

# 全球心理衛生 *E* 學刊

*Global Mental Health E-Journal*



ISSN : 2079-1291 (Print) ; 2079-1305 (Online)

第二卷 第一期

Vol. 2, No. 1

2011 年 2 月

Feb., 2011

WWW

國立彰化師範大學輔導與諮商學系台灣心理諮商資訊網 出版暨發行

Department of Guidance and Counseling,  
National Changhua University of Education & Taiwan Counseling Net

<http://gmhej.heart.net.tw/>

出版者：國立彰化師範大學輔導與諮商學系台灣心理諮商資訊網

主編：(依姓氏筆劃序)

王智弘 (彰化師範大學 輔導與諮商學系)

張景然 (彰化師範大學 輔導與諮商學系)

編輯委員：(依姓氏筆劃序)

王沂釗 (東華大學 諮商與臨床心理學系)

陳美香 (中山醫學大學 職能治療學系)

王浩威 (華人心理治療研究發展基金會)

黃宗堅 (彰化師範大學 輔導與諮商學系)

余漢儀 (台灣大學 社會工作學系)

葉光輝 (台灣大學 心理學系)

李維倫 (東華大學 諮商與臨床心理學系)

趙淑珠 (彰化師範大學 輔導與諮商學系)

林玉華 (輔仁大學 臨床心理學系)

趙然 (中央財經大學 心理系, 中國)

林清文 (彰化師範大學 輔導與諮商學系)

鳳華 (彰化師範大學 復健諮商研究所)

林慶仁 (台南大學 特殊教育學系)

劉世閔 (高雄師範大學 教育學系)

芳川玲子 (東海大學 文學部 心理・社會學科, 日本)

劉珠利 (東海大學 社會工作學系)

馬長齡 (屏東科技大學 社會工作學系)

劉淑慧 (彰化師範大學 輔導與諮商學系)

高淑貞 (彰化師範大學 輔導與諮商學系)

劉嘉逸 (長庚大學 醫學系)

張珏 (台灣大學 衛生政策與管理研究所)

駱芳美 (提芬尼大學 犯罪防治與社會科學系, 美國)

張素凰 (台灣大學 心理學系)

謝毅興 (彰化師範大學 輔導與諮商學系)

許育光 (新竹教育大學 教育心理與諮商學系)

顏文娟 (中山醫學大學 護理學系)

陳方 (威斯康辛大學麥迪遜校區 復健心理學與特殊教育系, 美國)

魏俊華 (台東大學 特殊教育學系)

審查委員：(依姓氏筆劃序)

何秀珠 (新竹教育大學 教育心理與諮商學系)

許韶玲 (交通大學 教育研究所)

周玉真 (台中護理專科學校 通識教育中心)

樊雪春 (台灣師範大學 教育心理與輔導學系)

邱發忠 (國防大學 心理及社會工作學系)

鄭麗芬 (台南大學 諮商與輔導學系)

施香如 (新竹教育大學 教育心理與諮商學系)

英文編輯顧問：林為慧 (彰化師範大學 英語學系)

助理編輯：張勻銘

編輯助理：鍾宇星

編輯說明：

一、本學刊創刊於民國九十八年，採電子形式出刊。稿件刊登順序，依審查完成日期排列。

二、本學刊聯絡方式—地址：彰化市進德路1號國立彰化師範大學輔導與諮商學系轉「全球心理衛生E學刊」編輯委員會；電話：04-7232105#2211；電子信箱：[tcngmhej@gmail.com](mailto:tcngmhej@gmail.com)

Published by: Dept. of Guidance and Counseling, National Changhua  
University of Education & Taiwan Counseling Net

**Chief Editor:**

Chang, Ching-Jan (National Changhua University of Education)

Wang, Chih-Hung (National Changhua University of Education)

**Board of Editors:**

Chang, Chueh (National Taiwan University)

Liu, Chia-Yih (Chang Gung University)

Chang, Sue-Hwang (National Taiwan University)

Liu, Chu-Li (Tunghai University)

Chao, Shu-Chu (National Changhua University of Education)

Liu, Shih-Min (National Kaohsiung Normal University)

Chen, Fang (University of Wisconsin-Madison, U.S.A.)

Liu, Shu-Hui (National Changhua University of Education)

Chen, Mei-Hsiang (Chung Shan Medical University)

Mar, Chun-Lin (National Pingtung University of Science and Technology)

Feng, Hua (National Changhua University of Education)

Shieh, Yi-Hsing (National Changhua University of Education)

Hsu, Yu-Kuang (National Hsinchu University of Education)

Wang, Hao-Wei (Taiwan Institute of Psychotherapy)

Huang, Tsung-Chain (National Changhua University of Education)

Wang, Yi-Chao (National Dong Hwa University)

Kao, Shu-Chen (National Changhua University of Education)

Wei, Jun-Hua (National Taitung University)

Law, Fang-Mei (Tiffin University, U.S.A.)

Yeh, Kuang-Hui (National Taiwan University)

Lee, Wei-Lun (National Dong Hwa University)

Yen, Wen-Jiuan (Chung Shan Medical University)

Lin, Ching-Jen (National University of Tainan)

Yoshikawa, Reiko (Tokai University, Japan)

Lin, Ching-Wen (National Changhua University of Education)

Yu, Hon-Yei (National Taiwan University)

Lin, Yu-Hua (Fu Jen Catholic University)

Zhao, Ran (The Central University of Finance and Economics, P. R. C.)

**Board of Reviewers:**

Cheng, Li-Fen (National University of Tainan)

Ho, Hsiu-Chu (National Hsinchu University of Education)

Chiu, Fa-Chung (National Defense University)

Hsu, Shao-Ling (National Chiao Tung University)

Chou, Yu-Chen (National Taichung Nursing College)

Shih, Shian-Ju (National Hsinchu University of Education)

Fan, Hsueh-Chen (National Taiwan Normal University)

**English Consultant:** Lin, Lydia (National Changhua University of Education)

**Assistant Editor:** Chang, Yun-Ming

**Editor Assistant:** Chung, Yu-Hsing

- 
1. Global Mental Health E-Journal has been published since 2009. It's an online form. Each article is published in the order of date when the manuscript was reviewed and accepted.
  2. Contact us: Global Mental Health E-Journal Editorial Board, Dep. of Guidance & Counseling, National Chunghua University of Education. \*Address: No. 1, Jin-De Road, Changhua City, Taiwan. R.O.C. Tel: 04-7232105#2211 Website: gmhej.heart.net.tw E-mail: [tcngmhej@gmail.com](mailto:tcngmhej@gmail.com)

# 目錄 (Content)

---

高中職輔導教師學習焦點解決短期諮商效果之初探研究

許維素 蔡秀玲 1

**The Effect of Learning Solution-Focused Brief Therapy for Junior  
High School Counselors**

Wei-Su Hsu Shiou-Ling Tsai

諮商師幽默技術使用之探討

管秋雄 20

**Counselor's Use of Humor in Counseling**

Chiou-Shyn Kuan

## 高中職輔導教師學習焦點解決短期諮商效果之初探研究

許維素 蔡秀玲\*

### 摘要

本研究旨在探討高中職輔導教師透過焦點解決短期治療初階工作坊訓練以及焦點解決團體督導，其學習焦點解決短期諮商（Solution-focused brief therapy, SFBT）的效果，並瞭解其學習成效與學習瓶頸所在。本研究邀請 11 位高中職輔導教師為受訓者，於參加一場 12 小時焦點解決短期治療初階工作坊後，再參與每月一次、一次三小時、以個案呈現取向的方式進行的四次焦點解決團體督導。於四次團體督導結束後，這些參與者接受一小時的個別訪談，瞭解其對焦點解決短期諮商的具體學習狀況與學習心得，並於團體督導結束後一個月進行追蹤訪談，以瞭解其學習持續成效。所有訪談內容以質性研究法分析之。研究發現，本訓練方案有其成效與持續性，但受訓者於 SFBT 的學習上仍有學習瓶頸存在。最後，本研究針對研究結果及未來研究進行討論與建議。

**關鍵詞：**高中職輔導教師、焦點解決短期諮商、焦點解決團體督導、

個案呈現取向、團體督導

---

許維素

國立台灣師範大學教育心理與輔導學系教授

蔡秀玲\*

中原大學通識中心暨諮輔組副教授 (shioling@cycu.edu.tw)

## 壹、緒論

歸屬於短期治療的焦點解決短期諮商 (Solution-focused brief therapy, SFBT) 是由 Steve de Shazer、Insoo Kim Berg 和他的同事在美國密爾瓦基的短期家族治療中心透過實務的歷程逐漸發展出來的，乃有別於傳統治療取向的一種派典轉移代表 (Kim, 2006)。SFBT 強調的治療精神為：尊重人的尊嚴、個別化的服務、建構優勢與力量、鼓勵個案參與、極大化自我決定、運用常態化觀點、監控進展與改變，以及催化個案的自我賦能 (de Jong & Berg, 2002)；SFBT 的治療原則也因而相當積極正向，其包括：(1)建構解決之道時不見得一定要瞭解問題的成因；(2)沒有事情是「不可能」與「永遠的」；(3)改變來自於小步驟，而不是大目標；(4)如果有一些事情是有效的，就多做一點；(5)如果是無用的事情，就不要再做了；(6)聚焦未來是比探索過去更可提升能量；(7)對已做到的部分給予讚美，不強調尚未做到的部分 (de Jong & Berg, 2002; de Shazer, Dolan, Korman, Trepperet, 2007)。因此，在強調與個案的合作關係，以及配合個案語言與信念的原則下，SFBT 諮商員會大量運用「改變導向」(change-oriented) 的問句，其主要包括：奇蹟問句 (miracle question)、例外問句 (exceptional question)、評量問句 (scaling question)、關係問句 (relationship question)、因應問句 (coping question)、讚美 (compliment)、一般化 (normalize)、重新建構 (reframing) 等 (鄭惠君, 2006; de Jong & Berg, 2002)，並透過以下的晤談階段，達成建構解決之道的治療目標：(1)簡述問題；(2)發展建構良好的目標以及問題解決時的所欲遠景；(3)探討例外 (exception) 經驗；(4)給予結束前的讚美、作業等回饋；(5)評量進展與探討改變 (de Jong & Berg, 2002; Kim, 2006)。

由於 SFBT 的逐漸茁壯，有關諮商輔導人員的 SFBT 訓練也蓬勃發展。然而，從 SFBT 的訓練過程與成效中，訓練者或受訓者常會表示，雖然 SFBT 的哲學與技巧常令人一開始覺得很容易理解，但後來則會發現 SFBT 的容易學習只是外表的錯覺，因為要能精熟 SFBT 是一件相當不容易的事情 (許維素, 2002; de Shazer et al., 2007)。尤其，許維素 (2002) 的研究還發現，初學 SFBT 時，還常會卡在新舊諮商派別哲學的衝突 (如要否進行過去歷史的深究、負向情緒的深度同理等)，顯示了 SFBT 的學習需要時間產生認同；而後期學習 SFBT 的瓶頸，則為如何運用於不同類型諮商情境，此時往往需要更多的督導與實作練習。Lammarre (2005) 在兩年 SFBT 諮商員培育訓練也發現，於第一年時，受訓者雖然能開始初步應用 SFBT 的技巧，但實際到第二年時，受訓者才更能發揮 SFBT 的精神。因而 Pichot 和 Dolan (2003) 這兩位 SFBT 重要人物，也分享他們的學習經驗，認為學習 SFBT 需要經過三個層次的階段整合：第一層次的整合，是將 SFBT 的技巧整合入既存的治療取向；第二層次的整合，為開始採用 SFBT 的技巧與核心信念做為治療的基礎；第三層次的整合，則是將 SFBT 的核心信念變成生活哲學。是以，SFBT 的許多實務工作者都宣稱 SFBT 是一個「知易行難」的派別 (de Shazer et al., 2007)。

目前許多研究支持了 SFBT 在校園的應用性，特別是證實 SFBT 的確是一個能有效協助青少年處理多元議題的諮商取向（張永全，2005；陳美文，2005；謝時，2005；Corcoran, 1998; Franklin, Moore, & Hopson, 2008; Gingerich & Wabeke, 2001; Newsome, 2005）；而 American Counseling Association [ACA] (1997)、Moster、Johnson 和 Mostert (1997)、Davis 和 Osborn (2000)、許維素（2002）以及 Franklin 等人（2008），皆大力強調：忙碌於多元角色工作的學校輔導教師，若能學習此既能增進青少年自我統合，又能快速帶出療效的 SFBT，將對其所負責的校園青少年諮商工作大有助益。

隨著 SFBT 在校園的應用性逐漸被支持與驗證，有關 SFBT 對學校輔導相關人員的訓練逐漸增加，也頗有訓練成果。國內許維素（2002）曾訓練 30 位的中學教師學習 SFBT 以增進其輔導知能，受訓者認為受訓後更能正向看待個案，會更以個案目標為主，也覺得諮商效能及自我效能感增加；但受訓者運作 SFBT 技巧的熟練度則有個別差異存在。陳盈芊（2004）以質性訪談探討 SFBT 訓練課程對高中認輔教師在輔導學生時之認知模式之影響，發現在知識層面的進展為：對真理的多元思維、正向歸因、成功經驗、漣漪效應、共同合作、尋求解決方法等六項；在技巧運用進展則包括：一般化、目標架構、尋找例外、假設性問句等四項。不過，雖然國內關於 SFBT 諮商技巧的相關研究有增加的趨勢（周玉真，2005；連秀巒，2006；簡正鎰，2004），但是有關於諮商方案（包括督導於其中）對受訓者學習 SFBT 技巧之探討，特別是以學校輔導教師為對象，仍為少數。

諮商督導在諮商教育與專業發展上具有舉足輕重之角色，諮商督導乃是一個透過督導者提供指導、回饋與經驗分享的方式，來協助受督者將理論轉化進入實務的專業歷程 (Studer, 2005)，因而已被視為是一種重要且必要的訓練方法（謝麗紅、翁毓秀、張欽祐，2007）；尤其，透過督導的歷程，往往可以使受督者直接經驗、觀摩與精進該學派的精神與技巧 (Pearson, 2006)。是以，為了學習與熟練 SFBT，除了訓練課程之外，焦點解決督導 (Solution-focused supervision, SFS) 亦是一種可行的重要選擇。SFS 具有四個重大特徵：(1) 著重於辨識受督者的合作行為，而催化督導者與受督者的合作；(2) 協助受督者進步的方式是透過強調受督者的優勢而非缺點；(3) 引導受督者以個案為其生命經驗專家的立場，來協助受督者突破其目前的諮商困境；以及(4) 相信改變是無可避免且一直在發生，而改變的產生不一定要透過問題的深究而來，反而積極探問受督者及個案的優勢、改變與進展，才是重要的工作 (Rudes, Shilts, & Berg, 1997; Thomas, 1996)。Briggs 和 Miller (2005) 指出 SFS 的督導任務乃提供機會催化受督者提增專業知識與技能，以能提供個案更佳的服務，所以 SFS 甚至可被視為是一種「創造成功的督導」(Success Enhancing Supervision)。

經過研究與實際應用的驗證，目前 SFS 也已經成為高度被接受且被認為是有助於督導情境使用的一種督導模式 (Selekman & Todd, 1995; Triantafillou, 1997; Waskett, 2006)。例如 Rude 等人 (1997)、Triantafillou (1997)、Corcoran (2001)，以及許維素 (2007) 的研究皆支持 SFS 確實能增進諮商員或受督者的諮商效能。而

關於SFS對受督者學習SFBT的助益性，已被初步支持。例如Koob (1999) 的研究發現，透過SFS，受督者更能著重於開發個案解決方法的成功之處。Briggs 和 Miller (2005) 的研究則發現SFS的受督者變得更能執行目標建構的工作。Trenhaile (2005) 的研究則發現SFS受督者於督導歷程見習督導者運用SFBT技巧，乃有助於其有效運用SFBT的技巧。Peterson (2005) 的研究亦發現以SFS進行家庭會談督導，能有效協助受督者運用SFBT的效果提升。陳曉茹 (2003) 也發現接受焦點解決團體督導 (Solution-focused group supervision, SFGS) 的軍中心輔人員，肯定了SFGS的確會催化受督者於實際接案的工作中整合了SFBT的理論與實務應用。然而，相較於SFBT，以SFS為研究或探討的文獻仍有限，是以，以SFS進行研究乃有其研究價值所在。

由於校園青少年的心理困擾比例逐漸升高，諮商工作的需求大量增加且更具挑戰性，因此，學校輔導老師接受督導的需求亦顯提昇 (Herlihy, Gray, & McCollum, 2002; Page, Pietrzak, & Sutton, 2001)。Dunn (2004) 即強調輔導教師的督導需要被重視，且督導的功能為協助輔導教師處理日增的任務與責任、增加被支持的感受與互動、增進服務學生的效能、進行諮商實務的革新、促進自我效能、評估諮商表現等，所以，對於學校輔導教師而言，督導是一種增加滋養 (nutrients) 或專業支持的方法，將能協助學校輔導教師成為實務專家 (master practitioners)。甚至 Peace (1995) 與 Scarborough (2002) 還發現，輔導教師的督導不僅與輔導教師之專業認同與專業活力有極重要的關連，也會是輔導教師做決策，以及應付具複雜影響力的事件之重要潛在力量。至於在進行輔導教師專業督導方面，團體督導 (group supervision) 依據省錢省時的經濟效益，督導者的解說、示範、鼓勵，避免督導者的單一風格學習，減低受督者於接受督導過程焦慮，以及督導者與受督者之間可以多元激盪、觀摩學習、相互支持等特色 (徐西森、黃素雲，2007；謝麗紅等人，2007)，對存在於各學校內名額為少的輔導教師而言，會是一個較為可行的、容易產生共鳴與支持之對話與學習的型態 (Bernard, & Goodyear, 2004; Dunn, 2004; Peace, 1995; Roberts & Borders, 1994)。在團體督導中，可以運用多種的督導方式 (如角色扮演、演練等) (王秀美，2003)，而個案呈現取向於團體督導是最常被使用的形式之一 (Holloway & Johnstone, 1985)，於國內亦然 (卓紋君、黃進南，2003)；一般中學輔導室會以安排「個案研討」的方式，促進個案的相關人員進行協調合作 (蘇盈儀，2006)，此名為「個案研討」的方式，常是個案呈現取向的團體督導，且為是國內輔導教師所熟悉的方式，也是符合學校文化重視經濟效率以及輔導教師所能負擔的督導形式。Wiber、Roberts-Wilbur、Hart、Morris 和 Bstz (1994) 提出個案呈現取向團體督導的六個步驟：(1)個案說明與報告；(2)團體成員提問與回答；(3)團體成員回饋或提供諮詢；(4)中斷休息；(5)報告者回應；(6)督導者帶領討論，是為常被使用的方式。

綜上所述，SFBT 對校園青少年的適合性，使得 SFBT 成為國內高中職輔導教師值得學習的諮商派別，而若欲協助高中職輔導教師學習 SFBT，SFBT 的訓練方案有其重要性，於訓練方案中，包括 SFBT 工作坊及 SFGS 又應為一種合宜



的形式，也較能符合輔導教師所需符合校園系統文化與青少年諮商的特定督導需求與實際可行之督導方式。故此，本研究欲透過質性研究方法，探究結合 SFBT 初階訓練工作坊、四場 SFGS 的訓練方案，對高中職輔導教師學習 SFBT 的成效與學習瓶頸。研究問題包括：(1)本研究 SFBT 的訓練方案是否有助於受訓的高中職輔導教師學習 SFBT？(2)透過本研究 SFBT 的訓練方案，受訓的高中職輔導教師對於 SFBT 的理解與認同、技巧的實際應用等學習成效為何？受督的高中職輔導教師學習成效有無持續性？(3)接受本訓練方案後，受訓的高中職輔導教師面臨的 SFBT 學習瓶頸又為何？本研究期望透過研究結果發現能提供 SFBT 的訓練者與督導者、以及學校輔導教師專業等範疇之相關實務與研究參考。

## 貳、研究方法

### 一、研究參與者

#### (一) 焦點解決訓練方案帶領者

本焦點解決訓練方案的帶領者（包括工作坊的講師及 SFGS 的督導者）由第一位研究者擔任，其專精於焦點解決取向，從事焦點解決取向的個別諮商、諮商訓練與專業督導達 10 年之久，並曾任高中輔導教師及多次擔任中學輔導教師督導。為避免研究過程與受訓歷程相互干擾，第一位研究者所擔任帶領者階段並未參與研究資料收集及初步分析的過程。

#### (二) 受訓者

為使受訓者的起始點相近，本研究先於暑假七月初舉辦一場由第一位研究者擔任講師的 SFBT 初階工作坊，共 12 小時；於工作坊介紹 SFBT 基本精神與技術。共約有 35 名高中職輔導教師參與，之後再邀請願意且能夠持續參加四次 SFGS、對 SFBT 願意精進的高中職輔導教師，成為本研究的受訓者，共有 11 位（以 S1 至 S11 的代碼代表之）。

這些受訓者除 4 名輔導相關科系碩士外，皆為大學心理輔導相關科系畢業；其中一名為男性，其餘為女性；輔導工作年資為 3 至 10 年不等，且有 5 位曾任或為現任輔導主任，一週內平均接案時數為 5 至 15 小時不等。

#### (三) 協同研究小組

由第二研究者與二位熟悉焦點解決取向的輔導諮商相關研究所碩士生助理，組成協同研究小組。此小組參與所有受訓方案的過程，進行觀察與錄影錄音事項，並且完成事後訪談、調查表發收等各種研究資料收集，也全程參與資料分析等工作。

### 二、研究工具

### (一) 焦點解決訓練方案

本研究的焦點解決訓練方案主要分為兩個部分：

#### 1. 焦點解決初階訓練工作坊

為一場連續兩日（每日 6 小時，共 12 小時）的 SFBT 初階工作坊，內容主要為 SFBT 基本精神、原則、代表性技巧、流程的介紹與演練，進行的方式包括講解、分段技巧演練、角色扮演、案例研討等。共有 35 位高中職輔導教師參加。

#### 2. 焦點解決團體督導

於前述 SFBT 初階工作坊中，再邀請 11 名可以全程參與四場 SFGS 的高中職輔導教師參與。為配合高中輔導教師的學校生態與工作負擔，此部分 SFGS 進行乃在學校學制的一學期內，從十月初到隔年一月初，每個月進行一次，一次 3 小時，共 4 次。本 SFGS 的督導進行方式為「個案呈現取向」，每次 SFGS 會有 2 位受訓者擔任提案者，其他受訓者則為參與個案討論與給予回饋等。此 SFGS 主要欲協助受訓者針對實際工作場域中應用、學習 SFBT 的瓶頸與困難進行討論，其進行的方式乃根據 SFS 的原則並結合 Wilber 等人 (1994) 的團體督導的步驟為：(1) 建立與確認督導目標；(2) 探討受督者的例外經驗與優勢；(3) 考量個案的目標與例外；(4) 連結學校系統資源處理；(5) 預定行動計畫的討論；(6) 其他相關議題討論。過程中，除受督者們會腦力激盪式地分享自己的觀點，督導者會於必要時進行關於 SFBT 之示範、說明、或角色扮演。

### (二) 團督後之事後訪談及追蹤訪談大綱

於所有訓練方案結束後，協同研究小組邀請受訓者個別接受約 1 小時的事後訪談，以瞭解受訓者學習 SFBT 的具體學習心得與學習經驗的轉變，其訪談大綱包括：

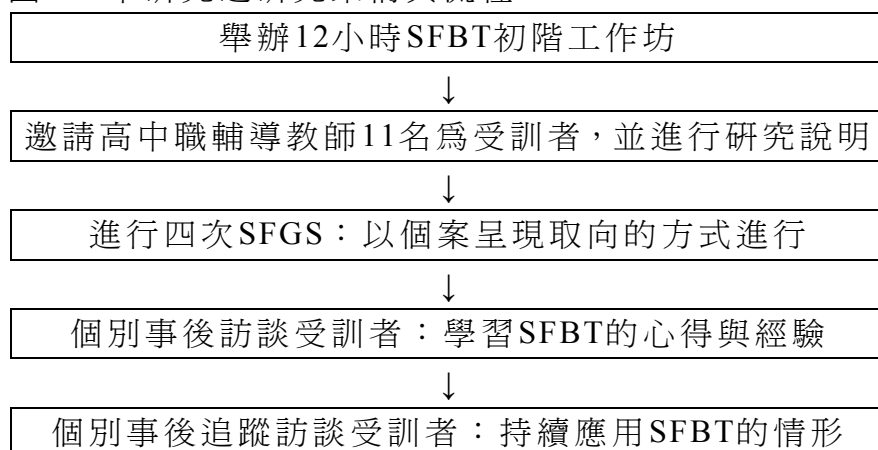
1. 於本訓練方案後，對 SFBT 的理解與認同為何？對 SFBT 技巧的實際應用又為何？整體的學習與應用程度為何？有無特別的轉變？若以一到十分來進行評量，你又會如何打分？
2. 於本訓練方案結束的此時，你對 SFBT 目前的學習瓶頸（如所遭遇的困難或目前仍有的困惑）為何？
3. 其他心得與感想。

於 SFGS 結束後一個月，協同研究小組又個別追蹤訪談受訓者對 SFBT 信念與技巧的後續運用情形，每個人約訪談半小時。

## 三、研究流程

本研究的焦點解決訓練方案包括一場 12 小時的 SFBT 初階訓練工作坊，以及 4 場（各）3 小時的 SFGS。故本研究先舉辦一場 SFBT 初階工作坊，並從參與的 35 位高中職輔導教師中，邀請願意全程參與後續 SFGS 者，共有 11 名。

圖1 本研究之研究架構與流程



為達研究目的，於所有訓練方案結束後，進行受訓者的個別事後訪談，以瞭解受訓者學習 SFBT 的心得與經驗。並於全部 SFSGS 結束後一個月，則個別追蹤參與的受訓者對 SFBT 的後續運用情形。

#### 四、資料分析

本焦點解決訓練方案後之事後訪談與追蹤訪談則以開放性編碼原則（open coding）進行質化分析，具體的流程為：

- （一）先由研究小組成員三人各自閱讀同一份逐字稿，在獲得訪談內容的整體感後，就資料內容做成摘要性的摘述。之後，研究小組三人一起進行資料討論與分析，盡量挑出各式各樣的現象，充分發展出相關的編碼類別。彼此意見不同時，則反覆進行討論，取得共識之後，才決定最後編碼。
- （二）三人小組共同進行3份逐字稿之分析，在一致性高達85%之後，剩餘的9份資料則由兩位碩士班研究生進行分析，將所有現象均開放譯碼之後，再進行類別化的工作，將指涉同一現象或觀點的概念群聚在一起，進行相互比較、推敲、分類、群聚，產生更統整的核心概念。同時由第二位研究者負責把關檢核工作。11份訪談逐字稿資料分析完成，再由第一位研究者進行檢核確定，避免主觀與偏頗。
- （三）最後，將研究結果交予所有受訓者核對，確定研究結果均符合其實際經驗的真實性，表示此研究結果達到確實性的要求。

#### 參、研究結果

分就受訓者之焦點解決短期諮商學習成效以及學習瓶頸兩大部分呈現。

##### 一、受訓者之焦點解決短期諮商學習成效

高中職輔導教師於接受本研究焦點解決訓練方案之 SFBT 成效部分，可分為對 SFBT 的理解與認同、對 SFBT 技巧的實際應用、SFBT 的整體學習與應用情況、SFBT 學習成效的持續性四個部分加以呈現。

### (一) 對焦點解決短期諮商的理解與認同方面

#### 1. 更爲認同 SFBT 的正向積極性

於事後訪談時，S2、S3、S4、S5、S7、S9、S11 等 7 位皆具體表示 SFBT 的架構與理論清楚簡明具體、容易理解與學習。所有的受訓者亦表示經本 SFGS，其對 SFBT 的理解與認同有增加與進步，尤其特別認同於 SFBT 的正向積極性(包括：正向平等看待、尊重、信任、接納個案及其問題，積極開發與看重個案的例外、成功、力量、資源、潛能、努力與能夠解決問題的能力，有效就多做，能以先不變更糟爲起點，聚焦在目標及解決之道等)，而且有 10 位受訓者(除 S6 外)表示於初階訓練工作坊後、SFGS 前已認同 SFBT 的正向積極性，但 SFGS 使之更爲強化與深入，而 S6 則是透過 SFGS 變得更爲欣賞 SFBT 的正向性：

「我認同賦能的部份，正向眼光來看待自己與周圍的人，真的可以帶來正向的循環，在自己接個案上和輔導行政工作上及生活上都有驗證。以前自己學不好 SFBT 時，曾質疑只行動而不去碰情緒或深入個案的問題核心，似乎只能幫助部分有動力的個案，但後來發現是自己對 SFBT 的認識不清(S7)」。

#### 2. 化解對 SFBT 的質疑，轉爲肯定後現代哲學

再者，於初階訓練工作坊後、SFGS 前，不少受訓者對於 SFBT 有其質疑之處，例如 S5、S8 及 S10 表示原本還擔心 SFBT 會有特定諮商員及個案的適用限制，S4 曾質疑 SFBT 對於情緒的處理，S10 與 S11 曾質疑 SFBT 不談過去及強調頓悟，S11 曾對持續改變感到擔憂；但於 SFGS 結束後，這幾位受訓者都能放下這些疑惑，而更能理解 SFBT 的哲學運作與精神所在。

此外，S2、S3、S4 表示很能認同 SFBT 的人性觀與基本哲學，因爲其與個人的生命哲學相同；S9 則還特別讚賞語言力量的震撼性與療效性：

「相信語言的力量。原因是正確使用語言所產生的力量令人震撼，也可以產生療效(S9)」。

整體而言，於 SFBT 初階工作坊後、接受 SFGS 前，所有受訓者對於 SFBT 理解與認同程度，若以 1 到 10 分來評量，平均分數爲 6.7 分，而於 SFGS 後則爲 7.6 分，也支持此訓練方案在受訓者對 SFBT 理解與認同程度，具提升的效果。

### (二) 對焦點解決短期諮商技巧的實際應用方面

#### 1. 覺得 SFBT 的技巧具體易用

在事後訪談時，S2、S4、S7、S9、S10 皆特別表示 SFBT 的技巧的具體性、步驟性、架構性，是容易上手與開始應用：

「用起來會覺得很容易上手，一開始甚至只要多練習問句的問法，背幾

個基本問句，就可以嘗試使用 SFBT，不會讓諮商員覺得很深奧而不敢用（S4）。」

## 2. 容易使用的 SFBT 技巧

若以具體技巧來說，受訓者認為容易應用的技巧包括：一般化（S1、S3、S4、S5、S6、S9）、讚美（S1、S3、S4、S5、S6）、評量問句（S1、S3、S6、S10）、因應問句（S4、S5、S6）、例外問句（S6、S9）、關係問句（S5）。SFGS 也協助了不同的受訓者在一些原本覺得困難的技巧，開始能夠熟練應用，例如：重新建構（S2、S4、S5、S7、S9、S10、S11）、關係問句（S7）、奇蹟問句（S7）、因應問句（S2）、一般化（S5）、讚美（S2）、評量（S2）。

## 3. 肯定 SFBT 技巧的效果

S4、S7、S8、S9 也表示更熟練運用 SFBT 後，會使晤談較有方向性、容易有談話焦點，也更能相信 SFBT 技巧的功能性：

「SFBT 目標明確，方法具體，在有限的諮商期間，較能快速掌握方向（S9）。」

「例如啊，用評量問句方便明白個案的位置，包括問題的緊急程度，自己看待問題的心境等等，很好用（S10）。」

整體而言，於 SFBT 初階工作坊後、接受 SFGS 前，所有受訓者對於對 SFBT 技巧實際應用程度，若以 1 到 10 分來評量，平均分數為 6.1 分，而於 SFGS 後則為 7.1 分，也支持此訓練方案在受訓者對 SFBT 技巧實際應用程度上，是具有提升效果的。

## （三）焦點解決短期諮商的整體學習與應用情況

### 1. 獲得賦能感

於事後訪談時，S2、S3、S4、S5、S8、S10、S11 等 7 位，表示在 SFGS 中持續學習與應用 SFBT 後，依著 SFBT 的正向積極性，能減輕受訓者的工作壓力、增加受訓者的能量與信心，同時也更接受自己的限制，乃是一種被賦能的反應。例如：

「減少輔導的無力感，在艱難的問題都有可以解決問題的方法（S8）。」

「我很認同它的基本人性觀，覺得人都有潛力可以解決自己的問題，以正向的眼光來看待每一個人，這樣讓我們在諮商時會帶著能量與信心，而不會陷在問題的泥沼當中，或隨著個案哀聲嘆氣而徬徨無助（S4）。」

### 2. 學習與運用 SFBT 的突破

SFGS 也協助了不同受訓者於 SFBT 整體學習與應用的突破。例如：S1、S3、S5 表示在語言的表達、選用與銜接上更能掌握；S4、S11 則於 SFBT 的常用問句與語態上有所進步；S2 也更能停留於 SFBT 的架構，而不會跑回原來的諮商習慣；S3、S5 及 S11 則覺得增進了技巧運用的順暢性及切入能力；S4 則更能掌握 SFBT 對情緒的處理，也覺得在諮商專業上有所精進：

「覺得自己找到那個卡的原因，我就很高興。對我的專業上有很大的幫助（S2）。」

「過去聽到個案的狀況，有時候會出現接不下去，不知道該如何幫助他們的窘境，現在此情況已改善很多（S8）。」

### 3.快速與學生個案建立關係及促其改變

受訓者也於 SFGS 的期間開始應用 SFBT，而發現能在較短的時間內，個案真的能有實質的改變，因而鼓舞了受訓者。例如：S3、S5 發現較之過往，所需輔導時間縮短；S1、S3、S7 表示應用 SFBT 使得他們更能順利與學生建立關係；S1、S4、S5、S8 發現個案容易產生自己的信心，更有能量面對自己與問題，而帶來希望感；S5、S8 看到了更佳的諮商效果；S10 也表示 SFBT 引導目標帶動個案改變的動能。

「個案會覺得比較有能量，因為都是以正向的眼光在看待問題，也朝著解決問題的方向前進，讓個案有方法立即可以實行（S4）。」

「的確能夠減少與同一個學生諮商的時數，因為目標明確、具體，根據問題一脈相承，較有效率。不必跟非自願個案打模糊戰，清楚說明諮商人員來意，幫助個案達成善意適切的目標（S05）。」

整體而言，於 SFBT 初階工作坊後、接受 SFGS 前，所有受訓者對於 SFBT 整體學習與應用程度，若以 1 到 10 分來評量，平均分數為 6.5 分，而於 SFGS 後則為 7.4 分，表示於受訓者的主觀經驗中，此訓練方案對其 SFBT 整體學習與應用程度上，是有其成效所在。

#### （四）焦點解決短期諮商學習成效的持續性

於訓練方案全部結束後一個月內的追蹤訪談中，全部受訓者均表示本訓練方案對其熟練 SFBT 技巧以及個案概念化的能力有幫助；有 10 位受訓者表示本訓練方案增加處遇的信心與諮商效能感，並能有效協助其將 SFBT 的理論運至實務；還有 8 位受訓者表示本訓練方案幫助他們應用 SFBT，也改變其對諮商員的定位以及介入的處遇模式，甚至產生自我賦能、自我督導之效。亦即，透過追蹤訪談，顯示本訓練方案對受訓者於學習與應用 SFBT 的學習成效上有其持續性。

「我們學校的學生很容易因為生涯規劃或是課業的問題來找輔導老師，用 SFBT 與學生一起訂定目標，然後再訂出一些具體可行的小目標，常會讓學生覺得很受用，因為他們回去馬上可以試試看，且因為目標較小，很容易有成就感，所以我覺得身為輔導老師，以 SFBT 的概念來面對學生的生涯或學業問題很好用（S4）。」

「學校系統中因人力及時間之限制，並不適於長期的諮商模式，而短期取向的 SFBT 適時提供學校系統新的模式，且個案的來源大多為導師、家長轉介的，而非自願之個案，聚焦在『問題』！SFBT 滿足了轉介者的需求，同時也讓個案比較清楚看見自己的方向，不會有無止境被審問隱私的感覺（S6）。」

## 二、受訓者之焦點解決短期諮商學習瓶頸

經過一場 SFBT 初階訓練工作坊 4 次的 SFGS，受訓者普遍皆同意已於 SFBT 的理解、認同與技巧應用上有更多的學習、進展與突破，但是，不同的受訓者仍表示仍有其個別特定的學習瓶頸。彙整其主要向度有二：

### (一) 對理論缺乏系統深入並產生部份質疑

理論的理解部份，S8 及 S11 仍認為其對 SFBT 的理論概念和技術的認識仍不夠深入清楚，以致於有學習瓶頸的產生。再者，部份的受訓者對於 SFBT 部份的哲學理論，仍有其質疑之處。例如：S9 有時會懷疑 SFBT 是否過份地樂觀，反而讓人缺乏危機意識；S3、S4 及 S6 則認為過去經驗仍有瞭解與產生助益的價值，也擔心 SFBT 不做過去經驗的探索，是否能協助個案達到長期人格的改變。S5 則表示要全拿掉病理診斷來對待所有的個案並不容易；例如對於邊緣性人格的個案，是否可以提出策略而非全然跟隨個案的脈絡走。特別是 S6 除了對 SFBT 有僅為「治標」之擔心外，也發現自己因為習慣看問題、診斷及過去歷史，所以正向眼光很難建立，也易挫折於難以引導個案看到正向所在。

### (二) 應用精熟不足且各有其瓶頸

多位受訓者皆表示 SFBT 是容易理解與學習，但卻不容易深化、熟練與應用自如。例如：S3、S4 覺得難深入引導個案；S6 表示容易流於表面化的使用，也會不自覺回頭使用舊有技巧；甚至，S7 還認為「SFBT 的技巧理解到實作真的還要再多加努力，看似容易的技巧，實際上要運用恰當且得心應手很難，……而且還越學越覺得困難」。整體而言，其學習瓶頸可如 S5 所言：「雖然大方向的基本精神容易理解，但在演練及實際運用時，要將 SFBT 的精神、技術與每位個案的獨特狀況都融合在一起而產生完美的問句，事實上並不是那麼容易」。

再者，每位受訓者覺得熟練不足之處，並不盡相同。例如：S8、S9 及 S11 有困難於問句的提取、選用及延續談話；S1 的學習瓶頸為「如何從負向中看到個案的正向並找到他的資源」；S2 在 SFGS 前後，都一直困惑於「如何精準運用語言、真正聽懂個案的心聲而再形成問句」；而 S10 則難以維持對個案的好奇、未知之姿：「隨時保持對個案的好奇及『未知』是困難的，因為過去對其他學派的學習會很快下判斷，因此容易形成使用 SFBT 的干擾。」

在技巧類型方面，受訓者也有其個別的困難。例如：S4、S5、S6、S9 會認為運用奇蹟問句有不順拗口的不適應感；S4、S5、S6 對於評量問句的向度需要能貼切且為多元向度，則還需多加練習；S1、S3、S9 於 SFGS 中，一直覺得關係問句不好運用，因為有其角色切換的過程，不易達到預期結果；S1、S3、S10 則覺得難以順利應用例外與因應問句；S1 及 S6 覺得必須將個案的思考邏輯聽得很清楚才能運用重新建構，因而有其難度；S2、S5 則困難於精準聽懂及適當回

應個案所欲的目標。

## 肆、討論與建議

### 一、關於學習成效的討論與建議

#### (一) 本訓練方案具初步學習成效

由本研究結果可知，受訓者認為 SFBT 的理論、架構與技巧皆是簡單易懂易上手，而且，本訓練方案的確也可以協助受訓者增進對 SFBT 的精神與技巧之理解、認同以及實際的應用，特別是能協助受訓者更加認同 SFBT 的正向積極性，也能化解了一些原先對 SFBT 的質疑，以致於對 SFBT 的哲學更能瞭解與接納。於技巧應用方面，本訓練方案除了促使受訓者在 SFBT 的實作與各技巧應用上更為順暢性、具有切入焦點、且更具方向性外，也使受訓者能感受到希望感、能量感、以及個案改變等實際運用效果。特別是多位受訓者認為「一般化」及「讚美」的技巧在使用上最為容易，而於「重新建構」上進步最多，當然這些進步其實皆與受訓者正向看待眼光的能力與對 SFBT 的認同增加有關。可貴的是，此學習成效於 SFGS 結束一個月後，仍有其持續效益。

所以，本研究結果乃支持了 Pearson (2006) 的論點，認為同一諮商取向的督導模式可協助受訓者透過模仿學習及直接體驗，而習得該派理論與技巧。再者，由於本 SFGS 採個案呈現取向，也支持了 Nelson 和 Johnson (1999) 認為在個案呈現取向的團體督導中，督導者可教導受訓者相關學派理論與技巧，並助其發展個案概念化。當然，由受訓者對 SFBT 的整體學習與應用的反應來看，可知此本訓練方案除了符合了 Landany、Lehrman-Waterman、Molingaro 和 Wolgast (1999) 以及 Wampold (2001) 認為良好的督導需能針對個案議題進行討論，並促使受訓者反思地應用在其工作場域之外，亦支持 SFBT 的學習有助於減輕受督輔導教師的工作壓力，並增加其能量與信心，同時其進行青少年諮商工作有其助益，包括容易與學生個案建立關係、能具體瞭解個案世界、看到個案快速改變等實際諮商成效，而此也與許維素 (2002)、ACA (1997)、Davis 和 Osborn (2000)、Moster 等人 (1997) 與 Franklin 等人 (2008) 強調 SFBT 是適用於學校系統以及輔導教師的諮商取向，有了一致的結果，尤為可貴的是，熟練 SFBT 將能帶給受督輔導教師的賦能感與自我督導之效。最後，此訓練方案的成效乃與陳盈芊 (2004) 受訓結果較為類同，可分為知識層面與技巧層面，但內容細節有別，這也可能反映出訓練課程與團體督導兩種方式的效果差異，以及受訓對象背景不同之因素。

#### (二) 未來宜增加學習成效的具體評量工具與向度

然而，由於本研究是透過事後訪談來整體性地瞭解受訓者的學習成效，所以並無法如 Koob (1999) 以及 Briggs 和 Miller (2005) 的研究具體指出透過 SFGS 後，受訓者學習到的是 SFBT 哪一種觀點與技巧；因此於日後相關研究，則可特



別加以設計與深究之處。在學習成效之處，宜增加探討向度，包括受訓者對 SFBT 的認同，如：願意更多投入、願意花更多時間學習、願意在工作中應用所學等。

尤其，關於 SFBT 的學習與訓練尚未有正式量表的信效度，所以日後研究者可編制有關 SFBT 學習成效之正式量表，並於其中發展出能區分出 SFBT 觀點與技巧等各項學習成效的分量表，再加以考驗，能更進一步得知其協助其學習成效具體項目何在，也更能增加 SFBT 相關訓練方案對受訓者對 SFBT 學習成效協助的可信度。此外，本研究對於受訓者的學習成效是由其主觀自陳而得，若欲更為客觀得知受訓者學習 SFBT 的成效所在，可如許維素(2002)及 Triantafillou (1997)的方式，透過實作的逐字稿分析或是藉由個案的回饋，將能更為證實訓練方案之學習與應用 SFBT 的效果。

## 二、關於學習瓶頸的討論與建議

### (一) 受訓者個別學習背景與需求值得關注

從受訓者所提及學習 SFBT 的瓶頸來看，受訓者對於 SFBT 的哲學思想、運作態度、個案概念化、技巧介入仍認為有其不足與限制之處，而且少數受訓者亦產生了新舊諮商派別哲學認同與衝突之議題。然而，這些學習瓶頸乃顯示了每一為受訓者特定的學習與應用的情況，也顯示了受訓者有其個別的需求與獨特學習情況。換言之，有些受訓者可以在 SFGS 的過程中突破了原有的學習瓶頸（包括在哲學的質疑或技巧的不熟），但是有些受訓者仍在相同的困境中前進，有些受訓者則產生新的技巧應用瓶頸與新的哲學質疑，而顯示出每位受訓者有其學習脈絡與速度，亦即，SFGS 對每位受訓者的協助效果也不盡相同，也反應出個別督導的必要性。同時，由於本研究於邀請此 11 位受訓者時，以參與意願及對 SFBT 的初步認同為最大考量，但受訓者的哲學取向、實務經驗、專業發展階段等向度尚未納入考量，加上每次 SFGS 是由兩位受訓者以個案呈現取向進行；因此，個別受訓者學習狀況的再瞭解、學習需求的滿足方式、學習效益的比較等，亦是值得再深入之處，如此，將更有助於 SFBT 的訓練方案的執行與發展。

尤其，未來研究可以更細分去探討工作坊後的訓練成效，以及團體督導的成效差異，如此將更可瞭解這些瓶頸是否是由於訓練時數與內容不足所致，或應增加哪些進階課程或督導內容的訓練，以有助於日後運用於 SFBT 訓練與 SFGS。

### (二) 學習瓶頸反映了學習必經之路，值得再催化

受訓者所描述的學習瓶頸，乃與 de Shazer 等人 (2007)、許維素 (2002) 評論 SFBT 在熟練的過程是「知易行難」的發現相類同。同時，這些學習瓶頸也表示：受訓者在 SFBT 的學習路上一一直在思考、嘗試與突破，所以目前的學習瓶頸反而顯示了受訓者「已經在精熟 SFBT 的道路上」。若再由 Pichot 和 Dolan (2003) 學習 SFBT 的三層次來看，明顯可見，本訓練方案協助這群受訓者已從 SFBT 的入門而發展至介於第一層次及第二層次之間，但也如 Lammare (2005) 的發現一

般，受訓者可能需要更多的時間的浸泡與持續學習，才能更能有所突破，更顯示受訓者需要增加實作的機會。

關於在接受訓練方案前後，受訓者對 SFBT 的質疑及其轉變，可以看到受訓者個人的哲學與 SFBT 的人性觀相合者，將會產生催化的作用，而且，受訓者也表示原先許多對 SFBT 的質疑，其實是來自對 SFBT 的不瞭解。至於 S3、S4、S5、S9 雖然一開始就對 SFBT 有質疑，但於質疑的程度與向度皆在接受 SFGS 後有所轉變；由其認同與應用的情況來看，這 4 位是大致能接受 SFBT 但對其仍有不放心與擔心限制之處；不過，S6 則明顯地能欣賞 SFBT，但尚不能完全認同與接受 SFBT，因此在學習與應用上也有其較難融入與突破，也較易有挫折。

有關 S3、S4、S5、S9 所提出對 SFBT 的質疑，其實也正是為 SFBT 之短期治療、不看重人格與病理的重大特色所在，當然也相對地為長期治療取向所評論的派別限制之處。因此，這些質疑，也正表示這些受訓者處於長期治療與短期治療的哲學中來回思考辯證中，雖然有其拉扯之處，但此拉扯有時將更能促其掌握 SFBT 的原則與特徵，同時也更能催化受訓者尋找適合自己的諮商取向。當然，任何的督導都需要尊重受訓者對學派認同的選擇。換言之，有關受訓者的學習成效及其曾提及突破質疑與學習瓶頸之處，應是本訓練方案（特別是其中的 SFGS）所特別能協助之處；但是對於受訓者尚有的學習瓶頸與理論的質疑，則是焦點解決取向的督導者及訓練者所需特別反思如何強化學習者進行突破之處。

此外，如同 Nelson 和 Johnson (1999) 曾提及，輔導教師會因為專業發展的情況而產生不同階段的督導需求，而督導過程應配合其專業發展的程度而有不同的督導階段，對於位在不同的發展階段的輔導教師也應有不同督導策略。所以，本研究中受督的高中職輔導教師也彷彿從 SFBT 基礎班進入進階班，可能因為已初步掌握 SFBT 的精義，欲更為增進 SFBT 的能力，所以才會產生下一個階段的督導需求，如：期待能有更多機會深入瞭解 SFBT 的理論，以及擁有更多練習與實作的機會來熟練 SFBT。故若欲繼續協助這群受督輔導教師，則需要再思考適合下一階段的 SFGS 督導或相關諮商訓練的型態，並對此進行型態效果的探究。

### 三、關於研究方法與主題的其他建議

除前述對未來研究的建議外，對於研究方法與主題，依著本研究的研究限制及初探性之性質，還有以下兩點建議。

#### （一）擴大研究規模與相關議題探討

由於本研究僅以一個有 11 位受訓者參與的 SFGS 為研究單位，進行初探研究，所以鼓勵未來研究者可擴大增加訓練方案的內容、SFGS 的數量與受訓者人數，或者增加控制組設計、督導歷程的研究，甚至可進行不同團體督導形式的效果比較、不同督導取向模式的比較，以更擴大或修正本研究的研究發現。同時，如同許韶玲（2008）所提醒進行督導時督導者所應具備的預備，未來研究可以探

討 SFGS 的督導者所應有的預備、需具備的能力、介入的意圖與技巧。

## (二) 針對中學輔導教師的諮商訓練或督導模式深入探究

Scott、Ingram、Vitanza 和 Smith 於 2000 年提出學校與社會輔導機構的諮商督導工作應有不同的運作(引自王文秀、徐西森、連廷嘉,2006),Page 等人 (2001) 的研究發現,輔導教師偏好的督導者,乃是接受過督導訓練的學校輔導教師,因其瞭解學校系統與輔導教師的多元角色與特定需求;亦即輔導教師的督導者所提供的建議,需要能符合學校系統的運作 (Oberman, 2005; Studer, 2005), 尤其,需考量到學校的個案輔導常需要聯絡家長、會同導師及配合班級介入(周麗玉, 2005; 林家興, 2002)。亦即中學輔導教師的諮商工作以及督導模式有其獨特性所在,需特別重視之。

所以,本研究僅針對 SFBT 初階訓練方案及 SFGS 對高中輔導教師學習 SFBT 的效果進行探究。為了拓增輔導教師諮商訓練、SFBT 相關訓練以及 SFGS 對學校輔導教師的應用性,未來研究除了可更深入瞭解 SFGS 哪些諮商訓練與督導要素如何帶出輔導教師的專業成長,也可擴大至不同層級學校的輔導教師為研究對象。特別是對於協助輔導教師這個族群,以及面對學習 SFBT 常有的困境與瓶頸時,又需要擁有哪些特別的督導專業知能,如此,皆將有利於 SFBT 的相關訓練以及 SFGS 的發展與督導者的訓練。甚至,未來研究可更為深入探討 SFBT 的應用及學習,對於輔導教師諮商工作或其他輔導工作而言,究竟有何實質的意義與幫助,可增加對受督輔導教師之個案進行訪談研究。

## 參考文獻

- 王文秀、徐西森、連廷嘉(2006)。我國大學院校與社會輔導機構諮商督導工作實施現況及其人員專業知覺之探討研究。**中華輔導學報**, 19, 1-14。
- 王秀美(2003)。如何成為有效的心理諮商督導員。**輔導季刊**, 3, 29-38。
- 卓紋君、黃進南(2003)。諮商實習生接受個別督導經驗調查:以高雄師範大學輔導研究所為例。**應用心理研究**, 18, 179-206。
- 周玉真(2005)。焦點解決短期諮商中關鍵問句的運用與當事人反應之分析研究。**教育心理學報**, 36(4), 335-355。
- 周麗玉(2005)。以學校為中心的臨床個案督導工作(上):以台北縣某國中的四年督導經驗為例。**輔導與諮商**, 232, 41-44。
- 林家興(2002)。中學輔導教師與專業輔導人員工作內容的時間分析。**教育心理學報**, 33(22), 23-40。
- 徐西森、黃素雲(2007)。**諮商督導理論與實務**。台北:心理。
- 張永全(2005)。「焦點解決短期諮商模式」於保護管束個案之應用。**司法周刊**, 1229, 2-3。

- 許維素 (2002)。中學教師焦點解決短期諮商訓練課程方案成效之研究。《教育心理學報》，33 (2)，57-78。
- 許維素 (2007)。焦點解決督導成效之研究。《教育心理學報》，38 (3)，331-354。
- 許韶玲 (2008)。在被督導經驗開展前受督導者需要什麼：督導文獻的回顧。《輔導季刊》，44 (2)，12-17。
- 連秀巒 (2006)。焦點解決短期諮商歷程之分析研究 (未出版博士論文)。國立彰化師範大學輔導與諮商學系，彰化。
- 陳盈芊 (2004)。焦點解決短期諮商課程對高中認輔教師輔導知能之認知模式之影響 (未出版碩士論文)。國立彰化師範大學輔導與諮商學系，彰化。
- 陳美文 (2005)。運用焦點解決短期諮商對具網路沉迷現象之國中生之諮商成效探討 (未出版碩士論文)。國立彰化師範大學輔導與諮商學系，彰化。
- 陳曉茹 (2003)。焦點解決團體督導對輔導員影響之探索研究：以軍中心輔人員為例 (未出版碩士論文)。政治作戰學校軍事社會行為科學所，台北。
- 鄭惠君 (2006)。焦點解決網路即時諮商對大學生人際困擾輔導成效及相關議題之探討 (未出版碩士論文)。國立暨南國際大學輔導與諮商所，南投。
- 謝時 (2005)。焦點解決短期心理諮商對青少年親子互動之成效研究 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學輔導與諮商所，高雄。
- 謝麗紅、翁毓秀、張歆祐 (2007)。團體督導對碩士層級準諮商師團體領導能力督導效果之分析研究。《輔導與諮商學報》，29 (2)，99-116。
- 簡正鎰 (2004)。諮商師使用焦點解決短期諮商經驗之改變歷程研究 (未出版博士論文)。國立彰化師範大學輔導與諮商學系，彰化。
- 蘇盈儀 (2006)。自我覺察督導模式在同儕督導上之應用：以國民中學輔導工作人員為對象 (未出版碩士論文)。國立彰化師範大學輔導與諮商學系，彰化。
- American Counseling Association (1997). *Solution focused counseling in middle and high schools*. Alexandria, VA: Author.
- Bernard, J. M., & Goodyear, R. (2004). *Fundamentals of clinical supervision*. Boston, MA: Pearson Education.
- Briggs, J. R., & Miller, G. (2005). Success enhancing supervision. *Journal of Family Psychotherapy, 16*, 199-222.
- Corcoran, J. (1998). Solution-focused practice with middle and high school at risk young. *Social Work in Education, 20*(4), 286-294.
- Corcoran, K. B. (2001). *An ethnographic study of therapist development and reflectivity within the context of postmodern supervision and training* (Unpublished doctoral dissertation). The University of Akron, Akron, OH.
- Davis, T. E., & Osborn, C. J. (2000). *The solution focused school counselor: Shaping professional practice*. Muncie, IN: Accelerated Development.
- de Jong, P. D., & Berg, I. K. (2002). *Interview for solutions (2<sup>nd</sup>)*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

- de Shazer, S., Dolan, Y. M., Korman, H., & Trepper, T. (2007). *More than miracles: The state of the art of Solution-focused brief therapy*. Binghamton, NY: Haworth Press.
- Dunn, R. L. (2004). *The knowledge and competencies of effective school counselor supervision*(Unpublished doctoral dissertation). The Ohio State University, OH.
- Franklin, C., Moore, K., & Hopson, L. (2008). Effectiveness of solution-focused brief therapy in a school setting. *Children and School, 30*(1), 15-25.
- Gingerich, W. J., & Wabeke, T. (2001). A solution-focused approach to mental health intervention in school settings. *Children & Schools, 23*(1), 33-47.
- Herlihy, B., Gray, N., & McCollum, V. (2002). Legal and ethical issues in school counselor supervision. *Professional School Counseling, 6*(1), 55-60.
- Holloway, E. L. & Johnston, R. (1985). Group supervision: Widely practiced but poorly understood. *Counselor Education and Supervision, 24*, 332-340.
- Kim, H. (2006). *Client growth and alliance development in Solution-focused brief family therapy* (Unpublished doctoral dissertation). State University of New York, Buffalo, NY.
- Koob, J. J. (1999). *The effects of solution-focused supervision on the perceived self-efficacy of developing therapist* (Unpublished doctoral dissertation). Marquette University, Milwaukee, WI.
- Lammarre, J. (2005). Clinical training in solution-focused therapy. In T. S. Nelson (Ed.), *Education and training in solution-focused brief therapy* (pp. 143-148). New York: Wiley.
- Landany, N., Lehrman-Waterman, D., Molingaro, M., & Wolgast, B. (1999). Psychotherapy supervisor ethical practices: Adherence to guidelines, the supervisor working alliance, and supervisee satisfaction. *The Counseling Psychologist, 27*, 443-475.
- Mostert, D. L., Johnson, E., & Mostert, M. P. (1997). The utility of solution-focused, brief counseling in schools: Potential from an initial study. *Professional School Counseling, 5*, 66-70.
- Nelson, M. D., & Johnson, P. (1999). School counselors as supervisors: An integrated approach for supervising school counseling interns. *Counselor Education and Supervision, 39*, 89-100.
- Newsome, W. S. (2005). The impact of solution-focused brief therapy with at-risk junior high school students. *Children & Schools, 27*(2), 83-91.
- Oberman, A. (2005). Effective clinical supervision for professional school counselors. *Guidance and Counseling, 20* (3), 147-151.
- Page, B., Pietrzak, D., & Sutton, J. (2001). National survey of school counselor supervision. *Counselor Education and Supervision, 41*, 142-150.

- Peace, S. D. (1995). Addressing school counselor induction issues: A developmental counselor mentor model. *Elementary School Guidance and Counseling, 29*, 177-190.
- Pearson, Q. M. (2006). Psychotherapy based supervision: Integrating counseling theories into role-based supervision. *Journal of Mental Health Counseling, 28*, 241-252.
- Peterson, Y. (2005). Family therapy treatment: Working with obese children and their families with small steps and realistic goals. *Acta Paediatrica, 94*, 42-44.
- Pichot, T., & Dolan, Y. (2003). *Solution-focused brief therapy: Its effective use in agency settings*. New York: Haworth Clinical Practice Press.
- Roberts, E. B., & Borders, L. D. (1994). Supervision of school counselors: Administrative, program, and counseling. *The School Counselor, 41*, 149-157.
- Rudes, J., Shilts, L., & Berg, I. K. (1997). Focused supervision seen through a recursive frame analysis. *Journal of Marital & Family Therapy, 23*(2), 203-215.
- Scarborough, J. L. (2002). *Between practice and preference: Factors related to discrepancies in how school counselors spend their time* (Unpublished doctoral dissertation). University of Virginia, Charlottesville, VA.
- Selekman, M. D., & Todd, T. C. (1995). Co-creating a context for change in the supervisory system: The solution-focused supervision model. *Journal of Systemic Therapies, 14*(3), 21-23.
- Studer, J. R. (2005). Supervising school counselors-in-training: A guide for field supervisors. *Professional school Counseling, 8*(4), 353-360.
- Thomas, F. N. (1996). Solution-focused supervision: the coaxing of expertise. In S. D. Miller, M. A. Hubble, & B. L. Duncan (Eds.), *Handbook of solution-focused brief therapy* (pp. 128-151). San Francisco, CA: Jossey-Bass Publishers.
- Trenhaile, J. D. (2005). Solution-focused supervision: Returning the focus to client goals. *Journal of Family Psychotherapy, 16*, 223-228.
- Triantafillou, N. (1997). A Solution-focused approach to mental health supervision. *Journal of Systemic Therapies, 1*, 21-24.
- Wampold, B. E. (2001). *The great psychotherapy debate: Models, methods, and findings*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Waskett, C. (2006). The pluses of solution-focused supervision. *Healthcare Counseling and Psychotherapy Journal, 6*(1), 9-11.
- Wiber, M., Roberts-Wilbur, J., Hart, G. M., Morris, J. R., & Bstz, R. L. (1994). Structured group supervision: A pilot study. *Counselor Education and Supervision, 33*, 262-279.

# **The Effect of Learning Solution-Focused Brief Therapy for Junior High School Counselors**

Wei-Su Hsu      Shiou-Ling Tsai\*

## **Abstract**

This study aimed to investigate junior high school counselors were influenced by training in Solution- focused brief therapy (SFBT). Eleven junior high school counselors participated in a basic level workshop of SFBT and received four 3-hour sessions of Solution-focused group supervision. In each session of the group supervision, two supervisees presented school case studies using case report approach. All the supervisees were interviewed individually regarding their learning experience after completing the group supervisions and at one month later. Qualitative data were transcribed and analyzed according to open coding. Findings showed that the Solution-focused program helped supervisees learn SFBT effectively and that the learning effect lasted for at least one month. However, the supervisees still had some difficulties learning SFBT. Based on the results, suggestions were provided for practice and future studies.

*Keywords: case presentation approach, group supervision, junior high school counselors,*

*Solution-focused brief therapy, Solution-focused group supervision*

---

Wei-Su Hsu	Dept. of Educational Psychology and Counseling, National Taiwan Normal University
Shiou-Ling Tsai*	Center for General Education, Chung Yuan Christian University (shioling@cycu.edu.tw)

## 諮商師幽默技術使用之探討

管秋雄

### 摘要

本研究目的乃探討諮商過程諮商師意圖使用幽默技術之相關經驗。研究採歷程研究設計，資料蒐集以質性研究法之深入訪談法為之。研究材料係由研究對象所提供為期七次個別晤談之諮商服務內容取之。研究對象為博士層級且受過幽默諮商訓練並具證照之諮商師。研究結果顯示：諮商師意圖使用幽默技術有三大類型，分別為幽默刺激之應用、幽默要素之應用，以及混合幽默刺激與要素之應用；諮商師幽默技術使用之意圖，包括評估當事人對幽默接受度、建立晤談基調、替代一般諮商技術、轉移晤談主題、調節諮商氣氛、協助當事人自我探索與覺察、刺激當事人思考、改變當事人情緒狀態、輔助其它諮商技術、實踐特殊諮商目的等十種；影響諮商師使用幽默技術因素，包含與諮商師個人關聯、與當事人個人關聯，以及晤談過程當事人與諮商師互動等三大範疇二十種不同因素。本研究亦針對諮商師使用幽默技術之實務，以及未來研究兩方面提出具體建議。

**關鍵詞：**幽默治療、幽默諮商、幽默技術、諮商意圖

---

管秋雄 中州科技大學通識教育中心助理教授 (cskuan@dragon.ccut.edu.tw)



## 壹、緒論

### 一、研究動機與目的

自中世紀到十九世紀以來，醫療界一直流行以幽默療法 (Humor therapy) 來治病 (Moody, 1978)。Freud 於 1905 年即指出爲了要降低痛苦並促進健康，幽默是一項治療上可考慮使用之附屬處遇，尤其對高敏感度當事人而言 (O'Maine, 1994)。Ellis (1977) 亦提到人類在認知、情緒、行爲方面對自己造成困擾，而幽默由於它本身的特質，恰好能在這三個基本面向有效的實施。Kuhlman (1994) 指出在改變歷程中，幽默具有潛在性的力量；若治療師使用幽默所指涉內容和當事人有關時，就會產生治療效果。O'Maine (1994) 指出生理方面的證據顯示：幽默和自主神經系統與內分泌系統具有關聯；藉著這些機轉可將幽默的角色、情感表達，以及情緒與身體的健康予以聯結。

完整幽默概念，包含認知、情緒，與行爲三個層面的活動。由於幽默的這些特質與一般諮商理論強調從單一角度切入當事人的世界，似乎幽默對當事人方面有更多觀照層面，也更符合 Schnarch (1990)所言：「臨床上，最理想之治療方法爲單一處遇，且具多重衝擊並能適配每一相關向度，而非僅是一系列無目標之處遇」。實證研究結果也顯示諮商過程，藉著幽默運用能有效降低當事人與諮商師之間所產生的陌生感、減緩當事人焦慮與緊張、降低當事人對諮商抗拒 (Falk & Hill, 1992)、協助個案以較積極態度面對問題 (管秋雄, 1999)、有助於諮商歷程進行、提昇諮商師效能 (Pollio, 1995; Yovetich, Dale, & Hudak, 1990)。此外，諮商師亦可將幽默視爲諮商與處遇技巧 (Sultonaff, 2000)，特別是針對某些特殊個案 (如：非自願性轉介個案、不合作個案)、具有特殊問題的個案 (如：自殺)、以及導因於情境因素的個案 (如：憂鬱症或焦慮症) (蕭文, 2000)。

Gladding (2005) 指出將幽默應用於諮商情境，具有幾項前提：(1)幽默與正向健康有關，尤其當幽默伴隨著笑聲更能創造個人生理、心理，以及社會性的改變；(2)幽默能令人免於陷入太主觀且均衡看待自我與環境；(3)幽默爲預測創造力之絕佳指標；(4)幽默應用受到研究支持。對於諮商與心理治療而言，幽默既然具有這些獨特性質，故針對幽默在諮商中使用之研究，除了對幽默主題能更進一步的認識之外，也爲諮商與心理治療提供了另一種選擇。Ventis (1987) 即曾言心理治療中幽默與笑的使用並不是目標，而是促進治療歷程的另一種選擇。

自 1970 年美國地區開始對治療或諮商領域，應用幽默從事經驗性探討 (劉慧君, 2008)。在探討該主題所使用詞彙，包含：治療性幽默 (therapeutic humor)、心理治療中的幽默 (humor in therapy)、幽默治療 (humor therapy) 和幽默技術 (humor skill) 等。如 Franzini (2001) 提到「治療性幽默，包括治療者和其他健康保健專家有意且自發地使用幽默，其結果能導致當事人在理性自我和行爲方面的改善。」美國治療性幽默協會 (Association of Applied and Therapeutic Humor, AATH) 將治療性幽默界定爲「任何提升心理健康的諮商介入，包括有趣刺激、

荒唐或不一致的陳述；此等諮商介入可提升當事人的心理健康或作為促進治療的輔助處遇。不論是對生理、情緒、認知、社會或是精神層面的影響，其目的都在增進當事人之療癒或學習新的因應策略 (Sultanoff, n.d.)。」

Salisbury (1989) 指出直到 80 年代，期刊與其它研究才特別地考慮幽默之應用此一問題。經過多年以來之研究累積的文獻並不多，主要原因在於幽默概念缺乏具體性與結構性，故常被研究者所忽視 (Gladding, 2005)。多數探討治療情境幽默使用文獻來自對個案研究之臨床經驗或者是根據治療者個人意見，而非針對此主題研究而得之結果 (Bennett, 1996)，因此在實務應用仍相當有限。此外，研究者也指出諮商中使用幽默，如同其它諮商處遇一般可能具有建設性與破壞性效果 (Schnarch, 1990; Sultanoff, 1994)，故有學者建議諮商師若欲在諮商過程使用幽默，最好能先接受幽默技術相關訓練 (Salameh, 1987)。

一項針對國內諮商心理師對於諮商過程使用幽默的態度與情形之調查研究，發現國內諮商心理師支持諮商使用幽默技術態度傾向居於中上程度，其中尤以幽默帶來的諮商效果的支持度最高；同時接受調查之諮商師也表示在諮商中使用幽默技術頻率也居於中等程度 (劉蕙君, 2008)。然而國內能夠提供幽默諮商訓練之機構或專業人員不多，相對地接受此方面訓練之專業人員也比較少。故前述接受調查之諮商心理師是否曾接受過幽默諮商相關訓練，是否具備正確使用幽默的能力，這是值得重視的問題。

依前述，本研究乃藉著對一位曾接受過幽默諮商訓練之諮商師，在其提供完整諮商服務歷程中，探討其幽默技術使用的相關經驗。藉著此等資料蒐集與整理，進而提供幽默在諮商實務操作的相關資訊與建議。

## 二、文獻探討

### (一) 幽默涵意及其多樣化與多層次概念內涵

幽默不僅不易做明確界定，又具多樣化與多層次概念內涵。陳學志 (2010) 指出幽默不易界定，肇因於三個因素：首先，幽默並非客觀存在的實體，而是人類建構的觀念，它會隨著文化脈絡差異而投射出不同涵意；其次，幽默乃一個多向度的概念，可能代表事物、人格特質，或心理狀態等；其三，幽默概念之涵意隨著時間遞變與轉換。蕭颯、王文欽、徐智策 (1995) 曾指出關於幽默界定，大致上可區分成兩類：一類是主張把所有逗笑的事物都叫幽默。此派的主張可稱作廣義的幽默，英美的說法屬於這一派，如 Nazareth (1988) 將幽默界定成任何可笑或有趣的事物；另一類稱為狹義的幽默，日本和中國的說法屬於本派，如《國語辭典》即注釋為「指一種含蓄而充滿機智的辭令，可使聽者發出會心的一笑。」

就幽默多樣化概念而言，幽默不僅可表示「幽默產出」也可表示「幽默理解」這兩個概念 (許峻豪、鄭谷苑, 2005)。若以廣義幽默檢視，「笑話」、「機智」、「卡通」、「滑稽」、「諷刺」、「反語」與「喜劇」等即指不同類型之幽默 (Nazareth, 1988)。管秋雄 (2010) 指出幽默多樣化概念形成因素，源自於三方面事實：首先幽默概

念融合了中西文化內涵；其次，文獻上對幽默或幽默感定義，未被學者或研究者予以明確區分；其三，實證研究方面，因化約主義與機械化研究方法使幽默呈現多樣化概念內涵。

就幽默多層次概念而言，幽默包括「幽默刺激」、「幽默反應」，以及「幽默脈絡」等次級概念（陳學志，1991；Kuhlman, 1994; Nazareth, 1988）。「幽默刺激」係指幽默故事、事件、情境。幽默刺激又可依其產生幽默反應機轉之不同，將其區分為兩個下位概念：(1)「幽默內容」，強調幽默刺激所牽涉之內容為引發幽默反應的機轉，例如性、攻擊或諷刺等題材；(2)「幽默結構」，著重幽默刺激呈現之結構特性為引發幽默反應的機轉，通常指幽默使用技巧，諸如誇大、模仿、假裝、矛盾、雙關等（陳學志，2010；陳學志、徐芝君，2006；劉淑娟，2004a，2004b）。「幽默反應」係指個人覺察幽默事件後，內在的認知與情緒經驗，如失諧、荒謬、可笑、荒唐、非預期、驚奇、震驚、突然領悟、平靜狀態下對混沌情緒之回憶等內在經驗 (Sultonaff, 2002)，以及外顯行為反應「笑」與「微笑」。「幽默脈絡」則指某種遊戲的、開玩笑、逗樂等氛圍 (Kuhlman, 1994)。

## (二) 幽默的治療機轉

Kuhlman (1994) 認為將幽默視為技術時，具有洞察 (Insight) 與隔離 (Detachment) 兩種策略之功能：「洞察策略」係指治療者激發當事人深入到某個問題，並期盼將問題予以再綜合；「隔離策略」乃指治療者試圖將當事人從某個問題情境中先抽離出來以降低當事人投入，藉此減低該問題對當事人產生先入為主之影響。Gladding (2005) 亦曾提到諮商中幽默可以協助當事人獲得洞察，並且能對自己所處情境發展另類觀點，然對於幽默與洞察之間的關聯性為何並未明確交待。對此，Allport (1961) 曾指出幽默與洞察的關係，本質上係反映人類具有自我客體化 (Self-objectification) 能力此一現象；亦即個人有能力將自己建構為主體與客體的能力。這種自我客體化能力，使個人得以避免陷入過於主觀且能超脫情境之限制，並能均衡看待自我與環境。

幽默究竟透過何種機轉，使當事人發生改變？從認知取向之幽默理論檢視幽默發生，包含以下歷程：首先，乃出現一種與個人慣用基模不合諧之刺激，引發個人失諧的困境；其次，此失諧困境迫使個人必須跳脫慣用基模之限制，改以全新或相反角度重新詮釋既有的困境並解決此困境。前述幽默產生歷程營造而生之「跳脫慣用優勢基模」、「重新轉換舊有基模」歷程，皆為產生創意的重要技巧 (陳學志，1991)，此等歷程正是諮商過程當事人產生認知轉移或改變的重要機轉。陳金燕 (1994) 即指出幽默之所以能在笑聲之後，引人深思因而產生諮商效果之重要機轉，乃在於幽默可以提供一個新的、不同的觀點；同時指出從困境經由幽默言詞到脫困反應，其間可能經歷幾種可能路徑。首先是與預期不一致錯愕，其次是破壞原有思考脈絡而來的重組，最終為串連起新舊思考脈絡而得之頓悟。

## (三) 幽默諮商效果

Kuhlman (1994) 雖指出幽默對於諮商而言，具有兩方面效果：(1)短期效果，降低緊張、愉快，以及任何有效幽默所造成的立即性情緒反應；(2)長期效果，塑造、界定，以及改變參與者之間的關係。然而文獻上有關幽默使用對諮商影響之探討，多數接受諮商中幽默使用具有建設性與破壞性效果 (Haig, 1986; Salameh, 1983)：Haig (1986) 指出在治療情境中幽默之建設性效果，包括治療同盟的形成、瓦解抗拒、情緒舒解、敵意的疏通、溝通型式建立、中斷舊有思考模式；破壞性效果則包含防衛性機轉，以及反移情反應。

實證研究方面，Huber (1974) 研究發現諮商師在諮商過程中使用幽默，影響當事人對諮商師的知覺。Killinger (1977) 研究發現治療師使用幽默不僅可以協助關係建立，同時在晤談後期，可促進當事人自我探索。Brown (1980)以模擬研究法 (Analogue study)，探討幽默式面質對促進當事人正向自我探索之影響效果，研究顯示：觀賞幽默式面質與非幽默式面質兩組受試者無論在正向自我探索、尊重水準分數之差異，皆未達顯著水準。他認為此項結果並未支持臨床研究的見解，可能是導因於其它重要變項對幽默處遇有效性的影響。治療師以幽默式面質，就如同以嚴肅方式進行面質一般，對特定當事人或特定時間下可能相當有效。

Salisbury (1989) 曾探討阿德勒學派諮商師與當事人兩造間，對幽默使用與知覺有效性關係。研究顯示諮商師幽默使用頻率與晤談評價兩者之間相關達顯著水準；諮商師與當事人幽默使用頻率與晤談評價間相關達顯著水準；諮商師在諷刺性幽默與類似權力表達之幽默對晤談的影響有較高評價；諮商師使用諷刺性幽默令當事人感受較不舒服，且對晤談有效性評價較低。

#### (四) 諮商中幽默技術的類型及其使用型式

「技術」不僅是能力表現，也指特定領域中一組特殊程序與操作方法 (Strupp, 1986)。幽默要躋身為諮商技術之林，必須是隱含著被計畫與被安排的事件 (Kuhlman, 1994)，且為諮商師意識使用技巧 (Pollio, 1995)。故「幽默技術」意指「諮商過程中諮商師有意識地將幽默相關概念發展而成的一群技術應用於諮商情境，藉以促進諮商的進行與達成諮商的目標 (管秋雄，2010)」。

有關幽默技術分類方面，文獻上曾出現幾位研究者 (管秋雄，1999；蕭文，2000；Killinger, 1987; Salameh, 1983) 提出各自的分類系統。如 Falk 和 Hill (1992) 發展之「治療師幽默類型表」，包含互斥的十一項技術：事實揭露、誇大／單純化、驚奇、貶抑、壓力的釋放、失諧、文字遊戲、非口語式幽默、軼事奇聞、其它幽默、非幽默式處置。劉蕙君 (2008) 認為前述對幽默技術分類，大多是以材料內容作為區分標準，亦即過往研究者，藉由觀察諮商師以幽默介入諮商歷程所呈現的特徵進行分類。她改以諮商技術為主並結合幽默概念，將幽默的諮商技術分為四種類型，即幽默的挑戰技術、幽默的荒謬回應、幽默的矛盾機制、幽默的諷刺介入。

管秋雄 (2010) 認為幽默技術分類與研究取向有關，根據不同取向探討結果而發展之幽默技術類型即有所差異。長久以來，治療領域對幽默研究有兩種不同

取向：第一類以心理治療為主體，將幽默視為治療技術進行探討 (Foster & Reid, 1983; Rossel, 1981)；另一類以幽默為主體，探究心理治療歷程所發生的幽默事件 (Salameh, 1983; Killinger, 1987; Koelln, 1987)。以 Falk 和 Hill (1992) 發展之幽默類型而言，係以幽默為主題之研究取向。研究者根據幽默要素或幽默外顯反應判斷「既存之諮商事件，是否為幽默事件？」，若為幽默事件，將依晤談內容，分析諮商師當下使用技術並根據事件內容予以命名 (管秋雄，1999)。若以「技術」意涵加以檢視，嚴格說來並不全然可稱為幽默技術。畢竟諮商中所發生之幽默事件，不盡然是諮商師意識使用幽默的產物。Pollio (1995) 即指出：幽默在治療情境之應用有兩種類型：其一為意識使用之技巧；其二視幽默為情境的副產物。

管秋雄 (2010) 將諮商歷程幽默技術使用型式，區分為三類：第一，諮商師將諮商情境外的幽默刺激介入諮商歷程。此類幽默使用又可將其分成兩種：(1) 諮商師藉著幽默刺激 (題材、故事) 之隱喻，表達不同諮商意圖，如對當事人所面臨困境或當事人情感的同理 (Falk & Hill, 1992; Schnarch, 1990) 或協助當事人洞察 (O'Connell, 1987) 等；(2) 諮商師以幽默刺激做為諮商媒介，引入晤談歷程，以利諮商進行或達成諮商目標 (O'Brien, Johnson, & Miller, 1978)。第二，諮商師將幽默要素應用於諮商歷程。此類幽默使用型式，亦可將其分成兩種：(1) 諮商師與當事人互動期間諮商師掌握幽默要素之要旨，並依晤談當下當事人揭露內容、問題本質、互動品質、諮商情境等因素，藉著語言或非語言型式回應當事人，以創造出幽默反應 (Erickson, 1982; Farrelly & Brandsma, 1974)；(2) 晤談過程諮商師將幽默要素結合傳統諮商技術使用，以創造幽默反應 (Ellis, 1977; O'Connell, 1987; Sluder, 1986)。第三，諮商師將個人真實特質自然展現在治療歷程 (Greenson, 1967; Killinger, 1987; Nelson, 1968)。由於此類幽默使用型式並不吻合技術之意涵，故本研究指稱之「幽默技術」並未將此類包括在內。

#### (五) 諮商師幽默技術使用之實證研究

Olson (1996) 調查研究發現治療師對幽默的觀感與治療師在治療過程中幽默的使用具有正相關；治療師對幽默的觀感與當事人治療結果具有正相關；治療師對幽默的觀感與治療師對當事人治療結果的評估具有正相關。Bennett (1996) 以人種誌晤談法 (Ethnographic interviews)，探討當事人對治療過程中運用幽默的看法。針對治療師蒐集資料分析顯示治療期間發生之幽默事件多數屬於自發性，但有幾位治療師表示治療期間有時是有計畫的使用幽默；其次，治療師陳述使用幽默的目的，包括：改變當事之情緒、觀點、或釋放壓力；其三，治療師使用幽默對治療歷程的影響，包括治療關係、當事人之安全感、當事人對治療者之信任；其四，治療師認為笑或自我解嘲是治療中的一種技術；其五，治療師幽默使用方式，有採直覺方式使用，亦有以幽默之隱喻對問題或事件重新再建構。

管秋雄 (1999) 曾以受過幽默諮商訓練之諮商師進行實際接案晤談，探討諮商師在諮商歷程中幽默技術使用之狀況與經驗。研究採歷程研究法，並以深度訪談方式蒐集資料。研究發現諮商師使用幽默技術類型，包括：事實揭露、語言遊

戲、驚奇／驚訝、悖理、面質／確認式幽默、關聯化、隱喻式歡笑、失諧、人類條件、誇大／誇張、諷刺／反諷／貶抑、悲喜扭曲、自貶、矛盾、人格化。幽默技術使用之意圖，包含：促進諮商進行、輔助其它諮商技術、替代其它諮商技術、專屬幽默技術等意圖。影響諮商師幽默技術使用因素，包含三大範疇二十項因素：一為諮商師覺察與當事人相關因素，如當事人對幽默反應、問題性質與脈絡、人格特質、自我強度、覺察能力、承受度、配合度、準備度；二為諮商師覺察與自身相關因子，如諮商師人格特質、覺察能力、敏感度與組織能力、當時身心狀態、諮商取向與風格、對傳統諮商看法、對幽默介入諮商態度、幽默技術使用能力、幽默技術使用意圖、對幽默技術使用後之預期、幽默技術使用之經驗。三為諮商師覺察與晤談當下情境相關因素，如晤談話題與內容、諮商關係、晤談氣氛、熟悉程度、幽默介入時機、諮商進展、諮商節奏、是否醞釀幽默條件。

前述幽默不僅不易界定，同時又具多樣化與多層次概念。幽默藉著不同邏輯或遊戲規則，令欣賞者通過尋找幽默刺激中不一致的相似性，並藉著類似問題解決歷程，尋找方法解決失諧情境，進而重新組合以產生新意義，藉此獲得豁然開朗和解除緊張感受。由於幽默具有此種潛在的治療特質，諮商師在晤談過程即可藉著幽默刺激或要素之應用，藉以達到調節晤談氣氛、轉換當事人情緒之目的；提供另類觀點或解決問題之參考架構，改變當事人認知並提昇問題解決能力之目的。實證研究顯示諮商初期諮商師幽默使用不僅可以協助關係建立，晤談後期亦可促進當事人自我探索。此外，幽默使用也影響當事人對諮商師的知覺，且與晤談評價亦有關聯。幽默技術如同其它晤談技術一般，在特定時間或對特定當事人可能是相當有效的。至於幽默技術分類與命名則與研究取向有關。文獻上有關幽默技術分類，多數採幽默為主體之研究取向。此種研究取向可能將諮商師非意識或非計畫性使用之幽默列入，此並不吻合「技術」意涵；此外，技術分類與命名又根據諮商師以幽默介入諮商歷程所呈現的特徵進行分類，並依據事件內容進行命名。若依此種方式針對幽默技術進行分類與命名，則諮商中可能存在著無數的幽默技術，此結果將無法達到以簡馭繁之分類目的。本研究為確保諮商師係計畫性地使用幽默技術，且為避免技術分類與命名方式未能達到以簡馭繁之分類目的，乃採心理治療為主體之研究取向，同時採歷程研究設計，針對諮商師每次晤談使用幽默技術段落，訪談諮商師在晤談過程中幽默技術使用之相關經驗。

### 三、研究問題

根據前述研究動機與文獻探討，本研究擬探討下列幾項研究問題：

1. 諮商師意圖使用幽默技術的類型為何？
2. 諮商師使用幽默技術的意圖為何？
3. 諮商師使用幽默技術的影響因素為何？

### 貳、研究方法

## 一、研究設計

本研究採歷程研究設計並以深入訪談法，進行研究資料之蒐集。因考量諮商師對經驗回顧之有效性，故採研究材料與資料間隔蒐集，亦即諮商師每次晤談後的 24 小時內，接受訪談員針對該次晤談中意圖使用幽默技術段落進行訪談。

## 二、研究材料之簡介

### (一) 研究材料之蒐集

本研究材料取自於研究對象在其服務學校所提供為期七次之個別晤談諮商服務內容。研究材料之選取，係諮商師每次晤談後，所指出有意使用幽默技術之段落。

### (二) 研究材料之當事人

研究材料之當事人為大四女性學生，係主動前往學生輔導與諮商中心求助個案。主訴問題為與室友之人際關係與異性交往的衝突。研究者邀請個案參與本研究，同時告知本研究目的與進行方式，並徵詢同意每次晤談時接受錄影與錄音。每次晤談時間大約 50 分鐘至 1 小時。

### (三) 研究材料之內容

根據諮商師七次晤談歷程指出有意使用幽默技術之段落，共計有 13 個：第一次晤談共 2 個（段落 A-1、A-2），第二次晤談共 2 個（段落 B-1、B-2），第三次晤談共 4 個（段落 C-1、C-2、C-3、C-4），第四次晤談共 1 個（段落 D），第五次晤談共 2 個（段落 E-1、E-2），第六次晤談共 2 個（段落 F-1、F-2），第七次晤談未使用，以下針對各段落詳述如下：

A-1 當事人正在揭露與室友之間發生的衝突事件；在傾聽歷程中，諮商師覺察當事人揭露內容可議之處，有意以「笑」回應當事人，企圖引發當事人的注意並覺察自己不適切的地方。

A-2 當事人正在敘述室友對她所交往男友態度議題時，諮商師使用「流行語」回應當事人，藉以隱喻當事人室友對其異性交往對象的不滿情緒。

B-1 當事人正在敘述室友並不支持其與男性友人繼續交往，當事人表示其面臨一種抉擇，究竟該不該放棄與該男性友人繼續交往？諮商師以「詼諧式」方式回應當事人。

B-2 當事人正在描述與 XX 室友產生衝突之後，欲向另一位室友 YY 詢問 XX 室友之情況，但未能如願，當事人因此對另一位 YY 室友產生負面情緒，諮商師即使用「俗語」回應當事人。

C-1 探討過去一週，當事人與男性友人互動情形，當事人表示該週男性友人

曾透過電腦「即時通」聯繫當事人；諮商師詢問當事人在接收此訊息時，當下的感受為何？晤談中諮商師藉著「模仿」當事人肢體動作，並將幽默要素「誇張」融入於模仿。

C-2 當事人探索自己是否具有「重色輕友」特質，諮商師藉著當事人與室友彼此對於男性友人在各自心中所占百分比之比較，同時應用當事人本身思考邏輯回應之。

C-3 探索當事人對愛情追逐的態度時，諮商師覺察當事人在追求愛情方面易受到他人的影響，故以「寓言故事」回應當事人。

C-4 諮商師引用「俗語」，隱喻當事人在追逐愛情方面缺乏自主性之特質。

D 諮商師與當事人正在探討其與男性友人關係時，當事人表示已將該友人視為普通朋友，但仍害怕在室友面前打電話給該男性友人；諮商師藉著「笑話」之隱含意義，表達對當事人矛盾情緒同理。

E-1 探討當事人結交異性朋友的自主性，晤談中諮商師覺察當事人表現出無意識的肢體行為，刻意以「誇張式」模仿當事人的肢體動作，企圖引發當事人的覺察。

E-2 諮商師邀請當事人思考如何向室友表達自己需求，同時又不至於令室友感覺氣憤，晤談當下藉著角色扮演要求當事人演練。

F-1 探索當事人追求愛情的自主性議題，過程中諮商師再次使用「寓言故事」介入諮商。

F-2 當事人在異性交往方面易受到他人影響且缺乏自主性，導致對待異性友人方面較為輕忽，諮商師以「棒球術語」回應當事人對待異性友人的不適切。

本研究即根據諮商師每次晤談過後，指出有意使用幽默技術的 13 個段落，由訪談員依據訪談大綱進行諮商師訪談，以進行研究資料蒐集。

#### (四) 研究材料之評量

幽默技術段落之評量，乃於晤談逐字稿謄寫完畢後，由三位評量者根據諮商師指出之段落進行評定。另考量幽默意義，顯現在其內容與脈絡 (Aurora, 1990; Kuhlman, 1994; Pollio, 1995; Schnarch, 1990)，故研究材料乃以段落作為評量單位。評量方式由三位評量者，分別判斷諮商師在該段落中使用之技術是否為「幽默技術」。評量結果顯示其中有三個段落，一位評量者與其他兩位評量結果不一致，分別為第一次晤談之段落一、第二次晤談之段落一，以及第六次晤談之段落二，評量者一致性為 .84。經過三位評量者對於評量不一致的段落討論之後，最終決定予以刪除第六次晤談第二段落，該段落雖諮商師引用專業術語，然該術語並不具幽默要素。本研究資料即根據刪除後的 12 個幽默段落（即段落 F-2），訪談諮商師相關經驗分析而得。

### 三、研究對象



本研究之對象為博士層級且具有證照之諮商心理師，目前服務於中部某大院校，並於每週固定時段至該校學生輔導與諮商中心提供個別諮商服務。諮商理論取向較偏向認知學派，技術使用則傾向折衷取向。諮商師曾於博士班就學期間修習過幽默諮商專題研究，並參與過管秋雄（1999）為探討諮商歷程中諮商師意圖使用幽默技術之相關研究所辦理之幽默諮商訓練課程。該訓練課程包含五個單元，分別為幽默概念介紹、幽默諮商介紹、幽默技術介紹與演練、諮商情境中使用幽默應注意事項、課程內容之回顧與模擬接案分析。

#### 四、研究資料之蒐集與信度分析

##### （一）諮商師訪談之實施

研究資料之蒐集採半結構式深入訪談法。訪談實施於諮商師每次晤談次日執行。由訪談員依據訪談大綱問題，以及訪談員個人對幽默技術所提有關問題進行訪談與錄音。由於第七次晤談諮商師並未使用幽默技術，故諮商師訪談次數總計為 6 次。每次訪談耗時約 40 分鐘至 2 小時，視各次晤談諮商師使用幽默技術的多寡而定。第三次晤談由於諮商師使用 4 次幽默技術，故該次諮商師訪談耗時約 2 小時。第四次晤談諮商師則僅使用 1 次幽默技術，故該次諮商師訪談耗時大約 40 分鐘。

##### （二）研究資料之信度分析

為提高研究客觀性，本研究進行評量者一致性的信度分析。首先由研究者向另二位參與評量者說明本研究之目的、欲探討問題的性質，待評量者對這些相關問題充份瞭解之後，分別由二位評量者與研究者針對同一份訪談稿進行獨立分析與概念編碼。之後，比較三者間之異同並針對分析結果不一致處，分別討論並修訂編碼原則、分類系統，以及命名。歷經三次約 6 小時討論，獲得共識。其後，三位評量者再以另一份訪談稿進行編碼與概念分類。經分別計算兩兩評量者間一致性，結果分別為 .72、.76、.82 平均一致性為 .76。於評量者一致性求得後，研究者即依據修訂後之概念編碼原則與分類系統，獨立繼續進行其它訪談資料之分析工作。

#### 五、研究工具

##### （一）訪談員

本研究之訪談員目前擔任中區某技術學院資源中心之輔導員，同時正在就讀教育研究所博士班。訪談員於碩士班期間曾修習過諮商相關課程與質性研究方法，並以質性研究法完成其碩士論文。訪談員於訪談之前與研究者進行研究目的與資料蒐集方法之溝通，充份了解本研究性質與目的，具有擔任本研究訪談員的資格與能力。

## (二) 研究材料之評量者

擔任本研究材料評量者有三位，第一位為碩士層級具有證照之諮商心理師，第二位為碩士層級並完成諮商實習之準諮商心理師，第三位為目前就讀教育研究所博士生。三位評量者皆曾在研究所就讀期間研習過質性研究方法並於進行幽默技術段落評量之前，皆受過幽默諮商相關訓練三小時。該訓練課程內容，包含幽默概念、幽默諮商意涵、幽默技術意義，以及幽默技術使用型式。

## (三) 研究資料之評量者

本研究在進行訪談資料分析時邀請兩位評量者，一位已完成諮商實習碩士層級之準諮商心理師、一位是碩士層級具有證照之諮商心理師，以及研究者共同進行概念編碼原則、分類系統、命名之分析與討論。三位評量者皆曾在研究所就讀期間修習過質性研究方法；此外三位評量者參與訪談資料評量之前，皆受過幽默諮商相關訓練三小時。該訓練課程內容，包含幽默概念、幽默諮商意涵、幽默技術意義，以及幽默技術使用型式。

## (四) 訪談大綱

本研究設計以下訪談大綱，以供訪談員於執行訪談工作時的依據。訪談大綱內容如下：

1. 本次晤談中你是否使用幽默技術？
2. 本段落中你使用何種類型的幽默技術？
3. 能否請你說明為甚麼在本段落的此刻，選擇使用幽默技術？

## 六、資料處理與分析

### (一) 研究材料之處理

1. 晤談錄影帶內容，轉謄成晤談逐字稿。
2. 晤談稿逐句編碼（流水碼）。編碼方式以英文字母 I 表示晤談，I 之後以阿拉伯數字代表晤談次數。以 C1 表示當事人，Co 表示諮商師並於 C1 與 Co 之後，以數字表示談話句數。如 I2C1023 表示第二次晤談，當事人所說的第 23 句話。
3. 擷取諮商師所指認有意使用幽默技術段落之逐字稿，交予三位評量者各自獨立進行幽默技術段落之評量。
4. 計算研究材料之評量者一致性係數。

### (二) 研究資料之處理與分析

#### 1. 研究資料之處理

首先將諮商師訪談錄音帶內容，轉謄訪談逐字稿。其次將訪談稿，逐句編碼

(流水碼)。編碼方式以英文字母 I 表示訪談, I 之後以阿拉伯數字代表訪談次數。以 In 表示訪談員, Co 表示諮商師並於 In 與 Co 之後, 以數字表示談話句數。如 I4Co012 表示第四次訪談, 諮商師所說第 12 句話。

## 2. 研究資料分析

(1) 初步編碼：根據諮商師回答訪談大綱與訪談員個人對幽默技術使用所提相關問題之內容, 進行初步編碼。

(2) 主軸編碼：依據本研究欲探討之問題, 進行主軸編碼。

(3) 概念化：根據初步編碼之摘要內容, 並參酌研究主題進行概念化。

(4) 分類：將概念化結果, 分別歸類到與研究主題相關的各個主軸。有關幽默技術使用分類部份, 排除過去依晤談內容並根據事件內容予以命名方式。基於本研究將「幽默技術」界定為「諮商過程中諮商師有意識地將幽默相關概念發展而成的一群技術應用於諮商情境, 藉以促進諮商的進行與達成諮商的目標」, 故在幽默技術分類方面, 採諮商為主體之研究取向, 視幽默為技術並以諮商師應用幽默概念之成份加以命名, 將諮商師應用幽默類型區分兩類：一為幽默刺激之使用, 二為幽默要素之應用。

## 參、結果與討論

### 一、研究結果

#### (一) 諮商師意圖使用幽默技術的類型

研究材料中的 12 個段落, 根據諮商師應用幽默技術觀點, 可分三大類型。下列段落依序介紹並先後引述「晤談對話」與「訪談內容」, 以進一步說明實例與澄清意圖。

##### 1. 幽默刺激應用

諮商師將晤談情境外之幽默題材引入諮商過程, 傳達不同意圖並藉以達成晤談目標。此種幽默技術使用類型, 類似諮商技術中隱喻技巧之應用。本研究對象操作此類幽默技術所使用之刺激種類, 包括：流行語、俚語、俗語、寓言, 以及笑話等。其中流行語、俚語、俗語、寓言等刺激, 並非全然皆屬幽默刺激, 仍須檢視其內容及其隱含意義而定。換言之, 該等刺激之內容或結構必須包含幽默相關概念或要素在其間。

(1) 使用「流行語」：諮商師將流行語, 引入晤談歷程, 例如在第一次晤談過程中, 諮商師使用流行語(重色輕友)介入晤談過程, 如下引述之晤談內容：

Co：對不對？那…因為她對那個男生…她個人的好惡問題, 所以她對那個男生不喜歡, 偏偏你又跟那個男生還談得來。(I1Co126)

Cl：又很有好感, 很好。(I1Cl126)

Co：嗯…, 所以你做出來的…就等於她會感覺到的是什麼?(I1Co127)

……

Cl：她會感覺到什麼？(I1Cl129)

Co：以一個流行語來說吧！好像「重色輕友」喔！(I1Co130)

Cl：啊！？哈…哈哈！(I1Cl130)

Co：哈…哈，對不對？(I1Co131)

Cl：不會哦？好像會！哈…哈。(I1Cl131)

由於當下諮商師發覺當事人不能理解為何室友會因其所交往男性友人而與自己發生衝突，諮商師藉著流行語，隱喻當事人室友對其異性交往對象的不滿情緒之可能原因，如下引述訪談資料：

Co：嗯…嗯！我想最主要我會用這個東西是根據她跟她室友之間，在談論個案交男友的這種事情。因為她的室友哦…她的室友也有交男…男朋友。啊…這個個案呢…當前正在交男朋友。可是室友好像比較不能夠接受那個男朋友，就是個案的男朋友，覺得個案的男朋友不是很正派啦！不喜歡…他們當時是有誤會。然後她跟我回答的說：是不是她的室友在跟她吃醋啦！(I1Co105)

In：喔…嗯…嗯！(I1In106)

Co：吼…就是你覺得她在吃醋？我說應該不是這個樣子？(I1Co106)

(2)使用「俚語或俗語」：晤談過程中，諮商師使用俚語或俗語介入晤談情境，並藉著俚語或俗語的隱涵意義，傳達諮商師的意圖。於段落 B-2，諮商師引用俗語「站高山，看馬相踢」回應當事人，如下引述晤談對話：

Cl：然後…我很生氣喲！那算了，我要回家了，我就不去找她。然後YY(室友)說：幹嘛這樣，你們生氣、你們吵架我很為難。(I2Cl069)

Co：對…對。所以你看，她不是…是不是遭受池魚之殃？你們倆人吵架，她可以「站在高山上，看馬相踢」，對不對？她為什麼要去掉下去裡面，讓你們倆人踢來踢去？對不對？她現在…她的角色會變得很尷尬。她到底要幫你，還是要幫她？本來應該是你們倆個要好好的，結果你這樣講，另一位室友也這樣講，結果她是受害者，是不是這樣？(I2Co070)

依訪談資料分析，顯示諮商師企圖藉著俗語涵意，隱喻當事人另一室友的立場，回應當事人。以下摘錄訪談內容：

Co：因為真正衝突的是「XX」室友跟這個個案。(I2Co004)

In：喔！(I2In005)

Co：是。然後，好像嗯…在她們之間的衝突的其間呢…另外那個室友好像在扮演著一個中間者的角色一樣。啊…有的時…嗯…會讓那個第二個室友覺得說…嗯…她夾在這兩個人…兩個都是她的同學，夾在這中間。吼…然後處在她們之間的衝突當中要去協調，對她來講是很為難的。(I2Co005)

In：嗯，對。沒錯！真的。(I2In006)

Co：是…是。所以呢…我就…我就…嗯「站在高山，看馬互踢」這種

俗語的方式，來回應給當…那個當事人…，去…就描述一下那個…  
另外那個…那個室友的…(I2Co006)

於段落 C-4，諮商師為表達當事人在追逐愛情方面缺乏自主性，而引用俗語「你在吃麵，旁邊的人喊燙，你就不吃了」，如下引述晤談內容：

Co：對嘛！自己要有自主嘛！對不對？而不是別人說什麼你就做什麼？別人說這…講到後來…你都不知道要怎麼做才是正確的呀！這樣完全沒有選擇，現在你是不是遇到這個情形了，不是嗎？(I3Co140)

Cl：對！(I3Cl140)

Co：…，真的喔！你看，談愛情…談情說愛是你跟那個男生的事嘍…。愛情是你個人的事，不是你的朋友，ok？啊…你也不是代替你的朋友去跟男生約會，對不對？那你在談情說愛，就好像「你在吃麵，旁邊的人在叫燙，你就不吃了」。(I3Co141)

Cl：喔！哈…我才不會勒！哈…哈。(I3Cl141)

經諮商師訪談稿分析結果，發現諮商師以這種方式回應當事人，乃意圖藉著俗語的內涵，隱喻當事人對感情追逐的態度，同時再次強調當事人感情追逐上面缺乏自主性，如下引述訪談內容：

Co：喔…像我剛剛提到的，剛剛提到的「父子騎驢」的這個講完跟討論之後，到後來我又用一個俗語嘛。(I3Co171)

In：嗯…嗯…對。(I3In172)

Co：就說「人家在吃東西，你在說燙，你就不要吃啊？」(I3Co172)

In：喔…是…是。(I3In173)

Co：其實這個俗語，這個俚語或是俗語其實跟那個「父子騎驢」都是在講相同的東西啦。你缺乏自主性！(I3Co173)

In：對，自主性！(I3In174)

Co：人家說什麼，你就做什麼。(I3Co174)

(3)使用「寓言故事」：諮商師將寓言故事引入晤談歷程，藉著故事隱含意義傳達諮商師意圖。於段落 C-3，晤談內容如下：

Co：對呀！你過去處理的方式都是不去面對她嘛！只是喔…人家叫我做什麼我就做什麼？有…，知道嗎？…人家叫你做什麼你就做什麼？你聽過這個故事嗎？父子騎驢？(I3Co135)

Cl：啊？(I3Cl135)

Co：父子，一對父子騎著驢？(I3Co136)

Cl：搖頭。(I3Cl136)

Co：有聽過嗎？沒有聽過啊？以前有一個一對父子啦，騎著驢要到城市。「驢」你知道嗎？然後呢？因為父親很愛兒子，就叫兒子上去坐在驢子上，父親牽著驢子走。走了一段時間之後，旁邊的人看到就說：哎唷…這個小孩子怎麼這麼不孝順，爸爸牽著驢，他自己坐

在驢子上面，很不孝順。爸爸聽到說：就想“不可以”，我不能讓我的孩子被人家罵不孝。於是他就跟他兒子一起坐在驢子上。走著走著，又被人指指點點。哎唷！這對父子實在是一點都沒有愛心。驢子那麼瘦小，載著這一大一小，都不怕驢子累壞了嗎？噯…這個爸爸就…奇怪這也不對，那樣也不對。乾脆啊…我們倆個都下來用走的好了！當他們走走到一半又有人在說話了，說什麼？哎唷…這對父子真的好呆哦！牽著一隻驢子竟然不去坐那個驢子，白白浪費那個驢子。哇！那個爸爸傻楞在那邊，不曉得該怎麼辦？(I3Co137)

依訪談資料分析結果，顯示諮商師在晤談當下覺察當事人在追求愛情方面缺乏自主性，因而使用寓言故事介入晤談過程，藉著寓言故事涵意，隱喻當事人對感情追逐缺乏自主性，如以下引述訪談內容：

Co：嗯，在這這個段落當中，我引用的是一個寓言的故事「父子騎驢」的這個寓言故事。啊…結果我用這樣的一個…用這樣的一個故事，就是要讓…讓她去理解她自己的那種對感情追求上面的一種缺乏的自主性，是。(I3Co137)

In：嗯…嗯。(I3In138)

Co：因為「父子騎驢」的這個寓言故事裡面，談到的就是一個父子之間的那個對…就說對自己所決定的事情沒有辦法去決定，然後都必須由旁人、路人在那邊指點…，遲疑…到後來不知道該怎麼做。(I3Co138)

In：嗯…嗯。對。由旁人…嗯…嗯。對…對。嗯…嗯。(I3In139)

Co：所以我用這樣的一種方式，其實是在隱喻這個當事人她對男女之間的交往，或者是她自己對男性的追求，或者是追求感情這方面的缺乏自主性。人家說什麼，她就做什麼？是，她不去理會自己的需求。(I3Co139)

於段落 F-1，諮商師以段落 C-3 的寓言故事再次引入諮商，但於寓言故事結尾處稍作變更，如下晤談片斷：

Co：不是這樣。你還記得我們談到這個部份的時候，我曾經跟你舉一個寓言的故事嗎？(I6Co113)

Cl：你說羊哦？(I6Cl113)

Co：不是啦！父子倆人騎一頭驢。(I6Co114)

Cl：哦！？驢？噢！(I6Cl114)

Co：對不對！如果說父親本身他自己有自主權利，我給我兒子坐著有什麼不對？我愛我兒子不行嗎？我為什麼一定要把兒子放下來呢？(I6Co115)

Cl：點頭。(I6Cl115)

Co：再來換兒子在牽驢子，他自己坐在驢背上，也沒有問題呀！因為別人說法，那是他們的事啊！我孩子孝順我讓我騎驢子也沒問題

呀！到後來兩個都騎驢子，也沒問題呀！這是你個人的看法嘛！對不對？你覺得我…我可以這樣子啊！為什麼不能？我愛護動物嘛！可以呀！我們兩個都不要騎驢子，你們要笑我笨，不會利用這個交通工具，那是你們自己的看法，你…你們自己的想法。我可以不聽你的，對不對？(I6Co116)

Cl：(點點頭)。(I6Cl116)

Co：甚至到後來，人家講呀…講，他都不能夠怎樣…不能夠堅持自己的看法、自己也沒有…缺乏主見，乾脆父子兩個人把驢子扛在肩上走出去了。那不是更離譜了嗎？對不對。驢子本來是幫我們服務的，結果我們在幫驢子服務，到時候就變成這副德性，瞭解哦？啊…我現在的意思就是要把它引申到你自己個人的問題上，你跟男朋友你們之間的那種互動，那是你們的事，還要有人干涉，你們要怎麼談戀愛啊？(I6Co117)

Cl：(點頭)，哈…哈。(I6Cl117)

根據訪談資料分析，顯示諮商師當下引用該寓言故事，主要意圖乃在強調當事人在追求愛情方面，需要有自主性。如下訪談對話：

Co：噯…在第六次晤談當中喔…應該是談到…嗯…中…中間的那個部份。吼…這個主題，我還是我再度再去強化。因為前面我們有提到她對…個案對她自己追逐愛情的這個部份來講，她比較會去選擇放棄她自己的感情，而比較去強調她的猶豫的部份。(I6Co001)

In：嗯，沒錯。(I6In002)

Co：但是…啊…在第五次的晤談當中，其實她對於自…追逐愛情這個部份的需求還是蠻強的。(I6Co002)

In：嗯…嗯，沒錯！(I6In003)

Co：她有些非語言的行為當中去表現出來。所以在段落在第六次晤談當中呢…我為了去強化當事人她自己對追逐愛情的那種自主的權力，吼…就說能夠捍衛她自己的自…自主權。所以呢…我又再度地用了那個寓言的故事，就是我前面曾經引用過的一個驢子的故事。(I6Co003)

(4)使用「笑話」：晤談歷程中，諮商師引用晤談情境外的笑話與當事人分享，藉著笑話內容之隱喻，表達諮商師的意圖。段落 D 摘錄之晤談段落：

Co：你不知道，對不對？對呀！這個…這個我就覺得很好玩哪！你一方面跟我講說你已經把那個男生當成普通朋友，然後呢？一方面又擔心在「XX(室友)」的面前打電話給他。我就不曉得你在擔心什麼？所以我才要跟你講…你這樣的一種擔心，其實它反應出什麼？你的內心的狀況是什麼？你怎麼會去擔心她干涉你？這是我要求你去探討的。有沒有…你的腦袋裡面充滿了一種…就好像…(I4Co150)

.....

Co：啊…道士。有一個道士要到隔壁村莊去作法啊，…他趕路嘛！趕得很晚，天色已暗。他就看到一個古宅然後到裡面去休息。這個古宅，據說是有鬧鬼。他認為自己是一名道士怎麼可能被鬼捉了。結果真的很不幸道士被鬼給纏上了。這時剛好有一個書生路過，就拉他一把。當書生救他出來之後，那個道士非常感謝這個書生幫忙，就說：你幫了我，啊…我畫一張避邪符送給你作為禮物，當作報答你的救命之恩。你覺得這個故事是什麼？(I4Co153)

.....

Cl：他為什麼會被鬼纏住？(I4Cl158)

Co：對呀！對呀！這就很奇怪啊！所以那張避邪符，有沒有用？(I4Co159)

Cl：沒用吧？！9I4Cl158)

Co：沒用哦！這個故事只是告訴我們那是一種矛盾的故事，自相矛盾。你現在的情況跟裡面的道士差不多。(I4Co160)

Cl：喔！哈…哈！(I4Cl160)

依據諮商師訪談資料分析，顯示諮商師引用笑話與當事人分享，並藉著笑話涵意表達對當事人矛盾狀態的同理，如下引述訪談對話：

Co：嗯…哦，對…。其實就是用這個笑話來隱喻她當時要打電話給男朋友的那種心境。(I4Co003)

In：那種心境？(I4In005)

Co：對…對。那種內心的那種矛盾的狀態。(I4Co003)

In：嗯…嗯。(I4In005)

Co：因為她一方面很想要跟那個男生打電話，利用電話來談嘛！可是她又跟室友相處在同一個空間。她很想打，但是又怕打了會…會…對她的室友好像誤會或者是干涉。(I4Co003)

In：對！誤會。對…對。(I4In005)

Co：所以她那種…那種矛盾的情形，我就利用那個一個笑話的內容，哦…去影…影射她的內心的…(I4Co003)

## 2.幽默要素應用

諮商過程中，諮商師根據幽默刺激要素或以幽默反應之要素（如：笑、誇張、失諧、矛盾、趣味等）介入晤談，或在執行其它諮商技術時，將幽默要素融入其中，藉以達成諮商目標。根據研究材料分析結果，發現本研究之諮商師在操作此類技術所使用的幽默要素，包括：笑、趣味、誇張／誇大、悖理等。

(1)使用「笑」：晤談過程，諮商師有意使用外顯行為「笑」，以傳達諮商師的諮商意圖。於段落 A-1，諮商師在傾聽歷程中覺察當事人揭露內容可議之處，藉著有意識的「笑」回應當事人，以下摘錄晤談內容：

Cl：沒有，本來是很高興地要去八卦山。(I1Co038)



Co：對…對。然後呢？為什麼你突然決定不去了？(I1Co037)

Cl：對。我的電視做了呀！(I1Co038)

Co：喔…喔，(笑…) (I1Co039)

Cl：因為我的電視做了(在笑)。然後我想要看電視。我想說…哦…看完了再去，結果看完了。我就說：我累了，不想去了。然後她就自己出去了。我不知道她是不是去八卦山？(I1Co039)

根據諮商師訪談資料分析，顯示諮商師使用「笑」回應當事人，主要意圖乃在激發當事人覺察自己行為可議之處，如下引述訪談內容：

Co：哦…其實這個時候我就是在引導她，我「笑」是因為…為什麼會做這樣的事情？然後讓她去洞察她自己揭露內容之間的那種可能…可議之處啦！(I1Co069)。

(2)使用「諧趣性」，晤談過程中諮商師以詼諧性或趣味性內容或方式，回應當事人或與當事人互動，藉以傳達諮商師的意圖。於段落 B-1，諮商師以「請 XX 室友幫你介紹男朋友」，回應當事人。如下對話：

Co：嗯…但是在…反正這都是一定要付出代價的啦！喔…因為在選擇的過程，我們會選擇其中一個，魚與熊掌只能擇一嘛！魚熊掌不可得兼，最好是兩個最…得兼最好。如果按照你這樣的一種模式，你的選擇方式或者最好的方式就是請「XX(室友)」幫你介紹男朋友。(I2Co149)

Cl：哈…哈！有，她們有說，可是我不要。(I2Cl149)

Co：哈…哈！是吧！這是最好的嘛！如果她介紹，你又合適，那是最理想的哦！(I2Co150)

Cl：嗯…嗯，也對。(I2Cl150)

根據訪談內容顯示：諮商師使用此種趣味性內容回應當事人，主要是諮商師在晤談過程中覺察當事人在討論此議題時，內心呈現掙扎狀態且情緒較低落，因此使用這種回應方式，目的乃企圖改變當事人的情緒狀態與晤談氣氛，如下引述訪談對話：

Co：是。對…對！然後…我到後來我就有跟她開玩笑。因為我覺得當面對到這樣的狀況的時候，她的那種情緒是比較低落的啦。吼…，因為她…好不容易有一個她喜歡的男生啦。(I2Co076)

In：有一個…對。(I2In077)

Co：就因為她室友的…。(I2Co077)

In：她室友的反對。(I2In078)

Co：跟她很要好的一個室友…反對，然後她必須要去放棄。所以我到後來就用了另外一種就是要緩和一下氣氛嘛！我就說如果你要魚與熊掌都兼得，那最好的方式就是請「XX(室友)」幫你介紹男朋友。吼…那最好。為什麼？因為她介紹的嘛！(I2Co078)

(3)使用「誇張／誇大」或「單純化」：晤談過程諮商師藉著誇張手法或輕描淡

寫方式，將當事人所處情境之事實予以誇大或以輕描淡寫方式表達。於段落 C-1，諮商師藉著「模仿」當事人肢體動作並將幽默要素「誇張」融合於模仿技術之中，如下引述之晤談對話：

Cl：後來他還是有傳「即時通」覓我。(I3Cl021)

Co：你說那個男生？那當下你的感覺是什麼？(I3Co022)

Cl：感覺？(I3Cl022)

Co：你當下的感覺是什麼？(I3Co023)

Cl：啊…不是叫你不要跟我聯絡了嗎？哈…！(I3Cl023)

Co：然後呢？在你那個時候你的情緒是怎樣？(I3Co024)

Cl：情緒？當下…哦，驚奇呀！我想跟他都沒聯絡。(I3Cl024)

Co：啊…有沒有很高興？(I3Co025)

Cl：有，一點點。哈…哈！(I3Cl025)

Co：哈…哈！一點點，多少？(I3Co026)

Cl：(用手勢) 一點點，對呀！哈…哈。(I3Cl026)

Co：(用手勢) 一點點。這樣喔！很大耶！這樣很大耶！(I3Co027)

根據諮商師訪談資料分析，顯示諮商師在使用該項技術時，主要意圖乃藉著肢體動作模仿，誇大表現當事人內外不一致狀態；此外亦隱含著些許的嘲諷意圖，說明如以下訪談對話：

Co：是。然後我看她…她在講的時候是臉上表現很快樂的樣子。然後就問她說：接到他的電話的情況是如何？她說有一點點高興啦！是。我說一點點…就請她用具象化的方式去，把它表達出來。到底是多…多大？(I3Co002)

In：嗯，多大？(I3In003)

Co：是，就比出來了就…說一點點，可是我看她所說的，嘴巴講一點點，但是她的手勢卻是蠻大的。(I3Co003)

In：蠻大的。(I3In004)

Co：所以我就去模仿她的那個動作。嗯…然後…然後呢？就是去誇大說，這樣叫做一點點？這樣很大了！用模仿的方式然後去回應、消遣她。(I3Co004)

於段落 E-1，諮商師覺察當事人表現出無意識的肢體行為，諮商師刻意誇大模仿當事人的肢體動作，企圖引起當事人的注意，如下晤談對話：

Co：ok。所以嘍！只要跟任何異性交往都要經過她的同意嘛！(I5Co066)

Cl：點頭。(I5Cl066)

Co：她要能夠接受？(I5Co067)

Cl：再點頭。(I5Cl067)

Co：這樣你能接受？(I5Co068)

Cl：啊…？(I5Cl068)

Co：這樣你還能接受？(I5Co069)

Cl：我能接受嗎？(I5Cl069)

Co：對呀！交男朋友都還要經過人家同意才能夠交，就是對方一定要被你的室友接受，你才能夠跟這個男生繼續交往，你能夠接受這樣的事情嗎？(I5Co070)

Cl：手一直抽拉（無語）。(I5Cl070)

Co：這是什麼意思（模仿當事人用手抽拉）？(I5Co071)

根據諮商師訪談資料分析，顯示諮商師當時使用該項技術之意圖，主要是透過誇張的肢體模仿，引起當事人注意並覺察自我內外不一致的情形，說明如以下引述內容：

Co：第二個地方，就是當她…她在思考…她自己在追逐愛情的過程當中，經過我跟她提到說，必須要經過別人的同意的時候，她陷入到了一個我…跟你講那一種沉思的狀態，然後呢…就開始要…開始會有一些非…非語言的行為。吼…就非語言行為就出現。啊…我那個時候呢…就是去模仿她的肢體行為。(I5Co009)

In：嗯。嗯…嗯，歐喔！(I5In009)

Co：要讓她去覺察她現在的狀態。(I5Co010)

In：現在的狀態？(I5In011)

Co：對，去覺察她自己。(I5Co011)

In：嗯…嗯…(I5In012)

Co：那我就去模仿她的動作，然後去問她，就故意誇大她的那個動作。(I5Co012)

(4)使用「悖理」：晤談過程，諮商師使用愚蠢的、荒謬的、無聊的、不合乎邏輯的方式回應當事人。於段落 E-2，諮商師使用角色扮演的技術陪當事人進行技巧演練，參見下述晤談對話：

Co：你要…你要怎麼樣才能夠說…跟你的朋友表達你的需求，然後又不會讓她感受到什麼氣憤的那種方式？(I5Co198)

Cl：點頭。(I5Cl198)

Co：你想想看可以怎麼說？(I5Co199)

Cl：就說只是交朋友，然後我們講什麼你不用知道，哈…哈！(I5Cl199)

Co：可是我就是想知道啊！(I5Co200)

Cl：哈…哈！可是你想知道哦！(I5Cl200)

Co：對呀！(I5Co201)

Cl：不方便講。(I5Cl201)

Co：你不是做見不得人的事哦！為什麼你不方便講啊？(I5Co211)

Cl：沒有啦！(I5Cl211)

Co：我現在…在扮演誰，妳知道嗎？(I5Co212)

Cl：「XX 室友」。(I5Cl212)

諮商師訪談時，表示晤談當下主要是藉角色扮演技術，進行技巧演練。

爲求演練時接近真實情況，諮商師（男性）模仿並誇大當事人室友（女性）說話的語氣，如下引述訪談對話：

Co：就這個地方，也是我有用到幽默技術的部份。(I5Co103)

In：嗯…嗯！(I5In104)

Co：最主要是用「角色扮演」的方式來扮演那個室友。(I5Co104)

In：對…對！嗯…嗯！(I5In105)

Co：然後呢…我又有誇大她室友的那種語言行為。(I5Co105)

In：語言？(I5In106)

Co：是，語言表現的行為。是。所以…當…當她意識到我用這樣的方式在模仿她的室友的時候，到後來她也開始在笑了。(I5Co106)

### 3.混合幽默刺激與幽默要素應用

諮商過程中，諮商師不僅引用幽默刺激，同時也應用幽默要素於同一晤談段落。於段落 C-3，諮商師藉著當事人與「XX 室友」對男性友人與彼此在各自心中所占百分比之比較結果，以「流行語」回應當事人之外，諮商師也應用當事人本身思考邏輯（矛盾）面質當事人，如下摘錄之晤談對話：

Cl：然後我就開始想說，怎麼我好像是重色輕友，對！(I3Cl107)

Co：哦…重色輕友？啊…你真的是重色輕友嗎？(I3Co108)

Cl：啊！也有可能啲！不知道耶！(I3Cl108)

Co：…以「XX（室友）」來講，她的男朋友占百分之四十，你占百分之六十，確實是你高了那麼一點點。哦…對不對？啊…你呢…占她百分之五十，他占百分之五十，兩個都很重要，這是你的選擇嘛！這是你的比例嘛！這樣並不叫重色輕友。這是你個人的…其實我不曉得你們在這樣的狀況下，你們是以開玩笑的方式在談，還是很正經的在討論這個？(I3Co109)

Cl：開玩笑。(I3Cl109)

Co：ok，開玩笑的嘛！對不對？所以你能當真嗎？(I3Co110)

Cl：可是她會講出來，那代表她是這樣想啊！(I3Cl110)

Co：哦，ok！她是這樣想，你呢？(I3Co111)

Cl：我怎樣？(I3Cl111)

Co：你為什麼選擇百分之五十、百分之五十，你也是這樣想嗎？(I3Co112)

Cl：對呀！(I3Cl112)

Co：對！？那妳真的是重色輕友！(I3Co113)

Cl：哈…哈。(I3Cl113)

Co：互笑（哈哈）。(I3Co114)

Cl：我…我有嗎？五十五一半咧！(I3Cl114)

Co：但是她四十六耶！你比你男朋友還要高耶，而且你喜歡的這個男生還沒有成為正式的男女朋友耶！(I3Co115)

Cl：也對喔！哈…哈！（I3Cl115）

諮商師在訪談中表示之所以這種方式與當事人互動，主要考量到本次晤談主題乃在當事人探討自我特質或許會較沉悶，因此一開始即為本次晤談建立基調，改變傳統的諮商作法。如下摘錄之訪談內容：

Co：吼…在前面…哦在之前有提到那個百分比…那個「重色輕友」喔，在更早之前用模仿方式喔，這是我這一次晤談當中三個地方用的幽默技巧。這三個地方的幽默技巧，我所使用的情形是這樣，第一個就是因為一開始嘛…，讓這個這一次的晤談的能夠輕鬆一點。要談到她個人的問題、跟特質的問題這樣子。我…我的意思是說探討她個人的問題可能會比較沉悶一點。…所以我就說…讓她輕鬆的去談這樣的一個問題。在這個時候我會去使用它，其實就是為了這一次的晤談呢…建立一個那個基調啦…。(I3Co175)

……

Co：只是我在晤談當中，我用幽默的技術，可以讓我們在晤談當中可以比較快樂一點，比較愉快。(I3Co218)

In：嗯…愉快一點的氣氛。(I3In219)

Co：啊…是不是說這樣的一種氣氛，可以讓她，那能夠很自在地去自我探索、跟自我揭露，她們之間的關聯性我就沒有那個…喔…我是說…因為我不是用傳統的那樣的諮商的模式在做。(I3Co219)

## （二）諮商師幽默技術使用之意圖

根據訪談資料分析結果顯示，諮商師在 12 個段落中使用幽默技術之意圖有 10 類，茲分別說明如下：

### 1. 「評估當事人幽默接受度」之意圖

段落 A-1，諮商師表示由於本次為第一次與當事人進行晤談，況且在諮商過程可能使用幽默技術，故以「笑」的回應來測試當事人反應狀況，藉以評估當事人對幽默接受程度，如下引述訪談內容：

Co：所以喔…要使用幽默技術哦…，基本上我會去想到說，這個個案基本上他能不能接受幽默的那種氣氛。(I1Co004)

In：嗯…嗯！（I1In005）

Co：或者是接受幽默技巧的那種處置。(I1Co005)

In：哦…哦。(I1In006)

Co：所以我一開始的時候在…在第一次跟她晤談的時候，我有曾經用到那個「笑」(I1Co006)

In：對。(I1In007)

Co：這樣的一個方式來嘗試看看，她是不是能夠接受這樣的方式。(I1Co007)

### 2. 「建立晤談基調」之意圖

諮商師藉著使用幽默技術可能帶來的愉悅與輕鬆效果，為後續晤談主題定調。於段落 C-2，諮商師接受訪談時表示由於後續晤談主題為自我探索，為使當事人能更自在、輕鬆進行這個部份的探索，故使用幽默技術，以為後續晤談氣氛定調，如下諮商師的自述：

Co：吼…在前面…哦…在之前有提到那個百分比的那個「重色輕友」喔…，在更早之前的用模仿的方式喔…，這是在這一次晤談當中三個地方用幽默技巧。這三個地方的幽默技巧，我所使用的情形是這樣，第一個就是因為一開始嘛…，讓這個這一次的晤談的能夠輕鬆一點。要談到她個人的問題、跟特質的問題這樣子。我…我的意思是說探討她個人的問題可能會比較難過一點。…所以我就說…讓她輕鬆的去談這樣的一個問題。在這個時候我會去使用它，其實就是為了這一次的晤談呢…建立一個那個基調啦…。(I3Co175)

### 3. 「替代一般諮商技術」之意圖

晤談過程諮商師覺察可以使用其他諮商技術，因某些特殊考量而以幽默技術取代一般諮商技術。於段落 B-2，諮商師引用「俗語」介入晤談，取代直接回應技術之使用，藉此啟動當事人思考 (I2Co057、I2Co059)；段落 C-3，諮商師以「寓言故事」介入晤談，隱喻當事人對感情追逐缺乏自主性，取代直接反映技術 (I3Co286)；段落 C-4，諮商師以「俗語」取代直接反應技術，藉著幽默刺激之隱喻，啟動當事人認知系統運作的機會 (I3Co152)；段落 D，諮商師與當事人分享「笑話」，同時表達對當事人的同理 (I4Co008)；段落 F-1，諮商師以「寓言故事」取代口語的增強與鼓勵，以強化當事人捍衛愛情追逐的自主權 (I6Co020)。茲以段落 C-1 為例，諮商師藉著「誇張式」模仿，表現當事人語言與外顯行為不一致的情形，取代面質技術，藉以引導當事人覺察自己內外不一致 (I3Co013)，如下諮商師自述內容：

Co：喔…好。我當…當時的一個意圖就是想要去用誇大的一種手法…  
喔…讓她去了解到她說話跟她表情上面的一種不一致。(I3Co013)

根據訪談內容，諮商師表示當下之所以使用誇張式模仿技術，主要是藉著幽默帶來的驚奇效果引起當事人的注意，同時引導當事人進行自我探索與覺察不一致的情形 (I3Co073)，如下訪談對話：

Co：噯…從諮商的技术來看，其實我還是延續著一般那種傳統諮商的一種方法在做啦。因為我們談到這個部份，是她的主題是…這個…我再從這個地方。然後呢…因為在跟她互動的過程當中，是…我會比較著重在她的揭露的內容當中去找到一些啊…可以使用幽默技術並且可以強化她對她自己個人的一種覺察，是。(I3Co073)

In：嗯…嗯！(I3In074)

Co：如果說我用幽默技術沒有辦法刺激她去對她自我的覺察的話，那可能我不會去使用。(I3Co074)

In：對…對！(I3In075)

Co：是。因為我用這個幽默的技術只是要讓她加深她的印象，然後能夠刺激她對自己的瞭解能夠更深入一點，是。(I3Co075)

#### 4. 「轉移晤談主題」之意圖

晤談過程諮商師應用幽默技術，引發當事人多層面的反應。當當事人反應被激發之後，諮商師順勢選擇將晤談焦點轉移至關注的議題。於段落 B-1，諮商師為了激發當事人覺察自己追求愛情之需求，而使用「詼諧式」回應(I2Co094)，以段落 E-1 (I5Co128)。茲以段落 E-1 為例，諮商師在接受訪談時表示當下使用誇大式模仿，除了協助當事人自我覺察意圖之外，也藉此將晤談焦點轉移至探索內在真實感受方面，如下引述內容：

Co：是，然後我就去模仿她、去誇大她那種肢體語言。(I5Co126)

In：嗯…(I5In127)

Co：然後是不是能夠回應給她，讓她自己去深入的去探討一下自己現在的情形，心境是什麼？這是在當下使用這樣的一種技術的時候的那個喔…(I5Co127)

In：對…對。嗯…的…(I5In128)

Co：時機的轉換。(I5Co128)

#### 5. 「調節諮商氣氛」之意圖

諮商師在晤談過程使用幽默技術，引發當事人的幽默反應；藉著幽默效應達到調節晤談氣氛目的。於段落 B-1 使用「諧趣性」內容回應當事人，藉以改變晤談氣氛 (I2Co079)；於段落 C-1 使用「誇張式」模仿，以令晤談氣氛不致於太沉悶 (I3Co039)；於段落 D 引用「笑話」與當事人分享，藉此活絡晤談氣氛 (I4Co018)。茲舉段落 C-2 為例，諮商師表示當下使用「流行語」回應當事人，主要是以詼諧的方式令晤談氣氛更輕鬆、愉快，讓當事人更自在的進行自我探索 (I3Co218)，見以下訪談對話：

Co：啊…我是用「重色輕友」這樣的一個詞語來說明、來回應…吼。(I3Co179)

In：嗯…嗯。(I3In180)

Co：其實在強化她。其實你真的蠻在意他的。你自己給的比例當中，就已經顯現出來的。嗯只是…我是用一種比較詼諧的方式、比較具體的方式去告訴你這樣的事實。(I3Co180)

……

Co：只是我在晤談當中，我用幽默的技術，可以讓我們的晤談當中可以比較快樂一點，比較愉快。(I3Co218)

In：嗯…愉快一點的氣氛。(I3In219)

Co：啊…是不是說這樣的一種氣氛，可以讓她能夠很自在地去自我探索、跟自我揭露，她們之間的關聯性我就沒有那個…喔…我是說…因為我不是用傳統的那樣的諮商的模式在做。(I3Co219)

#### 6. 「協助自我探索與覺察」之意圖

晤談過程諮商師藉著幽默技術使用，協助當事人達成自我探索與覺察目的。於段落 C-2，諮商師以「流行語」與「百分比之比較 (I3Co178)」，協助當事人覺察自己內在需求；於段落 C-3，諮商師以「寓言」與「俗語」介入，協助當事人探索並覺察個人特質 (I3Co181)。茲以段落 E-1 為例，諮商師以「誇張式」模仿，協助當事人覺察非語言行為 (I5Co038)、探索與覺察內在不一致狀態 (I5Co030、I5In031)，同時體驗自己內在真實情緒感受 (I5Co121)，見以下引述訪談對話：

Co：對，存在。是！其實我…我去模仿那個動作，就是在誇大它。

(I5Co032)

In：誇大？(I5In033)

Co：她自己不知道，沒有意識。(I5Co033)

In：對！(I5In034)

Co：但是當我在把那個動作模仿出來之後，做得很大。(I5Co034)

In：嗯…嗯！(I5In035)

Co：她開始注意到我這個動作，她會問我這個動作是什麼？(I5Co035)

In：是什麼意思？(I5In036)

Co：是，我說…這是你現…我是在模仿你的動作。(I5Co036)

In：嗯…嗯！(I5In037)

Co：是，所以我這樣的一種誇大似的模仿引起了她的注意。(I5Co037)

In：對…對！(I5In038)

Co：吼…她意識到她自己、覺察到她自己有這樣的一些動作。(I5Co038)

在同一段落訪談中，諮商師表示除了協助當事人覺察肢體動作之外，亦表示另一重要意圖，即協助當事人覺察內在不一致狀態，以及體驗掙扎與矛盾情緒 (I5Co030、I5In031)，如下引述訪談內容：

Co：我…我那時候的感覺。她自己也很懷疑她自己回答這樣，所以她的表現出來的跟她內心所想的不一致。所以就有一些比較焦…慮或焦躁那種行為表現出來。(I5Co029)

In：焦慮的…肢體語言？嗯…嗯。(I5In030)

Co：是！啊…所以我就去模仿她，讓她去體驗。(I5Co030)

In：對…對！所以，其實從剛剛你的回應裡面，可以聽得出來，這個個案透過你使用這兩個諮商技術的時候，其實有呼應了你一開始所設定的那個基調，就是有看到她有一些矛盾跟一些掙扎在。(I5In031)

Co：嗯。(I5Co031)

針對同一段落訪談中，諮商師又表示當下使用該技術另一意圖，乃欲透過這種誇張式模仿，協助當事人探索自己內在真實感受 (I5Co121)，如下引述對話：

Co：對！然後呢…再過來，其實這個缺乏自主性當中，她自己本身…當事人也感受到了一種矛盾的情形。(I5Co115)

In：嗯…嗯！(I5In116)

Co：喔…她雖然選擇了友誼的這樣的一個部份，(I5Co116)



In：對。(I5In117)

Co：但是卻放棄了愛情的這個部份。(I5Co117)

In：愛情？(I5In118)

Co：是！很明顯地可以感受到她那種矛盾。(I5Co118)

In：矛盾？(I5In119)

Co：是，那種應該…她自己也不曉得該怎麼去處理的方式。(I5Co119)

In：嗯…嗯…(I5In120)

Co：就說內在的一種掙扎的情形啦！(I5Co120)

In：對…對。(I5In121)

Co：喔…所以…我就有透過一個模仿的她的一些非語言或者是肢體行為的這個部份，讓她去覺察她內心真正的感受是什麼？(I5Co121)

#### 7. 「刺激當事人思考」之意圖

諮商過程諮商師藉著幽默技術使用，刺激當事人對自己，以及所面對問題做進一步的思考。於段落 A-1 使用「笑」回應當事人揭露內容 (I1Co116)；段落 A-2 使用「流行語」，藉著它的隱含意義，激發當事人思考 (I1Co095)；段落 C-1 使用「誇張式」模仿當事人肢體動作，刺激當事人思考她的決定是否符合自己的需求 (I3Co030)；段落 C-2 使用「流行語」，令當事人思考自己作為，是否具有流行語所描繪的行為 (I3Co066)；段落 C-3 使用「寓言故事」啟動當事人思考故事涵意與自己問題之間的關聯 (I3Co231)；段落 E-1 藉著「誇張式」模仿當事人肢體動作，刺激當事人覺察並思考 (I5Co041)。茲以段落 B-2，諮商師藉著「俗語」之隱含意義，刺激當事人思考為例，見以下引述之訪談對話：

In：嗯，所以可見這個透過用另外一個隱喻的方式來告訴個案，其實是可以讓她…因為剛剛 XX 老師有提到說，她一開始「楞了一下」，那我剛剛聽起來會覺得噯…那「楞了一下」感覺是蠻關鍵的，好像有一點去…把她稍為搓一下，噯…又不會太大力，讓她感覺到、警覺到原來她的室友的立場原來是這樣哦！(I2In050)

Co：對，是。(I2Co050)

In：如果…(I2In051)

Co：是…，這個是從…喔…我們講說你的角度去看這樣。從我這個諮商…諮商師的角度來看這些，我可以避免…直接的去告訴她這樣，我用這種隱喻的方式吼…，然後透過她的一種認知跟思考去了解一下。因為我覺得那個「楞一下」…，然後我覺得這個蠻…蠻重要，因為這是認知的一種改變，那是一個契機。(I2Co051)

#### 8. 「改變當事人情緒狀態」之意圖

晤談過程諮商師使用幽默技術引發當事人產生幽默反應，藉以轉換當事人的情緒狀態。於段落 D，諮商師以說「笑話」與當事人分享 (I4Co027)；段落 E-2 以「悖理」之角色扮演，降低當事人演練的威脅感受(I5Co107)；段落 F-1 引用「寓言故事」避免當事人進入情緒低落狀態 (I6Co054)。茲以段落 B-1 為例，如下摘

錄之訪談對話：

In：所以你當下會…會請「XX（室友）」幫她介紹男朋友。這樣的技術用在當下只是最主要是緩和她當下的那種氣氛。(I2In083)

Co：對…對！改變她的情緒狀態，是。(I2Co083)

In：改變她…情緒狀態。啊…可見她接下來的情緒狀態，因為她的笑而產生那個效果出現了。(I2In084)

Co：她就比較不會沉溺在那個地方啦！其實因為她都已經做了選擇了嘛！(I2Co084)

#### 9. 「輔助其它諮商技術」之意圖

晤談過程諮商師使用一般諮商技術，為使該技術發揮預期效果而加入幽默要素，以強化該技術之功效 (I3Co013)。依訪談資料分析，顯示本研究對象在段落 E-1，將「誇張」融入模仿技術，見以下摘錄訪談內容：

Co：第二個地方，就是當她…她在思考…她自己在追逐愛情的過程當中，經過我跟她提到說，必須要經過別人的同意的時候，她陷入到了一個我…跟你講那一種沉思的狀態，然後呢就開始要…開始會有一些非…非語言的行為。吼…就非語言行為就出現。啊…我那個時候呢…就是去模仿她的肢體行為。(I5Co009)

In：嗯。嗯…嗯。喔！(I5In010)

Co：要讓她去覺察她現在的狀態。(I5Co010)

In：現在的狀態？(I5In011)

Co：對！去覺察她自己。(I5Co011)

In：嗯…嗯。(I5In012)

Co：那我就去模仿她的動作，然後去問她，就故意誇大她的那個動作。(I5Co012)

#### 10. 「實踐特殊諮商目的」之意圖

諮商師為實踐某些特殊性諮商目標，唯使用幽默技術方能達成。依訪談資料分析，顯示本研究諮商師使用幽默技術之意圖屬於此類，包括：嘲諷 (I1Co051、I1Co083)、驚奇 (I1Co138、I6Co011)。如段落 C-1，晤談中諮商師藉著「模仿」當事人肢體動作，並將幽默要素「誇張」融入於模仿。諮商師接受訪談時，表示當下使用該技術意圖之一即是以此嘲諷當事人，如下所示：

Co：所以我就去模仿她的那個動作，吼…然後…然後呢…就是去誇大說，這樣叫做一點點，這樣很大ㄉㄟ！用模仿的方式然後去回應、消遣她。(I3Co004)

In：嗯…嗯！去消遣她。(I3In005)

Co：是…是！對，這是模仿的地方。(I3Co005)

In：這是模仿的地方。(I3In006)

Co：然後呢…我用這樣的一種方式，她看到我這樣子，她也覺得很好笑。然後也就跟著笑出來了，其實我可以感覺到她其實蠻高興。

### (三) 影響諮商師使用幽默技術的因素

根據訪談資料分析，顯示影響研究對象使用幽默技術因素有三大類型。以下根據影響諮商師幽默技術使用之因素來源，呈現研究發現：

#### 1. 諮商師個人關聯的因素

(1) 人格特質 (I1Co164、I3Co226、I3Co227)，如下引述之訪談內容：

Co：我會參差一些…嗯…參差一些幽默技術在裡面。(I3Co220)

In：幽默技術在裡面？(I3In221)

Co：是！因為那個我覺得這樣的一種方式比較吻合我個人的特質（有笑聲）。(I3Co221)

(2) 幽默感 (I1Co129、I1Co156、I2Co121、I2Co128、I2Co132、I3Co238、I3Co239、I3Co242)，包含：諮商師本身庫存幽默題材的多寡 (I1Co158、I3Co197)、諮商師使用幽默技術能力 (I1Co163、I1Co157、I2Co134、I3Co258)，以及自信 (I3Co292)，見以下摘錄訪談之對話：

Co：所以，每一個幽默技術的使用吼…，其實要看當事人所揭露的內容，還有你諮商師你本身的意圖是什麼？吼然後你自己是不是有…幽默題材，或者就是真的懂幽默的要素。(I3Co183)

In：當事人，嗯。幽默的要素。(I3In184)

Co：是…是。所以，你才能夠去創造那樣的一種…就說我們講…才使用那個幽默技術介入。哦…，去創造幽默的一個反應。(I3Co184)

(3) 敏感度 (I1Co129、I3Co073、I3Co109)，如以下引述對話：

Co：嗯…！其實我…基本上我是認為這個樣子，就是說幽默技術它可以替代一般我們傳統的諮商技術啦！啊…那就是看諮商師本身對於晤談當時的情境還有探討的主題之間的一個敏感性(I1Co178)

In：嗯…！對！(I1In179)

Co：是，如果你夠敏感，然後又懂得幽默的原理，那麼我們在使用這些幽默的時候，就會比較…比較方便一點。是！比較知道我自己要做什麼。…我在這個時候可以把幽默介…介入進去！(I1Co179)

(4) 諮商技術與能力 (I3Co073、I3Co244、I3Co258、I5Co055)，例如諮商師在第三次接受訪談時，即表示以下的經驗：

Co：應該是說諮商師本身啦！其實要有一些同理心的基礎。是，因為你…你一方面要抓住當事人她現在的情況，然後又要去同理她，然後才…啊…你腦袋裡面又有類…有一種所謂的這一些題材幽默題材。嗯…那你才能夠適時地把它應用出來，這樣的效果會比較好，是。(I3Co163)

(5) 幽默諮商的接受度 (I3Co242、I3Co243)，如下摘錄之訪談內容：

Co：基本上就是說你對幽默技術接受的態度其實就影響你要不要會…

你會不會用，用它了嘛！如果你對幽默跟本那個是一種採取一種拒絕的態度，你根本就不會想要用它了嘛！(I1Co161)

In：對，沒錯！沒錯！(I1In162)

Co：啊…如果你是很接受幽默的方式，那你當然就是比較願意去使用，是比較願意去使用。(I1Co162)

(6)幽默技術在諮商歷程之定位觀 (I4Co023、I6Co077、I6Co078、I6Co092)，如下引述之訪談對話：

Co：對…對。因為幽默技術其實它可以取代一般的傳統的…蠻多的…傳統的諮商技術的。但是有一些諮商的技術可能就不是幽默技術能夠達成的。(I3Co246)

In：嗯…嗯，能夠達成的。(I3In247)

Co：對…對，是。相對的幽默技術也有它自己比較特殊的功能存在。(I3Co247)

(7)諮商進展觀點 (I3Co221)，如諮商師第六次接受訪談時表示以下談話內容：

Co：嗯！對…對。因為你在諮商…就說…你對諮商到底是怎麼進行？才會…然後…你比較能夠感覺舒服。(I6Co087)

## 2.當事人個人關聯的因素

(1)人格特質與幽默感 (I1Co177、I2Co121、I2Co128)，如下引述訪談對話：

In：那我剛有想到另外一個…幽默技術的使用哦…跟諮商員本身的人格特質有很大的關係嘛…對不對！那相對的在個案本身呢？…她的人格特質會不會跟幽默技術的使用有什麼樣的關聯性？(I1In163)

Co：有，有。(I1Co163)

In：那大概…就你個人的經驗來看的話，因為畢竟學…因為畢竟現在談的唔談這個個案，她是學生嘛對不對！那學生的人格特質…學生不同…不同的那個一些面相嗎？你覺得什麼樣的學生的特質會…在唔談的過程中使用幽默技術的…我們說效果來講效果會比較大？會比較容易達到原本的諮商意圖？(I1In164)

Co：其實如果要看效果的話，那…可能要從比較長的時間去看。(I1Co164)

In：對。(I1In165)

Co：我想從一個短期的效果來說啦…其實學生是不是能夠接受幽默，這要看她本身的幽默感(I1Co165)

In：嗯！幽默感。(I1In166)

Co：他…對幽默的一個素養，還有他接觸幽默的多寡。(I1Co166)

In：對。(I1In167)

Co：……，噯…其實學生是不是能夠接受幽默，這要看她本身的幽默

感。(I1Co167)

In：嗯…嗯！幽默感。(I1In168)

Co：她…她…她對幽默的一個素養，還有她接觸幽默的多寡。(I1Co168)

(2)經驗開放內容與揭露方式 (I1Co008、I1Co021、I1Co023、I1Co025、I2Co121)。晤談過程中當事人經驗開放內容，以及揭露方式影響諮商師使用幽默技術的類型與介入的方式，如諮商師在第一次接受訪談時，陳述以下幽默技術使用之經驗：

Co：嗯…嗯！我想最主要我會用這個東西是根據她跟她室友之間在談論這個個案交男友的這種事情上面。因為她的室友哦…她的室友也是有交男…男朋友，啊…這個個案呢…當前正在交男朋友，啊…可是室友好像比較不能夠接受那個男朋友，就是個案的男朋友，覺得個案的男朋友不是很正派啦！不喜歡。他們當時是有誤會。然後她跟我回答的說…是不是她的室友在跟她吃醋啦！(I1Co105)

(3)情緒狀態。晤談過程中當事人當時的情緒狀態，不僅影響諮商師使用幽默技術 (I1Co050、I1Co056、I1Co180、I1Co206、I2Co133、I2Co135、I3Co256、I3Co262、I4Co018)，也影響諮商師使用幽默技術的類型 (I4Co023、I5Co029)，如下引述訪談對話：

Co：是。對…對。然後我到後來我就有跟她開玩笑。因為我覺得當面對到這樣的狀況的時候，她的那種情緒是比較低落啦。是…因為她…好不容易有一個她喜歡的男生啦。(I2Co074)

In：有一個…對。(I2In075)

Co：就因為她室友的…(I2Co075)

In：她室友的反對。(I2In076)

Co：跟她很要好的一個室友反對，然後她必須要去放棄。所以我到後來就用了另外一種就是要緩和一下氣氛嘛！我就說如果你要魚與熊掌都兼得，那最好的方式就是請「XX」室友幫你介紹男朋友。吼…那最好，為什麼？因為她介紹的嘛！(I2Co076)

(4)諮商經驗。當事人過去是否曾經接受過諮商服務的經驗 (I3Co119)，影響當事人對諮商的認知 (I3Co121)，以及諮商師在晤談中使用幽默技術的可能性 (I3Co127)，如下摘錄之訪談對話：

Co：吼…。但是，我…我…我不敢說她是不是能夠接受啦…或者是這樣的一個特質啦！因為最主要是她是第一次諮商經驗。(I3Co119)

In：嗯…嗯。喔！對。(I3In120)

Co：所以，她可能不是很清楚諮商是怎麼進行的？(I3Co120)

In：諮商是…對對對。(I3In121)

Co：所以她可能會認為說我這樣的一種諮商的方式或是風格是…噯就是一般的諮商的方式，…，她比較沒有特別去針對什麼，哦…這不是幽默技術或者什麼之類去做而已，…能不能接受？(I3Co121)

In：嗯…嗯，嗯…嗯。對。(I3In122)

Co：也就是…這個我覺得這樣的一個…影響蠻大的，因為是第一次諮商的經驗嘛！(I3Co122)

### 3. 晤談過程當事人與諮商師互動之因素

(1) 晤談主題與內容。晤談過程中諮商師與當事人探討的主題 (I1Co123)、主題牽涉之內容 (I2Co001、I5Co003、I5Co067) 與當事人經驗開放內容 (I3Co183)，影響諮商師使用幽默技術的類型與介入方式。如下引述之訪談：

Co：那剛好我們在探討的主題呢，我在當下覺得非常適合把那個幽默的要素呢…把它介…介入的。(I1Co021)

In：對對。(I1In022)

Co：然後，去看看當事人當時的一個反應是什麼？(I1Co022)

In：嗯…嗯！所以，有很大的轉換是看當事人當下的反應來決定你要用的幽默的成份或是幽默的技術…類型。(I1In023)

Co：應該這是…應該是它的…那個討論的…那個主題啦！(I1Co023)

(2) 晤談氣氛。晤談過程諮商師個人對晤談氣氛的主觀感受，影響諮商師是否使用幽默技術 (I1Co051、I1Co064、I1Co206、I2Co079、I3Co254、I3Co255、I4Co018、I4Co023)，以及技術使用類型 (I5Co009)。如下摘錄訪談對話：

Co：所以有的時候我是引用可能…可能是引用故事或是笑話啦…幽默的笑話啦！有的是應用幽默的要素。(I1Co205)

In：嗯…嗯！對…對！(I1In206)

Co：吼…所以最主要還是我跟當事人在討論的部份還有她呈現給我的一個感受是什麼？或以及當時的那種晤談的起伏，才是我選擇會用幽默技術的主要一個關鍵，是。(I1Co206)

(3) 諮商目標。晤談過程諮商師為晤談所設定之目標，亦為影響諮商師使用幽默技術的因素 (I1Co076、I1Co180、I3Co160、I3Co203、I6Co059)。如下諮商師訪談自述：

Co：嗯…嗯！第一種狀況哦…其實我也是處在一種摸索的階段，就是說要去摸索就是去了解一下，去探索一下，當事人能不能接受用幽默技術？能不能用？因為她是…我還要考慮到我的諮商的那個目標。在幾次的晤談當中我是還是以建立關係為主，然後呢…讓她化解一些在晤談當中的那種焦慮。(I1Co180)

(4) 諮商師使用幽默技術意圖。諮商師在晤談過程使用幽默技術的意圖，可能影響諮商師使用幽默技術類型與執行方式，如諮商師以幽默技術替代一般諮商技術意圖 (I1Co150、I3Co186、I3Co246、I4Co003、I4Co008)、諮商師為調節諮商氣氛 (I3Co197、I3Co200、I3Co202)、諮商師為建立諮商基調而使用不同類型幽默技術 (I6Co081、I6Co084、I6Co092)。如下引述之：

Co：所以，她或許是因為我在第一次跟她建立諮商的一個關係當中，我已經幫她設定了一個所謂的…諮商的那個…晤談的基調。

(I3Co125)

In：嗯…嗯，對。(I3In126)

Co：就說三不五時的這個諮商員就會搞笑。喔…或者是會消遣我，或者是消遣他自己或者是講一些笑話。嗯…這個是…。(I3Co126)

In：嗯…嗯，有笑聲。(I3In127)

Co：因為，這個我覺得我在使用幽默技術在這個個案身上，我發覺的是因為她以前沒有諮商，所以她可能認為我這樣的諮商方式是一般傳統的諮商方式，是。(I3Co127)

In：哦…所以其實…那也是一邊去晤談，一邊去嘗試看看。(I3In128)

Co：對，對…對。(I3Co128)

In：就像剛剛你有提到說，其實你有時候會去設定那個晤談的基調，大概是怎麼樣來走嘛！完全是看當下個案她所反應出來的狀況，是。(I3In129)

Co：噯…你…你到那個基調其實是我們第一次給當事人的印象。嗯…然後至於在整個諮商的過程當中，是…我們會隨著當事人揭露的內容，然後我自己本身的那個諮商的意圖在裡面，然後我去選擇使用幽默或不使用幽默這樣子。(I3Co129)

(5)諮商師使用幽默技術時機。晤談歷程諮商師以幽默技術介入時機往往反映出諮商師意圖，進而影響諮商師幽默技術使用類型與介入方式 (I1Co008、I1Co021、I1Co023、I4Co004)。如以下訪談時，諮商師自述：

Co：嗯…我當初在使用這個技巧我並沒有考慮到探討主題，而是她呈現的主題。我在聆聽她在描…表達她的那個事件發生的經過當中，我發覺到那個內容之間，它有一些很奇妙的因素，我覺得這樣的一個因素裡頭，我就適時的把那個幽默的東西呢…把它融入在裡頭，去把那個幽默的地方把它挑出來，是！啊…順便是嘗試看看她能不能接受這樣。(I1Co025)

(6)諮商師使用幽默技術之類型。諮商師在晤談過程使用的幽默類型，如幽默刺激或幽默要素應用，會影響諮商師執行幽默技術的方式 (I3Co272、I4Co012)。如下摘錄訪談內容：

Co：我是根據她所說的這些內容，我來說…你這樣的作為類似於所謂的「重色輕友」，(I1Co090)

In：嗯！(I1In091)

Co：是，只是當我在講「重色輕友」的時候，我是比較愉快的執行。(I1Co090)

In：哈哈！(I1In091)

Co：我不敢…太嚴肅啦…吼！因為這個…個詞彙來講算是有一點負面的啦！(I1Co091)

In：對。(I1In092)

Co：所以我就伴隨著開玩笑的方式來跟當事人做回應，是。(I1Co092)

In：對…對！嗯…！所以這個半開玩笑的敘述方法，也是說怕太直接講…會去傷害到…(I1In093)

(7)諮商師對幽默技術使用後效果之權衡。晤談當下諮商師對幽默技術使用之後可能帶來效應的權衡，也是影響諮商師是否使用幽默技術因素(I1Co132、I1Co207、I1Co210、I3Co256、I3Co262)。如下引述訪談片斷：

Co：但是，如果我用幽默技術，它那個衝擊的效果，我相信比傳統的「面質」的技術的衝擊效果還要更…(I3Co193)

In：還要更大。(I3In194)

Co：更大而且比較…比較好玩。是，也比較會…刺激。(I3Co194)

(8)當事人對幽默技術的反應狀況。晤談過程當事人對諮商師使用幽默技術的反應(I1Co170、I1Co171、I3Co272、I5Co096)，及當事人對諮商師使用幽默技術的配合情形(I5Co135)，不僅影響諮商師使用幽默技術的意願，也影響諮商師是否持續使用幽默技術(I1Co178、I3Co231)。如下引述訪談內容：

Co：嘗試說她能不能接受。(I1Co167)

In：對…對。(I1In168)

Co：是。啊…如果說她能夠…她能夠因為我們使用了幽默技術而跟我們在那邊配合或者也是在跟我們…哦…就是說能夠…達到我們預期的那個反應，這個時候這個個案我就會持續地去用…用幽默技術。(I1Co168)

## 二、討論

根據諮商師技術使用觀點，本研究發現晤談過程諮商師以三種不同方式應用幽默技術：其一，應用幽默刺激；其二乃應用幽默要素，此類方式又可區分為兩種不同使用手法：第一為單純使用幽默要素，即晤談過程諮商師就當事人揭露內容或方式，應用幽默要素回應當事人，藉以創造幽默反應；第二為諮商師在執行一般諮商技術時，融入幽默要素。其三乃混合使用幽默刺激與幽默要素。研究結果與Falk和Hill(1992)、Killinger(1987)、Salameh(1983)等人發展之幽默技術分類與名稱有極大差異。造成此種差異現象，主要乃在研究取向不同。蓋研究取向將引導技術分類所持標準與命名依據。Falk和Hill等人乃以幽默為主體之研究取向，藉著觀察諮商師在諮商歷程以幽默介入時呈現的內容特徵，進行分類與命名。本研究則採諮商為主體之研究取向，並以諮商師應用幽默的觀點對幽默技術進行分類；至於技術之命名方面，本研究依據諮商師應用幽默概念中何種成份稱呼。研究結果亦與研究者之前的研究結果(管秋雄，1999)有明顯差異，當時採諮商為主體的研究取向，然在技術命名方面，係參考Falk和Hill等人所使用之名稱，自然與本研究結果有異。此外，本研究結果也與劉薏君(2008)對幽默的諮商技術之分類與名稱不同。造成差異之主要因素，她以諮商技術為主並結合幽



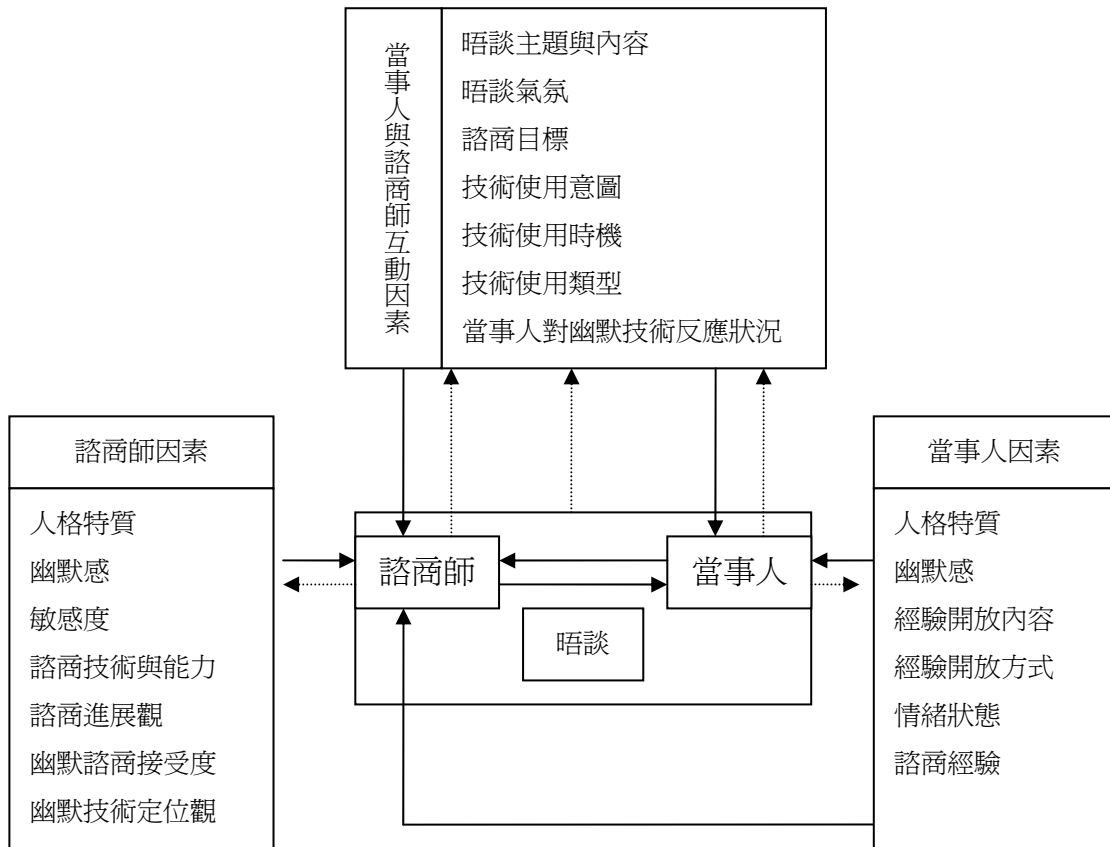
默概念進行技術分類與命名。

至於幽默技術使用意圖方面，本次研究發現與 1999 年（管秋雄，1999）的研究結果有些差異；如評估當事人幽默接受度、建立晤談基調，轉移晤談主題等並未出現在該研究結果之列。就當事人幽默接受度評估意圖而言，或許反映研究對象幽默技術使用類型差異。在當時的研究中，諮商師使用頻率較高的技術類型為執行一般諮商技術時融入幽默要素，因此諮商師容易忽略對當事人接受幽默程度的評估。就建立晤談基調之意圖而論，可能反映諮商師風格的差異，本研究對象或許為保持每次晤談風格的一致性，故有本項意圖；就轉移晤談主題意圖而言，可能反映諮商師應用幽默效應之能力高低，從研究結果來看，本研究對象似乎較能掌握並應用幽默對當事人多重衝擊效應。

研究發現影響諮商師使用幽默技術因素，有三大範疇 20 種因素。同樣地，研究者於 1999 年的研究結果亦區分為三大範疇，但包括 27 種不同因素。就影響因素分類而言，兩篇結果是一致，惟名稱有異。至於此兩篇研究差異部份，就諮商師個人關聯範疇，包含覺察能力、組織能力、當時身心狀態、諮商取向與風格、對傳統諮商看法、諮商技術與能力。就當事人個人關聯範疇，含自我強度、承受度、配合度、準備度、經驗揭露方式、情緒狀態、諮商經驗。晤談過程當事人與諮商師互動因素範疇，含當事人與諮商師彼此的熟悉程度、是否醞釀幽默條件、諮商節奏、諮商師使用幽默技術之類型。此結果可能反映研究對象在幽默技術操作與意圖之差異。參與 1999 年研究之諮商師，多數於執行一般諮商技術時，融入幽默要素方式；本研究對象在使用幽默技術之類型，除前述使用形式之外，也以幽默技術取代一般諮商技術。其次，諮商師諮商取向差異影響諮商師幽默技術的介入與操作方式。參與當時研究中有一位諮商師擅長完形療法，因此使用較多經驗技術；因此有較多機會在執行諮商技術時，融入幽默要素。此外，這種差異亦可能反映更深層意涵，亦即諮商師受到傳統諮商觀念影響，因而影響其對幽默介入諮商歷程之接受度與幽默技術之定位觀。

前段將本研究結果與過去相關研究結果進行比較與討論。以下根據研究結果，並以影響諮商師幽默技術使用因素之觀點，將本研究對象在諮商歷程幽默技術使用情形整合如圖 1。圖中實線表示初級（直接）影響，虛線表示次級（反饋）影響。依據圖示，可將諮商師幽默技術使用敘述如下：晤談過程中諮商師在個人因素影響下對晤談主題、內容、晤談氣氛、當事人相關因素之覺察，此種覺察結果將影響諮商師是否使用幽默技術？若確定使用幽默技術，諮商師即在諮商目標與意圖的引導下，選擇技術使用類型與介入方式；當諮商師使用幽默技術之後，其結果將反饋於晤談互動因素。同樣地，當事人也在其個人因素與互動因素之影響下，對諮商師使用幽默技術之反應；此種反應內涵亦將反饋於互動因素之中。

圖 1 影響諮商師幽默技術使用因素圖



註：實線表示初級（直接）影響，虛線表示次級（反饋）影響。

## 肆、結論與建議

### 一、結論

#### （一）諮商師意圖使用幽默技術的類型

研究結果顯示本研究對象在諮商過程使用幽默技術有三大類型，研究結果與既存文獻對幽默技術分類與命名有顯著的差異。由於既存文獻對幽默技術分類與命名，係以幽默為主體之研究取向。此種研究取向與命名方式，理論上將有無數的幽默技術。蓋不同諮商師與當事人組合所進行的唔談，其內容或發生之事件可能成為幽默事件的情形甚多，如此技術分類將無法達到以簡馭繁的目的，因而使得技術分類失去任何意義。就本研究結果之意涵而言，幽默技術既然指諮商過程中，諮商師有意識地將依據幽默相關概念發展而成的一群技術應用於諮商情境，藉以促進諮商進行與達成諮商目標。因此在幽默技術之分類與命名方面，即應採諮商為主體之研究取向，亦即將幽默視為諮商師使用的技術，並以諮商師應用技術觀點對幽默技術進行分類與命名，較吻合技術之涵意。

#### （二）諮商師幽默技術使用之意圖

研究顯示諮商師使用幽默技術意圖，包括評估當事人對幽默接受度、建立晤談基調、替代一般諮商技術、轉移晤談主題、調節諮商氣氛、協助當事人自我探索與覺察、刺激當事人思考、改變當事人情緒狀態、輔助其它諮商技術、實踐特殊諮商目的等意圖等 10 種不同類型。以研究結果之意涵而言，諮商師在諮商歷程使用幽默技術之意圖類型與內涵，不僅反映諮商師對於幽默在諮商歷程可扮演之角色與功能之觀點與實踐，同時亦顯示幽默對當事人可能造成層面衝擊效應。

### （三）影響諮商師使用幽默技術的因素

研究發現影響諮商師使用幽默技術因素，計三大類型 20 項不同因素。在晤談過程無論諮商師是否使用幽默技術，其實都受到諸多因素之影響。若以本研究結果之意涵而言，影響諮商師使用幽默技術因素高達 20 項，然而本研究所指稱之幽默技術並非指單一技術，係指一群源自於幽默概念發展而成之技術。故諮商師在操作不同型式之幽默技術，影響因素自然有異。其次，晤談過程影響諮商師技術操作的因素多寡，除了反映諮商師對於幽默技術使用之謹慎外，亦反映出諮商師對諮商倫理的強調與重視。

## 二、建議

### （一）實務應用建議

- 1.研究顯示諮商師在諮商歷程，如何使用幽默技術、使用何種幽默技術、幽默技術使用意圖，以及幽默技術使用之影響因素等，都與諮商師對幽默技術在諮商中的定位與角色觀有關。故諮商師在諮商過程中欲使用幽默技術，必先探索自己對幽默技術在諮商中的定位與角色。
- 2.研究顯示諮商師幽默技術使用類型，雖僅包括幽默刺激與幽默要素之應用，以及幽默刺激與要素之混合應用三類。然在各類型下，仍包括多種源自於幽默之相關概念發展而成之幽默技術。因此，諮商師在諮商過程欲使用幽默技術，不僅須先熟悉其相關概念（如：幽默刺激、幽默內容、幽默結構、幽默要素、幽默脈絡等），同時對於如何將各種幽默題材引入諮商，以及如何掌握幽默要素之旨趣，並將其轉換成可操作之技術介入諮商情境，達成預期諮商目標，乃幽默技術使用是否能達成預期效果的保證。故諮商師在晤談情境中，若欲使用幽默技術，最好先接受幽默諮商的相關訓練。
- 3.研究發現諮商師某些幽默技術使用，類似隱喻技巧，再者依技術使用意圖研究亦發現諮商師以幽默技術替代一般諮商技術之例子甚多。據此，諮商師於晤談中使用幽默技術，仍須具備一般諮商技術與能力，方能達到正確使用幽默技術，以及發揮幽默技術之功能。
- 4.當事人對幽默刺激反應相當主觀，且幽默在晤談歷程具多重層面之衝擊效應，諮商師在晤談情境使用幽默技術，對於當事人反應亦可能較難預測與控制。因此諮商師在諮商過程使用幽默技術，必須掌握當事人的人格特質、幽

默感，以及對幽默技術接受度。

- 5.當事人對幽默技術反應個別差異現象大，且幽默對當事人衝擊層面較廣，諮商師不易預測與控制。因此諮商師使用幽默技術介入諮商歷程，須掌握幽默技術使用意圖。如此方能在技術使用後，當事人產生非諮商師預期反應時，較易執行補償措施。

## (二) 研究方面建議

- 1.本研究僅從諮商師的角度探討幽默技術使用之相關經驗，並未關注到幽默技術對當事人、諮商關係、諮商歷程等的衝擊效應。未來研究或可考慮探討諮商情境使用幽默技術對前述三層面之立即性衝擊效果。
- 2.研究發現諮商師使用幽默技術之後，當事人反應是影響諮商師使用幽默技術的因素，同時也是影響諮商師繼續使用幽默技術的意圖。故未來研究可繼續探討諮商師幽默技術使用與當事人反應進行互動分析，以了解其間關聯性。
- 3.未來研究方面，可以考慮增加研究對象，藉以探討不同諮商師對幽默技術在諮商中角色定位的不同，是否可以反映出幽默技術使用的差異。

## 參考文獻

- 許峻豪、鄭谷苑（2005）。圖像幽默理解歷程與雙路徑幽默理解模式。**應用心理研究**，26，117-142。
- 陳金燕（1994）。輕鬆的言行審慎的心：談諮商情境中幽默感。**測驗與輔導**，125，2554-2557。
- 陳學志（1991）。「幽默理解」的認知歷程（未出版博士論文）。台灣大學心理研究所，台北。
- 陳學志（2010）。「幽默與心理衛生」專題導讀：中外古今覓幽默，喚起民族幽默感。**中華心理衛生學刊**，23（2），173-182。
- 陳學志、徐芝君（2006）。幽默創意課程對教師幽默感及創造力的影響。**師大學報：教育類**，51（2），71-93。
- 管秋雄（1999）。諮商歷程中諮商員意圖使用幽默技術之實證研究（未出版博士論文）。國立彰化師範大學輔導研究所，彰化。
- 管秋雄（2010）。幽默諮商意涵與諮商中幽默技術之使用。**台灣心理諮商季刊**，2（1），1-16。
- 劉淑娟（2004a）。幽默治療。**台灣醫學**，8，263-268。
- 劉淑娟（2004b）。另類治療：幽默治療在長期照護之運用。**長期照護雜誌**，8（2），105-117。
- 劉慧君（2008）。諮商師幽默技術使用之關聯性研究（未出版碩士論文）。國立交通大學教育研究所，新竹。

- 蕭文 (2000)。幽默與諮商。《學生輔導》，68，8-17。
- 蕭颯、王文欽、徐智策 (1995)。《幽默心理學》。台北：智慧大學。
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Wilson.
- Aurora, S. (1990). Personality factors, creativity and regression-frustration as determinants of humor. *Individual Journal of Psychology*, 65(1), 21-26.
- Bennett, C. E. (1996). *An investigation of clients' perception of humor and its use in therapy* (Unpublished doctoral dissertation). Texas Women's University, Denton, TX.
- Brown, P. E. (1980). *Effectiveness of humorous confrontation in facilitating positive self-exploration by clients in an analogue study of therapy* (Unpublished doctoral dissertation). University of Kentucky. Lexington, KY.
- Ellis, A. (1977). Fun as psychotherapy. *Rational Living*, 12(1), 2-6.
- Erickson, M. H. (1982). *Life reframing in hypnosis: The seminars, workshops, and lectures of Milton H. Erickson, Vol. II*. North Stratford, NH: Irvington Publishers.
- Falk, D. R., & Hill, C. E. (1992). Counselor interventions preceding client laughter in brief therapy. *Journal of Counseling in Psychology*, 39(1), 39-45.
- Farrelly, F., & Brandsma, J. (1974). *Provocative therapy*. Cupertino, CA: Meta Publications.
- Foster, J. A., & Reid, J. (1983). Humor and its relationship to students' assessments of the counselor. *Canadian Counselor*, 17(3), 124-129.
- Franzini, L. R. (2001). Humor in therapy: The case for training therapist in its uses and risk. *Journal of general psychology*, 128, 221-309.
- Gladding, S. T. (2005). *Counseling as an art: The creative arts in counseling* (3<sup>rd</sup> ed). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Greenson, R. (1967). *The technique and practice of psychoanalysis*. New York: International Universities Press.
- Haig, R. (1986). Therapeutic uses of humor. *American Journal of Psychotherapy*, 40, (4), 543-553.
- Huber, A. (1974). *The effect of humor on client discomfort in the counseling interview*. (Unpublished doctoral dissertation). Lehigh University. Bethlehem, PA.
- Killinger, B. (1977). The place of humor in adult psychotherapy. In A. J. Chapman & H. C. Foot (Eds.), *It's a funny thing, humor* (pp. 153-156). Oxford: Pergamon Press.
- Killinger, B. (1987). Humor in psychotherapy: a shift to a new perspective. In W. F. Fry, & W. A. Salameh (Eds.), *Handbook of humor and psychotherapy*:

- Advances in the clinical use of humor* (pp. 21-40). Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Koelln, J. M. (1987). *A phenomenological investigation of humor in psychotherapy* (Unpublished doctoral dissertation). The University of Tennessee, Knoxville, TN.
- Kuhlman, T. L. (1994). *Humor and psychotherapy*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Moody, R. A. (1978). *Laugh after laugh*. Jacksonville, NC: Headwaters Press.
- Nazareth, J. (1988). *The Psychology of military humor*. New Delhi, India: Loner.
- Nelson, M. (1968). More than one way to skin a cat. In E. Hammer (Ed.), *Use of interpretation in treatment: Technique and art* (pp. 260-269). New York: Grune & Stratton.
- O'Brien, C. R., & Johnson, J., & Miller, B. (1978). Cartoons in Counseling. *Personnel and Guidance Journal*, 57, 55-56.
- O'Connell, W. E. (1987). Natural high psychospirituality: stalking shadows with "Childlike foolishness". *Individual psychology*, 43(4), 502-508.
- Olson, L. K. (1996). *Humor in therapy an analysis of its uses and its benefits* (Unpublished doctoral dissertation). The California School of Professional Psychology, Alameda, CA.
- O'Maine, R. A. (1994). *A training program to acquaint clinicians with the use of humor in psychotherapy* (Unpublished doctoral dissertation). Spalding University, Louisville, KY.
- Pollio, D. E. (1995). Use of humor in crisis intervention. *Families in Society: The Journal of Contemporary Human Services*, 76(6), 376-384.
- Rossel, R. D. (1981). Chaos and control: Attempts to regulate the use of humor in self-analytic and therapy groups. *Small Group Behavior*, 12(2), 195-219.
- Salameh, W. A. (1983). Humor in psychotherapy: Past outlook, present status, and future frontiers. In P. E. McGhee & J. H. Goldstein (Eds.), *Handbook of humor research: Vol.2. Applied studies* (pp. 61-88). New York: Springer Verlag.
- Salameh, W. A. (1987). Humor in integrative short-term psychotherapy (ISTP). In W. F. Fry, & W. A. Salameh (Eds.), *Handbook of humor and psychotherapy: Advances in the clinical use of humor* (pp. 172-195). Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Salisbury, W. D. (1989). *A study of humor in counseling among Adlerian therapies: A statistical research project* (Unpublished doctoral dissertation). The Union for Experimenting College and Universities, Washington, DC.
- Schnarch, D. M. (1990). Therapeutic uses of humor in psychotherapy. *Journal of Family Psychotherapy*, 1(1), 75-86.

- Strupp, H. H. (1986). Research, practice, and public policy: How to avoid dead ends. *American Psychologist, 41*, 120-130.
- Sultanoff, S. M. (1994). Choosing to be amusing: Assessing an individual's receptivity to therapeutic humor. *Journal of Nursing Jocularly, 4*(4), 34-35.
- Sultonaff, S. M. (2000). *Using humor for treatment and diagnosis: A shrinking perspective*. Retrieved from <http://www.humormatters.com/articles/treatmentdiagnosis.htm>
- Sultonaff, S. M. (2002). *Definition of humor: What is humor?* Retrieved from <http://www.humormatters.com/definition.htm>
- Sultanoff, S. M. (n. d.). *Definitions of humor*. Retrieved from the Humor Matters Web: <http://www.humormatters.com/definiti.htm>
- Ventis, W. L. (1987). Humor and laughter in behavior therapy. In W. F. Fry, & W. A. Salameh (Eds.), *Handbook of humor and psychotherapy: Advances in the clinical use of humor* (pp. 149-170). Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Yovetich, N. A., Dale, J. A., & Hudak, M. A. (1990). Benefits of humor in reduction of threat-induced anxiety. *Psychological Reports, 66*, 51-58.

# **Counselor's Use of Humor in Counseling**

Chiou-Shyn Kuan

## **Abstract**

This study explored counselors experiences using humor in counseling. Process research design was used and data was collected using in-depth interviews. The subject was a licensed counselor who had training in humor counseling training. Results revealed that the counselor used three types of humor skills. The first type was the application of humor stimulus; the second was the application of humor elements, and the third type was the combined application humor stimulus and humor elements. The counselor had ten different purposes for using humor skills in counseling: to appraise client's acceptance of humor skills, to set the basic tone of an interview, to substitute humor skills for general counseling skills, to change the topic of an interview, to adjust the atmosphere of counseling, to assist a client in self-exploration and awareness, to stimulate a client's thinking, to change a client 's emotional state, to enhance other counseling skills, and to achieve specific counseling goals. Three different sets of factors affected the counselor's use of humor skills. The first set was counselor related, the second set was client related, and the third set was interaction between the counselor and client related. Suggestions were provided for practice and future related research.

*Keywords: humor therapy, humor counseling, humor skill, counseling intentions*

---

Chiou-Shyn Kuan      Center for General Education, Chung Chou University of  
Science and Technology (cskuan@dragon.ccut.edu.tw)



## 「全球心理衛生 E 學刊」編輯委員會組織要點

- 一、「全球心理衛生 E 學刊」編輯委員會（以下稱本編委會）由「全球心理衛生 E 學刊」主編邀請組成之，任期為四年。
- 二、本編委會置主編二人，編輯委員九至二十八名，共同執行學刊之編輯與審查工作。
- 三、本編委會下置助理編輯一至三人，擔任本學刊編輯之行政工作。
- 四、本要點經本編委會會議通過後施行，修訂時亦同。

## 「全球心理衛生 E 學刊」編輯委員會編審工作要點

- 一、「全球心理衛生 E 學刊」（下以稱本學刊）為定期出版之學術性期刊。本學刊之編輯委員會為處理文稿編審相關事宜，特訂定本要點。
- 二、本學刊常年徵稿，每年二月、八月各出刊一期，每期刊出至少二篇，以文稿審查通過先後為序。主編於接到稿件後兩個月內進行審查作業。
- 三、本季刊審查作業採匿名制，季刊論文稿件經主編和助理編輯執行匿名作業後，再送交編輯委員提出審查委員推薦名單。如投稿人為編輯委員，於推薦該稿件之審查委員人選時，應迴避之。
- 四、依匿名審查者之審查意見決定稿件處理方式如下表 1 所示。
- 五、本學刊編輯委員另訂定文稿審查暨著作財產權處理要點，以俾利審查之進行。

表 1 「全球心理衛生 E 學刊」稿件審查處理方式一覽表

處理方式		第一位審查委員結果			
		同意刊登	修正後刊登	修正後再審	不宜刊登
第二位 審查 委員 結果	同意刊登	同意刊登	修正後刊登	修正後刊登 或再審*	送第三位複審
	修正後刊登	修正後刊登	修正後刊登	修正後刊登 或再審*	送第三位複審
	修正後再審	修正後刊登 或再審*	修正後刊登 或再審*	不予刊登 或再審*	不予刊登 或再審*
	不宜刊登	送第三位複審	送第三位複審	不予刊登 或再審*	不予刊登

\*由主編依論文品質及審查意見裁量決定。

# 「全球心理衛生 E 學刊」徵稿通告

## 一、主旨

「全球心理衛生 E 學刊」由國立彰化師範大學輔導與諮商學系台灣心理諮商資訊網出版暨發行，採半年刊與電子形式出刊。本學刊以發表心理衛生、輔導、諮商心理、臨床心理、復健諮商、社會工作、精神醫學、精神護理、職能治療、語言治療、特殊教育等與助人專業相關學科之學術專論與實務專論為主。本學刊採審查制度，發行主要目的在於呈現學術的研究成果，鼓勵新進學者發表，以提昇學術研究風氣並促進跨國際與跨領域之學術發展與交流。

本學刊主要內容如下：

### (一) 學術專論

包括心理衛生、輔導、諮商心理、臨床心理、復健諮商、社會工作、精神醫學、精神護理、職能治療、語言治療、特殊教育等與助人專業相關學科之相關實徵性研究報告、綜論性 (review) 學術論文、相關之理論或技術之論述。

### (二) 實務專論

舉凡任何實務工作之方法或策略、實務經驗、方案設計與實踐之心得等。

## 二、稿件格式 (請參閱「全球心理衛生 E 學刊」投稿論文格式之說明)

本學刊接受全球之繁體中文、簡體中文與英文稿件之投稿。繁體中文，應附繁體中文與英文摘要；簡體中文，應附簡體中文、繁體中文與英文摘要；英文稿件，應附繁體中文與英文摘要。

學術專論稿長以一萬字到三萬字為原則，實務專論稿長以八千字到一萬五千字為原則，上述字數原則皆含表格、中英文摘要及參考文獻。稿件內容依序包括下列各項：(有關作者個人之相關資料，僅能於作者基本資料表中呈現)

### (一) 作者基本資料表 (表格請至 <http://gmhej.heart.net.tw/> 下載)

填寫作者基本資料表，載明論文題目、全體作者之中英文姓名、任職機構中英文名稱、第一作者與通訊作者之地址、電話、傳真及 E-mail (通訊作者為本學刊為提供學術交流而設置，請作者於投稿時提供相關資料以利進一步學術對話之開展)。

### (二) 中文摘要頁

以 600 字為限，含論文題目、摘要及關鍵詞 (以不超過五個為原則)。

### (三) 正文

「實徵研究報告學術專論論文以包括「緒論」、「文獻探討」、「研究方法」、「結果與討論」、「結論與建議」、「參考文獻」與「附錄」之結構為原則。

綜論性學術專論論文與實務專論論文之結構可具彈性，但應有「前言」、「結論」與「參考文獻」。

### (四) 英文摘要頁

以 600 字為限，含論文題目、摘要及關鍵詞（以不超過五個為原則）。

備註：上述為繁體中文稿件格式，若為簡體中文稿件則簡體中文摘要頁在正文之前，繁體中文摘要頁與英文摘要頁在正文之後。英文稿件則英文摘要頁在正文之前，繁體中文摘要頁在正文之後。

### (五) 著作權授權同意書（表格請至 <http://gmhej.heart.net.tw/> 下載）

投稿文章之所有作者均需分別填寫一式兩份。

文稿格式、符號、標題、數字、圖表、引用書目及參考文獻等撰稿體例請參閱本學刊投稿論文格式與本學刊之內容，或依照「美國心理學會出版手冊」第六版 (*Publication Manual of the American Psychological Association, 6th ed.*) 規定（文稿格式不符者，本學刊將退回給作者，修正後歡迎再投稿）。

來稿請由左至右、直式橫寫電腦打字，註明頁碼（每頁印 38 行，每行 35 字，12 級字，段落距離 0 列，單行行距）為原則。

## 三、著作權授權條款

投稿論文經本學刊接受刊登，作者同意非專屬授權國立彰化師範大學輔導與諮商學系台灣心理諮商資訊網做下述利用：

- (一) 以紙本或是數位方式出版。
- (二) 進行數位化典藏、重製、透過網路公開傳輸、授權用戶下載、列印、瀏覽等資料庫銷售或提供服務之行爲。
- (三) 以非專屬授權方式，授權給學術資料庫業者，將本論文納入資料庫中提供服務。
- (四) 為符合各資料庫之系統需求，並得進行格式之變更。

## 四、審稿

本學刊收到稿件之後，由輪值主編確認內容、格式是否符合本學刊之原則，交由編輯委員推薦二位相關領域之專家進行匿名審查，審查意見與結果將主動回覆稿件作者。凡經審查委員要求修改之文章，於作者修改後再行刊登。凡曾在相

關研討會上發表過之文章、改寫的學位論文或研究經費的來源等，請於作者基本資料表之作者註一欄中加以說明。

本學刊接受中文繁體、中文簡體與英文稿件，採常年徵稿、先到先審制。請將稿件以電子郵件寄至 [gmhej@mail.heart.net.tw](mailto:gmhej@mail.heart.net.tw)，註明「投稿全球心理衛生 E 學刊」。著作權授權同意書請寄到中華民國（台灣）彰化縣彰化市進德路 1 號國立彰化師範大學輔導與諮商學系轉「全球心理衛生 E 學刊」編輯委員會收(*Global Mental Health E-Journal*, Department of Guidance & Counseling, National Changhua University of Education, No.1, Jin-De Road, Changhua City, 500, Taiwan, R.O.C.)或傳真：886-4-7276542；電話：886-4-7232105#2211；E-mail：[tcngmhej@gmail.com](mailto:tcngmhej@gmail.com)

# 「全球心理衛生 E 學刊」投稿論文格式

本學刊接受全球之繁體中文、簡體中文與英文稿件之投稿。繁體中文應附繁體中文與英文摘要，簡體中文應附簡體中文、繁體中文與英文摘要，英文稿件應附繁體中文與英文摘要。學術專論稿長以 1 萬到 3 萬字為原則，實務專論稿長以 8 千字到 1 萬 5 千字為原則，上述字數原則皆含表格、中英文摘要及參考文獻。

行文請由左至右、直式橫寫電腦打字，並以 Word98 以上版本格式存檔，正文中請勿使用任何排版技術。正文請採 12 級字，段落距離 0 列，單行行距，中文部份（含標點符號）請以新細明體與全形輸入，英文(include punctuation marks)請以 Times New Roman 與半型輸入為原則。左右邊界 3.17 公分、上下邊界 2.54 公分。

稿件格式請依下列規定：

## 一、稿件順序

繁體中文稿件請分別依照作者基本資料表、繁體中文摘要頁、正文、英文摘要頁之次序放置；簡體中文稿件請分別依照作者基本資料表、簡體中文摘要頁、正文、繁體中文摘要頁、英文摘要頁之次序放置；英文稿件則依照作者基本資料表、英文摘要頁、正文、繁體中文摘要頁之次序放置。

### （一）作者基本資料表

- 1.資料內容：作者基本資料表中載明論文之中英文篇名，全體作者之中英文姓名、任職機構之中英文全名、第一作者與通訊作者之地址、電話、傳真及 E-mail（通訊作者為本學報為提供學術交流而設置，請投稿作者於投稿時提供相關資料以利進一步學術對話之開展）。
- 2.多位作者：若作者超過一人，作者之中英文姓名及任職機構，請依序編號排列填寫，第一位作者用(1)，第二位作者用(2)，第三位作者用(3)，以此類推。

### （二）摘要

- 1.摘要規定：中英文摘要限 500 字以內，繁體中文稿件繁體中文摘要頁在正文之前，英文摘要頁在正文之後。簡體中文稿件則簡體中文摘要頁在正文之前，繁體中文摘要頁與英文摘要頁在正文之後。英文稿件則英文摘要頁在正文之前，繁體中文摘要頁在正文之後。
- 2.關鍵詞規定：論文中英文關鍵詞，置於摘要下方，以 5 個為限。

## 二、標題層次

### （一）中文書寫者請依序使用

壹、（靠左，加粗，上下空一行）

一、（靠左，加粗，上下空一行）

（一）（靠左，加粗，上空一行）

1.（靠左，不加粗，不空行）

(1)（靠左，不加粗，不空行）

（二）英文書寫者請依序使用

**Centered, Boldface, Uppercase and Lowercase Heading**

（置中，加粗，每個單字字首大寫，上下空一行）

**Flush Left, Boldface, Uppercase and Lowercase Heading**

（置左，加粗，每個單字字首大寫，上下空一行）

**Indented, boldface, lowercase paragraph heading ending with a period**

（空四格，加粗，第一個字字首大寫，上下空一行）

*Indented, boldface, italicized, lowercase paragraph heading ending with a period*

（空四格，加粗，斜體，第一個字字首大寫，不空行）

*Indented, italicized, lowercase paragraph heading ending with a period*

（空四格，斜體，第一個字字首大寫，不空行）

## 二、正文

### （一）行文原則

- 1.一頁以 38 行、一行 35 字為原則，並註明頁碼。
- 2.學術專論以包括「緒論」、「研究方法」、「結果與討論」、「結論與建議」、「參考文獻」與「附錄」之結構為原則；實務專論之結構可具彈性，但得有「前言」與「結論」。

### （二）標題與註解

- 1.文內標題請依標題層次規定方式處理，體例如前述。
- 2.附表、附圖，標題加粗，標題不大於 12 級字，標號則用阿拉伯數字，例如：表 1、圖 1、Table1、Figure1 等，圖表中的文字不大於標題，以 word 格式製作，美觀清晰為原則。
- 3.表的標題置於表上方，圖的標題置於圖下方，資料來源請於圖表下方列示。以靠近正文引用處隨後出現為原則。
- 4.正文當中使用註解時，請以阿拉伯數字標於相關文字的右上方，註解內容則列於頁尾之處，以註腳方式、新細明體 10 號字處理。

### （三）參考文獻與其它體例

1. 參考文獻依照中文、英文順序排列，前者依作者姓氏筆劃順序，後者依作者姓氏英文字母順序排列，同一筆資料自第二行起中文須內縮兩個字、英文須內縮 5 個字元。
2. 文稿格式、符號、標題、數字、圖表、文獻引用方式及參考文獻等撰稿體例請參考「三、撰稿體例說明」，未在體例範圍內請依照「**美國心理學會出版手冊**」第五版 (*Publication Manual of the American Psychological Association*, 5th ed.) 之規定或本學刊之內容。

### 三、撰稿體例說明

#### (一) 文獻引用方式

正文中引用文獻，以標示作者名(中文作者姓名全列，英文作者只列出姓)、出版時間(一律以西元年代表示)，中文引用使用全型符號，英文引用使用半型符號，範例如下：

1. 單一作者
  - (1) 中文，如：(林杏足，2002)
  - (2) 英文，如：(Hsieh, 2003)
2. 兩位作者
  - (1) 中文，如：(謝麗紅、鄭麗芬，1999)
  - (2) 英文，如：(Chang & Chu, 2001)
3. 三位以上作者
  - (1) 中文，若在五位作者以內，第一次出現須全部列出，如：(賀孝銘、林清文、李華璋、王文瑛、陳嘉雯，2007)，第二次出現則需簡稱，即(賀孝銘等，2007)，若有六位以上作者，則第一次出現即需簡稱。
  - (2) 英文，引用規則如上述之中文文獻，如：(Wang, Ratnofsky, Troppe, & Fletcher, 2002)，之後則為 (Wang et al., 2002)。
4. 翻譯本引用：請註名原作者姓名，以及作品及譯本之年代，如：(Johnson & Johnson, 2003/2005)、(Jacobs, Masson, & Harvil, 2006/2008)。
5. 引用兩篇以上文獻以分號隔開(中文在前，英文在後，依姓氏或字母排序)
  - (1) 中文，如：(張虹雯、陳金燕，2004；黃宗堅、葉光輝、謝雨生，2004；趙淑珠、蔡素妙，2002)
  - (2) 英文，如：(Huang & Huang, 2005; Kao & Landreth, 1997; Wu, 2003)

#### (二) 參考文獻

中文文獻在前，英文文獻在後，需依中文筆劃與英文字母序依次列出。中文篇名、期刊名與卷期以**粗體字**標示；西文篇名、期刊名與卷期以**斜體字**標示，範例如下：

1. 書籍

(1)中文

張景然 (2004)。團體諮商的觀念與應用。台北：弘智。

高淑貞 (2006)。親子共讀、怎麼開始？載於何琦瑜 (主編)，**家庭教育：贏的起點** (317-321 頁)。台北：天下雜誌。

(2)英文

Corey, G., Corey, M., & Collanan, P. (1993). *Issues and ethics in the helping professions*. (4th ed.). Pacific grove, CA: Brooks/Cole.

Collie, R. K., Mitchell, D., & Murphy, L. (2000). Skills for on-line counseling: Maximum impact at minimum bandwidth. In J. W. Bloom & G. R. Walz (Eds.), *Cybercounseling and cyberlearning: Strategies and resources for the millennium* (pp. 219-236). Alexandria, VA: American Counseling Association.

(3)譯本

Jacobs, E. E., Masson, R. L., & Harvil, R. L. (2008). **團體諮商：策略與技巧**(程小蘋、黃慧涵、劉安真、梁淑娟譯)。台北：五南。(原著出版於 2006)

2.期刊

(1)中文

王智弘、林清文、劉淑慧、楊淳斐、蕭宜綾 (2008)。台灣地區網路諮商服務發展之調查研究。**教育心理學報**，**39** (3)，395-412。

劉淑慧、林怡青 (2002)。國三學生選擇入學學校之抉擇歷程與其影響因素。**中華輔導學報**，**11**，71-123。

(2)英文

Hsieh, Y. H. (2003). Spatiotemporal characteristics of interaction between exogenous and endogenous orienting of visual attention. *Chinese Journal of Psychology*, *45*(3), 227-241.

Kao, S. C., Lin, C. E., & Chiu, N. Y. (2006). A proposed e-care center for mental health interventions. *Journal of Psychiatric Practice*, *12*(3), 180-186.

3.會議、研討會

(1)中文

陳均姝、王郁琮、王麗斐 (2007 年 9 月)。大學生成長團體與教育心理團體之治療性因素及其影響因素研究。台灣統計方法學學會 2007 年會暨第四屆統計方法學學術研討會，台北。

郭麗安 (2004 年 9 月)。同志與異性戀婚姻關係中的性別角色：諮商實務上的反思與實踐。台灣心理學會第四十三屆年會，台北。

(2)英文



Wu, T. (2004, July). *A comprehensive ethnic identity model for Chinese American women*. Roundtable session presented at the Annual Convention of the Asian American Psychological Association, Honolulu, HI.

Price, S. M., Potter, L., & Wang, Y. L. (2006, November). *Evaluating the role of VERB brand in influencing attitudes and behaviors*. Annual Conference of American Evaluation Association, Atlanta, GA .

#### 4.學位論文

##### (1)中文

施映竹 (2011) 。**兒童網路成癮評估模組之建構及其實徵研究** (未出版碩士論文) 。國立彰化師範大學輔導與諮商學系，彰化。

##### (2)英文

Deng, C. P. (2006). *Development of an Occupational Classification and Basic Interest Scales* (Unpublished doctoral dissertation). The University of Illinois at Urbana Champaign, IL.

#### 5.專門研究報告

##### (1)中文

趙淑珠、程小蘋 (2001) 。**中學行政主管人員性別意識之評估研究**。行政院國科會研究計畫 (NSC89-2413-H-018-031) 。

##### (2)英文

Mazzeo, J., Druesne, B., Raffeld, P. C., Checketts, K. T., & Muhlstein, A. (1991). *Comparability of computer and paper-and-pencil scores for two CLEP general examinations* (College Board Rep. No. 91-5). Princeton, NJ: Educational Testing Service.

#### 6.電子媒體

##### (1)中文

台灣輔導與諮商學會 (2001) 。**台灣輔導與諮商學會諮商專業倫理守則**。取自 <http://www.guidance.org.tw/ethic.shtm>

##### (2)英文

American Counseling Association. (2005). ACA Code of Ethics. Retrieved from <http://www.counseling.org/Resources/odeOfEthics/TP/Home/CT2.aspx>  
(文稿格式不符者，將退回給作者，修正後歡迎再投稿)



## 著作權授權同意書

論文名稱：\_\_\_\_\_（以下稱「本論文」）

一、若本論文經**全球心理衛生 E 學刊**(*Global Mental Health E-Journal*)接受刊登，作者同意非專屬授權予 國立彰化師範大學輔導與諮商學系台灣心理諮商資訊網 做下述利用：

1. 以紙本或是數位方式出版
2. 進行數位化典藏、重製、透過網路公開傳輸、授權用戶下載、列印、瀏覽等資料庫銷售或提供服務之行爲
3. 再以非專屬授權方式授權給學術資料庫業者將本論文納入資料庫中提供服務
4. 爲符合各資料庫之系統需求，並得進行格式之變更。

二、作者同意國立彰化師範大學輔導與諮商學系台灣心理諮商資訊網得依其決定，以有償或無償之方式再授權予其他資料庫業者，有償資料庫之權利金收入則歸【彰化師範大學】所有。

三、作者保證本論文之研究與撰寫過程中合乎相關專業倫理之要求，並爲其所自行創作，有權爲本同意書之各項授權。且授權著作未侵害任何第三人之智慧財產權。本同意書爲非專屬授權，作者仍對授權著作擁有著作權。

此致 國立彰化師範大學輔導與諮商學系台灣心理諮商資訊網

立同意書人(作者)簽名：

(共同著作之作品，須每位作者各簽署同意書一式兩份，授權才可生效。)

身份證字號(ID card number)：

電話號碼(Telephone)：

電子信箱(E-mail)：

通訊地址(Address)：

西元            年    月    日

**Editorial Board Organization - Terms and Conditions**

- The Board consists of one Chief Editor.
- The Editorial Board recruit ten to thirty reviewers with a four-year term to participate in the editing and review process
- The Editorial Board consists of one to two Assistant Editors for the administrative work involved in the editing of Global Mental Health E-Journal.
- The terms and conditions take effect as the date of the approval or amendment of the Editorial Board meeting.

### **Operational Guidelines for the Editorial Board**

The Operational Guidelines are developed by the board members to facilitate the editing and review process of Global Mental Health E-Journal.

- Global Mental Health E-Journal is an academic journal published quarterly with at least two papers per issue. Papers are published in chronological order of acceptance. Submissions will be reviewed within 2 months of receipt.
- All submissions are reviewed under a process where both the authors and the referees are kept anonymous. Editorial board members shall refrain from making a recommendation of the referees for manuscripts authored by themselves.
- Based on the referees' comments, the acceptance of the final the submission is outlined as follows:

Final Decision		Referee A			
		Accept as is	Accept after revision	Re-review after revision	Reject
Referee B	Accept as is	Accept as is	Accept after revision	Accept or re-review *	Include a third referee
	Accept after revision	Accept after revision	Accept after revision	Accept or re-review after revision*	Include a third referee
	Re-review	Accept or re-review after revision*	Accept or re-review after revision*	Reject or re-review *	Reject or re-review *
	Reject	Include a third referee	Include a third referee	Reject or re-review *	Reject

\* *Decision rests with the Chief Editor based on the quality of the submissions and the referees' comments.*

- Guidelines in regard to review and copyright issues shall be developed by the Editorial Board to facilitate the paper review process.
- Contributions of each issue shall be restricted to one paper per individual as the first author. Each volume of the journal shall include at least two research papers external to the staff papers.

## Call for Paper

Global Mental Health E-Journal is a scholarly, electronic journal published twice a year Department of Guidance & Counseling at the National Changhua University of Education and Taiwan Counseling Net in Taiwan. The journal publishes contributions on many topics, such as mental health, guidance, counseling psychology, clinical psychology, rehabilitation, counseling, social work, psychiatry, Psychiatric nursing, occupational therapy, speech-language therapy, special education etc.. Our purpose is to represent the achievements of the academic research, encourage novice scholar and graduate student to submit, enhance the climate of academic research, and advance the transnational and interdisciplinary academic development and communication. We welcome previously unpublished empirical and review papers. Global Mental Health E-Journal publishes papers in the areas of

1. Academic monograph, including empirical research, review essay, theory or skill about mental health, guidance, counseling psychology, clinical psychology, rehabilitation counseling, social work, psychiatry, psychiatric nursing, occupational therapy, speech-language therapy, special education.

2. Practical monograph, including method or strategy in practical experiences, program design and practice.

### Manuscript Preparation

Submission must include a title page, the submitted manuscript, two copies of Publication Form. Submitted manuscripts must be written in the style outlined in the Publication Format of Global Mental Health E-Journal and the Publication Manual of the American Psychological Association (6th edition). Any inconsistency with the format requirements will result in return of manuscripts. The authors are encouraged to correct the format and resubmit. All manuscripts must have Chinese and English abstracts both containing a maximum of 500 words (1,500 to 2,000 characters) typed in a separate page. Up to five keywords or brief expressions can be supplied with the abstract. A manuscript (including tables, figures, and both abstracts) should be limited to 12,000 Chinese words or 6,000 English words. If manuscripts have been presented in conferences, have sponsors, or are adaptations of academic degree theses, it should be addressed in cover letters.

The template of title page and Copyright Authorization Form can be found at <http://gmhej.heart.net.tw/>. All the identifying information of the authors should only appear on cover letters not on the title page. All authors must submit two copies of completed Copyright Authorization Form.

Manuscripts must be single-spaced and typeset in 12-point word size and printed on one side only of A4 paper with page numbers. Each page has 38 lines and each line with 35 Chinese words (not applicable if written in English.) There should be no line spacing between paragraphs. The author must supply all submitted materials on a CD in Word files (Word 98 or above).

### **Publication Policies**

Upon acceptance for publication, the Department of Guidance and Counseling at the National Changhua University of Education has the right to:

- Publish the accepted manuscript in printed or electronic version
- Provide the accepted manuscript to commercial online databases for electronically storage, reproduction, offering access to read, download, or print.
- Allow the National Library or other database services to provide accepted manuscripts to their users
- Make editorial change in accepted manuscripts tailored to different format requirements of various database services

### **Review Process**

Upon receipt of the manuscripts, the manuscript will be evaluated by the Chief Editor to ensure the manuscript content fit for the purpose of the journal. Then, the Editorial Board recommends two experts as reviewers to undergo a masked review process. Reviewer comments will be forwarded to the authors.

### **Submission**

Submissions are accepted at all times. A review process starts shortly after receipt. Submission materials must include a title page, three copies of the manuscript, copies of completed Copyright Authorization Form (each author with two copies completed) and a CD with all the submitted materials. Please send all materials to:

Department of Guidance & Counseling  
Attn. Editorial Board of Global Mental Health E-Journal  
National Changhua University of Education  
No. 1, Ji-De Road, Changhua City, Taiwan 500 R.O.C.  
Tel:886-4-723-2105 Ext.2211  
Email: [tcngmhej@gmail.com](mailto:tcngmhej@gmail.com)

## **Title Page**

**Manuscript Title:**

Chinese:

English:

**Key Words (maximum of five words):**

Chinese:

English:

**Author(s) and Affiliation(s):**

(If more than one authors, please write in the order of authorship):

Chinese:

English:

**Contact Information of the First Author and the Corresponding Author:**

(Please include telephone and fax numbers, postal address, and email):

**Author's Note:**

(If applicable, need to mention sources of research funds, academic theses the manuscript adapted from, and/or conferences the manuscript has been presented)

## Copyright Authorization Form

Manuscript Title: \_\_\_\_\_

(Will be addressed as this Manuscript throughout this form)

1. Upon acceptance of the Manuscript, the author, I, hereby transfer and assign to Global Mental Health E-Journal the copyright to:
  - A. Publish the accepted manuscript in print or electronic forms.
  - B. Provide the accepted manuscript to commercial online databases for electronic storage, reproduction, offering their users to read, download, and print.
  - C. Permit the National Library or other database services to provide accepted manuscripts to their users.
  - D. Adjust accepted manuscripts in order to fit different format requirements of various database services.
2. The author permits the Department of Guidance & Counseling at the National Changhua University of Education can grant the use of this Manuscript to other database services for free or for a cost. If it is for a cost, the money belongs to the National Changhua University of Education.
3. The author adheres to all related ethical guidelines throughout the process of completing this Manuscript. This Manuscript is an original piece of work by the author. The author has the right to transfer its publishing and proprietary rights. There is no plagiarism or violation of copyright. This form is the permission to publish this Manuscript. The author still holds the copy right of this Manuscript. If the Manuscript is prepared jointly with other authors, the completion of the authorization form for publication requires each author to complete this form separately and makes two copies of each. By signing this agreement, the author acknowledges the terms and conditions listed above.

Author's signature:

ID Number (or SSN):

Telephone Number:

Email:

Address:





全球心理衛生 *E* 學刊  
*Global Mental Health E-Journal*

國立彰化師範大學輔導與諮商學系台灣心理諮商資訊網 出版暨發行

Department of Guidance and Counseling,  
National Changhua University of Education & Taiwan Counseling Net

<http://gmhej.heart.net.tw/>