

「研究生心理健康座談」專題演講紀要

東吳大學 心理諮商中心 石麗君心理師

撰稿者：醫療機電所

本所在2013年3月5日(星期二)上午10-12時特別邀請到東吳大學心理諮商中心石麗君老師進行專題演講，題目為「研究生不死，只是生不如死~談論文與師生關係」。演講活動開始由本校諮商輔導中心黃依婷老師向大家介紹主講人石麗君老師之學經歷；石老師畢業於國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士，目前任職於東吳大學心理諮商中心擔任商學院專任心理師。石老師在演講過程採取了活潑幽默及互動溝通方式，搭配多媒體簡報與影片進行，讓同學印象深刻。演講開始，石老師舉出幾件在東吳大學發生的實際個案例並跟同學討論如何去處理師生間所發生的事件。

石老師接著說到「研究所」的環境，除了課業學習、人際關係及生涯規劃外，更重要的是要思考及規劃如何順利畢業。研究所與大學不同的地方有下列四項 (1)念書時間(2)學習更專精(3)與老師互動時間長(4)多考試、報告、實驗。因此要如何安排有效的時間管理、學習與人相處並增進人際互動技巧、與師長/同儕/學長姐的互動等都會影響著研究所的生活。

石老師也提到在進行研究主題之抉擇時需自我訂定研究目標、清楚了解自己研究的喜好後再去執行是非常重要的。除此，面對課業及研究時充滿好奇心，激發研究投入的熱情，才能在研究生涯中闖關成功。她也強調千萬別讓自己的情緒影響到自己課業，不妨從更長的人生向度來權衡生涯的意義，不要輕易放棄任何接觸新體驗的機會。接觸的環境不變，思維便很難轉變，藉由石老師演講的互動與對話，讓我們更認清如何面對研究生活、掌握自己興趣與進行生涯規劃。演講活動在中午12時圓滿結束。



演講會場實景



演講會場大團照實景