

## 全校輔導優良導師專訪---心理系 胡書榕老師

撰文：資源教室 林佳蓉

訪談：心輔組 鄭淑惠、林淑娟、林佳蓉

午後在心輔組圖書休憩區，見一位穿著合身黑色運動衣褲，展現線條也充滿熱力的大姊姊，經過一番相認介紹，才知正是我們即將訪談的胡書榕老師。胡老師用輕快活潑的語調笑著說：「我每天都要想辦法上健身房或走操場，是維持自己工作與生活最重要的活力來源。運動是日常的一部份，因為我不相信沒有壓力的學習，要讓行為成為習慣，對生活絕對有決定性的影響。」開心甜甜笑的胡老師英文名字是樂於分享的 Sherry，也是對人生充滿好奇又外向的4月火象牡羊座。她與生俱來開朗鼓舞人的特質，讓其在成大擔任導師的第7年，就獲得心理系薦舉並當選全校優良導師。訪談前，閱讀書榕老師自己撰寫的推薦表，內容詳盡又具體，一段段的文字敘述，就讓人感受到那份用心，彷彿就身處在那刻師生互動的當下。透過她這位「生理心理學家」的視角，我們即將開始話題超開展的訪談。

### 在追求知識的過程中，所開闊的視野，千金難買。

胡書榕老師的「大麻素訊息傳導實驗室」以分子生物、藥理學、分析化學和動物行為模式，共同來探討大麻素系統，在不同的認知和知覺歷程中所扮演的角色，例如古柯鹼藥物相關記憶及其濫用，嗅覺損害和青光眼等，最終目標希望透過藥物來影響體內的內生性大麻素系統，以期達到有效治療不同精神疾病的目的。「在成大這七年時間裡，我一共收了五位碩士研究生和十幾名大學部專題生。生物心理學領域在心理學門屬於學生數目較少的領域，因此每一位學生都是老師心裡的珍寶。」「我認為老師不應該只是專注在自己的研究，雖然研究很重要，但如何將知識教導給學生，必須使學生能學習到專業，在未來職場的生涯能先擁有其專長的資產。」傳道、授業、解惑能對每位學生如數家珍的胡老師，在接受系學會學術部專欄訪談時，說到「態度、動機和毅力乃決定一個人成功與否的三大要素。因為實驗室的學習是 bottom-up learning，必須從做中學，在實驗室磨練得越久，越是練就十八般武藝樣樣精通。文武雙全的學習，要加入本實驗室必須不怕動物，不怕見血也不畏懼取腦組織；再來，最重要的就是準時規律，要規律作息，很多實驗在過程中有時間限制，我們必須在正確的時間做對的事，否則流程可能就要重來。追求科學知識的過程有極大的不確定性存在，往往不像教科書考試有一定的標準答案，因此做研究對一個人「挫折忍受度」和「堅持不懈」這兩項態度的培養，有極積的助益。而大學部的學生主要是培養對科學的品味和科學邏輯的扎根，每個禮拜會要求他們閱讀相關科學文獻和上台報告神經科學有趣的研究發現。其實做研究最重要的是 have fun，做很多事情都是一樣，專注在自己的目標勇往直前，然後學會自己從當中找到樂趣，面對人生或研究上的不確定性，學會泰然處之；其實想成為一個有內涵有遠見之研究學者的養成之路，是一條寂寞艱辛的漫漫長路，但這一路上將有知識豐富的果實可以充飢止渴，也有柳暗花明又一村的峰迴路轉，當中的辛苦與喜樂，往往是如人飲水冷暖自知，但所

開闊出來的人生視野，的確千金難買。」

在心理治療過程中，當個案有所抗拒時，治療師真誠的自我揭露，除了能夠拉近兩人之間的信任關係外，個案往往能夠從治療師類似的經歷中，得到經驗學習的好處並自我賦能。坦率的胡老師與學生互動也一直如此真誠，加上很關心時事，常會在導談或討論會時跟學生分享互動。「上課時常會問他們，知道最近新聞有報導了那些事？有哪些社會事件？等等，很訝異知道而舉手的同學好少，我跟學生間似乎很有代溝，總覺得他們好像生活在『真空』中，就是不需要空氣、陽光跟水，只要有一支手機，然後在自己的交友圈跟網路裡的同溫層就可以活了，這樣實在太自我了，很容易就落入自以為是的狹隘觀點。因為我自己從小到大都是菁英教育，是不知天勝高地厚的天之嬌女，大學時期也是不成熟不懂事，直到我出國念書後，世界突然被整個打碎而瓦解，才驚覺我甚麼菁英啊！英文口語不流利，愛說話的 Sherry 變得好文靜，大家都說『Sherry is so quiet and shy.』太驚訝 quiet and shy 竟然用在我身上；還有那時學的是諮商心理學，需要與美國大學生各種族的學生談問題，文化與語言的隔閡，我用了許多心理學理論，但我的生命經驗很有限，連報告都寫不好，更不用提對學生有甚麼幫助。感覺到自己很無能，他們願意來跟我談話，就已是幫助我了，我是最弱勢的弱勢啊！出國對我是很大的震撼教育，所以剛開始接任導師時，我其實是抱著戒慎恐懼的學習態度，希望多方鼓勵學生要拓展自己的視野與經驗，若有學生申請國外計畫或交換學生，我都非常支持與鼓勵，會很用心認真地幫他們寫推薦信，信函中強調他們的個別優點。所以，時常提醒學生要走出自我的舒適圈，當看到多元的社會面向與世界後，就會發覺自己的不足與匱乏，且在成大擁有許多很好的資源，一定要珍惜把握並好好運用。」

**從完善自己開始以身作則，並嘗試從學生需求的視角出發。**

「為了能勝任導師的專業角色，身為過來人的我，開始回想自己大學時代的導師-台大心理系梁庚辰老師，是如何在知識與生活上輔導當時年少的我。梁老師一直深受廣大學生的尊敬與愛戴，梁老師治學態度嚴謹，教學認真，在學生需要他的建議與諮商時，他總是耐心地聽完學生的問題，然後中肯地將他個人過去經驗與想法和學生們充分分享，最重要的是他『嚴以律己，寬以待人』的處事態度深深影響了我，也因此我深切期許自己能以梁老師為典範，從完善自己開始以身作則，並嘗試從學生需求的視角出發，亦師亦友，成為學生們心目中的好榜樣和心靈導師。」胡老師輔導學生的輔導理念主要有四點：「1.師者乃傳道授業解惑者也：大學教育最主要的目標是專業知識的傳授，身為一個老師，身教絕對重於言教，因此在陪伴這些莘莘學子們追求知識與技能卓越的同時，我希望能像大姊姊一樣，給予每一位同學多面向的正向關懷，協助學生們在課業、社團、社交、休閒與家庭親子互動上，達到一個生理與心理相互平衡的狀態，健康快樂的學習成長茁壯，將來出社會之後不僅能貢獻一己所長，亦能適度調節自己的壓力與情緒。2.因材施教，尊重每個個體在發展與環境之差異，以平等方式對待每一位學

生：在輔導學生時，我會先了解每一位學生獨特的個人特質與家庭背景，在一對一的互動中，主動關心每一個學生所面臨不同的學習與生活問題，所謂的平等不是以齊頭式平等行禮如儀地對待每一個人，而是指百分百關懷用心上的平等，無論面對背景如何特殊之學生(例如外籍生、低收入戶學生、身障生等)，同樣給予無條件的正向關懷，讓學生在滿滿的關懷與支持下，盡情自我探索與成長。3. 建立多元管道與學生們密切聯繫互動，以同理心和愛心建立彼此相互信任，『一日為師，終生為好友』的關係：希望能與年輕學子們建立多元管道頻繁和暢通的聯繫，因此一開學就在臉書上邀集所有導生們組成一個屬於我們自己的導生社團，確保我能將學校和系上任何相關訊息立即傳達給每一位導生知悉。多元管道的溝通，可以讓我在學生需要協助或任何諮詢意見時，能夠即時找到我，並給予他們所需的建議與幫助。也將同理心應用於彼此的互動中，設身處地理解，感同身受對方之痛苦遭遇，因此可以與學生建立互相信任的友好和和諧的關係，有了這一層師生之間的支持網絡，導師成為每一位學生學習與探索時最堅強的後盾，而達到一日為師終生為友的境地。4. 積極鼓勵每一位學生獨立正向思考，並以腦力激盪方式和學生一起規劃其生涯發展：正向心理學是近年來心理學發展的新趨勢，一個人不只要改正自己的錯誤或缺點，他還希望找出自己的長處，自己生命的意義。因此，身為導師，我希望能以每一位學生的天賦與特質為基點，積極鼓勵每一位學生獨立正向思考，並實際付諸行動，深掘自己內在最真實的模樣，並以腦力激盪的方式和學生一起開發他們獨特的潛能，並指引他們逐步規劃出適性的生涯發展。因此我將學生輔導費充分靈活運用，除了用引導式參與的方式主動邀請學生們聚餐和導談交流，耐心輔導課業上有困難的同學，私下招募有興趣的同學們一起來讀有趣的心靈導讀書籍等，並積極邀請業界專家來與學生性的生涯們進行小團體座談，彼此分享交流，以協助學生未來生涯規劃，尤其讓學生能夠針對其感興趣之業界專家，直接留下對方聯繫方式，除了開拓學生之視野，待其日後就業亦增加不少實質人脈。」

與充實有活力的胡老師對話交談，她有如人體行動電源般，直接幫我們充飽充好滿滿的電熱能。Sherry 老師有一雙美麗且會欣賞別人的眼睛，而她與學生互動的暖心語錄，也讓我們在訪談後真心地分享給正在閱讀的您，「有苦難的人生才是精采，生命中的挫折，卻也讓我們變得更豐富，更能接納許多的事情」；「老師也沒有一帆風順的人生，也曾經那麼低潮。相信我，一年後你再看現在的自己，你的想法一定會不一樣，很多事都可能化為雲淡風輕了」；「你現在那麼難過，可能表示那個人不適合你。其實我必須說，是那個人不懂得珍惜你，你沒有甚麼不好，今天別因為你失戀分手就否定自己，你很 unique 是無價的，你一定要好好愛你自己」；「你答應我，任何時候你都不可以做傻事，不可以放棄自己，不管你有多難過，你要知道，很多人愛你，很多人會陪在你身邊！」