

關係取向心理諮商之歷程分析—以一位國小 中年危機教師為例

周育滕*

政治大學教研所博士班

本研究旨在探討：以關係取向諮商引領一位現職國小教師處理中年危機的歷程變化。據社會心理學家的說法，中年危機發生在 40 至 65 歲的年齡層，患者消沉、抑鬱，顯得極度的憂思與不愉快；研究者為現職國小教師，因此揀選一位現職的中年國小教師做為研究對象，接受為期 13 週，每週 1 次，每次 60 分鐘的深度晤談。待晤談後，除將錄音檔謄為逐字稿，並輔以 MAXQDA 的分析工具進行資料的編碼與轉譯；另外，藉著協同分析者的合作，確保質性研究分析的可信度與有效性，深切反映個案生命經驗的歷程變化。最後，根據結果與討論提出結論與建議，作為嗣後歷程取向諮商的研究基礎。

關鍵詞：中年危機、質性研究、諮商關係、歷程分析、關係取向

壹、緒論

一、前言

就社會心理學言，40 至 65 歲為人生的中年期；邁入中年，個體有生理老化、事業停滯、經濟負荷、家庭問題與照顧長者等生活壓力（王璇，2009）；按 Super（1976）的生涯循環而言，個體將經歷成長、探索、建立與發展、維持與衰退等生命階段；猶在維持與衰退階段，個人將傾全力以維持穩定與發展，謀求自我實現。值此時期，個體心理多變，生命漸次衰退，引發連串的困擾與煩憂，此即「中年危機」（midlife crisis）。形成中年危機的原因多面，如：工作改變、表現停滯、憂懼死亡、自我概念不佳、制握信念不足、角色適應、親子間的世代差距、外表失去魅力、婚姻關係改變，及人生目標追尋頓挫（Levinson, 1978）；研究者面對一位正值中年危機的國小教師，揀選關係取向諮商為助人模式，建立

* 通訊作者：周育滕，新竹縣竹北市嘉豐十一路二段 100 號，e-mail: good1006@ms15.hinet.net；03-

彼此的工作同盟 (working alliance)，陪伴個案面對問題，審視家庭發展因素，釐清僵化的人際因應策略；並透過同理的理解，讓個案覺察生活中的椎心衝突與情懷，著眼現實，進行內在聚焦；形塑涵容、支持的修正性的情緒經驗，解決個案的衝突、困擾與情緒問題。

綜合以上，本研究有以下兩個目的：

- (1) 呈現一位正值中年危機的個案，探討形塑中年危機的可能原因。
- (2) 以關係取向諮商引領個案，探討個案在諮商歷程中的歷程變化。

根據上述目的，本研究有下述研究問題：

- (1) 中年危機個案呈現哪些徵狀？
- (2) 形塑中年危機的原因有哪些？
- (3) 以關係取向諮商引領個案處理中年危機問題，呈現哪些歷程變化？
- (4) 以關係取向諮商引領個案修通生命經驗，是否可以解決所遭逢的困境與問題？

二、文獻探討

晚近美國客體關係理論與心理治療學家 D. E. Scharff 和 J. S. Scharff (1991)、Teyber 與 McClure (2011) 以客體關係審視個案、個案與助人者間的人際互動，諮商效果良好；均發現個案的問題會在治療關係中重演，藉由人際關係經驗的調整，可以促發個案改變。以下按關係取向的諮商、關係取向諮商的理論基礎、關係取向諮商的助人歷程與相關研究申述如後：

(一) 關係取向的諮商

Duck 與 Sants (1983) 以為人際關係具有互動的特性，並非只是靜止狀態，而是持續改變的歷程。人際關係為個體間的交互關係，包括想法、知覺、期望、評價、感受，及心理性的連結等交互進行的動態關係 (張春興，2007)。Kiesler (1996) 以為在人際歷程中，個體間有著人際互補 (interpersonal complementarity) 的原則，不只對刺激產生反應，也會引發對方特定的行為反應；只待進行二者間互動行為的探討，才能發展真實有效的關係。

美國精神醫學家 H. S. Sullivan (1953) 是人際關係理論的創始者，認為人際互動是滿足個體「愛」與「權」的基本需求，她相信每個人有獲致「人際安全」(interpersonal security) 的需求，此需求受到威脅，焦慮感便提升；給予多些撫慰，焦慮感就會減少。Teyber 與 McClure (2011) 認為個體的困擾源自人際關係，家庭是個體最早學習與人互動的場所，提供深刻的人際經驗，日復一日不斷重複的互動模式，對個人情感經驗及人際關係影響深遠。

在諮商歷程中，個案與助人者間呈現不同型態的支配與順從行為，其互動型態將會影

響諮商效果。陳春曲（2005）以為整個諮商歷程隨著時間與衝擊訊息（impact messages）釋放的多寡，讓個案與助人者間的人際關係由被動的互補到友善的互動，變得更精緻、更具強度；到了中後階段，個案的人際行為特徵更明朗，助人者試圖做後設溝通，促發個案回應與改變。陳婉真（2013）以為「平衡」是個案完成整個諮商歷程的重要動力，助人者需要熟悉且理解個案面對衝突的趨避本質，才能協助個案逐漸解決人際問題。

治療關係是成功療效的關鍵指標，各種理論取向均重視個案與助人者間的互動，發展友善的治療關係，並運用治療關係理解個案、導入策略。關係取向諮商的助人者殷懷人際關係理論（interpersonal theory）、客體關係理論（object relations theory），營造個案與助人者間友善、互動的關係，解決諮商關係中的問題（陳婉真，2013）。因此，關係取向諮商的助人者進行諮商時，審慎檢視個案與家庭系統間的脈絡關係，重視歷程中個案與助人者間的人際互動與關係發展。

（二）關係取向諮商的理論基礎

關係取向諮商是多元文化觀的整合性諮商助人架構，融合多種理論，如：人際關係動力、客體關係、家庭系統、依附，及家庭系統，舉其要者說明如後：

1. 人際關係動力理論

人際關係是塑造人格發展與適應的重要因素；個人與社會的互動，形成社會知覺，影響個體因應人際衝突與焦慮。H. S. Sullivan（1953）以自我動力（self-dynamism）與自我體系（self-system）闡發人際關係動力理論；前者係指在社會情境中，影響個體與他人互動行為的動機；後者係指個體的行為反應模式，保護個體抵抗焦慮，維持自我在人際間的安全感；經由與重要他人的互動，發展人際關係，有好我、壞我和非我的自我意象，保護個體免於焦慮，保持人格的恆定。

2. 客體關係理論

客體關係理論以為個體行為的原動力在於「尋求客體」（object seeking），其困擾在於早期與當下的「客體失落」（object loss）。在三歲以前，個體與主要照顧間的互動經驗會被個體內化，形塑個體人我關係的生命腳本（蔡順良，2005）。「自我」在人際歷程中的運作與作用，透過客體關係建構內在自我，發展撫慰自己的能力，產生自尊，讓自己有能力愛人，享有人際安全感；若父母失職，安全感無由產生，客體情感將受威脅而採自我防衛以為因應。

3. 依附理論

依附關係是個體在幼年與依附對象間的人際互動，具強烈、持久、雙向，及相互依存

的情感關係；此關係的發展具延續性，幼時依附經驗的良窳，將影響個體未來的人際互動模式；嬰幼兒依附模式將延伸至成人的親密關係，影響個體對自我的看法與評價，以及與他人的互動關係。若嬰兒與照顧者間互動綿密，便可建立良好的情感依附；當個體的追求滿足安全堡壘（secure base），就能形塑安全、信賴的內在運作模式，做為個人未來與他人互動的憑依（Bowlby, 1975）。

4. 家庭系統理論

Bowlby (1980, 1982) 以為個體潛存一個內在運作模式，用以感受外在刺激，做為預測與行為反應的機制；經外在形式的依附，內化至個體，形成內在運作模式，具有對自己和他人認知與情緒表徵的功能。家庭有許多有形或無形的規則，形塑個體如何聽、說、想、感覺與行為（Satir, 1967; Satir, Banmen, Gerber, & Gomori, 1991）。關係取向諮商以為個體透過與父母重複的互動模式，發展個性、自尊與自我概念；椎心之痛源於負向剝奪，如：拒絕、毀損與阻斷，為免卻焦慮，個體採行逃避或壓抑；個性即是個體迴避或降低焦慮所採取的人際策略總和。

（三）關係取向諮商的助人歷程

關係取向諮商引領個案覺察人際關係的衝突信息，不時面對、檢索、處理、形塑與自我調整，改變既有固著的人際互動模式，增進正向的因應技巧與人際關係。其技術與過程申述如後：

1. 形塑良好的工作同盟，建構有效的諮商架構

「助人關係」是助人工作的核心，常被稱為「治療關係」（therapeutic relationship）或「諮商關係」（counseling relationship）；關係的良窳，將影響助人的歷程與結果（Gelso & Carter, 1985; Sexton & Whiston, 1994）。助人者反覆檢視與個案間的人際關係，藉著歷程評論協助個案向內聚焦，釋除自我防衛，察覺僵化的人際因應模式，釐清椎心感受，並不時檢索自己與個案的角色，協助個案擴展內在在工作模式，調整認知，產生親近的互動與良好的工作同盟。

2. 陪伴個案面對未盡事件，讓個案經驗、回應、陳述與調整

關係取向諮商的助人者隨同個案，鼓勵個案試著陳述與澄清生命故事，穿梭過往與此時此刻的生命場景；藉著深入個案的主觀世界，給予同理的理解，並以修正性情緒經驗（corrective emotional experience）讓個案區辨過去與此時此刻的不同，試著改寫生命腳本，拓展預期的人際新經驗，讓人際關係變得正向、彈性。

3. 關係取向諮商歷程概分二階段

援用關係取向諮商，概分二階段（如圖一）：始初階段在於確認關係模式，向內聚焦，敏覺反覆出現的主題，提舉重複、僵化的關係模式；接著是調整關係模式，修正舊有的衝突解決方法，拓展人際新經驗（Horney, 1966, 1970）。申述如下：

(1) 確認關係模式

a. 確認家庭星座的型態

每個家族均有隱藏的秩序，此為「愛的序位」，鏈連為「家庭星座」（family constellation）。「家庭星座」衍出威信、權威，或縱容的父母；威信型者，能彈性處理情感與教養子女，滿足孩子親近與個體性的需求；權威者，處理疏離與親密關係過當，非但無法與孩子產生親密與互惠，也無法滿足孩子依附的需求；縱容型者，雖能給予較多的情感需求，卻因無法培養孩子個性與負責的態度，且未能踐履親職，常讓孩子代扛責任，因此產生親職化個體（周鼎文譯，2001/1998）。

b. 確認人際關係模式

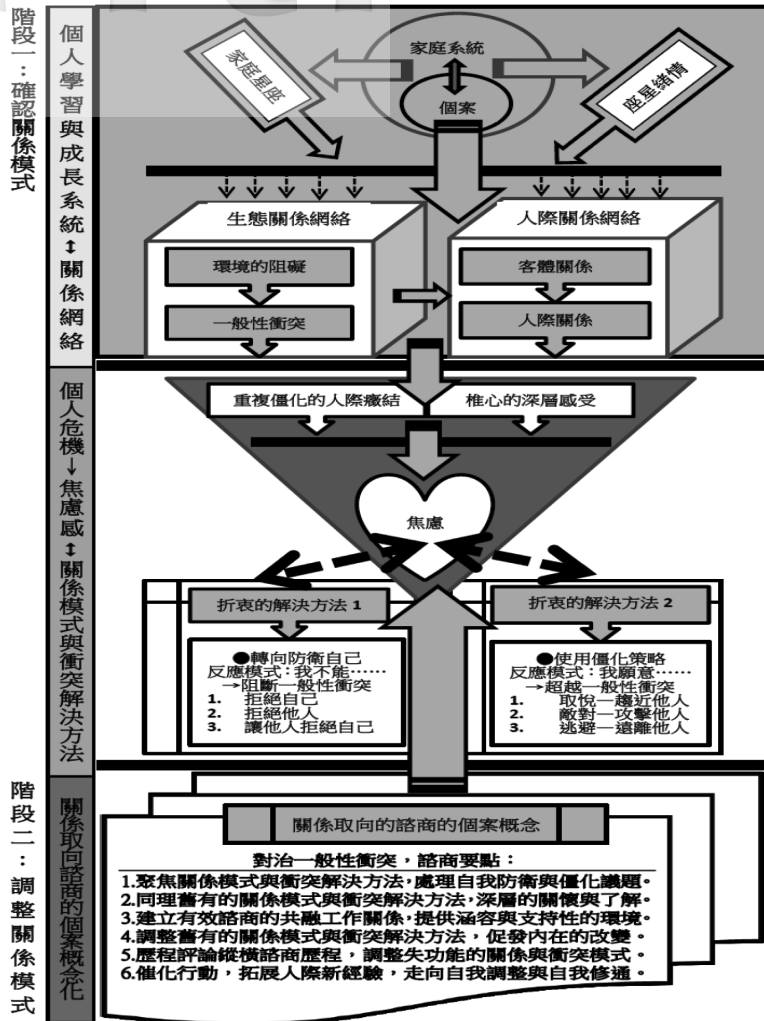
個體在僵化、防衛的關係模式中，人際挫敗、矛盾行為，或不合理卻難以理解的感受隨伺左右，助人者可藉著引出（eliciting）策略讓個案觀察自己面對人際關係時的自我防衛；藉著歷程評論（process comments），讓個案擁有衝突訊息的新觀點；藉著測試（testing behavior），重演現實生活的衝突，讓個案理解是否以直接或隱喻的方式表達；藉著移情（transference reactions）檢視個案是否把過往人際互動轉移到與助人者目前的關係。

c. 覺察關係模式下的情緒星座

Lazarus（1973）以為諮商改變的歷程涉及情緒星座（affective constellations）的每個感覺；只待整合過去痛苦、羞恥與不被接受的情懷，才能解決內在椎心、衝突的情懷。助人者營造安全、涵容與支持的環境，讓個案寬諒自己；當核心、椎心的衝突情懷被引發，內在工作模式隨即啟動；面對個案的情緒，助人者表達關懷與理解，重建個案的尊嚴；面對個案無法坦露的部分，不時以個案概念化與工作假設協助其處理抗拒與衝突，取替閃躲、忽略的消極作為。

d. 關係模式的內在聚焦

向內聚焦是關係取向廣續不斷的工作。助人者減少個案注意他人的問題行為，把時間、心力探索自己與他人的互動；檢視自己在關係模式下的習慣性反應，試著調整自己而非改變別人。追尋內在聚焦包括兩個歷程：先引導個案向內審視自己，同理挫折與傷懷；再引導個案積極主動覺察舊有、習慣與固著的反應型態。助人者的同理讓個案獲致認同與肯定，更為積極的聚焦自我，在關係模式上有所新的覺察與反應，增進自我效能。



圖一 關係取向的助人模式

資料來源：改自Horney (1966, 1970) 人際關係模式理論

(2) 調整關係模式

對於個案的問題，助人者協助個案辨識自我防衛與僵化的關係模式，形塑支持的涵容環境與正向調整的情緒經驗，擴大內在工作，提升自我效能。申述如下：

a. 以歷程評論切近個案的生命事件

在每一次的助人歷程，助人者以互動探索的方式參與個案，藉由歷程評論審視個案個別化與獨特意義的經驗與事件，以進入個案的主觀世界。歷程評論切近個案的疑慮、害怕與不安，自然、委婉的指出個案的敵意與控制企圖，讓個案重回現場，重新經歷與感受，

增添改變的可能。歷程評論活化原來的關係模式，也融通助人者與個案間的關係；歷程評論不是面質、挑剔與批判，除增進彼此的共融關係，也能促使個案不再逡巡核心外的主題，聚焦於生命事件與關係模式。

b. 營造涵容與支持性的環境

助人者營造支持與涵容的環境，讓個案得到認同、接納、同理和關懷，增進友善互動的關係；隨同個案的陳述，形成暫時性的工作假設，讓個案向內聚焦，同理深層感受，並有技巧的平衡好與壞的訊息，讓個案不抗拒、能信服、肯嘗試，平心的、建設性的看待自我與期待成長。調整舊有的關係模式，讓個案重新經歷與學習，擴展內在工作模式，將過往的情愫帶到此時此刻處理，調整與改善不良的關係模式與僵化的因應策略。

c. 調整舊經驗，增進有效的互動模式

「修正性的情緒經驗」是關係取向諮商的基本假設，為產生療效的關鍵機制，用以修補個案的自尊，形塑正向的自我感，獲致實際而有效的因應策略。當個案重演過往的內在衝突時，助人者讓個案體驗與學習不同以往的關係模式，使個案另作他想，試著調整與修正舊經驗，產生改變；並以嶄新的修正性回應與互動模式，預演與練習新經驗，援用於現實的生活場景中。

（四）關係取向諮商的相關研究

截至目前，以關係取向諮商為題的實徵研究，處理議題面向寬廣，其中以依附為核心課題者，舉其要者申述如下：

1. 處理依附風格的人際因應

依附風格(attachment style)牽動個體自我意象、正負向情緒，與知覺支持(perceived support)，影響人際關係發展深刻，一面對家人，個人傾向於逃避；面對伴侶，個人容易呈現焦慮(Barry, Lakey, & Orehek, 2007)。藉由增加對個案的支持行為，可以滿足關係的需求，解決人際問題(Sullivan, Pasch, Johnson, & Bradbury, 2010)。

2. 改善婦女產後憂慮行為

產後憂鬱症(postpartum depression)係指婦女於生產後數日至數月間產生憂鬱症狀，降低女性日常生活的功能，影響照顧新生兒的能力，嚴重的情況將衍生家庭及社會的問題。按McMahon、Barnett、Kowalenko與Tennant(2005)對一百位剛生小孩的媽媽們進行一週的測量，發現焦慮依附的媽媽，在一年內產生憂鬱症狀情形較為明顯；設若產後受到較少的關心與照護，將呈現嚴重的憂鬱症狀。因此，對產婦宜多給予關懷，舒緩憂鬱的症狀。

3. 調整個體生理、心理依附行為的固著

Sbarra 與 Hazan (2008) 指出：有關失去伴侶後心理與生理調整的回顧研究，個體人際關係的癥結在於生理 (oxytocin) 與心理依附 (attachment bond) 的雙向結合；個體需調整自我、自己與他人的關係，重新定位自己在人群中的位置，試著緩和情緒，為失去的這段關係，找一個適可接受的理由 (Sorenson, Russell, Harkness, & Harvey, 1993)。

4. 以多元文化觀的關係取向諮商

按吳和懋 (2001) 於理情行為取向與關係取向之比較研究，闡發：不同文化背景下處理諮商問題時，文化價值的偏好會影響問題的處理方式。各個文化對社會文化因素所引起的情緒問題，如對人際衝突所帶來的心理苦痛，有著不同的解釋，因此改善心理困擾的途徑迥異。以西方諮商理論援用於華人關係主義的個案，需從多元文化的觀點出發，滿足個案目標與人際需求，檢視自我與他人的人際關係，以求有效解決人際困境。

5. 關係取向諮商為滿足個體趨避衝突的平衡歷程

學者陳婉真 (2013) 以關係取向心理諮商觀點探究個案接受助人歷程的歷程變化，發現個案問題的解決為「趨避衝突」的平衡的歷程，有如下的歷程變化：個案配合改變與獲得痛苦減低的平衡；適應新的緊密關係與期待正向改變的平衡；來自依賴的衝突經驗與害怕失去依賴的平衡；追求正向自我與原有穩定負向自我衝突的平衡。

綜合上述，關係取向的諮商以為：人格癥結自於依附行為的處理，進行個案問題的處理需探究個案依附風格 (Brennan & Shaver, 1995)。關係取向諮商視依附為個體成長、獨立與連結的重要課題；衝突一方面隱含自主、獨立，及權力的分離自主，亦是親密、信任，與依附的問題 (徐麗明譯, 2003/2000)。對於個體此刻依附行為的個案概念化，是幼時行為的延展，也是「內在運作模式」(inner work model) 或「知覺—情感系統」的延續 (Bretherton, 1985; Weiss, 1982)。

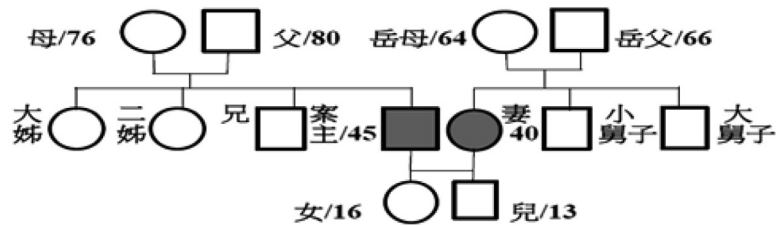
貳、研究方法

質化研究著重個體的主體性、個別性、人與人的互動關係，並從生活經驗中探究深層的意義；本研究係以質性取向探究關係取向諮商引領個案的歷程變化與個案的改變。研究方法申述如後：

一、研究對象

個案化名懷德，為 45 歲的國小中年教師，年資已有二十年，具碩士學位。家庭狀況

(見圖二)，妻任教於高職，育有一雙兒女，目前均就讀國中。懷德父母住在台北，年屆 80 歲；岳父母住新竹，年近 70 歲。懷德的家庭為小家庭，夫妻常為原生家庭爭鬧不休，也因管教看法不同而口角不斷。妻對懷德原生家庭有著許多批評、抱怨，懷德勉力扮演溝通的橋樑，惟妻子想法固著，衍生公婆與媳婦間的對立。懷德與妻的工作和住家均鄰近妻舅，可以頻繁看望岳父母；懷德以為用心付出，可換得認同，事實卻不是如此。



圖二 懷德的家庭圖

懷德有一位哥哥、二位姊姊，排行老么，集寵愛於一身，同時背負許多責任與寄予。婚後，懷德身處二個家庭的拔河，在繁複多角的家庭關係裡，疲於奔命，忙於應對。懷德自幼迎合家人，滿足多方需求；年屆中年，終久養成的個性，無法信賴他人，不敢付託他人，安全感不足，也厭倦被寄予厚望。在無法適切的表達與調節自我下，壓力感、嫌惡感與日俱增，以致無法有效統整自我。懷德情緒無法平復，壓力無法紓解，生命的癥結橫生，衝突若隱若現。

二、研究工具

研究者同時擔任助人者；研究者已婚並育有小孩，接案期間正值博士班諮商理論專題研究，接受 6 次同儕團體督導。

協同分析者由兩位教育心理組修習諮商專題研究的博士生擔任，其中一位為國中現職教師，在一所大學進行諮商實習；另一位為民間諮商中心工作者；二者具諮商研究經驗，受過量化與質化的相關訓練。二者對晤談逐字稿進行分析，嗣後討論，待商榷主題後，由研究者進行分析闡發。

三、實施程序

研究者先行探究關係取向諮商，熟悉諮商策略與議題，並招募一位願意接受深度晤談的個案。待確認個案符合研究需求，且極欲接受研究者的晤談後，與個案簽署研究同意書；個案每週接受晤談一次，為期 13 週，每次 60 分鐘。

四、資料收集方法

本研究以深度晤談 (in-depth interview) 讓個案深度的探索自我，並於開放的氛圍與議題下檢索想法與觀點；研究者收集 13 次諮商錄音，並謄寫成逐字稿作為資料的來源，記錄助人者與個案在歷程中賡續的對話與互動。研究者不時邀請、隨行與鼓勵個案陳述，以聆聽、同理，與理解個案的意義世界。此法體現面對面的社會互動過程，訪問資料即社會互動的產物，為個人動機、信念、態度、作法與看法的再建構 (畢恆達, 1996)。

五、資料的分析

研究者徵求個案同意進行全程錄音，於每次晤談後進行逐字稿整理，並將逐字稿交付個案審視、檢核、修正、補充與確認，務求真切，能反映個案的主觀經驗。為免卻耗時、費力與繁冗的程序，在逐字稿的內容定稿後，研究者會同協同分析者、督導共同討論，揀選切合主題的相關內容，以 MAXQDA 作為資料編碼與轉譯的分析工具，期提綱挈領的呈現個案的敘說。當前 MAXQDA 軟體已廣為各領域應用，為分析質化資料的有力工具；待文本逐一編碼分類，論點與核心議題便自然呈現 (張奕華、許正妹, 2010)。

六、資料的可信度及有效性

研究者與協同分析者在碩班與博班均積極修習質性研究，除揀選諮商專題研究，並薰習俗民誌質性研究方法，期有效的徵集諮商歷程中的厚資料 (think data)。為提升質性研究品質，增進資料可信度及有效性，按 Patton (2002) 所提出三角檢定的方式計有四種：多元方法、多元資料、多位協同分析者，以及多種理論觀點；本研究採多位的協同分析者，反覆進行資料的「比對」(mapping)，審查文本資料相容的一致性。在諮商歷程中，助人者用心聆聽，反覆檢索，審視語言和非語言的訊息，比較、檢視與驗證所傳達的訊息，以同理、貼近與回饋個案的生命需求，理解個案的陳述，進行事件本質性的尋繹與探究。於每次錄音帶謄寫完畢，詳實校對，確認為個案原意後，始進行內容分析。在歸類分析時，研究者邀請二位協同分析者共同進行編碼與分類的討論；待研究者與協同分析者單獨進行分析後，檢核文本資料相容歸類達 80% 以上的百分比一致性，才開始進行正式研究資料分析；最後正式研究資料歸類分析一致性達 84% 的百分比一致性。

七、研究倫理

本研究重視個案的最大福祉，在晤談前，向個案說明研究架構、晤談次數、時間、資料運用與分析，及保密的作法；待個案認同、理解與同意後才開始進行。結束晤談後，研究者也願意誠心的提供個案相關資源，給予相關的服務。

八、研究限制

本研究採取質性研究中的個案研究法來進行，企以多次、多時與多工的深度晤談進行資料收集，提升研究品質，增進資料可信度及有效性；儘管盡求周延，仍不免有如下的限制：研究者每一次的晤談準備與情緒狀態，將牽動研究者與個案的主觀認知、感受與想法；囿於研究者的專業知識，將衍生歷程訊息理解與詮釋的不一致或誤差；另外，研究者雖力求諮商歷程能自然的隨伺個案，仍不免因研究者的能力、體能與時間而有所限制；此外，研究者對個案負有保密的責任，也將侷限研究內容的呈現。因此，本研究或許可以作為中年危機個案、關係取向心理諮商的討論依據，但是否適於相仿個案，需審慎評估，進一步深入研究與驗證，不宜過度解釋與推論。

參、研究結果

本研究的結果概分二階段的歷程變化加以闡發，說明如後：

一、階段一：確認關係模式

在此階段，研究者引導個案對學校、家庭問題二者進行中年危機課題的探索與洞察；歷程改變則按「同理與治療同盟的建立」、「洞察關係模式，辨識情緒星座」、「探索情緒星座，瞭解僵化的衝突解決方法」三者進行陳述：

（一）對學校問題的探索與洞察

1. 同理與治療同盟的建立

懷德邁入中年，擁有二十多年的教學經驗，卻無法有效經營班級；無法感受認同、尊重，也深怕被看輕；懷德心緒駁雜，帶著待解決的問題踏上助人歷程。關係取向諮商的首要工作是同盟關係的建立。影響諮商效果的因素眾多，良好的諮商關係扮演著重要的角色（Henry, Strupp, Schacht, & Gatson, 1994）；助人者與個案間的合作關係，將是促進個案對改變的動機與投入的關鍵。研究者試著同理個案的情感，建立治療同盟關係；試著協助個案向內聚焦、審視問題，對生命事件多番陳述，同理想法，描摹情懷；並在助人歷程中，保持平靜與機敏，適時適切的統整個案所吐露的語言、非語言。

「個案：好煩喔……真的不好過。」(c-s-111)

「助人者：是什麼讓你覺得煩擾？你可以試著說說看。」(a-s-111)

「個案：嗯……如果我講出來，你會笑我！尤其，對於同樣擁有二十年教學經

驗的你來說！」(c-s-112)

「助人者：你想告訴我，但又害怕說出；甚至，擔心被批評、看輕。因為身旁的人無法了解你、同理你；該說，你覺得他們會論斷你，你覺得不被信任，說了，只是自取其辱。」(a-s-112)

「個案：我想是的……在家裡只要和太太說近來的狀況，換來的只是訕笑、批評和負向的評價；在學校，大家很擔心我，也不可思議的認為：『你』怎麼會這樣？……你想，誰想這樣？」(c-s-113)

「助人者：你擔心我和他們一樣，沒有尊重你，沒有同理你。」(a-s-113)

「個案：嗯！我知道我的班級經營出了問題，對此，我也很難過；只是不被肯定，換來周遭人的鄙夷；讓我厭煩、害怕！」(c-s-114)

「助人者：很高興你能試著分享，試著勇敢的說出，很勇敢，很堅強。相信，這對此時此刻的你助益很大。在此，我想肯定你、支持你，想關心你、協助你，讓你更能把握自己的問題，試著陪伴你走過生命的艱辛。」(a-s-114)

懷德隨著助人者友善關係的互動與邀請，開始試著面對自己真正的想法與感覺，試著澄清與表達。助人者把個案人際問題帶入助人歷程的關係中，處理得宜，可以適時將個案問題再概念化，供作下個工作假設的參考。若通過個案的測試，將扭轉個案對諮商負向信念與觀感。因此，助人者持續跟進，讓懷德向內聚焦，整理心理的糾結、人際關係的癥結。助人者警醒自己，反覆審視，協助懷德建構新的視點，駁斥舊有的、不適切的非理性信念，營造人際的安全感。

2. 洞察關係模式，辨識情緒星座

懷德百般付出，換得的卻是被挑剔與無理的對待；對此，懷德深感挫敗、難過、不平、羞辱，無力感縈懷。當個案踏入諮商，便帶著正向期待與負向害怕等繁複感覺；個案希冀助人者給予引導，解決問題，減輕憂思與痛苦；另外，個案也害怕說出自己的羞惡感。在涵容與支持的氛圍下，個案較能感受助人者的關心與善意，試著向內聚焦，表露自己的問題與困難。助人者企以同理的理解，穿梭、迴旋於關係模式中，貼近懷德的情緒，嘗試辨識懷德的情緒星座。

「個案：嗯！我裡外不是人，做什麼都錯，什麼都是問題。」(c-s-121)

「助人者：你的憤怒、不平、不解，我可以試著感受。請你相信、放心，也請你試著把焦點擺在此時此刻的問題上，發生什麼，讓你煩擾不安？」(a-s-121)

「個案：我已經教書二十年，今年這個班級確實讓我頭疼；我雖然付出很多心力，但截至目前，還是一團亂！作業收不齊，課堂容易失序，我所說的話像是耳

邊風，班級環境清潔工作總要我三催四請，課堂上總有一些人吵鬧、大叫。曾幾何時，我得靠『百憂解』改善自己的不安；國小教師對我來說，顯得難以勝任！（個案臉上帶著若無其事的笑容）」(c-s-122)

「助人者：嗯，我也是老師，對於你的無奈、無力感，頗能感受。剛才，你在敘述一件沮喪的事，但我同時也看到你的笑容，你是否注意到；你是否可以試著談談這個情形呢？」(a-s-122)

「個案：面對一群蘿蔔頭，我苦無策略；雖百般引導，卻換來不理不睬，甚至很無理的回應。我的笑，該是生氣、沮喪，該是羞恥和無力！」(c-s-123)

「助人者：嗯，聽來，班級經營讓你感到挫敗，給你很大的壓力；你努力付出，得不到回應，卻只是冷情的對待；換做是別人，心底也是不好受！我想，你願意試著說出，很勇敢；很高興聽你分享你的癥結與感受。以往，你對自己的班級經營和感受是輕描淡寫；此刻，你已經踏出一大步，你是否試著說說看？」(a-s-123)

懷德自艾自憐，沒有溫情的人際連結，只有冷情、失序的拒絕，常讓懷德陷入人際困境。在對談中，懷德有了被了解的觸動，說出心底的問題，表達內心真正的痛苦。關係取向諮商以為個案的每個連綴感覺均應被提舉，每個衝突與僵化的行為亦應被挑戰；助人者建構每一次成長的機會點，邀請個案真切地看到自己、發現問題，形塑自我瞭解與自我調整的機會。隨著僵化行為與情緒癥結的提舉，懷德逐漸釋卻防衛，試著探索與整理可能的謬誤信念與衝突。

3. 探索情緒星座，瞭解僵化的衝突解決方法

懷德表面上不怪學生，不怪罪任何人，心底卻情愫萬千，非常痛苦、憤怒與無奈；非但拒絕自己，拒絕別人，也讓別人拒絕自己。在現實生活中，為求保護自己，個案會採取自我防衛；僵化的自保與防衛非但無益，反而釀發個案的徵狀與問題（Teyber & McClure, 2011; Wei & Ku, 2007）。個案的核心衝突（core conflict），亦是原始衝突（generic conflict），經由與重要他人繁複的互動而來，特別是個案的父母或照顧者；核心衝突連綴為個案的情緒星座，成為個案問題所在。助人者邀請懷德檢索自己，覺察當下的感受；當懷德描摹出自己的情緒星座，也將看到自己的問題。

「個案：我很厭惡這種感受；我更厭惡自己是這麼懦弱無力。在面對這群小蘿蔔頭，我二十年的功力卻是使不上力，竟然一點作為也沒有！」(c-s-131)

「助人者：嗯，我能感受你是多麼的生氣，也能覺察你的無奈！剛剛，你已經表示你是真的很憤怒，也真的很生自己的氣；你是否可以試著停留在那種情境、情緒片刻，讓自己有機會檢查那個時間點的感覺？」(a-s-131)

「個案：老實說，我不會怪學生，也不想怪罪任何人，我只是對自己的表現很不滿意。已經教書二十年，教學早就該駕輕就熟了；但事實上，不是如此，這真的很令人悲傷！」(c-s-132)

「助人者：嗯，你的難過、傷懷很深刻；在言談中，你已經連續提及三次『二十年』，這『二十年』和『懦弱無力』有關係嗎？你可以試著說說看。」(a-s-132)

「個案：『懦弱無力』就是覺得自己無能，我必須承認自己教學無方；那群孩子沒有把我看在眼裡（停頓許久），他們不瞭解老師的苦口婆心；我想，我因為關心他們，才會唸他們；他們竟然敢在教室裡咆哮，真的是……太過分了。」(c-s-133)

「助人者：嗯，孩子常常會這樣嗎？你還記得，當時你說了什麼或做了什麼，他們才這樣？你試著想一想，試著說說看。」(a-s-133)

懷德與孩子的互動觸礁，對自己感到失望，想變、想逃，或想要出走，紛亂縈懷；隨著分享，敢於面對自己的無力、困難與限制，也坦露自己的想法、情緒。助人者讓個案正視自己的情緒經驗，循著所在的脈絡，品讀情緒感受，洞察不適用的人際策略。懷德主要的情緒感受是憤怒，次要的悲傷與痛苦，憤怒伴隨悲傷、受傷與痛苦等次成分的感覺。助人者引導懷德澄清、覺察，連結自己內在衝突部份，把未盡事件帶到此時此刻處理；藉由對話、告解，為自己掙取再處理的機會，不再陷落。助人者讓懷德試著陳述，澄清癥結，擁有更多的了解，廓清更多的衝突與不適切的人際策略，讓自己走過傷痛。

（二）對家庭問題的探索與洞察

1. 同理與治療同盟的建立

面對家人，懷德心情跌宕、繁複，為了取悅、討好與滿足他們，一向百依百順；只是，他們無法認可、同理，讓懷德感到人際的疏離與冷漠，因此，心中感到憤怒、嫌惡，只想逃避，試圖遠離。為個案建構涵容與支持的成長環境，同理情懷，形塑信任的工作同盟，個案將因認可發展認同。懷德在家庭星座的行動劇裡，盡是扮演「救火隊」、「工程營造隊」的給與者角色，只是討好，只是滿足他人的需要；由於行動未獲肯定、認可，負向情緒接踵而至。懷德深受家庭文化所雕塑，無法相信他人，缺乏安全感，不敢表露自己，也無法付託他人。助人者試著同理，讓懷德感受到助人者的真誠、接納、關懷與支持，建立涵容的工作同盟。

「個案：最近我的日子過得很亂，很辛苦，很疲倦。我，很想逃開一切。」(c-h-141)

「助人者：你可以停留在那個場景、感覺片刻，試著感受，試著說說看。」(a-h-141)

「個案：假期時，我想回家探望父母，太太、孩子總有萬般理由，我總是被拒絕。生活支出沒有記帳，她會唸我；晚個5分鐘，待我把事做完，才看看孩子的課業，她又嘀咕不停；星期日參加大哥的新屋落成，她又有意見。她，她總是有著沒完沒了的抱怨，無法理解人的心意。我不懂，將心比心，對她是那麼的困難？」(c-h-142)

「助人者：嗯。你覺得太太無法幫你想，無法諒解你，這讓你很不好做人，心意受挫心裡覺得生氣。對此，你可以停留一下，試著說說看。」(a-h-142)

「個案：他們真是『人在福中不知福！』；其實，為了他們，我一直忙東忙西，我覺得自己像是多頭馬車，難道他們真的不瞭解嗎？」(c-h-143)

「助人者：嗯，聽來，要迎合家人的期望，滿足家人的需求，這的確辛苦。他們不瞭解什麼，你可以說說看。」(a-h-143)

「個案：我的太太對我有很多埋怨；我的岳父母對我好像也不怎麼滿意；我的爸媽覺得我在婚後，像是被綁架了，不再是他們以前的兒子！我覺得我始終如一，沒變，還是從前的我，家人總是列在心中的第一位；只是，他們並不是那麼的瞭解我（哈哈）。我覺得我已經認真付出，他們真的並不瞭解我（搖頭）。」(c-h-144)

「助人者：你很在乎他們的看法，也希望他們看重你的付出；多頭馬車的你，精疲力竭，卻又吃力不討好；不被認同，因此很難過，甚至有點生氣。」(a-h-144)

懷德為拉近家人的距離，盡是取悅與討好，內在經驗失去接觸，心理需求只得一次次失落，互動被扭曲，情感失去平衡。助人者認可懷德被家人忽略、拋棄的內在聲音，給予關切、同理，懷德試著澄清與整理自己，充分的情緒表達。個案的問題總在分離自主與親密依賴間的辯證與擺盪，當情感需求獲得滿足，個體才能形塑內在完好的自我。關係取向助人者極重視有關家人親密關係的探討，因為家庭人際關係的互動會形塑個體對自我與他人內在的心理表徵，並以此作為看待人際世界觀的內在參考架構。助人者試著協助個案整合、平衡原生家庭好的信息（good news）與不良的信息（bad news），讓個案有機會接近自己真切的情緒經驗，澄清此時此刻的認知、感受與情緒表達。

2. 洞察關係模式，辨識情緒星座

懷德覺得自己百般努力，換得的盡是情感疏離；家人的輕蔑、否定與忽視，激起懷德憤怒、委屈的情緒，焦慮、憂鬱與羞愧伴隨而來。在諮商歷程中，個案是脆弱的，有繁複

的問題，也有多樣的情緒。助人者在處理個案的核心情緒，試著一步步支柱與探索，一因為一組相關相伴的情緒會一一湧現；個案有顯露的表面情緒，也有暗不自知的原始情緒（王文靜，2014）。面對個案高張的情緒星座（憤怒、哀傷、罪咎感……），助人者適時的釋出真誠，簡單、富人味的回應，給予個案認可與尊重，除安撫心緒，也試著幫助個案修復脆弱的尊嚴。助人者營建涵容與支持的氛圍，催化個案多番表達自我，發抒心底情愫，追尋生命經驗的內在蛻變。

「個案：嗯，我好像一無是處，不管怎麼做，他們處處都可以指摘；我做錯什麼？我到底做錯什麼？—難道，我真的很差嗎？難道，我是這樣討厭嗎？（嘻嘻；臉部表情僵硬）」(c-h-151)

「助人者：我能感受你，你覺得不被理解、不被接受；你對他們的否定，感到委屈。很高興，你能試著覺察自己在當中的情況，也願意分享自己的感受；你是否發現：在你講得如此難過同時，你卻又要帶著笑的面容。你可以停留當中，試著想想看、說說看。」(a-h-151)

「個案：喔！在他們身上，我花了好多的心力與時間，我真的很在乎他們，但他們就是不知道我的付出；他們總是覺得這是理所當然吧！而我總是必須分頭的回應他們的需要，他們無法感受，讓我好氣！他們的批評，讓我很受傷。」(c-h-152)

「助人者：你不被接受、不被認同，感到生氣，我能同理，也能感受；你對他們沒有試著瞭解你，只是負面的看待，只是否定，你可以表達你的不滿，表達你的生氣。為此，你可以停留片刻，試著深思，試著說說看。」(a-h-152)

「個案：我氣他們自私，也氣自己無能。我真的很氣。」(c-h-153)

「助人者：『氣』的是什麼呢？你可以說得更具體，你可以試著說說看。」(a-h-153)

懷德和家人沒有情感的連結，否定與疏離的關係型態在隱然間無數次重演；在困住的人際關係裡，懷德試著面對與思索，辨認與澄清矛盾的感受與情緒。任何諮商理論均重視助人者與個案間同理的理解，只待個案在諮商歷程中經驗到助人者的同理，好的諮商結果就能有所期待（Elliott, Bohart, Watson, & Greenberg, 2011）。助人者針對當下與個案間的彼此關係進行思考，審視個案當時存在的可能情狀，試著同理的理解；助人者以為個案在情緒星座主要的感受是生氣，接著需更進一步澄清個案在情緒星座的次要感受。因此，當個案自發的表達自己的憤怒後，立刻邀請個案檢視他們正在感受的部分，描摹出其他次成分的感受。

3. 探索情緒星座，瞭解僵化的衝突解決方法

懷德已然察覺自己百般付出後的不值感，心底的憤怒、不解、無奈與自疚高漲；看見自己的危脆、懦弱、依賴、羞恥，也看到自己在情緒的退縮與拒絕。功能失調的家庭容易產出角色分裂的自我，個體在適應原生家庭時，絕大多數的個案在童年扮演著被期待、被限定的角色，以此律定其角色扮演，讓個案無法成為真實獨立的個體，亦無法有效成為期待的自我。家庭的文化規範與價值觀念更在潛移默化間，形塑個案的自我認同與意象。助人者針對個案的反映，如：被打敗、被擊倒的、挫敗的……，試著反覆探尋，藉以提取個案的情緒癥結；亦試著回到被封住的情緒，對未盡事件進行再次經歷、感受與表達，鼓勵個案坦然面對。

「個案：在生活中，為了他們，我總是疲於奔命，那是吃力又不討好的工作，非但得不到認同，反而還要接受他們的冷言冷語，真叫人難受。我感到疲憊，情緒很 down，很低落；當我走不下去的時候，我常自問：『我就只能唱著許茹芸的《獨角戲》嗎？』我對自己無計可施，覺得自己『很無能』！」(c-h-161)

「助人者：要滿足家人的需求，消耗你許多的心力、氣力與時間；他們沒有給予你太多正面的回饋，更加讓你覺得疲憊難耐，所以心生難過；反倒是你說『走不下去的時候』，……我想，你可以停留當中，感受片刻，試著想想看、說說看。」(a-h-161)

「個案：我覺得生氣，我覺得憤怒到極點。我覺得『家』是大家的，不是我一個人的，『我的父母』也是她的父母，夫妻真的不能同心，就只能唱著獨角戲碼；我能孝順她的爸媽，為什麼她就不能孝順我的爸媽，怎麼可以這樣！」(c-h-162)

「助人者：我能感受當中的不平，這讓你生氣、難受。對於你的氣，對於你的不滿你可以試著多說一點。」(a-h-162)

「個案：我無法就近照顧爸媽，也無法說服太太、子女利用週休二日回台北探望二老，這叫我受挫、憤慨；他們總是有理由拒絕，找一堆似是而非的理由搪塞……我無話可說（兩手一攤），所以我只好一個人回去；為此，我對父母感到愧疚、自責！我實在對不起他們。我覺得他們無法將心比心、太自私了；他們不知道做人子女的孝養心；他們只關心自己的利益；我真的被打敗了。對我而言，我真的很痛恨他們，我真的無法忍受；我覺得自己好孤單，好累。」(c-h-163)

「助人者：嗯，不被同理，也不被公平的對待，這讓你感到憤恨；不管你做了多少，看起來總是不能滿足他們。而你最基本要求一看望父母，卻簡單的被拒絕，你的心情就更加沉重了。我有一個感覺，你會小心翼翼，試著滿足所有的人；只是，當你百般付出，卻不被認可、不被同理時，那種不被公平對待的憤怒就隨之而

來；在你學校的工作和家庭的生活，是否有這樣的現象呢？試著想想、說說看。」

(a-h-163)

懷德逡巡於單向的、沒有情感照應的人際關係裡，在助人者持續的情緒接納下，試著感受與表達想法，突破舊有關係的封阻而盡情闡發。同理的理解是促發個案改變的關鍵；在歷程中，助人者傾聽、同理個案，鼓勵個案進行生命事件的自陳；在尊重、關懷的溫暖氛圍下，與個案真摯的互動，為個案釋除緊張、煩躁與壓力，讓個案敢於面對自己。隨著個案不斷敘說，個案拋擲的訊息量也大量增加；助人者試著回應個案的感覺，澄清個案的識見，陪伴個案檢索與回溯學校工作的無力和家庭生活的無奈，描摹、辨認與確知自己在既有關係模式下的癥結。

二、階段二：調整關係模式

關係取向諮商助人的概念是：當助人關係趨於綿密而有意義時，就愈能促發改變的發生；如果能讓個案經驗衝突被解決，形塑成功的經驗，就能強化工作同盟的關係。助人者協助個案把家庭生活的困境與學校工作的困窘兩相比擬，以歷程評論讓問題的焦點自然浮現，使個案自覺不適切的關係模式，引導個案展開內在工作：面對學校工作無力與家人的傷害時，尋求自身人際關係的調整與改變，停止否認，捨去過度或負向的評價，調整過往不當的回應模式。在此階段，助人者藉修正性情緒經驗的提供，引領個案對學校與家庭問題進一步的行動催化：

(一) 對學校問題的行動催化

個案對國小教學失去能力感與自信，面對複雜的生活現狀，處處是壓力，時時想遁逃，身心疲憊，毫無復原力 (resilience)。助人者關注個案所吐露的任何訊息，藉由立即可性介入、人際回饋與歷程評論，讓個案正視問題；助人者會不時邀請個案再經歷、再覺察，讓個案有充分的時間進行一次又一次的澄清與調整。針對個案面對學校問題的行動催化，其歷程改變按「回應衝突，在關係模式中尋求問題的解決」、「與衝突共舞，走向自我的修通」二者進行敘說：

1. 回應衝突，在關係模式中尋求問題的解決

懷德面對過去的沉痾些許困惑，也害怕卸載過去的負擔，隨著諮商歷程腳步的延伸，持續的面對、探索，也適時宣洩情緒、發抒與整理自我。助人模式恰如一張地圖，讓助人者在與個案互動時，知道如何給予個案處遇，擬定方針，評估進展，協助個案有效的學習與成長 (羅倩玲譯，1996/1994)。助人歷程不是複製重演個案的衝突，而是藉由經驗有意義的人際歷程，創發面對衝突的解決之道；只是聚焦於個案的過去與事件，不足以有效處

理個案的問題，一只待整飭過往的人際脈絡與人際互動，重新經驗與感受，覺察錯誤的信念，醒悟僵化的人際策略，才能調整既有偏誤的人際回應模式。

「個案：嗯（停頓）……我不太確定發生了什麼，但我知道，我的眼神，憤怒的眼神和說話的語氣，以及強勢的要求，這些該讓他們很受不了。」(c-s-211)

「助人者：嗯，你對自己和學生的關係，描摹得更清楚；顯然，你察覺和孩子間的關係可以調整或有所改善的空間。嗯！你可以想想，試著說說看。」(a-s-211)

「個案：嗯，我還是不要說好了。」(c-s-212)

「助人者：我想這些會讓你的心緒紊亂、難受；如果可以，我想請你停在那裏片刻，不要急著跳出來，試著找到可能的壓力源，找到難受的事件。」(a-s-212)

「個案：嗯，我想，我自己也知道，我變得不耐煩，變得失去耐心，我知道我的苦口婆心是沒有用的，因為沒有棒子老師就不再擁有權力；我也知道我一再閃躲；我甚至知道，我無心面對，只是應付交差。」(c-s-213)

「助人者：嗯，你願意覺察與分享，用心的看待事件，找出問題的癥結，這是很棒的。我為你感到高興；也許，我們可以進一步的探索這個部分。」(a-s-213)

「個案：曾幾何時，我變得我都不認識自己。以前，我會想盡辦法改變，也不在乎苦口婆心多少次；如今，我在乎他們的反應，他們讓我感到被打敗，我有很深的無力感和挫敗感；我覺得我很難扭轉這樣的情況。」(c-s-214)

「助人者：剛剛你所做一試著表達自己，說出感受；很高興你願意踏出這一步。如果可以，將如何向孩子表達你的感受、想法；你覺得呢？」(a-s-214)

懷德試著更坦然面對自己，貼近自己的情緒，試著放下防衛，試著面對、檢索、省思與接納自己。助人者持續引領個案面對問題，向內聚焦，正視生命事件，提舉與處理可能的未盡事件；助人者珍視每一次的晤談，認真聆聽，用心對待，積極反映，給予同理的理解，感受助人者的真摯與關心；當個案被同理、認可、肯定、賦能，就能產生較佳的能力感、自我感與安全感。在賡續的諮商歷程下，助人者不時給予個案同理與肯定，提升自尊與自我效能，營造正向的人際調整。

2. 與衝突共舞，走向自我的修通

懷德隨著生命事件的層層探索與情緒抒發後，更平心的接納自己；可以進入事件回應自己的認知、情緒與行為。助人者給予個案正向的人際回饋，增添人際的安全感，更積極看待出現轉圓與援以為用的機會點。諮商歷程不是重演不合宜的關係模式，而是重新回應與調整舊有的關係型態；助人者鼓勵個案表現獨立，能自我肯定，不會刻意著眼內容的對錯，不會立即糾舉個案的行為，而是讓個案在人際關係的脈絡中覺察有別以往的經驗。當

進入行動的催化階段，助人者陪伴個案持續的與衝突共舞，反覆與衝突對壘，試著修復與調整，走向自我修通。

「個案：我的所做所為，不是為孩子好嗎？孩子不能打從心底的感受、接受，不能認同，反而對我百般挑剔；這真是不可思議；我無法接受啊！」(c-s-221)

「助人者：我可以感受孩子的表現讓你失望，也能體會你此刻的傷懷；如果你可以試著對他們開放，也許他們也會對你更開放。讓我們來討論，現在你和孩子間發生了什麼事；讓你和孩子間的關係有了隔閡、溝通不良或不愉快呢？」(a-s-221)

「個案：想想，在孩子無法接受我的傳達後，當下的憤怒、不解，我會變得更緊張；在那個氛圍，我害怕失去我的權威；失去耐性後的我，直認為孩子是要跟我對立一番；愈是這樣，我的表達和所想，有了出入，顯得直接，顯得不溫暖。」(c-s-222)

「助人者：嗯，這是很有意義的發現，你把和孩子彼此的關係做了一番整理。如果能夠，在你和孩子間的關係，可以找到更好的方式—別讓舊有的關係戲碼重演，那就更好了。想想，怎樣的回應或調整，可以帶來關係的解決或促進呢？」(a-s-222)

「個案：我太躁急，直想馬上解決；就用我高的地位與權力收服孩子的弱勢；沒有收到心，反而帶來反感。可是，目前都無法收效，以後不就更渺茫了嗎？」(c-s-223)

「助人者：聽來，好像是這樣；但人際關係是互動的：你的調整，也可能帶來他們的調整；好的互動，會拉近彼此的距離。你可以想想：你可以怎麼表現自己，怎麼回應孩子呢？」(a-s-223)

「個案：我想，『強權奪理』讓我和孩子距離更遠，對彼此的溝通不好；我愈是高張，孩子的反彈就更大。因為這樣，我們間的鴻溝就更深；非但得不到信任，也換來更多對抗的力量。我可以放慢腳步，停止和孩子爭權，和善的表達，認真向孩子解釋；或許他們可以感受。」(c-s-224)

「助人者：和善的表達，可以帶來更好的互動。是的，我相信你可以的。你已經在這裡表達了，相信在教室裡，對孩子也可以這樣適切的表達。好的，你會試著怎樣回應孩子呢？」(a-s-224)

「個案：我想，我的躁急是因為被緊繃的情緒牽著鼻子走，接著又有許多不好的聯想，當然惡性循環就加值、加碼、變相的產出。我好像需要情緒管理一下，這該是最重要的。」(c-s-225)

「助人者：很好，這是很好的洞察與省思；如果這樣，我們可以設定一些情境，試著角色扮演，試著討論角色互動；接著，我們可以評量哪種方式可能有效，哪種方式可能無效，或了解可能發生的狀況。」(a-s-225)

懷德更能平心的看待困擾，也能舒坦的回應事件；懷德抽離情緒後，有能力反省自己，也有能力寬諒、包容自己可能的錯誤，讓自己更真實。自我修通是將有效的歷程改變拓展到現實生活，因此預演、角色扮演是必要的；練習可以協助個案鞏固適切的行為模式，強化面對觸發議題的處理，產生有效的行為因應。助人者積極邀請個案處理彼此在當下存在的情狀與關係，給予回應，讓個案在涵容、支持的環境下，獲致真誠的同理、無條件的關懷和積極熱切的協助，以期建構彼此有意義的關係，營造正向成長的人際互動。

(二) 對家庭問題的行動催化

1. 回應衝突，在關係模式中尋求問題的解決

懷德已能深刻體認自己在家庭與學校中角色與價值，對於人際回應的衝突也非常清楚；但無法相信與肯定自己，因此仍有陷落過往的窠臼，採行僵化的關係模式。當個案陷溺於廣泛且存在已久的家庭問題時，助人者便會切入原生家庭工作 (family-of-origin work)，引導個案討論與重要他人間的人際互動；處在失功能的家庭成長，個案的人際關係顯得被動與無助，不適應的防衛機轉隨應而生。助人者試著讓個案比對學校工作和家庭生活的人際困境，除認可個案的付出與努力，也引導個案停止否定自己，調整失功能的僵化人際互動模式，以期獲致適切的問題解決方法。

「個案：嗯！我確實發現在學校的工作和家庭的生活，總是扮演滿足他人需求的角色；我像是多頭馬車，只得接受他人的叫喚，只能努力奔赴和實現他們的期待，卻無法考量自己的實際狀況，或考量自己的點滴需求；尤其自己已經疲累不堪，還得勉強自己勉力工作，只為著迎合家人和學校的需求。當氣力放盡後，非但沒有得到回饋，卻換得一堆訕笑與苛責，這又讓我陷溺在痛苦的循環圈。當然，我又對自己生氣，也痛恨周圍不能同理、認同我的人。」(c-s-231)

「助人者：嗯。很高興你為自己找出面對學校和家庭生活時，自己陷入困境的人際互動關係。多頭馬車的你，要迎合與滿足工作與家人的需求，沒有考量自己，讓自己在痛苦的循環圈打轉。對此，你有何感受或想法？」(a-s-231)

「個案：在痛苦的循環圈打轉，很不好受；多半的時候，我是憤怒的，也會為自己感到不值，感到悲傷、罪咎；可是，我就是無力改變那情況。」(c-s-232)

「助人者：嗯。我想，那是可以理解的；當學校和家庭讓你氣力放盡，從中滿足

他人，自己卻得不到認同、肯定與關愛，換來的是負面的評價，這跟你的需求很不對稱；你是受傷的，但你也有權力為此生氣的。試想，你為自己做過哪些努力，想要有所改變？你可以停留一下，說說看。」(a-s-232)

「個案：我一直尋求改變，至少我想讓自己不同以往。我知道我得到不公平的對待，真的很痛苦；失去自我，真的很痛苦。如果我想要告別過去的我，告別受傷和不被公平對待的我，我該怎麼做？」(c-s-233)

「助人者：你已經開始看重自己這一塊，想讓自己變得好過，覺得自己是重要的，覺得自己該被在乎。面對學校工作和家庭生活，想一想：什麼方式讓舊有的模式不再發生，至少不是窮於應付，只是滿足他人？你可以試著想想，說說看……」(a-s-233)

「個案：我想我不該事必躬親，他們也可以分擔；只是，如果不去滿足他們，我會遭受極大的非議，我想我肯定會被批評的體無完膚啊！」(c-2-234)

「助人者：滿足自己的需求也是等同的重要，更且每個人都有任務，都有需求，還有體能的極限。當你試著盡心，就該給自己肯定；面對過往的傷害，你可以試著安撫自己，並向那些傷害告解、對話，試著就此打住。如果他們無理要求，你要試著表達自己的感受與想法，讓他們理解。」(a-2-234)

「個案：那，我該怎麼辦？我可以怎麼做呢？」(c-2-235)

「助人者：現在，你對自己的感受、想法更清楚：不想和多頭馬車一樣，隨傳隨到，處處迎合他人的需求；至少要顧及自己的個人感受、自己體能的限制。也許，你可以停止過去與人互動的模式—只是滿足，只是消極面對，只是被迫選擇。試想，你可以怎麼做或改變呢？」(a-2-235)

「個案：我該怎麼說？專業的你，可以告訴我：『我可以從哪裡開始嗎？』」(c-2-236)

「助人者：在你我的對話裡，你好像常常希望我告訴你該怎麼做，要我替你做決定。其實，你有權力為自己做決定，或是為自己爭取權益。讓我們一起想想，有什麼不同的做法，而不是讓我告訴你該怎麼做？」(a-2-236)

懷德已能平心面對自己與人際關係的問題，看待世界的觀點更迭調整，雖暫時無法一越而過問題的縱身與鴻溝，但持續的探索、體驗與再學習將隨時為他架新框 (reframing)，尋求問題的解決與生命的蛻變。助人者隨伺個案，不會取替個案的個人任務與需求，不會率然的幫個案做決定，即使個案一再尋求助入者的決定。助人者不時以歷程評論喚醒個案覺察，認清自己在問題中的角色，邀請個案擔負起更多的責任；並透過教育與引導，讓個

案透過內在模式尋求問題的解決，調整自己，以獲得問題的突破；譬如：透過哀悼工作（grief work），停止否定或傷害自己，向過往的自己與情緒進行告解，安撫心緒，揮別負向和失落的自我。

2. 與衝突共舞，走向自我的修通

懷德已能看重自己、省察自己、檢視自己，雖然自我的強度仍顯得不足，但仍能試著承擔責任，為自己負責。助人者表達同理的理解時，亦試著以開放、涵容的態度接受個案的挑戰，面對個案，避免反射的、自動化的回饋個案；警醒自己：保有內在合理的控制權，利用這個策略洞悉個案所正在逃避的衝突，並以目前互動的歷程評論讓個案探索自己。個案對助人者的測試，在助人歷程頻繁可見，關係取向諮商的助人者把它視為機會點；為了避免個案重演不良的關係模式，助人者需要敏覺個案不適切的信念，如假意奉承或推諉塞責，更要通過個案的測試，證明助人者真誠、有意願與個案一起工作，同時讓個案瞭解自己有能力、有權力處理自己的事。

「個案：平常做得多，卻感受不到該有的肯定。以前，我總是否定自己；尤其看到所面對的學生、學校和家人後，那種感覺更是強烈；或許我該肯定自己的存在，肯定自己的付出，肯定自己的用心，肯定自己的態度；我該珍惜自己的價值，不是否定自己，打擊自己。」(c-2-241)

「助人者：在面對學校和家人時，肯定自己的做法，可以怎麼做呢？」(a-2-241)

「個案：我可以怎麼做呢？(看著助人者；求助的眼神)」(c-2-242)

「助人者：……回想，在我們互動中，在我們的晤談裡，什麼時候讓你覺得舒服、自在，感受沒有壓力呢？」(a-2-242)

「個案：當你願意聽我說，很有耐心的聽我訴苦，沒有像學校和家人這樣看待我；這讓我不再有壓迫的侷限感，我獲得難得喘息的機會，也不必那麼矜持與緊張……至少是這樣……」(c-2-243)

「助人者：很好；在我們之間的互動，就是期待彼此信任，給予對方支持，一很高興你有這樣的感受與覺察。當中，想傳達的是：正向的思考，給自己肯定，鼓勵自己行動，產生面對的力量。肯定與正向的面對，有著一股安定的力量，肯定與正向看待自己，取代原來的否定，這是一種有力的選擇。」(a-2-243)

「個案：你是說，即使面對學校工作和家庭生活的不如意，我還是可以肯定自己，樂觀些、積極些，至少不該否定自己、貶抑自己所做的一切。」(c-2-244)

「助人者：轉念，可以帶來不可小覷的力量。樂觀、積極讓我們擁有更大的彈性與自主，擁有較多的選擇權；停止否認自己，但也不要過度期待，至少不讓自己

掉入過往不當的人際回應模式。肯定自己，停止攻擊自己、否定自己，截斷惡性循環的對待與對話，就可以停止習慣性的自我挫敗和負向的自動化思考機制。」

(a-2-244)

懷德面對中年危機，已能自覺的看到重複僵化的人際衝突，試著接納自己、接受問題，表達心底深切的椎心感受；亦能跨越僵化的關係模式，不再以自我防衛圈圍自己；更能試著承擔責任，揀選彈性的人際因應策略面對人生課題。人的點滴行為從家庭成長漸次學來，兒童從重要他人薰習獨特的「生存姿態」(survival stance)，此即人際互動的溝通模式 (Satir & Baldwin, 1983)。「家庭會傷人」，當家庭系統成員無法改變，個案通常會覺得無望或自責 (鄭玉英、趙家玉譯，2006/1988)，同樣的「學校也會傷人」。助人者給予個案人際的回饋，讓個案審視困境和蹣跚的人際關係，省察自身在學校工作和家庭生活重演不合宜的關係模式，展開內在在工作模式的改變，促發自我調整，提高自我效能，並類化到實際生活中。

肆、討論與建議

每個人在家庭生活中學會社會角色，從重要他人處學到依附的人際關係，最後衍生為個體的客體與社會關係。本研究個案的生活困擾自於年幼以來的人際僵化癥結、反應與行為處理模式，適可以映射個案與原生家庭重要他人間的依附關係處理模式。人際關係是一輩子的生命課題，雖然本研究的個案已踏入中年，但其生活困擾卻可從幼年家庭生活開始細數；想要告別過去的沉痾，就得穿梭現在與過去之間，回應衝突；這是一趟反覆回溯，再檢視、再矯正、再對話、自我重建的心靈之旅，更是一趟自我改變、自我調整的學習過程。

本研究企以關係取向諮商協助個案，增進自我覺察，提升自我效能，助益自我統整，以期走過辛澀的中年危機。在為期 13 週次，每週 1 次，每次 60 分鐘的深度晤談中，研究者不時的、與共的伴隨個案學習與成長，迴旋於個案在時間遞移、人事交錯，及空間轉換下的生命故事；研究者與個案彈性的游移在二階段的助人歷程，反覆的提取與處理自幼以來重複性的人際僵化癥結、反應與行為，並進一步提供修正性的情緒經驗引領個案處理過往與現在交織的未盡事件，重寫生命腳本，讓個案拓展與調整人際新經驗。

最後，根據結果，闡發對諮商實務的討論及對未來研究的建議，申述如後：

一、對諮商實務的討論

（一）關係取向諮商有助於同理生活困擾，進行生命課題的探索與洞察

誠如 Yalom 所言，「運用助人者的感覺工作」，助人者要把自己和個案看成「旅程中的同伴」，攜手同行，彼此綿密互動，陪伴個案「耐心面對生命的難題，試著去處理那些看似無法解決的事」，給予個案正向的支持與鼓勵；更要「要從別人的窗戶往極盡所視，去看個案所看到的世界」，以求高度同理個案的生命世界（易之新譯，2002/2002）。本研究在助人歷程中，關係取向的理論、技術與諮商歷程有助於研究者同理個案情感，有效的與個案建立共融的治療同盟關係，得以適時適切貼近個案的情緒、辨識情緒，並探索個案駁雜的情緒星座，藉以窺探個案的生活故事，洞察根深、僵化的人際因應策略。

（二）關係取向諮商能有效回應衝突，並以修正性情緒經驗擴展內在工作模式

「積極的助人者會在自我認識和覺察上持續進步與成長；助人者怎麼可能在引領別人檢視內心深處時，卻沒有檢視自己？怎麼可能只要求個案重視人際關係，卻不審視自己的關係模式……（易之新譯，2002/2002，頁 2）」，助人者以此敏覺自己和個案，以求深層同理個案。關係取向諮商聚焦於彼此的互動關係與個案在歷程中所拋擲的觀點、感受與想法，以辨識、回應個案重複出現不合宜的關係模式及核心議題。在一齣齣「自我推力與拉力的拔河戲碼」中，助人者適時提供修正性情緒經驗擴展內在工作模式，讓個案獲致一次次「揚棄與調整」的正向改變，經由再學習、自我調整而獲致內在的新經驗，最後類化到現實生活，解決問題，增進幸福感。

（三）關係取向諮商能催化行動，重寫生命腳本，拓展人際新經驗

關係取向諮商重視個案的家庭發展因素，因為家庭的氛圍，影響個體成人依附風格、教養風格、家庭關係結構、父母聯盟，以及分離自主或是親密依附的相互關係。個體早在六、七歲時，就敘寫著屬於自己的「人生腳本」；在潛意識裡，我們已然按著它們的鋪排，上演生命故事。從小到大的成長歷程，對個體所養成的思考方式與論理模式，對個體日後的人格影響很大；多數人在無意識中，循著父母在幼兒期的角色指派與安排，形塑自己的人生（徐華瑛譯，1998/1997）。在助人歷程中，個案需要不斷探索與洞察，賡續回應衝突，並且透過生命敘說與自我對話，重新敘寫生命腳本，拓展人際新經驗，為自己做出新的選擇。

（四）關係取向諮商可藉由架新構重新體驗與解讀，走向自我調整與自我修通

成長的本質是：變；輔導工作就是要幫助人們透過經驗發生正向的改變，使人格獲得成長，趨向成熟（吳武典、洪有義，1987）。研究者在歷程中賡續支柱個案重新審視自己與問題，透過架新構讓個案自我重新學習；在釐清生命經驗之際，試著開放自己、接受自

己；協助個案賦予生命新義，透過此時此刻重新認識與解讀，讓事件有新的意趣、新的學習。這趟生命建構之行，研究者期待引領個案漸次修通自己糾結繁複的生命事件與情緒經驗，鼓勵個案敘說心中的想法與感受，讓個案在訴說、闡發之際，看見自己的勇敢；讓個案在傾瀉傷懷低迴處，放下負擔；讓個案審視自己後，走向自我調整與自我修通。

二、對未來研究的建議

(一) 增加本土化的實徵研究，提升關係取向諮商援用效益

心理治療研究具有增進知識的重要的角色 (Strupp, 1986)，亦能驗證諮商理論與技術，並促進輔導學術的專業發展 (牛格正, 1990)。於台灣博碩士論文加值系統進行「關係取向」資料檢索，僅 8 筆資料；當中確與「諮商」有關的，僅一筆，即吳和懋 (2001) 的《華人社會中人際衝突之勸說：理情行為取向與關係取向之比較》研究；再行檢索，僅於國立政治大學《教育與心理研究》發現一筆，即學者陳婉真 (2013) 的《關係取向心理諮商之歷程分析》；相關資料可說是付之闕如，以議題為主要的研究則更少。可見：以「關係取向諮商」為題的本土化研究極少，唯有足夠的本土實徵研究，才能有效驗證「關係取向諮商」的研究效益；唯有實務導向，涵蓋學理、研究、訓練、督導與文化比較的特定議題研究，才能讓「關係取向諮商」符應多元文化的期待，滿足不同個案的需求。

(二) 延展助人的期程，深化問題的探索、洞察與行動的催化

諮商效果到底如何，從 1953 年 Eysenck 的第一篇研究以來，無論是從理論、方法、諮商關係、歷程變化、多元文化的觀點進行探討，似乎仍不能完全回答「個案為什麼沒有按照劇本演出」的問題 (蕭文, 1991)。一般而言，心理諮商服務是每週一次 (亦可能二次以上)，安排在固定的時段，在固定的個人諮商室，可以與專屬的心療師進行會談；會談的次數可以在實際會談後，與心療師共同討論。由於個案問題個殊，少能一次根除疑惑；畢竟每個人所面對的困擾，非一朝一夕間形成的；相對的，要能面對與處理，需再花上一段時間學習與成長。就本研究而言，援用「關係取向諮商」，助人者隨伺個案的諮商歷程是多工、多次與多時；唯有延展諮商歷程助人的期程，透過一次又一次修正性的情緒經驗，讓個案面對、處理與充分對生命事件敘說，才能深化問題的探索、洞察，迎向行動的催化，獲致自我調整與自我修通—學習與成長的路很辛澀，但需要時間。

(三) 徵集厚資料驗證助人歷程的變化與測量，彰顯歷程取向諮商的實用價值

Taylor 和 Bogdan (1984) 對「深入晤談」闡發如下：研究者與受訪者面對面重複的交互作用；目的在了解個案本身的語言陳述，表達他們對其生活、經驗或情況的觀點。

為提升研究的可信度與有效性，質性研究需有如下認知：不曲解合理的歸因、避免過渡以受訪者的觀點解釋、體認事件發生的現象稍縱即逝、避免選擇極端意見、不以單一成分 (single element) 作解釋，及體認文化因素與事實常是伴隨存在的 (Silverman, 1997)。Carspecken (1996) 指陳：晤談者的回應比遣詞用字來得重要，須具體、不主導，且能適切開啟議題。研究者要試著進入受訪者主觀世界做同理的瞭解，以蒐集所需資料；需具備訪談的技術，如：傾聽、同理、鼓勵、認可、重述、反映、解釋、開放式探問，及注意非口語線索等。研究歷程中徵集厚資料實屬必要，唯有援用主觀、客觀及背景宣稱進行事件檢定，衡鑑助人者在諮商歷程援用技巧的適切性與有效性，藉以聆聽個案的陳述，同理個案，理解陳述的意義世界，才能彰顯諮商歷程的變化與測量的價值。

參考文獻

- 王文靜 (2014)：情緒星座。商業周刊，1314，16。[Wang, W. J. (2014). Affective constellations. *Businessweekly*, 1314, 16.]
- 王璇 (2009)：中年已婚職業婦女之生活壓力及其因應方式。國立政治大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北。[Wang, S. (2009). *The mid-life stress and coping strategies of married employed women*. Unpublished master's thesis. National Chengchi University, Taipei, Taiwan.]
- 牛格正 (1990)：測驗與研究的倫理問題。輔導學報，13，255-269。[Niou, G. J. (1990). Test and research ethics. *The Journal of Guidance & Counseling*, 13, 255-269.]
- 吳武典、洪有義 (1987)：心理衛生。台北：國立空中大學。[Wu, W. D., & Hong, Y. Y. (1987). *Mental health*. Taipei, Taiwan: National Open University.]
- 吳和懋 (2001)：華人社會中人際衝突之勸說：理情行為取向與關係取向之比較。國立臺灣大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北。[Wu, H. M. (2001). *Strategies for resolving interpersonal conflict in chinese society: Comparison between REBT and relational approaches*. Unpublished master's thesis. National Taiwan University, Taipei, Taiwan.]
- 易之新譯 (2002)：生命的禮物－給心理治療師的 85 則備忘錄。台北：心靈工坊。Yalom, I. D. (2002). *The gift of therapy: An open letter to a new generation of therapists and their patients*. New York, NY: Harper Collins.
- 周鼎文譯 (2001)：家族星座治療－海寧格的系統心理療法。臺北市：張老師文化。Hellinger, B., Weber, G., & Beaumont, H. (1998). *Love's hidden symmetry: What makes love work in*

relationships. Phoenix, AZ: Zeig, Tucker.

- 徐華瑛譯 (1998)：TA—改寫人生劇本的方法。台北：日之昇。佐藤雅幸 (1997)：TA—人生腳本を書き直す方法。ベストセラーズ。
- 徐麗明譯 (2003)：人際歷程心理治療。台北：揚智。Teyber, E. (2000). *Interpersonal process in psychotherapy: A relational approach* (4th ed.). Stanford, CA: Thomson Learning.
- 畢恆達 (1996)：詮釋學與質性研究。載於胡幼慧 (主編)，質性研究：理論、方法與本土女性研究實例 (27-46 頁)。高雄：麗文。[Hu, Y. H. (1996). *Qualitative research: The theory, method and the feminist studies in localization*. Kaoshiung, Taiwan: Liwen Publishing.]
- 陳春曲 (2005)：諮商歷程中諮商師感受到衝擊訊息及人際行為之分析研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄。[Chen, C. C. (2005). *The impact messages of counselor in counseling process and the analysis about interpersonal behaviors*. Unpublished master's thesis. National Kaohsiung Normal University, Kaohsiung, Taiwan.]
- 張奕華、許正妹 (2010)：質化資料分析：MAXQDA 軟體的應用。台北：心理。[Chang, Y. H., & Syu, J. M. (2010). *The analysis of qualitative research: MAXQDA*. Taipei, Taiwan: Psychological Publishing.]
- 張春興 (2007)：張氏心理學辭典。台灣：東華。[Chang, C. H. (2007). *General psychology*. Taipei, Taiwan: Tunghua.]
- 陳婉真 (2013)：關係取向心理諮商之歷程分析。教育與心理研究，36 (3)，29-55。[Chen, W. C. (2013). The process analysis of relational approach counseling. *Journal of Education & Psychology*, 36(3), 29-55.]
- 鄭玉英、趙家玉譯 (2006)：家庭會傷人—自我重生的新契機。台北：張老師。Bradshaw, J. (1988). *Bradshaw on: The family, a revolutionary way of self-discovery*. Pompano Beach, FL: Health Communications.
- 蔡順良 (2005)：客體關係理論在學校輔導上的運用：做學生生命中的貴人。「第三屆海峽兩岸心理輔導研習會」發表之論文，成都，中國。[Tsai, S. L. (2005). *The application of the object relations theory in campus guidance: To be the right people in life*. Paper presented at the 3rd Cross-Straits mental guidance workshop, Chengdu, China.]
- 蕭文 (1991)：影響諮商效果的非諮商因素。載於行政院青年輔導委員會 (主編)，青年輔導論文集 (下) (335-342 頁)。台北：行政院青年輔導委員會。[Hsiao, W. (1991). The non-consultative factors of impacting consultative effect. In Youth Development Administration (Ed.), *Symposium of youth guidance* (pp. 335-342). Taipei, Taiwan: Youth Development Administration.]

- 羅倩玲譯 (1996)：助人技巧－問題管理取向。台北：五南。Egan, G. (1994). *The skilled helper: A problem-management approach to helping* (5th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Barry, R., Lakey, B., & Orehek, E. (2007). Links among attachment dimensions, affect, the self, and perceived support for broadly generalized attachment styles and specific bonds. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 340-353. doi: 10.1177/0146167206296102
- Bowlby, J. (1975). Attachment theory, separation anxiety, and mourning. In D. A. Hamburg, & H. K. H. Brodie (Eds.), *American handbook of psychiatry, Vol. 6, New psychiatry frontiers* (pp.292-308). New York, NY: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Loss* (Vol. 3). New York, NY: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Attachment* (2nd ed, Vol. 1). New York, NY: Basic Books.
- Bretherton, I. (1985). Attachment theory: Retrospect and prospect. In I. Bretherton & E. Waters (Eds.), *Growing points in attachment theory and research*. (pp. 3-35). Illinois, IL: University Of Chicago Press.
- Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, an romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 267-283. doi: 10.1177/0146167295213008
- Carspecken, P. F. (1996). *Critical ethnography in educational research: A theoretical and practical guide*. New York, NY: Routledge.
- Duck, S., & Sants, H. K. A. (1983). On the origin of the specious: Are personal relationships really interpersonal states? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 1(1), 27-41. doi: 10.1521/jscp.1983.1.1.27
- Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., & Greenberg, L. S. (2011). Empathy. *Psychotherapy*, 48(1), 43-49. doi:10.1037/a0022187
- Gelso, C. J., & Carter, J. A. (1985). The relationship in counseling and psychotherapy: Components, consequences, and theoretical antecedents. *The Counseling Psychologist*, 13(2), 155-244. doi: 10.1177/0011000085132001
- Henry, W. P., Strupp, H. H., Schacht, T. E., & Gaston, L. (1994). Psychodynamic approaches. In A. E. Bergin & S. L. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (4th ed., pp. 467-508). New York, NY: Wiley.
- Horney, K. (1966). *Our inner conflicts*. New York, NY: Norton.
- Horney, K. (1970). *Neurosis and human growth*. New York, NY: Norton.

- Kiesler, D. J. (1996). *Contemporary interpersonal theory and research: Personality, psychopathology and psychotherapy*. New York, NY: Wiley.
- Lazarus, A. (1973). Multimodal behavior therapy: Treating the BASIC ID. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 156(6), 404-411. doi: 10.1097/00005053-197306000-00005
- Levinson, D. (1978). *The seasons of a man's life*. New York, NY: Knopf.
- McMahon, C., Barnett, B., Kowalenko, N., & Tennant, C. (2005). Psychological factors associated with persistent postnatal depression: Past and current relationships, defense styles and the mediating role of insecure attachment style. *Journal of Affective Disorders*, 84, 15-24. doi: 10.1016/j.jad.2004.05.005
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Satir, V. (1967). *Conjoint family therapy*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- Satir, V. & Baldwin, M. (1983). *Satir step by step: A guide to creating change in families*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- Satir, V., Banmen, J., Gerber, J., & Gomori, M. (1991). *The satir model: Family therapy and beyond*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- Sbarra, D. A., & Hazan, C. (2008). Coregulation, dysregulation, self-regulation: An integrative analysis and empirical agenda for understanding adult attachment, separation, loss, and recovery. *Personality and Social Psychology Review*, 12, 141-167. doi: 10.1177/1088868308315702
- Scharff, D. E., & Scharff, J. S. (1991). *Object relations couple therapy*. Northvale, NJ: Jason.
- Sexton, T. L., & Whiston, S. C. (1994). The status of the counseling relationship: An empirical review, theoretical implications, and research directions. *The Counseling Psychologist*, 22(1), 6-78. doi: 10.1177/0011000094221002
- Silverman, D. (1997). *Discourse of counseling: HIV counseling as social interaction*. London, England: Sage.
- Sorenson, K. A., Russell, S. M., Harkness, D. J., & Harvey, J. H. (1993). Account-making, confiding, and coping with the ending of a close relationship. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8(1), 73-86.
- Strupp, H. H. (1986). Psychotherapy: Research practice, and public policy (How to avoid dead ends). *American Psychologist*, 41(1), 120-130. doi: 10.1037/0003-066X.41.2.120
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York, NY: Norton.

- Sullivan, K. T., Pasch, L. A., Johnson, M. D., & Bradbury, T. N. (2010). Social support, problem solving, and the longitudinal course of newlywed marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 631-644. doi: 10.1037/a0017578
- Super, D. E. (1976). *Career education and the meaning of work*. Washington, DC: The Office of Career Education, U. S. Office of Education.
- Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1984). *Introduction to qualitative research methods: The search for meanings*. New York, NY: John Wiley & Sons.
- Teyber, E., & McClure, F. (2011). *Interpersonal process in therapy: An integrative model*. (6th ed.) Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Wei, M., & Ku, T. Y. (2007). Testing a conceptual model of working through self-defeating patterns. *Journal of Counseling Psychology*, 54(3), 295-305. doi: 10.1037/0022-0167.54.3.295
- Weiss, R. S. (1982). Attachment in adult life. In C. M. Parkes & J. Stevenson-Hinde (Eds.), *The place of attachment in human behavior* (pp. 171-184). London, England: Tavistock.

收件日期：102年11月19日

複審一日期：103年02月19日

複審二日期：103年06月04日

複審三日期：103年08月03日

複審四日期：103年09月02日

複審五日期：103年09月15日

通過日期：103年12月22日

Analysis of a Relational Approach Counseling Process:

A Case Experience Based on an Elementary School Teacher Dealing with Midlife Crisis Abstract

Yu-Teng Chou

National Chengchi University

The purpose of this study was to explore the change process in counseling based on a relational counseling approach. Midlife transition is considered more and more as a normal part of life nowadays. According to social psychologists midlife crisis might occur during ages 40-65 for an individual. The term crisis is not appropriate because the experience is often accompanied by serious depression, excessive worrying and unhappiness. Owing to the uniqueness of the target population in this study, a convenient sampling method was adopted to select an elementary teacher who was dealing with midlife crisis with respect to his pursuit of status and career, and his personality difficulty. Thirteen 60-minute each, weekly in-depth interview sessions were conducted with the client participant. The entire interview was audio-recorded with the client's consent. Following each in-depth interview session, the recorded verbatim was hand typed. Subsequently qualitative analysis of the data was conducted. In addition, the MAXQDA software was used – a program that supports qualitative data analysis. The results of the study include the client's story, the counseling process, the client's change, and the impact the client experienced following the counseling intervention. Results and recommendations for future study are discussed. The findings provide deep understanding of the change in the counseling process for the client and they serve as the basis of supporting and promoting the relational counseling approach.

Keywords: counseling relationship, midlife crisis, process analysis, qualitative research, relational approach