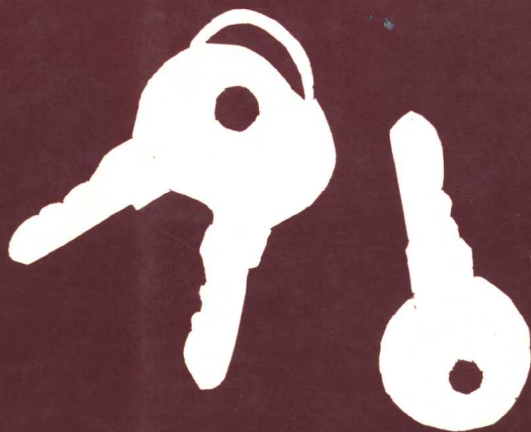
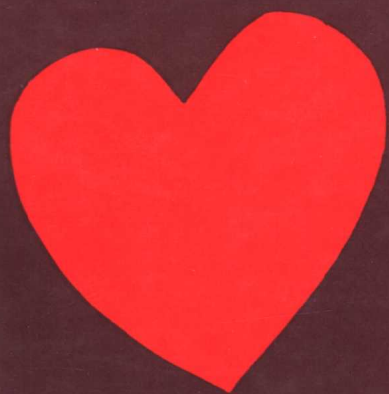




諮商理論與技術

齊隆鯤編著



504041

諮商理論與技術

齊隆鯤編著

復文圖書出版社

諮商理論與技術

版權所有
翻印必究

編著者：齊 隆 鯤

出版者：復文圖書出版社

地址：高雄市同慶路一〇六號

總經銷：高雄復文書局

地址：高雄市同慶路一〇六號

電話：(07)2014432・2914357

郵撥：0045658 - 1 號

地下街文化廣場有限公司

地址：高雄市政府正對面地下

街二層大門口

電話：(07)5314202・5315628

彰化復文書局

地址：彰化市進德路7號

電話：(047)244103

郵撥：0225988 - 7 號

基 價：4 元

登記證：局版台業字第 1804 號

中華民國七十五年五月初版

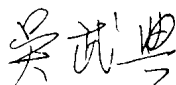
¥20.00

吳 序

近年來，輔導工作已受到國人相當的重視，除了政府積極在各級學校推展之外，各類性質的公私輔導機構亦如雨後春筍般的出現，投身此一工作領域的人更是日漸增多。然而，這並非只是一種需要愛心與耐心即可的工作，欲使輔導與諮商發揮應有的成效，從事此一工作者不但應具有輔導員的氣質，熟悉輔導的方法和技術，並應進一步融會貫通各家理論，配合自己的人格特質與能力，建立起自己的一套輔導理論和輔導風格。

本書係以 James C. Hansen, Richard R. Stevic, Richard W. Warner, JR. 等人合著「諮商理論與歷程」(Counseling: Theory And Process, 1982)一書中諮商理論部份為藍本，採用其架構，斟酌國內需求與情況，融合各家學者的看法編撰而成。Hansen 等人強調諮商員執行工作時，不是一成不變的運用他人所提出的理論，因為沒有一個人能完全複製任何一個人的觀念與架構；相反的，他應該發展出一套適合自己的個人諮商模式與理論來引導實際的諮商歷程，而此正為本書的最大特點之一。至於對當代諮商與心理治療的理論，基於整體的立場予以檢視與評論，從而建議諮商員應居於折衷的地位，善用各家的理論與方法，則為本書的另一特色。

齊隆鯤君畢業於國立臺灣師範大學輔導研究所，且一直實際從事輔導工作，對於輔導與諮商，可謂理論與實際兼備。此次耗費年餘時光，擷取 Hansen 等人之精華，且另行收集相關資料編撰成此書，全書體系完備，簡明易懂，相信對於從事輔導工作者和有志此道者一定助益良多，故樂意為之序，以為引介。



民國七十五年四月於師大教育心理系

自序

回溯我國輔導工作的發展，早在民國初年即已發跡，時至今日各級學校均已相繼設置學生輔導中心，公私立輔導機構亦蔚然而起，足資證明輔導工作的受到重視，當然輔導工作也發揮了相當的成效。

筆者認為，可以說所有的輔導與諮商理論，其終極目的均在於協助個體增進自我認識，培養並加強解決困難或問題的能力，使個體獲得與人相處的能力與技巧，以增進其對社會環境的適應，終而能促使個體達於自我充分的發展。為達此目的，從事輔導工作者應如何自我充實輔導知能，實為不可忽視的一環。近年來，國內有關心理輔導與諮商的研究雖然日益增多，但無可諱言的，仍有所不足。

筆者於國立臺灣師範大學輔導研究所就讀其間，曾參閱了不少有關輔導與諮商方面的書籍，深深覺得 James C. Hansen, Richard R. Stevic, Richard W. Warner, JR. 等人合著之「諮商理論與歷程」(Counseling: Theory And Process)一書第三版，脈絡分明，內容詳實，尤其用語深入淺出，淺顯易懂，實為足以擔當引領進入輔導與諮商領域的入門書籍。

該書計分諮商理論與諮商歷程兩大部份，其中理論部份包括了當代極受注目的各類諮商理論，分別依其發展背景、人格理論、不適應行為發展，諮商目標、諮商歷程、使用的技術加以解說論述，最後並綜合各類理論予以整體的評論與批判，而更重要的特色則在於他們提出了「建立一套自己的諮商理論」的觀念，鼓勵從事輔導工作的人，應該融會貫通各家理論，依自己所需而形成個人的理論基礎。而這一點筆者認為正是我國當前輔導工作人員所急需做到的。

目 次

第一章 建立一套個人的諮商理論.....	1
壹、前言.....	1
貳、諮商.....	2
參、理論.....	13
肆、一個好的理論應有那些條件.....	17
伍、諮商之中的理論.....	19
陸、理論與實際.....	21
第二章 古典心理分析理論.....	27
壹、前言.....	27
貳、察覺水準.....	27
參、人格的結構.....	29
肆、心性發展階段.....	31
伍、防衛機制.....	34
陸、不正常的人格發展.....	40
柒、治療之目標.....	41
捌、治療的技術.....	42
玖、評價.....	44
第三章 自我(EGO)諮商理論.....	47
壹、前言.....	47

2

貳、人格理論.....	48
參、不正常行爲的發展.....	55
肆、諮商目標.....	57
伍、自我諮商的技巧.....	60
陸、評價.....	64

第四章 阿德勒的個體心理學..... 67

壹、前言.....	67
貳、人格發展的理論.....	68
參、不正常的發展.....	74
肆、諮商的方法.....	77
伍、諮商的歷程.....	77
陸、諮商的技術.....	79
柒、評價.....	83

第五章 溝通分析理論..... 87

壹、前言.....	87
貳、人格理論.....	89
參、人格發展的歷程.....	106
肆、不正常的人格發展.....	109
伍、諮商中的溝通分析.....	112
陸、評價.....	120

第六章 自我(self)理論..... 123

壹、前言.....	123
-----------	-----

貳、人格理論·····	125
參、不適應行爲的發展·····	131
肆、諮商的目標·····	134
伍、諮商的歷程·····	135
陸、諮商步驟·····	143
柒、自我理論最近的延展·····	145
捌、評價·····	153
 第七章 完形諮商·····	 155
壹、前言·····	155
貳、基本概念·····	156
參、人格發展理論·····	160
肆、不適應行爲·····	166
伍、諮商的目標·····	169
陸、諮商員的角色與諮商歷程·····	170
柒、諮商技巧·····	171
捌、評價·····	176
 第八章 行為諮商·····	 179
壹、前言·····	179
貳、行為主義的學習原理·····	180
參、人格理論·····	190
肆、不正常人格的發展·····	193
伍、諮商目標·····	194
陸、諮商歷程·····	196

4

柒、諮商技術·····	198
捌、評價·····	212

第九章 現實治療····· 215

壹、前言·····	215
貳、人格發展·····	216
叁、不適應行為·····	218
肆、諮商目標·····	219
伍、諮商歷程與技術·····	220
陸、現實治療在諮商情境以外的運用·····	225
柒、評價·····	226

第十章 理性——情緒治療法····· 229

壹、前言·····	229
貳、人格發展·····	230
叁、不適應行為·····	233
肆、諮商目標·····	235
伍、諮商歷程·····	236
陸、諮商技巧·····	237
柒、現實治療法與理性情緒治療的比較·····	239
捌、評價·····	240

第十一章 各家理論的探討····· 243

壹、前言·····	243
貳、從一個模式看各諮商理論間的相互關係·····	244

叁、人性觀.....	248
肆、人格發展.....	249
伍、不正常的發展.....	250
陸、諮商歷程.....	251
柒、諮商技巧.....	255
捌、相關研究.....	260

第一章 建立一套個人的諮商理論

壹、前 言

專業諮商始於Frank Parsons時為1900年代。到1960年代有了驚人的成長，1970年代卻產生謹慎而意義深遠的改變，到最近亦即1980年代，不但努力繼續保持已有的評價，同時也反應出新的需求。在1960年代因國防教育法案的通過，運用大筆聯邦基金進行許多計劃，用以培養和訓練許多諮商員，結果不但養成更多更好的諮商員，而且也增加更多更好的計劃方案。1970年代新的社會計劃方案擴大了諮商員的工作範圍。1980年代由於人口的增加與社會的需求，更進一步促進了對諮商員的需求，今日的諮商員所處的地位較之十年前有更好的機會去實踐他們的功能。但是也因為對諮商員的要求日益複雜，因之對培養與訓練諮商員的計劃也應努力做更進一步的改善。

雖然這種程成長也產生了積極的結果，但是無可否認的，今天的諮商員中有少部分缺乏明確的方向與目的。當前諮商的趨勢乃是要求負責任，故而必須面對諮商領域中已有而長期未能解決的問題。此外

2 諮商理論與技術

，今日的諮商已經進步到發展出以系統化的方法運用於諮商之中，每一位諮商員都必須發展出一套個人的諮商模式以做為其運作的參照架構。一些可能很受人讚賞的方法或理論，如Perls的完形諮商，Krumholtz的行為理論，固然很好，但是沒有一個人能完全複製任何一個人的觀念與架構，一位諮商員必須忠於自己，同時應有一適合自己的個人模式。個人的諮商理論將可以提供自己何以如此諮商的理由，以及引導實際的諮商歷程。

本章之目的即在於協助你開始這樣的歷程。首先討論諮商是什麼？其次談到建立個人理論的歷程，以供給必須的架構，使你能統整理論與歷程，繼而建立個人的諮商理論。

貳、諮 商

一、諮商是什麼？

就像Tyler（1969）所說，諮商（counseling）是一個字，似乎每個人都了解它，但是十分明顯的，似乎沒有兩個人的解釋完全一樣。由於諮商專業的成長是如此迅速，以致於對諮商的定義有所混淆以及爭論。混淆的部分原因，可能是因為諮商起源於一些相關的學科，但卻是一門分離的領域。

1. 諮商在各學科的背景

諮商是應用社會科學的一種，它是基於心理學、社會學、文化人類學、教育學、經濟學和哲學等建構而成。這些學科到目前為止仍對諮商提供獨特的貢獻。從心理學我們學習人類的成長與發展；由社會學知道社會結構與制度；人類學使我們領悟文化的重要；從經濟學則

使我們學習到人在工作世界中互動的情形。讀者如有興趣了解各學科對諮商的影響，可以自行參閱Hansen的 *Explorations In Sociology And Counseling* (1969)，書中有相當詳細的介紹。

從諮商的目的也可以清楚的發現，何以不同的學科對諮商專業均有所影響。諮商的目的在於供給個人最適於的發展與福利，但是個人的機能存在社會環境之中而非孤立，如果諮商員要增進個人之福利，他就必須了解很多可能影響個人的因素，故而必須採用科際整合的方法。

當前的諮商概念是經過幾個階段發展而來。Miller's (1961) 曾經將之分類並加以說明，茲說明如下：

2. 職業輔導

職業輔導一般均認為奠基於Frank Parsons，此即為最原始的諮商。Parsons 最關心的是發展出一套使個人能與合適的職業相配合的方法。在此一階段，諮商著重的是搜集個人以及有關職業的資料並且加以配對。很多諮商學者均認為Parsons對諮商的主要貢獻即在於強調收集個人的資料，同時率先運用心理學的技術來分析個別差異。雖然這樣的發展在了解人類行為上有積極的影響，但是這一段期間也有兩種結果限制了諮商的發展：

(1) 在這段期間以及後來一段相當長的時間內，諮商常被知覺為是在進入工作世界之前進行的一或二次的事件。

(2) 諮商被認為僅僅是從事職業輔導的一種專業。

3. 教育輔導

諮商進展到此一階段時強調的是諮商的教育性。此種看法最早是由Brewer所提出，他擔心學校最關心的只是傳遞知識，而此一知識與兒童即將進入的社會則無任何關係，故而 he 認為教育應該對年輕人

4 諮商理論與技術

供給輔導使之能生存。Jesse B. Davis 也協助發展教育輔導之概念，諸如道德輔導與生活輔導。這樣的發展擴大了諮商服務的範圍，不再侷限於職業輔導一隅，諮商從此包括了整個人的生活。基於此，諮商服務被視為是“一種透過所有教育活動的一連串活動”（Sohertzer & Stone 1971），此種說法有利於確定諮商的概念：每一兒童均有權利發展出獨特的自己，同時接受教育調合個性。而此種說法的最大不利則在於諮商成為教導的同義字，目前仍有不少學校一直提供正式的職業課程以及所謂的團體輔導或諮商。如果嚴格限制「教導」（didactic）的觀念而無適用於個人的資料，那麼如此的課程對決大多數的參與者可能是不適當的。

4. 調適

在此階段中強調諮商是爲了調適，這種說法有兩種起源，首先是那些關心心理衛生及教育的人注意及此。在1900年Clifford Beers在其名著*The mind that found Itself*中要求注意美國心理疾病的問題，當時也正好是心理分析理論萌芽之時，因爲Beers的呼籲引起大家了解心理疾病的概念，以及找出協助心理疾病患者方法的興趣。這個運動導致了精神醫學與臨床心理學的快速發展，很多此一領域中的從業人員均認爲其所爲者就是諮商，就像諮商發展的第一階段職業輔導時期的一些從業人員一樣。那些持諮商是教育輔導看法的人，最常認爲此歷程即爲“生活調適”（Life Adjustment），心理衛生運動也強調調適，並將之界定爲良好的心理健康狀態。兩者均認爲諮商是協助人們適應自己與社會的方法。此種看法的最大貢獻在於諮商應該協助個人了解自己以及與所處世界的關係，同時也傾向於增加諮商的重要性，亦即當人們發生困難時諮商是一種有效的處理方法。此種看法當然也有其缺失，因爲過於強調諮商的危機角色而非發展角色

。其次易使人誤認為諮商的功能僅在於使人順應社會。

5. 發展性諮商

當諮商是調適的說法盛行時，也產生一種反動的看法。發展性諮商早在 1950 年代即已產生，這一階段正符合心理學上所強調的發展任務之說法，Havighurst 將之定義為：

“所謂發展任務是指個體在每一生命階段中應有之成就，如能圓滿完成則對日後之發展必能勝任愉快，如不能完成則抑鬱寡歡並且受社會非難，同時對日後進一步之發展難望圓滿”。

在此種歷程中，諮商扮演的角色乃是催化個人能沿著發展的途徑前進，故而諮商服務將延伸一段相當長的時間，同時其重心在於發展個人遺傳的能力，使之趨向成熟。這正好和將諮商視為調適時所扮演危機處理的角色是強烈的對比。

發展性諮商強調諮商是幫助個人做決定，這種看法認為，只有在個人需要做決定時，諮商才有其必要性。因此諮商應該是關心且協助人們學習做決定的歷程，就如同幫助人們做出其個人之決定。雖然這個理由是正當的——我們社會中所有的個人都必須知道如何做決定——但是事實上，諮商僅僅是被用於某些時間，而且通常是與某些危機或問題牽連在一起。

6. 人力需求與社會重建

在 1960 年代，諮商認為人力需求與社會重建二者之間有時是衝突的。1958 年通過的國防教育法案（NDEA）將諮商安置於滿足國家人力需求的壓力之下，此法案（NDEA）之目的在於引導年輕人進入科學研究的領域，諮商員被訓練來引導學生朝向國家需要的方向發展。從某些層面來看諮商似乎又回到 Parsons 時代的老方法，發

6 諮商理論與技術

現最好的人並配之以最適合他的工作，或者也可說又將諮商視為是生活調適，諮商只是在幫助人們適應其社會。就在此同一時間內，在一些其他壓力之下，諮商又被發展成為是社會改造的媒介，這種看法是基於很多個人的困難都起源於對社會的不適應，從而知覺諮商是改正此種錯誤的有效方法。此種說法最明顯的優點是個人被認為是最重要的，而此種說法的缺點則在於無法滿足國防教育法案的任務。

最近由於生涯教育運動的發展，對諮商專業又帶來了強大的壓力，故而又有所謂生涯發展諮商的說法。很少有像生涯教育的概念一樣，一進入美國的教育界立即受到大家的讚賞。而這一運動可說是對迅速改變且複雜的社會創造出的問題所做的大規模反應，因此生涯教育專家和諮商員都需要以建設性的方法去反應這些需求。

7. 最近的強調

1970 年代期間，社區心理衛生中心的心理健康工作小組對諮商員的依賴日漸增加。在這些工作小組中的諮商員，對廣泛的當事人提供各式不同的治療服務，諸如酗酒、吸食麻醉藥物等問題，此外像婚姻、家庭、青少年、殘障和職業安置等問題亦均在服務之列。而也正因為如此，迫使發展出新的諮商員訓練培養方案，而這些新培養訓練出的諮商員表現的較為急迫，同時也背離了傳統教育所培養的諮商員。

檢視此種諮商發展方向所導致的最重要的影響乃是諮商過分單純化及分離化的模式，幫助某一個人選擇一項職業，或是適當的教育課程顯然是一項較為容易的工作，無論如何，如果諮商被界定為關心個人適當發展與福利的歷程，則包括個人以及其與社會的關係，如此的任務為一複雜的模式，包含了所有我們曾經討論過的，故而評估如此的諮商定義當可發現，諮商的內容是有所增加而非代替其他領域，更

重要的是諮商這門科學的成長並不僅僅是單純的強調人數之成長，更包括了服務領域的擴展。

二、諮商與心理治療

其次容易使人感到混淆的是諮商與心理治療的差異問題，尤其是最近此一問題益發明顯。當諮商員與心理治療師在一工作小組中有相同或相似的機能時，更易使人混淆不清。大部分的諮商專家均認為諮商與心理治療是一種連續性的服務。依據Vance和Volsky(1962)的看法，諮商處理的是正常的個人，這些人的問題具有發展性，反之心理治療是處理那些有某種缺陷的人。他們的連續性是基於不同種類的人而有兩種服務工作。同樣的Brammer和Shorstrom(1977)也認為諮商關心的是正常的個人，而其特徵是著重於意識的知覺、問題解決、教育、支持以及情境等問題，另一方面心理治療則是關心人格之重建，強調深入、分析以及著重於潛意識，特別是神經病患者和情緒問題。他們認為就一般而言諮商與心理治療是互相牽連的。

美國心理協會(American Psychological Association)建議，諮商包括了協助個人建立計劃，使其能在所處之社會環境中扮演積極的角色，“不管我們用如此之計劃去協助的這個人，他是安好或是生病，正常或不正常，事實上這都不相關，重點在於資產(asset)、技能、耐力以及進一步發展的可能性，人格的缺陷僅僅在對個人的進步構成障礙時才加以處理”(APA 1961)。因此依據APA的看法，連續性並不在於個人，而是在於諮商員與心理治療者對其各自的當事人提供的服務方法。Wolberg(1954)企圖經由三個方面區別諮商與心理治療的不同，分別是支持(supportive)、領悟——再教育(insight-reeducative)以及領悟——重建(insight-reconstructive)。他認為前面兩種方法為諮商最常用，後一種方法則