

諮商與心理治療的歷程與實務 各種技術的探討

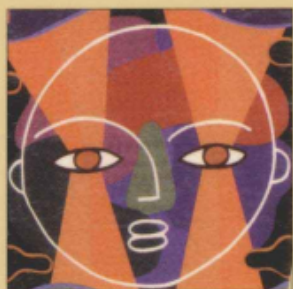
The Process of Counseling and
Psychotherapy Matters of Skill

◎韋爾奇 (Ira David Welch) 岡薩雷斯 (David M. Gonzalez) 著

◎潘貞妮 譯



The Process of Counseling and Psychotherapy Matters of Skill



本書是原作者韋爾奇（Ira David Welch）與岡薩雷斯（David M. Gonzalez）教授長期從事心理治療、觀察，以及培訓諮商員的心血結晶。本書的主要目的除了提供有志於（或正在從事）諮商與心理治療工作的讀者寶貴的實務技巧，讓他們美好的目的，可以更順利地付諸實現外，且更完整地提供讀者具體、按部就班的步驟——從諮商專業的入門和基本價值觀開始，到建立一個幫助他人的計畫，讓讀者進行有效的諮商與心理治療實務技巧。



諮商與心理治療的歷程與實務

各種技術的探討

The Process of Counseling and Psychotherapy
Matters of Skill

著 — 韋爾奇 (Ira David Welch)
岡薩雷斯 (David M. Gonzalez)

譯 — 潘貞妮

諮商與心理治療的歷程與實務：各種技術的探討

討 / Ira David Welch, David M. Gonzalez

原著；潘貞妮譯。-- 初版。-- 臺北市：湯

姆生，2006[民 95]

面；公分

譯自：The process of counseling and
psychotherapy : matters of skill

ISBN 978-986-7138-76-7(平裝)

1. 心理治療 2. 諮商

178.8

95018866

諮商與心理治療的歷程與實務：各種技術的探討

©2007 年，新加坡商亞洲湯姆生國際出版有限公司版權所有。本書所有內容，未經本公司事前書面授權，不得以任何方式（包括儲存於資料庫或任何存取系統內）作全部或局部之翻印、仿製或轉載。

Original: The Process of Counseling and Psychotherapy

By Welch

ISBN: 0534344135

Copyright ©1999 by Wadsworth, a division of Thomson Learning, Inc.

Thomson Learning™ is a trademark used herein under license.

All rights reserved.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 COR 2 0 0 9 8 7 6

出版者 新加坡商湯姆生亞洲私人有限公司 台灣分公司

臺北市鄭州路 87 號 9 樓之 1

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

電話：(02)2558-0569 傳真：(02)2558-0360

原 著 韋爾奇 (Ira David Welch)、岡薩雷斯 (David M. Gonzalez)

譯 者 潘貞妮

企劃出版 桂冠圖書股份有限公司

電話：(02) 2916-2211

傳真：(02) 2915-5439

23143 台北縣新店市北新路三段 46 號 2 樓

網址：www.laureate.com.tw

郵政劃撥 01045792

發 行 麗文文化事業機構

電話：(07)22652676 • 2236373

傳真：(07)2264697

80252 高雄市五福一路 41 巷 12 號

定 價 400 元

出版日期 2006 年 10 月 初版一刷

ISBN 978-986-7138-76-7

原序

技術提供一條確定的路，來達成我們的目的。一顆純淨的心，是一個極美好的財富，也往往是一個滋潤別人的禮物。一個純淨的心，有預備，受過教育，而且有技術的，會一直是一個醫治別人的恩賜。這本書的目的，是給我們的讀者一些技巧，讓他們美好的目的可以付諸實現，與那些前來尋求協助的人，建立有效的治療關係。常聽人說，光有好的目的是不夠的，而這往往也是真的，我們擔心這個聲明隱含某種程度的憤世嫉俗，會貶低好的目的。有技術而沒有好的目的，也無法對症下藥，使用的恰到好處。所以，我們希望這本書能符合顧客的需要，讓那些具備好的目的、需要技術的，可以實現他們的願望，成為一個有效的幫助者。配合這本書所談的技術，助人的專業人員可能會想要讀韋爾奇（Dr. Welch）的姊妹作，（*The Path of Psychotherapy: Matters of the Heart*）。在這本書中你會發現，對一個心理治療師如何來做心理治療，有很詳細的描述——個人的哲學和來自多年從事心理治療所累積出來的各種經驗。更重要的，助人者一定會思考他們所做的一切，對個案有什麼意義和影響，這本 *Heart* 的書就能激發思考、討論，和指引。

我們是具有臨床經驗的心理學家、心理治療師，教育者和督導。我們確實花了上千個鐘頭來從事心理治療、觀察、督導，和教導受訓中的諮商員。這本書是我們經驗的一個產品——試著要傳達我們所學到的，不只從我們自己的諮商經驗，也從教導別人的經驗而學到的。我們的學生再三的教導我們什麼是困難之處、需要一個什麼樣的新詞彙，一個新的比喻，以及一種新的教學方式。他們讓我們明白哪些必須是嚴格堅定的教，哪些又必須是溫和而細心的引導。我們多年來的觀察、回饋，和教學讓我們知道什麼是一定要強調的，以及什麼可能是學生已經會的（我們發現很少有這樣的情況）。我們極力提供具體、按部就班的步驟，讓讀者可以預備好去做有效的諮商和心理治療，我們相信這樣一個實際的做法，會比較能符合

養成一個諮商者的需要。

諮商與心理治療這兩個專有名詞，在這整本書中交替的使用。也許，有一段時間這些專有名詞可能有不同的意義，但是那段時間已經過去了，至少對我們而言是這樣的，我們試著要表達，在諮商關係的架構中，有很多的字是有相同的意思。對我們而言，心理治療、諮商，和治療基本上都是指著同一件事，只是用不同的字來表達同樣的歷程。

我們也必須提到，雖然我們把個別差異的現象分開來放在第七章，這整本書中我們一直努力要傳達文化、性別、生活形態、宗教和國籍的差異，在治療歷程中一直是如影隨形的。諮商的基礎，建立在想要瞭解案主獨一無二的特性。尊重獨一無二的特性，絕不是只表現在聰明才智或是學校的課業上，必須轉化成有效的實際行動。有一點很重要，心理治療師用「以他走路的方式來走路」和「以他說話的方式來說話」來尊重每個人的個別性。

我們邀請每一個讀者來走這一條路，從諮商這個行業入門、其基礎的價值觀，到需要一個指引的哲學理論，擬定一個計畫以幫助別人。在這一路上，我們會提供各種工具，讓治療性的接觸成為一個比較有效和比較激勵人的過程。這本書也將幫助讀者，從第一次和案主會面到最後一次會談。我們提供一個諮商的模式，一個形成自己個人諮商模式的計畫。最後，附錄提供讀者一些指南，來建立一些情感的詞彙（也就是情感的語言），選擇諮商的技巧和在諮商這個領域裡最常使用的表格範例。

我們想要在此感謝那些幫助我們完成這本書的人。我們已經謝過我們的學生，但也許最好再用不同的方式來說。所有的好老師都從他們的學生學到很多。如果沒有我們和學生之間的關係和互動，這本書是不可能產生的。他們曾經有很多的掙扎。他們從我們的教學中學到很多，也教導我們哪些是有幫助，以及哪些是沒有幫助的。要我們如何能夠對他們表達足夠的謝意？那些和我們爭吵過，也和我們一起掙扎過的同事們，當我們在尋找更有效的方法來教諮商的歷程，他們不斷的激勵我們，把我們每天用口語所教的東西寫成白紙黑字。這整本書到處可見到你自己。

我們想要感謝北科羅拉多大學和蓋南大學的圖書館。在找資料和參考書目的過程中，有時候不太順利，他們的協助和指引，幫助我們找到正確的方向。謝謝你們。我們還想要對本書的審閱者給予有幫助的評語和建議表示感謝。

布魯克斯與科爾（Brooks／Cole）出版社的工作人員，也給我們極多

的幫助。有人描述出版學校或專業用書是走進一個艱難不易的世界，可能要有心理預備，個人的願望和所關心的重點，可能會被忽視或不理會。我不知道別人怎麼樣，但是我們受到非常好的對待，而且被尊重的程度就有如出版商是我們的父母一樣！我們沒有辦法表達和格波（*Lisa Gebo*）一起工作是多麼愉快的事，但願每個人都像她一樣。我們這本書的編輯，維齊利奇（*Mary Vezilich*），是我們所期望的那種有耐心和體諒人的編輯，仔細看待我們的字，有如都是她自己的作品。我們也感激卡爾森（*Susan Carlson*）為我們所做的，她幫助我們走過審閱的歷程，目前她轉業到其他領域，我們祝福她一切順利。

我們也祝福每一個讀者，在成為別人的幫助者的這條路上踏出第一步的時候，一路順風。我們知道這條路似乎是一路上坡，偶而才能在路旁休息一下，但是我們也知道對個人而言，最大的犒賞來自於走的不錯。雖然諮商者在他們的個案中創造出心理治療的改變情境，並沒有獲贈「救命勳章」，但我們認為他們應該受之無愧。

韋爾奇（*Ira David Welch*）
岡薩雷斯（*David M. Gonzalez*）



Introduction to the Taiwanese Edition of The Process of Counseling and Psychotherapy

We are very pleased to have this translation of the book for counselors and psychotherapists in Taiwan. Dr. Jenny Pan, our student while she was completing her doctorate in the United States, honors us by bringing this edition to you.

Counselors and Psychotherapists as a group have good intentions. The skills of counseling are the way we bring our intentions into reality. Mastering the skills of counseling is the way in which counselors are able to consistently be of help to others.

The terms counseling and psychotherapy are used interchangeably throughout this book. We have tried to communicate that in the counseling relationship a variety of words carry the same message.

We invite each reader to move from the introduction of the counseling profession and its fundamental values through the need for a guiding philosophy to the formulation of a plan for working with others. This book is intended to meet that last goal by providing a plan, and the skills, for working with other.

***Ira David Welch
David M. Gonzalez***

中文版序言

我們很高興知道在台灣諮商心理師和臨床心理師終於有了這本書的翻譯本。潘貞妮博士，她在美國修讀博士學位時是我們指導的學生，她把這本書翻譯並介紹給中文世界的讀者，是我們的榮幸。

諮商師與心理治療師是一群心存良善意念的人，諮商技巧讓我們把我們的意念變成實際。諮商師要能夠不斷對別人有幫助，精熟諮商的技巧是唯一的道路。

諮商與心理治療這兩個名詞，在本書中從頭到尾都是交互使用的。我們想要傳達在諮商關係中，很多字彙是帶有相同訊息的。

我們邀請每位讀者，**從諮商專業的入門和基本價值觀開始**（我們都需要一個引導性的哲學觀），**以建立一個能幫助他人的計畫**。這本書就是要藉由提供一個計畫和各種幫助他人的技巧，來達到這樣的目標。

韋爾奇 (*Ira David Welch*)

岡薩雷斯 (*David M. Gonzalez*)

譯 序

在翻譯的過程中，因為原作者韋爾奇（Welch）博士和岡薩雷斯（Gonzalez）博士先後都是譯者的老師、督導及指導教授，以往學習的歷程，臨床接案之後的檢討，單面鏡後老師的督導，都彷彿如走馬燈似的在腦中一一閃過。在從事多年的諮商與心理治療之後，重溫書中所提的諮商及心理治療技術，更加讚嘆兩位老師當年的耳提面命，不僅切中要點，而且非常實用。希望讀者在閱讀並應用的過程中，也能有同感。

特別感謝桂冠圖書公司包容譯者的延遲完成，也感謝台中教育大學諮商與教育心理研究所畢業的吳淑如幫忙翻譯附錄中的危機處理和危機介入，蘇楷雯幫忙翻譯第十五、十七章，大學部的周淑君協助打字，以及先生歐滄和在整理與校對上的大力鼎助。

潘貞妮

目 次

原 序	i
Introduction to the Taiwanese Edition of The Process of Counseling and Psychotherapy	iv
中文版序言	v
譯 序	vii

第一篇 諮商與心理治療的要素

第 一 章 諮商和心理治療的目標	3
第 二 章 諮商歷程的一個模式	17
第 三 章 同理心：一切心理治療的基礎	27
第 四 章 治療關係的特質	37
第 五 章 治療的結盟特質	55

第二篇 諮商與心理治療的基礎

第 六 章 理論在諮商和心理治療中所扮演的角色	65
第 七 章 諮商與心理治療中文化、性別，和生活形態的議題	79
第 八 章 諮商與心理治療中改變的過程	93
第 九 章 諮商和心理治療的專業倫理	99

第三篇 諮商的心理治療技巧

第 十 章 傾聽：最基本的技巧	113
第十一章 發展一種具有同理心的語言	123
第十二章 非語言的瞭解和反應	137
第十三章 促進 VS. 阻礙	157
第十四章 諮商與心理治療的技術	177

第四篇 諮商和心理治療實務

第十五章	要求的性質	129
第十六章	初次的晤談	199
第十七章	擬定一個治療計畫	209
第十八章	結束諮商關係	217
附錄一	情感字彙清單	229
附錄二	諮商技巧	245
附錄三	一些常用的諮商表格	267
附錄四	危機處理和危機介入	295
附錄五	回應想自殺的人	297
中英名詞對照表		301

第一篇 諮商與心理治療的要素

這一篇所提供的觀點和相關資料，針對人為什麼尋求諮商，並且仔細的探討能夠助人所需要的基本要素。人尋求幫助的理由可以是直截了當或錯綜複雜。要成為專家，心理治療師需要敏銳的察覺案主在治療歷程中可能會有的意義和動機。本篇也會仔細的探討治療關係的特質——也就是，什麼樣的特質能營造出一個環境，來促進改變和痊癒？在所有的特質當中，同理心會是整章的焦點，因為我們認為同理心是所有有效心理治療的基礎。真正擁有同理心的能力，會是相當具有挑戰性的，要能夠有同理心我們需要能超越我們自己個人和種族優越感經驗的限制——需要能對其他文化，以及其他性別和性傾向經驗，有不具評價的欣賞與瞭解。在這一篇當中，我們努力要讓我們的讀者針對同理心歷程中所涵蓋的所有要素有所察覺，而且我們希望這樣的察覺會讓治療師有更多同理心的瞭解和較少同理心上的失敗。

在這篇的後半段，我們會更進一步的探討保持一個「健康的治療距離」的重要性，來瞭解治療關係的性質。常看到訓練中的治療師過分認同他們的案主，最後反而使得他們比較不能夠對他們的案主提供較合適的服務。

第一章 諮商和心理治療的目標

為什麼案主會來尋求諮商？要幫助案主達到目標，諮商師或心理治療師的角色是什麼？這些問題的回答很重要，理由如下。身為治療師，大部分所做的都是根據「認定自己的目的或角色為何」。如果想要幫助其他人，那麼瞭解人類的特質就相當的重要。什麼時候案主會來尋求諮商師的協助，他們尋求什麼？人的內心和環境，有哪些力量會影響到他們的認知和觀點？

瞭解人性

人性當中有一個根本的特質，是朝向健康而遠離疾病。有人將他稱為有機體的評估本能。**Maslaw (1970)** 主張人類體會到一種需要的層次，從生理需要，例如：需要食物、水和空氣，到需要自我實現。

層次一：生理需求，例如需求食物、水和空氣。

層次二：安全的需求，例如安全感、穩定、脫離恐懼，以及結構和限制的需求。

層次三：歸屬感與愛的需求，例如和人有情感的關係，以及覺得自己屬於某個社交圈。

層次四：自尊的需求，例如名譽、認同、成就、有能力，或有所擅長。

層次五：自我實現的需求，例如滿足自我的種種需求，將個人的潛力發揮到極至。

Rogers 所謂「功能完全發揮的人」

Rogers (1962) 把人描述成有一種內在的迴轉儀。這個歷程會受到「價值狀況」的經驗所干擾。**Rogers** 的假設是如果負面的狀況有所改變，朝向比較開放、有建設的方向調整，而且新的狀況持續的夠久，那麼這個人就會經驗到一個嶄新的動力，驅使他成為一個更加健康的人。**Rogers** 提出一個概念，稱之為功能完全發揮的人。在這個描述中，**Rogers** 說一個功能完全發揮的人，具有很多特質。他們是：

一、厭惡虛有其表：這個人不再為「自己是怎樣的人」困惑不已。

二、厭惡「應該和必須」：這個人不再用所謂自己「應該」變成怎麼樣，或「應該」如何如何來引導自己的行為。

三、所作所為不再去迎合別人的期望：這個人因著自己的緣故，不再不能控制的試著要去取悅別人。

四、所作所為朝向自我導向：這個人以負責任的態度來選擇自己的行為。

五、接納自己：一個人在自我形成的過程中能接納自己。

六、個人對自己的經驗能夠全然開放：這個人不會把可能不愉快的想

法、感覺、觀點或回憶壓抑住或塗抹掉。

七、接納：這個人接納別人，同時也信任自己。

Combs 所謂「完備的人格」

Combs (1989) 描述人這個有機體需要維持並且提升自己。「朝向健康和滿足的基本動力，是存在於細胞質本身，也就是說人類這個有機體，在基本上是值得信賴的。他能夠、他將會，他必須朝著健康和滿足來改變（如果前面的路似乎是敞開的）。」（Combs, 1989, p. 21）。換句話說，以廣義的概念而言，人們尋求治療，是為了調整、改變那些會阻礙他們成長的事情。在他們的天性中，當他們邁向自我滿足、自我實現，或讓功能更加完全地發揮，就不能只是繼續放棄掙扎努力，而必須解決並跨越他們的問題。

有時候自我實現和自我滿足的概念，被誤解為自私，而事實上，那些有較多自我滿足和自我實現的人，通常都能夠熱切地去關心別人。他們更有餘力去關心其他的人，因為他們的精力不必用在彌補那種缺乏不足的感覺。這也因此提升他們的能力，去認同更多的人，並且瞭解所有的人互相倚賴的特質。這些要素結合在一起，就是一個自我實現的人。這種人不僅能夠熱切地去關心別人，而且對自己的同胞們所做的一切，都能負起責任。因此，案主來接受心理治療的動機和驅力，就不只是來自心靈內在，以自我為中心的；而往往是在人際關係上，和別人有更好的互動，或甚至想要在一個更大的社區團體中，成為一個更好的公民，才是案主的驅力。

那些走進治療這個行業的人，懷著他們想要助人的想法。不過，這個幫助的形式，卻大部分取決於治療師所認定的諮商概念。（參看第六章，〈理論在諮商和心理治療中所扮演的角色〉，其中的「建立一個理論的依據」。）

尋求諮商的理由

案主可能因為許多的理由來尋求諮商。他們可能為了某一個困擾的問題已經一籌莫展，可能已經處於前後矛盾了，也可能困惑，並且需要釐清。他們也可能絕望了。他們也許對自己喪失了信心，他們可能非常惱