



杏靈月刊

發行人：邱憲祥學務長
主編：羅千蕙主任
編輯：蘇鎮遠 輔導員
期數：10202-1

本次主題「關懷青少年自我傷害」

杏靈月刊是大華科技大學諮商輔導中心專為校內教職員所創立的心靈刊物，內容主要關於青少年的教育議題，供您參閱。若有任何疑問或意見，歡迎師長們與我們聯繫，以作為未來改進的方向。

～活動報報～

從心開始，美夢成真—生命故事講座

時間：5月5日(二) 14:10~16:00

地點：定一樓1樓觀光地理及3D景觀模擬實驗室

講師：吳家炬 老師（本校觀光管理系兼任講師）

投稿信箱：mingchin@tust.edu.tw

電話：03-5927700 分機 2330 ~ 2334

地點：大華科技大學 諮商輔導中心綜二館一樓

我靜靜的站在黑暗中
看著傾盆大雨從頭上落下
直到無數的諾言
被無情的毀棄



對於現實的挫折，
有人勇敢的面對，有人逆來順受，
也有一些人不甘心於默默承受，但又尚未尋到更好的出口，
自傷即是一種心靈的無聲吶喊……

前言

一個人有意識地透過各種肉體上的自我傷害，刻意造成身體上之疼痛感，達成情緒宣洩、壓力解除之目的。如：割腕、拔頭髮、徒手捶牆等。「自我傷害」與「自殺」最大的不同點在於：自我傷害行為之初始並無死亡意圖，儘管在自我傷害過程中可能因為自我傷害過度而造成死亡意外。

如何分辨哪些是可能的自我傷害學生?

界定某些學生可能是自我傷害學生時，可能會發生誤判的情形，誤判會使得學生因為被明顯關注，進而產生標籤化的影響，而且不適當的標籤將會對學生的學習環境受到衝擊。因此，在界定可能性的自我傷害學生時，必須抱著審慎行事的心理，否則不只沒辦法幫助到學生，反而會使學生被污名化。

所以如何分辨自我傷害學生可能會有的幾項特徵就顯得特別重要，而分辨自我傷害學生的方式有下列幾種：

一、重視學生本身所透露的自我傷害訊息

1. 明顯的外傷辨識

- 自我傷害者的傷口分布常見的部位通常在手腕、手背、前臂、大腿、小腿等部位。
- 割腕是自我傷害者最常見的方式。
- 其他，不明的燒燙傷、瘀血、腫痕等，也需進一步關切是自我傷害或他傷。

2. 所透露出的文字或口語訊息

在校園中，老師可以從文章中發現學生是否有可能自我傷害的訊息，例如：文章中透露出看到同學自我傷害的行為，自己也有想要嘗試的感覺，或是想看鮮血流出的畫面、想嘗試被刀割的感覺。

或者是話語中有意、無意透露出想死的念頭：「沒有人關心我的生死」、「如果沒有我的話，事情也許會好些」，對生命抱持負面的看法、感覺人生沒有希望。

3. 穿著或攜帶的物品

自我傷害者常以穿長袖或高領掩飾其割痕，也可能隨身攜帶美工刀、扁鑽等危險尖銳物品，方便進行自我傷害行爲。

二、從學生家庭背景來預測與了解其自我傷害的可能性

學生的家庭環境也可能影響學生發生自我傷害行爲，例如學生曾經目睹家人自我傷害的經驗；或者是親子關係不良，進而想要以自我傷害的方式來宣洩心中的痛苦；抑或是父母親的衝突讓子女產生無力或無助感，這樣的情形也可能導致學生用自我傷害的方式來處理內心的挫折與沮喪。另外，家中親人死亡或分離、家庭經濟狀況發生困難，例如破產或躲債，家庭暴力或是手足衝突等，也都可能造成青少年發生自我傷害行爲。



三、從學生是否曾有創傷性經驗來預測與了解其自我傷害的可能性

倘若學生曾受過性方面的創傷經驗，例如被性侵害、性猥褻、性騷擾、亂倫等，也可能發生自我傷害行為。或者是因為感情的因素，例如與男女朋友吵架、分手等。

四、從他人告知中發現自我傷害學生

在校園裡發生自我傷害行為的學生，通常會在同儕相處中被同學發現，同學發現之後會議論紛紛，有些學生會告訴老師，或是通報輔導室。另外，自我傷害的學生可能因為其他緣故到健康中心就診，當護理師在關懷學生或是檢查傷口時，發現學生有其他疑似自我傷害的傷口時可旁敲側擊，若確認是自我傷害所造成的傷勢，則可通報諮輔中心及教官室。

五、酒精的濫用或藥物的濫用也有可能是自我傷害者的徵兆

當學生突然變得常喝酒、抽煙，甚至是其他毒品的濫用時，有可能會自我傷害的徵兆。



六、學生在課堂上的表現常常無精打采、若有所思

往往無法專心或集中注意力或是課業壓力大、自信心低落、自我概念低落、挫折容忍度低，也可能造成青少年發生自我傷害行為。

七、不同於他人的情緒反應

若青少年的情緒起伏大，會突然大哭或流淚，表達出悲傷、無助或擔憂的感覺，也有可能會用自我傷害的方式來紓解心情。

八、與平常大不相同的人際狀況

學生出現明顯的行為改變，例如突然不喜歡與人相處、突然對任何事物都不感興趣，或是對他人產生攻擊行為、與人衝突。抑或是與人互動比起往常較為畏縮，甚至是受到威脅恐嚇，以至於身心無法負荷，也可能採取自我傷害行為來加以因應。



如何減少學生自我傷害的可能性

一、加強學生情緒管理的能力

情緒困擾是每個人都會有的問題，而遇到情緒困擾時的因應方式也是組成個人特質的一部分，以下兩種不同類型的因應方式，其中較能夠自我復原的方式，也是可以培養學生們所擁有的，這些簡單的小技巧若能擁有，便可以降低學生自我傷害的可能性。

青少年遇到情緒困擾時的反應方式	
較能夠自我復原的方式	自我否定的反應方式
<ul style="list-style-type: none">■ 運動■ 與朋友、家人、老師討論或抱怨■ 自我勉勵■ 轉移注意力，例如：看書■ 放鬆心情，例如：聽輕快的音樂■ 參與團體活動，例如：唱歌、社團	<ul style="list-style-type: none">■ 飲食習慣改變，例如：暴食或少食■ 睡眠習慣改變，例如：失眠或嗜睡■ 哭泣、恍神■ 變得煩躁、易起衝突、難以相處■ 獨處意願高過參與團體活動，例如：平常結伴同行的學生突然傾向單獨活動。

二、減少學生的壓力

所謂的減少學生壓力並非一味的寵溺學生，完全不對其作任何要求或不給其壓力，而是我們必須詳細了解學生的能力為何，在其可以達成的範圍內給予適當的要求，讓學生能夠在合理的要求下發揮潛力達成目標。

反之，若教師缺乏對學生的同理心，以自己過去的學習經驗或某些不同類型學校的標準要求學生，則許多同學在難以達成目標的狀況下，除了學會放棄與自暴自棄外，也會產生許多低自尊、憂鬱，以及各種偏差行為等心理不健康的狀況。

三、增進學生的自尊

受到升學主義的影響，許多家庭、學校，以至於整個社會環境把絕大部分的關注以及贊美放在少數學業成績優異的學生身上。而許多學業成績居於弱勢的同學長期得不到外界的贊美與關注，以致對其自尊與自我價值產生負面結果。

因此，若要增進學生的自尊與自我價值，導師與任課老師首先必須放棄以學業成績為主要評量學生表現的單一指標，而注重學生表現的多元價值。無論是德智體群美、各項才藝、專業證照、社團表現，或者是生活常規良好等等，都可以成為我們欣賞與贊美學生的來源。

其次，則是要應用加分而非扣分原則，意即教師應探索每個學生的優點，不要把焦點放在挑剔學生做不到甚麼，而是應該聚焦在讚賞學生做了甚麼。這也符合諮商大師 Rogers 所提到的「無條件正向尊重」(unconditioned positive regard)的精神。

發現自我傷害學生後的處理

危機發生的當下，若導師或任課老師位於事發現場，應立即通知家長，提供其心理支援。並且應當通報上級單位，做為法律依據。

通報之後，學生應已得到專業人員協助，此時導師可以持續關心，並定期與學生談話，鼓勵學生配合心理諮商與治療。因為此時學生仍處於危機時期，因此周遭的人應注意持續保護學生的安全，盡可能地移除危險物品，以防再度發生自傷事件。

結語

蘇霍姆林斯基——一位俄國教育家曾說：「教育者的個性、思想信念及其精神生活的財富，是一種能激發每個受教育者檢點自己、反省自己和控制自己的力量。」若每位導師、任課老師都能以正向、良性的心理擁抱生命、親近幸福，便能給予學生最大的力量。



相關心理衛生資源

一、校內資源

- 諮商輔導中心 分機：2330～2334
- 校安中心 教官室 分機：2312、2313、2322

二、校外資源

1. 心理困擾免費諮詢專線

- 張老師 24 小時專線：電話直撥 1980

2. 心理諮商與治療機構

(由國家認證的心理師與精神科醫師提供專業服務)

- 聯合心理諮商所

(新竹縣竹北市光明一路 216 號 2 樓) TEL：0800-001-385

- 天主教新竹社會服務中心附設杜華心理諮商所

(新竹市北大路 373 號) TEL：03-5224153

(三)推薦書目



書名：割腕的誘惑：停止自我傷害
作者：史蒂芬·雷文克隆(Steven Levenkron)
譯者：李俊毅
出版社：心靈工坊

- 校園自我傷害防治手冊

主編 文化大學心理輔導學系 賴念華副教授

(可至教育部網站以全文檢索搜尋後下載。)