

另一種選擇

後現代取向諮商的實踐

Alternative

The Practice of Postmodern Approach Counseling

一本專為從事心理諮商工作者（助人者）

想接受心理諮商服務者（受助者）

量身訂做而成的專業又淺顯易懂的心理諮商書



邱瓊慧 邱韻蓉 陳宜燕 黃莉婷 合著



CONTENTS

推薦序

- 6 與其詛咒黑暗，不如點亮一盞光 / 周柏伶
- 9 一本令人感動的書 / 劉安真
- 12 生命流轉，在關係中與自己 and 他人同在 / 李婉菁

出版緣起

- 16 以終為始：提供另一種選擇 / 邱瓊慧

篇章 01 我們與後現代取向諮商的相遇

- 24 看見更多可能性 / 陳宜燕
- 30 走出專業的舒適圈 / 邱韻蓉
- 37 從問題到故事 / 黃莉婷
- 43 你會聽故事嗎？ / 邱瓊慧

篇章 02 助人者的自我定位

- 54 挑戰定見、真誠回應 / 黃莉婷
- 60 逆境中的同伴 / 陳宜燕
- 67 搭鷹架的人 / 邱韻蓉
- 74 不斷歸零與學習 / 邱瓊慧



篇章 03 關係取向的倫理實踐

- 84 諮商倫理的開始：建立民眾對諮商服務的認知 / 邱瓊慧
- 93 在正式會談前建立關係：我們的學習之路 / 陳宜燕 & 邱韻蓉
- 108 承認與表達自我的限制 / 黃莉婷
- 122 諮商關係的界線 / 邱瓊慧
- 133 諮商關係的結束 / 邱瓊慧

篇章 04 如何讓諮商動起來

- 146 不同·帶來鬆動的可能性 / 黃莉婷
- 156 面對諮商中的懷疑與試探 / 陳宜燕
- 167 重新定義諮商專業的養分 / 邱韻蓉
- 177 鬆綁與增能的歷程 / 邱瓊慧

附錄

- 196 附錄一 後現代取向諮商讀書會計畫書
- 200 附錄二 後現代取向諮商讀書會的討論題綱
- 210 附錄三 台灣輔導與諮商學會諮商專業倫理守則
- 231 附錄四 常見諮商同意書示例 (以大專院校學輔中心為例)
- 232 附錄五 修改後的諮商同意書 (以大專院校學輔中心為例)

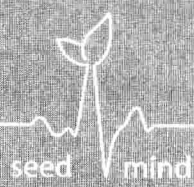
另一種選擇

後現代取向諮商的實踐



後現代取向諮商的實踐

另一種
選擇 7



seed

mind

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

另一種選擇：後現代取向諮商的實踐 / 邱瓊慧等
作.-- 初版.-- 臺中市：種子心靈，民 102.02
面；公分

ISBN 978-986-89145-0-6(平裝)
1. 心理諮商 2. 心理治療

178.4

101027238

另一種 選擇

後現代取向諮商的實踐

作 者 | 邱瓊慧、邱韻蓉、陳宜燕、黃莉婷

美術設計 | 兔子的右腦設計有限公司

出版發行 | 種子心靈事業有限公司

40255 台中市忠明南路 819 號三樓之五

101seedmind@gmail.com

總 經 銷 | 創智文化有限公司

新北市土城區忠承路 89 號 6 樓

TEL/ 02-22683489 Fax/ 02-22696560

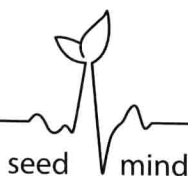
www.booknews.com.tw

定 價 新台幣 250 元

初版日期 102 年 2 月 26 日

ISBN 978-986-89145-0-6 (平裝)

版權所有 · 翻印必究





推薦序

與其詛咒黑暗，不如點亮一盞光

國立臺中女中主任輔導教師、諮商心理師 周柏伶

時代巨輪不停向前轉動，社會環境、價值觀念持續轉變，國人對「心理健康」相關議題，普遍有了更多的認識、瞭解與關注。從事學校輔導工作者，無不深刻感受到學生、教師、家長、教育主管機關與社會人士等，對輔導室寄予的厚望，期望輔導室能協助學生認識自己、培養解決問題與分析抉擇的能力，增進人際相處、課業學習、生涯發展等心理、生活之適應，充分發揮個人潛能，以成為身心健康的個體。

許多文獻、實證皆明白揭示，教育或輔導工作，必須「團結力量大」，重視團隊分工，加強校內、校外資源整合，以期發揮更大功效。在上述共識、前提下，學校輔導人員責無旁貸要面對的挑戰之一，是如何提升自身專業以勝任工作職務？除了參與各項培訓課程、座談會、督導等，相信「閱讀」也是很好的選項之一。

這次難得的機會，能搶先一步閱讀本書，什麼令我印象深刻呢？第一點是作者們「自我揭露」的勇氣，為了分享對後現代取向諮商的熱愛、為了對新手諮商人員的關懷等，作者們以自身被督導或接案等真實經驗出發，誠實地讓省思、對話不停流轉於個人內在與諮商情境中，並大方分享其中的所思所感。正如同醫學教育中之「大體老師」，透過捐贈軀體讓醫學生學習人體器官構造、功能，著實令人敬佩。



第二點，我也是後現代取向諮商這個品牌的愛用者！從事學校輔導工作一晃眼已經十多年，每當問及高一新生在高中階段想努力的目標，「成為有自信的人」始終是超人氣選項，這也呼應了 E.H.Erikson 人格發展論的觀點，認為青少年階段的發展任務是建立「自我認同」，也就是形成「我是誰」、「我要往哪裡去」等的看法，未完成此任務將會出現角色混淆的發展危機。高中生活充滿壓力與挑戰，當學生遭遇挫折、瓶頸進到諮商室尋求協助時，該如何提供適切之諮商服務，以達成諮商目標、提升諮商成效呢？固然很難一言以蔽之，但我的實務經驗發現，往往「焦點解決短期諮商」的技術，包括：設定正向目標、重新建構、例外、讚美、假設解決問句、量尺問句等，滿能派上用場。為什麼呢？想想看，一個人行為改變較容易發生在什麼時候？是自我概念、自我價值感較高或較低時？是較自信或較自卑時？答案不言而喻，而後現代取向諮商正大量提供維護當事人自尊、希望感的滋養要素。

曾有人說：「世界上最遙遠的距離是什麼？是我就在你面前，你卻不知道我愛你。」多少次坐在諮商室當事人那個位置上的學生，眉頭深鎖、眼神放空、表情漠然……原因或許各式各樣，但都在上演著「我是悲劇」的戲碼；有句話說：「如果你相信你能，或者你相信你不能，最後都會證明你是對的。」如何讓這些受困、受苦的當事人能撐住，不再「往下沉淪」？甚至願意相信、採取行動「向上提升」，確實是輔導人員嚴峻的挑戰。



你我都曾經在諮商歷程中陷入泥沼、找不到使力點，而低頭歎息或仰天納問：「接下來怎麼辦？我還可以做什麼？」我相信，仔細閱讀本書，隨書中較有感觸之處，來個自我對話，打開心胸，帶著好奇、欣賞的態度，一定會有所啟發。說不定，上天正透過這本書要引導或提醒我們一些重要的事喔！



推薦序

一本令人感動的書

弘光科技大學通識學院助理教授、諮商心理師 劉安真

我很欣賞瓊慧對生命的理想與熱情，因此當她邀請我為這本書寫推薦序，我馬上就答應了。當天晚上，就收到她以電子郵件寄來的文稿，我很快地讀完並且深受感動，覺得自己真是幸運，有機會讀到這些真誠而動人的分享，因此，我非常願意推薦這本書給所有諮商領域的朋友們，你們將可以在這本書看到諮商工作者的真誠、理想與熱情。

所謂文如其人，瓊慧、宜燕、韻蓉與莉婷都是對生命與諮商專業很有想法的人，讀了她們的文章，看到她們不斷認真地自我省思與對話，不斷地想要找到更好的助人方式，她們對於諮商歷程中每個小細節，都願意花時間去省思與真誠地分享她們的想法與實踐，我覺得非常感動，並且忍不住要說「你們真是太棒了！」相信讀者看完這本書，也會和我一樣有同樣的感動並且深受啟發，甚至因為這本書，而產生對諮商專業更多的熱情與投入。

諮商是幫助人的過程，但怎樣可以幫助一個人？我做什麼，可以幫助坐在我對面的當事人？這是非常深奧的問題。過去老師希望我們發展自己的諮商取向，或是找到屬於自己的諮商取向，但我要如何能找到適合自己的取向？我對諮商的想法是什麼？我相信什麼？我所相信的，就能幫助當事人嗎？能幫助當事人的諮商技巧，我有能力做出來嗎？可以做



得好嗎？我會不會沒有帶來幫助，反而帶來傷害呢？

在學習諮商的歷程中，這些問題一直困擾著我，有一段時間，我甚至覺得我選錯行業，如果我選一個有標準答案的專業，事情會不會簡單一點？我的疑惑與挫折感會不會少一點？我相信許多學習諮商的人都曾經歷這個過程，但我們很少有機會理解，那些看來很有自信，很篤定地知道諮商該怎麼做的人，他們是如何走過、如何找到答案的？

這本書試著回應上述的困惑，作者分享自身寶貴的學習歷程，讓我們看到她們如何面對做諮商的不確定與挫折、如何找到自己信仰的諮商取向，更可以看到她們如何探索適合自己的方式與當事人一起工作和成長。看完她們的歷程，會讓人燃起對諮商工作的信心與熱情，相信這一切的摸索和付出都是有意義的。

這本書談的是後現代取向諮商，雖然這不是我特別偏好或熟悉的取向，但卻完全不會妨礙我閱讀時的樂趣與收穫。因為，不管我們的諮商取向為何，最終目的都是協助當事人成長，看著作者分享接案的經驗與省思，看著她們思索如何幫助當事人，再看到當事人真的有所成長時，真的會跟這些作者一起開心起來，然後心想，這就是助人工作迷人之處，我們陪著當事人一起經歷痛苦，然後看著他們走出來、長出新的力量，自己也會感到很開心、很感動。每個勇於面對自己問題與困境的當事人，都是生命的鬥士，而我們能陪他們走一段，何其有幸！

還有令我感動的是，一群志同道合的人能一起學習是



多麼幸福的事啊！諮商師是非常容易產生職業倦怠的行業，特別是不隸屬於機構的行動諮商師。諮商督導相關的文獻指出，個人實務工作者（private practice psychologist）非常需要同儕團體的支持，因為他們的工作常常是單打獨鬥、無人可以討論和提供情感支持。這部分的困境與瓊慧在〈出版緣起〉所描繪的感受非常相似，而聰明的她也想到文獻中建議的方法，就是組成同儕督導與支持團體，這個團體不僅可以一起討論諮商專業，也可以提供彼此情感上的支持。

本書正是瓊慧招募同儕團體共同分享的成果，內容不僅描述了諮商師個人的成長歷程，也展現出透過同儕團體，可以讓諮商工作者免於職業倦怠，甚至更有產能的做法，所以才能誕生如此充滿能量的書。這個團體讓我更加肯定，組成同儕團體對於個別實務工作者來說，是一個專業成長與照顧自己的好方法。

短短幾個字，很難描繪我對這本書的肯定，所謂推薦序，就是推薦大家讀這本書吧！我，非常喜歡這本書，無論是自我或專業的成長，我相信大多數人都能從閱讀這本書得到益處。



推薦序

生命流轉，在關係中與自己 and 他人同在

勵馨社會福利事業基金會台中市蒲公英英語商輔導中心督導 李婉菁

在助人工作的旅程中，我認為「看見人的本質，而非以角色自我框架或對他人設限，始終堅信每個生命有其獨特價值且此生亦有其天賦；保有高度覺知、省思、修正且加以行動實踐」，是非常重要的信念與態度。要符合上述對助人者的期待，需要具備真誠面對自己的勇氣，以及對全體生命真善美有著理想之渴望與企圖，而瓊慧正是我在助人工作的道路上，認真實踐其所信，知行合一的少數分子，我很珍惜與瓊慧的相遇。

相信每個走過自身生命經驗轉化的人，尤其是助人工作者，可以體會和理解傷痛是成長必經的歷程，也是欲得豐收果實的代價，因此，生命的可貴不在於不犯錯，而是在失誤中懂得其背後隱藏的禮物，讓每個人一步一步重新學習自我接（悅）納、成為自己並與他人同在。這正是助人工作不論是運用哪種理論、途徑、策略、方法、取向、資源等的終極目標，也是每位助人者須有的體認。

每個活過和說出來的故事，活化自己也活化他人，教育自己也教育他人。因著人總存在於關係，存在於社會情境中，個體經驗同時是個人的也是社會的。是故，經驗以過去為根基並且引至有待經歷的未來，它們帶有歷史性，也總處於改變和展望未來的可能。通過「經驗」，我們學會了在不斷延



展的社會情境裡，在個人與社會中來回移動，並且同步思考過去、現在和未來。

於是，生命可以因著自身經驗的敘說，在聆聽、對話、回應、省思、探究與行動中，獲致共鳴、連結與開展新的理解和可能，本書的產出正是此信念實踐過程中彙集的成品之一，其影響也將持續發酵著。書中作者們揭露作為助人工作者與每個生命交會的經驗，拋磚引玉，讓在追尋助人使命或生命意義道路中的每一位尋道者，藉此在地、本土、一線實務工作者之經驗故事，得以有機會回觀自己看待生命之所知所為，重新加以確認、修正，甚而建立新的故事，進而和自己與他人同在。

邀請您一同進入此敘說故事的感動時刻，透過作者們向外觀看，往內轉向的探究歷程，您亦能向內關照，聆聽、敘說、回應與探究自己和他人的故事，在走向理解與轉化中展開新的可能。



CONTENTS

推薦序

- 6 與其詛咒黑暗，不如點亮一盞光 / 周柏伶
- 9 一本令人感動的書 / 劉安真
- 12 生命流轉，在關係中與自己 and 他人同在 / 李婉菁

出版緣起

- 16 以終為始：提供另一種選擇 / 邱瓊慧

篇章 01 我們與後現代取向諮商的相遇

- 24 看見更多可能性 / 陳宜燕
- 30 走出專業的舒適圈 / 邱韻蓉
- 37 從問題到故事 / 黃莉婷
- 43 你會聽故事嗎？ / 邱瓊慧

篇章 02 助人者的自我定位

- 54 挑戰定見、真誠回應 / 黃莉婷
- 60 逆境中的同伴 / 陳宜燕
- 67 搭鷹架的人 / 邱韻蓉
- 74 不斷歸零與學習 / 邱瓊慧