

諮商心理師的成年考驗：全職實習之實踐與反思

黃一庭

摘要

全職實習對於邁向諮商心理師的學習者來說是一個很重要的經驗。實習諮商心理師離開了原本充滿支持的校園，進入陌生又充滿考驗的實習場域，就像進入成年儀式的青年，將所經驗的轉化為成長養分，在其中成長與蛻變。在實習中，會因為其所遭遇到的外在事件和內在衝擊，讓實習者感到壓力和挫折。本文從自身實習經驗出發，在實習中的專業實務、督導經驗、與環境互動等方向加以反思，並留意在實習中所引發的個人議題和發現，提供給諮商全職實習研究者參考。

關鍵詞：實習諮商心理師、專業發展、個人議題

黃一庭 淡江大學教育心理與諮商研究所研究生 (sun810et@gmail.com)

壹、前言

要成爲一位合格的諮商心理師，專業的諮商實習必然是最不可或缺的實務訓練之一。依據《心理師法》第二條的規定，諮商心理師課程訓練係指完成諮商心理所系組碩士學位課程，或完成心理相關研究所主修諮商心理的課程訓練，再加上全職實習一年，成績及格者始得應考諮商心理師。全職實習的這一年，實習心理師將透過實務參與，統整修習的諮商理論與技術，透過諮商場域的實務操作，熟悉相關的諮商議題、輔導行政、諮商倫理、專業角色定位等，促進諮商實務能力的養成（黃佩娟、林家興、張吟慈，2010）。在這諮商心理師養成教育中不可取代的過程中（林家興，2005），實習心理師像是離開了溫暖滋養的原鄉（所就讀的研究所），以半工作者的角色在實習機構中進行實務訓練。這個階段由於他們尚不清楚自己的能力，亦不清楚自己的諮商風格，若再加上對陌生實習機構環境的擔心，則會感受到相當多的不安和焦慮（Ronnestad & Skovholt, 2003）。然而，漸漸地實習生會在實習歷程，藉著參與實務專業、間接服務、接受督導等，逐漸摸索出自己的方向，並因著對實習內容的熟悉產生勝任感。這過程像是銜接青澀的學生助人者至專業心理師的成年禮，漫長且需要悉心品味。

研究者在 2011 年七月，進入大專院校全職諮商實習，當時亦是進入諮商所的第三年。三年多前，剛退伍的自己循著充滿不確定性的人生計畫準備研究所考試。研讀諮商理論時，練習以不同學派的觀點，看待人們所遇到的問題，並嘗試透過各種視角解讀生命的意義和價值。當時，最要緊的任務是將這些理論牢記，期望遇到考題時見招拆招，對於理論中描述的觀點，雖然偶爾能心領神會，但知識的來源僅只是應考的教科書，加上自身生命經驗尚未整合精練，所謂的「領會」，在廣度和深度上都有所侷限。進入研究所後，不同於準備考試，知識的累積不再是閉門造車，在師長的引導和同學的交流下，除了不同意見的匯集，自己也需要將所知，加以建構與表達，練習形成屬於自己的看法，如此訓練過程，慢慢地能夠深刻掌握過去所不能理解的概念。然而，所學還是以諮商理論相關科目爲主軸，並未發展出諮商晤談方向及屬於自己的引導架構。諮商學科不同於其他領域，欲達到融會貫通，不僅需要累積所知，更重要的是琢磨自身經驗結合所知所見。諮商師是什麼樣的人，將是影響當事人和促進改變最關鍵的因素，若諮商師沒有深入探索自我的價值、態度、信念以提升自我的覺察，那麼諮商工作不過僅是技匠的呈現罷了（Corey, 2005）。

研究者於實習經驗中，發現到形塑個人的力量，不僅來自於單一事件的起因，更是錯落在整個實習歷程之中。Bruner (1986) 曾指出人有兩種不同的認知和思考模式，故事性思考（narrative）及命題性思考（propositional thinking），前者重視在故事中找到關聯，形成有意義的整體；後者重視科學邏輯和典範。因此，研究者選擇以故事性思考的方式，留意實習歷程的脈絡，回頭觀看自己一路走來的轉化，將環境傳達的訊息，逐步與過去所知進行整合，亦如同「反思」一般，包含觀察反省與自我探索的成分（Crossley, 2000/2004）。並且逐漸帶出「自我覺

察」(self-awareness) 的能力 (Pierce, Kostova, & Dirks, 2003)。

所謂的實習，即是種轉換，或可解釋為「將所學知識運用到實務」。然而，真實世界所使用的語言，畢竟有別於書本內容，實習過程中，也必然感受到落差與衝擊，此外，與機構互動的過程和整合實習經驗的過程，皆成為寶貴的學習材料。簡而言之，整個實習過程，關鍵不僅是知識的吸收，還包括過程中的各種事件的覺察、所知所感，經由消化後整合，形成諮商專業的一部份。轉化，看似緩慢進行，但時間一久便能感受到自己的成長與進展。Kaslow 和 Rice (1985) 便曾指出對很多諮商學習者來說，就讀研究所，所代表的意義為延長其青春期，實習階段是從一個專業的青少年成為一個專業的成人時期。在此時期是被琢磨的，在各方面上都會有許多驚奇的感受。研究者個人的第一次的青春期象徵性地止於兵役，投入研究所後，大量新知識和經驗對自身所造成的衝擊和整合，再次進入生命中另一段蘊釀時期；諮商專業的漫長路上，這段時期因著新鮮卻懵懂的特質，就像是青春一般。因此，全職實習的轉換似座橋樑，將對諮商累積的認識，轉變成對真實實務現場的理解，進而連接即將到來的心理師生涯，且由於實習階段必然受到的磨練和考驗，這段期間或許也可以稱之為諮商生涯中的一種「通過儀式」或「成年禮」。

綜上所述，本文將以研究者實習歷程為主題，鋪陳描述其中的經歷及感受；以「如何看待實習」為始，區分為「專業學習」和「己身議題與實習經驗碰撞」，希望除了給予同在這條路上的夥伴勉勵，也盼能藉由分享自己成長路上的思路與觀點，帶給即將踏上這條路程的未來夥伴們，作為參考與指引。

貳、如同成年考驗的實習過程

成年禮儀式的產生與原始社會個體生活階段「通過儀式」有密切關聯，如同英文的「Rites of Passage」，即指個體在生命中需經的生活階段轉變（郭法奇，2007）。當這樣的轉變發生，個體的社會屬性將會改變，年輕的一代透過「通過儀式」的形式，得到外在的承認和評價，而此「通過儀式」可以分成分離、過度和聚合三個階段：分離階段，代表著某個人或某個團體離開了他們以前在社會結構中所佔據的固定位置，或某種文化狀態；過渡階段，個體將處於一種「模稜兩可」的狀態，即既不具有原來狀態的基本特徵，也不具有未來狀態的基本特徵；聚合階段，轉化完成了，這時個體再次處於一種穩定的狀態。全職實習生的身分，雖然保留需返校上實習課的形式，但無論在作息、心態、學習的場域等諸多面向上已與學生時期有別，角色介於學生和專業諮商人員之間，同時學習承擔機構責任並努力在工作中咀嚼出心得。這樣模稜兩可的身分，以及其充滿挑戰的實質內涵，就像是通過儀式中的過渡階段；諮商員訓練與個人之間是一種互動關係，個人的價值觀、世界觀與心理治療工作會不斷地彼此撞擊激盪（曾淑芳，1999），因此，可能造成實習者從外在行為至內在價值觀的改變。因著必然的衝擊和轉變，將實習階段看作是一種走向諮商專業的必經階段，面對迎來的考驗，透過反

思將過程中的點滴轉化為更深刻的體悟。

參、通過階段的重重關卡

以大專院校作為走向諮商專業前的學習場域，此場域的服務對象是學生，實習內容包括：個別諮商、團體諮商、心理測驗、諮詢服務、心理衛生推廣、行政工作等部分。進入實習，其實有著許多擔心，原非本科系的背景之下，擔心累積的知識、經驗有所不足，擔心與其他實習生比較會相形失色。再加上非應屆的年輕學子，過往學習時期的同學們，多數都已經進入職場打拚，自己卻還掛著實習生的青澀職稱，自覺年紀稍長又是辦公室裡唯一的男性，似乎要在處事或學習更快地進入狀況，心理上的壓力也更為增加。進入全職實習，算是自己的第一份正式工作，需要調整心態去面對幾乎被規範在辦公室或晤談室的活動範圍，而每天固定的早起作息，在原本生活中較缺少規律的情況下，更是巨大考驗。剛開始幾週，不知是否因為接觸新環境的壓力經常睡不好，也因為接觸自己不熟悉的業務而充滿焦慮；後來，漸漸習慣這樣的生活方式，雖然常常下班後已經相當疲累，但會覺得自己做的事情是有意義而且可以幫助別人，心理也就感到充實了。

適應實習生活的結構後，才可以靜下心來看待自己在過程中的改變。實務專業的學習，可分為直接服務（個別諮商、團體諮商）與心理衛生推廣、行政工作等間接服務，此為全職實習的主要內涵，亦是實習階段累積專業的重要途徑，然而，除了求取實務專業成長、透過專業督導檢視自己的工作進展與拓展視野，也發現在專業累積的過程中，還有一些額外的體會，這些體會可以說是進行實務專業時的副產品，像是實習環境的感受、實習經驗所觸發的個人議題與體驗等，提供了這個類似「通過階段」的過度期素材，每一項都是很新的觸動，感到每一天都有很多的新鮮事和挑戰，等待自己去體驗和克服，心理不斷地經驗到失衡和調適，並在其中擴充專業知能。

一、遭遇、碰撞與調整：實務專業學習

研究所與當年的應考階段已大有不同，可以更深入地探索不同學派的觀點，並於學習過程，往往覺得「這家的理論有道理，那家的說法也沒錯」。到了正式進入實習，接觸真實個案後，才發現自己對諮商理論與技術了解的不足。劉淑慧（1995）指出，諮商師初期個案概念化能力的發展會受限於理論與技術，因而無法彈性地因應當事人的需要，形成有效的諮商目標與策略的概念化知能。研究者在實務場域中發現自己遭遇到：不夠深入理解所抱持的理論學派觀點，而無法靈活地運用以協助個案概念化。有時看似沒有進展，便會開始懷疑自己的對該理論的掌握度，似乎有「被個案的問題牽著走」的窘境。雖然是實習，但接觸的都是真實的個案，因此每一次當自己遇到瓶頸和懷疑時，比尚未開始實習時更積極地查詢相關資料、閱讀或和督導討論，期望自己能夠發揮諮商效能。

理論選擇是偏向認知治療，該理論根植於認知模式，假設人的情緒和行為都受到他們對於事件的觀點所影響，並不是情境本身決定人們感覺到什麼，而是人們解讀情境的方式會影響到情緒 (Corey, 2005)。最初選擇該理論，一方面是因為認知治療為相當結構性的治療方式，著重在認知、想法的探討，似乎也可以讓治療有施力點和方向。每個人的內在世界極為豐富且複雜，陪同個案接觸他們的問題時，諮商員也需要進入其世界，一起探查生命的脈絡，在他們世界的某個區塊可能是明亮的，但大部分時候，該內在多半晦澀不明，因此，會擔心陪同他們行走其中將迷失方向。認知治療的清楚架構和明確性，讓身為新手的研究者較具安全感，其固定的結構和會談模式，如同在幽暗的內在世界訂定座標而不易迷失。

認知治療認為不適應的狀況，為認知信念以不恰當或是不夠彈性的方式運作，因此在晤談中，透過探問去找到個案對問題的自動化思考，進一步地檢視其核心信念取代以更合適的信念 (陳靜芳, 2003)。確認一個核心信念並不容易，往往要花上一段時間從個案的話語中抽絲剝繭；探問過程中，有時不小心就會讓個案跳到別的話題脈絡，或發現探問許久的信念對個案來說並非關鍵。曾經遇到一名個案，在學業、生活、人際上看似都經營得不錯，也有堅定的信仰，但在諮商中常告訴我不知道活著的意義，面對一個似乎把生活過得比自己還好的人說著她不知道要怎麼活，是一個很大的衝擊，讓我開始質疑自己因省思而拓展的生命厚度，是否還未足以承受關於「活著的意義」的問題；在個案面前感到渺小，於是所詢問的認知和想法，在此議題顯得無關痛癢，有種使不上力的感覺。因此，研究者開始思考對認知治療的了解程度，有時甚至懷疑「調整想法就能改變」，是否適用於任何議題？自我懷疑在實習中不斷出現，但如 Theriault 和 Gazzola (2008) 所指出，當諮商員在實務上遇到挫折，會在主觀經驗上對自我懷疑，而且經常因此而焦慮，但這些往往也促進了諮商師成長的可能性。當在諮商中遭遇瓶頸時，有時會懷疑該學派是否能解決所有問題，亦會思考是否了解得不夠深入，進而產生要突破困難的決心。漸漸地，發現「擔心因生命經驗不夠而不能幫助個案」的想法並不適當，因為諮商中與個案建立的關係平等，且可以一起努力，而不是諮商員以比較多的生命經驗「教導」個案；此反思過程，調整了對諮商的觀點，同時，更在接案經驗中，發現自己擁有能夠讓個案信任、足以催化改變的特質，逐漸認識諮商是怎麼一回事，也慢慢地長出自信。當初自我懷疑產生的焦慮，已成為專業成長的助力。

回顧實習以來遭遇到的阻礙，每次均激起更主動去尋求理解個案的途徑及方式，更因此增長了諮商專業知能。這一路上，大部分的個案都願意持續地前來晤談，成為進入實習場域的鼓舞力量，陪同他們面對各自的困難時，也感受到他們的信任；此信任亦是嘗試結合理論與實務的困難中，最大的支持力量，讓人將挫折視為專業實務學習中的必然而接受，與挫折感同在，並看到自己的進步。

二、從不同的嘗試中找到自己的定位：間接服務

在大專院校實習與其他機構不同有別，必須接觸大量的心理衛生推廣等間接服務工作（許韶玲、劉淑瑩，2008），如演講、義工訓練、活動推廣等；大專院校服務對象以學生為主，推廣工作也需要練習與大學生貼近，將所欲傳達的概念，訴諸於淺顯易懂的素材，若能與時下學生所關切的主題契合更佳。間接服務之中，最有心得處為心理健康班級講座、義工訓練兩者。

心理健康班級講座部分，一學期需規畫 16 至 18 場次，可外聘講師或自行安排講題演講，該業務承辦人則能夠入班聽講。歷經幾個場次後，發現有些講師準備了豐富的數據和圖表，但即使資料準備再齊全，台下仍可能一遍死寂，學生或聊天或睡覺而未見投入；有些講師則以個人的生命故事出發，演講的素材以實務應用為主，學生便較能夠專注、回應熱絡些。演講者個人的生命經歷和風采，影響著講座進行時台下的專注度，講題和表現方式則決定著學生了解與產生共鳴的程度。因此，在講座中，使用很多例子與生活類比、分享個人親身經驗者，該場講座雖然未能讓學生有熱烈討論，但學生於過程中的專注、結束後的回饋都不錯。講者不僅是一種角色的扮演或報告者，更是生命經驗的分享，愈能接納和開放自己的經驗，愈能讓閱聽者對照其經歷，產生理解、學習與啟發。

義工訓練部分，與機構的老師們共同辦理義工凝聚營、成長小團體；凝聚營主要是策畫營隊，內容兼具團康和成長團體，與義工們相處則是重要的學習。類似校內社團的義工團之中，最大的凝聚因子來自於成員彼此間的感情、和諮商中心老師們的良好關係。這群可愛的義工，幾乎每天都會到諮商中心報到、和老師們的互動頻繁，因此，即使工作再忙，主動地去關心他們生活的近況、陪伴他們討論活動，亦相當值得與重要，並且逐漸地學習扮演一位具關愛、照顧的角色，更從這些照顧、陪伴過程，發現自己從所謂「青春期的延長」加以轉變。

校園內的間接服務秉持著「預防勝於治療」的觀念。「預防」的角色逐漸重要，除了協助需要高度關懷的學生，學校方面更致力於增進全體學生的心理健康。由於認知到間接服務的重要性，面對種類繁多的項目，總是抱著「挑戰」的態度，嘗試將欲傳達的心理健康觀念，以時下大眾有興趣的話題包裝，再透過各式「通路」行銷傳播；行銷順利會帶來成就感，發現自己對於「助人」的熱忱則更具意義，同時具備熱忱且正邁向助人專業的道路，令人產生一種「我想」且「我能」的效能感！這樣的熱忱，將引導著實習者們不將諮商專業侷限於諮商室，更意圖伸出觸角於社會以善盡、發揮。雖然目標尚未清晰，但是各實習項目的參與過程，將發現方向和可能性，故邁向專業的路途上即使青澀，卻已不再懵懂。

三、試煉與栽培：談督導經驗

實習過程分別接受學校、實習機構兩方面的督導，兩者各有其特色。

機構督導是一位具有母親般溫暖的資深心理師，她於督導過程不會直接批評，而是提供許多的空間，以了解研究者在諮商中對個案問題的假設，並檢核目標和做法的一致程度，例如：她會問我想要怎麼做，再一步一步地促發我去思考，

並且分享她在相同處境之下的可能做法，藉此產生不同的因應方式與可能性。研究者印象深刻之處，在於督導的仔細聆聽、引導以覺察及反思諮商關係的發展，更於諮商樣貌的反映而引發自我覺察及探索個人議題；被督導溫和地面質時，一方面會有種突然領悟的感覺，但同時也因為自己竟然「被看得那麼清楚」而感到害羞。研究顯示當諮商員感受到自己的晤談被評鑑，而且結果可能不如期望時，有時候會讓他們過於在意外在評價而非自我覺察 (Williams, Hayes, & Fauth, 2008)；然而，研究者於督導過程，則是慢慢地學習到自我引導與檢視，更在諮商中變得謹慎、有計畫性。回想受督導經驗，發現機構的督導採用「接納現階段狀態」的方式在督導，令人於感受到被接納後，進一步地訴說在實務中的擔心，更由於這樣的接納和包容，讓研究者能夠更開放、如其所是地看待自己。

相較於機構督導，學校的督導就像嚴父，督導的氛圍也感受到較多的壓力。細探其因，或許是課堂中免不了要在同學們面前呈現自己的晤談樣貌，而意識到督導可能對自己有所評價、同學間可能有所比較和競爭；因此，每次返校時都戰戰兢兢，而此狀態則有助於促進課堂反思。學校督導具豐富實務經驗，總是敏於覺察個案的問題，常常在尚未意會過來時，便單刀直入地切中盲點，引導著介入策略與技巧，以便讓治療進入下一個階段。研究者透過督導而反觀自己的晤談歷程，發現自己經常會停留在協助探索的階段，較缺少促發改變的力量，並意識到在時機成熟時，促進個案改變具有一定的重要性。

Granello (2010) 指出，資深的諮商員擁有比較高的認知複雜度，可以將問題整合、有多面向的看法；在接受督導的過程，發現自己常常鑽牛角尖在理論的說法，而忽略了坐在面前的這位帶著豐富生命故事的當事人，更因此驚覺到對個案的理解不足。兩種截然不同的督導風格，無論是溫和的面質，或是直接指出盲點，由於在意督導的評價與回饋，每一次過程都為內在經驗帶來碰撞和衝擊，需要花費一些時間和心力調整。諮商學習者在學習時，其自我評價會從依賴外在評價、部分依賴外在評價、形成內在的自我評估，逐漸地發展，對內外的關注焦點，由面對個案轉為反思自我 (李佳儒，2005)。研究者於現階段雖依賴著督導的評價，不過，逐漸地覺察到自己於治療中的樣貌，並開始能自我反思。

四、成爲一塊海綿，從觀察中學習

除了專業實務上的學習，在機構中與他人互動的經驗也是很深刻的體驗。研究者全職實習的機構，其氣氛較為開明，對於實習生的表現好壞採取適度提點，內部成員則業務職掌分配清楚，而且對於份內的工作可以自訂進度、自我督促，亦能主動伸出援手、彼此協助。實習過程中，面對一些大型活動，需要規畫預計人力、詢問其他老師的支援程度，因此，承辦每一項業務，從初期規劃到活動開始及執行，以及最後的活動成果，承辦人均應納入考量。

在機構中，由於機構氛圍希望大家能夠自發主動、具信任感，加上每位成員有其自定的規畫、進度回報，研究者覺得在這樣的環境，較是仰賴自我評價、和

自己比較，而可獲得自我肯定感，即使生活忙碌，仍感受到支持與滋養。

有別於研究者過往多為外在評價的經驗，起初進入該機構實習，對於此「不肯定也不否定」的環境有一點不習慣，但是這樣的環境，反而看到自己需要被肯定、害怕被否定的心理狀態，並於一段時間的調整，慢慢地認知到該環境對成員的信賴感，更對此收穫感到有趣：過去似乎需要很多的指引為依靠，於是限制了原本可以發揮的潛力；在開放和接納的環境，對此議題產生洞察，更體會到諮商員以接納的態度去營造一個滋養環境的重要性，以促使個案在其中，發現自己的舊有認知模式、產生改變的契機。

肆、實習經驗觸發的個人議題與體驗

實習機構裡有專屬的座位、專門職掌的業務範圍，從中理解到機構對實習生的期許不僅是實習學生，更是重要的戰力之一。面對實習的態度，與實際的經驗和成長有所關聯：兼職實習階段，前往實習機構的時間比較短，心態上較偏向學生，然而，全職實習階段，每日固定的上下班作息，心態會自然地轉換成工作者角度。工作和學生的身分的拿捏需要學習：過於把自己當學生，可能在面對機構的工作時產生距離感、覺得自己只是來學習，而未將心力投入機構中的活動；完全投入工作而忘記學生身分，則可能會忽略對各式經驗的反思與覺察。

因此，用心投入實習、時時觀察環境中的人與人互動、覺察自己在其中的感受，就像處於通過階段的青年，透過重重的試煉而更加成熟，試煉包括個人議題與實務現場的碰撞、工作與課業的調和、實習前後對諮商專業的困惑等，雖然並不輕鬆，但敏於覺察且將之當作對自我的挑戰，較有助於專業成長。

一、個人議題與實務現場的碰撞

記得有一次，某位老師提到：「你的個案都會準時持續來談耶」，那時的感覺是：如果個案下一次沒有來談怎麼辦？於是在當次諮商中，感受到自己有一點焦慮不安，才發現續談與否竟然如此令人在意。

進行個別諮商等專業實務時，容易在意個案來談與否、晤談次數的累積，誤將持續來談視作諮商有效能，反之，未來談則可能代表做得不好。對此重視表面「績效」的表現，似乎起因於過度重視別人看待自己的方式，因此假想自己處於正式或非正式的評鑑環境，必須在短時間內證明具備專業能力或態度，然而，這樣的在意卻會產生不少的壓力。

黃宜敏（1997）認為：一個諮商心理師想要更具實務效能，率先得處理的是個人內在真實的自我和專業自我之間的鴻溝。故研究者發覺：重視個案來談次數狀態下的自己，將個案穩定來談當作能建立長期諮商關係的能力證明，並藉此推測自己可能受到重視、喜愛，甚至因此認為此具有效能；基於上述歸因，將當事人的出席聯結到自己的能力與表現。但是，透過沉澱和自我覺察，發現這些都與

想要受到肯定的內在需求有關，警覺到自身的狀態，便開始反思此需求對諮商過程的影響：是否隱約地影響到諮商效能？是否阻礙對個案真實需求的判斷？是否僅爲了持續晤談而過度地保護？

對專業能力缺乏自信的情況下，導致可能用次數來衡量諮商效能，不僅導致諮商員個人議題阻礙了治療的進展，更有諮商倫理的疑慮。然而，新手諮商員在初期接觸實務時，難免會懷疑其勝任與否，爲避免因個人議題影響當事人權益，研究者選擇和個案設定明確的晤談目標，並在固定的諮商次數後，共同回顧治療歷程、評估治療進展，以作爲進一步處遇的參考依據。

諮商員需在諮商工作中，保持高度的自我覺察，遇到一些曖昧模糊的情境時，若能提醒自己「這是個案的需求，還是諮商員自己的內在需求？」，將有助於促進自我覺察、和當事人一起走出利於改變的治療之路；若僅追求空泛的專業績效，則容易忽略自己的內在盲點、停止自我成長。研究者幸運地於此刻覺察到自己的脆弱，也期許能夠對自己的學習更爲接納。

二、工作與課業的負擔

大專院校實習很重要的是三級預防工作和心理衛生推廣。推廣心理測驗活動、實施心理健康班級講座、義工培訓、大一新生身心適應調查，以及主題週活動等，從計畫到實施都需要花費心力和時間，加上充足的個案量，常常是每天晤談結束後，便需要繼續計畫活動或是思考團體方案，日子過得很忙碌。然而，在此生活型態下，仍需要顧及學校課業，故常常看著行事曆、計畫作業繳交期限，同時，也未忘卻實習機構的業務，而有不小的心理負擔。研究者有一陣子常常感到很疲累，此疲累除了來自於工作和學校方面，部分則爲自己要求和自省：實習初期，容易懷疑自己的能力與表現；逐漸進入狀況後，才降低焦慮感，但疲累感依然存在。

吳雅慧（2005）提到，諮商心理師的自我照顧很重要，不只爲了自己，也是爲了儲備能量來面對個案和實習工作。爲了避免耗竭，研究者和實習機構的夥伴們開始固定的運動，希望透過運動宣洩一天的緊繃和壓力，亦在運動的期間輕鬆地聊天。當運動成爲生活基本架構後，好像每一天都有了喘口氣的機會，甚至還組成獨特的身材控制支持小團體。忙碌的生活，可以檢視自己對未來生活的想像：以前選擇念心理諮商，就是不想要畢業後過著麻木又朝九晚五的生活，希望工作有意義而且可以帶來自我成長。然而，於實習過程中，發現如果不懂得調適，很有可能淪爲工作機器，更可能在專業上耗竭、失去了開始時的熱忱。通常諮商心理師在進入這個工作領域時，懷著助人工作者的神聖任務與諮商心理師的憧憬美夢，卻未被充分告知此職業的辛勞與危險性（黃政昌，2003）。雖然，研究者知道未來還有很多的挑戰，但期待能穩固身心狀態、把即將遇到的事務當作歷練的素材，並且時時檢視自己在專業發展道路上的走向。

三、 實習前後對諮商專業的困惑

在實習之前，覺得諮商這門學問，就是很多理論和技術所堆砌而成，各學派就像各個門派，分別有其功法，學習的方式是去理解書上的招式，然後依樣畫葫蘆；然而，直到進入實務現場，才發現諮商中「人」的重要性。諮商專業的有效性，最主要的關鍵是來自於治療者這個「人」（吳英璋，1993；黃淑清，2001）。研究者開始理解到諮商是一種人對人的工作，那些理論中最重要的是其人性觀；因此，相信了一種諮商學派，並將之融會貫通後，就成為具有那學派調性的一個人，但未必失去自己原本的個性。

諮商是以這個「人」與個案接觸，而非躲在諮商師形象背後、生冷地操作著理論和技術。理論架構往往發展自著名的專家學者，其所涵蓋內容大都超出諮商學習者個人專業經驗，對於未能充分整合的學習者而言，較難以透過這樣的指引，對外界作出適切的因應；若未能整合該理論中的觀點，並與自身經驗加以結合與解釋，就只算是一個諮商心理匠，而非諮商心理師，如同吳麗娟（2003）指出，諮商心理師的自我認同歷程是從「doing」到「being」。研究者因此而逐漸理解「了解或相信一個學派，對於晤談方向將有所指引」：實習前，疑惑該如何回應當事人、技術該何時使用較佳；實習後，則開始思考如何成為具有某學派人性觀的心理師、如何整合自身經驗與專業理論。

伍、結語

研究者逐漸地適應了處在此位置的角色，回首過往經歷的道路，有很多的焦慮和疑惑，同時，前方也存在不少未知。唯一能確定的就是目前的位置，此確定正是源自回顧和反思。依然有些不安，但是逐漸感到自信；心理仍有些青澀，但累積的成果暗示著能力與表現。相信不久之後，研究者將可對於不同時間點的自我，有著多元的理解與認識，並且更篤定且有力地走向未來。

諮商相關系所研究生必須完成一整年的實習工作，以符參加證照考試之資格。雖然實習是為考取證照而需跨越的門檻，但是當認知到其是不可逃避的考驗、採取積極態度面對，實習便是催化諮商專業成熟的歷程：在專業和行政的交錯中探索自己的定位，在環境和內在的互動裡獲得成長的養分。在實習中無論是在專業、行政實務面的累積，以及進入機構中實際參與其運作所得到的經驗，都具備很多的學習，因此，實習不僅是「量」的增加，更有「質」的轉變。

研究者希望透過本文的分享，給予一同邁向諮商專業的夥伴們支持，共同於反思中看到自我的成長與改變。

參考文獻

- 吳英璋 (1993)。從諮商過程分析談諮商員「個我理論」的重要性。 *輔導季刊*，**29** (5)，1-8。
- 吳雅慧 (2005)。碩士層級諮商新手於全職實習的諮商困境與因應 (未出版碩士論文)。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系，台北。
- 吳麗娟 (2003)。一個諮商員的專業成長：一個「人」的成長，從 Human doing 到 Human being。 *中華輔導學報*，**14**，1-30。
- 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 (未出版碩士論文)。國立台北師範學院教育心理與輔導學系，台北。
- 林家興 (2005)。 *心理師執業之路*。台北：心理。
- 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。
- 陳靜芳 (2003)。 *理情團體治療對改善門診憂鬱症患者非理性信念及憂鬱症狀之成效探討* (未出版碩士論文)。臺北醫學大學護理學系，台北。
- 郭法奇 (2007)。原始社會的成年禮儀式及對學校教育的影響。 *華東師範大學學報 (教育科學版)*，**25** (3)，65-69。
- 曾淑芳 (1999)。 *準諮商員諮商輔導學習經驗之分析研究：以彰化師大為例* (未出版碩士論文)。國立彰化師範大學輔導學系，彰化。
- 黃佩娟、林家興、張吟慈 (2010)。諮商心理師全職實習現況之調查研究。 *教育心理學報*，**42** (1)，123-142。
- 黃宜敏 (1997)。 *一個諮商員的故事：僵局的建構與轉變* (未出版博士論文)。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系，台北。
- 黃政昌 (2003)。心理師的自我照顧與滋養。 *諮商與輔導*，**205**，36-41。
- 黃淑清 (2001)。諮商專業知識與專業「人」的覺察。 *輔導季刊*，**37** (3)，47-55。
- 劉淑慧 (1995)。從自由與責任看生涯規畫。 *諮商與輔導*，**118**，29-32
- Bruner, J. (1986). *Actual minds, possible worlds*. Cambridge, MA: Harvard University press.
- Corey, G. (2005). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (7th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Crossley, M. L. (2004). *敘事心理與研究：自我創商與意義的建構* (朱儀羚等譯)。嘉義：濤石。(原著出版於 2000)
- Granello, D. H. (2010). Cognitive complexity among practicing counselors: How thinking changes with experience. *Counseling & Development*, **88**, 92-100
- Kaslow, N. & Rice, D. (1985). Developmental stresses of psychology internship training: What training staff can do to help. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, **16**(2), 253-261.
- Pierce, J. L., Kostova, T., & Dirks, K. T. (2003). The state of psychological ownership:

- Integrating and extending a century of research. *Review of General Psychology*, 7(1), 84-107.
- Ronnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2003). The journey of the counselor and therapist: Research findings and perspectives on professional development. *Journal of Career Development*, 30(1), 5-44.
- Therriault, A., & Gazzola, N. (2008). Feelings of incompetence among experienced therapists: A substantive theory. *European Journal of Qualitative Research in Psychotherapy*, 3, 19-29.
- Williams, E. N., Hayes, J. A., & Fauth, J. (2008). Therapist self-awareness: Interdisciplinary connections and future directions. In S. Brown & R. Lent (Eds.), *Handbook of counseling psychology* (4th ed., pp. 303-319). Hoboken, NJ: Wiley.

Test of Maturity in Counselors: Practice and Rethinking on Full-time Internship

Yi-Ting Huang

Abstract

The paper article explored the psychological development of becoming a professional counselor. For prospective counselors, internship is crucial to the development of their professional identities. In contrast to their previous supportive campus environment, student counselors in this new phase of life will experience a drastic transition where they are confronted with the impact of psychotherapy and inner cognitive struggle compared. This process is parallel to the character development in a Bildungsroman novel, and the counselor's identity will characteristically transform from an apprentice to a skillful practitioner. Using the actual experience of the author, this paper explored core issues pertaining to this professional metamorphosis, including professional practice, supervision and interaction with students and the environment. In addition, the author also examined some personal issues that are pertinent to counselor judgment during internship, such as self-assessment based on client receptivity. It is hoped that this study can reveal the liminal process of internship that is fundamental to the completion of a counselor's training.

Keywords: counseling psychology interns, professional development, personal issue

Yi-Ting Huang

Graduate Institute of Educational Psychology and
Counseling, Tamkang University (sun810et@gmail.com)