

# 清華大學推「心靈迷宮大挑戰」心理健康線上課程



國立清華大學  
NATIONAL TSING HUA UNIVERSITY

2023 首頁故事

## 清華大學推「心靈迷宮大挑戰」心理健康線上課程

開學一個多月了，你是否還是團體的邊緣人？每周都要跟指導教授報進度，你卻總是習慣一拖再拖？本校諮商中心邀請受年輕人歡迎的專業心理師拍攝一系列「心靈迷宮大挑戰」線上微課程，談歸屬感、拖延症、愛情心理學，還有恐怖情人的七大特徵等，希望增進學生自我省思、自我照顧及對他人的理解，提升校園心理健康。

諮商中心王道維主任表示，這是全台大學中第一套從命名到主題選取都以學生為中心所專門拍攝的心理健康線上課程，製作之前透過逾7百份問卷調查學生最想了解的心理健議題，包括自我認識、壓力管理，如何與同學、父母、指導教授相處等。

王道維主任表示，為提升學生主動觀看的意願，影片拍攝跳脫說教感，採取輕鬆活潑的呈現方式。部分影片還請來學生志工與心理師對談，希望喚起同學的共鳴。每集影片只有短短的15到20分鐘，目前已拍攝完成15集，並加上中、英文字幕，未來將逐步擴充到30集，歡迎同學點選自己關心的主題收看。

參與課程設計的諮商中心專任心理師楊雅婷指出，諮商中心過去舉辦如何克服拖延症的工作坊，報名都大爆滿，顯示學生對這個議題很感興趣。她觀察到本校一些學生的拖延症往往與完美主義有關，這些優秀的學生太想把事情做好，比較難接受錯誤和失敗，反而導致連第一步都無法開始。

由臨床心理師蘇益賢錄製的「拖延心理學：現在就看，別再拖了」影片，就說明了學生面對報告及跟指導教授報告進度時，先是一拖再拖，再來火力全開、搞定，到下一次拖延的心理輪迴。他建議完美主義的學生不必要求自己一步到位，可以「先求有，再求好」；或把任務切割成小部分，如先讀一章或一頁就好，突破撞牆期後，痛苦感就會減輕一些。

不少剛從高中升上大學的學生也會擔心交不到朋友、無法融入群體。蘇益賢在另一集「要融入，還是不融入？歸屬感是甚麼？」影片中，打破許多學生對外向、內向的認知，分享從零開始建立人際關係的技巧，例如跟團體中看起來同屬邊緣人的同學開啟話題。

諮商心理師蘇予昕錄製的3集「愛情實驗室」影片也很受到學生歡迎，她以輕鬆活潑的方式解析愛情心理學，也教學生如何面對分手和衝突、辨認恐怖情人的七大特徵等。

王道維主任說，系列影片取名為「心靈迷宮大挑戰」，背後的過程也很有趣。諮商中心先請 ChatGPT 推薦了 20 個命名，再交由學生志工投票選出最吸引他們的名字，讓這套微課程更「接地氣」。

本校工工系大四生鄭遠寰認為，影片主題的確是很多同學想知道的，比如他個性不是那麼外向，剛上大學時，也曾為找到屬於自己的交友圈感到焦慮，在參加各種校內活動並認識更多人的過程中，發現不少同學也有類似的問題。「如果以後有同學跟我討論他的一些煩惱，我就可以推薦他看這套影片。」鄭遠寰說。

王道維主任指出，本校諮商中心致力提升校園心理健康，除持續增聘專任及兼任心理師，目前也正在整修及擴建諮商中心空間，提供學生更好的心理資源與諮商環境。

校外人士也可免費註冊觀看清華大學「心靈迷宮大挑戰」線上微課程，網址為 <https://mooc.nthu.edu.tw/course/info/238>



本校諮商中心線上課程製作團隊，左起心理師楊雅婷、鄭詩蓉、吳雅慧、主任王道維、心理師高祺淳、賴姘臻、詹惠竹。



本校諮商中心線上課程製作團隊，左起心理師楊雅婷、鄭詩蓉、吳雅慧、主任王道維、心理師高祺淳、賴姘臻、詹惠竹。



臨床心理師蘇益賢(右)在「心靈迷宮大挑戰」影片中與學生志工談拖延症。



本校諮商中心心理師製作線上課程團隊，左起楊雅婷、鄭詩蓉、詹惠竹、吳雅慧、高祺淳、賴銘臻。



本校學生觀看線上課程「心靈迷宮大挑戰」。



本校諮商中心心理師與學生一起看線上課程「心靈迷宮大挑戰」。



學生向本校諮商中心心理師傾吐煩惱。

本校諮商中心心理師鄭詩容傾聽學生的煩惱。