



視覺化諮商技巧

郭志通、張進上 著

理論與實務相結合，淺顯易懂

案例原文併陳，易於學習理解

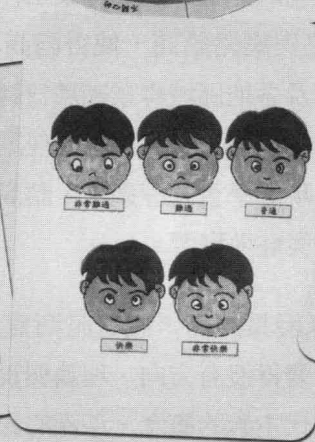
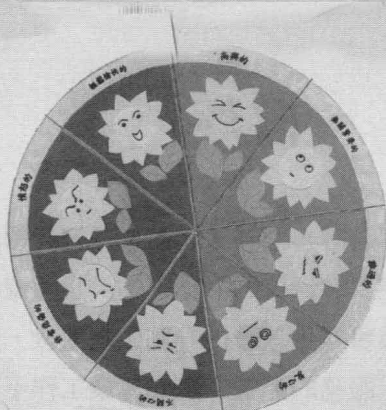
讓自上輔導工作變得更加平易近人

書中檢附諮商媒材，極具巧思，容易上手



麗文文化事業





視覺化諮商技巧

郭志通、張進上 著



麗文文化事業

BL0208

視覺化諮商技巧

國家圖書館出版品預行編目資料

視覺化諮商技巧 / 郭志通, 張進上著.

-- 初版. -- 臺北市: 麗文文化, 2010.08

面; 公分

參考書目: 面

ISBN 978-957-748-389-8(平裝)

1. 諮商技巧 2. 視覺 3. 圖像學

178.4

99006699

版次: 2010 年 8 月初版

作 者 郭志通、張進上

總 編 輯 蔡國彬

執行編輯 陳嘉珮、林瑜璇

出 版 者 麗文文化事業股份有限公司

地 址 台北市文山區 116 秀明路二段 112 巷 1 弄 18 號 4 樓

電 話 Tel: (02)8661-9962

傳 真 Fax: (02)2234-3665

法律顧問 林廷隆 律師

Tel: (02)2965-8212

麗文文化事業股份有限公司 版權所有・翻印必究

Copyright © 2010 by LiWen Publishers Co., Ltd.

本書若有缺頁、破損或裝訂錯誤請寄回更換

版權聲明

本書內容僅授權合法持有者所使用，未經本書作者或藍海文化事業股份有限公司正式授權，合法持有者除備用存檔及自行使用外，其他一切權利均予以保留。

商標聲明

本書所提及之商標及產品名稱均屬於其合法註冊公司所有，本書引用純屬介紹之用，並無任何侵權之意。

有限擔保責任聲明

本書製作力求盡善盡美，惟不擔保本書及其所附光碟無任何瑕疵，亦不擔保任何人或單位因使用本書衍生之利益損失。

自序

我國自民國九十年通過心理師法之後，是諮商領域發展重要的里程碑。對於諮商專業具有深遠的影響。由於證照確認了諮商工作的專業化地位，諮商員專業化教育提升到碩士層級，及在職進修教育等，保障了對當事人服務的品質，諮商專業工作不再侷限在學校的輔導員，更擴及到社區與網路諮商，使得諮商專業服務更加普及，在台灣諮商專業制度及各地區域專業團體日趨完善，各大學亦紛紛投入諮商員教育工作，以培養未來可以勝任諮商工作的專業人員。從各大學研究所所呈現的學習課程邏輯，諮商的初學者無不從理論課程開始，再到實務與駐地實習。

從理論到實務是一條漫長的路，沒有諮商實務的理論變得空洞；沒有諮商理論的實務變得沒有方向，理論與實務相互辨證，互為表裡。近十年來，後現代主義的概念，深深的影響著諮商理論的發展；對於後現代主義而言，人類的世界是個人主觀建構的，而現代主義所強調的客觀世界，獨立存在於個人之外；現代主義所謂的真實（reality），對於後現代主義者而言，並非可以被客觀的發現（Hansen, 2004）。客觀與主觀就某一個角度而言，並非截然對立；考量不同的時空序列，是可以轉換取代的，前一刻的主觀會成為下一刻的客觀。從事諮商工作者，深刻理解到實務不能沒有理論作為基礎，而諮商理論的發展往往與哲學思潮有密不可分的關係。

對於一位有效的諮商工作者而言，理論的理解是最為根本的；理論有如地圖，帶領諮商師構思個案問題的方向及介入的模式；理



論有助於諮商員組織臨床的資料，提供概念化的方向。傳統的諮商理論如認知、心理分析、人文學派、及其他各種不同取向的理論，提供了人類基本心理歷程更精確的描述，這些傳統的諮商理論可視為現代主義的知識脈絡（Hansen, 2006; 2005）。而從諮商理論到諮商實務的學習過程，有賴更多的媒材與實務練習。初次接受諮商，或口語表達有困難的個案，會因為焦慮而阻礙諮商的進行，若有貼切或易於表達的媒材可操作，將可以減少焦慮並增進諮商關係。

因此，學習完整的理論與實務課程，方得以一窺諮商從理論到實務的實踐，及從實務中印證理論的踏實。但依據作者的觀察，學習者在從事實務工作時，常會感受到實務操作過程中，除了口語諮商之外，不容易找到可以使用的媒體材料，供個案操作繪製；特別是國小低年級的學生，往往有賴於具體的媒材，讓諮商師有機會觀察到其內在的心理表徵。

先不論個別、團體、或班級等任何一種介入方式，大都需要有具體可操作的媒材，不同的理論派別或有些許的不同，但嘗試觀察與走入個案內在世界的意圖大同小異。就此而言，蒐集各種媒材不僅可以使抽象的概念更加具體，也可以讓當事人有機會體會與了解個人內在的世界與衝突，而視覺諮商媒體便是教育或實務使用的媒材，使得教育或個案輔導工作變得更加明確可行。

擔任學校教育第一線的教師，要面對來自各種不同型態家庭所教養出來的子女，對於行為上偏差的孩子而言，若只以傳統教誨的方式來教導，在現今的教育環境下恐難收到良好的教育成效。孩子沒有權利選擇家庭，當孩子在生活和行為上觸礁了，最需要的就是



一個可以指引方向、能夠讓他（她）重燃希望與照亮未來的舵手，而諮商、輔導人員就是孩子生活迷航的領航者。

由於作者在輔導與諮商實務工作過程中，深深體會到運用媒材的重要性，協助孩子的方式除了口語之外，有賴豐富的媒材引導。學校教師每週約 20 節課的教學工作，可以用來輔導學生的時間越來越少，哪談得上蒐集相關的媒材。為減少諮商實務工作找尋媒材的困難，及增加諮商教育工作者補充媒材的選擇，著者不憚簡陋，蒐集編製視覺或圖樣化諮商相關媒體教材，配合媒材提供會談的引導範例，以供讀者使用的參考。

本書所蒐集的視覺媒材，大都已實際應用於輔導個案並加以修改後編製而成。全書共有二十五個單元，每一個媒材單元分成簡介、功能、應用三部份，而在應用的部分，主要在於導入媒材的說明及引導會談。這些圖像媒材的內容，主要有家族圖、動物圖卡、WDEP 技巧、生命線、量尺問句、和玫瑰花叢幻遊技術等，文中並輔以實例說明，這些技巧並不需要完善的設施，就能夠輕易地上手實施，而且可以收到良好的成效。希望本書的出版，能夠吸引更多有興趣且關心輔導工作的夥伴，一起投入撰寫淺顯易用的諮商技巧行列，也期望孩子在輔導人員的協助下，再次綻放燦爛的笑容及擁有屬於他們的美麗天空。

對於初學諮商者而言，圖像化諮商媒材簡易可行，除可以增進諮商的發展，亦結合理論與實務。感謝麗文出版社慨允出書，讓諮商學習者能深受其惠。由於作者才疏學淺，難免疏漏，敬祈各界先進不吝指正。



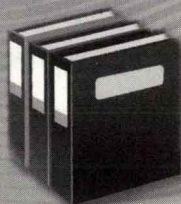
目錄

01、家族圖	001
02、動物圖卡	005
03、情緒羅盤	010
04、心情溫度計與情緒臉譜	013
05、九大情緒家族	017
06、量尺問句	024
07、玫瑰花叢幻遊技術	029
08、隱喻——汽球	036
09、隱喻——相容與不相容	040
10、隱喻——情緒滿則溢	045
11、認知思考中斷法	049
12、布偶活動	053
13、闖關遊戲	058
14、搖響名字	063
15、算術家	066
16、記憶遊戲	068
17、生命線	070
18、WDEP 技巧	073
19、繪圖技巧	076



20、成本和效益分析	085
21、培樂多黏土	088
22、面具	092
23、拼貼藝術	095
24、情緒飛盤	101
25、向個案 Say Goodbye	105
參考書目	108
附件 1 家族圖人物圖譜 (1 ~ 4)	111
附件 2 情緒羅盤	115
附件 3 心情溫度計	116
附件 4 情緒臉譜	117
附件 5 量尺問句	117
附件 6 九大情緒家族 (1 ~ 9)	118

家族圖



簡介

許多個案在第一次進入諮商室與輔導老師（或諮商師）談話，經常受制於有限的語言文字能力，再加上對陌生的治療情境所產生的焦慮感，往往無法清楚地說明和哪些家人住在一起，對家屬之間的關係及對家屬職業的描述更是一籌莫展。圖像化的家族圖打破了輔導老師（或諮商師）的問話模式，它是個有趣且具有效益的諮商媒介，它不僅能夠協助輔導老師鬆懈兒童心防、同時具有快速了解兒童家庭狀況的功能。



功能

家族圖（genogram）是一種能夠呈現個案家族關係的樹狀性圖形，它可用來說明個案疾病的家族史、個案曾經罹患過的心理疾病、使用藥物的情形、家屬之間彼此的期望、家族之間的關係、家族所處的文化與諮商相關的議題等（Neukurg, 2007）。包文（Bowen）及其後繼者經常使用家族圖來追蹤家庭中重複發生的行為模式（家族治療理論與技術，民 88）。Butler（2008）認為從家族圖當中可以蒐集到個案的年齡、性別、家庭最近所遭遇



到的改變、家庭生命週期的轉變、文化及種族的背景及個別成員的功能等資訊。



應用及案例說明

輔導老師（或諮商師）可將本書所附的圖案（如附件 1-1 至附件 1-4），放大或縮小剪下來，分別將每張圖案貼在空白名片紙上，並加以護貝使用。以下以一個案例說明如何將家族圖應用在輔導過程中：

CO：「曉芸（化名）早，很高興見到妳，請坐，早餐吃了嗎？」

CL：「吃過了。」

CO：「老師先自我介紹，我是學校的輔導老師，輔導老師主要是來協助學生解決他們所遭遇的困難，讓這些學生能夠生活得更快樂。我們每個星期二早上八點到八點四十分，會在這裡見面一次，在這裡只有我們兩個人，除了妳有傷害自己或別人，妳受到虐待或者被傷害等法律規定，老師不能保守秘密之外，妳所說的話，老師不會隨便告訴任何人，包括妳的父母親及導師，所以妳可以放心將妳的想法及想說的話告訴老師。首先，這裡有一堆圖片，請妳選出哪些人目前跟妳住在一起。」（個案從圖片中共選出七張卡片，如圖一）

CO：「妳沒有選爺爺這張卡片，爺爺在哪裡？」



CL：「爺爺已經去世了！」

CO：「聽到這個消息！老師感到很難過。爸爸在哪裡工作？」

CL：「爸爸沒有跟我們住在一起，爸爸和媽媽離婚了，他住在台北，在做生意。」

CO：「那媽媽呢？」

CL：「媽媽也沒有跟我們住在一起，媽媽因為生病需要別人照顧住到外婆家去了。」

CO：「妳一定很難過，一定很想念他（她）們。希望爸爸和媽媽在妳的身邊，希望他（她）們能夠和好住在一起？」

CL：「嗯。」

CO：「大妹幾歲了？」

CL：「大妹讀三年級，八歲。」

CO：「小妹呢？」

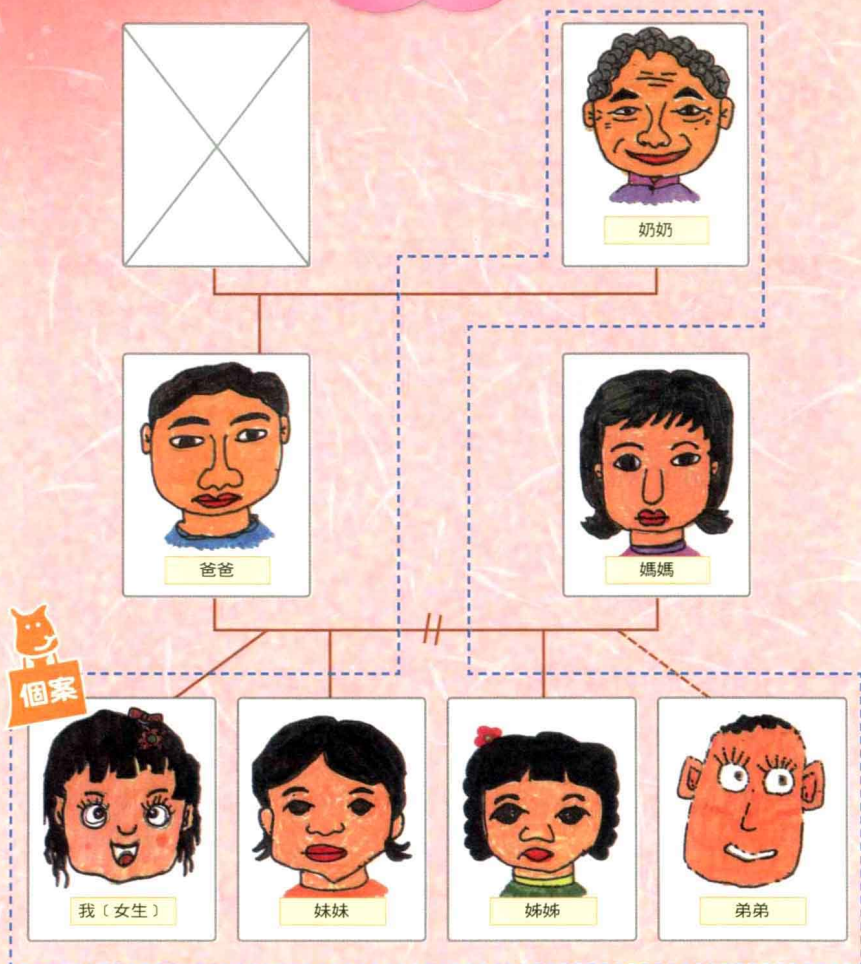
CL：「小妹好像是六歲，讀一年級。」

CO：「那弟弟呢？」

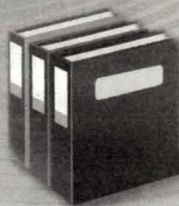
CL：「他是我的表弟，是姑姑的小孩，因為姑姑跟姑丈都不在高雄上班，所以表弟和我們一起住，由阿嬤照顧我們四個小孩，表弟讀幼稚園大班，好像是五歲。」



個案家族圖



動物圖卡



簡介

人格是指存在於個體之內一套有組織的、有結構性的且是持久性之心理傾向與特徵，此種傾向與特徵和外在環境互動而決定個人的思考、慾望、情緒和行為（王震武、林文瑛、林烘煜、張郁雯、陳學志，民 97）。想要了解人格特質，心理學最常用的方法就是使用人格測量，包括自陳式人格量表及投射技術。

自陳式人格量表由許多關於習慣、情緒、反應傾向等描述句或問題所構成，受測者需從有限的固定答案選項中（如是／否、同意／不同意），選擇最貼近自己的狀況（王震武、林文瑛、林烘煜、張郁雯、陳學志，民 97）。投射技術在於提供一些意義模糊不清的刺激，讓受測者自由反應。在此種情況下，受測者常不知不覺會將其內部的情感、態度、需要、價值、情緒、動機與人格特質等投射到其反應之中（郭生玉，民 74）。



功能

在諮商輔導過程中，我們經常會想從孩子的口中了解其動機、需求和渴望，或者父母的人格特質（或教養風格、管教方



式)，但是個案通常不知道什麼叫做動機、需求、慾望或人格特質，往往無法表達他（她）們內在的想法與欲求。在這種情況下，輔導者可以發揮創意，把有趣的圖案製作成輔導媒材，將專業的諮商知能轉化成活潑的生活語言，讓學童更容易將他（她）們的動機、慾望及所感受到的情感、態度及人格特質等投射到他（她）們的陳述中。

動物圖卡透過類似投射作用原理，將動物擬人化，既生動有趣又貼近孩子的生活經驗，可以很快地將孩子內在的情感、態度、需要、價值、情緒、動機與人格特質等一覽無遺地呈現在輔導者的眼前。



應用及案例說明

輔導老師（或諮商師）可事先到書局購買一本「動物百科全書」，書中圖案大小以一張名片紙大小較恰當，然後用剪刀將圖案一張張剪下來，貼在名片紙上並加以護貝，就可成為一套相當好用的動物圖卡。以下案例將說明動物圖卡妙用之處（如圖二）：

CO：「曉芸（化名），老師這裡有一堆動物圖卡，首先想邀請妳從這些圖卡中，選出（一至四張）適合用來描述妳自己特徵的動物。」

（個案選出魚、貓、兔子、驕傲的狗等動物圖卡。）

CO：「說說看魚代表什麼？」

CL：「我很希望自己像魚一樣，可以自由自在、無憂無慮、沒有煩惱的在水中游來游去。」



CO：「自己有哪些特徵像貓？」

CL：「貓是一種很可愛的動物，希望自己像貓一樣受到同學的喜歡。」

CO：「那兔子呢？」

CL：「希望自己擁有兔子長長的耳朵，這樣別人在說我的壞話的時候，我就可以像兔子一樣豎起耳朵去聽。」

CO：「有好幾隻狗，妳選擇了驕傲的狗而沒有選擇其他的狗，牠代表了什麼？」

CL：「我很希望自己像這隻驕傲的狗，可以抬頭挺胸覺得有自信。」

.....

CO：「如果要妳從這些圖片中，挑選出可以代表妳父親個性的動物，妳會選擇哪些動物？」

(CL 選出跳鼠和鱷魚圖卡)

CO：「曉芸，說說看父親哪些地方像跳鼠？」

CL：「父親像跳鼠一樣膽小，遇到困難自己就躲起來，把困難都丟給母親去解決。」

CO：「父親哪些地方像鱷魚？」

CL：「父親很兇，對全家都很兇，叫我們三個姊妹要負責任，自己卻不負責任。碰到債務就推給母親處理。在我讀幼稚園大班的時候，父親曾經打過我及母親，因為父親負債從外面喝酒回家。我在幼稚園中班，父親曾經將沒有喝完的酒放在地板上，我和妹妹誤以為是飲料，結果喝了之後，醉倒在地上。我總共有醉倒兩次。」



CO：「同樣地要你從這些圖卡中，選出可以代表妳母親個性的動物，妳會怎麼選呢？」

（CL 選出寄居蟹）

CO：「跟老師分享一下，母親哪些個性像寄居蟹。」

CL：「希望媽媽遇到困難時，可以躲進硬硬的殼當中。」

CO：「曉芸妳曾經跟老師說過目前奶奶在照顧妳們三個姊妹，那對於奶奶妳會想用哪些動物來形容她？」

（CL 選出狩獵犬）

CO：「奶奶跟狩獵犬有哪些相似的地方？」

CL：「奶奶就像狩獵犬一樣很辛苦，要照顧我們三個姊妹和表弟。晚上七點鐘要接第一個孫子、九點鐘又要接其他二個孫子。」

CO：「妳會選擇用哪些動物來代表大妹呢？」

（CL 挑選出天鵝）

CO：「妳覺得大妹哪些地方像天鵝？」

CL：「大妹像天鵝一樣，人長得漂亮、功課又好、很乖，很討人喜歡。」

CO：「那小妹妳會選擇用哪些動物來代表她呢？」

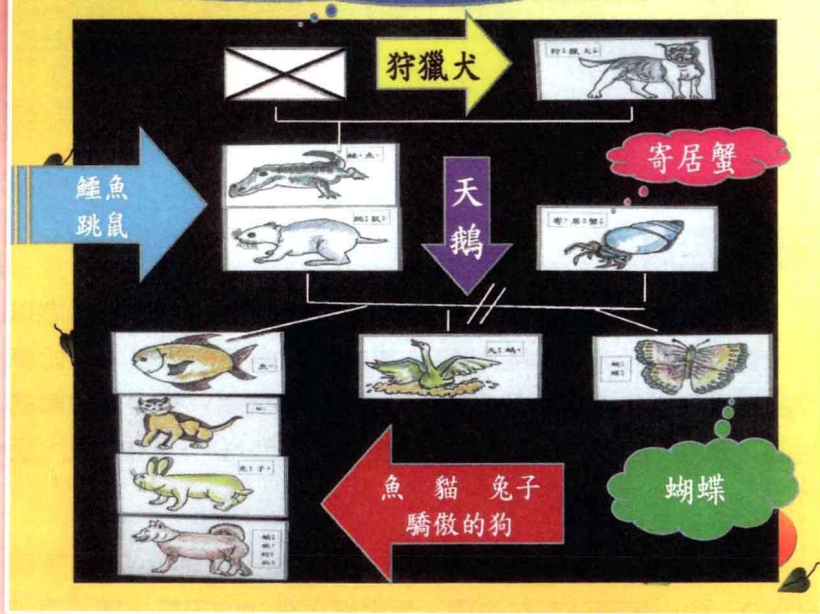
（CL 挑選出蝴蝶）

CO：「妳覺得小妹哪些地方像蝴蝶？」

CL：「小妹像蝴蝶一樣漂亮，個性溫柔還會順著我。」



動物圖卡的應用



↑圖二