

【教牧辅导】辅导(2)：除了有效聆听，还有什么辅导技巧可以学习？

ds200703.mp3



辅导中除了聆听回应受助者，**辅导员会运用技巧帮助受助者深入探讨真相，使受助者全面地掌握情况**，从而找到更多的内在和外在资源，处理问题。其中**辅导员要适量提出问题**。

辅导中提问问题的技巧

1. **不要问太多问题，不让对方有压迫感**；过多的资料会使探索失去焦点，阻碍辅导推进。
2. **尽量少问“为什么”，因为容易使受助者产生抗拒感**。
3. **问问题要用开放式**，要问“什么”、“怎样”、“何时”、“何时”、“何地”、“何人”的问题。如：“你怎样应付现在的压力呢？”“你什么时候觉得烦躁呢？”开放式问题让对方有空间，更自由地表达自己，能带出更多事实资料，有助明白他的看法和感受。对方回答问题的过程，开始思考以前没想过的地方，从而有更深的自我认识。
4. **少问封闭式的问题**，那些“是不是、有没有..”；不要限制对方的自我表达，阻碍探索。
5. **问题可涉及对方的看法和观念、感受和情绪、行为和习惯等，或一般性事实资料**。无论怎样提问，对方回答后，辅导者都以接纳、尊重的态度积极聆听，及时作具同理心的回应。

对质（面质）注意的地方

若发现对方一些前言不对后语的地方，需要提出对质，让对方作出澄清。**这一步骤或会使对方反感**，所以要确信任关系已建立，有充足的安全感才可。想帮助

对方进步，有时候，对质是很重要的步骤；**对质属高级的同理心**。促使对方面对真我，继而改进，所以是不能避而不谈。

1. 关于受助者的本身

如对方的陈述自相矛盾，或他说的话跟他的身体语言不相符，辅导者要温柔而清楚地指出不符之处。如：“你觉得家庭很重要，但另一面却独自去外地打工，两件事看来很矛盾……”

2. 关于受助者的认知

如对方对问题存在错误观点，辅导者要向对方指出来。如：“你相信我可以提供解决方法，但我的角色是帮助你看清楚问题背后的各种因素……”

个案分析

王姊妹（教牧同工）

一个姊妹来电话，因着疫情她不能出去上班，整日与婆婆相处，时间长了，加上生活琐碎的事情，战争开始了，姊妹心里挺委屈，在电话里喋喋不休，我也插不上话，只能心里默默为她祷告，等她说完心也平静了，在电话里我们做了祷告，她好多了，认识自己做的不对，和婆婆道歉娘俩和好。感谢主，之前我会先批评责备她，说她不爱主，但是这次我只是安静的听，神就安慰她。求神使用进深课程祝福教会。记念神的仆人们的服侍。

个案中的辅导处理建议：

1. **先用心聆听，不要随意打断对方的表达**，让对方有机会抒发情绪（无论语言、情绪……）
2. **认识沉默与聆听的关系**（沉默不语不是无意义的回应；有时候是让受辅者抒发情绪机会）
3. **不随意指责对方，让对方感觉被理解**（方便建立关系，日后可作辅导的继续跟进）
4. **适时为对方祷告**（内容可引伸一些实况，引发对方思想；也藉祷中交托和祈求主改变）

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络