

## (四) 輔導、諮商、心理治療之異同：

	輔導	諮商	心理治療
對象	一般人，範圍較廣。	一般人及有心理問題者。	有心理問題者。
目的	預防問題、維持發展。	解決問題、維持發展。	補救問題、心靈復健。
目標	自我成長。	自我瞭解、自我接納、發展潛能、社會適應。	人格統整、人格重建。
內涵	1. 重視現在與未來。 2. 收集個人與環境相關資訊。	1. 重視現在與未來。 2. 偏重意識層面的討論。	1. 重視早期經驗。 2. 偏重潛意識層面的分析。
介入層次	一般，單向互動。	中度，雙向互動。	深度，雙向互動。
人員	輔導員。	諮商員。	心理師、精神科醫師。

## (五) 諮商與諮詢的異同：

1. 相同點：目的都是促進發展、發揮潛能以達到自我統合。
2. 相異點：諮商是直接介入問題的解決策略，諮詢則是間接提供資訊以提升當事人的解決問題能力。

## (六) 諮商的理論取向：依理論依據分為四大取向、八大學派。

- 心理分析取向：目的在協助個體察覺問題、獲得領悟。包含精神分析治療法、阿德勒學派。
- 行為治療取向：目的在協助個體改變問題行為。包含行為治療法。
- 認知治療取向：目的在協助個體修正錯誤的觀念及非理性想法。包含理情治療法。
- 人本心理學取向：目的在協助個體自我成長、發掘潛能。包含當事人中心治療法、完形治療法。

※參考資料：李茂興（1996），《諮商與心理治療的理論與實務》，台北：揚智。

1. 精神分析治療法：精神分析治療法以佛洛伊德（Freud）為代表，將人格分本我、自我、超我三個結構，從「決定論」的觀點主張人受制於本能，無法自我負責。精神分析治療法進一步將意識分為前意識、意識與潛意識三個層面，潛意識是那些不愉快的經驗，被壓抑在意識

底層，如早期經驗便潛藏在潛意識中，影響人的行為，防衛機轉便是潛意識的運作，目的在減輕焦慮。佛洛伊德認為心理問題起因於人格結構的衝突及不愉快的早期經驗，使個體將衝突壓抑在潛意識中。精神分析治療法從人格是動態的觀點，主張只有透過心理分析才能將潛意識帶到意識中進行分析、統整與重組，藉由釋放壓抑而發現問題的根源，以解決個體內在衝突。「人格重組——以領悟代替壓抑」即為精神分析治療法的諮商目標。常用的治療策略為：

- (1)自由聯想：讓當事人在毫無拘束的情形下自由表達想法與感受，目的在讓當事人被壓抑的潛意識得以釋放。
- (2)夢的解析：從當事人所陳述的夢境分析潛意識。
- (3)移情分析：移情是指當事人將對重要他人的情感轉移到諮商員身上，稱「正移情」，此為潛意識的作用，若是諮商員將對重要他人的情感轉移到當事人身上，則稱「反移情」。移情有助於諮商關係的建立，但諮商員仍應深入瞭解移情作用的根源，並時常內省、適時處理。
- (4)抗拒分析：是指在諮商過程中，當事人可能對陳述痛苦經驗或內在情感有障礙，抗拒情感的表露與釋放，此為防衛機轉的作用。通常抗拒的部分就是問題的癥結。

在諮商過程中，先建立足以讓當事人產生移情作用的治療關係後，治療者的角色為被投射的對象，讓當事人將過去經驗的感受投射到治療者身上，透過自由聯想讓被壓抑的情感變成正面的衝突，使當事人察覺內在衝突的根源，治療者藉由重複分析當事人的潛意識，並客觀的指出問題所在，協助當事人自我瞭解、自我統整。



#### 延伸學習

1. 壓抑作用：將本能的衝動逐出意識之外，避免焦慮與罪惡感。
2. 內化作用：將外在價值觀變成自己的信念，以增加安全感、減少衝突。

2. 阿德勒學派：阿德勒（Adler）理論的五大重點為：生活目標、自卑與超越、社會興趣、生活型態、家庭星座。他主張人格是獨特、統



整、無法分割的，受遺傳與環境的影響。個體雖天性自卑，但仍具自我的主觀意識，他強調個體能控制自己的行為，受目的導向的影響，會設立生活目標，以克服自卑、追求卓越，「追求卓越」即為人格動力。阿德勒認為人生而具社會性，在與他人一起從事社會活動的經驗下會形成「生活型態」，包含自我觀念、理想我、世界觀及倫理信念，從個人的生活型態便能看出其生活目標，而早期記憶則與個人的生活型態相關，重點在於當事人如何解讀過去的那些經驗。

另一方面，阿德勒相信人格受到家庭的影響最大，家庭成員就像一顆顆星星，構成「家庭星座」，而出生序便左右了個人的生活經驗，而造就不同的人格特質。除了家庭以外，阿德勒也認為人在社會化歷程中發展出「社會興趣」，獲得歸屬感後願意回饋社會。

阿德勒學派強調諮商的目的在協助當事人重新導向人生，諮商中的治療性關係就是一種社會情境，需要雙方積極參與，共同營造接納、關懷、信任、合作的氣氛，讓當事人願意改變生活型態、生活目標或社會興趣，以追求成功。

### 3. 行為治療法：★

行為治療法包含行為諮商、行為治療與行為改變技術。相關理論包含古典制約、操作制約、模仿、社會學習。行為學派主張人的反應都是制約的、行為都是學習的，行為具控制性與可預測性，而適應不良亦源自學習，故可藉由反學習進行改變。

行為治療法的治療目標在「問題本身」，而不去探究問題的原因，針對個別需求訂定短期、明確的目標，協助當事人自我管理。強調諮商的目的在協助當事人改變不適應行為、學習作決定、強化適應的行為。他們重視特定行為的改變勝過諮商的歷程。

行為治療法的步驟為：確立問題行為→探究問題行為的原因→確立增強物→訂定階層目標。主要策略為：

- (1)系統減敏感法：主要藉由反古典制約作用，消弱那些因過度刺激所造成的異常反應（如：焦慮、恐懼等等）。步驟為建立當事人的焦慮階層→漸進式實施放鬆技巧訓練→在想像情境中練習→在現實情境中面對問題，而減輕對恐懼／焦慮物的恐懼／焦慮感。
- (2)嫌惡治療法：主要藉由反古典制約作用，利用個體厭惡的刺激作為

增強物，以改變不當行為。嫌惡刺激物需與不當行為同時出現，並持續出現才能達到預期目的，因道德考量，並不被鼓勵使用。如：隔離法是指將當事人隔離，使他在缺乏正增強的情形下消弱不當行為。

- (3)洪水法：大量、持續呈現會引起焦慮的刺激，直到當事人反應疲乏到不再有反應為止，藉由讓當事人的焦慮閾值提高，而降低焦慮的敏感度。需在當事人有心理準備的情形下進行，以防造成反效果。
- (4)代幣法：主要藉由操作制約作用，利用象徵性符號或物體（如：貼紙、積點等等）作為代幣，具增強物功能，當達到目標行為時即給予代幣，累積到約定的代幣數時，即可換取獎賞（如：物品、權力等等）。
- (5)行為契約：治療者與當事人針對欲改變的行為訂定明確、清晰、具體的合約，讓當事人依循改變。

4. 理情治療法：理情治療法又稱「理性——情緒治療法，RET」，由艾里斯（Ellis）提倡，認為人具「庸人自擾」的特質，有理性與非理性的思考與行為，困擾個體的是對事件的想法，而非事件本身。艾里斯主張人有追求理性、自我救贖的傾向，當理性思考存在時才能減少情緒困擾而獲得快樂。

艾里斯反對潛意識的存在，認為不適應是源自非理性思考，創「A—B—C—D—E—F人格理論」亦稱「ABC理論」，其歷程如下，其中最重要的是「信念」，包含理性與非理性思考，是介入的目標，而非理性思考源自早期經驗，包含「必須」、「應該」、「一定」等信念。艾里斯認為心理問題源自對生活事件的非理性詮釋。

ABCDEF人格理論

促發事件（A）→ 形成信念（B）→ 出現情緒反應／行動（C）

↓  
駁斥（D）非理性思考

↳ 諮商效果出現（E）→ 新的情感形成（F）

理情治療法強調諮商的目的在協助當事人修正認知結構、控制信念以去除非理性的思考。讓當事人透過「察覺信念→駁斥非理性思考→相