

商原原理 與 技 術

牛格正一著



諮商原理與技術

牛 格 正 著

國立彰化師範大學輔導系教授

五南圖書出版公司 印行

國家圖書館出版品預行編目資料

諮商原理與技術 / 牛格正著, -- 初版, --
臺北市：五南, 民85
面：公分
參考書目：面
ISBN 957-11-1259-3(平裝)

1. 諮商

178.4

85011027

諮商原理與技術

作 者 牛格正
校對者 吳明勳

出版者 五南圖書出版股份有限公司
發行人 楊榮川

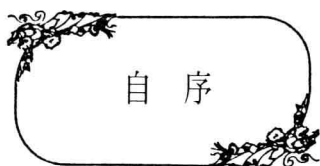
地 址：台北市大安區106
和平東路二段339號4樓
電 話：(02)27055066（代表號）
傳 真：(02)27066100
郵政劃撥：0106895-3
網 址：[//www.wunan.com.tw](http://www.wunan.com.tw)
電子郵件：wunan@wunan.com.tw

顧 問 財團法人資訊工業策進會科技法律中心

版 刷 1996年 10月 初版一刷
2003年 4月 初版三刷

定 價 495元

版權所有・請予尊重



自序

近年來，我國在推廣心理輔導／諮商不遺餘力，各級學校及社會青少年輔導／諮商工作正在蓬勃發展。更可喜的是，許多青年學生志願投入助人工作的行列，報考輔導系、所，許多在職教師及輔導老師進修意願高昂，進入輔導研究所進修班進修，以充實輔導／諮商專業知能。而其中不少學員及研究生係非輔導本科系及非相關科系畢業的，對輔導／諮商缺乏清晰的認知，而影響後續高深諮商學術研究的進程，難免會遇到學習及研究上的困擾。因此，輔導／諮商原理與技術就成為基本先修科目，以奠定研究生良好的研究基礎。撰寫本書《諮商原理與技術》的主要目的，即在幫助諮商學員，對諮商這一專業服務的基本原則、理論和運作情形，有一統整而清晰的概念，以順利邁向諮商理論與實務更深入的研究。

本書以「諮商」原理與技術命名，而不用「輔導」，主要的原因是因為輔導一詞涵義廣泛而模糊，易造成與通俗輔導名稱及運作上的混淆，不像諮商（心理輔導）更能彰顯此一助人工作的專業性質，也更符合諮商員教育的內涵及諮商服務本質以及諮商員的專業角色與功能。實際上，國外諮商學界早已鮮用輔導（guidance）這一名詞，而改用諮商（counseling），以標示此一學術領域的機構、學術研

究、諮商員教育課程及服務性質，而所有從事此一專業工作者，也統稱為諮商員（師）或治療者（師）。我國雖然仍沿用輔導為本專業之學會、教育機構、服務中心及專業工作人員命名，但其發展目標、教育內容及實務工作本身卻是諮商或治療。名不正對國內諮商實務工作者，尤其是學校輔導老師角色的混淆，不無影響，正名似有必要。

基於上述的目的，本書的內容集中在諮商服務的原理及技術的運用上，並不排除諮商服務中間或應發揮的輔導功能，提供當事人所需要的資訊或指導。全書分五部份：青少年輔導與諮商的需要，諮商的性質與諮商員、諮商原理、諮商過程、技巧與技術，不同情境的諮商，及諮商倫理，共計十七章。

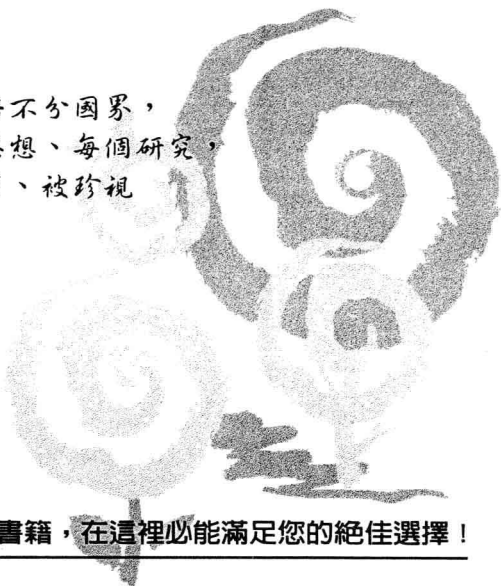
第一章正視社會變遷中的青少年問題，旨在提醒諮商員重視臺灣社會的各種亂象，以及因而所引發的青少年問題，予以重視，並激發諮商學術研究及從事諮商實務的動機。第二、三章對輔導、諮商、治療的性質及三者之間的異同詳細說明，以幫助釐清觀念。再就諮商的目的與功能予以分析，以瞭解諮商實務的正確方向。成為一位專業的諮商員，應有的專業準備，諮商員的專業角色，及應發揮的功能，在第四章深入討論。第五、六、七三章分別簡介諮商的理論基礎、理論與實務的相互關係及理論在實務中的應用，以及主要的諮商理論和方法。接著再討論諮商的運作情形，先在第八章的諮商過程中，提出實施諮商的整個程序，使對諮商實務的運作情形有一整體的概念。第九章專注於基本溝通技巧的介紹，包括語言及身體語言的運用，以利於達成諮商中的有效互動。諮商技術是多元化的，包括個別、團體及理論導向的各種技術，將在第十章分別討論。危機個案也是在諮商實務中經常碰到，故特列一章討論危機個案諮商的過程和技術，並對企圖

自殺個案處理的原則與方式加以介紹。由於現代社會的需要、問題多元化及實施諮商情境的不同，諮商服務也漸趨向專精分類，各有不同的理論基礎及諮商方式、策略及技術，故自十二至十六章分別介紹學校、同儕、生計、婚姻與家庭，及老人諮商的理論與技術，使對這些不同情境的諮商原理與策略有所認識。最後把諮商專業倫理的基礎及諮商實務中的倫理及法律問題，簡要說明，以提昇諮商員的專業倫理意識，並對個人的專業操守知所警惕。

冀望這本諮商原理與技術一書的問世，能使讀者受益。也希望它不僅有助於非輔導本科系的研究生後續的研究學程，並對專業與非專業的諮商實務工作者提供參考，藉本書所涉及的内容，作進一步的研究。拙作是個人多年教學經驗的匯整及研讀國內外諮商學者論著的心得。雖力求簡明統整，盡量參證最新的資料，深入淺出的撰述，但限於個人才疏學淺，專業造詣欠深，疏漏之處在所難免，切盼諮商學界先進惠予教正。

謹識於 國立彰化師範大學輔導研究所
中華民國八十五年三月十二日

在知識的殿堂裡，學術的傳播不分國界，
每個靈感、每道聲音、每個思想、每個研究，
在「五南」都會妥善的被尊重、被珍視
進而
激盪出更多的火花，
交融出更多的經典！



五南文化廣場

橫跨各種領域的專業性、學術性書籍，在這裡必能滿足您的絕佳選擇！

台中總店

台中市中山路2號(台中火車站對面)

電話：(04)2226-0330 傳真：(04)2225-8234

台北師大店

台北市師大路129號B1(台電大樓捷運站3號出口)

電話：(02)2368-4985 傳真：(02)2368-4973

逢甲店

台中市逢甲路218號(近逢甲大學)

電話：(04)2705-5800 傳真：(04)2705-5801

桃園店

桃園市民權路6號2樓(近國光客運總站)

電話：(03)347-5882 傳真：(03)347-5881

高雄一店

高雄市中山一路290號(近高雄火車站)

電話：(07)235-1960 傳真：(07)235-1963

屏東店

屏東市民族路104號2樓(近火車站)

電話：(08)732-4020 傳真：(08)732-7357

嶺東書坊

台中市嶺東路1號(嶺東學院內)

電話：(04)2385-3672 傳真：(04)2385-3719

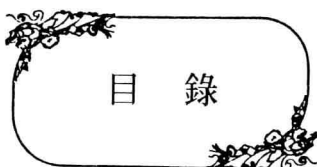
*凡出示教師識別卡，皆可享9折優惠。(特價品除外)

*本文化廣場將在台北、基隆、桃園、中壢、新竹、
彰化、嘉義、台南、屏東、花蓮等大都市，陸續佈
點開店，為知識份子，盡一份心力。



五南文化事業機構
WU-NAN CULTURE ENTERPRISE

台北市106 和平東路二段339號4樓 TEL: (02)2705-5066 FAX: (02)2706-6100
網址: <http://www.wunan.com.tw> E-mail: wunan@wunan.com.tw



自序

第1章 正視社會變遷中的青少年問題 |————— 1

- 4 · 暴力傾向
- 6 · 單親學生日增
- 7 · 性氾濫
- 8 · 毒禍蔓延
- 9 · 校園倫理式微

第2章 輔導、諮商、治療釋義 |————— 13

- 14 · 輔導是什麼？
- 16 · 諮商是什麼？
- 19 · 治療是什麼？
- 21 · 異同之辯？
- 24 · 中國人對輔導的看法

第3章 諮商的目標與功能 |————— 29

- 29 · 諮商的目標
- 35 · 諮商的功能

第4章 諮商員的訓練、角色與功能 |————— 37

- 37 · 諮商員其人
- 42 · 諮商員的專業訓練
- 55 · 諮商員的角色與功能
- 63 · 諮商員的專業倫理

第5章 諮商的理論基礎 |————— 69

- 69 · 諮商的生物學基礎
- 72 · 諮商的心理學基礎
- 77 · 諮商的社會學基礎
- 81 · 諮商的哲學基礎

第6章 諮商理論與實務的關係 |————— 87

- 87 · 諮商理論的性質
- 89 · 辨識理論好壞的標準
- 91 · 理論與實務的關係
- 92 · 如何運用諮商理論？
- 94 · 諮商理論的基本架構

第7章 諮商理論簡介 |————— 105

- 106 · 傳統的心理分析諮商理論
- 115 · 心理分析的新趨勢
- 120 · 以學習原則為基礎的諮商理論

131 · 人本諮商理論

143 · 其他諮商理論

162 · 結 論

第 8 章 諮商過程 |—————163

164 · 諮商過程的目標

165 · 諮商過程的發展模式

167 · 開始諮商前的準備

168 · 建立諮商關係

178 · 深入自我探討

180 · 擬定行動計劃

182 · 執行行動計劃

183 · 結 論

第 9 章 溝通技巧 |—————185

186 · 基本溝通技巧

203 · 高層次的溝通技巧

212 · 溝通技巧的選擇與運用

214 · 結 論

第 10 章 諮商技術 |—————217

218 · 個別諮商技術

242 · 團體諮商技術

第 11 章 特殊個案處理技術 |—————265

265 · 一般危機處理技術

276 · 自殺特殊危機個案處理技術

第 12 章 學校輔導與諮商 |—————289

289 · 學校諮商員的角色與功能

292 · 學校諮商員的專業服務

297 · 學校諮商員的資格檢定

299 · 學校輔導與諮商工作的展望

第 13 章 同儕輔導 |—————303

304 · 同儕輔導員的角色定位

306 · 同儕輔導員的訓練

308 · 同儕輔導效果評鑑

第 14 章 生計輔導與諮商 |—————311

313 · 生計諮商的理論

317 · 生計發展理論在生計諮商中的應用

319 · 生計諮商的過程與技術

第 15 章 婚姻與家庭諮商 |—————327

328 · 婚姻與家庭諮商的理論基礎

331 · 婚姻與家庭諮商的過程和技術

第 16 章 老人諮商 |————— 335

336 · 老人諮商的需要

338 · 老人諮商員的準備訓練

341 · 老人諮商的原則

342 · 注意老人諮商的障礙

342 · 老人諮商的實施過程

352 · 老人諮商模式

358 · 結 論

第 17 章 專業諮商的倫理及法律問題 |————— 359

360 · 諮商倫理的理論基礎

367 · 諮商實務中的倫理及法律問題

372 · 諮商實務工作倫理的展望

附 錄 中國輔導學會會員專業倫理守則 |————— 375

參考資料 391

正視社會變遷中的 青少年問題

心理輔導與諮商是為幫助需要幫助的人，而其主要對象是青少年，因為他們正處於發展中的關鍵期，最易受週圍不良環境的影響，而造成其自我認定的混淆、盲從和偏激的思想、情緒衝動、偏差行為，嚴重影響其以後的成長與發展。心理諮商員的責任即在幫助這些青少年瞭解自己、瞭解他們所處的環境，以及自己與環境之間的關係、使能面對生活環境中的衝擊、學習因應及解決問題的技巧，以便在其所處的環境中適應、發展及成長。為此，諮商員要做好諮商工作，並有效地給予他們所需要的幫助，必需先瞭解青少年，包括他們的想法、感受和行為模式，以及現代青少年的次級文化和社會變遷對他們的影響。現代青少年的特徵是什麼？今天的臺灣社會現象如何？這些社會現象對現代臺灣青少年帶來什麼影響？從事輔導工作的人員又如何面對時代青少年的問題呢？

心理學家們試圖從發展過程中找出青少年共有的人格特質和

行為模式，以幫助我們瞭解青少年。有的心理學者是以外在的參照架構，亦即從青少年與其他年齡層的差異，來界定青少年 (Stanley Hall)；有的從觀察人類成長中的變化，來認定青少年期的特徵 (Meek, 1940)；也有人乾脆給青少年加上一個共同的標籤，稱之為叛逆期，或充滿矛盾的時期 (Gitelson, 1948)，認為青少年的表現是利他而又自私、熱誠而又不忠、樂群而又孤僻、盲目地服從領導而又反抗權威、是理想主義者卻又憤世嫉俗、樂觀而又悲觀、熱心而又冷漠。大多數的學者認為，青少年期是一個過渡時期，在這個時期裡，青少年會發生許多身心方面的變化，諸如性成熟前的性徵所引起的性別角色的變化 (Hurlock, 1973)；追求情緒的、社交的及經濟的獨立和心理認同 (Friedenberg, 1954)；在與同儕競爭中的自我認定 (Erikson, 1950)；自我認定 (self-identity 或 self-definition) 確是青少年期個人主要的發展任務，但是自我及角色混淆則是青少年所面對的最大困擾 (Erikson, 1980)。

從青少年心理的研究中以及青少年行為的表現上，我們不難看出他們許多正向及負向的特徵，例如好奇、幻想、質疑、推測、多變、矛盾、競爭及缺乏安全感等，這些思維、反應和行為模式，對各時代的青少年而言，都是此期發展中的共有特徵，並為瞭解和評估一般青少年的行為問題，具有正面的參考價值。但時代青少年的思維參照架構、處事態度及行為反應的模式，由於文化的差異、時代的變遷，社會結構的變化、倫理意識的消長，以及成人行為的影響、而有所差異，從事心理輔導工作的人員不能不注意。遽變中的臺灣社會對臺灣青少年帶來什麼樣的影響呢？

臺灣自光復迄今，經過四十多年的奮鬥，從貧窮落後躍昇為舉世聞名的經濟大國，工業的發達及經濟的繁榮，導致民生富裕，物質文明節節上昇，羨煞許多開發中的國家。臺灣經濟發展之快速及超越，已被譽為經濟奇蹟，臺灣的中國人不論到那裡，都被視為有錢人。經濟繁榮、民生富裕，物質文明是我們可引以自豪的一面，而它所帶給我們的負面影響，可能遠勝過正面的價值。外人批評我們沒有文化，把臺灣稱為「貪婪之島」。這對我們雖是奇恥大辱，但我們若能深自反省，我們的生活是不是如此奢靡？司法院長林洋港應臺中教育會及消費者權益促進會的邀請演講時，指出「目前金錢污染政治，社會正義難以維持，社會道德低落，每一百四十人中就有一人犯罪；國人生活奢靡，有人席開千桌。只有道德重整，才能導正亂象，建立祥和的社會」。他同時指出，「大家的生活都沒有安全感，根據法務部統計，八十一年經法院判決有罪的有十萬九千多人，平均每兩百人中就有一人犯罪。目前臺灣各監獄服刑人已高達三萬六千人，這些數字實在令人怵目驚心。」（聯合報，81.10.19）

林院長的一番話給今日臺灣社會亂象勾勒出一個大概的輪廓，若從社會具體的亂象和媒體每日的社會新聞報導來分析，許多不倫不類的亂象，更會令人怵目驚心，也更使我們瞭解為什麼外人把我們這個美麗的寶島評為貪婪之島了。這些亂象和衝擊給臺灣青少年帶來了什麼影響呢？

暴力傾向

藉著傳播媒體的報導，民主議會殿堂的暴力事件，問政態度的蠻橫和粗暴情形，以及街頭抗爭、暴力訴求、不斷呈現在電視畫面和文字的大肆宣染。這些看在青少年的眼裡，就成了師法的榜樣，隨之而來的，如校園暴力事件之增加，高年級學生勒索低年級學生；畢業算帳之歪風，致使國中畢業典禮需要警察坐陣，嚴防問題學生滋事，如臨大敵；青少年犯罪手段兇殘，少年強盜集團犯行如滾雪球；中學生暴力傾向值得重視（中國時報，82.6.22.23）。最近多次青少年飆車族殺人案的報導，學生打老師重傷致死，家長攻擊老師等事件的發生，使我們不能再坐視而不為所動，也不能不警覺青少年暴力傾向的嚴重性。

暴力傾向不僅引發了社會的動蕩不安，激起學生暴戾之氣，使校園倫理受到威脅，也助長了家庭暴力的蔓延，使許多兒童和青少年生活在被蹂躪、身心痛苦的煎熬和恐懼焦慮中。近年來，兒童被虐待的事件時常出現在媒體的報導，例如聯合報（81.10.18）以虐兒案件一年激增近七成為題指出，根據兒童福利基金會的統計，八十一年度，兒童保護專線總共接到一千三百九十五件兒童虐待求助電話，比前一年度增加了近七成，深入處理的有六百一十七件。其中身體虐待占百分之三十五點二九，嚴重疏忽占百分之二十八點二三，精神虐待占百分之十五點六五。值得注意的是，性虐待的件數從去年的二十七件增加到六十二件，提高了一倍以上。最令人痛心的是，親生父母施虐的比例最高，竟占了施

虐人總數的百分之七十四。究其原因，¹ 華兒童福利基金會接受父母失業(19%)，這顯示子女成了不幸婚施虐行為，可能遠超過童多是六歲到十四歲的，占了百分之七十七點八，五歲以下的占百分之十八。受虐兒童中男童比女童多，在上述處理的案件中為男童有三百二十八人，女童有二百八十九人，近三年來更有增加的趨勢。

上述兒童和青少年受虐案件，只依中華兒童福利基金會接受報案和深入處理的數據，未報和未察覺的施虐行為，可能遠超過這個數字。性虐待和情緒虐待的問題也逐漸受到社會的重視。根據報導，目前臺灣十八歲以下的少女從事與娼妓有關行業有數萬人之多，有的研究也指出，從事此行業的少女約在四到六萬人之間，而根據勵馨基金會的統計，未成年少女從事特種行業的人數超過七萬人。這些數據稍嫌誇大，與警政署正風專案所查獲的不到兩千人，相差甚遠。不論是誇大或執法不利，兒童受虐待的事實及事件的快速成長，值得大家關心和重視。

虐待兒童的行為，不論是身體虐待、情緒虐待或性虐待，都會為兒童或青少年造成莫大的身心傷害。諸如受到性攻擊的當事人，往往會產生以下的後遺心理症狀：嚴重的心理焦慮、嚴重的驚嚇、呆痴或失魂落魄、慢性的生活失調、懼男症及逃避現實等（牛格正，民80，94）。成大精神科醫師陳永成指出，情緒虐待可分為三類，有不同的心理防衛機轉及對人格發展的影響，分別是：嚴厲懲罰兒童的教養態度，父母慣以高壓嚴厲態度對待所有子女；代罪羔羊，父母對某一特定子女特別苛責排斥，將家庭所有問題歸諸於這位孩童；母親的漠視無情造成親子教養關係的中