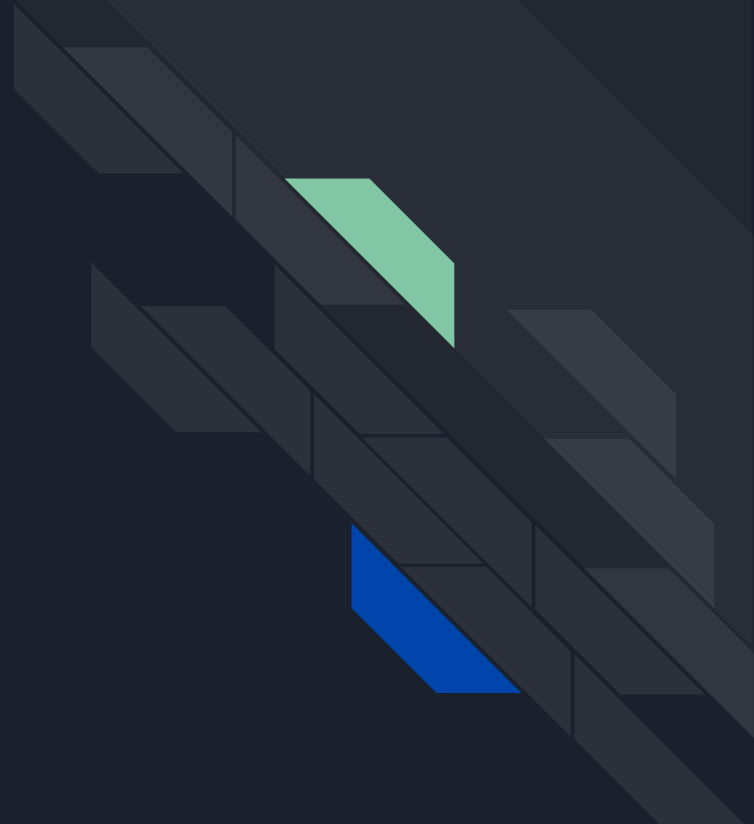




替代役役男關懷輔導技巧

王宏恩 國立東華大學 諮商心理師

輔導是什麼？





輔導的定義

輔導是一種教育歷程，協助個案了解自己、認識世界，引導當事人根據自身條件，建立有利個人與社會的生活目標。在教育、職業及人際關係各方面充分展現能力，從而獲得最佳生活適應。

張春興(1989)



輔導的定義

輔導是協助個人瞭解自己及其周遭環境的一種過程。

協助:

非強迫矯治，是應求助者的邀請所提供的幫忙、輔助或助力，目的是預防與改善個人的困境。

Shertzer and Stone(1981)



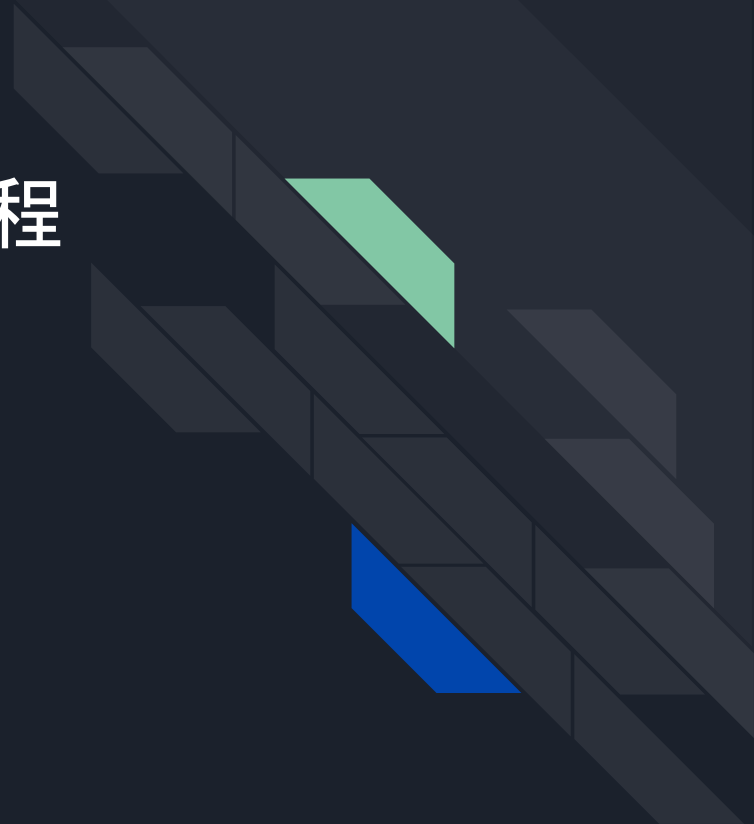
輔導的定義

個人:

指輔導人員將每一個人視為獨一無二的個體，尊重個別差異的存在，認為個體可以決定自己所要抱持的價值觀，選擇自己的生活方式，並對自己的抉擇負責。

Shertzer and Stone(1981)

輔導可以視為一個助人的歷程



助人過程中，同理心是不可或缺。

https://www.youtube.com/watch?v=E-AfeaRD_IA



助人定義

助人可界定為：

一個人幫助另一個人探索其情緒與想法，使之獲得
洞察，以利其在生命中做出選擇與改變。

想想自己協助別人或被幫助的經驗。



助人技巧

助人技巧不限用於心理治療，其他專業人士也可以運用。如：醫生、牙醫、基金會社工。



助人技巧運用

在與人互動性質的工作，人們大多喜歡與**有耐心、了解你的問題**的人談話。

生活中**觀察口語與非口語的情緒表達**，可以較清楚對方立場。

助人歷程-探索、洞察與行動

探索

1. 建立支持與發展的關係。
2. 幫助說出故事，探索其想法與感覺。
3. 催化情緒的激起
4. 從個案的觀點瞭解個案。

洞察

1. 建構新洞察。
2. 鼓勵個案決定自己在想法上的角色。
3. 討論治療相關議題。

行動

1. 探索可能行動。
2. 決定行動
3. 催化行動
4. 行動回饋
5. 評估或修正計畫。



助人歷程-探索階段的技巧

主要技巧：專注與傾聽、開放性問句、重述、感情反應

其它技巧：讚許、再保證、封閉性問句、自我表露、有關助人訊息的提供。



探索階段的技巧-專注與傾聽

專注可以鼓勵個案將想法與感受化為口語，會讓個案覺得你是想聽他說。

傾聽是捕捉與了解個案所傳達的訊息，其中有口語與非口語，放在一起看，才能聽到深處的感受。



專注與傾聽的技巧

眼神接觸

臉部表情

點頭

姿勢的開放

嗯嗯的回應

自然輕鬆的態度

配合個案的語言與風格



探索階段的技巧-開放式問句與探究

功能在鼓勵個案對於個案問題說久一點、深入且仔細一點。

例如:你對那件事情的感覺是什麼?(情緒)

你的意思是什麼?(認知)

你生氣的時候,你做了什麼?(行為)



開放式問句與探究技巧

避免只有開放問句的會談

一次多個開放問句

避免審問式的方式

多點關心與平緩的語氣

針對主題去了解，非立即進入對與錯的論證



探索階段的技巧-重述

覆述個案所說的內容或意義，雖然字數較少，但與個案原意相似。傾聽的口述化。

有些個案，透過一個有興趣的聽眾，回應一些關鍵性的重述，便能激起洞察，自行產生對事件的新觀點。



重述的技巧

可以試試下列說法

我聽到你說.....

聽起來好像.....

我想是不是.....

你說道.....

所以.....

不要假設了解他

重述最重要的一部分

以假設性的語氣

重述聚焦於內容



探索階段的技巧-情感反映

重複或重述個案的內容，重點在於個案的感覺。

情感反應可以催化個案探索的一個技巧，因為鼓勵個案融入他們內在經驗中。

當個案接受自己的感覺時，情感才會開始宣洩。



情感反映的技巧

可以試試下列說法

我覺得__或__

你覺得__因為__

也許你感到__

如果我是你，我可能覺得__

聽起來你感到__

所以你覺得__



情感反映的注意事項

未足夠資訊時、嚴重情感性疾患、妄想與極度生氣被情緒淹沒，**嚴重的情緒危機**，過多情感討論，增加過多的壓力。

個案有攻擊、崩潰、物質濫用、自我傷害的歷史，**無法管理情緒**或是缺乏技巧，**個案強烈拒絕表達情感**。

初談





初談目的

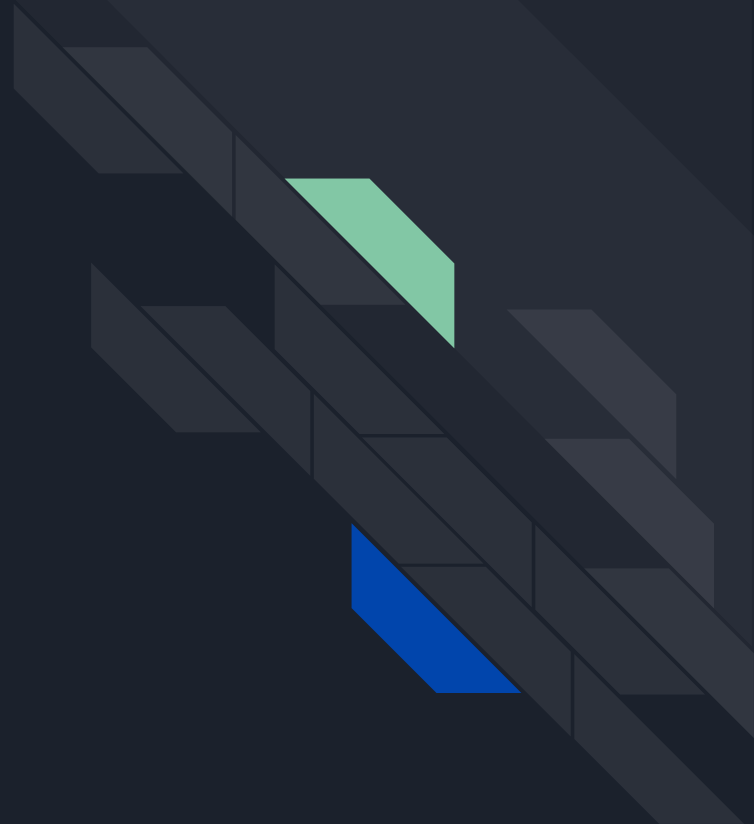
1. 幫助與澄清動機，評估是否合適諮商協助
2. 是否可以抓到個案的重點，點出關鍵求助的議題。
3. 了解個案的感受，傳達給個案了解。
4. 晤談完是否能給個案感受到困擾有解決的可能性。
5. 評估危機程度



初談資料蒐集

1. 主要壓力事件的描述
2. 面對壓力時的處理方式
3. 支持系統的了解
4. 生理與心理相關病史
5. 目前生活作息評估
6. 危機評估

危機評估





危機個案類型

自殺自傷個案

自殺意念、自殺計畫、自殺行動

暴力攻擊個案

威脅恐嚇、吐露殺意、言語或肢體恐嚇

精神疾患個案

憂鬱、躁鬱、思覺失調、創傷壓力症候群

性侵性騷個案

性侵、性騷、反感追求

失落創傷個案

分手、喪親、重大疾病、意外災害

自殺危機評估

生活狀況危險徵兆評估

事件影響之下仍正常生活，情緒影響小	自殺危機-低	
出現長期悲傷、感受困擾、孤獨感。 嚴重影響作息如睡眠與飲食，活動量低。	自殺危機-中	
個案感到失序，絕望、無價值，失去原有興趣。	自殺危機-高	



初談時危機評估

- 1.談談是否有重大事件(疾病、關係失落、家人生病)
- 2.可談目前的情緒狀況(憂鬱、憤怒等等)
- 3.壓力因應與情緒宣洩的方式
- 4.生活作息
- 5.目前人際支持系統(不舒服時會跟誰談談, 是何種形式)
- 6.人格特質的觀察與過去心理狀態資料(邊緣性人格、憂鬱症史、思覺失調症)完美主義者、思考缺凡彈性者
- 7.可以詢問是否有**自殺計畫**

自殺訊息傳遞的危機機評估

自殺計畫描述差異與自殺危機程度

能清楚表達自殺感覺與意圖者	自殺危機程度-低	
自殺意圖是處理人際議題	自殺危機程度低-中	
無法自由表達，自殺意圖是為了逃避 罪惡感與無價值感	自殺危機程度-高	



詢問自殺計畫

自殺意圖釐清，清個案為何想死？

態度：直接、開放、真誠

模糊訊息具體化(人事時地物)



詢問自殺計畫—若只是有自殺意念

重點放在紓解內在壓力，建立其他資源

1. **情緒支持**: 當不舒服，你會找誰說說話？
2. **人際支持**: 與室友一同用餐、從事何種興趣、社團活動。
3. **自尊支持**: 對生活感到疲憊時，誰能陪你呢？過去相似的情況你當時是如何面對？
4. **實質協助**: 給予直接的協助，金錢、時間、空間。
5. **資訊支持**: 當個案想自殺念頭興起，可以聯繫特定人，舒緩當前的衝動(家人、朋友、個案管理員、安心專線)



詢問自殺計畫-有初步計畫

自殺方式與危機程度

上吊、跳樓	危機-高	
燒炭	危機-中	
吞藥、割腕	危機-低	



詢問自殺計畫-有初步計畫

- 1.念頭出現或是自傷行為的**次數、頻率**
- 2.情緒行為觀察:**憤怒、衝動、暴力、絕望**
- 3.是否有整理與分送物品、書寫遺書等告別這世界的事情
- 4.身心壓力事件
- 5.為何想選擇自殺方式的原因(死可以牽制他人?自殺中獲得什麼?)
- 6.簽署不自殺契約書, 一種承諾



自殺個案的評估相關研究

- 1.31%病人與24%一般人一生中都有過自殺意念。
- 2.88%男性一次自殺就成功。(手段較為激烈)
- 3.多數自殺企圖者與人際關係、人格疾患、憂鬱症或藥酒癮。
- 4.多次數自殺企圖者最終會自殺身亡者少。
- 5.自殺企圖者出院後會再有自我傷害可能，女性更容易在出院後出現自我傷害。
- 6.自殺企圖者增加痛苦的忍受度。



自殺危險因子

個人:身體疾病、物質濫用、衝動易怒、絕望感、過去有自殺企圖

環境:失業財損、情感失落、易取得自殺的方式、自殺模仿

社會:社會支持系統低、隔離孤獨感、求助行為標籤化、醫療障礙、媒體與網路。



不自殺保護因子

對於情緒處理積極

問題處理能力

生死感到矛盾

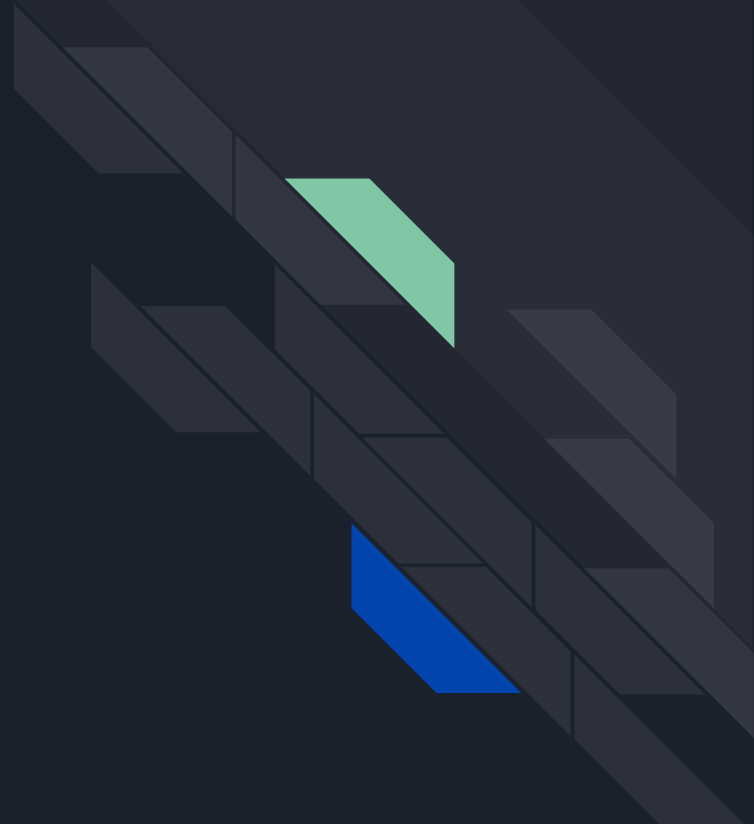
宗教信仰

社會支持系統強

自殺訊息是一種溝通

自殺非只是想結束生命，有時是想控制他人，或是利用自殺換取某些利益，更可能是逃避內心深處的罪惡感與無價值感。所以當能清楚表達自殺念頭，進而看見自殺背後真實的意圖，便能減低風險。

謝謝大家的聆聽





參考資料