

## 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 & Benschhoff, 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