

# 互助諮商（同儕諮商） 與自主學習

林意雪



## 我是誰？

- 政治大學哲學系
- Montclair State 兒童哲學碩士
- U of Washington, Seattle  
課程與教學博士
- 任教於東華大學教育系
- 在西雅圖互助諮商並帶回台灣

**我與自學或體制外學習的關係**

# RC是什麼？ Re-evaluation Co-counseling

## 歷史

- 50年代
- 二戰後工運的歷史脈絡
- 西雅圖

## 特色

- 左派的、社會正義導向的
- 從實務中逐漸發現人和復原機制
- 不能用以謀生，是用來改變世界

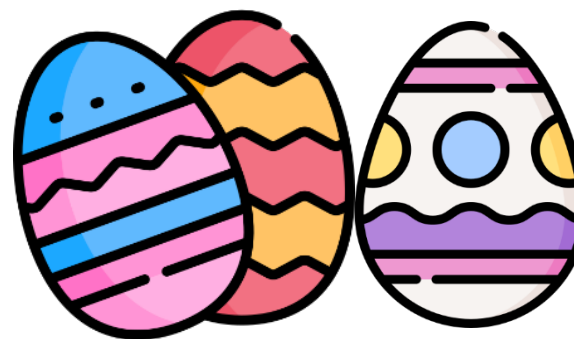
## 發展

- 全世界有200多個社群
- 草根的、不在學術研究中發展

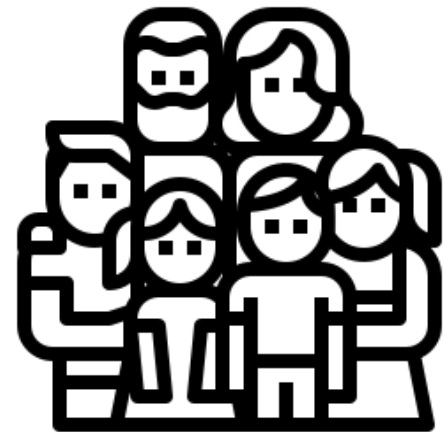
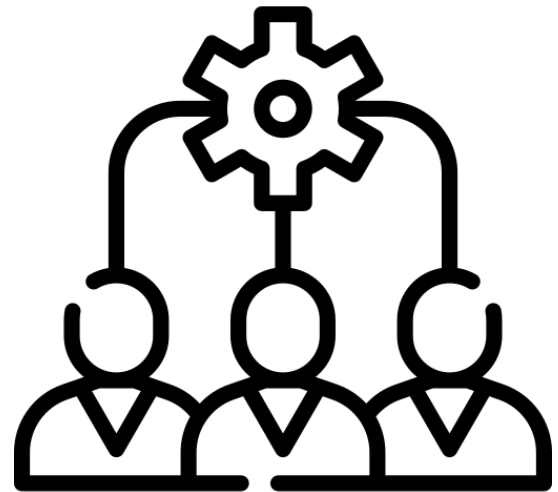
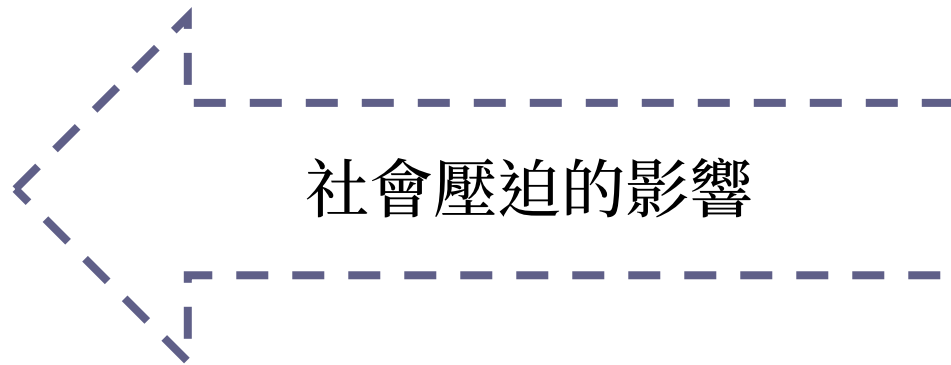
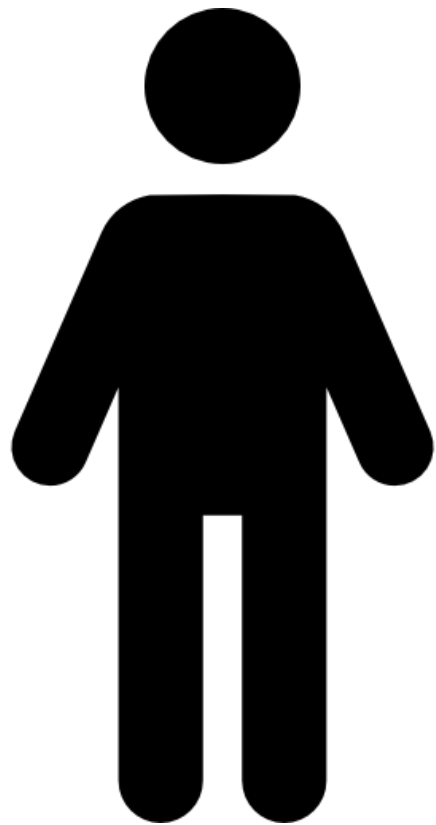
## 基本操作 及假設

- 非由專家，而是同儕間諮商/諮詢
- 學過的人彼此諮商，平分時間
- 幫助自己的頭腦復原，到未受傷前的狀態：與人連結、能學習、合作互助、正直公義…
- 復原的能力是與生俱來的，只是這些能力從小就被阻斷

時間有限，只能談彩蛋



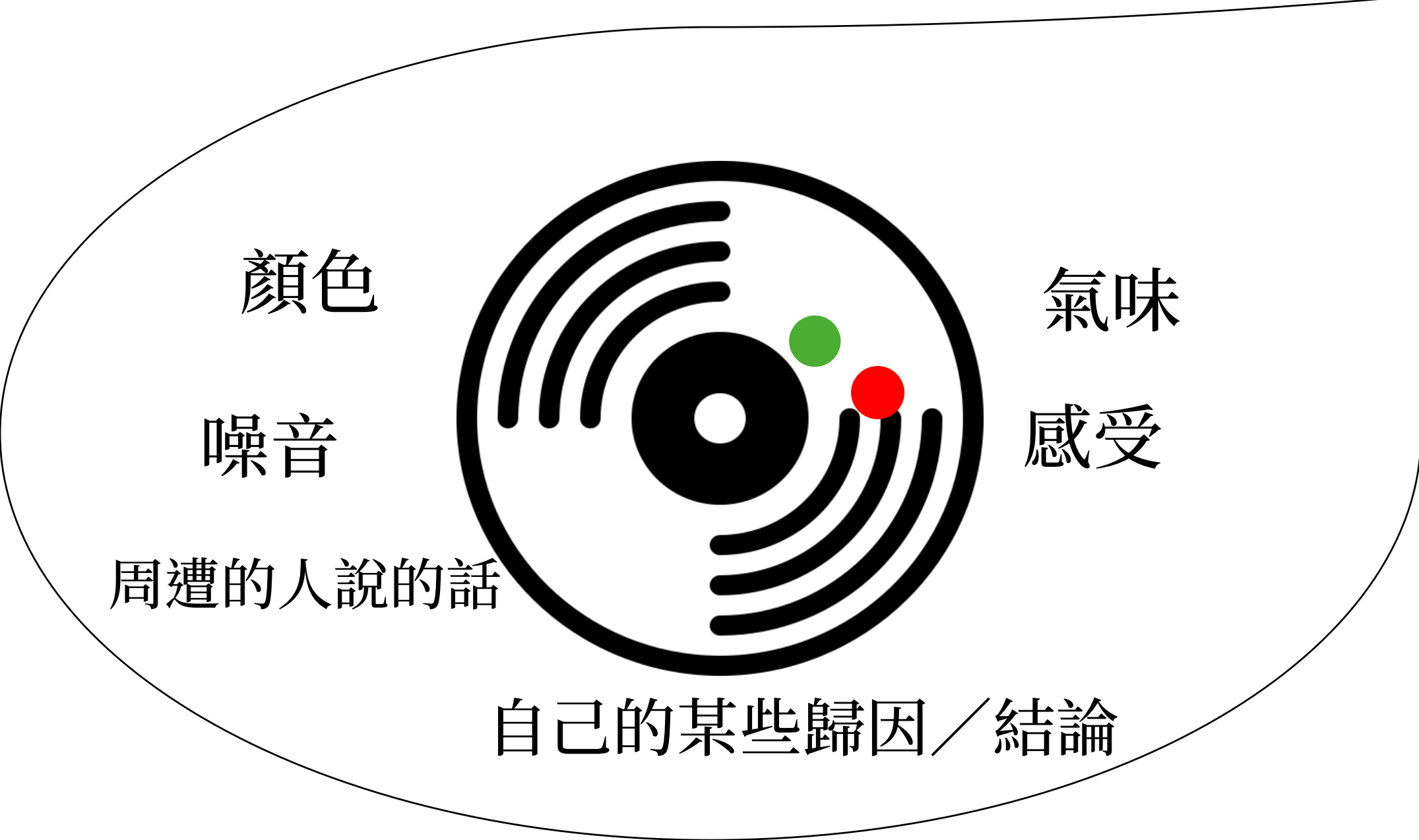
# 人的傷害來源之一，是系統性的壓迫



## 專有名詞

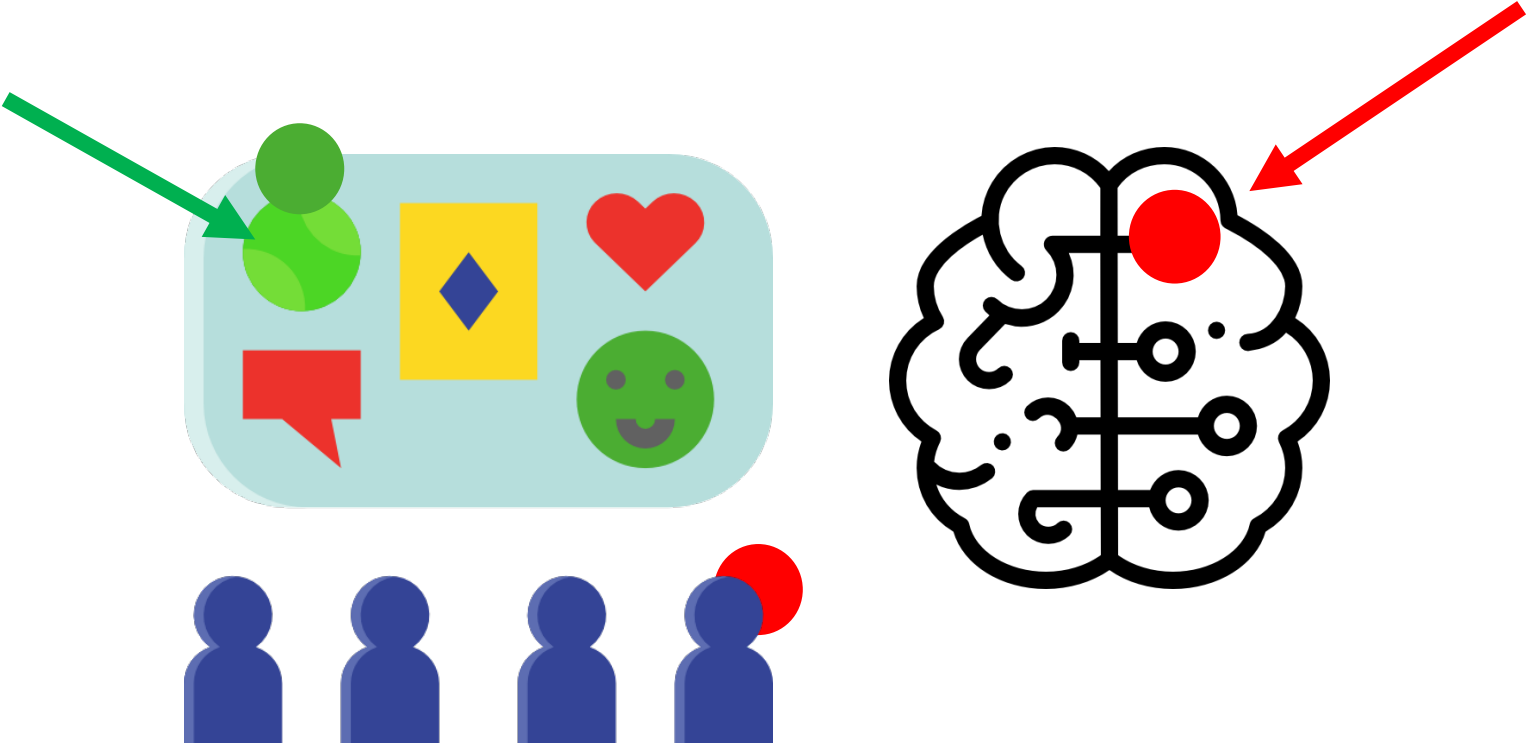
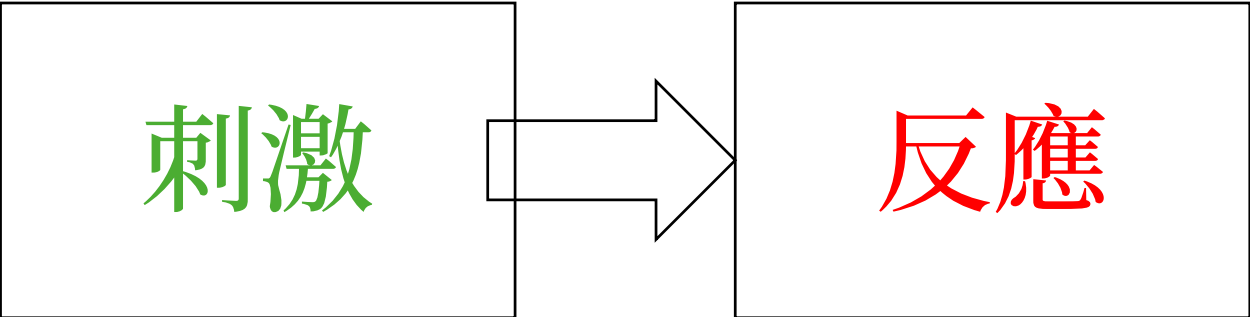
- 猶苦錄音
- 被挑到
- 釋放
- 復原

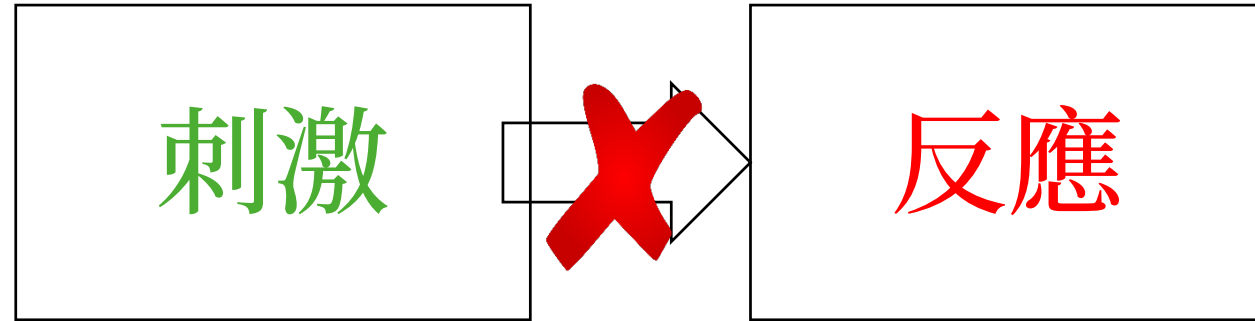
# 猶苦錄音





- 未得到復原的傷害變成一組「錄音」
- 被挑到時會播放
- 猶苦（僵化模式）





哭、笑、發抖、冒汗、打哈欠…

才能將刺激和反應之間的連結去除

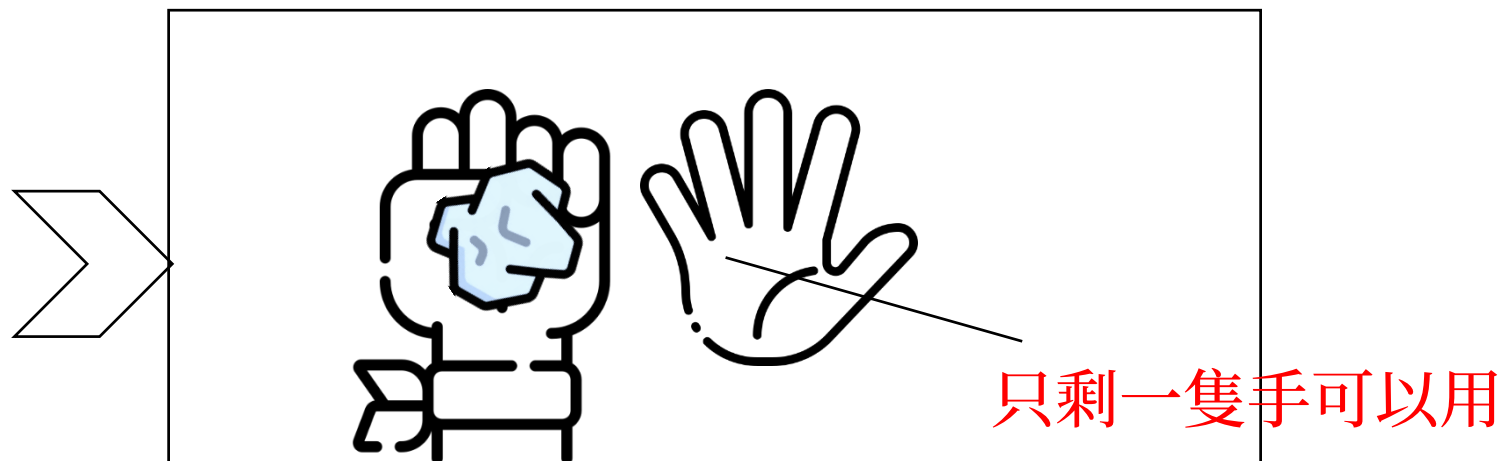
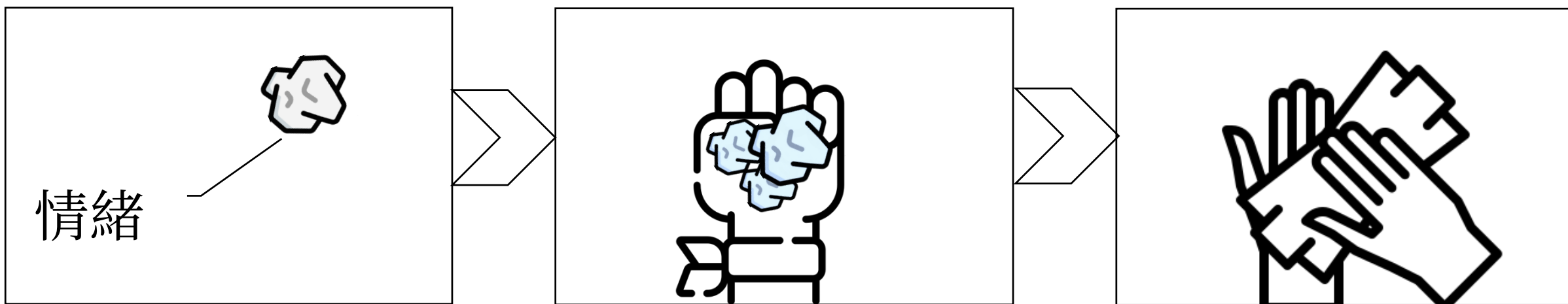
## 例子

- 被霸凌的孩子，為什麼會去霸凌別人
- 明明我沒有做什麼，可是對方卻十分生氣
- 嘴裡突然吐出可怕的話來，連自己都嚇一跳

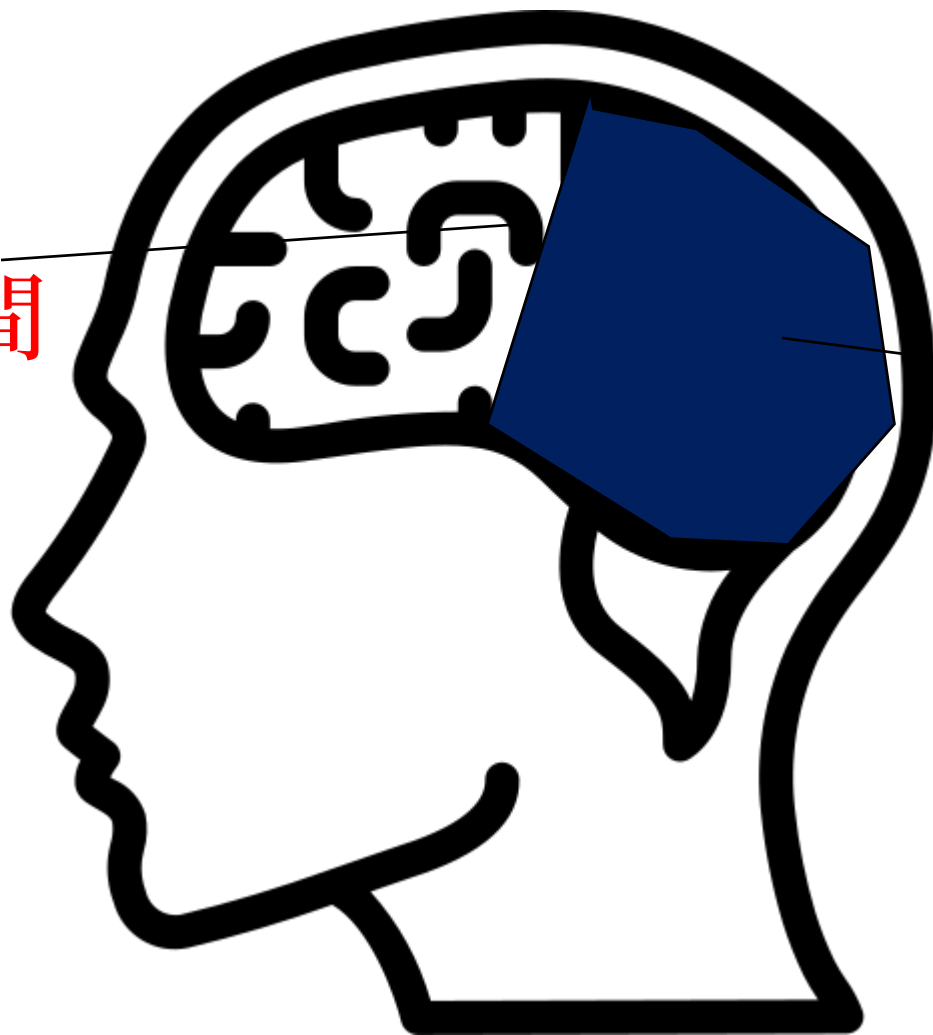
透過理性和反思  
難道不能打破錄音嗎？



處理不了的情緒，就塞進手裡，越塞越多

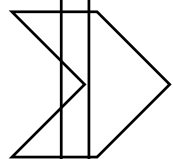
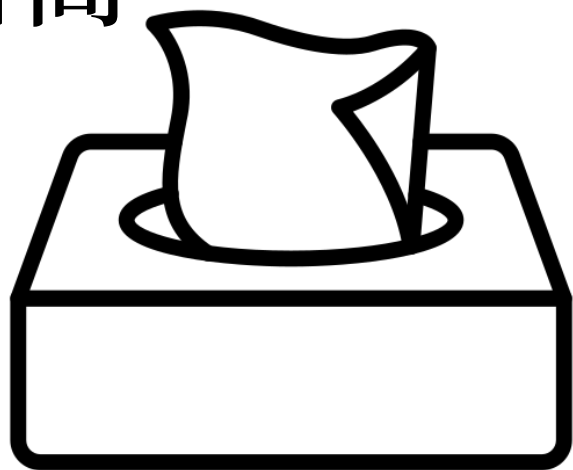


剩下的理性空間

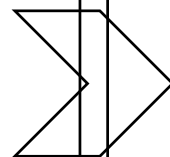
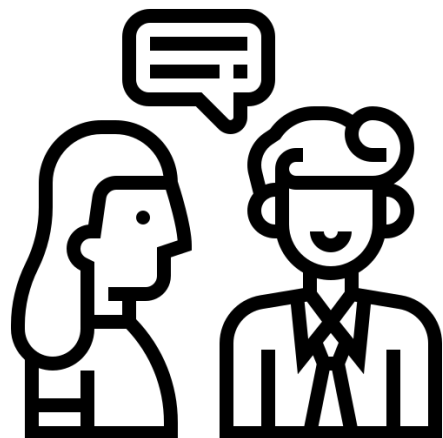


被猶苦錄音佔據的空間

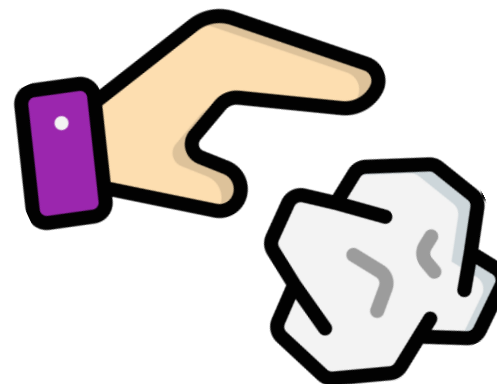
諮商



聆聽、釋放



騰出理性空間



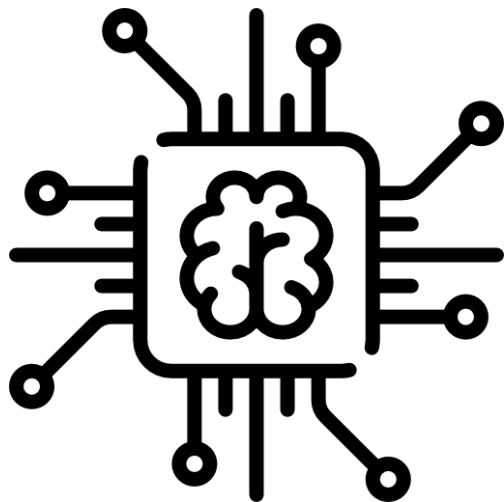


我也有一樣的傷害，為什麼我就不會像他一樣？





即使是同一個傷害，每個人錄進頭腦的內容是不同的



因而被挑到的部分也不同…  
沒有感覺，也不表示傷害  
對我們沒有影響



有時會在某個時間爆發出來，或塞了太久，失去了某些感知世界或是認識世界的的能力

# 小結

1. 世界上沒有壞人，只有受傷的人和他們的僵化錄音
2. 傷害的來源不僅是家庭，還包括了社會  
也就是不同形式的壓迫（性別、族群、階級、年齡、不同能力）
3. 傷害形成後，如果沒有釋放，就會變成一組錄音，容易被按到按鈕，開始播放
4. 社會不允許人釋放情緒，情緒就只能緊緊握在手中，要  
花力氣去控制它，消耗理性空間

## 這樣的視角所帶來的好處：

- 解釋了為什麼社會難以被改變？（因為我們錄進了許多可以被操控的錄音，以及內化的壓迫）
- 不用take it personal，不必被別人的情緒所冒犯（人會被不同的事所挑到）
- 對於處理孩子的情緒，有更深一層的認識（處理更深的問題，而不是針對那件事去說理） 例
- 不用因為孩子有情緒，而誤解了他對某件事的喜好
- 擁有處理情緒的工具，而非只能去壓抑它 例

# 教室中的 應用

1. 帶孩子認識情緒
2. 遊戲
3. 悅納孩子
4. 連結，提高安全感



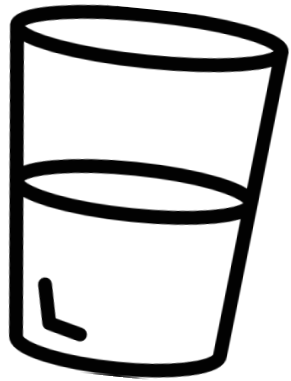
## • 認識情緒

我們之所以不喜歡情緒，是因為別人有情緒時我們也被挑到了

例

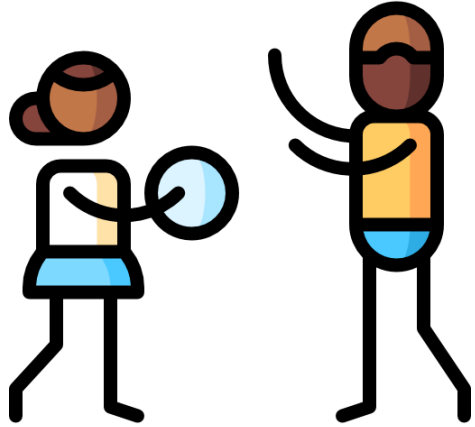
## • 壓抑情緒的後果

「哭沒有用」 → 一有情緒就有罪惡感 → 轉移注意力（吃、抽菸、打電動、氣出在別人身上） → 被責怪、覺得更糟糕 → 對自己感到更無助



## 一杯水的 理論

- 一杯水（用來比喻你或孩子可以自由運用的理性空間）
- 每天孩子帶一杯水來上學，受到挫折、嘲弄、誤會、責罵…水杯逐漸空了
- 杯子空了，很難專心學習、合作、思考、享受當下的活動
- 補充水的方法：遊戲、連結、做自己擅長的事、被聆聽和釋放



## • 遊戲

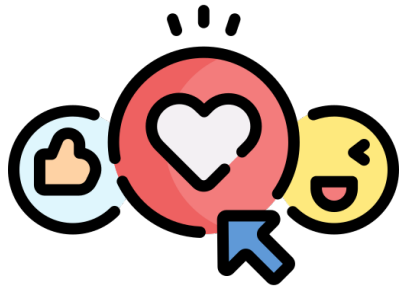
我們無法諮商每一位孩子

但透過遊戲，孩子得到許多咯咯笑的機會（釋放輕微恐懼）

## • 選擇遊戲的原則

沒有輸贏、能創造很多笑聲、每個人都  
有機會參與的遊戲種類





## • 悅納、讚賞孩子

沒有人應該要因為自己的猶苦而受到苛責，我們喜歡或討厭某一類的孩子，也受到自己傷害錄音的影響

## • 不必太執著是非對錯實情

有衝突時不必追究對錯是非，教孩子釋放情緒沒什麼丟臉的



- 創造一個強連結的文化

幼年人彼此連結互助

- 安全感

師生、生生之間有很好的連結，提高安全感

- 教孩子認識社會上的壓迫

如果不是這些形式的壓迫，我們可能更能發揮自己

## 教師同儕之 間的應用

1. 老師意識到情緒和過去的關聯
2. 老師也要有加水的時間
3. 老師之間的支持系統

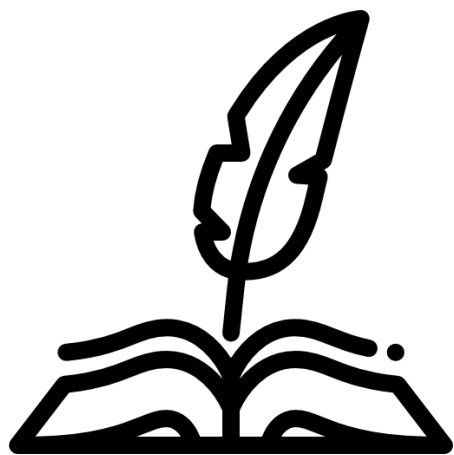


## • 內心的矛盾

被教育工作吸引、卻又容易被它挑到  
若是一直去找「最理想」的那個環境，  
註定要失望

## • 想要拯救孩子

常是因為想要回去拯救自己、糾正所有  
不對的部分，但孩子所處的現實和我們  
的有所不同



- 注意我們的錄音對於維持社會壓迫所造成的影響

對於學習的感受、知識的感受  
什麼是「正統的」、「有價值」的知識，  
必須更具有批判性

- 不被現實所擊垮

善用諮商／冥想等工具，保持希望感，  
理解到社會壓迫的循環，

# 應用範例

1. 自學團體
2. 課輔機構
3. 高中老師

## 討論時間：20分鐘

1. 哪一個部分對你有幫助？（你會想在日常生活中試試看的觀點）
2. 你的困惑或是問題？

**請派一位紀錄者將討論結果，貼在交談區。**

**20:30-21:00 會針對部分問題回答(可能無法回答全部)**