

《諮商與輔導》

一、現實治療法（Reality Therapy）被廣泛運用在犯罪預防與矯治上，「控制」（control）與「抉擇」（choice）是現實治療法解釋行為問題的兩個重要概念，請申論之。另請說明現實治療法中如何運用「WDEP」系統（The “WDEP” System）來評估一位接受保護管束（或在監獄服刑）的案主，並加以諮商輔導的歷程。（25分）

命題意旨	理解考生對於現實治療是否能理解與實際運用。
答題關鍵	控制與抉擇於現實治療的意義，並且能透過「WDEP」系統評估受保護管束的案主。
考點命中	《高點「諮商與輔導」講義》第二回，金耀基編撰，第九篇：現實治療，頁 125-128、132-134。

【擬答】

「現實治療法」出現原因是因 W. Glasser 對於傳統佛洛伊德的精神分析學的宣稱感到失望，再加上精神分析學派將「患者」視為一個無用的人，故另開闢一種新的治療方法。以下茲就題意說明相關內容：

（一）「控制」與「抉擇」的意涵

1. 控制理論

受到 William T. Powers 的影響，故在現實治療中加入「控制理論」的概念。控制理論的內容注重人的行為均有其目的，且行為是源自個人的動機與選擇而來，這些行為是為了滿足生理與心理需求，而不是外在的環境力量。我們的大腦宛若一個控制系統，它持續監控著我們的感受，並決定著我們所做的努力能否滿足需求。所以治療師可以讓案主知道他是可以控制自己的行動。

2. 抉擇理論

Glasser 認為人應該為自己的選擇負責，負責任的行為是能滿足一個人的「基本需要」，而人有時不願為自己的行為負責，有時是因為他在逃避責任或假裝生病。人所選擇的行為都被視為是「最好的抉擇」，這是因為 Glasser 認為人的每一種抉擇，都是經過大腦判斷而來，然後才被選擇用來滿足自我的內在需求。所以治療師可以讓案主知道他還是有選擇的。

（二）「WDEP」系統評估一位接受保護管束（或在監獄服刑）的案主

保護管束是防止行為人再犯的一種手段，關於以「WDEP」系統作為協助保護管束的案主，其方式如下：

1. 欲求（want）：先詢問案主想要什麼，例如：想要自由？想要過回正常人的生活？目的在於釐清、探索與釐清當事人的各種需求。
2. 方向與行動（direction/doing）：詢問的焦點為案主當下行為的方向與行動，明確告訴案主你的保護管束是因為你的罪責而來，如果你的行動仍是不改變，在獄中服刑只是你應得的結果。諮商師將可擴充更多的問題探索，並逐漸指出當事人行為的優點與缺點，以讓當事人體認一種有價值、愉悅的感受。
3. 自我評估（evaluation）：引導案主對自我的行為進行評估，希望透過案主對自我所犯下的罪責之反省，重新協助他能獲得更不同的人生。
4. 計畫與行動（planning/acting）：協助案主訂定不會再犯罪的計畫，並對此計畫做出承諾。

總的來說，現實治療者讓案主所建立的承諾層次，只是一個初步的狀況，還必須時時檢視當事人的狀況。因為有些案主一開始能量充沛，但過沒多久就開始萎靡。所以諮商師要讓案主明白自己的行為是透過「控制」與「抉擇」而來，沒有人能為另一個人擔過責，一切都是自己的選擇後果。此外，諮商師在治療過程必須要避免辯論、輕視、批判、貶低、鼓勵找藉口、挑剔及輕易放棄。

版權所有，重製必究！

二、近年來跨國婚姻日漸普遍，新住民女性在親子關係、子女教養方式與生活適應等較為弱勢。二十五歲新住民阮氏嫁給阿原三年中，育有一子剛滿一歲常愛哭鬧，阮氏常被斥責與暴力相向，因而與婆家關係疏離，且對自己身為新住民女性身分極為自卑，個性又害羞內向，遇挫折亦常默默哭泣，有憂鬱及自殺傾向。請就當前多元文化適應模式、新住民阮氏輔導目標、主要輔導諮商策略等加以申論之。（25分）

命題意旨	理解考生是否能透過多元文化諮商以協助案主克服困難。
------	---------------------------

答題關鍵	如何以多元文化適應模式協助案主克服自卑，個性害羞與內向，遇挫折亦常默默哭泣，有憂鬱及自殺傾向等的問題。
考點命中	《高點「諮商與輔導」講義》第三回，金耀基編撰，第十三篇專業倫理及多元文化諮商，頁 101-106。

【擬答】

治療師是透過自己本身去幫助個案，但我們人的行為其實是受到價值觀與文化的影響。因此，治療師必須先行理解自己的價值觀和文化經驗會如何影響個案，而不僅是消極的避免文化隔閡。以下茲就阮氏的問題輔以多元文化適應模式予以治療：

(一)多元文化適應模式

根據「多元文化諮商的指引」，多元文化能力的指引上主要包含：

1. 治療師需要覺察自我的文化價值與偏見。
2. 了解個案的文化價值與偏見。
3. 發展該文化適用的介入策略與技巧：參與相關課程或工作坊。

透過此指引的引導，針對阮氏的個性、婚姻等的問題，諮商師需要以多元文化的適應模式，不但要與阮氏保持溝通之外，其丈夫及其婆媳之間的關係，亦須是在此適應模式下一併整合，才有可能達到治療效果。

(二)輔導目標

以多元文化適應模式協助阮氏，其輔導目標為：

1. 協助其找尋與建立教育孩子的觀念與方式。
2. 建立與夫家正常溝通的管道與關係。
3. 培育自己的信心，以克服自卑感、憂鬱與自殺。

(三)輔導的策略

1. 提供阮氏台灣教育子女的方式供其參考

由於阮氏不熟悉台灣的教育方式，因此導致其孩子常哭鬧。諮商師可引介一些台灣的教育方式供其參考，讓她能更快適應台灣的教育文化。

2. 請阮氏的丈夫與婆婆一同學習溝通方式與理解阮氏家鄉文化

新住民女性離鄉背景遠嫁他鄉，心中的苦絕非三言兩語能說盡。為了舒緩丈夫與婆婆的不諒解與誤解，多元文化的諮商勢必須將其兩人一同納入，藉由溝通與諒解的方式，期望阮氏的丈夫與婆婆能對阮氏的處境有所同情，進而改善其負面的對待方式。

3. 建立阮氏的自信心

因為文化的隔閡所產生的不適應，這並非阮氏的問題，所以諮商師必須讓阮氏明白不是自己身為外籍女性的問題，要她不要輕言放棄自己，反而是要更多的鼓勵與激勵，讓她能以外籍配偶的身分於台灣文化中活出自己的榮耀。

綜合上述，一個多元文化的諮商員，應該要知道自己文化的假定與價值，所以當諮商師在為阮氏擬定治療計畫時，必須緊扣其所遭遇的困境與文化難題著手，方能讓阮氏克服文化差異，進而與婆婆、丈夫及孩子融洽相處。

三、請說明下列常用諮商技巧的意義，並舉司法或矯正體系中的實例，逐一說明應用的時機與方法：

「自由聯想 (free association)」、「例外問句 (exception questions)」、「洪水法 (flooding)」、「語意正確法 (sematic precision)」、「蘇格拉底對話 (Socratic dialogue)」。(25分)

命題意旨	理解考生對於諮商的技巧是否理解。
答題關鍵	依照各技巧實際運用於司法或矯正體系。
考點命中	<ol style="list-style-type: none"> 1. 《高點「諮商與輔導」講義》第一回，金耀基編撰，第二篇精神分析治療，頁 77：自由聯想。 2. 《高點「諮商與輔導」講義》第三回，金耀基編撰，第十一篇後現代取向治療，頁 16：例外問句。 3. 《高點「諮商與輔導」講義》第二回，金耀基編撰，第七篇行為治療，頁 52：洪水法。 4. 《高點「諮商與輔導」講義》第二回，金耀基編撰，第八篇，頁 78：語意正確法。 5. 《高點「諮商與輔導」講義》第二回，金耀基編撰，第八篇，頁 95：蘇格拉底對話。

【擬答】

以下茲就題意說明相關技巧的意涵與使用時機：

(一)自由聯想**1.意涵**

Freud 透過「神經學」的途徑而發展精神分析，在《夢的解析》一書中，他以「反射弧生理學」的原理對「失語症」、「小兒腦性痲痺」等病狀進行醫治。這樣的概念反映了他對哲學與心理學雙重學術的興趣，這也是他後來開展出「自由聯想」的契機。所謂「自由聯想」，是諮商師不加批評地，讓案主自由地說出心中的任何想法。

2.應用的時機與方法

要當事人不加審查，立即脫口說出當下湧現的想法。在自由聯想中所產生的斷裂，可將此視為某種伴隨焦慮所引發的線索。治療師必須向當事人解釋這些素材，引導其對潛在能量的探尋。詢問案主為何犯案，其動機為何？當案主不自覺地脫口說出某些關鍵與內容時，這些話語中其實深藏著諸多訊息。

(二)例外問句**1.意涵**

例外問句是短期焦點解決治療的一種問句，目的在於讓案主理解事情有例外，絕非案主所設想的那般唯一。引導當事人去看到問題不發生、問題比較不嚴重的時刻，這些時刻是如何發生的。治療歷程不是一連串的邏輯活動，它具有彈性，得以讓治療師在問題/解決、過去/未來、個體/系統、目標/策略之間的對話來回應個案。

2.應用的時機與方法

當事人所抱怨的事一定有例外存在，只是被當事人忽略，治療師會要求當事人將之找出。例如：當事人總抱怨父親對他比較嚴格，對妹妹比較好，這時可以要求當事人細想總是如此嗎？沒有例外嗎？如果有，是發生在什麼時候，要他記住這樣的感覺，並予以反駁他當下所認定的親子關係。

(三)洪水法**1.意涵**

「暴露治療法」(exposure therapies)是用來處理恐懼或其他類型的負面情緒反應，當事人會在治療者細心控制的條件下，去處理引發的各種問題。洪水法一種暴露治療的方式。讓當事人處於一段相當長時間的焦慮刺激的狀況，不論是採用「現場」或「想像」，就是要企圖讓當事人一直處於焦慮的狀態。

2.應用的時機與方法

「洪水法」最常被用來治療各種與恐懼或焦慮有關的事件。以下以現場洪水法為例說明，例如案主很怕蟑螂，於是便帶他一個有很多蟑螂的地方，讓他知覺麻痺後便不再害怕。

(四)語意正確法

1.屬於認知治療的一種技術，理情行為治療法具有高度的教誨性及指導性，對於想法與感覺都很重視，其假定是：認知、情緒和行為有明顯的交互作用，而且有可逆的因果關係。Ellis 的「理情行為治療」中的「行為」(behavior)，乃強調以語意法來修正個人生活信念的合理性及邏輯。

2.應用的時機與方法

Ellis 認為這些患者不只在年輕時被灌輸了不理性的想法，認為自己無用，這些情形促使他/她們往後的發展永遠不如所願，要協助這些人脫離，便需要對自我失敗的情形施以「積極性的命令」，並且使用「認知情緒行為」的治療方式，才能改善。例如：案主對學習一直沒有興趣，原因就是他的父母總有叫他小笨蛋，久而久之，在受到這些語言的影響下，讓他就認為自己是小笨蛋。改善的方式在於讓他重新建立自我的認知，小笨蛋不代表他的智商低，這只是一種說詞，不代表他這個人就是如此。

(五)「蘇格拉底對話」**1.意涵**

Beck 發展出一個治療技術稱為「蘇格拉底式對話」(Socrates Dialogue)，他透過蘇格拉底這種「非教導的論證式對談」，來形容認知治療師以提問的方式，協助個案修正或改變錯誤認知。促成此種對話方式的重點在於「好奇心」，「蘇格拉底式對話」是一種「了解但不批判」的對話。治療師透過蘇格拉底的詢問以達到以下四種目的：

(1)釐清與界定問題。

(2)協助辨識思想與假設。

版權所有，重製必究！

(3)為案主檢視事件的意義。

(4)評估特定思想與行為產生的結果。

2.應用的時機與方法

應用的時機在於讓當事人確認自己的問題，如有案主說自己常和女友吵架，關係越來越不好，此時諮商師要問的是是多常？以及關係不好，是有多不好？透過認知治療的方式協助案主重新定義問題與對自我的看法。

四、社會興趣（Social interest）是阿德勒諮商與心理治療的重要概念，阿德勒進而根據社會興趣將人區分為四大類，請說明社會興趣的意義，高社會興趣者的特質，並請以父母離異又常被父親責罵因而逃學逃家、誤入幫派的案主家豪為例，說明諮商輔導人員如何運用四大類社會興趣類型之特徵予以諮商輔導讓歧途浪子重回正軌。（25分）

命題意旨	測試考生對於阿德勒社會興趣的掌握與應用。
答題關鍵	掌握阿德勒社會興趣中的四種類型，並予以運用到父母離異又常被父親責罵因而逃學逃家、誤入幫派的案主家豪身上。
考點命中	1.《高點「諮商與輔導」講義》第一回，金耀基編撰，第三篇阿德勒治療，頁 108。 2.《高點「諮商與輔導」講義》第四回，金耀基編撰，補充資料三阿德勒「生活型態」內容補述，頁 63。

【擬答】

阿德勒個體心理學的基礎信念在於：人們的成功與快樂大部分來自與社會互動的連結，因為我們是社會的一部分，所以我們無法脫離此背景脈絡而孤立地被理解。社會興趣是心理健康的指標，能促使我們有個歸屬感。以下茲就題意說明相關內容：

(一)社會興趣的意涵

主張人是受到社會興趣的影響而產生行動，行為是目標導向而非早年經驗所決定。性格特點是一個人的整體人格（personality）在獲取認同及意義時，所使用的工具和計策，其在人格中的存在就等於是生活「技巧」。

1.支配--統治型

傾向支配與控制別人，缺乏社會意識，自我優越感強。此類人是藉由控制他人進而覺得自我的強大與有意義。

2.索取型

很少努力去解決自我的問題，不會積極面對自我生活中的問題，依賴別人。

3.迴避型

缺乏解決問題的信心，試圖通過迴避問題而避免任何可能的失敗。

4.社會利益型

與人合作，為他人服務以及貢獻自我的力量，屬於高活動與高社會興趣。

(二)以社會興趣的概念協助阿豪浪子回頭

基於阿豪的特殊境遇，為了讓他能回到高活動的高社會興趣類別，必須針對其失溫的父子關係、師生關係等面向處理：

1.阿豪的逃學與逃家是迴避型興趣作祟

阿豪不想面對與解決問題，只想逃避。諮商師對此情境，需告訴阿豪逃避是無法解決問題，且只會讓問題越來越嚴重，透過利害的分析讓他重拾自信。

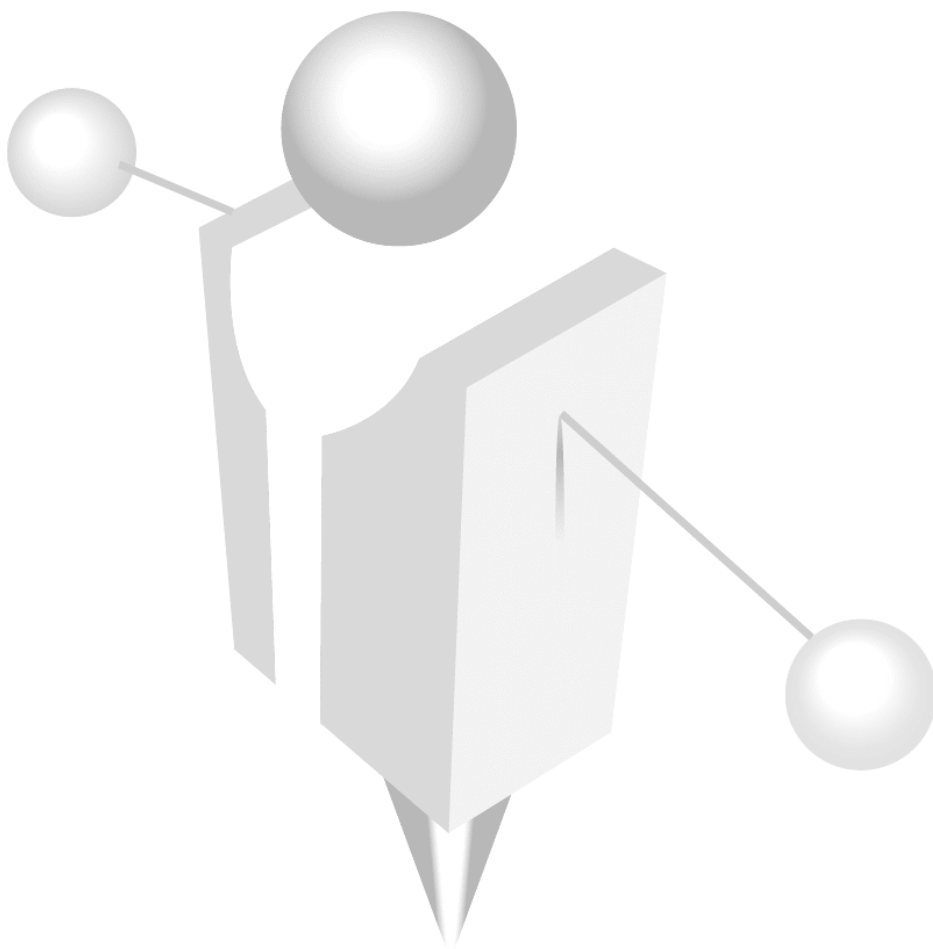
2.阿豪的誤入幫派是索取型興趣

他不想努力但還是想獲得某些成就，因此諮商師可對此分析相關弊端使其明白加入幫派只能讓他快活一時，無法一輩子。若要求得長久與安定，脫離幫派才是正確的道路。

3.協助阿豪轉向社會利益型

諮商師可以告訴阿豪，他還年輕，對社會還有貢獻，不要因為過去的錯誤而葬送大好前程。若能將加入幫派的那種狠勁轉換到對社會的幫助，不僅能改頭換面，甚至能贏回父子那喪失已久的親情。

在阿德勒的學說中，他將「社會興趣」置於最高的價值位置，認為人畢竟是社群的一份子，無法獨居。阿豪雖逃家逃學，但他終究屬於社會的一份子，依然可以被救贖。所以諮商師透過高活動的高社會興趣，協助他重返社會並努力為社會做出貢獻，是有可能的。



【高點法律專班】

版權所有，重製必究！

《諮商與輔導》

一、你的當事人是一位暴力討債集團的成員，年僅 20 來歲，卻涉嫌多起暴力脅迫、恐嚇取財、妨害自由、傷害、毀損等案件。請根據後現代取向「敘事治療」(narrative therapy) 觀點，說明在協助當事人時所應關注的焦點、態度和治療方法。(25 分)

命題意旨	個人的經驗以及如何從敘事治療的觀點著手分析。
答題關鍵	掌握敘事治療的特性以及流程。
考點命中	《高點諮商與輔導講義》第十一回，金耀基編撰，後現代取向的治療—敘事治療，頁 20-27。

【擬答】

後現代敘事治療的興起是基於過去諮商輔導不重視「案主」個人經驗而來，其主張應透過案主個人生命故事的敘說，才有可能達到改變的效果。以下以此說明 20 多歲暴力討債集團成員的生活敘事時，該注重的焦點、態度與方法為何：

(一)敘事治療的內容

敘事治療主要是由「懷特」(Michael White)與「艾普斯頓」(David Epston)所創。敘事治療的取向是以「合作」導向與「去病理化」取向。敘事治療者在處理案主的問題時，並不會將人視為是「問題」，而是去看問題對「人」所產生的影響以及人如何去影響困擾已久的問題。治療過程中，大量運用「語言」與「故事」等方式以發揮人的創造性與人性。

(二)輔導案主時的注意要點

1.關注的焦點是案主個人，而非過錯

敘事治療的人性觀認為個案有足夠能力、人生歷練、積極意願來產生新的行動智慧。敘事治療認為故事會影響實際生活，建構出我們的所看所感和行動。

2.態度是堅定且信任案主自我

Freedman and Combs 曾對他/她們所治療過的人如此判定：每個人都是自我生命故事的創造者，他/她們擁有獨一無二的「專家知識」。在態度上，諮商師以堅定的口吻，協助案主能以新的語言描述生命經驗。並將問題的想法、感受、行為發展出新意義。

3.治療方法

White and Epston 認為：人的困擾主要來自於社會大環境的主流論述。諮商師會和案主一起「合作」為問題「命名」，並將之「擬人化」，透過尋找例外事件，想像期待的未來生活，最後在現實生活中找到願意傾聽與支持的聽眾。

(1)問題命名：回歸正常生活

要求當事人描述自己當前的生活問題，並請他為此段生活命名。

(2)不正常的生活是如何影響自己

因為暴力討債必須時常過著不是追債不然就是躲藏的生活，這種生活的壓力很大。

(3)聆聽案主的成功經驗

如果沒有討債時，心情是如何？想必是比較放鬆且沒有太大的壓力。

(4)編寫沒有討債人生的新生命故事

如果往後的生活遠離了暴力以及討債，這樣的生命故事會變成怎樣，藉此引導這名 20 多歲的少年去想像以及編織自我的未來。

版權所有，重製必究！

綜合上述，敘事治療在於以生命故事的重新編寫來協助案主再度更新自我，是一個從案主自我本身的生命經驗著手的治療，唯其缺點乃在於案主若不善表達，其治療成效比較無法凸顯。

二、女性主義治療者發展出「意識提升技術」(consciousness-raising techniques)，幫助女性區分出什麼是迎合社會期望的價值觀，什麼是真正健康的價值觀。請舉出 5 項意識提升技術或策略來協助曾經遭受家暴和性侵的女性當事人。(25 分)

命題意旨	受暴婦女如何透過「意識提升技術」加強自我對於男性或社會不公平待遇的對抗。
------	--------------------------------------

答題關鍵	掌握透過女性主義治療的意識提升技術來改變受暴婦女的內心轉換，變成自我的價值。
考點命中	《高點諮商與輔導講義》第十回，金耀基編撰，女性主義治療（整回）。

【擬答】

從政治社會學的立場所發展出的女性主義治療，對男性霸權帶著強烈的批判意識，認為女性的生活為何要去逢迎男性，於是發展出「意識提升的技術」。以下據此說明曾受家暴和性侵的女性當事人該如何提升自我意識以抗拒男性霸權：

(一)女性主義治療

「女性主義」(femenism)治療的核心是「性別」與「權力」的關係，其主張在了解一個人之前必須考慮到其所處的社會、文化與政治脈絡對案主問題所產生的影響。

(二)意識提升的策略

1.彰權

治療師的一切治療方式都是在引導當事人相信自我是有能量，能夠賦予自我因應社會的能力，讓自我能夠面對各種社會議題。

2.自我揭露

治療者會運用很多種方式協助案主自我揭露，並藉此消除治療歷程中的神祕性。

3.性別角色的分析與介入

用來協助女性了解性別角色期望對她們所造成的心理壓力為何？治療師會提供相關資訊讓當事人理解未來的行為表現為何。

4.閱讀治療

當當事人與治療師晤談完畢後，治療師會給案主一些建議，並針對其狀況提供一些適合閱讀的書籍，邀請當事人閱讀。

5.自我肯定訓練

協助女性意識到她們自我本身的人際權力為何，並引導她們超越或更正「性別的刻板角色」，改變負面的印象與信念，並於日常生活中付諸實踐。

(三)協助家暴或性侵的女性當事人的治療

1.彰權：協助這些女性理解自我不是男性的附庸，透過彰權的方式鼓勵她們表達自我。

2.自我揭露：協助這些女性能以更多的方式去揭露自我過去那些不被尊重的經驗，以此協助她們克服男性心魔，找回自己。

3.性別角色的分析與介入：檢視男性對於女性角色的窄化與誤解，鼓勵女性不要再淪為男性霸權的玩物。

4.閱讀治療：透過閱讀的方式讓這些受害女性能有更多堅強的信心與知識來克服男性霸權。

5.自我肯定訓練：女性的價值不是由男性定義，鼓勵女性重新發掘自我的特色與優點。

綜合上述，女性主義治療關係是一種建立在「彰權」與「平等」的基礎所開展出的一系列治療，想要理解一個人，必須考慮到社會文化脈絡對他的問題所產生的影響。其缺點在於忽略心理動力的層面。

三、操作制約 (operant conditioning) 的重要原理包括正增強、負增強、削弱和懲罰等，在司法或矯正體系運用甚為廣泛。請舉司法或矯正體系中的實例，逐一說明操作制約的基本原理和技術。

(25 分)

命題意旨	測驗考生對於操作制約的理解與應用。
答題關鍵	如何靈活運用操作制約的內容以協助案主改變自身的不良行為。
考點命中	《高點諮商與輔導講義》第七回，金耀基編撰，行為治療：系統減敏感法，頁 4-12。

【擬答】

行為治療學派認為人類行為是由許多聯結的建立而習得，人的行為是與環境交互作用而產生的。行為治療的方式在於給予案主更多的自我控制，以藉此增加行為反應的選擇，進而擴大其自由選擇的範圍。以下茲就操作制約的方式敘述矯治吸食毒品：

(一)操作制約

由史基納 (Skinner) 發展而來。在古典制約之外，加上了個體的主動性，換句話說是透過個體的行為與結

果之間的接近律來產生連結。不僅如此，它還指出如果結果是好的，則行為會增加，反之則會減少。行為學派認為「焦慮」是個體被制約的產物，因此透過「反向的替代活動」，可以降低個體內在的焦慮程度。

(二)治療吸食毒品的運用

操作制約者認為「變態行為」和「正常行為」之間並無質的區別，其差異只是數量上的差異。所謂數量，即「過剩」和「不足」之間的行為表現差異。操作制約的實質效用就是「消退」過剩的反應，以建立缺乏和不足的反應，即「去其有餘，或補其不足」。操作制約將人格視為一切動作的總和，是各種習慣系統的最後產物，重建人格就是建立新的行為習慣。

1.正增強

找尋案主所喜愛的東西，只要案主能遠離吸食毒品，便給予增強鼓勵。

2.負增強

負增強也是屬於增強的一種，只是所使用的方式是案主所不喜歡的刺激物。以此作為治療方式時，例如：可以用一些吸食毒品不好結果的圖像給吸食者看，以此增加案主對於毒品的反感，進而達到不想吸食毒品的效益。

3.削弱

所謂削弱，指的是去除案主所喜歡的事物，讓他暫時無法滿足。以此作為治療吸食毒品的案主時，可以減少案主活動的時間，以讓他理解戒掉吸食毒品是多麼重要的事。

4.懲罰

懲罰是比較嚴重的行為改變技術，其用意在於期望案主能夠立即改變。例如：當發現案主若還是持續有吸食毒品的歷程，便以較嚴厲的方式讓他不再吸食。

操作制約的缺失在於把干預的目標僅僅定位在行為改變這一維度上，難以有成效地解決那些與認知、情感有這樣那樣聯繫的問題行為，也難以對批評者提出的諸如「癥狀替代」之類的問題作出令人信服的解釋。

四、Jon Kabat-Zinn (1979) 所發展的正念減壓療法 (mindfulness-based stress reduction, MBSR)，運用 8 週的結構性團體訓練，來減輕參與者的身心壓力和各類慢性病痛，深受臺灣心理治療學界推崇喜愛。請說明在司法或矯正體系中如何設計此類結構性團體訓練計畫？(25 分)

命題意旨	旨在測驗學生對於正念減壓的理解與應用。
答題關鍵	正念減壓的八週內容與實際操作。
考點命中	《高點諮商與輔導講義》第七回，金耀基編撰，行為治療：正念減壓治療，頁 23-25。

【擬答】

「正念減壓」的方式在協助人們學習以更自然的方式活在當下，它不要緬懷過去，也不是關注未來。以下茲就題意說明相關內容如下：

(一)正念減壓

「正念認知治療」是一種源於 Kabat-Zinn (1990) <正念減壓方案>中所採行的八週團體治療方案，兼含認知行為治療的內涵。「正念認知治療」是整合「正念減壓治療」的技術，並教導當事人認知行為介入的策略，目標在於改變當事人對於自己負向思考的覺察與關聯。為了讓案主學習正念，正念減壓的方式主要是透過「靜坐冥想」與「正念瑜伽」來協助當事人運用「全身掃描冥想」(body scan meditation)，以協助當事人察覺自身周遭的感覺。鼓勵當事人每天進行約 45 分鐘正是的正念與冥想練習。這是因為正念減壓是一種非常強調「體驗式」的學習以及當事人「自我覺知」。

(二)正念減壓八週治療方案的實施

「正念減壓法」不積極地去教導認知調節策略，也不會去標籤某些「失功能」的認知表現，因為這些方式都不符合正念的評價態度。

- 1.自動引導
- 2.處理障礙
- 3.內觀呼吸
- 4.活在當下
- 5.順其自然
- 6.想法不是事實
- 7.如何能最好地照顧自己

8.運用所學應付未來的心境

(三)實際運用

- 1.讓案主依照自己的狀況引導自我去找尋自我的身心問題。
- 2.處理存在於自我身心靈中的不舒服感覺。
- 3.透過呼吸調整與診視自我的身心狀況。
- 4.有些不愉快的感覺是由過去的經驗所產生而非當下，所以要求案主將焦點放在當下的自我，而非自我。
- 5.減壓是一種順其自然的過程，而不是強求的改變。
- 6.想法只是一種想像，不切實際。唯有事實的事才是真實。
- 7.減壓是為了讓自己的生活能更好，這是一種尋求自我適應的過程，讓自我的生活能更愉快。
- 8.改變不是短暫而是要能因應未來的生活。

綜合上述，正念治療是一種全面性的整合性方案，特別適合治療憂鬱，而此八週團體治療方案，兼含認知行為治療的內涵，其缺點在於訓練不易，且「正念」的效果不易看見。

【高點法律專班】

版權所有，重製必究！

《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。

《諮商與輔導》

一、假設你是一位團體諮商的領導者，當團體中的一位個案說：「我曾經吸毒過，我的家人再也不可能會原諒我了……」，請你以「蘇格拉底式的對話 (Socratic dialogue)」，帶領其他團體成員共同來幫助這位個案修正負向的思考。(25 分)

命題意旨	Beck 的認知治療-蘇格拉底式的對話 (Socratic dialogue)。
答題關鍵	除說明蘇格拉底式的對話的標準答案外，應加入理論基本概念與如何引導成員協助修正負向思考的例子，以取得更高分。

【擬答】

(一) Beck 的認知治療：認為人們如何知覺和建構自身經驗，決定其感覺和行為。認知治療認為心理問題的根源是來自於錯誤的思考、從錯誤或不當前提的訊息所衍生的推論，無法區分現實與想像。因此採用的策略之一為蘇格拉底式的對話 (Socratic dialogue)：

1. 為治療者不斷詢問當事人「名詞的定義」、「邏輯推理過程」、「根據事實」的問答式對話，以協助當事人體會想法和情緒間的關係，並逐步澄清及改正自己的想法。
2. 透過「發問」來達到下列目的：
 - (1) 澄清或界定問題。
 - (2) 協助辨識出思考。
 - (3) 檢視事件對當事人的意義。
 - (4) 評估持續不適應想法和行為之後果為何。

(二) 在團體治療中，可結合團體的治療效果，由於團體是一些擁有特定相同議題的成員所組成，透過領導者的催化，使成員們能夠透過互助的方式，分享共同經驗和感受，並藉由分享過程中的相互支持與瞭解，來克服絕望、寂寞等負向感受，提升問題解決的因應能力。領導者透過上述的策略方式，透過團體成員的回饋和討論協助成員，在團體的溫暖支持和普同感的立基下，進而協助成員：

1. 澄清或界定個案認為吸毒造成他和家人關係的影響為何。
2. 協助個案辨識出吸毒在他和家人互動影響的思考。
3. 檢視吸毒事件對個案的意義。
4. 協助個案評估吸毒造成他在家庭裡持續不適應想法和此行為之後果為何，在過程裡邀請成員分享個人感受和看法，協助個案能看見不同層面的意義和其他結果的可能性。

二、何謂「溝通特權 (privileged communication)」？溝通特權的例外情形有哪些？(25 分)

命題意旨	諮商倫理概念-溝通特權 (Privileged communication)。
答題關鍵	除說明溝通特權的標準答案外，可適時加入諮商倫理基本概念核心在文中，以取得更高分。

【擬答】

倫理為一種原則和標準，用來保證專業工作者提供夠水準的服務，並尊重個案的權利。在諮商與輔導的倫理中，其中重要核心原則之一，即為溝通特權，以下分述之：

(一) 溝通特權 (Privileged communication)

係指當事人有天賦和受憲法保障的隱私權，所以諮商晤談亦受到法律的明令保障：「治療者應保守治療機密，未獲當事人同意前不得洩漏治療內容與機密」，否則將負法律責任；而下述情形屬保密的限制，治療者必須適時洩密，且必須於通報前妥善告知當事人通報責任與相關流程，並留意與照顧當事人的情緒狀態，協助其因應後續衍生的議題：

1. 年幼或無能力做決定。
2. 傷害自己或他人。
3. 當事人涉及刑案、法庭傳訊作證。

(二) 溝通特權的例外：

當發生下述特殊情況時，輔導員必須徵得當事人同意，才有權力提供諮商記錄與內容讓他人知道，以進行緊急的危機介入與保護當事人或其他人的安全。

【高點法律專班】
版權所有，重製必究！

- 1.當事人涉及或違反法律責任時，如違反兒童及少年福利與權益保障法(涉及兒少虐待或疏忽)、刑事責任。
- 2.當事人有立即而明顯危及自己及他人生命、自由、財產及安全之情況時，如自殺、傷人。

三、何謂「意義治療法(logotherapy)」？當個案表示自己找不到人生的目標與方向，你如何採用意義治療法的技巧協助個案？(25分)

命題意旨	存在主義治療法-意義治療法(logotherapy)。
答題關鍵	除說明意義治療法的標準答案外，可說明治療者的功能、角色和諮商體驗具體技巧使用的明確度，以取得更高分。

【擬答】

Frankl 所創存在主義治療，其中提及重要核心概念即意義治療法，以下就其意涵及個案協助技巧，分述之：

- (一)意義治療法(logotherapy)：指透過意義來治療，主要在於說明充分活著的意義。包含有能力充分地掌握自己每一天的生活，並且找到奮鬥的意義。無論是在何種情況，人們生活的動機是「追尋意義的意志力(will to meaning)」。治療過程的目標訂在激勵當事人透過生活中的事件，如努力、工作與愛，來找到意義和目的。
- (二)當個案表示自己找不到人生的目標與方向時，透過意義治療法，可就治療者的功能、角色和當事人可能的體驗，就以下方式協助個案：
- 1.釐清問題與覺察：幫助當事人看清楚其是如何限制自己的覺察，並且治療者亦會以自己的感覺來幫助當事人自我覺察。當事人會被鼓勵去認真面對自己對世界的主觀經驗，也會被鼓勵為自己現在選擇的方向負責。
 - 2.學習面對與不依賴：治療者會幫助當事人學習如何忍受面對人生的曖昧與不確定，並學習不去依賴別人的期待而活，這些都是從依賴到孤立旅程的必經之路。
 - 3.辨識焦慮與不安來源：鼓勵當事人去辨別面對人生議題時，生活中不安全和焦慮的來源，並加以處理。
 - 4.重建生活模式：面對人生議題，當當事人拋棄過去不當模式，重新建立新的生活模式時，會伴隨一陣子的焦慮不安，但當當事人能夠從此新的存在方式中體驗到滿足感後，焦慮會慢慢降低。
 - 5.回歸責任，形成決定：著重於當事人逃避責任的問題，邀請當事人接受自己的責任。治療者很注重於了解當事人的主觀世界，以幫助當事人形成新的了解與決定。
 - 6.人生終極關懷的議題：當事人不只要面對當下的問題，還要面對人生方向終極的關懷。

四、在輔導的過程中，當一位自覺無用的個案不斷以惹人厭的方式激怒你。請問，你會採用「吐口水在個案的湯中(spitting in the client's soup)」技巧，還是「閃開瀝青娃娃(avoiding the tar baby)」技巧，試申述理由。(25分)

命題意旨	阿德勒治療策略與技巧之兩種。
答題關鍵	除說明兩種技巧的標準答案外，適時加入個人實務經驗加強理由之說服度，以取得更高分。

【擬答】

在輔導的過程中，面對個案不同的情形和議題，在使用技巧時都須針對諮商目標和技巧運用的適切性進行評估，當自覺無用的個案以惹人厭的方式試圖激怒輔導人員時，以下針對兩種技巧和選擇採用的方式，分述如下：

(一)阿德勒治療學派中，運用各種策略協助個案處理心理議題，其中包含以下兩種：

1.吐口水在個案的湯中(spitting in the client's soup)

亦稱為潑冷水法，面質個案行為背後的真正動機，讓他不能夠繼續欺騙自己。輔導人員會讓個案知道可以繼續表現原先的行為，但原先的行為動機很可能已遭破壞，因為當個案的動機被釐清後，他就不再能夠欺騙自己。例如：一位母親會一直跟子女說他是如何辛苦工作，使他們能過舒服的生活，此時輔導人員面質她選擇的犧牲者角色，並指出她是如何在尋求著子女的感激。

2.閃開瀝青娃娃(avoiding the tar baby)

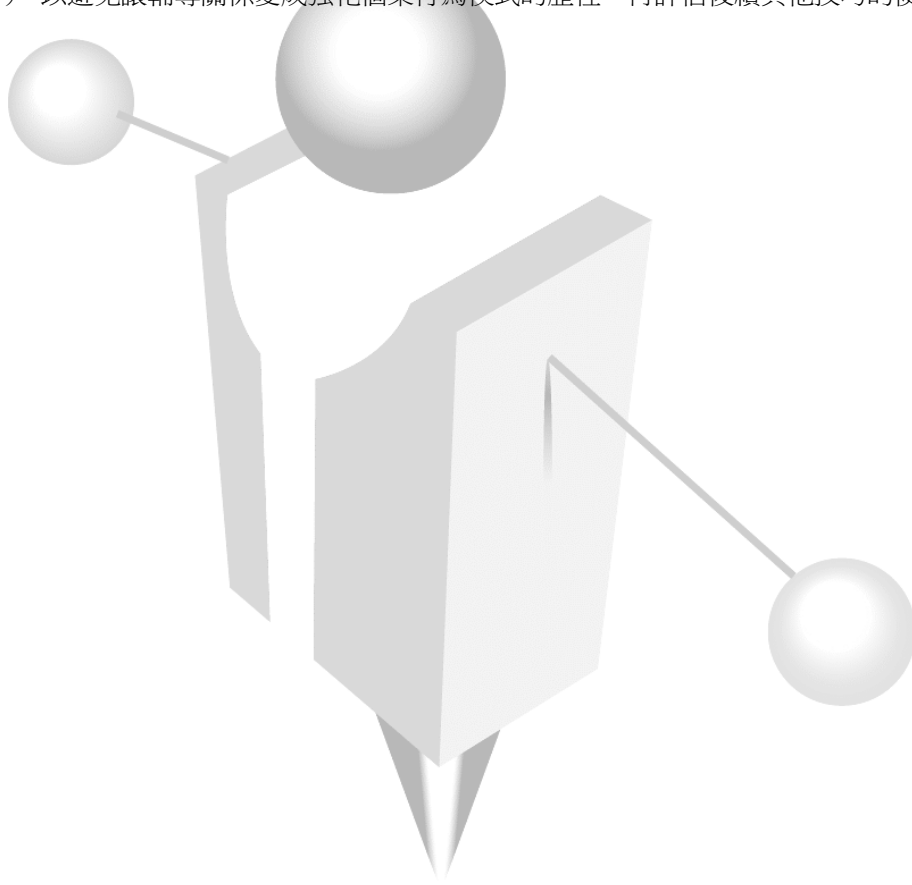
亦稱為避開陷阱法，個案日常生活中固著的自我挫敗行為模式，容易帶入輔導歷程，此時，輔導人員要小心落入個案固定型態的模式陷阱，避免強化其舊有的行為型態，並應鼓勵他表現出心理成熟的想法或行為。例如：個案認為沒有人真正關心他，因此也就認為並且期望輔導人員對他漠視且不關心。

(二)面對個案處於自覺無用的心理狀態，且不斷以惹人厭的方式試圖激怒輔導人員，在實務經驗裡，會採用以下方式並結合以上兩種技巧做運用：

- 1.先評估與了解個案的心理狀態：任何技巧的運用都須評估個案目前的心理狀態，才能瞭解技巧使用的適切

性。

2. 配合諮商目標做思考：在技巧運用時，須考量諮商的目標和運用後可能帶給個案的效果和影響為何，進而評估技巧使用後的助益性。
3. 在考量上述兩項個案的個別化狀態後，在輔導關係較為穩固的情況，且個案對於自己自覺無用和容易以讓他人感覺被激怒的行為模式經營關係，有一定程度的覺察和想要調整的動機時，會嘗試採用吐口水在個案的湯中（*spitting in the client's soup*），讓個案有機會面對自覺無用背後真實的自我狀態，進而尋求改變的可能性。
4. 對輔導關係若個案的心理狀態仍處於相當防衛，且輔導人員對於個案的行為模式未有足夠的清楚瞭解時，當個案嘗試以自覺無用和激怒他人之固著行為模式操弄關係，則輔導人員將採取閃開瀝青娃娃（*avoiding the tar baby*），以避免讓輔導關係變成強化個案行為模式的歷程，再評估後續其他技巧的使用時機點。



【高點法律專班】

版權所有，重製必究！

《諮商與輔導》

一、與諮商有關連的名詞有「輔導」、「心理治療」、「諮詢」，請一一說明此三個名詞及其與「諮商」的關係與異同處。並請以有躁鬱症之大學生為例，說明諮輔人員如何運用此三種方式協助他（她）。（25 分）

命題意旨	考古題—基本概念
答題關鍵	除了名詞概念的清楚敘明之外，「層次分野」與「彼此關聯」為本題重點。
考點命中	《高點諮商與輔導講義第一回》，方既白編撰，第十章：輔導諮商之基本概念，頁 48、49。

【擬答】

近年來台灣社會對於心理健康越來越重視，無論是校園、醫院、社區…等，諮商輔導相關資源十分豐富，相關名詞也越來越常見。以下分別說明「輔導」、「心理治療」、「諮詢」之意涵，以及其與「諮商」的關係與異同。

(一)「輔導」、「心理治療」、「諮詢」之意涵

- 1.輔導：輔導是一種教育歷程，由受過專業訓練的助人者，幫助當事人了解自己認識世界，並根據自身條件，做出在學習、生活、生涯等各方面的明智選擇，以獲得最佳之生活適應。
- 2.心理治療：心理治療是一種專業助人方法，用來處理心理疾病患者在認知、情緒與行為方面的問題，過程中由專業治療師與患者建立專業關係，運用專業方法，處理患者的症狀與困擾，以助其人格的積極發展。
- 3.諮詢：諮詢是藉由提供資訊、給予建議，以及問題解決等方法，以幫助來談者(如：父母)處理當事人(如：小孩)問題的過程。

(二)「輔導」、「心理治療」、「諮詢」與「諮商」在廣度與深度上的關係

諮商與輔導、心理治療及諮詢皆屬於心理健康工作的方式，若從深度來看，由深到淺依序為：心理治療、諮商、輔導、諮詢。若從廣度來看，諮詢包括的範圍最廣，再來依次是輔導、諮商、心理治療。助人工作者在不同的工作情境之下，會依服務對象的需求、工作目標…等的不同，而選擇使用不同的方法，或者交互運用。

(三)「輔導」、「心理治療」、「諮詢」與「諮商」的異同

1.相同處

輔導、心理治療、諮詢與諮商相同的地方在於都是由受過專業訓練的助人者，協助遭遇困難的當事人走出困境。因為是由專業人員運用某些技巧來執行助人工作，所以其形式與關係和一般人際關係當中的互助有所不同。

2.相異處

輔導、心理治療、諮詢與諮商在服務的對象、工作的目標及使用的專業方式，仍有差異。以下說明之：

(1)服務的對象

諮詢的服務對象為想要幫助行為問題者的人，例如：想要幫助小孩的父母。輔導的對象為一般健康大眾、有正常適應力的人；諮商則是幫助有適應困難的正常人；心理治療幫助的對象則是適應問題已經很嚴重的心理疾病患者。

(2)工作的目標

諮詢的目的是要解決幫助行為問題者的過程中所遇到的困境；輔導工作的目標是進行發展性、預防性的協助，以提升生活知能；諮商是做預防性、發展性與治療性的服務，以解決問題而獲得改變；心理治療則是做治療性的服務，以幫助患者獲得人格或深層情緒上的改變。

(3)使用的方式

諮詢的主要工作方式是問題解決；輔導的主要方式是引導或指導的當事人走出困境；諮商的時候，助人者會以協商或者討論的方式，幫助當事人面對並處理自己的問題；心理治療時，助人者會更深層地探究當事人的人格特性與症狀之間的關係，以重新恢復適應能力。

(四)以患躁鬱症之大學生為例，說明如何藉由輔導、心理治療及諮詢來幫助該生。

1.輔導方面：幫助當事人自我了解，以做出適恰選擇

一方面與當事人討論其躁鬱症之情況，提升當事人的病識感，進而做適當的自我健康管理，另一方面與當事人討論其對自我的想法，了解當事人想要改變的方向，並共同制定、執行改變計畫。

2.心理治療方面：建立治療關係，幫助當事人處理深層情緒，以重獲適應力

與當事人建立治療的關係，與當事人共同探討內在深層情緒，甚至是過往經驗對其情緒造成的影響，以幫助案主緩解躁鬱情況。

3.諮詢方面：與當事人家長及導師合作，與其共同合作協助當事人

與當事人的家長與導師合作，了解他們在協助當事人遇到什麼困境時，與他們分享相關資源、給予他們適恰的建議，以幫助他們解決遇到的困境，以利協助案主恢復心理健康。

二、在諮商輔導中運用好的詢問技巧詢問當事人，為何很重要？請以諮輔人員第一次與一位企圖自殺被轉介而來的當事人的對話為例，若當事人說：「我沒有勇氣回家見我的父母了」，請以三種不恰當的提問實例來接續與當事人談話，並說明為何此三例是有問題的詢問技巧。(25 分)

命題意旨	考古題—實務操作
答題關鍵	挑選自己最熟悉的詢問技巧加以說明，負向的技巧，要能清楚預測後果。
考點命中	《高點諮商與輔導講義第二回》，方既白編撰，第十三章：當代諮商理論—各項詢問技巧，頁 8-17。

【擬答】

(一)好的詢問技巧可以使人放下防衛，面對自己，引導當事人正向改變

個人中心學派大師 Rogers 認為當個體能夠自我接納，面對真實的自己時，就能夠逐漸朝向更適應的人生發展。但是要自我悅納進而自我改變，並不是一件容易的事情。當助人者能夠使用好的詢問技巧來與當事人進行最開始的接觸，就能夠有以下好的影響，進而促使當事人能往正向進行改變：

1.降低防衛

好的詢問技巧能夠引導輔導關係能有一個好的開始，進而降低當事人的防衛心態，幫助當事人願意敞開心胸，與助人者做良性的溝通。

2.建立同盟關係

好的詢問技巧可以讓助人者與當事人建立一個特殊的、有別於一般人際關係的輔導同盟關係。在這樣的關係中，當事人能夠安心地探索自己，並勇敢地與助人者討論各種可能性，以幫助當事人思考改變的可能性。

3.了解當事人真實的內心困境與需求

好的詢問技巧能夠幫助當事人了解，眼前這一位助人者是真心想要幫助他，因而願意透露出心中真實的困境或者需求。當能夠正確地了解當事人的困擾，後續的輔導或改變策略，才能夠對症下藥。

4.希望感

好的詢問技巧不會讓當事人覺得被質疑，也同時能夠帶來一種希望感，覺得事情是有轉圜餘地的、可能有機會改變的。這樣一來，也能夠提升當事人進行改變的動機。

5.人際楷模學習

好的詢問技巧，可以給予當事人一個正向的人際互動典範，幫助當事人拓展人際互動的模式，提供當事人更多彈性的人際互動選項。

(二)由於生活環境壓力大，因此自殺議題是最近幾年十分重要的一個社會議題。企圖自殺的人，其實已經是在發出求救訊息，他希望能夠解決問題，但在當時的情況下卻又不知道該怎麼辦，以為自己已經沒有其他選擇，所以產生自殺的念頭或者企圖。因此要怎麼樣應對有自殺企圖的當事人，是十分重要的，適當的回應就有機會能夠挽救當事人的性命。以下說明三種不適當的詢問方式：

1.不當提問一：你這樣做，父母會怎麼想呢？

說明：沒有同理當事人的情緒，當事人已表達自己有負向、愧疚的情感，但這樣的問句會讓當事人更加愧疚，可能產生更深的自責，而更堅定自殺的意念與企圖。

適當的問句：我猜想你的感覺一定很糟糕、很難過，所以才會這麼說。你說的沒有勇氣，是什麼意思呢？

2.不當提問二：你覺得自殺能夠解決問題嗎？

說明：以指責、質疑的態度來問當事人，會讓當事人無法相信助人者，也會使當事人封閉自己的心，使助人者不得其門而入。當助人者不知道要怎麼幫助當事人，助人工作便無法進行。更甚者，會使當事人對求助經驗失望，更不願求助。

適當的問句：好像你覺得沒有別的法子了，所以只好選擇傷害自己這個方法，是這樣嗎？

3.不當提問三：你是真的想要死嗎？還是只是嚇嚇大家？

說明：用懷疑、激將的方式詢問當事人，可能會使當事人的情緒更不穩定，以至於無法將注意力集中在要解決的事情上，例如：是什麼使得案主沒有勇氣回家見父母？當當事人情緒更不穩定，會更容易做出衝動的決定。

適當的問句：此刻我看到你真的很難過，我很想知道你發生了什麼事情，你願意多說一些嗎？

三、為避免造成傷害、保護彼此，諮商輔導時需要做到倫理守則有關的最低限度行為一職業標準，請說明一個遵守倫理守則的諮輔人員應奉行不悖的最重要職業標準有那些？請一一分點敘述。(25分)

命題意旨	考古題一實務概念
答題關鍵	限於應答時間限制，倫理守則中的職業標準或許無法窮舉，但應加以整合後以「綱舉目張」方式敘明。
考點命中	《高點諮商與輔導講義第三回》，方既白編撰，第三章：非自願性個案之輔導諮商，頁 26-28。

【擬答】

諮商輔導是高度接觸人心的工作，工作的方式與內涵也十分特別，因此為保護當事人，以及自我保護，諮商輔導人員應該要遵守以下的倫理守則：

(一)當事人的隱私權

為求諮商輔導的有效並且保護當事人，諮商輔導人員必須要尊重當事人的隱私權，並且為當事人遵守保密原則，意即任何與當事人相關之談話訊息或個人資料需要予以保密。保密原則有例外情況，如下：

- 1.預警責任：當當事人可能對自己或他人造成傷害時，諮商輔導人員需要向其監護人或第三者進行預警。
- 2.保密特殊情況：與法律相關的情況，如：法定傳染病、刑法等。

(二)當事人有免受傷害權

諮商輔導人員因為與當事人建立一特殊的輔導關係，因此特別要謹言慎行，避免對當事人造成傷害。諮商輔導人員需要經常自省以下議題是否對當事人造成不良影響：能力的限制、諮商輔導人員的個人需求、雙重關係、諮商輔導員個人的價值觀點、親密及性關係等。

(三)當事人有自主權

諮商輔導人員應該要尊重當事人的自由決定權利，當事人有權利拒絕進行諮商輔導，諮商輔導人員應該在事前告知諮商關係的性質、目的、過程等訊息，以幫助當事人做決定。

在未成年當事人部分，應考量為未成年當事人的最佳利益，並尊重父母或監護人的監護權，必要時，應該要徵求未成年當事人的同意。

(四)當事人的公平待遇權

諮商輔導人員在進行諮商輔導服務時，應尊重當事人的個別差異與文化背景，不可因性別、年齡、國籍、種族、宗教信仰…等因素而予以歧視。

(五)當事人的受益權

諮商輔導人員應該以當事人的最佳利益著想，提供當事人專業的諮商輔導服務，維護當事人的人格尊嚴，並且促進其健全人格的成長與發展。

(六)不得遺棄當事人

諮商輔導人員不得假藉任何藉口忽略，或者遺棄當事人而終止諮商輔導，應為當事人安排其他管道與資源，使當事人能夠繼續尋求協助。

(七)不斷進修

諮商輔導人員為當事人的最佳利益，應持續不斷進修，增進專業知能與技術，為當事人提供最適恰的專業服務。

四、溝通分析 (Transactional Analysis, 簡稱 TA) 的理論指自我有三個狀態，認為諮商輔導主要是指指導當事人在此三個自我狀態間自由的切換。請分別說明當此當事人無法自由切換、排斥其他二種自我狀態，(一)只以固著不變的一種父母 (P) 自我狀態來生活時；(二)只以固著不變的一種成人 (A) 自我狀態來生活時；(三)只以固著不變的一種兒童 (C) 自我狀態來生活時，他 (她)

會有何種特性及生活狀況？試申述之。(25 分)

命題意旨	考古題—學派理論
答題關鍵	先簡要說明 TA 核心概念；再逐步敘明只固著其一的結果。
考點命中	《高點諮商與輔導講義第一回》，方既白編撰，第十章：輔導諮商之基本概念，陸：主要諮商理論。頁 52。

【擬答】

溝通分析學派是由 Berne 所創，屬於互動心理治療的一種。Berne 派認為人可以超越早年所受的限制，並且能夠為自己做出新決定。

Berne 認為「自我狀態」就是一種思想與感覺一致的系統，藉由一套相對應的行為模式呈現在外，而自我狀態又有三個類型，分別是父母自我(P)、成人自我(A)與兒童自我(C)。這三種狀態存在於每個個體當中，越健康的個體，越能夠靈活運用三個自我狀態。

但是當個體遇到適應問題，而失去彈性時，其自我狀態可能發生兩種情況的異常，一個是汙染，另外一個便是排斥。

所謂「排斥」指的是個人在表現行為時，總是清一色地單一使用「父母」、「成人」或者「兒童」來反應，不知變通、毫無彈性。當個體發生排斥的情況時，可能出現以下的狀況：

(一)僅有父母自我狀態(P)

當個體僅以父母自我狀態來表現行為，其特色為：常表現操縱，或者權威行為。這樣的個體常會想要控制別人、批評別人，替別人界定人生與現實是什麼，嚴肅權威，高高在上，令人難以親近。

(二)僅有成人自我狀態(A)

當個體僅以成人自我狀態來表現行為，其特色為：就事論事、毫無情感。這樣的人經常以理智的思考做決定，像是電腦一般地處理生活一切事務，並用各種客觀的角度來蒐集資料，以利冷靜的計算並邏輯推理來規劃生活。談論情感或感覺對他們來說，是很陌生的。

(三)僅有兒童自我狀態(C)

當個體僅以兒童自我狀態來表現行為，其特色為：經常表現依賴，或者逃避責任。這樣的人可能是順從的、退縮的，在人群當中不顯眼的，也不想要承擔責任的，有時甚至以耍賴的方式將問題丟給別人。

溝通分析學派認為，僅單一使用某種自我狀態來因應生活的挑戰是不夠、不健康的，可以在治療過程中，藉由「再傾瀉」(recatharsis)的方式來幫助當事人，激發被當事人排除的另外兩種自我狀態，使當事人能夠隨著環境的不同而表現出適切的自我狀態，而成為一個健康的個體。

【高點法律專班】

版權所有，重製必究！