

重建生活為本訪談

KF 生活教練訪談法的應用

馬麗虹 山東中醫藥大學康復學院

多次參加過重建生活為本康復理念及運作模式創立人梁國輝教授系列課程培訓，令我受益匪淺。2019 年 9 月，再次參加了“重建生活為本訪談技術”2.0 主題課程學習。三天學習，梁國輝教授就生活教練訪談及重建生活為本訪談的基礎理論、一般技巧、特質策略、思維套路、及臨床應用作深度闡釋，並現場透過實操演繹了精典的訪談過程。帶著滿滿的期望，我回到學校，學以致用，豈不快哉！

訪談性質光譜



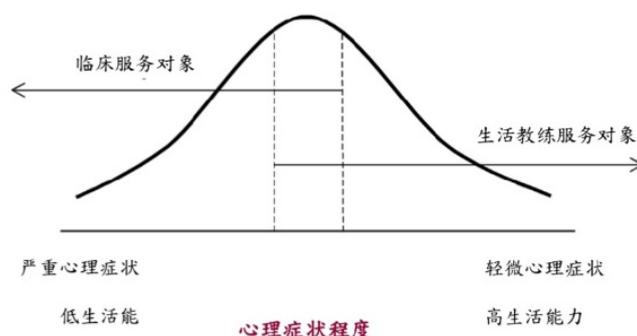
心理 心理 新聞 人物 搜集 朋友 休閒
治療 輔導 訪談 訪談 資料 交談 聊天



在教學中，師生的溝通是非常頻繁而必要的。以往的溝通多是單向指導為主，學生問，老師答，這種形式的溝通簡單但效率不高，由於學生未必能夠理清其面臨的現況，提問中常常出現無效問題，故而老師的解答並不能完全有效幫助解決學生的困境。學習了梁師的 KF 訪談技術之後，明白了傾聽、引導、鼓勵、總結、昇華的重要性，首先要先聽聽 00 後們發自心底的聲音，然後引導學生梳清思路，提出他認為最重要的問題，到了這一步，相當一部分問題就可以迎刃而解了。

比爾蓋茨先生說“人人都需要一位元 Life coach”，梁先生說從作業治療學專業的角度來說，人人都需要一位元生活教練。作業治療學源於生活，干預措施離不開生活範疇，病人如此，學生亦如此。優秀的作業治療師必定是位生活達人。

臨床及生活教練服務使用者 與心理症狀的關係



Anthony M Grant, Coaching Psychology Unit, School of Psychology, University of Sydney

在校園裡，學生面臨的問題都是與其生活息息相關，訪談了十幾位學生後，簡單總結下大概有以下幾類：

1、學業問題，以後的發展方向。就業還是考研是永久的話題，也是困擾大多學生的問題。

2、個人的情緒情感問題。青年是容易躁動不安的年紀，面臨的情緒情感變化豐富而脆弱，每個人的經歷不同，過往的經歷在成年期逐步顯現出來，困擾著這些年輕人。

3、與家庭的關係問題。大學是學生逐步走向社會，實現獨立的過渡階段，學生與家人的關係必然要逐步發生轉變，相對強勢的家長不想放權，急於獨立的學生想擺脫束縛，於是矛盾產生。

經歷了實踐之後，發現 **KF 生活教練訪談法** 不僅僅可以提高訪談效果，同時在訪談過程中也可以引導學生認識自我，說明其實現自我成長。通過訪談可以傳遞積極樂觀、幸福豐盈的專業價值觀，實現專業信念的培育，一舉數得，效率加倍。

KF

生活教練訪談法

1 個

信念

5 個

訪談步驟

20 條

技巧策略

150 題

啟發性問題