

漫談輔導

袁懷璧



承蒙北青總編堅邀，要我在北青寫一篇有關輔導的文章，婉拒不得，只有從命。我雖曾有一段時間，擔任過義務性的輔導工作，也帶領過實務團體、成長團體；但近幾年來，由於本身工作兼求學計劃的大轉變，也有好一段時間不會再接觸輔導工作。因此，在這篇文章裡，我只能就我個人印象所及，概略的介紹輔導的工作性質，略抒個人的觀感。

我是在民國六十七年初，在台大復健系館佈告欄上發現招收義務張老師貯備訓練的告示，一時好奇而報名參加，從此與輔導工作結下不解之緣。在為期近半年的訓練過程中，經過無數的關卡與考驗，終於在六十七年的九月由當時仍是救國團主任的宋時選先生手中，接過第一張聘書

，而成為義務張老師中的一員，正式加入了輔導的工作行列。從此，持續了二年多的時間，每週兩次固定的值班時間中，我不但接觸到各式各樣的社會問題，也結交了許多志同道合的朋友。這些當初的工作伙伴們，在當時固然常常在工作之餘，交換彼此心得、彼此討論、互相支持。即使若在若干年之後，大家都離開張老師機構之後，仍能保持聯絡，成為一生真正知心的朋友。也許輔導專業對輔導員的標準有其特殊的要求，因此輔導員彼此之間很容易相處，也很容易找到臭味相投的朋友。我和我先生就是因為同在一個班而認識的，這也是我當時誤撞入輔導界時始料所不及的。除此之外，在值班時間裡，經由函件、電話、晤談，使我認識到許多我不曾接觸過的問題，有青少年問題

、學業、交友、婚姻、家庭、法律：等等不計其數的問題。而在無數的諮商過程中，我逐漸體會人性的種種煩惱、矛盾、衝突。一方面我們可以看到在社會中的人們如何戴著假面具，扮演他們的角色，逃避責任，不敢面對現實；另一方面，我們又可以驚訝的發現，在這個社會中每個角落都隱藏著令人感動的溫情與關心。逐漸的，我了解每個人都有他人性中的弱點；逐漸的，我學會以欣賞的眼光來接納每一個人的優點，而以諒解態度來包容每一個人的缺點；逐漸的，我體會到尊重自己，關心別人的真意；唯有自我肯定的人，才能尊重自己，也才能得到別人的尊重；也唯有自我了解的人，才能關心別人，也才能得到別人的關心。在輔導工作裡，藉著人與人之間的接觸，藉著機構不斷補充的在職訓練，藉著工作同仁彼此的討論支持，藉著與個案交談中的刺激，思索，我不斷的吸收、學習、成長。如今，回想起來，不只懷念那段充實的時光，更要感謝提供我學習、成長機會的所有人事與情境。原來，任何事都是相對的，在付出的剎那，我們也得到相對甚至更多的收穫。如果不是當初偶然的好奇，誤闖入這門行業，也許永遠不會有這些收穫。趁著年輕，有無比的精力與好奇的時候，勇於嚐試，投入一些陌生而又感興趣的事物，將會有意想不到的收穫。這是我如今回想起來所深深體會並建議大家的。

參加團體是另一份可貴的經驗，無論是成長團體或實務團體，或其它各種訓練目的以及治療目的的團體；藉由十個左右的成員組成一個小團體，並有一位經驗豐富的領導者帶領。由於團體很小；因此成員彼此間的互助機會很多，經由各種的互助、衝擊，刺激每個成員自我探索，學習成長。更經由彼此的迴饋而達到自我了解，自我修正的目的。無論小團體的性質與目的為何，團體中的每個成員包括領導者都可以從中得到不同的收穫；更重要的是小團體中提供了各種人際關係的情境，帶領每個人認識到面對現實，坦誠溝通，才是解決問題的不二法門。

許多人常以為所謂的輔導就是替人解決問題，於是每個人帶著自己的疑惑、難題，前来找輔導員，要求輔導員替他想出一個解決的辦法，彷彿每個輔導員都是萬事通先生，事實上，輔導員也是人，是就必有其人性上的缺點，是人也免不了犯錯，因此，輔導員就像你、我一樣，只是一個普通的人，也許他一面在幫別人解決困難，一面却有著自己都無法解決的困難，而在這世上，有許多困難也不是人力所能解決，只能留待時間來消蝕的。那麼，到底什麼是輔導？輔導員究竟能為我們做些什麼？生活在現代文明社會裡的人們，享受到許多科技文明的產品；醫藥發達了，人的壽命延長了，然而新的病痛也增加了；分工越趨精細，生活的步調越快，人際間的關係也越冷漠了；知識爆炸、學習的領域越趨寬廣，而被時代淘汰的壓力也越大；冷漠、迷失、代溝：一個個新名詞相繼出現，現代人所遭受的挑戰與壓力要比以往多得多，因此受到的挫折感也較以往大得多、煩惱、抉擇、痛苦充斥身旁。輔導的目的除了助人解決目前的困難以外，更重要的是培養每個人健康的性格，獨自處理問題的能力，使每個人都能擁有快樂的人生。輔導員面對當事人，除了儘量的接納他、尊重他、了解他之外，更重要的是建立彼此坦誠互信的關係，來協助當事人自我探索、自我了解，使當事人經由輔導員的協助能夠面對自立的問題、審視、分析，找出解決的方法。因此，輔導員的目的不在替當事人解決問題，而是與當事人站在同一條陣線上，從旁協助當事人自我成長，以具備自我解決問題的能力。我們並不期望當事人每當有困難時，就來找輔導員，而是希望藉著一次的經驗培養出當事人往後獨立解決問題的能力與信心。這樣的目標並不容易達成，過程有時也會相當漫長而起伏不定，因此，輔導的成效不是短時間內一蹴可及的。聯合報萬象版上有一個傻大姐信箱的專欄，這位傻大姐快人快語，對讀者的來信常有絕妙、睿智的解答，是一個相當受歡迎的專欄，我個人也十分喜歡。然而旁人讀來，消遣之餘，語多可

笑，不無參考、深思的價值，但對真正的當事人而言，三言兩語，語雖中的，成效如何？却頗值得懷疑。再者，我在前文也已提過，輔導員不是萬能，每個人包括輔導員自己都會有煩惱，也都可能有著自己感到難以解決的困擾，因此，有困難時，不要積壓在心中，要大膽的尋找值得信任的人求援，但不要期望輔導員來承擔你的難題，畢竟下決定、做選擇，乃至實際實行的只有你自己，輔導員只能運用他的經驗與知識從旁協助而已。

	自己知道	自己不知道
別人知道	1	2
別人不知道	3	4

如果將一個人的內在層面分為四個部份如前圖：則第一個部份是屬於自己也知道，別人也知道的公開的部份，第二部份則是別人知道而自己並不知道的盲點，第三部份是別人不知，只有自己知道的秘密，而第四部份也是佔最大部份的則是自己不知道，別人也不知道的未開發部份，也就是每個人發展的潛力。一個成熟的人，固然要努力挖掘別人知道自己而自己本身居然不知道的部份，這要靠本身的思考，觀察與別人的回饋，另一方面對於自己知道而別人不知道的祕密，也不必千方百計的密藏而擔心別人知道，應建立坦誠待人與信任別人的態度，世上既沒有十全十美的人，只要能自我肯定，又何必在乎暴白自己的缺點？而一個人擔心害怕，疑神疑鬼的祕密越少，日子必然越能過得心安理得。因此一個人若能努力將自己的內在層面往圖中虛線移，使自己公開的部份增多，相對的挖掘出來的潛能就越多，成就也就越多。

輔導在國內雖仍屬一門方興未艾的行業，但對生活在

現代社會中的人們，其重要性是無容置疑的，各位在近幾年的西方電影上，也可以看出輔導在西方國家裡的發展趨勢。張老師機構有鑑於此，每年都會舉辦二次「輔導知能研習會」，聘請專家向學員介紹有關輔導的基本概念、研習會結束後並頒有結業證書，有興趣的學員還可進一步參加「義務張老師貯備訓練」，訓練結束，經過試用合格，便可參加義務張老師的工作，服務大眾。身為一個現代人，雖不見得每個人都必須成為一個輔導員，但具備輔導知識與態度，對每個人而言，却是必須而有助其日常生活與人格成長的。張老師投下無數人力、物力、與財力所舉辦的各種訓練，在國內輔導界已收到很大的成效，有興趣的同學不妨報名參加，相信一定會有意想不到的收穫。

我不是專家，我只是就我曾經從事輔導工作的一些心得感想，略抒己見；如果能介紹給各位一些輔導概念，並引起各位對輔導的興趣，便是本文最大的目的。

