

## 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 (劉蕙君, 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樣。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么。…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，本研究結果也與劉蕙君(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

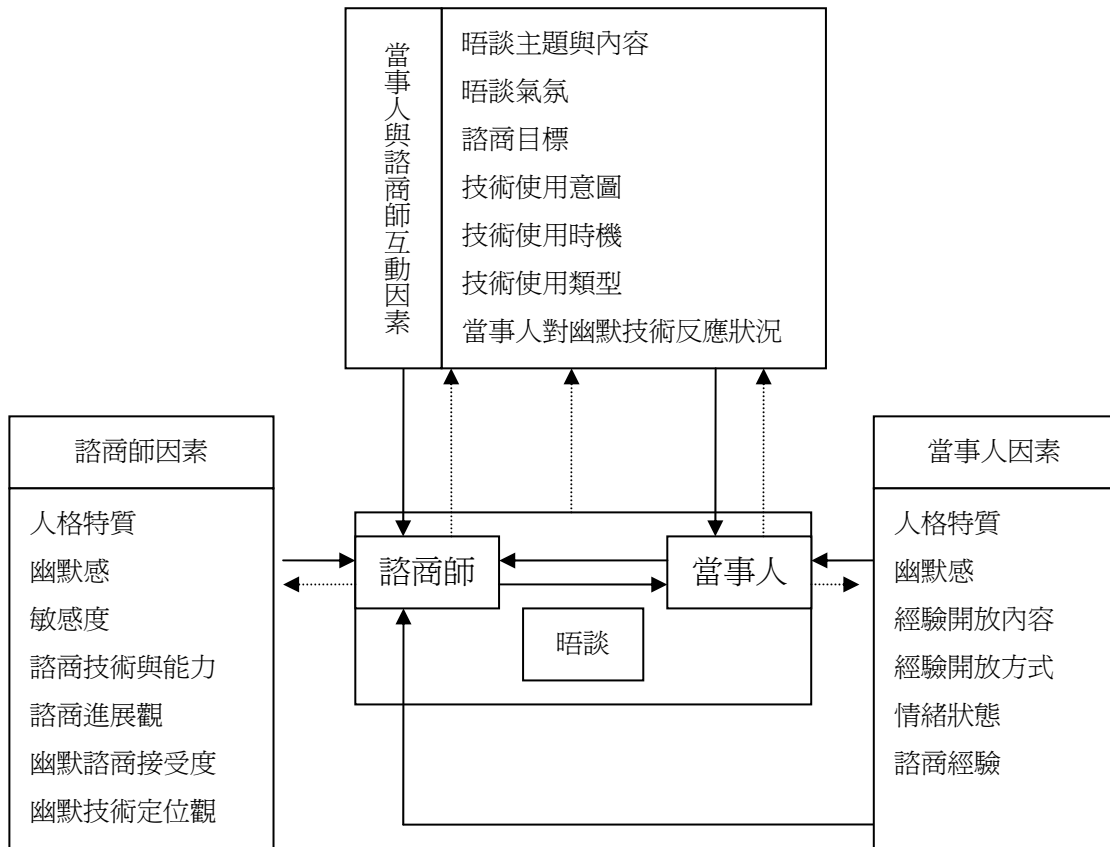
默概念進行技術分類與命名。

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: Lonor.
- 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)