

大學生不來上課怎麼辦？

輔導學習低落大學生的專業指南：建立連結、啟發潛能

中華大學諮商中心/蔡佩芸實習心理師



近年來，大學生不愛上課成為一個普遍現象。除了不愛上課，學生們也表現出沉默和被動，在課堂上，學生不願意被點名發表看法。

“大學生不愛上課”是近幾年大學教授共同的感慨，而來上課的學生，也大多沉迷於手中的電子產品，認真聽課的寥寥無幾。

大學生就學具複雜及多元性，導師在協助過程扮演的重要角色。大學生就學歷程面臨著多樣的挑戰，不僅僅涉及學業的壓力，還包括個人生活、情感狀態、職涯發展等多個層面。在這個知識豐富、資源豐富的環境中，導師的輔導和引導變得尤為重要。

藉由這篇文章，我們將深入討論導師如何建立更緊密的連結，理解學生的需求與期望，並透過真實的例子呈現，以提供更具體的指引。導師不僅僅是學科的教導者，更可能是學生生命歷程中的重要支柱。讓我們一同探索如何在輔導過程中啟發大學生的潛能，助力他們成就更充實、成功的未來。

以下分享一些技巧，以幫助導師更有效地輔導大學生，解決他們可能面臨的各種問題，同時透過實際例子，提供實用的參考。

1. 建立積極的師生關係

輔導的核心在於建立積極的師生關係。舉例來說，當一位學生感到沮喪或挫折時，導師可以採取主動與其對話，表達對其困境的理解，並提供正向的支持。這種積極的互動有助於學生感受到安全與信任，進而打開心房。

2. 了解學生的需求與期望

每位學生都是獨特的，他們有不同的學習風格、興趣和目標。導師應該努力了解每位學生的需求與期望，以制定個別化的輔導計劃。舉例來說，一位學生可能渴望在特定領域深耕，而另一位可能需要更多的學習支持。透過定期的對話，導師能夠更全面地了解學生的需求，有針對性地提供協助。

3. 注重全人發展

導師的工作不僅僅是幫助學生在學業上取得成功，同樣重要的是促進他們的全人發展。例如，一位對於實習機會感興趣的學生，導師可以協助他們尋找相關實習機會，進一步拓展其實踐經驗。這樣的支持不僅有助於學生的專業發展，還能激發他們對學習的熱情。

4. 引導職涯規劃

在大學時期，學生面臨著對未來職涯的探索。導師可以成為他們的良師益友，引導他們思考職涯方向並制定實現目標的計劃。以一位對藝術有濃厚興趣的學生為例，導師可以介紹相關的職業領域、提供職業諮詢，以及協助建立職業技能。

5. 協助解決個人困境

有時，學生可能面臨個人生活上的困境，例如情感問題、家庭壓力等，這可能影響到他們的學業表現。導師不僅可以提供學業上的支持，還能成為他們的情緒支柱。舉例來說，一位學生因家庭問題影響到學習，導師可以與學生共同探討解決方案，同時提供心理支持。

6. 鼓勵參與課外活動與社區服務

參與課外活動和社區服務對於學生的全面發展至關重要。導師可以鼓勵學生參與學術性和非學術性的活動，這不僅有助於擴展他們的人際

網絡，還能培養團隊合作和領導技能。一個積極參與社區服務的學生，不僅對自己的專業有所貢獻，同時也擁有更豐富的人生經驗。

7. 定期追蹤進展並調整輔導計劃

輔導工作不是一次性的，而是一個持續的過程。導師應該定期追蹤學生的進展，了解他們在輔導計劃中的表現。有時，計劃需要調整以應對新的挑戰。例如，一名本來在學業上有困難的學生，透過持之以恆的輔導，可能在學業上取得了意想不到的進步。

結語

透過建立積極的師生關係、了解學生需求、促進全人發展、引導職涯規劃、協助解決個人困境、鼓勵參與課外活動和社區服務，以及定期追蹤進展，導師們可以發揮更大的影響力，培育出更具活力和創造力的大學生。

