

## 促进改变的技巧：由外转内—罗加怡老师



在<建立关系的技巧>一文谈及了建立关系的一些基本技巧，接下来将论述怎样帮助受助者探索目前的处境，促进他对现实的理解及重新理解。在这个阶段中最重要的，是辅导员用各种方法帮助受助者看清真相，并让他看清自己惯用的应对模式及其影响，从而准备好作出改变，找出新的、可行的、更有效的应对方案。

当受助者在充满接纳和尊重的同盟关系中畅谈自己的困难和处境之后，接下来，他可能开始意识到自己的责任。当他开始说：“我发现，我经常……（做了一些事，令情况恶化）”“我想，也不是全是他们的错，我也有不对的地方，我……（做了一些错事）”“不能再这么下去了，我要……（做出一些改变）”辅导员可以慢慢引导受助者从外在的处境转向自己，审视自己内在的观点和感受、自己与处境的互动，以及自己可以负上的责任。

### 一、受助者已经做的

辅导员在撮要受助者的处境时，开始用“你……（做了这些事）”来进行描述。例如：“你在缺乏爱的家庭长大，你努力学习来得到赞赏，你对自己要求很高，也对别人要求很高，你工作时把别人逼得太紧，把他们都吓跑了。你总是觉得很孤单，因为你把别人都吓跑了。”这样的描述，使受助者不但看清楚导致目前处境的原因，也明白了自己也要负上责任。

### 二、受助者未能做的

辅导员进一步引导受助者，让他看见自己对于现实的处境还未能掌握哪些处理技巧。例如：“**你觉得……（很孤单）因为你未能……（找到方法，跟别人轻松地相处）**”在这里，辅导员找出受助者所缺乏的技巧，让他意识到，只要掌握了这些技巧，困境就有出路，问题就可以有效地解决。要注意的是辅导员不可以揭人短处式地指责受助者，而是找出受助者可以按自己既有的能力来进步的地方。



### 三、受助者的新感受

当受助者在辅导员的引导下，觉得豁然开朗的时候，就会产生新的看法和感受，辅导员就把这种感受说出来：“你觉得……（对自己很失望），因为你未能……（找到方法好好对待自己，使自己放松下来，使自己对别人的要求也随之放松下来，使关系更和谐）。”这么说会使受助者感到释放，因为他更深层的感受表达了出来，同时他也看见自己可以往哪个方向进步。

### 四、受助者的新目标

最后，辅导员指出受助者需要在哪一方面进步：“你觉得……（对自己很失望），因为你未能……（找到方法好好对待自己，使自己放松下来，使自己对别人的要求也随之放松下来，使关系更和谐），而你需要……（找出方法好好对待自己，使自己放松下来……）。”虽然这么说比较冗长累赘，但这正是受助者需要听到、需要认同、需要做到的。辅导过程到了这里，可以进入下一个阶段，就是采取行动的阶段。

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。