

行政院國家科學委員會專題研究計畫 期末報告

探討本土關係取向自費心理諮商之諮商關係變化歷程

計畫類別：個別型
計畫編號：NSC 101-2410-H-004-086-
執行期間：101年08月01日至102年10月31日
執行單位：國立政治大學教育學系

計畫主持人：陳婉真
共同主持人：林耀盛
計畫參與人員：碩士班研究生-兼任助理人員：蔡依玲
碩士班研究生-兼任助理人員：林郁倫
碩士班研究生-兼任助理人員：侯瑀彤

報告附件：出席國際會議研究心得報告及發表論文

公開資訊：本計畫涉及專利或其他智慧財產權，2年後可公開查詢

中華民國 102 年 10 月 31 日

中文摘要：本研究旨在探討關係取向心理諮商的歷程變化，諮商歷程係指個案與心理師從開始接觸到結束諮商關係發生的所有情況。從心理師的觀點，歸納影響諮商關係的要素，含增進持續諮商的動力與妨礙諮商進行的阻力。由於研究樣本的獨特性，選取 5 位以關係取向為主的心理師為研究參與者，分別進行兩次的個別深度訪談。研究結果發現諮商歷程可以定義成追求「趨避衝突」人際關係的平衡過程，主要分為四個：（一）個案配合改變的付出與獲得痛苦減低的平衡，（二）適應新的緊密關係與期待正向改變的平衡，（三）來自依賴的衝突經驗與害怕失去依賴的平衡，以及（四）追求正向自我與原有穩定負向自我衝突的平衡。研究結果對諮商歷程變化有深入的理解，做為推廣諮商教育的基礎。

中文關鍵詞：質性研究、諮商關係、歷程分析、關係取向

英文摘要：

英文關鍵詞：

壹、前言與研究目的

諮商是一個助人專業歷程，其目的在於協助個案透過與心理師之間的互動激發正向的改變，包含外在行為的改變與內在心理運作方式的調整，進而提升其對生活的適應力與彈性（李勝江，2002；杜佳紋，2007）。諮商歷程之探討為近二十年來崛起的研究範疇，諮商研究典範由著重諮商結果的成效研究轉變為聚焦諮商改變過程之歷程研究（李錦虹，2004；張淑芬，2007；Lambert, 2004；Marmar, 1990）。諮商歷程是心理師與個案的人際互動過程，雙方在諮商歷程當下的互動將直接影響諮商成效的品質，雖然心理師的角色是「助人者」，但是整個諮商的過程，其實是相互影響。實務上，心理師也經常藉由個案的反應與回饋，做為進行諮商的重要判斷參考，而不只是按圖索驥地執行諮商計畫。因此，諮商歷程的分析，對於指導諮商的方向、預測與理解個案的行為，有著相當大的幫助。

關係取向的心理諮商主要結合人際關係理論（interpersonal theory）與客體關係理論（object relations theory），其理論核心特別重視諮商關係，認為透過心理師與個案共同發展並解決諮商關係中所遭遇的問題，能夠有效改變個案原有的人際關係模式（Aron, 1996; Levenson, 1995; Mitchell, 1988; Safran & Muran, 2000; Wachtel, 2008）。個案會將原有不良的人際關係模式重現於諮商關係中，心理師藉著正確的同理心與個案建立合作的工作同盟，接著一同檢視與改變在諮商關係正在發生的不良人際關係模式、衝突情緒或病態信念（Teyber, 2006）。整個諮商歷程，心理師主動與個案討論與解決彼此關係的問題或衝突，讓個案學習更多的方式彈性地因應人際關係衝突，並將其類推、運用到現實的人際關係，發展出一個較為實際與肯定的自我概念（Safran, Muran, Samstag, & Stevens, 2002）。由於關係取向非常重視諮商關係的變化與其對個案的影響，因此關係取向心理諮商不但適合進行深度心理諮商，而且最能分析諮商關係的歷程變化。

由於個案會將過去扭曲的人際模式或內在的衝突經驗重現於諮商關係，個案亦會不斷地測試心理師，並且誘發心理師出現和其他人相同的回應方式。因此，心理師如何持續保持穩定的態度，讓個案不再重複相同的人際經驗，並且逐漸地讓個案能夠將新體驗的人際經驗運用到日常生活的其他人際關係，是諮商成功的重要關鍵。然而，在關係取向的諮商歷程，諮商關係究竟會出現哪些不同的變化，心理師在各個歷程變化會面臨哪些不同的測試與挑戰，是本研究主要深入分析的議題。

貳、文獻探討

一、諮商歷程

諮商歷程係指個案與心理師開始接觸談話到結束諮商關係的過程中發生的所有情況，其中特別強調心理師的行為、個案的行為及兩者之間的互動歷程（彭秀玲，2002；劉淑慧譯，1996；蔡惠菁，2005；Greenberg & Pinsof, 1986; Orlinsky, Grawe, & Parks, 1994）。諮商歷程本身具有脈絡性，循序漸進地依著一定的階段，推展著諮商關係，個案也在這過程逐步獲得改變。心理師能夠形成正確的假設、諮商計畫以及如何達成這些

計畫的介入方案，成為個案是否繼續諮商的重要關鍵（McWilliams, 1999）。

Greenberg（1986）提出諮商歷程研究有兩個關鍵的部分：一是關於諮商內在歷程資料的取得，二是對脈絡（context）的分析。Greenberg 和 Pinosof（1986）接續提出分析諮商歷程研究的單位可切割成口語行動（speech act）、段落（episode）及關係層次（relationship level），依照此分析模式，國內多數研究均採用針對特定個案或特定心理議題深入探究的方式，進行諮商歷程改變的描述、解釋與預測（例：李錦虹，2004；杜佳紋，2007；陳秉華，1995，1997；陳春曲，2005；廖鳳池，1993；鄭如安，1998）。由此可見，諮商歷程研究著重諮商過程中發生了什麼，解釋事件發生的原因，進而嘗試將諮商研究與實務加以結合並做預測；一旦過程中浮現新資訊而導致歷程有所改變，必須時而調整以因應新的轉變（呂俐安、張黛眉、鄭玲宜、楊雅明譯，1996；陳春曲，2005）。

另一大類的諮商歷程研究著重於將歷程區分成不同的階段，主要切入的層面包括：「心理師的諮商計畫或工作協助」、「心理師與個案的同盟參與之改變歷程」、「心理師與個案的互動關係」、「個案的自我情緒狀態」或「解決問題策略」等。諮商歷程最常被歸納成三個階段（例如：呂俐安、張黛眉、鄭玲宜、楊雅明譯，1996；邱德才，2001；張進上，2006；黃惠惠，2001；鄧美君，2009；Brammer, 1985；Egan, 1998；Patterson & Welfel, 1996；Purkey & Schmit, 1987）。第一階段：關係建立階段。此階段是諮商歷程的初始階段，個案往往在諮商初期因對諮商不甚了解，有許多焦慮、不安的情緒產生，並對於自己需要協助和不願意被協助有所衝突。因此心理師的工作著重於結構化諮商歷程，營造一個安全、開放包容且信任的環境，協助個案漸漸開放自己。第二階段：有層次的探索階段。個案在心理師的引導之下，漸漸讓諮商目標逐漸鞏固，開始進入較為深層的自我探索。心理師須小心謹慎地採取適切的介入技術，挑戰個案舊有的行為模式與不適切的認知，探索自身的現狀與限制，帶領個案尋求改變的其他可能性。第三階段：促進正向行動階段。此階段為諮商歷程的最後階段，主要工作是將前二階段所習得之新觀念加以整合，並思索行動之評估、執行與檢核，轉換成正向行動以促發新嘗試。諮商歷程雖可整理成上述三種階段，然整個諮商歷程並非一直線關係，其線性的思考是簡化了諮商歷程之複雜性與互動之重要性（呂俐安、張黛眉、鄭玲宜、楊雅明譯，1996），因而在思考諮商歷程時需抱持更開放的心態去看待，才不會落入此階段模式之窠臼。

綜觀而論，諮商歷程本身具有脈絡性，其為諮商繼續進行的重要關鍵。諮商歷程研究雖引發學界之研究興趣與重要性，然而，個案與心理師在晤談中的互動歷程是相當且複雜的，不僅變動性大也不容易維持穩定性（李錦虹，2004；蔡惠菁，2005）；目前多聚焦於個案或心理師單方面，有關諮商歷程之瞭解與解釋仍是混沌不明的，量化或質性之研究篇數均不多，是較為可惜之處，因此學術研究人員與實務工作者值得在此研究議題投入更多的關切（王麗斐、林淑君，2010；李錦虹，2004；鄭如安，1998）。

二、關係取向心理諮商

關係取向的心理諮商主要是結合人際關係理論（interpersonal theory）與客體關係理論（object relations theory），其理論核心分別論述如下：

（一）人際關係理論

蘇利文最早於諮商中提出人際關係焦點 (Sullivan, 1953)，是人際關係理論發展的先驅。他強調「焦慮」是個體的行為核心動力，個體的重要行為決定往往是逃避或壓抑人際關係中的焦慮，個體痛苦的核心焦慮最早根源於被父母或重要他人拒絕和貶低的巨大害怕，而後是連自己也會貶低自己，個體的人格可視為所有人際關係策略的總和，這些人際關係策略主要是用以迴避或降低焦慮，避免自己不被贊同，並勉強維持基本的自尊。所以，孩子透過和父母基本互動模式，發展個性或自尊，並且在基本互動模式中形成自我，這些與父母重複的互動模式，可能是痛苦或引發焦慮，個體必須透過互補的自我－他人關係構成自己的個性。例如：孩子發展出內在的自我意象認為自己是無助的、不重要的，或是認定父母或權威人物就是要求的、批評的。這個概念逐漸內化為認知表徵，形成內在運作模式 (internal working model)，其為個體內在結構的核心，也是嬰孩與他人建立關係的藍圖，持續地影響著成長後的人際模式 (Bowlby, 1969, 1973, 1980)。內在運作模式往往持續至青少年和成人階段，影響個體在人際關係中對自我和他人的評價，形塑出個體與他人互動關係的模式與期待 (Feeney & Noller, 1990)。因此，個案固定的關係模式亦會重複地表露在諮商關係之中。

(二) 客體關係理論

客體關係理論主張：人類行為的原動力在「客體尋求」(object seeking)，其所指的客體，實指個體本身以外，能滿足個體所需的事物、重要他人、想獲得東西的情感或驅力；而尋求客體也就是在於「尋求關係的建立與發展」(St. Clair & Wigren, 2004)。客體關係的內化主要受到母親－嬰孩互動的影響 (Clarkin, Lenzenweger, Yeomans, Levy, & Kernberg, 2007)，心理學家 Klein (1940, 1946) 指出，母親的付出與包容帶給嬰孩愉悅的感覺，嬰孩會內化好的感覺，並將好的表徵往外投射，開始對環境產生信任的感覺；相反地，當嬰孩覺得飢餓、不舒服時，母親無法立即滿足嬰孩的需求，或是嬰孩忌妒母親對自己以外的東西比較好時，嬰孩內心的恨與被迫害的感覺將會被激起，由於嬰孩的自我尚屬脆弱，無法同時對同一個客體保有好、壞參雜的複雜感受，此時嬰孩會以分裂 (splitting) 的方式，藉由哭鬧等方式排除內化的壞客體，這個壞客體對外投射形成有攻擊力的客體，嬰孩開始察覺環境不安全。後續學者進一步闡述整合內化自我表徵與他人表徵的重要性。嬰孩大約在兩歲左右，會發展出分離／個體化 (separation-individuation)，開始區別自我與他人的好與壞的表徵，人格發展就是在自我/他人、好/壞表徵的持續整合。正常的發展是朝向自體與客體恆存的方向，通常在三歲左右，孩子開始能將他人視為與自己分離的個體，與他人建立關係時不再害怕失去自己的獨立性 (Mahler, Pine, & Bergman, 1975)。嬰孩時期與重要他人的互動經驗 (尤其是與照顧者之間的互動經驗)，是個體自我概念、對他人的心理意念、情緒發展與親密關係發展的基礎。當自己/他人 (客體) 關係模式建立以後，將會影響到個體往後所有的人際關係，因為人們總是在尋求吻合其早期建立模式的人際關係 (Kernberg, 1982)。因此，透過諮商關係，改變已建立之自己/他人 (客體) 關係模式，是重要的協助任務。

綜論之，關係取向心理諮商認為，個案會將原有不良的人際關係模式重現於諮商關係中，而且必須透過諮商關係的歷程評論，改變個案已建立之自己/他人 (客體) 關

係模式，讓個案變得更有能力彈性地因應目前的人際關係，而且發展出一個較為實際與肯定的自我概念。

三、關係取向心理諮商之成效研究

關係取向諮商成效研究涵蓋了多種面向，針對不同對象，均顯示出該取向諮商對個案的有效幫助。研究顯示在青少年憂鬱，尤其是與母親有較多衝突及具有人際困難者，較一般心理諮商更加有效 (Gunlicks-Stoessel, Mufson, Jekal, & Turner, 2010)；積極的關係取向心理諮商對於產後憂鬱的復原亦具有明顯療效，而且其憂鬱復原的狀態與時間長短則與個人過去的人際歷史有關 (Nylen, O'Hara, Brock & Moel, 2010)；還有研究顯示在創傷壓力症候群 (PTSD) 亦具有明顯的成效，關係取向能夠明顯減少 PTSD 之症狀、憤怒的狀態、憂鬱，以及人際上的暴力傾向 (Meffert & Marmar, 2009; Meffert, Abdo, Alla, Elmakki, Omer, Yousif, Metzler, & Marmar, 2011)。另外，相關研究主要亦在於檢視過去的重要人際關係與現今人際關係的直接關聯與詳細細節，例如：焦慮依附關係者確實傾向於在人際關係上表現矛盾 (Bartz & Lydon, 2006)，焦慮型的依附關係使得個體在目前的人際態度與行為動機上均顯得矛盾，既渴望去愛與承諾親密的關係，但是同時對於親密的人際對象表現出被拒絕的恐懼，且懷疑對方的動機意圖，對於對方不感興趣或拒絕的信號相當敏感，展現了推(逃避)與拉(趨向)的矛盾人際關係 (Mikulincer, Shaver, Bar-On, & Ein-Dor, 2010)。簡言之，近年關係取向研究巨觀地討論對不同對象與症狀之有效性，並且微觀地檢視在過去重要人際關係中所發展的焦慮，在個體目前的心理動力與人際互動行為中的作用。本研究目的則是在於分析關係取向深度心理諮商的歷程變化，深入瞭解諮商關係的變化與個案的改變。

參、研究方法

一、研究對象與程序

本研究的目的是在於以質性取向探討與理解關係取向深度心理諮商之歷程，從心理師的觀點，深入分析諮商關係的變化與心理師在各個變化歷程需要注意之個案轉變，採用深入訪談研究法。研究對象需符合下列三個條件：(1)取得心理師證照之合格心理師；(2)進行諮商的工作取向以關係取向為主；(3)進行諮商的時間多以長期諮商為主，且每週一次、諮商時間超過一年的個案至少有五位以上。

由於研究題材特殊，透過研究者的專業社群網絡，找到五位心理師，正式訪談進行之前，研究者先進行基本背景資料訪談，確認受訪者是否符合前述三個研究對象之基本條件，其基本資料見表一。正式訪談問題主要是以訪談指引為基礎，協助受訪者回溯曾經或正在進行的諮商關係，並適時針對受訪者所敘述的經驗與議題進行深入詢問與討論，訪談內容大綱依照過去文獻中的三個階段 (初期、中期與末期) 為依據，內容包括下列各項：(1)與個案的諮商關係變化；(2)察覺個案對於諮商的吸引力與阻力；(3)個案在諮商關係變化所出現的測試或挑戰行為；(4)諮商關係轉變時心理師應有的態度與行為。訪談均由研究者擔任，訪談的地點在受訪者的服務機構之個別諮商室；研究者在訪

談過程中通常會邀請受訪者針對其提出的看法或概念，以實際的案例進行具體的描述。每位訪談者進行兩次深度訪談，每次訪談時間約 1 至 1.5 小時，皆獲得受訪者的同意，以錄音的方式記錄。

二、資料分析

本研究資料分析採內容分析法，分析過程為：1.將文本編碼；2.對內容類別下定義；3.蒐集素材到分類當中；4.從結果中做出結論(Lieblich, Tuval-Mashiach, & Zilber, 1998)。

每段訪談內容由謄稿員將錄音檔轉錄為逐字稿後，由研究者檢核逐字稿與訪談錄音檔的一致性，並將文本依據事件、意義或是主題進行斷句和編碼。編碼規則為：「受訪者代號-訪談次數-段落序」，如：A-2-07 即為 A 受訪者第二次訪談的第七個段落。詳細研究分析步驟如下：

研究者針對訪談逐字稿文本進行反覆的閱讀，從重複出現的事件、意義或主題中，嘗試抽取出有意義的概念，並進行開放性編碼。例如：「我的個案會來通常就是情緒方面不舒服，就是很痛苦……」編碼為「個案的痛苦驅使求助」。在完成文本的開放性編碼後，為了將在開放性編碼中被分割的資料再加以類聚，研究者將上述的編碼互相關聯之處彼此連結、再區分為較概念化的分類，助於將現象脈絡化，找出呈現出諮商歷程的主軸。在此階段，研究者將所有素材分派到相關分類中的過程，反覆再閱讀、省思，並隨時從分類中獲得新想法進行重新精鍊，以確保讓資料本身呈現真實的現象，而減少研究者主觀意見的涉入。最後統整出「核心類別」，將初始的概念整合為更為核心的概念，並與所有次級類別相關聯。

肆、研究發現與討論

依據資料分析結果歸納：關係取向深度心理諮商的歷程可以定義成，追求「趨避衝突」人際關係的平衡過程。追求「趨避衝突」人際關係的平衡過程，個案不斷地承受焦慮、控制焦慮，獲致對自己行為的新領悟，學習新的人際互動行為，並因此而獲得高度的自我接納與滿意的人際關係（滿足愉快的情緒）。逃離諮商關係通常是「趨避衝突」失衡的結果，個案無法在該階段的諮商歷程，承受焦慮與成功控制焦慮。這樣的觀點，特別強調自我的功能，藉由自我的強壯來達到平衡，以及掌握自己的人生。

每一位個案在進入諮商都同時具有正向和負向的感覺，而且通常是正向的感覺會先出現，因為他們期待能夠藉由諮商減輕自己的痛苦；但是接續著就會出現愈來愈複雜的情緒，包括：不能解決自己情緒困擾的羞愧、將問題洩露出家人以外的不忠、麻煩別人來滿足自己的罪惡感、或是擔心心理師的反應會造成再度傷害(Teyber, 2006)。這些議題如何達成平衡，都是諮商歷程必須處理的。依照時間向度上的先後次序，諮商歷程可區分成以下的四個歷程。

歷程一：個案配合改變的付出與獲得痛苦減低的平衡

受痛苦情緒的驅使，個案努力地配合心理師的指導，以期減低痛苦情緒，並因此

而建立諮商關係。個案為求改變，必須配合所需付出的代價，例如：適應不確定的諮商關係、增加的諮商費用支出、調整作息時間配合諮商，這些代價與減低痛苦的效果之間的平衡，決定了諮商關係的存續與否。如果個案無法持續配合或痛苦減低效果不佳，將使諮商關係走向結束。

一、痛苦情緒驅動求助行為

驅動求助行最重要的動力是什麼呢？個案會以什麼方式呈現所遭遇的問題？在初次評估性晤談，心理師又如何開啟雙方的互動？訪談資料顯示個案在求助當時的情緒狀態，是影響出現求助行為的重要動機性因素，個案在問題情境下所感受的負向的情緒，如：焦慮、憂鬱、生氣，統稱「痛苦」，會促使個案尋求協助，以降低負向情緒的強度。

「我的個案會來通常就是情緒方面不舒服，就是很痛苦，然後就會過來談話…。大部分的個案剛來的時候都是因為很煩，然後可能已經出現一些症狀，像是恐慌發作，就會覺得受不了了，然後吃藥也沒有效，也沒有辦法忍受。」

「學生來找我談，常常因為人際困擾。有一位女同學總是擔心別人是否會覺得自己很奇怪，因此剛開始來會談會一直詢問在各種場合應該穿什麼衣服、說什麼話，才是恰當的表現，她覺得自己僅擁有善良、親切等『廉價』的優點。所以只要需要面對人的時候，她都會非常焦慮。對她而言，最重要的是如何讓自己的情緒安定一些。」(B 心理師)

從心理師的訪談發現，大部分的個案都是因為心裡的痛苦，以解決問題為訴求而接觸心理師。痛苦的情緒把個案推向會談室，也讓個案給自己機會，願意向陌生的心理師求助。痛苦的情緒既是個案面臨困境不成功因應的結果，也是推動個案繼續尋求改變的動力；然而，不同成長背景、文化、種族或性別都可能影響個案表達痛苦情緒的方式 (Sue & Sue, 1999)。因此，關係建立之初，仔細聆聽與辨認個案的痛苦情緒，並緩解其痛苦情緒是相當重要的。

二、求助引發的焦慮

在痛苦的驅使下接觸到了心理師，藉由心理師專業的介入，個案獲得需要的協助，原先的痛苦情緒有了改善，但是要與心理師形成合作關係是否影響個案呢？特別是對於向來缺乏足夠信任他人經驗的個案，向心理師傾訴自己的困難，是否引發比原先求助痛苦更強烈的焦慮？此時個案是否選擇以逃離的方式（停止會談）來面對衝突？

「有位個案告訴我要去探索自己實在太恐怖了，他決定算了，他的人生就是這樣就可以了…。也有個案仔細地詢問我需要幾次才能完全好、情緒不再容易有波動，我想與她討論可能先約定四次，探索她容易激動的源由，但是個案不是那麼確定談了四次就會好，而且想到每次來談的費用，於是她決定回去仔細考慮再決定，後來就沒有任何回音了…。通常來說，短期的目標比較容易達成，但是若是想跟個案談更深入的議題，例如他的人格或是他的人際模式，有時候就比較難跟個案達成共識，個案可能聽不懂或不想聽懂。」

由此可見，個案要向陌生或不熟悉的心理師傾訴心理的私密、高度注意心理師反應的負擔、考慮接受心理師的指導、諮商需要高額的花費等種種變化，都可能成為個案的壓力來源而決定停止會談。因此，心理師在初步接案，敏銳地發現面對的是一位四處遊走（doctor-shopping）的資深個案，或是在初次會談的過程，個案抗拒心理師對其情緒感受的同理、認為自己狀況沒那麼糟糕，此時心理師需要意識到，必須對個案持續會談的意願有所處理（Tayber, 2006），避免個案決定逃離會談，破壞諮商關係的建立。

歷程二：適應新的緊密關係與正向期待之間的平衡

一旦求助的痛苦下降，建立諮商關係的動力也隨之改變。個案原有的人際模式，可能排斥延續第一階段新的緊密關係，個案原有的人際關係模式可能復辟，面臨適應新關係的壓力，逃離關係是可能的選擇。來自被有效協助所引發的正向期待，也同時是決定諮商關係存續的重要因素。如果個案沒準備要改變、合作的關係引發的焦慮過高，或是有效協助引發的期待有限，諮商關係可能走向結束或停滯在其他的平衡點，如成為一個乖巧的個案。

一、建立進一步信任關係的考驗：復辟的人際模式

心理師有效的協助通常能使個案的痛苦得以減輕，但有些個案在情緒痛苦的時候，能與心理師高度合作，對心理師建議的遵從度相當高。一旦痛苦的情緒減低，個案原有與人親近互動的困難再度浮現，是否影響諮商關係的存續？

「有一位個案談了幾次以後決定要結束，因為他覺得如果我們繼續談，關係更深入的時候，他很害怕最後他一定會對我失望，就像對生命中的其他重要的人一樣。…與其如此，他寧可在最美好的時候結束關係，他會記得我們關係中最好的部分，他很堅持這樣的結束對他是最好的。」

如果個案原先的痛苦來自自有問題的人際互動模式，初期痛苦的減輕可能與負向情緒惡性循環的中斷有關，但是個案核心的問題卻依然存在。歸納訪談資料發現：這時候諮商關係的變化，稱之為「復辟的人際模式」，一旦原先求助的痛苦情緒改善之後，也許個案原先合作的態度就可能出現微妙的變化，不再那麼專心傾聽心理師的建議，也許會挑剔心理師的說法，或者總會遲到個幾分鐘，不再像之前那麼準時到達，個案會出現各種測試行為（Benjamin, 2003; Kiesler, 1996）。此時，心理師應敏銳地覺察這些現象，並誠懇與個案談論諮商關係是否打算改變。

二、不斷醞釀與自我維持的正向期待

有些個案會選擇繼續維持諮商關係，表示個案已經清楚地體認到自己核心問題為有問題的人際模式嗎？或是還有其他的動力呢？

「我的個案覺得我能夠了解、支持他是很棒的感受。在會談一段時間之後，他可以相信，無論如何我都是會等待他，而且認為我是很穩定的，不會被他嚇到，不會因為他有任何的變化而會影響我們的關係。…然後他會變得愈來愈安定，想替自己做一些冒險，去嘗試一些以前他不敢做的事情。」

「有的學生期待隨時都可以獲得我的協助、有的覺得我應該都能處理他所遇到的各種問題、或者幻想與我在會談室之外的種種關係與互動方式，想著靜靜地陪伴在我的身旁，就可以感受到情感的交流；再不然有的學生就是以為，只要自己一個眼神，我就能看見他們難以啟齒的需要…。」

從心理師訪談內容可看出：感受到心理師有效協助的個案，不僅當下感受到支持感，也會感到自己的生活出現由困頓轉向開闊的愉快契機，似乎追隨心理師，繼續與心理師會談，便能開展美好的未來人生，上述這種因為心理師的出現所引發對未來的美好期待，就是「正向期待」。向來身處孤單、缺乏關心的個案，對於正向期待的殷切渴望是無可避免的，只是對於缺乏充足或穩定被協助經驗的個案而言，投注在心理師身上殷切的期待，多半來自個案的幻想，而不是基於真實的經驗，個案將心中理想化人物的印象投射在心理師身上，形成對心理師的正向期待。相關研究亦指出個案會以自己親密人際關係中的自我及他人運作模式，來影響著對諮商關係的期待（陳益綜，1997；劉英蘭譯，2007）。因此，透過幻想與心理師形成滿足心理需求的關係，個案得到了某種程度的心理滿足，這些多半基於幻想缺乏足夠真實經驗的正向期待，逐漸成為個案與心理師建立接下來諮商關係的行為藍圖，成為個案對心理師行為解釋與反應的重要基礎。換句話說，個案開始「心理依賴」心理師。

歷程三：來自依賴的衝突經驗與害怕失去依賴之間的平衡

基於幻想與期待形成的依賴關係，喚起個案過去依賴的痛苦或衝突經驗，為了避免重蹈過去依賴痛苦的覆轍，強烈的焦慮壓制著個案對心理師的期待，試圖降低或擺脫對心理師的心理依賴，不過這樣的企圖也會引起失去依賴的焦慮，於是個案陷入重蹈過去依賴痛苦處境與失去依賴的矛盾中。混合著來自現實挫折的衝突，以及個案各種因應衝突的方式（討好、被動等待或與心理師競爭），將投射在諮商關係，呈現出強烈情緒與複雜心理運作的人際歷程。

一、過去依賴經驗的重現

一旦個案依賴心理師的程度持續增高，個案過去內在相關人際依賴的經驗便會浮現，成為與心理師繼續互動的重要參照。這些基於過去強烈經驗，卻未必符合現實的經驗，開始影響甚至是主宰個案對心理師行為的知覺、判斷與感受（陳益綜，1997）。但是如果個案對於人際依賴的需求向來就有滿足上的困難或挫折，個案究竟會出現哪些行為或情緒呢？

「有一位個案總是不斷地尋求保證，每次會談都會詢問：『打電話給您會不會打擾』；另一位個案則是常以保護自己的方式測試我是否真的關心他，例如：在會談中常常裝可憐來測試我是不是真的關心他、或是故意瞪我、罵我、惹毛我來確定我會不會討厭、不喜歡他…」

「有的學生隨時注意自己是不是對我太有好感，才能及時杜絕好感的方式來因應，所以有些時候，諮商過程會覺得有些學生的熱冷態度變化懸殊；另外有的學生會注意我是否有不悅的表情，如果有立刻會出現杜絕向我抱持期待的警戒程度；還有學生同

時也發展出適應這種衝突的人際互動模式，像是不斷地討好我，讓我覺得他是一個不錯的人。」

對於過去懷有不愉快依賴經驗的個案，往往無法客觀地知覺與解釋心理師的行為，如同心理師所言，個案會敏感地注意心理師對他的情緒反應，過度敏感與錯誤解釋產生的假警報現象會增加，錯誤的判斷增強了個案被拒絕的焦慮，個案會發展出更多測試的行為，使得諮商關係變得更複雜。

二、個案對害怕失去依賴的因應

複雜的內在衝突情緒代表個案害怕失去對心理師所產生的依賴，亦促使個案發展各種維持內在平衡的方法，心理師知覺到個案會有哪些因應害怕的方法呢？

「個案愈來愈感受到我的了解後，他也會愈來愈怕我，然後就會閃我，故意離我很遠，因為這個時候他最害怕的事情就是萬一他做錯了什麼我不理她…。另一位個案是出現明顯的討好，她什麼都會稱讚我，有一次她連我的眼鏡也稱讚，她告訴我，『妳的鏡框好漂亮喔！妳是在哪裡配這付鏡框？』但是當她稱讚了我卻覺得我沒有什麼反應的時候，她又會很害怕地問：『妳是哪裡不高興了？我又做錯什麼了嗎？』…」

「有一次在會談的過程中，我讓劉同學有機會吐露心中積壓的情緒，也建議一些調適情緒的方法，劉同學很配合，情緒便逐漸在控制之下。接下來，我鼓勵劉同學如何去處理目前面臨的困境。儘管，劉同學十分認同我的建議，不過，她卻感到有些疑惑，為什麼這幾次會談，我的態度怎麼跟以前不一樣，以前都是跟她談一談，然後要她自己回去自己想辦法解決。在下次會談的前一天，劉同學來電依舊表示希望自己能整理一下自己的思緒，暫時取消會談，還安慰我不要擔心她的狀況，應該要對她有信心。於是，會談取消，劉同學從此沒有再跟我聯絡。我想劉同學一直很害怕她會太依賴我…」

從心理師的訪談資料歸納，個案會發展出不同的維持內在平衡之方法，包括：扮演一個「稱職」的個案、認同心理師、節制依賴需求、或是形成競爭的關係等，透過這些維持平衡的選擇，個案得以進行內在的微調，保持對依賴矛盾情緒的內在平衡，減低內在的焦慮，得以繼續維持與心理師的關係。

歷程四：追求正向自我與原有穩定負向自我衝突的平衡

在個案逐漸覺察自己的內在衝突，並解決內在衝突的過程，個案與心理師建立適應性高的人際模式來獲得內在需求的滿足，這個過程改變了個案對心理師的概念，同時個案也持續地調整自己內在的自我概念與信念。然而，新建立模糊、不確定的正向自我，總與原有熟悉、明確的負向自我相互衝突。正向自我與負向自我的消長決定了正向自我的鞏固程度。

一、削弱個案的負向自我維持力量

個案企盼提升對自我的評價，但是正向與負向的自我會有矛盾與衝突，會是怎樣的情況呢？

「有一個太太，每次夫妻關係一有小衝突的時候，她的情緒就會整個爆發，因為她會想到過去種種的不愉快，那些不愉快主要是跟原生家庭有關，因此她的先生常常不

知道要怎麼辦，也搞不清楚她，然後夫妻關係就愈來愈差。她雖然最後仍然無法直接面對過去最痛苦的害怕，但是她學會停留在當下的感覺，即使不愉快也不會像以前一樣，立刻和過去所有的不舒服聯結在一起，她學會適應的機制，讓自己有緩衝的機會，只處理眼前的衝突，而不是馬上被過去所有的負面情緒整個侵襲。」

「陳同學有一次誠實地跟我說，其實她不是很相信我對她的稱讚，儘管她每次來談的時候最期待的就是我能夠稱讚她。但是一旦我在稱讚她的時候，反而會讓她覺得很不自在，她覺得我可能只是在安慰她，因為我是諮商師，所以我一定要說一些表面好聽的話；另一方面她也會擔心我是因為不了解她內在自私、黑暗的部分…。陳同學向來覺得自己是個不好的人，任何稱讚就像雞蛋碰石頭，一碰就碎了。」

如同心理師所談，當心理師稱讚個案，個案卻回饋心理師的稱讚帶給他往往是短時間的愉快與相信，接下來是逐漸淹沒的「自我懷疑」，不確定自己是真有什麼好，別人會不會只是口頭說說罷了，或是其實對方並不了解自己的真面目。因此，削弱負向自我的維持力量是朝向正向自我的先決步驟。看見自己不好的一面，尤其是面對、談論自覺一文不值的地方，是一件極其不舒服的事，逃離或迴避再度經驗是最常採用的因應方法。個案可能會不自覺地抗拒表達痛苦的情感，迴避一些痛苦的感受，尤其是焦慮、憂鬱、失落及攻擊等感受，特別是在所表達的事件本身應具有高度情感時，個案會避開討論這些話題（曾正奇，2004；劉英蘭譯，2007）。只是這種因應的方式其實是不斷地維持負向自我評價的「習慣」，長期的逃離或迴避讓個案妨礙了自我覺察，甚至發展其他自我挫敗的因應方法。當個案願意面對負向自我形象的高度焦慮時，也是啟動改變的開始。

二、學會自我疼惜

心理師帶領個案覺察原有的人際互動模式與內在需要的過程，除了將焦點聚焦在人際互動的過程，心理師也可能會帶領個案去關照自己的情緒，讓正向的自我更加穩固。

「有一回，李小姐談到小時候夏天夜幕低垂的一幕...天氣炎熱，跟媽媽睡在一起總是會不自覺地僵硬到天亮，媽媽總是不悅地提醒，要李小姐不要靠近她，媽媽抱怨天氣熱，身體靠太近會感到很不舒服。於是，李小姐整夜的心情，隨著翻來覆去的媽媽起伏，因為她要小心地不要碰觸到媽媽，免得媽媽不高興。我請李小姐回想當時媽媽的表情，李小姐說是不喜歡、煩躁的表情，我說：『那算是嫌棄的表情嗎？』李小姐悶著一直落淚，不斷地點頭。她清楚地知道媽媽迴避肌膚接觸的動作，像是在嫌棄她，讓她心好痛，她才知道自己當時是多麼的難過與可憐，她從來沒有這樣關心過自己，瞭解自己，平常注意力只放在，怎麼樣做媽媽才不會不高興，從未想過擔心媽媽不悅的那一刻，自己是多麼的委屈與畏懼...」

帶領個案「自我疼惜」的過程，除了可以改變這些事件聯結的情緒經驗之外，讓這些往事不再讓個案感到強烈的不舒服情緒，也提供一個機會，讓個案清楚地看見自己過去生活裡的失望、畏懼、難過，了解自己其實是過去生命經驗的受害者，這種「受害者」的體驗不同於會談初期的「受害者」體驗。初期的受害者形象存在的價值，在於自

我保護，藉由塑造自己成為被加害的角色，得以對自己無力面對的痛苦，獲得另一種「代理性的控制感（vicarious control）」，並且停止自貶（Frazier, 2003）。從看見自己遭受的痛苦，懂得開始體諒與疼惜自己，學習抗拒負向的自我形象下的自我譴責，對之前形成的負向自我形象，態度轉趨排斥，努力轉變對自己不滿意的自我形象。學習自我疼惜的過程，免不了也會與目前的人際互動模式聯結，看到自己是怎樣不安與委屈地與周遭的人維持著關係。如此一來，個案開始能夠用接納、瞭解的眼光看待自己的複雜情緒，而不是壓抑、否認或是責備自己的負面情緒（陳秉華，1995）。

三、從心理師的眼裡看見自己的價值

當個案能夠自我疼惜，學會允許自己的情緒獲得尊重。看見自己對別人怨恨的時候，用不著驚慌失措地責備自己心胸狹小、愛計較，而是從對別人的怨恨中，看見自己原來是多麼的受傷，怨恨越深代表自己受傷越重。接下來如何再幫助個案內化正向的自我形象，從心理師對個案的正向評價來進行內化是訪談的三位心理師均有提到的部分。以下是他們的觀點，讓個案從心理師的喜愛與欣賞中內化成為正向的自我參照架構。

「我看到個案願意讓自己冒險，願意忍受很強烈的心裡害怕，仍然能夠勇敢地面對自己，那是很棒的表現。並不是每個個案都會有這樣的勇氣，所以願意探索自己是我非常肯定個案的部分。」

「許多學生痛苦的來源是不願認同父母讓人失望的價值與行為，於是有時候家中生病的人，其實是對人生或家人最有美好期待的人。」

「我覺得有一個概念，不再繼承原先父母的加害模式，往往是個案最令人喜歡與欣賞的善良個性，例如：『遭受嚴厲情緒失控的母親傷害的個案，卻是待人溫柔自制』、『飽受被母親拋棄害怕的個案，卻能細心包容地照顧身邊的幼兒』、『儘管在惡劣的環境中長大，卻讓自己成為超越環境預期的良好特質或個性』…」

心理師幫助個案內化正向特質、形成正向自我架構的前提是：「心理師真心感受、看到個案擁有的優點或特質」。換句話說，心理師的確是喜愛或欣賞個案某些特質，如果心理師無法清楚這點，就要考慮要不要進行深度的協助歷程，無法真心欣賞或喜愛個案特質的心理師，帶領個案獲致正向的自我參照架構是十分困難的事。如果心理師不加思索勉強去做，終究會傷了諮商關係的真誠性，危害好不容易建立起來的信任，對心理師與個案雙方，都是極大的傷害，心理師若不能持續維持同理、一致、真誠、關愛的態度，會危害到諮商關係（李明峰，2009）。

歷程變化綜合討論

過去研究發現個案與心理師的諮商關係，會隨著諮商歷程而有不同的變化（許雅惠，2011；Hill, 2005），通常在關係建立初期階段，工作同盟呈現直線上升的趨勢（陳慶福，1995）；但是，進入探索階段後，個案可能因為被激發的早期人際互動模式影響，而造成工作同盟的下降；到了最後階段，個案重新感受到諮商所帶來的正向改變，工作同盟再度呈現上升（Golden & Robbin, 1990; Horvath & Luborsky, 1993），因此整個諮商歷程，工作同盟會呈現出「高低高」的 U 型或 V 型變化現象，顯示諮商關係建立過程

的裂解與重新修復 (Kivlighan & Shaughnessy, 2000; Stiles, 2004)。整體而言，本研究四階段歷程符合過去諮商關係變化的研究現象，個案與心理師所形成的諮商關係，確實必須歷經一次又一次地裂解與修復，才能持續地向前進展，最終成為個案理想的重要人際關係，並協助其鞏固正向自我概念。本研究透過心理師的視框，以趨避衝突的平衡觀點來詮釋各個階段裂解與修復的動力，亦與關係取向的核心理論相互呼應，這些動力深入描述個案如何將原有不良的人際關係模式重現於諮商關係，以及如何透過諮商關係改變個案已建立之自己/他人（客體）關係模式。

伍、結論

心理師能夠熟悉且理解個案對衝突的趨避本質，能夠帶領個案瞭解自己不同的、矛盾的經驗，才能幫助個案整合這些曖昧不明、衝突的人際經驗，進而能夠逐漸地獲得解決。本研究透過訪談資深的助人工作者，將諮商歷程中心理師與個案的人際互動關係清晰地呈現，從訪談心理師的結果顯示：「平衡」是個案完成整個諮商歷程的重要動力。陳春曲（2005）強調深入瞭解諮商歷程中的脈絡與來談者的改變機轉，更能符合諮商實務中真實面貌。本研究即以此開放的態度去探究諮商歷程中實際發生的重要事件及現象，著重於諮商關係改變的描述、解釋與預測。對於諮商實務的啟示與未來研究的趨勢分述如後：

一、研究結果對諮商實務的啟示

（一）促進諮商實務與研究交流

本研究結果能夠促進諮商實務與研究之交流，幫助諮商工作者更加瞭解整體的諮商關係變化歷程，並提供各個改變歷程心理師應特別留意的解決管道。從研究結果發現個案在不同的諮商歷程會出現不一樣的矛盾與掙扎，在建立關係初期，心理師需要仔細評估個案的痛苦情緒，此痛苦情緒往往是個案人生改變的契機，然而個案亦可能透過心理防衛機制來扭曲現實或逃避壓力，讓自己達到一定的內在平衡時，此時可能就會缺乏改變的動機；在探索個案核心問題的過程，個案原有的人際合作模式會重新浮現，感受到諮商關係的人際親近所帶來的壓力，可能讓個案決定逃離諮商關係，或是讓諮商關係停滯在一個可承受的深度；最後，當個案依賴心理師的程度持續增高，過去內在相關人際依賴的經驗，成為與心理師繼續互動的重要參照，這些基於過去經驗的強烈害怕，主宰個案對心理師行為的知覺、判斷與感受。因此，在實務工作中，敏銳地察覺個案在各個諮商歷程的焦慮是心理師的首要之務。

（二）心理師的行動、反移情與歷程變化

從心理師的角度看待諮商關係，當個案出現抗拒行為，將帶給心理師或多或少的挫折感，這些挫折感也必然會造成心理師的焦慮，心理師可能感受到「沒能力的助人者」、「遭拒絕、否定的建議者」等自我質疑的焦慮，而出現所謂的反移情（林淑君、陳秉華，2002；黃姝文，2007）。不過，研究結果來看，儘管抗拒行為帶給心理師相當的壓力挑戰，但是有些抗拒行為的本質，是個案因應內在衝突感受，企圖達到平衡的方法。

因此對心理師而言，隨著諮商歷程的進展，諮商關係的複雜性越高，能在面對當事人抗拒或挑戰的過程，繼續保有對當事人的行為理解是重要，不然受到當事人行為的挑戰，會威脅到心理師的自我的評價與形象。心理師焦慮的本質與強度直接影響自身在會談中展現的行為，這可能引發心理師開始與當事人競爭，以維持自己的尊嚴與價值，結果，會談雙方原來的角色（助人者與求助者）開始模糊，變成兩個想要挫折對方，保護自己的一般人，此時原先諮商關係形成之前的約定早已蕩然無存，諮商的結果對雙方帶來反而是傷害。受威脅而持續焦慮不安的心理師，面對接下的諮商會談，恐怕無法勝任「助人者」的角色，這時候便需要督導角色的專業人員，給予必要的協助（林淑君、陳秉華，2002；Watkins, 1985）。

二、研究限制與未來研究的建議

（一）分析方式的補強

本研究主要藉由心理師訪談稿的分析，初步探討關係取向諮商的歷程變化。然而，若能進一步在個案與心理師的同意下進行諮商晤談逐字稿分析，針對其一一檢視斷句、單元萃取與分析結構，不但對於歷程分析可以提供更多的證據，並且可以仔細區分歷程變化、諮商關係變化與個案變化三者間的關係與互動，此為未來深入探究的研究方向。

（二）關係歷程的變化與測量

本研究以平衡的觀點歸納出四個主要的諮商歷程，且四個歷程具有存在的順序性。然而，在資料分析的過程中，受訪者亦提到個案常會在不同的關係歷程間來回地變動，探究與理解造成變動的相關因素是未來的研究方向。另外，對於本研究所發現的質性分析資料，將諮商關係分為四個歷程，亦可作為進一步編製相關量表的依據，以具體測量諮商關係的變化。

參考文獻

- 王麗斐、林淑君（2010）。國內諮商與心理治療質性研究之研究方法與研究題材之初步性整合分析。**教育心理學報**，**41**(4)，799-822。
- 呂俐安、張黛眉、鄭玲宜、楊雅明（譯）（1996）。**諮商過程**（原作者：L. E. Patterson & E. R. Welfel）。臺北市：五南。
- 李明峰（2009）。**駐地實習諮商心理師對諮商關係的覺察與反應歷程之研究**（未出版之碩士論文）。國立臺南大學，台南市。
- 李錦虹（2004）。量化的探索式心理治療歷程研究回顧。**輔仁醫學期刊專刊**，**2**，S13-S29。
- 杜佳紋（2007）。**一位來談者在諮商歷程中的體驗與改變之分析研究**（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 林淑君、陳秉華（2002）。心理治療者的反移情研究。**教育心理學報**，**34**（1），103-122。

- 邱德才 (2001)。解決問題的諮商架構。臺北市：張老師文化。
- 張淑芬 (2007)。重要事件法在諮商歷程研究之應用。《諮商與輔導》，264，34-38。
- 張進上 (2006)。《諮商與輔導概論》。高雄市：復文。
- 陳秉華 (1995)。諮商中大學生的心理分離-個體化衝突改變歷程研究。《教育心理學報》，28，145-176。
- 陳秉華 (1997)。自我統合諮商改變歷程個案研究。《教育心理學報》，29，77-116。
- 陳春曲 (2005)。諮商歷程中諮商師感受到衝擊訊息及人際行為之分析研究 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 陳益綜 (1997)。諮商中來談者的依附運作模式之分析研究 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 彭秀玲 (2002)。一個諮商新手的初次晤談分析～試探諮商師從意圖到行動的過程。《中華輔導學報》，12，1-32。
- 曾正奇 (2004)。諮商初期來談者抗拒行為之分析研究 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 黃姝文 (2007)。諮商師的自我覺察與反移情對倫理的影響。《諮商與輔導》，263，30-32。
- 黃惠惠 (2001)。《助人歷程與技巧增訂版》。臺北市：張老師文化。
- 廖鳳池 (1993)。諮商歷程研究的方法與課題。《輔導季刊》，29，14-21。
- 劉英蘭 (譯) (2007)。《諮商與心理治療》(原作者：I. B. Weiner)。臺北市：五南。
- 劉淑慧 (譯) (1996)。《諮商研究法》(原作者：P. P. Heppner, D. M. Kivighan, & B. E. Wampold)。臺北市：五南。
- 蔡惠菁 (2005)。當事人在諮商歷程中的重要事件與晤談感受之研究 (未出版之碩士論文)。國立台中師範學院，臺中市。
- 鄧美君 (2009)。聽眼淚訴說：國中資深輔導教師面對個案哭泣行為處遇之研究 (未出版之碩士論文)。國立政治大學，臺北市。
- Aron, L. (1996). *A meeting of minds: Mutuality in psychoanalysis*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Bartz, J. A., & Lydon, J. E. (2006). Navigating the interdependence dilemma: Attachment goals and the use of communal norms with potential close others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 77-96.

- Benjamin, L. (2003). *Interpersonal reconstructive therapy*. New York: Guilford.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment*. London: Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1973). *Separation: Anxiety & anger*. London: Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1980). *Loss: Sadness & depression [Vol. 3 of Attachment and Loss]*. London: Hogarth Press.
- Brammer, L. C. (1985). *The helping relationship: Process and skills* (3rd ed). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Egan, G. (1998). *The skilled helper: A problem-management approach to helping* (6th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281-291.
- Fitzpatrick, M. R., Iwakabe, S., & Stalikas, A. (2005). Perspective divergence in the working alliance. *Psychotherapy Research*, 15, 69-79.
- Frazier, P. (2003). Perceived control and distress following sexual assault: A longitudinal test of a new model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1257-1269.
- Greenberg, L. S. (1986). Change process research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 4-9.
- Greenberg, L. S., & Pinsof, W. M. (1986). *The psychotherapeutic process: A research handbook*. New York: Guilford Press.
- Gunlicks-Stoessel, M., Mufson, L., Jekal, A., & Turner, J. B. (2010). The impact of perceived interpersonal functioning on treatment for adolescent depression: IPT-A versus treatment as usual in school-based health clinics. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 260–267.
- Horvath, A. O. (2000). The therapeutic relationship: From transference to alliance. *Journal of Clinical Psychology*, 56, 163–173.
- Kernberg, O.F. (1982). Self, ego, affects, and drives. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 30, 893-917.
- Kiesler, D. (1996). *Contemporary interpersonal theory and research: Personality, psychopathology, and psychotherapy*. New York: Wiley.
- Klein, M. (1940). Mourning and its relation to manic-depressive states. *International Journal of Psychoanalysis*, 21, 125-153.

- Klein, M. (1946). Notes on some schizoid mechanisms. *International Journal Psychoanalysis*, 27, 99-110.
- Lambert, M. J. (2004). *Bergin and Garfield's Handbook of psychotherapy and behavior change* (5th ed.). New York: Wiley and Sons.
- Levenson, H. (1995). *Time-limited dynamic psychotherapy: A guide to clinical practice*. New York: Basic Books.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative research: Reading, analysis, and interpretation*. London: Sage.
- Mahler, M., Pines, F., & Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant*. New York: Basic Books.
- Marmar, C. R. (1990). Psychotherapy process research: Progress, dilemmas, and future directions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 34, 251-260.
- McWilliams, N. (1999). *Psychoanalytic case conceptualization*. New York: Guilford Press.
- Meffert, S. M., Abdo, A. O., Alla, O. A. A., Elmakki, Y. O. M., Omer, A. A., Yousif, S., Metzler, T. J., & Marmar, C. R. (2011). A Pilot Randomized Controlled Trial of Interpersonal Psychotherapy for Sudanese Refugees in Cairo, Egypt. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0023540.
- Meffert, S. M., & Marmar, C. R. (2009). Darfur refugees in Cairo: Mental health and interpersonal conflict in the aftermath of genocide. *Journal of Interpersonal Violence*, 24, 1835–1848.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Bar-On, N., & Ein-Dor, T. (2010). The pushes and pulls of close relationships: Attachment insecurities and relational ambivalence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 450–468.
- Mitchell, S. A. (1988). *Relational concepts in psychoanalysis: An integration*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Nylen, K. J., O'Hara, M. W., Brock, R. Moel, J., Gorman, L., & Stuart, S. (2010). Predictors of the longitudinal course of postpartum depression following interpersonal psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 757-763.
- Orlinsky, D.E., Grawe, K., & Parulks, B. (1994). Process and outcome in psychotherapy: Noch Einmal. In A.E. Bergin & S.L. Garfield (Eds.), *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change* (pp. 270-376). New York: John wily and Sons.

- Patterson, L. E., & Welfel, E. R. (1994). *The counseling process* (4th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Purkey, W. W., & Schmidt, J. J. (1987). *The inviting relationship: An expanded perspective for professional counseling*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Safran, J. D., & Muran, J. C. (2000). Resolving therapeutic alliance ruptures: Diversity and integration. *Journal of Clinical Psychology*, 56, 233-243.
- Safran, J. D., Muran, J. C., Samstag, L. W., & Stevens, C. (2002). Repairing alliance ruptures. In J. C. Norcross (Ed.), *Psychotherapy relationships that work* (pp. 235-254). New York: Oxford University Press.
- St. Clair, M. & Wigren, J. (2004), *Object relations and self psychology: An introduction* (2nd ed.). California, CA: Brooks.
- Sue, D.W., & Sue, D. (1999). *Counseling the culturally different* (3rd ed.). New York: Wiley.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Teyber, E. (2006). *Interpersonal process in therapy: An integrative model* (5th ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.
- Wachtel, P. L. (2008). *Relational theory and the practice of psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Watkins, C. E. (1985). Countertransference: Its impact on the counseling situation. *Journal of Counseling & Development*, 63, 356-359.

行政院國家科學委員會補助國內專家學者出席國際學術會議報告

102 年 10 月 23 日

報告人姓名	陳婉真	服務機構 及職稱	國立政治大學 教育學系副教授
時間	15/08/2013-/18/08/2013	本會核定	101-2410-H-004-086
會議地點	Kuching, Malaysia	補助文號	
會議 名稱	(英文) The Asia Pacific Rim International Counseling and Psychotherapy Conference (APRICPC 2013)		
發表 論文 題目	(英文) The Analysis of How People Cope with Childhood Interpersonal Trauma		
<p>一、參加會議經過</p> <p>於08/15至會場報到，聆聽兩場 keynote speech。08/16上午參與壁報論文發表並聆聽數場論文發表。08/17上午與下午皆聆聽數場論文發表，主要均以諮商領域為主，並且特別是著重於諮商者與個案的關係類別。</p> <p>會中所聆聽的 keynote speech 為：</p> <ol style="list-style-type: none"> Emotions and Developmental Counseling: The Default Brain and Therapeutic Lifestyle Changes <p>會中所聆聽的論文發表包括：</p> <ol style="list-style-type: none"> Elevating the Client - Therapist Relationship as the Central Focus. Family Systems and Marital Harmony. Brain, Sex, and Intimacy: Using Knowledge on Brain Neurochemistry to Strengthen - Relationship Intimacy. Cultivating Compassion And Wisdom: Expanding The Paradigm of Psychotherapy In A World On Fire. Lesbians, Gay, Bisexuals and Transgenders Individuals with Chemical Dependency. Constructivist CBT: Meeting Students Needs For A Coherent, Integrative Approach To Counseling. The Need For Assessment Tool To Screen For Counselor Readiness To Lead Group Counseling. The Pain, Agony, and Joy of Conceptualizing, Writing and Implementing a Master's Degree Programme In Counseling Psychology. Mindfulness, Meditation and Positive Psychology: Towards a Flourishing Educational Environment for University Students. The Neuroscience of Helping. New Directions in the Teaching of Counseling and Psychotherapy. Using Sandtray interventions to help bridge cultural differences in counseling. Making Groups Work: Useful Skills and Techniques. 			

二、與會心得

APRICPC 算是一個亞洲在諮商於心理治療的新興學會。此次有許多來自各國的重要學者出席會議演講，也有許多頗能引發進一步研究思考的論文，因此受益良多。同時，在參與論文發表的過程中，得有機會和與會者互動，獲得了不少啟示與學習的機會。

個人因對諮商與心理治療領域中，治療者與個案的關係最感興趣，大會中安排了不少這方面的論文，我也因此有機會參與這些場次，並對目前的研究趨勢和教學啟示有更深入的了解，相信這對日後的教學與研究有很大的幫助。此外，大會中於早上及下午各安排一次點心時間，使得來自各國的學者及與會者有充分的時間交流，這是正式學術研究論文以外的收穫。

三、考察參觀活動(無是項活動者省略)

無

四、建議

1. APRICPC 在會後彙編製多本匿名審查的學術期刊，並且協助投稿者如何編修全文，增加參與研討會者能有論文發表的機會。國內教育與心理相關的重要學會較少在會後有論文集的發表與後置作業，稍顯可惜。
2. APRICPC 將所有的研討會論文均放在網路上，優點是隨時可以查看，但是缺點卻是有時網路訊號不穩定時，無法即使看到發表者的論文摘要，因此建議國內舉辦研討會仍需要提供光碟片。
3. 國外著名的研討會均選在著名的觀光景點或是較有特色的城市，不但可達到學術交流，也可適度的放鬆與充電。這一次的古晉，是一個很特別的城市，重視原始的森林之美，建議國內的研討會也可以參考這樣的作法，以使研討會達到更完美的目的與功能。

五、攜回資料名稱及內容

由於所有的資料均已建置於網路上的資料庫，沒有攜回任何資料。

六、其他

國科會補助計畫衍生研發成果推廣資料表

日期:2013/10/29

國科會補助計畫	計畫名稱: 探討本土關係取向自費心理諮商之諮商關係變化歷程
	計畫主持人: 陳婉真
	計畫編號: 101-2410-H-004-086- 學門領域: 臨床與諮商心理學
無研發成果推廣資料	

101 年度專題研究計畫研究成果彙整表

計畫主持人：陳婉真		計畫編號：101-2410-H-004-086-					
計畫名稱：探討本土關係取向自費心理諮商之諮商關係變化歷程							
成果項目		量化			單位	備註（質化說明：如數個計畫共同成果、成果列為該期刊之封面故事...等）	
		實際已達成數（被接受或已發表）	預期總達成數（含實際已達成數）	本計畫實際貢獻百分比			
國內	論文著作	期刊論文	1	1	100%	篇	
		研究報告/技術報告	0	0	100%		
		研討會論文	1	1	100%		
		專書	0	0	100%		
	專利	申請中件數	0	0	100%	件	
		已獲得件數	0	0	100%		
	技術移轉	件數	0	0	100%	件	
		權利金	0	0	100%	千元	
	參與計畫人力（本國籍）	碩士生	0	0	100%	人次	
		博士生	0	0	100%		
		博士後研究員	0	0	100%		
		專任助理	0	0	100%		
國外	論文著作	期刊論文	0	0	100%	篇	
		研究報告/技術報告	0	0	100%		
		研討會論文	0	0	100%		
		專書	0	0	100%		章/本
	專利	申請中件數	0	0	100%	件	
		已獲得件數	0	0	100%		
	技術移轉	件數	0	0	100%	件	
		權利金	0	0	100%	千元	
	參與計畫人力（外國籍）	碩士生	0	0	100%	人次	
		博士生	0	0	100%		
		博士後研究員	0	0	100%		
		專任助理	0	0	100%		

<p>其他成果 (無法以量化表達之成果如辦理學術活動、獲得獎項、重要國際合作、研究成果國際影響力及其他協助產業技術發展之具體效益事項等，請以文字敘述填列。)</p>	研究成果能夠協助進行諮商心理師對於關係理論取向的專業訓練。
--	-------------------------------

	成果項目	量化	名稱或內容性質簡述
科 教 處 計 畫 加 填 項 目	測驗工具(含質性與量性)	0	
	課程/模組	0	
	電腦及網路系統或工具	0	
	教材	0	
	舉辦之活動/競賽	0	
	研討會/工作坊	0	
	電子報、網站	0	
	計畫成果推廣之參與(閱聽)人數	0	

國科會補助專題研究計畫成果報告自評表

請就研究內容與原計畫相符程度、達成預期目標情況、研究成果之學術或應用價值（簡要敘述成果所代表之意義、價值、影響或進一步發展之可能性）、是否適合在學術期刊發表或申請專利、主要發現或其他有關價值等，作一綜合評估。

1. 請就研究內容與原計畫相符程度、達成預期目標情況作一綜合評估

達成目標

未達成目標（請說明，以 100 字為限）

實驗失敗

因故實驗中斷

其他原因

說明：

2. 研究成果在學術期刊發表或申請專利等情形：

論文： 已發表 未發表之文稿 撰寫中 無

專利： 已獲得 申請中 無

技轉： 已技轉 洽談中 無

其他：（以 100 字為限）

3. 請依學術成就、技術創新、社會影響等方面，評估研究成果之學術或應用價值（簡要敘述成果所代表之意義、價值、影響或進一步發展之可能性）（以 500 字為限）

成果之意義與價值:以質性分析的方式探討關係取向心理諮商的歷程變化，諮商歷程係指個案與心理師從開始接觸到結束諮商關係發生的所有情況。從心理師的觀點，歸納影響諮商關係的要素，含增進持續諮商的動力與妨礙諮商進行的阻力。由於研究樣本的獨特性，依照計畫選取 5 位以關係取向為主的資深心理師為研究參與者，分別進行兩次的個別深度訪談。研究結果發現諮商歷程可以定義成追求「趨避衝突」人際關係的平衡過程，主要分為四個：（一）個案配合改變的付出與獲得痛苦減低的平衡，（二）適應新的緊密關係與期待正向改變的平衡，（三）來自依賴的衝突經驗與害怕失去依賴的平衡，以及（四）追求正向自我與原有穩定負向自我衝突的平衡。研究結果對諮商歷程變化有深入的理解，做為推廣諮商教育的基礎。

進一步發展的可能性:從今年度的研究中發現，心理師如何在諮商關係中精準地瞭解到個案內在依賴衝突之因應情形，並藉由重建個案正向、良好的依賴經驗，獲得安全依賴的人際關係，才能協助個案能與他人建立新的人際互動；進而，個案能夠從新的人際模式與經驗中，改變對自我與外在的觀點。因此，進一步的研究發展可以從諮商關係的變化，再深入探究兩個主要議題：（一）個案原有人際模式的重現與反應：依賴衝突的起源在於個案從小與重要他人重複地互動所致，重要他人常為父母或主要照顧者；在深度關係取向心理諮商中，過去的依賴衝突會重現於與心理師的諮商關係，個案會如何展現並因應內在依賴衝突。（二）新人際模式建立對個案的改變：包括對他人觀點的改變（權威人物形象的改變）與對自己觀點的改變。

