

106學年度研究生新生 心理適應-到所座談

高C/P值之研究生生活

學務處諮商中心

講師 郭瓊云

國立清華大學 教育心理與諮商學系

What is it like to be in counseling ❄️

- ❄️ You will be doing most of the talking.
- ❄️ While in counseling, you can talk about any concerns or stress you have at the time.
- ❄️ Sometimes you may experience painful feelings before you start feeling better.
- ❄️ The counselor will help you examine your concerns and assist you in finding a means to fulfill your goals.



Common issues

—ACDEMIC STRESS

- **How do you know you are stressed**
- **Sleep problems** ex: Sleepleness/somnipathy
- **Appetite problems**
- **Self-isolate and / or avoid others**
- **Procrastinate**
- **Get sick/ catch a cold**

Making an appointment

1. Call us at 03-4267138 or 03-4227151#57263 57264 and ask for an “intake appointment”.
2. Come to the Counseling Center directly at the office hours.
Monday-Friday 9:00-17:00
3. Schedule your appointment by e-mail. Our email address is ncu7263@ncu.edu.tw.

本次座談，我們想提

- ➡ 真實中大研究生生活的樣貌
- ➡ 如何面對研究所生活
- ➡ 如何以健康的心態因應研究壓力
- ➡ 自己或同學遇到嚴重的人生失落，該如何處理才能停損？
- ➡ 心情溫度計APP介紹與自我檢測
- ➡ 本校心理支持資源介紹



研究生@中央

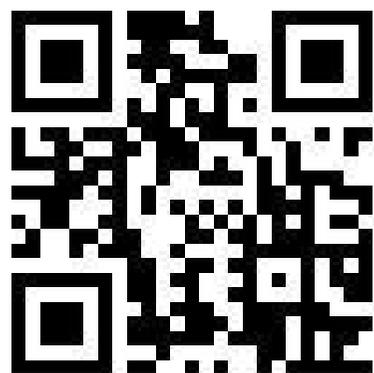
something about graduate students...



國立中央大學學務處諮商中心出版(105年09月)



互動一下~



1. 掃條碼或是網頁搜尋—Kahoot
2. 輸入PIN碼

我們都是一家人

新住民

約佔中大研究生3/4

新環境~陌生感

缺乏認同感

擔心無法融入同學

害怕能力不如別人

原住民

約佔中大研究生1/4

老地方~熟悉感

缺乏新鮮感

一切不復從前的失落感

害怕讓母系蒙羞

サドル
1
2

1
作研究就像是在跑馬拉松...



不只累人，還要持久...



唯一不同的是在快抵達終點的時候...



終點線還會往前移動...



3

4

參考文獻遺失的可能性與其重要性成正比

研究生

角色：學生/徒+工作者

固定的朝九晚九生活以及封閉的人際圈

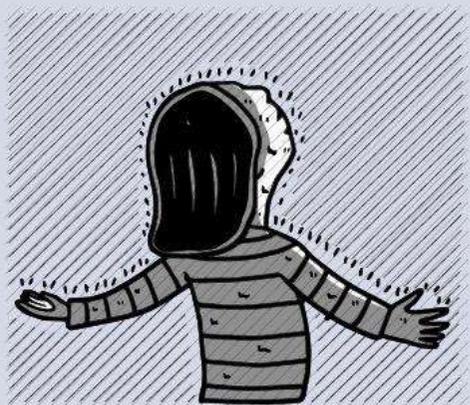
學生研究要看老闆臉色

課業+研究+愛情+打工
比例身不由己

勤讀paper+努力研究+
政通人和=準時畢業？

論文寫得如何

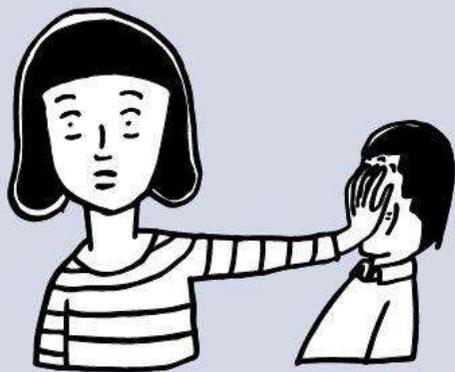
下午10:47



已讀
下午10:47

論文寫得如何

下午10:47



已讀
下午10:47

群



想進

見人

教授很喜歡晚上去視察研究室

研究室

結果發現研究生都很認真在作研究

為什麼呢?

不錯，很認真

因為研究生白天都在睡覺...



消暑良方

條紋衣女子



不想聽到別人提起任何與論文或畢業有關的話題

去

☠ 心情隨著與老闆meeting時間逼近而煩躁

☠ 常被釘得身心俱疲或自我懷疑

☠ 開始躲老闆，害怕接到老闆的e-mail或電話

6/24

條紋衣女子

研究生壓力症候群

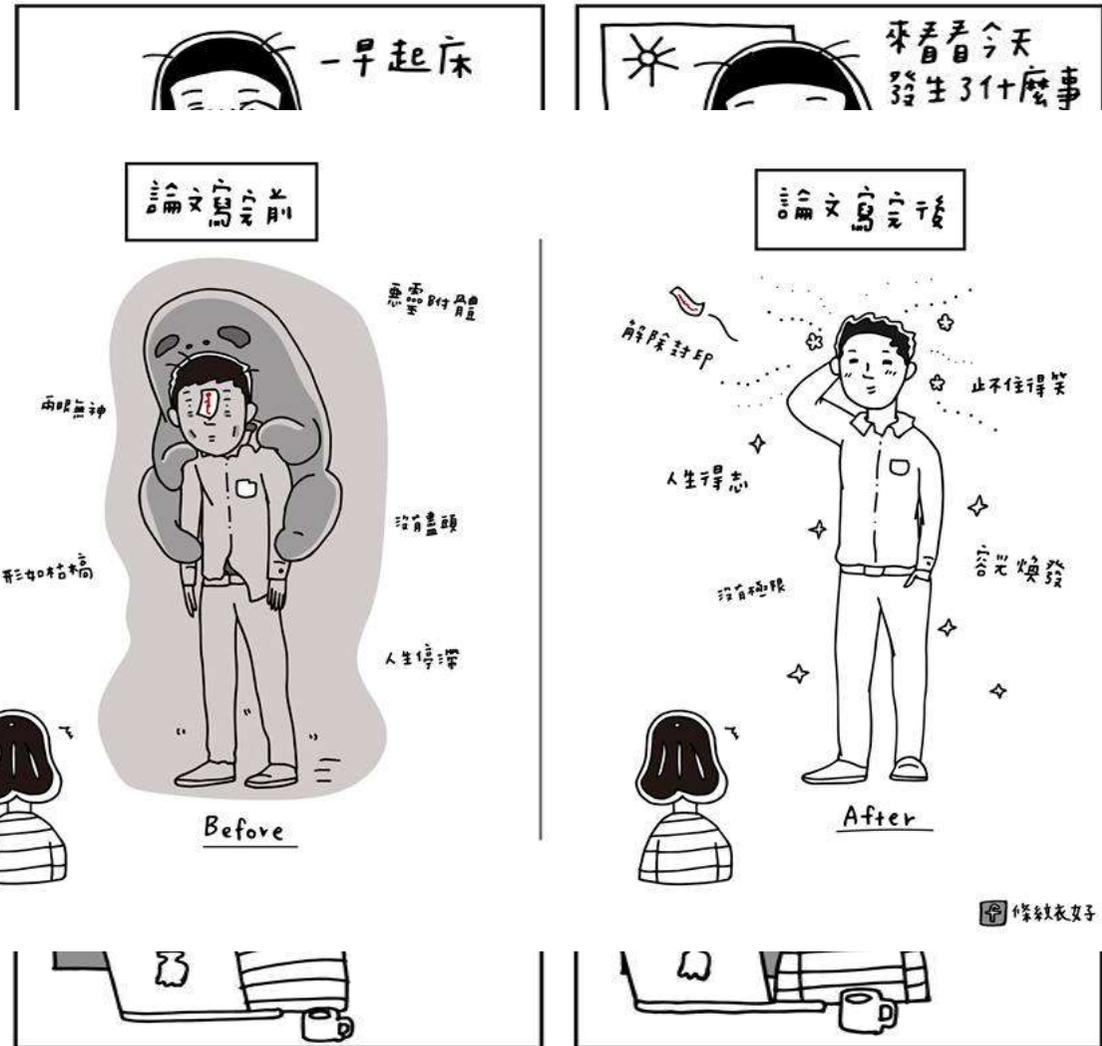
當你出現以下反應...

進Lab的腳步愈來愈沈重或根本

開始睡不著覺、作息混亂、不

突然冒出許多未完成的夢想

幻想著自己已完成口試畢業的那一：



研究生的心理適應

心聲

對一切感到陌生

人際感到孤單

擔心自己程度不夠好

在意老闆怎麼看我

不知如何摸索師生互動的眉角

Paper念不完/實驗做不出來/時間不夠用

求生之道

熟悉校園環境資源

主動融入、經營關係

重新檢測學習態度或策略

重點：我怎麼看待自己

察言觀色，訓練敏感度 給自己一些時間慢慢摸索

盡力做、暫停、紓壓、接受不完美

研究生紓壓秘方

老師和學長姐他們說：

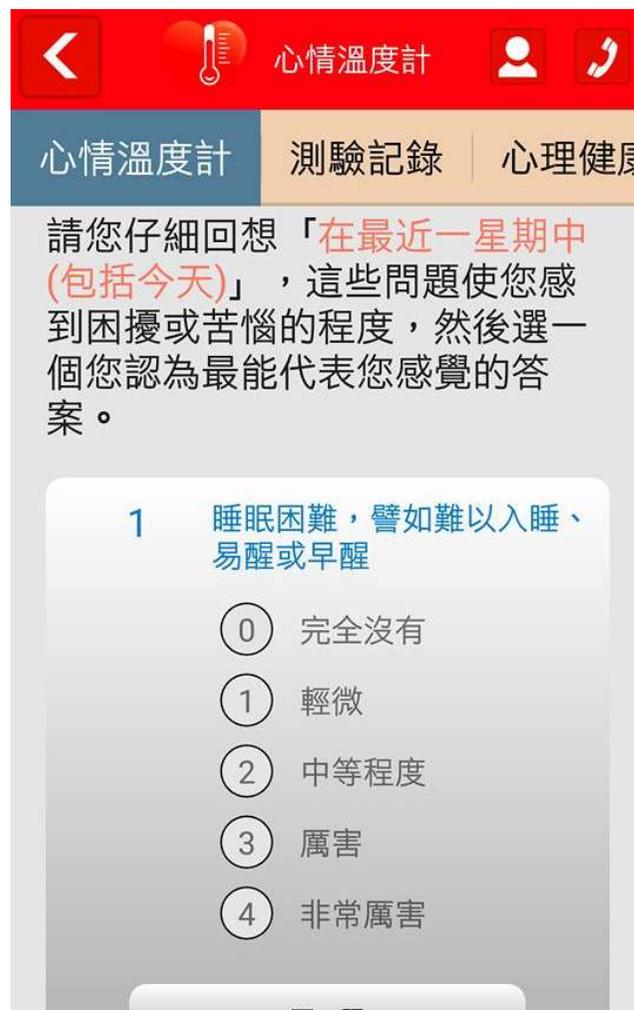
- 看妹(暫停一下，找樂子讓自己開心)
- 找人聊聊(身邊需要有可以談話的朋友)
- 運動(規律作息和運動有益放鬆)
- 改變*Change*(想法、習慣、解決問題方式...)
- 信仰(可以讓自己專注和安定)
- 預約心理諮商(划算的選擇!)

自我健康管理：心情溫度計APP

簡易的五個問題，立即量測出你的心情溫度！
邀請大家一起在手機裡下載~



自我健康管理：心情溫度計APP



自我健康管理：心情溫度計APP

心情溫度計 測驗記錄 心理健康

(包括今天)」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後選一個您認為最能代表您感覺的答案。

4 感覺憂鬱、心情低落

- 0 完全沒有
- 1 輕微
- 2 中等程度
- 3 厲害
- 4 非常厲害

下一題

心情溫度計 測驗記錄 心理健康

(包括今天)」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後選一個您認為最能代表您感覺的答案。

5 覺得比不上別人

- 0 完全沒有
- 1 輕微
- 2 中等程度
- 3 厲害
- 4 非常厲害

下一題

心情溫度計 測驗記錄 心理健康

(包括今天)」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後選一個您認為最能代表您感覺的答案。

附加題 ★有自殺的想法

- 0 完全沒有
- 1 輕微
- 2 中等程度
- 3 厲害
- 4 非常厲害

測驗結果

諮商中心服務簡介

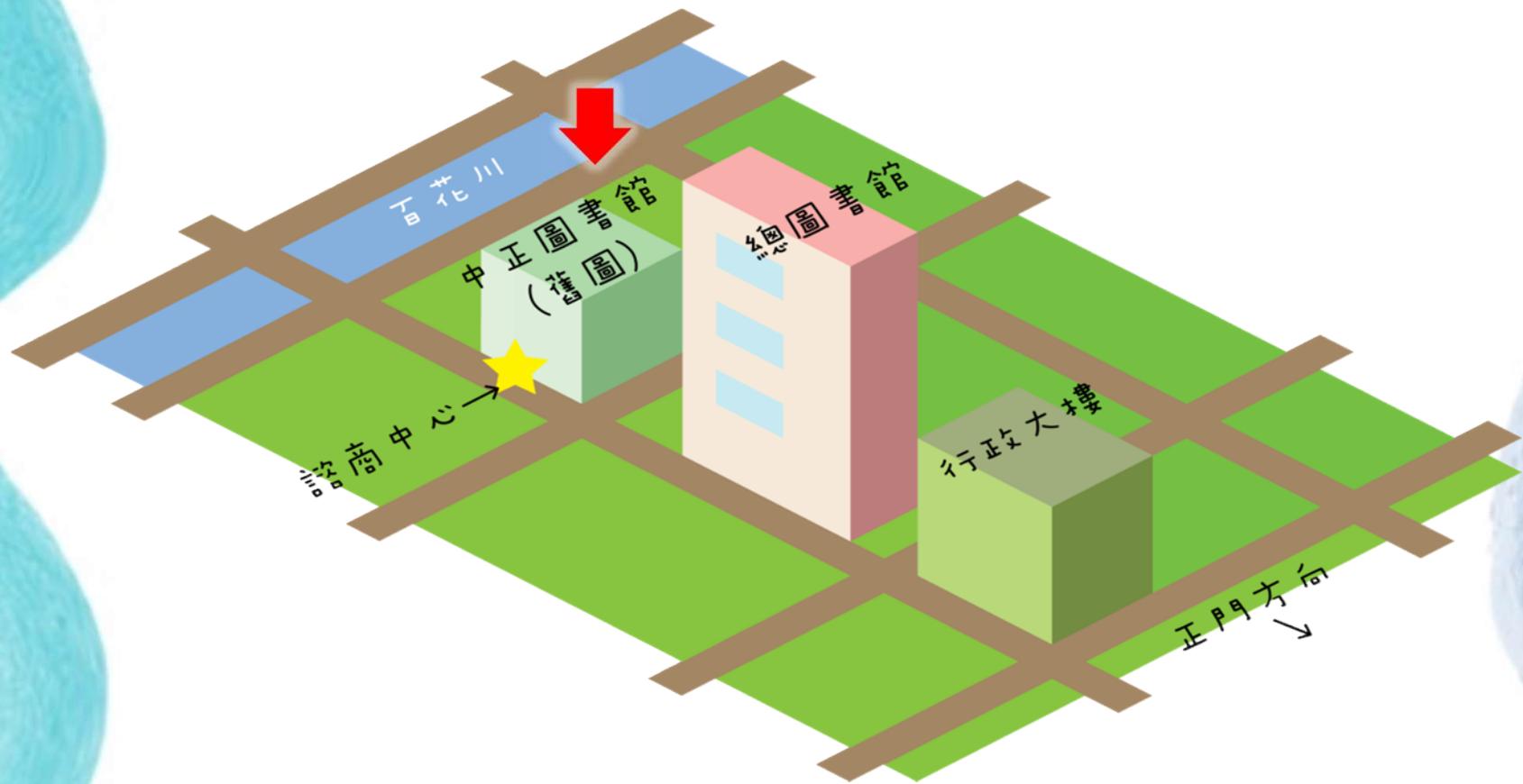
個別心理諮商

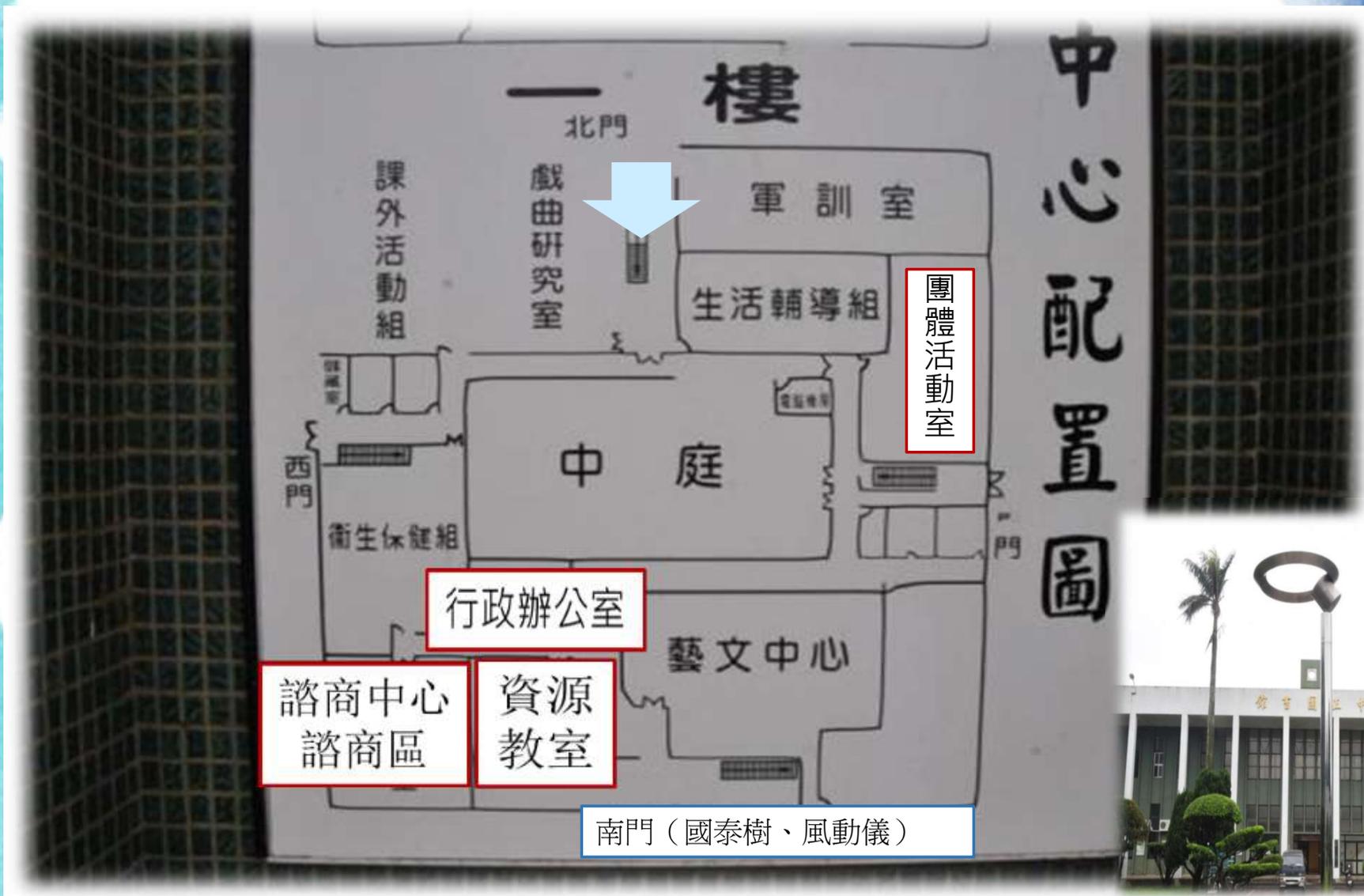
心理測驗

心靈成長活動

心理講座

諮商中心位置





中心配置圖



諮商中心空間分布圖



諮商中心—諮商區



專任諮商老師辦公室
個別諮商室



關於「心理諮商」，你瞭解多少？

WHAT 什麼是心理諮商？

簡單的說，心理諮商是指一個受過心理專業訓練的心理師，透過與當事人建立一段關係，並運用這個關係來幫助心理或情緒有困擾的人，增進自我瞭解，進而達到心理健康的目標。

WHEN 什麼時候需要心理諮商？

只要你覺得有件事讓你感到心煩意亂，或者讓你對自己或生活感到不滿意，舉凡人際相處、情感問題、生涯規劃、情緒與壓力問題或者其他讓你感到困擾或痛苦的議題，心理諮商都是可以協助你減輕困擾和改善問題的一種選擇。

關於「心理諮商」，你瞭解多少？

How 心理諮商如何進行？

個別諮商是一週一次，每次50分鐘，
固定與一位心理師面對面的「談話」歷程。

心理諮商是在一個安全信任的空間裡進行談話，你可以向心理師說出你心中任何想說的感受與想法，心理師會協助你一步一步的認識自己，一層一層的瞭解自己，一點一滴的改變自己，進而改善困擾。

諮商的迷思你有嗎？

- ❖ 會去諮商的人是因為自己能力不好，沒辦法自己解決事情
- ❖ 「有問題」或是「有病」的人才會去諮商，像是心理問題、精神疾病…

Ans: 心理諮商是以一般大眾為對象，並非「有問題的人」或是有重大問題的人才可以接受諮商！諮商老師運用心理輔導專業知識，協助人面對生活中種種困擾的一段歷程，可以幫助你對自己有更多瞭解，也可以幫助你學習如何更有效解決問題

- ❖ 諮商和聊天沒什麼差別，我遇到困難找朋友或家人聊聊就可以了

Ans: 每個人都有遇到問題的時候，有些人會找資源幫助自己，而尋求諮商也是一種運用資源的方式

研究生去諮商的人多嗎？

- ❄ *Ans*：不少。每年諮商中心來談人次約有3000人次左右，其中碩博士生平均佔50%
- 研究生彼此間也會口耳相傳，自己使用過後也會推薦同學或學弟妹們來使用。

研究生去諮商會不會很丟臉

❄️ *Ans*：不會。

- 諮商代表我想要更了解自己可以如何面對生活中的難題，想要讓自己過得更好~怎麼會是丟臉的事

去諮商會被別人知道嗎？

❄ *Ans*：不會。

- 諮商是個人的選擇，也是個人的隱私，只要你不說，且沒有危機或違法情事，沒有人會知道。

服務時間與對象

對象：

本校學生及教職員工

時間：

週一至週五 9:00-17:00



預約方式：

1. 登入中央大學入口網站，線上預約初談。

(路徑：國立中央大學首頁/中大portal/校務行政服務/學務服務/個別諮商)

2. 進行初談後，始排定正式之個別諮商。

(若還有問題，可電話#57263、Email: ncu7263@cc.ncu.edu.tw 或親自到諮商輔導中心洽詢)

預約初談

♥ 初次接觸

進入諮商中心的「晤談區」，
會有一位親切的老師——美惠姐
先和你初步談話，
了解你想談的內容，
為你安排適當的諮商時段。



進入個別諮商



在這裡你可以放鬆地說
出自己想說的話

在這裡，你可以獲得
心靈的滋養與成長



心靈成長活動

You are invited

快來加入我們的

心靈成長活動

心靈成長活動

心理成長工作坊

專業人員帶領

設計特定主題

團體分享討論

達到自我成長



溫柔的對待自己
#1 初探芳香療法Party

藉由芳香植物所萃取出精油做為媒介，了解芳香療法的基本概念之外，也會讓你DIY實作精油成品，享受身心舒緩之美，和自己的嗅覺來個約會吧！



- ※ 時間：
 - 大學生專場：106/10/16（一）18:30～21:00
 - 研究生專場：106/11/13（一）18:30～21:00
- ※ 地點：中正圖書館藝術教室
- ※ 講師：閔尚蔓《本校專任諮商心理師》
- ※ 邀請對象：本校學生20名

從創作中探索自我
#2 藝地重遊工作坊

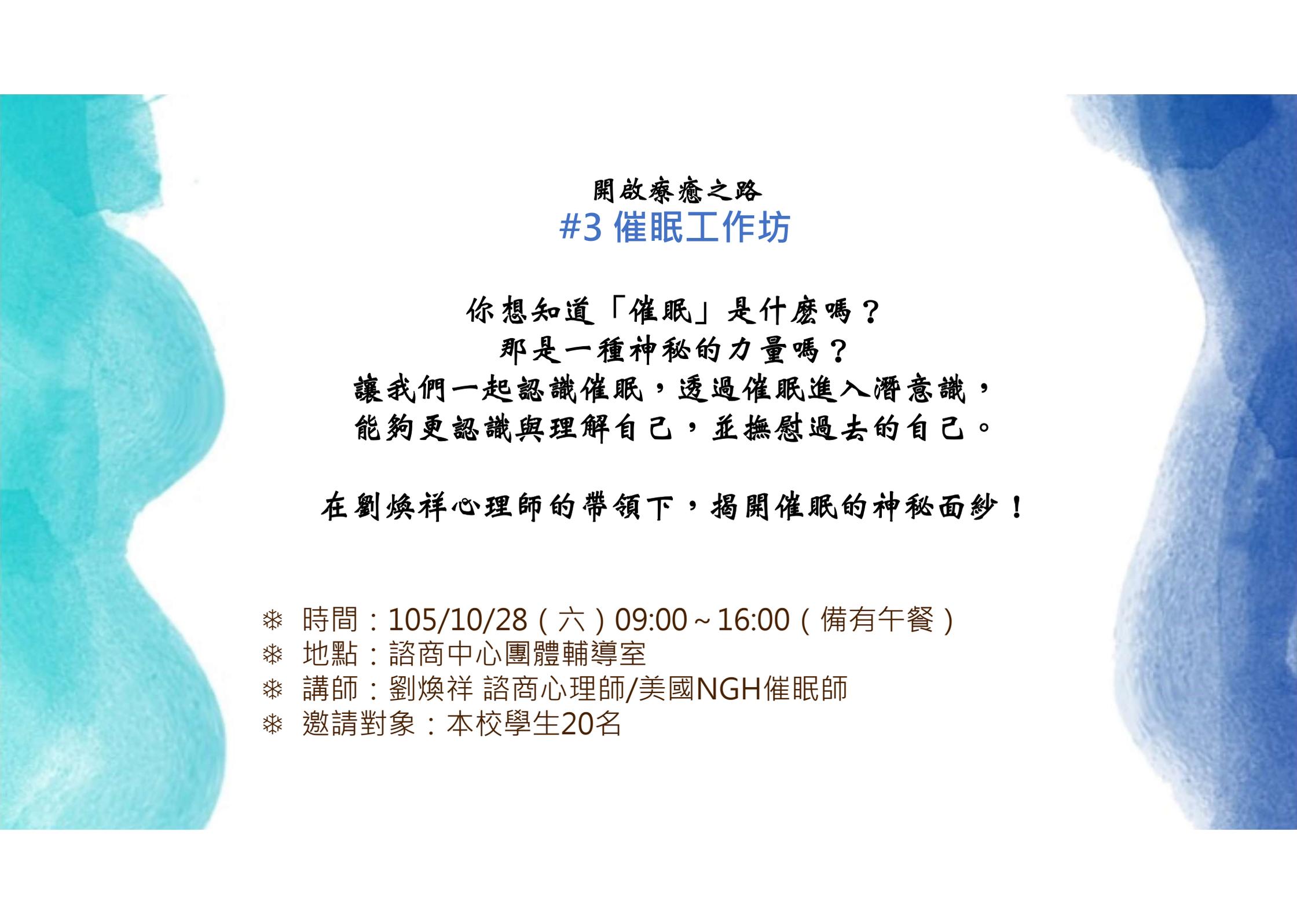
透過藝術創作，尋找情緒自由抒發與重新整理的管道，
在忙碌紛雜的大學生活中，沉澱混亂不安的心緒、創造美妙
的心靈空間。

藉由突破框架的創作模式，探索個人的生命藍圖；
進一步回歸本心、自我觀照。

(無需任何美學或創作基礎，歡迎想自我認識的同學)

- ※ 時間：106/10/15 (日) 09:00 ~ 16:00 (備有午餐)
- ※ 地點：諮商中心團體輔導室
- ※ 講師：鍾珮琪 諮商心理師/藝術治療師
- ※ 邀請對象：本校學生20名





開啟療癒之路
#3 催眠工作坊

你想知道「催眠」是什麼嗎？

那是一種神秘的力量嗎？

讓我們一起認識催眠，透過催眠進入潛意識，
能夠更認識與理解自己，並撫慰過去的自己。

在劉煥祥心理師的帶領下，揭開催眠的神秘面紗！

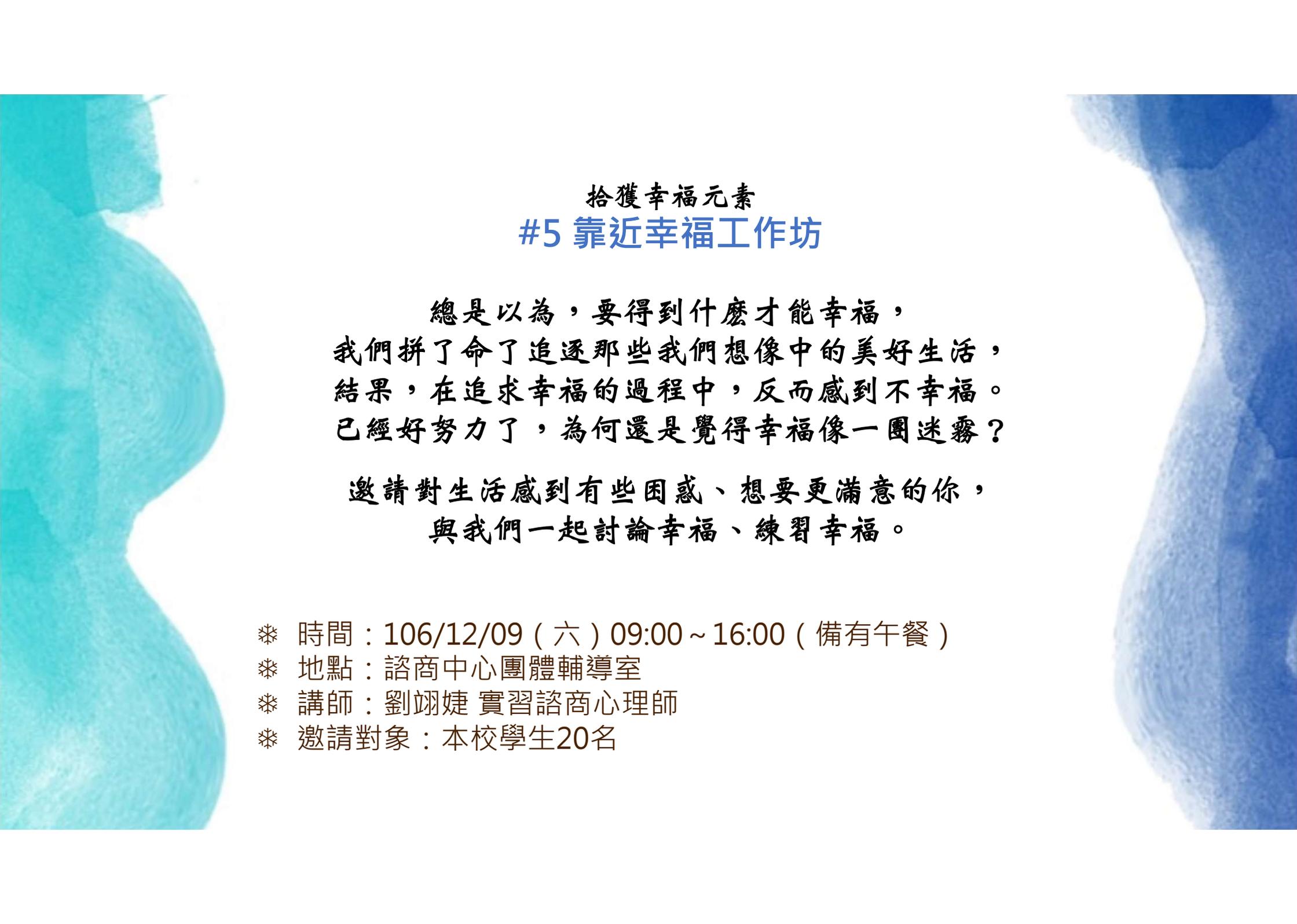
- ※ 時間：105/10/28 (六) 09:00 ~ 16:00 (備有午餐)
- ※ 地點：諮商中心團體輔導室
- ※ 講師：劉煥祥 諮商心理師/美國NGH催眠師
- ※ 邀請對象：本校學生20名

愛情探索 #4 愛情先修班工作坊

「學業、愛情、社團、打工」是大學的必修學分，
在追尋愛情的道路上，有很多懵懵懂懂的事情。
該怎麼表達欣賞？什麼是喜歡、什麼是愛呢？
你知道自己想要維持的愛情關係長什麼樣子嗎？

我們將透過牌卡、愛情理論、遊戲來發掘自我特質，
並覺察自己的對愛情抱持的價值觀~

- ※ 時間：106/11/18 (六) 09:00 ~ 16:00 (備有午餐)
- ※ 地點：諮商中心團體輔導室
- ※ 講師：王則雅 實習諮商心理師
- ※ 邀請對象：本校學生20名



拾獲幸福元素
#5 靠近幸福工作坊

總是以為，要得到什麼才能幸福，
我們拼了命了追逐那些我們想像中的美好生活，
結果，在追求幸福的過程中，反而感到不幸福。
已經好努力了，為何還是覺得幸福像一團迷霧？

邀請對生活感到有些困惑、想要更滿意的你，
與我們一起討論幸福、練習幸福。

- ※ 時間：106/12/09 (六) 09:00 ~ 16:00 (備有午餐)
- ※ 地點：諮商中心團體輔導室
- ※ 講師：劉翊婕 實習諮商心理師
- ※ 邀請對象：本校學生20名

掌握情緒方向盤 #6 情緒駕訓班工作坊

我們的情緒能簡單而正確地被操控和測量嗎？
有時，很難說出自己到底怎麼了，
不得不承認，我們的生活處處被情緒影響著；
更多時候，那些情緒被深深關閉在內心。

讓我們透過團體，一起分享、聆聽情緒的聲音，
了解與接納自己的情緒，成為情緒的主人。



- ✿ 時間：106/12/16 (六) 09:00 ~ 16:00 (備有午餐)
- ✿ 地點：諮商中心團體輔導室
- ✿ 講師：陳冠羽 實習諮商心理師
- ✿ 邀請對象：本校學生20名

心靈成長活動——團體心理測驗

超神準心理測驗

—測驗愛情中你想要的是什麼？

假如你的房間是正方形，你會在房間的右上角擺放床、電視、衣櫃或觀葉植物？

- A. 床
- B. 電視
- C. 衣櫃
- D. 觀葉植物



心靈成長活動——團體心理測驗

藉由客觀、科學化的心理測驗工具，瞭解自己目前的狀況。



包括人格、興趣、生涯、適應、以及能力/價值觀等向度的各式心理測驗。

團體施測後，隔週進行團體解測，提供你另一個角度來詮釋與觀看自己，以保障個別化的品質！

本學期團體心理測驗

1 戈登人格剖析量表 (施/解測：10/23 & 10/30)

2 成人生涯認知量表 (施/解測：11/13 & 11/20)

3 人際行為量表 (施/解測：11/23 & 11/30)

- ✓ 時間 12:00~13:00 (結束時間依個人作答速度而定)
- ✓ 如需額外個別解測，可在團體解測當天預約

心靈成長活動—**夢想放映室**

生命經驗的交流

專業諮商人員帶領

團體形式分享

觀賞與討論結合



本學期夢想放映室

10/12 (四)

最美的安排



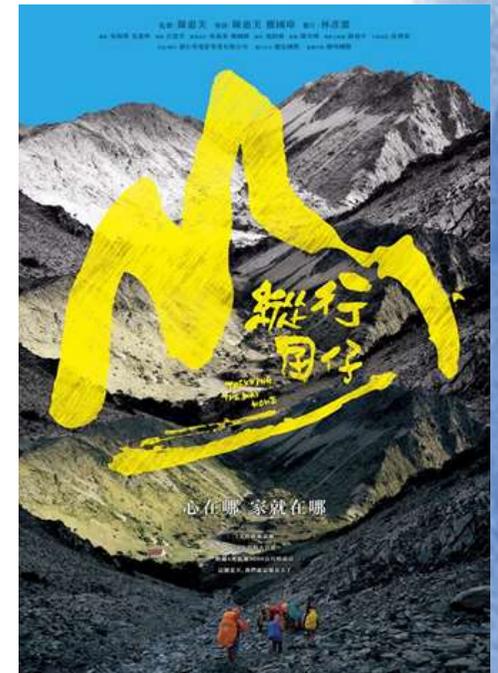
10/25 (三)

梅西的世界



12.12 (二)

縱行囡仔





請於9/11(一)開學後，親至諮商輔導中心報名，

各場次額滿為止，欲報從速！

每人至多限報名三場活動，每一場活動請繳交保證金100元才算報名完成，全程參與後當日退還。

研而無礙~研究生的幸福劇本



- 現場備有10份，歡迎自由取閱並傳閱。若尚有需要的同學歡迎至諮商中心索取！