

法鼓講座心得報告

題目：男女特質大不同?調節衝突情緒的同理心技巧

班級：佛教學系 學三班

學號：U0300019

姓名：何浠濤

已經是第三次參與心理師的講座了，每次都能得到很多啟發，收穫滿滿。

過去看過的書、聽過的課、開導被開導的經驗，已經讓我形成了一套自己的輔導觀念。耐心地聽，同情地理解，只是聆聽、容許、包容本身，已經可以是對情緒的巨大轉化，我如此相信着；貌似這種輔導方式有個術語，名叫「敘事治療」。可是這個講座教導的應對方式很不一樣：面對生氣的對方，不是耐心的聽着，而是主動插話引導他到憂鬱的狀態裡。暴力、不精準，這樣根本搞不清楚對方有甚麼問題；我也不明白很甚麼要把對方帶到憂鬱裡。

因為這種不理解的緣故，在實際練習中，我覺得很難像講師教的那樣「暴力地」把對方引導到負面情緒；勉強做到以後，不解的請教跟我同組練習的、唸生命教育的學長。他說，這是應急用的技巧。當你急需把對方從生氣中帶出來，就可以這樣用；好好仔細的探索問題在事後還是必要的。

喔，原來在講師的理論裡，基本負面情緒有四種：生氣、厭惡、傷心、恐懼，其中生氣、厭惡是比較表層的反應，由傷心或恐懼而來。所以要停止對象生氣，可以把他帶往比較裡面的傷心/恐懼；想要把他從傷心/恐懼帶出來，也可以特意引導他生氣。有了這樣的理解，我也就覺得可以接受這種手法。(但還是不習慣，覺得有正在操弄別人的罪惡感跟濃濃的警扭)

「態度，決定很多事」

這是講師的輔導信念。她舉了一個案例：在一個高中(還國中?)的活動中，老師們要分組帶學生去做一些活動、聽一些課。在這個活動開始時，老師先逐一問

每個同學：「你願意來參與這個活動嗎？如果你不願意參與，我們也不會強迫你，你可以在一邊看着。」結果發現，有這樣問過之後，學生的參與度跟活動成果比其他的高很多。所以結論是，你的態度可以影響你對事情的觀感，以及後來的結果。

這也是我最近在思考的問題。有些課我不喜歡上，上了覺得浪費時間；有些人我看不順眼，希望可以少跟他們接觸；也當然相反的，有些人事我很喜歡，每次遇到都讓我覺得他們豐富了我的生命。可是喜歡的不能夠一直遇到，不喜歡的也難免得遇上，最近就在糾結這不喜歡卻擺脫不了的人事。糾結而欲脫身之際，想到自己的態度，可能正是問題的關鍵：自己喜歡的人事，是因我從它身上得到好處我才喜歡它，還是因為我先喜歡它，才能從中得到好處？試着改變我對人事的態度，確實發現，我的確可以在相當的程度內改變我對某人事的觀感，而喜歡上這人事，也自然可以從中得到樂趣、得到啟發。於是我就籍此多了一分寬容：對喜歡的不必追的那麼緊，對不喜歡的也不必那麼排斥，畢竟我的喜歡不喜歡竟然是來自各種因素的、可操作的，實在不必被這種喜惡之情牽着鼻子走。

總的來說，這種心理師的演講都有趣又有料，以後我都會參加的。

p.s.後來發現，敘事治療不只是那樣。自己問谷歌。