

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

三位駐地實習諮商師的排除型依附特質在諮商關係中影響之  
研究

A Study on How the Dismissing Attachment Traits of 3  
Counseling Interns Affect Counseling Relation

楊凱娜

Celia Young

指導教授：李燕蕙 博士

Advisor: Yan-Hui Li, Ph.D.

中華民國 107 年 6 月

June 2018

# 南華大學

生死學系碩士班

碩士學位論文

## 三位駐地實習諮商師的排除型依附特質在 諮商關係中影響之研究

A Study on How the Dismissing Attachment Traits of

3 Counseling Interns Affect Counseling Relation

研究生：楊凱娜  
(請學生親筆簽名)

經考試合格特此證明

口試委員：陳尚綾

陳增穎

李燕蕙

指導教授：李燕蕙

系主任(所長)：廖俊銘

口試日期：中華民國 107 年 六 月 十 五 日

## 謝誌

當緊縮在花苞裡終究比綻放更痛苦，時機就成熟了…

~~ Elizabeth Lesser ~~

有人說寫自我敘說會掉一層皮，但沒想到我選擇研究與自己切身相關的題材也會掉半層皮；那麼好吧，我猜那是個體化過程的神聖獻祭。整個訪談過程對我來說是個既痛且快的經驗。那種原來有人也是這樣、我不是唯一的怪物、終於有人懂的心情，使我有一種彷彿全身毛細孔都打開的鬆暢感；當受訪者 A 在說著自己「情緒不共感」時，我有種深深「不孤單」的釋然感；然而，當他說出即使自己由此限制，他想理解、想幫助案主的心從來不曾改變過的時候，我看到了另一種視野、看到我相似困境的另一條出路；那次訪談回家的路上，我的眼睛是濕的、心脹的滿滿的；我感謝自己做這個研究，因為我已經先幫到我自己了。被受訪者 B 的生命經驗深深觸動之後，我不得不也打開自己的心，一個字一個字，配著一公升的眼淚，把曾經陸陸續續隨機整理過的、讓自己呼吸停滯的過往經歷，白紙黑字的敲下，彷彿我是第四個受訪者。尤其是整理到最後受訪者們的轉化或是洞察之處，覺得人生真是奇妙；回頭看，彷彿所有發生的都有其安排，都會變成養分，都在以不同的方式促使種子發芽成長茁壯，什麼都阻止不了，包括所謂的童年創傷；而這些與受訪者的交會激盪，也成為我生命沃土的一部分，無限感恩，感恩你們的無私分享，感恩你們的信任交心，感恩。

謝謝燕蕙老師，您本身認真踏實的態度就是一種身教；即使又忙又累，meeting 時您仍是很有耐性地說話，真讓我佩服，不愧是正念老師，研二跟您學的開車禪，至今仍很受用。謝謝增穎、尚綾老師，認真地閱讀我的論文，又願意提供那麼多寶貴又有建設性的建議，我感動又感激。謝謝格式達人小囿，你是我寫論文的神助力。謝謝奇葩韻寧，你的生命故事、你的思想邏輯，常常讓我驚豔，覺得是一種神存在，我常既佩服又受啟發。謝謝佳琳住我對面，你穿透兩道牆的笑聲與歌聲常讓我不自覺嘴角失守，你自己會快樂的特質讓我覺得自己也要快樂起來，在房中時不時深刻又有趣的對談是生活中亮麗的色彩。

謝謝曼華，沒有你在家鄉幫我處理許許多多事，我不可能在此放心學習；謝謝夙雅，忍受我焦慮煩躁時的騷擾；謝謝 Ivy，多年如一日，迅速確實地滿足我所有的購物需求；感謝媽咪，口頭念我這麼老了還念書很自找苦吃，卻仍堅持幫我付了四年的學費；感謝我家萬能老公，一肩扛起所有責任，讓我真的能夠躲進田間享受悠閒、享受重回校園。因為有你們，這個夢想得以以完成；最後謝謝喵喵，堅持陪在我身邊；感謝一切的到位與成全。

## 摘要

本研究旨在探討三位實習諮商師的排除型依附特質在諮商關係中影響。研究者以深度訪談法並運用半結構的訪談大綱蒐集受訪者的諮商經驗，並將訪談資料進行分析，以理解受訪者在諮商中如何受該自身排除型依附特質影響及如何賦予該經驗意義。

本研究發現受訪者的排除型依附特質在諮商中皆有正負兩方面的影響，例如：較冷靜，情緒不易受牽動的正面影響為不易隨著案主情緒起伏而陷入混亂或失去客觀性；而情緒不易共感的負面影響為跟個案建立關係的時候，比較沒辦法在情緒上面快速地投入或同理。目標導向的正面影響為能減少案主茫然混亂的時間，並有效增加案主的掌控感；而其負面影響為會導致案主的情緒宣洩與探索不足。受訪者獨立自主，為自己負責的態度能為案主提供示範，但若受訪者缺乏覺察，則會因此而過於苛求案主。此外，在幫助案主的過程，受訪者也可能因為擔心案主過於親密而以不同的方式疏遠案主。

駐地實習諮商師自身的排除型特質確實會對諮商關係造成影響，然而受訪者不斷地自省並採取方式因應與處理；尤其是以成人的視野，重新連結過往的依附經驗更是受訪者自我突破的關鍵點；在對當時的自己有更多的同理與情感承接後，各自獲了不同程度的釋然與疏通；當受訪者對自己有更多的接納後，更能正面地看待自己，發揮特質中的正面力量。不論受訪者有何排除型依附特質，最終都是增加駐地實習諮商師的覺察省思能力，使其更清楚自我的排除型特質如何影響其諮商工作，並能做有效的省思與自我調整。最後，研究者依據研究結果，針對諮商實務工作與未來研究提出相關建議。

關鍵字：實習諮商師、排除型依附、諮商關係

## Abstract

This study aims to investigate how the dismissing attachment traits of three counseling interns affected counseling relation. In-depth interviews were conducted based on semi-structured interview outline to collect the counseling experience. All the interview data were analyzed in order to understand how the dismissing attachment traits of the counseling interns affect counseling relation and how they gave meaning to that.

This study found that the dismissing attachment traits in counseling had both negative and positive effects, such as being calm protected the counseling interns from sinking into confusion or losing objectivity ; however, it also caused the difficulties to empathy the clients. Also, goal-directed therapy protected the client from being all adrift and increased his sense of control ; however, it also caused the shortage on emotional release or emotional exploration. The independent and self-sufficient attitude of the interviewees provided demonstrations for the clients. However, when the interviewees lacked of awareness, they would be too demanding . In addition, during the process of helping the clients, the interviewees also distanted the clients in different ways for fear of getting too intimate.

Even though the dismissing attachment traits of a counseling intern did affect counseling relation, the counseling interns still continuously kept self-examining and used different approaches to respond to and handled the clients. Reconnecting past attachment experience was the key point for interviewees' self-breakthrough, especially with the vision of adults. After sympathizing with the emotional state of themselves in the past, each had been getting different degrees of relief and clearing, When having more self acceptance, interviewees could look upon themselves more positively, and gave play to strong points of their traits. Regardless of having what dismissive traits, the awareness and reflection abilities would eventually be enhanced to enable the interviewees to better understand how the traits affected their work, as well as to effectively improve capability of reflective thinking and self adjustment.

Based on the research results, suggestions were proposed on counseling practice and future studies.

Keywords: Counseling intern, Dismissing attachment style, Counseling relation

# 目錄

謝誌.....	i
摘要.....	ii
Abstract.....	iii
目錄.....	iv
圖次.....	vi
表次.....	vi
<b>第一章 緒論.....</b>	<b>1</b>
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 名詞界定.....	4
<b>第二章 文獻回顧與探討.....</b>	<b>5</b>
第一節 依附風格的內涵、類型與相關研究.....	5
第二節 諮商關係、工作同盟、成人依附的關聯性.....	15
第三節 實習諮商師的自我覺察、反移情、督導的關聯性.....	18
<b>第三章 研究方法.....</b>	<b>27</b>
第一節 研究取向與方法.....	27
第二節 研究程序.....	27
第三節 研究參與者.....	29
第四節 研究工具.....	30
第五節 資料蒐集與分析.....	31
第六節 研究的嚴謹度.....	33
第七節 研究倫理.....	34
<b>第四章 研究結果.....</b>	<b>35</b>
第一節 受訪者 A 的訪談分析.....	35
第二節 受訪者 B 的訪談分析.....	50
第三節 受訪者 C 的訪談分析.....	67
<b>第五章 分析與討論.....</b>	<b>86</b>
第一節 受訪者 A 排除型依附特質之影響.....	86

第二節 受訪者 B 排除型依附特質之影響.....	92
第三節 受訪者 C 排除型依附特質之影響.....	102
第四節 綜合分析與討論.....	111
<b>第六章 結論與建議</b> .....	<b>123</b>
第一節 研究結論.....	123
第二節 研究限制與建議.....	127
第三節 研究者省思.....	129
<b>參考文獻</b> .....	<b>132</b>
<b>附錄</b> .....	<b>140</b>
附錄 1-1 我國十年內與依附相關碩博士論文文獻.....	140
附錄 3-1 人際依附風格量表.....	143
附錄 3-2 排除型依附特質表.....	146
附錄 3-3 訪談大綱初稿.....	147
附錄 3-4 訪談大綱修訂稿.....	148
附錄 3-5 研究參與者訪談同意書.....	149
附錄 3-6 訪談日誌.....	150
附錄 3-7 研究檢核函.....	151
附錄 3-8 訪談文本之編碼.....	152
附錄 3-9 前導研究計畫.....	155

## 圖次

圖 1-1 兩項度之成人依附模式 .....	10
圖 1-2 四類型的成人依附 .....	10
圖 2-3 依附第三類型特質比較 .....	14
圖 3-1 研究流程圖 .....	27

## 表次

表 3-1 受訪者基本資料表 .....	29
表 3-2 訪談次數與時間表 .....	31
表 3-3 受訪者依附特質比較表 .....	32
表 4-1 受訪者 A 面對挑戰一時的自我覺察與因應歷程摘要表 .....	35
表 4-2 受訪者 A 面對挑戰二時的自我覺察與因應歷程摘要表 .....	40
表 4-3 受訪者 A 面對挑戰三時的自我覺察與因應歷程摘要表 .....	43
表 4-4 受訪者 A 面對三個挑戰時的自我覺察與因應歷程摘要總表 .....	45
表 4-5 受訪者 B 面對挑戰一時的自我覺察與因應歷程摘要表 .....	51
表 4-6 受訪者 B 面對挑戰二時的自我覺察與因應歷程摘要表 .....	54
表 4-7 受訪者 B 面對挑戰三時的自我覺察與因應歷程摘要表 .....	57
表 4-8 受訪者 B 面對三個挑戰時的自我覺察與因應歷程摘要總表 .....	61
表 4-9 受訪者 C 面對挑戰一時的自我覺察與因應歷程摘要表 .....	67
表 4-10 受訪者 C 面對挑戰二時的自我覺察與因應歷程摘要表 .....	70
表 4-11 受訪者 C 面對挑戰三時的自我覺察與因應歷程摘要表 .....	73
表 4-12 受訪者 C 面對三個挑戰時的自我覺察與因應歷程摘要總表 .....	76
表 5-1 受訪者 A 排除型依附特質在諮商歷程中的呈現與影響之摘要表 .....	86
表 5-2 受訪者 B 排除型依附特質在諮商歷程中的呈現與影響之摘要表 .....	93
表 5-3 受訪者 C 排除型依附特質在諮商歷程中的呈現與影響之摘要表 .....	102
表 5-4 在諮商中，與受訪者依附特質相關的呈現摘要表 .....	112

# 第一章 緒論

## 第一節 研究背景與動機

雖然對諮商領域的學習有很深的興趣，但研究者也一直因不確定自己是否合適當諮商師而忐忑著。所以知道自己研究所被錄取的那天，我去見了另一個相處多年的諮商師朋友，我說：「好吧，我下定決心了，一切重來。不同的職業，不同的環境，不同的對象，我就可以完全跟之前當老師不一樣了。」然而他回應我：「噢，如果你沒能好好覺察，你不會當怎樣的老師也不會當怎樣的諮商師喔，無論你做怎樣的職業，你也不會不是你呦。」他眨眨眼，慢慢地給了我一個溫和但莫測高深的微笑。我很是震驚：「阿，怎麼會，不可能，是全新的阿！」然而三年後的駐地實習時期內，有越來越多晤談超過十幾次二十幾次的個案，隨著一次次回頭翻閱諮商紀錄、觀看著彼此關係的變化、細細覺察著自己在諮商室裡的內在變化與因應模式，過程裡我時不時地撞見之前當老師時的自己在諮商關係裡借屍還魂，常常有一種像是額頭冒汗的感覺，隱約覺得那不只是單純的有關諮商界線，或所謂的未竟事宜而已。於是開始思考自己在諮商室裡究竟扮演著怎樣的角色，於是重新打開研一關於依附理論的部分；第一次，那些內容不再是單單白紙黑字、因考試必須記憶的資料。找來更多關於排除型依附的相關書籍，細細研讀核對著那些與自己生命經驗息息相關的記述，使自己一邊有更多的理解，同時也浮出更多的疑問。

諮商是一種高度觸及人心的工作，諮商師的功能之一即是提升當事人的自我覺察，促進其改變與成長；然而在此之前，首要工作更是要提升諮商師的自我覺察能力。因此提升實習諮商師的覺察能力是為諮商專業的一個關鍵點；透過覺察自己在生活中的自我模式、人際互動模式、諮商過程中的諮商模式、態度、反移情等，以避免因控制或個人未覺察的議題而對當事人造成傷害。駐地實習是開始大量將已學習的專業知識及介入技巧加以運用的重要階段；然而適應全新的工作環境與人事、實習機構與學校督導的兩邊奔跑、利用休假時間參加課外研習的要求常使實習諮商師感到疲累與焦慮。尤其是在密集與大量的接案中，隨著晤談次數的加多，實習諮商師許多因過往經驗而引發的情緒、價值觀、自動化反應等等，無可避免地在諮商過程中浮現而影響著諮商歷程與諮商關係。因此，駐地實習的後半年裡我仔細地覺察與思考著：身為一個排除型依附的我，的確有關係建立與維持、信任與相互依賴、情緒承接與表達上的慣性，而這些慣性都如何在諮商關係裡呈現？對於我成為個案的安全堡壘有著怎樣的影

響？在我一邊找資料一邊與督導、老師、同學討論的同時，我更加好奇著，那麼其他的排除型依附駐地實習諮商師呢？他們的依附特質又是如何在中呈現與影響著？他們是如何應對？又是如何詮釋看待本身的依附類型對諮商師角色間影響？

依據 Bowlby 的觀點，嬰幼兒與主要照顧者間的持續互動經驗會形成一種特定的依附型態。因為這種個人的內在運作模式是一種與基模相似的內在心理表徵，往往會成為人生不同階段裡，諸多人際關係中的基調，影響著個人在關係中的期待，評價與反應。而在諮商的情境中，諮商師被期待能成為案主的安全堡壘（secure base）：也就是能陪伴在案主身邊，給予適當回應，帶給案主安全感，讓案主能自由安心地探索個人的負面情緒與想法。由這角度來看，諮商師與案主的關係，似乎也能看成是一種依附關係。Mallinckrodt 等（2005）研究結果顯示，與諮商師形成安全依附的案主，顯示出較高的工作同盟；而與諮商師形成逃避／害怕型依附類型態的案主，則顯示出較低程度的工作同盟（黃瀚霆，2015）。查閱國內其他與依附相關的文獻資料（如附錄 1-1），若以研究對象做為區分，大致有：老人依附的相關研究、大學生依附的相關研究、青少年依附的相關研究、新移民女性依附的相關研究、助人工作者依附的相關研究、諮商師依附風格的相關研究等；此外，Eames 和 Roth（2000）、Rubino 等（2002）、Mohr et 等（2005）、Mallinckrodt 等（2005）等研究均旨在探討案主的依附類型或諮商師的依附類型與工作同盟發展之間的相關性，而 Daly 及 Mallinckrodt（2009）則透過質性的研究方法，較為深入的探討依附型態對諮商的影響。綜合以上資料，絕大部分的文獻都是運用統計工具採取量化研究，並且與助人相關的依附研究大多探索或是描述個案的依附關係對諮商關係的影響；相對的國內以諮商師為對象做依附相關研究的文獻不多，而以深度訪談的方式，從諮商師的角度來了解其內在覺察因應歷程的研究文獻更加稀少，彷彿預設諮商師皆屬於安全依附類型。然而諮商師也是人，有著自己需求與問題，在諮商關係中難免會引發負面情緒或勾動自己的生命議題，而這些情緒與議題往往與著過去經驗、原生家庭關係密不可分，而依附關係恰恰是所有關係的起源。依附風格對於人際關係的展現有著不可忽略的影響，而依附關係一直是探討關係議題的主要理論（何瑞美，2012）。

Hietanen 與 Punamaki（2006）指出若諮商師與個案能建立安全的依附關係，有助於穩固的諮商關係的形成、強化工作同盟進而使個案能從治療中受益，故諮商師本身的依附風格亦可知會相當程度地影響諮商關係建立與維持的品質。在四種依附類型

之中，排除型依附類型的最大特徵是因防衛而淡化或漠視關係的重要性，覺得一個人比較自由，即使別人主動接近或釋出善意，也不易敞開自己的心房。排除型的人認定絕對不能指望別人，他們不相信別人不會背棄，不會不讓自己失望，所以他們不會尋求他人協助，不懂如何依賴別人，傾向用自己的力量解決困難，同時也不喜歡被依賴或束縛。排除型的人的另一個特徵，是有壓抑情緒與情感的傾向，他們面對他人時不擅長自我揭露，即使遭遇悲傷或痛苦也能冷靜面對，同時對他人的情緒亦較難同理(林莉琪，2012；蘇飛淨，2012；黃薰緣，2014)。由於排除型依附的人，在面對關係建立與維持、信任與相互依賴、情緒承接與表達上有著不同程度的挑戰，而這些特質在諮商關係中呈現，很可使個案感覺不被同理，難以對諮商師產生信賴感，進而導致諮商師能成功成為案主的安全堡壘（secure base）困難度大增。因此能深度訪談排除型依附諮商師，了解其在實務工作中的內在歷程及其依附風格對諮商關係的影響有其重要與必要性，因為即使像研究者本身這樣不安全依附的諮商師，也希望能藉著學習別人的經驗而使自己越來越有能力與案主建立安全依附關係。諮商關係的兩端，一為個案一為諮商師，雖然雙方的內在參考架構都會介入產生影響，然而諮商師所肩負的責任與影響相對是比較大的；依上述所查文獻大多是偏個案一方的量化研究，誠然，若能集結四種依附類型諮商師同時做訪談研究，所得到的資料相信會是更完整的，然而因研究者本身的能力限制，只能先選做與本身有關的排除類型，期待本研究除了幫助自己之外，也能對以諮商師為對象做依附相關質性研究的領域提供些許貢獻，如若能有拋磚引玉的效果，則更是本研究之幸。

## 第二節 研究目的與問題

### 壹、研究目的

基於前述的研究動機，本研究的研究目的為：

- 一、了解駐地實習諮商師排除型依附特質在諮商中相關的呈現與影響。
- 二、了解排駐地實習諮商師的排除型特質對諮商員角色的影響。
- 三、了解整體的覺察對排除型依附駐地實習諮商師產生的意義為何。

### 貳、研究問題

根據上述，本研究所探討的研究問題如下：

- 一、駐地實習諮商師排除型依附特質在諮商中相關的呈現與影響為何？
- 二、排除型依附駐地實習諮商師如何看待自己的依附類型與諮商員角色的關聯？正負向影響為何？
- 三、整體的覺察與反應歷程對排除型依附駐地實習諮商師產生的意義與影響為何？

### 第三節 名詞界定

研究者對本研究中的重要名詞加以解釋，以界定該名詞在本研究中所代表的意涵：

#### 壹、駐地實習諮商師

根據心理師法規定，想要取得心理師專業證照應考資格，除了完成諮商心理師的相關學程外，需進行一年的全職駐地實習，並通過實習機構及授課老師的評核。本研究之研究對象為結束一年駐地實習之駐地實習諮商師。

#### 貳、依附類型

本研究採王慶福（1995）所編製的「人際依附風格量表」為基準，分為安全型（secure）、排除型（dismissing）、焦慮型（preoccupied）、逃避型（fearful）。安全型指對自己與他人皆有正向的看法；排除型指對自己有正向看法，對他人有負向看法；焦慮型對自己有負向看法，對他人有正向看法；逃避型指對自己與他人皆有負向看法。

#### 參、排除型依附

王慶福(1995)所編製的「人際依附風格量表」，得分最高的量尺為主要依附風格。本研究所指為經此依附風格量表施測，主要依附風格為排除型依附者。

#### 肆、諮商關係

本研究所指之諮商關係是指在諮商期間駐地實習諮商師與個案對彼此的感覺、想法與態度，以及他們用以表達或呈現這些感覺、想法與態度的方式。

## 第二章 文獻回顧與探討

本章針對研究內容進行相關文獻的探討，共分為三節。第一節為依附風格的內涵、類型與相關研究；第二節為諮商關係、工作同盟、成人依附的關聯性；第三節為實習諮商師的自我覺察、反移情、督導的關聯性。

### 第一節 依附風格的內涵、類型與相關研究

#### 壹、依附的意義與內涵

有些人不容易與他人建立親密關係，不是關係流於表面，就是即使建立了也不穩定不能持久；相反的另一一些人不但與他人建立的關係經常是穩定信賴的，同時也能享受親密關係。而這兩種的狀況，或許正可說明不同的依附類型所產生的差異（邱香凝，2017）。

英國精神病學家 John Bowlby 於第二次世界大戰期間觀察兒童與其父母分離所引發的情緒反應，開始研究早期親子分離對兒童發展的影響。Bowlby（1969）提出「依附」（attachment）一詞，意指嬰兒與主要照顧者間產生的強烈情感上的連結（Ainsworth 等，1978；Bowlby，1982；Shaffer，2005）。若主要照顧者對嬰兒的需求具敏感度並且提供的反應方式是適當而一致的，便可使嬰兒對主要照顧者產生安全感及信任感，形成安全依附的關係，並作為嬰兒能承受與主要照顧者分離去探索外在環境的保障；反之則形成不安全依附關係。嬰兒與主要照顧者不斷的互動經驗，形成嬰兒獨特「內在運作模式」（internal working model），也就是嬰兒對自己，對主要照顧者，對環境的認知表徵，情緒反應等等（黃薰緣，2014）。依附關係一旦建立則具有獨特與穩定性，並存在潛意識中不斷影響個體行為。在人生發展的各階段，隨著年齡增長，雖然個體的依附對象也會置換，然而其依附行為模式卻與幼年時與主要照顧者間的互動模式十分相似（陳金定、劉焜輝，2003；Shaffer，2005）。

#### 一、兒童依附風格的意義與類型

承續 Bowlby 依附理論，後續學者們進行許多相關研究。Ainsworth et al.(1978)由「陌生情境測驗」(The Strange Situation Procedure)，觀察嬰兒對母親與陌生人離去及重聚的情緒反應，發現有三種明顯區別的依附風格（王慶福，2007；Ainsworth，1989）：

(一) 安全依附 (secure attachment) :

當母親在時幼兒會主動探索環境；母親欲離去時會哭泣或試圖跟隨母親，但不致過度；被留下後仍能信任陌生人與之互動；當母親去而復返時會表現喜悅，親近母親尋求親密的肢體接觸。

(二) 焦慮／矛盾依附 (anxious/ambivalent attachment) :

當母親在時幼兒會一直待在母親身邊，較少主動探索四周環境；母親欲離去時會大哭大叫情緒激動；母親離去後，幼兒情緒焦躁，並對陌生人抱持警誡；而當母親去而復返後難以順利安撫其情緒，幼兒有時渴望與母親靠近會有黏人的行為，但有時又表現憤怒反抗等行為。

(三) 逃避依附 (avoidant attachment) :

當母親在時幼兒會主動探索環境但不與母親互動；母親離去時幼兒不哭泣且情緒漠然；對陌生人無反應；而當母親去而復返後，除了排斥目光接觸也不擁抱母親，不管母親如何靠近哄他，幼兒的表現都是逃避冷漠的。

(四) 之後 Main & Solimon (1986) 再加上紊亂型(disorganized attachment) :

母親離去時驚慌失措，但不知道要不要追母親，只是僵在那；母親不在時無心探索世界；母親回來時他們也不知道該親近或逃避。研究中有個孩子當母親回來時，站起來，雙手張開要母親抱，但雙腳卻同時不由自主向後退避。他們沒有應變能力，極度缺乏安全感，沒有固定連貫的反應方式，會顯現要接近又逃避照顧者的困惑與害怕 (Main & Solimon, 1986)。

以上四種行為模式皆與照顧者的回應品質有密切的關聯 (黃薰緣, 2014) : 安全形依附的幼兒，照顧者是溫暖的、具有高度的反應性的，經常與幼兒保持著同步的互動與肢體接觸，幼兒經驗到自己是值得被愛的不會被拋棄的，雖會對分離感到沮喪，但因有足夠的安全感，仍舊會主動探索陌生環境與回應陌生人。逃避型依附的嬰兒，照顧者對幼兒缺乏耐性，冷漠且疏離，嬰兒的需求與呼喊經常被拒絕，於是幼兒學習到不在需求時尋求援助或依賴情感支持，並忽略照顧者的存在。焦慮矛盾型依附的嬰兒，照顧者對嬰兒的需求不敏銳，回應也不一致，有時熱衷有時冷淡有時則不回應，

因無法預測何時會得到回應，導致嬰兒以激烈的方式試圖獲得情感的支持與撫慰、如果這些努力經常失敗，幼兒在情緒上會呈現哀傷與憤怒。紊亂型的小孩極可能有使之受驚嚇或令人害怕的照顧者，孩子內在有強烈的衝突，因為主要照顧者可能是她快樂與痛苦的來源，因為互動的不穩定導致孩子無法有一致性的反應（林莉琪，2012）。心理學的研究指出，依附型態一旦形成，基本上會保持穩定的進入青少年、成人階段。然而，研究也顯示成年後的依附型態也可能會因為遭遇重大變故（如：父母親亡故，失戀），而使原先的安全依附的兒童變成不安全依附的成人（游婷雅，2011）。

## 二、成人依附風格的意義與類型

Hazan & Shaver（1987）、Bartholomew & Horowitz（1991）以 Bowlby 與 Ainsworth 的依附理論為基礎，延伸應用到成人身上。隨著年齡發展，個體逐漸將依附的重心轉移至同儕、親密伴侶、社會群體等，雖成人依附源於兒時依附，然隨著認知的發展與成熟內在模式更為複雜。以下將聚焦在 Hazan 與 Shaver 的愛情依附風格，和 Bartholomew 與 Horowitz 的成人依附風格，以了解其內在運作機制及影響。

### （一）Hazan 與 Shaver 的依附類型

Hazan 與 Shaver（1987）以 Ainsworth 所區分的安全型、焦慮/矛盾、逃避型為依據，設計成問卷，以回收的 620 份有效問卷，分析了年齡從 14-82 歲的作答者，結果發現安全型依附約佔 56%、焦慮/矛盾型依附約佔 19%、逃避型依附約佔 25%，三種成人依附的比例十分近似於幼兒依附型態（黃瀚霆，2015）。此外，因對愛情經驗的態度、看法、互動方式也皆有所不同而形成相異的愛情關係。分述如下（林莉琪，2012）：

#### 1. 安全依附（secure attachment）：

對愛情有正向的看法；不太擔心被遺棄，可以自在的依賴和被依賴；與伴侶間能相互信任與支持；對親密關係願意承諾與負責。

#### 2. 焦慮/矛盾依附（anxious / ambivalent attachment）：

有與人親近的強烈渴望而容易進入親密關係；偏又不相信愛情而常需對方不斷保證承諾；分離會產生焦慮憤怒，但情人回來時又會有心中想靠近行為卻出現排斥抗拒的矛盾；容易情緒波動和忌妒；易強調自己情感的需求而忽略伴侶的情感需求。

### 3. 逃避依附 (avoidant attachment) :

對關係不信任，甚少顯露情感；與人靠近時會感到焦慮不自在而逃避害怕親密；對拒絕十分敏感，為避免傷害在愛情關係中較少給予承諾。

Hazan 與 Shaver 認為伴侶間情感連結的建立過程和嬰幼兒與主要照顧者間依附情感連結的建立過程相似，也就是將愛情關係視為一種依附的過程。此研究顯示焦慮/矛盾依型附與逃避依附型之受試者有較多的自我懷疑，對兒時親子關係的陳述較為負面，同時對愛情的經驗感受與信念也呈現負面，戀愛經驗也較短促。Hazan 與 Shaver 的研究不但證實了嬰幼兒依附論與成人依附間的連結與延伸，並將依附的觀點整合在愛情的理論上，提供了成人愛情依附的典型概念 (Feeney & Noller, 1996; 蘇飛淨, 2012)。

### (二) Bartholomew 與 Horowitz 的依附類型

Bartholomew 與 Horowitz (1991) 透過訪談研究，進一步將逃避依附分為兩者不同的型態：一種是內心其實期待親密關係，卻不相信別人、覺得一定會被拒絕；也就是因害怕被拒受傷而逃避的逃避型 (fearful-avoidant)；另一種是內心本就不喜歡受親密關係束縛，較傾向獨立自主與自給自足，但其實是防衛性的漠視關係重要性的排除型 (dismissing-avoidant) (陳亭潔, 2011)。也就是說，雖然這兩類人都認為他人是不可信賴的，也都出現逃避與他人親近的許多看似相似的行為，但他們的內在動力卻有所不同：fearful-avoidant 是覺得自己不值的愛，他人一定會拒絕自己，逃避是為了保護自己免於被他人拒絕而受傷；而 dismissing-avoidant 並不是覺得自己不好，卻是不相信對方無論如何都不會離棄，逃避是想保護自己免於他人讓自己失望而受傷。Bartholomew 與 Horowitz 根據 Bowlby 的理論，以 Hazan 與 Shaver 的愛情依附風格概念為基礎，加上「(正向或負向的)自我意象」和「(正向或負向的)他人意象」兩項度。如圖 1-1，橫軸向度呈現自我價值和對依賴的需求，也就是顯示個人是否擔心被拋下，以及對自己的評價是正向或負向；縱軸則顯示個體和他人親近時是否感到自在或需求，以及對他人的評價是正面或負面 (王郁茗, 2007)。基於此概念發展出四類型的成人依附風格 (如圖 1-2)，此種分類方法是目前最廣為認可與應用的，分別說明如下 (王慶福等人, 1997; 陳亭潔, 2011; 林莉琪, 2012; 何長珠、林原賢, 2013; 黃薰緣, 2014) :

#### 1. 安全型 (secure attachment) -- You're ok I'm ok

有正向的自我意象：覺得自己是可愛、有價值的、有能力愛人的；同時對他人也有正面的觀點：覺得他人是值得信賴、能接納、能有良好回應的。這樣的人並不擔心被孤立或不被接納。他們了解自己的優缺點，較能適應生活變化，遇到困境也不易自我挫敗。能與他人建立互惠性的支持系統，對親密關係感到自在；有能力在維持親密關係與保持自我之間取得平衡。

#### 2. 焦慮型 (preoccupied attachment) -- You're ok I'm not ok

有正向的他人意象；但對自己看法負面：覺得自己沒自信、不夠好，自我價值感低落。在人際關係中常會出現過度投入及討好的情況，亟需要藉由親近他人獲得接納及贊同來肯定自我。因為十分害怕被拒絕或拋棄所以喜歡黏膩的依賴關係，自主性偏低。在關係中對彼此的自我揭露感到舒適，但同時情緒易於起伏，對伴侶較易產生懷疑，導致親密關係中的衝突與矛盾。

#### 3. 排除型 (dismissing attachment) -- I'm ok You're not ok

有正向的自我意象，覺得自己是有價值的，重視自我的獨立感，不擔心被拋棄；但卻抱持著他人是不可信任、不能依賴的觀點。為了避免因接近而對對方感到失望後受傷，寧願維持一個獨立自主、不易受傷害的狀態，或限制親密以獲得自主性。難以和他人建立或維持親密關係，常給人冷淡或沒有反應的感覺。覺得一個人比較自由，自己就能過得很好，強調成就與自力更生。不重視或依賴親密關係，凡事靠自己，既不喜歡依賴他人也不希望被他人依賴或束縛。不喜歡自我揭露，也不太注意他人的感受。

#### 4. 逃避型 (fearful attachment) -- I'm not ok You're not ok

一方面覺得別人不值得信賴，會拒絕自己；一方面覺得自己沒價值、不值得被愛。為了避免發生預期中的被拒絕而受傷，雖然心裡也渴望親密關係，但因對他人言行過於敏感，又覺得自己一定會被拒絕而心存害怕、裹足不前；常在人際關係中顯得疏離或表現出防衛，較難給予諾。因害怕情緒起伏所以逃避自我揭露，對他人的自我揭露會不舒服，傾向與他人保持距離。

負向←自我意象→正向

高←焦慮程度→低

焦慮型 preoccupied	安全型 secure
逃避型 fearful-avoidant	排除型 dismissing-avoidant

正向  
←他人意象→  
負向  
←逃避程度→  
高

圖 1-1 兩項度之成人依附模式

資料來源：Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991)



圖 1-2 四類型的成人依附

資料來源：王慶福（1995）

王慶福（1995）的「人際依附風格量表」是依據 Bartholomew 與 Horowitz（1991）的依附風理論架構同時參考國內大學生實際狀況所編製，經因素分析驗證包含安全、焦慮、害怕、排除四個依附量尺，並經多向度量尺分析(MDS)顯示四種依附風格可從自我/他人意象兩個像度加以解釋(王郁茗，2007)，此量表是國內廣為接納與應用的人際依附量表。

### (三) Dismissive - avoidant attachment VS. Fearful - avoidant attachment

Bartholomew 與 Horowitz 將 Hazan 與 Shaver 的第三類逃避依附(avoidant attachment) 分成第三類排除型依附 (dismissing attachment) 與第四類逃避型依附 (fearful attachment)，至此開始有排除型這個依附類型。然而國內卻鮮少有以排除型依附這個名詞所做的研究或書籍，一般訪問所聽到或是大眾所說的名詞是逃避型依戀；因此研究者將《 Avoidant : How to Love (or Leave) a Dismissive Partner 》(Keb Jenniso, 2014) 一書中所敘述，關於排除-迴避者 (the dismissive-avoidant) 與恐懼-迴避者 (the fearful-avoidant) 的特徵與異同之處做摘要整理。

#### 1. 迴避類型 (avoidant types)

迴避類型者 (the avoidant) 指稱的是排除-迴避者 (the dismissive -avoidant) 與恐懼-迴避者 (the fearful-avoidant) 兩者。兩者相同之處如下：

- (1) 他們有著同一種潛意識的恐懼：認為看護者(他人)不可靠，而親密是一件危險的事情；並且曾在形成依附的互動過程中學會不去依賴照顧者。
- (2) 迴避類型者往往無法意識到分離對他們情感上的影響。當伴侶離開時，他們可能會沉迷於工作，甚至可能會高興分離可以有更多時間完來成更多的工作；而當配偶回來時，他們可能會更加疏離伴侶。因此他們非常可能成為工作狂；也許是太忙於工作而沒有時間進行社交活動，也許是喜歡單獨工作，他們傾向於允許工作干擾社交生活。他們的收入很高，滿意度卻低於焦慮型。由於他們能夠專注於工作並獨立行事，所以在績效不是基於團隊努力，並且對其他人的感受缺乏關注反倒可能是有益的領域中，例如某些訴訟類型的職業或某些科學領域，他們是傑出且勝任愉快的。
- (3) 他們為了掩飾自身的需求，可能會尋找那些對關係需求明顯並願意主動付出的伴侶；在約會期間，他們可以很有魅力，他們經常知道應該如何在求愛中行動，並且可以在一段時間內扮演好角色；但是缺乏正面地看待別人的觀點，所以這些關係都會是短暫。然而迴避類型很難理解他人的情感生活；因為同理心不是很強，往往對夥伴的需求缺乏支持性的反應；也因為他們沒有真正意識到自己的感受，所以他們也不能以建設性的方式來談論它。尤其當嗅到「即將被拋棄」的訊息，他們會開始會關注伴侶的小缺點，用抱怨挑剔來與伴侶分手。

#### 2. 排除-迴避者 (the dismissive-avoidant)

(1) 對於無法相信與依賴照顧者的恐懼，排除-迴避型的人（dismissive-avoidant individuals），以下簡稱排除型者（Dismissives），以完成一項心理轉化來因應，他說：「我很好，我不需要別人，而且他們對我來說並不重要。我這樣就很好。」他們對自己高度評價，非常重視他們的自給自足和獨立性；視需要別人、同理和同情是軟弱的，覺得依戀的感覺是一種牽絆。

(2) 排除型者鮮少公開自我坦露；因為建立一種自尊和自給自足的防衛屏障是需要壓抑負面記憶的，因此排除型者有困難回溯早期情感記憶，不喜歡和不信任往內在探索。他們會用理想化的話語描述他們的父母，但因壓力而必須說出例子或細節時，負面的事實才會從敘述中洩漏出來。例如，一位排除型的人稱他的母親“很好”，但描述細節時最終透露她經常喝醉並咒罵他。當被問及這是否困擾他時，他回答說：「一點都不。這就是使我成為今天的強者的原因。工作時，我不喜歡那些在做決定之前必須先安撫彼此的人。」這種堅定的，反對哭泣的典型反應是排除型者用來淡化早期傷害的影響或者視之為他建立了他們的性格的方式。

(3) 排除型者害怕和無法容忍真正的親密關係。由於成長期間，他被教會不依賴任何人，或者情緒表露是不被照顧者接受的，所以當有人真正接近他時，他的第一本能就是逃跑。如果有人穿透他的盔甲，那麼無意識的警鈴就會大作，他會退縮到自己單獨一人或是保持安全的關係，只與其他不了解他表裡不一的人交往

(4) 排除型者通常會表現得伴侶在自己心目中不占很重要的位置，而伴侶的內心情緒狀態是伴侶自己的事。排除型者會對要求保證的信息無回應，或藉由僅部分回應伴侶發出的訊息，以避免危害到自己的獨立需求。當一般人不想跟別人過於親密時，會用這種方式來限制彼此的親密程度，但是對於排除型的人來說，這是一種他們對生活中重要他人所使用的疏遠工具。

### 3. 恐懼-迴避者（the fearful-avoidant；有時稱為焦慮-迴避者 the anxious-avoidant）

(1) 對照顧者的潛在不信任，恐懼-迴避者並沒有發展出得以使他們無需依賴的高自尊的盔甲，也就是說不像排除型有著獨立這個防禦機制，以發展高自尊來掩飾需要他人的感覺；所以恐懼-迴避者意識到他們需要並渴望親密關係，可是當它真的發生的時候又會嚇壞他們；往往處於一種彼此接近的關係中時，他們就會因為恐懼和不信任浮現而選擇離開。在心理學中，這被稱為趨避衝突：離遠的時候想要靠近一點，但是當靠近了，恐懼就開始起作用，於是想撤離；這導致了一種循環模式。

(2) 恐懼-迴避型的早期照顧者通常具有一些忽視和虐待的特徵，而虐待可能是心理上的，包括貶低、心不在焉、排斥，或是忽視他們被早期玩伴嘲弄等等。恐懼 - 迴避者下意識相信他們有某種無法被接納的部分，因此任何深刻了解他們的人會更有可能拒絕或背叛他們。為了解除這種恐懼，他們會找理由來疏遠任何過於接近的人。因此當伴親近而更加理解他們時，他們會覺得有威脅感，於是會以挑對方的錯來結束一個個短暫的關係。

(3) 一個自戀或苛求的母親會塑造孩子取悅父母，以至於孩子自己的感情和個性受到壓制；他們已被訓練表現出虛假人格以獲得父母的認可。以這種方式長大的孩子往往會成為高成就，能幹的成年人，但其內心空洞和短暫的低自尊。他們通常來自父母親能力強且期望值高的家庭，父母的自我如此主導，以至於童年時代孩子的自我被父母的期望，判斷和意見所輾壓，孩子掩埋真實感受被以避免父母的不滿。孩子學會展示的是一個能使積極和受人尊敬的父母更為滿意的虛假的人物。

#### (四) 岡田尊司 (2016, 2017) 的依附類型

在岡田尊司近年著作《孤獨的冷漠》(邱香凝, 2017) 及《依戀障礙》(邱香凝, 2016) 中的依附類型分為安全型、焦慮型(表現在孩子上時稱「矛盾型」)、逃避型(輕視依賴型)、恐懼-逃避型 (fearful-avoidant; 表現在孩子上時稱「紊亂型」), 分別將特質整理如下:

##### 1. 安全型:

不會擔心失去愛或被討厭; 確信自己遇到困難求助時, 對方一定會回應; 會正面解讀別人的反應, 也不過度擔心自己的拒絕會傷害對方而遭到對方討厭; 能在工作與人際關係間取得平衡, 人際關係上穩定度高。

##### 2. 焦慮型 (表現在孩子上時稱「矛盾型」)

十分害怕被拒絕或拋棄, 常討好他人或無法拒絕別人; 經常依賴身邊的人, 渴望從他人身上獲得「自己被需要的保證」; 常須不斷確認自己被愛而情緒不穩, 容易脫口說出負面言語發洩痛苦或不滿; 喜歡黏膩的親密關係, 卻始終認為對方付出的愛不夠。

##### 3. 逃避型(輕視依賴型)

認為獨立獨活最好, 「不受束縛」是他們的核心願望, 既不依賴別人也不接受被依賴; 他們會避免帶給別人麻煩, 傾向不求助靠自己解決問題, 重視自我負責; 他們逃避自己內在的苦惱糾結, 也難以體會別人的痛苦; 不擅長自我揭露, 總是保持清醒, 給人冷淡的感覺; 工作或興趣才是他們的聖域, 會表現出強烈的自我主張, 不喜歡遭

到他人入侵；很少感情用事，認為愛無須執著，隨時可以遺忘。

#### 4. 恐懼·逃避型 (feal-avoidant ；表現在孩子上時稱「紊亂型」)

同時呈現強烈逃避與依賴兩種型式，既無法像焦慮型那樣全心依賴他人，也無法像逃避型擁有超然的態度。獨處時容易感到焦慮，想與他人友善相觸；然而一但與他人建立親密關係，又因對他人反應十分敏感，經常害怕被拋棄，容易受到傷害。這類型的人容易受傷，情緒不穩，即使他人的小動作，也是解讀無對自己的輕蔑或拒絕，進而無法再信賴對方。他們遇事很容易退化回紊亂型的狀態。

當研究者將上述兩書中四型特質做摘要整理時，發現岡田尊司書中的逃避型與 Bartholomew 與 Horowitz 的排除型，在特質的描述上有許多相似之處(如圖 1-3)。故推測是否這兩者雖然名稱不同，但指稱的是同一種依附類型。

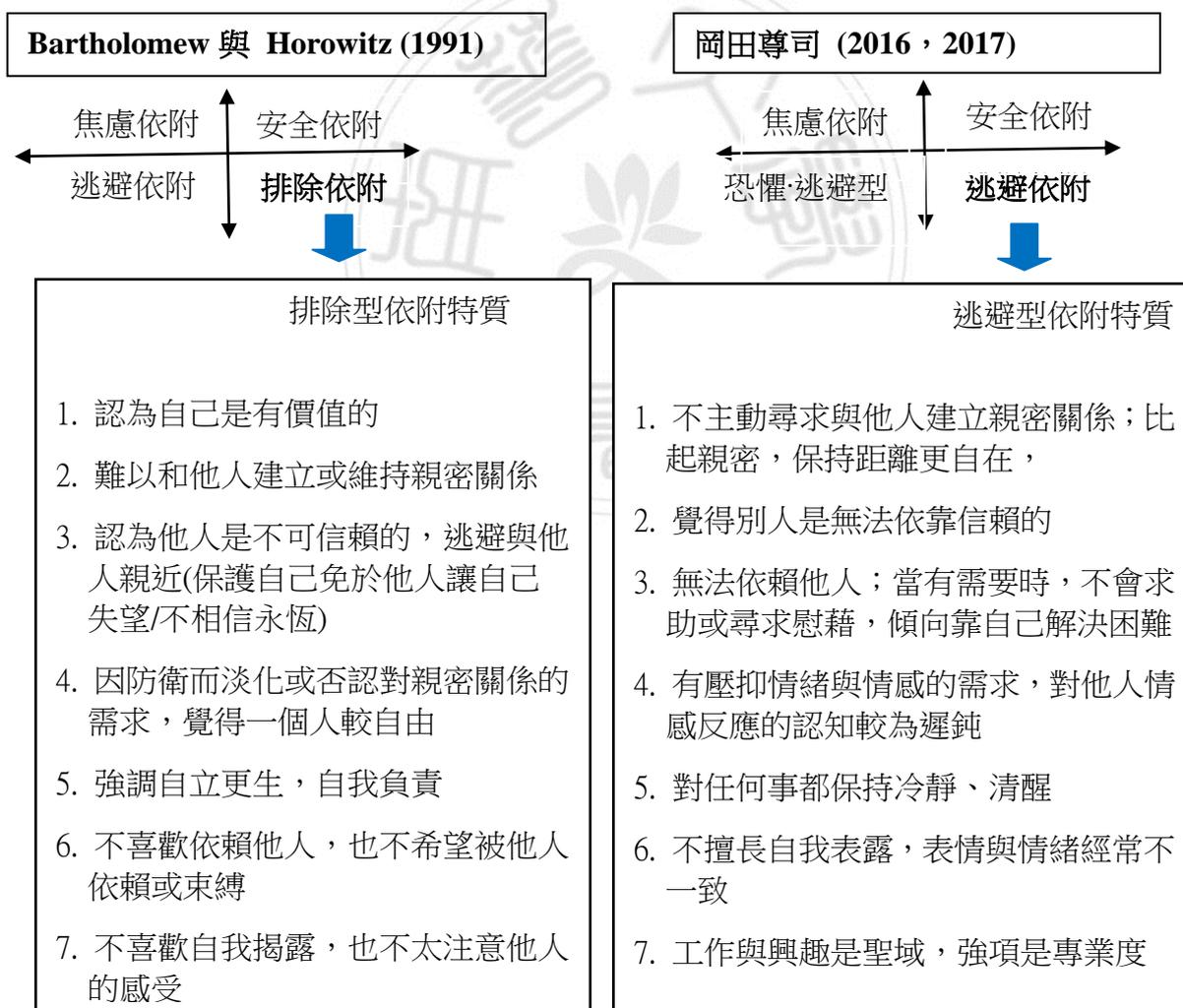


圖 1-3 依附第三類型特質比較

資料來源：( Bartholomew, Horowitz, 1991；王郁茗，2007；林莉琪，2012；陳亭潔，2011；何長珠、林原賢，2013；邱香凝，2016，2017)

## (五) 諮商師依附風格對諮商關係影響之相關研究

諮商關係也是一種人際關係，當諮商師與個案發展一段新的諮商關係時，不可避免地會帶著自身因過往的依附經驗而衍生出的認知、情緒及慣性反應，在互動中展現出來；而這一些會影響著諮商師的情緒感受能力、認知理解能力與同理表達能力（曾威豪，2009）；換言之，不同依附風格的諮商師在建立關係與同理感受上會有不同程度的差異。似乎諮商師越有較為正向的內在運作模式、正向的情感連結經驗、正向的同理共鳴能力，也就越能在諮商中建立安全依附關係（何瑞美，2012）；這即使對於安全依附的諮商師都是不容易的事，更對不安全依附風格的諮商師來說更是一大挑戰。

諮商師與家人相處的經驗將會帶到諮商室，影響到諮商歷程；在實務工作中這幾乎是無法避免的。不同依附風格的諮商師在遇到不同類型的個案時，在工作同盟中亦可能產生不同的效應。Goldom 和 Anderson (2007) 研究顯示諮商師的依附風格與諮商關係兩者之間有關聯；尤其在晤談初期中，如果個案與諮商師有安全依附的話，個案比較不會中途停止諮商。Rubinho, Barker, Roth 和 Fearon (2000) 研究顯示，不安全依附治療師在治療中較少有同理心反應，特別是對於不安全依附個案。Connors (1997) 指出，不安全依附，特別是逃避依附風格的治療師和不安全依附的個案可能特別容易否定治療關係對他們在治療關係中的重要性。Mohr, Gelso 和 Hill (2005) 研究顯示在高焦慮依附的個案和高逃避依附的治療師之間較容易出現疏離與敵視的反移情行為。Roman0 等 (2009) 則指出，逃避依附風格的治療師對於個案，可能傾向採取教導、直接解決問題的策略；另外一種可能是，如果個案也是逃避依附風格的話，雙方可能因防衛而共謀，將諮商的重點擺在治療的結構，以便逃避情感的表達或探索（何瑞美，2012）。上述可能在諮商情境中發生的狀況，皆對於工作同盟的建立以、個案議題的真實探討產生破壞性的影響。

綜合以上論述可知，諮商工作是以諮商師本身為治療工具，直接對個案進行服務；因此諮商師若能對自身的依附特質及其對諮商的影響做深入理解，不但能提升諮商師深的自我覺察能力，也會有利於諮商工作的促進。

## 第二節 諮商關係、工作同盟、成人依附的關聯性

所謂的諮商關係是指諮商師以真誠一致，支持關懷的態度，讓個案覺得被關心、尊重、了解，進而能夠信任諮商師，所以願意開放個人經驗，與諮商師一同探索問題（陳金定，2001）。諮商關係的建立與維持是進行諮商的第一步，能建立良好的諮商關

係方能協助個案作深度探索，故良好的諮商關係正是諮商與治療的療效關鍵因子（何瑞美，2012）。

## 壹 良好諮商關係的內涵與指標

### 一、良好諮商關係的內涵

諮商師覺知諮商關係是否良好，能從以下三個向度觀察而得知，第一，晤談氛圍是自在而開放的：就是案主能夠自在開放的表達，什麼都可以談；願意去陳述自己的隱私、辛苦的過往經歷，甚或是負面行為。第二，雙方對於投入都是主動而積極的：案主會主動提出疑問並可以決定要談什麼；雙方針對目標、方法、方向等等都願意共同討論交換意見，而非單由一方來引導或決定。第三，厚實的信任基礎：案主願意去相信諮商師是能夠幫忙他的；肯把他不敢跟別人講的說出來；願意信任諮商師的面質與挑戰是帶著善意的；若對諮商師有負面感受時願意冒險提出並作澄清（許雅惠，2009）。

### 二、良好諮商關係的指標

隨著諮商歷程的進展，諮商師覺知良好諮商關係的指標亦會跟著變動：

(一) 諮商初期：以評估案主是否已準備好進入諮商關係為主，評估指標如案主是否能持續準時依約前來諮商，以表示他接受或開始重視諮商關係；案主討論的議題是否開始比較針對個人的，焦點在自己，再不閃躲；案主的說話語調，身體姿勢等非非口語訊息是否變得較為自在。

(二) 諮商中期：以評估案主是否可產生信賴，與諮商師一起工作為主，評估指標如案主是否開始願意說出一些不易對他人說出的，願意讓諮商師了解自己較深入的部分；案主是否願意就自己受困的議題作深入的探索，不逃避；案主對於諮商家庭作業執行與配合度是否有較好。

(三) 結束階段：評估案主是否對諮商師表現出正向外顯的行為為主，評估指標如案主是否能體諒諮商的有限性，無法解決所有事；願意正面評價雙方的共同努力與投入；案主是否能以口頭、卡片或小禮物表達出對於諮商師陪伴的感謝；若有可能聯絡，即是結案後，案主是否仍會把自己的持續重要改變或成長階段以信件或電子郵件讓諮商師知道。

## 貳、諮商關係中的工作同盟

### 一、工作同盟的內涵

工作同盟的概念是由 Bordin 於 1979 所提出的，包過了「連結」、「目標」及「任務」三個概念：「連結」是指諮商師與個案的關係是溫暖的，能分享彼此對對方的了解；「目標」是指諮商師與個案經由溝通協商，而達成一致認可的諮商目標；「任務」是只出現在諮商過程中的認知及行為。在諮商關係中建立良好的工作同盟是相當重要的，因為這代表著雙方所認為的諮商目標是相同的，因而能使晤談方向更易聚焦。Goldman 和 Anderson(2007)的研究顯示，個案與諮商師之間的安全依附關係能促進工作同盟，並能預測較好的諮商效果（李明峰，2009）。

### 二、工作同盟與成人依附的關聯性

關於諮商師的依附類型對工作同盟的影響，Dunkle 和 Friedlander（1996）的研究顯示逃避型依附諮商師和由個案評定的工作同盟關係之間呈負相關；Sauer、Lopez 和 Gormley（2003）指出焦慮型依附諮商師在第一次會談後有好的工作同盟，但之後的晤談卻較困難維持穩定一致、良好的工作同盟關係；Black、Hard、Turpin 和 Parry 報告顯示，安全依附的諮商師較容易有較好的工作同盟關係的陳述報告；Dozier、Cue 和 Barnett（1994）指出逃避型的諮商師在與個案的關係中較少產生深入及依賴需求；相對的焦慮型諮商師則較常在與個案的關係中出現有深入及依賴需求的現象；Ligiero 和 Gelso（2002）發現安全型依附諮商師能較好的避免來自個案附向的反怡情行為。

綜合上述研究報告顯示，諮商師的依附風格確實會對工作同盟的建立帶來正向或附向的影響。此外，Mikulincer 和 Nachshon（1991）表示，相較於逃避型依附者，安全依附及焦慮型依附者都較容易對他人做出自我坦露，互動時也較喜歡願意高自我坦露的對象；然而與焦慮依附者不同的，安全型依附者則會依互動對象的不同，彈性選擇自我揭露的程度。回歸到諮商關係，諮商是雙向交流的過程，在工作同盟的「目標」、「工作」、「連結」概念中，許多時候諮商師的自我揭露也是與個案連結的一種方法與技巧，可推測若諮商師為安全型依附者，則較能彈性且適時地運用自我揭露的方法來增進工作同盟關係，進而建立良好而穩定的諮商關係。

### 第三節 實習諮商師的自我覺察、反移情、督導的關聯性

本節將根據相關文獻，分為諮商工作中的自我覺察、諮商關係中的反移情、督導三小節，分別做進一步的探討。

#### 壹、諮商工作中的自我覺察

##### 一、覺察在諮商中的重要性

諮商關係的品質已被證實是可以預測諮商效能的指標之一（許育光，2005），因此諮商師需要隨時觀察諮商師及個案在諮商中的狀態；覺察的層面包括價值觀的差異、移情與反移情、適合當事人的諮商目標及策略、性別、權力、多元文化等等的呈現與影響。

諮商涉及諮商師使用本身為工具，因此某種程度以上的自我覺察才能將個人議題從諮商情境中區分開來；若諮商師對本身的狀態不甚了解的話，在諮商過程中容易因混淆雙方的想法、情緒、行為，導致對當事人做出錯誤的評估與不適當的回應及介入；因此，自我覺察能力的提升也被納入專業養成得一部份。一個具有良好覺察力的諮商師不會把自己的價值觀或情感不適當的涉入到當事人身上；會耐性等到當事人出現改變的行動力，才引導他往實踐的方向去；也才能保持中立的態度，以當事人的福祉無最大的考量（李明峰，2009）。

##### 二、駐地實習階段的挑戰

駐地實習是開始大量將已學習的專業知識及介入技巧加以運用的重要階段；然而適應全新的工作環境與人事、實習機構與學校督導的兩邊奔跑、利用休假時間參加課外研習的要求常使實習諮商師感到疲累與焦慮。尤其是在密集與大量的接案中，隨著晤談次數的加多，實習諮商師許多因過往經驗而引發的情緒、價值觀、自動化反應等等，無可避免地在諮商過程中浮現而影響著諮商歷程與諮商關係。諮商新手的專業壓力包括：(1) 容易把促進案主進步的成敗歸因於自身的能力，因此易感覺到壓力與挫折；(2) 在企圖同理關懷他人與自我照顧之間拉扯，難以掌握適當的界線；(3) 對自身專業角色的期待、對未知的焦慮使之擔心自己的能力不足（顏禎慧，2009）。吳雅慧（2005）研究指出，在駐地實習這個階段，會遇到的困難有：未清楚建立或有困難維持基本諮商架構、對動機低落個案束手無策、不善長處理移情跟反情，及對諮商方向失去掌握等；當這些狀況產生時，實習諮商師常會有焦慮、挫敗、自我懷疑、自我批

評的情緒或認知產生；因此覺察自我情緒、處理及轉換負面認知及調整困境是諮商師專業養成中很重要的訓練。然而當在諮商中遭遇到上述的挑戰時，實習諮商師因經驗的不足，大多採取先壓抑或隱藏，也就是當場先做出相關的因應措施讓諮商能夠順利進行，並等到結束後再進行檢視、反思或是尋求督導或同儕的協助。

### 三、自我覺察對實習諮商師的影響

諮商是一種高度觸及人心的工作，諮商師的功能之一即是提升當事人的自我覺察，促進其改變與成長；然而在此之前，首要工作更是要提升諮商師的自我覺察能力。因此提升實習諮商師的覺察能力是為諮商專業的一個關鍵點；透過覺察自己在生活中的自我模式、人際互動模式、諮商過程中的諮商模式、態度、反移情等，以避免因控制或個人未覺察的議題而對當事人造成傷害。每個人的生命中都充滿著許多正向的高峰經驗，也有著不少負面的創傷經驗；實習諮商師若是有敏銳的覺察力與更開放的心，將個人的切身經驗轉成為諮商中的同理與體諒（蔡雅芸、甘桂安，2017），能對自己與案主都有著更涵容與接納的態度，將對專業助人工作有所助益。

綜合以上，諮商關係是一種動態關係，諮商師與案主在互動中促進彼此成長；而在其間，自我覺察不僅是專業倫理的要求，更是專業助人工作中不可或缺的核心能力。新手階段的實習諮商師，不斷地努力去平衡專業角色的要求與個人狀態與需求；在覺察的過程中看到自己在諮商中的模式，也會看到自己的個人議題並進而有機會可以統整自己，是邁入專業養成的重要一步

## 貳、諮商關係中的反移情

### 一、反移情的理論概念

Freud 最早於 1910 年提出「反移情」一詞。Epstein 與 Feud 於 1988 將反移情區分為「古典觀」(classical perspective)、「總合觀」(totalistic perspective)、「互補觀」(complementary perspective)；而 Gelso 與 Hayes (2002) 提出「整合觀」(integrative perspective)，以下就這四種觀點分別說明（賴郁菁，2014）：

#### (一)古典觀 (Classical perspective)：

古典觀認為治療師的反移情源自潛意識早年未被解決之個人議題與衝突，因此反

移情被視為對治療過程或結果是有害的，因為會影響助人工作者對個案錯誤的知覺或回應。

## (二) 總合觀 (totalistic perspective)

於 1950 年代興起，Winnicott 於 1949 將反移情區分為「主觀反移情」：助人工作者被觸發的感受乃源自於自身未解決的議題，需要修通和處理；「客觀反移情」：助人工作者被觸發的感受源於案主的人格與適應不良的人際互動模式，助人工作者可藉由覺察自身內外反應的反應，進而了解個案對他人的影響、對助人工作者的移情及其隱藏的內心世界。此觀點認為反移情可能對治療產生破壞性影響，也能提供正向價值，因此無須極力避免，且可運用於治療中。

## (三) 互補觀 (complementary perspective)

在「一致認同」(concordant identifications)的反移情關係中，由於助人工作者接收並認同了個案投射出的內在兒童自體，因此當個案扮演起自己重要他人角色時，助人工作者便會表現出個案兒童的角色；若助人工作者接收並認同個案投射出的父母角色，便會表現出個案父母的角色，則為「互補認同」(complementary identifications)。此觀點認助人工作者所感受到的強烈經驗狀態，皆是個案某部分的投射；若助人工作者不能覺察反移情是個案自我經驗的互補，則會不斷重演個案與他人的關係而造成傷害。反移情是治療中不可避免的反應，助人工作者需藉此理解案主之內在狀態、人際模式與試圖理解案主何以觸發這些反應。

## (四) 整合觀 (integrative perspective)

Gelso 與 Hayes (2002) 認為古典觀僅著重於反移情的負面影響；總合觀概括助人工作者所有的反應，反移情的範圍又太過廣泛；互補觀僅將反移情視為案主單方面投射所引發之必然與普遍的內在反應；Gelso 等認為源於助人工作者內在未解決的個人衝突之反移情，不必然為潛意識層面，也不必然是因案主移情而引發；也很有可能是內在衝突導致的防衛狀態，因此提出整合觀。此觀點強調，助人工作者必然有其未竟事務會在治療中產生影響，若透過妥善的運用，反移情經驗可成為促進治療的工具。

## 二、反移情的呈現

## (一) 在諮商中最常發生的反移情

Watkin (1985) 研究指出四種在諮商中最常發生的反移情，整理如下 (趙慧攸, 2013):

### 1. 過度保護的反移情 (overprotective countertransference)

助人工作者傾向擔任照顧者的角色，認為案主是脆弱的，保護案主免於經驗負面情緒，是警戒與保護的關係。

### 2. 和善的反移情 (benign countertransference)

助人工作者傾向擔任朋友的角色，有強烈被案主喜歡的需求，所以刻意維持正向情緒而避免觸及負面情緒，是親密而愉悅的關係。

### 3. 拒絕的反移情 (rejecting countertransference)

助人工作者可能因為害怕為他人負責或被依賴，故而與案主保持情感上的距離，建立的關係並非相互的。

### 4. 敵意的反移情 (hostile countertransference)

助人工作者可能因為擔心害怕會受到案主擾亂的行為所干擾，或在案主身上看到自己不喜歡、不能接受或厭惡的不分，故而呈現有距離、緊張與敵意的關係。

## (二) 反移情的表現形式

### 1. 情緒層面：

反移情在情緒感受方面，正向感受有喜歡、欣賞。負向感受有生氣、無趣、悲傷、痛苦、害怕，無力、愧疚、丟臉、責備、挫折、失望、冷漠、疏離感等等，其中焦慮是最常出現的。

### 2. 行為層面：

反移情行為的表現通常有三類，第一類為迴避性的，例如改變話題、不回應、陷入沉默、感到無聊、缺乏專注、保持距離等。第二類為趨近性的，例如情緒過度涉入、給予過多建議、過度撫慰與再保證、順應案主需求、迫切的問題解決、形成非諮商關係等。第三類為侵略性的，例如批評攻擊、貶抑個案、競爭衝動等等。

### 3. 認知層面：

反移情也會以認知扭曲的方式呈現，對案主的錯誤看法使助人工作者錯誤評估案主所談論的內容或做出錯誤的判斷，也會對諮商關係有錯誤的期待或評價。

### (三) 反移情的來源與觸發

反移情涉及的層面較多，其來源不僅限於生命早期，也包括不同生命階段所經驗到的各種重大衝突與失落；然而不論是源自於助人工作者的性格因素、原生家庭互動的模式、或是成長中重大經驗的影響，反移情皆與助人工作者本身有關，是助人工作者未解決之個人內在衝突與脆弱。

反移情的觸發 (triggers) 主要與案主的特質與行為模式有關 (林淑君、陳秉華，2002)。反移情是一個隨著諮商關係的進展逐漸累積的過程，其中個案的行為比語言更容易引發反移情 (黃淑清，2005)；Gelso 等 (2002) 表示個案單方面的特質並不會引發反移情，它需要「來源」與「觸發」兩個因素的相互作用；也就是當個案的特質、行為模式與議題碰觸到助人工作者未解決之個人內在衝突與脆弱，兩個因素彼此交互作用之下，反移情才會發生。

因此，探討個案所帶來的什麼素材，如何觸發助人工作者的個人衝突與脆弱，是處理反移情的基本步驟；進而了解這些觸發點所反映的案主的特質、環境、模式等。

### (四) 反移情的影響

1. 當助人工作者能覺察並管理自己的反移情時，反移情便能對諮商有所助益，例如促進助人工作者自我探索與洞察、增加多元豐富的視野、學習彈性合適的界線、更有效了解案主與案主的動力，進而提高治療效果與強化工作同盟。
2. 反之，則反移情會成為治療過程中的阻力，例如阻礙了助人工作者對問題或案主的客觀判斷，因而無法提供有效的介入，或形成有助益的諮商關係；最終導致無效諮商或中斷、提早結束諮商，而助人工作者亦會因此感到專業耗竭或挫敗感。

### (五) 反移情經驗的處理

對於「主觀反移情」，也就是助人工作者個人的議題，不宜直接與案主分享討論，而是需要在自己個人治療中處理；若評估可能對專業工作造成負面影響，則可考慮轉介或結案。對於「客觀反移情」，助人工作者可透過反移情經驗釐清與思考對案主的感受與想法，反思後再回饋給案主，並與案主一起探討，例如案主是否將助人工作者視為生命中的重要他人，或是該情緒是否反應出案主過去的議題或是與目前經驗有關的困擾。故助人工作者需先處理自身的議題，才能課題分離，涵容個案因個人經驗所產

生的投射，並選擇適合的治療方式（趙慧攸，2013）。

#### (六)促使反移情經驗對治療產生助益的因素

依據賴郁菁 (2014)，可運用助人工作者的自我頓悟 (self-insight)、自我整合 (self-integration)、同理 (empathy)、焦慮管理 (anxiety management) 及個案概念化能力 (conceptualizing skills) 五個因素，處理並運用反移情，使其成為治療中的助益，以下分別說明：

1. 自我頓悟 (self-insight) 就是了解自己；助人工作者越了解自己便能越快速覺察並管理或處理自己的反移情，以避免因深陷反移情而造成傷害。

2. 自我整合 (self-integration) 指助人工作者有穩固的心理界線，又不會將自己排除於諮商關係之外。當助人工作者具有課題分離的能力，它便能進入個案的內在世界，去理解其參考架構而不至於迷失；並且能再退回自己的內在世界，觀察自己的內在反應。

3. 同理 (empathy) 使助人工作者得以聚焦在個案身上，而非被個人需求所牽引或佔據。

4. 焦慮管理 (anxiety management) 是可以辨識並允許自己與焦慮接觸，與焦慮相處、管理，而非一味地排除；也就是從自己的焦慮中學習的能力，這是管理反移情的關鍵因素。

5. 個案概念化能力 (conceptualizing skills) 是以認知去理解個案所展現的動力以及治療關係變化的過程。這也是管理反移情的另一個關鍵因素，因為當助人工作者越具備足夠的理論知識，將之運用於治療關係的能力越強，就越不會迷失混淆，越能清晰明瞭在治療過程中發生了什麼，也越能妥善地處理其反移情。

綜上所述，反移情所涉及的層面廣大，而新手實習諮商師易將自己的價值觀或反移情因素介入諮商情境而缺乏自覺；若實習諮商師能更覺察自己的問題和反移情是如何影響自己和案主之間的關係品質，則可相對減少對案主出現不適當的反應而妨礙了客觀性；此外反移情也並非都是有害的，運用得宜，它也能是用來理解案主經驗的有力工具；因此，反移情的出現，對於案主或是助人者都可提供重要且有意義的訊息。

## 參、督導

### 一、督導的功能與重要性

林家興（2012）指出督導的職責為協助受督者獲得最大的專業成長，使之能更有效的協助案主；維護個案最大的權益與福祉；作為新手諮商師進入專業的把關者。

Stoltenberg（1981）認為從新手諮商師發展成精熟諮商師需要經歷四個階段，督導必須配合受督者的專業發展階段和受督者的特質與需求，而調整不同的督導任務，以下分述說明（林孟儒，2013）：

（一）新手依賴階段：此階段受督者因諮商經驗不足，對自己專業能力缺乏信心，較服從權威，依賴督導意見；因而督導的重點為受督者基本技巧的運用與熟悉、標準化結構的建立、適度支持鼓勵受督者。

（二）依賴與自主的衝突階段：此階段受督者初具諮商信心，因欲發展出個人諮商風格而感到不確定感或焦慮；受督者可透過提供資料、低結構督導協助受督者統整其理論、技術與經驗。

（三）條件式依賴階段：隨著個人與專業的認同提升，受督者能覺清楚自身對督導的需求，不隨意依賴督導。督導中出現較多分享及相互面質，關係偏向同儕互動。

（四）精熟諮商師階段：此階段受督者有豐富的諮商經驗與足夠的覺察力，能獨立運作，督導偏向諮詢的角色。

督導透過對受督者專業能力的協助，直接提升其諮商效能，間接提升對個案的服務品質，並保障個案福祉。因此，諮商的存在是為了服務個案，而督導則是為服務諮商專業而存在。

### 二、實習諮商師影響督導效能的因素

個案概念化、情緒覺察、諮商技巧是三大核心督導任務；其中情緒覺察是指對諮商歷程中，以及督導歷程中所產生的情緒、想法、及反應的自我覺察，包括個人內在或是人際之間的覺察。督導者有責任協助受督者覺察、探索、處理、並進一步妥善運用自身感受（蔡秀玲、陳秉華，2009）。督導成效是督導與受督者雙方共同互動出來的結果；雖然影響督導過程與效能的因素甚多，然而督導關係的品質仍是關鍵性的影響。督導者的態度、專業能力、行為與風格是影響受督者專業學習的重要關係，然而受督者對督導過程的影響力亦是不可輕忽的一環。依據許韶玲（2004）的研究，將諮商

實習生影響督導進行與成效的因素整理如下：

(一) 精神狀況：督導過程需要高度專注與投入，若受督者精神狀態不佳，則督導過程難以注意力集中或清晰完整表達及討論。

(二) 自信心與挫折容忍力：若過度擔心被評價，不僅會使受督者焦慮情緒飆高；更會影響其開放自己的意願與督導過程的投入程度。面對表現的焦慮、學習的焦慮、被評價的焦慮，許多受督者本能動用防衛機轉：避免自我揭露或是隱匿訊息等，因而導致失去專業成長的機會。

(三) 具備督導相關概念的先備知識：是否對督導的重要性、督導目標、進行方式、督導關係等知識有所了解，及對督導持有正向認知，會影響受督者在督導中的情緒、投入程度與收穫。

(四) 受督者參與度：分為 (1) 督導內的開放度：受督者是否在督導過程中，將個人的負面情緒、疑慮、需求、真實狀況告知督導者，使自己的各種狀況有機會得到探索與解決。(2) 督導間的投入：包括督導前的準備、督導後的整理、督導後相關知識的閱讀。

(五) 諮商經驗：若督導中督導的建議沒運用在下一次諮商晤談中，或是對諮商進展無效時，會降低接受督導的意願。

對於專業能力與自信都不足的諮商新手，駐地實習正是一個最需要被協助的階段；若能對督導相關知識有正確的認識與準備、在督導過程中開放與投入，則能從中獲益良多，促使受督者個人及專業上的成長。然而擔心被評價、害怕被看穿自己困窘的能力是實習諮商師的普遍焦慮情緒經驗；掩蓋缺點是最自然的防衛策略，故而導致不利於專業學習的現象相當普遍。

### 三、同儕督導的損益處

實習諮商師在實習期間所接受的督導除了個督、團督之外，學校授課教師也會鼓勵同學形成同儕督導小組，以下就其損益處做進一步說明（張祐瑄，2015）：

(一) 益處：(1) 諮商實習師受限於經濟能力，大多無法額外負擔付費督導；因此，以同儕督導形式進行相互督導擁有經濟實惠的優勢。(2) 同學在關係中處於對等地位，且無相互評分的壓力；因此彼此能從一個平等、多元的角度來探討諮商狀況，甚或是

自己在諮商中的困難；無論提問、回饋都能相對直接而較少猶豫隱瞞。(3) 同學面臨相似的處境與壓力，彼此間又已有相當的認識與熟悉度，因此彼此間更能相互同理與支持。

(二) 損處：(1) 除非違反保密例外，若未告知並取得案主同意，逕行在同儕督導中將其資料提出討論，有違諮商倫理。(2) 若無人掌握流程與節奏，同儕督導易流於漫談或是抱怨，模糊了以個案研討為主的焦點 (3) 缺乏個別督導的強制性，因此成員投入的狀況不一。(4) 同儕督導的成員間資歷相差不大，或許會因不確定自己提出的意見是否適當而感到壓力。

同儕討論對受督者是很重要的，透過與同儕分享與討論，不僅能因獲得相互的支持而降低焦慮；更能在較沒壓力的狀態下，了解自己的長處與限制；並從不同的回饋中，增進不同角度思考的能力。



# 第三章 研究方法

## 第一節 研究取向與方法

質性研究是將歸納邏輯運用於對社會現象的探究，主要是解釋性的，透過個案或少數人的訊息，讓我們更能深入探究主體經驗者的內在演變歷程，與重視評估價值或結果正確性的量化研究很不相同。本研究旨在試圖探究排除型依附實習諮商師在諮商過程中如何自我覺察的內在歷程，研究者所欲關注與探索的面向是研究參與者在實務工作中，覺知到挑戰時的內在變化、因應過程、結果與對該覺察的主觀詮釋，因而需要以研究參與者的內在觀點做為出發；而質性研究的資料蒐集是從實際場域而來，對事件發生、文化、背景強調脈絡性的理解；資料的處理偏重文字或圖像；強調研究對象的主觀立場與脈絡的同時，也重視研究者的角色與影響（黃錦敦，2005）。上述質性研究的特點符合研究者想要融入研究情境，脈絡性了解研究對象主觀知覺與詮釋的需求，故本研究選擇以質性研究作為主要研究方法，並以半結構深度訪談的方法蒐集所需的資料。

## 第二節 研究程序

本節分研究前準備階段、前導性研究階段、正式訪談階段、資料分析階段、完成階段，以呈現本研究從無到完成所經歷的五個階段，如圖 3-1 分述如下：

### 壹、研究前準備階段

閱讀文獻，確定研究主題與目標

### 貳、前導性研究階段

初步凝定訪談大綱／修訂訪談大綱

招募研究參與者並簽訂研究同意書

前導性研究

### 參、正式訪談階段

招募研究參與者並簽訂研究同意書

進行訪談（3 次）

謄寫逐字稿

### 肆、資料分析階段

資料整理與進行分析／研究參與者檢核

### 伍、完成階段

將研究結果撰寫成研究報告

圖 3-1 研究流程圖

資料來源：修改自黃錦敦（2005），頁 55。

### 壹、研究前準備階段

透過文獻閱讀並結合自身的經歷與感興趣的議題，與指導教授討論後決定研究主題與方法。蒐集並整理相關文獻資料後，設計前導研究訪談大綱與相關資料。

### 貳、前導性研究階段

邀請前導研究受訪者進行訪談，並根據對受訪者的觀察與其回饋，進行省思與訪談大綱修正（前導性研究詳見附錄 3-9）。

### 參、正式訪談階段

訪談前先將該次訪談大綱寄給受訪者，並確認合適的訪談時間與地點。訪談中使用錄音筆記錄受訪者原始口述資料，同時記錄其非語言訊息及研究者即時的想法；並於每次訪談後詢問受訪者當次訪談的感覺及對訪談大綱的想法與意見，作為下次訪談方式調整的參考。訪談後立刻撰寫訪談日誌，以便記錄當時狀況與進行省思；並將全程錄音謄寫成逐字稿。

### 肆、資料分析階段

反覆閱讀整理逐字稿並予以編碼、命名與分析；過程中持續與協同分析者及指導教授進行討論。同時邀請受訪者參與文稿的檢核與討論，最後透過「研究檢核函」（詳見附錄 3-7）以確認本文分析結果是否符合受訪者之經驗描述，並討論需要增加、刪減、澄清或補充之處

### 伍、完成階段，

將研究結果撰寫成完整的研究報告。

### 第三節 研究參與者

#### 壹、研究參與者之選擇標準

- 一、本研究之研究對象為結束一年駐地實習之駐地實習諮商師。
- 二、接受王慶福（1995）所編製的「人際依附風格量表」測驗，得分最高的量尺為排除型依附格（27分以上）；並主觀認定自己符合排除型依附類型特質之描述者。
- 三、願意分享自身經驗，並同意接受訪談錄音及研究者可在論文中呈現訪談資料者。

#### 貳、招募過程

透過直接邀約、同學推薦或代為詢問實習機構同伴等方式，邀請剛結束一年駐地實習之研四學生，並以 email 聯絡說明研究目的及訪談方式。陸續徵得 9 位對此研究有興趣者之同意，以王慶福（1995）所編製的「人際依附風格量表」施測（詳見附錄 3-1），其中主要依附風格為焦慮型 5 名，排除型 4 名。分別與 4 位排除型依附者面談討論「研究參與者訪談同意書」內容（詳見附錄 3-5），並針對其疑慮做說明澄清。結果，對本研究表達支持並且願意成為研究參與者及分享其個人經驗者有三人。

#### 參、研究參與者之資料

代號	性別	年齡	學歷	婚姻狀況	信仰	施測分數
受訪者 A	女	28	研四	單身	無	排除 28；安全 26；逃避 15；焦慮 9
受訪者 B	女	31	研四	單身	佛	排除 34；安全 30；逃避 19；焦慮 9
受訪者 C	女	38	研四	已婚	無	排除 35；安全 21；逃避 26；焦慮 14

表 3-1 受訪者基本資料表  
資料來源：研究者自行彙整

施測所得分數補充說明：受訪者 A 研一上時所測得的排除依附分數為 31，第二高安全依附為 26 分；受訪者 B 研一上時所測得的排除分數為 34，第二高安全依附為 27 分。對於兩次施測的分數差異，受訪者皆認為是因為自己三年來的專業學習，及用心面對整理自己的生命課題，再加上生活中正向經驗的增加，因而對自己有更多的理解、接納與自信所致。

由此可知，所測得的分數會因為受訪者的生命經驗持續增加而浮動，故研究者在意的是所測得的排除型分數是否夠高，一般人排除分數介於 19-29，分數越高表示排除型

的特質越明顯；加上三位受訪者於勾選「排除型依附特質表」時（詳見附錄 3-2），皆主觀認為該描述與自己相當吻合；故受訪者 A、B、C 已符合研究對象的條件。

## 第四節 研究工具

### 壹、研究者

研究所三年所受的專業訓練包括人類行為相關知識、諮商理論與技巧、諮商實習、心理學等，這些訓練不但有助於我觀察到受訪者的非語言訊息，同時具體化、傾聽、探問、澄清、摘要、同理的能力亦有助於建立關係與深化訪談的內容。此外，研究者曾在「諮商與輔導理論」課程中，接受老師全班統一以王慶福（1995）所編製的「人際依附風格量表」施測，得知自身主要依附風格為亦排除型依附；同時研究者檢視自身許多特質的確與排除型依附特質的描寫相當吻合。因此在大量密集接案的駐地實習期間，更有機會觀察並清楚感知，本身排除型依附的特質在諮商關係中如何不時地呈現與產生影響。基於研究者的專業能力與實際生命經驗，應可勝任此研究主題。同時，在研究進行期間，為了避免自己的預設觀點過度涉入而影響到訪談或資料分析，必須持續做自我檢核及提醒。

### 貳、協同分析者

為了提高本研究的可信度，本研究邀請一位協同分析者與研究者共同擔任資料編碼命名的資料分析工作。本研究的協同分析者為一位諮商師，其畢業論文研究方法亦以質性研究進行資料分析，具備足夠之資料分析經驗與能力。

### 參、訪談大綱

依據研究目標與問題，訪談大綱主要分成「受訪者與其個案之諮商關係」、「受訪者在諮商關係中的內在覺察與因應歷程」、「受訪者之依附類型特質對諮商關係之影響」及「受訪者對整體自我覺察之詮釋」四部份，詳見附錄 3-4。

### 肆、研究訪談同意書

在確認受訪後，一式兩份請受訪者簽署，以確保受訪者了解研究目的、訪談方式時間、運用範圍及保密原則等，詳見附錄 3-5。

## 伍、訪談日誌

訪談後的註記與省思，以便記錄當時狀況與進行省思，詳見附錄 3-6。

## 陸、研究檢核函

用以確認本文分析結果符合受訪者之經驗描述，詳見目附錄 3-7。

## 柒、錄音設備

訪談內容須透過錄音設備紀錄，以做為資料分析之用。

# 第五節 資料蒐集與分析

## 壹、資料蒐集

研究者為每位受訪者安排三次訪談（如表 3-2），說明如下：

第一次：完整的諮商歷程中會發生的狀況很多，考慮到一開始就用依附的預設觀點會過度窄化受訪者的視角，進而影響到訪談的廣度；於是第一次訪談完全不涉及依附，單純由受訪者自行選擇一位晤談 20 次左右，引發受訪者很多省思的案主。受訪者自主性地談論所遇的挑戰及其內在歷程、因應與省思。

第二次：前半段由受訪者談論自覺明顯的依附特質，在生活或是關係中的影響，以及自己的因應策略或觀點。後半段則談論前述的特質在一整年的實習晤談中，是否亦有呈現及產生影響，兩者間之異同為何。

第三次：將第一次的訪談資料整理，請受訪者重新檢視，討論整個諮商歷程中其依附特質的呈現與影響。

代號	第一次	時數	第二次	時數	第三次	時數
受訪者 A	2017/09/02	130	2017/09/24	128	1018/04/25	40
受訪者 B	2017/11/11	180	2017/01/10	70	2018/05/03	55
受訪者 C	2018/02/07	120	2018/03/12	110	2018/04/10	50

表 3-2 訪談次數與時間表

資料來源：研究者自行彙整

最後將第二次（不限單一案主）與第三次訪談（單一案主）的資料交叉比對，整理出三位受訪者依附特質異同表，並依此做進一步論述。

	依附特質	A	B	C
第二次訪談 (不限單一案主)	看重目標導向	●		●
	情緒不易共感	●		●
	心理界線十分嚴明，抗拒貿然親近		●	●
	不敢相信別人，不敢把自己交出去		●	●
	重視獨立自主、勇於為自己負責		●	
第三次訪談 (單一案主)	不太注意他人的感受	●		●
	強調獨立自主，為自己負責	●	●	●
	既不依賴人，也不接受依賴	●	●	●
	逃避與他人親近	●	●	●
	我好/你不好		●	

表 3-3 受訪者依附特質比較表

## 貳、資料分析

### 一、資料分析與整理

資料分析整理是依著編纂 (compiling)、解組 (disassembling)、重組 (reassembling) 詮釋 (interpreting)、結論 (concluding) 五個階段 (李政賢譯, 2014), 依序完成:

第一階段: 謄寫訪談逐字稿, 進行排序整理。

第二階段: 詳細閱讀文本掌握整體的意義; 標註一般性的意義單元; 標註與研究問題相關的意義單元; 請協同分析者驗證意義單元。

第三階段: 將有關連的意義單元群聚在一起; 淘汰不必要的多餘資料; 從群聚之有關連的意義單元中決定主題。

第四階段: 撰寫訪談摘要; 帶著摘要與主題, 請研究參與者檢核; 執行第二次訪談或重新編纂資料庫, 或用不同的方式來解組或重組資料; 修正主題和摘要。

第五階段: 闡述主題的內容; 撰寫統整摘要。

### 二、編碼說明

例如 A1-2-3: A 表示第一位受訪者; 1 表示第一次訪談; 2 表示第二段談話, 3 表示意義單元, 以下取逐字稿部分內容為範例:

編號	訪談逐字稿	第一階層(意義單元)	第二階層(主題單元)
A1-3-4	對,我不知道要去哪裡?我瞬間可能會覺得說,我不知道...我有在幫這個個案?我有在幫他嗎?這個做法是對的嗎?就是會開始懷疑說我的那個諮商的那個目標跟處遇,是不是...,是正確的嗎?	Co 對自我諮商效能產生懷疑	Co 內在覺察歷程

## 第六節 研究的嚴謹度

質性研究品質與嚴謹度的檢核，研究者參考 Lincoln 與 Guba (1989) 提出的四個標準：確實性 (credibility)、可轉換性 (transferability)、可靠性 (dependability)、客觀性 (objectivity) 作為指標 (鈕文英, 2014)，分述如下：

### 壹、確實性 (credibility)

- 一、正式訪談前：前導研究時透過受訪者的回饋，適度修改訪談大綱，使其能掌握所希望研究之目標。
- 二、訪談中：使用錄音筆記錄受訪者原始口述資料，同時記錄其非語言訊息及研究者即時的想。並於每次訪談後，研究者皆會詢問受訪者當次訪談的感覺及對訪談大綱的想法與意見。
- 三、訪談後：立刻撰寫訪談日誌，以便記錄當時狀況與進行省思。在資料分析過程，研究者不定期與協同分析者與教授討論。

### 貳、可轉換性 (transferability)

- 一、檢查逐字稿轉錄之文本，與受訪者核對轉錄過程中聽不清楚或語意不明之處，以降低發生錯誤的可能性。
- 二、分析過程中，注重受訪者在原始資料中所表達的脈絡、情境、意圖、意義、與行動等，將分析文本與文獻上的概念連結，使讀者在閱讀研究結果時能清晰明瞭。

### 參、可靠性 (dependability)

研究者在完成錄音稿謄寫或文本分析後，會邀請受訪者參與文稿的檢核與討論，最後透過「研究檢核函」以確認本文分析結果是否符合受訪者之經驗描述，並討論需

要增加、刪減、澄清或補充之處。

#### **肆、客觀性 ( objectivity )**

- 一、為了避免自己的期待偏頗研究結果，研究者每次訪談後皆仔細談寫訪談日誌，省思自己的主觀性如何影響訪談及分析歷程。
- 二、邀請一名協同分析者，依照資料分析的五個階段，共同將資料編碼命名，共同討論出意義單元與主題。

### **第七節 研究倫理**

本研究是以深度訪談方式蒐集所需之資料，過程中研究者與研究參與者會進行密切的互動；尤其是受訪者在敘說的過程中，很多時候須開放內心私密，甚至涉及其原生家庭受創經驗；如此深層的個人經驗揭露是極其私人隱密性的，故為了保護受訪者，避免損害其權益，倫理議題是相當重要的省思。故本研究之倫理實踐如下：

#### **壹、簽署研究訪談同意書**

研究訪談進行前，充分地告知研究參與者本研究的目的及研究進行的方式、時間、用題、保密協定等，待其充分了解後共同簽署同意書，以尊重及保護研究參與者的權益。

#### **貳、採用匿名保護隱私**

所有研究過程與發表，為保護研究參與者個人隱私，會對其基本資料予以匿名保密。錄音錄影與訪談內容僅做為學術研究的運用，若有變更用途，必定經過研究參與者的同意。

#### **參、研究檢核函**

訪談後請研究參與者參與文稿的檢核與討論，避免誤解或曲解。並尊重其刪減、增修內容的自主權。

## 第四章 研究結果

本章依據資料分析的五個階段，逐步將受訪者的訪談逐字稿作分析整理，其分析結果呈現如下：第一到第三節分別為受訪者 A、B、C（以下章節起皆簡稱 A、B、C）的訪談分析整理。

### 第一節 受訪者 A 的訪談分析

#### 壹、受訪者 A 面對挑戰時的內在覺察與因應歷程

以下共分三個部分：第一部分呈現，在單一案主完整諮商歷程中，受訪者 A 所面對的三個重要挑戰為段落，說明受訪者 A 在面對不同挑戰時的內在覺察、因應方式與引發的自我省思；第二部分為歷程中諮商關係關係的變化；第三部分為整體的覺察對受訪者產生的意義。

#### 一、受訪者 A 面對挑戰一：案主持續繞圈

表 4-1 為受訪者在面對挑戰一時的內在覺察、因應方式與引發的自我省思，以下依表逐步做詳細說明：

重要挑戰	CO 內在覺察	CO 因應方式	CO 自我省思
挑戰一： 案主持續繞圈	對繞圈浪費時間感到不耐煩； 對案主的逃避感到責難； 質疑自己的諮商效能； 正負向內言交互出現	調整心態與諮商方向； 溫和但持續的提醒案主； 針對對案主的負面感受或評價做內省	知道害怕仍勇氣面對是一種骨氣，是成長的關鍵； 盡力盡責是內在鞭策自己的力量

表 4-1 受訪者 A 面對挑戰一時的自我覺察與因應歷程摘要表

#### (一) 受訪者 A 發現挑戰一的過程

案主想轉學考，但卻不知道自己的興趣在哪裡，即使做了興趣測驗亦毫無頭緒，十分貶抑私校與同校同學，堅持要考排名前幾的大學，但去補習做測驗卻發現考題太難，跟不上而感到挫敗。案主每一次來談，就是談一個科系，大概八次，就換了八個科系。A 內心知道，這個不是案主真的問題，許多事都明顯與案主家庭、家人有關，但只要詢問，案主就會拒絕談論，堅持只討論生涯問題。

「(A1-3-1)…他就會顯得好像那種愣住，然後就會說：我不想談我家裡的事情。我只要談那個我們的規劃就好。可是會有一段時間很痛苦…我們每次諮商都會很卡，就是無論如何，我們都會牽扯到家裡跟父母的、兄弟姊妹的關係、家境，可是他就是不願意談，所以我們常常談談…談，然後就是卡住了！然後，我們就開始亂走了。」

## (二) 受訪者 A 面對挑戰一的內在覺察與因應歷程

### 1. 對繞圈浪費時間感到不耐煩；對案主的逃避感到責難；質疑自己的諮商效能：

A 覺得案主的價值觀和困境的很多原因明顯與家庭有關，雙方都明瞭避談家人只會讓晤談繞圈。A 對於案主堅持只談生涯，使諮商無效的行為模式感到不耐煩，覺得根本在浪費彼此時間；同時對於案主一再地逃避，不去碰觸真正的議題，不願敘說不敢面對，A 在心中對案主是有些責難的；此外，明知無效只能不斷繞圈，讓 A 對於該如何為繼感到茫然，開始對自己的諮商效能產生懷疑。

「(A1-3-6) 『你到底要不要解決問題』的那個內言打到我。你每一次都要來，然後你每一次又不談，可是這個就是我們要解決問題，也一定要面對的事情，你又不面對，那你到底要來幹麼？那我到底要幹麼？那我們現在到底要幹麼？」

「(A1-3-4) 對，我不知道要去哪裡？我瞬間可能會覺得說，我不知道…，我有在幫這個個案？我有在幫他嗎？這個做法是對的嗎？就是會開始懷疑說我的那個諮商的那個目標跟處遇，是不是…，是正確的嗎？」

### 2. A 正負向內言交互出現；調整心態與諮商方向；溫和但持續的提醒案主：

A 常處於正負向內言交互出現的狀態：一方面考慮若是案主未準備好是否先結案，然而另外一方面也在思考著，或許繞圈其實也是在準備，或許這樣陪著即使表面上看起來毫無進展，其實也在慢慢靠近問題。於是 A 第一次疑惑何謂陪伴，開始反思諮商效能的評定是否有別的標準。於是針對自己對案主的負面感受與評價做省思，並與督導討論之後，決定持續接案並思考調整心態與諮商方向：採取陪伴模式，同時仍溫和但持續地提醒個案，既不催促也不逃避。

「(A1-3-10) 嗯，他在那個五里霧當中，然後確定他自己不要碰這個問題；然後我是確定說，我們如果要解決問題，我們要談這個，可是我也在五里霧當中，就是我這個，我現在是不是也在做一些有功能的事情？…那我陪你這樣等待，會不會其實也是一個陪你看這個的…。對，我們是不是也在慢慢靠近問題？」。

「(A1-3-11)可是我也會告訴我自己…就是腦袋冷靜先…如果用腦袋想就是覺得說：這說不定也只是一個過程啊，如果我們可以熬過這個過程，說不定會有不一樣的變化。可是內心就是會覺得說：又要諮商這個個案了(笑)!就又要今天…又要談什麼科系了，又要沒有進度了，反正下禮拜你一定又要換別的科系這樣子。」

「(A1-3-5)我還是會陪他談欸，就是因為他還是都會有做一些查資料啊，真的去補習呀，然後去不同科系的學長姐借考題的書啊來看。…每一次我也會跟他說：『你有沒有發現我們只要談到，為什麼你會有這個想法的時候，或是如果談到某個點，那個是你家庭的關係，可是你永遠都…你都還是不想說。但是你應該也知道說，這個是連在一起的，跟你的規劃其實是有連在一起的。』」

### (三) 受訪者 A 針對挑戰一的自我省思

#### 1. 知道害怕仍勇氣面對是一種骨氣，是成長的關鍵

雖然 A 沒有對案主表露不滿的情緒，但內心確實對案主有「為什麼你不敢面對？」的責問。A 疑惑自己為何對案主的逃避有一種不爽，甚或瞧不起的感覺，於是 A 反思與檢視自己相關的價值觀：對 A 的生命經驗而言，「敢於面對」不僅在實際生活中能解決或是改善、改變問題，在精神層次那更是一種態度跟骨氣。相對於無知的茫勇，知道自己在害怕卻仍願意面對、願意處理，才是真正的勇敢，才是成長的關鍵。因為 A 自覺是勇於面對的人，遇難題會多方嘗試，不會不戰而逃，所以即使最後仍失敗了也能問心無愧；因此對案主連碰觸問題都要逃避的行為，心中很是抵觸；正因為 A 認為案主正是自己最不想成為的那種人，才會產生鄙視的情緒。

「(A1-3-12) 敢於面對對我來說的意義就是兩個，第一個就是它通常可以解決一個問題。第二個就是我覺得那是一個很有勇氣，會長大的，就是去處理問題，就是要面對問題，不要迴避問題，不要規避它。一個什麼都不怕的人，他是不知道什麼叫做勇敢的；可是就是因為你會害怕，然後你才知道說你要勇敢去面對那個問題，我覺得這是一個很大的成長欸，它已經…對我來說，就是這是一個成長的關鍵。」

「(A1-3-17)我會說那是一種勇氣或是說那是一種很有骨氣的行為…我覺得我還算是蠻有骨氣的人啊。我寧可去試著…，試著去觸碰它，起碼你就會覺得說，我有碰啊，那就是失敗了就這樣子，而不要是那種連碰都不敢碰的，然後一直該該叫…一方面會在想說，我這麼賭爛的原因，是因為我跟他就是完全不同的人，他是那種我不想成為

的人，我才會覺得有點看不慣他這種做法所以我就會很賭爛，就是…，你就是一個沒有用，就沒骨氣呀，要勇敢面對它啊，失敗、跌倒還是很帥呀(笑)」。

## 2. 最難的基本功-單純的陪伴是一場修行

即使面對一個自己不想成為的人，引發自己許多負面情緒，A 仍沒選擇結案或轉介，A 覺得與自己如此不同的碰撞一定是有意義的。A 選擇不逃避，對內勇於分析自己的想法與情緒，對外面對表面上看起來諮商似乎膠著、完全沒有進展的狀況，選擇放下須達成諮商目標或成效的需求與焦慮，選擇回到最基本卻最難實踐的單純陪伴，這也是 A 勇於面對的實踐與呈現。A 於是把陪伴一個與自己價值觀相衝突的人、持續繞圈直到他自己願意面對為止當成了自己的修行功課，而也因為 A 這樣的態度與堅持，終於在兩個月後迎來了進展突破的大轉折。

「(A1-05-3)那我會覺得說，我是不是在逃避他?為什麼我要逃避這件事情呢?我怕什麼? 結案，我覺得那就是我在逃避他，可是因為我的前提就是我不想逃避這一個個案，因為這個個案他跟我那麼相撞，我覺得是有意義的。」

「(A1-07-2)(笑)其實我們都沒有進度喔，我們兩個都知道我們都沒有進度，然後那個指考就跨得愈來愈…，還有那個轉學考，跟那個二技什麼的，他都有報名…然後我們都沒有進度，連選什麼科系通通都不知道…我們都知道我們在原地踏步。」

「(A1-07-1) 我就告訴我自己，我在修行(笑)…就是要訓練我自己去面對這樣的人，我要學會就是能夠陪伴他，這是一場修行。我陪伴他在這個地方繞繞…繞到你有一天願意去面對那個問題，說不定我們就不會有所謂國立學校、私立學校的問題…到第八次的時候，他突然就跟我說他家裡的事情。然後那時候我們就喔(鬆口氣)，終於可以…對!啊!啊!這個是對的喔，這個陪伴是有意義的，很好。」

## 3. 盡力盡責是內在鞭策自己的力量

在這段繞圈的期間，A 有個念頭：要陪案主熬過這一段，直到案主放棄自己，而不是自己放棄案主為止。並不是為了要跟案主賭氣，而是覺得若這段時間自己有盡力要去解決案主的問題，這樣就是自己真的是盡力了，自己真的是沒有要逃避。當 A 深入思考自己這個念頭，發現了自己一定要盡力到底不放棄的行為背後有三個內在動機：

(1) 不想成為給人添麻煩的，軟弱的人

曾經被很沒有責任感的家人拖累，身心都很是辛苦，因此不允許自己也成為軟弱的人，造成別人負擔；甚至相反地，加倍要求自己成為一個盡力負責任的人；A 覺得如果自己沒有很盡力地付出，之後就沒有資格來評斷或抱怨事情的成敗，會很厭惡自己的很沒有責任跟軟弱。

「(A1-05-7)我覺得因為我生命當中(語調變大)有很軟弱的家人，要別人幫他收拾…事實上就是他這樣給我們添很多麻煩…盡可能的就不要像他那個樣子，所以我要變成一個相反的，我要變成是一個很盡力的…我覺得這是一個責任跟態度的問題。」

## (2) 努力的這個過程，就是值得肯定

因為母親習慣只在意結果，輕忽過程中間的付出，所以 A 一再經歷著只要沒達成期待，全盤心血就會被否定的過程。然而恰恰是這樣的經驗，使 A 不會一謂地以成敗論英雄，反而更能肯定過程中願意盡心投入、努力嘗試的行為與用心，也更能體諒現實條件中力不可及的地方。

「(A1-05-9)比如媽媽就會說，你就是要考一百分，我的智商就是沒有辦法考一百分(轉大)，可是我很努力地去試著可不可以考一百分，就沒有啊；然後可是妳只看結果，妳又不看我有沒有努力。」

(A1-05-11)我反而也會想要證明說，中間努力這件事情很重要!(語調急促)對!我覺得那很重要!(激動)就是你有努力的這個過程，就是值得肯定的啊!因為人總是有做得到跟做不到的事情，可是起碼你去做了嘛!不要就是你還沒去做，然後你就在那邊一直推卸所有你可能可以去嘗試的東西。那我就會覺得這個真的很沒有骨氣欸」

## (3) 不盡力的話，會因內心有愧而感覺不安

尤其是面對相信自己的人所交付的，即使對方不要求或不知道，如果不努力或沒有盡責，A 也會覺得自己是怠惰的人，而內心有愧、感覺不安。因此盡力盡責成為 A 內在自動鞭策自己的力量，讓自己在面對在乎的一切時，能持續的堅持到底、不放棄，不逃避。

「(A1-05-10)還有一個就是，對相信我的人，如果我不努力、沒有盡責、全心全意盡力的話，內心會有愧疚欸。就是自己好像是一個很怠惰的人啊…你就是要盡力地把這個完成…喔!(拍手)不要有太多的藉口，不要有太多的抱怨，就是做就是，試著去做，我們來討論怎麼做了這個問題這樣子。」

## 二、受訪者 A 面對挑戰二：案主不斷地貶抑他人而不自覺

表 4-2 為受訪者在面對挑戰二時的內在覺察、因應方式與引發的自我省思，以下依表逐步做詳細說明：

重要挑戰	CO 內在覺察	CO 因應方式	CO 自我省思
挑戰二： 案主不斷地貶抑他人而不自覺	有片刻的震驚，但立刻覺察到了案主可能的人際困擾； 對於劃分優劣，踩低別人的反應相當的看不起，覺得是一個沒品的行為	回溯自己的求學經驗，對案主彰顯自己的需求有更多的理解；	原來是自己還沒接納曾經白目的自己

表 4-2 受訪者 A 面對挑戰二時的自我覺察與因應歷程摘要表

### (一) 受訪者 A 發現挑戰二的過程

案主十分瞧不起私立學校，但國立的考題都太難了，自己程度跟不上覺得很挫敗，然而案主不願正視自己的實際能力，堅持一定要考台清交政才夠優秀。於是不但諮商面臨困境，同時在過程中案主不但大肆批評同學程度爛、私立學校差，也當 A 的面直接了當地評論 A 的學校；案主對於自己不斷貶抑他人，甚至當面給予 A 的學校負面評論的行為完全沒有自覺。

「(A1-2-16) 國立的那個考題都太難了，他就跟不上，然後他就很挫敗…，但是如果遇到死路，今天他就跟我覺醒說，我覺得我真的好像不夠聰明…前十強的學校降低成教育大學，或是中間階段的地方大學…不要！他連中間那個他都看不起欸…他都覺得不夠優，一定要那個台清交政…。」

「(A1-2-17) 你沒有特別好欸，然後你還要把你的同學講成這個樣子…他對我講話就會是這樣：『喔，老師那妳是哪一個學校來的？妳是屏大的嗎？喔，X 大，那不是就很爛的學校嗎？我超怕我考到那間學校的，我知道裡面那個殯葬的好像很賺錢，但是我覺得好可怕。』…他會就是會描述一下他對這個學校的認解，可是他完全不知道他講的那句話，有可能會讓人不舒服…。」

### (二) 受訪者 A 面對挑戰二的內在覺察與因應歷程

1. 對於被當面貶抑，A 雖然有片刻的震驚，但立刻覺察到了案主可能的人際困擾

對於案主當面鄙視自己的學校，A 雖然有片刻的震驚，但經過仔細觀察後確認這只是案主的習慣。雖然 A 並沒有因自己被貶抑而生氣，但立刻聯想到案主這樣的慣性勢必會造成人際互動的困擾。

「(A1-2-4)就是我有一點嚇到說，哇!真的，你怎麼就直接這樣講出來了?然後，我就很仔細地在想說:你是故意的嗎?。他不是故意的，他是真的想到就直接講，他還很認真地在思考這間學校的優缺點這樣子。只是覺得…，喔，所以你真的是一個腦袋很直的人，然後完全講話都不會經過思考的那種感覺(笑)。我就會很明顯地感受到就是，好像他也會有人際問題。」

## 2. A 因回溯了自己的求學經驗，對案主彰顯自己的需求有更多的理解

A 更多是聚焦在為什麼案主會那麼需要彰顯你自己、好像要很聰明的想法上。A 回溯自己求學時期因家中經濟的現實困境，也曾被迫經歷了因學歷被看低、被貼標籤、無可辯解的鬱悶時期。因著對過往經歷與心情的整理，使得 A 更能理解案主迫切想要彰顯自己的心情。

「(A1-2-6)就是那個時候會比較聚焦在:為什麼好多東西，你都要拿那個好像能不能彰顯你的身分，能不能表現你是一個聰明的人這件事情。」。

「(A1-2-8)因為我以前高中是讀那個夜校高職…原本考上那個什麼國立的學校，藝術班什麼保送這樣子，結果因為沒錢讀，然後我是淪落到這邊…就是會有很多那種，好像我其實是不是笨蛋，可是我因為某些原因，我只好淪落到此，被人家貼著這個標籤…我會有一個很特別的感覺就是，我曾經也會有一段，就是我想要當一個能夠彰顯我自己其實是一個有腦筋的人，我有一段時間也會這樣…某一方面好像能夠理解他說為什麼要去國立學校這件事情。」

## (二)受訪者 A 針對挑戰二的自我省思

### 1. 原來是自己還沒接納曾經白目的自己

A 對於劃分優劣，貼上標籤，採低別人的反應相當的看不起；覺得透過踩低別人來張揚自己很不一樣是一個沒品的行為；對 A 來說一個聰明的人，無須透過踩低別人來證明他自己。這樣的信念在 A 生活中其他面向也會展現出來，尤其是貶抑他人者無法意識到自己也不怎樣的時候，會使 A 覺得既可笑又可悲；A 對於這樣搞不清自己有幾兩重的人，心中有著深深的鄙視。

「(A1-2-11)我還是會看不起你要踩低別人的行為啊，沒有那種平等或尊重的那種感覺，這就是一個很沒有品…我覺得一個聰明的人，他就不需要去把別人踩低來證明他自己。我後來發現這個出現太多地方欸，這只是其中一個在諮商會出現，就是那種要劃分優劣這件事讓我看不起，比如說那種男女平等…我也會覺得有點看不起。」

「(A1-2-13)…重點是那個劃分優劣的人本身沒有很好，妳懂嗎？所以你現在就是你一個讀書沒有很好，然後你還去歧視你班上的同學欸，這個行為很…很可笑，也覺得很可悲，喔，我就…對！不知道自己幾斤兩，搞不清楚狀況的傢伙，我就會覺得，哼！…各種鄙視欸！(笑)他瞧不起別人，我就會瞧不起他。」。

然而弔詭的是，A 瞧不起案主的瞧不起他人，但 A 也在瞧不起案主；換句話說 A 也在做著自己不認同的行為。覺察了這樣，A 做了深度的省思，回溯了自己的打工經驗，也曾因年輕、看不懂情勢而亂說話、亂回應。相對於現今的成熟、收放自如，A 發現自己原來還不太能接受自己曾經的白目歷史，於是看到引發自己投射的人或行為，才会有鄙視的情緒與相對的反應。當 A 理解了「自己就是不喜歡搞不清楚自己有幾斤兩重的人」背後的成因，並覺察了自己在生活其他層面也都會有此反應，於是案主就成為 A 面對及接納自己、相互學習的好對象。

「(A1-2-21)這個過程當中…我自己好像也在看不起這個個案…對！我也在察覺我自己的看不起，對呀，我想說為什麼我要看不起這個人，這個人身上的什麼東西，是曾經跟我有什麼關係嗎？(笑)然後可能就是…會不會是因為我也在衡量我自己到底有幾斤兩，什麼話我該說，什麼話我不要說，這樣。」。

「(A1-2-24)我剛開始打工的時候，就是十五、六歲在做那個服務業的時候，我就蠻白目的啊…那個人一定超不爽的。我那個時候是無意的白目喔，如果我現在耍白目都是我故意耍白目的，我都很清楚知道我到底在幹麼。喔，我可能不能…就是我不能接受我自己身上有這一塊部分，然後我很無理地想要把它戒掉，這樣我覺得我認同這件事情是對的，所以當別人要做這件事的時候，我就會覺得很不能認同說，你怎麼可以做出這麼愚蠢的事情？我曾經也這麼愚蠢。(笑)」

「(A1-2-22)我曾經有這樣的黑歷史欸…我後來覺察我好像有很多地方都會有這個樣子，我心裡會覺得說，他起碼這樣子，我們這樣應該也是有互相學習這樣子。」

### 三、受訪者 A 面對挑戰三：案主不知道自己要什麼

表 4-3 為受訪者在面對挑戰三時的內在覺察、因應方式與引發的自我省思，以下依表逐步做詳細說明：

重要挑戰	CO 內在覺察	CO 因應方式	CO 自我省思
挑戰三： 案主不知道自己要什麼	無法理解與接納案主的這個反應，除了不耐煩之外，更有有一種荒謬感	對自己的無法理解與接納做反思	知道自己要什麼不只是為自己負責，更是爭取自己想要的人生的珍貴能力

表 4-3 受訪者 A 面對挑戰三時的自我覺察與因應歷程摘要表

#### (一) 諮商員 A 發現挑戰三的過

案主想轉校考，但對於要考什麼科系自己完全沒想法概念，即使做了測驗也不知自己的興趣何在，於是八次晤談找了八個不同的科系。並且過程中常出現「我也不知道我喜歡什麼」、「我也不知道我未來要幹麼」、「我也不知道我的能力是什麼」、「我也不懂我現在讀的這些書的意義是什麼」等等的語言或無意義、無目標感的狀態。

「(A1-3-1)…所以他找過商科的學校，就是也找過理工科的學校，但是他每一次來談，就是談一個科系，下一次又換另外一個科系…所以就那個各種人文範圍跟化工啊，商啊…他還是覺得說『好像我沒有很喜歡，我不知道我到底喜歡什麼?』。過程中案主呈現出「我也不知道我喜歡什麼」、「我也不知道我未來要幹麼」，「我也不知道我的能力是什麼」、「我也不懂我現在讀的這些書的意義是什麼」的語言或無意義、無目標感的狀態。」

#### (二) 受訪者 A 面對挑戰三的內在覺察與因應歷程

A 覺得自己完全無法理解與接納案主的這個反應，除了不耐煩之外，更有有一種荒謬感。針對自己的無法接納做反思之後，A 發現自己將案主的不知道自己要什麼，評為其實是不肯用大腦思索，不肯用心面對生活的選擇，是一種不對自己生命負責的反應與態度；而「盡力盡責」又恰恰是 A 的核心信念，因此對案主才會有更深一層的責備感。

「(A1-3-3)你每天從你醒來開始，你都在選擇你要做什麼，可是來的那個學生是腦袋都一片空白的時候，我真的會完全不能夠接受說，為什麼你可以這樣活到十多年啊？你為什麼可以什麼都不知道地活到你大學？就覺得很荒謬，我覺得那個不叫生氣（笑），那覺得很荒謬。就覺得太不可思議了這樣子。」。

「(A1-3-12)然後就會有一種『你對自己好像沒有責任欸，你有去思考嗎?』，內心會有一點責備對方這樣子。然後對方…他也一副那種「嗯，嗯，無所謂啊，反正我什麼都不知道」，好像那種給我感覺就是他不要思考了，然後他就坐在這邊，然後就把問題丟給你。」。

### (三) 受訪者 A 針對挑戰三的自我省思

對 A 來說「知道我喜歡什麼」好像是自然就有的東西，是理所當然的事。如果有一天不知道了，A 想像會是絕望、人生無意義的感覺。A 一直對自己人生的方向很清楚，即使中途碰到現實難題必須先行繞路，A 對於不得不的暫時妥協，心裡也是清清楚楚的，同時對於大方向也不曾放棄過。現實的家庭困境，造就 A 從國中起就必須為自己思考安排將來，因此知道自己喜歡什麼、要什麼、需選擇當下爭取或選擇先行蟄伏，對 A 來說不只是一種為自己負責的態度，更是在家人及外在助力不多的生活中，為自己爭取想要的人生，而磨練出的，十分珍貴的能力。

「(A1-3-9)因我很清楚知道我喜歡什麼，我要什麼；我不喜歡什麼，我要做什麼，這些事情都是，對我來說都是很快就可以知道的事情，然後，對於那種如果有一天我什麼都不知道，我會覺得這好像是一種很沒有意義感的人生，就是會覺得我好像一片空白，我會覺得這個感覺很絕望欸。」

「(A1-2-15)…我只是沒有辦法走到我要走的路，那是我那時候該走的路，我會知道，我會變成走得很不爽，但這是我唯一現在能走的路。比如像我媽媽過世，然後家裡沒有經濟了，雖然我有考到一間比較好的學校，可是我就是不能讀…因為只有那間夜校，可以選擇的就只有商科系嘛，那我就只好去窩在那邊。但是我會很清楚地知道說，我不是不知道為什麼我要讀這間學校，我知道我有一個困難，我只能先待在這間學校三年，存錢之後我要念大學，我還是要念大學，對。」

## 貳、諮商關係的變化

表 4-4 整理諮商歷程中個案前、中、後期的諮商關係變化，敘述如下：

重要挑戰	CO 內在覺察	CO 因應方式	CO 自我省思
挑戰一： 案主持續繞圈	對繞圈浪費時間感到不耐煩； 對案主的逃避感到責難； 質疑自己的諮商效能； 正負向內言交互出現；	調整心態與諮商方向； 溫和但持續的提醒案主； 針對對案主的負面感受或評價做內省	知道害怕仍勇於面對是一種骨氣，是成長的關鍵； 盡力盡責是內在鞭策自己的力量
挑戰二： 案主不斷地貶抑他人而不自覺	有片刻的震驚，但立刻覺察到了案主可能的人際困擾； 對於劃分優劣，踩低別人的反應相當的看不起，覺得是一個沒品的行為	回溯自己的求學經驗，對案主彰顯自己的需求有更多的理解； 針對對案主的負面感受或評價做內省	一個聰明的人，不需透過踩低別人來證明他自己； 原來是自己還沒接納曾經白目的自己
挑戰三： 案主不知道自己要什麼	無法理解與接納案主的這個反應，除了不耐煩之外，更有有一種荒謬感	對自己的無法理解與接納做反思	知道自己要什麼不只是為自己負責，更是爭取自己想要的人生的珍貴能力

表 4-4 受訪者 A 面對三個挑戰時的自我覺察與因應歷程摘要總表

### 一、初期：案主對諮商抱持不信任的態度，雙方陷於茫然摸索

諮商一開始，案主雖為自動來談個案，但在諮商室裡身體呈現僵硬拘謹的狀態，同時也常出現對諮商不信任的語言及拒絕談生涯以外話題。總之，就是一個按時出席的學生，然而在建立關係的過程，態度常呈現出明顯的防衛。案主一再地逃避真正的議題，A 對此多有茫然與無奈，內心對案主的不敢面對、不敢敘說很有些責難，甚至對自己產生專業能力的疑慮，經過許多的自省後，A 選擇仍持續陪伴與溫和地提醒案主，而表面上諮商仍呈現繞圈的狀態。

「(A1-1-2) 他來的時候，他都是坐得很那種正襟危坐這樣子，就是看到他肩膀是拱起來的，他身體語言就是，他很矜在那邊，然後(笑)那五十分鐘，他都可以維持同一個姿勢。他講話就會笑笑的，對你笑笑的，然後會重複地說：『我不想談我家裡的事情。』、『反正講了都沒有用。』、『以往的經驗就是講了只會白傷心，反正問題不會解決。』」。

「(A1-1-3)他…他每次只要講過這些話，我下面就會補這一句：『是喔，那你為什麼

還要來?」；他要重複講，我就重複問這一句…他每一次都會有一點難回答…好像他自己也沒有很清楚，可是他都會很準時地過來…」

## 二、中期：突破瓶頸後，隨著諮商關係深化，諮商進程順利

諮商一直呈現繞圈的情況，案主與 A 都不只一次思考這樣的膠著是否有意義，諮商是否要先暫停。然而在後期的核對中，案主表示雖然表面上毫無進展，其實那段期間他也是一邊猶豫，同時也在一邊蓄積勇氣；對於 A 始終接納、提醒、協助的態度，案主終於漸漸放開心防，當在第八次，案主突然的開始講家裡的事、內在的衝突、自己的價值觀等等，A 大大地鬆了一口氣。

「(A1-01-33) 他有提過說，他也在思考要不要結束諮商…然後我內心其實也會有同樣的疑惑…我們兩個都在想說那有意義嗎對他來說，他也是在想，他也是在抉擇自己還要不要面對這個問題，因為他也不太確定自己有沒有勇氣去做，去坦承。對，他覺得我應該也會批評他，或是很不屑，可是其實我沒有這樣對他。然後，我有講到說他的優點的部分，因為大部分的人就會一直講他的缺點，我有講出他優點的部分，所以這是我帶給他的驚喜。」

「(A1-1-8) 然後，先確定說，好，我前面那個茫然，陪他一起茫然是對的，我那個等待跟那個不耐煩，我都是對的，就是好，我們就過去，然後就開始談他家裡的事情，之後就會扯到很多…之後那個轉系科系的事情，完全都沒談了。」

在肯定了繞圈與陪伴的意義後，A 心中大定；也終於有機會進一步澄清與了解為什麼案主需要彰顯他自己不是笨蛋、為什麼表面看起來抗拒卻仍要一直來諮商，原來案主也覺得逃避是一個很可恥的事情，A 於是也有機會發現自己認知上的盲點【請參考參、一、寶貴的一課】，轉而對案主開始有一種尊敬感，這是諮商關係的一大突破。當 A 矯正了自己的觀念，試著更彈性之後，案主也漸漸的能夠承認並接納自己愛面子，並可以諒解父母的難處。整個中後期隨著諮商關係深化，諮商進程十分順利。

「(A1-01-15) 然後，會對這個眼前這個本來覺得他是廢物的人…(笑) 對你由衷尊敬! 好好笑!…喔! 原來你有在努力，那麼…，那內心的那個就不會那麼鄙視他，就會覺得說，很好! 我們就繼續。」

「(A1-01-17) 他就覺得說他對他家裡釋懷，對他父母釋懷這件事就是說，喔，他沒有放棄我，可是真的經濟上有困難，好吧，我接受這件事情…，然後他也承認就是他很好面子，他也不覺得這有什麼，我就是需要面子，可是我為此而努力了啊!」

### 三、 後期：案主依賴與不捨；A 陪伴案主練習道謝

當再三確認諮商目標已達成，案主卻希望能談到整個學期結束，疑似出現依賴與不捨的狀況。由於案主在生活中老是擺爛、打煙霧彈、愛抱怨不行動的慣性，使得家人朋友常因受不了而放棄他，但顯然 A 的不放棄給了他一個深刻的矯正性情緒經驗，案主對於在諮商關係中被完全接納的感覺很是喜歡，想表達感謝但又覺得害羞，於是 A 把諮商時間設為兩星期一次，並把對於一個不習慣當面道謝的人，陪伴他練習說出感謝當成最後一個諮商目標。當 A 與案主回顧一路從迷霧中一起攜手殺出一條血路，彼此有並肩作戰的革命情感，除了相互欽佩與感謝，雙方更因為自己的堅持不放棄，而對自己有更深的欣賞與自信，整個結案歷程完整。

「(A1-01-18)他後面都講…因為他遇過的事情，比如說他擺爛，老打煙霧彈這種事情，像他這種個性，就是要一直抱怨，然後又不做，朋友給他建議，他怎麼可能會做，朋友也會放棄他，父母也放棄他，大家都放棄他，可是唯獨我沒有放棄他。」

「(A1-01-28)以前他真的會想不起我到底講了什麼欸?可是他都會知道說，我都沒有要批評他，他就覺得說，呃…來這邊感覺很好哇，可以被理解啊，就是講幹話，我們兩個都會覺得很好笑，他也不會覺得說有人說要攻擊他，來這邊感覺很安全。」

「(A1-01-22) 喔，因為他一直覺得說…我要謝謝妳，可是我現在很不好意思講，我也在整理我要謝謝妳什麼(笑)…，後來我們有縮短，就是兩個禮拜再來一次，…我會覺得說，會不會講感謝的話，對他來說也是很需要時間?，就再陪你有勇氣去講那個感謝的話(笑)，我覺得好像那是我最後一個諮商的目標吧。」

「(A1-01-31)我們兩個人談到最後那個那一天的時候，我們兩個沉默了一下，然後他就這樣(噴嘴聲)，我們覺得我們太厲害了，他自己也覺得我們兩個很厲害，然後我就說，我們真的太不容易了，我們有革命情感。他就說，對!我們真的撐了好久，然後我們兩個都覺得我們自己太不容易了。」

### 叁、整體的覺察對受訪者 A 產生的意義

#### 一、 寶貴的一課：原來繞圈也有功能；每個人都有自己的節奏與詮釋

A 一開始沒有覺得那是一個陪伴，那時覺得那是一個繞圈子，沒有進度。常常寫諮商紀錄時都不知如何下筆，於是開始省思繞圈子這件事情有沒有意義? 同時也反思何謂諮商效能、自己的功能到底是什麼? 要每一次都有進展才叫有功能嗎? 那如果都沒有進度，然後也不知道要去哪裡，這樣可以嗎? 這些對既有的專業概念的質疑跟思

考，對接下去的諮商關係與諮商方向而言是一個寶貴的歷程；後續的澄清與核對證明：在那個繞圈階段，C 一邊反思自己一邊持續陪伴給與案主安全感的同時，其實案主是在一邊掙扎一邊累積面對的勇氣；表面上無成效的繞圈期原來是寶貴的醞釀期。

「(A1-8-3)那時候會有一個，這樣有意義嗎？那個繞圈，它有功能嗎？它對個案有幫助嗎？還是沒有幫助呢？因為我覺得那時候會困擾的是，沒有人可以給我一個很肯定的答案啊，我只能靠我自己去做判斷啊，然後那時候我選擇了一個就是我要留下來，我要把這個案，試著更努力…，試著用各種方法啦，各種方法去嘗試，因為我覺得那一整個過程，我們都在各種方法，對，就是把它當作是一個練習。」

「(A3-3-2)他說：老師你知道嗎，其實我每一次要諮商的這一天，一直在想我到底要不要來諮商，可是我還是從宿舍走到諮商室來了，那個每一步對我來說，就是已經在面對問題，可是對老師你來說，你只是從位置上走去諮商室。」

在繞圈時期，A 心理有抱怨案主怎麼不接受現實、怎麼不敢談真正的問題，A 覺得案主在逃避、不敢面對為自己負責；直到諮商中期關係穩固之後才核對出：長長兩個月的繞圈期，對 A 來說，晤談只是從位置上走去諮商室；然而對案主來說，每一次諮商，都在掙扎到底要不要去諮商，可是最終還是從宿舍走到諮商室，那個每一步對案主來說，就是已經在面對問題；即使不斷掙扎著仍是準時諮商不曾缺席，案主已經在努力試著去面對自己的恐懼擔憂，即使他還沒有辦法去講出他不敢講的東西；原來對 A 來說，覺得面對是要面對那個問題，可是對案主來說，出席諮商就已經是一個問題了；對 A 來講案主好像還沒有準備好，可是對案主來說他已經正在準備了。這對 A 來說真是上了寶貴的一堂課，極具教育性：原來每個人都有自己的節奏與詮釋，所以導致步伐不一致，步調不一致；要並肩共行這件事對諮商而言很重要，但卻是很困難的一個地方。這整個經驗與新的認知，帶給 A 一個矯正性的經驗，讓 A 有切身深刻的體驗，讓 A 打開視野、能擁有更彈性的調整。

「(A1-1-10)後來我有跟他核對說，那時候我都覺得說，喔，你在逃避要面對你要談的家庭的這個問題。後來，他跟我說，其實他每一次來，他都是鼓起那個勇氣，妳知道嗎？他本來想說，我要不要翹掉，不要來好了，就是要不要乾脆跟老師請假，可是他還是來。然後其實他來，他也知道自己今天也許沒進度(笑)，可是他就是好像他只要來，也許有一天他就是會改變啊…就是他覺得每一次來，他都覺得他都在面對，因

為他其實都會知道說，我們都沒有在解決那個真的要解決的問題，然後我都會一直提醒他，他每一次都要忍受那個我要提醒他的這件事情(笑)」

「(A1-01-14)喔，有些人他就是要花這麼多的時間啊，然後我就是不需要花這麼多的時間啊，所以我不能夠要求別人也要跟我花一樣那麼短的時間啊。你怎麼知道他花了那麼多的時間，他沒有在做事？他有在做事啊。所以我那時候就會覺得說，喔，我要矯正一下我的觀念，要試著更彈性…」

「(A1-8-6)他也帶給我一個矯正性的經驗吧。對！而且這還有一個極具教育性的，就是我們彼此步伐不一致，所以不可以用那個…不能夠用自己的那種步伐的依據，然後來推論別人說，我走這麼大步，你就是，你也可以走這麼大步。但真的就不行，他就是沒辦法。起碼我們同一個方向在前進這樣子。」

## 二、原來並肩作戰這麼妙

專業訓練中一直教導諮商師要跟個案同在、同行，然而這談何容易？事實上大部分的時間，諮商師常常都是走在比個案前面一些的位置；然而這個經驗中 A 確實是與案主雙雙處在茫然之中，也就是案主不知道、A 也不知道，而不是 A 已知道了卻假裝不知道來引導案主。不知道出路在哪裡、不知道怎樣才是對的，只能雙方都努力嘗試、有時互相帶給對方驚喜，有時一起陷入那個彼此都不知道要幹麼的狀況。當 A 放下了諮商師必須引領案主的期待、面對了害怕自己沒功能的擔心後，真正理解其實自己的視野並不比個案寬多少，接納了自己與案主一般，並不比案主更聰慧。這個過程讓 A 真正體驗了什麼叫做跟個案站在同一條線面對問題，也才真正領略了「同行的滋味」。

「(A1-8-5)不是那種我帶著你一起繞出來，而是真的是並肩作戰…我還跟他真的是，唯一有一個就是我們兩個都不知道我們在幹麼。(笑)我們兩個都曾經陷入那個我們不知道要幹麼，然後我帶給他驚喜，他帶給我驚喜。後來他也會告訴我一開始我覺得他不會講的東西，比方說他覺得我應該會批評他，因為他的那些…呃…行為或是瞧不起別人的那種言語。然後我也會回饋…他都覺得我不會回饋的東西…」

「(A1-07-16)發現這件事對我來說是很有意義的，某方面我在面對我害怕自己沒有功能的事實，我以為我與個案同在，但那僅是我聽到個案在說什麼。而當我得接受我的視野不比個案寬多少，當我們真的同在一起面對問題時，才知道同行有多困難。」

從一開始的互相很僵硬、中間的坦承與相互學習、到後面的能自在的彼此回饋，整個諮商過，A 與案主都因著彼此有許多的改變，一起攜手努力、一起堅持到最後都

沒放棄的經驗，對 A 與案主而言都意義非凡，讓他們更能讚賞與相信自己。而在諮商方面，再面對老是說不知道或是繞愛圈圈的人，A 雖然還是會感到不耐煩，還是 OS 很多，可是起碼就能夠一邊 OS，一邊知道自己要幹麼，然後繼續做這樣子，比較沒有什麼自我懷疑了。更寶貴的是，A 對於自己在疑惑不明、時不時自我質疑的同時，仍能為自己打氣並堅持到底、努力不懈的這份勇氣，深感欣賞與自豪。對 A 來說，這是寶貴的諮商經驗，而這個經驗，已成為 A 重新架構「困境」的重要資源

「(A1-01-31)我們兩個人談到最後那個那一天的時候，我們兩個沉默了一下，然後他就這樣(嘖嘴聲)說：我們覺得我們太厲害了，然後我就說：我們真的太不容易了，我們有革命情感。他就說：對!我們真的撐了好久。(笑)。然後我們兩個都覺得我們自己太不容易了。」

「(A1-8-7)就是在諮商方面不會有那一種『我現在要不要結案?會不會我沒有能力做這個個案，會不會是他還沒準備好?』，就不會有這麼多的問號。對。就會自我懷疑變少。…像我就是試著去接納他，然後告訴自己說，他不是真的都是這個樣子，他會呈現這個狀態，下面還有什麼，就是覺得自己有上到一課，就是這個個案給我上到了一個很重要的一課，不是表面上看起來那個樣子。所以我會覺得說，嗯，我自己好棒，我會上到這門課，是因為我自己努力的(笑)，努力爭取到這門課(笑)。…而且我跟我的督導講完，我督導還以為我要講說他很棒，然後我就說，我覺得自己好棒!(笑)我說，喔，我覺得我自己那個時間，可以就是耐得住性子…我把它當作是一個過程，然後覺得說喔，有進步!我的諮商有進步…」

## 第二節 受訪者 B 的訪談分析

### 壹、受訪者 B 面對挑戰時的內在覺察與因應歷程

本節共分三個部分：第一部分呈現，在單一案主完整諮商歷程中，受訪者 B 所面對的三個重要挑戰為段落，說明受訪者 B 在面對不同挑戰時的內在覺察、因應方式與引發的自我省思；第二部分為歷程中諮商關係關係的變化；第三部分為整體的覺察對受訪者產生的意義。

#### 一、受訪者 B 面對挑戰一：案主在諮商室裡持續戴著面具

表 4-5 為受訪者在面對挑戰一時的內在覺察、因應方式與引發的自我省思，以下依表逐步做詳細說明：

重要挑戰	CO 內在覺察	CO 因應方式	CO 自我省思
挑戰一： 案主在諮商室裡持續 戴著面具	對案主的不一致反應 感覺怪異； 感受到案主的不安	與督導討論並針對自 己的信念做反思； 先觀察再循序引導； 調整速度、持續鋪陳 建立關係	接納自己底層的不相 信，更能彈性的接納 矛盾； 輕鬆親切-嚴肅嚴厲 兩者間的落差太大， 易造成關係的動盪

表 4-5 受訪者 B 面對挑戰一時的自我覺察與因應歷程摘要表

### (一) 受訪者 B 發現挑戰一的過程

案主在新環境裡想要形塑某一個形象，所以常常壓抑情緒或想做的行為，案主覺得自己一直戴著面具很辛苦，不能做自己、不能講真話、不能宣洩情緒壓力很大；因此初期諮商目標為情緒宣洩，協助新生適應。然而前幾次晤談，案主無論提到人或事，卻只講好的、正面的話，似乎一切都很美好；在諮商室中仍舊在壓抑情緒、不講真話、持續戴著面具。

「(B1-1-4)比方說他說他以前在高中的時候，都可以直接罵髒話…有情緒都可以直接宣洩出來，可是他有一個很奇怪的認知，就是來到這裡以後，呃…因為有女生了，以前他是讀男校…然後他就說…喔…因為他從台北來嘛，然後一個完全新的環境，擔心別人怎麼看他…因為他有過動的那個部份嘛，所以變成說他有很多東西，…情緒還有所有的行為都是壓抑在…他的內在裡面，他已經受不了了，他需要有個出口可以宣洩。」

「(B1-1-8) 他認為他沒有辦法做他真正的自己，而是他只是拿了一個面具出來，在面對他的新生活，所以他很辛苦！很想死。但有趣的是，前面幾次，就是他談…就是差不多一次到三次的時候，他談的都是我…我很好阿，喔～很快樂阿，然後跟室友好的，跟室友互動很好阿，然後…室友願意幫助他阿…」

### (二) 受訪者 B 面對挑戰一的內在覺察與因應歷程

#### 1. 對案主的不一致反應感覺怪異；先觀察再循序引導

案主想要在諮商室裡真實的表達情緒、表達自己，言語上卻仍然戴著面具粉飾太平，B 對於案主的不一致反應覺得怪異；尤其是感覺案主似乎在說謊這件事衝擊 B 覺得應該要相信案主的信念，讓 B 內心很是衝突難受；但從接案前取得的書面資料中就已評估，這是個需要很有耐性地案主，於是 B 先與督導討論並針對自己的信念做反思，同時決定先順著案主作更多的觀察並收集資料，並在可以的時候以詢問的方式，嘗試

引導案主部份的敘述出負面的事情。

「(B1-1-9)差不多第二次我就覺得這件事情很怪了，但是我那時候想說沒關係，因為我也不是很了解你，然後到了第三次的時候，他就是開始會…前面講很好，然後後面慢慢就會…講不好的事，也就是說我要一直問問問的時候，他就會講他不好的事情，然後到了差不多第五次…這個現象我就點出來了。」

## 2. 感受到案主的不安；調整速度、持續鋪陳建立關係

B 在第五次對自己的觀察做出反饋，B 感受到案主對反饋的不自在，對於表達負面情緒的不安以及說要出心底話的抗拒，於是放慢速度、著重慢慢鋪陳加強案主安全感。然而第五次後案主有請假使晤談斷斷續續的狀況；奇怪的是，對於其他案主的請假，B 一向有高的敏感度可以覺察分辨，然而對這個案主，卻會因有許多合理化的原因，B 當下並無法覺察案主的抗拒。

「(B1-1-12) 提出我的觀察的時候，他就會…他就會不說話，然後…講一點點深一點點的時候，或他覺得內在的那一種東西出來的時候，他就會那個…就是從那次開始，他就會慢慢的…欸，就是說我不要來我要開會，我要幹麻這樣子。(嘆氣)我只能說個案還沒準備好的時候，你沒辦法推他推的太深…嘿，所以…沒關係，對我來講建立…安全感不是問題。欸！很奇怪喔，我對這個個案知道要鋪陳，呵呵呵，鋪的很好，慢慢鋪慢慢丟慢慢鋪，這樣子。」

「(B1-1-31)他厲害就在這邊阿，其他的個案我會立刻察覺到，敏感度就是有夠知道說他怎麼會這樣，可是因為他從我們在談的時候，就已經告訴你我很忙了，那以至於他…後面跟你請假的理由是用一個我要開會，我有什麼…阿那時候也真的逢校慶，所以…我覺得那時候我沒有去發現到說…他是有抗拒的。」

### (三) 受訪者 B 針對挑戰一自我省思

#### 1. 接納自己底層的不相信，更能彈性的接納矛盾

B 有一個「必須相信案主，如果不相信就是不支持，不能協助案主」的信念，因此當 B 收到案主言行不一致的訊息，而自己有懷疑案主的感覺出現時，內在便產生了嚴重的衝突，覺得難過、對自己生氣等等。在經過靜心與檢視自己的信念後，B 發現了自己其實底層就是不相信別人的，然而因為不能接受這樣的自己，於是呈現出更全然相信他人的樣子。當 B 能接納自己的不信任後，在諮商當中開始能將現實的狀況納

入考量；因為不再卡在信與不信的二選一之中，對案主的矛盾更能接納、也更能採取彈性因應措施。

「(B2-3-19)呢…我活在那個表層裡面，我就覺得說，我要信任個案，而且是一個”應該”（強調）要信任個案的那一種信念…然後…你就會有一個幻覺，就覺得說，阿如果我不相信他的話，他就沒有人支持了，齁，我就是要做那個支持的人阿！結果我竟然還做了那個不支持…」

「(B2-3-17)所以其實真的要感謝那個個案，後來帶來的好處就是說，真的覺得矛盾的地方，我就會…比較理…就是用比較客觀的角度去看說，欸？其實這跟現實狀態，跟你的主觀世界那個東西是要核對的。所以就…就是比較完整的知道說，怎麼在信任跟不信任之間，去拿一個平衡…它就是一起阿，我就兩邊都接受拉，這種矛盾的東西就接受，然後就可以踩到一個平衡這樣子。」

## 2. 輕鬆親切-嚴肅嚴厲兩者間的落差太大，造成關係的動盪

B 覺得自己有很高的親和力，很擅長用感覺上是親切話家常的方法去蒐集資料，既有一個專業人士的能力，又能讓案主沒有壓力的訴說，因此能很快地與案主建立關係，取得案主的信任，因此從探索階段進到洞察通常會非常快速與順利。然而在一次與案主嚴肅說話之後，案主下次就缺席了。寫心得自我檢視整理時，B 看到原來自己有一面是，當別人要靠近時，會突然變成嚴厲的樣子。再閱讀《被討厭的勇氣》後理解，自己膠著在被責怪的負面感受中，而忘記看自己發生了什麼；後來再看與關係有關的書，重新回溯諮商歷程才發現其實是自己不安於關係的靠近，下意識用態度的落差來拉開距離。當 B 在諮商中「輕鬆親切-嚴肅嚴厲」兩者間的落差太大時，易造成案主的不安甚或退卻，關係的動盪也會使諮商工作又困難深入。

「(B1-1-17) 第一個我的親和力吧？就很高吧！就個案好像都很容易信任我阿。我會用…很讓他沒有防備的方式問他說，那你的家庭怎樣阿？就是蒐集資訊這樣子，而且我的語言有時候也都是比較輕鬆的，就是說…喔是喔～阿那你媽看這件事情怎麼看？就是很像在話家常。很制式那個一聽就知道是諮商的語言，我會換成我自己的話，但是不離他的意思。他們也還是把你放在一個…心理師的位置，但同時也會…也會好像在跟朋友聊天。」

「(B1-1-25)我嚴厲的那一面…就不是我平常會給別人看的…。可是～～在工作到深的時候，中間總會有一些東西你就是要很正經的跟他說。說真的，前面這麼親切，就

是可能反差一下跳太大，那…像我個案就曾經回饋給我說：妳上一次講話好嚴厲喔，我很不習慣。」

## 二、受訪者 B 面對挑戰二：評估一切順利正準備結案，案主卻突然說一直有想死的念頭

表 4-6 為受訪者在面對挑戰二時的內在覺察、因應方式與引發的自我省思，以下依表逐步做詳細說明：

重要挑戰	CO 內在覺察	CO 因應方式	CO 自我省思
挑戰二： 評估一切順利正準備結案，案主卻突然說一直有想死的念頭	感受到震驚與自責，全面陷入負面情緒與懷疑自己的專業能力	找督導討論； 冷靜回溯諮商過程；自我坦露與提出面質	案主與自己很像的正負面影響

表 4-6 受訪者 B 面對挑戰二時的自我覺察與因應歷程摘要表

### (一) 受訪者 B 發現挑戰二的過程

至中期時案主生活適應已經良好，也能在諮商室裡習慣的先講一切都很好後，自發地陳述一些負面的事件及情緒。B 在評估案主一切順利，諮商目標已達成，且與督導討論後，正準備要與案主提議結案之前，案主突然說出自己壓力很大一直有想死的念頭。

「(B1-3-3)他也每次來就是說我很好阿，然後就講一些生活小煩惱，我很好，我講一些生活小煩惱，然後…就覺得說喔～～他其實好像也生活適應了嘛？因為我們的主要目標就是只是他是新生，只是要讓他生活適應就好了，那我覺得欸？陪的也差不多了，OK~~fine，那可以結掉。」

「(B1-3-1)他就突然之間就說他壓力很大，已經辭掉班代了，可是因為有女生的關係，就是有戀愛關係的部份，然後他說他壓力很大，他就突然之間就說，我…呃…其實…他到現在都還有想死的念頭。而我在…他在談這件事情的上一週，我評估是他沒有事情了，我要結案了！」

### (二) 受訪者 B 面對挑戰二的內在覺察與因應歷程

#### 1. B 感受到震驚與自責，全面陷入負面情緒與懷疑自己的專業能力

案主居然有痛苦到想自殺，而自己卻絲毫沒有察覺，還覺得一切順利準備結案；B 對於自己的評估居然錯得離譜，當下的第一個反應是震驚，接著是很深的自責跑出

來；B 平時是一個離開諮商場域就不繫掛案主的人，然而那一整個星期 B 全面陷入負面情緒，每晚都情緒低落，對自己的專業能力產生了懷疑，嚴重撼動了自己的自信。

「(B1-3-2)我非常 shock，我本來是…要結掉他了…我居然評估錯誤!!!就覺得說，天阿，我竟然就是要讓他…就這樣子要跟他說掰掰了耶，然後他明明就這麼大(痛苦)，然後我就開始就很多自責的東西就出來就是說，喔～那我之前到底做了什麼？為什麼他…就是我都沒有發現他所有的狀態。」

「(B1-3-16)真的是…基本上我很少在腦袋裡想到個案的事情，個案就是談完我就是掰掰，就是紀錄寫完以後在我的腦袋裡就忘了這個人。然後…那一個禮拜我其實過得…我覺得拉，我只要回來，我只要晚上睡覺的時候，我就一直想到說，哇喔，我怎麼這麼大意!」

## 2. 找督導討論；冷靜回溯諮商過程；自我坦露與提出面質

找督導討論後，B 開始回頭重新評估每次的諮商歷程與處遇；在確認自己確實有順著案主的狀況，並已經做了當下可以的、合適的處遇；冷靜下來後 B 開始把自己從一直責怪自己沒照顧好案主的單一思考方向拉出來；最後 B 覺得內心平衡安在了，也覺得之前彼此建立的信賴度也應該夠了，於是選擇自我坦露心中的自責，同時也很誠懇地提出面質，並與案主核對與澄清案主的人際模式所造成的影響；於是，案主第一次大量並深刻地敘述對許多事件的負面情緒。

「(B1-3-18)後來我就跟督導提出來討論，其實那時候真的還蠻自責的，督導那時候就立刻就點了我一個東西，他就說是不是他的平常的人際關係就是都這樣…就是說他都會給別人那種感覺，就是那種…我很好阿，我沒事阿，可是其實他內在都波濤洶湧。其實也許不是…我沒有照顧，我沒有注意到…」

「(B1-3-21)因為後來督導講完以後，我冷靜下來回溯…其實他每次來我們都是順著他當下那個狀態在談…那每一次的當下能做多少就做什麼？你想做什麼，那我就做…做我職責就是，如果可以扣回去一點點，我就扣回去一點點，因為我覺得他需要很多的安全感。」

「(B1-4-2)我就跟他說，其實我會覺得，呃…自責，就是我到底有沒有陪到你還是什麼？就是我們談了這麼多次，可是我既然都沒有發現你是這樣耶。」

「(B1-4-3)…是不是你在你的人際上面其實也都是這樣，你都覺得好像全部都好好的阿，你都只想要找快樂的事情阿，連來到這邊你都想講快樂的事情…每一次要談很深

的東西的時候…你的內心有一點東西要下去的時候，然後你就會好像都不想談了…是你想要來的，但是你來到這邊，你還是沒有想要談，你真正想談的事情，那…你覺得這樣到底對你…有沒有什麼樣的幫助？這樣子。」

### (三) 受訪者 B 針對挑戰二的自我省思

#### 1. 案主與自己很像的正負面影響

第一次晤談，B 就覺得案主許多方面跟自己很像。這樣的情況好處是，B 能很快速了解案主的內在狀況與需求，因此才能在開始接觸便知道要放慢速度，要多鋪陳，在關鍵處要同理與深化也比較容易。然而，也因為相似，知道自己哪裡怕痛，也會知道案主哪裡怕痛，於是該出手的時候反倒會因為顧忌多而猶豫。B 發現自己對其他案主並不會有如此多的顧忌，而案主因為與自己很像，故而因為自己怕受傷，所以害怕案主會受傷，更怕案主會因為自己而受傷；B 因為被勾起「恐懼對方因自己而受傷」的罪惡感；在 B 的認知裡，如果「我不好」我就會傷害別人，或是如果我傷害了別人就是「我不好」；所以這個強大的罪惡感撼動了 B「我好」的核心認知，使 B 自責並陷入全面的負面情緒中。

「(B1-3-31)你會知道立刻知道他的狀態是什麼，然後要同理或是什麼都是很容易。其實他都是要鋪陳的人，那為什麼可以每一次每一次都往下掉一點，掉一點。就是因為每一次在做的時候，就是很知道他怎麼了，很快地稍微同理一下，或是幹什麼，就會快的稍為讓她往下走，這是好處。」

「(B1-3-31)壞處就是說；因為一下看太深，也就說是一下子知道對方怎麼了，最深的東西在哪裡，所以常常要去拿捏，到底要做多少？也會要去覺察說；當下你有一些話要說出來，可是會收回去…那就變成說在其他個案上比較少，在他身上會比較多次。」

「(B1-3-32)會害怕讓他受傷，本來就是我自己的生命課題，就是那時候沒有去整理它就會有一些作用跑出來…是我自己陷入那個不好的自責的情緒裡面，所以我忽略掉一個東西，我們其實一直有在工作。那一次我整理後，我就直接問他這件事，他就跟我講說有啊…」

### 三、 受訪者 B 面對挑戰三：案主言語行為表現反常，整個人呈現焦躁慌張的感覺

表 4-7 為受訪者在面對挑戰三時的內在覺察、因應方式與引發的自我省思，以下依表逐步做詳細說明：

重要挑戰	CO 內在覺察	CO 因應方式	CO 自我省思
挑戰二： 案主言語行為表現反常，整個人呈現焦躁慌張的感覺	感到疑惑； 當下焦點都在案主與狀況處理，對自身情緒並無多加注意	直接詢問； 對案主的擔心害怕表達接納同理	選擇留在「恐懼別人會因自己而受傷」是有功用的

表 4-7 受訪者 B 面對挑戰三時的自我覺察與因應歷程摘要表

#### (一) 諮商員 B 發現挑戰三的過程

在案主第一次大量坦露內在負面情緒之後的下一次晤談，案主卻表現出奇怪的反應，例如：語言上呈現對環境陌生感、進諮商室後坐遠離諮商師、搓手、將包包緊抱、身體顯得佝僂，整個人呈現焦躁慌張的感覺。

「(B1-5-1)我最印象深刻的是，那一次掉很深以後，他下一次一進來，我們看我們已經談了 14 次 15 次了，因為我們有兩間諮商室嘛，他那時候一進來，在外面的時候他就說，欸？我們是在這一間談嗎？…我就想說你怎麼了？我就恩，我說對阿，我們一直都在這裡阿，他說是喔～為什麼我覺得很陌生？」

「(B1-5-4)他以前一進來就是坐在靠近我的那個位置，結果他那一次一進來，他不坐沙發，他坐到那個最遠的，離諮商師最遠的小椅子…反正整個人就是焦躁跟慌的那種感覺，然後這樣搓著手…他的包包就這樣子拿過來，然後就這樣一直抱著，然後身體有點蜷縮這樣子。」

#### (二) 受訪者 B 面對挑戰三的內在覺察與因應歷程

B 感到疑惑，直接詢問案主；對案主的擔心害怕表達接納同理

B 對案主的奇怪反應感到疑惑，於是直接開口詢問，案主對於 B 的詢問，又出現了一碰到要談重要的東西就迴避的模式；因為知道案主與自己有很多相似之處，於是 B 讓自己冷靜下來，用假設性的猜想對案主的害怕表達了接納與深層同理；於是，案主的肢體語言呈現了一些放鬆的變化；接下來在 B 的安撫下，案主開始願意談自己內在的不安與害怕，然而在確認自己其實也還好之後，案主主動的回到了原來的位，接下去的晤談流暢。整個過程，B 的內在都只忙著思考評估當下該如何處置，對自身情緒並無多加注意。

「(B1-5-6)心裡想他在衝啥？(台語)就是疑惑阿…他今天怎麼了，很奇怪，然後我也直接說:你今天怎麼看起來很怪欸，嘿，你怎麼了？然後他就說:沒有阿，我不知道阿，有嗎？沒有阿，我不都這樣嗎？他的反應就是這樣很有趣。」

「(B1-5-8)然後後來我就冷靜一下…，他就是那一種，他不要他不敢去談他很深的東西，嘿，然後我就問了他一句:我就說…那我猜猜看，你現在是不是很怕我？恩，我說我猜拉，因為你說你不知道嘛，我說我猜猜看，是不是你上一次我們講了很深的東西，所以…今天讓你很不習慣？」

「(B1-5-13)然後他整個人就噓～～(洩氣的聲音) calm down 下來，你就看他整個肢體語言…鬆開…他就整個:喔～～對阿。然後…停，然後我們就沉默，停了一段時間吧，我印象很深刻。然後包包放平，然後他就說:喔～對阿，呃…就好像要談很深什麼什麼的。然後…就是也去同理，也有同理他的害怕，同理他的狀態，同理他的那個部份以後…他突然之間好像覺得說，欸？好像也沒有那麼嚴重…然後就自己就站了起來，然後就坐回原來的位子，欸…中間快結束的時候，他就說，欸？妳有發現我坐回來了嗎？哈哈哈哈哈。」

### (三) 受訪者 B 針對挑戰三的自我省思

選擇留在「恐懼別人會因自己而受傷」是有功用的

當下 B 將焦點全部擺在案主身上，對自身的感受並未多加注意。然而回家後，B 才開始深深的感受到自己的自責：怎麼會讓一個人這麼怕我，同時腦中會出現案主害怕的畫面；即使確認晤談到後半，案主的害怕已經完全處理完畢了，但是「恐懼別人會因自己而到受傷」的罪惡自責感卻無法遏止；這種感覺並不陌生，B 明白這勾到了自己的議題與案主無關，於是針對這感覺溯源，做了一連串的探索與整理。

「(B1-5-22)當下的時候，其實都就是腦袋只是跑，就是此時此刻我要做什麼，阿反正在這個位置，我可以怎樣怎樣怎樣，就是只是…順著那個當下你就做你該做的事情，結束以後回到家，喔～我的那一些東西就跑出來了，那一個罪惡跟自責感就突然之間…恐懼感那些東西。」

「(B1-5-25) 開始就是我怎麼會讓一個…人，這麼怕我…其實我跟妳講，結束以後，他是沒有怕我的，但是我不知道為什麼，就又立刻回到那時候他怕我的那個畫面，就是我怕他會…我們談了這麼多，他會不會因為我而…而受到傷害？那個是勾到我自己的議題…因為我根本不會管他受到什麼樣的傷害，而是因為我只是陷在一個恐懼感就覺得說，他會因為我受傷！就是這樣。」。

童年的意外事件，引發 B 強烈的情緒，使 B 有很重的罪惡感以及產生做錯事就會被拋棄的認知；前者後續的影響為 B 恐懼有人再因自己而受傷，所以在成長過程中秉持著「絕不做害人的事」這個信念，然而若是情況發展不順引發「有人因自己而受傷」的疑慮，即使事實並非如此，B 也會感到罪惡感而陷入自責。後者的影響則使 B 從內心深處不敢相信別人，不相信有人無論如何都不會離棄自己，為了避免再嘗到失望受傷的感覺而在關係中，刻意與人保持心理的距離以保護自己。不允許自己依賴別人，所以強調要獨立自主、要為自己負責；也不允許別人依賴自己，怕自己心軟會承接下來，更怕一旦心靠太近、一但付出情感信任後，萬一對方向離去，自己的失望傷心將無處安放，所以不如一開始就避免關係親密的可能。

「(B1-5-32)然後在那個狀態裡面是…有兩個，一個就是說，我妹妹是因為我受傷，所以那個罪惡感很重，然後第二個是，因為我做錯事情…對，就是做錯事了，然後被拋棄了。」

「(B1-5-34)其實後來成長的過程，就是，我絕對不做害人的事情，但我都不知道是跟這件事情有關，是現在回來後才發現。第二個是，我覺得在關係之中，有些距離就會自己直接拉出來，因為我不知道你會不會因為我受傷。對，恩，而且我也不太相信說，你……這個我覺得很複雜，你因為我受傷以後，我也覺得你也不會在我身邊…你也不可能一直陪著我啊，那與其這樣的話，先不要把你放在一個很…，就是，不要太過深入去重視這個人，這樣的話我們都不會有事。」

在面對自己被引發內在罪惡感的期間，B 與妹妹有了一次重新談論該事件的機會；儘管 B 理智上早就明白那僅是意外事件而已，然而得到當事人親口的寬恕與理解，B 的負疚感有得到部分的紓解；然而 B 覺得仍有更深層的東西並未解決，在一次靜坐中，更深的領悟乍然出現：是我自己把我自己丟在恐懼感裡面，跟罪惡感裡面。

「(B1-5-39)然後這個個案發生以後，有一次好像是，是我妹來還是我回去啊？然後談一談我就跟她講這件事情，然後我妹就說：「你很無聊耶！」(大笑)，她說是因為我碰不到，所以，所以掉下去，又不是說你今天推我或幹嘛的而掉下去，這樣。」，(B1-5-43)就是你腦袋本來知道說，喔那就是玩，但是，這心裡這邊，就是過不去。講完這個之後，心有比較寬啊，一直藏在那裡的罪惡感，那我覺得跟她講完以後，那一種罪惡感是降低了，然後當事人很客觀地跟我講了一件事情，說這個不是我的錯的時候，我那一個罪惡感地下降程度就更多～就是你知道他它鬆動，但是並沒有解決。」

「(B1-5-46)因為我平常有靜坐的習慣，然後坐坐坐坐坐，突然之間眼睛張開來，就在那一刻，就一個就說：「是我自己把我自己丟在恐懼感裡面，跟罪惡感裡面。就只有一個很強大的聲音跟念頭跑出來，就是說這是我自己選擇要待在那裡面的…然後突然之間一切就，全部這件事情就沒了，後來就變得很小，然後，喔，當然我覺得那個還是有累積的…」

B 選擇待在「恐懼別人因自己而受傷」裡，有助於維持「絕不做害人的事」的信念，整理了 B 維持這樣的信念所帶的好處：第一，為 B 塑了一個正直可信賴的形象，而這個形象有助於增加人際信用度，使 B 易取得他人的信任，故而能在人際關係中暢行無阻。第二，它成為 B 的底線或是拉住 B 的力量，使 B 能抗衡想為惡或傷害他人的衝動。第三，藉著所形塑的正面形象，使 B 具有影響力及號召力，能有助於 B 達成自己的目的。

「(B1-5-50)說實在話吼，這個不要害人的信念，它也幫助了我成長很多。因為這樣所以我變成一個正直的人，在我的人際交往上面，人家就覺得說你就是一個不會害人，你就是個善良的人、你就是一個懂得分寸，等等這些很多的，很多的標籤在上面的時候，其實在我的人際上面，是暢行無阻的。」

「(B1-5-53)我也是會也會想要害人，也會想要幹嘛幹嘛，也會有這個東西出現，只是因為這件事情，阻止了我很多常常有真的要去做這個行為的念頭…」

「(B1-5-54)大學，大三四的時候後開始讀了很多一些關於，心理的、或是在跟人聊的那個部分的時候，我才發現、才隱隱約約真的有覺得說，某些時候我講的話怎麼可以這麼地有力道，但其實那個力道的後面我是有目的的，我有我要達到的一個可能我的需求，或是目的的部分。」。

當 B 整理完「選擇待在恐懼裡」的功能之後，自責感的部分就解決了。當 B 看懂自己恐懼後，不但能將案主的表現與 B 自己的恐懼脫鉤，也同時更能看懂案主表露恐懼背後的需求：在議題中的恐懼用來逃避選擇；而之前奇特言行表現的恐懼則是對諮商關係的測試，測試 B 是否真的能承接住自己。大部分的諮商師都善於分析，但卻不見得能夠承接，然而若無法承接則無法讓案主產生深層的安全感，因此雙方是無法形成有效的諮商關係的。B 雖然沒有點破或用言語說明，但在後續的晤談中用自己的態度，用自己持續的陪伴，一再地表達著「我接納你」「我接得住你你」；而這樣接住的

姿態不但幫助了後續的諮商深度，也使工作方向更加清晰。

「(B1-5-59)其實他那個恐懼阿，對我來說拉，也是一種測試我們的關係拉，當我自己結束這些事情以後，我就看懂他那個部分。在談感情議題，他陷在恐懼當中他當然有好處阿，他可以不用作選…。對阿，要測試我說，我今天都扒給你看了，那妳能接受嗎？你還有看到，我現在在怕這件事情嗎？就是他那個…那個運作機制在運作是很清楚的。」

「(B1-5-63)恩…我們很會看穿人，尤其是諮商師，你要分析都很快一下子就知道，你在搞什麼鬼，看別人都很快，但是很多時候諮商師都只是做前面，就只是我分析你完，掰掰，我幫助你囉，我分析你完囉很好喔，可是後面的那個收尾…，就是…其實他會分析完但他有沒有被接住，我覺得那東西反而就是更重要的，我相信其實也許不是只有排除型，很多人在被看完那些，我不想我被你看到的東西，那妳可不可以接納我嗎？…那妳會接納我嗎？」

「(B1-5-57)恩～好像知道我的狀態之後，我也知道他的狀態，我知道那個恐懼有功能，我可以看到說他其實在要…他要關愛阿，可是後來的諮商我並沒有去點破他這個欸。我真的用所有的行為表現跟…不管是語言還是非語言所有東西，就是讓他知道說，你…說出來不可怕，你做這些事情，你講的東西其實你都是很好，對，所以它幫助在…恩，我覺得後面工作起來比較清楚。」。

## 貳、諮商關係的變化

表 4-8 整理諮商歷程中個案前、中、後期的諮商關係變化，敘述如下：

重要挑戰	CO 內在覺察	CO 因應方式	CO 自我省思
挑戰一： 案主在諮商室裡持續戴著面具	對案主的不一致反應感覺怪異； 感受到案主的不安	與督導討論並針對自己的信念做反思； 先觀察再循序引導； 調整速度、持續鋪陳建立關係	接納自己底層的不相信，更能彈性的接納矛盾； 輕鬆親切-嚴肅嚴厲兩者間的落差太大，易造成關係的動盪
挑戰二： 評估一切順利正準備結案，案主卻突然說一直有想死的念頭	感受到震驚與自責； 全面陷入負面情緒； 懷疑自己的專業能力	找督導討論； 冷靜回溯諮商過程； 自我坦露與提出面質	案主與自己很像的正負面影響
挑戰三： 案主言語行為表現反常，整個人呈現焦躁慌張的感覺	感到疑惑； 當下焦點都在案主與狀況處理，對自身情緒並無多加注意	直接詢問； 對案主的擔心害怕表達接納同理； 安撫並解除案主的恐懼	選擇留在「恐懼別人會因自己而受傷」是有功用的

表 4-8 受訪者 B 面對三個挑戰時的自我覺察與因應歷程摘要總表

## 一、 初期: 案主從低安全感到逐漸信賴 B，B 覺得諮商十分順利

在前半期，經過 B 的詢問引導及觀察反饋後，案主雖然願意稍許談論相對安全的負面事件，但晤談呈現斷斷續續的現象，然而因為有許多合理化藉口，B 並沒有覺察異樣，B 持續在建立案主的安全感上著力。後半段，案主有穩定出席，雙方的關係開始較為穩定；B 心疼案主的努力與辛苦，在面對經濟的壓力源上，主動的幫他找資源，案主感受到了 B 的關心與協助，隨著案主安全信任感的提升，雙方關係也較深入，案主談負面情緒的比例明顯提高；B 覺得整個前期的諮商沒有太大的衝突，困難，挑戰，一切十分順利。

「(B1-2-2) 其實上學期，我們的諮商關係他是有一點斷斷續續的，然後到下學期以後，他每一次都有來，呃～然後，下學期以後我們的關係就開始…因為他變他每次都能來，然後他的班代也辭掉了，我們的關係就變得比較穩定。穩定下來後，他…那個安全感才慢慢的就是有出來這樣，然後…恩…到了中…其實前面都還是在講一些很浮的話，很浮的話就是說…比方說我生活上發生了什麼什麼事阿，喔～沒有阿，我很好阿，巴拉巴拉這樣…」

「(B1-1-63) 我記得前面那幾次我們的關係又開始往下動的時候，是因為…我是真的在關心他，我覺得那個互動他是感受的出來的，比方說我幫他找資源。…上學期末因為鋪陳有慢慢地鋪，所以他就有把那個比例調高，齣，好的事情一進來一定還是會講個十分鐘好了，但是他就不會像上學期一樣，全部都講好事，他會一來就說，喔～我超累的，但是他已經開始可以…可以去談。」

## 二、 中期: 兩次轉捩點，讓關係真正開始深入，更顯真實

第一次轉捩點：在評估一切順利正準備結案，案主卻突然說一直有想死的念頭後，B 感受到震驚與自責，回家後全面陷入負面情緒與懷疑自己的專業能力，在找督導討論後，開始冷靜回溯諮商過程，之後找案主澄清，先自我坦露接著提出面質，而那次的案主第一次大量的坦露自我，直接表達許多內在的負面狀態。

「(B1-4-6) 就類似這一種比較面質的東西就有出來，那後來，呃，那一次之後阿，呃…就是五十分鐘上半場談這個，下半場以後他就開始，哇～霹拉啪啦講他很內在的東西，就是很…我們就…關係就…他就開始講很多他真正其實他覺得，在學校的生活，還有他一些很無力阿，什麼什麼的那種狀態了。那…呃…就是…嘖，他總是給我驚奇

感，哈哈哈哈哈，那一次就，欸？好像感覺就是我們很順，那一次才真正開了門有往下走了。」

第二次轉捩點：案主在下一次的晤談中，無論語言肢體都呈現畏縮恐懼的狀態，B 雖然當場用同理與立即性安撫及解決案主的恐懼，然而當下的狀況勾動了 B 自己的議題；陷於罪惡感中的 B 發現自己在下次晤談時會退縮：也就是說該問的不敢問、看見案主敷衍就隨著敷衍，一起共謀戴面具。所幸在 B 深層反思與整理後，了解恐懼的作用與功能後。之後不但能將案主的表現與 B 自己的恐懼脫鉤，也同時更能看懂案主恐懼背後的需求。B 在後續中用接納的態度持續陪伴案主，不但幫助了後續的諮商關深度，也使工作方向更加清晰。

### 三、後期：信任感增加，但在結案時一起逃避進一步靠近

自從兩個轉捩點之後，雙方信任增多，諮商開始走深；在結案時案主對 B 之前自責的自我坦露，表現了接納與同理，但 B 沒有太多感受，回應的很制式。然而當案主坦承自己之前是因為不想諮商而謊言請假時，B 卻很是感動，覺得自己有被信任；對 B 來說，這種回饋焦點完全是在兩人的真實關係上，對於「不敢信任人」的 B 與案主來說，這都是很不容易的一部挪移。

「(B1-6-1)我們結束時候他說:…還有就是妳不用自責，因為其實妳真的幫了我很多東西。就是他在做一個東西，就是我也可以接納你告訴我那麼脆弱的那一面。…恩…(沉默，嘆氣)，我瞭解他現在正在同理我，但因為督導都同理完拉，我就不太在意了，就是也沒有說很感動阿，或是幹麻的那種，你就是又在一個諮商師的位子就說，喔～妳有進步(哈哈)

「(B1-6-5)他說:我老實跟你說一件事情，上學期結束我其實好幾次不想要來，並不是真的班上的事。我覺得那時候我很感動耶，我就說…因為我覺得他有信任我。這個回饋，是完全在我們兩個關係上面。我覺得感動的是…他願意跟我說這件事情，很不容易阿，不只對他不容易，對我來講也是被信任，對我來說那樣的動作是很真誠的在面對我跟他的關係。」

但是當案主說出捨不得時，B 的內在是很慌亂的。在 B 心中對不同人與自己的距離會有自己的認定，貿然拉近距離，會使 B 直覺地抗拒及逃避；同時，對 B 而言，諮

商關係只是一種工作關係，B 因無法回應出與案主相對的情感，不知如何是好，所以有手足無措的失控感。然而儘管 B 內在波濤洶湧，但外在仍給出諮商師式的回應。於是接下去案主與 B 彷彿共謀一般，有默契地一起迴避了關係的突然靠近。儘管有種落荒而逃的狼狽感，但 B 覺得起碼真的經歷過了，其實也沒那麼可怕；對於案主，這已經是個不容易的嚐試，對於 B，這更已經是不容易的起點。

「(B1-6-10)喝!我內在界線在說，這部分我接不了，因為他講捨不得立刻彈出我很多東西，我內在是慌了。我會立刻覺得說我們的關係有那麼深嗎？會讓你到慌張，要讓你捨不得嗎？然後我，我並沒有那樣覺得（哈哈），我就是在工作而已啊。」

「(B1-6-18)我也沒有要讓你進，你就是在 20 分你不要莫名其妙跑到 80 分，你想要跑到 80 分這件事對我來說會很麻煩。慌張可能是因為你原來把我看這麼重要，我都不知道耶，我好像沒有把你看這麼重要耶，那我現在要怎麼？你要我回應的是情感嗎？沒辦法給你，理智東西我可以給你，情感，可是你不在我的信任範圍內阿，不在。」

「(B1-6-21)對，手足無措然後這個不在我的計畫內這是一個失控的狀態，這是一個我從來沒有預期預料到，這個不是我能接受的東西。而且你知道嗎？裡面在跑這個，裡面在慌張，但你知道我所以的表情跟語言是：喔，那妳捨不得什麼？他就說：恩，不知道。他也逃掉了，但是最有趣的是，我並沒有接這個我直接逃掉了，他就說：我們就差不多時間已經到了。所以我就很結案了。就是，突然要親密，我們兩個突然都看到了，彈開！對…超級…落慌（大笑），根本是落水狗，哈哈哈哈哈。」

「(B1-6-27)啊（嘆息）…其實我覺得…我覺得，他也給我…那一次他反而也給我一點矯正性的經驗耶，就是好像沒有那麼可怕，雖然有害怕，但是沒有太..就覺得有不好這個…所以如果下次再遇到這種東西好像也…我的慌張…應該降低一點點，哈哈。」

### 叁、整體的覺察對受訪者 B 產生的意義

整理「恐懼別人因自己而受傷」的議題，對 B 有兩層重大意義：

#### 一、不再輕易出現對他人莫名的罪惡感，自我肯定感提升：

在「恐懼別人因自己而受傷」的議題尚未整理前，B 很容易因為被勾出罪惡感而身心緊繃；明明理智上知道自己沒有錯做事，但也會因為別人的一些不高興或言語的責問，而委屈自己道歉或做出一些彌補的動作。然而在整理過後，B 能清楚知道有一些形象自己要不要使用，當扛下別人的責任時，也清楚知道自己在幹嘛，因為知道自己背後的目的，所以甘願做就沒有什麼好抱怨的。同時，因為是在做自己、完成自己

的決定，這幫助了 B 對自己的肯定、自己的認同，以及獲得了高度的自主性。當 B 能夠清楚地劃分責任，便開始能清楚的知道沒有達到他人的期待並不是自己不好，開始能意識到別人的生活不應該是由自己承擔。當課題分離了，B 不但在諮商上更能夠看懂案主的內在動機與需求；同時在生活中的的人際關係回應上也有明顯的變化，例如可以客觀的評估現實的狀況，清楚對方現在處的位置，自己的起心動念及內在需求。隨著清晰而來的肯定感與自信，開始敢說出自己覺得是對的事，不但不再輕易出現對他人莫名的罪惡感；同時當 B 清楚知道自己是誰、當下在做什麼、以及為何而做，就能隨著變化而彈性的因應，不用再去控制環境或害怕環境的失控，於是 B 的焦慮感降低，安全感變高了。

「(B1-7-34-37)我覺得那個清楚我在幹嘛，我現在為什麼要這樣做對我來說是生命的喜悅跟確幸，你不會太容易去抱怨，為什麼呢？因為你知道我後面有一個目的啊，我有達成了，所以我甘願做這個，沒有什麼好抱怨的。」

「(B1-3-34)本來不敢說的好像在整理後就敢說了呀，就會覺得說你是做對的事情，或著是你那種肯定感，自我肯定也會出來。你知道，你很清楚你的起心動念，跟你要做的東西是評估過什麼什麼之類，你去做了以後，即便別人有其他反彈、聲音什麼的，或你這樣傷害了我。可是那個時候不知道為什麼；從整理完那個理智就非常清楚。不只理智情感也是。就會很清楚知道沒有這個東西，就是要這樣。所以，那種罪惡感不太容易就那麼上來。」

「(B1-7-43)你知道自己選的，你知道你在幹嘛，你知道你在做什麼，已經不太像是在害怕環境失控，而是你知道你當下你是怎麼做，你可以控制你自己的，而不用去控制環境。」

## 二、當信任來自自己內在，即使重要他人也再無法撼動

B 的母親不能忍受自己不好，所以也不能忍受家人不好；B 覺得只要自己做錯事就會被否定、就會不被愛。於是成長的過程中，B 一直要求自己表現完美、表現堅強、表現獨立、承擔責任、不訴苦、不求救。然而由於「課題分離」的影響，B 開始練習，即便是親密的家人，有一些東西，不該擔的，還是要還回去。於是 B 在生活中落實立即性回應，坦白拒絕再擔任母親的擋箭牌、退出結盟的三角關係；此外對於妹妹，覺得應該是她該學習面對的東西，不再像之前一般常常下意識地就擋在她前面幫她扛起來。對於很在乎家人的 B 來說，這是不容易的一關。

「(B1-7-11)她完全不能忍受她自己有一點不好，所以她也不能忍受我跟我妹有不好。…總而言之阿，我覺得阿，我只要做錯事情她就不會愛我。」

「(B1-8-3)我就很嚴厲的跟她講說:我覺得以前我都擔太多了，我已經快要變成你老公，我說這個位置是不對的，黑…以後你跟爸爸有妹妹的事情你們自己去解決，我就聽就好了。」

「(B1-8-10)黑，現在就是很清楚說這是你要學的東西，那我就在旁邊，你覺得需要引導的時候就引導，需要我陪伴的時候就陪伴你。」

除了自己落實課題分離之外，B 看見家人也一直在成長，所以 B 也在練習相信家人的能力、相信家人不可能丟了自己；此外，三年的身心靈成長，尤其是整年的實習期間，從老師的信任、與個案的互動、工作團隊的肯定、督導的看見、生活中的實踐以及朋友同學的回饋中，B 對自己的認識與肯定，已經從裡到外，很扎實地長夠大了；於是即便是母親的負面語言也無法再撼動 B 了。

「(B1-8-4)我父母，我家人也一直在成長…我也在學習信任人跟…信任他們有能力，還有一個東西，我覺得我的自我也長出來了，我覺得也在這三年，尤其是實習結束以後，哇…我覺得是那種乘數的那種上升，我知道我是誰，所以即便我媽丟掉我，即便我媽…也不能否定我自己，就是我也不會去否定我自己，就是我現在已經不是從我媽媽來肯定我自己了，或是我爸爸來肯定我自己了。」

隨著來自內在的自我肯定，B 開始有能力辨明來自重要他人的批評，是對的還是錯的，是真的還是假的。此外 B 以前不會去要，直接任由別人來否定自己，甚至會退縮、繼續努力保持形象；然而，後來 B 能直接表達需求與情緒，還能以調侃的方式回應或反駁在乎的人。「恐懼別人因自己而受傷」的整理，對 B 有兩層的意義，第一層與罪惡感有關，影響的是與一般人的關係(包括諮商關係)；第二層則與安全感有關，影響的是與家人及在乎的人的關係；而親密關係則是 B 尚未驗證的部分。

「(B1-8-8)就是我爸媽會講說我怎樣的時候，或是我妹講說我怎樣的時候，我就會說你這不合邏輯啊，你講這句話不合理啊(笑～～)」

「(B1-8-11)現在我有進步的是，我會要，我會直接講…以前的話我會覺得說，喔～我…我就會退回一個狀態就是說，喔～原來我不能講這些話，這樣講這種話是不好的，你會不喜歡我…這些語言會跑出來，就是又要繼續努力，我得在你的面前保持一

個很好的形象。可是現在的狀態是直接反過來告訴他說，我講這種話你怎麼可以相信，你有問題嗎？（笑）」

### 第三節 受訪者 C 的訪談分析

#### 壹、受訪者 C 面對挑戰時的內在覺察與因應歷程

本節共分三個部分：第一部分呈現，在單一案主完整諮商歷程中，受訪者 C 所面對的三個重要挑戰為段落，說明受訪者 C 在面對不同挑戰時的內在覺察、因應方式與引發的自我省思；第二部分為歷程中諮商關係關係的變化；第三部分為整體的覺察對受訪者產生的意義。。

#### 一、受訪者 C 面對挑戰一：案主突然連續缺席

表 4-9 為受訪者 C 在面對挑戰時的內在覺察、因應方式與引發的自我省思，以下依表逐步做詳細說明：

重要挑戰	CO 內在覺察	CO 因應方式	CO 自我省思
挑戰一：案主突然無預警連續缺席	第一次: 感到疑慮不安，擔心加強案主屈從討好的傾向，	第一次: 針對自己的遲疑做省思； 先保持觀望	原來我跟案主也沒什麼不同，我也怕痛
	第二次: 內在出現一種不想管對方的想法與怒氣	第二次: 探索自己負面情緒；同理安撫案主的情緒； 將選擇權交給案主	

表 4-9 受訪者 C 面對挑戰一時的自我覺察與因應歷程摘要表

#### (一) 受訪者 C 發現挑戰一的過程

案主的投入與配合狀態良好，不但晤談中能夠主動省思與發言，晤談後也願意配合執行 C 交代的作業。經過七次的認真自我覺察與認知調整，加上有新朋友的陪伴，與認真調整睡眠增加運動量的努力下，案主的狀況大有進步，情緒狀況明顯穩定，初期諮商進程順利。於是 C 與案主討論從表面議題下切的意願，是否開始探討源於原生家庭的一些有礙性的慣性、非理性的信念或沒被滿足的需求等等，案主同意並在 C 畫簡略家庭圖，試圖初步了解其家庭成員資料及互動關係時，很主動補充許多家裡的細節，然而之後就突然連續兩次無請假的缺席了。

「(C1-2-2) 然後那時候我就有問他是說…那你有願意來看這一塊嗎？因為…你朋友

他是一個外在顯現的東西，可是回來你的本源裡面裡…他也會覺得他自己不見了，他根本不知道自己的聲音是什麼，自己不重要這樣子，…就是會一直壓抑自己，然後討好對方，…」

「(C1-2-1) 然後他就跟我講他們家怎樣怎樣喔，然後我就說好，那我紀錄一下畫一下關係圖什麼之類，他一直跟我說，還補充我圖上漏掉的，然後！他就連續兩堂都沒有來了，也沒聯絡我，吼！」。

## (二) 受訪者 C 面對挑戰一的內在覺察與因應歷程

### 1. C 對於案主的第一次無預警缺席感到疑慮不安；針對自己的遲疑做省思；因擔心加強案主屈從討好的傾向，選擇先保持觀望

因為案主是個要求自己表現完美的人，連晤談後的作業都盡力做好以期得到高的評價與認可，這樣無聲無息缺席的無禮行為不符合案主的一貫外在呈現，讓 C 感到訝異；重新檢視個案紀錄後隱隱覺得不妥，案主對原生家庭與自己有很多的自卑，因而發展出「求取高自己一等的人的認可」的慣性，習慣於壓抑自己，討好順從對方以求得接納與認同；C 認為案主因視 C 為「高自己一等的人」，或許因無法當面或親自拒絕探索原生家庭的邀請，所以缺席是下意識逃避「面對自卑之源」及「面對在意的人負面評價」的防衛表現。雖然 C 有此推測，但對於主動聯絡案主仍有所遲疑，擔心自己的再次邀請，會讓案主因不敢拒絕又再次壓抑自己，反倒加強案主屈從討好的傾向，於是 C 選擇先保持觀察，並對自己的遲疑做進一步的自省。

「(C1-2-3) 欸，然後…第一次我就…沒有吭聲，雖然覺得有些疑慮不安，然後…欸，我就在發現他團體好像也沒有去，…我那時候心裡在想…之前都好好的嘛，阿然後也都沒有打電話來請假…我心裡在思考，會不會是碰到了某一些東西不想面對的東西，所以沒有來？」，

「(C1-2-4) 可是那時候我也在考慮說…我有遲疑就是.. 因為他是一個…很…很期待被他心裡面的上位者認同的人，所以他會去.. 配合去討好上位的人，我對他來說就是一個上位者，那我如果去…去跟他說，哎唷你要來喔，或者是說怎樣，那這個需求是…是不是他自己本身的，還是他要為了討好我配合我，所以我那時候沒有馬上的 call 他，我只是在思考觀察。」。

## 2. 對案主第二次又無聲缺席，內在出現一種不想管對方的想法與怒氣

C 在對自己的負面情緒做深入的探索省思後，發現是自己「人應該為自己負責，逃避是孬種」的信念，阻礙了自己對案主的同理與接納。釐清後，C 便能理智地選擇出適切的處理方式：利用團體諮商的休息時間私下與案主面對面談，先聽案主的解釋後，用假設性的語句同理與安撫案主的情緒，最後再把選擇權交給案主。

「(C1-2-5) 我說，我想你心裡可能覺得不安，因為要碰到一些不想碰的東西，擔心害怕或不想面對都是很正常的，我也會這樣。我沒有要責怪你的意思，也不會強迫你，可是…我還是會覺得終歸是你自己要決定…恩，你可以看看，如果你真的有不想要，那我們就來結案，但是我們就來談一個結案嘛，可是…如果你覺得其實這個東西，你還是釐清對你會有幫忙，那你就繼續，無論你選哪一個，我都會尊重你，不用顧慮我喔…他就說：他要繼續！」

### (三) 受訪者 C 針對挑戰—自我省思

原來我跟案主也沒什麼不同，我也怕痛

C 發現自己的遲疑未動，除了擔心加強案主討好的傾向之外，胸口還有一種不甚清晰的不舒服感。當第二次案主又沒請假缺席時，C 清楚地覺察到自己內在湧上一種怒氣，出現一種不想管對方的念頭；針對自己的感受與念頭做進一步探索之後，C 發現自己生氣的不是對方缺席，而是對方不告知這件事；C 覺得決定不想面對而要終止諮商是可以被接受的，然而不敢面對自己的決定而無聲無息的消失，對 C 來說是一種不敢對自己負責，孬種的逃避表現。不主動聯絡案主，雖然表面上是不想強迫別人做決定，然而 C 自省後發現，因為自己有一個「人應該為自己負責，逃避是孬種」的信念，使得自己無法納案主的莫名無聲缺席而感到生氣。

「(C1-2-15) 其實我有一種衝動不想主動聯絡他，覺得來不來，要不要面對都是他自己的事，我幹嘛要去找他回來？」

「(C1-2-16) …覺得自己的行為應該自己負責，又不是哄小孩…不來或不繼續都沒關係，說一下就好，悶聲不吭是怎樣？他自己的責任幹嘛丟給我？很不爽耶。」

在了解自己負面情緒的緣由及信念造成的阻礙之後，C 回溯自己參加長期工作坊時的諸多經驗；雖然深刻的體驗了，在每次深層地梳理自我後，自己的身心與認知都會獲得很大的釋放與調整；然而每一次面對自我的過程中，那些辛苦與眼淚也的確是

讓心會發抖的真實體驗，這使得 C 會在每次要面對前，本能地感到畏縮，因而每一次工作坊都會遲到；怕痛是人類的本能反應，因此遲到是一種抗拒，也是一種自我保護。當 C 理解了自己遲到是怕痛的逃避反應，也就理解了案主的悄然失蹤也是怕痛的逃避反應；自己並不比案主勇敢，案主也並不比自己懦弱；逃避不過都是人怕痛的自然又真實的反應而已，誰又有資格評價誰？逃避與面對都是真實的，勇敢與懦弱也何嘗不是並存的。省思後，C 於是對案主有較多的同理與接納，也更能選擇出適切的處理方式，例如先同理並安撫案主的情緒，鼓勵案主並尊重案主的決定等。

「(C1-2-18)後來就想到以前去參加某些工作坊時，明明是自己花錢要去的，也清楚每次去都對自己很有幫助，可是我每次都遲到…一整年喔，哈哈，噯！我知道我在抗拒拉，因為面對清理的過程實在很辛苦…原來我跟案主也沒什麼不同，我也怕痛…我既勇敢也同時有懦弱阿。」

## 二、受訪者 C 面對挑戰二：CO 的反移情，因欣賞案主而打破時間結構

表 4-10 為受訪者 C 在面對挑戰二時的內在覺察、因應方式與引發的自我省思，以下依表逐步做詳細說明：

重要挑戰	CO 內在覺察	CO 因應方式	CO 自我省思
挑戰二： CO 的反移而情：因欣賞案主而打破時間結構	覺得尷尬困窘與自責； 質疑自己的專業性	向案主致歉並解釋時間結構的重要性； 設置鬧鈴提醒彼此； 針對自己「明知故犯」的行為做深度探索	心疼跟自己一樣努力的人； 諮商師並不是一個帶領者

表 4-10 受訪者 C 面對挑戰二時的自我覺察與因應歷程摘要表

### (一) 受訪者 C 發現挑戰二的過程

在諮商中期，當案主不再刻意保持完美形象，C 與案主間關係逐漸變得更為真實而靠近。案主更能夠真實有力地直接面對與討論自己認為不好的，不想讓別人知道的東西：包括對家人的期待與失望、對自己的自卑、對未來的茫然等等；諮商進程順利且案主不但在晤談中很用心投入且會在日常生或中去運用或落實討論過的或學習到的東西。然而也因為 C 對案主用心主動及靈敏自覺有很多的欣賞【請參考貳、二、商關係的變化(二)中期】，C 發現自己常會主動打破時間結構，提供給案主比一般個案超出很多的諮商時間。

「(C1-4-1) 我覺得對這個同學我發現我有不知不覺的就是真的界線會退讓，就比方

說會給他比其他同學更多的時間，然後有時候我會發現就是…就是我們談談談談，快要談完了到後面要 20 分鐘，他就會丟一個重要的東西要跟我談…時間就會 delay 了，可是他又…不是言之無物的東西，所以我就會發覺我們的時間上常常會，就是過了…蠻多的，不是五分鐘十分鐘…」。

## (二) 受訪者 C 面對挑戰二的內在覺察與因應歷程

C 對於自行破壞時間結構覺得尷尬困窘，對於自己因為欣賞案主或因為相談甚歡，而即使注意到時間到了也沒嚴格喊卡而感到自責，也質疑自己的專業性。在翻閱檢視個案紀錄後，重新在諮商開始時向案主致歉並解釋時間結構的重要性，取得案主的諒解後，把時鐘放在明顯處並設置鬧鈴提醒彼此。此外，C 也針對自己的「明知故犯」的行為做深度探索。

「(C1-4-2) 然後我覺得尷尬困窘…同時有些自責，因為那不是一次兩次」

「(C1-4-3) 我就會慢慢的提醒自己，要把時間控制在那個時間結構裡面，然後…我就去…跟他道歉跟解釋，呃…以後就是一見面，你有什麼今天有重要想要先談的我們先說，不然時間我們會超過太多…設鬧鈴提醒…」。

## (三) 受訪者 C 針對挑戰二的自我省思

原來是反移情：心疼跟自己一樣努力的人

C 知道自己對於這種很願意自我覺察，很願意自我努力，然後也真的會在生活中落實所學並努力改變的人會很欣賞；然而在自省後發現，那個欣賞的底下其實是有很多的心疼的：自我成長自我療癒的路一路顛簸前行是那麼辛苦，C 一直是那麼用心那麼努力的走；因為心疼自己的辛苦所以也心疼案主的辛苦，所以才願意對那些跟自己一樣拼命努力的人提供更多的幫忙。C 發現原來自己是反移情了。

「(C1-4-5) 有一些人只是嘴巴說要改變，都不做的那一種，就會覺得說，幹麻浪費人家的時間…所以我有非常欣賞這個人，然後我覺得…我發現我對於這種很願意自我覺察，很願意自我努力，然後也真的在生活落實的…」

「(C1-4-6) 可是對於這一種，就是真的是很認真的人，然後我就會覺得我好像看到自己是那麼認真的想要…一步一步拯救自己這樣，所以我…我有一種反移情在這裡，對他很欣賞，很喜歡，然後也會有一種心疼這麼辛苦，然後就會忍不住給他更多的資源這樣。」。

C 自省因為自己的反移情，不但打破時間結構，也因捨不得對方那麼辛苦，有時候會忍不住給出直接的建議；雖然經實驗結果顯示大多很有效，然而也恰恰因為得來容易又有效，也似乎造成案主習慣依賴 C 的意見，或對自己想出的方法不具信心。然而這個現象讓 C 感到忐忑不安與不自在，擔心是否會造成案主過於依賴自己，因為依賴恰恰與自己「獨立自主」的信念相衝突：C 認為諮商到最後成效評估的重點在於，案主自己的力量是否能更加壯大發揮，是否更能獨立自主，是否更能彰顯其自主性，而不是 CO 的建議是否厲害，短期諮商成效是否顯著。

「(C1-4-8)…所以我就會跟他討論說，我們可以怎麼做怎麼做，然後他的確在生活裡面實驗，的確結果都是好的，所以他會對我很信任，然後他就一直來問我…可是我就開始慢慢，當他一直來問我，什麼東西都要跟我討論的時候，我就開始會想說，嘖，我是不是做太多？…雖然都有效，但是…我那時候開始去…始去思考，這件事，黑，那妳離開我之後怎麼辦？」。

於是 C 第一次去思考自己在諮商室裡面的角色。雖然因為是在學校實習，案主仍稱呼自己為老師，然而 C 覺得傳統上，老師比較像是一個帶領者、一個決策者、一個給予者，似乎是走在前面，做決定同時給予指導給予指示的人，跟隨者只要遵從就好；然而自己所受的教導是諮商師是一個同行的陪伴者，見證者，同時是在諮商過程中與案主互為主體的互學習者。可是 C 發現自己因為反移情而提供過多，無論是時間或是意見，然後不知不覺中，在某些時刻似乎變成了一個老師的角色。

「(C1-4-19)老師好像是比較像是一個帶領者，我要帶領，我幫你設定什麼是最好的，然後我告訴你什麼方法可以達到，這比較是我給你我帶你…可是…可是諮商師要做的不是這個，黑！終究是要讓個案的自主性要出來，可能在某個階段上我好像是要站前面一兩步，可是慢慢的其實是要..慢慢變平行，餉，或者甚至他要在前面半步，類似是這。」。

「(C1-4-21)這也是讓我第一次去思考說，我真正在諮商室裡面的角色，老師，可是我好像因為這些過度喜歡的人而我常常會給過多，然後變成是一個老師的角色，這是在裡面覺察到…的事情。」

自我梳理後，C 調整自己的心態，提醒自己案主擁有自己的能力，要有信心；同時調整策略，鼓勵案主一次一次地練習找自己的答案與方法。在協助案主獨立的過程中，C 也在學習相信案主。

「(C1-4-16)…總是人生最終是回到自己的身上，我們只是藉著一個…一個議題來…去思索我們自己，認識自己，把自己的能力發揮出來…那我如果現在變你到最後都是拿著我…當拐杖，可是這個拐杖要拿掉的…於是後面開始會…更多的去問他那你覺得怎樣？那你覺得怎麼做…」。

### 三、受訪者 C 面對挑戰三：結案後持續被案主點抬

表 4-11 為受訪者 C 在面對挑戰三時的內在覺察、因應方式與引發的自我省思，以下依表逐步做詳細說明：

重要挑戰	CO 內在覺察	CO 因應方式	CO 自我省思
挑戰三： 結案後持續被案主點抬	對於案主電話聊天的行為感到生氣與排斥； 不放心案主，覺得虧欠； 擔心案主依賴	覺察案主的受傷情緒，耐著性子回應對方； 陪案主在休息區談話； 縮點時間，改變回應方式	感受到有人想突然越線親近時，會直接想把對方推走或是轉身落跑

表 4-11 受訪者 C 面對挑戰三時的自我覺察與因應歷程摘要表

#### (一) 諮商員 C 發現挑戰三的過程

因諮商組組長的政策調整及該案主為大四畢業生，結案被提前了 3-4 星期，然而於結案後，案主還是會打電話來給 C，有時候還會講很久。之後案主就親自來找 C，C 會在休息區上陪他談一些生活上發生的事情，於是雖然結案了，但 C 仍每周持續接受案主的點抬直到 C 離職。

「(C1-7-14) 案主會親自來找我，然後我也會出去陪他，因為事實上第一個我有喜歡這個個案，第二個是我的確也會覺得他其實探索自己到一個很重要的地方我們就給他硬生生的「卡」掉，對這個個案來說，我覺得他…有些東西被鬆動，可是新的東西還不到穩固的時候，其實這樣放著他，我覺得也是不是很好拉…」

#### (二) 受訪者 C 面對挑戰三的內在覺察與因應歷程

1. C 對於案主電話聊天的行為感到生氣，但之後仍耐著性子回應對方

接到案主的電話的第一時間是擔心對方有緊急情況，但聽到案主說只是聊天時 C 的瞬間反應是很生氣的，一來覺得私人時間被侵占，二來覺得諮商師不是要來陪聊天的；C 覺察到自己因排斥而口氣過硬，察覺到案主語氣中透露出的受傷，C 深呼吸，放緩語氣，緩緩地詢問了解對方的需求，同時思考電話中該講多少。

「(C1-7-1) 我那時候第一個聽到說他要跟我聊天，我其實是生氣…第一個我覺得這個是我的私人時間，第二個我會覺得你是我的個案耶，怎麼會你要找我聊天？」

「(C1-7-2) 然後對他來說他可能會有一點受傷…他就覺得說…就是一個一個很要被「惜惜」的孩子這樣…」

## 2. 因喜歡及不放心案主，C 仍會陪案主在休息區談話

C 評估案主的探索應該還需要三個星期，才能停在比較合適的位置上，然而因為臨時政策的調整被強制提前結案了，覺得對案主有所虧欠。C 覺得案主有些固著東西鬆動了，但新長的東西才開始，不夠穩固，於是對於案主的狀態不太放心，所以願意陪案主在休息區談，感覺有點補償心態。然而對於案主的持續來找，C 也有擔心是否自己結案沒做好，或是平時提供太多幫助養成案主不願長大或不想獨立面對的惰性，也擔心督導會怎麼看這個現象。剛開始 C 會花比較多時間陪伴，但因擔心會助長案主的依賴性，畢竟意識到這並非正式的諮商，而是補收尾的階段，於是 C 逐漸縮短時間，同時改變回應方式，多支持打氣，少開拓深入。

「(C1-7-15) 剛開始的時候我都花比較多的時間，就是有時候五十分鐘三十分鐘在外面陪，…我也是會擔心督導說：阿你們這樣是算什麼？第二個我也會覺得說…嘖，這樣會不會養成一個…不好的習慣，就是..就是對這一些焦慮型的人來說，就會變成是，我只要發生一點事，我就啪啪啪地跑來找你…而且情感上麼依賴我，我…心裡很抗拒，又怕傷害他。」

「(C1-7-17) 黑，後來…我還是會花十分鐘十五分鐘…可是那時候我就會發現自己，不能再用諮商的角度去…擴展幹麻…因為太深了你沒有時間收，所以我那時候就會比較多…傾聽，幫他打氣之類的，就要求自己要把諮商的東西稍微放掉。」。

## 3. 行為上盡力相幫，但案主情緒上戀戀不捨覺得沉重

此外，對於案主結案後，仍在情緒上有那麼依賴，很希望跟 C 保持親近的關係，C 覺得內心很是糾結抗拒，C 覺察自己願意幫助案主把結尾盡量收妥，但對對方情緒上

有那麼多戀戀不捨覺得沉重，不喜歡那種被賴上的感覺，覺得緊張想逃走。

### (三) 受訪者 C 針對挑戰三的自我省思

感受到有人想突然越線親近時，會直接想把對方推走或是轉身落跑

對於案主打電話想要聊天的事，儘管 C 也耐著性子處理了，但 C 覺察到自己的生氣程度已超出適當的諮商界線要求，明顯是一種過度反應；探索後，C 看見對自己而言，對不同角色的定位要求是十分清楚絕對的；也就是說，彼此是什麼身分、該保持怎樣的關係跟距離在 C 心中有很清楚的認定與界線；雖然諮商過程中會認真陪伴，但 C 仍認為諮商只是自己的工作，諮商關係屬於公事範圍，因此當案主於非諮商時間打電話只是想聊天，對 C 來說便形同突然的想從「公事公辦」突然轉成私人情誼，是一種單方越界的挑釁行為。對於一向希望雙方在情感上僅保持「公事公辦」的角色與距離的 C，案主貿然地想拉近關係，就撼動到了 C「需與人保持距離」的安全感，而那個憤怒的情緒是想把人推開，保護自己的本能衝動。

「(C1-7-8) 我覺得那一種就是，你有事情才找我，可以！但是你不要來，你懂，就是我跟朋友那一種…你不要來隨便跟我聊天，就是…對我來說，你跟我的距離，我們只是諮商關係，所以對我來說…你的關係就是要在諮商室裡面。」

「(C1-7-5) 然後這個生氣裡面…我後面覺察其實我自己…我覺得這個界線已經不是…當然我們說諮商關係裡面本來就會有諮商的界線，但是我覺得那個反應過度。」

C 探索結案後案主仍對自己情感上依賴，反覆索取不到私人聯絡而很是失落的過程中，自己內心感到的沉重與想逃走的衝動，C 發現了自己對情感的切割過於絕然，也就是對 C 來說，關係、角色、情感很多時候都是可以切割的，然而對案主或是大部分的人來說是無法接受或如此運作的；也就是並肩作戰中，案主長時間被 C 接納、理解、鼓勵，所以案主對 C 產生信任、依賴、喜歡，因而想要保持親近關係是很合理的反應，尤其是焦慮型的人害怕分離，會更想要巴著對方，也是能理解的；於是 C 理解到諮商師與案主的角色間是很難制式型公事公辦的，關係沒有辦法那樣就斷然的切割，情感也並非結案就是結束；而且也覺察了那個「直覺反應把人推開或逃走」的反應，是如何傷害案主的情感，破壞或動搖好不容易建立的諮商關係及信賴感；於是 C 開始思索自己需做怎樣的內在心理建設及應對方法的調整，才能更恰當的面對及處理類似的狀況。

「(C1-7-7) 對我們來說結案就是我跟你的關係就是 close 了阿，可是關係這件事怎麼可能只關在那個教室裡面才能出現？那對他來說這一整個學期裡面，他可能很多心事可以傾訴的人就是我，那怎麼可能說斷就斷，在他心裡面我還是他很重要的精神支柱，所以他會想要跟我保持關係，可是那時候的我沒辦法接受這一件事情…我馬上當場就會覺得說：你跟我聊什麼天阿？」

「(C1-7-23) 齁，然後…然後我後面也會去思考，要怎樣調整自己面對這種差異…我後面要扮演一個什麼角色？…可以把這種類似的東西慢慢慢慢的…慢慢慢的處理好？」

## 貳、諮商關係的變化

表 4-12 整理諮商歷程中個案前、中、後期的諮商關係變化，敘述如下：

重要挑戰	CO 內在覺察	CO 因應方式	CO 自我省思
挑戰一： 案主突然無預警連續缺席	第一次： 感到疑慮不安，擔心加強案主屈從討好的傾向，	第一次： 針對自己的遲疑做省思； 先保持觀望	因怕痛而逃避是人類的本能反應：原來我跟案主也沒什麼不同，我也怕痛
	第二次： 內在出現一種不想管對方的想法與怒氣	第二次： 探索自己負面情緒； 同理安撫案主的情緒； 將選擇權交給案主	
挑戰二： CO 的反移而情，因欣賞案主而打破時間結構	覺得尷尬困窘，自責； 質疑自己的專業性	向案主致歉並解釋時間結構的重要性； 設置鬧鈴提醒彼此； 針對自己「明知故犯」的行為做深度探索	1. 反怡情：心疼跟自己一樣努力的人 2. 諮商師並不是一個帶領者
挑戰三： 結案後持續被案主點抬	對於案主電話聊天的行為感到生氣與排斥； 不放心案主，覺得虧欠； 擔心案主依賴	覺察案主的受傷情緒，耐著性子回應對方； 陪案主在休息區談話； 縮點時間，改變回應方式	感受到有人想突然越線親近時，會直接想把對方推走或是想轉身落跑

表 4-12 受訪者 C 面對三個挑戰時的自我覺察與因應歷程摘要總表

### 一、初期：案主從討好到願意表達不同的意見，諮商進程順利

案主為自動來談個案，但第一次就遲到 30 分鐘，神情頹喪；案主願意主動敘說自己的狀況與心情，對於 C 的提問也很願意思考與回答，然而在敘說過程一直臉朝前或朝向面向 C 的相反邊，同時案主即使說到痛苦之處，表情聲調亦是平平無起伏變化。

「(C1-1-5) 照理來說他若是看著我的話，他是要往左側，可是他的臉在講話的過程

一直往右側…但是他說到一些傷心痛苦難過的時候，其實他的…表情也沒有變化，語調也沒有什麼變化，語調就是平平的，就一直敘說敘說這樣，然後好像他講的事件是一個痛苦的事件，可是語氣表情上好像也都…不太符合。」

連著三次，案主對於 C 指派的作業，不但確實執行，且做的比要求的更多更好；然而案主有一個「想要獲得高自己一等的人的認同」的需求，於是 C 與案主討論是否努力把作業做的完美，是希望討得 C 的讚賞與認可，是否又因此而壓抑了自己的感受與想法，就如同常發生的狀況一般。在經過澄清與討論後，案主就會對作業的佈置提出自己的看法，有疑問或不想做的也會提出來討論。

「(C1-1-8)我給他安排回家作業，然後在那個兩次之間，他就打了兩次電話來告訴我，老師我想到了什麼什麼什麼…然後…然後下一次來喔，他就給我看，他做的比我要求的更多，然後第二次給他些作業，他也一樣會去做，也是做的非常的好。」

「(C1-1-13) 然後…因為他對他認為高自己一等的人，有一個…呃…過度認同，然後甚至去…呃…配合，迎合，討好…那我就跟他講說，好，那謝謝你很重視這個作業，可是我願意你…你把真實的感覺來告訴我，你要什麼跟不要什麼…那我們可以在這裡給你當練習嘛…所以我們之後他就會跟我講什麼東西他要做，什麼東西他不要做。」。

因為案主有邊說邊寫關鍵字的習慣，於是在敘述或討論時，C 會利用白紙和不同顏色的筆，讓案主用畫圖或寫字的方式協助自己做整理歸納或澄清分辨，案主反應良好，不但思路更清楚，而且敘說時眼神也能自然與 C 互視，語調也會依著情緒而起伏了。案主準時出席，願意投入，配合運動調整睡眠，加上有朋友支持陪伴，精神狀況明顯改善，同時 C 對於案主的覺察反思能力與願意努力也頗為欣賞。

「(C1-1-20)這是一個很有意思的同學，就是…他在講話的過程，他有習慣喔，會拿紙然後在上面寫，我就覺得欸，那這樣很好玩，所以我就開始，來準備一疊白紙不同的色筆，在討論東西的時候，我就叫他自已用不同的顏色，畫圖或者是作一些區隔，所以我們就可以一邊討論，然後他對這個東西接受度很高，我覺得這個方式對他非常的合…其實即使他很難受，可是他其實很願意覺察跟反思，他也很願意去努力，我有感覺到高興…」。

## 二、中期：案主突破完美形象，諮商關係更顯得真實而靠近

案主的連續兩次無預警缺席引發的 C 的負面情緒，C 在針對自己的信念自省後，決定找案主當面澄清與意願詢問；或許因為無法當面拒絕 C，或是也不想就此放棄，案主在之後有出席了，然而遲到卻顯示了他內心的抗拒，同時開始時表情剛愎，語氣遲疑，並一邊把抱枕擋在身前不斷地搓揉，顯示著焦慮不安。

「(C1-2-6) 所以他下一次來，但是他遲到，你就可以知道他內心的…抗拒…他說，喔，今天要談家庭嗎，然後他坐在那裡喔，他就把一個枕頭抱在他的腳上，他就兩隻手一直在揉那個枕頭，一直揉一直揉…」

「(C1-2-8) 黑，我就看著他，我就跟他講說，談家庭對你來說，是不是讓你很焦慮阿？因為我看到你的手一直在揉…我說依你的個性來說，是一個很仔細的人，也是一個很體貼的人，如果你不要來，或者你有事，你應該會打電話過來，可是你突然的消失了兩次，黝，那我說我在猜…可能…你內心是不是有某一些的…猶豫害怕或者擔心什麼的？黑，阿我說這一些其實都是有意義的，我沒有要指正你什麼，黑，可是你可以看一下想一想這樣。」

於是 C 回饋了自己的觀察與對缺席的推測，以及對案主情緒的接納與同理後，案主承認了家庭是他自卑的來源，不想別人知道，是他的害怕碰觸的心結，擔心自己談論時會崩潰；在聽完 C 對情緒的承接與回饋後，案主明顯的情緒穩定下來，把腿上的枕頭拿開後，開始能流暢的敘說對家人的失望，對自己的期許，對未來的茫然等等。

「(C1-2-10) 他就跟我說他其實覺得…要談家裡那些事，他很…很害怕，他很害怕自己會崩潰…我說崩潰是一件好事，你要很慶幸，黑，阿我跟他講說，為了不讓自己崩潰，一直ㄍ一ㄥ一個東西在那裡，ㄍ一ㄥ久了很累，黝，我說：你崩潰自己就會發覺，阿崩潰就只有這樣而已。之後他手就沒有再揉那個了…然後…那個枕頭後來就拿到旁邊去了，阿就開始在講他的原生家庭，發生了一些事情…」

那一次是轉折的關鍵，因為下一次案主不但提早到，而且晤談中整個姿體完全打開，甚至有些頹相，就是無論神情、語言、肢體都呈現開放與放鬆的樣子；C 覺得直到這一次案主才真的沒有再刻意保持完美形象，彼此間關係變得比較真實而靠近；同時，那是案主第一次主動在晤談中拿出筆記寫下一些討論的重點，勇敢又真實有力地直接面對原生家庭對自己的影響作深入的覺察與省思。之後案主不曾再缺席過，而且，也會主動去理解家人的想法，並在回應與處理上主動做出調整。

「(C1-3-1) 然後下一次很有意思，下一次他就提前來，然後呢…這是他第一次喔他進來喔，他就整個人攤在…。身體完全打開因為他很高嘛，手長腳長就整個人攤在…。沙發就這樣賴在上面你知道嗎？這是一個很…高高帥帥然後他就是要在別人面前，保持一個完美形象的人，然後那是他第一次整個人這樣，就是…。完全散掉的那個樣子，靠在沙發上講話這樣…可是一直到這一次他身體這樣鬆掉之後，我的感覺是我們的關係在這裡才是有一個比較…比較…轉變，就是他在我面前好像不太需要維持一個完美。」

「(C1-3-8)…那是他第一次拿筆記出來，我們在討論一些東西的時候，他會記下重點，然後他會回去真的實現之後來跟我討論說他做了哪些，然後…效果是什麼…我們的關係有一個變化，然後那兩三次裡面他的確，我們沒有談到要對家庭做什麼，可是他好像有真的有在他的家，回到家裡跟他的父母跟他的媽媽跟他的哥哥有一些溝通，然後有一些真實在生活裡面有做一些些的調整，那是他自己去做，然後…回來告訴我的。」。

C 對案主靈敏自覺有很多的欣賞，隨著探討能越來越深入，彼此有一種並肩作戰有伴同行的愉悅感。然而 C 也發現自己不知不覺中會打破時間結構，主動給予案主更長的晤談時間，或願意提供更多的建議；為此 C 感到尷尬與自責，也擔心造成案主的依賴。

「(C1-3-10) 就是…我們在一些認知上面做討論，然後我們也講了某一些他自己發現的慣性或者一些模式，然後我們討論有那一些東西是可以做，然後我發現他那時候讓我覺得很驚訝是，這個孩子反應很快然後對自己的自我覺察他很願意，然後我們有一邊畫圖，然後講到一些東西他就會大笑，他就會，喔～對對對！！就是這樣。」

### 三、後期：案主呈現依賴，結案時雙方共謀逃避看彼此的關係

從一開始的表面議題，中間的原生家庭，終於走到後面回到探索案主本身；然而針對第三部分，C 覺得案主的舊模式有鬆動但新系統尚未建立穩固，還要有數次晤談才比較妥當；可惜因學校政策加上是應屆畢業生，於是必須提前結案，C 對此不太放心也覺得有所虧欠。案主雖同意結案，但不斷的跟 C 要聯絡方式，儘管 C 已幫案主作轉銜及介紹一些社區資源，案主仍明顯顯得失落與不安。C 對於案主的依依不捨，覺得僵硬而尷尬。

「(C1-5-9) 他原本的模式已經有一點鬆動，但是不穩定的，對他來說，此刻才是我覺得應該要再往深根工作，可是真的是沒有時間。」

「(C1-5-5) 他會一直想要說，那老師你給我你的 line 你給我你的 email…他那時候跟我講說，反正不管發生什麼問題，他覺得我很好，發生什麼問題他來找我就對了，可是我如果不在…」

C 有先跟案主解釋結案須做的兩部分；歷程回顧那次，案主自動帶來一個彩色電繪圖，把十幾次會談的重點、認知盲點、解決方法等已事先分門別類畫好，甚至其中的相關性也都用顏色及線條連出，並一一自動回顧解說。藉著圖，看著彼此一路走來的足跡，C 既感動案主的一路用心，也對對案主的別出心裁讚嘆不已。

「(C1-5-10) 那時候我就跟他約定要結案了，我說結案的部份我們有兩個，第一個就是歷程回顧嘛，第二個當然回到我們之間的關係…」

「(C1-5-12) 他把我們所談的所有主題、他的一些慣性，卡住的信念、可用的策略…都做了整理，用不同的顏色，甚至他還把那個路線中間的相關性全部…都畫出來了…他拿著這一張圖說給我聽，幫我做歷程回顧呢…然後你就可以知道我想說我為什麼那麼喜歡他，哈哈哈哈哈。」

然而，當要回到談彼此的關係時案主就會拋出其他問題來，而 C 也順著對方談下去，於是雙方共謀避談彼此的關係。於是，其實結案只做了一部分，回顧完功能性的那部分，關係的那部分案主逃開了，C 很清楚自己也逃開了。

「(C1-5-11) 那時候當我們要回到談我們的關係的時候，他就會拋比較…其他的問題出來講，然後我也就順著那個東西講下去，就是我們兩個共謀都不要來看我們之間的關係，來談開這件事。」

「(C1-6-2) 對，就沒有講到這一塊，因為…就是他會一直跟我要，要跟我…我的聯繫，其實我們可以從這邊去談，為什麼你要那麼樣的需要我在這裡…齁是你看我們兩個都共謀的把它…我拉，我自己也逃開，沒有回到你跟我的關係去談坦承面對…」

結案後案主仍會時不時打電話或親自來找 C，C 因為對案主的不放心及愧疚感，仍會陪他在外面休息區談話做補收尾的動作；然而 C 對於案主的情緒依賴，很希望拉近關係的期望有一種煩躁，抗拒的感覺。

### 叁、整體的覺察對受訪者 C 產生的意義

#### 一、關於情緒，原來已前移許多，卻錯認自己仍在原處

即使經過長時間的學習，C 仍常受困於自己情緒不敏感會難以同理案主的想法，因擔心不夠理解個案的情緒會無法有效幫助個案而感到焦慮，直到一次真實個案演練後，當場 C 表示自己覺得與案主隔著 1-2 個手臂遠的距離，不是很懂案主的心情，然而個案卻拍著肩膀說：我覺得他已經靠我這麼近了阿。這個訊息讓 C 當場十分震驚，原來關於情緒，自己已前移許多，卻錯認自己仍在原處；於是第一次開始正視與反思自己認知的固著性，開始檢視其他事實的證據與認知的差距，也才開始思考這個落差是怎樣造成自己對自己的不自信，而對兩人關係的誤判也如何造成雙方的焦慮與不恰當的處遇選擇。

「(C2-1-31) 然後那個老師就說，這是一件有趣的事喔，你自己看一下喔，個案覺得你貼著他了，你覺得你離他有一兩步的距離，那這個落差會對你造成什麼影響阿？對妳們關係會造成什麼影響阿？」

「(C2-1-32) 所以我回來後來很認真在思考就是說，我這麼多年的，不管是諮商方面的學習，我個人的心理成長，搞不好我真的已經經…應該說這一塊的能力有提昇了，可是我的認知裡面始終覺得我…好像還是停留在原地，始終覺得我好像不夠理解個案的情緒。」。

另一個 C 檢視的思考固著點為，C 覺得自己很難使用教課書上教的那種即刻用情緒字回應的方式；C 覺得自己需要聽許多的故事，才能從脈絡中體會理解案主的處境，聽見並回饋出案主求而不得的渴望，C 擔心自己需要較多資訊較多時間，又不直接回應情緒的方式，會讓案主覺得不被同理。然而同學的回饋卻讓他有不同角度的思考：同理不是只有一種方式、貼近對方也不一定只能從情緒切入。在經過這些重要的經驗與反思後，當 C 發現自己又出現對自己對情緒理解上的負面評價而感到焦躁動搖時，開始建有能力提醒自己回來觀看事實，並逐漸接納自己表達同理的不同方式。

「(C2-1-35) 可是…我的同學跟我說，他說：可是你知道嗎？你老困擾你不會用課本教的情緒字眼同理方式，可是每一次我在跟妳談話，你常常會…就是…給我一些回應的時候，其實都短短的不很長，也不是一定用情緒字眼，可是我深深覺得我被理解，我被同理，有時候我整個人那種感受是從下面這樣衝上來的，就是整個人被感動或者被震撼到，可是你並沒有用那些情緒同理字眼阿，你一直覺得自己不理解別人的情

緒，可是我的感受並不是這樣…」

「(C2-1-37) 所以在我的諮商裡面，呃…我其實常常也還是會出現我覺得我不理解對方，感到焦躁動搖，可是我也常常會慢慢呼吸一再提醒自己，可能這只是我自己的…某一個慣性的預設與反應而已，所以我就可以慢慢練習多相信自己，跟隨自己的判斷與步驟…」。

## 二、要求自己努力做到完美，其實是不接納當下真實的自己

C 慣性的對自己不擅長的部份去學習改進，對已經做得不錯的部分也是一直抱著「好還要更好」的原則努力不懈，它一直是一個促使自己部段成長的動力。例如，一直懷著「情緒不共感會成諮商的障礙」的擔心與焦慮，其實也不斷地促使著 C 持續學習與突破；然而當有些部分已經很明白，即使再怎麼經過努力也無法達到自己的理想時，C 卻很難放過自己，仍會不斷逼迫自己，雖然理智上明白每個人都各有所長，然而 C 卻特別執著補強弱項，而非如大多數人一般選擇發揮所長；那是因為對 C 來說，不擅長的東西就是自己的一個弱點，就如同 C 逃避面對脆弱的自己，C 也不想面對與接納自己就是有弱點。

「(C2-4-6) 然後…然後我就是看到這個部份，即使我很努力，有些我大概也只能做到 60 分吧，然後我對自己的要求要做到 120…我後來發現，我自己的個性裡面有一個東西叫做，我不擅長的東西就是我的弱點，我不會的我應該努力把他克服好，好像有一個…想要完美，你知道嗎？想要…想要…不可以缺，我弱的部份我就一直想要把他補強補強補強…不要讓它變成是弱的。」

「(C2-4-3) (吸氣、嘆氣) 有一些東西我的確是不擅長的，齁，像那種情緒的…完全陪伴的，然後…跟你心理共振的，這一種…對我來說它真的…很難，恩，除非他跟我的生命經驗很類似，要不然真的很～困難。」

對於自己弱的那個部份有一個很大的批評性，C 不得不面對自己努力下的內在動機其實是期待一個完美的自己，各方面的完美，要做一個完美諮商師：在目標設定與達成上面很厲害，然後在情緒承接與你同在的部份也要很厲害；這樣不切實際的期望，恰恰是顯現了 C 不願意看見自己當下真實的樣貌，不想接納不完美的自己。然而，不斷把時間花在追逐理想狀態，何嘗不是一種逃避，逃避向內看，逃避與自己親近。

「(C2-4-4) 然後我在想說，我在想說心裡是不是因為我期待自己…好像…我對自己

有一個不切實的期待就是…好像希望我這個諮商師是什麼都做得好，每一層面都很厲害的…好像我不能接納自己某一塊，我就是…我就是不厲害阿，對！就好像我沒辦法接受我的情緒裡面很脆弱的那一塊是一樣的。」

「(C2-4-10)…以前我覺得這是一個…讓自己努力的動力嘛，比方說我覺得不夠好，我就去努力嘛，然後讓它變好嘛，但是…這個這個努力，它何嘗同時不也是對自己的…一個…一個不承認阿，等於說我也是沒有辦法…接納現在真正我自己就長這樣。」

於是無論是要繼續補強，或就選擇接納自己的限制、發揮自己所長，C 覺得是時機來認真思考自己想要當怎樣的諮商師「(C2-4-5) 那我是不是應該要來認了，我就是不會做這一塊阿，我不擅長阿，那就做擅長的那一塊…這也是我現在一直…掙扎說很多東西我要不要認了，我就長這樣。」

### 三、Doing VS Being

C 的目標導向的慣性底下有一個內在動機是逃避面對情緒，因行之多年加上確實有帶來某些正向的效果，因此 doing 便形成 C 的一種慣性的思考與自動化反應模式。C 覺得即使是情緒探索也是因為不想受莫名情緒所干擾或控制，一旦目標達到，隨即把能量轉成下一個行為去達成下一個目標，如此不但能避開掉進情緒裡糾纏不休，也能使自己個有效能。

「(C2-2-19)(歎一口氣)我覺得我這個人活的相當的現實主義，你知道嗎？哈哈。對！功能性很重要，我覺得花…時間去理解自己以前為什麼會這樣，那一些東西，那也是一個功能，就是不要讓一些莫名其妙的東西，我不知道的情況下影響我，然後當我…覺得，欸？已經整理的差不多了，就好了阿。」

「(C2-2-22) 我去想我將來要什麼，我要成為什麼，把精力花在這裡比較重要哇，黑阿，所以對我來說 doing, doing 很重要！」

然而，不同於「績效掛帥」的其他行業，諮商專業訓練中不斷強調的卻是，諮商中最本質最重要的是 being：怎麼樣跟個案同在，而不是一直在 doing。即使腦袋理解，即使受過許多的訓練，但 C 發現自己面對案主時，當所有 doing 皆已完成後，開始有一種已英雄無用武之地的茫然感，而當還須再繼續單純陪伴案主一段時間，C 覺得自己無功能而有種很想趕快結案閃人的感覺。

「(C2-2-31) (嘆氣) 其實那時候我心理是蠻打架的拉，就是…我的腦袋知道，可是我的感受…因為很多東西不是功能性，就像我之前講…(吸一口氣) 它需要時間，它需要醞釀，它需要很多東西的時候，它要等待那一些模糊，它要等待，它要甚至允許很多時候是沒有功能阿，就起碼…表面上看起來無功能，嘿，但是…我會覺得我的個性裡面，我的特質裡面，我一直有那種困難就是…我要一直用 being 的狀態跟誰在一起。」

在與同學、老師討論後，細細反思了「為什麼自己一定要覺得那麼有用？」，在回溯及整理了相關的童年經驗後，C 了解了原來 doing 在成長的過程中，曾一路協助自己撐過許多艱困的時光、保護了年幼的自己平安存活免於情緒崩潰、也協助成長後的自己得以取得許多的成就與認可。

「C2-2-42) 可是我不知道我是不是小小年紀就隨時準備著要失去(哭)…黑，所以有很長一段時間…我在猜，我的生命裡面一直有一個東西就是我只能靠我自己，感覺…就是不要…不能說…然後就不去感覺吧，不去感覺就…你哭也沒有用拉!(哽咽)然後…你要靠自己長大，你也不能跟誰求救(哭)所以好像…就是一直要做什麼，做什麼，做什麼，然後…去做到就好了這樣，那…它也會成為我生命的動力就是…不把精力花在…情緒，我把精力花在我可以達成什麼目標，然後那個裡面在現實裡面也可以讓我有成就感，也可以讓我在社會裡面工作上達到某一些地位，成就，金錢，還有名聲。」

然而，「這個曾經的好東西」也導致了 C 只論事不講情，只關心結果不在乎連結的慣性反應，因而對 C 的人際間關係造成難以與他人深入情感交流的影響，同時也造成諮商中陪伴的限制。

「(C2-2-49) 我很少講自己的事，我可以講事，但是我不講情緒，我不講這一些心裡的事情，其實經過一些訓練之後，我…現在比較能夠…跟比較跟少一點的人，就是他真的可以比較懂，然後…講的比較深，但是…對我來說那要特定的人特定的時間，它不會是常態，就是說…我很難隨時隨地都可以這樣。」

「(C2-2-51) 然後…諮商因為它是一個特定的環境裡面，特定的時間裡面，我可以…在那一段時間打開，然後…全心全意的陪伴對方，但是只有在那一段時間裡面。」

實習的下半年，C 接的幾乎都是焦慮型個案，而也恰恰在這些與自己如此不同的

案主身上，C 才真真明白陪伴的基本功要練扎實了是多麼不容易的一件事。Being 的狀態，是一種關係的靠近，這會引發逃避親密的 C 緊張與焦慮；也因此在此晤談中，當 C 感到案主親近的狀態或需求時會焦躁不安，直覺抗拒想落跑；即使不容易，C 也仍舊常常提醒著自己同在的意義，同時勉勵自己要學習因時因地因人而彈性調整比例，畢竟 doing 與 being 兩者同等重要，無須偏廢阿。對 C 而言，這方面還屬努力 ing 中，但對生活中的朋友關係已有所影響：C 的朋友反饋 C 的脾氣變好了，比較願意耐著性子聽他們說話；而 C 覺得聽與陪朋友閒聊是最能訓練自己耐性與陪伴能力的場合。

「(C2-2-30) 那時候我一直碰到很多的個案，讓我覺得說…最深沈的並不是，我今天要陪著你做什麼，而是我陪著你這本身就是有意義的！」

「(C2-2-53) 然後我現在可以…知道對方會有一段情緒起伏…應該說我看得到這一段時間裡面，我可能真的只能陪他這樣，因為生命有很多東西就不是，那個苦妳現在就馬上可以要去做什麼，要等有機會到…所以我在那個地方，真的只陪對方…去流淚或只是去那邊團團轉，那個團團轉對他來說是有意義的。」

## 第五章 分析與討論

本章依據第四章所整理出的研究結果，進一步的分析與討論受訪者的依附特質在諮商中的呈現樣貌與影響。以下共分為四節：第一到第三節分別呈現受訪者 A、B、C 的排除型依附特質，對諮商關係及諮商員角色的影響之分析；第四節為綜合分析與討論。

### 第一節 受訪者 A 排除型依附特質之影響

受訪者 A 排除型依附特質有「不太注意他人的感受」、「強調獨立自主，為自己負責」、「既不依賴人，也不接受依賴」、「逃避與他人親近」等；以下分為二個部分論述：第一部分為分析在上一章諮商歷程中，與受訪者 A 的排除型依附特質有關的呈現與影響；第二部份則為分析與不同案主互動中，受訪者 A 的明顯排除型依附特質的呈現與影響。

#### 壹、在單一個案諮商歷程中的呈現與影響

以下依圖 5-1 分別說明 A 的依附特質在諮商中的呈現影響：

重要挑戰 / 諮商階段	A 的依附特質	在諮商中的呈現	影響
挑戰一： 案主持續繞圈	「不太注意他人的感受 / 對他人情感反應的認知較為遲鈍」  「強調獨立自主，為自己負責」	A 完全沒留意到案主的痛苦，或觀察到案主可能因掙扎留露出的細微線索；  認為案主在逃避自己的責任	A 心裡抱怨，案主不坦露、不接受現實、不談真正的問題；  忍不住要催促案主，想推他前行；
挑戰三： 案主不知道自己要什麼	「強調獨立自主，為自己負責」	A 將案主的不知道自己要什麼，評為是一種不對自己生命負責的態度	對案主有一種不爽，甚或瞧不起的感覺
	「強調獨立自主，為自己負責」  「不喜歡與他人相互依賴 / 既不依賴人，也不接受依賴」  「逃避與他人親近/比起親密，保持距離更自在」	A 看到案主好像很軟弱的樣子，就忍不住想把對方拉起來；然而，又擔心對方會賴在自己身上，於是當案主露出比較脆弱情緒、或身體距離變靠近的時候，A 身體呈現防衛，並讓雙方談話跳回公事；下意識地用姿態與言語做出推開案主的反應	案主感受到 B 的拒絕親近，以及因不確信自己能展現多少脆弱而呈現遲疑

表 5-1 受訪者 A 排除型依附特質在諮商歷程中的呈現與影響之摘要表

## 一、 諮商關係前期：不太注意他人感受的特質，使 A 難以同理案主的痛苦

A 受「不太注意他人的感受」、「強調獨立自主，為自己負責」的特質影響過程如下：初期諮商的兩個月，其實案主每次諮商都很掙扎是否要繼續，知道又要沒進度，又要聽老師提醒要面對問題，但案主仍是一次一次的準時參加晤談，然而 A 卻完全沒留意或感知到案主的痛苦，或觀察到案主可能因掙扎流露出的細微線索；又因視案主的反應為逃避為自己負責，所以前面比較多的都是在心裡抱怨案主不坦露、不接受現實、不談真正的問題。雖然理智上會告訴自己要接納案主就是需要攤在那邊或糾糾葛葛不肯前進，但對 A 來說，容忍案主攤在那邊是有目標的：希望他站起來，但不是那種真心誠意的明白或接納說案主現在得攤在那裏；所以 A 內在會有一個大的衝突，心裡就會一直說：那還要多久，行為上仍會一次次忍不住要催促案主，想推他前行。

「(A3-3-1) 個案教我的東西，很重要，它其實也反應了我沒又太注意他人感受，我不太能馬上就換為思考，去思考它的狀況。」

「(A3-3-4) 那我們的步伐不一致，我們的步調不一致這件事我會比較難感受…這就是我看不到，我覺得要並肩共行這件事很重要，但很困難的一個地方。」

「(A3-2-3) 這就是一個目標，希望你站起來，所以我接受你現在攤在那裏，但不是那種真心誠意的明白說他現在得攤在那裏，我覺得有一個大的衝突。」

## 二、 諮商關係中期：逃避親密的特質，使 A 會用言行將案主推遠

A 受「強調獨立自主，為自己負責」、「既不依賴人，也不接受依賴」、「逃避與他人親近」的特質影響如下：因為曾經被很沒有責任感的家人拖累，導致 A 自己與其他家人身心都很是辛苦，因此不允許自己也成為軟弱的人，造成別人負擔；甚至相反地，加倍要求自己成為一個盡力負責任的人。因為投射，A 將案主的不知道自己什麼，評為是一種不對自己生命負責的態度，並對案主有一種不爽，甚或瞧不起的感覺。所以當 A 看到案主不能面對，好像很軟弱的樣子，就忍不住想把對方拉起來。然而，在把案主拉起來的過程，A 又很怕案主想與自己親近或依賴自己；所以當案主願意露出比較脆弱情緒的時候例如撒嬌，然後有時候會做一些行為，例如跨越屏風直接走到 A 的座位後面，就是彼此的界線瞬間變得親近的時候，A 的身體呈現僵硬，馬上起身站立與案主平視，身體呈現防衛，並會把他離遠一點，然後讓雙方談話跳回公事。案主感受到 A 身體僵硬了，雖然講話依然是平穩溫柔，但瞬間 A 離自己遠遠的，同時案主也明顯感受到：喔我不可以，或是也納悶，到底自己可以脆弱多少？所以態度顯得有

些遲疑。A 覺得案主要獨立，覺得諮商中任務辦完就好，案主喜不喜歡自己，自己不在意。防衛案主的親近與可能的依賴，使 A 會在案主尚未全然可以獨立之前，下意識地用姿態與言語做出「推開」案主的反應，造成關係的瞬間降溫。

「(A3-2-2)所以影響是，當看到有人攤在那裏，我就會覺得不 ok，就會想把它拉起來。」

「(A3-2-4)但是把你拉起來的過程我又很怕你會直接倒在我身上…我會嘗試把距離拉開，希望對方為自己負責，但是你不能靠我，我根本不想被他靠。」

「(A3-2-5)握覺得我願意給對方的依靠很吝嗇，我願意在諮商是給你靠一下，但是我們諮商結束了我們就是結束了…。」

「(A3-2-7)對方會明顯感受到，喔我不可以，也會納悶，到底我可以脆弱多少?也許會覺得這老師我如果想跟她撒嬌是不行的…。」

## 貳、與不同個案互動中的呈現與影響

依附特質通常在長期相處、無可逃避的關係中，更能清晰地呈現其樣貌與影響；然而若是該特質是關鍵且明顯的，即使在國內短期諮商中，也能在諮商師與不同案主的互動中觀察到其影響。以下不限單一案主，僅依據受訪者 A 自述的明顯依附特質，加以整理與分析其在諮商中的呈現與影響。

### 一、看重目標導向

A 生活中也大多是目標導向，包括工作、求學、娛樂、人際，即使不做事去休息也是一個目標；A 雖然也會說人情世故很重要，可是那個人情世故的背後還是一定會有一些目標在。即使是偶爾卡住了 A 會因為糾結不知道自己怎麼了而感到很焦慮，結果還是會回到某種程度上的目標：盡快了解自己卡住的是什麼，然後盡快回到能完成原始計畫的正軌。因為 A 的家庭大多都處在放養小孩的養法，於是 A 在成長過程中幾乎所有的事情中都必須依靠自己，獨立自主，為自己安排規劃。什麼都不做，對 A 來說好像自己活得像是行屍走肉；有目標會讓 A 有安全感，知道自己有事情做、知道自己何去何從。有事情做，逐步完成一個又一個目標會讓 A 覺得自己是好的、有用的、有價值的。因此 A 的目標導向，不但滿足了現實生活中必須的自給自足，降低生存焦慮；也養成了 A 強調獨立自主，為自己負責的特質；同時目標導向的達成也增加 A 的自我價值感，與 A 「我好」的核心信念息息相關。

「(A2-5-3)我的家庭大多都處在放養小孩的養法，所以自己必須知道要去幹什麼，不然不會有人幫你，例如你要知道自己該去準備考試了，家人不會提醒你也不會告知你這些消息…我不工作、不做事情、我會不能生存 所以就算之後條件好了 我還是會有這種生存上的焦慮。」

「(A2-5-4)我曾經度過一段很茫然的高中時期，然後那種茫然、不知為何要活著、不知如何去何從對我來說其實是很痛苦的，那段茫然就會到處找目標…然後就做很多無關的事情直到我找到方向為止…有事情做，會讓我覺得自己有一些價值感，好像..."我還有點用處" 這樣。」

目標導向是 A「強調獨立自主，為自己負責」的展現，也是達到「我好」的途徑，其正反面影響說明如下：

(一) 正面影響:有定位準點，不易迷路

在諮商中，諮商目標就好像燈塔，讓大海中航行的船隻有可以定位的準點。在諮商關係很是融洽時，目標會讓晤談不至於流於閒聊；在諮商不順，繞來繞去時，目標能讓 A 於迷途中重新定位導航。

「(A2-5-6)有目標的話比較不會漫談 至少知道自己正在諮商，怕變成一種閒聊所以腦袋都會根據個案談論的東西有一個目標導向。」

(二) 負面影響：顯得過於冷靜、不夠溫暖、比較沒有彈性

似乎顯得過於冷靜、不夠溫暖也比較沒有彈性，例如對於一個連續六次都在哭，每次哭 30 -40 分鐘的案主，A 覺得不知所措；雖然理智上 A 也明白，或許當下案主需要的也只是情緒宣洩，單純的陪伴接納是更合適的，但其實心中是難以理解和真心接納的。A 的目標導向習慣，忍不住會有把案主拉回來討論實際問題的衝動，對於這樣的拉扯，可能導致案主覺得情緒沒被同理接納而無法深入。A 一方面困於自己太過依賴自己推動，沒有站在對方立場感受，同時也困於是否是自己沒能力帶對方看問題的能力自疑中，於是諮商關係也較難深入或穩固。

「(A2-5-1) 妳要允許個案哭泣，可是那個哭太久我會覺得有一點…不知所措…因為這件事情有需要哭這麼久嗎？這件…光是這一個想法，就已經是沒有辦法有共振了阿。當下的時候我好像沒有辦法，站在對方的立場上面就是…我現在需要的就只是哭泣，有沒有個案她現在需要的真的只是哭泣？」

「(A2-5-2) 每一次喔！我都會覺得好像我們…這樣子…可不可以我們來看一下問

題？實際上的問題，就是我會有一點想要把她拉回來的這個衝動。一方面是覺得好像…不解決事情好像也不行（笑）呵呵呵…也許哭泣也是解決事情阿，可是當下我在諮商室就會覺得說，我們要不要把問題拿出來繼續面對。」

「(A2-5-41)…第一個會覺得說，那個個案好像似乎會覺得我沒有辦法非常懂他…而且這樣就太依賴我自己…個人就是想要解決問題的這個部份，就好像我沒有站在對方的立場，或是站在對方的感受上面…明明理性上面我可能會覺得說，我這個也是一個支持、一個陪伴，可是那個慣性就會覺得說…我好失功能喔，我沒有辦法…我沒有辦法帶她去看問題耶！對，好像那個關係就會變得好像…沒有那麼的…緊，沒有那麼地深，我們的關係好像會變成說，所謂的關係還不夠。」。

## 二、情緒不易共感

在諮商中面對情境時，A 會同時觀看案主與自己的情緒。A 對於自己生命中所體驗過的情緒，不但很能覺察，同時也善於敘說；然而 A 對情緒的大多數經驗是屬於平穩或者很低陷，例如走在鄉間的平穩放鬆、或是直接掉到失落跟絕望，對於輕微的負面情緒 A 似乎覺察不到，但對於成功時高度的高興這種強度的正向情緒不曾體會。對 A 來說，屬於高興那一系列的情緒就是一大塊紅色的，沒辦法區分高興、興奮、愉悅…總之它們就是一群都在那邊，屬於正面情緒。A 面對情緒情境，避免共感是因為擔心若跟著對方情緒起伏，會失去處理當下狀況的能力；可能童年長期處於母親的負面情緒籠罩下，或許因為反彈或自我保護，A 尤其對於與傷心有關的情緒十分無感。家中發生重大事故時，也無家人對之加以安慰或解說，於是以前 A 也不知道什麼叫做安慰別人，大學同學哭了，只是在一旁猜想這女生哭了的原因，也不覺得自己應該做什麼事情；同時 A 對於不曾有過的情緒，只能知道情緒的名詞，可是沒有辦法能夠很真實的知道那是什麼，於是 A 在生活中觀察同學尤其是女生的互動，從同學來安慰自己的過程中學習，在什麼時候可以這樣做。同時也發展出去接觸八點檔，偶像劇，去理解怎樣的情境下會有什麼情緒跟反應，去理解在常模模組裡面普遍人的認知及社會賦予認可的情緒反應，然而對 A 來說，這些都是大腦的理解，其實他是感受不到的。

「(A3-1-12)一部分就是我特別對於傷心這件事情，我在想說到底是什麼原因，我媽媽以前也很傷心…長期處在憤怒加傷心加委屈的負面情緒，我每次只要看到我媽那樣，我整個人都會麻木…我也在想有沒有可能是對這個情緒有一個很大的抵觸所以我就把它關了，因為我應該也有哀傷的經驗，可是我只要一掉下去，那個都直接掉到失

落跟絕望，不會在一點點不高興，沒有在一點點的，我好像察覺不到自己有一點點不高興…」

「(A3-1-6)所以就會發展出，我要多多看小說、看連續劇，我都不是為了看內容，我都是看說原來遇到這個事情這個人會哭喔，遇到這個事情這個人會是這個反應喔，它會做這樣的行為，這個可能不是很正確的，可是能讓我了解普遍人的認知，大概社會期待的模樣，然而我有辦法理解，但我其實是感受不到。」

A 的情緒不易共感強化了「不太注意他人的感受，對他人情感反應的認知較為遲鈍」的特質，其正反面影響說明如下：

(一) 正面影響：不易隨著案主情緒起伏；不過份牽掛案主，無分離焦慮

不易隨著案主情緒起伏而不知所措；或是因為太擔心案主的情緒反應，顧慮過多而不好意思結案或是擔心案主不高興而避免給回饋。此外，A 不會在諮商時間外過度牽掛個案，或因焦慮而追著案主跑；A 也沒有分離焦慮，覺得大部分留下的回憶，都是好的回憶大過於不好的回憶這樣子，所以該結案時能好好處理完，就開開心心說再見。

「(A1-10-7)比較不會隨著他的情緒，然後我自己腦袋空掉。我會看到就像我的實習夥伴…就是他好像離不開個案，他還會追著個案跑…我不會覺得說好像我不好意思結案，還有一些話啊要回饋給個案，可是個案可能會不太開心，可是看現在個案已經覺得他很開心，我還是不是不要講？就是好像會有很多顧慮啊，或是說那個結案好像很特別，不太能夠被提，還是怎麼樣，但是對我來說，不會。」

(二) 負面影響：建立關係較慢；以詢問的方式蒐集訊息，案主情緒的宣洩無法順暢

然而情緒不易共感也有其負面影響，尤其是在剛開始跟個案建立關係的時候，比較沒辦法情緒上面快速地投入；需要一個暖機的時間，就是要到較後面的時候，才是理解那個情感，不然就等於是在腦中運作，用理性在推論理解情緒。當 A 實在不太能理解一個感受，或是像對該感受沒有共鳴的時候，通常會以詢問細節的方式多蒐集相關資料；當 A 用這一種理性的，蒐集資料的方式去理解案主的情緒時，案主其實是能感受到 A 無法同理自己；而在回答 A 的提問，協助 A 理解的同時，案主不可避免的會回到理智層面，於是情緒的宣洩就無法順暢完成。因著無法理解或與案主的情緒

共鳴，A 無論是在腦中做許多的情緒推理，或是理性的收集資料，通常諮商的進程會緩慢，而諮商關係也易流於表面。

「(A1-10-4)可能在他的故事脈絡裡面，我變成會太過理智地理解說，喔，因為 A+B，你等於傷心(笑)，不會是那個我好像跟你共感在傷心裡面，no，我沒有說我要批評他或嘲笑他，可是我就覺得我腦袋是，那種用腦袋在運作他的情緒，因為 A+B 所以我知道你後面的情緒可能是傷心，可能是哀傷，簡直就像在選擇題一樣。」

「(A2-1-16) 那…在諮商方面的話我可能就會細問拉，問他說你可以再多說一些嗎？然後他們就會解釋更多…但是往往已經脫離了他可能要當初要宣洩情緒的部份…變得就是說他們好像為了要顧及讓我能夠更清楚明白他們的處境，說更多的時候他們的情緒通常收回來，因為他們在用大腦在講話…個案會變成說情緒會無法深入，然後她真正想要講的東西也會沒有辦法直接講出來。」

「(A2-5-24) …個案好像能夠感受得到，那時候我好像沒有辦法體會他，或是說就是接不下…我能夠看得到進程變得又要慢下來…我也沒太自責，我知道我可能沒辦法個案所說的一切都能體會，但我想了解他、幫助他的心是一直都在的。」。

然而，即使如此 A 並不因此而對自己有過多的負面情緒；A 確認自己對有先輩經驗的情緒是很能感同身受的；對與自己差很遠的或是完全沒有的經驗經驗，雖然會難以共鳴，但自己並沒有不耐煩，做這麼多拼湊訊息的事情，就是為了要彌補自己這一塊的缺失；因此 A 很能肯定自己試圖理解案主、想幫助案主的用心，接受自己這方面能力上的限制，並不因此而對自己有過多的負面情緒。

## 第二節 受訪者 B 排除型依附特質之影響

受訪者 B 排除型依附特質有「你不好 / 他人是不可以信賴的」、「強調獨立自主，為自己負責」、「既不依賴人，也不接受依賴」、「逃避與他人親近」等；以下分為二個部分：第一部分為分析在上一章諮商歷程中，與受訪者 B 的排除型依附特質有關的呈現與影響；第二部份則為分析與不同案主互動中，受訪者 B 的明顯排除型依附特質的呈現與影響。

### 壹、在諮商歷程中的呈現與影響

以下依表 5-2 分別說明 B 的依附特質在諮商中的呈現與影響：

重要挑戰 / 諮商階段	B 的依附特質	在諮商中的呈現	影響
挑戰一： 案主在諮商室裡持續戴 著面具 ( 諮商初期的前半 )	「你不好/他人是不可 以信賴的」	不能接受不相信人的自 己，所以案主的不一致 訊息使 B 內在產生很大 的衝突，	B 感到痛苦自責，無法 客觀評估資訊
諮商初期的後半	「逃避與他人親近/比 起親密，保持距離更自 在」	B 對案主有很多的欣賞 與心疼，擔心一旦深入 了，關係靠近了，就會 要投入很多的情感與心 力	B 下意識接受案主合理 化的缺席，迴避覺察案 主的抗拒
	「逃避與他人親近/比 起親密，保持距離更自 在」	諮商初期的後半，B 覺 察案主對自己過於親 近，下意識用態度的落 差，將彼此距離拉開	案主覺得不舒服，下次 晤談缺席，B 與電訪中 迅速覺察並調整
	「逃避與他人親近； 既不依賴人，也不接受 依賴」  「強調獨立自主」	B 破例主動給案主找資 源，又擔心給資源會造 成彼此關係太靠近，怕 自己會放更多情感進 去，也擔心案主會因此 依賴自己	案主與 B 都強調獨立靠 自己的人，造成的衝突 是兩個人不能互相依賴
挑戰二： 評估一切順利正準備結 案，案主卻突然說一直 有想死的念頭 ( 諮商中期 )	「我好」	當「我好」的核心價值 被撼動時，B 完全陷入 嚴重的負面情緒中，處 於完全無力、很不好的 狀態；(挑戰三也是如此)	B 在諮商中退縮，戴著 假面具與案主互動；B 很積極很積極地找尋方 法，讓自己內在平衡， 回復到「我好」的認知。
結案時	「逃避與他人親近/比 起親密，保持距離更自 在」	案主說出捨不得，B 心 中大大的慌亂卻假裝鎮 定地給出反問來應付， 於是雙方一起迴避假裝 沒這回事。	B 看見自己的落荒而 逃，雖狼狽，也是一 個新的嘗試，也會打開 新的可能。

表 5-2 受訪者 B 排除型依附特質在諮商歷程中的呈現與影響之摘要表

### 一、諮商初期的前半：B 不能接納自己的不相信他人，內在衝突痛苦

B「你不好 / 他人是不可以信賴的」的特質影響過程如下： B 本質上不相信別人，但不能接受這樣的自己，於是呈現出更全然相信他人的樣子；於是在一開始建立關係的時候，不相信個案的感覺，使 B 內在產生很大的衝突。當 B 接納了自己底層就是不信任他人的，就也覺得案主不信任自己是很正常，於是整個過程對於案主的不一致或說謊有更多的耐性。雖然認為彼此不信任是正常的，但因為有工作的職責，所以 B 還是展現親和力來建立關係，並於諮商時切換成工作模式：也就是一小時的諮商時間內，好好建立關係，接受案主想要怎樣講就去講，可是出了諮商室以後就是完全放

下。而這個工作模式使 B 有一些優勢：第一，出了諮商室不會過度掛念案主，第二，在工作當中情感與理智的比例維持大約 3:7，所以不會急著去討好個案或覺得跟案主很熟絡才叫做好的工作關係；而且這樣的比例反倒能看到個案的矛盾跟不一致。親和力協助增加案主的安全感，再加上能清晰看到個案的矛盾跟不一致使探索、洞察這兩階段能進行較為順利。

「(B3-1-1)我本來就知道這個狀態，所以我試圖想要學信任，所以我跟督導討論我不相信個案這件事讓我很不舒服。」

「(B3-1-2)整個過程我會有那麼大的耐性，因為會覺得他不信賴我是很正常的，因為其實我也不信任他阿，一開始建立關係的時候。」

「(B3-1-3)…情感與理智的比例比較像 3:7，這樣反倒能看到個案的矛盾跟不一致，反而比較好，進入工作階段會比較快。」

## 二、諮商關係初期前半：因逃避親近特質的影響，B 迴避覺察案主的抗拒

B 受「逃避與他人親近」的特質影響過程如下：B 在案主身上看到自己小時候的一些影子，例如不會去表達自己壞的那一面，或什麼事情都壓抑。由於反移情，B 擔心若案主被長期壓抑的情緒一旦外爆，自己是否能承接；同時也扣到「恐懼別人會因自己而受傷」的心結，而擔心會傷害到案主。另一方面是，一旦深入了，就會要投入很多的情感與心力，要承接對方很多東西，那意味著關係的靠近。由於 B 對案主有很多的欣賞與心疼，所以更怕案主一旦想依靠自己時，自己會不忍心拒絕，自己心的界線會守不住，會捨不下他。於是 B 受「逃避與他人親近」特質及反移情的影響，下意識接受案主合理化的缺席，迴避覺察案主的抗拒。

「(B3-2-1)這個案主，我在他身上看到我小時候的一些影子，其實我還蠻喜歡這個案主的。…他那個情緒一旦外爆，我能不能承接這件事情，我覺得那時候很隱微的也有要逃避這個狀態。」

「(B3-2-6)我其實也要去了解他很多有的沒有的，著對我來說，這就是我們的關係要往下走的那個狀態…我後來想，我真的很害怕她依賴我，我覺得我應該會放不下。」

## 三、諮商關係初期後半：因逃避親近特質的影響，B 用態度的落差來拉開距離

B 受「逃避與他人親近」的特質影響過程如下：B 的親和力往往讓案主在初期容易衝得太快，錯估彼此間的距離；當 B 覺得案主靠太近了，會突然從親切切換到嚴肅

狀態，前後的態度落差造成關係降溫，案主覺得不舒服而於下次缺席諮商，所幸 B 能很快的覺察並立刻做核對與補救。對於喜歡 B 的親切、只想要溫暖抱抱的其他個案，態度的落差也曾造成案主的退卻或中止諮商。

B 一邊閱讀書籍一遍探索探索反思，自己為何那麼在意案主負面的評價時，發現其實是自己不安於關係的靠近，才下意識用態度的落差來拉開距離。

「(B3-3-1) 閱讀《被討厭的勇氣》後理解，自己膠著在被責怪的負面感受中，而忘記看自己發生了什麼；後來再看與關係有關的書，重新回溯諮商歷程才發現其實是自己不安於關係的靠近，下意識用態度的落差來拉開距離。」

#### 四、諮商關係初期後半：受逃避親近與不接受依賴等特質的影響，B 迴避覺察案主的抗拒

B 受「逃避與他人親近」、「既不依賴人，也不接受依賴」的特質影響過程如下：B 因為底層的「不信任別人」，所以一直很獨立、一切靠自己。因為理解不信任人的痛苦，理解靠自己的辛勞，所以當看到很努力自己扛，很努力靠自己的案主，心裡有很多的心疼；因為反移情，於是 B 破例主動給案主找資源。然而要給這個資源 B 心裡有很多的掙扎：B 覺察自己對案主已經有放過多的情感，因此擔心給資源會造成彼此關係太靠近，怕自己會放更多情感進去，也擔心案主會因此依賴自己。此外，B 有要自己獨立的信念，於是提供資源後仍讓案主自己選擇。兩個人都要獨立靠自己，造成的衝突是兩個人不能互相依賴，其實那也是底層無法信賴人所構成的問題。

「(B3-5-1)當我看到自己反移情出來的時候，其實我要給他資源，我想要特別照顧他，可是我內在狀態超衝突的，因為我也不敢靠近他…怕太靠近對方，怕情感會放進去阿，怕太多的情感會放進去阿。」

「(B3-5-5)兩個人都要獨立，造成的衝突是兩個人不能互相依賴，我們無法依賴彼此。」

#### 五、諮商關係中期前半：我好的核心信念受到動搖，B 積極努力找回內在平衡

B 受「我好」的核心信念影響過程如下：對 B 來說，「嚴重錯誤評估」本身就意味著「我不好」；恐懼案主因自己的疏忽而受傷，更是「我不好」(挑戰三也是如此)；因此這個挑戰幾乎打垮 B 的自信，因為完全撼動 B「我好」的核心價值。於是 B 完全陷入嚴重的負面情緒中，處在完全無力、很不好的狀態，促使 B 很積極很積極地找都

導、反思諮商歷程等，試圖讓自己內在平衡，回復到「我好」的認知。但是在平衡好自己之前的那次晤談中，B 覺察自己是退縮的，就是有些東西其實也不敢問，案主要打馬虎眼也跟他打馬虎眼，兩個人都戴上一個很棒的假面具在互動。B 在那次之前或之後都沒有這個面具，但那一次就跑出來，於是 B 與案主一起共謀，表現一切都很安好的假象。

「(B3-4-2)我在其他個案上從來沒有這種很積極的狀態…所以都導後整個反思諮商歷程後，我就覺得該做的事情我都有做，是確實客觀地去評估的，我立刻就冷靜下來了，我內在衝突就可以平衡了，就是，我沒有不好。」

「(B3-4-4)平衡好自己之前，晤談中我覺得我自己有點後退，縮的，就是有些東西我其實也不敢問，他要打馬虎眼我也跟他打馬虎眼就是兩個人都戴上一個很棒的假面具在互動了。」

## 六、結案：B 受逃避與他人親近特質影響，對案主的不捨分離的回應感到慌亂

B 受「逃避與他人親近」的特質影響過程如下：B 很怕別人突然靠太近，更怕別人突然靠近之後就巴著不放，所以對於一般案主結案的不捨表現，B 都能冷靜回應。但面對一個跟自己這麼像，喜歡又心疼的案主說出捨不得，B 心中大大的慌亂。慌亂是因為那瞬間兩顆心便赤裸裸地相對了，而 B 因為對案主有感情，於是就更加抗拒，其實底層更害怕的是一但接受案主心的靠近，會沒有辦法把對方捨下。B 當下無法同理，因為照顧自己的慌亂都來不及，只能假裝鎮定地給出反問來應付，於是雙方後面的反應都回到了本能的防衛，一起迴避假裝沒這回事。

「(B3-6-1)對其他案主會很理智跟對方討論…愛，如果他開口，我一定會幫他…我其實很怕我會捨不下他耶。」

## 貳、與不同個案互動中的呈現與影響

以下不限單一案主，僅依據受訪者 B 自述的明顯依附特質，加以整理與分析其在諮商中的呈現與影響。

### 一、心理界線十分嚴明，抗拒貿然親近

B 散發出一種親切，同理，易聊的特質，很能吸引他人靠近，即使是才見一兩次面的人也會自動願意吐露心事。雖然一開始容易與人親近，然而 B 心裡其實有一條很清晰的界線，並不容許他人輕易跨越；對於貿然想更靠近的人，第一感受會覺得不舒

服，並且直覺反應便是後退保持距離，保持距離會讓 B 覺得較舒服安心；要與人建立較深入的關係，不但要花費很長的時間，而且 B 的態度也顯得相當被動；然而大多數的人並不容易察覺 B 的界線，反而很容易因 B 親切的特性而誤判彼此的心理距離。

「(B2-1-1) 覺得好像是跟人要親近，就是一下子可以很親近，對人親切這種，如果是 1 到 10 分，1 分是打招呼，2 分是可以稍微聊，我大概可以到 3 分，可是要再進去其實很難，而且要花很久的時間。而且我有發現我比較被動很隨興。就是那個界線，而且那界線是我自己的，其實是別人看不出來，但是我就會知道那線在哪，所以當有人要比較刻意跟我靠近時，我會發現我的大部分第一個反應就是先往後退，覺得不自在也不舒服這樣…往後退就是不想要再靠近。像其實有一些學弟妹…我知道現在的小朋友他們想要跟一個大姊姊更進一步的那種感覺，可是我就會已讀不回人家。真的就是他們單方面的…一直只有在三分，甚至後面只給兩分，這樣我覺得比較舒服，可是他們就覺得你真是個…感覺他們就把我擺放到六、七分這樣子。」

B 抗拒他人貿然親近、跨越自己心理界線的特質也清楚地展現在諮商中，例如：在一案例中，第一為了避免重蹈案母的角色侵犯其主體性，第二為了遵守諮商倫理，B 刻意對案主保持絕對清楚的界線。然而 B 並未意識到自己受到排除型「逃避與他人親近」特質的影響，反覆將想靠近的案主一次次的推開，恰恰重蹈了案主與其家人的關係。此外，「既不依賴人，也不接受依賴」的特質，使 B 非常強調獨立自主為自己負責；對於高焦慮又想巴上自己的人、感覺上爛在那裏不想為自己負責的人，B 已形成一種「巴上來-感覺不爽-推開…」的自動化反應。B 因為害怕對方會依賴自己而把對方推開的反應，也是一種「逃避與他人親近」的呈現。

「(B2-1-4)一直到督導才釐清…後來我覺得是我的依附拉，我一直把他推開，他一直想跟你靠近，可是我一直把他推開…他是焦慮型的，焦慮要變成安全，其實他是先需要一個安全的環境，我看起來是比較適合要先當一個安全依附，讓他能夠先依附上來，再讓他學會獨立，因為他的內在有很大的不安。可是我的排除一直把他推開，那個推開的動作，其實等於把他的媽媽跟妹妹都當了一輪，甚至是他爸爸，他的家人共同的東西就是把他推開。…其實我蠻怕接這種憂鬱裡面又巴人然後爛在那哩，沒有要為自己負責的這種。」

「(B2-1-12)其實我有觀察到，像我們有一些心理師沒有像我這樣拒絕的個案，應該說，一開始很多東西還沒有開始跑的時候，可能就單純只是界線這種問題，可是他後

面很多的行為就反應到我的依附關係，就會變成說他一直想要接近我這件事讓我覺得很不舒服、很不自在，而且是透過諮商室外面的管道，像他做這個行為的時候，我就會很不爽。」

對於焦慮依附的案主在學習獨立的期間，諮商師需先成為其安全依附，提供一個安全且能反覆嘗試的環境；然而 B 在反思自己「逃避與他人親近」、「既不依賴人，也不接受依賴」的特質與影響之前，其自動化的「推開」反應造成的結果，恰似看到一個倒地的人伸出求援的手，B 伸手將其拉起，但在對方未站穩前又把對方推開。如此靠近又推遠的反覆的情形，不但容易傷害諮商關係，也會使諮商近程緩慢或受阻。經過督導的提醒與深刻自我檢視後，B 有了不同的思考角度，發現自己的確忽略了對有些人來說，在長出並能使用自己的力量之前，會有一段需要依靠拐杖的階段，而那正是陪伴的價值所在。在理解之後，B 更能看懂與理解對方的需求，同時在提供階段性被依靠時，耐性增加、心中的衝突也大大的減。

「(B2-1-21)有一種影響是我覺得它有拓展我的視野，我確實會忽略掉像這種焦慮型的人，他本來就須要那個階段，但其實是因為我的自動化模式就會無形中傷害到這段關係，因為他就是需要這階段…我要當他的拐杖，得先 Hold 住他 save 他後面嘛，他才能慢慢長出他自己的力量。可是我的自動化根本拐杖不給他，就直接講你自己站起來，跛腳賣假了喔(台語)，就會變這樣，我覺得那一次提醒我這件事情。」

「(B2-1-25)後來我就會知道他現在需要拐杖，那我那種不舒服的感覺就不會那麼強烈，減少抗拒很多，甚至會比較腦袋清楚，知道怎麼跟他談…你就知道他的階段在這邊，耐性變多了…不再像以前就你管他的，全部都沒有要給。」

## 二、不敢相信別人，不敢把自己交出去

幼年的被拋棄感經驗，與成長過程中持續需保持堅強完美的經驗，讓 B 很難允許自己依賴他人，很難相信有人能全然的接納自己；由於不能相信有人能不離不棄，B 對於建立親密關係持被動疏離的態度。經過多年的學習與自我探索，B 內在相信肯定自己的力量已逐漸成形，然而那種要把自己的心交出去的不安全感、是否終究仍是會讓彼此失望的不確定性、好不容易長大的自信再被撼動的可能等等，都使 B 在建立與維持親密關係上因仍是猶豫，而有「算了，太麻煩，還是一個人比較自在」的想法。

「(B2-2-4)要跟人建立親密關係這件事情阿，我也會有這種…嘖，不太能夠…相信說

有個人，有辦法這樣子全然地接受這個…你這個人的這個面貌，各種醜陋的樣子，我覺得它是很困難的…可是好像那個相信都是屬於表象的這種…真的要下去的時候…不要碰到最底層的某一些」

「(B2-2-20)我覺得對親密關係比較有影響吧，哈哈哈哈哈，我自己就很可以接納阿，我幹麻？我已經覺得我很好了，我把自己交出去以後，然後哪個…我還要接受一次那個傷害這樣是不是？嘖～這種，很多猶豫阿，或是不安或者是不幸的東西，他就會一直跑出來跑出來…」

「(B2-2-25)就是說，我覺得應該是程度，比方說如果真的要把它量化的話，可能自我認同我們走到這裡齣，一直成長可能已經有七八分，七分齣，但是你在…畢竟你在關係裡面…我可能就會有點…擔心或是可以說害怕，就是那三分會不會把我的七分減弱？…所以那七分到底實不實在呢？說實在在一段關係裡面我…我也不知道我到底長到哪裡了，這樣子，然後再來就是也懶的進去親密關係，就是也…覺得麻煩這樣子，然後或者也怕這樣子，到底有沒有已經承得住考驗呢？哈哈，不知嘍！這樣子。」

然而弔詭的是在全職實習之初，B 卻覺得自己是一個很信任他人的人，尤其有一個「必須相信案主，如果不相信就是不支持，不能協助案主」的信念；因此當 B 內在覺得一定要相信案主，外在卻收到案主言行不一致的訊息，而自己有懷疑案主的感覺出現時，內在便產生了嚴重的衝突，覺得難過、對自己生氣等等。在經過靜心與檢視自己的信念後，B 反思後發現了自己其實底層就是不相信別人的，然而因為不能接受這樣的自己，於是呈現出更全然相信他人的樣子。

「(B2-3-13)不知道，我就很相信人阿！我覺得我那時候就活在一個…那種自我良好的世界裡面，我就覺得說我很相信人，然後就是也對人算是很真心誠意這樣子，然後我沒有辦法接受說我不相信人。」

「(B2-3-19)呃…我活在那個表層裡面，我就覺得說，我要信任個案，而且是一個”應該”（強調）要信任個案的那一種信念…然後…你就會有一個幻覺，就覺得說，阿如果我不相信他的話，他就沒有人支持了，齣，我就是要做那個支持的人阿！結果我竟然還做了那個不支持…」

「(B2-3-9)…初期的時候…就感覺哪邊很奇怪，好像會說謊這樣子…，可是其實我就不信任他，我沒有覺察到說我自己那時候是不信任他這件事情…我就覺得我要，我”應該”要相信他阿，然後我就覺得很難過，很打架，然後對自己生氣什麼的。」

當正視了自己的內在動機：傾向先呈現相信他人是希望他人相信自己，B 開始面對與接納自己底層就是難以相信他人；當 B 能接納自己的不信任後，在諮商當中面對案主時，開始能將現實的狀況納入考量，並與案主澄清核對後才做出較全面的評估；更重要的是當 B 的內在再也不卡在信與不信的二選一之中，對案主的矛盾更能接納、也更能採取彈性因應措施。除此之外，因為 B 整理了自身在親密關係中因不信任引發的忐忑、懷疑、害怕受傷的情緒，使自己在陪伴有類似特質的案主時，能快速的理解對方的處境與心情，能給出很高層次的同理與接納使雙方的諮商關係能順利的深入與穩固。

「(B2-2-1) 其實我會傾向先相信人…就是我表現出…信任這件事情，然後其實也是會希望別人信任我，就是但是某種底層底下要去真正信任人這件事情對我來講是很困難的，呃…可能就是因為其實難以相信人，但是反而你呈現出來的行為反應是相反的…」

「(B2-3-17)所以其實真的要感謝那個個案，後來帶來的好處就是說，真的覺得矛盾的地方，我就會…比較理…就是用比較客觀的角度去看說，欸？其實這跟現實狀態，跟你的主觀世界那個東西是要核對的。所以就…就是比較完整的知道說，怎麼在信任跟不信任之間，去拿一個平衡…它就是一起阿，我就兩邊都接受拉，這種矛盾的東西就接受，然後就可以踩到一個平衡這樣子。」

「(B2-3-1)遇到跟我類似的那種個案，他們也是在親密關係裡面，呃…不敢相信對方，不敢把自己交出去，在那一塊…你知道…就那個高層次同理就很出來這樣子，他們就會呃～～～我被 touch 到了這樣。」

### 三、重視獨立自主、勇於為自己負責

(一) 負向影響：若諮商員缺乏自覺與自省，易因情緒過度反應造成關係動盪

獨立自主與自我負責也是 B 自我價值感與自信的來源，與「我好」的核心信念息息相關。當面對老是依賴或是不為自己負責的個案，因 B 當時缺乏自覺與自省，把案主的獨立誤認為是自己的責任，因而內在情緒累積到臨界點而轟然爆炸。其實，外爆是 B 為了讓自己不用膠著在情緒裡，因為直接把所有問題的錯誤丟給對方，那樣會撫平自己對問題沒解決的焦慮，或是「我的錯」之類的感受。用突然的態度落差或嚴厲的言語把對方推開，不但驚嚇到案主、造成關係很大的動盪跟不安感；同時，對 B 的傷害就是看到自己這種情緒的過度反應傷害了別人，引發了自責跟罪惡感。

「(B2-4-16)不只是對個案喔，我覺得是對自己也會有一個後悔，嘖，當你拉出來的時候就覺得說，我衝啥幹麻這麼激動？而且好像也看到其實那個是自己的議題，因為我知道如果是焦慮型的那個諮商員的話，他自己”葛”在那裡，他不會往外爆，會一直在那邊槌心肝（台語），可是我沒辦法，對，因為我們是要我好，你不好阿！所以那時候就是撼動到我好這件事情，你就直接往外爆，我們…直接跳著踹出去～～～哈哈哈哈哈（激動）。我覺得這個是最傷害的。」

## (二) 正向影響：提供一種身教，起到示範的作用

B 利用自己情緒爆炸後，內在覺察與重新整合的過程，與案主一邊自我坦露，一邊討論與澄清彼此責任的區分與歸屬；如此的處置，不但避免獨自糾結的壓力，同時也正是活生生的示範了何謂課題分離，以及如何畫分責任與勇於為自己負責。B 覺得若能持續內在探索，並與對方維持一種穩定的關係，對於喜歡依賴的高焦慮案主，自己獨立自主、勇於為自己負責的特質反而能提供一種身教，起到示範的作用。

「(B2-4-19)關鍵點是…自己有沒有辦法時刻覺察…有沒有辦法內在統整，而且還要溝通耶！還要…還要能夠很不要臉的去跟他溝通這件事情，（嘆氣）我覺得對自己來說也是一個緩解拉…，不是我自己在那邊”葛”阿，阿我拿出來跟你討論，那妳也要負一點責任的那一種感覺，對對對，我們來分擔風險一下，哈哈哈哈哈。這又是排除型依附，就是…責任這件事情是你要分清楚，我們來好好討論一下，怎麼樣經營這段關係，齣，各負各的責任，哈哈哈哈哈。」

「(B2-4-2)對於那種很想依靠，很想要巴著的焦慮型，可能就是說…你…喔，依賴當中你也可以能夠學到獨立這件事情，我覺得這個部份是我可以給的。…如果…慢慢的可以這樣做到這個學習的時候，其實他們也統合拉，慢慢的統合拉…對！我就用我自己本身的那個樣貌，其實那種整個內在的一個…一個這種特質，其實也起到了那個示範拉。」

B 在上述的特質中，憾動到「我好」核心信念時，情緒反彈特別明顯，在挑戰二與三中皆由「恐懼別人因自己而受傷」引發；童年的意外事件，妹妹嚴重受傷，因父母不曾安撫過 B，也不曾對事件有過詢問或解釋；因此 B 對妹妹的受傷深感自責，也認為是自己害妹妹受傷，所以對父母只顧照顧妹妹的被拋棄感只能默默忍受。B 將「我害妹妹受傷」「自責」「我不好」「我被拋棄」連結掛勾了，

也因此成長過程中，鞏固「我好」會變得更加重要。B 一路走來也如母親期待與要求的，獨立自主、努力表現能力、呈現完美，這些也與增強「我好」有關；相反地，當有人了可能會因 B 而受傷的情境發生時，無論事實與否，都會觸發 B 「我不好」的板機，因而引發 B 的強烈負面情緒，以及後續強烈努力要回到「我好」的自保行動，包括歷程回顧，包括將童年事件徹底整理等；在挑戰二與三的呈現，即是如此。

### 第三節 受訪者 C 排除型依附特質之影響

受訪者 C 排除型依附特質有「不太注意他人的感受」、「強調獨立自主，為自己負責」、「既不依賴人，也不接受依賴」、「逃避與他人親近」等；以下分為二個部分：第一部分為分析在上一章諮商歷程中，與受訪者 C 的排除型依附特質有關的呈現與影響；第二部份則為分析與不同案主互動中，受訪 C 的明顯排除型依附特質的呈現與影響。

#### 壹、在諮商歷程中的呈現與影響

以下依表 5-3 分別說明 C 的依附特質諮商中的呈現與影響：

重要挑戰 / 諮商階段	C 的依附特質	諮商中的呈現	影響
挑戰一： 案主突然無預警連續缺席 (諮商中期中)	「強調獨立自主，為自己負責」 「不太注意他人的感受/對他人情感反應的認知較為遲鈍」	C 視案主「無息缺席」為不敢為自己的決定負責，內在升起生氣的感受，有不想理案主的想法出現	難以同理案主怕痛的心情； 也忽略了自我探索的過程本是進進退退
挑戰二： CO 的反移而情，因欣賞案主而打破時間結構 (諮商中期中)	「逃避與他人親近」 「既不依賴人，也不接受依賴」	對於案主的信賴與順從心裡有很多的不安與不自在，擔關係會太近，擔心案主會巴上自己	用「讓他獨立」把案主推遠一點
結案時	「逃避與他人親近」 「既不依賴人，也不接受依賴」	結案中跳開回顧「你我關係」的部分而與案主共謀逃避	刺激 C 思考與面對自己的落跑反應與忐忑的情緒
挑戰三： 結案後持續被案主點抬	「逃避與他人親近」 「既不依賴人，也不接受依賴」	案主打電話找 C 聊天，會感到生氣，回應口氣不佳	案主覺得被拒絕而受傷
	「逃避與他人親近」	結案後案主仍持續表示	一邊坐檯處理收尾，一

	「既不依賴人，也不接受依賴」	情感上的依賴、極力想維持私人情誼，B 產生焦躁、想落跑的抗拒感	邊心情沉重
--	----------------	---------------------------------	-------

表 5-3 分別說明 C 的依附特質諮商中的呈現與影響受訪者 C 排除型依附特質在諮商歷程中的呈現與影響之摘要表

### 一、諮商中期初：不太注意他人感受的特質，使 C 難以同理案主的痛苦

C 受「不太注意他人的感受」、「強調獨立自主，為自己負責」的特質影響過程如下：C 因為「不喜歡依賴他人」，所以十分重視獨立自主，很強調為自己負責，而這個要求不只針對自己也針對他人的；因此當 C 視案主「無息缺席」為不敢為自己的決定負責，逃避面對問題的行為，內在便升起生氣的感受，於是會有不想理案主的想法出現。C 的生氣之下其實是有指責甚或瞧不起的情緒的，因此難以同理案主怕痛的心情，接納怕痛想逃避的本能反硬，也忽略了自我探索的過程本是進進退退，案主一時的退縮不意味著不勇敢，不意味著不為自己責任。

「(C3-1-1) 就是不能接受我依賴別人阿，所以更要獨立…無論結果怎樣，我覺得直接面對才是為自己負責阿，所以我看到避開的行為都會翻白眼…噯，我情緒覺察很慢耶…我很難第一時間去體會他逃走的糾結，也體會不了他直視問題的痛苦。」

### 二、諮商中，後，收尾期：C 受逃避與他人親近特質的影響，對於案主的親近產生焦躁、想落跑的抗拒感

C 受「逃避與他人親近」、「既不依賴人，也不接受依賴」的特質影響過程如下：「逃避與他人親近」的特質使 C 在諮商關係中想要與案主抱持公事公辦的關係，對於案主貿然拉近距離的行為，例如非諮商時間打電話找 C 聊天，會感到生氣並直覺的抗拒，導致案主覺得被拒絕而受傷；或對結案後案主仍持續表示情感上的依賴、極力想維持私人情誼的表示，產生焦躁、想落跑的抗拒感；或是在結案中因怕面對「你我關係」而與案主共謀逃避。還有一個比較隱微的呈現地方，例如在 C 因反移情，提供案主過多協助而擔心案主過於依賴時，其實 C 對於案主的信賴與順從心裡有很多的不安與不自在，擔心繼續下去關係會太近，擔心案主會整個靠在自己身上。因此協助案主獨立自主除了出於 C 的信念及專業考量之外，也是把案主推開一些，避免案主依賴自己的下意識選擇。

「(C3-2-1)強調案主要獨立是出於我的信念,可是坦白說…當看到案主對我那麼言聽計從,那麼信賴我的時候,我…我其實心裡很緊張,我很怕案主會太依賴我,不僅僅是有出於專業的考量,而是我覺得他靠我太近,我怕她會巴著我…覺得好像要用「讓他獨立」把他推遠一點。」

## 貳、與不同個案互動中的呈現與影響

以下不限單一案主,僅依據受訪者 C 自述的明顯依附特質,加以整理與分析其在諮商中的呈現與影響。

### 一、重視目標導向

在目標導向這一塊 C 的行動力很強,因為逃避承受面對情緒的焦慮,所以用趕快採取行動來轉移焦點,只要做不用面對情緒,焦慮就會降低,於是就形成:事情發生→有情緒→立刻採取行動→焦慮感降低,最後形成一個雙重制約的惡性循環。這個慣性造成的一個影響是 C 有困難忍受等待、忍受模糊;然而很多的時候事情的促成需要醞釀期,但是需要立刻去行動的衝動,使 C 很難給自己一些時間去容忍模糊,去等待更適當的時機;於是 C 常常會要花很大的力氣,然後覺得事情發展不順自己的意而有很多生氣的情緒,而且因為是去勉強努力才做到,所以即使完成也常是事倍功半。然而,另一方面的影響是,因為目標清晰、執行力強、努力不懈也使得 C 往往能達成自己設定的目標,增加自己的自信、成就感與價值感。長久而往,不但贏得他人有能力、有責任感、值得信賴的評價,也為自己在職場上贏得了相對的地位與成就。因此目標導向的策略不但是 C 達到獨立自主,為自己負責的方法,目標導向所帶來的成果也強化了 C 對自己的肯定感與價值感,與「我好」的核心信念關係密切。

「(C2-1-8) 目標導向這一塊我行動力很強,那是因為…那個情緒有一個焦慮,但是因為我自己沒有辦法我不想要去承受那個焦慮,所以我趕快採取行動,因為我只要做了那個焦慮就會降低,所以就會變成是…那個事情來了,有焦慮感然後我就趕快去做事情,然後這個焦慮感降低。」

「(C2-1-9) 就會變成…我會沒有辦法給自己一些時間…我沒有辦法忍受模糊,我沒有辦法忍受等待,然後我就要趕快去把事情做了,所以常常會…要花很大的力氣,然後很多生氣的情緒,然後去勉強努力的做到,所以即使做到它其實也是事倍功半。」

「(C2-1-10) 目標導向能讓我想要的都能得到,我不用靠別人就能自給自足…」

目標導向是 C「強調獨立自主，為自己負責」的展現，也是達到「我好」的途徑，其正反面影響說明如下：

### (一) 正面影響：穩定案主情緒；提升案主掌控感及成就感；建立「並肩戰友」感

C 覺得藉由了解案主的狀況與期待，把焦點逐漸轉移到討論出一步一步可執行的步驟，通常當案主有努力的方向時情緒會較易穩定；並且因為有方法有步驟，也較易執行及成功減少挫折與抗拒；藉由一點一點的小成效，能逐漸提升案主的掌控感及成就感，而使其增加自己的自信；此外，另一個好處是，一起討論目標、一起思考方法、一起朝目標前進，一起檢討成效，一起調整策略，這樣的「並肩戰友」感，一起攻頂的感覺，使雙方易於建立工作同盟，形成有效的諮商關係

「(C2-3-4) 花一點時間去理解他現在的狀態，然後…去列一些那我們現在可以去做到…當一點一點一點成就…也許當他有事情可以努力，他的心會比較穩定，然後當他可以做到第一步、第二步，其實他慢慢就會…腦袋比較清醒，可以…可以抓到一點方向，所以我覺得這樣的目標導向對那種…情緒整個淹沒的人來說，它也是有一些…好處。」

「(C2-3-6)…我也許不能跟他一起在那邊同仇敵愾，可是他跟我談，他會覺得他的情緒是…有穩定的，第二個是我們開始可以做一點事，而不是一直在那邊一直跳一直跳，他會覺得自己是有能力的，不再不知所措…那我…我…很像是我們兩個，一起要有一個目標，好像肩並肩，我們兩個一起看著一個目標，阿我們想說我們怎麼去到那裡，那這個過程裡面我們很像是一起登山的人，黑，阿我們一起商量怎麼攻那個頂阿，那也許有時候妳情緒起伏沒關係阿，我好像就是一個很穩定的人，你要情緒起伏妳就情緒起伏阿，阿我們情緒起伏陪完了，我們還是可以往前走一點點嘛。」。

### (二) 負面影響：CO 可能指導過多，相對壓制了案主的主體性；無目標可完成時會覺得自己無功能

然而，雖然諮商目標及方法都是共同商討擬定的，但 C 擔心究竟是以誰的意見或意願為主導？是否會因為「成果有效」而 C 不知不覺地提供太多協助或主導太多；或者，案主是否也可能因為「成果有效」，而懶得再自己思考或提出反對意見；最後不自覺地依賴諮商師，相對壓制了案主的主體性；導致諮商期間很有成效，但案主的離開 C 之後更加的失去功能。另一個影響是，若所有的小目標都已達成，案主只暫時需要單純陪伴時，C 會有一種自己已經無功能、無事可做，很想結案的衝動。

「(C2-3-17)也許對方會覺得，欸？聽我的很有用耶～果然在生活裡面…他去實現之後他在生活裡面的確是有進步，所以他會很信賴我說，欸，妳說的方法很有用，所以她會再來問我…所以變成說，到底是誰？誰在主導這件事？」

「(C2-3-18)第一個就是…她是不是太依賴我？然後我是不是，因為有用，有效所以我不斷的提供更多的東西，可是這到底是我的阿，那…她離開她自己有辦法獨立運作嗎？她自己能夠遇到類似的事情觸類旁通嗎？…我在檢討這裡面…我是讓他的主體性更高，還是我讓他的主體性變更低。」。

「(C2-3-15)如果確認所有小目標都達成了，我就會覺得想結案了…單純陪我腦袋也知道很重要阿，可是會覺得…自己無功能耶。」

## 二、情緒敏感度不高

由於 C 覺得情緒是無用又懦弱的，因此習慣以把注意力擺在處理事情上，以逃避面對情緒起伏的焦慮感及面對自己脆弱的脆弱感，如此地一貫處置反應，一方面強化了目標導向的決策力與行動力，然而另一方面也同時弱化了情緒的感受力與區辨力；長久對自身情緒感受的漠視，導致 C 對情緒感知的敏感度無論在質或量上自覺明顯偏低，也就是除了對情緒的覺察速度慢、需得等情緒強烈或明顯才能感知之外，只能了解與自身生命經驗有關的強烈情緒，對其餘的一般大眾情緒難以感同身受，另外對於歸屬於同一向度的情緒間無法區分等。

「(C2-1-6)黑，所以我會覺得第一個情緒對我來說它就是一個懦弱的事，第二個它就是一個沒有用的事，所以我基本上就會趕快去想，我現在要做什麼，然後…我想要達到什麼？然後我就會去…定計劃，然後就會馬上去執行，然後通常也的確是執行完之後，其實…大部份的情緒也都會降得還蠻少的這樣…」

C 的情緒不易共感強化了「不太注意他人的感受，對他人情感反應的認知較為遲鈍」的特質，其正反面影響說明如下：

### (一) 正面影響：C 易保持冷靜，能成為案主的情緒定錨

因為情緒敏感度不高，較能保持冷靜，對內不易受自身私事影響，對外情緒不易受案主或環境或狀況牽動；因此當案主混亂、起伏、不知所措或反反覆覆的時候，C 較能保持冷靜，能成為案主的情緒定錨，所以逐漸的案主也會較安定，較不易繼續情緒暴走；即使面對案主因情緒起伏而思緒紛亂，在諮商中 C 不易受案主情緒影響而失去客觀，較能穩定地協助案主釐清，能提供案主持續的安定感；此外，C 也不易被案主

激怒或被案主帶跑一起混亂，當離開職場，C 也鮮少會將諮商內的情緒帶進其他生活層面，因此 C 的其他生活層面不易被案主的情緒所汙染。

「(C2-3-1)…呃…我覺得有一些優點是…有些同學他…情緒很紛亂，他其實在裡面是很像無頭蒼蠅…我的情緒不太受對方的影響，所以對方需要在那邊團團轉或暴跳幹麻之類的時候，我就…我也可以就在那裡穩得住。…像這位同學他很喜歡跟我談原因是因為…他覺得我很穩，黑，他這樣在那邊情緒爆發或者在那邊團團轉的時候…他也會覺得說好像有一個人…好像那個浪打來打去，可是他好像那個錨，都在那裡，沒有散掉這樣，所以他不會…像無頭蒼蠅一樣。」

「(C2-3-2) 我覺得沒有辦法情緒共感也有好處就是我不太容易被對方牽著走，我也不太會對被對方給…激怒，或者被對方影響我情緒很糟，像有一些心理師就會覺得說…因為對方情緒一直都很糟，然後一直接，他回家情緒也很糟，事實上我離開那個諮商室，呵呵（笑）那些東西都影響不到我。」

## (二) 負面影響：與案主較難情緒共振，C 產生對自己專業能力質疑

然而，C 覺得自己的情緒敏感度不高，對於不曾體會過的情緒難以感同身受，因此碰到情緒低頹，認知方面全然無法推動的案主就覺得束手無策，因為同理不了案主，無法在情緒上做有效的陪伴，也無法了解案主，C 覺得對於需走情緒路現形的案主，由於自己的無法與之情緒共感，使得彼此較難產生深刻有效的諮商關係，

「(C2-1-38) 呃…我碰…對方來就是一種要死不活的樣子，然後…然後呃…想要動腦袋想東西的時候，他都覺得他很懶惰，阿有時候也會講一點點…可是他的情緒就很低落，然後你用任何的認知阿，牌卡幹麻，他都覺得一副很懶散，就是他情緒很…就是感覺上我不知道可以拿他怎麼辦，你知道嗎…督導就說：這個人，可能要走得是屬於情緒路線，你可能要在情緒上面多陪伴多同理，多停留，而不是留在於…想要達到什麼功能…後我就覺得這一塊對我來說，還是完完全全我就卡在哪裡，這是一個…我完全，呵呵我無功能性的一個個案。」

雖然，為了補自身的不足，C 在工作坊中作了許許多多的自我情緒探索與承接的練習、有系統的閱讀情緒相關的知識，以理解情緒的相關性與層次，並看小說或作品來了解角色的內心起伏與情緒轉則；並且在諮商時著重詢問資訊，以期自己能從脈絡中增加對案主的理解，然而詢問對於思緒清晰、邏輯清楚的案主雖有助於釐清，但未

嘗不是一種情緒流暢宣洩的干擾。此外，對 C 來說，對於自己靠頭腦來理解情緒，而非能感同身受，已造成一種心理的壓力及對自己專業能力質疑；C 擔心無法情緒共感就無法幫助個案，這個擔心造成自身心理陰影，不但使 C 一直擔心會造成兩人關係的誤判，也使得 C 有時會因焦慮而把注意力擺在自己的能力表現上而忽略了觀察許多細節。

「(C2-1-27)我也花了一些時間去讀了一些專門講情緒的書，然後去理解情緒它有層次，喔～情緒它有一個延展性，或者什麼什麼，等於我花很多的…理解知識的部份去…去想要補自己這一塊的不足…所以我必須要借用的方式就是我要問很多的細節，然後我從那些細節裡面，從那些故事脈絡裡面，去猜…去猜…欸？是不是這個？是不是那個？然後…這個方式當然，恩…當然會有用，但是…其實就會有隔一層，有時候即使是我猜對了對方現在的那個情緒，他說對！可是對我來說那只是一個知識上面的理解。」

「(C2-1-26)我是…很難感同身受那個情緒到底是什麼，我感受不到，那…這件事情我不知道對對方的影響是什麼，也許對方會覺得我就是沒辦法同理他阿，可是…對我的影響，就是我心理一直會覺得…我是不是沒有辦法同理對方的情緒，我就會…有困難可以幫到他，其實這對我來說會是一個…陰影。我覺得我沒有辦法正確去評估到底我們之間的距離有多遠，我始終覺得我離他很遠，我始終覺得我好像不夠理解個案的情緒。」

### 三、需要保持心理界線，抗拒貿然的親近

在那次結案，C 發現自己與案主在共謀逃避看彼此的關係之後，做的很多深入的思考：案主雖然是焦慮依附，很怕失去很在乎關係，但由於他對自己很自卑又用壓抑自我討好的方式與對方建立關係，因此表面越和諧，理所當然會越怕去看清彼此的真實關係；由此，C 反思自己是否真有自以為的不在乎別人對自己的看法？自己害怕逃避又是為什麼？童年承載父親過重情緒的負荷，使 C 不自覺地很怕被依賴；避免與人建立深入關係，來迴避情感深入所可能帶來的劇烈情緒起伏。不知道最親近的父親何時會消失的恐懼，使 C 習慣於漠視自己的情緒，好讓自己可以堅強、靠自己；刻意保持與他人的身心距離，來迴避最後可能失望或失落所帶來的傷害。於是生活中，C 願意協助朋友解決困難，但卻不會告訴朋友自己的心情，也不甚願意花很多時間陪朋友閒聊或談心事。

「(C2-5-13) 我在想我跟人之間為什麼都要保持一個…身體的距離跟心理的距離？關係這件事情，其實一直都是我的議題，就是我不想要跟人有那麼多的靠近，那…我後來慢慢去理解…可能一個很底層的東西就是很怕受傷，或者是說，我很怕在情感上依賴別人，然後…也會不想要讓人在情感上依賴我…」

「(C2-5-3) 我老師跟我說，你有沒有一種朋友就是齣，你遇到了事情要找他，他…他兩臂插刀的幫妳，可是你生活沒問題，你就說，欸！我跟你講我遇到一件事很开心，我跟你講，我現在過得很好，他就說：你過得很好就好，你去過妳的！很好就好不用來找我…（吸氣）我覺得我自己好像有就是…這樣。」

然而 C 這樣的習慣，卻使得在諮商中回頭來看彼此真實的諮商關係倍顯困難，尤其在學期末的一連串結案經驗，使 C 的這個困難變得無可迴避：因為結案通常會做兩個部分，一個是歷程回顧也就是回頭檢視走過得足跡、投注的努力、做過的改變、達成的目標及之後的計畫等等，這個屬於功能性的部分是 C 所擅長的。然而，另一個屬於談對彼此的影響、看法、感受等都必須回到真實關係的本質的部分，而這正恰恰觸發 C「逃避與人親近」的警報器。

「(C2-5-23) 在結案有兩個東西嘛，一個東西就是…你歷程回顧嘛，呃，我們回頭看走過得足跡，做過的改變，然後我們做過那一些東西，然後你自己有什麼不同，然後你之後有什麼計畫之類的嘛，那這一種都屬於功能性，那這個功能性對我來說…沒什麼)阿，駕輕就熟。可是裡面還有一塊東西叫做談…我跟你，因為…諮商師本身就是工具的話，那我跟你…之間，呃…這個歷程裡面我們怎麼樣…互相影響，然後…我對妳的感覺是什麼，妳對我的感覺是什麼，我對妳的想法是什麼，妳對我的想法是什麼，那…這一些東西都回到關係的本質在談…我們嘛！」

「(C2-5-7) 所以…諮商裡面尤其…人際歷程裡面，常常在強調，就回來看我跟妳的關係，可是我發現我很…很…很難做這一塊，我擅長做的就是我們兩個一起看外面一個目標去努力，我…我有困難回來看…我跟你之間。」

然而儘管忐忑，C 仍選擇面對，閱讀相關研究資料做認知上的學習與心理準備，也藉由一次一次的結案中加多真實經驗的累積，C 在慢慢練習面對自己的不習慣與調整回應；雖然表面的應對一次比一次更進步了，但透過身體僵硬、憋氣的誠實反應，C 進一步思考何以那樣的言行親近會引發自己的抗拒。

「(C2-5-71) 喔！我第一次要結案的時候，我真的是講到那個部份我都結巴，你知道，哈哈哈，然後我就想說我可以不做嗎？可是後來想說如果這個是我自己要克服的部份，所以我去看了一些書，然後…第一個同學…你知道練習的對象嘛，然後第二次第三次就慢慢稍微在好一點，就是說…我在做的上面有稍微做的比較好一點，可是我知道我的內心…呃…我也很清楚的覺察，我是憋著氣，全身緊繃僵硬的。」

「(C2-5-73) 尤其是有女案主淚光閃閃的說著感激我，要求離別擁抱…我也能適時地回應…我能感覺到他們的真心跟信任…我不是不感動的，也會眼眶熱熱的，但是就是…內在是緊張緊繃的…尷尬困窘…」

C 發現自己逃避看你我關係，一個原因是因為把焦點放在你跟我的相互感覺與影響上，會瞬間拉近彼此的距離，再也沒有可忙的「事」來轉移注意力；而如果談「人」，就無法不去看情緒情感，而任何與「情」有關的，無論表面如何呈現，底層都逃不了與某種柔軟脆弱東西有關；而 C 恰恰除了不喜歡那種心理親近感之外，也怕面對柔軟的情感或脆弱的自己。還有一部分是面對案主對自己的喜歡情緒流露或是渴望親近的需求，C 不全然是不感動的，然而更多的尷尬是不知如何回應彼此心理距離不對等，無法對自己說謊，然而無法適時地給予「同等熱度」的回應，C 擔心即使案主口頭上不說，也是會感受到而覺得受傷。

「(C2-3-35) 特別撥一個時間，然後特別跟一個人心裡很靠近…或許單純回到你跟我，對我來說意味著關係靠近…意味著會面對一些柔軟的…情感的…脆弱的…易受傷害的，而我不想面對…或有困難接納脆弱的自己。」

「(C2-5-67) 對方認為他心裡跟我距離是三公分，可我…我不知道我要怎麼回應他，因為我給不了三公分，可是…可是對這個人來說，他就是真的那麼樣覺得或者需求，可是我給不了三公分，對我來說三十公分，已經是我可以做到的極致了。所以我覺得這是一個心裡的…心裡距離的不對等，讓我覺得我…我難受…就算我也…我也很怕傷別人的心…」

經歷了一連串的思考與體驗，C 發現雖然心理糾結過程尷尬，做的結結巴巴，但是經驗雖不習慣但也沒那麼糟，甚至某些片刻自己也是有觸動的，好像靠近一些也沒那個可怕，自己情感流露了天也沒塌下來，算是有一些小小的矯正性情緒經驗。C 發現自己對於面對你我關係有較多的嘗試意願，心情也較輕鬆，雖然還是會小小屏息，

但不再像以前只覺得緊張直覺想落跑。

「(C2-5-77) 雖然一連串的結案讓我很辛苦，整整一個月耶，天啊，哈哈…嘍，但也帶給我很多思考，許多新的體驗…後來想想，或許是以前一直逃避才把它變得那麼可怕…其實真實經歷了一些…雖然很不習慣，但真的也沒那麼可怕。我想以後再面對要回到你我關係…想到還是會要深呼吸一下…矯正性經驗還不夠多，哈哈…但是我想，我會更願意進一步去嘗試，畢竟過去的早已過去，試一下，我又不會少一塊肉？說不定時不時地讓自己心裡七上八下的能刺激新陳代謝，避免腦部僵化呢，哈哈！」

C 的排除特質中，呈現與影響最多的是「逃避與他人親近」；C 的排拒，除了表現在結案中迴避回顧諮商關係之外，更多是呈現在 C 的內在，造成 C 身體僵硬，內心焦躁，生氣，困窘及想落跑感。

#### 第四節 綜合分析與討論

本節分為兩個部分：第一部分呈現受訪者依附特質影響的綜合分析與討論，以呼應本研究之待答問題「駐地實習諮商師排除型依附特質在諮商中的呈現與影響」以及「駐地實習諮商師排除型依附特質對諮商員角色的影響」；第二部分呈現受訪者從覺察到轉化的過程及後續影響，以呼應本研究之待答問題「整體覺察對排除型駐地實習諮商師產生的意義為何何」。

##### 壹、受訪者依附特質的影響

研究者整理與單一案主或不同個案互動中，所有與受訪者依附特質相關的呈現做成圖 5-4，並形成綜合分析與討論。以下做進一步論述：

依附特質	重要內涵	受訪者代碼
「不太注意他人的感受 / 對他人情感反應的認知較為遲鈍」	1. 不易隨著案主情緒起伏而失去客觀	A、C
	2. 在案主因情緒而紛亂暴走時能成為案主的情緒定錨	A、C
	3. 不會在諮商時間外過度牽掛個案	A、C
	4. 無分離焦慮，所以結案不脫拉	A、C
	1. 沒留意或無法感知案主的痛苦或掙扎	A、C
	2. 對於需走情緒路現的案主，覺得束手無策	A、C
	3. 初期建立關係時會較緩慢與困難	C
	4. 案主情緒的宣洩容易無法順暢	A、C

「強調獨立自主，為自己負責」	1. 面對老是依賴或是不為自己負責的個案，內在會因情緒累積到臨界點而轟然爆炸 2. 面對老是依賴或是不為自己負責的個案，促使案主前進 3. 無進度，覺得自己無功能(目標導向) 以自身為案主提供一種身教，起到示範的作用 4. 缺乏覺察，視案主的反應為逃避自己的責任	B  A, C A, C B A, C
目標導向	1. 避免漫談 2. 提升案主掌控感及成就感  3. 催促案主前進 4. 太過依靠受訪者推動，相對壓制了案主的主體性 5. 難以真心接納案主的情緒需求 6. 無法達成目標會自我懷疑 7. 只需單純陪伴會覺得無事可做	A, C C  A, C A, C A, C A C
「不喜歡與他人相互依賴 / 既不依賴人，也不接受依賴」	1. 協助案主過程，很怕案主會依賴上自己 3. 以過於嚴守諮商界線或希望公事公辦，把案主推開	A, B, C A, B, C
「逃避與他人親近 / 比起親密，保持距離更自在」	1. 案主們結案後一直來訪、想要維持私人聯繫表，感到焦躁與抗拒等等 2. 怕深入探索案主的內在會關係過於靠近，因而迴避覺察案主的抗拒 3. 對結案時案主的不捨表示感到慌張或內在退縮 4. 對諮商時間外案主的來電或來訪有身體或言語的防衛反應 5. 結案中逃避回顧「你我關係」	C  B  B, C A, C  C
「你不好 / 他人是不可以信賴的」	1. 不能接受自己不相信案主，內在產生衝突，	B
「我好」	1. 當「我好」的核心價值被撼動時，完全陷入嚴重的負面情緒，失去內在平衡與自信 2. 目標導向(獨立自主、為自己負責)	B  A, C

表 5-4 在諮商中，與受訪者依附特質相關的呈現摘要表

Keb Jenniso (2014) 研究表示排除型依附者有一種潛意識的恐懼：認為看護者(他人)不可靠，而親密是一件危險的事情。那些排除型依附者皆已完成了一項心理轉化，他說：「我很好，我不需要別人，而且他們對我來說並不重要。我這樣就很好」。對於曾被訓練不去依賴照顧者，排除型依附者的因應方式則是：透過決定他根本不需要其他人，因此毋庸積極投入親密關係中的情感交流。因此他們對自己高度評價，並會告訴你他們重視他們的自給自足和獨立性 - 需要別人是軟弱的，依戀的感覺是阻止你的牽絆。然而，隨著研究的發展，發現比起遺傳因素，依附形式更多是取決於環境因素，除了幼年期經

驗，後來的學校、職場、社會、戀人、配偶等等人際互動經驗也都與依附形式的養成有關。換句話說，依附特質看似先天氣質，其實絕大部分都是在後天與人的互動與體驗成形 (邱香凝，2017)。

因為 A 的家庭大多都採放養小孩的方式，於是 A 在成長過程中幾乎所有的事情都必須依靠自己，自立自強，為自己安排規劃；有事情做，逐步完成一個又一個目標會讓 A 覺得自己是好的、有用的、有價值的。此外，曾被懦弱的家人拖累，A 更要求自己成為獨立自主、為自己負責的人。因此目標導向，不但滿足了 A 現實生活中必須的自給自足，同時也增加 A 的自我價值感，與 A「我好」的核心信念關係密切。童年被拋棄感之經驗的後續影響，使 B 從內心深處不敢相信別人，不相信有人無論如何都不會離棄自己。為了避免再嘗到失望受傷的感覺，在關係中刻意與人保持心理的距離以保護自己。因為要保持距離，所以不允許自己依賴別人，也因此特別重視獨立自主、為自己負責；獨立自主、自我負責也是 B 自我價值感與自信的來源，與「我好」的核心信念息息相關。童年不知道最親近的父親何時會消失的恐懼，又不能對父親訴說痛苦的壓抑，使 C 習慣於漠視自己的情緒，好讓自己可以夠堅強、可以靠自己；用刻意保持與他人的身心距離，來迴避最後可能失望或失落所帶來的傷害。目標導向雖然是 C 迴避面對情緒的策略，但是因為目標清晰、執行力強、努力不懈也使得 C 往往能達成自己設定的目標；長久而往，不但贏得他人有能力、有責任感、值得信賴的評價，也為自己在職場上贏得了相對的地位與成就。因此目標導向不但是 C 達到獨立自主，為自己負責的方法，它所帶來的成果也增加 C 對自己的肯定感與價值感，強化「我好」的核心信念。本研究三位受訪者在孩提時代重要經歷的影響，也在後續的成長過程中持續發酵，形成了「他人是不可信賴的」「要保持距離」「不允許自己依賴別人」「獨立自主、為自己負責」「自己是有用的、有價值的」的信念或特質，與 Keb Jenniso 對排除型依附者的描述大致相符；而由上述內容得知，對受訪者而言，這些信念之間是有相互關聯性的。

而上述這些與親人依附經驗所衍生出的信念或特質，又會如何牽動諮商關係或是影響受訪者本身諮商師的角色呢？以下依據個人的理解，以圖 5-4 中重要信念或特質為分項，說明三位受訪者之間的相似相異點。

## 一、 獨立自主、自我負責是 A、B、C 自我價值感與自信的來源

### (一) 對諮商師角色的影響:

獨立自主、自我負責的特質在 A、B、C 身上十分明顯：思慮清晰、目標明確、善於省思、執行力強、有獨特性、很能享受自己的生活與興趣；而且 A、B、C 也都以自己的獨立自主、自我負責為豪。其特質對諮商師角色的正面影響為：具堅韌性，能陪個案百折不撓的想辦法突破；擅自省，對自己不當的反應或投射、反移情等，即使當下沒覺察，也會在事後檢討面對，不粉飾太平；具穩定性，本身堅定、腳踏實地的負責態度，對案主即是一種無言的示範。然而，如果缺乏覺察：例如不自覺地把自己的價值觀加在案主身上，或錯以為自己應該全權負責案主的改變等，則會對「看似」不負責任的案主產生負面情緒或評價，進而引發不當的反應或想法。

### (二) 在諮商中的正負面影響

以下，依圖 5-4 對該特質在諮商中的正負面影響做進一步說明：強調獨立自主、為自己負責的正向影響：B 利用自己情緒爆炸後，內在覺察與重新整合的過程，與案主一邊自我坦露，一邊討論與澄清彼此責任的區分與歸屬，為案主提供一種身教，起到示範的作用。然而也有負向影響：例如因為 A、C 當下沒有清晰地覺察自我，而將案主的反應視為一種不負責任的行為，進而引發內心的負面情緒或評價，C 更產生了不想理案主的想法。此外，當面對老是依賴或是不為自己負責的個案，A、C 會忍不住一直要拉他前進，而 B 則是因內在情緒累積到臨界點而轟然爆炸。

此外，因為目標導向是 A、C 達到獨立自主、為自己負責的途徑，故也列在此處。其正向影響為：在諮商關係很是融洽時，不至於流於閒聊；在諮商中途迷路時重新定位導航；這對於 B，當面對很暈或不知道自己要什麼的案主時很有助益。此外，通常當案主有努力的方向時情緒會較易穩定；有方法有步驟，也較易執行及成功減少挫折與抗阻；C 便是藉由與案主討論出一步一步可執行的步驟，與案主建立「並肩戰友」感；且因著一點一點的小成效，提升案主掌控感及成就感。

然而目標導向也有負面影響：太過依靠受訪者推動，相對壓制了案主的主體性；例如 C 擔心案主對自己言聽計從會造成案主依賴，導致諮商期間很有成效，但案主最終會更加的失去自己的能力。

另外，太過目標導向會忽略或難以真心接納案主的情緒需求；例如 A、C 忍不住會有把案主拉回來討論實際問題的衝動，對於這樣的拉扯，導致案主覺得情緒沒被同

理解納而無法深入。此外 A 若目標沒達成會還懷疑自己的能力；而當案主只需要單純陪伴時，C 有一種自己已經無功能、無事可做，很想結案的衝動。

## 二、不接受依賴也是一種逃避與他人親近的表現

A、B、C 都有不接受依賴的特質，原因有相似點也有相異點：A 童年就需要承受並安撫母親的情緒、做家事，成長求學期間也必須工作，承擔家人及照顧自己的需求；對 A 來說自己的擔子已經很重，很怕別人再來依賴自己，加重自己的負擔。B 在家一直承擔安撫調停的角色，有時也會擔起其他家人的責任；成長間也如母親的要求，一直都表現堅強、完美、自己的情緒自己扛；對把家人看很重的 B 來說，幼年的被拋棄感經驗把 B 的心傷的很重，雖然有逐漸在轉化中，但對於建立親密關係持被動疏離的態度。B 很難允許自己依賴他人，也不允許別人依賴自己，尤其對有些喜歡欣賞的人；怕自己心軟會承接下來，更怕一旦心靠太近會投入太多心力與情感；一但付出情感信任後，萬一最後失落，自己的失望傷心將無處安放，所以覺得不如一開始就避免關係親密的可能。C 的童年與父親關係親密，享受著父親濃濃的愛，但同時也長年承擔著安撫父親的情緒，默默忍受不知道最親近的父親何時會消失的恐懼，因此心思相對早熟，成長期間一直都表現堅強、努力獨立、自己的情緒自己扛；然而小時候負擔父親的情緒太累了，加上那種一直準備著愛的來源會失去的經驗太痛苦，C 不想讓別人依賴自己，是不想再承擔他人的情緒；不想跟別人親近自己，是不想再品嚐那種可能的失落。

### (一) 對諮商師角色的影響

A、B、C「不接受依賴」的特質對諮商師角色的影響為會出現很怕案主依賴上自己的心態，因此在感覺案主親近自己時，會下意識地用不同方法把案主「推開」；這種「不接受依賴」並非僅是因為客觀諮商界線的考量，更多是出於「逃避與他人親近 / 比起親密，保持距離更自在」的內在需求。以諮商角度來說，特別是對於焦慮依附的案主，在學習獨立的期間，諮商師需先成為其安全依附，提供一個安全且能反覆嘗試的環境，以便他能逐漸發出自己的力量。然而，「強調獨立自主、為自己負責」的特質讓 A、B、C 會持續協助案主前行，但是過程中受「不接受依賴」與「逃避與他人親近」特質影響，又會自動化的「推開」案主。這種幾乎自動化反應造成的結果，恰似是看到一個倒地的人伸出求援的手，受訪者伸手將其拉起，但在對方未站穩前又把對方推

開。如此靠近又推遠的反覆的情形，不但容易傷害諮商關係，也會使諮商進程緩慢或受阻。

## (二) 在諮商中的影響

以下，依圖 5-4 對「不接受依賴」「逃避與他人親近」特質在諮商中的影響做進一步說明：例如，在諮商時間外，案主呈現撒嬌或身體靠近時，A 會身體呈現僵硬防衛，把距離拉大並把話題帶回公事，將氣氛降溫。B 對結案時案主的不捨表示，內在感到慌張，但外表鎮定並用反問技巧迴避；對喜歡的案主，怕深入探索對方的內在會關係過於靠近，因而下意識迴避覺察案主的抗拒；以為自己是嚴守諮商界線，卻忽略「逃避與他人親近」特質的影響，反覆將想靠近的案主一次次的推開，恰恰重蹈了案主與其家人的關係。而 C 在結案中逃避回顧「你我關係」；希望公事公辦，對案主非諮商時間的來電過度生氣；對於結案時案主們的依依不捨表現感到身體僵硬、內在退縮；案主們結案後一直來訪、想要維持私人聯繫表，感到焦躁與抗拒等等。

B 對於自己與他人的情緒覺知能力都是高的，可能因成長經驗中母親不能接納其負面情緒的流露，B 習慣在他人面前控制或壓抑自己的負面情緒；因此在諮商中 B 大都把焦點放在感受與處理案主當下的情緒與發生的狀況，較少同時覺知自己當下的身心反應；大多是回到家後才注意到情緒的不舒服，並針對自己的情緒做探索與反思。童年獨自承載與壓抑過濃情緒的經歷，使 C 覺得情緒是無用又懦弱的，因為不能接納自己脆弱的一面，C 習慣於忽略自己的情緒；因此諮商中 C 大都把焦點放在感受與處理案主當下的情緒與發生的狀況；因為靜坐練習的影響，C 當下會很快速覺察自己的念頭，但對自身當下的情緒大多是無感的；大多數要等靜靜一個人一段時間後，才能感知到身體的感受，在整理念頭與身體感受的過程，情緒才會慢慢變得清晰。A 對於自己生命中所體驗過的情緒，不但很能覺察，同時也善於敘說，所以在諮商中面對情境時，A 會同時觀看案主與自己的情緒。可能童年長期處於母親的負面情緒壟罩下，或許因為反彈或自我保護避，A 尤其對於與傷心有關的情緒十分無感；加上家中有發生重大事故時，家中長輩也無人對之加以安慰或解說，於是以前 A 也不知道什麼叫做安慰別人。

### 三、不太注意他人的感受的特質也能有不同的視角

A 與 C 相似的地方為：除了自己生命中經驗過的情緒外，對他人的許多情緒是很難真正感知的。兩人對於情緒類別中的許多情緒都無感：A 對情緒的大多數經驗是屬於平穩或者很低陷，例如直接掉到失落跟絕望；C 最多的情緒是焦躁、生氣。雙方都缺乏正面強度高的情緒體會，也對情度低的情緒無法感知；此外也都有困難對同一個向度中的情緒做出區辨。因此，A 與 C 都是透過後天的努力與學習來彌補自身的不足：例如，閱讀與情緒相關的專業書籍、在生活中觀察同學與朋友，尤其是女生的互動、從別人來安慰自己的過程學習在什麼時候可以這樣做、看小說、看電影、接觸八點檔、偶像劇，去理解怎樣的情境下會有什麼情緒跟反應等等。雖然對 A、C 來說，這些都是大腦的理解，其實他們是感受不到的。

#### (一) 對諮商師角色的影響

A、C 對自己情緒不易共感的評價，才是更影響諮商員角色關鍵。A 肯定自己願意接近、試圖理解案主的用心，並接受自己這方面能力上的限制，並不因此而對自己有過多的負面情緒。相反地，C 擔心情緒不易共感就無法幫助個案的信念，不但易造成諮商關係的誤判，也使得 C 有時會因焦慮而把注意力擺在自己的能力表現上而忽略了觀察許多細節；由此可知以何種視角來觀看「情緒不易共感」才是真正的關鍵點。所幸實習期間，有強烈的矯正性情緒經驗，讓 C 有不同角度的思考：同理不是只有一種方式、貼近對方也不一定只能從情緒切入。於是當 C 發現自己又出現對自己對情緒理解上的負面評價而感到焦躁動搖時，開始有能力提醒自己回來觀看事實，並逐漸接納自己表達同理的不同方式。

#### (二) 在諮商中的正負面影響

以下，依圖 5-4 對該特質在諮商中的正負面影響做進一步說明：情緒感知不是很敏銳其實也有些正面影響：例如，不易隨著案主情緒起伏而失去客觀；在案主因情緒而紛亂暴走時能成為案主的情緒定錨；不會在諮商時間外過度牽掛個案，因此其他生活層面不易被諮商工作給干擾；無分離焦慮，所以結案不脫拉。然而情緒的感知與回應能力在諮商中一再被強調也不是沒有道理的，情緒不易共感也確實帶來負面影響：例如，在腦中運作用理性推論來理解情緒，在初期建立關係時會較緩慢與困難；此外以詢問的方式蒐集訊息，案主回到解說的意識層面，情緒的宣洩容易無法順暢；當案

主感受到無法被同理，諮商關係容易流於表面。除此之外，也如 5-1 所列因為情緒的不易共感，容易導致 A、C 沒留意到案主情緒轉變的細節或無法感知案主的痛苦掙扎，A、C 因此而容易對案主有負面評價或催促其前進；C 對於需走情緒路現的案主會先膽怯，覺得束手無策。

## 貳、從覺察到洞察的過程及後續影響

Virginia Satir (1998) 認為「問題的本身不是問題，如何面對問題才是問題」；生命中誰都避免不了經歷超乎自己能力可以掌控的狀況，然而讓人挫敗或是受傷的不見得是壓力事件本身，更關鍵的是處於壓力下的人，所採取的應對姿態與因應之道。薩提爾對於「改變」的觀點不是要矯治(correction)，而是轉化(transformation)，也就是說並不是把「認為不好的行為特質」直接去掉，以「認為好的行為特質」取代；而是永遠正向看待自己的一切，而非價值對立的判斷：一切存在都是有意義的，任何行為特質本身是沒有好和壞，是要看使用的時機。薩提爾認為只要是關心自我成長與潛能開發的人，都可在學習過程中提升自我價值、為自己賦能、為自己做出選擇及負責，以及學習到一致性的溝通。

三位受訪者又是如何一路從覺察被觸發了自己的議題、協助自己深入探索、到重新連結過往重要經驗？而這一切又引發著怎樣的後續影響或改變？研究者將整理受訪者從覺察到洞察的過程及後續影響，並形成綜合分析與討論。以下做進一步說明：

### 一、透過覺察自己負面感受與想法，開啟反思的門

在晤談當下，A 會很留意自己的情緒感受，因此當內在升起對案主的負面情緒或內言時，A 會立刻警覺到自己似乎有投射或是價值觀被撼動到。B 的身體感覺很敏銳，當下會先呈現出身體反應，再覺察情緒，但是如果自己情緒太過巨大，會自動暫時關閉，啟動目標解決模式。C 平時靜坐有觀照念頭的習慣，因此晤談中也會快速覺察自己關於自己或案主的負面想法。三者相同的是，晤談中仍能保持冷靜，將注意力維持在個案身上，觀察處理當下的狀況。此外三位受訪者也皆有很高的自省能力，會在晤談後針對自己在晤談中所引發的情緒或想法，利用與督導或同學討論、書寫心得、閱讀書籍、深度省思等方式持續探索。

## 二、 透過尋求多元協助，深入探索

A 會誠實地與督導訴說不舒服的情緒，督導大多是聽著；但對於 A 想理解案主或自己何以那般反應的內在可能歷程時，督導給的多是處遇與方法的建議，並無法滿足 A 的需求；因此 A 會在個案研討，同儕督導中提出疑問，聽取各方意見；關於個人議題則傾向與同學討論或同儕督導中提出。

B 會先寫心得，先針對自己晤談中的內外反應做初步的分析與反思。B 會誠實地與督導訴說晤談引發的不舒服情緒，與對案主的負面想法；督導的傾聽、不批評與理解讓 B 覺得很被同理。B 透過談論自己對案主的感受與想法，發現自己被勾中的信念、許多跟過往經驗的連結，進而開啟更深入理解自己的契機；當 B 懷疑自己對案主有太多反移情時，會請督導協助做歷程檢核；從自己與案主的關係，去推看案主與他人的關係。B 覺得自己的督導兼具指導與寬容的風格，讓自己能安心的訴說與詢問，逐漸探索自我與發展專業能力。關於個人議題則傾向與同學討論或同儕督導中提出。

C 會先寫自我省思，針對自己晤談中的想法、反應做初步的分析與反思，但 C 只有當情緒大到影響到諮商了才會跟督導提。C 的督導還要接案、接行政、接緊急個案處理，十分忙碌；加上 C 本身案主也多，常常一忙起來，督導時間不定，一次督導時間若想討論的個案多，往往也只能討論處遇的部分。不過 C 表示，自己的督導是個和善有能力的人，但可能是因為 C 還是怕被評價，所以督導時還是常常內在緊繃，避免自我坦露；因為 C 很想趕快加強諮商能力，所以提問的也多是關於怎麼做更恰當。督導關係也是一種依附關係，C 發現自己似乎跟督導保持一種公事公辦的關係，避免靠近，不主動表露私人情緒；就像 C 也只想跟個案主保持公事公辦的關係一樣。可能是督導感受到 C 的迴避，因此提到諮商關係時也多是點到，並不追問。關於個人議題或感受，C 會在學校老師給的個督時間提出來討論，但老師能給的時間有限，因此 C 大多是與同學討論或同儕督導中提出。

A、B、C 相同的是，會在同儕督導中，針對晤談中引發的負面評價與負面感受做進一步探索：藉由同學的提問與回饋，做進一步的省思；一個人時再針對這些探索的點，連結過去相關經驗，持續整理與省思。三人都覺得跟自己信得過又熟悉的同學談是效果最好的，不但情緒的支持夠而且在討論與個案之間發生的感受時，同學的回饋也都較深刻。大概是因為同儕也活在水生火熱當中，大家除了能夠對個案報告提出較客觀的回饋，也能夠同理彼此的處境；在這部份對於支持彼此繼續往內深入看，給予了安全感，有很大的幫助。此外，三人也都會閱讀相關的書籍，補充自己知識、情緒、

或是心靈的需求。

### 三、 透過自我照顧，紓解壓力，增加正面能量

A、B、C 都會找朋友或同學分享心情或宣洩情緒。A 還會出去玩、攝影等做自己喜歡的事以增加自己的快樂度；若思緒被困住則會到安靜的公園，用反覆堆石頭的方式達到動態精心的覺果。B 會看好笑的節目紓解壓力；若情緒過於巨大，會靜坐或練功舒緩情緒並照顧自己的身心平衡。C 則會看小說轉移注意力；去參加粉彩、壓克力做畫等放鬆大腦的課程。

### 四、 整理過往依附經驗是統整的開始、改變的關鍵

(一) A 在整理了童年自己家庭的養育方式與與家人的互動經驗後，了解了是案主憾動到自己「強調獨立、為自己負責」的信念，因此自己對他升起了負面的感受與評價。個案是 A 反射自己的鏡子，因為沒有辦法允許自己有這樣的特質，把它投射到個案身上，所以也沒有辦法接受他人有，A 不能接受自己不負責任，所也不能接受個案不負責任；在 A 釐清後，較能課題分離；調整認知與態度之後，也較能同理案主。而後續案主的反饋給 A 上了寶貴的一課：原來表面上無成效的繞圈期其實是寶貴的醞釀期；每個人都有自己的節奏與詮釋，案主看似逃避，其實是在一邊掙扎一邊累積面對的勇氣，那是案主為自己負責的呈現；A 在經驗中了解並接納了自己的視野其實並不比個案寬多少，一起茫然、一起摸索的過程中才真正領略了「與案主同行」的滋味。對 A 來說，這個案主提供了一個刺激，讓 A 有機會重新整合並藉納了部分的自己，使 A 能對自己與案主有更多的接納與耐性；整個諮商過程帶給 A 一個矯正性的經驗，讓 A 打開視野，解構了「困境」以及重新定義「為自己負責」。

從一開始的互相很僵硬、中間的坦承與相互學習、到後面的能自在的彼此回饋，整個諮商過程，A 與案主都因著彼此而有許多的改變，一起攜手努力、一起堅持到最後都沒放棄的經驗，對 A 與案主而言都意義非凡，讓他們更能讚賞與相信自己。而在諮商方面，再面對老是說不知道或是繞愛圈圈的人，A 雖然還是會感到不耐煩，還是 OS 很多，可是也能夠一邊 OS，一邊知道自己要幹麼，然後繼續做這樣子；比較沒有什麼自我懷疑，同時也能用更開闊的視角看待及等待案主。更寶貴的是，A 對於自己在疑惑不明、時不時自我質疑的同時，仍能為自己打氣並堅持到底、努力不懈的這份勇氣，深感欣賞與自豪。對 A 來說，這是寶貴的諮商經驗，而這個經驗改變了 A 原始

的認知，已成為 A 解構「困境」的重要資源；而重新定義「為自己負責」使 A 擁有更能涵容與欣賞自己與案主的視野。

(二) 在「恐懼別人因自己而受傷」的議題尚未整理前，B 在一般人際互動中很容易因為被勾出罪惡感而身心緊繃；明明理智上知道自己沒有錯做事，但也會因為別人的一些不高興或言語的責問，而委屈自己道歉或做出一些彌補的動作。在諮商中也會因案主的抱怨、顯露害怕、以為自己沒有盡責、擔心傷害案主等等引發罪惡感；因而陷入自責情緒中；或因防衛而生氣，把責任推給案主，之後又因此而自責；或是明知該深入探究及面質的時候反倒會因為顧忌多而猶豫。

案主兩次嚴重勾動 B「恐懼別人會因為自己而受傷」的罪惡感，使 B 陷入了很大的負面情緒；B 重新回溯童年意外事故的經驗，擁抱並安撫過往受傷的自己；之後誠懇地對妹妹坦承自己的歉疚並取妹妹的諒解，因而情緒獲得很大的紓解；接著省思該經驗引發的「不敢相信他人，保持距離；不允許自己依賴；獨立自主」等等的一連串信念；最後整理與承認自己選擇待在恐懼裡的好處。

B 整理完「恐懼別人因自己而受傷」的議題，自責感的部份就解決了；對 B 最大而明顯的影響是不再輕易出現對他人莫名的罪惡感。在諮商上，當 B 看懂自己恐懼後，不但能將案主的表現與自己的恐懼脫鉤，更能夠看懂案主的內在動機與需求。B 雖然沒有點破或用言語說明，但在後續的晤談中用自己的態度，用自己持續的陪伴，一再地表達著「我接納你」「我接得住你你」；而這樣接住的姿態不但幫助了後續的諮商深度，也使工作方向更加清晰。在後來案主的回饋中，當案主坦承自己之前是因為不想諮商而謊言請假時，B 很是感動，覺得自己有被信任；對 B 來說，這種回饋焦點完全是在兩人的真實關係上，對於「不敢信任人」的 B 與案主來說，這都是很不容易的一步挪移。同時在生活中，B 更清楚知道自己是誰、當下在做什麼、以及為何而做時；因而在人際互動中更能做出客觀的評估，並給出一致性的回應。隨著 B 更加確信自己能隨著變化而彈性的因應，不用再去控制環境或害怕環境的失控，於是 B 的焦慮感降低，安全感變高了。

「恐懼別人因自己而受傷」的議題也與信任感有關；因此進一步地，B 也整合了三年的持續身心靈的探索與成長經驗。尤其是整年的實習期間，從老師、案主、工作團隊、督導、朋友同學等的回饋中，B 對自己的認識與肯定，已經從裡到外，很扎實地長夠大了；於是當信任來自自己內在，即使重要他人也再無法撼動 B 了。

因此 B 即便是面對親密的家人，也練習落實立即性回應，坦白拒絕再承擔他人責任，同時也練習相信家人。此外 B 開始有能力辨明來自重要他人的批評，是對的還是錯的，是真的還是假的；當重要他人否定自己時，不再以退縮或繼續努力來保持形象；而選擇直接表達需求與情緒，甚至還能以調侃的方式回應或反駁在乎的人。

(三) 童年承載父親過重情緒的負荷，使 C 不自覺地避免與人建立深入關係，來迴避情感深入所可能帶來的劇烈情緒起伏。不知道最親近的父親何時會消失的恐懼，使 C 習慣於漠視自己的情緒，好讓自己可以堅強、靠自己；刻意保持與他人的身心距離，來迴避最後可能失望或失落所帶來的傷害。於是生活中，C 習慣用趕快採取行動來轉移焦點，避免承受或面對自己的脆弱，而目標導向所帶來的正面成效，也強化了這個模式。因此人際交往中，C 呈現出願意協助朋友解決困難，但卻不會告訴朋友自己的心情，也不甚願意花很多時間陪朋友閒聊或談心事。而在諮商中，C 發現自己面對案主時，當所有小目標皆已完成後，開始有一種已英雄無用武之地的茫然感，而當還須再繼續單純陪伴案主一段時間，C 覺得自己無功能而有種很想趕快結案閃人的感覺。

在與同學、老師討論後，細細反思了「為什麼自己一定要覺得那麼有用？」，在回溯及整理了相關的童年經驗後，C 了解了原來在自己不敢相信別人、逃避親密關係、不允許自己依賴的成長的過程中，**doing** 一路協助自己撐過許多艱困的時光、保護了年幼的自己平安存活；成功以轉移注意力，使自己免於情緒崩潰、也協助成長後的自己得以取得許多的成就與認可；而 **being** 的狀態，則是一種關係的靠近，是人與人心靈的同在，這恰恰引發因害怕受傷而逃避親密的 C 的緊張與焦慮。

在真誠地感激及安撫過往的自己之後，C 細細地整理了自我一路走來，成長療癒過程裡的正向經驗；清楚地覺知到其實自己內在的力量已經長成，即使真有傷害也足夠面對處理；而那份熟悉的恐懼，慣性的逃避感是屬於童年的，而非因著真實情況而產生的。因此 C 決定為自己做出新的選擇：即使不容易一下子做到位，C 仍舊常常提醒著自己同在的意義，同時勉勵自己學習因時因地因人而彈性調整比例，畢竟 **doing** 與 **being** 兩者同等重要，無須偏廢。有趣的是，實習的下半年，C 接的幾乎都是焦慮型個案，而也恰恰在這些與自己如此不同的案主身上，C 才真真明白陪伴的基本功要練扎實了是多麼不容易的一件事；也因此在此晤談中，感到案主親近的狀態或需求時會焦躁不安，直覺抗拒想落跑；然而即使如此不容易，C 也沒有放棄努力嘗試。在諮商中，對 C 而言，這方面還屬努力 **ing** 中。但對生活中的朋友關係已有所影響：C 的朋友反

饋 C 的脾氣變好了，比較願意耐著性子聽他們說話；而 C 覺得聽與陪朋友閒聊是最能訓練自己耐性與陪伴能力的場合，也不再排斥。

在上述，A、B、C 相對明顯的改變中，影響的不只是認知、情緒、因應方式、對自己的看法，甚至是內在工作模式。而影響的層面，也不只是諮商關係，更包含了朋友與家人等重要人際互動關係。

## 第六章 結論與建議

本章依據第五章的分析，做出結論與建議。以下共分三節：第一節為研究結論；第二節為研究限制與建議；第三節為研究者省思。

### 第一節 研究結論

研究者整理第五章後，回應研究之問題「駐地實習諮商師排除型依附特質在諮商中的呈現與影響」、「駐地實習諮商師排除型依附特質對諮商員角色的影響」以及「整體覺察對排除型駐地實習諮商師產生的意義為何」，以下題出結論。

#### 壹、排除型依附特質也有正面影響

獨立自主、自我負責的特質在 A、B、C 身上十分明顯，而且 A、B、C 也都以自己的獨立自主、自我負責為豪。其特質對諮商師角色的正面影響為：具堅韌性，能陪個案百折不撓的想辦法突破；擅長自省，對自己不當的反應或投射、反移情等，即使當下沒覺察，也會在事後檢討面對，不粉飾太平；具穩定性，本身堅定、腳踏實地的負責態度，對案主即是一種無言的示範。

此外，因為目標導向是 A、C 達到獨立自主、為自己負責的途徑，故也列在此處。其正向影響為：在諮商關係很是融洽時，不至於流於閒聊；在諮商中途迷路時重新定位導航；這對於面對很暈或不知道自己要什麼的案主時很有助益。此外，藉由與案主討論出一步一步可執行的步驟，當案主有努力的方向時情緒會較易穩定；因著一點一點的小成效，能提升案主掌控感及成就感。

再者，即使聽起來很負面的「情緒不易共感」也有正面的影響：不易隨著案主情緒起伏而失去客觀；在案主因情緒而紛亂暴走時能成為案主的情緒定錨；不會在諮

商時間外過度牽掛個案，因此其他生活層面不易被諮商工作給干擾；無分離焦慮，所以結案不拖拉。而「逃避與他人親密」的特質，若能敏銳覺察與做到課題分離，受訪者也能因此而有穩固的心理界線，但卻又不會僵硬地將自己排除在諮商關係之外；妥善運用的話也能在諮商歷程中為案主示範適當的界線保持。

## 貳、若缺少覺察，逃避親密的特質易造成諮商關係的動盪

逃避親密是排除型最大的特徵，但這一點卻是相當隱微的，通常會以「不依賴別人，也不接受依賴」的信念呈現。若缺少覺察，受訪者很容易躲在「維持諮商界線」「保護案主的主體性」的後面，或是以協助案主獨立來合理化。受訪者會現出很怕案主依賴上自己的心態，因此在感覺案主親近自己時，觸發拒絕的反移情（*rejecting countertransference*），因而會下意識地用不同方法把案主「推開」。而推開的方式也是很隱微的，例如：在諮商時間外，案主呈現撒嬌或身體靠近時，受訪者會身體呈現僵硬防衛，把距離拉大並把話題帶回公事，將氣氛降溫；對結案時案主的不捨表示，受訪者內在感到慌張，但外表鎮定並用反問技巧迴避；受訪者希望公事公辦，對案主非諮商時間的來電過度生氣等等，屬於迴避性反移情行為。

以諮商角度來說，特別是對於焦慮依附的案主，在學習獨立的期間，諮商師需先成為其安全依附，提供一個安全且能反覆嘗試的環境，以便他能逐漸發出自己的力量。然而，「強調獨立自主、為自己負責」的特質會讓受訪者持續協助案主前行，但是過程中受「不接受依賴」與「逃避與他人親近」特質影響，又會自動化的「推開」案主。這種幾乎自動化反應造成的結果，恰似是看到一個倒地的人伸出求援的手，受訪者伸手將其拉起，但在對方未站穩前又把對方推開；如此拉近又推遠的反覆的情形，不但容易傷害諮商關係，也會使諮商進程緩慢或受阻。

## 參、學會接納自己之後，更能正面看待自己，善用力量

當 B 內在覺得一定要相信案主，外在卻收到案主言行不一致的訊息，而自己有懷疑案主的感覺出現時，內在便產生了嚴重的衝突，覺得難過、對自己生氣等等。在經過靜心與檢視自己的信念後，B 反思後發現了自己其實底層就是不相信別人的，然而因為不能接受這樣的自己，於是呈現出更全然相信他人的樣子。當 B 能接納自己的不信任後內在不再拉扯，開始能將現實的狀況納入考量，做出較全面的評估；更重要的是當 B 的內在再也不卡在信與不信的二選一之中，對矛盾訊息的出現更能接納、也更

能採取彈性的因應措施。

C 擔心「情緒不易共感就無法幫助個案」的信念，不但易造成諮商關係的誤判，也使得 C 有時會因焦慮而把注意力擺在自己的能力表現上，而忽略了觀察許多細節。所幸實習期間，有案主與老師回饋的強烈矯正性情緒經驗，以及同儕督導中同學的回饋，讓 C 有不同角度的思考：同理不是只有一種方式、貼近對方也不一定只能從情緒切入。於是當 C 發現自己又出現對自己對情緒理解上的負面評價而感到焦躁動搖時，開始有能力提醒自己回來觀看事實，並逐漸接納自己表達同理的不同方式。

當受訪者接納了自己，便不再需要把能量耗在內在衝突或焦慮擔心上；B 能內外一致，思緒清晰；而 C 能更正面地看待自己，兩人都能更加善用自己的長處。

#### **肆、整理過往依附經驗，連結現在與過往是統整的開始**

逃避是一種防衛，當這種防衛越強，人就越難自我覺察；而被個案所激起的負面情緒、負面評價、身體反應，對受訪者而言恰似開啟一道通往過去、往內探索的門。回溯過去依附關係中的受傷體驗，讓情緒，無論憤怒、絕望、痛苦、無助、自責、怨憤都能讓已經成長的自己重新看見與承接，是受訪者內心修復的第一步；那個總是得面對失能的父母，不知道可以依靠誰的孩子，只有 A 可以重新牽起她的手；那個看著妹妹受傷驚慌不知所措的孩子、那個覺得被父母拋棄卻只能自責不已的孩子，只有 B 能夠緊緊把她抱在懷裡；那個長期承接父親的痛苦，難受到寧願把感覺系統關掉，只求自己快快長大的孩子，也只有 C 能夠看進她的眼睛說：辛苦你了。唯有先面對並正視受傷的過去，唯有能真的同理並擁抱過去的自己，現在與過去才不會斷裂。

#### **伍、改變是一場累積的過程，種子與開花同等重要**

依附受創的傷雖然造成受訪者逃避親密的特質，但也促成他們獨立自主，為自己負責的特性；因此成長的路雖然起伏曲折，但一路走來，他們也各自發展出很多寶貴的能力；持續的身心靈探索也使他們具備了相當的自覺與領悟力；於是在連結過往與現在、接納自己之後，也才能夠用成人的眼光與視野重新詮釋，產生新的領悟或是改變；例如，A 能夠重新定義「困境」及「為自己負責」，不再受限於原始的認知；例如 B 不再輕易出現對他人莫名的罪惡感，能真實地憑著自己的心意決定與回應，因心靈的鬆綁而對自己有更多的確信；C 感謝目標導向曾經給過自己的幫忙，但也正視了不斷追逐完美也是一種避免與自己親密的方式；於是 C 接納了自己有自己同理的方式，

也開始注意與開始在關係中調整 doing 與 being 的比例。從覺察內在衝突被勾動開始，情緒的承接、與成長的資源連結、與過去的自己或相關人和解、因著新視野與洞察而有認知與態度的調整、將新行為或決定在個案或家人朋友身上練習，根據回饋再調整…，中間仍有不斷的省思與往內再探索；改變從來不是一蹴可就，改變是一場累積的過程。

在上述的改變中，影響的不只是認知、情緒、因應方式、對自己的看法，甚或是內在工作模式；而影響的層面，也不只是諮商關係，更包含了朋友與家人等重要人際互動模式。然而相對於這些明顯的，他人能感受到的轉變，另外有些細微的變化，對他人而言雖然隱而未明，卻對受訪者本身卻有著重要的意義；例如結案的最後案主說出捨不得，B 心中大大的慌亂卻假裝鎮定地給出反問來應付，雖然表面上是雙方一起迴避假裝沒這回事，然而重要的是 B 看見自己在關係突然親密時的落荒而逃；B 事後省思，覺得雖然狼狽，但這個全新的經驗好像也沒那麼糟跟可怕；雖然一時慌亂，也願意下次嘗試打開新的可能。例如 C 發現自己逃避看你我關係，是怕面對柔軟的情感或脆弱的自己；還有面對案主對自己的喜歡情緒流露或是渴望親近的需求，C 不全然是不感動的。經歷了一連串的思考與結案體驗，C 發現雖然心理糾結過程尷尬，做的結結巴巴，但是經驗雖不習慣但也沒那麼糟，甚至某些片刻自己也是有觸動的；好像靠近一些也沒那個可怕，自己情感流露了天也沒塌下來，算是有一些小小的矯正性情緒經驗；C 發現自己對於面對你我關係有較多的嘗試意願，心情也較輕鬆，雖然還是常常小小屏息，但不再像以前只覺得緊張直覺想落跑。像這樣小小的內在挪移、嘗試親近意願的增加，就像是剛剛種下的種子，也許才冒出一點點芽；然而對於「對親密極度不安」的 B 與 C 來說，這隱微的一步，小小的種子，與花朵一樣重要與寶貴。

實習諮商師自身的排除型特質確實會對諮商關係造成影響，然而逃避型依附，只是人的性格特徵，只要能增加性情的穩定度，使其朝向安全的方向變化即可，更好的做法是坦然接受自己的性格特徵，朝發揮性格優勢的方向努力。而整理過往依附經驗是統整的開始、改變的關鍵；不論受訪者有何排除型依附特質，最終都是增加受訪者的覺察省思能力，使其更清楚自我的排除型特質如何影響其諮商工作、影響人際互動，並能做有效的省思與自我整合；因著對自己有更多的理解與接納，更能正面地看待自己，發揮特質中的正面力量。

## 第二節 研究限制與建議

本節將說明本研究之限制，以及針對研究的結果，分別針對諮商實務以及未來研究提出參考與建議。

### 壹、研究限制

- 一、 依附主題的研究，難免涉及原生家庭的互動經驗，屬於較私密之個人情感與隱私，因此在尋找受訪者時實屬不易。另一方面所獲得的內容僅是參與者能覺察反思，或願意分享的部分。
- 二、 受限於訪談次數、時間，每個受訪者僅能選取一位個案；加上實習心理師接案的時間限制，陪伴案主的次數也僅僅 20 次左右，因此無論可觀察比對人數或相處時間長度都稍嫌不足。
- 三、 本研究存在記憶回溯之限制，受訪者所述之內容及正確性可能受其覺察程度、詮釋角度、人格特質、記憶模糊或因負面情緒而刻意扭曲而影響

### 貳、研究建議

#### 一、 對諮商實務工作之建議

##### (一) 對諮商師之建議

1. 在研一的諮商與心理治療課程中，依附只佔了小小的一節，似乎測驗出自己的依附類型，介紹各類型的特質後就結束了。直到在實習期間大量且密集的接案，才深深的體會，諮商師與重要他人的依附模式會複製在諮商關係中，其依附特質也會影響他如何看待與回應諮商中的挑戰。因此建議可於實習前閱讀岡田尊司及 KEB JENNISO 關於依附的專書，有足夠的先備知識，在晤談中更利於辨識與覺察。

2. 當依附特質的負面影響在晤談中被勾出後，雖然督導與學校老師能陪著檢視它們對諮商關係造成的影響，然而溯源整理卻是實習生自己的事；接受外面個諮需花錢，但本校學輔中心有時並不歡迎實習生預約，而且探索統整過往並非一蹴而就，對於一根蠟燭兩頭燒的實習生，錢與時間都是缺乏的。因此建議多利用學校同學組成同儕督導；一來同學間熟識而有一定程度的理解；二來彼此地位相等，無被評分的壓力；因此相互協助探索時，敘述與回饋都較能自在；同時有一整年能隨次更新變化，不花錢又能看見並回饋彼此的改變歷程。

3. 若能對督導相關知識有正確的認識與準備、在督導過程中開放與投入，則能從中獲益良多，促使受督者個人及專業上的成長。然而督導關係也是一種依附關係，督導模式與諮商模式會有平移現象。建議仔細觀察並記錄在權力不對等的督導關係中自己的感受、想法與因應方式；同時留意自己的反應如何對督導產生的影響。進一步留意督導關係與諮商關係中的依附型態有何異同。如果可以，跟督導提出討論，若擔心則在學校與老師或同學討論。

## (二) 對養成機構之建議

1. 在學校實習課程的課堂時間，私下與同學分享討論，才發現不同依附的同學在諮商情境中的許多相似或相異點；然而學校只重視個案研討，實在可惜。諮商師被期待成為案主的安全依附，但對於許許多多本身不安全依附的準諮商師來說，建議學校駐地實習課程能分一些個案研討的時間，讓實習生能就自己的依附特質在諮商中的呈現做討論，讓不同依附的同學能彼此相互學習，並對這一個範圍能有更多的理解。

2. 習慣上，通常會提出來研討的大多是被認為有疑惑或需要改進的部分，然而依附特質有其正反兩面的影響。建議實習課程老師在同學討論時，提醒同學也需討論與留意正面影響與如何妥善的運用。

3. 擔心被評價、害怕被看穿自己困窘的能力是實習諮商師的普遍情緒經驗；掩蓋缺點是最自然的防衛策略，故而導致不利於專業學習的現象相當普遍。實習諮商師在督導過程中花相當多能量對抗這個焦慮，因此建議學校實習課老師或機構督導能主動將這個現象提出，讓同學能有機會正式地討論這個大家都知道但有點難啟齒的糾結。

## 二、對未來研究之建議

(一) 由於實習心理師無論經驗、能力都處於剛起步的階段，未來研究可邀請已具有相當實務工作年資之心理師，選取晤談超過 2-3 年以上的個案，深入探討，以期更能清楚觀察長期互動中依附特質的影響。

(二) 或每個心理師選取 2-3 名案主，以便有足夠的樣本數供做比較。

(三) 本研究三位受訪者皆為女性，未來研究可邀請男性心理師，探討性別是否對依附的呈現造成不同的影響。

(四) 本研究僅針對排除型依附心理師，未來研究可再邀請焦慮型依附心理師共同參與，以期能呈現出兩者之間的對照。

### 第三節 研究者省思

#### 壹、受訪者與研究者的交會激盪

整個訪談過程對我來說是個既痛且快的經驗。每當我提出問題，他們幾乎多數都能很有見地地陳述自己的看法，可見得三位受訪者皆是思緒清晰，而且很明顯是對自己的生命議題有在持續面對與整理的人。暢快的地方是，我也是排除型依附，有許多自己會莫名糾結的地方，其實真的很難說得清楚，即使說了他人也一副你到底在莫名其妙什麼的表情，叫我只能嘆氣心賭。然而在訪談過程中，往往彼此一個簡單的回應就能瞬間知道對方真的懂，常常「對對對，就是這樣」「喔喔喔，我也是」「厚！原來你也這樣」，然後相視大笑。那種原來有人也是這樣、我不是唯一的怪物、終於有人懂的心情，使我有一種彷彿全身毛細孔都打開的鬆暢感；同時那種共鳴感也使得受訪者自然地越講越多、越講越深入。我自己是一個腦袋很大顆，但是常常處於沒什麼太大的感覺的人；這樣的低情緒敏感度在諮商上，可謂是一個不小的限制；然而面對大多是焦慮依附的同學，他們根本無法理解那是什麼狀態。因此，當 A、C 在說著自己「情緒不能共感」的特質時，我有種深深「不孤單」的釋然感；然而，在聽到 A 說出即使自己有如此的限制，他想靠近想理解案主的心是不變的時候，我看到了另一種視野，看到我相似困境的另一條出路；那次訪談回家的路上，我的眼是濕的，心脹的滿滿的，我感謝自己做這個研究，因為我已經先幫到我自己了。

然而在訪談完 B 之後我整個卡住了，瞪著厚厚的訪談稿，每每要下筆就情緒翻騰，腦子裡跑出來的東西分不清是 B 的還是自己的。童年的心傷太濃，那些情緒的壓抑、努力的堅強、不敢再相信與不允許自己依賴等等，都被 C 相似的經驗給勾動了。我不想理會，我只想完成對 C 的逐字稿分析，我又不是寫自我敘說...，於是我停筆逃避了一個月。直到，我打開心，一個字一個字，配著一公升的眼淚，把曾經陸陸續續隨機整理過的、讓自己呼吸停滯的過往經歷，白紙黑字的敲下，彷彿我是第四個受訪者。完成之後，我開始能夠整理 B、C 的訪談稿了，觸動處仍是忍不住淚水漫漫；但逐漸地，我能區分的出是誰的東西了。尤其是整理到最後 A、B、C 的轉化或是洞察之處，覺得人生真是奇妙；回頭看，彷彿所有發生的都有其安排，都會變成養分，都在以不

同的方式促使種子發芽成長茁壯，什麼都阻止不了，包括所謂的童年創傷；而這些與受訪者的交會激盪，也成為我生命沃土的一部分，無限感恩。

## 貳、書寫論文的困難

國內的相關論文文獻大多是介紹依附類型研究的演變歷史，對各類型的特質描述著墨並不是太多。惟二的兩本針對依附，從遺傳、環境、類別、呈現、影響、等不同層面介紹的中文譯本專書，是岡田尊司的《依戀障礙》與《孤獨的冷漠》。岡田尊司將第三、第四類名為「逃避型」與「恐懼逃避型」(fearful-avoidant)，而外國網站上稱第三、第四類為「排除-迴避型」(dismissive-avoidant)與「恐懼-迴避型」(fearful-avoidant)。雖然我閱讀外國網站上對排除-迴避型(dismissive-avoidant)特質介紹的文章內容，與《孤獨的冷漠》中對逃避型依附的描述大同小異，然而「排除型」與「逃避型」畢竟是不同的名稱，因此當第五章分析時，我若用引用岡田尊司的書本，名字就對不上了，故而不敢引用。此外，外國書籍中專門介紹排除型的書也很稀少，有的是介紹排除型的內在心理機轉、特質、在人際關係中的呈現等等；雖然手中的訪談資料能協助我在比對受訪者的成長經驗，能更系統性的理解其成長環境與依附特質之間的關聯性；然而我的論文著重在受訪者已形成的依附特質在諮商中如何呈現與影響，之後又是如何洞察或改變。可是國內外的依附相關論文絕大部分都是量化，無相關質性研究分析可供參考；我整個人陷入不知如何套用理論，不知如何分析才合適的迷霧焦慮中。過程中寫寫停停，跟同學、老師討論、翻看書籍文獻、查網路，隨然不確定也在緩緩前進；也跟朋友吃美食、偷看一下小說舒緩情緒；直到做夢重回實習，被老師責問為什麼交代的分析沒有做好，驚醒後身體緊繃、呼吸粗重；藉著夢我看見了自己的擔心，更看見了對自己的批判；在打開書櫃的瞬間，訪談裡受訪者 A 的一句話飛進我的腦子「努力的這個過程，就是值得肯定」，然後我的身體鬆下來了，是阿，這個過程我真的超努力了，我把焦點只擺在擔心自己的表現，卻忘了讚賞自己過程中的付出與用心，瞬間我又覺得這個研究超值得，它又幫了我一次。跟指導教授坦白我的心情之後，老師的開解讓我心安了很多很多。慢慢心就定下來了，雖然沒有相似的研究分析可參考，但我是透過整理受訪者的諮商經驗與引發的反思與學習，歸納出分析與結論的，這就是我目前的方式。

有人說寫自我敘說要掉一層皮；但寫這個與自己議題相關的題目，整理自己的過程也掉了半層皮；書寫過程面對自己「只看完美結果，忽視努力過程」的習性，又掉

了半層皮。我想，如果不是寫論文，或許我是不捨得揭下自己一層皮的；感謝這個論文給我整合自己陰影的機會，也感謝過程中相伴的同學與老師，也感謝「強調獨立，為自己負責」的自己。



## 參考文獻

### 中文部分

- 王束如 (2016)。本籍與外籍配偶親子依附關係與情緒調節之探討-以屏東縣高職生為例 (未出版之碩士論文)。國立屏東科技大學，屏東縣。
- 王郁茗 (2007)。大學生知覺其人際依附風格對愛情關係適應之影響。中山醫學大學，台中市。
- 王姿云 (2017)。大學生人際依附風格、愛情關係受傷害情感與其調節策略關係之研究 (未出版之碩士論文)。國立屏東大學，屏東縣。
- 王慶福 (1995)。大學生愛情關係路徑模式之分析研究。國立彰化師範大學輔導研究所博士論文。
- 王慶福 (2007)。大學生知覺其人際依附風格對愛情關係適應之影響。教育心理學報，38 (4)，397-415。
- 王慶福、林幸台、張德榮 (1997)。人際依附風格、性別角色取向與人際親密能力之評量。中國測驗學會測驗年刊，44(2)，63-78。
- 田芳瑜 (2017)。全職實習諮商心理師的實習困境與其因應策略之研究(未出版之碩士論文)。國立台南大學，台南。
- 江彥陵 (2007)。大學生親密關係中依附類型、衝突因應與關係適應之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立政治大學，台北市。
- 李秀珠 (2015)。成人毒品成癮者回溯人生前期依附關係之研究 (未出版之碩士論文)。玄奘大學，新竹市。
- 李明峰 (2009)。由性別壓迫省思諮商師的性別教育。輔導季刊，45(4)，12-16。
- 李佩珊 (2015)。青少年依附關係、憂鬱與網路成癮的相關研究 (未出版之碩士論文)。國立臺南大學，臺南市。
- 李明峰 (2009)。駐地實習諮商心理師對諮商關係的覺察與反應歷程之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺南大學，臺南市。
- 李政賢 (譯) (2014)。質性研究：從開始到完成 (原作者：Robert K. Yin)。臺北市：五南圖書。(原出版年：2010)
- 李柏學 (2008)。大學生人際關係、依附關係與線上遊戲成癮關係之研究---以淡江大學為例 (未出版之碩士論文)。淡江大學，臺北市。

- 邱吟馨 (2008)。新移民女性的依附風格、社會支持與主觀幸福感之相關研究-以桃園縣東南亞籍新移民女性為例 (未出版之碩士論文)。國立新竹教育大學, 新竹市。
- 邱香凝 (譯) (2017)。孤獨的冷漠：逃避型依戀障礙的分析與修復 (原作者：岡田尊司)。臺北市：聯合文學。(原出版年：2013)
- 邱香凝 (譯) (2016)。依戀障礙：為何我們總是無法好好愛人，好好愛自己？ (原作者：岡田尊司)。臺北市：聯合文學。(原出版年：2011)
- 吳孟珍 (2007)。大學生依附風格、負向情緒調適預期與愛情關係衝突因應方式之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立臺中教育大學, 臺中市。
- 吳若慈 (2014)。青少年依附關係、拒絕敏感度與友誼品質之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立臺中教育大學, 台中市。
- 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 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學, 臺北市。
- 吳麗娟、蔡秀玲、杜淑芬、方格正、陳品惠 (譯) (2013)。人際歷程取向治療：整合模式 (原作者：Edward Teyber、Faith Holmes McClure)。臺北市：雙葉書廊。(原出版年：2012)
- 何長珠、林原賢 (2013)。諮商與心理治療理論與實務。臺北市：五南圖書。
- 何瑞美 (2012)。諮商師的依附風格、共依附特質與其自覺諮商初期工作同盟關係之研究 (未出版之碩士論文)。中原大學, 桃園市。
- 易之新 (譯) (2002)。生命的禮物—給心理治療師的 85 則備忘錄 (原作者：Yalom, I. D.)。臺北市：心靈工坊 (原著出版年：2002)。
- 林孟儒 (2013)。實習諮商師接受督導經驗與諮商自我效能之研究(未出版之碩士論文)。國立台中教育大學, 台中。
- 林家興、趙舒禾、方格正、黎欣怡、李露芳、業安華 (2012)。諮商督導實務。台北：雙葉。
- 林沈明瑩、陳登義、楊蓓 (譯) (1998)。薩提爾的家族治療模式 (原作者：Virginia Satir) 台北市：張老師文化。
- 林宏澤 (2016)。高職學生依附關係、社會興趣與網路成癮之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立臺南大學, 臺南市。
- 林秀慧、林明雄 (譯) (2001)。客體關係治療 (原作者：Sheldon Cashdan)。臺北市：心理。(原出版年：1988)

- 林季誼 (2017)。台南市大學生依附關係、人格特質與愛情風格之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立臺南大學，臺南市。
- 林淑君、陳秉華 (2002)。心理治療者的反移情研究。教育心理學報，34(1)，103-122。
- 林莉琪 (2012)。已婚者依附風格、共依附特質與親密關係之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立臺中教育大學，臺中市。
- 陳金定、劉焜輝 (2003)。青少年依附行為與情緒調適能力之因果模式初探。教育心理學報，35(1)，39-57。
- 陳怡懌 (2008)。大學生人際依附風格、自尊與愛情滿意度研究 (未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 陳亭潔 (2011)。大學生依附風格、愛情關係品質與寂寞感之相關研究。中國文化大學，台北市。
- 陳珞珞 (2016)。依附關係與青少年性侵害犯罪行為之關係研究 (未出版之碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。
- 袁海嬰 (譯) (2014)。幸福童年的祕密 (原作者：Alice Miller)。台北市：心靈工坊。(原出版年：2012)
- 莊雪翎 (2016)。高中職生依附關係、子女價值觀與生育意向之關係研究 (未出版之碩士論文)。台南應用科技大學，台南市。
- 張佑瑄 (2015)。同儕督導之倫理議題探究。諮商與輔導，359，52-56。
- 張婷婷 (譯) (2014)。母親這種病：現代人的心靈問題，可能都來自於母親？(原作者：岡田尊司)。臺北市：時報文化。(原出版年：2012)
- 張惠婷 (2009)。新移民女性子女依附關係與人際關係之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立臺東大學，台東縣。
- 許育光 (2005)。切斷與複合-一段治療關係的敘說、反思與探究。輔導與諮商學報，27(2)，1-25。
- 許雅惠 (2009)。台灣諮商人員諮商關係建構經驗之分析研究。中華輔導與諮商學報，26，85-119。
- 許雅楓 (2014)。老人依附傾向、依附對象、生命意義和憂鬱之關係研究 (未出版之碩士論文)。國立屏東教育大學，屏東市。
- 許韶玲 (2004)。受督導者對諮商督導過程的影響因素- 從受督者的知覺檢視。高師輔導所諮商輔導學報，10，31-50。

- 鈕文英 (2014)。質性研究方法與論文寫作。臺北市：雙葉書廊。
- 曾怡雅 (2010)。大學生分離個體化、父母依附、及生涯自我認同狀態之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立交通大學，新竹市。
- 曾威豪 (2009)。助人工作者之不同成人依附風格、個體化與同理心之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 曾嘉妙 (2013)。諮商心理師面對諮商關係中跨越界線之經驗研究 (未出版之碩士論文)。國立暨南國際大學，南投。
- 黃素玉 (2016)。青少年父母依附關係、情緒智能 與同儕人際關係之研究 (未出版之碩士論文)。國立新竹教育大學，新竹市。
- 黃淑清 (2005)。諮商實習心理師與個案及督導互動經驗與其諮商專業成長之分析研究(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄。
- 黃慈音、謝艾美、楊雅嵐、陳嘉茵、林淑娥、魏心敏、林佩瑾 (譯) (2013)。助人工作者的養成歷程與實務 (原作者：Marianne Schneider Corey, Gerald Corey)。臺北市：心理。(原著出版年：2011)
- 黃鈴滄 (2009)。高雄市國中生的父母教養方式、依附類型與其解釋風格之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 黃錦敦 (2005)。受虐少年接受寄養安置之適應歷程研究 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 黃薰緣 (2014)。諮商期望、依附風格與諮商滿意關係之研究 (未出版之碩士論文)。國立屏東教育大學，屏東市。
- 黃瀚霆 (2015)。依附取向在心理諮商領域中的研究與啟示。諮商與輔導，360，20-24。
- 趙慧攸 (2013)。諮商師對老年個案反移情經驗及因應之研究(未出版之碩士論文)。國立屏東師範大學，屏東。
- 游婷雅 (譯) (2011)。發展心理學：以生物、心理與社會架構探討人類的發展 (原作者：Robert V. Kail, John C. Cavanaugh)。台北市：聖智。(原出版年：2007)
- 葉寶玲 (2009)。依附理論取向諮商督導之探討。輔導季刊，45 (1)， 25-30。
- 廖珮君 (2011)。諮商員在與有分離焦慮案主結案的因應歷程研究 (未出版之博士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 廖紀璇 (2015)。國中生依附關係、友誼品質與情緒穩定之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立臺中教育大學，台中市。

- 歐陽淑貞 (2014)。中途學校少女與親職化父母依附關係代間傳遞之研究 (未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 蔡秀玲、陳秉華(2009)。諮商督導任務中受督者情緒覺察之督導介入初探分析。教育心理學報，27(2)，1-25。
- 蔡雅芸、甘桂安 (2017)。實習諮商師與案主——關於諮商工作中的自我覺察。諮商與輔導，378，17-20。
- 蔡麗燕 (2016)。中部三縣市國中學生失落經驗、依附關係與復原力之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 賴郁青 (2014)。親職化心理師之反移情經驗 (未出版之博士論文)。國立東華大學，花蓮縣。
- 賴雅純 (2006)。成人依附類型與人際衝突事件及其衝突知覺與解決策略對大學生憂鬱的影響 (未出版之博士論文)。國立成功大學，台南市。
- 謝宜芳 (2008)。老人個人屬性、依附風格、心理需求與憂鬱情緒之關係研究—以高雄市長青學苑老人為例 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 謝維純 (2014)。青少年依附關係、心理資本與幸福感之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 顏禎慧 (2009)。一位精神分析取向治療師的移情認識之分析 (未出版之碩士論文)。台灣師範大學，高雄。
- 顏璉璋 (2006)。駐地實習諮商心理師專業發展：關鍵事件之分析研究 (未出版之碩士論文)。國立新竹教育大學，新竹市。
- 蘇飛淨 (2012)。大學生親子依附、人際依附與親密依附之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立新竹教育大學，新竹市。

#### 英文部分

- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments Beyond Infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.
- Ainsworth, M. D. S. (1991). *Attachments and other affectional bonds across the life cycle*. In C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde, & P. Marris (Eds.), *Attachment across the life cycle* (pp. 33-51). New York: Routledge.
- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment*. Hillsdale, NJ:

Erlbaum.

- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*, 226-244.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss : Vol.1. Attachment* (2nd ed). New York: Basic Books.
- Boyer, S. P. & Hoffman, M. A. (1993). Counselor Affective Reactions to Termination: Impact of Counselor Loss History and Perceived Client Sensitivity to Loss. *Journal of Counseling Psychology*, *40*(3), 271-277.
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (Eds.). (1999). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. New York: Guilford Press.
- Connors, M.E (1997) The renunciation of life: Dismissive attachment and its treatment. *Psychoanalytic Psychology*, *14*, 475-493 P94
- Corey, G., Corey, M., & Callanan, P. (2007). *Issues and ethics in the helping profession (7th ed.)*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Daly, K. D., & Mallinckrodt, B. (2009). *Experienced therapist's approach to psychotherapy for adults with attachment avoidance or attachment anxiety*. *Journal of counseling psychology*, *56*(4), 549-563.
- Eames, V., & Roth, A. (2000). *Patient attachment orientation and the early working alliance-A study of patient and therapist reports of alliance quality and ruptures*. *Psychotherapy Research*, *10*(4), 421-434.
- Feeney, J., & Noller, P. (1996). *Adult attachment*. London: Thousand Oaks.
- Griffin, D., & Bartholomew, K. (1994). Models of self and other: fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology* *67*(3), 430-445.
- Gelso, C. J., & Hayes, J. A. (2002). The management of countertransference.
- Goldman, G. A., & Anderson, T. (2007). Quality of object relations and security of attachment as predictors of early therapeutic alliance. *Journal of Counseling Psychology*, *54*(2), 111-117.
- Gutheil, T. G. & Gabbard, G. O. (1993). The concept of boundaries in clinical practice: Theoretical and risk-management dimensions. *American Journal of Psychiatry*, *150*(2), 188-196.

- Gutheil, T. G., & Gabbard, G. O. (1998). Misuses and misunderstandings of boundary theory in clinical and regulatory settings. *American Journal of Psychiatry*, *155*(3), 409-414.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as attachment process. *Journal of personality and Social Psychology*, *52*(3), 511-524.
- Hietanen, O. M., & Punamaki, R. L. (2006). Attachment and early working alliance in adult psychiatric inpatients. *Journal of Mental Health*, *15*(4), pp.423-435.
- Jeb Kinnison (2014). Avoidant: How to Love (or Leave) a Dismissive Partner. Retrieved from <https://jebkinnison.com/bad-boyfriends-the-book/type-dismissive-avoidant/>
- Kramer, S.A. (1990). *Positive Endings in Psychotherapy: Bringing Meaningful Closure to Therapeutic Relationships*. San Francisco : Jossey-Bass.
- Ligiero, D.P. & Gelso, C. J. (2002). Countertransference, attachment, and the working alliance : the therapist's contributions. *Psychotherapy : Theory, Research, Practice, Training*, *39*, 3 -11.
- Main, M., & Solomon, J. (1986). Discovery of an insecure - disorganized/ disoriented attachment pattern. In T. B. Brazelton & M. W. Yogman (Eds.), *Affective Development in Infancy*(pp 95-124). Norwood, nJ: Ablex.
- Mallinckrodt, B., Porter., M. J., & Kivlighan, Jr. D. M. (2005). Client attachment to therapist, depth of in-session exploration, and object relations in brief psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, *42*(1), 85-100.
- Margolese, S. K., Markiewicz, D., & Doyle, A. B. (2005). Attachment to parents, best friend, and romantic partner: Predicting different pathways to depression in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, *34*(6), 637-650.
- Minnicott, D. W. (1949). Hate in the countertransference. *International Journal of Psychoanalysis*, *30*, 69-75.
- Mohr, J., Gelso, C., & Hill, C. (2005). Client and counselor trainee Attachment as predictors of session evaluation and countertransference Behavior in first counseling sessions. *Journal of Counseling Psychology*, *52*,298-309.
- Nickel, M. B. (2004). Professional Boundaries: The Dilemman of Dual & Multipe Relationships in Rural Practice. *Counseling & Development*, *87*, 117-121.
- Obegi, J. H., & Berant, E. (Eds.). (2010). *Attachment theory and research in clinical work with*

*adults*. Guilford Press.

Rubino, G., Barker, C., Roth, T. and Fearon, P. (2000). Therapist empathy and depth of interpretation in response to potential alliance ruptures: The role of the therapist and patient attachment styles. *Psychotherapy Research, 10*, 408-420.

Simpson, J. A., Collins, W. A., Tran, S., & Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(2), 355-367.

Shaffer, D. R. (2005). *Social and personality development* (5th ed). Belmont, CA: Thomson Wadsworth.

Watkins Jr., C. E. (1985). Countertransference: Its Impact on the Counseling Situation. *Journal of Counseling & Development, 63*(6) · 356.



【附錄 1-1】

我國十年內與依附相關碩博士論文文獻，整理如下：

編號	作者	篇 名	學術機構	年份
1	張舒華	女性依附風格、性別角色態度與婚前焦慮之相關研究	國立臺北教育大學	2017
2	王姿云	大學生人際依附風格、愛情關係受傷害情感與其調節策略關係之研究	國立屏東大學	2017
3	林季誼	台南市大學生依附關係、人格特質與愛情風格之相關研究	國立臺南大學	2017
4	王東如	本籍與外籍配偶親子依附關係與情緒調節之探討-以屏東縣高職生為例	國立屏東科技大學	2016
5	莊雪翎	高中職生依附關係、子女價值觀與生育意向之關係研究	台南應用科技大學	2016
6	蔡麗燕	中部三縣市國中學生失落經驗、依附關係與復原力之相關研究	國立彰化師範大學	2016
7	黃素玉	青少年父母依附關係、情緒智能 與同儕人際關係之研究	國立新竹教育大學	2016
8	陳珞珞	依附關係與青少年性侵害犯罪行為之關係研究	國立中正大學	2016
9	林宏澤	高職學生依附關係、社會興趣與網路成癮之相關研究	國立臺南大學	2016
10	廖紀璇	國中生依附關係、友誼品質與情緒穩定之相關研究	國立臺中教育大學	2015
11	李秀珠	成人毒品成癮者回溯人生前期依附關係之研究	玄奘大學	2015
12	李佩珊	青少年依附關係、憂鬱與網路成癮的相關研究	國立臺南大學	2015
13	吳若慈	青少年依附關係、拒絕敏感度與友誼品質之相關研究	國立臺中教育大學	2014
14	謝維純	青少年依附關係、心理資本與幸福感之相關研究	國立臺灣	2014

			師範大學	
15	歐陽淑貞	中途學校少女與親職化父母依附關係代間傳遞之研究	南華大學	2014
16	陳語箴	親密關係研究：知覺父母婚姻關係、與父母依附關係對大學生愛情觀之影響	中山醫學大學	2014
17	黃薰緣	諮商期望、依附風格與諮商滿意關係之研究	國立屏東教育大學	2014
18	許雅楓	老人依附傾向、依附對象、生命意義和憂鬱之關係研究	國立屏東教育大學	2014
19	曾怡雅	大學生分離個體化、父母依附、及生涯自我認同狀態之相關研究	國立交通大學	2010
20	黃鈴涓	高雄市國中生的父母教養方式、依附類型與其解釋風格之相關研究	國立高雄師範大學	2009
21	曾威豪	助人工作者之不同成人依附風格、個體化與同理心之相關研究	國立臺灣師範大學	2009
22	張惠婷	新移民女性子女依附關係與人際關係之相關研究	國立臺東大學	2009
23	謝宜芳	老人個人屬性、依附風格、心理需求與憂鬱情緒之關係研究—以高雄市長青學苑老人為例	國立臺灣師範大學	2008
24	李柏學	大學生人際關係、依附關係與線上遊戲成癮關係之研究---以淡江大學為例	淡江大學	2008
25	邱吟馨	新移民女性的依附風格、社會支持與主觀幸福感之相關研究-以桃園縣東南亞籍新移民女性為例	國立新竹教育大學	2008
26	陳怡懌	大學生人際依附風格、自尊與愛情滿意度研究	國立嘉義大學	2008
27	鐘珮純	父母婚姻關係、親子依附風格與子女婚姻態度關係之研究	國立政治大學	2007
28	江彥陵	大學生親密關係中依附類型、衝突因應與關係適應之相關研究	國立政治大學	2007

20	吳孟珍	大學生依附風格、負向情緒調適預期與愛情關係衝突因應方式之相關研究	國立臺中教育大學	2007
30	吳文嘉	不同依附風格老人之憂鬱與社會支持之關係	東吳大學	2006
31	賴雅純	成人依附類型與人際衝突事件及其衝突知覺與解決策略對大學生憂鬱的影響	國立成功大學	2006
32	王薇甄	父母教養方式、個人依附風格與大學生網路成癮關係之研究—以中部地區大專校院為例	國立彰化師範大學	2006

資料來源：台灣碩博士論文知識加值系統，由研究者自行彙整。



【附錄 3-1】

人際依附風格量表

壹、以下題目的回答，請針對每一題項所敘述的事情，以你自己一般在一般人際關係中的實際情形，加以圈選。

- |                  |             |
|------------------|-------------|
| 1 代表和你的實際情形非常不符合 |             |
| 2 代表和你的實際情形相當不符合 |             |
| 3 代表和你的實際情形不太符合  | 非 相 不 還 相 非 |
| 4 代表和你的實際情形還算符合  | 常 當 太 算 當 常 |
| 5 代表和你的實際情形相當符合  | 不 不 符 符 符 符 |
| 6 代表和你的實際情形非常符合  | 符 符 合 合 合 合 |
1. 和別人親近會讓我覺得不舒服 ----- 1-2-3-4-5-6
  2. 我發現自己很容易和別人親近 ----- 1-2-3-4-5-6
  3. 即使沒有任何親近的情感關係我仍過得很自在 ----- 1-2-3-4-5-6
  4. 我想要情感上的親密關係，但卻很難完全信賴別人 ---1-2-3-4-5-6
  5. 對我來說，獨立和自給自足的感覺是非常重要的 ---- 1-2-3-4-5-6
  
  6. 我擔心如果和別人太親近會容易受到傷害 ----- 1-2-3-4-5-6
  7. 我會擔心別人並不那麼想跟我在一起 ----- 1-2-3-4-5-6
  8. 我不喜歡依賴別人 ----- 1-2-3-4-5-6
  9. 我會擔心別人不如我看重他們那樣的看重我 ----- 1-2-3-4-5-6
  10. 我不會擔心自己孤單一人 ----- 1-2-3-4-5-6
  
  11. 當別人太親近我時，會讓我感覺不自在 ----- 1-2-3-4-5-6
  12. 我會擔心別人並不真正喜歡我 ----- 1-2-3-4-5-6
  13. 我很少擔心別人不接納我 ----- 1-2-3-4-5-6
  14. 我寧可和別人保持距離以避免失望 ----- 1-2-3-4-5-6
  15. 當別人想要和我更親近時，我會感到不安焦慮 ----- 1-2-3-4-5-6
  
  16. 我對自己不滿意 ----- 1-2-3-4-5-6
  17. 通常我寧可自己一個人比較自由 ----- 1-2-3-4-5-6
  18. 我發現自己一直在尋求別人的接納並藉以肯定自己----- 1-2-3-4-5-6
  19. 我瞭解自己的優點與缺點，並且喜歡自己 ----- 1-2-3-4-5-6
  20. 我時常太過於在乎別人對我的看法 ----- 1-2-3-4-5-6
  21. 我可以很自在的讓別人依賴我 ----- 1-2-3-4-5-6
  22. 一個人的生活就可以過得很好了 ----- 1-2-3-4-5-6
  23. 即使別人不欣賞我，我仍然能肯定自己的價值 ----- 1-2-3-4-5-6
  24. 當我需要朋友的時候，總會找得到人的 ----- 1-2-3-4-5-6

## 貳、計分

將壹、的各題得分填入下列空格中：(意即第 13 題和 16 題為反向題)  
(反向記分時可以用減的再加 7 這樣 1 變成 6；2—5 3—4 4—3 5—2 6—1)

題號 1. 4. 6. 11. 14. 15.  
得分  $\underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} = \underline{\quad}$  (逃避依附量尺得分) C

題號 2. 16. 19. 21. 23. 24.  
得分  $\underline{\quad} - \underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} + 7 = \underline{\quad}$  (安全依附量尺得分) A

題號 3. 5. 8. 10. 17. 22.  
得分  $\underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} = \underline{\quad}$  (排除依附量尺得分) D

題號 7. 9. 12. 13. 18. 20.  
得分  $\underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} - \underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} + 7 = \underline{\quad}$  (焦慮依附量尺得分) B

## 參、解釋

- A.安全依附：一般人得分大約在 19 至 28 分之間。得分愈高者能接納自己而有安全感，能自在的和別人相互親近。
- B.焦慮依附：一般人得分大約在 19 至 29 分之間。得分愈高者擔心別人不喜歡自己，很在乎別人對自己的看法。
- C.逃避依附：一般人得分大約在 15 至 25 分之間。得分愈高者會逃避和別人的親近，以免除不自在的感覺或避免受傷害。
- D.排除依附：一般人得分大約在 19 至 29 分之間。得分愈高者傾向於比較喜歡一個人自由自在或自給自足的生活。

## 肆、請仔細閱讀下列文字，然後才作答：

如果把人大致分為下述 A、B、C、D 四種類型如下：

- A 型：對自己和別人都有較正向的看法，一方面覺得自己是有價值的、值得被愛的，另一方面也認為別人是善意的，可信賴的。這類型的人較能接納自己而有安全感，能自在的和別人相互親近，同時也能保有個人自主性。
- B 型：對自己的看法較負向，傾向認為自己是比較沒價值的、不可愛的；而對別人則為較正向的評價。會不斷的尋求他人的接納和肯定，擔心別人不喜歡自己，很在乎別人對自己的看法。
- C 型：一方面對自己的看法較負向，傾向於認為自己是沒價值的、不值得被愛的；而另一方面又認為別人是不可信賴和拒絕的。雖然內心需要別人的接納，卻會害怕和別人親近，逃避社會活動，以避免被拒絕或受傷害。
- D 型：對自己有較正向的看法，覺得自己是有價值的、值得別人的關愛，但卻認為別人是不可信賴和拒絕的，雖同樣會避免和別人親近，卻仍維持自我價值感。比較喜歡一個人自由自在，過自己的生活。

伍、請排出你和這四種類型的相似程度之順序。

(請在□中分別依相似程度之順序填上 1, 2, 3, 4 這四個數字, 每個數字只能填一次, 1 代表最相似, 2 代表第二相似, 3 代表第三相似, 4 則代表第四相似或最不相似。)

我和這四類型的相似程度排序

	A型	B型	C型	D型
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

如欲將人分類時, 以壹、24 題量表得分最高的量尺為其主要依附風格  
貳、可作為輔助題, 當壹、有量尺同分情形時, 以貳、作為分類之輔助  
不過原則上以四個量尺的分數作為統計分析的對象, 不必將人加以分類  
才不會過於簡化了評量研究得到的量化資訊(所以除非有特殊目的只要施測壹、即可)  
至於國外有學者單獨施測貳、的做法, 國內須待進一步研究。

---

以上原始量表摘自王慶福、林幸台、張德榮(民 86): 人際依附風格、性別角色取向與  
人際親密能力之評量。測驗年刊, 44(2), 63-78。

---



### 【附錄 3-2】

#### 【三位駐地實習諮商師的排除型依附特質對諮商關係的影響之研究】

##### 排除型依附特質表

請勾選出你認為與你特質相符的描述

1. 認為自己是有價值的
2. 難以和他人建立或維持親密關係
3. 認為他人是不可信賴的，逃避與他人親近(保護自己免於他人讓自己失望/不相信永恆)
4. 因防衛而淡化或否認對親密關係的需求，覺得一個人較自由
5. 強調自立更生，自我負責
6. 不喜歡依賴他人，也不希望被他人依賴或束縛
7. 不喜歡自我揭露，也不太注意他人的感受
8. 其他

資料來源：( Bartholomew, Horowitz, 1991；王郁茗，2007；林莉琪，2012；陳亭潔，2011；何長珠、林原賢，2013；邱香凝，2016，2017)

### 【附錄 3-3】

#### 【三位駐地實習諮商師的排除型依附特質對諮商關係的影響之研究】

##### 訪談大綱初稿

1. 選一位晤談超過 15 次義上的個案，簡述該個案之相關背景資料（案主來源、晤談次數、建立關係過程、諮商狀況描述、是否自然結案），是什麼讓你挑選這個案來談？
2. 談一談你跟你的個案從一開始關係建立到結束的過程中，你們的諮商關係。
3. 有那些你認為重要的狀況發生？你是如何察覺到的？
4. 當你察覺到你說的，你當下的感受、想法如何？外在的行為反應？
5. （與個案或自己）是否曾有衝突？在哪些層面？當下你如何感受與回應？
6. 你如何詮釋這些衝突？事後你有何反應？
7. 回顧這整段諮商關係，你覺得整個歷程是否有變化產生？在那些點產生了變化？你現在如何看待這段諮商關係？
8. 你如何看待自己的依附類型與諮商員角色的關聯？正負向影響為何？
  9. 這些覺察對你的意義與影響為何？

【附錄 3-4】

【三位駐地實習諮商師的排除型依附特質對諮商關係的影響之研究】

訪談大綱修正稿

目的	訪談題目
<p>了解 個案基本機料 Co 挑選動機 諮商關係</p>	<p>1-1 選一位晤談超過 15 次義上的個案，簡述該個案之相關背景資料（案主來源、晤談次數、建立關係過程、諮商狀況描述、是否自然結案），是什麼讓你挑選這個案來談？</p> <p>1-2 談一談你跟你的個案從一開始關係建立到結束的過程中，你們的諮商關係。</p>
<p>覺察歷程 反應歷程</p>	<p>2-1 有那些你認為重要的狀況發生？你是如何察覺到的？當你察覺到你說的，你當下的感受、想法如何？外在的行為反應？</p> <p>2-2（與個案或自己）是否曾有衝突？在哪些層面？當下你如何感受與回應？</p> <p>2-3 你如何詮釋這些衝突？事後你有何反應？</p>
<p>依附類型的影響 因應方式</p>	<p>3-1 你覺察自己有哪些排除型依附的特質？在生活中如何呈現？</p> <p>3-2 在與本個案關係中如何呈現？如何覺察？如何因應？</p> <p>3-3 你如何看待自己的依附類型與諮商員角色的關聯？正負向影響為何？</p>
<p>意義與影響</p>	<p>4-1 回顧這整段諮商關係，你覺得整個歷程是否有變化產生？在那些點產生了變化？你現在如何看待這段諮商關係？</p> <p>4-4 這些覺察對你的意義與影響為何</p>

【附錄 3-5】

【三位駐地實習諮商師的排除型依附特質對諮商關係的影響之研究】

研究參與者訪談同意書

我是南華大學生死學系諮商組研究生楊凱娜，非常感謝您答應參與<三位排除型依附駐地實習諮商在諮商關係中自我覺察與因應之歷程研究>的研究。

以下為同意書的內容說明：

1. 以面對面訪談方式進行，大約 1-2 次，每次 90-120 分鐘。
2. 為了進一步分析您的訪談內容，在訪談過程中，我們必須進行全程錄音，並將寫成逐字稿。
3. 在訪談與研究過程中，您有權隨時中斷或退出本研究，我們會依約銷毀您所有的訪談資料。
4. 您的訪談內容，只供本研究學術發表之用，不會挪做他用。
5. 您的個人資料，會以不記名和編碼處理，您的名字將不會出現在任何公開的資料中。
6. 等訪談內容分析完成後，我們會將分析結果送交您確認內容，您保有內容的刪修權。

再次感謝您支持與真誠分享，如果您同意以上的內容，請於本同意書上簽署您的大名。於研究過程中，如有任何疑慮，請隨時告知我們。

敬祝

平安喜樂

南華大學生死學所

指導教授：李燕蕙

研究生：楊凱娜

本人了解並同意以上的敘述，願意簽名表示同意參與此研究。  
研究參與者：\_\_\_\_\_

中華民國 年 月 日

【附錄 3-6】

【三位駐地實習諮商師的排除型依附特質對諮商關係的影響之研究】

訪談日誌

編號	日期	時間	地點
訪談摘要			
過程觀察			
重要事件			
訪談者 覺察與 省思			
下次訪談 提醒			
備註			

【附錄 3-7】

【三位駐地實習諮商師的排除型依附特質對諮商關係的影響之研究】

研究檢核函

\_\_\_\_\_，你好：

再次感謝您願意與我分享你的經驗與故事，為了確保描述文貼近您的經驗，請閱讀完整裡的内容後，將您想要修改，增減或不想呈現的地方直接在紙本上註記。此外，也請勾選本文真實呈現您的經驗的百分比，並寫下您閱讀後的想法，以作為我修正內容的參考，感恩。

感謝您的幫忙，請在完成後將調查表回寄給我，若有任何疑問，歡迎與我聯絡。  
祝 平安喜樂。

楊凱娜 敬上

聯絡信箱：

1.您覺得整理的內容與你的經驗符合的程度為何？(請以%顯示，完全不符合為 0%，完全符合為 100%)

2.閱讀整理內容後，您的想法與感受是…？

【附錄 3-8】

【三位駐地實習諮商師的排除型依附特質對諮商關係的影響之研究】

訪談文本之編碼

訪談受訪者 A - 2017.11.25

(編號說明 A1-2-3： A 表示受訪者，1 表示第一次訪談，2 表示第二段，3 表示意義單元)

編號	訪談內容	第一階層	第二階層
A1-3-6	「你到底要不要解決問題」的那個打到我。你每一次都要來，然後你每一次又不談，可是這個就是我們要解決問題，也一定要面對的事情，你又不面對，那你到底要來幹麼？那我到底要幹麼？那我們現在到底要幹麼？嗯。	Co 感受：責備，氣憤	Co 內在覺察歷程
A1-3-7	而是說「為什麼我們不去面對那個問題，可是你卻又要來？」；如果今天，他是一個「我不要面對問題」，然後他就走了，他就說『喔，我不要諮商了。』，那我就會覺得 OK 呀。	Co 感受：疑惑 想法：為何不面對問題	Co 內在覺察歷程
A1-3-8	感受就是覺得，很不耐煩，說真的，會有那一種「我早就跟你說了，這就是我們一定要談家庭的事情，你就不聽，你就不講，那我們…。」，然後…。就是會有那種不耐煩，不耐煩的問題，	Co 情緒：不耐煩	Co 內在覺察歷程
A1-3-9	再來也會有一些自我懷疑說「那我要不要結案啊？」。這個看起來好像沒準備好啊，還是說…。然後一方面是這個，然後另外一方面也會懷疑說，還是說我們其實也在準備了？就是，我會有點搞不清楚我現在諮商的狀況是怎麼了。	感受：衝突 不確定 想法： 1 是否要結案 2 是否也已在準備中	Co 內在覺察歷程
A1-3-10	嗯，他在那個五里霧當中，然後確定他自己不要	感受：衝突	Co 內在覺察

	碰這個問題；然後我是確定說，我們如果要解決問題，我們要談這個，可是我也在五里霧當中，就是我這個，我現在是不是也在做一些有功能的事情？...「那我陪你這樣等待，會不會其實也是一個陪你看這個的...。」對，「我們是不是也在慢慢靠近問題？」	不確定 想法： 2 是否也在慢慢靠近問題	歷程
A1-3-11	會有一點就是浪費，浪費彼此的時間。嗯，會有一點浪費彼此的時間。可是我也會告訴我自...，就是腦袋冷靜先...，如果用腦袋想就是覺得說，「這說不定也只是一個過程啊。如果我們可以熬過這個過程，說不定會有不一樣的變化。」；可是內心就是會覺得說「又要諮商這個個案了！」(笑)，就又要今天...，又要談什麼科系了，又要沒有進度了，反正下禮拜你一定又要換別的科系這樣子。	正向內言與 負向情緒並 存	Co 內在覺察 歷程
A1-3-12	在做一些沒有意義的事情。就好像，就是看起來好像在做一些沒有意義的事情，然後有一地方就是，「為什麼你不敢面對？」。「敢於面對」對我來說的意義就是兩個，第一個就是它通常可以解決一個問題，就是...，反正它通常會解決某一個問題啦。	敢於面對的 意義 敢於面對的 功能	Co 因應歷 程：自省
A1-3-13	第二個就是我覺得那是一個很有勇氣，會長大的，就是去處理問題，就是要面對問題，不要迴避問題，不要規避它。所以我覺得那是很有勇氣的行為，就是值得讚賞嗎？(笑)就是有勇氣的行	Co 對勇氣的 詮釋	Co 因應歷 程：自省

	為，跟它會解決一個問題。第二個可能就是一個態度或精神上的問題這樣子。		
A1-3-14	你可以活得很孬種啊，你可以活得就是我要這樣啊，就是我孬啊，你可以活成這個樣子啊，我給你拍手。可是，你不要就是，「我不要解決問題」，然後又一直說『喔，我不喜歡現在這個樣子。』，然後拉你拉不起來，你又在那邊靠北說『我好多問題。』。就你又不想解決它，你沒有行動力，然後你不敢去面對那個你要解決的問題，然後你又一直靠北說我有很多問題。	Co 對勇氣的詮釋	Co 因應歷程：自省

## 【附錄 3-9】

### 前導研究計畫

#### 一、研究者本身

研究所三年所受的專業訓練包括人類行為相關知識、諮商理論與技巧、諮商實習、心理學等，這些訓練不但有助於我觀察到受訪者的非語言訊息，同時具體化、傾聽、探問、澄清、摘要、同理的能力亦有助於建立關係與深化訪談的內容。此外，研究者曾在「諮商與輔導理論」課程中，接受老師全班統一以王慶福（1995）所編製的「人際依附風格量表」施測，得知自身主要依附風格為亦排除型依附。因此在大量密集接案的駐地實習期間，更有機會觀察並清楚感知，本身排除型依附的特質在諮商關係中如何不時地呈現與產生影響。基於研究者的專業能力與實際生命經驗，應可勝任此研究主題。同時，在研究進行期間，為了避免自己的預設觀點過度涉入而影響到訪談或資料分析，必須持續做自我檢核及提醒。

#### 二、協同分析者

为了提高本研究的可信度，本研究邀請一位協同分析者與研究者共同擔任資料編碼命名的資要分析工作。本研究的協同分析者為一位諮商師，期畢業論文研究方法亦以質性研究進行資料分析，具備足夠之資料分析經驗與能力。

#### 三、參與研究者

透過直接邀約、同學推薦或代為詢問實習機構同伴等方式，邀請剛結束一年駐地實習之研四學生，並以 email 聯絡說明研究目的及訪談方式。陸續徵得 9 位對此研究有興趣者之同意，以王慶福（1995）所編製的「人際依附風格量表」施測，其中主要依附風格為焦慮型 5 名，排除型 4 名。分別與 4 位排除型依附者面談討論「研究參與者訪談同意書」內容(詳見附錄 3-4)，並針對其疑慮做說明澄清。結果，對本研究表達支持並且願意成為研究參與者及分享其個人經驗者有三人。本前導研究以三人之中的諮商師 A 為訪談對象，其基本資料如下：

表 1

諮商師 A 基本資料表

代號	性別	年齡	學歷	婚姻狀況	信仰	依附類型	時數	訪談日期
諮商師 A	女	28	研四	單身	無	排除 28；安全 26；	130 分鐘	2017/9/2
						逃避 15；焦慮 9	128 分鐘	2017/9/24

資料來源：研究者自行彙整

施測所得分數補充說明:研究參與者研一上時所測得的排除分數為 31，與第二高安全依附差五分；對於兩次的分數差異，受訪者認為是因為自己三年來的專業學習及用心面對自己的生命課題，再加上生活中正向經驗的增加，因而對自己有更多的理解、接納與自信所致。因為所測分數是會浮動的，故研究者在意的是所測得的排除型分數是否夠高，一般人排除分數介於 19-29，分數越高表示排除型的特質越明顯，受訪者 28 分，已符合研究對象的條件。

#### 四、編碼說明

A1-2-3：A 表示受訪者，1 表示第一次訪談，2 表示第二段，3 表示意義單元。

#### 五、訪談流程

##### (一) 定訪談大綱初稿（詳見附錄 3-2）：

2017/8 研究者針對初步擬定之訪談大綱，在回憶中搜索駐地實習時與個案接觸的歷程，以筆談的方式自問自答，不斷思考、釐清。針對過於開放而回答書寫時易於籠統失焦的問題加以修改及調整次序，先從受訪者具體經驗開始，再從分享中切入追問，使訪談時能具體而有銜接性。

##### (二) 訪談受訪者：

2017/9/2 正式第一次訪談時，先針對訪談同意書說明、討論，並取得受訪者簽名。訪談過程中，諮商師 A 思路清晰，表達流暢，且自我覺察度極高，研究者只要簡單提問便能侃侃而談，第一大段的對談中就涵蓋了研究大綱 1-5 的問題。9/24 做第二次訪談，澄清前次訪談疑惑疏漏之處，和完成剩餘題目，之後針對兩次訪談逐字稿作成初步分析。

##### (三) 研究者省思

首先，研究者猶豫是否要一開始就請受訪者依排除型依附的角度來談，或是讓受訪者自行自然回答，最後再討論依附類型的影響。發現兩種選擇都有不安的地方，最來因為更擔心一開始便有預設觀點會過度窄化受訪者的視角而影響到訪談的廣度，於是選擇第一次訪談完全不涉及依附，單純由受訪者選一個案自由談其內在歷程，第二次訪談才涉及依附與其自我詮釋。

其次，訪談過程中，研究者覺察自己有兩個衝突：第一，由於諮商的訓練，在受訪者的分享中不時會出現許多點引起研究者想要追或猜或為受訪者總結的衝動，研究者得不時深呼吸並提醒自己諮商與研究訪談畢竟是不同的，需得把握住研究目的的方向。

看完逐字稿後覺得，第一次訪談先不設限，第二次再專談依附的安排是對的，不但可避免研究者的期待過度涉入影響受訪者，同時因賦予受訪者更多的自由，兩次訪談內

容豐富而精采，廣度與深度的資料都有了。

#### (四) 修正訪談大綱 (詳見附錄 3-3):

最後，透過研究者參與者的回饋與研究者的自省，針對訪談大綱做小幅度修改。

### 六、前導研究初分析步結果 (限於篇幅，僅摘錄部份，其餘詳見附錄 3-8)

#### (一) 諮商前期，諮商員 A 與案主建立關係及發現挑戰一的過程

##### 1. 案主對諮商抱持不信任的態度

案主雖為自動來談個案，但在諮商室裡身體呈現僵硬拘謹的狀態，同時也常出現拒絕的語言「(A1-1-2) 他來的時候，他都是坐得很那種，很正襟危坐這樣子，很…，就是看到他肩膀是拱起來的，他身體語言就是，他很矜在那邊，然後(笑)那五十分鐘，他都可以維持同一個姿勢。對，然後，他講話就會笑笑的，對你笑笑的，然後會重複地說，欸…，『我不想談我家裡的事情。』，然後，他就說，『反正講了都沒有用。』，『以往的經驗就是講了只會白傷心，反正問題不會解決。』」，「(A1-1-3)他…他每次只要講過這個話，就是『反正都沒有用。』，我下面就會補這一句『是喔，那你為什麼還要來？』，就是我都一直重複問這句，他要重複講，我就重複問這一句。…他每一次都會有一點難回答說他為什麼要來…好像他自己也沒有很清楚，可是他都會很準時地過來，然後也會準時…」。總之就是一個很照規矩來的學生這樣，然而建立關係的過程，態度常呈現出明顯的防衛。

##### 2. 遇見案主持續繞圈的挑戰

案主想轉學考，但卻不知道自己的興趣再哪裡，即使做了興趣測驗亦毫無頭緒，十分貶抑私校與同校同學，堅持要考排名前幾的大學，但即使去補習做測驗卻發現太難，跟不上而感到挫敗。案主每一次來談，就是談一個科系，大概八次，就換了八個科系。A 內心知道，這個不是案主真的問題，許多事都明顯與案主家庭、家人有關，但只要詢問，案主就會避談「(A1-3-1) 他就會…很尷尬…，他就會顯得好像那種愣住，然後就會說『我不想談我家裡的事情。我只要談那個我們的規劃就好。』，可是會有一段時間很痛苦…我們每次諮商都會很卡，就是無論如何，我們都會牽扯到家裡跟父母的、兄弟姊妹的關係、家境，可是他就是不願意談，所以我們常常談談…談，然後就是卡住了！然後，我們就開始亂走了。」。

#### (二) 諮商員 A 面對挑戰一的覺察與因應歷程

##### 1. A 對於案主無效的行為模式感到不耐煩，但並未在諮商中表露出負面情緒

「(A1-3-2)…你這個來給我表面談生涯，實際上你是想來解決家庭的問題，因為你有太多的那個…，我很多理由，很多價值觀，然後你要提的時候，你不能提，因為你不想談你家裡的人。然後那時候會有不耐煩，就是我們要這樣持續多久？你明明你也知道，我也知道，再不去…，我們如果不去碰觸這個問題，我們在談這些表面東西要幹麼？… 每一次我們都在…浪費時間的感覺。」，除了不耐煩之外，A 在心中對案主是有些責難「(A1-3-6)『你到底要不要解決問題』的那個打到我。你每一次都要來，然後你每一次又不談，可是這個就是我們要解決問題，也一定要面對的事情，你又不面對，那你到底要來幹麼？那我到底要幹麼？那我們現在到底要幹麼？」。同時案主也對自己的諮商效能產生的懷疑「(A1-3-4) 對，我不知道要去哪裡？我瞬間可能會覺得說，我不知道…，我有在幫這個個案？我有在幫他嗎？這個做法是對的嗎？就是會開始懷疑說我的那個諮商的那個目標跟處遇，是不是…，是正確的嗎？」。

## 2. 的正負向內言交互出現

A 一方面考慮若案主未準備好，是否先結案「(A1-3-9)再來也會有一些自我懷疑說『那我要不要結案啊？』，這個看起來好像沒準備好啊…。」，然而另外一方面也在思考著，『或許繞圈其實也在準備了？』，「(A1-3-10)嗯，他在那個五里霧當中，然後確定他自己不要碰這個問題；然後我是確定說，我們如果要解決問題，我們要談這個，可是我也在五里霧當中，就是我這個，我現在是不是也在做一些有功能的事情？…那我陪你這樣等待，會不會其實也是一個陪你看這個的…對，我們是不是也在慢慢靠近問題？」。於是這些段期間 A 常處於正負向內言交互出現的狀態「(A1-3-11) 可是我也會告訴我自…，就是腦袋冷靜先…，如果用腦袋想就是覺得說，「這說不定也只是一個過程啊。如果我們可以熬過這個過程，說不定會有不一樣的變化。」；可是內心就是會覺得說『又要諮商這個個案了！』(笑)，就又要今天…，又要談什麼科系了，又要沒有進度了，反正下禮拜你一定又要換別的科系這樣子。」。

### (三) 諮商員 A 針對挑戰一自我省思

#### 1. 最難的基本功-陪伴

即使面對一個自己不想成為地人，引發自己許多負面情緒，A 仍沒選擇結案或轉介。如前所說 A 是勇於面對的「(A1-05-3) 那我會覺得說，我是不是在逃避他？為什麼我要逃避這件事情呢？我怕什麼？就是會有…，我覺得那就是我在逃避他，可是因為我的前提就是我不想逃避這一個個案，因為這個個案他跟我那麼相撞，我覺得是有意義的。」，面對表面上看起來諮商似乎沒有進展的狀況「(A1-07-2) (笑)其實我們都沒

有進度喔，我們兩個都知道我們都沒有進度，然後那個指考就跨得愈來愈…，還有那個轉學考，跟那個二技什麼的，他都有報名…然後我們都沒有進度，連選什麼科系通通都不知道…我們都知道我們在原地踏步。」，A 選擇放下須達成諮商目標或成效的需求或焦慮，選擇最基本卻最難實踐的單純陪伴「(A1-3-18) 我就告訴我自己，我在修行(笑)…然後要那個就是訓練我自己去面對這樣的人，我要學會就是能夠陪伴他，這是一場修行。」，「(A1-07-1)我陪伴他，就是我陪你在這個地方繞繞…繞到你有一天願意去面對那個問題，說不定我們就不會有所謂國立學校、私立學校的問題。」。而也因為 A 這樣的態度，終於迎來了進展突破的大轉折「(A1-07-8) 我就到第八次的時候，他突然就跟我說他家裡的事情。然後那時候我們就喔(鬆口氣)，終於可以…，對！啊！啊！這個是對的喔，這個陪伴是有意義的，很好。」。

#### (四) 諮商師 A 的排除型依附特質對諮商師角色的正負面影響

##### 1. 情緒不易共感

A 在剛開始跟個案建立關係的時候，比較沒辦法情緒上面快速地投入，需要一個暖機的時間。也就是要到較後面的時候，才是理解那個情感。不然就等於是在腦中運作，用理性再退推論理解情緒「(A1-10-4)在他的故事，可能在他的故事脈絡裡面，我變成會太過理智地理解說，喔，因為 A+B，你等於傷心(笑)，不會是那個我好像跟你共感在傷心裡面，no，no，我就會變成說我好理性地在冷靜，我沒有說我要批評他或嘲笑他，可是我就覺得我腦袋是，那種用腦袋在運作他的情緒，因為 A+B 所以我知道你後面的情緒可能是傷心，可能是哀傷，簡直就像在灌那個，像在選擇題一樣。」。當 A 不太理解一個感受，或是像對該感受沒有共鳴的時候，通常會以詢問細節的方式多蒐集相關資料資「(A2-1-16) 那…在諮商方面的話我可能就會細問拉，就是因為我不知道你那個難過是什麼阿？然後問他說你可以再多說一些嗎？…會對你們的關係有什麼影響嗎？妳自己覺得？」。當 A 用這一種理性的，蒐集資料的方式去理解案主的情緒時，案主其實是能感受到 CO 無法同理自己「(A2-1-18) 個案好像能夠感受得到，那時候我好像沒有辦法體會他，或是說就是接不下去，不能…反正就是他能知道說好像我有顯示出我有不能理解的樣子，因為有時候我聽他們講完我會頓了一下。」。在回答 A 的提問，協助 A 理解的同時，案主不可避免的會回到理智層面，於是情緒的宣洩就無法完成「(A2-1-19) 嘿，然後大概就是…就會說，呃…他們就會解釋更多…但是那個解釋更多…往往已經脫離了他可能要當初要宣洩情緒的部份…」，「(A2-1-20) 變得就是說他們好像為了要顧及讓我能夠更清楚明白他們的處境…現實處境，他們要說的更多，可

是說更多的時候他們的情緒通常收回來，因為他們在用大腦在講話……」。因著無法理解或與案主的情緒共鳴，A 無論是在腦中做許多的情緒推理，或是理性的收集資料，通常諮商的進程會緩慢，而諮商關係也易流於表面「(A2-5-26) 個案會變成說他沒有辦法…更深入，他會沒有辦法更深入，情緒會無法深入，然後她真正想要講的東西也會沒有辦法直接講出來…」，「(A2-5-24) 我會需要比較多的…恩…….這樣的諮商狀況會變成說，就是我能夠看得到進程變得又要慢下來，然後常常…常常就是…覺得好像我都在，主要還是我想要聽聽那個資訊有多少。」。

#### (五) 諮商師 A 整體覺察的意義與影響

##### 1. 原來繞圈也有功能

A 一開始沒有覺得那是一個陪伴，那時覺得那是一個繞圈子，沒有進度。於是開始省思繞圈子這件事情有沒有意義？同時也反思諮商的功能性，就是自己的功能到底是什麼？要每一次都有進度才叫功能嗎？還是，那如果都沒有進度，然後也不知道要去哪裡，這樣可以嗎？這個對專業部分的質疑跟思考，對接下去的諮商關係與諮商方向而言是一個寶貴的歷程諮「(A1-8-3) 那時候會有一個，對，這樣有意義嗎？那個繞圈圈，它有功能嗎？…它對個案有幫助嗎？還是沒有幫助呢？因為我覺得那時候會困擾的是，沒有人可以給我一個很肯定的答案啊，我只能靠我自己去做判斷啊，然後那時候我選擇了一個就是我要留下來，我要把這個案，試著更努力…，試著用各種方法啦，各種方法去嘗試，因為我覺得那一整個過程，我們都在各種方法，對，就是把它當作是一個練習。」。

##### 2. 寶貴的一課: 矯正性的經驗

直到諮商中期過後才核對出，原來在繞圈時 A 覺得案主在逃避，但案主藉著每次都掙扎著出席，已是他試著去面對即使他還沒有辦法去講他不敢講的東西「(A1-1-10) 後來我有跟他核對說，我都覺得你是在逃避，那時候我都覺得說，喔，你在逃避要面對你要談的家庭的這個問題。後來，他跟我說，其實他每一次來，他都是鼓起那個勇氣，妳知道嗎？他本來想說，我要不要翹掉，不要來好了，就是要不要乾脆跟老師請假，可是他還是來。然後其實他來，他也知道自己今天也許沒進度(笑)，可是他就是好像他只要來，也許有一天他就是會改變啊…」，原來對 A 來說，覺得要面對是要面對那個問題，可是對案主來說，出席諮商就已經是一個問題了「(A1-01-12) 因為那也是他經歷過那麼多次的整理之後，他才跟我說，就是他覺得每一次來，他都要是…，他都覺得他都在面對，因為他其實都會知道說，我們都沒有在解決那個真的要解決的問題，

然後我都會一直提醒他，他每一次都要忍受那個我要提醒他的這件事情(笑)。」。這對 A 來說是上了寶貴的一堂課，讓他能擁有更彈性的眼光「(A1-01-14) 就是說，喔，有些人他就是要花這麼多的時間啊，然後我就是不需要花這麼多的時間啊，所以我不能夠要求別人也要跟我花一樣那麼短的時間啊。你怎麼知道他花了那麼多的時間，他沒有在做事？他有在做事啊。所以我那時候就會覺得說，喔，我要矯正一下我的觀念，要試著更彈性…」，「(A1-8-6)他也帶給我一個矯正性的經驗吧。對！這就是…，對！而且這還有一個極具教育性的，就是我們彼此步伐不一致，所以不可以用那個…不能夠用自己的那種步伐的依據，然後來推論別人說，我走這麼大步，你就是，你也可以走這麼大步。但真的就不行，他就是沒辦法。起碼我們同一個方向在前進這樣子。」。

