

諮輔 月刊

2022年十月-第57期

發行單位: 國立高雄科技大學學務處 諮商輔導組

發行人: 許鎧麟 學務長

編審: 蔡曉雲 組長

編輯人: 余柏儒 實習心理師

連絡電話: 07-3814526 #12545

再...再滑五分鐘!

-那些妳被偷走的時間



開學過了大半個月，生活也越來越忙，每天充滿了課業、社交活動、打工。明明有忙不完的事，卻不想馬上開始處理，想著休息是為了走更長遠的路就手機開滑、遊戲開扁、韓劇開看。

紓壓固然重要，但再五分鐘、再五分鐘就一個小時、兩小時的過去了。這樣的拖延不僅占用到作正事的時間，也會影響精神與睡眠。本其內容將解析「拖延」的成因與影響，並提供克服拖延的技巧。

妳是否報告總是要拖到最後一刻才完成？明明是重要的選擇卻拖拖拉拉的不想做決定？想著那些還沒完成的報告、還沒回覆的訊息或是還沒做的家事讓妳嘆了口氣，但卻無法邁出行動。上面的敘述是否符合妳的狀況呢？是不是有時候會把自己貼上拖延症或是懶惰的標籤？

其實，**拖延並非跟懶惰劃上等號**，也不會是你的全部，想想看，在妳的生活中，總會有些休閒活動或是某種工作室妳絕對不會延後去做的。更多的時候，拖延是在複雜情境下產生的一種心理機制，當一個人爲了開始(或完成)一項任務(或抉擇)，產生焦慮感，就可能以拖延的方式應對。



拖延的原因有哪些呢？

以下是一些拖延可能的原因，讓我們一起來看看吧！

1. 利用拖延，間接抗拒來自權威的壓力：

有時候，強大的權威會讓我們陷入無法選擇的狀況，其他選擇都會帶來負面的結果，我們可能就會用拖延表達抗議。像是必修課的期末報告，或是必須繳的帳單，我們無法承擔不去做的後果(怕被當、被罰更多錢)，面對這些自己不想做的事，拖延就是一種反抗、一種傳達我們不滿的手段。

2. 藉由拖延來抵抗對失敗的恐懼：

在面臨一些對自己來說重要的事項時，產生壓力是必然的。此時妳需要排解的手段，一方面是降低焦慮、另一方面也讓妳不會把自尊心綁在這次的考試、工作或是比賽上。拖延此時能夠幫助妳緩解焦慮，就算失敗了，也能用自己沒有發揮全力來爲自己開脫；自己遲遲不做決定，而他人替你決定時，要是出錯，自己也不用負全責。



3.藉由拖延，逃避對成功的恐懼

失敗讓人恐懼，但有時成功同樣的令人擔憂，事業成功的另一面，可能是關係的緊張，有時候課業或工作能力太優秀會遭人忌妒；同時，成功會帶來更高的期待、她人對妳更高的標準。上述都是可能造成拖延的心理因素。

4.難以擺脫網路的誘惑

網路、3C產品越來越發達，網路的吸引力讓我們一打開IG、YouTube、Netflix、Switch……就停不下來。



那有沒有一些幫助們擊敗拖延的妙招呢？

可以試看看以下的方法喔：

一、了解自己真正可以運用的時間：

先記錄必須花費的時間，例如睡眠、三餐、運動、上課、開會、通勤、洗衣服等等，如此一來，就能精準掌握真的能運用的時間，擺脫我有一整天可以做事的幻想。

二、製作拖延日誌：

不僅僅是記錄自己花時間的方式，同時記錄下自己的想法與感受(ex.我不敢面對教授)，自我覺察是邁向改變的第一步。



三、選擇的力量，開始代替完成：

當你想著「應該要…」，腦中帶給你的會是負面的比較與壓力，相反的，當你想的是「我選擇…」時則能帶給自己主控權及力量；同理，「完成」目標的想法會讓你備感焦慮，專注在動手「開始」上能让你邁出步伐。



四、與獎勵做連結

每次工作一段時間，適時的犒賞一下自己，能為自己的任務創造正向連結，另外，在投入休閒娛樂或社交前抽出30分鐘來處理事情，能讓這些不愉快的工作變得容易，也能讓你在沒有罪惡感時好好地玩。

五、創造最少的干擾

什麼東西東西會讓你分心呢？請把那些東西先拿開，例如關掉通知、維持桌面的乾淨，或是把那些干擾你的想法列出，都有助於你重新投入，如果是強烈的情緒，也可以先花五到十分鐘處理喔！

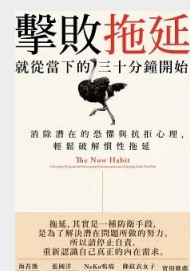
小結：

面對拖延，你並不孤單。拖延不代表性格的懶惰，有時我們常常會責備拖延的自己，另一方面又忍不住拖延。事實上，拖延是我們後天學習的行為模式，與自身的心理狀態有關，我們也可以透過一些方法改變。

希望本期的內容對大家有所幫助。在面對內心的不安與焦慮時，也歡迎你來到諮商輔導組，我們都很願意陪伴你面對這些想法及情緒，邁出新行動的步伐。



參考書目：尼爾·費歐(2018)擊敗拖延，就從當下的30分鐘開始，遠流出版。



特教新知

「聽覺障礙」

依據教育部公布之「身心障礙及資賦優異學生鑑定辦法」第5條規定，聽覺障礙係指由於聽覺器官之構造缺損或功能異常，導致以聽覺參與活動之能力受到限制者。

一、聽覺障礙類別

傳導性聽損 (Conductive Hearing Loss)

外耳或中耳部份有障礙所造成，內耳與聽神經並無異常，可透過由骨傳導方式聽到自己的聲音，因此說話較無太大異常。

感音神經性聽損 (Sensorineural Hearing Loss)

只能聽到少量的聲音，所聽到的聲音有時變得扭曲，有時又變得很大聲，很難聽得清楚

混合性聽損 (Mixed Hearing Loss)

內耳或聽神經的損傷，加上外耳或中耳的障礙，合併上述兩種類型之影響。

二、聽覺障礙特徵

- 1.因無法清楚接收環境中的聲音，時而發出太大聲響而不自知。
- 2.一直處於接收雜亂聲音的環境中，故忍耐度及情緒較容易不佳。
- 3.容易不佳。部分障礙者無法接收自己說話聲音，因而詞語會含糊不清，構音不正確。

聽覺障礙的校園協助

- 1.檢視與調整學習環境-教室座位的選擇
- 2.學習資料轉換-若是授課者無提供文字資料，可事先提出申請
- 3.課堂內容的調整-語文課程中的聽力課程、體育課程中的水上活動等，都可提出申請，與授課者共同討論適合的學習方式
- 4.同儕的協助-團體討論的溝通協調、課堂筆記的抄寫或聽打協助
- 5.溝通方式-筆談、文字訊息傳達、放慢語速及面對障礙者對談
- 6.輔具借用與申請

資料來源：

身心障礙及資賦優異學生鑑定辦法說明手冊 - 國立臺灣師範大學



特教星知

王曉書-聽障模特兒

資料來源：親子天下雜誌42期

三歲時，因為高燒、延誤就醫，就此導致失聰；就讀啟聰學校學習手語與唇語，但在與家人相處過程中，家人的堅持，訓練王曉書仍要用口語表達自己的需求與想法，不因學習了手語溝通方式，就放棄口語溝通。後續離開啟聰學校的求學過程，一度因周遭環境沒有什麼人會使用手語而荒廢了這項溝通方式。後來的就職過程，在擔任模特兒期間，雖簽約著名的經紀公司，但在各個場合的試鏡過程不斷的被拒絕與批評，但也因此更讓王曉書透過一般模特兒不會特別留意與觀察的舞台音響震動、燈光變換、攝影師按快門的動作等等，去調整自己的體態，就因為聽不見，所以更會全心全意的想辦法了解對方的意思，與對方溝通。

繪本書籍推薦：



#我的妹妹聽不見

我有位非常特別的妹妹，外表就是一般的小女孩，喜歡跑跳、翻滾和攀爬~~~雖然妹妹聽不到曲調，也不會唱歌但是她會彈鋼琴、雖然妹妹從來不知道電話在響，或是否有人敲門，但是貓咪坐在她懷裡喵喵叫時，她就會知道、雖然妹妹無法用言語表達，卻是我所知道最會用臉或肩膀示意的人!!

#隨身聽小孩

家龍幼年時的一場大病，使得他聽力受損，從此必須依賴助聽器，作為和外界聲音溝通的橋梁。求學過程中周遭人的特殊眼光，讓家龍備感挫折與壓力…



電影推薦：



#聲之形

新學期班級中來了一名聽不見的少女，除了手語和筆記本外，新同學沒辦法跟其他同學順利交談，也讓班上的男生逮到機會，開始與其他同學一起欺負她。然而一次無心的惡作劇，卻反而讓自己成為被全班排擠的目標…

※歡迎對上述書籍與電影有興趣之同學，前往楠梓校區資源教室借閱觀賞。

學務處諮商輔導組

好康報報



諮輔組網頁

心情檢測DIY

學生講座

10/05(三) 13:30-15:20	當烏雲罩頂時 - 談壓力調適與情緒照顧	建工校區 育賢樓103教室	許惇雅 分機12529	
10/12(三) 13:30-15:20	讀懂空氣是種能力 人際溝通講座	旗津校區 教學大樓523教室	林孟儒 分機25091	
10/17(一) 13:30-15:20	好感度心理學 打造自然而然的人際親和力	楠梓校區 小劇場	王俐婷 分機22093	
10/19(三) 13:30-15:20	情感教育講座：愛情來的若有似無	燕巢校區 行政大樓165人會議室	林芷琪 分機18634	待後續公告
10/19(三) 18:30-20:30	認識PUA：親密關係中的心理控制	建工校區 諮輔組會議室	許安 分機12548	待後續公告
11/02(三) 13:30-15:20	當地球人遇見小王子	燕巢校區 智善廳	黃玉佳 分機18632	待後續公告
11/16(三) 13:30-15:20	幸福密碼-生涯定向	建工校區 育賢樓103教室	許惇雅 分機12529	
11/16(三) 18:15-20:15	當男人戀愛時 親密關係溝通練習	楠梓校區 小劇場	黃昱慈 分機22096	
11/30(三) 13:30-15:20	情感教育講座：原來分手是需要練習的	燕巢校區 行政大樓165人會議室	林芷琪 分機18634	待後續公告
11/30(三) 18:30-20:30	親密關係中的情緒管理與關係暴力	建工校區 諮輔組會議室	許安 分機12548	待後續公告

工作坊

10/22(六) 09:00-16:00	用牌卡疏通卡卡-禪繞畫杯墊創作 紓壓工作坊	楠梓校區 行政大樓七樓第一會議室	王俐婷 分機22093	
10/29(六) 09:00-16:30	點亮心燈「家」倍溫馨 家庭探索工作坊	建工校區 諮輔組	魏金桃 分機12543	
10/29(六) 09:30-16:30	『情緒流動與滋養』 酒精畫x情緒探索工作坊	旗津校區 諮輔組	林孟儒 分機25091	
11/19(六) 09:00-16:00	讓愛流動-家族系統排列工作坊	第一校區 學生活動中心K203	洪欣怡 分機31245	待後續公告
11/19(六) 09:00-16:00	紓壓工作坊	燕巢校區 諮輔組	林芷琪 分機18634	待後續公告

工作坊	11/26(六) 09:30-12:30	正念好眠舒壓工作坊 	第一校區 學生活動中心K203	洪欣怡 分機31245	待後續公告
成長團體	10/06-11/17 每週四 18:30-20:30	情緒探索團體 	第一校區 學生活動中心K203	謝雅如 分機31241	
	10/11-11/29 每週二 18:30-20:30	人際關係練習生 人際溝通成長團體 	建工校區 諮輔組	余柏儒 分機12545	
輔導股長培訓	09/28(三) 12:00-13:10	輔導股長期初-情緒 照顧	建工校區 行政大樓六樓 605會議室	余柏儒 分機12545	僅供輔導 股長參加
	09/28(三) 12:00-14:30	輔導股長期初-情緒 照顧	燕巢校區 165人會議室	黃玉佳 分機18632	僅供輔導 股長參加
	09/29(四) 12:00-13:30	成為彼此的光 	第一校區 管理學院演講廳 C136	陳燕 分機31246	
	10/13(四) 12:00-13:30	情緒調適：情緒草 枝擺	楠梓校區 行政大樓七樓 第三會議室	黃筱雯 分機22098	
	10/18(二) 12:00-13:30	人際界限：我的人 際界限在哪裡？	旗津校區 諮輔組	楊郁祥 分機25095	
	11/16(四) 12:00-13:30	讓情緒不會芭比Q 	第一校區 管理學院演講廳 C136	陳燕 分機31246	
	11/17(四) 12:00-13:30	情緒調適：你認識 你的情緒嗎？	旗津校區 諮輔組	楊郁祥 分機25095	
	11/22(二) 12:00-13:30	人際界限：我的界 限不是你的界限	楠梓校區 行政大樓七樓 第三會議室	黃筱雯 分機22098	
	11/23(三) 12:00-14:30	輔導股長期中-自殺 防治	燕巢校區 165人會議室	黃玉佳 分機18632	僅供輔導 股長參加
特教推廣	10月中旬 18:00-20:30	向日葵特教影展  (一)、(三)	旗津校區 資源教室	張祥琳 分機25092	待後續公告
	10月中旬 18:00-20:30	向日葵特教影展  (二)、(四)	楠梓校區 資源教室	謝慶祥 分機23997	待後續公告
聯繫諮輔組 週一至週五 9點-17點 07-3814526	第一校區	建工校區	燕巢校區	楠梓校區	旗津校區
	行政大樓 二樓	行政大樓 六樓	行政大樓 二樓	行政大樓 六樓	海事實習大樓 三樓
	分機 31242	分機 12542	分機 18632	分機 22099	分機 25091

*活動列表中有  為可認列學務處深耕計畫活動場次。

暖心照應守門員

- 🔍 發現自己心情好不起來、難以感到快樂，可以做些什麼呢？
- 🔍 若您注意到身旁有親友情緒低落，又該怎麼辦呢？
- 🔍 下面有些小提醒，當您不知該如何是好時，或許可以作為參考。



☀️ 給情緒低落的您：

1. 當意識到自己陷入低潮時，請告訴信任的親人、朋友；或是可以到學生諮商中心找心理師談談，千萬別擔心會因此麻煩到別人。
2. 尋找可以令您放心訴說的人，說出自己的痛苦以紓緩壓力。自己承受一切是相當孤單的事，請給自己跟身旁的人機會，讓他們貼近您。
3. 求助專業人員。若您感覺情緒低落，食慾及睡眠也都受到了影響，請讓專業人員可以有機會關心您，陪伴您一起度過生命的低潮。

☀️ 給身旁有情緒低落親友的您：

1. 主動的關心與傾聽。不帶評價的陪伴與傾聽，將是親友相當重要的支持。
2. 鼓勵親友就醫或尋求專業晤談。如親友正被心理疾患困擾著，醫療資源的介入是絕對必要的。
3. 如親友情緒低潮遲遲未見起色，請尋求外援（當事人家屬、專業機構或警方），並可陪伴在親友身旁。
4. 照顧好自己的情緒與狀態。長時間陪伴在情緒低落親友的身旁，自己也會相當容易耗竭；適時的抒發壓力，必要時也可向專業人員尋求諮詢。

☀️ 如有需要，皆可撥打下面的專線：

1. 自殺防治安心專線：1925 依舊愛我
（24 小時服務專線，任何需要的時候，都可以撥打尋求心理及其他支持）
2. 張老師電話諮詢專線：1980 依舊幫您
3. 24 小時生命線：1995
4. 高科大學務處諮商輔導組（07-3617141 楠梓#22093-22099、旗津 25091、25095）



恐懼與勇氣是並存的，有多害怕，便有多勇敢；有多脆弱，便有多堅強。

☀️ 相關連結：



☀️ 諮輔組粉絲專頁



☀️ 諮商輔導預約系統



☀️ 影片欣賞：我自殺，但我想活下去

個別差異中的心靈對話

資源教室特教推廣

近視
看不清楚
~~視覺障礙?~~



什麼是障礙？

打球扭到
行動不便
~~肢體障礙?~~



不順心、不方便就是障礙。

每個人的生理和心理都可能會有，
如同你和我都曾經或多或少被擋住了去路，
有人只是遇到暫時的紅綠燈，有人卻是一輩子的修行路。

認識特殊教育學生

考試成績多數不及格...
就是特殊教育學生？

噪音太大聽
不清楚
~~聽覺障礙?~~



※依據特殊教育法第 3 條規定：
身心障礙係指因生理或心理之障
礙，經專業評估及鑑定具學習特殊
需求，須特殊教育及相關服務措施
之協助者。

資源教室隸屬於學務處，服務對象為本校特
殊教育學生，期待有特教需求的同學能透過
我們提供資源與協助，使得校園生活更順利
的適性發展。

如您曾經有接受過特殊教育，目前仍需要
我們的協助，請記得來找資源教室唷！



我們在哪裡

五校區 資源教室 地點與聯絡方式

開放時間 平日 9:00~17:00 07-3617141 轉各校區分機號碼

楠梓校區	行政大樓 6 樓 分機： 23996、23997	旗津校區	海事實習大樓 3 樓 分機：25092	建工校區	行政大樓 6 樓 分機：12546
				燕巢校區	行政大樓 2 樓 分機：18623
				第一校區	活動中心 1 樓 分機：31821