

役男關懷輔導技巧

張元祐心理師

台中張輔導員/蛹之生心理諮商所/大專院校兼任心理師

前台北市生命線/安心專線督導

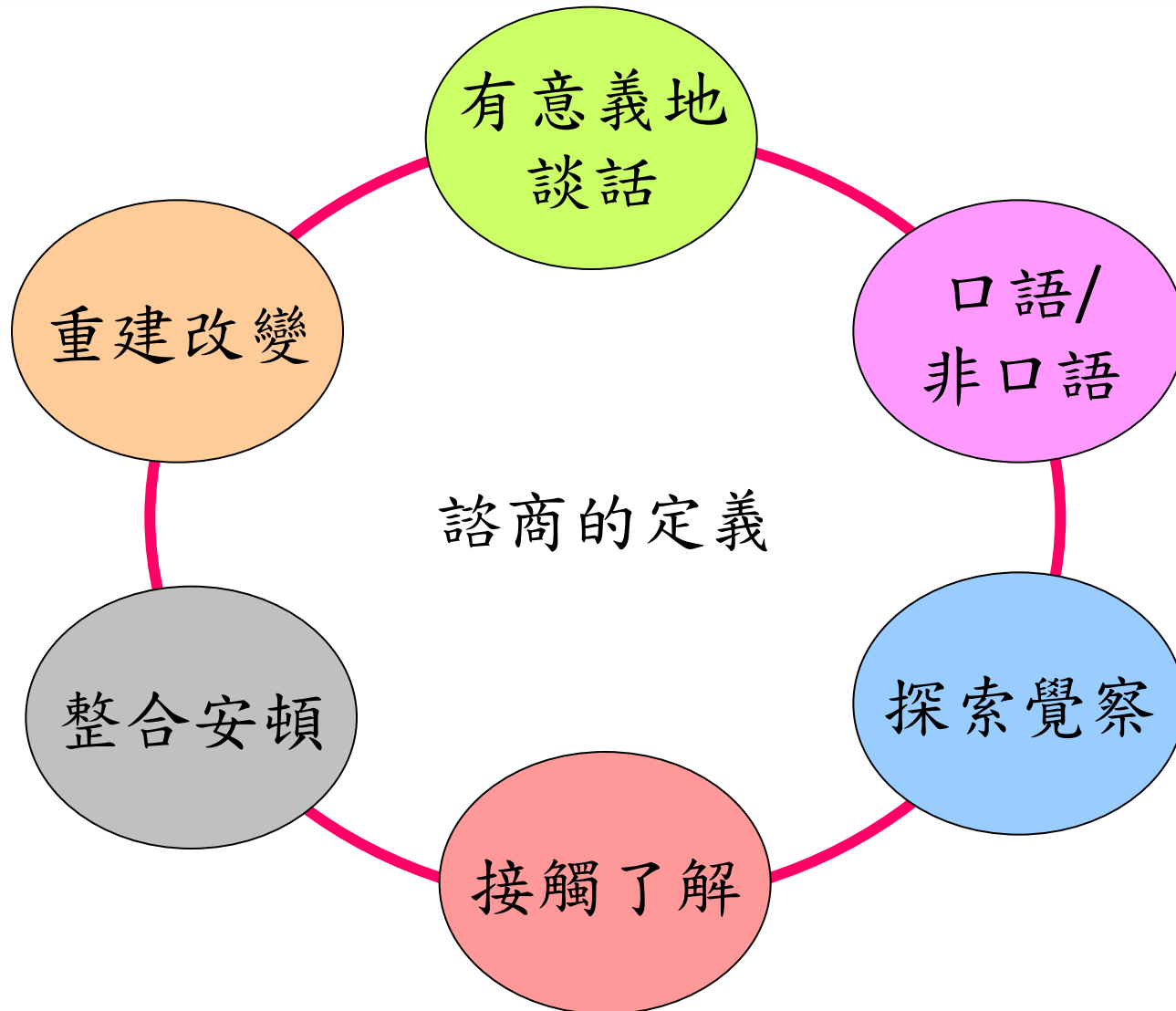
PART 1

什麼是諮商輔導



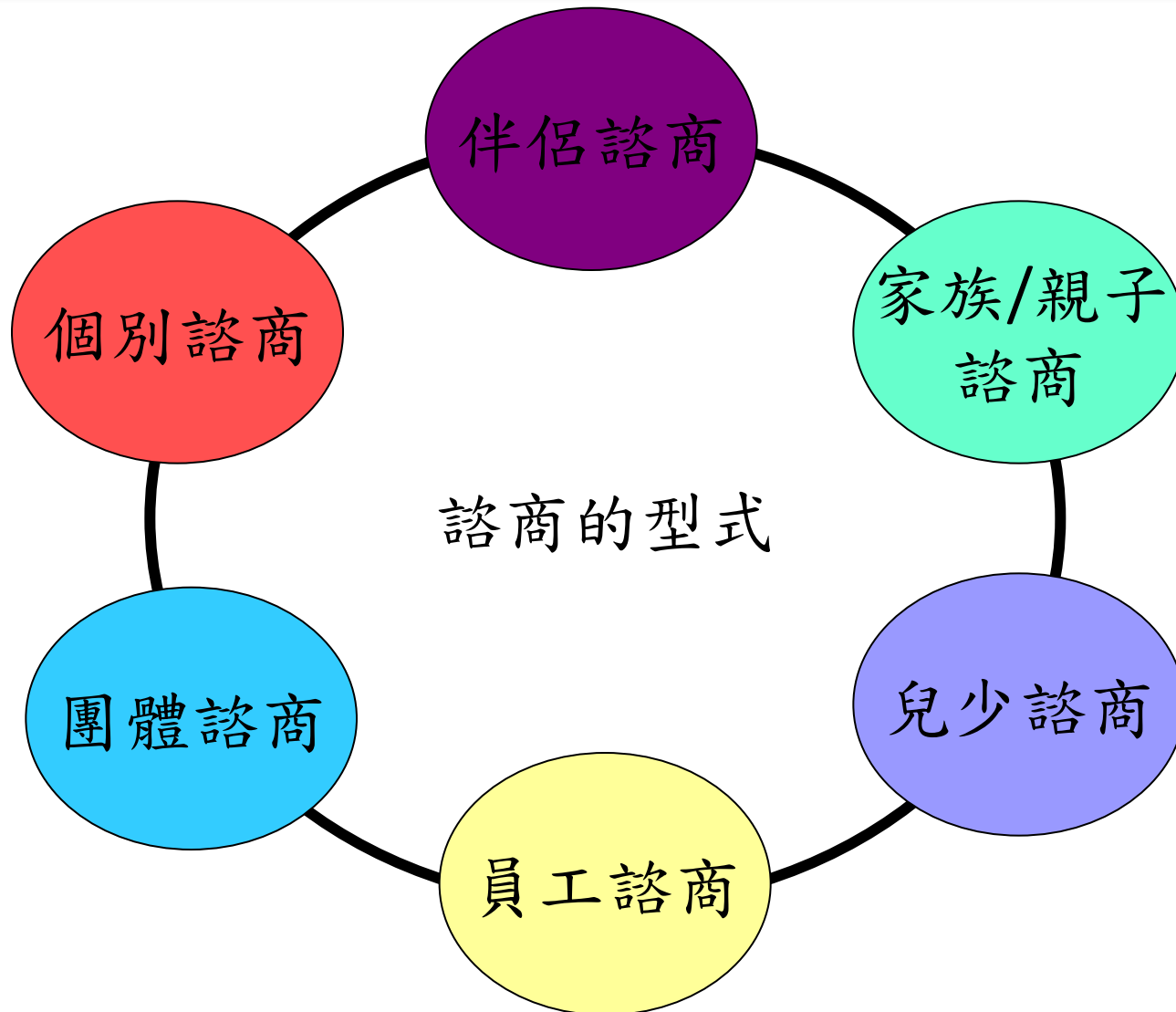


何謂心理諮商



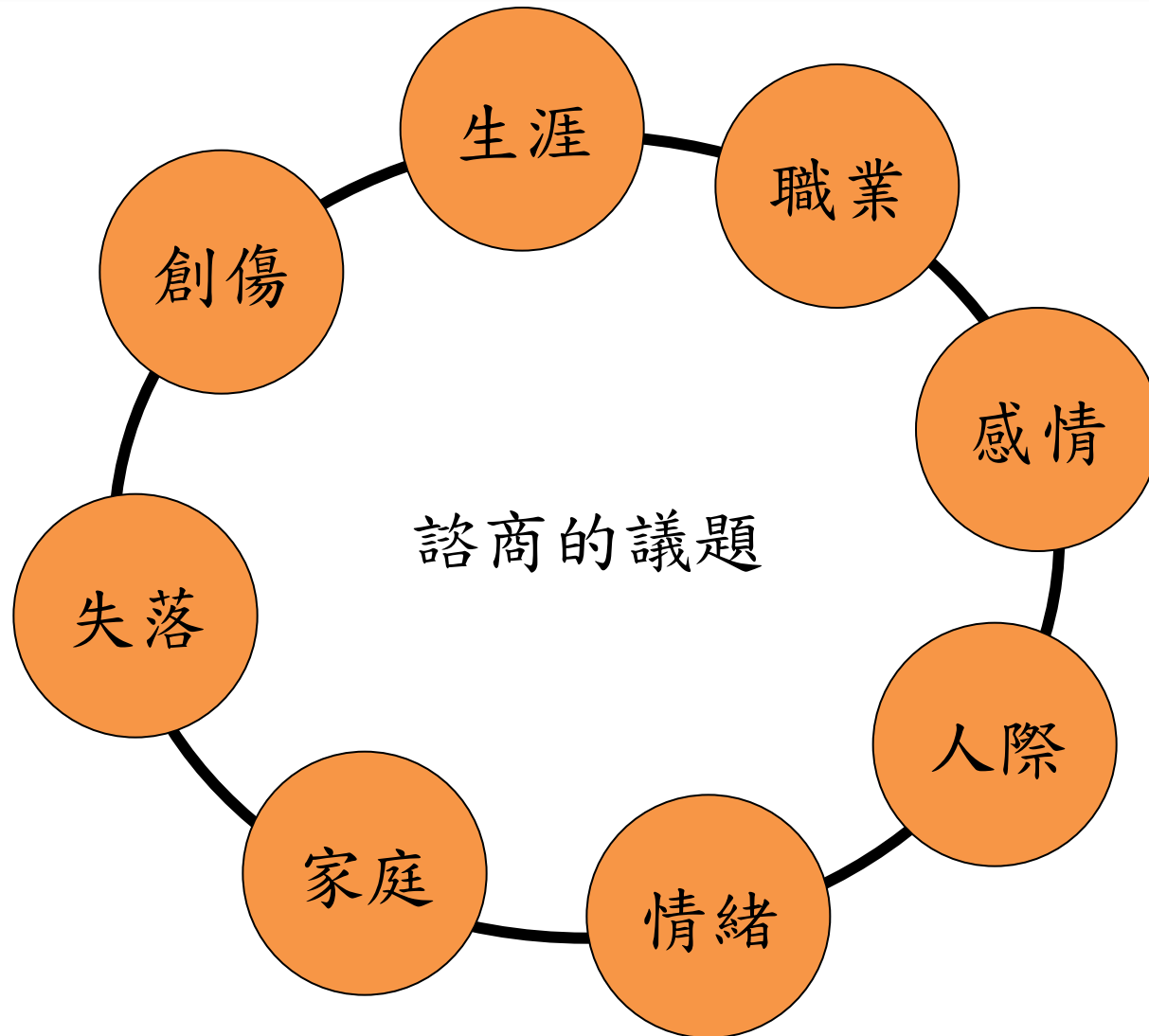


何謂心理諮商





何謂心理諮商





何謂心理諮商

聊天

建立友誼關係
認識彼此
可談別人的事
成為八卦
天南地北

諮商

建立諮商關係
幫助探索與了解當事人
只談與當事人有關的事
保密隱私
有方向目標



諮詢、諮商與治療

諮詢

通常以單次晤談為主，主要目標在提供資訊，以問題解決為主，針對已經明確知道困擾，也準備好要調整或改變，但不確定應該用哪種方式進行的人。

例：談親子議題，針對來談的父母提供親子互動技巧，具體建議如何因應愛哭鬧的孩子。



諮詢、諮商與治療

諮商

以長期晤談為主，通常會有一個長期困擾的個人議作為晤談方向，適合對自己的困擾議題不明確，也不知道應該如何探索與整理的人。

例：談親子議題，發現父母有「不被愛」的議題，所以當孩子有情緒時就會連結自己是糟糕的媽媽。



諮詢、諮商與治療

● 治療

醫療機構是主要治療場所，以精神疾病或嚴重情緒困擾的人為主，通常會透過藥物配合進行長期治療，以穩定生活功能。

例：談親子議題，發現父母有「躁鬱症」，所以當孩子有情緒時就會困難面對情緒張力下的焦慮。

PART 2

在幫助別人之前





助人歷程三階段

- 一、探索階段（ Exploration stage ）：協助個案探索其想法、感覺與行動。
- 二、洞察階段（ Insight stage ）：協助個案了解其想法、感覺與行動。
- 三、行動階段（ Action stage ）：協助個案在其探索和洞察的努力下決定所要採取的行動，並付諸執行。



一、探索階段

- (一)建立支持與發展助人關係
- (二)鼓勵案主說故事
- (三)鼓勵案主探索想法與感覺
- (四)催化感覺的激起
- (五)從案主的觀點瞭解案主



二、洞察階段

- (一)與案主一起建構新的洞察
- (二)鼓勵案主決定其在想法、感覺、行動上所扮演的角色
- (三)與案主討論助人關係的課題（例如：依附、誤解等）



三、行動階段

- (一)鼓勵案主探索可行的行為
- (二)協助案主決定行動
- (三)催化行動技巧的發展
- (四)對案主嘗試所做的改變給予回饋
- (五)協助案主評估改變，並共同修正行動計畫



可能影響會談結果的因素

- 助人者端：會談技巧、個人的特質或限制、對議題的認識、社會文化因素
- 當事人端：防衛機轉、與助人者的關係、社會文化因素

PART 3

常用的諮商輔導技巧





【專注與傾聽】

- 專注與傾聽看似容易，但其中還是有一些值得注意的地方，可以提升聆聽的品質。專注是指身體上和心理上都專心在役男身上，傾聽是指抓住並了解對方溝通的訊息，不論是口語或非口語。專注傾聽行為的類型有許多種，以下就專注與傾聽的類型加以說明
- 1. 臉部表情：臉部是非口語溝通最重要的身體部位。微笑是重要的助人臉部表情，也會鼓勵對方表達。另外，像是適量的點頭、身體姿勢微微前傾等，都可以立即展現專注，能鼓勵聽者想要繼續表達。最後，眼神接觸是一個重要的非口語行為，注視以及凝視的眼光通常可以用來促進溝通。 2. 靠近的距離：一般而言，親密關係中的空間距離約為 0~45 公分，與熟識的人交談約為 45~120 公分，關係再遠一些的約為 1.2~3.6 公尺，如果這些距離過近，交談過程可能會不太舒服。



- 3. 傾聽口語與非口語訊息：傾聽口語訊息對人們來說並不困難，但注意他人的非口語 訊息並非所有人都做的到。人們可以輕易控制要說什麼，但身體姿態、臉部表情、 其他小動作等則常常會透露出人們真正的感覺想法，可以等到對方願意透露一些訊息時，讓役男知道你的觀察，例如：「我發現你好像提到爸爸的時候，眉頭都會皺 起來，可以告訴我你們之間發生了什麼事情嗎？」



探問

● 可使用的句型：

- a. 鼓勵探索：最近你過得怎麼樣？
- b. 聚焦或澄清：你的意思是？可以多告訴我一點嗎？
- c. 鼓勵役男談想法或感覺：當他這麼說，你的反應是什麼？你的期望是什麼？你可能會問自己最重要的問題是什麼？你現在的感覺如何？
- d. 邀請舉例：當你室友跟你借新衣服的時候，究竟發生了什麼事？一步一步的告訴我。



簡述語意

- 簡述語意之意即希望諮商員能在聽過當事人的陳述後，經過思考並轉化為自己的東西，在進一步用自己的話，或者自己的表達方式再次陳述給當事人聽
- 避免：輔導員所陳述之內容，不可誇大、不可遺漏，且不可加入自己的主觀意見。
- 功能：提高當事人的諮商動機、輔導員確認是否正確了解當事人、當事人更了解自己、凸顯重點



【情感反映】

- 情感反映是輔導員以簡短而正確的話語，表達出對役男的情緒或感覺的了解，如同照「鏡子」一般，把役男的情緒以其能接受的方式照回去，不多也不少。情感反映目的重點在情緒，而非內容；協助役男覺察並澄清其含混不清的感覺。
- 可使用的句型：須先練習情緒辨識，即先學習由役男表達的口語及非口語訊息中，學習找出其中主要的情緒或感受。 a. 是不是你會覺得（主要情緒）... b. 聽起來，似乎你感到（主要情緒）... c. 好像你覺得（主要情緒）... 2. 舉例：役男：「研究所考試快到了！可是我又念不下書！」可回應：「聽起來，你還蠻焦慮的。」或是：「似乎你對即將到來的考試，感到焦躁不安！」

PART 4

役男常見的困擾





- 生活適應：人際、勤務、作息
- 家庭議題
- 感情議題
- 生涯規劃
- 精神疾患

THANKS FOR YOUR LISTENING

