-1900）

的「超人哲學」的理念中，發現促使每個人探索自己內在「真實自我」的那份潛能，幫助我們在人生中尋找到自我生存的意義。

尼采的人性觀以肯定人的生命本能為前提，主張人具有超越性本能，尼采一再強調人的不確定性和可塑性。

人要為自己的生命提供一種意義，這意義超過生命本身的意義，自我創造需要一個目標，這個目標就是人的「自我超越」性，此為「永不枯竭的生命意志」，即是人類的「生命核心」。

事實上「超人」只是一個「形象」，不存在於任何地方，但尼采「超人哲學」認為生命的本質正是學習不斷探索內在「真實的自我」，不斷的超越，為我們的人生尋找到生存的意義及生命的真正價值。

我們的眼睛常被假像的表面和諧所遮蓋，因而限制了我們看世界的視野，減少了我們成長與改變的機會。身為自助助人者的「學輔小天使」一定要重新認識自己，放棄舊的狹隘角度培養新的全方位眼光，陪伴在身體、心理及靈性關連的同儕旁，一同探詢週遭生命的故事。期盼「學輔小天使」透過輔導股長知能研習，藉由從生命的難題與挑戰中培養敏銳的觀察力及真誠熱情的態度，覺察自己、接納自己、活出更有力量的自己！

學務處學生諮商輔導組組長 姜祖華

自殺的評估

80% 想自殺者身上，都可以看見某些徵兆或警訊。

• 語言上的線索：

告知有想死的念頭
覺得自己不值得活著
臉書、msn等透露死後會發生什麼事
開始交代死後的事情
容易把死掛在嘴巴上，例如：去死算了。



自殺的評估

• 行為上的的線索：

開始變得很孤僻、神秘兮兮、或衝動暴躁
生理上的改變，例如：睡不著、吃不下、飲酒
把心愛的東西送給人
不在乎大家或以前關心的事或話題，例如：八卦



自殺的評估

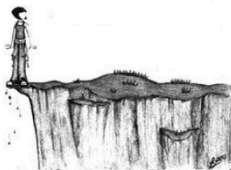
• 環境上的線索：

情感分手

課業壓力

家庭的衝突

經濟/工作壓力



自殺會感染

名人自殺，會增加自殺意念的5.93倍（景華富，葉兆輝，2007研究，香港大學，衛生科學社區衛生）

名人自殺比非名人自殺，有5.27倍影響其他人自殺的效應（02/11/2008；

International Journal of Epidemiology. 2007;36(6):1229-1234. © 2007 Oxford University Press)

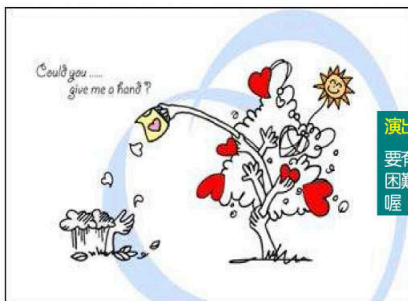


自殺的評估

- 併發的線索：

最近有親人/名人自殺的事情（模仿效應）
重大災難與危機事件

開始討論-主動付出（大家討論10分鐘）



演出5-10分鐘狀況劇：

要有被助者、助人者、
困難情境、轉折、結果
喔！

我們可以怎麼幫助他？

- 告訴你不可以將事情跟其他朋友說，否則就不理你（或威脅要自殺）。
- 上課發呆、不斷恍神、或一直睡覺
- 很久沒有看到他上課或參與社團。
- 看到好久不見的同班同學（休學後又回來），現在一個人孤單走在校園。



那個卡通人物最會助人？

我們可以怎麼幫助他？

- 常常沒事掉眼淚，看見你就把眼淚擦乾，不想讓你知道。
- 告訴你最近經濟有困難，不想讀書了...
- 告訴你為什麼他遭遇這種難題，真的不想活了。
- 你聽到同學說他壞話，被同學排擠，常常一個人獨行。
- 最近有朋友/親人過世。



說服、陪同憂鬱傾向同學尋求協助的方法 【三個要】

- 陪伴Support? 增加同學對治療的安全感。
- 激勵Stimulate? 增加同學對療愈的信心。
- 提供正確協助管道Supply? 增加同學對疾病的正確認識、適當的排解壓力的方法、**尋找可以幫助他的人**。



協助同學時需要調整的心態【三個不要】

- 不要有遺憾? 多觀察和關心周圍的人，盡到自己的力量，就不會對自己和別人有所遺憾。
- **不要有標籤?** 遇到困難是一時的，並不是永久的。在黑夜中有人陪伴，比一個人感覺更好。
- 不要怕做錯? 放輕鬆喔！真誠的關心可能不會讓同學進步，但也不會變得更糟。



增加自己的道德勇氣吧～



小生怕怕怎麼辦？

同學覺得我愛現～～

擔心同學排擠我～～

萬一他不理我勒？

其他...

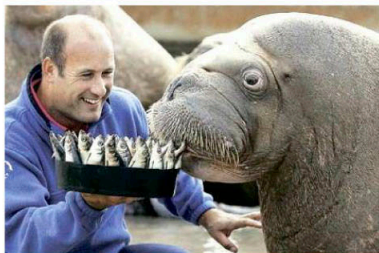
服務：發揮你的**影響力** 是成為**快樂者**的秘訣

自我控制～做某件事情，重點在爲了讓自己覺得開心與重要。重點放在自我提升。

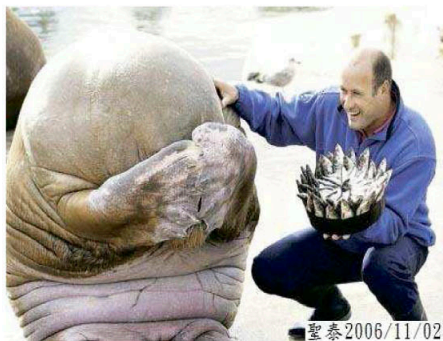
外在控制～做某件事情，重點在於爲了獲得外在，例如：讚美、獎勵、金錢別人肯定。



正向的感覺來自於長處和美德，當用到我們的長處和美德時，良好的感覺就會產生，我們的生活會充滿了「真」（Seligman）



海獅收到生日蛋糕～



聖泰2006/11/02

感動到不好意思囉！

做做手指激勵操吧！

one up : 「Wonderful」、「你好棒」

Two UP : 「YA!」「勝利！」

Three UP : 「OK!」「Thank you」

Four UP : 彎起你的大拇指，說：「我發誓」

Five UP : 「Give me Five」或
「give somebody a hand」

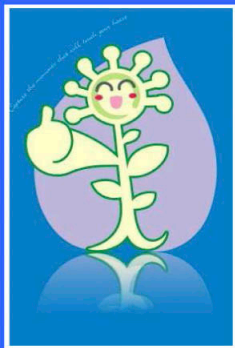
Six UP : 「一言為定」「給個默契吧！」

Seven up : 比出七，往前旋轉90度
是不是像個微笑呢？



還有，最後一招...

雙手合十操



【學輔活動花絮】

- 一、 10.03 台南輔導處期初座談
- 二、 10.12 失溫的愛如何 say goodbye 性平活動-電影賞析"愛的發聲練習"
- 三、 10.13 失溫的愛如何 say goodbye 性平活動-性平講座"放下不捨，面對失落"
- 四、 10.16 失溫的愛如何 say goodbye 性平活動-性平工作坊"拒點·句點"
- 五、 10.20 失溫的愛如何 say goodbye 性平活動-性平音樂會-療癒情傷系列音樂會
- 六、 10.21 生涯探索工作坊(生涯與生芽)：小樹長成大樹了
- 七、 10.26 失溫的愛如何 say goodbye 性平活動-感情觀報導

【學輔活動預告】

- 一、 11.03-04 生命教育輔導系列活動：大一新生身心適應調查表班級定向輔導
- 二、 11.09 性別平等教育委員會會議
- 三、 11.22 身心障礙學生網路成癮活動週
- 四、 11.24 協助同學工作會議
- 五、 11.24-25 生命教育輔導系列活動：高關懷團體輔導
- 六、 11.25 生涯探索工作坊(生涯與生芽)：開花結果與豐收
- 七、 11.28 網路成癮活動週-鑑"網"知來，展新視野

~~感謝您對學生每一分付出

珍惜您與我們每一次交流~~



◆ 發行人：李涼柏
◆ 社長：李宏仁
◆ 總編輯：姜祖華
◆ 執行編輯：黃壹瑄

◆ 聯絡電話：2219-5247
◆ E-mail：
student60@ntit.edu.tw

✚ 如何做個快樂有效的助人者~快樂就是真誠的付出

✚ 逢甲大學諮商輔導中心-陳怡婷/陳怡靜老師

如何做個 快樂有效 助人者 快樂就是真誠的付出



主講人
逢甲大學諮商輔導中心
陳怡婷老師

為什麼想當輔導「鼓掌」？

(請依順序想想，至少3個理由)



逢甲行 人生high high Pa Pa Go



- (1) 可以有機會幫助同學，提升自己的能力。
- (2) 我很喜歡聽朋友分享心事～～
- (3) 可以幫助自己推甄更有力。
- (4) 老師就說找我來，我就報名囉～
- (5) 想要多主動交朋友。
- (6) 也不知道為什麼？想說沒事就參加看看。
- (7) ...

每一個人～
都可以發揮自己的**影響力**！

(下面來做個腦力激盪ㄉ～)





- 一群走在時代尖端的服裝設計科的學生，到印度瀕死之家服務...
- 一個業務推銷員，要向和尚推銷梳子...
- 沒有手腳的人，如何打籃球...
- 醫生到非洲協助做資源環保？

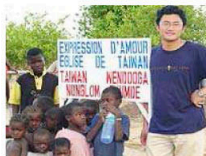
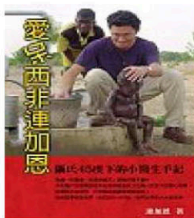
Impossible → I'm Possible

No arms, No legs, No worries!



生來無四肢 **Nick Vujicic** from Melbourne, Australia

發揮你的影響力



從眼睛開始的服務-欣賞

自我欣賞

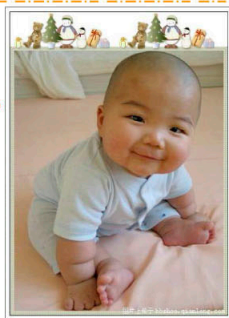
自己最特別

欣賞他人

別人的特別

創造「我好，你也好」
的新視野

彰顯自己，不用否定他人
彰顯他人，也不用否定自己



從耳朵開始的服務-聆聽

放空

沒有評價

同理心

反應情緒

情境

情境一：

一個七歲大的小男孩受電台訪問時，說「他要當飛行員」。

主持人考他一個問題：「如果有一天，你駕駛的飛機故障了，你要怎麼辦？」

小男孩說：「拿著降落傘跳出去...」，結果大家笑成一團～

情境二：

一個四歲大的小男孩，在公車上哭鬧到不行，大家都跟白著看這他的父親，

但他的父親始終沒有動靜～～這時候，一位小姐終於忍不住的說：

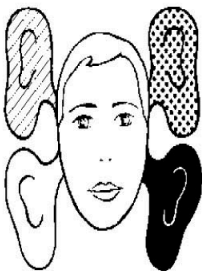
「先生，拜託你管好你的小孩好嗎？」

【事實耳】

【自我表白耳】

【關係耳】

【呼籲耳】



※收聽者的四個耳朵 (Schulz von Thun, 1981)

多數人不是抱著瞭解的態度傾聽，
而是抱著回答的態度傾聽

- 試著在溝通的時候，把對方的話**確認一遍**，因為我們常以聽到的是對方的意思，但其實卻往往不是。
- 吵架的時候，可以請彼此**重述對方**的話一遍，這樣會更有利於溝通唷！



從鼻子開始的服務-敏覺

放空

沒有評價

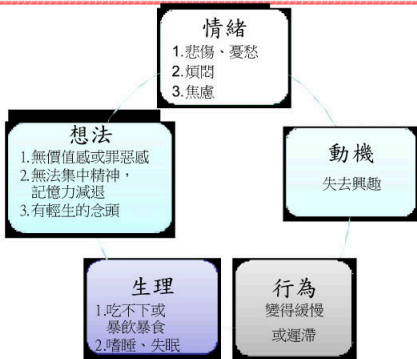
同理心

觀察

狀況來題囉～

從過去到現在，有沒有曾經有哪些同學，
是班上俗稱的「怪ㄚㄚ」～
他們的特色有哪些？你對他們的想法是什麼？

憂鬱症的特色



憂鬱情緒 ≠ 憂鬱症



憂鬱症	憂鬱情緒
<ul style="list-style-type: none">▶至少持續兩週以上。▶幾乎每日都有，整天都有。▶由精神科醫師診斷。▶症狀已明顯干擾到個人日常生活的重要功能。	<ul style="list-style-type: none">▶情緒低落是生活中很普遍的經驗，也是一種對壓力的反應。▶明顯的壓力事件會造成心情鬱卒，但當壓力事件過去後，心情就會好轉。

• 身體不能操：

包括最近的身體狀況較差、病假增加，自覺體弱多病、過敏體質、多次求醫未有確切病疾病等。

• ♀ 最近比較煩：

覺得壓力很大、時間不夠用、主觀的認為心情不好、自殺意念、認知扭曲、對生命不重視者、對自己的期許低、對自己的身體形象抱持負面看法

• 小生怕怕：

轉學生、家庭支持不足、朋友與社會網絡較差、不會求助、同儕關係不好。

• 那～安了～（是你變了嗎？）：

出席率下降、學業成就不佳或突然退步、人際關係改變、遲交或拒繳作業、愁眉苦臉、偏差行為出現、反社會行為、行為失常、師生衝突

• ◎ 這不是我的錯：

近日請喪假者、同儕或好友身亡者、家庭暴力、家庭變故者、失戀者。