

蓮荷心靈小棧

第四十期 109 年 6 月號

各位親愛的老師及同仁們，大家好：

蓮荷心靈小棧再次與您見面囉！希望藉由這份刊物，搭起生涯發展與諮商輔導中心與全校教職員們溝通及分享的橋樑，祈願你我皆有從中得到更多的學習與感動，也祝福大家的身心時時都可以平安喜樂！

炎炎夏日願各位師長身心靈都安康。在本期的蓮荷心靈小棧中，為各位師長收錄了 3 篇與輔導相關的文章以供參考，包括：【陪伴者的「SET 溝通策略」：如何協助有自傷、自殺危機的親友？】、【】、【】。期盼能為各位師長蓄積滿滿的正能量。歡迎深入閱讀，祝福大家!!

如有需要心理輔導協助者也煩請師長們轉介諮商中心各系所的輔導老師，更歡迎師長們來電諮詢輔導策略。

生涯發展與諮商輔導中心與各位一同成長!!

諮商輔導

陪伴者的「SET 溝通策略」：如何協助有自傷、自殺危機的親友？

陪伴的心法

如何回應、陪伴情緒很滿的人（憤怒、悲傷、焦慮...），是常見卻又令人無能為力的人際難題。當對方帶著情緒而來，會引發聽者的焦慮。面對情緒很滿的人，我們通常也會反射性地急著「做點什麼」。

做點什麼，每個人可能有些不同：有人會給建議；有人會鼓勵看開一點；有些人則會說說自己的想法。但「做點什麼」背後，究竟是給對方他需要的，還是我們希望趕快「解決」眼前這個不知該如何是好的尷尬情境呢？

陪伴不是做點什麼，而是不做什麼。

在脆弱時刻尋求你的協助，是一種信任。

當對方情緒很多，多到要滿出來，我們要做的不是在對方已經滿溢的內在空間中，再加點你「給」的東西（建議、鼓勵、想法...）：「不要想太多。」「不是你想的那樣。」「上次不是講過了？」空的碗才能接住水，我們該做的是把自己清空，和對方一同分擔他滿出來的情緒。像一只空的容器，仔細聆聽，試著理解對方的痛苦。就算不能真正理解，想理解的意願也會傳達給對方。像一只空的容器，就是裝著，對方覺得那是什麼就是什麼。不批判，不在容器裡加入「你自己」。當這些痛苦有人分攤，就會好得比較快。

你可能會想：不能建議跟鼓勵喔？

情緒過不去，理智出不來。這裡說的是情緒「很滿」的狀態，上述聲音往往是進不去的。有品質的陪伴，才能讓對方從「那裡」走出來。當情緒平復，當事人通常比我們更理解自己的困擾，較知道該怎麼做。有品質的陪伴，很多時候足夠讓人暫時「好起來」。……………[\(繼續閱讀\)](#)

生涯輔導

投資青年就業方案

青年朋友～要找工作嗎？照過來，政府給你靠！勞動部整合 8 個部會推動 48 項措施，從產業人力需求到青年職涯規劃、技能發展與就業服務等 4 個面向，針對「在校」、「初

次尋職」、「失業 6 個月以上」、「在職」及「非典型就業」等 5 類青年提供差異化服務資源，投資加值你無限可能的未來！

投資青年就業方案從產業趨勢與人力需求出發，陪伴你及早確定職涯方向，培養契合產業需求的就業能力，並提供客製化的深度就業服務，幫助你從學校畢業後穩健轉銜職場就業，並且持續提升職場實力！……………[\(繼續閱讀\)](#)

特教知能

慈母的堅持讓自閉兒反轉人生 磨練三年考上海大

大學升學繁星推薦入學於 18 日放榜，國立基隆女中今年繁星計畫一共 134 位同學報名，其中，錄取了 102 位同學，全國總錄取率高達 62.03%，其中亮點為一名就讀高三從小就患有自閉症的胡滂絮，雖然成長上經歷了下午多挫折，但最後經過苦讀及母親的適性教育，讓她成功考上國立海洋大學航運管理學系，令人動容。

胡滂絮指出，自己從小就因患病而被社會孤立，在家庭方面，有爸爸、媽媽及就讀私立高中一年級的弟弟組成，而她的國小時期，曾遭遇過一個教學嚴厲的導師，不僅會要求她要求字體端正及筆畫正確，更會在其做錯事時，以罰抄課文，並佐以體罰來增強她的堅忍毅力。……………[\(繼續閱讀\)](#)