

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

一位實習諮商心理師在個人中心學派實踐歷程的

自我敘說探究

Self-Narrative Exploration of an Intern Counselor's Practice in the

Person-Centered Therapy

戴妙玟

Miao-Wen Day

指導教授：鄭青玫 博士

Advisor: Ching-Mei Cheng, Ph.D.

中華民國 112 年 1 月

January 2023

南華大學
生死學系碩士班
碩士學位論文

一位實習諮商心理師在個人中心學派
實踐歷程的自我敘說探究

Self-narrative Exploration of an Intern Counselor's
Practice in the Person-centered Therapy

研究生：戴妙汶

經考試合格特此證明

口試委員：吳麗雲

陳培穎

鄭青玫

指導教授：鄭青玫

系主任(所長)：楊國乾

口試日期：中華民國111年12月13日

謝誌

論文通過那一天，合照的相片中，指導教授笑得比我開心，也比我燦爛，我感受到指導教授真心的肯定了我的努力！

謝謝您一次又一次地在看完論文後，回覆給我那麼多密密麻麻的建議。雖然每一次修改都會讓我對自己產生懷疑，過程非常痛苦，但值得慶幸的是有方向可以前進。初審過後老師一直說著：「就剩下一哩路了，加油！」其實，我感覺自己就像一隻兔子，追逐著眼前的蘿蔔，就這樣一哩路又一哩路的跑到終點了！

再來，我要感謝的是我在碩班相遇的朋友們：萬能小天使瑜芳、挑錯審邏輯的霖、及時雨的好、嚴厲的達、關心我的鳳鳳、英、芸、垟、楷，以及來自學姊宜的叮嚀，還有很多很多人...謝謝你們陪伴我一起走過碩班的學習歷。

我也非常感謝在研究所學習歷程中所遇到的每一位老師，感激實習過程的督導，願意協助不熟悉學理的我，並給予滿滿的包容與接納。

最後，我要感謝父親和家人們的支持還有我自己，以及有如天地般寬容我的各位，謝謝你們。

摘要

本研究為一位實習諮商心理師在個人中心學派實踐歷程的自我敘說探究，研究者藉由實習歷程中的實習週誌、接受督導反思以及個人生活反思、同儕對談，將自我敘說化為故事文本，以「整體－內容」進行文本分析。

本研究發現，成為一位以人為本的實習諮商心理師，在整個實習過程中會經歷：個人的未竟事務以及其內化的核心價值與成為諮商心理師的價值彼此拉扯，而產生的推前與拉回的心理動力持續影響著實習歷程。而藉由督導過程中感受到溫暖、無條件地接納與真誠一致的態度，讓實習心理師經驗「相信我可以」、「進行價值重新排序」，並帶著「相信我可以」的心念，同理靠近個案，以真誠的接觸作為諮商關係穩固連結的基石。當個案經驗無條件地接納、真誠的同理、成功經驗，個案開始注入「相信我可以」激發個案持續改變的勇氣。

綜上，正確的同理、回應個案的人本態度是諮商工作成效的重要影響因素，實習心理師經驗人本的督導模式促成紮實且深入的學習，而內在的轉化是帶動諮商過程實踐個人中心治療取向的關鍵。

關鍵詞：實習諮商心理師、個人中心治療、諮商風格、實踐歷程

Abstract

This study explores the self-narrative of an intern counselor in a person-centered practice. Through the internship journal, supervisory reflection, personal life reflection, and peer communication, the researcher transformed the self-narrative into a story text and conducted a textual analysis using "whole-content".

This study found that the psychological dynamics of pushing forward and pulling back continue to influence the internship process as a person-centered intern counselor experiences the pull between one's unfinished business and internalized core values and the value of becoming an intern counselor throughout the internship. Through the warmth, unconditional acceptance, and sincere consistency felt during the supervision process, the intern counselor experiences "believe I can" and "reordering of values" and approaches the case empathetically with the thought of "believe I can", using sincere contact as the cornerstone of a solid connection in the consultation relationship. When the case experiences unconditional acceptance, sincere empathy, and successful experiences, the case begins to inject the courage to continue to change with "I believe I can".

In summary, the correct empathy and humanistic attitude in responding to cases is an important factor in the effectiveness of counseling work. The experienced humanistic supervision model of intern counselor leads to solid and in-depth learning, and internal transformation is the key to driving the counseling process to practice a person-centered therapy.

Keywords: Intern Counselor, Person-Centered Therapy, Counseling-Style, Practice

目錄

謝誌.....	i
摘要.....	ii
Abstract.....	iii
目錄.....	iv
表目錄.....	vi
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與問題.....	4
第三節 名詞釋義.....	4
第二章 文獻探討.....	6
第一節 個人中心學派治療哲學.....	6
第二節 諮商師諮商風格的發展.....	14
第三節 個人中心學派實務實踐歷程相關研究.....	22
第三章 研究方法.....	34
第一節 質性敘說研究.....	34
第二節 研究工具.....	37
第三節 研究對象.....	38
第四節 資料蒐集與分析方法.....	39

第五節 研究的嚴謹度	42
第六節 研究倫理	45
第四章 研究結果	47
第一節 一位實習諮商心理師對於個人中心學派治療核心精神本質的 前理解	47
第二節 入學前至諮商實習歷程：與 Rogers 的相遇，學習諮商過程 時助人種子生根、發芽	59
第三節 一位實習諮商心理師的反思歷程影響其個人中心學派諮商歷 程的實踐	75
第四節 綜合討論	99
第五章 結論限制與建議	121
第一節 研究結論	121
第二節 研究限制	123
第三節 研究建議	124
參考文獻	125
附錄	138
附錄一、研究參與者知情同意書	138
附錄二、研究參與者檢核表回饋函	139

表目錄

表 3-1 文本資料來源表.....	37
表 3-2 協同分析者基本資料.....	38



第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

壹、研究背景

心理師要如何做到「充足」的陪伴？高品質的同理？現今台灣校園中諮商輔導中心功能因心理助人專業資源的匱乏窘境，使諮商輔導的方式與目標做了大幅度的調整，短期諮商常是校園主流介入形式，會容易採取聚焦、效率的方式來處理個案的生命問題，而這樣的諮商輔導方式則很可能導致心理師會在個案還處在防衛的過程中去進行諮商，雖會針對個案的表面問題來進行修正及改善，但當個案無法放下防衛，則個案的問題便會深藏於內在，那麼晤談的意義與效果將會大打折扣，難以使個案改善後的行為持久。

考量個案來談的次數有限與個案福祉兩相衝突的情況下，該如何在人力、資源都有限的情況之下幫助個案面對生命問題一直是研究者在實習助人工作期間中不斷反思的議題。Carl Rogers 是美國人本心理學的諮商先驅，個案認為心理師如能在諮商過程中，對個案展現真誠，同理心與無條件積極關懷、接納，就能與個案心靈連結，並改善憂鬱症等心理困擾（Rogers, 1961/2014）。

研究者在學習並深入理解個人中心學派的過程中，對於 Rogers 所提出的「只要產生連結就可以產生療效」的概念與精神在實踐過程中常感到憧憬與懷疑，憧憬的是在這樣一個真實的互動關係連結下可以造成個案的改變與成長，而疑惑的是真的只需要做到這樣的態度精神便可以有這樣的資料成效嗎？所以，研究者於諮商心理師實習期間努力嘗試實踐個人中心學派所強調的心理師的態度（真誠一致、無條件積極關懷與接納、正確性同理），讓自己能在與個案的互動中更貼近個案，並使個案感到被關心和照顧，面對個案的問題不把治癒當成諮商技巧的展現，而是更投入的去接納與貼近個案生命經驗與困境，目標總是設在「協助的愛」，希望使其能發展成一個「如其所是」的「人」。

貳、研究動機

Rogers 在其著作中「成為一個人」用一句話來描述個案的核心假設：

若果我能提供某種型態的關係，則另一個人就會在她自身中發現一種能力，以運用此關係來成長，而個人的發展和變化也會繼之發生 (Rogers, 1961/2014, p.35)。

研究者大學期間非心理相關科系的學生，在研究所期間諮商心理師課程實習遇到瓶頸，因為我堅信自己如果沒有在萬全準備的狀況下是沒有辦法把事情做好的人。在當時，自我評估我對諮商專業沒有認同感，沒有完整的心理治療的學理與技巧，若就此去全職實習，不僅擔心諮商理論的不足會損害到個案的權益，也不覺得自己能把全職實習這件事情做好，於是「離開」是當時我唯一的選擇。

當我再度返校步入諮商學習時，聽著老師與同儕們都分享著，實習過程發現理論並不是唯一幫助個案的方式，重要的是心理師的個人特質和清楚的諮商架構，這才是讓個案可以有良好生活適應的重要核心，我原初劃地自限的信念開始產生動搖。

話雖如此，在諮商實習起程的我仍然是自卑的、怯步的，我仍然擔心害怕自己沒有能力或是無法成功幫助個案。我不知道怎麼做諮商，甚至對於做諮商這件事是感到害怕的，我不僅是擔心因為自己在諮商學理與技巧上的無知而已，甚至我覺得我根本不配做諮商助人工作。

全職實習是一個溫潤自我、重新接納、相信自我的特殊旅程，相互支持是我深刻的體驗。在機構督導與同儕耐心的陪伴下，個案們接受研究者的逃避，同理了研究者理論與實務的有限性外，並且耐心的陪伴研究者面對「選擇與確立個人的諮商取向」的議題。在這個回饋的歷程，研究者發現並感受到被支持及溫暖的力量，這個歷程幫助研究者看到、並且使研究者相信所擁有的社會經驗對個案來說也是彌足珍貴的資源，也可能是值得個案們學習的經驗，讓個案能夠經驗研究者的經驗，也是諮商關係中很重要的資源。

由於這段諮商心理師實習的長時間督導與同儕支持關係，研究者覺得自己並不是

一個人在面對自己的生命困境，我學著相信接受自己有能力並願意努力加強自己的不足之處，慢慢地研究者不再那麼否定自己，不再那麼抗拒往前跨越阻礙。這段與人的連結經驗帶給了研究者正向的力量，產生一種相信，並肯定自己是有能力能夠做到、做好諮商心理師實習的人，研究者並將這樣的相信付諸於行動。

因為研究者經過這樣子被相信、被肯定、被支持、被關懷、被幫助從而願意相信自己、肯定自己、使自己蛻變的歷程，研究者更能相信 Rogers 的核心假設是真的可以實踐、可以做到的，而這也讓研究者動念好好整理，把實習歷程所經驗的被相信、被肯定、被支持、被關懷、被幫助從而願意相信自己、肯定自己、使自己蛻變的歷程，以及這個歷程如何影響著研究者於實習諮商心理師的角色與個案的互動歷程整理出來，研究者認為這個心路歷程的總整理也可增添新手實習諮商師發展諮商風格歷程的理解，也對督導與實習諮商師之互動的了解有所助益，此為本研究的主要動機。

我在受諮商心理師實習督導及同儕督導的過程，一邊受督，一邊閱讀涵養，前者，因個人身心被照顧和支持，研究者體驗到個人中心學派強調心理師助人態度的價值，當心理師能與個案建立真誠關懷的諮商關係，藉由彼此關係的連結，個案匯聚能量，向內探索潛能，對個案產生影響使個案慢慢轉變成一個如其所是的人；後者，在本研究實習期間一直到撰寫之前，對於 Rogers(1961/2014)個人中心心理治療中所談到的態度與精神研究者所做了文獻的相關收集，發現對於這樣的態度與精神的本質意義上大部分中譯書籍與研究並未有深入的探究，除了對於該學派的核心精神大都未有明確的定義外，更遑論要如何清楚的說出怎樣實踐個人中心學派的思想精神。

因此，研究者想要將自己在實踐個人中心學派的態度精神，於機構督導過程所經驗到與轉換的體悟過程：對於 Rogers 個人中心心理治療中講述的「這就是我」的專業思想和個人哲學的涵養，是如何在諮商關係的品質、態度、諮商歷程進展所造成影響做具體描述與探究，有鑑於此，強化了研究者期望對一位實習諮商心理師如何消化理解、覺察個人中心的核心態度與精神做拓荒性的撰寫。

第二節 研究目的與問題

根據以上研究動機，本研究的焦點為研究者全職實習期間實踐個人中心學派核心精神的經驗，實踐範圍與對象為研究者於實習歷程中，與個案對話和互動中所發生的探索經驗，其中包含督導、同儕個案的回饋啟發、自我反思與實踐的循環歷程。

具體言之，本研究的研究目的如下：

- 一、一位實習諮商心理師對於個人中心學派治療核心精神本質的前理解。
- 二、一位實習諮商心理師受督導過程中所引動個人中心學派治療精神的反思歷程探究。
- 三、一位實習諮商心理師的反思歷程影響其個人中心學派諮商歷程的實踐。

根據上述研究目的，本研究所要探討的研究問題是：

- 一、一位實習諮商心理師對於個人中心學派治療核心精神本質的前理解為何？
- 二、一位實習諮商師在學期間受督導過程中所引動個人中心學派治療精神的反思歷程為何？
- 三、一位實習諮商師其反思歷程如何影響其個人中心學派諮商歷程的實踐？

第三節 名詞釋義

壹、實習諮商心理師

駐地實習乃是從學生角色轉換到專業人員的重要階段（Kaslow & Rice, 1985）。駐地實習是專業知識準備階段與專業生涯開展之間的一個重要橋樑（Guine, Kaslow & Rice, 1998）。依據民國九十年十月三十一日通過之心理師法第二條規範：公立或立案之私立大學、獨立學院或符合教育部採認規定之國外大學、獨立學院諮商心理所、系、組或相關心理研究所主修諮商心理，並經實習成績及格，得有碩士以上學位者，得應諮商心理師考試。本研究所指實習諮商心理師是指就讀國內諮商心理系所，諮商心理師實習之研究生。

貳、個人中心治療

個人中心治療（Person-Centered Therapy）是由 Rogers 於 1950 年代在美國所創立的一個心理治療取向，此學派受人本心理學影響，心理師是個案解決自身議題的輔助者，Rogers 認為個體具有自我了解和自我解決問題的潛能。Rogers 以現象學作為諮商輔導的基本原理，認為正確性同理的理解是進入個案的內在參考架構，並強調諮商關係的品質，乃為諮商展現效果的充分且必要條件。因此成為有別於精神分析學派、行為學派、和人文學派的第三勢力（Corey, 2017）。本研究指個人中心治療，著重在諮商心理師面對個案時的態度、諮商關係的建構符合個人中心精神及與個案互動時所造成的影響。

參、諮商風格

諮商風格（counseling-style）指諮商心理師依本身由對專業的學習成為自己日後慣用諮商型態的發展基礎，風格的產生包含調和諮商心理師在臨床實務上的經驗與個人生命的成長發展歷程等，逐漸理出一個具有核心概念的諮商理論定位且能落實於治療現場的獨特信念系統與態度，作為指引諮商心理師在臨床工作的態度與技巧展現模式（邱珍琬，2012）。本研究所謂的「風格」指能以個人中心精神作為治療現場的獨特信念系統與態度，作為在臨床工作時指引態度與技巧的展現。

肆、實踐歷程

實踐（Practice）是指人有意識的活動，意即是人的直觀所生成的行為舉止，而本研究認為的理論和實踐的關係是將之設定為讓理論中的核心態度在實習活動中更實際可行，而為了達到改進實踐的目的，對於學派態度的知識層面在行為實行的過程中必需作理論性的分析，再將分析成果成為改進意見進而轉成新的實踐行動（翁開誠，2004）。本研究的實踐歷程主要指諮商心理師於諮商期間人際互動品質及表達情緒感受和態度以個人中心學派的態度方式呈現出的具體行為。

第二章 文獻探討

第一節 個人中心學派治療哲學

壹、治療取向哲學的實踐

在學習諮商理論與技巧的過程中可以發現，不論是哪一個學派，沒有一個諮商工作可以不重視與當事人的關係。諮商輔導是「助人」概念的延伸精緻化，而「助人」其實是一個廣泛且普遍的用語，所以助人行為的發生可能存在於各式各樣的個體或團體，如家人、親人、同儕和從事服務性工作的人員如心理諮商師、心理治療師、精神科醫師等所提供的協助（林美珠、田秀蘭，2021）。所以「助人」在傳統的概念裡，是一種「關係」（relationship）的型態，即是「幫助別人」解決其現階段所遭遇的困擾或窘境的狀態（黃惠惠，2005）。

而在眾多的諮商學派當中，個人中心治療的創始者 Rogers 首先將當事人（client）一詞用以代替過去諮商輔導場域慣用的「病人」（patient）來稱呼尋求幫助的求助者。比起技巧而言，Rogers 更在意的是來求助的「人」，所以 Rogers 用當事人來取代病人的用意便是在使求助者不再被視為一個有病的、需要治療的對象，而是一個「正常的人」，不再以病患般的處置來對待（Rogers, 1961）。

隨著人本的概念在專業的諮商學派中佔有一席之地，愈來愈多的助人工作者越來越傾向於在諮商工作中，視案主與諮商者的互動關係是諮商工作中非常重要的一環。諮商師與案主建立關係，是從探索期進入工作期之前的重要階段，也是助人關係中最基本的一環。Rogers 認為在諮商工作中，諮商師「本身」即是治療最有用的工具，在近期心理治療效能的研究中亦發現，諮商師的人格特質、面對人的態度對於治療結果的影響大於理論取向與臨床技巧（Wampold, 2001）。

既然諮商工作的目標是助「人」成長，除諮商師在諮商過程中需要有敏銳和正確的覺知來協助當事人增進其自我覺察外（陳逸京，2012），更重要的是自身態度的展現與對「人」、「關係」重視才是對於促進當事人能夠成長的重要變項，而個人中心學派

的諮商理念特別的強調諮商師對於「人」與「諮商」的態度，所以要在諮商實務中實踐個人中心學派的精神，諮商師對人的「尊重」態度、對人的「涵容」的態度、對人就是獨一無二「存在」的重視，就顯得非常重要。

Corey (2005) 也曾提出諮商師本身就是有療癒性的人，諮商師內在心理的健康活力的程度，是決定治療結果的主要影響因素。況且，諮商是一份高度觸及人心的專業工作，若諮商師與當事人在諮商過程中無法真心的交會，無法融入在互動關係中全然的投入，治療就會無效。這時諮商師必須對於身為專業人的盲點釐清，否則當個人議題干擾到諮商工作時，將使雙方蒙受其害（黃馥珍、高琇鈴、賴幸瑜，2008）。

研究者在實踐個人中心學派的精神過程中，其實並不如自己想像的這般順利，似乎不如 Rogers 所說的那般只要諮商師能抱著「真誠」、「一致」、「無條件積極關懷與接納」、「正確性的同理」的態度與當事人工作，就可以讓當事人做到「如其所是」或者是與當事人建立起深厚的關係，在這之中其實有很多影響的重要變項，尤其是關係建立的深度與距離更是與 Rogers 基本假設有直接性的相關，所以個人中心學派的實踐者須對於個人中心學派的治療哲學有一定的理解才能內化其核心精神在諮商實務中盡可能完整地呈現出來。

貳、個人中心學派治療哲學

一、Rogers 對於諮商的人性觀

個人中心可以有別於其個案的諮商學派其獨樹一格，很大的原因來自於創始者 Rogers 的諮商哲學，對於人作為「完整的個體」的重視。人的特性與經驗既普遍又個人，Rogers 認為：「人的生命，在最好的狀況下，乃是個流動、變化的過程，其中沒有甚麼是固著不變的」（Rogers, 1961/2014, p.32），所以羅傑斯認為心理治療師應該打開自己的心與個案人建立真實接納的連結。Rogers 自己常常反思到底何謂個人中心的「真誠」：「到底要怎樣才能衝破行為的表面，接觸那埋藏在內在底下的真我，到底要怎樣才能讓我自己回到本真？」，Rogers 對於個人中心的精神的看重不只是在諮商的過程中，更多的是對於自己的諮商哲學或人性觀的反思。

Rogers 對於諮商的基本假設是建立在人在本質上是可以信任的，有時候人在困境中需要的不是過多的建議，而是一種「相信的陪伴」，要相信的是人擁有自我了解以及自我解決問題的潛能，甚至當諮商關係被建立起來的時候，受到困境的人是不太需要治療者的指導性介入，就能靠著自己的潛能做到生命成長（Corey, 2016），故 Rogers 認為治療者和當事者在諮商的架構中各有各的責任，對於治療者 Rogers 強調治療者的態度、人格特質，以及治療者與當事人之間的關係才是發揮治療效能品質高低的關鍵，反而對於理論和知識、治療技術的部分 Rogers 認為這是在諮商活動中較次要的影響因素。

再者，Rogers 相信當事人具有自我療癒的基本假設信念突顯出「改變的關鍵是當事人自己」這樣的諮商架構，也與其個案的學派有非常巨大的不同，主要的主角不在是治療者，治療者不是諮商互動中的權威角色，而是彼此為了受困境所苦的人生一起面對、突破，這樣的信念改革了心理治療的傳統領域（Bohart & Tallman, 2010）。

研究者認同 Rogers 引導當事人的並不是技術和知識學理，而是治療者的態度、人格特質和彼此雙方所建立起的諮商關係，故本研究將針對這三個部分做更深入地探究。

二、從認識「自己」開始，做到面對生命的「真誠」

（一）使人受困的生命枷鎖

Rogers 由自己的經驗中獲得：

別人對我的評價，並不能引導我。別人的種種判斷，總是該聽見，該弄清楚那到底是怎麼一回事，但那卻是永遠不會引導我。學會這個教訓是相當困難的（Rogers, 1961/2014, p.27）。

Rogers 認為人都生活在一個期許的框架之下，由出生開始總有或近或遠的人對自己給出建議、引導、教導甚至強迫著我們每個人應該如何來經營自己的人生。但 Rogers 發現這樣的期許並不一定會有助於個人經營好自己的生命，反而是造成矛盾衝突的開端，別人的「好意」或「期許」不見得適合自己，勉而為之的迎合個案人期待反而容易使自己的生命發展產生扭曲，挺身反抗個案人意志又會受到來自不同層面的壓力產

生意志上的衝突，Rogers 認為要如何在人我之間達到一個平衡，使自己活出屬於自身的精彩是相當困難的歷程。

（二）人掙脫困境的重生

對此，Rogers 認為要突破「生命自主」的困境該由「認識自己」開始來學「做自己」。Rogers (1961/2014) 強調個人位於自己生命的真實「體驗」本身便具有至高無上的權威性，其認為：

效度 (validity) 的準繩就在於我自己的體驗。任何別人的觀念，以及我自己的觀念，都比不上我的體驗那麼有權威。我很喜歡在體驗之中發現秩序 (Rogers, 1961/2014, p.27)。

Rogers 在此將觀念與體驗分開，認為這是兩種不同層面的，並把個人的體驗擺在觀念之上更高的位置，個案認為體驗更先於觀念，體驗是一種「感受」，而觀念是一種「認知」，是以「體驗」來自於對個體之外的世界的接觸所產生，而「觀念」來自於學習的認知基礎所建構而來的，個體的體驗有專屬的個人性，但是觀念卻可能來自別人灌輸的認知基礎，所以 Rogers 在此強調觀念不及體驗對於自身的權威性，但當觀念與體驗不一致時便是衝突與矛盾的開端，因為人在一般來說更相信「觀念」而並非「體驗」。Rogers 強調體驗的重要：

我能夠信任我自己的體驗，當我覺得有一件事對我來說好像是很有價值的或值得去做的時候，那我就相信那是值得去做。換句話說，我學到的是，對於一個處境，我身為一個『整全』的人的感覺比我的智識更值得信賴。我「去做」(do it) 讓我覺得自己是往對的方向走去。Rogers 認為當一個人能夠去信自己內在的，非智性的感覺時，就可在那當中找到面對自己生命的「智慧」(Rogers, 1961/2014 ,p.26)。

而「認識自己」、「學做自己」這樣的改變不僅會讓自己發生改變，Rogers 發現當個案愈是心甘情願地做自己、讓自己愈是沉浸在生命的這種複雜情狀之中，愈是願意去了解和接納自己以及在別人之中的實情，就愈能夠引發變化。換言之，當每一個人自己都願意實踐自己的生命精彩時候，將會發現變化的發生不再只限於個人自己而已，

而是與其相關的個案人也因此而在發生改變。

(三) 輔助受困者成為一個人

諮商心理師在諮商中的目的是使來談者成為「如其所是的人」，「輔助」在諮商中只是一個開頭。但何為「如其所是」？Rogers(1961/2014)對於「人」的定義有一核心理念，即為人是「個別且完整的個體」。所謂「個別」的意思指每一個人雖然都屬於「人類」(humans)這種「生物體」，但是實際上卻是各有不同的生命體，並不以生物名詞來類化「人」這種生命存在的「個別性」(individuality)，Rogers (1961/2014)認為人生而不同，無法一蓋而論，既然各有所長，必有其生命適合的發展方向。

Rogers 不認為諮商可以用技術或生、心理概念來做為對於人是一個複雜個體的化約，Rogers (1961/2014)認為我們無法用一個領域的知識或學理就可以完整的認識來談者的生命經驗，這麼做是危險的，因為這帶有著諮商心理師先入為主的偏見，這容易造成在諮商的過程中，無法貼近或同理個案的感受與經驗，更別說是要幫助人成為「如其所是」的人。只有願意接受人是「個別且完整的個體」，才能有機會幫助來談者往適合個案自己的生命方向發展，而不是諮商心理師希望的方向。

1. 自我面對的真誠、一致：

Rogers 認為當一個人可以在自己的內在找到、發現能力，有機會將這樣的能量運用於自身生命的成長。人於自身之內具有一種能力或傾向，即便在生命成長的過程中這樣的能力並不明顯，但這能量是與生俱來的，它會催化人的生命邁向成熟。「真誠」的面對自己的生命，與自己的內在接觸，將能開啟一個合宜的心理氛圍，此時這種傾向就得以解放，將體驗轉變成「實在」，而不會一直停留於潛在狀態。

很明顯的，人天生的這種能力足以使之了解其自身生命中的那些造成自己內在痛苦的面向，也就是那些一直創造初始自己痛苦和不滿的部分，有了這樣的了解會刺進其潛藏在意識、觀念的表層以下被自己所隱藏起來的體驗，而這些體驗之所以被隱藏乃是因為個案們具有能威脅人的「本色」，使「本色」能發揮開展出屬於每個人獨特的生命色彩便是 Rogers 在諮商中所看重的讓人能「如其所是」成長。人對於展現「本色」的這種傾向會讓自身顯露出能力，並重組自身的人格以及其跟生命的關係，且顯露的

方式是較以前更為成熟圓滿的。Rogers (1961/2014) 主張不論我們怎樣稱呼這樣的能力：

成長傾向、自我實現的驅力、或向前直奔的傾向，這樣能力的核心就是生命的主要泉源，更可以說是「心理治療得以成功」(p.40)

所必仰賴的傾向。

對自身的生命體驗能真誠以對將產生催化生命的能量，當心理諮商師藉由在諮商過程中促使來談者自主、自動，願意發展、成熟——將促成來談者的內在動力驅使出要表現、要激發整個個體所有能力的傾向。雖然這樣的能力或傾向有可能會被堅殼厚甲的心理防衛作用層層掩蓋著，但 Rogers 仍深深的相信它存在於每一個人的內在之中，等待著一有適當的條件便會解放而表現出來，諮商心理師為來談者帶來改變契機的可能性也來自於此。

2.對於生命的無條件積極關注與接納

Rogers 強調對於人的認識只能在認識到生命一定是個流動的過程中，蘊含了最豐富而又最有價值的時刻，在這樣的基礎架構下才能有不同關懷切入，所以關懷人的經驗只能是每個「當下」。Rogers 在諮商中關於如何輔助個人能夠邁向成長的一些假設：

若果我能提供某種型態的關係，則另一個人就會在她自身中發現一種能力，以運用此關係來成長，而個人的發展和變化也會繼之發生 (Rogers, 1961/2014, p.35)。

也因此 Rogers 對於諮商心理師的定位是定在一個「輔助」的角色，諮商心理師的目的應該著重於幫助來談的當事者「成為一個人」，一個「如其所是」的人。對於諮商心理師的「輔助」功能，Rogers 認為：

如果在諮商的過程中能打開一些管道，來談者可由這樣的管道之下向我傳達個案們個人的感覺和所體驗世界的經驗，那將會豐富我對於生命的體驗 (Rogers, 1961/2014, p.23)。

因為被人了解總能令人感到欣慰，所以 Rogers 認為輔助來談者能說個案們內心真實想要說的話，才能夠讓來談者更充分地展露自己。在諮商心理師能夠發揮輔助的過程中，應著重減少別人和我之間的各種障礙以建立起良好的諮商關係，這麼一來或許便能夠有機會更貼近來談者的生命經驗。

Rogers 也強調：「我愈是能夠想我自己以及個案人內在的真實而展開時，我愈發現自己不會急忙地想鑽進「固守的據點」中」(Rogers, 1961/2014, p.35)。只有在減輕自己對於來談者所談的內容的投射，才能聽見「當下」說話者正經歷著的體驗，也只有當諮商心理師願意把這樣的聆聽態度延伸到另一個人身上時，才愈能尊重當下所感受到的不同生命所經驗之複雜的過程。

Rogers 所認為的諮商關係是指在諮商彼此互動的「當下體驗」，對於「當下體驗」一詞 Rogers 解釋說到：「進入關係中的不只是我的意識，而是我的整個有機體，以所有敏銳的感官全副參與其中。」對於 Rogers 來說與案主的互動反應並不是出於個案「有計劃」、「有目的」的分析方法，並非是一種深思熟慮的計畫或是標準的作業程序方式，而是實實在在的、直接的與另一個人互動並做出反應。這樣的反應是奠基於當在面對這來談者時，諮商心理師自然會以「整個人」去敏銳地感覺，而不會用有意地設計與來談者互動反應。

Rogers(1961/2014)所強調的「活在關係中」就是仰仗著這種基礎。Rogers 對於諮商的態度便是不管將「人」以科學分析的方式探討得多麼深入，也絕不可能由此而發現任何絕對的真理，對於事件、經驗的分析充其量只能描述各種關係發生的機率，但即使能夠了解，甚至掌握了這種發生機率也絕不可能發現任何有關於人、關係、以及宇宙的任何本質實相，科學所能做到的僅是對可觀察的諸事要素之間的關係做出描述。若然將心理諮商這個領域的核心價值奠基在追隨的是實證研究的科學路線上，則它對於實相所呈現的運作模型(在理論建構的路線上)將會與感官所體察的實然大不相同。換句話來解釋，將心理治療或治療關係用科學實證的方式來做描述，以作自然研究的概念來解釋諮商心理的領域，將會得到不像人所能「實際體驗」的心理治療。

對於 Rogers 來說心理治療所呈現的某些最深刻的部分，其本質乃是體驗的一體

性。在這樣的關係中案主可以感受到是被諮商心理師「無條件」的關懷，讓來談者知道在關係中是處於安全無虞的環境中，而可以在這樣的關係中去自由感覺，對自己的體驗做更深入地覺察、反思，有如置身於一個「純淨文化」中，而免於被理智或戒心給禁制，免卻了矛盾觀念、知識的束縛；同時諮商心理師也可以有等量的自由去體驗對這種感覺的了解，降低了因為意識思考所造成的影響，無需去掛慮其個案方向和結果，更可免於使用任何一種影響或分析的想法所造成的認知或情緒的障壁，可以自然真實的去瞭解。

(四) Rogers 認為的「我－你」關係架構

Roger (1961/2014) 主張在這樣的關係中，來談者一旦能在體驗中感受到全然的一體性、單純性、和飽滿性，則諮商關係便可以獲得「超凡絕塵」(out-of-this-world) 的品質，這使得在關係中的雙方得到了一種近似渾然忘我的感覺，而來談者和心理諮商師的關係將從面談時段的彼端冒出生機來。在這種時刻，Rogers 認為這就是真正的「我－你」關係，是一種存在於來談者與諮商心理師之間的、無關乎時間或認知的活生生體驗，這種關係正是個人主體性發揮的極致。對於如何創造出這樣的關係體驗 Rogers (1961/2014) 提出如下的建議：

若我能在兩人關係的我這一部分中創出如下的條件—

1. 具有真實性和透明性，以此，我得以如實地與我的感覺合而為一
2. 溫暖地接納，並且讚賞這個個案人和別人本來就有所不同。
3. 有敏感的能力足以看個案和個案的世界，就像個案自己所看的一樣。

則這個關係中的另一個人就會—

1. 體會和了解個案自己過去一直壓抑著的部分
2. 發現自己更能整合一貫，更能發揮效力。
3. 變成更像個案自己想成為的那樣一個人。
4. 更能自導，更有自信。
5. 變成更像一個獨特的個人，且更能表達自己。
6. 更能了解、更能接受個案們。

7. 更有能力去充分地因應生活的難題，而且能更覺舒坦自在。

以上用以發展出具有創意、能夠調適而且有自主性和自律性的人格 (p.143)。

來談者受到諮商心理師的實際上的感染後將也會盡己之可能去完整地辨認出所發生在自身中的存在感，其將因此更有能力朝向與自己合為一體的境界，並有機會將這樣的體驗以更為統一的方式內化並展現在與個案人的關係之中，而這在 Rogers 看來，就是心理治療的根本要義。

第二節 諮商師諮商風格的發展

壹、諮商風格的定義

「諮商理論」的學習是對於諮商專業發展的開端，亦是成為諮商心理師的起點。吳秀碧、程小蘋（1993）的研究表示諮商理論對於諮商工作的幫助是讓諮商心理師在臨床實務工作時對諮商性質掌握和對人性觀的假設。Comnsweet（1983）亦認為每一種諮商理論就像是一種觀點模型、建構方式，用以理解一系列複雜諮商場域的現象方法。諮商理論為諮商心理師在諮商過程中提供了視域與切入點，透過該理論讓諮商師在探索來談者的需求或問題時作為介入、處遇的依據。

呂艾珉（2006）提出關於諮商心理師學習的諮商理論內涵觀點，認為學習諮商理論可大致分為兩個部分，分別為「對人的了解」及「對助人方法的解釋」。綜合上述研究，對於諮商理論的學習可以作為諮商心理師在臨床實務工作時所能採用的具組織性概念，依循或參考的理論架構可提供了對人性的觀點和諮商性質兩大內涵的掌握。

在成為諮商心理師的道路上勢必會經歷對理論取向或定位的探索與選擇，從中找到自己所認同或喜歡的諮商理論取向，並藉著實務現場工作，理論取向又會隨著諮商心理師將理論與自身生命經驗的交會反映出個人於諮商時的獨特風格，進而形成一種具個人特色的諮商風貌。邱珍琬（2012）以「諮商風格（counseling style）」一詞說明諮商風格是以諮商心理師的諮商理論取向為定位基礎，並將所選擇的理論模式落實於治療現場的特殊運作方式與態度，而這樣的諮商風格取向將主導諮商心理師在臨床工作上所展現的「專業形象」，甚至是對於自身經驗生命歷程的重要指標。

郭怡君（2011）認為所謂的諮商風格即是諮商心理師經過諮商專業理論的學習與個人成長所經歷的經驗整合後，所形成具有個人獨特性的諮商哲學或態度，讓諮商心理師能自在活用於實務工作中的一種作風方式，即為「諮商風格」。

而本文探究諮商風格形成對於一個諮商心理師的重要性在於不同的理論取向將影響諮商心理師在實務現場的歷程與效能。Poznanski、McLennan（1995）在其研究中表明諮商心理師的臨床實踐中，理論取向的定位對於自身是有舉足輕重影響力的「輸入」變項，意即將可能會直接影響諮商的行進歷程與最後效益。諮商專業與諮商理論間二者之間具有難以劃分之關係，諮商心理師的諮商風格會如實的影響諮商歷程在各方面的呈現。

在成為諮商心理師的發展開端，對於理論基礎若無扎實的下過苦工來理解、內化，則在日後的助人過程中將可能會面對來談者議題時窒礙難行的窘境，亦或在會談過程中迷失了諮商的方向，連串挫敗的經驗也會對諮商心理師對自我的專業認同產生懷疑（邱珍琬，2012；吳麗娟 2001）。

由上所述，諮商心理師的諮商意圖與行為展現受到個人的諮商風格的影響，其中包含諮商架構、作法與歷程，並發展適合的諮商策略。心理諮商師若無理論的基底作為推動諮商型度的支持，則其所採用的助人歷程與技術可能也都毫無證據來支撐，甚至可能對其助人意圖造成破壞，或負向風險（邱珍琬，2012；Ronnestad&Skovholt，2003）。

貳、影響諮商風格選擇與諮商心理師個人經驗

Marcia（1980）的觀點認為一個人形成「認同」是一自我結構（ego structure），這種結構是奠基於心理內在的自我建構、以及藉由內在動力將經驗組織，用以整合理想，能力，信念及個體的經驗史。

諮商風格的形成如同一個人的人格造就一般具有多面向的複雜因素，理論的取向僅是養成一位諮商心理師風格的其中一個環節。因為新手諮商助人者對於理論的掌握仍是不完全，要將抽象的概念轉化成具體的實踐需要經由歷練與諮商專業者的指引。

孫頌賢（2008）認為助人者在一開始對於諮商專業的學習容易將諮商理論視為一種與自己無關的抽象概念與論點，但透過督導的指引與實務體驗之後，方能將理論或技巧逐漸運用於自身，並將焦點放在自我覺察，嘗試著用理論的視域去瞭解當事人所說的議題，是一種內省學習過程。故此可知，諮商心理師最需努力的，且更重要的是在於瞭解自己是如何看待自己在理論掌握與生命歷程兩者所交織出的經驗，以此形成自己看待這個世界、當事人議題與處遇，甚至是這種看待方式是如何影響了進行助人工作（孫頌賢，2008）。

Brammer、Abrego 與 Shostrom（1993）提出心理治療的專業成長應走向一種「創造性綜合取向（the creative synthesis approach）」，意即風格的養成是由諮商心理師在學習與實務中的自我消化過後（即反思性），並能將理論知識與自身人生體驗融合創造出屬於自己的諮商風格（即綜合性）（孫頌賢，2008）。

Poznanski 與 McLennan（1995）發現諮商心理師會對特定諮商理論取向作為日後發展風格的選擇，主要是來自於兩個方向，分別為「個人生命經驗」及「專業發展經驗」。Bitar 等（2007）也提及諮商心理師風格養成的主要背景因素分別是「個人因素」及「專業因素」。蘇貞（2003）於研究中認為風格的形成的多項元素中包含了理論中專業哲學觀與個人核心思想的融合過程。由此可知，影響諮商型態的發展因素可分為「個人生命經歷」與「專業發展過程」兩類來進行探索研究。

在影響諮商風格發展的「個人因素」中，Bitar 等（2007）其中含括了幾個面向，分別是：原生家庭、個人哲學/價值觀、人格特質、伴侶婚姻、信仰與靈性觀、本身所接受的心理諮商經驗；而在「專業因素」裡則包含了：所修習的專業諮商學科課程、碩士層級的實務與學術培訓、臨床實務的複雜性及整體諮商專業發展。

Walton（1978）藉由因素分析分析不同理論取向的治療師們，發現「自我概念」與其所選擇的理論取向有相關。在個人哲學的部分，White（1983）研究發現理論取向與個人哲學觀點是緊密關聯。對於信仰與價值觀 Poznanski 與 McLennan（1995）也提及個人信仰和價值觀體系是選取理論取向的基礎，並受到生活中的社會、文化和歷史事件的影響。此外，Ronnestad 與 Skovholt（2003）在家庭因素的部分也提出了家

庭經驗造成專業發展影響的論點，其研究中發現童年期、青春期和成年期的經歷會影響到專業發展，包含了：家庭成員、家庭成員間的互動模式、手足關係緊密程度、父母對於孩童養育經歷、家庭危機事件、以及個人於家中所發生的創傷經驗等，都影響著日後諮商專業發展方向。

在「專業發展因素」中，又可分為「對於專業課程的學習」與「諮商實務的歷練過程」，來分析許多對諮商型態的建構有所關聯的影響因素。尤其是在諮商的實務中諮商心理師對於經驗所產生的反思與體悟，是產出新觀點與意義的墊腳石，也是將理論融合於個人的諮商風格之中的逐步歷程。在專業發展因素中，「實習經歷」更是幫助諮商學習者檢核自身所學的一面覺察鏡，幫助發展個案們對於專業角色、態度的認同和諮商風格的養成。同時，實習過程中的督導、教師或單位主管等角色也是諮商學習者能否繼續深入諮商領域的重要關鍵人力資源，能對於諮商態度做進一步指引，協助發展諮商技巧和諮商風格，並促進專業發展(顏璉璋，2006; Rønnestad & Skovholt, 2003; Spruill & Benschhoff, 1996)。Skovholt & Rønnestad (1992) 同樣也發現諮商心理師生活周遭的人際互動皆是建構諮商風格與日後專業發展方向重要的影響因素。除實務訓練與工作外，持續性地接受諮商專業教育、督導與進修課程，也都能幫助諮商心理師在過程中能反覆檢視及發展個人對於專業的認同、角色定位、核心態度和諮商風格的養成(顏璉璋，2006)。

綜上所述，研究者對於各項可能影響因素做出歸納，來作為研究探究的方向，分別是「個人生命因素」、「諮商中的重要個案人」及「專業發展因素」：在「個人生命因素」中：本研究著重對於自身在諮商心理師的發展過程中的覺察，包含對於個人生活(生命)哲學、處事的價值觀與信仰觀、人格特質做深入的自我覺察和探索；「諮商中的重要個案人」：聚焦在與生命中重要個案者間的互動與關係，對象可以是原生家庭成員、同儕同事、督導、授課教師與來談者等；「專業發展因素」：側重於諮商專業相關學習的各種面向上，如專業課程訓練、實習中的實務學習經驗、偏好的理論取向與整體風格的專業發展等。

影響實習諮商師的諮商風格選擇與發展是許多變項因素的交互作用，諸如：學校

課程諮商專業訓練、對於諮商專家模仿、督導的過程與收穫、內在的自我探索、自主性的諮商知能學習等（李花環，2000）。李華璋（2001）於研究中指出實習諮商師在專業認同的培養上將直接影響著未來諮商專業生涯中是如何看待諮商的意義、在工作時該如何與個案互動、對於在與個案工作時該如何擬定助人策略等不同的重要環節，因此實習時期的督導便對實習諮商師便具有啟蒙的角色，督導自身的個人脈絡、思考、感覺與經驗，將引導實習諮商師從個人的內及外在面向去發展諮商專業工作的認同。

由此可知，從專業認同直至諮商風格的發展可以被認為是一種專業發展的結果，更是一種不斷反思、覺察的歷程（張素惠，2006），欲成為一位有效能的諮商心理師需先培養本身的專業認同，而專業認同的發生須從碰觸實務經驗始能做出理論與實作的驗證與調整，也是在落差的矛盾衝突中發展及成長，諮商駐地實習便是透過不同面向的訓練讓實習諮商心理師對於專業認同之內涵不斷檢驗修正的過程，最終發展成為屬於自己日後的諮商風格的基礎養分。因此在實習階段中所受到的訓練，不論是經由個案、同儕、督導、學校等都會影響實習諮商師對於專業認同的選擇的不同，對於發展諮商風格的影響也至關重大。

參、影響諮商風格選擇的因素

李花環（2000）於研究結果中指出，影響諮商師對於日後風格發展的關鍵事件有四類：分別是專業訓練事件、專業認定事件、個人生活事件、危機事件。這些在諮商實務工作中所發生的事件都將促使實習諮商師在專業發展過程中有機會處來審視、處理個人的未盡事務，進而對自己所學的諮商專業能更有統整的觀點，對自己在諮商的風格或處事態度有合理、合宜的調整，並能用更彈性的角度來看待案主。

綜上所述，研究者認為影響諮商師諮商風格發展的關鍵事件可分為四類：

- 一、實務經驗事件：是指實習諮商師在實習階段因接觸不同樣態的服務對象所產生的多元經驗，因所學的知能、對諮商效能的期許及實務工作上的落差造成自己內在價值觀的衝擊，更進一步影響自我與專業認同。
- 二、專業訓練事件：指實習諮商師在專業學習的過程中，可能受到師長、督導與同儕

的啟發與影響，或是因自己私下參與的專業進修課程及專業訓練的方式，使自己對於諮商理論與技術有更深層次的理解與體悟，造成知與行之間的磨合調整，也將影響自身專業認同

三、個人生活事件：是指實習諮商師在接受諮商訓練以後，對於自己的日常生活中的經驗用諮商的視角來觀察，或是親自成為被諮商中的個案，對於所接觸的多層次經驗不斷的進行察覺與反思後，讓自己由新的觀點來審視自己的價值觀與行為模式，進而調整成較符合自己的諮商價值與意義，並透過外在信任與支持的支持系統，使自己能有著穩定且持續的連貫模組。

四、危機事件：意指實習諮商師歷經個人或業務上的危機事件後，造成想法與態度的轉變，但不見得危機事件一定會造成實習諮商師成長，有些實習諮商師也會因為這些經歷、經驗而選擇重新檢核自己是否適合當諮商師，並選擇生涯轉換。

如上述所言，Brott & Myers (1999) 也認為助人者對於專業的認同，將可提供個人執行其專業角色，而採取重要的專業決定及發展亦是成為一名專業人士的基準。同時，其並認為諮商專業認同是一個持續發展的過程而非一個終局結果，這個歷程是諮商學員由進入訓練開始，持續並擴展到整個專業生涯，進而形成自己的諮商風格。

而 Clark (1994) 認為所謂的諮商師培育專業認同的發展即是面對由學習轉化到實務工作中所遭遇的衝突不一致到成為有權能的 (becoming empowered) 的過程。這樣的歷程是一個反覆來回的過程，並無法按照階段清楚地劃分，而反覆來回即圍繞在：實習諮商師經驗到不一致產生了內在矛盾與衝突、學習、修正並回應所經驗到的不一致、與督導的關係及被督導的經驗、最後是感到具有權能這四個主題的循環。對於諮商專業的學習與認同的過程包含了「被專業認可←→專業學習←→對專業認同」三者的互動，以及「生活經驗中的人←→諮商中的學習者」二者的移位，實習諮商師在不斷移位交替間會產生焦慮是專業發展中的普遍現象，若實習諮商師能妥善回應內在焦慮者，將來將能對諮商專業產生較多的認同 (楊明磊，2001)。

黃德祥 (1993) 依據 Erikson 的心理社會發展觀點，認為對於認同產生是依著面對抉擇危機 (crises) 的探索和承諾 (commitment) 兩個向度所產生，由此可知，實習

諮商師對於專業認同的形成將同時受到個人的內在因素（intrapersonal factor）和人際與文化因素的影響。實習諮商師在機構實習的過程中對專業的認同是一嘗試角色抉擇與意識型態不斷轉變的動態歷程。易言之，實習諮商師在實習的過程中透過對諮商的實務工作、生涯的試探，及主動參與各類型社會活動中吸取各種價值，並將所獲取的價值反覆檢核，審慎選擇並予吸收內化，直至對於專業的認同具有延續與穩定的特質，且在日後的諮商工作中持續發展、確立。

綜上所述，每一個實習諮商師對於自己在專業認同的進展，不僅要看其在實習期間各種接觸經驗所帶來的刺激，更須由個人的生長脈絡中去了解，乃至所受到的文化因素的刺激皆是影響專業認同的思考點。由此可以明白，對於專業認同是一個實習諮商師對於諮商意義與圖像的統整，是一個將新接觸的、片斷的分析結果加以統合整理過程。這樣的過程讓實習諮商師在面對由學員轉換為實務工作的衝突過程中能適切地回答「我是怎樣的諮商師」、「該如何選擇適合自己的諮商風格？」等問題。

分化與統整的反覆過程中，每一個發展過程中均不斷在衝突與矛盾中反覆進行，而專業認同的概念亦隨著實習諮商師對自我的認識與了解而不斷更新、發展。由實習諮商師投入諮商專業的實習過程將影響日後的諮商風格發展，是一個對於認定自己的職業目標並實際作出選擇的發展歷程，也是選擇進入諮商這個專業領域，為其個人自我與專業認同的具體展現。

肆、諮商風格的發展階段

何淑梅（2014）認為實習諮商師實習過程中定會經歷許多困難與挫折，尤其是身為一個諮商新手開始在實務中運用專業諮商技術一定會遭遇到許多困境與疑惑，甚至產生矛盾或自我懷疑。Bruss & Kopala（1993）將實習諮商師在實習階段的這段時間稱之為「專業的嬰兒期」（professional infancy），個案們更進一步指出當具有支持性的教學者能夠瞭解新手諮商師所面對的困難並順應其需求時，新手諮商心理師的成長歷程將更容易從不確信與依賴的過渡期邁向充滿自信且獨立的階段。

孫頌賢（2008）曾試著形容實習諮商師在實習階段的內在狀態與衝突，指出全職

實習諮商師進入駐地實習後正式開始將焦點從「什麼是一個好的諮商師?」,慢慢轉移到「我期望我自己是一個什麼樣的人?」這種視框轉移歷程是一種「由外往內的內省過程。」(孫頌賢,2008)。

全年的駐地實習對於一個諮商師的專業訓練過程是十分重要的一環,也是必要的一環。對於企圖瞭解諮商圖像的全貌範圍也從「知道什麼」開始到邁向「能做什麼」,是在真實世界中實實在在的「經驗性學習」。全職實習的目的是幫助實習諮商師去統整已習得的諮商理論與技術,研究者認為這就是一個諮商師將治療理論的概念化為實際體驗的內化過程。在這之中也呈現出實習諮商師在實習的諮商工作中藉由在個種不同的業務中,慢慢將學習的焦點由學術理論到內在的觀照省察,且在逐漸熟悉理論的過程中發展出屬於自己的「專業認同」。另一方面,則發生在實習諮商師進入與個案工作後,面對與個案接觸後所帶來的個人衝擊或影響,在此衝擊或影響下,實習諮商師開始試著思考針對「諮商風格」該如何調整與修正,此部分個人的學習與統合整理尤為重要。

諮商心理師風格的形成需透過持續對自身的專業學習與人格特性進行「反思」方能讓個人諮商風格的態樣更加清晰,因為實務中諮商心理師對理論的運用可能是無意識的。一個人在行為的行進過程中所組織的理論假設可能是未經自身意識所覺知的,在這種情況下,理論中所蘊含的態度與架構可能都只是一種鬆散的規則架構。但即使如此,不論諮商心理師是有意識地或無意識的運用理論,自身所認同的理論內涵、假設都將影響著諮商心理師的態度與行為,並在不經意的情況下建立起或傳遞出價值結構,並對當事人產生影響。

Rønnestad & Skovholt (2003) 指出「反思」個人諮商型態對於諮商心理師風格的養成是具有重要性的,藉由持續地「反身思考」是對專業學習與發展的必要條件,能對諮商心理師面對實務現場中的各種來談者議題在過程中對於議題有更全面、細緻和深入的理解。

學者 Skovholt & Rønnestad (1992) 在研究諮商專業發展歷程中進行了一百多位專業商心理師的大型深度訪談,其研究發現商師的成熟可分成八個發展階段,包括:維

持舊習期 (conventional)、進入專業期 (transition)、模仿專家期 (imitation of experts)、自主期 (conditional autonomy)、摸索期 (exploration)、整理期 (integration) 個別化期 (individual)、統合期 (integrity)。Skovholt、Ronneestad&Jennings (1997) 研究的結論指出一個諮商師養成要經過這麼多的時期，所以在個案們研究中發現國外對於一個諮商師的完整養成至少需要 15 年的時間才有機會使一個諮商新手建立諮商專業認同更發展出日後的諮商風格。

Skovholt (2001) 特別強調要往諮商工作這條路前進需知道如何應用從日常生活中自然學習到的知識與經驗的模式將之轉化成專業中的學習模式，再經過學習的歷程漸次進展，最後使諮商師在所學與實務達二者之間達自我整合的階段。但這樣的進展並不是順利且一路前行的，在每一個階段中諮商師都會面臨大大小小若干的挑戰，而不論諮商師選擇要勇於面對或是採取逃避的態度，都會影響其接下來的諮商的工作旅程是否得以持續進展或是呈現形成停滯的現象 (范幸玲，2006)。

第三節 個人中心學派實務實踐歷程相關研究

壹、個人中心學派於諮商實務中的實踐優勢

真誠、同理及無條件的積極關懷這三種態度一直是探究如何建構出溫暖、平等的諮商關係中一再被討論的重要焦點，這三種態度在諮商實務中所呈現的內涵精神可以由 Rogers 與 Gloria (Antonio, 2011, 35:06) 的對話中看到，在 Gloria 事後的回憶中可以知道這段談話讓她感受到可以自我接納，而且被當成一個完整的「人」尊重。

在許多諮商實務的現場中，諮商心理師可以經由覺察內省來重新檢視 Rogers 的個人中心治療哲學是「態度」由內而外的呈現並不只是技術而已，諮商是否能有所成效在於一個諮商心理師是如何與當事人「互動的態度」佔據重要的地位 (Wickman & Campbell, 2003)。

於 Clark (2004) 的研究中對於同理心的內涵更細緻的區分出包括有主觀的、人際的與客觀的同理心三種，其中諮商心理師在同理當事人的同時必須時刻的留意自己於同理時是否是出於當事人的內在觀點作為出發尤其重要，否則諮商師的同理可能會混

雜著自己內在未解決的衝突和個人議題的投射而在進行同理當事人時產生偏誤。在一些研究中亦指出諮商心理師對於當事人瞭解所產生的偏誤可能跟自己內在議題投射與反移情有關（林淑君、陳秉華，2002）。

工作同盟由 Bordin（1979）提出的概念，此概念包括了連結、目標及任務三個主要的內涵。在此工作同盟的概念下，諮商心理師跟當事人彼此需能建立起共同的諮商目標並知道在諮商工作的歷程如何能使諮商目標達到，個人中心學派治療對於諮商關係是否能夠建立起工作同盟更是格外重視。

Hietanen&Punamäki（2006）也指出當諮商心理師能讓當事人能對諮商心理師產生信任，進而願意在諮商關係中與諮商心理師建立安全的依附關係，將有助於使兩人能建立穩固及強化的工作同盟，並使當事人能從治療中獲益。所以諮商關係中工作同盟的強度與否跟諮商效能有密切的關係，而如何能做到穩固及強化的工作同盟，可由「連結、目標及任務」的三元素概念來讓諮商心理師在實踐個人中心學派治療時以這三種向度來評估諮商關係的建立。

貳、實習諮商心理師於個人中心學派治療哲學的實踐困境

個人中心學派哲觀態度的實踐對於駐地實習諮商心理師並不是一件容易的事情，概念內化到成為個人風格如前所述需要許多時間的淬煉，實習諮商心理師在諮商關係中常常會受到干擾而呈現不穩定的狀態，這些不穩定的狀態大部分跟自己的個人過去生命經驗或內在議題衝突有關（Tobin & McCurdy, 2006）。

而 Carlin（2006）提到駐地實習諮商心理師在諮商互動的過程中，對於當事人同理有時會產生過度同情跟憐憫的現象。關於駐地實習諮商心理師在實踐個人中心學派工作同盟歷程總共有五個主題，其內涵有「缺乏晤談方向的關係對自己心情產生干擾」、「關係不穩定導致界線分不清」、「關係的建立需花費精神」、「關係的靠近有賴真誠」以及「關係易建立，互動美好自在」。但從 Wickman 和 Campbell（2003）的研究中可得知工作同盟的建立跟諮商專業經驗有關係。

洪雅鳳（1997）研究 48 位諮商員及 82 位當事人對於諮商歷程的回顧中也發現

當事人對於晤談感受是否感到舒服、自在與工作同盟的建立有顯著相關。因此可推知若諮商心理師擁有較豐富的諮商專業時，較可以與當事人建立起良好的工作同盟關係，使當事人來談時能夠有較佳的感受。然而吳秉衛（2005）的研究中亦指出實習諮商心理師在實踐個人中心治療哲觀態度時與當事人建立工作同盟確實效能不佳。

在吳雅慧（2005）的研究也發現到駐地實習諮商心理師當在實務工作的現場中較難與當事人在諮商中建立工作同盟的關係時容易影響情緒與感受，這些都會使得駐地實習諮商心理師出現不同的反應。諮商關係的建立方式與深度會因來談者的不同而有所不同，這個部分除了諮商師和來談者的適配性外，也跟來談者的人格穩定度、願意尋求改變的意願以及自我覺察、反思的能力有關（Weiner, 2007）。

由於諮商關係是由諮商師跟來談者共同交織建構而成的，在過程中彼此的態度與互動方式會互相牽引，由此可知諮商師對於諮商關係的感受以及品質也會受到來談者的影響（Rayle, 2006）。

諮商專業工作是與「人」有高度連結的職業，如何經營使諮商關係能恰如其分使彼此都能在諮商歷程中獲益，是諮商心理師更須去費神思考的面向，諮商心理師應常常思索人我之間的界線應如何維持才是最為適切與恰當的（洪莉竹、陳秉華，2005），許育光（2005）提到諮商師與個案的諮商關係常在堅持界線的維持和與來談者距離能靠近之間擺盪，諮商心理師應在關係中覺察、反思自己的態度與行為模式，並學習重新思考自己的個性、特質及與人的關係經營。

對於駐地實習諮商心理師而言並不是一件容易的事，畢竟駐地實習僅是諮商學習者開始從事諮商專業的起始階段，許多時候是抱著對學理一知半解的狀況下進行實踐與探索的緩慢邁進過程，在實踐的過程中，受到所學理論與技術、實務操作、及省思自己內心議題的衝擊，才能從內心去體會到何謂「助人工作」（李花環，2000；顏璉璋，2006）。而在個人中心學派助人工作中可能遇到的困境如下：

一、界線在諮商關係拿捏困境

Rogers 強調諮商師本身便是促使當事人改變的工具，而要諮商師的特質要達到可以影響當事人的強度，須建立諮商工作中有清楚的界線。界線是在創造諮商關係中的

安全環境與可預測性的氛圍，使諮商工作得以順利開展（Gutheil & Gabbard, 1998）。而如何能有效的建立界線須建立在相關的倫理規範，盡其因諮商相關而產生的專業、倫理及法律責任（臺灣商輔導學會，2008），使諮商的專業關係保持單純之專業。

目前台灣的諮商倫理準則或是在諮商師培育的訓練過程中並無對於關係中的界線該如何拿捏有明確的規定或探究。因此，所謂的關係建立是在不違反專業倫理的狀況下，界定出一個「關係範圍」，也就是建立諮商的「界線」，這並非一條僵化的「線」。而諮商師該怎麼去拿捏這界線的範圍非常重要，除了可以做為自己在諮商工作之中互動分寸的拿捏，亦是對於當事人的互動表達有適切的回應與距離的展現。

雖說，關係愈深厚可能愈有可能對當事人造成影響，但也可能因為界限的模糊不清，致使雙方因距離太過靠近而產生傷害。跨越界線真的是諮商師與當事人互動關係中須仔細思量的重要因素。研究者在整理文獻的過程中發現有些文獻指出：「當諮商師對當事人做出跨越界線行為時，在諮商關係中有可能會推動治療往建設性的方向行進」（Gutheil & Gabbard, 1998）。但是跨越界線的行為仍是存有風險，諮商師與當事人在逾越諮商關係之前，要當心斟酌這樣的行為可能會對案主或諮商師自己帶來危險，因為這些在諮商專業倫理上有爭議的行為可能會為案主帶來剝削與傷害。所以參酌台灣輔導與諮商學會的專業倫理守則、APA 倫理等規範都針對所有心理學家或從事諮商工作的助人者應該有的行為及不應該有的行為進行規範，目的是維護當事人福祉及權益，提升心理學與商工作的專業地位。

諮商關係中的界線拿捏很可能隨著不同的時空背景以及當時情境差異而有所不同。所以在實踐個人中心學派的精神時應以諮商倫理為指標，主張倫理判斷應考量當事人的自主權、受益權、免受傷害權、公平待遇權和要求忠誠權（Brabender, Bricklin & Kitchener, 2000）；而要了解倫理脈絡下應如何拿捏些界線，需藉由助人者的個人覺察、情境和社會觀感等多重考量（Brabender & Fallon, 2009）。雖是如此，在諮商工作中面對特殊的倫理議題時，倫理原則往往無法詳細敘明諮商師該如何對情境等因素做出多層面的考量，方能在助人策略中採取最適宜的倫理行動（李佳儒、張勻銘、王智弘，2010）。

然而實習諮商師常會在實務工作中面臨與個案關係界線是否跨越的兩難困境。吳雅慧（2005）指出實習諮商心理師在與個案建立諮商關係時常會出現界線難以清楚拿捏的情形，容易導致出現負面的情緒且與個案的人我界線分不清楚。許育光（2005）指出諮商關係的建立常常在維持界線與貼近個案之間來回擺盪，原因在於要能有效的達到諮商效益第一步便是諮商關係的有效建立，而諮商關係需要諮商師靠近個案以獲得個案的相信與認同，才能讓彼此都相信安全的狀況下建立關係，可是同時卻也需要諮商心理師有高度的敏感度來維持彼此的界線清楚，避免日後有違反諮商倫理的可能。因此除了與個案建立關係以使晤談有所進展及效益外，諮商心理師對於與個案的界線維持清楚亦是十分重要的，否則當有違反諮商倫理的情形發生時，不但會損害個案的利益，更有可能涉及法律問題。

若以個案福祉為首要考量的話，界線有時須保持彈性，但是如何清楚拿捏彼此間的界線則考驗著諮商心理師的功力（林惠萍，2004）。由此可知，跨越界線的分寸拿捏，一直是諮商師和案主之間的界線是最難掌握與明確的。Pope、Tabchnick & Keith-Spoegel（1987）就為雙重關係會損及專業判斷，增加雙方利害衝突，或是剝削當事人並造成角色混淆，這樣的跨越界線行為將擾亂了諮商關係的專業性。Pope、Tabchnick & Keith-Spoegel（1987）也曾指出，跨越界線雖可能有提升治療並滿足治療計畫的需要，但同時可能會傷害心理師與個案之間同盟關係，且可能對當事人造成立即性或長期性的傷害。事實上，從受益原則來看，助人專業人員須避免可能以跨越界線滿足治療需求為名而有誤用權勢及各種方式的影響造成當事人傷害之實，雙重關及角色混淆是難以避免的，雖不一定是違反專業倫理或是有害的，但專業的諮商師是有責任時時提醒自己並審慎檢視自己及當事人建立關係的動機。

Gutheil 與 Gabbard（1993）試圖區辨跨越界線（角色的改變）與違反界線的不同，為了判斷與區別兩者，Corey（2006）提出了對於是否「違反界線」建議因應跨越界線問題需做如下考慮：

- （一）跨越界線是「符合誰的需求」？
- （二）必須以沒有傷害性為前提。

- (三) 在跨越界線之前，諮商師必須先檢視自己跨越界線的動機。
- (四) 在跨越界線之前，和當事人一起討論任何可能的多重關係。
- (五) 尋求督導意見或尋求方向釋疑。
- (六) 收尋文獻或資料來佐證多重關和界線交錯等問題及相因應策略。

針對於跨界線情境中界線決策的考量因素 Speight (2012) 針對該情境提出在跨越界線情境中考量因素的看法應考慮四項因素：心理師的因素、個案的因素、諮商關係的因素、其個案因素。由此可知，Sonne (2005) 是以「人」的角度在分析作為跨越界線情境中是否維持非性多重關的考量因素。

二、諮商心理師對多元文化差異理解與認同的困境

諮商師與求助者當事人所受到的文化脈絡刺激的不同所造成的差異，這類個人性的背景變項將會對諮商關係會造成影響(張如芬, 2006; 張振芬, 1991; 廖鳳池, 1993)。就諮商心理師的部分，Sonne (2005) 提到會影響諮商師做出錯誤的判斷因素，包含：倫理的敏感度、忍受模糊的程度、所引用的倫理原理原則、性別、資歷、所採取的理論取向、人格特質、宗教等，都會造成諮商師在對界線拿捏判斷的影響。

另外，諮商師的對於諮商工作的焦慮會降低工作效能，且會加速專業枯竭。因此，諮商師還需在工作的同時面對自己的焦慮，還有提升自己專業不足的問題，並且需強化人際關係獲得幫助與自我照顧的能力，是完成專業認同的基本因素。在當事人方面：包括性別、宗教或靈性、心理社會優勢及脆弱性也會直接影響商師的界線決策，此外，研究者在實習的實際經驗中也發現，雙方在諮商工作的需求皆會影響界線決策的過程與方向 (Corey & Callanan, 2007; Kertesz, 2002)。

受到文化脈絡不同的影響，對於貼近個案需求與感受在專業界線的議題中，華人社會也不同于西方社會有明確的行為界線。陳增穎、陳秉華 (2007) 認為華人的社會文化屬於「集體主義」、「社會取向」與「關係取向」的社會文化脈絡，使得個人的行為舉止更是受到社會關係和社會脈絡的影響。

因此，許雅惠 (2009) 認為在台灣諮商師在實務場域中在思考文化脈絡的影響需轉化為考量當事人文化信念以增進商成效。在諮商實務中界線之所以難拿捏，是因

為會隨著諮商師及當事人的文化脈絡的不同而有所差異。如同 Gallardo (2009) 所說：「文化回應在實務中的應是我們的標準及常態，而非例外 (Culturally responsive practice should be our standard and norm and not the exception)」，諮商師對於文化議題可以再次檢驗本身如何在符合文化意義之下建構界線。諮商師若能在界線決策上融入案主文化脈絡，使諮商關係產生凝聚力，將有機會為諮商工作帶來效益。

綜合上述文獻，研究者認為諮商師及案主個人的文化脈絡會影響諮商師的界線決策。諮商心理師除了專業學習符合諮商專業的表現外，對於諮商多元文化的深入了解亦有其必然重要性。

三、諮商關係中的權力議題

除前述二者會影響關係建立的效能外，在關係層次方面還有諮商師與當事人的權力議題。心理治療專業倫理學者強調在諮商關係中諮商師與當事人本質上具有權力不平衡的議題，而諮商心理師常會居於上位的權力且具有較高的影響力，當事人在關係中常為較弱勢的一方，因此諮商心理師要特別留意避免對當事人造成剝削權益的情形 (Barnette, 2008 ; Pope & Vasquez, 2007)。何以在諮商關係中會發生權力議題，首先應對於權力作出定義：

Russell (1938) 在研究中指出：「權力是人類基本的慾望衝動，用以達到個體欲求之目的，權力的展現反映了個體實現意志並達到個人目的之能力」。Mann (1986) 定義權力為：「追求並達到目標的能力」；而根據 Weber (1946) 認為：「權力係指關係裡的一方居於某特殊位置，使個案即使受到個案者阻力 (resistance)，仍然能夠實行其意志的機率」。另有學者以行動來理解權力，認為權力是：「基於「雙方在關係內」改變對方行為使其去做原本不會做的事，或轉為配合或接納其意圖或偏好，進而成功實現個人意志的能力」(Bachrach & Baratz, 1962 ; Dahl, 1957 ; Mills, 1959)。上述對權力的定義隱含了權力的展現具有所謂的「支配性」，意指權力者擁有某些能力遂能排除對方實際或潛在的阻力，以配合其偏好的方向，改變對方原本會有的行為或結果，最終達到擁有權力者所欲達成之目標。

故，權力也可說是擁有執行個人意志的內外資源與決定的控制權 (Sturn &

Antonakis, 2015)。值得注意的是，權力的支配性可以是以潛在（latent power）或顯性的形式（manifest power）展現或發生。而權力在關係裡非是恆定、固定的，而是相互的、相對的，有如相互牽引的系統，是關係中之成員相互共構的結果。也因此，權力是交互影響和形塑彼此行動可能性 的動態關係，對於權力關係 Barbalet（1985）認為裡面蘊含了發動和達到目標的動能，權力的議題是存在於任何社會關係之中（Spinelli, 1994）。既然如此諮商關係也是社會關係的一種，作為諮商師與當事人之間的助人關係也存在著權力流動，有其專屬的權力面貌。

諮商中的權力議題來自雙方的關係連結（connection），Lawson（2007）將「連結」視為助人關係的根本特質，這與 Rogers 所提倡的「諮商工作」是因雙方連結而牽動彼此的情感所造成的影響與改變，有本質上的相同。Brown（2003）認為助人關係連結是奠基是在人類的脆弱性（vulnerability）及工作過程中高度的情感涉入。Cromwell、Olson（1975）引自（Practor, 2002）從歷程結構的角度切入，將助人工作的權力分為三個主要面向，包含：「權力基礎（power bases）」、「權力過程（power processes）」、「權力結果（power outcome）」。當事人與諮商心理師在諮商關係中占據特定的角色身份，雙方對於諮商關係所抱持特定的期待、需求與承諾度，是形成雙方的權力關係條件，這讓雙方各自位在關係中不同的位階，使雙方在其所在的位置具備特有的權力基礎與權力策略，而權力議題便是交互作用形成獨特而多元的權力關係樣貌。

根據 Thibault & Kelly（1959）的互依理論，成對關係中的互動是諮商師與當事人雙方加上與關係情境三方之間的交互作用，關係情境會激發雙方在互動中特定的動機、認知、情緒及回應，進而形成某種特定的互動模式（Lange, 2012; Lange & Balliet, 2015），這也是造成權力議題的起源。

Hart（2002）指出：「諮商工作是在諮商關係中透過治療話語在運作，雙方透過這個限定的語言與角色規則，產生關於當事人及諮商關係的意義與「真實（reality）」。在這話語的運作過程中，諮商心理師與個案運用各自特有的權力策略取得對方同意，當出現歧見時則嘗試使對方配合己方，因此便會在諮商工作中出現權力爭奪的情形，甚至可能導致治療僵局（Hill, William, Heaton, Thompson & Rhodes, 1996）。

而諮商師在實務工作中也需注意自己的言行舉止所造成可能在關係中所引發的權力議題。諮商師在諮商過程中所運用的諮商技術雖然內在動機是促使個案產生正向改變，但不管是經營諮商關係的技巧、對話或技術，甚至是促進當事人對認知、情緒、行為覺察與調整，不免帶有影響成分。

Zur (2009) 以此為基礎探討治療師與當事人的權力關係發展出三種權力基礎，分別為：「資訊不平等權 (imbalance of power)」、「專業位置及角色權 (professional-position-role power)」及「操縱權 (manipulative power)」。Cooke, Kipnis (1986) 針對治療權力歷程 (power process) 的研究發現，諮商師的許多行動都可能造成權力結構的改變，包括：給予當事人指導 (instruction)、解釋 (explaining) 當事人的行為、聚焦 (focusing) 於當事人的某個言行或想法、對當事人的想法或話語的截斷 (interruption) 等。

Patterson (1989) 也表示，諮商技術的使用具有強化個案特定行為的效果，但在施行技術的背後卻隱含了諮商師的判斷、內在信念和價值觀，所以並非是全然的客觀。Totton (1996) 的研究也呼應此說法，指出諮商心理師選擇的對於諮商主題的選擇、對談時之音調的變化、停頓或沉默、或是回應的熱烈或冷淡，皆會傳達諮商師背後的意念，更會影響當事人與會談的方向。

換句話說，諮商技術對當事人來說是具有影響力的，而技術的運用則是諮商心理師帶有其目的、意圖和判斷下所選擇後的結果。不僅互動會造成權力議題，諮商師這個角色亦具有權力特性，包含求助的當事人常把諮商師當成「內行人」，認為諮商師對於自己的議題具有資訊的優勢，這也造成諮商師與當事人之間先天存有不平衡的權力關係 (Barnett, 2008; Pope & Vasquez, 2007)，所以諮商師從諮商關係的一開始即具有專業角色「內行人」的權力優勢 (Totton, 2009)。

綜上所述，研究者在實務工作中亦發現社會大眾將助人工作者曾受過專業知能訓練及專業素養的培育，便將之自然套入「專業人士」的形象連帶賦予諮商師專家、權威及權力的身分地位。因此當事人常相信或期待諮商心理師具備一定水準的精神心理健康相關專業知識、經驗、訓練、技巧及判斷能力，是能夠有效幫助個案們處理困擾的人，進而將諮商師在諮商關係中放在較高的權力地位 (Totton, 2016)。

四、諮商雙方在諮商工作中的狀態

國外有學者 Lietaer (1992) 請 41 位正在接受個人中心/經驗性治療的當事人在幾次晤談後填寫關於該次晤談經驗的問卷，最後總共蒐集到 325 次晤談的資料。分析問卷內容的結果將案主覺得有妨礙治療的部分分為兩大類：「治療師的態度與介入」（指當事人對治療師或治療關係的負面觀感）和「當事人的歷程」（案主自己的行為或對治療歷程的負面觀感），其中約 37% 的回應是與治療師的態度與介入（例如在治療過程中覺得治療師的詮釋或建議不恰當）有關，19% 屬於案主則會歸責於自己的行為（如對於特定的議題不敢談論），而 43% 則與案主對晤談的感受（覺得晤談留下疑問或沒有進展）有關。諮商員對案主負面感受瞭解多少？在治療過程中雙方都認為治療進展之所以無法達到理想值的原因大部分是對方的問題，而對於改善的方式也缺乏共識。

Below 與 Werbart (2012) 發現當諮商師覺得治療進展有受到阻礙時，多半將此歸因於案主，與案主認為治療師或治療關係才是治療效能低落主因的觀點落差頗大。這大部分是起因為諮商師對案主負面晤談經驗的認識有限，很可能因此低估案主在諮商中所感受到的困難。Westmacott、Hunsley、Best、Rumstein-McKean 與 Schindler (2010) 研究使用包含現實因素、治療要求、治療與議題的相關性、治療關係四個面向的治療參與障礙量表（Barriers to Treatment Participation Scale）作為研究工具，這個測驗設定無論結案是如何發生，案主在主觀上所感受到的參與治療困難程度都普遍超過治療師的評估。何以如此？因為當案主在晤談中遭遇到困難時，通常傾向選擇不直接與諮商師討論，這也成為了諮商師總是不清楚案主負面經驗的重要原因。

更早之前，Hill 等人 (1993) 的研究中也發現有相當比例的案主會在晤談中有所隱藏，而隱藏的內容多半是對諮商師所作言行的負面感受。Levitt, Piazza-Bonin (2011) 發現當案主對治療方向感到困惑時、覺得治療師所採取的處遇或介入跟自己的狀態有落差時，或是某些時候從治療師話語中感受到要增進自我覺察的壓力時，個案們很少直接向治療師表達。這可能是因為案主或許認為如果對諮商師透露負面感受將會發生衝突，更會造成後續可能同盟破裂（alliance rupture）而有損害自己的後果，因而不願

意這麼做 (Safran、Muran & Eubanks-Carte, 2011)。「同盟破裂」一詞是指「諮商員和案主之間的合作關係中緊張或破裂的事件」(Safran & Muran, 2000) 對於同盟破裂經驗的研究，當諮商師面臨對抗的同盟破裂情形時，常有罪惡或無能的感受，也較常檢討自己的責任。

針對上述文獻之探究，研究者亦在實習階段中發現，一個諮商師要能堅持自己對於專業認同，且堅信不移其實是一件很困難的事情。如同 Skovholt 與 Ronenstad (1992) 的研究發現，實務經驗中有許多影響諮商師專業認同的因素，諸如：於場域中的同化與調適之間的平衡、面對工作挑戰與獲得支持之間的平衡、專業認同與機構期許之間的平衡等。

此外，吳慎慎 (2002) 也指出實務經驗也是專業認同的來源之一，在實務經驗中感受和所經歷的經驗都將造成專業自我的演化進程。在實務經驗中追尋意義，來自內在的召喚與情感的訊息，這些實習時期的內在與外在的訊息都會影響專業認同。Skovholt 與 Ronnestad (2003) 在其研究中發現，實習諮商師的對於諮商工作所感受到的強烈焦慮會影響工作品質，且會嚴重的增加新手諮商師的壓力，進而會影響諮商師的專業認同。Brott (2006) 在研究中認為諮商心理師的實習教育訓練可以視為產生專業認同的機會。

張淑芬 (1996) 指出，一個能不斷自我成長的諮商師，應比自我僵化者更勝任諮商工作。Skovholt (2005) 也認為實習諮商心理師的專業認同發展與風格的選擇就是個人對自己身為一個諮商心理師的基本觀念，當諮商心理師本身將諮商工作視為是專業時，並以從事諮商工作者為榮，並將諮商的目標與任務內化於個人自我概念中，產生積極認同。所以在本研究中研究者在成為諮商師的實習學習過程中不斷浮現出的重要議題，在與當事人的互動工作中，因自己的「個人議題」在工作中的發酵，檢視因為自己過去的經驗、信念或價值而來的感覺、想法或行為在實務中的作用是如何的影響了與案主的關係，即造成何樣的效果來做深度的剖析與論述。

參、實習諮商師的風格發展與實踐的反思

李華璋（2001）認為諮商心理師的諮商風格發展是對於諮商專業的認同，乃是奠基在諮商師對諮商師在「自認的」專業圖像的投入，並以自認的理想諮商師典範作為參照，持續在實務中的回饋與反思中逐漸建立的標準，最後將此標準作為形成自己想成為的樣態或風格的歷程與結果。

所以研究者認為實習諮商師對於一個諮商心理師風格發展的概念，在時間軸上包含了個人過去、現在、未來的生命經驗所形成的自我概念，深入個人生命經驗的時間軸中，更可以細分出個人內在與外在社會脈絡的對於實習諮商師在形塑諮商風格時基礎的影響。在實習的階段，實習諮商師將會因所處的環境而受到環境脈絡的轉變而受衝擊，實習諮商心理師在內、外在世界的重大變化下，勢必將造成實習諮商師對其所認同的諮商風格取向進行必要的調整，以便重新適應這個生命脈絡的變動，並將此概念擴展為諮商風格形塑的延續發展。實習諮商師對於專業認同的形成，將不再被視為是線性、漸進的、有終點的，取而代之的是諮商風格或取向的發展是具個別差異的、動態游移的與善變不定的（Stephen, Fraser & Marcia, 1992）。

綜上所述，當發生生活活動上的重大變動，將造成重新統整自我與專業認同的過程。由此可知，以實習諮商師投入諮商專業工作的生涯發展歷程來看，實習諮商師對於自己的諮商師理想圖像的認定，並在進入了諮商專業領域後於實務工作中作出選擇，是其個人對於自我與專業認同的具體展現。

第三章 研究方法

本章共分為五節，第一節說明質性敘說研究；第二節研究工具；第三節說明研究對象；第四節資料蒐集與分析方法；第五節說明研究的嚴謹度；第六節說明研究倫理。

第一節 質性敘說研究

壹、質性研究

質性研究是有別於量化研究的另一條研究取徑，量化研究假設我們所處的世界有所謂的客觀真實，採用量化研究方法主要是作為「研究指引藍圖」，其著重於蒐集、分析、報告數字資料的程序，目的是評估一些特定變項，回答一個需要解釋或是說明的研究問題，以嘗試接近客觀的真實。

而質性研究的世界觀，則認為無所謂客觀的真實，所有個體所認為的「真相」皆是來自於個案們所經驗之物理、心理、社會和文化脈絡各個層面中所建立的獨特概念或建構，用來主動理解及分析其所經驗的情境(吳芝儀, 2005)，亦即，所謂的「真相」是由個體在客觀事實上所感受到的主觀經驗所創造，因此，個體所經驗到的社會或行為真實是主觀的真實，每一個真實均被視為個人心理上所建構的「多元真實」(multiple realities)，因此，質性研究側重在「辨識與了解」，主要在蒐集、分析、報告文字和影像資料，利用探索參與者觀點的方式來回答研究問題。質性研究認為若人文研究只將理論概念的模型套用，或使用未經社會價值信念檢核所形成的薄弱思考邏輯，將無法對於當事人最深層也最隱晦的主體性意義有更深一層的感受 (Payne, 2006)。

關於質性研究在諮商研究中的運用的優點，張寶珠(1997)認為用於諮商研究中所採取的質性研究取向是研究者透過反思自身對於諮商實務中的人性觀與發展觀、問題觀、改變觀、諮商師所抱持的諮商態度與角色定位，以及如何進行諮商成效評估等的自身價值觀，藉由向內的深度檢視、修改，以期能建構起新的自我諮商理論。吳麗娟(2001)在其所寫的質性研究方法中認為，研究者能就由質性研究的方式對於個人諮商型態重要性進行探索並藉此提出建構個人諮商型態的指引。綜上所述，此為研究

者因本研究的研究內容範圍適合採取質性研究之原因。

貳、敘說研究

Watson (2006)對於自我敘說研究在諮商研究中的運用認為能使研究者探究並統整自身生命經歷、所學的理论知識與在臨床實務的實踐相互共構的成果，對於自身的諮商風格的形塑因素可以有更進一步的理解。邱珍琬(2012)認為自我敘說研究中「整體-內容分析方法」可使研究者透過對於自身生命經驗與歷史的述說，探討自身諮商風格的形塑過程。

本研究採自我敘說的研究方式對研究者自己的生命經驗與諮商專業的學習歷程進行探究，而「敘說」與「敘事」二者間有著密不可分的關係。所謂「敘事」即是故事，是人們將生活中所發生事件的訊息所內涵的基本取向主動建構，並以文字語言來表的敘述知識(洪瑞斌等人，2012)。在敘事的過程中，人們會自主地將零碎散落的重要經驗藉由敘述將之組織起來，形成連貫的整體故事，故此，將故事給敘說出來可以理解為是個體透過說/寫故事將故事意義進行自我探究與追尋的歷程(洪瑞斌，2013)。

敘事包括了幾個特性：1.說故事可作為人們組織重要經驗，使其生命中種種事件變得有意義的基本方法；2.故事敘說的內容架構總包含有時間性和情節性的結構性質；3.「好的」故事將形成人類行為的指引；4.故事情節能反映個體的生命歷程；5.故事的敘述重視情境脈絡的建構，且無法脫離文化脈絡的影響；6 故事情節，常牽涉角色的對話、互動相互詮釋的過程(Crabtree & Miller, 1999)。敘說研究常用來描述「個人的生命隨著時間經過的歷程想要發現，從人們的個人經驗中所浮現出實用、具體洞見，以及其受哪些社會文化建構影響時，就會採用此研究設計來探索，透過故事中所訴說的個人經驗依時間順序重新訴說故事、報告故事的情境脈絡 以及從故事中所發現的主題，藉分析資料以陳述個人的故事。

自我敘說研究適用於瞭解自身經驗，因自我敘說研究是將自身所經驗加以分析，此研究方法可以幫助個體看到個人生命的意義，藉由生命事件發現個體在面對事件時所內射的價值觀。對人的意向、行動及其變化和結果的處理，著重的是個體的生命整

體過程和特殊經驗，研究的方式以一種將個體行動、特性、情緒、道德和社會脈絡等層面整合統整的方式，組織並傳達出其對於世界的經驗 (McLeod, 2006)。在自我敘說中是要分析出個人的說話中所隱藏在語言背後的生命意義，過程中允許涉入者使用其思想與語言範疇來描述個人的生命經驗，要瞭解敘說後的意義，必須領會說者語言背後的動機與期待，可謂是深入探討個體內在層面的「真實生命問題」的「真實世界評量工具」(Lieblich, 1998)。透過自我將自身經驗事件以語言文字描述的分析、詮釋、直覺式的判斷、將日常的行動和倫理的智慧，透過隱喻的連結而非精確的邏輯，獲得涉入者的內在經驗。

運用敘說來傳達和理解別人和經驗，即人們會組織其重要的經驗成為資料，可說資料便是使人的生命事件產生有意義分析的基本方法。敘事的過程中說者藉由「說出」反應了個體的經驗，而資料的建構也呈現出個人嘗試於創造、選擇和整合傳記性的細節，使個人因事件所發生的生命經驗產生意義，提供個體看待自己存有的豐富脈絡 (Muller, 1999)。

本研究所做主題為「一位實習諮商心理師在個人中心學派實踐歷程的自我敘說探究」，所關注的是一位實習心理師在諮商實習期間對於個人在諮商實務中實踐個人中心學派治療的哲觀與核心精神，也由於關注的是實習心理師於服務實踐過程中所對於自身成長與學習經驗的反思、專業學理於實務事件的實踐體悟心得，及在實踐歷程中對自身內在議題衝突探究的經驗。因是研究者自身的內在經驗，是研究者個人對於自我的諮商風格形成歷程的敘說研究，所以研究資料是研究者經由創作、敘說、改寫、整合、再敘說將經驗給連結統合起來，從所敘說的資料中認識或發現自己所內攝的內在價值與概念 (Lieblich, 1998)。自我經驗的敘說成為人們建構自我概念和組織經驗以分析個人意義的選擇機制 (Huberman, 1995)。也就是說，在敘說的過程裡，個人將能建構一個統整的自我。

本研究企圖瞭解研究者所創造的主觀世界反映個人所回憶的經驗，進而對這個世界做出分析，達到理解個體在文化和時間中的生命經驗對於個體與經驗意義的雙向互動 (Wicks & Whiteford, 2003)。研究所欲發展的方向符合質性敘說研究所強調，要接

近個人心理上所建構的「多元真實」，應從個人特有的情緒、感受和生命事件的經驗開始理解，並在資料收集的過程中允許個體對「回憶的真實」以其自由度和創造性做出選擇、增補、強調和詮釋（Lieblich, 1998）之精神，因此，採質性自我敘說研究是適合本研究之研究方法。

總合上述，本研究擬採取自我敘說研究的方式來收集及分析資料，藉由對自身敘說的經驗文本的來回閱讀及理解，讓資料成為理解的基礎，從資料中補捉研究者是如何來建構過去的事件和行動，並經由文本和研究者之間的互動關係，在彼此不斷的語言表述及意義分析歷程中能共同建構出新的意涵，擴充其統合的完整度。

第二節 研究工具

本研究參與者包括研究參與者、研究者及協同參與人員等三個部分，依據本研究目的，以下一一說明之。

一、研究者相關背景：

研究者在南華大學生死所諮商與教育組就學期間，已將諮商課程均修業完畢，並於社區諮商所及大專院校諮輔中心完成諮商實習課程，在專業的督導訓練下完成兼職與全職實習；研究方法部分，除了休息質性研究法、研究者於 108 年研習敘說分析課程一年，並閱讀相關。

表 3-1
文本資料來源表

資料來源	時間	份數
實習週誌	2020-2021	15
接受督導反思紀錄	2020-2021	35
個人被訪談回憶紀錄	2020-2022	10
個人生活反思紀錄	2014-2022	10

資料來源：研究者自行整理

二、研究團隊

鑒於自我敘說的資料大都源自於研究者個人的價值的信念，為避免研究者在研究過程中有雙重角色而易產生在分析時有自說自話，或是因研究者本身對於個人中心學派概念上掌握度不夠於文本分析不符合研究意旨或不夠客觀，邀請三位協同分析者(如表 3)來幫助研究者在文本分析時更能切合研究主題的個人中心精神，並於研究者在資料分析的過程時針對分析後文本中的行為是否確有符合個人中心精神給予回饋，以利研究分析上能更符合本研究對於個人中心精神的研究方向。

表 3-2

協同分析者基本資料

服務單位	服務年資	執業狀態	專業背景	學歷	專業
大專院校	25 年	執業中	諮輔中心主任	碩士	人際取向
大專院校	13 年	執業中	助理教授	博士	正念
心理諮商所	45 年	執業中	諮商所退休教授	博士	悲傷輔導

資料來源：研究者自行整理

第三節 研究對象

研究者在就讀諮商輔導所的期間，發現諮商的核心價值與精神相當重視自我覺察與實踐。在這樣的思辨訓練過程之下，有助於我對於諮商經驗不斷去反思與檢視理論、實務，以及自己生命經驗彼此間的關係，進而引發本研究對於生命經驗之敘說的深入探究的形成。同時，研究者在碩士修課階段時對於諮商專業的修習引領研究者能夠開啟以諮商人的角度來對於事件有不同的面向與角度做思考，增廣拓展了對事情思辨的觀點。例如在修習各種不同諮商理論的反思過程所產生的經驗也讓研究者可以用更深入的學理角度去切入與分析「人」的生命資料。也因為如此，本研究的啟發便是隨著研究者自己在諮商實習過程中對於個人中心學派在諮商實務經驗的運用所帶來的心得與反思，讓研究者決定以質性研究的敘說研究方式來探索自己在個人中心實踐過程分析自己所獲得的經驗與成長，以期能將這些經驗萃取對於學術研究有幫助的部

分。

在自我敘說的研究中研究者本身就是最重要的工具之一，所以在本研究中，本人不僅是研究者，也同時也是被研究的對象。研究重點在於研究者回憶、敘說自己的生命經驗，因此本研究的研究主軸將以研究者在諮商實習中對於實踐個人中心學派過程的內在心理經驗為中心，向外不斷的擴大自己經驗的範圍與層面。

除研究者本身之外，本研究也採用了其個案輔助資料來豐富資料內容。本研究的輔助工具包括從在諮商實習期間的個人生活省思紀錄、與個案互動的紀錄、實習期間的實習周誌與接受督導反思紀錄；以及研究過程個案人對文本的回應等，這些輔助工具的功能在於協助研究者在敘說分析的過程中，能夠更完整的呈現資料的樣貌，對於接下的資料分析將有著重要的功用。

第四節 資料蒐集與分析方法

壹、資料蒐集

本研究資料產生方式有二：

- 一、客觀靜態的資料：研究者整理了自 2020 年至 2021 年實習紀錄、與督導的回饋、反思紀錄、行事曆、研究參與者（督導與同儕）的反饋。
- 二、主觀回憶的資料：透過自我實踐個人中心概念的經驗回憶與陳述生命事件。

貳、研究步驟流程

一、收集資料

（一）整理自 2020 年至 2021 年諮商心理師實習期間之每次個案紀錄（有些記錄內含逐字稿）、每周受諮商心理師全職實習督導的回饋紀錄、同儕督導的回饋心得、不定期諮商心理師實習過程中反思紀錄、實習期間的工作行事曆、研究參與者的反饋。

1. 資料的初步整理：將所搜集客觀靜態的資料，依發生的時間序做一完整的整理與分類。

2. 資料的閱讀及初步分析：將前述分類的資料，反覆閱讀，交相比對，再依經驗與主題做資料組型的分類。

(二) 記錄主觀回憶的資料。

1. 將資料依時序初步分類。
2. 將初步分類的資料，依經驗主題做資料組型分類
3. 將問題外化，藉由沈浸在文本中依組型分類的資料，整合札記等資料與回憶的記錄反覆閱讀，使關鍵經驗和主題浮出來。
4. 著手開始資料的撰寫：理出經驗脈絡、將經驗概念化、分析完整的經驗，最後形成資料文本

二、閱讀本研究論題的資料。

三、配合原始文本在資料中呈現，在時間的表達及印證經驗產生意義。

四、引用理論的視域來閱讀資料並和資料對話，以助於情緒狀態的傳達。

五、將資料文本與本研究論題相關的理論交叉比對分析

(一) 與文本以對話方式進行理解與探究。

(二) 闡述研究發現與結論。

參、資料分析

質性研究的資料分析原則應該要清楚描述及解釋，從分析過程開始到結尾，都是遵從聲明、解釋的決策過程，應該使其過程是透明，讓人相信結果是有保證的。在研究初期應該對研究過程中提供每項聲明的憑證或證據。應描述用於制定和加強聲明的做法，包括尋找不確定的證據和對同一證據的其他個案解釋，應要針對研究過程中由於證據不足或相互衝突而造成的重大限制做出說明。對於研究所產生解釋性評論應該要提供更深入的理解—對所描述的模式是如何發生以及為什麼發生，而它們之所以會發生的社會、文化或歷史背景之間是如何具有相互關聯，以及它們如何與(支持或挑戰)先前研究的理論和發現具有相關聯。

雖經驗的敘說對於研究問題設定是開放性的，但仍會關注在特定的經驗及概念架

構。首先透過低結構、開放、探求、深度的方式接納研究者自身的經驗歷程，將零碎、遍佈在不同層面的經驗，漸漸的歸納之間的連結，統整成連續的事件脈絡，並組織成完整的自我概念。由於敘說研究亦是個人性的，對於資料的分析的方向是相當主觀的、動態的，甚至有點偏頗。隨著對文本更深入閱讀，研究者所做出的分析性結論可能也會隨之改變或修正 (Lieblich, 1998)，因此研究者更須自我覺察與自律及研究參與者的回饋與提醒。

肆、資料分析步驟

學者 Lieblich, Tuval-Mashiach & Zilber (1998) 對於生命故事或其個案敘說資料該如何閱讀、詮釋及分析的方式，區分為兩個向度，分別為是：「整體與類別向度」(holistic versus categorical approach) 及內容與形式向度 (content versus form approach)。

在此對「整體與類別」、「內容與形式」這兩個向度作出定義：所謂「整體與類別」的「整體」是指在分析文本時是要將所要分析的文本視為一個整體，對於文本的解析是藉由針對部分情節的分析來理解整體的故事所內涵的意義，而「類別」則是將完整的故事以意義為依據來切割形成段落或句子並將之定義分類。二者的區別在於，整體著重的是探索個體從過去到現在的發展歷程；類別則將故事加以定義分類並進行內容分析。

至於「內容與形式」向度：二者的差異點在於對文本閱讀焦點的區分。內容取向的焦點在於故事的內容，形式取向則是著重在故事的形式。內容取向之目的在於了解故事中個人所扮演的角色及其特質、分析角色背後的動機以獲得隱含的意義。形式取向則側重在故事的形式環節，包括故事情節的結構、所發生事件的前後順序、時間軸度的相關、故事所引起的感覺或敘說者敘說時隱喻風格的選擇等。

而上述兩個向度學者 Lieblich (1998) 又分別將其交互貫穿，形成四個細格的矩陣，衍生四種分析方法，分別是「整體----內容」分析法、「整體----形式」分析法、「類別----內容」分析法及「類別----形式」分析法。對於故事內容應該如何該套用這四個分析向度林美珠 (2000) 認為可以依研究者所欲研究問題其所具有性質、文本資料所

呈現的樣貌、及所關注的研究對象之特性來選擇分析方式，且這四種分析法之間的界線並不是截然劃分的，對於故事內容應以的整體或類別的角度視之是很難做到截然二分的，而故事的形式亦很難完全獨立於內容之外。

本研究的主要分析過程為，先對研究者的成長生命史進行統整性的敘說，並特別關注與諮商學派決定有關的部份，進而了解偶發事件對於自己諮商風格發展的影響。在時間的軸度上，研究者是由現在往前回顧理解過去的各种相關及連續的經驗，故此對於本研究研究者選擇採用與此貼近的「整體——內容」的分析法，整理研究參與者的諮商風格發展的特定主題內涵。

第五節 研究的嚴謹度

Riessman (1993) 認為一個若研究中有採取敘述性的資料，研究中的有效性 (validation) 對於研究成果的成敗佔有舉足輕重的地位。在此，研究結果是指對於研究的內容架構是否具有信賴度 (trustworthiness)，而非客觀事實是否真是如此 (胡展誥, 2013)。同樣的，研究品質的評鑑標準應是研究者如何宣稱其研究具有「可信賴性」(trustworthiness) 和「真實性」(authenticity) (Mishler, 1990)。

Lieblich 等人 (1998) 提出四個評鑑關於使用敘說資料於研究中的標準：

- 一、寬度 (width)：須提供給讀者判斷及分析的綜合性證據。
- 二、洞察性 (insightfulness)：即呈現資料及分析時所展現的創新或原創性，對讀者的生活可以帶來更多的理解與洞察。
- 三、凝聚性 (coherence)：即分析所創造出完整而有意義的圖像，不管是用向內或向外的方式，都可用現有的理論和先前的研究來作為檢視的依據。
- 四、簡約性 (parsimony)：即分析時盡可能使用少數的概念、精確性方式來呈現結果。

Lincoln 和 Guba 學者四個質性研究品質標準 (鈕文英, 2006)：

- 一、真實性：質性研究所關心在於研究者是否能充分且適當的來呈現研究參與者對實體的多元觀點。因此，為了提升本研究的有效性及增加資料內容的信賴度，本研究從多方面蒐集文本資料，如實習時的週誌、與個案互動歷程及轉變的紀錄、接

受督導省思紀錄、個人生活省思紀錄及透過引導敘說綱要之訪談過程等。

二、應用性：質性研究主張研究結果只為暫時性成果而無法跨越時空的運用。質性研究僅是形成一個工作假設，這種假設是進行式，持續運作的。對於所見的研究成果讀者須根據兩個情境，亦即該研究情境和讀者所要類推的情境相似程度，來決定研究結果是否符合讀者所欲的應用性。因此 Lincoln 和 Guba 學者使用「遷移性」(transferability) 來表示質性研究成果的應用性，在遷移性的概念下，詳盡敘述立意取樣的方法及對研究場域和研究結果做深厚描述是研究者的責任，而讀者則是去評估自身的研究範圍與研究者兩個情境的相似程度，以決定遷移性；故可得知，所謂遷移性是由讀者來決定並非由研究者。本研究在盡量提供詳細的研究過程，包含資料的蒐集、文本資料的分析過程，並詳細說明研究之限制，讓未來使用本研究作為文獻參考的研究者能有參考的依照，以符合敘說研究中的實用性 (pragmatic use) (胡展誥，2013)。

三、可靠性 (dependability)：Lincoln 和 Guba 使用「可靠性」來表示質性研究的一致性。為了讓研究更具連貫性 (coherence) 與可靠，本研究除了將資料文本給予督導、指導教授、研究所同學閱讀，且在閱讀後進行對話，使在資料文本中屬於相關角色的部分，提出不同的想法或者有共鳴的地方 (胡展誥，2013)。

四、可證實性 (confirmability)：量化研究強調價值中立，而質性研究不採納量化研究所謂研究者保持中立的看法，而強調研究者和研究參與者的互動影響，並承認歷史情境、文化脈絡、社會結構等因素是值得探討的問題之一；因此質性研究並不著重強調堅持研究者的中立，而是強調資料是否具「可證實性」，亦即研究對象內在的一致性 (intra-subjective agreement)。可以說明本研究嚴謹度的方法，包括：和研究者的論文指導教授討論，協助研究者自我反思，誠實地面對研究過程，並檢視對研究資料所做的初步分析；參照適切性的材料：以錄音方式記錄雙方的對話過程，並輔以研究者的訪談札記和省思日誌。

因自我敘說研究的真實層次並非「客觀真實」而是「建構真實」，這表示研究者對所敘述出的任何現象的或故事文本皆具有多重詮釋的可能性。同樣的文本可能因敘說

者自身處於新、舊不同的時間點或是站在不同位置、角色來敘說而有不同的詮釋可能性，也可以是因加入了重要個案人的聲音等，使文中本身便具有多重觀點與多元聲音，這些因素也都直接或間接的文本的閱讀者擁有豐富且複雜的理解，進而在與自己內在對話的過程中產生刺激的對話性，提升了本研究的說服力、寬廣度與公平性。

為達到能使本研究能有更嚴謹的可能。首先，研究者將對生命文本素材進行編碼完成，而後交與協同分析者閱讀並相互交換想法共同編碼。接著再對編碼內容依照類別進行歸納與分類及擬定其意義主題，對於所分類的類別與內容的符合性與協分析者討論，藉由對話過程中彼此激盪以提出不同的觀點與看法，使對文本的詮釋能創造多重真實性。

而對文本的敘寫過程，研究者對於自身在寫作或進行研究狀態的會盡可能的坦誠揭露於整個研究歷程中，盡量地對如何進行研究或資料地分析與解釋等進行說明以使過程能夠透明化，讓閱讀者在判讀研究上能感受到研究的真誠性，提高本研究的可信賴度與未來的實用性。研究者會詳實記錄與書寫研究內容、敘說文本與研究歷程，並說明資料轉換是如何進行轉化過程以增進研究可信度。

在敘事研究架構下，研究者對於所經驗的脈絡是獨特的，在不同文化、環境之下，每個人所經歷的經驗以及產生的意義必會有所不同。在研究結果中充分呈現原始資料證據；研究者撰寫整體資料時，致力將資料分析所呈現的成果連貫地整合成一整體的圖像，並用簡要的概念和主題來呈現研究結果；研究者將以本研究的發現、現有的理論和研究、研究者的反思相互綜合討論，以確保研究的品質。

研究者撰寫完自身生命經驗故事及詮釋後，即 e-mail 給事件中的重要個案確認有無需修改或增刪之處，並邀請參與者者撰寫研究回饋，以辨認研究結果是否能表達受訪者的真實性。三角驗證：本研究採取不同研究者的三角驗證，另外商請已經拿到心理師及使用敘說研究完成論文者就讀碩士班的同儕閱讀所騰寫的逐字稿論文文稿和比對研究者的分析，以檢核、驗證彼此的一致性，最後由研究者反覆閱讀逐字稿後再次交換意見及補正。

第六節 研究倫理

科學研究發展之目的，是為了增進人類及社會的福祉，而為達此目的，科學研究應符合「倫理」(ethics)。所謂「倫理」是指個體在其所屬之社會脈絡及歷史情境下，其主觀行為應遵循的客觀準則和規範(張作為，2007)。科學研究的倫理則是為了在進行研究過程中能達到增進人類及社會的福祉專業上的理想行為目標或檢核準則，以及負責任的研究行為倫理的準則並受到專業學會、國家認證機關及政府主管當局所強調以規範專業，目的在確保研究者在研究進行時，能盡最大努力及可能來保護研究參與者及受試者之權益與身心健康(陳增穎，2010)。

根據美國心理學會(APA)的「心理學家之倫理原則與行為法則」(2002)及中國輔導學會諮商專業倫理守則(2001)，心理研究若以人為研究對象，應尊重人的基本權益，遵守倫理、法律、服務機構之規定，及人類科學的標準，注意研究對象的個別及文化差異，負起倫理責任，對研究對象的身心安全負責。雖不同的協會對倫理研究守則的規定略有差異，但其中之精神卻相當一致，其中最重要實際內容的包涵：創造人類及社會的福祉、研究前落實知情同意原則、詳實告知研究資訊、謹慎執行評估研究可能造成之風險、重視參與者及研究資料的隱私權、降低因研究所致之生理和心理傷害、講求公平正義等(陳增穎，2010)。

研究者認為即使是自身經驗的敘說研究仍需多方去考量可能涉及研究倫理之處。雖是研究中主要以談論個人的生命資料為研究主軸，但由於在撰寫的內容上可能包含個案者的個人隱私資料，研究者仍是因細心思量來維護研究參與者之權利本研究倫理的依據主要以取得研究團隊成員的知情同意，其內容與作法如下：

研究者須保持誠實的態度公開自己的身分與研究目的，必須誠實告知研究團隊者三角檢核的目的並徵求其同意，且研究團隊成員有隨時終止、不再參與研究的自主權，研究者不得強迫研究團隊成員使研究能繼續進行，並須讓成員了解研究過程中可能遇到的風險；以及如何在文本中在資料的使用上做到保密，讓資料在研究的運用中既能完整呈現又可顧及隱私、保密性。

在資料的謄寫過程中，將焦點聚焦於自身和當事人互動、主要是針對自己的經驗所進行的反思與覺解，而不是呈現當事人的資料或者諮商歷程。以上，為了確保知情同意，已需經過個案者的書面同意並簽署一式兩份的書面知情同意書。

研究進行前已完成研究參與與資料使用相關倫理說明已徵得諮商心理師全職實習督導同意，並簽署「研究資料運用同意書」。



第四章 研究結果

以下將以研究者對於個人中心學派不同時期的學習、理解、實踐作為分章節來進行討論，共分四節：第一節 一位實習諮商心理師於個人中心學派核心精神本質的前理解；第二節 入學前至諮商實習間的學習歷程：與 Rogers 的相遇，學習諮商過程時助人者種子生根、發芽；第三節 一位實習諮商師的反思歷程影響個人中學派諮商歷程的實踐；第四節 綜合討論。

第一節 一位實習諮商心理師對於個人中心學派治療核心精神本質的前理解

壹、父母對我的影響

一、 父親對於我認識「人」的啟發

(一) 建立關係從關注對方的基本需求開始

注重飲食的父親說從小家裡非常的窮，便當裡總是只有一塊豆腐乳當配菜，就沒有甚麼東西可以吃了。由於不喜歡被有錢人家的同學恥笑，常一個人躲在旁邊吃便當。高中在學校當校工抵免學費並有校舍可以住宿，為了省錢自己煮大鍋飯且不斷的回鍋煮來吃，造成尿酸太高，年紀輕輕得了免疫系統的慢性類風濕關節炎症，也因為這個病症，公司（台塑）想派父親到台北總公司上班，卻因台北天氣濕氣太重導致身體無法適應，最終只能選擇待在高雄廠。老爸感慨的說，倘若能在台北上班，肯定在台塑集團待到很高的位階，並且會在台北公司附近買房子，台北有房、工作位階高也許現在就是個有錢人，每每講到這個故事，父親的表情總是非常失落，一生重要的時刻都是因為沒好好吃而失去很好的機會。

所以從我有印象以來，父親對我們一再地叮嚀的說「給我們零用錢是要我們好好去吃」，「好好吃」別讓自己的肚子受委屈，才能把身體照顧好。反而是「錢」的事情，父親認為只要人願意好好工作就會有錢，留得青山在，不怕沒材燒。

這使我在諮商的工作中，面對來談的個案我一定會去注意到個案在生理上的自我照護部分，「人是鐵、飯是鋼」如果個案連好好吃飯獲得充足的營養都成了問題，那接下來又怎麼有心情來進行諮商呢？更何況要是沒有好的充足營養，又怎麼來面對自己在生命中所遇到的困難呢？父親讓我知道好的飲食習慣是照顧好自己的生理需求的第一步，沒有踏穩第一步，後面的路可能就會走得更辛苦了。

(二) 人與人之間是從支持中得到滋養、力量

父親告別式的時候，許多的老友陳述父親是一個這樣的人--『父親對人有仁有義，但有話直說很容易傷到人』。在我印象中，父親的心其實很柔軟、很願意關心朋友，在朋友有難是很願意伸出手來幫忙的人。但父親固執、脾氣暴躁、是一個很難妥協的人，常反駁別人的意見或請求，但其實轉身之後就會想辦法給予援助，對朋友是如此，對孩子更是如此，嘴裡常說我們要自己獨立自主，當我們有難題的時候，父親還是默默的幫助我們。

父親平時很省吃儉用，總下不了手買好地給自己吃穿用，但給我們總是無條件地給，就如我攻讀碩士，即使我已經 50 且有不錯的收入，依然給我學費，父親認為給我們讀書是他的責任。當父親拿學費給我的時候，我覺得自己是個有父親疼的女兒，內心擁有滿滿的愛，真的很謝謝爸爸的支持。

父親的疼愛讓我充滿了力量，彷彿一點一點的在為我心內的種子施肥澆水，讓我心內的種子在獲得支持與照顧的能量後，可以長出心內的安定感。被愛的給予的感覺很好，正面能量的流動讓我覺得自己是有價值的，是會被人在意的，不是一個被看不見的人。

我想人在面對人生的困境的時候，一定也是需要這樣的照顧吧。如果在遭遇挫折的時候，有一個人可以發自內心的關心、支持，或許在面對困境時也可以更有能量的來面對，而感受到被陪伴的安定吧。

(三) 自助天助，人有潛能獨自面對問題

記得我小學四年級的時候，父親帶我們去濟公廟，我抽了一個籤請父親解籤，父

親對我說「命是天註定的，運卻掌握在妳的手裡」、「願意努力老天爺會給妳一口飯吃的」，我解讀父親說的那兩句話的意思是，就算命運不好的時候，仍要努力工作，老天爺會陪我一起撐過我的難關的，這兩句話對於我踏入社會，陪伴我渡過無數的挫折。父親學商的用在教育孩子自我負責的方式，當我們決定不再就學準備就業的時候，便會要求我們住家裏必須繳房租，但也允許我們搬出去住，我問過父親這是甚麼意思？父親說要小孩學著獨立才會成長、才有能力面對問題處理問題。

對個案的人生而言，諮商是短暫的過程而已，在有限的次數下，我更希望能夠做到給予個案在往後的日子遇到類似的問題時，能獨立面對類似狀況的能力。就像父親說過的：「小孩要學著獨立才會成長，才有能力面對問題處理問題。」，我想與個案的諮商過程中，在面對個案人生的問題時，應該是同一個道理吧。

助人並不是只是被動的聽著來談個案的問題而已，我只聽著個案說只是第一步而已，就好比我不會因為「知道」題目就可以獲得分數，要解決問題仍是需要有積極的作為，面對個案的問題要能夠更深入的同理，我認為不只要「知道」事件的始末，更要能有能力陪伴個案「一起找尋問題的答案」，問題不一定可以被解決，但是在個案有意願的狀況下我們仍是可以有積極的作為。

(四) 人的相處要互相，貴在給予相互關懷

出了社會後，老爸常說不要欠人家情，欠人家情是要還一輩子的。如同個案辦公室貼了一張創業時的恩人照片，父親常說如果沒有這個恩人的幫助，個案也許也養不了我們了，恩人除了給資金也協助找業務幫助父親渡過難關，父親常說，除了父母之外這位恩人就是再生父母。那位恩人是某上市公司的元老，從不缺錢，但父親公司有賺錢之後，每一年仍發紅利給恩人，即使恩人辭世，仍與其家屬說明公司的營運和利潤，直到 109 年父親認為自己隨時都可能離開這個世界，帶著恩人當時投資的股金前去謝恩，並結束兩人的投資關係。父親說這是一份心，是一份真心的感恩。父親報恩的故事說了 30 幾年，直到父親辭世的最後一年，也就是我實習的這一年更頻繁的敘說這個故事，也許父親知道自己的身体狀況隨時被老天爺回收，所以更頻繁地說著創

業之初的大恩人的故事，指著牆壁上的一張小照片是恩人的遺照，不斷地叮嚀我既使他辭世，必須繼續送些有益身體的食品回饋恩人的家人並給予關注。恩重如山的恩人，父親一天都不敢忘。父親常說恩人的關係在當時稱不上是朋友，只是很熟的客戶而已，而被如此的信任與重視，讓父親一路走來在工作上一刻都不敢怠懈。在這個故事裡我認為，在人生的困境中被人理解之後給予支持，何其有幸，父親幾十年來尊重這段關係的態度影響著我產生一個理念：即使是講求效益的商場，莫忘吃人一口糧要還一斗米。

我反思自己有被父親影響嗎？我想是有的，因為恩人對父親的照顧使父親有能力養活一家人，所以父親常說我們如果有能力的話，也應當幫助別人。出了社會的我亦謹記這一路相伴的貴人，努力回饋給願意支持我的人，猶如我的父親 30 幾年來對我說的感恩故事，我理解一個人要好好地活在這個世界上，態度和關係的經營有時候與效益之間需要選擇的。父親曾經作為關愛我的支持者，讓我能長出自我照顧的能力，進而因承受了這份「愛」而有「想把自己照顧好」的想法，是一種類似因為接受愛會讓人長出自愛的力量。

(五) 關係著重的是永續經營

小時候跟隨父親出門參加宴席，滿桌的人相互之間客套、曖昧、攀關係看似熟絡的情感，轉個身續攤聚會換不同的人馬，即感受到那個人與人之間大部分的時候都不是真心的，父親卻對我說：「這一切大都建立在日後好相見的利益上，於是多聽多觀察就是最好的方式。」

後來發現，在創造好關係某部份是聽和觀察是很重要的，這讓我能對個案人的來意、目的、需求具有較高的敏銳度，使我在做業務的時候，有耐心的聽完客戶的需求，善於觀察的我，成為一個較貼心的人，在長時間的經營下讓對方感受到我是一個有耐心願意傾聽的人。

(六) 長時間、有效的溝通才能相互理解，解開誤會

我的父親是一位善於觀察善於聽的人，一定早早就理解我的問題，並觀察到我對

他的重男輕女的議題。不擅於表達的父親，直到七十歲才願意跟朋友說，其實有女兒真的不錯，有個女兒真的很重要。

在實習的這一年裡，我與父親住在一起，晚上屬於我們父女相處的時光，在這段時間裡，我常捉住機會面質父親，對於四個小孩的愛是偏心的，我就會說「爸..你重男輕女」，父親都會說「沒有」，就「沒有」兩個字哪能平息我的忌妒，我可以舉出很多例子質問父親，我也常跟我父親說「我以後不把錢給你兩個寶貝兒子（大弟早世），我要獨吞」，這一年裡我說這句話至少有 20 次之多，而我發現我竟然利用這句話想看父親聽到之後的表情，或者能給我一個回應，希望父親跟我說「妳是有能力的不需要靠我的支援」、「妳也是我的寶貝女兒」，可惜父親的回應始終不是我想聽到的，其實我期待父親能稱讚我一下，您就不能誇我一下嗎？我不得說其實我也學到了我的父親，誇人的能力也不好，這是我的女兒們給我的回饋，她們常說，我只會給支持很少誇人。

有那麼一天父親坐在書桌前就好像是為了等我回家，父親很慎重地跟我說，對於每個孩子都是一樣的，父親打開準備好的資料一一跟我說明他的打算，父親還說，我最孝順、有能力處理做事情，所以請我端詳他的打算是不是公平。這一刻，我覺得很心酸，很想哭，我意識到我心中的巨人快要離開我了，父親當晚說：「妳覺得這樣的安排妳可以接受的話...」，如果我覺得好他再跟兩個兒子說清楚交辦事項，免得我一個人自說自話的惹人誤會。原來父親是在乎我的感受的，並擔心破壞了姊弟間的關係，所以父親認為必須「自己」說清楚安排，並希望他走了我和弟弟們可以好好相處。父親辭世後，我整理著父親留給我們一切，我才知道我只要照著他給我的資料做就好，我一點都不費心，弟弟們也因著父親的說明與留下來的資料可以核對，從不質疑我的決策。

我的父親，一生不省吃但儉用，存了一點錢平分給子女，把奉養自己生活的公司留給我，我的父親是如此的看重我的能力，給我的不少於弟弟們，也感謝老天爺給我機會，讓我在這一年來與父親密切的相處並有許多的機會溝通，才讓我有機會更靠近父親，也讓我在這個釋懷的過程中理解到，人與人之間大部分的時候選擇站在自己的立場來思考事情而對彼此產生誤解，父親願意移動位置感受我的知覺，甚至做了許多

安排避開手足之間的紛爭，父親對我的愛與重視，我體會至深，並理解父親之前的行為背後的動機，我鬆動了父親就是重男輕女的主觀想法，而更能從行為上去體會父親愛我的溫度，讓我體驗到原來僵化的主觀思考藉由換位同理、接納對方的感受，也是可以鬆動偏執固化的知覺，也是有機會可以改變的，。

二、 母親對於我認識「人」的啟發

(一) 個人議題：常存自卑

母親幫她的同學寫情書給父親而認識我的父親，母親高中畢業就嫁給父親，結婚七年兩人即離婚。而我從小幾乎沒有與母親相處的印象，長大後回憶母親大都是她生病躺在床上的景象，對母親的記憶也一直停留在一個畫面「母親躺在床上喊我幫她倒水，後來救護車來載走母親，我的母親就再也沒有回家了」。我問奶奶，媽媽呢？奶奶說：媽媽自殺了。所以幼時的我沒有母親的記憶，也因為她的缺席讓我在日後沒辦法定義母親在我幼時到七歲的這七年裡在家庭中是扮演甚麼樣的角色。記得小時候在母親節來臨之前總是要摺紙康乃馨或者卡片送給自己的母親，我常想母親會來學校找我嗎？我是不是剛好可以親手送給她這一朵我折的康乃馨，她會不會很開心呢？幾年之後，我發現這就是一朵送不出去的康乃馨和卡片，學會告訴自己這就是一份功課，要打成績的功課，媽媽已經不見了，也許死了。

50歲的我參加一場與母親和解的心理劇，導演要我擺設場景，當下我的腦袋浮出來的是我思念母親時候的畫面，我學齡前約七歲：「母親躺著要我去拿水給她喝，接著救護車來把母親帶走，從此母親沒有再回來了」。這場心理劇讓我明白了為何我總是時常想起母親躺在床上體弱多病的樣子，被救護車載走了沒有回家，原來我的潛意識認為母親生死未卜，也許母親死了是因為我端水給她吃藥而死的，長大後我才知道母親並沒有因為那次的自殺離世，因此年輕的時候我產生好奇的想法「尋找媽媽」，是存在著母親生死未卜的心情，知道她活著，打開了我糾結多年的罪惡感；她沒死，我的憤怒卻一點一點的發酵讓我無法真心地靠近我的母親，那個憤怒在說「為什麼您這麼多年都不來找我呢？我是爛小孩？難道在您心裡我是沒有價值的嗎？」。

我認為家庭對於孩子成為一個「人」的過程是極具有影響力，我感受到自己被母親拋棄的感覺，這深深的影響到我內在對自己的負面評價，我總是懷疑自己是沒有價值的一個人，也因此具有強烈的自卑感。所以我也在想，個案在自己的人際關係中，尤其是父母對待的小孩的態度，是不是也容易造成小孩有自卑或自我懷疑、自我否定的可能呢？如果是，那我在諮商的過程中，我能夠看見個案面具背後「被傷害的內在小孩」嗎？個案在生活上的不適應真的是因為自己願意變成這樣的？還是其實只是一連串被負面對待後不得不長成的樣子呢？有時候我總是想：「如果我能夠重新被家人接納跟好好的對待，是否就可以重新的形塑自己內在的圖像，自卑感少一點，一個人是否就能夠更自我接納呢？」，我認為或許家庭的人際互動關係能夠改善，就算不能重新形塑對自己的內在圖像，至少也能創造一個改善關係的種子讓它來慢慢發芽吧。

(二) 個人議題影響：少母親楷模學習，致缺乏面對與處理女性關係的能力

母親的缺席讓我從小並沒有固定的女性學習者，我的女性學習對象多半是年長的奶奶和姑姑們，姑姑們對於家庭的付出盡心盡力，尤其是童養媳的奶奶為了養活一家人，不識字的她需要做生意，例如賣魚、賣甘蔗、開雜貨店、摺金紙代工等等經營過很多很多的小生意，在窮鄉下過日子是需要認真地工作的。所以，當我的母親嫁到鄉下來的時候，整個村子整個家族看著這個瘦弱纖細的女人怎麼能生孩子呢？怎麼有辦法做粗活呢？

面對母親的缺席的議題確實讓我感受到在人際關係上這一個特別的現象，我與女性的關係很難建立，跟女性朋友相處我很怕被拋棄或者討厭被忽略的感覺，只要有這樣的感覺我便與對方切割關係、決裂，不再相處的防衛機制。所以我沒甚麼女性朋友，能長長久久相處的女性朋友大都是工作狂，我們的話題就專注在工作上，使得關係維持得很和諧，友誼得以長存。

由此，我也明白，個案在生命的經歷中也有很多是個案沒有經驗過，而缺乏面對與處理的能力，因為沒有人在個案的心中種下這樣的種子，所以長不出東西，當面對自己不會、不熟悉的事情時，人總是容易感到膽怯、焦慮、逃避面對。而我是幸運的，

在生命的困境裡遇見很多的貴人，願意為我在困境的當時種下一起面對的種子，讓我能夠在多年以後，長出獨立面對的能力、勇氣去面對接下來的人生議題。

(三) 關係價值的所在，在於「一起：真誠的交會」

105 年時為投考南華大學研究所時必須撰寫自傳，完稿時請友人校正自傳內文的錯字與措辭，友人在看完「家庭介紹」這個段落時問我：「妳是石頭迸出來的嗎？為什麼自傳裡沒提到母親呢？」，「是嗎？」我訝異的回答。我自己修改過幾十次的自傳，怎麼全篇自傳沒有提到母親而不自知？友人問「為什麼不提母親？」猶如當頭棒喝敲出了我在爬蟲腦儲存的記憶。下意識避開與母親的議題，正如同寫自傳自動化的刪除母親這個角色。當我發現了自己與母親的議題之後，使我的認知產生混亂與錯愕，因為這三十年來我可是經常去看我的母親的，她不是都在嗎？我們一直保持連絡的關係，這樣的關係不熟嗎？我誤解了關係嗎？關係的連結難道不是保持聯絡就好？隨著錄取研究所之後，我對於課業的摸索，不忘一步步探詢著各種關係間的糾結與情感情緒的對應，也許我始終沒接受的是「母親」對我生命中的意義吧。

我二十二歲左右與母親相見。17 年來再見母親，也許是解離的關係，我覺得眼前所見的這個人擁有很神奇的職業、對這樣的通靈者感到好奇，而我是一位拿著號碼牌等候問事的一般民眾。母親並沒有出家，她說她是修通與神工作的助人者。母親的家是宮廟，確實有很多信徒來來往往和排隊問事的一般民眾。第一次見面，我們留下彼此的聯絡電話，約好下一次的見面。第二次我再來宮廟，感覺母親比較放鬆，因為她的先生不在家，她說先生很容易起疑心比較沒有安全感，始終認為母親還會回到我父親的身邊，所以當有陌生人來的時候，她的先生會特別警戒抱持懷疑的眼光，甚至情緒不穩定的時候還會打她。

我不禁懷疑有暴力傾向的婚姻，母親為何還要繼續維持關係呢？難道您的神不曾給您更好的建議嗎？我問母親：為什麼選擇離開我們與這個男人共組家庭？母親說：「他們是求道的同修關係，相處起來很順心；跟我的父親相處很痛苦，父親反對拜神，認為修道即迷信，兩人因此爭吵不休，後來我的父親有外遇，奶奶認同，被逼迫離婚

成全小三。離婚不久就嫁給了現在的先生」。

母親與我們的關係缺席，卻與另一個人建立關係，這讓我明白了一個人對另外一個人價值的所在，在於「一起」，是那種一起面對、一起經歷、一起經驗、一起感受等等的「一起」。一起是一種彼此在關係中的付出，一起是一種在關係中的資源共享，一起是一種在彼此的生命中互動的時光，一起讓我們知道生命中有你、有我、有我們，一起讓人不是單獨的個體，因為我們有彼此的陪伴，這個陪伴才是在人的關係中能讓彼此相互感知、感受、互相影響的重要關鍵。身為一個助人者，重點也是要让求助者感受到「我會陪你一起」的心意與想法。

(四) 受傷的小孩有機會成長：修復關係的內在矛盾與衝突

與母親持續聯絡至今有三十幾年。三十幾年來我發現自己與母親保持一種主客之間的關係，我們之間存在一道看不見得隔板，母親既不是刻薄、也不是冷酷的人、更不是為了另一段感情而拋家棄子，她說起話來讓人感覺溫暖善良，態度謙和有禮。她常解釋著說她是為了理想—「她的天職」，成為助人的通靈者；母親又說與父親「道不同不相為謀」，當時為了修道需要「志同道合」的同道帶領，這些不得不的原因讓母親承認疏於對我們的照顧她是懊悔的。其實，這麼說是無助於我接受她在我幼年時期的缺席所造成的傷害。這些年我驚覺自己與母親相處的時光，笑臉迎人的面具後面我壓抑了對她的憤怒和內心的痛楚是無法跨越的城牆，我是恨她還是愛她呢？我怨恨母親沒有好好照顧我？讓我從來不知道「母親」有甚麼好？我抗拒接受母親，但也因此不知道自己究竟失去了甚麼？

三十幾年來的接觸，我沒有叫過她一聲媽媽，也許我的內心深處不覺得她是我的母親吧？關於這個內在動力讓我參加家族排列中看見了我對母親憤怒的情緒，我認為母親離開我們重組現在的家庭對我來說就是拋家棄子的行為，我是被忽視的，我是被拋棄的，我是沒有價值的，我跟她現在的孩子比較下來我顯得一點都不重要。我曾猜測自己是不是殺害母親的兇手，都是因為我認為母親生死未卜造成的，這些混亂與恐懼的情緒，讓我在家族排列的療癒的語言說出了「我要殺了妳。」

這三十幾年以來我好像希望自己能與母親修護關係，希望我們彼此之間能像母女一樣說話，事實上很難，因為母親在我的生命裡是確實的缺席，而且是不被母親選擇的那一個我，被母親忽視的我，要選擇退後走向安全還是前進邁向成長？但是成長需要修復關係的內在矛盾與衝突，這需要一次又一次的選擇、克服無解的恐懼，也許我可以看待母親是一個女人而不是一個母親的角色，也許我還需要一些空間來接納真實的自己的樣貌。

Rogers 相信「看見問題便有機會改變的」。改變不見得可以把問題變不見，改變也不見得可以讓自己從此往正向發展，但是至少改變可以讓問題不要繼續停滯不前，每個人的生命中都有屬於自己重大議題，即使深深埋藏在心裡仍是不會消失不見，而且會繼續在各種意識或無意識的層面影響到「我」這個人，我想助人者的價值就是在陪伴求助者發現個人的生命議題，雖然短時間不見得能夠撼動個案埋藏已久的傷痛，但可以在諮商的過程中個案知道傷口在哪裡，雖然暫時還沒有能力可以止血，但至少知道傷口在哪，個案有了一個可以努力的方向。

(五) 助人工作者不能缺少「人味」

多年以來，我的內在總是好奇媽媽的長相，是不是像照片裡的她纖纖細細踩著三吋的高跟鞋，穿著優雅的洋裝有氣質的樣子？她現在過得好不好？還是死了？她還認得我嗎？為什麼都沒有來看我呢？那一年我 22 歲，請我的警察朋友幫忙尋找母親目前的居住地和聯絡電話，拿到聯絡電話和住址後我很猶豫，要不要先打電話？電話裡要說甚麼？直接就去吧？但如果她不認得我呢？我也不認得她呢？萬萬沒想到這個住址是個宮廟，坐在神桌前的母親看我一眼竟然能喊出我的名字，然而我就像是來問事的客人，坐在神桌前與母親相望，想著眼前的這個人是生下我的人卻很陌生，此刻，我的內心有一句不斷倒帶的聲音「她是誰？在我的生命裡她代表甚麼角色？過去的日子怎麼不曾在我的生命裡呢？卻是我生命的源頭？」。我不知道要怎麼開始說第一句話、我不知道怎麼稱呼她，我凍結了我的內在情緒。原以為單純的滿足自己的好奇心就夠了，也許對於母親的想像變成真實的一個人就不再好奇，也許在未來我有任何疑

難雜症都可以在這裡得到很中肯的解答，因為她是一位通靈者。第一次我待了 15 分鐘就離開了，離開的時候我真的像一問事的客戶禮貌性地說謝謝再見。

我本以為母親作為神明的代言人，是一個可以幫助人的終身職，會受神明庇佑永保身體安康，可惜身為一個人都得體驗身老病死的歷程無一倖免。與母親相處三十幾年來，我發現她是個個性靦腆的生活白癡，生病到醫院不知道如何掛號也不敢問人，我曾口氣有點急的對她說「妳的問題是不知道怎麼掛號所以選擇不去看醫生，這樣對嗎？這應該不需要問神也不需要問通靈者吧，請問問您身邊的人，好嗎，為什麼孩子每天與妳擦身而過妳不問呢？」「孩子忙」她說；信徒來的時候為什麼不請求幫忙呢？她說「個案們是信徒不可以要求做我私人的事」。

說實在的，我對於母親選擇做一個助人工作者而「拋家棄子」至今我仍是不認同她是對的，是應該被諒解的，但對於助人的角色她是確實做的很不錯，她很專業、隨喜收費體恤各方信眾的經濟難處、用心的回應求助者的問題、不給人添麻煩，這些讓我在做事的態度很有啟發作用，但就算是助人者，關係的經營還是要從基本的人與人做起，不只是人與事或者人與天。

母親是一位助人工作者，但是卻讓我感受到缺少了人味，助人的工作缺少了人味，那跟一般的工作有什麼不同呢？沒有人味的諮商難道我是在「出售」我的助人技術嗎？所以個案是我的「客人」嗎？我是一個「助人技術」的輸出者？我想這不符合我對於「以人為本」的期待，諮商沒有關係的經營，怎麼拉近彼此的距離？我們彼此又有什麼連結可言？那我坐在個案的面前又怎麼可以說是我在陪伴個案呢？我只能說我是坐在個案面前的回應者而已，畢竟表面的接觸終是無法產生真實的連結。

貳、父、母對我在對於個人中心學派治療核心精神本質的前理解之綜合反思

一、助人工作者重視個人議題的重要

面對與母親的關係我真的害怕，我害怕被切割的感覺，所以我該怎麼看待我心中形成的母親形象呢？倘若我想成為一個助人者，我想繼續修復我與母親的關係，畢竟我不想日後為自己過往的傷痛、自己的心理缺陷所產生保護的防衛機制而造成另一段關係的結束或者傷害。

在我心中，我一直認為自己是被母親切割的人，那個切割就好像在說我不夠好我沒有價值，慢慢地造成我的自卑感，因此我與女性相處的時候自然的我就會很難相信我們的關係可以好好的一直相處下去。但是為什我與男性卻沒有這個問題呢？也許是父親與我的關係是好的，讓我與男性友人很容易相處，我很容易信任男性，與男性相處建立關係上沒有困難。

二、「同理的靠近」才是關係邁步往前的基石

父親雖因從商必須經常應酬，每天晚上父親再累都會到我們房間看看我們留下甚麼紙條，滿足我們紙條上的需求並且幫我們蓋被子，讓我知道我是被關懷被愛的孩子。我母親與她的孩子們卻顯得陌生、情感沒有交集。母親說她的工作大部分的時間花在信徒身上，如今年事已高很多事情力不從心，信徒也變少了，少數持續往來的信徒就像親人一般的關係，每天前來問候和幫忙整理佛堂，讓她感到十分欣慰。回頭看看自己的孩子就好像是老天爺養大的，孩子很獨立卻很疏遠，好比她和長子一家住在同一個屋簷下，除了打個招呼幾乎沒有甚麼互動，連吃飯都是各吃各的，好唏噓的母子關係。母親是助人工作者，專注力完全放在助人讓求助者得到解答，但卻沒有時間與自己的孩子一起相處，助人者都不把周圍親近的人當一回事，又怎麼會把素不相識的個案當一回事呢？

反觀我的父親就很會巧立名目叫小孩陪他吃飯，老人家生日、我們生日、節日、

舉凡需要慶祝的日子父親就會打電話給所有的孩子，通知大家相聚，就連遠在台北的我也得每個月回高雄陪伴父親吃飯，倘若太久沒打電話回家，父親就會來電，會酸我說「妳比總統還忙喔」，這句話的後面我總是揣測父親的心意說「這星期日我會回高雄」，老爸就會說「好，沒事了」，這樣的戲碼演了三十幾年，父親辭世一年多了，我好懷念被需要被想念的感覺。父親與人的互動讓我知道，不管是誰與誰，人際關係需要的是「經營」，我想，在諮商中人與人的關係建立在於「連結」，存在在對方的生命裡，為別人的議題一起付出，讓個案感受到諮商心理師在其生命中的存在，讓彼此的關係藉由對談的過程連結在一起，走進別人的生命中，理解對方的痛苦，陪伴對方面對生命的議題，使個案經驗到心裡被支持、被照顧、被在乎的感覺，個案會因為諮商心理師的肯定與給予，慢慢的長出自己內在心理的勇氣。我心中以人為本的諮商概念，由原生家庭的形塑中，讓我知道就算是助人者，關係的經營還是要從基本的「人與人」做起。

第二節 入學前至諮商實習歷程：與 Rogers 的相遇，學習諮商過程時助人種子生根、發芽

壹、潛在助人者種子生根：朋友自殺離世

我來台北第一個認識的朋友，她的先生有外遇而過不了這個坎，在她自殺前的那個晚上，她打電話給我邀請我一起吃飯、喝酒。我遲了些時候去赴約，但她已經喝醉了，以往每次她喝醉，我會帶她回我家住，但這個晚上我聽她與先生之間有許多的不滿與爭吵，我以為應該讓她回去，免得夫妻之間造成更大的誤會或不解之處，對她才是好的，於是我做了一個決定「建議她回家」，所以我叫了計程車讓她回家。

隔天大概下午三四點的時候，我想關心她，她沒有接電話，我就留言說：「你放心吧不管你這段婚姻，你做什麼樣的處置，在最最需要幫忙的時候，可以先來我家住並安頓下來」。因為我們是非常要好的朋友，所以她沒有回我訊息我覺得怪，我就打電話到她的店裡詢問，她是否在店裡。第一通電話她的先生跟我說她回台中老家去了，我便

打電話去了她的台中老家，姐姐們說她並沒有回來，經過兩個小時我再打給她的先生，她先生就說，家裡有個房間有冒煙的現象，已經打電話給里長和警察。當時我很緊張思緒很亂，直覺是燒炭自殺，因為在她自殺前兩個月，她曾經開玩笑的跟我說：有一個自殺的方式可以讓大體美美的，當時我並沒有特別的警惕和意識到這是一個自殺計畫，而是輕鬆地一起討論是甚麼樣的死法會美美的？她說：燒炭自殺大體會產生玫瑰斑，很漂亮。我立馬趕到現場，途中聯絡了她台中的家人和親密的朋友，我的心裡面奢求這一切都是假的，事與願違，她燒炭自殺了，告別式之前我特別去觀落陰問問她有何需求，法師說她想要一雙漂亮的布鞋，要紅色的...我去買了。告別式當天，我問了她的姐姐一個問題，她真的躺在棺材裡嗎？回家途中我問我先生她真的死了嗎？當時我應該四十歲吧。

這影響了我在面對危機個案時，我期許自己一定要盡可能的去陪伴離生死一線的個案，要親自送個案到安全的地方，盡量的將傷害可能的影響降到最低，以確保個案的生命能夠安全無虞。危機個案需同理，理解、專業，陪伴。因此，朋友的自殺對我最重要的反思，是讓我在面對個案透露自殺訊息時我可以多做一點什麼，可以改變這件事情？她影響了我對於「自殺」的重視，又該如何做到一個更好的陪伴，或者是做到更可能怎麼去更珍惜生命。

貳、萌芽：我是怎麼決定去接觸諮商的？

103 年時我開一家精油館，營業的內容有靈性諮詢、催眠、牌卡、芳療諮詢等等，主軸是芳療諮詢，其他的業務有專業的老師駐場。某天催眠老師告知我她要去考南華大學的諮商所。我好奇「諮商」是甚麼？這個名詞對我來說很陌生又好奇，完全不懂這個這是一個甚麼樣的學習、歸類在甚麼職業，追問之下，這位老師指著我正在看的一本 Yalom 的書《生命的禮物：給心理治療師的 85 則備忘錄》說：「諮商心理師就是這本書裡的心理治療師的角色」。

我看完了這本書，我發現這個角色，對於我在助人的工作上一定會有很大的幫助。

開店的當時，遇到很多客人一開始來時候可能是因為身上的病痛或不舒服而來，但在深談以後我發現，其實心理的問題遠比肉體上的問題嚴重，當時，我的幫助對於客人的需求只能在生理上工作，心理層面的問題我真的無法幫的上忙，礙於能力有限，更對於諮商知能是完全沒有概念的，所以要能夠做到這些事情我需要更精進我的助人能力，故此，我立馬跟進報考南華大學諮商所的行列。

一、我感同身受的陪伴可以釋放痛苦？

在 103 年到 105 年間，開店這兩年來來往往的客人很多，有幾位客人雖沒有任何交易，卻讓我感受到我在陪伴他們的過程中，他們陳年的心結似乎有人聽懂故事、聽懂故事中的苦和痛，我傾聽，專注地傾聽，適時的點點頭回應表示我正在傾聽，我在陪伴，陪伴他們宣洩情緒，一起面對心中的苦痛，他們卻能釋放情緒？當我閱讀了 Yalom 《生命的禮物：給心理治療師的 85 則備忘錄》，我知道了心理師的角色，我好像做了書中說的「治療的祕訣，主要在一顆真誠的心」，因此，我認為自己必須更清楚的明白在別人的窗戶往外看時，我如何正確的去看個案所看到的世界？我期許自己與個案的治療關係在多年以後，個案回顧這段治療的經驗時，是美好的經驗，對於個案的人生旅程是有用的。

二、培養自己諮商的專業能力

Yalom 忠告治療師與個案建立親密互信的關係，一起共同通過生命的艱難和危機時：「如果你犯了錯，就承認它。任何掩飾的企圖只會弄巧成拙，公開承認錯誤對病人也是很好的示範，並顯示出你對病人的重視」，因 Yalom 這段話的建議，幫助我省思自己可具備專業素養？能正確的理解個案的故事中想表達的語言嗎？倘若治療師必須全心全意為每一個個案創造全新的治療，我如何為每一個個案創造全新的治療，每一個人人都適用不同的模式，我如何用各種不同的溝通模式呢？我犯錯了傷害了個案，真的就是承認它就好嗎？我如何減少犯錯機會呢？

雖然在這個時候我對於 Yalom 這段話還不是很懂，我不知道怎麼樣具體操作，我覺得真的很難做到「承認錯誤」，要讓人承認錯誤不只對別人，甚至對自己也是很難

的，我只能先牢記這個道理，在日後學習過程再不斷去摸索，並期許自己不僅能夠知道道理，甚至也可以把這個道理用在我的助人工作裡面。

參、回首固本或往前邁進茁壯？

在去南華大學攻讀諮商碩士前，我不懂什麼是諮商，對於心理師也沒有概念，「諮商心理師」對我來說只是個名詞，而真正內涵對我來講其實是沒有什麼太大的畫面。來南華大學就讀也是一個偶然的機會，在放榜考上前我並沒有想過有這個進修的機會。即使後來考上仍是沒有太多的想法，我離開學校太久了，當時我以為就跟以前念大學一樣，就是去念書而已，沒有什麼想法，那時候很天真的認為唸完了以後，就會對諮商或是對心理師能有比較清楚的圖像，對諮商心理師的內容、內涵會比較清楚，但時至今日我還是不知道諮商是什麼。記得入學說明會，聽教授們對於諮商系所內容與課程的介紹，要能畢業最少需要花三年的時間，修業兩年、實習一年，所以三年起跳是很正常的。當時沒有想這麼多，我覺得我是把諮商當興趣來念，所以說明會聽完後就單純覺得系所修業的流程就是這個樣子。

一、要做好助人工作，向心邁進有其必要，我「真誠」的面對自己

考上南華大學的時候我已經 50 歲了，邁向成為一個諮商心理師的路途上，我常常反思當初入學前到底是一種什麼樣的動力或什麼樣的一個期許？讓我願意在五十歲的時候，在一個生活安定的狀態來去做一個這樣的挑戰。畢竟念一個碩士對我來說是一個困難的挑戰，我自認不是一個喜歡讀書的人，「諮商碩士」一個全然陌生的領域，比一般的人文科系相對的更難了一些。所以一開始去南華大學修課的時候，我只是抱持著想要去吸收知識而已，但對於是否要成為諮商心理師我在當時並沒有認真想過，可以說成為諮商心理師，並不是我本來的人生規劃。

畢竟那時候我已經有一份很穩定的芳療工作，我只是想要做好我的工作而已，南華大學的課程學習是我當成一個新的技能來學習，比較像是對於原芳療工作的輔助效益，並不是真的非要往諮商心理的專業人才方向前進，並非以當諮商心理師為主要目標，只是希望在我的工作專業上面的專業再加強一點點就好了。

讓我能繼續堅持學習下去的主要原因是，從事芳療工作與客人互動中我發現，客人生病通常都是來自心理因素，所以我會覺得，如果我能多懂一點點專業能力，或許可以讓個案們的身心都更美好一點。能夠幫助客戶的心理紓解、舒緩，我覺得淺層的基本的能力我是具有的，雖然我有工作經驗、社會歷練，但是，我想讓自己原本的專業能更專業一點，或許可以做的更好，或者做的更完善，或者做更貼切，或者讓對方可以更有收穫。

二、培養諮商能力時間成本太高？還是我能力有問題？

第一學期上課的時候我很混沌，對於教授課堂上的授業內容我無法理解，完全跟不上課堂進度，大約開學三個月吧就想放棄休業。印象深刻的諮商練習實作「個案與心理師之間的練習」，先是初層次同理老師還接著說高層次同理，甚麼是初層次同理？怎麼做到高層次同理？老師的話就像外星語一樣完全聽不懂無法進入狀況。

另一個經驗是上諮商理論課程的時候、教授要求兩人一組，針對單堂所學習的學派寫出提問並論述，不巧我跟我的夥伴也不是諮商心理的領域，兩個人完全寫不出一份可以交差的作業，老師給的回饋都是「學派的理解方向錯了」、「答非所問」、「沒有抓到學派的精神」，我就是處於鴨子聽雷的慘狀。每堂課雖然被修理得滿頭包，教授下課私下同理我說：「班上同學有八成都是本科系，你不是本科系不會是很正常的，多跟同學請益有助於學習」。諮商理論課程的學期中，我的夥伴轉系了，他覺得自己要念的不是諮商，是臨終關懷生死學系。

夥伴的轉系觸發了我對於是否要進行諮商學習的反思，甚至打退堂鼓的想法油然而生。我當時想，如果我花這麼多的力氣在這裡學習，卻是進行一個自己很不擅長的能力學習方式，我的焦慮會影響我的工作，這是會影響到我的工作業績。如果這個學習只是輔助我的工作的話，我就會開始衡量是否要繼續這樣的學習，因為以一個工作效益的角度來看，這樣的效益真的不高。簡言之，我要花很大力氣，然後去操作一件自己可能做不太起來，而且實質幫助又不高的事情，其實是很讓在當時的我感到痛苦的。

三、諮商能力培養與工作上經濟效益的牴觸及衝突

回想當時，我覺得學習困難，主要來自於我沒有切實的進行課本學習，那時我心裡有抗拒，導致我連想要把書本拿起來的想法、念頭都沒有。那個抗拒來自於專業能力上的「自卑」，我認為我再怎麼努力，都沒有辦法像大部分同學那樣的，個案們是有底子來的，而我要拼上這個底子是有距離的，是跟不上的，我想自己的心態上並沒有非常強烈想要當諮商心理師。我跟同學之間討論過未來的生涯發展，同學中十之八九都是要當心理師，但我沒有非常強烈想要當心理師的念頭，這一來一往的反思過程中我產生對於學習上的懷疑，我會覺得我在這裡還要花很多的時間，來把諮商的知能提升到跟同學們的程度，那是困難的而且是沒有經濟效益的。

我知道深入的學習需要時間，但我真的沒有時間，當時的工作繁重，我每天晚上要接很多很多客戶的電話，把事情處理好通常已是十一、二點了，根本沒有時間複習或溫習課業，隔天只能帶著書包去上學。我就是去聽課，彷彿是一種在參加研習的態度來上諮商知能的正規課，所以在正規課裡面會受到滿滿的挫折是我意料中的事。但是當時就是沒有新理由，沒有動力去去逼迫自己對課本做深入的學習，因為時間或精神狀態或者是工作狀態，其實是讓我消耗大部分的能量的，所以在那個當時心裡是掙扎且憂鬱的，就是想要獲得知能，但是卻又沒有想要做深入的學習的矛盾。修習課程中自己沒有先備知識、當下的狀態也沒有辦法去做知能的加強或補強，所以當下進步緩慢，挫折越見嚴重。

四、撞到內在的價值體系：我看到自己在助人「能力」與「效益」拉扯下的矛盾

學習的過程中充滿了滿滿的挫折，有時教授會疏通我的情緒，有時候同儕也會鼓勵我，但其實很多時候同學的鼓勵對我來說一點用都沒有，雖然同學們不會排斥我，會讓我覺得我在這個學習空間是可以生存，但是回到對內在焦慮的反思，就是會覺得自己沒有念基本功，專業能力十分不足，所以對於一次次的挫敗我漸漸地能夠接受自己能力不足這個事實。

這跟我一開始來諮商專業知能的學習設定是不一樣的，因為一開始我設定諮商知

能對我來說是輔助效應，我的知識學習是建立在我可以運用在各個層面，原先我設定所學的知識是可以用在 A、也可以用在 B，可以用在芳療的業務上，也可以用在心理師這個職業上。後來評估要修完這個學業，我要投入的遠超過我原先估計的心力、腦力和時間。但是，這對我原本的業務的成效又不相呼應，幫助效益又不大，我覺得抗拒，因為這樣的行為不符合我內心的成本效益。

諮商知能作為助人工作的基礎，跟我原本設想的挑戰難度是天差地別。如果用十點量表來評估諮商知能的修習的難度，滿分十分，十分是最難，在當時我覺得就是十分。教授為了提升我的挫敗感耐受度，一一的講述同學的學習背景讓我理解我只是沒有底子不是困難，在諮商的專業知能中我就是一張「白紙」。

所以，我評估當時的狀態就是趨近零的空白狀態下要去挑戰非常困難的事情。這修業兩年的過程間，教授在教學上的引導也給我很大的力量，讓我能繼續走在這條路上，教授常說唸心理諮商就是一件面對人內心的探索，這件事情本來就很複雜的，所以需要多面向來思考。

五、撞到內在的價值體系：反思助人工作「價值」與「效益」議題

諮商學理中的學習，老師在講个人中心學派講到真誠一致，無條件、關懷、接納的內涵這一塊的時候，快速的帶過並須把它背起來，變成一個考科的內容，但是个人中心的核心精神光是對於是真誠一致這件事情，身為一個諮商心理師怎麼做？我卻不得而知。

在學習的過程裡面，我發現了「助人態度」這件事情是十分重要的，但是在專業課程中的學習，態度的培育卻是很缺乏的。其實這件事情在學校課堂上學習時，我就有這種想法「所有的諮商心理師在學在校學習的時候，都是要這份助人工作，都覺得助人工作這是有意義的」。

但事實上，「諮商」對於正職或實習的諮商心理師而言它就是一個工作，學理與技術的培養過程變成一個考科的內容而已，並不是一個可實踐型的智慧，就只是一個知識，因為課本上說諮商要能真誠、一致、無條件關懷、接納，這些態度變成了一個口

號，變成了一個名詞，而不是可以做的行動。顯然就是助人工作「助人」及「工作」可以分開，助人的「學理與技術」跟「助人態度」是可以分開的，因為把助人工作當「工作」來看待，諮商強調的重點反而著重的是「成效」的收益，因為它缺少了助人的「態度」，成效與態度的方向跟基本取向是不一樣的。

六、我自己被當成一個「完整」的人對待的經驗，讓我激發前行的動力

在南華大學攻讀諮商碩士的過程中，當我面對問題時，同學們總是非常有耐心的去了解我的問題點，針對問題給我回饋，這個牽引過程中讓我覺得被支持，因此在學習上有困難的時候比較不迷惘。由於「被支持」讓我知道我不是自己一個人，是「有人」願意陪伴我、支持我，這樣的被支持的感覺會讓我有力量跨越我所面對的問題。

如果這個問題跨越是成功的，或者是讓我有更多的啟發時，我會學著在下一一次面對問題要處理時有參考經驗可以來運用。而這樣的被支持的經驗也啟發我在面對來談者來求助時是十分受用的。這讓我相信來求助的人可以像我一樣遇到挫折與困難時，若能有同儕或是朋友願意陪伴的經驗，在接下來面對生命艱難的困境時都可以更有力量、勇氣來面對這些挑戰及關卡。

因為我有曾經被陪伴而感受到被支持的有正向的經驗，讓我知道良好品質的陪伴真的很重要。雖然陪伴並不是直接的給予幫助，也不一定可以很有效地消除困境，畢竟問題終究是自己的，還是要自己去面對。在此我認為「良好品質」的陪伴並不是單純地待在身旁而已，而是「一起面對」困境或問題。

即便在當下我仍是被議題給卡住，但是當有人能一起去對問題做拆解時，會獲得推動自己去改善問題或狀態的動力，而且獲得面對事情時擁有更多元的切入觀點。雖然我知道並不是每一個人都能夠順利跨越自己所面臨的障礙，有些人也會選擇放棄，但是我相信人都是希望自己能夠跨越障礙，讓自己能夠有機會愈變愈好，沒有人會想要一直被困在痛苦、不適的窘境中。

以我過去多次的正向經驗來看，我仍然相信，如果今天有一個人願意帶你、陪伴你、去克服你的困難，我們會感受到一股支持力量的流動，而這股力量會激起受幫助

的人能更積極的，或者是更有能力的去面對自己所遇到的問題。一個人的能力、力量有限，想法、觀點也很受侷限，多半我們從自己的角度來看問題的時候，很容易感到無可奈何的、找不到辦法解決，時間久了感到無助後，人便容易處在那裡、站在那裡，會想要放棄，也可能就選擇放棄了，靠自己就來跨越生命的重要課題有時候真的很難。

當別人願意來陪伴的時候，願意從不同角度來一起想辦法，來處理問題的時候，或許我們就更有機會發現問題是有解決的可能性的，當我「認為」問題是有解決的可能性的話，我就能在這樣被陪伴的過程中去解決掉我現在面臨的問題，問題也可能就迎刃而解了。

這是一種「感受」，感受「同在」的關係，進而思考在這個關係有沒有幫助到自己？是否讓自己更有能力與力量，更願意去承擔你自己的責任，來處理自己的問題？在這樣的一個關係「連結」的過程，一個彼此互動的歷程。助人者可以讓被幫助者感受到在這世界上「有一個人」願意為你付出，這個態度與舉止會影響了當事人更願意去承擔自己的責任，去處理自己的問題，去面對自己的人生的關鍵。

良好諮商關係的建立，是在態度實踐的過程中，讓當事人建立起對於諮商關係的信任，慢慢轉變成讓當事人覺得自己是可以被信任的，這就發揮了影響的作用。這樣的影響來自於當事人在諮商中獲得的感受，那種感受比較像是溫暖、被重視、被相信。有時候助人者的付出與引導當事人改變，也會造成當事人化成行動去執行的過程壓力，但因為是「一起」、「同在」的面對自身的問題，會激發更多的動力及意願。

在被幫助的經驗中，我總是感受到：「如果生命中遇到困境時沒有一個人願意這樣子支持自己的話，我怎麼可能走的動、走得完呢？這讓我覺得很感恩」。也因為有這樣的感受經驗所以我覺得「支持」對於受困的人是重要的，是人不可或缺的。打個比喻，這個支持比較像是有一陣風過來的時候，然後有一棵樹可以让你抱著的感覺，讓你可以遮風，可以遮風這個風過來時，就比較沒有那麼焦慮的感覺。它是一種安全感，我覺得有這個安全感，才能在擋過這陣風後有辦法看清楚前面的路啊。風啊雨啊，這些就像是人生種種的挑戰和困難，一定會很常遇到，但是不見每次有風雨時都能有這棵樹，所以如果人生中能出現這棵樹的話其實會讓人很珍惜、感恩，也是因為有這

棵樹，可以讓人突破現正遭遇的困難。

肆、價值排序戰爭

縱使有以上美好的陪伴經驗，要成為一個諮商心理師仍是有很多考量的，譬如說經濟效益及其附加價值。在與同儕的互動中，同儕們之間的言談中，個案們覺得諮商心理師是一個比較高社會地位的工作，然後薪水還不錯。對於諮商心理師是一份「好工作」其實我也認同，因為這是一個極具專業性且需專業認證的工作，它必須經過好長一段時間的學習。

一、助人工作中的經濟價值？

教授在上課時候曾說過諮商心理師這份工作的收入其實不高，我去課程實習的時候發現其實心理師還是需要十八般武藝才有辦法賺到一個比較豐厚的收入，有知名度的心理師也許除外。我看到很多兼任心理師，個案們可能都是學校的老師出來諮商所兼任，或者是行動諮商師，行動諮商師個案們其實在不接案的時候，個案們在本業上面的收入其實是微薄的。這對我對於經濟價值效益的概念十分衝突，我是商學出身，所以經濟價值一直很左右我怎麼去思考一件事情。

簡單來說，工作就是要做一份工作付出要得到相等的報酬。所以如果「助人工作」強調的是工作的面向，我衡量的就是工作的「經濟效益」，很多的價值取捨上面，我便會不由自主的以經濟、報酬為優先。如果是強調助人工作的工作部分，我認為我做精油芳療也是在做一個助人工作。

所以如果要把諮商心理師當成工作經濟價值的排序不會是優先的順位，畢竟助人工作的助人態度，好像並不是什麼單獨特定的行為，其實有很多的面向或方式都可以做到助人，所以助人工作以工作的角度作為出發。諮商工作對我來說經濟價值不高但是卻要花掉很多時間來完成學程，還需要花費許多心力跟腦力，以工作來相比下相對的是不符合效益的，所以在一個不符合效益的狀態，我很難逼迫自己提起幹勁來面對這件事情，其實也讓我感到抗拒。。

二、同學們以助人工作為自居，但我卻覺得助人工作還有很多其他方式

在這一個反覆思考辯證的過程裡面，我對於課堂上同儕對於助人工作價值的核心理念是懷疑的，是不接受的。我無法接受同儕們對於助人工作外在成就與附加價值的推崇，他們的說法並不具有助人的內涵，對於他們所謂助人的說法我覺得比較像是一個理想，而不是一個實際可行的行為。

成本效益在這個反思中不斷的重現出來，成本效益是我內在性格的一個核心理念。這導致我評估做一件事情的時候，我會去想我付出多少？可以收穫多少？所以我沒有辦法去分辨做諮商心理師這件事情是一件「想做」的理想，還是一件具「效益」的工作。

當時班上的同儕年紀都很輕，幾乎要把諮商當作是一份工作，是一份「助人工作」。但當我去實習的時候，我所看到的實務場域，大家還是要為了「錢」這件事情，會去做其他的附加性的工作，我看見的是一份助人工作沒有想像中的那麼崇高，沒有那麼樣的可以專心、一致的單純的在助人。

在這個修課的一、兩年裡面，真的讓我覺得要成為一個諮商心理師不是一件容易的事情，這需要好好的去確認自己有沒有這個能力做這件事情。我衡量自己的能力並評估以後，發現課修的越多，就覺得越覺得自己不適合。因為要做好一個諮商心理師它不是那麼簡單的去分析個案的心理狀態，或者是回應就好了，在助人的過程裡面種種可能會發生的狀況我越發覺得這些狀況並不是自己的專業能力可以應付。

三、把個案當「case」的反面經驗

一開始在攻讀諮商所的時候，教授們都說「諮商」是一個助人工作，對於助人的工作的反思是一個辯證的過程，在過程中對自己對於一個助人工作的內涵的內在價值經由不斷的辯證而產生，反覆在心裡思辨助人工作的價值內涵應該是怎麼樣。

在個人中心學派的概念中，我覺得就是當你在所處的當下，在跟這個人當下相處的時候、或者在這環境中跟一群人相處的時候、是真的單純想跟個案相處，你是願意的，而且是沒有什麼沒有附加條件（比如經濟收益、外在成就）。助人的優先考量不會

是想在個案身上獲得什麼樣的利益，不管個案接不接納你，你在當下做這件事情，你都是感覺到，放鬆的自在的。

當下的存在的只是在面對一個「人」，該做的事情就是在當下盡可能感受個案、認識個案，而不是經濟收益是多少。當下兩個人相處的那個時空是完完全全「你跟我」「我跟你」之間的一種相處，沒有任何前述的賺錢條件考量，譬如說想辦法讓你在再來多講多做幾次等。當下很自在的相處，是一個就是此時此刻的狀態，助人的態度應呈現對就是純然的，為當下、為我們此刻現在共同面對問題，一起來工作，尋求可能的解決方法，不是受到其個案外在變相因素的干擾，這些因素也不應該是在助人的過程裡面應該去思考的變項。

我覺得助人工作，首先要是一個願意成為助人者而不是工作者，我覺得助人工作的感受是非常清楚你在此時此刻，就是在當下，只為了這個人，沒有為了其個案的利益，只是「for you」就只有這樣子。我覺得助人者自己本身內在要有這樣的感受，這種單純的感受。

所以，我一直以為一個好的諮商心理師，應該是把個案當成一個人對待而不是把個案當成 case 在處理。要怎麼做到，把個案當成人來對待，而不是當成 case，有一個具體的例子，我在課程實習的時候，接到外客來諮商所、所長都會就業務上，跟我們提醒：一定要告知個案，諮商不是一次就見效而是需要時間的，我們要有能力讓個案再來諮商。所長的這段話讓我投射，當我面對個案的時候，一定要當作是一個一定要談成的 case，而且還要延續的 case。

這樣的助人概念讓我覺得助人工作就是工作，套句現在的用語叫「榨汁」，助人工作是在榨個案的汁，來讓諮商所獲益，我們的本質是在工作賺錢還能冠上工作助人的名號。諮商所是一個工作場域，業務性質的工作，諮商心理師在諮商的過程裡面還要帶一個很大的心思就是讓客戶繼續再來，讓我有「賺錢」。

如果助人工作是奠基在怎麼賺錢的一個態度的核心價值下，助人工作又怎麼做到純然的去貼近個案，或者是看見個案的需求？因為我的起心動念就深深的受到「賺錢」這個目的的影響了。雖然我覺得開店做生意「獲利」本就無可厚非，諮商所也不是一

個公益團體是要生存的，課程實習後我真的覺得諮商工作就是一份工作。

三、小結

(一) 反思「錢」在諮商工作中的價值排序

金錢這個議題在諮商關係中都深深的影響到了彼此，這跟我一開始設想的助人的態度的培養跟呈現，其實是有遠遠的落差的，包含在課堂上的學習，還有在實習裡面。大家對諮商的學習雖然都著重在知識層面，但在個人生涯上專注的焦點還是以收益、社會地位等經濟價值的部分及社會價值的部分作為生涯規劃的主要考量。

這些層面跟助人這件事情其實很多時候是很衝突的，因為這些考量跟助人事情的關係是很衝突的、感覺不到這樣的方式有助人的意味在裡面；再者，如果諮商心理師著重在賺錢難免會有要「榨汁」的想法，一直讓個案盡可能的延續，它可能會影響到諮商師對於個案的一個專業判斷和處遇，我認為就學與實習前期我確實有受到這樣的影響，我覺得這樣理念或態度的助人者，實際上助人的態度的成分很低，但工作的經濟價值卻真的佔很高的比重。

(二) 把時間還給我——不符合經濟價值

反思自己的人格特性，我其實是一個沒有耐心的人。當我覺得對方說謊，或者是對方在跟我繞圈圈，會讓我覺得很煩躁。以前的我認為一個人的生命是有限的，你卻把時間一直鑽在這些假議題上也繞不出來，都已經造成自己的困擾可是還要繼續隱瞞事實，或不願意真誠面對自己的議題。我不知道我是不是能夠非常有涵養的接納對方如其所是的樣子，因為我內心會泛起「浪費彼此時間」的念頭。

但以人為本的諮商模式，我發現了無條件正向接納其實需要諮商心理師具有「耐心」這個元素。而我也發現為什麼要對個案有耐心是這麼的困難，如果我今天身為一個心理師，一天要接的案很多，但是卻都在跟我繞圈圈，我會覺得這是浪費時間的事情，我不願意陪伴。但在深入的反思後，我覺得這是因為「經濟效益」在我的潛意識中深深地影響我對助人工作的價值選擇，當經濟效益成為優先考量。在面對諮商這樣的助人工作就好像在做業務的樣子，既然在做業務就會想到經濟效益高低，會讓我把

人當成了 case，把諮商當成了業務，那在這個業務下的人與人面對之間考量的就會是成交、是績效、是獲利。

當人在我心裡變成了一件 case，那成交與否就是一翻兩瞪眼的事情，我就會覺得當事人可以直接跟我說「不想用」或是「覺得對我的服務有疑慮」，就是個買賣而已。當助人工作聚焦在提供諮商的服務工作我覺得就是一個交易的「成交」與否，客戶可以「要」或「不要」，所以接案感覺好像也變成是一個聚焦在問題解決的諮商服務。你要來做就好好做，你要是不想就別做，就直接說「不要做」，不要逃避、不要浪費時間，把時間還給我，我可以自己做更有效的運用的概念。

對此，我也反思了「把時間還給我」的想法，或許還是來自我對效率的習慣，我發現自己覺得面對無意願改變的個案會覺得浪費時間，仍是因為「效益」在左右了我的意識跟行為。因為在心裡我覺得個案沒有意願改變，整個諮商的「效益」就會不高，要是同樣的時間或許我可以完成其個案更有效益的事情，導致我覺得沒有「效率」就是「浪費時間」。也因我覺得我在浪費「我的時間」，所以我在行為的展現上就會散發出「沒耐心」的態度。

但人的成長又怎麼會有「效率」呢？人的成長本來就是在逃避、抗拒、妥協、前進等路線反覆又沒有目的猶疑，而且什麼是「有效益的人生」？如果連我自己都沒有辦法定義什麼是「有效益的人生」我又怎麼有資格不耐煩？更何況我的定義也不一定是對的，我又怎麼在沒有目標的問題上勉強個案要能夠有效率呢？我實在應該把這個想法深植在我的心裡，避免我又把重點從「人」的身上轉到「問題」的事件上。

（三）價值重新排序：

1. 我認為的諮商理想對「與人相處」的重新定位

同儕 B 是一起上課兩年的同學，難得遇到話題可以一直談投資的朋友，沒有一般朋友對我愛聊的話題，例如先生如何、孩子如何、衣服髮型如何穿搭變化、追什麼劇等等的話題。與同儕 B 兩年來聊的是理財、聊的是國際趨勢、時勢變化，小我十歲的同儕 B 成長歷程和我很像都是母親缺席的。同儕 B 五歲的時候媽媽與父親離婚，雖

是父親的掌上明珠，但在大學時父親辭世了，這樣的變化讓同儕 B 一夕之間長大並承擔自己的生活費之外還必須扛起照顧弟弟的責任。為了想要更有能力和競爭力選擇公費出國念研究所，同儕 B 覺得出國留學在職場上更有機會到大公司，確實同儕 B 回台灣之後在台灣知名的投顧公司當主管。

對於同儕 B 談到成長歷程的這一段我能理解沒有母親的陪伴，內心產生很大共鳴，覺得我們是一樣的人。談到工作部分，同儕 B 讓我十分佩服，就像是我想成為商場成功的樣子，好的職位、收入高、工作環境好、帶領很多屬下，真讓我羨慕。如果我也可以像同儕 B 一樣這麼能幹的話，感覺可以讓我的父親和孩子走路很有風。

總之，同儕 B 的專業真的讓我十分佩服跟驚艷。我曾經問同儕 B，工作上一路很順遂嗎？同儕 B 自述曾經兩次掉到谷底，但身邊卻沒有半個人可以說話，同儕 B 知道在這個世界上只有自己可以幫助自己，其總能靠自己的力量再爬上來。當同儕 B 說遇到挫折身邊沒有人可以說話，我真的能理解，讓別人懂我們的想法或者處境真的很難，遇到困難的時候最好的方法就是看著問題解決問題。

如同 Yalom 提醒治療師：「要有耐心面對每一件無法解決的事，試著去愛那些難題，也去愛那些提出問題的人」，我想同儕 B 對我在助人價值上的啟發是讓我能夠意識自己在面對來談者陳述故事的當下，我應該要盡可能做到與陳述者攜手同行並成為同伴，在來談者敘說故事的旅程中，豐盛了治療關係和信任感。

2. 我是在「助人」，不是在處理「case」

我認為諮商心理師不是一個技術的兜售者、而是一個人真實的呈現。一個諮商心理師，首先應先了解自己的處事的核心理念，至少你在做諮商的時候也是一個這樣的態度，這樣在跟個案相處時，才能展現諮商心理師個人態度與行為的內外一致性。譬如說，在陪伴個案的時候，不是因為個案付錢，不是看在錢的份上所以我坐在這裡，陪伴個案好好的聽個案說話，是自己真的想要陪伴。

諮商心理師應該做到的就是願意發自內心陪伴來到你面前的這一個人，然後能夠真心的去聽個案說話，跟個案一起度過這個難關。我所謂的「真心的」，是諮商心理師真正想做這些做，會因為把諮商的過程做好而感到愉快的，而不是把諮商所帶來的報

酬放在第一位。

助人專業不該只是一份工作，經濟要素並不該是助人專業工作中唯一的考量或者是最重要的考量。父親對於恩人的感恩回饋啟發了我對於助人工作在助人和工作上的選擇，在一個共好的效益的狀況和大原則之下「錢」只是其中一個元素，是構成共好這個架構的其中一個環節。因此，經濟效益並不是共好架構下唯一的一個要考量的事情，因為我最根本的目的是要「共好」，我願意犧牲短暫部分的利益來積極的換得我們更好更長遠的成就可能性。

如同我在母親身上所獲得的啟發，助人工作缺少了人味那就是「工作」，助人知能只是我在輸出的「商品」。我只是一個為了符合客人問題的需求的技能輸出者，但是這樣的輸出模式對於我諮商「以人為本」的圖像是不相符的，因為我覺得助人工作是「始於關係建立」、「成於一起面對」、「終於獨立成長」的歷程，也是一個由陪伴、面對、走過、感受、經驗、詮釋的過程，在人生的旅程上互相攜往前行的過程，在態度上不應該是供給者與需求者的交易而已。

我覺得把助人工作的「助人」跟「工作」分開，好像助人是助人，工作是工作，我看到的心理諮商師們大都是在「工作」，但是「助人」的成分好像變成了工作中的一部分。換句話說，個案們的工作內容是「助人」，但本質上仍是「工作」。實際上個案們在操作的是「工作」，既然是工作，許多的助人行為中隱含的概念就會包含了經濟價值、收益與收入的一個本質，這一些概念下來操作諮商行為讓助人工作變得只是工作，助人的過程反而缺少了「人味」。

3.我對諮商中「人味」的想法

我所謂的「人味」如同慈濟醫院裡面的志工，當你不知道門看診的診間在哪裡？它會引導你，然後個案也會「陪伴」你走過去，或者是在病床上，並進病房去做陪伴，去幫助一個人的情緒舒緩，類似這樣的互動態度我覺得比較能展現助人工作中的「人味」。

我覺得助人工作的價值並不建立在報酬，它的出發應該是一個態度，而不是技術。對助人工作者是「助人」一個態度，而這個態度是純然的，是你想做這件事情，然後

你願意做這件事情。唯一該考量的是我如何藉由自己去幫助一個人？而不是限定在用什麼樣的技巧或方式。在個人中心學派中對於助人是「幫助」跟「協助」有更細緻的區分。

在個人中心學派中是協助個案的成分比較多，幫助的部分反而比較少，但心理諮商師這個職業若把助人工作當成「工作」，工作內容比較像是對於個案的事件來輸出學問跟技術，看見的是「事情」而不是「人」，輸出的是自己的「知識」或「技術」這項商品來協助來談者可以改善個案們生活狀態，心理諮商師成為一個專門技術、知識的售出人員、輸出人員。

我在諮商的學習過程中，我所感受到的比較像是來學一個專門的能力，對專業知識、技術的培養、但是對於與人的距離反而讓我缺乏拉近的能力，我好像是要用「諮商技術」來與人建立關係，拉近距離，而好像因為這個技術反而讓我感到不是「真實」的與人交往。我認為跟人有好的連結它應該不是著重在交往技術，更重要的是讓對方覺得你是誠懇的、真心的，是真的真心的在跟個案相處，這樣人與人的連結自然就會產生。

第三節 一位實習諮商心理師的反思歷程影響其個人中心學派 諮商歷程的實踐

壹、啟程

一、實習機構環境與內部同仁介紹

我實習機構是大專院校，諮輔中心在新生入學校園宣導上會讓新進的實習生進行規畫宣導海報和宣傳的活動設計，包含大型的活動宣導和入班一一宣導。這個活動讓我們新進的實習生也能敘說出諮輔中心在學校的哪個位置，進班宣傳活動的時候與學生作的初始的了解。實習機構除了大學部、研究所還有五專部，晤談的學生年齡層落在 15-25 歲之間，整個諮輔中心所面對的活動或者行政的部分依系所分配，我屬於學校第二大系所，雖不如實習機構中熱門系的學生人數多，但面對的問題多半是科系的

選擇焦慮，例如學生常會用興趣來選擇系所，後來就會感受到就業上的出入好像不如他系的學生好。

我實習的時候，諮輔中心的專任有五位心理師還加上一位社工師一位主任一共七名全職實習生四名課程實習生一名，工作氛圍上非常融洽，彼此之間分工和相互支援的氣氛影響了我常主動前去詢問有需要幫忙的地方嗎？通常拿到的分工都是簡單的剪剪貼貼，不會太繁重。在學期末的時候，各專任心理師還會關心實習生的實習時數問題，倘若覺得接案量不夠或者團體時數不夠的時候，還會給予資源補足時數問題，讓人覺得很貼心。

我記得學校當時想要讓諮輔中心重新裝潢時，我聽到了專任問起，那實習生的位置在那裡好呢？主任便回答，實習生要維持在我們位置的後方，避免遇到危險個案而措手不及，諮輔中心曾經發生過個案情緒突然控制不住持刀在辦公室誑語，為了保護實習生，我們的位置就一直在最後面，感覺我們在這裡是被保護的安全的，讓人覺得天塌下來有人頂著。

實習機構的新實習生的第一學期每個人就會有一個團體可以帶，屬於非志願個案，其內容均在人際關係上為主軸，12 周的活動。第二學期，督導鼓勵我開設志願個案團體。還有專題演講、進班輔導、學校團康活動等等，專任給予我們實習生的權限很自由，不建議不干涉，只有引導。

二、初次會心督導同理

（一）我經驗被支持、承接，心中的防衛鬆弛了

全職實習讓我很焦慮又感到不自由，一星期上四天班，還要值一個晚班，早上八點到下午五點，時間好長喔，被綁手綁腳的感覺。這是我今天第一次與督導見面的時候陳述的內容：「我心裡想的是很想放棄實習...」，我說話的時候看著督導的笑容，還有督導的說話聲音很溫和，她認同我原本從事的業務工作屬性自由，突然間需要轉換自己的心境與環境待了一個空間 8 小時，難免透不過氣來。

就在我陳述完很想放棄實習的當下督導對我說：「妳是空中自由飛翔的鳥，突然

被關在籠子裡當然不舒服，蠻建議在開學前可以多參加研習，可請公假，校園到處走走看看，有甚麼問題隨時都可以問我」，這讓我感覺被支持與承接，我的焦慮感在督導的態度和語言方式下讓我有被接住的感覺。

督導讓我覺得我的痛苦被理解了，不是空泛地安慰我，而是能夠站在我的立場來同理我。督導說話間的支持力量，讓我的因為被理解、被同理，而放下了心中的防衛，也不在那麼緊繃自己的內在狀態。

督導讓我想要把我的內在抒發出來，也幫助我更具體的把我內在的感受用言語給表達出來。我心想，我也能這樣理解個案嗎？我也能讓個案覺得自己被理解而放鬆嗎？我想這是我該學習的，學習該怎麼接近一個人的內在狀態，學著感受別人的感受更適切的回應給聽的人。

(二) 一位實習心理師的實習過程，督導的主動關懷與肯定幫助實習心理師有向內看的能力

在全職實習中，其實我不但沒自信又怕得要命。沒自信是因為我覺得面對個案需要負責任，我不知道自己有沒有這個能力；怕得要命則是諮商心理師大都是女性，我覺得要跟一群女性相處一年在同一個辦公室，我不知道如何與女性相處的衝突該如何排解，這是我的障礙。基於這兩個原因，我遲遲無法前進。在當時，我的同學大都實習完了，有一次聚餐的時候我提出了不去實習的原因，大家都鼓勵我去實習別怕，給我很多語言上的勇氣，可是我內心仍是怕阿，這不是別人從旁給我言語的鼓勵就能克服我對於全職實習的恐懼，當時有一位同儕 A 則說：「去實習吧，我會陪伴妳直到妳實習結束，讓妳完成實習的」。這句話讓我聽到的是「別怕，我會陪著妳，我們一起面對困難吧！」。實習的過程中，同儕 A 就像我走在漆黑的森林裡掛著的一盞明燈，指引我路可以怎麼走不至於走錯，讓我覺得很安心被照顧著，因為被支持而讓我覺得我是可以的、安全的。

在實習的剛開始時我的自卑感又開始干擾我了，我的座位旁邊是名校的實習生，後面也來自名校的實習生，所以是我的學校讓我覺得很差嗎？還是我這個人就是很差

啊？在自我否定之下，辦公室的氛圍讓我難以喘息，同儕 A 問我「妳在一家很好吃的餐廳用餐，不會因為有名人在同一個空間就緊張了吧？」，這句話提醒了我，我要專注的是自己，不是跟個案人比較來影響我。

同儕 A 常常問我「我為什麼要實習？」剛開始我的回應都是說「為了要完成諮商師的學程」沒有然後了，後來我反覆地想我口中的「沒有然後了」其實是自我保護機制，是拒絕對方的質問，我不想面對實習對我的意義。好幾次我受到挫折，如實習生之間的競爭、面對學生的挫敗感、繁瑣的行政工作，我好想離開諮商中心中斷實習，我不知道自己留下來實習一年到底為了甚麼？爆炸的情緒下我就會打電話給同儕 A，同儕 A 就像是不打烊的超商，我隨時都可以丟情緒、我隨時都可以問問題。同儕 A 就這麼陪著我渡過每一個困境，沒有嫌棄我的無知...同儕 A 除了問「為甚麼要實習」，多半的時候都是跟我說，我是有能力可以諮商個案的，因為我有很多的人生經驗可以成為別人的學習對象。

在實習的過程間，常在個案的反射鏡下觀照自己，我發現自己被督導及同儕 A 的陪伴的過程中內化了我的以人為本的諮商方式。同儕 A 總說：「妳真的沒有那麼差拉」，我就像一隻兔子追著「妳真的沒有那麼差拉」的這根蘿蔔跑，不斷的前進不斷的追逐。有了這份認同和信任感，我抱著這個信念、這份自信，彷彿我對我的個案也是如此地說著「妳真的沒那麼差」，個案會回應我「真的嗎」，但其實個案的行為回饋給我的是「謝謝老師您的相信」。同儕督導的過程常讓我看到我與個案之間產生的變化，我可以相信「我可以」了，我的同學常常反問我我跟個案做了甚麼讓個案改變？我的回應就是相信個案、接納個案、陪伴個案，就這樣。我循著這條以人為本的助人軌跡，在日後完成了我的全職實習。

我無所適從的待在諮輔中心，目前還是暑假期間，沒有學生、沒有活動，我在諮輔中心不知道自己可以做什麼。倒是我觀察到一起實習的同儕們，除了公事上必要的接觸以外自己被隔離在個案們的圈子外，吃飯、聊天我都是被排除在外。然而督導竟然非常細心的發現了這個情況了。督導：「來上班四周了，一切習慣嗎？」督導的問題讓我有一股心酸的感覺，直至今天我都懷疑全職實習這件事情好像在浪費我的時間。

督導說「妳有這個感覺也許可能是還未接受現在的實習環境，也或許是對於人也還不熟悉、也可能妳有其個案需求，妳覺得呢？可能是哪個環節？」，督導引導我覺察到，也許我在無意識的狀態下不自覺的和其個案實習生產生了相互競爭的心態。

在當時，同儕們都接有案可以接了，但我卻連一個案也沒有，相互比較之下，更凸顯自己在實習的場域中無所事事，無所事事就沒有成就感來證明自我存在這個場域的價值，沒有成就感就會自我否定，自我否定就會想逃避。我想人在這樣的狀況之下人可能都容易因為找不到自我價值而引起內心的負面情緒吧。

雖然我心內潛藏了滿滿的負向情緒，但當我對督導說了私下自己對於自我狀態的覺察，督導笑一笑對我說：「妳真的很適合當諮商師，諮商師隨時隨地都要如此的自我覺察自己的狀態，有健康的心理才能給別人健康的心理建設」。督導並沒有否定我的存在、我的感受、我遭遇到的困境，甚至給了我正面的鼓勵。

（三）與人的互動不是制式的 SOP

每一次督導，我都必須把所有的個案報告一次目前我與個案的狀態，需要討論的提出來。但這次的督導沒甚麼事情要特別討論的，督導竟然要我跟她一起做做伸展，保健身心清爽。督導分享，有時候肢體語言僵硬的個案可以邀請個案一起做做簡單的伸展，在開始晤談，她自己常常與個案相處前先放鬆對方來談的身、心，對於讓彼此進入工作是緩緩且不著痕跡的引導進入。今天是一個很特別的體驗，原來在諮商室晤談，不單單只是晤談，只要對個案有幫助，都可以邀請個案一起嘗試呢。助人好像不像是我一直以為得這麼制式，沒有一定只能用固定的方式與方法，而是只要是對「人」有幫助的都可以是助人工作可以參考的方式。不是只有言談話語，而是我一切在裡面的行為舉止都可能影響當是人在裡面的感受。

（四）「以人為本」的督導方式，我常經驗到溫暖、鼓勵、支持

督導今天關注我的任何面向的實習時數的進度是否達標，還特別告訴我，實習就是一個對於自己助人工作的實驗場，未來去諮商工作職場想做的事情、想發展的方向，都可以在實習的期間爭取試驗成功的經驗。得到督導這番鼓勵其實我心中非常澎湃，

因為我一直想開設一個關於愛情的諮商課程，專為感情的議題來與需要的人進行諮商工作，這個議題多半與自己的原生家庭的學習有關，如同我了解自己因為母親的缺席，因此我的行為表現較為中性，選擇伴侶的時候就會以父親的形象去挑選。

督導聽完我的想法之後即表贊同，還表示要照顧好自己的身體呢，好溫暖的督導。我想我在晤談的時候，也許可以學習督導的「要照顧好自己的身體」的叮嚀，不是只有關心個案現階段所遭遇的「事件問題」，也可以多對個案的生理狀態有更多的留心，也許個案也會像我一樣在被關懷的過程中感到溫暖、被關心的感覺。

（五）人本的萌芽

1.經驗「被相信我有潛能」

開學了，實習的步調突然之間調得好快好快，每天就像打仗一般的緊湊，首先要進班輔導、測驗、接案...業務開始忙了，與其他個案實習生的關係便容易有衝突，而我是被排擠的那個。督導：「我感覺到了妳們實習生的氣氛很特別，妳似乎很少與同儕們一起活動，怎麼了嗎？」我說：「開學了，大家都忙，有時候我不懂的地方便會問其他的實習生，但我總是得不到回應，我承認我的行政工作確實做得很慢，有時候會尋求有空的實習生的幫助，但我得到的答案卻是：『每個人配的工作量是一樣的』，我心裡真的很納悶，我怎麼會得到這樣的答案？這個難過的情緒是因為有一次實習同儕給我的回饋給了我一個反省的機會『人在一個環境中，總希望有個人能墊底，以成就自己不是最差的』。我真的不懂，人跟人之間一定要這樣競爭嗎？不是妳好我好嗎？」督導：「諮商師其實就是做人，做人容易嗎？做人需要不斷地學習，不斷的精進自己，覺察自己，老師相信妳是大隻雞慢啼而已，因為妳擁有很好的觀察力，現在墊底又如何？競賽還沒結束呢，加油喔!!」。

督導並不是單單看到我這個人的狀態，也很主動關心我的環境狀態是怎麼影響我的。事情很多時候是沒有辦法可以立即解決的，但是督導給我一個不要在心內糾結的一個可行性方向。督導同理我的同時並不批判別人，都是非常正面的引導讓我能夠更客觀地看到自己在事件中的位置。

我認為「讓個案看到自己所處的位置」與「自己的狀態」二者相互影響的可能是重要的，只有單單看自己由自己來改變，效果並不好，而且在解釋事情也相對的不客觀，容易造成偏誤。另外，負面的評判可能會夾雜自己的主觀想法，並不一定可以引導個案發現正面可行的解決之道。

2.關係初始不要急，建立信任連結最重要

進班團體輔導活動我非常的挫敗。第一次課程結束我繞了學校操場十圈，心理面想著我的問題在哪裡？學生們的腦袋想甚麼？不管是一個、十幾個學生每個人想的都不一樣，我該怎麼做？。督導在過程中問「妳們熟嗎？」、「妳想帶給學生甚麼？還是妳觀察到了學生需要甚麼嗎？」。我反思後覺得我真的太急了，關係建立本來就是一個緩慢的過程，人與人之間的相識到認識確實需要時間，建立信任，了解對方的需求，不用急，也許學生只要了解我這個人接納我這個人認同我這個人，足已。我要回到的是「單純」的人與人的關係連結作為關係建立的出發。

3.被個案拒絕的寶貴經驗：督導「接納、正常化我的負面情緒，我沒有落入否定自己的迴旋

個案跟我談了一次後要求換諮商師，覺得我不適合她，我的情緒從憤怒到自我否定，我落入了「我對妳很好，妳怎麼可以這樣嫌棄我」的負向情緒與思維之中。督導：「個案要求更換諮商師，並不見得是妳做的不好，也不一定是妳的諮商專業能力的問題，妳現在自我否定情緒就是一個人受到衝擊時會有的正常情緒表現，任何一個心理師都會有這樣的經歷與經驗，先別急著自責，我們更應該來想想，妳與個案在只有一次的晤談中，妳是如何表現自己的」。督導的提點讓我知道即使是專業的助人工作具有專業素養，仍會在受到挫折時會有如同常人的負面情緒，而我比較幸運的地方是，身邊有督導這樣的角色及時提醒我並引導我「自我覺察」並進行討論，才能看清楚自己怎麼了，當自己能有機會了解自己的時候才有辦法修正自己的狀態與行為，成為一個更好的人。

4.我經驗以人為本的當下陪伴，使我可以回到自我引導

團體輔導的課程接近尾聲了，我的情緒上有些波動，不知道投射了甚麼樣的情感注入其中，今天與督導討論我的情緒。督導「妳覺得自己的角色是甚麼？」、「評估目前的團體動力？」、「你想要在這次的團體輔導的課程中帶給學生什麼？」。其實督導跟我討論的方向我都知道，奇怪的是，為什麼督導問了以後在思緒上做了一個整理之後就理出一條路了呢？這是一個認同形成之後，內在動力將經驗組織的經驗嗎？我想人總是難免迷惘，不管這件事情是不是本來有方向，走在路上的過程總是難免會不小心走失原本預設的方向與目的。人不一定能夠一條路不偏不倚走到底，諮商工作的過程也是輔助陪伴當事人度過自己人生困境的狀態，我們沒有辦法決定或預設人生的走向，但是當下的陪伴與引導，或許就是活在以人為本的當下吧。

5.面對諮商關係突然的結束，我學著接受心理的波動

督導回饋我，即使來談者突然就沒有再來諮商，但是事實上仍可以在晤談的過程裡面去感受個案的感覺、理解並評估對方的需求。使是日後突然沒有再來晤談，當下的晤談的過程中，需求的訊息一定會跑出來，所以再一次的確認是必要的。也會請當事人分享在這段時間裡面對於我的回饋，在彼此回饋與澄清的過程釐清過程間我們做了什麼，而這些什麼對於彼此的諮商意義又是什麼？是否對於自己的困境或生命有幫助到？或者是沒有幫助到？及日後如何帶著在諮商室中所學到的知能來面對相同的問題？或者問題再發生了？又要怎麼來面對自己的問題？確認個案的現在的狀態是否有辦法支持自己好好過日子的狀態，並會跟當事人再一次的去確認諮商的过程裡面從開始到現在以回顧過去這段時間裡面，確認當事人的需求是否有因為諮商過程獲得滿足。

6 風格的發展需要經歷摸索，不用著急

我常跟督導討論，為甚麼實習這麼久了我還是無法確認自己的學派取向是甚麼？倘若有人問我的專業取向是甚麼呢？有想過嗎？這該怎麼辦，我因為沒有辦法確認自己的學派取向而對於專業認同感到惶惶不安。我問督導「這很重要嗎？」督導笑笑地

說：「不重要，諮商的工作目標是助人成長，有正確的覺知來幫助個案增進覺察力才是最重要的事，因為我們在做的是助人工作，風格的發展是隨著自己的經歷、經驗慢慢發展出來的，而不是自己刻意勉強創造出來的。」

其實專業取向認同這個問題確實困擾著我，這半年來的實習，督導很少在討論個案的時候運用甚麼理論，我感受到的督導的態度就是做好一個人應該做的態度，謙恭嚴謹、真心關懷，讓我在這實習的路上有踏實的走在被支持被肯定被關懷的感覺，我想我完全可以撐過下半學期的。

7.面對自殺議題對個人中心學派的精神反思

實習過程中有個學生差點從頂樓跳下，關於這件事情，我的情緒受到影響，我覺得當一個助人工作者好有壓力，我試想，如果在頂樓的這個學生是我晤談的對象，我整個人就顫抖起來了。督導提醒「遇到個案自殺，或者自殺死亡，一般人都會處於自責情緒，因為我們是人，人有七情六慾有情緒是正常的，所以別忘了諮商師在執業的過程尋求支持系統很重要的。相對的，我們與個案諮商的过程中，也要讓個案知道她的支持系統在哪裡，也許個案就有能力看待自己的問題。」想想我這一年來，學校的同儕們的引導與支持確實是我很重要的支持系統，我無法想像如果沒有同儕的支持與關懷，我是否能安然地走過這段實習的日子。

這讓我想到了，人是社會性的生物，人是屬於「群體」，一個人的步行可以走很快，但是一群人支持可以讓人走很遠。沒有人可以離群索居的孤立生活，助人工作者對人的幫助或許就是成為身處在困境中的人們的支持系統吧。

貳、一個實習諮商師在諮商歷程中對於個人中心學派的實踐

一、個案一

這是一個網絡成癮個案，個案不知道自己可以做什麼，也從來不知道有什麼事情可以做，我們在後面幾次的諮商裡面，我開始跟個案工作的轉折點是「在生活中個案想做什麼？」、「我們可以怎麼做？」。關心產生連結，我先著手了解個案的整個環境與

脈絡。

（一）個案背景與諮商歷程

1. 個案的家庭環境

一家三代住在非常小的房子，個案都已經是一個高中生了可是還是只能跟個案妹妹及父母親是睡在同一個房間的。這個房間有書桌、有床，四個人擠在一個房間裡面，在這樣的家庭環境上面個案要發展自我本身就有一定的困難。家庭的經濟環境是沒電視可以看，雖然有書桌但房間空間狹小且要與妹妹輪流使用，還要配合爸媽的工作作息，也不是適合寫功課的環境更遑論靜下心來讀書，所以平時的生活個案就是打打電腦，在個案心裡覺得打電腦可以大量消耗時間，然後就可以睡覺了。

2. 創傷經驗

很多時候個案有強烈的自卑感，個案不敢跟人接近，個案曾經在小學時候發生過被霸凌的事件，那個事件是因為個案在包包裡面繫的一個小東西，然後許多同學就嘲笑個案，以致後來都不太敢跟人相處。青春期的時候，個案更不知道怎麼跟異性相處，所以個案在人際關係的經營上面，沒有人際社交能力，也沒有學習社交的能力，面對這樣的問題個案也不知道怎麼辦。來就讀實習機構夜間部是個案的阿姨用人際關係讓個案進來的，但才第一學年的開學就被送進來諮商輔導中心，個案的阿姨希望個案來諮商，因為阿姨覺得個案只會玩遊戲也不知道會做什麼，所以我從專任的手上接下個案時，專任就跟我說你好好的「矯正個案的行為」，因為個案是網絡成癮者。

諮商時我發現個案常的內縮，非常的害怕，那感覺就是所有的人的靠近包含我的靠近都讓個案覺得是非常害怕，我們的接觸會讓個案有一種不知所措的感覺，我能感受到個案對於人是沒有安全感的，也不知道怎麼去互動，所以在人際互動的當下就會不知所措。個案抱著書包，個案不知道怎麼去靠近別人，個案不允許自己去靠近，個案也很擔心別人來靠近個案，因為個案沈浸在從小到大的這些被人傷害的創傷裡面，沒有人知道，個案的老師也不知道，個案的父母也不知道，個案一個人承受被霸凌的故事。

3.個案對人際關係的期待

個案說在國中的時候，個案曾經以為自己成績變好了，就會有很多的朋友，所以讓自己從後段一直拼到中段在前面一點點的，個案很努力的讀書然後把自己拼到自己想要的名次。但是現實是讓自己失望的，個案的同學並沒有因為個案的成績好，就接受個案或者願意靠近個案，或者可以讓個案靠近，所以這個失望讓個案從三年級的時候成績就很爛，然後高中的時候個案也沒念書。

4.督導

今天特別與督導討論「網路成癮個案」，我覺得自己與個案晤談之後，我個人覺得專案初談後給個案「網路成癮者」的標籤是不對的。督導：「妳才是對的，別人貼上去的標籤，可以由妳撕下來，只要不要傷害到個案，放心地按照自己的方向和方式與個案走下去吧。」

督導給我回饋的「妳才是對的」這句話好有力量，這股力量就是被相信的感覺，真好。在被肯定的過程中，其實內在是被鼓舞的，畢竟我對於自己的評估是沒有自信的，我只是很懷疑，為什麼初談的時間這麼短就可以在隻字片語中定義一個人有「網路成癮」？何況這還是一個被轉介的「個案」，這樣的標籤貼上去的理由是什麼？這有符合正當性嗎？對於個案的評估是為了對於一個個案能夠更認識其所面臨的問題，但是在這麼短暫的談話中就要貼上這麼沉重的標籤，不覺得太武斷了嗎？雖然在我心裡我有種種的疑問，但是我仍是沒有辦法肯定自己，或許是自卑心態的作祟，一個連諮商心理師都不是的人，又怎麼能有勇氣去挑戰資深諮商心理師呢？但是督導卻對我說：「我才是對的，別人貼上去的標籤，可以由我撕下來」。

這不僅是對於我想法上的應證，更是對於我能力上的肯定，「我很自卑，但還是能夠做對的事情」，我漸漸的可以看見我的自卑，並把跟我在做的事情慢慢的區分開來，讓我的自卑心態減少對於專業工作的影響，督導的肯定讓我學著「相信我自己」，相信我自已不是一個口號，不是一個句子，而是我對於「自己」的相信在行為上展現出來且並不為此生疑，也是我本身能夠覺察到這份肯定自己的經驗，才能帶領著個案在面對其個人議題時能夠幫助個案「相信個案自己」。

5. 網路成癮行為的矯正

在我心裡「矯正行為」這件事情對我來說是空泛的，因為我不知道怎麼去矯正個案的行為，所以我在諮商的互動中我就試著跟個案聊天。也在我比較熟悉個案生長環境之後，我們發現「我們」用非常緩慢的速度在讓「個案」練習。比如說從人際關係上面的靠近，我就跟個案講說你每一天只要跟一個同學打招呼就好了，打招呼內容包含：要四目相對，然後面帶微笑、然後說嗨，這樣就好。因為沒有成功經驗，在實際操作上內心充滿了擔心，個案說：「可是如果個案都沒有回應我呢」，我說：「沒關係你每天都要來學校，你明天再回應個案，你每天都做，做了七天之後，我們再來討論」。

雖是如此，個案還是很害怕七天之後，個案沒有能做到這個任務，我發現或許一下子要求個案能夠去打招呼或許是步伐太快了，我就換了一個方式讓個案從過去實際的經歷裡面去理解我的任務，我引導個案回想我們接觸的第一次，我就問個案：「那你第一次看到老師的時候，你覺得怎麼樣我們很熟嗎，那你現在跟老師你覺得我們很熟嗎」。個案搖搖頭說不熟，又點點頭說懂了。

要讓人能夠面對自己的議題真的不容易，我自己也花了好久甚至一直至今都是在面對自己人生上的議題，父親說：「要讓孩子獨立，學習解決問題的能力」，我想，我也是抱著這樣的想法來要求個案的回家功課，希望能夠建立獨立面對自己在面對人際議題上的能力，願意跨出第一步，或許就有機會繼續走下去，我是這樣相信個案，因為我相信 Rogers「人會願意讓自己變得更好」這個理念。

6. 成功經驗的建立

一直到諮商的後期，個案跟我分享有同學跟自己接觸與更多的人際交往經驗讓個案感覺到驚喜與訝異，個案覺得同學怎麼會願意教我，就是願意陪伴寫功課這件事情。在人際關係的成功上面，我趁機詢問個案最近還有時間打電腦嗎，個案說不太有時間，因為每天同學都要個案早一點來學校，教個案寫功課、讀書，還一起吃晚餐，所以下課回家就洗澡睡覺了，個案的時間變得非常的忙碌，忙到沒有辦法用電腦。

個案自述開始有同學願意教個案功課的那一次的諮商，我真的非常的開心，我的開心是看到彷彿個案的人生裡面從現在開始有一次新的契機。個案的成功經驗讓我看

見了這個人在一個被接受、被肯定、被幫助的狀況之下，個案感受到溫暖，個案感受到人與人連接之間的感動，進而願意負起自己的責任、承擔自己的困難。

7.幫助自己撕標籤

在這件事情上面，我們就再重新回過頭來看，我問個案：「所以你覺得你還是網絡成癮者嗎？」，個案說：「我是」，我說：「那你知道網絡成癮者是一個什麼樣的狀態嗎？」，個案說：「就是一個每天都要打電動的人。」

我問：「那你現在有嗎？」，個案說：「我現在是沒時間了，但是我還是會想打」，過程間我們不斷的去理解理清楚「網絡成癮」是什麼，然後最後個案說：「可是老師說我是網絡成癮者」，我說：「那你覺得你是嗎？」

個案就說：「個案在第一次來諮商的時候，然後老師在跟我阿姨聊天的時候說的。」，我說：「那我們一起來看看網絡上怎麼說一個網絡成癮者好嗎？」，我再問：「你是嗎」，個案說：「可是我偶爾會想打電動」，我說：「那是當然的，打電動會給你什麼感覺」，個案說：「會覺得很刺激，然後忘了所有的事情，全心全意投入在裡面」，我說：「所以有念頭很正常」，個案說：「對啊，可是我更想要完成課業，因為同學會逼我，所以我就沒有時間打但是念頭會想」。

雖然個案的口中是說同學會「逼」個案，但是我能感覺得個案是很開心的，因為個案被接受了，而且有人願意陪伴個案。在這之前，個案是沒有朋友的，以前個案都只能躲在角落，尤其當同學聚餐的時候，個案只能幫忙拿碗筷、幫大家倒水，大家聊天很開心，好像都跟個案沒關係。但現在有同學在學校等個案早點來，然後陪伴個案讀書，然後在一起去吃飯，而且是男同學的認同感，個案覺得很高興，個案非常的高興。

(二) 啟發：督導對實習諮商心理師的信任，使得實習諮商心理師也信任自己，而督導帶動這個力量，使我幫助個案可以去相信自己

我覺得所有事情發生都有一些原因，如果能理解那個原因，在慢慢的去探討，其實每一個人都有改變的可能性，這就是怎麼去幫助個案改變。有時候我們也是要有耐

心一點去等到這個改變的來臨，我發現在這段敘述裡面有一個很重要的點就是我在諮商中面對是這個「人」。而不是用事件、問題去框架這個人，也不是用個案可能的病症去框架這個人，是真的把個案當成人，而不是一個生病的人，不是一個有癥狀的人。是用個案的生活、用個案的狀態去做一個更細緻的評估，並不是因為別人跟我說個案有一些網路成癮的行為，就斷定個案是網路成癮。

我願意花更多的時間，來去澄清別人口中的這個人，是用自己的感受接觸去做對人的理解，並評估適合的處遇策略。而不是別人的指導，雖然在這個過程我還是有使用諮商技術，但我不只是為了諮商，更是要來幫助這一個人。很多時候在這個過程裡面，我覺得我只要給個案溫暖，每一次個案來的時候，我就是讓個案知道我對你很在乎，就會有關係的建立與連結的機會。

這個溫暖讓我跟個案有一個連結，從開始一直拓展到個案的自己的生活的領域，個案真的讓我感受到個案身邊的人，願意幫助個案，個案願意被幫助的時候，個案也得到幫助的時候個案的改變，還有這些人的付出是一致性的時候，你可以看到這個人的希望，你也會為個案很開心。

問題可能不只是問題，產生問題的原因、找到原因、發現原因，或許比判定個案的癥狀或者是有狀況的行為更重要，因為從這個學生身上看到就是真的那一些願意幫助個案的這些人，個案們也是無所求的，而且是那麼樣的真心，就希望個案好，然後個案也真的感受到這份感動，就是這種被幫助然後被重視，個案開始知道個案自己可以幹嘛的時候，個案的整個生活就不一樣，所以我覺得好好的去陪伴真的很重要

二、個案二

精神科醫師判為天才型的青少年重度憂鬱症，需長期並須準時服藥。由於個案有閱讀的習慣，進入他的閱讀世界並關注閱覽的書籍一起討論其書籍內容，讓彼此之間有相同的語言進行討論，並能靠近個案的世界。

（一）個案背景與諮商歷程

1. 非自願的個案

個案二是非志願個案，開學三個月缺課過多老師希望個案能夠專心上課，花心思在課業上，不要在課堂上一直打瞌睡，所以請求諮商輔導中心的協助。個案二的第一眼印象是身材有點微胖，頭髮凌亂油油的，衣服有污漬的五專一年級新生。說話的速度很快，很急，很想一口氣說完一大段話，所以很容易說完一段話就會大吐一口氣。個案的狀態很焦慮，一直擦汗，坐姿一直變換角度。說話聲音很大聲。個案說明自己不喜歡來上課是因為課程的課程太過簡單，同學的話題太過愚蠢，例如同學的話題總是聊韓劇唱韓歌，個案覺得很無趣。個案特別澄清自己沒有來上課也都在總圖閱覽群書，看書就是個案最大的興趣。

2. 溝通上的不對頻：

與個案二對話很難對上頻道，因為個案講話的速度很快，話題不斷轉換，第一次接觸只能聽其說話，語氣多半是抱怨，抱怨父母、抱怨同學難相處、抱怨老師無法理解個案，生活上沒有任何美麗的開心的事物。直到第一次諮商結束之際，我們聊到看甚麼書這個議題，初見個案的臉部表情較為柔和。

3. 在被重視中建立關係

不論是哪個個案第一次諮商後我都會註明或者圈選個案的喜好與表情變化，或者特別的事件以便成為下一次的話題，養成默契。所以通常我會詢問這星期過得如何，從這個問題我去了解個案的家庭、人際關係與生活上的困境。

4. 拼湊當事人的生活圖像

詢問個案一星期以來的生活狀況，個案「淡淡地」回應：「沒甚麼改變」，「也沒想多說甚麼」，後來聊聊這星期看了甚麼有趣的書，個案開始敘述個案去誠品看到一本新書，新書的內容與歷史有關，個案並且詢問「老師妳知道這本書嗎？」

此時個案的肢體語言「向前傾」，我會樂意地請個案分享書的內容並坦承我不知道這本書寫甚麼，並表示願意聽聽這本書有趣的地方。接下來，我試著詢問個案，「父母知道妳去書店買書嗎？」、「買到自己很喜歡的書會在回家的時候與父母分享嗎？」

等問題，個案皆回應「不會」，個案口中的家人關係是很緊繃的。「個案們工作很忙，甚至會要求我假日的時候去餐廳幫忙」、「有時候我真的很不想幫忙，很累又不能跟同學出去玩」。

5. 關係的建立是緩慢的過程

我想讓個案理解我是很願意認識個案並且願意聽個案分享生活大小事還有以前的學校生活狀況，這樣的理解是希望能夠貼近個案，因為認識一個人需要緩慢地前進。個案前來諮商前，我都會在電腦上查詢個案缺曠課情形，以便理解個案的生活。於是我問「老師發現妳這星期請好多假，怎麼了嗎？」個案：「我的身體常常突然會抽蓄不能呼吸，很難受，國中的時候就經常發生，曾經在醫院精神科住了半年的時間，目前不舒服偶爾會服藥，可是我覺得那個醫生每次都好好聽我說話，我不想再去了，而且醫生也不知道我怎麼了，只說是憂鬱症」。我觀察到個案的精神狀況比起前兩次，說話的速度更快，亢奮、焦慮、失眠。

6. 督導

今天我在督導的過程中我跟督導報告我覺得這學生需要看心理醫師，並且我想安排學生的家長一起前來與心理醫師晤談。督導「為什麼需要父母前來？」因為個案的狀況是來自家庭議題，個案年紀尚小，應該使家長一起參與或許學生與家長的關係可以更理解而產生支持的力量。督導聽完我的評估，給我一句「那就去做」。對於我這個實習諮商師，報告個案探討後得到簡潔有力的「那就去做」，我內心感到之前的那個依賴的過渡期似乎邁向充滿自信且獨立的階段了。

我不只感覺專業能力被督導肯定，也同時消彌了我對於專業上的自卑，一直以來我對於自己在專業能力上的懷疑，或許也像我的個案一樣，需要一次一次的成功經驗讓我看見、知道自己的進步，人的自卑是一天一天累積而來的，花了那麼久的時間養成了自卑的習慣，就要花更久的時間來面對跟處理這個內在的習性，但是人不是想遇到成功經驗就可以遇到，這是需要生命遇到事件並且經驗過才有可能獲得，所以督導的那就去做不只肯定了我的「能力」，更肯定了我的努力，肯定了我對於超越自卑的「努力」。

督導：預約好輔諮中心的心理醫師，接下來要與學生家長約談，我的情緒十分焦慮。督導：「說說看妳眼中的這個學生的樣子」。「如實的告訴家長妳所觀察的」。我認為我在諮商輔導的過程中看每一個學生都是正向的，於是我如實的告知家長我所看到的你的孩子的樣子，沒想到家長說，終於有一位老師願意接受我的孩子。

我想，我得到這個回饋，這一切都是我學習了我的督導對我的態度，並且由個案們給我回饋讓我知道真正的關懷是很值得做的事情。我認同助人工作是一個「做人」的態度，在諮商工作中讓人能感受被當成人的尊重、信任與對待將使人能夠更有能量與勇氣來面對自己所遭遇的困境，「一起面對」是我在實習過程中學到最重要的助人態度。

7. 助人工作需要系統性的合作

實習機構有駐點的精神科醫師，與督導報告個案的狀況之後決定安排個案前來看診，我也與個案商討媽媽是否能夠一起陪同前來聽聽精神科醫師說說妳的身體狀況怎麼了。為什麼希望母親前來呢，全然是希望父母能夠知道自己的孩子目前的狀況，關心自己的孩子。

因為在每一次的晤談，個案總是會抱怨假日要幫父母所開設的餐廳，當父母有空的時候，全家一起出遊，也玩得不開心。個案說：「老師妳知道嗎，這次元旦我們全家到台北去玩，第一天陪母親開同學會，第二天陪父親與好友吃飯，好不容易這些活動結束了，我們到中正紀念堂去走走照相，父親就急著趕我們照完相就趕快回高雄，完全都沒有玩到，反而是我陪父母來台北與個案們的朋友吃飯聊天，這兩天與父母吵架，我就是想讓個案們知道我有多麼不爽」，我觀察到個案表情非常的落寞、失落...。我順勢關心個案「有這樣不滿的情緒時，有同學可以說說話嗎？」個案回應「沒有，因為我經常請假，沒有知心的朋友。但，有一起吃飯逛街的朋友，無法談心，畢竟我想抱怨的是我的父母，尤其是我的母親，一點都不了解我」，我發現原來個案內心的孤單並沒有被人看見。

8. 弱勢的個案重新建立個案的人際系統：

與個案確認並請個案與母親說明。學校的精神科醫師診斷病名「重度青少年憂鬱

症」特別叮嚀要個案好好服藥，是個天才型的孩子。

9. 關係的建立不是單方面的事情

與督導商討，希望接下的諮商我想邀請母親與個案一起前來。我的想法是個案：「個案每次抱怨父母，但對於父母是外籍學生定居於台灣打拼的歷程是敬佩的。我還覺察到個案的愛無法表達，卻又同理父母的辛勞，對於父母愛的需求便轉化到閱讀上，閱讀多了道德感更沉重了，想對父母說的貼心話就更難說出口了」。

個案曾說「其實我知道父母很認真打拼事業，希望我和弟弟能夠過得好，但我更希望父母能夠撥出時間好好陪伴我和弟弟就好」、「老師，我去同學家，同學的母親好溫柔喔，會烤餅乾給我們吃，好羨慕」，個案還說「老師，上次我的瀏海亂亂的，妳很認真地看著我，並幫我撥正我的瀏海讚美我的額頭很漂亮，我好希望母親也能這樣認真地看著我對我說話，但父母親的餐廳工作真的太忙了」。

10. 衝突就在我的面前

我還是如初始一般，詢問個案這周過得如何？有正常的服藥嗎？母親搶答「個案有正常吃藥，但有些藥物反應，早上爬不起來上課」。個案對母親說「都是妳太忙沒叫我，才讓我睡過頭了」。母女兩人在諮商室中雖然小吵、爭執，但我任由個案們去說並適時引導個案們多說一點心理的感受幫助釐清與確認，剎那間我感受到我的角色扮演的是和事佬也是裁判。我觀察著兩人的說話是否能夠彼此傳達正確的理解而且我相信她們母女兩人是真心地想要好好地接近彼此的。我會幫忙母親也會幫忙個案說話，我們三人度過非常和諧的諮商時光，並約好下一次的諮商時間。個案的母親一起前來的這一次，我觀察到個案腳步輕盈，肢體語言像個孩子一般會跟母親撒嬌，沒有武裝自己像個厲害的懂事的大人一般。個案後來會夾上漂亮的髮夾露出個案的額頭，我也會注意到個案的髮夾顏色和衣服的搭配給予讚美，個案的穿著也變得清新整潔。

11. 突如其來的結束

諮商，因為疫情，停止面對面諮商。我分別與個案還有母親通電話，告知諮商是否願意繼續，而繼續的方式是線上諮商。個案回應「老師，我現在想我要暫時休學了，母親希望我能夠先養好身體再繼續求學，我覺得自己目前的狀況還可以，除了吃藥讓

我睡得比較多之外，一切都好。媽媽也幫我找了一份打工的工作，我做得很開心，所以我想，以後有問題我再去輔導中心尋求幫助，老師您也要好好的喔，祝福老師平安」。

我回應了個案「謝謝妳的祝福。要記得以後有甚麼不舒服的感覺要來輔導中心尋求協助，還有要記得好好服藥，別忘了準時去看心理醫生。」個案：「謝謝老師的關心」。母親回應「感謝老師這段時間的陪伴，我想我會挪出更多的時間來陪伴我的孩子，我也跟先生提了，要多關注孩子，多跟孩子說話，自從上次在諮商所您讓我跟孩子直接面對面地把話說清楚，我真的覺得我自己也沒有好好欣賞自己的孩子，因為以前的老師都覺得我的孩子有問題，我可能也覺得自己的孩子很難懂吧」。

我的回應：「個案是個貼心的孩子，很懂事，但孩子就是孩子，身心不舒服的時候，母親的關懷對個案來說也許才是良藥」母親回應「我感受到了孩子很需要父母的關切，最近我們常一起聊天，我發現個案真的可以說很多很多話，以前我都沒發現，很謝謝老師的關心，很可惜不能再面對面諮商了，我們就不線上諮商」，最後，個案休學，在家好好吃藥靜養。

(二) 啟發：經驗督導的溫暖、關懷與支持的力量種子，使得實習諮商心理師相信自己可以，帶著這個經驗相信個案，相信一個人有潛能面對自己的問題

諮商工作就像一種長期的投資，不能立即看到效果，但是在每一次的諮商中撒下的每一粒種子，我像一個農夫一樣的努力細心呵護這一粒種子，日後也許能讓個案有勇氣破土而長出新芽，然後開花結果。在這個晤談中，我深刻的體驗到生命都是獨一無二的，不用我們去評斷它，如果有認知行為上的偏差，那就是需求沒有被滿足而已。諮商師能做的事情是真誠的陪伴，然後專注在每個晤談的當下，個案總會感受到妳是真心的關懷她的。對人真誠的關懷、相信，將化為一股能量，使人獲得滋養，獲得自我成長的力量。

三、個案三

個案曠課過多，被列為非志願個案。諮商引導，關注個案的曠課原因進行生活檢視，讓個案覺察自己的生活與人際的對應方式，藉由反思與覺察的歷程，產生擁有改

變的能力。

(一) 個案背景與諮商歷程

1. 非志願個案

個案是因為缺課時數過多被學校通報需要進行輔導才被轉介到諮商輔導中心，是個被動個案。詢問為何缺課，因為打工還有和朋友夜間出遊喝酒狂歡，所以早上八點的課總是睡過頭。猶記得第一次的接觸到個案三，看起來非常有氣質、面貌姣好，有化妝，裝扮上很重視細節並有一體感。動作細條慢裡，坐上椅子上會調整自己的坐姿，微笑打招呼，聲音輕柔。具有原住民血統。

2. 家庭環境概述

個案自述打工不是因為家裡需要錢，打工來的錢養貓和住好一點的套房，個案沒有跟家人要生活費。個案家境很好，父親在印尼創業小有成，母親角色為家庭主婦極傳統，個案回應極傳統的意思是，母親一直不敢跟父親大聲說話，有委屈也不敢說。個案從小學琴學古箏書法來自祖母的教導。個案來自保守的家庭，因為母親家族有原住民血統，家境窮困被父親這方的親朋好友看不起，因此個案在每一年父親的家族旅遊，由於沒有父親的陪伴，個案常感受到被譏諷的感覺和不自在。養成個案的對於人際關係的經營方式盡量配合大家的需求，好比成群團聚，既使感到無聊仍前去聚會，這個行為個案感到無奈也無法掙脫。

3. 關係的建立

我先開口問個案：「這星期妳過得如何？」，個案「...」靜默了1分鐘「還好」。我「這星期跟同學有發生甚麼有趣的事情嗎？」，個案「我同學失戀了，一直找我聊天訴苦，我覺得有點累」。個案認為同學的男友是不好的男人，很容易出軌，還說以後當性伴侶就好，個案替同學覺得委屈，也認為男方並不尊重女生，不尊重這段關係。

個案自述自己有嚴格的宗教約束「我是基督徒婚前不能有性行為，我和我男友兩年的情感，我們沒有性行為，但我同學打工的賺錢都給男友買好的衣服好的東西吃好的，有時候我覺得我同學真的好傻」。個案也因此帶出了對母親現在在婚姻中所遇到

的困境與難受「真的好傻，跟我母親一樣，也很辛苦的在維持這段感情」，個案：「父親在家的時候，母親很安靜不敢多說話，我就覺得母親低聲下氣的很委屈，我父親幾個月才回家一次，母親為什麼在父親在的日子需要這樣委屈自己呢？」。

我：「你會跟母親說說妳覺得她在感情上是委屈的嗎？妳希望母親怎麼做？」。個案「我沒有說，我知道母親已經習慣了，而且母親覺得學經歷和家境都不好，所以期待我和哥哥都平安健康的長大，父親一切安好就好」。在這個對談中，我發現個案說話的速度很平緩，會多想想一下再回應。個案對人際關係的經營很願意花時間傾聽與陪伴朋友的問題或許是本身家庭環境造成的投射。對於母親個案希望母親在與父親的相處上能平等一點，不要低聲下氣。

4.關係的轉折點

個案「我讓上次那個失戀的同學到我家裡來住，因為個案一直哭一直哭，我不知道該怎麼辦」，我：「發生了甚麼事情？」，個案：「因為她一直想要跟男友復合，一直希望我幫個案想辦法，我不知道怎麼辦」，我：「可以請同學來輔導中心聊聊她的問題」，個案：「真的可以嗎？我以為像我一樣曠課的人才可以來呢？」我：「每個人都可以來輔導中心登記預約諮商的。老師比較擔心妳，因為妳說了兩次我不知道該怎麼辦，妳這星期過的好嗎？」個案「睡不好，所以有很多課都沒去上，每天都和同學說好多話喝好多酒，覺得好累」，我：「對阿，妳看起來精神狀況不是很好，去打工的路上騎車要特別小心一點」。

當次唔談個案的精神看起來不是很好，但這次個案願意把手提包包放在地上，而不是抱在腿上，對於我們之間的關係前進了一些，因為個案願意說的是自己的狀態。

5.諮商心理師就是影響當事人改變最重要的主體

每次唔談，我都會先開口問個案：「這星期過得如何？」，個案：「老師，我每次要來諮商之前都會想想我這星期過得如何，我知道老師會問我，於是我開始拿筆記本記錄下來我每天發生的事情，我發現我以前都不知道我是怎麼過日子的，所以上學期才會曠很多課也不自知，我真的很糊塗」。

個案在這四次的諮商終於能夠清楚自己的所過的每一天，並且願意與我分享日常，

我能感受到個案與我的諮商關係正在發生。在學校這樣的非志願個案通常不知道自己為什麼要來輔導中心被輔導，只覺得自己犯錯，這個錯大部分個案都希望被理解，個案三是這麼期待母親的形象是堅強的，因為父親沒時間傾聽母親的委屈或者母親思念父親的情緒，因此個案三想要做好一個傾聽者，後來覺得當一個傾聽者好累，需要時間有能力。

6.個案對父親的抗拒

個案分享了自己在這學期不管是課業上或者是出席率大大提升與進步。當個案三開心地說著自己最近的生活一切是那麼清晰，不再迷糊，連同學都覺察到個案的改變。我試著問：「開心的時候會跟遠在印尼的父親分享嗎？父親通常會與妳連絡嗎？」個案淡淡地說一句話說「我在學校的事情很少跟家人說，父親偶爾會來電，每次我都說還好，沒事，然後接著就不知道該說甚麼了。」

最後我們即將結束晤談，我給了個案一個功課「這星期選個日子準備好妳的情緒，主動給父親電話，問個案忙不忙累不累，仔細地聽聽父親怎麼說，記得要記錄下來日子和內容，下次與老師分享」。我想，人都是需要一個嘗試轉變的機會。我想接下來的晤談想讓個案理解自己生命的源頭和了解自己。

7.成功經驗的建立

個案做到了主動打電話給父親，「老師，我主動打電話給爸爸了，剛開始的時候很尷尬，爸爸以為我需要錢的支援，沒想到我問個案工作忙嗎？會累嗎？父親跟我說很忙也很累，但是個案心裡想著台灣的我們，聽到這裡我好想哭喔，以前都不覺得爸爸很辛苦，以為這是男人養家應該做的事情，沒想到我聽到父親說個案很忙很累，我覺得心酸」，「爸爸還說，個案在印尼幫我和哥哥準備好工作的位置，我不用擔心畢業要找工作的焦慮，現在我只要把外文讀好即可，我本來以為爸爸都在國外，回台灣只是休息和放鬆，沒想到，爸爸還幫我規畫好未來的生涯，爸爸心理面是這樣的重視我和哥哥。而且這麼多年以來，我們不曾講這麼久的電話說這麼多的話，我好像不再覺得父親很陌生、距離很遠的感覺」。人與人之間需要接觸才會互相了解，有時候不接觸反而容易造成彼此的誤會與隔閡。

8.專心地傾聽、陪伴就會讓人有改變的可能

在這次的晤談中切入了每一年的元旦都會有母親家族的大旅遊，我只是一個引導者請個案準備想說的題材來聊聊家族旅遊。個案「母親是原住民，家族的環境很普通，但是大家的感情很親密，所以我與表哥表姊們很熟，反倒是父親這邊的家族，是嚴謹的，好比我的琴棋書畫都是奶奶在我小的時候培養的，我會彈古箏我會寫書法都是奶奶教的，奶奶也教導我言行要端正、嚴謹。

每一年的元旦，就是母親的家族旅遊，媽媽只有在家族旅遊的時候比較奔放，臉上的笑容也多一點，平時有奶奶在，媽媽就像小媳婦一樣的做一個家庭主婦該做的事情。父母要結婚的時候奶奶是不同意的，但媽媽未婚懷孕遭到原生家庭的辱罵，由於習俗的關係和擔心家族發現媽媽未婚懷孕，結婚的那天由孿生姐姐代替完成婚禮，讓兩方家族都不知道母親已經懷孕的事情。外公外婆直到母親生下哥哥以後怒氣才慢慢消失。媽媽才能與家族再聯繫。」

我：「知道母親的婚姻故事，讓妳對母親有甚麼看法」個案：「我這星期為了要跟老師陳述這個家族旅遊的故事，我反覆思考，我發現其實母親很勇敢，至少在那個時代媽媽勇於承認自己的懷孕的事實，明知道習俗上不容許並且讓家族蒙羞，蒙羞的點是不潔淨的女人。外公知道母親懷孕關起門來想用打的方式讓孩子流產，後來是外婆護著媽媽，外公才罷手的，具外婆說，外公真的很用力地打母親，皮肉綻開。我也覺得父親很負責任，並沒有遺棄母親，兩人的情感，從我有印象以來雖然相敬如賓，至少父親不在國外工作也沒有傳出誹聞。」，我發現個案可以描述自己的覺察，我只有專心地陪伴，讓這一切自然發生改變了。由於學校規定晤談次數，我與個案陳述這個晤談即將結束了...個案請求可以再多一點時間，聊聊自己並且希望老師再陪伴練習與父親的連結更穩固一點。

9.諮商結束回到自己的人生

個案：「老師我想問，妳第一次看到我的時候，妳會覺得我很不自然嗎？」，我：「也不是不自然，是很緊張，抱著包包，坐下來之後沒有移動姿勢，好像有點莫名其妙被召喚前來一個陌生的地方又不知道要幹嘛的緊張感」，個案：「老師妳對我觀察得

很仔細，第一次來的時候我確實有這樣的感覺。而且我同學個案們都說我現在有點不一樣，上課比較不會遲到，功課也能正常交，不用個案們的提醒」，我回應：「看來你的人際關係很好，很受同學的關注喔」。個案欣然接受自己的人際關係很好，平時晤談間我能感受到她是個受同學喜愛的人，個案已經能夠好好地接納自己的生命源頭，也對自己認識了許多，因此我提議諮商晤談結束，個案這次同意了，我感到非常開心，也很放心個案在未來的日子可以好好的過日子。

（二）啟發：督導的相信並發現一位實習諮商心理師的有向內看的能力，帶著這樣的經驗相信並幫助個案發展向內看的能力。

生命的源頭來自原生家庭系統的演化，因此在成長的歷程中釐清自己、整理自己、看見自己的基本功練習是需要時時追本溯源，就像個案接納和清楚知道父親的關愛之後，產生積極的生活與學習。然而在生活中雖有許多人事物的考驗，而這些考驗就像是生活教練一般，總可以給我們正確的修正自我的方式，使生命的幸福不僅僅存在物質上還可以在心靈上得到滿足。

第四節 綜合討論

壹、在助人工作中對於實習諮商心理師的反思

在許韶玲等人（2008）的訪談研究中，受訪的諮商師提到在沒有進入諮商場域前都很單純地相信學習諮商領域的人應該都很好相處、很能接受別人的揭露和坦誠。但開始實習後有更多的機會在旁對助人工作者進行觀察、或在與其督導者的互動中，卻常有發現助人工作者的冷漠及權力的壓迫，體認到學諮商的人不見得會學以致用或將諮商的精神融入生活，像這樣類似的實務現象也會對實習諮商師的後續發展造成影響。

研究者在進入駐地實習後，身為一個學習諮商的新手，在面對諮商工作與內在衝突的交互影響下，產生了很多不安和徬徨，這樣的起因包括了：研究者並非心理相關科系出身，在就讀研究所前，對於何謂助人工作趨近完全沒有基礎，更遑論對於什麼是「諮商工作」更是完全不了解。研究者從課程實習邁向全職實習的學習歷程，其實對要長期與個案工作是沒有信心的，當時在內心中常有許多的疑惑與不解，現在回想起來，可能源自於我不知道「何謂諮商？」。

另一方面，研究者在研究所的學習過程中對於諮商理論的學習因為是初始的接觸，一切都還屬於摸索，對於喜歡的學派仍就只能算是對於該學派理念的憧憬，事實上，還是未能在理論與實作之間發展出屬於自己的對於諮商的專業認同，也沒有辦法因應自己的特性走出適合自己的諮商風格。研究者只能在諮商師駐地實習的過程中一邊摸索一邊進行諮商工作。

在這專業養成的必經過程中，研究者發現身為一個實習諮商師在實習階段中需要面臨許多挑戰，挑戰不僅來自於實習工作本身帶來的壓力，實習諮商師是帶著雙重身分在實習機構裡中學習，研究者在實習時對內面對機構時是學生的身份；對外接觸個案時又是諮商師的角色，角色跳進跳出容易造成身份上的混淆；另外則是在機構中的職場適應，與專業督導和行政督導之間的學習，甚至還有實習時對於自身諮商專業能力的建立與角色定位的認同……等。

研究者在做文獻整理時發現許多學者比較國內外的實習諮商師在實習階段與過

程，似乎在台灣實習諮商師面臨的角色和定位似乎是比較複雜且有挑戰性的(黃佩娟、林家興、張吟慈，2010；張郁君，2010；陳維志，2012)。面對個案的實務體驗，沒有實習和正式的差別，研究者在全年實習中遇到這樣的情境，無論對諮商技術熟悉與否，不安或者有不確定如何進行，都是當下最真實的感受。而且只能自己去面對，而在從擔心、恐懼、害怕、對機構工作的不習慣不斷的循環發生，對於自己是否在實務工作中真的有做到在學校學習到的知識理論通常都會讓研究者內心充滿了糾結與掙扎，尤其踏進諮商室後，對自我專業的懷疑更是隨著個案有很大的起伏。

綜上所述，諮商工作是「助人」的工作，但是如何達到助人工作？便需要實習諮商師自己對於何謂「助人」下出定義，這個定義來自於在專業實習的過程中建立起專業的認同，進而影響對於日後實習諮商師是否能夠發展出自己的諮商風格，所以實習諮商師對於自身專業的認同，將成為日後發展諮商風格的基礎。

全職實習是實習諮商師「第一次」將人生大部分的心力投入在專業的助人工作的機會，也因為初次踏入諮商助人工作，對於專業諮商的圖像可能有許多理想性的假設，也在實務工作中面臨專業角色的考驗，在內在期望與實際的內外衝突的引發之下，個人的情緒和感受很難拿捏出一個安全的界限。

在諮商的互動中要如何藉由諮商技巧與案主建立關係？與案主對談的過程中又該如何同理案主？不僅在諮商歷程中，事後的覺察與反思，實習諮商師是否可能發現自己會因為過去經驗、信念或價值而影響諮商中的行為地採取、策略的判斷？這些被引發的個人議題都將影響實習諮商師對於諮商的自我與專業的認同，也對於實習諮商師個人專業諮商風格發展具有莫大的影響。

諮商心理師為諮商專業提升覺察的能力是檢視自己是否會因個人議題傷害到個案的一個重要的把關關鍵點(陳金燕，2003)。而覺察、反思是促使諮商心理師在與個案進行諮商活動中，將欲發生行為都是諮商心理師經過考量後才去進行的(翁開誠，2004)，減少自己以控制或是帶著未經覺察的個人議題進入諮商歷程當中且傷害到了當事人的可能性(蘇益志，2003；Huprich & Rudd, 2004)。

一、一個助人者瞭解自己的重要性

在諮商實習的時候，看到很多的諮商行為或活動主要是為了自己的需求或利益，而不一定是以當事人的需求或利益為出發。譬如說，實習的時候需要完成各項實習時數與內容，為了實習時數諮商實習生可能會互搶個案。實習的時候沒有薪水，完全沒有薪水的實習，在實習的過程中可能會沒有任何收入。諮商實習可能就會面臨沒有錢過生活，而要有薪水可能就要開課程，開的課程需要讓單位看到具有績效或商業價值，但不見得是以當事人的需求或利益為出發，或是為了能夠立足在職場要努力證明其個案人的能力是不如你的，為此可能會去重傷或者是結盟排擠某人，讓這人在被孤立、不被看重，很容易讓諮商的職場變成一個惡性競爭與循環。

根據 Rodolfa 等人 (1988) 的研究可以發現實習心理師在實習過程中所經驗到的壓力會超過已完成訓練之心理師許多，要成為一個有效能的諮商心理師之培訓過程間是充滿了焦慮 (Liddle, 1986)、是一條漫長與曲折的道路。在諮商的職場場域中，其實很難去看見「單純」的助人者，因為落入了競爭、資源的競爭焦慮，彼此都是彼此的朋友或敵人，諮商場域容易因為職場文化而使助人者沒有辦法只是一個助人者，而是一個「工作者」。

Baird (1996) 認為諮商心理師在全職實習的重點不再是「知道什麼」(what you know)，相較於教室內所學到的概念、理論或知識，全職實習更重要的是在實習場域「能做什麼」(what you can do)。Holloway 與 Roehlke (1987) 亦認為諮商心理師的全職實習是專業知識準備階段與專業生涯開展之間的重要環節，這是諮商心理師檢視自己與發展的概念契合度的特殊階段 (Guinee, 1998; Kaslow & Rice, 1985; Lamb et al., 1982; Lipovsky, 1988)。

我認為要成為以人為本的諮商心理師，努力的去了解自己對於諮商工作負責的態度是很重要的，當一個諮商心理師愈能瞭解自己，瞭解自己為什麼這麼做的原因與目的才會知道所面對的個案是否真的合適跟自己做諮商，要能知道自己的極限才有機會知道自己的界限，才有辦法去比較適切的因應行為跟策略對。因為個案與諮商心理師可能需要磨合，知道個人能力的極限、界線才有機會做更妥善的安排，不是硬接，因

為個案是「人」不是「case」。透過諮商心理師由自己的生活中覺察到自己的自我模式，諮商模式、諮商態度將傷害個案的機率降到比較低的可能（許育光，2005；劉怡君，2004；顏璉璋，2006；Carlin, 2006）

二、父母對於人格形塑的影響

父母的行為思考模式，是形成我們自己看待人事物的好惡與價值態度，乃至人生哲學上的改變，絕對不會是單一的因果論，能夠起到決定作用的，是你看待這些事件的角度，和回應的方式。

母親的世界中沒有人可以相處。偶爾還是有信徒來，但信徒仍把母親當一個專業者，保持距離。父親是對人，願意主動與人連結。這個差異讓我知道人與人的「靠近」很重要，靠近才能了解彼此。人與人的「靠近」與關係的連結是助人工作最重要的基石，如不審視自己的關係經營方式，我個人認為是把工作做好了，卻不一定是把助人工作做好。

母親把助人這件事情就事當作一份「工作」，比較像是與事接觸不是與人，被求助者求助是一種被動的與人接觸；父親卻是經驗被人幫助的支持力量。母親助人的方式讓我反思當一個諮商心理師還是要從「做人」做起，諮商心理師是一個稱號，是一份專業，但它的基礎還是「做人」，父親感恩貴人的心意，讓我理解做人要從自己做起，要由自己的生活來作為實踐。

諮商心理師價值不是在解決個案的問題，而是在面對「人」的議題時具有專業的覺察與反思，覺察是提高自身主觀動能的第一步，當你意識到了，並在日常的生活中心努力實踐以改善個人議題。然而，生活就是一個內化諮商知能的過程，諮商心理師若不從自己開始做起，又怎麼在諮商的過程中有勇氣說這麼做是有效的呢？如果連自己的生活、關係、狀態都照顧不好，又有什麼能量來照顧來談的個案呢？Rogers 的個人中心主義，我就是「個人」的一份子，個人能夠主動地去作出這種改變，而這種對改變的嘗試，是不分早晚的。

三、以人為本的諮商態度

從對諮商毫無認識一直到進入諮商所完成諮商實習，我一直走在一個迷茫的道路上無法肯定自己是不是想要成為一個諮商心理師，或者更精確的說是不是能成為一個我心目中想要成為的諮商心理師。

李佳儒（2005）在其研究中指出實習諮商心理師進入機構後的實習初期，常會有一段時期倍感沮喪，稱之為「實習早期症候群」，這意謂著諮商心理師進入全職實習時，是一個開始摸索一個新的陌生的環境的階段（Lamb, 1982）。

剛到實習機構時，全職實習諮商師對機構事務是不熟悉且陌生的，此時必須要學著適應新的工作環境，包含了與實習環境的同仁們建立人際關係的歷程，且在面對個案時需要展現自己的能力，往自己心中以為的諮商師形象前進。

若全職實習諮商心理師無法在實習的過程中找到適合的適應模式，就很有可能因外在評價或內在的自責感而倍感受傷，甚至在無形中形成自我保護的想法，進而去懷疑自我專業價值，而導致實習諮商師在形成自己對專業認同的過程中產生了阻礙。

對於「助人工作」我想做好的就是一個良好品質的「陪伴者」，至於是否有「諮商心理師」這樣的頭銜反而不是我在助人工作中最著重的方向，我想當的是一個助人者，至於怎麼稱呼對我而言不重要。但這不代表我認為學習諮商心理的內容與意涵不重要，因為有這樣的學習才可以幫助我比較清楚地去面對生命中所遇到的「人」。

比如，前述中我自殺的朋友，雖然她現在已經不在了。可是至少，現在的我對諮商心理去做了學習，我對於人的敏感度也會增加。或許我可以比較能夠理解個案人的思考脈絡，然後可以更貼近個案們的想法，而不是單純的做一個聽眾。我或許可以跟個案一起釐清個案所遇到的困境，而不是只能單純的聽當事人對事情抱怨、發牢騷。

過去的我可能選擇沒有任何的回應，但我相信我在諮商中的學習，能夠讓我今天在面對，正在面對困難的當事人能夠引導個案來釐清個案現正所處的困境。在困境中來覺察與反思現在糾結的是什麼原因，我不是只願意時間運用在傾聽，而是能對於人有更多一點的幫助。

而當我以一個「助人者」為目標時，我更能相信諮商歷程發展的基本應以人為本，

劉淑慧、夏允中、王智弘、孫頌賢（2019）認為：「理解從個人生活世界探究其如何在現實世界建構其自我觀、人我觀的哲學觀的重要性，諮商這件事，應重視個案內在世界是如何建構出其據以行動的真實（reality）。先理解個案是如何形成內在的真實是諮商場構的首務」，對於學理與技術上的學習是我日後助人的基本功，我能夠肯定這份專業學習的必要性的，因為學理與技術是真的可以幫助到助人的實現。學理會幫助我思考當事人與脈絡、環境間的關聯與影響，比較能幫助在思考個案的整體上有更深層次的同理，在思考、釐清個案在陳述事情的脈絡可能是什麼樣的方向生活經驗會有所幫助。

畢竟生活經驗太屬於個人，有時候會太偏頗，因為生命經驗會影響到客觀判斷。諮商的學理讓我有更多的視角去看待同一個問題，不會只用自己過往的生命經驗，因為畢竟過往的生命經驗是有限的，而且可能是專屬個人的，可能沒有辦法完全或有效的類推、適用。

實習諮商師該如何平衡自己仍是學員與專業工作者的角色與定位？只能藉由「整合」這個概念，即「主體將不同的內在驅力、經驗、能力、價值觀與人格特性，逐漸統合、組織發展成為一個整體的發展過程。」（Corsini, 2002）。

因此研究者認為諮商實習的受訓過程中，實習諮商師藉由接觸學習將新經驗納入自身原本的舊基模中，對於自我發展專業認同是由期望與實際的落差中逐漸邁向於理論知識與實務表現趨於一致的歷程，在此歷程中實習諮商師將諮商專業與個人面向有所聯結、覺察與統整的經驗，都是實習諮商師可能經歷的整合歷程（翁令珍，2008）。

Therault 和 Gazzola（2008）所指出，當在實務上遇到挫敗時總是會有心情的波動，經常因此而焦慮並會在主觀經驗上對自我懷疑。當在諮商心理師中的諮商效能在實務上瓶頸時，有時會對所選擇的學派產生懷疑，亦會懷疑自己對於學派的了解是否了解得不夠深入，而產生信心的動搖。

學理的學習與個人經驗當然都沒有辦法盡善盡美，卻是一個向上提升的過程。而諮商的學習對我的學習也讓我「堅定」地成為一個助人者，對人的行為模式有比較多的了解時，我比較能反思為什麼面對當事人的困境我會擔心受怕，或者在面對個案

人負面情緒時，以前的我都會很想讓個案趕快脫離這個不好的情緒，但現在我會覺得，現在我能先穩住陣腳的傾聽，然後去同理個案現在到底是需要幫助，比較能夠換位思考，站在對方的角度去思考看看，可以做到更客觀一點的評估，比較不會因為受到當事人負面情緒的衝擊而亂了陣腳。

現在比較可以接受當事人負面情緒、狀態造成影響，會比較有步驟、比較有方法、方式來做一個適切妥善地應對。學習會擴展自己對事情的脈絡的看法，把思維在打寬一點，也會有比較多條的路線讓我去參考，所以不論是不是要成為諮商心理師，我都覺得諮商的學習對於「認識」「人」是有意義，來攻讀諮商碩士對於我想做的助人工作只是充實自己基本功的培訓，但對於人的認識我想永遠都不會有夠的一天，所以以一個願意充實自己的態度來提升自己，深入學習則是必然的。

四、真誠的面對自己在關係的結束與失落

研究者認為反思「結束」的議題讓我能重新思考與調整人與人的陪伴，應該怎麼去面對人際關係的結束。人際關係不止要重視怎麼開始，結束總難免讓人感到失落與遺憾，所以對於關係結束更是需要一個適切的告知與接納來準備結束的心理空間的互動歷程。

諮商也是一種人際關係，總有一天也會有結束的時候，心理師在諮商結案之前的前一、兩週會跟個案講：「諮商關係可能就要結束，讓彼此能夠知道這關係即將要結束」。更具體一點的說，關係怎麼樣的結束會讓彼此能夠覺得比較沒有遺憾，相對於諮商關係的結束，我們是不是可以藉著重視結束的議題讓我們可以在關係中做點什麼，至少可以讓自己不覺得後悔或遺憾，或者說今天我們為結束作了點什麼來符合對於結束的預期，我們會比較能夠坦然接受關係的結束。

Hietanen 和 Punamäki (2006) 指出當諮商心理師和當事人能夠建立安全的依附關係將使兩人可能發展出穩固的諮商關係及對工作同盟的強化，使當事人能從治療中獲益。雖然大部分的時候結束確實還是會伴隨著失落、哀傷、沮喪。但我們要怎麼樣的坦然的去面對結束，在於我們要能真正接受這件事情真的發生了。

我認為關係結束總伴隨一種失落，因為我們會慢慢的去感受到這個人消失在我們的世界。雖然能理解人的離開代表了一段關係的結束，是一個人來往的正常現象。但如果沒有釐清對於結束議題對自己的影響當然會因為面對結束而有情緒，那個情緒比較像是不明白不知道的失落感，一旦知道也明白就可以自省並且修正自己的機會。

身為一個人，我們很常沒有辦法預測結束會什麼時候發生，不管是諮商的部分或是死亡的部分？我們永遠沒有辦法預測是不是還能有下次相遇的機會，所以每次的諮商，諮商心理師只能盡可能的聚焦在當下。假設一個正常的諮商狀況，是無法預知它固定的次數，每一次都可能是最後一次、它隨著時間或許可能有第二次有第三次、第五次、第四次、甚至二十次、但是實際上在當下誰也會沒有辦法去預料是否可能會有下一次，所以當次可能就會是最後一次。

因此讓彼此知道關係終將結束是諮商心理師與當事人可以預先去做的事情。諮商結束這件事情代表了諮商關係不在，我覺得關係的建立有始有終，結束或許是因為當事人有力量可以在自己人生旅途繼續前進，或者是個案現在還未準備好跨越自己的生命議題，選擇先停下自己的腳步，身為個人中心學派專業的助人工作者，我選擇相信個案，並尊重個案的決定。

我認為「諮商」是一種幫助我認識個案的切入觀點和互動模式，但對於人生百態所產生的問題沒有所謂的「諮商」。我發現面對個案的問題並不是靠諮商的技術來處理跟面對，比較需要諮商心理師在各個領域、生活的層面做更深入的了解才能去有效的幫助來談者改善個案生活上面的困境，因為個案的困境來自於「生活」而並不來自於「諮商」。

如果真的可以慢慢的跟個案一起理解個案的生活環境的話，我覺得諮商專業是用來幫助諮商歷程更有效能或是能幫助解決諮商問題，而不僅是技術的展現而已。諮商關係的品質已經被證實是諮商歷程中一個重要的因素，更是可以預測諮商效能的指標（許育光，2005；Kelly, 1997; Rayle, 2006），所以保持具療癒性的諮商關係是重要的。

個人中心學派對於助人工作，我的理解是關係是一個很純然、很真實、很高密度的一種連結，在時間的演進之下關係中的彼此連結會越來越深厚。假設我們知道即將

面臨到結束的那一天，要如何做到坦然的接受，端看我們要做什麼來達到這個緩衝，但我覺得對於關係的在乎與對結束的理解、藉由意義的澄清，把感受回到純然的當下或許可以讓彼此坦然與接受「結束」這個議題。

當下的關係就是好好的面對當下的因緣際會，在每次當下的在乎跟關懷，才能建立起良好品質的關係，Rogers 的個人中心治療強調諮商並不只是技術而已，更重要的是與當事人互動的態度才是佔據重要的地位（Wickman & Campbell, 2003）。即使日後關係會結束，但我還是願意相信彼此與接受每個當下都是一種獲得，當下就是當下，在關係中對彼此存在的在乎與關懷就這樣。

貳、個人中心學派對於諮商心理師的內在陶冶

每當我向諮商同儕們提起與「人」該如何互動的經驗看法時，得到的回應大部分是：「諮商的時間有限，理解或同理個案的問題比較符合諮商的效益的」，然而我反思這樣的諮商方式會用比較多的時候傾聽個案有關於諮商的「問題」，而不是真的去陪伴這個人成長。我是回應這個「人」的問題，還是回應到我工作的內容？只是在做好自己工作內容該做的事情？似乎有一套諮商的標準流程？例如：個案有憂鬱症，看醫生吃藥那穩定情緒，實際上只是判斷症狀、吃藥、緩解情緒，造成這個人憂鬱症的原因我可能永遠都沒有機會碰觸，根本沒辦法理解面前的這個「人」，我只是採用一個標準諮商方式來去面對個案的病症，但沒有與個案同在的一起去面對個案人生的困難。如是觀之「以人為本」的人性觀下，我很難輕易認同，或者是不這麼接受純粹的行為技術改變。諮商專業之所以能產生有效性，最主要的關鍵是來自於治療者這個「人」而不是學派的技術（吳英璋，1993；黃淑清，2001）。確實有一些個案的認知需要純粹的行為技術改變，即使如此我仍是覺得出發點應該是「人」而不是「問題」，對人去做適切的應對與回應，而不只是諮商技術的展現，也不是病癥的評估與策略，而是在幫助這個人。幫助是一起共同去做、一起去面對這個困境、困難，改變習慣或者是改變環境，其實是很難的，每個人都可能遇到困難而不知所措，或者找不到存在的價值而沮喪頹廢，也許抉擇的時候猶疑這步踏下去對嗎？在這樣的自我質疑下如何產生安全

感？不敢走、不敢踏、不敢往前，與其有危險不如停在原地的這種感覺，此時助人者願意伸出手讓個案可以很安心的往下一步路走，踏出成功的感受經驗，或許也就能釋懷想像中的危險，便可能願意再走第二步。

一、對人、對己的「真誠」、「一致」。

在我的學習歷程之中，我對於助人工作者的想像是想讓大家知道「我」是一個什麼樣的助人工作者。讓來談者可以觀察我這個「人」，使來談者能評估自己的需求。我是不是合適你、是不是能幫助到你。因此與來談者「建立關係」的第一個重要重點，就是「要讓來談者知道我是一個怎麼樣的人」。但這不是一件簡單的事情，學諮商的人都知道建立關係是影響後續諮商活動成效最重要的事情，可是在諮商實務上能夠打下好的人際基礎卻是非常困難的事情。

要做到來談者知道我是一個怎樣的「人」，我認為首先應是需要花工夫來「認識自己」，大部分的人太常花時間去認識別人，反而認識自己與自己相處很容易停滯不前。畢竟自己的防衛面具是一種保護作用，拿下了面具也許無法習慣或是不知道該怎樣「與自己相處」，所以對於學習諮商的歷程中與自己相處的時間給我對於「我這個人」有很大的覺醒。

雖然我覺得對於我所選擇的「个人中心主義」樣貌下的諮商心理師，縱然我現在的條件還沒有很符合，但是我知道自己正走在一個 Rogers 所謂的「如其所是」的道路，在一個反覆覺察、省思、陪伴、調整、接受「自己」的方向上。

全職實習的這一年透過對於諮商實務與業務上的參與，對於自身所修習的諮商理論與技術做出統整，並透過諮商場域將統整的心得於實務上操作進而作出調整或新的思辨，促進諮商實務能力的養成（黃佩娟、林家興、張吟慈，2010）。在此，我認為一個助人工作者對於當事人的引導應讓當事人了解「我是一個怎麼樣的『人』」開始。

這麼久以來，對於諮商的學習到現在，我心目中理想助人工作的一個助人工作的圖像或著是方式，是我想讓大家知道我是一個什麼樣的助人工作者。是一個以我個人為主體去引導當事人從旁觀察我這個人，去理解是否符合當事人的需求，看我是不是

合適你。

藉由我這個主體讓當事人去思考「你想要成為一個怎樣的人」，讓人家可以做到。這是一個緩慢地認識自己、建構自己的過程。大部分的人沒有時間跟機會，也沒有能力認識自己，這需要一個專業的角色花時間陪在旁用專業的知能陪伴建構，而我願意成為一個願意花時間陪伴的引導者。

二、時間短暫：高品質的陪伴創造良好的諮商關係

「陪伴」與「傾聽」是 Rogers 在諮商概念中非常重要的與人互動概念，我覺得在諮商互動過程中，很多時候引導來談者會如同 Rogers 所說的一樣是需樣做一個願意「花時間」陪伴的傾聽者。要做到 Rogers 陪伴來談者，認真傾聽面對這個「人」的生命最重要的其中一個變項因素就是「時間」，而諮商心裡師卻可能因為次數上的限制造成最缺乏的也是時間。

對我而言，想要成為一個個人中心主義的諮商師，最重要的基本功便是願意「花時間」陪伴。關係的建立並非短時間可以達到，在關係建立初期，個案可能會因為不習慣諮商活動而出現抗拒行為（曾正奇，2004），也可能因為個案的人格等因素而出現諮商關係難建立的情形（Dimaggio, et al., 2006; Levy, et al., 2006）。

本研究發現全職實習諮商心理師在關係建立初期常有界線無法清楚的現象，這需要需花費時間、精神與個案一起摸索彼此溝通的默契才有可能將關係建立起來，而關係建構的過程更重要的是諮商心理師以真誠的態度才有可能成就。只有建立起同盟關係才可能貼近來談者的需求不同而有所不同應對（Weiner, 1998/2007）。

由於諮商關係是當事人與諮商心理師共同互動培養而成的，在彼此互動的過程之間會互相牽引，而諮商中的關係的品質也會受到諮商心理師與個案彼此在工作中投入程度的影響（Rayle, 2006）。

對「花時間」的定義為來談者來尋求幫助時，我能發自內心對「人」保持好奇且有耐心願意將時間使用在理解與同理來談者所面臨的生命課題，盡我可能的在有限的時間中認識來談者，並讓來談者在與諮商師的話語、表情或行為之中更相信我。我相

信，在諮商的互動過程中「我」是如何運用時間，運用在「哪」、「什麼」，來談者是會感受得到的。這也就是 Rogers 為什麼覺得陪伴、傾聽這一件事情對於成為的助人工作是一件重要的事情，也是個人中心學派建立關係的主要概念

三、「無條件積極關注」是認識一個人的開始

在我自己的實務經驗中，我發現來談者的問題都不會是單方面，事情有很多的面向，比如說來談成長的背景、家庭關係、經濟條件、社會化歷程、同儕互動的問題，如果諮商心理師沒有足夠的時間去陪伴來談者的話，探討問題有時候可能會太過表層，而錯失了很多該注意的訊息。所以，我認為「陪伴」能做得更深入一點，其實就是一種對於來談者的同理與理解的開始。

羅傑斯心中對於「人」所發生的經驗，關心的並不是不客觀現實的本身概念，更強調的是對當事人認知的理解。換言之，欲對於一個人有更深入的了解，最可靠的方法就是由當事人就其內心世界的真實感受做出完整的自我描述。(Rogers, 1961/2014, p.38)

從開始建立關係開始，我常捫心自省對於來談者的種種，我了解嗎？我是不是有機會能對個案有更多的理解。而好的「陪伴、傾聽」品質的建立，應如 Rogers 所說助人工作者應該放下自己對於某些價值的「堅持」，從中立的角度出發，盡可能的省視什麼是自己的喜好，而不因為自己的喜好或堅持影響了諮商過程的「價值中立」。

對於「人」所有的生命面向都是值得去了解的，因為我覺得這些面向之間多少是有相互關係的，作為建構出個案整個的生命歷程跟個案的行為模式的基礎，理解這些面向對一個諮商心理師來講是一件重要的事情。

身為一個助人工作者，我無法在一個不了解來談者的狀況下，不知道個案的生命課題為什麼會這樣子發展，是怎樣的邏輯模式讓來談者會這樣看待與處理事情，重要的點就是我們人內在的「需求」與「邏輯」。人的模式建立與形成通常始於在面對問題的時候，會有解決問題的「習慣性」，但「習慣性」的建立不是憑空產生，而是學習而來，可能在過往的經驗中個人都是使用這個邏輯下所建立的行為模式有效地滿足自己

的需求。

既然習慣性來自於人行為模式的「邏輯」與滿足「需求」的經驗，同理個案的可能便是建立在這樣陪伴與傾聽的互動過程中，諮商心理師要如何在「不清楚」來談者的各種資訊下來探討問題？只有藉由良好品質的陪伴與傾聽，我才有辦法跟來談者進行諮商下一步的工作，所以我認同 Rogers「陪伴」與傾聽的概念，並願意在實務中嘗試去實踐。

我在實務經驗中發現，這樣子來面對來談者的議題，不容易給個案造成錯誤的回饋，我認為願意把時間運用在對於「人」有更多、更深的了解，是身為一個助人工作者對於來談者信任我們的一種負責任的態度，而且這是很基本該做到的，不去理解這個人的話，我們又能為個案做什麼呢？

我認為要實踐 Rogers 個人中心學派的精神，基礎在實務上的實踐就是願意花時間陪伴、傾聽個案的需求，陪伴、支持這一個「人」。Rogers 認為怎麼看待「人」是助人工作的關鍵，每一個人在一生中可能都會因為大大小小的問題遇到不同的挫折，助人者應該保持對人的好奇與耐心，不論個案的問題，是什麼或大小程度如何。

當當事人來詢問我或者是來請求需要陪伴的時候或者需要一起看見問題的時候，其實我是很願意花時間跟當事人一起在當下的融入彼此，願意花時間陪伴當事人，我覺得這在個人中心學派中是件重要的事情，許多人的問題都不會是單方面的，是有很多的面向，

這就是 Rogers 所謂的「條件式價值」(conditions of worth)，即是人所產生的自我關注將隨著重要個案人的評價而變得有選擇性，並不是全然的都是因為自己所產生，許多時候是個案人所給與的評價、判斷來考量自己應做何表現，這是社會化過程中無可避免的。

對許多人來說，父母或親近的重要個案人怎麼看待當事人的行為，才是當事人形塑自我評價的主要依據，這也是為什麼許多時候過於注重個案人評價將造成自我價值的否定，進而使個人的無價值感的產生 (Rogers, 1961/2014, p.48)。比如說個案有成

長的背景、家庭、經濟、社會學習、同儕的問題。既然個人中心學派是以人為本的諮商風格，沒有足夠的時間去陪伴的話，對於當事人所遭遇的問題探討有時候就會太表面了，這樣匆匆帶過沒有辦法讓對方對於這些議題內涵的意義有什麼注意的機會。

故，我的陪伴其實是與當事人再往下走一點的基礎，是一種對於來談者的了解過程。從中立的角度出發，諮商心理師對個案應該盡可能不預設看法、評價或任意的對個案內心世界進行詮釋的前提下，方可使用（Rogers, 1961/2014）作為同理當事人的生命脈絡，對於當事人整個的生命歷程、經驗、感受及個案的行為，我覺得這之間都是有所關聯的。

當我無法掌握當事人這個「人」的脈絡時，我不知道個案為什麼會這樣子面對與處理生命的困境。對於個案的行為邏輯無從理解，生命脈絡的重要點在於人做任何事情的時候，會有解決問題的慣性，一定有箇中的邏輯。而這個慣性是怎麼來的？曾經成功的經驗等，這都是需要了解的，不然何以跟當事人進行工作啊。只有深入對當事人的理解，在後續的回饋才不容易給個案錯誤的回饋或者是做出了不好的示範，所以「理解」這是對於當事人也是對於自己的諮商工作一種負責的態度，是我對做助人工作負責的方式，我覺得這在個人中心學派中是很基本的諮商概念。

四、助人價值與經濟效益的釐清

在同儕的行為中，我無法理解她們所謂「符合」諮商的價值的，因為這跟我對於個人中心學派的理解相衝突，sop 的諮商處遇流程並不是以人為本諮商，都是在處理這個人有關於諮商的問題，而不是真的去處理這個人的問題。

Rogers 認為，當治療師以專家自居，對個案擺出一副權威的樣子，將導致治療關係的嚴重失衡（Rogers, 1961/2014）。比如說這個人的某個部分可以運用諮商的同理技術，我就用諮商的技術來去回應當事人。我好像把當事人變成了一個待解決的「問題」，把個案回應到我工作的內容中，「諮商」比較像是我自己工作的內容而少了助人的味道。就好像我聽到了當事人有憂鬱症，那我就請個案去看醫生吃藥那穩定情緒，可是實際上，這個人造成這個人憂鬱症的原因我可能沒有辦法去接觸到，或者是我也可能

在諮商的過程裡面沒有辦法理解。

或者是說，我只是用了這樣的一個方式來去面對個案的病癥，但沒有我沒有去面對個案，我處理的是這個人的問題，但我沒有陪個案一起去面對個案人生的困難。Rogers 認為個人中心的治療必須治療師能儘可能地貼近案主對自己和世界的看法，唯有心理治療師透過對案主內心世界的感知與掌握，才有可能引導案主做出些微的自我概念的改變，並朝積極正面的方向發展。(Rogers, 1961/2014)

在這一個實踐過程中的反思，我可以比較區分出一個諮商心理師的助人工作態度是把諮商當工作，跟一個諮商師去展現助人價值的差別。以人為本的諮商並不是把諮商當成是一份工作，所以沒有所謂固定的 **sop** 諮商方式，因為是以當事人為中心，技術只是用來輔助諮商心理師在面對個案時能更貼近當事人，我發現了諮商並不是在面對個案的問題時，單純靠諮商的學理與技術就能夠來處理跟面對個案在各個領域可能遭遇的困難、經驗與感受。

諮商心理師對於生活的層面應做更深入的了解，才能去有效的幫助當事人去面對個案的人生，去轉變生活上所面對的困境。因為困境來自於生活並不來自於諮商，諮商心理師是一個從旁幫助、輔助、協助的角色，當事人的困境是來自於個案個人的生活脈絡中，所以如果我可以慢慢的跟個案一起理解個案的生活環境與脈絡的話，我覺得是幫助能夠幫助當事人將生活中的問題轉換成生命的養分，而不是諮商心理師個人諮商技術的展現。

參、實踐個人中心學派的個人基礎

個人中心學派的核心精神或態度並不是一個「空想」，「真誠」、「一致」、「無條件正向關懷」、「正確的同理」等並非只是名詞而是實踐的智慧，但要做到這件事情其實是一件很困難的事情。這些核心精神的養成並非由單一面向或訓練來達成，而是需要從多方面努力來做到這些事情。

研究者於實習經驗中，發現到形塑個人的力量，不會只因為單一事件的而造成，更多的是在整個實習歷程之中逐漸的覺察與發現。Bruner (1986) 對於人的認知指

出有認知和思考兩種不同的模式，分別是故事性思考（narrative）及命題性思考（propositional thinking），前者重視在個人的故事、經驗中找尋關聯，並形成有意義的整體；後者則是對科學邏輯和典範重視。

本研究中，研究者選擇以故事性思考的方式，對於實習歷程的脈絡做進一步的整合詮釋，反思自己在諮商學習的路途上一路走來的轉化，將環境傳達的訊息、刺激所造成研究者個人的經驗，逐步與過去所知進行整合，觀察反省與自我探索的成分（Crossley, 2000/2004）。個人中心學派著重的是助人工作的「態度」，是需要在實際中去實踐出來而不是一個空想。我知道要實踐個人中心學派的精神其實是一件很困難的事情，雖然我還是努力的去摸索怎麼做到這件事情中，但我覺得可以從一些方面來做努力。

一、督導對於實習諮商師風格形塑的影響

在實習階段，督導讓我明白他對我的理解與信任，猶如他發現並相信我有向內看的能力，讓我開始相信自己並帶著這個相信去相信個案也有向內看的能力。更多的時候，督導的主動關懷，讓我沒有落入否定的迴圈中，得以挺過重重難關，肯定了，我的世界，我才是軸心的支持力量，這個支持的力量，實踐於實習諮商時，我也看到個案是有能力面對自己的問題的，也許無法當下解決問題，至少看見問題，勇於面對與接受。Ronnestad & Skovholt（2003）研究發現「人際關係」對諮商心理師日後風格的發展具有很大的影響，與個案人「有意義的接觸」是促進諮商學習者在專業發展的催化劑，對象可以包括：督導、單位主管、教授/教師、或諮商場域所遇到的同事或同儕、個人朋友、家庭成員等。

在督導時間中，督導給我的是一個舒心的空間，沒有任何的批評，只有接納，讓我感受到，督導與我站在相同的陣線並給予同理的溫暖，拉近彼此的關係建立信任感。相對的，我在諮商中給予容易緊繃或者對自己沒有核心概念的個案騰出一個心理空間，自在安好的欣賞自己，總能從一團雜亂的毛線中整理出一個包容自我並相信我可以的種子。

既使在聊天的節奏中，時間不論長短，督導專注傾聽和各式各樣的協助種子，重塑了一個更完整的我，他會對我提出的問題感興趣，就像數學老師在台上振奮分享數學的迷人之處時，他都能心神領會地回應我。我知道我是被關注跟有價值的，讓我與個案相處的時候，我能從個案的窗戶一起去觀看他的世界，並帶領個案看到自己的價值，重視自己的情緒感受，表達自己的需求。

督導灑下的種子，我相信自己在未來面對困境的時候，我可以引領自己並肩作戰。如同我在實習階段的實習中，我與個案從了解自身的議題前，給予溫暖、支持與關注，建立起關係之後一起面對問題，獨立成長的種子發芽，讓個案是有力量的看待自己的問題。

二、對諮商專業的深入學習

我覺得一個助人工作者應該盡可能地促使自己去學習，知識的「擴充」是很重要的事情。藉由學習的過程與精進提升自己高度、廣度與深度。既然是助「人」工作，肯定要對於「人」的各種層面盡量的去接觸，甚或理解。Barnett & Johnson (2010) 認為要成為一個有效能的諮商心理師必須具備知識、技巧、能力及價值觀等能力，以此提供有效的服務（修慧蘭、林蔚芳、洪莉竹，2014）。

「讀書」是我發現一個很好的方法，這邊的書不僅指心理諮商相關的書籍而已。很多時候是各種不同的學科，例如哲學類書，個人中心學派起源於存在主義的哲學思想，存在主義在於找尋「人」存在的意義與價值為出發的各種探索；個人中心學派中蘊含了許多對於人在一生中找尋存在的意義與價值感所遭受的矛盾與衝突，所以要調整自己的態度應該從修整自己的心性出發，就由哲學的薰陶來教化自己的心。

如果連助人者自己都沒有辦法把心安定下來，使心在正軌上，自己都沒有辦法強大自己心性的話，又怎麼去教個案強大自己來在生命議題的洪流之中安頓好自己？當助人者能提升自己的心性修養，讓心能夠安定，可以相信自己，正面的看待自己，找到屬於自己的生命價值，在面對個案時就比較不容易被個案影響。

劉淑慧（1995）指出，諮商師初期個案概念化能力無法彈性轉化與應對，常會受

限於理論與技術而無法貼近當事人的需要形成有效的諮商目標與策略。助人者能知道自己這樣做是對的，就不容易被動搖，就比較不會被環境或者被人給影響，因為每一個人看事情的角度不一樣。你做出來、你的行為、你的思想，是沒有辦法被所有的人認同的。一定有部分是跟你一樣的，有部分人個案是不認同，不認同的人個案就會來批評你，個案會覺得質疑你，所以我認為助人工作者須要在自己的諮商專業領域中建立起屬於自己的諮商哲學觀。用不斷的學習與提升建立起一個好的哲學觀來幫助你自己來去做行為上的推動，並要常常檢視自己，提醒自己在態度實踐時所發生錯誤。

這也需要藉由不斷的學習，才能讓自己有更多的面向來檢視自己的行為，所以我覺得一個助人工作者要能有「反求諸己」的檢視功夫是一個非常重要的工作。以「人」為出發點做多面向、跨領域的學習。因為人的需求各有不同，所以為了要能夠呼應助人工作中當事人的需求，一個負責任的作用工作者應該要在平時精進自己，在各方面多接觸、多學習。因個案來自士農工商各個層面，我們不會知道會遇到的是誰，哪一類的人、哪一類的問題，如果只專精在諮商領域或者諮商技巧上面，那怎麼能去傾聽當事人的世界，又怎麼能有效的同理個案的世界？

我認為一個助人工作者要發揮「傾聽」的品質，個案需要在認知或認識上面有對頻。要做到與當事人在認知上面的對頻，就需要助人工作者走入人的生活中，跟人的生活各個面相去做深入的接觸，才有機會跟來的個案有機會對到頻。正確的同理應該要建立在對於來談者的不管是個案的職業，不管是個案的問題內容的脈絡或者還有文化背景，就是注入這一些面向、領域的內涵。

助人者應該要對生活做更多的認識才有機會，或可能達到更正確的理解，因為當事人的經驗如果是助人者沒有接觸過的經驗，或者是個案的生活脈絡跟助人者是比較有差異的，就會比較難去理解將個案的狀況或者是問題點、困難點，就好像沒有生過小孩，不會知道生小孩的痛，那種痛是怎樣的一種感受。當然不能要求每一個諮商師都可能有這樣的背景，因為確實也無法做到。

三、助人者要學著擴充自己的領域，提升自己的廣度

助人工作者並不能一直只停留在助人工作的學理與技術上的學習，因為這只是認識活生生的「人」。這些普羅大眾的一部分，要認識「人」這種生物，要從歷史與文化脈絡進行著手，比如華人文化中的中國傳統哲學。哲學的建立來自群體的歷史與文化脈絡，是先人存留下來的智慧，如中國文化中四書五經的義理具有教化、修正人心性的基礎。藉由學習中、西式的哲學來萃取出作為實踐個人中心學派實踐行為的基底，也就是所謂「正心」的工夫。哲學思潮可以反思人性的變化，化育自己的心性，使自己能「心正」。

如果助人工作者的心都沒有辦法藉由對人性的辯證來強大自己的話，日後又怎麼去教當事人強大自己。陳金燕（2003）認為一個心理師若能從家庭、社會與文化等各層來覺察、反思並面對這些因素自己的影響，對這些影響自身的因素進行「知其然」，同時也能「知其所以然」的思辨與調整，這將更能在日後協助案主面對自己的生命困境。換言之，當心理師願意先返回自身並面對曾經的生命經驗與故事，將經驗轉為更具體的概念，便可從中再次檢視自己的學習與成長，透過自我覺察來發展自己的主體性（邱珍琬，2010）。

我認為「強大自己」在這裡的意思是要對自己的信任感要提升，對相信自己肯定自己堅定不移，不容易被動搖。個人中心的實踐中應藉由哲學思想對於人性的反覆辯證，確認自己在實踐個人中心的行為是在以人為本的常軌上，不會被環境或者被個案人給影響。因為每一個人看事情的角度不一樣，你做出來、你的行為、你的思想，是沒有辦法被所有的人認同的。一定有部分是跟你一樣的，有部分人個案是不認同，不認同的人個案就會來批評你，個案會覺得質疑你，所以需要為自己建立對人為本的哲學觀來去做個人中心學派實踐的基礎。

簡單來說，就是需要有好的哲學觀來幫助助人工作者做為行為上的推動的根基，藉由對人性的辯證來常常檢視自己的想法與行為，直到相信自己不再錯誤。助人工作者要借由不斷的擴充學習，來讓自己思考有更多的面項，所以對於助人態度的檢視是一個非常重要的工作。

助人工作內容極其複雜，每一個人的環境都不一樣，所以要成為助人工作者不可能只有單一的學習，而是要有多面向的學習，而個人中心學派的內涵擴充更應「以人為出發點」，Rogers 認為一個心理治療師應具有對人類行為及其生理、肉體、社交和心理上決定因素的完整知識，才有辦法做到好的治療效能（Rogers, 1961/2014）。

因為人的需求各有不同，所以為了要能夠呼應個案的需求，一個負責任的助人工作者應該要在平時精進自己，在各方面盡可能擴大自己的觸角。助人工作中永遠不會知道會遇到個案是誰，個案是哪一類的人、哪一類工作環境，如果助人工作者只專精在自己的諮商學理或者諮商技巧上面，那怎麼去傾聽當事人的世界，又怎麼聽得懂個案的世界？所以個人中心的實踐需要在認知上面與當事人有對頻，而認知上面的對頻需要跟人的生活各個面向去做各種廣度、深度接觸，才有機會跟來談的當事人有機會對到頻，羅傑斯強調要具有認知、態度、情緒和洞察力才有辦法決定一個心理治療師的能力高低（Rogers, 1961/2014）。

比如說個案如果是個失學的人，然後又是在八大工作的的人。這時除了探討個案這個失學的歷程之外，你還要聽得懂個案在講這個個案的職業的事的領域裡面的話語，或者是在個案們的世界裡面有一些故事。可是如果從一般人的世界的角度裡面去往這裡面窺探的時候，就會對個案們是有評價的。而要讓個人中心學派的實踐者能實踐無條件接納是需要實踐者不斷的擴大腦中資料，才能在脈絡的評估中保持對人的中立。

正確的同理應該要建立在你對於來談者的不管是個案的職業，不管是個案的問題內容的脈絡或者還有文化背景，就是注入這一些面相你應該要做更多的認識才有機會，或可能達到正確的才可以理解，因為來談者如果跟我們是沒有接觸的，或者是個案的生活跟我們是比較有差異的，我們是比較難去知道個案的狀況或者是問題點、困難點，雖然學習不見得能對當事人的經驗能有更深入的理解，但這是對於助人工作一個負責的態度。

四、正確同理能力的實踐

我在全職實習的時候，就是我發現一起實習的夥伴在學理、技術方面都很強，個

案們初次訪談完個案後，即能對個案進行評估並將個案概念化，並對個案以諮商學理與技術進行處遇。但這激起了我內心中的疑問，我常在心裡感到懷疑究竟他們怎麼知道？或怎麼做到？這麼快對一個人做到正確的同理？比如實習同儕的個案講到自己很憂鬱，舉例自己很憂鬱，那實習同儕就會朝著憂鬱的傾向來處理這個個案，後面馬上就會有一系列的處置方法，比如說請精神科醫生判定一下，然後接下來怎麼去讓個案去服藥穩定後，再看個案有沒有諮商的意願。

我也有碰到同樣的個案，當然不可否認我也覺得有時候服藥過後，做諮商會比較穩定一點，但是個案穩定下來以後，我還是要跟個案探討個案的經驗、歷程，今天之所以會憂鬱的這個脈絡是什麼，通常這樣的個案在我手上的時候，我會花很長的陪伴時間來作為前面互相認識的機會。可是我發現大部分的同儕評估個案是憂鬱症之後，然後就會有一連串「對於憂鬱症」的處遇，而不是「對於這個人」的處遇。

Rogers 認為心理治療是在面對一個人時能具有深度的同情心、真正的包容和願意欣然投入的態度，並在對這個人未有深度理解下而不致貿然的對其加諸道德評斷，過程總是保持鎮定、不驚慌的態度。

在與實習同儕討論評估的過程中，我發現她們比較像是在處理的是這個人的憂鬱症，而不是在面對這個人的問題，從個案們處遇的技術上面發現個案們都在討論諮商的技術上用於處理有關於個案「可以用諮商處理的問題」，但是很多時候那些可以被諮商處理的部份並不會去接觸到個案問題的根本。

諮商處遇比較像一個 **sop** 的做工作，這個 **sop** 流程就好像個案是來做諮商，而我就用諮商的方式處遇諮商可以處理的問題，但對於當事人根本的問題我不見得能接觸到，我並不是在面對這個人，我只是在面對這個人有關於諮商可以處遇的問題。

研究者認為為了要避免在諮商關係中因界線違反帶來對雙方的傷害，是以不論諮商年資的短長都需要在仔細考量下對跨越界線作出適當的判斷和抉擇。而另一項有助區辨兩者的因素是「脈絡」(**context**)。也就是發生跨越界線的行為當下情形是一個怎樣的動態環境。包含諮商師的專業意識型態、個別的文化，以及環境因素、知情同意書的存在與性質、治療中行為發生的時間點、都需要納入考量。

黃宜敏（1997）的研究提到實習諮商師的在與個案助人工作互動的中陷入僵局往往會產生失望、失落、憤怒、防衛和厭倦的一連串感受，在僵局未解決前，實習諮商師將因前述之感受使內在對專業認同感到更多的沮喪、受挫、受傷與低自我效能。且不僅在諮商關係中容易引發個人議題，實習機構的督導亦是對實習諮商師有極大的影響，實習諮商師再被督導的過程中亦將對個人議題與專業認同造成莫大影響(卓紋君、黃進南，2003)。



第五章 結論限制與建議

第一節 研究結論

了解一個人是極為緩慢的過程，了解的對象不僅限他人，也包含自己。研究者認為，要做到了解自己十分不容易，投入「個人中心」的第一步就是覺察自己是經歷怎樣的_{生命歷程}才成為如今的模樣。例如，研究者藉由回顧與父母親相處的經驗，覺察自身從父母親處習來的認知與理念，並進一步探索這些理念如何幫助研究者在現實中生存，又是如何對研究者的生命發展造成限制。

到底是什麼樣的信念一直引導我往個人中心學派前進；在全職實習的過程中，這些經驗是如何影響我進行效益權衡；接受督導時經歷的人際互動以及真誠陪伴個案的過程中，我又是如何實踐個人中心學派的精神，於以下詳述。

一、正視個人議題有其重要性

如研究者從父親身上學到建立關係要從關注對方的基本需求開始，人能透過關係的連結相互扶持，進而獲得滋養與力量。雖然每個人都有獨立面對困難的潛能，但是藉由相互支持及關懷能讓生命共好，也促使良善的關係能夠永續經營，讓生命旅途走得更順遂長遠。

母親則使我重新反思自所已嚮往的「助人工作」樣態。雖然在成長過程中母親長期缺席，使我產生被拋棄的感受，因內心受創而有自卑感。但也因此經驗到，過去造成內在小孩受傷的矛盾與衝突，在他人溫暖的關懷與陪伴中，能夠逐漸被克服，甚至能做到關係的修復，這讓我深刻的體會到關係的價值在於「真誠的交會」。

二、同理的靠近是關係連結的基石

助人者要知道關係的經營還是要從基本的「人與人」做起，並要時時覺察反思個人議題是否被帶入諮商關係中影響到了個案，能正視自己的個人議題才能對個案在諮商互動中產生「同理的靠近」連結起關係，這才是個人中心學派以關係為出發使諮商歷程能邁步往前的重要基石。

三、個人中心學派中，諮商心理師怎麼看待個案這個「人」的態度，將是諮商工作的重要影響因素

每一位個案所遭遇的問題不盡相同，也各有不同的生命挫折，面對的難題有大有小，不同生命階段的議題亦有差異。如果對於前來求助的當事者，能以朋友的角度進行陪伴，藉此讓個案經驗到他人耐心的陪伴、傾聽與理解，並從中獲得正向的肯定及回饋。當個案再次遇到相似地挫折時，可以有足夠的勇氣運用在諮商中獲得的經驗與訊息跨越眼前地困境，逐步累積成功經驗。

四、內化價值體系

我看到自己在助人「能力」與「效益」拉扯間產生的矛盾，這激起我在助人工作中，對於釐清與建構「價值」及「效益」平衡的重視。藉由被視為一個「完整」個體對待的經驗，讓我對於價值排序的考量有新的啟發，也真實地感受到金錢對諮商工作價值排序的影響。

在「真誠」檢視自身時，我常因為感覺學習諮商投入的成本過高，學習能力跟不上同儕的步伐等想法，自卑地認為投入多但獲得少，不夠符合經濟效益。但這些衝突、掙扎與糾結，都成為我日後在諮商學習過程中的養分，讓我能回首固本，更可以往前邁進茁壯。

五、「以人為本」的督導方式開啟自己向內看的勇氣

研究者被個案拒絕過，督導藉由這樣的寶貴經驗教會我接納、正常化我的負面情緒，讓我沒有落入否定自己的迴旋，也藉此學習如何面對與接受諮商關係突然結束時內心產生的波動。

在被督導的過程中，研究者親身經歷從關係建立、產生信任到相信自己確實具有能力，這種逐步遞進的過程，讓我深刻地感受到個人中心學派「以人為本」特性對個案的助益，並獲得理念上的共鳴。

當我經驗「被相信我有潛能」的體驗，經驗過以人為本的當下陪伴，使我可以回到自我引導，使得我日後在諮商個案的過程中更願意相信個案也是有潛能。雖然在現

今學校諮商中的次數限制下，常會因為次數的限制而對當事人的理解有所受限，但研究者認為，以人為本的諮商在關係建立的初始，真的不要急，猶如在個人中心學派的實踐中，當事人願意說我就願意聽，慢慢地就能建立信任連結，這才是最重要。所以我認為在助人工作者最重要的任務之一就是「傾聽」，願意花時間陪伴、來傾聽個案的需求，還有陪伴個案這一個人。

六、紮實且深入的真正學習，是走向自己的內在，也同時在外在表現出來的關鍵實踐

當助人者對自己諮商專業的深入學習，在諮商領域外更要學著擴充自己的領域，提升自己的廣度，才能做到正確同理能力的實踐，並釐清助人價值與經濟效益的間的取捨，個案能感受到被人非常有耐心的對待，了解問題然後並給予回饋的正向經驗，可以讓個案在面對生命中挑戰或困境的時候不會不知道下一步該怎麼辦，會比較有辦法能夠跨越這個問題，當問題跨越是成功時，在下一一次處理模式處理事情的時候，就能有機會運用再諮商中的經驗來面對。

每一個生命的成長階段的問題都不一樣，所以如果對於來求助的當事者，都能成為他們很重要的同儕或者是朋友的角色去做陪伴，讓他們在每一次很艱難的時候都可以有勇氣來度過這些關卡。這也是我認為「關係」、「陪伴」使當事人覺得溫暖基礎是作為以發展個人中心學派為諮商風格的重要關鍵。

綜上所述，研究者認為助人工作始於「關係建立」，成於「一起面對」，終於「獨立成長」。在以人為本的諮商態度中，首先，助人者要先了解自己，能夠真誠面對自己在關係中的位置，提升對專業能力的信心，對人對己都要做到「真誠」、「一致」，願意花時間與個案創造連結及培養關係，並且相信個案有能力解決自己面對的困境。

第二節 研究限制

一、研究者在撰寫本研究時屬於事後回憶，可能會遺漏某些過程中的部分訊息或情節。

二、研究者所實踐的個人中心學派精神，屬於研究者個人對於個人中心學派內涵與精神的詮釋，屬於個人性的理解與經驗，對於其他個案研究者在研究上不一定能類推適用。

三、對於個人中心學派的精神與內涵及如何在生活中應用，仍有許多面向可參考，但因研究資源不足，未能盡善盡美。

第三節 研究建議

一、研究方向延伸

本研究可以再由個人中心精神下的諮商關係作進一步的延伸探究，針對諮商心理師與個案故動的模式、良好關係的品質的建立、個人中心精神的專業認同、自我議題的整理之間的交互影響來對個人中心精神與歷程實踐做更深入理解。

二、建議於實習初期與機構釐清與確認實習心理師的角色

面對駐地實習之初是實習心理師角色的認知定位與適應調整最困難的時刻，因此實習心理師在剛投入機構實習時可將學習任務放在實習角色定位的溝通與釐清，與督導及機構人員達成在學習、業務、行政上的共識，充分溝通有助於彼此對實習心理師角色的認知與期待作出確認，並就可能的落差進行協商。由於實習心理師角色的定位將影響其與機構人員間日後的對應、互動與關係，因此應為實習初期最重要的任務。

三、風格發展

需要長時間的摸索，而駐地實習也是一個將所學與實務統整的機會，這時候所受的督導模式將大大影響了實習諮商心理師的風格取向選擇與發展脈絡，所以除了要找到合適的督導，更應該在實習場域中針對自己的取向選擇作更深入的摸索與探究，並積極的與督導討論實務現況作出學理與實務的接合，使自己能為日後的風格發展打下堅固的基石。

參考文獻

中文文獻

- 王純娟 (2005)。深思個人中心學派之人性觀與治療者態度兼論其與禪宗、老莊義理之映照。中華輔導學報，17，213-243。
- 王詩雲 (2012)。敘事治療取向助人工作者的反身性檢核。諮商與輔導，324，50-53。
- 王偉翔 (2012)。泉質實習諮商心理師實習環境品質與專業認同之相關研究 (未出版碩士論文)。台北市立教育大學。
- 王翊涵 (2020)。諮商心理師多元文化諮商的實踐探究：以新住民女性諮商為例。中華輔導與諮商學報，58，127-159。
- 方格正、李佩怡 (2016)。詮釋現象心理學方法論之整理與補充。本土心理學研究，46，121-148。
- 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 (未出版碩士論文)。國立台南大學諮商與輔導學系。
- 吳秀碧 程小蘋 (1993)。台灣地區助人工作者的諮商理論取向與趨勢。輔導季刊，29 (3)，43-61。
- 吳麗娟 (2001) 個人諮商理論的建構與有效運用。測驗與輔導，167，3504-3510。
- 吳慎慎 (2002)。教師專業認同與終身學習：生命史敘說研究 (未出版博士論文未出版)。國立台灣師範大學。
- 吳麗娟 (2003)。一個諮商員的專業成長：一個「人」的成長—從 Human “doing” 到 Human “Being”。中華輔導學報，14，1-30。
- 吳秉衛 (2005)。過早結案/共同決議結案的個案：諮商員所知覺工作同盟、晤談感受差異之研究 (未出版碩士論文)。國立屏東大學。
- 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 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學。

- 吳秉衛、陳慶福(2006)。為什麼當事人不再來?—諮商不成熟結案現象與其因應之道。**輔導季刊**，**42** (3) , 61-71。
- 吳東諺、劉志如(2016)。與內在真我的相遇：一個心理師個人與專業的孵化歷程。**生命敘說與心理傳記學刊**，**4**，79-104。
- 呂艾珉(2006)。**實習諮商師個別諮商專業能力發展之研究**(未出版碩士論文)。國立高雄師範大學。
- 林美珠(2000)。敘事研究：從生命故事出發。**輔導季刊**，**36** (4)，27-34。
- 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。
- 林妙容(2011)。**諮商師發展風格經驗之探究**(未出版碩士論文)。國立暨南國際大學。
- 林書禾(2013)。**道家思想與個人中心學派的交會：試解成為一位心理師的存在之道**(未出版碩士論文)。國立東華大學。
- 林其薇(2015)。**當事人在諮商中的經驗：諮商關係的連結與世界之開展**(未出版碩士論文)。國立彰化師範大學。
- 林惠萍(2004)。從當事人的經驗反思諮商關係。**諮商與輔導**，**228**，4-6。
- 李維倫(2004)。以置身所在作為心理學研究的目標現象及其相關之方法論。**應用心理研究期刊**，**22**，157-200。
- 李花環(2000)。**諮商員專業發展歷程之質性研究**(未出版博士論文)。國立彰化師範大學。
- 李華璋(2001)。**諮商人員專業認同歷程分析研究**(未出版博士論文)。國立彰化師範大學。
- 李佳儒(2005)。**小樹之歌—諮商學習者在專業實中心路歷程之說研究**(未出版碩士論文未出版)。國立臺北教育大學。
- 李佳儒、張勻銘、王智弘(2010)。未成年人團體諮商倫理困境與因應。**中華心理衛生學刊**，**23** (4)，589-612。
- 李明峰、鄭麗芬(2014)。**駐地實習諮商心理師對諮商關係的覺察與反應歷程**。**中華輔導與諮商學報**，**40**，127-156。

- 何淑梅 (2014)。新手諮商師使用專業技術的反思與看見—以空椅技術為例。**諮商與輔導** 342, 6-8。
- 洪瑞斌、莊騏嘉、陳筱婷 (2012)。自我敘說研究中的真實與真理：兼論自我敘說研究之品質參照標準。**應用心理研究**, 56, 19-53。
- 洪莉竹、陳秉華 (2005)。臺灣諮商人員對西方諮商與華人文化信念衝突的轉化經驗。**教育心理學報**, 31 (1), 79-98。
- 洪雅鳳 (1997)。當事人依附、工作同盟與晤談感受之相關研究 (未出版碩士論文)。國立彰化師範大學。
- 邱珍琬 (2010)。學習成為一個商人:自我敘說研究。**應用心理研究**, 56, P141-180。
- 邱珍琬 (2012)。我的諮商理論取向及型態形成過程——一個自述研究。**應用心理研究**, 56, 55-97。
- 倪雅琪 (2020)。後現代取向諮商師之專業認同歷程探究 (未出版碩士論文)。國立台灣師範大學, 台北。
- 胡展誥 (2013)。從替代役開始的移動與返家：一位助人工作者的覺察與行動 (未出版碩士論文)。國立屏東大學。
- 袁志晃 (2013)。卡爾·羅吉斯學術思想發展年譜誌—從「個人中心取向」到「世界和平之路」。**彰化師大輔導學報**, 21, 165-200。
- 徐依婷 (2010)。諮商師性與性別的自覺與反思歷程-以諮商師性與性別訓練團體為例 (未出版碩士論文)。淡江大學。
- 許韶玲、劉淑瑩 (2008)。實習諮商心理師駐地實習經驗之內涵。**教育心理學報**, 40, 63-84。
- 許雅惠、廖鳳池 (2009)。督導回饋對受督導者之衝擊與諮商行為影響之研究。**教育學報**, 26, 63-92 頁。
- 許育光 (2005)。團體諮商轉換階段之人際歷程與領導者介入策略分析研究 (未出版博士論文)。國立彰化師範大學。

- 翁令珍(2008)。諮商學習者接受督導之衝擊經驗及其整合歷程之分析研究(未出版博士論文)。國立高雄師範大學。
- 翁開誠(2004)。當 Carl Rogers 遇上王陽明—心學對人文心理與治療知行合一的啟發。**應用心理研究**，23，157-200。
- 陳彥名(2007)。心理師常見的困境、調適方式與尋求諮商的態度。**諮商與輔導**，263，25-29。
- 陳增穎、陳秉華(2007)。華人諮商心理師社會角色之文化背景分析。**永達學報**，8(2)，25-37。
- 陳增穎(2010)。負傷的心理師--受苦生命經驗的轉化與實踐之敘說研究(未出版博士論文)。國立臺灣師範大學。
- 陳逸京(2012)。胎裡素食者自我認同之心理歷程(未出版碩士論文)。國立屏東大學。
- 陳婉真、蔡依玲、黃惠惠、吳國慶(2014)。關係理論取向諮商中個案因應內在依賴衝突之分析。**教育心理學報**，46(1)，141-164。
- 陳曉蕾(2013)。邁入諮商專業的成年禮-全職實習諮商心理師專業認同歷程之研究(未出版碩士論文)。玄奘大學。
- 陳奕安(2014)。台灣案主在諮商關係中忍的歷程(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學。
- 陳一斌(2016)。覺察與實踐的往返：在專業實習歷程中成為諮商人的自我敘說(未出版碩士論文)。國立屏東大學。
- 鈕文英(2012)。質性研究方法與論文寫作。雙葉書廊。
- 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(未出版碩士論文)。國立暨南國際大學。
- 黃宜敏(1996)。一個諮商員的故事；僵局的建構與轉變(未出版碩士論文)。國立高雄師範大學。
- 黃宜敏(1997)。治療關係中的僵局。**諮商與輔導**，139，10-14。
- 黃惠惠(2005)。助人歷程與技巧。張老師文化出版。

- 黃馥珍、高琇鈴、賴幸瑜（2008）。一位諮商師在諮商與禪修中的自我成長經驗。**輔導與諮商學報**，**30**（2），37-61。
- 黃佩娟、林嘉興 & 張吟慈（2010）。諮商心理師全職實習現況之調查研究。**教育心理學報**，**42**（1），123-142。
- 黃一庭（2012）。諮商心理師的成年考驗：全職實習之實踐與反思。**台灣心理諮商季刊**，**4**（1），39-51。
- 黃琪璋（2020）。實習諮商心理師在諮商關係中的權力經驗歷程（未出版碩士論文）。台北市立大學。
- 曾正奇（2004）。諮商初期來談者抗拒行為之分析研究（未出版碩士論文）。國立高雄師範大學。
- 郭怡君（2011）。諮商師發展諮商風格經驗之研究（未出版碩士論文）。國立暨南國際大學。
- 張淑芬（1996）。準諮商員接受諮商經驗對其自我成長與專業學習影響之研究（未出版碩士論文）。國立彰化師範大學。
- 張寶珠（1997）。簡介人際歷程心理治療之基本精神。**測驗與輔導**，**141**，2921-2923
- 張瑋儀（2006）。吾汝溝通與人我定位－以唐君毅和馬丁·布伯(Martin Buber)為對照。**問學集**，**13**，73-90。
- 張瑋儀（2007）。論唐君毅與馬丁·布伯之“人我”觀。**山東科技大學學報**，**9**(4)，63-67。
- 張素惠（2006）。義務張老師自我效能與專業認同之研究（未出版碩士論文）。國立暨南大學。
- 孫麗秋（2012）。心理師運用个人中心取向諮商之諮商經驗探究（未出版碩士論文）。國立新竹教育大學。
- 孫頌賢（2008）。諮商師的成熟展歷程之視框焦點的移動。**輔導季刊**，**44**（1），65-74。
- 郭奕宏（2019）。建構個人諮商型態之自我敘說研究（未出版碩士論文）。國立屏東大學。

- 楊鎧宇 (2010)。諮商關係學習對人際關係的影響與省思之敘說研究 (未出版碩士論文)。國立暨南國際大學。
- 樂國安、管健 (2005)。以布伯哲學為基礎的對話治療與 Rogers 的個人中心療法之比較。《**贛南師範學院學報**》，2，32-37。
- 蔡雅芸 (2017)。實習諮商師與案主互動關係中對個人議題自我覺察之歷程 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學。
- 蔡豐駿、吳孟純 (2021)。諮商督導者與實習諮商心理師督導關係之權利議題探討研究。《**中華輔導與諮商學報**》，482，24-27。
- 顏璉璋 (2006)。駐地實習諮商心理師專業成長：關鍵事件之分析研究 (未出版碩士論文)。國立新竹教育大學竹。
- 顏禎慧 (2009)。實習諮商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 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學。
- 龐曉華、劉大文 (2005)。關於聚焦心理治療的探討—個人中心療法的新發展。《**山東理工大學學報**》，21(6)，95-97。
- 羅家玲 (2020)。論以佛法為基礎的心理諮商理論與實務的建構與實踐：從自我到無我的經驗與修養中樞的覺醒之路。《**本土諮商心理學學刊**》，11 (1)，22-32。
- 蘇貞 (2003)。諮商師個案概念化內涵之分析研究-概念構圖法之應用 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學。
- Amia Lieblich,Rivka Tuval-Mashiach,Tamar Zilber。敘事研究—閱讀、分析與詮釋 (吳芝儀翻譯)。濤石。(原著出版於 1998)。
- Arthur P. Ciaramicoli & Katherine Ketcham。你的感覺，我懂！同理心的力量，創造自我了解與親密關係 (陳豐偉、張家銘翻譯)。城邦文化。(原著出版年：2005)。
- Catherine Kohler Riessman (2008)。NARRATIVE ANALYSIS 敘說分析。(王永志、鄧明宇翻譯)。五南。(原著出版年：1993)
- Clara E. Hill (2021)。助人技巧：探索、洞察與行動的催化 (林美珠、田秀蘭譯，第五版)。學富。(原著出版年：2000)。

- Gerald Corey (2016)。諮商與心理治療理論與實務 (徐慧蘭校訂, 第四版)。雙葉。(原著出版年: 1977)。
- Helen Riess (2020)。我想好好理解你: 發揮神經科學的七個關鍵, 你的同理也可以很走心 (丁凡譯)。時報。(原著出版年: 2018)。
- Irving B. Weiner(2007)。諮商與心理治療(劉英蘭譯)。五南出版社。(原著出版年: 1998)。
- Jill Freedman, & Gene Combs (2003)。敘事治療—解構並重寫生命的故事(易之新譯)。張老師。(原著出版年: 1999)。
- Lrvin D. Yalom (2008)。人際互動團體心理治療: 住院病人模式 (陳登義譯), 桂冠。(原著出版年: 1983)。
- Martin Buber (1997)。我與你 (楊俊杰譯)。桂冠。(原著出版年: 1923)。
- Martin Payne (2006)。敘事治療入門 (陳增穎譯)。心理。(原著出版年: 2002)。
- Maslow, A · H · & Fromm, E (1990)。人的潛能和價值 (孫大川譯)。結構群文化出版。(原著出版年: 1987)。
- Merry, T. (1997)。人本心理學入門: 真誠關懷 (鄭玄藏譯)。台灣: 心理出版社。(原著出版年: 1994)
- Michele L. Crossley (2004)。敘事心理與研究。(朱儀羚、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀翻譯)。濤石。(原著出版年: 2000)。
- Paul Bloom(2017)。失控的同理心: 道德判斷的偏誤與理性思考的價值(陳岳辰翻譯)。商周。(原著出版年: 2016)。
- Rogers, C. R. (2014)。成為一個人: 一個治療者對心理治療的觀點 (宋文里譯)。左岸文化。(原著出版年: 1961)。

英文文獻

- Altrichter, H., & Gstettner, P. (1997). Action research: A closed chapter in the history of German social science? In R. MeTaggart (Ed.), *Participatory action research*(pp.45-78). New York: State University of New York.
- Antonio Diaz Deus (2011, December 7). *Rogers y Gloria* [Video]. Youtube. <https://youtu.be/EZCgbzVP4mI>
- Bitar, G. W., Bean, R. A., & Bermudez, J. M. (2007). Influences and processes in theoretical orientation development: A grounded theory pilot study. *The American Journal of Family Therapy*, 35(2), 109-121
- Brammer, L. M., Abrego, P. J., & Shostrom, E. L. (1993). *Therapeutic counseling and psychotherapy*. New Jersey: PrenticeHall.
- Bordin, E. S. (1979). *The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance*.
- Brabender, V., & Bricklin, P. (2001). Ethical issues in psychological assessment in different settings. *Journal of Personality Assessment*, 77(2), 599-609
- Brabender, V., & Fallon, A. (2009). *Group development in practice: Guidance for clinicians and researchers on stages and dynamics of change*.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). ... Brown, Kirk Warren; Ryan, Richard M. ... *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 84(4), Apr 2003, 822-848.
- Bruss, K. V., & Kopala, M. (1993). *Graduate school training in psychology: Its impact upon the development of professional identity*.
- Barbalet. (1985) Power and Resistance. Author(s): Source: *The British Journal of Sociology*,. Vol. 36, No. 4, pp. 531-548.
- Balliet, D., Mulder, L. B., Van Lange, P. A. M. (2011). Gonzalez, C., Ben-Asher, N., Martin, J. M., Dutt, V. (2015). *A cognitive model of dynamic`*.

- Barnett, J. E. (2008). *Impaired professionals: Distress, professional impairment, self-care, and psychological wellness*.
- Clark E. Moustakas (1994)° *Phenomenological Research Methods*. SAGE Publications, Inc. °
- Citation. Safran, J. D., & Muran, J. C. (2000). *Negotiating the therapeutic alliance: A relational treatment guide*.
- Cromwell and Olson (1975) delineate three domains of family power: bases of power, power processes, and power outcomes. This paper focuses largely on.
- C. R. Houghton Mifflin. (1980). *A way of being*. Boston.
- Corsini, R., & Wedding, D. (1995). *Current psychotherapies* (5th ed.). Itasca, IL: Peacock Publishers.
- Connelly, F. M., & Clandinin, D. J. (1999). *Shaping a professional identity: Stories of educational practice*. New York: Teachers College Press.
- Crabtree & William Miller (Eds.) (1999). *Doing Qualitative Research* (2nd edition). Jacqueline M. Barnett Sam Houston State .
- Clark, A. J. (2004). *Empathy: Implications of Three Ways of Knowing in Counseling*. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 43, pp.141-151.
- Comsweet, C. (1983). Nonspecific factors and theoretical choice. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 20(3), 307-313.
- Corey, G.(2016).*Theory and Ptsd Counseling and Psychotherapy* (10th ed) . Cengage Learning.
- Cooke, M., & Kipnis, D. (1986). Influence tactics in psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(1), 22–26.
- Dimaggio, G, Fiore, D., Lysaker, P. H., Petrilli, D., Salvatore, G., Semerari, A., & Nicolo, G. (2006). Early narcissistic transference patterns: An exploratory single case study from the perspective of dialogical self theory.*Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 79, pp.495-516.

- Guinee, J. P. (1998). Erikson's life span theory: A metaphor for conceptualizing the internship year. *Professional Psychology: Research and Practice*, 29(6), 615-620.
- Gutheil, T. G., & Gabbard, G. O. (1998). *Misuses and misunderstandings of boundary theory in clinical and regulatory settings*.
- Hill, R. W., Huelsman, T. J., Michael, F., R, Kibler, J., Vicente, B. B., & Kennedy, C. (2004). A new measure of perfectionism: The perfectionism inventory. *Journal of Personality Assessment*, 82(1), 80-91.
- Halstead, R. W., Wagner, L. D., Vivero, M., & Ferkol, W. (2002). Counselors' Conceptualization of Caring in the Counseling Relationship. *Counseling and Values*, 47, pp.34-47.
- Hietanen, O. M., & Punamaki, R. L. (2006). Attachment and early working alliance in adult psychiatric inpatients. *Journal of Mental Health*, 15(4),
- Krieshok, T. S., Lopez, S. J., Somberg, D. R., & Cantrell, P. J. (2000). Dissertation while on internship: Obstacles and predictors of progress. *Professional Psychology: Research and Practice*, 31(3), 327-331.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R. and Zilber, T. (1998) *Narrative Research Reading, Analysis, and Interpretation*. Vol. 47, Sage, Thousand Oaks.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative research: Reading, analysis, and interpretation*. Sage Publications, Inc.
- Lietaer, G. (1992). *Helping and hindering processes in client-centered/experiential psychotherapy: A content analysis of client and therapist postsession`*.
- Levander, S., & Werbart, A. (2012). *Personality related responses to the psychoanalytic process: A systematic multicase study*.
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. *Handbook of adolescent psychology*, 9(11), 159-187.

- Mishler, E. G. (1986) *Research interviewing : Context and narrative*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Payne, B. K. (2006). Weapon Bias: Split-Second Decisions and Unintended Stereotyping. *Current Directions in Psychological Science*, 15(6), 287-291
- Pope, K. S., Tabachnick, B. G., & Keith-Spiegel, P. (1987). *Ethics of practice: The beliefs and behaviors of psychologists as therapists*.
- Polkinghorne, D. E. (1988). *Narrative knowing and the human sciences*. State University of New York Press.
- Poznanski, J. J., & McLennan, J. (1995a). Afterthoughts on counselor theoretical orientation:Reply to Amnkoff (1995) and Gelso (1995). *Journal of Counseling Psychology*, 42(4),428-430.
- Poznanski, J. J., & McLennan, J. (1995b). Conceptualizing and measuring counselors'theoretical orientation. *Journal of Counseling Psychology*, 42(4), 411-422.
- Proctor, R. (2002). The Influence of Experience on Student Teachers' Beliefs about Inclusion. *Journal of Early Childhood Teacher* °
- Ronnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2003). The journey of the counselor and therapist:Research findings and perspectives on professional development. *Journal of Career Development*, 30(1), 5-44.
- Rayle, A. D. (2006). Mattering to Others: Implications for the Counseling Relationship. *Journal of Counseling & Development*, 84(4), 483–487
- Russell, B. (1938). *Power; a new social analysis*. W W Norton & Co.
- Spruill, D. A. & Benschhoff, J. M.(1996). The future is now : Promoting professionalism among counselors-in-training. *Journal of Counseling & Development*, 74,468-471.
- Skovholt, T. M., & Ronnestad, M. H. (1992). Themes in therapist and counselor development. *Journal of counseling & development*, 70(4), 505-515.

- Skovholt, T. M., & Ronnestad, M. H. (1995). *The evolving professional self: Stages and themes in therapist and counselor development*. John Wiley & Sons.
- Speight, S. L. (2012). An exploration of boundaries and solidarity in counseling relationships. *The Counseling Psychologist*, 40(1), 133–157.
- Sonne, J. L. (2005). *Nonsexual Multiple Relationships: A Practical Decision- Making Model for Clinicians*. <http://kspope.com/site/multiple-relationships.php>.
- Sturm, R. E., & Antonakis, J. (2015). Interpersonal power: A review, critique, and research agenda. *Journal of Management*, 41(1), 136–163.
- Skovholt, T. M. & Ronnestad, M. H. (1992a). *The evolving professional self: Stages and themes in therapist and counselor development*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Skovholt, T. M., & Ronnestad, M. H. (1992b). Themes in therapist and counselor development. *Journal of Counseling & Development*, 70(4), 505-515.
- Stephen, J., Fraser, E., & Marcia, J. E. (1992). Moratorium-achievement (Mama) cycles in lifespan identity development: Value orientations and reasoning system correlates. *Journal of Adolescence*, 15(3), 283–300.
- Thibaut, J.W. and Kelley, H.H. (1959) *The social psychology of groups*. John Wiley & Sons, New York.
- Tobin, D. J., & McCurdy, K. G. (2006). Adlerian-Focused Supervision for Countertransference Work with Counselor-in-Training. *The Journal of Individual Psychology*, 62(2), pp.154-167.
- White, A. (1983). A factor analysis of the counseling-orientation preference scale (COS). *Counselor Education and Supervision*, 23(2), 142-148.
- Walton, D. E. (1978). An exploratory study: Personality factors and theoretical orientations of therapists. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(4), 390-395.
- Watson, J. C. (2006). Reconciling different voices-Developing as an integrative scientist practitioner. *Journal of Psychotherapy Integration*, 16(1), 20-35.

- Wickman, S.A. and Campbell, C. (2003) An Analysis of How Carl Rogers Enacted Client-Centered Conversation with Gloria. *Journal of Counseling & Development*, 81, 178-184.<http://dx.doi.org/10.1002/j.1556-6678.2003.tb00239.x>
- Weber, M. (1946). Class, Status, Party. In H. H. Girth, & C. W. Mills (Eds.), *From Max Weber Essays in Sociology* (pp. 180-195). New York Oxford University.
- Westmacott, Hunsley, Best, Rumstein-mckean, & Schindler, (2010) . *Further efforts have also demonstrated that patient-and therapist-rated alliance.*



附錄

附錄一、研究參與者知情同意書

研究參與者知情同意書

研究參與者您好：

我是南華大學生死所商組的研究生戴妙玟，目前正在進行一份以「一位實習諮商心理師在個人中心學派實踐歷程的自我敘說探究」為題的碩士論文，主要內容在探究實習諮商心理師在實習期間與個案互動關係及個人經歷的反思，對個人中心學派的實踐歷程。希望邀請您成為研究參與者，讓我藉由您的分享對諮商關係學習的撰寫有更進一步的理解。在研究過程中，需要您協助的部分如下：

1. 本研究為自我敘說，研究者可能在回憶書寫的過程中，提及您的相關資料（包含所說過的話、做過的事等），在研究者匿名這些資料之下，以及研究者清楚讓您了解這些資料如何呈現以及所呈現的部分為何之後，您能同意研究者將其呈現在論文中。
2. 您的分享經驗將在保障個人隱私權益原則之下皆會經過您的同意適度呈現。
3. 訪談的資料內容及資料分析的結果將經您核對與確認後於論文中呈現。為了維護您的權益，研究者將謹守研究倫理，若您有任何不願意在本研究上呈現的部分，研究者將予以刪除。
4. 如有進行引導敘說訪談大綱，訪問研究者，能夠願意接受過程中錄音，若不同意錄音部分，也同意研究者紀錄筆記。

若您願意參與協助，請您具名同意。

受訪者：_____年____月____日

南華大學生死所諮商組研究生：戴妙玟 敬邀
指導教授：鄭青玫 教授

附錄二、研究參與者檢核表回饋函

研究參與者檢核表回饋函

親愛的研究參與者，您好：

非常感謝您犧牲自己的寶貴時間參與這次的研究。您的寶貴經驗協助我對研究主題「一位實習諮商心理師在個人中心學派實踐歷程的自我敘說探究」有更豐富多元的認識，在這段研究期間的協助，使得本研究能順利進行。目前已初步完成的資料分析及研究結果撰寫，請您檢閱訪談分析結果，檢查是否訪談內容與文字有訛誤之處。

在書寫敘事的部分，妙玟交織了自己生命故事與想法，呈現您和我彼此互為主體的關係，而故事內涵的部分，顧及倫理而有修改之處，以其研究結果能夠修改得更加貼近您的經驗，藉由研究檢核，與您確認對於內容的想法與感受，使該研究更加嚴謹與完整，歡迎您以電子郵件與我聯絡，我會盡快回覆，感謝您。

一、在閱讀完畢之後，覺得這份資料與自己經驗的符合度大約為____%？

二、您對參與分享的感受與想法是：

三、您若有想要補充或是修正、刪除的部分請您於此詳述：

四、您還想告訴研究者的是：

研究參與者簽名：

南華大學生死系諮商組研究生 戴妙玟 敬上