

面談輔導技巧

— 輔導意義的反思 歐靜思 MCE1

引言

這學期開始的時候，我曾經寫下個人對輔導的一些理念。當時擁有的是一顆單純而渴望服侍人的心，而個人對輔導的認識，也只是從經驗中得來。經過了三個多月的時間，談不上有很大的改變，但透過課堂的教授與師生們的分享，卻豐富了我個人對輔導的認識。從面談輔導技巧這一科，我對輔導技巧有更深入的明白，但透過其他理論的科目，神學的科目，更讓我可以從多角度去認識人與助人行為的意義。我不能說自己已經完全領受和掌握輔導的意義，因為真正的明白與體會，是在實踐的當中。現在的認識，好像只是紙上談兵，但相信日後有機會使用時，當中的領受會更為深刻。而這份文章，是透過林孟平博士的《〈輔導與心理治療〉》，讓自己在進入輔導實踐前，可以作出整理，故此這份文章並非從學術的角度來研究，相反是以我個人的反省與整合為主。

輔導意義的建立

甚麼是輔導

今年進入中神修讀輔導科課程，原因是要回應神在我生命中的呼召。這決定對於我來說，是既清楚，又肯定。但當我告訴父母親這計劃時，母親帶著懷疑的眼神問，甚麼是輔導。當時被她這一問，我竟呆了起來，也不知要如何回答。心裡想輔導就是輔導，還要如何解釋。後來唯有使用他們容易明白的說話，胡亂地說了兩句，輔導就是幫助那些不开心的人，與社會工作者日常所作的差不多。若然當日在神學院面試的過程中，我是這樣回答，相信今天也未必有機會在中神內進修。但卻令我感受到，要讓一般人明白輔導的意義，也不是一件容易的事。

事實，要讓一般人明白輔導的意義是困難的，因為當中存有不少誤解。林孟平說，要明白甚麼是輔導，倒不如先明白甚麼不是輔導。她簡潔地表達出：(1)輔導不是社交的談話，(2)不是普通的會見，(3)不是邏輯的分析，(4)不是給與同情、安慰和開解，(5)不是資料的提供，(6)不是教導明白事理，(7)不是給與問題的解決。¹ 事實以上的情況偶然也會出現在輔導的過程中，只是隨便地以其中一兩點來說明輔導的意義，則對輔導沒有太清楚的認識。林孟平引述不少學者的說法，輔導是一個關係，也是一個歷程。而她個人看輔導是一個歷程，透過受過專業訓練的輔導員，與受助者建立的關係，協助受助者認識自己，接納自己，進而欣賞自己，以至可以克服成長的障礙，發揮個人的潛能，讓生命經歷豐富，並且邁向自我實現。²

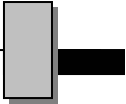
個人的輔導理念

當我看見學者們對輔導的意義有如此深入的詮釋，心裡也不知道還可以表達甚麼，故此我無意要創立一套與別不同的理念，相反是感謝他們的辛勞，讓我們得益不少。在此我嘗試把前人的努力和個人的信念作出結合，希望可以進深體會當中的意義。

- 輔導是上帝與人同工 --- 有人會以為輔導單純是人的工作。但我個人卻認為，在輔導室內是有三張椅子，除了輔導員和受助者，上帝也是坐於其中。祂在於其中，正是祂對每一個人愛的表現，以至願意與人同工，願意與受傷的人同在。如此，在輔導過程中，人可以經歷真正的盼望。
- 輔導是一個歷程 --- 有不少人會希望看見從輔導中得來的結果，並且看這些為最重要，但事實輔導最寶貴的地方，是過程中的得著。這個歷程每一個人也不一樣，有些人會走得很快，相反另一些人需要有人容許他們慢慢地走。無論過程是快的，還是慢的，他們所得著的是他們所獨有。

¹ 林孟平：《輔導與心理治療》，頁 2-6

² 林孟平：《輔導與心理治療》，頁 9

- 
- 輔導是一個關係 --- 在過程中，建立一互信的關係是
很重要，以至受助者可以感受到在安全的環境下，完全
開放自己的生命。輔導會有完結的一天，但那關係可以
永存在受助者的心裡。
 - 輔導是讓人得著醫治 --- 輔導的關係，也不是普通的
人際關係，而是帶著治療的意義，過程中讓受助者經歷
被明白，被肯定，被接納，以至體會過去受傷的地方可
以得著醫治。
 - 輔導是助人活出更豐盛的生命 --- 輔導所發揮的功能，
並非只是展現於輔導的過程中。當受助者可以面對過
去傷痛的經驗時，也可以帶著那份力量繼續踏上他們
前面的人生路，並且活得精彩，活得豐富。

輔導理論的取向

林孟平指出，輔導員建立一套個人的輔導理論是十分重要的。以至在輔導過程中，透過在既定的理論基礎上，訂立出適切的輔導目標。³ 事實輔導理論也有多個學派，包括心理分析治療法(Psychoanalytic Approach)，認知行為治療法(Cognitive-Behavioral Therapy)，受助者中心治療法(Client-centered Therapy) . . . 不同的學派又有個別不同的發展，可以說是五花八門。還記得我修讀性格理論的時候，老師在兩個多月的時間內，分別簡略地介紹了多個學派。在當其時，我已感到對心理分析的理論特別有興趣，學習時也好像較容易明白和掌握。我相信當中的原因，是因為我曾經接受過心理分析的治療，當中得著很大的幫助。

心理分析治療法

最早期的心理輔導理論，相信不會有人否定是佛洛伊德(Freud)的心理分析，他為心理輔導的發展作出不少的貢獻，而日後也有不少學者因著他的理論，作出進一步的研究和探討。心理分析實在是一門深奧的性格理論，當中要完全明白

³ 林孟平：《輔導與心理治療》，頁 174-175

貫通也不是一件容易的事。縱然是明白了，又不是可以完全的接納。佛洛伊德的人觀是傾向以負面和性的內驅力來理解。⁴ 他也強調人在孩子的階段，已逐漸學懂從他人的關係中得著性的滿足，例如，男孩子會以母親為對象，而抗拒與父親的接觸。⁵ 這方面我明白的不多，也未能完全的接納。實在佛洛伊德以後，有不少心理分析的研究也不大接納他過於強調性的發展，並指出人的內驅力，根本就是傾向與人建立關係。⁶ 但對於心理分析的其他理論，例如，自衛機制和潛意識對人的行為影響，我卻是十分認同。因為我也曾透過這兩方面的理論，對自己有更深層的發現。

心理分析治療法常用的技巧，包括自由聯想(free association)，消解(working through)，解釋(interpretation)，移情作用(transference)，夢的分析(dream analysis)。以上的技巧是我十分有興趣的，其目的是探索受助者的潛意識世界，將事物轉變成意識的層面，並且把它改變過來。⁷ 在我未曾經驗過心理分析治療前，也會懷疑這些技巧是否真的有果效，對他們的真確性也有所保留。但接受治療的過程中，想不到真的帶領自己進入到心靈更深層的地方。特別在移情作用這技巧上，我驚訝地發現，自己與母親竟有一份很深的情結，直到今天還未可以完全處理過來。又有一次小組聚會，我未有足夠時間預備甚麼，胡亂地邀請各組員分享一個夢，卻意外地，大部份組員所分享的夢境，也是與自己至親的人有關，並且是涉及很深的感情。當然我並不曉得解夢，但各人在分享的過程中，已表達出與家人一份至深的關係。

受助者中心治療法

受助者中心治療法的創始人是羅哲斯(Carl Rogers)，他的理論與心理分析治療法有很多不同的地方。羅哲斯的人觀是積極和樂觀，強調每個人的價值和尊嚴是要被尊重。⁸ 受助者中心治療法的基要條件，是真摯，無條件的絕對尊重，同

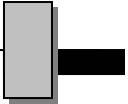
⁴ 同上，頁 73

⁵ 同上，頁 74

⁶ 呂宗榮，〈面談輔導技巧〉的課堂筆記

⁷ 林孟平：〈〈輔導與心理治療〉〉，頁 82-83

⁸ 林孟平：〈〈輔導與心理治療〉〉，頁 88



感。故此這治療法，重視的並不是輔導技巧，而是輔導員的生命態度。⁹ 我認同這種態度是十分重要，也很有意思。輔導員在這認真的態度，可以為受助者凝聚出一份安全的感覺。在安全的感覺下，受助者可以坦誠開放自己的生命。林孟平指出，無條件的絕對尊重是指向受助者的本人，並非他的行為，故此並不表示輔導員要接納受助者的不正確思想和行為。¹⁰ 這也是我個人對受助者的信念，或許不容易，但仍然希望每個人也有機會接受幫助。

個人輔導理論的結合

輔導理論的選擇，是需要配合輔導員整個人的性格與修養。¹¹ 我十分贊成輔導員是以生命作出服侍，透過一段密切的關係，以至生命影響生命，故此認識自己的本相是作為輔導員的先決條件。記得在我選擇學院修讀輔導課程的時候，我所關注的，是該學院如何裝備輔導系學生的生命素質。而中神是唯一的學院，需要輔導系的學生們接受個人輔導。當時，我相信生命素質的裝備，是較知識的裝備更為重要。若有人以為拿著一些技巧，便可以讓人的生命得著改變，這想法似乎太簡單了。若以心理分析治療法和受助者中心治療法兩者來作比較，兩者實在各有精彩，而當中的技巧也是可以達至互補的功效。這刻我相信，我會選擇以心理分析治療法作為我的理論基礎，在實踐中再配合受助者中心治療法一些適切的態度和技巧。因為我感到前者可以幫助自己認識更深層的真我，而這個認識，是有助我同樣地可以更進深體會別人內在的需要。

個人輔導的準備

在預備以輔導服侍有需要的人之前，自己可以再次經驗被輔導，相信將會是一個很寶貴的經歷。經過上次輔導的經驗，我會預備聯絡一位心理分析治療師，接受她給與自己的

⁹ 同上，頁 91-93

¹⁰ 同上，頁 92

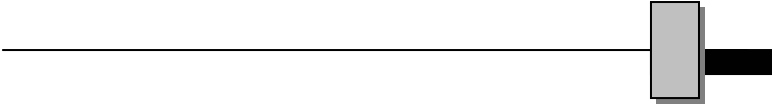
¹¹ 同上，頁 176

個人輔導。在這決定之前，我也曾考慮是否可以選擇另一理論學派作嘗試，但經過與老師的商討，及再三考慮個人的需要，還是選擇了心理分析治療學派。老師給與很好的提醒，往後會有不少機會認識各種不同的心理治療學派，但此刻重要的，是可以進入自己的心靈深處，有更多的認識與體會，這將會成為我學習輔導的一個重要根基。雖然我曾經有被輔導的經驗，但對於今次的機會，心裡也是興奮地期待。我盼望自己存著開放的態度，或許在過程中可以看到更多意想不到的事情，相信聖靈在當中會有祂的時間與預備。

個人反省

基督教輔導

進入中神，知道不少人看在神學院修讀的輔導，是基督教輔導。過去我對於這個名稱，沒有太大的回應。在這三個多月的時間，我也曾細思想，基督教輔導確實有其特別的意義。但若以輔導理論和輔導技巧來看，我看不出基督教和非基督教有甚麼分別。我相信當中的重要，是輔導員個人與上帝的關係，輔導員是否相信他與上帝是同工。我也曾提及，輔導員是以生命作服侍。在輔導室內，一位基督徒輔導員的思想與行為，正是流露他生命的本相，而整個過程，也會影響著受助者如何回應他個人的生命。既然如此，信仰與輔導的結合，就來得很有意思。記得有一次課堂，同學們為著催眠術而作出認真的討論。當中有人認為催眠術是不道德，而催眠師所作的，是看自己如上帝般操控一切。當時她們的說話好像很有理，但我卻沒有他們那份激烈的感受。後來再細想，我看催眠術是輔導技巧其中的一種，未必每個人也適合，而催眠師也只是執行這技巧的治療師，無必要把他和上帝拉在一起。相反令我感到有趣的，為甚麼人如此害怕被別人催眠，真的是因為催眠師所作的是超越上帝，還是因為人害怕在別人面前表現失控的一面。不能控制自己是一種不安全的感覺，故此人會傾向把日常的事情安排妥當，好讓一切也在自己的掌握中。我想若然那位催眠師是上帝，不知道人的回



應會怎樣，是否真的甘心願意由上帝操控我們的一切。

基督徒與非基督徒受助者

對於我來說，受助者是基督徒還是非基督徒，似乎不會影響我如何做輔導，也不會影響我如何與他們相處。相反在不同的環境，可能會有不同。若然在機構內做輔導，相信因著環境的因素，我未必適合向受助者傳福音。但若然在教會環境中，在適當的時機，我會向對方介紹這個信仰。有一次，一位姊妹帶來一位未信主的朋友，她為著個人一段不正常的感情關係而傷痛，我與她談了一個多小時，最後邀請她接納耶穌基督的愛，她流著眼淚地禱告，但那次之後，她再沒有在教會出現。我不會看自己所作的是白費，也不會看自己所作的一定要有果效，相信一切也掌管在上帝的手裡。

前面當走的路

過去的2年，心裡常記念著一個群體 --- 一群服侍神的僕人(例如，傳道人，神學生，信徒領袖...)，要接觸這個群體並不困難，但要他們承認自己是一個有需要的人，卻未必是一件容易的事。我相信要他們從助人者的角色轉到受助者的角色，實在需要經歷不少生命的突破。常常也聽到弟兄姊妹們說，傳道人似乎不明白會友的需要；又聽到同工們的彼此配搭有困難；近日甚至知道有教牧同工犯上不道德的罪。我相信這群神的僕人，向上帝回應呼召的時候，心裡是渴望可以事奉神，服侍人，怎樣也想不到，事奉過程中也帶給別人不少傷害。我相信教牧也是人，教牧也有不少從成長中帶來而又未經過處理的傷害；教牧也會有疲乏，無助，無信心的時刻；甚至教牧也會有受試探的時候。但另一方面，一般信徒卻不容易接納教牧群體中，有人會因為疲乏而跌倒，因為受試探而犯罪。他們可以經歷被接納，被饒恕的更不容易；或許這群神的僕人也不容易饒恕自己所犯的錯誤。我仍然在尋索的階段，若然這是上帝的心意，相信我更需要祂的恩典同在。

我心裡知道，兩年的輔導訓練，並未足夠我可以獨立地面對不同受助者生命中的需要，故此我也相信往後仍要繼續進修，只是進修的方向和模式卻仍未太清晰，又或許我對於讀書的恐懼仍未有消除。嘗試安靜下來細想，我暫時可以知道的，我對於學術研究的興趣不大，希望將來可以多作臨床上的工作，及有機會認識多一點有關心理分析這方面的理論。但無論怎樣，我十分清楚，輔導督導是一項重要的在職訓練，我盼望在替人作輔導的時候，可以尋覓一位良師作個人督導。目前我仍未知道自己希望那位督導員是一個怎樣的人，相信往後的日子，我會有更深的體會。此刻我盼望的是，不單從他身上可以在輔導技巧上進深，也可以再次體會生命影響生命的經歷。

19 年的護士生涯終於結束了。我沒有後悔，但心裡總是有點兒捨不得，捨不得的是 19 年的關係和感情，還有我在當中的成長。每當我坐下來細想，現在沒有了穩定的工作和收入，我往後的日子是否可以比前半生活得更積極，更精彩。若以競賽來比喻我的人生，我的前半生曾經跑得很漂亮，身旁不斷有人歡呼喝采。但我卻為著在人生的中途站，仍可以被挑選參加重要的賽事，心裡更感興奮。前面還有很多未知道的事，不知道最後是勝利，還是失敗。但為著未來重要的賽事，現在我需要是接受裝備與訓練，盼望當我再次踏上跑道的時候，不論輸贏，只是盡心盡力的去跑，為自己的人生寫下更美麗的一頁。

參巧書籍

林孟平：《〈輔導與心理治療〉》，十四版（香港：商務印刷館，2002）

呂宗榮： 面談輔導技巧 的課堂筆記