

# 110 學年度臺南市國中學生 心理感受問卷輔導建議

本建議目的係期提供符合教育現場之輔導建議，使學校師長於教學現場能適時調整預防性或介入性輔導策略，促進學生身心健康，有效降低適應困難及偏差行為，營造友善、正向、安全之校園環境。

根據本市國中小學生心理感受問卷調查分析結果顯示，不同行政區及不同城鄉地區對於國中學生課業學習、同儕關係、經濟生活、自我認同及全量表造成差異的效果量不大，但不同性別和年級之間於六大面向的測驗結果有不同差異性，並具有小型效果量；學校向度的心理感受對國中學生各科目學習表現預測力比家庭向度及自我認同之預測力為高。

是故，以下輔導策略將著重針對學校向度所涵蓋之課業學習、同儕關係、師生關係三大面向，另涵蓋自我認同面向，同時考量學生性別及年級因素進行規劃。

## 壹、各面向輔導建議：

### 一、課業學習

#### (一)提供學生多元適性探索活動與體驗課程：

- 1、國一開始生涯輔導課程、高中職參訪活動體驗學程等，促進學生對自我認識與接納，透過常模依照的性向測驗與興趣測驗，多元看到自己不同面向的長才，並透過實際參訪活動的回饋，漸進式的建構學生對自我的覺察與認同。
- 2、定期舉辦認識自我或自我成長團體。引導學生透過團體發現自己的個人性向及專長，提供舞台讓其有機會發展，以增進學生對自我肯定並對自己未來有更多的想像與期許，也相信自己有能力實踐夢想、完成理想。

#### (二)提升學生學習技巧與策略：

- 1、提供段考學科成績不理想學生，進行學習診斷與教導學生學習技巧。例如讀書環境是否適宜、學習時間如何管理、認識不同學科有效學習方式、以及善用優勢能力(搭配學習風格)：如視覺型、聽覺型、觸覺型等，以提高學生學習技巧並提升學習成效。

- 2、提升學生情緒抒發技巧，緩解考試焦慮。例如透過正念練習靜心活動，透過自由書寫來做情緒表達與情緒宣洩、找志同道合的同學朋友相互支持與陪伴。

## 二、同儕關係

### (一) 激發學生成員感與歸屬感

在班級團體形成的前幾週內，老師可安排讓學生相互熟識的活動，以提供學生自在表達想法、彼此傾聽和盡情互動的機會，藉此激發班級成員感和歸屬感。

### (二) 運用修復式對話

良好的班級經營對同儕關係能有所幫助，而學生來自不同家庭成長背景，所以在彼此的想法、行為上難免有衝突，老師在處理時能運用修復式對話來修補傷害，重於懲罰錯誤。可以熟練以下幾句話：

- 1、發生了什麼事？
- 2、你當時這麼做的想法是什麼？
- 3、事情發生後，你有什麼想法？
- 4、這件事情有影響到誰？有什麼影響？
- 5、你會如何修正錯誤，彌補傷害？

### (三) 培養正向人際

- 1、鼓勵「利他行為」，在自願情況下，幫助別人能讓我們有一種「好的感覺」。
- 2、學會互助、學會感謝。
- 3、瞭解並尊重跟同學之間的差異性，能學習站在別人的立場思考。
- 4、建立一個好的人際支持系統，讓自己可以感到溫暖、被聆聽、被了解，並且度過難過。
- 5、學習人際溝通技巧，透過個別輔導、小團體、系統諮詢合作，了解學生人際互動模式之形成脈絡、協助情緒宣洩與整理。

## 三、師生關係

### (一) 營造安全且信任之氛圍的溝通管道

在低分組學生裡，男生分數比女生低，題目第二題：「我可以和導師說我想說的話」是比較低分者。男生比較少傾訴心裡話，但不表示男生不願意說，只是比較被動，所以老師可利用活動機制，增加學生表達之機會。

## (二)建立學生的共享感

依據正向心理健康工作指引，導師可設計活動，讓學生學習班級發展，體察班級權利的均享性，發覺並公開討論衝突和問題，並能和教師共享班級領導權。

## (三)學習修復式思維

師生關係的變化，往往可從老師在處理班級衝突事件之後看出端倪，修復式正義是正向管教的另一種選擇，在面對衝突時，我們可以暫緩訓誡或指正，並同時思考下列問題：

- 1、誰受到了傷害？
- 2、他們受到什麼樣的傷害？
- 3、按校規處分是否能平復學生的傷害？
- 4、處理衝突的目的為何？
- 5、處理過後，雙方關係能否重建，和平相處？

## 四、自我認同

### (一)建立成功經驗

- 1、跟學生討論成功經驗對自己的意義，形成對自己的正向認同。
- 2、作業能顧及學生的能力、家庭條件差異，進而調整作業難易度。

### (二)鼓勵學生投入有興趣之活動

能計畫自己的國中生活目標，可選擇一些對於自己的能力有些挑戰，但又不會超過範圍的任務，並且全心投入在該任務中，感覺到生活的意義與價值。

### (三)提升自我覺察與自我接納

善用問卷結果，協助學生覺察自己的人格特質、興趣、能力、優點及接納自己的現況。

### (四)培養復原力

- 1、培養社會興趣:加強服務學習，在學生完成服務學習後，引導學生思考服務過程之動機、想法及感受，透過服務他人省思生命價值。
- 2、面對恐懼不要逃避:與孩子談談他們以往成功處理困難的過程，鼓勵孩子學會信任自己，相信自己在遇到挑戰與挫折時能積極應對。
- 3、協助學生建立學習榜樣:認真看待學生所提出之抱負及期待，找出學生認同之模範及榜樣。

## 貳、小結：

本次心理感受問卷之輔導建議，係提供學校思考可著力之面向，其中以課業學習、同儕關係、師生關係三者與學校層面息息相關，藉由問卷施測結果，得知年級與性別之差異，並看見輔導之方向，故提供具體化思考與策略可行性，敏銳覺察不同學生之需求，並提升學生自我效能感，促進師生之間連結機會。

綜上所述，課業學習上，幫助學生分析學科挫折原因以及有效學習策略、並建立學習協助管道，增加學生課業學習之自信，提升自我成就感；在師生關係與同儕關係上，引導學生面對衝突情境時之心理預備，學習修復關係可運用之對話方式，增加有效溝通經驗，並建立師生平等之情境，提高學生參與班級公共事務之意願，以利增加歸屬感，鼓勵老師運用正向管教策略，處遇班級衝突事件，提升學生自我效能感，讓每個人找到生命的意義及韌性。