

開學人際求生指南

在人群中練習安放自己



發行單位：國立高雄科技大學諮商輔導組

發行人：羅光閔 學務長

編審：蕭麗娟 組長

編輯人：蘇靖涵 實習心理師

聯絡電話：07-3814526 #12549

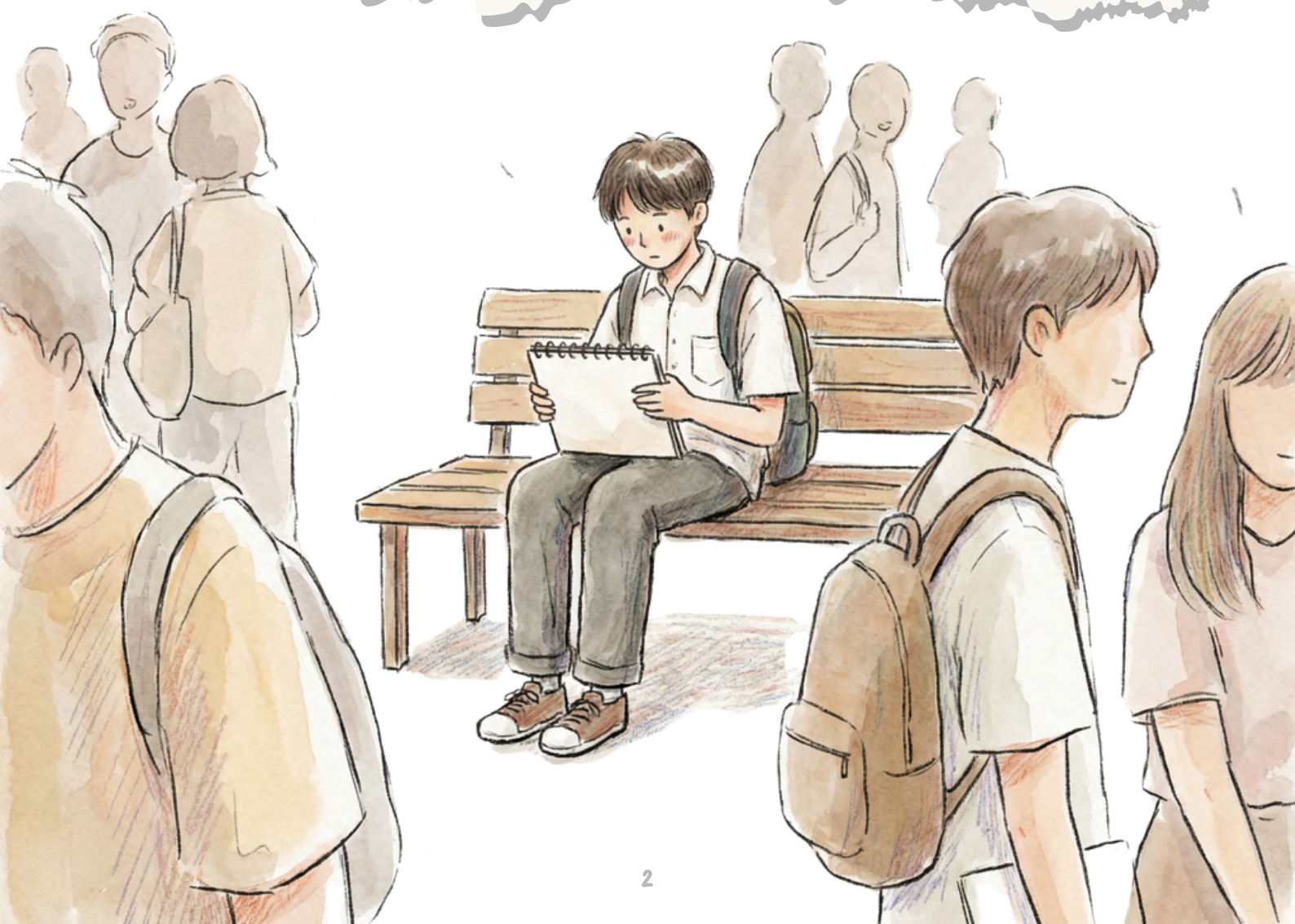
開學了， 你的社交電量 還好嗎？

為什麼明明什麼都沒做，想到要社交就覺得好累...



剛開學的你，是否有以下的情況？

- ☐ 想到要分組或自我介紹，就先覺得累
- ☐ 跟同學聊天時，需要先做一些心理準備
- ☐ 下課放學後只想一個人待著，不想說話
- ☐ 在路上遇到不太熟的同學，猶豫要不要打招呼
- ☐ 煩惱中午要不要跟同學吃飯，有人會約我嗎？
- ☐ 有時會懷疑：是不是只有我這樣？



為什麼剛開學特別容易覺得社交疲勞？

放了一個長假之後，我們的人際系統像是處在待機模式。

而開學，就像需要重新開機。

你可能沒有做什麼特別累的事，但大腦其實正在同時處理很多事情：

- ▶ 回憶班上同學的名字、判斷對方是不是友善
- ▶ 反覆檢視自己講的話是否合宜
- ▶ 擔心自己會不會看起來太孤僻

這些可能都會讓自己覺得社交變成了一種消耗，

維繫人際關係也讓人越來越疲憊，

在社交中很難獲得快樂和幸福感。

不愛社交、又不得不社交，因此越來越多人在這種困境中不斷掙扎。



你是不是也會好奇，為什麼其他同學看起來都不累？

外向者 Extroverts



這些人的能量來自外在刺激。
喜歡待在人群中、與人互動，
對他們來說就是在充電。

內向者 Introverts



社交對這些人來說是在持續放電。
需要離開人群，
回到安靜的獨處空間插上插頭，
才能真正恢復電量。

所以剛開學會覺得累，不一定是自己太孤僻或有問題，
有可能只是需要為自己預留更多拔掉插頭、獨處充電的時間。

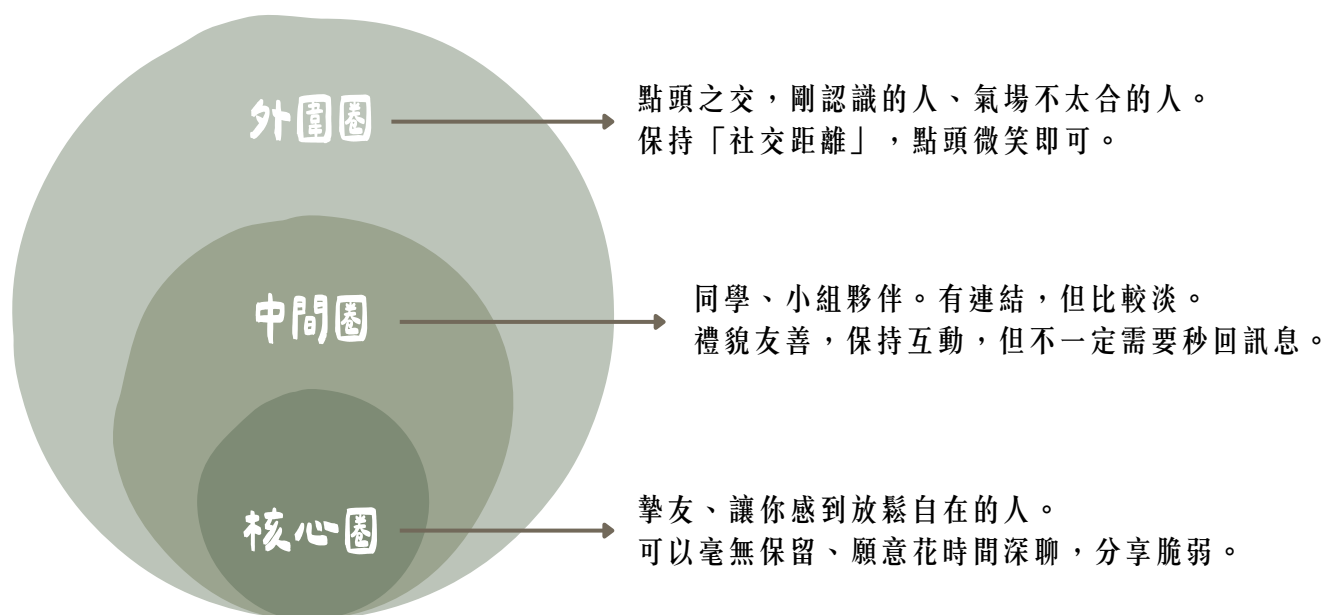
孤獨本身並不苦澀，
因為害怕孤獨而強行把自己投入社交中，反而可能形成另一種苦難。



關係斷捨離，只留下想深交的朋友就好



演化心理學家 羅賓·鄧巴曾經說過，一個人最多只能夠跟150個朋友保持關係，其中關係最密切的不超過5人。讓我們試著練習將朋友分區設限，把能量留給重要的人。



你的友誼整理清單

- 1 盤點重要關係：**
寫下你在乎的朋友，檢視彼此是否具備「信任、誠實、互惠與界線」。
- 2 找出你的「地雷」：**
想不到自己的界線在哪？回想一下朋友做過什麼「讓你默默生氣」的事，那裡就是你需要劃下界線的地方。
- 3 回顧未說出口的委屈：**
回想3次你生氣卻沒說出口的經驗。問問自己：當初為什麼不說？
- 4 界線是說出來的：**
寫下常踩你底線的人。問自己：你的界線是有清楚表達出來，還是「只存在你自己的腦海裡」？
- 5 換位思考：**
回想幾次「你不小心踩到朋友底線」的經驗，你當時是如何處理的？
- 6 練習溫和開口：**
試著冷靜表達你的困擾。如果覺得彆扭，先從微小的事情開始練習溝通。

人際社交 急救包



在校園的日常裡，難免會突遇幾個讓人手足無措的尷尬瞬間。面對這些人際窘境，我們不需要勉強自己假裝熱絡，而是要在這些微小的煎熬中，找到一個最舒服的姿態，溫柔地安放自己。



情境一 分組報告落單時...



你可以

心法：這是合作關係，不是找靈魂伴侶。
行動：直接任務化。與其擔心他們喜不喜歡我，不如直接問：「請問還缺人嗎？我可以負責找資料/做簡報。」(亮出自己的功能，降低被拒絕的焦慮)



情境二 一個人吃飯時...

心法：獨處不是邊緣，是可貴的時光。
行動：戴上耳機，把這段時間當成你的專屬時光。這時候你是最自由的，想吃什麼就吃什麼，不用配合別人。

你可以



情境三 路上遇到不熟同學時...



你可以

心法：他可能也正在尷尬。
行動：眼神接觸 0.5 秒，微微點頭，然後繼續滑手機或走路。你不需要停下來聊天，這就是最完美的社交距離。

學習障礙

Learning Disabilities, LD

特教生從高中職階段進入大學超自由的花花世界，通常會經歷有點恐慌跟興奮等複雜的內心糾葛戲，大多數特教生本質在穩定心性比一般生身心調節能力弱，加上環境適應需要花些時間自我安頓，故在課業學習的投入、生活適應及人際交流就則需要花一段心力與時間適應。

大學強調自主學習與團體合作，對學習障礙學生而言，卻常伴隨挑戰。在閱讀厚重的教材時需要更多時間；在整理思緒撰寫報告時反覆修改，遲遲無法交作業；在團體討論中因反應慢或表達不夠流暢而倍感壓力、不安退縮，或不敢發言；這些困難並非智能不足，而是天生的神經系統缺陷導致學習方式有個別差異。若能給予理解與適切支持，學障生也能在校園中穩定成長。

定義

依據<<特殊教育學生及幼兒鑑定辦法>>

第三條第九款所稱學習障礙，統稱神經心理功能異常而顯現出注意、記憶、理解、知覺、知覺動作、推理等能力有問題，致在聽、說、讀、寫或算等學習上有顯著困難者；其障礙並非因感官、智能、情緒等障礙因素或文化刺激不足、教學不當等環境因素所直接造成之結果。

前項所定學習障礙，其鑑定基準依下列各款規定：

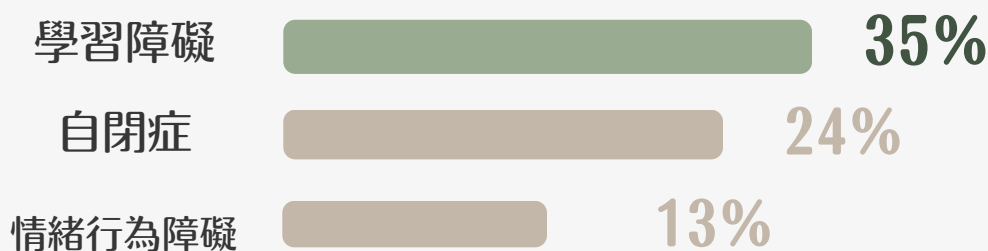
- 智力正常或在正常程度以上。
- 個人內在能力有顯著差異。
- 聽覺理解、口語表達、識字、閱讀理解、書寫、數學運算等學習表現有顯著困難，且經確定一般教育所提供之介入，仍難有效改善。

113年度特教生現況

全國現況

113 學年度大專校院身心障礙學生總數

14,917人



本校特教生障礙類別前三名與全國現況一致

大專學習障礙生在學習上的挑戰



生活與情緒調適

生活自理與時間管理

大學生活需要較高的自主管理能力：安排時間、管理課業進度、參與社團與生活作息等。學習障礙學生須學習一些策略（例如待辦清單、時間區塊安排）來幫助自我管理。

情緒與社會行為

面對挑戰時，有些學障生可能經歷焦慮、自我懷疑或挫折感。但這些情緒反應並非障礙本身，而是因學習與環境壓力所導致。適當的心理支持、朋輩支持系統與正向教育環境能顯著改善學習動力與社會融入感。

人際與溝通

人際關係

在社交互動上，部分學習障礙學生可能因誤解言語意涵、反應較慢或表達不如預期清晰，而感到社交壓力。這並非性格本質，而是因資訊處理方式的不同對人際互動造成的附帶影響。

溝通能力

學習障礙在聽說讀寫與數學邏輯理解、數字運算容易出現挑戰，口頭表達與聽講組織上也需要更多時間整合。適當的溝通技巧訓練與支持性環境可以有效提升其互動信心。

學習歷程

專注力與學習節奏

學習障礙學生常伴隨專注力維持不易的問題，尤其在長時間課堂、大量閱讀或自習時容易感到疲乏或分心。

學業能力：閱讀與書寫

閱讀理解與文字表達是許多學習障礙學生最直接的挑戰。

閱讀：可能需要更多時間理解段落意思、抓住重點；

書寫與表達：句構、拼字、文章組織常需特別策略或工具輔助（如語音輸入、思維圖等）。

大學課業通常伴隨大量的閱讀與寫作要求，障礙生如未配合適切支援（延長考試時間、輔具、調整評量方式），可能較易感到壓力。

認知與工作記憶

學習障礙學生在記憶、處理速度、整合資訊的能力上常給人不協調的表現，不是智能低亦非態度差，而是知覺動作與認知能力有障礙而造成學習困難，例如：一次處理太多新資訊時會感到負擔，會給人一種反應慢、少根筋的感覺；若課堂上需要一邊抬頭看老師操作一邊聽指令，同時低頭自己操作，反覆幾次動作後，學障生就會感到疲憊，專注力則減弱。

每學期擬定 個別化支持計畫 (ISP)

提供給系上了解每一位特教生性質，並協助學生了解自己的學習特質。

生涯發展 與就業輔導

- 生涯探索與興趣測驗
- 履歷撰寫與面試技巧
- 就業資源轉介

課業輔導 與補救教學

提供個別或團體指導，協助整理課程重點、複習方法與作業規劃。

校園 生活協助

- 課表規劃建議
- 時間管理訓練
- 住宿生活適應問題諮詢與轉介

資源教室為 學習障礙生 提供的支持

適性評量 調整申請

延長考試時間、評量方式調整、申請特殊考場、使用電腦或輔具作答。

人際與 生活適應協助

- 學習人際溝通技巧
- 提供同儕支持團體
- 舉辦特教生交流活動
- 幫助融入班級與校園生活

心理 與情緒支持

- 個別心理諮商轉介
- 情緒支持與壓力調適輔導
- 協助面對焦慮、低自信心等問題

學習輔具 與科技支持

輔具借用與訓練，資源教室可提供或協助申請：

錄音筆、平板或電腦設備、電動輔椅、視障眼鏡...等輔具。

“

在大學階段，真正的融合，不是消除差異，而是在差異中找到合作與成長的可能，透過適切支援、彈性評量、友善環境與同儕理解，能幫助鼓勵學障生發揮自己所長，提高學習意願、自我賦權，在校經驗小型社會的人際型態，透過千千萬萬次的反復練習，期盼類化至畢業後進入職場的運用。

推薦相關電影及繪本

01.

永不放棄

真實故事改編的熱血電影。毫無背景的單親媽媽與基層女教師，為了有學習障礙的兒女，攜手發起抗爭行動。習慣就不應該改變嗎？弱勢就該委曲求全嗎？



心中的小星星

印度天王明星自編自導自演的感人之作，探討印度兒童的學習障礙，誠懇細膩，配上動人音樂和可愛動畫，獲得一致好評。

02.

03.

齊齊慢慢來，老師等你！ 以耐心與愛心陪伴特定學習障礙症的孩子

主角齊齊的故事，探討特定學習障礙症的孩子在學習上、人際互動上會遇到的困難，以及面對外界異樣眼光的壓力，進而介紹身旁的人可以如何幫助他們、與他們相處，並希望可以讓大眾了解，罹患特定學習障礙症的孩子，仍會有其擅長之處。



文字總是看不懂

- 由作者真實故事改編，特別針對「閱讀障礙」創作的繪本，幫助面對讀寫困難的小朋友和家長尋找解決方法，真人真事，激勵人心。
- 書中介绍導致閱讀障礙的基本大腦構造，並提供有助訓練的簡單小遊戲。
- 「可重新選擇故事走向」的精心設計，增加閱讀的互動和投入感，讓小朋友明白就算面對困難，自己仍可自主地選擇應對方法。

04.

聯絡我們



學校電話 07-3814526 轉以下分機：

楠梓校區

行政大樓6樓
#22096

行政大樓6樓
#23996

旗津校區

海事實習大樓3樓
#25091

海事實習大樓3樓
#25092

建工校區

行政大樓6樓
#12529

行政大樓6樓
#12546

燕巢校區

行政大樓6樓
#18632

行政大樓6樓
#18623

第一校區

活動中心2樓
#31242

活動中心2樓
#31247

OPENING HOURS

MONDAY - FRIDAY : 09:00 - 17:00

(建工/楠梓校區至21:30)



諮商輔導組



資源教室