

實踐大學諮商輔導二中心 班級輔導講座簡章

諮商輔導二中心依據各別班級輔導需求，設計多元化主題，包括人際關係、情緒管理、壓力調適、學習輔導、生涯規劃、情感議題、精神疾患與心理測驗等。

以班級為單位，與同學近距離的座談，促進同學認識自己、處理情緒與人際關係等有更多知能。班級輔導講座採預約申請制，請提前**兩到三個星期**申請，每學期開放**五個**報名場次。

主題	主題內容
人際關係與溝通	了解自己人際關係的現況和與他人相處時需注意的細節，提供增進人際互動的知識與小撇步，使學生較能自在從容地在團體中生活。主題舉例：人際溝通技巧、如何建立人際網絡、人際衝突因應等。
情緒處理 壓力調適	1.了解自己常出現的情緒，學習如何去清楚表達自己的感受，讓雙方不再彼此誤解，也幫助自己在生氣或沮喪時能找到讓情緒穩定的方法。 主題舉例：認識自我情緒、EQ 養成法、不被負向情緒打敗等。 2.了解壓力的來源，以及自我應對壓力的模式，學習調整生活方式與壓力共處，及找到在日常生活中簡易有效的紓壓方法。主題舉例：考試焦慮的調適、享受減壓人生、抗壓力養成術等。
時間管理	了解學習策略的重要性，妥善分配時間及有效率讀書、作業或經營自我發展；藉由講師的分享，擬定最適合自己的學習方法，找到課業、人際與自我生活的平衡。
生涯規劃與 職場培育	認識自己的優弱勢、探索興趣，妥善把握在校時間、工讀實習機會，及早為職涯與人生進行規劃。主題舉例：履歷自傳的撰寫與面試技巧、職

	場生存技巧、實習法規、職場霸凌與職場性騷擾。
感情關係	了解親近關係的互動與界線，探討感情的加溫與自我態度，辨識戀愛中所暗藏的地雷與分手的療傷方法等知能與因應策略。主題舉例：危險情人、我的伴侶是控制狂、如何因應跟蹤騷擾等。
性別議題	藉由性別議題宣導，建構自由且互相尊重的性別互動，包含認識性別相關法律與倫理，拒絕性騷擾與性別歧視；對於性議題的認識與探索；了解性別氣質養成的社會背景脈絡，並認識「LGBTQ+」多元性別族群等。
精神疾患	認識精神疾患的病症、成因、用藥、治療與照護，使學生了解精神疾患的真實樣貌，學習如何與班上同學相處，幫助自己也幫助他人。例如：認識憂鬱症、躁鬱症、焦慮症、思覺失調症、強迫症等，以及用藥相關知識。
心理測驗施測	中心備有「賴氏人格測驗、貝克憂鬱量表、貝克焦慮量表、大學生心理健康量表、生涯興趣發展、生涯阻隔因素量表...等」透過人格、情緒、生涯等心理測驗來了解自己的身心概況，並對此做出相對應的生活調整與行動探索；教育部 UCAN 就業職能平台的施測與解釋也歡迎師生申請。
客製主題	依據班上個別或整體狀況，各位導師可提出更細緻的需求，明確說明申請的目的，以便客製適當主題、找尋適當講師進行班級輔導。

- 有任何問題，歡迎聯繫 陳珮琪老師 chichun@g2.usc.edu.tw