

6. 交流分析法：交流分析法（TA）為認知取向諮商法，相信人具有自我抉擇、改變命運的能力，藉由正、反、合的辨證歷程解決衝突，使自我更完整。TA認為自我狀態為人格之一，融合思想、情感與行為而成，人際溝通間訊息處理的模式受到早期經驗的影響，而影響生命腳本，表現在生活型態上，這種人際溝通的模式便具人際關係預測力。

交流分析法主張人格結構包含：自我狀態、撫慰、指令與決定、生命腳本、人生地位、把戲與欺騙及囤積。自我狀態即內在心理的反映，分為「父母、成人、兒童自我狀態」三種，在人際溝通中，構成「互補交流」、「交叉交流」與「曖昧交流」三種形式，而影響個體對交流經驗的感受與詮釋。生命腳本則為受早期經驗影響而形成的信念，影響個體對外界的詮釋與行為反應。人生地位則是個體對自己及他人的感受，包含「我好——你好」、「我好——你不好」、「我不好——你好」、「我不好——你不好」四種。「把戲」又稱心理遊戲，是一種防衛機轉，在適應不良者身上更明顯。

交流分析法強調諮商的目的在協助當事人統整自我狀態與檢視生命腳本，治療者協助當事人發現自我狀態交流類型與把戲而自我改寫生命腳本，治療關係為合作性的，維持「我好——你好」的態度，相信當事人有能力自我改變。

7. 當事人中心治療法：★

當事人中心治療法由羅傑斯（Rogers）提出，他認為人具「形成傾向」與「實現傾向」，前者是指個體是由簡單形成為複雜，後者是指個體具自我導向以發揮潛能、實現理想的傾向。個體發展的動力來自無條件的接納、真誠一致、同理心的環境。

羅傑斯主張「自我」為人格結構核心，自我概念為發展重點，自我實現則為行為的動機。自我概念是個體在經驗世界（稱知覺場）與環境互動歷程中所形成的自我觀念，源自自我評價與他人評價，當理想我與知覺我越接近時，人格結構便越完整，當兩者越不一致時，自我衝突便會出現。人格統整的特質為：自我瞭解、自我接納，持續與環境互動、對刺激與訊息採開放態度、自我創造、把握此時此刻、積極自我關注等等。



羅傑斯強調諮商的必要條件為諮商員的態度：★

- (1)真誠一致：諮商員所表現出來的真誠是言行一致、表裡合一的。
- (2)同理心：諮商員站在當事人的立場設身處地去體會他的感受。
- (3)無條件的積極關注：無條件的接收當事人的想法與行為，而不去評價其本質好壞，諮商員能拒絕當事人不當的行為但非拒絕當事人本身，並賦予當事人被尊重的權利。

他著眼於人具向上發展的自我導向潛能，只要提供接納、真誠一致、同理心的環境，個體便能自我成長，諮商的目的在協助當事人「調整自我觀念」，並發展潛能，他強調諮商過程中當事人的互動經驗與感受，非直接介入主導或只是協助解決問題。也不討論過去經驗，而是著重當下的感受。當事人中心治療法為羅傑斯之人本主義思想的延伸，讓諮商中的關注焦點再回到人身上，極具發人深省意涵。

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。
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	治療者協助當事人發現把戲本，使自我狀	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	強調人際間溝通的型態對自我狀態的影響。