

台南市光華高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人：陳鈺淳

會議名稱	心理學幫我們把「支持」說得剛剛好	主辦單位	中信科技大學		
日期	114.11.21	承辦單位	中信科技大學	地點	中信科技大學

壹、研習目的

(1) 學習溝通與回饋技巧，以建立支持關係並培養學生心理韌性。

貳、研習議題及內容

心理學幫我們把「支持」說得剛剛好 蔡宇哲（哇賽心理學創辦人兼總編輯）

參、感想：

這次講座的核心在「支持」看起來簡單，卻不容易真正做到。講師提醒我們，支持不是一句「我關心你」就足夠，而是要讓對方無論是學生、孩子或伴侶真切感受到「你不是一個人在面對問題，我和你站在一起」。為了做到這點，講師提出三個具有操作性的方法，讓支持能落實在日常互動中。

在面對衝突時，要從傳統容易引發防備心的「評價式溝通」，轉向「描述式溝通」。核心的提醒是：保持「我不一定是對的」的心態。描述式溝通包含四個步驟：第一，先客觀描述情況，不急著下評論；第二，說明自己的感受，但不把責任一股腦推給對方；第三，真誠地詢問對方的想法；第四，一起合作尋找解決方法。這樣的方式能減少對立，打開對話的空間，不會因立場先入為主而讓溝通卡住。

如何培養具備心理韌性的「成長型思維」。關鍵在於我們平常給的回饋方式。長久以來，我們習慣稱讚能力、天賦或結果，例如「你好聰明」「你拿第一名」。但這往往讓人形成害怕挑戰、害怕失敗的「固定型思維」。講師強調，無論是鼓勵還是批評，都應聚焦在可控制的過程，例如努力、專注、方法調整，而不是「這個人好不好」。這樣的回饋能讓學生理解成功是來自自身可掌握的行動，而不是天生注定，因而更願意嘗試、面對挫折並從中成長。

當對方陷入情緒低潮時，我們常習慣急著替他解決問題或馬上提出答案，但其實應該先建立支持的連結。這可以透過兩個步驟來實踐：「認可」與「允許」。所謂「認可」，是先理解並說出對方當下的感受，而不是否定或輕描淡寫；「允許」則是讓對方知道這些情緒是合理且可以被接納的，讓他不感到孤單或被否定。當情緒被理解後，人才能逐漸恢復力量，再進入解決問題的階段。

這場講座傳達的，不僅是一套教育技巧，更是一種能讓人際互動更健康、連結更深的實際方法。或許在忙碌的生活中完全做到並不容易，但只要掌握這些原則，在關鍵時刻就能給予他人真正需要的支持，也能讓我們的關係更穩固、更有力量。

科（程）主任：輔導主任 吳佩珊

教務主任：教務主任 陳怡仁

校長：校長 陳綺雯