

# 《諮商與輔導》

一、優勢中心取向的諮商與心理治療在近年來頗受到重視。請問，何謂優勢？優勢中心取向諮商的目標與諮商重點為何？應用於司法或矯正體系中的成人個案，需注意那些重要原則？（25 分）

答題關鍵	說明優勢中心取向的理論基礎以及優勢的意涵為何，同時加強優勢中心取向治療於個案的運用重點、目標與注意事項，方有可能得高分。
考點命中	《高點諮商與輔導講義》第三回，金耀基編撰，頁 32，第十一篇後現代取向治療補充資料一：社會建構論。

## 【擬答】

「優勢中心治療」(strength-centered therapy) 受到後現代思潮、社會建構主義以及正向心理學等學說的影響而開啟了另一種別於傳統的治疗。以下茲就題意說明相關內容：

### (一)優勢的意涵

「優勢」(strength) 是指藉由意義感彰顯生命意義，增強個體生命感的滿足與滿意，協助案主在逆境中的存活與成長。因此，優勢是指在文化脈絡的考量下，個人所感受到的快樂、感受，兼具成長性與意義感，讓個體能從逆境中存活與成長的一種正向力量。此正向力量也包括負面的能量在內，兼顧正向優勢與問題解決。

### (二)諮商目標與治療重點

#### 1.目標

- (1)教導個體如何運用優勢力量克服困境。
- (2)從過去或現在的正向經驗中找到自己的優勢，建立自我存在的能力。

#### 2.治療重點

Fitzpatrick 和 Stalikas 指出，正向情感是治療改變的主要機制 (generators)。關於優勢中心取向的治療重點為：

#### (1)重新定義「問題」

Wong 從社會建構的觀點認為問題或疾病其實是社會共識中所產生出來的一般標準，如果重新定義，便能改變自我對自我的負面觀點。

#### (2)增加正向情感

正向情感會鬆綁或取代個人過於窄化或負向的觀點。當正向情感增加了，負向觀點鬆綁，就會產生更多的行動力。

#### (3)治療師與案主一同克服困難

主張案主與治療師一起重新共構案主對主觀覺知經驗的重要。

優勢中心治療不同以往的治療，其所兼具的正向能量與負面觀點，讓案主除了能體驗正向能量之外，更重要的是了解如何透過自我的優勢克服劣勢，改變自我。

### (三)注意原則

Ward 和 Reuter 認為優勢取向治療在運用時有以下該注意的原則：

- 1.尊重個案。
- 2.理解個案是誰。
- 3.建立當事人的自信和主控感。
- 4.運用多元觀點找尋當事人的優勢。
- 5.落實優勢觀點於自我的生命經驗中。

【高點法律專班】  
版權所有，重製必究！

二、團體心理治療是助人工作的重要方式之一，學者 Yalom 曾提出團體心理治療的重要療效因子，共十一項，請列舉其中至少五項，並舉例說明如何呈現於一般的治療團體中。（25 分）

答題關鍵	擇取亞隆對於團體心理治療的五項觀念，並透過實例的方式說明如何運用至一般的團體治療，方能得高分。
------	---

考點命中	1.《高點諮商與輔導講義》第一回，金耀基編撰，頁 146，第四篇存在主義治療。 2.《高點諮商與輔導講義》第三回，金耀基編撰，頁 186-192，第十五篇輔導與諮商之精萃講解，主題三：團體教學、團體諮商與團體輔導。
------	--

## 【擬答】

Yalom 認為團體治療所產生的改變過程是透過人際交互作用的歷程而來，這些歷程對人產生影響，同時促成改變之複雜交互作用現象，統被稱做「療效因子」。以下茲就題意說明相關內容：

## (一) Yalom 所提出的團體治療五種因子

## 1. 希望灌注

在團體中看到其中成員的進步與改善，會讓其他成員感受到參加團體治療是有希望的，未來也能如正常人一般生活。

## 2. 普及性

每個人都有類似的問題，不是只有自己才有。

## 3. 利他思想

讓成員感受到自己於團體中「是有貢獻」、「對別人有幫助的」，自己不是他人、家庭或社會的拖油瓶。

## 4. 模仿學習行為

於團體治療中，案主彼此間可以相互模仿，增加學習機會以提升適應行為。

## 5. 社交技巧的發展

社交技巧試團體為一個社會的縮影，治療師會利用「角色扮演」、「加強教導」、「示範」與「回饋」培養案主適當的社交技巧，以發展正確與穩定的社交關係。

## (二) 治療因子運用於一般治療

## 1. 對於患者進行希望的灌注，使其相信未來仍是有可能被治癒。

## 2. 使患者相信問題是每一個人都有，只是輕重的差異而已。

## 3. 鼓勵患者勇於付出與關懷別人，藉此證明自己對他人仍是有貢獻的。

## 4. 鼓勵患者模仿其他患者的良好行為，以改進自己的問題。

## 5. 透過各種方式協助患者進行自我學習與改善，如此才有可能恢復成正常人。

三、一般而言，助人歷程模式大致可分為探索、洞察、行動三個階段，請問這三個階段包括那些經常使用的諮商技巧。請在三個階段中各舉出兩個技巧，並舉實例說明如何使用該項技巧。(25 分)

答題關鍵	針對助人歷程的三個階段分別詳細說明各自意義與實例。
考點命中	《高點諮商與輔導講義》第三回，金耀基編撰，頁 205，第十五篇輔導與諮商之精萃講解，補充資料一。

## 【擬答】

關於諮商輔導的助人歷程，主要包括引領個案「進到」自我瞭解中，透過自我理解然後再將他們「帶出」到外在的世界，使案主們能有較好處理問題的能力。以下茲就題意說明相關內容：

## (一) 助人三階段模式的諮商技巧

## 1. 探索階段 (Exploration stage)：協助個案探索其想法、感覺與行動。

## 2. 洞察階段 (Insight stage)：協助個案了解其想法、感覺與行動。

## 3. 行動階段 (Action stage)：協助個案在其探索和洞察的努力下決定所要採取的行動，並付諸執行。

## (二) 助人三階段模式的各自實例說明

## 1. 探索階段

常用的兩個技巧為「鼓勵案主說故事」、「鼓勵案主探索想法與感覺」與「從案主的觀點瞭解案主」。

## (1) 鼓勵案主說故事

諮商師初次遇到一名因失戀想自殺的案主時，為了鼓勵個案說出自己的愛情故事以及失戀的原因，幫助個案探索其感覺，激起、催化個案的情緒，並多認識他們的個案。

## (2) 鼓勵案主探索想法與感覺

探索的重要性在於讓個案有機會去表達他們的感覺，也能去思考一下他們的問題情況。當這名因失戀而尋短的案主願意探索自己的深層問題時，治療師在旁邊就像是一個回聲板，藉由回饋協助案主去理解愛情的真諦。

## 2. 洞察階段

常用的技巧為「與案主一起建構新的洞察」、「與案主討論助人關係的課題」與「鼓勵案主決定其在想法、感覺、行動上所扮演的角色」。

### (1) 與案主一起對於愛情建構新的洞察

助人者與失戀的案主一起致力於對愛情產生新的洞察，使其對情感問題的來源能有所覺察，才能積極協助案主重建愛情觀。

### (2) 與案主討論助人關係的課題

助人者與失戀的案主先透過洞察以建立新的愛情觀，同時設法讓案主了解即使不被愛（或是分手），自己仍然可以找到下一個伴侶，不必因為此次失戀就選擇自殺，浪費自我的青春與生命。

## 3. 行動階段

常用的技巧為「鼓勵案主探索可行的行為」與「催化行動技巧的發展」。

### (1) 鼓勵案主探索可行的行為

面對失戀有很多種處理方式，其中哪些是積極的處事方式，可以請這名失戀的案主寫下，並嘗試去實踐。

### (2) 催化行動技巧的發展

失戀者起初對所有的事情都不感興趣，此時助人者便需要透過前述探索與洞察的結果，催化這名失戀的案主實際作為，透過行動以產生改變。

綜合上述，探索、洞察、行動是一個應用助人技巧的架構來引導案主歷經一個轉變的過程，筆者以失戀者為例，說明案主如何對自我的案情問題進行探索到對愛情問題有更深入的了解，並尋求自我能在生活中產生新的愛情觀。

四、人格特質與情緒的衡鑑，為輔導與諮商工作中的必備能力。請說明下列兩種測驗的測量內容向度及涵意。

(一) 大五人格測驗 (Big Five Personality Inventory) (13 分)

(二) 貝克憂鬱量表 (Beck Depression Inventory) (12 分)

答題關鍵	分別說明「大五人格測驗」與「貝克憂鬱量表」的意涵，同時若能搭配「精神疾病診斷與統計手冊」做說明，方能得高分。
考點命中	《高點諮商與輔導總複習講義》第一回，金耀基編撰，頁 4~5，解釋名詞四（邊緣性人格異常）。

### 【擬答】

(一) 大五人格測驗 (Big Five Personality Inventory)

20 世紀 80 年代以來，人格研究者在人格描述模式上達成了比較一致的共識，提出了人格五因素模式，又被稱為「大五人格」。麻省理工的心理學教授傾向通過 The Big Five（大五類人格特徵）來描述人的人格與個性，包括：開放性、嚴謹性、外向性、宜人性與神經質人格特質。

#### 1. 開放性 (Openness to experience)

包括想像、審美、情感豐富、求異與智能等。

#### 2. 嚴謹性 (Conscientiousness)

包括勝任、條理、盡職、成就、自律與謹慎等。

#### 3. 外向性 (Extraversion)

包括熱情、社交、果斷、活躍、冒險、樂觀等。

#### 4. 宜人性 (Agreeableness)

包括信任、直率、利他、依從、謙虛、移情等。

#### 5. 神經質人格特質 (Neuroticism)

包括焦慮、敵對、壓抑、自我意識、衝動、脆弱等。

(二) 貝克憂鬱量表 (Beck Depression Inventory)

「貝克憂鬱量表」是研究與臨床上最廣為使用的憂鬱量表之一，主要用來評估個案的憂鬱程度，以作為診斷及安置的參考。諮商師或臨床人員常以貝克憂鬱量表的測驗總分為評量憂鬱嚴重度的指標，項目共包含 21 組題目，每組題目均包括 4 個句子，依憂鬱的特定症狀之嚴重程度排列。量表內容的症狀評估與精神疾

病的診斷與統計手冊第四版(DSM-IV)中的憂鬱症診斷判準一致，除了症狀維持時間修改為二週之外，有關「體重減輕」、「精力喪失」、「身體心象改變」與「睡眠與食慾改變」等評估項目，也依 DSM-IV 做了修改。關於貝克憂慮量表的數據解釋為：

分數區間	指標	意義
0-13	正常	情緒大致穩定。
14-19	輕度憂鬱	有輕微的情緒波動或低潮，需要有人關心。
20-28	中度憂鬱	已到達個人能處理情緒低落負荷的範圍，除了朋友的關心，尚需專業人員的協助。
29-63	重度憂鬱	需要醫生給予藥物以及心理治療師的協助。

【高點法律專班】

版權所有，重製必究！