

COUNSELING GEMS
THOUGHTS FOR THE PRACTITIONER



心理諮商箴言

給實務工作者的110個提醒

James P. Carnevale◎著

呂嘉寧、吳志祥◎譯



心理出版社



心理諮商箴言

給實務工作者的110個提醒

COUNSELING GEMS:

Thoughts for the Practitioner

作者

James P. Carnevale

譯者

呂嘉寧・吳志祥

國家圖書館出版品預行編目資料

心理諮商箴言—給實務工作者的 110 個提醒／
James P. Carnevale 作；呂嘉寧，吳志祥譯。
--初版。-- 臺北市：心理，2007.08
面；公分。--（輔導諮商；65）
譯自：Counseling gems: thoughts for the practitioner
ISBN 978-986-191-046-8（平裝）

1.心理諮商

178.4

96014021

輔導諮商 65 心理諮商箴言—給實務工作者的 110 個提醒

作者：James P. Carnevale
譯者：呂嘉寧、吳志祥
執行編輯：林汝穎
總編輯：林敬堯
發行人：洪有義
出版者：心理出版社股份有限公司
社址：台北市和平東路一段 180 號 7 樓
總機：(02) 23671490 傳真：(02) 23671457
郵撥：19293172 心理出版社股份有限公司
電子信箱：psychoco@ms15.hinet.net
網址：www.psy.com.tw
駐美代表：Lisa Wu tel: 973 546-5845 fax: 973 546-7651
登記證：局版北市業字第 1372 號
電腦排版：辰皓國際出版製作有限公司
印刷者：翔盛印刷有限公司
初版一刷：2007 年 8 月
初版二刷：2009 年 2 月

本書獲有原出版者全球繁體中文版出版發行獨家授權，請勿翻印

Copyright © 2007 by Psychological Publishing Co., Ltd.

定價：新台幣 250 元 ■有著作權·侵害必究■

ISBN 978-986-191-046-8

COUNSELING GEMS

Thoughts for the Practitioner

James P. Carnevale, Ph. D.

copyright ©1989 by Accelerated Development Inc.

Published by arrangement with Paterson Marsh Ltd and the Taylor and Francis Group LLC

【作者簡介】



JIM CARNEVALE

Jim Carnevale 在靠近紐約州水牛城的地方出生，也在那裡長大。在海軍服完四年兵役之後，他搬到南加州。在那裡，他先於加州大學洛杉磯分校（UCLA）完成了英語系的文學士學位（1957 年），接著他於聖地牙哥州立大學（San Diego State University）獲得了諮商方面的碩士學位（1961 年），之後，他於南加州大學（University of Southern California）完成了諮商方面的博士學位（1968 年）。Carnevale 博士擔任教師的工作超過三十年的經歷：包括六年的中學英語教師、四年大學三年級英語課程教師，以及在聖地牙哥州立大學擔任了二十一年諮商方面的教授。Carnevale 博士服務於聖地牙哥州立大學期間，他同時也是一位私人執業的治療師；而就是因為他身為治療師的經歷，讓他專精於教導實習課程——他認為，「那才是學生真正學習如何成為諮商師的地方」。

Carnevale 博士與其夫人居住在四十呎長的帆船上，而且他們兩人都是相當熱中的船員和滑雪者。他們希望很快能夠退休，然後駕著他們的船到歐洲去，「直到不再覺得好玩的那一天為止」。

【譯者簡介】

呂嘉寧

• 學歷

國立政治大學心理學系諮商與臨床組碩士
國立政治大學心理學系學士

• 現職

執業臨床心理師
玄奘大學應用心理學系兼任講師

• 經歷

馬偕紀念醫院精神科臨床心理師
國立政治大學心理諮商中心兼任輔導老師
台北市立社區心理衛生中心心理衛生講座講師
台灣臨床心理學會終身會員
台北市臨床心理師公會會員

• 著作及譯作

《自殺衡鑑實務》（合譯）。五南圖書公司。
《e世代男女方程式》（合著）。幼獅文化公司。

• 聯絡方式

kathy008@alumni.nccu.edu.tw

吳志祥

• 學歷

國立政治大學心理學系諮商與臨床組碩士

國立政治大學心理學系學士

• 現職

執業諮商心理師

• 著作

《e 世代男女方程式》（合著）。幼獅文化公司。

• 聯絡方式

seanwu@alumni.nccu.edu.tw

作者序

這本手冊之所以誕生，是因為我指導的實習生們期待它的出現。通常，我指導實習生的方式是，針對實習生親身參與的諮商過程來做回應。我的回應常常是以下這二類：(1)遇到這些情境應該如何思考，以及(2)遇到這些情境時應該如何做反應。後面這一類的回應是如此具有獨特性，會隨著每一對個案—諮商師的組合情況而各有不同，所以，看起來比較沒有明顯可以運用在各種諮商情境的概括結論。但是，第一類的回應——遇到這些情境應該如何思考——看來就具有一般性的結論。因而，我的學生開始會記下這一類的回應，且彼此分享。我們開始玩笑般地稱這些回應為「Carnevale¹ 的智慧結晶」。每一個學期的實習結束時，學生們常常會製作一張幽默感十足的卡片，寫滿了這些「智慧結晶」，並且還在這些話語的旁邊，加上一些看來十分好玩的圖案——一些既能捕捉這些話語的概念，但又有趣且幽默地扭曲其意涵的圖案。這幾乎已經成為我帶領實習課程的一個傳統了，而我也開始保存這些卡片以「紀念那些日子」。

隨著卡片數量逐漸累積，我開始以一種嶄新的方式來看待我的這些「智慧結晶」——一種更具有組織性的方式。我很好奇的

1. Carnevale 為作者的姓氏。

是，實習生們的筆記是如何記載這些話語，因而我請求他們拿給我看看。他們很樂意和我分享自己的筆記，甚至還建議我把這些筆記全部裝訂在一起，好讓學生可以買得到。我真的這麼做了，我把這些筆記依序整理起來；但是我不打算再多做什麼了。有些學生要求看看我把他們的筆記拿去做了什麼；他們很喜歡這樣的整理，而且他們很堅持我應該把這些內容印出來，於是我照辦了。接下來，我的同事們表示，這些整理出來的內容自有一股吸引力，不僅能作為我的實習課程使用，而且力勸我把這些發表出來，我也就照做了。本書便是最後的成果。

James P. Canevale

譯者序

爲什麼要翻譯這樣一本出版了二十年，而且從來沒有再版過的書呢？

第一次讀這本書，是因為政大心理系的鍾思嘉老師指定要讀它。那時我們還是政大的碩士班學生，諮商與心理治療的理論多少也算讀了一些，但沒什麼實務經驗（想當年，心理師法已經奮鬥多年了，但是終點還遙不可見）。鍾老師希望我們從這本書及他平日的教導與分享當中，能逐漸建立起專業的能力。

幾年後，爲了溫故與知新，譯者之一（吳志祥）將此書介紹給同事徐永芳小姐，並一起組了讀書會重新完整地再讀了一遍本書。當時覺得這本書對尚稱資淺的我們而言，仍有很大的提示作用。

之後，在一些小型的個案研討會中，我們曾引用過本書的部分內容。結果發現，對一些學校輔導工作者與心理治療、諮商初入行者而言，這裡面的「箴言」，有不少是大家仍不熟稔的，或者總是在諮商過後、回頭檢視時才會又想到的。因此，我們發現這真是一本值得時時翻閱的手邊書，也才興起了把這本書完整翻譯出來的念頭。

這本書的內容，其實是緣起於作者督導之實習生的筆記（詳見作者序），所以著重的是實務功能。因爲作者蒐集、整理、濃

縮了多年來的資料，因此我們相信書中的內容，不論對任何一個特定諮商學派的實習心理師而言，都能作為建立諮商專業的指引。對於已入行的人而言，更可作為檢視專業表現的指標。就諮商工作而言，這本書的主張也真的很禁得起時間的考驗。

感謝心理出版社願意為這樣一本「老書」投注出版的心力。據我們了解，因為本書的國外版權有過轉移，所以，承辦人員花了至少年餘的時間在各出版社間「尋寶」。正當我們以為此事大概已經石沉大海了，突然又傳來佳訊，真是開心。此外，雖然徐永芳小姐因為忙於攻讀碩士，沒有參與後來翻譯的工作，但她在讀書會期間對書中內容提出的心得與想法，對這本書的翻譯有相當的貢獻，在此亦一併表達感謝。

鍾思嘉老師才是這本書的「伯樂」。作為他的學生，我們在高考心理師第一屆辦理考試時，便乖乖地去考了執照。也一直在這一行當中，繼續「修行」。希望透過翻譯這本書，能稍稍展現我們的努力，也藉機感謝老師從我們入學一直到現在仍持續不斷的關心與指導。

為了讓讀者能掌握作者的本意，我們對翻譯內容都再三斟酌，深恐不能精確傳達作者的智慧結晶。如果翻譯內容仍有任何疏漏與錯誤，尚祈讀者惠予指正。

吳志祥 呂嘉寧

2007.7.1 於木柵



讀者意見回函卡

No. _____

填寫日期： 年 月 日

感謝您購買本公司出版品。為提升我們的服務品質，請惠填以下資料寄回本社【或傳真(02)2367-1457】提供我們出書、修訂及辦活動之參考。您將不定期收到本公司最新出版及活動訊息。謝謝您！

姓名：_____ 性別：1☐男 2☐女

職業：1☐教師 2☐學生 3☐上班族 4☐家庭主婦 5☐自由業 6☐其他_____

學歷：1☐博士 2☐碩士 3☐大學 4☐專科 5☐高中 6☐國中 7☐國中以下

服務單位：_____ 部門：_____ 職稱：_____

服務地址：_____ 電話：_____ 傳真：_____

住家地址：_____ 電話：_____ 傳真：_____

電子郵件地址：_____

書名：_____

一、您認為本書的優點：（可複選）

①☐內容 ②☐文筆 ③☐校對 ④☐編排 ⑤☐封面 ⑥☐其他_____

二、您認為本書需再加強的地方：（可複選）

①☐內容 ②☐文筆 ③☐校對 ④☐編排 ⑤☐封面 ⑥☐其他_____

三、您購買本書的消息來源：（請單選）

①☐本公司 ②☐逛書局⇒_____書局 ③☐老師或親友介紹

④☐書展⇒_____書展 ⑤☐心理心雜誌 ⑥☐書評 ⑦☐其他_____

四、您希望我們舉辦何種活動：（可複選）

①☐作者演講 ②☐研習會 ③☐研討會 ④☐書展 ⑤☐其他_____

五、您購買本書的原因：（可複選）

①☐對主題感興趣 ②☐上課教材⇒課程名稱_____

③☐舉辦活動 ④☐其他_____（請翻頁繼續）

廣	告	回	信
台	北	郵	局
登	記	證	
台	北	廣	字
第	940	號	

(免貼郵票)



心理出版社 股份有限公司

台北市 106 和平東路一段 180 號 7 樓

TEL: (02) 2367-1490

FAX: (02) 2367-1457

EMAIL: psychoco@ms15.hinet.net

沿線對折訂好後寄回

六、您希望我們多出版何種類型的書籍

① ☐ 心理 ② ☐ 輔導 ③ ☐ 教育 ④ ☐ 社工 ⑤ ☐ 測驗 ⑥ ☐ 其他

七、如果您是老師，是否有撰寫教科書的計劃：☐ 有 ☐ 無

書名／課程：_____

八、您教授／修習的課程：

上學期：_____

下學期：_____

進修班：_____

暑 假：_____

寒 假：_____

學分班：_____

九、您的其他意見

謝謝您的指教！

21065

目錄

CONTENTS

第一部分

諮商哲學 一些觀點 001

1. 「諮商」是幫助人們…… 003
2. 你必須擁有一些過濾機制…… 005
3. 人們未能解決自己生活上的問題，其原因…… 007
4. 正向思考的力量只有對那些已經很快樂的人才有用。 008
5. 真正的個案很少是容易「共事」的…… 009
6. 個案在扮演個案的表現上，通常比…… 011
7. 個案出現個 5 度或 10 度的轉向就算是…… 012
8. 所有的行為都有其某些情境之中的意義與目的…… 014
9. 習慣之所以會成為習慣，是因為…… 016
10. 防衛機轉之所以被選擇且維持下來，是因為…… 017
11. 除了懷孕之外，沒有那種所謂「全有」或「全無」…… 018
12. 要記得，在諮商過程中，所要解決的問題…… 020
13. 諮商是有關「真相之事」…… 021
14. 個案很少是無助的。 023
15. 當個案對你所言表達贊同時…… 025

- | | |
|--|-----|
| 16. 人們並不軟弱…… | 026 |
| 17. 不論你對個案的感覺如何，或對個案有什麼樣的反應，
這些感覺及反應都有可能是個案有意造成的。 | 027 |
| 18. 一段諮商關係有好幾個階段。 | 030 |
| 19. 比起做得太多或太快，諮商師做得太少和太慢…… | 032 |



第二部分

諮商目標與諮商界限

035

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| 20. 諮商關係裡有一套獨特的限制規則，而…… | 037 |
| 21. 在諮商中，所有的問題都是屬於人際關係問題。
就這樣，說完了！ | 040 |
| 22. 所有的人際關係問題不是跟權力有關，就是跟親密感
有關。 | 041 |
| 23. 個案所提出來的問題很少是真正的問題。 | 043 |
| 24. 神話——所有一切的基礎。 | 045 |
| 25. 新的洞察和新的語言讓個案…… | 047 |
| 26. 那些總是在付出的人也會報復。 | 048 |
| 27. 價值觀中立的諮商——根本不存在！ | 049 |
| 28. 諮商是一個歷程，在此歷程中我們試著避開生活中的
輸／贏層面。 | 051 |
| 29. 絕對別讓個案用「非特定的主詞」(it)來跟你說話。 | 053 |

第三部分

個案接受諮商的理由

055

- 30. 對很多人而言，去找諮商師意味著…… 057
- 31. 失敗的感覺…… 059
- 32. 個案通常會希望你可以幫忙他們…… 060
- 33. 在個案內心裡，他們覺得自己不應受責備。 061
- 34. 個案私底下希望…… 063

第四部分

諮商師的角色

065

- 35. 在某些情況底下，只有當一個人相信這麼做是「對的」時…… 067
- 36. 責任感：透過做出各式各樣的選擇…… 068
- 37. 關係變得親密，就意味著比較容易受到傷害—— 070
- 38. 你必須把你的個案訓練成為你的個案。 072
- 39. 我認為在諮商晤談時所發生的事情，諮商師應負75%至80%的責任。 074
- 40. 諮商師才是晤談的主控者，而非個案—— 076
- 41. 給你的個案希望。他們需要希望。 078
- 42. 如果個案已經把事情弄得一團糟，他們怎麼能夠再一次相信自己。 080