

生命課題，通識給不給答

心理健康與諮商輔導組
鄭淑惠



第一份工作，怎麼選？

(1)月薪5萬，在你熟悉的城市，可以常常見到家人與朋友，保證做到退休沒問題。

(2)月薪3萬5千元，外派工作，開創新據點(東南亞、印度、紐西蘭、澳洲等國)，未來有可能獎金分紅。

但，外派與開創，就是比較不穩定。



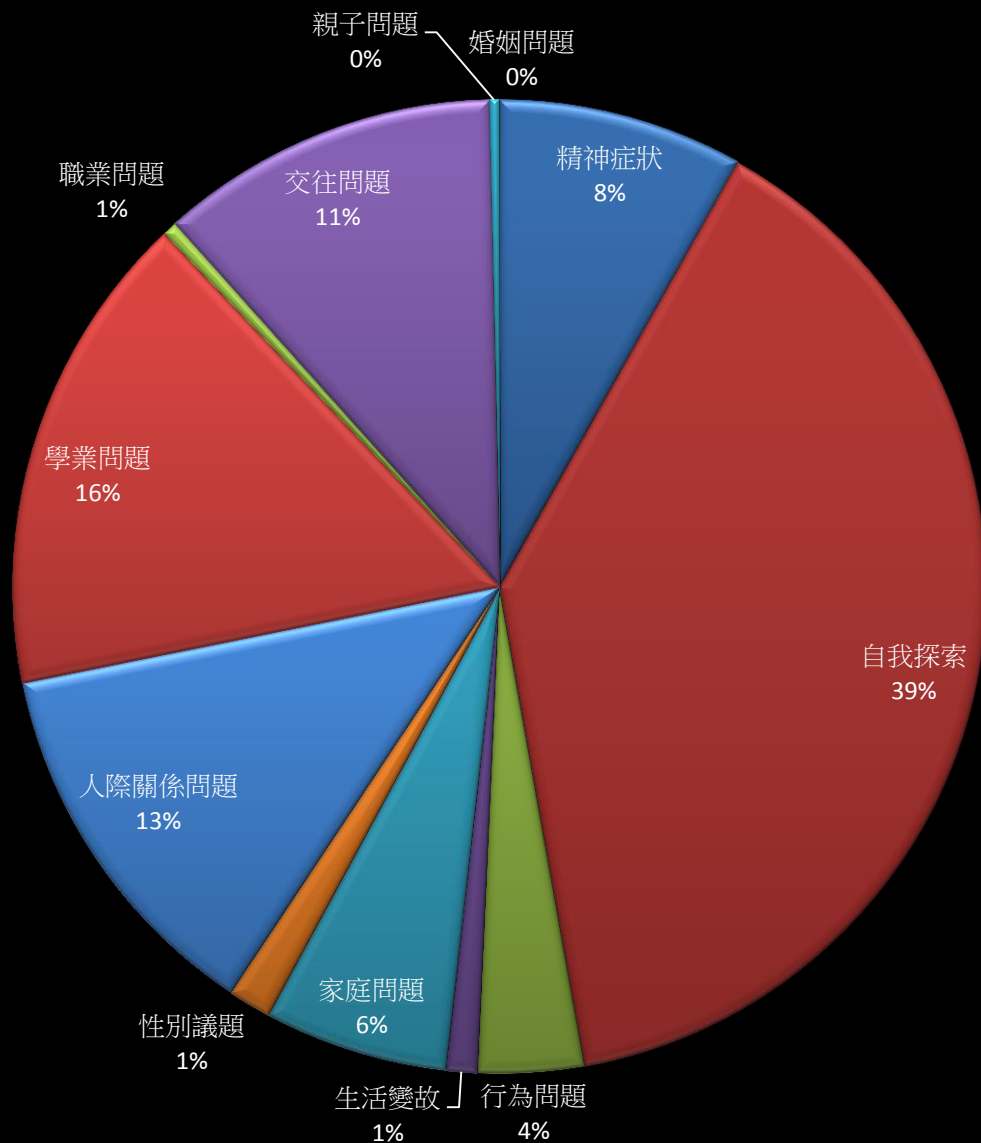
選擇工作(1)的理由

安定

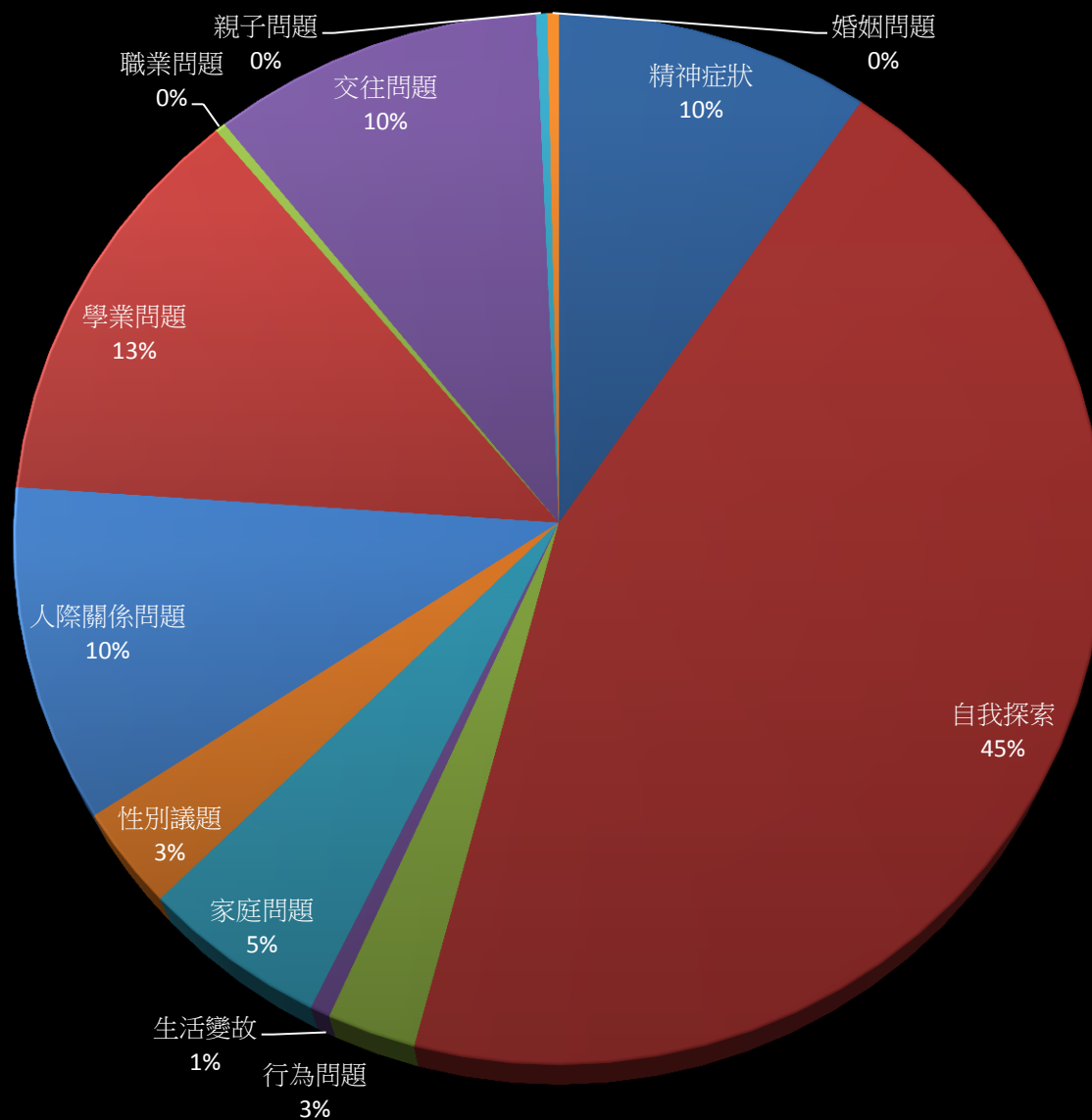
- 選擇工作(1) 61%
可以多和家人相處，生活因此更美好！
- 選擇工作(2) : 35.4%
 - 我就是「走不出舒適圈」，那又怎樣？
- 未選擇 : 3.6%

我「現在」
並不痛苦或懷疑
做出這個選擇

103學年學生諮商議題



104學年學生諮商議題



諮商室裡——自我探索

- 1、對自我的認識不清

1) 甚麼才是自己想要的?

2) 「父母期望/自我期許」的落差

- 2、什麼才是「成功的」人生?

1) 職業決定成就

2) 受矚目，才是成功

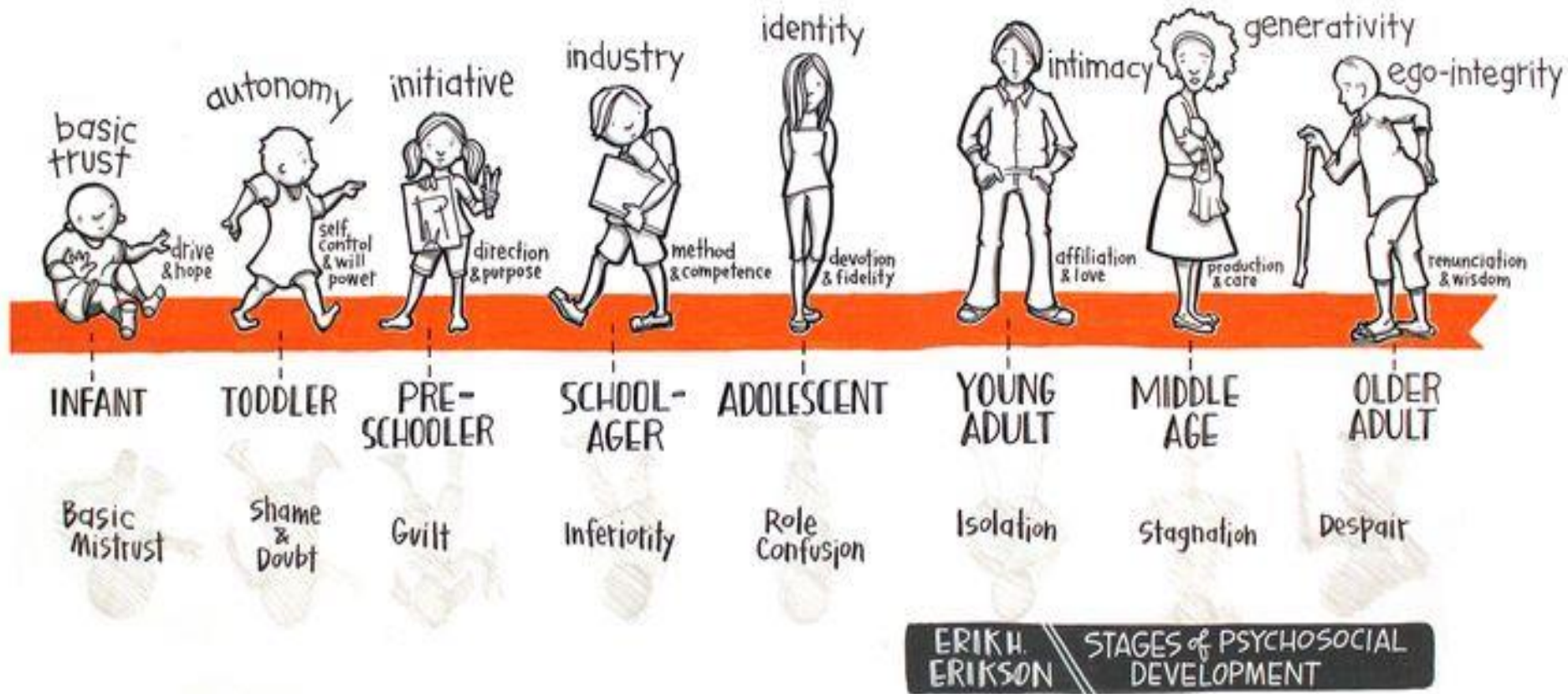
- 3、人生階段轉換的困惑

1) 難以接受不確定感

2) 無法自我抉擇與負責

3) 不敢走不一樣的人生

- 4、在乎他人評價



發展階段	年齡	發展任務或危機	發展順利者的心理特徵	發展障礙者的心理特徵
嬰兒期	0-1歲	信任 VS 不信任	對人信任，有安全感	面對新環境時會焦慮不安和無助
幼兒期	2-3歲	自主 VS 羞怯懷疑	能按社會要求，作出有意義的行為	缺乏自信，處事畏首畏尾
學前期	4-5歲	自發 VS 內疚	主動好奇，行動有方向，開始有責任感	畏懼退縮，缺乏自我價值
少年期	6-12歲	勤奮 VS 自卑	具有求學、待人處事的基本能力	缺乏基本的生活技能，充滿失敗感
青年期	13-18歲	認清自我身份 VS 角色混亂	有明確的自我觀念，追尋自我方向	生活無目標、無方向，常感徬徨迷失
成年期	19-25歲	友愛親密 VS 孤僻疏離	能與人建立親密的關係	與人疏離，常感孤獨寂寞
中年期	26-65歲	精力充沛 VS 頹廢遲滯	熱愛家庭、關懷社會，有責任感	對他人與社會漠不關心，缺乏生活意義
老年期	65歲或以上	完美無缺 VS 悲觀絕望	隨心所欲，安享餘年	悔恨舊事，遺憾而活

問題一

- 現在的大學生需要哪些思考？

「*20s is one of the simplest, yet most transformative, things you can do, for work, for love, for your happiness, maybe even for the world.*」 – Meg Jay

- 二十歲的這個世代是最單純
也最具可塑性的階段
對工作、對愛情和對幸福最有影響力！
甚至對全世界來說

大學生的困惑 (一)

- 1. 我想找到我自己
 - 希望能再多理解自己
- 2. 我認為自己不如人
 - 我不喜歡我的外表、身體
 - 我散發的氣質太過蠢笨
- 3. 不喜歡輸
 - 失敗就會感到失落
 - 很在乎他人對自己的看法
- 4. 過去的自己綑綁了未來的自己
- 我最想要的是翻轉自己的人生

自己

大學生的困惑 (二)

- 5. 現在的我沒有「目標」
——沒有專長、沒有頭緒、越來越缺乏自信
- 6. 對未來，不知何去何從？
——希望能學到適當處理壓力而不是壓抑
- 7. 該如何去面對不安與恐懼的情緒？

對未來的
不確定感

大學生的困惑：影響自身情緒的因素

• 1. 不安全感與不確定性

- 意料之外的突發事情
- 對未來方向的不確定
- 對陌生環境的不安
- 自己的心態、壓力或生活習慣

• 2. 人際關係及互動

- 不斷地將自己與別人做比較
- 在意他人對自己評價

大學生身心適應調查

- 施測對象：大一新生
- 施測時間：每年9月初發函到各系，心輔組到系上施測
- 篩檢工具：「大學生身心適應調查表」
- 施測結果：100學年度大一新生2832人，完成1971份問卷

身心適應調查表

--高困擾項目

- 1. 時間管理困擾
- 2. 生涯困擾
- 3. 學習困擾
- 4. 情緒困擾
- 5. 人際困擾
- 6. 生活困擾
- 7. 生理困擾
- 8. 感情困擾
- 9. 精神困擾
- 10. 家庭困擾



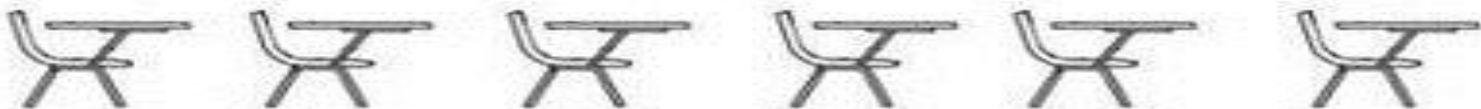
問題二

大學需要規劃那些課程
讓學生有更多的思考？

高 中 生



大 學 生



回歸大學本來面目

東方

《大學》：大學之道，明明德、新民、止於至善

- 生命的大學問始於發展靈明不昧的人性，建立人我互愛動態的關係，而後日新又新地去廣化與深化人我生命之內涵，如此循序漸進，便能臻於真善美聖的圓滿境界
- 朱熹：「大學者，大人之學也」

西方

拉丁文”Universitas”，一中有多：大學是多元學習的平台，但卻有一個共同的目標：培養學生知人、知物、知天，使人完整發展，成為「全人」

全人教育 (Holistic Education)

- 生命教育：協助學生對自己的生命發現意義和發展個人生命意義感
- 教育是「整全的、全人的」教育
 - 涉及善與快樂的概念
 - 理性的抉擇、主體的自由
 - 自我的認同與存在
 - 自我實現與幸福觀

需價值判斷、省思和重建的能力

——引自（溫明麗：價值創造之生命教育的教學理念探究）

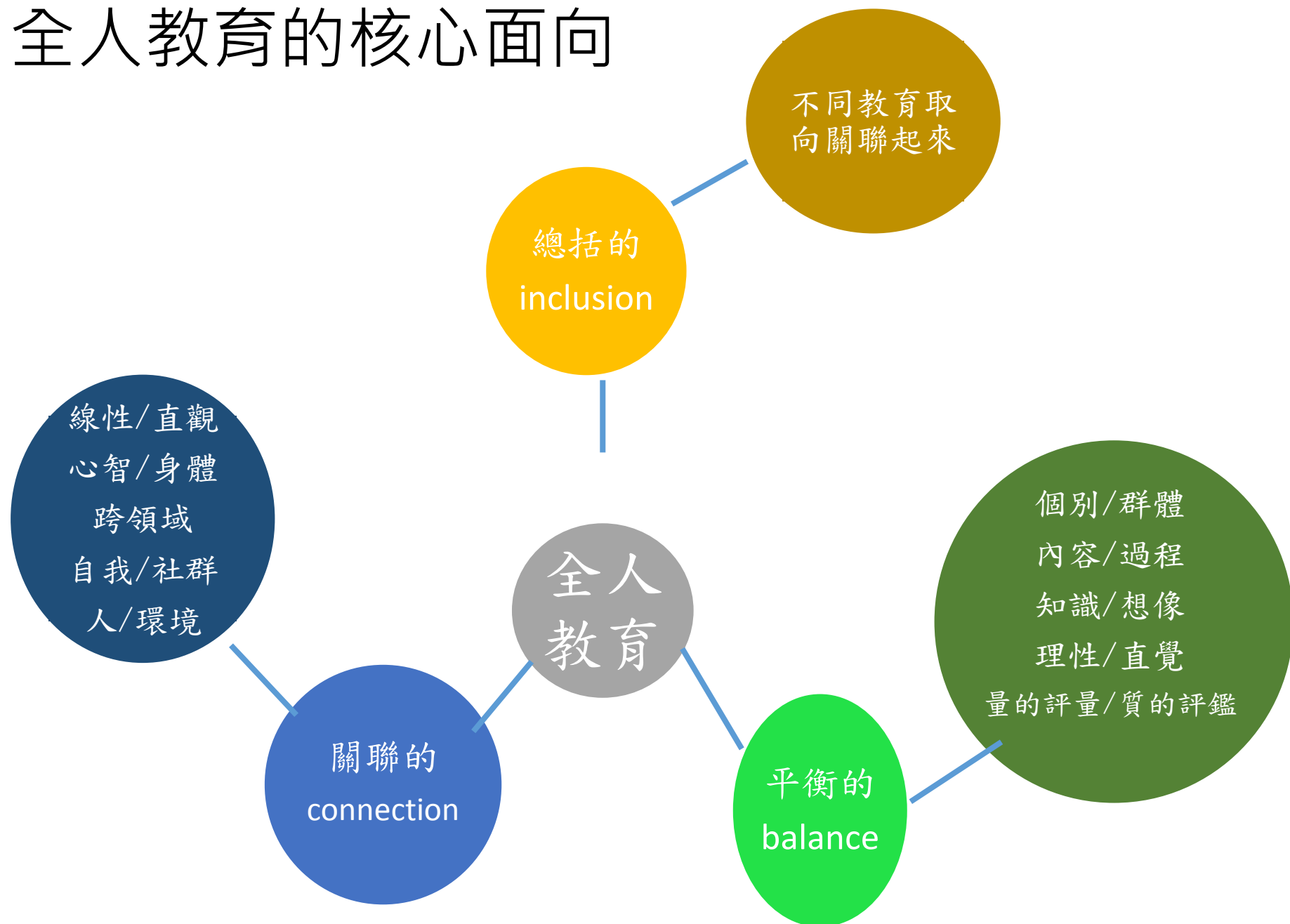


自知者明

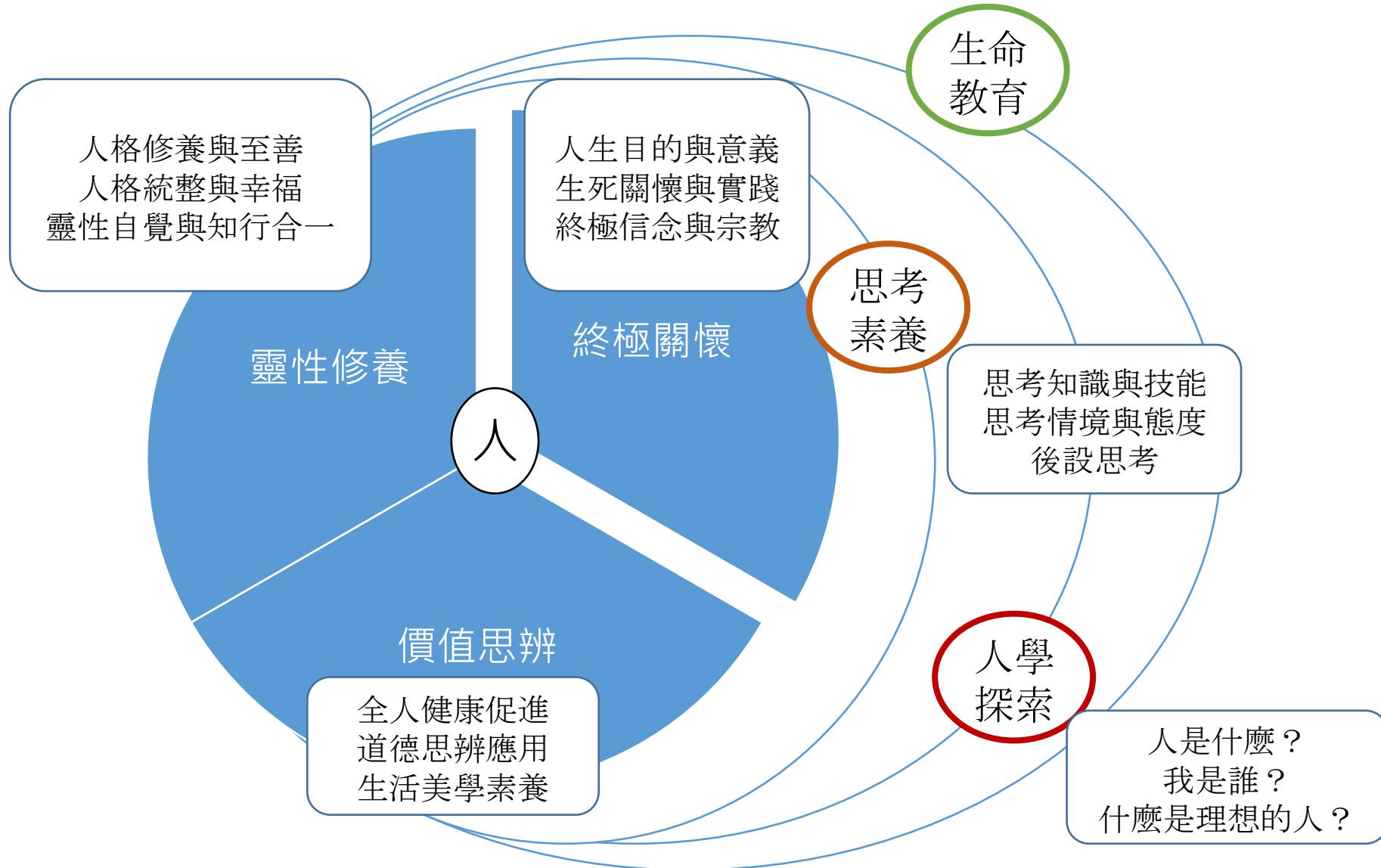
所有關於
你的
與人生的
問題，只有
你自己才能
解答

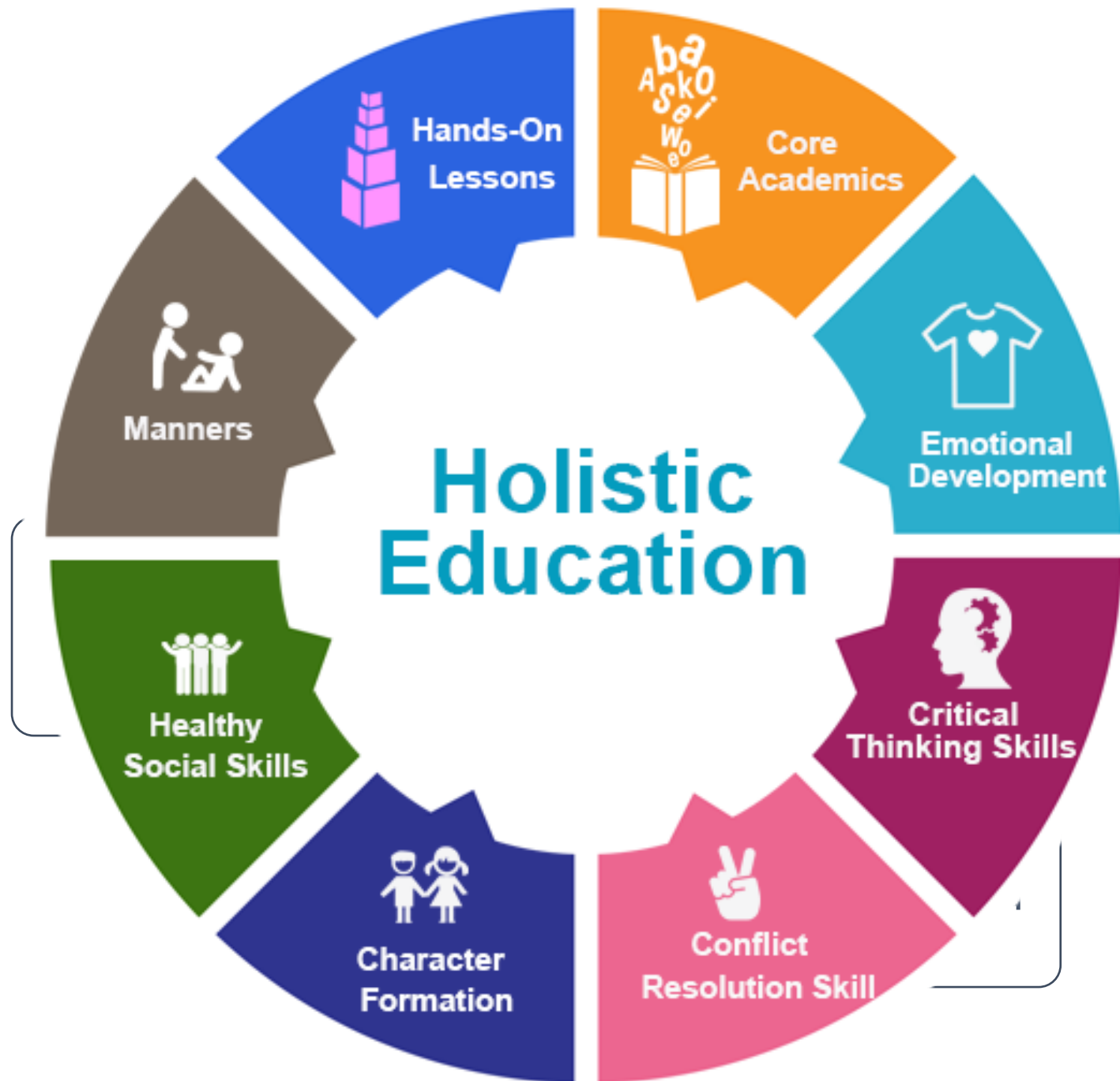


全人教育的核心面向



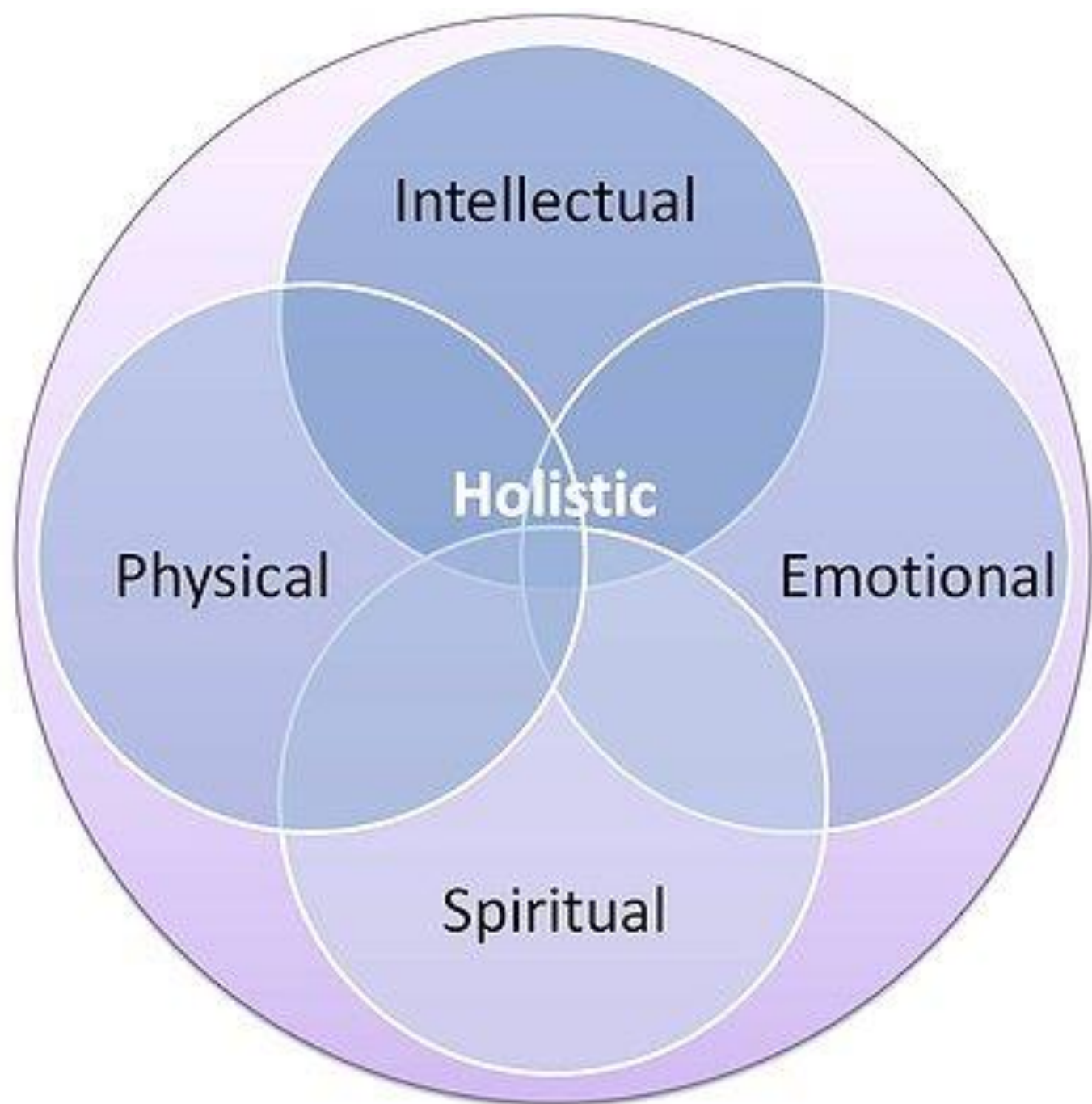
生命教育的五個核心內涵





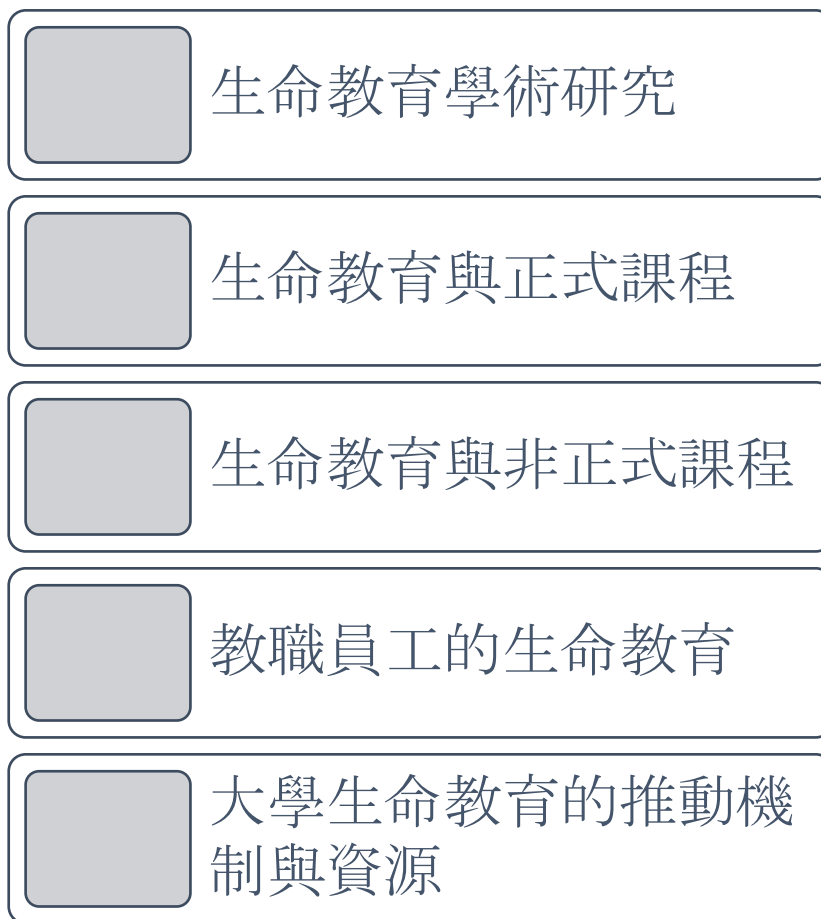
生命結構與生命意義			
結構元素	活動範疇	生命意義	人生境界
靈性	尋求意義： 自然與神的意義 其他非人類生命的意義 他人的意義 自我的意義	存在的意義	哲學的人生境界 或宗教的人生境界
心理	自我實現 自尊 人際、人群關係與情感 自我與自我認同 心理安全	經驗的意義	心理的人生境界
身體	發展與完美 成長與健康 存活與生殖	生存的意義	物質的人生境界

引自(吳秀碧等，2006)



大學生命教育的推動策略

- 五個行動綱領



生命教育學術研究

知識分子的挑戰與「三跨」態度：
跨宗教、跨科技、跨立場

生命課題的學術研究與真理追求：
終極關懷，價值思辨、靈性修養、思考素
養、人學探討

立場不必中立
態度必須公正

生命教育課程與教學理論研究

生命教育與正式課程

- 通識教育：落實五大核心要素的最佳平台
- 專業人文與倫理課程
- 服務學習：體驗與實踐學習
- 其他創意課程：新生入門書院、新生專題、新生講座

生命教育非正式課程

- 多元社團：宗教性社團
生命教育社團
- 多元活動：生命教育營隊
生命教育影展
生命教育講座

教職員工的生命教育

- 生命課題的探索、追尋與實踐是一輩子的功課
 - 教師也需要在生命課題的安頓和生命智慧的修養上終身學習
 - 教師不自我轉換，如何帶動學生轉化？
- 建構與發展三層級的教師生命教育社群
 - 生命教育學術社群
 - 生命教育教學資源社群
 - 生命教育互助社群
- 職工的生命教育成長社群、職場環境的改善
- 各式職工生命教育課程與活動

大學生命教育的推動機制與資源

- 生命教育中心
- 生命教育學分學程
- 生命教育系所
- 統整研發、教務、學務、輔導資源，建構以生命教育為核心之大學全人教育校園文化

- 「讓我更有勇氣做自己」
- 「讓我相信我可以有不同」

沒有掌聲但很值得！





**THANK YOU
FOR YOUR
ATTENTION**

**ANY QUESTIONS?
NO? GREAT! BYE**