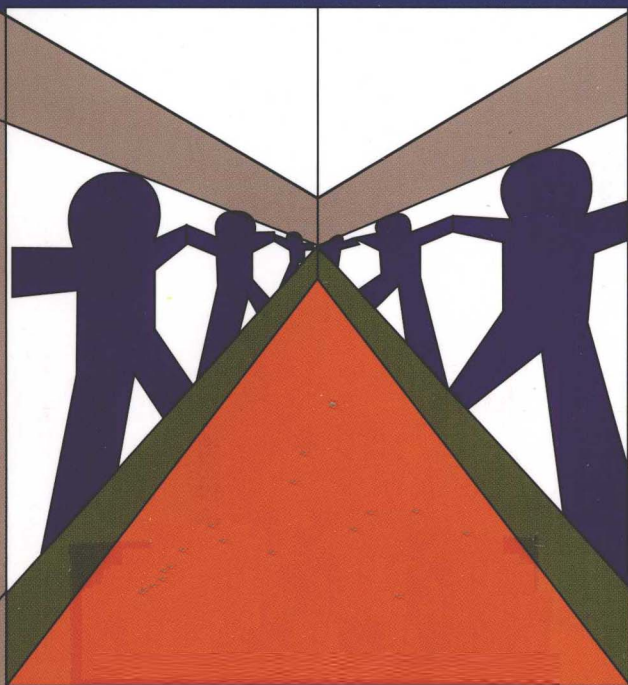


輔導與諮商叢書 A1108

諮商與心理治療技巧 密集訓練手冊

劉焜輝審閱；李冠泓等編



編著者

李冠泓、王盈嵐、王意妮、王蔚竣、伍淑蘭、吳仙琦、林小雅
洪意晴、張月玲、許保惠、郭珮婷、陳瑤婕、彭國蓉、馮喬琳
賈士萱、熊恆瑁、劉慧華、謝明惠、蘇巧因、蘇雅萍

輔導與諮商叢書 A1108

諮商與心理治療技巧 密集訓練手冊

審閱者 劉焜輝教授

編著者 李冠泓、王盈嵐、王意妮、王蔚竣
伍淑蘭、吳仙琦、林小雅、洪意晴
張月玲、許保惠、郭珮婷、陳瑤婕
彭國蓉、馮喬琳、賈士萱、熊恆瑁
劉慧華、謝明惠、蘇巧因、蘇雅萍

天馬文化事業有限公司

國家圖書館出版品預行編目資料

諮商與心理治療技巧：密集訓練手冊 / 李冠泓
等編著. -- 初版. -- 臺北市：天馬，民94
面：公分. -- (輔導與諮商叢書：A1108)
參考書目：面

ISBN 957-9521-85-9 (平裝)

1. 諮商 2. 心理治療

178

94002051



諮商與心理治療技巧
密集訓練手冊

輔導與諮商叢書A1108

審閱者

編者

定價

發行

內政部登記證

ISBN

印刷者

發行人

出版者

版權所有・翻印必究



劉焜輝

李冠泓等

新台幣400元整

99年8月初版二刷

局版臺業字第1413號

978-957-9521-857

志承彩色印刷有限公司

台北縣板橋市松柏街86號1樓

電話：2934-6955 傳真：2934-2490

劉景堯

天馬文化事業有限公司

台北市和平東路一段145號8樓

電話：3322-1187 傳真：3322-1193

網址：<http://www.tienma.com.tw>

電郵：tien.ma@gmail.com

郵撥：10445093

序

隨著社會上心理不良適應的人增加之後，諮商已經成為廣泛引起社會人士矚目的話題之一。加上「心理師法」的公布，我國已邁入諮商時代。臨床心理學或精神醫學的專家之外，教育、社會福利、醫療工作人員、企業人事管理員、青少年服務機構人員、矯治機構工作人員等都需要諮商的知能，希望有學習諮商的機會。大學設置培養諮商專業人員的課程，有關諮商的演講、工作坊更是不計其數。

如何學習諮商？這是此時此地最需要思考的問題。學習諮商的途徑，一則從概念學習入手，閱讀諮商書籍、聽演講、參加研習都可以有收獲；其次是經驗學習，包括諮商實習、工作坊等是目前常見的方法。概念與經驗的統整是學習諮商的必要途徑。諮商是以心理學、社會學、文化人類學等為基礎，它是科際整合的實證科學，從概念化到理論的建構、行為的抉擇，環環扣住，學習諮商者要有自己的哲學，才能了解各種諮商理論的源流，收到助人的效果。大學研究所設置「諮商理論研究」的目的就是要讓有志學習諮商者接觸各學派的哲學根源，建構自己的理論基礎。

其次就諮商技巧的學習而言，旨在達成諮商的目標。諮商目標有人說是「行為的改變」，有人說是「問題解決」，有人說是「人格的重組」。歸納言之，包括建立諮商關係、探究問題的本質，採取適當的對策，這三個領域發展出具體的諮商技巧，如何熟練個別的技巧是學習諮商者必須面對的課題。

中國文化大學心理輔導研究所設有「諮商實習」課程，旨在熟練諮商技巧，課程進行方式是：首先，針對每一個技巧廣泛收集國內外諮商書籍所下的定義與解說；其次，以Allen Ivey的「精微諮商」模式，對於每一種技巧撰寫「指引」，做完整的解說；其三，每一個技巧都列舉練習題十題以上，並附上參考答案，期能收到密集訓練的效果。分組實施，效果顯著，一學期下來，累積資料相當可觀。雖然每一個例題或參考答案未必完美，學習過程可供參考。

茲將研讀與演練過程的資料彙集成冊，以「諮商與心理治療技巧——密集訓練手冊」書名付梓，可供學習諮商技巧之參考，本書也適合自學諮商技巧之用。這是一種嘗試，旨在拋磚引玉，至盼諮商界先進 指正賜教。

劉焜輝 謹識

於中國文化大學心理輔導研究所

2005年1月3日

編者的話

助人的工作是一段相當艱辛、漫長卻又充滿喜悅的歷程，很高興您對諮商輔導的領域有興趣，也歡迎您跟我們一同在這助人的路上攜手前進。尤其在「心理師法」通過之後，諮商輔導已儼然成為一門專業的領域，因此才有本書之編成，希望各位輔導同仁們能多多給予我們支持及指教，以便使我們能有更多、更充實的收穫，在諮商輔導這領域裡能有更專業的發展。在此感謝您對本書的支持，我想需要先說明本書編寫的緣由、特色、應用的範圍及對象，以便幫助您更快速地了解並應用本書所述說之諮商技巧。

一、編寫的緣由

這本書的緣起到成形，最要感謝的是文化大學心理輔導研究所的劉所長，最初對於這本書的編寫，原本我們是相當沒信心的，一部分來自自己對於諮商輔導的領域還在成長與學習的階段，一部分則認為書中所集結的皆是國內的文獻，擔心文獻的內容有限；可是在劉所長的激勵之下，我們也同樣希望自己在學習過程中的所得與所獲，能夠與所有諮商新手或是半專業助人者一同分享，於是帶著學習、分享的心態，這本書就這樣被醞釀而生了。編著的過程，雖然辛苦，可是卻有著那麼多顆熱誠的心分享著，即使挑燈夜戰都不覺得孤單，敲著鍵盤與印表機對抗到半夜，只要一個電話，就會有人可以幫忙應付周公，這樣的歷程，我們帶著所長的激勵與期許，與同學間綿密的情感才得以走完，最後我們終

於辦到了；而更期許的是這本書能夠真正的協助更多的助人者，在諮商技巧上可以更純熟。

二、本書的特色

細細閱讀與實作這本書，閱讀者一定可以感受到每個技巧，所講求的就是練習、再練習，而每個技巧的精華就在於指引與範例、練習，指引是所有編輯人員整合了所有國內技巧文獻所整合而成的，更能夠完整的表達每個技巧的定義；而範例也是獨創性高，更接近現實的案例；練習題的部分，則特地將參考答案另附一頁，為的是讓閱讀者可以在閱讀文獻探討和指引之後，根據自己對於每個技巧的理解與認識，來試驗自己一下，參考答案的內容也許不只一句，因為大多數的諮商情境是講求脈絡的，而諮商技巧往往是被融合其中，所以參考答案提供的是一個可以協助閱讀者更清楚技巧的運用，也更能清楚的看見運用的時機，經過這樣的密集練習後，相信您的諮商技巧一定能夠突飛猛進，配合著個人的理論背景，在諮商中發揮最大的效能，以期能夠為當事人創造最大的福祉。

三、應用的範圍和對象

本書主要跟著能夠理解、分辨、舉例、說明、使用、熟練的脈絡來編排，所以對於諮商新手或是助人機構的義工初學者、相關科系的新生，在諮商技巧訓練上皆可以使用本書，順著編排的順序，循序漸進的學習，確實的演練每個技巧所提供的練習，配合著參考答案，一定能夠熟練每個諮商技術。

這本書的完成，如同之前所提，除了感謝劉焜輝所長的肯定與支持外，再要感謝的是四位編輯顧問：淑蘭、明惠、喬琳、雅萍，不斷的協助校稿與提供編輯上的意見，還有所有編輯人員：盈嵐、意妮、蔚竣、仙琦、小雅、意晴、月玲、保惠、珮婷、瑤婕、國蓉、士萱、恆瑀、慧華、巧因，每次都不辭辛勞的開會討論所有編輯的細節，使得收集的資料可以如此的齊全，內容可以如此的豐富與多元，更重要的是案例能夠接近現實情境。另外還要特別感謝的是，諮商新手陳漢釗先生在編輯過程中，充當我們的試用者，從一位新手的角度來詮釋其使用本書的感受與想法，讓我們在編輯的過程中，可以將內容作調整更接近使用者的需求。這本書的完成，真的要感謝很多的人，也真心期盼這本書的誕生可以提供給諮商新手與學習者實質的專業幫助，努力朝著創造當事人最大福祉的目標前進。

總編輯 李冠泓

2004年12月31日

作者一覽表

諮商技巧	作者
1.專注	吳仙琦 許保惠 彭國蓉
2.起始	郭珮婷 賈士萱 蘇巧因 蘇雅萍
3.結構化	熊恆瑁 馮喬琳
4.簡述語意	王盈嵐 王意妮 洪意晴 劉慧華
5.情感反映	伍淑蘭 馮喬琳 熊恆瑁
6.初層次同理心	伍淑蘭 張月玲 陳瑤婕 謝明惠
7.高層次同理心	王盈嵐 王意妮 洪意晴 劉慧華
8.具體化	王蔚竣 李冠泓 林小雅
9.摘要	吳仙琦 許保惠 彭國蓉
10.探問	王蔚竣 李冠泓 林小雅
11.引導	熊恆瑁 馮喬琳
12.澄清	郭珮婷 賈士萱 蘇巧因 蘇雅萍
13.聚焦	吳仙琦 許保惠 彭國蓉
14.解釋	馮喬琳 熊恆瑁 王蔚竣 李冠泓 林小雅
15.重新定義	王蔚竣 李冠泓 林小雅
16.沉默	伍淑蘭 張月玲 陳瑤婕 謝明惠
17.立即性	郭珮婷 賈士萱 蘇巧因 蘇雅萍
18.面質	王蔚竣 李冠泓 林小雅
19.自我表露	伍淑蘭 張月玲 陳瑤婕 謝明惠
20.設定目標	王盈嵐 王意妮 洪意晴 劉慧華
21.訊息提供	郭珮婷 賈士萱 蘇巧因 蘇雅萍
22.力場分析	吳仙琦 許保惠 彭國蓉
23.回饋	郭珮婷 賈士萱 蘇巧因 蘇雅萍
24.再保證	馮喬琳 熊恆瑁
25.角色扮演	王盈嵐 王意妮 洪意晴 劉慧華
26.家庭作業	王蔚竣 李冠泓 林小雅
27.做決定	伍淑蘭 張月玲 陳瑤婕 謝明惠
28.問題解決	吳仙琦 許保惠 彭國蓉
29.轉介	伍淑蘭 張月玲 陳瑤婕 謝明惠
30.結束	王盈嵐 王意妮 洪意晴 劉慧華

諮商與心理治療技巧—密集訓練手冊

目 錄

序.....	i
編者的話.....	iii
諮商技巧	
1.專注.....	1
2.起始.....	12
3.結構化.....	22
4.簡述語意.....	36
5.情感反映.....	48
6.初層次同理心.....	62
7.高層次同理心.....	75
8.具體化.....	91
9.摘要.....	104
10.探問.....	118
11.引導.....	134
12.澄清.....	146
13.聚焦.....	158
14.解釋.....	168
15.重新定義.....	184
16.沉默.....	197
17.立即性.....	211

18.面質.....	230
19.自我表露.....	247
20.設定目標.....	262
21.訊息提供.....	275
22.力場分析.....	288
23.回饋.....	300
24.再保證.....	312
25.角色扮演.....	325
26.家庭作業.....	342
27.做決定.....	361
28.問題解決.....	385
29.轉介.....	403
30.結束.....	427
參考文獻.....	445

專注(Attending)

壹、文獻探討

一、定義

專注是諮商員最基本的態度，諮商員表現出專注的行為，例如：身體前傾、專心的傾聽和注意當事人口語與非口語的訊息，這樣會使當事人感到被重視和接納，進而產生良好的諮商關係。專注可以分為生理和心理的專注。(邱德才，2001)

(一)生理上的專注(Physical Attending)：

諮商時做身體姿態投入(posture involvement)的一種技術。

(魏麗敏、黃德祥，1995)

(二)心理上的專注(Psychological Attending)：

目的在使諮商員能全然的了解當事人的世界，又不會干擾諮商關係。

(魏麗敏、黃德祥，1995)

二、目的與功能

在使諮商員能全然的了解當事人的世界，又不會干擾諮商關係。而功能有三：

(一)建立良好的諮商關係。

(二)鼓勵當事人開放自己、坦誠表白。

(三)專心聆聽與觀察當事人語言與非語言行為，深入其內心世界。

(魏麗敏、黃德祥，1995)

三、使用原則與時機

適用於整個諮商過程。在諮商過程中，不管在那種情況下，諮商員都須要表現身體與心理的專注。(張德聰、林香君、鄭玉英、陳清泉，2002)

四、注意事項

諮商員不只傾聽當事人的語言內容，而且也注意當事人語言敘述中語調的抑揚頓挫、聲音的高低強弱，及伴隨當事人語言行為而變動的非語言行為。(張德聰等，2002)

另外，魏麗敏與黃德祥(1995)提出八點注意事項：

- (一)諮商員與當事人之間沒有物理阻隔。
- (二)兩人之間維持舒適的工作距離。
- (三)能直接面對面，通常被採用15度相向的角度，但非定論。
- (四)能夠眼睛接觸。
- (五)維持一個不拘束的姿態。
- (六)身體稍向前傾，通常以20度的前傾為宜。
- (七)能保持輕鬆。
- (八)呼吸能自在。

五、其他

除了生理和心理的專注，還有在魏麗敏與黃德祥(1995)書中提到自我專注(Self-Attending)，係諮商員能在諮商之中與前後調和個人內在的自我，必要時能與當事人分享的技術。其歷程有三：

- (一)諮商前的自我專注：諮商前能有適當的準備。
- (二)諮商中的自我專注：在諮商中系統性的專注於自我，能對關心與表露事項加以觀察。
- (三)諮商後的自我專注：諮商之後，在寫報告或口述記錄時仍能專注，並降低工作壓力。

貳、指引

一、定義

專注是諮商員最基本的態度，諮商員表現出專注的行為，例如：身體前傾、專心的傾聽和注意當事人口語與非口語的訊息，這樣會使當事人感到被重視和接納，進而產生良好的諮商關係，目的在使諮商員能全然的了解當事人的世界，又不會干擾諮商關係。

二、使用時機

適用於整個諮商過程。在諮商過程中，不管在那種情況下，諮商員都須要表現身體與心理的專注。

三、技術反思

在專注的行為中，有些行為可以很明顯的表示出專注的態度，例如：眼神的接觸、表情、鼓勵的行為..等，這些都是一種非常重要的非口語訊息，透過這樣的表達，來傳遞出我們對當事人的關心及對他所談話題的興趣和了解，亦表現出我們樂於和別人溝通。

參、範例

範例一

當事人背景：26歲，女性，自由業，母親患病去世。

當事人：我知道一直沉溺在我媽媽還在世的回憶下並不好...(哽咽)，可是他們卻沒有想過，我所受的苦痛，他們永遠無法了解親人永隔的這種悲痛..。

諮商員：(面對當事人、開放的身體姿勢、微傾向當事人、目光與當事人接觸)

【說明：此乃指生理上的專注】

範例二

當事人背景：32歲，男性，公司職員，與同事間的相處而覺得不合理。

當事人：我不曉得他們為何要這麼對我，只是一點小事而已，可是大家都覺得是我的錯，為什麼老天爺這麼不公平...

諮商員：聽起來讓你受到不合理的對待，而使你怨恨老天爺的不公平。(面對當事人、開放的身體姿勢，身體稍微傾向當事人、目光與當事人接觸、表情難過)。

【說明：此乃運用生理與心理上的專注去同理當事人】

範例三

當事人背景：27歲，女英語老師，因為最近一直無法完成既定的工作，而煩躁不安。

當事人：最近不知怎麼搞的，手上一些課老是拖著，上課時都沒心情，回家時也沒時間準備課程，在這樣下去怎麼得了..(表情很著急，兩手不停的搓著)。

諮商員：最近你老是無法按時完成該做的事，我感覺你心急如焚不知道如何是好..。(面對當事人；身體開放、稍微傾向當事人、身體放鬆、與當事人保持良好的目光接觸、關切的眼神、配合當事人的語言與非語言)

【說明：此乃運用生理與心理上的專注去同理當事人】

範例四

當事人背景：20歲，女學生，因男友移情別戀而難過不已。

當事人：我的男朋友昨天告訴我，他愛上了別的女人..。我聽到他這麼說，我難過當場大哭，心理也有很多複雜的情緒，不知該怎麼說才好。

諮商員：聽起來妳很不能接受這件事情，而且目前心理很亂。(面對當事人，並與當事人保持良好的目光接觸、關切的眼神、觀察當事人的語言與非語言訊息)

【說明：此乃運用生理與心理上的專注去同理當事人】

範例五

當事人背景：35歲，男性，教師兼博士班學生。在家庭、學業、與教課工作壓力下，身心俱疲。

當事人：我最近的壓力很大，我就讀的學校一大堆期末報告要交，校長要來視察我任教的班級，我爸爸最近身體不好，我需要常回南部看他。真不知道自己哪有那麼多的時間可以用？(當事人眼睛往下看，頭低低的，不停的搖動)

諮商員：學校要交期末報告，校長要來視察的任教的班級，加上父親身體狀況不好，你找不到足夠的時間做這些事，內心好著急。(諮商員專注面對當事人)

【說明：從當事人的動作，看出當事人很著急與無奈，因此專注面對當事人，並運用同理心去體會當事人的感受，此乃運用同理心與心理上的專注】

範例六

當事人背景：32歲，男性，結婚5年，太太和自己的好友外遇。

當事人：我太太的外遇對象竟然是我的好朋友(雙手緊握)。如果他不是我的好朋友，對我的傷害可能還不會那麼大。我真是不敢相信，他竟是那種人(嘆氣，頭垂下來，搖頭)。

諮商員：(面對當事人、身體微往前傾、眼神與當事人接觸、表情凝重、雙手隨著當事人的動作而變化、偶爾點頭表示了解當事人的感覺)

【說明：此乃運用心理上的專注，並能讓當事人繼續說下去】