諮輔 月刊

2023年9月第68期

發行單位: 國立高雄科技大學 諮商輔導組

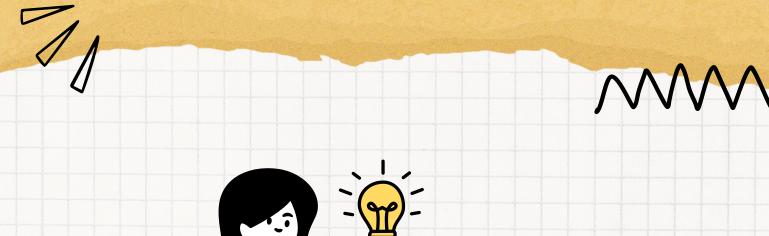
發行人:許鎧麟 學務長 編審: 蔡晓雲 組長

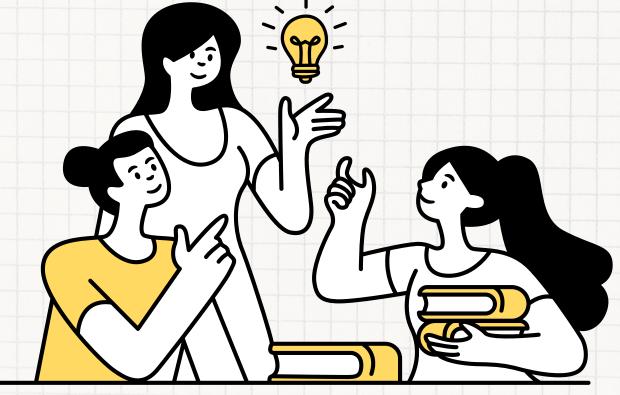
編輯人: 游吉靚 實習心理師

連絡電話: 07-3617141 # 22098



# 你想過什麽樣的大學生活? let's choice!





# 

### 在大學生活可能會遇到的5種人

什麼!?快樂的暑假怎麼一下子就過完了!雖然很不想面對開學這個事實,但該來的還是要來。這不只是小編的心聲,相信也是不少同學們的心聲啊……無論你是大一新鮮人對大學生活有所期待,或者你是大四老屁股對過往

生活有點感概,本期月刊將協助你找到想要的大學生活目標與方向。 根據小編調查在大學生活中,大致會分為五種類型的人且各有其特色,各有 各的收穫,但同時也失去了一些什麼,現在讓小編來為大家介紹他們吧!

#### 學霸人生一晴晴

不是在圖書館,就是在圖書館的路上 一說到券哥券姊總會想到他 哪天博班簽下去做個學者也不意外

獲得: 榮譽感、獎學金、教授們的肯定

失去: 好好玩樂的時間





躺躺人生-阿宏

人生能坐就不要站,能躺就不要坐 凡事求及格就好,不用那麼拼命 其實過的挺舒心的

獲得:健康的身體、愉悅的心情

失去:大學生活的精采程度、榮耀的

時刻

# 人生百味-曉婷

沒有課的時候會排打工 學校學不到的東西,職場都有 雖然很累,但看到薪水的那刻一切都值得

獲得:社會歷練與金錢

失去:跟同學聚會的時間



## 社交王-阿偉

走在校園中很像每個人他都認識 由任何疑難雜症,總是找的到人幫 聯誼或活動主持找他準沒錯 總之就是個社交能手

獲得:珍貴的人脈

失去: 照顧自己的時間



### 成就王-君君

無論社團、學業、社會歷練都想一次擁有 常常看到他po文參加好多活動 看他好像永遠都好忙 系上出了名的強者

獲得:漂亮的人生履歷

失去:大量的體力、時間、社交能量



# 11/

### 獲得與失去是一體兩面的

看完他們五個人的簡介有沒有發現,很像看到某些同學、學長姊、學弟妹的影子?或者根本就是在說自己呢?又或者某種生活方式就是現在的你所嚮往的呢?仔細一看每個角色都有其特色與優點,但相對的也伴隨著一些代價與缺點。在成為學霸的路上可能會失去不少玩樂的時間,在體驗人生百味的同時也需要面對社會現實的考驗,在成為社交王的同時可能也會失去觀照自己的時間,在開心快樂躺著的同時也會錯失某些重要的時刻,在什麼成就都想一把抓的同時可能也會身心俱疲喔。

# 你可以選擇成為任何角色!

在思考完每個角色的優缺點時,你最想過怎麼樣的大學生活呢?在相同的事件裡,每個角色都有會做出不同的選擇,例如:「要多花點時間參加系學會認識多一點人、還是要把時間花在打工或讀書上」。每個選擇都沒有錯,也有相對應可能的獲得。但記得自己永遠是有選擇的,即使現在是成就王,下次面臨選擇時也能過躺躺人生的生活,反之亦然。在這大學四年間你可以隨時變換角色,走過的路都不會白走,過去的努力或者是好好休息都會成就現在或未來的你。

當然,如果你對當前的角色或是選擇有任何疑惑、迷惘、喘不過氣時,歡迎來諮輔組找專業的心理師們聊聊喔。



inspiration from 青春筆記 本篇文章靈感來源自: 《青春筆記》桌遊

本扁文卓靈感尔源目。 《青春筆記》桌遊 Tomorrow忘憂解、

心靈角落工作室出品





我們周遭偶爾會遇到這樣的一個人,說不出他怎麼了,但就是 覺得言行舉止有點怪?有點白目?到底是真白目,還是有障礙呢?其 實,很有可能是遇到了亞斯伯格症~~~

亞斯伯格症是自閉症中的其中一種類型,都屬於廣泛性發展障礙的一種,主要是神經心理功能異常,導致學習與生活適應困難。 此症狀的主要特質是「人際互動困難」、「語言溝通困難」與「特殊/過度執著的行為」等等;但亞斯伯格症的人又在人際互動上較主動,只是技巧不佳;語言發展大致正常,但卻又不擅於社交溝通;同時對特殊興趣的投入程度相當相當高,高到除了這以外,它都不會多看一眼。

# 11

### 亞斯伯格症在學校可能有的表徵

- 1. 遲緩的社交成熟度及理解社交情境的能力不足(搞不清楚狀況、不 會看場合、不會看人臉色)。
- 2. 同理心能力偏低。
- 3. 難以交到朋友,且常遭到週遭人的取笑。
- 4. 溝通能力有問題,情緒控制能力差。
- 5. 不尋常的語言能力,包括豐富的語彙和句子結構,但「交談」的能力不佳(常常只顧著說,不想要聽)、說話的音調特殊,且有學究的口氣。
- 6. 沉迷於某些主題或科目,且相當著迷。
- 7. 很難在課堂上維持注意力(因為只對自己感興趣的東西專注)。
- 8. 異常的學習能力表現(對某些主題知識豐富到讓人驚訝)。
- 9. 生活自理及組織能力需要別人協助。
- **10**. 對於某些特定聲音、香味、材質或碰觸刺激,會特別敏感(通常是很難忍受,甚至會讓他感到焦慮與痛苦)。

# 如何協助?

■.有話直說:過多的形容詞、隱晦的描述、拐彎抹角的酸言酸語,都不懂!!!只了解字面上的意思,所以清楚明白直接的溝通,非常重要。

2.多一點、少一點:給予他們多一點的時間,讓他們表達;多一點引導,清楚了解他們的需求與困難;少一點不耐,事發有因,白目不是他們故意要表現的。

當你在校園裡,真的遇到與同儕互動上有溝通或相處上的困難,帶著求知、理解、解決問題的心,前來資源教室吧,讓我們一同去探索「亞斯們」隱藏在背後的真意。



#### 資料來源:

https://www.tscap.org.tw/TW/NewsColumn/ugC\_News\_DetailasohidNewsCatlD=7&hidNewsID=130

#### 特教星知



#### 《魚之子》

小鎮孩子美寶特立獨行,對魚類情有獨鍾,視章魚為初戀情人、海洋是永遠的歸宿。在水族館流連忘返,無時無刻不在觀察魚類的美寶,在學校發行「美寶新聞」介紹魚種是他最快樂的事~但是除了對魚類的深厚知識,她的學業成績不佳、肢體不協調、缺乏日常生活常識、對魚以外的事情絲毫沒有興趣...

#### 《超難搞先生》

主角歐托每天巡視社區,痛恨亂停車的外來者,把每個不會開車或是講不清工具的人當白痴;拒絕別人關懷,對於自己的份內事還有涉及公眾的規範吹毛求疵整個世界沒有他看得順眼的角落,儼然自己就是社區的風紀股長...



#### 參考資料:

- 1. https://news.agentm.tw/242038/
- 2. https://www.youtube.com/watch?v=7ajCJkyQfqo

# 聯繫我們 Connect us 週一至周五 9:00~17:00 學校電話 07-3617141 轉以下分機

校區	諮輔組	資源教室
楠梓校區	行政大樓六樓 #22099	行政大樓六樓 #23996 #23997
旗津校區	海事實習大樓三樓 #25091	海事實習大樓三樓 #25092
燕巢校區	行政大樓二樓 #18632	行政大樓二樓 #18632
建工校區	行政大樓六樓 #12542	行政大樓六樓 #12541 #12546
第一校區	行政大樓二樓 #31242	行政大樓二樓 #31821 #31822

