

諮商與心理治療 理論與實務



何長珠 林原賢——著

釋慧開——校訂



A decorative rectangular border with ornate, symmetrical floral and scrollwork designs at each corner, framing the central text.

諮商與心理治療 理論與實務

何長珠、林原賢 著
釋慧開 校訂

五南圖書出版公司 印行

國家圖書館出版品預行編目資料

諮商與心理治療：理論與實務／何長珠等著．

——初版．——臺北市：五南，2013.01

面：公分

ISBN 978-957-11-6903-3（平裝）

1.諮商 2.心理治療

178.8

101022400



1BWR

諮商與心理治療理論與實務

作 者 — 何長珠（50） 林原賢

校 訂 者 — 釋慧開

發 行 人 — 楊榮川

總 編 輯 — 王翠華

主 編 — 陳念祖

責任編輯 — 李敏華

封面設計 — 童安安

出 版 者 — 五南圖書出版股份有限公司

地 址：106台北市大安區和平東路二段339號4樓

電 話：(02)2705-5066 傳 真：(02)2706-6100

網 址：<http://www.wunan.com.tw>

電子郵件：wunan@wunan.com.tw

劃撥帳號：01068953

戶 名：五南圖書出版股份有限公司

台中市駐區辦公室/台中市區中山路6號

電 話：(04)2223-0891 傳 真：(04)2223-3549

高雄市駐區辦公室/高雄市新興區中山一路290號

電 話：(07)2358-702 傳 真：(07)2350-236

法律顧問 元貞聯合法律事務所 張澤平律師

出版日期 2013年1月初版一刷

定 價 新臺幣680元

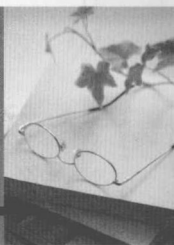


序

想寫這本書已有幾十年的歷史了！在彰化師範大學教授諮商理論、諮商技術與實習課程的最初二十年當中，因為沒有一本完整的教科書可用，寫書的構想一直存在著（當時正在攻讀兩個博士學位）。然而後來即出現Corey的中譯本，這件事就擱了下來。而在使用Corey的中譯本的十幾年當中，發現的另一個問題是Corey書中的理論部分雖然包括新資料如女性主義之探討，但有些實務上甚為實用的理論及技術，例如：溝通分析的自我狀態（Ego-Gram）量表、心理動力治療或人際歷程等深度心理學之觀點，則均未被納入，從學習觀點來說，是很可惜的事。

來到南華大學任教後，這個問題再度出現；此時隨著四十年來的教學和人生經歷增長，更覺得寫一本屬於中文讀者的書有其重大意義。因此逐漸累積近十年的資料、經過去蕪存菁之整理，終於完成了本書以及對讀者特別有意義的一個特色——提問討論；希望藉此能有助於學習者解決其閱讀過程中，可能產生的疑問和困擾。

作為一位終身追求自我成長的教師，在漫長的人生學習過程中，也累積了兩個重要諮商理論的實踐與革新。第一是把心理諮商工作的內涵由心理問題之處理，提升到心靈成長的範圍，如同Maslow、Rogers及Jung等大師所經歷的自我實現歷程般，作者現在的發現是——人生只是「靈魂靈性化」的一個旅程而已！因此，靈性治療——特別是東方靜坐納入現行西方諮商與心理治療的系統，是一個不可抗



拒的時代趨勢（見MBCT等方面之研究）！第二個是華人家族心靈排列模式之推出，它不僅可視為是西方海寧格家族排列系統之一種本土化之努力（見2011年蔡淳慧的碩士論文）；亦可視為是整合西方家族治療相關系統（見2010年朱貞惠論文）及二十一世紀團體治療新猷（見2009年翁淳儀論文）的一種實踐。

最後，為求圓滿學習者在諮商與心理治療領域中可能的疑問，特別邀請兼具臨床心理師與諮商心理師證照的本系林原賢助理教授加入變態心理學及諮商倫理兩章，以共襄勝舉！而實例中之資料，雖已匿名處理，但對原提供者，仍不勝感謝！

特別要感謝在南華十年中參與本書資料整理的眾多學生，謹以此書獻給默默努力的一群同學，有你們才有這本書！

古人有云：「朝聞道、夕死可矣！」，庶可描述經歷30年的人生時間，終於完成此書之當下心情！

何長珠 2012.11.23

南華大學生死學系

華人生死輔導與諮商中心（CILDG）

謹以此文 獻給 張春興教授及家人 一切感恩

Contents

目錄

序

第一章	精神分析之理論與實務	1
第一節	名詞釋義 / 3	
第二節	學生提問討論 / 16	
第三節	重要技巧 / 20	
第四節	實務說明 / 23	
第二章	阿德勒與溝通分析之理論與實務	29
第一節	名詞釋義 / 31	
第二節	提問討論 / 39	
第三節	重要技巧 / 44	
第四節	實務說明 / 45	
第五節	溝通分析 / 48	
第六節	PAC測驗 / 52	
第三章	榮格分析心理學之理論與實務	57
第一節	名詞釋義 / 58	
第二節	提問討論 / 65	
第三節	重要技巧 / 79	
第四節	實務說明 / 80	
第五節	測驗 / 82	

第 四 章	存在主義與意義治療之理論與實務	89
	第一節 名詞釋義 / 90	
	第二節 提問討論 / 107	
	第三節 重要技巧 / 119	
	第四節 實務說明 / 124	
第 五 章	個人中心治療	129
	第一節 名詞釋義 / 130	
	第二節 提問討論 / 143	
	第三節 重要技巧 / 158	
	第四節 實務說明——同理心的實例演練與修正 / 159	
第 六 章	完形心理治療之理論與實務	167
	第一節 名詞解釋 / 168	
	第二節 提問討論 / 183	
	第三節 重要技巧 / 188	
	第四節 實務說明 / 189	
第 七 章	心理動力治療之理論與實務	199
	第一節 名詞釋義 / 199	
	第二節 提問討論 / 218	
	第三節 重要技巧之解說與練習 / 227	
	第四節 測驗 / 230	

第 八 章	人際歷程治療之理論與實務	237
	第一節 名詞釋義 / 238	
	第二節 提問討論 / 259	
	第三節 重要技巧 / 265	
	第四節 實務說明 / 268	
第 九 章	變態心理學	283
	第一節 變態行為的定義 / 283	
	第二節 變態行為的診斷 / 286	
	第三節 精神疾患的類型 / 290	
	第四節 心理治療 / 305	
第 十 章	焦點解決短期諮商之理論與實務	315
	第一節 名詞釋義 / 316	
	第二節 提問討論 / 320	
	第三節 重要技巧 / 332	
	第四節 實務說明 / 336	
	第五節 測驗 / 341	
第 十 一 章	認知—行為心理治療之理論與實務	345
	第一節 名詞釋義 / 348	
	第二節 提問討論 / 354	
	第三節 重要技巧 / 366	
	第四節 實務說明 / 370	
	第五節 測驗 / 373	

第**十二**章 理性—情緒—行為心理治療之理論與實務 379

第一節 名詞釋義 / 379

第二節 學生提問討論 / 395

第三節 重要技巧 / 403

第四節 實務說明——自貶性思考之澄清 / 407

第五節 測驗 / 410

第**十三**章 現實治療之理論與實務 415

第一節 名詞釋義 / 416

第二節 提問討論 / 424

第三節 重要技巧 / 427

第四節 實務說明 / 434

第**十四**章 女性主義治療之理論與實務 439

第一節 名詞釋義 / 440

第二節 提問討論 / 456

第三節 重要技巧 / 463

第**十五**章 家族治療與家族心靈排列 473

第一節 家族治療之八大理論介紹 / 473

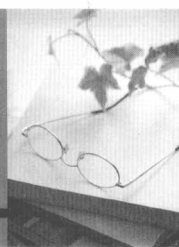
第二節 家族治療之新模式—家族系統排列 / 490

第三節 家族治療的本土模式——華人家族心靈排列 / 494

第 十六 章	東方靈性治療之理論與實務	511
	第一節 名詞釋義 / 512	
	第二節 提問討論 / 522	
	第三節 重要技巧 / 527	
	第四節 實務說明 / 530	
第 十七 章	諮商倫理	535
	第一節 諮商倫理的意義 / 535	
	第二節 諮商倫理的內容 / 539	
	第三節 諮商倫理的特殊議題 / 549	

第一章

精神分析之理論與實務



「精神分析」是佛洛伊德（Sigmund Freud）於十九世紀末所開創的一種心理治療方式。其特點：經由分析來瞭解潛在意識的欲望與動機，認識對挫折、衝突的反應方式，體會病理與症狀的心理意義，並經澄清與解釋，讓病人獲得對問題之領悟；經過長期治療，善用病人與治療者所產生的轉移關係，來改善病人對人關係，調整心理結構，處理阻抗作用，化解內心之情感癥結，以促進人格之成熟及適應能力。

（一）佛洛伊德（1856-1939）的思想分期

1. 科學準備時期（1873-1886）：受Brucke的影響在生理實驗室工作埋首於神經系統組織學的研究，並出版第一個科研成果：鰻魚生殖腺的形態和構造。
2. 神經症的揭示（1886-1895）：受Breuer影響以催眠術和宣洩法治療精神病，合著關於歇斯底里的研究，而後發現壓抑的概念和病人「性」因素的影響性。
3. 自我分析時期（1895-1899）：此階段導致從神經學到心理學的決定性轉變，開創精神分析領域。
4. 本我心理學（1900-1914）：系統性論述潛意識的結構和作用方式，出版性學三論和夢的解析。
5. 自我心理學（1915-1939）：建立一個心理學的完整體系。提出本我、自我、超我三結構。出版團體心理學與自我的分析、自我與本我（熊哲宏，1999）。

(二) 新精神分析的演變

十九世紀末或二十世紀初，佛洛伊德的門徒或後繼者如Alfred Adler、Karen Horney、Harry S. Sullivan或Erich Fromm等陸續對精神分析提出修正。把人之「攻擊心」看作是受後天因素而表現的續發現象，而非人之原本欲望與本能。強調人的心理與行為要從人際關係來瞭解，主張治療的重心在促進人際關係上的適應，而非彌補孩童早期所受的內心創傷。

二十世紀中葉，精神分析學家把焦點從「本我」轉移到「自我」的境界。艾瑞克森（Erikson, 1950）並以「社會心理發展學說」補充佛洛伊德之「心性發展學說」。安娜·佛洛伊德（Anna Freud, 1966）——佛洛伊德之女，則把潛抑、壓抑、外射、隔離、昇華作用等防衛機轉，依原始、不成熟或成熟之程度歸類，並與人格發展程度相配，強調治療的目標在促進個人的自我適應程度。

表1-1 精神分析之理論與發展

發展階段	本我之精神分析	新精神分析	自我精神分析
年代	十九世紀末	二十世紀初	二十世紀中
學術背景	牛頓機械物理學 進化論	電磁物理學相對學說 社會心理學 人類學	系統學 兒童心理發展學
社會環境	維也納傳統社會	美國新大陸社會	歐美國家
重要學者	S. Freud	Adler K. Horney H. Sullivan E. Fromm	H. Hartman E. Erikson A. Freud H. Harlow J. Bowlby M. Mahler
研究對象	歇斯底里、強迫症 恐懼症、焦慮症	各種精神官能症病人 （精神分裂症） 戰場神經症 環境適應障礙症	動物行為 一般嬰兒 邊緣人格障礙

（續）

發展階段	本我之精神分析	新精神分析	自我精神分析
基本學說	精神因果決定論 精神層次學說 精神結構學說 本能與力比多 嬰兒性心理 壓抑作用	文化與行為 心性發展 人際關係	非衝突性自我 社會心理發展 心理自衛機制 對象關係



第一節 名詞釋義

一、精神層次說——意識、潛意識、前意識（下意識）

人的精神活動，包括欲望、衝動、思想、幻想、判斷與決定，會在不同的意識層次裡發生與進行，如意識（conscious）、下意識（subconscious）與潛意識（unconscious）。佛洛伊德最大的貢獻即是提出潛意識概念及意識層次論，作為瞭解人類行為與人格問題的關鍵。對佛洛伊德而言，意識只是整體心靈的表層，就像冰山大部分是潛藏於水面之下一樣，心靈的絕大部分是存在於表層知覺之下的，其比例約為2：5（冰山理論）。

（一）潛意識

儲存了個人全部的經驗、記憶與被壓抑的題材。精神分析治療的目的，就是要使潛意識動機浮現到意識層面，這樣當事人才有做選擇的機會。每一單獨的心理歷程都屬於無意識的心靈系統，在某種條件下，由這個系統更進而表現為意識的系統。

（二）前意識（下意識）

在意識與被壓抑的潛意識中間，還有可能會躍升至意識層面的前意識。潛意識處於被壓抑的狀態，所以不能直接變成意識，而前意識則可直接變成意識；亦即意識都是由前意識（沒有受到壓抑，或輕微壓抑的潛意識）而來

的，意識也是前意識的表面化。

表1-2 意識層次分類

意識系統	是吾人認識自己和環境的心理部分，在人的注意集中點上的心理過程都是意識。意識是整個心理系統中的一種浮面水平，主要功能是從人的心理能量活動中把那些先天的、獸性本能和欲望加以排除。
下意識系統	或稱前意識系統，是意識系統和無意識系統之間的一個邊緣部分。特點在其中也存著無意識的衝動、欲望和感情等，並轉移到其他意識系統中。下意識系統在整個心理系統中扮演「檢查者」的作用，目的在於適合本能，又能平衡由道德良心和社會意識組合而產生的個人理想，同時不允許充滿強烈心理能量的本能滲透到意識中。如果那些被壓抑和被排除的本能以偽裝的形式，經由下意識系統達到意識系統時，必然會遇到檢查者的防禦及阻礙。
無意識系統	心理系統中的深層部分。是人的生物本能、欲望的儲藏庫。這些本能欲望有強烈的心理能量；由於社會道德標準不同而壓抑在無意識之中。不被本人意識到之能量在無意識中仍積極活動，追求滿足。由於其不受客觀現實調整，亦可視為是個人主觀之來源。

二、潛抑現象 (Repression)

佛洛依德認為潛抑是兒童未成熟且能力薄弱的自我之正常現象，它把本能的衝動與引起本能衝動的觀念表象驅逐意識之外，是自我維護其人格統整的原始方式。一般人會把引起痛苦尷尬或不愉快的意念、回憶或欲望，壓下到下意識層次，以保護自己。

心理內部不可能有動機的偶然與機械的運動，這些必為過去事件所決定（決定論）。導致外顯徵候的原因有時不為自己所知覺或接受。

潛意識是人類最重要和最原始的部分，包含見不得人的私密經驗或性幻想，也就是不為自我所接納的被壓抑部分。潛意識呈現之方式包括夢（晚上睡覺時呈現）或投射（白天言行中的價值觀）。

社會上最活躍的一批人，也就是年齡在30-50歲間者；他們在理論上已被「壓抑」了多種東西；這種被「壓抑」的資料，在生活中，往往以「投射」的狀態出現，形成人生悲歡離合的種種劇本。

三、本能論

何為本能？為生存的目的而存在。例如：男性的本能對性是生理欲望超越情感欲望；女人的生存目的則在「保存」之價值，擔起「生和養」後代之責任。本能這種力量是一種「需要」，要解決這種需要最好的辦法就是「滿足」（陳小文，1994）。

（一）自我本能（Ich trieb）和性本能（Sexual trieb）

佛洛伊德：「生物個體服務於自存與傳種兩個目的，這兩個目的各相獨立其起源也各不相同，而就動物而言其利害更常相衝突。」

自我本能 (Ich trieb)	包括饑餓的本能、危險害怕的本能等，如果這種本能長期受到阻礙便會導致死亡。
性本能 (Sexual trieb)	指性本能或性愛本能，如果這種本能長期受到壓抑，便會導致人格的改變和精神官能症的產生。

（二）生之本能（Lebens trieb）和死之本能（Todes trieb）

生之本能 (Lebens trieb)	生之本能包括自我本能和性本能，是表現為生存發展和愛欲的一種本能力量，最初互不依賴在較晚期才結合，成為完整的綜合體。它代表生命自身中的一種進取性、建設性和創造性的活力。每一種生之本能的目的都在於使個別器官得到享受，以保存種族生存的力量。
死之本能 (Todes trieb)	表現為殘忍、攻擊、自殺、殺人，甚至體育運動和戰爭毀滅，為生命發展的另一種力量，它是受人類死之本能的欲望所驅使，代表人類潛伏在生命中的一種破壞性的驅力。

四、夢的解析（Dream Interpretation）

根據Corey（1999）的觀點，佛洛伊德對夢的看法是「夢是通往潛意識的最佳途徑。夢會把潛意識的希望、需求與害怕表達出來。」為了瞭解被潛抑下去的思維或欲望，佛洛伊德主張利用催眠或夢境，探討下意識境界所表現的象徵意義。

Corey（2001）認為「夢的解析」是分析師在揭露潛意識意涵及協助當

事人頓悟未解決問題中，當事人未曾思考過的重要歷程，包括顯義的夢（易被接受的內涵）與隱義的夢（隱藏的、象徵的及潛意識的動機、願望和恐懼）。其目的是藉由探究夢的顯義內容中的象徵，揭露偽裝過的隱義夢境。

佛洛伊德認為，原我中的衝動會趁人於睡眠時，以偽裝的形式騙過所有心理檢查機制而得以表現，並構成夢境。夢在一定程度上是本能緩和後之衝動。透過對患者夢境的分析，可以揭示出其本我中被壓抑的欲望。例如：負面的願望，像詛咒曾經傷害過你的人不得好死，或與「性」有關；因無法滿足欲望之需求，為顧及真正外界之壓力，便會轉換為想像（夢中情人）來滿足其欲望。

佛洛伊德對夢的理論解釋認為：

1. 當事人所陳述的夢只是一種象徵性的表達，在象徵之後隱含著另外的意義。
2. 案主醒來後所陳述的顯性夢境，其實是隱性夢境經由改頭換面而來的（此過程稱為夢程）。在此一夢程中，夢的內容產生了四種變化，分別是簡縮、轉移、象徵、再修正：
 - (1) 簡縮：顯性夢境中的情節，要比隱性夢境中的情節少而簡單。例如：夢到一盞以前家中用過的燈，可能是代表夢者對過去所居住的房子之懷思。
 - (2) 轉移：在隱性夢境中最重要的情節，可能是顯性夢境中的次要情節。
 - (3) 象徵：隱性夢境中被壓抑的衝動或欲望，改頭換面，以象徵性的表徵在顯性夢境中出現。
 - (4) 再修正：案主在陳述其顯性夢境時，多半是有意無意的會對夢中情節再加以修正，甚至添枝加葉，使聽者聞之較合邏輯。例如：案主可能希望被照顧但又說不出口，於是便夢到自己生重病，使所想要的照顧可以得到滿足。

五、自由聯想

自由聯想是經由當事人不加審查，立即脫口說出當下湧現的任何念頭與

感受。其目的是讓壓抑在潛意識中衝動與痛苦記憶，有機會釋放出來，藉以抒發情緒並作進一步分析的根據。

佛洛伊德認為，自由聯想要持續、長期的進行才能發揮探索潛意識的功效。經過多次聯想，諮商員才可開始認識當事人的內心問題。自由聯想的內涵與程度是受到潛意識力量的操控，諮商員不僅要聽表面內容，更要聽出隱之於內的真正意義。透過聯想的過程，引導當事人去瞭解其各項生活事件間的相互關係；聯想過程的中斷處，則可視為是焦慮的可能來源，可由諮商員來引發當事人探討焦慮的線索。

六、佛洛伊德人格結構：本我、自我、超我

（一）本我（Id）

天生形成的人格基礎，乃指原始的自己。執行原本生存所需的基本欲望、衝動與生命力，存在於潛意識中不被察覺。本我不會思考，只會渴望及行動，遵循「享樂原則」（principle of pleasure）。其特性在求舒適、生存及繁殖，不能以好惡、邏輯、道德法律的觀點來評價，並隨個體的生理發展而增加其表達形式。

本我中充滿著本能、欲望的強烈衝動。本我策動的力量如受到壓抑，就會改變方向而轉移地方。佛洛伊德並認為，本我是通過兩種方法來滿足肉體的需要：反射作用與願望滿足。

1. 反射作用

對煩惱起源的自動反應。例如：新生兒的活動，完全受生物衝動所引發，饑餓或不適時就哭叫擺動四肢，以便滿足肉體需要，在這種狀況下，反射作用對減少緊張狀態是有效的。

2. 願望滿足

比較複雜之機制。某種生物性需要的缺乏，在原我中能激發起一種滿足這個需要的意象，從而減少與這種需要有關的緊張狀態。例如：失意的人會一直想起分手的對象。這種意象的出現會暫時減少需要的緊張狀態，但不能真正滿足需要。