第一章　輔導的基本概念

第一節　輔導的意義

大學輔導工作推動已久，但多數的老師和同學對輔導的認識仍十分不足。很多老師不知道輔導工作是諮商輔導中心專業人員的責任，或是一般老師也可擔任的工作？有些老師認爲輔導是很艱難的專業，屬於專家的領域，因此不敢隨便觸碰；但也有老師認爲輔導是很簡單的，只要把學生叫來訓一訓、開導其不當的觀念、或讓學生照著自己過去的經驗走就對了。而很多老師也不清楚輔導、諮商和心理治療的差異，因此在進行輔導工作時，不是不敢接觸學生問題，就是因方式不當，延誤處理的時機。基於上述的狀況，特將輔導的意義加以釐清，並說明輔導、諮商和心理治療的差別，使老師們在平常和學生接觸，甚至和家人、朋友相處時，均能提供即時有效的協助。

所謂的「輔導」，按中國文獻的解釋，「輔」是助的意思，「導」是引；而西方「輔導」的原文爲 Guidance，總括而言就是藉著引導來協助受輔者。但『引導』並不是單方面的將自己的想法、價值觀和人生經驗直接或間接的傳遞給學生，或代替學生解決問題；而是要協助學生瞭解自己目前的處境及問題，協助其找出適當的解決方法，以下舉例說明輔導和指引的差別：

> 小李：「老師，我覺得吳老師很不公平，我花了一整星期的報告，只得到 B，小玉臨時東抄西湊居然得 A，這算什麼嘛！吳老師偏心，簡直就是沒有標準。」
>
> 老師甲：「你不應該先抱怨吳老師不公平，你應該先檢討自己，一定是哪裡不好才會得 B，老師給分一定有道理的。」
>
> 老師乙：「我可以瞭解老師給分不公平讓你感到生氣。不曉得小玉的報告內容和你的報告有沒有什麼不同？」

上例老師甲的回答是引導學生反省，但引導的太快，再加上其說法似乎已經確定學生有錯，這種說法已加入了老師對學生的主觀觀點，可能會讓學生覺得老師不認同自己，而不想再談下去。而老師乙先接納學生生氣的情緒，並客觀的讓學生去思考自己的報告可能和他人有差別，引導學生再去蒐集更多資料來驗證。其實這兩位老師的動機都是希望學生能弄清楚自己報告可能的缺失，但甲老師認爲老師給分一定有客觀標準，較主觀的爲老師們說話；而乙老師則未預設立場，只是反應事實讓學生去思考，這就是輔導和指導的差別。

經由上述的例子可知在「輔導」的過程中，老師扮演的是催化劑的角色，透過接納、同理、適當的反應，幫助學生自己去思考，以達到最佳的生活適應。

第二節　輔導、諮商與心理治療的區別

有時在輔導學生時，老師會發現學生的問題已超過自己的能力和經驗，甚至在關心、引導後，仍無法協助學生解決問題，此時，可能就需要尋求專業輔導人員的幫忙。因此，以下簡單列表說明輔導、諮商和心理治療的區別（見表 1），以幫助各位老師釐清自己的角色功能，並能適時將學生轉介至適合機構，獲得最好的協助。

表 1　輔導、諮商與心理治療之區別

	輔　　導 （Guidance）	諮　　商 （Counseling）	心　理　治　療 （Psychotherapy）
受助者	1. 一般正常人 2. 碰到問題之前 3. 發展中所碰到的問題初期	1. 一般正常人，但心理適應須調整者 2. 發展中碰到問題 3. 偶發性危機	1. 嚴重或長期身心困擾 2. 遭遇特殊重大事故致適應困難者 3. 精神病患
協助的特性	1. 教育性 2. 發展性 3. 預防性	1. 發展性 2. 解決問題	1. 補救性 2. 醫療性 3. 重新復健性
重視的時機	現在與未來	現在與未來	過去之歷史與影響
協助的場合	1. 學校 2. 教會 3. 社團 4. 志願服務組織	1. 諮商輔導中心 2. 社區心理衛生中心 3. 專業輔導機構 4. 家庭協談中心	1. 醫院精神科 2. 專業精神科診所
需要時間	短期	短期但密集 （視當事人需要而定）	長期（可長達一年以上）
協助的方法	1. 強調資料的提供與獲得 2. 強調認知與環境因素 **導師可做的部份：**資訊提供、經驗分享、重視對事件的認知。 **同儕可做的部份：**資訊提供、經驗分享、情感支持、相互回饋。	1. 強調諮商關係 2. 以專業的助人方法協助當事人做自我探索，以達到改變與成長的目的 3. 重視問題的解決	1. 協助當事人做過去經驗之探索，以達到舊傷復原的功效 2. 必要時，透過醫藥的協助，幫助當世人減輕或消除症狀
協助的目標	自我成長	1. 自我瞭解 2. 自我接納 3. 發展潛能 4. 心理平衡 5. 社會適應	1. 人格重建 2. 人格統整
協助者	1. 導師 2. 同儕輔導 3. 學校輔導員	1. 學校輔導員 2. 諮商心理學家	1. 臨床心理師 2. 精神科醫師 3. 精神科護理人員 4. 精神科社工員 5. 復健醫師

第三節　各年級學生輔導重點

在介紹了輔導、諮商和心理治療的區別後，接下來將分別說明大一到大四學生的輔導重點，作爲老師輔導學生之參考。

壹、大一、大二生的適應與煩惱

◎大一、大二學生的狀況

一、多數學生由外地過來，面對陌生城市，會有環境適應及思鄉的情緒困擾。

二、大學上課教室不同，老師教學方式及作業、報告寫作方式的改變，再加上被當及二一的擔心，均會產生焦慮及適應不良的情形。

三、對大學生活充滿憧憬，包括愛情、社團、打工……

四、面對來自各方的同學，生活及價值觀的差異，會產生與人相處的問題，住宿生因生活習慣的差異，人際間的衝突更爲明顯。

五、大學生自主時間增加，學業、社團及休閒時間該如何安排。

六、思考大學生活究竟該如何度過。

◎輔導重點

一、環境適應

剛進入大學的新鮮人，會發現大學生活隨著每天課程及社團活動的不同，而在校園各處穿梭，而食衣住行日常生活所需，也必須有人帶領認識。導師可安排或教導大一新鮮人透過下列方法，做好校園環境適應。

◎認識校園環境

1.請學長(姊)帶路，認識校內各系所、行政單位及餐廳、郵局…等設施所在地。

2.到圖書館一遊，瞭解使用方法。

3.到生活輔導組詢問相關事宜。

◎生活方式適應

1.大部份的學生多住宿學校或在校外租屋，要注意住宿環境的安全性，如室友性質、相關契約、租賃期限。

2.請學長(姊)介紹認識校外用餐、生活用品、交通、書局、休閒…等相關地點。

◎瞭解校規

學生常因對校規不甚了解而觸犯，導師可利用班會時間舉行有獎猜謎，協助學生早日熟悉學校相關規定。

◎注意事項

1.鼓勵學生入境隨俗，盡量嘗試新的事物。

2.可用資源：

※詢問導師和教官。

※找宿舍舍監或輔導員求助。

※至諮商輔導中心尋求相關資源及協助。

二、課業的準備

大學的讀書環境較高中更自由、彈性，但對長期處於填鴨式教育中的新鮮人，可能會感到茫然和不知所措，導師可教導並提供下列協助：

◎觀察學生做功課及報告撰寫情形，協助學生找出其學習上的缺失。

◎教導學生查詢重要工具書和期刊的方法，及撰寫參考書目之格式。

◎讓學生瞭解學問重在思考，而非讀的多少，因此對每個科目都應蒐集資料、廣泛閱讀，並加以思考統整。

◎教導其時間管理的方法。

◎協助學生做好讀書計畫：大學課程種類眾多，因此必須對自己四年來欲選修的課程及每學期的課業作計畫，擬定讀書計畫的原則如下，

1.大學四年的讀書計畫

※先瞭解本系的教育目標、畢業後的發展方向，以及自己未來的志業方向，檢核自己是否適合就讀目前的學校科系，並提出大學四年所想達到的具體目標。

※在各學期開學後，依目標決定選修課業，並訂定學期讀書計畫。

2.學期讀書計畫

※從該學期的選修科目中，分配各學科的重要次序，並列出各學科讀書目標。

※依自己時間及各科課程內容需要，分配各科讀書時間比例，並擬定自我檢核的方法。

※依照學校行事曆及各科老師教學大綱，擬定課外閱讀、準備考試及撰寫報告的時間。

◎掌握生活中的零碎時間並注重效率。

◎可用資源

1.直接詢問該科目老師，請教讀書方法；尤其是原文書的閱讀，可多請教老師或學長(姊)，增進閱讀的效率。

2.可參閱學長(姊)的作業，了解寫作報告的格式及方法或直接詢問老師。

3.鼓勵參加諮商輔導中心舉辦的「時間管理」、「讀書方法」等座談課程。

三、人際適應

大學生所遇到的同學較以往更爲多元，導師可協助學生建立正確的交友觀念和態度，以下列出幾項重點供導師參考：

◎正確的交友觀

1.友情是人際關係的基礎－包括同性和異性，因此勿限制自己的交友圈。

2.友情是雙向互動的－要主動和他人親近，別被動等待他人出現。

3.友情的建立和培養需要時間。

4.「溝通」是增進人際的重要秘訣。

5.真正的自我瞭解、自我接納、自我欣賞，才能用健康的態度和他人交往。

◎與他人溝通的原則

1.瞭解自己對他人或事件的感受和想法，並具體清楚的加以表達，以減少誤會和防衛。

2.談吐幽默不譏諷。

3.尊重並接納對方有其想法及立場，勿一味要求對方接受自己的意見。

4.適當的說「不」。

5.不斷的從與他人互動之經驗中學習。

◎輔導重點

1.心理測驗：諮商輔導中心提供人格、人際關係等測驗，協助學生瞭解自己的個性特質和人際互動模式。

2.透過班級活動或參加諮商輔導中心舉辦之自我探索團體。

3.看書、和好友或輔導老師談談，不斷自我探索、反省。

四、異性交往

對大一新鮮人而言，受到長期限制，因此進入大學後會對結交異性朋友躍躍欲試，導師可提供其幾點建議：

◎正確的兩性交往態度

1.在自然的環境下，廣泛認識異性。例如參加社團活動，一方面對異性有深一層的認識，一方面可以減低對異性的敏感，同時學習如何與異性相處及溝通。

2.喜歡對方就要嘗試正向的表達自己的愛慕之意，曖昧不清的表達往往不易達成心願，也容易造成遺憾或傷害。

3.覺得對方對彼此關係及投入程度的看法和自己不同時，應立即加以澄清，以肯定的態度、委婉的語氣，做適當的解釋說明，以免造成誤會。

4.瞭解自己的交友心態，以及自己所追求的伴侶條件，才能找到適合自己的人選。

◎需注意的事項

1.相互尊重：每個人都有不同的成長背景，也形成了各自的生活態度、習慣及價值觀，因此不要期待或強迫對方符合你心中的形象，應懂得欣賞、接納原來的「他」。

2.不要把「期望」變成「應該」，若落入「應該」的要求，只會增加爭吵及誤會。

3.以「對方」可接受的方式照顧他，避免自以為是，使關心變成他人的負擔。

◎輔導重點

1.鼓勵學生多參加社團及各系所舉辦的活動，擴展認識異性的機會。

2.參加諮商輔導中心舉辦的「性別成長團體」或與輔導老師諮商，瞭解自己對異性的期待及自己和異性相處的模式，以建立較適當的相處方式。

五、社團的選擇

社團不只是一種休閒娛樂，也是探索自己興趣、能力、性向的方式，因此適當參與社團是有必要的。導師可引導學生思考社團活動之必要性，並提供學生下列建議：

◎考慮自己的興趣、性向及能力後才加入。

◎衡量自己從社團中獲得什麼？如人際關係、專業技能、處事能力、休閒娛樂、自我瞭解、未來職業參考等。先確定自我所需，再積極參與，才能獲得成就感及滿足感。

◎參加社團說明會：多參與社團在學期初的說明會，積極且廣泛的瞭解各社團的性質，避免因成見而失去擴展自己視野的機會。

◎注意時間安排：衡量自己的時間，勿一次參加太多社團或投入太多時間，以免本末倒置，忽略了原有的學習本份與角色。

六、轉系的考慮

許多學生在高中階段因功課壓力及環境不允許，對大學的科系內容缺乏充分的認識，而轉系制度則提供了重新再來的機會。對於想轉系的學生，導師可協助其思考下列問題：

◎我真的要轉系嗎？

1.觀察和感覺自己上課的狀況，思考自己對專業課程感興趣的程度，對所唸科系課業是否覺得負擔過重，無法勝任。

2.找系上導師、學長姊等，詳細了解本系的課程，未來發展與畢業出路。

3.和老師討論目前學習上的困擾,以再次確認本科系是否符合自己的能力和興趣。

4.至諮商輔導中心做興趣及性向測驗，並與輔導老師討論，對自己興趣及能力作更深入的了解及澄清。

如果以上幾點都考慮過，還是無法引起興趣的話，就可考慮轉系了。

◎轉系的準備

1.初步決定一到二個有興趣的科系。

2.了解要轉入的科系

(1)先到系辦公室了解該系修習課程，並與該系助教或老師約談，做進一步的了解。

(2)認識該系的同學，了解其學習的心得及對該科系的看法，並就自已所重視的部份蒐集資訊。

(3)選幾門感興趣的課程去旁聽。

◎轉系辦法

1.可洽詢教務處。

2.至各系詢問轉系所需條件。

七、情緒適應困難

學生常因本身自我要求高，有完美主義傾向、遭逢重大變故、經歷創傷事件或親密關係的失落，導致情緒適應困難，若不適時抒解，可能罹患憂鬱性精神官能症等疾病。所以導師平日應多觀察學生狀況並提供下列協助：

◎對經歷創傷事件的學生，導師應主動予以持續性的關懷，並告知諮商輔導中心有關學生的狀況，以判斷是否需要更專業的輔導。

◎有完美主義傾向的學生，在認知上有較多不合理的想法，過於主觀固執，導師可提供不同的思考觀點，讓學生更彈性的看待生活中的事件。

◎可用資源

與諮商輔導中心合作，由輔導老師教導一些情緒管理或自我暗示的正向思考活動，或提供更深入的協助。

貳、大三學生的徬徨

◎學生的情況

一、生涯發展困擾：大三生共同必修科目減少，選修科目增加，因此，學生必須開始尋找自己的興趣，及未來發展專長，並據此選修相關科目，在這上面花功夫，求得專精。

二、開始思考自己來大學究竟爲了什麼？面對自己未來的出路開始感到懷疑，看到同學開始準備升學或就業，內心會感到徬徨。

◎輔導方向

一、認識自己的學習興趣

(一)協助學生了解自己的興趣、能力及未來可能的方向，再決定專攻的科目。

(二)利用諮商輔導中心的資源，或與相關領域之老師討論，形成初步的生涯方向。

二、訂定讀書計畫

(一)選擇適當的科目，並作讀書計畫表。

(二)廣泛的充實相關知識。

(三)蒐集與未來目標有關之職業訊息，並據此擬定讀書計畫。

(四)充實專業知能，計畫參與專業檢定。

三、蒐集相關資料

(一)補習班的升學諮詢。

(二)經由社會相關職訓機構（如：青輔會、勞委會職訓局、各地職訓中心），了解目前人才需求及提供那些的技職培訓，可作爲自我充實參考。

(三)網路求職資源：可上網查詢各單位徵才條件。

參、大四生的憂鬱

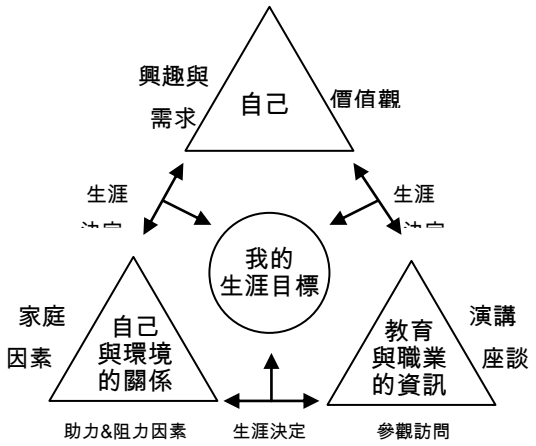
◎大四生的心理狀態

對即將踏出校門的學生而言，未來的人生完全掌握在自己的手上，和過去從小學到大學，由他人一路規劃的生活相較，現在必須對自己的人生作決定了，也因此，大四的學生會特別茫然，大三所作的生涯規劃，到大四時可能必須面臨新的調整。在做生涯規劃時，導師可協助學生從以下三方面來思考：

◎生涯規劃

生涯考慮的三大因素：

圖一　　生涯發展的模式



◎輔導方向

一、瞭解自我

(一)能力、興趣、性向、價值觀及個人需要。

(二)瞭解自己對自己的看法，協助學生找出正向的成功經驗，提升對自己的信心。

二、瞭解自己和環境的關係

(一)瞭解家人或師長對自己的期待，這些期待對自己的生涯抉擇有哪些影響。

(二)了解目前社會趨勢、經濟發展狀況及所需人才的類型。

(三)找出有利於生涯決定的因素及影響生涯決定的因素，並加以評估，以找到最適合的方向。

三、蒐集教育和職業資料

(一)知道從何處蒐集職業訊息。

(二)了解生涯決定所需的職業訊息。

◎可用資源

一、至諮商輔導中心做生涯諮商，或透過各種測驗瞭解自己的性向、興趣、工作價值觀。

二、建立對自己的正向看法，肯定自己的能力。

◎除了生涯計畫要再次釐清外，學生對工作職場也常有些不切實際的擔心，而這些擔心可能影響其求職或工作後的適應，以下舉幾個學生常擔心的狀況，導師可再因應學生狀況加以補充。重點在協助學生以較客觀實際的角度看待問題：

※社會人心險惡，同事都會勾心鬥角，我怕自己不能生存。

導師可告訴學生，工作世界的確比學校複雜、現實，環境的競爭也比學校激烈；但相對的，他也提供了發揮潛能的機會。只要自然的表現自己，不驕傲浮誇，願意接受環境的挑戰，仍能在職場是應良好的。

※我一定要找到一個最適合我的工作，但工作這麼多，到底該如何選擇？

導師可告訴學生，沒有一個工作是完美無缺，符合自己所有條件的，只能比較相對的優缺，選擇一個較好的就任。過度精挑細選或條件太嚴苛，往往會喪失很多機會。況且第一個工作並不代表是終生的工作，通常都是從第一個工作中探索、學習、修正原先不切實的期望，最後才找到最適合自己的。

第四節　特殊問題與輔導

壹、憂鬱症學生的發現與輔導

有人說，憂鬱症已成爲世界性的健康問題。根據國外研究統計，有十分之一至四分之一的人曾罹患憂鬱症，而百分之五至六的人此時此刻正罹患此症。近年來校園中憂鬱症的學生明顯的增多，嚴重威脅學生的心理健康，因此導師需要多加注意及預防。

憂鬱症在精神醫學上屬於情感性精神障礙的一種，導因於情緒上的困擾。一般說來，正常人的情緒是處於波動的狀態波動的週期大約爲二十八日左右，男女皆同。其中大約七日較高，七日較低，十四日處一般狀態。然而情緒波動若超過七日以上，就可能罹患憂鬱症。

憂鬱症的症狀大概分爲以下四方面：

一、思考的憂鬱：表現無助、無望、罪惡妄想、伴隨有自殺的年頭。

二、情緒的憂鬱：經常愁眉苦臉，表現絕望沮喪，尤其是早上起床時有特別明顯的情緒惡劣傾向。

三、行爲的憂鬱，最常見的有：

(一)不想動或因活動量增加而不安焦慮。

(二)失眠或成天躺在床上胡思亂想自怨自艾。

(三)胃口差、體重減輕，或拼命吃個不停。

(四)活動量低，欠缺行爲動機，對很多事喪失興趣。

四、身體的憂鬱：身與心是一體兩面，所以若心理上有障礙發生時，身理上也會受到影響。例如病症的發生，即感到身體上有很多地方不舒服而四處求醫。

另外，從心理諮商所處理的個案得知，學生除有前敘症狀外，且伴隨以下行爲徵兆出現時，就可能罹患憂鬱症；最明顯的是失眠、易怒、情緒起伏不定。其次是沮喪絕望，對自己喪失信心，有強烈自貶傾向。第三，常出現注意力無法集中，記憶力和思考力變得遲鈍，無法應付功課，感受功課很大的壓力，逃避考試，甚至以休學來避免失敗的壓力。最後，在外表上出現笑不出來、快樂不起來的感覺，對一切事物失去興趣，一直提不起精神，感覺沒有元氣，同時顯現退縮、害怕、焦慮和絕望。

導師或授課教師如果發現學生出現前述憂鬱症的某些症狀，應盡速和學校學生輔導單位連絡，以便更進一步確認學生是否真正罹患憂鬱症及其嚴重程度。必要時必須由精神科醫師診斷，若需要長期治療，則應家長安排休學及住院治療。若是較輕微的憂鬱病症狀，也不可掉以輕心，最好能勸服家長，先休學返家療養，在家就近擇一家具規模的醫院接受精神科的醫學和心理方面的正規治療。若學生雖有憂鬱症狀，但仍不至影響其一般生活及學習者，則可由學校輔導老師進行長期的個別諮商輔導，其中理情治療法較具輔導成效。

對於憂鬱症學生，愈早發現愈易治療。所以在校園中一旦發現學生具有憂鬱症現象，最好馬上和學校輔導單位及其家長聯絡，共同商議對該生輔導及治療計畫，使學生能及時得到適切的輔導服務與妥善的處置，以有效降低校園中不幸的事件。

貳、防範大學生的自殺行爲

近年來大學生自殺身亡的事件屢見不鮮，帶給學校輔導人員很多的惋惜與感慨。導師與學生接觸機會較多，在防範大學生自殺行爲上面，扮演重要角色。據相關學者指出：大多數企圖自殺的個案，自殺本身並非當事人的目的，而是透過自殺這種極端的方式，來獲得周遭的親朋好友能協助他（她）解決自己無法解決的問題。換句話說，自殺行爲是可以預防的，因爲自殺的學生防範在自殺前大都會散佈一些自殺的訊息，給周遭的親朋好友一些暗示；親朋好友若能加以抒解、輔導，就可避免當事人的自殺行爲。

如何發現學生有自殺可能的跡象呢？輔導專家指出：「若有下列的心理或行爲出現，就值得我們提高警覺」。

一、很在意自己的失眠症。

二、性情不樂觀，時常以自殺爲話題。

三、害怕失去自制力，傷害到別人或自己。

四、經常夢見希望破滅、有自我傷害及自暴自棄的傾向。

五、嚴重的憂鬱狀態，例如不斷訴說自己身體不適。

六、帶有罪惡感的憂鬱狀態，自信心喪失，有強烈的自我嫌惡或自我否定。

還有一點最值得注意的是：當學生在想法上或口語上表達著「自殺」或「死亡」的情形愈多時，其自殺的可能性也就愈高。因此，若能瞭解具自殺傾向的學生對「死亡」的看法，同時有效地澄清其觀念，也能阻止悲劇的發生。

不過，我們若希望導師發現班上學生，在語言上、行爲上、環境上與併發性的任何自殺線索，就應馬上將學生轉介至諮商輔導中心進行輔導。這些線索可參考下表：

自殺的警告訊號：

(一)言語上的線索

表現出想死的念頭，可能直接以話語表示，也可能在作文、作詩、作詞曲之中表現出來。

(二)行爲上的線索

1.突然的明顯行爲改變。

2.出現與上課有關的學習與行爲問題。

3.放棄個人擁有的財產。

4.突然增加酒精的濫用或藥物的濫用。

(三)環境上的線索

1.重要人際關係的結束。

2.家庭發生大變動，如財務困難、搬家。

3.顯現出對環境的不良因應，並因而失去信心。

(四)併發性的線索

1.從社團中退縮下來。

2.顯現出憂鬱的徵兆。

3.顯現出不滿的情緒。

4.睡眠、飲食規則變得紊亂、失眠、顯得疲憊、身體常有不適、生病。

表 2　自殺危機衡鑑表

立即危機程度判斷項目	危機程度低	危機程度中	危機程度高
1.自殺計畫 (1)細節	模糊、沒有什麼特別的計劃	有些特定計畫	有完整之想法，清楚定出何時、何地及方法
(2)工具之取得	尚未有	很容易取得	手邊即有
(3)時間	沒有特定時間	幾小時內	馬上
(4)方式之致命性	服藥丸、割腕	藥物、酒精、一氧化碳、撞車	手槍、上吊、跳樓
(5)獲救之機會	大多時間均有人在旁，獲救機會大	如果求救會有來，獲救機會不大。	沒有人在附近，獲救機會小。
2.先前的自殺企圖	沒有或有一個非致命性的企圖。	有許多低致命性或一個低致命性企圖，有重覆之徵兆。	有一高度致命性或許多中度致命性的企圖。
3.環境壓力	沒有明顯之壓力	對環境的改變或失去某些人或物有中度反應	對環境改變或失去某些人或物有強烈的反應。
4.徵兆 (1)生活日常之處理方法	可以維持一般生活	有些日常活動停止，飲食、睡眠、以及課業受到影響。	日常生活廣泛受影響。
(2)憂鬱	輕度情緒低落	中度之情緒低落，有悲傷、受困擾、或孤獨感產生，且活動量降低。	受到無希望感、悲傷及無價值感之打擊，而產生退縮或爆發性的攻擊行爲。
5.支持資源	可獲得家人與朋友幫助	家庭或朋友可幫忙但非持續性的。	家庭、朋友採敵視、中傷或不管之態度。
6.溝通之方式	直接表達自殺之感覺及意圖	表示出人際間的自殺目的，如：我會表現給他們看，他們會因此感到抱歉。	內心的自殺目標（有罪惡感、無價值感＜）很不直接或根本沒有表達。
7.生活型態	尚有穩定的人際關係、人格表現及學業表現。	有藥物濫用，有衝突性之自我傷害行爲。	有自殺行爲，人際相處困難。
8.健康狀況	沒有特別的健康問題。	有反應性，突發性短暫的精神或生理疾病。	有慢性的逐漸衰退的疾病或急性之大病。