

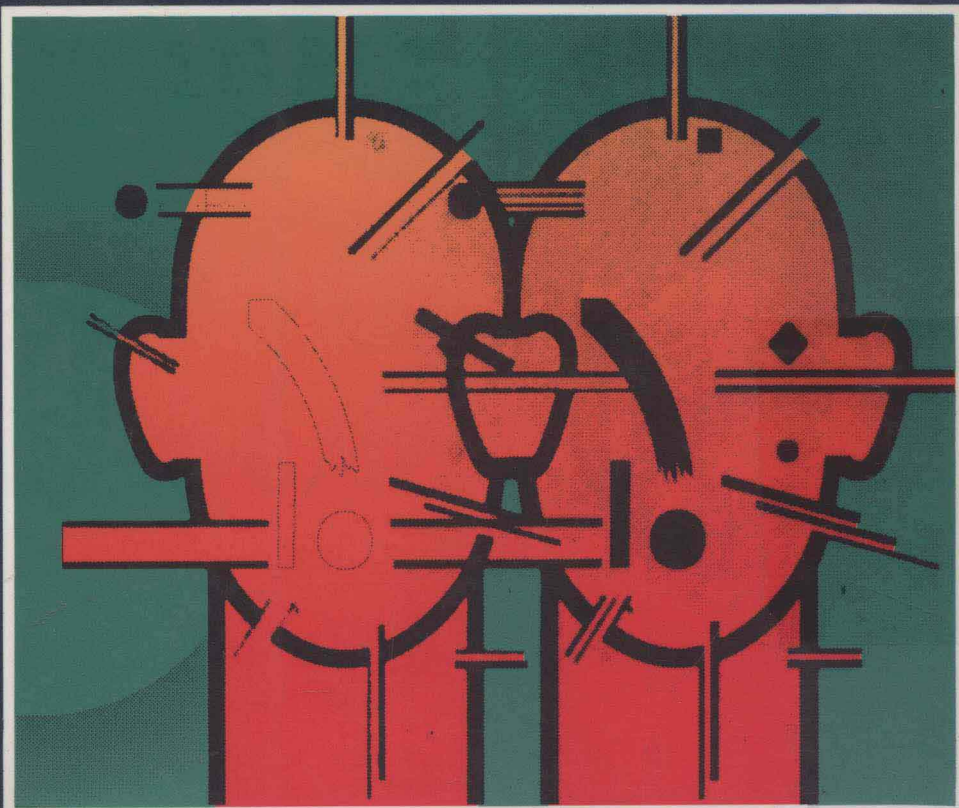
psychology

大 衆 心 理 學 全 集
吳 靜 吉 博 士 策 劃

心理輔導的藝術

助人助己的心理諮商法

Rollo May / 著 © 吳文舜 · 鄭秋琪 / 譯



吳靜吉博士策劃

大眾心理學全集

計劃五年出齊三〇〇冊・每冊都解決一個或幾個你面臨的問題

160

心理輔導的藝術

The Art of Counseling

Copyright © 1989 by Gardner Press, Inc.

All rights reserved.

Translation Copyright © 1991 by Yuan-Liou

Publishing Company.

心理輔導的藝術

◆ 助人助己的心理諮商法 ◆

原 書 / The Art of Counseling

作 者 / Rollo May

譯 者 / 吳文舜 · 鄭秋琪

原版出處 / Gardner Press, Inc.

策 劃 / 吳靜吉博士

主 編 / 大眾心理學全集編輯室

責任編輯 / 楊豫馨 · 林麗菲

發行人 / 王 榮 文

出版者 / 遠流出版事業股份有限公司

臺北市 10714 汀州路三段 184 號 7 樓之 5

郵撥 / 0189456-1 電話 / 365-3707

電傳 / 365-8989

發行代理 / 信報股份有限公司

電話 / 365-4747 電傳 / 365-7979

印 刷 / 優文印刷股份有限公司 電話 / 262-2379

☐ 1991(民80)年10月1日 初版一刷

☐ 1992(民81)年10月16日 初版三刷

行政院新聞局局版臺業字第 1295 號

售價 140 元 (缺頁或破損的書，請寄回更換)

版權所有 · 翻印必究 Printed in Taiwan

ISBN 957-32-1412-1

國立中央圖書館出版品預行編目資料

心理輔導的藝術：助人助己的心理諮商法／羅勒·梅
(Rollo May)著；吳文舜，鄭秋琪譯。--初版。--臺
北市：遠流，民80

面； 公分。--(大眾心理學全集；A1160)

譯自：The art of counseling

ISBN 957-32-1412-1(平裝)

1.諮商 2.心理治療

178.3

80003413

心理輔導的藝術

羅勒·梅 著

吳文舜、鄭秋琪 譯

The Art of Counseling

Rollo May

《大眾心理學全集》

出版緣起

王榮文

在一個充滿社會壓力與人際關係的世界裏，已經不容許「心理學文盲」的存在！你對心理學的認識與體會，將決定你能否在文明社會中活得下去，活得快樂，活得有尊嚴！

臺灣在近幾年，心理學的地位突飛猛進。不但社會大眾對心理學知識的需求日益殷切，心理學與經濟學，更並列為臺灣當代兩大「顯學」，上自達官資本家，下至販夫小職員，都欲一窺究竟，引為隨身利器。

心理學的勃興，在臺灣社會可能有其特別的時代理由：

第一，臺灣社會日趨進步，群體生活則日漸複雜。社會壓力與人際摩擦在在使現代人難以透氣，人人都渴望尋找自我教育、完成個人目標的途徑。

第二，臺灣的企業活動日益繁盛，商業社會的特質呼之欲出，然而，一切企業管理不離「人性因素」，在商業社會中想要脫出競爭，管理他人，就得掌握了解人的學問不可。

不論是基於前者尋得個人安身立命的「消極動機」，或是後者尋求個人在社會上進步發展的「積極動機」，心理學都是一門有幫助、有用處的知識。

可惜的是，在臺灣，心理學的一端藏於學院門牆之內，凡夫俗子緣慳一面；心理學的另一端卻在大眾傳播媒體中，把普通常識略事包裝後出現，並未給予大眾真正的幫助。

在這樣的環境前提下，遠流出版公司提出一個「大眾心理學全集」的計劃，希望不失心理學嚴謹性的原則，編輯一套平易近人，可以流傳大眾的心理學叢書。

這套叢書計劃又分雙線進行，一條路線是搜尋坊間曾經譯著出版的大眾心理學著作，重新整理歸納，使其中的佳作得以滙為巨流，成為取之不盡的知識泉源。另一條路線則邀請心理學名家，譯著大眾心理學作品，自成系統。

遠流出版公司的「大眾心理學全集」編輯計劃，預備在五年之內，出版三百種深入淺出、人人可讀的通俗心理學著作。每種著作除由專家學者編寫校閱外，並由本社的編輯室撰寫報告一篇，做為讀者之「導讀」。

「大眾心理學全集」的編輯工作，由心理學家吳靜吉博士領導並策劃，在遠流出版公司成立「大眾心理學編輯室」，編輯室的編輯小組除了執行編纂工作，並共同或輪流撰寫「編輯室報告」。此外，遠流出版公司更邀請國內外知名心理學家多位，組成「諮詢委員會」，為全套叢書擔任選書、顧問、觀察心理學研究動態等工作。

這樣的編輯構想，加上這一組傑出工作人員的努力，深望能提昇臺灣社會大眾對心理學的整體認識。我們除了自我砥礪之外，更盼望在編輯計劃進行過程中，能夠不斷得到各界方家以及讀者大眾的反響與指正。

編輯室報告

見諸心理問題所呈現的多樣性，相對地，使從事心理輔導成爲一項極富挑戰與創意的工程。它所肩負的使命，在紓解個人的心理困境自不待言，而導向建設性的生活態度，更是心理輔導所扮演的積極角色。

本書作者Rollo May，具有深厚的學術基礎和輔導經驗，曾將在各地的演講紀錄結集出版成《The Art of Counseling》一書，成爲美國第一本有關輔導的專書；本書即爲該書再經全面修訂而成，可使我們在諸多嚴肅難嚼的理論巨著之外，一探心理治療與輔導領域的精要，全書概分三大篇，井然有序地傳達完整的輔導知識與運作過程。

首先，透視人格的架構，有助於更深入瞭解人類的心靈，亦是心理輔導的前奏。人格廣涵自由、個體性、社會整合和宗教牽引 (religious tension) 四個特性，依循這四個要項，我們大致可分別歸納出以下的輔導指南：

- 引導受輔者從自我的責任感中恢復開闊的自由度。
- 幫助受輔者發現真正的自己，活出獨特的生命力。
- 減輕自卑感的壓迫，朝向對社會具有建設性的目標邁進。
- 解脫病態的罪惡感，勇於接受自己，進而充分表達自我的生命內涵。

「同理心」（或稱「移情作用」）在面對面的輔導過程中占有舉足輕重的地位。藉由精神的關懷與注入，認同受輔者的心理和情感，才能發揮「影響」受輔者的力量。影響，乃是一種在無意識中進行的活動，它實為一個熟練而敏銳的心輔人員所應洞悉的主題與技術，意在引導受輔者進入相同的心理狀態，協助其達到人格轉換的標的。

輔導的實際步驟中，可劃分為「傾訴階段」和「解析階段」。先由受輔者自由地傾心而談，描述個人的問題與狀況，再由心輔人員就其披露的枝梗與受輔者共同檢視問題背後的癥結所在，嘗試篩濾出受輔者的人格模式來。當然，心輔人員必須具備高度的冷靜以及解讀性格的能力，除了受輔者陳述的難題之外，觀察受輔者的舉止，瞭解其家庭地位與幼年的經歷，皆是勾勒其人格特質不可忽略的參考依據。整個輔導步驟的推進，即在切實幫助受輔者瞭解本身人格的深層結構，在坦然面對內在的壓力時，得到富有創造性的轉換助力。

本書最後提出：做為心輔人員，除需尊重個體生命、保持客觀立場外，更重要的是必須經歷真正的自我洗滌，才能完整投入自己。至於面對道德與宗教的省思，作者更是大刀濶斧地揭示道德規範的假象，並在對宗教機構中的心輔人員直下針砭之聲中，流露對生命真摯的關愛和謙卑的宇宙情懷。

對專職或有志從事心輔工作的人而言，本書不失為寶貴的入門教材；然而，從事於其他領域的人們，是否會發現在身處的周遭，也經常在不同時地客串心輔員的角色？甚至在面對自我的困境時，也不斷地進行自我的心理諮商？誠然，「心理輔導」將是心理舞台上永遠的要角。

（林麗菲執筆）

心理輔導的藝術

目錄

《大眾心理學全集》出版緣起

編輯室報告

序言

第一篇 人格的認知

第一章 透視人格／五

人格定型了嗎？／理論的詭辯／恢復責任感／個人自由／人格的個體性／無意識的領域

第二章 自我追尋／三一

社會整合／普遍性的自卑感／精神來源／探索罪惡感／肉身與精神

第三章 人格問題的由來／四七

喬治的人格危機／野心與自卑／建設性的循環／有創造性的壓力／個人對壓力的調適／外在環境的問題／難題的架構／檢視神經質／瞭解自己／輔導的助力

第四章 同理心／七一

心理的認同／藝術中的同理心／直接融入其中／精神轉移／揭開欺騙的面具／真摯的面貌／影響的祕訣／無意識的選擇過程／影響力的運用

第二篇 實際步驟

第五章 解讀性格／一〇一

觀察姿態的訊息／解讀表情／遺忘與溜嘴／家中地位／獨生子女／考慮不同因素

第六章 自我傾訴和解析／一二一

個案：布朗森先生／自我傾訴的階段／保持冷靜傾

聽／解析階段／輔導的侷限性

第七章

人格的轉換／一四一

勸告的有限性／建議的影響力／建設性抉擇的個案／傳導勇氣／藉助傷痛經驗／痛苦是一種恩賜

第三篇 心理輔導的省思

第八章

心輔人員的人格／一五九

心輔人員必備的條件／彌賽亞情結／面對兩性問題／體檢教會工作者／面對不完美的勇氣

第九章

道德和輔導／一七七

道德的假面／本能的衝動／無用的抗爭／穿透表面的規範／道德的結構／建設性的動力／生命之旅

第十章

宗教信仰與心理健康／一九五

神經質的宗教信仰／尋找意義的狂熱／無神論的挫敗／心理輔導與上帝／淨化與恩典

序言

一位在教育系研究所任教的朋友說，他和班上同學一直想找一本主要的課本。這些學生並不想成為訓練有素的專業治療學家，不過他們想知道每位老師都應該瞭解的輔導基本概念。「我們找不到合適的課本，」我朋友說，「所以我們回頭找你的《心理輔導的藝術》(Art of Counseling)。」

這本書對我而言有一個影響重大的歷史背景。在三十年代初期，我已經離開中歐的教學工作返美有三年之久，在中歐時，我利用暑假期間，在維也納修阿德勒(Alfred Alder)的小組討論課。回到美國時正值經濟大恐慌，我很幸運得到密西根州立大學一個「男同學顧問」的工作。這份職務有三部份，包括在大學教一門課、輔導基督教青年會的學生、以及在大學對街的跨教派人民教

會 (Interdenominational People's Church) 擔任督導學生活動的工作，教會並提供一間辦公室給我。

當時佛洛伊德 (Freud)、容格 (Jung)、阿德勒、郎克 (Rank) 以及其他心理治療專家，在美國大學的課程中都還沒有被提到，也幾乎不太為人所知。因此我和阿德勒曾經接觸過就顯得格外特殊，全美各地和我有類似工作的人，都渴望獲得有關輔導程序的資訊，因此我經常被邀請在各討論會演說。因為在這個研究領域尚無文字記錄，或者說至少沒有我找得到的文字記錄，許多人鼓勵我將演講記錄出版。這就是美國第一本有關輔導的專書，最初的《心理輔導的藝術》。

說來奇怪，「中間地帶」在現今依然大行其道。圖書館排滿了各種「流行」心理學的書，對有志從事專業心理治療的人也不缺乏各種專書。對於不想成為心理治療專家，但是需要知道一些有關人格內部運作的人，是極缺適合的書籍。從事教育工作以外的人也有輔導方面的需求，例如必須經常輔導喪失親友的人、並且和病患討論隱私問題的醫生們，從事顧客諮詢的律師們等等，宗教和社工等很顯然的領域就更不用說了。甚至公司的成員想要知道如何有效的和員工相處溝通，也有輔導方面的需求。

因此，當園丁出版社 (Gardner Press) 提議校訂時，我同意了。這一版的《心理輔導的藝術》幾乎做了全面的修訂，我希望這一版的文字，能真正傳達輔導的意義和這領域的迷人之處。

第1篇 人格的認知

展開心理輔導工作之前，透視人格的特質是必備的課程之一。

構成人格特性的全貌，包括自由、個體性、社會整合和宗教牽引四個面向，作者分別在第一、二章做了清楚的剖析。如果人格內在的壓力不能得到建設性的調適，即可能使個人心理產生障礙百病叢生。所以拆卸難題的骨架，代以創造性和活動力，方為調適過程的明智之舉；而心輔人員的角色，即在協助受輔者達到富有創意的調適。

在授受之間，心輔人員首當站在心理認同的角度，直接融入對方的情感，使受輔者在探索自我時能進入更加誠實的境界。隨之，藉由移情作用，心輔人員運用「影響」的特質，達到洗滌淨化的癒療效用。

「未經考驗的生活是虛度的。」

蘇格拉底 (Socrates)

「除了內心會受他們影響之外，所有我恐懼的事情其實本身都沒有好與壞。」

斯賓諾沙 (Spinoza)

「他是一位真的無所適從的人，坐在虛無之地，從事不知為何人而做的虛無計畫；沒有任何觀點，不知何去何從，他是不是有點像你和我？」

虛無的人，請聽好，你不知道失去了什麼，虛無的人，世界在你掌握之中。」

雷能 (Lennon) & 麥卡特尼 (McCartney)

第一章 透視人格

人格具有自由、個體性、社會整合和宗教牽引四種特性。

人類是什麼？我們具有建設性的討論必須由此問題開始，因為輔導的效果在於我們對人類的瞭解程度。一個男人的表現不僅在於他的體格、事業、或社會地位；而一個女人所表現的也不單是母親的角色、她的魅力、或她的工作而已。人們只是藉由這些方面表現自己罷了。這些表現的整體就是人內在結構的外在反映，我們頗為含糊的概稱為「人格」。歐洲心理學家可能會用「靈魂」這個詞，因為它和「精神」這個翻譯過來的詞有關連。但是在美國，對我們而言，「人格」一詞較能正確地表達人類的基本天性，而這正是人之所以為人的原因。

所以我們必須先從「界定人格」這個觀念開始著手。有自覺地忽視這種觀念的心輔人員，卻可能不自覺地運用它；譬如在不知不覺中，認定輔導者應該表現出像心輔人員自身的人格，或者