

在輔導學生的過程中，您是否看見學生的問題而熱心給出建議，學生的接受度卻不如預期？常見學生面對困境，想要協助卻不知如何回應？因為關心，想要更加貼近學生的心，但好像有一段難以跨越的距離？

對處於低潮的學生而言，許多問題無法在一時之間解決，「建議」、「道理」帶來的可能是更多壓力，而非幫忙。即使知道對方的善意，此時沒有被同理到的陪伴，有時讓人更孤單、受傷，寧願一人獨自沉默。當強烈的情緒未被同理安撫，認知功能便難以發揮，聽不入耳，任何建議、分析都往往徒勞無功。因此，**貼近情緒**是我們需要加以重視的，如果能夠預備好心，深入傾聽對方的想法、感情或意圖，將能更拉近彼此的關係。

本中心於 9/23 舉辦的導師輔導知能研習，由蘇貞諮商心理師分享藉由深度傾聽強化師生之間的連結，以下摘要與整理自研習講義～供您參考：

- ▶ **同理的傾聽**：進入學生的經驗、拓展理解、協助其重新整理情緒經驗；觀察其表層情緒～了解其未滿足地需求～貼近其深層情緒。
- ▶ **給予肯定同理+同理的反應**
例如：
 - 我真的可以懂，難怪你會那麼的．．．（表層情緒）。
 - 因為你．．．（看到、聽到、感覺到）
 - 但我同時也覺得更深心裡面，是有一些些．．．（深層情緒）
 - 好像自己是．．．（未滿足的需求）
- ▶ **表達”同在”的技巧**
 - Repeat 重複
 - Images 運用想像力（比喻）
 - Simple words 用字簡潔（口語化）
 - Slow 放慢步調（語速慢、語句間停頓）
 - Soft voice 輕柔的聲音（音調、音頻降低）
 - Client' s words 使用對方的詞彙



同理心～是「設身處地、站在他人的角度思考」

注重雙方心靈間的交流，且試著設身處地為他人著想。

這時能否替對方解決當下低潮困境，並不是最重要的事，有時只要短短一句話，就能讓對方感受到你的誠意。你可以說：「我了解你的感受。我過去也曾經歷過。」

同理心～不是「同情心」

為了要帶給人希望，而擠出「至少...」為起頭安慰別人，這樣不僅無法讓對方感覺好點，更會使得你們之間的距離越來越遠。事實是，我們沒有能力使對方的困境好轉，但我們能透過彼此心靈上的連結，讓對方的感受好一些。

～溫暖的同理，使您的心聲愛意傳千里！陪伴陪進心坎裡！～

參考資料：<http://www.businessweekly.com.tw/KblogArticle.aspx?id=7626>