

評估(診斷)問題

本文的討論並非詳盡無遺，但涵蓋了一些非專業人士如何診斷問題的原則，以及一些常見的危險。如果懷疑當事人有嚴重的生理或情感問題，請務必敦促此人尋求專業幫助。

屬靈的資源在診斷中是很重要的：

1. 只有神是鑒察人心的一耶利米 17:10; 撒下16:7
2. 祂的話語在診斷中是有功效的一希 4:12,13
3. 神賜下智慧給尋求祂的人一雅各書1:5
4. 因為，耶和華賜人智慧；知識和聰明都由祂口而出一箴言2:1-6

診斷問題時要考慮的議題

1. 功能運作—當您與陷入困難的某人互動時，問問自己：在這些領域中，他們是否能夠有效地發揮自己的功能？
 - a. 個人生活？
 - b. 與他人的親密關係？
 - c. 與神的關係？
 - d. 工作或是讀書的責任？
 - e. 社交生活？

如果不是，在每個領域中他們目前有多大程度的障礙？他們對於自己的功能運作的描述，和別人對他們的描述之間，有什麼樣的出入？問問他們各個方面的狀況如何。如果他們說的很籠統，請他們提供具體情形。

2. 痛苦—他們內心有多大的傷痛？

有些人在極深的情緒痛苦中時，外在仍能運作的很好。痛苦的表達可以是口語與非口語的。

他們具體是哪裡受傷了？他們是否正在經歷抑鬱、焦慮、恐懼、罪疚感(真實或假想)、未解決的悲傷、自尊心低下、自恨、灰心、無法面對、或與他人疏離？

如果他們沒有明確談論自己的痛苦，與其直接地問，不如用假設性的語句問他們，來邀請他們談論，例如，「聽起來您很受傷.....」

3. 在感知上有困難。

他們對現實的感知，在什麼程度或什麼方面上有障礙？他們如何看待自己、上帝、他人、他們親近的人際關係、現狀、工作、過去、現在和未來等？

邀請他們討論他們的看法。例如：你如何看待自己？你的情況？你的婚姻？你的工作？

他們回應現實的方式，是否與他們所述的看法一致？他們是否總是認為所有的事都是負面的或正面的？

他們說的話和非口語的溝通表達是否一致？例如：他們面帶微笑描述一個很糟的情況嗎？他們是否認為自己的處境很令人絕望？要小心，不要陷在他們扭曲的現實中！

4. 影響他狀況的因素。

沒有問題是憑空發生的，嘗試找出導致問題的根本原因。

- a. 有哪些誘發因素可能影響著他們？例如：遺傳傾向、兒童期受虐或長期的負面態度。
- b. 有什麼突發的因素可能在影響他們？例如：壓力源、家庭問題或身體疾病。

5. 趨勢傾向：出問題的領域有什麼趨勢傾向？是變得越來越好、越來越差、還是保持不變？

發生變化的速度如何？這是慢性還是急性問題？他們穩定嗎？還是他們在惡化？是迅速還是慢慢地惡化？

如果他們不討論趨勢傾向，可問：「與上週相比，現在情況如何？上個月？去年？」你可以請他們把自己過去幾週、幾個月或幾年的狀況畫成圖表。

6. 應對能力。他們運用資源解決困難的能力如何？他們現在處理的如何？什麼樣的事情阻礙了他們的應對能力？你可以透過哪些方式幫助他們？

診斷中應避免的六種常見危險

1. 假設第一個問題就是真正的問題。
他們可能不知道真正的問題是什麼，或者可能提出一個威脅較小的問題來測試你的反應。
2. 把症狀與根本問題混淆。
他們認為是根本問題的，有可能只是症狀，與真正的問題無關或稍微相關。通常，痛苦本身會被當成問題所在。

3. 太快就提出堅信不疑的臆測。你可能馬上就會有你的看法，也許不是有意識的。這些臆測可能會造成妨礙或有助益。要意識到你的臆測，並且保持開放的心。不要太快說出口；這些臆測可能會把你帶離正確的方向。

4. 過度簡化。

- a. 過度簡化原因。例如，說「這是屬靈問題」。原因通常是多重的，而這些原因可能不是明顯的表面原因。
- b. 過度簡化解決方案。對你來說似乎顯而易見的解決方案，可能是無關緊要的；對你或其他人有用的方式，可能根本對他們不起作用。

5. 論斷或是譴責。見羅馬書2:1-3；8:31-34. 論斷會嚴重妨礙你認知及診斷的正確度。它還會斬斷開放的溝通。

6. 假設你聽到的就是事實。但實際上你聽到的，是已經轉了三手的資訊。請參見下圖。

你可能無法解決每個人的問題，但當你去了解問題的嚴重程度時，你就已經幫了大忙了。然後，你可以鼓勵他們去接受所需的幫助。

現實



他的看法



他的描述



你的解讀



出處

原文作者：Ken Williams. [Diagnosing Problems](#)

檢自：<http://www.relationshipskills.com/>

經許可使用。