

# 南華大學

生死學系

碩士學位論文

三位獨生子女實習諮商師原生家庭自我覺察歷程初探

A preliminary study on the process of self-awareness about  
original family experiences of three single child  
intern-counselors

研究生：徐宏杰

指導教授：陳增穎博士

中華民國 106 年 6 月

南 華 大 學  
生 死 學 系 碩 士 班  
碩 士 學 位 論 文

三位獨生子女實習諮商師原生家庭自我覺察歷程初探

研究生：徐宏杰

(請學生親筆簽名)

經考試合格特此證明

口試委員：游以亭

何炎珠

陳增穎

指導教授：陳增穎

系主任(所長)：廖俊龍

口試日期：中華民國 106 年 06 月 21 日

## 中文摘要

本研究以三位在原生家庭為獨生子女且目前在實習機構擔任全職實習諮商師為研究受訪對象，旨在探討獨生子女實習諮商師的原生家庭經驗自我覺察歷程，綜合影響獨生子女實習諮商師的原生家庭經驗，並探究這些原生家庭經驗對獨生子女實習諮商師自我覺察的歷程以及對專業發展的建構。

本研究以質性研究為研究方法，以半結構式的深度訪談法進行資料蒐集，對受訪對象進行原生家庭經驗的探索，並與其學習心理諮商的過程做連結，了解其對於原生家庭經驗的自我覺察歷程，並將訪談結果進行分析統整，提出研究反思。

透過研究者對文本資料的分析與詮釋，結論為：

- 一、獨生子女實習諮商師從小在原生家庭經驗當中培養出的特質有：孤單焦慮、情緒易受到父母影響、較為獨立自主、壓抑情緒、難以表達內在需求等。
- 二、獨生子女實習諮商師在專業與實務訓練的過程中，覺察到的原生家庭經驗議題有：人際關係議題、發現內在需求與情緒表達的議題。
- 三、獨生子女實習諮商師對於原生家庭自我覺察歷程的反思有：開始學習表達內在需求、分化議題、開始嘗試修復與原生家庭之間的關係、覺察到更多內在未處理的新議題等。

關鍵字：自我覺察歷程、原生家庭經驗、實習諮商師、獨生子女

# Abstract

This study is based on three full-time practice consultants in the current internship as the only child in their original families for the study of the object. It is aimed to explore the only-child consultants' experience of self-awareness process and the comprehensively impact the experience of the only-child in the original family. This study is dedicated to the experience of the only-child practice consultants, the process of their self-awareness and the construction of the professional development.

In this study, the qualitative research is used as the research method and the semi-structured deep interview method is used to collect the data. The experience of the interviewed object in the original family is explored, and the process of learning the psychological consultation is linked to understanding the experience of the self-awareness process in the original family. Meanwhile, the results of the interview analysis are integrated and put into the case reflection to give the recommendations to the future researchers for relevant reference.

Through the analysis and interpretation of the textual data, the conclusion of this study is as follows:

First, from childhood the cultivated characteristics of the only-child practice consultants in the original family are loneliness, anxiety, vulnerable emotion from their parents, more independence, suppression of emotions and having difficulty expressing the internal needs.

Second, the only-child practice consultants in the professional and practical training process are aware that the topics of the experience of the original family include interpersonal issues and finding the internal needs as well as emotional expression.

Third, the reflection of self-awareness process in the original family for the only-child practice consultants is to start learning expression of the internal needs, differentiation, and to try to repair the relationship in the original family and become aware of more internal untreated new issues.

Keywords: proces of awareness , original family experiences , intern-counselor , the single child

# 目次

中文摘要 .....	i
英文摘要 .....	ii
目次 .....	iii
表目次 .....	v
<b>第一章 緒論</b> .....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與問題.....	3
第三節 名詞解釋.....	4
<b>第二章 文獻探討</b> .....	6
第一節 Adler的出生序理論 .....	6
第二節 獨生子女之社會行為探究.....	11
第三節 Bowen的自我分化理論 .....	13
第四節 諮商師的自我覺察.....	17
第五節 原生家庭經驗對諮商師專業發展的影響.....	21
<b>第三章 研究方法</b> .....	27
第一節 研究取向.....	27
第二節 研究參與者.....	28
第三節 研究工具.....	29

第四節 研究歷程	31
第五節 研究倫理與嚴謹度	34
<b>第四章 研究結果</b>	<b>37</b>
第一節 獨生子女實習諮商師的原生家庭經驗	37
第二節 獨生子女實習諮商師原生家庭經驗的自我覺察	51
第三節 獨生子女實習諮商師對於自我覺察經驗的反思	61
<b>第五章 研究結論與建議</b>	<b>70</b>
第一節 研究結論	70
第二節 研究限制	72
第三節 研究建議	72
第四節 研究者反思與心得	73
參考文獻	75
附錄一 研究邀請函	85
附錄二 研究同意書	86
附錄三 前導性訪談大綱	87
附錄四 正式訪談大綱	88

## 表目錄

表 2-1 獨生子女與非獨生子女社會行為表現之研究.....	13
表 3-1 受訪者的基本資料.....	29



# 第一章 緒論

## 第一節 研究背景與動機

少子化也是全球先進國家之共同趨勢，而國內生育率也在逐年下降，據內政部資料顯示，中華民國育齡婦女總生育率自 2000 年的 1.68 人降至 2015 年的 1.175 人（內政部，2015），而台灣又是全球國家中少子化速度最快的國家之一。台灣國家發展委員會預估，台灣將於 107 年成為高齡社會，115 年成為超高齡社會；從高齡社會轉為超高齡社會之時間僅 8 年，較日本、美國、法國及英國為快（國發會，2016）。少子化的現象漸漸衝擊到台灣傳統的家庭組織結構，使得越來越多家庭都只養育一個小孩或甚至不生育，由此可得知，獨生子女家庭勢必將成為未來台灣主要的家庭結構主流。

形成獨生子女家庭的因素有很多，例如經濟的不景氣、子女教養的支出上升、社會文化的不同，不再有多子多孫多福氣的想法、越來越多的婦女走入職場、個人主義使得父母依照自己的想法只生一個小孩等等因素皆是（幸曼玲，1992；柯寶綸，2003；黃志成，2003）。很多父母直到很晚才開始他們的家庭生活，並且持續進行他們的生涯活動，如此他們無法或不願負擔超過一個孩子所衍生的問題，決定一個小孩即可滿足作父母的渴望（Meyerhoff，1994）。皆可以得知現代父母選擇只生一個小孩的考量，除了自己的個人意願外，也摻雜了許多社會經濟層面的因素。

獨生子女在家庭中相處的對象主要就是父母，所以和父母的相處經驗往往會決定以後的人格發展，也可以說獨生子女和父母間的「親子關係」是影響其社會化的最關鍵的原因（邱莉晴，2010）。在國內的有些研究中發現獨生子女比非獨生子女在人際關係、分享等社會性行為及學業成就上較差、較有情緒（洪信安，2002）。石培欣（1999）針對國中學齡之獨生子女的研究中指出，獨生子女之國中生在家庭環境、同儕關係與學業成就方面普遍較非獨生子女不利。從過去這些研究都可以看出，獨生子女在養育及教養方面的特殊性以及跟一般非獨生子女的不同之處。

台灣除了遭遇少子化的問題之外，現今社會的快節奏步調，也浮現了另一個問題是，民眾心理壓力普遍升高，許多高度開發國家中的人民，因都市化的緣故，生活步調相較於過往變得更為快速緊湊，受到來自社會的精神壓力也日益增加，造成各界開始重視心理層面的相關問題，間接地導致心理諮商師成為一項熱門的新興行業（喀報 cast net，2015）。

國內對於憂鬱症等心理疾病相關專業需求逐漸增加，根據董氏基金會調查，台灣約有 11.8% 明顯憂鬱情緒的成年人需要尋求社會專業協助（董氏基金會，2010）。近幾年，國內熱烈討論校園霸凌與輔導防制機制，延伸教育部補助各國中小增置專任輔導教師（教育部，2012），同時配合學生心理諮商中心於三級預防的介入，驅使校園諮商與輔導資源更為完善。專任輔導教師之增置，各縣市社區心理衛生中心及學生諮商中心的設立，皆顯示國內心理相關議題逐漸受到重視及心理專業人力不斷增加的需求（楊聰財、李明濱、吳英璋、魯中興、陳謙、吳文正，2005）。截至 105 年 2 月，通過國家考試的諮商師共計有 3352 人，辦理執業登記者有 2062 人（社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會，2016）。

面對社會心理需求與專業工作人力不斷成長之情境，國內心理專業助人者的數量，的確已經朝向每一萬人配置一名心理師（吳英璋、許文耀、翁嘉英，2001）之理想方向邁進。然而諮商專業服務的"質"，與心理助人者其專業發展及專業訓練之影響，在今日面對國人心理專業需求的擴大，諮商心理工作者的專業訓練及成長，確實與社會心理衛生健康息息相關。

越來越多的年輕人開始對心理問題與心理諮商產生興趣，許多之前修習不同專業或者從事不同職業的人也為了從事這份職業，進一步選擇心理相關科系就讀，進而報考國家資格考試。因此在諮商專業人力之中，實習諮商師成為未來投入諮商專業工作場域的重要潛力，因此去探討影響實習階段的專業發展之相關議題，能促使實習諮商師在專業發展過程中有機會覺察與處理個人議題，使個人諮商專業更為統整，並透過對自我生命經驗議題之關注，維持助人的活力與熱忱。

成為一個專業的諮商師，需要歷經漫長的專業發展過程（林家興、王麗文，2000），當心理師專業越成熟，持續專業的省思便成為主要的發展過程（陳增穎，2005），研究者自身在原生家庭當中為獨生子女，同時也是諮商組碩士班學生，

在接受研究所階段專業培訓以及全職實習階段的過程中，體會到自己過去在原生家庭當中的議題會如何去影響到自己自身的諮商專業發展，包含了對個案的移情、反移情、處遇方式等等，透過研究所專業的課程以及督導的幫助，才使研究者能夠不斷覺察到原生家庭的議題，讓研究者深深感覺到諮商師之專業發展與自我覺察會與原生家庭議題有高度的關聯性，而這些議題若未適當的加以處理或接納，會不斷的在諮商專業發展的過程當中影響著自己，促使研究者想去探討獨生子女實習諮商師對於自己的原生家庭經驗會有什麼樣的自我覺察歷程。

綜合上述觀點來看，未來國內投入心理相關助人工作者的人數將會再向上攀升，再加上少子化的因素後，就會產生一個有趣的現象是，未來國內將會有許多的心理助人工作者以及來談的個案，在原生家庭當中都是獨生子女，若原生家庭經驗是影響諮商師自我覺察的一個重要關鍵因素，那麼就更突顯出獨生子女原生家庭經驗相關研究的重要性，由於研究者自身在原生家庭當中也是獨生子女，促使研究者想去探討在原生家庭中為獨生子女的實習諮商師，其原生家庭經驗對於其自我覺察影響，以進一步了解未來專業心理諮商工作者在專業工作上可能產生的議題以及心理變化。因此研究者希望進一步探討其童年經驗，父母和親子關係以及家庭互動型態，以及這些經驗對其諮商專業發展過程以及價值觀的影響，實習諮商師們面對其原生家庭經驗會如何調適。

## 第二節 研究目的與問題

基於上述研究背景及動機，本研究之研究目的，主要在探討在原生家庭為獨生子女的實習諮商師，其原生家庭經驗如何影響自我覺察及自我調適的方式，期待透過本研究能讓專業心理工作者對於原生家庭經驗與專業發展的影響有更深入的了解，引起專業工作者對原生家庭經驗更多的反思與覺察，也能透過此研究的發現得到參考。

本研究之研究目的有下列三點：

- 一、了解獨生子女實習諮商師有哪些原生家庭成長經驗。
- 二、了解獨生子女實習諮商師的原生家庭經驗對其自我覺察歷程的影響。
- 三、了解獨生子女實習諮商師對於原生家庭經驗以及全職實習過程的反思。

根據上述研究目的，本研究將探究下列問題：

- 一、獨生子女實習諮商師的原生家庭經驗為何？
- 二、獨生子女實習諮商師對於原生家庭經驗的自我覺察歷程為何？
- 三、原生家庭經驗以及全職實習過程為獨生子女實習諮商師帶來什麼樣的反思？

### 第三節 名詞解釋

本研究將重要名詞定義如下：

#### 一、實習諮商師

根據 Skovholt 和 Ronnestad(1992)的研究發現，擁有實務經驗 2 年以內的諮商師，較缺乏個人經驗與信心；而剛入行或正處於實習的諮商師對自己的專業自信不足，容易在面對挫折時對專業自我與專業價值感到懷疑，因此諮商師對個人議題的覺察與反思，在專業成長具有重要的影響(吳雅慧,2005;賴玉珊,2008;顏璉璋,2005)。

根據國內諮商心理師訓練規定，目前為國內諮商與輔導相關科系研究所碩士班學生，且正在修習全職諮商實習課程達六個月以上，未來具備報考諮商心理師證照資格者，為此研究界定的實習諮商師。

#### 二、獨生子女

本研究選擇之獨生子女實習諮商師，意指在一個家庭當中，父母只生育一個小孩，這個小孩不會有其他親生的兄弟姐妹，若為女性的稱為獨生女，若是男性的稱為獨生子。

#### 三、原生家庭經驗

原生家庭為個人出生或者被收養的家庭，提供個人生理、心理或情緒的歸屬(朱玉妮、張景然,2001)。本研究所探討的原生家庭經驗是指獨生子女實習諮商師在原生家庭中經歷到父母的互動關係與相處過程，包括在家庭中知覺到的家庭氣氛、父母關係、兩代間的互動經驗，以及獨生子女實習諮商師對家庭中互動關係的感受、想法與反思。

#### 四、自我覺察

本研究所指之「自我覺察」意指：個體能「知道、了解、反省、思考」自己的「情緒、行為、想法、人我關係及個人特質」之「狀況、變化、影響及發生的原因」（陳金燕，1996），其中包括自我覺察的對象、動作和內涵，而時機主要以當下為主，也包含事後反省。換言之，自我覺察是「個人觀察自我」連續性的過程。



## 第二章 文獻探討

本章依據研究主題內容進行相關文獻的探討，共分為五個章節。第一節為 Adler 的出生序理論；第二節為獨生子女之社會行為探究；第三節為 Bowen 的自我分化理論；第四節為諮商師的自我覺察；第五節為原生家庭對諮商師專業發展的影響。

### 第一節 Adler 的出生序理論

Ansbacher (1968) 提到，Adler 提出了家庭星座對兒童人格結構的重要性，其中一個主要的內容就是出生序 (Gates, Lineberger, Crockett, & Hubbard, 1988)。Adler 發現在任一個文化中，若普遍的對某個出生序的人有一致的期待，那麼出生序就會影響個人的特質，並顯現出構成生活型態種類的特殊行為模式 (Shulman & Mosak, 1995)。父母會根據孩子出生順序的不同，而給予不同的期待或管教方式，進而使得不同出生順序的孩子產生出不同的人格特質。

依照出生序，Adler 指出一個人在家庭星座中的先後位置，基本上有五種可能：老大、老二、中間、老么、獨生子女 (Lundin, 1989)。Adler 特別對出生序的影響提出說明：(1) 同一家庭的孩子並不出生在相同的環境。老二出生的心理情境和老大不同。(2) 心理情境不是實際的出生序，但它是重要的。假如老大是低能的，老二可能就承擔起老大的角色。(3) 手足間年齡差距大，他們之間的競爭可能會減少。(4) 出生序不是一個絕對的決定性，而是一個影響因素 (Shulman & Mosak, 1995)，這說明了，根據家庭環境的不同，即便在同一家庭內，不同時間出生的孩子，也會產生不同的行為表現，這來自於父母以及手足之間的互相影響。

不過沒有一個位置比另一個位置更好，每一個位置都有他的優缺點，而且其成人的特質會反映出他童年時的這些任務是如何被回應的 (Shulman & Mosak, 1995)。綜合各家學者 (許維素，民 83；張怡貞，民 87；魏麗敏、黃德祥，民 84；嚴久惠，民 87；Lundin, 1989；Maddi, 1996；Manaster & Corsini, 1982；Shulman & Mosak, 1995) 對出生序的研究，對於獨生子女的出生序的特徵如下：

(一) 老大：老大處於一個非常獨特的位置。他剛開始是個獨生子女，從父母那裡得到最好的照顧，當第二個孩子出生後，他無可爭辯的必須放棄原先所獲得的注意和情感，老大不可避免的會對手足和父母有忿恨和敵意的感覺。除非父母已經小心的為老大準備好，在迎接新來到這個家庭的孩子時，仍然給予足夠的注意，不然老大就會像 Adler 說的，變成「失去勢力的國王 (dethroned monarch)」。對於第二個孩子的到來沒有準備好，可能使老大的在未來的生活中變成一個神經過敏的、酗酒的、犯罪的、或性變態者。因為曾經擁有一切，而且仍然喜歡當「第一」、「最好」、「最有權力」或「最有價值」的角色；這可能會導致老大用各種方式爭取權力，包括攻擊和自大，以便再度獲得失去的權力。權力與被人尊重，對老大來說，有其重要的份量。父母也通常會授予老大責任和權力，使其成為子女間的領導者。所以老大通常會表現出負責任、值得信賴的態度，發展領導能力，以合作的方式獲取重要性。然而因為他們會努力保持優勢，同時對過去的經驗保有正向的態度，使他們易於養成依賴、保守、權威、固執與悲觀的個性，且因為過於重視成就，而忽略與同儕的互動與關係的建立(許維素，民 83；嚴久惠，民 87；Lundin, 1989；Maddi, 1996；Manaster & Corsini, 1982；Shulman & Mosak, 1995)。

(二) 老二：老二最可能的特徵是競爭。面對老大，老二總是倍覺壓力和自卑，因此不斷想超越老大，特別是與老大年紀相近、同性別時，更易產生競爭。他們通常在老大的弱處發展相對的超越成就，與老大有相反的表現，若老大表現很好，則老二易否定自己的能力。由於老二處於一特殊情境裡，故可能更依賴、更具攻擊性或較易傾向於力爭上游、較不保守、對未來較有希望、較具競爭性、社會行為較易發展等表現。在情感上，老二處於一個較有利的位置，因為他從沒有受到完整的注意，因此，當弟妹出生時，較能接受分享照顧者注意力的事實，不會有失去的感覺；此時，老二亦會有中間子的特徵，否則將亦兼具老二的性格(許維素，民 83；嚴久惠，民 87；Lundin, 1989；Maddi, 1996)。

(三) 中間子：由於家中孩子已多，前有老大，後有老二，既無老二的優勢，又無老大的權力，週遭都是與之競爭的人，所以易有壓迫感，可能被擠壓到一個小區域去尋求他的重要性。相反的，由於他覺得未受到足夠的注意，害怕沒分享到，且對於不當的待遇或不公平較敏感，而較會發展出自憐、自卑的個性，成為

一個問題兒童（許維素，民 83；Shulman & Mosak, 1995）。中間子女通常較有野心、較高社會興趣、較佳生活適應，但也會有較多的叛逆、善嫉妒、想要壓制別人、也較難與人相處（魏麗敏、黃德祥，民 84）。

（四）老么：老么在家中通常背負較少的責任和擁有較多的權力，受到家人的寵愛、驕縱、過度保護，很有安全感（嚴久惠，民 87；Maddi, 1996）。因為最有可能被寵壞，Adler 認為老么會是問題兒童，甚至相信「問題兒童的第二大比率來自老么」（Lundin, 1989）。從積極面來看，其優越的地位，可使其成為超越一般兒童表現的成功者。也因為在家中是最小的，比較不會照顧自己，也較不受到尊重，而覺得自卑，因此可能會努力超越兄姊的成就；或表現出依賴、軟弱，需要別人的服務；或是往意想不到的方向發展。故其若非有大作為，便易落於人後（許維素，民 83；嚴久惠，民 87）。

（五）獨生子女：獨生子女一直都是父母注意力的中心，有可能發展出誇大自己重要性的信念，跟贏得大人認同的觀點與技巧，或者可能表現害羞、無助，以博得大人的同情。獨生子女不可能成為競爭者，因在家裡沒有人和他競爭，常藉著較多的假想遊戲來排解寂寞，因此有較高的想像力和創造力，在同儕中也比較聰明伶俐。因無其他手足，習慣與成人交往，往往要求期待別人為其付出、幫助，故較難學習與人分享與合作的能力，容易以自我為中心，得不到別人的注意時，便會發怒或拒絕與別人合作。由於是第一個出生的小孩，獨生子女會有部份老大的性格；也由於是家中注意之焦點，所以也有老么的特徵。獨生子女易養成對母親的過度依賴，並會因父母的焦慮而易感到不安全。所以獨生子女常會是一個過度自我中心、過度依賴、固執、焦慮、尋求注意的人，甚至在同儕中顯得較自狂、任性、嬌氣、不合群、自治力差（許維素，民 83；張怡貞，民 87；嚴久惠，民 87；Lundin, 1989）。

Falbo (1977) 指出獨生子女是自私的、寂寞的或不適應環境的這個看法，並沒有證據可支持它 (Manaster & Corsini, 1982, p. 85)。關於獨生子女的正向研究結果則顯示，由於父母的行為是獨生子女早期模仿的唯一對象，更加速其少年老成、表現成熟、大人樣、比較慷慨、大方、隨和、有教養、對事情比較敏

感，因而易與人相處。至於在親子關係、學業、自尊上，獨生子女也有較優越的表現（張怡貞，民 87）。

上述五種出生序的特徵中可以發現，每種出生序位都有正負向的特質存在，就如 Shulman and Mosak (1995) 所說，沒有一個位置比另一位置好。不過每個人所表現出來的正負向特質之多寡或程度高低因人而異。因此出生序的研究是幫助我們以更開放的角度來看待每個人。

發展心理學家已開始重視出生序對人類社會行為的影響 (Knight, 1982)。國內有關出生序的研究 (李嗣惠，民 83；吳秋雯，民 85；陳冠中，民 89；曾端真，民 86；張貝萍，民 89；張虹雯，民 88；蔡姿娟，民 88) 主要在探討受試本身出生序與其自我感受、人格特質或家庭、人際互動的關係；亦或是驗證 Adler 的理論。李嗣惠 (民 83) 發現不同出生序在 A 型分數得分上有顯著差異存在，獨生子女高於老二、老三；老大高於老三。塗惠玲 (民 85) 發現老大的守法態度顯著高於老三。吳秋雯 (民 85) 發現不同出生序兒童在「父親教養態度量表」的「溺愛」、「期待」，「母親教養態度量表」的「溺愛」與「手足攻擊量表」總分及各分項得分上皆有顯著差異。

曾端真 (民 86) 發現不同出生序兒童在「自我期待」上有差異，即排行老大比老二、中間子女和老三有更高比例的期待「未來有好的事業或角色」，而獨生子女則無此表示；在期待「自我能力或特質的增進」，只有老二、中間子女及老三有此期待，老大和獨生子女則無此需求；在「最希望成為的角色」方面，獨生子女有強烈人際需求，希望自己成為「被人喜歡的人」，中間子女則恰恰相反，但中間子女可能因為較有競爭與比較的壓力，而有比較多希望成為「有用的人」。張虹雯 (民 88) 的研究發現不同出生序兒童在跨世代聯盟上有顯著差異，特別是老三顯著高於老大。

蔡姿娟 (民 88) 發現國中生的寂寞感因出生序之不同而有差異，但並非所有老三在寂寞感各層面皆高於老大。陳冠中 (民 89) 以高中生為對象則有稍微不同的發現，排行居中的高中生受試，在寂寞總量表及「寂寞無助」、「歸屬感弱」二個分量表之平均得分較高，而「缺乏友伴」向度，則以老三分數較高；但整體上，不同出生序的高中生在寂寞上均無顯著差異。張貝萍 (民 89) 發現不

同出生序的國中生之「自我分化總分」、「涉入核心三角關係」、「情緒穩定總分」、「冷靜」、「自尊性」有顯著差異。

以上研究結果發現，部分研究結果雖然顯示不同出生序之間的差異並不顯著，但仍存在著些微不同。出生序會影響人格特質、對父母教養方式的知覺、自我期待的內容及家庭內的情感互動，其中有關出生序與自我期待的研究結果，不僅呈現了不同出生序之間的差異，也呼應 Adler 的理論。此外，有些出生序的研究（吳秋雯，民 85；莊千慧，民 83；許維素，民 81；梁淑娟，民 79；張怡貞，民 87；黃琴雅，民 81；曾端真，民 86），加入性別及其他背景變項，以探討父母教養態度、生活適應、人格適應、社會適應、同儕關係、偏差行為、學業成就、歸因、自我概念等。如許維素（民 81）的研究指出，出生序、性別、手足性別、手足年齡差距在生活型態之獲取依賴型、逃避型、支配型得分上有交互作用存在。

黃琴雅（民 81）發現獨生子女在個人適應、社會適應、生活總適應及學業成就等項目上都優於其他出生序的兒童；但中間子女所知覺的「父親權威態度」和「父母權威態度」較獨生子女高，且中間子女所知覺的「父母管教態度」與學業成就有顯著相關。陳羿足（民 89）發現出生序、性別和年齡對青少年偏差行為具有顯著的影響力。鄒啟蓉（民 89）也發現出生序、性別、年齡、手足人數和社經地位不同的正常幼兒的社會行為表現有顯著差異。

張怡貞（民 87）則發現，與非獨生子女相較，獨生子女的同儕關係較差、反社會行為傾向較高，張怡貞以為這樣的研究結果可能與獨生子女的樣本以男孩居多有關，足見性別的影響力。在國外的研究方面，Shrader 和 Leventhal (1968) 比較 599 位到兒童輔導中心的個案，其出生序和父母在檢核表上勾選、陳述的問題的數量，結果發現父母對每一出生序所勾選、陳述的問題數量和該出生序就診的數量多寡一致，老大的行為問題比其他出生序，尤其是老二來得多。這個結果支持了 Rosenow 和 Whyte (1931) 的觀察：二子或三子家庭的老大到兒童輔導中心的人數明顯的比排行老二的多 (Shrader & Leventhal, 1968)。這種現象可能與老大像「失去勢力的國王」有關。

Zajonc 和 Markus (1975)、Sampson (1965) 的研究發現，老大的智力較高、語言發展較好，較有支配性 (Minnett & Vandell & Santrock, 1983)。Jacobs

和 Moss (1976) 發現母親對老大比對老二花更多時間在社會、情感和照顧活動上 (Knight, 1982)。可呼應 Adler 的理論，即在老二出生前，老大的確受到較完整的注意，老二出生後，老大在情感上覺得不再受到完整的注意，而有「失去勢力」的感覺。Minnett、Vandell 和 Santrock (1983) 發現，老二顯現出令人高興的行為或自貶時，老大相對的較會稱讚和教導他們的手足；在性別差異上，女孩比較會稱讚和教導手足，男孩則有較多中立的行為。Hall (1988) 研究有缺陷兒童的手足時發現，女正常手足比男正常手足在對待他們的手足的態度方面較為負向。Bermann (1987) 分析二子家庭的四種手足型態，結果指出兩個都是男生的手足，會有較多的衝突，在「Harter 兒童自我勝任量表」上的分數顯示有較高的自我勝任水準，最滿意自己，卻最不满意他們的手足。相反的，兩個都是女生的手足則經驗到較多的合作，有較低的自我勝任水準，但較滿意她們的手足。

由上述文獻可知，關於出生序的研究，性別是一個不容忽視的重要變項，也一直被視為是人格發展的重要決定因素。這是因為社會對男、女性別刻板化的印象，使得個體會根據社會對性別角色的期待與要求，決定自己所需扮演的性別角色及表現的程度 (Nikelly, 1971；引自許維素，民 81)。

## 第二節 獨生子女之社會行為探究

獨生子女終生都沒有同血緣關係的兄弟姊妹，這是獨生子女與非獨生子女最客觀也最真實的差別，也因為這個差別，使得他們之間的表現因而衍生出來 (段文閣，2002)。就獨生子女社會行為表現，敘述如下：

獨生子女家庭的孩子，因感情與關愛都傾注在一個孩子身上，容易被過度呵護，習慣與成人交往，缺乏手足及同輩相處互動的經驗。往往要求別人為其付出，缺乏主動幫助他人行為。因獨生子女的家庭環境多半時間都是獨自一人，因此較不喜歡與人相處，所有的玩具都是他獨有，玩不具競爭性的遊戲，因此其社會行為及適應能力比同年齡幼兒發展較慢，進入幼兒園後，面臨與別人共同擁有物品的使用權，因此常不懂得與別人一起分享，不懂得與人合作，很容易與玩伴吵架，缺乏輪流、等待，在與同儕相處時就顯得霸道、不講理。(林佳蓉，2009；胡瑞蘭，2012；張怡貞，1998；陳彥璇、蘇育令，2007；鄭靜雪，1998；Jiao et al., 1986)。而父母對獨生子女任何要求都百依百順，很容易養成自我中心、不太能同理別

人，且父母通常有過度保護和過度照顧的傾向，只要覺得孩子的動作太慢或做得不夠好，便忍不住插手代勞，養成孩子依賴的個性，阻礙其社會行為的學習發展（中澤次郎、鈴木芳正，2008；王紹媛，2001；陳幸伶，2009；陳彥璇、蘇育令，2007）。

高麗芷（2001）提出獨生子女有其殊異性，習慣活在掌聲中，所以常表現引人注意的行為，目中無人較為自私自利；為達目的不擇手段；動輒哭鬧甚至打人；受到挫折很快放棄；責任感不夠。因此大部分人對於獨生子女的印象，認為獨生子女被父母寵壞，多是不合群、具攻擊傾向等負面刻板印象，有較多社會行為的問題（王鍾和，2001）。但也有研究者提出不同的看法，認為獨生子女不全然是負向行為居多。

獨生子女並非都只有缺點，因都在父母的視線及照顧的範圍中，所以不說謊，因為在家中沒有手足可以競爭，更樂於與同伴分享的社會行為（多湖輝，2007；洪憶文、陳逸馨，2008）。黃志成（2003）指出獨生子女會因為獨生的關係，有一些正向行為社會行為，例如較為單純、較少挫折，不會去算計別人和爭寵的特質，比較不會罵人或與人打架，反而讓他贏得友誼。許薰文（2012）研究指出，獨生子與獨生女最多是分享，其餘依序為幫助、合作、公德心、關懷；而獨生子在分享、幫助、合作、公德心比獨生女多，獨生女則是關懷比獨生子多。

吳佩玲（2010）研究提出，受歡迎的獨生子女較多幫助行為、懂得與人分享、獨立性高；不受欢迎獨生子女在幫助行為偏少，在自我中心、情緒化、攻擊行為偏多。獨生子與獨生女在分享、幫助、獨立性、自我中心、分心、情緒化、吵架的正負向行為無差別；在負向行為無差別。段枝華（2009）研究提出，獨生女在合作顯著優於獨生子。吳瑞巧（2006）研究指出獨生子在自我中心比獨生女高。

綜上所述，獨生子女因沒有兄弟姊妹，缺乏社交技巧，較不懂如何與人互動及同理它人，但也有研究者認為獨生子女懂得獨處，因在家中沒有手足爭寵，不會跟人吵架，更樂於與同儕主動分享、幫助他人、獨立性高。

茲就獨生子女與非獨生子女社會行為表現，分述說明如下（吳佩玲，2010；吳瑞巧，2006；段枝華，2009；胡瑞蘭，2012；張怡貞，1998；許薰文，2012；羅怡華，2006）。如表 2-1 所示

表2-1 獨生子女與非獨生子女社會行為表現之研究

階段	對象	研究者 (年份)	研究結果
幼兒園	獨生子女	胡瑞蘭 (2012)	獨生子女較多自我中心、攻擊、情緒化，缺乏獨立性、合作、分享的行為
		吳佩玲 (2010)	1. 受歡迎獨生子女較多正向行為：分享、幫助、獨立性高 2. 不受欢迎獨生子女正向行為偏少：幫助、有主見；負向行為偏多：自我中心、情緒化、攻擊
	非獨生子女與 獨生子女	許薰文 (2012)	1. 獨生子女與非獨生子女，最多是分享，其餘依序為幫助、合作、公德心、關懷 2. 非獨生子女在分享、幫助、合作、關懷比獨生子女多；在公德心則非獨生子女與獨生子女是沒有差異
國小	非獨生子女與 獨生子女	張怡貞 (1998)	1. 獨生子女在合群合作、分享的行為偏少 2. 獨生子女的自我中心比非獨生子女高
		羅怡華 (2006)	獨生子女與非獨生子女在分享行為無顯著差異 獨生子女比非獨生子女有較多支配及指使行為
		吳瑞巧 (2006)	獨生子女比非獨生子女較多自我中心

資料來源：陳馨文(2016)

由表 2-1 可知，獨生子女較多自我中心、攻擊、情緒化、支配指使、缺乏獨立性及合作的行為，但在受歡迎獨生子女與非獨生子女則較多分享、幫助、合作、關懷、獨立的正向行為；在公德心、利社會行為則兩者無差異。

### 第三節 Bowen 的自我分化理論

因獨生子女為家中唯一之小孩，從小在家庭中與父母形成三角關係，這種獨特的關係影響到獨生子女的自我分化，若父母親的自我分化也不佳，則獨生子女容易跟父母親產生情緒糾結的現象，進一步影響到獨生子女的人際互動，本節首先說明 Bowen 的多世代家庭傳遞系統理論，再敘述自我分化之概念及其內涵。

#### 一、多世代家庭傳遞系統理論

家庭系統理論認為個人在家庭關係中表現出與他人黏合、利他與合作等三種重要的能力，然而不同家庭之間此三種特質呈現出相當大的差異性(Kerr & Bowen, 1988)，Bowen 從生物學、家庭系統等觀點出發，透過觀察不同精神分裂症患者的家庭，嘗試解釋這個差異性，並發展出多世代家庭傳遞理論。其認為整個家庭為一個情緒系統，個體在與家庭連結或自主之間掙扎，當家庭成員自我分化程度較高，愈能夠合作以及觀照他人的福祉，在壓力的時候也較能夠保持良好的接

觸；相對若家庭成員自我分化較差，在面對壓力的時候則比較自私、攻擊以及退縮，反應在夫妻關係則可能會有較多的爭執、伴侶失功能。

其中三角關係（triangles），則為父母均自我分化不佳的情況，在知覺到關係的壓力與衝突時，透過拉攏孩子進入兩人的關係，以減輕關係中的焦慮，而這樣的模式會對子女造成更多適應上的困難。可見自我分化指個人與他人連結時保有親密與自主的程度，可做為評估家庭成員整體運作之功能（Bowen, 1978；Kerr & Bowen, 1988）。Bowen認為不同的子女受到原生家庭融合力量影響的程度不同，透過家庭投射過程（family projection process），父母會將自身的注意力投射到與家庭最融合或特別需要關注的子女身上，因此這個子女較難以發展出自我負責的行為，其自我分化也較差。而子女成年後會挑選與自己分化程度相當的伴侶，他們所建立的家庭，也複製許多原生家庭負向的互動模式，且有些子女亦特別容易受到家庭關係的影響，並發展出比上一代更差的自我分化程度，這樣的模式會透過世代而傳遞下去，即所謂的多世代家庭傳遞歷程

（multigenerational transmission process）。Bowen認為受到家庭多世代傳遞歷程影響，使子女受到愈多的家庭情緒以及負向互動影響，則愈容易產生生理與心理上的疾病，例如：精神分裂症患者的家庭，多受到負向的多世代家庭傳遞歷程所影響。從Bowen多世代傳遞理論概念來看，自我分化可做為評估家庭能否順利維持運作，以及了解個人身心適應與關係互動情況之重要因素。

## 二、自我分化之概念

自我分化是個人發展成熟關係與身心適應重要的人格特質，於內在能清楚區分情緒與理智系統，於人際互動能維持關係的連結以及保有自主（Bowen, 1978；Kerr & Bowen, 1988）。因此自我分化包含個人內在功能以及人際互動功能兩個向度，以下就這兩向度進行說明：

### 一、內在功能層次：情緒與理性系統的區分程度

良好的自我分化，指個體能夠清楚的區分情緒與理智系統，兩個系統皆能獨立運作，使個體可以在經驗情緒感受與採理性思考中彈性的轉換。所謂的情緒系統（emotion system），是一種較為原始、生物的本能，為個人的直覺、情緒感受、自動化神經系統等。情緒系統掌管關係中較低層次的本能與親密需求，個

人會採取主觀的情緒感受或自動化反應來回應外在環境；而理性系統 (intellectual system) 主要受大腦掌管，為個人較晚才發展出來較為客觀且成熟的反應，幫助個人運用邏輯思考、理性推論等方式管理自己的生活 (Bowen, 1978)。從上述定義顯示個體能否成熟發展情緒與理智系統，對其管理自身情緒感受以及個人生活造成影響。

Kerr 與 Bowen (1988) 進一步指出個人是否能清楚的區分情緒與理性，影響其在人際關係中維持自我的能力。由於每個人區分情緒與理智的程度不同，當個人情緒與理性融合的程度愈高，在面對高壓力的情境刺激時，就愈容易表現出情緒化反應 (emotional reactivity)。亦即個體受到環境刺激時，難以保持情緒的平靜，常籠罩在情緒感受中難以脫離，期望他人可以安撫自身情緒，或者容易有防衛、攻擊與退縮的反應。經常採取情緒化反應者，較困難控制自己的生活，也愈容易罹患生理、情緒與社會功能上的疾病 (Bowen, 1978)。可見情緒化反應為自我分化不良的指標之一，經常採取情緒化反應者易受自身的情緒系統所控制，缺乏與他人清楚的情緒界線，面對他人的感受與評價過於敏感，無法採取理性與客觀的思考，需要花較多的精力處理自身的感受，與他人互動與適應的能力也較差。

## 二、人際互動層次：一體化與個體化的平衡

家庭與個人會受到一體化 (togerness) 與個體化 (individuality) 這兩股相互衝突的驅力所影響，使家庭與個人有不同的凝聚與獨立的程度 (Bowen, 1978)。所謂的一體化的驅力幫助家庭形成凝聚力，個人可以與家庭其他成員親近與連結。而個體化的驅力則是幫助家庭可以保持各自的感受、想法、行為，因此個人在家庭中仍可以發展自我的獨特性。由於一體化主要的功能是維繫關係，而個體化的功能則是讓個人保有獨立與分離，因此系統中的個體會關注這兩股力量的程度，適當的調適以取得平衡，否則這兩股力量會在個體內在拉扯，一但過多或過少，都可能影響個人身心適應的情況 (Kerr & Bowen, 1988)。因此家庭與個體會掙扎於這兩股力量，影響著個體與他人互動時有不同的傾向。

Anderson 與 Sabatelli (1992) 認為家庭較少融合壓力的情況下，能鼓勵個別成員在分離跟連結有適齡的發展，因此個人在家庭中可以去經驗表達自己的想

法以及保持與他人的連結，較能發展出負責、敏感別人的需要、堅定溝通等能力。因此，在這樣家庭下成長的孩子能夠發展出真實的自我（solid self），其自我形象並非建立在回應他人焦慮或情緒需求，亦非為了得到別人的接納或認同，而是有自我的判斷與想法，其信念與價值觀能隨時間自然且一致的增長，且符合真實的情境，有不同接收真實知識的來源，不容易受到他人影響或感到威脅而改變（Kerr & Bowen, 1988）。而自我分化良好者則是擁有真實自我的人，在與他人互動時有較堅定的我立場（I-position），亦即個體對自己有清楚的認同，不需要他人的認同也會做自己認為正確的事情，即使在面對壓力的情境時仍保有自己行事的準則（Bowen, 1978）。

相對的，當家庭一體化的渴望過於強烈，期待家庭成員彼此有一致的情緒、思考與行為，易影響孩子發展獨立的感覺與想法，因此其自我是建立在家庭渴望合而為一的情緒壓力，為了保持跟家人的連結，容易滿足家庭的期望而犧牲自己的判斷，因而發展出虛假的自我（pseudo self），難以維持一個穩定的自我形象（Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988）。從這種與家人或他人融合（fusion）的現象來看，自我分化不佳的人缺乏穩定的自我，且需要關係中重要他人的認同與肯定，因此會投注過多的精力在與他人連結，尤其在面對關係壓力或者權威者時，更容易放棄自己的想法來獲得他人認同（Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988）。

這些在過度融合家庭成長的孩子，成年後展開新生活，為了避免自我的情緒過度受到家庭情緒的干擾，有些人會採取情緒截斷（emotional cutoff）的反應，他們可能會過度強調獨立的重要性，藉由否定原生家庭或是離開家庭到遠方生活，努力地與父母分離，盡可能減少與家庭成員的相處時間或互動，以保持心理與情感的冷漠（Bowen, 1978）。情緒截斷反應出個人的自我分化不佳，而企圖逃避則顯示個人缺乏情緒分離的功能，與父母未解決的情緒依附卻反而愈強烈，且這樣的傾向在目前的重要關係中可能會擴大或重演更嚴重。

綜合上述，分化良好的個體能使情緒與理智系統獨立運作，在面對壓力的狀態下不會被情緒控制，較少採取情緒化反應。在與重要他人互動時有較堅定的自我立場，不會過度融合在關係中，或者採取情緒截斷，有能力與他人維持親密並

保持個體獨立性，因此自我分化亦可視為個人如何調節自我以及與他人互動的一種能力。

## 第四節 諮商師的自我覺察

### 一、自我覺察的重要性

諮商員本身是諮商晤談中的重要工具，對於諮商過程的發展和走向擔負比個案還多的責任；Corey(1991)認為諮商師應知道自己的定位、自己是誰，然後才能以此認知為據點來協助當事人；倘若不行，又如何能有效地協助他人(邱珍琬，2002)。因此，自我覺察是諮商訓練的基本功，諮商員需先透過對自己的覺察，才能對個案和情境有敏銳、正確的瞭解，進而協助個案增進其自我覺察，提升專業諮商工作的效能。

根據陳金燕(1996)的研究，受訪的諮商師將自我覺察定義為：個人能「知道、瞭解、反省、思考」自己在「情緒、行為、想法、人我關係及個人特質」之「狀況、變化、影響及發生的原因」。此定義中，自我覺察意指一個「個人觀察自我」的連續性過程，不只是發生在「此時此刻」，也發生在「彼時彼刻」。因此，自我覺察意謂能兼併主觀與客觀的看法，瞭解且知道自己當下或是過去的狀況(包含情緒、行為、想法、人我關係及個人特質等方面)，思考自己怎麼會如此，以及知道此狀況之影響層面。後續將以此定義為基礎，繼續探討自我覺察對於專業與諮商師個人之影響。

反移情對個案造成諸多不良影響，不僅失去客觀違反專業倫理，對於諮商員本身亦會產生自我貶抑的負面作用。藉由自我覺察來洞悉諮商過程中的反移情，漸能有效地減少反移情的次數，甚至坦然地揭露自身對反移情的覺察，點出個案重要的心理動力，改變案主過去不當的因應方式，達到建設性地治療效果(黃姝文，2007)。自我覺察使諮商員知曉自身的刻板視框，避免讓自己的無知傷害到個案的權益。

通常諮商員著力於協助個案找到自身的盲點，並正視此一事實，進而共商因應策略，倘若，諮商員無法注意到自己在專業領域或個人生命中亦存在盲點，將會造成生活中難以預期的困擾，或是誤導個案而產生偏頗的現象，進而限制諮商

效用。因此，諮商員需看清自己的盲點，才不致於干擾治療關係( 陳金燕，1993；黃馥珍、高琇鈴、賴幸瑜，2007)。

此外，諮商實務工作者常因工作量過重，而導致「職業倦怠」(Burn out)傾向；換句話說，諮商員長期為了照顧他人而努力，卻疏於照顧自己，致使逐漸喪失助人者的條件和能力。因此，助人者應學習透過自我覺察，從「正視自己的需求」到「適當地照顧自己」，藉由關懷自己和提供即時適當地照護，自然可以避免為職業耗竭所苦( 陳金燕，1993)。

## 二、自我覺察在專業諮商工作之角色

學者們認為諮商師應該具有高層次的知識與自我覺察力( 魏麗敏、黃德祥，1995)；諮商師具有自知之明(self-knowledge) 或自我覺察(self-awareness)能力，在助人關係及諮商歷程中也扮演相當重要的角色( 陳金燕，2000)；「持續擴大對於自己與別人的察覺」亦被認為是有助於治療關係的諮商師特質

(Corey, 2009) 此外，覺知(awareness) 也被認為是諮商師溝通技巧的三要素之一，包括對個案經驗、感受及行為的覺知，以及諮商師的經驗、感受、行為等與個案交互作用後的覺知(Egan, 1994)。上述皆提醒自我覺察為諮商之基本條件，目的在於透過覺察以瞭解個案的感受與相關訊息，也瞭解自身的狀態，以及諮商師與個案互動後的經驗、感受等。

諮商師的自我覺察也提醒諮商過程中的反應，以免造成反效果，反而干擾個案的思考，例如：諮商師是節制地說話、晤談主題以個案想談的主題為主，而非諮商師想談的主題、避免緊緊跟著個案的談話，或是快速地接話、解釋等，(林家興、王麗文，2003)。自我覺察也有助於避免反移情或運用反移情行為(黃妹文，2007)；研究亦發現諮商師認為自我覺察有助於諮商功效之達成、人際關係正向影響，並認為自我覺察是諮商師教育中重要的基本條件與訓練( 陳金燕，1996)。自我覺察也幫助諮商師，學習不將個案的痛苦、恐懼與不安帶進自己的生活中，或因此而耗竭(McLeod, 2009)。

## 三、自我覺察的策略

陳金燕(1996)將引導覺察的線索依「覺察層面」(增進體驗、促進思考)和「激發力量」(自發於內、外在激發)分成四個象限,分別是自發體驗、自發思考、激發體驗和激發思考,而引導覺察的「時機」雖以當下為主,卻不限於當下,亦可發生於事後;若能提升覺察的熟練度,則可從「延宕覺知」邁向「立即覺知」,以提高晤談過程與人際互動的明晰度。

Atkins 與 Murphy(1993)發展一套反思學習者可練習的技巧,分別是自我覺察(Self-awareness)、描述(Description)、批判分析(Critical Analysis)、綜合(synthesis)以及評價(Evaluation);「自我覺察」指個體必先誠實檢視自己的感受,並對引發感受的經驗和情境加以「描述」,包括重要或不明顯的事件,接著「批判分析」以確認現有的知識,或挑戰假設、想像並探究不同的情感和知識,然後「整合」新舊知識,以創造新的解決策略和預測可能結果,最終「評價」是運用標準來對某一價值做判斷,因而產生新觀點(引自蘇以青,2004)。

將上述引導覺察的線索和反思學習的技巧,運用於各種形式的自我覺察策略,有助於提升個人自我覺察的功夫,以下依實作方法分為「自助」和「他助」兩大類進行介紹。

## 1. 自助方法

(1)蘇格拉底式對話(Socrates Dialogue),蘇格拉底認為真正的智慧來自個人的內心,而非他人所能傳授,本著無知與好奇的心境向內探索,透過對話在辯證論爭中,達到澄清概念並建立個人思想系統。可透過以下問話,促進個人反思。例如:所採取的某項行動的潛在代價和利益?什麼是可利用的證據,又是如何支持所下的結論?有哪些理論可以支持結論?如果考慮其他的理論或價值,那麼又會如何?(蘇以青,2004)。

(2)表達性書寫(expressive writing),以文字寫作為主,向內發聲與自我對話的心靈日記,有助於個人表達思想、意識與情感經驗的方式,藉此能使人重新檢視、經歷、整理和探索內在歷程,達到經驗的重新轉化與成長。透過將日常中特別領悟記錄下來,可以應證諮商理論與觀點,或是記錄實務上的難處與困惑,透過自我對話以進行反省,此書寫日誌可視為諮商員自我成長的記憶簿(余欣蓮、陳易芬,2009;邱珍琬,2002)。

(3)繪畫的呈現，圖畫是一個極佳刺激討論的媒介，特別是有些概念無法清楚用言語或文字表達時，使用此法能夠使諮商工作者很容易地解釋他們的實務工作，因而產生自我洞察與覺知（黃馥珍，2008）。依照此理，個人可依照平日喜好的藝術媒材來進行創作，透過省思和領悟來拓展自我覺察的眼光。

## 2. 他助方法

(1)組織同儕團體，即聚集相同背景的夥伴彼此分享，不論是生活或專業議題都較能互相理解和提供深入的情緒支持，藉由成員的彼此鼓勵，可以防止專業枯竭。透過同儕專業且客觀的眼光，幫助自己看到深陷在混然不知的盲點與困境（陳彥名，2007）。尋找專業督導可使實習諮商師較清楚能夠努力的方向，更有信心去面對未來的挑戰（莊慧美，2006）。

(2)人際歷程回憶(Interpersonal Process Recall, IPR)，是一種利用現場晤談錄影帶的錄放裝置，幫助受督導者回憶並描述個人隱而未顯的行為、想法、感受等等，最好能結合督導者/詢問者的幫助，促進個人歷程的結構化；IPR已被證實有助於諮商員學習與改進諮商晤談技巧，以及增進個案治療的成長（黃素雲，2006）。另外，諮商初學者也可透過謄寫晤談逐字稿的方式，自行進行IPR的分析工作，或許尋找老師或督導進行討論。典型的回憶方式，例如：此時對於這段會談的感受如何？介入處理的目的是什麼？對於個案有什麼感受？對於自己的感受如何？如果再來一次的話，會如何進行回應？（蘇以青，2004）。

## 四、諮商師的自我覺察歷程

國外研究（Fauth & Williams, 2005）探討受訓中的諮商師在會談過程中的自我覺察，以及管理自我覺察之策略，是如何影響會談過程中的人際涉入、個案的反應、評估會談是否有幫助，以及知覺到的治療關係等。邀請大學生為自願個案，與接受訓練中的諮商師進行單次會談（約20~30分鐘），會談結束之後，雙方觀看會談的錄影帶並予以評估。結果發現當受訓中的諮商師陳述越多的自我覺察時，他們所經驗到的自我覺察是更有幫助的，而自我覺察的程度也直接與管理自我覺察的數量有關，也就是當自我覺察程度越高，需要運用更多策略管理以免分心；當受訓中的諮商師較能夠自我覺察，且自覺此自我覺察是有助益的，個案所知覺到的介入方式也是較有幫助的。此外，諮商師自我覺察的程度，以及管

理自我覺察之策略，可預測個案對於諮商關係的感受，亦即當受訓中的諮商師在會談之中，更能夠自我覺察，治療關係更為正向；相對地，當受訓諮商師運用較多策略管理自我覺察，個案感受到的關係較不正向。

國內研究（林妙穗，2003）以實習諮商師進行深度訪談，瞭解實習諮商師對自己的想法、情緒、行為等方面之自我覺察能力，結果發現實習諮商師的對身心狀況的覺察敏銳，但未能有效處理之；能夠掌參、諮商師的自我覺察歷程與個案的互動狀況；能夠回憶在諮商中用到的技術，可見諮商技巧的訓練頗具成效，不過，由於對自己缺乏信心，過度顧慮技巧施展是否精熟，實習諮商師於諮商中，會錯失給予個案回饋的良機。

許玉佩（1995）以深度訪談的方式瞭解不同層級的諮商師之情緒自我覺察與因應方式，而發現各層級諮商師的特點與其差異性。碩士班諮商師的負向情緒遠多於正向情緒、無欣賞類型的情緒；擔心被評價、對自己的諮商能力常常自我懷疑；諮商當下的因應以壓抑最為常見，諮商事後則較常依賴督導協助其自我覺察並處理其情緒。碩士畢業的諮商師，經常做內在歸因而對自己生氣、對自己的能力不確定、情緒涉入仍相當的高、有角色混淆問題、已有諮商師開始思考並學習區分諮商師與個案的界線、但情緒自我接納度較低。正在就讀博士班的諮商師，他們對自我的滿意度較高、情緒較為穩定、較重視與個案情緒的區分、對於自己的負向情緒較能視為一種諮商線索與成長的動力。博士畢業的諮商師，有較多自我欣賞的情緒、情緒穩定性高、以個案為諮商焦點；尋求諮商是獨特的因應方式。此研究顯示隨著諮商經歷的增加，情緒自我覺察的焦點從自我懷疑、自責、生氣，而逐漸地接納情緒、運用情緒、自我欣賞。

## 第五節 原生家庭經驗對諮商師專業發展的影響

### 一、影響準諮商師專業發展之原生家庭經驗

#### (一) 父母管教方式與特質

準諮商師的價值信念、處事態度及情緒和行為模式與自身過去的經驗脈絡和個人議題有著深遠的關係，此過去經驗影響著準諮商師的自我展現

（Nnutt-Willams & Hill, 1996）。朱瑞玲（1986）提出，父母的管教方式或態

度對個人日後生活影響是重要因素，而父母管教態度可分為「民主」、「管制」與「放任」等三種管教方式。父母是民主、尊重的管教態度將培養準諮商師和藹可親的個性，此個性將有助於與當事人建立諮商關係，若準諮商師父親為放任、權威的管教態度，則可能導致準諮商師對有權威、干涉等特質當事人產生反移情（張明敏，1994）。Guy（1987）認為準諮商師早期的情緒經驗、父母親特質與準諮商師選擇專業助人領域有顯著的關係，研究發現準諮商師的母親對其子女有坦露個人情緒感受的困難，父親在情感表達上是壓抑的，父子(女)關係是緊張而有距離的。

## (二)家庭角色

準諮商師的原生家庭經驗除了可能影響選擇成為諮商工作者的抉擇，童年時期遭受創傷、虐待、原生家庭失功能、父母嗜酒等等負向原生家庭經驗，可能讓準諮商師早於童年在成長環境就長期面對緊張的家庭關係，熟悉曖昧的人際溝通經驗，並且在原生家庭中扮演照顧者、協調者、中介者或和平天使的角色，擔任這些角色的過程同時也更能瞭解自身與家人行為的互動因應方式，逐漸發展出內省的態度和行為，在情緒經驗的感受比一般人有更高的敏感度。（呂宿菁，2007 林怡伶，2006；張明敏，1994；張怡敏，2005；Guy，1987；Fussell & Bonney，1990；Elliott & Guy，1993；Todaro，1995、Wolgien & Coady，1997）。

綜上所述，早期的原生家庭經驗會影響準諮商師成人後的生活態度與專業效能，而這些造成準諮商師專業影響的原生家庭經驗包括父母管教方式、父母親特質、早期情緒經驗、童年創傷、家庭角色等，並且早年未被處理的負向經驗與情緒感受，會影響準諮商師的專業效能與生涯抉擇。Elliott 與 Guy（1993）也強調，若準諮商師選擇要成為治療者的職業動機是解決家庭的未竟事務，可能會對諮商效能有不利的影響。因此準諮商師在專業發展過程覺察自己受到那些原生家庭成長經驗的影響，並瞭解和整理早年經驗將有助於準諮商師梳理原生家庭議題的缺憾。

## 二、 準諮商師專業發展如何受到原生家庭影響

國內外研究發現，準諮商師的原生家庭經驗會對專業發展過程的諮商學習、理論取向與諮商技術造成明顯的影響，在諮商過程中準諮商師個人的價值

觀、經驗、情緒均可能因與當事人的互動過程中而觸動與引發，造成間接或直接影響準諮商師在諮商情境的一切表現。因此準諮商師對於自身過去經驗在諮商專業發展的覺察與省思，除了增進個人成長及整合，亦是關注諮商效能與專業品質的關鍵（陳金燕，2003；張明敏，1994；張怡敏，2005；Guy, 1987）。

### （一）諮商學習歷程

準諮商師在專業發展的過程，常對自己的諮商知識、技術等專業能力感到懷疑，也擔心自己在諮商過程對個案沒有幫助，進而將這些個人議題、感受、價值觀與期待帶入諮商情境中，而與個案互動時產生諮商學習困境。而準諮商師過去成長背景的人際經驗會影響其對自我的感受及人際互動方式，尤其是源自原生家庭之人際經驗會帶至諮商學習中產生諮商學習困境（李佳儒，2004；許雅惠，2002；張怡敏，2005；黃意雯，2007）。

張淑芬（1996）研究準諮商師接受諮商經驗對專業學習之影響發現，雖然接受諮商的經驗能覺察家中的人際關係，但是準諮商師僅有覺察卻無法加以處理，因此不敢對個案的家庭問題進行處理，對諮商策略的運用產生不利的影響。曾淑芳（1999）探討大學層級準諮商師諮商輔導學習經驗之分析研究，專業學習有助於了解自己原生家庭對自己的影響，修復與父母的關係。進入諮商專業學習的原因包括由於父母期望，配合父母的主導而進入諮商輔導學系，也有準諮商師因認為原生家庭是不斷讓自己無法快樂的來源，希望能更瞭解自己個人與家庭的關係而進入諮商學習。準諮商師在專業學習的過程，更能覺察父母對自己的影響，覺察的正面影響是更能體諒父母，負面影響則在覺察的過程可能會對父母產生埋怨、不滿等負面的情緒。

許雅惠（2002）的研究發現，準諮商師的人際經驗核心主題包括成長經驗得不到母親的愛與關注、課業表現好才能得到父母的注意、原生家庭中情緒不直接表達與家庭束縛的覺察與掙脫、無法與母親劃清界線等，形成個人在專業學習的困境。準諮商師個人在原生家庭成長經驗被壓抑或未能適切表達的情緒經驗，影響著準諮商師在專業學習歷程，容易先以理性的方式與當事人應對，避免去談論情緒焦點取向的內容，而是先以認知為主的理論做為自己諮商實務過程的主要諮商策略（呂宿菁，2007；張怡敏，2005）。李佳儒（2005）探討準諮商師在專業

實習的心理歷程發現，未被處理的原生家庭經驗可能於閱讀心理相關書籍時被牽動，進而引發尋求諮商、參加專業工作坊或報考諮商所的動機，透過接觸諮商的歷程，對自己的生命經驗重新整理。

從上述文獻可知，準諮商師於原生家庭成長的人際經驗，會重現在成人後的生活與諮商歷程中，並間接或直接影響實習諮商師在專業發展歷程對理論與技術有所偏好或傾向。李花環（2000）的研究也發現，諮商專業培育課程的要求或進行方式等「專業訓練事件」，會觸發對個人議題的處理及對諮商專業的認同，影響準諮商師的專業發展。透過準諮商師對個人原生家庭經驗之整理，有助於促進諮商專業發展與個人成長。

### 三、 準諮商師如何調適影響專業發展之原生家庭經驗

準諮商師在童年時期與重要他人或主要照顧者的互動情緒經驗會對準諮商師的專業發展有相當影響力，並且可能在諮商過程與當事人的互動再次被喚起過去相似的經驗，影響對個案狀態的評估與諮商策略的選擇。準諮商師在專業學習過程會對自己原生家庭經驗或個人議題加以整理，國內外研究已經發現原生家庭經驗會對諮商專業造成影響，但這些影響不見得往往都是負向的，準諮商師的「負向原生家庭經驗」對專業造成的效果，端看準諮商師個人面對過去經驗的準備程度與轉化能力，亦有研究發現負向的原生家庭經驗能讓諮商師在面對個案時，更能感受個案的處理，具備更佳的同理能力（李雅文，2006；張明敏，1994；張怡敏，2004；黃馥珍，2009；Wilcoxon, Walker & Hovestadt, 1989）。

楊美婷（2003）的研究指出，每個人受家庭創傷經驗影響的程度，端視個人面對困境的轉化歷程、內在資源與社會支持品質而異，創傷對生命歷程所可能產生之影響也將存有多元的個別差異性。負傷的治療師在助人工作者的生涯選擇是受家庭經驗影響，包括各種家庭型態失功能、剝奪、虐待、父母患有疾病等創傷，在歷經大小不一的創傷經驗之後，久病成醫，除了開始勇於面對個人的問題與傷痛，成為樂於與人經驗交流和分享心路歷程的治療師（引自孔德縈，2011）。

林育如（2010）探討心理師源於原生家庭之反移情經驗研究發現，諮商師從原生家庭中所學習到適應/求生存的方式會不斷地被使用，並且在諮商歷程，彷彿感受到家人的影子出現在諮商師與當事人之間。因原生家庭引起的反移情會在

諮商師的「情緒/感受」、「想法/價值觀」與「行為表現/治療方式的運用」三個層面中會交互影響，認為諮商師本身為治療工具，必須能夠再次面對自己童年經驗，面對與療癒生命中曾有的不愉快或創傷，增加自身對源自原生家庭經驗的反移情的覺察與省思能力，才能真正與個案相處並成為一位更具有人性的助人者。反移情對諮商師的影響並非全然是負向，謝珮玲和王麗斐（2007）研究指出諮商師在諮商歷程對案主最常出現的反移情經驗是多樣的正負向感受與觀點，反移情會隨著時間歷程而轉化，反移情能妥善運用將是有利於治療的工具。

戴嘉良（2005）訪談五位曾受到傷害性親職化的諮商學習者或諮商工作者的研究中發現，源自親職化經驗的家庭信念與習慣將可能對實習諮商師的專業成長造成影響。準諮商師在失功能的家庭中成長，面對必須填補家庭缺口產生的兩難情境感到掙扎與沉重，但也引發對家庭與個人深切的好奇，從負向的家庭經驗展現個人的韌性。當個人能從照顧者的角色跳脫，知覺到自己的感受與需求，清楚看見自己與家人的互動而重新決定要怎麼做，有助於從原生家庭的束縛中紓困。助人者的親職化經驗可能會在諮商過程因與案主有相似經驗而過於投入案主的情緒產生諮商師與案主情緒的糾結，也因更清楚看待親職化經驗在自己身上的作用與影響，從中成為更能於困境生存與更具韌性的成人（Winton, 2003）。

李雅文（2006）探討心理治療者早期家庭創傷經驗修通對治療效能的影響，發現早期經歷創傷經驗較高的治療者對有相似創傷經驗的當事人，在同理心的表現與效能愈高。家庭創傷經驗並非直接對諮商效能產生正向或負向的影響，而是取決於治療者如何處理、因應與面對此個人議題，認為治療者除了學習理論取向與臨床技巧之外，更重要的部分是對自己未知經驗的開放與對被塵封記憶的接納。

綜合以上文獻所述，童年早期經驗會重現在準諮商師未來實務工作或人際互動經驗，而過去原生家庭經驗對準諮商師造成是正面或負面的影響，決定於準諮商師面對過去經驗的準備程度與解讀方式，創傷經驗亦有可能看見準諮商師身為「人」所擁有的韌性與潛能。陳增穎（2009）研究負傷心理師對受苦經驗的轉化與實踐指出，有過受苦經驗的諮商師，對嚴重問題個案的敏銳度更為增加，能涵容個案對心理師的傷害，解開情緒的制約，瞭解受苦的時候有助於和無助於離苦

的方法是什麼，知道諮商能做什麼有助於個案，並且在與個案共處的過程，具有更多的信心與耐心陪個案走過痛苦，相信一定會有希望。此觀點與 Ronnstad & Skovholt (2003) 提到準諮商師專業發展的重要主題，包括豐富的苦難經驗將有助於認同、接納和欣賞人的不確定性的觀點一致。因此，準諮商師整理、覺察、省思、接納與處理自身的原生家庭經驗的影響，是諮商專業發展的重要主題之一。



## 第三章 研究方法

本章主要在說明本研究所使用的研究方法與研究進行的步驟及過程，全章共分為七節：第一節為研究取向，第二節為研究參與者，第三節為研究工具，第四節為研究歷程，第五節為資料收集與分析，第六節為研究品質，第七節研究倫理，分別說明如下：

### 第一節 研究取向

#### 一、質性研究與深度訪談

本研究採用深度訪談法（in-depth interview），是質化研究中經常採行的資料蒐集方法之一，主要是利用訪談者與受訪者之間的口語交談，達到意見交換與建構，是一種單獨的、個人的互動方式，受訪者藉由訪談的過程與內容，發覺、分析出受訪者的動機、信念、態度、作法與看法等。此研究方法是一種訪談者與受訪者雙方面對面的社會互動過程，訪問資料正是社會互動的產物（畢恆達，1996；李美華、孔祥明、林嘉娟、王婷玉譯，1998；袁方編，2002）。在自然的情境下，以問題為研究焦點，透過訪談觀察，來了解受訪者個人的內在世界與現象背後的深層意義，其後研究者用最豐富詳實的描述呈現研究結果，使閱讀者產生身歷其境的感受，並做適當的遷移（鈕文英，2007）。

#### 二、半結構訪談方式

本研究採行的是面對面的直接訪談方式，但訪談方式上又分類為結構性訪談（structured Interviews）、非結構訪談（unstructured Interviews）及半結構訪談（semistructured Interviews）三種（袁方編，2002；黃光玉、劉念夏、陳清文譯，2004），本研究將採行半結構訪談方式。

半結構訪談的特點是：一、有一定主題，提問問題的結構雖然鬆散，但仍有重點和焦點，不是漫無邊際的；二、訪問前擬定訪談大綱或訪談要點，但所提問題可以在訪問過程中隨時邊談邊形成，提問的方式和順序也可依受訪者的回答隨時提出，有相當彈性；三、訪談者不需使用特定文字或語意進行訪問，但訪問過

程以受訪者的回答為主（鍾倫納，1993；趙碧華、朱美珍編譯，1995；席汝楫，1997；袁方編，2002；黃光玉、劉念夏、陳清文譯，2004）

## 第二節 研究參與者

### 一、選取標準

本研究採立意取樣選取研究對象，立意取樣的邏輯在於選擇資訊豐富之個案做深度的研究（吳芝儀、李奉儒，1995），而立意取樣之目的就在於尋找出可提供豐富資訊的受訪對象，藉以獲得關於研究問題解答之線索（Glesne, 2006）因此研究者希望藉立意取樣之特性，挑選出特定受訪對象，了解實習諮商師的原生家庭經驗對其專業發展的影響，以回應本研究的研究問題。研究者將受訪對象及招募方式界定如下：

1. 現為國內諮商與輔導相關科系研究所碩士班研究生，目前正在修習全職諮商實習課程達六個月以上，未來具備考諮商心理師證照之資格者。
2. 對本研究有興趣，有意願接受訪談，認為或體會原生家庭經驗對其專業發展有影響，已經整理過相關經驗者，且願意在研究過程分享個人相關經驗者。
3. 訪談過程中，能夠接受錄音且願意無償協助研究進行者。

### 二、招募方式

本研究的受訪者招募方式如下：

1. 透過研究者的人際網路進行尋找，包括學長姊、朋友、同儕等。
2. 經由電子布告欄（BBS）、網際網路、e-mail 等媒介張貼招募公告。

### 三、受訪者基本資料

研究者從上述條件中，找出三位符合條件之受訪者參與，為了維護受訪者的隱私，避免個人身分曝光，所有在研究資料中呈現的受訪者部分，皆已加上其代號（A、B、C）。以下針對受訪者的基本資料做表陳列如表 3-1：

表 3-1 受訪者的基本資料

代號	職業	全職實習狀況	生理性別	原生家庭狀況	特殊狀況備註
A	輔諮所研究生	修習半年以上	男	獨生子	已出櫃之男同志
B	生死學研究所 諮商組	修習半年以上	女	獨生女	隔代教養 喪親
C	輔諮所研究生	修習半年以上	男	獨生子	

### 第三節 研究工具

#### 一、研究者

質性研究著重現象的觀察與詮釋，研究者係以自己原有的各種能力、生活經驗及價值觀作為認識與瞭解研究對象的工具。研究者本身除了需要具備相當的能力培養與訓練過程外，也必須審慎思考自己的定位與角色，如此才能醞釀出研究之精華（劉世閔，2004；高淑清，2008）。

##### （一）研究者的專業訓練與背景

本研究者目前就讀於南華大學生死學系碩士班生死教育與諮商組，研究所修課期間曾修習「心理輔導與諮商」、「表達性藝術治療」、「個別諮商理論與實務專題」、「諮商與心理治療技術專題」、「團體諮商與心理治療專題」、「個案評估與心理衡鑑專題」、「家暴與性暴力專題」、「家庭／伴侶輔導諮商專題」、「質性研究方法」等實務、理論與研究方法課程，為本研究之進行作準備。在實務經驗部分，完成諮商實習 200 小時與全職實習至少 1500 小時以上，其中包含帶領團體時數 60 小時，實習期間持續接受專業個別督導與團體督導達 50 小時以上。

除此之外，研究者本身在原生家庭當中即為獨生子女，在原生家庭的成長過程當中，以及後來學習諮商專業之後，對自己的原生家庭經驗都有深刻的反省與覺察，因而研究者自接觸諮商以來一直對於家族系統治療法很感興趣，本身在諮

商的核心信念以及對於個案概念化也是以系統觀為主，這些基礎有助於研究者更敏感覺察實習諮商師個人成長受原生家庭經驗影響的議題，能對欲研究之現象有更貼近的瞭解與體悟。

## （二）、研究者在本研究中擔任的角色

在本研究中，研究者既是分析者，同時也是訪談員與謄稿員，訪談過程中，不僅是訪談者，也是傾聽者與紀錄者，在訪談過程中配合事先擬定好的訪談大綱，帶入研究者的專業背景及相關知識，以專注的態度傾聽受訪者描述原生家庭及自我覺察經驗，了解實習諮商師的自我覺察歷程，研究者以好奇的態度與受訪者一起探索經驗意義。除此之外，研究者亦負責訪談後的逐字稿謄寫、整理，透過文本分析、歸納以及相關研究文獻進行對話，進行本研究之分析。

## 二、研究邀請函

研究邀請函旨在於提供正式的書面文字，使受訪者瞭解本研究的相關事宜與權利保障。基於尊重研究參與者的權益，本研究之邀請函內容將說明研究目的、研究進行方式、時間及次數、錄音和保密原則等項目，以致受訪者對研究有初步的瞭解（附錄一）。

## 三、研究同意書

研究同意書進一步說明本研究的目的、進行的方式、時間及地點、次數、錄音/錄影和保密原則，以使受訪者能清楚明瞭其權利和義務。也讓其明瞭研究者進行本研究的方式和資料處理的方式，如附錄二。

## 四、訪談大綱

本研究採用半結構式的深度訪談做為資料收集的方式，所謂半結構的訪談形式，就是研究者根據自己感興趣的主題做為訪談指引，以一種沒有引導性的方式來提出問題，並且問題的順序視受訪者的反映隨機調整。訪談大綱內容之編擬，依據國內外探討原生家庭經驗與實習諮商師專業發展之相關文獻後，並由研究目的演繹而產生訪談問題（詳見附錄三）。訪談大綱的內容從受訪者的家庭背景和原生家庭經驗的探究開始，探究受訪者對父母態度、個性、管教方式的看法。探

索受訪者過去到現在的原生家庭經驗，個人對於這些經驗的感受與想法，並延伸至對專業發展的自我覺察。研究問題並沒有固定的訪談順序，視研究參與者的反應予以調整，當研究者對該主題已經沒有更多的想法或受訪者所給予的訊息重複時，即引導受訪者進入下一主題的分享。

研究者在研究計畫考試前，為評估訪談大綱之可行性，已先實施前導性研究以檢視訪談大綱能否呈現欲探究之研究主題，並且根據前導性訪談資料與研究計畫考試中口委給予的建議與持續和指導教授討論，對訪談大綱不足之處予以修改，形成研究使用之正式訪談大綱（詳見附錄四）。

## 五、錄音設備

由於研究需要完整呈現訪談過程的所有訊息與內容，以供資料分析之依據，因此訪談過程需要全程錄音。受訪者與研究者的訪談內容皆會予以錄音，並謄成逐字稿做後續資料分析。而這些檔案僅有研究者、協同分析者及指導教授得以檢視，在論文完成之後由研究者或研究者同受訪者一起將錄音檔案予以銷毀。

## 第四節 研究歷程

本節重點在於說明本研究的流程，包括前導性研究、正式研究，分別說明如下：

### 一、前導研究

#### （一）確定研究主題與蒐集文獻

研究者從自身諮商學習過程，覺察與反思原生家庭經驗對自身之影響。故搜尋中西文資料庫、閱讀中外期刊論文以及中西文書籍等途徑，蒐集與獨生子女原生家庭經驗以及諮商師自我覺察的相關文獻，以瞭解此領域的研究方向與成果。並根據所閱讀的之相關文獻與個人經驗，決定以「獨生子女實習諮商師的原生家庭經驗自我覺察」做為研究主題。

#### （二）申請論文初審

研究主題確定後，研究者持續蒐集相關文獻以充實本研究的論述，持續與指導教授討論及修改，進行研究計畫之發表，在研究計畫完成並通過初審後，即根

據口試委員的建議修改計畫，以使後續研究的訪談資料蒐集與分析能得以進行更加順暢。

### (三) 擬定訪談大綱

研究者在撰寫研究計畫之過程，持續與指導教授共同討論並參考國內外相關文獻後擬定前導性訪談大綱（附錄），為評估訪談大綱之可行性，在正式研究前進行前導性研究，檢視訪談大綱能否回應研究欲探討之主題，並透過前導性研究之結果，與研究計畫口試委員之建議進行修改，以形成正式研究之訪談大綱（附錄），再開始正式研究訪談與資料分析。

### (四) 進行前導性研究與修訂訪談大綱

本研究者研究計畫發表前，根據前導性訪談大綱進行前導性研究，透過招募，邀請一位符合本研究所界定之研究對象進行訪談，並將訪談過程進行錄音，結束後並將錄音內容轉錄成逐字稿文本，以檢視訪談大綱是否能發現研究者欲探討之現象，再根據逐字稿文本、受訪者的反應與指導教授之建議，進行訪談大綱之修改與調整，以獲取更完整的研究工具與資料。研究者邀請到正在實習中之獨生子女實習諮商師進行前導性訪談，以下簡稱P，關於前導性訪談後得到的體會、反思與修正，研究者整理為：

P 出生時即父母離異，從小與父母親關係疏離，主要照顧者為外公外婆，母親與外婆之間的關係界限較為模糊，有情緒互相糾結的現象，P 國小到大學畢業這段期間母親陸續罹患了躁鬱症及乳癌，P 為了讓保護自己不受到母親與外婆情緒影響，從小就學會將情緒與家庭其他成員抽離，切斷自己與他人的情緒連結，因此在國小到高中這段期間都不太能與他人建立良好的人際關係，直到大學與研究所就讀諮商系所後才有所改變。

從訪談內容可看出，主要照顧者(外公外婆)從小對P採取較為自由的管教方式以及能時常尊重P自己的決定，此種管教方式雖在P小時後無產生明顯的影響，但在日後學習諮商後，開始產生影響，P認為自己選擇以個人中心當自己主要的學派，除了有受到學校的老師影響以外，從小家中外公外婆自由的管教方式也是原因之一，而在原生家庭經驗的調適上面，P因從小就學習與家族成員維持適當的界限跟情緒保持距離，因此在學習諮商後並沒有多做調適，但透過訪談內

容依然可以看出，P 的原生家庭經驗影響 P 在諮商專業上的價值觀以及對個案的概念化，能夠給予個案尊重以及自由選擇的權利。

透過此前導研究，可以得出的結果是，諮商師的原生家庭經驗可影響到諮商師在專業上的價值觀與信念，預期後續的正式研究可以對原生家庭經驗對專業的影響做更深入與細緻的探討。

## 二、 研究進行階段

### (一) 招募受訪者

研究者透過個人人際網絡或網路資源等媒介張貼招募公告，徵求符合選取標準資格，邀請對本研究有興趣並有意願接受訪談者，作為本研究的研究對象。若收到有意願參與研究的受訪者，研究者則先行核對受訪者是否曾經處理過自己專業發展與原生家庭的相關經驗，以及詢問受訪者是否認為自己整理過的相關經驗內容適合進入本研究，成為本研究的受訪者來加以檢核受訪者是否符合選取標準 2。而研究中的受訪者皆表示自己已經對原生家庭經驗有所覺察與感觸，並且願意成為本研究的受訪者。

### (二) 正式訪談

研究者在招募到符合選取標準資格之受訪者進行正式訪談之前，對受訪者說明研究主題、訪談進行的方式、次數、時間、研究保密原則，並且澄清受訪者對研究的相關疑問。之後與受訪者共同檢視研究同意函，由研究者逐一向受訪者解釋研究同意函中的內容與意義，讓受訪者瞭解自己於研究中的權利與訪談過程會需要錄音和研究資料的保密以及後續資料銷毀程序，待受訪者檢視之後確定沒有問題，才讓受訪者簽屬同意函與日期。研究者皆先告知受訪者錄音即將開始讓受訪者來讓受訪者準備訪談即將開始，並且提醒受訪者過程可由自己決定分享的深度以及隨時可停止繼續研究以及訪談，在受訪者確認之後，研究者開始進行正式的訪談。每一次的訪談時間約在 90-240 分鐘間不等，研究者在每次訪談後進行研究札記的記錄與反思。

## 三、 資料分析與研究結果撰寫階段

### (一) 謄錄逐字稿、編碼

文本資料以受訪者每次訪談後的逐字稿為主，訪談過程的錄音檔及研究札記為輔，期待藉由多元的資料蒐集方式，讓文本內容更加厚實且完整。研究者在每次訪談過程會全程錄音，並在訪談結束後五天內完成轉錄工作，同時參酌研究札記與相關之非語言訊息，讓文本資料的呈現更貼近受訪者生活世界之原貌。

## （二）文本分析

在質性資料分析的處理上，本研究是依據高淑清（2008）所提出的「主題分析法」為基準，其主要目的在於「發現蘊含於文本中的主題，以及發掘主題命名中語詞背後的想像空間與意義內涵的過程。」，從訪談資料或文本中進行系統性分析，其主要目的在於發現蘊含於文本中的主題，及發掘主題命名中詞語背後的想像空間與意義內涵之過程，以「整體—部分—整體」的詮釋循環圈概念進出文本，得以讓資料更接近實習諮商師面對原生家庭經驗對專業發展之影響的真實經驗與感受。

## （三）撰寫研究報告

資料分析步驟完成後，研究者將依據資料分析所呈現之結果進行研究成果報告與結論之撰寫，詳細研究結果的呈現，分別於第四章之研究結果與討論，以及第五章研究結論與建議等部分進行詳述。

# 第五節 研究倫理與嚴謹度

## 一、研究倫理

為確保研究參與者在研究期間不受到傷害，研究者遵循以下倫理守則：

### （一）誠信原則

研究者對於研究參與者不可有欺騙或隱瞞之行為，在進行訪談前，研究者須清楚說明研究目的、訪談內容等研究流程，若有需要錄音或是書面紀錄時，也須提前告知，待研究參與者清楚了解並取得同意後，填寫同意書後方可進行。

### （二）保密原則

研究參與者之個人資料皆需保密，為保護研究參與者的隱私，研究資料中任何可能透露研究參與者身分之資料皆需加以匿名，且在研究結束後將錄音檔以及

逐字稿全部刪除。完成後的研究逐字稿與分析會先請研究參與者閱讀，並對有可能辨識其身分的地方加以修改或刪除，以符合保密原則

### （三）自主性原則

在研究進行前，須先徵得研究參與者同意，不可私下進行亦不可勉強，尊重研究參與者意願，研究參與者可自行在研究訪談中決定開放程度，並有權力可隨時終止訪談與研究

### （四）資料取用和所有權

除了在研究過程中若參與者有任何不舒服或有疑慮時可終止研究外，研究資料未來若有發表或其他用途前，會事先徵詢研究參與者同意才進行

## 二、研究嚴謹度

本研究採取質性研究的研究方法，為了確保本研究的信效度，研究者採用 Lincoln 和 Guba 於 1985 年所提出的四種檢核質性研究信效度的規準：可信性（credibility）、遷移性（transferability）、可靠性（dependability）、驗證性（conformability），以提高質性研究的信效度（引自高淑清，2008）。

### （一）可信賴性（credibility）

意指研究結果的真實性，在質性研究中研究者是否能適當且真實的呈現受訪者對實體的多元觀點，以及研究敘述是否能貼近或反映出受訪者的主觀經驗。

### （二）可遷移性（transferability）

研究的可轉換性即研究的外在效度，指研究者能將受訪者於訪談過程中所表達的所有感受與經驗，有效的做資料性描述與轉換成文字記錄。研究者在每次訪談皆進行完整的錄音，訪談結束後的五天內將錄音檔轉錄成逐字稿，以降低因時間因素而干擾記憶導致資料失真或扭曲的機率，並在逐字稿中裡註記觀察到研究受訪者的語氣、情緒和非口語反應。且於在每次訪談後的當日即整理訪談過程的省思，記錄於研究札記中，做為未來訪談的提醒和參考依據。

### （三）可靠性（dependability）

可靠性意即研究的內在效度，意指研究描述與受訪者的經驗一致性。在本研究中，研究者在過程持續的與指導教授討論，修改研究焦點以及研究設計。並且透過研究計畫的口試，根據口試委員的建議將予以修改。在資料分析過程，邀請「協同分析者」針對資料分析不一致處，進行澄清與討論，使雙方在編碼與命名上達到一致性。透過在研究進行期間持續與指導教授討論修正，接受合作團隊的檢核與審視，調整研究設計與研究方法，以提升質性研究的可靠性。

#### (四) 可驗證性 (confirmability)

質性研究的可驗證性意指研究的客觀性，此部份強調研究資料的中立性考驗。研究者在研究過程會詳細的記錄受訪者的訪談內容，並忠實地呈現之。並且在訪談過程不對受訪者的內容進行價值判斷，再透過持續與指導教授、協同分析者及受訪者協助共同驗證，以盡量避免研究者在研究過程涉入過多研究者的個人主觀價值。此外，研究者詳述研究者的背景與訓練、研究工具、研究方法等，來提高本研究的可驗證性。

### 三、 協同分析者

為增加研究的可信度與嚴謹度，提昇資料分析與命名的精確性，因此本研究邀請一位已經從諮商輔導相關系所畢業，並已通過諮商心理師考試，目前為輔諮所博士班的研究生，來擔任本研究的協同分析者。協同分析者在資料分析歷程過程與研究者一同進行研究者編碼、摘要與意義單元命名的內容的分析與檢核，針對兩人見解不同之處提出意見與討論，直到雙方達成共識為止。研究者邀請協同分析者協助檢核主題命名是否具有邏輯性，主題之間是否有互相矛盾以及具有互斥獨立性。加入協同分析者的檢核與討論，幫助研究者能夠避免過度投入個人主觀視野來看待研究資料，並且盡量讓研究資料的呈現靠近受訪者的主觀經驗。

## 第四章 研究結果

本章針對研究目的與研究問題，主要討論影響獨生子女實習諮商師自我覺察歷程的原生家庭經驗，以及這些經驗如何對實習諮商師造成影響。將三位受訪者在訪談中所蒐集到的文本資料進行分析。本研究發現獨生子女實習諮商師在全職實習的過程中，經由大量實務經驗的累積以及接受專業督導的訓練下，會對自己個人議題有更多省思與覺察，除了對自己個人生命經驗的體悟有所成長之外，也使自己的專業發展和家庭關係有所改變。

而本章將研究結果以下列三個主軸進行分析：第一節「獨生子女實習諮商師的原生家庭經驗」，說明獨生子女實習諮商師有哪些原生家庭經驗，這些部分又造成哪些影響；第二節「獨生子女實習諮商師原生家庭經驗的自我覺察」，說明獨生子女實習諮商師在接受諮商專業訓練以及實習的過程中，覺察到哪些與原生家庭相關的議題；第三節「獨生子女實習諮商師對於自我覺察經驗的反思」，描述獨生子女實習諮商師經過全職實習以及原生家庭經驗的自我覺察之後有哪些反思與影響。

### 第一節 獨生子女實習諮商師的原生家庭經驗

實習諮商師回顧自己過去如何在家中與家人互動的經驗、自己在家庭扮演的角色、家庭氣氛的影響以及家人的支持等，都對實習諮商師在專業發展中的個人特質、專業能力與專業動機上有所影響，探討如下：

#### 一、 三位受訪者原生家庭經驗自我覺察歷程簡述

##### (一) 受訪者 A：

受訪者 A 的原生家庭從小不受到家族長輩的喜愛，並且父母也有經濟上的困難，因此從小 A 就學會去分擔母親的辛勞，養成了過於體貼的個性，並有親職化的現象，由於過於體貼且喜照顧人的個性，於國高中時被好同學取綽號為「大媽」，就讀大學後，A 開始覺察到自己與母親之間情感與分化的議題，開始有了自我分化的過程，並接觸心靈成長課程，至研究所後，透過研究所的專業督導課程以及在諮商實習與個案的互動當中，開始更進一步自我覺察與處理自己與家庭

及人際之間的議題，更因為受到個案的影響選擇跟父母親出櫃，為 A 帶來正向的經驗，而在經歷過自我覺察後，A 除了改善家庭之間的關係外，也改善了自己與他人之間的互動關係，學會不要過度為他人付出，也開始會向他人表達自己的需求。

## （二）受訪者 B：

受訪者 B 為隔代教養的獨生女，與阿公阿嬤一起生活，因從小沒父母親陪伴，又需要照顧阿公阿嬤，使得 B 養成獨立自主不喜歡依賴他人的性格，直到 B 就讀國小時，母親才回家一起生活，B 的母親患有憂鬱症也有自傷自殘的現象，而 B 的父親因為吸毒一直在監獄進進出出，這樣的情況使得 B 與母親之間的關係一直很緊張，也因為 B 獨立的個性不太喜歡服從母親的管教，直到國中時，母親與奶奶的接連過世給 B 造成很大的打擊，B 開始思考死亡的議題，也報考與生死諮商相關的研究所就讀，而在諮商實習的過程當中，B 覺察到自己的原生家庭經驗帶給她的影響是，自己能夠非常理性的處理有情緒或自傷自殘議題的個案，但卻無法處理生涯或是興趣議題的個案（情緒的截斷以及過於獨立自主），而在透過整理及自我覺察之後，B 慢慢能夠諒解母親，並開始能夠以正向的角度去看自己過去的原生家庭經驗。

## （三）受訪者 C：

受訪者 C 因從小父親時常不在家，而跟母親較為親近，而因為母親無法處理 C 的情緒，使得 C 產生不安全的依附關係，加上 C 的父親權威式的管教，讓 C 從小養成沒自信以及容易自我譴責的性格，在長大求學過程中一直都壓抑自己內心的需求，選擇戴上面具當一個乖小孩，也不擅長與他人建立關係，直到就讀研究所的全職實習，開始覺察到自己的原生家庭給自己帶來的影響，C 有害怕與個案破壞關係的議題，而在團體諮商當中也很難與團體成員建立進一步關係與情感上的連結，而在透過一連串的自我覺察之後，C 開始能發現自己的內在需求，不再壓抑自己，並且也能進一步去修復自己與父母之間的關係，將自我覺察的改變帶進家庭當中。

## 二、原生家庭背景

## 1、原生家庭不受到家族長輩喜愛的 A

A 回想小時候成長過程，自己是家族同輩當中唯一沒有被阿公照顧過的孫子，根據父母親的描述也了解到自己的父母在家族當中並不受到阿公阿嬤的喜愛，因此父母之間的關係是緊張的，父親的角色卡在長輩與母親之間，因為得不到長輩的喜愛，父母從小就很辛苦的在維持家庭。

我是獨生子嘛，然後從小就跟爸爸媽媽這樣子，那我覺得我們家有點...跟爸爸其他的兄弟來講是不太一樣，我爸爸的兄弟都是跟阿公住很近，只有我們家就是離阿公最遠，那我也唯一是我爸爸他們那一代裡面孫子沒有給阿公照顧的一個，其他的我堂哥堂姊堂弟堂妹都有給我阿公照顧，所以(我)就是由我媽媽來做獨立的扶養這個部分(A1-07)

小時候我覺得他們(父母)關係算是緊張的，因為我的媽媽一直覺得我的阿公阿嬤好像不喜歡這個媳婦，所以我覺得她很多渴求是希望爸爸去出面解決，不一定是婆媳問題可能是公媳的問題，但是因為我爸爸就是因為家中六個他排行老三，他就是一個不被他父親喜愛的一個小孩，所以我爸爸也無能為力去捍衛什麼(A1-23)

A 回想母親曾告訴他的故事，表示從小母親在家族當中曾經受了不少委屈，即使.....是婚後還需要回娘家獲取精神上或是金錢上的支援....

然後我覺得印象更深刻的一個生命故事是我媽等我長大才跟我講，我媽連要生我，家裡是沒有錢的，然後我爸爸只是要去跟阿公預借薪水是沒有辦法的，我媽就覺得有點難過吧，因為就是連要生一個你的孫子借個錢都不行，所以最後好像我媽媽解決方式是跟娘家拿，所以就可以知道我爸爸他自己的家庭結構影響了我爸媽的關係，所以我媽媽有在那個過程中有很多的委屈，所以我覺得他們在我小時候我覺得關係是緊張的，因為其實很想要要好可是是沒有可能，因為卡在上一代的狀態，所以我媽跟我爸都很辛苦在維持這個家，可是是孤立無援，所以我媽很常從娘家去做支援這樣子(A1-23)

除此之外因為 A 的舅媽過世，媽媽將表弟表妹接來家裡跟 A 一起生活，因此 A 小時候曾經有一段時間有與表弟表妹生活在一起。

我的表弟表妹他們強姦的時候就來到我們家，因為我舅舅他的太太過世，所以媽媽想要分擔她哥哥的生活狀況，因為她哥哥要忙，所以我從小是跟表弟表妹一起長大，表兄妹，我覺得要好像真的親兄妹的部分那個感覺還是沒有，所以我真的沒有辦法了解親兄弟或親姊妹的那種感覺(A1-07)

A 表示雖然小時候有表弟妹的陪伴，但因為是獨子，還是感受到很多來自父母的壓力以及孤單的感覺，並不會因為有表弟表妹在的關係這種感覺就減少，而表弟表妹至國中才離開 A 的家中。

小時候是希望有人可以分攤這樣，因為就覺得焦點都在我身上其實蠻有壓力的，因為兩個大人去看你一個嘛，都在我的身上，雖然我的表弟表妹是陪我到小六國中，會有點分散注意力到他們身上，可是我覺得注意焦點我自己還是覺得重啦，不會因為我的表弟表妹在就相對減少，我自己是這種感覺，那當然小時候也會問我媽說為什麼不要生第二個，當然會期待嘛就會問她，可是她就是已經告訴我就是只生一個，這是已經不可能會有多一個的狀態了，所以成為獨生子女我覺得第一是家裡蠻大的，二當然會覺得孤單(A1-27)

## 2、從小與阿公阿嬤生活，遭受到喪親之痛的 B

B 敘述自己為隔代教養，小時候與阿公阿嬤同住，父母從小就未陪伴在 B 身邊，直到國小三年級的時候 B 的母親才回家照顧 B 的生活起居，大約維持 4 年的時間，直到國中的時候阿嬤過世，母親於回家奔喪隔天也因為心肌梗塞過世。

阿嬤過世之後，我媽回來奔喪，因為我爸媽那個時候是離婚狀態，所以兩個人其實都沒住在我們家，我是跟阿公阿嬤住，4 月 3 號的時候姑姑跟媽媽都回來奔喪，4 月 4 號的時候就是媽媽過世，其實媽媽跟我在一起的時間大概只有四年吧，我其實對我媽沒

有什麼印象，反正我媽是在我小學三年級才回來，然後在小六的時候就跟我爸離婚，所以阿嬤過世在國中的時候，媽媽算是回來幫忙(B1-07)

媽媽的情況比較複雜，是突然離開的，她就是心肌梗塞，在半夜的時候就睡一睡就走掉(B1-05)

B 回想小時候與阿公阿嬤的互動狀況，表示阿公阿嬤採取較放任的政策，除了基本上的生活起居會照顧之外，其他的都要自己想辦法，也無法像一般父母親一樣給予精神上的支持與鼓勵

因為我是隔代教養，阿公阿嬤其實是沒有辦法像爸爸媽媽那樣去跟孩子談心啊，或是幫她解決很多問題幫她想，阿公阿嬤就是餵飽妳，妳生病的時候照顧妳，然後給妳吃飯給妳讀書，阿嬤阿公就是給我這些東西，其他就隨便妳，妳只要不要去做什麼壞事，不要去給家裡人添麻煩其實都不會去幫妳(B1-43)

B 回憶從小跟母親的互動，表示從小對母親並沒有印象，直到自己國小三年級的時候才回來，且母親的個性又很強勢，因此 B 跟母親常有衝突，B 也無法適應母親的管教方式，所以對於母親的管教，B 採取不反抗也不配合的策略。

因為她是在我小三的時候回來嘛，然後之前我其實都不知道有這個媽媽，就是沒有看過她，那個年代也沒有什麼手機也沒有什麼影像照片，都沒有啊，所以就對媽媽沒有什麼印象，小三的時候回來好像給我感覺就是很想要當好一個母親，就很想要把這個家照顧好，想把我照顧好，就是一個很強勢的人(B1-12)

不習慣啊，也不知道為什麼要配合她(B1-13)

因為媽媽那時候也還是很年輕，生我的時候也那麼年輕，我也沒有很怪她怎麼樣的，就只是覺得她是一個很兇的人(B1-14)

(我)小的時候就很有個性，所以我媽都覺得我很難帶，我跟我媽衝突是因為我不是  
很聽話的小孩，我媽希望我是一個比較順從的孩子，她想把我教養成她理想當中的那個  
樣子，那我不是一個很順從的孩子，所以衝突常常都是會發生，因為我也不可能去跟我  
媽打架，對她會採取那種甘地政策，就是不反抗不配合政策(B1-40)

B 回想從小與父親的互動，表示父親雖然吸毒且失功能，但不像母親一樣會  
嚴厲的管教，B 覺得自己的父親雖然沒有父親的感覺，但是一個個性溫和且好相  
處的人。

爸爸因為吸毒的關係都是進進出出啦，假釋的時候出來可是又會被抓進去啊(B1-22)  
我跟我爸爸很奇怪，我就覺得他才是我們家的罪魁禍首，可是我又覺得我爸爸是一個很  
好相處的人，所以我跟我爸爸其實感情好像比較好，他就是失功能，可是人又很好相處，  
因為爸爸不會打我(B1-26)

不太像父親，我都覺得很像是跟一個同年齡的人生活，爸爸他其實是很聰明的人，  
他讀很多的書，就是雜書啦，奇奇怪怪的書他都讀，對我來說他其實是一個有學識的人，  
只是因為他染上毒癮就沒有辦法，那也是他的問題，只是他的個性上就比較不會...他雖  
然沒有責任感，可是個性上就不是像我媽媽一樣這麼的強勢，他比較溫和(B1-27)

### 3、從小是母親的陪伴者的 C

C 回憶小時候因為父親常常出差不在家，都是與母親在一起的時間居多，直  
到父親退休後，才換母親出去工作，然後也感覺到因為自己到幼稚園大班才開始  
去上學，在人際上的互動學習較別人晚

小時候我爸他是比較常常出國出差，所以都是我跟我媽相依為命，然後我到(幼稚  
園)大班的時候才有進到學校去，不然從小都是我媽在教我，所以那個時候比較晚接觸  
人際關係，然後不太會跟人家互動(C1-05)

爸爸印象當中我兩三歲的時候才退休還是怎麼樣，就是都在家裡了，所以後來才跟爸爸比較多接觸，不然以前都是跟媽媽(C1-07)

我媽一開始在我國小的時候她是家庭主婦，後來我爸退休以後就換她出去工作，然後他現在是在從事賣一些皮包賣一些鞋子之類的工作，然後自己是老闆自己批貨來賣(C1-08)

C 回憶跟母親的互動，覺得母親從小不管在家當家庭主婦或是之後出去工作，都能把事情處理的很好，C 也表示在家中較會跟母親講心事，爸爸比較屬於指導或是建議的角色。

在我眼裡我媽都是一個女強人，不管是爸爸不在的時候要照顧我，或是出去工作的時候跟人家應對，我覺得她都還是蠻獨立蠻堅強的，所以我覺得那個形象上，沒什麼特別的改變(C1-09)

我跟媽媽蠻好的，跟爸爸也是很好啦，但是就是例如說講心事好了，我會跟媽媽講我比較不會跟爸爸講，因為爸爸比較多都是建議的角色，媽媽會傾聽，所以我跟媽媽比較好，我也覺得從小就是跟媽媽比較貼近(C1-10)

C 在回憶父母親互動的時候表示，父親跟母親的年紀差距很大，父親較大男人而母親是傳統婦女角色，雖然父親有較多的指責與指導，但母親也很能去自我調適，並且個性也很樂觀，父母的個性是一種互補的狀態，因此父母之間很難會有衝突產生。

我爸跟我媽年紀有點差距啦，大概差了快 20 歲，然後我爸是比較大男人一點，然後在家裡地位是最高的嘛，所以他會比較指責或是說會指導說要怎麼做，然後我媽會蠻聽我爸的話，因為我媽就是覺得我爸就是學經歷什麼都好啊，我覺得她有點崇拜他，所以就是都蠻聽我爸的話，只是偶爾會跟我做一些小小的抱怨啦，但她大部分都是說聽一聽就沒事啦(C1-11)

我覺得她(母親)是蠻傳統的婦女的角色就是比較隱忍，可是她本身是還蠻樂觀的啦，就想說一下子就過去了，她自己調適也可以調適得很好，所以她在我心目中就一直都是扮演那個角色，就是比較隱忍可是她又能自己調節(C1-11)

他們夫妻間我是覺得就是一個高一個低，可是低的那個又不會太多抱怨，可是高的那個就是自己講自己的自己罵自己的，他們倆個就是有一點高低關係又沒有這麼多的衝突(C1-11)

## 二、在家庭當中養成的個人特質

### 1、體貼父母，也是很會照顧他人的照顧者 A

A 描述自己因為小時候了解父母維持家庭很辛苦，因此開始養成一種體貼的個性，凡事能靠自己就靠自己，並覺察到自己有「親職化」的現象，因為從小的過於體貼變成會過度照顧它人

對於我自己，我覺得現在我是一個...我覺得自己從小是一個蠻體貼的小孩，而且是我們理論來講的有點「親職化」，從小就過於體貼父母親的辛苦(A1-07)

所以就會...像自己小時候別人可能會希望有零用錢啊，我就覺得沒有也沒關係，因為我覺得就是爸爸媽媽賺錢辛苦這樣子，所以這個個性一直到現在...這個體貼部分一直都還是永遠的存在，那某個程度來說也算蠻獨立的，現在能不跟家裡拿錢就不跟家裡拿錢(A1-08)

A 表示自己在就學期間曾經被一個好朋友取了一個綽號叫「大媽」，朋友覺得 A 是很體貼很細心很會照顧人的人，A 也覺察到自己的這種體貼跟照顧的個性與母親是有關聯的

一個朋友，因為我們就同班六年，國中到高中，因為他就把我取了一個綽號叫大媽，他覺得我是一個很溫暖然後很能照顧人的一個人(A1-33)

他(朋友)並不是看到陰柔，而是體貼細心跟可以關懷別人的這個狀態，所以他覺得有一個媽媽的味道，國中這個綽號就被定型了，到高中這樣子(A1-34)

我媽媽很會照顧別人，體貼，照顧型，這個稱呼就到我身上來，當然高中朋友都知道，我老師也知道我是個大媽這樣子(A1-35)

我覺得可能一個是照顧型的狀態，然後我在高中以前就是一個很乖乖的學生，很多事情媽媽決定了就好了，就不太有自己的意思主張這樣子，所以我覺得那時候覺察的狀態不多(A1-37)

A 也有覺察到自己在原生家庭養成的另一個特質是，在求學過程當中，人際上很難跟別人建立較深的關係，可以同時跟很多人很好，但又不屬於任何一個小團體

我覺得有時候跟人的連結那個連結度我覺得是困難的，不是說不能連結，小圈圈來講好了，我好像很難跟別人成為一個小圈圈，那我不知道這是不是因為太獨生子女的狀態而沒辦法成為一個圈圈，可是我覺得大家都很好，可是我沒有辦法像可能大學就這邊一團那邊一團，我沒有，但是我可以遊走各團(A1-27)

## 2、養成獨立自主的性格，不依賴他人，也不喜歡受到管束的 B

B 回想自己在幼稚園的時候還會很希望有兄弟姊妹一起玩，但等到在長大一點的時候就開始漸漸習慣一個人，而 B 也覺察到自己因為沒有兄弟姊妹又長期與阿公阿嬤生活，養成了獨立自主的性格，以致於後來母親回家之後無法接受母親的管教方式

幼稚園的時候還會覺得說「我也想要有兄弟姊妹可以一起玩」因為沒有什麼同年紀的玩伴，又沒有什麼堂表那些東西，那時候會想說要有一個兄弟姊妹，可是在大一點就會覺得沒有什麼差別，一個人也很好這樣子(B1-29)

人際啊或是妳自己遇到一些挫折困難的時候，妳就要自己想辦法解決，因為他們(阿公阿嬤)也不知道啊，然後也沒兄弟姊妹的時候，那妳就是自己想，然後很多時候就會養成就是我不要問別人的意見我就會自己先做主，這個是已經習慣的模式(B1-43)

反正就是在我媽口中我是一個不聽話的孩子，可是她要說我很壞嗎，她也沒辦法說我很壞，就是不聽話這樣子，然後我還引以為傲，我自己就覺得我很有想法啊，不要聽妳的(B1-42)

B也覺察到自己的這種性格也在後來與男朋友的親密關係當中產生一些影響

現在變成說我跟我的伴侶，以前有時候也會因為這個原因吵架，他都會覺得我都沒有顧慮到他的感受我就自己先做很多決定這樣，我都會覺得這是理所當然的事情，本來就是要自己解決，不懂在去問人家(B1-43)

B回想母親過世的時候對她造成的影響，因母親是在自己身邊過世，在當時對她衝擊很大，在精神上有受到打擊，對於母親過世的事件讓B相當的自責，除了會做惡夢以外，也常常感覺會聽到房間內會發出聲音。

媽媽她心肌梗塞有一些徵兆吧，就是她會突然之間講話講一講好像瞬間就會昏迷，就會睡著然後發出那種很大的打呼聲，可是那個不太像打呼聲有點像是呼吸道被阻塞的那種，我就叫我媽說你要不要去看醫生，我媽就說她不要看醫生，然後半夜睡一睡就過世，我對這件事耿耿於懷，我都會想說她到底怎麼死的，她真的是心肌梗塞嗎，心肌梗塞是這個樣子嗎，我對我媽也很不了解，就是很多疑問(B1-50)

我那天就是很累被我媽媽的聲音弄到不能睡覺，我凌晨3點媽媽就是沒有呼吸之後我就睡著了，所以我那時候就會覺得我那個時候早知道就應該要爬起來，然後那天其實還停電，所以我那時候就會有些自責，(媽媽)過世之後就連續一個月的惡夢跟一個月的幻聽(B1-50)

B也覺察到母親過世的創傷經驗，也影響到自己跟男朋友的親密關係，至今無法跟別人一起睡覺，對於這件事會感到焦慮不安。

自己本來就是一個比較多夢的人，然後媽媽過世跟阿嬤過世這件事情，其實對我來說有一些創傷經驗(B1-47)

就是其實有一些創傷或是壓力的反應，就是我好像睡不好這件事情，像我現在跟我男朋友在一起，我沒有辦法跟他一起過夜，他沒有辦法睡在我旁邊，我沒有辦法睡覺，就算是朋友也沒辦法睡在旁邊，我對旁邊有人很敏感，我就想要一個人睡覺這樣子(B1-52)

B 在回想跟母親的相處時也覺察到自己在關係當中有怕衝突的議題，與需要長時間相處的人會擔心與對方破壞關係

我後來發現我好像有一些怕衝突的議題，媽媽是製造衝突，我會怕跟媽媽起衝突，怕衝突這件事情，我對於比較不是很熟的人就覺得沒有什麼好怕的，是還會見到面的還要共事很久的我就會比較怕衝突這樣，如果不是很熟的就沒有什麼衝突議題，要衝突就衝突這樣(B1-10)

### 3、壓抑、沒有安全感以及自我譴責的乖孩子 C

C 回想小時候也曾經覺得自己很孤單，而當時母親自己也有情緒，所以也無法好好照顧到他的情緒，以致 B 也覺察到自己小時候因為母親的關係導致了焦慮，焦慮又形成了不安全的依附關係，導致長大後無法信任別人

我小時候就一直跟我媽講說趕快再生一個，因為那時候還覺得蠻孤單的啦，因為小時候大班以前都是跟媽媽相依為命，所以會覺得有點無聊，然後朋友也很少，頂多就跟鄰居的孩子或是媽媽朋友的孩子有互動，不然都沒什麼同儕(C1-13)

我媽是說(我)就是常常會想爸爸，然後會在那邊哭，我發現一個地方蠻特別的，當我哭的時候我媽也會跟著哭，一起抱頭痛哭然後我媽好像也不知道怎麼辦，我覺得那個地方就是會有影響，不能說媽媽失職，就是媽媽好像那時候沒辦法好好的照顧我的情

緒，所以那時候我會有一點焦慮，然後到長大以後好像我也覺得不是那麼信任別人，我就有一點不安全依附的感覺(C1-07)

C 覺察自己與父母之間的互動所造成的影響，C 覺得自己從父親身上接受到的訊息就是男生應該是要獨立、堅強、成熟的，所以 C 覺得自己在個性上有父親成熟跟獨立的一面，而母親就大多是傾聽的角色

我媽比較多是傾聽的角色，只是她的形象比較女強人，就是在外面跟人家應對都還蠻厲害的，可是對我就是蠻多傾聽或是照顧，反而是爸爸比較多是指導，就是說男生可能要堅強啊不能哭啊之類的，就是傳統文化教的那些東西，我都有好好的接收到(C1-21)

像我其實思想蠻成熟的，但是我覺得我有一股就是小孩，就是那種想要靠近別人的需求，就是我好像從我父母上面有學習到，男生可能要像我爸爸比較成熟比較有威嚴比較會給別人建議比較有肩膀，所以我比較是成熟的那一面，跟別人接觸的時候(C1-15)

C 提到從小與父親的互動，父親比較權威且會強迫灌輸價值觀給 C，並時常會指責 C 做的不好，讓 C 覺察到自己內在有自我譴責的聲音，且變成了自己的認知基模

爸爸比較多，不管是價值觀或是學業上的，就是蠻多灌輸的，印象很深刻就是小時候只要考不好我爸就會拿著我的考卷，他不會打我但是他就會逐題跟我講說，因為我自己能力也不錯，所以他會教我，可是在教的過程當中比較多都是說你做的不好，我這樣做才對，你要跟我學的那種感覺，比較權威(C1-29)

後來知道他是愛的一個形式，但可能小時候因為不知道，都接收了，現在就變成所謂的基模，我覺得好難調整(C1-30)

C 回想自己從國中的時候個性開始轉變，因為成績上的退步變得比較多自我譴責的聲音，並且想法比較負向，認為自己什麼事情都做不好

我覺得自己的個性在國中的時候有一個很大的轉變，就是原本可能還蠻樂觀蠻積極的，好像只要努力啊，媽媽常講的只要努力讀書成績就會好，朋友也會蠻多的，別人會看見你，可是到了國中就是好像什麼都做不好，能力不好學業也不好，也沒什麼朋友，老師也會指責你，那時候個性就開始轉變了(C1-28)

比較多就是自我譴責，所以到現在我的個性就是一直保持在國中那個狀態，就是會看起來很獨立，但是內心有很多需求想要被滿足，然後比較沉默，比較不會主動，然後蠻多是負向歸因的，就是可能都是自己做不到(C1-29)

C也覺察到自己的內在是希望被關注、被愛、被關心的一面，但同時卻有另一個負向認知是「別人是喜歡跟我接觸的」，所以希望被愛被關注的那一面被自己壓抑下來，在人際互動上漸漸變得消極。

比較多的部分是希望被人家關注，被愛被關心，因為我可能獨子的關係比較獨立，然後因為過去的成長經驗就是產生蠻多自己的一些人際因應策略，不管是做自己的事情也好，或是跟人家應對都有自己的一套方法，可是會感覺到比較孤獨一點點，然後可能就覺得不太會跟人家講話，或是像現在講話的時候我會感覺有點緊張(C1-16)

我會有一個負向的認知就是別人不見得想要跟我接觸，所以我內心裡想要去接觸別人，但是我不會太刻意，我也不會主動，就是我覺得那個需求沒有大到讓我想主動，或是說它可能很大但是被我壓下來了(C1-17)

C形容自己與別人互動時就像戴上面具一樣，也不會主動表現出自己的需求，假裝自己是一個很獨立的人

我覺得我一直以來都是戴上面具，應該說我跟別人互動會戴上面具(C1-41)

我跟別人接觸的時候我是沒有表現出我的需求的，我會戴上面具覺得自己好像就是可以很獨立的人，不用讓人擔心的人，你交代給我工作我都 OK，我也不會抱怨，然後別人會覺得信任這樣(C1-41)

C 感覺自己另一個特質是溫和的個性，也沒有經過什麼叛逆期，跟大家都處的很好不會有什麼衝突，並覺得這種個性跟自己從小就被定型為乖孩子有關

我覺得我一直都有一種比較溫柔或溫和的特質，我的國小老師每一任都說我是一個蠻溫柔蠻為人著想的孩子，所以因為這個特質的關係，跟大家都很好(C1-26)

資源因為都是給我，所以我也不要去爭取什麼資源，所以我覺得我沒什麼叛逆，可是我覺得一方面可能父母在前面教育的好，就是把你定形成乖孩子，所以後來怎麼做都是乖孩子的那種個性(C1-39)

C 覺察到自己在人際的關係當中，有擔心破壞關係的議題，也因此會去壓抑自己真正的內在需求，當壓抑不住的時候就會爆發

在關係裡面我會擔心自己的一些舉動會產生一些誤會然後破壞關係，我很怕這件事情，所以在關係裡面會比較小心翼翼，但有時候我覺得太小心翼翼會沒辦法做自己，所以自己比較真實的那一面被隱藏到某一個程度，累積到一個能量的時候會爆發(C1-20)

提到親密關係時，C 表示自己對於心儀的對象並不會主動去追求，而是以一種昇華的方式，將對對方的情感寫成文字或畫成圖畫，不會主動去告訴對方，因為 C 認為這樣對別人或是對自己都是安全的，並且不會破壞關係。

我常寫東西或是畫東西，我會用另外一個方式，有點像昇華的方式把它表現出來，但不會讓那個人知道或是讓別人知道，我覺得它是安全的方式，所以說喜歡嗎也是蠻喜歡，因為它不會讓我或是讓別人受傷，我會蠻希望就不要破壞關係(C1-43)

C 回憶到之前與前女友的相處過程，在過程當中一質都是處於一種比較被動的狀態，但其實 C 後來有覺察到自己其實自己在關係當中也有各種的需求，只是因為擔心被他人拒絕所以一直都壓抑下來。

我之前有交一個女朋友啦，然後他就是算是倒追我的，她會主動來靠近我，可是那時候我不會想要靠近她，可是就是因為對方這樣靠近我關心我，我反而會覺得好像有被愛的感覺，所以後來有在一起，但是後來有一些原因就分手了(C1-19)

後來我才知道說自己還蠻多話想要講的，然後也蠻想要被人家傾聽，可是這些東西我不會主動去跟人家要，所以大部分我都是自己寫下來要嘛就是自言自語之類的，或想一想就這樣過去，但其實那個需求感覺是很大的，只是可能太擔心被人家拒絕所以我都沒有講出來這樣(C1-19)

## 第二節 獨生子女實習諮商師原生家庭經驗的自我覺察

專業發展的過程中，實習諮商師會讓自己投入更多的專業學習，增加自己個人實務的磨練，並且能以更實際的觀點來看自己的狀態和能力表現，更多的自我覺察和面對自己的限制，準備好面對在諮商過程所顯現的個人議題。本節針對獨生子女實習諮商師在成長及接受專業訓練過程中，自己如何覺察原生家庭經驗對自我以及在專業發展影響的過程，作為本節討論的主軸，分述如下：

### 一、成長過程中的自我覺察

#### 1、參加社團以及靈性成長課程到學習諮商，漸漸與母親分化的 A

A 回想自己開始成長與覺察的過程，認為讓他第一個有成長與覺察的事件是大一參加社團的時候，並且在大學時期藉由參加社團的過程讓自己變得跟以前不一樣。

我覺得開始有一個覺察的 moment 是自己記得在大一的時候走在校園裡，然後我就問我自己一句話說，都已經是大學生了我還要持續這樣子的發展嗎，我就問了自己這句話.....(A1-37)

我以前是一個不敢上台的人，非常害怕，小學國中高中要我上台這件事幾乎都是困難的，我盡量不要到台前，所以挑戰去康輔社是特別的，因為康輔社你就是要出來帶活動，帶動跳或是怎麼樣，一定要成為一個獨立的然後出來秀的一個人……(A1-37)

所以我就決定我要突破我自己的關卡，不要讓自己永遠只是一個害羞的人，我就加入他們四年這樣子，讓自己突破變成另外一個可以在人面前帶活動帶動跳或是主持這些事情，所以真的在這樣子的經驗裡面是我自我覺察的第一步…(A1-37)

A 也提到了自己因為自己大一參加了社團之後，開始跟母親之間有了分化的過程，A 上了大學後開始意識到自己與家庭和母親之間的關係過於緊密，因此藉由社團來讓自己與母親之間保持適當的距離，也讓母親學習到可以不用過度介入他的生活

跟原生家庭就是...就好像是原生家庭一直已經把我 HOLD 的很好了，可是到大一那個 moment 我就覺得可是這好像不是我要的人生耶，所以我決定先小小翻轉一下，不過那也是很大的衝突啊，像我媽就會沒辦法接受，因為我媽就是一個要等到我回到家她才要睡覺的人，可是忙社團有時候要忙到半夜一兩點，那她就等到一兩點才去睡……(A1-38)

就是開始有一些眉角讓她去練習就是妳不用等到我回到家才要睡覺，就是這樣開始訓練她，所以她後來知道我忙社團，還有知道她自己睡覺這件事情她可以去調一下，所以我覺得在那過程中有這樣子一些分化…… (A1-38)

所以我覺得家庭的一些太緊密的部份會讓我在大學的時候會想鬆動……(A1-39)

A 表示另一個覺察的時機點是在接觸諮商專業之前，自己先接觸靈性成長的課程，在課程當中覺察到自己跟母親之間的議題，並有藉由靈性成長課程有先去處理過自己與母親的議題

跟別人走向會不太一樣是因為我在真正的接觸研究所之前，我是先去走靈性成長，就是脈輪的，那個就走了快兩年或三年.....(A1-16)

因為有一些積蓄嘛，就跟老師上一些比較常見的能量課程，我覺得那個地方有做一些生命的突破啦，也是在那個地方跟媽媽的能量結先打開，要不然以前我跟媽媽的能量是綁得很緊的，所以是那個機會才有去鬆動.....(A1-19)

## 2、因為小時候的喪親經驗，開始對生死的議題產生興趣的 B

B 談到自己當初在報考研究所專業上的選擇，表示當初會選擇就讀目前的科系就是因為受到原生家庭當中媽媽自殺跟死亡的議題影響，且因為當初受到阿嬤與媽媽過世的創傷經驗，使得自己一段時間有做重複夢的現象，因此決定論文會想要研究夢的主題。

媽媽有重複的自殺跟自殘的行為，可是她自殺都是未遂啦，因為都會被我們發現啦，有一段時間我對自殺議題還蠻有興趣的，就是那時候考研究所我就說我不要考其他學校，我就要考生死系，台灣只有兩間就是北護跟南華(B1-19)

我一開始就是要讀諮商但是我希望是往生死議題那邊去，有一方面也是因為家裡死亡的變故有影響到我，所以我想要走這一條，我想要探討這一條路(B1-20)

就是因為這樣才會去想讀生死系，因為我媽媽跟阿嬤也是那樣就是突然...媽媽比較像是突然之間過世的，對心肌梗塞也是不太了解，可是她就是突然間就過世，那時候我會想要研究夢嘛，重複夢的主題，我就覺得應該是也有受到這些影響(B1-45)

## 3、因為害怕就業，而選擇繼續就讀諮商研究所的 C

後來研究所是有點意外，因為我那時候想要逃避進入社會的壓力，我後來覺察到，我有一個很大的焦慮，不想要進入社會，就因為那時候大學要畢業了啊，然後要出去找工作

我那時候一度想要大學畢業後離開諮商，可是因為我太害怕出去外面了，所以我就繼續唸，然後剛好就考上了，所以我就到現在這個階段，現在這個階段其實又更接近未來了，工作或諮商的环境，就會自己更擔心能不能應付這樣子的工作，而且我又發現說諮商是不斷需要自我成長的，我現在覺得我自己覺察到已經有點累了……

## 二、諮商與實務當中的自我覺察

### 1、在學校的課程、接受諮商以及實務工作中，慢慢覺察到自己很難與人建立關係，但為了幫助個案而勇於出櫃的 A

在談到諮商專業學習的歷程，A 講到自己在研究所與諮商實務工作的過程當中，自己逐漸整理與覺察到兩個議題，就是母親的議題與自己人際關係的議題，首先是在諮商專業的學習當中，研究所的老師幫助 A 去覺察自己與母親的議題該如何去處理，以及 A 在人際關係當中的厚度。

從靈性成長那時候我就開始分化，那真正開始我覺得最好的分化是碩二上了卓老師的那個婚姻與家庭，卓老師那時候給我一個建議就是說，其實是可以回話可是妳可以怎麼轉，轉另外一句話，也許可以也回應到媽媽的情緒，但是你也可以把你的情緒講出來，那我就覺得那時候就開始對媽媽這個部份有一些覺察……

上次跟卓老師在完型督導的時候，她有在問我跟人建立的那個厚度，就是現在我在覺察這塊，因為我覺得好像的確不容易的，就是在人際關係上我到底想要跟別人...那個厚度到底要怎麼看待……

A 開始反思與覺察自己在人際與關係上面的議題，並且也有意識到自己在人際關係上面的議題同時也影響到自己的親密關係。

還要講的就是人際，現在會覺察這塊，我到底怎麼了，然後現在...我還有另外一個議題是親密關係……

我覺得 Focus 兩個字叫關係好了，我覺得這樣會比較宏觀，不見得一定要這麼細分，就是關係這件事情，親密關係上面這邊議題一直是未解的一個狀態.....

我一直在覺察親密關係出問題是跟原生家庭哪個環節有關，可是目前我已經覺察不出到底跟家庭何以有關，至少我現在覺察不出來啦，但也許可能有，可能是更隱藏的，可是是我還沒有覺察到.....

A 在談到關係的厚度這個問題時表示，自己對於一個是對自己有益的關係時候，才會努力去做連結或是連結得較深，但若只是一般人或是形式上的關係，就不會想跟對方有較多或深入的連結。

我現在只知道我覺得很崇拜或是很厲害，我想跟他學的人，我就會有比較多跟他連結的機會，因為我覺得那個是因為我想跟他學一些東西，然後我想要挖寶的時候，就會有這個東西，我自己很清楚這個是一定會跟這個人有多一點深厚的連結，那其他人真的我就覺得好像...

自己在團體也很真實的分享就是，一個任務結束了之後，我知道我們關係存在，但那個連結我不會常常去跑，就是偶爾聊一下 OK，就是要真的很深的一個厚度的人際關係我覺得好像...我覺得任務結束好像那個關係就相對...就是你就被我放在那個位置，可是我不會有多餘的連結這樣子.....

A 也覺察到因為自己在人際上的議題而在專業上遇到也遇到同樣的困境，因為自己還未處理好自己的議題，所以在面對個案時不知道該如何去處理

像我在面對受霸凌兒他們人際上的議題，我一直覺得好卡哦，不知道怎麼幫助他重新看待這個人際關係或是怎麼樣讓他覺得他們有在人際關係中被...(照顧)，這個地方的確也是我很大的瓶頸，就是覺得談了你的心情，可是孩子也會回來告訴我「他們還是一樣在霸凌我啊」，就是他好像也覺得他的人際關係是沒有進步的，我不知道是不是自己

的這個生命經驗，自己人際關係上的議題不知道怎麼處理，所以是有點相對，但是這是我現在的覺察。

A 提到另外一個獲得成長與覺察的過程是自己有花錢去接受諮商，在接受諮商的過程當中被接納同理，並使得自己在生命的議題上有突破。

去年開始學完形才開始會對自己做一些覺察跟接觸，但我覺得從這個方向來講又要從另外一個角度來看是真的有花錢去做諮商，這件事對我而言是很重要的，因為真的可以自己純然當一個個案然後去接受諮商，然後諮商師的一些回應，那個過程會讓我覺得對啊真的是很舒服，而且被接納跟同理，然後那個過程中會讓我覺得有一些自己的發掘我覺得在那個歷程...10 幾次吧，他的關心然後他的一些清楚的榮格的架構，怎麼樣去看待我，然後他不想幫我做覺得他希望我自己去做決定，這些東西都讓我有一些在自己的生命議題上做一些突破。

另外 A 也提到了一個影響他人生當中很大的覺察歷程，就是跟父母出櫃這件事，也影響跟轉化了自己與父母之間的關係

一直到現在走完形，我覺得還有一個歷程是因為出櫃這件事情，因為我之前跟媽媽糾結就是因為我一直是同志嘛，所以沒有出櫃這件事情，我一直很卡在這裡，因為在那個關係上很多的部份是沒有辦法疏通，所以也是出櫃之後，跟媽媽的關係也有很大的轉化，慢慢跟媽媽這樣關係才有機會更好，直到現在碩士完形的上法，然後跟媽媽的關係也會知道怎麼樣互動會比較是彼此都舒服的位置。

我覺得學了助人工作之後也比較會去覺察跟媽媽或是跟爸爸現在的狀態在哪裡，所以像決定出櫃這件事情也是一個覺察，因為我覺得這個位置我太受苦了，可是我又希望讓你們知道我就是你的兒子只是性傾向是不同的而已，可是並不是一個不好的小孩，所以這都是一個很大的覺察。

而 A 也說明說自己會出櫃的原因就是來自自己的個案，在跟個案晤談的過程中，因為個案的無進展，進而覺察到自己在原生家庭當中的狀態也跟個案一樣的議題，當自己無法做到的時候個案也無法做到，因此因為個案的關係，A 決定跟父母出櫃……

也是因為那個孩子的一個機緣我才決定出櫃，這個議題是因為那個孩子爸爸跟媽媽離異之後，有一個後母進來，他覺得後母是很關心他的，可是他就覺得很多話沒辦法跟後母講，我不知道他是有後母情節或是想像那些後母都是很壞的所以不太敢說，當下我就鼓勵他說可是有時候有一些心情是可以表達的，而且可以真實的告訴媽媽，也許跟你想像的不太一樣，可是這樣子鼓勵了四五次就是沒有任何進展，我就浮現我的議題是我在鼓勵別人要這樣的時候，我對我的爸媽我都沒這樣做了，我何以可以鼓勵或要求他這樣子……

A 在這個過程當中去處理自己的議題，並且獲得了正向的經驗

因為這個個案的一個狀態才決定回到我自己的議題，我也應該去為我的話說點什麼，所以我寫在給我爸媽出櫃的那封信裡面就有提到這個孩子的故事，因為我覺得我自己如果沒有辦法突破自己這一塊，我何以在輔導孩子的時候去讓他們練習這塊，因為我這一塊後來是正向經驗，所以我相信它是好的，現在我在跟孩子碰到這個的時候我也會多多鼓勵孩子有時候可以去有一點表達……

A 處理出櫃這個議題的成功經驗不僅使得 A 與父母親的關係好轉，也讓 A 在面對個案的時候有了全新的思考，更能去推動個案去嘗試新的可能性。

所以我會受到個案的影響連結自己的原生家庭，那我自己做不到的事情我好像沒有理由去 PUSH 他嘗試，因為我也不知道預期的結果會是什麼，那我已經走進這條道路之後，雖然我不用說服他但是我可以跟他討論，因為我知道那個歷程會怎麼走，一定會有衝突期，然後怎麼樣修復，然後怎麼樣重新看待，這個歷程就清楚了，所以我也會在跟

個案工作的時候也有機會希望他嘗試，我接受你的成功或不成功都好，我就完全的接納這樣子，但是我也同理要走出那一步不容易，因為我自己走出那一步也走了 28 年，才決定要走出這一步。

## 2、可以理性看待個案自傷自殘，但無法處理興趣跟生涯議題的 B

談到原生家庭對於諮商專業的影響，B 提到在接個案的時候，因為過去曾經受到母親自傷自殘的影響，現在若遇到同樣自傷自殘的個案，都不會有什麼特別的感覺，也不會慌張，而會很理性去看待個案的自傷自殘，並直接請機構的心理師來介入處理

我就發現我現在在接個案，只要看到有自傷自殘的個案，我都沒有什麼感覺，她在我面前就很激動 就開始割，我沒有感覺(B1-16)

我應該是覺得厭惡跟厭煩，我知道你割腕這個事情不是現在才開始，妳就是一個割腕老手，妳已經知道說要怎麼割它，然後妳怎麼利用割腕這件事來壓住自己的情緒，所以我就覺得說我也不需要太緊張啦，就是該做的事情做一做這樣子(B1-17)

有一方面是見怪不怪吧，就是說割腕什麼一開始會覺得很可怕啊，怕會死掉，可是後來就會發現說這是他們的一個情緒的方式吧，就是控制情緒的一種方式，所以我剛剛說他們是割腕的老手啊，還活得好好的這樣(B1-18)

B 講到另一個在專業上遇到的議題是，遇到對於生涯跟興趣相關的個案會令 B 不知道該如何處理，無法忍受個案面對自己的生涯議題是一種較被動跟依賴的狀態。

還有一個議題是我在全職實習當中我發現我一個非常不會處理的就是生涯跟興趣這一方面的，可是這其實是蠻多大學生他們會有的一個狀況，就是他們其實不太知道說他們讀這個科系意義在哪裡，他也不知道興趣是什麼，他們整個大學的生活過的是很浮...就是腳好像沒有踏在地板上的，然後我發現我其實不太擅長做這個(B1-54)

我就發現說我其實不太擅長這個部分的諮商，我也有發現說我在跟這樣的個案做諮商的時候我都會很納悶一件事就是，「你為什麼不去做做看呢？」，現在有慢慢去克服它慢慢去了解，可是在剛實習前期的時候就會覺得有一點煩(B1-55)

### 3、害怕與他人破壞關係，並會不斷自我譴責的 C

C 覺察到自己害怕破壞關係與害怕衝突的議題在諮商上的影響是，會避免與個案談到諮商的保密例外的原則，C 覺得若哪天必須發生保密例外的情形時，勢必會與個案破壞關係，因此 C 甚至不會在一開始就給個案簽署個別諮商同意書。

我會盡量避免衝突，不管是諮商關係也好，因為像有的時候打破保密例外，那個部分也是讓我蠻衝突的，因為那勢必會破壞諮商關係(C1-44)

我會覺得說那個保密例外就是會破壞關係，所以我會盡量把那個保密例外就講得比較簡單或是比較理論化，就是不要讓他覺得我好像是在針對他，我會盡量要避免這一塊，甚至我在做諮商的時候不會一開始就跟個案說我們要簽同意書之類的(C1-44)

我會害怕他沒辦法好好跟我建立關係，甚至破壞我們一開始的關係，我剛剛想到這部分也是有影響的，所以我在做同意書的部分我都是在中後期才做，就變成一個習慣(C1-44)

擔心破壞關係這個議題，也反應在 C 與個案的結案上，C 同時也覺得與個案結束一段關係是困難的。

我蠻不會跟個案做結案的，因為我覺得那是關係的結束，關係的破壞，所以我覺得那部分對我來說很難(C1-23)

我就是說這學期就結束了，未來你會遇到更好的諮商師，或是說你未來可能經過我們談話的收穫可以幫助你這樣，你之後可能就是在自己多努力之類的，我大概就是講出這些比較無關緊要的話，有點像強迫要結案的感覺，我一直在做結案這個動作的時候就是一直讓我有這樣的感覺，我覺得不太會跟人家結束關係(C1-23)

關係的議題也反映在 C 帶領團體諮商時，C 覺得與多人建立關係是吃力的，也無法設計出較為動態的團體活動，使得團體凝聚力無法產生

在帶團體諮商的時候，會覺得不太會跟別人建立關係，比較不敢也不會跟很多人接觸，我也設計不出那種跟人家互動的活動，比較難也比較不會或不太喜歡做那種互動的活動(C1-24)

後來成員都回饋說好像前面建立關係的時候不是這麼的緊密，所以到後面其實大家有一點散，那個動力沒有這麼凝聚，但那個對我來說就是一個很大的限制，我不太會跟這麼多人做談話(C1-24)

C 描述當在團體人數多的時候，就會變得不知所措，不知道該如何去建立關係，因此 C 覺得帶團體諮商對他來說是很吃力的

當六個人以上的時候我會覺得好像帶一個班級，就是跟大家好像都沒有這麼的熟，我也不太知道要怎麼跟他們連結，我覺得那個會有影響(C1-24)

可能少少幾個人，六個人以內我都可以聊得很深，超過我就不知道怎麼面對，光看到人就會緊張，不知道怎麼應對，像我大二之前我就有去做過諮商，我就有跟諮商師說能不能以後不做團體諮商，因為我怕人，他那時候還安慰我說可以可以，還說可以做個別諮商就好，現在才知道都要做，而且團諮更多(C1-84)

另外在諮商中困擾 C 的另一個議題是，當遇到了原生家庭比較特殊的個案或是有家庭議題的個案時，會不知道該如何處理

家庭可能比較破碎，我沒遇到我真的不知道怎麼切入，像遇到什麼單親的，我就覺得不知道要怎麼去安慰他，或是不知道要怎麼引導他，是要讓我變成他另外一個彌補的角色嗎，還是我要去讓他撫平這樣的情緒，那個介入我就覺得很難，所以面對家庭議題的時候我大部分都是不知道怎麼做(C1-54)

C 覺察到在諮商實習的過程當中，自己內在總是有自我譴責的聲音，甚至曾因此不想繼續做諮商工作。

不管是被別人拒絕或是做諮商做不好，可能考試考不好，都覺得自己好像不夠努力，自己怎麼樣怎麼樣，所以對我來說影響現在諮商也還蠻大的，可能個案明明就也沒有說你做得不好，可是他可能一個遲疑的表情，我可能就覺得自己是整個都做不好這樣(C1-29)

就整個過程裡面很多自己內在譴責的聲音，那時候還蠻影響的，我好像都聽不到個案的聲音，反而是聽到我內在譴責自己的聲音，那時候很衝突(C1-33)

諮商方面我是覺得一直以來都會有自我譴責的聲音，現在就是學會跟它共處吧，那時候督導的時候我也覺得說這東西很影響我，我好像做不好，甚至我到後面有一點不想做諮商了(C1-32)

C 在統整自己在諮商專業當中的覺察時也提到，自己不太會與女性的個案互動，是對諮商專業的一個影響。

因為不太會建立關係，也不太會破壞關係，甚至是不喜歡，所以就是在結案上面會稍微比較困難，不知道要跟個案講什麼才會讓個案比較安心的離開，然後我有想到團體諮商的部份，因為太晚跟人接觸，或是說不太會跟人接觸，所以當帶團體的時候面對很多人會緊張，接案上面也是，有時候遇到女性個案，或是跟自己議題不是那麼相似的個案的時候會特別緊張，因為不知道怎麼跟她互動也不知道怎麼處理，這部分會有一些影響(C1-79)

### **第三節 獨生子女實習諮商師對於自我覺察經驗的反思**

獨生子女實習諮商師在覺察到原生家庭經驗會對自己有所影響之後，會帶來自己在專業上的成長與改變，而這些專業的成長與改變也會被實習諮商師帶回自

己的原生家庭，進而使自己與原生家庭之間發生變化，本節針對實習諮商師對於自我覺察經驗的反思作為主軸，並分述如下：

### 1、經歷過自我覺察，開始學會表達自己內在需求，也不再會一直照顧別人的 A

A 覺察到自己是照顧型的特質，使得自己過去不習慣去跟別人表達自己內在真正的需求，A 現在開始學習去做表達，並且不會在像以前一樣什麼事情都要全部自己做，開始慢慢學習依賴別人，A 也反思到說助人工作並非只是一直助人，同樣也會想要被幫助

我現在也有覺察到另外一個部份是，因為太常照顧別人，把自己的需求都擺在後面，所以這也是這半年我有開始練習的一個部份是開始去練習表達自己的需求，但是可能不是很快的(A1-51)

這陣子開始在練習表達，雖然沒有辦法到中間的位置，可是至少願意說，或是有什麼需求會講，我現在的期待是說至少講了對方做不做那又是一回事，可是至少從以前不太講的部份開始願意去做，也是對我來說我自己覺得是不容易的進步啦(A1-53)

通常我自己是把事情 HOLD 的很好，不需要別人協助的人，可是就會覺得幹嘛這樣子，反正這是團體的事又不是只有我的事(A1-53)

我覺得就是能自己來就自己來啊，就是一個不愛麻煩別人的人啊，不過的確某個程度正向的來看可以把事情做得很好，負向的來看就是會把自己搞死，自己又很清楚，可是是習慣嘛，所以現在就會開始練習，我以前可能是 100(分)啦，現在就會開始慢慢調，有一些東西會給別人做我不會去幫他這樣子(A1-54)

只是我覺得說成為助人工作者有時候也的確不想要只是一直助人，也想要被幫助啦，我覺得這件事情是重要的(A1-55)

A 回顧自己在自我成長的歷程，發覺到自己自我覺察的敏感度提高了

生命經驗中先從接觸佛教，受到佛教的一些影響，怎麼去看待生命這件事情，所以就開始有一些想法，會想要去走這一條自我療癒，就是剛才說的我就是要成佛，我不要再當人這條道路(A1-55)

然後再到大學這樣子的一個歷程裡面接觸了輔導助人工作這樣子的一個轉化，為自己的生命有點轉換，然後到出櫃完，到現在，我覺得這樣子的歷程真的是生命的課題在那個時間點就會出現，我覺得真的是一件很重要的事情，我也覺得學助人工作這件事情，會協助自我覺察的敏感度會相對提高，比較不會躺在泥水當中太久(A1-55)

A 反思在諮商過程中，透過個案的議題也可以幫助自己自我覺察，也可以把學到的諮商技巧用在自己身上，A 在經過這段過程後也會開始協助自己做一個調節。

我覺得就是自助然後助人，因為的確會感謝很多來到你面前的個案，跟他有一些接觸的議題，就會去想一下自己有沒有哪些議題是跟他重疊的狀態，怎麼樣去或怎麼樣去協助個案去幫助他自己，那我覺得另外一個詮釋他真的是一個很好的生命朋友，因為有時候可以對自己所謂的自我內在對話(A1-47)

我們可以因為自己的狀態，因為自己也學所以整個運用到自己身上，自己去成為個案成為諮商師，這也是老師現在教我們的，希望我們可以自己用自己的方式做對話，就是你跳到個案的地方，就有點像空椅嘛，就跳到那個位置，諮商師怎麼自己撫育自己，對我而言是一個現在正在練習要怎麼樣去跟自己的生命去做一些調節，然後怎樣去自己協助自己，我覺得這是現在會想去努力的方向(A1-47)

A 反思自己在親密關係中的議題，覺得以前會會要求自己完美也會要求對方完美，而現在會學習讓自己去表達內在需求

關係來講當然還沒有到很滿意，但是我也不是說要整個怎麼樣，但至少好過啦，我期待只是這個樣子，沒有一定要完全圓滿，因為我相信這是另外一個功課，就是關係怎麼樣去...但是已經是兩個人了嘛，已經不是自己獨自，那的確是需要歷程，那怎

麼樣讓歷程有一些可以進展，而不是永遠就是到那個死胡同就分手，我會覺得有點可惜，好像就過不了那個關(A1-50)

我就是太 100 分了所以後面蠻挫折的，的確就是這個地方會被打壓，他又沒有辦法給我 100 分我會抓狂，可是現在就會開始練習表達自己的某些需求，先從朋友開始啦(A1-52)

A 也反思到一個很有趣的現象是，自己學習助人工作，自己會卡在很多議題過不去，反而是那些沒有學習諮商過的朋友，生活過得無憂無慮很愉快，在人際關係跟親密關係中也發展的很好

因為我前一陣子有一個卡關的地方是有點有趣有點批判助人工作，因為我覺得助人工作就會自我覺察很多嘛，像我朋友他們也都沒學助人工作，他們的生命經驗也很開心啊，然後親密關係也發展得很好啊，那為什麼我們學助人工作的那麼辛苦，就會自己覺得學助人工作當然的確有一些地方是很好，可是有時候就是太敏感，這個部份我就會一直在那邊想怎麼樣去平衡這兩件事(A1-57)

A 在最後反思全職實習這一年，經歷過自我覺察之後，現在在專業上變得更有自信，也勇於繼續努力挑戰與學習。

至少在全職實習這一年目前是很滿意現在的助人工作，因為很開心開始學學派，雖然說跟老師的完形督導並沒有很密集，但是我的督導本身這一塊也還蠻擅長的，所以我現在有一個個案也一直都在完形，然後再跟我的督導討論可以怎麼用，我現在比較敢，以前就乖乖的學，就是好像比較卑微的想要求教，可是現在我會比較自在的是停下來去問老師這個 moment 我當下是這樣做，可是是不是可以做什麼做什麼做什麼，就會有更多的討論，這個 O 不 OK 這樣子，那老師就會跟我討論這個部分(A1-50)

那我就會覺得至少我對完形這件事情真的很努力的在精進，就像剛剛講的 10 年的功力，我現在正在發展這個功力，我很願意接受學習這樣，現在的狀態至少又比當初在

念研究所來講我覺得又往前邁進一步，所以我現在是很滿意這個狀態，而且願意繼續往下學習(A1-50)

## **2、經過自我覺察之後，學會諒解母親，並能用正向角度去看待自己原生家庭經驗的 B**

B 談到學習諮商與自我覺察後的反思，B 說明以前只能看到原生家庭經驗負面的部分，而現在可以用正面的角度去看待自己的原生家庭經驗

學習諮商以前我對我父母當然就是會有一些怨懟啦，我覺得這也是很正常的，抱怨一些不滿，可是學習諮商後就是變得比較能夠理解也比較諒解，也會學習去看到以前可能處在一個比較憤怒的狀態裡面，只能看得到他的負面，學習諮商之後一段時間，我就覺得我好像我也是能夠看得到他們好的那一面，用比較幽默的方式去看待這一段過去的關係，可能諮商對我來說是這個樣子(B1-77)

B 也講到在經過諮商實習與自我覺察，可以不斷發現新的議題，並且讓自己不斷的去統整，讓自己變得更完整

我當時要考研究所以前，自己為說我應該整理一個部份了，讀了研究所之後發現我還有很多東西沒有看到，現在實習又會覺得說，我好像又有一些東西可以去處理它，所以它對我來說就是一個不斷統整的過程，我會覺得這樣子活得更像是一個人，就是更像是人(B1-75)

我覺得應該是更看見自我，一段時間學習諮商我覺得就是一段時間你好像以為你搞懂你自己了，結果後來發現好像沒有真的都搞懂，所以你要重新再來，要重新統整，對我來說現在就是一個這樣子的過程(B1-75)

有時候是整理自己，比我去諮商比我坐在諮商室來得更真實也更有挑戰性(B1-66)

B 為諮商專業下了一個定義是，對於 B 來說諮商就是去找尋存在的意義

我會覺得諮商這件事情應該是探索存在的這個意義，所以我才覺得它是很有意義的一門學問(B1-75)

### 3、開始發現到自己的內在需求，看到自己正面的一面，修復與父母的關係，並且慢慢不會在自我譴責的 C

C 在學習諮商後，開始懂得去覺察自己的內在需求這件事，長期以來這些需求一直都被 C 壓抑著，而現在開始會去覺察這點，並且去移除一直壓抑自己的東西。

我自己覺得我覺察能力還沒有很好，所以有時候也不是刻意去防衛，而是不知道我要怎麼去探索或是我探索到什麼樣的東西，這部分我是比較低敏感的，所以我覺得對自己來說，防衛確實比較少，但是比較不知道去探索些什麼或探索到什麼(C1-41)

我也是到最近才知道說自己有內在需求，我以前都覺得自己好像沒什麼需求，反正就是工作來就做，但是我後來才發現我會抱怨，我會覺得不舒服，我以前都不會有這種感覺(C1-41)

就開始真的移除那個障礙，真的摸到那個東西，然後知道那是什麼東西以後才發現有那樣的東西(C1-41)

C 也反思到原生家庭經驗為自己諮商專業所帶來的正面影響是，因為受到父母的個性的影響，讓 C 能夠傾聽個案，同時也可以給予個案很好的指導。

我媽剛好是一個蠻會傾聽別人的人，然後我爸剛好是一個很會建議的人，所以我現在在走諮商就是能傾聽也能建議，就是兩邊都能平衡，我覺得對我現在走諮商來說是一個禮物，前期可能她需要支持的時候我可以像我媽一樣支持別人，那她需要建議的時候我可以像我爸一樣教他，我爸媽給我的是一個禮物這樣，所以這部份可能有帶過來(C1-72)

C 講到關於原生家庭經驗對自己諮商專業的影響，自己因為父親的關係，而會想朝高齡者諮商發展。

我覺得我看到我爸爸，就是例如說他可能會有一些存在焦慮一些生涯焦慮之類的，我會很想幫助這樣的人，我甚至有一段時間想要去做老人諮商，或者去做失智症的研究，因為我爸那個年紀就是失智症比較盛行，我就想說去做那樣的研究，去服務那樣的人，看能不能多了解爸爸也好或多幫助那樣的人，所以我覺得這部分就是有被爸爸影響到蠻多的，潛移默化，他沒有特別跟我講，但是看到他那個樣子在自我統整，有一些存在焦慮生涯焦慮，我會蠻想要幫助像他那樣的人，所以有一部份的志向是在這邊(C1-68)

C 反思自己在學習諮商專業與經過自我覺察後，開始可以懂得去修復與父母親之間的關係，並且與父母的關係越來越靠近，C 也嘗試將更多的諮商活動與技術帶回到家庭中

就是我能帶他們去比較深的議題，我沒有很刻意去帶或是很努力去帶，就是慢慢的聊到一些東西，因為他們也願意分享，所以有帶動一點點，但我知道價值觀太難調整了，我也沒打算要讓他們調整，我只想讓他們加進一些新的東西，讓他們了解我學的東西或是我的想法，我也覺得我們關係距離有變比較近(C1-63)

他們也能知道說...例如我爸這樣指責，我媽就可能知道說他可能在重複他的模式，因為我會跟我媽這樣講，我會讓他了解說這個人心理狀態是什麼，他的動機是什麼，我媽就會比較了解她就會比較釋懷，所以我覺得把諮商專業的知識先帶進去，他們會比較了解彼此在幹嘛，然後關係也變得比較近(C1-63)

那我未來會希望說能把一些技術帶進去，因為像我們老師他有說他會去帶他們家族做一些活動，我覺得還蠻想要做這件事情的，那我覺得我們家也可以帶一些活動，例如說大家坐下來寫寫東西，聊一聊之類的，蠻想要設計一些活動(C1-63)

C 進一步表示在家庭關係中，跟父母親的話題能夠越來越深，跟母親的關係也有得到修補，父母也變得願意跟 C 分享討論，C 能帶領所有家庭一起做統整與回顧。

我媽就有跟我這樣講，所以我才能比較多體諒她，因為我知道那時候她自己也狀態不是這麼好，但她已經很努力地想要安撫我，所以我能體諒這樣，就是有做這樣的互動，我覺得可能跟我學諮商有關，我開始會講這些比較深層的議題或內心話，那他們也願意跟我討論或分享，所以雖然說相隔兩地，雖然每天也有聊個幾分鐘啦，可是我覺得我們聊的議題會變得更深了，包含他們自己的原生家庭也好，他們跟我的關係，都有一些回顧跟統整(C1-58)

我最近會跟我爸媽抱怨這一面，就有點像聊天啦，就跟他們抱怨說你們從小就灌輸我那些東西害我諮商上可能會怎麼樣怎麼樣怎麼樣，可是他們也是笑一笑啦，我也是盡量不要讓他們覺得他們是失職的父母，因為我知道他們可能學經歷有限，就是跟他們做一些討論，回憶一下過去到底有什麼故事，因為我想從那些故事裡面去抓我那時候的狀態跟現在的影響(C1-57)

C 回想自己前半年的全職實習過程，在團體諮商的部分也是 C 最不擅長的，因此 C 覺得目前比較需要調適的部分是原生家庭經驗帶給他的害怕人群的議題。

雖然說半年已經調適得很好，但我覺得還是蠻擔心的，因為下學期我們學校比較多團諮，剛好是我最不擅長的，往好處想啦，一個磨練，就是需要一段時間調適吧，因為團諮好像也比較好帶活動賺錢之類的，所以也是要學習，只是家庭那部份，我過去的成長經驗我比較害怕人群這部份需要調適(C1-83)

C 反思自己原生家庭經驗在諮商當中的優勢是，當遇到同樣是獨生子女的個案時，能夠幫助個案有比較多的同理跟統整，然後可以幫助個案思考或覺察到比較深的部分，也可以教導個案怎麼學習跟自我相處。

我覺得最簡單的就是面對獨生子女的個案的時候，會可以有比較多同理，尤其是如果他講到人際這一塊，或親密關係這一塊的時候，可以幫助他比較多的同理或是統整，這是我目前想到的(C1-80)

家庭上可能沒辦法幫助個案很多，但如果是要提到一些自我調適或是去思考一些東西的時候，因為我想得夠深，所以我有辦法去引導個案去思考那些東西，但要小心是一點會強加價值觀，所以這部份可能是優勢啦，也是需要注意的地方，可能因為思考比較深入，所以可以引導個案到比較深的地方，但也要思考說那一個深入的地方是不是個案想要的，所以我覺得是一個優勢(C1-80)

還有自我調節的能力，像剛才講到一些休閒活動，自己獨處的一些方法，我覺得那個也是個案需要學習的，因為他並不是每天都這麼多人圍繞在他身邊，所以當他需要一個人獨處的時候，我們也可以多一點同理，多一些支持或建議，我覺得這是可以幫助個案的(C1-80)

C 反思自己的原生家庭經驗對自己在諮商專業上的影響時，表示雖然原生家庭經驗有影響到自己在諮商上的表現，但只要時時刻刻透過整理自己，還是可以避免將自己的原生家庭的經驗的議題帶到諮商當中

我也發現自己的一些家庭給我養成的價值觀或是議題或很深刻的在諮商裡面做呈現，可能會遇到某一些類型的個案就不喜歡，或是不知道怎麼處理，所以我覺得整理自己其實還蠻重要的，就是把自己那個家庭經驗，事件也好，或是家庭給你的教育也好做個整理，把自己準備好再去做實習做諮商，我覺得做個案上比較不會有反移情或是衝突的狀況發生，所以我一直在要求自己，在檢視自己還有那些地方是需要整理的需要去看一看的(C1-79)

## 第五章 研究結論與建議

本研究主要在探討獨生子女實習諮商師的原生家庭經驗覺察歷程，而本章分為三節，第一節為歸納研究的發現，提出研究者在研究過程中對於獨生子女實習諮商師原生家庭經驗自我覺察歷程的總結，回應研究問題，第二節針對研究結果提出建議，以供未來研究及相關人員參考，第三節為研究者描述研究過程的心得與反思。

### 第一節 研究結論

#### 一、 獨生子女實習諮商師的原生家庭經驗

根據第四章第一節的研究結果顯示，三位受訪者從小在家中因沒有其他玩伴，除了會感受到孤單之外，個性也變得較為獨立自主，而在家庭的系統當中也較容易接收到來自父母親的情緒影響，家族成員的界限容易混淆，造成糾結的現象，親子互相介入各自的系統，使獨生子女從小就會有種小大人的特質，較一般同齡的小孩還要理性與成熟

另外獨生子女的另一個原生家庭經驗的特質也呈現在受訪者的人際關係議題上，三位受訪者都呈現出在與他人關係建立上有一定的困難度，可與少數人建立較親密的關係，但在人際關係的建立上是被動的，與大多數人的關係都無法建立很深，但從訪談資料可看出，獨生子女並非是不喜歡與他人建立關係，而是從小在家庭環境之中受到父母的影響，去壓抑內在需求，或甚至無法理解自己真正內在的需求是什麼，習慣以一種理性的態度去解決問題，而忽略了自己內在的情緒與情感的部份，

因此對照上述的資料可整理出的結論為，獨生子女從小因家庭成員結構的因素，培養出較為獨立的個性，不習慣被依賴也不習慣依賴他人，因此在人際關係當中也呈現出不會主動與他人建立關係的態度，不僅對於向他人表達自己的內在需求以及感受是困難的，在某些情況下也難以理解他人的情緒及感受，此問題也同樣呈現在受訪者的親密關係當中。

#### 二、 獨生子女實習諮商師原生家庭經驗的自我覺察

研究結果呈現出，受訪者在求學階段或開始學習諮商後，透過實務工作或接受諮商，都會開始有自我覺察及反思，而且呈現出來的議題都與原生家庭經驗有關，受訪者 A 與受訪者 C 都有覺察到自己有人際及關係方面的議題，而研究資料也呈現出的是，在與個案工作時，當受訪者自身的議題尚未解決時，在與個案工作上就會寸步難行，而透過專業督導與研究所老師的指導下，會進一步促使受訪者進行自我覺察，而在自我覺察的過程當中，受訪者也能意識到自己目前未解決的議題是與自己原生家庭經驗有關的，在 A 與 C 的資料當中，可發現到另一個影響受訪者自我覺察的因素是自己的諮商學派，A 在資料中提到自己是走完型的學派，並接受完型的專業督導，也促使 A 會去自我覺察自己在原生家庭當中的未竟事宜跟探索自己的內在需求與情緒，而 B 的專業督導為焦點解決學派，使得 B 在接受督導的過程當中也受到很多正向的鼓勵，進一步讓 B 能夠有勇氣繼續學習諮商跟繼續自我覺察。

對照所得之研究資料，本部份的結論為，獨生子女實習諮商師在接案過程，或帶領過程的過程當中，會受到自己在原生家庭當中的議題所影響，而較為明顯的部份是關係上的議題，因此受到此議題的影響，獨生子女實習諮商師會覺察到自己較難處理個案在家庭或是關係上的議題，本身也有會不喜歡建立關係或建立後又擔心破壞關係的議題存在，而在人際關係的議題上，也有造成受訪者在帶領團體時會較避免與團體成員互動或設計較為動態的遊戲，而採用較結構化的方式去帶領團體，造成團體凝聚力不高的現象。

### 三、獨生子女實習諮商師對於自我覺察經驗的反思

根據研究結果可看出，在經歷過自我覺察的歷程後，可以帶來改變是受訪者開始能以正面的角度去看待自己的原生家庭經驗，也開始能以正面的角度去看到自己的特質，並且開始去修補跟父母的關係。A 與 C 在自我覺察歷程中都發現自己有人際上的議題，也不敢向他人表達出自己的需求，並且這個特質也同樣重現在兩人的親密關係上面，而 B 雖然沒有明顯表示有覺察到人際上的議題，但在訪談內容中也可以看出，C 在親密關係當中也是較少會去表達自己需求的一方，可以看出獨生子女從小不習慣向他人求助而習慣自我解決問題的特質。

而透過自我覺察，A 與 C 都可以慢慢的看見自己有哪些內在需求，並學會去表達，A 也進一步提到自己慢慢開始選擇不再照顧別人，而學習當被照顧的一方，從這裡也可以看出，雖然獨生子女從小看似獨立自主，能一個人解決問題，不需要他人的幫助，但內在的需求是被壓抑下來而沒有被滿足的，這個特質在 C 的訪談內容中描述的很貼切，C 形容從小就像一直戴著面具在與人互動，這個面具的意象似乎就可以說明一種內在語言是「我的需求是他人不會接受的，他人也不可能會來滿足我的需求」，而自我覺察的歷程就像慢慢把這個面具拿掉一樣，更清楚自己的需求，這也是一種分化的過程，當分化產生之後，就開始能與他人保持一種品質更好的關係，不再像以前的照顧或討好的模式。

## 第二節 研究限制

本研究重視三位受訪者自我覺察歷程之個別經驗，因此在訪談當中，尊重受訪者自我坦露的程度，自行決定對於訪談問題的開放程度，因此會造成三位受訪者所呈現出的自我覺察的方向較為不同，受訪者 A 與 C 在原生家庭經驗上以及專業發展上會較為雷同，所得到的資料能呈現出較多重疊的部份，而受訪者 B 在原生家庭為隔代教養，且有經歷過喪親的創傷經驗，因此 C 在專業的選擇與就讀的系所性質上也與另兩位較為不同，得出來的資料與另兩位落差較大，也因為受訪者當中有部分特殊的因素存在，因此研究者僅能單獨去呈現每位受訪者的獨特性，較偏向單獨呈現出每一位受訪者獨特的現象，較難去讓三位受訪者都取得一個共通性。

## 第三節 研究建議

本節以研究結果的發現為依據，就未來研究的趨勢和專業助人者的實務工作以及諮商的專業訓練，提出一些建議，共未來有意從事此一研究之參考

### 一、研究參與者建議

本研究採取質性研究深入訪談三位實習諮商師的原生家庭經驗的自我覺察歷程，雖然能夠去探討與呈現個人的經驗，但因為本次受訪者家庭經驗差異度較大，研究的推論性較為有限。因此，未來探討原生家庭經驗等相關研究，可再就

受訪者的單一因素做進一步研究，盡可能將受訪者間的差異縮小，例如可進一步探討單親、隔代教養等，更能準確推論出原生家庭經驗對於研究參與者的影響因子。

## 二、未來研究方向建議

研究者在此研究中發現到原生家庭經驗除了對受訪者的諮商專業有影響外，跟訪談者的親密關係與依附關係也都有很大的關連性，這是本次研究未能進一步深入探討到的部分，令研究者感到可惜，未來可進一步研究原生家庭經驗對於依附關係、親密關係、人際關係的影響，又或是這三者對於諮商專業的影響，未來研究者可再對這些單獨的因子做深度的探討與分析

### 第四節 研究者反思與心得

當初會想要研究這個主題，主要就是因為研究者在自身的原生家庭當中也是獨生子女，且最後也是選擇了諮商這個助人工作作為自己的志向，而既然已踏入了諮商的領域，就得時常讓自己保持能夠自我覺察的狀態，已變成是一種習慣，而在研究所的專業課程學習與全職實習的過程當中，讓自己覺察到最多的部份就是來自自己的原生家庭經驗的議題，自己也一直對家族治療很感興趣，也因此會想了解對於跟自己同樣也是獨生子女的實習諮商師，是否在諮商的學習過程或是實務當中，也有跟自己同樣的議題，這是讓我感興趣的。

而在這次的研究當中，透過訪談與整理、分析的過程，也是對自己重新的自我覺察，訪談內容當中有許多受訪者的童年經驗與內心感受，對於研究者自身都非常能同理跟體會，因為非常多部份也是研究者自身小時候經歷過的，也因此分析受訪的自我覺察歷程的時候，受訪者所呈現出來的議題，也有很多是與研究者自身的成長過程、接觸諮商跟實務所遇到的議題是重疊的，所以雖然三位受訪者最後所呈現出來的歷程都不一樣，但研究者還是有從其中找出一對於影響獨生子女實習諮商師的核心原生家庭經驗，對於研究者一開始想要研究跟了解的問題給予了一部份的答案。

研究者自己身為獨生子女，在自我覺察歷程與諮商專業上的反思是，獨生子女學習諮商的確是一件很辛苦的事情，因為諮商是一個必須時常面對人的工作，

而研究者自身作為獨生子女最不擅長面對的就是人群，在學習諮商的這個過程當中，必須不斷的自我覺察，而且僅僅是自我覺察還不夠，還必須要有能挑戰自己的能力，就像受訪者 A 在訪談當中講述的跟父母親出櫃一樣，行動力跟覺察是同等重要的，就像研究者認為，諮商不能僅僅只帶給個案覺察，還必須給予個案負責與行動力，而研究者回想當初在全職實習之時，也與 C 一樣非常害怕帶領團體，也同樣不擅長與他人建立關係，在一開始設計團體時也無法設計出能彼此互動或較動態的團體活動內容，但最後透過專業督導以及學校老師的指導以及正向的鼓勵下，自己能夠一步一步慢慢成長與進步，慢慢讓自己能夠了解自己原生家庭對自己的影響，並且去改變它，我覺得這是學習諮商最大的收穫。



## 參考文獻

### 一、中文文獻

喀報 cast net，2015。全民瘋諮商，心理師難當。取自

<https://castnet.nctu.edu.tw/castnet/article/7499?issueID=540>

國家發展委員會，2016。中華民國人口推估（105 至 150 年）。取自

[http://www.ndc.gov.tw/Content\\_List.aspx?n=84223C65B6F94D72](http://www.ndc.gov.tw/Content_List.aspx?n=84223C65B6F94D72)

孔德縈(2011)。負傷的諮商心理師自我療癒經驗之探究。國立高雄師範大學碩士論文，未出版，高雄。

朱玉妮、張景然。(2001)。Measuring Early Family Experiences: The Validity and Reliability of the Chinese Family-of-Origin Scale (FOS)。彰化師大輔導學報，22(6)，231-258

朱瑞玲(1986)。社會變遷中的子女教養問題之探討。中國社會學刊，10，115-136。

吳英璋，許文耀，翁嘉英(2001)。臨床心理師現況分析與未來需求研究。行政院衛生署，49-51。

吳雅慧(2005)。碩士層級諮商新手於全職實習的諮商困境與因應。國立臺灣師範大學碩士論文，未出版，台北。

呂宿菁(2007)。情緒經驗與專業發展：一個諮商師的自我敘說研究。國立臺灣師範大學碩士論文，未出版，台北市。

李花環(1992)。準諮商員心理需求之調查研究。國立彰化師範大學碩士論文，未出版，彰化縣。

李花環(2000)。諮商員專業發展歷程之質性研究。國立彰化師範大學博士論文，未出版，彰化縣。

- 李佳儒(2005)。小樹之歌~諮商學習者在專業實習中心路歷程之敘說研究。國立臺北教育大學碩士論文，未出版，台北市。
- 李雅文(2006)。早年家庭暴力經驗與創傷修通對心理治療者效能影響之研究。國立臺灣師範大學碩士論文，未出版，台北市。
- 林育如(2010)。心理治療師源於原生家庭之反移情經驗研究。臺北市立教育大學碩士論文，未出版，台北市。
- 林怡伶(2006)。助人者非專業人際生活的紮根研究。國立臺灣師範大學碩士論文，未出版，台北市。
- 林家興、王麗文(2000)。心理治療實務。臺北：心理出版社。
- 張明敏(1994)。諮商員的原生家庭經驗對其諮商專業影響之研究。國立彰化師範大學碩士論文，未出版，彰化縣。
- 張怡敏(2005)。一個諮商師的親子關係經驗對其諮商專業影響之自我敘說研究。國立臺灣師範大學碩士論文，未出版，台北市。
- 張淑芬(1996)。準諮商員接受諮商經驗對其自我成長與專業學習影響之研究。國立彰化師範大學碩士論文，未出版，彰化縣。
- 教育部(2012)。教育部補助置國中小輔導教師實施要點。101年6月25日取自 <http://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=GL000100>
- 許雅惠(2002)。諮商學習者人際經驗與諮商學習困境之分析研究。國立高雄師範大學博士論文，未出版，高雄。
- 陳金燕(2003)。自我覺察在諮商專業中之意涵：兼論自我覺察督導模式。應用心理研究 18，59-87。
- 陳增穎(2005)。國內二十年來輔導與諮商專業人員養成之研究的回顧與展望。輔

導季刊, 41(4), 1-7。

曾淑芳(1999)。準諮商員諮商輔導學習經驗之分析研究-以彰化師大為例。國立彰化師範大學碩士論文，未出版，彰化縣。

黃意雯(2007)。諮商學習者人際知覺與學習困境及其轉化之敘說探究。國立屏東教育大學碩士論文，屏東縣。

陳增穎(2009)。負傷的心理師--受苦生命經驗的轉化與實踐之敘說研究。國立臺灣師範大學博士論文，未出版，台北市。

黃馥珍(2009)。諮商師從事實務工作後生活中重要事件的衝擊與調適之研究。國立高雄師範大學博士論文，未出版，高雄。

楊美婷(2003)。目睹父母婚姻暴力之成年子女生命歷程探究。國立高雄師範大學碩士論文，未出版，高雄。

楊聰財、李明濱、吳英璋、魯中興、陳謙、吳文正(2005)。臺灣地區社區心理衛生中心之運作型態。北市醫學雜誌，2，348-358。

董氏基金會(2010)。2010年—「憂鬱現況」&「運動紓壓」網路調查。

<http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=78&Page=1>

戴嘉良(2008)。諮商師之傷害性親職化經驗：覺察、轉化與蛻變。國立花蓮教育大學碩士論文，未出版，花蓮縣。

嚴久惠(民87)。阿德勒取向遊戲諮商團體對國小社會適應困難兒童輔導效果之研究。國立高雄師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。

魏麗敏、黃德祥(民84)。諮商理論與技術。台北：五南圖書出版公司。

謝昀融(2007)。走向自我疼惜之路--新手諮商心理師原生家庭框架之梳理。國立

- 新竹教育大學碩士論文，未出版，新竹市。
- 謝珮玲, & 王麗斐(2007)。心理治療師反移情經驗之歷程研究。教育心理學報, 38(4), 461-480。
- 許維素 (民 81)。家庭組型、家庭氣氛對兒童自卑感、社會興趣、生活型態形成之影響。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 張怡貞 (民 87)。國小學童獨生子女與非獨生子女同儕關係及其相關因素研究。國立台東師範學院教育研究所碩士論文，未出版，台東市。
- 顏璉璋(2005)。駐地實習諮商心理師專業成長：關鍵事件之分析研究。國立新竹教育大學碩士論文，未出版，新竹市。
- 余欣蓮、陳易芬(2009)。表達性書寫對準諮商員在自我覺察的影響之探究。台灣藝術治療學刊, 1(2), 99-113。
- 邱珍琬(2002)。自我覺察札記在諮商師養成教育中的運用與實際。輔導季刊, 38(3), 66-74。
- 陳金燕(1993)。從諮商員的「自我覺察」(Self-awareness)談諮商員教育。輔導季刊, 3, 62-69。
- 陳金燕(1996)。諮商員養成教育中「自我覺察」訓練之基本原則。諮商與輔導, 125, 14-16。
- 陳彥名(2007)。諮商師常見的困境、調適方式與尋求諮商的態度。諮商與輔導, 263, 25-29。
- 莊慧美(2006)。諮商督導歷程分析—以三位諮商新手為例。諮商與輔導, 251, 27-36。。

- 黃姝文(2007)。諮商師的自我覺察與反移情對倫理的影響。諮商與輔導，263，30-32。
- 黃素雲(2006)。人際歷程回憶的督導模式。諮商與輔導，251，2-7。
- 黃馥珍(2008)。反思學習及其在諮商督導中的意義。輔導季刊，44(4)，35-46。
- 黃馥珍、高琇鈴、賴幸瑜(2007)。一位諮商師在諮商與禪修中自我成長經驗。輔導與諮商學報，30(2)，37-62。
- 張貝萍(民89)。單親家庭青少年自我分化、情緒穩定與偏差相關之研究。中國文化大學兒童福利研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 張虹雯(民88)。父母爭吵時的三角關係運作與兒童行為問題之相關研究。彰化師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，彰化市。
- 塗惠玲(民85)。臺灣中部地區國小兒童民主法治知識與態度之調查研究。嘉義師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
- 莊千慧(民83)。出生序與父母管教態度對兒童的社會興趣與人格適應之影響。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 蔡姿娟(民88)。國中生社會支持、生活適應與寂寞感之相關研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 曾端真(民86)。國小學童生活型態及其手足因素之研究。台北：揚智。
- 蘇以青(2004)。諮商督導的反思歷程。輔導季刊，40(2)，7-14。
- 陳冠中(民89)。背景變項、父母管教方式、手足關係與高中生寂寞之相關研究。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 吳秋雯(民85)。手足變項、父母教養態度與子女手足攻擊行為之相關研究。中國文化大學兒童福利研究所碩士論文，未出版，台北市。

- 李嗣惠（民 83）。國小兒童 A 型行為組型與其家庭氣氛關係之研究。台北市立師範學院初等教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 林妙穗（2003）。實習諮商師的個案概念化與自我覺察能力之研究（未出版碩士論文）。臺中師範學院諮商與教育心理研究所，台中。
- 林家興、王麗文（2003）。諮商與心理治療進階：心理分析取向的實務指南。台北市：心理出版社。
- 邱珍琬（2002）自我覺察札記在諮商師養成教育中的運用與實際。輔導季刊，38(3)，66-74。
- 許玉佩（1995）。諮商師對諮商歷程中情緒的自我覺察與因應方式之分析研究（未出版碩士論文）。國立彰化師範大學輔導研究所，彰化。
- 許維素（民 83）。阿德勒學派「家庭組型」的再認識。輔導季刊，30（1），31-40。
- 陳金燕（1996）。諮商師對「自我覺察」的主觀詮釋之研究。國立彰化師範大學輔導學報，19，193-246。
- 陳金燕（2000）。諮商師養成教育中自我覺察訓練課程。輔導季刊，36(1)，1-5。
- 魏麗敏、黃德祥（1995）。諮商理論與技巧。台北市：五南圖書。
- 王紹媛（2001）。如何面對獨生子女。育兒生活，133，130-135。
- 王鍾和（2001）。獨生子女的教養。學生輔導，74，82-87。
- 多湖輝（2007）。獨生子怎麼教。新北市：世茂。
- 吳佩玲（2010）。學齡前獨生子女及其父母教養方式與同儕互動關係之研究（未出版之碩士論文）。國立臺東大學，臺東市。
- 吳瑞巧（2006）。比較國小學童獨生子女與非獨生子女社會化結果之表現（未出

- 版之碩士論文)。國立臺北大學，臺北市。
- 林佳蓉(2009)。萬千寵愛？隻身獨影—談獨生子女的友伴。師友月刊，499，42-46。
- 段文閣(2002)。獨生子女的協作與道德發展。湖南師範大學社會科學學報，31(3)，19-22。
- 段枝華(2009)。國小獨生子女社交技巧與學校生活適應之研究(未出版之碩士論文)。臺北市立教育大學，臺北市。
- 洪憶文、陳逸馨(2008)。E世代父母教養秘笈大公開。育兒生活，215，38-71。
- 胡瑞蘭(2012)。探討帥兒園教師對於學齡前獨生子女人際關係的引導策略(未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北市。
- 高麗芷(2001)。獨生子女怎麼教。嬰兒與母親，302，202-206。
- 張怡貞(1998)。國小學童獨生子女與非獨生子女同儕關係及其相關因素研究(未出版之碩士論文)。國立臺東師範學院，臺東市。
- 張怡貞(民87)。國小學童獨生子女與非獨生子女同儕關係及其相關因素研究。國立台東師範學院教育研究所碩士論文，未出版，台東市。
- 許薰文(2012)。學齡前獨生子女與非獨生子女利社會行為之比較(未出版之碩士論文)。臺南應用科技大學，臺南市。
- 黃琴雅(民81)。不同產序子女之生活適應、學業成就及對父母管教態度知覺差異之比較研究。中國文化大學家政學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 陳幸伶(2009)。幼兒園現場直擊—獨生子女的QBQ。學前教育，32(5)，16-18。
- 陳彥璇、蘇育令(2007)。談少子化時代獨生子女之教養方式—以生態學觀點探討。教師之友，48(4)，103-110。

梁淑娟（民79）。智障者同胞手足心理需求之研究。彰化師範大學輔導研究所  
碩士論文，未出版，彰化市。

黃志成（2003）。獨生子女如何教。育兒生活，158，102-105。

鄭靜雪（1998）現代獨生子女。幼教資訊，96，42-43。

羅怡華（2006）。獨生子女與非獨生子女分享行為與同儕互動之比較（未出版之  
碩士論文）。朝陽科技大學，臺中市。

## 二、外文文獻

Ansbacher, H. L. (1968). The concept of social interest. *Journal of individual psychology*, 24 (2) , as cited in *Individual psychology*, 47 (1) , 28-46, March 1991.

Anderson ,S. A., & Sabatelli, R. M. (1992). The differentiation in the family system Scale (DIFS). *The American Journal of Family Therapy*, 20(1), 77-89.

Bermann, S. A. M. (1987). *Siblings in dyads: Cooperation, conflict and self-concept*. The University of Michigan . (PQDD AAT 8801281) .

Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York, NY: Jason Aronson.

Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* . (8<sup>th</sup> ed.). CA: Brooks/Cole.

Egan, G. (1994). *The skilled helper: a problem management approach to helping* . (5<sup>th</sup> ed.). CA: Brooks/Cole.

Fauth, J., & Williams, E. N. (2005). The in session self-awareness of therapist trainees: hindering or helpful? *Journal of counseling psychology*, 52 (3), 443-447.

- Falbo, T. The multidimensional scaling of power strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1977, 35, 537-548
- Gates, L., Lineberger, M. R., Crockett, J., & Hubbard, J. (1988). Birth order and its relationship to depression, anxiety, and self-concept test scores in children. *The journal of genetic psychology*, 149( 1) , 29-34.
- Hall, A. B. (1988). *Siblings of handicapped children : A study of self concept, frustration , and attitudes .* Northeastern University. (PQDD AAT 8904850) .
- Jiao, S., Ji, G. & Jing, Q.(1986). Comparative Study of behavioral Qualities of Only Children and Sibling Children. *Child Development*, 57, 357-361. 55
- Jacobs, B. S., & Moss, H. A. (1976). Birth order and sex of sibling as determinants of mother-infant interaction. *Child Development*, 47, 315-322.
- Knight, G. P. (1982). Cooperative-competitive social orientation: interactions of birth order with sex and economic class. *Child Development*, 53 ( 3) , 664-667.
- Kerr, M. E. (1988). *Family evaluation: An approach based on Bowen theory.* New York, NY: Norton.
- Lundin, R. W. ( 1989) . *Alfred Adler' s basic concepts and implications.* Accelerated Development Inc.
- McLeod, J. (2009). *An introduction to counseling .* (4th ed. ). Maidenhead: Open University Press.
- Maddi, S. R. (1996) . *Personality theories: a comparative analysis.* (6th ed. ). Brooks/Cole Publishing Company.

- Manaster, G. J., & Corsini, R. J. (1982). Individual psychology: theory and practice. F. E. Peacock Publishers, Inc.
- Minnett, A. M., Vandell, D. L., & Santrock, J. W. (1983). The effects of sibling status on sibling interaction: influence of birth order, age spacing, sex of child, and sex of sibling. *Child Development*, 54 ( 4 ) , 1064-1072.
- Nikelly, A., & Dinkmeyer, D. (1971). The process of encouragement. In A. G. Nikelly (Ed.). *Techniques for behavior change* (pp. 97-101). Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Rosenow, C. & Whyte, A.H. (1931). "The ordinal position of problem children." *American Journal of Orthopsychiatry*, 1, 430-444.
- Shrader, W. K., & Leventhal, T. (1968). Birth order of children and parental report of problems. *Child Development*, 39, 1165-1175.
- Shulman, B. H., & Mosak, H. H. (1995). *Manual for life style assessment*. Accelerated Development Inc.
- Sampson, E.E. Study of ordinal position. In B. A. Maher (Ed.), *Progress in experimental personality research*, Vol. 2. New York: Academic Press, 1965, 175-222.
- Zajonc, R.B., & Markus, G. (1975). Birth order and intellectual development. *Psychological Review*, 82, 74-88.

## 附錄一 研究邀請函

敬啟者，您好：

感謝您閱讀本邀請函。我是南華大學生死所諮商組的研究生徐宏杰，目前正進行名為「獨生子女實習諮商師原生家庭經驗自我覺察歷程」之研究；本研究主要目的在瞭解影響獨生子女實習諮商師專業發展之原生家庭經驗，以及實習諮商師如何調適與覺察這些原生家庭經驗對個人專業發展的影響。期待透過本研究能對實習諮商師之原生家庭經驗與專業發展歷程有進一步的了解。

如果您符合以下條件，也對此議題有興趣，希望您能參與我的研究：

1. 現為國內諮商與輔導相關科系研究所碩士班研究生，已修習全職諮商實習課程半年以上，未來具備考諮商心理師證照之資格者。
2. 本身為家中獨生女或獨生子。
3. 對本研究有興趣，有意願接受訪談，認為或體會原生家庭經驗對其專業發展有影響，已經整理過相關經驗者，且願意在研究過程分享個人相關經驗者。
4. 訪談過程中，能夠接受錄音且願意無償協助研究進行者。

如果您願意參與研究，本研究將採取訪談的方式，研究者邀請一位心理師為本研究進行訪談。訪談次數大約2-3次不等，每次訪談時間約為90-120分鐘。訪談過程將全程錄音，訪談後會將錄音內容轉錄為逐字稿，進行研究分析，我也會邀請您和我一起確認逐字稿內容和資料分析的結果，確保研究者對於內容沒有曲解。在研究過程中，若有感到任何不舒服的狀態，可以隨時要求中止參與研究。任何可能顯露您個人身分的資料，會予以修改或隱匿，錄音檔也會在論文發表後全部銷毀，以確保您的個人隱私。研究完成後，將會寄一份研究摘要給您，請您一同分享我的研究成果。

在此誠摯地邀請您參與我的研究，如果您或您的朋友願意參與我的研究，或是有任何疑問、想法或意見，可以透過下列方式與我聯繫：

研究生：徐宏杰

e-mail：X X X X X @ X X X

手機：X X X X X X X X X X

南華大學生死學系碩士班-生死教育與諮商組

## 附錄二 研究同意書

本研究參與者 (以下簡稱“我”)同意參與南華大學生死學研究所研究生徐宏杰(以下簡稱“研究者”)「實習諮商師原生家庭經驗自我覺察歷程」的碩士論文研究，瞭解本研究之目的主要在探討獨生子女實習諮商師有那些原生家庭經驗以及對於原生家庭經驗的自我覺察過程跟反思，並瞭解與同意以下事項：

1. 我願意分享個人經驗，但我可以自由決定經驗分享的內容與深度。
2. 我了解可能將與研究者進行 1-3 次的個別訪談，每次訪談時間約 60—120 分鐘，並了解訪談過程中需進行錄音，論文發表後，會由研究者或我和研究者共同將錄音檔進行銷毀。
3. 我了解這項研究的資料分析方式是將錄音檔內容轉錄成逐字稿，再進行整理與分析，在逐字稿完成後，研究者會讓我檢視內容的正確性；研究結果呈現以前，研究者會提供一份資料分析結果，作為我校正檢核之用；未來在論文完成後，研究者也會給予我一份研究摘要。
4. 我了解在研究過程中，所有研究程序將會遵循保密原則，任何足以顯露我個人的資料都將被隱匿，在論文發表以前，我有權利要求更改任何可能洩漏我的身分或不符合經驗分享的內容。
5. 如果在訪談進行或是資料檢核過程中，發覺任何疑問或感到不舒服，我有權利提出疑問要求研究者回答，並有權利停止錄音以及中止參與研究。
6. 我同意以上事項，並與研究者簽訂此同意書。

研究參與者簽名： 年 月 日

研究者簽名： 年 月 日

### 附錄三 前導性訪談大綱

#### 研究問題

- 一、原生單親家庭經驗如何影響準諮商師的專業發展？
- 二、準諮商師如何調適影響專業發展的原生家庭之單親經驗？

#### 訪談大綱目的

1. 探索受訪者於原生單親家庭的成長經驗。受訪者是如何看待自己的單親家庭經驗，這些經驗內容裡面有哪些讓受訪者覺得對自身專業發展有造成影響？（回應研究問題一）。
2. 探索當準諮商師發現過去原生單親家庭之經驗對個人或專業如何造成影響時，面對自身之原生家庭單親經驗的議題會如何調適（回應研究問題二）。
4. 探索原生單親家庭經驗對準諮商師個人專業發展之意義（回應研究問題一、二）。
5. 其它相關經驗之探索。

#### 衍生之訪談題目

- 1-1. 請簡要的自我介紹。
- 1-2. 請談談您原生家庭單親的形成背景。
- 1-3. 您和父親及/或母親之間的相處情形如何（含早年和目前的狀態）？
- 1-4. 您和兄弟姊妹之間的相處情形如何（含早年和目前的狀態）？
- 1-5. 您的原生單親家庭有哪些重大的家庭事件/印象/經驗？
  
- 2-1. 您覺得您的原生單親家庭經驗對您的諮商專業發展有何影響？
- 2-2. 學習諮商專業後對於單親家庭的看法有無改變？為什麼？
- 2-3. 學習諮商後，您如何調適原生單親家庭經驗對您的影響？  
（含自我概念、親子關係、手足關係及其他人際關係）
- 2-4. 您如何看待自己的諮商學派取向和原生單親家庭之間的關係？
- 2-5. 對於單親經驗的個案，您會如何進行個案概念化？
  
- 3-1. 最後在訪談結束前，有沒有還想補充說明的地方？

## 附錄四 正式訪談大綱

### 如何看待與覺察自己的原生家庭經驗？

1. 請談談您自己或簡要的自我介紹，目前家庭的結構。
2. 請談談您與您原生家庭的父母關係如何？或者您會怎麼形容你們的親子關係？
3. 父母親之間的感情如何及您和父母之間的相處情形如何？
4. 從小到大你對自己身為獨生子女的感受是？有沒有什麼特別的經驗？
5. 從小到大，每個階段都交過幾個好朋友？你的好朋友怎麼看你？

### 原生家庭經驗議題對個人或專業的覺察、成長、與調適

1. 家庭背景來看，有哪些家庭事件 / 印象 / 經驗影響到你走上諮商生涯？
2. 原生家庭的家人互動經驗，讓你對諮商生涯發展有哪些覺察與省思？
3. 學習諮商前跟學習諮商後讓你對父母及家庭有什麼不一樣的想法？  
為什麼？
4. 在全職實習中你覺察發現到你的個人的家庭議題有哪些？你怎麼去處理/面對/調適它們？
5. 過去有哪些的家庭經驗(議題)曾經影響到你，但透過學習諮商後你能去面對跟整理它？

### 成為一個實習諮商師，對自己生涯與生命的意義與期許

1. 目前實習情況如何？期盼自己未來走哪一個領域（如；兒童、青少年、社區成人？或生涯諮商師？成癮者諮商師？……）或成為怎麼樣的一位助人工作者？你的原生家庭是否有影響你做這個決定？
2. 你的家庭及諮商工作，對你目前階段的生命意義是什麼？

3. 到目前為止，還有哪些(家庭)個人經驗(議題)是你自己還未整理的
4. 最後在訪談結束前，有沒有什麼部分覺得很重要想補充的？

