

本文為華夏社會公益協會「從教育五觀論，看學生人格教育之養成」座談會報告。  
版權所有，不得任意轉載。如要引用，請洽華夏社會公益協會，並註明出處。

# 從高等教育看青年學子

---

東吳大學健康暨諮商中心 王佳玲諮商心理師

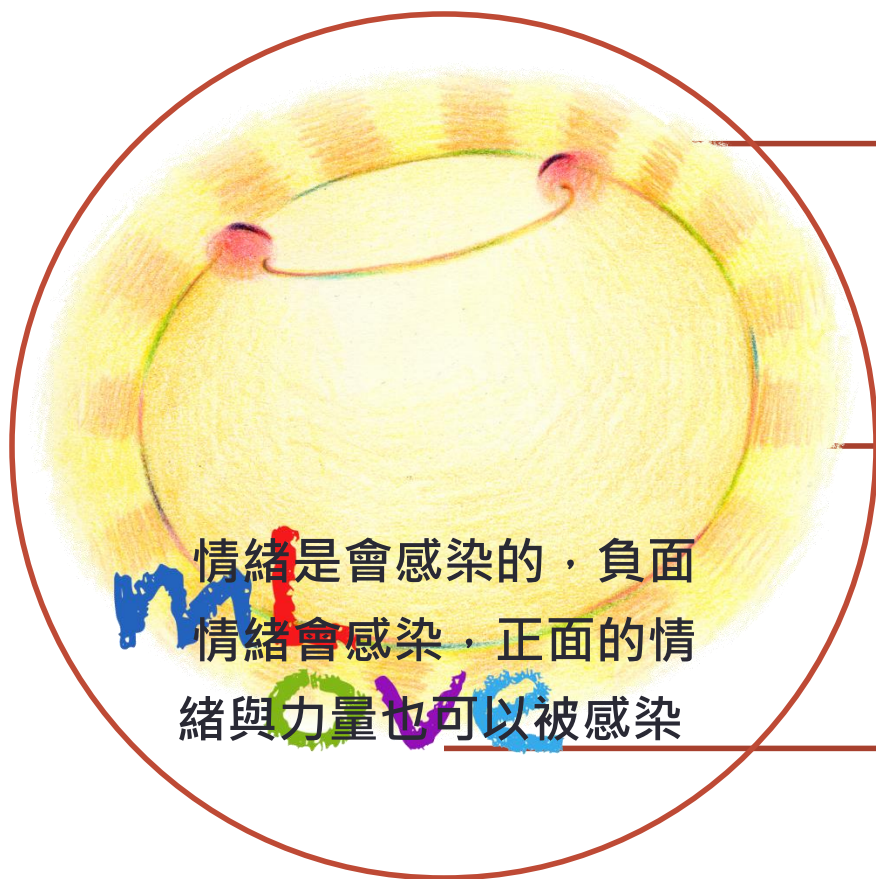
# 從幾個觀察看目前青年學子

大專院校自我傷害事件頻傳

學運觀察-太陽花事件/反課綱

靠北版當道

# 如何改造學校文化，撥雲見日呢？



情緒是會感染的，負面  
情緒會感染，正面的情  
緒與力量也可以被感染



學校期待  
透過正向  
情緒的力  
量的擴展



鼓勵學生面對挫折與問  
題時，能夠朝向問題解  
決模式，進而發展出  
「防禦性悲觀」的氣質



個人的正向情緒可  
以「擴展」思考行  
動能力，並「建立」  
持久的個人資源

# 校園關懷小卡 鼓勵走出憂鬱陰霾



# 2014/09/30東吳傳愛活動相關新聞

- [校園「關懷小卡」 鼓勵走出憂鬱陰霾/東吳大學-民視新聞【影片】](#)
- [「存」開心 東吳設500留言箱/東吳大學-聯合報](#)
- [存開心、搬太陽 東吳大學推正向能量循環/東吳大學-中國時報](#)
- [東吳500太陽屋 好激勵/東吳大學-中國時報](#)
- [為情緒找出口 東吳大學培養正向思考/東吳大學-國語日報](#)
- [東吳太陽屋 師生寫祝福擴能量/東吳大學-人間福報](#)
- [東吳推正向傳愛 盼助樂觀轉念/東吳大學-中央社/大紀元/中央日報網路報/yam天空新聞](#)
- [預防憂鬱 校園鼓勵存開心/東吳大學-台灣醒報/奇摩新聞/](#)
- [紓解情緒 東吳大學辦正向傳愛活動/東吳大學-教育廣播電台/新浪新聞](#)
- [校園傳愛 東吳助學子樂觀轉念/東吳大學-中廣新聞網/鉅亨網](#)
- [紓解大學生情緒 東吳辦傳愛計畫/東吳大學-中央廣播電台](#)



持續鼓勵同學在校園太陽屋存下自己的開心卡，也在中心生命教育講座及心理衛生講座中，發給現場與會同學填寫自己的正向感受，投入太陽屋中；總務單位設計歲末許願牆裝置時，也與中心合作，將開心卡當做許願感恩卡使用，正向轉念活動更擴展到全校性。





東吳大學存開心搬太陽傳愛fb

2014年12月5日 · 公

<開心卡分享時間>

嘿~親愛的

一定要相信你自已到底有多棒!

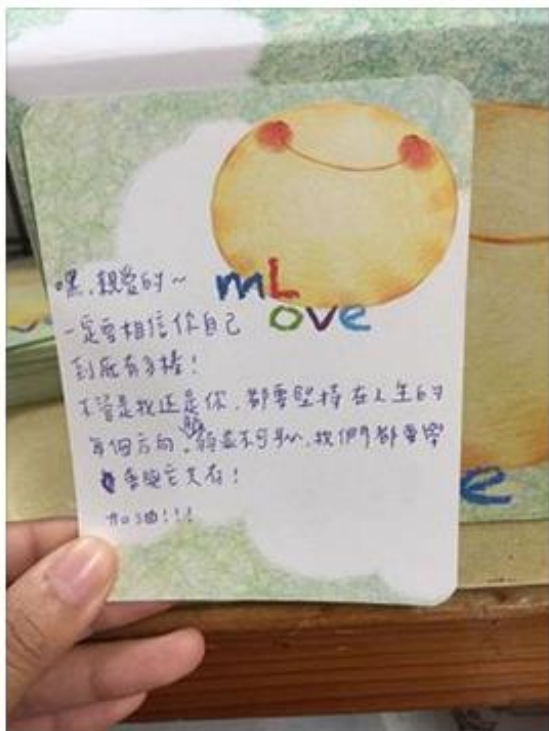
不管是你還是我

都要堅持在人生的每個方向

脆弱並不可恥

我們都要學會與它共存

加油!!!



讚 · 留言 · 分享 · 41

# 善的循環



正向開心卡，放上  
東吳傳愛FB分享

謝謝聆聽

