
諮商與心理治療

技巧，理論及練習

陽 琪 譯

著者：Allen E. Ivey
Lynn Simek-Downing

桂冠心理學叢書 心理學術系列10 楊國樞・張春興主編

諮商與心理治療

— 技巧、理論及練習 —

陽琪編譯

Counseling and Psychotherapy
— skills, theories and practice —

Allen E. Ivey

Lynn Simek-Downing

楊國樞 張春興 主編

桂冠心理學叢書・心理學術系列177

諮商與心理治療

—技巧、理論及練習—

原 著 Allen E. Ivey etc.

編 譯 陽 琪

出 版 桂冠圖書股份有限公司

地 址 臺北市新生南路三段96-4號

(國立臺灣大學正門右側)

電 話 (02) 341-6949・391-1407

郵 撥 0104579-2

印 刷 東遠印刷廠

登 記 證 局版台業字第1166號

初 版 71年9月15日

修 訂 版 74年2月25日

三 版 75年3月15日

・本書如有破損、裝訂錯誤請寄回調換・

定價 新臺幣400元

Handwritten signature and number 100.

桂冠心理學叢書序

作為一門行為科學，心理學雖然也可研究其他動物的行為，但主要重點則在探討人在生活中的心理與活動。人類的生活牽涉廣闊，心理學乃不免觸及其他各科學術，而成為一門百川交匯的融合之學。往上，心理學難免涉及人類學、社會學、政治學、法律學、哲學及文學；往下，心理學則必須借重數學、統計學、化學、物理學、生物學及生理學。至於心理學的應用，更是經緯萬端、無所不至，可說只要是直接與人有關的生活範疇，如教育、工商、軍事、司法及醫療等方面，都可以用到心理學的知識。

在世界各國中，心理學的發展或成長各有其不同的速度。有些國家（如美國、英國、西德、法國、日本、加拿大）的心理學相當發達，有些國家的心理學勉強存在，更有些國家則根本缺乏心理學。縱觀各國的情形，心理學術的發展有其一定的社會條件。首先我們發現，只有當一個國家經濟發展到相當程度以後，心理學術才會誕生與成長。在貧苦落後的國家，國民衣食不週，住行困難，當然談不到學術的研究。處於經濟發展初期的國家，急於改善大眾的物質生活，在學術研究上只能著重工程科學、農業科學及醫學。唯有等到經濟高度發展以後，人民的衣食住行都已不成問題，才會轉而注意其他知識的追求與應用，以使生活品質的改善拓展到衣食住行以外的領域；同時，在此一階段中，為了促成進一步的發展與成長，各方面都須儘量提高效率，而想達到這一目的，往往需要在人的因素上尋求改進。只有在這些條件之下，心理學才會受到重視，而得以成長與發達。

其次我們發現，一個國家的心理學是否發達，與這個國家對人的看法大有關係。大致而言，心理學似乎只有在一個「把人當人」的人本社會中，才能獲得均衡而充份的成長。一個以人為本的社會，往往也會是一個開放的多元社會。在這樣的一個社會中，違背人本主義的極權壓制無法存在，個人的尊嚴與福祉受到相當大的保障，人們乃能產生了解與改進自己的心理適應與行為表現的需求。在這種情形下，

以科學方法探究心理與行為法則的心理學，自然會應運而興。

綜合以上兩項條件，我們可以說：只有在一個富裕的人本社會中，心理學才能獲得順利的發展。對於貧窮的國家而言，心理學只是一種沒有必要的「奢侈品」；對於極權的國家而言，心理學則是一種會惹麻煩的「誘惑物」。只有在既不貧窮也不極權的國家，心理學才能成爲一種大有用處的必需品。從這個觀點來看，心理學可以視爲社會進步與發展程度的一種指標。在這個指標的一端是既富裕又開放的民主國家，另一端是既貧窮又極權的共產國家與法西斯國家。在前一類國家中，心理學成爲大學中最熱門的學科之一，也是社會上應用極廣的一門學問；在後一類國家中，心理學不是淪落到毫無所有，便是寄生在其他科系，聊備一格，無法在社會中發生作用。

從這個觀點來看心理學在臺灣的發展與進步，便不難了解這是勢所必然。在日據時代，全臺灣只有一個心理學講座，而且是附設在臺大的哲學系。光復以後，臺大的心理學課程仍是在哲學系開設。到了民國卅八年，在蘇蕪雨教授的努力下，心理學才獨立成系；從此即積極發展，先後增設了碩士班與博士班。此外，師範大學、政治大學、中原大學、輔仁大學等校，也陸續成立了心理學系。其他大專院校雖無心理系的設立，但却大都開有心理學的課程，以供有關科系學生必修，或一般學生選修。同時，公私機構與社會大眾對心理學的需求也日益殷切，有關知識在教育、工商、軍事、司法及醫療上的應用也逐漸開展。三十多年來，臺灣的心理學之所以能獲得相當的發展，主要是因爲我們的社會一直在不斷朝着富裕而人本的開放方向邁進。臺灣的這種發展模式，前途是未可限量的。相伴而來的心理學的發展也是可以預卜的。

心理學在臺發展至今，除了研究領域的拓展與研究水準的提高，心理學的推廣工作也獲得相當的成效。明顯的現象之一，是社會大眾對心理學知識的需求已大爲增強，有更多的人希望從閱讀心理學的書籍中得到有關的知識。這些人可能是在大專學校中修習心理學科目的學生，可能是在公私機構中從事教育、訓練、管理、領導、輔導、醫療及研究工作的人員，也可能是在日常生活中想要增進對自己與人類的了解或改善人際關係的男男女女。由於個別需要的差異，不同角落的社會人士往往希望閱讀不同方面的心理學書籍。近年以來，中文的

心理學著作雖已日有增加，但因所涉及的範圍却仍嫌不足，難以充份滿足讀者的需要。我們研究與推廣心理學的人，平日接到社會人士來信（或當面）詢問某方面的心理學讀物，也常因尚無有關的中文書籍而難以作覆。

基於此一體認，近年來我們常有編輯一套心理學叢書的念頭。桂冠圖書公司知道了這個想法以後，便積極支持我們的計劃，最後乃決定長期編輯一系列的心理學書籍，並定名為「桂冠心理學叢書」。依照我們的構想，這套叢書將有以下幾項特點：

- (1)叢書所涉及的內容範圍盡量濶廣，從生理心理學到社會心理學，凡是討論內在心理歷程與外顯行為現象的優良著作，都在選輯之列。
- (2)各書所採取的理論觀點盡量多元化，不管立論的觀點是行為論、機體論、人本論、現象論、心理分析論、認知發展論或社會學習論，只要是屬於科學心理學的範疇，都將兼容並蓄。
- (3)各書所討論的內容，有偏重於理論者，有偏重於實用者，而以後者居多。
- (4)各書之寫作性質不一，有屬於創作者，有屬於編輯者，也有屬於翻譯者。
- (5)各書之難度與深度不同，有的可用作大專院校心理學科目的教科書，有的可用作有關專業人員的參考書，也有的可供一般社會大眾閱讀。
- (6)這套叢書的編輯是長期性的，將隨社會上的實際需要，繼續加入新的書籍。

身為這套叢書的編者，我們要感謝各書的著者；若非他們的貢獻與合作，叢書的成長定難如此快速，內容也必非如此充實。同時，我們也要感謝桂冠圖書公司執事諸君的支持與工作人員的辛勞。

楊國樞 張春興 謹識

中華民國六十九年八月於臺灣臺北

原 序：邁向諮商與 心理治療之通用原理

「在何種情況下，對何種個人，應用何種治療方法」這個問題在本書中一再被諮商者及心理治療者提出。在每天現實生活中所面對的各式各樣的當事人並不很容易依理論分類。一名當事人也許對某種方式反應良好，但是另一名就可能抗拒這種方式並且脫離諮商情境，從各種跡象看來，未來一名專業諮商及治療人員可能需要具備多種方法及理論之修養，以便迎合愈來愈變化多端的當事人的需要。

通用原理（general theory）主要是要在各種不同的諮商及心理治療中找出其連結及基礎的單位。通用原理尚在起步階段，所以在此處我們所提出的觀念只能說是一開端研究。做為一個諮商者及治療者，你應開始為自己在目前及未來的工作尋找這種連結關係，並發展你自己的通用原理。重要的問題是：你對這裏所提到之觀念有何反應？那種方法及技術是你最有興趣的？你願意為當事人的生活帶來什麼呢？你將如何去發展在輔助，諮商及心理治療專業上自己的通用原理？

主意（intentionality）是對生活及生命所產生有創造性的新反應，在第一章中對其有所討論，將之視為諮商與心理治療所有研究的中心目標。不同的理論與不同的諮商者會以不同的方式去研究，但是他們都努力希望導致當事人有主意，且能主宰自己的事情。

本書的第一部分討論到技巧、特質、有效的決定能力，以及有主意的諮商者及治療者。也提到所有的諮商者及治療者做決定時，都會用到的一些基本技巧以及基本的同理心（empathy）等特質。此外，第一部分也提出晤談過程的語言、非語言以及語言系統所衍生的建構。最後，提出通用原理的十三個假設，這些假設是本書主要觀點的一個摘要，根據它們，你可以對之挑戰塑造以及適應，以便發展出你

個人在諮商及心理治療上之觀念。

本書的第二部分討論到十二種諮商及心理治療的理論取向。主要的注意力還是針對三種發展的主流——心理動力派（psychodynamic）、行為學派（behaviorism）及存在人本心理學（existential-humanistic psychology）。假如你師從這三種方法之理論及技巧，你最好也開始鑽營其他理論系統，例如交往分析（transactional analysis）、現實治療（reality therapy）或是新的超個人心理學（transpersonal psychology）。在這部分，每一理論及方法都會以談話記錄及個案研究配合做為說明。

除了個人晤談外，還有一些其他的輔助方法。在第三部分就是討論到社區心理學（Community psychology）擴展延續計劃以及心理教育（psychoeducation）研究方法，用這些方法配合著個人可以有有效的造成行為的改變。本書的最後一章，綜合了第一部分的技巧和特質，第二部分的理論、第三部分的社區行動之方法及研究，並將所有的資料統合整理，以檢視關鍵性的問題「對那一個人，在那種情況下，用那種治療方法是最好的？」

我們的願望並不是告訴你做什麼，也不是告訴你要幫助當事人成長及發展最好的方法為何？我們倒是希望能創造出有主意的諮商者及治療者，這樣的人可以自動的正視學習，並因而引發出對晤談及輔助過程獨立負責任的觀點。諮商與心理治療的通用原理還正剛開始萌芽，你對它的生長能提供什麼樣的貢獻呢？

Allen E. Ivey
Lynn Simek-Downing

譯 序

本書原名「*Counseling and Psychotherapy: skills, theories and practice*」，Allen E. Ivey 及 Lynn Simek—Downing 二氏合著，1980年由 Prentice-Hall 圖書公司出版。全書的主要宗旨在於引導學者從各種理論、技巧及實際的演練中發展出一套個人可資依循的「通用原理」(general theory)。有了這套法寶，每一位從事諮商與心理治療的工作人員都不致拘泥於任何一種理論或技巧的限制，在面對所有可能發生的情境時，都能勝任愉快，也正是本書脈絡一貫的精神——塑造有主意的個人。爲了給「主意」(Intentionality) 這個字眼找一個妥切的中譯名詞，的確讓我絞盡了腦汁。依照原著中對 intentionality 這個字的描述，它指的是一個人心中自有計劃、有目的，因此在行事待人時，能循循自然，方圓合宜。這個字使我在逐譯中修改再三，最後雖然決定採用這個譯名，其實個人也並非把握十足，在此提出，更希望學者專家們給我指正及意見。

本書的特色可以分幾方面來談，在理論方面，它介紹了有關諮商與心理治療方面十二類主要的派別，其中包括了較爲傳統的，例如心理動力派、羅傑士學派等。但也有一些還在發展中的新派別，例如超個人心理學及策略派等；在技巧方面則以精微技巧(microskill) 涵蓋了參與及影響二大類諮商晤談之技術，並且在每一理論中，均以真正的個案晤談實例來說明並分析精微技巧的使用情形。就這一點而言，我認爲它是當今相關的書籍中，最爲清晰且實用的一本書。

這一年來譯書的心路歷程，回想起來真是百感交集，無以名之。在公私兩忙的情形下，幾度慨然擲筆，真想就此作罷。可是面對這麼一本引人入勝的好書，我還真捨不得半途而廢，最後還是在堅持中完成了這件並不十分輕鬆的工作。當然，在無數個倦極的夜晚和孤獨的假期之外，師長和朋友們給予我的支持正是本書今天得以完成的原動力。在此，我願將工作完成的喜悅和欣慰與他們分享，並致上誠摯的謝意。

當桂冠出版社張重俊先生告訴我所有稿件終於付梓，即將出書時，心裏忽然恐慌起來，總是覺得有些地方還需要修改，校對也不夠仔細。然而它的確就要呈現在大家的眼前了。那些疏漏之處，但願您能給我一些指點，讓我一一改正過來。謝謝！

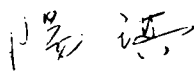
陽琪

壬戌年仲夏于
國立台北護專

修訂版序

譯書是一件奇妙的事，所譯出的成品受人歡迎時，光榮是屬於原作者的，譯者多少也與有榮焉；反之，就得替作者背負相當的惡名了。「諮商與心理治療」出書以來，我聽到許多正面的反應，高興之餘，却不免耽心我的翻譯工作究竟有多少掩蓋了原書光采的瑕疵。在修訂版中，除了譯者本身所做的校訂及修改外，版面的編排也有了大幅的更動，我們的目的，正是希望從各種努力中盡量呈現出原書的真實風貌，俾能達到介紹好書的目的。

出書一年多來，曾接到許多先進的指教與鼓勵，惶恐之餘，對於再版便持分外慎重的態度，加以桂冠圖書公司對原先版面的設計外，計劃做更好的安排，因而再版的工作進行較慢。第一版早於去年售完，其間，陸續接到許多讀者詢問二版何時出書，竟致成為心頭壓力，如今，能把一件工作完成，也算對朋友們有了交待，特為之記。



1984.10.1.

目 錄

桂冠心理學叢書序 1

原序 5

譯序 7

修訂版序 9

第一章 在諮商和心理治療中的決定性因素 — 你 1

1. 諮商與心理治療是人際相互影響的過程 2
2. 諮商的總目標 — 有主意的個人 6
3. 道德與責任 10
4. 輔助的定義及其相關的資料 12
5. 本章目標 18

第一篇

有主意的諮商和心理治療的基本重點 20

第二章 晤談 — 抉擇的過程 23

1. 創造力及魔術 24
2. 抉擇、抉擇、抉擇 28
3. 個人或環境的干預？對輔助過程認識的需要 41
4. 抉擇過程中的其他觀點 45
5. 本章目標 52

第三章 有主意的諮商技巧：參與和影響 53

1. 參與和影響中之基礎精微技巧 54
2. 我不知道該怎麼辦 60
3. 重點式與選擇式之參與行為 81
4. 晤談中的精微技巧 97
5. 本章目標 100

第四章 有主意諮商之特質 103

1. 同理心之主要建構 105
2. 正向關懷 108
3. 尊重及溫情 110
4. 具體性 112
5. 即刻性 113
6. 對立性 116
7. 一致性、真實性與可靠性 117
8. 當事人與同理的態度 119
9. 同理心 — 一種精確的平衡 121
10. 本章目標 123

第五章 諮商之語言及非語言表達力以及二者之內在衝突 125

1. 晤談時無聲的語言 126
2. 晤談時對文字和語言的地位 131
3. 衝突與矛盾 141
4. 本章目標 145

第六章 人與環境：當事人之評估 149

1. 個人建構心理學：當事人如何表現這個世界 150
2. 對某一特定當事人在某一時間某種情況下，應選用那一種理論 185
3. 本章目標 186

第七章 諮商與心理治療工作上通用原理之摘述 189

1. 主要假設與推論之摘要 191
2. 本章目標 207

第2篇

諮商與心理治療的主要理論 209

第八章 心理動力派諮商及治療——對潛意識之檢討 211

1. 幾個重要的理論建構 212
2. 守望塔——Bob 的故事 218
3. 心理動力晤談的基本技術 230
4. 心理動力方法的某些極限及實際含意 238
5. 本章目標 241

第九章 諮商與治療：具體的行動 243

1. 一些重要的理論建構 244
2. 瓊安的個案 256
3. 行為諮商與行為治療之基本技術 268
4. 行為諮商的一些限制及實際含意 278
5. 本章目標 284

第十章 存在人本主義的傳統對人類之潛能增進的信心 287

1. 羅傑士的改革 288
2. 基本理論的建構 289
3. 改變及成長的動力理論 292
4. 一個理論的發展 301
5. 存在人本主義之傳統 304
6. 完形治療：強而有力的技巧 312
7. 存在人本主義之限制及實際含意 320
8. 本章目標 324

第十一章 諮商與心理治療的理論研究 327

1. 特質因素理論 334
2. 理性 —— 情緒治療 334
3. 交往分析 341
4. 現實治療 350
5. 策略治療：與生活中的自相矛盾對抗 357
6. 超個人諮商 370
7. 本章目標 383

第3 篇

由理論邁向實際：「在何種情況下，對何種個人用何種理論」？ 385

第十二章 個別晤談的替換 — 社區諮商與心理教育模式 387

1. 立方體 — 一個考慮選擇方法的模式 388
2. 幾種個別干預方法 391
3. 初級團體干預的幾種方法 397
4. 聯合團體干預的幾種方法 407
5. 機構及社區造成改變的各種方式 413
6. 本章目標 418

第十三章 理論和研究：有主意行動的模式 423

1. 諮商和心理治療的效益 424
2. 諮商和心理治療過程的研究 427
3. 本章目標 445

第十四章 更有主意的諮商心理治療：總論與要點簡述 448

1. 行動的決定：何種人給予何種的治療 450
2. 有主意諮商者的技巧與特質 455
3. 人與環境 460
4. 諮商和心理治療理論的回顧 470
5. 你做爲一個通用理論家：決定、決定、決定 472

附錄(一) 邁向諮商與治療之通用原理：晤談分析之練習 4

附錄(二) 與 S 先生之晤談 491

附錄(三) 心理學家的道德標準 (1977年修訂) 517

附錄(四) 美國人事及輔導協會道德標準 (1974) 529

參考文獻 539

名詞索引 565

第一章 在諮商和心理治療中的 決定性因素——你

假設有一個朋友來找你幫忙，經過一些初步的交談後你的朋友說：我覺得非常的自卑，你知道我在一家自助餐廳工作，常穿件寬鬆的藍色工作服，手上拿著抹布走來走去擦桌子，雖然顧客們或許並沒注意到我，但我却覺得非常的敏感，好像每個人都注視著我似的，所以我很緊張，我恨……我不喜歡做這種工作，就是不在工作時我亦有此感覺，因為我覺得這是屬於工人階級的低職位，而我常因這個職位感到敏感。

此時最重要的事，就是你必須利用一段時間去深思到底你朋友的中心問題在何處，並且先把你想對他說的話記錄下來。

或許此時你會匆匆企圖去找尋這個「正確」的答案，事實上我們不可能有這種正確的答案，而且我們相信，並沒有一個所謂「最」合適的方法能適合你朋友的需要或是能成功的去處理他內心的衝突。

我們只能說我們確能找到「一個」合適的答案，但此答案並非唯一或絕對的，此答案便是「你能貢獻自己去為他人澄清一些有關人生觀的事」。本書的主題是擴充你在諮商時反應的領域和範圍，並且增加你創新各種解決方法的能力，當你在協助過程中想出各種新的方法來應對的同時，你會發覺那些來向你求助的人，也開始能想出一些新的方法來使他們的生活過得更有意義。

現在讓我們回頭看看你原先所記下的中心問題，並注意你記了些什麼，在你繼續往前探討之前，將你這位朋友的事情與別人討論一下，看看他們的反應為何並加以記錄，他們的反應也會有幫助嗎？他們的開導方法是否與你的方法不同呢？是否某種方法一定比另一種方法好呢？

第一節

諮商與心理治療是人際相互影響的過程

輔助者（ helper ）對其當事人的反應會大大的影響到往後的發展，你對朋友的反應會使你的朋友決定是願意與你做更深入的研討；或是完全中止了再向你求助的意願。你聽了朋友的問題之後的反應態度，和對他的人生觀之看法會大大的影響到你朋友往後的想法和做法。就是一個最簡單的鼓勵，使他繼續暢談而不忽視他的談話，也能影響到他一輩子的生活。

不管輔助者在面談時對當事人說了些什麼，多多少少都會影響到當事人的心理。幸好，大部份的諮商者和治療人員都較有興趣於幫助人們尋求並達到他們自己的目標，而不會要求人們盲目的遵從輔助者的目標。顯而易見的，一個專業諮商人員的職責是加強並培養其當事人的力量及自治能力，並且控制自己的命運。有關的輔助目標內容通常包括了：「自我實現，增加反應和應變能力的發展，愛及工作的能力，處理自己事情的能力以及做真正的「自己」」。

假如諮商及心理治療是代表著一種影響的過程，那種影響的方法和方向是什麼樣的呢？讓我們來看看你對這位在餐廳工作朋友的問題的一些可能反應：

1.聽起來，你好像對你的工作覺得緊張和敏感。（此種說法是專注於受助者（ helpee ）的關鍵情緒，很能引導求助者對自己的感受做進一步的討論。）

2.你能否描述一下在其他何種情況下，你也會有同樣的感覺？（此種說法能助我們了解，是否在受助者整個生活中都有相似的威脅感，並能使我們對受助者的生活情況增加瞭解的資料。）

3.自卑感？你想想不安全感及自我敏感的情形，迅速的回想一下你印象中的童年生活情形並將之告訴我。（這種說法是在童年生活中找尋現在問題的癥結，此法是以治療性改變為重心。）

4.你說你沒安全感，你在有此感覺之前是做些什麼呢？將你今天擦桌子之前後的每一件事情均告訴我。（找尋行為中的特點，此法能導使受助者接受行為訓練來應付問題）。

5.這是一種非理性的觀念，我們以前曾談過這個問題，這只是你自己的觀念在作祟，現在讓我們再對你的想法做更多的了解。（此法能幫助我們對自己的想法再做一衡量，這種情形下，顯然輔助者與受助者曾共同討論過類似的問題。）

6.我想我能了解你的感受，在大學時我打過雜工，當我在餐廳服務時我也是覺得非常的敏感和尷尬，你所感覺的就只有這樣嗎？（對自己也有過的同樣遭遇作自我揭露，能加強受助者傾吐的意願）。

7.我覺得你只要好好的輕鬆一下並忘了這件事，情形並沒那麼糟。（對受助者提出忠告及建議也是一可行之法，而且這也是一般人常用的做法）。

以上所說的七種回答方法中那種與你的方法最類似？到底那一種最為正確呢？這實在很難說，因為每一方法所引導的方向均不同，且每一方法均有其價值存在，當然另外還有數以百計的其他方法，能從我們個人經驗及諮商原理中產生。一個人在某一適當的時間，往往能想出很多有用的反應方法。

我們必需記住，每一種說法均用不同的方法來引導當事者，而且每一種說法均會影響到當事人的想法和談話的內容，要想做為一個心理諮商者而能完全不影響到其當事人，是絕對不可能的事情，當然這種影響有好有壞，有很多明顯的證據顯示有些心理諮商並非中性，甚至還可能有破壞性，所以身為一個治療人員，你必需明瞭你對當事人的影響，這本書能幫助你成為一個有建設性的諮商或心理治療人員，我們說過世上並沒有「絕對正確」的輔助方法，因此你必需了解你自己的性向及在諮商時的態度。我們更要強調，你必需明瞭你正在做些什麼，及它可能如何的影響到別人的生活方向。心理輔導是兩人相互影響的過程，所以治療者能給其當事人的生活帶來莫大的影響。在你個人知識領域中，你懂得越多的方法，在輔助時，便越會多使用各種不同的輔助方法，而使當事人身心成長發展的機會也就愈大。

諮商及心理治療的概念和理論 光是擴增一個人的反應領域是不夠的，我們同時也必需去了解一個人的概念架構或人生觀。簡單的說就是你覺得這個世界如何？假如你以前沒想過這個問題，你可從本章中你對第一個問題的反應中找到一個初步的線索。（此問題就是你確認你那位在餐廳工作朋友的中心問題。）你確認這些中心問題的態度能大