**中國科技大學補助教師參加校外研習心得報告**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **引言：**  大學生活是一段充滿挑戰與轉變的旅程，學生在這個階段面臨著學業、社交、情感等多方面的壓力。在這樣的情境下，輔導工作變得至關重要，以支持學生的全面發展。本報告旨在深入探討溫妮考特（D.W. Winnicott）的客體關係理論在大學生輔導中的應用，並探索其對輔導實踐的啟示。  **第一部分：溫妮考特客體關係理論概述**  溫妮考特是20世紀的一位英國兒科醫生和精神分析師，他的客體關係理論強調個體與環境之間的互動，特別關注初期母子關係對個體成長的影響。他強調「客體過渡」的概念，即在個體發展的過程中，母親（或主要照顧者）的支持和理解起著至關重要的作用，形成了一個安全、可靠的基礎。在諮商關係中，心理師如同母親角色的一樣，提供學生支持與理解，協助學生重新經驗穩定的關係。  **第二部分：溫妮考特如何看待生命死亡**  在溫妮考特的理論中沒有直接涉及對死亡的探討，但他的理論強調了個體的發展、真實自我和安全感。了解他對人際關係和個體發展的觀點，可以為理解大學生自殺問題提供一些觀點：  **1. 安全依附的缺陷：** 客體關係理論中強調一個安全和支持的環境對個體的發展至關重要。大學生自傷行為可能與缺乏安全感、孤立感和無法真實表達自己的困難相關。溫妮考特的理論提醒我們，提供一個開放、理解和非評價性的環境是至關重要的，這有助於學生分享他們的感受，而不必擔心被拒絕或批評。  **2. 珍視人際連結：** 初期母子關係的重要性是溫妮考特理論中很強調的部分，這也可應用到大學生的人際關係。如果學生感到缺乏支持和連結，可能會增加其情感壓力，進而影響心理健康。心理師在輔導工作中應鼓勵和協助學生建立正面的人際關係，以減輕其孤立感和情感負擔。  **3. 自我認識和接納：** 協助個體追求真實的自我是此理論中的人生目標，指出個體在有足夠支持性的環境中能經驗如何接納自己。大學生自殺可能與對自己的否定和缺乏自我認同有關。心理師可以通過幫助學生建立積極正向的自我概念，提高其自尊心和情緒穩定性。  **4. 處理情感困擾：** 溫妮考特的理論關注個體的情感發展，指出情感困擾可能在生命的不同階段產生。大學生可能面臨學業壓力、人際關係困擾等多方面的情感挑戰。心理師的角色是協助他們有效處理這些情感，避免情感壓力累積到無法應對的程度。  溫妮考特客體關係的觀點提供了一個強調情感支持、安全感和真實自我表達的基礎，這對於理解和處理大學生自殺問題有一定的啟示。  **第三部分：溫妮考特看待活著意義**  個體需要在安全、足夠支持以及能展現真實自我的環境中才能活出有價值的生命。這些概念對於理解生命的意義以及個體在其中的發展過程具有相當的提醒：  **1. 安全和支持的關係：** 溫妮考特的理論強調初期母子關係對個體發展的重要性。這種初期的安全感和支持為個體提供了一個穩固的基礎，使其能夠自由地探索和發展。在這樣的環境中，個體能夠更容易地找到生命的意義，並建立對自己、他人和社會的積極關係。  **2. 真實自我表現：** 協助個體追求真實的自我，即真實、真實感和真誠是溫妮考特理論的中心目標。在追求真實自我的過程中，個體能夠發現他們的價值觀、信仰和目標，這些都是構建生命意義的重要元素。理解並接納自己的真實自我有助於個體找到生命中的目的和方向。  **3. 人際連結的重要性：** 溫妮考特的理論強調人際連結對個體的重要性。健康的人際關係提供了情感支持、理解和共鳴，這對於個體感受到生命的豐富性和價值至關重要。透過與他人建立深層次的連結，個體可以在人際關係中找到生命的深層意義。  **4. 探索和發展的過程：** 個體的成長和發展是一個連續的過程，在這個過程中，個體通過與外部世界的互動，透過學習和他人建立正向支持並能共同經歷挫折的關係，逐漸找到生命的意義。這強調了生命是一場探索和發展的旅程，而非一個靜態的狀態。  **第四部分：課程研習後對諮商工作的反思**  **一、接受自己不是完美的心理師**  溫尼考特也觀察到，在人類發展過程中，不完美也是要件，打從出生起，我們需要透過缺陷才能成長。心理師如同母親一樣無法百分百清楚並回應嬰兒的哭泣，這個時候媽媽必須「犯錯」，然而註定犯錯的母親有一項全新任務，她要成為溫尼考特所說的夠好的母親(good-enough mother)。心理師在晤談時也必然經歷無法理解個案的挫折，然而我們也需要理解自己已經是夠好的助人者，唯有自己不被挫折擊倒，繼續以中立的態度理解個案，個案在過程中也要學著去適應母親的缺失，體認自己和心理師是不同的個體。當他能學會面對生命中必然出現的挫折，自體與他者的分際才得以成形。  **二、允許個案展現【真我】，而非滿足他人期待的【假我】**  此研習課程「真我」與「假我」的概念提醒了我個案的絕望感很多時候來自於缺乏健全的自體感。溫妮考特提醒即使媽媽（心理師）無法滿足嬰兒（個案）的需求，但是付出時間摸清他想表達什麼，就能引導他去適應變動不居的人際互動，孩子的真我便會逐漸成。反之，假如照顧者（心理師）出於各種理由無法容忍關係中的不完美，事事順應寶寶（個案）的需求，那麼後者就會發展出假我，無法適應關係中必然出現的挫折。另外，若照顧者（心理師）無法接納嬰兒（個案）的真實情緒，嬰兒（個案）的感受總是不被接納，為了順應母親（心理師）的期望，使其接納自己，嬰兒（個案）會否認內在的憤怒情緒，甚至強迫讓自己難過起來。如此一來，個案會以順應的態度回應他人的安排，反而阻礙了自己走上發展真我的路途。  **三、溫妮考特理論在大專諮商工作的挑戰**  **1. 行政工作與諮商工作模式切換**  在大專院校中，心理師面臨行政工作和諮商工作之間的不斷切換。行政工作可能包括報告撰寫、會議參與、活動辦理等，這需要心理師不斷調整心理、思維和時間管理模式。這樣的切換可能使得心理師難以集中精力在深度的諮商工作上，尤其是當行政負擔增加時，導致心理師感到挫折耗竭，諮商過程中較難以全心專注投入。  **2. 晤談次數限制**  大專院校心理輔導中，心理師常常面臨著晤談次數的限制。學生可能只能獲得有限次數的心理諮商，這使得心理師難以在有限的時間內建立深度的關係，進行足夠的探討和支持。溫妮考特的理論強調建立安全感和深層次的連結，而有限的諮商次數可能限制了實現這些目標的可能性。 | | |
| 報告人簽章 | 單位主管簽章 | 人事室主任簽章 |
|  |  |  |