

開啓孩子的心窗

--適用於兒童及青少年之
完形學派心理治療

Windows to Our Children

*--A Gestalt Therapy Approach to Children
and Adolescents*

Violet Oaklander 著

沈益君 譯

開啓孩子的心窗

—適用於兒童及青少年之
完形學派心理治療

Windows to Our Children

*—A Gestalt Therapy Approach to Children
and Adolescents*

本書透過淺顯易學之手法，揭開完形學派心理治療的神秘面紗，藉由青少年及兒童個案，展現學術理論與諮商實務環環相扣之巧妙歷程。全文透視遊戲及各類活動媒材可資運用之潛力，詳實示範嘉惠世上萬千年輕心靈之優異技術。心理衛生助人專業者包括：學校教師、心理輔導人員、社區心理衛生與醫療體系工作者，可藉之輕鬆開啟二十一世紀華語世界孩童之心窗，強化孩子的內在韌度與情緒智慧，進而復健其受創心靈與親子關係以打造喜樂人生，全書生動有趣，不僅為上述專業人士所必備，亦為兒童、青少年及家長所喜愛。

開啟孩子的心窗

--適用於兒童及青少年
之完形學派心理治療

Violet Oaklander 著

沈益君 譯

國家圖書館出版品預行編目資料

開啟孩子的心窗：適用於兒童及青少年之完形學派
心理治療 / Violet Oaklander 著；沈益君譯。--初版。

--臺北市：心理，2000（民 89）

面；公分。--（心理治療系列；22020）

譯自：Windows to our children: A gestalt therapy
approach to children and adolescents

ISBN 978-957-702-387-2（平裝）

1.心理治療 2.兒童心理學 3.青少年—心理方面

178.8

89011257

心理治療系列 22020

開啟孩子的心窗：適用於兒童及青少年之完形學派心理治療

作 者：Violet Oaklander

譯 者：沈益君

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

地 址：台北市大安區和平東路一段 180 號 7 樓

電 話：(02) 23671490

傳 真：(02) 23671457

郵撥帳號：19293172 心理出版社股份有限公司

網 址：<http://www.psy.com.tw>

電子信箱：psychoco@ms15.hinet.net

駐美代表：Lisa Wu (Tel: 973 546-5845)

印刷者：玖進印刷有限公司

初版一刷：2000 年 8 月

初版六刷：2010 年 10 月

I S B N：978-957-702-387-2

定 價：新台幣 500 元

■有著作權·侵害必究■

【本書獲有原出版者全球中文版出版發行獨家授權】

Windows to Our Children

**A Gestalt Therapy Approach to Children
and Adolescents**

Violet Oaklander

Copyright ©1998 by Violet Oaklander

Published by: The Gestalt Journal Press

Chinese Edition Copyright © 2000 by Psychological

Publishing Co., Ltd.

謹以此書誌念
我記憶中的兒子
麥可



關於作者

除了親自撫養三名自己的孩子之外，薇亞樂·歐克蘭德擁有一個心理學博士學位，以及兩個碩士學位；其中一個屬於婚姻、家族以及兒童諮商，另一個則是屬於特殊教育中之情緒困擾與學習障礙兒童。她在加州長堤聯合學區教導情緒困擾兒童有六年之久，自一九七二年起，她在加州聖塔巴巴拉成爲一名全職之私人執業心理治療師。她在加州荷模沙灣（Hermosa Beach）的兒童與青少年治療中心，擔任中心主任，爲期八年。目前則是薇亞樂·歐克蘭德心理治療中心的負責人，此中心對於孩童心理治療人員之督導與訓練卓具貢獻。

歐克蘭德博士，於洛杉磯完形治療學派研究中心（Los Angeles Gestalt Therapy）接受了三年的專業訓練，且於一九七三年成爲該中心之認證會員，她的工作泰半涉及專業人員之訓練。同時，她也在許多機構提供了相當多的研討會、工作坊以及訓練課程。這些機構遍佈美國、加拿大、歐洲、以色列以及澳洲。近來她出版了一系列的錄音帶及錄影帶，這些出版品均與孩童之心理治療有關（欲洽詢其出版品或爲時兩週之暑期訓練課程，請來函：3761 Gregory Way, No. 5, Santa Barbara, CA 93105, U.S.A.或 oaklander@gestalt.org）。



譯者簡介

沈益君，美國賓州州立大學諮商師教育研究所教育博士，曾任美國賓州州立愛登堡羅大學諮商暨人類發展研究所專任助理教授，並為美國諮商學會會員、美國學校諮商師學會會員、美國諮商師教育暨督導學會會員、國際遊戲治療學會會員。

序

當我閱讀這本書的手稿之時，我以為：「每一個人——每一個與孩子有所關聯的人——都一定會喜歡這本書」。

當時的我竟然沒有留意到我將「某種人」遺漏了。

這本書在付梓、排版的過程中，是以大聲朗誦的方式來校稿。有一回七歲的姍夢正好走了進來。她著手以蠟筆作畫。她既未抱怨也未坐立難安，她沒有問自己的母親何時才要回家，只是出奇安靜地聆聽這本書的朗誦。後來，她告訴我們，她喜歡聽這本書的內容。

本書中許多篇幅所記錄的，都是孩子們在薇亞樂·歐克蘭德（Violet Oaklander）所營造的真摯氛圍中，對於自我之表白。還有誰會比孩子更喜歡聆聽來自別的孩子的心聲呢？然而，原先我在思索這個問題時，居然認為這個問題的答案只包括治療師、教師以及家長這些成年人。真正與這本書有關的對象，反而被我遺忘了。薇亞樂正好提供我們一個示範，使我們得以明瞭：正是因為我們將孩子給遺忘了，才會造成他們的適應困難。大人們經常將孩子們汰除於資訊學習與自我表達之外，致使孩子們處於困惑之中。

此刻，請你暫停閱讀此書，回想一下你的童年時代，以及當時的你是如何努力試圖去瞭解大人的世界……

薇亞樂對自身之童年記憶持有清晰的印象。這一點正是建構其對孩童之認知與瞭解的重要元素之一。她擁有許多被認可的專業證書，但她自己與孩子之間的親身經驗，以及她本身的童年記憶，其實占有更重要的分量。憑藉這些基礎，她對「孩子如何迷失其自我」一議，便擁有獨到見解。

有些大人從不會真正尋獲其自我。對他們而言，這本書能啓發並引導他們進行自我探索——重新找回遺留於童年時代之部分自我。

薇亞樂在書中提及：她所使用的技術都不是她所原創。然而，她運用那些技術的方式，確實具有高度原創性，實可謂彈性而生活化之完形學派：「我讓我的觀察與直覺來帶領我，若有需要，我會伺機加以調整」。當她伴著孩子們探索他們自身的經驗時，她的感官知覺亦全然投入。她以輕鬆的態度面對自己所犯的錯誤，她能敞開胸懷談論此點，並且表示：「倘若讀者諸君心中充滿善意，且避免在治療時做詮釋及批判，我相信諸位在進行治療時是不會犯錯的」。（大多數的人都具有善意；然而，只有極少數的人能免去做批判，或甚至意識到自己在做詮釋。）

薇亞樂以簡單、直接的方式，與孩子對話。那是大部分的人都喜歡聽到的口吻，然而，即使是最親密的朋友或伴侶之間，也無法輕易經驗到。

「我開始進行一大堆的解釋……，然後，我終於說：『黛比，其實我真的不知道』。」

「我們花了點時間，討論她的寂寞感，然後我也告訴了她

我的寂寞感。」

本書可作為存在於讀者內在自我中的孩子的一扇窗，亦可作為真實世界中與讀者共處的孩子的一扇窗。

Barry Stevens

西元一九七八年六月



完形學派期刊版序

黛比（九歲）：「你怎樣讓別人覺得心情較好？」

我：「你是指什麼？」（很顯然地，我在拖延。）

黛比：「嗯——，當人們來看你的時候，他們會覺得比較舒服。你是怎麼辦到這一點的？那是不是很不容易做到？」

我：「聽起來你好像感覺好多了」。

黛比（猛然點頭）：「對呀！我現在覺得好多了，是怎麼回事呢？」

我著手進行一大堆的解釋，以說明我如何協助人們說出自己的感受、我如何為別人進行、我如何為她進行然後，我終於說：「黛比，其實我真的不知道。」

※ ※ ※ ※ ※ ※

上述那一段話，是我在十年前所寫的。從那時候開始，我花了許多時間，試圖去回答黛比的問題。如今，我再也不能說我不曉得是什麼因素讓人們覺得心情較好，因為目前的我，較之從前已有更為接近正確答案的答案。藉由我所擁有的正確經驗，我對於為孩童進行心理治療的歷程，以及個體如何刺激自我進而邁向健康的生活與成長，這兩方面已具備更清楚的概念。

在過去十年中，我已經與數百名孩童及家庭做過接觸（這個數字絕不誇張），同時也可能已經與來自世界各地，以孩童為工作對象的數千名人員做過接觸。所有這些人都曾經是我的老師，他們協助了我去尋求更確切的答案，以回答黛比的問題。

本書所經歷之旅程，甚於我本身所經歷者。透過數千封讀者來函——包括我所讀過的信函中，最令我動容者——我瞭解本書已達成當初我寫作此書時，所設定的目標。

我覺得自己享有發覺某些有效方法的特權，這些方法能幫助孩子度過生命中的困難階段。在過去十年中，我們的世界對孩子們並不友善。然而，我確實發現了令人雀躍之處：孩子們的需求已逐漸受到重視。我希望藉由此書之寫作，將我的經驗與瞭解孩子需求的讀者諸君分享。諸君正在尋求有效方法以協助孩子們走出創傷，使其更加茁壯地成長。

十年是一段相當漫長的時間。今天我再度閱讀這本十年前所寫的書時，我依然感到無比地熟悉。然而，我確實覺察到自己有一股衝動，希望能為每一頁再多添數筆。這段時間以來，已經有更多的孩子豐富了我的知識，頻添許多我與他們之間不可思議之經驗；除了在本書中所描述的技術之外，我也擴充並發展了一些美好的新技術。我對於新的概念感到興奮，對於舊的概念也加以肯定，我發現了許多新資源，這些資源有助於我自己及我的學員們之專業工作。所有的這一切都是我所期待的。我樂於見到的是：當我年紀愈來愈大時，能夠持續地延伸自我之極限。或許有一天，我需要將這些新的學習心得集結成一本新書。在此同時，我期待這本好的舊作能夠持續地擴展其觸角，並啓迪人心。

Violet Oaklander

加州 聖塔巴巴拉

中文版序

得知自己的書即將有中文譯版問世，我感到相當欣喜。目前這本書已發行多國語文版，包括：西班牙文、葡萄牙文、德文、俄文、希伯萊文、塞波克羅埃西亞文、克羅埃西亞文、義大利文以及英文等。其中的英文版已行銷英國、南非、澳大利亞、加拿大與美國各地。我的著作能以華文出現，對我而言誠屬一大榮耀。

我在美國加州定居，也在此擁有自己的事業。我從事孩童心理治療工作已逾三十年。加州有許多不同族裔的人口，我必須對他們的文化有所瞭解並加以熟悉。當然，對於這些文化，我依然有許多尚待摸索之處。對於自己的專業技術能夠跨越這些文化的界限，這一點令我感到無比欣慰。誠如我（或我的書）所接觸過，來自其他文化中的孩子與家庭一般，我發現許許多多接受過我治療的華裔孩子及其家庭，均能因此獲益。我認為每一種文化雖各具獨特性，但他們都能接受我所發展出來的助人技術。這項極具親和性的技術，目的在於復健兒童及青少年的心靈。

我由衷感激沈益君博士為翻譯此書所做的努力。她工作勤勉、態度熱忱，著實令我激賞。一九九六年，她前來參加我在加州聖塔芭芭拉所開授為期兩週之暑期訓練課程。她極力向我建議：本書亦當有中文版本。她積極奔走，為中譯版催生；她致力於協助孩子們追尋強韌而健康的生命軌跡，這種軌跡理當

屬於孩子所有。我很榮幸能與她共事。

期盼本書能裨益中文讀者諸賢。

Violet Oaklander

西元二〇〇〇年一月



譯者序

台灣地區少年福利法、兒童福利法及性侵害犯罪防治法之頒布施行，突顯出當今台灣社會保護國家未來主人翁之用心已與諸多先進國家趨近同步，實值慶幸！然而目前台灣地區，各類以孩童為工作對象之專業人士及一般家長對於應當如何有效打開孩子的心窗，以強化孩子們的內在韌度，進而修復其受創心靈，卻倍加傷神。基於此等刻不容緩之需求，本中文譯版於焉應運而生。

猶記得多年前，譯者在國內從事國民中學學生輔導、教學以及社區兒童心理諮商工作之際，為協助孩子們走出困惑與創傷，時為諮商策略感到捉襟見肘。赴美進修後，雖有機會領略浩瀚專業助人技術之堂奧，卻始終無法為內心之疑惑尋獲滿意解答。及至接觸薇亞樂·歐克蘭德博士（Violet Oaklander, Ph. D.）所倡議之技術，竟令譯者有醍醐灌頂、耳目一新之感。

歐克蘭德博士融合其累積多年之教學及心理諮商治療經驗與個人之藹然風範，將完形學派治療技術淋漓盡致地揮灑在孩子身上。成千上萬夢魘不斷之年輕心靈，經其精湛技術之洗禮而重展笑顏。其技術既適用於青少年，亦適用於兒童；既適合學校諮商輔導人員使用，亦適合社區及醫療體系中之心理治療專業人士運用。

如此兼容並蓄之助人技術，實地結合了完形學派理論與各

類遊戲暨活動媒材。目前在國際上，此一流派已逐漸被學者專家納入遊戲治療諸多學派之一。雖然學者對於遊戲治療之定義仍舊莫衷一是，依譯者之見，遊戲治療乃是將心理諮商理論與遊戲——孩童之天性——加以融會演繹而成之專業助人技術。由於遊戲治療乃是協助適應困難及正常兒童發展調適之有效技術，它不僅逐漸普及於歐、美、澳以及亞洲國家，亦逐步受到國內學校教師及心理衛生助人專業人員（mental health helping professionals）之肯定。

然而根據譯者針對國內遊戲治療之發展所進行之博士論文研究顯示：目前國人對於遊戲治療之認識，泰半仍侷限於兒童中心學派（或稱為個案中心學派）。殊不知遊戲治療之學派繁多，各家諮商理論衍生之技術，均有其引人入勝之處。關心心理諮商治療發展趨勢者，當不難發現：完形學派技術嘉惠國內成人之案例，時有所聞。至於台灣地區更年輕的族群——青少年及兒童——其受惠實例，則較少聞見。亟盼此中譯版本不僅能裨益二十一世紀台灣島上之年輕心靈，更能嘉惠更多台灣地區以外為數甚眾之華語人口。

歐克蘭德博士於一九七八年，首度將其學說與實務經驗集結成書，由美國真實人物出版社（Real People Press）發行英文版，旋即獲得廣大讀者群熱烈回響。該版本於一九八八年改由完形學派發展中心（The Center for Gestalt Development, Inc.）出版，其版權並自該年起，由歐克蘭德博士所執有。一般而言，教育及心理學界之學術出版品，均依循美國心理學會（American Psychological Association）之編輯體例（APA Style），惟本書原著者之寫作體例獨樹一幟。原文中參考書目之羅列，不採APA體例。又，為平衡孩童之性別角色，在提及第三人稱單數代名