

華杏出版機構



諮商理論與技術

Counseling Theory and Practice

沈湘縈 楊淑貞 楊惠雯 胡景妮 簡宏江 吳佳慧 編著



華都文化事業有限公司

諮商理論與技術



華杏出版機構 華杏 · 匯華 · 華都 (偉華) · 華成

諮商理論與技術 / 沈湘縈等作. -- 一版. --
臺北市：華都文化，2010. 10
面：公分
ISBN 978-986-6860-92-8 (平裝)

1. 諮商 2. 諮商技巧

178.4

99017325

諮商理論與技術 Counseling Theory and Practice

作者：沈湘縈 (Shen Hsiang-Ying) · 楊淑貞 · 楊惠雯
胡景妮 · 簡宏江 · 吳佳慧

發行所：華都文化事業有限公司 Far Du Publishing Co., Ltd.

華杏機構創辦人：蕭豐富

發行人兼董事長：蕭紹宏

總經理：熊芸

總編輯：周慧琳

企劃編輯：俞天鈞

文字編輯：周麗婷 · 吳瑞容 主編

美術編輯：李美樺 AW.

封面設計：李美樺

總管理處：台北市 10059 新生南路一段 50-2 號七樓

財務部經理：蔡麗萍

企劃部經理：蕭聿雯

電腦排版：楊亞淳 · 林靜宜 主編

印務：蔡佩欣 主任

ADDRESS：7F., 50-2, Sec.1, Hsin-Sheng S. Rd., Taipei 10059, Taiwan

電郵 E-mail：fars@ms6.hinet.net

華杏網頁 URL：www.farseeing.com.tw

電話總機 TEL：(02)2392 1167 (訂購 722 申訴 781 推廣 721)

電傳 FAX：2322 5455

郵政劃撥：戶名：華都文化事業有限公司

帳號：1210 3793 號

出版印刷：2010 年 10 月一版一刷

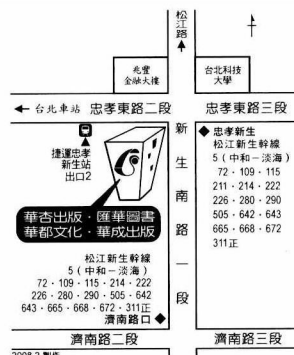
著作財產權人：沈湘縈、楊淑貞、楊惠雯、胡景妮

簡宏江、吳佳慧

法律顧問：蕭雄淋律師、陳淑貞律師

台幣定價：450 元

港幣定價：180 元



在非主流之岸敘說諮商之恆流

「空山不見人 但聞人語響 返影入深林 復照青苔上」小時候讀王維的〈鹿柴〉，只著迷於那光影穿梭在山林間的空靈幽靜畫面，而今幾番歲月流轉、人事沉浮，更想效仿王維靜坐在幽篁之中，讓那從林間樹梢穿透瀑瀉而下的陽光照進心中，內心反映出的體悟與省思就這麼在撫弄琴絃的彈指揚手中與光影交會，而迴響在空林中的音符就催生出這本書的文字。

從大學不小心踏進助人專業領域，念了社會工作學系，自此一路走來竟已近三十載，當然關於諮商理論與技術這樣的書也翻閱、精讀了數十百次，儘管每次都有更多的體會與觸動，但也始終疑惑：何以這源自人性、啟迪人心的諮商理論，卻往往以論述性文字與專業術語築起一道道高牆，讓有興趣修習助人技巧的「普羅大眾」感到高不可測、又不得其門而入？

這幾年從事「非主流」的諮商理論與技術之教學工作，一直苦於覓尋不得一本可以輕易說與「非主流」諮商科系學生與社會人士聽的諮商入門書，尤其是看不到一本全觀地、平民化地敘說二十一世紀諮商理念典範的書，而在苗栗山城默默耕耘非主流諮商園地的我們，只得自己編撰教材、研發教學方法，以引領我們的學生進入助人的領域，見到諮商之美。

就在這時，華杏出版機構的企編天鈞找上了我們，一切似乎就在天時、地利、人和之下發生的，這一本兼具入門導覽與實務手冊，又能完整補上後現代諮商與表達性藝術諮商等二十世紀正夯議題的《諮商理論與技術》，於是有了具體的形貌。

我們以身邊所遭逢的「普羅大眾」聽得懂的語言與媒材來敘說諮商，書寫完後重新省視又喜見，我們的敘說很故事化、很有畫面又很多元，不自覺呼應了後現代思潮，然而更重要的是，再次以自己的方式敘說諮商，又再次在諮商中得到療癒與成長！

感謝所有參與本書的作者群與華杏出版機構的編輯團隊共同成就諮商之美！

沈湘縈

於育達大學城

2010 年 10 月

沈湘縈

學歷：彰化師範大學教育學博士

證照：中華民國特考諮商心理師

經歷：政治大學、清華大學、台灣科技大學、世新大學、中央警察大學等校
兼任副教授

育達高職諮商輔導室專任輔導教師

救國團桃園縣青年諮商服務中心專任「張老師」

現職：育達商業科技大學幼兒保育系副教授

楊淑貞

學歷：彰化師範大學輔導與諮商學系博士班研究生

證照：中華民國高考諮商心理師

經歷：玄奘大學應用心理系兼任講師

育達商業科技大學幼兒保育系兼任講師

育達商業科技大學學生輔導與諮商中心兼任心理師

苗栗縣生命線特約心理師

現職：聯合大學學生輔導中心兼任心理師

苗栗縣友善校園特約心理師

楊惠雯

學歷：臺南大學諮商與輔導研究所碩士

現職：臺南大學輔導中心兼任諮商師

台南市學生諮商暨個案管理中心行動心理師

台南縣市國中小社區生活營行動心理師

CCSA 中華育幼機構兒童關懷協會行動心理師

台南縣特殊教育中心行動心理師

心理諮商／心靈塔羅／德國 Akasha 花精諮詢師／ Alpha Chi 顧問
(ACC) 及各式教育訓練、演講暨自由心理工作者

胡景妮

學歷：臺南大學諮商與輔導研究所碩士

證照：中華民國高考諮商心理師

經歷：大華技術學院學輔中心資源教室輔導老師

臺南大學輔導中心實習諮商心理師

現職：育達商業科技大學學生輔導與諮商中心諮商心理師

簡宏江

學歷：台北教育大學教育學博士

經歷：育達商業科技大學學生輔導與諮商中心主任

神經語言學（NLP）教練服務、神經語言學（NLP）專業執行師結業

現職：育達商業科技大學幼兒保育系助理教授

苗栗縣政府保母托育制度管理委員會委員

吳佳慧

學歷：美國 Immaculata Collage 音樂治療碩士

證照：中華民國高考諮商心理師

經歷：台北市第一兒童發展文教基金會音樂治療師

台北市心智障礙者關愛協會音樂治療師

中華民國唐氏症者關愛協會音樂治療師

台北縣／新竹市自閉症協會音樂治療師

現職：育達商業科技大學幼兒保育系講師



CHAPTER 1

	心理諮商的世界	沈湘縈	1
壹	心理諮商的定義		3
貳	心理諮商典範的轉移		5
參	心理諮商策略在後現代社會中的變革		9
	一. 當事人才是自己問題的專家		9
	二. 重視當事人對事件的詮釋及其對事件所賦予意義		9
	三. 檢視當事人所處的歷史脈絡、多元文化與多重現實		10
	四. 發現當事人的「好」		11

CHAPTER 2

	精神分析治療	楊淑貞	17
壹	發展與演進		20
貳	精神分析學派		22
	一. Freud 的精神分析		22
	二. Erikson 的心理—社會發展理論		31
	三. 客體關係理論		33
參	治療策略		35
	一. 核心策略		35
	二. 移情與反移情		36
肆	治療歷程		37
伍	精神分析治療技術		38
	一. 維持治療架構		38
	二. 自由聯想與夢的解析		38
	三. 抗拒與詮釋		39
	四. 移情的詮釋		40

CHAPTER 3



人文諮商學派 楊惠雯

45

- 壹 存在主義治療 47
 - 一. 主要概念 47
 - 二. 代表人物 49
 - 三. 治療目標 50
 - 四. 基本人性觀 51
 - 五. 諮商方法與技術 56
 - 六. 助人者的功能與角色 58
- 貳 個人中心治療 59
 - 一. 主要概念 59
 - 二. 代表人物 60
 - 三. 治療目標 61
 - 四. 基本人性觀 62
 - 五. 諮商方法與技術 63
 - 六. 助人者的功能與角色 65

CHAPTER 4



行為諮商學派 胡景妮

69

- 壹 理論基礎 71
 - 一. 古典制約 71
 - 二. 操作制約 72
 - 三. 社會學習理論 73
- 貳 行為治療 75
 - 一. 主要概念 75
 - 二. 治療目標 78
 - 三. 治療歷程 79
 - 四. 行為治療技術 81

參 認知治療	88
一. 主要概念	89
二. 治療目標與歷程	90
三. 認知治療技術	91
肆 理情行為療法	93
一. 主要概念	93
二. 治療目標與歷程	94
三. 理情行為治療技術	96
伍 內觀認知治療	97
一. 主要概念	98
二. 治療目標與歷程	100
三. 內觀認知治療技術	101

CHAPTER 5

從整體著眼的心理諮商 沈湘縈 105

壹 完形取向心理諮商	108
一. 主要概念	109
二. 當事人的問題	112
三. 諮商的歷程	119
四. 達成整合的自我	125
貳 超個人心理學取向心理諮商	125
一. 超個人心理學思潮	126
二. 心理綜合學的主要概念	128
三. 培養「觀者自我」的方法	133
參 家庭取向心理諮商	135
一. 源起	136
二. 主要學派	137
三. 主要概念——系統取向理論	143
四. 二十一世紀的家庭心理諮商	148

CHAPTER 6



後現代主義諮商理論：敘事治療 楊淑貞 155

- 壹 基礎觀點 159
- 貳 主要概念 163
 - 一. 生命故事：個人獨特的生命經驗 163
 - 二. 主流價值與主流故事的影響 164
 - 三. 單薄描述與豐厚描述 167
- 參 核心策略 170
- 肆 敘事治療技術 170
 - 一. 外化與問題影響探索 170
 - 二. 獨特事件與替代故事 176
 - 三. 強化故事情節——豐厚替代故事的方法 179

CHAPTER 7



焦點解決短期諮商 簡宏江 189

- 壹 主要概念 191
 - 一. 基本假設 191
 - 二. 治療目標 192
 - 三. 諮商師角色與功能 194
 - 四. 治療關係 194
- 貳 諮商歷程 195
 - 一. 建構解決的對話階段 195
 - 二. 休息階段：約十分鐘 197
 - 三. 正向回饋階段 197
- 參 焦點解決短期諮商技術 198
 - 一. 一般化 198
 - 二. 重新架構 198

三. 奇蹟詢問技巧	199
四. 例外詢問技巧	199
五. 因應詢問技巧	199
六. 關係詢問技巧	200
七. 評分詢問技巧	200
八. 讚賞詢問技巧	200
九. 目標架構	200
肆 優點與挑戰	201
一. 優點	201
二. 挑戰	201
伍 焦點解決短期諮商案例	202
一. 個案背景	202
二. 主訴問題	202
三. 諮商目標	203
四. 治療歷程與策略	203

CHAPTER 8

表達性藝術治療 楊淑貞 213

壹 基礎觀點	218
貳 藝術治療學派	220
一. 心理分析取向	220
二. 藝術本質論	221
三. 人本取向	221
四. 敘事取向	222
五. 多元模式取向	222
參 主要概念	222
肆 運用領域	225
伍 核心策略與技術	228
一. 以藝術治療作為診斷的工具	229
二. 多元媒材的運用	234

CHAPTER 9



音樂治療於心理諮商的運用 吳佳慧 247

- 壹 音樂治療的定義 249
 - 一. 音樂治療 250
 - 二. 音樂 251
 - 三. 治療 251
- 貳 音樂的語言 252
 - 一. 節奏 252
 - 二. 旋律與曲調 252
 - 三. 和聲及其他音樂元素 253
 - 四. 治療上的運用 254
- 參 音樂的功能 254
- 肆 音樂治療學派 257
 - 一. 音樂引導意象 257
 - 二. 即興式音樂治療法 257
 - 三. 行為音樂治療 257
 - 四. 音樂運用於生理治療 258
 - 五. 音樂運用於醫療 258
- 伍 治療的設備 258
- 陸 治療師的角色 258
- 柒 運用於心理諮商的技術 259

CHAPTER 10



遊戲取向心理諮商 沈湘縈 271

- 壹 基礎觀點 275
- 貳 理論的起源與發展 276

參 主要概念——遊戲諮商的療癒因素	277
一. 體驗正向情緒，並開懷展顏	277
二. 減少對諮商的抗拒	277
三. 在想像與視覺化歷程中注入希望	278
四. 溝通的密碼與媒介	279
五. 增加效能感	280
六. 運用創造性思考	281
七. 淨化	281
八. 情緒宣洩與自我安撫	282
九. 角色扮演	283
十. 促進關係	283
十一. 隱喻的教導	284
十二. 發展依附關係	286
十三. 控制發展的恐懼	287
十四. 從遵守遊戲規則學習社交技巧	287
肆 諮商的先備條件	288
一. 諮商師的角色與治療任務	288
二. 遊戲室的限制	293
三. 遊戲室與遊戲諮商玩具	294
伍 諮商的歷程與階段	298
一. 以諮商關係來劃分的四個階段	298
二. 以孩子情緒感受來劃分的五個階段	300
陸 基本的遊戲諮商技巧	303
一. 開始與結束的技巧	303
二. 追蹤的技巧	304
三. 重述內容的技巧	304
四. 反應情感的技巧	305
五. 設限的技巧	306
六. 將責任回歸孩子的技巧	307
七. 精神分析取向遊戲治療技巧	308
八. 認知行為學派遊戲諮商技巧	308

CHAPTER 11



助人三階段模式之歷程與技巧 沈湘縈 313

- 壹 基本溝通技巧 317
 - 一. 專注 317
 - 二. 傾聽 318
 - 三. 同理 318
- 貳 助人三階段技巧 321
 - 一. 第一階段：探索當前情境—澄清問題 321
 - 二. 第二階段：發展理想情境—設定目標 328
 - 三. 第三階段：達成目標—促成行動 335

CHAPTER 12



做個不斷「活出自我」的專業諮商師 沈湘縈 347

- 壹 諮商師的素養 351
 - 一. 諮商師的人格素養 351
 - 二. 諮商師的專業素養 353
- 貳 在諮商歷程中 Being——與當事人同在 356
- 參 有效的多元文化諮商師 358
- 肆 諮商師的專業倫理 361
 - 一. 知後同意權 362
 - 二. 保密 362
 - 三. 價值中立 363
- 伍 諮商師的復原力與療癒力 366
 - 一. 從個人痛苦經驗中學習 368
 - 二. 向當事人學習 371

CHAPTER 1

心理諮商的世界

學習 目標

沈湘縈 編著

1. 了解心理諮商之概念與定義。
2. 知悉心理諮商典範的轉移。
3. 熟習後現代心理諮商的重要理念與要義。
4. 培養對當事人多重現實與多元視框的涵容與賞識。

章節大綱

