

Single
Session
Counseling
Model

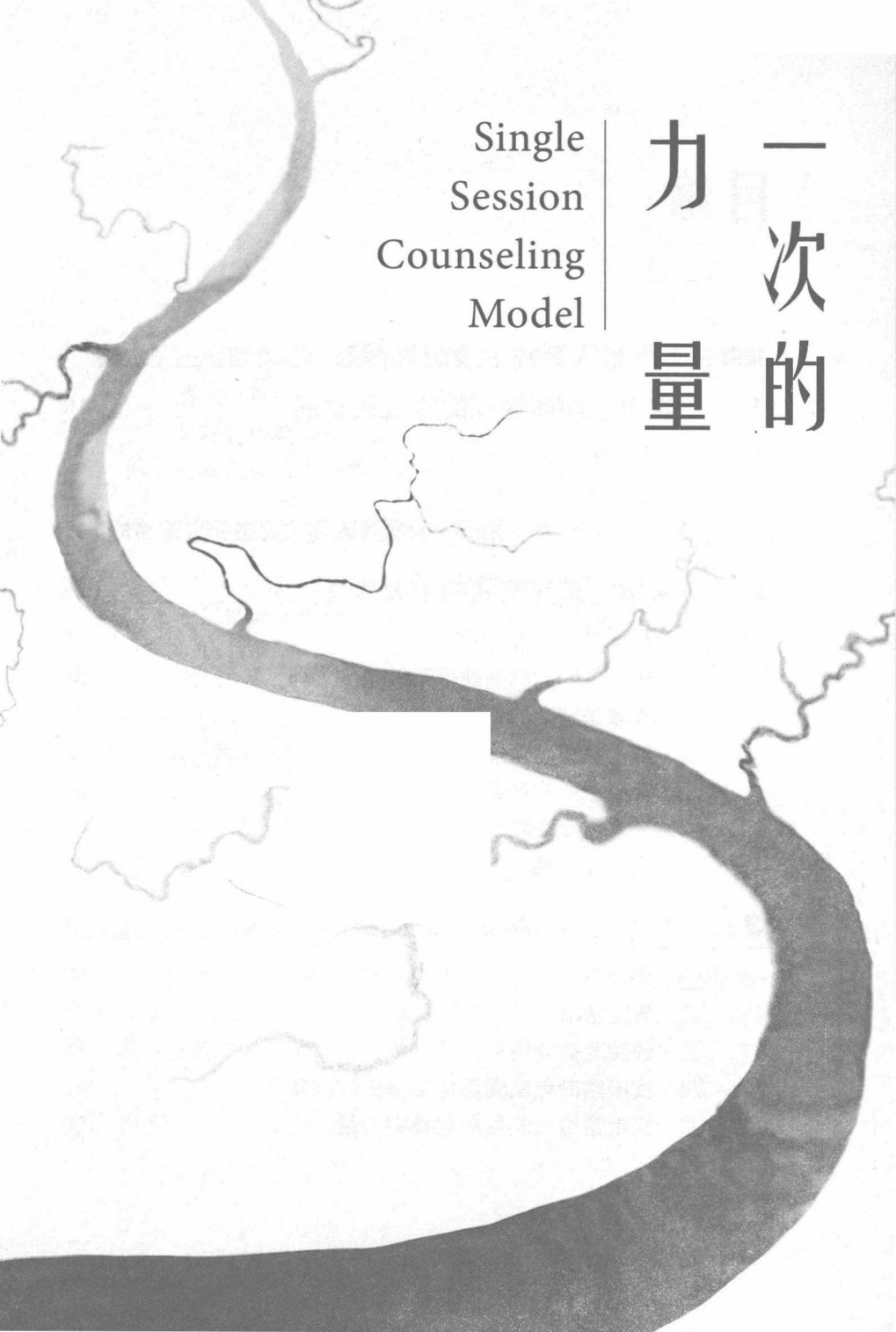
一次的力量

含攝華人文化觀點的
一次單元諮商模式

把每一次都當作最後一次，使出渾身解數，
幫助當事人發現自己生命的力量。

Single
Session
Counseling
Model

力 一
量 次
的





◎教育輔導系◎ N130

一次的力量：含攝華人文化觀點的一次單元諮商模式

Single Session Counseling Model

作者→王智弘、楊淳斐

禪繞畫→楊淳斐

責任編輯→李美貞

封面與內頁設計→逗點創制

發行人→李鍾桂

總經理→林聯章

總編輯→俞壽成

出版者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers Co.

郵撥帳號：18395080

10647台北市大安區羅斯福路三段325號地下一樓

電話：(02)2369-7959 傳真：(02)2363-7110

E-mail：service@lppc.com.tw

讀者服務：23141新北市新店區中正路538巷5號2樓

電話：(02)2218-8811 傳真：(02)2218-0805

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：http://www.lppc.com.tw（讀家心聞網）

登記證→局版北市業字第1514號

I S B N→978-957-693-878-8

定價→280 元

初版1刷→2016年6月

法律顧問→林廷隆律師

排版→菩薩蠻電腦科技有限公司

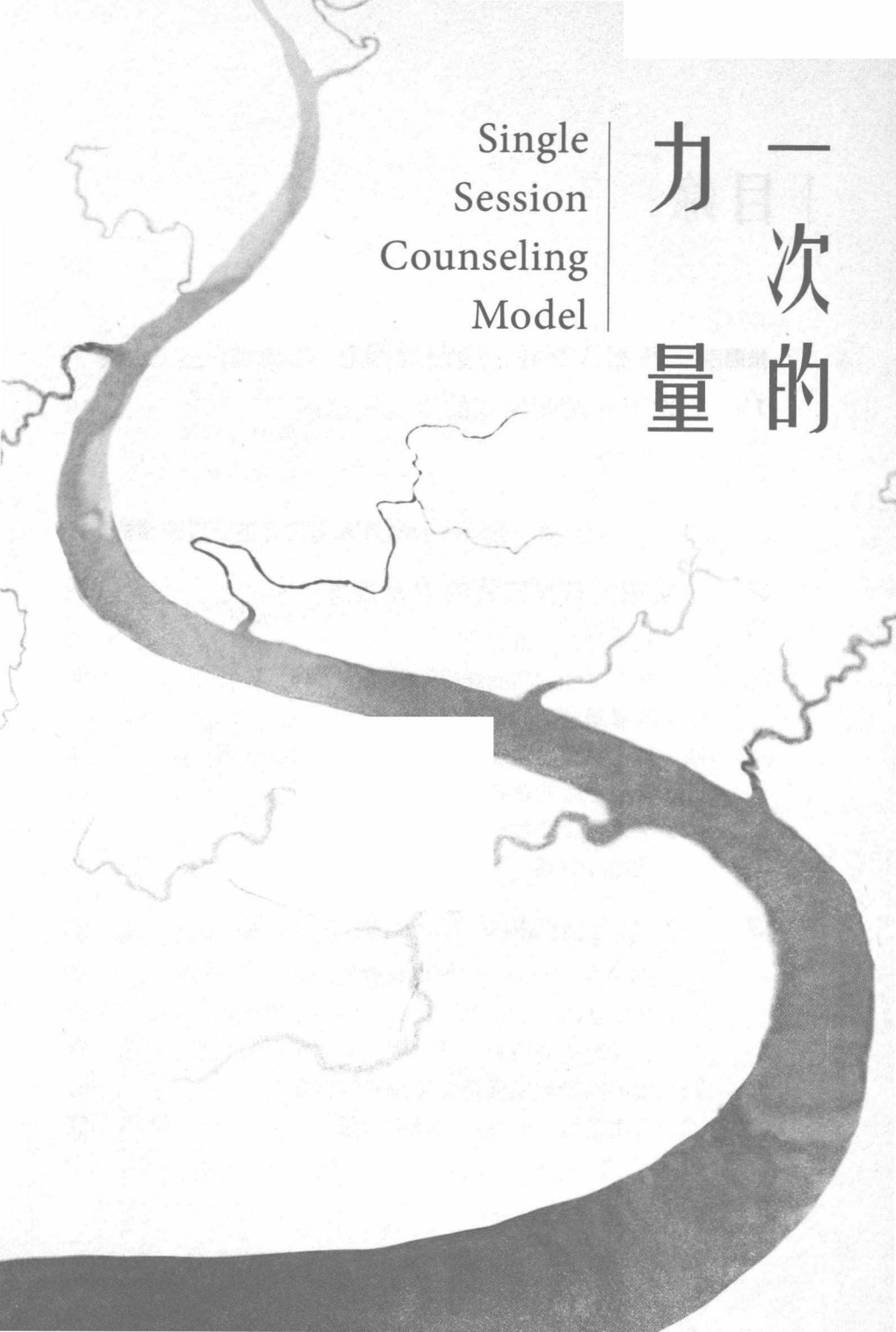
印製→永光彩色印刷股份有限公司

* 如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換 * 版權所有，翻印必究 Printed in Taiwan

目錄

推薦序	返景入深林，復照青苔上 張德聰	4
1	一次單元諮商模式的緣起與意涵	10
	一、緣起	11
	二、意涵	15
	三、心理諮商本土化——含攝華人文化的諮商理論建構	17
2	一次單元諮商模式的主要概念	28
	一、結構性的諮商程序	30
	二、建立良好的諮商關係	32
	三、改變是諮商的焦點任務	34
	四、催化性與問題解決導向之語言與文字運用	35
	五、發現生命的意義與力量	38
	六、全人療癒觀點——《黃帝內經》的三藥	41
	七、改變的智慧——《易經》的三易	43
3	一次單元諮商模式的諮商程序與重點	50
	一、展現良好的治療態度以建立治療關係	53
	二、肯定當事人的求助行為與面對問題的勇氣	54
	三、強調改變的可能性與當事人對問題解決的信心	55
	四、找出諮商焦點與選擇可解決的問題	57
	五、找出當事人的生命意義與力量	59

六、提出當事人可具體改變的任務與演練可能的 解決方案	60
七、肯定諮商與當事人的努力成果	61
八、追蹤或進行下一單元諮商	62
4 一次單元諮商模式的諮商策略	70
一、一次單元諮商模式的單元目標與整體目標	71
二、一次單元諮商模式的核心任務與實務策略	73
5 一次單元諮商模式的應用	84
一、一次單元諮商模式的使用時機	85
二、應用在不同的服務型態	86
三、應用在成癮與情緒困擾當事人	95
四、應用在不同助人機構	143
五、不同取向的諮商師如何應用一次單元諮商模式	149
附 錄：認識一次單元諮商模式：當你和來訪者只有一次 會談機會時，你會做些什麼？	153
參考書目	161
致 謝	174



Single
Session
Counseling
Model

一次的力量

| 目錄

推薦序	返景入深林，復照青苔上 張德聰	4
1	一次單元諮商模式的緣起與意涵	10
	一、緣起	11
	二、意涵	15
	三、心理諮商本土化——含攝華人文化的諮商理論建構	17
2	一次單元諮商模式的主要概念	28
	一、結構性的諮商程序	30
	二、建立良好的諮商關係	32
	三、改變是諮商的焦點任務	34
	四、催化性與問題解決導向之語言與文字運用	35
	五、發現生命的意義與力量	38
	六、全人療癒觀點——《黃帝內經》的三藥	41
	七、改變的智慧——《易經》的三易	43
3	一次單元諮商模式的諮商程序與重點	50
	一、展現良好的治療態度以建立治療關係	53
	二、肯定當事人的求助行為與面對問題的勇氣	54
	三、強調改變的可能性與當事人對問題解決的信心	55
	四、找出諮商焦點與選擇可解決的問題	57
	五、找出當事人的生命意義與力量	59

六、提出當事人可具體改變的任務與演練可能的 解決方案	60
七、肯定諮商與當事人的努力成果	61
八、追蹤或進行下一單元諮商	62
4 一次單元諮商模式的諮商策略	70
一、一次單元諮商模式的單元目標與整體目標	71
二、一次單元諮商模式的核心任務與實務策略	73
5 一次單元諮商模式的應用	84
一、一次單元諮商模式的使用時機	85
二、應用在不同的服務型態	86
三、應用在成癮與情緒困擾當事人	95
四、應用在不同助人機構	143
五、不同取向的諮商師如何應用一次單元諮商模式	149
附 錄：認識一次單元諮商模式：當你和來訪者只有一次 會談機會時，你會做些什麼？	153
參考書目	161
致 謝	174

推薦序

返景入深林，復照青苔上

張德聰

國外心理諮商教科書經常看到夫妻檔作者，如 Johnson & Johnson、Corey & Corey，現實治療大師威廉·葛拉瑟（William Glasser）及其夫人 Naomi 與兩名子女於 1980 年協助葛拉瑟編著《你在做什麼？成功改變自我、婚姻、親情的真實故事》（*What Are You Doing? How People Are Helped Through Reality Therapy*）一書，皆為心理諮商治療書籍夫妻合著之佳話，然而在台灣卻很少看到。智弘兄與淳斐嫂伉儷情深，既是同行又是同好，合寫本書《一次的力量：含攝華文化觀點的一次單元諮商模式》，在我國可說是開創之舉，這是本書的第一項特色。

本書兼顧心理治療當前趨勢——邁向短期心理治療，追求短而有效、兼容各派理論及實務的有效策略及方法，尊重當事人為其問題解決的專家，與當事人研商可行性的具體目標，與

當事人共同合作，重視當事人的正向成功經驗，兼顧認知、行為與情緒，尊重當事人之感受為主觀真實、不拘限諮商次數，甚至一次性解決。作者從實務中發現心理諮商輔導的許多當事人都是一次性諮商，如果在此一次性諮商中未能得到適切協助，當事人可能會遭受更多挫折，甚至對諮商輔導專業灰心，因此發展出用一次的諮商力量以有效協助當事人的諮商模式，不僅需要，更是重要，此為本書的第二項特色。

心理諮商輔導當前趨勢之一是多元文化觀點，所謂一方土養一方人，不同地區的心理學受到當地文化、歷史與環境的影響，諮商輔導人員與所有助人專業工作者，要常常自我覺察，覺察自己的個人經驗、專業經驗、價值觀、人格特質傾向、助人理論取向，甚至對某些事物的個人喜好，避免受到世代累積的「文化膠囊」的刻板影響。每一種文化皆有其正向特色，尤其中國文化傳統中並無所謂的心理學，然而中國文學、哲學、宗教哲理等含攝西方心理學內涵是不言而喻的，例如：佛學與儒道觀點融合為禪宗，著名的禪宗公案禪詩，如宋代茶陵郁和尚寫的：「我有明珠一顆，久被塵勞封鎖，而今塵盡光生，照破山河萬朵。」六祖惠能說：「何期自性，本自清淨；何期自性，本不生滅；何期自性，本自具足；何期自性，本無動搖；何期自性，能生萬法。」

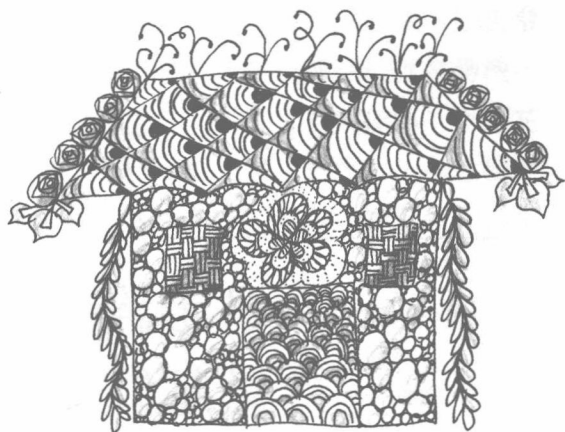
又如更早的中國詩詞常能引人頓悟，例如，唐朝王維（699～759）的「一興微塵念，橫有朝露身；如是睹陰界，何

方置我人？礙有固爲主，趣空寧捨賓；洗心詎懸解，悟道正迷津。因愛果生病，從貪始覺貧；色聲非彼妄，浮幻即吾眞。」（與胡居士皆病寄此詩兼示學人）：尤其〈終南別業〉末四句：「行到水窮處，坐看雲起時。偶然值林叟，談笑無還期。」更引人無限禪意。智弘兄與淳斐嫂能於西方心理諮商輔導中導入中國文化之助人精髓，契合中國人之助人理念，此爲本書之第三項特色。

在學術界，智弘兄曾擔任國立彰化師範大學輔導與諮商學系系主任，且榮任台灣最早成立、廣受心理諮商輔導專業人員肯定的「台灣輔導與諮商學會」秘書長及理事長，代表其受到心理輔導諮商專業人員的肯定。淳斐嫂多年來從事心理諮商輔導實務，此模式深具心理諮商扎實的學術基礎與實務歷練，更具意義，此爲本書第四項特色。

人如其文，文章常常是個人特質之顯現，甚至是潛意識之嶄露，與智弘兄相識多年，知其爲人處世之謹慎、教學工作之認真、對專業之堅持與努力，尤其對心理諮商輔導工作之使命感，敬佩其賢伉儷對本書之戮力與盡心。基於前述四項特色，相信本書不僅可開拓我國心理諮商輔導之新領域，也必然成爲我國心理諮商輔導工作未來趨勢之一，更可爲包括心理輔導諮商治療、社會工作、犯罪防治、家庭輔導、學校輔導等助人領域的夥伴們共同參酌學習，謹爲之序。

(本文作者現任「張老師」基金會董事長，曾任台灣輔導與諮商學會理事長、中華心理衛生協會理事長、台灣生涯發展與諮詢學會理事長)



莫笑農家臘酒渾，豐年留客足雞豚。
山重水複疑無路，柳暗花明又一村。
簫鼓追隨春社近，衣冠簡樸古風存。
從今若許閒乘月，拄杖無時夜叩門。

——宋·陸遊，〈遊山西村〉

1

一次單元諮商模式的 緣起與意涵

人生在世不免會遭遇困境與挫折，困境令人心煩、挫折令人喪氣，但是華人文化的智慧告訴我們，危機往往就是轉機，就如同陸遊〈遊山西村〉詩所寫：「山重水複疑無路，柳暗花明又一村」，本以為是窮途末路，「行到水窮處」，卻在轉彎處發現一座桃花源，而能心境轉換，「坐看雲起時」，迎接生命新境界。

一次單元諮商模式的緣起來自於實務上的困頓與需要，首先是源於電話諮商工作的挑戰：電話諮商求助特性——七成的電話諮商只有求助一次的經驗；其次是因為網路諮商的困頓經驗——當事人不滿意一次諮商不能立即解決問題，顯示傳統的諮商取向不能充分滿足電話諮商與網路諮商的需求。為因應媒體中介諮商（**media mediated counseling**）的實務需要，在挑戰與困頓中尋找出路，正是「山重水複疑無路，柳暗花明又一村」，一次單元諮商模式（**single session counseling model**）乃應運而生。

一、緣 起

一次單元諮商模式屬於短期諮商取向的工作模式，也是因應網路諮商的興起而發展的實務模式。由於傳統的諮商與心理治療大多透過長期的面談諮商，但隨著現代生活的腳步加快，

醫療的健保給付（managed care）制度有次數限制的現實要求，不論在學校、社區機構甚至醫院，短期諮商服務的需求愈來愈多，特別是透過函件、電話或網路等中介媒體，或具有危機處理特質而至社區諮商機構求助的當事人，對短期諮商的期待尤為強烈，甚至期待能從一次諮商單元中獲益（王智弘、楊淳斐，2006a）。因此，助人專業工作者如何在次數相當受限、甚至只有一次諮商單元的情況下，有效協助求助的當事人，便成為值得關切的實務課題，一次單元諮商模式可說是針對此等問題的解決之道。

一次單元諮商模式的建構，最早是因為本書第一位作者於1990年代初期起擔任社區電話熱線服務機構（台中縣家庭教育中心，現因台中縣、市合併，已改名為台中市家庭教育中心）的顧問，要協助訓練機構的服務志工，由於考慮到大多數志工缺乏心理諮商專業背景，而絕大多數來求助的當事人都希望只打一次電話就能解決問題，為因應這種志工專業訓練不足、當事人卻希望一次就有效的困境，於是取法托曼（Talmon, 1990）一次單元治療的概念，開始發展一次單元諮商模式，以訓練社區諮商機構的志工，提供心理諮詢服務給來電求助有關家庭婚姻或親職教育問題的當事人。這是一次單元諮商模式的第一波發展。

時序轉到1990年代後期，全世界進入網路時代，生活步調開始變快，生活中的許多事也都要求愈快愈好，比如感冒就