


 Head talk 理事長的話

與時俱進的台灣輔導與諮商學會

王智弘

台灣輔導與諮商學會理事長

國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授



台灣輔導與諮商學會自蔣建白博士倡議而成立中國輔導學會於西元1958年迄今已逾57個年頭，對我國輔導與諮商的專業發展做出了無人能出其右的貢獻，不論是推動了期待已久的「心理師法」立法(2011年)，以建立了台灣的諮商心理師證照制度；還是實現了全球獨步的「學生輔導法」(2014年)藍圖，使台灣的學校輔導工作體制，進入了新的紀元。台灣輔導與諮商學會無論在台灣或是全世界的諮商專業發展史上，都寫下了輝煌的一頁。

秉持前輩的專業理想與歷屆理監事會的奮鬥精神，本屆的理監事與學務同仁以「虔敬的繼承、創造的發展」之心情，積極推動各項會務工作，除了積極的辦理年會和碩博士論文學術研討會、發行輔導季刊和中華輔導與諮商學報之外，今年新推動的重要會務工作還包括：通過學校輔導工作倫理守則、設立輔導季刊編輯委員會、發行學會電子報、與警廣台北台和警廣台中台合作製播心理健康與輔導知能推廣節目(蕃薯的呢喃)、首次舉辦輔導與諮商相關系所主管高峰會議以及輔導與諮商相關學術期刊主編會議、執行教育部八仙粉塵爆炸心理健康網站與諮詢專線計畫，辦理第六屆兩岸四地大專院校心理輔導與諮商高峰論壇、開設輔導與諮商督導訓練課程以及積極投入心理諮商本土化(本土諮商心理學)的推動工作等。

為推動與引領亞洲與華人地區輔導與諮商的專業發展，本會亦與中國心理衛生協會大學生心理諮詢專業委員會、香港心理學會輔導心理學分部、澳門心理學會以及上海高校心理諮詢協會等華人輔導與諮商專業組織簽訂合作交流協議，希望本會能在亞洲與華人地區就輔導與諮商專業普及化、專業化、國際化與本土化等工作扮演更重要的角色。

在新的一年，我們除將持續推動前述的相關工作與活動之外，我們仍將發揮創意以開拓各項專業服務與活動，特別是本會將結合國立彰化師範大學(輔導與諮商學系本土諮商心理學研究發展中心)、救國團(張老師基金會、日月潭青年活動中心)，以及海內外的相關諮商與輔導專業機構與組織，預定於2016年8月2-4日於日月潭青年活動中心，舉辦「2016本土諮商心理學國際學術研討會」，此一活動在本會夏允中副秘書長與會務同仁的積極籌畫，以及教育部與科技部的經費支持之下，已經緊鑼密鼓地在進行各項籌備作業。

「2016本土諮商心理學國際學術研討會」的舉辦，除了宣告亞洲與華人地區本土諮商心理學時代的來臨之外，亦宣示本會將在此一專業領域扮演積極的領導者角色。我們會秉持「虔敬的繼承、創造的發展」的精神，在前人辛苦耕耘的成果上持續努力，並發揚光大，讓台灣輔導與諮商學會在亞洲、華人地區以至於全球的諮商專業舞台上成為舉足輕重與具影響力的輔導與諮商專業組織。

本會電子報的重新發行，特別要感謝秘書處同仁的努力，尤其是要感謝主編孫頌賢副秘書長的積極投入與精心規劃，在網路科技迅速發展的時代，台灣輔導與諮商學會也要與時俱進，善用網路科技以提供會員與社會大眾輔導與諮商的專業資訊與服務。

把握輔導的本質

劉焜輝

中國文化大學特約講座
心理輔導學系教授



我國學校輔導工作從僑生輔導開始，當時僑生回國升學人數相當多，為了幫助僑生的適應，1958年蔣建白先生建議成立輔導學會，九年國教實施，國中設「指導活動科」，據說是當時的訓委會主委反對用「輔導」一詞，等到他離職後才用「輔導」，算是一個小插曲。因為「輔導工作」是新的概念，派遣幾位學者赴美取經，所以有英語系教授擔任理事長的事實。其實無論學術背景是什麼，當時擔任輔導學會理監事的先進無不全力以赴，每星期都聚會討論如何實施輔導工作，其無條件的付出，恩師宗亮東教授說「輔導是我們的宗教」最傳神。筆者躬逢其盛，感銘至深。

我國學校輔導工作雖然起步較遲，也撿了一個便宜，因為輔導的發展過程有不同的觀念：「教育與職業的觀點」(Educational Vocational View)在理論上是同時注重個人需求與社會需求的均衡關係，事實上往往偏重當前社會的需求；「服務的觀點」(Service View)是1920年代的心理學及心理測量學的研究結果所闡明的個別差異之理論為基礎，可以彌補偏重智育的學校教育；「諮商的觀點」(Counseling View)是第二次世界大戰以後精神醫學及心理學發達的結果，輔導的功能限於治療；「適應的觀點」(Adjustment View)，對全體學生實施大規模的測驗，不合乎常模的學生個別實施諮商；「問題中心的觀點」(Problem-centered View)，強調把學生歸入問題類別，具有診斷的傾向；「教育的觀點」(Educational View)：認為一般教師是諮商員，課程即教師與學生之間的媒介物；「發展的觀點」(Developmental view)：輔導往往只是教室中心的觀點和服務的觀點的折衷而已；「統整的觀點」(Integrated View)：認為校內的教職員是整體的，也是個別的存在，強調相互瞭解、相互尊重，互相溝通。學校、社會學習合作、民主價值、互相瞭解，個人可以在更大的民主社會充分加以利用。

輔導界先進從美國引進的是現代輔導理念中最進步、最重要的「統整的觀點」，我國學校輔導工作所實施的是以校長為主任委員，由教務、訓導、總務、輔導及其他有關人員組成的輔導委員會，共同確認輔導工作的內容，全體教師都有其輔導職責，教育輔導、生活輔導、職業輔導有完整的計劃，葉楚生國教司長時期展開全國國民中學輔導工作評鑑工作，筆者也參與，「輔導工作評鑑」包括「組織與行政配合」、「輔導人員素質與觀念溝通」、「班級輔導活動之實施」、「輔導資料之建立與運用」、「輔導、諮商與個案研究」、「教育輔導之實施」、「生活輔導之實施」、「職業輔導之實施」等，全國學校輔導工作的目標、做法都受到肯定。

第四屆教育會議建議設置「輔導研究所」，提升輔導人員的素質，臺灣師範大學在教育心理系增設輔導研究所，彰化師範大學也設置輔導研究所，前者擺脫不了教育心理系的包袱，通過設置博士班之後成為「教育心理與輔導研究所」，彰化師範大學輔導系所純粹為培養輔導教師安排課程，例如「輔導行政」的課程，一旦擔任輔導主任之後駕輕就熟，都能勝任。許多學校的輔導主任未必能順利運作，可見專業知識之重要。針對「輔導工作」的需要訓練輔導人員，這是當時奠定的基礎。

可是後來的演進卻不如預期，為什麼呢？因為教育部政策的錯誤。輔導工作有「六年計劃」，投入龐大的經費，可是反而帶來輔導工作的厄運。例如教育部推行「認養制度」，問題行為的輔導由毫無輔導能力的教師擔任，原來的個案研究制度不存在。學校引進「三級預防制度」，使一般教師把有問題的學生塞到輔導室，自己卻袖手旁觀，其實「三級預防制度」是心理衛生的觀念，學校輔導工作需要導師或科任老師處理學生問題行為時，必須共同投入、分擔責任，發揮個案研究的效果。如果超出學校教師的能力或需要藥物治療時才轉介。三級預防制度的誤用使原來學校已經建立的輔導制度瓦解。在課程方面，將不是輔導的內容也都塞進輔導課，眼見輔導先進辛辛苦苦建立的制度完全變了質，真是感慨萬千。不止如此，「心理師法」的通過本來是要培養諮商與心理治療的專業人員，原來的輔導系所紛紛改為「輔導與諮商系所」，其實「輔導教師」的專業智能並未被重視。換言之，即使是取得「心理師」的證照，並不能勝任「輔導教師」的工作，今日我國學校輔導工作在輔導專業方面經不起考驗，許多心理師因為尋找工作的困難都到學校擔任輔導教師，學校輔導工作的變質誠非偶然。

本文旨在提醒從事教育工作者對於學校輔導工作有正確的認知，也盼望「台灣輔導與諮商學會」在這緊要關頭有所作為。

【廣播節目:番薯的呢喃】

心事誰人知!?心理師可幫助我什麼呢?—李素玲老師

【播出日期/時間】2016年3月15日 13:10 (警廣臺北臺)、19:40 (警廣臺中臺)

【播出頻道】FM94.3(臺北)、FM94.5(臺中)

【主題簡介】

(唉!心情不好、考試很挫折、上學沒朋友、找不到工作、在辦公室老是被排擠、家人老是罵我、重要親人過世、生活很無趣、長官不賞識、老是跟家人吵架、老是愛不對人)

人生總有許多大大小小的煩惱，在華人社會裡我們的心事常常是帶著家醜不可外揚的信念在運作，害怕被嘲笑、被批評，而常常是悶在心理不敢說，大部分想靠自己解決，可能是睡個覺或是等著時間的流逝與空間的轉移問題就會消失，或去拜拜或是祈禱、運動、聽音樂、找書看等讓心靈及身體可以稍稍安定，還有可能是找到人說卻越說越煩。

但煩惱本身並沒被真正看見與解決，等到下一波一團壓力接踵而來時，同樣的面對困境模式並未有調整與改變，此時心理就會開始有感冒症狀如做事越來越沒彈性、一直想哭很多事都覺得糟、或是老是跟別人起衝突、失眠等心理感冒症狀，此時該看做什麼對自己才是比較好呢?從事自己常用紓壓的方式聽音樂、運動、信仰仍然沒有太大的幫助時且持續一到兩個月沒太大改善，就需要尋找較專業的心理師。常見對心理師的迷思:壞學生(有問題(病))才會需要、會透視眼看透人心、說了馬上我的人生就可以改變...

心理師可以幫助你的是：除了陪伴(同理深層的心理感受)跟支持，重要的是協助你在這一團的煩惱裡，搞清楚自己到底在意的是甚麼，又可以尋找適合自己的方式去面對生命的困境。

題綱：

1. 辨識心理感冒時幫助自己的方式?
2. 對心理師常見的迷思?與心理師談話與跟一般人的不同?
3. 該去哪找適合自己的心理師?

2016年本土諮商心理學國際學術研討會：含攝文化下的諮商心理學

【會議時間】2016年8月2日至4日(星期二至星期四)，為期三天。

【會議地點】南投日月潭青年活動中心

【會議主題】

「2016年本土諮商心理學國際學術研討會：含攝文化下的諮商心理學」。「含攝文化的理論」(culture-inclusive theories)能說明特定文化中人們心態(mentalities in particular cultures)，本會議以此探討在東方與華人文化，特別是儒家關係主義社會或以儒釋道的哲學基礎來建構的諮商心理學理論、相關研究與實務。

報名網址：<http://lpf.guidance.org.tw>

愛情捉迷藏：

EFT情緒取向伴侶治療如何幫助陷在衝突中的伴侶

陳家維

國立政治大學身心健康中心 諮商心理師
To Love 愛抵達工作室、點亮心燈工作室心理師



「我們怎麼會走到這一步的？」

「一開始並不是這樣的。當時跟你約會多麼開心...」

「什麼時候我們開始不看對方、不再牽手？」

第二次諮商時，眼前這對25歲左右的情侶，在我面前低著頭述說過往。大學社團認識、讓男主角眼睛一亮的學妹、讓女主角暗自欣賞的學長，因為活動雙方逐漸熟悉，也拉近彼此距離。在成果發表會的慶功宴後，帶著忐忑又期待的心情，兩個人開始交往。起初的一兩年，他們是社團學弟妹們稱羨的甜蜜情侶，照顧社員、規劃活動，也有著幸福的兩人時光。畢業後的入伍時光雖然經歷遠距離隔閡，卻也無法澆熄兩人的火花，平安渡過。然而在雙方進入職場後，爭執開始出現：

「我就搞不懂，他為什麼那麼常跟同事們去吃飯？而且我看到FB照片才發現他同事很多女生！」
女朋友生氣地「控訴」對方。

男友將臉側過去後淡淡地說：「我真的不想再解釋了。」

「老師你看，」女生更加生氣，「他都不講清楚，根本就是有問題！」

男友更加沈默了，而女友開始細數另一半表現不在乎與打算偷吃的行為。

伴侶為何吵架？是因為付出不公平，你做得少而我犧牲得多？還是誰做了「錯的事情」來讓關係陷入泥沼？情緒取向伴侶治療 (Emotionally Focused Couple Therapy · EFT) 告訴我們，伴侶的衝突並非來自單純的「公平不公平」或「誰做錯了」，而是與「安全感」息息相關，伴侶中的雙方都可能為了滿足內心的依戀需求，而採取了採到對方痛處的行為，共構出消磨彼此感情的負向循環。 EFT近年來在台灣能見度愈來愈高，不少諮商領域、非諮商領域的伙伴們相繼投入學習與運用。EFT的起源為何呢？EFT亞洲學會 (ASIAEFT · <http://www.asia-eft.com/>) 有詳細介紹，此段為筆者整理之摘要：

80年代初期，Sue Johnson博士與指導教授Leslie Greenberg博士提出了他們以情緒取向為核心的治療新理論（EFT）。EFT將親密關係或個人改變的主要動力歸因於情緒，且將治療重點由認知行為層面轉為情緒層面。在當時的環境脈絡中，這與主流學派「情緒是在認知或行為改變過程中的副產品」、「情緒的改變是藉由認知行為而產生」觀點大相逕庭。Greenberg和Sue Johnson也逐漸發展出各自的專業領域：Greenberg博士運用情緒取向在個別治療中（如憂鬱症），取得良好的效果。Sue Johnson博士則專攻關係治療中並進行大量的實證研究，到了90年代末期，其實證研究和案例追蹤證明治癒成效兩年與三年後仍高度穩定。也讓EFT在伴侶治療中開始大放異彩，成為目前愈來愈多心理工作者的選擇之一。

瞭解EFT的起源與發展脈絡後，我們來談談EFT伴侶治療如何幫助個案。首先要討論的是EFT對於關係衝突的看法。人們習慣將親密關係中另一半視為「依戀（attachment）對象」，渴望對方成為安全基地，當我們於外在世界冒險、奮鬥、面臨挑戰與挫折時，感受到背後有個支持、陪伴與關心我們的力量。從EFT的角度來看，人們對於愛情有三個基本依戀需求：

可及性（Accessibility）：另一半是否願意對我們敞開心房？我們能否接近、靠近、瞭解對方？

回應性（Responsiveness）：當我們釋放出需要對方陪伴、幫助或支持的訊號時，對方是否會注意到並給予回應呢？

投入性（Engagement）：你重視我嗎？願意承諾並珍惜這段關係嗎？

伴侶在相處與互動中會產生許多「線索」，當我們因為某些線索主觀感受到這些與依戀息息相關的需求未被滿足時，便會造成依戀系統的啟動，進而產生情緒與反應行為。例如前例中，女友發現男友跟女同事吃飯且未事先告知，在「投入性」部分感到未被滿足，懷疑男友可能移情別戀而表現出生氣（情緒）以及做出「你給我說清楚！」的質問（反應行為）。又例如男友面對她的抱怨卻採取沈默時，也讓女友在「回應性」、「可及性」部分未被滿足，認為男友有事瞞著她、無法靠近眼前的另一半、得不到回應。

EFT認為，如果我們一直聚焦「事件細節」以及「表層情緒」上，那只會捲入衝突風暴中無法自拔，讓雙方的摩擦愈來愈大。面對爭執的伴侶，我們要試著看到其各自藏於心底的「深層情緒」與「依戀需求」。女友發現男友私下與女同事吃飯，除了生氣，還可能有怎樣的情緒呢？

「你還像過去一樣愛著我嗎？」、「我在你心中還是最重要的嗎？」、「你會不會離開我，選擇別人？」這隱含著擔心、焦慮甚至害怕的情緒，刺激與衝擊著個案。不斷質問、控訴男友的背後，也同時是為了滿足自己的依戀需求：確定關係的安全、確認對方不會任意離去。人們在親密關係中因為線索而感到需求未被滿足，安全感的支柱開始搖晃，但往往不會表現出內心真實或脆弱的情緒，而以慣用卻容易產生反效果的行為想重新取得安全感。如同例子中的女友，透過質疑、逼問、抱怨、表達憤怒來「抓住對方」。

在EFT中，將這類的伴侶稱為Pursuer（筆者翻成「抓人鬼」），他們對於可能影響關係的線索較為敏感，也容易連結到過去人際或愛情關係中的負面經驗，容易表現出焦慮、緊張、情緒起伏大。在缺乏安全感時也通常採取不停追問、質疑、要求再保證等方式來想得到對方的回應，好讓他們能再次驗證與確認關係是否安全、對方的心是否還在身邊。然而，這樣的「策略」卻恰好會引起光譜另一端的withdrawer（筆者翻成「躲藏者」）連鎖反應。抓人鬼高張的情緒，容易讓另一半選擇先退後一步。

在EFT的觀念中，多數情侶在因主觀缺乏安全感而產生爭執、衝突時，往往會呈現一方偏向抓人鬼，一方偏向躲藏者的互動模式。特別要留意的是，這是光譜的概念，而非單純的二分法或貼標籤。同時，偏向何者特質與性別並無相關。

躲藏者對可能影響關係的線索較會刻意忽略或避開，當看到另一半「張牙舞爪」的抱怨或責罵時，他們同樣對於關係感到緊張與害怕，擔心衝突升高、事情一發不可收拾，乃至關係出現實質裂痕。雖然躲藏者們想要降低、維護關係不再惡化，但他們回應另一半的方式通常是冷淡、冷靜或理性分析、講道理等，甚至乾脆沈默、離開劍拔弩張的現場。這又會讓抓人鬼因為得不到回應更加焦慮，進而表現出更強烈的情緒、繼續追問或控訴；這種衝突氣氛的加溫，也再次讓躲藏者更想要「暫停」或「中斷」互動。躲藏者面對衝突壓力，習慣選擇讓自己或雙方都先靜一靜。

在實務工作中，我發現多數情侶不論在描述吵架，或是在晤談室中直接發生爭執時，常會有這種「一邊愈追，一邊愈逃；一方逃愈遠，一方追更緊」的負向循環。而感情往往在不斷重複的「追逃模式」中被消磨殆盡。最後，彼此都感到沮喪、難過、挫折，甚至轉身以對不再有情感火花，然而或許在雙方的心中，仍期待著與另一半更靠近.....

那麼，EFT的治療師如何幫助他們重溫愛火，避免走到心灰意冷的結局呢？除了建立信任關係，治療師會從「同理反映」作為打破負向循環的入口。事實上，同理反映是EFT學派基礎卻極為重要的技術：透過同理來理解與靠近個案，更關鍵的是，幫助他們把深層情緒「攤開」，讓另一方不再只看到生氣、憤怒、冷漠、不耐煩...等，而是感受到對方表層情緒與行為底下「柔軟」與「脆弱」的部分。以本文例子來說，就是女友的生氣、抱怨，以及男友的沈默、不願多談背後所隱含對於關係的擔心、不安。當伴侶看到對方的真正情緒與需求，也發現彼此有著共同的心情與對關係的在乎後，往往能有效降低原先高張的衝突情緒。

接著，治療師會試著描繪讓伴侶關係惡化的負向循環，如本例中，女友步步進逼的質問讓男友節節後退而沈默，男友的轉身又讓女友更加尋求回應，且讓雙方情緒隨之升高。指出負向循環目的在於，避免治療師與個案將過多精力放在事件細節的描述，甚至是找尋「戰犯」、要治療師擔任法官判決孰對孰錯。而是讓伴侶看到互動模式，以及彼此在目前僵局中的「責任」，進而建立起合作聯盟，在治療師的幫助下共同為關係努力。

在衝突降溫、減少「採對方痛處」的反效果回應方式並逐漸停止負向循環後，EFT的治療師會持續協助伴侶嘗試真誠、真實地分享自己的情緒與依戀需求，以及練習如何有效回應對方脆弱無助情緒及需求。最終目標是讓伴侶能重新建立安全感與情感連結，成為彼此的安全基地、避風港，幫助彼此改善情緒調節功能和親密關係。

當兩個不同原生家庭、背景、成長歷程、個性、習慣、價值觀的人結合成為伴侶，很難完全不會有不合與摩擦。我們要做的，不是避免衝突或阻止依戀系統的啟動，而是幫助伴侶在需求未被滿足、覺得缺乏安全感時，能用合適方法傳達自己的需要；以及，有能力接收到另一半所傳達的依戀訊息，並適時給予回應以滿足其依戀需求。愛情是種連結，而治療師的目標就是促成伴侶彼此結盟，一起修復、鞏固、珍惜這條將兩顆心繫在一起的紅線。

備註：本文所寫的伴侶背景與對話，為經過改編之例子，並非實際案例。

問世間「錢」為何物，直教人不好意思提

陳夢怡

國立台北教育大學心理與諮商學系碩士班



傳說中，諮商師要能涵納百川，是吧？要能跨過表相的隔閡，走進共通的人性，是吧？

那麼，共通的人性是什麼？

那個諮商師自我形象的傳說，好像帶來了一點「優越感」，可以有效遮蔽自身的焦慮，而讓人以為自己跨越了相異價值觀的挑戰。

助人者，是一個奇怪的系統，對我而言，這個系統的奇怪在於「拿什麼助人」？系統的資源不足，這個系統就像是一個自我消耗、侵蝕的怪物，在助人的美麗光環下，一群苦哈哈的人擠出笑容，繼續為人類美好的明天奮戰。

關於收費，台灣諮商輔導學會專業倫理守則是這麼說的：

2.4. 諮商收費

2.4.1. 免費諮商：服務於學校或機構的諮商師為本校學生或機構內人員諮商，乃係諮商師的份內事，不得另外收費。

2.4.2. 收費標準：自行開業或服務於社區諮商中心的諮商師可以收費，但應訂定合理的收費標準。合理的收費標準應比照當地其他助人機構一般收費的情形而定，並應顧及當事人的經濟狀況，容有彈性的付費措施。

2.4.3. 預先聲明：實施諮商前，諮商師應向當事人說明諮商專業服務的收費規定。

2.4.4. 收受饋贈：諮商師應避免收受當事人饋贈的貴重禮物，以免混淆諮商關係或引發誤會及嫌疑。

讓我把這個守則變成「白話版」吧！

2.4. 諮商收費

2.4.1 我們已經為你的工作付過錢了，你不可以額外收費。

2.4.2 如果我們沒有付你錢，你可以要客戶為你的工作付錢，但不可以要得比別人多太多或少太少，客戶如果付不出來，你要想辦法降價、自己吃下這筆帳或想法子分期收帳。2.4.3 提供服務之前，要記得向客戶說明你的收費。

2.4.4 不能揩油水，以免破壞你的專業形象。

這四條總的來說，至少肯定了諮商是一個「有價的」現代社會專業，而不是慈善和公益；同時仍然帶有慈善和公益的味道，在價位上，要諮商師節節讓步，要主動為同行著想，要為客戶經濟狀況考量，要注意維持形象。

以一個「有價的」現代社會專業來說，這個「價」並不是由市場決定，而是以「諮商師的身份認同」來決定的。這是個很有趣的現象，好像「諮商師的身份」終將勝過「市場的供需原則」似的，或者這麼說，站在「諮商（助人專業）」的位子，就可以無視市場的供需了。

我在這裡受訓的過程所經驗到的也一樣無視市場法則，像是我們明知以後收入不高，還是寧願花很多錢去工作坊；我還記得某位老師一堂課講了兩三次「如果你想賺大錢，就不要當諮商師」；演練時提到「個案直接拿鈔票付費給諮商師」，同學的直接反應是「會怪怪的，為什麼不叫他匯款？」而我在去接受諮商和治療時，也覺得要直接付費給諮商師感覺怪怪的，要不繳給櫃檯，要不就拿給治療師的秘書或助理。

我自己也傻乎乎的，讀了快一年，有天發現自己老是在為全職實習那一年無薪而焦慮，才開始動手計算，一算嚇一跳，為了來這裡接受訓練，就算我不去上很多工作坊，光是為了來讀三年書，在我仍有穩定工作的狀況下，我每年至少損失二十萬的收入，到了全職實習那一年，我必須留職停薪，要付出八十萬的隱性成本。

我不知道諮商領域對實習的想法具體是什麼，我只記得有老師喜孜孜的說「這表示我們的訓練是很紮實的，足以和醫師相提並論」。此外，在尋找兼職實習機構的過程中，我也感覺到系上想對外塑造出一種「國北學生很好用」的形象，包括叮嚀我們在和實習機構談時數的時候，不要太斤斤計較，以免影響後頭學弟妹們的機會。這個訊息讓我驚訝的是，談時數怎麼一下子就會跳到斤斤計較？而且，機構挑人，我們也挑機構，不是嗎？如果我和這個實習機構混的不好，這也可能意味著這個機構不怎麼樣，這不也是一個很重要的參考訊息嗎？

接著全職實習的思路向下走，我和同學討論諮商心理師自我照顧的問題，我們都認為，專業督導是很重要的一部份，但是以我們微薄的薪水，督導的價格，督導資源的稀少和分佈不均，卻是一個很難仰賴的資源。我們知道有些老師很樂意提供督導，包括正式的，以及私下談談的方式，但是，對我而言，這樣的老師自己平常都累的不得了，我真的不忍心（或許也是我自己個性怕麻煩人）。而我自己，未來是否願意提供這樣私下談談的方式給朋友或後進，我估計是願意的，但是，我能提供多少，而沒有犧牲感？

我突然發現這是一個好貴的專業。我也很驚訝，自己竟然算都沒算，也沒仔細考慮金錢的意義，就來考試，來讀了。金錢究竟為何物，讓我（們）這麼「遮遮掩掩」？竟然連想都沒想，只是一股腦的進修、精進？

我自己確實也是一個對錢遮遮掩掩的人，做翻譯工作、帶課，最希望的就是有人幫我處理錢，從我的服務對象手中直接拿到錢，隱約有一種「必須馬上賠笑臉」的卑屈感，再往裡探究那正是面子和形象，是一種「不想在生存現實的面前低頭」的倔強。如果「不想在現實的面前低頭」的這個聲音，也被帶進了我「助人專業」的追求的話？那麼，我所不願屈服的現實是什麼？

在 google 打下「諮商收費」關鍵字，出現的資料，絕大多數是各諮商所、機構的收費標準，偶有一兩條公會或學會的倫理守則。諮商專業提起金錢的語氣用的是一副不痛不癢的語調，看不見收費和金錢這個議題在諮商師心中和案主心中掀起的驚濤駭浪，這是真的超越了？還是很有默契的一起不說、不聽、不想？彷彿說了、聽了、想了，就要準備在現實的面前低頭？

那個害怕的現實是什麼？是沒有人要我們的諮商嗎？我想不是，需求一直都在，可是好像有什麼別的東西，障在諮商專業和案主之間。我搜尋到兩筆來自案主的敘說「心理諮商 貴得談不起」、「關於心理諮商收費？想請問這樣的情況是否合理？」在這兩個事例中，諮商師都沒有主動談到錢（和我一樣，交給別人處理，就以為處理好了？），案主也礙於知識落差，而來不及表達自己的經濟狀況。

這個現實，與我自己向來對金錢這個議題的輕忽，似乎是同一件事。我過去帶課，向來不求賺錢，只求盡心盡興。這種作風，讓我得到了很多經驗，知道很多人有心理療癒的需求，我也知道以後多開課，持續的曝光和接觸，就能有穩定的案源。我還知道有些人有需求，付不起那麼多錢，卻願意維持穩定的治療關係，對這些意願強烈的人，我還可以利用課程、讀書會、團體、回家作業的方式來幫助他們。做法都有了，但我對於維持長期的工作關係仍然沒有什麼感覺，也不覺得我會去做，這是怎麼回事？

再仔細探究下去，我心裡有兩個乍看之下不矛盾的聲音，隱然有一個縫隙，讓我沒有很強烈的動機去把它當作一個專業來「服務」，一是「我知道有很多人心理療癒的需求」，另一則是「我自己（好像）沒有金錢需求」，我甚至會想，反正我有一份薪水不錯的正職，可以支持我偶爾助人.....這似乎成了我另一種迴避現實、迴避自己的方式，而且聽起來很高尚，很清白。

仔細想想，我這樣的心態，真能有效助人嗎？這不反而形成了一個很奇怪的關係：我假裝沒有金錢需求，要有問題的案主來滿足我迴避現實的需求？而且我還可以隨時逃開收了錢所帶來的責任？

目前離「正式執業」還有幾年的時間，我還有一些空間探索內在的金錢議題，而不是任由迴避的習性阻擋服務的心，阻擋內心的現實，或變形為抱怨，蔓延為焦慮。

對我來說，一切還是從在那一刻保持覺察開始，我仍然常常輕忽金錢、用盡心隨興、用「我不需要那麼多」來安慰自己，但偶爾開始在「錢」帶給我的不舒服裡多待一會兒，在那個我記憶中陪笑說「貪財喔」的臉孔多待一會兒，在現實面前低頭的卑下多待一會兒。說真的，那種感覺，真的很不舒服，好像心裡堵著什麼似的。如果可以，在心頭堵住的那一刻，願我不要拋棄自己，不要轉頭離去。

思心。才能看見私心

劉倫賓

國立台北教育大學心理與諮商學系大學四年級學生



「心理諮商好偉大喔！」還記得剛踏進這個領域時，我不禁發出這樣的感慨，至今依然有著些微的感覺。但從大一的助人工作導論課開始，我慢慢覺得助人工作也是個平凡的統稱，助人一直都存在於社會的每個角落，幾乎人人都可以是助人者，任何行業都在為人類為社會貢獻。我們應該為自己的專業與工作而驕傲，但不該優越，因為我們不比其他人更完美，每個人都有屬於自己的驕傲，這是不容被輕視的。可是在學習與實務操作時，我發現自己還是有高人一等的心態。明顯的部分，也許很容易看見並進一步改善，但隱微的部分，卻是直到我不斷審視自己才了解，那應該就是人類原本具有的私心吧！

以前我認為世界存在自私和無私，兩者的界線很分明，心理諮商自然是偏重無私地奉獻。我們要無條件接納，要嘗試去傾聽、同理對方，希望可以幫助他們面對困難並過得更好，但問題是：我們要怎麼做？怎樣對他們最好？我在學習過程中思考這個問題。最後我有一個的見解，也是一個我思心的過程。

先看見自己，才能看見對方

「心理諮商都在學什麼啊？」這樣的問題最常出現在初次見面的對話裡，我只能淡淡地回說：「學著怎麼看人吧。」但人很複雜，我們都不懂怎樣才能看得清楚明白。先不談別人，拿自己來說，我們誰能完全清楚自己是怎樣的一個人？探索自我、整理自己是每個人一輩子都會做的事情，也是我在學習心理諮商時最常做的事情。

學心理諮商就最會整理自己嗎？未必，但我敢說學習過程都是在不斷地挖自己，所以或許我們最擅長的是挖自己，可挖出來要怎麼整理就看個人的能力了。而如果未來真的要走這條路，我想整理的能力是必備的，因為我們都必須先處理好自己，才能完整地面對個案。如果我們懷有自己的議題，又如何能確保不會在諮商過程中投射到對方身上，只有把自己看得更清楚，才有辦法更看見個案想表達的東西。

而我們能怎樣整理自己，相信每個人都有自己的方式，不過既然學的是心理諮商，那手邊不正有著許多的學派理論和技術可以運用嗎？我們可以操作在自己身上，或者在課堂上就有著許多實際的演練。印象最深刻的，是我大二時上諮商理論課前發生了一件很有衝擊性的事，我的情緒和狀態都非常不穩定，恰巧那天老師讓我們實際體驗空椅法的操作和感受，小組成員們詢問我的意願，我毅然地坐上那張椅子，當我聽完指導語後，我開始不由自主地落淚，然後把心裡受到的衝擊和背後的意義都說出來，第一

次在課堂上不顧他人目光地痛哭，老師看到我的狀況後也給予我們一些指導。經過那次空椅法的體驗後，我對於這項技術的感受比其他同學更深刻，也確實在結束後穩定了部分的狀態，夥伴們都說他們其實沒有聽得很清楚我說了什麼，但可以感受到我濃烈的情緒。

那次空椅法的體驗是場意外，但卻成為我開啟內在的一步，除此之外在人際關係、愛情心理學、家族治療等等課程中，我也不斷在反思我的各種議題。我認為這是心諮系學生珍貴的資源，可以深入地去探討人，進而回到了解自己。而且課堂上不只是單純地講述，更多的是討論、分享和體驗，這幫助我一點一滴地整理自己、調整自己，也帶給我對於各種議題不一樣的思維，這使我有更多的信心和能力去面對可能面對的困難，然後相信自己可以更清楚地看見個案。

世界存在無數個體，但我們都是交集

世界上有多達七十三億多人，每個人都有自己的背景和思維。在學習諮商的過程中，我越來越深刻地體認到我們都是一個個個體，你永遠不知道對方的過去長什麼樣子，也不會知道他所有的感受和真實，甚至很多時候連他自己都不清楚。就像自己已經活了快二十二年，有好長一段幼年是不記起來的，而要我說清楚有記憶以來到底發生過哪些事也是不可能的。因此，當我們傾聽另一個人說話時，我們只能從他現在所說的內容，去理解極少部分的他。而這部分的他，可以讓我們一窺整體的他嗎？似乎是有所依據的，隨著多認識個案一點，我好像就會對他有些判斷。每個人經歷的過往不同，而過往的每一部分，都共同形塑出現在的他，我們就是在逆推那些過往和現在，進一步去思考未來可以怎麼辦。心理學是門科學，我們同時在思索各種可能和變項，人是最複雜的生物，心理更是存在無數複雜的機制，需要更有耐心和細心去探究。

有教授曾說過：「不建議打工，大學就應該好好多體驗多嘗試。」也有教授說：「大學四年除了課業，愛情學分也要能修就修喔！」現在想想，還真有幾分道理。大學真的是寶貴的時光，大四的我，真覺得應該趁大學好好的豐富自己的生命體驗。接下來，我要開始思考未來，要擔心之後的出路，若在這之前，沒有多嘗試一些不一樣的生活，那怎麼能夠更懂得個案所說的故事？因此善用大學期間體驗生活真的很重要！在大學，我喜歡過一個人，所以我知道愛情可能的樣子和感受，當對方與我分享他的愛情，我便更能夠去回應他，也更知道他的心情，哪怕不是那麼完整而明確，也可以透過自我揭露的方式拉近彼此的距離，可以因為共同的經驗而產生共鳴，這也許就會是一場美好的對話！

大三時開始接觸實務，家族治療、系統合作和個別諮商實習給了我一個全新的啟發：生命不單單是個體，我們更是互相影響的系統，每一份交流都是一種影響，甚至兩人只是單純的身在同一個空間，而沒有互動，都可能互相影響。同時，我們又都在不斷地詮釋著外在的一切，一個人做了什麼，或是沒做什麼，都可能被其他人評價。這樣的現象造成了我們之間的互動和碰撞，擴大了我們每一個人的影響力，而系統間的影響力是互相加成、還是相互抵銷，全看系統之間的合作方式。我在大三最深切的體悟，就是接案的同時我們不單單只關注當事人，還要看見他身後無數個影響他的系統和脈絡。雖然我們不懂對方的全部，但藉由系統間的交流，我們就足以幫助到個案本身，甚至涵蓋他身後的系統。不過在那個交流過程當中，我們需要更加謙卑。人人都有屬於自己的驕傲，而他們是自己生活和過去的專家，這點我們永遠比不上，我們只能透過理解把自己的想法與感受傳遞給對方，而他們也需要將自身的顧慮和需求傳達給我們，這個環節需要彼此的尊重和包容，我們無法強加自己的看法在對方身上，這只會適得其反。

不久前聆聽了Dr. Harlene Anderson的公益講座，其中也提及合作的重要，很多的細節和內容是共構的，我們藉由互動交流創造每一次的談話，我們都在分享彼此的內在，這是需要謙卑的，因為對方比我們更了解他自己，我們是要向他請教的，好像老師與學生的身分一樣，這讓我深深地受到撼動，關係是彼此共同經營的，不論諮商或是生活。

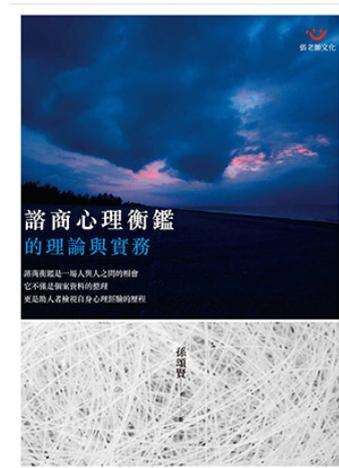
對於人的盼望

現在我覺得人都是自私的，因為我們都存在主觀，而身為一名心理諮商學系的學生，我學習的是如何看見私心，然後把它降到不會讓別人感受到壓迫或傷害，這便是某種無私。關心有時也是一種壓力，對方需要的是什麼，只有他自己最清楚，我們不應該以自己的想法去給予，而是透過傾聽給予對方他想要的。說的容易、做的難，於是我們必須先整理自己，這樣才可以更清楚地看見對方，而不是看到自己投射的影子。除此之外，我們也需要去體驗生活，這些經驗都會成為我們寶貴的資產，透過體會和了解，可以使我們在面對個案的相同議題時，能更貼近他們，貼近的同時懷著謙卑的心和對方交流。我們不只是幫助一個人，更應該改善整個系統，這不會是心理師一個人的工作，會是所有人共同努力的目標，期盼每個人都能夠因此而過得更好，也希望助人這條路會是大家一起邁進的。

諮商心理衡鑑的理論與實務

孫頌賢

國立台北教育大學心理與諮商學系副教授、諮商心理師



出版社：張老師文化

出版日期：2016年1月

內容簡介：

本書不同於傳統的心理衡鑑書籍，著重於各類衡鑑工具的介紹，反而更重視衡鑑晤談的實務過程及思維的訓練，因此，讀者會在書中看到許多提供給助人者自我檢視的工具與思考議題。

本書非常重視助人者如何檢視自己看待個案議題的眼睛。心理師有什麼樣的眼睛，自然會看到什麼樣的個案。但不管使用何種標準化的衡鑑工具，心理師永遠都是了解個案的最佳工具，所以，心理師的自我反思與覺察，就變成是磨亮心理師這個工具的最佳方式。

特約書評Book Review

呂季魁

台灣世界展望會兒少婦保中心社工督導、諮商心理師

諮商心理衡鑑的專書解析在台灣是少見的，但偏偏這卻是諮商實務中歷程開展的關鍵，甚至對很多老手而言是『做』的出來卻道不明的迷霧。這本書能整合學術及實務所需，完成這重要論述，就如同在諮商界添上一塊重要拼圖，這本書不僅值得實務工作者借鏡，亦會是新手諮商師的重要指南。

邀稿訊息

本電子報係由台灣輔導與諮商學會出版，主要目的在於透過電子報，凝聚本學會會員對於諮商輔導專業的社群認同，以及增進彼此的經驗分享與交流。期望邀請諮商與輔導界的實務工作者與學者專家，進行任何與諮商輔導相關的主題分享，例如諮商輔導新知、對本學會或專業領域發展的期盼與展望、實務經驗分享、最新研究資訊、諮商輔導學習心得與新書資訊等。我們更歡迎相關科系的在學學生（包括大學生、研究生）來此園地抒發己見，分享您的學習歷程與心得。凡投稿文章，都會先經過秘書處的審核，並擇選適當的文章作為該期電子報的內容。祈請各界踴躍投稿支持，讓這個電子報成為我們彼此交流的園地！來稿格式與要求如下：

1. 格式不限，請使用中英文撰寫，並歡迎附圖或表格輔助說明，增加電子報在閱讀上的豐富性。
2. 字數約5000字以內，若在字數上有特殊需求，秘書處審稿仍會依實際情況作調整。
3. 期望來稿者附上近照，增進本學會會員之間的交流與熟識（非必要條件）。
4. 本學會秘書處保有審稿與決定刊登的權力。
5. 投稿時間：即日起皆可投稿，採隨到隨審。
6. 來稿者請務必註明姓名、聯絡電話或手機、電子信箱、單位與職稱等個人資訊。