

# 《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！