

創意與活力的結合：與青少年個案諮商的藝術

許智傑

摘要

諮商領域中，青少年族群一直是被公認為最具挑戰性的諮商對象之一。因此，在與青少年諮商時，很重要的是必須瞭解青少年的生理、心理與社會的發展，進而找到合適的策略協助青少年成長。因此，本文試圖針對青少年的生理、心理與社會三個層面的發展作一概述，之後再就青少年的流行文化進行探討。最後，依據作者的實務工作經驗整理出與青少年進行諮商工作的幾項有效策略，如：指甲彩繪、塔羅牌、電腦遊戲、表達性媒材以及探險式諮商等。透過這些較生動活潑的方式與青少年諮商進行諮商，將能夠提升青少年參與諮商的意願，同時亦能夠達到諮商的效果。

關鍵詞：青少年諮商、流行文化

許智傑 國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系博士生 (cchs3@gmail.com)

壹、前言

介於12至18歲的青少年族群是各個年齡層的諮商對象中最難建立關係與發揮諮商功效的族群 (Hanna, Hanna, & Keys, 1999)，因此青少年一直被視為是一個具有高度挑戰性的諮商對象。尤其許多被轉介到諮商室中的青少年個案，常屬於非志願個案，對自己的想法、情緒或行為問題缺乏覺察力與領悟力。因此在諮商過程中，注重青少年接受諮商的動機，並與其建立專業的諮商關係，以使青少年個案從原本的非志願轉化為有意願接受諮商，進而在過程中主動參與諮商的進行並獲得諮商的協助，乃是需要助人工作者加以關注的 (Liddle, 1995)。

青少年個案處在自我認同追求的階段，常在主流文化中另闢方式表達自己或是以沉默的方式回應大人，因此許多助人工作者逐漸發現需要使用口語表達的傳統諮商理論及技術對青少年進行諮商工作較難有顯著的成效，所以需要有新的工作模式因應。這些陸續發展的新模式有許多不同的面向，大致具有三類的特性：(1)助人工作者需要了解青少年的獨特性；(2)助人工作者需要一些獨門密技；(3)助人工作者需要從青少年的生活脈絡下手 (Rubenstein, 2003)。另外，Krueger (2005) 更將青少年的諮商工作比喻為「跳現代舞」，即助人工作者諮商青少年時，除了須以生動活潑的方式進行外，更重要的是要追隨青少年在諮商當下的節奏，在信任、成長、有意義的氣氛下支持彼此的互動。總之，青少年的諮商工作最重要的便是建立關係並採用生動與多元的「撇步」。

本文綜合相關文獻，先探討青少年身心發展的特性與流行的文化，以了解青少年，進而提出諮商工作中與青少年建立關係及進行諮商的策略。

貳、青少年的身心特質

青少年時期是一個充滿變化的階段，亦是人生全程發展過程中的蛻變期 (駱俊宏, 2005)，本段以青少年時期的生理、心理與社會發展三個層面，探討青少年的身心特質如下：

一、生理層面

青少年時期通常處於青春期中，因此生理的發育達到高峰階段，產生許多身體上的變化及明顯的第二性徵，例如性器官成熟、長高、聲音改變等特徵。因此青少年的階段常常需要面臨生理上的急劇的轉變，並影響心理的發展。

二、心理層面

青少年時期容易出現狂暴的性情，因此常被稱為狂飆時期，可見此時的青少年情緒與心理正面臨許多嚴峻的考驗。以Erikson的社會心理發展論來說，青少

年時期的發展任務為自我認同，若是自我認同的任務沒有順利完成則會產生角色混淆的危機；若以Havighurst的發展任務觀點來看，青少年有八個主要的發展任務，如學習自己的性別角色、能夠情緒獨立、具有社會責任等（引自Rice & Dolgin, 2002/2004）。可見青少年時期的心理面臨許多挑戰，有許多的發展任務需要完成，因此極需要相關人員予以適當的協助。

三、社會層面

研究顯示青少年和同儕的關係與許多心理變項有正相關（Bishop & Inderbitzen, 1995），可見在青少年時期與同儕關係的發展是相當重要的。因此常可以看到青少年常三五成群的聚在一起，這乃是因為他們的主要需求即是與同儕建立良好的社會關係所致。另外，值得注意的是，青少年注重同儕的支持並不等於就不需要家庭的支持。家庭所提供的適度支持對青少年的發展具有許多正面的意義。

從生理、心理與社會三個層面對青少年的發展有個概括性的瞭解之後，將能有助於助人工作者更瞭解青少年所處的狀態，進而依據青少年的狀態適時、適性且有效的進行協助。

參、青少年的流行文化：流行用語簡介

助人工作者要能夠與青少年有效工作，除了需瞭解青少年生理、心理及社會的發展三面向外，尚需瞭解青少年在其它面向的複雜特性，例如文化、種族、階級、生理障礙、家庭星座與性取向（Roberts, Lazicki-Puddy, Puddy, & Johnson, 2003）等。在這之中，尤以青少年的流行文化頗具特色。

青少年的流行文化大多是受到社會變遷的影響，因此可以從流行事物、音樂、穿著、網路使用、說話方式、商業廣告與生活脈絡等面向來了解。這些流行文化的特徵大多是追求個性化和求新求變、受媒體商業廣告與網際網路的影響及反應生活情形與思想等（洪玲容、葉淑美、施敏雄、曾傳蘭、曲慧娟，2000）。由於青少年的世界充滿創意與個性化，因此常常不按成人的常理出牌，導致成人覺得他們很「無厘頭」，造成雙方溝通隔閡，加速雙方的緊張關係。因此助人工作者要了解青少年就必須先了解青少年的流行文化。青少年的流行文化相當多元，有音樂、舞蹈、語言、想法與行為等。其中，尤以青少年的流行語言最能顯示出青少年流行文化的特色。因此，若要了解青少年的流行文化，首先需了解青少年圈內流行的溝通用語，以促進雙方的溝通。

青少年的流行用語主要是由三種形式組成，分別為中文、英文與火星文。以下簡介之：

一、中文篇

中文是青少年日常口語交談的主要語言，故中文流行語的形式相當多元，有取諧音而成者、取意思而成者、取圖形而成者，甚至有所謂的「多力多茲酷文話」，此類話語主要是青少年根據電視節目、媒體廣告、網路上的人際互動等，當下流行事物的特色為靈感來源，經過青少年運用其創意修飾而成（酷文話百科，2008）。由此可知，青少年的流行用語可以將青少年日常生活的情形與創意表露無疑。茲將青少年常用的中文流行語分別依諧音、多力多茲酷文話、意義三個向度，並參考酷文話百科（2008），整理成表1、表2與表3。

表1 青少年的流行用語「中文篇（取諧音而成）」

用語	來源或意涵
仆	音「ㄉㄨˇ」，是指「撲倒」的意思。
夯	音「ㄉㄨㄥˊ」，是指「很紅、很熱門」的意思。
粉	取國語「很」的諧音而成，意思亦與「很」相同，為副詞。
盧	取台語的諧音而成，是指「很煩人」的意思。
喇塞	從台語衍生而來，是指「隨意聊天」的意思。
殘念	源自日本語，是指「遺憾、可惜的」。
廢柴	源自日文的羅馬拼音，是指「沒用的人」的意思。
敗犬	源自日本語，是指「30歲以上，事業很有成就，但在愛情卻是單身的女性」。
紅豆泥	取日語「真的嗎」的諧音而成。
巴豆妖	取台語「肚子餓」的諧音而成。
尼特族	取英語「NEET」的諧音而成，英文全稱為「Not currently engaged in Employment, Education or Training」。是指一些青少年或年輕人不上學、不就業也不繼續進修，終日無所事事的人。在美國稱為歸巢族、大陸稱為啃老族、台灣有時亦稱為米蟲或家裡蹲。
飛特族	取英語「freeters」的諧音而成。是指以輕鬆的態度面對工作，以追求自由的生活型態為主要目標的工作者。飛特族認為無拘束的生活比生涯發展更重要。
美送愛共	是取台語「不爽要講」的諧音而成。

表2 青少年的流行用語「中文篇」

用語	來源或意涵
丁丁是個人才	丁丁是一隻紫色的天線寶寶，在大多數觀眾的眼中，丁丁是一個很白痴、只會一直說你好的無趣人物。「丁丁是個人才」是用來諷刺人已經符合丁丁的標準。
馬中赤兔，人中拉拉	本來的語句是：馬中赤兔，人中呂布；後來被改為：馬中赤兔，人中拉拉。此為「丁丁是個人才」的進化版，諷刺一個人比丁丁更嚴重。
你這向日葵班的	向日葵是漫畫蠟筆小新裡的幼稚園名稱，因此本句話是用來形容一個人還像小孩一樣幼稚，童心未泯。
媽，我上電視了	新聞報導常會拍攝 BBS 的回應文章語句的討論畫面，於是帳號被拍攝到的人，就會自嘲自己上電視了。
閃開！讓專業的來	當發文者或推文者不夠專業時，下一個推文者常會出現此詞語，強調自己比前面的網友更專業。
先承認你就是你朋友吧	在 BBS 或留言板常有網友以「我朋友」的角度發文章問問題以尋求解答，其實「我朋友」就是發文者自己。
砍掉重練	是指程度太爛，不如直接把原來的帳號刪掉，重新申請一個帳號再練過。
電梯向下	表示在一篇網路文章中，某位回應文章者想要下一位回應文章者來承擔責任，或是用在想要推文討論時。
沒圖沒真相	網路上若是有人在發炫耀文炫耀時，這時就會有網友回沒圖沒真相這句話，即要發文者拿出證據來證明。

表3 青少年的流行用語「中文篇（取意義而成）」

用語	來源或意涵
控	原為「complex, 情結」, 指愛好某種對象的人。例如: 蘿莉控即是愛好女童的人, 正太控則為愛好男童的人, 至於制服控、西裝控則為喜好該裝扮者。
宅	最初的定義是源自日本的御宅族, 後來在台灣衍生為形容一個人長時間都待在房間不出門, 或是整天都在上網的人。男生稱「宅男」, 女生則稱「宅女」。
台	形容一個人的穿著打扮、言行舉止很有鄉土味。
正太	源自日本漫畫, 是指 12 歲以下的可愛小男孩。
蘿莉	源自日本漫畫, 是指 12 歲以下的可愛小女孩。
泡菜	因為韓國人喜歡吃泡菜, 所以用泡菜代稱韓國人。
怨念	指某人對某件事感到怨恨而形成的一股強大信念, 或對某事物的狂熱。
浮上	是指玩家在網路版上隱藏一陣子後, 現身的意思。
潛水	網友暫時隱藏自己的身分, 不會到網站上發表主題或留言的行為。
鄉民	對網友的俗稱, 通常指喜歡起鬨、開人玩笑的網友。
腦殘	形容一個人很笨、沒有腦筋的意思。
擺爛	形容故意不想做事, 讓事情陷入最糟糕的狀態。
達人	很精通某樣事物、專長的專家。
魔人	某方面特別專長, 表現特別突出的人。
茂伯	源自電影「海角七號」, 茂伯是電影中的一個角色, 他在電影中有句台詞是:「哇係國寶咧!」。故使用此來形容一個人很專長某件事情, 像國寶一樣。
很瞎	翻譯自英文的單字「lousy」, 是指一個人不會觀察當下的情況, 有點白目的意思, 亦有很扯、很誇張的意思。
乾/干物女	是指像香菇、干貝等乾巴巴的女性, 這些女性已經放棄戀愛, 假日幾乎都在家裡睡覺, 過著懶散的生活。
紙片人	形容一個人很瘦, 瘦到像紙片一樣單薄。
好人卡	一個人想追求心儀的對象時被拒絕。通常對方拒絕的理由會說:「你是個好人」, 因此被稱作發好人卡, 後來簡稱為好人卡或發卡。
迴紋針	電影「色戒」裡的一個性愛招式, 被用來形容很難做到的事情。
閃光彈	熱戀中男女的親密動作或甜言蜜語, 如同閃光彈, 讓旁觀者又忌妒又羨慕。
可魯瞎了	可魯意指導盲犬, 此句形容事物非常「閃光」, 「閃」到連導盲犬都瞎了。
謎之聲	表示自己內心真實想法的聲音。
殺很大	源自線上遊戲用語, 形容玩家「殺傷力很強大」或「殺氣很大, 很有氣魄」。
草食性男子	源自日本, 形容男生對工作、生活、感情都不感興趣, 平常不善交際, 下班就直接回家。每個月薪水都交給媽媽管帳, 約會時要女方主動邀約才肯出門。

二、英文篇

青少年除了使用中文的流行語之外, 也常用英文來創造流行語。此類的流行語大多採用英文字母的縮寫、國語或台語的諧音、甚至也有採用衍生的意思或想像的圖形而形成。茲將青少年常用的英文流行語, 詳列如表4。

三、火星文篇

青少年的流行語亦有使用火星文所組成的。所謂的火星文大多是採用「圖形」的概念而形成。每個火星文都有其代表的圖形涵義。由於火星文的使用簡單、又可以清楚的用圖像表現出自己的想法, 因此廣為時下青少年所使用。茲將較常使用到的火星文, 整理如表5。

表4 青少年的流行用語「英文篇」

用語	來源或意涵
AKS	是取台語「會氣死」的諧音而成。
FBI	是取國語「很悲哀」的諧音而成。
FU	是指「感覺」的意思。
H	取日文「變態」(HENTAI)羅馬拼音的字首而成；通常指18歲以下禁止的事物。
KUSO	是指發揮創意來搞笑或搞怪的意思。
oops	是指帶有些微嘲諷意味的「唉呀」的意思，通常用在不是故意的情況下做錯事情時。
OBS	是取台語「歐巴桑」的諧音而成。是指中年婦女的意思。
PPT	中文名稱為批踢踢實業坊(Professional Technology Temple)，簡稱PTT，網址為telnet://ptt.cc。是一個台灣著名的電子佈告欄。
R.I.P	取英文「rest in peace」的字首縮寫，是指一路好走的意思，常用在有人死亡的時候。
TMD	髒話的一種，取「他媽的」諧音字首縮寫而成。
當漏	取英文「download」的中文諧音而成，意指下載程式的意思。
黑特	取英文「hate」的中文諧音而成，意指討厭、恨。
蕾絲邊	取英文「lesbian」的中文諧音而成，意指女同性戀。
西斯	取英文「sex」的中文諧音而成，是指與性有關的事物。
茶包	取英文「trouble」的中文諧音而成，是指遇到麻煩或困難的意思。

表5 青少年的流行用語「火星文篇」

用語	(鍵盤)繪製/輸入方式	來源或意涵
^^	數字「6」上方符號	笑臉。
><	「<」、「>」符號	痛苦。
><?	同上，再輸入「?」	聽不懂。
T.T	大寫字母「T」跟「.」	流眼淚。
==	「=」符號	無言、傻眼。
==.=凸	「=」、「.」，再輸入「凸」字	比中指。
@_@	數字「2」、「-」上方符號	頭昏眼花。
\(^o^)/	數字「9、6、0」上方符號，正中央為字母「o」或數字「0」，兩側為「\」、「/」	萬歲。
囧	用注音輸入「ㄋㄨㄥˇ」	音「ㄋㄨㄥˇ」，為有著無奈表情的臉孔。
OGC	大寫字母「O、G、C」	旋轉九十度之後，「OC」，即成類似男生躺著自慰的圖形，是指男生自慰的意思。
Orz	大寫字母「O」，小寫字母「r、z」	像是一個人下跪的側影圖，通常是指「佩服」、「被打敗」的意思。
XD	大寫字母「X、D」	旋轉九十度之後，「DX」，即成笑臉圖示，為一種漫畫式的誇張笑臉。

肆、青少年的諮商關係與諮商方式

瞭解青少年的生理發展、心理發展、社會發展與流行文化之後，助人工作者便可以對青少年有較深入的認識，進而開始進行諮商工作。在諮商初期，最重要的步驟之一便是與青少年建立良好的諮商關係，因為諮商關係的建立是促成諮商有效進行的共同要素，尤其青少年的諮商工作更需以關係為基礎。同時，對於青少年的諮商方式需具有創意與活力，才能促使他們參與諮商。本段參考相關文獻（林杏足，2003；Hanna et al., 1999; Krueger, 2005），並融合筆者的實務工作經驗，先說明與青少年建立諮商關係的方式，之後再介紹青少年諮商的方式。

一、與青少年建立關係的方式

助人工作者常以同理心的口語技術或是感同身受的真誠態度來建立諮商關係，其目的是貼近與了解個案的內心世界。助人工作者與青少年建立關係時，首重要點在於「以他們的生活經驗與脈絡」為背景，運用青少年流行的事物為助人工作者與個案共通的語言，擴大兩者的交會與相知，以加速諮商關係的建立。以下說明與青少年建立關係的方式：

（一）尋找適當的場所

Krueger (2005) 曾指出，與青少年諮商必須建立一個良好的「諮商氣氛與環境」，一旦諮商氣氛能夠讓個案感到舒適與熟悉，個案很自然而然就會願意前來接受諮商。因此與青少年進行諮商並不一定要在諮商室內，因為青少年通常喜歡在戶外，而不喜歡被侷限在一個空間裡。助人工作者可以彈性選擇合適的諮商場所，例如操場、或是籃球場等皆有助諮商關係的提升。

（二）提供點心

助人工作者可於諮商初期提供小點心。因為被轉介過來的個案通常很少被關心或是較缺乏照顧，助人工作者若是能提供小點心，除了可以讓個案感受到助人工作者是想對他好之外，也可以讓個案較快卸下防衛，進入諮商的情境中。

（三）適時與適度的讚美

通常被轉介諮商的青少年大多被學校老師或家長視為頭痛人物，極少在成人的身上獲得讚美，因此當青少年在諮商過程中表現出較正向的行為，助人工作者即可適時給予適度的稱讚，將可促進諮商關係。但助人工作者須謹記切勿毫無根據的胡亂讚美個案，如此一來會使個案感受到助人工作者的不真誠，不但無助諮商關係，甚至可能破壞諮商關係。

（四）使用流行語

Krueger (2005) 認為與青少年個案進行諮商時必須有「韻律的互動」，亦即助人工作者能夠隨著個案的節奏與腳步，一起在諮商中成長。相較於傳統助人工作者使用的「專業」問話方式，使用流行用語更可以讓助人工作者與個案有更多的交集。助人工作者若能夠針對青少年的流行用語與流行文化進行一些了解，在諮商過程中適度的使用這些流行用語，可以讓青少年感受到助人工作者是願意了解與接納他們的人，或是彼此擁有一套共通的語言。

(五) 運用當下的生活脈絡

Krueger (2005) 指出和青少年個案進行諮商時，必須著重在「當下」。助人工作者在與青少年諮商時最好能夠從個案當下的經驗談起，例如個案來到諮商室的當下感覺，或是個案目前的生活脈絡，包括個案的興趣、好朋友、暗戀的對象、學校經驗、電視節目及流行事物等，以促進個案順暢表達自己，且能卸下防衛坦然分享，有助諮商的進行。

(六) 使用青少年喜歡且熟悉的音樂

音樂是國際化的語言，能使人放鬆並促進溝通。在諮商初期，助人工作者可以放青少年流行的音樂，一來可以讓個案降低前來諮商不安的心，二來也可以提供個案與助人工作者討論的話題，協助破冰；在諮商過程亦可適度放一些音樂作為討論的焦點，以促進生活經驗的共通性感受。

(七) 運用同儕協助諮商

青少年是一個喜歡與好朋友一起行動的時期，因此助人工作者可以找個案的兩三位好朋友到諮商室裡，一起進行諮商活動。助人工作者可先設計幾個與個案諮商議題有關的遊戲或活動，在助人工作者的引導下，讓個案、同儕與助人工作者一同進行活動，並於過程中彼此分享經驗與討論，如此不僅可以建立關係，更可以催化諮商效果的達成。

(八) 接納青少年

青少年經常面對的大人是學校的師長。師長大多是以「權威」的身份進行溝通並強迫接受教誨。助人工作者應避免此種權威及教誨的方式，取而代之的是真誠及接納的態度，以免使個案感到厭惡，甚至過早結案。另外，青少年在諮商過程中常會出現讓助人工作者感到不舒服或挫敗的簡短語句，例如：「不知道」、「不然哩」、「沒感覺」，甚至沉默。這些簡短用語，是多數青少年常用的說話方式，可能是個案的不耐煩或是防衛，但也有可能僅是一般的習慣性說話反應。助人工作者可以試圖用接納的觀點來看待，甚至提出來與個案討論，使兩者在真誠的溝通下進行諮商，了解彼此的想法。

透過上述場所、點心、生活脈絡、音樂、同儕及接納的方式，助人工作者能與個案在快速與有效的情況下建立起正向的諮商關係。其運用之妙，仍在於助

人工作者視每位個案的個別差異性做適度的修正，以協助個案獲得最大的幫助。

二、與青少年諮商的策略

當諮商關係建立之後，助人工作者便可以開始有策略的使用活動來協助個案朝向諮商目標邁進。由於時下的青少年相當具有創意與個性，因此助人工作者可以把握青少年這樣的特性，靈活的運用各種諮商媒材，在此列舉幾樣筆者在實務工作經驗中較常使用到的諮商策略供相關人員參考：

（一）指甲彩繪與圖騰創作

在與青少年進行諮商時，可以透過指甲彩繪的方式來進行。因為指甲彩繪是時下青少年所流行的事物之一，若能應用到諮商情境中勢必可以讓個案感覺到熟悉。助人工作者先徵詢個案使用此媒材的意願，經青少年同意後，便可以開始進行指甲彩繪，將自己的感覺或想法透過指甲彩繪表達出來。青少年所獨立完成的指甲彩繪是代表其獨一無二的藝術創作作品，可提供助人工作者與個案討論的依據。此外，助人工作者與個案也可以共同進行指甲彩繪，創造一幅助人工作者與個案的「團體指甲畫」，以促進助人工作者與個案的關係，也可以在諮商結束時作為結束的儀式之一。

另外，時下的青少年也喜歡刺青，因此可以使用「圖騰」的概念，邀請青少年利用圖畫紙獨自或與助人工作者共同創作一個可以代表個案的圖騰，以經營輕鬆愉快的氣氛，並探討圖騰的個人意義，協助個案表達想法。

（二）使用塔羅牌

塔羅牌為時下青少年所喜歡的流行事物之一，因為塔羅牌本身具有神秘性、占卜性，很容易吸引到個案的目光，若助人工作者能夠將之引用到諮商中，勢必可以提升個案參與諮商的動機。助人工作者先邀請個案想一個關於自身的問題，之後閉上眼睛來感應攤在桌上的塔羅牌，並抽取一張個案覺得是他想要的牌卡，之後助人工作者透過這張牌卡來與個案討論（江宛凌，2005）。討論的面向包括：個案覺得牌卡最特別的部分（人物、線條、形狀、顏色等）、牌卡帶給個案的整體感覺、牌卡帶給個案的聯想、牌卡給個案情緒的反應、牌卡與個案行為的連結等面向，如此便可以幫助個案釐清自身的問題與想法，達到諮商的效果。

運用塔羅牌活動需要注意的是，通常在使用塔羅牌與個案進行諮商時，會提醒個案不問具有固定答案的二元問題，如：是、否、對、錯、會、不會等；而會以開放式的多元問句，來邀請個案表達與討論自己的想法，如：誰、如何、什麼、哪裡、什麼時候等。例如：不問「我喜歡的人會不會拒絕我的告白？」而會問「我該怎樣告白會比較好？」

（三）使用電腦遊戲

電腦遊戲是當下青少年相當喜好的休閒活動之一，上網玩線上遊戲對青少年來可以說是家常便飯，因此助人工作者也可以透過這種青少年熟悉與感興趣的媒材，來與個案進行諮商，除了可以提升個案前來接受諮商的意願外，亦可以從電腦遊戲中學得一些正向的人際互動方式。助人工作者與個案共同討論要以何種電腦遊戲進行諮商，進行遊戲之前可先討論遊戲的時間、形式、次數、規則，進行遊戲之後可與個案透過聊天的功能進行諮商，邊玩遊戲邊諮商，如此可以讓個案自然的將想法與行為呈現出來，而在遊戲過程中若是個案出現一些不遵守規則或是與其他網友產生人際問題時，助人工作者可以加以深入討論。唯需要注意的是，由於電腦遊戲常會讓人過於投入，因此助人工作者必須清楚明白電腦遊戲是諮商的輔助工具，諮商目標的達成為主，玩遊戲為輔。

(四) 使用其它表達性媒材

助人工作者可以透過藝術媒材、舞蹈、音樂、寫作、繪本、遊戲等多元的方式來與個案進行諮商。這些表達性媒材都有其獨特性，因此助人工作者可以視個案的狀況選擇適用的媒材來幫助個案，例如：透過繪畫的方式讓個案表達自身的感覺與經驗、使用拼貼的方式讓個案減低諮商過程中的焦慮、透過音樂與舞蹈讓個案在諮商過程中宣洩情緒與表達情感、透過寫作的方式將內在深層想法寫出來、甚至可以邀請個案帶照片來與助人工作者討論，透過這些多元化媒材的使用，幫助個案獲得最大的幫助。

(五) 拼圖、手工藝品的使用

助人工作者與個案可以一起進行拼圖，在拼圖的過程中可以讓當事人與個案建立起合作的同盟關係，進而建立諮商的同盟關係。助人工作者透過個案日常生活常會玩到的拼圖來與個案進行諮商，在過程中即可與個案討論日常生活的喜好、興趣、和哪些人一起玩，透過這樣的討論過程，在減低個案的防衛下，蒐集到更多與個案相關的資訊。而在諮商過程中藉由手工藝品的使用，助人工作者先找出個案感興趣的手工藝品，例如：打毛線、縫紉娃娃、木雕、冰棒屋等，助人工作者與個案在諮商過程中一起進行手工藝品的創作，不僅可以提升個案願意前來諮商的動機，也可以讓個案在諮商結束之後有一個紀念，強化在諮商過程中學到的認知與經驗。

(六) 探險式諮商的活動

探險式諮商 (Adventure-based Counseling, 簡稱 ABC)，又可稱為冒險治療、探索教育、體驗教育等，是指助人工作者運用體驗學習的概念，設計一些具有刺激、冒險性的活動，讓個案從活動過程中學習，催化團體凝聚力，並且激發出個人的潛能，透過助人工作者的引導可以使個案學習到對自我特質的了解、溝通模式、問題解決能力等 (Fletcher & Hinkle, 2002)。由於青少年大多喜歡團體活動，也喜歡具有冒險刺激性的活動，因此探險式諮商活動的特性正好吻合青少年的需

求。助人工作者可以妥善的視情況設計各種不同的探險式諮商活動來協助個案。在諮商中運用探險式諮商活動時，可以討論的問題主要如下：在團體過程中，你學到了些什麼？你是如何成功的解決問題？在過程中遇到挫敗時要怎麼解決？在過程中你發現你是如何與成員溝通的呢？這些問題均可以讓青少年反思自身的特質、人際溝通與問題解決能力等。

上述各種策略的介紹，主要目的皆是將時下青少年感興趣的事物、媒材融入諮商的情境中，如此不僅能夠增添諮商互動過程的趣味性，更能夠加速諮商關係的建立，來催化個案獲得正想的改變。

伍、結語

在諮商的領域中，青少年族群一直是被公認為最具挑戰性的諮商對象，因為他們正處於生理、心理與社會發展都在急遽轉變的階段，加上許多被轉介來諮商的青少年都是屬於非志願個案，因此更增添諮商上的困難度。依筆者的實務經驗而言，與青少年從事諮商工作的重點在於「是否使用合適的方式來與青少年互動」，若助人工作者本身能夠對於青少年的次文化，像是流行用語、生活脈絡、流行事物等有更多的瞭解，則諮商初期關係的建立則會更顯得容易。此外，若能透過指甲彩繪、塔羅牌、電腦遊戲、表達性媒材以及探險式諮商等較生動活潑的方式進行諮商，將能夠提升青少年參與諮商的意願，同時亦能夠達到諮商的效果。

參考文獻

- 江宛凌（2005）。**以塔羅牌為媒介諮商中低自尊大學生所知覺重要事件與晤談感受之研究**。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。
- 林杏足（2003）。青少年諮商的破冰之行：建立關係的方法與策略。**輔導季刊**，**39**（2），1-9。
- 洪玲容、葉淑美、施敏雄、曾傳蘭、曲慧娟（2000）。酷哥辣妹說什麼？：談新新人類流行語。**學生輔導**，**70**，76-87。
- 酷文話百科（2008）。**酷文話最前線**。2008年4月6日，取自：<http://www.coolpedia.com.tw>。
- 駱俊宏（2005）。E世代青少年心理健康與師生關係內涵之探析。**學生輔導**，**99**，160-166。
- Bishop, J. A., & Inderbitzen, H. M. (1995). Peer acceptance of friendship: An investigation of the relation to self-esteem. *Journal of Early Adolescence*, *15*, 476-489.
- Fletcher, T. B., & Hinkle, J. S. (2002). Adventure based counseling: An innovation in counseling. *Journal of Counseling and Development*, *80*(3), 277-285.

- Hanna, F. J., Hanna, C. A., & Keys, S. G. (1999). Fifty strategies for counseling defiant, aggressive adolescent: Reaching, accepting, and relating. *Journal of Counseling and Development, 77*, 395-404.
- Krueger, M. (2005). Four themes in youth work practice. *Journal of Community Psychology, 33*(1), 21-29.
- Liddel, H. A. (1995). Conceptual and clinical dimensions of a multidimensional, multisystems engagement strategy in family-based adolescent treatment. *Psychotherapy, 22*(1), 39-58.
- Rice, F. P., & Dolgin, K. G. (2004). **青少年心理學** (黃俊豪、連廷嘉譯)。台北：學富文化。(原著出版於 2002)。
- Roberts, M. C., Lazicki-Puddy, T. A., Puddy, R. W., & Johnson, R. J. (2003). The outcome of psychotherapy with adolescents: A practitioner-friendly research review. *Journal of Clinical Psychology, 59*(11), 1177-1191.
- Rubenstein, A. K. (2003). Adolescent psychotherapy: An introduction. *Journal of Clinical Psychology, 59*(11), 1169-1175.

Creativity and Activity: Art of Counseling Adolescents

Chih-Chieh Hsu

Abstract

Adolescents are considered one of the most difficult population in counseling. Therefore, it is very important to understand their biological, psychological and social development in order to find the most appropriate strategies when counseling adolescents. Based on this premise, this paper attempts to summarize the biological, psychological, and social development of adolescents, and also discusses their pop culture. In addition, effective strategies from the author's clinical experience are presented, such as using nail art, Tarot, computer games, and adventure-based counseling. These lively and active methods facilitated the adolescents' motivation toward counseling while achieving the goals of counseling.

Keywords: adolescent counseling, pop culture

Chih-Chieh Hsu

National Taiwan Normal University (cchs3@gmail.com)