



學生自我傷害防治 輔導案例

輔大學生輔導中心

案例來源：教育部



想了解更多

怎麼做
怎麼說



自我傷害的學生可能處於情緒崩潰、無法思考的狀態，或無法表達內在深層情緒

例如：對家人的憤怒、害怕被拋棄…等。

這時候，讓學生感受到老師試圖理解、願意理解是很重要的，回應時請試著傳達我可能搞不懂，但我有想理解你的心意。

⚠️ **Tip** 若學生缺少情緒表達的詞彙來分析自己的狀態，請老師與他一起釐清內心的感受與情緒，由老師幫他說出來：

- ⚠️ 『如果你不知道要怎麼說，那我猜猜看是不是…』
- ⚠️ 『是不是心裡有很多矛盾的感覺，既…又…』

⚠️ Tip 老師你也可以說：

- ⚠️ 『你是不是覺得心裡很多感覺、無法承受，又不想麻煩別人...只好用這種方法...』
- ⚠️ 『沒關係我們**一起來談談**這件事，也許我就能比較了解你，或許在說的過程中...你就有想法了...』

⚠️ 『你可能還**不確定**自己的感受是什麼，只是覺得好痛苦...好難受...只有傷害自己的時候，才會感覺到放鬆一點，是這樣嗎？』



- ⚠️ 『沒辦法做到我們的約定，你是不是會**擔心**我對你失望呢？你有新傷口？可以讓我看看？』
※不誇大也不忽略傷口

⚠️ 『**我們**一起來找方法.. 找到其他適合你的方式，也許就能少割一點了』

- ⚠️ 『老師知道你遇到困難了，我們先擦擦藥...再來談談你遇到什麼狀況了...』



我們期待學生有行為上的改變，
但需留意在回應時不加重學生的內疚、害怕與憤怒
（因為無法達成約定，彼此都會挫折、失望、生氣）。

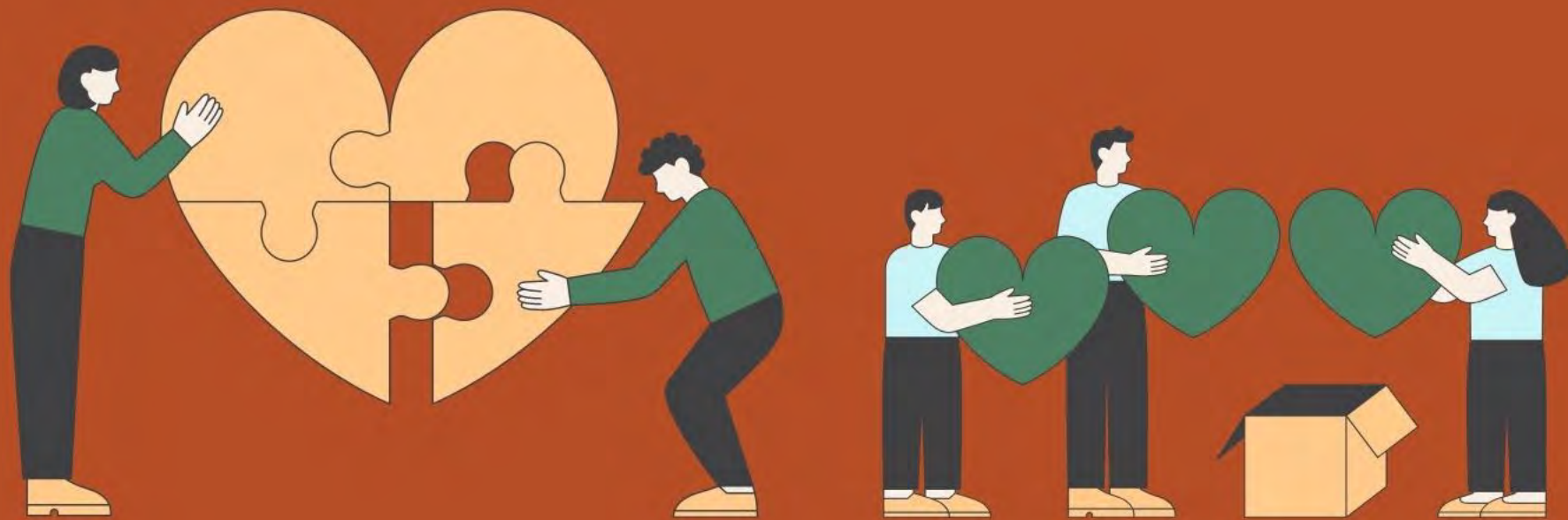
請**避免**回應：

- 你為什麼這麼不愛惜自己，
你已經答應我不再割手了為什麼又犯呢？
- 你不說清楚、不配合我要怎麼幫你。
- 我們一直幫忙你，你還是這樣傷害自己，
如果你都不肯自救，那我們還需要幫忙你嗎？

我們了解老師們很心急，
但是這樣的回應會讓學生再次經驗到被拋棄，
反而更加惡化，因此需要更小心謹慎。




想了解更多學生樣態



老師，
我心情不好！



我是導師，我的學生怎麼了？



「老師，我每天都好累，
我不知道自己為什麼要活著，有時候也不想吃飯、不想說話、
沒辦法出門，不想上課，我不知道我怎麼了……」

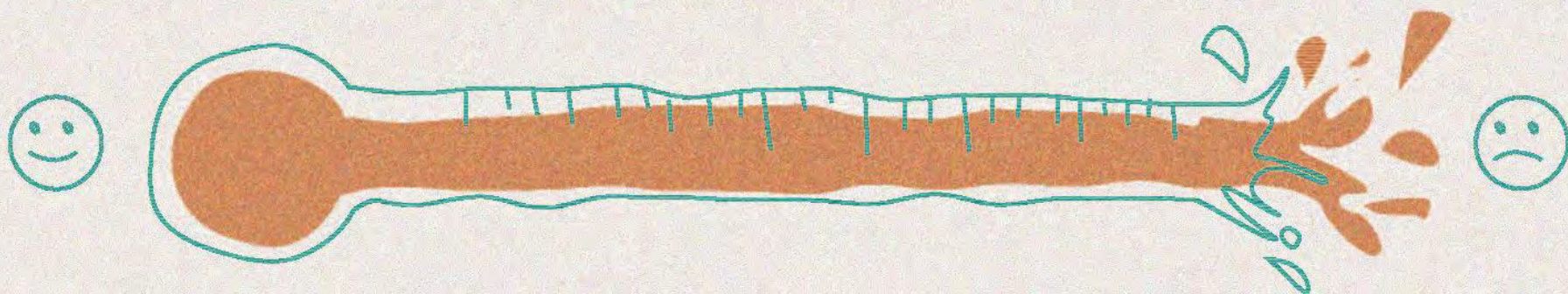
出席狀況不佳、學業表現有很大落差、精神不振、疲憊
情緒持續低落、動作緩慢、逃避人際活動、食慾突然很差或很好等，
這些都可能是憂鬱情緒的模樣。

憂鬱感受不一定是憂鬱症，但如果置之不理，持續長時間
甚至影響日常生活，就可能演變成憂鬱症喔。



「老師，我心情很不好，這幾個月以來我不知道自己到底有沒有睡著，每天都好累，光是出門就要花掉好多的力氣，有時候只想躺著、不想吃飯、不想動、也不想說話，我不知道我怎麼了…死掉是不是就不用痛苦了」

憂鬱症是心理疾病，也是生理疾病，
不是無病呻吟！



1. 先聽學生說，這時候以讓學生能繼續說下去為主，不給建議--

EX：聽起來你這幾個月真的好累，來這裡休息一下吧。

2. 鼓勵學生就醫--

EX：如果一直睡不好，老師覺得可以試試身心科，醫生可以在睡眠提供你一些幫助，讓你舒服一點。

憂鬱症不一定會傷心落淚，當學生有憂鬱情緒困擾或憂鬱症『老師可以』

3. 若學生有明顯的困擾或壓力源--

EX：我們都會遇到沒有辦法自己處理的事情，如果你願意可以跟老師說，或是跟學輔的心理師討論，如果你擔心，老師可以陪你過去預約

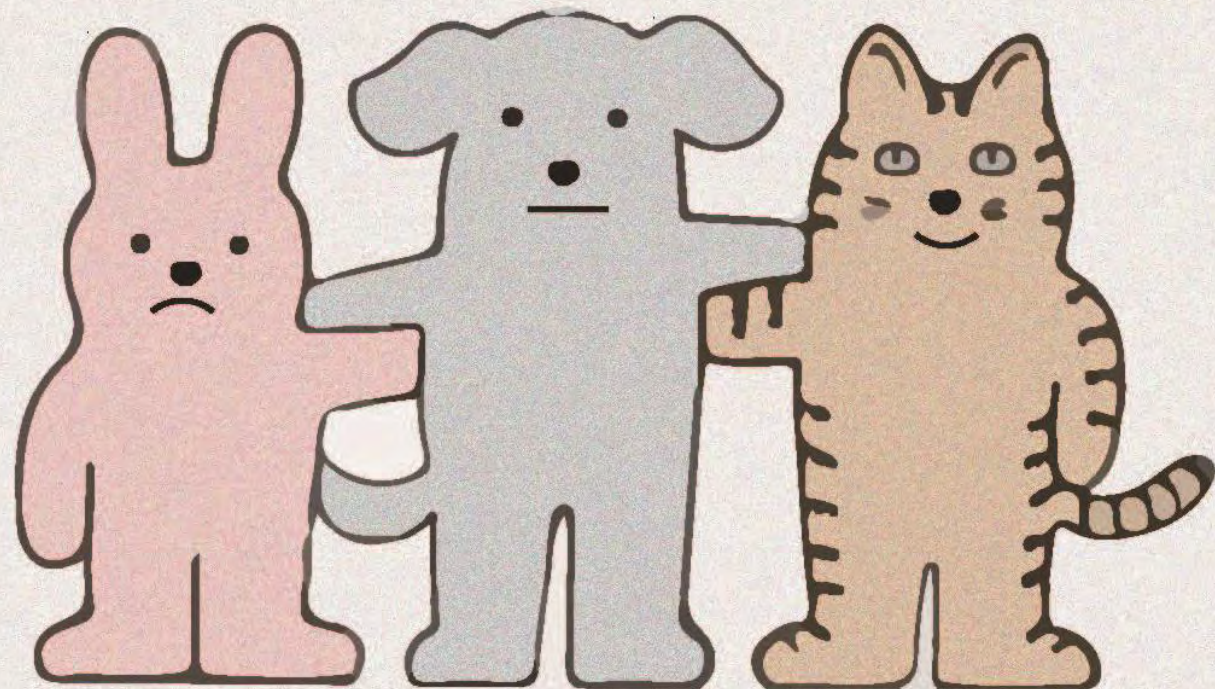
4. 若學生拒絕使用學輔中心資源--

EX：如果你不想去學輔，老師有校外專業機構的資訊讓你參考。



持續性的情緒低潮、且影響日常功能，
可能是輕鬱症症狀，不可不慎！

「老師我今天沒辦法來學校...我發現我好像不喜歡自己、每天都不知道自己在做什麼，我沒有不開心，可是我也沒有開心。老師到底要怎麼做才會有開心的感覺呢？」



不要想這麼多...
別人可以你一定也可以



你抗壓性
太不足了



謝謝老師們一直以來的用心，
深陷憂鬱情緒與憂鬱症的學生非常需要老師的同理回應。

在這樣的時刻我們需要

避免回應

要更努力的
克服困難



想開一點、要惜福
要開心、要加油



老師，
我好幾天沒睡覺了

我好幾天沒睡覺了

精神卻



好
到不行！

我是導師，我的學生怎麼了？

「我都沒有睡覺可是精神越來越好，現在的我最棒！
同學都覺得我提的想法超棒、以前從來沒見過！
老師你也覺得我很棒吧！」



小輔

小輔的精神異常好、說話變得很快，會說些天馬行空的想法，覺得自己的意見無懈可擊。小輔還擅自採買了不需要的材料，導致畢展費用暴增，同學覺得無力負擔也無法阻止...

這些可能是**躁鬱症**的模樣，躁鬱症包含了躁及鬱，躁期可能較為容易分心、行為表現與過去有明顯改變、過度亢奮、睡眠的需求降低、過度自我膨脹、滔滔不絕無法停止、想法跳躍、精力異常旺盛等。

「上個月我吃不下飯、不想動、也不想說話，覺得很低潮，後來就慢慢好了，雖然還是睡不好，可是我最近精神很好都不會累喔。我有去上課、參加小組討論、自願當組長，宿營甄選工作人員，我也會參加、一起練舞，好期待。」

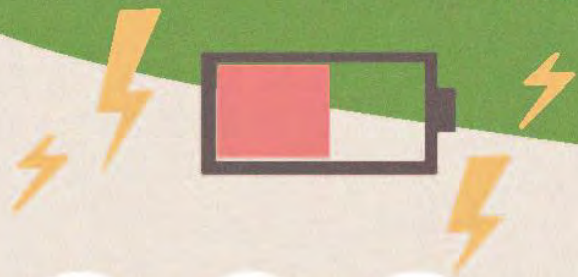
我現在也能感受到情緒了，不像之前什麼感覺都沒有，最近我也會感覺到生氣、不耐煩。」

「躁」和「鬱」

的情緒會分別持續一段時間，學生當下可能不會意識到自己的躁期，而誤以為是好轉了。



躁期就像是無限量供應的電池，鬱期就像是怎麼充都沒有電的電池，兩種狀態會交替轉換，且分別持續一段時間，不是指在一天之內不斷的轉換情緒喔！



請老師試著反應學生的狀態：

Ex：老師發現你最近好像特別亢奮精神特別好，你自己有發現嗎？

試著協助幫學生連結他的資源：

Ex：我知道你覺得自己很棒，但老師還是有點心要不要：

- 讓家人知道你的狀況
- 我請教官陪你回去宿舍
- 要不要試試看去學輔中心唔談

這樣老師也會比較放心。

如果關係良好，

可以試著與學生一起確認期待與現實的落差：

Ex：多參加系上活動老師覺得很棒，
但是你的時間夠嗎？我們要不要來核對看看？



「梅雨季節」

又濕又熱覺得好煩，但是我還是有參加社團、學會、在外面上課，認識很多新朋友，大家都說我很有趣、很有想法。老師，我最近算過得不錯啦，雖然班上同學不喜歡我，可是我在外面認識的人都說喜歡我，我覺得同學的想法根本沒差。

每天都有人說喜歡我，生活過得很充實，跟一些不錯的人曖昧、發生關係。

天氣轉換可能是躁鬱症的導火線
發病時學生可能會感覺，
全世界都加速運轉，

也可能無法控制行為、過度依賴「性」。

面臨躁鬱症的學生

會經歷憂鬱、情緒低落、
沒有活力的鬱期，
接下來的躁期又會經驗到
極度亢奮、精力充沛，

在躁期進行的大量活動可
能會超過學生能力、
時間所能負荷，

卻誤以為是進步，
帶來的負面影響反而會讓
學生更加無力與低落，
造成惡性循環。

這時候的學生可能是混亂的，
應掌握「不斥責、不批評、不爭辯」原則
請老師避免回應：

- ✗ 要謙虛一點，這樣同學才會喜歡你
- ✗ 你這麼厲害怎麼上學期還會被當呢
- ✗ 你是不是卡到什麼不乾淨的東西？

✗ 不要在那邊說一些有的沒的、
怪力亂神

✗ 老師就跟你說了不要這麼
誇張，你又來了



校園自我傷害預防



搶救生命常在千鈞一髮之際，校園中的每個人都扮演著關鍵性的角色。如有更多的自殺防治守門人，以及行政單位間的無縫接軌、通力合作，則可在校園中編織起綿密的防護網，共同守護校園中的寶貴生命！

透過增加保護因子，降低危險因子來增進學生之心裡健康，並在多元網絡的合作下，讓每一位學生均能獲得關照與輔導，防止學生自我傷害！

系統性合作



搭配學生輔導中心資源



學生輔導中心
Student Counseling Center

回首頁 輔仁大學 ENGLISH 網站地圖

推廣活動 導師專區 心理健康專區 法規、表單下載與資源連結

配合學校防疫措施 目前採實體晤談

若有疑問請來電
學生輔導中心
02-29053003

活動訊息

2023-02-15
■●111-2成長團體系列活動(需親至學輔報名)■

2023-02-13
★☆☆111-2同儕陪伴種子計畫☆☆★

2023-02-13
●●111-2主題輔導系列(2/22開始報名)●●

2023-02-06
◆◆111-2午餐時間約個會(2/22開始報名)◆◆

常用連結

安心專線
守護生命網

1

2 命

的種種，體悟生命的過程有
自殘...

- 心情量表
- 自殺迷思Q&A
- 自殺防治Q&A
- 珍愛生命守門人課程
- 珍愛生命守門人種子
- 表格下載
- 危機預防
- 防治教材

防治教材

- 校園心理健康促進與自殺防治懶人包
- 自殺防治一問、二應、三轉介求助資源
- 校園安全防墜手冊
- 輔大大學入門-珍愛生命守門人課程PPT講義
- 大專校院學生自我傷害防治輔導案例彙編
- 新北市衛生局「生命守護天使」課程



學輔中心資源

各式心理健康摺頁
歡迎聯繫院專責心理師
索取紙本摺頁



國聖樓MD222
02-29053003

