

序

諮商輔導是一種「動之以情、說之以理、繩之以法」的過程，其終極目標就是讓個體都能「前瞻有望、後顧無憂、情有所依」，在生命功能全面展現，無論過去、現去、未來的自我都舒展無礙的狀態下，達到所謂「自我實現」的任務。個人在研究探索與理論實踐的生涯裡，常以此與同行夥伴或學生共勉，期望在彼此無悔的灌溉下，讓輔導這塊園地更加茁壯肥沃。

諮商輔導在台灣推廣近三十年來，欣見由原來狹隘侷限的格局，逐漸開展為全民關切的課題，期間全仰賴眾先驅的努力，才讓今日的輔導有此根基！自二年前於本校成立輔導研究所後，諮商輔導研究可說正式於南台灣生根，全所在所長與師生們的綿密配合下，對於南區諮商輔導的推廣一直不遺餘力，其成果有目共睹！

今日輔導研究所更以具體實際的精神創立所刊，其涵蓋諮商研究、理論與實務的整合範疇，不啻又為輔導研究領域開闢了另一片藍天綠地，並提供相關領域的工作者最充實的輔導資訊。在此世紀交替之際，期盼各位輔導界的先進們對本刊不吝賜教，共同豐腴這塊位居南台灣的新生地！

校長

黃正鵠

八五年十一月

目 錄

余德慧 蔡怡佳	親子「離合」關係與離家問題	1
謝臥龍 駱慧文 糠明珊	諮商輔導歷程中性別偏見議題的探討	31
何長殊	諮商歷程中之改變與認知-情緒之關係	51
何志培	過動兒的診斷與病因探討	79
黃玫瑰	三十歲轉型期生涯猶豫決定型 社會青年的壓力調適	87
劉修全	宗教的生死觀與臨終輔導	109
楊瑞珠	多元文化諮商本質與要素	121

親子「離合」關係與離家問題

余德慧

國立東華大學族群關係與文化研究所

蔡怡佳

善牧基金會

壹、前言

親子之間的「離合」既是倫理問題，也是認識的問題；在倫理方面的討論往往缺乏認識論的考量，使得一般對離家青少年的論述往往隱藏在某些缺乏自省的預設立場裡頭，使得有關離家的青少年問題陷落在「責難意識」的圈套裡兜不出來。本文的目的就認識論的觀點，從詮釋現象學的論述，將親子之間的離合現象做根本的討論，使離合的現象重新被認識，也從而對離家的問題作現象學的詮釋，並指出其出路。

首先，本文對親子之間的傳統心理學論述加以評論，以便為現象學的論述做個鋪路。

(1) 「依賴」與「獨立」？

心理學家在傳統的親子關係研究裡，喜觀使用「依賴」與「獨立」，並視之為對等對立的心理學概念。傳統心理學對這樣的選擇並不是很認真地考慮其中的知識性質，但卻成為發展心理學最重要的基本概念之一，從人格、社會的發展理論到實際的心理測量，乃至心理輔導的過程，「依賴」與「獨立」都以毋庸置疑的態度被提出，並且成為不必說明即可使用的名詞。

從表淺的理由，「依賴」與「獨立」是在西方心理學傳入中國之後，中國人才開始使用的觀念，顯然在過去中國人的語言，至少在描述親子關係方面，中國人並不使用這樣的對等對立概念，顯然它們是西方人在描述親子關係時所特有的「二元分立」的分析性(analytic concept)。若然那麼中國人很快地接受這樣的概念，顯然缺乏本土性的考量。這樣的看法只是表淺的東西文化二元對立視框之下出現的產物，中國人傳統上不使用「獨立」與「依賴」，並不意味著中國人沒有理解它的內涵，而是有其他深刻的理念。

(2) 「集體」VS. 「個人」主義？

「集體主義」是其中最早被提出來的說明模式。論者以為在人的關係網絡之中，集體主義的文化往往朝著互相依賴的連結，因此在發展對關係的語詞時，會更精緻的發展有關連結的內涵；在理解人際關係時，其初始進駐的使用層次降落到更特化的語詞，同時，集體主義的價值也操控著這些語詞的偏向發展，使得有關相互依賴的語詞系統有了內在自存的關係(immanent relationship)，因而使依賴的內在語詞成為生活世界的使用場，而不是以「依賴」的整體性為使用場。依照 Paul Ricoeur(1976)¹ 的詮釋理論，當一個語詞的使用場是該語詞自

身，它就成了認知的對象，人在使用該語的時候，即人對該語詞有了「間距化」(distancing)的作用，該語詞的內在性質不再被考察，而以整體的意涵被理解使用；換言之，在個體主義的文化，「獨立」與「依賴」之所以成為使用場，乃是該文化在生活世界的基本層次的認識對象²，一開始就將這兩個語詞視為分立的單位，個人的內在構成性質不再被細部經營，亦即個人的世界是以語詞的分立被放在生活中理解，這個層次的語詞只能進行「外部化」——在社會實踐的過程產生實踐的新知識。

但這樣的說明模式有著根本的缺憾：語詞的使用場域固然在不同文化的語詞知識上有生活實踐的基礎，但對心理世界的說明卻也預示了二元對立的觀點，並不恰當；語言與其社會實踐固然在生活世界的理解相當重要，但心理世界卻是以「活在關係」為根本之處。活在關係裡是以「前反思模式」(prereflexive mode)為生活的模式，也就是「在一起」(being-togetherness)的眼前彼此身體的面對面遭逢(face-to-face encountering)。身體的面對面經驗給出的認知往往是取代了任何抽象的觀念，也取代了傳統以邏輯理性的主張。近代認知研究學者也認識到人類認知系統的這種特性，不再主張傳統的認知特質模式。

「依賴」與「獨立」具有傳統認知的語言抽象性，單獨由語詞的內在意義即可完成其認知，至於其被放置在使用場所構成的知識，亦不能免除其先天的語言性質，因此對親子關係的描述所出現的裂縫，往往由關係的現象來顯示，以美國社會言之，親子關係往往被視為「獨立」與「依賴」之間的衝突。詮釋關係的衝突並不指關係之間實質的衝突，而是指語言的給出與心理的世界之間的縫隙，也就是指陳「獨立」與「依賴」這樣的認知二元分立，不足以在理解的應用中更

細緻的處理心裡世界給出的狀態。任何人際關係都有實質的衝突，但如何過渡到語言是詮釋現象學的重要考量³。

貳、離合的研究起點：根本現象的探討

「離合」是中國人對關係的現象給出的語言。人活在關係之中固然是人的根本處境，但是孤獨 (solitude) 也同樣是人的根本處境，兩者呈辯證性的互依互存。所謂「孤獨」並不是個人遺世獨立或心情孤單，而是在人的根本處境下，一個人的經驗不能被他人經驗到：「我的經驗不能直接轉換成你的經驗」，我們之間原本就有「隔」。我們之間可以有交流，但交流並不是消除我們根本處境的「隔」，而是以對話讓某事的理解移置到我們的公共領域，在那兒，客觀的語言內容給出最起碼的命題意義，我們更是尋求超乎語言的意向與態度，從而在理解對方的全貌。

然而理解依然是自己的，我們只是透過對話把對待的意義加以發現，我們有了根本意義的「在一起」(togetherness)。「在一起」當作相合的根本意義與人際間是否有所衝突並沒有關係，而是處境的本然。這樣的本然處境，Simmel(1994)⁴有更進一步的闡述：

「外在事物的影像予吾人曖昧的向度——既可將之連結，又可將之分離。萬物相離卻可同置於一個宇宙，然而，萬物卻需在其中依舊各佔空間，使萬物依舊是萬物，所謂「萬物相融」往往差別之中展現。人心原本就有能力度化萬物，使之分離或相融，在「差別心」之中，他者被預設存在；但此差別存在之前，其實我們卻早一步將之相融，即因相融的無差，致使我們視之為「融相」者，乃因我們預設其中「有差」，事物必須先存在相離，才有相融的可能。換言之，事物之

分絕無該物等原本相離，事物之融絕無該物等原已相融，亦即，吾人的思路運動乃在於「使離者融，使融者離。」(Simmel, 1994, P.5)

根據 Simmel(1994)的「離合」辯證論點，人對關係的要求相合乃在於彼此分離的個體，父母知道嬰兒的出生必須自己呼吸、進食，才能生存，已經不是在母體裡與母親融合成一體的生存，這是嬰兒出生的「離」給出的狀態，使嬰兒立即陷入出生後的危機。這種「分離」的危機，對父母而言，不管是意識到或沒意識到，都透過嬰兒的出生所形成的個體狀態直接在前給出而立即察覺，這個察覺不是抽象的反思而得到的，而是「直接看到」而立即形成的人際意義；這種「立即」、「當下」的人際關係知覺，既是人際的普通意義，又是個人意義。換言之，嬰兒的出生給父母顯示嬰兒的離開母體的「分開」，使父母必須「使離者融」，將嬰兒納入「在一起」的世界。嬰兒未出生之前的「合」是生物性的相融，出生之後則是人文性的相合。人文性的相合涉及一方對另一方的餵食、保暖與安全，那是人對人的初始關係，並不具有生物性關係的完全強迫性。

人文性的相合是對待的起點，人在彼此給出的世界裡有了與生物性完全不同的對待，人在世界裡有了「在關係中」的位置，人在關係中開始說話，在「有隔」之間相融。

(一)人際之間的離合是相待模式之間的轉換：由「在關係中」(being-in)轉變為「彼此相與」(being-with)

Heidegger(1927 / 1962)在論述人際之間的溝通時，提出人在關係之中的兩種模式：「在關係中」與「彼此相與」。人在「關係中」並不是在他人的裡面，而是在共構的「這個世界」裡 (being-in-the-world)，人際之間的「彼此相與」並不是這個人對著他人，而是在世

界裡與他人相與。這是 Heidegger 的詮釋現象學最根本的轉折，迥異於 Kantian 的傳統提問。以 Dilthey 為例，他接續 Kantian 的提問，我們對物的知識 (the known) 與物自身 (the thing itself) 是兩回事，後者我們是「不知的」(the unknown)，人的心智並不是物自身，因此人的心智之間有共同理解性——彼此的同理心 (empathy)。但 Heidegger 斷然否認這個提問以及其後續的結論，因為我們對他人的不知更甚於對物自身，如果用海氏的話，「如果人的關係中有個不誠摯的區域，那一定是人與他人之間」，我們並不是觀看了他人的作為或與他人對話而「知道了他人的心」，而是我在共構的世界裡知道了我的「他者」；我並不能複製他人的主體性，我只是在共同給出的世界裡跟他人在一起；同樣的，「彼此相與」並不是我與你相與，而是我在我們的世界之中彼此相與。我們的世界並不是以固定的模式出現在我們周遭，我們的世界是我們之間發生的情事給出的，情事是我們互動出來的，世界就等著情事的發生，換言之，事情的脈絡並不是「一成」就「不變」的，相反的，脈絡依著人的互動歷程變化著。

Heidegger 的觀點，表面上是「去心理化」(de-psychologised)，事實上，他剛好是把傳統的心理學觀點取消，而把心理學放在比較正確的知識位置。(詳閱余德慧，1994)⁵。

在詮釋現象學的觀點，關係是從根本的本體層次來說的，亦即它「早就在了」(already-being)，人從來就是活在關係裡頭，其中活著的前反思——「在裡頭」(being-in) 是關係世界的立即性 (immediacy)，也就是關係的初始世界；人在這初始世界裡，所有的對待都以立即的顯現、當下的明白作為互動的一切。人在初始的關係裡並不需要對彼此的關係發出疑問：

「我們見面之後，我從來沒有懷疑你的長相不應該是這樣子的，我從來沒有疑惑你身上的味道應該是什麼味道，我只知道你來到我的眼前就是這樣子，甚至我不曾想過這些，你的一切早就是我沈默裡的一切，這不是熟悉，而是構成我對熟悉的一切，那就是完整一片，沒有邊際的一片，我沒有辦法走出的一大片，我沒有辦法對你產生陌生感的一大片。我所有有關親密的知識都來自於你。但這些知識從來未曾讓我知道，因為對你的親密早就黏附在我的生存裡，不管你在或不在，你都是我的存在。這才讓我明白，為什麼我對你的愛包裹著怨，你對我的怨包裹著愛，在一生的恩怨情仇裡翻滾著，因為我離不開你；當你活著的時候，我的活著就這麼牢靠，在你遠去之後，你的身影在我的無思之處被思念著，在我的記憶深海裡游移，你的足音在空茫中響著。」(余德慧，1995)⁶

Heidegger 用「寓居於世」的「居住」(dwelling) 來說明這種初始的關係。

(二) 人際之間的離合理解是人之間的視域位置的改變：成長即是移位，留在原處的人明白「離合」。

親子之間的離合發生在一個根本之處所就是「家」。做為生活世界的「家」原本是「處所」(place) 的家，後來轉化成精神依歸的心理處所，那是彼此保全／分擔／互責／共生的生活世界。這個「家」成了親子說不出來的默會處，卻也正是「離合」的起點：「離」是發生

在「相合」的家人進入「家」的生命循環。「離」對子代來說是成長的過程，而對親代來說，他依舊在「家」的原地。親代看著子代的「離家」並不意味著「離」的發生，也不意味著「離」在心理世界裡有個清晰可辨的認定領域，相反地，它在「家」的生活史裡反覆地出現、消滅。「離合」做為心理現象的存在，其主體的理解受在關係之中的位置所主宰，亦即在做為相合世界的理解，子代視為「控制」的規範，親代則視為「責任」的家庭秩序 (family order)，兩者詮釋不同的世界。

於是，我們面臨了對「離合」的研究所採取的立場。在過去的西方實徵研究第一個錯誤是，研究者（如 Holmbeck, et. al., 1991; Papnini & Micka, 1991）將親子兩個世界的差異化約到同一概念向度的差距 (discrepancy)，很顯然的，這樣的化約違犯了主體知識範疇的誤置，雖然解決了量化比較的問題，反而取消了原來要探討的主體間際 (intersubjectivity) 互動給出的對話世界；第二個傳統研究的錯誤是把兩個主體世界歸諸於個體的能力或性格，從主體間的互動給出的世界，其知識層面不能化約到個體的內心世界，更不能將個體的因子視為兩個主體互動給出世界的原因，因為主體的「參與性」與「動因性」被混為一談，前者依 Vygotsky(1978) 的「共構論」(co-constructionist approach)⁸，兩個世界的知識是由參與的雙方在情境中給出的，而不能由單方面「已知」的部份獲得，因此兩人世界是等待互動的發生，而不能由單方面性格的總和來預測，後者則反之。採用「共構取向」的研究大多會發現，親子之間的發展過程是辯證性的，成長中的子女永遠在「離」與「變」，父母永遠處在原地「適變」(adopts the changing world)(如 Holden & Ritchie, 1988; Riegel, 1975)⁹。

從詮釋現象學的觀點，親子世界一開始就以相互的位置完成「在關係中」的對待，以範疇的概念來說，「照顧與被照顧」、「管理與被管理」以及「撫育與被撫育」等親子關係的範疇，都可以用兩個位置彼此相對待所發生的情事與意義給出，位置的相互界定，缺一不可。

參、離合的框視分析

我們對「離合」並不是一開始就了解「離合」，而是透過在關係裡曾經有過離家的人來說話。在初始的相合世界裡，親子之間過著默會的相合生活，對離合之事「無話可說」或以某種預想的邏輯說話。離家經驗本身是以圖像現身的方式指出「離合」的依存性質，因為離家經驗是把自己從相合世界移開，而使自己能觀看原本相合的世界。但是，我們並沒有意味著關係的決裂是「離」的前因後果。事實上，「離合」永遠是關係的主體之間未決的狀態，它並不是任何認知上清晰的概念，也不是情感上清楚可變的聯繫或不聯繫，更不會訴諸於何種態度的表明。我們的觀點是，「離合」是人在關係中不斷地透過碰觸與交往，不斷地「透過對方完成自己」的理解過程。

「離合」做為在關係中的位置所做的心理認定過程，涉及佔位者的視野以及其論述的語言；「離合」的心理現象即表現在對待主體在原初關係中的位置的位移運動，亦即對原初的相合世界中不同的移位方向，子代的成長與親代的老化，而使「離合」的主體理解及意向產生相當的差異，其差異即在使用的語言論述呈現自身。

從詮釋現象學的觀點來討論語言的論述與「離合」的知識，有其基本的重要性，其一是「離合」的論述本身含有「指認」的說出有關敘說者的經驗，以及敘說者在關係的現場。

「離合」的本體論涉及對待主體之間早就在了的情蘊關係，這是「離合」的底蘊(grounding)，也是本體的「真摯」關係(authenticity)，而「離」是從這種底蘊的「在關係中」(being-in)出現對待主體之間的「彼此相與」(being-with)，子代的發展過程中，在原來未分化的關係中出現自我的圖像(self-figure)，而使「離」在「相合」的底蘊辯證地出現，而親代由相合的底蘊中發現了被自己擁有之子代的「不可規範」部份，而使親代的「優位」性發生變化。

在認識論方面，「離合」在日常生活裡可視為親子衝突的發生，但是那應該被認識為「在關係中」兩個主體世界的對待行動，不能視為「關係」的「離」之起因；許多日常生活事件並不是以底蘊為基點的真摯關係，而是生活實踐的「做某事」(doing something)，而在真摯關係中，子代能與親代「彼此相與」使個體產生「有能力的我」(ability-to-be-me)，使子代有能力對親代產生間距化(distancing)，有能力看到「我」與父母在處理某事(dealing-with-something)。這樣的能力或許與生活的衝突有關，但衝突並不能充分地說明「離」的發生；在子代的自我發展中，依舊有充份能力產生「離」。然而「離」的發生，不能說是「相合」的消失，而是把原來的「你—我」(I-Thou)未分化的關係分化之後，另一層理解意義的「相合」——此時，理解層次的變動，即為「離合」關係的發展意義；對待的主體終於有了新的未來投前性(projecting)，目標結構也有了分離。但是因為care structure 做為底蘊是不變的，所以此時的「離」與「合」之間的關係依然是辯證的。青少年是經常被父母觀看的，他們自己明白這一點，所以他們從被觀看的位置不斷地觀看父母對他們的作為。父母的觀看視框，對子女而言，可以是控制、干涉或規範的施行，也可以是照顧

但是意識到被父母觀看並不是在某個時期就得到清楚的認識，而是人「在關係中」(being-in)裡逐漸出現「彼此相與」(being-with)。從「在關係之中」到「彼此相與」，依 Heidegger(1962)的看法，兩者是人在置身於生活世界的兩種狀態，而且又是混合在一起的狀態；從詮釋的理解理論(Ricoeur, 1976)即是人在「投入」(appropriating)與「間距」(distancing)的理解共存的狀態。

親子之間的關係裡，從小被照顧的子代是從置身於「在關係中」的默會處開始，其生命視框是以完全投入在親子關係之中，這是本文的基本立論。在親子關係之中，孩子看到的是自己如何被對待；這時孩子的自己浸淫在被對待的交往之中；在實徵的分析裡(蔡怡佳, 1992)¹⁰，子女提到的主題如「偏心／不偏心」、「袒護／不袒護」都是在這樣的「被對待之中」；這並不是「離」的認出，而是包容在相合的視框裡的發生情事(the happenings)。

「離」的認出，必須要有移位的發生。在實徵分析的階段一的青少年子女開始有了友輩的世界，這並不是「離」的起點，因為友輩世界不必然提供移位，只是提供孩子一個新視域；然而，這個新視域卻是父母看不到的，父母依舊是以初始的視域看待孩子，這時候兩者視域之間的裂縫被孩子看到了——他的「在家」生活與「不在家」生活呈顯出兩個世界。未曾有離家經驗的「乖孩子」並不會去彰顯親子世界的裂痕，而離家少女卻會將親子世界拉到對立面。兩個視域的裂隙會擴大到什麼程度，而使「離」的現象發生，並不是本研究要回答的問題；本文站在詮釋現象學的角度，試圖闡明「離合」如何被主體者所理解。

階段二的兩視域的裂隙是發生在生活事件裡，裂隙的發生可能是

裂隙的無解狀態，也可能尋求裂隙的協商。離家使親子對著裂隙說話，但裂隙依舊不能算是「離」的視域，因為說話的親與子並不站在自主的視框說話。

由於父母依舊站在初始的相合視框，對離家子女的任何移位均可能加以阻止。我們稱之為「反離」運動。「反離」的行動並不一定是加深或縫合裂隙，對一般順從的孩子而言，「反離」行動可能使子女回到初始的相合視框，但對離家子女而言，「反離」行動反而形成三種狀況，其一是加速子女往友輩的界域移動，使裂隙加深；其二是使子女在兩視域之間穿梭來回；其三是子女停留在裂隙之中，茫然未決。

到了這個第三階段，有關「離合」的理解有了可能的轉折點——子女從初始的相合世界有了間距的觀看，從原本以「在關係中」，移位到觀看自己與父母的關係；換言之，「離」的理解之所以發生，乃在人們從「在關係之中」(being-in)的對待變成彼此如何相處的「彼此相與」(being-with)，原來不會反思的關係有了客體化的反思，子女看到了自己的位置，也有了分離的主體性。這個轉折，我們稱之為「從第一層的認識移向第二層的認識」；就個人的理解循環而言，第一層的認識乃是把彼此的關係視為全整，自己浸淫其中；而在第二層的認識，個人把自己與親子關係分開來，原來的親子關係只是自己與父母關係的一部份。這個新的理解角度使得子女有能力解除原本的「在關係之中」的束縛，而使其視框具有協商的能力。

當認識上進入第二個循環時，對第一階段與第二階段的理解亦會產生「質變」，新界域的發生會在「自主」的框視下被看見，不再以初始界域為初始框視；父母的反離運動亦不再以控制的框視為認識的基礎，而是站在自主的框視去看到控制的框視。由這樣的分析當中，

我們看到親子關係結構的各個階段，還是會在不同循環中發生，只是在不同的認識層次中，會產生不同層次的理解。每當進入一個新的理解循環，關係結構的各個階段就會產生質變。「離—合」的辯證便是在這種認識的循環中，不斷地進展。

在此理論的架構下，使我們能對「離家」的「離」做不同層次的區分，第一種離是在低階的認知發生衝突（即事件層次而非框視層次的衝突），但是卻採用相合的框視來看待；第二種「離」是在低階的認知衝突上，採用對立框視來支配低階衝突，而導致對父母的責難；第三種是在低階的認知衝突上，誘發獨立自主的框視，而使子女移向新的認知發展，他不再像第一種「離」在低階的事件做爭執，也不再像第二種「離」以對立框視責難父母，反而把「離家」當做自我發展的預備階段。

肆、對青少年離家的重新詮釋

在前述「離合」階段的研究使我們達到另一個詮釋青少年離家的意涵。在初始階段，一般稱之為「共生期」(symbiotic stage)，指稱的是「親子之間的關係中含有互相依存的不可分離性」，但是在西方文獻把這種共生狀態視為嬰兒時期的特徵，認為在十八個月之後嬰兒即脫離這樣的共生期，然而，在心理層次，我們並不認為親子關係的共生是可以完全脫離或轉換的，相反的，共生期提供了關係生命史的轉變基礎。所謂「基礎」是看不見卻一直發揮作用的根本之處，也就是所謂的「在家性」；共生的性質改變不是脫離關係，而是在世遭逢的發展之中依著事情的給出而產生不同所在的在家性，其中青少年時期的在家性往往有了變化。

(一)在看不見的「所在」有了「在家性」(Being-at-homeness)

所有的人都安守在看得見的「家」，這些地方是在制度上、功能上明顯可見的家庭、學校或是公司。然而，青少年卻在看不見的、匿名的所在建立起無目的的家，而有了在家(being-at-home)的感覺，在那裡他們快樂地和朋友在一起玩，玩樂原本不是「家」裡的正事，玩樂之後總是要回家，為青少年而言，他們卻在這個時間到了必須要離開的地方逐漸生根。換言之，他們從應該出現的「家」中缺席，而現身於另一個不應該出現的所在。這個無目的的玩樂世界在家庭或學校的「家」裡從來沒有現身的場所，因此這個處所無法被指明，一旦被指明便被稱做「迷失」。

在家庭、學校、公司等機構形成了「正事」的軌道，在那裡人們有了安全感，有目的、有對未來的籌謀，我們稱之為「正面」的世界；而那個無目的的所在，則為「暗處」的世界。對「正面」的世界而言，青少年所建立的匿名的所在是「黑暗的」、「邪惡的」、「混亂的」、「必須被剷除的」，是不在家的離開狀態。可是對離家的青少年來說，他不僅沒有離開，反而是到另一個看不見的所在落了根。我們將以此現象做為起點，探討離的根本狀態，亦即離家的「離」到底是什麼意思？

(二)離在看不見的「所在」——野的世界

通常我們把「正面」的世界視為相合的狀態，暗的世界則是「分離」的狀態。合與離是共相的存在，也就是說世界一給出就同時給出合和離，它們從來沒有單獨存在。其實在原始社會根本沒有所謂的離，人活在大地，離不開大地，他不斷在發展過程中為他的大地和自然形成在家；換言之，原始社會裡根本沒有所謂的「青少年」。實際上，

青少年是被當代社會發現的一種有關發展時期的狀態，是社會功能顯示其機構化之後，凡不在機構裡者皆為非正事的時期，而人們「發現」了「青少年」時期的「非正事」性質，才發現有個叫做「青少年」的時期。意即，在機構化的情況下，有目的的正事(合)和沒有目的的無所事事(離)的世界才開始被區隔，前者使得後者沈默，變成一個黑暗的、匿名的，甚至被認為不應存在的地方，也就是「野」(undisciplined)的世界。青少年往往在發展中不自覺地進入了這個匿名的所在。

「他們(大人)也會想說，希望把我思想改過來跟他們一模又一樣，……他們最後講到最後說，妳為什麼要活在這個世界上？我就反問我哥哥說你為什麼要活在這個世界上，他就跟我講，他講什麼我也忘了，那我說如果這個答案例外的話，你還有什麼答案，他們說，就只有這個答案，那還有什麼答案，像妳一樣嗎？每天吃每天喝每天玩，意思就是這種意思，然後我哥哥就說一句話，如果我今天活得跟你一樣的話，我寧願我不要活，我就覺得，幹嘛啊，每個人有每個人自己的生活方式啦……」

處於匿名的所在的青少年並沒有太多的話語來抵擋規範世界的指控，因為匿名之處原本就是一個不被看見的地方，缺乏話語來織就它的合法性，屬於這個世界的話語大部分是向著規範世界發出的，「每個人有每個人自己生活方式」只是一種微弱無力的聲明。

也由於青少年非常明白玩樂世界的非法性，「合法」遂成為她們

敘說自身世界時的重要參照。

「然後說要去球球那邊，現在已經開始要配合我了，她如果說要配合我她會讓我睡，要出去玩不會讓我知道，她都知道我的個性，她說人家說噯 Snoopy 走，我們現在去看電影，去看午夜場，我就會說好啊好啊好啊，那種義不容辭這樣，出去玩最好啊，她就說，既然這樣的話，我不讓妳知道」

野處的家，其「在家性」與原來的家並沒有什麼不同，在這裡有人同甘共苦，有人分勞解憂，只是它一直在非法的視界下被看見，因此成爲一種在暗處躍動的溫情暖意，只能偷偷品嚐。

「媽媽就很排斥她，就是說不太喜歡她這樣子，我就一直為她辯啊，因為她真的是不會很壞，她真的也把我當妹妹看，去她那邊她還幫我買衣服，買什麼，然後，就是說，怎麼講，我也不會講，然後她就說以後如果有需要就去找她啊，我說不好意思再花她的錢啊，她說可是妳想想我有在工作妳沒工作妳每天跟妳媽媽拿錢，妳不會不好意思？我說那我如果在妳這邊，我每天跟妳拿錢的話，我也會不好意思，她說沒關係啊，她說這是她心甘情願的，她大我整整一年多嘛，也是把我當妹妹看」

(三) 騷動的世界

當合和離的區隔被建構起來以後，在現象上一定要這樣被說，因

爲這區隔已經形成了世界被建構的狀態。在這樣的區隔狀態下出現了擾動現象 (disturbing phenomena)。現象在海德格是顯現自身 (to show itself) 的意思；世界在顯現自身時不斷地在暗處存在的情況下騷動 (disturbing)，而有事的秩序世界想要取消無事的世界，所以當離的世界被建構時即形成擾動的世界 (disturbing world)，不管父母或子女都在這個世界裡騷動著。陷落在這個世界時，每個人都看不到對方，因此，管教者儘管繼續管教，青少年還是要叛逆。其實管教或防治本身就是擾動 (disturbance) 的顯現。就像在上述敘說資料裡，擾動的原因在於哥哥活在 (being-in) 「正事」的世界，而不肯承認非正事的狀態。在擾動的世界裡常有事物打擾，比方說錢，玩樂需要錢，但錢必須從正事的世界來。「物」顯示出世界是在雙重的情況下擾動，意即每件事物同時具有合法性和非法性，事物在正事的世界裡合法，而在野的世界裡進行它的非法化。例如跳舞在正事的世界裡可能是休閒娛樂，但在野的世界裡就成了不良活動。在正事和野的世界之間似乎有一條界線，界線即爲爭執所在。換句話說，合和離的世界雖然是共相存在，二者卻有相互解除的能力：合欲剷除或挽救離，視之爲萬惡淵藪，離要顛覆合，直指它的虛妄。認識離的障礙在於，一開始離就預設地被放在正事的觀點和立場來論述，必須在拋棄這樣的預設之後，我們才能看出原來有兩個在擾動的情況下並存的世界。

(四) 離家少年看到的世界

某些青少年有能力用語言指出合法正事系統裡的價值，並非像表面上顯示的那般光明正大，而是有它的虛妄性在。

「我覺得如果再這樣下去的話，我覺得我自己的思想的那種，不是思想，就是考慮的方向受阻礙，因

為一個環境會影響一個人嘛，然後我是滿喜歡美工事業的，或怎麼樣，可是我媽好像不太認同，她就跟我講說，人到了社會上還是賺錢比較重要，然後一些好像就是，像感情方面好像都不用那麼重要，可是我覺得說人與人雖然是有利益在，但人與人還是，仍然有他一點點感情，只是說自己取捨的方法對不對而已。然後那時候我就聽一些朋友的意見。就是說該怎麼樣處理這件事情（計畫搬出去），或者是說他們也給我意見，如果說我搬出去要怎麼樣怎麼樣，考慮到什麼方法，有一些我是沒有考慮到，但是他們有，然後經過一點點提醒的話，我就會知道了。」

在此敘述資料裡出現獨立性的問題，也就是從原本共同依戀的我們的地方（家），區隔出你的地方和我的地方，雖然在青少年自身我的地方尚未成形。於是我們面臨到一個大範疇：Homeness，這裡指涉的家和表面上的家有所區別。至此，我們讓看不見的「野處」有了進來的位置。

「我們家人說什麼我有用，我在用那個啊（安非他命），嗯，然後我就說我沒有，那他就不信，不信我就跑出來啊。」

從「我們的地方」區隔出「我的地方」和「你的地方」並不必然走到「你」「我」的水火不容，於是青少年無目的性的存在樣態卻時時威脅著父母。其實任何在「野處」的行為都可能不被信。信或不信的問題其實談的是，以整個常規的區域（normative region）去看不出現

的野處的事物時，總是出現不信任，或是因注視野處一片茫然而起了擔心。家庭對暗處（野處）有很強的偵測傾向，但對被偵測者來說：『我都不想跟他講，因為我知道說，跟他講他一定會去查的嘛』，意思是，我這個地方是不能被照到，不能被知道的，所以請勿進入。正事的世界說：離家是迷失；野處的世界說：我這個部份不能被看見。在野處的青少年對父母不滿，他的位置很難說話，於是他要跟正事的世界區隔，即使他對自己是什麼不太清楚。因此，homeness 其實是游移不定的。離家或逃學是離開一個居所在另一處逗留，但是這逗留的感覺是很漂浮的，即使跟在家的朋友在一起，這樣的在家卻也很飄搖。

「乾脆就出去，不要回來，可是這樣我覺得說，因為我，來講，我是從我的經驗，對我們有些同學他們說要曉家，我說，我有問他說，妳曉家對不對，有沒有想到妳吃的，跟住的，和妳自己所穿的，那，她說要工作，話是沒有錯，工作，可是一個月，如果說算起來的話，向己連租房子吃的都不夠，因為畢竟我們這個階段還是父母在養我們的，然後，讓我們知道能獨立的時候，再向外面去謀生，這樣子，我是覺得說，因為，在外面不見得說比在家裡好，因為，有時候，有時候，真的挨餓受凍那樣子，有時候，也睡在馬路上啊，有些人就這樣啊，那種感覺真的是，嘖，很那種那樣，真的，那時候，那時候挨餓受凍就想到家。」

野處的生活仍要面對「如何活下法」的問題，人仍舊要吃、要喝、

要睡，謀生於是成為離家者的重要課題。然而，為青少年而言，謀生並不容易，有些青少年徘徊在家與野處之間，進進出出；有些青少年乾脆一離不返，卻在仍然需要謀生的世界中浮浮沈沈，或者闖出一條生路，回到正事的世界中，或者躲入更陰暗的角落裡，成為陰暗世界的居民。

(五) 親子之間溝通的前設條件(pre-condition)

離，是在黑暗之處，孩子過著雙重性的生活，這雙重性不能被說，於是孩子出走。父母和孩子代表的正事和野的世界採取彼此對抗的態度，擾動的世界是因為彼此看不見，以致無法對話，這才是前溝通的狀況(pre-communication)，不是不願意溝通造成缺乏溝通，而是溝通之前彼此看不見的前條件(pre-condition)使得彼此無法溝通。

『只要是能管的她(奶奶)都有管到…電話方面怎麼講，她會先聽男的還是女的啊。……她(奶奶)以前就是都不讓我接電話，然後現在如果是我接的話，也會啊，她也會讓我聽，偶爾我在旁邊的話，電話來她會讓我接，然後男的話，她也是會讓我接，因為男的只有那個打來，然後奶奶就是，男女交往方面也是比較開放了一點，因為她以前都不准我交，現在就比較好，她說要交就交特定的，不要怎麼講，異性太多啊，然後就這樣，比較開放一點。然後奶奶也是不希望我去溜冰。她說冰宮的人都很複雜，難免會有些壞朋友，可是怎麼講，我們就蠻喜歡溜冰的，所以有時候溜冰就跟她說去百貨公司。』

野處總是和情色生活(erotic life)相連，這是暗處的生活無法規避的，因此大人要嚴加看管，孩子要小心隱藏。其實許多事物的性質都是必須被隱藏的。

在家裡長輩看來是帶壞囡仔的人，往往是囡仔在家的朋友。她(奶奶)說我會變壞都是學姊帶的，(變壞)就是會蹺家。然而和男朋友的分分合合卻只有在家的學姊(暗處的朋友)才插得了手。是彼此製造了彼此的鴻溝：當事人看到的，家人看不到；當事人的行為家人認為無聊、幼稚，學姊卻認真真地幫。暗處的話語、情色生活是絕對不能曝露的，一旦曝露就被迫進入秩序的世界。

『然後我爸，他神經質啦，什麼，他就打電話給他媽媽，給我男朋友他媽媽，說什麼說什麼這件事要，叫他父母來講，就是事情愈鬧愈大，然後最後就，嗯，就寫一張協議書嘛，就是，不准他來找我，就是，嗯，他如果來找我的話，他媽媽就要負責了，然後我如果去找她的話，我爸爸就要負責。』

暗處的生活對發展中的青少年來說是無法規避且必須隱藏的，因為一經曝光，暗處的家就被打得七零八落。

(六) 明暗之間願意彼此體認對方才有對話的可能

如此看來，明暗兩處確是難以溝通，因為位置在說話，位置一給出就彼此解除。世界給出了明和暗，但明處認為暗處混亂，暗處覺得明處討厭，一個要謀殺另一個。巴謝拉(Gaston Bachelard) 在「空間的詩學」(The poetics of space)¹¹裡說到一個小故事(p.82)：父親送給小女兒生日禮物，一個盒子和一把鑰匙，父親對女兒說，從今天起你可以把事情藏在這個盒子裡，只有你能決定要不要用鑰匙把盒子打開。看到這個故事，我們有種豁然開朗的感覺，因為父親同時看見了明暗兩處，也理解孩子有一個暗處的部份是他不便進去的。孩子被允許在自己的秘密花園裡自在地漫遊，於是溝通才有了可能。溝通的必要條件是在那之前彼此互相看見，而在那瀟漫之處給出彼此的了解(appreciation)。過去總以為是溝通技巧不好之類的問題使得親子關係惡化，其實真的問題是，如果持續用黑白阻斷的心智狀態(mind-set)來理解暗處的事物，那麼世界必將繼續擾動下去，明暗永遠不可能溝通。因為在秩序戰勝混亂、混亂頂撞秩序的單一系統底下，就預示了彼此在某些條件下不能來往。

秩序的世界和野外的混亂世界的彼此解除與彼此的態度無關，而是兩個世界之間早已經有了隔閡。不是父母或學校老師不想瞭解，而是他一開始就站在教化、訓誡的世界裡完成他的秩序感，是他的位置在說話。這樣說並不是反對秩序感，而是反對研究者陷入黑白之爭，不僅看不清明暗的雙重性世界，反而參與了disturbing world。然而，接受這樣的世界很難，大部份的情況都是彼此水火不容，即便是關懷的態度也救不了擾動的世界，因為態度不是底線，而是在那之前必須能認出世界本身的相互性。

秩序(order)和混沌(chaos)的對峙裡，混沌是匿名的，是無法被接引的。連將渾沌概念化(conceptualize)的能力都沒有(即無法命名)的時候，我們說這才是它的pre-constituted world。可命名也就是清楚的。比方說大人為青少年辦的狂歡舞會其實是很模糊的東西，以為原本在暗處的事物被放到明處來，就打破了兩處的區隔，但化暗為明的實際情形是，在明處的監視下，暗處的依舊留在暗處。其實很多私人領域是正式的系統或公共領域無法佔領的。

在電影「大河戀」裡的弟弟，自幼冒人不敢冒之險，長大混了個報社記者當，但喝酒、賭博、打架，無一不精，正值少壯就讓債主給活活打死。喪禮上作牧師的父親說，雖然我瞭解他，但是我還是愛他。兄弟倆是在父親嚴格的教導下成長，其中一門重要的功課是溪釣。父親以侍奉上帝般的虔誠對待溪釣，哥哥循規蹈矩地按照父親的教導釣魚、讀書、生活；弟弟卻創造出自己釣魚的方式，與大自然的韻律緊密相和。野的部份在這裡得到辯護(justified)。野是對上一代的某種頂撞，但很可能成為下一代的秩序，也就是說，秩序是相對的，每代都有每代的野的部份以尋求野地求生。頂撞和教導同時並存。真正的問題涉及怎麼去認對方，以及能不能認到(recognized)那個處所。如果不認，野就必須被馴，可是野是馴不盡的，因為一旦要馴就進入disturbing world的本質狀態。其實每個人都自然地會走到一塊野處，在那裡認出他的秩序。

既然離/合是共相存在，那麼當離-合的對抗世界出現時，什麼是它們共同給出的立足之地呢(common ground)？是不是有一個既不是秩序也不是混亂的處所，它離開了秩序/混亂的向度(dimension)，而成為人在離/合世界裡所處的另一種秩序(another order)呢？就像

「大河戀」所敘說的不可得知的「野的世界」，每個人都有自己不能知道的地方，但是存在著另一種秩序去消弭離／合世界的爭戰。這個另一種秩序不是在處理事物的技術層面上解決問題，它必須被根本地掌握。

如果站在秩序的立場看待離家的混沌狀態，將會進入不能溝通的前條件，根本不能解決問題。另一種秩序可能是愛，可能是關懷。我們避開這個領域的談論，因為即使愛和關懷真正地想從另外的方向來解決紛爭，當談論進入某種神聖高尚的領域時卻常顯得不真切。因此我們把論述放在「認」(recognition)的問題上，願意認對方、認處所，就可使原來對立的世界有了轉圜。或許解決的辦法早就存在世界中。

一個看起來離經叛道的辦法是，在秩序世界裡給予解構的(de-structured)意義，並且在混沌界裡給予建構的(constructed)意義。因為秩序世界具有強大的目的性、高度的功能性，甚至非常功利，如果我們不對它做某種解除，只有祭出百萬雄兵消滅混沌世界。但是就我們論述看來這條路不太可能行得通。因此唯一的消除辦法便是，承認青少年的世界裡有一段時間確實是無目的(purposeless)，也許就像大河戀的弟弟一樣，在野處求出返回營生正途的東西。此即所謂，予混沌世界以建構意義，而予秩序世界以解構意義，如此才願意去認識暗處。反之，若不斷從正面去堆疊秩序，形成高度的秩序感，只怕在思路上窒礙難行。如前述所言，青少年有些看來膚淺的行為，很可能是在建構暗處的秩序。又如日本文化中所謂的「異人」(outsiders)，異人生活在混沌世界中，但正因為他們處於體制之外，反而發揮出秩序世界無法完成的建構性。當我們改變研究正面世界的態度，把自己沈浸在暗處的生活時，我們便開始注意到混沌的建構的可能性(construtive

possibility from the chaos)。其實秩序世界表面看起來堅固，骨子裡卻滿薄弱的；野性世界看起來脆弱，但它在暗處所滋生的力量(power in the shadows)卻無所不在。因此，在談論「回歸正途」時，有時候不能將正途視為唯一理所當然的部份，因為在返回正途之前，更龐然的力量是發生在混沌世界裡，在看不見的地方進行某些建構。意即，野處在建構某物，只是我們看不見某物。如此我們就會明白，為什麼當我們研究離家少年的時候，常會發現一個自我改造(self transformation)的過程，不管它的結果是順著正途或逆著正途，值得我們關切的是，暗處裡的力量是不容忽視的。

伍、「離合」作為生命史性的發展任務

於是，我們到達了有關「離合」知識的生命史性建構問題。我們曾在前面指出，「離合」的知識不應僅僅是認知、情感與態度的範疇，而是人際之間以時間為軸點的發展歷程。時間是指「人的時間」，不應與「物理時間」混淆。人的時間性是以生活世界的「現在」為軸點，「過去」是「現在」的過去，「未來」是現在的未來；過去是「現在」召喚「過去發生的事」，未來是「現在」投射於前的承諾。當研究者對受訪者詢問他們的事情時，他們在「現在」回首過去、也在「現在」投向未來。他們的敘說資料立即呈現歷史性的觀照，以「現在」的理解為軸點，所謂「發展」是他從敘說的理解出現的觀看的移位，而觀看的移位是他過去發生的實質行動，轉變成理解的經驗。因此他的理解是歷史性的——他是根據「現在」的歷史理解來指向未來。雖然，未來仍然等著發生的事情來實現，但在「現在」所理解的未來早就在行動的構成某種承諾。依此經驗性的理解來說，「離合」的知識是個

人「在關係之中」的歷史性理解——在他的「現在」生活的當下，「離合」是看不見的，但他透過他回憶的過去經驗，與「現在」的情況做雙重性的反思，他才會明白自己與他人的關係有了某種性質的差異，當他有能力辨識「現在」的自己正與關係中的他人有了間距，使他知道自已與他人的對待中，是以客體間的協商方式形成的關係，那麼我們可以說那就是「離」的知識產生。這樣說來，「離」並不意味著身體的離開，即使「同床」也可以有「異夢」；「離」也不是截然地與「合」對立，那只是兩個理解的層次，人們可以在一個時候進入另一個層次，也可以在另一個時候進入另一個層次，甚至人們可以同時把離與合的層次並存著，在「合」中有「離」，在「離」中有「合」。人類只有在歷史性的知識才能有這樣的分分合合，相互摺疊，而形成「在對方的身上完成自己」，也可以「在自己身上讓他人完成自己」。

於是，離合成為生命史裡必然要發展的任務（developmental task），而不是偏差行為的指標；離合的辯證性發展正是人在關係之中，如何與他者「相與」、「相隔」的理解當中；青少年時期恰好是起其端的时间，當「離」在邁開它的腳步之時，它恰好走進了不知名的野處，社會既不知如何為它命名，也無意識的解除了它的建構能力，更誤解了它，將之視為與「合」對立的另一端點，以為「離」是沒有回頭路。當我們承認青少年是可以沒有目的的漫遊，他們正在野處尋找另外一個家，我們才能徹底明白，社會不能只是拒絕離家的人，還需為青少年發展轉變之間找到安身的新家。

陸、研究者的自省

在敘說資料中看到很多必須隱藏的「私語」（privated language）。私語不是指自己發明的語言，而是指心思的私密性，必須隱藏不被看出；所謂「隱藏」是指個人在世遭逢的不可見位置，而這個位置恰好是他觀看事情的角度。私語所相對的「明白的意識」（illuminating conscious）是指被放到公開區的有秩序之言語，可以被文化規範理解的文本或話語。私語本身猶如未曾現身的心智產生器，它指向事物，卻偏離常軌。在精神病理學，佛洛伊德發現病人有一套私語，只有他明白自己卻被視為怪異。這一套私語中有很多東西是「知道卻無可名狀」的，但這是否意味著症狀呢？從正面的世界來看，這無可名狀的東西果然是症狀；然而，如果放棄正面觀看角度，私語會是怎麼樣的東西呢？心理學家最終的目的是遭逢他者（the other）而得到知識，而在遭逢他者時心理學家就立刻陷入「私語」當中，他的任務就在揭露「私語」（不妨說整個論述的觀點都在經營「私語」）。這就是為什麼聆聽時要把敘說者的話語逐字記下，且在讀敘說資料時必須有私語的意識，極力打破（去括弧）社會習慣所給的東西。因為秩序世界看起來很強勢，但實際上往往達不到它想達到的點。因為秩序像道路（way）一樣，它的達成是假設存在很強的私語或暗處的力量來撐住它，但是暗處是秩序所達不到的承接的世界，暗處的私語可能朝各個不同的方向湧現，使得秩序達不到原本指向的點，或者真正的情況根本是在秩序與混沌間走出另一條路。真正重要的是，在傾聽了暗處的聲音後，我們發展出的心智狀態（mind-set）讓我們去問一個問題：傾聽怎麼可能？對海德格而言，世界就是在傾聽，但是我們往往不知道怎麼

聽，因為有太多的話語強迫我們只能聽那些話。或許心理學的方法學就是傾聽之學，研究如何遭逢別人的傾聽。

參考文獻

1. Ricoeur, P.(1976). *Interpretation theory: Discourse and the surplus of meaning*. Texas, Fortworth: The Texas Christian Press.
2. 參閱 Lakoff, G.(1987). *Women, fire, and dangerous things: What categories reveal about the mind*. Chicago: The University of Chicago Press.(中譯本：女人、火與危險事物—範疇所揭示之心智的奧秘。台北：桂冠，1994)
3. 參閱 Heidegger(19xx): *On the way to language* (中譯本：「走向語言之途」，台北：時報文化，1993)
4. Simmel, G.(1994) *Bridge and door. Theory, Culture & Society*, Vol. 11, 5-10.
5. 余德慧(1994) *文化心理學理論的詮釋之道*。〈社會科學研究方法檢討與前瞻：第二次科技研討會〉論文。台北，南港：中央研究院民族學研究所。
6. 余德慧：〈會作夢的記憶〉，張老師月刊，1995年2月份。
7. Holmbeck, G. N., O'Donnell(1991) *Discrepancies between perceptions of decision making and behavioral autonomy*. In R. L. Paikoff (Ed.): *Shared views in the family during adolescence*. San Francisco: Jossey-Bass.
8. Papini, D. R., Micka, J. C.(1991) *Synchronization in rting of pubertal maturity and faulty beliefs about family relationship*. In R. L. Paikoff (Ed.): *Shared views in the family during adolescence*. San Francisco: Jossey-Bass.
9. Vygotsky, L.(1978). *Mind in society*. MA: Harvard University Press.
10. Holden, G. W., & Ritchie, K. L.(1988). *Child rearing and the dialectics of parental intelligence*. In J. Valsiner (Ed.), *Child development within culturally structured environment*, Vol. 1. Parental cognition and adult-child interaction. Norwood, NJ:

Ablex.

- Riegel, K. F.(1975). *Toward a dialectical theory of development*. *Human Development*, 18, 50-64.
10. 蔡怡佳(1992)。〈從國中離家少女的敘說探討「離」在青少年發展歷程的意義〉。國立台灣大學心理學研究所碩士論文。
11. Bachelard, G.(1958 / 1969). *The poetics of space*. Translated by Maria Jolas. Mas, Boston: Becon Press.

諮商輔導歷程中性別偏見議題 的探討

謝臥龍，駱慧文，糠明珊

高雄醫學院 兩性研究中心

「... 當 21 世紀來臨之時，諮商輔導人員逐漸地被要求幫助案主探索其性別觀念，適應性別角色與地位；因此爲了克盡職責，諮商輔導者必須了解當今社會中所確認並已形成性別角色衝突的真實情形，而諮商輔導人員如果在心理諮商工作過程中疏忽了既已存在的性別觀念衝突時，那無異是一種招致災禍的行爲 」 Scher and Good(1990, p.338)

當案主步入諮商室時，他 / 她帶著獨特的背景與經歷，懷著不安、焦慮、無助與恐懼的心情，期盼著諮商輔導人員的協助和引導；案主經常不知如何啓口，更不知諮商輔導人員是否能夠了解他 / 她問題的背景癥結所在？諮商輔導人員是否有意願及有能力引導他 / 她釐清並走出困境的核心？諮商輔導人員是否值得信賴？是否會保密？案主多麼希望得到諮商輔導人員的幫助來減緩並消除惶恐、鬱卒與無助的情緒，進而認清困境的癥結並謀求解決的策略；而筆者相信大多數的諮商輔導人員在案主這樣的期待與企求之下，都會盡其所能去協助案主，追尋並滿足他 / 她的期望與需求。然而誠如 Wehrly(1995) 和 Corey (1990) 所言，諮商輔導是一種複雜的工作，因此諮商者不但要擁有專精的諮商輔導知能，更需具有洞悉力來察覺當前社會文化背景與其急

遽變化的內涵和其互動之間的因果關係；如此一來，諮商輔導人員才能客觀及完整地理解並精確地分析案主問題的本質，適當地發揮專業的諮商輔導知能，進而達成諮商輔導既定的目標 (Pedersen & Ivey, 1993)。

性別意識在諮商輔導與心理治療過程中歷史性的發展

隨著家庭與社會結構急遽轉型，再加上一波波婦女解放運動 (women's liberation movement) 和社會運動的衝擊，人類開始對社會文化和家庭中傳統角色地位展開多層面的再思考；不僅如此，甚至以男性為主的諮商輔導與心理治療領域，亦提出男 / 女性案主在諮商輔導和心理治療過程中是否受到公平與合理待遇的質疑與省思 (Sesan, 1983)。Rosenkrantz 等人 (1968) 是最早針對性別議題進行探討的研究群，在其研究報告中率先提出，大學院校諮商輔導人員在認定男女性案主自我概念的觀點上有顯著差異性。Broverman 等人更在 1970 年製定性別角色刻板印象問卷 (Sex-Role Stereotype Questionnaire, SRSQ)，進行檢視並發現心理治療人員在對女性案主心理健康程度的認定上，普遍存在著性別偏見的雙重標準；在 1973 年 Rice 與 Rice 亦強烈地指出，心理治療人員常以自己本身充滿性別偏見的理論架構和獲自於當前社會文化中的性別角色刻板印象來處理案主角色地位的發展及體驗獲取歷程所產生的衝突。包括 Rice 與 Rice 在內，許多研究者也都提出相同的警告，如果諮商與心理治療過程中，茲因諮商人員以案主的性別產生不同的認定層次與雙重標準，將會蒙弊案主對自己現實生活中

性別角色衝突的認知，阻撓案主在諮商過程中提出其性別角色衝突問題探索的意願，更會減低案主面對困境癥結的機會，進而剝奪其問題解決與追求更高生活品質的企求 (Stockard & Johnson, 1992 ; Williams, 1987 ; Carmen, Russo & Miller, 1981 ; Hill, et.al, 1979)。因此，繼之而來的許多研究者，則以無性別平等的觀點來探討諮商輔導與心理治療歷程、治療診斷與治療結果是否存有性別偏見。

1974 年，美國心理協會 (APA, American Psychological Association) 應美國心理協會女性心理學委員會的要求，以 2,000 名美國心理協會女性會員為對象進行一系列研究，旨在探討心理治療過程中性別偏見與性別角色刻板印象之相關議題 (APA, 1975)，其目的為：

1. 檢視與心理治療相關的職前或在職心理治療受訓人員、實務工作者、甚至案主本身，是否受到性別偏見與性別角色刻板印象直接的影響；
2. 提出減低心理治療過程中性別偏見與性別角色刻板印象方法的建言；
3. 發展出減低並消除心理治療歷程中性別偏見及性別角色刻板印象相關的資訊，並廣加宣傳 (APA, 1975, p.1169)。

因此美國心理協會在其專業期刊中發表一系列研究成果報告，茲以提供研究者與實務治療工作者在研究及實務工作中，削減性別偏見和性別角色刻板印象所需的相關資訊 (1978a)；除此之外，其研究結果也被製定為治療女性案主所應知悉如何避免性別偏見的法則 (1978b)。

隨著教育的普及，婦女就業機會的增加，女性角色地位的改變，部份諮商輔導與心理治療研究以及教育機構逐漸注意到性別意識，再加上女性主義者治療法 (feminist therapy) 和無性別偏見治療法 (non-sexist therapy) 的興起，越來越多的諮商輔導與心理治療從事者及研

究人員紛紛投入性別意識相關議題的探討。Sesan (1988) 修訂前述美國心理協會所發展出來的心理治療過程中性別偏見與性別角色刻板印象調查表，並針對 450 位女性案主進行調查，發現有小孩且學歷較低的女性以及身處家庭暴力與受強暴的婦女，在心理治療過程中常被暗示與鼓勵接受傳統的女性角色；Sesan 也指出治療者較少處理女性案主因特殊遭遇而產生的情緒問題，諸如憤怒等；不但如此，其研究也發現治療者對前述特殊境遇婦女的社會文化背景了解不足，此亦深深地影響其治療效能。Horney(1993)、Frude(1991)、Walker(1990)、William(1984) 與 Walker(1981, 1984) 同樣地提出，受虐與被毆的婦女在接受心理治療歷程中都常遭受性別偏見的待遇，不但無以達成既定的療效，有時更因性別偏見與性別角色刻板印象造成案主二度傷害。

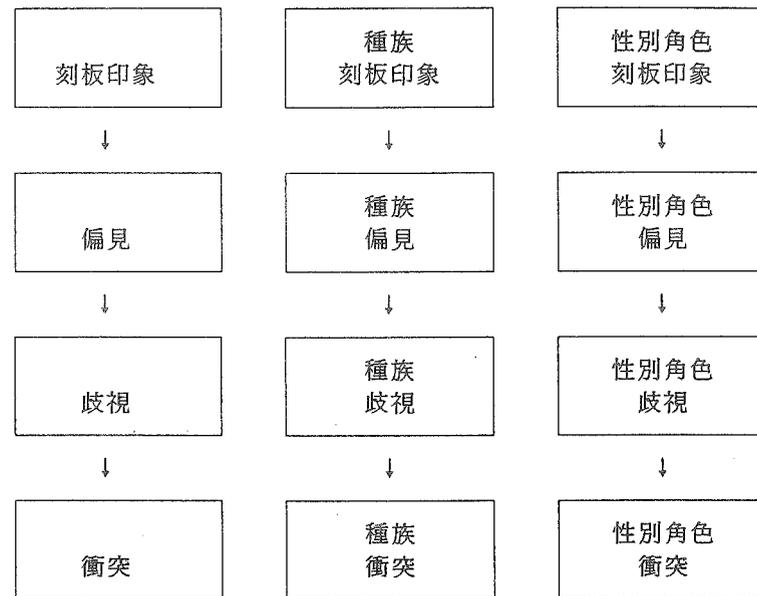
Broverman 等人在 1970 年制定性別角色刻板印象調查表 (SRSQ)，並以此調查表來檢視心理治療過程中性別意識之後，許多研究者亦採用此調查表進行性別相關議題的探討。O'Malley 與 Richardson(1985) 發現，在諮商歷程中男性案主常被突顯剛陽的男性特質 (masculinity)，而女性案主則被強調柔順的女性特質 (femininity)。Fidell(1981) 曾引用美國國家藥物濫用協會 (National Institute on Drug Abuse, 1978) 的數據時指出，1977 年全美國使用鎮定劑 (tranguilizers) 人口中，女性佔 63%，服食興奮劑 (stimulants) 的女性人口更高達 71%；Fidell 在其調查中發現，治療者常主觀地認為女性缺乏自重 (self-esteem)，因此需要持續而長期的藥物治療，而讓許多女性患者無以認知其治療過程中的性別角色刻板印象所造成的藥物濫用危機。張珏 (1995) 也曾以無性別盲 (nongender) 觀點來探討當前國內醫療體制的缺失時指出，醫療工作人員常因本身既存的性別偏見而忽視婦女的醫療需求。Sher-

man(1980) 提出研究數據而說明，諮商輔導與心理治療者常因自己的性別角色價值觀，而依案主性別產生雙重標準，進而錯誤地分析、評估與誤導案主性別角色的相關行為。

Walker(1990) 在其著作中特別提出，21 世紀專業的諮商與心理治療實務工作者必須洞悉當前社會中性別角色的轉變，提供案主符合生活中真實角色地位的資訊；協助案主確認與追求有助益的生活目標及方式，才能符合案主的需求進而順利圓滿地達成諮商與心理治療的效果。Walker 亦強調，面對女性案主的困境，諸如：日常家庭生活中妻子與母親的角色地位、女孩與父母間的關係、女性自我統合 (self-identity)、女性心理衛生、飲食失調、家庭與婚姻暴力種種，諮商與心理治療者都應以性別平等的觀念及知能來進行諮商輔導與心理治療工作。

性別意識與男性研究

根據 Weber(1992) 的論點，形成偏見之因素約可包括：相對的剝削、團體的衝突以及制度的支持；而持有偏見的人，在其認知與行為之間則深受刻板印象的影響。由此可知人與人之間許多的紛爭、對立與衝突源本始於刻板印象。而筆者也認為刻板印象造成了偏見，偏見形成歧視，歧視引發對立與衝突（如圖一）；刻板印象如果加上種族、宗教、年齡、社經地位與性別的發酵因素，那在人類歷史上屢見不鮮的種族對立、宗教衝突、代溝、階級鬥爭與性別間因失和而產生的暴力則為明證。



圖一：刻板印象、偏見、歧視與衝突間之關係(謝臥龍，1996)

此國內外女性主義者在父權、威權與階層化的社會文化結構中探討性別角色刻板印象、性別偏見、性別角色歧視與性別角色衝突等議題進而追求性別平等 (sex fairness) 時，許多人一定會認為威權與階層化的社會架構中受到傷害的應該只是女性，其實不然；Klein(1985) 曾著書力主性別平等的觀念時曾說，性別偏見有如雙刃的劍，受到傷害的絕不只是女性，還包括男性。因此在女性主義、婦女運動及婦女研究風潮澎湃之中，掌握與支配大部分社會資源的少數男性開始思辯性別意識相關議題，而在不久前興起的男性研究 (men's studies) 即為性別研究範疇中新興的領域，生命週期中男性角色地位、心理衛生、人羣互動、親密關係及家庭職責等等均為男性研究的主題。

誠如 Levant & Pollack(1995)、Thompson(1991) 所言，人類社會中大多是以男性為整個社會人性的表徵，因此總體社會中需求的認定、資源的分配、制度的建立及道德規範的評斷都是以男性為考量的焦點，而傳統剛陽男性特質則成為男人性別角色社會化歷程的主要依據；因此，男人一味地強調頑強的男性氣概，突顯只許成功不許失敗的條件和能力，追求自我與社會期許的職業與社經地位。然而男人在強調和表現其剛強男性特質的同時，卻也忽視了自己生心理的健康，因而醞釀許多個人、家庭及社會的悲劇；在自我統合與角色地位期許中產生矛盾及衝突，更構築了追求快樂幸福婚姻與家庭生活的障礙進而成為婚姻與家庭諮商者所認為的問題家庭中關鍵而缺席的人物。上述林林總總的問題，不只是為人子、為人夫、為人父的男人之夢靨，也是其父母、配偶與子女之悲劇。因此 Meth 與 Pasick(1990) 力主把性別角色意識列為諮商輔導與心理治療歷程中值得考量的因素，其目的旨在引導男性案主省思並認知其傳統男性剛陽特質可能產生的內在衝突，進

而協助他建立及發展適性的人格特質、人群關係，進而追求健康快樂的家庭生活；不但如此，在工作場合中，尋找合乎自己性向和興趣的就業機會，發揮潛能，創造屬於真實自我的一片天地。

Moore 和 Leafgren(1990) 也指出，性別刻板印象所造成的社會文化中性別區隔的禁忌 (taboo)，應在性別平等的考量之下，重新建構而成爲符合當前社會需要的性別意識，茲以讓男性案主在自我探索與自我統合歷程中，特別是生活適應失調、家庭暴力中施暴、失意而企圖自殺的男人，在其獨斷剛強的男性特質中，注入剛柔並濟的特質 (androgyny)，促使其勇敢地面對自我的察覺和成長，進而省思人生的意義及價值。

多元文化中，家庭型態與功能都產生急遽的變遷，而家庭成員對其角色地位有著不同層次的認知，不但如此，家庭成員也對其角色行爲 (role behavior) 與職責產生不同於往昔的期待；因此子女都希望父親不再是鮮少回家吃晚飯且天天忙於事業的一部賺錢機器，更不再只是板著臉孔與家人疏離而自我孤立的嚴父，子女殷殷地期盼父親的關懷，配偶更期待與丈夫親密的對話、生活體驗的分享與支持。然而在「男主外，女主內」的社會文化背景中，許多男人把他成功的事業建築在破碎的家庭上，因此許多婚姻與家庭諮商工作者紛紛呼籲，重新審視父親角色與父親職責。Shapiro(1993)、Scull(1992)、Lewis & O'Brien(1987) 都建議打破性別角色和男性剛強特質的神話迷思，重新界定男性性別角色的標準，省思父親的職責與其角色地位。Scull(1992)、Meth & Pasick(1990) 和 Kimmel(1987) 都極力主張，在婚姻與家庭治療中，諮商治療者都應採用無性別偏見治療法 (non-sexist therapy) 來協助無法扮演子女心目中好父親、單親或繼親家庭的父親、親子或夫

妻關係不和的男性案主，調整其對父親角色與職責的認知，尋找家庭的意義，因應家庭的危機進而建立和樂家庭的策略。

性別意識在學校諮商輔導的意義

教育是運用教與學的互動來提昇人類的認知，行爲與情意的改變，更促使心智人格的成長，提供知識學習的機會；不但如此，教育更可協助人類發揮潛能，提昇社經地位，促進社會整體性的改革、創新與發展 (謝臥龍與駱慧文, 1995)。但是現今國內許多研究者都紛紛指出，在學校和教室中都充滿了性別偏見 (謝小苓, 1995；黃政傑, 1994；謝臥龍與駱慧文, 1993)。Lo & Shieh(1992)、Klein(1985) 和 Scott & Wirtenberg(1985) 也強調學校中所使用的教材與教科書，甚至課堂師生互動，不但要避免性別、種族、年齡及宗教的偏見，還需反映其真實的地位與角色；因此謝小苓曾特別指出，學校如無法避免性別角色偏見的教育方式，而又不能提供完整的兩性與性別教育，那我們的教育則不是全人教育。

充滿性別偏見的教育既然深植我們的教育體制，不但無以達成上述的教育宗旨與目標，更不能培育具有全人觀點的國家棟樑與未來希望，如若再加上具有性別偏見和性別角色刻板印象的學校諮商輔導，那將會腐蝕國家的棟樑，晦暗未來的前途。因此，性別意識在學校諮商輔導的意義與其重要性是誠然值得關切與重視的。

Wehrly(1995)、Meier & Davis(1993) 指出文化層面的考量應是現今多元文化背景中專業諮商的要素之一；而年齡、社經地位、家庭組型、生活方式、價值觀、性別角色、宗教、個人才能與性向等都應廣義地被含括在文化因素之中。學校諮商人員如果能融合並應用廣義的

文化因素於諮商輔導工作中，其消極的意義是避免產生性別、社經地位、宗教、年齡種種的偏見，而積極的目的旨在引導學生進行適性的自我探索、發揮潛能、規劃未來學業、建立自我價值觀及養成決策與問題解決的能力，以爲未來選擇自己生涯及生活方式的基石。

Pedersen 於 1991 年在美國諮商與發展雜誌，以長達 250 頁的篇幅強調多元文化諮商 (multicultural counseling) 的重要性，並提出 5 點建議以爲推展多元文化諮商方式之諮商教育工作者參考之用：

1. 諮商者必須認知每個人有其特有的文化傳承歷程，文化學習的方式因人而異，無對錯良窳之分；
2. 諮商理論需重新檢視，以確保這些理論能適用於各種不同文化背景的人口；
3. 多元文化諮商觀點應被涵蓋在諮商人員職前與在職訓練的課程；
4. 研究者須把文化差異的觀點加注於研究設計的考慮，才可真確地分析與發現研究成果；
5. 諮商技巧與策略需被轉換爲適合諮商各種文化背景的案主。

雖然廣義的文化因素爲一些諮商輔導教育工作者所重視，但在學校諮商輔導過程中仍常因缺乏多元文化諮商觀點而產生許多問題。這些年來，國內校園性騷擾事件常出現於報端，各個學校在處理這些事件的過程都頗受爭議。王秀紅，謝臥龍與駱慧文 (1994) 指出，性騷擾是性別歧視下的產物，也是一種在不平等權力關係的環境中所產生非期望之性脅迫；此可由校園性騷擾事件加害者全是男生，

而受害者皆爲女生中可見一斑。因此學校諮商輔導必須了解當前社會文化中性別不平等的權力關係，在接納、保密與值得信賴的氣氛中幫助案主走出受害的陰影。

生涯探索、規劃與發展是各級學校諮商輔導的重點之一，然而

Zunker (1990) 指出生涯諮商員在諮商輔導過程中常因學生性別、種族及特殊性 (諸如殘障) 而產生偏見；不但如此，學校中生涯探索、規劃相關的心理測驗工具及職業資料都明顯存在著性別偏見。因此，Zunker 建議生涯諮商員不但要受無性別偏見的訓練，更要具備正確的性別角色意識後才能引導案主探索、面對與改變其性別角色的衝突，強化其自我概念與自信、開發潛能，進而建立有意義與有助益於未來工作及生涯的概念。Maddy-Berstein (1994) 亦指出，生涯諮商者必須知悉多元文化的重要性，並加強對低學業成就、家庭經濟情況較差、殘障與性別角色衝突的學生進行生涯諮商。除了引導學生對價值觀、興趣、目標和性向進行自我探索外，還需針對其教育狀況和未來就業的目標與發展進行檢視，提昇學生思考及決策的能力，才能達到生涯諮商的目的。

謝臥龍、莊勝發與駱慧文 (1996) 以國內各級學校諮商輔導老師 (N = 642)，進行諮商輔導老師對女性案主性別角色刻板印象的研究調查結果發現，絕大多數的學校諮商輔導教師普遍存有性別角色刻板印象，他們相信：

- (1) 女性案主在成長過程中所遭遇的問題大多比較瑣碎；
- (2) 女性案主在處理人際關係時比較情緒化；
- (3) 女性案主在追求自己的權益及平等的過程中，往往忽略了她本身的能力；
- (4) 女性案主比男性案主更需藉由他人的肯定來建立自己的信心；
- (5) 男性的獨立自主性勝於女性；
- (6) 女性如果表現更多女性的特質，會更具吸引力；
- (7) 大部份的女性案主對於性關係較爲嚴謹；
- (8) 當女性案主善盡女人本份時，比較容易獲得鼓勵與讚許；
- (9) 大多數女性案主比較羨慕男人。

性別平等諮商理論 (Sex-Fair Counseling Theory) 之概述

根據張春興(1989)所著的張氏心理學辭典中將性別角色刻板印象 (sex-role stereotyping) 的定義為，一般社會大眾對男女兩性行為刻板區分的心理傾向；由於既存的性別角色刻板印象，傳統社會文化中才具有對男女行為不盡相同要求的雙重標準；而性別角色刻板印象與性別偏見所產生的雙重標準，會限制並扭曲個人的興趣、能力、行為、性向和價值觀的發展與成長 (Bem, 1993; Walker, 1990)。

Kindsvatter 等人 (1990) 與 Klein (1985) 都相繼指出，教師的態度與期望深深影響到學生學業成就與表現，如果教師在教學歷程中因性別偏見而產生態度與期望的雙重標準，使得學生只能以教師性別偏見的教學互動方式，男高女低的學業成就期望，性別不同標準的行為準則來學習，學生的學習與人格發展將被侷限在性別因素的桎梏中。誠如 Sesan (1983) 所言，案主深受諮商與治療人員信念與價值觀的影響；而如果性別偏見的意識與性別角色刻板印象的諮商輔導與心理治療，將會深遠地影響案主與治療成效；因此如果諮商輔導與心理治療人員面對女性案主時，他/她主觀地認為女性案主應盡量表現女人溫柔與被動的特質，才會更具吸引力，案主常會輕易而深信不疑地接受並採用諮商與治療人員的價值觀，不但會轉移治療的方向，也會影響治療成果；由此可知探討性別意識在諮商輔導與心理治療中的意義與重要性。而 Sesan (1983) 認為諮商與治療中的性別偏見通常包括下列幾個涵意，1). 傳統性別角色常被刻意的強化；2). 對女性案主雙重標準的期待與歧視；3). 運用性別偏見與性別歧視的觀點與療法；4). 將女性案主視

為性對象，包括壓抑、誤導、歧視甚至性誘惑等。

因此許多探討性別意識的研究者都極力主張以性別平等的諮商理論與技巧來諮商治療男女性案主 (Meth & Pasic, 1990; Walker, 1990; Sesan, 1988)，性別平等諮商理論大致可分為無性別偏見 (nonsexist) 治療法以及女性主義者 (feminist) 治療法；而此兩種治療法基本上不但都反對生物學理論基礎的性別差異及社會文化中性別差異的制約，更堅拒男女性心理健康的雙重標準 (Rawlings & Carter, 1977)。無性別偏見與女性主義者治療法皆以追求男女平等為主旨，進而建立超越性別角色與自我實現的心理健康模式，並深信男女性如欲獲得平等都必須學習如何去了解、尊重以及運用自我理解 (self-understanding) (Collier, 1982, p.36)。

女性主義治療法的基本假設是意識型態、社會結構與行為之間錯綜複雜的組合 (Gilbert, 1979)。Walker (1990)、Maraek & Kravetz (1979) 與 Lerman (1974) 均指出，女性主義者治療法不僅融合女性文化地位的自覺以及其行為意義，更支持女性自發與自我實現的發展。Sesan (1983) 歸納許多女性主義者治療法的論點為下列五點基本假設：

1. 女性次級地位乃源自於男女性權力的結構與擁有之差異；
2. 女性情緒問題主要來自於社會而非個人；個案藉由社會與心理相關之探討因素，進而突破其窘困；
3. 雖然女性問題癥結源自於外在環境，但不能因此而免除她個人抉擇的責任，因為個人是可以改變她本身外在的環境；
4. 男女兩性皆是性別角色社會化的受害者，因此兩性關係的互動對男女性都一樣重要；藉由兩性互動關係的探討，可達成女性自我教育與成長而獲取寶貴的經驗；
5. 對女性而言，相當程度的心理與經濟自主性是非常重要的；激勵案主透過憤怒的表達，建立自我引導、自

信和自主等方式提昇個人能力的體驗。

Sesan 也整合並分析一些無性別偏見治療法推動者的理論架構，提出下列幾點假設，茲以闡述此治療法的內涵：

1. 治療者不但要認知他/她個人價值與性別相關議題的重要性，也需逐漸提昇與探討其有意識與無意識男性及女性的理念；
2. 治療者除了不得預先提及適當的性別角色行為之外，尚應鼓勵案主根據個別的目標，而非性別，來決定性別角色行為調適的策略；
3. 案主角色的互換(role-reversals)應被接受且不被認定病態，診斷亦不應建立於案主是否達成社會大眾所認同的性別角色；
4. 男女性案主其工具性與表達性(instrumental and expressive)的特質應該被接納；他/她都可能是位具有自主性、坦承直率、相互依賴、溫柔、勇於表現人格特質的獨立個體；
5. 社會文化所詮釋的性別角色差異比由生物學觀點所界定的性別差異容易被接受；
6. 治療者不得使用他/她的權威去強化案主適當或不適當的性別角色行為；
7. 治療者不應使用性別偏見的衡鑑工具。

無性別偏見與女性主義者諮商治療理論都融合並採納了人本主義(humanism)的理念(Rawlings & Carter, 1977)；而無性別偏見諮商治療理論更建構於人本心理學(humanistic psychology)的理論架構上，而女性主義者諮商治療理論則根植於社會學與政治學的意識型態(Sesan, 1983)。Marecek, Kravetz & Finn(1979)提到此兩種治療法時都認為絕無優劣之分，但當女性案主表達對性別束縛不滿並堅決地追求解脫時，女性主義者治療法較有效益；針對著保守傳統而不能接受女性主義哲理的女性案主，Walker(1990)與Rawlings & Carter(1979)則傾向採用無性別偏見治療法。

建議

社會大眾對不同性別、社經地位、學歷及價值觀的人抱持不盡相同的認知和期待，如果因為性別、社經地位、學歷與價值觀的差異而產生偏見、歧視，引起對立與衝突，將會造成社會中種種人為的問題與悲劇。專業的諮商輔導與心理治療工作者，不但應該去除性別偏見與性別角色刻板印象，更需具備多元文化與性別平等諮商輔導知能，才能透悉案主窘境癥結，建立諮商輔導明確的目標，鼓勵案主達成諮商輔導過程中所設定明確且具體之目標。因此筆者針對性別意識在諮商輔導歷程中的意義作以下的建議：

a. 對諮商人員的建議

1. 設計與規劃諮商輔導和心理治療人員的職前與在職訓練課程，讓性別意識以及無性別偏見治療法被包括在其訓練課程中。
2. 建立諮商輔導與心理治療人員證照制度，並應考慮檢視諮商輔導員性別偏見與性別角色刻板印象的意識，以確認他/她能以性別平等的態度與技巧來對待案主，茲以達成諮商輔導與心理治療的效能。
3. 評估諮商輔導及心理治療教育與訓練機構是否採用無性別偏見的教材，教科書、教案與相關心理衡鑑工具。
4. 建立兩性平等諮商輔導與心理治療資料庫，茲以長期提供研究者及實務工作者進行性別意識探討的資訊。

b. 對諮商輔導人員本身的建議

1. 鼓勵與支持諮商輔導人員參與學校訓練及研究機構所舉辦性別意識探討的研討會、工作坊與講習會(諸如今年中華心理衛生協會年會的主題：兩性平等與心理衛生)。
2. 加強諮商輔導與心理治療督導(supervision)制度的功能，

才可由督導員確實地協助實務工作者來探討性別意識相關的議題，進而培育無性別偏見的諮商輔導與心理治療人員。

3. 不同族群具有不盡相同的諮商輔導與心理治療的需求，除了性別意識之外，上有下列種種議題諸如：原住民、殘障同胞、同性戀者、長期藥物濫用、未婚懷孕青少年、被毆與受暴婦女、飲食失調、父母與親子關係、父母角色地位與職責、親密關係等等都需諮商輔導和心理治療人員以多元文化與性別平等的觀念及方法來進行諮商輔導和心理治療。

c. 對未來相關研究的建議

1. 鼓勵並支持對性別意識關心的研究者參與性別偏見與性別角色刻板印象相關議題之個別或整合型研究。
2. 以研究來檢視並評估目前國內諮商輔導與心理治療人員所採用的理論架構和諮商技巧是否符合性別平等的標準。
3. 檢視與評估當今各級學校及實務工作單位所採用的心理衡鑑工具是否帶有性別偏見與性別角色刻板印象；如經檢驗發現心理測驗與工具蒙戴著性別偏見的色彩，相關研發單位和研究者必須要負起此時代使命，設計發展出本土化及無性別偏見的心理測驗與工具。
4. 性別偏見與性別角色刻板印象的議題不能只窄化在女性議題上，因此鼓勵與提昇國內男性研究的風潮，共同以兩性平等的觀點來探討男性與女性特有的困境，尋找解決之道，始可落實兩性平等的真諦。

註：本文發表於中華心理衛生協會 85 年年會暨兩性平等與心理衛生研討會

參考文獻

- 王秀紅，謝臥龍與駱慧文(1994). 醫療行為中性騷擾的界定與預防---德懷研究。公共衛生，21(1)，1-13。
- 黃政傑(1994). 兩性教育與課程設計。本文發表於國立中正大學成人教育研究中心所主辦的兩性教育與教科書研討會，1994年5月19日，嘉義：國立中正大學。
- 張珏(1995). 女人！妳的名字是弱者？--婦女與健康。本文發表於國立台灣大學婦女研究室所主辦的婦女研究十年--婦女人權的回顧與展望研討會，1995年11月17-18日，台北：國立台灣大學。
- 張春興(1989). 張氏心理學辭典。台北：東華書局。
- 謝小苓(1995). 教育：從反權的複製至女性的解放；本文發表於女性學學會所主辦的台灣婦女處境白皮書研討會，1995年6月17日，台北：國立台灣大學。
- 謝臥龍，莊勝發與駱慧文(1996). 諮商員在諮商過程中對女性案主性別角色刻板印象之初探。輔導與測驗，135(付印中)。
- 謝臥龍與駱慧文(1995). 婦女研究在台十年發展過程中婦女與教育相關議題之回顧與省思。本文發表於國立台灣大學婦女研究室所主辦的婦女研究十年--婦女人權的回顧與展望研討會，1995年11月17-18日，台北：國立台灣大學。
- 謝臥龍與駱慧文(1993). 由教育平等觀看大學教育；本文發表於高雄醫學院兩性研究中心所主辦的南部地區大專教師兩性教育研習營，1993年3月5-6日，高雄：高雄醫學院。
- American Psychological Association(1995). Report of the task force on sex bias and sex-role stereotyping in psychotherapeutic practice. American Psychologist, 30, 1169-1175.
- American Psychological Association(1978a). Source materials for nonsexist therapy. JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology, 8, 40.
- American Psychological Association(1978b). Guidelines for therapy with women. American Psychologist, 33, 1122-1133.
- Bem, S.L.(1993). The lenses of gender. New Haven, MA: Yale University Press.
- Broverman, I.K., Broverman, D.M., Clarkson, F. E., Rosenkrantz, P.S. & Vogel, S. (1970). Sex role stereotypes and clinical judgments of mental health. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 38, 1-7.
- Carmen, E., Russo, N. & Miller, J. (1981). Inequality and women's mental health: An overview. American Journal of Psychiatry, 138, 1319-1330.

- Collier, H.(1982). *Counseling women*. N.Y., N.Y.: The Free Press.
- Corey, G.(1990). *Theory and practice of group counseling*(3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks / Cole Publishing Company.
- Fidell, L. S.(1981). Sex difference in psychotropic drug use. *Professional Psychology*, 12(1), 156-162.
- Frude, N.(1991). *Understanding family problems: A psychological approach*. N.Y., N.Y.: John Wiley & Sons Ltd.
- Gilbert, L.A.(1979). An approach to training sex-fair mental health workers. *Professional Psychology*, 10, 365-372.
- Hackney, H. & Cormier, S.(1994). *Counseling strategies and interventions*(4th ed.). Needham Heights, MA: Allyn and Bacon Publishers.
- Hill, C., Birk, J., Blimline, C., Leonard, M., Hoffman, M. & Tanney, F. (1979). Principles concerning the counseling and therapy of women. *Counseling Psychologist*, 8, 21.
- Kimmel, M. S.(1987). *Changing men: New directions in research on men and masculinity*. Newbury Park, CA: SAGE Publications.
- Kindsvatter, R., Wilen, W. & Ishler, M.(1990). *Dynamics of effective teaching* (2nd ed). N.Y., N.Y.: Longman Publishing Group.
- Klein, S.S.(1985). *Handbook for achieving sex equity through education*. Baltimore. PA: The Johns Hopkins University Press.
- Lerant, R. F. & Pollack(1995). *A new psychology of men*. N.Y., N.Y.: Basic Books Publishing.
- Lewis, C. & O'Brien, M.(1987). *Reassessing fatherhood: New observations on father and the modern family*. Newbury Park, CA: SAGE Publications.
- Lo, A & Shieh, V. (1992). A study from an educational perspective to investigate sex equity in the classroom between teacher and students at elementary school level in Kaohsiung, Taiwan. Paper presented at the 7th World Council for Curriculum and Instruction(WCCI) Triennial Conference; July 25--August 2, 1992, in Cairo, Egypt.
- Maddy-Bernstein, C.(1994). Exemplary career guidance and counseling programs for the maturing diverse student population: A preliminary framework. (ERIC Document Reproduction Service No. ED. 371 130).
- Marecek, J., Kravetz, D. & Finn, S.(1979). Comparison of women who enter feminist therapy and women who enter traditional

- therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 734-742.
- Marecek, J., & Kravetz, D.(1977). Women and mental health: A review of feminist change efforts. *Psychiatry*, 40, 323-329.
- Meier, S. T. & Davis, S. R.(1993). *The elements of counseling*(2nd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks / Cole Publishing Company.
- Meth, R. L., & Pasick, R.S.(1990). *Men in therapy: The challenge of change*. N.Y., N.Y.: The Guilford Press.
- Moore, D. & Leafgren, F.(1990). *Problem solving strategies and interventions for men in conflict*. Alexandria, VA: American Association for Counseling and Development.
- National Institute on Drug Abuse(1978). *Women and prescription drugs*. NIDA Capsules, April.
- Pedersen, P.B. & Ivey, A.A.(1993). *Culture centered counseling and interviewing skills*. Westport, Connecticut: Praeger Publishers.
- Rawlings, E. & Carter, D.(1977). *Psychotherapy for women: Treatment towards equality*. Springfield, Mass: Charles C. Thomas.
- Rice, J. & Rice, D.(1973). Implications of the women's liberation movement for psychotherapy. *American Journal of Psychiatry*, 130, 191-196.
- Rosenkrantz, P., Vogel, S., Bee, H., Broverman, I.K., & Broverman, D.M. (1986). Sex-role stereotypes and self-concepts in college students. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 36, 287-295.
- Scott, K.P. & Wirtenberg, J.(1985). Sex equity and sex bias in instructional materials. Klein, S.S.(ed) *Handbook for achieving sex equity through education*. Baltimore, MD: The John Hopkins University Press.
- Scully, C.(1992). *Fathers, sons and daughters*. L.A., CA: Jeremy P. Tracher, Inc
- Sesan, R.(1988). Sex bias and sex-role stereotyping in psychotherapy with women: Survey results. *Psychotherapy*, 25(1), 107-116.
- Sesan, R.(1983). *The development of an instrument to study sex bias in psychotherapy with clients*. Unpublished doctoral dissertation. Michigan State University.
- Sharipo, J.L.(1993). *The measure of a man: Becoming the father you wish your father had been*. N.Y., N.Y. : Delacorte Press.

- Sherman, J.A.(1980). Therapist, attitudes and sex-role stereotyping. In A. M. Brodsky & R. Hare-Mustin (eds). Women and Psychotherapy. Y.Y., N.Y.: Guilford Press.
- Stockard, J. & Johnson, M.M.(1992)Sex and gender in society(2nd ed) Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
- Tompson, K.(1991). To be a man: In search of the deep masculine. L.A., CA: Jeremy P. Tarcher, Inc.
- Walker, L.E.(1984). Battered women, psychology and public. American Psychologist, 39(10),1178-1182.
- Walker, L.E.(1981). Battered women: Sex roles and clinicul issues. Professional Psychology, 12(1), 81-91.
- Walker, M.(1990). Women in therapy and counseling: Out of the shadows. Philadelphia, PA: Open University Press.
- Weber, A. L.(1992). Social Psychology. N.Y., N.Y.: Harper Collins Publishers.
- Wehrly, B.(1995). Pathways to multicultural counselig competence: A developmental journey. N.Y., N.Y.: Brooks/Cole Publishing.
- Williams, J.H.(1987). Psychology of women: Behavior in a biosocial context (3rd ed). N.Y., N.Y.: W.W. Norton & Company.
- Zunker, V.G.(1990). Career counseling applied comcepts of life planning. Pacific Grove, CA: Brookls / Cole Publishing.

諮商歷程中之改變 與認知－情緒之關係

何長珠

彰化師範大學輔導研究所教授

重要概念

諮商歷程研究之發展
諮商歷程之階段與改變之內容
認知－情緒之關係
情緒的定義、功能、引發、強度
情緒與人格及心理病理之關係
認知結構與過程

壹、前言

從事諮商工作一定會關注其效用問題 (effectiveness)。就如本年度十二月份美國心理學家雜誌所刊登在「消費者報導」(Consumer Report) 上調查 2738 位樣本後的發現：諮商不論其學派、技巧，大體上仍是有效的。只不過在不同的專業（心理醫師、心理學家、社工、婚姻諮商工作者）間，和治療時效上（從一個月到兩年）有所差別而已。證明了效用後，其次的問題便是「什麼」導致了這些效用以及這

些效用如何(「how」)發生作用等問題的探討。這便回到「改變」或「諮商歷程」等論題的範圍，以下試分述之。

貳、諮商歷程／改變

諮商歷程的研究，走過了幾個階段。最先是 C. Rogers 為首於 1960 年代以來，所提倡的整體的(global)科學—實驗的量的研究典範之努力，其中最具代表性的當推 Kagan 自 1960 以來所研擬推出的「人際過程回溯」(Interpersonal Process Recall) 模式，其後經 Elliott (1986) 之修正而成為事件典範(如頓悟、決定性的衝突事件)和「臨床顯微理論」(Clinical micro theories)(Rice & Greenberg, 1984, Stiles, Shapiro & Elliott, 1986) 最後，則與當事人在治療中的過程聯結，而把焦點放在探討其任務之解決(task resolution) 及最後處理之結果上(final treatment outcome)(Wiseman & Rice, 1989)。另外一個發展方向則為探討治療者之介入如何才最能催化當事人發生上述的過程。

若從研究的性質來分，又有「典範的」(paradigmatic) 和「敘事體的」(narrative) 歷程研究方式之發展傾向(Bruner, 1986)。前者指的是邏輯—科學的、推理、假設和印證。(Polkinghorne, 1988) 其基本設定是認為有一個外在世界，其現象是可以觀察和客觀評估的。相對於此，另外一種哲學和心理學的角度，則認為人的行為(或行動)不僅只是規範(regulation)的表達，還可以包括意圖(是有脈絡並且因人而異的)。於此，就出現所謂「敘事式」的(narrative) 研究，其本質是演繹的、解釋的(hermeneutical)，是行為代表當事人對其個人經驗的一種解說。

這兩者由於各有其偏重，到底可不可能合併來處理呢？歷來研究者的立場紛歧，有贊成的(如 Guba & Lincoln, 1982)，也有反對的

(如 Bruner, 1986; Polkinghorne, 1988)。最後解決的趨勢可能要藉著消費者(當事人)的表達意見(Polkinghorne, 1988) 才能決定。不過，在此之前，諮商歷程的研究，實際上，仍應是這兩種方法並行的一種過程。

綜合上面的歷史發展，諮商歷程的研究中，到底出現過哪些相關的研究呢？此處，將大要性地介紹一些以供參考。首先，要介紹的是 Strong(1986) 的社會影響模式(Social Influence Model)，此模式企圖探討諮商者所具有的專業權威及所表現在語文和非語文資訊中之有效因素。Heppner & Claiborn(1989) 統合後歸納為幾點，即(一)諮商員的學歷、專業訓練，均能使當事人知覺並發生信心和希望(期待)。(二)諮商員的專注(非語言行為)與語言行為中出現中度開放、相似性的自我開放、使用解釋及較少的談話量等，與當事人的改變有正向關係之傾向。唯 McNeill & Stoltenberg (1988, 1989) 則認為，諮商可視為是一場說服的過程，前述資料中的感覺、吸引力等因素，可能只能處理當事人資訊系統中週邊程序，而非中央程序，故焦點應放在對影響後者因素之探討。關於這方面，國內的研究者如許惠珠(民 64)，鄭翠娟(民 72)，楊荆生(民 73)，黃湘絮(民 74) 以及戴銘怡(民 82) 等人之論文，亦有類似的結果。

社會影響模式並進而提出人際影響歷程--階段的機轉說(Strong & Claiborn, 1982)，認為改變主要在第二階段的中期發生。在此階段中，諮商員較成熟、客觀的看法與當事人較主觀、困擾的看法間，必然出現差距(不一致)。而如何使這種認知的不一致，走向統整(或縮短)便是改變發生的主要源頭。

以 Rogers(1959) 為首所提倡的改變的一般性差異，也可說明一下。此模式認為改變包括五個部份，即(一)激勵與維持當事人求助的期望(二)引發、喚起當事人之情緒(三)提供新的學習經驗(四)增進當事人精熟或自

我效能之知覺(五)提供當事人內化與維持治療結果之機會(陳錫銘, 民82)。

在介紹諮商歷程研究時, 一個不可或缺的部份仍是對 Martin (1987a) 「認知中介模式」(Cognitive-Mediational Research) 的探討, 此模式認為諮商員與當事人都共有一些基本的認知結構(如思考和記憶中的敘述性知識對程序性知識)。諮商關係中, 經由諮商員設定的目標、意圖、反應, 影響到個案之知覺以及其內在的個人性理論(personal theory)和經驗性記憶(如生動性之程度及頓悟等), 並進而形成當事人個人之目標、意圖、反應和知覺。而諮商員的意圖部份, 又在(一)感受(feeling) (二)挑戰(challenge) 和(三)支持(support) 的三個向度下, 分別包括了開放式發問、反映、解說、直接輔導--此屬於(一)的技巧, 對質--此屬於(二)的技巧, 及支持和反映--此屬於(三)的技巧等七項技巧(Martin & Slemon, 1988)。最後, 此模式主張治療性任務(Tasks)及事件(Events)包括兩大部份, 分別是個人的覺察(如經驗到好的治療性關係、經驗及探討感受、詳述個人之意義、獲得個人之意義)和個人理論之修正(如內在化治療的過程與建構; 經驗新的行為及存在方式)(Martin, 1992)。

最後, Thomas(1995)以質的方式研究當事人對治療性改變的知覺, 發現治療改變是一種「對話」的過程。於其中, 諮商員以友善的態度, 問出可供當事人思考的問題(難度適當的)並提供可行的建議。此研究對既有文獻貢獻是發現「重視當事人的回饋」, 也是影響治療性改變的一個重要因素。

Coulheam(1995)的論文, 認為當事人建構之轉換(transformation of construction)即為治療改變上的一個重要事件(event)。研究發現, 如果當事人經歷談話後, 其觀點能發生一種轉換--從過份固著於個人和內在之觀點, 走向人際的、關係的和系統性了解的一種思考, 則治

療的改變已然發生(因為當事人對其老故事已有了新解)。

綜合上述各家的意見, 吾人可以得到如下之結論:

諮商歷程之研究, 是在探討人(包括諮商員與當事人)的改變與被改變的過程。其範圍可自人際過程的向度來看(如某一特殊事件之處理或任務之解決), 也可以自個人(諮商員與當事人)內在的認知中介(轉換)歷程來看。在發生的次序上, 大致經歷關係階段的建立, 期望引發(此時諮商員的個人、社會信用額度, 如資歷、言談、態度等, 對諮商效果的影響關係較大, 它使得當事人認知的週邊系統開始接受影響), 情緒階段(此時諮商員以示範開放、同理之方式, 引發當事人的情緒和故事開放, 在此過程中, 諮商員須形成診斷之假設和目標, 並表現出來成爲一種意圖, 而以澄清、解說等技巧, 來完成並挑戰當事人之知覺, 使當事人思考中的中心部份產生失調), 認知重組階段(可視爲是一種說服、影響, 改變當事人原有意義與解說之過程, 在此過程中, 諮商員依賴已建立的工作同盟之關係, 和當事人已發洩情緒下的開放思考狀態, 繼續使當事人產生對老問題的新看法)。這也就是所謂的新學習經驗或增加的自我效能感。此狀態有可能因爲當事人的抗拒或回饋而再度引起諮商員的新假設/診斷。統整階段則屬於學習上的凝固階段, 不論諮商員或當事人均須練習具體化前述階段中所得到的學習, 以擴展應用到兩人以外的真實生活環境中。

如此看來, 要掌握諮商歷程的效果或改變, 一個重要的方向, 乃是瞭解上述各階段運作之內容/項目。而欲達此目的, 一個新的挑戰是必須要更明白這些資料中的認知-情緒(感受)方面有關之內涵。因此, 下文中將繼續嘗試對此做一闡述。

爲便於了解, 本作者試將上述文獻資料及個人體會, 統整整理爲下表, 以供參考。

我效能之知覺(田)提供當事人內化與維持治療結果之機會(陳錫銘, 民82)。

在介紹諮商歷程研究時, 一個不可或缺的部份仍是對 Martin (1987a) 「認知中介模式」(Cognitive-Mediational Research) 的探討, 此模式認為諮商員與當事人都共有一些基本的認知結構(如思考和記憶中的敘述性知識對程序性知識)。諮商關係中, 經由諮商員設定的目標、意圖、反應, 影響到個案之知覺以及其內在的個人性理論(personal theory)和經驗性記憶(如生動性之程度及頓悟等), 並進而形成當事人個人之目標、意圖、反應和知覺。而諮商員的意圖部份, 又在(一)感受(feeling)(二)挑戰(challenge)和(三)支持(support)的三個向度下, 分別包括了開放式發問、反映、解說、直接輔導--此屬於(一)的技巧, 對質--此屬於(二)的技巧, 及支持和反映--此屬於(三)的技巧等七項技巧(Martin & Slemon, 1988)。最後, 此模式主張治療性任務(Tasks)及事件(Events)包括兩大部份, 分別是個人的覺察(如經驗到好的治療性關係、經驗及探討感受、詳述個人之意義、獲得個人之意義)和個人理論之修正(如內在化治療的過程與建構; 經驗新的行為及存在方式)(Martin, 1992)。

最後, Thomas(1995)以質的方式研究當事人對治療性改變的知覺, 發現治療改變是一種「對話」的過程。於其中, 諮商員以友善的態度, 問出可供當事人思考的問題(難度適當的)並提供可行的建議。此研究對既有文獻貢獻是發現「重視當事人的回饋」, 也是影響治療性改變的一個重要因素。

Coulheam(1995)的論文, 認為當事人建構之轉換(transformation of construction)即為治療改變上的一個重要事件(event)。研究發現, 如果當事人經歷談話後, 其觀點能發生一種轉換--從過份固著於個人和內在之觀點, 走向人際的、關係的和系統性了解的一種思考, 則治

療的改變已然發生(因為當事人對其老故事已有了新解)。

綜合上述各家的意見, 吾人可以得到如下之結論:

諮商歷程之研究, 是在探討人(包括諮商員與當事人)的改變與被改變的過程。其範圍可自人際過程的向度來看(如某一特殊事件之處理或任務之解決), 也可以自個人(諮商員與當事人)內在的認知中介(轉換)歷程來看。在發生的次序上, 大致經歷關係階段的建立, 期望引發(此時諮商員的個人、社會信用額度, 如資歷、言談、態度等, 對諮商效果的影響關係較大, 它使得當事人認知的週邊系統開始接受影響), 情緒階段(此時諮商員以示範開放、同理之方式, 引發當事人的情緒和故事開放, 在此過程中, 諮商員須形成診斷之假設和目標, 並表現出來成爲一種意圖, 而以澄清、解說等技巧, 來完成並挑戰當事人之知覺, 使當事人思考中的中心部份產生失調), 認知重組階段(可視爲是一種說服、影響, 改變當事人原有意義與解說之過程, 在此過程中, 諮商員依賴已建立的工作同盟之關係, 和當事人已發洩情緒下的開放思考狀態, 繼續使當事人產生對老問題的新看法)。這也就是所謂的新學習經驗或增加的自我效能感。此狀態有可能因爲當事人的抗拒或回饋而再度引起諮商員的新假設/診斷。統整階段則屬於學習上的凝固階段, 不論諮商員或當事人均須練習具體化前述階段中所得到的學習, 以擴展應用到兩人以外的真實生活環境中。

如此看來, 要掌握諮商歷程的效果或改變, 一個重要的方向, 乃是瞭解上述各階段運作之內容/項目。而欲達此目的, 一個新的挑戰是必須要更明白這些資料中的認知-情緒(感受)方面有關之內涵。因此, 下文中將繼續嘗試對此做一闡述。

爲便於了解, 本作者試將上述文獻資料及個人體會, 統整整理爲下表, 以供參考。

表一 諮商歷程中之階段與改變

影響因素與改變內容	關係階段	情緒階段	認知重組階段	統整階段
影響之因素 --諮商員部份	-專業包裝(如學歷、頭銜)及親切安定、予人信心之態度及表達 -了解(初層同理1、2)之能力	-示範(開放相似性資料) -澄清(形成完整故事) -使用同理3,使當事人覺得被了解、接納	-邏輯思考之能力 -客觀回饋及自我概念之能力 -解說(主觀與客觀資料間的不一致) -高層同理(同理4)之使用,以催化頓悟之發生	-提供統整性解說之能力 -具體化此次改變之重要資料 -預先提醒可能發生之問題(角色預演) -使當事人參與評估收穫過程之技巧
影響之因素 --當事人部份	-問題急迫重要之程度(動機) -個人過去處理(對問題或對諮商)的經驗	-自我防衛之程度 -自我開放之能力 -能給予諮商員回饋之能力	-對諮商員之工作同盟適配之程度 (抗拒) -建設性參與回饋之能力	-智力上的能力(能了解、體會此次之收穫並統整原有思考構念之能力)
改變之內容 --諮商員部份	-以自己為材料,與另外一個人產生現象—存在學上真誠、對待之能力	-形成診斷上之假設和暫時性之目標(意圖)	-以澄清、解說、立即、對質等技巧來進行影響(說服)改變當事人之認知圖	-凝固化 -區辨化
改變之內容 --當事人部份	-個人接受訊息的週邊系統 -開始運作	-對個人問題有完整之了解 -情緒之抒放使能量恢復平衡,準備進入新學習	-對老問題產生新看法或選擇(賦予新的意義),這包改變內容及增進自我效能狀態	-擴展個人之覺察(客觀及完形的) -修正個人的理論(對人、對事及對世界的)
備註：情緒階段之理論的補充資料，請參見本文情緒部份之資料。				
認知重組及統整階段之理論的補充資料，請參見本文認知部份之資料。				

參、認知—情緒的關係

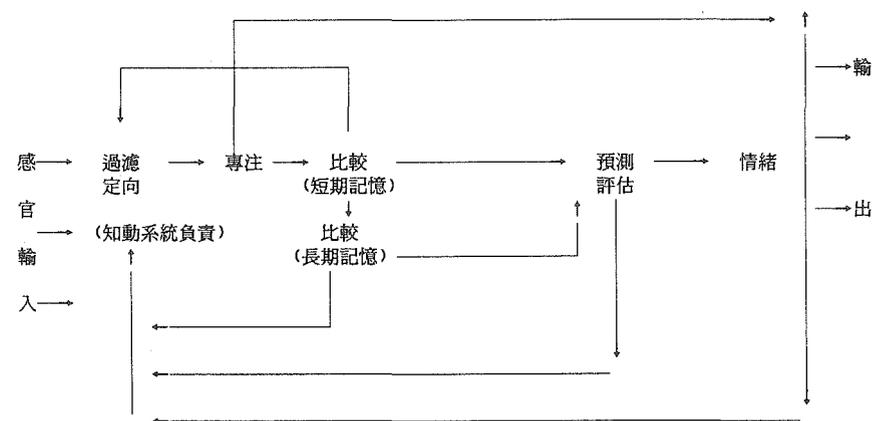
認知與情緒的關係長久以來，便是研究和辯論的主題。不同理論取向的研究者，傾向描繪出不同的影響方向圖。如Holmes & Masuda (1974)自生理實驗室的觀點，認為情緒與認知是分立的(如刺激大腦不同部位的荷爾蒙，可產生不同的情緒經驗等)；而Ellis(1962)則認為是認知引發情緒。Folkman, Schaffer & Lazarus(1979)則持相互影響的觀點，關於這兩者間的關係到底是平行的還是互依的，目前的趨勢是比較同意循環相互影響的(circumplex)說法。以下試舉三種立場來作為參考。

一、有關情緒—認知之假設(Plutchik & Kellerman, 1980, P. 10)

- 假設 1：情緒之前必先有認知或評估
- 假設 2：認知之獲得乃根據外在或內在刺激所產生之訊息
- 假設 3：認知所關心的是刺激之是否有利/有害
- 假設 4：大多數的事件是苦樂好壞參半的(衝突之本質)
- 假設 5：低等動物的認知，有些是不學而能的
- 假設 6：高等動物之認知，多半依賴學習和經驗而做調整
- 假設 7：認知不總是可以覺察的，它們是“假設的地圖”，僅有部份證據可追索
- 假設 8：認知可以有錯誤的

二、認知—情緒功能的基模圖 (Schematic flow diagram of cognitive-emotional functioning)

圖一 認知—情緒功能基模圖



(Candland, D. K., Fell, J. P., Keen, E., Leshner, A. I., Plutchik, R. & Tarpy, R. M. 1977. Emotion. Monterey, Calif: Brooks/Cole)

三、第三種是 Ellis(1962)，Beck(1971)，Meichenbaum(1977) 及 Mahoney(1977) 等人自“因應”(coping) 觀點來探討認知—情緒之關係。其主要立場是--

1. 情緒是屬於一種認知性評估 (又稱 information processing, tacit knowing, personal construct 或 self-efficacy) 之結果。
2. 此種認知性評估又可分為三個層次。
 - (1) 初期評估：是在評估個人所遇到的每一情況，對個人良好適應與否之影響，包括不重要的、好的、重要的以及有壓力的 (損失、威脅、挑戰) 三種向度。
 - (2) 次級評估：是在評估個人的因應資源 (如自覺能不能或有沒有方法去對應)。
 - (3) 重新評估：指的乃是回饋過程，又有兩種型式 (1) 對個人、環境改變關係之訊息之重要性的一種了解及 (2) 代表內在心靈應對壓力的一種努力 (Folkman, 1979) 唯 L-

Lazarus(1966) 稱此點為「防衛式的評估」(因彼可能導致當事人做出逃避內在思考以捍衛自我概念的做法)。

由上述三種觀點，吾人可暫時獲致如下之假設--

1. 在時間順序上，認知先情緒而產生，只不過引發後的情緒資料會反過來繼續影響認知，形成更新變化的基模。
2. 認知評估之目的在調適 (包括同化或適應，Piaget 的分類) 以利生存。
3. 受到個人經驗所形成的個人理論 (意識或潛意識的信念、價值、動機或情緒)，個人獨有的神經—生理特質 (如衝動或平和) 以及思考結構 (如視覺的、意像的及行動的) 之影響。認知評估的結果，有可能是客觀的，而這便導致情緒之發生。

肆、情緒

情緒是什麼？根據作者所整理文獻的了解，情緒可分幾個角度來談。分別是定義、功能、特質、類型、理論、引發過程、強度之決定因素，與動機、人格、及心理病理之關係。試述如下--

一、情緒的定義/功能

情緒是一種意識或潛意識的決策過程。它來自於外在事件，改變了當事人原先感覺該有之狀況。它也可以看做是一種內在的動機 (包括改變自己或環境)，彼可引發機體的準備狀況，以改變行為，增進適應。當此種改變發生且達成新適應時，原先引發的情緒便趨向平復。情緒之功能，因之有二，那就是調適和求生存。

二、情緒的特質

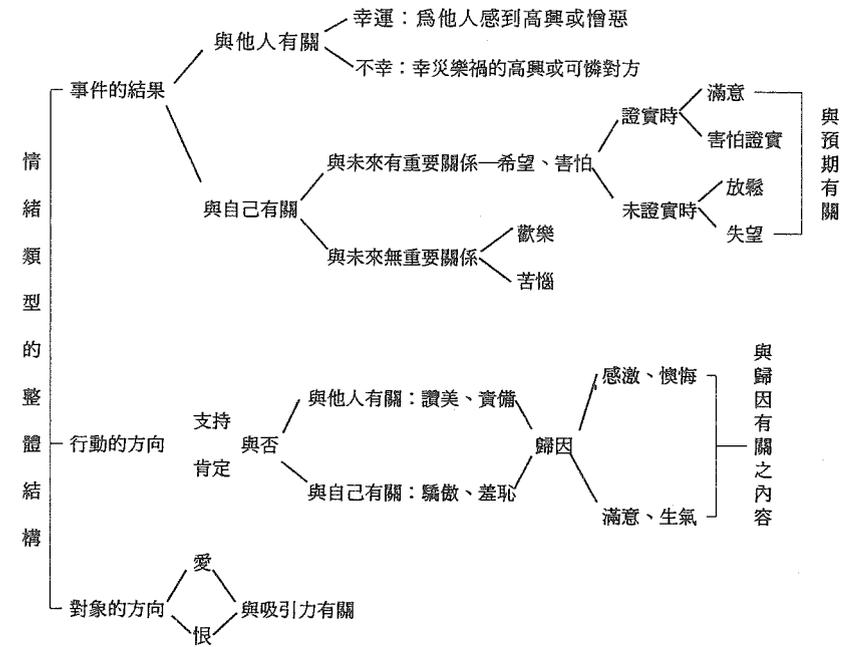
情緒的特質有幾，其中之一就是前面提及的評估性的認知或因應

之結果。第二，情緒是人對環境的關係（好或壞的，如成敗得失生死）之持續改變或轉換的過程，唯其內容除了個人重要經驗外，尚受到文化、歷史、生命階段、地點等的影響。第三，情緒的本質是流動而又穩定的。就流動性而言，當情緒發生時，其狀態是一直在變化中的。譬如說「生氣」，不可能一整天生氣的程度都一樣，再就穩定性來說，同一個人，其所具有的情緒狀態，應是一致的，不然就不會有描述某個人是「晴時多雲偶陣雨」某人又「如沐春風」之類的情緒描述詞出現。

三情緒的類型

情緒的類型有採語意描述法的，如 Ekman, Friesen & Ellsworth (1982) 所列出的憤怒、討厭、害怕、歡樂、悲哀、驚訝 6 種主要臉部表情；或 Frijda(1987) 所分類的想望、歡樂、驕傲、驚訝、憤怒、嫌惡、害怕、輕視、羞恥等 9 情緒；以及 Ortony, Clore & Collins(1988) 所介紹的歡樂、苦惱、快樂、難過、憎惡、希望、害怕、感激、憤怒、滿意、懊悔、喜歡、不喜歡等 13 種基本情緒。Ortony 等人並進而按事件的結果、行動的方向、對象的方向三種向度，整理出一個圖表（圖二）來

圖二 情緒的類型



(Ortony, Clore & Collins, 1988, P.19)

四情緒的理論

情緒的理論主要有二種，其一為 Izard & Buechler(1980) 所提出。他們認為情緒是人格六大系統中的一環（平穩、驅力、情緒、知覺、認知、運動）。這六種次系統引發出四種動機類型，那就是驅力、情緒、感受 (affect, 或稱情感) 知覺與感受、認知之交互作用以及感受—認知的結構與導向。並且，基本的情緒是屬於一種動機狀態，是動機、神經生理之特質（每人特定的電化學活動）、表達（面部或身體）與經驗（意識的特殊性質）綜合後的複雜內容。

另外一種情緒的理論來自認知學派 (Plutchik & Kellerman, 1980)。

認知學派認為情緒是一種複雜的組織的狀態，與認知性評估（之結果及過程）、衝動性行為（發生時的做或不做某事、面部表情、姿勢、口語之類型）及一組類型的生理（somatic）反應，皆有關聯。以憂鬱為例，在事件初發生的階段，當事人有可能極端固著於其實際或潛在的“失去”（loss）的觀點之中，以致於環境中任何相關訊息，都有可能引發憂鬱之情緒。此時此人的評估，當然是不客觀的（如認為現在、未來均會如此），這會使自我概念降低。不過因為此種反應類型並無適應之價值，最後，終將使當事人覺得沒有意義，也唯有此時，新的活動（包括思考）之引入，才有須要及可能。

五情緒之引發過程與意識之發展

（一）情緒引發之過程

情緒引發之過程是由身體的神經系統所引發，並可能進而引起自主—內臟—腺體之反應。因之吾人可經由控制面部表情或身體或鬆弛肌肉之方式來改變情緒。至於情緒系統之發展，則始自嬰先期，如哭以獲致照顧，而害怕則在第一年的後半才有，目的在對可移動的身體產生自保、自我控制等功能。當每一個新的情緒發生時，它可增加當事人意識的覺察（對某些事情）從而產生學習。憤怒的功能，舉例來說，乃在學察限制之存在並催化個人處理阻礙之動機。而每一個情緒，經由其感官、知覺和認知歷程的關係，都增加了意識的複雜度。「親情」或「保姆情結」之發展，便是生物先天存本能加上不斷交換的面部表情（包括眼及口語、身體拍擊）重複經驗心結果。也因此，每一個體的獨特生命經驗，也就都決定了情感—認知的交互作用之結構及方式（Izard & Buchlers, 1980）。

（二）其次，再介紹情緒與意識之發展

從現象學上來說，基本情緒自發生開始，是不變的、是持續性的

一種意識經驗。但情緒所伴隨的認知，則隨年齡、經驗及內容而有不同。吾人可以說，每一次情緒的引發，都增加意識複雜性，使更有能力對一個更廣範圍的輸入，從事過程處理橋和反應。換言之，引發的情緒經由感官、知覺和認知過程之關係，催化了意識經驗層次之改變。

人類嬰兒的意識經驗最早是受感官—情感過程所影響，但隨著成熟，一個更廣泛範圍的情緒經驗，會把情感改變情感—認知的過程。而到達第三層次之發展時，意識則是受到情感—認知之結構所控制了。要注意的是，每一層次中，都包括有前一層次的經驗和過程之類型。所以總結來說，意識之改變有三種方式--

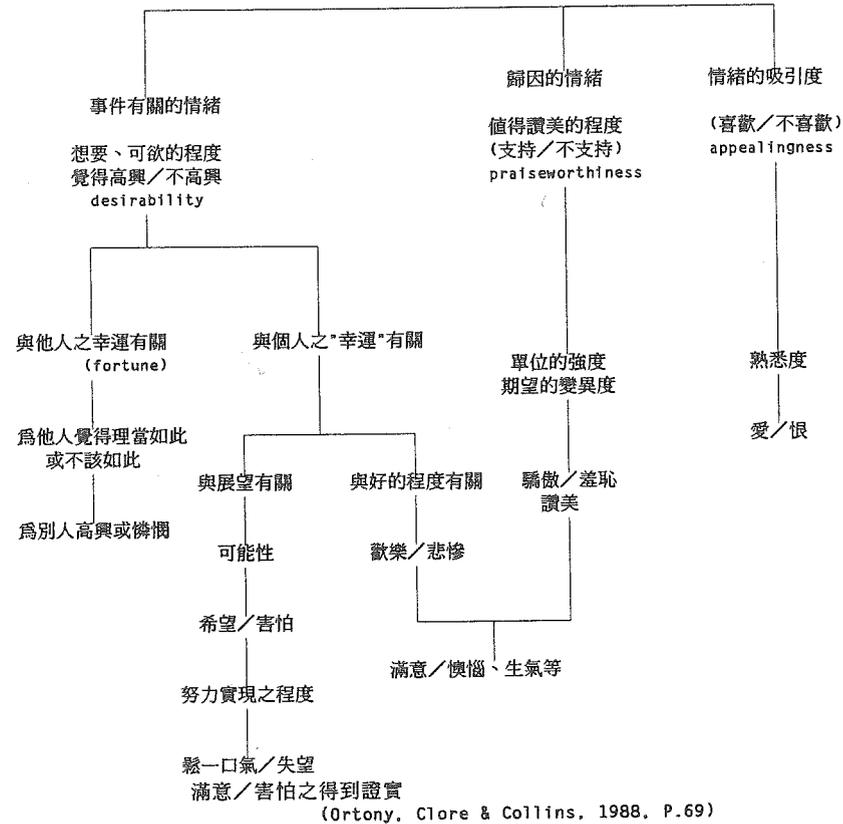
- (1) 擴增覺察：增加時間在意識的活動上
- (2) 經驗改變：這指的是由感受—情感到感受—認知再到情感—認知的三種層次
- (3) 意識內容：包括一個持續增加的輸入之排列

六情緒的強度

由於 Mandler(1980) 對自主神經系統的研究發現，ANC 之活動，主要依情緒經驗之強度而定。它因此推翻了 Launon 長久以來所持的理論，即每一種情緒，都有一種相對應的自主神經及頭顱位置。因此，刺激了特定部位，將可得到特殊之情緒，而不須有認知之內容，如性慾、快樂等。反之，Mandler 的研究，則證實了認知性的內容（強烈、溫和）才決定了情緒之品質。

至於強度的決定因素，Ortony 等人 1988 年的研究，做出一個統整的說明，如圖三--

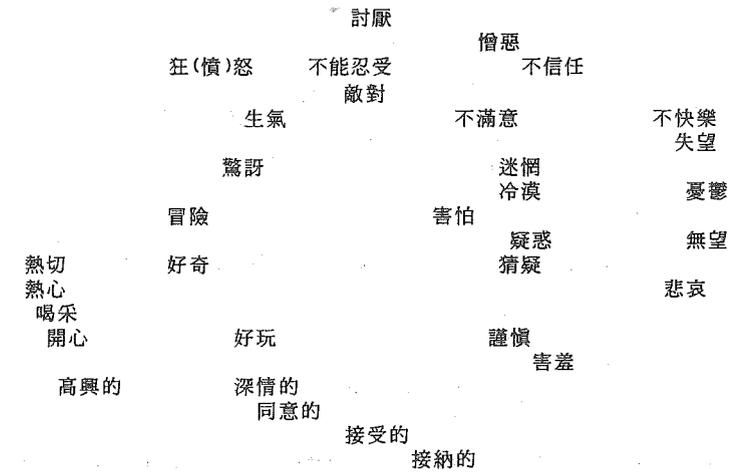
圖三 情緒強度的決定因素



七情緒詞彙、人格特質與心理疾病(防衛機轉)之關係

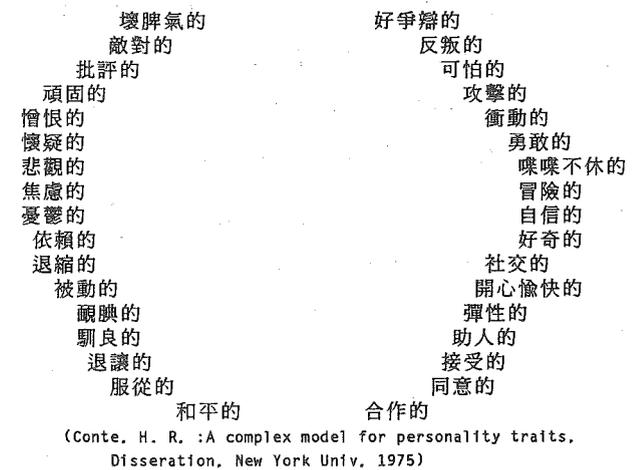
在 Plutchick & Kellerman(1980)的書中，曾羅列不同研究者所發現到的情緒詞彙，人格特質形容詞與心理病理分類三種圖表，在了解各種情緒的關係上，是特有意義的資料，特介紹如下

圖四 40個情緒字詞的語意區分割面圖

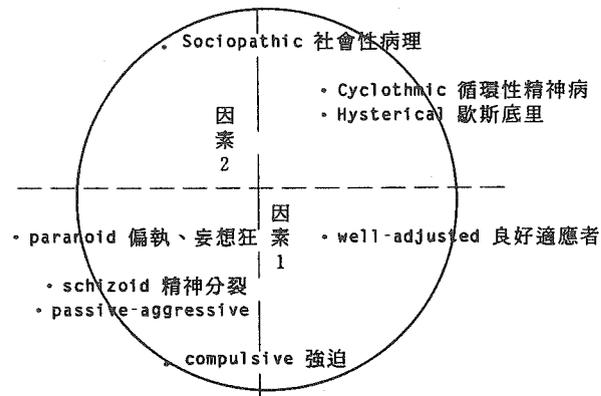


(Plutchik & Kellerman, 1980, P.18)

圖五 40個人格特質的相似(異)性



圖六 心理疾病定義分類之因素分析



(Plutchik, R., & Platman, S. R. :Personality connotations of Psychiatric diagnosis :Implications for a similarity model. The Journal of Nervous of Mental Disease, 1977, 165, 418-422.)

以圖六右下方的良好適應者為例，吾人可發現，在圖五的右下方及圖四的左方，均可找到相對應的位置（有若干個鄰近的形容詞，聯在一起）。這似乎可推論說，不但每一種情緒有其固定的內容。每一種人格特質，也有著相呼應的一組情緒與心理疾病分類之內容喔！

相對於前述依分類性質分類的排列，Tindall & Solmon(1933)則根據 C. Jung 內外控理論所發展出來的測驗 MBTI(Myers-Briggs Type Indicator)，將人類的感受(feeling)分為接收(receiving)，反映(reflecting)和反應(responding)三個向度來加以研究，共可分為16種組型，試簡介如下。

表二 情緒與其相關向度之關係

內容 向度	情 緒
定義	-意識或潛意識的決策過程 -內在之動機
功能	-調適 -求生存
特質	-流動性 -穩定性
類型	-有9種及13種內容兩種分類 -亦可依事件結果、行動方向及對象方向而分
理論	-人格之一環，具動機之性質(Izard & Buchler, 1980) -複雜的認知評估、行動及生理反應之綜合(Plutchik & Kellerman, 1980)
發展	-自幼兒期開始，發展分化(複雜化)之結果
意識	-情緒本身是持續性的一種意識狀況，但其所伴隨之認知內容與認知評估，則隨年齡、經驗而有不同 -經歷三個層次之發展：感官-情感-情感-認知之過程→情感-認知之結構
強度	-與事件(想要之程度)，歸因(值得讚美之程度)及吸引度(喜歡不喜歡之程度)有關
人格特質- 心理疾病分類	-三者之間，有對應的、相關屬性的關係

Tindall & Solman(1933)定義，接受是身體和心靈對刺激(來自外在或內在)之引發狀態，反映指的是思索並學習用來表達之語詞，反應則指的是正確表達感受時的口語技巧和信心。在這三個向度之下，依能量來源(energy source)，接收訊息(receiving information)，過程訊息(processing information)和生命計畫(life plan)四種層次，內控(internal)和外控(external)型的人分別有不同的感受、認知之表達方式(如INFP或INTJ等)。

上述資料可摘要整理如表三

表三 感受結構表 (Myers-Briggs Type Indicator, MBTI)

向度	參照及簡稱	
能量來源	I (內向的、取自個人之反映) 含蓄、保守	E (外向的、參考別人的意見) 合群、實做
接收訊息	N (本能的、取自第六感) 比擬的、抽象的	S (感官的、善記憶、有系統) 部份的、不統整的
過程訊息	F (感官的、同理、考慮別人)	T (分析、理性的、客觀的)
生命計畫	P (受納的、彈性的、自發的)	J (批判的、準確的、決定的)

(Tindall & Salmon, 1993, P.20)

這份資料，最有意義處，乃在根據上述 8 項特質，建議訓練認知—感受時，可增加（注意）的方向。譬如說，對 E 型者應提供與他人共同工作、討論、實施之機會。I 型者，則應指定事前之閱讀以及做考慮的時間。對 N 型之訓練是呈現完整資料，預定當日擬完成之目標，並提供腦力激盪之機會。S 型應給予系統、具體之（媒體）之指示。T 型須要的是準備大綱，敘述目標、發展邏輯性的學習目標，針給予立刻的回饋。F 型則在找出個人之重要價值，減低競爭並增加個人性之反應。J 型須設定常規及指引守則，注意時間控制的精確性，最後，對 P 型，則宜示範創造性，給予自發、移動及身體接觸之機會。

伍、認知

從上面的討論，我們可以發現，認知與情緒似乎有著因果的關係，然而，認知仍有其不同於情緒之構成因素。因此，此處，再摘錄三派的立場，來協助對認知之了解。

一、Kelly 的個人構念心理學 (Personal construct Psychology)

Kelly(1958) 認為每個人為了處理生活中的人和事，而這種構念也創造出自己的獨特構念（或實驗設計），用以預測個人的反應和行為的抉擇。也就是通常所謂的思想、觀點或看法。其本質上是對立的（如沒有醜就不會有美的概念），預測的（一個想像的圖形）並且是未來導向的。Ewen(1980) 整理歸納為十一條推論，此處，將只選擇幾條具有代表性的，來加以說明。（見陳美玲，民 82，68-72）

1. 基本假設：Kelly 認為人的一切活動，均係受預測構念所引導而來的。
2. 推論構念又可細分為構念推論（即藉著分析自己發生的事來預測未來的作法）及個別性推論（即每個人對同一件事所形成的構念是可能不同的）。
3. 組織推論即每個人對其構念依輕重以分層排列和包涵的方式來儲存，這又可分為管轄及從屬兩種構念。一般而言，後者較易改變，前者則較固著。此處之管轄／從屬概念，在意義上，近似前述所提及的中心及邊緣系統 (Kelly & Arnkoff, 1980, Merluzzi, 1993)。
4. 二分法推論即一個明確的構念，必與另一構念有相同和不同兩種資料存在於其了解中。
5. 選擇性推論，指個人對其構念只有兩種選擇，或者是再度在情境中印證之 (definition) 或是在正經驗的基礎上，擴展 (extension) 同化異質之經驗。
6. 經驗推論，由於前面的各項限制，使得每一構念的本身，都是「有限的完整」，因之，構念依經驗而做修正，乃成爲一個重要條件。

Kelly 也認為每個人均有其核心構念，如「好媽媽」、「誠實傳家」等。這似乎是管轄構念中，最優先重要者。

二、自我基模 (Self-Schema)

吳昭容 (民 82) 在其介紹自我基模與認知治療的文章中，自訊息處理取向 (information processing approach) 的立場，對認知出現某種反應 (情緒) 的現象，提供一個神經生理學上可解釋的觀點。由於這種瞭解有助於說明訊息處理模式中的「過濾」和「選擇」作用，故特加介紹。

該文有幾個重要觀點，試摘述如下--

1. 訊息處理在通過短期記憶與長期記憶時，須經過「過濾」及「選擇」，在此過程中，每一訊息會被評估一個「適宜值」(pertinence value)，適宜值高者才能達到下一階段，否則便被排除 (Norman, 1968)。這就是一般所謂的「選擇注意」及「評量重要性」。
2. 外界的刺激通常以表徵 (representation) 的方式，形成基模 (又稱知識結構或一般所稱的自我概念) 的方式結構起來，存在著。
3. 知識和經驗的組織方式有兩種，即敘述性知識 (declarative knowledge) 與程序性知識 (procedural knowledge)。Tulving (1972) 更進而將敘述性知識區分為兩種記憶—語意的 (semantic，保留概念，而不注意時、空、名字等細節) 以及情節的 (episodic，指自傳式的精細記憶)。
4. 根據 Norman & Rumelhart (1975) 的「主動結構網路」等看法，此處可推論知識結構屬一網狀組織，其基本組成單位為「節點」(node) 及「註明的關係」(labelled relation)。節點的活化 (activating) 狀況，依輸入刺激的「適宜度」(pertinence value) 及節點間空間距離之遠近粗細而定。距離愈近，關聯線愈粗者，所能接收到的活化能量愈強，也就是對接收者而言，更重要或更熟悉的一種訊息意義。
5. 人類所以擁有的不同的情緒特質 (快樂、易操心)，也就是上述節點活化後的一種結果。當重複經歷某情緒時，該節點殘存的活化量就較高，以致只要稍有刺激，該情緒節點的活化程度，就可超越其絕對閾，而進入短期記憶，成為當事人知覺的焦點。

6. 前述之節點在每個人的基模中形成的位置 (情緒或情結之種類) 是因人而異的。一般來說，它具有隨年齡、經驗及成長之發展而出現愈來愈複雜的不一致之現象，這也就是為什麼「大人煩惱多」的原因吧！另一方面，當節點所形成的自我基模重複出現在某些特定情境中 (如過份對內思考的人，當他遇到任何一個刺激，馬上想到的是對自己的一些評價時)，則有可能形成過份的自我關注 (self-focus) (Schwarzer, 1984) 而成為心理不適應問題的來源。

三 Aylwin (1985) 對表徵 (representation) 有三種分類：

內言 (inner speech)，視覺意像 (visual imagery) 及設定的意像 (enactive imagery)。

在思考與感受的結構理論中，只不過比例偏重有所不同。下面將分別介紹這三種分類的重要觀點：

1. 內言：Aylwin 認為內言是一種直線的、系列性的組織 (與語言相同)，其性質為概念的 and 抽象的 (Paivio & Forth, 1970)，通常自小學入學階段開始發展。其特質為無主詞，簡短有如電報語且具備自我導引 (暗示、預測、控制) 之功能。它可以是正向、積極的，如“好棒”、“沒關係”，也可以是負向的、否定的，如“完了”、“差勁”。本文作者以為這可視為是每個人基模的感受 (形容詞) 狀態。
2. 視覺的意像，是一種空間 (位置) 組織 (意義) 的型態，具有主觀的和想像的 (無實據的) 兩種特質。因此 Ryle (1949) 認為它是一種“知”而非“見”，Neisser (1976, 1978 見前文)，則認為其代表一種想像和預期。心理適應上的問題，很多即自此點引發，屬於一種完形的分裂 (split of gestalt) (Brooks, 1968; Atwood, 1971)。雖然，正的貢獻也是有的，像 Wolpe (1958) 的系統減敏法，Cautela (1970) 的正增強以及 Freud 用之來聯結意識與潛意識等。Wisock (1971) 的研究，甚至發現當增強的意像能夠更生動時，焦慮層次之改變 (減少) 也愈大。
3. 設定的意像：在發展心理學中，此點是所有智力的基

礎(時間、空間、觀念)。其中持感官(Sensory)理論的 Washburn(1916)認為所有的意識，都依賴真實行動，簡縮的、暫時性的動作而產生，Tichener(1906)也認為行動及態度才是意義的源頭，而非如動作理論(motor theory)派所主張的是大腦皮質的功能。不過此點，在今日已不再重要(因為二者其實是互相聯結的)。設定意像對情緒之關係，有幾種說法。其中之一是認為所有的行動均依賴人的代理而始能執行(也就是說人是行動的起始，也是其同一或自覺無能等行動之後果的接受者)。如果這個代理者不能有效代理其自己(如解決問題的能力不夠)，則較易產生不自由、憂鬱等負面情緒。另外一種說法是長期的內在行動效能感受到阻礙之後，可能會導致長期性的肌肉緊張(情緒不良適應之表徵，Plutchik, 1954)；有關的第三個發現，則是 Kirsch(1974)所提出的，肌肉的緊張反過來也會增加意像的情緒性。

因為以上的這些論點，所以體能的、身體的鬆弛或接觸，如 Dendinger(1980)的舞蹈運動，Jacobson(1938)的漸進式鬆弛身體以削減思考情緒，以及 Janis & Mann(1977)在家庭作業中，以角色預演之幻想(心像法)，協助當事人改變某種技巧等之做法，都成為有例可循的參考資料。

同時，由於人格特質在這三個屬性上的分配各異，它所帶來的認知上的偏見傾向，也是值得吾人參考的。像內言型的人，比較傳統導向，重視的是社會人際間的權力，視覺型者，重視的是社會關係(和諧)，設定意像者則比前兩類更重視自我效能，更須要做自己的主人。

綜合此部份之資料，可整理出關於認知結構和認知過程一些重要的看法，如表四

表四 認知結構與過程摘要

認知結構	可分視覺的、內容的和行動導向的三種分類，每人偏重不同知覺的基礎所造成的偏差，也因此不同
認知之表徵	可稱為“基模”(敘述性或程序性知識)或“個人構念”，其特質為比較的、對立的、預測的，有上下左右之關係的和未來導向的
認知之過程	是一種持續進行的評估(包括選擇和過濾)，在神經生理上，是以“節點”和“活性化”為運作之單位和運作之方式。其決定因素，則為節點上所承載的價值意義(適宜值)之大小和節點間聯結建立的強度

陸、結語

在討論過諮商歷程及其與認知-情緒之關係後，吾人似乎可達到如下幾點暫時性心結論。

一諮商歷程是存在於諮商員及個案間的一種互動之歷程(吳英璋，民82)。在此歷程中，個人的行為習慣、價值觀信念、情緒、心理需要及人格特質等各項態度均透過表面的問題處理之過程，相互發生交涉和影響。因此，該文認為問題的背景可能比問題本身更重要。這種「看不見的影響」，提醒吾人，在諮商歷程中，諮商員與當事人同為「改變中的人」之觀點。

二討論「諮商歷程」，因此，其實就與討論「諮商中的改變」是同一個概念範圍內的事。

三在影響改變部份，固然有認知部份之資料，也同樣有情緒部份之資料。由於認知結構和過程上之不同，以及情緒接收、反應類型上的差異(MBTI)，更顯示出改變過程之複雜性。

四在實際的諮商過程中，諮商員因之，不但要了解個人的認知和情緒結構上之特徵，同時在諮商過程發展的各階段中，也不妨參考各階段中認知-情緒焦點之不同偏重之過程和尊重、了解當事人認知、情緒特質之基礎。設法使這場改變之旅，能盡量達到諮商員和當事人

均有所擴增覺察，經驗改變和效能感增進之結果，庶幾可稱（對既有文獻上）改變之改變矣！

參考書目

中文部份

- 王慶福(民82)：社會影響模式的諮商歷程理論與研究。輔導季刊，第二十九卷，第三期，22-29。
- 何長珠(民82)：誘導式諮商。諮商與輔導，第96期，32-33。
- 何長珠(民83)：初期諮商師諮商實習課之內容與問題發現(上)。諮商與輔導，第108期，10-15。
- 吳英璋(民82)：從諮商過程分析諮商員「個我理論」的重要性。輔導季刊，第二十九卷，第五期，1-8。
- 吳昭容(民82)：從認知理論看「自我基模」在認知治療中的角色。輔導季刊，第二十九卷，第五期，80-91。
- 陳錫明(民82)：心理治療中人格改變的條件、歷程與評量(下)。諮商與輔導，第95期，35-40。
- 陳美玲(民82)：Kelly的個人構念心理學。輔導季刊，第二十九卷，第五期，68-79。
- 廖鳳池(民82)：諮商歷程研究的方法與課題。輔導季刊，第二十九卷，第三期，14-21。
- 許秀惠(民81)：諮商歷程研究在目前的發展趨勢。學生輔導通訊，第26期，8-14。

英文部份

- Candland, D. K., Fell, J. P., Keen, E., Leslmer, A. J., Plutchick, R., & Tarpy, R. M.(1977) .Emotions, Monterey, California: Brooks/Cole.
- Coulehan, R.(1995). The transformation of client constructions as a therapeutic change event, Dissertations, State University of New York at Albany.
- Drydan, W. and Feltham, C.(1992). Brief Counseling, Open University Press.
- Elliott, R.(1985). Helpful and nonhelpful events in brief counselling interviews: An emperical taxonomy. *Journal of Counseling Psychology*, 32(3), 307-322.
- Ewen, R. B.(1980). An introduction to theories of personality. New York: Press.
- Greenbery, L. S.(1986). Change process research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 4-15.
- Heppner, P. P., Kivbghan, Jr. D. M. & Wampold, B. E.(1992). Research design in counseling. Pacific Grove: Brookd/Cole Publishing Company.
- Huber, C. H. and Backlund, B. A.(1991). The Twenty Minute Counselor, The coutinuum Publishing Company. 77-90.
- Izard, C. E.(1972). Patterns of emotions. New York: Academic Press.
- McNeill, B. W. & Stotenberg, C. D.(1988). A test of the Elaboration LikeLihood Model for therapy. *Cogintive Therapy and Research*, 12(1), 69-80.
- Melon, W. H.(1991). The problem of therapeutic change: An investigation of relational and existential narratives, Disserations, Northwestern University.
- Neisser, V.(1976). Coginition and reality: Princysles and implication of coginitive psychology, San Francisco: Freeman.
- Ortony, A., Clore, G. L., & Collins, A.(1988). The cognitives structure of emotions. Cambridge University Press.
- Plutchik, R., & Kellerman, H.(Eds),(1989). Emotion theory, research and experience. (Vol.4). Academic Press, Inc.
- Plutchik, R., & Kellerman, H.(Eds),(1980). Emotion theory, research and experience. (Vol.1). Academic Press, Inc.
- Polkinghorne, D. E.(1986). Narrative knowing and the human sciences. Albany: SUNY Press.
- Rice, L. N., & Greenbery, L. S.(1984). The new research paradigm. In L. Rice & L. Greenberg(Eds.), *Patterns of change: Intensive analysis of psychotherapeutic process* (pp.7-26). N. Y.: Guilford.
- Rogers, C. R.(1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic change. *Journal of Counseling Psychology*, 21(2), 95-103.
- Strong, S. R. & Claibord, C. D.(1982). Change through interaction. New York: John Wiley & Son.
- Tarcey, T. J.(1989). The stages of influence in counseling. In W. Dryden(Ed.) *key issues for counseling in action*(pp.63-72). Newbury Park: SAGE Publications.
- Tindall, J. A., & Salmon, S.(1993). *Fellings: The 3Rs. Receiving, Reflecting, Responding Accelerated Development Inc. Pub.*
- Thormas, F. N.(1995). Clients experiences of therapeutic change: A qualitative study. Disserations, Texas Woman's University.
- Toukimanian, S. G., & Rennie, D. L.(1992). *Psychotherapy process research*, SAGE Publication.
- Tulving, E.(1972). Episodic and semantic memory in E. Tulving and W. Donaldson (Eds.), *Organization of memory*. New York: Academic Press.
- Zajonc, R. B.(1980). Feeling and thinking: Preference and no inferences. *American Psychologist*, 35, 151-175.

過動兒的診斷與病因探討

何志培

凱旋醫院兒童精神科主任

小宏現年 5 歲，剛上幼稚園兩星期，因上課時非常不聽話、注意力不集中及行為衝動而被轉介到兒童心理衛生門診來。他時常快速地從一項活動轉到另一項活動去，且行為衝動和有偶發性的攻擊現象，在遊戲和團體討論時無法等待，故需人特別監督。此外，他在上課時很易分心，時常聽而不聞，做美勞或遊戲時無法持久。

小宏母親被其兒子在幼稚園的行為傷透了心，惟知道此情況一定會發生，因類似情況早就在托兒所出現過，甚至在懷孕期小宏即在子宮內不斷踢腿了。生下來會走以後，他就像一部停不住的馬達，不停地動；甚至在睡覺時四肢也靜不下來！

過動兒較正確的病名是「兒童期過動症」或「注意力欠缺過動症」，乃以跟年齡不相稱的注意力渙散、活動過度和行為衝動為主要症狀。此外，過動兒伴有學習困難和行為障礙也很常見。根據世界衛生組織所公佈的國際疾病分類第十版 (ICD-10)，過動症的診斷標準如下：

G 1. 注意力欠缺

下列九項症狀中至少六項，且持續六個月或以上，有適應不良現象，其表現未達其應有之發展階段：

- a) 常忽略細節，或在學校功課、作業或其他活動中粗心犯錯。
- b) 做作業或遊戲時不能持久、專心。
- c) 常常聽而不聞。
- d) 常常不聽從指示，而無法完成學校功課、雜務或該做的事(非因對抗行為或聽不懂指示)。
- e) 對於完成需要按照順序或多步驟的工作或活動有困難。
- f) 常常逃避或非常討厭需要持續專心的事物(例如：學校作業、家事等)。
- g) 常丟東西(例如：玩具、學校指定作業、鉛筆、課本、用具等)。
- h) 容易分心。
- i) 健忘。

G 2. 過動

下列五項症狀中至少三項，且持續六個月或以上，有適應不良現象，其表現未達其應有之發展階段：

- a) 在座位上常手腳動來動去或身體扭動。
- b) 坐不住。
- c) 常常過度地跑來跑去或爬上爬下(在青少年或成人，可能只是主觀的感覺坐不住)。

人，可能只是主觀的感覺坐不住)。

- d) 很難靜靜地玩或安靜地上課。
- e) 精力旺盛。

G 3. 衝動

下列四項症狀中至少一項，且持續六個月或以上，有適應不良現象，其表現未達其應有之發展階段：

- a) 常常在問題尚未講完之前就搶著說答案。
- b) 在需輪流的團體活動或遊戲中不能等待。
- c) 常常干擾或侵犯別人。
- d) 多話。

G 4. 發病年齡不晚於 7 歲。

G 5. 廣泛地發生於多種情境。

G 6. G1 至 G3 所列之症狀已明顯地造成社會、學業或職業功能障礙。

G 7. 未達廣泛性發展障礙(F84.-)、躁病發作(F 30.-)、鬱病發作(F32.-)或焦慮症(F41.-)之診斷標準。

根據精神在病診斷與統計手冊第四版(DSM-IV)。注意力欠缺/過動症的診斷標準如下：

A. 符合(1)或(2)

- (1) 下列九項注意力欠缺症狀中至少六項，且持續六個月或以上，有適應不良現象，其表現未達其應有之發展階段：

注意力欠缺

- a) 常忽略細節，或在學校功課、作業或其他活動中粗心犯錯。
- b) 做作業或遊戲時不能持持久、專心。
- c) 常常聽而不聞。
- d) 常常不聽從指示，而無法完成學校功課、雜務或該做的事(非因對抗行為或聽不懂指示)。
- e) 對於完成需要按照順序或多步驟的工作或活動有困難。
- f) 常常逃避或非常討厭需要持續專心的事物(例如：學校作業、家事等)。
- g) 常丟東西(例如：玩具、學校指定作業、鉛筆、課本、用具等)。
- h) 容易分心。
- i) 健忘。

(2) 下列九項過動、衝動症狀中至少六項，且持續六個月或以上，有適應不良現象，其表現未達其應有之發展階段：

過動

- a) 在座位上常手腳動來動去或身體扭動。
- b) 坐不住。
- c) 時常過度地跑來跑去或爬上爬下。
- d) 時常有困難安靜地遊玩或從事休閒活動。

- e) 時常處於活躍狀態，或常像「馬達推動」般四處活動。
- f) 時常說話過多。

衝動

- g) 時常在問題尚未講完之前即搶著說答案。
- h) 在需輪流的團體活動或遊戲中不能等待。
- i) 時常打斷或侵擾他人(如貿然闖入他人的談話或遊戲)。

- B. 發病年齡在7歲以前。
- C. 廣泛發生於兩種或以上的場合(例如：在學校〔或工作場所〕及在家裡)。
- D. 明顯造成社會、學業、或職業功能受挫或障礙。
- E. 這些症狀非發生於廣泛性發障礙、類精神分裂症或其他精神病之病程，同時也不符合其他精神疾病之診斷(例如：情感性疾病、焦慮症、解離症或人格違常)。

過動症的病因和發病機轉

很多學者對過動症的病因和發病機轉進行研究，現就有關因素分述如下：

A 遺傳因素

Silver(1971)發現40%的過動症患童之父母、同胞和其他親人在童年也患此症。沈漁邨等(1983)發現一等親中有同病史者佔10.9%，而對照組僅為1.6%。Matheny(1976)發現同卵雙生子中的同病率高達100%。王愧經等(1982)調查發現7對同卵雙生子的同病率為85.7%，3對異卵雙生子的同病率為33.3%，其中患童均為男性。Wender(1971)

對寄養子的研究，發現過動症同胞比半同胞（異父同母或異母同父）的患病率為高，而且比一般居民也高。以上研究顯示遺傳因素與過動症的關係值得重視。

B. 輕微腦損傷因素

早在 1947 年，過動症被命名為「腦損傷症候群」，惟多數過動症患童並無腦外傷史，而確有外傷史者，卻很少有過動現象。從過動兒的神經系統檢查中，發現軟性神經學徵象和腦電圖異常率較一般兒童為高，但其性質和來源尚未定。目前仍有學者認為，腦輕微損傷與過動症有一定關係。

C. 神經化學因素

這方面的研究著重於中樞神經傳導物的單胺類，如 NE、DA 和 5-HT。Coleman(1971) 發現 25 名過動兒的血小板內 5-HT 濃度減低的佔 88% 之多。經治療後濃度則升高，而活動程度相應減輕。Rapoport 等(1970) 發現患童的活動過度與尿中排出的 NE 代謝物量成反比。這二者的結果是一致的。

忻仁娥等(1982) 發現 70.7% 患童的尿中 VMA 值低於正常值，而 VMA 是周邊 NE 的主要代謝產物。沈漁邨等(1983) 也同樣發現 73 名過動兒尿中 MHPG.SO₄ 的排出量平均值為 71.1 Mg/24s，明顯低於對照組平均值的 1003Mg/24s。MHPG 是 NE 在中樞神經系統中的代謝產物。

Shaywstz(1976) 回顧文獻後得出的結論是，阻礙中樞神經系統內 DA 產生或應用是過動症的可能原因。應用苯丙胺治療所得到療效，也就是使腦內 DA 濃度正常化。大陸的安定醫院(1983) 對患童組 40 例檢驗血清 5-HT 和 5-HIAA 及 DA，其結果與對照組比較則未見差異。

有關過動症的生化基礎研究，不同學者所得的結果往往不一致，或不能重複檢驗，故有待進一步探討。

D. 神經生理學研究

Jusia(1959) 觀察到猴子的前額葉和紋狀體損傷，會呈現出過動行動，而且增強對外界刺激反應的強制性。基於以上實驗，有些學者建議用「額葉功能失調」來代替過動症。

當前較為盛行的學說為大腦額葉發展遲緩是過動症的原因之一。一切感覺和運動功能都在前額葉進行分析綜合和調節。兩前額葉在生物進化史上發展最晚，此區神經纖維的髓鞘化進程也最遲，直至少年期後才完成。此說明了為何過動兒少年期後，過動現象會減少，且注意力集中困難也得到改善。

過動症腦電圖具有陣發性或彌散性日波活動增加的特點。日波活動增多被認為在睡眠時較多發生，故顯示過動兒有覺醒不足現象。有些專家在進行腦電圖功率譜分析時，也發現慢波功率增加，日波功率減少和平均頻率下降。這些改變亦顯示過動兒有覺醒不足現象。Stterfield(1973) 應用聲一腦誘發電位試驗作過動症研究，發現過動兒的反應潛伏期長而波幅低，又為腦發展成熟遲緩提供進一步的支持。由此，也可解釋中樞神經興奮劑見效的緣故。

E. 鉛中毒

Needleman 等(1980) 發現一些低年級小學生無引起鉛中毒的鉛暴露史，但在檢查時發現其體內鉛濃度顯著增高。這些小學生的語言智商、聽覺和注意集中力均存在缺陷，隨著工業化和都市化的過程，兒童接觸塑膠玩具和食品用具、油漆東西、汽油、以及水和空氣的鉛污染，使攝入低鉛量的機會增加。不少專家對此和過動症的關係展開研

究，惟尚無定論。

F. 精神緊張因素

精神緊張因素與過動症的關係一直受到重視。父母離婚、親人死亡、家庭不和、學校功課負擔過重、教室過於擁擠和父母或教師處理兒童的問題不當等，均有可能導致易患兒誘發過動症，或加重其過動症的症狀。大陸北京安定醫院(1983)對100例過動兒的家庭進行調查，發現父母個性急躁、教育方式不一致、不和諧、寄養於外祖父母家、經常遭受打罵或嬌慣等與對照組比較，有顯著的差異。

到目前為止，多數學者認為過動症乃由多種原因引起，包括生物的、心理的和社會的諸因素，對某些病例可有偏重、或多種因素共同作用的結果。

三十歲轉型期生涯猶豫決定型 社會青年的壓力調適

黃玫瑰

佛羅里達州立大學諮商輔導研究所博士研究生

本文申論之要點，由三十歲轉型期青年的發展任務，繼以生涯猶豫決定者的癥候，再描述本期青年的壓力調適問題，最後再申述因應壓力之諮商策略，並提出結論。

一、三十歲轉型期青年的生涯決定任務

三十歲轉型期(age 30 transition)取自Levinson等人(1977)所提出的成人生涯發展階段中的第三階段。這是新手期與安定期中間的過渡時期。本時期的成人已非社會新鮮人，但對於畢生服務之職業可能尚未決定；對於將要攜手結緣終身的伴侶亦未明確；生涯前程之變數仍多，個人是否轉型、將如何轉型、以及最後轉型至何處，均為生涯之重大抉擇事件。然30歲轉型期並非嚴格限制在30歲一點，它是30歲上下幾歲內的一段時期。生涯發展被視為一連串的轉變歷程，而每一項的轉變都包含了生涯決定的問題，故生涯發展的過程，可以看成由個人一系列的生計決策串連而成。

生涯階段理論(Super, 1957; Levinson et al., 1977)指出生涯的某些特定發展階段，個體必須投入決定的歷程(Hall, 1992)。這當中30歲乃是用來區分不同階段的關鍵點之一(Super, 1984; Schein, 1978; Could, 1979)。個體是否順利跨越此一轉型之關口將造成生涯發展的不同結果。Erikson(1950)所提出之心理社會期(psychosocial stages)理論即指出青年期的發展障礙使個體生活缺乏目標，時感徬徨迷失。而成年期之發展障礙則使個體孤獨寂寞，無法與人相處。我們可以把危機與轉機的不同結果視為個人在轉型期所作的抉擇所產生的後果。

在30歲轉型期，社會青年所面對的重大抉擇事項如下：

1. 結束探索與嘗試的行動，決定在某一領域力求發展；並對該項工作或角色，設立全人生的發展計劃，立志專心投入，講求成果。
2. 脫離與原生家庭的依附關係，組織以自己跟配偶為核心的新生代家庭。個人需要決定自己的婚姻伴侶，並且必須具有承擔家庭責任的成熟人格與經濟能力。
3. 在職業的組織情境當中，個人需決定自己往什麼方向追求精熟；選擇下一個組織內的職位；審思是否留在原來的組織單位或則另謀他職。
4. 他必須決定他的生命觀點是什麼；就「我這樣的人要過怎樣的人生」有一個比較明確的答案。他在人際關係，社會角色，休閒生活，自我觀以及世界觀(Krumboltz, 1979)各方面，都建立了自己特定的看法與行事原則，並且對這些原則的可能結果擔當責任。

青年透過生涯決定而「創造個人的生活架構，豐富個人的架構，並且運用此生活架構來實現目標。」(Levinson et al., 1977, P.317)。

二、生涯猶豫(Career Indecisive)型的 決定者癥候

試想有個人想換車，他可能閱遍所有新車目錄再做決定；他也可能相信自己的直覺，看對眼即下定金。就前者的類型而言，有的要全盤比較，有的僅考量一二。但無論做決定的歷程為何，最後他總能下定決心。但有一種類型的決定者，不左思右想，瞻前顧後，就是無法做出決定。他所搜集的資訊不能算不夠，他所運用的決策技巧也頗能達成結論，但是他就是不能選擇一種方案去執行。他可能就是所謂的生涯猶豫型的決定者。下面作者將從焦慮的變項切入敘述。

在有關生涯未定向與人格特質之相關研究中，焦慮是一再被探討的變項(Kimes & Troth, 1974; Jones & Chenery, 1980; Sepich, 1987; Fuqua, Seaworth, & Newman, 1988; Lucas & Epperson, 1988; Savickas, 1989; Mansor, 1989; Callanan & Greenhaus, 1992; 吳芝儀, 民80)。上述的研究結果均顯示：生涯未定向者較已定向者具有較顯著焦慮特質。

雖然焦慮對於生涯決定之影響並非純屬負面，Krumboltz(1992)說明生涯未定向本身不一定跟負面的字眼劃等號，反而他提醒大家注意，生涯未定向可能是代表態度開明的(open-minded)、多元考慮的、警醒自決的、願意嘗試的、不會胡亂選擇的、或者不會盲目行動的。某種程度與性質的焦慮使個人願意採取積極慎重的態度去面對生涯決策問題，並且主動去實行足以達成決定之行動。然而某些生涯未定向之次類型所呈現之焦慮狀態仍值得關切。

關於生涯未定向之次類型之研究，自Tyler(1961)提出具有普遍性

猶豫 (generalized indecisiveness) 特質之次類型之後，生涯未定向者之分類依不同的性質，至少分為二者 (Tyler, 1961; Goodstein, 1965; Crites, 1969; Fuqua & Hartman, 1983; Kaplan & Brown, 1987; Salomone, 1982; 吳芝儀, 民 80)：

1. 生涯不確定 (being undecided)：導因於個體缺乏足夠的經驗與知識。屬於發展性的未定向 (developmental indecision)。
2. 生涯猶豫 (being indecisive)：導因於個體的較負面的內在特質與態度。屬於長期性的未定向 (chronical indecision)。

學者多運用高/低焦慮、情境/特質焦慮以及短期/長期焦慮等量尺來區分生涯未定向者之類型。無論是 Tyler(1961)的「普遍性猶豫」，Holland & Holland (1977)區分出的「具猶豫傾向」的次類型，Callanan 等人 (1992)所得到的「長期性生涯未定向」，以及吳芝儀 (民 80)的「生涯猶豫型」等，均指出所謂的「生涯猶豫型」決定者傾向於呈現高度焦慮、特質焦慮以及長期之焦慮。

由於強烈的焦慮，使個人即使擁有充分的自我及環境的訊息，也無法做下決定，甚至表現逃避的行為。生涯猶豫類型的其它人格特質、態度等特徵是：缺乏人際社交能力、缺乏自信與參與感、模糊且不斷轉換的自我認定、不良的生涯決策技巧、以及對於不確定狀態的忍耐力較小 (Holland & Holland, 1977)。Holland & Holland 認為生涯猶豫者缺乏作決定與解決一般問題的因應能力與技巧。

Salomone(1982)曾經以他諮商生涯猶豫型案主的經驗，詳細敘述他所觀察到的特徵如下：

1. 無法也不願作決定，即使在一段長時間、一步接一步的生涯決策諮商後也如此。

2. 問題一再重複，而且每每偏離主題。
3. 對他的生涯問題表示高度的焦慮、憤慨以及挫敗的負面情緒。
4. 雖然向他人求取建議，但似乎不把它們當一回事。
5. 依賴父母型的他人給與認同感。
6. 情緒上以及經濟上非常依賴；當看到自己可能無法依賴時就表示很害怕。
7. 相當具有操縱性，習慣於抱怨。
8. 改變行為的動機薄弱。
9. 自信低，自尊也低。
10. 外控。
11. 傾向於怪罪他人。
12. 習得無助感，並且從表現無助行為上謀得照顧。

Callanan & Greenhaus (1992)也指出，除了特質焦慮之外，所謂長期未定向者 (chronic indecision)尚表示出，對決策的恐懼與缺乏自信，並且自陳感受到較強的生活壓力。

Salomone (1982)曾說：只有成人才能被評定為生涯猶豫型者。似乎「癥狀的持久性」也是猶豫型的條件。

總而言之，生涯猶豫型決定者的特徵被推測包含下述幾點：(1)高度焦慮；(2)普遍性無法決定；(3)外控歸因；(4)低自尊；(5)不良因應技巧；(6)負面的自我認定；(7)生氣；(8)缺乏自信；(9)長期未決定；(10)低挫折忍耐力。

Toleman et al.(1985)曾說：「焦慮，以及其它負面情緒，均可視為壓力的反應。」焦慮與生涯未定向之密切關係已如前述，整體性的壓力感受與生涯未定向的關係較少人探討。下面舉一項研究敘述。

Callanan(1992)以 397 位經理及專業工作者為研究對象，發現即使已經控制了決策恐懼、特質焦慮、以及低度自信之變項，「長期性未定向」與「發展性未定向」仍有生活壓力的顯著差異。而「過度警醒

型」(hypervigilant)之已定向者較「警醒型」(vigilant)者，體驗較高的生活壓力以及較負面的工作態度。整體來說，已定向者較未定向者的生活壓力較輕，而且較有正面的工作態度。從上述研究之結果可知，除了那些明確指陳自己尚未決定此一職位的工作者壓力感較強外，另有若干在當初就職時自認決策歷程過於草率的「過度警醒型」工作者，也感受較大的壓力。我們也看到那些具有猶豫特徵的「長期性未定向」者，顯著地感受到較高的工作壓力。

生涯猶豫型社會青年的特徵並不只焦慮一項，所以筆者願意就壓力變項探討生涯猶豫與壓力之關係。

三、生涯猶豫與壓力

一、壓力的認知評估

學者多強調壓力來自於個人能力與環境要求的失衡狀態。Lazarus & Folman (1984, P.19) 更指出個人的認知對於壓力的感受具有決定性的影響力。兩人提出壓力的定義如下：「壓力是個人對於自身與環境之特殊關係的評估；他評估這個關係已經超過他的資源所能應付的範圍，甚至已經危害到他的福祉。」故生涯未定向帶給個人的壓力將是個人主觀評估自己的能力與資源，及評估環境對自己要求兩者之間的互動狀態。此項定義強調個人認知評估的中介歷程。由此可以推測生涯猶豫型未定向者可能在認知評估的歷程，呈現較多的負面特質。

Lazarus, Folkman, Gruen & Delongis (1986) 將評估的歷程區分為

初級評估(primary appraisal)、次級評估(secondary appraisal)、與再評估(reappraisal)。「初級評估」首在判定個人所面臨的情境是否危害自己。評估的結果大致有三：(1)無關，(2)對已有利，(3)有壓力。因為可能：(1)受傷害或失落，(2)蒙受威脅，(3)面臨挑戰。「次級評估」則在判定個人可能採行的對策。評估的結果包括三類：(1)因應選擇，(2)效能期望，(3)可利用的資源。「再評估」則指經回饋後，個體改變其原先對壓力事件的判斷。可以區分為：(1)實際的；(2)自我防衛的。

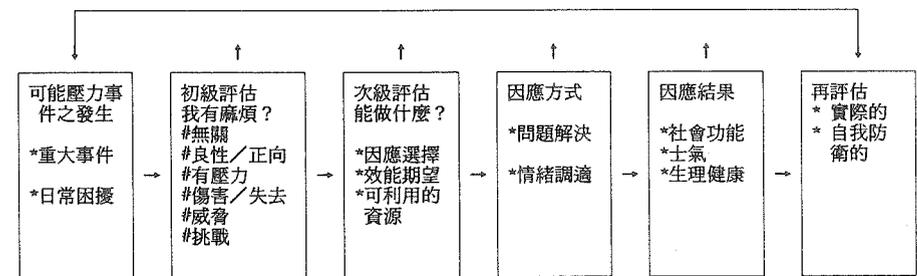


圖 1： Lazarus, Folkman, Gruen & Delongis (1986) 的壓力評估—因應模式

簡單說起來，猶豫型的個體傾向於認定(1)生活中發生的某個事件，將會對他產生不利的影響，他會受傷害，會吃苦頭。(2)他也認為生活當中缺少幫他解決問題資源。因此，他比較容易感受重大的壓力。

三十歲轉型期的發展任務若未達成，在現實環境中似乎帶給個人相當不利的影響。例如許多公司行號明訂不接受高於 30 歲的新進人員。另外，女性超過 30 歲，在尋覓終身伴侶的成功性上較以前困難。至於在組織內的發展，個人若不能在本時期作若干之進昇，可能提早到達職等停滯的困境。現實環境的不利因素將透過個人的認知評估之中介

歷程而對個人的心理、生理與社會關係造成負面的結果。這在猶豫型個體特別明顯。關於壓力分析裡的認知評估中介歷程，請參閱表 1：壓力的三層面分析。

表 1：壓力的三層面分析

	前 因	中介歷程	立即效果	長期效果
社 會	1. 社經地位 2. 文化模式 3. 組織系統 4. 群體結構 (例：角色類型) 5. 社會網路	1. 所得到的社會支持 2. 可運用來改善問題的社會/情境方法	1. 社交困擾 2. 政府反應 3. 社會政治 4. 團體疏離	1. 社交挫敗 2. 革命 3. 社會變遷 4. 結構改變
	1. 個人變項： 價值—承諾 · 信念—假設 (例：個人制握) · 認知的因應風格 2. 環境變項 · 情境要求 · 急迫性 · 時機 · 曖昧性 · 社會以及物質資源	1. 初級評估與 2. 次級評估 3. 因應 · 問題中心的 · 情緒中心的 · 經營、尋求並 運用社會支持 4. 所知覺的社會支持 · 情緒的 · 實質的 · 資訊的	1. 正或負面的 感覺 2. 壓力處理 後的結果品質	1. 進取心 2. 處世之功能
心 理	1. 遺傳或體質的因素 2. 生理狀況 - - - - 個體反應的 刻板模式 3. 可能致病的因素 4. 生理狀況 例：抽煙	1. 免疫的資源 2. 種族的弱點 3. 暫時的脆弱情況 4. 所獲致之 缺點	1. 身體的改變 (疾病的前兆) 2. 急性疾病 3. 恢復	1. 慢性疾病 2. 受損的生理 功能 3. 恢復 4. 長命百歲

(本表譯自 Lazarus & Folkman, 1984, P308)

二生涯猶豫與壓力的可能關係模式

Lazarus 與 Folkman(1984) 所提出之人境謀合 (Person-Environment Fit) 觀點，強調壓力的產生並非個人或環境單方面的因素可以造成，而壓力的消弭乃是個體評估個人能力與環境要求兩者之間的謀合狀態。

猶豫不決的特質可以是壓力之導因，也可能是整體壓力感下的結果，往往需要把握良機，否則情況既然改觀，個人又得重新評估一切。猶豫型青年容易迷失在不同的價值觀裡，且不易從各種趨避衝突情境脫身，許多問題本可避免，都因個人的優柔寡斷，導致情況日趨惡化，超越個人能力與情感所能承擔。另外，意外傷害、業績要求、以及離婚等，或臨時、或長期發生在個人生活當中，所產生的壓力情緒也足以造成個人的種種猶豫型特徵。例如個人無力執行理性決策下的行動方案，變得消極與退縮。也可能過度戒慎決策的不利結果，導致放棄作任何決定並逃避至他處。有甚者則因莫衷一是，進退失據，嚴重失去理性思考之能力，而表現神經質的焦慮與生氣情緒。

認知評估的觀點解釋生涯猶豫與壓力兩者間的中介歷程。其關係模式圖有如下述：

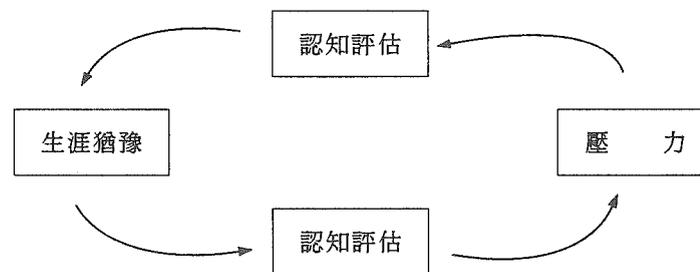


圖 2 生涯猶豫與壓力關係模式圖

三、非理性的認知評估

認知學派的心理學者均指出個人的認知歷程與內涵常常悖離理性之常軌，而產生所謂的非理性信念(Ellis, 1962)、不適應信念(Beck, 1976;1979)、負向內言(Meichenbaum, 1977)和低自我效能預期(Bandura, 1977)等。Beck認為不適應想法乃由下列六類認知偏誤造成：(1)武斷推論(arbitrary inference)，(2)選擇性推論(selective abstraction)，(3)過度類推(overgeneralization)，(4)誇大和貶低(magnification and minimization)，(5)自我中心(personalization)，(6)兩極化思考(absolutistic, dichotomous thinking)。彼認為這些認知的偏誤會以自動化思考的方式，使個體產生情緒的紛擾。Meichenbaum(1977)認為個體的內在對話內容係指個人對於外在事件所產生的歸因、衡鑑、解釋、自我增強、信念、防衛機轉及其它許多相關的概念而言。負向的內言則產生以下之結果：(1)對情境的嚴重性採取誇大的觀點；(2)對自己的因應能力或挫折忍受力採取過低的評價；(3)產生自我反對或自我擾亂的想法。負向內言使個體產生更多的焦慮，分心到旁支末節或根本不相關的事情上，甚至產生自我挫敗的想法，造成情緒的困擾及行為的不適應(廖鳳池，民79)。最早以ABC理論提倡駁斥非理性信念代以合理信念之Ellis(1962)，認為個人的問題來自非理性信念，彼提出一般個體所持有之非理性信念(楊淑珍，民72;取自吳松林，民79)如下：

- (一)讚許：一個人不管作什麼，都絕對必須得每個人的喜愛和讚許。
- (二)自我預期：人在各方面都必須能力十足，完美無缺。
- (三)責備：某些人很壞、邪惡、卑鄙，應該受到責備與懲罰。
- (四)災難：當事情不能盡如己意時，即是可怕的災難。
- (五)情緒控制：不愉快乃由外界環境造成，個人無法加以控制。
- (六)焦慮：對可能發生的危險或可怕的事物，我們要時時掛在心上。

- (七)逃避：逃避某種困難或責任，總比面對來得容易。
- (八)無法改變：過去的經驗與事件是現在行為的決定者，過去的影響是無法磨滅的。
- (九)依賴：一個人必須依賴他人，並應找一個比自己更強的人去依靠。
- (十)過份關切：一個人應為別人的難題或困擾而煩惱。

Nevo(1987)整理歷年來諸多學者所提有關生涯的不合理性信念，將可能使個人生涯選擇遭遇挫折或未定向的原因歸納為十項「非理性期待」(irrational expectations)，並大分為四組(取自吳芝儀，民80)：

(一)有關職業的非理性期待

1. 世界上僅有一種最適合我的職業。
2. 除非能找到最佳的職業，否則我不會感到滿意。

(二)有關生涯諮商員及測驗的非理性期待

3. 總有某位專家或比我懂得更多的人，可以為我找到最好的職業。
4. 也許有某項測驗可以明確指出我最優越的特質。

(三)有關自我的非理性期待

5. 在我選擇要從事的工作領域中，我必須成為專家或領導者。
6. 我無法從事任何與我本身能力、專長不合的工作。
7. 我所選擇的職業也應該要讓我的家人、親友感到滿意。
8. 從事某項職業，有助於我克服許多個人特質上的問題。

(四)有關決定歷程的非理性期待

9. 我會直覺到最適合的職業。

10. 一旦決定某項職業，即不可再改變心意。

筆者(民84)以自編之「青年生涯信念量表」施測於高雄地區之20~35歲之青年男女，透過因素分析法而得到測量結果的四個因素，分別命名為「情緒外控」、「強烈要求」、「完全主義」與「消極態度」，此四個因素或可代表高雄地區青年男女對於生涯發展的若干非理性認知。

生涯猶豫與壓力兩者彼此互相影響，而且透過個人認知評估的中介歷程，那麼直接處理個人的認知評估歷程將可以改善壓力與生涯猶豫的互動結果。

四、壓力的調適與因應

(一)戰或逃

學者對於壓力的因應方式探討頗多。從 Cannon 在本世紀初描述個體的「戰或逃」(Fight or Flight) 的反應類型之後，各人所描述的因應方式大致亦可區分為積極與消極兩方面。積極者主動去轉變人一境的關係，而消極者則改變個人的注意焦點。Lazarus & Launier (1978) 將因應技巧區分為兩大類：(1)工具性(instrumental)因應技巧；(2)緩衝性(palliative)因應技巧，前者乃著重在解決問題；後者則著重在調節自己。Tsai, S(蔡順良, 1992)引述 Lazarus & Folkman(1984)之研究，提出兩種主要的因應方式：

- (1)問題中心之因應法(problem-focused coping)。採行此項因應方式之個體直接著手改變環境或改變個人

對情境之認知，以求降低或管理壓力的感覺。

- (2)情緒中心之因應法(emotion-focused coping)。個人採取此類因應方式以求調節個人對壓力之情緒反應。特別是在環境無法改變，或個人自覺無能為力時。

在此二種的因應方式之外，「尋求社會支持」亦被列為主要因應策略之一。(Aldewin & Revensen, 1987; Benner, 1984; Folkman & Lazarus, 1988; Flokman et al., 1986)。House(1981)說明社會支持可以包含四種內容：

- (1)情緒支持(例如：尊重、情感、信任、關心與傾聽)。
- (2)評價支持(例如：肯定、回饋、社會性比較)。
- (3)訊息支持(例如：勸告、建議、方向指引、提供資訊)。
- (4)工具式支持(例如：善意、金錢、勞力與時間的付出改善環境等)(取自 Tsai, 1992)。

(二)多元因應模式

事實上個體的因應方式不會僅屬積極或消極一面，它總是多元並進。社會青年的生活壓力源可能來自家庭、工作或者自我的心理生理因素等，故教導壓力因應對策的心理學家多建議採用多元的因應模式，內容可以包括直接的認知重建、問題解決、建立支援系統、以及身體放鬆技巧等。

Brammer and Abrego(1981)發展一套協助成人處理轉型期的因應技巧模式。茲分述如下：

1. 協助個體了解轉型並作出反應。例如發展自我控制(self-control)的技巧及個人因應改變的風格。
2. 協助個體評估、發展以及運用外在的支持系統。例如建立個人的社會支持網，以便危機降臨時，能得到朋友與專家的協助。

3. 協助個體評估，發展以及運用內在的支持系統。例如評估自我正面與負面的態度以及自我的強度並且在需要的時候運用自我的力量。
4. 協助個人透過放鬆練習以及口語表達情感來降低情緒與生理的苦痛。
5. 協助個人針對改變訂定不同的行動計劃，並且設定實現它們的策略。

Toleman & Rose(1985) 建議個人在採取因應行動之前，最好先將生活當中的問題狀況加以分析，然後再依據狀況的個別差異而選擇一或多種對應方法。兩人分析的結果以及因應策略與 Burke 不同，而呈現綜合多元的風貌，茲分述如下：

1. 資訊匱乏 → 準備資訊，搜集計劃。
2. 人際關係惡劣 → 運用社交技巧。
3. 認知偏差 → 認知重建。
4. 生理喚起症狀 → 肌肉放鬆技術。
5. 一成不變或極端嫌惡 → 採取逃避策略。
6. 缺乏資源或技能 → 尋求更多的訓練或資源。
7. 進行或重覆中 → 使用務防策略：(1)運動或娛樂。(2)例行地放鬆自己。(3)時間管理。(4)營養、節食或健康照顧。

Daris, Eshelman, & Mckay(1988) 依據他們的臨床經驗，針對個人所感受的身心壓力症狀而提出不同的因應技巧；茲以表 2 呈現之。被認為最有效之技巧以大「X」表之；而次有效者則以小「x」表之。某項症狀可能可以透過多種技巧處理之；而某種技巧可能可以處理多種症狀。

表 2 降低身心壓力症狀之因應技巧

技 巧	症 狀											
	1. 特定情境焦慮	2. 人際關係焦慮	3. 普遍性焦慮	4. 沮喪、絕望、無力感、低自尊	5. 敵意、躁、生憎恨、	6. 恐懼、害怕	7. 強迫性思想	8. 肌肉緊張	9. 頭、頸、背之疼痛	10. 疲倦	11. 失眠	12. 工作倦怠
1. 逐步放鬆	x	x	x			x	x	x			x	
2. 呼吸	x	x	x		x			x		x		
3. 冥想	x		x	x			x					
4. 想像	x		x					x	x			
5. 自我催眠	x	x						x	x	x	x	
6. 自我暗示 (Autogenis)			x		x			x	x	x	x	
7. 思想中斷	x		x	x		x	x				x	
8. 駁斥信念	x		x	x	x							
9. 因應技巧訓練	x		x			x						
10. 自我肯定訓練		x		x								
11. 時間管理	x									x		x
12. 工作壓力管理					x	x						x
13. 生理回饋			x		x	x		x	x		x	
14. 營養				x	x				x	x	x	
15. 運動			x	x	x			x	x	x	x	

(此表譯自 Davis, Eshelman, & McKay, 1988)

(三)與認知評估—因應模式結合的 SIT

針對生涯猶豫型社會青年，壓力免疫訓練 (Stress Inoculation Training, SIT) 可能是一項合適的介入方案。

SIT 原為 Meichenbaum & Cameron(1973) 針對焦慮之處理而設計。SIT 包括允許若干重疊的三階段：1. 教育與概念形成的階段 (Education and Conceptualization Phase)，案主可在本階段建立各種概念。2. 技巧獲得與演練的階段 (Skill Acquisition and Rehearsal Phase)，案主在本階段演練各種有效的因應技巧。其中最常應用的技巧乃是：(1)放鬆技巧，(2)認知重建 (Cognitive Restructuring)，(3)工作取向、問題解決的自我教導訓練 (task-oriented, problem-solving self-instructional training)，(4)自我獎勵／自我效能的自我敘述 (self-reward/self-efficacy self-statements)。3. 應用以及延續的階段 (Application and Follow through)(Meichenbaum, D. H., & Deffenbacher, J. L., 1988)。

它可以針對不同焦點問題的案主來設計訓練的內容。以生涯猶豫的主題而言，傳統的理性決策的觀念恐怕得放在引導案主自我覺察與了解壓力的內涵之後提出，案主的情緒困擾問題需先被處理，他(她)才能從傳統的生涯諮商方案獲益。不過 SIT 亦可在第二階段結合某些生涯諮商常用的技巧，例如平衡單、生涯幻遊及問題解決技術等，做為澄清個人價值觀、興趣與理想的策略，並且可以增進個人的行動取向。SIT 注重案主習得因應技巧的演練、應用與延續，對於猶豫不前的社會青年適可提供足夠的支持與引導，提昇其自我效能，而得以在實際生活當中表現堅定前進的一面。此外，SIT 運用身體放鬆技術乃基於「身心合一」之原理，藉著身體的放鬆而緩和緊張、焦慮等壓力的感受，從而扭轉原本悲觀消極的認知評估內涵，促使個人進一步採

取有效因應方式而產生良性的循環，這樣的改變就生涯猶豫型社會青年乃是極重要的。

Meichenbaum(1984) 並不諱言 SIT 之三階段與 Lazarus & Folkman (1984) 之認知評估—因應模式關係密切。研究者參考方紫薇(民 82) 之認知—行為取向著力點模式提出一項綜合上述兩者之流程圖，說明個人與情境因素在 SIT 介入之後，所產生之認知評估與因應結果，其中又依介入之不同時機，區分預防性 SIT 與治療性 SIT 兩種(詳見圖 3)。預防性的 SIT 在個人進行人境評估之前即為個體所接受，SIT 的結果使個體產生因應的效能，其特徵為正面的初級評估與次級評估，個體可以在不適應的結果發生之前即步向生涯決定。但如果個體已經產生負面情緒等不適應的結果，治療性的 SIT 仍可適時介入，透過多元因應方法的教導與練習，使個體足以在實際生活當中運用因應的技巧，最後產生適應的結果。

Meichenbaum & Cameron(1983) 認為個體接受 SIT 之後將產生對未來壓力情境的免疫力量。SIT 的歷程影響個體主觀的控制感、自我歸因方式以及對情緒的評估，使個體學會控制、改變自我內言及因應技巧，而產生足以應付壓力情境的自我效能。

五、結論

傳統的生涯諮商與個人諮商逐漸結合。因為一方面不適應的個體，他(她)所呈現出來的生涯決定問題，乃出自於不適應的認知信念，態度與人格的問題，非運用個人諮商的策略才得以解決。另一方面，生涯問題接觸到個人生活的所有層面，生計決策需考慮的項目很多，不只是人與事的謀合而已，家庭、社會、人際互動，與身心健康等問

題都混雜在生涯問題當中，故並非運用傳統的生涯諮商方法即可獲得所期待的諮商效果。

本文針對所謂「猶豫型」生涯未定向的社會青年，提出 SIT 的多元因應模式，目的在尋求一條更進一步發揮生涯諮商效果的介入管道。

學者 McAuliffe(1991) 認為在傳統諮商課程之外可以附加下述之策略來協助生涯猶豫型成員：1. 提供特別單元。2. 外加小團體諮商。3. 指定個別的家庭作業。4. 提供額外的個別諮商。本文所敘述的 SIT 模式可單獨應用、變化為小團體諮商方式、或以個別諮商或團體諮商外加在傳統生涯諮商課程上面。

關於達成生涯定向的介入策略，引導「自我探索」與教導「生計決策」乃是被採用最多者，本文所介紹的 SIT 模式亦將兩者包括在內。但此模式更強調壓力的調適，因為考慮到社會青年的生涯未定向問題可能發生在有壓力的情境，不論是否壓力造成未定向，或者未定向造成壓力，我們希望透過壓力的調適，扭轉個人的負面認知，改善自我效能的預期、緩和壓力情緒的感受，最後協助社會青年達成「三十而立」的定向目的。

參考書目

中文部份

- 方紫薇(民82)：國中教師氣憤情緒相關因素分析暨氣憤情緒管理策略成效之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文。
- 毛國楠(民83)：國中教師的樂觀信念、自我效能、對壓力的評估、因應方式與工作調適及身心健康的關係。行政院國家科學委員會專題研究計劃成果報告。
- 吳芝儀(民80a)：五專五年級學生生涯決定信念、情境、特質焦慮與生涯決定行動之研究—以國立台北商專五年級學生為例。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 林香君(民81)：生涯未定向類型與團體諮商策略交互作用效果之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 金樹人(民79)：轉換期的概念在學校生活輔導的正確方向。測驗與輔導，101期，2033頁。
- 金樹人(民75a)：生計發展理論的新大陸——生計發展的認知發展論。諮商與輔導，5期，24-28頁。
- 金樹人(民75)：理情治療原則在生計決定上的應用(上)、(下)。諮商與輔導，11、12期，27-29頁。
- 吳英璋、金樹人、許文耀(民81)：面對壓力—身心健康手冊。教育部訓委會印行。
- 陳慶福(民81)：信念合理性、內控與身心適關係之探討暨實驗研究。未發表之論文。
- 馮觀富編著(民81)：壓力、失落的危機處理。心理出版社。
- 黃天中等人(民80)：生涯與生活。桂冠圖書公司。
- 廖鳳池(民79)：認知治療理論與技術。天馬文化事業公司。
- 羅文基、朱湘吉、陳如山合著(民81)：生涯規劃與發展。國立空中大學印行。
- 黃玫瑰(民84)：生涯壓力調適與前程發展團體諮商方案對社會未定向青年的輔導效果研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。

英文部份

- Bandura, A.(1977). Self-efficacy mechanism in human agency.:Prentice-Hall, Inc.
- Beck, A. T.(1976). Cognitive therapy and emotional disorders. New York:International University Press.

- Beck, A. T.(1979). Cognitive therapy of depression. New York:Guilford Press.
- Brammer, L. M., & Abrego, P. J.(1981). Intervention strategies for coping with transitions. The Counseling Psychologist, 9, 27.
- Callanan, G. A.(1989). An examination of career indecision among working adults. Dissertation Abstracts International, 50.05A p1361.(Publication No. AAc8918959)
- Callanan, G. A. & Greenhaus, J. H.(1992). The career indecision of managers and professionals: An examination of multiple subtypes. Journal of Vocational Behavior, 41, 212-231.
- Crites, J. O.(1969). Vocational psychology:The stude of vocational behavior and development. New York:McGraw-Hill, P303.
- Crites, J. O.(1981). Career counseling. New York:McGraw-Hill.
- Could, R.(1978). Transformations. New York:Simon & Schuster.
- Davis, M. D. & Eshelman, E. R.(1988). The relaxation & stress reduction workbook. (3rd ed.). New Harbinger Publications, Inc.
- Deffenbacher, J. L. & Suinn, R. M.(1988). Systematic desensitization and the reduction of anxiety. The Counseling Psychologist, 16(1), 9 ~ 30.
- Ellis, A.(1962). Reason and emotion in psychotherapy. New York. Stuart.
- Ellis, A. & Bernard, M. E.(1985). Clinical applications of rational-emotive therapy. Plenum Press.
- Erikson, E. H.(1950). Childhood and society. New York:Norton.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J. & Delongis, A.(1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptom. Journal of Personality & Social Psychology, 50, 571-579.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S.(1988). Coping as a mediator of emotion. Journal of Personality & Social Psychology, 54(3), 466-475.
- Fuqua, D. R., Blum, C. R., & Hartman, B. W.(1988). Empirical support for the differential diagnosis of career indecision. The Career Development Quarterly, 36(4).
- Goodstein, L. D.(1965). Behavior theoretical views of counseling. In B. Steffle & W. H. Grat.(Eds.) Theories of Counseling. New York: McGraw-Hill.
- Holland, J. L., & Holland, J. E.(1977). Vocational indecision: More evidence and speculation. Journal of Counseling Psychology, 24 (5), 404-414.

- House, J. S.(1981). Work Stress and Social Support. Reading, Mass: Addison-Wesley Publishing Company.
- Hall, D. T.(1992). Career indecision research: Conceptual and methodological problems. Journal of Vocational Behavior, 41, 245-250.
- Jones, L. K., & Chenery, M. F.(1980). Multiple subtypes among vocationally undecided college students: A model of assessment instrument. Journal of Counseling Psychology, 27(5), 469-477.
- Kaplan, D. M., & Brown, D.(1987). The role of anxiety in career indecisiveness. The Career Development Quarterly, 36(2), 148-162.
- Kimes, H. G., & Troth, W. A.(1974). Relationship of trait anxiety to career decisiveness. Journal of Counseling Psychology, 21, 277-280.
- Krumboltz, J. D.(1983). Private rules in career decision making. Ohio State Univ., Columbus, National for Research in Vocational Education.
- Lazarus, R. S., & Launier, R.(1978). Stress-related transactions between person and environment. in L.A. Pervin & M. Lewis (Eds.), Perspectives in International Psychology. New York:Plenum Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S.(1984). Stress, appraisal, and coping. New York:Springer.
- Levinson, D. J., Darrow, C. N., Klein, E. B., Levinson, M. H., & McKee, B.(1977). The season of a man's life. New York:Knopf.
- Lucas, M. S. & Epperson, D. L.(1988). Personality types in vocationally undecided students. Journal of College Student Development, 29, 460-466.
- Lucas, M. S., & Epperson, D. L.(1990). Types of vocational undecidedness: A replication and refinement, Journal of Counseling Psychology, 37(4), 382-383.
- Mansor, B.(1989). Locus of causality orientation, trait anxiety and career indecision in college students. Dissertation Abstracts International, 51, 07a, p2269.(Publication No.AAC 9024127)
- McAuliffe, G. T.(1991). Assessing and treating Barriers to decision making in career classes. The Career Development Quarterly, 40, 82-92.
- Meichenbaum, D. H.(1977). Cognitive behavior modification:An inte-

- grative approach. New York:Plenum Press.
- Miechenbaum, D. H., & Cameron, R.(1973). Stress inoculations: A skills training approach to anxiety management. Unpublished manuscript, University of Waterloo, Ontario, Canada.
- Meichenbaum, D. H., & Deffenbacher, J. L.(1988). Stress inoculation training. The Counseling Psychologist, 16, 69-95.
- Newman, J. L., Fuqua, D. R., & Minger, C. C.(1990). Further evidence for the use of career subtypes in defining career status.
- Salomone, P. R.(1982). Difficult cases in career counseling:--The indecisive client. Personnel and Guidance Journal, 60, 99-103.
- Savickas, M. L.(1989). Annual review:Practice and research in career counseling and development, The Career Development.
- Schein, E. H.(1978). Career Dynamics: Matching individual and organizational needs. Reading, MA:Addison-Wesley.
- Sepich, R. T.(1987). A review of the correlates and measurements of career indecision. Special issue: Problem solving within career planning.Journal of Career Development, 14(1), 8-23.
- Super, D. E.(1957). The psychology of careers. New York:Harper & Brothers.

宗教的生死觀與臨終輔導

劉修全

高雄師範大學輔導研究所研究生

壹、前言

生命乃是由生死所串成，除了誕生的喜悅，死亡亦是人類必須面對且無法逃避的命運。對於死亡之課題雖然歷代哲人早有探討，但大都限於哲學上的思辯。直到西元1969年，Kubler Ross出版《論死亡與瀕死》(On Death and Dying)一書。書中主要的內容是Kubler Ross根據他在醫院服務時，對臨終病患的晤談與觀察，所提出有關臨終病患在獲知病情到面對死亡前，心理及精神狀態所經歷的五個階段。才開啓人們對臨終輔導與諮商的重視，真正把死亡課題納入生活層面中。

中國之文化傳統，向以儒家思想為正宗，故儒家有關生死之探討，亦深深影響中國人對死亡之態度。在論語先進篇中，孔子回答子路詢問鬼神、生死之事時回答說：「未能事人，焉能事鬼。」「未知生，

焉知死。」又孔子曰：「朝聞道，夕死可矣。」（里仁篇）曾子曰：「仁以為己任，不亦重乎？死而後矣，不亦遠乎？」（泰伯篇）可見儒家對生死之探討，強調的是對「道」、「仁」等生命任務的實踐，而對死亡一事，則是採取姑妄存之、避而不談的原則。而此態度亦造成中國人避諱言死，乃至忽視或壓抑了死亡的探討對個人的心理意義與需求。

至於西方文化方面，雖然對死亡問題的討論比較開放，有關死亡教育、臨終輔導的論述先後被提出。然而由於西方自然科學的興盛，對事物的研究重視的是邏輯的分析、理性的思考。在凡事強調證據與實徵研究的前提下，致有些人視宗教為迷信，反而忽略了宗教在人類精神寄託與臨終輔導上的意義。

故本文首先從依附理論談宗教對臨終病患的意義與重要性，並介紹國內常見宗教（佛教、天主教／基督教、道教／道家）對生死問題的觀點，接著探討宗教在臨終輔導上的應用。其目的不在宣揚各派宗教的教義或對生死問題做哲學性的論述，而在提醒從事失落與悲傷輔導的諮商員，尤其在面對臨終病患時，除了客觀了解失落、悲傷的理論與當事人心理的發展階段。更能夠深刻體會到宗教對臨終病患的意義與需求，如此才能真正同理當事人的內心世界，做到心靈的輔導。

貳、從依附理論談宗教對臨終病患的意義

「人從那裡來？人往何處去？」「人活著的意義是什麼？」雖然科技文明的發展一日千里，上述問題仍是自詡為萬物之靈的人類，在面對短暫、有限的生命時，極力思索卻百思不得其解的問題。在科學無法提供絕對滿意的答案，哲學亦無法填補內心的疑惑時，宗教便成

為人類尋求生命終極意義的最後希望。不論是佛教的涅槃靜寂或是天主教／基督教的信主永生，一旦透過宗教獲得終極意義的存在，人們才有可能坦然面對死亡，甚至超脫生死，為短暫、有限的生命獲得一安身立命之道。

雖然上述終極意義之體認與獲得安身立命之道，可說是宗教對人生的積極性意義。然而此種完全超脫生死的宗教胸襟，卻非一般人所能做到。而此時，對一般凡夫俗子，甚或一個臨終的病患而言，宗教對他們的意義又是什麼？

為什麼人類在面對失落及死亡時會感到悲傷？對此，Bowlby(1969)提出依附理論加以說明。Bowlby認為人在早期生命發展中需要安全與保證，於是便對特定的重要他人發展出依附關係，如嬰兒最主要的依附對象便是母親。而此種依附心理，將促使人類有和他人發生強烈情感聯結的傾向，並且隨著生命的成長與環境的轉變，依附的對象與關係亦隨之改變。如隨著年齡的成長，依附的對象可能轉變為朋友、配偶等。然而不論依附的對象如何轉變替代，一旦這種聯結被威脅或破壞時，便會產生悲傷、痛苦等強烈的情緒反應。

由此我們可以體會得到：對一個健康，尚未面臨死亡的人而言，他有許多周遭的親友可茲依附，或說他所依附的對象是現實世界中一切熟悉已知的人、事、物。可是對一個臨終病患而言，生命中一切熟悉已知的人、事、物均將離他而去，剩下面對的卻是死亡，一種全然的未知。台灣有句俗諺：「老來入宗廟」，這並非在嘲諷人到老時就會因為怕死而變得迷信。而在說明當一個人面對死亡，當過去曾經熟悉、依附的對象即將消失時，他勢必重新尋找依附的對象。而此時，宗教信仰中的終極真實與終極世界，便成為他最後心靈的寄託與依附

的對象。故宗教之於臨終病患已不單純是信仰的問題，而是一個人在面對死亡與生命的失落時，重新憑藉的依附對象。也唯有透過宗教，他才能對死後的生命再次獲得安全與保證。故除了有關死亡與失落的輔導理論，對一個從事臨終輔導的諮商員而言，了解有關宗教對生死問題的探討乃是必要的。以下介紹國內較為熟悉、常見的宗教對生死問題的觀點，以供讀者參考。

參、宗教對生死問題的探討

一、佛教的生死觀

佛教緣起於印度，創始人是釋迦牟尼。佛教的主要內容包括三法印、四聖諦和十二緣起。以下依序介紹並探討佛教對生死的基本觀點：（房志榮等，民77）

(一)三法印：就是佛法所指的諸法真理，包括諸行無常、諸法無我、及涅槃寂靜。

1. 諸行無常：從時間上看，自然界一切現象，包括人生的生老病死，都是遷流變化，剎那生滅，並沒有固定不變的東西，這叫做諸行無常。
2. 諸法無我：從空間上看，世間一切法都是因緣而生，緣起則聚，緣滅則散，並沒有固定「我」的實體存在，故謂諸法無我。
3. 涅槃寂靜：大涅槃經說：「涅槃之體，無有住處，直是諸佛斷煩惱處。」故涅槃即是自性，即是解脫，是脫離生死輪迴的極樂寂靜界。

(二)四聖諦：是指苦、集、滅、道四種真理的意思，這四種真理為聖者所知見，故名四聖諦。

1. 苦諦：即明白人生是苦的真理。人生即是一系列的病

苦所組成，有生苦、老苦、病苦、死苦、愛別離苦、怨憎會苦、五陰聖苦等。

2. 集諦：即造成苦果的各種原因，眾生的苦，源自於自身的無知，執著有我。因而產生各種貪慾，導致顛倒的思想和行為（業），由不同性質的業，招致不同的果報，遂在生死苦海中輪迴流轉。
3. 滅諦：指了脫生死得到解脫的涅槃境界。即脫離一切「集」「滅」卻一切「苦」，達到常樂我靜的境界。
4. 道諦：指為了得到解脫，達到涅槃境界的方法。佛家稱為八正道，包括正見：正確的見解。正思：正確的思維。正語：正確的言語。正業：正確的行為。正命：正確的生活。正精進：正確的努力。正念：正確的意念。正定：正確的禪定。

(三)十二緣起：即以十二個段落的因果關係，說明凡夫眾生的生死循環的過程。十二緣起分別為：1. 無明、2. 行、3. 識、4. 名色、5. 六入、6. 觸、7. 受、8. 愛、9. 取、10. 有、11. 生、12. 老死。無明即無知，人由於盲目無知而引起各種行為（行）與意識（識）；並構成生命組織體的精神（名）和肉體（色）；有了名色，就有眼、耳、鼻、舌、身、意六種感官（六入）；而與外在環境產生相對的接觸（觸）；進而產生苦和樂的感受（受）；在心理上產生各種愛欲（愛）；有了愛欲就會對特定對象想要執著、拿取（取）；於是就產生個人存有（有）的欲望；有此生存的欲望，因而就有生，有生就有老死。這十二個環節即構成生命不斷循環的過程。

由以上可知：佛教對生死的基本觀點，乃是以「空」為思想的緣起論，然而「空」並不是空無、不存在，而是由緣所生的法，是無自性。故對佛教徒而言，死亡只是代表著因緣的散滅，或是六道輪迴的過程。重要的是，如何了脫生死，擺脫輪迴，達到涅槃的境界。

二、天主教/基督教的生死觀

代表西方宗教的天主教和基督教，其所信仰的是耶穌基督。耶穌基督雖是上帝之子，但亦代表上帝本身。故天主教與基督教所信仰的天主，實際上是同時具有聖父、聖子和聖神三個位格於一體的唯一天主。以下分別從創世與生命的起源、原罪與死亡的產生、救贖與復活、末日審判與永生天國四方面探討天主教/基督教對生死的觀點。

1. 創世與生命的起源：根據《舊約聖書、創世紀》的記載，世界乃是上帝所創造的。而且這種創造是「從無造有」，祂說要有光，就有光。故上帝的創造是「說有就有、命立就立。」待上帝創造了世界之後，祂又依自己的形象創造了亞當和夏娃，此即人類的祖先，亦是人類生命的起源。
2. 原罪與死亡的產生：亞當和夏娃原先是住在伊甸園，過著純潔、無憂無慮的生活。直到有一天，亞當和夏娃受了蛇的誘惑，違背上帝的禁誡，爲了獲得善惡的智慧，偷吃了蘋果。上帝爲了懲罰亞當和夏娃，把他們逐出伊甸園並且詛咒他們說：「因此罪行，難免於死，來自塵土，也回到塵土。」在《新約聖書、致羅馬人書》中說道：「罪是從一人入了世界，死又是從罪來，於是死就臨到人類，因爲人類都犯罪。」這就是人類原罪與死亡的來源。
3. 救贖與復活：雖然亞當和夏娃被逐出伊甸園，從此人類背負著原罪和死亡，但上帝並未放棄人類。相反的，上帝派遣自己的兒子耶穌基督來到人間，祂宣揚上帝的福音，耶穌基督並藉著自己的犧牲（被釘死在十字架上，但在三天後復活），使得人類的原罪得以獲得救贖。聖保羅在《致歌林多人前書》說道：「死既是因一人而來，死人復活也是因一人而來，在亞當裡衆人都死了，照樣，在基督裡衆人也都要復活。」
4. 末日審判與永生天國：根據聖經的記載，終有一天，世界末日將到臨。那一天，整個大地、萬物都將毀滅，每一個人無論是已死的或存活的，都要重新面對上帝的審判。此時唯有信奉天主者，能進入天國得到永生，而那些不承認自己的罪惡，不信仰上帝救

贖的人，則被打入滅亡的「永火」。故「信而受洗者必要得救，但不信者必被判罪。」「就如罪惡作主，叫人死亡，照樣，恩典也藉著義作主，叫人因我們的主耶穌基督獲得永生。」（羅馬書）

由上述可知：對天主教/基督教徒而言，人類的生命乃是由上帝所創造。但由於亞當與夏娃的偷吃蘋果，致使人類背負著原罪。故生命的任務即在宣揚福音以贖罪，當面對死亡時，重要的是對上帝真誠不二的信仰。他們相信，藉著對主的信仰，不僅過去的罪惡可獲得救贖，同時主亦將引領他們回至天國，獲得永生。

三、道教/道家的生死觀

道教爲東漢張道陵所創，道教雖以道家思想爲核心，並奉老子爲教主，尊稱他爲「太上老君」，然而，事實上道教和道家有著截然不同的不同。道家爲先秦學術思想之一派，代表人物爲老子和莊子，主要探討自然無爲的天道。道教則是一種宗教，其中參雜了古代玄學、術數、神仙思想和民間信仰而成。以下分別探討道家和道教對生死的觀點。

道家：道家對死亡的態度是採「生死齊一」的自然觀點，認爲生死乃自然的現象，故生無可喜、死亦不須悲。如「古之真人，不知說生，不知惡死。」（大宗師），莊子在知北遊中說：「生也死之徒，死也生之始，孰知其紀？」故在「以道觀之」的原則下，道家視生與死是互爲一體、彼此合一的。

另外，莊子認爲生死的本質只是氣之聚散，一如春夏秋冬四季之變幻更替。莊子曰：「人之生，氣之聚也。聚則爲生，散則爲死。故死生爲徒，吾又何患。故萬物，一也。」（知北遊）

由上述可知：道家對死亡是本著自然、超脫的態度，只要能體會「萬物，一也」的道理，對死亡就無可懼、無可惡了。故根據《莊子、

至樂》篇中描述：莊子之妻死亡時，好友惠子前往弔問，見到莊子不但沒有哀泣，反而鼓盆而歌，故責備莊子「不亦甚乎！」莊子回答說：「不然。是其始死也，我獨何能無慨然！察其死而本無生，非徒無生也而本無形，非徒無形也而本無氣，雜乎芒芴之間，變而有氣，氣變而有形，形變而有生，今又變而之死，是相與春秋冬夏四時行也。人且偃然寢於巨室，而我嗷嗷然隨而哭之，自以為不通乎命，故止也。」

道教：道教相信萬物皆有精靈，即所謂的「萬有精靈論」。宇宙由仙界、陽界與陰界三部份所組成，仙界居住著長生不老的神仙，陰界則是鬼魂停留的地方，而人存在的世界稱為陽界。由於道教相信「萬有精靈論」，故衍生各種神明、鬼魂，且認為人神或人鬼之間可以互通，於是產生各種祭祀、法術等儀式。凡此種種，都使得道教對死亡的觀點，蒙上一層神祕、恐懼的色彩。

對於現實的生命，道教追求的是長生不老的神仙境界，因此發展了各種煉丹、修練之術。對於死亡，道教亦不直接面對、稱呼，而改以「駕鶴西歸」、「乘鸞昇天」來代替。事實上，道教對於死亡一直存著矛盾的心態。一方面認為人死後只是一種生命的回歸，返回祖先所居的另一界域，故在喪禮中有「起靈」、「過橋」、「做七」等儀式。同時相信雖然人死後，但對活著的親人或後代子孫仍保持著某種維繫，故重視埋葬「風水」的堪輿，以祈求死者對後代子孫的庇佑。

雖然上述道教視親人死亡只是一種「反璞歸真」，對後代子孫亦能給予庇佑。但是在另一方面，道教對死亡卻採取「敬而遠之」的避諱態度，故在喪禮中亦存有許多的禁忌，為的就是希望能將人鬼做一區隔。

綜而言之，道教對死亡的觀點，已與原先道家所持坦然、達觀的

態度截然不同，取而代之的是對死亡的一種恐懼、忌諱、矛盾的心態。然而在此欲提醒讀者的是，此正是大多數人在面臨死亡時的真實心態。除了對生命喪失的失落悲傷，更包括了對死後未知世界的恐懼。故當我們面對一個臨終病患，從事臨終輔導時，除了同理當事人的悲傷心情，更應接納當事人矛盾、恐懼的複雜情緒。

肆、宗教在臨終輔導上的應用

雖然宗教在我們社會裡存在著一股滲透性的影響力量，卻一直為大部份的心理治療者所忽視、拒絕。(Klentz et al, 1986)由於人本主義心理學派的興起，尊重當事人的自我現象場與知覺體系，心理諮商與宗教的整合乃成為未來可預見的趨勢。此不僅符合進步社會中多元化價值觀的潮流，更能滿足當事人心理的需求與利益。

意義治療法大師 Frankl 亦曾經疾呼，正視在非宗教治療關係中一些已經存在的宗教問題。他說：宗教是人心理的自然部份，即使是一位精神病患，宗教性也是無法消除、破壞的。(Klentz et al, 1986)

Clemens & Wasman(1978)的研究發現：百分之四十二的調查對象在遭遇挫折時會尋求宗教性的支援，由此可知宗教對某些當事人的意義乃是不可忽視的。尤其在臨終輔導的實務上，宗教更扮演了舉足輕重的角色。因為當一個人面臨死亡時，除了身體的治療、心理的輔導。對臨終病患而言，最重要的需求或許是靈性的追求與保證（終極依附）。所以在安寧醫院從事臨終輔導的工作人員，即包括了心理諮商師與神職人員。

從以上的探討可知：身處在多元文化的社會，一個從事臨終輔導的諮商員，宗教知識的涉取與訓練，將可提供臨終病患更專業的支持

與同理。總括而言，宗教在臨終輔導上的應用可歸納為下列幾項：

一、幫助諮商關係的建立

Privette & Klentz(1985) 在其研究中指出：百分之八十的抽樣人口認為宗教價值是重要的，同時百分之三十二的調查對象較喜歡宗教輔導。所以在從事臨終輔導的過程中，若當事人欲探討宗教問題或有宗教上的需求時，諮商員是不應逃避的。相反的，此時諮商員應持一開放的態度，與當事人共同談論其宗教觀或人生觀，如此將有助於諮商關係的建立。

二、幫助當事人面對死亡的事實，減少對死亡的痛苦與恐懼

雖然在理性上每個人都知道死亡乃生命必然的結局，可是大多數人在面臨死亡時，心理仍會出現震驚、否認、憤怒、無奈等情緒，無法接受自己的生命從此結束的事實。而此時宗教裡的一些觀念，如佛教的「輪迴」、天主教／基督教的「永生」等，反而能安撫臨終病患的焦慮心情，使其接受、面對死亡的事實，減少對死亡的痛苦與恐懼。

三、幫助當事人對靈性與終極依附的追求

如前文中曾經提到的，死亡代表著個人現實世界中一切熟悉的人、事、物等依附對象的消失。故從依附的觀點，對一個臨終病患，他勢必重新尋找一個終極依附的對象，以減輕對生命的分離與失落的焦慮。而宗教中「來世」、「永生」、「神仙」的觀念，正可滿足臨終病患對終極依附的追求。

四、幫助臨終病患將死亡的痛苦經驗提昇為正向、積極的經驗

凡是正統的宗教都是勸人為善，而此種博愛的宗教情操，可使病人將焦點從「死亡的痛苦」移開。轉而回顧一生，對生命抱持感恩的心情，珍惜與家人相聚的時刻。或是將生命的餘力貢獻給社會，提昇為正向、積極的經驗。

伍、結語

誠如在文章一開頭所述：生命乃是由生死所串成，除了誕生的喜悅，死亡亦是人類必須面對且無法逃避的命運。雖然孔子云：「未知生，焉知死。」重視的是現實人生使命的完成，可是我們亦可從另一角度來思考：「未知死，焉知生。」唯有能了解並面對死亡，才能更加珍惜把握生命。

而在死亡與臨終輔導方面，宗教的發展正是教導人體悟「生死大事」開始，故兩者應是相輔相成。更廣泛地說，宗教，從某個層面而言，也可看作是死亡與臨終輔導的先驅。故對宗教心懷敬意，對生命心存感激，對死亡坦然處之，正是筆者撰寫本文的目的。

參考資料

- 李開敏等譯(民84)：悲傷輔導與悲傷治療。台北：心理出版社。
房志榮等編著(民72)：宗教與人生。台北：國立空中大學。
段德智(民83)：死亡哲學。台北：洪葉文化事業有限公司。
財團法人基督教主日學協會(民69)：今日聖經意譯本：新舊約全書。
台北。
陳基政註譯(民74)：四書讀本。台南：新世紀出版社。
黃錦宏註譯(民81)：新譯莊子讀本：台北：三民書局。
郭于華(民83)：死的困惑與生的執著。台北：洪葉文化事業有限公司。
傅偉勳(民83)：死亡的尊嚴與生命的尊嚴。台北：正中書局。
- Bowlby, J.(1969). Attachment and loss: Vol 1. Attachment. London: Hogarth Press.
- Bowlby, J.(1973).Attachment and loss: Vol 2. separation. New York: Basic.
- Climens, H. & Wasmab, M.(1978). The parish clergy as a mental health resource. Journal of Religion and Health,17,227-232.
- Klantz, B.et al(1986). Psychotherapy and religion: rapprochement or antithesis ? Journal of Counseling and Development,65, 82-85.
- Privette, G. & Klantz, B.(1985). Psychtherapy: sacred or recular ? Journal of Counseling and Development,63,290-293.

多元文化諮商的本質和要素

楊瑞珠

國立高雄師範大學輔導研究所

壹、前言

多元文化思想在精神分析、行為主義、人本思想及所代表之諮商理論學派之後，已成為影響西方心理學的第四波思潮 (the Fourth Force, Pedersen, 1991)。多元文化思潮和當今之情境主義及建構主義同步反映了二十一世紀人口、家庭、經濟、政治及教育結構之迅速變化，而激發出的後現代主義思想。自1960年代以來，多元文化思潮在女權及少數民族運動，以及原本不是資本主義和社會主義的「第三世界」國家紛紛開發之中，不斷地衝激著並引起心理衛生相關專業的再省思。多元文化諮商也因而在時代的蛻變中逐漸成熟而具有相當的影響力。自1985年至今，各大諮商學派及諮商技術皆不斷地接受在多元文化適用性上的批判和修正。代表少數民族或弱勢族群之諮商學者也紛紛探尋建立所謂「本土化」(indigenous)的助人歷程及技術。此為以特殊文化為核心(etic approach)的多元文化諮商模式。另有主張以

理經驗同多於異 (emic approach) 並嚐試建構廣泛可概括整合文化差異的諮商理論者。以下本文就多元文化諮商的定義，多元文化諮商的挑戰，及諮商員必備的能力加以探討。

貳、什麼是多元文化諮商

所謂文化乃包含「明確的及隱藏的行為模式，這些行為模式乃由象徵符號學習傳承而來，再而形成人類在各種團體及各種文化產物中之具體表現。文化之核心包含傳統的觀念及其價值」(Atkinson, Morten & Sue；引自 Yang, 1996)。從文化心理學的角度來看，Lewins(1935)的人與環境互動論，在當今多元文化的二十一世紀有了更機動性及具體的註解。基本上人和環境互動的本質容易敘述但極難了解。以上對文化的定義指出文化和個體行為原是相輔相成，孰因孰果，難以界定。文化可以驅使行為，個體行為也具有建構文化的功能。

對 Pedersen(1995) 而言，文化是複雜而概括的，可以存在個體之內世界 (within the person) 或外在世界。文化也可以因所謂天時、地利、人和等情境因素而有所變化。這個論點可由客觀文化 (objective culture) 主觀文化 (subjective culture) 來做進一步的說明。根據 Triandis (1980)，客觀文化是看得到的一些事實 (facts)，如性別、年紀、教育程度、家族關係、社經地位及職業等。主觀文化則是人的抽象的主觀的信仰，期待、價值、態度、意見或假設等，看不到但可以推論。舉例來說，男女的文化差異有客觀層次的如生理差異。但男女兩性的主觀文化差異則廣泛地包含性別角色，以性別為準則的未來職業選擇，或男尊女卑的心理態度等。

諮商是為一個專業的助人歷程，藉由助人的關係，諮商員協助個

案達到個人的問題解決或甚自我成長的目的。Pedersen(1994) 認為多元文化諮商乃「在一個諮商關係中，諮商員和當事人對其所處之社會文化環境有不同認知者」。重點在於強調諮商員和當事人，或團體諮商中當事人彼此之間的文化差異、或被諮商者彼此間的背景、價值觀、生命風格之不同等。就 Pedersen(1994) 而言，會影響到諮商員和當事人關係的文化特質包含(1)背景變項：如國籍、語言、族群、宗教、正式或非正式之所屬團體，(2)地位變項：如經濟、社會及教育地位等，及(3)人口背景變項：如居住地區、年紀、性別等。由此看來，往昔對個別差異的著重在當今多元文化社會裡是不夠的。多元文化諮商必須顧及到個人的、群體的、社會及文化等各層次的差異。在多元文化諮商文獻中常見的文化差異議題包括：種族 (race)、族群 (ethnicity)、宗教、性別、社經地位、教育、能力、(殘障或特殊能力)、性傾向、(同性戀、異性戀或雙性戀)、城鄉差距、政治意識型態等。文化的定義既是廣泛的，多元文化諮商也幾乎可以涵在當今時代社會中所有再者可能存在的所有諮商所有關係。

參、多元文化諮商的挑戰

社會文化多元 (diversity) 是人類文明發展至二十一世紀的現狀，但文化多元 (plurualism) 卻是一個哲學的理想的境界。這當中需要人們能突破以往在單一文化生活中所習慣的態度，思考和行為，走出成長過程中既有的舒適與安全，而以追求更新的理論知識和實際行動來配合社會多元化的脈動。此為多元文化主義或思潮 (multiculturalism)。Royce(in Zais, 1986) 最早提出人類心理本然的會相信自己所見的並以為是事實 (reality)，但因為生理、心理及社會化過程的種種限制，我

們所眼見並以為是事實的，皆包含某種程度的扭曲(distortion)。這些認知的扭曲在經過一段時日之後在人與其環境持續互動的過程中便漸漸地從個人進入到組織及文化體系中，變成合理化(但本質為曲解)的偏見與歧視。這個自以為是天下之中的文化心理動力稱為 cultural encapsulation(中文暫稱為「文化的井底蛙」效應)。在心理學上，若一個人有所認知扭曲，我們尚可以異常心理來加以診療，但若這樣的扭曲已進入組織文化之集體潛意識層面則只能喻為冰凍三尺非一日之寒，筆者認為就非心理諮商一向以微觀為核心的處理策略所能因應。

這種「文化井底蛙」的現象，在最擁護多元文化思想的諮商領域裡卻到處可見。Pedersen(1991)便同意諮商領域中的個人主義，和以諮商技術為導向的文化假設容易使諮商員對所謂事實的真相和文化差異因不敏感而有所扭曲或忽略。筆者也認為諮商理論之授受及諮商學者的文化自我認同中的文化假設若沒有接受挑戰，則多元文化諮商只會流為一個空洞的口號(楊瑞珠，民83)。如前所述，多元文化諮商的論辯二十年來是百家爭鳴，有以特殊文化為核心者，也有以泛文化論為核心者。前者被批判為有增強文化刻板印象的危險性，後者則被指控為喪失了個別文化差異，身份認同的敏感性。彼此互不相讓又各種以特殊族群為對象的諮商模式紛紛出爐之際也意味著傳統的諮商理論在社會當代多元文化一無是處。

如此，縱使是以多元文化為核心的討論，仍然無法超脫「文化井底蛙」效應，各家各派自以為是眾說紛紜，致使每一個諮商學派自成一套文化假設，也使得諮商專業更加脫離多元文化相關議題，而致於有如 Pedersen(1994)所提出的以下十大諮商中常見的文化偏見與假設。

- (一)對於心理狀態的「正常」與否，我們只有單元的判斷標準。
- (二)個體是社會的根基。

- (三)諮商員只關心以自己的專長及以養成訓練的範圍為依據所界定的當事人之問題。
- (四)專業人員以為人人都能理解如「公平」、「人性化」等和情境相關的抽象觀念。
- (五)獨立是好的，依賴則不。
- (六)專業的幫忙比自然的支持系統對當事人更有利。
- (七)我們的思考方式是因果相關的，直線式的思考方式(如測驗工具的使用)。
- (八)諮商員大都認為可以改變人來適應環境而不是改變環境來配合人(所謂山不轉，人轉)。
- (九)現在的生命事件和歷史無關。
- (十)諮商員相信他們已經知道他們的文化假設了。

多元文化諮商的挑戰除了諮商理論與諮商員因無法自覺其「文化井底蛙」的限制外，還包含了諮商理論所勾劃的理想情境和實際的文化生活經驗間的落差。舉例來說，從弗洛伊德、馬斯洛、楊格、阿德勒、羅傑斯、艾力克森等理論來看，人的「理想我」是有目的性的，對環境的要求會有所反應而且得來不易，需要付出代價的。但就當今社會中的個人主義卻造就了自我中心，速戰速決，物質導向的社會價值觀與生活型態。更甚者，個人主義在文化政治、經濟的有限資源情境中可能無形中造就了更深的偏見與歧視。這和多元文化精神就更是背道而馳了。當諮商理論和文化情境無法融合時，其在多元文化諮商的應用也相對變得更受到限制。

肆、多元文化諮商之要素

有鑑於多元文化諮商的各種挑戰與困難，許多諮商學者相繼檢視各家理論所代表的世界觀 (Ivey, Ivey & Simek-Morgan, 1993; Corey, 1991)。Ivey 等人 (1993) 嚴謹地從多元文化觀點現代與傳統諮商理論的文化假設。Ivey (1993) 並採用了建構主義的思考方式，主張諮商員有能力了解文化思考、語言和行爲，並也能建構自己對諮商與治療的觀點。在個體成長、家庭與文化的情境中，諮商員可邀請當事人成爲再建構的共同參與者。Pedersen (1995) 也提出文化中心取向諮商歷程的三個階段。階段一爲察覺文化假設，二爲累積正確知識，三爲發展有效技術，要能察覺文化假設需要：

- (一) 覺察到個人複雜的文化認同。
- (二) 瞭解文化的價值觀及成見如何影響自己及他人。
- (三) 對於自己和其他人之間的文化差異能處之泰然。
- (四) 敏感地察覺每種情形下的文化內涵。
- (五) 確認影響自己及其他人之文化前題。

在累積正確知識方面包括：

- (一) 瞭解規範什麼可以做或什麼不可以做的社會政治動力。
- (二) 在針對某一文化團體做工作之前，先得蒐集關於此團體的相關資訊。
- (三) 瞭解他們覺得別人怎麼樣看待他們的文化。
- (四) 經由他們的眼光來確切地描述其他的文化。
- (五) 將事實、資訊，及知識和經學習而覺察的文化假設連結在一起。

在諮商技術方面：

- (一) 歸納出每個諮商技巧在面對各種不同文化情境時，所有可能的使用方式，並且建立一個範圍廣大的反應索引庫。
- (二) 傳遞或接收跨文化間正確的語言訊息。

- (三) 傳遞或接收跨文化間正確的非語言訊息。
- (四) 能夠適時地挑戰系統或組織。
- (五) 能夠適時地挑戰、激勵個人去斷所處的系統或組織。

Sue, Ivey, Pedersen (1996) 最近更提出了一個整合型的理論，嚐試著統整數個多元文化諮商理論架構。以下是這些學者所提出的多元文化諮商必備之要素。

- 要素一 多元文化諮商治療理論是一個 metatheory，是理論中之理論。可爲人類已發展出的許多助人學派提供一個可以理解的組織架構。多元文化諮商治療理論承認諮商治療的理論多來自西方世界，而來自非西方文化的助人模式並非對或錯、好或壞。每一個理論所代表的是一個不同的世界。
- 要素二 諮商員和當事人的身份認同和各層次的經驗（個人的、團體的和宇宙的）和情境（個人的、家庭的和文化的範疇）習習相關。諮商處理的重點便在於這些經驗和情境的整合及彼此間的相互關係。
- 要素三 文化身份認同的發展決定性地影響到諮商員當事者對自己、對和自己有相同文化隸屬中的他人，對文化隸屬不同的他人及對主流文化或多數民族的態度。這些會表露在情感和行爲上的態度不但只被文化因素所影響，也受到不同文化團體中主流和非主流的關係之動力所影響。
- 要素四 多元文化諮商治療的效果可由諮商員所使用的方法和目標的訂定及和當事人的生活經驗與文化價值一致來加強。

要素五 多元文化諮商強調不同文化團體與社會既有的多重助人角色的重要性。除了一對一並以解決問題為目標的角色，這些助人角色需牽涉到更大的社會組織單位，系統的處理和預防。

要素六 多元文化諮商治療的一個基本目標在於意識的解放。它強調將個人擴展到個人關係 (self-in-relation)，將家庭擴展到家庭關係 (family-in-relation)，將組織擴展到組織關係 (organization-in-relation) 的意識型態。如此諮商治療不但是最終的以情境為導向，也可以從許多文化中本土的治療方法再建立根基。

伍、多元文化諮商能力

因為文化定義十分廣泛，又文化差異同時存在於個人、群體與文化等多種層次，所有的諮商關係都可被視為是多元文化諮商的一環。多元文化諮商的實質在於諮商員及諮商理論能覺察因為文化假設或偏見而造成的「文化井底蛙」效應，而開始認並尊重諮商員，當事人之文化身份認同，文化經驗以及在助人歷程的運用。有關於多元文化諮商能力較早地由 Sue 和 Sue(1990) 定位在諮商員的覺察 (awareness)，知識 (knowledge) 和技術 (skills)，再由美國心理學會及美國輔導學會各自修正後而用。Sue, Arredondo, 和 McDavis(1992) 進一步明列出多元文化諮商員在諮商員對於自己文化假設的覺察，了解當事人的世界觀及發展適當的處理策略技術三個方面，再分別以信念與態度、知識和技巧三個角度一一列舉，於是形成九個多元文化諮商能力類別一共三十一項。這些多元文化諮商能力目前已由美國多元文化諮商學會所

背書。雖然多元文化諮商能力的有關論述已存在十五年，並已在多本期刊發表過，最近推動人 Sue(1996) 仍對國美諮商員教育及督導學會及美國心理學會第十七分會 (諮商心理) 所報之猶豫態度大表不滿。他認為這些多元文化諮商能力之所以屬屬不被認可主要是來自於久存的以各自族群文化為中心的文化制約。以下表為梁榮仁 (1996) 所譯之多元文化諮商能力，以供國內諮商學界參考。

諮商員多元文化諮商能力

一、諮商員對於自己文化假設的覺察

(一) 信念與態度

- 1-1-1. 我能從對文化沒有覺察轉成為對自己的文化傳統有覺察能力和敏感度
- 1-1-2. 我能覺察自己的文化背景及經驗、態度、價值觀、與偏見如何對心理歷程造成影響
- 1-1-3. 我能了解自己的能力和專業知識的限制
- 1-1-4. 當事人與我在種族、民族、文化和信念上，存在有差異性時，我仍能感到自在。

(二) 知識

- 1-2-1. 我清楚自己的種族文化傳統及其對我個人及專業上針對正常或異常之定義、偏見、及諮商歷程所有的影響
- 1-2-2. 我知道並了解壓迫、種族歧視、差別待遇和刻板印象如何對我個人與我的諮商工作產生影響。
- 1-2-3. 我知道自己對別人具有社會性的影響我知道溝通形式的差異可能會如何破壞或有利於少數民族個案的諮商歷程)

(三)技巧

- 1-3-1.我能尋求教育、諮詢和再訓練，以和不同文化對象諮商時有更深入的理解和效果。
- 1-3-2.我能不斷追求自我的了解並承認自己是文化與族群的存在(我能積極尋求沒有種族偏見的身份認同)

二、了解當事人的世界觀

(一)信念與態度

- 2-1-1.我能察覺自己對其他族群負面情緒反應(我願意以不評論的方式，比較自己與具有文化差異的當事人間信念與態度的差別)。
- 2-1-2.我能察覺自己對於其他種族和少數民族團體所持有的刻板印象和先入為主的成見。

(二)知識

- 2-2-1.我能擁有和諮商對象相關之(文化)知識和資訊(如：生活經驗、文化傳統以及歷史背景)
- 2-2-2.我了解種族、文化、民族如何會影響人格的形成、選擇、外顯的心理障礙、求助行為、以及諮商取向是否適合
- 2-2-3.我了解社會政治如何於少數民族生活帶來衝突

(三)技巧

- 3-1-1.我能熟知有關不同民族和種族心理衛生與心理違常的相關研究及最新的發現(我能主動尋求教育的經驗，以豐富自己的知識和跨文化的技巧)
- 3-1-2.在諮商情境之外，我能主動參與少數民族的社區活動、社會和政治的各種功能、儀式、友誼、地方團體等

三、發展適當的處理策略及技術

(一)信念與態度

- 3-1-1.我能尊重當事人宗教的和精神的信仰與有關身心功能之價值觀
- 3-1-2.我能尊重本土的助人方式，並尊重少數民族社區中內在的支援網絡
- 3-1-3.我能看重以兩種語言表達，而不認為使用另一種語言是諮商的一種妨礙。

(二)知識

- 3-2-1.我清楚明確地了解諮商與治療的一般特質(以文化、階級及單一語言為導向)會和少數民族團體的文化價值有所衝突
- 3-2-2.我能知道社會機構中存在讓少數民族不願使用心理衛生服務的障礙
- 3-2-3.我會因評量工具、使用程序，以及解釋結果時可能存有偏見，而謹記當事人在文化上和語言上的特質
- 3-2-4.我對少數民族的家庭結構、組織、階級、價值觀和信念有所認識
- 3-2-5.我知道有關社會和社區階層的歧視現象可能影響到諮商對象的心理健康。

(三)技巧

- 3-3-1.我能夠使用各種語言和非語言的助人技巧
- 3-3-2.我能以當事人的利益為前提而考量使用組織策略
- 3-3-3.當諮商文化不同的當事人時，在適當的時機我會樂意去跟其傳統的治療者或宗教心靈的領導者與執業者請教
- 3-3-4.我能為當事人在互動中要求使用的語言負責，這可能意味著適當地轉介。
- 3-3-5.在使用傳統的評量和測驗的工具時，我是具有訓練及專業素養的。
- 3-3-6.實務工作中我會注意和努力去消除偏見、傷害和歧視

3-3-7. 我有責任教育當事人有關心理諮商的各種歷程，例如像目標、期待、合法的權利和諮商員取向。

- Pedersen, P. (1994). *A handbook for developing multicultural awareness*. Alexandria: American Counseling Association.
- Pedersen, P. (1995). Cross-Cultural Applications of Counseling theory and practice. In *Symposia Proceedings of Counseling and Guidance in Taiwan and U.S.A.* 1995 Symposia, p.59 ~ 68. Ministry of Education. Taipei, Taiwan, R.O.C.

(本文章已在『性別意識與女性主義治療法工作坊』中宣讀)⁹

參考文獻

- Corey G. (1994). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. (4th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Ivey, A. E., Ivey, M. B., & Simek-Morgan, L. (1993). *Counseling and psychotherapy: A multicultural perspective*. (3rd. ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Lewin, K. (1935). *A dynamic theory of personality: Selected papers*. NY: Gargaw-Hill.
- Pedersen, P. (1995). Cross-cultural applications of counseling theory and practice. In J. Yang (Ed.). *Symposia Proceedings of Counseling and Guidance in Taiwan and U.S.A.* (pp. 69-75). Kaohsiung, Taiwan: National Kaohsiung Normal University.
- Pedersen, P. (1994). *A Handbook for developing multicultural awareness*. Alexandria: American Counseling Association.
- Pedersen, P. (1991). Multiculturalism as a fourth force in counseling. *Journal of Counseling and Development*, 70(1), 5-25.
- Sue, S. W. (1996). ACES Endorsement of the multicultural counseling competencies: Do we have the courage. *ACES Spectrum*, 57(1), 9-10.
- Sue, D. W., Ivey, A. E., & Pedersen, P. B. (1996). *A theory of multicultural counseling & Therapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Sue, D. W., Arrendondo, P., & McDavis, R. J. (1992). Multicultural I counseling competencies and standards: A call to the profession. *Journal of Counseling and Development*, 70(4), 477-485.
- Sue, D. W., & Sue, D. (1990). *Counseling the culturally different: Theory and practice*. NW: Wiley.
- Triandis, H. C. (1980). Values, attitudes and interpersonal behavior. In H. Howe & M. Page (Eds.). *Nebraska symposium on motivation*. 27, pp. 195-260). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Yang, J. (1996). *Factors predicting at risk adolescents: An Empirical study*. Paper presented at the Association of Counselor Education and Supervision, Portland, OR.
- Zais, R. S. (1986). Confronting encapsulation as a theme in curriculum design. *Theory- into-practice*, 25(1), 17-23.
- 梁榮仁 (民85): 輔導教師的多元文化諮商力及相關因素之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
- 楊瑞珠 (民83): 多元文化與諮商員養成教育之關係, 中華輔導學報, 第二期, 220-248頁。