

維基百科

維基百科:邊緣人小組/輔導指南

< Wikipedia:邊緣人小組



邊緣人小組 Marginalized Persons' Club

[首頁](#)

[事務討論頁](#)

[成立宗旨](#)

[輔導指南](#)

[聯繫方式](#)

[加入我們](#)

[姊妹計劃](#)

嚴正聲明：所有求助於本小組者均屬自願性質，而邊緣人小組的輔助並不代表專業意見，且意見僅供參考，有需要請聯繫醫生及專業輔導人員，感謝合作。

官方Telegram群組：[@marginalizedpersonsclub](https://t.me/marginalizedpersonsclub) (<https://t.me/marginalizedpersonsclub>)；

官方Instagram帳號：[@marginalizedpersonsclub](https://www.instagram.com/marginalizedpersonsclub) (<https://www.instagram.com/marginalizedpersonsclub/>)；

消息頻道：[@marginalizedpersonsclubchannel](https://t.me/marginalizedpersonsclubchannel) (<https://t.me/marginalizedpersonsclubchannel>)，歡迎各位加入！

邊緣人小組致力於協助有社交困難的維基人，並對受情緒困擾的維基人提供支援和心理輔導。小組亦有對社群的紛爭進行調解，以及盡可能用溫和方式開解破壞者。本頁內容為邊緣人小組成員提供心理輔導和心理上的協助的指引以及調解紛爭和開導破壞者的指南，如對此頁有任何意見，請在邊緣人小組的討論頁（不支援Flow）提出。

目录

各種需輔導的疾病介紹

[自閉症](#)

[抑鬱症](#)

[躁鬱症](#)

[抑鬱症和躁鬱症的分別](#)

輔導基本規則及方式

供輔導者閱讀的相關輔導概念

[情緒困擾](#)

[危機處置](#)

[同情心](#)

[同理心](#)

[同情心和同理心的不同](#)

調解社群紛爭

[調解紛爭的目的](#)

[調解紛爭的事前功夫](#)

[調解紛爭的方法和建議](#)

[私下調解與公開調解](#)

[調解的時機](#)

[調解的身份和立場](#)

[調解時應該說什麼？](#)

[間接地調解紛爭](#)

開導破壞者

[可能導致破壞者進行破壞的原因](#)

[如何友善地和破壞者溝通](#)

維基壓力

鼓勵正在努力/值得嘉許的維基人

延伸閱讀

各種需輔導的疾病介紹

本小組致力於幫助自閉症（包括亞斯伯格症候群）、抑鬱症、躁鬱症和有短期情緒困擾的維基人消除所有和其他維基人在溝通上的障礙，及幫助他們能夠正常地融入維基百科社群，帶領他們走出困境，重拾笑容和快樂。

本頁只列出小組輔導部份的指南。本小組的其他計劃不會列於本頁之內。

自閉症

主条目：[自閉症](#)

自閉症是一種先天性的發展障礙，徵狀主要顯露於溝通、興趣和行為方面。自閉症人士的性**格**較為內向，害怕或只和一部份的人溝通，也因此而較常出現語言障礙。一般少說話或比較文靜，男性的發生機率一般較女性高出數十倍。有時可能因其他學習障礙而遭醫生誤診。

自閉症的發生率約為六十分之一，發生率可能受地區、基因或後天環境影響。截至2015年，全球自閉症患者約有2480萬人。截至2017年，在發達國家約有1.5%的兒童診斷是有自閉症，而美國在2000年的比例是0.7%。

自閉症人士的興趣較一般人濃厚，並且會花上較大的精力於這些興趣身上。自閉症人士有可能會出現一些重覆性的行為異常或動作，可能引起其他人的不滿。自閉症人士也有可能會出現其他的奇怪動作（例如把物件按直線、曲線、形狀和顏色等排列），也有可能要求別人遷就自己，或是出現固執行為。當中例子包括：

- 固着或重覆性的言語，動作及使用物品
- 過度堅持常規，儀式化的使用語言或非語言的行為，極度抗拒改變
- 非常侷限及固定的興趣，對於興趣極度的專注
- 對於感覺刺激的輸入過度反應及過度反應不足、對於環境中的感覺刺激或有異常
- 常常喜歡獨自一人。而在接受擁抱和觸摸時，會缺少反應或不想理會。
- 懂得望人、按聲音方向轉身、抓着別人的手指，甚至微笑

自閉症人士亦有以下的社交障礙：

- 欠缺運用身體語言或其他非語言的溝通技巧，如缺乏眼神接觸；
- 不能發展與同齡人士應有的同伴關係；
- 人際溝通能力較正常人士弱，與朋輩溝通時缺乏主動分享事情、興趣以及情感的動機和能力。在溝通上較少回應，無法起始社交的互動，難以維持雙向對談、甚至建立友誼；
- 缺乏主動參與社交或群體活動的動機，喜愛獨來獨往；
- 未能察覺、瞭解及回應別人的感受和需要，以及察覺別人的存在
- 嚴格守舊性動作、自我刺激的行為、不願意改掉，如用手拍打，頭搖動，或身體擺動。
- 強迫行為，例如安排物體呈現堆疊或線條狀、或逼人遷就等等。
- 雷同是對行為改變的抵制，例如堅持不願意移動家具或拒絕行為被打斷。
- 儀式行為則涉及格局不願意改習慣，尤其是喜歡的東西，例如不願意改口、或不願意轉學校等等。這與雷同密切相關已經建議合併這兩項。
- 限制行為是包括興趣、專注或活動的局限和狹隘，持續專注於物件某些部份如車輪等，對有興趣物件/東西注意力的程度較正常人異常，使患者對那些有興趣物件/東西過度沉迷，把它們變成單一的興趣，導致荒廢自己在其他方面（如學業或工作）上的表現，甚至影響自己與家人或非相同興趣人士的關係。
- 自我傷害包括傷害自己或可能傷害他人的動作，如戳眼睛，掐皮膚，咬手或撞頭。

自閉症不會導致直接的身體或健康上的危害，但有可能因為意外、自理能力不足等因素導致身體和健康上的損害。甚至有出現自閉症因為吃下髒食物、不慎溺水而死亡的情況出現。而自閉症人士亦可能伴隨一些智力障礙的情況出現。更有報導指出，自閉症人士的預期壽命比正常人短18年，同時有智力障礙者更有可能短達30年。

自閉症一般在兩至三歲時便能診斷，但亦有例外。早期的言語治療或應用行為分析可以幫助有自閉症的兒童學習自我照顧、社交及溝通技能。若經過適當治療（如言語治療、遊戲治療等等），更可以毫無障礙地和其他人融洽地相處。自閉症擁有極少數的康復病例，但通常能和其他人相處的只是自閉症的特徵減退。自閉症人士在經過治療後，甚至能夠獨立生活、成家立室。

另外，有人認為自閉症只是個體上的差異，不應看待成疾病。

抑鬱症

抑鬱症，又名**憂鬱症**，是一種情感障礙的疾病，發病率受季節、環境和社交影響。在中國大陸，發病率大概為十分之一。即每十個人可能有一人感染抑鬱症。生物學、心理學和社會因素對這類疾病的發病都有影響，而就診率亦只有20%。

抑鬱症患者通常缺乏自信，避開人群，甚至有罪惡感，感到身體能量的明顯降低，時間的感受力減慢，無法在任何有趣的活動中體會到快樂。這類障礙還會造成患者的軀體功能失調，如睡眠紊亂或食慾暴進或減退、痛覺等。

抑鬱症在生理、心理和社交上都會造成影響。生理方面的病徵包括失眠、發噩夢、人體內的化學物質（如多巴胺、去甲腎上腺素、5-羥色胺）減少或出現變動等。心理方面則包括感到絕望、注意力下降、有自殺或自殘傾向等。而社會上則是行為舉止影響日常生活和其他人等等。抑鬱症的患者一般害怕受到社會的歧視而拒絕承認自己患病的事實和拒絕就診。

根據資料顯示，65%的抑鬱症患者曾有自殺傾向，有15%自殺不遂。亦有研究如果身上的親戚、朋友或伴侶出現抑鬱症，自身罹患抑鬱症的機率會提高，而抑鬱症有遺傳傾向。而應激性事件（如喪偶、離婚、失戀、意外、破產等）也會增加罹患抑鬱症的機率。

抑鬱症可以透過藥物治療，但是起效較慢，並且會出現不少副作用如食慾不振、視力模糊、頭痛、嘔吐、消化系統異常等。但如果擅自停藥或其他因素，可導致抑鬱症再次復發。據研究資料顯示，抑鬱症患者三年的復發率高達89%。然而，抑鬱症患者不應過於擔心自己是否復發，並且要給予自己信心，方會有治癒的成效。

躁鬱症

躁鬱症是一個精神上的疾病，顧名思義患者會反反覆覆地經歷兩個階段，分別為「情緒亢奮」期（躁期）和「抑鬱」期（鬱期），兩者的區別在於是否影響生活及工作和是否出現精神病症狀。

情緒亢奮期（躁期）可分為「狂躁」或是「輕躁狂」，兩者的區別在於是否影響生活及工作和是否出現精神病症狀。在此期，患者感到或表現出異常開心、有活力、易怒，常會做出不計後果的決定，對睡眠的需求也往往會減少。而在抑鬱期，患者會哭泣、缺乏與他人眼神交流、對生命萌生負面看法，也有自殺的可能（即抑鬱症的症狀）。

在躁期，患者會產生極度愉悅的情緒，這樣的情緒可能被當事人形容為興奮的、有活力的、滿足的、狂喜的及衝動的……等等。除此之外，患者會表現出與亢奮情緒相關的行為，包括自我膨脹、精力旺盛、多話、性慾增加、失眠（睡眠時間縮短，但卻仍然擁有旺盛的精力），並且會產生自制力降低和危機感降低的情形。在輕躁時，患者會感覺特別有活力或創造力，且能維持正常的生活，因此許多病患會留戀處於輕躁期的感覺。實際上，許多患有躁鬱症的藝術家在處於輕躁時期的作品產量會增加，水準也會特別高。有些人一生長期處於輕躁的狀態。這樣的情況如果沒有造成任何令當事人無法忍受的不便，則不需要治療，嚴格來講也不被視為疾病，但仍舊被歸類為躁鬱症的一種形式。這種精力充沛的人常常變成所謂的

工作狂。然而，患者會因為自制力降低而揮霍金錢、亂交朋友，或者進行不切實際的規劃以及危險的投資。也有可能因為情緒太過亢奮而失去自制力，導致亂發脾氣或講話不經思考，而在行為或言談間傷害到身邊的人，例如突在公眾場合無緣由地對陌生人說出可能帶有戲謔、嘲諷，甚至挑釁的言語。躁狂則損害患者的認知能力，可能產生幻覺，從而妄想及認知扭曲等。有些患者甚至在高昂的情緒與幻覺中產生暴力或者自殘行為，有時也會作出不可理喻的行動或者決定。躁症若沒有被治療，會越來越嚴重。反之，若在發作初期即受到良好的控制，就能保護患者的社會功能，使受到的損害儘量小。

躁鬱症發生的原因因人而異，目前還無法明確斷定。通常有特殊學習需要的資優生都會被誤會或被診斷為躁鬱症。可以確定的是，其成因與遺傳以及壓力都有關係。極少量樣本的雙生子（雙胞胎）研究顯示，此種疾病的成因的確存在遺傳因素，也有環境的影響。根據資料顯示，先天基因和後天環境會影響躁鬱症的發病率，例如長期受壓或兒時的不美好回憶也會增加發病風險。一般而言，有三分之一到四分之一病人為社交、經濟或是工作上的問題所苦，被壓力引發躁症。這類病症會導致可能的反社會行為，而此時患者主要都是年輕的成年人，而有些人被誤以為刻意找社會麻煩。

躁鬱症患者相對於一般人，由於自然原因（如心臟病等）死亡的風險是常人的兩倍，這通常是由於生活習慣不佳，或是藥物副作用。也有個案因躁鬱症作出自殺或自殘的行為。躁鬱患者一生中的自殺風險約為17到19%，這個數字是一般大眾的15~20倍。

和抑鬱症一樣，服用藥物可以減輕症狀，但有一定程度的副作用。當中藥物例子包括鋰、抗精神病藥、抗驚厥、抽搐、痙攣藥物。

抑鬱症和躁鬱症的分別

- 抑鬱症患者的情緒一般以抑鬱為主，而躁鬱症則包括狂躁、亢奮、抑鬱等，較抑鬱症複雜。
- 抑鬱症患者的情緒起伏較為不明顯，亦較難看出。躁鬱症患者的情緒變化較為明顯，情緒亦較為兩極化。
- 抑鬱症患者一般不想說話的症狀，而躁鬱症患者在情緒亢奮期因亢奮而喜歡多說話，在抑鬱期則比較少說話。
- 抑鬱症患者容易感到疲倦，而躁鬱症患者在情緒亢奮期通常不易疲倦，睡眠時間亦較少，在抑鬱期則跟抑鬱症患者一樣容易感到疲倦。
- 抑鬱症患者一般停止思想，而情緒亢奮期的躁鬱症患者則思想較為多，甚至出現妄想。
- 抑鬱症患者容易感到絕望，而情緒亢奮期的躁鬱症患者則會感到幸福、高昂。

輔導基本規則及方式

- 不論求助者是受害者或有錯失，也不應以貶抑的語氣和求助者溝通。相反，應盡量以鼓勵、讚揚的態度去回應求助者。
- 如果求助者是因受到情緒困擾而求助，請（儘量）給予（長期）解決情緒問題的方法。
- 如果求助者求助的語氣較重，亦應保持平和的態度去回應。
- 如問題在小組範圍外，亦請給予求助者相應的渠道去解決問題，而非直接拒絕求助者的問題。
- 如果求助者要求某位成員回應他的問題，亦儘量使被要求的成員回覆。
- 輔導者務求保持中立，本小組絕不允許任何政見、身份和個人關係影響輔導的進度和效果。
- 輔導者與求助者之間的關係應為誠懇的、自然的，使求助者在無戒心的環境下治療。輔導者的態度需真誠，而非假裝關注案主個人的問題。

- 對求助者的陳述，不許帶任何批判性的態度，亦不作反對或贊成，僅去接納和認同、關懷案主。輔導者在諮商過程中，應給求助者賓至如歸的感覺。
- 輔導者傾聽案主自述後，站在求助者的角度，設身處地的體會求助者的內心感受。
- 建議輔導者和求助者能作到內外一致的接納關懷。
- 盡量提供能夠長期解決問題的方法（例如利用日記或觀看漫畫抒發情緒，向自己的朋友傾訴）。
- 不應該向抑鬱症人士表達不要悲觀的訊息，因為抑鬱症人士並不是悲觀，而是身不由己。

供輔導者閱讀的相關輔導概念

情緒困擾

「情緒困擾」泛指人們持續性的表現外向性的攻擊、反抗、衝動、過動等行為，內向性的退縮、畏懼、焦慮、憂鬱等行為，或其他精神疾病等問題，以致造成個人在生活、學業、人際關係和工作等方面的顯著困難，而需提供特殊教育與相關服務者。而本小組則負責解決有情緒困擾的維基人提供心理輔導，以幫助他們正常參與和融入社群。

情緒影響着我們的身心健康，健康的情緒可增強免疫力，也有助於康復，而那些焦慮、抑鬱、恐懼等負性情緒，則會削弱人的抵抗力，容易生病，會讓疾病惡化得更快，甚至導致死亡。情緒需要疏導，不能堵塞，否則不良情緒越積越多，到了受不了暴發的時候，便極具破壞力，而傾訴就是給我們的情緒一個疏通的口子，使不良情緒得以排走，令心情恢復平靜。本小組擔當著一個讓維基人疏通情緒的一個平台，讓維基人能夠快樂地貢獻和編輯，創造更多的奇蹟

危機處置

在一些較為極端的情況下，我們處理一些突發問題難以採取長期的解決辦法，只能先提供一些短期而有用的解決辦法。古代人認為，「危機」兩字可分開理解為「危險」和「機會」。

而**危機處置**的目標是在協助個人或團體安然渡過混亂事件的助人過程，使其能夠縮小負面的影響程度。在危機處置中，危機通常指一生人無法逃避的經歷，或是身處在一個決定性的緊要關頭或轉折點

危機主要分為四大類型，分為為情境性危機、發展性危機、存在價值上危機和環境性危機。

- 情境性危機包括：自然災害、意外事故、心臟病發作、愛人死亡、公司併購、失業、綁架、劫機、強暴、槍殺、自殺、離婚、家暴、兒童性虐待等
- 發展性危機包括：入學、進入青春期的、結婚、生子、大學畢業、退休、二度就業等
- 存在價值上危機包括：踏人中年仍未能在公司升職、認為自己的存在沒有意義等
- 環境性危機包括：受到歧視、氣候變化等

在處置這些危機時，我們應該給予求助者一個信心保證，並且尋找適合的解決方針，解決短期的危險，迎來全新的機會。

同情心

同情心是一種個人對一個人的遭遇和一件事的感受。要達成同情心，需要自己能夠了解他人或事件。

同情心用自己的感覺去感覺、體會他人的感覺，是安慰、是一種情緒、是「身受感動」、是一種被動地分享，如同對其他人的痛苦、歡愉或悲慟立即而自發的反應。同時，同情心是一種因為同理心而對其他人產生的情緒。因為我們對於其他人的遭遇，感同身受，對於其他人的遭遇產生責任感，因此出現幫助別人的動機，這種情緒稱為同情。

要達成同情心，重要的目的是要接納他人的觀點，並且感同身受及不加任何評論。除此之外，我們要看岫他人的情緒，並且嘗試與他們溝通。

同理心

至於**同理心**是一種將自己置於他人的位置、並能夠理解或感受他人在其框架內所經歷的事物的能力。

廣義的情緒狀態、照顧與幫助他人的慾望、與另一個人的經驗情感相同的情緒、辨別出另一個人的想法或感受、使自我與他人之間的差異變得不那麼明顯等。同理心也被認為是感受和分享另一個人情緒的能力。有些人認為同理心是一種能夠與他人情緒相匹配的能力，而有些人則認同理心是對他人溫柔。

同理心涉及「理解他人的情緒狀態」，因此同理心情緒表徵源於「被理解的情緒特徵」。例如如果該情緒是以身體感受為中心，那麼同理心的核心即是掌握他人的身體感受。另一方面，如果一個情感中更重要的是以信仰和慾望的組合為中心，那麼同理心就會掌握決定了這個情感來源的信念和慾望。這一種能力，是將自己想像成另一個人的複雜想像過程。

擁有同理心能夠幫助人理解決策制定和認知思維過程中的許多因素。理解「過去的經歷會對當前的決策有影響」這個概念可以讓我們對一個在面對問題時作出不合邏輯決定的個人產生同理。

同情心和同理心的不同

- 同情心是對一事件感到擔憂，而同理心是把自己代入他人的角色及想法
- 同情心是聆聽他人的事件及感受，而同理心是結合他人混亂的想法和感受。
- 同情心是要回想自己如果在相似事件的感覺，而同理心是了解別人的事件。
- 同情心一般對傷害他人的人感到憤怒，而同理心則能允許他人表達負面情緒。
- 同情心是要感受他人心裏的痛苦，而同理心是使對方知道自己希望能了解他。
- 同情心是要為求助者感到傷心及遺憾，而同理心是要幫助他人尋求解決問題的辦法。
- 同情心側重於自身的感受和反應，而同理心則重視他人的感受和反應。

調解社群紛爭

在用戶之間的討論頁、互助客棧、當前的破壞和管理員通告版這些頁面中，維基人之間的意見各有不同，而不同意見時亦會引起爭執。

當討論變得激烈，人們就要強調自己的意見和立場，結果語氣就成為了放大自己觀點的工具。當語氣變得強烈，就有可能演變為對方帶來傷害的言語。但是每一場吵架總有跡可尋，要調解維基人之間的紛爭需要找出背後的前因後果，而非讓維基人之間的友好關係從此劃上句號。

紛爭有可能並非只是兩個人的事情，也有可能不只是兩方的爭執。紛爭可以有多种形式，有語言、武力等手段。本頁將聚焦於語言上的紛。

調解紛爭是一件比想像中困難的事情。除了要保持不偏袒和不傾向其中一方的立場，甚至還需要相關的心理學應用。

調解紛爭的目的

調解紛爭通常出於以下的理由：

- 防止嚴重的傷害對方事件的發生(包含現實和心靈傷害等層面)
- 防止紛爭產生更嚴重後果
- 防止雙方關係惡化，利於雙方關係發展
- 防止因紛爭對維基百科帶歪的傷害
- 維護社群的和平及健康

調解紛爭的事前功夫

1. 了解一件事情的能力及一件事情的始末。
 - 原因：不了解紛爭的起因，只會使自己的說服力降低。
2. 不偏向任何一方的立場
 - 原因：如果吵架的立場不中立，只會使其他方不滿，甚至火上加油，加劇紛爭。除此之外，也會令自己更容易捲入紛爭。
3. 不論任何時候，保持理性溝通和耐性
 - 原因：若不保持溝通，只會降低調解紛爭的效率
4. 擁有說服能力
 - 原因：勸架是第三方介入，導致自己在調解紛爭本身便處於不利的處境。如果您是管理員、話題的發表人，或許會有更好的說服力。

調解紛爭的方法和建議

以下是各種紛爭調解方法的匯總供各成員參考。調解紛爭的方法千變萬化，須按情況而調整調解紛爭的方法。成員在調解紛爭時，可使用模板[Wikipedia:邊緣人小組/調解紛爭模板](#)。

私下調解與公開調解

私下調解是指在用戶討論頁、電子郵件甚至站外通訊軟件等私人場合進行調解紛爭，而公開調解則指在互助客棧、當前的破壞和管理員通告版等公開場合進行調解紛爭。

在通常情況下，私下調解比公開調解更具效率和影響力。在公開場合中，圍觀的人較私下場合的多。這導致了爭執方可能因為自己的觀點無法被接納而感到不滿或羞恥，只會導致火上加油，使紛爭更為嚴重。

相反，私下調解圍觀的人較少，甚至能力達致一個私人空間的效果，也能增加爭吵方聆聽自己的意見的機會。

調解的時機

在紛爭進行之時，爭吵方均難以接收任何與自己不同的意見。一個人爭吵後有一個冷靜期。這個冷靜期可長可短，短則十分鐘，長則幾個月。讓他們都覺得自己理虧，才會有和好的意願。

調解的身份和立場

調解紛爭的本質，其實是以第三方的身份進入戰局，讓雙方都聽你說話。

若果閣下並非討論的參與者之一或對事件不熟悉，這會導致自己的說服力下降，使他們難以聽取自己的意見。

閣下的身份亦有可能改變別人是否聆聽閣下意見的機率。例如閣下是管理員、行政員、監管員，或是討論和爭執的引發人之一，意見被聽取的機會會增加。因為這樣會使爭執方產生敬佩之心，使他們更會尊重閣下的意見。

如果閣下不符合身份的條件，可能需要向一些這樣的人求助，以便於調解紛爭。

調解時應該說什麼？

兩個人發生衝突，一時衝動固然是一方面，但更根源的是兩人都認為對方是針對自己。所以，最「根治」的辦法莫過於找證據證明兩人之間其實是誤會。至於確切應該說的話，本頁難以提供。但肯定的是只說一句「別吵架」「別吵了」並不能有助調解紛爭。「想要一句話勸架的，根本不是勸架」，除非是兩方本來就還有理智，聽得進勸，否則都不能一語成文。

想要勸好架要有膽識、有耐心、會察言觀色、還要會幫雙方分析，絕不是簡單一句「不要吵」就完事了。好的勸架者還會負起善後的責任，從根源上促進雙方減少爭吵的隱患，增進雙方的關係。

間接地調解紛爭

有時，言語並不能完全能夠成功勸架。事實上，環境對人的心理也會產生影響。改變環境中的聲音、氣味、溫度、光線，都可能舒緩人的心情，對勸架產生幫助。

然而切記，傾注在吵架的雙方身上的關注和關愛越多，也許反而是越有害的。如果一味連哄帶騙地使爭執方認為自己是對的，最終只會使自己更剛復自用，養成經常爭吵的壞習慣。除此以外，減輕爭執方對事件的注意力、提供幽默也不能夠調解紛爭。

如果以勸架者之力無法處理紛爭，應尋求更多用戶的意見（例如互助客棧等地），進而解決紛爭。

開導破壞者

破壞經常是指通过增删或修改内容，**故意**危害维基百科正确性与完整性。例如故意把正常内容替换成猥亵的、诽谤的、或者其他不相关的内容。

我们绝不容忍一切破坏。虽然我们鼓励维基人先[警告再封禁](#)破坏者，但管理员实施封禁之前，未必需要先行警告。

尽管有些维基人的行為可能違反維基社群的共識或守則，但只要他们怀有改进维基百科的善意，那就不算破坏。另外，编辑战也不算破坏。您须仔细考虑，方能区分到底哪些改动有益，哪些是好心办了坏事，而哪些是破坏。如果把善意改动指认为破坏，反倒不妙。

可能導致破壞者進行破壞的原因

- 認為自己在維基百科被針對、誣衊，於是進行破壞以作報復。
- 認為破壞維基百科是一種樂趣，並且以此為樂。
- 受身邊的朋友慫恿及影響。
- 因各種原因產生妒忌心理。

如何友善地和破壞者溝通

聲明：以下方法並非適用於所有破壞者，需按破壞者之性格進行調整！

- 不以破壞者的首個帳號名稱稱呼本人，以其正在使用的使用者名稱稱呼。
- 給予一個放鬆、舒適的空間破壞者予以發出心聲。
- 對於他的懺悔予以肯定及假定善意。
- 婉轉地描述他們應該改善的地方。

維基壓力

主页面：[Wikipedia:維基壓力](#)

維基壓力是指一個維基百科人在維基百科的壓力。維基壓力可以受現實生活和處理和在維基百科的生涯等因素影響。

維基壓力本頁有提供一個略為簡單的測試，而邊緣人小組則有建立一個較為詳細的測試供維基人作參考之用，頁面為[Wikipedia:維基心理壓力測試](#)。

鼓勵正在努力/值得嘉許的維基人

主页面：[Wikipedia:維基星章](#)和[Wikipedia:維基餐廳](#)

給表現卓越、努力貢獻維基百科的人送一枚星章，是維基百科一個慣例。要獎勵某人非常簡單，只要把星章模板或者星章直接放在他的用戶對話頁，並且說明理由就可以了。这个奖励有助于[维基友爱](#)和[文明](#)。詳見星章列表請參見[維基星章](#)。

除了星章，食物也是一項不錯的選擇。除了果仁密餅、餅乾等食物外，[維基餐廳](#)亦有提供數百種食物選擇，可按對象用戶及自身的喜好調整。

延伸閱讀

- [維基百科:維基心理壓力測試](#)
- [Wikipedia:高功能自閉症和亞斯伯格症候群編輯](#)

- 自閉症、亞斯伯格症候群
- 抑鬱症、躁鬱症
- 個人中心治療、人本主義
- 同理心、同情心

取自“<https://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=Wikipedia:邊緣人小組/輔導指南&oldid=68930473>”

本页面最后修订于2021年12月3日 (星期五) 09:43。

本站的全部文字在知识共享 署名-相同方式共享 3.0协议之条款下提供，附加条款亦可能应用。（请参阅使用条款）

Wikipedia®和维基百科标志是维基媒体基金会的注册商标；维基™是维基媒体基金会的商标。

维基媒体基金会是按美国国内稅收法501(c)(3)登记的非营利慈善机构。