

## 【教牧辅导】辅导(1)：如何透过聆听与辅导者建立互信？

ds200626.mp3



教会牧人除了讲道和教导的重点，还要就着信徒在实际生活上遇到的问题，给予适切的辅导关怀。辅导重点，不在于为信徒解决问题，而是以爱心陪伴信徒经历问题；辅导过程，借着聆听、帮助分析和陪伴，让信徒自己懂得面对，并找到正确的解决方法。

### 辅导技巧浅谈

辅导中的聆听，要注意技巧，但更重要的是先与受助者建立同盟关系，使彼此有认识 and 了解。辅导员要运用技巧，表达自己对受助者的同理心、接纳、尊重和诚意；受辅者才能建立安全感和信任，解除自我防卫系统，自由自在地把自己的困难、感受和想法表达出来。

#### 一、身体语言

与受助者对话，辅导员要注视对方，保持敞开的姿势，非两手抱臂、顾左右而言他。这样可使对方感到被重视、被接纳。辅导员的表情要宽容而认真，非紧皱眉头，也非满不在乎的样子，让对方感到自在、没压迫感。辅导员的声线是温柔、平稳而坚定，既非柔弱也非专横，让对方感到辅导员具备稳定的情绪、承载力和排忧解难的能力。

#### 二、积极聆听

1. **用耳朵**：仔细聆听受助者说的话，既听内容，也听语气和声调，从中掌握初步资讯。
2. **用眼睛**：仔细观察受助者的衣着、外貌、表情和举止，掌握对方背景、状态和特征。
3. **用心**：设身处地感受对方的感觉，以理解的心，帮助对方把更深的情感表达

出来。

4. **用头脑**：把所听、所看、所感、所知的融合，整理分析，明白对方的思路和情绪反应。

### 个案分析—吕姊妹

因职业的关系，遇到教会内和教会外需要关怀或辅导的人群，以年轻的家长和孩子居多，有很多的困惑。听良院课程内容，对我说明很大。终于做到了“聆听”，但老师提出的是“专注的聆听”，用眼睛和心灵聆听，这样的效果当然不一样。沉默通常有很重要的意义，“不怕沉默”，让我明白自己以前不能安静，着急发言的失败。适当的回应技巧，是我的缺乏。面谈之前的祷告和记录，以及跟进的辅导都是我做的不好的。很多的时候，没有及时的跟进，也导致了前功尽弃。关怀与辅导的技巧，这方面的装备实在不够。

### 回应

1. **客观事实**：听了对方的话，可用他的词语扼要复述他表达的重点，让他明白自己理解实况。复述中不能增加或删减叙述重点，也不扭曲或批评，让对方感不被接受和不受尊重。
2. **主观情感**：除复述客观事实，辅导员要把对方的感受说出来。如：“你上司这样批评你，却不责备做错的同事，让你感觉有委屈？”辅导员要代入角色，看他的处境，结合其感情体验，准确说出他的感受。没回应对方感受，他会觉得不被体谅和包容，进一步表白和同盟关系，就难以建立。这阶段，只复述客观事情引致主观感受，不要指出对方的不足之处。
3. **适当时候要保持沉默，不要太快回应**，以免打断了对方的表达。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络