

輔導與 心理治療

增訂版

林孟平 著

輔導學的必讀入門書，
二十年來公認最本土化和原創性的
中文心理輔導著作。



商務印書館

輔導與心理治療

林孟平 著

增訂版

商務印書館

輔導與心理治療（增訂版）

著 者：林孟平

責任編輯：江先聲 黎彩玉

封面設計：張 毅

出 版：商務印書館（香港）有限公司

香港筲箕灣耀興道3號東匯廣場8樓

<http://www.commercialpress.com.hk>

發 行：香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

印 刷：中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈

版 次：2012年1月第4次印刷

© 商務印書館（香港）有限公司

ISBN 978 962 07 6401 1

Printed in Hong Kong

版權所有 不得翻印

增訂版序

執筆寫這增訂版序，除了思潮起伏，心中還很歉咎。原因是，本書初版於一九八六年，後於一九八八年底增訂至今二十年，雖然早在一九九〇年代中期，已在籌劃增修，可惜總未能成事。實在有愧於愛護我的讀者、學生，甚至是同輩的學者和商務印書館的朋友。

在構思此文之時，總有一種在整理人生的味道。卡可夫（Carkhuff）的名句，又再湧現眼前。他說：“心理輔導是生命的流露。”從事心理輔導服務和培訓多年，至今依然醉心，不但珍惜自己有眾多機會進入人生命的深處，陪伴他們經歷成長的挑戰，經歷苦痛，然後超越與成長；與此同時，我體會到心理輔導工作與自己生命、生活得以整合所帶來的自由、豐盛與滿足。不過，在生命中作出這種選擇，也絕對不輕省。其引發的種種課題、問題和挑戰，往往令我心力交瘁。可幸的是，危機與苦難，人生難免，我珍惜。因為我相信人本學派的信念：它們帶來發展與成長的機會。透過多年來生活的驗證，那是千真萬確的事實。

過去多年奔波於香港中文大學與內地眾高校的校園，我全心全意迷醉的目的只有一個：在華人社會推動心理輔導專業的發展。過往幾十年，在華人聚居的中國大陸、台灣、香港和其他國家地區的華人社會，無論在政治、經濟、社會和文化方面，均變化急劇。這些變化為人帶來不少積極的效益，例如生活水平改進、就業機會增多和知識的多元等。不過，與此同時，種種的改變亦導致人產生更多適應方面的困難，社會問題亦相應增多和加劇，繼而出現種種心理輔導的需求。惟從事此專業的人才卻遠遠供不應求，培訓甚為不足。加上由於心理輔導專業與社會和文化的關係十分密切，本土化的研究和培訓，對中文授課、中文著作和研究文獻等的需求甚大。欠缺中文著作，使心理輔導的發展舉步為艱，尤其在中國大陸，不諳外語的學者較多，也限

制了心理輔導的發展。

出於對上述問題的關注，我決定以中文撰寫《輔導與心理治療》。撰寫本書時我正在香港中文大學任教，而大學對教員的評核，重視以英文在國際期刊發表學術論文而輕中文著作。不過，既然我以輔導專業作為生命一部分，再加上個人信仰衍生的中國夢和願景——到中國大陸推廣心理輔導，我甘冒“扣分”之險，選擇了以中文出版。令人興奮的是，其後北上講學時，所到之處，教授與同工幾乎是人手一冊地以此書為最主要的入門學習基礎。

每一次看到大家對此書的珍惜，心中的激動久久不能平息。時至今日，中國大陸的中文心理輔導書籍逐漸增多，其中也有原創著作。惟令人憂心的是，有不少書籍的學術及專業水準成疑。例如有不少翻譯自外國經典著作的書，聞說只是學生的個人習作，在欠缺嚴格督導與審閱下結集成書，結果錯漏百出。但由於具名者是重點大學的教授，銷量也很不錯。這種情況若不正視，對中國大陸的心理輔導專業將帶來難以估計的惡劣影響。深盼專業中有心之士能費心多作監察，保證輔導專業書籍的素質。因為心理輔導的培訓與服務，在中國內地，正值萌芽期，高素質的研究與學術專業書籍，是此專業能否健康發展的關鍵。

隨着中國大陸的改革開放，我一九九五年第一次被邀請到上海講學，對象是高校的心理輔導員。對我這個基督徒來說，是神應允了我二十多年衷誠的禱告：“在祖國大地上推廣心理輔導專業，服事內地同胞。”

其後，北上講學的機會越來越多。到了一九九七年四月，一個由香港中文大學教育研究所主辦，華中師範大學協辦，由我統籌和主講的高校心理輔導培訓班在武漢華中師大舉辦。培訓班主要為國內 81 所重點高校的心理輔導員、醫師、教授、研究人員、講師和學生工作人員，進行連續 16 天的專業培訓。參與此培訓班的學員，都是當時各高校中負責心理輔導的核心份子，且經學校代我甄選，由校長推薦。共 150 人獲得獎學金，20 人自費參加培訓班。令我告慰的是，學員包括北京、天津、黑龍江、江西、山西、河北、江蘇、河南、上海、陝西、廣東、海南、四川、浙江、甘肅、吉林、廣西、福建、

安徽、山東、遼東、青海、蒙古及湖北共 24 個省市、自治區的高校。

我之所以在此詳細描述這次培訓班，是有原因的。由於心理輔導在中國大陸剛剛起步，當時從事此項工作的，即使是學校的負責人，能具有心理輔導與治療系統培訓資歷的，也是鳳毛麟角；不少人只是自學，或只參加過一些零散而素質十分參差的極短期培訓。另一方面，隨着國家的急速發展和社會轉變，對輔導的需求日大。有關工作人員很想進修，以得到專業方面的支援。故此，參與培訓的學員，在肯定學習成效的同時，亦深感培訓班確實為學員，甚至為國家的心理輔導工作帶來活力與挑戰，公認這次培訓班是中國大陸心理輔導專業發展的里程碑。

到中國大陸推廣心理輔導的過程中，我最擔心的是，其核心信念“心理輔導專業對每個人價值的重視”能被接納嗎？對人的尊重和強調個體的重要，會否是此專業在中國大陸發展的一個障礙？而參與心理輔導工作人員的背景參差，使我更加憂心。事實上，參加這次武漢培訓課程的學員中，超過三份一是從事思想政治教育的人員。而其他則分別為馬列室主任，及醫學、哲學、物理、化學、中文、歷史、生物等學系的教學人員。不出所料，大家不時對有關課題提出質疑，尤其是心理輔導的基本哲學與信念，討論也異常激烈。但令我告慰的是，到了培訓班的中段，爭辯消失，學員逐漸掌握心理輔導的精神，全情投入學習之中。根據事後評估，這次培訓班除了學習效益極高外，令我放下心頭大石的是，學員不但接納心理輔導的哲學和理念，同時紛紛表達那是他們期待與渴慕已久的及時“晨曦”、“甘露”、“清泉”、“暮鼓晨鐘”，是高校學生工作的新方向。

個人醉心於心理輔導專業，除了有見其治療、補救性功能外，最令我欣賞和珍貴的是人本學派（Humanistic approach）強調的“促進全人發展和高素質的生活與人生”。故此，在培訓班結業禮上，華中師範大學心理學系主任劉華山教授的總結重點，很令我放心。他說：“學員討論的結果顯示：我們的目標要重視林教授一再強調的國家對人民幸福的關注，不要把心理輔導僅僅當作一項單純的學術研究來發展，而且要把心理輔導造成一種有益於人的發展，

和社會精神文明程度提高的社會運動。”的確，劉教授的總結，反映出大家明白心理輔導的終極關懷是超越了處理問題和醫治病患。大致上亦認同以促進人的自我實現（self-actualization），潛能充分發展和美好整全人生等為輔導的終極目標。

此次的增修訂版，距離理想還遠。我能夠做到的是刪減了一些過時的篇章和內容，而在理論部分，增加了“阿德勒治療法”（Adlerian Therapy），在學生輔導部分，則增加了“學校輔導的主要範疇與重點”和“全校參與輔導——以健康自我形象為核心”兩節，同時加入新一章“華人社會的輔導專業——現況及前景”。不過，想到自己久病初癒，就視之為“接納限制”的一個學習。希望在下一次的增修，在質與量兩方面，都能有所改進。

林孟平

二〇〇八年夏

初版序

一九八二年秋，我開始執教於香港中文大學教育學院，除了負責碩士課程的幾個輔導課程外，還要任教教育文憑課程中的學生輔導一科。由於“學生輔導”是文憑課程的必修科，每年修讀的人數相當多，而同學們的學習興趣亦極為濃厚。但由於基本閱讀和參考資料絕大多數是西方學者的論著，以致同學在學習中，因文化和語文所帶來的限制頗大。故此，幾年來，同學們往往要求我回應他們的需要，在兼顧本土化的大前提下，採用中文在輔導有關課題上進行寫作。

的確，在輔導專業中，文化是一個關鍵性重點；同時，在多年的工作中，我和不少參與這專業的同工們，都深深體會到輔導的本土化是整個輔導專業在香港和中國的發展過程中必須要努力的方向，否則，不但輔導的效果會受到限制，長遠來說，還可能會產生流弊和不良的影響。此外，更重要的是，從積極的角度來看，輔導需要本土化，以使能配合中國文化和中國人的特色，以使輔導能夠在中國人當中充分發揮它的功能。事實上，在個人多年的觀察和思考中，我肯定輔導專業在中國人當中發展的可能性。錢穆先生曾經清楚指出，中國人的性格，是重和合性的。當中國人談到“人”的時候，不重在講個別的個人，而較重在講人倫。他認為人倫是人與人相處的一種共同關係；要能與人相處，才各成其為人。^{*}錢先生這一論點，和在西方建立的輔導理論，強調人與人協調關係的重要，實在不謀而合。多年來部分國人認為我國固有傳統和現代新潮流有如水火之不相容，其實這是錯誤的看法。事實上今天我們一方面要對西方文化持開明的態度，同時，也要致力對中國文化和中

^{*} 錢穆：《從中國歷史來看中國民族性和中國文化》（香港：中文大學出版社，1982），頁 23-35。

國人取得客觀透徹的認識，以期出入於兩種文化之際，能夠產生兼采並用，相輔相成的果效。例如在人倫觀念上播植，從積極角度入手，當會有助於輔導在中國社會的生根、萌芽和拓展，以期終致可以有效地協助國人成長，促進和改良中國人的生活質素。

其實，兩三年前，基於各方面的需要，不少輔導界的同工已建議我在這方面作點寫作。但由於個人經驗不足和學養有限，實在不敢動筆。在許多考慮中，最主要的，除上述原因外，就是因為感到輔導本土化實在是一個極大挑戰。如今，由於同學們的一再要求，由於關心輔導發展的同工和朋友的一再鼓勵，我大膽地將多年的經驗和心得，加上教學時所用的講義，努力作出整理，付之成文。在過程中，我深感到撰寫導論式的著作實在是一件艱難的工作，但既然起了步，雖然一度感到力有不逮，也沒法不盡力完成。

本書是輔導心理學的一本入門書，除可供大學有關通論課程作教科書之用外，有興趣透過心理輔導幫助人，也可用作個人的閱讀和參考。本書嘗試理論和實際並重：在第一章，首先討論輔導和心理治療的異同，以及輔導的本質特性兩個重要的課題，以協助讀者在觀念上有正確的根基。在第二章，我分別處理了輔導目標、價值觀和人觀等幾個在輔導專業中最關鍵的哲學課題，其後，再和大家討論輔導員本身質素的重要。在第三章，我嘗試介紹了七種具影響力的輔導理論。不過，在一本導論式的輔導專書中要從眾多理論中作出選擇，並非易事。我只能考慮到在香港從事輔導的專業同工，在十多年的開荒工作後，已大體有了一些共通的選擇。換言之，我所選擇的七個理論，是大家較多採用，並認為是較具有實用價值的。在第四章，我以“輔導關係”為主線，探討輔導過程中的一些實際問題。在緊隨的第五章中，我探究了一些專業問題。在最後的第六、七章，我分別討論了團體輔導和學生輔導；有關學生輔導的探討，主要是就我在教學上所發現的需要，協助教師在這重要的範疇上有較全面的認識和思考。

本書曾一再強調，輔導過程其實就是輔導員和受導者的一種真誠和諧人際關係的建立和發展，強調輔導員本身修養的重要，以及探求輔導終極目標

的必要。而這終極目標，我相信就是協助受導者達致自我實現。也就是說，本書強調了輔導中的基要的“人”的因素。這着重點顯透於書中的每一章節，使全書的繁複內容有了一個貫串的中心思想。讀者讀畢全書後，不但可以認識我的輔導模式，同時，也會窺見我對人性和人生的看法；換言之，透過本書，讀者對我會有一定程度的認識。事實上，預期這情況的出現，是反映了我認為輔導就是生命的流露這一個重要的信念。

在此務必一提的是，對於英文“counseling”一辭，在台灣國立編譯館出版的《心理學名詞》中的翻譯是“輔導”，而在台灣輔導界的學者中，柯永河不但將“counseling”譯為“輔導”，同時更將輔導和心理治療視為等同。不過宗亮東、張植珊、李東白和吳武典等則譯之為“諮商”。至於台灣其他學者如鄭心雄，就將“輔導”和“諮商”交替使用。香港中文大學一九八二年出版的《中譯心理學詞彙》，將“counseling”譯為“諮商”和“輔諮”。可見“輔導”一詞與“輔諮”並“諮商”等詞，是具有相同意義的。在本書中，我採用“輔導”作為“counseling”的正式翻譯，原因是在過去十多年中，香港有關專業人士，是一直用“輔導”來翻譯“counseling”；為了尊重香港各專業人士的意見，也為了避免引起不必要的混淆和誤會，我最後就決定採用“輔導”這名詞。同時，我也強調了輔導就是心理治療。

其實，對於“輔導”和“心理治療”兩個名詞，雖然近年來西方著名學者多已交替使用，但對一部分人來說，仍視此為一具爭論性的課題。故此，我不但在導論中嘗試作出探討，說明無論是輔導或心理治療，都是一個助人的過程，在這過程中，由一位具專業資格的治療員或輔導員，為一位或多位因心理困擾而尋求協助的人，提供一種特別幫助；那就是透過一個具治療功能的關係，致力促進受導者克服成長的障礙，產生行為的改變，以致使個人得以充分發展，邁向自我實現。至於這個在輔導或心理治療過程中出現的關係，縱然不是完全一樣，但在實質上，總可算是基本相同的。除此之外，輔導與心理治療無論在理論、技巧和過程中，也沒有明顯的區分。故此在本書中，“輔導”和“心理治療”、“輔導員”和“治療員”等等用語，都是交互應用的。

此外，為了強調這重要的觀念，我亦著意地將書名定為《輔導與心理治療》。在此，我要謝謝我尊敬的老師柏德遜教授（C. H. Patterson），雖然去年他來香港講學時告訴我，我的輔導理論和模式已有異於昔日受業於他的時期，但無論如何，我可以感受到他的接納和內心的欣悅。而事實上，他對我的教導和啟迪不管怎樣都是影響深遠的。其次，我要謝謝我的輔導入門老師樸栢女士（L. Popp）。雖然，在理論上她沒有機會對我多作教導，但她卻讓我從她身上看到輔導員本身修養的重要。同時，在紐約兩年，並以後多年的相處和交往中，她令我對人性和人生的觀念產生更積極的改變，以致加深了我對輔導的興趣和承擔。我也要謝謝過去因信任我而肯接受我輔導的受導者，在相交的過程中，我不但珍惜自己有機會陪伴他們同走人生的道路，目睹他們改變和成長，同時，在這些過程中，我也可以更深入地體會人生，認識自己，並對有關輔導的眾多課題作出多方面的思考和整理。

最後，我要衷心謝謝商務印書館的江先聲先生耐心地為全書作編輯上的整理，我的弟婦林王彩英女士和甥女孫愛森小姐不分晝夜地為我抄寫稿件；他們三位的支持和協助，是最具實質，又費時傷神的，我在此致以衷心的謝意。

在寫作過程中，由於教學及其他各類事務的繁多，實在不敢相信此書能得以完成。而完稿後，又發覺其中疏漏和不足之處實在不少。不過，今天仍然按計劃付印，除前文所敘述的理由外，或者，也是我努力處理自己的“完美主義”性格的一個具體行動吧。至於種種大小瑕疵和謬誤，則有待日後有機會再版時作出修改了。

林孟平

一九八六年於香港中文大學教育學院

目 錄

增訂版序	i
初版序	v
第一章 導論	1
第一節 輔導是甚麼？	1
第二節 輔導與心理治療的異同	12
第二章 輔導的目標與輔導員本身修養的重要	18
第一節 輔導的目標	18
第二節 人性觀	39
第三節 輔導果效的關鍵——輔導員本身	50
第三章 輔導理論	67
第一節 心理分析治療法	67
第二節 阿德勒治療法	82
第三節 當事人中心治療法	97
第四節 理性情緒治療法	110
第五節 行為治療法	123
第六節 完形治療法	140
第七節 交互分析治療法	149
第八節 現實治療法	164
第九節 選擇和建立一套個人的輔導理論	177

第四章	具治療功能的輔導關係	180
第一節	輔導關係與過程	181
第二節	具治療功能的基要條件	191
第三節	感應探討階段的兩個問題	230
第四節	輔導評估重點	247
第五節	透過練習，加深體會	251
第五章	正視輔導專業	269
第一節	保密	269
第二節	測驗	271
第三節	轉介	273
第六章	團體輔導	276
第一節	為甚麼要進行團體輔導？	276
第二節	性質、功能不同的小組	277
第三節	具治療功能的因素	279
第四節	小組組長	283
第五節	組員的甄選和小組的組合	287
第六節	小組的大小	289
第七節	專業守則和應有的關注	290
第七章	學生輔導	294
第一節	學校輔導工作概論	294
第二節	學校輔導的主要範疇與重點	299
第三節	全校參與輔導——以健康自我形象為核心	309
第四節	認識香港的青少年——香港青少年的價值觀	334
第五節	輔導與訓導的協調配合	346

第六節	專業輔導教師的角色與訓練	357
第七節	香港學生輔導的檢討與建議	367
第八章	學校性教育的推行與實施	384
第一節	引論	384
第二節	性教育的範疇和推行	387
第三節	結語	395
第九章	華人社會的輔導專業——現況及前景	398
第一節	引言	398
第二節	心理輔導的概念與功能	398
第三節	研究與本土化	400
第四節	政府的認同、支持和專業的制度化	404
第五節	專業系統培訓課程	410
第六節	總結與建議	413

第一章 導論

第一節 輔導是甚麼？

1.0

基於近年來社會急劇的轉變，整個香港的都市化令到香港人的生活出現了巨大的變化，基於城市生活的迫促，社區生活的貧弱，同儕間的圍牆，親屬關係的疏離和家庭功能的解體，許多人表現得無力適應，最終也就出現了情緒的困擾，而種種問題亦隨之湧現，這許多的人極需要他人的援手。在這情形下，輔導的需求便相應日益增加了。在政府、各志願機構和宗教團體的努力之下，各類型的輔導服務紛紛出現，而在大家多年的努力後，到今天，表面上似乎已經略有成果了；但事實上，其中問題頗多，倘若不加以正視和處理，恐怕日後會影響到輔導專業在香港的健康發展。而其中最大的問題，就是大家在基本上對輔導缺乏正確的認識，以致在百花齊放的情況下，各類服務與設施，良莠不齊，一般尋求幫助的當事人，實在無從辨別其間的優劣。

在一九八〇年的一個“香港的輔導與輔導員”調查中，調查員在論及輔導的定義時指出甚至許多自稱為輔導員的人，對輔導的基本概念也相當混淆，並有許多誤解。這些輔導員所提供的“輔導服務”，包括了資料提供、忠告、討論和深入的心理治療，範圍相當廣泛；而在許多情況中，只要是“輔導員”花點時間和別人談話，就已經被視為進行“輔導”了，¹當然，大家都知道，造成這情況的主要根由，是在於不少工作者無論是職前或是在職的輔導訓練實在不足，很需要作出改善。不過可惜這問題並未得到有關方面的正視，以致時至今

日，我們能提供的研習機會仍然十分少；再加上在形勢所迫之下，政府不斷增加各類“輔導”工作者，在小學、中學進行種種輔導工作。這種根底薄弱的情況，實在令一羣專業人士憂慮，叫他們不得不努力尋求解決之方。

其實，當我們從事某一項工作，卻對該工作缺乏正確的認識時，流弊是會很大的，對自己來說是虛有其名，對大眾來說是勞民傷財；就辦事效率來說可能事倍功半，或甚至會無果效。在輔導專業的推廣中，一方面我固然憂慮有以上的情況出現，而另一方面，我更加擔心當事人的福利安危，和整個輔導專業的發展會因此出現許多不必要的障礙。故此，若要輔導得以正常發展，除了要全面地改善和加強工作者的輔導訓練外，更需要從最基本的觀念着手，例如要讓廣大市民認識輔導的涵義，以及其工作對象、工作範圍和工作方法等，以期能收正本清源的果效。

1.1 輔導不是甚麼？

要清楚認識輔導是甚麼之前，我相信最好是先知道輔導不是甚麼；不過，這已經是一個很具爭論性的課題。以下我嘗試從輔導的一些普遍觀念入手，而不是基於任何一個學派和方法，來和大家作一個初步的討論：

一、輔導過程中，雖然往往會包括資料的提供，但單單資料的提供，卻並不是輔導。例如有一位學生向老師詢問到加拿大唸大學所需的費用問題，倘若教師只告訴他一個數字，而忽略了他憂形於色、徬徨無告的情緒，則整個過程也就並非輔導過程。

二、輔導並不是一種社交談話。在飲宴場合、在雞尾酒會、或甚至在日常的社交中，我們與他人的談話往往是相當表面和膚淺的，很客氣，缺乏內容，同時流於非人化與形式化，但輔導卻是一個人性化、個人化和有內涵的過程。

三、輔導不是普通的會見（interview），在普通的會見中，通常主要的目的，是盡量在最短時間內，搜集最多被接見者的有關資料，如個人興趣、能力、特長等，以便作出評核與甄選。

四、輔導過程中往往會包括教導，但若只有教導或只是在說教，卻又不是輔導了。例如十七歲的大明對輔導員說：“我根本沒有朋友，的確很孤單。”而輔導員馬上回答說：“沒有朋友可以傾談，當然就會孤單了。不過，一個人太過孤單是不對的，人是羣體的動物，很需要朋友，你應當主動參加學校和社區的青少年活動，好叫自己在德智體羣美各方面都有均衡的發展。況且，你今年十七歲，正是最需要透過不同的學習和活動來認識自己、發展自己的時刻。”雖然輔導員說了很多話，但卻並非在進行輔導。

五、倘若一位輔導員在面對當事人時，只是在作邏輯分析，他就不是在進行輔導。因為在輔導過程中，基要的條件是我們陪伴着當事人去面對人生；而事實上，人生是個心理過程，而非邏輯過程。況且當事人在接受輔導時，多是焦慮不安和混亂徬徨的，沒有多大能力來對自己作邏輯性的分析，故此千萬不要強迫他們在這方面進行思考。而另一方面，在面對當事人時，輔導員應該有清晰的頭腦，縱然是投入於輔導關係中，卻應仍有能力利用自己的邏輯思維和分析能力來協助當事人面對和處理問題。

六、不少當事人尋求輔導，一心只想輔導員給予忠告和建議；其實，不少當事人最渴望的是我們給他們一個肯定的答案並且為他們作決定。然而這些卻不是輔導的根本目標，首先我們要留意，輔導的最終目的，是協助當事人認識自己，接納自己，盡量發揮自己的潛能，從而得以邁向自我實現；而在這過程中他一定要學習對自己的行為和人生負責任，否則也就不能達致建立自己的目的。故此我們不應該剝奪了他們學習的機會。再者，在當事人的心目中，輔導員的專業訓練和地位，都具有權威性，倘若我們隨便給予忠告和建議，他們往往就如奉聖旨般照樣去行，實在很沒意思。

可能有人會說：“就是因為輔導員的專業能力和成熟程度，給當事人作出忠告和建議正是應該的；甚至最好是為當事人作決定，免得他自行摸索而犯錯。”這話表面聽來，似乎很合理，但我要再提醒大家，在輔導終極目標的大前題下，在關注當事人成長的基要條件下，我們要盡量讓他有機會在人生過程中學習對自己負責，學習做個人的抉擇。當然，我同意倘若交由他們自