

輔導原理與實務

1021812

外文系四B

黃于真

教師的諮商技巧閱讀心得

文中提及在讀完書後，可以試著問自己如何把課本的方法變成生活的一部分，在使用這些技術豐富自己的關係，並且盡量找機會適當練習新技巧，我認為這是很有效的一個方式，因為讀完書後若能內化成自己的知識，除了可以為未來從事相關工作時作準備，也可以馬上運用拓展自己的人際關係，像是溝通或是學習傾聽的技巧，以及自己講話的方式還有詞語的運用等等，每個小細節都是可以讓談話的對象有不同的感受，若自己能改善平常講話時的姿態，也會讓身旁的友人更信任放心的說出自己的感受，也能讓身邊的人們感受到自己溫暖的關切，我想這會是一個很愉快窩心的歷程。

首先教師本身要先學習適應多重角色，因為自己不僅是台上教學者，也是台下要時時刻刻關心學生生活的幫助者，並且隨時讓自己處於積極溫暖的態度，才能給學生正面貼心的鼓勵，我想雖然難免生活中會遇到挫折困境，可是出現的負面思考，只會讓孩子們感覺到冷漠疏離，所以身為老師，我們要努力保持好樂觀的精神，才能達到身教言教的效果；而了解助人歷程就像我們在課堂當中學過的一樣，除了要讓孩子感受到自己的關心，進而建立關係，自己也要保持一致性的態度與誠實的態度，重要的還有要在實際生活中運用看看，因為擔任助人角色可能會不自然，也有可能想要嘗試太多，反而造成反效果，或是覺得自己被擊垮了，從書中我也學到，我們除了要理解幫助個人議題要處理的是擔憂，而不是去研討問題的解答，也別直接給予建議，因為給予主觀的建議，不一定會是最好的，也會讓被輔導者未來無法為自己作決定，值得一提的還有書中的對話範例，像是孩子想要跟父親討論參加社團，可是又畏懼於爸爸的威嚴，所以老師陪伴孩子預演，讓孩子可以先練習如何跟爸爸開口，不僅僅只是文中介紹如何諮商的步驟，

我認為有這個範例可以讓我們直接運用在日常生活中，像是倘若朋友有些人生規劃與父母的期待有衝突時，就能給予更實質的幫助。而當培養好自身狀態後，可以練習評估孩子的問題，倘若冒失的就斷定孩子的狀況，反而可能造成沒有幫助甚至是反效果，因此我想辨識沮喪症狀即是評估歷程當中重要的一個步驟，因為青少年的情緒比較不穩，如果有明顯的沮喪，不一定是發生什麼嚴重的大事，若我們給予過多的關心，可能還會讓孩子覺得自己是不是做錯事，甚至是忽略事實們要先去了解最根本的緣由，像是家庭背景或者是同儕影響，以及孩子本身的個人因素，再給予適當的輔導關心，才是最有幫助的輔導，而我從書中也學到可以向其他教師或是與孩子接觸過的職員等詢問相關問題，以討論出最適合幫助學生的方法。

從發展助人技巧當中，我也學到可以請學生訂定計畫，以簡單的步驟幫助青少年努力達到目標，我覺得當他達到自己的期許時便會從中獲得成就感，而我們也能更延伸鼓勵他做更多正面的行動，另外文中提到可以列出一到十的分數，讓青少年選出自己對於某事的感受程度，然後再詢問更詳細的原因，進而提出可以幫助孩子轉念的問題，我覺得這個方式很有幫助，因為這樣會給他們自己思考的空間，而達到撫平情緒的效果，我也有用這個方式傾聽朋友抱怨女朋友的負面情緒，我問他一到十分覺得自己對女朋友的任性忍耐了幾分，以及認為對方包容了自己的脾氣幾分，也跟他討論互相是否都有各自的缺點，他自己也減少了些氣憤，我想大概是因為他也發現經營關係本來就要互相包容，而我也發現不僅是青少年期的國高中生喜歡誇大事實，我們自己大學生也喜歡將事情放大，因為這可以讓自己顯得無辜，像是朋友或者是情侶之間吵架時，也會以誇張的方式跟他人講述對方的不對，以表現自己多麼可憐或是正義，以博取他人同情，並且也會希望世界不一樣，像是認為自己應該被特別關注，而事實上就如課本所說，並不是自己有所期待，對方就有義務要符合自己的期待，甚至倘若沒有達到自己的期待，還會生氣或者是開始抱怨對方的種種行為，可是沒有誰應該要永遠包容誰，就像以前國高中生活時，跟朋友吵架就會哭的像是悲劇女主角，希望有人同情自

己，也責怪吵架的友人為什麼要這麼狠心或是無理取鬧，平常的互相忍讓是善意的，但是到了某個程度時，許多人便會習慣而有積非成是的反效果，而我覺得這會是一輩子都要學習的一大課題，因為我們看著他人的任性，同時也要學會反思自己的行為，我們可以透過旁觀者清的角度，在諮商他人的時候，學著改變自己的不足。此外，親師溝通技巧是現代社會很重要的一個環節，因為少子化的關係，讓許多父母更為自己的寶貝孩子擔心，也導致過分參與孩子的校園生活，像是孩子只要一有不愉快，就會馬上連絡學校甚至是教育部，因此學會與各種父母溝通的方式非常重要，倘若能夠和平的與學生父母建立良好關係，再未來要幫助學生時，便能達到良好的效果。

閱讀這本書之餘，我發現書中內容不僅可以運用在未來教學，遇到學生的各種狀況時應變方式，也讓我在現階段就可以應用於日常生活，像是與親友之間的對話，或是聆聽他人的煩惱，面對家教小孩的訴苦，都能夠努力給予他人幫助，尤其當自己遇到不愉快的事情時，也能將平常撫平他人情緒的說話方式，拿來運用到自己身上，讓自己可以降低負面心態，諮商除了或多或少能夠幫助身邊的人面對情緒並且處理之，也同時讓自己的生活更幸福快樂，更是為未來的各項挑戰做準備，迎接更正向璀璨的每一天。

閱讀資料來源

Kottler, Jeffrey A., and Ellen Kottler. Trans. 守滄 孫 and 秀玲 林. *教師的諮商技巧*. N.p.: 心理出版社, 2004. N. pag. Print.