



一般的聆听现象

倾诉 让我受伤了

在日常生活中，有时候要找到一位能够用心聆听的人也不太容易。很多时候，亲近如家人，也不能了解我们所面对的困扰。

当人们发现身边的人无法协助，甚至无法了解他所面对的困扰和感受的时候，往往会转向联络辅导中心，寻求专人的协助。这也是辅导需求日益增加的主要原因之一。

辅导组副组长陈杜婷

若一个人无法在生活中找到可倾诉的对象，他可能会陷入忧郁的状态。当有些事情想不通时，人们会钻牛角尖，越想越悲观，我觉得忧郁症是这样来的。

若一个人在倾诉的过程中，遭受到一次次的误解、批判或挫败，他可能会为自己的心筑起围墙，自我防卫。这时，要让他再打开心扉，就不太容易了。

关怀组督导王靖惠

我曾听过一位朋友说，她认为家人是最亲近的，有烦恼时就想向家人倾诉。本来她只是想纾解情绪，说出来心里就好过些，结果却换来家人的责骂。我可以感受到她受伤了。

这样的情况每天都在各个角落上演着，可想而知有多少人在沟通中受伤了。

关怀组组长何钰渝

我曾遇过一对母子，孩子向妈妈述说他在学校被作弄了。妈妈不但不相信孩子的话，甚至指责孩子不应该说谎，还硬要孩子向对方道歉。那次事件后，孩子变得叛逆。

直到有一天，妈妈终于知晓自己误会孩子了。当她想要去弥补的时候，孩子已经把自己心里的门关上，不让妈妈接近了。

辅导组组长郑志伟

当我向别人倾诉时，有时候对方给的建议听起来很不错。可是当我真正尝试去做的时候，发现自己做不到，就会开始出现一些自责的声音。

我会怪自己，这么简单的事，为什么我做不到？我会自我怀疑，会批判自己，反而让自己陷入更大的压力与失落中。

游戏治疗组义工陈汉梅

人们常常会误以为，倾听就是要给建议，要帮对方解决问题。

我本身在做电话辅导时，发现许多个案打电话过来问我们的一些问题，其实他已经想了很多次，也听过不少人的意见。如果给建议真的有效，那他为何还走不出困境呢？他需要的真的是建议吗？

督导组组长王妍嫻

