

# 《諮商與輔導》

一、請針對近半年假釋出獄之受保護管束人，以現實治療（Reality Therapy）設計十次生涯團體輔導方案。（25 分）

命題意旨	此題內容主要考驗學生如何將現實治療予以實際運用。
答題關鍵	將現實治療(如 WDEP 與人性的基本需求等)與生涯團體輔導做有效結合，將會是答此題的主要關鍵。
考點命中	《高點高上講義》第九回，現實治療，pp.5-19

## 【擬答】

「現實治療」乃 Glasser 基於 Freud 的精神分析學宣稱的失望所提出的另一種治療方式，主要將案主視為是心理病中無辜的受害者，並將治療焦點著重於「抉擇」以及與病人建立良好「關係」之上。以下茲就題意，研擬一套以現實治療的角度所進行的十次團體生涯輔導方案：

### (一)現實治療概述

Glasser 認為：人們的選擇是因為某些驅力而去做某些事情。人類的行為都來自個人的內在，而非來自外在的刺激。Glasser 闡明現實治療乃一種不斷前進的歷程，故又被稱為「做治療」（行動治療）。現實治療所談論的：一方面在於幫助人們學習、了解人的基本內在(生理、心理)需求，從而學習如何面對其間的衝突，並學習如何調和。

每一種行為都是由「行動」、「思考」、「感受」與「生理反應」等結合而成「綜合行為」(total behavior)，並以四輪車比喻為人的總體行為，由行動、思想為前輪，作為方向的導引。當思想與行動為正向時，其後輪之感覺與生理反應亦將被其影響成正向狀態，最終形成一個自我的「優質世界」(quality world)。

### (二)以現實治療擬定十次治療方針

次數	單元名稱	目標	現實治療概念
1	相見歡	1.建立共融關係 2.說出自己對團體與自我的期待	共融關係、五大需求承諾
2	我的需求補給站	1.增進團員的凝聚力 2.引導成員認識自我的五種需求 3.理解自我在外生活時所扮演的角色	共融關係、五大需求
3	優質世界的營造	探索生活障礙	優質世界、整體行為
4	搭乘前往「優質世界」的列車？	討論目前的行為是否會造成通往優質世界的阻礙	優質世界、整體行為、評量性問句
5	你/妳「有控嗎」？	1.自我評量自我的內外控信念 2.探討阻礙自我生活的相關之內、外控信念	內外空 評量性問句
6	Go!Go! WDEP 四部曲	1.成員相互鼓勵，營造共融關係 2.引導成員使用 WDEP 概念 3.結合自我優質系統以擬定後續生活方式	內外空 評量性問句 WDEP
7	正向自我概念的 提升計畫	1.找尋正確生活的方針 2.自我評量合於現實的方式	認同 WDEP 循環方案的練習
8	從內控調整自我的 生活方式	1.評估計畫的執行情形 2.不放棄與努力修正計畫	認同 WDEP 循環方案的練習 永不放棄
9	「遇」見成功	1.加強成員對自我正向概念的認同 2.檢視個人內控特質 3.評估與修正	認同 WDEP 循環方案的練習 永不放棄
10	放手一搏	1.協助成員回顧過去九次歷程 2.互相回顧與祝福 3.見證奇蹟與放手勇往直前	愛與隸屬 共融、和平的關係

Glasser 指出：治療師的目的即在於改變案主的「思想」與「行動」，但這並不是說「感覺」與「心理狀態」

不重要，而是因為諮商師很難察覺這兩者的改變。Glasser 強力認為：唯有在溫暖、積極、真誠、接納與不責備的治療情境中，才能有效幫助當事人重新獲得能力，滿足自我的需求。此十次的團體治療，亦在讓案主感受旁人的溫暖與支持，讓他/她更有勇氣與毅力來面對後續的人生挑戰。

- 二、罹患憂鬱症的當事人：「不是我不想戒毒，進出勒戒所這麼多次，每次一出來就往藥頭那裡跑，家人早就對我失望至極，我也放棄我自己了。像我這樣沒有用的人，本來就不值得活著，也沒有人會接受我。我是一個完全失敗的人，我的人生完蛋了！」上述案例，你想以 A. Beck 認知治療（Cognitive Therapy）來協助你的當事人，請詳細說明這個理論的基本原理、治療關係以及治療處遇。（25 分）

命題意旨	考驗學生對於 Beck 認知治療的基本原理與治療方式的熟悉。
答題關鍵	掌握 Beck 認知曲解及如何對案主做有效治療，最後亦可加入 Beck 認知治療的缺失。
考點命中	《高點高上講義》第八回，認知行為治療，pp.13-17

### 【擬答】

Beck 的「認知治療」為 60 年代的一種有結構、短程、現在取向的心理治療方法，主要針對抑鬱症、焦慮症等問題以及修正功能障礙的想法與行為。題意中案主的反應乃 Beck 所謂的「認知曲解」，以下茲就相關內容敘述如下：

#### (一) 認知治療的基本原理

認知治療是一種有系統的心理治療方式，它的基礎是「情緒障礙理論」、「心理學的實驗與臨床的研究」，以及「界定清楚的治療技術」。

##### 1. 情緒障礙

指與不愉快的事情有關，突現於腦中、不是周密推理的想法。負性自動想法的內容可以是對目前經驗的解釋，也可以是對未來經驗的消極預期，或是對過去消極事件的解釋，這就是導致情緒障礙的原因。

##### 2. 心理學的實驗與臨床研究

個人的不適應是來自自我的認知系統，故認知治療的改變是從檢驗當事人的信念上達成的，而不是由哲學式的辯論或治療師的說服完成的。

##### 3. 認知三角的治療技術

認知治療強調的是由當事人自己對事件得到新的意義，而不是由治療師給予代替性的信念。當事人在治療中學習如何成為自己的治療師，學習認知治療的技術並加以應用，諸如檢查那些證明或接觸自己詮釋的證據。故 Beck 認為一個情緒失常的當事人，其「自動化思考」經常是負面的。

#### (二) 治療關係

治療師不和個案爭論他們主觀的知覺和詮釋。只是用一系列的問題先了解個案的觀點，並讓個案評估自己的想法，進而引發出不同的結論。

##### 1. 培養案主成為積極主動的自我探尋角色

Beck 強調當事人與治療師間是一種「合作關係」，此立論認為當事人可以積極參與治療，為「自助」(self-help)這一概念提供動力。

##### 2. 改變心智認知模式：協助案主自我建構其內心世界

由於人們生活經驗的累積，形成了各自獨特的「認知方式」及「評價模式」。人們在認識事物時並不是像鏡子那樣被動地、精確地反映事物，而是主動地進行選擇。

#### (三) 治療處遇

##### 1. 定義與澄清語意

詢問當事人吸毒與家人對自己失望的關聯性為何？為何會有如此的想法？

##### 2. 找出思考規則

透過晤談的方式企圖找出為何案主會認為全世界的人都不喜歡他，其背後與吸毒之間又有何連結。

##### 3. 找出證據

如果真的全世界的人都不喜歡他，治療師應試圖讓案主提出相當的證據以說明，否則這都只是一種自我一廂情願的自述，也就是一種認知曲解。透過這樣的談論，案主勢必仍是有些擔心，而治療師接下的任務便是要協助案主持續地做一些行動以改變此問題。

儘管透過 Beck 的認知曲解方式有可能達到改善案主負面的觀感，但治療者在使用此方式時仍必須注意此方式的缺失，如太過重視正向思考的能量、否認當事人過去的重要性與忽視潛意識對人的影響。

三、大華是一位安靜內向、不善與人溝通且耽溺 3C 產品的青少年，他很喜歡看電影、讀歷史小說和騎腳踏車，很害怕 3C 產品不在身邊，請使用應用行為分析（applied behavioral analysis）這項諮商技術，以逐變標準設計（the changing criterion design）增加大華人際互動性為目標，幫助你的當事人進行行為改變計畫。（25 分）

命題意旨	案主的不良行為如何透過行為治療產生改變。
答題關鍵	將治療流程分成若干部分，每一部分均有其任務需達成。這些任務的目的必須讓案主遠離 3C 產品，並提升與他者的互動。
考點命中	《高點高上講義》第七回，行為治療。 (相似概念，但本講義並無直接談論「應用行為分析法」，故不列頁碼)

### 【擬答】

「應用行為分析法」為心理學範疇運用至諮商與輔導領域的一種方法，主要將理論應用於改善重要的社交行為及帶來正面的改變。此方式的主要目的在於讓治療者能以一個有系統的方法去觀察、測量並分析案主的行為表現，並透過控制外在環境以改善他們的行為問題。以下茲就題意闡述相關內容：

#### (一)逐變標準設計

所謂「逐變標準設計」，乃 Sidman 於 1960 年代所設計爾後由 Hall 所命名。主要是針對問題行為先作自然的觀測，以形成初步看法。爾後再將矯治措施分為若干小階段，並預先訂出每小階段行為改變的標準。如此一來，每一小階段的行為變化曲線就成為下一小階段的起始線。依次遞交，直至問題行為最後矯治目標的達成為止。

據題意，本設計主要分成四小階段，每一階段的標準均由易至難依序定之。每一階段的訂定，均會試圖以電影、讀歷史小說與騎腳踏車等的人際互動性為要，逐漸取代 3C 產品。在正式進入治療階段時，須先與案主說明各小階段的標準與執行策略，而這些標準的訂定最好是依案主的特性而立，每一階段的治療完成後才能往下一階段邁進。每一階段的治療時間不一，完全依照案主的反應而設。

#### (二)以看電影、讀歷史小說與騎腳踏車作為取代大華使用 3C 產品次數的逐變標準設計

1.治療目的：增加大華人際互動關係

2.治療方法：以「逐變標準設計」方式作為改善大華人際互動關係

3.治療設計：

(1)量基準線階段：實施一週，並測量大華使用 3C 產品的時間以及與他/她人互動的時間。

(2)增強階段：此階段連續治療四週，分成三個治療的增強階段。每一階段都有其目標需要達成，如減少使用 3C 產品的時間為多少分鐘，以作為與他/她人做交談。

(3)選擇增強物：各階段均有不同的增強物

a.即日增強物

(a)階段(I)看電影半小時

(b)階段(II)讀歷史小說半小時

(c)階段(III)騎腳踏車半小時

b.階段增強物

(a)階段(I)：在七天內若能減少使用 3C 產品時間一小時並與他/她人溝通，便可選擇看電影、歷史小說或騎腳踏車一小時。

(b)階段(II)：在七天內大華若能比階段(I)減少使用 3C 產品時間一小時並與他/她人溝通，便可選擇看電影、歷史小說或騎腳踏車 1.5 小時。

(c)階段(III)：在七天內大華若能比階段(II)減少使用 3C 產品時間 1.5 小時並與他/她人溝通，便可選擇看電影、歷史小說或騎腳踏車兩小時。

(d)階段(IV)：在七天內大華若能比階段(III)減少使用 3C 產品時間兩小時並與他/她人溝通，便可選擇看電影、歷史小說或騎腳踏車 2.5 小時。

綜合上述，「應用行為分析法」可謂是一種行為治療的方式，其目的在於透過其他的刺激物以改善案主自我的一些不良習慣。在削弱—取代—增強的方式中去創造或培養出好的行為模式。此種行為治療雖有助於案主

的行為快速改善，但也容易忽略行為以外的認知與情感部分。

- 四、建民從小單親，父親嚴厲，親子關係十分疏離，對父親既愛又恨，雖知道父親養家辛苦，但離家後就沒再回去探望，直到父親去年辭世。在職場上，建民一直感覺主管對自己有成見，時常指責、挑毛病，不滿意自己的工作表現。建民思想著「他真像我的父親，從小到大沒有讚美和肯定，做對是應該的，做錯就倒大楣了！」於是他儘量避開主管，兢兢業業地工作，甚至夜間做夢也會夢到和主管或父親的互動狀況，他對這樣的關係感到困擾。如果你是建民，請問你如何以移情作用（transference）和未竟事件（unfinished business）來解釋和處理這個現象，幫助自己解決困擾。請詳細說明之。（25 分）

命題意旨	考驗學生對於精神分析學派的理解程度。
答題關鍵	掌握案主為何產生「移情作用」與「未竟事物」，治療師該如何透過治療以卸除案主心中的潛意識。
考點命中	《高點高上講義》第二回，精神分析治療，pp.12-16

### 【擬答】

「移情作用」與「未竟事物」為 Freud 精神分析學派中的主要概念之一，其所闡述的是幼年的經驗無法得到抒發時，這些事件並不會隨著年齡增長而消失，而是會因應個體的成長與之昇華成自我潛意識的一部分，成為難以抹滅的記憶，此時的案主便需要「修通」。以下茲就題意說明相關內容如下：

#### （一）移情作用

「移情」是源自案主個人的生活經驗，指的是案主對治療師的一種感覺或是對自我早年經驗的看法，包含：

1. 對治療師的一種人格反應。
2. 當事人早年經驗與態度，潛意識投射到當下的結果。
3. 當事人與兒時重要他人的關係。

#### （二）未竟之事之意涵

「未竟之事」指的是個案小時候因一些情況，導致一些情感或事務無法順利地解決，而遺留下的一種遺憾。當事人通常會對治療師產生正向與負向的多種情感的混淆情形，當這些情感逐漸被意識化時，案主得以將過去關係中的「未竟之事」加以理解與解決。

#### （三）案主個人所呈現的未竟之事與移情作用

建民從小因父親的嚴厲管教，導致他又愛又恨自我的父親，儘管他十分渴望得到父親的關懷，但直到父親去世前這點願望始終無法滿足，故永遠成為建民心中的「未竟之事」。爾後隨著建民的成長，於職場上又遇到一位與自我父親十分相似的主管，讓建民不自覺的產生了移情作用，也造成他身心上的煎熬。

#### （四）修通

Freud 認為治療的首要觀念在於認同心理結構，其目標在於使潛意識的內容成為有意識。Grend 認為在此治療的階段中，最令人訝異的是「移情」作用的產生，這是案主像治療師所發展出的一種高度情誼。

##### 1. 使潛意識動機浮上到意識的層面：

鼓勵建民將過往父親所給予他的影響盡量說出來，藉由將潛意識的壓抑轉化到意識層面上，才有可能協助建民克服此問題。可透過「自由聯想」與「夢的解釋」等的技術協助建民打開自我內心的潛意識。

##### 2. 強化自我功能，解決內在自我衝突：

在於使建民的個人行為更能依據現實，而少受本能衝動的影響。治療師要協助建民建立一個強大的自我，以克服因潛意識所造成的自我困擾。

##### 3. 重新經驗與自我了解相關的記憶與體驗：

在治療過程中，引發建民對自我問題的覺悟。過去的童年經驗與當下的主管是不同的人，不要讓過去的那段不好回憶一直影響著自我。治療師並要讓建民明白，父愛即使遠去，但他仍存留在自我的心中，只要有這份愛就足夠。但這份愛不應該讓建民感到痛苦或窒息，而是應讓他能獲得更多的正面能量，故在覺悟過程中，要能找出更多改善自我的方式。

誠如 Alexander 曾述：大部分案主的童年期都因父母處理的方式不當而受到傷害，治療師必須安排「矯正性的情緒經驗」來反制原始傷害的效果。精神分析學派所用的治療方式在於引出「潛意識題材」，並認為童年時期的經驗可以被重新建構、解釋與分析。治療的過程不只在解決問題與學習新行為而已，而是要深入探討過去，以發展出更高的自我理解。