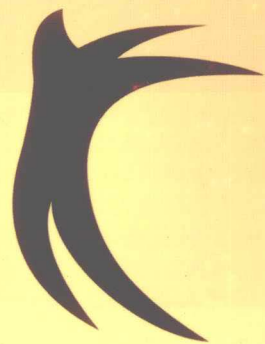
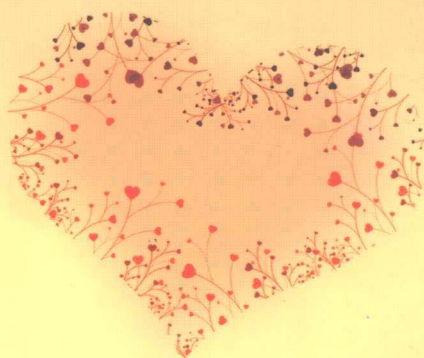


心理諮商專家 黃惠惠教授 推薦

INTRODUCTION TO
COUNSELING THEORY AND PRACTICE

諮商理論 與技術

陳婉真 著



三民書局

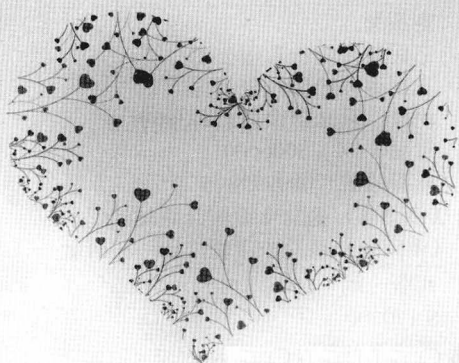
Psychology

圖書館

INTRODUCTION TO
COUNSELING THEORY AND PRACTICE

諮商理論 與技術

陳婉真 著



三民書局

Psychology

國家圖書館出版品預行編目資料

諮商理論與技術 / 陳婉真著.——初版一刷.——臺北

市：三民，2008

面；公分

ISBN 978-957-14-4975-3 (平裝)

1. 諮商 2. 諮商技巧

178.4

97006810

◎ 諮商理論與技術

著 作 人 陳婉真

責任編輯 黃麗瑾

美術設計 郭雅萍

發 行 人 劉振強

著作財產權人 三民書局股份有限公司

發 行 所 三民書局股份有限公司

地址 臺北市復興北路386號

電話 (02)25006600

郵撥帳號 0009998-5

門 市 部 (復北店) 臺北市復興北路386號

(重南店) 臺北市重慶南路一段61號

出版日期 初版一刷 2008年5月

編 號 S 170200

定 價 新臺幣400元

行政院新聞局登記證：局登字第○二○○號

有著作權，不得侵害

ISBN 978-957-14-4975-3 (平裝)

<http://www.sanmin.com.tw> 三民網路書店

※本書如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換。



推薦序

在臺灣，心理諮商工作的發展已有近四十年的歷史，早期偏向社會福利導向，民間團體是主要的推動者，運用很多義務人員擔任諮商會談的工作，其服務意義勝過專業意義。然，自民國九十年十月心理師法通過後，心理諮商進入一個新的紀元，它確立了心理諮商的專業地位。心理諮商不再只是愛心的代名詞，它是一種需要負責任的行業，因此合格之專業心理諮商人才的培養益顯重要。而專業人才的培養有賴於良好的專業教育與訓練，教材在此過程中便扮演了重要的角色。它不僅能厚植學習者專業知能的基礎，更是學習者對其專業認同的重要指引。

諮商理論在整個諮商人員培育過程中是一門困難學習，但卻又十分重要的基礎課程，它涵蓋哲學、心理學、社會學及輔導學等領域。學習一種專業，剛開始初學者最感困難的是一些專業詞彙與專門的理論，因為這些是他原來的經驗中所沒有的，硬生生的理論或名詞很難吞下口，也很難消化變成自己身上的養分。學習諮商理論課程的學生常遭遇上述的困難與狀況，使得學習失去信心或學習效果不理想。因此如果有一份教材，能將生澀難懂的專業概念或專業詞彙轉換為與學習者原來的經驗連結，學習就變得有意義，學習者就能很自然地學習並自在的呼吸專業空氣、進入專業世界。陳婉真博士的這本書给我的第一印象即是如此，用易懂的文字敘說難懂的理論，用具體的例子說明抽象的概念，是初學諮商理論者的最佳入門教材。

心理諮商教育最重要的目的，在於培養能實際幫助當事人解決心理困擾的專業人才，所以它是一門高度實踐性的科學。本書的另一特色是雖然探討心理諮商之理論，但其實用性卻相當高，也就是說本書不僅是



可讀性高，可用性也高。為了使學習者真正瞭解心理諮商過程中的實際狀況，書中除了舉很多例子外，也運用個案分析的方式，解析諮商者及當事人的狀況及彼此間的互動，使得學習更真實化、更實用化。

本書還有一個在其他相關心理諮商書籍中少見的特點，即是第四章當事人問題行為的分析與評鑑與第六章心理諮商歷程分析之撰寫。這兩部分在心理諮商過程中佔非常重要的地位。瞭解當事人的行為是諮商工作的第一步，說起來容易，但真正的瞭解常不知從何及如何下手，書中提出「精準的行為描述」是瞭解當事人的開始，並提出衡鑑當事人問題行為的分析架構，以協助篩選、分析與整合有關當事人的龐大資訊，以形成協助當事人改變的操作假設，最後提出接觸當事人初期的基本評估項目，作為蒐集當事人資料的檢核機制。本書針對這些部分有非常詳細與精彩的探討，有助於讀者有系統的蒐集、分析及正確的瞭解當事人的行為。心理諮商過程中另一個重要的課題是「諮商歷程」，第六章做了詳細的剖析，在心理諮商情境中，大家看得到的是諮商的「結果」，較在意的也是「結果」，而「歷程」不容易看到，也比較被忽視。然，沒有歷程何來結果，歷程中發生的事或其產生的動力 (dynamics) 是影響諮商結果的主要原因。本書作者提出五個階段的歷程來說明，她強調「平衡」是當事人繼續完成整個心理諮商歷程的重要動力 (motive)，以這種觀點來說明歷程的動力狀況，相當具有啟示性。

另外，值得一提的是本書有一個非常好的“ending”，書的最後一章探討如何成為稱職的心理諮商者，作者非常有系統的“step by step”告訴讀者面對當事人時，稱職的心理諮商者該做什麼，以及面對自己該努力的方向是什麼，又如何在與當事人互動中反思自己、學習成長以提升自我，最後建立自己的心理諮商風格，成為一個真正有效能的心理諮商人員。全書頭尾呼應，相當的有層次感，並具完整性，實是難得的好書。



陳婉真博士除學有專精外，尚擁有豐富的實務工作經驗，她曾經擔任義務張老師，接觸輔導過青少年；也曾在精神專科醫院從事臨床心理治療的工作；出國完成博士學業返國後，曾擔任大專院校輔導中心主任，有學校輔導經驗；目前在政治大學擔任諮商課程之教學與實習指導工作。理論與實務兼具，無怪乎她能寫出這樣一本好書來。身為好友，有幸先睹為快，欣喜與欽佩之餘，特綴數語，以為讀書心得，並鄭重推介給輔導及心理諮商之同好及朋友們。

德明財經科技大學通識教育中心教授

黃惠惠

2008 年 4 月



自序

從構思書寫這本書到書籍完稿，花了整整兩年的時間，其間，還意外懷孕產下一名寶寶，這讓我瞭解到，生一本書比生孩子還要難呢！

我目前的教學工作，幾乎都與諮商理論或實務工作有關，大學部的課程為「諮商理論與技術」與「個案研究」，研究所的課程為「諮商理論與技術研究」，暑假期間教授高中或國中教員進修的輔導學分班，課名仍為「諮商理論與技術」，而授課所使用的用書多是原文書或原文翻譯書。這些原文或翻譯的書籍對於理論與技術的介紹儘管十分完整，但是，實務案例的對話內容卻出現文化上的隔閡，以致學生在閱讀的過程往往會有霧裡看花的感覺，較難產生深刻的共鳴。因此，這本書以實務取向為主，在簡要介紹諮商理論與相關技術之後，即開始討論諮商工作的實質內容，包括：如何在諮商初期對當事人的問題進行衡鑑與分析，諮商歷程中心理諮商者與當事人關係的變化，以及諮商過程可能出現的倫理議題；最後，藉由整理自己與同儕的學習經驗，分享身為一位心理諮商者，在心理諮商過程應該做些什麼，以及可以努力自我成長的方向。書寫的內容仰賴實務工作經驗，因此書中穿插許多由實際案例所改寫的小故事或會談對話錄，期待這樣的書寫方式能夠讓讀者更清晰地瞭解諮商工作進行的輪廓與風貌。

感謝三民書局給予這個機會且耐心地等待我拖延完稿的時間，以及編輯部同仁細心地校稿，能夠把實務的經驗書寫成一本書，對我個人而言是很有意義的一件事。感謝父母與先生一直在身邊支持，他們給予的實質協助與心靈支持，讓我能夠有更多的時間與心力，專心致力於工作方面。最後感謝上天，賜給我一個天真可愛的女兒，她是一個意外，卻是一份最珍貴的禮物。

陳婉真

2008年4月

諮商理論與技術

目次

→ 第一章 緒 論	1
→ 第二章 心理諮商的定義	5
第一節 常見的定義	5
第二節 筆者歸納的操作性定義	8
→ 第三章 典範與心理諮商理論	13
第一節 精神分析典範	14
第二節 人本與存在典範	21
第三節 行為主義典範	33
第四節 認知典範	44
第五節 現實治療理論	52
第六節 系統典範之家族治療理論	65
第七節 理論以外協助改變應有的注意	76
→ 第四章 當事人問題行為的分析與評鑑	83
第一節 精準的行為描述	83
第二節 問題行為的描述	93
第三節 衡鑑問題行為的分析架構	101
第四節 接觸當事人初期的基本評估項目	134



→ 第五章 心理諮商技巧	141
第一節 心理晤談的進行	141
第二節 心理諮商者的基本助人態度——同理心的態度培養與表達訓練	148
第三節 常用的諮商技巧	158
第四節 特殊情境的心理諮商技巧	171
第五節 面對不同情緒困擾的實務心理諮商技巧	174
→ 第六章 心理諮商的歷程分析	193
第一節 階段一：減低當下痛苦結果的平衡	196
第二節 階段二：發展緊密人際關係的平衡	212
第三節 階段三：來自幻想的期待與現實的衝突，以及害怕失去依賴之間的平衡	217
第四節 階段四：來自依賴的衝突經驗與害怕失去依賴之間的平衡	221
第五節 階段五：追求正向自我與穩定的負向自我衝突的平衡	231
→ 第七章 心理諮商的倫理議題	261
第一節 心理諮商倫理的基本概念	261
第二節 特殊諮商的議題處理	276
→ 第八章 成為一位稱職的心理諮商者	313
第一節 稱職的心理諮商者該「做什麼」？	313
第二節 稱職的心理諮商者應「努力」的方向	322
→ 參考文獻	339

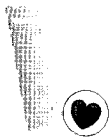
第一章

緒論

這本書的目的在於寫給剛踏入助人工作行列的伙伴們以及初學諮商理論與技術的學生，期望藉由這本書的閱讀與討論，能夠對於心理諮商工作的意涵、內容、理論、重要性、進行方式，以及必須特別注意的事項等，具有一個全盤性的基本體認。「心理諮商」是一門實用的心理學相關課程，主要是運用心理學的知識來瞭解一個人，同時幫助一個人突破他（她）的困境。

本書的寫作順序由第二章定義心理諮商開始談起，首先讓大家能夠體會到「心理諮商」這項專業工作的獨特性。心理諮商的本質包括：心理諮商是一個讓當事人做改變的契約、心理諮商是一種特殊的人際關係（只有單方面的瞭解，而非一般人際關係的相互交流）、心理諮商是由合格的心理諮商者以心理學的知識幫助當事人解決問題、心理諮商是以協助當事人「減輕痛苦情緒」或「獲得滿意人際關係」為改變的目標，以及心理諮商是以「談話」為主要進行方式的計畫性協助程序。對於心理諮商本質的理解有助於實務工作的執行。

第三章介紹目前心理諮商理論的典範與學派，這些理論均由人格心理學的各個理論衍生發展出來的，每個心理諮商理論有不同的人性觀，且對於個體的人格結構與心理困擾之產生有著不同的假設。這些心理諮商理論包括：精神分析治療理論、阿德勒治療理論、存在治療理論、个人中心治療理論、完形治療理論、行為治療理論、認知治療理論、現實



治療理論、家族治療理論等等。

第四章探討心理諮商過程中對當事人問題的衡鑑與分析。要成功幫助當事人解決問題之前，一定得先對當事人問題形成精準而正確的瞭解，因此，當事人問題的衡鑑與分析是否精確是成功心理諮商的第一要件。衡鑑當事人問題首先要瞭解收集資料的類別，並且增加對於行為問題相關因子的敏感度，透過合理推論形成可操作的問題假設，再由與當事人互動的過程中驗證或修正假設，本章將提供一個建議性的衡鑑當事人問題的分析模式（行為發展模式），以作為衡鑑當事人問題的依據與參考步驟。

第五章談論心理諮商技巧。首先討論在心理諮商過程中，心理晤談進行步驟的一般性原則；接著討論如何與當事人建立良好的心理諮商關係，以及如何運用技巧協助當事人進行自我問題的探索，這些心理諮商技巧包括：尊重、傾聽、澄清、同理心、面質、自我揭露、立即性、摘要等等。另外，本章亦討論在特殊情境時的危機處理與技巧運用，例如：當事人沈默、哭泣、多話，或有自傷或傷人的企圖時，心理諮商者可以運用的技巧；以及當處理當事人憂鬱情緒、焦慮情緒、過高壓力等議題時，分別適合使用的有效諮商技巧。

第六章為這本書不同於其他相關心理諮商書籍最大的特色之一。本章內容介紹心理諮商的整個歷程，筆者依據個人以及和同儕、先進討論的相關經驗，將心理諮商進行的過程整理為五個階段，每個階段必須達成平衡才能繼續下一階段的任務，此五階段包括：1. 減低當下痛苦結果的平衡（當事人的配合改變與痛苦減低的平衡）、2. 發展緊密人際關係的平衡（適應新的緊密關係與正向期待之間的平衡）、3. 來自幻想的期待與現實之間衝突的平衡、4. 來自依賴的衝突經驗與害怕失去依賴之間的平衡，以及5. 追求正向自我與穩定的負向自我衝突的平衡。本章分別介紹每個階段的特色、重要性與可能遭遇的困境，並且分別舉出實際的案例以增加讀者的瞭解度，讓讀者更容易對「心理諮商」的過程產生一個清



晰的全貌影像。

第七章探討心理諮商倫理的議題。心理諮商倫理為諮商專業人員在從事心理諮商實務時所必須遵守的共同原則，倫理規範了當事人與心理諮商者的權利與義務，以作為心理諮商關係中的憑據與依循。本章逐一介紹諮商倫理的決定面向、心理諮商者本身的價值觀如何影響心理諮商的決策、心理諮商中難以避免的雙重關係、專業責任與義務等，藉以增加讀者在進行心理諮商工作時，對於相關倫理議題的敏感度。另外，心理諮商者本身亦需隨時檢視自己的人格特質與需求，避免自身的需求不經意地介入了心理諮商的過程，而不當地影響當事人的自我意志。

第八章為本書的總結，除了將上述內容總整理外，本章特別強調一位優秀心理諮商者的養成過程是相當不容易的，需要充分的培訓與精進，而且心理諮商者在實際接觸當事人的過程中，必須對當事人的心理困擾大膽的提出假設，沿用形成假設、合理地演繹，並且以實徵驗證的計畫擬定協助的策略。心理諮商工作最為迷人與具有挑戰性之處在於：每一個當事人都是一個獨特的生命，難以完全將單一的典範套用在每一個當事人身上。因此，心理諮商者最重要的必須有調整的彈性，展現對不同當事人問題的理解與解決能力。

另外，在以心理方式為主的助人工作，隨著專業背景、工作環境與助人目標的不同，常會出現不同的名稱，如：心理治療、心理諮商、心理輔導或心理諮詢等，為了不至於讓讀者混淆，本書均以「心理諮商」作為統稱，在此先行說明。

筆者接觸助人工作的行列，緣起於大學時代擔任義務張老師，其後至精神科專科醫院擔任公職臨床心理師，出國進修後再至大專院校擔任輔導中心主任，直至目前在大學擔任諮商課程的專任教職。在接觸實務工作的經驗中，從督導、同儕與每一位當事人的討論中，獲致許多珍貴的學習，謹以本書將個人對於心理諮商的淺見與大家分享。

第二章 心理諮商的定義

「心理諮商」，簡而言之，即為心理諮商者與當事人之間的一種特殊人際互動。心理諮商的目的在於協助當事人處理其心理困擾，在協助的過程中，心理諮商者將使用所學的心理學、諮商理論與技術等知識，協助當事人解決困擾、增進當事人的生活功能。而且，心理諮商者在進行協助工作時必須遵守諮商倫理，行為合乎法理。以下將針對心理諮商的意涵做出更仔細的說明，分為常見的心理諮商定義與筆者個人實務經驗所歸納的定義兩個部分討論。

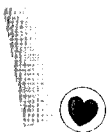
第一節 常見的定義

一、一般性定義

依據臨床心理學前輩柯永河參照眾多國外學者後的整理，心理諮商的定義應包括下列五項因素（柯永河，民 74）：

（一）心理諮商者

心理諮商會影響到被諮商者（即當事人）的福祉，基本上心理諮商是只許成功而不許失敗的，但是這樣的理想在現實上卻不完全可行。因此，心理諮商者至少必須受過足夠的訓練，最基本的前提是：即使無法



幫人也千萬不可反倒害人。我們必須正視一段錯誤的心理諮商過程，對於當事人所造成的傷害可能是難以彌補的，雖然心理創傷並不像外科手術的失敗那樣顯而易見，但是錯誤的心理諮商對於當事人的心靈，可能留下無法抹滅的傷害。所以，心理諮商者必須接受哪些訓練後才能開始從事心理諮商工作，以及新進的心理諮商者從事心理諮商工作後應該繼續接受哪些在職訓練，都應有嚴格的標準。

(二)被諮商者（即當事人）

心理諮商並不是萬靈丹，心理諮商的確可以解決某些問題，但是也有其一定的限制。成功的心理諮商者首先必須分辨哪些當事人適合接受心理諮商，哪些當事人則適合用其他更有效的方式予以協助。一般而言，具有心理與情緒困擾的症狀或疾病的當事人，被視為接受心理諮商的最佳對象。另外，有些當事人雖然以生理抱怨為主，但亦有明顯的心理因素成分加劇其生理抱怨的嚴重度，這些當事人亦為合適的對象。

(三)良好的心理諮商關係

良好的心理諮商關係包括溫暖、同理、尊重、真誠、有意願助人與被幫助，雖然各個心理諮商學派對於心理諮商關係的重視程度有所差異，但所有的心理諮商理論均同意心理諮商者與當事人必須建立良好的合作關係，有了安全和信任的心理諮商關係後，才能夠給予當事人一個願意改變的成長環境，並且在這樣的環境下使用各種心理諮商技巧，才能達到事半功倍的成果。

(四)心理諮商技巧

每一種心理諮商理論學派都發展出不同的心理諮商技巧，例如：行為學派重視積極強化、消去、抑制、消極強化、解釋、模仿、建立目標；精神分析學派則著重於探索潛意識、夢的解析等等。心理諮商者面對當



事人的助人態度與熱情固然是重要的前提，然而，面對不同的當事人問題時，適時地選用最適當的心理諮商技巧，才能夠最有效的處理當事人的困擾。

(五)心理諮商目標

心理諮商的積極目標為增加適應性的習慣，消極目標為減少不適應的習慣。另外，心理諮商亦要增進當事人的心理健康，例如：人格統一、自我實現、找到人生意義、正確人生觀等等。除了幫助當事人訂立心理諮商目標，心理諮商者亦需要協助當事人瞭解心理諮商規則及其心理諮商的目標。具體的心理諮商目標能夠讓心理諮商者更明確地洞察其心理諮商技巧和心理諮商歷程，是否能夠有效地改變當事人的困擾。

二、精神分析取向的定義

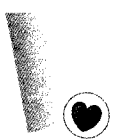
另外，依據林家興、王麗文（民 92）的看法，以精神分析取向為主的心理諮商，其本質應包括下列四項基本概念：

(一)當事人有動機

接受心理諮商的當事人必須是自願的，因為當事人若是被強迫而來，則往往不願意與心理諮商者合作，也不會真心地配合心理諮商者的指示，如此一來心理諮商的效果必然不佳。

(二)心理諮商必須費時費力

心理諮商者與當事人都需建立一個心理準備：有效的心理諮商需要花費一段長時間的過程。因此，當事人不但需要有動機，而且要做好「長期抗戰」的準備，心理諮商無法如同藥物一般，能夠快速消除症狀或解除痛苦，必須要靠心理諮商者與當事人的耐心討論，以及當事人願意長時間進行自我省思的工作，才能夠慢慢地調整與改變自我。



(三)當事人願意改變自我

心理諮商是一種自我覺察的工作，除了當事人本身，別人都無法取代。心理諮商經常要求當事人負起說話和自我改變的責任，而非由心理諮商者直接告知當事人應該要如何解決問題或困擾，因為心理諮商者並不是上帝或先知，無法提供最完美的答案。因此，當事人在心理諮商過程中必須扮演主動的參與者，願意為自己進行心理探索，並做出適當的改變。

(四)心理諮商要有結構性

心理諮商必須按照一定的專業規則進行，包括：當事人要按時出席於約定的辦公室、要按照規定付費、要同意負起進行心理諮商的責任等等。若是當事人無法遵守，則心理諮商易流為一般性的談話。

【第二節 筆者歸納的操作性定義

為了讓心理諮商的定義更加清晰與具體，而且容易被一般社會大眾所瞭解，筆者依據個人實務工作經驗，並詢問多位從事諮商工作經驗豐富的先進、同儕們的建議，將心理諮商的性質歸納出下列五個特點：

一、心理諮商是一種「要改變」的契約

接受心理諮商就是「要改變」，當事人希望接受心理諮商之後，自己會有一些好的改變，跟昨日的不快樂歲月揮手說再見。但是，好的改變的前提是：自己的生活也要跟著改變，例如要安排時間前來接受心理諮商、要花更多的時間思考自己的事、要調整消費習慣以支付諮商費用、萬一不能前來該如何處理等等。許多當事人心裡清楚知道要改變，但卻還是會依照原先的方式過生活，實際行動上沒有任何的改變，真是如此，