抗拒行为的辨识与处理

 辅导员：林美妙

**一、前言**

 抗拒在任何成功的辅导中，都是一个无可避免的历程，是一个人即将改变的契机。

**二、认识抗拒行为的类型**

1. 沉默型
2. 敌意型
3. 顽劣型

**三、造成抗拒的因素**

1. 先前对辅导有负面的看法或经验。
2. 无法选择一定要进入辅导关系。
3. 自己变成特定的问题学生，且辅导重点是要他们改变 。
4. 了解自己只是问题的一部份，另一部份问题则来自其家庭。

**四、辅导员面对抗拒个案的心理调适**

1. 辅导员易出现的情绪：混淆、惶恐、急躁、敌意、罪恶感、受伤害的、被拒绝的、沮丧、自责及挫败感。

2. 辅导员易出现的讯息

3. 处理抗拒的积极方法

(1)将某些抗拒视为正常

(2)视抗拒为逃避

(3)探索辅导员本身的抗拒

(4)检视自己对抗拒的反应

(5)接纳与处理个案的抗拒

**五、抗拒行为的处理策略**

1. 辅导员应以一种真诚、开放、温暖、尊重、及非防卫的态度与案主沟通。
2. 从案主有兴趣想谈的事情开始谈。
3. 从案主可能出现的感受开始，如案主非得接受辅导的压力。
4. 建立目标导向的咨商模式，与案主共同订定行为契约。
5. 建立信任关系并直接处理抗拒。
6. 容许案主在会谈时间中，三分之一的时间拿来谈他想谈的主题，三分之二的时间谈辅导员想谈的话题。

**六、结语**

1. 通常抗拒行为不是一次就可以处理完毕的，辅导员需敏察案主的抗拒型态及原因，才能有效化解抗拒，进行辅导。
2. 信任是突破案主心防的关键，因为案主信任辅导员，才会对辅导员坦承说真话。
3. 相信案主也有解决自己问题的能力，辅导不是代为做决定，而是帮助案主看清自己的问题，了解他们自己所有的资源，协助他们自我选择、自我决定并自我负责。

**＊补充资料**

* 非自愿性：指当事人对于协助工作的迟疑、不确定。

抗拒：指的是当事人觉得自己，好像受到压迫或强迫而不愿意或拒

 绝接接受辅导的表现。

* 此两者背后因素都是害怕去信赖、去改变。
* 抗拒行为
1. 心理分析学派

Freud认为抗拒是一种潜意识的动力状态，是个体努力或刻意压抑，以防不能掌控的焦虑浮现在意识层面上。

1. 人本中心学派

视抗拒是当事人的一种防卫机转，不愿意做自我表白，对于经验缺乏开放的意愿，甚至要阻挠治疗的进度。

1. 沟通交流分析学派

抗拒是抗拒成长与改变而产生的行为。

* 为何要处理非自愿个案？

辅导员辅导个案背后的几个重要假设：

1.倘若有人有能力使自己的生活更为充实完整，不论此人有没有对外

 寻求协助，辅导员都有义务要去帮助他。

2.及早为失调行为作咨商处理，可以使问题得到较为完整的解决。

 辅导是为了避免问题变得更严重以及因问题造成的无力感。