

協談入門

—解決煩惱與開發人性—

蔡澄振譯・大眾書局印行



目 錄

第一章 協談的基礎 (Counseling)	一
1 何謂協談	一
某高中女生的苦惱	一
何謂協談	三
2 協談的特性	四
日常交際的不同	四
協談員的品格與技巧	六

3 協談的效果與意義……………七

協談的效果……………七

協談的意義……………九

第二章 協談與心理的指導……………一

1 協談……………一

面對面的協談……………一

整頓自己的心情及思想……………三

協談員的接觸……………五

2 心理的指導……………六

指導的種類……………六

指導的本質……………八

3 協談、指導的原則……………九

對自己的責任……………九

常識的協談……………二

第三章 心理的治療與成長……………三三

1 治療與人的成長……………三二

廣義的治療……………三二

人類的內在力……………三三

協談與精神分析……………二六

2 認識自己與現實……………二七

自我的分析可能嗎？……………二七

洞察的階段……………二九

真誠的洞察……………三〇

自然的體驗……………三一

3 自己表現……………三三

自己表現的意義……………三三

表現療法……………三四

表現與洞察……………三五

表現的促進·····	三六
4 自由的人·····	三七
自由的精神運動·····	三七
個別的理解·····	·
第四章 抗拒與自我防衛 ·····	四二
1 對協談的抗拒·····	四二
接受協談的抗拒·····	四二
協談導致的抗拒·····	四四
2 防衛的姿態·····	四六
抗拒即是心之武裝·····	四六
無意識的心·····	四八
拒絕認識現實·····	四九
常識與習慣也屬防衛·····	五〇

3 除去防衛……………五〇

防衛影響到自己的安定……………五一

手術的必要性……………五二

自己的再生……………五三

4 克服抗拒的協談……………五四

克服抗拒的原則……………五四

不可強迫……………五六

除去抵抗與精神運動……………五六

第五章 心的接觸（協談的人際關係）……………五八

1 白紙的關係……………五八

協談員是白紙……………五八

治療的退行……………六〇

2 過去的拖延……………六二

何謂移轉……………六二

發生移轉的條件	六四
移轉治療的意義	六六
治療的各種意義	六六
不只是過去的問題	六七
協談員應有的態度	六七
4 心之接觸	六九
心的接觸、自體是真實	六九
移轉的良好人際關係	七〇
表面的良好與更深的人際關係	七〇
第六章 協談的實際	七三
1 個人會面	七三
接見室	七三
接見時間與頻度	七四
接見的方法	七五

協談期間與終結.....	七六
2 特殊心理治療與指導法.....	七八
自由聯想法.....	七九
催眠療法與麻醉分析.....	八〇
遊戲療法.....	八一
心理劇.....	八二
訓練法.....	八三
Casework 指導.....	八三
3 集團協談 (Group Counseling).....	八四
集團療法的基礎.....	八四
集體法的優點與缺點.....	八五
集體治療過程.....	八六
集體的合適與不合適.....	八八
集體接見療法.....	八九
集體遊戲療法與活動療法.....	九〇

集體工作 (Group Work)	九一
4 生活指導	九二
生活指導與協談	九二
所謂生活層面的協談	九三
生活層面協談的構成	九五
集體的生活指導	九六

第七章 協談的技術

1 顧念對方的接觸法	九八
向著對方的心	九八
理解對象	九九
可否倚賴技術	一〇二
幾個基本方法	一〇二
2 指示的技術	一〇五
助言、操作、命令、加油	一〇五

是否有操作及強制的必要？.....一〇六

排拒指導的心.....一〇八

指導的危險.....一〇九

操作的本質意義.....一一〇

權威的本質意義.....一一一

3 治療的技術.....一一二

治療技術的意義.....一一二

共感的活動.....一一三

解釋與指摘.....一一六

分析療法與來談者為中心的差異.....一一七

協談諸機能的統合.....一一九

第八章 協談員 (Counselor) 的人間性.....一二二

1 人間性之表露的協談.....一二二

協談不單是技術.....一二二

各種各樣的危險·····	一一四
2 協談員的適性·····	一一五
適應協談員的適性·····	一一五
適合協談的機能適性·····	一二七
3 協談員的成長·····	一二八
協談員必須追求上進·····	一二八
協談員的自己洞察與自己受容·····	一三〇
自己容納與共感·····	一三一
協談員的成長與約談者的成長過程相同·····	一三三
4 協談員的成長(續)·····	一三五
協談經驗與人生體驗的必要·····	一三五
共鳴至共存·····	一三六
適應社會不是最高方法·····	一三八
最終的反論·····	一三九

第九章 健康人們與人際關係

- 1 健康的人.....一四〇
- 健康的人間像.....一四〇
- 開朗的心.....一四一
- 現實的自由與創造性.....一四一
- 安定性與天真.....一四二
- 2 健康的人際關係.....一四三
- 成熟的態度.....一四三
- 愛.....一四五
- 團體及人類的聯結.....一四六
- 3 現實的社會裏.....一四六
- 健康與現實的制約.....一四七
- 失去健康的社會.....一四八
- 正確的人生觀.....一四九

附 結

記 語

.....一五四

.....一五〇

第一章 協談 (Counseling) 的基礎

1 何謂協談

※某高中女生的苦惱

小美現就讀某高中二年級，在校學業成績相當優異，不久即將參加大學聯考，緊張扣人的時刻已迫在眼前。有一天，同班同學敏雄突然跑到她面前，對她述說他深愛她的話語，就從那時起，這句話促使她變成一個神經衰弱的人。不知道是何原因？她總是心神不寧，讀書的情緒日漸低落，對於每樣東西都相當敏感，且讓她害怕，睡覺時也常常作惡夢，有時穿著睡衣，像夢遊般地在屋內踱來踱去，情緒相當低落，這種情形使得父母憂慮萬分，因此就帶她去看醫生，然醫生只能由外表的觀察，而給予鎮靜劑服用，但卻未發生效果。小美一直將真情隱藏內心獨自煩惱著，不敢告知父母。

像這種情形，以醫學上的專有名詞而言，就是急性Neurosis（神經症）。任何人若心理上稍微有所負擔的話，都會變成Neurosis的狀態。雖然想將這些苦惱吐露出來，但要向誰傾訴呢？不但如此，又缺乏相當的勇氣。自己遭遇到嚴重的問題，卻不敢隨便找人協調，或表明自己的遭遇。

某日，小美鼓起勇氣進入學校的保健室找Counselor（協談員）『此乃受過應用心理學、精神病理學的專門知識訓練者』，毅然地將積壓在內心的話全部說出來。Counselor對於她所說的話全無解說什麼，甚至沒有一點安慰的話或責備之辭，只是默默地聆聽她的傾訴，有時則輕輕地點頭表示答話。雖然Counselor沒有說什麼話，但小美已將所有鬱積於內心的心事，完全吐露出來，頓時讓她深感到無比的舒暢，心中的壓抑在無形中消失無遺，全身輕爽，心神愉快，再也不做惡夢了。

像這樣，當我們心中背負重擔的時候，向誰去傾訴呢？對於一個能了解她痛苦的人，可以使她的情緒平穩，自然的背負的重擔也就覺得減輕不少；而且，或許能在極短時間內找到解決問題的關鍵所在。當然Counselor若能提供解決問題的意見來幫助，乃是最好的方法。

然而，小美的問題，並非因這次的吐露就完全解決。從此以後她仍繼續不斷的去找

Counselor 協談，以求解決苦惱。Counselor 指出她的觀念是否認為男女之間的愛情是不乾淨？乃須以快樂的心情去接受，這句話猶如一劑清醒的藥方，讓小美能接受廣泛的實際情形，而去檢討自己狹隘的想法。

從她與 Counselor 連續幾次的協談中，小美漸漸發現自己對敏雄同學深具好感。雖然在她內心裏早已對他產生愛意，但又害怕發生實際的戀愛情形，所以當他向自己表白深深的愛意時，她卻一時無法承受那麼突然的衝擊。

這樣，既能認識自己，又能體會到真正的現實，纔是問題的根本解決方法。小美在認清自己確實應行的方向時，才開始與敏雄談話而繼續交往成爲好朋友。

當然，思想乃做事的首要之素，但是小美爲什麼卻被這種襲擊而發生糾葛，甚而產生 Neurosis (精神症) 的現象？若想進一步的去了解她的性格，則要展開徹底的協談，以促進她性格的根本改造或人際的開發。

由小美的例子顯示，協談 (Counseling) 有各種各樣的機能而這種各式各樣的機能與協談員 (Counselor) 關係的展開，足以產生各種型態的效果。

何謂協談？這實在很難下定義，所以我們還是暫時將它保留。但無論如何，我們仍然不能將「協談」局限於某一種形態中。也就是說對於任何困難的問題，都可以去求教於協

談員 (Counselor)，而自己更應積極地找時間接受協談。再者，我們對於協談不必特別去強求，只要在你遭遇困難或情緒不佳時，找個對象傾吐一番，而此對象可能是好友、前輩、教師、家族等，更可藉此來溝通彼此間的心靈，像這類實際工作所發生的問題，是具有協談的作用。

可惜，現代的社會各人爲自己的事業而忙碌，追求自我的發展及生活上的改善，又因思想上的不同，而隔絕分離，以致使互相扶持的力量逐漸消失。另一方面，日益繁雜的生活面，已無法再用單純的思想去了解。因此需要藉著受過專門協談訓練人員的幫助。

從朋友、教師及家族所能解決的問題，亦可將此與協談人員商談研究，但這仍需視問題的輕重，程度而論，或許我們和一個缺乏實際經驗的協談員商談，不如與一個你比較親密，且能表明彼此心靈的人來商談，更來得有效些。

2 協談的特性

※日常交際的不同