



台灣心理諮商季刊

Taiwan Counseling Quarterly

第一卷 第四期
Vol. 1, No. 4

2009 年 12 月
Dec., 2009

國際標準期刊碼
ISSN: 2077-2440 (On-line)
ISSN: 2079-469X (Print)

國立彰化師範大學輔導與諮商學系台灣心理諮商資訊網 出版暨發行

Dep. of Guidance and Counseling, National Changhua University of Education & Taiwan Counseling Net

出版者：國立彰化師範大學輔導與諮商學系台灣心理諮商資訊網

主編：王智弘（國立彰化師範大學 輔導與諮商學系）

編輯委員：（依姓氏筆劃序）

王南梅（中山醫學大學 語言治療與聽力學系）

王敏行（彰化師範大學 復健諮商研究所）

王華沛（台灣師範大學 復健諮商研究所）

王慶福（中山醫學大學 心理系）

白雅美（陽明大學 醫學系）

余漢儀（台灣大學 社會工作學系）

吳芝儀（嘉義大學 輔導與諮商學系）

李玉嬋（台北護理學院 生死教育與輔導研究所）

周文玫（Graduate Psychology and Counseling, University of
Mary Hardin-Baylor, 美國）

林妙容（暨南國際大學 輔導與諮商研究所）

林梅鳳（成功大學 護理學系）

林朝誠（台灣大學 醫學系）

林蔚芳（台北市立教育大學 心理與諮商學系）

施達明（澳門大學 教育學院，澳門）

洪福建（中原大學 心理學系）

胡中宜（彰化師範大學 輔導與諮商學系）

修慧蘭（政治大學 心理系）

張 珏（台灣大學 衛生政策與管理研究所）

張娟鳳（高雄醫學大學 心理學系）

許維素（台灣師範大學 教育心理與輔導學系）

許韶玲（交通大學 教育研究所）

陳 方（Department of Rehabilitation Psychology and Special
Education, University of Wisconsin-Madison, 美國）

陳均姝（彰化師範大學 輔導與諮商學系）

陳易芬（台中教育大學 諮商與應用心理學系）

陳瓊玲（中山醫學大學 職能治療學系）

黃聖桂（東海大學 社會工作學系）

楊明磊（淡江大學 教育心理與諮商研究所）

廖鳳池（高雄師範大學 輔導與諮商研究所）

趙淑珠（彰化師範大學 輔導與諮商學系）

劉淑慧（彰化師範大學 輔導與諮商學系）

鄧志平（彰化師範大學 輔導與諮商學系）

駱慧文（高雄醫學大學 醫學系）

謝文宜（實踐大學 社會工作學系）

謝毅興（彰化師範大學 輔導與諮商學系）

謝麗紅（彰化師範大學 輔導與諮商學系）

審查委員：（依姓氏筆劃序）

林妙容（暨南大學 輔導與諮商研究所）

林杏足（彰化師範大學 輔導與諮商學系）

侯禎塘（台中教育大學 特殊教育系）

張景媛（慈濟大學 兒童發展與家庭教育學系）

黃君瑜（中原大學 心理學系）

楊 蓓（台北大學 社會工作學系）

鄭麗芬（台南大學 輔導與諮商學系）

鄧志平（彰化師範大學 輔導與諮商學系）

謝茉莉（國防醫學院 通識教育中心）

羅幼瓊（亞洲大學 社會工作學系）

英文編輯顧問：林為慧（彰化師範大學 英語學系）

編輯助理：（依姓氏筆劃序） 張勻銘 鍾宇星

編輯說明：

一、本季刊創刊於民國九十八年，採電子形式出刊。稿件刊登順序，依審查完成日期排列。

二、本季刊聯絡方式—地址：彰化市進德路 1 號國立彰化師範大學輔導與諮商學系轉「台灣心理諮商季刊」編輯委員會；電話：04-7232105#2211；電子信箱：tcq@mail.heart.net.tw

Publisher: Dep. of Guidance and Counseling, National Changhua University
of Education & Taiwan Counseling Net

Chief Editor: Wang, Chih-Hung (National Changhua University of Education)

Board of Editors:

Bai, Ya-Mei (National Yang-Ming University)

Chang, Chueh (National Taiwan University)

Chang, Chuan-Feng (Kaohsiung Medical University)

Chao, Shu-Chu (National Changhua University of Education)

Chen, Chiung-Ling (Chung Shan Medical University)

Chen, Chun-Shu (National Changhua University of Education)

Chen, Fang (University of Wisconsin-Madison, U.S.A.)

Chen, Yih-Fen (National Taichung University)

Chou, Wen-Mei (University of Mary Hardin-Baylor, U.S.A.)

Deng, Chi-Ping (National Changhua University of Education)

Hsiu, Hui-Lan (National Chengchi University)

Hsu, Shao-Ling (National Chiao Tung University)

Hsu, Wei-Su (National Taiwan Normal University)

Hu, Chung-Yi (National Changhua University of Education)

Huang, Shen-Kuei (Tunghai University)

Hung, Fu-Chien (Chung Yuan Christian University)

Lee, Yu-Chan (National Taipei College of Nursing)

Liao, Feng-Tsu (National Kaohsiung Normal University)

Lin, Chao-Cheng (National Taiwan University)

Lin, Mei-Feng (National Cheng Kung University)

Lin, Miao-Jung (National Chi Nan University)

Lin, Wei-Fang (Taipei Municipal University of Education)

Liu, Shu-Hui (National Changhua University of Education)

Lo, Huei-Wen (Kaohsiung Medical University)

Shieh, Lih-Horng (National Changhua University of Education)

Shieh, Yi-Hsing (National Changhua University of Education)

Shie, Wen-Yi (Shih Chien University)

Sze, Tat-Ming (University of Macau)

Wang, Ching-Fu (Chung Shan Medical University)

Wang, Hwa-Pey (National Taiwan Normal University)

Wang, Ming-Hung (National Changhua University of Education)

Wang, Nan-Mai (Chung Shan Medical University)

Wu, Chih-Yi (National Chiayi University)

Yang, Ming-Lei (Tamkang University)

Yu, Hon-Yei (National Taiwan University)

Board of Reviewers:

Chang, Ching-Yuan (Tzu Chi University)

Cheng, Li-Fen (National University of Tainan)

Deng, Chi-Ping (National Changhua University of Education)

Hou, Chen-Tang (National Taichung University)

Hsieh, Molly (National Defense Medical Center)

Huang, Chun-Yu (Chung Yuan Christian University)

Lin, Miao-Jung (National Chi Nan University)

Lin, Shin-Drew (National Changhua University of Education)

Lou, Yu-Chiung (Asia University)

Yang, Pei (National Taipei University)

Translation Consultant: Lin, Lydia (National Changhua University of Education)

Assistant Editors: Chang, Yun-Ming Chung, Yu-Hsing

1. Taiwan Counseling Quarterly has been published since 2008. It's an online form. Each article is published in the order of date when the manuscript was reviewed and accepted.
2. Contact us: Taiwan Counseling Quarterly Editorial Board, Department of Guidance & Counseling, National Chunghua University of Education. *Address: No. 1, Jin-De Road, Changhua City, Taiwan. R.O.C. Tel: 04-7232105#2211 Website: tcq.heart.net.tw E-mail: tcq@mail.heart.net.tw

1-4 目錄 (Content)

自我調整學習理論對學生課業學習外部干擾的處理與啓示

陳志恆 1

Self-regulation Learning Theory: Treatment and Understanding in External Academic Disturbances.

Chi-Heng Chen 13

重新找到自我：一位主動提出分手者接受完形治療的實錄過程與解析

卓紋君 14

Re-finding the Self: The Process and Analyses of Gestalt Therapy with a Client who Initiated a Relationship Breakup

Wen-Chun Cho 44

準諮商心理師駐地實習之困境與成長

邱美珊 黃冠翰 吳典龍 45

Difficulties and Development of Counseling Interns During Internship.

Mei-Shan Chiu, Kuan-Han Huang, Dian-Lung Wu 54

自我調整學習理論對學生課業學習外部干擾的處理與啓示

陳志恆

摘要

課業學習為學生主要發展任務之一，但往往受到外部干擾的影響而降低學習動力與成績表現，課業學習諮商的可行性亦因此受到質疑。本文以自我調整學習理論為基礎，闡釋學生在課業學習活動中因應外部干擾時的自我調整學習機制，並說明課業學習諮商的可為之處。諮商師可以六個領域與四個階段的自我調整學習策略模式做為處理學生課業學習外部干擾的視框，在諮商過程中，諮商師與案主共同選擇可處理的焦點，發展特定的自我調整學習策略，並鼓勵案主採取行動嘗試改變，進而協助案主成為一個具備功能性自我調整的學習者。

關鍵詞：課業學習外部干擾、自我調整學習理論、自我調整學習策略模式

陳志恆 國立彰化高商專任輔導教師 (heng711@hotmail.com)

壹、前言

課業學習為學生的主要發展任務之一，課業學習活動佔據了學生生活中大部分時間，課業學習的成敗不但為學生本身所重視，亦是家長與教師深切關注的焦點。課業學習向為學生最為關心且感到困擾的議題（董氏基金會，1999，2002；蕭佳莉，2005；賴有亘，2004），因此學校輔導工作中課業學習輔導與諮商的實施自然有其重要性。

學生常見的課業學習困擾包括學習動力不足、缺乏有效的學習方法、學習時間不夠用、缺乏考試技巧、以及缺乏可資求助的資源等。其中學習動力不足乃課業學習諮商中最難以處理的學習困擾類型。研究發現，學習動機同時與課業學習成就以及學習策略的使用具有顯著的正向關聯（吳靜吉、程炳林，1993；廖彥棻，2000；Turner, Thorpe & Meyer, 1998），亦即學習動機低落的學生，除了課業成績不佳之外，本身也鮮少表現積極的學習行為。從自我調整學習理論的觀點，影響學生學習動機的因素包括了目標導向、自我效能、任務價值與任務興趣等成分（Pintrich, 2000, 2004）。自我調整學習理論重視學習者的主動性，強調學習者能夠自主監控影響自己學習成果的各项因子，並採用或調整適當的學習策略，以幫助自己改善課業學習成效（Zimmerman, 1989, 2001）。因此，以自我調整學習理論為基礎，對於學習動機低落學生進行諮商工作，諮商師的責任便在引導學生覺知各項對學習動力有所影響的因素，並採取特定的策略以調整其學習動機或情感狀態（如使用適當的成敗歸因形式、使用自我獎懲、採取特定的目標導向與使用自我對話等），以幫助學生提升投入學習的動力（林清文，2003）。

然而，在筆者與學生的諮商晤談中，常發現學生帶著學習困擾前來求助，述說著自己無論如何就是提不起勁唸書，自己也深感焦慮；另有學生總是對於諮商中共同擬定的家庭作業無法承諾，屢次無法實踐家庭作業。細究這些「提不起勁」、「無法承諾」的學生，背後似乎有著更大的外部干擾造成目前的壓力，而使注意力無法聚焦在課業學習上。在引導之下，學生娓娓道出造成其課業學習適應不良的外部干擾因素，如：對生涯的不確定、家庭問題引起的焦慮與壓力、與同學的人際衝突或師生關係緊張等。

當造成學生學習動機低落的原因是源自於學習者本身以外時，外部干擾便成了左右學生課業學習投入程度與學習成效的關鍵因素。如此一來，課業學習諮商的處理焦點似乎將有所模糊。從事課業學習輔導與諮商的實務工作者要問的是，以課業學習為主軸的諮商工作，當遇到學生在學習過程中蒙受強大的外部干擾時，究竟應將晤談的重心放在學習者本身的課業學習過程中，抑或轉移至處理外部干擾對學習者的影響？而外部干擾一日不排除，是否幫助學生提升課業學習成就的可能性就不存在了？

學習動機的調整本是課業學習諮商中最困難的部分，而來自外部干擾所造成的課業學習動力不足現象，更是實務工作者最常質疑課業學習諮商的可行性之處。本文先就影響課業學習的外部干擾因素進行探析，並以自我調整學習理論的

觀點，探討學習者在學習過程中對於外部干擾的因應機制，以及對實務工作者從事課業學習諮商的啟示，最後提出建議供實務工作者參考。

貳、影響課業學習動機的外部干擾

外部干擾指的是發生於學生課業學習過程本身以外，而對學生課業學習動力與成效有所影響的因素。影響學生課業學習適應狀況的外部干擾因素諸多，依其性質大抵可以粗分為兩類，一類是可選擇的，另一類是不可選擇的。前者所指的諸如學生的社團活動、聯誼、異性交往、體育活動、藝文競賽與網路活動等，這些課業學習以外的活動確實對於課業學習狀況有所影響。一直以來，許多教育工作者主張對於教育環境的安排應力求單純（如男女分校、實施髮禁等），就是要避免學生「雜事纏身」，而能「心無旁騖」。過多的社團活動以及與升學科目無關的其他學習活動總會使學生分心，佔用課業學習的時間與心理能量。然而，這些外部干擾的特徵為具有選擇性，且是可被控制的，學生有充分的自主權去安排要將多少時間分配給課業學習活動，多少時間分配給課業學習以外的其他活動。從自我調整學習的角度，這樣的選擇與分配正是一種學習策略的主動使用，是學習者試圖對課業學習的時間與環境等各層面進行調整，以使自己能對課業學習活動保持一定程度的專注（認知層面），不會因此而怠慢學習（動機層面）。

然而，另一類的外部干擾卻往往非學生所樂見，其所帶來的額外壓力也無法輕易排除。例如，遭遇雙親衝突或家庭失功能的學生，整日煩憂於家庭的紛紛擾擾，何來有心投注於課業呢；有些學生對於生涯選擇憂慮不已，加以父母施予選組壓力，也使其喘不過氣來；另外，在學校中受到同學排擠或與教師之間關係緊張的學生，成天已在悲苦情緒中度日，要拋開這些生活中每天必遭遇的「俗事紛擾」，談何容易。此類非自願性、不可選擇的外部干擾所造成的影響，尤以令實務工作者對課業學習諮商的可行性產生質疑。

雖然常見學生的課業學習動力為這些不可選擇與無法逃避的外部干擾因素所困，但反觀報章雜誌上的報導，一些學生雖遭遇家庭變故，父母病痛臥床外，還要照顧年幼的弟妹，更要利用時間打工賺錢，但卻仍能保持名列前茅。類似的例子也不在少數。我們不禁好奇，是怎樣的心理運作歷程，使得這些不幸學生猶能不放棄學業，反而更有令人刮目相看的表現。同樣是外部干擾，為何某些人的學習動力大受影響，某些人的課業學習成績卻能依然保持良好？細究其中的差異現象，仍然與學習者的自我調整學習有關。

參、自我調整學習理論的意義與內涵

一、自我調整學習理論的基本觀點

自 1980 年代起，美國教育界出現了一種新興的學習與教育心理學理論：自

我調整學習 (self-regulated learning)；主要是去探討「學習者是如何在其學習過程中逐漸精熟於課業學習活動」的問題 (Zimmerman, 2001)。Zimmerman (1986) 認為，自我調整學習乃是學習者透過後設認知，有動機性地在行為上主動參與他們自己的學習過程，自己生產出自己的想法、感覺與行動，以達到他們的學習目標。自我調整學習強調學習者可以主動地透過後設認知與動機等策略的使用，改善個人的心智能力，能夠選擇、建構與創造有利的學習環境；同時，學習者也在教育形式的選擇上扮演很重要的角色。

目前有關學習者自我調整學習的理論觀點眾多，包括行為主義 (operant theory)、現象學取向 (phenomenological theory)、訊息處理論 (informational process theory)、社會認知理論 (social cognitive theory)、意志控制論 (volitional theory)、Vygotskian theory 以及建構取向 (constructivist) 等。Pintrich (2000, 2004) 指出這些自我調整學習理論均普遍植基於下述四個前提：(一) 主動建構的假設：學習者被視為學習歷程中的主動參與者，他們會根據其內在與外在環境的訊息，主動地建構他們自己的意義、目標與策略。(二) 潛在控制的假設：學習者可以潛在地監控、控制與調整其學習過程中認知、動機、行為與環境等特定面向。(三) 目標、效標與標準設定的假設：學習者會設定一些目標、效標與標準，以作為衡量其學習歷程是否應繼續或有所改變的參照依據。(四) 中介調節的假設：自我調整學習活動在個人、環境與行為三者之間扮演著中介調節的角色。

在眾多理論觀點中，以社會認知理論最為重要。社會認知理論的自我調整學習觀點主要建立在 Bandura (1986) 所提出的交互決定論 (reciprocal interactions) 上，人類的功能運作是深受三個彼此交互牽連的因素影響：行為、環境與個人。社會認知理論強調人類行為運作的主體觀點 (agentive perspective)，亦即人類是有所期待的，有目的性的，與自我評估的，並會對動機與行動進行調整 (Bandura, 2001)。因此，人類的行為乃個體主動地對過去行為的結果進行判斷與解釋後做出的決定，而非直接受制於到過去行為結果的影響 (Schunk, 2001)。而自我調整正是在行為、環境與個人這三個因素的交相影響之下，個人有意圖而主動地實際投入影響行為的歷程中。

二、自我調整學習的歷程

完整的自我調整學習歷程包括不同階段與不同的介入向度。自我調整學習的階段區分，乃是從時間軸的觀點來劃分不同的自我調整學習順序。如：Bandura (1986) 認為學習者的自我調整學習是決定於雙重控制歷程 (dual control process)，即差異產生 (discrepancy production) 與差異縮減 (discrepancy reduction) 兩種歷程。差異產生是學習者設定稍高於自己能力水準的目標，而差異縮減則是學習者透過各種自我調整學習策略力求達到先前設定的目標 (林清山、程炳林，1995)。人類的行為動力便是在差異產生與差異縮減兩者之間的交互循環歷程中不斷產生 (Bandura & Lock, 2003)。

另外，Zimmerman (1989, 2000, 2002) 以三個連續循環的階段說明自我調整學習的歷程，分別為預備思考 (forethought)、表現或意志控制 (performance or volitional control) 與自我反映 (self-reflection) 三個階段。每個階段中都包含了數個子階段以及自我調整學習的重點，而有效的自我調整學習者將會在此三階段循環中進行某種程度的自我控制與引導 (Lapan, Kardash & Turner, 2002)。Pintrich (2000, 2004) 的自我調整學習通用架構 (A general framework for self-regulated learning) 則將自我調整學習的歷程區分為：預備思考、計畫與活化 (forethought, planning, and activation)、監控 (monitoring)、控制 (control)、以及反應與反映 (Reaction and reflection) 四個階段，學習者就是依循此四階段進行自我調整學習。

上述學者對於自我調整學習階段的觀點，除認為自我調整學習具有階段性，並均強調自我調整學習為一循環回饋歷程 (Bandura, 1986; Bandura & Locke, 2003; Pintrich, 2000, 2004; Zimmerman, 1990, 2002)，亦即學習者透過早先階段的準備與目標設定、中間階段的自我監控與自我調整，到最後階段對行為結果的反思與判斷，而形成一種回饋，提供下一次行為運作時目標設定與調整的參考依據。

在自我調整學習的介入向度方面，不同的學者也有不同的看法。重要觀點的包括 Zimmreman 與 Risemberg (1997) 定義出影響自我調整學習的動機 (motivation)、學習方法 (methods of learning)、時間使用 (use of time)、物理環境 (physical environment)、社會環境 (social environment) 與表現 (performance) 等六個面向。Pintrich (2000, 2004) 所提出的自我調整學習通用架構中，則將自我調整學習區分為四個主要領域 (area)，分別為認知 (cognition)、動機／情感 (motivation/affect)、行為 (behavior) 與脈絡 (context)。國內學者林清文 (2002) 則認為在課業學習的自我調整歷程中，包含三大類的自我調整學習活動，分別為內在歷程取向、行為取向以及環境取向的自我調整等。

陳志恆與林清文 (2008) 參考 Pintrich (2000, 2004) 自我調整學習通用架構的階段區分，綜合不同學者對自我調整歷程中介入向度的觀點，並將學習者自我調整學習的運作歷程視為自我調整學習策略的主動使用，整理成自我調整學習策略評量架構，編訂成量表，用以測量國中學生自我調整學習策略的使用狀況。此架構為一雙向度的評量模式，在自我調整學習的階段方面，共有四個階段：(一) 初始準備階段 (forethought, planning, and activation)：包括計畫、目標設定，以及對任務、脈絡與自我的覺知與知識之活化。(二) 監測階段 (monitoring)：包括各種監測的歷程，是對自我、任務以及脈絡等各種不同部分的後設認知覺察。(三) 控制階段 (control)：選擇與使用策略，努力去控制與調整自我、任務及脈絡等各種不同的部分。(四) 反應與反映階段 (reaction and reflection)：對於自我、任務及脈絡等各向度的策略使用成效之情感反應、評估與調整。

在自我調整學習策略的介入向度方面，此模式將自我調整學習策略分為認知、動機／情感、任務、環境、時間、以及求助資源等六大領域 (area)，茲分述如次：(一) 認知領域的自我調整學習策略：包含影響認知訊息處理歷程中訊

息之選擇、獲取、建構與整合的各項監控與調整學習活動。(二) 動機／情感領域的自我調整學習策略：包含對一系列影響學習者持續投入學習活動、提升與維持學習動力的重要因子，以及在學習過程中呈現的情緒反應的調整與監控活動。

(三) 任務領域的自我調整學習策略：指學習者對學習任務本身的性質與難易度進行的監控與調整活動。(四) 環境領域的自我調整學習策略：指學習者在進行學習或研讀活動時，對於所處的物理空間進行監測、安排與調整的活動。(五) 時間領域的自我調整學習策略：指的即為學習者的時間管理狀態，如對時間利用的計畫以及排定學習活動的優先順序等。(六) 求助資源領域的自我調整學習策略：包含學習者利用環境中的有利資源以增進其學習效果的活動，如與他人合作、請教他人以及搜尋與利用參考資料等。

不論學習者經歷哪一個學習階段，都會牽涉到這六個領域的學習策略之使用；而不論哪一個領域的策略使用，也都會經歷此四個階段。綜合上述自我調整學習策略的六個領域與四個階段，即可形成 24 個細格，每個細格中均包含自我調整學習策略的重要成分，學習者便分別在此 24 個細格中進行自我調整學習(表 1)。以下便以此架構為基礎，探討學習者在課業學習活動中，對於外部干擾影響下的自我調整學習因應歷程。

表 1 自我調整學習策略模式的架構與內涵

階段	領域					
	認知	動機／情感	任務	環境	時間	求助資源
初始 準備	設定標的目標	目標導向的採用	對任務訊息的	對物理空間的覺知	對時間的覺知	對資源的覺知
	認知策略知識的活化	效能判斷	覺知	對外部干擾的覺知	時間分配與投入	資源知識的活化
	後設認知知識的活化	任務價值的活化	對任務難度的	環境知識的活化	的計畫	對求助需求的覺知
	學習風格的覺知	任務興趣的活化	覺知			
監測	認知的覺察與監測	動機/情感的覺察與 監測	任務變化的覺 察與監測	環境變化的覺察與 監測	時間變化的覺察 與監測	資源變化的覺察與監測 求助需求的覺察與監測
	認知調整策略的選擇 與適應	動機/情感調整策略 的選擇與適應	任務調整策略的 選擇與適應	環境調整策略的選擇 與適應	時間調整策略的選 擇與適應	求助社會性資源 求助非社會性資源
反應 與 反映	認知調整策略使用結 果之評估與反應	動機/情感調整策略 使用結果之評估與 反應	任務調整策略 使用結果之 評估與反應	環境調整策略使用 結果之評估與反 應	時間調整策略使 用結果之評估 與反應	求助結果之評估與反應

註：“國中學生自我調整學習策略量表之編製及效度研究”，陳志恆、林清文，2008，**輔導與諮商學報**，30（2），p.11。

肆、學習者外部干擾的自我調整學習因應歷程

學習者在課業學習的過程中，一旦外部干擾產生時，最先也最直接受到影響到的便是學習動機的部分。一位自我調整的學習者，可能率先從動機／情感領域啟動自我調整學習的機制以因應外部干擾。首先，學習者先要能覺察目前的動機狀態與影響學習歷程與成就表現的因素為何，他會去覺察是什麼樣的外部干擾影響了自己投入學習的動力，以及影響的程度為何（初始準備階段）；其次是要能夠監測在外部干擾的影響之下，個人動機與情感之變化情形如何（監測階段）；接著是能夠採取適當的動機／情感策略以調整或控制其中的影響歷程（控制階段）；最後針對策略使用的有效性進行評估，是否能有效維持甚或提升學習動機（反應與反映階段）。

舉例而言，一位遭逢家庭變故的高中學生，不但要打工分擔家計，又要協助料理家務並照顧年幼的弟妹，其所承受龐大的家庭壓力將影響其課業學習動力。在自我調整學習的過程中，他會察覺到自己的課業學習動力逐漸受到家務壓力的影響，他開始監測這些家務壓力對於自己學習動力影響的長期變化情形，然後採取適當的策略以面對目前學習動力下滑的情況，如：使用自我對話策略調整學習價值：「用功讀書，可以成為弟弟妹妹的榜樣」、「我要用功讀書，將來才有可能改善家計」，調整任務興趣：「比起繁瑣的家庭事務，能夠讀書學習有趣多了」。這些信念有助於其在面臨家務壓力時，仍願意投入於學習中。最後，他會評估自己所使用的這些自我對話激勵策略是否有助於提高自己的讀書動力，並進而增進學習表現。當學習表現能有所成效，課業學習自我效能自然提高，便更有信心與動力將心力繼續投入於課業學習活動中。

學習者能成功地進行自我調整學習以因應外部干擾的影響，僅在動機／情感領域進行運作往往是不夠的，因為外部干擾的影響除了學習動力與情感反應之外，更可能擴及時間、環境或求助資源等其他領域等。如遭逢家庭變故的學習者因為必須分擔家務而壓縮了每日溫習功課的時間（時間領域）；又如雙親之間的衝突使得學習者在家中無法專心唸書，或因家境貧困而缺乏安靜或適宜的地點複習功課（環境領域）；最後，也可能因為經濟弱勢而缺少能有助於學習的工具、書籍與網際網路等資源，亦無法像其他同學般透過參加課後補習提升課業表現（求助資源領域）。外部干擾同時干擾了學習過程中的不同面向，學習中各種不利因素的累加將更加打擊學習士氣，使得學習動機更難以維持。

然而，自我調整的學習者卻能夠在各種不利的條件下，透過在各種領域中進行覺察、監測、調整與評估等歷程，以因應外部干擾對學習活動的影響，達到提升課業成就的目的，進而保持一定的學習動力。如當學習者受到外部干擾影響而造成原來的讀書時間不足時，學習者在覺知此一狀況後，會監測每日或每週可用於讀書學習的時間變化情形，主動採取時間管理策略，如縮減娛樂或睡眠時間、重新安排讀書計畫、或充分利用在學校的課餘時間進行課業複習等，並在時間管理策略的採行之後持續評估效果。另外，當學生因外部干擾的影響而使其在原有

的讀書環境中專心程度降低，便可透過環境管理策略的選擇與調整，如安排自己在不同的讀書地點中讀書，免受外部干擾的影響。

相反地，有些學生在遭逢外部干擾的影響時，自我調整學習的運作是失功能的。例如一位面臨生涯不確定的大學生，一方面對未來感到茫茫然，另一方面又承受著父母期待的壓力，在雙重憂慮之下，越來越少將時間投注於課業學習中，學業成績因而一落千丈。學習者無法成功地進行自我調整，原因可能是在初始準備階段時，根本未能察覺生涯不確定的壓力對其學習動力造成的影響，如對學習存在著負向情緒、不知道目前讀書學習的價值以及對目前所學的科目沒有興趣等；或者雖知道生涯不確定的壓力是造成學習動機低落的主因，但在監測階段卻未能去觀察與覺知生涯不確定的壓力對於學習動力中各項因素的影響程度之變化情形；或是在控制階段中，缺乏學習動機管理策略知識或未能主動使用各種引起學習動力的策略，如未能採行自我獎懲策略提升讀書動力、以及自我對話策略以堅定自己學習的信念；最後，也有可能是在反應與反映階段中，未能評估所使用的動機管理策略的有效性並做適當的修正。

由此可見，外部干擾的影響可以透過自我調整學習中不同介入向度的運作機制加以因應。值得一提的是，學習者自我調整地因應外部干擾時，各介入向度之間的運作是無法截然切割的，並且是彼此交互影響的。例如，有的學生在受到外部干擾而影響其學習動力的同時，會選擇求助社會資源（如求助師長、同學或心理諮商）以解決其外部干擾，當外部事件受到一定程度的處理時，心力自然能回到課業學習中。這樣的過程也不外乎是一種自我調整學習策略的展現。

伍、課業學習諮商對外部干擾的處理

從自我調整學習理論的觀點來看學習者如何因應外部干擾對課業學習的影響，對於實務工作者的一個重要啟示為：即使造成學生課業學習困擾的原因是來自於外部干擾因素，課業學習諮商仍是可為的。自我調整學習策略模式（陳志恆、林清文，2008）可做為諮商師在面對學生課業學習困擾時的視框，幫助諮商師從各種不同的層面去看見、理解與診斷學生的課業學習困擾，並選擇在可工作之處進行處理。亦即，諮商師針對學生學習困擾的評估與介入策略是具有選擇性的，這當然也包括直接處理外部干擾。能夠針對外部干擾本身進行處理是最好，外部干擾的消失自然能讓學習表現回到常軌。但處理外部干擾多半耗時費力，且多數外部干擾是來自學生學習系統以外的情境，非在諮商脈絡之下可以進行工作，諮商師本身亦受限於專業能力，直接處理外部干擾並不一定能為課業學習表現帶來正向效益，甚至可能引發更多的挫折。

正所謂「山不轉路轉、路不轉人轉」，對於影響學生學習動力與學習表現的外部干擾因素而言，並非只有針對外部干擾直接處理一途，從自我調整學習的各個領域切入，並配合各個階段的覺察、監控、調整與評估，亦能幫助學生改善學習狀況。諮商師選擇從不同的焦點切入處理，將會為整體學習過程帶來不同的變

化，某一領域或階段中單一元素的改變，將會影響其他領域或階段的運作，其目的都在促使案主的學習歷程產生正向循環與回饋。而課業學習諮商的目的即是在幫助學生發展自我調整學習的能力，使其能主動地採行各種策略，幫助自己在自我調整學習的各領域與階段中成功地進行運作。

諮商師在實務工作中運用自我調整學習策略模式於課業學習諮商時，當發現案主在課業學習動力不足的背后面臨有更大的外部干擾時，可使用以下的步驟幫助案主：（一）確認外部干擾的形式：諮商師首先要能確認影響案主課業學習動力與表現的外部干擾形式為何，是可選擇的或不可選擇的；是可以直接處理的，或難以直接處理的。若評估直接處理可行性低時，應回到案主自我調整學習機制的本身進行工作。（二）評估案主的自我調整學習狀態：諮商師針對案主在外部干擾的影響下，目前課業學習自我調整狀態進行評估。在這個步驟中，諮商師可以使用自我調整學習策略模式（陳志恆、林清文，2008）做為理解案主課業學習困擾的視框，針對自我調整學習歷程中的各個領域與階段，逐項評估案主受到外部干擾影響的程度，以及案主本身運用了哪些具功能性或失功能的自我調整學習策略。諮商師一方面開始對案主的課業學習困擾形成了概念化，另一方面也要幫助案主去覺知自己的自我調整學習運作狀況。（三）選擇可處理的焦點：當對案主在外部干擾因素影響下的課業學習自我調整學習狀態有所理解後，接下來便是決定從哪些階段或領域開始進行處理。選擇處理焦點的過程需與案主進行討論，找到易於改變與能促成正向成功經驗之處，以期小小的進步能啟動案主自我調整學習的正向循環機制。值得注意的是，雖然外部干擾對案主課業學習表現最顯著的影響之處常常是在某一單一領域（如動機／情感領域），但往往各領域之間的自我調整學習運作是相互影響的，選擇從某一領域做為可處理的焦點，將可能造成其他領域自我調整學習運作狀態的改變。（四）鼓勵案主嘗試改變：在自我調整學習策略模式的課業學業諮商中，改變的發生必須透過案主主動採取新的行動策略。諮商師可就與案主共同選定的自我調整學習領域與階段，提供案主有效的策略知識，或與案主從過去經驗中找出可行的策略，或發展全新的策略，做為接下來的行動計畫。在此階段中，案主針對楷模進行模仿學習尤其重要，除了有助於新學習行為的建立外，更能增進其自我效能（Schunk & Zimmerman, 2007）。同時，諮商師應鼓勵案主將此行動計畫實際運用於日常生活當中。

新行動計畫的實行成效好壞如何，都會對整體自我調整學習歷程的運作有所影響。因此，在每一次的諮商中，諮商師都要與案主再次檢視目前自我調整學習的運作狀態，並再次決定新的可處理焦點，鼓勵案主採取新的行動策略。

陸、結語

課業學習是在學學生的主要任務之一，但卻往往會因各種外部事件而使其學習狀態受到影響。自我調整的學習者能夠透過各種自我調整學習策略的使用，啟動自我調整學習的因應機制，以維持自己的課業學習表現。這種具功能性的自我

調整學習運作機制正是邁向成熟的個體所需具備的能力，不只在課業學習上能發揮功能，更能運用在其他的領域活動中。而透過課業學習諮商協助案主因應外部干擾的影響，以有效提升課業學習表現，也正是要幫助案主逐漸發展出成熟且功能性的自我調整學習運作機制。

由於自我調整學習理論能適切地闡述學習者的學習歷程，並幫助教育與輔導實務工作者深入理解學習者的學習機制，故透過依據自我調整學習理論所設計的學習策略訓練方案的實施，可以促使學生逐漸朝向一位具功能性自我調整的學習者邁進 (Schloemer & Brennan, 2006)。當然，面對學習者的學習困擾，自我調整學習理論也可以是幫助實務工作者解構與診斷問題癥結的基礎架構。以自我調整學習理論為基礎，進行學生課業學習外部干擾的諮商處理是可為的。由六個領域與四個階段所構成的自我調整學習策略模式 (陳志恆、林清文，2008)，能提供從事課業學習諮商的實務工作者一個評估與診斷案主課業學習困擾的參考架構。以自我調整學習策略模式做為理解案主因外部干擾所造成之學習困擾的視框時，諮商師一方面評估案主目前在外部干擾影響之下，自我調整學習的運作狀態如何，另一方面選擇可工作的焦點進行處理，幫助案主發展新的自我調整學習策略，形成新的行動計畫，有助於將諮商的工作焦點回到案主本身的自我調整學習機制中，更能跳脫因無法解決外部干擾而產生的無助感。

參考文獻

- 吳靜吉、程炳林 (1993)。國民中小學生學習動機、學習策略與學業成績之相關研究。 **國立政治大學學報**，**66**，13-39。
- 林清山、程炳林 (1995)。國中生自我調整學習因素與學習表現之關係暨自我調整的閱讀理解教學策略效果之研究。 **教育心理學報**，**28**，15-57。
- 林清文 (2002)。自我調整課業學習模式在課業學習諮商的應用。 **彰化師大輔導學報**，**23**，229-275。
- 林清文 (2003)。高中高職學生基礎學科自我調整課業學習策略研究。 **中華輔導學報**，**13**，1-44。
- 陳志恆、林清文 (2008)。國中學生自我調整學習策略量表之編製及效度研究。 **輔導與諮商學報**，**30** (2)，1-36。
- 董氏基金會 (1999)。大台北地區在學青少年對憂鬱與憂鬱症認知與現況調查。 2007年3月10日，取自 <http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=57&Page=2>
- 董氏基金會 (2002)。大台北地區青少年主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性調查。 2007年3月10日，取自 <http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=62&Page=1>
- 廖彥棻 (2000)。台灣國中生英語學習動機與學習策略之研究。國立彰化師範大學英語學系碩士論文，未出版，彰化。
- 蕭佳莉 (2005)。嘉義市國中生生命意義感、生活壓力與憂鬱傾向之相關研究。

- 國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄。
- 賴宥亘 (2004)。應用音樂抒解國中成長階段「情緒壓力」相關因素之調查研究。國立台灣大學音樂研究所碩士論文，未出版，台北。
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
- Bandura, A., & Locke, E. A. (2003). Negative self-efficacy and goal effects revisited. *Journal of Applied Psychology*, 88(1), 87-99.
- Lapan, R. T., Kardash, C., & Turner, S. (2002). Empowering students to become self-regulated learners. *Professional School Counseling*, 5(4), 257-265.
- Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds), *Handbook of self-regulation* (pp. 451-502). San Diego, CA: Academic Press.
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 358-407.
- Schloemer, P., & Brenan, K. (2006). From students to learners: Developing self-regulated learning. *Journal of Education for Business*, 82(2), 81-87.
- Schunk, D. H. (2001). Social cognitive theory and self-regulated learning. In B. J. Zimmerman, & D. H. Schunk (Eds), *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives* (pp. 125-151). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2007). Influencing children's self-efficacy and self-regulation of reading and writing through modeling. *Reading and Writing Quarterly*, 23, 7-25.
- Turner, J. C., Thorpe, P. K., & Meyer, D. K. (1998). Students' reports of motivation and negative affect: A theoretical and empirical analysis. *Journal of Educational Psychology*, 90(4), 758-771.
- Zimmerman, B. J. (1986). Development of self-regulated learning: Which are the key sub-processes? *Contemporary Educational Psychology*, 16, 307-313.
- Zimmerman, B. J. (1989). Models of self-regulated learning and academic achievement. In B. J. Zimmerman & D. H. Schunk (Eds.), *Self-regulated learning and academic achievement: Theory, research, and practice* (pp. 1-25). New York: Springer-Verlag.
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3-17.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In

- M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). San Diego, CA: Academic Press.
- Zimmerman, B. J. (2001). Theories of self-regulated learning and academic achievement: An overview and analysis. In B. J. Zimmerman, & D. H. Schunk (Eds.), *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives* (pp. 2-37). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64-70.
- Zimmerman, B. J., & Risemberg, R. (1997). Self-regulatory dimensions of academic learning and motivation. In G. D. Phye (Ed.), *Handbook of academic learning: Construction of knowledge* (pp. 105-125). San Diego, CA: Academic Press.

Self-regulation Learning Theory: Treatment and Understanding in External Academic Disturbances

Chi-Heng Chen

Abstract

Academic learning is a major development task for students. However, external disturbances often reduce their motivation and academic performance, thereby calling into question the feasibility of academic counseling. Based on self-regulation learning theory, this study aims to explain students' self-regulatory learning mechanism in the face of external disturbances in academic activities, and to show the feasibility of academic counseling. The six-field and four-stage model of self-regulatory learning strategies is used as framework for the treatment process for external disturbances in academic learning. To help clients become functional and self-regulatory learners, counselors and clients choose a treatable focus together, develop specific self-regulatory learning strategies, and take action toward changes.

Keywords: academic external disturbance, self-regulated learning theory,

self-regulated learning strategy model

Chi-Heng Chen

National Chang-Hua Senior Vocational School of Commerce
(heng711@hotmail.com)

重新找到自我： 一位主動提出分手者接受完形治療的實錄過程與解析

卓紋君

摘要

本文乃是針對一位主動提出分手，經三年之久仍未脫離關係的牽扯、一直找不到自我的男性當事人，其接受完形治療過程的描述與剖析。文中透過當事人與諮商師的對話實錄，重點式地呈現出四次的完形治療過程；而對於完形治療諮商師如何概念化該位當事人的狀態，以及如何運用完形治療的實驗與介入，也有詳細的說明。從諮商過程分析與個案的回饋顯示：情傷的當事人復原涉及了他對自我的覺察、整合，願意做不同的選擇，並且為自己的生活負起責任。作者期望透過此諮商實務案例的探討，具體介紹完形治療對於分手情傷個案的應用；並藉以提升眾人對完形治療理念與技術有進一步的認識。

關鍵詞：完形治療、完形實驗、分手情傷、雙椅對話、空椅技術

卓紋君 高雄師範大學輔導與諮商研究所教授
(wccho@nknuc.nknu.edu.tw)

壹、前言

男女交往可說是成人階段的發展任務，也是影響其生活起伏的重要經驗。男女情感的開始和發展固然令人期待與感到欣喜；而關係的結束則往往讓人遺憾、心碎與痛苦。許多學者透過研究便指出分手對當事人的可能影響為容易造成情緒困擾與生活適應困難，例如憂鬱、低自尊、自我懷疑、罪惡感、憤怒等不良的反應（黃君瑜，2002；Chung et al., 2003; Robak & Weitzman, 1998; Sprecher, Felmlee, Metts, Fehr, & Vanni, 1998; Tashiro & Frazier, 2003）。研究發現也普遍指出被動分手者的痛苦指數通常顯著高於主動分手者，但是後者通常背負較多的罪惡感和愧疚感（王慶福、王郁茗，2007；修慧蘭、孫頌賢，2003；Cho, 2005）。雖然主動分手者是主動提議並且決定離開親密關係的人，其對於結束這份關係的失落與哀傷的反應自然較另一方少很多。但弔詭的是，主動分手者若是感到自己提出分手的決定和舉動導致了對方的痛苦與悲傷，那麼這樣的罪責感往往會使其無法真正脫離原先關係的糾結。若就有機體經驗自然循環與消退的觀點而言（Clarkson, 1999/2002），分手的經驗並未因主動分手者提出結束關係並且離去的行動而完結、消退；當事人心存的罪疚感反而是經驗循環的干擾以及形成未竟事件的關鍵所在。也因此，自我便難以隨著關係結束而重新調整、自足且繼續前進；反而容易受對方好過與否而牽絆引動。

在諸多心理治療的取向當中，完形治療以疏通當事人的未竟事件著稱。完形治療強調透過覺察、接觸以及各種實驗，可以幫助當事人察覺到被遺棄的部份自我，釐清自己的問題所在，身心得以趨向整合，終究成為健康而完整的有機體；Perls、Hefferline 和 Goodman (1994) 將之稱為「自我的發現」(self-discovery)。而其中所涉及的過程可說是一個經驗再體驗與循環完成的歷程（Clarkson, 1999/2002），主要包含知覺、覺察、動員能量、行動、滿足以及消退等階段。若就接受完形治療的分手當事人而言，他必須先經過覺知到自己的苦惱或問題（知覺），再覺察到身體和心理因分手事件而帶來的影響，此中涉及到能夠陳述與體驗一些相關的感受（覺察）。接下來，透過治療中的一些實驗（特別是空椅對話），當事人開始逐一接觸並且能夠全然地表達那些感受（動員能量以及行動），從中令過去未竟的事務或關係互動中的問題得以一一解決（滿足）。最後，當事人才能真正走出分手所引致的不良影響，以全新的自己面對接下來的生活經驗（消退與另一個經驗循環的開始）。

本文旨在透過一個主動分手但卻一直沒能真正放下關係的諮商案例，來介紹並闡明完形治療的概念化、實驗介入與作用。

貳、諮商過程

為助於讀者了解該案例的脈絡，首先簡要介紹本案例的當事人及其感情狀態。之後再呈現各次的晤談過程。

一、當事人背景簡介

當事人 C，男性，三十多歲，從事電腦資訊業務。與前女友兩人認識半年後前女友即離家，跟隨 C 來到南部同居，交往約有八年之久。後來因為兩人生活方式與價值觀差異太大，加上女友生活糜爛，兩人爭吵不斷；C 便提出分手，女友也答應結束關係，由 C 搬出住處。但是分手後這三年來，C 仍經常提供前女友經濟上的援助，而且也沒有再涉入其他感情。而 C 對於前女友的予取予求逐漸感到不耐，但又經不起她多次以自殺要脅。C 想完全切斷這樣的關係又覺得很困難。筆者當時正以完形治療為介入方法，為分手情傷者進行諮商的研究。在 C 感到壓力大到難以負荷之下，透過其友人轉介，前來參與並接受筆者（具四年完形治療訓練並有證照之諮商心理師、教授完形治療課程且長年投入探究親密關係的工作）相關研究的免費諮商。

在說明諮商方式與邀請參與研究，並且簽署同意書之後，當事人便開始進行四次以完形取向為主的諮商。每次諮商時間平均約 75 分鐘。

二、完形治療晤談記錄

下文摘錄逐次諮商的對談過程(左欄)。句首代碼意指：諮商次別 (C1-C4)、發言者 (T/C)、第幾次說話 (數字三碼)，如 C1T059 代表第一次諮商時，諮商師說的第五十九句話，而 C1C060 則代表當事人說的第六十句話。右欄為筆者事後對當事人的覺察、諮商意圖、使用的特定技術或完形的實驗等說明及評論。

(一) 第一次諮商

瞭解當事人 C 的狀況與來談目標，並且開始形成晤談重點的圖像。C 這次主要談的是與前女友似分又未全分的關係對他的影響與困惑；以完形的經驗循環而言，此次屬於知覺與覺察階段。

- | | |
|---|----------------------------|
| C1T059：我看到好像你的生活完全被這一個這麼大的負擔消磨掉，目前聽起來是你選擇這樣。 | T059：完形治療強調當事人為自己的情況負起責任。 |
| C1C060：對，但是我也試圖去改變，包括從現在開始我已經不給她錢。 | |
| C1T061：你怎麼讓自己做到這一點？ | T061：完形強調「如何」，如此問法也有增能的意圖。 |
| C1C061：跟她談條件。你做不到我的條件，那我不願意給你錢。 | |
| C1T062：我現在有一個圖像，好像你很清楚你們之間不會再復合，但是你跟她之間一直牽著一條線，那個線是她很知道，她用什麼方式你就會動。 | T062：以具像化的隱喻，點出兩人之間的牽扯模式。 |

C1C062：對。

C1T063：因為很多的東西，包括愧疚也好，責任議題也好，你也不願意把那條繩子拿下來，只要你不把繩子拿下來，她一定會有辦法的。

C1C063：可以這樣說。我覺得愧疚，可是很多朋友跟我講說，對她已經夠好了。

C1T064：但是那個不夠，別人說的不算，你自己永遠覺得不夠。

C1C064：對，但是我自己都不知道我要做到什麼樣才夠，所以我給自己的一個底限，就是說希望她能夠好好的過活。這一點底限其實不會很困難，我想是最基本的，百分之九十九的人都做得到吧，可是...

C1T065：你有沒有去看到，那是你對她的期望，但是她有她自己的選擇，她要過生活的方式。但是當你，依然要把這個期望背在你身上的時候，她永遠有辦法來擺佈你。

C1C065：應該是這樣子，對。沒有其他的方法。

C1T066：那個方法就是在於你要不要把繩子弄下來。如果你覺得真的很想跟她分得清楚，有個了結的話，她是不是在保險公司工作，她生活過得好不好，干你什麼事？那個東西就好像，你自己把她扛在身上（拿抱枕疊在 C 身上）。這個是，不能做保險，起碼找幾份工作吧，兩三份工作可以糊口吧！你起碼生活要過正常一點！不要跟一些奇奇怪怪的人在一起！（講一句就疊一個抱枕）（C 要把抱枕拿下來）不要拿掉，你還沒有準備要拿掉，你感覺一下，多接近你的狀況，是不是這樣？

C1C066：嗯，還有一點，我可以拿掉嗎？先拿掉？

C1T067：先不要拿掉，我要你感受一下，這就是你的狀況，除非你覺得還有更多或更少？

C1C067：嗯...嗯...講真的，我會怕人家拿...尋短這件事情來...

C1T068：要脅你？

C1C068：雖然我跟她講得很清楚，如果你敢拿這件事情來跟我...要脅的話，我保證...絕對不會去看你，我會很難過，但是我連看都不會去看。

T064：回到 C 身上，並點出其目前處境的圖像。

T065：用具象的隱喻點出 C 與前女友之所以糾纏不清的癥結。

T066：使用具像化與停留，此兩者是完形治療中常用的技巧，用以幫助 C 覺察。

T067：透過停留，希望 C 多接觸並體驗自己的感受。

如果你死了就算了，如果你沒死，你也不要期望我到醫院去看。

C1T069：你在她面前講過類似的多少這樣的保證？

C1C069：這一句話我講過，因為這是我們經歷過的一個事情。我們有一個朋友，不小心跟了一個有老婆的男人…，這個男人騙了她的錢，又騙了她的感情，等於是幾乎把她的公司都掏空了。…我們很怕這個朋友真的就這樣走了，因為她已經有很多次尋短的意圖。…最後，她一天沒有出現在公司，我就跟我女朋友去公寓找她。…我就跟警察當場把門打開，結果就吊在裡面！那事情對我衝擊很大，…所以，她知道那是我的底限，那是…那是…就等於像是核子武器！所以她不敢隨便使用這個武器，因為她知道，發生這樣的事情的時候，我受不了。…所以我就講說，我很怕…不管怎麼樣，千萬不要拿這種事情來要脅。…那我怕不怕，我當然怕啊！她有一點類似是走投無路的人，如果今天她能夠工作，能夠好過一點，她的死活關我什麼事情。可是我今天，讓她自己過不下去了，到最後真的是走投無路的，好，她死了，我對誰都沒有辦法交代。

C069：雖然 C 在此處提出過去的另一個創傷事件，但表達的重點是他與前女友經過該事件後而形成一個互動底線的默契。因此 T 選擇仍是聚焦在原来的話題路線。

CIT070：你真的覺得是這樣嗎？

CIC070：對啊。如果到最後她過不下去了，我也沒有辦法翻身了啦。我也沒有辦法可以辯解的餘地了。她家裡面的人說，她女兒就是跟你跑掉，你沒有好好照顧她，然後你讓她怎麼樣了，那一輩子都是你的錯，我也只能承擔。

（二）第二次諮商

T 先瞭解並核對 C 經上次晤談後有什麼不同；然後帶著第一次對 C 的理解，從當下發生些什麼再入手。這次晤談本身是一個小的經驗循環，C 從知覺身體被綁，到對自己內在有所覺察，動員能量跟自我接觸、對話（行動），最後對於自己內在的需求有了較多的發現（滿足與消退）。就四次諮商過程來看，這次是完形經驗循環的覺察（這段關係對自己的影響）與動員能量（去接觸這些影響的感受）階段。

- C2C001：有一些觀點我看到了，但是僅僅止於看到，要把這些觀點付諸實現，不知道要用什麼方法。
- C2T002：要不要多說說哪部分對你來講是有一些新的觀點？
- C2C002：上禮拜，我有去找她，還是看一下她現在到底怎麼樣了。我覺得我試圖去跳出這個格局，不要再給她錢；這是比較消極的一面。但是積極這一面的處理，我也變得相對來講，我沒有再去找她的同學來看說，你現在幫她到怎麼樣。不過看她這個樣子，我還是蠻難過的！我甚至搞不清楚說我到底為什麼放不下？是心裡面到底還是喜歡她？還是說我個人的價值觀，我不可能遺棄她？我現在在爭執的就是這兩個觀點。
- C2T003：你的意思是說，好像有一個部分就是你上次提到的，道德責任這些東西，所以你覺得會遺棄她，有點愧疚。那另外還有一個部分是，你也有點疑惑到底還是不是喜歡她？...
- C2T005：你覺得我們這一次談話的話題，如果擺在這邊去釐清楚，你到底是在哪一個狀況，對你會有幫忙嗎？
- C2C005：很多事情並不是這樣放著就可以解決的。而且從上一次我就想說，我需要變化了，只是，要從哪裡去變？有的時候自己會摸不到頭緒，因為，畢竟這一件事情綁著我，感覺上我也沒有辦法翻身。
- C2T006：我想從這邊好不好？我還是要擺椅子出來，雖然你上次覺得不願意，這邊代表的是你被綁住了。所以多說說，你希望那個變化是什麼，如果你今天換到這個位置的話，你的生活會有什麼不一樣？
- C2C007：有一個很大的差別，這個希望能夠比較為自己而活。我發覺（自己）為太多人而活了！你的父母親，給你的一些看起來不太什麼的要求，有時候其實是蠻奇怪的，可是，你還是不得不照著他的意思去做，那我覺得好像身上綁著太多人的那種...事了。
- T002：從正向部份切入，一來有鼓勵作用，二來也可評估C。
- T003：澄清並確認出C困擾的圖像。
- T005：確立C此次晤談的目標與焦點。
- T006：利用空椅具體化C改變後的樣子，並藉此勾勒出C經過諮商後期待達成的狀態。

- C2T008：你現在在講的時候，你覺得在這邊就有那種感覺嗎？被綁著，而且是很多別人的，放在你身上？
- T008：開始引導 C 跟自己的感覺做當下的接觸，進入探索自我的經驗循環圈。
- C2C008：我從昨天晚上就沒有好好睡，有蠻多時間是在思考這個事情。我到底活著存在的意義跟價值在哪裡，似乎講起來很深，而且也很煩。
- C2T009：你需要為別人而活？還是為自己？
- C2C009：對，但是你去為自己活，你的目的是什麼，你圖的是什麼？你為自己而活，但是有些部分你可以整合起來，還是可以去符合別人的期望，你可能有一個空間，有一些人，有一些事情可以不要去管。但是我的重點就是說，畢竟一個人年輕的那個黃金時代，就那麼幾年，你總不能被這些你現在覺得他很有價值，很有意義，可是可能過幾年就覺得這些東西是亂七八糟的。你不知道你到底做了什麼事情，這是很可怕。...
- C2T012：你很想為自己的生活有一些不一樣，為自己找出一個真正比較可以活出自己生命價值意義的方法。
- T012：反映 C 的困惑。
- C2C013：比較簡單一點就是說，有目標。我現在生活沒有目標，就只有活著吧，沒有那種熱情了，沒有那種動力了。
- C2T015：那，這個部分怎麼樣跟你這分手的女朋友有關聯？
- T015：尋求該段話的圖像，並聯結到分手的主題。
- C2C015：就是我覺得我要先處理的。因為，現在所謂的分手，到底是什麼樣的情況，我自己很糊塗了。
- C2T018：如果她能夠好好過生活，對你的意義是什麼？
- C2C018：就是覺得我那個責任不再那麼重了。
- C2T019：你不能離開這個位置，因為你有一個使命是要讓她...
- T019：用「送你一句話」為引導，來探索 C 與前女友之間的癥結。
- C2C019：過好一點，或是好過一點。...
(繼續探討)
- C2T078：那我剛剛也聽到你說，你是活在別人期望中的人，所以如果有少數一撮的朋友還是希望你跟她在一起，這個部分你怎麼辦？
- C2C078：我會把所有的條件再列出來，再看一下，然

後這個評分答案是不行，那我才會跟他講 no。可能我會頓著三五秒，或是十秒鐘，或者再把情勢分析給他聽，然後說，你看看吧，這樣子還行嗎？

C2T079：這個差別的反應是什麼？在這邊你會直接告訴我，對朋友就不一樣？

C2C079：爭取他們的...吧。

C2T080：是爭取他們的認同？

C2C080：對，讓他們了解到為什麼事情會...會那種...

C2T081：所以，先從這一點開始，你會坐在那個位置，讓自己困在那邊，綁在那裡，是很多原因的。那我想拉回來是，剛剛這邊的***(C')是嚮往改變的，他已經覺得不行了，不能再耽誤自己了，最黃金的歲月都已經要結束了！那現在如果你跟他也有一些對話的話，是不是可以從這句開始？我給你一個頭，但是你可以稍微修正。「我沒有辦法做到你要求的，我連這一小撮朋友，我都要很努力的，很謹慎的，用一些方法來獲得他們的認同，即使我心中已經有一些答案了。」諸如此類的。

C2C081：(沉默五秒)好像被你說完了喔。

C2T082：那你就重複，如果你覺得是完全符合的，你就重複。

C2C082：(對 C'說)我試著很努力去符合大多數人的期望，不管任何一個...方式，一個方法，就是...試圖做到就是大多數的人要求的答案，這是我一直想去做。

C2T083：嗯，要不要告訴他，我這麼想要符合到多數人的期望，對我的意義是什麼？

C2C083：(沉默五秒)意義？...

C2T085：好，沒有關係，既然不知道嘛，試著用我剛剛說的話，講一遍看看，看你講完的時候，你心裡和身體的感覺。所以告訴這個***(C')，「我必須要符合大部分很多人的期望，我習慣，我如此，因為我太在乎他們怎麼看我這個人，我在乎他們是不是喜歡我，我在乎他們是不是覺得我這個人是有價值的。」試著說出來再想。

T079：指出並探究其中的矛盾與原由。

T081：空椅對話開始於 C 表達自己當下的狀態，「送你一句話」是此時常用的技術。

C2C085：應該不是...不是...（沉默六秒）...不是這樣子的...不曉得。我不曉得我這樣子做的意義是什麼？那種根深蒂固的頑固嗎？

C2T086：嗯，我在這邊也看到這一點。你寧可停留在「我不知道這是什麼」，而不願意去接受我的建議，試試看，說說看，你有沒有發現？

C2T087：或者，就這麼簡單，告訴這個**（C'）一句話，「沒辦法，我就是聽不進去，我就是這麼頑固的人。」

C2C087：那又不是。

C2T088：頑固是你剛剛說的。

C2C088：嗯，...（沉默十秒）...這裡面好多矛盾喔，那我...這麼頑固是為了什麼？

C2T089：我不知道。你承認嗎？

C2C089：讓人家認同，好像也沒有啊。那我為什麼去符合這麼多人的期望？這麼做的目的是什麼？

C2T090：這個不是在這邊的**（C）會去思考的，他思考的是怎麼樣去達到別人所有的期望。是這邊的**（拍另外一個椅子，C'）會有疑惑。所以，我要你留意喔，你現在所坐的位置所代表的立場，跟自己的部分，當你有一些不同的，你可以自己發揮。你很習慣用想法，那是腦袋。那除了腦袋以上的之外，身體以下是什麼，我不知道。我覺得那蘊含了很多豐富的訊息，包含你一直在嘆氣。你的身體持續在告訴你一些訊息，因為你腦筋轉太快，如果可以放慢一站，多去感受，在這個位置的他（C），會有什麼樣的情緒，或者身體有什麼樣的感覺，以至於這邊會有一個**（C'）會說：不行，你不能再這樣下去。你同意我說的嗎？

C2C090：嗯！（點頭）

C2T092：所以現在此時此刻，從你的身體，你可以感覺一下，現在比較接近哪一個部分的**？

C2C092：現在...現在是比較接近這一邊的（指C目前所坐的位置）。

C2T093：你從哪些地方，哪些身體的線索，知道你是處在這邊的？

T089：基於完形「改變的矛盾式理論」（paradoxical theory of change）（Mackewn, 1999），改變始於當事人全然地成為如其所是，而非變成一個不是自己的人；因此探問C是否能承認接受自己的狀態。

T090：用雙椅具體化並仔細區分出C內在混亂中的兩個部份，同時也引導C多留意其身體的訊息。對於不知完形治療的一般個案，T會做一些教育的進行。T給予回饋後，為避免獨斷，也詢問當事人的看法。

- C2C093：因為，我在想說我為什麼要動？因為我現在沒有目標啊。
- C2T094：所以告訴他（C'）：「我現在不動，因為我找不到目標。」
- C2C094：因為找不到可以動的目標啊，那個包袱放不掉。曾經連想要出去晃一晃都有一點困難的人，還談什麼生活目標？
- C2T095：換來這邊一下（C換到對面的位置，C'）。你會怎麼回應剛剛**（C）講的話？
- C2C095：（沉默六秒）我有時候是（很長的嘆一口氣）。
- C2T096：嗯，那個氣是他的（指對面的C），還是誰的？
- C2C096：我是可憐他啊。
- C2T097：嗯，為什麼可憐他？
- C2C'097：你真的很可憐啊，為什麼就是跳不開啊？你就是跳不開啊！（手握拳）
- C2T098：去感受一下，這隻手在做什麼。如果他說話，這隻手，他說什麼？當你在講你為什麼跳不開的時候，你的手就會一直動。
- C2C'098：我在想，你就不要去...去想太多了嘛，想太多沒有用啊...（沉默十秒）...把老爸老媽的話放在一邊，好好去玩嘛！（笑）
- C2T099：換過來（到C位子），那這邊有沒有聲音？
- C2C099：（沉默五秒）這邊也說很想啊！...
- C2T102：嗯，好，對。那剛剛建議你不要想那麼多，把老爸老媽的想法期望丟在一邊，就去玩。你有什麼要回應的嗎？
- C2C102：有那麼容易丟掉嗎？去玩就被念了。
- C2T103：被誰念？
- C2C103：那個...（沉默三十四秒）...（自己換到對面的位置C'）（長嘆了一口氣）...多過一點自己的生活，想...多為自己...（沉默十五秒）...不管其他人要叫你做什麼，老是有人要叫你穿什麼，不要再去在乎別人的想法。...（沉默十六秒）...（抓抓頭）...我覺得他（指對面C的椅子）好像啞口無言耶。（笑）
- C2T104：他啞口無言，他在想什麼？
- C2C'104：因為，認同這邊的觀點。
- C2T105：嗯哼，但是...
- T092：自我對話的展開是從C當下符合的那一個自我狀態開始的，而非由T指定。
- T093：促進C的覺察，同時確定其所處的位置符合其狀態。
- T095：促成兩個自我的對話—雙椅實驗。
- T098：指出C慣有的動作，並透過擬人化引導其表達。
- T103：C自發地換位，代表其開始跟內在的自我狀態有接觸了。
- T105：另一種「送

- C2C105：但是，怎麼去做？
- C2T106：所以好像他會拋一個問題給這邊的你（C'）。
- C2C106：（沉默六秒）嗯，應該是吧。
- C2T107：你會有什麼想法？聽起來，我剛剛注意到你的對話，他在那邊好像呈現了很多困擾，包含他說他找不到生活的目標，好像，言下之意是有生活的目標，他就比較能去改變。
- C2C107：應該是吧。
- C2T108：嗯哼，那所以這邊想改變的**（C'）怎麼樣可以去...幫助他找到生活的目標？
- C2C108：（沉默七秒）...目前還沒有。
- C2T109：所以，會不會那是一個開始，因為我覺得這邊的你（C'），其實是很關心他的，你很同情他的處境，你希望他可以多輕鬆一點。所以抱著一份這樣的關心和協助，你可以怎麼樣在這裡頭，你如果想要有變化，一定要有一個特質是，這邊的**有的，就是要有創意，如果沒有創意，沒有辦法從習慣、成就當中看出一些不同，就看不出那個改變。所以這邊的**好像看出一些什麼，所以你可不可以運用這邊**的力量，幫助他（C）看看，能不能稍稍跨出一小步。因為習慣了，而且很頑強，要活在別人的期望底下。你是跟他生活很久的人，非常了解他。我不曉得你在這部分有什麼樣的想法？
- C2C109：思考一下。
- C2T110：能不能把你想的，試著可以說出來，讓我也知道。
- C2C110：現在這邊好亂喔！（拍頭）...（沉默七秒）...年紀輕的時候，蠻有活力的，常常會去搞一些活動什麼啊，為什麼老了，就...現在就搞不下去了？...
- C2C113：可是還是可以做的，有一些事情還是可以做的。
- C2T114：所以，這邊的你好像開始在動腦筋。
- C2C114：我在想一些以前做過的事情，什麼事情可以試著放開去做。
- C2T115：你要不要試著問問他(C)，你幫他，想到哪一
- 你一句話」，以語句完成方式引導其說出沒有表達出來的話。
- T109：T一方面從歷程著手，抓出C兩個自我互動的特徵來鬆動膠著的對話；另一方面把握前後的内容訊息，引導他運用自己是有能力、資源、C'的那部份，來幫助另一個自己。
- T115：C希望能為

些活動或是什麼，是他會比較需要的，他整天幫著人家，要達到別人的期望，有什麼，可能是他需要的？

C2C'115：把手機關掉。

C2T116：喔，先把手機關掉。是你希望，還是他？你要不要問問他，他需要什麼，好像你剛剛講半天是這樣子，可是好像沒有交集。你叫他放輕鬆，他說不行，他怎麼做？

C2C'116：手機關掉應該可以吧，不需要一天開二十四小時。

C2T117：你問他。

C2C117：把手機關掉。

C2T118：坐過來一下。(C'換位置到C)。「他也很想幫你，讓你輕鬆一點，所以提了一個這樣的建議，把手機關掉，不要一天開二十四小時，你覺得可行嗎？」(對此位置的C說)

C2C118：... (沉默七秒) ...應該是可以啦，可是現在可能做不到，用途不大。

C2T119：所以他給的建議可能現在不能馬上符合。那你要不要修正一下，告訴他，怎麼樣可以用途大一點，就手機這件事情。

C2C119：因為作息時間不正常啊。所以，手機有時候就必二十四小時都開著囉。

C2T120：所以你的意思是說，「我很頑強，我還是不會照你的意思去做。」

C2C120：(沉默六秒) 睡覺的時候，可以關機吧！？

C2T121：那你會這麼做嗎？

C2C121：(沉默六秒) 好像關機也蠻麻煩的。

C2T124：我不是很能夠相信，一個要去滿足別人期望的人，是一個怕麻煩，懶惰的人。

C2C124：(沉默七秒) 我不希望在自己身上動太多腦筋啦。如果有機會看到我，還是一件牛仔褲一件襯衫，所以朋友對我的評價蠻兩極的，有人說你好邋遢，這樣交不到女朋友的，有人說，你這樣蠻有自己特色的。

C2T125：你相信哪個？

C2C125：三十歲以前，我會相信這樣子是蠻邋遢的，三十到三十五歲，我會相信這樣各半，三十五

自己而活，但不知如何開始，在此 T 從引導 C 去注意內在自我有何需要開始。

T116：催化 C 兩個自我的對話。

T118：為引導對話的進行，通常在换位後先給予 C 提示，以助其進入另一個自我的角色。

T120：空椅對話的引導，T 應用了類似心理劇的替身，試著說出 C 的狀態。這個做法看似岔開 C 的自我對話，但 T 的經驗：如此的引導有助於一般個案接觸內在自我的狀態，催化出後續的對話。

T124：挑戰 C 自己的矛盾。

歲以後，我想應該無所謂啦。

C2T126：所以好像你跟這邊的**（C）有一個共通的地方，因為他希望你穿邋邋一點，因為這樣是代表你是可以自在。

T126：T 意圖抓出兩個對立的我之下相通的點或需求，藉以整合 C 分裂的自我。

C2T127：所以你是不是可以回應給他（C'）：我花比較少的心思在衣服上，因為這是一種照顧自己的方式，我平常已經很累了，不希望再花更多的腦筋在衣服上。所以你會同意他。用自己的話說，你們之間顯然是需要有一些共同的交集，不是由我來說。

T127：T 引導介入過多就會減少雙椅對話的自發性。在此是不太恰當的，宜避免！

C2C127：我沒有要花很多心思在這裡，反正我從來也沒有為衣服的事情傷腦筋過。以前沒有，以後大概也不會吧。所以這大概是一個習慣養成的吧。

C2T128：所以**我要你去看喔，你剛剛在那個過程，好像也有一個習慣要背負別人的期望，好像不要讓別人失望，那也是一種習慣。不買衣服，穿這樣子也是一個習慣。我要你也可以去分辨一下，有哪些習慣其實也是照顧自己的方法，可以讓自己輕鬆一點，當你在沒暝沒日這樣忙的時候，至少有喘口氣的機會。還有哪些習慣，是讓你覺得，你就沒辦法，就是會被一直綁著？

T128：引導 C 覺察自己內在狀況與行為模式，尤其是他用怎樣的方法在滿足自己（休息）的需求。

C2C128：嗯。

C2T129：那另外還有一個，你可不可以去看看，剛剛稍微有一點點共識，但是又沒有完全的，就是他（C'）提的手機關機，那你回應的是說睡覺的時候也許可以考慮。所以，我會很希望你給自己大概一個禮拜的時間，去試試看，哪些習慣對自己大概是有好處，有幫忙的？手機睡覺的時候關掉，會不會真的也可以放鬆自己？你可以當做一個實驗，你如果回來還是覺得不行，我還是習慣這樣，那去看看習慣背後的意義是什麼。

C2C129：手機開機的意義是因為，蠻多人需要我的啊。（笑）

C2T130：我想大概也是如此。所以，他（C'）在告訴你什麼，為什麼要叫你手機關掉？

T131：透過家庭作

C2C130：遠離那些需要我的人。(笑)

業鼓勵 C 去覺察自

C2T131：用這邊想要改變，或者具有創意的** (C')，去試試看，如果這個禮拜有一些嘗試，有一些小小的實驗，就試試看，最終還是可以回來選擇你的習慣，因為那樣比較好。

己的衝突，並且實驗看看，運用他自己的資源：創造力來找出突破之道。

(三) 第三次諮商

從回顧上次晤談重點開始，並且著眼於 C 自我的整合；就四次諮商過程來看，這次是完形經驗循環的行動階段。這一次晤談也呈現了另一個小的經驗循環，從 C 知覺手開始，一步步帶出對自我的覺察，動員能量跟自我接觸、自我的對話（行動），最後完成自我整合（滿足與消退）。

C3T001：我們注意到你自己心中的兩個聲音，一個要努力打拼，要符合很多人的期望，另外一個是要放輕鬆，要為自己著想，要照顧自己。那我記得好像有一個東西就是回到你的手機。

C3C001：不過這也是今天造成稍微遲到的原因。因為剛剛手機一開機，就有人開始罵了，會比較驚險一點，所以我打電話打到十一點，然後電話一放掉就趕快跑，還好沒有 delay 太多。覺得似乎沒有想像中那麼容易的就把它關掉。

C3C003：我一直想到一點就是說，到底是我的朋友需要我，還是我覺得我的朋友需要我？有去想到這個問題了。嗯...感覺上好像兩者都有...。那這樣的個性是不是我應該要去改變的？我想說我抓到這樣的答案是比較確切一點的話，那應該之前的那個問題，是不是跟這樣的性質有一點關聯呢？

C3T004：要不要說說看你自己體會到怎樣的關聯？

T004：當事人的問題底下往往有自己的想法，與其由 T 來回答，不如引導他自己負責且直接地說出來。

C3C004：嗯...就是說，我覺得我不光是對朋友負責，可能對我之前的女朋友負責，好像覺得我去負太多責任了。可能之前會覺得蠻理所當然的吧，那現在這個理所當然是加一個問號了，那我為什麼...？自私一點的想法是說，這樣對我有什麼好處？...然後，我有在想這個問題，我還沒有給自己答案。...

C3T008：聽起來是你真的很忙碌，睡覺對你來講是很必要的休息，你才能去扛更多的責任，但是

T008：T 仍是聚焦在 C 回去實驗情況

你把睡覺這個部分也分出去了。我不曉得你過去這個禮拜，對於睡覺關機這個部分，做了什麼樣的嘗試？有哪些時候是成功，有哪些時候是沒有辦法，還是很難？

的瞭解，因為這是一開始的話題但尚未完成。

C3C008：有些時候是真的忘記關，然後...有一些時候我是做一個比較協調的做法，嘗試著把手機丟在外面，沒有關機，我想要去了解到底誰打來，什麼時候打的。我沒有去想那麼多，不過我現在事後回想起來，我想這個好像是個試圖的嘗試。...

C3T010：那你有什麼發現？

C3C010：還是蠻多人找我的，睡覺的時候關機，還是會被人家罵，會被念，說你怎麼會找不到，因為大家找慣我了，好像 7-11 一樣隨時都找得到。當然還有一些是根本什麼事情都沒有的，只是純粹找你聊天什麼的。

C3T011：所以你發現，即使睡覺還是有這麼多電話，有什麼樣的感覺？

T011：C 執著在想法上但找不出頭緒，倒不如先跟自己的感覺做接觸，才可能有新的覺察與發現。

C3C011：我覺得很可憐。...

C3T013：說說看那個可憐。

C3C013：大家都可以把東西把我身上倒，真的遇到問題，第一個就是想到我。某方面會覺得說，這個角度還蠻不錯的。可是，背後真的蠻累的，因為要去尋找答案的這個責任變成是你的，他把問題丟給你。

C3T014：所以你感覺到可憐。

C3C014：對啊，因為相對而言，我沒有一個這樣子的人可以讓我去把我這些包袱分享開來。

C3T015：當你覺得發現你自己處在這樣的狀況裡頭是很可憐的，你有什麼樣的感覺？更進一步的。

C3C015：我沒有想到那麼多，我是覺得蠻可憐的就對了。

C3T016：你要不要去探索一下好了，比如像，發現自己處在這樣的狀況，覺得自己怎麼這麼可憐，別人都找我，但是我真的有一個人需要找的時候，是發現找不到的。你會覺得難過呢，覺得生氣呢，覺得不公平呢，還是覺得也蠻愉快的？

T016：當事人沒有什麼感覺時可用的探問技巧：提供選項。

C3C016：難過。

C3C017：對，因為會擔心，到底自己什麼時候會承受不住。我不知道，這很危險的。

C3T018：你現在在講的時候，你自己有沒有注意到，你的身體哪裡，會呼應那個難過？

C3C018：(沉默六秒)手嗎？

C3T019：怎麼說？多談談一下。

C3C019：把他...把他打結在一起。

C3T020：這樣代表是怎麼樣？是你自己真的是很糾結嗎？還是怎麼樣？

C3C020：應該是吧。

C3T021：那我要你多看看你的手，如果你的手有在講話，他其實想要告訴你什麼？

C3C021：輕鬆一點。

C3T022：是手要講的，還是你對手說的？

C3C022：手要講的啊。

C3C023：因為感覺到壓力啊。

C3T024：還有呢？

C3C024：(沉默十秒)應該是沒有了，大概是希望他要我輕鬆一點，不要那麼折騰他吧。其實昨天，我的腰也在跟我抱怨啊。

C3T025：他說些什麼？

C3C025：好累。

C3T026：腰說他好累。

C3C026：所以我就趕快去睡覺，站著也是累，坐著也是累。所以我就決定，不要再忙了，趕快去睡一下，讓腰休息一下。

C3T027：所以你開始會留意你的身體送出的訊息。

C3T028：所以聽起來你也會有一些回應。還蠻善意的，他含淚的時候你就趕快去休息，照顧他。

C3C028：對啊。

... (繼續探究自我何在的議題)

C3T091：所以告訴這個** (C對面的位置)，沒辦法，我活著的意義就是叫別人可以糟蹋我，任意地用我，擺佈我。

C3C091：對啊，我活著，目前這個階段活著，為自己的意義很少，大概就是去幫別人活。

C3T094：你講完有什麼感覺？

T018：應用完形治療的概念之一：身體能夠提供我們更豐富且有意義的訊息。而且從談事情 (it)直接回到當下的身體和內在覺受，會更為真實；這也就是接觸以及覺察的功能。

T020：探究 C 的迴射。

T021：擬人化並作表達。

T028：肯定 C 對自己身體的注意與行動力。

T091：「誇大」的表達實驗，目的在促進覺察。

- C3C094：...（沉默七秒）...嗯，感覺？
- C3C095：...有點輕鬆吧。突然有一點點輕鬆，一閃而過。
- C3T096：那個輕鬆，來自哪裡？
- C3C096：我就是要這樣啊，不然要怎麼樣？（台語）
- C3T097：所以我發現喔，你可以跟自己賴皮；但是你真的比較少可以對你的父母、朋友賴皮，包括你的前女友。我這麼說對嗎？
- C3C097：對自己賴皮是不用負責任吧。
- C3T098：因為為別人活比較容易，自己要去找目標很難，而且找到的時候就要為自己負責任。你現在過不好，你就可以推給別人，都是別人害你的，半夜三更也打電話，關機也罵你，都是別人害的。
- C3C098：...（沉默五秒）對，我要怎麼去找那個目標？
- C3T099：我覺得你沒有不想找，就像你自己說的，找了以後自己要為自己負責，那很可怕！
- C3C100：我是想，如果找到那個目標，我可以把它當作藉口，可以去拒絕別人。至少他是一個很好用的東西，可是我一直很困惑，我為什麼都找不到？那總不能找不到的情況之下，就繼續渾渾噩噩地過日子，結果變成現在這種情況，常常去解決亂七八糟的事情。
- C3T101：你知道嗎，我聽到這邊有一個很深的感覺，找到目標有一個很重要的原因是可以讓你去拒絕別人。
- C3C101：至少他是一個很可以用的，那是一個馬上可以現成拿來用的，不用經由思考。
- C3T102：對，但是我會有一個感覺，如果是這樣的話，大概你會很難找到目標，因為...
- C3C102：我怕就是這樣。（笑）
- C3T103：我在你身上看不到，你沒有只是因為你自己累了，自己不想這麼做，自己要輕鬆，你沒有因為你自己，而拒絕別人；而是你要再找另外一個目標去拒絕別人。可是當你沒有自己的時候，你怎麼會有目標？
- C3C103：我自己不見了...（沉默六秒）...我自己不見了...（沉默六秒）...
- T097：T 回到歷程的層次，指出自己對 C 模式的判斷與觀察，為避免獨斷，故與 C 核對。
- T098：追循並總合 C 所說過的話，再加以點出他所逃避的是什麼。
- T101：T 運用自己的理解與感受直接回饋給 C，此乃 I-thou 之間的一種互動方式。

- C3C104：所以我...啊...我自己不見了！...（沉默九秒）...我現在好像看到一盞燈了耶！（笑）
- C3T105：你的存在並不是因為你存在，你的存在是因為為了要幫助別人，證明你自己，是可以被需要的，對別人是有用的。
- C3C105：所以要常常去想到別人應該怎麼樣，自己應該怎麼樣對別人好。
- C3C110：因為以前考量的時候，從來也不把這個變數加進去吧。所以...我想說事情如果重新把這個變數套進去，好像結果會蠻不一樣的。...（沉默十秒）...可能是很難吧...（沉默九秒）...我自己在哪裡啊？...（沉默十秒）...我自己在哪裡？這是一個好問題。
- C3T111：我聽到的是，有某些瞬間你是很真實的存在，剛聽到一點其實我蠻感動的，是你說你腰喊累了，你就去睡覺。那個是真真實實你跟自己在一起。...如果你可以運用你的觀察，看到你的手，你的心，甚至再多一點，把那個觀察能力放到自己身上的時候，你要為自己做什麼？你真正為自己做了什麼的時候，你自己就會在那裡。
- C3C111：...（沉默三十一秒）...然後呢？好像是一個問題。這問題似乎很簡單、很簡單，但是真的那麼困難嗎？
- C3T112：做起來是不容易，因為如果你習慣被人家拉著走。我怎麼樣把我的觀察，把我組織應變能力用在我身上，其實也可以分一點在我身上，我現在適合幫助他們嗎？我要把誰先擺在優先的順序？從來沒有自己的時候，別人就可以永遠排定你，永遠可以穿插進來。
- C3C112：那如果我們接下來，太過自己的話，會有什麼樣的優點，什麼樣的缺點？優點就是慢慢...慢慢找到自己的方向，可能你的目標就浮現了。
- C3C113：那缺點呢？想太多了，我現在想太多了。
- C3T120：這就是你要冒的險。當你第一先拒絕我的時候，我相信你所有的朋友，馬上就會把你過去所有的歷史抓出來，把你大罵一頓，大批
- T105：T 太急於說出自己所觀察到的，反而忽略當下 C 似有所悟的興奮反應。對於 C 非口語的訊息要更敏覺才是。
- C110：T 忽略 C 此刻對於尋找自己的好奇與專注。
- T111：當事人提出問題往往很容易勾引心理師為其解惑。此處 T 急於幫 C 找出答案的反應也應避免。
- T112：鼓勵 C 運用自己既有的資源能力。在這之前，宜先反映 C 此時的狀態。
- T120：預測 C 改變的後果，藉以挑戰並測試其改變的決

一頓。這是你第一個會面臨到的所謂的缺點。另外的缺點，你的朋友隨時都在測試你，她們比較喜歡以前的**。

心。在這之前，T 最好先反映 C 對自我的覺察。

C3C120：有求必應！

C3T121：對。我怎麼會讓這樣的朋友跑掉呢？我虧太大了。但是你可以告訴我你很累的時候，如果我是你的朋友，我真的會把這個放在心裡頭考慮。所以你也要教育我。所以你要不要回去試試看？

C3C121：會被罵死，可是很好玩。...

(四) 最後一次諮商

當 C 找回自己或原來卡住的議題疏通了，分手議題的循環便得以繼續，諮商的焦點也因而再度回到 C 跟前女友的問題。C 各經驗循環的完全與完成是此次的工作重點，算是整體完形經驗圈的滿足與消退階段。但就 C 與女友未竟情緒的表達而言，該次晤談則又是展開一個小的循環歷程。

C4C003：我覺得今天蠻重要的。

C4C004：...上一次回去以後...發生了很多事情。...(關手機)...然後...(長嘆了一口氣)。先...先談...我上次講說我...打算帶著一個比較...比較新的心態去...去找她，然後去找了。(嘆一口氣)(沉默十八秒)...我不知道怎麼去形容那種感覺。這樣講好了，其實我很生氣，非常的生氣；可是另外一方面，我又出奇的平靜。到最後變成是，我通通都不怪別人。我在想的時候，我一直很好奇的是，我為什麼這麼...這麼平靜，我沒有抓狂，為什麼那時候沒有動怒？...

C4C006：...我那天去找她，...她也什麼也都不講，就在洗手間洗衣服，前前後後弄了大概一個小時左右。...那她都刻意都不講話，就刻意進進出出，然後連我的正眼也不看，連打個招呼都...

C4T007：就是把你當成是不存在的。

C4C007：對。其實這一點我都還都能接受，我覺得我一直沒有辦法接受的是，我桌上看到的那一些信。原來其實她跟另外那個男生，還是有關係存在。我不能說心中沒有那個怒氣，...可是我很清楚，那時候的感覺是，這個男生

T007：T 觀察到 C 在說話時的許多非口語反應，顯示 C 所動員的能量，是需要先完成說出來的行動；因此先讓

真的是很糟糕，你今天要把她帶走，你就要好好照顧她，不要惡搞搞成這樣子。然後我那時候真的不知道下一步的動作是什麼，我就等。...後來她就說，她很累，不想說話。我說喔，那好，你很累，那我就不吵你，我回去了。就這樣子。我不知道那種心裡面到底是...現在說都還好，但是你越想那種情況，會越糟糕越惡化；可是另外一方面又很平靜的。就是說，奇怪，我當初為什麼都沒有抓狂，我都沒有怎麼樣。那我那時候就開始在擔心說，會不會哪一天，這個力量沒有辦法壓制我，我想要宣洩情緒的情況的時候，那我會變成什麼樣？我很清醒，我找工作在那邊做，打電腦；房間好亂，我在那邊整理。我知道我心裡面很難過，可是我甚至說連跑出去買酒喝也沒有，...我很清楚一直有一個聲音讓我很平靜地去看這個事情，啊，都過去了，都過去了！...

他繼續說。

C4T012：你現在講到這邊，你有什麼樣的感覺？你的身體？

C4C012：蠻激動的啊，覺得很激動！

C4T013：身體哪裡激動？

C4C013：頭。覺得頭非常沖沖沖，我覺得那種血壓好像會往上沖。...

C4C014：其實我今天很期望來，因為我這種情況，我沒有辦法去隨便找一個人來了解我的情況，然後跟他講。其實我這一個禮拜心境都蠻好笑的，我都跟我朋友說，從現在開始我就是把「我」考慮進去，所以到後來我甚至連手機，也不用刻意去記得關，因為他們也半夜都沒有人敢來找我了。我幹麻要去等你們這些人？所以你們要小心了，因為我已經存在了（笑）。我這個禮拜一直在跟我週遭的朋友推廣這個觀念。...

C4C019：（笑），可是我還是搞不清楚說，我那天的情緒，起伏很大。...

C4T021：你想看看嗎？我給你一個東西。這個好了（拿出一個小抱枕），你剛剛在講的時候，其實你

T012：從完形整體觀而言，讓 C 說一段落，再回到身體的覺察，C 此說才有治療的意義。從一開始到這裡算是一個迷你而完整的完形循環。

T021：試圖引導 C 與此刻的自己接

那一天的情緒雖然好像跳出來是很平和的；可是，你自己很清楚，在你裡頭可能是暗潮洶湧，或者是你剛剛在講的時候，你都覺得越講，血壓都要沖上來。能不能再去體會一下？你的前女友做了些什麼，你看到些什麼的時候，那樣子強烈的東西是最明顯的？

觸，並找出迴射了什麼。

C4C021：(嘆了一口氣)...(不斷深呼吸，吐氣)...有些事情我現在覺得說，我想...有些事情，對於一些過去的事情，我都...不太想去...去追究，因為，都已經過去了，都會是於事無補的。雖然有一些跡象，有一些什麼都...你真的要去查都可以，可是我這個人不是去...很去在乎以前做了什麼，那些都是過去，我在乎的是，現在做了什麼。...

C4T023：嗯哼，然後呢？(把椅子推到 C 對面)

T023：此時 T 判斷 C 對前女友有未竟之言與感受，為利於其經驗的循環與完成，預備進行空椅對話。

C4C023：我不會去管說，你們是不是怎麼，畢竟生意就是生意，我也知道那個人是在拉保險的。

C4T024：你其實在講到有很多生氣的時候，是跟那個人有關的。

C4C024：因為我覺得，她瞞我...瞞了我這麼多年。

C4T026：你現在講到這邊有什麼感覺？還有東西在這邊嗎？(指頭部)

C4C026：還有。

C4T027：我要你試試看，你拿著這個(把小抱枕拿給 C)，把你身體裡頭感覺到的，讓它出來。把那個力量感覺到在你體內有多大，你就把它抓著。

T027：引導 C 去除迴射。

C4T029：我聽起來有一個部分是，你去找你前女友的時候，她不理你，把你當成不存在，尤其你看到桌上那一封信，我相信你有很多話，是要對她說的。

T029：進行空椅對話之前的催化。

C4C029：對，但是我...當我去開她房間門的時候，她對我說話的表情比...不認識的人還要冷落。...

C4T032：我了解，而且她也刻意是冷淡的。我希望你做一些嘗試，把你剛剛其實有一些話沒有完全說完，如果在這邊有機會，你想像你的前女友坐在這裡，把你那一天，那一陣子的，

T032：進行空椅對話的引導。

然後後來你自己也在觀照自己的過程，你做的新的決定。我要你對你的前女友說，我在旁邊我會聽到。試試看。她坐在這裡。(指 C 對面的椅子)

C4C032 : (對女友說) (沉默二十五秒) 有什麼事情？有...難道我...真的沒有好好照顧你？我是沒有好好照顧你啦！但是，這些年來，這些事情，為的就是說，讓大家的的生活過得...能夠比較好過一點，畢竟還年輕，我能沒有很多時間去陪你，但是畢竟我是在...畢竟我是在...事業上，生活上，... (眼眶濕潤)

C4T033 : 很好，讓自己有一些情緒，那是很真實的。 T033 : 鼓勵 C 表露情緒。

C4C033 : 我沒有對不起你，... (用手拭淚) ...你為什麼要這樣對我，為什麼還要騙我，你明明知道我都知道這些，你為什麼還要騙我？...我沒有辦法接受你騙我，(啜泣)，(深呼吸，吐氣)。你為什麼要騙我？你為什麼要騙我？(語帶哽咽)，你什麼人都可以選，對，我就是不會花言巧語，可是你就是偏偏要去選一個會花言巧語的，結果你也跟著他一起騙我。(吸鼻子) 你不要以為我不知道你錢花在哪裡，...。現在沒得騙了，你就要冷淡我了，沒有利用價值了。...我跟你講，我走了，我就是走了，不會...不會再去在乎你了！我只是可憐你，我會同情你。但是你的可憐，是你自己造成的，跟我沒有關係。... (嘆一口氣) ... (吸鼻子) ... (不斷嘆氣) ...。

C4T034 : 多呼幾口氣，大力一點。

C4C034 : (深深嘆一口氣)。

C4T035 : 你呼出了什麼？

C4C035 : ... (停留二十六秒) ... 一個人年輕只有一次，我覺得我是在那個年輕的尾巴那一段，我整個年輕的過程當中，包括前半段，渾渾噩噩；雖然現在過得也渾渾噩噩，可是我很清楚，我現在是在放逐我自己。然後中間這一段，最黃金的時候，是花在我們兩個的生活上面。這些事情，這些年輕，每個人只能有一次，過去的你也追不到了，去恨這些人，恨

T034 : C 由非常理智變得可以顯現脆弱與情緒。為了確定其表達的充分性與完成，T 運用了誇大與重覆技術。

這些曾經發生過在你身上的事情，一點意義都沒有。你這樣想，就是無力感很重，想開就是很隨興。

C4T036：你現在呢？

C4C036：想開了啊。

C4T037：那告訴她。

C4C037：我不想跟她講話耶，我覺得已經結束了。

C4T038：你確定？

C4C038：我不想讓她再傷害我，她聽得懂聽，聽不懂就算了。

C4T039：我要你對她說最後一句話，因為我覺得你剛剛說一句蠻重要的，但是我不清楚到底是哪一個？「我害怕你會傷害我，所以我拒絕再跟你有接觸。」還是，「我決定，我就是我，我自己決定我的生命，我要抓住我青春的尾巴，我不會再給你機會，給我自己機會，讓你來傷害我。」你是哪一種？

C4C039：(長嘆一口氣)(吸鼻子)

C4T040：再呼一次。你這個氣很特別。那是什麼？

C4C040：不知道。

C4T041：再多做一下。看看有什麼東西跑上來，它會造成...

C4C041：這一口氣大概是對於這些過去的事情的無奈吧。都已經過去了，你還能做什麼？我的個性就是，我不想再去追究過去的那些事情。

C4T042：我知道你不會。但是今天如果有個機會，我們...花五分鐘好好追究一下，因為你即將要跟她的說再見，結束了！還有什麼事情，是你真的不想計較，很想讓她過去，可是，在你那一段渾噩的，跟她在一起的時間裡頭，其實你還是有受到一些影響的？

C4C042：沒有了。(笑)

C4T045：就剛剛那些？

C4C045：我們現在會去很現實的考量很多東西。我覺得我想要積極的去過我的生活，雖然可能真的是很難去達成的一個目的，我有方向了，我的燈亮起來，但是真的能不能走到那邊，我不知道。

T039：感覺 C 對此事件的表達尚未充分，因此實驗式地用兩種「送你一句話」讓他體會看看自己在那一種狀態，並且做為評估之用。

T040：透過「重覆」來引導 C 接觸與覺察。

T042：T 以有限的時間架構來半推，借 C 說過的話半勸地，引導他走完這個跟前女友糾結多年的經驗圈。

- C4T046：我也看到你把自己考慮進來，我想這是一個往那個...燈照的方向在走，但是...
- C4C046：可是這個是我背著的方向。(指對面的椅子)
- C4T047：所以在你在往這個方向走之前，背著的這個部分，以前她一直把你拉住，你把她扛在肩上，扛了好久。一直扛到有時候你覺得不行，你開始會告訴她，你沒那麼多錢，可是你還是跑去會找她，看看她，也希望知道她過得好不好。所以今天，有一個真正的結束，你開始要真的不會回頭去看她了，還有什麼話是真的要再對她說？
- C4C047：不過我只想做一件事情，交個女朋友帶去給她看。
- C4T048：意味著什麼？
- C4C048：意味著我有女朋友了啊。你覺得你再來找我這樣好意思嗎？不要給我困擾。甚至，如果我有機會結婚，我會發帖子給她，而且我會很開心地告訴她。
- C4T049：告訴她。不用告訴我，告訴她。
- C4C050：(對女友說)或許下一次再來找你，我可能...可能...可能會帶個女朋友來，應該吧，如果不是帶著女朋友來，我就是帶著喜帖來。
- C4T051：我要證明...
- C4C051：不需要證明什麼，只是我自己，我已經成家了，我已經另外有所歸屬了，我已經找到我生活的目的了，就是這樣。
- C4T054：聽起來你的女朋友或喜帖是擋箭牌。
- C4C055：(對女友說)因為我認為，我跟你的感情，這是一段，我幫忙你是另外一段，我幫忙你這一段，我可以完全跳脫感情的這個分野。這一段沒有了，這一段就是沒有，你自己過你自己的。你自己讓自己墮落到這個樣子，那是你的選擇。...
- C4C060：這些傷口，我是覺得都已經造成了，它只不過是在結疤的過程吧，它確實曾經是一個傷口，你以前都不去看它，不去管它，你知道那是一個傷口，你不去掏它。那這一次就是說，喔，對，這個傷口就是在，沒錯，它就
- T047：確定 C 對此事件之經驗循環圈是否真的完成與滿足。
- T048：分手但又未斷得乾淨的人常常會以報復或炫耀的方式來消弭對前伴侶吃味的心情。C 若是如此，代表仍將焦點放在對方而非自己，那也意味這幾次諮商並未協助其真正解決未竟事件。因此這裡的探詢非常重要。
- T049：鼓勵 C 做直接的空椅對話。
- T051：以「送你一句話」來引出 C 如此做的目的。
- T054：挑戰 C 真正的企圖是什麼。
- C055：C 仍可自發地透過空椅，對前女友說話，反映他心中仍有對她的感受待表達，就循環圈而言，是在滿足

- 是在，你去摸摸它就是會痛。
- C4T061：所以你好像比較誠實，去接納這樣的傷口。
- C4T062：你選擇去面對，但是我不太清楚，你剛剛對這個前女友說一些話之後，你現在的身體狀況，你覺得怎麼樣？
- C4C062：輕鬆多了。
- C4T063：那個原來會往上沖的那些東西呢？可不可以去體會一下，它們現在在哪裡？
- C4C063：在手。
- C4C064：有一點想給她兩個耳光，但是我知道不行。
- C4T065：現實生活也許你不行，但是我想讓你...（在 C 對面的椅子上放大抱枕）。
- C4C065：以前我答應過她，很早以前我就答應她了。
- C4C066：不打她。我做過的承諾，我就是不會打。
- C4T067：你現在真的這麼生氣的時候，你可以怎麼樣表達出來？現在有東西，好像不再往上，往頭這邊沖了，是跑到手裡頭來。手有多大的感覺？可以捏在這個枕頭上嗎，（指 C 手中的枕頭）讓我看那個力道會多強。如果真的可以打她兩個耳光，那是多有力的耳光？
- C4C067：大概就這樣子吧（揉捏枕頭）。
- C4T068：好客氣耶，捏一下就沒了。
- C4C068：（停留五秒）我不會想用暴力解決事情，而且，打了也沒有用。
- C4T069：那我要你試試看，你站起來，不是去打她喔，因為這個（C 對面椅子上的抱枕）代表是她。用你剛剛捏這個枕頭的力量去捏這個枕頭。試試看。
- C4C069：我會想揪著她的臉耶。
- C4C070：捏著她的臉這樣子（笑）。（捏對面的枕頭）
- C4T071：嗯哼，很好，你已經開始做了，再多做一點。
- C4C071：我剛才只是想這樣捏。（捏對面的枕頭）
- C4T075：再捏一下。她有什麼話要說？
- C4C075：沒有。...
- C4T077：那你捏了一下感覺怎麼樣？手還有感覺嗎？那一股氣，或力，現在有在身體嗎？
- C4C077：還在這裡耶。（舉起右手）（笑）（用右手捏一下對面的抱枕）我的手部忍下來了。
- 到接觸前之間的過度。
- T061：接受即是一種矛盾式的改變，代表 C 能夠為自己負責而且可以有不同的選擇。
- T062：雖然 C 已有所突破與進步，但從他的表達內容、神情與身體狀態，T 仍無法確信他對此事已告結束，因此再透過探詢身體反應來做確認。通常身體感覺比說法或想法還值得信賴。
- C063：C 仍然有迴射，經驗循環未完全也未完成。
- T065：意圖幫 C 完全地去迴射。
- T067：此乃鼓勵完成去迴射的技巧：不去挑戰當事人的否認或內攝，而是用另一種接觸的方式迂迴地引導其進入去迴射的過程。
- T068：反映並挑戰 C。
- T069：此為迂迴地引導其進入去迴射的第二步驟。
- T071：C 原本迴射的憤怒已能宣洩，但「重覆」有助其

- C4T078：這樣就好了？
- C4C078：對。剛剛還有一點熱熱的。
- C4T077：能不能再搜尋一下你體內，你這幾天其實幸好有事情讓你喘不過氣來，否則，我不曉得那一股力量還在哪裡。搜尋一下你體內。
- C4C079：(沉默六秒)大概沒有吧，我會覺得開始去關心我身上的病痛。
- C4T080：所以你的注意力可以回到你自己身上來。對她說最後一句話：告訴她，你現在真的要為自己而活，你要關心自己。
- C4C080：我不想理你了！我不想理你。機車就送你了，我也不會去要回來，我不想理你了。...
- C4T089：我想你區分一下，你現在所做的新的決定，或你現在說的這些話，跟你之前，有什麼不一樣？...
- C4T092：(把 C 對面椅子上原本的藍色抱枕拿開，換一個紅色抱枕) 這個墊子代表是內在的你，或者一個新的**。可能是長期被忽略的，有一個**是，其實也很辛苦，好像有一些病痛；但是其實也是很善良，很能夠為別人著想的**。能不能看著他，如果今天你跟你的前女友，有一個很清楚的結束關係之後，怎麼樣回來，把注意力放在自己身上？能不能跟自己有一個對話，告訴他，你打算怎麼樣對他？
- C4C093：我覺得長期被忽略的那個有一點笨(笑)。
- C4C094：都不會想說要對自己稍微有一點好處。
- C4T095：當你這麼講的時候，你心裡有什麼感覺？
- C4C095：好愉快喔！...
- C4T097：那你覺得他會有什麼感覺？他會跟你一樣愉快嗎？
- C4C097：開始認同吧。我覺得我開始喜歡這樣子的生活了。
- C4T098：什麼樣的生活？
- C4C099：自私一點的生活。
- C4T100：所以你的意思是，你願意開始多照顧他，多跟他在一起。...
- C4T102：當你講這些的時候，你覺得你跟他的距離多
- 經驗的滿足與充分消退。
- T077：再次確認能量是否消退。
- T077：確認 C 經驗的完成。
- T080：以「送你一句話」來確認也幫助 C 完成這個經驗循環。
- T092：完形治療也有強調行動的部份，在此即是在引導 C 如何落實他自己的發現與新選擇。從歷程的層次著手，T 把上一次諮商的材料(C 的兩個自我)，帶到此時此地來，引導 C 做一整合。
- T100：重新界定 C 所言的「自私」，助其以新的觀點來看

- 近？還是很遠？
- C4C102：還好，就像這樣。
- C4T107：那你告訴我，你原先跟他的距離有多遠？
- C4C107：不知道，可能跑到後面去了，沒看到。
- C4T108：所以，現在你可以看得到他。
- C4T109：這句話好像很重要，你可以告訴他。
- C4C109：我現在可以看到你了，眼睛...幾乎眼睛閉起來就可以看到你了。嗯，我們改變了很多了。...好像未來都是一個謎，不過，有變總比沒變好。...（沉默五秒）...大概就是這樣。
- C4T110：有沒有什麼要告訴他，你會怎麼跟他一起奮鬥，一起抓住青春的尾巴。長期，他被忽略了，然後都在渾渾噩噩當中。
- C4C110：玩。去玩。把店放下來，去玩，去追女孩子。追的到你追，追不到也給他亂一下，...但是不要亂搞就好了。你知道你在做什麼。...反正能玩就玩就好了，下禮拜 XX 找你去你就去，看去哪邊玩，都好，就不要再去想那麼多了。...
- C4T111：嗯哼，能不能想像，你告訴他這些之後，他的反應是什麼，他接受嗎？他很高興嗎？
- C4C111：（點頭）
- C4C112：因為有人支持他了。（笑）
- C4T113：有人終於注意到他，願意跟他肩並肩，而不是被甩在後面。
- C4T114：我不確定...你講了這些玩的東西，跟你自己找到的人生的目標跟意義的關聯。那是主要的部分。
- C4C114：我喜歡去一個地方，去那個地方我可以去想很多事情，這只是#公園裡面的一個角落而已，我從我高中唸書的時候，只要一有空就往那邊跑，可是我有好多年好多年，沒有，也沒辦法，也沒時間，也沒機會去那裡。我不知道我以後做什麼，可是我總覺得，我要從那個地方，去把一些過去的跟以後的事情連接起來。...我不知道能夠找到多少，可是你不去，你永遠沒有辦法去把那些碎片釘起來。我覺得現在想去做那些事情。...我不知
- 自己新行爲的意義，而非批判。
- T109：鼓勵 C 自我的接觸與整合。
- T110：鼓勵新的自我多做表達，藉以確定 C 自己的新選擇和不同於以往的行動。如此有利於固化新改變。
- T111：確認 C 整合後的內在狀態。
- T114：T 認為諮詢的目的與結果不應是玩樂而已，所以將之串聯到 C 最初的目標上。
- C114：C 在此出現了對自己新需求的知覺，代表其對新生活的憧憬。這明顯反映出他走完舊完形的經驗圈，預備好開展另一個新經驗。

道我現在的目標沒有很明確，我知道那一盞燈已經在了，那我只是想區隔，可以把我丟掉的這個連結去抓回來，我想去這樣做。

C4T115：聽起來好像是一個很有意義的事，因為對你來講，又是一個新的生命的開始的感覺。...

C4T122：你好像開始真的有找到自己新的方向，這好像一開始來，我只看到，滿堆滿谷的...扛在肩上的東西，但是我看到一個現在比較輕鬆自在的**，好像又去嘗試很多可能，加油！！

T122：以對照式的回饋和鼓勵做為結束。通常我們希望讓諮商結束在對當事人具有希望與未來感之處。

參、結語

本文主旨不在透過研究來探討療效；但是，好奇的讀者總會問：這樣的過程帶給當事人什麼樣的改變？茲節錄當事人於諮商結束後接受人際歷程回顧(IPR)訪談，其中數小段來略做回應與討論。

今天的諮商讓我找到我的方向，找到那個不見的自己啊。以前沒有「我」的存在，就是上一次裡面談到的就是說，我覺得很好笑，我竟然發覺「我」不見了。...現在連我徒弟都知道，他都說，老大你不要講了，你一定會說，把我放進去的話，這個事情會有不同的看法。我基本上已經是把它變成身體力行了。(C4BC11)

在諮商過程中是宣洩了，可是我不知道有沒有完全宣洩，因為這需要時間來證明啊。心裡面的東西，腦子裡面的東西，不是像手裡面的東西，放開就可以了。要有一點時間吧。現在我已經通通都是...已經做好準備了！我不能跟你講說，我以後一定可以過得很快樂，一定可以脫出她的陰影。可是，可以跟你保證的一件事情就是說，我看事情的觀點，已經不再跟以前一模一樣了。(C4BC14)

我覺得為什麼會有這些轉變...應該是，我用「我」來看這件事情，如果我不用「我」來看這件事情，我可能還是會去關心她說，你到底是怎麼樣了，...為什麼都不跟我說話。無形之中，惻隱之心，同情什麼，又都會浮上來。...但是，那個「我」出來了之後，你隨時注意自己在發生什麼事情，觀察自己發生什麼事情，不要讓，也不可以讓自己太過投入那個情境，因為那畢竟不是你能夠掌控的範圍，那個世界已經不是你的了，你又何必去介入！...所以，老師就是帶著我去看，事情就是這樣子。有差啦，就是之間差別很多。一個「我」可以差別很多...(C4BC17)

從整個諮商過程可以看到，這位主動提出分手者在一開始並未享受到離開不滿意關係的好處，他反而因為對前女友的愧疚感陷入了長達數年的自我迷失。而諮商過程雖不盡完美，但心理師也努力秉持完形治療的精神、概念與技術，幫助他從放棄、忽略自我，再次接觸、尋找自我，一直到當事人自陳：發現並重整出

新的自我。

整個諮商過程可說是一個完形的經驗循環；有趣的是，每次的諮商則又充滿許多細微的經驗循環，每走完一個經驗循環，下一個相關連的經驗循環也才有可能浮現並且完成。這也是為何在諮商初期從探討分手始末，自然地跳到當事人的自我議題之因；而也只有在當事人自我確立之後，他才能真正的分手與放下！由此觀之，該案例呼應了親密關係的失落與結束會衝擊著個體自我的完整性 (Neimeyer, 1998/2007)；而且也反映了能夠走出情傷或從失落中復原，意味個體自我修復與重建的必要性 (Cho, 2005)。從當事人接受諮商後的回饋中多少也印證了完形覺察與改變的奧妙：跟自我有接觸時，覺察方能發揮作用，從而發現現實中有許多可能與選擇，並且開始為自己的生命負起責任 (Perls et al., 1994)。因此，對於分手情傷治療感到興趣的助人者，除了完形治療的嫻熟外，在親密關係、分手、失落悲傷以及自我重建等相關理論的熟悉，看來都是必備的基本功夫。

此外值得一提的是，以往完形治療空椅對話的使用，常常是在訓練兼治療的工作坊中被使用（如：Marcus, 1980; Perls, 1973），成員對於完形治療是什麼基本上已有認識，甚至對於完形治療的實驗也不陌生，因此所呈現出來的空椅對話通常是自然而流暢。本案例的空椅實驗涉及當事人自我的內在對話與整合（即雙椅對話），以及他跟前女友對話（狹義的空椅對話）。從諮商對話可見，當事人一開始並不習慣對著空椅說話，而在象徵層次上這也跟他迷失自我有關；心理師因而在跟隨當事人當下的狀態，以及堅持運用空椅方式幫助當事人走過經驗循環之間奮戰。筆者必需承認在剛開始進行雙椅實驗的過程中是比較主導、介入也較多。不過，當事人經過這樣的實驗後，在接下來與前女友的對話就顯得自然且流暢。這一方面是跟他內在自我的再次相遇、接觸與確認有關；另一方面也顯示一般個案經過引導且熟悉空椅實驗的操作後，這樣的對話其實有利於未竟經驗的完成。但無論如何，治療者若採較為主導的介入風格，就宜有相當的覺察訓練與能力，以免忽略當事人的真正需求和狀態，或是比當事人還努力；如此才可能讓這樣的治療具有效能。而且治療關係的建立與確立也是一個重要的關鍵所在。

如前所提，筆者為分手情傷的當事人進行完形治療是基於研究目的，而該當事人是透過其朋友介紹而來。這位友人也是研究參與者之一，之前已接受過晤談，其情傷問題因此有所改善。所以「轉介」本身是否已蘊含當事人對於筆者專業上的信任，而有助於治療同盟；同時也催熟當事人面對和處理分手議題的準備度？這並不在本文探討範圍；但從實務上來看，這樣的背景或多或少是有助於在有限的治療次數上，當事人願意努力前進、走過情傷、臻至復原之旅。

由於本文為單一案例的描述，完形治療對於主動或被動分手個案的治療效果為何，並不宜從本文的分析驟下一個明確、肯定的結論。但確定的是，後續關於一連串接受完形治療或其他取向治療的分手案例研究，無論是諮商歷程或是諮商效果，都是值得學者關注和投入的焦點。

參考文獻

- 王慶福、王郁茗 (2007)。分手的認知及調適之評量研究。《中華心理衛生學刊》，**20**, 205-233。
- 修慧蘭、孫頌賢 (2003)。大學生愛情關係分手歷程之研究。《中華心理衛生學刊》，**15** (4), 7-92。
- 黃君瑜 (2002)。意義追尋與因應對情侶分手後情緒適應之影響：以大學生為例。政治大學心理學系博士論文，未出版，台北。
- Cho, W. C. (2005, September). *Reintegrating the self: A recovery from romantic relationship breakups through gestalt therapy*. 7th Pacific Rim Regional Congress of Group Psychotherapy & 4th Asia Pacific Conference on Psychotherapy, Taipei.
- Chung, M. C., Farmer, S., Grant, K., Newton, R., Payne, S., Perry, M., et al. (2003). Coping with post-traumatic stress symptoms following relationship dissolution. **Stress and Health, 19**, 27-36.
- Clarkson, P. (2002)。完形治療的實踐 (卓紋君、徐西森、范幸玲、黃進南譯)。台北：心理。(原著出版於1999)
- Mackewn, J. (1999). *Developing Gestalt Counseling*. London: Sage.
- Marcus, E. (1980). *Gestalt therapy and beyond: An integrated mind-body approach*. Bundoora, Melbourne: Preston Institute of Technology Press.
- Neimeyer, R. A. (2007)。走在失落的幽谷：悲傷因應指引手冊 (章薇卿譯)。台北：心理。(原著出版於1998)
- Perls, F. (1973). *The Gestalt approach and eye witness to therapy*. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books.
- Perls, F., Herfferline, R., & Goodman, P. (1994). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. Highland, NY: The Gestalt Journal Press.
- Robak, R. W., & Weitzman, S. P. (1998). The nature of grief: Loss of love relationships in young adults. *Journal of Personal and Interpersonal Loss, 3*, 205-216.
- Sprecher, S., Felmlee, D., Metts, S., Fehr, B., & Vanni, D. (1998). Factors associated with distress following the breakup of a close relationship. *Journal of Social and Personal Relationships, 15*, 791-809.
- Tashiro, T, & Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic breakup. *Personal Relationships, 10*, 113-128.

Re-finding the Self: The Process and Analyses of Gestalt Therapy with a Client who Initiated a Relationship Breakup

Wen-Chun Cho

Abstract

This paper describes and analyzes Gestalt counseling with a male client who initiated a relationship breakup, but was unable to let go of the relationship for three years. Process recordings of four Gestalt sessions are presented to demonstrate the therapist's conceptualization of the client's issue, and the application of techniques in Gestalt therapy. The counseling process and the client's feedback indicated that coming to terms with the breakup required self-awareness, self-integration, willingness to make new choices, and assuming responsibility for one's own life on the part of the client. It is hoped that this case study can comprehensively illustrate the application of Gestalt therapy in treating grieving clients, and promote the knowledge and techniques of Gestalt therapy.

Key Words: Gestalt therapy, relationship breakup, two-chair dialogues, empty-chair technique

Wen-Chun Cho

National Kaohsiung Normal University
(wccho@nknuc.nknu.edu.tw)

準諮商心理師駐地實習之困境與成長

邱美珊 黃冠翰* 吳典龍

摘要

民國九十年十月卅一日通過心理師法後，每年有上百位碩博士層級的實習諮商心理師投入全職「駐地實習」，本文就準諮商心理師駐地實習之困境與成長經驗作探討。駐地實習面臨之困境有：選擇實習機構的考量；實習心理師的角色界定；對未來生涯感到猶豫；督導的尋求過程與關係；論文的壓力；理論與實務間的差距；自我效能感低。駐地實習之蛻變與成長包括：與實習機構同事相處良好獲得心理支持；與督導的互動中尋求力量；自個別諮商、團體諮商的經驗中獲得正向回饋；瞭解自身面對論文的因應方式；對未來生涯的期待。本文可作為準諮商心理師進入實習場域時之參考。

關鍵詞：準諮商心理師、駐地實習困境、駐地實習成長

邱美珊 國立屏東教育大學教育心理與輔導學系研究生
黃冠翰* 國立屏東教育大學教育心理與輔導學系研究生 (harris7189@seed.net.tw)
吳典龍 國立屏東教育大學教育心理與輔導學系研究生

壹、前言

依據民國九十年十月三十一日通過之心理師法第二條規範：公立或立案之私立大學、獨立學院或符合教育部採認規定之國外大學、獨立學院諮商心理所、系、組或相關心理研究所主修諮商心理，並經實習至少一年成績及格，得有碩士以上學位者，得應諮商心理師考試。因此，每年共約有上百位碩博士層級的實習諮商心理師投入全職的「駐地實習」(internship)。本文整理過去國內外相關文獻，希望能提供即將面對駐地實習的實習心理師，對於實習過程可能面臨的困境能夠有所準備，並期許自己能在駐地實習後有所成長；且提供諮商養成教育者、駐地實習機構，在培育諮商心理師時的一個參考。

Council for Accreditation of counseling and Related Educational Programs (CACREP) 將駐地實習定義為「提供學生從事一位機構人員被期待完成的所有活動」(CACREP, 2008)，提供實習心理師將課堂中所學的知識轉換成有效的工作方法，並將知識運用於教室外真實世界的經驗性學習導向，同時扮演著專業品質控制的守門員 (gatekeeper) 角色 (許韶玲、劉淑瑩，2008)。

在諮商師的養成教育中，Boylan 和 Scott (2008) 指出諮商新手的訓練過程裡，可分為：實習前(pre-practicum)、實習(practicum)、全年駐地實習(internship)、專業階段(full professional status) 四個階段。Wulf 和 Nelson 更指出多數諮商與臨床教育者均視駐地實習為專業發展的重要里程碑(引自許韶玲、劉淑瑩，2008，p.64)。

許韶玲和劉淑瑩(2008)發現實習心理師選擇實習機構時，優先考量的因素包含經濟層面中的地點與交通，以及機構的資源與類型和個人的興趣。實習心理師每個星期雖然在實習機構待四天，但是每(隔)週都要回到學校上課、接受督導，假使身處於交通較不便利的地區，那麼實習心理師與就讀學校的距離會在無形中增大，同時所需要的花費將會有所增加；再者，處於機構資源有限的環境中，實習心理師的發展難免有時會被侷限，其中的限制包括：是否有接案的機會、個案量是否充足、督導的資格是否符合、機構是否提供相關之學習機會等；在個人興趣方面，也許某個實習機構是實習心理師所嚮往，但因為受到招收實習心理師名額限制，也許實習的機構不全然與實習心理師的興趣相符合；此外，在實習場域中所面臨到的困境涵括：角色位置的拿捏、衝突、弱勢、疏離以及揣摩、適應機構中既有的工作氣氛文化。對實習心理師而言，經由駐地實習的經驗幫助其更加瞭解諮商輔導的涵義、環境脈絡與助人工作者真實面貌、角色處境，基於這些原因，更促使實習心理師對未來生涯的選擇有相當關鍵影響。

綜合上述，本文針對實習心理師選擇實習機構的考量、進入機構後的實習內容，乃至於實習過程中所面臨的困境及其困境後帶來的蛻變與成長做探討。

貳、駐地實習面臨之困境

Guy指出，諮商新手在全職實習中，會遇到的困難與壓力有：1.如何將所學的理論發揮在實務工作上；2.與督導互動的壓力；3.可能因為表現不佳而被中止實習（引自顏璉璋，2006）。

Kaslow 和 Rice 指出實習這一年主要的發展壓力包含：要適應一個新的學習環境、要對機構人員發展出信任關係、要面對自己是否有能力成爲一位諮商心理師的自我懷疑、要冒險學習與不同個案工作的新技巧、要能正確評估自己的優缺點、以及計畫實習結束後的未來專業生涯（引自許韶玲、劉淑瑩，2008）。

以下將實習心理師於駐地實習時所面臨之困境分述如下：

一、難以抉擇實習單位

許韶玲與劉淑瑩（2008）指出，實習心理師挑選實習機構的考量因素涵蓋經濟層面的地點與交通（花費於往返實習機構、就讀學校間的交通時間與費用）；實習機構資源層面（個案量的充足與否、接案的機會多寡）；專業人員方面（是否有符合資格的督導者和專業人員是否充足）；機構類型方面（是否提供相關的學習機會）；個人層面包括專業興趣方面（服務對象與理論取向和拓展不同的實習場域的認識）；論文方面（是否容易取得研究樣本與容易和指導教授討論論文與否）；生涯發展方面（計畫未來的居住區實習並建立相關資源）。

二、角色界定遭遇困難

實習心理師在角色界定上會遭遇下述的困難（許韶玲、劉淑瑩，2008）：

（一）位置隱晦不顯

各大專院校的諮商輔導單位雖然爲諮商領域的工作範疇，而實習心理師身在其中的位置卻是模糊的，例如：實習心理師無法確切得知應主動幫忙的定義，導致中心人員對其產生莫大的不諒解與負面評價。一個沒有真正位置的實習心理師，由於內心的不確定感、無法融入機構中，因而在專業能力方面，很難讓自己在這樣的實習機構中有所成長。

（二）角色衝突

實習機構會將實習心理師定位成一位成熟有能力的助人工作者的角色去看待，但是他們卻期待能有更多機會去學習。在部分實習機構中，實習生的進入常被期待爲「工作者」的角色，可以分擔、舒緩機構中人力不足的問題，而非「學習者」的角色，此一「實習生的定位問題」常導致督導制度無法健全落實；機構人力不足，無法給予適當的情緒支持、專業成長（林筱婷、高麗雯，2004）。能力與學習之間的拉鋸造成實習心理師生理與心理層面上傷害不容小覷。

（三）外來者的位置

實習心理師的外來者身份，讓他們於機構的人際互動中產生懸而未決的議題。實習心理師在實習機構中的角色定位拿捏，與機構中人員間的互動、揣摩和適應機構中既有的工作氛圍，經常是充滿挫折與跌跌撞撞，然而大多時候，卻不敢向督導或是機構主管反映，選擇向同儕或回學校抱怨大吐苦水，面對機構則是繼續隱忍甚至退縮，無法提出勇氣正面解決，以至於問題猶然存在尚未被解開。

三、對未來生涯感到猶豫

在駐地實習的過程中，感受到實習機構的散漫與缺乏活力，並體會到輔導人員能量耗損的情形，因此，懷疑未來是否繼續從事諮商工作以及未來是否能在自己所期待的機構中從事諮商工作。

四、尋求督導與建立關係的困難

大部分實習機構安排督導方式是由機構的主任分派，實習機構方面並未充分考量實習心理師與督導的最佳適配性（best fit）為何，同時實習心理師鮮少有主動權能自行選擇督導以提昇自我專業部份，對機構而言亦會造成相當的影響，實習心理師希望找到理想的實習機構，機構相對也希望能找到合適的實習心理師。邱美綺（2007）認為，面臨到督導資格與學校要求不符合的問題，對實習心理師而言是一大壓力，甚至可能因此必須轉換實習單位；而督導與實習心理師本身偏好學派的不同，讓實習心理師沒有機會對自己感興趣的學派深入探究，是讓實習心理師對於督導制度感到可惜之處。督導在駐地實習中扮演非常重要的角色，在督導的協助下，實習心理師能提供個案有效諮商，並修正能力不足之處。然而，當關係不良時，督導與受督者之間無法建立良好的合作關係，其專業協助就會有限，間接影響與個案諮商工作的有效性（吳雅慧，2005）。

五、論文撰寫的壓力

碩三的全職實習再加上論文壓力大的情況下，有些實習心理師會反映出一些生理症狀，例如：火氣大、胸悶等；甚至是幾乎沒有休閒時間，除了實習以外就是撰寫論文（邱美綺，2007）。不論是準備三年或三年以上畢業的實習心理師，駐地實習期間在論文方面的壓力，無形中皆會影響實習心理師面對全年實習的心情與情緒。

六、理論與實務間的差距

大部分心輔系所課程多為針對諮商理論、服務對象所開設，如：諮商理論、生涯諮商、哀傷諮商、完形治療、青少年諮商、兒童諮商等，然而對諮商新手而言，在理論與實務間總是存在著一層隔閡（林筱婷、高麗雯，2004）。此外，吳雅慧（2005）認為實習心理師常因諮商介入成效不彰，而容易呈現低自我評價、甚至失去面對困境的動力等現象，這是在面對理論與實務結合的實習階段，容易遭遇的困難。若諮商技術運用得當，便可帶來諮商效果與進展，亦代表著理論與實務的整合能力，但對於諮商新手而言，理論與實務間的統整總是有一段距離。

七、諮商員自我效能感低

Lipovsky發現在實習時，實習心理師會表現出很有能力與自信的樣子，其實心裡是充滿不安與焦慮（引自吳雅慧，2005，p.129）。在實習的初始階段，諮商員常對自己缺乏信心，擔心自己無法提供個案適當的協助，並期待自己能做出好的諮商表現，因而過度注意自己的言行，而無法將焦點放在個案身上（吳雅慧，2005）。

參、駐地實習後之蛻變與成長

「以研究生的諮商學習或實習經驗為研究主題的相關論文（吳雅慧，2005；李佳儒，2005；黃淑惠，1996）說明諮商實習課程對一個實習諮商心理師的意義和重要性，實習諮商心理師可以將所學的理论，運用到實際層面，從和個案的互動當中，漸漸發展出自己的諮商風格，找到自己的定位。」（引自邱美綺，2007，p.11）

大部分的實習心理師於駐地實習經驗中，接觸到大量的助人實務工作，也因為有這樣的「巧遇」，會重新看待與接納自我，並適時調整對助人工作的看法，能以更真誠的態度去看待人性，同時願意把自己浸濡於諮商關係中，尋找真正屬於自己的諮商風格與對助人工作之熱情，在成為一位諮商人的路途中，駐地實習經驗帶給實習心理師的收穫是最豐盛的。

以下就實習心理師於駐地實習後之成長分述如下：

一、與實習機構同事的交流，促進專業成長

最近的研究指出「與朋友商量」、「與志同道合的夥伴分享與學習」為諮商師面對困境的因應方式（王文秀，1998；鄭家雯，2004）。在駐地實習的這一年中，若能與實習同事互動良好，能幫助實習心理師卸下心防，分享彼此內心的想法，重新認識自己，懂得在需要的時刻求助；機構對實習心理師的尊重、人與人之間關係的和諧，有助於實習心理師在專業上的成長（邱美綺，2007）。

二、在督導的協助下，學習嘗試與冒險，提升諮商能力

督導時間除了個案的問題討論外，也是實習心理師尋找力量的來源、釋放壓力的出口，對實習心理師來說，會希望從督導中獲得較多的鼓勵與支持 (Ronnestad & Skovholt, 1993)。能否自在地向督導表達自己，包括遇到的困境以及與督導分享實習心理師做得不錯的地方，從不敢反駁督導的觀點、感到焦慮，到後來能夠自在地與督導說明自己的想法，並在督導的指導下勇於嘗試與冒險，以提升諮商能力；縱使督導和自己的學派不同，但是能夠很開放地和實習心理師討論不同學派看待個案問題的觀點，對於實習心理師的態度是尊重、欣賞、而不評價；同時督導也關心實習心理師個人的生活狀況，甚至協助處理論文上的問題，彼此之間維持著亦師亦友的關係（吳雅慧，2005；邱美綺，2007；曾德慧，2008）。

三、增進個別諮商的經驗

個案對實習諮商心理師而言可說是最好的老師（曾德慧，2008；Skovholt & Ronnestad, 1992）。同時與個案接觸也是影響諮商心理師持續成長的重要因素之一（李花環，2000；Spruill & Benshoff, 1996; Wolgien & Coady, 1997）。在駐地實習過程中實習心理師可以將所學的理論與實務結合，在和個案的互動當中，發展出屬於自己的諮商風格，找到自己的定位（吳雅慧，2005；李佳儒，2005；黃琬惠，1996）。在個別諮商的歷程中，傾聽個案生命中的經驗與深刻的體會，感受到人朝向自我成長邁進的過程，看到個案的勇敢與行動力；也從個案的突發狀況中，增進對個案的敏銳度，從中獲得許多正向的回饋，對自己的諮商能力更為肯定（邱美綺，2007）。

四、團體諮商的學習體會

將自己有興趣的主題融入在團體中，與團體成員互動之後，獲得正向的回饋並激盪出更燦爛的火花，進而增進實習心理師在帶領團體上的經驗與信心；即使在團體中遇到挫折事件，也能夠尋求學校老師或督導的協助，並學習調整心境，進而了解自身的議題，同時尋求挫折因應方式，自我紓壓（邱美綺，2007）。

五、從面對論文的因應方式中，自我覺察

同時面對論文與駐地實習的壓力，每位實習心理師都有自己的一套因應方式，不同的因應之道跟個性有關，從過程中實習心理師也看到了自己的個性所在。「在論文的壓力及生活困境當中，學習『接受問題、面對問題、承擔問題、解決問題、放下問題』這樣一個處事態度的循環」（邱美綺，2007，p.161）。

六、決定未來生涯的方向

駐地實習的生活多采而豐富，這一年對於實習心理師未來生涯有一些不一樣的想法出現，實習這一年讓實習心理師更認識工作環境，也看到自己的夢想，也看到自己其實可以突破以往的種種限制，用自己的力量努力去圓夢；對於沒有工作經驗的實習心理師，這一年全年駐地實習的經驗，算是一場面對工作職場前的預備暖身活動。在實習過程中實習心理師從中豐富自我，獲得重新的自我認定或自我認識，對於未來也懷有更多的期待（邱美綺，2007）。

肆、結語

「全年駐地實習對我的意義是什麼呢？它是一個經歷，是一項學習，它讓我先預作準備，然後踏上正式的諮商心理師之路，讓我將諮商學習到的專業，實際運用至生活中與工作中，散發自己的光與熱，去幫助、去感動、去融化、去empower脆弱、期盼受到照顧的心靈。」（邱美綺，2007，p.163-164）

諮商學習歷程會經歷長時間的醞釀、困頓之後，得到對生命經驗的體悟或瞭解與尊重（邱美綺，2007）。駐地實習這一年為實習心理師將過去兩年所學所做之經驗性統整的歷程，首先會面臨的便是選擇實習機構的困境；進入實習機構後感受到實習心理師角色的模糊不明；同時在實習過程中，因真實情況與期待的落差而對未來生涯感到猶豫；在機構中與督導關係亦會產生壓力；且在面對繁重的實習實務中，仍需承受畢業論文的壓力；再者，理論與實務的整合過程中難免會遭遇挫折，而造成理想我與現實我的差距，導致實習心理師陷入自我效能低落的窘境，因而對自我能力產生懷疑。相對地，在實習期間若能與實習機構同事互動良好，與督導真誠互動，能分享彼此內心的想法與感受，更加瞭解自己；而在個諮與團諮的學習經驗中，發展出屬於自己人格特質的諮商風格；面對論文壓力的同時，能更加看到自己的個性所在；同時也在個案的身上看到不同的生命經驗故事的發展脈絡，並在陪伴個案的過程中，學會對每個生命的尊重，且在實習的一年裡，能更加確認自己未來生涯的方向。

本文整理過去國內外此主題之相關文獻，最後提出以下建議：（一）在未來研究進行方面，可以針對實習心理師的實習歷程做深入分析，自選擇駐地實習機構開始至實習結束，深入瞭解其過程中所面對的困境、因應困境的方式，以及實習後的成長、蛻變；（二）持續推動實習機構的審查制度，確保實習單位具備合格的督導、合適的物理環境、足夠的資源，以協助實習心理師專業成長；（三）推動機構評鑑方案，對於通過審查的實習機構，持續針對機構中能提供實習心理師成長的資源做後續的評鑑，以提升機構對實習心理師在諮商專業成長上的實質幫助。

參考文獻

- 王文秀 (1998)。諮商師被督導經驗對其諮商挫折之因應及其專業成長之影響研究。《中華輔導學報》，6，1-34。
- 吳雅慧 (2005)。碩士層級諮商新手於全年駐地實習的諮商困境與因應。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文，未出版，台北。
- 李佳儒 (2005)。小樹之歌：諮商學習者在專業實習中心路歷程之敘說研究。國立台北師範學院教育心理與輔導學研究所碩士論文，未出版，台北。
- 李花環 (2000)。諮商員專業發展歷程之質性研究。國立彰化師範大學輔導研究所博士論文，未出版，彰化。
- 林筱婷、高麗雯 (1993)。全職實習前的準備：諮商專業上的準備。《輔導季刊》，40 (4)，64-68。
- 邱美綺 (2007)。諮商心理專業旅程的啓航：實習諮商心理師實習經驗之敘說研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 許韶玲、劉淑瑩 (2008)。實習諮商心理師駐地實習經驗之內涵。《教育心理學報》，40 (1)，63-84。
- 曾德慧 (2008)。重重探尋，輕輕綻放：一個實習諮商心理師自我覺察與尋找專業認同的故事。國立屏東教育大學教育心理與輔導學系碩士論文，未出版，屏東。
- 黃淑惠 (1996)。一個諮商研究生的學習故事。輔仁大學應用心理學研究所碩士論文，未出版，台北。
- 鄭家雯 (2004)。走出心靈迷霧：諮商師調適與因應接案無力感經驗之研究。國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，屏東。
- 顏璉璋 (2006)。駐地實習諮商心理師專業發展：關鍵事件之分析研究。國立新竹教育大學教育心理與諮商學系碩士論文，未出版，新竹。
- Boylan, J. C., & Scott, J. (2008). *Practicum and internship: Textbook and resource guide for counseling and psychotherapy*. New York: Routledge.
- Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs. (2008). *Understanding the CACREP Accreditation Process*. Retrieved May 12, 2009, from <http://www.cacrep.org/CACREPAccreditation.html>
- Ronnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (1993). Supervision of beginning and advanced graduate students of counseling and psychotherapy. *Journal of Counseling and Development, 71*(4), 396-405.
- Skovholt, T. M., & Ronnestad, M. H. (1992). Themes in therapist and counselor development. *Journal of Counseling and Development, 70*(4), 505-515.
- Spruill, D. A., & Benschoff, J. M. (1996). The future is now: Promoting professionalism among counselor-in-training. *Journal of Counseling and Development, 74*(5), 468-471.

Wolgien, C. S., & Coady, N. F. (1997). Good therapist' beliefs about the development of their helping ability: The wounded healer paradigm revisited. *The Clinical Supervisor, 15*(2), 19-35.

Difficulties and Development of Counseling Interns During Internship

Mei-Shan Chiu Kuan-Han Huang Dian-Lung Wu

Abstract

Since the enforcement of professional counseling laws on Oct 31, 2001, more than 100 master and doctorate counseling students have participated in internship for their professional development. The study investigates the difficulties and development faced by counseling interns during their internship. The difficulties included decision-making on the most suitable field placement, the role of the intern during internship, uncertainty of career paths, the selection of and relationship with field supervisor, the pressure of thesis, discrepancies between theoretical and practical experiences, and low self- efficacy. Development included the building of networks among interns, the support and guidance of field supervisor, feedback and experiences gained from individual and group counseling, problem-solving skills gained through working the thesis, and expectation toward future prospects. This study can serve as a reference for counseling interns entering field training.

Keywords: counseling interns, difficulties during internship, development during internship

Mei-Shan Chiu	National Pingtung University of Education
Kuan-Han Huang	National Pingtung University of Education (harris7189@seed.net.tw)
Dian-Lung Wu	National Pingtung University of Education

「台灣心理諮商季刊」編輯委員會組織要點

- 一、「台灣心理諮商季刊」編輯委員會(以下稱本編委會)由「台灣心理諮商季刊」主編邀請組成之，任期為四年。
- 二、本編委會置主編一人，編輯委員十至三十六名，共同執行季刊之編輯與審查工作。
- 三、本編委會下置助理編輯一至三人，擔任本季刊編輯之行政工作。
- 四、本要點經本編委會會議通過後施行，修訂時亦同。

「台灣心理諮商季刊」編輯委員會編審工作要點

- 一、「台灣心理諮商季刊」(下以稱本季刊)為定期出版之學術性期刊。本季刊之編輯委員會為處理文稿編審相關事宜，特訂定本要點。
- 二、本季刊常年徵稿，每年三月、六月、九月、十二月各出刊一期，每期刊出至少三篇，以文稿審查通過先後為序。主編於接到稿件後兩個月內進行審查作業。
- 三、本季刊審查作業採匿名制，季刊論文稿件經主編和助理編輯執行匿名作業後，再送交編輯委員提出審查委員推薦名單。如投稿人為編輯委員，於推薦該稿件之審查委員人選時，應迴避之。
- 四、依匿名審查者之審查意見決定稿件處理方式如下表 1 所示。
- 五、本季刊編輯委員另訂定文稿審查暨著作財產權處理要點，以俾利審查之進行。

表 1 「台灣心理諮商季刊」稿件審查處理方式一覽表

處理方式		第一位審查委員結果			
		同意刊登	修正後刊登	修正後再審	不宜刊登
第二位 審查 委員 結果	同意刊登	同意刊登	修正後刊登	修正後刊登 或再審*	送第三位複審
	修正後刊登	修正後刊登	修正後刊登	修正後刊登 或再審*	送第三位複審
	修正後再審	修正後刊登 或再審*	修正後刊登 或再審*	不予刊登 或再審*	不予刊登 或再審*
	不宜刊登	送第三位複審	送第三位複審	不予刊登 或再審*	不予刊登

*由主編依論文品質及審查意見裁量決定。

「台灣心理諮商季刊」徵稿通告

一、主旨

「台灣心理諮商季刊」由國立彰化師範大學輔導與諮商學系台灣心理諮商資訊網出版暨發行，採季刊與電子形式出刊。本季刊以發表心理衛生、輔導、諮商心理、臨床心理、復健諮商、社會工作、精神醫學、精神護理、職能治療、語言治療、特殊教育等與助人專業相關學科之學術專論與實務專論為主。本季刊採審查制度，發行主要目的在於鼓勵新進學者與博碩士班研究生發表，以擴大學術交流，提昇學術研究風氣。

二、稿件格式（請參閱「台灣心理諮商季刊」投稿論文格式之說明）

本刊歡迎海內外中英文稿件，中文稿件以正體、簡體投稿皆可。來稿請參考「美國心理學會出版手冊」第五版(Publication Manual of the American Psychological Association, 5th ed.)體例，每篇以五千至一萬兩千字為原則。請勿一稿兩投。稿件內容依序包括下列各項：(有關作者個人之相關資料，僅能於作者基本資料表中呈現)

(一) 作者基本資料表（表格請至 <http://tcq.heart.net.tw> 下載）

填寫作者基本資料表，載明論文題目、全體作者之中英文姓名、任職機構中英文名稱、第一作者與通訊作者之地址、電話、傳真及 E-mail（通訊作者為本學刊為提供學術交流而設置，請作者於投稿時提供相關資料以利進一步學術對話之開展）。

(二) 中文摘要頁

以 300 字為限，含論文題目、摘要及關鍵詞（以不超過三個為原則）。

(三) 正文

正文之段落標題可有彈性，但宜有前言、本文、結論、以及參考文獻等之結構。

(四) 英文摘要頁

以 300 字為限，含論文題目、摘要及關鍵詞（以不超過三個為原則）。

(五) 著作權授權同意書（表格請至 <http://tcq.heart.net.tw> 下載）

投稿文章之所有作者均需分別填寫一式兩份。

文稿格式、符號、標題、數字、圖表、引用書目及參考文獻等撰稿體例請參閱本學刊投稿論文格式與本學刊之內容，或依照「美國心理學會出版手冊」第五版 (*Publication Manual of the American Psychological Association*, 5th ed.) 規定 (文稿格式不符者，本季刊將退回給作者，修正後歡迎再投稿)。

來稿請由左至右、直式橫寫電腦打字，註明頁碼 (每頁印 38 行，每行 35 字，12 級字，段落距離 0 列，單行行距) 為原則。

三、著作權授權條款

投稿論文經本季刊接受刊登，作者同意非專屬授權國立彰化師範大學輔導與諮商學系台灣心理諮商資訊網做下述利用：

- (一) 以紙本或是數位方式出版。
- (二) 進行數位化典藏、重製、透過網路公開傳輸、授權用戶下載、列印、瀏覽等資料庫銷售或提供服務之行爲。
- (三) 以非專屬授權方式，授權給學術資料庫業者，將本論文納入資料庫中提供服務。
- (四) 為符合各資料庫之系統需求，並得進行格式之變更。

四、審稿

本季刊收到稿件之後，由主編確認內容、格式是否符合本學刊之原則，交由編輯委員推薦二位相關領域之專家進行匿名審查，審查意見與結果將主動回覆稿件作者。凡經審查委員要求修改之文章，於作者修改後再行刊登。凡曾在相關研討會上發表過之文章、改寫的學位論文或研究經費的來源等，請於作者基本資料表之作者註一欄中加以說明。

本季刊採常年徵稿、先到先審制。請將稿件以電子郵件寄至 tcq@mail.heart.net.tw，註明「投稿台灣心理諮商季刊」。著作權授權同意書請寄到 50007 彰化市進德路 1 號國立彰化師範大學輔導與諮商學系轉「台灣心理諮商季刊」編輯委員會收或傳真：04-7276542；電話：04-7232105-2211；E-mail：tcq@mail.heart.net.tw

「台灣心理諮商季刊」投稿論文格式

本季刊以發表心理衛生、輔導、諮商心理、臨床心理、復健諮商、社會工作、精神醫學、精神護理、職能治療、語言治療、特殊教育等與助人專業相關學科之專論為主。接受全球之繁體中文、簡體中文與英文稿件之投稿。稿長以五千字到一萬字為原則。行文請由左至右、直式橫寫電腦打字，並以 Word98 以上版本格式存檔，正文中請勿使用任何排版技術。正文請採 12 級字，段落距離 0 列，單行行距，中文部份（含標點符號）請以新細明體與全形輸入，英文 (include punctuation marks) 請以 Times New Roman 與半型輸入為原則。左右邊界 3.17 公分、上下邊界 2.54 公分。

稿件格式請依下列規定：

一、標題層次

(一) 中文書寫者請依序使用

壹、(靠左，加粗，上下空一行)

一、(靠左，加粗，上下空一行)

(一) (靠左，加粗，上空一行)

1. (靠左，不加粗，不空行)

(1) (靠左，不加粗，不空行)

(二) 英文書寫者請依序使用

CENTERED UPPERCASE HEADING

(置中，加粗，上下空一行)

Centered Uppercase and Lowercase Heading

(置中，加粗，上下空一行)

Centered, Italicized, Uppercase and Lowercase Heading

(置中，加粗，上空一行)

Flush Left, Italicized, Uppercase and Lowercase Slid Heading

(靠左，不加粗，不空行)

Indented, italicized, lowercase paragraph heading ending with a period.

(置中，不加粗，不空行)

二、正文

(一) 行文原則

1.一頁以 38 行、一行 35 字為原則，並註明頁碼。

(二) 標題與註解

- 1.文內標題請依標題層次規定方式處理，體例如前述。
- 2.附表、附圖，標題加粗，標題不大於 12 級字，標號則用阿拉伯數字，例如：表 1、圖 1、Table1、Figure1 等，圖表中的文字不大於標題，以 word 格式製作，美觀清晰為原則。
- 3.表的標題置於表上方，圖的標題置於圖下方，資料來源請於圖表下方列示。以靠近正文引用處隨後出現為原則。
- 4.正文當中使用註解時，請以阿拉伯數字標於相關文字的右上方，註解內容則列於頁尾之處，以註腳方式、新細明體 10 號字處理。

(三) 參考文獻與其它體例

- 1.參考文獻依照中文、英文順序排列，前者依作者姓氏筆劃順序，後者依作者姓氏英文字母順序排列，同一筆資料自第二行起中文須內縮兩個字、英文須內縮 5 個字元。
- 2.文稿格式、符號、標題、數字、圖表、文獻引用方式及參考文獻等撰稿體例請參考「三、撰稿體例說明」，未在體例範圍內請依照「美國心理學會出版手冊」第五版 (*Publication Manual of the American Psychological Association*, 5th ed.) 之規定或本季刊之內容。

三、撰稿體例說明

(一) 文獻引用方式

正文中引用文獻，以標示作者名(中文作者姓名全列，英文作者只列出姓)、出版時間(一律以西元年代表示)，中文引用使用全型符號，英文引用使用半型符號，範例如下：

1.單一作者

(1)中文，如：(鳳華，2005)

(2)英文，如：(Hsieh, 2003)

2.兩位作者

(1)中文，如：(金樹人、許宏彬，2003)

(2)英文，如：(Chang & Chu, 2001)

3.三位以上作者

(1) 中文，若在五位作者以內，第一次出現須全部列出，如：(賀孝銘、林清文、李華璋、王文瑛、陳嘉雯，2007)，第二次出現則需簡稱，即(賀孝銘等，2007)，若有六位以上作者，則第一次出現即需簡稱。

- (2) 英文，引用規則如上述之中文文獻，如：(Wang, Ratnofsky, Troppe, & Fletcher, 2002)，之後則為 (Wang et al., 2002)。
4. 翻譯本引用：請註名原作者姓名，以及作品及譯本之年代，如：(Johnson & Johnson, 2003/2005)、(Jacobs, Masson, & Harvil, 2006/2008)。
5. 引用兩篇以上文獻以分號隔開（中文在前，英文在後，依姓氏或字母排序）
- (1) 中文，如：(張虹雯、陳金燕，2004；郭麗安、李星謙、王唯馨，2005；黃宗堅、葉光輝、謝雨生，2004；趙淑珠、蔡素妙，2002)
- (2) 英文，如：(Huang & Huang, 2005; Kao & Landreth, 1997; Wu, 2003)

(二) 參考文獻

中文文獻在前，英文文獻在後，需依中文筆劃與英文字母序依次列出。中文篇名、期刊名與卷期以**粗體字**標示；西文篇名、期刊名與卷期以*斜體字*標示，範例如下：

1. 書籍

(1) 中文

張景然 (2004)。 **團體諮商的觀念與應用**。台北：弘智。

高淑貞 (2006)。親子共讀、怎麼開始？載於何琦瑜 (主編)，**家庭教育：贏的起點** (317-321 頁)。台北：天下雜誌。

(2) 英文

Corey, G., Corey, M., & Collanan, P. (1993). *Issues and ethics in the helping professions*. (4th ed.). Pacific grove, CA: Brooks/Cole.

Collie, R. K., Mitchell, D., & Murphy, L. (2000). Skills for on-line counseling: Maximum impact at minimum bandwidth. In J. W. Bloom & G. R. Walz (Eds.), *Cybercounseling and cyberlearning: Strategies and resources for the millennium* (pp. 219-236). Alexandria, VA: American Counseling Association.

(3) 譯本

Jacobs, E. E., Masson, R. L., & Harvil, R. L. (2008). **團體諮商：策略與技巧**(程小蘋、黃慧涵、劉安真、梁淑娟譯)。台北：五南。(原著出版於 2006)

2. 期刊

(1) 中文

施陳美津、蘇純瑩、張志仲、陳秋蓉、吳明宜 (2004)。精障者電腦化就業媒合模式之研究，**勞工安全衛生季刊**，**12** (3)，195-210。

張秀玉、曾華源、賴玫凰 (2004)。發展遲緩兒童之家庭特質與資源運用狀況：早期療育個管中心本籍與東南亞籍女性配偶家庭之比較。**兒童及少年福利期刊**，**7**，13-18。

(2) 英文

Hsieh, Y. H. (2003). Spatiotemporal characteristics of interaction between exogenous and endogenous orienting of visual attention. *Chinese Journal of Psychology, 45*(3), 227-241.

Kao, S. C., Lin, C. E., & Chiu, N. Y. (2006). A proposed e-care center for mental health interventions. *Journal of Psychiatric Practice, 12*(3), 180-186.

3.會議、研討會

(1)中文

陳均姝、王郁琮、王麗斐（2007年9月）。大學生成長團體與教育心理團體之治療性因素及其影響因素研究。台灣統計方法學學會2007年會暨第四屆統計方法學學術研討會，台北。

郭麗安（2004年9月）。同志與異性戀婚姻關係中的性別角色：諮商實務上的反思與實踐。台灣心理學會第四十三屆年會，台北。

(2)英文

Wu, T. (2004, July). *A comprehensive ethnic identity model for Chinese American women*. Roundtable session presented at the Annual Convention of the Asian American Psychological Association, Honolulu, HI.

Price, S. M., Potter, L., & Wang, Y. L. (2006, November). *Evaluating the role of VERB brand in influencing attitudes and behaviors*. Annual Conference of American Evaluation Association, Atlanta, GA .

4.學位論文

(1)中文

江巧琴（1996）。母親經歷新生兒死亡的經驗與感受：質性回溯性研究。長庚大學護理學研究所碩士論文，未出版，桃園。

(2)英文

Wu, T. (2003). *Chinese American women's ethnic identities: A qualitative study*. Unpublished doctoral dissertation, Alliant International University, CA.

5.專門研究報告

(1)中文

趙淑珠、程小蘋（2001）。中學行政主管人員性別意識之評估研究。行政院國科會研究計畫（NSC89-2413-H-018-031）。

(2)英文

Mazzeo, J., Druesne, B., Raffeld, P. C., Checketts, K. T., & Muhlstein, A. (1991). *Comparability of computer and paper-and-pencil scores for two CLEP general examinations* (College Board Rep. No. 91-5). Princeton, NJ: Educational Testing Service.

6.電子媒體

(1)中文

台灣輔導與諮商學會(2001)。台灣輔導與諮商學會諮商專業倫理守則。2007年9月25日，取自 <http://www.guidance.org.tw/ethic.shtm>

(2)英文

American Counseling Association. (2005). *ACA Code of Ethics*. Retrieved Sep. 25, 2007, from <http://www.counseling.org/Resources/odeOfEthics/TP/Home/CT2.aspx>

(文稿格式不符者，將退回給作者，修正後歡迎再投稿)

「台灣心理諮商季刊」作者基本資料表

篇名	中文：
	英文：
關鍵詞 (以 3 個為限)	中文：
	英文：
姓名 (註一)	中文：
	英文：
任職單位與 職稱 (註一)	中文：
	英文：
聯絡電話	第一作者(O)： (H)：
	手機：
	通訊作者(O)： (H)：
	手機：
聯絡地址	第一作者：
	通訊作者：
電子郵件	第一作者：
	通訊作者： (此 E-mail 將列於稿件首頁註腳處，作為學術交流之用)
作者註 (註二)	

註一：超過兩位以上者請依序編號排列填寫於本欄。通訊作者請於姓名右上角打星號 (*) 以為標示。ex: (1)王智弘 (2)張景然* (3)謝毅興

註二：有關本篇文章相關的訊息說明，例如：研究的經費來源(如：本論文獲國科會補助，計畫編號：○○○○)、改寫自哪篇學位論文(如：本論文係○○大學○○研究所之碩(博)士論文的部分內容，在○○○教授指導下完成)、於研討會發表(如：本論文曾發表於○○○研討會)等訊息，將以括弧列於本文之後、參考文獻之前。

著作權授權同意書

論文名稱：_____（以下稱「本論文」）

一、若本論文經台灣心理諮商季刊(Taiwan Counseling Quarterly)接受刊登，作者同意非專屬授權予 國立彰化師範大學輔導與諮商學系台灣心理諮商資訊網 做下述利用：

1. 以紙本或是數位方式出版
2. 進行數位化典藏、重製、透過網路公開傳輸、授權用戶下載、列印、瀏覽等資料庫銷售或提供服務之行爲
3. 再以非專屬授權方式授權給學術資料庫業者將本論文納入資料庫中提供服務
4. 爲符合各資料庫之系統需求，並得進行格式之變更。

二、作者同意國立彰化師範大學輔導與諮商學系台灣心理諮商資訊網得依其決定，以有償或無償之方式再授權予其他資料庫業者，有償資料庫之權利金收入則歸【彰化師範大學】所有。

三、作者保證本論文之研究與撰寫過程中合乎相關專業倫理之要求，並爲其所自行創作，有權爲本同意書之各項授權。且授權著作未侵害任何第三人之智慧財產權。本同意書爲非專屬授權，作者仍對授權著作擁有著作權。

此致 國立彰化師範大學輔導與諮商學系台灣心理諮商資訊網

立同意書人(作者)簽名：

(共同著作之作品，須每位作者各簽署同意書一式兩份，授權才可生效。)

身份證字號(ID card number)：

電話號碼(Telephone)：

電子信箱(E-mail)：

通訊地址(Address)：

西元 年 月 日

Editorial Board Organization - Terms and Conditions

- The Board consists of one Chief Editor.
- The Editorial Board recruit ten to thirty reviewers with a four-year term to participate in the editing and review process
- The Editorial Board consists of one to two Assistant Editors for the administrative work involved in the editing of Taiwan Counseling Quarterly.
- The terms and conditions take effect as the date of the approval or amendment of the Editorial Board meeting.

Operational Guidelines for the Editorial Board

The Operational Guidelines are developed by the board members to facilitate the editing and review process of Taiwan Counseling Quarterly.

- Taiwan Counseling Quarterly is an academic journal published quarterly with at least three papers per issue. Papers are published in chronological order of acceptance. Submissions will be reviewed within 2 months of receipt.
- All submissions are reviewed under a process where both the authors and the referees are kept anonymous. Editorial board members shall refrain from making a recommendation of the referees for manuscripts authored by themselves.
- Based on the referees' comments, the acceptance of the final the submission is outlined as follows:

Final Decision		Referee A			
		Accept as is	Accept after revision	Re-review after revision	Reject
Referee B	Accept as is	Accept as is	Accept after revision	Accept or re-review *	Include a third referee
	Accept after revision	Accept after revision	Accept after revision	Accept or re-review after revision*	Include a third referee
	Re-review	Accept or re-review after revision*	Accept or re-review after revision*	Reject or re-review *	Reject or re-review *
	Reject	Include a third referee	Include a third referee	Reject or re-review *	Reject

** Decision rests with the Chief Editor based on the quality of the submissions and the referees' comments.*

- Guidelines in regard to review and copyright issues shall be developed by the Editorial Board to facilitate the paper review process.
- Contributions of each issue shall be restricted to one paper per individual as the first author. Each volume of the journal shall include at least two research papers external to the staff papers.

Call for Paper

Taiwan Counseling Quarterly is a scholarly, electronic journal published quarterly by Department of Guidance & Counseling at the National Changhua University of Education and Taiwan Counseling Net in Taiwan. The journal publishes contributions on many topics, such as mental health, guidance, counseling psychology, clinical psychology, rehabilitation, counseling, social work, psychiatry, Psychiatric nursing, occupational therapy, speech-language therapy, special education etc.. Our purpose is to represent the achievements of the academic research, encourage novice scholar and graduate student to submit, enhance the climate of academic research, and advance the transnational and interdisciplinary academic development and communication. We welcome previously unpublished empirical and review papers. Taiwan Counseling Quarterly publishes papers in the areas of

1. Academic monograph, including empirical research, review essay, theory or skill about mental health, guidance, counseling psychology, clinical psychology, rehabilitation counseling, social work, psychiatry, psychiatric nursing, occupational therapy, speech-language therapy, special education.
2. Practical monograph, including method or strategy in practical experiences, program design and practice.

Manuscript Preparation

Submission must include a title page, the submitted manuscript, two copies of Publication Form. Submitted manuscripts must be written in the style outlined in the Publication Format of Global Mental Health E-Journal and the Publication Manual of the American Psychological Association (5th edition). Any inconsistency with the format requirements will result in return of manuscripts. The authors are encouraged to correct the format and resubmit. All manuscripts must have Chinese and English abstracts both containing a maximum of 500 words (1,500 to 2,000 characters) typed in a separate page. Up to five keywords or brief expressions can be supplied with the abstract. A manuscript (including tables, figures, and both abstracts) should be limited to 12,000 Chinese words or 6,000 English words. If manuscripts have been presented in conferences, have sponsors, or are adaptations of academic degree theses, it should be addressed in cover letters.

The template of title page and Copyright Authorization Form can be found at <http://tcq.heart.net.tw/> . All the identifying information of the authors should only appear on cover letters not on the title page. All authors must submit two copies of completed Copyright Authorization Form.

Manuscripts must be single-spaced and typeset in 12-point word size and printed on one side only of A4 paper with page numbers. Each page has 38 lines and each line with 35 Chinese words (not applicable if written in English.) There should be no line spacing

between paragraphs. The author must supply all submitted materials on a CD in Word files (Word 98 or above).

Publication Policies

Upon acceptance for publication, the Department of Guidance and Counseling at the National Changhua University of Education has the right to:

- Publish the accepted manuscript in printed or electronic version
- Provide the accepted manuscript to commercial online databases for electronically storage, reproduction, offering access to read, download, or print.
- Allow the National Library or other database services to provide accepted manuscripts to their users
- Make editorial change in accepted manuscripts tailored to different format requirements of various database services

Review Process

Upon receipt of the manuscripts, the manuscript will be evaluated by the Chief Editor to ensure the manuscript content fit for the purpose of the journal. Then, the Editorial Board recommends two experts as reviewers to undergo a masked review process. Reviewer comments will be forwarded to the authors.

Submission

Submissions are accepted at all times. A review process starts shortly after receipt. Submission materials must include a title page, three copies of the manuscript, copies of completed Copyright Authorization Form (each author with two copies completed) and a CD with all the submitted materials. Please send all materials to:

Department of Guidance & Counseling
Attn. Editorial Board of Taiwan Counseling Quarterly
National Changhua University of Education
No. 1, Ji-De Road, Changhua City, Taiwan 500 R.O.C.
Tel:886-4-723-2105 Ext.2211
Email:tcq@mail.heart.net.tw

Title Page

Manuscript Title:

Chinese:

English:

Key Words (maximum of five words):

Chinese:

English:

Author(s) and Affiliation(s):

(If more than one authors, please write in the order of authorship):

Chinese:

English:

Contact Information of the First Author and the Corresponding Author:

(Please include telephone and fax numbers, postal address, and email):

Author' s Note:

(If applicable, need to mention sources of research funds, academic theses the manuscript adapted from, and/or conferences the manuscript has been presented)

Copyright Authorization Form

Manuscript Title: _____

(Will be addressed as this Manuscript throughout this form)

1. Upon acceptance of the Manuscript, the author, I, hereby transfer and assign to Taiwan Counseling Quarterly the copyright to:
 - A. Publish the accepted manuscript in print or electronic forms.
 - B. Provide the accepted manuscript to commercial online databases for electronic storage, reproduction, offering their users to read, download, and print.
 - C. Permit the National Library or other database services to provide accepted manuscripts to their users.
 - D. Adjust accepted manuscripts in order to fit different format requirements of various database services.
2. The author permits the Department of Guidance & Counseling at the National Changhua University of Education can grant the use of this Manuscript to other database services for free or for a cost. If it is for a cost, the money belongs to the National Changhua University of Education.
3. The author adheres to all related ethical guidelines throughout the process of completing this Manuscript. This Manuscript is an original piece of work by the author. The author has the right to transfer its publishing and proprietary rights. There is no plagiarism or violation of copyright. This form is the permission to publish this Manuscript. The author still holds the copy right of this Manuscript. If the Manuscript is prepared jointly with other authors, the completion of the authorization form for publication requires each author to complete this form separately and makes two copies of each. By signing this agreement, the author acknowledges the terms and conditions listed above.

Author's signature:

ID Number (or SSN):

Telephone Number:

Email:

Address:

陳志恆

Chi-Heng Chen

自我調整學習理論對學生課業學習外部干擾的處理與啟示

Self-regulation Learning Theory: Treatment and Understanding in External Academic Disturbances

卓紋君

Wen-Chun Cho

重新找到自我：一位主動提出分手者接受完形治療的實錄過程與解析

Re-finding the Self: The Process and Analyses of Gestalt Therapy with a Client who Initiated a Relationship Breakup

邱美珊 黃冠翰 吳典龍

Mei-Shan Chiu
Kuan-Han Huang
Dian-Lung Wu

準諮商心理師駐地實習之困境與成長
Difficulties and Development of Counseling Interns During Internship

台灣心理諮商季刊
Taiwan Counseling Quarterly

國立彰化師範大學輔導與諮商學系台灣心理諮商資訊網 出版暨發行