

主編的話 (From Editor in Chief)

含攝華人文化的心理諮商與心理治療觀：一次單元諮商模式的建構

Chinese Culture-inclusive View of Counseling and Psychotherapy: The Construction of Single Session Counseling Model

王智弘

Chih-Hung Wang

(彰化師範大學輔導與諮商學系教授, ethicgm@gmail.com)

華人的輔導與諮商學界長期以來廣泛的運用來自西方的心理諮商與心理治療理論與技術，無論是學術研究、課程教學或者是實務工作，我們都以西方的心理諮商與心理治療理論馬首是瞻，包括傳統的精神分析取向、行為取向、存在人文取向的理論學派，或是新起的後現代理論取向，西方的諮商理論或實務模式，一直提供了華人助人專業人員在學術與實務上的良好知識來源，此等現狀可能會持續維持下去，但也可能會有不同的變化，如果心理諮商本土化能達致豐富成果的話。

台灣心理諮商季刊鼓勵學界積極投入含攝文化理論建構的研究，主編繼上次以個人投入助人專業倫理雙元模型的建構為例（王智弘，2013），再次不揣簡陋、野人獻曝，嘗試探討建構含攝華人文化的心理諮商理論的可能性，黃光國（2014）鼓勵華人心理學者投入含攝華人文化的心理學理論建構，並強調：「『道、儒、法、兵』作為核心的中華文化傳統，再加上東漢時期傳入中國的佛教，是座『取之不盡，用之不竭』的寶庫，只需我們懂得如何建構『含攝文化的心理學理論』，這些文化傳統都有可能變成一種『後現代智慧』」，本文即試圖說明如何從華人文化的經典觀點出發，探討含攝華人文化的心理諮商與心理治療觀，並試圖整合西方的心理諮商與心理治療觀點與華人文化中的療癒觀點，提出建構一次單元諮商模式的論述，以鼓勵同好投入此等建構含攝文化與本土心理諮商理論的研究工作。

含攝西方文化與華人文化的一次單元諮商模式

一次單元諮商模式的緣起基於實務上的需要，首先是起自於電話諮商工作的挑戰：電話諮商求助特性—多數的電話諮商只有求助一次的經驗，其次是因為網路諮商的困頓經驗：當事人不滿意一次諮商不能立即的解決問題，顯示傳統的諮商取向不能充分滿足電話諮商與網路諮商的需求，也就是為因應媒體中介諮商（media mediated counseling，王智弘，2007）的實務需要，為了在挑戰與困頓中尋找出路，一次單元諮商模式因此因應而生。

所謂一次單元諮商模式係指（王智弘、楊淳斐，2004，2006a）：諮商師在諮商服務過程中致力於以一次諮商單元的成果為專業服務的努力目標，亦即單次的諮商單元必須是具有

諮商效果的，若限於現實條件，當事人僅願意或僅能有此一次單元的諮商求助經驗，則諮商員亦能在相當程度上協助當事人，若能有後續單元則諮商員又能在此單元的基礎上延續下去，以進行第二單元或後續的單元，而能進一步延伸或擴展先前的諮商成果，如此則可再增加諮商的效果。一次單元諮商模式以良好的諮商關係為基礎，以問題解決導向的結構性諮商程序為脈絡，諮商的重心則以協助當事人發掘出其生命的意義與力量為核心目標，亦即以問題解決為諮商的表層目標、以建立生命意義與力量為諮商的深層目標，使單一諮商單元能同時致力於此兩層目標的達成，以求諮商工作成果的最大化，由於此等諮商模式是以一次單元的效果達成為諮商的努力目標，每一諮商單元除保有與其他單元相結合的開放性之外，單元本身更具有完整自足的獨立性，因此稱之為一次單元諮商模式。

一次單元諮商模式特別強調結構性的諮商程序、良好諮商關係的建立、催化性與問題解決導向之語言與文字的運用、改變是諮商的焦點任務、當事人生命意義與力量的發現，以及找出具體且可以增強當事人問題解決的行動方案等概念，一次單元諮商的概念具有理論與技術折衷的取向，受到相關諮商理論與其在實務應用經驗的啟發一次單元諮商模式自 2004 底正式提出來之後，其實不斷的在實務工作中與實徵研究中被不斷的擴充與修正，透過這不斷修正與擴充的過程，一次單元諮商的概念與應用有了加深、加廣的發展，特別是融入了傳統文化的中醫預防醫學與健康促進的觀點（王智弘、楊淳斐，2004，2006a，2006b），以及易經中所蘊含的改變的智慧，此一作法有助於使此一由華人生活經驗中發展出來的諮商模式，更契合華人諮商實務與當事人的需要。

西方心理諮商與心理治療理論的啟發

一次單元諮商模式強調結構性諮商程序的觀點，主要受到Talmon（1990）在一次單元治療概念中所提出結構性治療程序的啟發，Talmon主張的結構性治療程序約可劃分為九個次序：1.從最近的改變問起：最近有何改變？2.培養改變的準備度；3.激發當事人改變動力的開場白：說明一次或短期諮商的有效性；4.找出本次晤談的焦點：可以透過想像或隱喻來凸顯晤談的焦點；5.找出當事人的力量；6.演練可能的解決方案；7.在結束前允許當事人提出疑問；8.在結束前給予當事人最後的回饋，其中包含四個要點：(1)確認：說明當事人確實有必要來求助的理由，(2)肯定：肯定當事人在本次諮商中有關認知、情感與行為上的學習是對解決問題有幫助的，(3)診斷：以具積極意涵而可加以改變的方式來描述當事人的問題，(4)處方：提出具體的任務讓當事人在生活中加以實踐；9.追蹤。

此等結構性諮商程序的概念，被大量應用於一次單元諮商模式之中，透過結構性的諮商程序，使諮商能有效率的進行，強調改變與當事人的自我力量，使諮商易於聚焦，並朝向問題解決的方向，具體可行的行動方案則能讓當事人得以落實改變的啟示與領悟於生活之中，而達成問題的改善與諮商的成效。

一次單元諮商模式強調良好諮商關係的建立，此等觀點特別來受到羅吉斯（Rogers, 1961）所創個人中心治療法的啟發，個人中心治療法強調治療者與當事人間良好治療關係的建立，特別是主張治療者的三種基本態度是治療關係的核心：真誠、無條件積極關懷、正確的同理心。此等治療態度除可以透過諮商師與當事人面對面接觸的真實互動經驗中加以展現

之外，透過同理心技巧的口語和文字表達亦可讓當事人感受到諮商師真誠、接納與同理的態度，包括電話中的語調與用語，函件與網路諮商中的文字呈現都有助於此等良好治療關係的建立。

一次單元諮商模式強調改變是諮商焦點任務的看法，也受到由Steve de Shazer以及Insoo Berg夫婦所發展之焦點解決短期諮商的啟發，焦點解決短期諮商強調正向的例外、問題的重新建構與改變的積少成多等概念與作法（許維素等，1998；張德聰，1999），運用於媒體中介諮商（media mediated counseling）或次數受限諮商中有其簡便性與高效率之優點；而強調問題解決導向與改變的重要性，亦與一次單元諮商模式強調的結構性諮商程序概念相契合。

不過一次單元諮商模式在強調問題解決導向與改變為焦點任務的策略之下，抱持「不管白貓黑貓，能抓到老鼠就是好貓」的彈性態度，不但可運用不同理論取向的現有問題解決方法與諮商技巧，亦可基於當事人需要而設計能促成改變的方法與技巧。

一次單元諮商模式強調催化性與問題解決導向之語言與文字的運用，也受到敘事治療的啟發。敘事治療重視書寫的傳統、文件的運用與問題的外化等概念與作法（懷特、艾普斯頓，2001），對媒體中介諮商，特別是對以文本為主的傳統函件諮商、網路電子郵件諮商或即時線上交談式諮商具有極大的吸引力與可行性。Mitchell和Murphy（Collie, et al, 2000; Murphy & Mitchell, 1998）即曾透過網路電子郵件諮商的過程，運用敘事治療的方法幫助當事人從造成問題的舊故事中解套出來，協助當事人重寫（reauthoring）成有益於心理健康的新故事，而能朝向健康之路發展。印證了敘事治療在媒體中介諮商上的適用性。

一次單元諮商模式對於催化性與問題解決導向之語言與文字的運用，會以同理心為基礎，在不否定當事人對問題陳述的前提下，透過同理的回應，將當事人所陳述與確認的「客觀問題事實」，加以限縮為其「主觀問題認知」或「主觀問題感受」；將其「絕對與全然的認定」，加以限縮為其「相對與部分的認定」，由此以「鬆動問題的根部」、「挖問題的牆角」、催化問題解決與改變的可能性。

一次單元諮商模式強調當事人生命意義與力量的發現，此點深受由Frankl所創立的意義治療法的啟發。意義治療法強調人存在的價值、人的自由意志以及生命意義的追求，意義治療法主張人們可以藉由自己的行動和努力，或藉由經驗到價值感與掙扎，來發現存在的意義；而意義的追尋是間接獲得的，是人們投入於創作、愛、工作或建設的活動中，所獲得的副產品（Corey, 2005）。該法雖不以諮商技巧與技術見長，但是，其相當適用於現代人所遭遇有關價值觀、生存意義、自由與責任等問題，特別是有助於當事人在面對生命中的難題與掙扎時，將核心目標擺在生命意義的追尋，從而發現自己生命的力量與勇氣（王智弘、楊淳斐，2004，2006a）。

意義治療法所強調的生命意義的追尋與生命力量的發現，對一次單元諮商模式特別具有啟發性，並有助於應用於協助現代社會當事人在面對生命難題中個人意義與力量尋求的過程，不過，一次單元諮商模式在應用此等概念時，將結合阿德勒學派治療法與焦點解決取向短期諮商的概念與作法。

阿德勒學派治療法主張人們的行為受到目標導向與社會興趣以追求生命意義的力量所驅動，治療的過程是在諮商師與當事人所建立的合作、信任、尊重與建立共同目標的平等關

係上，透過協助當事人評估其心理動力，並增進其自我了解與洞察，而諮商師以其個人對自己生命的信心與勇氣做為當事人的良好示範，以「鼓勵」當事人覺察其個人的正向特質、內在力量與資源，由之萌發生命的希望與價值，以重新定向、採取行動、促成改變（Corey, 2005）。在一次單元諮商模式中諮商師鼓勵當事人以建立其追求生命意義的勇氣與力量，以提升個人價值，面對與解決目前所遭遇的問題。

焦點解決取向短期諮商主張諮商工作可採取步步為營的務實觀點，幫助當事人累積小的改變為大的改變，而使諮商工作由此得以進展。

一次單元諮商模式在應用此等概念時，諮商師以「鼓勵」當事人覺察其個人的正向特質、內在力量與資源，由之萌發生命的希望與價值，以重新定向、採取行動、促成改變，以實踐生命的意義與力量，再透過結合焦點解決取向短期諮商的概念，以獲致諮商單元具體成果的作法加以落實，亦即，對於個人生命意義的追尋與生命力量的發現，是以小而近的目標著眼，隨著諮商單元成果的發展，方可能進展至其他大而遠的目標。

華人文化療癒觀點的啟發

「黃帝內經」（無日期）是我國最早的一部醫學經典，其將藥分為三等：下藥為針灸、百草；中藥為五穀雜糧；上藥為精、氣、神，亦即，下藥在養病；中藥在養生；上藥在養命，對於前來求助的當事人而言，諮商師協助其解決問題為下藥；協助其發展出健康的生活方式為中藥；協助其啟發生命意義為上藥，三藥並進，以下藥為先、為表；以中藥次之、為體；以上藥為後、為主，亦即先表面著眼於當事人問題的解決與改善；同時培養其健康的生活態度與生活方式以改善其體質，此為黃帝內經「三分醫護，七分調理」之要義；而其實諮商最主要也是最重要的核心目標是在啟發其個人的生命意義與力量，黃帝內經「醫者不治已病治未病。」（黃帝內經。素問。上古天真論）的概念，所啟示的是預防更勝於治療的觀點，協助當事人以完成問題解決雖是諮商師的工作項目，但是協助當事人發展出正向的生命力量與健康生活方式才是諮商的核心目標，可加以圖示如下：

中國的養身之道：黃帝內經的智慧：三藥觀點

上藥：精 氣 神 → 養命 → 活出生命 → 發揮生命的意義與力量

中藥：五穀雜糧 → 養生 → 調整生活 → 發展健康的生活方式

下藥：針灸百草 → 養病 → 解決問題 → 提升問題解決的能力

因此，一次單元諮商模式所取法意義治療法所強調的追尋生命意義與發現生命力量的觀點，是著眼於「養命」，透過在諮商過程中藉由阿德勒學派治療法所主張的「鼓勵」作法，以強化當事人的信心、勇氣與力量，並結合焦點解決取向短期諮商的概念，透過獲致諮商單元具體成果的作法以逐步加以實踐，以發展出健康的自我意象與生活方式以「養生」，而將當事人的問題化整為零，逐步加以解決，以不斷提升其問題解決能力，則是在「養病」，亦即，對於個人生命意義的追尋與生命力量的發現，是以當事人與諮商師共同關切的小而近之

目標著眼，隨著諮商單元成果的發展，方可能進展至其他大而遠的目標，亦即隨著諮商成果的進展，當事人能力與勇氣的提昇，對自我內在與外在生活資源的掌握與運用，當事人將更有足夠的改變準備與力量去面對追求自由、面對改變所同時要經歷的焦慮與挑戰，並展現生命的價值與意義。

「易經」（無日期）有其三易原則，亦即變易、簡易與不易（李易儒，1996）。此等易經的三易原則恰可對應黃帝內經的三要觀點，易經是一部讓人感通生命、領會人、事、物的經典巨著，堪稱中華文化的瑰寶，對心理學、心理輔導、心理諮商與心理治療有很大的啟發性（王智弘，2014），首先是易經的不易原則：易經繫辭上傳明言：「易无思也，无為也，寂然不動，感而遂通天下之故，非天下之至神，其孰能與於此」，易經所揭示的生命意義，是寂然不動的真理，人們要在一生的生命中努力的自我修為，不斷精進加以學習、參透，感而遂通天下萬事萬物之理，活出生命的意義，因此，活出生命在不易；其次是易經的簡易原則：易經繫辭下傳明言：「夫乾，確然示人易矣；夫坤，隤然示人簡矣。」易經透過簡易的八種大自然現象—八卦，御繁於簡，以簡易原則掌握大自然的變化，現代生活雖然多變，但是萬變不離其宗，人們要在這大自然中食用自然的食材、過簡單規律的生活以調養身心，維持身心的平衡和諧，亦即調整生活在簡易；最後是易經的變易原則：易經繫辭下傳明言：「易窮則變，變則通，通則久。」當人們遭遇困難問題，面臨山窮水盡之境，要解決問題不能一成不變，必須發展與應用各種問題解決的技巧與方法，力求變通之道，尋求柳暗花明之途，是故，解決問題在變易。易經的三易原則，可加以圖示如下：

不易：活出生命在不易→寂然不動、感而遂通

簡易：調整生活在簡易→御繁於簡、萬變不離其宗

變易：解決問題在變易→窮則變、變則通

西方心理治療與華人療癒觀的整合

從上述的探討中可以得知，一次單元諮商模式的概念內涵是採折衷取向的觀點，兼具理論的折衷與技術的折衷（王智弘、楊淳斐，2004），以黃帝內經的全人療癒三藥觀點與易經的三易原則為理論核心，抱持存在人文取向之個人中心治療法的治療態度以建立治療關係，運用意義治療法與阿德勒學派治療法的意義尋求與目標導向以建立正向鼓勵的治療方向，由此以確立一次單元諮商模式的核心目標：活出生命在不易—生命意義與力量的發現；而透過融入焦點解決取向短期諮商與敘事治療的問題解決方法與諮商技巧、不同理論取向現有的問題解決方法與諮商技巧或基於當事人需要而設計改變的方法與技巧，由協助當事人解決問題為起點、為表面任務，「上窮碧落下黃泉」透過各種問題解決的方法與技術，以達成一次單元諮商模式的表層目標：解決問題在變易—催化問題的解決；為鞏固與擴大問題解決的成果，更進一步協助當事人發展出健康的自我意象與生活方式，以確立一次單元諮商模式的中層目標：調整生活在簡易—發展健康的生活方式。而此等治療目標的達成則要透過結構性的諮商治程序加以開展。

由於一次單元諮商模式抱持對西方心理治療與華人療癒觀的整合態度，因此對諮商技術

的使用具有其開放性，其他學派諮商技術的使用可就諮商過程之需要而運用於一次單元諮商模式之中，基本上，一次單元諮商模式是以結構性諮商程序為具體實施脈絡，透過每一次單元的諮商過程，以達成一次單元的具體成果為諮商目標，開展對當事人的一次或後續延伸的諮商服務，而特別適用於諮商情境較為受限的媒體中介、次數受限或危機處理之諮商服務型態中。由於此等模式強調做好單一諮商單元的重要性，雖然不是只能做一次，但是一次單元諮商模式將每一次諮商都視為可能是最後一次，因此，希望能在有限的一次的諮商單元中能達成具體的成果，因此結構性的諮商程序為一次單元諮商模式所強調。

一次單元諮商模式的結構性諮商程序

一次單元諮商模式的結構性諮商程序包含了八個部分，此八個程序基本上有其先後呈現的順序，但是並非是截然劃分與不可變動的，特別是在第一諮商單元中，此等程序的次序性較為明顯，在第二諮商單元之後，程序的次序安排則具有很大的彈性，主要是針對當事人需求與諮商單元的進展來做自然的應用與調整，基本上，此等程序進展的主要概念是反映了一次單元諮商模式的結構性與問題解決導向概念，亦即，前一程序的具體成果推動了下一程序的開展，而程序的依序順利開展則催化了諮商單元往達成諮商具體成果的方向邁進，八個程序如下（王智弘，2009；王智弘、楊淳斐，2004，2006a）：

1. 展現良好的治療態度以建立治療關係：一次單元諮商模式的諮商師除在諮商初期透過口語與文字表達以充分展現真誠、關懷與同理的態度，並持續在諮商過程中維持展現此等態度的基調。若進入第二次諮商單元，則應先簡要回顧第一次單元的內容，確認並肯定第一次單元的成果與後續在當事人生活中的發展，並向當事人說明在每一次諮商單元中，諮商的目標乃在於增進諮商的具體成果，藉此以進一步開展新的單元諮商程序，使當事人與諮商師共同為增進諮商的具體成果而努力。

2. 肯定當事人的求助行為與面對問題的勇氣：肯定當事人此次的求助行為與面對自己生活問題的勇氣，求助與面對問題是良好改變的必要條件。特別在當事人的第一次諮商求助經驗或第一次諮商單元，更要積極肯定當事人的求助行為已開展其追尋生命意義與有價值改變的過程，若進入第二單元諮商，則要積極肯定當事人願意繼續追求成長與面對問題的決心與勇氣，諮商師願意與其一起為提升諮商的具體成果而努力。

3. 強調改變的可能性與強化當事人對問題解決的信心：諮商師透過引導當事人對生活中所發生（特別是最近發生）之「改變」經驗的體驗，或是透過說明先前諮商單元的改變成果，強調改變之可能性，並說明從過去諮商師協助許多當事人成功改變的經驗，可以肯定諮商治療的功能，若當事人能對自己與諮商有信心，願意去面對問題加以解決，即使一次單元的諮商亦能使當事人的問題獲得一定程度的改善與達到諮商的具體成果。

4. 找出此次諮商焦點與選擇可解決的問題：找出此次諮商單元的焦點，當事人可透過敘事或比喻的方式描繪問題，諮商師可協助當事人在描述完問題的同時，為此一問題作一標題的命名（比如進退維谷、前途茫茫、山窮水盡疑無路、我是一個可憐蟲）；在完成問題命名之後，諮商師可以此為主要議題，進一步協助當事人就問題中選擇可以解決的部分加以處理，找出諮商的焦點，以集中力量朝向問題解決的方向。

5.找出當事人的生命意義與力量：諮商師應協助當事人找出生命的意義與力量，當事人對自己的生命意義與價值感可能有造成其困境的假設，諮商師應協助當事人重新建構自己的生命意義與價值感，特別是透過找出正向的例外與成功經驗，使當事人能帶著勇氣、希望，與重獲生命意義與力量的意志力來面對問題、面對生命。為增加當事人成功的機會，諮商師可同時協助當事人找出其生命中的資源與支持系統。

6.提出當事人可具體尋求改變的任務與演練可能的解決方案：針對本次所選擇的當事人問題與諮商焦點，協助當事人提出可具體尋求改變的小型任務，以累積成功經驗，並協助當事人預估可能遭遇的困難與化解之道，包括生命中的資源與支持系統的應用，具體規劃小型任務的可行方案，並透過簡要的口頭演練或書面演練以預演此等可行方案。

7.肯定諮商與當事人的努力成果：在即時諮商情境中，可詢問當事人最後在執行改變任務上有無疑問，有疑問則當面予以釐清，在非即時諮商情境中，則可預擬其可能產生之疑問加以釐清，若無疑問或釐清疑問後再進行最後四步驟回饋：1.確認：說明當事人確實有必要來求助的理由，2.肯定：肯定當事人在本次諮商中有關認知、情感與行為上的學習是對解決問題有幫助的，以確認本次諮商單元的成果，3.診斷：以具積極意涵與可改變性的方式描述當事人問題，並強調當事人的生命意義與力量，4.對策：提出具體的小型任務讓當事人在生活中加以實踐。諮商單元在完成最後回饋後結束，結束前諮商師除可表達祝福之意外，亦說明進行追蹤或進行下一單元諮商的可能性。

8.追蹤或進行下一單元諮商（可能進行或不進行）：諮商後的追蹤，可透過電話或郵件（傳統或電子郵件）以追蹤當事人的任務執行狀況，無論當事人達致多少的進展或遭遇任何的挫敗與困難，都積極肯定其生命意義與力量，積極肯定其付出的努力與改變的成果，就如同 Frankl 的名言：「有生存理由的人能忍受任何生存的方式」，對當事人肯定其生命意義與力量是絕對必要的；也誠如焦點解決短期諮商取向在當事人有所進展時說：「你怎麼做到的？」來加以肯定、而在當事人遭遇挫敗時說：「你怎麼熬過來的！」來加以支持，凡事以正向角度看待，以積極樂觀的方式來肯定與支持當事人是諮商師的基本立場。最後諮商師並說明「諮商的大門是永遠敞開的」，邀請當事人在其自覺有必要時歡迎其再求助，以進行下一單元的諮商，以不斷的擴大諮商的具體成果。

一次單元諮商模式的目標與策略

一次單元諮商模式強調每一諮商單元有其單元目標，而整體諮商則有其整體目標，一次單元諮商模式的單元目標是：以達成每一諮商單元的具體成果為手段，以建立當事人對問題解決與改變的信心；而一次單元諮商模式的整體目標則有三個層次：表層目標（變易）是以當事人的問題解決為諮商的焦點任務；中層目標（簡易）是以當事人的生活型態改變為工作重點；深層目標（不易）是以當事人生命意義與力量的發現為諮商進行成敗的關鍵。

一次單元諮商模式有其核心任務與實務策略，一次單元諮商模式的核心任務是：諮商師透過結構性的諮商程序，表現真誠、無條件積極關懷與正確同理心的態度，建立良好的治療關係以展開諮商，運用催化性與問題解決導向之語言與文字，以問題解決導向與改變的任務為主軸，以達成問題解決的表層目標與生活改變的中層目標。同時諮商師不以專家角色自

居，並相信當事人有能力做正向與建設性的決定，尊重當事人的存在價值、自由意志以及生命意義的追求，以達成發現生命意義與力量的深層目標。

而一次單元諮商模式的實務策略則包括：1.「同理共情、始終如一」：諮商師透過真誠、關懷與同理的態度，與當事人建立良好治療關係，並示範良好通技巧，提升其人際敏感與人際互動能力，並保持良好的治療關係直到治療的結束；2.「解決之道、量身打造」：諮商師針對當事人問題的瞭解，選擇合適的現有諮商技術與技巧，甚至為其設計創新的方法與技巧以協助當事人，以改善其對問題的認知與問題所帶來之情緒困擾，或者透過具體的行動與措施以改變當事人的行為，以及撼動造成問題的環境因素；3.「明修棧道、暗渡陳倉」：明在解決問題，實為提升希望，表面上，諮商師透過深層關懷、積極參與，並協助當事人評估其心理狀態，以增進其自我了解與洞察，以探索其問題的關鍵，激發其改變的動機，探討問題的解決之道，實際上，在伺機鼓勵當事人覺察其優點、力量與資源，肯定生命的希望與價值，特別是諮商師應以其個人對自我生命的信心與勇氣做為示範，以鼓勵當事人面對問題、採取行動、促成改變；4.「師法自然、調整生活」：諮商師透過對當事人身體狀況、生活作息、飲食運動、休閒活動的了解，協助當事人評估其生活狀態與生理狀況，與當事人共同探討如何透過生理照護、作息調整、飲食運動規劃、休閒活動安排，基本上希望能以更為順應自然的方式，以增進其生理健康與生活安適；5.「禍福相倚、否極泰來」：當事人的求助時機為其遭遇困難瓶頸之時或挫折困頓之際，若為時有一段時日，則如股市長期下挫，當事人自然心灰意冷，改變乏力，諮商師當使當事人了解生命中「禍兮福之所倚、福兮禍之所伏」之「禍福相倚」生命處境，以激發其危機即是轉機的改變動機，探討問題的解決之道，而萌生股市觸底反彈之希望，以及「否極泰來、由剝反復」之生命力道。

由於一次單元諮商模式與華人文化的契合度，特別是其強調改變的觀點與易經的理念深深契合，因此，一次單元諮商模式的英文翻譯為 *single session counseling model*（張勻銘、王智弘、陳彥如、楊淳斐，2012），簡稱為 *SSCM*，為強調其與易經的契合度，其 logo 就融入易經太極的圖樣，以太極的圖樣代替英文中的 *C*，意喻諮商（*Counseling*）的過程就是在尋求改變（*Change*），亦即解決問題在變易→窮則變、變則通，但調整生活在簡易→御繁於簡、萬變不離其宗，而活出生命在不易→寂然不動、感而遂通，因此，一次單元諮商模式蘊喻改變之義的 logo 如下：



SSCM
一次單元諮商模式
Single Session Counseling Model

建構含攝華人文化心理諮商理論的可能性

由於一次單元諮商模式為基於媒體中介諮商的實務需要，以及提升網路諮商與社區機構危機處理電話諮商實務成果而設計，因此，其特別強調在實務工作策略之易於訓練與易於應用，特別有關在網路諮商上的適用性（王智弘、楊淳斐，2004，2006a，2006b；卓翠玲，2007；

張勻銘，2005；張勻銘等，2012）與電話諮商上的適用性（王智弘、楊淳斐，2004，2006a，2006b；蕭高明，2007）已被加以持續的探討。而在實務工作的應用上，除運用於媒體中介諮商實務上，亦有運用於面談諮商上（王智弘、楊淳斐，2006a，2006b；卓翠玲，2007），除了用於個別諮商上也可用於團體諮商上（王智弘、楊淳斐、林雅涵，2008；林雅涵，2010）；從實徵研究上，一次單元諮商模式對協助協助人際困擾當事人（卓翠玲，2007）、焦慮情緒當事人（林夏安，2009）、自殺意念當事人（林美芳，2013）、網路成癮當事人（林雅涵，2011；陳彥如，2010；張勻銘等，2012）等，皆有良好的諮商效果；在教育訓練之應用上，除被運用於諮商輔導人員的職前訓練上，也被運用於社區諮商人員以及學校諮商人員的在職訓練（王智弘、楊淳斐，2006a，2006b）。

總結而言，一次單元諮商模式在實務應用上，是可提供一個簡單、易學、可行而有效的諮商工作方式與程序，使諮商師與當事人能在有限的時間與資源的情況下，在一次諮商單元中，集中資源共同完成諮商的短期目標，並提供後續諮商單元的有利基礎（王智弘，2009）。由此觀之，一次單元諮商模式透過不斷融入本土文化的精華與實務經驗的心得，使得其在實務應用上不失為一具有實用性的諮商工作策略，並為建構含攝華人文化心理諮商理論的可能性提供了一個可能的例子。

本期的專題以「邁向自主的社會科學：以儒釋道來建構修養心理學理論」為名，專題主編夏允中老師長期投入本土社會科學的研究，本期專題與「華人心理諮商本土化專欄」文章均運用了黃光國老師所建構的「曼陀羅自我模型」（Hwang, 2011），並以之探討建構良心理論、回應女性主義在我國本土的發展與實踐，以及「放下」的心理運作歷程及其在心理治療上的應用，可見含攝文化的理論建構對於社會科學、心理學與心理諮商等專業領域的發展，提供了很好的思考理路，可引發與催化更多理論建構與實務反思的可能性，心理諮商是一門應用的社會科學，心理諮商專業人員的理論與實務研究若能與本土的文化緊密結合，將更能適切的提出更切合本土民眾的研究結果，更進一步來說，透過吸納西方文化且含攝華人文化的理路探索過程，本土的心理諮商研究亦能接引出普世性的理論建構與實務模式，而能對全世界的學術研究與民眾服務做出貢獻，本期專題以「修養心理學」為名，以對應目前頗為風行的「積極心理學」理念，無疑是一個很好的創見與實例，值得加以重視與探究。

參考文獻

- 王智弘（2007）。媒體中介諮商。《台灣心理諮商通訊》，205。
- 王智弘（2009）。《網路諮商、網路成癮與網路心理健康》。台北：學富文化。
- 王智弘（2013）。積極投入含攝文化理論建構：以助人專業倫理雙元模型為例。《台灣心理諮商季刊》，5（3），vi-xi。
- 王智弘（2014）。易經的自由聯想：從卦象看性交易少女的輔導。《台灣心理諮商季刊》，6(2)，vi-vii。
- 王智弘、楊淳斐（2004，12月）。一次單元諮商模式。2004 心理治療與心理衛生年度聯合會。台北市，國立台灣大學。
- 王智弘、楊淳斐（2006a）。一次單元諮商模式的概念與應用。《輔導季刊》，42(1)，1-11。
- 王智弘、楊淳斐（2006b）。一次單元諮商模式的概念與應用：新的觀點。《台灣心理諮商通訊

電子報，199。

王智弘、楊淳斐、林雅涵（2008）。一次單元諮商模式網路團體諮商於網路成癮當事人之應用。《台灣心理諮商通訊》，221。

李易儒（1996）。《易經之道》。台北：藍燈文化事業股份有限公司。

林夏安（2009）。一次單元諮商模式網路即時視訊諮商運用於焦慮情緒當事人諮商之研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，彰化。

林美芳（2013）。一次單元諮商在自殺處遇上之應用。國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士論文，未出版，彰化。

林雅涵（2010）。一次單元諮商模式網路團體諮商運用於網路成癮當事人效果之研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，彰化。

《易經》（無日期）。

卓翠玲（2007）。人際困擾當事人接受網路即時諮商之研究。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，高雄。

許維素等（1998）。《焦點解決短期心理諮商》。台北：張老師文化。

黃光國（2014）。論「含攝文化的積極心理學」。《台灣心理諮商季刊》，6（2），36-47。

《黃帝內經》（無日期）。

張勻銘（2005）。以全球資訊網為介面之認知治療網路即時諮商—以憂鬱情緒當事人為例。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，彰化。

張勻銘、王智弘、陳彥如、楊淳斐（2012）。一次單元網路諮商運用於大學生網路成癮之症狀變化與成效。《教育實踐與研究》，25（1），131-161。

張德聰（1999）。運用「焦點解決法」於「成人生涯轉換諮商」效果之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文，未出版，台北。

蕭高明（2007）。一次單元諮商模式在電話協談的應用。《全球心理衛生 E 學刊》，試刊號第 2 期。

懷特[M. White]、艾普斯頓[D. Epston](2001)。《故事、知識、權力》（廖世德譯）。台北：心靈工坊。（原著出版：1990 年）

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.

Corey, G. (2005). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (7th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Hwang, K. K. (2011). The Mandala Model of Self. *Psychological Studies*, 56(4), 329-334.

Murphy, D., & Mitchell, L. (1998). When writing helps to heal: E-mail as therapy. *British Journal of Guidance & Counseling*, 26, 21-33.

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.

Talmon, M. (1990). *Single-session therapy: Maximizing the effect of the first (and often only) therapeutic encounter*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

