

活動成果分享

幹部訓練



109學年度第二學期輔導股長幹部訓練
活動時間：110年2月25日

輔導志工



109學年度輔導志工服務

測驗實施



109學年度高一、高二學期析量表實施
施測：110年2月22日至3月5日
解測：110年4月8日至4月23日

家庭教育



109學年度家庭教育課程-傾聽你的心-談情緒辨識與調適
講師：周志玉 心理師
活動時間：110年4月9日、4月16日



教師輔導增能



109學年度教師輔導增能研習-陪伴孩子內心風暴，親師一起來
講師：許麗麗 心理師
活動時間：110年2月19日



109學年度認輔教師研習暨個案研討會
講師：謝玲玉 心理師
活動時間：110年3月3日



109學年度升學輔導活動-
備審資料製作暨面試準備講座
講師：吳秀敏 老師
活動時間：110年5月4日

109學年度升學輔導活動-
雲林科技大學產業科技
學士學位學程說明會
講師：雲林科技大學 鄭宇仲 主任
活動時間：110年5月4日

疫情之下的情緒安頓術

(經陳志恆心理師同意引用)

一、學會情緒覺察與辨識

- (一) 以情緒形容詞指認出當前的情緒狀態，光是辨識出情緒就有安頓情緒的效果。
- (二) 了解情緒的來源，問問自己：我的不安是怎麼來的？
- (三) 了解情緒狀態下自我的身體反應。
- (四) 了解應對方式：情緒狀態下，我直覺性的想要去做些什麼？

三、防疫生活中的自我肯定—自我肯定的三個提問

- Q1：今天一整天下來，我值得被肯定的地方是什麼？
- Q2：我是如何幫助自己做到的？
- Q3：當我做到這件事情的時候，它對我的意義是什麼？(重要提醒：即使是件小事也沒有關係)

自我肯定實例：

- A1：餐餐下廚，自己烹調。
- A2：觀賞網路示範影片。
- A3：保護自己、保護家人，即使一團亂，能撐到現在，也是不容易！

參考資料：陳志恆諮商心理師於110年6月5日線上直播公益演講，主題：疫亂情迷：用正向聚焦找回失序生活中的可控感。



二、運用「正向聚焦」的情緒因應策略

每個人看待情緒的角度，決定情緒如何影響自己，看見所有的情緒都有功能，即使是灰暗情緒也有正面價值。

(一) 正向聚焦應用實例問句：

- 問問自己四個問題，這份情緒存在，Q1：對我有什麼好處？Q2：對我有什麼幫助？
- Q3：對我的意義為何？Q4：要我學習些什麼？

舉例1：焦慮

- A1：提醒我身處險境。
- A2：幫助我做足準備。
- A3：區分可以掌控與不能掌控的事。
- A4：學會盡人事聽天命。

舉例3：擔憂

- A1：提醒我提高警覺。
- A2：提醒我向外求援。
- A3：我是有責任感的！
- A4：珍惜自己與親友。

舉例2：無力

- A1：告訴我力氣用完了！
- A2：提醒我向外求援。
- A3：讓自己好好休息吧！
- A4：善待自己、放過自己。

(二) 情緒安頓的自我對話練習問句：

1. 我正感受到____的情緒，
2. 我允許自己體驗這份情緒，謝謝____的情緒，
3. 讓我知道...
4. 讓我學習...

當我們能看見情緒的功能與價值時，就不用過度努力、費力的把它趕走，而是能夠與情緒和平共處。

四、防疫期間，增加生活「掌控感」的三個提醒

- (一) 關掉電視、放下手機：適量訊息，一天看一次新聞就好。
- (二) 降低標準，放過自己：非常時期放過自己，讓自己好過一點，大家都自在一點，減少磨擦。
- (三) 正向聚焦：欣賞自己與他人。

民YOUNG園地

發行人：鍾順水 校長
總編輯：陳秀惠 主任
執行編輯：張書晴 老師、吳秀敏 老師、莊雯雅 老師
出版日期：110年7月 第十七期
發行單位：國立民雄高級農工職業學校輔導室
承印：大觀設計

本期主題：心理健康

傾聽自我的心——談情緒覺察與調適

撰文／張書晴 老師

前言

情緒時時刻刻發生在生活當中，然而我們卻時常忽略了情緒的影響力，若能覺察情緒，學習情緒管理的方式，對於個人生活與人際關係都會有極大的幫助。

什麼是情緒？

情緒是個體在受到某些刺激或在特定情況下所體驗到的身體感覺，感覺強度具有個別差異，它是一種主觀的知覺經驗，包括喜、怒、哀、樂、愛、惡、憂、懼等。綜合起來，情緒包括：1.心理反應：如愉快、平和、不安、緊張、厭惡、憎恨、嫉妒；2.生理反應：如心跳加快、呼吸急促、血管收縮或擴張、肌肉緊繃或放鬆；3.認知反應：個體對於引發情緒的事件或刺激情境，所做的解釋和判斷；4.行為反應：個體因情緒而表現出來的外顯行為，四者的總和。

談情緒覺察

從情緒的定義來看，情緒純粹是個人主觀經驗，並無好壞對錯之分，在社會互動的歷程中，情緒表達方式是個體展現於外的狀態，進而對人際關係產生深遠的影響，正因如此，懂得情緒管理顯得重要。

陳志恆心理師指出要做到情緒管理，首先要學會覺察情緒，當情緒被覺察，才有可能調控，才有機會做自我情緒的主人。反之，對情緒不知也不覺，容易失控或波動的情緒拖著走，無形中可能傷了自己也傷害他人。陳志恆心理師提出的「**掌中情緒覺察練習**」是一套具體的情緒覺察練習程序，透過手掌上的五隻手指頭，分別代表情緒覺察的五個面向—情境、身體感受、情緒形容詞、想法/念頭、行動。當你伸出手並著著手掌時，便能開始練習。

大拇指—情境：「發生了什麼事？」

指的是引發我們情緒波動的刺激來源，可能是聽聞發生了某事、親身經歷了某事，或者回想起某事。因此，情境可能來自外在，也可能來自內在。事實上，情緒無所不在，任何時刻發生的任何事情，或者任何內在體驗，都可能是引動情緒的刺激來源。

食指—身體感受：「我有什麼生理反應？」

情緒常以生理反應型態呈現，當我們興奮或恐懼時，心跳會加速、呼吸會急促、肌肉會緊繃；當我們擔心或憂慮時，會感到心頭沉重、呼吸困難或胃腸翻攪……，每個人在每種狀況下的生理反應不盡相同，但卻是覺察情緒狀態的重要線索。我們會如此厭惡負面情緒，是因為在身體上出現了令人難受的生理反應，通常會以疲、麻、痛、癢、漲、熱……等各種形式呈現。

中指—情緒形容詞：

「我會用什麼情緒形容詞來說明此刻的狀態呢？」

「焦慮」、「恐懼」、「擔心」、「憤怒」、「委屈」、「懊惱」、「失落」、「滿足」、「開心」、「喜悅」……等都是情緒形容詞，透過語言來說明在某種情境之下身心狀態。同樣是心跳加速、呼吸急促與肌肉緊繃的生理反應，有人會解釋成「興奮」的情緒，有人則會說是「害怕」，關鍵在於連結的情境不同，想想搭乘雲霄飛車的經驗，就不難理解。**用情緒形容詞將情緒表達出來，可以讓抽象的情緒狀態被辨識、標定與說明，情緒不再只是模糊不清的感覺。**

無名指—想法/念頭：「我的腦中出現什麼想法或念頭？」

意即此刻在你腦中立即浮現的自我對話：「我真蠢！」、「真是倒楣！」、「我是個失敗者」、「這世界太不公平了！」……等。負面情緒經驗常會引發一系列自我批判或自我責備的念頭。然而，更往內在探究，這些自動浮現的想法早已存在，以「信念」的方式深植腦中，常會以「我沒有能力……」、「我不可能……」或「我沒有資格……」的形式開頭，稱為「侷限性信念」，常是強化負面情緒循環的關鍵因素。

小指—行動：「我做了什麼？」或「我正打算要去做什麼？」

當伴隨情境而來的情緒狀態與內在想法出現時，我們往往會立即性地採取某些行動，這些行動多是自動化與不假思索，而且每次遇到相同的情境，便會出現相同的行為，例如：遇到塞車就狂按喇叭、遇到不順心的事情便摔東西，而形成固定的行為模式。

日常慣性模式無助於解決眼前問題

運用掌中情緒覺察實例：在親子互動中，常見親子為了寫功課與手機使用發生衝突，當家長在忙碌工作了一整天後回到家裡，看見孩子抱著手機，而不是念書寫作業，一股怒氣油然而生，對著孩子大聲咆哮，同時，搶過孩子手中的手機，厲聲要求孩子立刻讀書寫作業。這個生活片段的情緒覺察如下：

情境：下班後回到家，看到孩子不斷滑手機而沒有在念書寫作業。
身體感受：胸悶、臉部肌肉緊繃、呼吸急促。
情緒形容詞：憤怒、無力、懊惱。

想法/念頭：「這孩子怎麼回事？」、「為什麼講都講不聽？」、「到底該怎麼做才能讓孩子專注在課業上？」、「我真是一個失敗的家長！」。

行動：搶過手機、大聲斥責孩子。

運用掌中情緒五個面向的覺察練習，能幫助我們發現許多過去不曾發現的盲點。「搶過手機、大聲斥責孩子」，但孩子行為依然故我，只得兩敗俱傷的互動結果，顯然這個行動對於孩子減少使用手機頻率與專注於課業，是沒有效果的，但家長卻仍一再出現這個無效的行為，為什麼呢？因為，那些我們以為在解決問題的舉動，實際上只是在因應那些令我們感到不舒服的負面情緒，也就是在「對抗情緒」。為了因應憤怒，我們企圖透過展現自己的力量，以控制場面，於是「大聲咆哮」或「強制命令」便成了解決憤怒的手段。藉由覺察反覆出現的情緒經驗，一旦覺察了，接著要懂得踩煞車，請停下來去思索：「究竟我所採取的行為，是在解決問題，還是只是想讓自己的情緒狀態好一點？而會不會因環境依舊沒有改善，卻因為無法讓自己的心情好一點，又製造出更多的負面情緒？」

先覺察再管理：踩煞車，停下來，找到新的路

當開始覺察情緒，意味著有新的可能性，調整作法，找尋新的出路。坊間有許多情緒管理的方法，我們往往只是知易行難，代表我們必須認知情緒管理需要練習且每個人適用的方法不同，以下提供參考，可多元運用：

善用自我情緒紅綠燈

紅燈-「停！」，代表情緒強烈時，我們先暫時停止手邊的任何行動，讓自己慢下來；黃燈-「想！」，待情緒較冷靜時，想一想，思考一下，如何反應比較恰當；綠燈-「行」，情緒冷靜下來了，可以去執行想出來的行動囉！

調整呼吸

吸氣時的心率會加快，透過自律神經系統的一部分來刺激身體。而當我們在吐氣時，透過自律神經系統的另一部分，也就是副交感神經的作用，心率會減緩，身體因而能夠休息，進行消化等其他功能。了解大腦與身體之間的這層關係，我們便可以透過呼吸的練習，來恢復情緒平衡。若不太知道怎麼做，也可以透過手機下載呼吸練習APP來幫助自己，最簡單的練習可以是慢慢吸氣數到三，感覺肚子鼓起來，吐氣慢慢數到六，感覺肚子消下去，更進階的版本是在吸氣時，關照自我身體反應與心情感受如何。隨著空氣的進入，慢慢地數一、二、三，並告訴自己：「我察覺到自己的感受。」接著，我們慢慢地從一數到六，在一邊吐出空氣的同時，釋放困擾自己的感受。然後告訴自己：「我放手，讓它離開。」當我們越不去分析和強迫，效果會更好。如果腦中出現什麼想法，只要單純的把注意力集中在呼吸上就好。

尋求人際支持

找個自己信任的人談談，藉此宣洩、紓解不舒服的感覺，整理自我想法，得到支持力量，獲得多元建議。

正向舒壓活動

當暫時沒有想到適合的解決方案時，我們可以透過從事各項有益身心的活動來幫助自己解壓，例如：睡眠是最好的修復之一、以音樂撫慰人心、從事療癒手作：園藝、編織、畫畫、烹飪、寫日記等、運動流汗等。

轉換想法

情緒管理的終極目的在於改善情緒困境，因此辨識與停止自我責備與批判的信念是關鍵。學會彈性看待自己—「有些事情不是我能夠掌控的，所以我也不必太自責，先讓心情平靜下來，再來看看有哪些事情是我能努力的。」不是只注意自己哪邊做得不好，留意一下自己哪邊做得很好，適時給予自我鼓勵與肯定，相信有機會改善現況；凡事都一體兩面，練習換位思考，以多元角度看待事情。

結論

情緒是生活的調色盤，過猶不及，如何調配出舒適的色調，是需要練習的，藉由啟動覺察、適度舒解、善加管理的歷程，成為自我情緒的主人，營造舒服的人際互動關係。

(本文改編自周志玉臨床心理師於110年4月16日蒞校演講，講題：傾聽你我的心-談情緒辨識與調適，並引用陳志恆諮商心理師所提出的《掌中情緒的覺察練習》。)

資料來源：
陳志恆 (2018)。掌中情緒的覺察練習。
引自：<http://blog.udn.com/heng711/111798769>



生活興趣分享

本次由校內教職員與大家分享他們平日的的生活興趣。尤其當從事該項興趣活動已進入所謂的「flow」狀態，該項興趣活動不僅增加個人生活的豐富度，對於提升個人的身心健康與幸福感更有莫大的幫助。

「心流」(flow) 簡介

心理學家米哈里教授(Csikszentmihalyi) 於1990年代提出「心流」(flow) 一詞。心流指的是個人透過專心一致地從事一項活動，從而達到欣然自樂的「忘我」境界。

米哈里教授早期訪問過從事不同職業或興趣的人，例如：登山愛好者、音樂家、舞蹈家、畫家，讓他們形容從事所愛活動時的心理狀態，結果發現有以下的共通點：快樂地忘了時間過多久；全神貫注專心致力於當下活動，進入忘我境界；活動過程中雖有挑戰，但仍會廢寢忘食、樂之不疲地完成；認為自己達到最佳狀態、發揮極致，產生自我滿足感，米哈里教授認為這些人當下已進入了「心流」狀態，即使沒有任何外在獎賞，個人仍願意參與該活動，是一種內在動機。

「心流」的好處

心流有助於產生正向愉悅的情緒，釋放負向情緒；有助於提升工作效率及創造力；驅使個人在遇到挑戰時，願意再接再厲、克服困難，朝向進步。因此，當進入心流體驗的時間越多，就越能提升自身的幸福感、加深對目標的堅持、擁有積極向上的心態。

你正投入於讓你進入心流狀態的活動嗎？歡迎與我們分享！

輕鬆賞鳥趣

撰文／教務處 張育菁 幹事

賞鳥契機

我要與大家分享的生活興趣是一「賞鳥」。從小我就對認識多樣動物生態很感興趣，而知道有賞鳥這項活動則是受到哥哥的影響，當時我正在讀高中，哥哥在外地讀大學，而他參加的山地服務社，因為社團辦公室與野鳥社共用，所以也參加不少賞鳥活動，只要哥哥有回家，就會教我認識住家附近常出現的鳥類，他還送了我一本《臺灣鳥類圖鑑》，這是我接觸賞鳥活動的契機。

熱情重拾

後來因忙於準備大學聯考，上大學後需顧及課業和打工，生活十分忙碌，无暇投入賞鳥活動，不過平日只要看到鳥兒們的身影或聽到鳥鳴聲，我就會駐足尋找。因著工作機緣，我來到民雄農工工作，在這裡遇到同樣對賞鳥活動感興趣的同事，有同好一起討論，重燃我對賞鳥活動的熱情。

為興趣練功

在臺灣，有674種鳥類曾被記錄，其中29種為臺灣特有種，另有55種特有亞種，可見臺灣的鳥類種類多元，然而每種鳥類會出現的環境並不同，以水鳥和陸鳥來說，出現的環境就大相逕庭，而且有些環境並不是這麼容易到達，例如：幾乎只在海拔3000公尺以上才會出現的岩鸛，倘若沒有基礎體能與具備登山知識，根本無法到達岩鸛出現的環境，更何況鳥類是野生動物，即使我們抵達其所出現的環境也未必能見得到牠，「積蠱」是常有的事，所以想見牠們一面，平時就得多了解鳥類的生態習性，理解其可能出沒的環境；為了與牠們相遇，體能是一挑戰，平日就要鍛鍊自身體能，我習慣下班後有空就跑步或快走，每次至少5公里以上，同事們結伴運動、互相支持鼓勵更能持續鍛鍊；而充實鳥類的相關知識，則可透過各種鳥類圖鑑作為工具書，網路更是方便的工具，像是eBird、中華民國野鳥學會、各個野鳥協會，而且網路可查詢到大量照片、影片來比對所看到的鳥種。當遇到不認識的鳥種而所處環境又無網路訊號時，可先翻閱隨身攜帶的圖鑑，回家後再利用網路搜尋相關資料，這樣就能對所看到的鳥類更加了解。



在校園拾獲的領角鴉雛鳥



停下時會上下搖擺著尾翼，呈波浪狀飛行軌跡的白頭翁



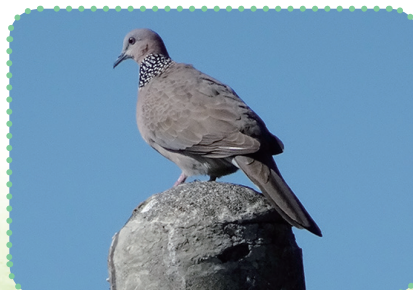
螺旋狀繞著樹幹的小啄木鳥



校園中只聞其聲不見其影的黑枕藍鶇



成群出沒小巧的綠繡眼



圓圓胖胖的珠頸鳩



操場上巡視地盤兇悍的大捲尾（俗稱「鳥秋」）



校內體型最大的鳥類-黑冠麻鷲



叫聲像敲木魚的五色鳥



校園最常見的白頭翁

收穫滿溢

賞鳥對我來說，除了鳥類本身的美麗、可愛與多樣，令人賞心悅目、心情愉悅外，更可紓解忙碌生活所帶來的壓力，我也因賞鳥而走踏臺灣寶島不少地方，這些地方都是以前從未想過會到訪的，因著牠們的美麗，還讓我額外盡收地方美景。前面有提到和同事一起討論共同嗜好是很開心的事，尤其是一起分享到從未見過或遇到稀有鳥種時，最令人興奮。賞鳥也讓我更關注環境保育議題，由於人為開發，眾多動物棲息地遭到破壞，因此動物數量不斷減少甚至瀕臨滅絕，鳥類受到的影響尤甚，所以從自身開始做起，盡量做到對自然環境最少的干擾與避免破壞，到野外賞鳥時，垃圾絕對帶走不落地，不餵食引誘，不大聲及大動作驚擾，以免影響鳥類的生態習性。

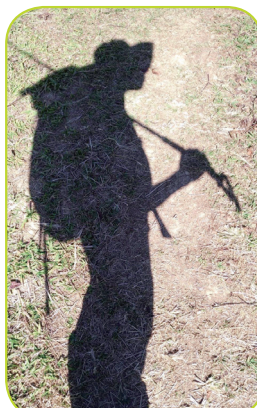
其實只要願意開始留意生活周遭，就會有意想不到的發現，像校園裡鳥況就不錯，雖然是常見的留鳥，但卻最容易被忽略，最常見的有白頭翁、樹梢間一小群出沒的綠繡眼、樟樹上的小啄木鳥、停在樹林間偶爾整群聒噪的紅嘴黑鵯、叫聲像敲木魚的五色鳥、操場上巡視地盤的大捲尾（俗稱「鳥秋」）、上下搖擺著尾翼的白鵲鵲、園藝科實習農場上方盤旋的黑鳶、圓圓胖胖的紅鳩及珠頸鳩、校內體型最大的黑冠麻鷲、還有傍晚開始出來覓食叫聲響亮的臺灣夜鷹，甚至還拾獲過保育類領角鴉的雛鳥等等，可見校園鳥種之豐富。

結語

賞鳥是輕鬆的，有時只是單純的停下腳步看看牠們的模樣、飛翔的姿態或聆聽美妙的鳴叫聲都能轉換心情，或是深入了解鳥類的種類、生態習性、生存環境等皆各有樂趣，一起在民雄農工賞鳥趣吧！

登山、我與太極

撰文／電機科 王景文 老師



真影子和假老王

為何喜愛登山？英國登山家喬治·馬洛里：「因為山在那裡。」成為激勵千萬登山愛好者勇攀險峰的永恒名句。

對！山就在那裡，雄偉或險峻，就這樣靜靜佇立。面對山岳的心態並非征服，山很高，人很渺小。因此登山的方法是【慢】，不急不躁、不急功近利、不刻意不強求，只體會揮汗之暢快淋漓或攀援之千辛萬苦。或許能到山頂，或許到不了，但攀登本身，就已足夠。

現代人凡事講求速度、效率，具有目的性。登山讓人學會如何慢下來，找到自己的節奏是最重要的，這不僅是登山的秘訣，也適用於人生。

在高山，偶爾會有一種孤獨感，這時候就會不斷的與自己對話，與時間對話。萬籟俱寂其實也是一種壓力，在山上你可以試著閉上雙眼，收起視覺並且打開聽覺，感受周遭環境的聲音與變化。

山很靜，在山上可以讓我們的心理跟著靜下來，心靜了，氣就會沉澱，這樣我們的心就不會混濁，也因此可淨化我們的心靈。

在登山的過程，透過與山的對話，可以提供一個仔細聆聽內在聲音的機會，這個過程可以幫助我解決在日常生活中的情緒，協助我以平靜的心態處理面對所有繁雜的事情。

陪伴孩子內心風暴，親師一起來

前言

曾經看過一句話是這麼說的：「孩子所呈現出來的問題行為是一種與這個世界溝通與求救的方式。」聽了心理師的演講後，更能認同這句話的意涵，在這場講座中，心理師與親師們分享與青少年及家長工作的心得，和大家共同討論如何陪伴孩子度過內心風暴。以下就許麗麗心理師的講座內容結合陳志恆心理師在《擁抱刺蝟孩子：重啟連結、修復情感、給出力量的關鍵陪伴與對話》一書中具體的互動溝通語句，讓親師與孩子在信賴關係下，給予青少年有力量的溫柔陪伴。

好奇傾聽

想要開啟青少年的心扉，常是親師所關注的，偏偏曾是青少年的大人們，卻忘了青春時期通常覺得最親近理解自己的人，往往不會是父母更不會是老師，而是同儕、男女朋友或是他自己，甚至可能根本沒有，爭取機會成為孩子心目中的重要他人，得靠平日的關係培養與經營，而好奇心是一把靠近孩子生活經驗的鑰匙，更重要的是從生活經驗中開啟話題，進而有機會聆聽孩子對自我、他人、世界的想法與需求，光只是聽就是一件很不容易的事情。

願意理解

聽了之後呢？還要能尊重孩子的主觀事實，在不理解之處詢問對方以做澄清，而非大人的自行猜測，偶爾會聽到小孩說：「為什麼都不先問我？」，其實在說的是「請你尊重我！」、「你問我，我或許會跟你說」，畢竟人際關係中猜測容易造成誤會，與青春期的孩子相處，探問更是重要，有機會聽到了，才有機會試著充分理解孩子行為背後的需求與目的，相信行為維持的背後一定是有功能與理由的。有親師問：如果一時半刻我無法理解怎麼辦？那就當作是一個學習吧，有時候大人們都忘了，孩子告訴我們的事或許不符合我們世界觀所想像的，正因如此，它就是一個新的經驗，不是有句話說：經驗就是最好的老師。只是單純地探問，例如：「發生了什麼事？帶給你的感受如何？你對這件事情的看法如何？你打算怎麼做？」、「怎麼說呢？」、「會這樣想，一定有什么理由吧！可以與我分享嗎？」等等，不要急著批評、說教、說理或給予建議。

給予回應

如何回應？是個大哉問，而且也沒有標準答案，但不帶負向評價的回應是基本原則，如果不知道可以怎麼回應，至少告訴孩子：「謝謝你願意告訴我！」。不確定能否讓對方願意說得更多，但是有機會讓我們與他們更靠近一點。千萬別說：「沒這麼嚴重啦！」這種看似安慰的話卻是在否定對方的情緒感受。

理解孩子有時候不說，不是因為不想說，而是不知道怎麼說？這也是青少年獨特之處，但可以讓孩子知道：「我很想知道你的想法，可以等到你準備好的時候再告訴我，如果你願意與我分享的話，你要多說一點，或少說一點，都是可以的。」重點在於傳遞對孩子的在乎。



天使的眼淚-嘉明湖

每個曾被大自然考驗過的登山者，應該都會在山上，領略生命的真理。

登山，山是主，我們是客。所以在山上我們得學會怎麼跟山相處。同樣的，在學校，得嘗試跟同學、老師相處；在家裡，更得要與我們最親近的人學習相處，取得平衡點。

原住民進入山區前會舉行一個儀式。這儀式主要是告訴山神與祖靈說：我來了，請祂們保佑一切順利、平安歸來。基本上我把它理解為是對山的尊重。那面對「人」的時候呢？我們常因意見不同而與人吵架，尤其是我們最親近的人，所以，我們要時時反思，我有做到充分的尊重嗎？

平日我跟一位老師學太極拳，太極拳入門在學習「鬆」，但很多人只是嘴上說鬆、樣子像鬆，實際卻沒有鬆。其實這不僅是要形體放鬆，還要放鬆「意念」，其實是要我們放鬆思考，也就是要放鬆我們的「心」。鬆了，才懂得聽。

老子：上善若水，登山要"慢"，太極求"鬆"，慢才能有觀察，鬆才能有感覺，慢活，才能與人和善，品味人生。



講座講師：許麗麗 諮商心理師

講座時間：110年2月19日

撰文／張書晴 老師

獲得力量

同理心是人際關係中具有力量的對話模式，在親子、師生互動中若能將同理心運用得宜，就能開展雙方的對話。

同理心是技術也是一種態度，就態度而言，是帶著真心誠意想與對方連結的意願，就技術層面，**同理心是感同身受加表達出來**。感同身受是指對對方的處境有深刻地理解並體察對方的感受，就彷彿發生在自己身上一般，因著這個「彷彿」就猶如啟動內在感官，得試著站到對方的位置上，透過他的眼睛看世界，通過他的耳朵聽聲音，以及他的身體感覺一切，去進一步去覺察與辨識那是什麼樣的情緒感受；接著下一步是表達出來，藉由語言，運用適當的情緒形容詞，將我們理解到的情緒感受說出來，讓對方知道，表達出來的目的是讓對方感受到被理解，雙方有情感連結，對話才能夠更深入豐富。

尤其當孩子處在情緒波動的當下，最需要的就是情感連結，若對話是邏輯分析、批判等大腦思考模式，容易與孩子斷了連結。簡言之：回應焦點在情緒感受，例如：「你覺得孤單，都不被理解，是這樣嗎？」、「我知道你在學習上一直感到無力」、「你擔心功課一直沒起色，會令我們失望是嗎？」

如果回應之後可以進一步說出孩子背後可能的需求，更能貼近孩子的心，例如：「我感覺得出來你希望有人可以真正理解你。」、「原來你期待自己有好的課業表現，讓爸媽以你為榮。」

照顧到情緒，說出需求後，更能延伸雙方討論的空間，在孩子的同意下，大人可以分享自我經驗或舉他人的例子，目的在交換觀點，擴大孩子的思維廣度，最重要的是讓孩子知道：「我很重視你的想法，也樂意與你討論。如果你願意的話，隨時都可以來找我。」

結語

無論是好奇傾聽或是表達同理，要能發揮它的力量，都必須在生活中有意識地勤加練習使用，使情感連結加深，讓孩子感受到來自大人們的愛與支持，即使內心風暴令人挫折害怕，我們也能一起鼓起勇氣面對度過。

例句練習

「發生了什麼事？」
「你一定很難受吧！」
「那麼，你打算怎麼辦呢？」
「你是怎麼做到的？」
「謝謝你願意告訴我！」

延伸閱讀：

陳志恆（2019）。擁抱刺蝟孩子：重啟連結、修復情感、給出力量的關鍵陪伴與對話。台北：圓神。

