

摘 要

本研究以某私立大學全體大一新生為研究對象，瞭解華人情緒智能觀與性別角色信念對大一新生求助行爲的影響。研究採用兩波問卷調查，2389 人接受調查。結果顯示：有身心適應困難的大學生比較不會求助，大學生的情緒管理能力與問題類型會影響他們向不同的求助對象尋求協助，對自我情緒愈敏感者愈不會求助，愈認為自己能使用正面情緒激勵自我與體恤他人者，在遇到問題時愈願意求助。在華人重視的平和修養能力上自評較佳者會向師長、教官、系辦、專業諮商者求助，但不會向好友及家人求助。

性別角色認同與問題類型也會影響他們對求助對象的選擇，女性或女性化較高者，比較願意尋求學校中機構或人際關係中可以提供的協助。男性化較高者比較願意使用與生涯發展有關的資訊。身心適應指標的分析顯示：愈需要幫助者（對無望與無助者）愈不會尋求協助。根據研究結果，我們建議在校園新生入學後根據他們身心適應狀況，提供情緒管理的工作坊，協助他們使用正面情緒與激勵自我，同時透過與提供協助單位的接觸增加他們遇到問題時願意求助。另外透過兩性課程的教育使男性放下傳統性別角色的武裝也可以增加他們求助的意願。

關鍵字：華人情緒智能、性別特質取向、求助行爲

Effects of Chinese Emotional intelligence and gender orientation on College students' help-seeking behavior

The present study is intend to investigate factors preventing students from seeking assistance when they under stressful transition period. We conducted two-waves of survey. Results indicated drop-outs and those with who were under high psychophysical stress also unlike to seek assistance. Students 'emotion management ability and gender orientation also affect their help-seeking intention and behaviors. Female and feminine oriented students were more likely to seek assistance from professionals and teachers but masculine trait oriented students only seek career-related information services. Emotion awareness ability hindered students' help-seeking behaviors but use of positive emotion facilitated help-seeking behaviors. Students who prefer keep harmony mood would seek assistance from teachers or professionals but not from intimate friends and family members. Based on the results, we suggest that campus survey should be conducted regularly and help assistance should give more actively to those who need assistance.

Key words: Chinese emotion intelligence, gender-orientation, help-seeking behavior

文獻探討

性別角色信念與求助意願

在台灣以往助人文獻中，忽略了文化對兩性的生涯價值規範及求助者性別角色信念對求助意願的影響。Addis & Mahalik (2003) 回溯求助文獻後指出，北美文化中存有男性比較「不願意求助」的刻板印象，諸如難以向朋友與家人分享受傷害的感受，逃避向專業人員求助，甚至在迷路時都不願向人問路。而文獻也提出，與女性相比，不同國籍、年齡與種族的男性在面對憂鬱症、藥物濫用、身體疾病與壓力生活事件時，都比較不願意尋求專業協助 (Husaini, Moore & Cain, 1994; Mckay, Rutherford, Cacciola & Kabasakalian-Mckay, 1996; Padesky & Hammen, 1981; Thom, 1986; Weissman & Klerman, 1977)。相對於女性，男性有較多的藥物濫用問題，以及因酒精與藥物濫用引發的心理與社會問題 (Robbins, 1989)，但是他們不會都比較不會因為酗酒與藥物濫用求助 (Mckay et al., 1996)

研究者分析影響男性求助意願的因素發現在求助歷程中，在問題產生的初期，兩性在情緒察覺能力上就有差異，女性比男性容易察覺非特定來源的沮喪情緒，並且將其界定為情緒問題，也比較願意因為情緒問題尋求專業精神醫療 (Kessler, Brown & Boman, 1981)。

華人的傳統性別角色信念對兩性的情緒表達與求助意願有何影響?台灣男性性別角色信念中雖未如北美中產白人一般強調強壯如橡樹一般的男人氣概，但也有強調「男兒有淚不輕彈」等不輕易表露負面與沮喪失敗感受的各類男性意識。根據李美枝與鍾秋玉 (1996) 對國內性別角色刻板印象研究所做的回溯研究顯示：國內傳播媒體製作的節目仍「沿襲並因而鞏固既有的性別角色及性別階層意識」(頁 273)。例如鄒中慧 (1986) 分析國內播製的國語連續劇，發現其中的女性角色形塑十分刻板制式：男性性格偏向獨立、開放、活潑、聰明；女性偏向依賴、保守、文靜、懦弱、愚笨；男性比女性願面對有關權威的問題，採用堅持的態度解決人際問題；女性則採用溫和的尋求幫助或參加討論方式，上述刻板印象的研究顯示相對於男性，台灣女性應該比較願意向他人求助。

研究者懷疑華人傳統女性的性別角色信念不鼓勵女性作自我負向情緒的探索，也不鼓勵她們在人際互動中表露出負向的情緒，如果研究者推論為真，那麼持有傳統性別角色信念的女性可能與男性一樣，也不願意向需要揭露負面自我情緒的專業諮商人員求助。但與男性相比，她們可能比較願意在課業等不需要揭露自我情緒的問題上求助。

華人人格與情緒表達特性

就自我層面而言，華人偏向重視集體與社會責任的社會取向或集體取向的自我觀（楊國樞，2002），北美文化為重視個人責任與認同的自我觀(Markus & Kitayama, 1994b)，因此在面對社會事件時可能會產生不同的情緒。例如北美社會重視自我提升(self-enhancement or self-promotion)；因此在社會化過程中重視正面的讚美與自我激勵。相對的亞洲文化尤其是華人、韓人及日本人則重視謙虛與自我貶抑；認為在公開場合推銷自我才智與成就是丟臉的事(Markus & Kitayama, 1994b)。

Bockover(1995)指出儒家主張要達成仁的要求，行為要合乎禮，同時要能同理他人尊重他人。個人必須依據與他人的關係，表現出合於禮的行為並出自於善意(proper spirit)。儒家的觀念顯示：華人的情緒表達與體驗重視是否達到人際間互動的理想社會標準，不同於西方社會的重視個體的內省主觀經驗。

燕國材(1992)指出華人深受「中節說」的影響，華人理想化的情感的表現如同「禮記，中庸」的記載：「喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和。」是適度而含蓄的。Gao, Ting-Toomey & Gudykunst (1996)根據Hall (1976)對低脈絡(low-context)與高脈絡(high-context)溝通的分類，指出低脈絡的溝通者重視直接、清楚與語言表達，高脈絡類型者的表達傾向委婉、隱晦和依賴非言語表達，華人的溝通型態主要屬於後者。Gao等人整理華人溝通時五項特質，分別是含蓄、聽話、客氣、自己人與面子，在華人文化中，語言表達的目的是為了表達情感以鞏固關係，因此會設法避免衝突與對質。Russell & Yik (1996)回溯在社會脈絡中情緒行為表達的跨文化研究，他們指出華人認為極端的情緒表達是危險的，甚至會導致疾病(Kleinman, 1986)，因此華人重視情緒依據規範調節或壓抑(normatively moderate or suppressed)。研究者在訪問企業主管有關情緒智能的觀點，也發現他們認為在人際衝突中能夠抑制衝動，調和衝突是情緒智能的重要的特質。

根據上述華人情緒表達文獻與研究結果，研究者推論華人對「適宜」的情緒表達觀念以及情緒表達訓練的社會化歷程，對大學生在面對學習與情緒困擾時的求助意願有下列可能的影響：由於理想的高情緒智能者是能夠善於管理自我情緒，不輕易表露負向情緒的人。加上華人的情緒表達訓練並不鼓勵在人際間討論負向情緒或表露對他人的負向感受，大學生可能傾向於壓抑自我負面情緒，甚至正向情緒。華人重視不誇耀的價值觀可能使大學生不易從正向情緒得到自我提升，又畏懼他人眼光不敢表露出來讓他人知道。

整體而言華人情緒體驗與表達的社會化訓練及「合宜」的情緒表達認知可能會使華人

大學生欠缺「內省情緒」的能力與「習慣」，使他們不習慣於向陌生人，尤其是「權威」作內心的自我揭露。

自我揭露

自我揭露被視為諮商歷程之所以有效的重要因素之一，個體可以透過語言，將自己隱私的感覺、思考、信念、態度與情緒坦露於他人，並經由此得到正面情感支持與負面情緒的舒洩 (Kahn, Achter & Schambaugh, 2001)。然而 Vogel & Wester (2003) 分析妨礙向諮商體系求助的負面因素 (avoidance factors)，他們發現個體是否願意對諮商者做負面情緒的自我揭露 (self-disclosure)，對諮商負面效果的風險評估 (anticipated-risk)、對諮商效果的功效預期 (anticipated utility)、以往諮商的經驗以及性別皆能預測個體是否尋求專業協助的態度。其中向助人者自我揭露負面或沮喪情緒 (negative or distressing emotions) 被視為妨礙求助的重要因素。在預測求助意願時，只有求助態度與自我揭露是顯著的預測變項。其他研究也顯示不願向他人揭露情緒問題的人視尋求心理諮詢為恥辱 (stigma) (Kamiya, Good & Shergod, 2000) 避免自我揭露傾向與不尋求專業協助有關 (Kelly & Achter, 1995)。Lin (2002) 以六十位台灣大學生為對象進行個別晤談，便發現多數學生認為只有由嚴重問題或是長期未能解決的問題才需要諮商的協助，但是多數受訪者覺得他們沒有問題，或者自己可以解決，他們同時覺得內向、自我限制、孤獨、被動、悲觀、缺乏自信、低自尊的人比較需要諮商協助。有部分受訪者覺得很難與陌生人討論個人隱私的感受，覺得會引發困窘的感覺。研究者相信這與華人的情緒社會化訓練有關係。華人傳統性別角色信念與情緒表達社會化以及對情緒智能的觀念的研究皆顯示傳統華人傾向於不表露內心情緒，尤其是在權威面前。因此研究者推論，持有傳統性別角色信念以及認同抑制情緒的情緒表達方式者比較不願意向導師或諮商專業者表露自我的內在負面情緒感受，並因而降低求助意願。

研究問題與假設

本研究企圖探討下列問題

一、華人對「適宜」的情緒表達觀念以及情緒表達訓練的社會化歷程，對大學生在面對學習與情緒困擾時的求助意願是否下列的影響：

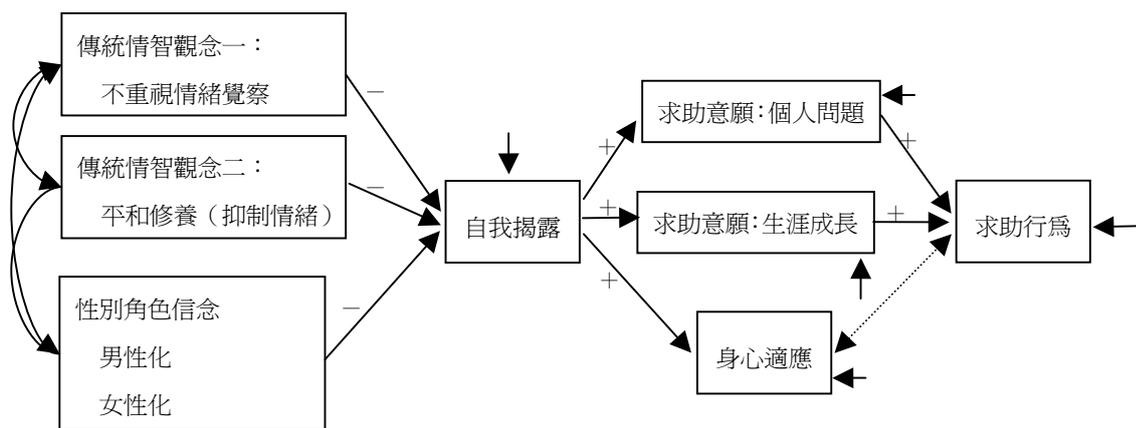
(1) 不論是生涯成長或生活與心理適應問題，愈不重視或不能做情緒自我探索與分析的大學生愈不易將自己的負向情緒坦露於權威（導師/諮商者）面前，因而降低求助意願。

(2) 不論是生涯成長或生活與心理適應問題，愈重視傳統情緒自我節制表達方式的大學生愈不易將自己的負向情緒坦露於權威（導師/諮商者）面前，因而降低求助意願。

二、傳統性別角色信念的影響：

2.1 當求助情境是學習挫敗或個人身心適應不良時（需要專業諮詢），傳統性別角色信念較強的男性與女性有較低的自我揭露意願與較低的求助意願。

2.2 對生涯成長有關的情境傳統性別角色信念較強的男性與現代性較強的女性有因為不需要做負面的自我揭露，且與價值契合，會有與較高的求助意願。



概念模型示意圖：本圖代表本研究之初步工作假設，作為量化之共變結構分析之起始結構。本研究有關性別之假設，將分別針對男性及女性兩個群體作比較，檢驗相關之徑路係數是否有顯著之群體差異（主要在未標示正負號的徑路上）。由於求助行為之資訊不易大量取得，量化分析不包括求助行為。

研究方法與步驟

研究對象：

研究者以台北一所私立大學全體大一新生為研究對象，採取普測方式，於入學後第二週到第三週進行第一次調查，以問卷測量學生對自我情緒管理能力、性別角色特質、生涯意向、身心適應與對協助體系的使用意願等變項。並於期中考後二週進行第二次調查，以問卷測量學生對校園環境的適應，與實際使用各協助體系的經驗。

根據第一次調查受測者基本資料如下：總人數 2389 人，男性 931 人，女性 1456 人，兩人為填寫性別；多數出生於民國 75 年（33.4%）及 76 年（58.7%）；59.9% 居住於家中，住宿舍者佔 28.9%，校外租屋者佔 5.6%；72.7% 學生的學費及生活費由家庭支付，12.3% 由

家庭分擔部分，個人自行負擔部分，11.5%由助學貸款支付學費，家庭支付生活費，2.4%由助學貸款支付學費，打工支付生活費，0.6%全部費用由自己打工支付，亦即有近三成的學生有經濟壓力。第二次施測共有 2183 人接受測驗。在執行第一波與第二波資料整合時，係使用受試者的學號作為整合兩筆資料之指標變項，當受試者學號為遺漏值，該筆受試資料即無法被合併至統整分析之整合檔中。執行合併程序後，第一次施測受試者人數剩餘 2363 人，第二次施測受試者人數剩餘 2099 人。

研究工具：

1. 情緒智能量表：本量表係王叢桂與羅國英（2004）根據國外量表及國內開放式問卷內容編制之量表，採五點自評格式，1 代表沒有該項特質，5 代表該項特質或能力非常好。量表分為三個分量表，分別測量個體自覺在（1）情緒察覺：包括察覺瞭解自我與他人情緒（2）情緒管理：主要以對自我內在情緒的管理及自我激勵為主（3）人際互動情緒管理：在人際各類互動情境中保持平和穩定及同理體恤的能力。研究者以本研究大學生自評分數進行因素分析，根據因素內容的統整性設定四個因素，分別是「情緒覺察」、「平和修養」（面對衝突與壓力保持平和情緒與處理能力）、「同理體恤」及「積極正面自我激勵」（能運用與享受正面情緒）。後續分析以各因素的因素分數進行。
2. 性別角色量表：根據李美枝（1984）編制的量表中選擇男性化與女性化特質，請受試就 7 點量表評分，1 代表從未表現該特質，7 代表總是表現該特質。其中男性化特質共 20 題，女性化特質共 21 題。採加總方式計分。設定二個因素的因素分析結果符合李美枝（1984）對男性化與女性化特質的分類。後續分析以因素分數進行。
3. 身心適應量表：採用吳英璋等人（Leung, Lue, Tang, & Wu, 1999）編制之身心生活適應量表，採用其中第三部分身心症狀題目，並配合學生閱讀反應在文字上略做修正，共計 19 題。採用 5 點評分量表，1 代表從未有過，2 代表很少如此，3 代表有時候如此，4 代表經常如此，5 代表總是如此。因素分析結果得到四個因素分別是「情緒困擾」（情緒起伏不定易生氣、緊張、亢奮）、「無望感」（覺得人生無望、自己沒有價值、想自殺）、「身體化症狀」（身體症狀與失眠）、「無助感」（無法做決定、無法利用時間與處於壓力之中）。後續分析亦以因素分數進行。
4. 求助意願指標：依問題情境分為兩類，第一類為會引發困窘感受的個人情感或與同學的人際相處問題，第二類為學業與生涯的個人成長問題。每個問題依校內提供協助的個人或單位共有導師及系上老師、系教官、系辦公室秘書及助教、心理諮商中心、生涯發展

中心與學長姊及同學六類求助對象，分別以四點量表評量，由 1 不太可能會求助，到 4 一定會求助。數字愈高代表求助意願愈高。

5. 求助行為指標：在第二次施測時，詢問受測同學在最近三個月內是否曾向導師及老師、系辦助教、心理諮商中心、生涯發展中心與學長姊及同學請教過個人情感或人際關係問題，或者是學業或生涯發展問題，曾求助或使用過該項協助措施者編碼為 1，未求助編碼為 2。在分析時轉碼為未求助者 0，求助者 1。

結果分析

一、影響求助意願因素的分析

由性別特質的自評回答分數與因為個人情感/人際問題或學業/生涯問題向不同對象求助的意願的相關分析顯示，除了網友之外，女性化特質得分與向各求助對象求助意願皆為正相關。男性化特質則只有與向好友求助個人情感/人際問題及向師長、學長姊請教學業/生涯問題有正相關。結果初步符合假設，女性化特質與求助意願有正相關，但並不支持男性化特質與求助成負相關的假設。

表一、性別特質與求助意願相關分析表

求助問題/對象		男性化特質	女性化特質
個人情感或與同學相處的困擾求助：	Pearson 相關	.017	.107**
導師或系上老師	個數	2278	2278
個人情感或與同學相處的困擾求助：	Pearson 相關	.028	.064**
系教官	個數	2279	2279
個人情感或與同學相處的困擾求助：	Pearson 相關	-.008	.065**
系辦公室的秘書或助教	顯著性 (單尾)	.346	.001
個人情感或與同學相處的困擾求助：	Pearson 相關	-.032	.147**
心理諮商中心	個數	2277	2277
個人情感或與同學相處的困擾求助：	Pearson 相關	-.017	.140**
生涯發展中心	個數	2272	2272
個人情感或與同學相處的困擾求助：	Pearson 相關	.019	.152**
學長姊或同學	個數	2274	2274
個人情感或與同學相處的困擾求助：	Pearson 相關	.028	.090**
社團同學	個數	2271	2271
個人情感或與同學相處的困擾求助：	Pearson 相關	.039*	.144**
好友	個數	2277	2277
個人情感或與同學相處的困擾求助：	Pearson 相關	-.032	.118**
家人	個數	2275	2275

個人情感或與同學相處的困擾求助：	Pearson 相關	-.002	-.032
網友	個數	2270	2270
學業或生涯學習規劃的困擾求助：	Pearson 相關	.085**	.117**
導師或系上老師	個數	2279	2279
學業或生涯學習規劃的困擾求助：	Pearson 相關	.034	.085**
系教官	個數	2272	2272
學業或生涯學習規劃的困擾求助：	Pearson 相關	.048*	.104**
系辦公室的秘書或助教	個數	2274	2274
學業或生涯學習規劃的困擾求助：	Pearson 相關	-.017	.144**
心理諮商中心	個數	2276	2276
學業或生涯學習規劃的困擾求助：	Pearson 相關	.023	.136**
生涯發展中心	個數	2271	2271
學業或生涯學習規劃的困擾求助：	Pearson 相關	.035*	.172**
學長姊或同學	個數	2278	2278
學業或生涯學習規劃的困擾求助：	Pearson 相關	.031	.102**
社團同學	個數	2274	2274
學業或生涯學習規劃的困擾求助：	Pearson 相關	.012	.154**
好友	個數	2277	2277
學業或生涯學習規劃的困擾求助：	Pearson 相關	-.003	.097**
家人	個數	2274	2274
學業或生涯學習規劃的困擾求助：	Pearson 相關	.018	-.034
網友	個數	2250	2250

註：* $p < .05$, ** $p < .01$, 單尾檢驗

情緒智能方面，各因素與向網友求助無正相關，但是情緒覺察與因情感/人際以及學業/生涯問題向網友求助意願皆為負相關。同理體恤亦與向網友求助學業/生涯問題的意願成負相關。值得注意的是激勵自己產生正向情緒與同理體恤兩個因素與除了網友之外所有的求助對象皆為正相關。情緒察覺則與向系辦、心理諮商中心、學長姊、社團同學、網友求助個人情感/人際問題成負相關，亦與向心理諮商中心、社團同學及網友求助學業/生涯問題成負相關。在人際衝突中，平和修養的能力與在情感/人際問題方面與向教師、教官、系辦、心理諮商中心求助成正相關，但與向學長姊、好友及家人求助成負相關，在學業/生涯困擾方面亦與學長姊、好友及家人成負相關，與系教官成正相關。上述分析顯示，愈能夠重視平和修養者愈不願意向較親密的人求助，比較願意向正式系統求助。愈能夠同理體恤以及自我激勵者在有問題時比較會求助。

表二、情緒智能與求助意願相關分析表

求助問題/對象		平和修養	積極正向 自我激勵	同理體恤	情緒察覺
個人情感或與同學相處的困擾求助： 導師或系上老師	Pearson 相關 個數	.100** 2360	.089** 2360	.069** 2360	-.026 2360
個人情感或與同學相處的困擾求助： 系教官	Pearson 相關 個數	.105** 2361	.101** 2361	.049** 2361	-.030 2361
個人情感或與同學相處的困擾求助： 系辦公室的秘書或助教	Pearson 相關 個數	.086** 2360	.092** 2360	.048* 2360	-.048** 2360
個人情感或與同學相處的困擾求助： 心理諮商中心	Pearson 相關 個數	.038* 2359	.096** 2359	.112** 2359	-.053** 2359
個人情感或與同學相處的困擾求助： 生涯發展中心	Pearson 相關 個數	.064** 2352	.091** 2352	.077** 2352	-.025 2352
個人情感或與同學相處的困擾求助： 學長姊或同學	Pearson 相關 個數	-.036* 2356	.199** 2356	.212** 2356	-.034* 2356
個人情感或與同學相處的困擾求助： 社團同學	Pearson 相關 個數	.001 2353	.167** 2353	.123** 2353	-.055** 2353
個人情感或與同學相處的困擾求助： 好友	Pearson 相關 個數	-.132** 2359	.210** 2359	.244** 2359	.008 2359
個人情感或與同學相處的困擾求助： 家人	Pearson 相關 個數	-.037* 2357	.135** 2357	.102** 2357	-.028 2357
個人情感或與同學相處的困擾求助： 網友	Pearson 相關 個數	-.030 2351	-.008 2351	-.014 2351	-.056** 2351
學業或生涯學習規劃的困擾求助： 導師或系上老師	Pearson 相關 個數	.025 2361	.161** 2361	.138** 2361	.014 2361
學業或生涯學習規劃的困擾求助： 系教官	Pearson 相關 個數	.072** 2354	.104** 2354	.084** 2354	-.018 2354
學業或生涯學習規劃的困擾求助： 系辦公室的秘書或助教	Pearson 相關 個數	.027 2355	.143** 2355	.122** 2355	.004 2355
學業或生涯學習規劃的困擾求助： 心理諮商中心	Pearson 相關 個數	.016 2357	.071** 2357	.106** 2357	-.041* 2357
學業或生涯學習規劃的困擾求助： 生涯發展中心	Pearson 相關 個數	.011 2352	.099** 2352	.148** 2352	-.022 2352
學業或生涯學習規劃的困擾求助： 學長姊或同學	Pearson 相關 個數	-.037* 2359	.135** 2359	.186** 2359	.003 2359
學業或生涯學習規劃的困擾求助： 社團同學	Pearson 相關 個數	.014 2355	.130** 2355	.075** 2355	-.059** 2355
學業或生涯學習規劃的困擾求助： 好友	Pearson 相關 個數	-.073** 2358	.142** 2358	.189** 2358	-.017 2358
學業或生涯學習規劃的困擾求助： 家人	Pearson 相關 個數	-.073** 2355	.119** 2355	.128** 2355	.002 2355
學業或生涯學習規劃的困擾求助： 網友	Pearson 相關 個數	.002 2329	-.005 2329	-.048* 2329	-.056** 2329

註：* p<.05, ** p<.01, 單尾檢驗

受測學生的身心適應的四個因素及總分與因個人情感/人際或學業/生涯原因向不同對象求助的相關分析見表三。其中，無望感除了與向網友求助為正相關之外，與各項求助對象皆為負相關；無助感則除了因個人情感/人際問題向心理諮商中心求助及因學業/生涯問題向好友及網友求助為正相關外，向導師、教官、系辦求助個人情感/人際問題及學業/生涯問題皆為負相關；情緒困擾則與向心理諮商中心求助個人及學業生涯問題有正相關。上述相關分析顯示對人生沒有希望與覺得自己沒有價值的同學不會主動向校園內協助系統與周圍的人求助。無助者則不會向校園內助人系統求助，比較會向匿名之陌生人（如網友）或好友表達求助意願。

表三、身心適應與求助意願相關分析

求助問題/對象		情緒困擾	無望感	身體化症狀	無助感	身心總分
個人情感或與同學相處的困擾求助：	Pearson 相關	-.004	-.108**	.008	-.071**	-.075
導師或系上老師	個數	2326	2326	2326	2326	2326
個人情感或與同學相處的困擾求助：	Pearson 相關	-.062**	-.095**	-.019	-.076**	-.108**
系教官	個數	2327	2327	2327	2327	2327
個人情感或與同學相處的困擾求助：	Pearson 相關	-.038	-.084**	.009	-.044*	-.068**
系辦公室的秘書或助教	個數	2326	2326	2326	2326	2326
個人情感或與同學相處的困擾求助：	Pearson 相關	.044*	-.095**	.028	.039*	.006
心理諮商中心	個數	2326	2326	2326	2326	2326
個人情感或與同學相處的困擾求助：	Pearson 相關	.015	-.102**	.014	.028	-.020
生涯發展中心	個數	2319	2319	2319	2319	2319
個人情感或與同學相處的困擾求助：	Pearson 相關	.025	-.197**	-.013	.001	-.079**
學長姊或同學	個數	2323	2323	2323	2323	2323
個人情感或與同學相處的困擾求助：	Pearson 相關	-.023	-.137**	-.021	-.034	-.092**
社團同學	個數	2319	2319	2319	2319	2319
個人情感或與同學相處的困擾求助：	Pearson 相關	.027	-.208**	-.019	-.016	-.093**
好友	個數	2325	2325	2325	2325	2325
個人情感或與同學相處的困擾求助：	Pearson 相關	-.032	-.206**	-.010	.033	-.095**
家人	個數	2323	2323	2323	2323	2323
個人情感或與同學相處的困擾求助：	Pearson 相關	.048*	.054**	.030	.025	.068**
網友	個數	2318	2318	2318	2318	2318
學業或生涯學習規劃的困擾求助：	Pearson 相關	-.033	-.182**	.004	-.045*	-.111**
導師或系上老師	個數	2327	2327	2327	2327	2327
學業或生涯學習規劃的困擾求助：	Pearson 相關	-.053**	-.095**	-.018	-.073**	-.103**
系教官	個數	2320	2320	2320	2320	2320

學業或生涯學習規劃的困擾求助：	Pearson 相關	-.029	-.132**	.009	-.055**	-.090**
系辦公室的秘書或助教	個數	2322	2322	2322	2322	2322
學業或生涯學習規劃的困擾求助：	Pearson 相關	.036*	-.067**	.041*	-.003	.002
心理諮商中心	個數	2324	2324	2324	2324	2324
學業或生涯學習規劃的困擾求助：	Pearson 相關	.011	-.133**	.023	-.003	-.045*
生涯發展中心	個數	2319	2319	2319	2319	2319
學業或生涯學習規劃的困擾求助：	Pearson 相關	.043*	-.153**	.022	.033	-.025
學長姊或同學	個數	2326	2326	2326	2326	2326
學業或生涯學習規劃的困擾求助：	Pearson 相關	-.013	-.103**	-.011	-.004	-.057**
社團同學	個數	2322	2322	2322	2322	2322
學業或生涯學習規劃的困擾求助：	Pearson 相關	.005	-.158**	.006	.036*	-.050**
好友	個數	2325	2325	2325	2325	2325
學業或生涯學習規劃的困擾求助：	Pearson 相關	-.012	-.197**	.020	.028	-.072**
家人	個數	2322	2322	2322	2322	2322
學業或生涯學習規劃的困擾求助：	Pearson 相關	.018	.049**	.001	.035*	.045*
網友	個數	2296	2296	2296	2296	2296

註：* $p < .05$, ** $p < .01$, 單尾檢驗

研究者以身心適應的因素及男性化女性化因素對不同問題情境下向各個協助對象求助的意願做迴歸分析。由表四迴歸分析可以看出女性化特質與無望感可以一致顯著地預測大學生在不同事件中向各類潛在協助對象求助的意願。女性化特質愈強者愈可能在遇到問題時向各種可能對象求助。反之，無望感愈強愈不會求助。

在面對個人情感或與同學相處的問題時，無助感會妨礙個人向師長、長官、系秘書助教求助，但是會使個人向家人求助。

在面對學業或生涯問題時，男性化與女性化特質皆可促使個人向師長求助。但是無助感會使個人不願向教官求助，不過無助感會促使個人向學長姊、好友及家人求助。由於學業及生涯問題的私密性低於個人情感及人際問題，並且是屬於個人成長性的求助，比較不會引發困窘感受，個體在無助時可能願意在這些問題上向比較親近的親友求助。

表四、身心適應與情緒特質預測求助意願迴歸分析表

求助問題/對象	預測變項	標準化迴歸係數	R ²	F
個人情感及同學相處問題： 導師與系上老師	男性化特質	-.024	.022	F _(6,2240) =9.275**
	女性化特質	.093**		
	情緒困擾	.002		
	無望感	-.084**		

	身體化症狀	.018		
	無助感	-.073**		
個人情感及同學相處問題： 系教官	男性化特質	-.010	.016	$F_{(6,2241)}=7.062^{**}$
	女性化特質	.055*		
	情緒困擾	-.052*		
	無望感	-.073**		
	身體化症狀	.003		
	無助感	-.064**		
個人情感及同學相處問題： 系秘書及助教	男性化特質	-.044	.011	$F_{(6,2240)}=5.235^{**}$
	女性化特質	.054*		
	情緒困擾	-.035		
	無望感	-.068**		
	身體化症狀	.026		
	無助感	-.053		
個人情感及同學相處問題： 心理諮商中心	男性化特質	-.040	.029	$F_{(6,2240)}=12.175^{**}$
	女性化特質	.127**		
	情緒困擾	.038		
	無望感	-.090**		
	身體化症狀	.019		
	無助感	.030		
個人情感及同學相處問題： 生涯發展中心	男性化特質	-.023	.024	$F_{(6,2234)}=10.368^{**}$
	女性化特質	.117**		
	情緒困擾	.010		
	無望感	-.095**		
	身體化症狀	.013		
	無助感	.031		
個人情感及同學相處問題： 學長姊、同學	男性化特質	-.008	.054	$F_{(6,2237)}=22.256^{**}$
	女性化特質	.122**		
	情緒困擾	.038		
	無望感	-.185**		
	身體化症狀	-.022		
	無助感	.025		
個人情感及同學相處問題： 社團同學	男性化特質	.000	.020	$F_{(6,2233)}=8.780^{**}$
	女性化特質	.067**		
	情緒困擾	-.009		
	無望感	-.121**		
	身體化症狀	-.012		
	無助感	-.013		
個人情感及同學相處問題： 好友	男性化特質	.014	.053	$F_{(6,2239)}=22.122^{**}$
	女性化特質	.109**		
	情緒困擾	.040		
	無望感	-.190**		

	身體化症狀	-.028		
	無助感	.018		
個人情感及同學相處問題：	男性化特質	-.042	.056	$F_{(6,2237)}=23.018^{**}$
家人	女性化特質	.075**		
	情緒困擾	-.018		
	無望感	-.216**		
	身體化症狀	.000		
	無助感	.062**		
學業或生涯規劃問題：	男性化特質	.056*	.044	$F_{(6,2241)}=78.400^{**}$
導師與系上老師	女性化特質	.086**		
	情緒困擾	-.023		
	無望感	-.165**		
	身體化症狀	.006		
	無助感	-.003		
學業或生涯規劃問題：	男性化特質	-.004	.017	$F_{(6,2234)}=7.622^{**}$
系教官	女性化特質	.076**		
	情緒困擾	-.044*		
	無望感	-.072**		
	身體化症狀	-.002		
	無助感	-.058*		
學業或生涯規劃問題：	男性化特質	.008	.025	$F_{(6,2236)}=10.752^{**}$
系辦秘書及助教	女性化特質	.083**		
	情緒困擾	-.029		
	無望感	-.113**		
	身體化症狀	.020		
	無助感	-.039		
學業或生涯規劃問題：	男性化特質	-.039	.023	$F_{(6,2238)}=9.811^{**}$
心理諮商中心	女性化特質	.129**		
	情緒困擾	.025		
	無望感	-.061**		
	身體化症狀	.032		
	無助感	-.022		
學業或生涯規劃問題：	男性化特質	.000	.029	$F_{(6,2233)}=12.308^{**}$
生涯發展中心	女性化特質	.113**		
	情緒困擾	.008		
	無望感	-.120**		
	身體化症狀	.018		
	無助感	.004		
學業或生涯規劃問題：	男性化特質	.027	.048	$F_{(6,2240)}=19.802^{**}$
學長姊、同學	女性化特質	.145**		
	情緒困擾	.040		
	無望感	-.138**		

	身體化症狀	.001		
	無助感	.058*		
學業或生涯規劃問題：	男性化特質	.015	.016	$F_{(6,2236)}=6.938^{**}$
社團同學	女性化特質	.085**		
	情緒困擾	-.005		
	無望感	-.089**		
	身體化症狀	-.008		
	無助感	.016		
學業或生涯規劃問題：	男性化特質	.010	.042	$F_{(6,2239)}=17.333^{**}$
好友	女性化特質	.127**		
	情緒困擾	.005		
	無望感	-.145**		
	身體化症狀	-.005		
	無助感	.058*		
學業或生涯規劃問題：	男性化特質	-.016	.046	$F_{(6,2236)}=19.221^{**}$
家人	女性化特質	.059**		
	情緒困擾	.000		
	無望感	-.205**		
	身體化症狀	.029		
	無助感	.052*		

註：* $p < .05$, ** $p < .01$

研究者以身心適應與情緒智能的四個因素為預測變項，以在不同問題情境下對各個潛在的協助對象的求助意願為自變項進行階層迴歸分析，並將完整模式中各變項的標準化迴歸係數呈現於表五。整體而言，身心適應中的無望感對兩個問題情境下各個求助對象的求助意願皆為負面的影響，愈覺得人生無望與自己沒有價值者愈不會求助，尤其不會向比較親密的人求助。相對的，無助感高者（亦即覺得自己有壓力不知如何是好者）則在遇到學業或生涯問題時，比較願意向親友求助，但不會向學校各級單位求助。無助感高者在遇到個人情感或與同學相處的問題時會比較願意向學校專業單位（心理諮商中心、生涯發展中心）及學長姊與同學求助。這顯示在不同問題壓力下，高無力無助者會尋求不同類型的人的幫助。就學業與生涯等成長性問題而言，親友可能是合適的對象；就個人情感問題而言，同儕與專業單位可能較為合適。這可能是因為面對熟人坦露自我有個人問題會造成後續互動的困窘與低自尊，因此比較會向專業單位與同儕求教。反之，個人成長問題不會引發困窘感受，比較可以向親友求教。

在移除身心適應的影響後，情緒智能的各個因素大都顯著地預測個體的求助意

願。其中積極正向與同理體恤兩個因素上得分愈高者愈可能在面對這兩個問題情境時向學校師長、系辦、專業單位、同儕與親友求助，顯示當各個體愈認為自己能使用正面情緒激勵自我與體恤他人，在遇到問題時愈願意求助。

在遇到情感或同儕問題時，高平和修養能力者會向師長、教官、系辦、專業諮詢者求助，但不會向好友及家人求助。在遇到學業及生涯問題時，也不會向好友及家人求助。由於高平和修養者比較重視和諧與平和的情緒表達，研究者預測他們比較會壓抑自我內在負面情緒，而向親友求助會引發較強烈的情緒，可能因此抑制他們求助。

情緒覺察能力愈高者在遇到個人情感或同學相處問題時，愈不會向師長、系辦、專業單位、學長姊及同學與親友協助。在遇到學業問題時，也比較不會向專業單位及社團同學求助。這顯示華人自評情緒察覺能力高者反而傾向於不對外表露求助意願。

表五、身心適應與情緒智能預測求助意願迴歸分析表

求助問題/對象	預測變項	標準化迴歸係數	R ²	F
個人情感及同學相處問題： 導師與系上老師	情緒困擾	.035	.027	F _(8,2317) =9.205**
	無望感	-.077**		
	身體化症狀	.027		
	無助感	-.034		
	平和修養	.100**		
	積極正向	.056*		
	同理體恤	.048*		
	情緒覺察	-.051*		
個人情感及同學相處問題： 系教官	情緒困擾	-.024	.025	F _(8,2318) =8.502**
	無望感	-.057*		
	身體化症狀	.012		
	無助感	-.039		
	平和修養	.085**		
	積極正向	.060*		
	同理體恤	.043*		
	情緒覺察	-.053		
個人情感及同學相處問題： 系辦秘書及助教	情緒困擾	-.006	.021	F _(8,2317) =7.181**
	無望感	-.052*		
	身體化症狀	.037		
	無助感	-.013		
	平和修養	.079**		
	積極正向	.071**		
	同理體恤	.036		
	情緒覺察	-.070**		

個人情感及同學相處問題： 心理諮商中心	情緒困擾	.067**	.035	$F_{(8,2317)}=11.566^{**}$
	無望感	-.067**		
	身體化症狀	.032		
	無助感	.071**		
	平和修養	.066**		
	積極正向	.102**		
	同理體恤	.087**		
	情緒覺察	-.066**		
個人情感及同學相處問題： 生涯發展中心	情緒困擾	.047*	.025	$F_{(8,2310)}=8.536^{**}$
	無望感	-.080**		
	身體化症狀	.024		
	無助感	.070**		
	平和修養	.083**		
	積極正向	.087**		
	同理體恤	.048*		
	情緒覺察	-.035		
個人情感及同學相處問題： 學長姊、同學	情緒困擾	.036	.098	$F_{(8,2314)}=32.574^{**}$
	無望感	-.123**		
	身體化症狀	-.002		
	無助感	.045*		
	平和修養	-.034		
	積極正向	.163**		
	同理體恤	.189**		
	情緒覺察	-.062**		
個人情感及同學相處問題： 社團同學	情緒困擾	-.004	.048	$F_{(8,2310)}=15.612^{**}$
	無望感	-.073**		
	身體化症狀	.005		
	無助感	.000		
	平和修養	-.013		
	積極正向	.136**		
	同理體恤	.112**		
	情緒覺察	-.081**		
個人情感及同學相處問題： 好友	情緒困擾	.007	.130	$F_{(8,2316)}=44.545^{**}$
	無望感	-.121**		
	身體化症狀	-.015		
	無助感	.012		
	平和修養	-.148**		
	積極正向	.161**		
	同理體恤	.224**		
	情緒覺察	-.028		
個人情感及同學相處問題： 家人	情緒困擾	-.028	.059	$F_{(8,2314)}=19.210^{**}$
	無望感	-.182**		

	身體化症狀	.006		
	無助感	.073**		
	平和修養	-.043*		
	積極正向	.077**		
	同理體恤	.077**		
	情緒覺察	-.048*		
學業或生涯規劃問題：	情緒困擾	-.014	.052	$F_{(8,2318)}=17.006^{**}$
導師與系上老師	無望感	-.126**		
	身體化症狀	.025		
	無助感	.004		
	平和修養	.011		
	積極正向	.104**		
	同理體恤	.114**		
	情緒覺察	-.014		
學業或生涯規劃問題：	情緒困擾	-.030	.023	$F_{(8,2311)}=7.709^{**}$
系教官	無望感	-.051*		
	身體化症狀	.006		
	無助感	-.043		
	平和修養	.045*		
	積極正向	.059*		
	同理體恤	.080**		
	情緒覺察	-.040		
學業或生涯規劃問題：	情緒困擾	-.014	.037	$F_{(8,2313)}=12.078^{**}$
系辦秘書及助教	無望感	-.073**		
	身體化症狀	.031		
	無助感	-.019		
	平和修養	.010		
	積極正向	.106**		
	同理體恤	.108**		
	情緒覺察	-.028		
學業或生涯規劃問題：	情緒困擾	.041	.020	$F_{(8,2315)}=6.947^{**}$
心理諮商中心	無望感	-.039		
	身體化症狀	.046*		
	無助感	.011		
	平和修養	.027		
	積極正向	.071**		
	同理體恤	.090**		
	情緒覺察	-.061**		
學業或生涯規劃問題：	情緒困擾	.014	.037	$F_{(8,2310)}=12.028^{**}$
生涯發展中心	無望感	-.099**		
	身體化症狀	.029		
	無助感	.025		

	平和修養	.013		
	積極正向	.066**		
	同理體恤	.128**		
	情緒覺察	-.044*		
學業或生涯規劃問題：	情緒困擾	.041	.063	$F_{(8,2317)}=20.693^{**}$
學長姊、同學	無望感	-.102**		
	身體化症狀	.020		
	無助感	.068**		
	平和修養	-.027		
	積極正向	.120**		
	同理體恤	.158**		
	情緒覺察	-.016		
學業或生涯規劃問題：	情緒困擾	.010	.028	$F_{(8,2313)}=9.257^{**}$
社團同學	無望感	-.059**		
	身體化症狀	.011		
	無助感	.026		
	平和修養	.015		
	積極正向	.117**		
	同理體恤	.069**		
	情緒覺察	-.071**		
學業或生涯規劃問題：	情緒困擾	-.011	.070	$F_{(8,2316)}=22.939^{**}$
好友	無望感	-.108**		
	身體化症狀	.010		
	無助感	.062**		
	平和修養	-.076**		
	積極正向	.110**		
	同理體恤	.173**		
	情緒覺察	-.040		
學業或生涯規劃問題：	情緒困擾	-.027	.059	$F_{(8,2313)}=19.125^{**}$
家人	無望感	-.172**		
	身體化症狀	.026		
	無助感	.057**		
	平和修養	-.079**		
	積極正向	.060**		
	同理體恤	.103**		
	情緒覺察	-.019		

註：* $p < .05$, ** $p < .01$

二、求助行為分析

研究者以大學生期中考之後第二次施測時填寫的是否因個人情感、人際、學業或生涯問題曾向導師/老師、系辦、心理諮商中心、生涯發展中心、學長姊求助，作為自變

項，以性別特質、情緒智能及身心適應等變項為依變項，進行多變量變異數分析，結果如下：

表六、求助者與未求助者在性別特質、情緒智能及身心適應上之多變量變異數分析

求助對象	有顯著差異之變項	F 值	平均數	標準差	求助者人數
導師或老師	平和修養	$F_{(1,1873)}=4.904^*$	未求助組=-.054	.030	895
			求助組=.042	.031	
	男性化特質	$F_{(1,1873)}=5.156^*$	未求助組=-.059	.031	
			求助組=.042	.032	
系辦	$\lambda=.997$ (NS)				606
心理諮商中心	$\lambda=.994$ (NS)				48
生涯發展中心	男性化特質	$F_{(1,2247)}=16.965^{**}$	未求助組=-.016	.021	57
			求助組=.514	.127	
	情緒困擾	$F_{(1,2247)}=5.860^*$	未求助組=-.002	.018	
			求助組=.279	.115	
學長姊	平和修養	$F_{(1,2247)}=4.498^*$	未求助組=.066	.038	1641
			求助組=-.029	.023	
	同理體恤	$F_{(1,2247)}=10.271^{**}$	未求助組=-.104	.037	
			求助組=.036	.023	
	女性化特質	$F_{(1,2247)}=8.518^{**}$	未求助組=-.096	.038	
			求助組=.035	.023	
無望感	$F_{(1,2247)}=21.647^{**}$	未求助組=.135	.033		
		求助組=-.047	.020		

註：* $p<.05$, ** $p<.01$

由求助人數來看，學長姊及同學是大學生最常請教問題的對象，其次是導師或系上老師，再其次是系辦秘書或助教，向專業單位求助者人數較少。

在求助者差異方面，與未向導師求助者相比，求助者比較具有男性化特質與重視平和修養的能力。向系辦或心理諮商中心求助者與未求助者沒有差異。向生涯發展中心求助者相比，未求助者男性化較低且有較高之情緒困擾，會向學長姊及同學求助者比未求助者在平和修養能力上較差，但是比較能同理體恤他人，較女性化、無望感受較低。

整體而言，性別特質的差異與求助對象有關，當對象為師長時，男性化特質是較佳的預測指標，愈男性化者愈會求助；當對方為學長姊或同儕時，女性化特質為較佳的指

標，愈女性化者愈會求助。情緒管理的能力亦有類似的現象，能在人際衝突中平和處理問題者比較會向師長求助，但較不能在人際衝突中平和處理問題者比較會向同儕及學長姊求助。這顯示個人情緒管理能力特質與求助對象的互動會影響求助意願。

三、退學與休學者的特性差異

研究者將休學與退學者的學生合為一組，與未退學或休學的學生進行多變量變異數分析，比較兩組學生在情緒智能、性別特質及身心適應上的差異，結果見表七。與一般學生相比，退學及休學者自評在同理體恤能力上較差，女性化特質較低，無望感較強。

表七、退學及休學學生與一般學生在情緒智能、性別特質及身心適應上之多變量變異數分析

項目	F 值	平均數	標準差
$\lambda=.989^{**}$			
同理體恤	$F_{(1,2247)}=11.106^{**}$	一般學生組=.010	.020
		休學或退學組=-.353	.107
女性化特質	$F_{(1,2247)}=5.388^*$	一般學生組=.008	.020
		休學或退學組=-.253	.110
無望感	$F_{(1,2247)}=8.892^{**}$	一般學生組=-.008	.018
		休學或退學組=.285	.097

註：* $p<.05$, ** $p<.01$

退學或休學者與一般生在向各協助者求助意願上的多變量變異數分析沒有顯著差異。但是在實際求助行為上，二者有顯著差異，與一般生相比，休學或退學者比較不會向導師或系上老師、系辦與學長姊及同學求助。

表八、退學及休學者與一般學生在求助行為上之差異

項目	F 值	平均數	標準差
$\lambda=.987^{**}$			
向導師或系上老師求助	$F_{(1,2490)}=10.082^{**}$	一般學生組=.411	.010
		休學或退學組=.241	.053
向系辦求助	$F_{(1,2490)}=5.420^*$	一般學生組=.274	.009
		休學或退學組=.161	.048
向學長姊求助	$F_{(1,2490)}=30.075^{**}$	一般學生組=.745	.009
		休學或退學組=.483	.047

註：* $p < .05$, ** $p < .01$

性別、性別特質與使用校園協助資源行爲

研究者以迴歸分析方式分析性別與性別特質是否能預測求助行爲。上述變項在預測向師長及心理諮商中心請求協助方面不顯著。在預測向系辦求助時只有性別變項有顯著差異 ($R^2 = .005^{**}$ ，性別變項的 $\beta = .066^{**}$)，亦即女性比較會向系辦求助。在預測是否會使用生涯發展中心的協助時，只有男性化特質有顯著預測力 ($R^2 = .009^{**}$ ，男性化的 $\beta = .095^{**}$)，亦即男性化傾向比較會使用生涯發展中心提供之設施。女性及女性化高者比較會向學長姊及同儕求助 ($R^2 = .007^{**}$ ，性別 $\beta = .057^{**}$ ，女性化 $\beta = .053^{**}$)。

整體而言，上述分析顯示女性或女性化較高者，比較願意尋求學校中機構或人際關係中可以提供的協助。男性化較高者比較願意使用與生涯發展有關的資訊。

結語

本研究顯示：有適應困難的大學生比較不會求助，大學生的情緒管理能力與問題類型會影響他們向不同的求助對象尋求協助，值得注意的是對自我情緒愈敏感者愈不會求助，愈認為自己能使用正面情緒激勵自我與體恤他人，在遇到問題時愈願意求助。在華人重視的平和修養能力上自評較佳者會向師長、教官、系辦、專業諮商者求助，但不會向好友及家人求助。研究者認為高平和修養者比較重視和諧與平和的情緒表達，向親友求助會引發關係的不平衡，可能因此抑制他們求助。

性別角色認同與問題類型也會影響他們對求助對象的選擇。身心適應指標的分析顯示：愈需要幫助者（對無望與無助者）愈不會尋求協助。根據研究結果，我們建議在校園新生入學後根據他們身心適應狀況，提供情緒管理的工作坊，協助他們使用正面情緒與激勵自我，同時透過與提供協助單位的接觸增加他們遇到問題時願意求助。另外透過兩性課程的教育使男性放下傳統性別角色的武裝也可以增加他們求助的意願。

參考文獻

中文部分：

天下雜誌（2003，8月）。你幸福嗎？66-94。

王叢桂（1990）：「傳統文化對求助心理歷程的影響」。行政院國家科學委員會研究報告。

王叢桂（1991）。「回報規範與情境線索對求助意願的影響」。行政院國家科學委員會研究報告。

王叢桂（2003）。工作者父母職責信念對工作價值的影響。「教育與心理研究」，26（4），749-770。

王叢桂（2004）。父母職責信念與工作價值觀。「應用心理研究」，22，201-216。

王叢桂、羅國英（2004）。「不同世代與專業的工作者在情緒智能認知與表達上的差異性研究」。行政院國家科學委員會研究報告。

光華雜誌（2004，1月）。越過彩虹那端--新世代青年大夢，29（1） 6-31。

余安邦與楊國樞（1987）。社會取向成就動機與個我取向成就動機：概念分析與時徵研究。「中央研究院民族學研究所集刊」，64，51-98。

李柏英（1985）：「大學生之求助態度與求助行為及其變項」。國立台灣大學心理學研究所，碩士論文。

李美枝（1984）。「女性心理學」。台北：大洋出版社。

李美枝、鍾秋玉（1996）。性別與性別角色析論。「本土心理學研究」，6，260-299。

夏敏（2000）。「大學生對諮商服務的知覺暨影響求助意願因素之探討」。國立彰化師大輔導與諮商學系，碩士論文。

孫隆基（1995）。「未斷奶的民族」。台北：巨流圖書公司。

莊淑芳（1992）。「夫妻性別角色態度配對及成就差異性與已婚職業婦女之成功恐懼的關係」。政治大學心理學研究所，碩士論文。

陳俐玲（1988）。「已婚職業婦女之角色期望、現代與傳統取向與其角色衝突的關係之探討」。台灣大學心理學研究所，碩士論文。

程玲玲（1987a）。台灣大學生心理求助歷程之探討。「中華心理衛生學刊」，3（1），125-138。

程玲玲（1987b）。「影響台灣大學生使用心理衛生各項資源的因素之研究」。行政院國家科學委員會報告。

程瓊瑩（1987）。「大專（商科）女學生性別角色態度與職業期望關係之探討」。台灣大學社會學研究所，碩士論文。

馮涵棣、陳倩慧（2002）：情緒、文化與道德社教化：以羞恥感為例的探討。見胡台麗、許木柱、葉光輝（主編）：「情感、情緒與文化：台灣社會的文化心理研究」，頁 17-48。

台北：中央研究院民族學研究所。

黃惠惠（2002）。「情緒與壓力管理」。台北：張老師文化。

黃曬莉（2001）。身心違常：女性自我與父權社會。「本土心理學研究」，15，3-62。

鄒中慧（1986）。『從「社會現實建構理論」觀點探討我國電視節目國語連續劇的女性角色』。
政治作戰學校研究所，碩士論文。

劉惠琴（1999）。從辯證的歷程觀點看夫妻衝突。「本土心理學研究」，11，153-202。

關永馨（1986）。「科系角色適切性、性別角色態度、個人現代性與逃避成功傾向的關係」。
政治大學心理學研究所，碩士論文。

蘇富美（1985）。「大學生同儕團體輔導的效果分析研究」。師範大學輔導研究所，碩士論文。

英文部分：

Addis, M. E., Mahalik, J. R. (2003). Men, Masculinity, and the context of help seeking. *American Psychology*, vol. 58, 1, 5-14.

Bergen, D. J., & Williams, J. E. (1991). Sex stereotypes in the United States revisited: 1972-1988. *Sex Roles*, 24, 413-423.

Bockover, M. I. (1995). The concept of emotion revisited: A critical synthesis of western and Confucian thought. In J. Marks & R. T. Ames (Eds.), *Emotions in Asian thought* (pp.161-180). State University of New York Press.

Chu, C. L. (1972). On the shame orientation of the Chinese from the interrelationship among society, individual, and culture. In Y. Y. Lee & K. S. Yang, (Eds.), *Symposium on the character of the Chinese: An interdisciplinary approach* (pp. 85-125). Taipei, Taiwan: Institute of Ethnology, Academia Sinica.

Emmons, R. A. (1991). Personal strivings, daily life events, and psychological and physical well-being. *Journal of Personality*, 59, (3), 453-472.

Fisher, J. D., Nadler, A. & Witcher-Alagna, S. (1982). Receptient reactions to aid. *Psychological Bulletin* 91:27-54.

Fung, H. (1999). Becoming a moral child: The socialization of shame among young Chinese children. *Ethos*, 27, 2, 180-209.

Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligence*. New York: Basic Books.

Glasser, B. & Strasuss, A. (1967) The discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research. *Thousand Oaks, CA:Sage*

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.

- Goleman, D. (1998). What makes a leader? *Harvard business review*, 76, 93-102.
- Good, G. E., Dell, D. M. & Mintz, L. B. (1989). Male role and gender role conflict: Relations to help seeking in men. *Journal of Counseling Psychology*, 36, 295-300.
- Greenberg, M. S. & Westcott, D. R. (1983). Indebtedness as a mediator of reactions to aid. In J. D. Fisher, A. Nadler, & B. M. DePaulo (Eds.), *New directions in helping Vol.* (pp. 85-112). New York: Academic Press.
- Husaini, B. A., Moore, S. T. & Cain, V. A. (1994). Psychiatric symptoms and help-seeking behavior among the elderly: An analysis of racial and gender differences. *Journal of Gerontological Social Work*, 21, 177-193.
- Kahn, J. H., Achter, J. A. & Shambaugh, E. J. (2001). Client distress discourse, characteristics at intake, and outcome in brief counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 203-211.
- Kelly, A. E. & Achter, J. A. (1995). Self-concealment and attitudes toward counseling in university students. *Journal of Counseling Psychology*, 42, 40-46.
- Kessler, R. C., Brown, R. L. & Boman, C. L. (1981). Sex differences in psychiatric help-seeking: Evidence from four large-scale surveys. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 49-64.
- Komiya, N., Good, G. E. & Sherrod, N. B. (2000). Emotional openness as a predictor of college students toward seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 138-143.
- Komiya, N., Good, G. E., & Sherrod, N. B. (2000). Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 138-143.
- Lee, F. (1997). When the going gets tough, do the tough ask for help? Help seeking and power motivation in organizations. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 72(3):336-363.
- Lin, Y. N. (2002). Taiwanese university students' conceptions of counseling. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 31, 199-211.
- Lopez, F. G., Melendez, M. C., Sauer, E. M., Berger, E. & Wyssman, J. (1998). Internal working models, self-reported problems, and help-seeking attitudes among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 45 (1), 79-83.
- Lueptoe, L. B. (1985). Conceptions of masculinity and femininity: 1974-1983. *Psychological Reports*, 57, 859-862.
- Mayer, J. D. (2001). A field guide to emotional intelligence. In J. Ciarrochi, J. P. Forgas, & J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life: a scientific inquiry* (pp.3-24). Philadelphia: Psychology Press.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R. & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.

- McKay, J. R., Rutherford, M. J., Cacciola, J. S. & Kabasakalian-McKay, R. (1996). Gender differences in the relapse experiences of cocaine patients. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 184, 616-622.
- Nadler, A. & Maysless, O. (1983). Recipient self-esteem and reactions to help. In J. D. Fisher, A. Nadler, & B. M. DePaulo (Eds.), *New directions in helping, Vol. 1* (pp. 167-188). New York: Academic Press.
- Padesky, C. A., & Hammen, C. L. (1981). Sex difference in depressive symptom expression and help-seeking among college students. *Sex Roles*, 7, 309-320.
- Robbins, C. (1989). Sex differences in psychosocial consequence of alcohol and drug abuse. *Journal of Health and Social Behavior*, 30, 117-130.
- Robertson, J. M., & Fitzgerald, L. F. (1992). Overcoming the masculine mystique: Preferences for alternative form of assistance among men who avoid counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 39, 240-246.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Santiago-Rivera, A. L., Gard, T, and Bernstein, B. (1999). *Journal of College Student Psychotherapy*, vol. 13, 3, 57-71.
- Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D. & O'Connor, C. (1987). Emotional knowledge: Further exploration of a prototype approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1061-1086.
- Shaver, P., Wu S. & Schwartz., J. (1992). Cross-cultural similarities and differences and its representations: A prototype approach. In Clark M. (Ed) *Review of Personality and Social Psychology*, Vol. 13, Calif: Sage.
- Strauss, A. & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (2nd ed.) Newbury Park, CA: Sage.
- Thom, B. (1986). Sex differences in help-seeking for alcohol problems: The barriers to help-seeking. *British Journal of Addiction*, 81, 777-788.
- Timlin-Scalera, R. M., Ponterotto, J. G., Blumberg, F. C., and Jason, M. A. (2003). A grounded theory study of help-seeking behavior among white male high school students. *Journal of Counseling Psychology*, vol. 50, 3, 339-350.
- Tokar, D. M., Withrow, J. R., Hall, R. J., and Moradi, B. (2003). Psychological separation, attraction security, vocational self-concept crystallization, and career indecision: A structural equation analysis. *American Psychology*, vol. 50, 1, 3-19.
- Vogel, D. L., Wester, S.R. (2003). To seek help or not to seek help: The risk of self disclosure. *Journal of Counseling Psychology*, vol. 50, 3, 351-361.
- Weissman, M. M. & Klerman, G. L.(1977). Sex differences and the epidemiology of depression.

Archives of General Psychiatry, 34, 98-111.

Williams, J. E. & Best, D. L. (1982). *Measuring sex stereotype: A thirty nation study*. Beverly Hills, CA: Sage.

Wisch, A. F., Mahalik, J. R., Hayes, J. A. & Nutt, E. A. (1995). The impact of gender role conflict and counseling technique on psychological help seeking in men. *Sex Roles*, 33, 77-89.