

2015 年 4 月

## 本期焦點

- 如何協助學生轉銜輔導

### 眾裡尋『它』千百度—大學生轉學/系輔導

大學生面臨轉學或轉系的議題，幾乎是每個學校，甚至是每個科系都可能遇到的，不論是第一線的導師、教授，或是校內的學生諮商輔導單位，轉學/系輔導(以下統稱轉銜輔導)都有其必要性與功能意義。轉銜輔導主要是協助欲轉換跑道的學生透過輔導了解自己，也了解欲轉往的方向及環境，並且協助學生完成符合個人期待的轉銜過程，以及轉銜後能有較好的適應。

校內輔導與諮商人員在面對學生的生涯議題時，常會發現學生表示目前所唸的科系不是自己想要的，或是對學習活動提不起勁等。近來由於各種多元入學管道的發展，例如申請入學、甄試、繁星入學到分發入學，高中生能以更多元的方式進入大學，但以不同角度來看，許多學生在選擇時往往是以分數高低決定欲就讀校系，而非充分以自身興趣、能力來選擇，對自身生涯的探索不足以及分發的陰錯陽差，也使得許多學生進入大學後便開始有所適應不良，對目前就讀科系與生涯產生困惑，使其在學習興趣與動機上較為低落。

再者，受到現今社會主流及父母對於部分職業的發展偏好以及價值觀的影響，學生的選擇往往是聽從長輩的建議，或是為了符合父母親期待所決定，也因此使得學生在面臨學習上的困境時有更多的矛盾，或是在面對自我生涯規劃時因與父母的價值觀不符而有所衝突，這些矛盾與衝突都一再影響大學生對個人生涯的掌握程度，甚至會為了避免家中衝突而選擇符合他人所期望的道路，而非自己的。在這樣的一個處境之下，協助學生好好了解自己的需求，便將會是非常重要的過程。

接下來，有幾個方向可提供給各位導師教授們，做為學生轉銜輔導時的參考：

#### (1) 傾聽困擾

可利用導師時間或是班會時，了解系上同學是否在生涯與學習上有所困擾，進一步篩選有需要面談之同學，視其狀況採用團體或個別面談，與其討論對於目前主修科系的看法、個人投入學習活動上的程度、以及對大學生涯的規劃與看法等，盡可能了解學生

在生涯上所面臨的困境，幫助學生有個管道可以說出自己的焦慮與擔心。

### (2)提供訊息

可針對學生辦理各種講座或邀請學長姐做經驗分享，讓學生對於職業工作世界以及科系內容能有充分的了解，也提供各種進修的可能，使學生在生涯決策上更能掌握各種重要資訊。

### (3)鼓勵學生主動探索

對於許多學生來說，生涯困境有部分是因為對許多資訊的不足，可在了解學生之困擾後，與學生討論其可如何蒐集資訊並幫助自己做分析與評估，鼓勵學生主動去探索關於自己在生涯轉銜的過程中應掌握的相關訊息，如欲轉往科系之內容與未來進修、職業方向、轉學、轉系之申請方式，以及他人之經驗分享等，幫助學生在面對生涯抉擇時，能為自己負起責任去積極探索。

### (4)適當轉介

導師若發現學生有更多需要深度探索的需求，或是有較多壓力、情緒反應、與父母長輩間之衝突等一時半刻無法解決的情形時，可適當轉介至學校的諮商中心，針對學生的情形做深度的個人生涯探索或是處理其他相關的各種議題。

最後，若是學生有休學之需求時，導師教授們亦可提供各種協助。休學通常是已經歷一連串學習上的困境，並且經過醞釀後才做出的決定，想休學的學生通常心意已決，到後期才會知會家人與朋友。因此，導師教授們應把握休學前的時間，充分了解學生休學之原因與考量，以及其休學期間的規劃，適時提供學生可能需要的資訊與協助，並鼓勵學生善用休學期間好好準備及探索。

休學經驗未必是不好的，若是能好好規劃，休學會是一個沉澱休息的過程，可讓學生理解，休學能經歷到不同於學校生活的經驗，或是接觸工作職場，在社會上磨練自我，復學後也能以新的心態與眼光投入學習，獲得更多收穫，未嘗對學生的個人生涯不是種幫助。

東華大學 心理諮商輔導中心  
實習心理師 劉浩維

歡迎與我們聯絡

聯絡電話：(03) 8632270

服務時間：W1-W4(08:00 - 21:00)、W5(08:00 - 17:00)

中心網址：<http://www.pcc.ndhu.edu.tw>

電子信箱：[pcc@mail.ndhu.edu.tw](mailto:pcc@mail.ndhu.edu.tw)

