

菩提辅导中心出版 [非卖品] [只限会员]

菩提辅导



BODHICOUNSELLING

2
OCT-DEC
2010
QUARTERLY
BULLETIN



回

眸

2010

按着宇宙程序而来，星移斗转，地球转动，时光无人留得住，更没人可以抵挡它向前，二零一零年又到尽头。

政府近年来强调经济转型，为国家未来的发展铺设了大计。母会（居士林）也有诸多硬体建设，预料将在新的一年内相继竖立；“硬实力”固然是本林进步的关键。2010年，面对面谘商辅导（面谈）的暴增，中心设备也随着做出改变，现已拥有一个更舒适的面谈环境。然而，在全球化和信息化的时代，“软实力”的概念也不容忽视。在新的一年里将推出中心的网页，让更多群体受惠。共同努力。

新的一年，希望大家能以宽容，感恩的心，关怀身边的人，让更多人过着幸福的好生活。

有人说当义工很伟大，服务社会不求回报，然而心理学家的研究发现：人类每个行为的背后都有其动机和价值观使然，包括辅导义工也不例外。我连续十届在辅导义工培训课程的第一课，都会设计，协助学员探索个人参加辅导课程的动机，并且提醒伙伴们在情绪低潮或逆境幽谷时要记得初衷，回顾当初最纯然的动机和本意。那么明申做辅导工作的动机又是什么呢？借用名哲尼采曾说过的一句话：“让生命活得让您想再活一次，这便是生命的意义。”人有限的生命只能经历一次，然而做为辅导义工是幸福的，因为案主，成就我们可以历阅了上百上千个不同人生的生命故事，丰富了我们的生命与拓展了人生的视野，除了能实现个人存在的价值，更让我必须谦卑地去看待人生的「不得已」（心理学上的制约论）和无常，谨此趁着季刊的岁末感言与伙伴们共勉之：「谨记行为背后的动机，我们会活得更坦然和自在。」



主任：蔡金纯



督导：林明申

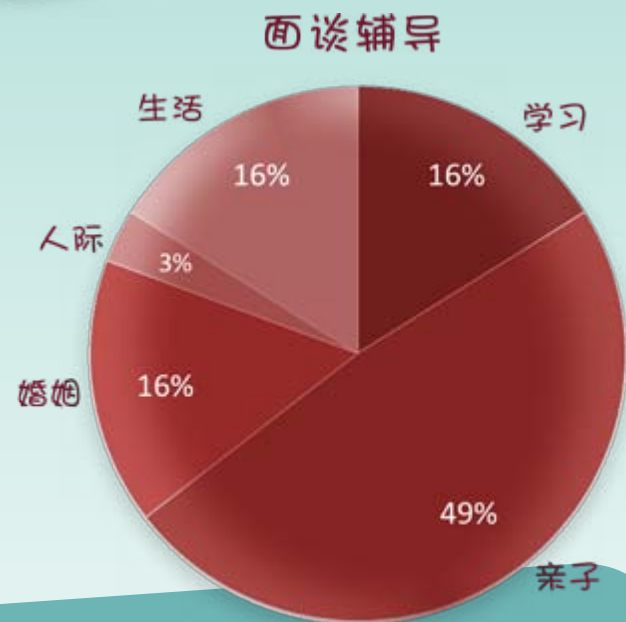
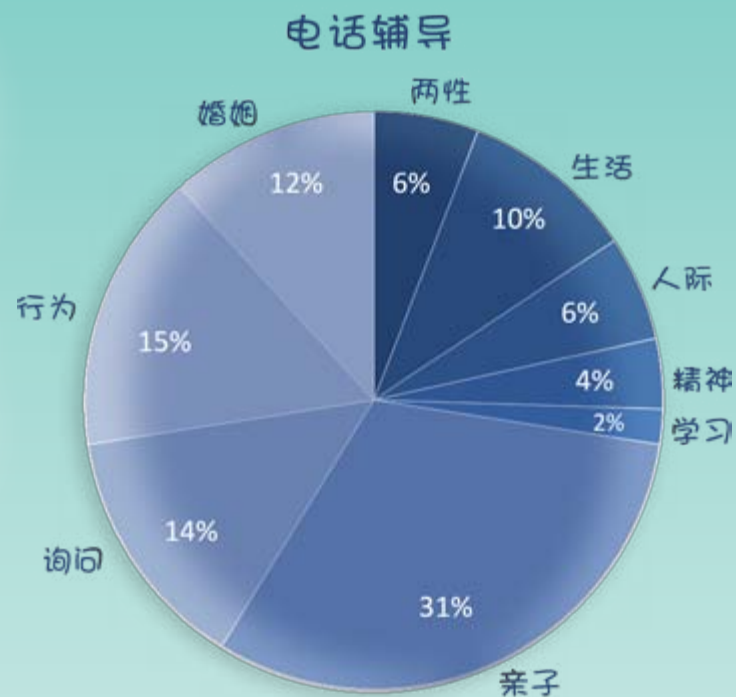


[活动报告]

心灵辅导 (一中)	3月
教师教享乐 (六小)	4月
青丝带义卖会	5月
影片讲读会 - 《我们懂个X》	5月
卫塞节义卖会	5月
湖滨中学激励营	5月
大富村小学激励营	7月
焦点解决短期治疗工作坊	9月
第一期季刊出版	11月
居士林儿童欢乐营	12月



咨商统计



在2010年咨商统计，亲子关系为受辅问题中的排行排“冠军”。

回顾个人辅导经验，举凡来电求助的父母皆有一个共同点，那就是想改变孩子的某个行为或坏习惯，例如：欺侮弟妹、偷窃、说谎、玩电动至深夜、上网不顾学业等等层出不穷并属于「孩子的问题」。从表面上乍看，似乎这真的是孩子的个人问题，但是经过一段时间或多次的晤谈，往往辅导义工发现这是父母或家庭里成员互动的结果。家族治疗学者便曾提及：家中孩子的问题，往往是呈现家里互动功能不彰的部份行为。

案例一

孩子快升上国中一年级了，但是有惧学症，想到要去上课就脸色苍白，呕吐，腹泻。经过一段时间的辅导面谈，辅导义工在恳切的谈话中发现了孩子心中极为无奈和无助的一面。案主说道：“老师，我很怕我又让妈妈失望，我觉得我太差劲了，我很笨... ..我记得在小六面临UPSR考试前的模拟考，我考差了成绩，我的科学不应该拿c的，回到家里，妈妈看到成绩难过地跪在我面前请我把成绩考好.....。”看到这里，相信聪明的读者也知道发生了什么事情引发孩子的惧学症了。



因此，遇到孩子的行为问题时，我们不妨可以参考儿童心理学大师阿德勒的研究，当孩子出现不良行为时，我们不妨从以下四个角度探讨：

1. 孩子是否为了报复？报复父母对其他兄弟姐妹偏心的行作或不公平的对待。
2. 孩子是否为了权力？人为了表现自己是有能力的，常会做出一些表面看起来是有影响力的事情，例如：责备、么喝其他弟妹为他办事。
3. 孩子是否为了引起注意？往往父母的疏忽而造成孩子必须做一番「轰轰烈烈」的事情来引起注意，满足被需要感。
4. 孩子是否是在复制模仿？孩子成长背景是否有不良的楷模。

换句话说：亲子问题亦呈现了父母亲教养孩子和互动方式的因果。

案例二

一个小六男生，在学校跟同学有口角，居然从二楼等待同学经过时从高处丢下百叶窗的玻璃片报复！经学校通知父母再辗转来到辅导中心，父亲告知：我真的不知道为什么我的孩子会变成这样，在家里也是整天欺侮弟妹，不然就是跟表兄玩耍后就打架...，他小时候不是这样的，我还记得他小时候，我说一就是一，说二就是二，他5、6岁的时候，只要不顽皮，我要他罚站一个小时他就乖乖地站在一个小时，不然我家大门后面就放着一支棒球棍，他曾经就因为不听我的话被我修理过几次！”各位读者，试想像一个5、6岁孩子的身躯当然是不及大人的力气，可是他的内心是多么的压抑和愤怒，然而这把火并不会随着岁月的增长而消灭，只是外人看到的行为问题不过是在寻找情绪的出口和复制了父亲的行为。

味道 有 怎么办？

辅导老师，您好。我现在面对问题，感到很彷徨，不知如何是好。请辅导老师帮帮我。谢谢您。

我是位已婚的女人。今年我30岁，婚姻生活大概已有3年。如今育有一位1岁的儿子。我和老公拍拖的时候，如同天下所有情侣一样，一切正常，很甜蜜。可是后来结婚，老公却患有了口臭和狐臭，而且状况是那么的严重，甚至影响了我们的性生活，房事的气氛变得很糟糕。他的体臭，让我很难忍受，我自己也感到非常的纳闷。想起当时恋爱，他身上根本没有臭味，哪知婚后就有了。有时老公求欢，因为害怕他的体臭，我不但拒绝他，甚至觉得恶心到极点。一开始我会婉转地告诉他原因，要求他去找医生治疗。怎知老公的反应却是生气的，根本不理睬我的话。到后来因我多次的拒绝，他变成恼羞成怒而有暴力的行为。本来和乐的家庭，却搞到这样的地步，我非常伤心。

因为工作的关系，我认识了一位女同事。开始时我们也只聊聊天，喝喝茶。她知道我的状况，所以很理解的安慰我。我也因为她是女同事而没有防备心。可是，有一天晚上，我却和她上床，并得到性高潮。之后，这种情形常常发生，持续了将近两年。我老公没发觉，因为我是跟女同事来往。

辅导老师，我是不是有同性恋的倾向而没发觉到？这会不会是一种病态呢？我也知道这么做是不当的，不正常的，不对的。我该怎么办才好呢？

何太太

何太太：

从来信看来，由于先生的体臭导致你们的房事无法顺利进行，进而让你出现精神和身体出轨的情形发生，当然这不是你所要的，所以你深怕严重的话搞不好整段婚姻就这样毁了。你的担忧是可以体会的。

性事常被形容是鱼水之欢，有水，鱼才能畅游；有鱼，水才不浑浊，两者互补，性行为本来就是两人希望从中互相取悦和得到满足。

可是，你因为先生的口臭和狐臭而无法两情相悦，达到如鱼得水的快乐，这多遗憾呀。老师想分享：其实，每个人多多少少都会有体臭。只是有些人的体臭会比别人强，而有些人只是稍微有味道。也或许我们常说的一句话：“当局者迷，旁观者清”，当事人不知情，却没发现自己有体臭。你的先生有暴力的行为，而且固执，身为人妻的你也是百般地忍耐着，是非常值得赞扬的。在此我也请你思考：有没有可能你的先生是属于那种比较内向和羞于开口去就医或采购除体臭剂的人？如果你方便的话，我建议你可以到百货专柜采购去除腋臭或口臭之类的涂身剂与漱口水，我相信对改善体臭是有一定的帮助的，甚至于身为人妻的你还可以藉此机会体贴的放热水澡加以上的香剂(也是改善体臭剂)给先生使用，增加两人夫妻的情感呢！

两个相爱的人在一起，包含了谅解和尊重。因此，虽然有些事是比较难以启口。不过，越是如此，更需突破自己的心防，把心事告诉他。如果你先生的反应还是生气，那么这时候总有一方是须要理智，请你稍为委曲，不要有情绪化的反应，而是要冷静地努力让他了解，人心是肉做的，建议你可以坦诚地把你的想法告知他。只要你的态度中肯，表达得当，我相

信是可以让对方感动。信上说到，先生的体臭是在近3年才发觉，你可以试着用关心的口吻问问他健康方面一切是否安好，好让他可以体会得到你对他的关爱。实际上，你的先生目前会因为你的多次拒绝而恼羞成怒，进而有暴力行为，是一种自卑的心态，所以你要以宽大的心来对待他，和他一起谈心，多多体谅他。我想这时候，他的情绪也会变得较平稳，让你的先生感觉到自己是个丈夫的充实感，这是最重要的。除此之外，你可以找一位你先生最信任及亲密的同性朋友试着和他谈谈关于体臭的问题。你可以先把想法告诉这位朋友。不过，你应事先提醒这位朋友绝对不可以用开玩笑或羞辱的口气和你的先生谈，而是要以诚恳的态度告诉先生，让对方了解。另外，你找来这位朋友的协助也千万不可让你的先生知道，因为从他的性格看来，他并不是一个大方的人，而且自尊心也蛮强。

何太太，你会反省自己是不是有同性恋的倾向，想想怎么做个称职的人妻与人母，我想说，恭喜你，因为你还是很在乎这个家，想办法如何继续维持这一段婚姻，并没有选择放弃，这太棒了！大多数的人往往会出现各种出轨的现象，原因是他们认为这只是逢场作戏而已，但是，照我看来，其实你对你的先生并没有变心，只不过是他的体臭而影响你们之间的关系。

希望不久以后，你能守得云开见明月。祝福你。



义工感言



这一年我参与几次菩提辅导中心举办的学生激励营。在当中我也学了一些新的技巧。这些营会让我觉得很有活力，以及义工们都很着重团队精神。一方面可以激励学生，也可展进自己。感谢辅导中心！谢谢！

- 小雨

匆匆又过去了一年，感恩有付出的机会，珍惜在辅导中心的每一天。

- 于嫣

服务辅导领域三年，有一布袋的收成。尤其学会聆听，也懂得设身处地运用同理心。这都让我的心态更加圆融，受益匪浅。感恩！

- 春花

在主任及督导之引导下，加上伙伴们的扶持，经过了时间的沉淀，我学习到了许多新的知识。

- 如蓉

在接过不同的个案后，我学会了在进入案主的心灵前，先敲敲门，顾全案主的感受。加倍的关注，同理及聆听，细心观察案主的情绪及身体语言，往往令事情事半功倍！

- 家和

刚开始做辅导时，感到力不从心，无法帮忙到个案。经过这两年的实际辅导过程，成长了许多！鸡蛋孵成小鸡是经过时间挣扎把蛋壳弄开，才能孵出健康的小鸡。所以我们必需接受现实的考验成为好的辅导员。同伴们一起加油吧！

- 梦远

自从成为菩提辅导义工至今已有两年多的时间。其间感触良多。最感到心酸的是我们的身边实在太多人面对不同的问题。有时真感到自己是那么无能为力。冷静深思，自己也不能太过为难自己。一切只有尽力而为。

两年多的时间里，可给了自己一个从新的学习机会。其中也发现自己的不足。不过非常感恩导师，主任及各位伙伴的相陪，教导和鼓励。因为有你们我才活得更精彩。谢谢！

- 心诚

很感恩有机缘在菩提辅导中心当义工。付出的同时可以学习到许多助人自助的知识。自我成长。

- 梅梅

上了5堂课，对辅导有更深一层的认识及了解，特别是心理治疗理论。也学到了针对每个案主的问题要先从情绪着手，更深入去看。

- 新阶学员

学辅导，已成为我生活的一部分，真的受益不浅。在菩提辅导中心这个家，我成长了不少。感恩！

- 新阶学员

电话辅导：
星期一和星期四。晚上七点到九点。服务专线：082-256429。082-256428

面对面辅导：
请预先拨电预约。服务专线：016-8776722

书信辅导：P.O.BOX 1775。93736 KUCHING.

电邮：putifudao@gmail.com