

## 遠離Blue 主動諮商人數增加 正面心態打擊憂鬱

學聲大代誌

【記者謝佩穎淡水校園報導】你Blue了嗎？先別急著憂鬱，根據學生事務處諮商輔導組統計，100學年度第1學期個別諮商的使用率，由99學年度第2學期的115%上升到123%，總共進行2658小時的諮商，看似增加的諮商人數，諮輔組組長胡延薇表示，「其實受到資訊化的影響，近年來8年級生會自我檢視，透過網路資訊檢查自我是否憂鬱，加上正面心態，越來越多學生願意正視問題，尋求協助。」顯示學生面對心理健康問題時，能善用學校資源，積極面對人生障礙。

各年級尋求諮商的比例中，以大四（含延畢生）比例最高，胡延薇分析，大四生諮商以兩種問題最為顯著，一是學習困擾，有二一或延畢的問題，進而影響情緒，造成情緒低潮；二是要選擇研究所或職場生涯規劃的焦慮。但她指出，近幾年研究生諮商的比例也增加不少，以上學期來說，共有32人尋求諮詢，特別的是，諮商次數高達284人次，平均1人諮商8到9次。其中以論文壓力最為嚴重，其次是與指導教授相處上的疑慮。她表示，研究生往往過度認為自己有面對、並解決的能力，有IQ等於EQ的迷思，「不能等到壓力不可承受才尋求協助，應該放寬心胸接受關心及幫助。」現任國企一年級導師的國企系副教授劉菊梅實地觀察指出，「大四的學生的確比較擔心就業及升學的問題，大一的學生則對課業的準備感到迷惘。」

資料也顯示，上學年度的諮商以人際關係與學習適應為主，到下學期則以自我了解及兩性關係為諮詢重點。胡延薇點出兩性關係中，7年級生主要以「戀愛過程」如相處、交往等問題為主，8年級有分手問題的困擾，她表示新世代年輕人多半活在「直升機父母」的家庭，會以自我為中心、欠缺同理心。但心理狀態上，較會自我照顧，面對低潮時會自行上網查詢，例如，「自己真的是憂鬱症嗎？我該怎麼辦呢？」也會善用學校資源，甚至在轉介的案例中，不再只是導師或教官轉介至諮輔組，反而是「同學」介紹來諮商的比例越來越高，顯現新一代大學生能正面面對心理健康問題。國企系助理教授孫嘉祈在教導大一新生時則發現，20出頭的8年級生依賴性太強，「而且成敗對他們來說是很重要的，會非常在意結果，因而形成憂鬱。」

面對科技進步、全球化，及社會風氣影響，大學生的壓力來源從以往的單一問題衍生成多面相的問題，不但複雜度提高，壓力形態也越來越多種，胡延薇建議學生，有問題就要尋求協助，當心理低潮持續2個禮拜，就該正視這樣的警訊，超過1個月就要趕緊進行輔導，「預防勝於治療，諮輔組隨時歡迎同學關心自己！」

西語一吳姿陵認為偶爾與朋友的摩擦是煩惱的主要來源，如果身邊朋友心情不好會用

朋友力量進行協助，「真的沒辦法解決時，會請他考慮去諮輔組，並且持續關心。」機電四陳信立則說，想加強自己能力卻力不從心是壓力的主要來源，心情不好時會去散步或騎車兜風，讓自己一個人靜靜。當初曾因感情困擾接受諮輔組諮商，「也嘗試去搜尋相關資料來檢視自己心理問題，會想辦法去解決，不會讓自己持續沉溺在低潮中。」

