

〈教育輔導〉系列 14

短期心理諮商

Short-Term Counseling
— A Psychoanalytic Approach

芭芭拉·婷莉(Barbara W. Tilley)——原著
鄭玄藏——翻譯

COUNSELING

〈教育輔導〉系列14

短期心理諮商

Short-Term Counseling

——A Psychoanalytic Approach

芭芭拉·婷莉——原著

(Barbara W. Tilley)

鄭玄藏——翻譯

國立中央圖書館出版品預行編目資料

短期心理諮商 / 芭芭拉·婷莉(Barbara W. Tilley)原著 ; 鄭玄藏編譯. -- 初版, -- 臺北市 ; 張老師, 民83
面 ; 公分. -- (教育輔導系列 ; 14)
譯自 : Short-term counseling : a psychoanalytic approach
ISBN 957-693-148-7(平裝)

1. 諮商 2. 心理治療

178.4

83008568

序

文／馬沙·吉林斯基

(Martha N. Gizynski ph. D.)

於芝加哥，安亞伯芝加哥大學

哈特曼 (Heinz Hartmann) 於一九五八年所著的《自我心理學與適應問題》 (Ego Psychology and the Problem of Adaptation) 一書，從德文譯成英文在美國出版算起，已逾二十年了，但自我心理學被廣泛地應用在臨床心理學界做為了解人類行為的理論架構，卻只有近十年的光景。在本世紀初，精神分析學即已問世，它既是一種人格理論，也是一種心理病理學理論，能夠深入且全面地用來了解人類幽微複雜的心理狀態，對臨床工作貢獻極大；然而若用之做為處理心理問題的技巧，卻又嫌體系龐大了些，使得臨床工作者常感無法負荷所需的治療時間、費用與種種嚴苛的限制等等；以致在六〇年代中期一度風行之後，無論私人執業者或公立機構服務人員均需對之大加調整，以因應日新月異的問題型態、日增的個案負荷量與日益被削減的政府經費支助等現實問題。更有甚者，由於政府對於治療時間與保險醫療給付標準的限制，案主所需的治療方式也有了極大的改變，在二十年前會被診斷為應住院治療的精神症狀，在目前常視為門診治療即可。

上述各種變化，都迫使精神醫學、臨床心理學與社會工作要

在短時間內做出有效的治療結果，這與傳統精神分析的走向大異其趣。

自我心理學與精神分析學不同之處，在於它著重個人的心理功能（自我強度）及其缺陷所在，亦即個人特有的因應策略組合，已被接受短期諮商者證實無論在評估或諮商方面均極有助益，且不致背離精神分析的概念。

自我心理學的重心在於個人在心理（內在的）與社會（外在的）環境中的必要交流、需求滿足，及環境限制之間的妥協。譬如：

1. 個人如何保護自己，免於被痛苦情緒吞噬的命運。
2. 他如何與核心及周邊人物建立關係。
3. 他能清楚地為自己設置目標且能不顧眼前小利而盡力達成嗎？
4. 他能適當地滿足自己的需求，又不會引發社會環境（法律）及良心的責難（或處罰）嗎？
5. 他如何記憶？幻想內容為何？如何做計畫？下決定？又如何判斷？
6. 在不斷地成長、發展過程中，他能真正地體驗到自己是個真實而完整的個體嗎？

經由了解自我功能的正常發展過程，以及可以扭曲正常發展之情境，治療者便能夠有效且敏銳地了解到他的當事人。

自我心理學對治療者最大的助益，便在於所有的評估都包括對當事人的自我強度及弱點的評估，而不像傳統精神分析那樣專門探究當事人的心理病理或不適應行為。在設計諮商策略時，自

我心理學談的是當事人現有功能與對諮商會有反應的部分，當事人在治療過程中並非被動且無助的一方，而是主動參與的聯盟者，他會逐漸了解自己行為的意義，且能想出處理問題的良好對策。諮商員的功能並不是在治療當事人，而是幫助當事人運用自己現有的功能去解決問題，並教導當事人改善原有技巧上的缺陷。

芭芭拉·婷莉（Barbara W. Tilley）在本書中運用自我心理學為短期動力諮商的理論架構，以組織她對評估與諮商的方法，但她的成就尚不止於此，因她已將人格理論與治療過程做了天衣無縫的整合，所以能將評估與諮商策略融於一爐。

在過去，由於培養心理衛生工作者的課程在諮商方法與人格理論、心理病理學等之介紹常是片斷零碎，難窺全貌的。所以在專業工作過程上難以運用所學。學生們更是被那些說法互異的大量理論搞得精疲力竭，卻又無法釐出有助個人了解與組織當事人資料的概念建構。本書則可提供這些尚在學習的準諮商員了解人類行為與情緒的複雜性，如何使用自我心理學的理念來評估當事人的因應技巧（或缺陷何在）等，最後還可將此知識轉化為實用的諮商技巧。

本書的最高價值在於它代表一個專業人員用整個生命所得的經驗結晶，不僅對諮商員極為有用，對督導者也有極大助益。作者天資高妙且明察秋毫，對於初入此行的新進工作者在進行諮商工作時所遭遇的困難與焦慮，均在本書中提出貼切且鞭辟入裡的分析。本書不僅能步驟嚴明地告訴使用者如何進行諮商過程，且能作為督導者指導學生的範本。

作者對初學者常犯的錯誤與常有的沮喪感，均抱持真摯的同

理心，且細心給予技巧之教導，並且能嚴謹地使用專業上的理念，儘量不用專業術語，這是教師在課堂上最好的教學方式。本書的另一特色是，不斷引用實際案例來解說其中的理念，不僅可以看出作者的理論素養與豐富的實務經驗，對讀者在評估與處理問題時，更能發揮真正的助益。

諮商過程中所涉及的多種層面課題，作者也在本書中詳盡地解說，譬如是否可在談話時做摘記或錄音？如何做電話聯繫？當事人送禮給諮商員如何處理等。對專業工作者特別有助益的是，處理過程中如何幫助當事人做自我支持。

支持性的處理在臨床資料上常被誤用，甚至濫用，它常被用來對當事人做懷柔政策，或在道德倫理上的寬恕！而不是用來恢復心理上的平衡，以協助當事人發揮更佳的功能。

本書作者婷莉女士清楚地告訴我們，自我支持性處理是需要對當事人的自我結構做正確評估，且很清楚知道要給當事人何種處理技巧，有助於他發展出更有效的因應能力；治療的目標是協助當事人發揮更好的功能，而非只是感覺更好而已。

例如，現今有許多運用精神分析進行心理治療的工作者認為，處理的不二法門便是分析與削減當事人的防衛心理，如果面對的是個焦慮的邊緣型人格異常者，其自我防衛心理早已脆弱不堪且近乎失效，此時較適當的處理方法是強化與支持其防衛機能，而非對他作解析。

我們在執業時會碰到日益增多的邊緣型個案，不管對他們做出的診斷是什麼，諮商員必須具備支持當事人現有自我功能的處理技巧。因為對訓練有素、現實感良好的諮商員而言，這類當事人最需要的是重新回復平衡，且能有效地因應生活中的挑戰。

目前心理治療界百家爭鳴，在令人無所適從的狀況下，許多理論攸起攸滅，不過是虛有其表的點綴而已！本書則令人欣喜地回歸於體系完備的人格理論，有條不紊地教導學子們如何做正確的心理、社會評估，如何與當事人建立貼切的、富有變通性與自我管理的關係。

譯序

鄭玄藏

自民國六十五年擔任義務「張老師」，實際從事心理諮商工作迄今，不覺已逾十八寒暑，從初始茫無頭緒的與人對談，到現今略窺門徑，較有把握透過談話發揮助人功能，整個過程中，心理分析理論一直是個人的引路燈。佛洛伊德、榮格、弗洛姆、荷妮、愛瑞克森等人的著作雖多所涉獵，然接案時仍常有找不到著力處之憾——常覺無法順暢地於談話中用上這些理論構念（construct）。

民國七十六年負責救國團義務「張老師」督導員的在職訓練工作，請到陳若璋教授擔任指導老師，並承她提供芭芭拉·婷莉（Barbara W. Tilley），所著的《短期心理諮商（Short-Term Counseling）》一書做為研討的素材，在一年的時間內，陳教授耐心地帶領大夥研讀了前三章，書中秉持心理動力理論的實例解析，頗令筆者有撥除迷霧見青天之豁然，之後該研習團體雖因成員流動而停止，筆者卻仍決心將全書譯出。

翻譯過程苦樂雜陳，原本研讀時頗能領會作者妙意的章節，迨譯出時總覺未能貼切地表達出原來的神韻；如此反覆質疑、斟酌，轉瞬竟已四載，其中自己也有收費談話的經驗，更能體會作

者費力發展「短期心理諮商」的體貼用意，終於在八十三年寒假期間完成譯稿。

譯者認為本書的精華係在三、四、五章，尤其是第三章「評估與診斷」實為心理動力理論與諮商實務間的溝通橋梁，這章所述內容，諮商員如能熟稔於心，心理分析的重要構念如自我、自我防衛、潛意識歷程、心性發展等，便不致於再像過去般似懂非懂，而是具體可行的實用工具了。第四章中不斷出現的「引發事件」則是諮商員能否於短期諮商的時限內幫助案主恢復平衡的關鍵，也是譯者過去接案時較弱的一環！若能從「引發事件」中看出導致個案失去平衡的癥結——即當事人的脆弱點所在，便可對症下藥，助其儘快恢復。

原作者的緒論及其同事馬沙·吉林斯基（Martha N. Gizynski）教授的序文，對了解本書的脈絡與特色有極大的助益，有心的讀者千萬別忽略了。

由於譯者才學有限，對於書中所述精義雖已盡力揣摩並予傳達，然疏陋、錯誤之處必定難免，尚祈各方先進多予指正。

緒論

本書採用定義較為寬廣的精神分析人格理論之見解來做為短期諮商之用；雖植根於理論，但並非闡釋理論的教科書，而是臨床實務工作者的指導手冊。

在將自我心理學理論與短期諮商做聯結運用時，筆者的目的在於，協助有志以心理衛生工作做為個人畢生志業的諮商員建立一套動力觀的助人模式，以做為了解、診斷與處理情緒困擾者之用。

許多進入實習階段的學生及剛執業的專業人員，均肩負在社區心理衛生機構直接服務當事人的重任，對於如何獲得協助青少年與成年個案層出不窮的問題之技巧，有著迫切的需求。

學生們常在課堂上閱讀並討論治療理論，但常不知這些理論要他們在第一次面談時對當事人做什麼。教導這些理論的教授以及督導第一年實習學生的督導們，也常提及動力理論與實際診療之間的差距。

為了滿足此一需求，並貫徹筆者「心理分析理論是了解人類行為的基本參考架構」之信念，遂將自己長期從事諮商、心理治療、督導與訓練研究生們基本晤談技巧、評估與諮商技巧等經

驗，以及運用理論概念進行短期諮商的看法整理成本書。

短期諮商指的是密集進行二～三次的談話過程，有時也可以長至半年、一年，但因著重於問題解決及有限的目標，所以均視為「短期」。

至於運用自我心理學做為短期諮商的架構，更是筆者多年來實際使用且成效斐然的心血結晶。本書中所呈現的臨床資料，便是筆者在心理分析取向的心理衛生機構實際工作的經驗與觀察，在不斷與同行討論、辯難的結果，也從中產生許多經得起考驗，可用來評估與處理當事人問題的有效技巧。

單就心理諮商而言，自我心理學特別能滿足目前社區中典型求助者的需求，然而在如何轉化深度（密集式）心理治療工作成為短期諮商工作取向，迄今仍未受到學術界足夠的重視。

在當事人遭遇到對自尊、自我概念與生活控制方面的新觀念等問題時，透過諮商員的接納與支持，當事人發揮健康自我功能的做法之下，常有迅速提昇當事人自我功能的效果。經由諮商員與當事人的互動關係，可協助當事人釋出更多的自助潛能；藉由了解當事人目前的感受與過去的情緒經驗之間的關聯，當事人可以對自己的問題產生更清楚的認識，最後，透過當事人對自己現有能力與可能之潛能的理解，他便能自行解決問題並產生改變。

本書的主題是人本觀點的諮商取向，認為人是可信賴的，他的所有表現及無盡的改變應受到尊重與接納，諮商是要增進個人的獨特性，而非操弄他們，使其成為某種諮商員認定的模樣。

學生們經常問到的問題是——諮商為何與如何能有助於當事人，此問題在一般文獻中卻很少清楚地解說清楚。這是本書第一章「諮商員與諮商歷程」開宗明義所要探討的主題。接著針對如

何進行初次晤談做詳細解說，以幫助諮商工作者熟悉，如何以自我評估做為蒐集當事人資料與形成評估之基礎，焦點則是當事人健康的自我部分而非病態層面。諮商員如何透過與當事人的談話聽出其陳述中所潛藏的訊息，並做適當處理；如何運用與當事人的聯盟關係來激發當事人高度解決問題的熱忱；並以許多實例來示範如何簡明迅捷地處理經常會碰到的問題，以及辨識緊急狀況的策略——特別是針對有自殺傾向者進行更周詳的探討與說明。

這些努力的重心均在協助諮商員發展出日益精確的客觀性與適切處理的反應能力。諮商員的情緒反應也是探討的重點，特別是在面對慣於威嚇與找諮商員麻煩的當事人時，每位諮商員均會自然出現的焦慮，書中也給予支持與疏解的方法。

本書中所運用的精神分析理論，以幫助諮商員了解自我發展、人格結構及行為成因為主，並儘可能避開冷僻的術語。作者特別致力於簡明扼要的文字敘述，以清楚表達出理念的涵義，對於仁智互見的各派臨床見解則一律不採用，期能讓所有諮商員（不論其原先背景如何）都了解本書的意涵。筆者亦注意到有些新手常過度使用心理學術語及分類標籤，故在本書中與諮商有關的人類情緒與感覺等種種反應之用語，均以一般人能了解者為主。

諮商員（counselor）與諮商（counselig）在此有解說之必要，通常諮商員一辭包括了各行各業的服務人士，譬如財務諮商員、教牧諮商員、法律諮商顧問等等，這些人經常給予其當事人各式各樣的建議，讓他們做最有利的決定。

而「工作者」（worker）一辭最常用於指稱社會工作人員。筆者較喜歡用「治療師」（therapist）來指稱協助個人解決

其情緒困擾的心理治療人員。然而「治療」(therapy)又有其特定的涵義，即其處理方式常較一般諮商機構要來得更密集且深入。

上述種種人員均有可能在社區心理衛生機構共同工作，所以諮商(counseling)可以由準專業人員(paraprofessionals)、心理衛生專家(mental health specialists)、精神科護士(psychiatric nurses)、社會工作者(social workers)、心理學家(psychologists)與輔導諮商人員(guidance counselors)等來共同執行。

在本書中，筆者僅列出對學子們最有助益的參考書籍，而省略了所有被引用的文獻索引。筆者認為書中所列出的推薦參考書目，是了解自我心理學理論的重要資料，是所有願意採用精神分析取向短期諮商模式的人士必須熟悉的。

最後，筆者要誠摯地向讀者說明，所有不特定的第三人稱代名詞均以「他」(he)來表示，在此絕無任何反對女權運動的意思，只是為了避免不斷重複使用較冗長的「他／她」(he/she)一辭而已。

目次

序／3

譯序／9

緒論／11

第一章 諮商員與諮商歷程／1

壹、諮商動力歷程分析／1

一、談話的功能

二、諮商關係

三、對改變的抗拒

貳、諮商員／10

一、個人特質

二、初次接案

三、富啓發性的客觀

四、了解角色限度

第二章 初次晤談／17

壹、蒐集資料／17

一、解凍

二、開始晤談

三、探索問題

四、全力探索引發事件

五、了解當事人的期望

- 六、 建立個案史
- 七、 觀察當事人
- 八、 結束初次晤談
- 九、 做出總結性的評估
- 十、 摘要整理
- 貳、 妥善回答當事人所提出的各種問題／35
- 叁、 專業倫理——保密的處理／39
 - 一、 機構外的要求
 - 二、 記錄保存的問題

第三章 評估與診斷／45

- 壹、 診斷過程／45
 - 一、 自我功能評估
 - 二、 問題評估
 - 三、 動機評估
 - 四、 處置
 - 五、 諮商目標
- 貳、 轉介需要性評估／70
 - 一、 透過電話進行評估
 - 二、 面對面評估
 - 三、 檢覈轉介資源
 - 四、 諮商員主動轉介
- 叁、 緊急狀況與危機評估／76
 - 一、 名詞界定
 - 二、 辨認真正的緊急事件

- 三、案例解說
- 四、臨床心理學的診斷分類
- 五、問題爲主的診斷分類
- 六、標準化的精神醫學診斷分類

第四章 定目標——準備階段／97

- 壹、個案篩選／99
- 貳、確定問題／99
- 叁、個案解析／105
- 肆、設定目標／109
- 伍、轉介處理／110

第五章 諮商技巧——問題解決階段／115

- 壹、處理技巧／117
 - 一、詢問
 - 二、建議
 - 三、現實檢覈
 - 四、面質
 - 五、闡釋
 - 六、環境危機調處
- 貳、讓當事人主動起話題／132
- 叁、將過去與現在加以聯結／133
- 肆、運用自我支持力量的意義與做法／134
- 伍、克服抗拒／136
 - 一、當事人的抗拒