

學術著作◆大學及研究所用書

理論與技術 商與諮

魏麗敏
黃德祥

著



五南圖書出版公司 印行

諮商理論與技術

魏麗敏

國立台中師範學院諮商與教育心理研究所教授兼所長

黃德祥

國立彰化師範大學教育研究所教授兼所長

五南圖書出版公司 印行

國家圖書館出版品預行編目資料

諮商理論與技術／魏麗敏,黃德祥作.——初
版.——臺北市：五南,民84
面：公分
參考書目：面
含索引
ISBN 957-11-1049-3(平裝)

1. 諮商 2. 心理治療

178

84009867

1B69

諮商理論與技術

著 者 魏麗敏 黃德祥(309)

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

版 刷 1995年 9月 初版一刷

2002年 3月 初版六刷

定 價 660元

版權所有·請予尊重

序

諮商與心理治療是利用心理學的原理原則，以口語溝通為主的助人輔導方法，簡單的說，諮商與心理治療就是一種助人的心理輔導活動。諮商與心理治療的目標是在協助不同人生發展階段與不同群體的個人解決問題、作最佳抉擇或決定，以便成長、適應、進步與發展，乃至於自我潛能充分開展與自我實現。由於每個人的人生都是一連串危機、壓力、障礙與限制的組合，除了需要依賴自我成長的動力因應外在的挑戰外，也需要經由他人的提攜與協助，以便作有效的調適與突破，過有意義的人生。本書寫作的動機就是在彙整當前諮商與心理治療的重要理論、策略與技術，以作為助人工作者有效協助當事人增強自我能力，追求成長、適應、進步與發展的指引。

隨著台灣社會的快速變遷，個人所面對的問題與困境倍於往昔，社會上對於助人專業服務的需求日益殷切。因此，作者們希望能有一本能充分涵蓋主要諮商與心理治療理論體系、廣泛呈現各種助人技巧的專書，作為助人專業服務工作者的參考。本書後一作者過去曾編譯「諮商與心理治療的理論與實施」（台北：心理出版社，民國73年出版）一書，該書曾再版多次，廣受讀者們的歡迎，使本書作者相信，國內對此類書籍的需求甚高。此次作者們揚棄編譯的方式，廣泛蒐集諮商與心理治療的相關論著，用較切合中文表達的方式，重新統整與組織各個理論與技術的精要，將本書呈現給各位，希望對國內助人專業服務工作，略盡棉薄之力，也希望藉此導引莘莘學子投入助人專業服務工作中，造福人群。

本書共分十二章，第一章闡述諮商的意義、內容與範圍，第二章將本書所要深入探討的相關理論體系作分析、比較與對照。第三章至第十章，分別討論精神分析、阿德勒治療、個人中心諮商、完形治療、交流分析、理性情緒行為治療、行為治療與現實治療等八個目前在國際上最被廣泛應用的諮商與心理治療模式。這八個諮商與心理治療模式看似雜然紛陳，事

實上這只是人生問題複雜性的一種反映而已，希望讀者們能以開放的心胸，研讀這些理論模式，進而能擷取各家精萃，配合個人的人格特質與人生體驗，形成個人的諮商風格，以因應不同當事人的需求，協助他們作最大的發展。第十一章則再補充討論其它重要的理論體系，包括：多重模式治療、認知治療、精微諮商與折衷治療法等，這些重要心理治療體系雖尚未成為大的學派，但其往後的發展未可限量，同樣值得讀者們深入研讀。最後一章作者們再以幾個重要的模式介紹重要的諮商策略與技術，使讀者們能增加諮商的實務能力。本書另附有個案諮商範例、班級活動與問題討論的輔助題材，供採用本書當教科書的授課老師們藉以協助學生深入體認各章精要與自我及專業的成長。

我們夫婦二人所學相同，甚早即想共同合作論著，一起把所學奉獻給輔導專業領域，此次經由不斷地努力，共同犧牲無數的休閒與睡眠，總算完成了一個心願，內心無限歡欣。國外諮商與心理學界夫婦共同著書立說者不乏其人，希望我們往後能再呈現共同的論著。

然而，由於我們本身的教學與研究工作非常繁忙，本書之中，疏漏與謬誤之處可能不少，尚祈諸位讀者多多指正。我們只能說本書的撰寫，我們是盡了力，但離理想可能尚有一段距離，請讀者們包涵。另外，本書對於「諮商」與「心理治療」兩個名詞不作嚴格區分，僅以「諮商理論與技術」為書名，目的是求簡明而已，本書同樣適合心理治療、社會工作、精神醫療等專業工作者的研讀。此外，本書同時也是一般讀者追求自我成長的最佳指引。

利用這個機會，我們要感謝多年來對我們家庭與生涯發展關照、提携有加的諸位師長，尤其是彰化師大前校長葉學志博士、教育學院院長許天威博士、輔導系前主任陳明照博士、台中師院前院長簡茂發博士、現任院長劉湘川博士、政治大學吳靜吉博士、林邦傑博士、台灣師大張春興博士、吳武典博士、洪有義教授、林清山博士，以及台灣省教育廳前專門委員盧廉先生、教育部李孟翰主任等人，他們或在我們艱困時指引明燈，或在生

涯抉擇時給我們支持與提拔，令我們獲益良多。如果我們今日有稍許成就的話，榮耀應歸於他們。我們也要謝謝台中師院初教所陳玉花同學協助部分摘要整理、彰化師大輔導系高晉強、林軒鈺、邱萱伶、童彥青、劉美惠、張秀如、林宜貞、楊珮妤等同學協助校對與作索引，以及五南圖書出版公司楊董事長榮川與毛經理基正協助本書的出版。

最後我們要謝謝彥蓉與彥杰兩寶貝在我們撰寫期間的配合，能容忍我們把時間用在本書的出版上。

魏麗敏 謹識
黃德祥

1995年7月5日

於台中漢宮庭園

修正版序

本書自 84 年初版後至今已第六刷，感謝各位學者及讀者的閱讀與支持，近年來為因應諮商心理師考試通過及諮商時代潮流的進步，本書再花相當多時間作下列修正：

- 一、原書中「諮商員」一律改為「諮商師」。
 - 二、增加最新版諮商參考文獻及內容。
 - 三、「理性情緒治療法（RET）」改為「理性情緒行為治療法（REBT）」並增加艾里斯新作及主張。
 - 四、增加現實治療及其他理論相關資料。
 - 五、原有打字錯誤或修辭部份再作修正。
- 尚祈先進隨時指教賜正並繼續給予鼓勵及支持。

魏麗敏
黃德祥

謹識

目 錄

第一章 諮商的基本概念 1

- 第一節 諮商的意義／3
- 第二節 諮商的內涵與類型／9
- 第三節 諮商的歷程／16
- 第四節 有效諮商的要件／26
- 第五節 諮商專業的發展／37
- 本章提要／45
- 班級活動／47
- 問題討論／48

第二章 諮商理論與技術綜觀 49

- 第一節 人的本質與諮商的哲學基礎／51
- 第二節 諮商理論與技術概述／67
- 本章提要／79
- 班級活動／81
- 問題討論／82

第三章 精神分析治療理論與技術 83

- 第一節 精神分析治療法的發展／85
- 第三節 精神分析法的人格理論／88
- 第四節 精神分析諮商目標、助人關係與歷程／95
- 第四節 精神分析策略與技術／100
- 第五節 精神分析治療的應用、貢獻與限制／109

本章提要／112

班級活動／114

問題討論／115

第四章 阿德勒治療理論與技術

117

第一節 阿德勒治療法的發展／119

第二節 阿德勒治療法的人格理論／123

第三節 阿德勒治療法的諮商目標、助人關係與歷程／134

第四節 阿德勒治療法的策略與技術／137

第五節 阿德勒式諮商的應用、貢獻與限制／148

本章提要／150

班級活動／152

問題討論／153

第五章 個人中心諮商理論與技術

155

第一節 個人中心諮商理論的發展／157

第二節 個人中心諮商法的人格理論／163

第三節 個人中心諮商的目標、助人關係與歷程／167

第四節 個人中心諮商法的策略與技術／173

第五節 個人中心諮商的應用、貢獻與限制／190

本章提要／193

班級活動／195

問題討論／196

第六章 完形治療法的理論與技術

197

第一節 完形治療法的發展／199

第二節	完形治療法的人格理論／203
第三節	完形治療的諮商目標、助人關係與歷程／209
第四節	完形治療法的策略與技術／216
第五節	完形治療法的應用、貢獻與限制／224
本章提要／227	
班級活動／230	
問題討論／233	

第七章 理性情緒行為治療法的理論與技術 235

第一節	理性情緒行為治療法的發展／237
第二節	理性情緒行為治療的人格理論／245
第三節	理性情緒行為治療的目標、助人關係與歷程／250
第四節	理性情緒行為治療的策略與技術／256
第五節	理性情緒行為治療法的應用、貢獻與限制／262
本章提要／264	
班級活動／267	
問題討論／268	

第八章 交流分析諮商理論與技術 269

第一節	交流分析法的發展／271
第二節	交流分析法的人格理論／276
第三節	交流分析的諮商目標、助人關係與歷程／289
第四節	交流分析諮商策略與技術／295
第五節	交流分析諮商的應用、貢獻與限制／305
本章提要／308	
班級活動／311	

問題討論／312

第九章 行為治療法的理論與技術 313

第一節 行為治療法的發展／315

第二節 行為治療法的人格理論／319

第三節 行為治療的目標、助人關係與歷程／325

第四節 行為治療的策略與技術／331

第五節 行為治療法的應用、貢獻與限制／347

本章提要／349

班級活動／351

問題討論／354

第十章 現實治療的理論與技術 355

第一節 現實治療法的發展／357

第二節 現實治療法的人格理論／362

第三節 現實治療的目標、助人關係與歷程／371

第四節 現實治療的策略與技術／379

第五節 現實治療法的貢獻、應用與限制／386

本章提要／389

班級活動／391

問題討論／392

第十一章 其它重要諮商理論與技術 393

第一節 多重模式治療法的理論與技術／395

第二節 認知治療法的理論與技術／401

第三節 精微諮商法／409

第四節 折衷諮商的理論與技術／420

本章提要／426

班級活動／428

問題討論／429

第十二章 諮商綜合技術

431

第一節 諮商關係技術模式／433

第二節 反應與能力諮商技術模式／455

第三節 實務諮商與助人技術模式／465

第四節 助人關係與策略綜合技術模式／478

本章提要／490

班級活動／492

問題討論／493

參考文獻／495

人名索引／513

漢英對照名詞索引／523

英漢對照名詞索引／547

第一章

諮商的基本概念



第一節 諮商的意義

壹、諮商的界定

諮商 (counseling) 是一種以語言溝通為主的助人活動。Myrick (1997) 認為諮商是一種崇高且利他 (altruistic) 的職業。在日常生活，我們處處可見助人與被人幫助的景象，當我們迷路的時候，向不知名的路人問路，這位路人就是助人者，問路的人就是被幫助者，當問路的人語氣誠懇、態度親切，而路人又具有助人的熱忱與熟知問路的人所要走的路線時，通常問路的人容易得到滿意的答案，並順利的到達目的地。在家庭中，父母一直不斷地告訴子女應該作那些事，不該作那些事，父母就是助人者，子女就是被幫助者，反之，當子女向父母解說如何使用新式的電子儀器或電子遊樂器材時，子女就成為助人者，父母反而成為被幫助者。在學校中，教師就是一位典型的助人者，教師不只要傳授新知識、新觀念給學生，而且還要幫助學生解決各種生活與學習問題，並且學會做人與做事的方法。教育情境中的助人與被人幫助的現象最為頻繁。其它像如何繳稅、如何解決法律問題、甚至置產與投資等問題，都可以向較專門的稅務、法律、理財專家請求協助，此時，稅務、法律與理財專家就是在進行稅務、法律與理財的諮商服務。其它日常生活中的助人與被人幫助的現象不勝枚舉，尤其當我們的親人、好友、鄰居、同事發生困難或遭遇問題時，我們通常都會給予一些建議，諮商活動也就自然而然的在我們日常生活中持續地進行著。

不過本書所稱的「諮商」是指較「有計畫的」(planned)、「審慎的」(deliberate)與「專業性的」(professional)的心理層面助人活動。

英文 *counseling** 是由拉丁文 *consilium* 一字衍化而來，本意是「一起」(together)與「一起談話」(talk together)，再衍伸為含有「忠告」、「勸告」(advise)，或「向別人提供意見」(to give counsel to)的意義。二十世紀初期，輔導運動興起之後，「諮商」一詞就與「輔導」(guidance)並列。在 1960 年代時，「諮商」與「輔導」甚至被交互使用 (Baruth & Robinson, 1987; Gibson & Mitchell, 1990)。此後，由於諮商理論與相關技巧的蓬勃發展，諮商活動在整個輔導工作中有日益成為獨立學門，甚至「諮商」一詞有凌駕於「輔導」之上的趨勢。目前兩者常被併用或交互使用，如：「guidance and counseling」或「counseling and guidance」一起使用的情形非常普遍。

中文的「諮商」一詞，有商量、詢答、協商、商談、諮詢、引導、會談等含義。在早期諮商與輔導工作被引進國內時，「諮商」曾有「教育諮商」、「諮詢」、「教育輔導」、「導談」、「協談」等各種不同譯法。

至於「諮商」的真正意義為何？不同學者看法不一。

吉布生與米契爾 (Gibson and Mitchell, 1990) 認為，諮商是一種一對一的助人關係，以個人的成長、適應、解決問題、作決定為焦點。

葛拉丁 (Gladding, 2000) 認為諮商是較短期的、人際的、以理論為基礎的、受倫理與法律標準所導引的專業活動，以協助基本上心理是健康的人去解決發展與情境問題。

達拉佩拉 (Drapela, 1983) 主張，諮商就是對個人或團體的一種直接的服務，目的在激勵自我覺察、協助解決問題、作決定，以及促進情緒與社會的成長。

尼爾森瓊斯 (Nelson-Jones, 1988) 認為諮商是一種過程，目的在幫助

* counseling 是美式用法，英國的「諮商」，使用 counselling 一字，比美式用法多一個 l 字母，其原因請參閱黃德祥 (民80)，「英國的諮商與輔導工作」一文。

醫療機構之外的人，使他們能夠為自己作較好的選擇，成為一位較佳抉擇的人。助人者則擁有一套的技巧，包括能建立瞭解的關係，並能協助當事人在思想、情感與行動上作改變。

托爾伯特(Tolbert, 1982)也認為諮商就是幫助正常的個體發展、作決定、解決情境問題的歷程。

布羅契(Blocher, 1987)強調諮商著重理性計畫、問題解決、作決定，以及現實情境中的壓力管理，是以幫助正常的人解決在日常生活中所產生的問題為重點。

由上述可見，不同學者對諮商的涵義觀點不同。整體而言，本書作者認為，**諮商就是幫助個人學習如何在日常生活中解決問題、作決定，並能在思想、情感與行動上作積極改變，以便能自我成長、適應與發展的专业助人歷程。**基於此界定，諮商似包含下列五層意義。

一、諮商是一種專業(As a profession)

諮商活動固然在非正式場合中可以見到，但心理層面的諮商確實需要建立在專業化的基礎上，有一定條件的專業要件與倫理需求。一位稱職的諮商助人者必須擁有一定的教育背景，對人類特質有充分的瞭解，並能針對當事人成長、適應與發展的需求提供妥當的協助。諮商本質上不是率性而為、僅憑主觀經驗而進行的活動，相反的，它是一種專業服務工作，非人人可為。

二、諮商是一種助人歷程(As helping processes)

諮商幾乎與助人同義，主要在幫助正常的個體作最佳的調適。諮商更重視歷程而非單一的作為、事件或結果，原因在於一方面，當事人問題的形成是長期學習的結果，因此，需要有較長的時間去加以調整或改變，另一方面，諮商強調諮商助人者與被幫助者能共同投入歷程之中，以便達成諮商的目標。所以諮商並非一個片斷、一個點的活