



Linking Project 一連結你我，孤獨不再

連結感，是人類的基本需求之一。連結感的產生可以是具體的舉動，例如團隊合作完成某一項任務；也有可能起於微小的事件，例如一句簡單的關心問候。

在心理學家馬斯洛的需求層次理論（圖一）當中，連結感就是一種社會需求，是一個人有一段關係中尋求與他人情感上的連結而感受到歸屬的情感，但我們要如何要得到與他人情感上的連結呢？是有一些方法的：



連結感—你說我聽

「小芳是一個性格內向的高二女生，平常在班上話不太多，也沒有其他走得比較近的朋友，最近她的考試成績不理想、家中的氣氛也總是讓人感覺壓力，再加上最近一直睡不好，精神更加萎靡，有時候會因為情緒太難受而在下課時間偷偷躲在廁所哭泣，而坐在她旁邊的班長阿雅發現到了小芳最近給人感覺越來越消沉，擔心的阿雅不知道該如何幫助小芳，於是到輔導室找輔導老師尋求諮詢…」

阿雅可能需要先做的準備		阿雅可以如何問
做準備	1. 是否在良好的空間 2. 是否有意願傾 3. 是否可以給予足夠的時間	<u>第一步：詢問「你還好嗎？」</u> 放輕鬆，提到自己關心小芳的那些具體的事情，像是「我注意到妳最近上課精神不好，怎麼了嗎？」
準備好	1. 可能會有艱難且你沒有答案的對話？ 2. 講個人奮鬥的經歷可能會使他們感到尷尬甚至憤怒	<u>第二步：不帶有批判心態地傾聽</u> 認真地接受所有小芳所說的任何事，別打斷或急於談話，如果小芳需要時間思考，那就嘗試耐心地等待小芳並保持寧靜，阿雅更可以嘗試呈現聽到的所有細節和以試圖了解小芳正在經歷什麼。例如，阿雅可以說：「聽起來這些事情一直困擾著妳，妳真的壓力感覺非常大。」
選擇時刻	1. 選擇的地點是否舒適且有隱私 2. 什麼時刻是適合和他們聊天的 3. 當你嘗試接近他們，他們卻沉默不語，那就換一個其他較適合的時間	<u>第三步：鼓勵的行動</u> 阿雅可以幫助小芳思考或一起討論可以因應目前狀況的方法，可以是他們為自己多花一些時間或做一些有趣或能放鬆的事情，也可以詢問「我可以做些甚麼幫助你度過這些事？」，或「你希望我怎麼幫助你？」

在你/妳的身邊是否也有像小芳或阿雅這樣的朋友呢？因為課業、同儕間或者家庭的壓力，讓他們喘不過氣，無法逃跑，每天就困在這樣的迴圈之中。因為各種原因，讓小芳沒有向任何人求助，壓抑的情緒不敢訴說，但身為朋友與他/她朝夕相處的你/妳，或許更知道他們發生了甚麼事。

這時的你/妳更可以牽起他/她的手，走往我們知道卻很少打開的那扇門—輔導室，輔導室也會提供專業的協助，與你/妳聊聊、傾聽，也針對特質給予個別輔導、幫助，大家可以放心喔！

