



諮詢的理論與實務

鄔佩麗、黃兆慧◎著




心理出版社



諮詢的理論與實務

鄔 佩 麗 著
黃 兆 慧



國家圖書館出版品預行編目資料

諮詢的理論與實務 / 鄔佩麗、黃兆慧著. — 初版. — 臺北市 :
心理, 2006 (民 95)

面 ; 公分. -- (輔導諮商 ; 55)

參考書目 : 面

ISBN 957-702-860-8 (平裝)

1.諮商

178.4

94025264

輔導諮商 55 諮詢的理論與實務

作 者：鄔佩麗、黃兆慧

執行編輯：陳文玲

總 編 輯：林敬堯

出 版 者：心理出版社股份有限公司

社 址：台北市和平東路一段 180 號 7 樓

總 機：(02) 23671490 傳 真：(02) 23671457

郵 撥：19293172 心理出版社股份有限公司

電子信箱：psychoco@ms15.hinet.net

網 址：www.psy.com.tw

駐美代表：Lisa Wu tel: 973 546-5845 fax: 973 546-7651

登 記 證：局版北市業字第 1372 號

電腦排版：亞帛電腦製作有限公司

印 刷 者：中茂分色製版印刷事業股份有限公司

初版一刷：2006 年 1 月

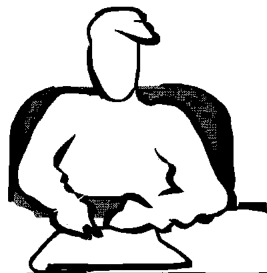
定價：新台幣 400 元 ■有著作權·侵害必究■

ISBN 957-702-860-8

題獻給

鄔佩芬女士與
鄔佩英女士

作者簡歷



鄔佩麗

學歷

國立政治大學心理學系理學士，國立台灣師範大學輔導研究所碩士，美國紐約州立大學（水牛城）諮商心理哲學博士，美國聖地牙哥州立大學訪問學者。

經歷

曾任：國立台灣師範大學教育心理與輔導學系副教授、兼任學生輔導中心主任，國立台北護理學院兼任教授，國立台灣大學兼任副教授，東吳大學兼任講師，輔仁大學兼任講師，光武工專講師，行政院青年輔導委員會委員，台灣板橋地方法院性侵害案件審判諮詢工作之專家，內政部家庭暴力目睹兒童輔導小組委員，台北市政府教育局青少年輔導計畫諮詢顧問，台北市政府教育局校園事件諮詢小組委員，教育部輔導工作協調諮詢委員會召集人。

現任：國立台灣師範大學教育心理與輔導學系教授，中華民國社區諮商學會理事長，財團法人犯罪被害人保護協會台灣台北分會委員，台北中崙聯合診所心理衡鑑與諮商中心諮商心理師與創辦人，台北縣勞工局性騷擾申訴審議委員會委員，教育

部性別平等教育委員會委員，國防部海軍總司令部官兵權益保障委員會委員，台北縣青少年輔導計畫專業督導教授，台北縣性別平等委員會委員。

著作

1. 輔導與諮商心理學。台北：東華。2005。
2. 高級中學公民（合著）。台北：三民。2000/2005。
3. 建置校園危機關懷系統輔導手冊——以 SARS 防疫為例（合著）。教育部編印。2003。
4. 性別與諮商——女性主義者的治療觀點。載於潘慧玲編，性別議題導論，第六章。台北：高等教育。2003。
5. 危機與契機——校園問題行為輔導手冊。台北：幼獅。2000。
6. 性侵害防治專責人員工作手冊（編）。行政院內政部性侵害防治委員會編印。1999。
7. 兒童性侵害防治教師手冊（編）。行政院內政部性侵害防治委員會編印。1999。

專題研究

1. 性侵害被害人保護方案之初探研究。行政院內政部家庭暴力與性侵害防治委員會委託計畫。2002。
2. 家庭暴力處遇模式研究計畫。行政院內政部家庭暴力與性侵害防治委員會委託計畫。2001。
3. 青少年心理發展與適應之整合性研究——教師與學生家長之合作關係與諮詢角色之研究。國家科學委員會 NSC86-2413-H-003-007-G10。1999。
4. 性侵害被害人心理重建輔導人員訓練方案發展研究。行政院內政部家庭暴力與性侵害防治委員會委託計畫。1998。

5. 從失落經驗看單親家庭因應策略之研究。教育心理學報，第三十卷，第一期，第 23-50 頁。1998。
6. 校園暴力行為之預防及處理策略模式研究。教育心理學報，第二十九期，第 137-176 頁。教改叢刊 BB28。1997。
7. 校園暴力行為之診斷與處理策略研究。教育心理學報，第二十九期，第 177-214 頁。教改叢刊 BB28。1997（與洪儷瑜共同發表）。
8. 禪坐的時間及省察度與個人自我覺知、自主性的關係研究。輔導與諮商學報，第一期，第 79-98 頁。1993。

（餘不列舉，詳見筆者網站 <http://web.cc.ntnu.edu.tw/~t05017/>）

榮譽

- 2005 獲得傅爾布萊特研究學者赴美獎助。
- 2004 獲得行政院三等教學服務獎章。
- 2003 獲得教育部頒發協助 SARS 防治方案有功人員獎。
- 2003 受邀於總統府擔任志工訓練講座。
- 2002 受邀於總統府講授「危機管理與預防」（與國際危機處理專家邱強博士共同發表）。
- 2000 獲得教育部頒發九二一震災有功人員獎。
- 1999 獲得國家科學委員會甲種研究獎勵。

黃兆慧

E-mail: sylviah_uab@yahoo.com

簡述

1973 年出生於台北市。於研究所期間接受心理諮詢、危機處理、家族治療、性別議題，及內政部第三梯家庭暴力暨性侵害諮商心理師等課程及實務訓練，並於 2005 年通過國家諮商心理師高考。近年來投入台北地方法院家事法庭從事訴訟案件之心理諮詢工作。目前為自由工作者，在社區諮商機構及各級學校進行心理諮商服務。

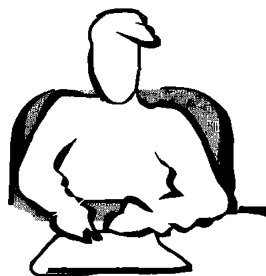
學歷

- 2005 取得國立台灣師範大學輔導研究所碩士學位。
碩士論文：「滯家青年」：家庭危機的守護天使？
——以脈絡化觀點詮釋青年社會退縮者的滯家現象
- 2004 於美國 University of Alabama at Birmingham 諮商研究所進修。
- 1997 於加拿大 Trinity Western University 心理系進修。
- 1996 取得國立中興大學植物病理學系學士。

經歷

- 2002~2005 台北地方法院家事法庭心理師。
- 2005 台北縣立三和國中中心理師。
- 2004 長庚技術學院諮商中心輔導老師。
- 2003~2004 桃園縣家庭暴力暨性侵害防治中心諮商師。
- 2002~2003 台北市立中興醫院實習心理師。
- 1998~2000 國立台灣師範大學心理測驗與研究發展中心研究助理。
- 1996~1997 國立台灣大學工商管理學系研究助理。

序



筆者自 1992 年進入國立台灣師範大學教育心理與輔導學系從事教學工作之後，藉由承擔大學部四年級學生的教學實習課程，而與大台北地區的各國民中學有極為密切的聯繫，並從此等經驗中，深刻地體認到多數的學校輔導老師在工作上陷於心力交瘁的處境。因為每一位輔導老師必須負擔每週十八至二十四小時的教學課程，同時又必須照顧需要輔導的全校學生。為了協助他們化解這個困擾，筆者遂建議學校輔導室能運用諮詢的技巧來面對當前的困境。

又自 1993 年開始，台北縣教育局開始以中小學的輔導團成員為對象，邀請筆者以專業諮詢的角色協助各校推動輔導工作至今。此方案的目的是在於讓輔導團的成員能扮演為各校提供諮詢服務的角色。因為，輔導團的成員多數是教學年資較深且從事輔導工作多年的輔導主任或校長，所以，他們可以憑藉其個人的工作經驗，去幫助其他各校推動學生輔導工作，而在此過程中，筆者則扮演協助他們發揮此功能的角色。

基於想要幫助學校輔導人員更能發揮專業能力，筆者於 1996 年向國科會申請了一個三年期的諮詢研究方案，希望經由此研究建立起適用於國內的諮詢模式。在此研究中，筆者以台北市某國民中學的教師與家長為對象，研擬並執行訓練方案。過程中，除了彙整國內外的相關文獻外，也以案例諮詢的模式協助學校教師處理學生的行為問題。

到了 2001 年，筆者應台北地方法院家事法庭彭南元法官所請，以中華民國社區諮商學會的諮商師為主要的成員，組織一個諮詢團體，為進行家事訴訟的家庭成員提供諮詢服務，以使訴訟兩造能在情緒較穩定的情況下，去面對整個訴訟過程，甚至協助他們能進一步去化解當前的家庭危機。此項方案進行的效果迭受訴訟當事人的肯定，因而已將此方案納入法院的行政作業程序。而作者以每兩週進行一次為時三至五個小時的團體督導（group supervision）方式，來促進此方案的有效性，同時藉此提升方案服務人員的工作能力。

在從事多年的諮詢工作過程中，筆者不時地聽到許多實務工作者在體驗過諮詢的功效之後，均認為無論是從解決工作負荷量過重之困境，或是從助人者在實際作業上的需要考量，都應將諮詢課程納入助人工作訓練的一環。因此，筆者願意以個人多年的經驗，將諮詢的理論與實務彙整成書，以供助人專業工作領域的學者及實務工作者參考。

本書的第一章與第二章將分別為讀者提供諮詢的概說與歷史發展，第三章則介紹幾個基本的理論學說，第四章到第七章分別敘述四種基本的諮詢類型，第八章則就諮詢的技術層面做詳細的說明，從第九章到第十一章則依使用諮詢技術的場所分章介紹相關的內容，而諮詢技術的倫理規範將為本書的最後一章，提醒讀者在使用諮詢技術時能有所覺察，以維護相關人員的權益。

本書之所以能夠完成，首先要感謝我的博士班學生翟宗悌女士。因為，在進行諮詢研究的過程中，翟女士將所有的資訊提供給我，以做最有效的運用，同時也全力協助筆者在進行諮詢歷程中的錄影工作，並擔負起資料分析等多項事宜。而這本書的附錄多數為她努力的成果，翟女士同時也同意筆者將其撰

寫的諮詢案例作為本書的一個案例示範。另外，筆者也要感謝我的碩士班學生黃兆慧女士。黃女士不僅允許筆者將其所寫的案例作為筆者在《輔導與諮商心理學》一書中的諮詢示範案例，此次更是慨允筆者將之放入本書的正文，以增進讀者對諮詢有充分的了解。除此之外，黃女士更協助筆者將本書從頭至尾做全面的潤飾工作，以提高本書的可讀性。當筆者在修改的過程中，很深切地體會到這是一份高難度的工作，因此，筆者將黃女士列為本書的第二作者，以表示內心的感激。

當然，此書之所以能夠出版，最要感謝的就是心理出版社的前總經理許麗玉女士。由於她的信任與諒解，使我能運用較充裕的時間來撰寫此書，也因此讓筆者能在累積較多的實務經驗之後，為讀者提供更具實用性的資訊。

最後要感謝心理出版社的耐心等待，在此向出版社的工作人員致以最高的敬意。本書的撰寫目的在於為助人專業工作者提供一些新思維，以使有心人士能採取更多的有效技術去發揮最大的功能！在撰寫的過程中，筆者力求兼具理論性與實用性，並提供筆者多年的經驗以使此書更能為華人地區的助人者參考。所以，本書除了可供輔導諮商專業工作者使用外，更可供相關係所同學列入課堂教學的材料，也可提供社會人士在其生活上或工作上之參考，以發揮每一個人最大的功能。由於出版在即，疏漏難免，尚祈讀者不吝指正。

鄔佩麗 謹識

2005年7月於國立台灣師範大學

目 錄



理論篇

第 1 章 諮詢：心理衛生工作的另一章

3

- 第一節 諮詢的內涵 3
- 第二節 諮詢的歷程 14
- 第三節 諮詢的評估 18
- 第四節 諮詢的基本原則 22

第 2 章 心理衛生諮詢的發展

27

- 第一節 發展起源與發展趨勢 27
- 第二節 諮詢與諮商的比較 31
- 第三節 諮詢與督導的比較 35
- 第四節 諮詢師的角色與專業訓練 37

第 3 章 諮詢理論學說

45

- 第一節 心理衛生諮詢模式 46
- 第二節 行為學派諮詢模式 54
- 第三節 組織發展諮詢模式 58
- 第四節 其他理論分類 70



技術篇

- | | | |
|--------------|------------------|------------|
| 第 4 章 | 案主中心個案諮詢 | 75 |
| 第一節 | 案主中心個案諮詢的內涵 | 75 |
| 第二節 | 案主中心個案諮詢的實施步驟 | 77 |
| 第三節 | 案例示範 | 80 |
| 第 5 章 | 求詢者中心個案諮詢 | 91 |
| 第一節 | 求詢者中心個案諮詢的內涵 | 91 |
| 第二節 | 求詢者中心個案諮詢的實施原則 | 95 |
| 第三節 | 案例示範 | 96 |
| 第 6 章 | 方案中心行政諮詢 | 111 |
| 第一節 | 方案中心行政諮詢的內涵 | 111 |
| 第二節 | 方案中心行政諮詢的實施步驟 | 113 |
| 第三節 | 案例示範 | 115 |
| 第 7 章 | 求詢者中心行政諮詢 | 119 |
| 第一節 | 求詢者中心行政諮詢的內涵 | 119 |
| 第二節 | 求詢者中心行政諮詢的實施步驟 | 122 |
| 第三節 | 案例示範 | 123 |
| 第 8 章 | 諮詢的技術與策略 | 127 |
| 第一節 | 關係建立 | 127 |
| 第二節 | 主題干預議題 | 132 |
| 第三節 | 各學派的技術與策略 | 139 |



應用篇

第 9 章 諮詢在學校的運用 147

- 第一節 歷史發展 148
- 第二節 學校諮詢的理念 150
- 第三節 與行政人員諮詢的技術 153
- 第四節 與家長諮詢的技術 154
- 第五節 與教師諮詢的技術 157

第 10 章 團體諮詢 167

- 第一節 助人團體的主要內涵 167
- 第二節 團體諮詢的定義與類型 180
- 第三節 團體專業倫理 183

第 11 章 家庭諮詢 189

- 第一節 家族治療學說 190
- 第二節 家庭諮詢的內涵與實施步驟 208
- 第三節 家庭諮詢的重要原則 220
- 第四節 專業倫理守則 221

第 12 章 諮詢的倫理規範與研究趨勢 227

- 第一節 專業倫理規範 228
- 第二節 諮詢的研究趨勢 240
- 第三節 諮詢專業的突破與發展 241

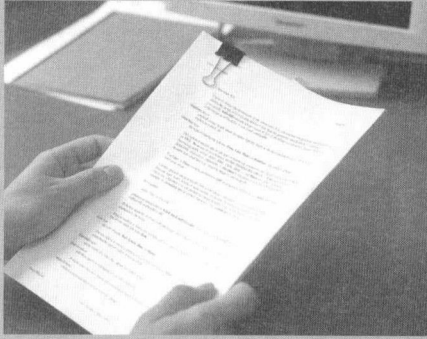
中、英文參考文獻 249

附 錄

附錄一	聆聽技術案例	275
附錄二	<i>Myrick</i> 的個案諮詢案例	279
附錄三	教師的個案諮詢案例	291
附錄四	組織發展諮詢案例	299
附錄五	案主中心團體諮詢案例	305
附錄六	目標行為檢核表	315
附錄七	求詢者滿意量表	317
附錄八	求詢者附帶受益量表	319
附錄九	求詢者回饋問卷	321
附錄十	中國輔導學會諮商專業倫理守則	323

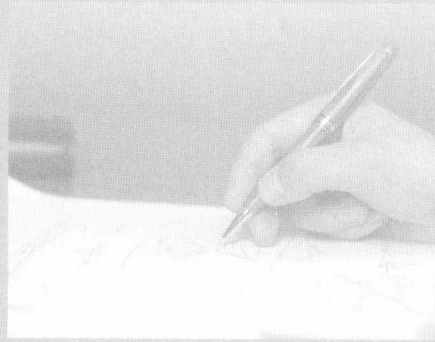
圖 表

圖 1-1	學校諮詢關係架構圖	5
表 3-1	<i>Caplan</i> 四種諮詢型態的比較	49
圖 11-1	三代家庭之家族圖	197
圖 11-2	結構家族治療學說之家族關係 圖示法	198
圖 12-1	家事案件當事人心理諮詢服務 模式	245



理論篇

技術篇



應用篇

