

8. 完形治療法：完形治療法由皮爾斯（Perls）提出，概念源自完形心理學，完形有完整之意，主張人生而追求「完整」，人生存在環境之中，與環境是一體的，兩者相互依賴又相互獨立的，是無法分割的整體。完形治療法的哲學中心為「存在主義」，他們反對壓抑與潛意識的說法，主張「知覺」為存在的前提，「察覺」是體會「存在」的途徑，是對「當下」的主觀經驗，融合了感覺、知覺、感受，因為人具主動經驗、察覺的傾向，故「察覺」是人格中心，從經驗的相關訊息（包含：經驗的時間、形象與背景）可瞭解其人格。形象是指被個體注意到的訊息，背景則是被忽略的訊息，正常的人其形象——背景的移轉是流暢的。

完形心理學認為個體是持續發展的，相信個體具發揮潛能的能力，而完整的個體是活在當下、人格統整的，能適應環境與承擔責任。他們主張內在衝突來自「優勢力量」與「劣勢力量」兩個極端力量的拔河，若能將這兩個力量統整便能減輕內在衝突，而統整前則必先察覺。

完形治療法的最主要目的在協助當事人「自我察覺」，透過察覺而自我接納、自我調節、自我選擇，故治療者的角色是主動介入及歷程引導，透過氣氛的創造協助當事人探索自我，以成為完整的個體。

八大諮商學派的理論比較：★（參考資料：陳金定（2001），諮商技術，台北：心理）

	哲學基礎	諮商目標	諮商歷程	諮商技術	理論意義
佛洛伊德——精神分析治療法	強調人受本能所控制，重視早期經驗對個體的影響。主張潛意識為人格的主要動力，防衛機轉即為潛意識的運作。	藉由分析潛意識使當事人進行洞察與內省，而解決內在衝突，並重建人格。	治療者重複分析當事人的潛意識，處理當事人的阻抗，並建立足以產生移情作用的治療關係。	自由聯想、夢的解析、處理抗拒、處理移情與反移情等等。	首位提出潛意識的學者並應用到心理治療上，但其理論的無法驗證性也令人詬病。

	哲學基礎	諮商目標	諮商歷程	諮商技術	理論意義
阿德勒 ——阿德勒學派	主張人具目的導向，人格是統整的，其動力來自追求卓越，社會興趣為人格重心。	協助當事人重新導向，以克服自卑、追求卓越。	治療性關係是雙方積極參與的，營造接納、關懷、信任、合作的氣氛。	專注傾聽、解析、立即可性、面質、矛盾意向法等等。	重視人格的統整性及社會力量，認為當事人需要的是再教育而非治療。
行為治療法	人的行為都是學習來的，受到環境的主控。	以「改變不適應行為」、學習作決定達到自我管理為目標。	治療者採指導、矯正方式協助當事人解決問題。	系統減敏感法、嫌惡治療法、洪水法、代幣法、自我管理、行為契約等等。	強調行為的再學習與增強作用。
現實治療法	人有善根，在基本需求的滿足下具自我成長與自我負責的能力。當能成功的自我認定時便能成功適應。	協助當事人達成成功的自我認定，並能自我負責。	治療者採真誠、支持、投入的態度，協助當事人檢視生命需求與目標。	積極正向技術、面質、直接教導、建設性辯論、角色扮演、幽默、支持、控制知覺等等。	強調藉由面對現實、增加個體的責任感來改變行為。
交流分析法	自我是可交流、溝通的，透過辨證使人的思緒與行動更為統整。主張人能藉由重新做決定而改變人生。	治療者協助當事人發現把戲而改寫生命腳本，使自我狀態更統整。	治療關係的雙方共同訂定目標與契約。	自我狀態分析、面質、解釋、示範、具體化等等。	強調人際間溝通的型態對自我狀態的影響。
艾里斯 ——理情治療法	人有理性與非理性的思考，且人有追求理性、自我實現的傾向。困擾個體的是對事件的想法。	透過認知結構的改變與信念的修正以去除非理性的想法。	治療者採主動指導方式協助當事人察覺非理性的想法。	反駁非理性的想法、理性情緒想像、面質、幽默、角色扮演、行為技術等等。	重點在認知的歷程的再教育，強調練習與行動的重要性。

	哲學基礎	諮商目標	諮商歷程	諮商技術	理論意義
羅傑斯 ——當事 人中心治 療法	自我是人格的重心，有其價值與尊嚴，具自我開發的潛能與追求成長的傾向。	協助當事人統整自我、開發潛能，而非單純的問題解決。	良好的治療性關係具催化作用。	專注傾聽、沉默、尊重、接納、真誠一致、同理心、反應、澄清等等。	從人的本質出發，強調當事人在諮商中的主體性。
皮爾斯 ——完形 治療法	存在與追求完整是個體存活目標，人具主動經驗、察覺與發展的傾向。「察覺」是人格中心。	透過察覺當下主觀經驗以體認個體的存在。	強調治療者的主動介入，治療者先察覺當事人之內在歷程後，鼓勵他探索自我與察覺環境。	空椅技術、對話遊戲、夢的工作、穿梭技術、倒轉、演練等等。	強調個人的察覺與統整，從存在的角度以當下為焦點。

(七) 諮商的技術：

諮商技術	定義	內容	時機	功能	應用
專注傾聽	諮商員全神灌注傾聽當事人陳述，姿勢包含身體微前傾、眼神保持接觸等等。	1. 身體層面。 2. 心理層面。	諮商過程各階段。	1. 建立良好的諮商關係。 2. 深入瞭解當事人的想法。 3. 鼓勵當事人開放自己。	阿德勒學派治療法、當事人中心治療法等等。
情感反應	諮商員察覺當事人的情緒訊息並反應，協助當事人發覺、接納自己的感覺。		諮商過程各階段。	1. 建立良好的諮商關係。深入瞭解當事人的想法。 2. 促使當事人察覺自身感受，重新瞭解自己。	當事人中心治療法等等。
同理心	諮商員站在當事人的角度感同身受，並將他感受到的反應給當事人。	1. 初級同理心：諮商員回應當事人明示的感受。 2. 高級同理	諮商過程各階段，初級同理心尤其適合用於初期；高級同理適合用於	1. 建立良好的諮商關係。能瞭解當事人的問題。 2. 促使當事人察覺自身感受。	當事人中心治療法等等。