

輔導與諮商叢書 A1113

諮商與心理治療的三勢 ——優勢、劣勢、趨勢

劉焜輝審閱；彭心怡等編



編著者

彭心怡、曾清琪、莊騏嘉、朱淑芬、林怡君、曾滿意、黃玉瓊、郭叔君、阮聖立、
陳乃綺、洪宗言、陳淑惠、林彥光、呂紀章、高曉寧、林育民、張秀娟、陳德維

輔導與諮商叢書 A1113

諮商與心理治療的三勢

—優勢、劣勢、趨勢

審閱者 劉焜輝教授

編著者 彭心怡、曾涓琪、莊騏嘉、朱淑芬
林怡君、曾滿意、黃玉瓊、郭淑君
阮聖立、陳乃綺、洪宗言、陳淑惠
林彥光、呂紀韋、高曉寧、林育民
張秀娟、陳偲維

天馬文化事業有限公司

國家圖書館出版品預行編目資料

諮商與心理治療的三勢：優勢、劣勢、趨勢 /
彭心怡等編著. -- 初版. -- 臺北市：天馬，2006
〔民95〕

面：公分. -- (輔導與諮商叢書：A1113)
含參考書目：
ISBN 957-9521-91-3 (平裝)

1. 諮商 2. 心理治療

178

95009808



諮商與心理治療的三勢
— 優勢、劣勢、趨勢

輔導與諮商叢書A1113

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

彭心怡等

新台幣350元整

95年6月初版一刷

局版臺業字第1413號

957-9521-85-9

登欣印刷設計事業有限公司

台北市和平東路一段10號3樓之1

電話：2363-2588 傳真：2363-1568

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.ticnma.com.tw>

電郵：ticn.ma@msa.hinet.net

郵撥：10445093

序

回顧四、五十年來台灣諮商與心理治療發展的情形，從荒蕪到繁茂，自單薄到眾多，令人無限欣慰。以前，一書難求，學諮商者就像沙漠裡找到甘泉，珍惜每一個資訊，唯恐錯過；現在，專業書籍汗牛充棟，愛惜者有，不屑一顧者也不乏其人。社會上有志於助人工作者不少，但是對於助人工作的專業性有體會並且不斷增進自己的專業知能者不多。無可諱言，助人工作如果未以專業為後盾，心餘力拙，害人害己。諮商教學或諮商進修的重要性，不言而喻。

國內以培養心理師為目的的研究所相當多，對於專業課程的要求不敢稍有疏忽。「諮商與心理治療理論基礎之研究」是入門之學，在諮商派別林立、諮商知識爆發的今天，此入門之學在時間限制之下，難免有顧此失彼的餘慮。此所以有些研究所寧可選擇單獨學派做深入的介紹，而放棄對理論基礎做廣泛的探討。其實，即使將來當了諮商心理師，個人到底要走出怎樣的風格，在奠定基礎的時機，應該有更廣泛接觸不同學派的諮商理論之機會，庶幾能養成更廣闊的視野。

基於這個理念，中國文化大學心理輔導研究所設有「諮商與心理治療理論基礎之研究」一科，兼顧能更深入瞭解各學派的內容，並對自己特別感到興趣的理論做深入的探討。在課程設計上，每2~3人選擇一個學派，循創始人、時代背景、人格理論、主要概念、治療目標、治療者與當事人的關係、技巧、適合對象、未來展望等項，逐週進行討論。報告者收集國內外文獻，只做20分鐘的導讀，然後全體進行討論。所以資料多，導讀時間短，共同討論後，第二週每個人要提出上週討論內容的

心得。提供資料者固然辛苦，每一個人都把學習延伸到課後。課程負擔之重，可想而知。最難得的是每一個人都非常投入，興趣盎然。期末的感想列舉一二如下：(摘要)

- 可以促進我們對於文獻的敏感度，有助於我們未來論文探討時的收集資料能力，這種功力的累積，真的只有在課堂上才漸漸的顯現出來。(彭心怡)
- 藉由同學的導讀與資料收集，讓我們能更深入瞭解八個學派的主要精神與內容。當有需要時，這些資料就是很珍貴的寶藏。(曾清琪)
- 課後精讀資料，才是真正閱讀理解的開始。大量的文獻資料，除了不斷精讀、熟讀外，更要清晰的比較、思考與批判。(莊騏嘉)
- 讓我在文獻的收集及閱讀方面有很大的突破，同學所收集的各學派文獻也補足了我在許多方面的不足，(曾滿意)
- 一學期run下來，至少對一學派有「縱向」與「橫向」的瞭解，「深度」與「廣度」兼顧，收穫很多。寒假期間要排進度，密集消化文獻。(黃玉瓊)
- 收集資料的過程中，閱讀許多國外的文獻及資料，知道現行發展的狀況，更加貼近與瞭解，才不會覺得自己是在閉門造車。(朱淑芬)
- 不但自己對自己負責報告的學派有了清晰有架構的概念，增加不少信心，也從別人報告中學到好多知識，加強諮商理論根基，這是很難得的。(林怡君)

諮商與心理治療是一種專業，專業的訓練不但期間長，要求嚴格，諮商教學與其說要提供完整的知識，毋寧說更需要啟發學習的動機與興趣，唯其如此，才能不斷的自我成長，才能勝任助人工作，這是我們一直追求的終鵠。

去年以諮商與心理治療各學派創始人的生平和貢獻為主軸(Freud, S., Adler, A., Jung, C. G., Rogers, C., Perls, F., Ellis, A., Beck, A. T., Glasser, W., Berne, E., Shazer, S.)出版「心理治療大師—生平與貢獻」，甚獲好評。今年則以精神分析學派、阿德勒學派、存在主義學派、完形治療學派、現實治療學派、行為治療學派、理情治療學派、溝通分析學派等八個學派的「優勢、劣勢、趨勢」為主軸，闡明各個諮商學派的利弊得失及未來趨勢，洞悉過去、現在與未來，相信對於諮商與心理治療學派可以做進一步的瞭解。研究成果以「諮商與心理治療的三勢—優勢、劣勢、趨勢」為題付梓。特別感謝主編彭心怡、協編曾清琪、莊騏嘉、曾滿意、林怡君、黃玉瓊、朱淑芬諸位研究生負責編排，編輯顧問李麗玲助教從旁協助，才能順利付梓，僅此表示由衷的謝意。懇請諮商與心理治療先進與同仁賜予指正。

劉焜輝 謹識
2006年2月20日

本版書暨經銷書目錄（直接函購按九折優待）

天馬文化事業有限公司：郵撥10445093號

輔導與諮商叢書

	編著者	售 價
A1001 諮商理論與技術	劉焜輝	300元
A1002 輔導理論的哲學基礎之研究	劉焜輝	150元
A1004 輔導原理與實施	劉焜輝	400元
A1005 會心團體與人際關係訓練	林家興	200元
A1007 輔導論文精選（上、下）兩冊	汪慧瑜	400元
A1008 生活輔導補充讀物（上、下）兩冊	劉焜輝	350元
A1009 諮商情境練習	劉焜輝	200元
A1010 青少年不良適應行為	劉焜輝	200元
A1013 諮商實例研究	劉焜輝	220元
A1016 大專院校學生常見問題及輔導實例	牛格正	200元
A1018 生計發展與輔導	金樹人	250元
A1019 青少年精神醫學	宋維村	200元
A1020 企業諮商	劉焜輝	200元
A1021 現實治療理論與實施	曾端真	200元
A1025 個案研究——理論·實務·實例	段秀玲	250元
A1026 羅吉斯諮商理論初探	劉明秋	200元
A1027 輔導線上	劉焜輝	200元
A1028 精微諮商理論與實施	劉焜輝	250元
A1029 婚姻與家族治療（修訂版）	曾端真	300元
A1030 行為治療的基本理論與技術	黃正鵠	250元
A1031 歸因治療理論與實施	劉焜輝	200元
A1032 親職教育模式與方案	曾端真	300元
A1033 競爭與卓越—A型行為組型理論及實務	楊淑蘭	250元
A1034 心理健康與輔導工作	林家興	250元
A1035 壓力管理	段秀玲	200元

A1036諮商技巧訓練手冊（精裝）	張德聰等	400元
A1037全方位班級輔導	段秀玲等	250元
A1038輔導線上（第二集）	劉焜輝	200元
A1039遊戲治療理論與實施	劉焜輝	250元
A1040成功的輔導	段秀玲	250元
A1041心理師的臨床日記	林家興	350元
A1042諮商手札—遇見羅吉斯	呂承芬	180元
A1043兒童行為的評估與輔導	曾端真	400元
A1045諮商與心理治療新論（精裝）	劉焜輝	650元
A1046福利諮商	劉焜輝	300元
A1047臨床心理學(-)理論基礎	劉焜輝	350元
A1048輔導線上（第三集）	劉焜輝	250元
A1049護士如何與病人晤談	李玉輝	350元
A1087探索自我1000問	段秀玲	250元
A1101班級經營與兒童輔導	曾端真	550元
A1102焦點解決在國高中的運用	邱珍琬	300元
A1103諮商督導—理論篇(上、下)兩冊	劉焜輝	1000元
A1104諮商督導—實務篇	唐子俊等	250元
A1105學校輔導工作的多元面貌	洪莉竹等	400元
A1106心理衡鑑—臨床心理學(二)	劉焜輝	500元
A1107團體領導者實務手冊	段秀玲等	220元
A1108諮商與心理治療技巧—密集訓練手冊	李冠泓等	400元
A1109心理治療大師一生平與貢獻	李燕玲等	300元
A1110心理師手冊	陳增穎等	280元
A1112諮商學習的革命—華岡式教學模式	李燕玲等	300元
A1113諮商與心理治療的三勢—優勢、劣勢、趨勢	彭心怡等	350元
A1114情緒焦點治療	鍾瑞麗等譯	550元

心理治療叢書

A1019青少年精神醫學	宋維村	200元
A1021現實治療理論與實施	曾端真	200元

A1024認知治療理論與技術	廖鳳池	200元
A1029婚姻與家族治療（修訂版）	曾端真	300元
A1030行為治療的基本理論與技術	黃正鵠	250元
A1031歸因治療理論與實施	劉焜輝	200元
A1039遊戲治療理論與實施	劉焜輝	250元
A1041心理師的臨床日記	林家興	350元
A1045諮商與心理治療新論	劉焜輝	650元
A1047臨床心理學(-)理論基礎	劉焜輝	350元
B2050精神醫療面面觀	李文瑄	250元
B2051催眠治療理論與實施	劉焜輝	250元
B2052客體關係心理治療	李文瑄	300元
B2053愛與恨—客體關係婚姻治療	李文瑄	250元
B2054催眠學—DH全方位催眠系列(-)附光碟	鞠紫嘉	500元
B2055人際關係圖譜—動力團體治療新論	李文瑄	200元
B2056焦點解決短期心理治療的應用	許維素	250元
B2057個別心理治療	李文瑄	400元
B2058自殺防治的理論與技術	林昆輝	250元

父母與子女系列及天馬文庫

C2061子女常見的問題	吳美慧	150元
C2062如何關心你的子女	曾端真	150元
D4066現代人的心理衛生	劉焜輝	120元
D4082口吃最新療法	黃金源	70元
D4083做個卓越的大學生（上、下）	郭為藩等	400元
D4084快樂的大學生	廖鳳池等	250元
D4085創造思考訓練手冊	段秀玲	150元
D4086自我成長工作坊活動手冊（一套兩冊）	段秀玲	250元
D4088新新人的天空	段秀玲	150元
D4089圖書館的利用完全手冊	段秀玲	250元
D4090分類詳解書信寫作法	鄭桂初	200元

諮商與輔導月刊

每月5號出刊 每本零售價120元

「諮商與輔導」月刊是一份專業性的刊物，創刊的旨趣，就是要提升輔導工作的內涵，我們渴望從事輔導工作的同仁以及關心輔導工作的各界人士，能夠共同參與。

適合閱讀對象：學校、企業機構、社會輔導機構、醫療機構、感化機構的輔導人員，相關研究所學生以及任何對輔導有興趣的讀者。

月刊精裝合訂本1986～2001年

每年份 定價1000元

月刊精裝合訂本2002～2005年

每年份 定價1200元

「諮商與輔導特刊」第三～七期

第三期（親子關係）	120元	92年7月出刊
第四期（九十二年八月高等考試諮商心理師試題解答）	120元	93年1月出刊
第五期（諮商與心理治療的應用）	120元	93年3月出刊
第六期（九十二年十月特種考試諮商心理師考試試題解答）	120元	93年10月出刊
第七期（九十三年二月高等考試諮商心理師考試試題解答）	120元	93年11月出刊

天馬測驗

	種 類	定 價	（實 售）
社交測量 （中、小學用）	1.社交測量用紙（不零售）	150元	（100張）
	3.社交測量資料整理表每班一張	15元	（每張）
	4.社交測量團體結構圖每班一張	15元	（每張）
	5.社交測量指導手冊	80元	（每冊）
	6.社交測量電腦分析（郵費另計）	250元	（每班）
生活輔導 診斷測驗 （國中用）	1.指導手冊	80元	（每本）
	2.測驗題本（不零售）	350元	（50張）
	3.答案用紙（表）（不零售）	180元	（100張）
	側面圖（裡）		
親子關係 診斷測驗 （國中用）	1.指導手冊	70元	（每本）
	2.答案用紙（不零售）	150元	（100張）
	3.計分用紙（不零售）	200元	（100張）
	4.題本	350元	（50張）
測 驗 （中、小學用）	1.修訂語句完成測驗（不零售）	120元	（100張）
	2.演話劇（不零售）	120元	（100張）

目 錄

第一章 精神分析學派 郭淑君、阮聖立、陳乃綺

壹、前言	1
貳、優勢	2
參、劣勢	13
肆、趨勢	24
伍、結論	37
參考文獻	38

第二章 阿德勒治療學派 林怡君、莊騏嘉

壹、前言	41
貳、優勢	45
參、劣勢	62
肆、趨勢	65
伍、結論	71
參考文獻	74

第三章 存在心理治療學派 洪宗言、陳淑惠

壹、前言	77
貳、優勢	77
參、劣勢	90
肆、趨勢	95
伍、結論	120
參考文獻	121

第四章 完形治療學派 曾清琪、朱淑芬

壹、前言	123
貳、優勢	129
參、劣勢	149
肆、趨勢	152
伍、結論	157
參考文獻	158

第五章 現實治療學派 黃玉瓊、曾滿意

壹、前言	161
貳、優勢	162
參、劣勢	191
肆、趨勢	193
伍、結論	201
參考文獻	201

第六章 行為治療學派 林彥光、呂紀章

壹、前言	205
貳、優勢	206
參、劣勢	223
肆、趨勢	236
伍、結論	242
參考文獻	245

第七章 理性情緒行為治療學派 彭心怡、高曉寧、林育民

壹、前言	247
貳、優勢	253
參、劣勢	263
肆、趨勢	275
伍、結論	289
參考文獻	290

第八章 溝通分析學派 張秀娟、陳德維

壹、前言	291
貳、優勢	298
參、劣勢	307
肆、趨勢	312
伍、結論	331
參考文獻	333
編輯後記	337

壹、前言

一、源起

佛洛伊德主義(Freudianism或Freudism，又譯佛洛伊德學派)是同佛洛伊德創立的精神分析方法及其相關的理論和實踐聯繫在一起的。佛洛伊德(1856~1939)是精神分析學派的創始人。他的理論中對人性的解釋，不僅影響了心理學而成為三大理論系統之一，而且影響了醫學、文學、哲學、藝術，甚至宗教與史學的研究。佛洛伊德雖然非出身於傳統心理學，但其影響力卻超過了傳統心理學中的任何一位心理學家。人們把他同牛頓、達爾文、馬克思以及愛因斯坦等最偉大的科學家或思想家並列在一起，以昭示他在人類思想發展史上的偉大貢獻。佛洛伊德提出的精神分析觀念是建立在他獨特的心理學基礎之上的。「精神分析學」作為一個理論體系是指一種以潛意識為研究對象的心理學科學分支。他把精神分析學的基本原理廣泛的應用的人類社會生活和文化歷史發展的各個領域，使精神分析哲學化，他的精神分析學變成了一種哲學、一種社會歷史學說、一種宗教理論和文學創作理論。正式在這種情況下，精神分析學上升而為「佛洛伊德主義」，形成了一種以佛洛伊德之名命名的哲學流派和心理學流派(張國清，1996)。

貳、優勢

一、心理學三大理論之一

在心理學學派中，主要的三大勢力為：心理動力取向、行為認知取向以及人本主義，而眾多學派裡，精神分析學派佔有相當重要的一席之地。

沒有人能像佛洛伊德(Sigmund Freud)一樣，對當代人格理論具有如此大影響。他的「精神分析學」(Psychoanalysis)的系統，是第一個正式的人格理論，而且至今仍是最廣為人之的一個理論。Freud的研究，不只影響了心理學與精神病學領域裡對人格的看法，他同時也使我們看待自己與這個世界的觀點產生了莫大的改變。其中有些對於文明史的概念，更擁有一種廣泛和基礎的影響力(車先慧、李璨如、帥文慧、陳正文、張明玲，2004)。尤其佛洛伊德的理論擴充到藝術、宗教、社會等廣泛的領域，他的影響並不限於精神醫學，還及於人類文化，使人類思索更加充實，功不可沒(劉焜輝，2000)。

精神分析理論(或稱心理分析理論)是諮商、心理治療與精神分析醫學中成立最早的系統化理論，這也是第一個被社會大眾所認識到與接受的理論模式，不管後來的學者是否喜歡精神分析理論，但無不承認此一理論的開創性貢獻(魏麗敏、黃德祥，2002)。

二、人格理論完善

在目前所有的人格心理理論中，最能刺激人們思考，內容最完整的，還是首推心理分析理論。以個別學者的貢獻來說，是沒有人能和佛

洛伊德相提並論的(黃堅厚, 1999)。佛洛伊德認為人的行為受控於非理性因素、生物決定論、本能驅力、潛意識以及早期幼年六歲的性心理事件影響, 其人格理論含有: 人格動力、人格結構、人格發展理論。

(一)人格動力:

本能(instinct)是支配人格的力量, 本能是人格基本元素, 可以驅動行為以及決定行為方向的一種驅使力量(陳正文等, 2004)。

1. 生命本能(life instincts):

是為了個人和種族的存續而運作的, 它經由驅使人去尋求對食物、水、空氣和性需求的滿足達到目的。生命本能會引導成長和發展方向(陳正文, 2004)。慾力(libido)含有性愛能量, 是推動行為的內在動力、行為動機的根源, 佛洛伊德認為享樂避苦是人生命本能的表現, 一切動機的來源。

2. 死亡本能(death instincts):

佛洛伊德視「攻擊驅力」是死亡本能的根源, 攻擊驅力強迫我們去破壞、征服和殺戮。他指出所有的生物都會衰弱和死亡, 返回他們原始的非生命狀態, 他假定所有的人都有一種希望死去的潛意識想望(陳正文, 2004), 人有時候在前意識裡會有想死或傷害自己或別人的慾望, 並經由行為表現出來(李茂興等, 1999)。

以佛洛伊德的觀點, 性與攻擊驅力是解釋人類行為、驅使人類行為的兩大因素。

(二)人格結構:

根據精神分析看法, 人格由三系統組成: 即本我、自我、超我。人格的運作是整體的, 非三者分別開來。本我是生物要素, 自我是心理要素, 而超我是社會要素(李茂興等, 1999)。佛洛伊德認為人是一能量系

4 諮商與心理治療的三勢—優勢、劣勢、趨勢

統，能量的總量是固定的，能量分配至三個人格結構，哪一個分配到的能量多，此人格結構就支配行為。

1.本我(id)：

是非理性、衝動、與生俱來的，是人格初始系統，受控於潛意識，無法容忍緊張，致力減低壓力，避免痛苦以及獲取歡樂，遵循享樂原則(pleasure principle)，來滿足本能需求。本我是透過本能、想像(如夢、幻想、想像)在運作，因此是人格的「初級歷程」(primary process)(魏麗敏等，2002)。

2.自我(ego)：

是人格中人理性的層面，自我與現實接觸，因而能夠控制意識，並為個體提供現實、邏輯思考與計畫的基礎以滿足需求，自我控制協調本我與超我之間的衝突，其最大功能在於使本我與超我能趨向現實，並使個體能較符合現實的與外界溝通，遵循現實原則(reality principle)，是個體思考的「次級歷程」(secondary process)，關係個人心理適應與健康，強壯的自我是正常心理功能所必需(魏麗敏等，2002)。

3.超我(superego)

是人格理想、理性、道德與追求完美的部份，是父母及社會標準內化的結果，能抑制本我衝動，符合超我要求，遵循道德原則(moral principle)。

(三)人格發展：

根據佛洛伊德的理論，人格發展共會經歷五個階段

1.口腔期(oral stage)：出生第一年。

嘴巴是主要的性感帶，從吸允得到快樂；口腔滯留源於口腔滿足剝奪，日後的人格問題包括不信任別人、抗拒別人的愛，害怕及無法與別人行成親密關係。