

10.1 閱讀文章

訓練4：表白

定義

瞭解表白和評論之間的差異十分重要。

1. 表白是另一個人說出來，跟他有關的事情，他的想法、反應或困擾。例如：「我突然覺得很累，」就是一個表白。
2. 評論則是另一個人所作的陳述或言論，內容只跟你有關。舉例來說：「你的襯衫很好看」、「你的頭髮看起來很糟」，以及「你不知道你在做什麼」，這些都是評論。

表白和評論是完全不同的。

教練做出表白，內容和他本人有關，告訴你他做得如何。

教練的評論是跟你有關的言論，與問題、指令或他的情況無關。評論是你的教練所說跟你有關的言論，目的是為了不回答問題或指令。

你要處理表白，不要理會評論。

目的

這個演練讓你有能力可以辨識出另一個人的表白，並正確地處理。這個演練同時教導你辨識出另一個人何時做出的表白，所以你不會被嚇到，或感到不知所措，而是可以平順地處理表白，然後回到當時詢問的問題。這個演練進一步教導你，辨識出評論與表白的不同，不理會評論，回到當時詢問的問題。

位置

你和另一個人彼此面對面坐著，相隔約一公尺。

問題

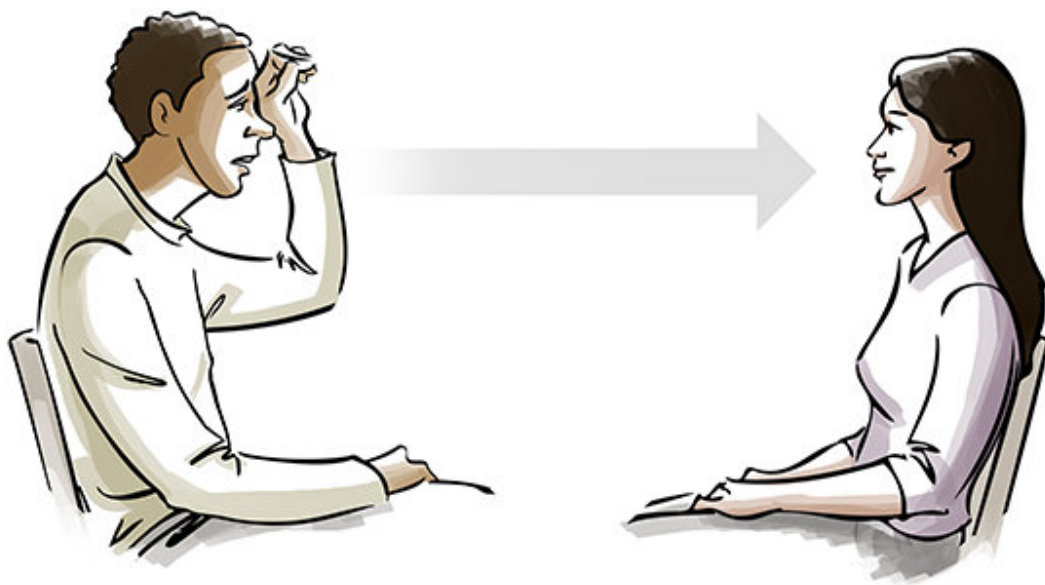
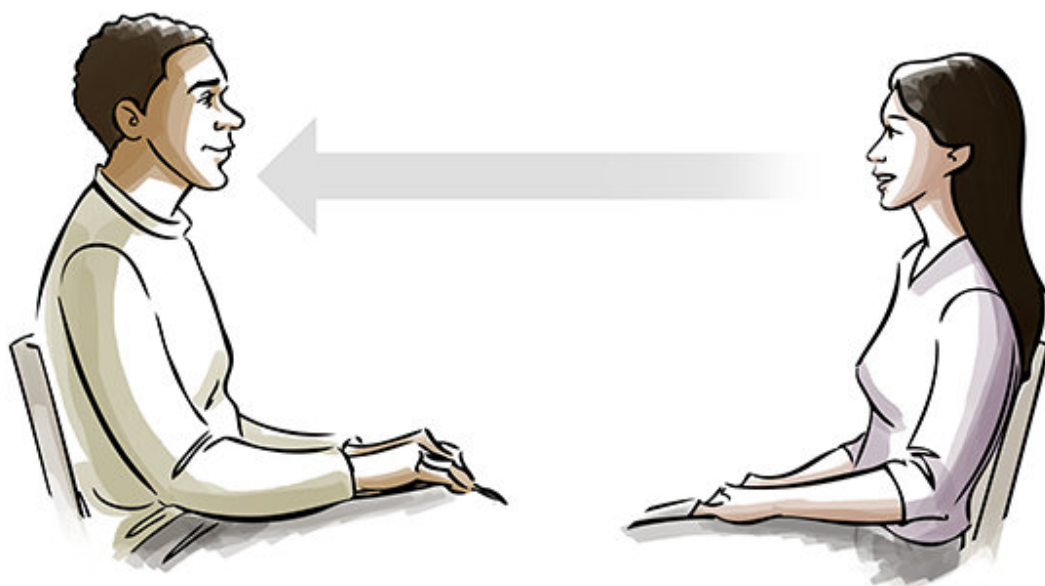
在這個演練中，你問這個坐在你對面的人下列其中一個問題：

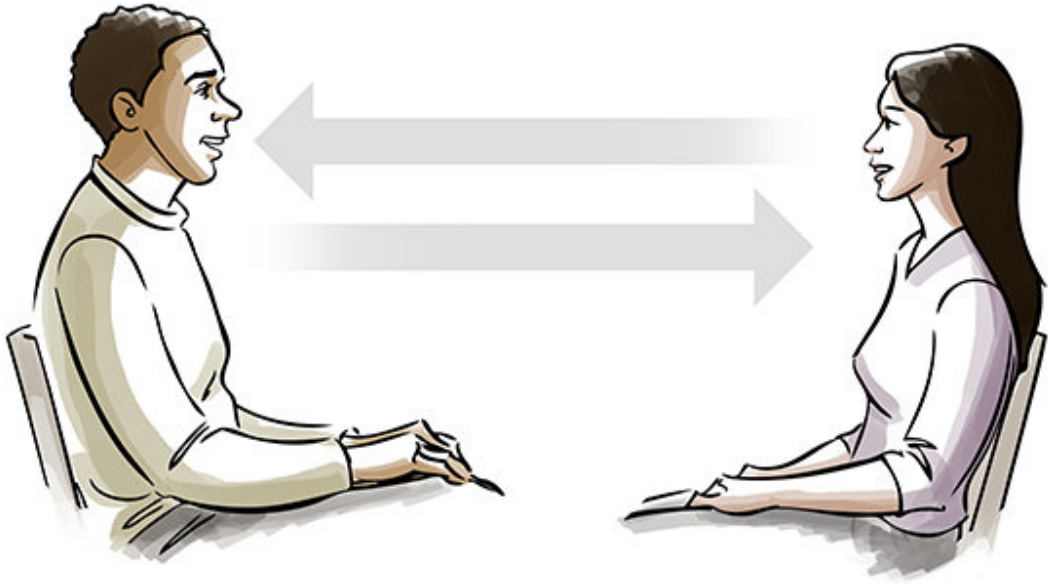
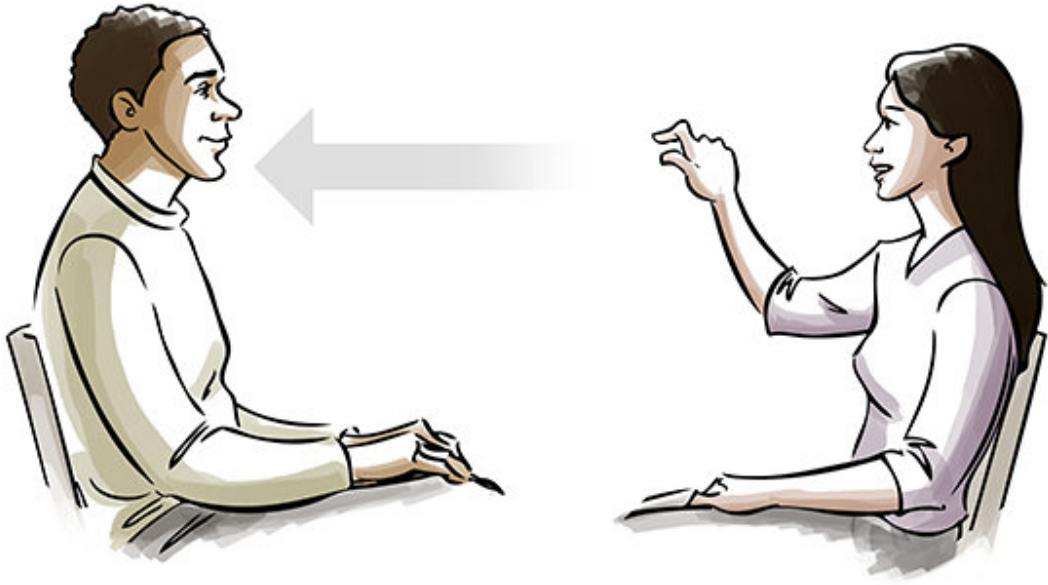
「鳥飛嗎？」

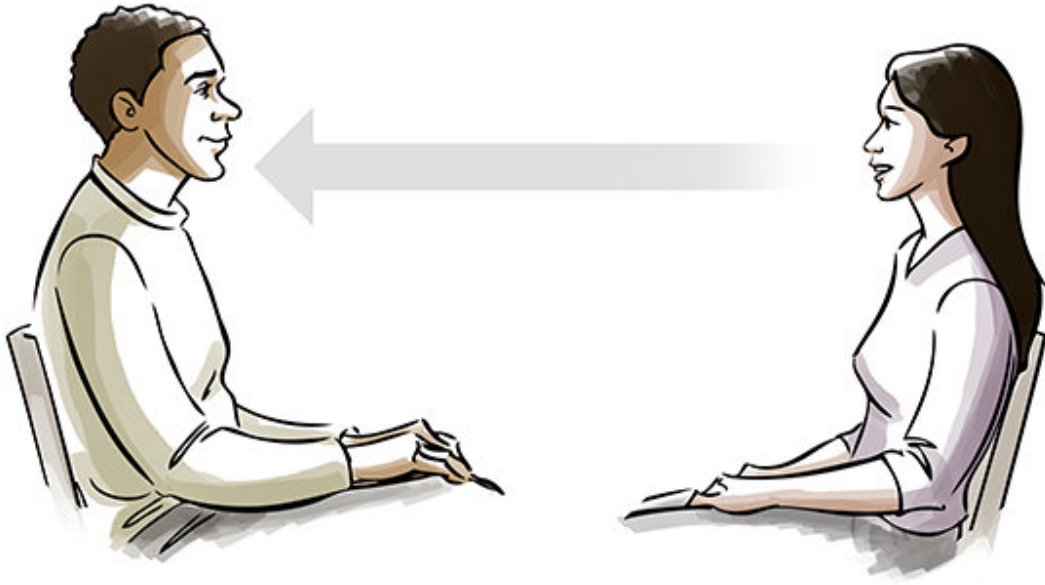
或

「魚游嗎？」

從其中選一個問題來演練，並且反覆使用。不要把這兩個問題混合使用。







說明

以下是這項演練的做法：

你：問你的教練：「鳥飛嗎？」或「魚游嗎？」

教練：當學生問你問題時，你要做出以下一種回應：

1. 回答問題。
2. 偶爾不要真的回答問題，而是從表白單（附在這個演練後面）中選一個表白來回答問題。
3. 有時候不要回答問題，而是給予評論。

你：如果教練回答那個問題，示意他的回答，然後以全新的週期，再問一次相同的問題。

如果教練做出表白，就按照以下方式處理：

1. 瞭解他的表白。
2. 示意表白。
3. 處理表白的同時，與教練維持良好的溝通。
4. 處理表白後，把教練帶回你正在問的那個問題。

如果教練做出評論，不要給予示意，而是重覆那個問題。

話術

學生無法堅持下去，就和其他TR一樣，使用「到此為止」，但在這個演練中更為重要。教練在表白時，總是從表白單中選一句出來唸。表白單中有各種陳述或感想，通常提到教練的感受或他的憂慮。例如：

學生：「鳥飛嗎？」

教練：「飛。」

學生：「謝謝。」

學生：「鳥飛嗎？」

教練：「我剛想到第一次去游泳的時候。」

學生：「謝謝你告訴我。鳥飛嗎？」

教練：「飛，牠們會飛。」

學生：「很好。」

最終結果

一直到下列現象發生時，才算結束演練：

1. 你能夠辨識出表白，加以處理，然後回到原本的問題。
2. 你也能夠看出評論與表白是不同的，不去理會評論，並且回到原本的問題。
3. 你的教練對你的表現感到滿意。