



# 生命的功課—— 諮商師的學習

張進上 著

高雄復文圖書出版社

# 生命的功課

——諮商師的學習

張進上 著

高雄復文圖書出版社

國家圖書館出版品預行編目資料

生命的功課：諮商師的學習／張進上著．——初版．

——高雄市：高雄復文出版：麗文文化發行，

2006〔民95〕

面；公分

ISBN 978-957-555-823-9（平裝）

1. 諮商 2. 心理輔導

178.3

95018402

生命的功課——諮商師的學習

初版 2006／09 2009／01

版權所有，請勿翻印

定價：350元

本書如有破損，缺頁或倒裝，  
請寄回更換。

著者：張進上



發行人：蘇清足

出版者：高雄復文圖書出版社

地址：高雄市苓雅區五福一路57號2樓之2

電話：（07）2265267・2261273

傳真：（07）2264697

郵撥：41299514

台北分公司：台北市文山區指南路二段64號政治大學集英樓2F

電話：（02）86613898

傳真：（02）86615465

法律顧問：林廷隆 律師

電話：（02）29658212

裝訂：台灣高揚文化事業有限公司

電話：（07）6165206

發行：麗文文化事業機構

行政院新聞局出版事業登記證局版台業字第1804號

ISBN 978-957-555-823-9(平裝)

<http://www.liwen.com.tw>

E-mail: [liwen@liwen.com.tw](mailto:liwen@liwen.com.tw)



## 自序

——一位諮商師對於生命的體悟與學習

**人因謙卑而富有，**

**因自大而貧乏；**

**人因面對而真實，**

**因逃避而虛假。**

生命終極的意義是會死亡，人因為會死亡，因而每一個人在出生開始，便勇於填補許多自認為有意義的事物，努力實踐有意義的人生。如果人類不會死亡，也許生命就沒有終點，那麼生命的意義會是什麼？生命本身就是一種限制，人類自身無法選擇出生的地點、父母、基因……等，然而有限制的生命才會有真正的自由，有了限制的生命才有遵循的方向。就如同風箏在藍天下自在的飛，是因為另一端有一隻牽絆的手拉著，有了牽絆、牽扯的風箏可以飛得又高又遠；某種程度的限制是人類跨越限制的原動力，背嬰兒的背巾對嬰兒而言是種限制，但卻又讓孩子感到安全而有依靠。生命總會有開始，也總會有結束，過程中，每一個生命也都經歷一段艱辛的旅程，每個人不可避免遭遇過挫折和打擊，有人愈戰愈勇；有人卻經不起失敗而選擇逃避，於是迷失了自己，對自己總有許多的困惑。

曾經有一則寓言，有一位天使在天堂過著令凡人羨慕的生活。但天使的限制是沒有感覺，祂渴望人間有情感與感覺的生活，於是下凡到人間，經驗了人世間情愛的甜美與苦難，臨終時，祂不曾為自己的決定後悔，因為有感覺的經驗讓生命有了意義。生命過程的挫折，是真實生命的特徵，沒挫折的生命，就失去了感覺與意義。承受挫折的



代價是痛苦，卻更能和自己親近；逃避痛苦卻和自己疏離。有時我們把這份痛苦的經驗存放在心靈的某個角落，卻不會減少自己存在的價值。面對生命的勇者，相信部分的挫敗不足以否定自己已有的努力，即使是失敗一定有它的意義，可以讓我們學習不再犯同樣的錯誤；成功者會相信成功的過程會包括失敗，就如，若有完美定也包括不完美，接受自己的某些限制而使生命更加圓融。

在諮商與心理治療的領域，直線並非兩點之間最短的距離。個案的困擾大都與人際相處的困難有關，而人際關係的模式又會與原生家庭是否能形成的安全的依附關係有關。個人從出生開始即在家庭中生活，所以學會社會角色；從重要他人身上學到安全的依附關係，發展客體關係，建立社會關係，並以此關係模式，投入次級社會互動。個案會有生活困擾，會與原生家庭的關係模式及互動方式有關，從原生家庭學會沒有功能的關係模式，不易發展正向而親密的人際關係。諮商師介入個案的治療工作，不可避免的會碰觸到其早期的未竟事務，早期的創傷，這些未被表達的負向情緒，會在治療的修通過程中呈現，並獲得矯正性的情緒經驗。

在諮商室的晤談過程，對於當事人而言，在於體會傷痛，在於面對真實的困境；對諮商工作者而言，又何嘗不是？學習諮商在於體悟痛苦、學習諮商在於負責與挑戰、學習諮商在於生命分享。對於兩者而言，相信會體會到：面對是成長重要的捷徑，逃避的代價是抑制自我成長與自我疏離。諮商能讓當事人有正面的影響來自於諮商師與當事人能形成信賴的關係，藉著工作同盟與信任關係，諮商師可以與個案共同朝著諮商目標發展。透過兩者的信任與分享，彼此的連結，經驗了生命的意義。在關係的建立過程，諮商師會經驗到個案的抗拒與不信任，把速度放慢的話，當事人會比較有機會覺察自己的不信任。若急著欲往諮商目標發展，可能忽略當事人的感受與情緒，而使諮商關係的發展產生停滯。所以諮商工作者而言，兩點之間最短的距離，不一定是直線。



在諮商室和當事人的互動經驗學習，有不少自我成長與對生命的體會，感謝眾多和我一起走過生命艱困的工作伙伴—當事人，他們教會了我許多生命的功課。感謝諮商實務課的同學們，由於他們的勇氣與分享，讓我感受到成長的喜悅與重生的感動。感謝當事人對我的信任，並勇敢的引領我走入他們的秘密花園，讓我分享了他們的情緒世界，是如此的豐富與壯闊；更佩服他們對生命的勇氣，並很快的學會信任；深刻的體會到：生命的意義是勇於面對與負責，接受限制才有所成長。在本文中，個案的資料內容，在徵求個案與學習者的同意，經他們同意後撰寫；希望本書的出版對於尚未有機會諮商的朋友，也能有所獲益。

個人自年輕時代，即投入諮商領域凡三十年。我用了五十多年的歲月寫了這一本書，書的價值讀者自有評斷；最主要的意義是可以和更多在生命奮戰不懈的朋友，分享在生命過程的挫折與感動。當事人一路走來如人飲水，冷暖自知；過程中有艱辛、有歡笑、有淚水、有痛不欲生的憤怒、有深至肺腑的感動；百感交集的情緒，匯集成我對人生最大的體會。生命的路往前展開，故而不用對已走過的路後悔，因為只有走過了，方知道怎麼走才能達到目標。

本書的完成，要感謝在我生命中曾經和我分享過的朋友，包括當事人、學生、同事、朋友……，因為坦誠的面對與分擔，讓我們的生命變得更加豐富。要感謝的人太多，因為他們分享的勇氣，讓我們有機會認識生命的承受與改變。希望本書的完成，能夠帶給初入此領域或對此領域有興趣的讀者，提供一個認識諮商與輔導工作的窗口，藉此一窺諮商與輔導領域大致內容。

生命是一首音樂，也是動人的詩歌；有海水般的壯闊，也有溪水潺潺的細緻；每一個人都是自己生命的創造者，也是自己生命最好的詮釋者。沒有絕對好的生命，也沒有壞的生命；生命只是個過程，好與不好都是生命的一部分。在生命的高處，我們學會謙虛，在低處學會承受。在生命高與低之間，我們坦然面對、勇於承受、學習愛與寬



恕、樂於服務人群，這才是生命的真諦，與讀者朋友共勉。

感謝高雄復文圖書出版社慨允出書，讓諮商的初學者有機會了解諮商的部分過程；及讀者有機會認識生命的功課與意義。期待本書的出版，對諮商與輔導的學習者有所助益。由於個人才疏學淺，疏漏在所難免；還請學者先進不吝指教。

張進 謹識

於台南大學



## 楔子：封面的故事

人從出生開始，即面臨生命的各種考驗，但並非每一個人都有機會長大。人出生在原生家庭，在家庭中，我們經驗成長的不同階段，有歡樂、有苦難、有淚水、有痛苦；成長的過程並非都是順暢無阻，挫折讓我們有機會體會生命的各種酸甜苦辣，因為經驗過，所以得以成長。如果我們拒絕這個過程，可能產生滯留，失去感覺；失去了感覺，讓我們不夠真實。

當我們已經走過了生命的歲月，再回顧此一生的過程；我們看到了整體生命的生老病死。如果將人分成嬰幼兒、青少年、中年，及老年的四個階段，從老年回看整个人生，有老年的孤單凋零；中年的成熟智慧；年輕的英俊挺拔；及幼兒的純真清新。封面的姑婆芋照片圖，正足以呼應這些不同的階段，圖中有將年華老去的凋零；有中年的成熟果實與渾圓豐富的輝煌；有青少年的挺拔青澀；及正在醞釀形成的幼苗，充滿著純真與清新。

圖畫中，我們看到了排列的順序，從老、中、青，及年幼，讓我們清楚的看到了生命完整的過程；好像是我們人生的縮影，充滿了感動，也充滿了生命的省思；當我們走過了生命完整的過程，得以經驗了人生的無奈、挫折、沮喪，與痛苦，更是歡笑、快樂、希望，與圓熟。走過了這些，我們終於懂了人生的意義，也了解生命不能重來。生命是不可回溯的列車；發生過的事情，就算再走一遭、複製一次，我們已經不再是當來的年歲。

如果我們對於人生有不切實際的期待與幻想，就不易活出希望與未來。生命過程的不順遂，是生命的一環；重要的是在失敗的過程中，是否有了體會與學習。不同的階段有成功，有失敗，雖然我們渴



望成功，但失敗仍是不可避免的；當我們接受生命的全部過程，有得有失時，就易於接受可能失敗的事實。生命的過程，有不同的階段，從生命的開始到年老，我們都在學習接受生命，生命以不同的方式呈現不同意涵。所以生命是一門功課，我們努力從生命的過程，學習生命所展現的意義；就算一時無法體會，也可以忍受不能了解的模糊與焦慮。

當修完了生命的功課，我們開始以不一樣的角度看待人生。生命變得坦蕩而真實，可以接受生命的無常，與生命的無奈。成長過程所烙印的創傷，只留下痊癒結痂的疤痕；卻不再會因為某些生活上的小事物，便勾起隱隱的傷痛；只留下些許的遺憾。生命不能再來一次，但生命可以重述過去的傷痛而獲得舒解；當我們的傷心被聽到，得到支持與了解，我們就有能力走出傷心；專注的活在當下，充分統合感覺；生命就不再是一種負擔，而是希望、信心、愛與服務。



# 生命的功課

## ——諮商師的學習

目

次

### Contents

自序 I

楔子 封面的故事 V

#### 首篇 諮商映象 1

第一章 諮商理念 3

第二章 實務與統整 27

#### 功課之一 坦然面對 55

第三章 接納自我 57

第四章 面對分離 89

#### 功課之二 勇於承受 107

第五章 承擔責任 109

第六章 接受挑戰 143

第七章 承受挫折 183

**功課之三 愛與寬恕 213**

第八章 享受親密 215

第九章 忍受孤獨 247

**功課之四 服務人生 271**

第十章 活在當下 273

第十一章 活化人生 309

# 首 篇

## 詔商映象

第一章 詔商理念

第二章 實務與疏整



# Chapter

# 1

## 諮商理念

- 1.1 諮商師是當事人的示範
- 1.2 解決問題的專家
- 1.3 從敘說中成長
- 1.4 投射與移情
- 1.5 諮商是心靈之旅
- 1.6 諮商是改變理論
- 1.7 諮商是學習的過程
- 1.8 領悟與行動
- 1.9 修通與情緒經驗
- 1.10 生命是敘說與建構
- 1.11 諮商是探索的歷程



## 1.1

## 諮商師是當事人的示範

諮商員要接納自我的缺點與不完美，當事人才能學習以開放的態度去面對自己的問題。

有效的諮商員不僅需要良好且夠統整的諮商技巧，更需要去看到自己的盲點與限制。諮商員的未竟事務越少，就越能幫助當事人看清自己、解決問題，否則就有可能在諮商情境中誤導當事人。因此，諮商員必須不斷的成長。任何一個有經驗的諮商員不可能不去看到自己的限制與盲點，唯有面對自己的限制，才能在自己的諮商工作有長足的進步。

諮商員要接納自我的缺點與不完美，當事人才能學習以開放的態度去面對自己的問題。當事人的不信任，可能是對諮商員產生懷疑，是過去經驗的投射。我們都持續在生活中統整我們的經驗，諮商員能夠在現實生活中接受自己的不完美與缺點，才能去接受當事人的缺點與不完美。諮商員可能發生錯誤，要學習坦承面對自己的錯誤。

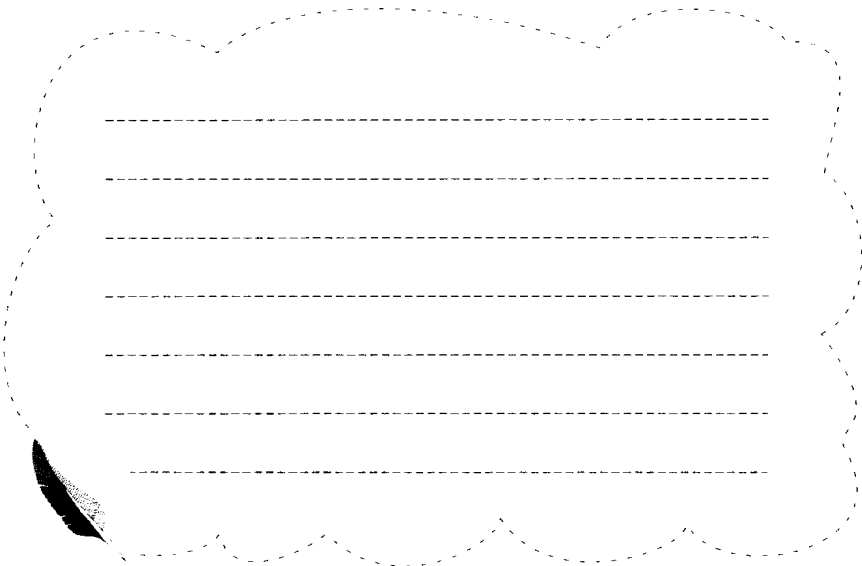
諮商員在互動中，具體的引導探討當事人的問題，如果能夠及時掌握到當事人的情緒與同理，讓當事人坦然面對自己，當事人會樂於承擔，並了解自己信心不夠，人際界線模糊，造成自己的困擾。諮商員在給予當事人建議時，必須去考慮到所給予的建議是否真的能給當事人幫助。而與其給予建議，倒不如促使他有計畫以行動去改善問題。而給予建議的時機，必得是先對問題背後有深入的了解，在諮商



中能夠引導進行結構性的談話，讓當事人產生更深層的領悟，然後採取具體的行動，然後再與當事人結束關係。

諮商過程就是一種人際歷程，在諮商情境中，個案會將諮商師當作是其早期依附對象，人際的困擾源自個案早期的依附經驗，不同的依附類型呈現不同的人際困擾。在諮商室，當事人重演其早期的人際模式。家庭是兒童最早接觸的社會環境，從父母的管教及家庭的互動中，兒童的社會化行為逐漸形成。在社會化的歷程中，父母、同儕和師長都是孩子的重要他人，深深的影響兒童的日後發展，並形成不同的依附關係。

個案的困擾往往是成人後，仍重複著幼年的互動模式。當事人的問題主要來自於原生家庭之人際經驗，衝突來自於不適應的人際關係模式。從家庭經驗及至成長過程中，與重要他人形成無效能的互動關係。個案拒絕自己的需求，採取逃避、控制或取悅他人的因應策略，來減少內心焦慮。諮商在修通當事人早年挫折沮喪的人際關係，諮商過程中所建立之關係，諮商師扮演了極為重要的角色。





## 1.2

## 解決問題的專家

如果諮商師能夠減少經驗的限制，往往能有效的協助當事人看到自己的問題，而且不會急著要替個案解決問題。

在平常生活中每個人都是自己的心理學家、治療師，會對自己的問題或行為做解釋，但我們常常會閉門造車，使用一個不正確的方式或模組來進行解釋，結果對我們的心理健康沒有幫助，甚至可能是有害的，可是我們卻總是以自己的架構與方式，對生活上所發生的事物做解釋。除非我們看到自己經驗的限制，學會開始反省與思考自己的行為之不足，才能用一種更為接近事實的客觀，對外在的現象做詮釋，了解到行為背後真正的原因，對自我成長才有幫助。

人是經驗的產物，所以，我們無法完全脫離經驗對於我們的影響，因為在描述這些話的同時，我也受到自己經驗的影響，只能敘述自己所能覺察到的思考內容。對於諮商工作者而言，如果諮商師能夠減少經驗的限制，往往能有效的協助當事人看到自己的問題，而且不會急著要替個案解決問題。諮商師在還沒有和個案建立良好的關係之前，不會對當事人的一些行為做出主觀解釋，靠著種種對情緒的同理，以增進信任關係建立工作同盟。因為即使解釋的方向是對的，若個案未有所覺察，或個案未準備好，仍會造成當事人的抗拒，而失去預期的效果。因此，諮商過程的解釋在於諮商師對過程充分的了解，才能對個案有幫助，如果諮商師不能避免不成熟或過早的解釋，得檢