

期末導師研習～政治大學許文耀教授蒞校分享「當學生有狀況，導師該怎麼辦？」

辦？」

學生事務處學生輔導中心於6月11日中午舉辦導師研習，邀請政治大學心理系主任許文耀教授蒞臨演講，與導師們分享「當學生有狀況，導師該怎麼辦？」，希望能藉此讓導師更了解如何關懷需要協助的學生。



演講開始，許教授就提出幾個問題給大家思考：導師的功用是什麼？我們有無義務為我們的下一代付出？無疑的，大家都想下一代多做些什麼，可是回歸現實，每個人都有太多的事情要忙，工作跟家庭找不到平衡點，每天都生活在緊繃的壓力之下，還有多餘的空間去接納其他事務嗎？

因此，許教授把這次的演講重點放在「導師」身上，而不是「學生」，告訴導師如何讓自己的「心靈狀態」隨時保持平靜、放鬆的狀態，唯有平靜下來，才能去傾聽學生的聲音。【圖：施純明學務長為大家介紹許文耀教授】



許教授在演講過程讓大家體驗如何自我放鬆：首先找個最舒適的姿勢，把眼睛閉上，將身體的力量隨意的、隨興的分散在各部位，感受身體的均衡；其次，感覺自己的心跳，因為人在平靜的時候才能聽見自己的心跳聲；接著，注意自己的呼吸的步調，深深的吸入、慢慢的呼出；最後，在心裡強烈的暗示自己：「讓我的手心溫暖起來」，使意念能傳遞到手中。【圖：許文耀教授示範身體姿勢反映出的身體語言】

許教授並以持續 20 年每天早晨 5 點起床打坐的親身經驗，供老師們參考。透過自我放鬆的學習，讓自己的心靈保持在最佳狀態，當學生有狀況需要協助時，導師才能夠安靜的傾聽學生，理解他需要什麼幫助，並清楚自己該給予什麼幫助才是最有效的。他也指出，很多老師在教學、研究與服務的龐大壓力下，當與學生互動時，肢體語言已充分表現出「有事快說」的意涵，所以現場也用了許多身體姿勢，來說明導師生晤談時的內心語言。（文/學生事務處）