



德明科大辦理「情緒調適」導師輔知工作坊



左圖：張祐誠心理師專業精彩的分享吸引導師專注

德明財經科技大學為強化導師在面對學生情緒困擾的理解與輔導能力，邀請臺灣師範大學教育心理與輔導學系兼任助理教授張祐誠諮商心理師，以「先懂情緒再懂教：學生問題行為的情緒調適與陪伴」為題進行專題演講。

張心理師以豐富的臨床與教學經驗，深入剖析導師在校園現場所面臨的多重壓力，包括學生動機不足、家長介入過多及制度評鑑壓力等，講座內容從「情緒的功能與調節」出發，說明情緒是理解自我與他人需求的重要線索，若將情緒否認或過度壓抑，往往會轉化為身心症狀，影響生活和人際關係，唯有允許情緒被看見與理解，才能促進彼此建立真實有溫度的連結。

張心理師進一步介紹「回到軌道的呼吸」與「暫停一下」等具體技巧，示範帶領導師體驗如何透過呼吸、覺察與節奏調整，穩定自身情緒頻率，進而運用在學生工作上。張心理師指出，當面對學生的情緒或問題行為時，導師要能先安頓自己的情緒狀態，再以接納、同理與引導的方式回應，將可在互動中創造「安全與學習並存」的關係氛圍。

講師也提醒，學生的行為是情緒的外在表達，若能理解其背後的孤單、挫折或需求，便能在陪伴中給予適切的引導與支持。最後，張心理師以「慢慢來，比較快」作為結語，鼓勵導師也能給予自己緩慢溫柔的空間，在教育的節奏裡與情緒共處。

本次研習不僅深化導師對學生情緒理解的專業知能，也強化校園中助人者的心理韌性與同理能量。德明科大期盼透過持續推動心理健康教育與情緒教養的交流活動，協助全校師生在理解與關懷中共同成長，營造更有溫度的學習環境。