

## 辅导的过程

辅导是一个过程，在这个过程中里，辅导员与受助者一起探讨现存的问题和背后的原因，找出受助者的内在和外资源，然后制订可行的方案，继而采取行动，回应问题。

### 建立关系

建立关系是辅导最开始的阶段。在这个阶段中，辅导员需要花时间和耐心，努力地跟受助者建立同盟关系，让他感到受接纳、被理解，让他有足够的安全感，可以把心底话都说出来。如果受助者能自由地畅所欲言，那么，其一他的情绪可以得到抒发和安慰，对他有医治作用；其二他的问题可以讲得更多，使辅导员对真相有更确切的了解，从而更全面而深入地掌握问题的核心，从而对症下药；其三辅导员与受助者可以共同前进，避免因矛盾而产生内耗，使双方都更加有力。在这个阶段，辅导员对于整体情况有概括的掌握，并与受助者协定辅导的大方向和需要执行的任务。

### 促进改变

促进改变是辅导的中间阶段，重点在于探讨一切可能的因素，来促进受助者的改变，使他用更好的方式面对问题。在这个阶段中，辅导员引导受助者更进一步重新审视目前的问题，深入探讨深层的原因，让受助者更深地认识问题的本质、自己的习惯和固有思想，并看清自己的情绪反应、外界的各种影响因素等等。辅导员的提问、回馈和澄清，帮助受助者以新的角度看自己的处境和应对模式，从而产生新的理解和想法。当受助者有了更高的自我意识和新的思维时，就有可能脱离旧有情绪和思想的缠累，继而有可能带来行为上的改变。

### 采取行动

采取行动是辅导的最后阶段。当受助者愿意进一步改变自己时，辅导员可以帮助受助者一起审视现有的资源，并一起找出可行的改善方法，继而制订计划和具体行动方案。双方一定要按照受助者的实际能力和动力来制订计划，否则受助者容易觉得受挫，就会很快放弃。在这个阶段中，辅导员需要持守信心和盼望，鼓励受助者坚持下去，并且及时按照实际情况修订方案，使计划能顺利实现。

在辅导的过程中，如果过早地从一个阶段进入另一阶段，会缩短辅导员与受助者建立关系、了解真相的时间，使辅导流于表面，无法进入问题的核心；而如果停留在一个阶段，则辅导只能让受助者抒发情绪，无法带来具体改变。所以，辅导员需要定时回顾检讨，确保辅导过程能按部就班地推进。

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto:cc@liangyou.net)，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。