

給導師自我傷害防治資料

【導師輔導知能資料】

各位敬愛的師長，平安：

時值期中考週，學生面臨較多課業壓力時期，請您多關心手邊的學生，幫助他們適時紓解考試壓力。諮輔中心整理了一些處理學生問題的參考意見，提供各位導師參考，希望能讓各位師長更清楚何種狀況需轉介諮輔中心做進一步處理。

【壹】意外事件及緊急變故

一、家庭變故

家庭是學生重要之情緒及經濟支柱的來源，一旦家庭遭逢變故，學生首當其衝的一定是情緒的低落，茫然無所適從，連帶地亦可能會影響到學習及生活上的各項適應。當導師一知道學生面臨這項衝突時，一定是相當擔心其帶給學生的影響，此時導師能給學生什麼樣的協助呢？

(一) 先行評估學生家庭變故的狀況，再決定可行的協助方式：導師可透過與學生的個別晤談或做家庭訪問來了解事實的狀況，例如：學生遭逢家人死亡，這時導師可藉由導師時間或私下找其約談傳達關心的訊息，接納學生因失落而引起的哀傷情緒，並提供情緒支持；學生家庭若是遭遇意外事件而陷入危急的狀況時，導師則是先行評估危急的狀況，了解可用資源的限制，再決定要協助學生面對家庭變故的可行途徑。

(二) 考慮運用學校資源網絡所能提供的協助：導師平時宜先瞭解校內危機處理的聯繫網絡運作狀況（由學務處主導），待危機狀況發生時，先行通報學務處及學生心理諮商與輔導中心。

(三) 考慮透過社會資源尋求其他校外人員的協助：若學生家庭問題的複雜及嚴重程度非僅學校相關人員協助即可，這時導師可透過社會資源網絡，主動聯繫以尋求校外有關人員的支援，如社福機構、縣政府社會局、醫療院所等，導師若不知該如何處理學生的家庭問題，可逕向學生心理諮商與輔導中心諮詢。

導師在協助學生的同時亦須留意下列事項：

(一) 敏於觀察學生行為的變化，留意學生的自尊心：同學一旦面臨家庭變故，其身心必遭逢巨大的壓力，不免影響其情緒、生活及學習的各項表現，導師應敏感地察覺這些改變，主動關懷同學，但在處理上，應詢問學生的意願是否願意讓其他同學及老師知道，以免引起學生更大的困擾。

(二) 接納學生情緒，尋求同儕助力：導師除主動關懷同學的狀況之外，並須考慮同學情緒支持的來源。如導師這時可適時表達對同學狀況的接納與了解，並照會班上同學或任課老師留意其狀況，尤其是尋求其同學或室友給予情緒上的支持更是重要。

(三) 在能力範圍之內隨時主動提供可給予的協助：導師在考量自己的能力及限制後，主動告知學生可提供協助的事項以及可能爭取到的資源，並隨時留意其狀況。但導師亦得先行釐清自己可能的負荷狀況，以免因期待過高而造成自己的壓力。

二、班上有同學亡故後，應如何處理其他同學的哀傷情緒？

雖然生老病死是人生無法避免的過程，但在一般人心中，總會把死亡與『年邁體衰』做聯結，但是『死亡並非老年人的專利』，對於適逢

青春年華即喪失寶貴生命的大學生而言，我們總對其離世多了一分的惋惜與感嘆。在大學裡，有時因為車禍、登山、工作等意外，或因自殺、重病，難免有同學在尚未領到學位之前就結束了生命，這類事件常引發其周圍的人極大的哀傷反應。

導師面對此狀況可以有如下的處理：

(一) 立即處理，將事實經過說明清楚。您可以請知情的同學或您自己親自描述同學死亡的經過，盡可能清楚，也讓同學可以發問，釐清疑問，解決同學心中的疑懼，更可以協助其接受事實。

(二) 了解哀傷歷程及哀傷反應的階段，協助同學可以充分地經歷失落的痛苦，適當的抒發情緒。一般而言，得知班上同學亡故後，同學會走過幾個哀傷階段，包括：

1. 震驚期：以逃避現實及自我孤立、麻木、否認的方式來顯示內心無法接受衝擊。此時同學會說：「不可能！怎麼會？他這麼年輕！昨天我還跟他一起看電視的……」等話語。由於剛得知同學過世的消息，許多同學會不能接受如此的噩耗，因此偶會有失眠、胃口不好、精神恍惚、腦中一片空白等現象。

2. 怨天尤人，充滿憤憤不平的情緒：此時同學情緒可能很不穩定，易怒、覺得老天爺很不公平、覺得死者怎麼這麼年輕就離開世界、覺得沒有公理、人生充滿無奈、無力、與挫折感。請您特別留意同學的憤怒情緒有可能以間接的方式表現出來，如常無故發脾氣、遷怒等行為，必要時請轉介學生心理諮商與輔導中心。您可以在班上與同學們討論大家的內心

感受，或在班上設立留言板、留言簿，提供其表達心聲的機會，藉以舒緩其情緒。

3. **討價還價期**：希望同學還有一線存活的机会，企圖挽回失落的事實。

4. **沮喪期**：知道事實已無法改變，從無奈、失望轉為沮喪。此時期同學會感到強烈的孤單，人際關係表現冷淡、生活提不起勁、因失落而傷慟。對於與死者關係更親的人而言（如死者的男、女朋友、好友、室友），有的甚至失去生活目標、有想跟死者一起走的念頭。此時您需特別留意那些陷於低潮的同學是否得到足夠的關懷與傾聽，必要時轉介學生心理諮商與輔導中心。

5. **接納期**：從絕望中重建自我，接受現實，此時表示學生已從哀傷中走出來。

您可以做的事：

1. 讓同學知道您非常關心他們，使他們感覺到溫暖與支持。
2. 帶頭表達自己的情緒，使同學知道您與他們站在同一邊，並可藉由您的分享催化同學表達其感受。
3. 接受他們合理與不合理的情緒與思想，別急著去與他們爭辯，以同理心代替責備與駁斥。
4. 允許他們有足夠的時間與空間表達他們的情感。
5. 特別注意罪惡感與憤怒情緒的處理：鼓勵其將內在的感受與想法坦白的談出來，不要加以壓抑與偽裝，必要時轉介學生心理諮商與輔導中心。
6. 組織守望小組，建立同學間彼此支持的關係。

(三) 與同學一起為死者盡一份心力，您可以鼓勵同學：

1. 假設死者的家境不佳，可以考慮為死者舉辦募款活動，以減輕其家庭的負擔。
2. 致贈禮金、以減輕家屬的喪葬負擔。
3. 參加喪禮或告別式，一方面安慰其家屬，另一方面可以表達哀思，並向死者道別。
4. 替死者完成一件生前一直想完成的事——如，爬玉山、認養海外孤兒……等。
5. 整理死者在校的遺物(如衣物、書籍、紀念品等)，以減輕家屬負擔。
6. 分工繼續參養死者在校的寵物或植物，持續死者與同學之間的聯結。
7. 探望死者的家人，或以卡片、鮮花表達安慰之意。

(四) 同學一同探討生死的意義，協助其對於生命持有較為穩定的信念，建立正向的生活態度，以因應生死的衝擊。

(五) 留意特殊狀況，適時做轉介的工作

與死者較為親密的同學(如情侶、手足、室友、死黨等)會經歷到更為強烈的哀傷，而這些反應常常影響其身心的健康。導師若觀察到同學有不適應的情形，可通報學生心理諮商與輔導中心，尋求專業協助。以下即列舉一些須特別留意的狀況：

1. 不哀傷、從不哭泣、裝作若無其事、長期面無表情，或無法表達哀傷。
2. 表現不適當或與哀傷事件無關的情緒。
3. 哀傷過久，如過世一年後，每天依然以淚洗面。
4. 出現怪異行為反應。
5. 自死亡事件發生後持續出現長期失眠、連續惡夢、或情緒障礙等現象。

(六) 協助同學表達想念與哀悼，並向死者道別

1. 協助同學對死者表達追思與想念，可在班上舉行一個小型的追思會，你可以邀請死者的好友共同追憶死者生前的事蹟，描述他是個什麼樣的人，說說他生前令人最為印象深刻的事，聊聊他給人帶來的幫助是什麼，談談他一些不為人知的生活習慣、癖好、糗事、長處、才幹、成就，以及他的光榮史等。
2. 可以把其生前的物品或作品在班上展示與分享。
3. 讓同學表達對亡者的想念：以詩、文、圖、戲劇等方式表達。

(七) 協助同學接受亡者已故的事實，並適應同學已不在身邊的生活

同學經歷死難的淬鍊，雖然絕望與悲痛，但他們依然可以愛自己。希望與勇敢是再生的良藥；有勇氣去面對死亡與失落，可以使我們更真切的活著、更加熱誠的投入生活，把握更多的機會去成長，創造更豐盛的生命，發展深入及親密的人際情誼。而在這般艱難的航行過程中，您將是同學們最為重要的舵手！

【貳】輟學或退學問題

一、如何協助自暴自棄想要放棄學業的同學？

學生一旦發出「放棄學業」的訊息，導師應立即重視這項問題並及早擬定處理的方式。這時可先行約談學生，了解學生之所以打算中斷學業的原因，並詢問班上與該生較接近的同學，以便蒐集完整的學生資料。

一般而言，在學學生所以想終止學業，無非是學習、生活、情感或人際方面遭遇問題、挫折或適應不良，萌生「離開學校」之意念，藉以逃避問題。

大學生在學校生活中最易遭受挫折的來源有：

(一) 課業的壓力及學習的困擾

學生一進入大學，最常感受到的是學習方式迥異於以往高中生活，學習習慣的改變是很多學生感到困難的部分。若是對所學缺乏興趣、讀書方法太過僵化、時間規劃不當，均容易造成學習上的挫折感。

(二) 人際的困擾及交友的挫折

同學極容易因為與班上同學或室友關係不佳而情緒低落，或者因兩性交往問題而影響正常生活作息，此時導師的適時介入或運用班上的同儕支持能有效地減低問題的嚴重性。

(三) 生命價值的尋求及存在的寂寞

同學在審思自我生命意義時，最容易引發價值尋求的茫然及存在的寂寞，導師在面對這種情況時，可引導學生探尋人生之意義及尋找面對寂寞的因應方式，必要時可轉介學生心理諮商與輔導中心。

(四) 其他情緒的影響

學生亦可能因家庭變故或個人因素如精神疾病的狀況而影響求學生活，導師需花點心思留意有關這方面的警訊，以免狀況惡化時再尋求處理就比較棘手了。

導師可採下列方式協助學生面對挫折壓力：

(一) 鼓勵學生求助

導師平時多利用課堂、導師時間或與學生接觸的機會，鼓勵學生若有生活的不順遂即應盡快求助，並鼓勵學生至學生心理諮商與輔導中心

申請個別諮詢或參與團體諮詢活動。

(二) 提昇學生解決問題的能力

導師可設計一些大學生最容易遭遇的問題情境，利用導師時間來協助學生進行情境演練，或運用腦力激盪方式集體運思可行的解決途徑，以協助學生提升問題解決的能力。

同學面臨被退學的狀況，該如何協助？

近年來高等教育採取「入學從寬，畢業從嚴」的政策，因此大學生若在所修習的學分中有一半以上不及格的狀況（僑生及原住民學生則以三分之二為標準）便有被退學的危險。身經百戰的大學生，基本上智力都在一般程度之上，只要有心學習並肯花時間去準備課業，按理說應當能夠順利因應各項考試，但歷年來遭退學的學生卻有越來越多的趨勢。一般說來，同學可能因有下列的原因而影響課業的學習：

(一) 學習心態不良

同學若是抱持僥倖應付的心理，對課業只求低空飛過不求高分，再加上平時蹺課太多，對唸書漫不經心，稍有閃失即可能面臨二一的結局。有些同學對自己太過自信，仗勢自己的小聰明，不肯多花時間來準備功課，也可能擦槍走火，名列退學學生名單之中。

(二) 學習動機缺乏

同學很容易將自己的低學習動機歸咎於聯考的分發結果不佳或課程的要求不當而對所學科目有所抱怨，以缺乏興趣為藉口，不肯去學習，成績自然也就不盡理想。

(三) 讀書方法不當

同學也可能因讀書方法的僵化或讀書策略運用不當，而無法因應大學更開放和彈性的學習；因此，雖然盡心的準備課業，努力地使自己有更好的學習效果，但是成績總是不甚理想。

(四) 時間規劃不當

因外務過多，參加社團、家教、打工或其他的課外活動太多，以致疏忽課業，常到考前才臨陣磨槍，為時已晚。

(五) 其他情緒的影響

考試期間，會因焦慮情緒而無法定下心來準備考試，影響到原有實力的發揮。常見有抱怨寢室過於吵雜無法專心讀書、出題範圍太大唸不完等。

如果不幸班上同學真有人可能面臨二一的狀況時，導師可以在即將二一之前：

(一) 利用班會或導師時間先行對同學加以預警，先前的預告可讓同學儘早有危機意識，不致因一時疏忽大意而造成延畢甚或退學的結果。

(二) 與學生共同找出學習問題的原因，再據以擬定可行策略。導師可私下約談學生來了解其學習狀況，共同探討造成學習困境的主因，再提供可行的處理方式。

(三) 主動聯繫任課老師留意同學的學習狀況。導師可透過其他任課老師來了解學生的學習狀況，協同任課老師來叮嚀學生作有效的學習。

(四) 請班上同學適時的關心和協助。導師可主動的追蹤特殊學生的讀書計劃，亦可請同學或室友加以協助關心，協同擬訂可行的讀書計劃及相互督促作有效的學習。

(五) 留意其他因素造成二一的狀況：導師亦應注意該生是否有其他感情、家庭或精神異常狀況，若超乎導師所能協助範圍，可考慮轉介學生心理諮商與輔導中心。

若是二一的狀況無法避免，學生即將面臨退學，導師可以：

(一) 先行晤談抒緩負向情緒：學生一旦面臨二一，必定會有挫折、不安、痛苦等負向情緒，甚或會有仇恨、報復心理，導師這時應同理接納及協助其渲洩情緒，以避免有自我傷害的行為或遷怒他人的傷人舉動。

(二) 協同作心理建設及規劃未來：一般同學多認為退學是一項對能力的否定及失敗的象徵，大多沮喪萬分。其實若能藉此機會重新瞭解自己的興趣及能力所在，記取教訓，避免重蹈覆轍，找出更適合自己的前途，這未嘗不是一個轉機。

(三) 協助學生如何面對同學及家長：學生最擔心他人對此事的可能反應，尤其是家人及同學。導師可建議學生在撫平情緒及思考未來方向之後，再以自我負責的心態來面對他人。

(四) 適時向班上同學機會教育：導師可藉此案例向班上同學作適時的提醒，平時多留意自己的學習狀況，莫因一時疏忽不慎而慘遭退學。

【參】學生自殺問題之處遇原則

一. 如何辨識有自殺危險性之學生

遇到有自殺虞慮的學生，我們都會倍感壓力，甚至會手足無措，深怕多作了什麼或少作了什麼將導致該生採取自殺行動，以下我們先說明一般人對自殺事件的錯誤印象，再進一步介紹評估學生自殺意念強度的方法。

(一) 破除有關青少年自殺的錯誤認知 (myth)

1. 談論自殺的青少年不會真的去自殺：

事實上輕易在言談中表達自殺企圖的人，採取自殺行動的可能性仍很高，週遭的人必須嚴肅地面對其給予的威脅，採取必要的預防措施。萬不可視這些威脅只是爲了操縱別人或吸引別人的注意力而不予關注。

2. 自殺前沒有預警：

事實上青少年自殺前常呈現三方面改變，這些改變都是警告的訊息。

(1) **行爲的改變**：若成績滑落、很難專心、飲食與睡眠的習慣改變（過量或是不足），失去原先的興趣，把心愛的或貴重的東西送與別人、仔細安排個人的事、物，或疏離好朋友、孤立自己，尤其當抑鬱伴隨著這些明顯行爲的改變持續長過一至二星期時，當予特別注意。

(2) **口語的線索**：當聽到青少年提及：「我覺得生命很沒意義。」「我厭倦透了生活，活著很沒意思。」「我撐不下去了。」「我好希望我死了。」「我不知道該怎麼辦才好？」「這是唯一可走的路。」「你會爲今天所做的後悔。」「我以後不會再來煩你了。」「沒有我，大家會更

快樂些。」「死是一種真正的解脫。」以及一些類似的口吻。或是看到青少年撰寫與死亡有關的詩、散文或小語時都應特別注意，進一步了解其是否有自殺的意圖。

(3) 想法的線索：當青少年出現極度想逃避他們所無法忍受的情境、無力面對學業上的失敗與家中的困境、沒有朋友、想終止某一無法解決的衝突、想加入一位已經去世的家人或朋友的行列、想要以死來報復、想要控制、潛意識地想成爲一位受難者，均有可能採取自殺的舉動。

3. 青少年一旦自殺過，他必再有自殺的可能

大部分自殺未遂者在採取自殺行動後的二十四至七十二小時之內是再自殺風險最高的階段，假如您能密切監督這段危險期，努力幫助學生辨識壓力源和發展出解決問題的技巧，協助學生進入長期、有計劃的諮商或治療之中，很有可能您就挽救了一條寶貴的生命。

4. 自殺青少年總會留下隻字片語：

事實上，只有少部分自殺者會留下遺言，這也可說明爲什麼許多不明原因的自殺，被錯誤歸類或報導爲意外事件。

5. 青少年自殺大部分發生在深夜裡：

任何時刻都可能發生，一般自殺時間容易選擇在假日、獨自一人時。

6. 與青少年談話時永遠不要提到「自殺」的字眼，因爲會灌輸給他們自殺的意念：

事實上，口語中提及「自殺」之字眼不可能推動一個沒有自殺意願的人去自殺。相反地，如果青少年真想自殺，這個字眼反能幫助他說出心中的感覺。若是他有企圖自殺的想法而覺察到你害怕觸及這個主題

時，只會加深他絕望和無助的感覺而真的去自殺。

(二) 評估學生自殺意念之強度

當您察覺學生可能有自殺意念時，可詢問下列問題，以判斷學生求死之意念程度。

1. 有什麼事讓你覺得難以活下去？
2. 為什麼你會想到自殺？
3. 「你打算怎樣自殺？」：若對方對自殺的方法、時間、地點、敘述的愈詳盡，致死的可能性愈高。假如對方擬割腕或吞食安眠藥，其致死率略低；但若欲吞服強酸、強鹼、農藥、或跳樓等則致死率較高。在唔談時您可直接詢問對方是否將藥、小刀等帶在身邊？若是，要求對方將這些自殺的器械繳出，大部分自殺企圖者會相當順從地合作，只要他覺得他可以受到有能力且值得信任的成人照顧。
4. 「你真的不想活嗎？沒有值得牽掛的嗎？」對方愈肯定不想活，危險性即愈高。
5. 「你真的想死嗎？」對方對終結自己生命的敘述愈多，危險性愈高。
6. 自殺想法出現的頻率有多高？多強烈？持續多少？若是自殺意念很強，且持續的時間愈長，愈有自殺之可能，當腦海盤據著自殺意念時，幾乎是沒有時間和精力來尋找解決問題的方法。

7.「你有過自殺的經驗？」假如答案是肯定的，自殺可能性高；若是最近才自殺過，危險性就更強。

8.「是否家人、鄰居、朋友曾自殺過？或自殺成功？」答案如果為「是」，對方自殺之危險性即高。

9. 是否有任何人會關切你的自殺？詢問這個問題基於兩點原因：

(1) 假如對方難以說出誰希望他活，則死亡可能性高；

(2) 藉此獲得可阻止自殺發生者的姓名、住址及電話號碼，以及了解現在與過去二人間之關係，也許需要此人協助看顧可能自殺之學生。

二. 什麼原因會促使學生採取自殺的行動？

影響學生產生自殺意念的原因，可分為三大項：

(一) 承受之壓力與因應能力之缺乏

今日青少年生長的時代充滿了高度競爭與變遷，學校不再單純是遊戲和學習的地方，而是賺取未來生活、標示成就、與選擇配偶的場所。青少年在競爭中失敗、學業受挫、未交上想交的朋友、競技中未得名次，這種種來自學業、社交與發展上必然有的壓力，常藉自殺的幻想以求舒緩，且青少年有時缺乏解決問題之能力，亦缺乏有效的資源以激盪出可行之因應策略來脫離困境，其生理與性方面雖成熟，但未必伴隨著情緒的相對成熟，若干青少年在缺乏能力應對壓力，而又無法忍受挫折情緒時，即走上了自殺一途。

(二) 人格與認知上偏差

一般青少年充滿理想，常對現實不滿而略顯憂鬱，當嚴重憂鬱狀態

發生時，常覺悲傷、疲憊、無聊、孤立，且易哭、早上難以起床、常做白日夢、幾乎對所有的事物都失去興趣、慨嘆生活沒有意義、沒有目標、覺得無助、無法改變生活情境、把憤怒情緒轉向傷害自己。不過，也有人以反向方式展現，用過度的活動來掩飾或逃避抑鬱的心態——不斷地參加社團活動、異性關係複雜。

亦常見自殺學生從一窄狹、曲解的觀點來評量自己，當一項目標未能達成、或一項重要關係結束，「我不行」、「沒有人看得起我」的想法迅速升高，自尊急速滑落，個人逐漸變得孤僻，無法抗拒絕望的感覺、行動策略凍結成不適應之模式，結果導致壓力與焦慮的擴大，自殺變成終結危機的極端方法。

(三) 功能失調之家庭關係

自殺雖非遺傳，自殺青少年的家庭也多屬正常，但如同身體虐待和性虐待事件的出現，自殺傾向發生在某些家庭中，尤其來自示範不當之因應技巧的低自尊之父母，此外亦發現成長於家人關係疏離之家庭者自殺率亦偏高。父母通常對青少年的心理認知非常少，而青少年亦少與父母溝通，甚至對手足及同儕亦有溝通上之困難，最容易做的事就是隱藏自己的情感，因此自殺事件的出現常令人十分震驚。

自殺青少年的家庭常採取不良之溝通方式，家人彼此間無法擁有清楚而持續的溝通，最突顯的溝通特點是明地或暗地傳遞有關死亡或自殺的訊息，例如明的訊息：「我希望沒有你這個孩子。」「你行行好，不要讓我看到你。」。

此外，亦有文獻指出：自殺者的孤立和寂寞，潛意識裡與家庭規範有關—如與外人的親密被家人視為一種威脅而受到抑制，結果許多自殺的青少年的社會支持來源甚少，一旦失落任一愛的對象，如父母死亡、分居或離婚，即常引發其自殺的意圖。

三、如何協助有自殺意圖的學生？

(一) 一般性的預防

自殺防治，首先宜培養學生正向的自我概念，促其以積極的態度面對壓力，強調合作甚於競爭，將犯錯視為學生新學習的機會，並提供廣泛的課外活動，尤其社區服務對社交孤立之學生可提供其參與人群之機會。另外教導學生尊重生命、熱愛生命、提供學生辨識周遭人處於自殺危機之訊號，懂得鼓勵他的朋友在苦悶時向人求助，並讓學生了解對一位想自殺的朋友表達忠誠的方法不是守密，而是尋求有關人士給予支援。

(二) 危機處理

除非是精神分裂症或妄想症導致的病態自殺，一般「自殺」實是傳遞尋求幫助之警訊，自殺的導火線固然可能是眼前的一個問題，但常根源於過去未解決的心理困擾。假如評估自殺身亡可能性高，絕不可讓其單獨離開，除非其允諾（如簽書面合同）一旦有自殺意念時，同意立即聯絡教官、導師、輔導人員或相關人士，或是有人可監督其安全。此時您必須和校方聯繫（學務處危機處理小組）共同發展一危機處理計劃，執行該計劃到危機解除及讓學生接受長期諮商。處理學生自殺事件時，您尤應注意：

1. 做一位傾聽者：自殺者通常有溝通的困難，任何批判性的話語，如：「你怎麼可以這麼做呢？怎麼做這傻事呢？」「這樣多不孝，父母白養你了。」「年紀輕輕的，怎麼找死呢？真是不懂事」等等都將影響與欲自殺學生關係的建立。對自殺未遂的學生溝通務必傳遞出導師的關心，您必須能聽出自殺學生如何知覺他的世界，不論該學生之知覺是多麼扭曲。

2. 給予支持：與處於自殺危機中的學生談話，要表現出正向、無條件的關懷與接納，若予保證也要出於真誠，不可虛應，好比說：「事情已有了轉機」、「事情沒你想像的那麼糟」等。支持另一方面是爲了增強處於危機者尋求幫助的動機，以讓學生能進一步接受諮商處理問題。

導師面對具有自殺意圖的學生，勿先自陷於焦慮、不知所措的狀態，讓對方失去寄託，除了積極傾聽與支持外，宜

（1）主動、有信心、有耐性地讓該學生覺得事情正在處理，生命有許多的意義，不必走向自殺之途，切不可與學生陷入「可死」「不可自殺」的爭辯中；

（2）扮演權威者的角色。協助學生預見自殺的後果，「暫時」主控該學生之未來，直到對方能夠自我承擔責任時爲止；

（3）納入意圖自殺學生的重要他人於協助歷程中，這些重要他人可協助學生建立自尊、自信，同時增加支持來源。

自殺未遂或是自殺危機的結束並不意味著問題已解決，改善該同學的壓力因應能力，以及處理心理困擾、幫助人格成長成熟才是完整的因應之道，最好鼓勵學生至學生心理諮商與輔導中心接受諮商。協助自殺個案是個複雜的歷程，而且每一自殺案例均有其獨特的因素在，保持敏銳的察覺力以及採取必要的因應措施是防治自殺的不二法則。