

諮商學習者在「自我覺察」課程之 學習歷程與追蹤效果研究

陳金燕

國立彰化師範大學

王麗斐

國立台中師範學院

摘 要

本研究的目的是在於：透過諮商學習者的主觀學習經驗，瞭解諮商學習者的學習歷程與追蹤效果。本研究招募某師範院校選修「自我覺察」課程之自願受訪者為研究樣本，每位受訪者均接受三次研究訪談（課程開始之初、課程結束之際及課程結束後三個月）。第一次訪談有13位受訪者，持續至課程結束後，仍有6位接受三次訪談。根據訪談資料，研究者統整出諮商學習者在學習之初、學習之後及後續追蹤三個階段的觀感、學習心得與建議。研究之主要發現有：

1. 諮商學習者基於想增進自我瞭解、他人推薦等因素選修此課程，而對課程的初步印象為：循序漸進的課程架構、著重討論分享的上課方式、引導思考反省的作業單及安全自由的班級氣氛。
2. 對學習效果有顯著影響的主要介入因素有老師、作業單、作業要求、討論主題及其他等五個向度。
3. 主要學習效果為：增進諮商學習者在自我瞭解、自我概念、自信與自尊等方面的提昇與增強，亦促進諮商學習者在人際與家人互動、溝通及關係上的進步。
4. 諮商學習者對課程的建議主要有：(1)期待老師的具體說明、分享老師的個人經驗及於討論後提供總結與建議。(2)增加活動性的上課形式，如：影片欣賞、機構參觀、趣味性的情境測驗或動態活動等。(3)減少上課人數，以增加個人分享討論的時間與機會。(4)在主題方面，建議增加以現在及實際處理策略為題的討論主題或自我肯定訓練等。學習者亦表達了對後續或進階的相關課程的期待。最後，本研究並對未來的研究及實務應用提出建議。

關鍵詞：自我覺察、諮商員教育

壹、緒 論

我國諮商輔導教育的規畫、設計，除了考量國內的社會變遷與發展之外，也深受美國諮商學會（American Counseling Association, ACA）所提出來的諮商教育課程認定標準所影響（陳金燕，付印中；陳秉華、民87；楊瑞珠，民83、民87；蕭文，民83、民87）。在CACREP（Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs，簡稱CACREP）八個諮商教育核心領域之一的「助人關係」（helping relationships）中，第三項訓練重點明示：應強化諮商員對其個人特質與風格在諮商歷程與成效中所帶來的影響之覺察。

Studies in this area include, but not limited to, the following: ... c. counselor or consultant characteristics and behaviors that influence helping processes including age, gender and ethnic differences, verbal and nonverbal behaviors and personal characteristics, orientations, and skills; ... (CACREP, 1994, p.50)

因此，在討論諮商員專業訓練應有的內涵時，諮商理論與技術的訓練及個人自我覺察能力的提昇是必須兼顧並重的（陳金燕，民87a、CACREP，1994）。在國內的相關研究中，許玉佩（民84）從情緒對諮商歷程之影響的角度切入，肯定諮商員的自我覺察對諮商歷程及成效的重要影響；張淑芬（民85）從諮商學習者接受諮商經驗的研究發現，在情緒、行為及人際關係等層面的自我覺察有助於諮商策略的學習，自我概念的覺察則對諮商理論的學習有幫助；張學善（民87）與謝秋雯（民87）分別從對諮商員的反移情及不當行為的分析研究中，肯定自我覺察在諮商訓練過程中的重要性。陳金燕有關自我覺察的論述及研究中（民82、85a、86a、87a、87c）亦發現：無論是從實務工作或專業訓練的角度，國內的諮商教育工作者均肯定諮商員自我覺察能力提昇的重要性。

另外，在相關研究（陳金燕，民85a、85c、86a、87c）顯示，自我覺察訓練的主要途徑有三個，一是於既有諮商相關課程中將此議題納入。這是現有諮商教

育工作者最常採用的方式（陳金燕，民85a、86a、87c），其好處在於不需另增新的課程與人力，並且可以適度地將個人成長與專業學習結合在一起；然而，缺點則可能在於對課程目標與進度產生不易掌控的干擾。二是以工作坊或研習會的形式進行密集訓練，此種方式也有不少人嘗試過，不過大體一些以義務人員為主的輔導機構（如：生命線、家庭教育服務中心等）對其人員的在職訓練（陳金燕，民85c），或民間的諮商機構對社會大眾或諮商人員所提供的短期訓練較常採用，其好處在於目標清楚、單一旦時間密集；但是，卻可能因時間過於集中造成刻意覺察的缺點。三是特別開設以自我覺察訓練為主要目標的課程，此種形式則曾有少數科系以「自我探索」或「自我成長」等類似之課程名稱試行過（陳金燕，民87c），但卻因不明原因而有日益萎縮的現象。此種形式的好處在於不僅目標清楚、單一，而且時間可拉長到一學期（或一學年），對教師及學習者均有較寬裕的時間；其最大的限制在於需要有足夠的師資來開課。相較於第一、二種訓練形式，第三種方式的成效尚未被評估研究過，再加上其萎縮的主要原因不明，因此促成本研究希望能對此種形式的自我覺察課程進行成效評估研究的第一個動機。

根據陳金燕（民87c）的研究發現：自我覺察訓練成效的評量，除了由老師以評分者或旁觀者的角度，觀察學習者的表現之外，最好的方式則是透過學習者的主觀經驗與觀感評定之。然而，目前針對自我覺察訓練成效之相關研究，多以諮商實務工作者或諮商教育工作者的角度切入（陳金燕，民87c），而不是從學習者的觀點進行瞭解。所以，意圖透過直接訪談諮商學習者，以探討與瞭解諮商學習者於「自我覺察課程」之學習觀感與建議，進而針對「自我覺察」課程提出進一步的建議，則是促成此項研究的第二個重要動力。

總之，基於前述的動機，本研究的主要研究目的在於：透過對諮商學習者的主觀學習經驗，瞭解其學習歷程與追蹤效果，進而評估該課程之優、缺點與可能的改進之道。



本研究採用質性研究法中之個別深度訪談及團體焦點訪談兩種方式收集資

料，亦即：透過直接與諮商學習者的訪談中，瞭解其在選修「自我覺察」課程之前、之後及後續追蹤三個階段的學習觀感、心得與建議。以下依研究對象與樣本、研究工具、研究程序三部份說明之。由於兩位研究者在研究過程中分別採用分工與合作方式進行，行文中為區別其各自在研究中的角色及功能，分工部份以「授課者」及「訪談員」分別稱之，合作部份則以「研究者」統稱之。

一、研究對象與樣本

根據研究目的，本研究的主要對象設定為某師範院校選修「自我覺察」課程的初等教育系輔導組二年級學生（計29位），由訪談員以公開邀請的方式招募願意接受三次訪談的學生為研究樣本。於研究之初計募得13位受訪者，其中女生11位、男生2位。於第二次訪談時一位女生選擇退出，故剩12位受訪者，其中女生10位、男生2位，最後一次訪談時流失6位，有6位受訪者繼續接受第三次訪談，其中女生5位、男生1位。研究樣本與研究對象的百分比依序是0.44、0.41、0.20。

二、研究工具

本部份究之主要研究工具有四：授課者、「自我覺察」課程綱要、訪談員及訪談大綱，茲就其功能及形成分別說明之。

(一)授課者

授課者的主要角色在於負責設計「自我覺察」課程之綱要及實際執行課程。研究進行過程中，授課者全然不參與受訪者之招募、篩選、聯繫等事宜，直到其將本課程之學期成績評定送出後，才開始參與訪談資料（書面逐字稿）之編碼與分析工作。

(二)「自我覺察」課程綱要

「自我覺察」課程綱要包含課程大綱與課程要求，其主要功能在於：提供授課者進行「自我覺察」課程之基本授課原則、進行架構與執行作法，以確保「自我覺察」課程目標之達成。

本課程為一學期兩學分之選修課程，課程目標是希望透過學習者對自我的覺

察，不僅達到對自我的瞭解、增進自己的心理健康，同時也達到對人性的瞭解，進而在未來能成爲一位有效的專業助人者。基於前述目標，課程設計的主要特點在於：透過作業單的完成與討論、讀書心得報告及受輔心得報告的完成等要求，來達到經驗性學習的效果與目標。本課程之進行以作業單爲主軸，透過學習者(1)於課堂前依作業單的問題、主題事先對自我進行初步的探索與覺察，(2)在課堂進行時，教師使用小團體與大團體的方式進行同儕間的討論與分享，(3)鼓勵學生於課堂後持續自我反思與統整等三個階段完成。作業單的主題包含：個人學習、自我概念、家庭成長、身體、情緒、認知、時間等各層面的自我覺察（詳參附錄一）。爲了有助於大家的學習，授課者事先向學習者說明三點嚴格要求：(1)不評價別人也不否定自己的看法、(2)保護自己也保護別人（絕對保密及尊重每個人說「不」的權利）、(3)鼓勵支持自己也鼓勵支持別人，以確保個人隱私的保障並建立一個安全與放心的學習環境。

(三)訪談員

訪談員的主要角色在於：收集足以回答研究問題以達成研究目的之資料；透過與受訪者面對面的直接對話（以訪談大綱爲其對話的基本架構），訪談者致力於收集研究所需之第一手資料。爲了避免將個人主觀意念（尤其是與研究主題有關者）強加於受訪者身上，而給予不適當的引導、暗示，訪談者在訪談過程中僅以提問、澄清、摘述等方式進行訪談，爲免偏離研究主題，須熟悉、牢記研究架構與目的。此外，爲避免訪談員個人疲憊因素及受當日超負荷的訪談經驗干擾，訪談員於進行個別訪談時，遵循下列規範：(1)一天最多訪談兩位受訪者，於下一位受訪者接受訪談前完成訪談日誌；(2)一週訪談以不超過八位受訪者爲原則。各次訪談進行時，訪談員需於預定訪談時間之十五至二十分鐘前抵達訪談地點準備就緒，除了整備器材外，亦著重於個人心緒之調整與準備。

(四)訪談大綱

訪談大綱的主要功能在於：提供訪談員進行訪談時之基本架構與方向，是訪談員進行訪談時的提醒與參考，而非絕對的指引與限定。本研究之訪談大綱以了解學生對於上課學習的心得與感受爲主，依三次訪談的重點設計三份訪談大綱，經兩位研究者多次討論、修改而決定之。三次訪談重點分述如後，第一次：選修

動機與期待及其初步印象，第二次：修課後的學習心得與觀感及對課程的建議，第三次：延宕後的學習效果及建議。

三、研究程序

研究者為能達到前述之研究目的，計分下列三個階段來進行此一研究：準備與連繫、資料收集、資料處理，茲分述如後。

(一)準備與連繫

此階段的主要工作重點在於招募受訪者、確定受訪者名單及聯繫訪談事宜。於該課程修課名單確定後，由訪談員直接向選修學生進行招募自願者的工作。為避免因修課成績及授課者可能帶來的不必要壓力，故採取嚴謹的保密措施，除了於招募過程中特別聲明：『參與與否絕對不影響成績』之外，有關此階段與修課學生的接觸、聯繫、研究說明等，均由未介入授課事宜之訪談員為之。

(二)資料收集—訪談

此階段的主要工作重點在於與受訪者進行面對面的訪談，以收集研究所需之資料。依研究設計分三個時段進行訪談：第一次訪談於該課程開始後四週內進行（八十六年於十月六日至十月廿一日之間完成），第二次訪談於該課程進行約三分之二後兩週內分兩組進行（八十六年十二月十五、十六日），第三次訪談於該課程結束後三個月分三組進行（八十七年三月十七、十九、廿四日），各次的訪談重點如訪談大綱所列。

四資料處理

由訪談員負責尋找三位非該師院之大學部學生，負責將訪談錄音謄為逐字稿並輸入電腦建檔；在交付錄音帶之前，由訪談員負責向謄稿學生說明保密及謄稿原則。每份逐字稿均經過謄稿學生自行校對、互相交換校對各一次，再由訪談員進行第三校。謄稿、校對完成後，由第一位研究者負責就書面逐字稿進行編碼、分析，並經由兩位研究者討論達成共識，以確定資料的整理形式與內容，依三次訪談內容整理出三份訪談綜合整理表（附錄三、四、五），並據此撰寫第三章之研究結果與討論。

參、結果與討論

本章主要是依三次訪談結果進行資料整理與分析，分別以諮商學習者（以下簡稱學習者）在學習之初、之後及後續追蹤三個階段的學習心得與建議為主體，依序呈現學習者期初的動機與期望、初步印象（觀感與建議）、修課之後的學習心得與建議及課程結束後的沈澱所帶來的省思與建議等，最後並討論研究發現。

一、期初的動機與觀感

學生選修課程時，往往因不同的考量而有其各自的動機與期待，面對這堂新開的「自我覺察」課程，十三位受訪者表示：當初選課的主要動機與期待，可分為個人因素與外在因素兩點，個人因素以增進自我瞭解為主，外在因素則以他人推薦老師為首；在聽過課程說明及經歷兩、三週的課程經驗之後，受訪者對此課程的架構、方式、作業及班級氣氛等方面有較深刻的印象，也對任課老師有進一步的期待，茲分「動機與期待」及「初步印象」兩點（附錄三）詳述如後。

(一)動機與期望

根據訪談資料顯示：有十一位受訪者是基於希望更瞭解自己、使自己有所成長的期待，決定選修此課程，除了對自己的瞭解之外，也有五位受訪者提到：改善人際溝通與關係亦是他們對此課程的期待；另外，部份受訪者選修此課程的出發點乃是：因肯定自我覺察的重要及因自己身為輔導組學生而認為應該選修；至於，少數人提及的其他因素則有：希望能有經驗分享、相信老師、覺得新鮮等。

除了前述個人因素之外，有半數左右的受訪者是因為學長、姐或同學的推薦而選修的，其中推薦的最主要原因是基於肯定老師的認真與教學態度；另外，課程名稱的吸引也是一個重要的因素；某些受訪者由於肯定此課程對諮商專業的幫助而選修，另有少數人則坦承是因為湊學分或其他課程未開成才來選修的。

(二)初步印象：觀感與建議

就整體課程架構而言，循序漸進、按部就班是學習者認為本課程值得肯定且有助於事先準備的關鍵。只是，仍難免有人覺得老師對課程的要求與期待似乎說明得還不夠明確。因此，有人會期待老師能夠針對課程目標給予更具體的指引、

說明。

以討論分享為主體的上課方式得到多數受訪者的肯定，認為此種方式不僅有助於增進同學間的認識與瞭解，也可增進自我的瞭解，在彼此討論分享的過程中，也可達到情緒宣洩與釋懷的效果；受限於時間而無法盡興，則是部份受訪者覺得可惜之處，對此，部份受訪者希望可以增加時間，少數人則希望能減少每班修課人數；雖然，分享、討論有前述的好處，近四成的受訪者則覺得分組討論易流於聊天、岔題不切中主題，雖然增進了同學間的互動與認識，但似乎並不完全符合老師的要求與期待，針對這一點，受訪者也表示：如果老師能夠就討論的方向目的給予更具體的提醒，或由老師直接引導討論或許會更好些；雖然，只有少數人不滿意於只有心靈分享，而無法滿足自己對答案的期待，但是，希望老師能在同學分享討論後提供統整的觀點或建議，則是多數人的共同期待。

每週配合上課主題所發的作業單，受到多數受訪者的肯定，覺得透過作業單可以達到整理個人的成長經驗、瞭解自己的目的，而在完成作業單的過程中，亦具有使個人情緒得以宣洩與釋懷的效果；在肯定作業單的功效之同時，也有少數人覺得在完成部份作業單上有困難，如果老師能夠針對作業單的目的，給予更具體的說明或許更有助益；另外，雖只是課程剛開始的階段，尚未到達指定閱讀的週次，但已有少數受訪者提及透過指定讀物的閱讀，亦有助於個人經驗的整理。

除了上課方式之外，多數人喜歡上課與互動的氣氛，不少受訪者更是肯定事先提醒的保密要求，因為它讓人對課堂上的討論分享，有安全、信任與放心的感覺；而討論分享的過程中，輕鬆、愉快、開心的氣氛，則讓人有自由與溫馨的感覺；至於，因放假中斷課程的進行，而必須於再度上課時重新營造氣氛，則是似乎感到有些可惜；相對地，在前述的肯定背後，有少數受訪者因同學不夠開放而感到失望，也有人仍有一份擔心，擔心別人對自己的觀感。

另外，部份受訪者也就此課程與自我瞭解及助人專業的關係提出其初步的觀感，指出：增進自我瞭解有助於提昇同理心能力，從分享討論及老師的示範過程，不僅有助於從他人經驗中學習助人之道，亦能增進個人專注、傾聽及發問的能力，亦有助於敏銳度的訓練。

綜言之，循序漸進的課程架構、著重討論分享的上課方式、引導思考反省的

作業單及安全自由的班級氣氛，是受訪者對此課程的主要初步印象；而能有更具體明確的說明與指引及老師於討論後的總結與建議，則是受訪者在此初始階段的最大期望。基本上，本課程是以團體討論分享的形式，而非傳統講授的形式進行，因此，受訪者此種期待，頗符合團體成員在團體初階時期自然會呈現的心態。故而在上課的初始階段之際，老師有必要先提供一個明確的架構，並且營造一個可以安心分享討論的上課環境，然後在前述有利條件的基礎上，利用最初幾週的課程中，反覆地將老師的意圖（課程的要求與目的）明確地說清楚，則當有助於減輕學生在課程開始時期待指導的焦慮，進而為爾後的課程鋪陳一個穩固的基礎。

二、期末學習效果

隨著時間的過去，從課程開始持續到接近課程尾聲，受訪者對此課程的體驗與觀感，也從初期的初步印象，漸漸轉為對課程成效進行的介入因素與影響效果的體認。在介入因素部份，大致可歸納為：老師因素、作業單、作業要求、討論主題及其他影響因素等五個向度，以下則依序呈現各介入因素及具體作法與其影響效果之關係（統稱為「學習觀感」），並整理受訪者在課程接近尾聲時所提出的建議（附錄四）。

（一）學習觀感

1. **老師因素**：據受訪者的經驗，老師的帶領風格、說話的語調，均足以影響學習者的學習效果。首先，老師的帶領風格又可區分為：指導性的高低及安排分享的作法兩個次因素。當老師以學習者為主體、採取催化立場時，學習者易聚焦在自己身上，因而帶來較多的思考與反省，分享層次也較深；但是，也因焦點多在自己身上，致使心情與班級氣氛會顯得較為沈重些，再者，以學習者為主導之分組討論，則易流於岔開話題的缺失；相對地，當老師採取較直接的指導與建議時，班級的氣氛則會變得較積極、有朝氣，同時，也會較有壓力，影響所及則是：分享與反省變得較少、也較表面淺顯。另外，在小組討論之後的分享部份，老師安排由個人分享或由小組代表發言，亦有不同的影響與效果，前者較真實且具個別化，只是所

分享的重點與深度很容易受第一個發言者所左右，也較費時；後者雖然較省時，但是較缺乏真實感，也會減低對自我的衝擊性。其次，據受訪者表示：老師說話的語調如果是低慢、徐緩，則有助於思考、內省，反之，如果是活潑、高亢、急速的語調，則使氣氛輕快、浮動，也就較不利於思考、反省。最後，此課程進行中發生了兩件與老師因素有關的特殊事件：「老師指陳學生不用功」及「因故更換上課老師」，均對學習者造成了一些影響；對於「老師的指陳」，部份受訪者表示有受傷、不舒服的感覺，也有人肯定此一刺激所帶來的激勵與反省效果；至於「更換老師」一事則造成課程銜接與連貫性的問題，進而造成團體互動與分享的退化現象。

2. 作業單：從受訪者的反應中可以清楚地看到：課程設計中的主軸-「作業單」一的確帶給學習者深刻的印象與影響，茲依課前的自我探索、課中的分享討論及課後迴響三階段分述之。根據受訪者的經驗，老師事先發給作業單，並要求於課堂前完成的規定，促使學習者為自己預留靜思的時間，在回答作業單上的問題時，往往因有深思的機會而帶給學習者內心一股強烈、澎湃的激動，而有頓悟、反省、自覺、回顧等效果，甚至有釋懷、治療的功效，致使自己更瞭解自己、關心自己，也更能接納自己；只是，面對部份作業單上的題目，有些人會覺得太難而不易回答。帶著完成的作業單到課堂上進行分享討論時，雖然不少受訪者均表示：獨自完成作業單時的澎湃，到了課堂分享時，會有減弱的趨勢，但仍無損於多數受訪者對此作法的肯定，因為它提供了一個與人分享的機會與管道，不僅可以練習自我表達、開放自己，也可以瞭解別人的觀點，進而提昇自知知人的能力；經由大家的分享，一方面會因發現彼此的共通性，而讓人得以釋懷、看得開，另一方面也會因看到彼此間的差異性，而學會尊重他人。此外，學會信任自己與他人則是參與分享討論過程中的另一個重要收穫。在分享討論的作法中，時間有限的事實確實限制了討論的深度。但是，當討論層次過深時，也可能因分享內容過於個人化，而影響了其他學習者的投入與參與。至於每次均與不同對象討論，好處是增加與不同同學接觸的機會，缺點則是無法延續、深入。部份受訪者在經過了熱烈的討論分享之後，對於

課堂中老師的引導與討論的餘波仍會持續著，受訪者表示會於課餘繼續與同學討論、或將思緒帶到下堂課中，總之，結果明顯顯示：討論的影響並不因下課鐘響而嘎然停止。

3. **作業要求**：受訪者對於以小組討論方式，進行讀書心得報告的作法頗為肯定。因為，可以瞭解、吸收別人的觀點，其學習效果優於獨自閱讀的收穫；至於老師所指定的讀物，也頗能增強自己面對自己的勇氣。對於被列為作業要求的受輔經驗，雖然有少數受訪者肯定其發揮了不錯的「推力」(Push)，但是，多數受訪者卻有著「找不到問題去接受輔導」的困擾，導致以虛構故事因應的現象，更由於有次數上的限制，致使不少受訪者覺得勉強、多餘，甚至質疑此項作業的目的與功能。
4. **討論主題**：十三項覺察的主題中（「定向」與「回顧」除外），受訪者提及印象較深刻的有：周哈里窗（別人眼中的我與我眼中的自己）、家族史（家與我的成長）及情緒覺察（我的情緒與內在對話）。第一個主題是讓自己透過詢問他人，以瞭解自己在別人心目中的樣子，此種作法有助於瞭解自己，也增進自己與他人互動的機會；第二個主題是經由描繪、記錄家人的互動與自己成長的相關資料，來看家與自己的關係，確實使自己因有機會回想過去，而更珍惜與家人的關係；第三個主題則是經過以情緒臉譜為媒介進行的情緒覺察，此經歷使自己對於自己的情緒狀況有更多的瞭解。
5. **其他影響因素**：非前述各項因素屬之。由於輔導組有不少課程，都可能涉及與自我瞭解有關的議題，當學習者在自我認識的內涵上產生不一致現象時，會帶給學習者一種徬徨、焦慮的感覺；而採用圓形圍坐的方式，頗有助於討論及氣氛的營造；有關事先約定的保密原則與共識，仍被肯定是有助於安心分享、探索與開放的重要條件，也是受訪者學會信賴自己與他人的要素。

綜言之，以學生為主體的催化作法，有助於學生反觀自己的預期目標，如果老師可以經由注意討論過程的情形，以確定討論主題的聚焦，則將更有助於學生針對主題的聚焦與深入探討；以活潑、高亢的說話語調，固然可以帶起班級的朝氣，但是，多數時候以較低緩的語調引導，將較有利於學習者的思考與反省。事

先完成作業單的要求，有助於學習者自行深思與探索，並可帶來自覺、反省，乃至宣洩與釋懷的效果。課堂上的討論與分享則幫助學習者學會表達、分享、反觀自己，進而增進其尊重、信任他人的能力；只是在討論之際，深度與廣度之間的掌握上，是老師必須注意的地方，因為會有過猶不及的結果發生。而課後的迴響，則肯定了學習具有延續性的事實。相對於對讀書心得報告的肯定，受輔經驗的要求似乎有值得商榷之處，因為，其意圖「經由受輔經驗增進學習者對助人專業的體認」之主要成效未見彰顯，卻明顯地帶來一些質疑與疑惑。另外，課程討論的主題是什麼（What）固然重要，對學習者而言，如何（How）進行則是另一個重要關鍵因素。

綜合前述各項介入因素所帶來的影響，可以發現：學習者是經由自己的整理、同學的分享及老師的引導三個主要途徑，在自我的部份學會了思考、自覺、反省、自我接納等，在人際關係上則是學會了表達、開放、分享、尊重、信任等。如以Yalom（林美珠、民明文、陳淑瓊，民85；Yalom，1985）的12項團體治療性因素比對之，自我覺察課程在促成前述學習效果的因素便與前述因素重疊了9項：團體凝聚力、社會技巧的學習、早期家庭經驗的重現與矯治、普遍性、訊息傳遞、人際學習、模仿、自我瞭解及宣洩。此重疊現象或許可以顯示：雖然，本課程是以增進學習者的自我覺察為主要目標，但是，課程的設計與執行方式，也可能因具有前述治療性因素，而對學習者產生某種程度的治療性的效果。

（二）建議

在上了近一個學期的課之後，受訪者對於課程提出了幾點改進的建議，大致可以歸納為「作業要求」與「上課方式」兩個部份。

1. **作業要求**：受訪者希望受輔經驗的要求最好不要是強制性的，能有選擇性或替代方案，在次數上也不要限制兩次，可以視實際需要彈性增減之；在作業單的討論主題上，希望能增加以「現在」為重點的主題或實際討論「How to」較具實用性的主題；另外，作業單的順序可以考慮結合同學或學校的行事曆，例如：考試期間不宜做情緒覺察，以免發生高同質性的結果。
2. **上課方式**：受訪者希望在延續作業單的重點於課堂討論時，期待老師能提

供更深入、具體的討論方向或問題，但不是針對個人私密性問題的深度探索；另外，老師可透過直接說明其問題設計的目的，幫助學生聚焦、討論；再者，受訪者明白表示：期待能分享老師的經驗、意見，建議減少各小組摘要式報告的時間，而由老師針對該討論主題提出建議或總結，將有助於學習者的統整性收穫；受訪者也建議能增加活動性的上課方式，例如：電影欣賞與討論、參觀福利機構（如：育幼院、未婚媽媽之家等）。

三、學習效果的追蹤

在經過了將近三個月的沈澱，受訪者再度接受訪談，針對本課程的學習效果，提供了探討沈澱效果的資料。根據受訪者的反應發現，該課程的追蹤學習效果主要展現在受訪者對待自己的方式、對待他人的方式及個人情緒表達與處理三個向度上的改變，還有其他的體會與觀感，研究者將以對照、比較前後表現（新舊的行爲、想法、觀感）的方式呈現之，最後則是受訪者的具體建議（附錄五）。

(一)追蹤學習效果

- 1.對待自己的方式：**根據受訪者的陳述，原本對待自己的方式，常易傾向於：疏忽對自己個人需要的注意與照顧，在個性上也較傾向於保守、自我封閉，面對事情或挫敗時，有時選擇逃避、有時則習於自責，或因在乎別人的看法而忽略自己、或因追求完美及求好心切，而使自己常陷於患得患失的心態中。經過「自我覺察」課程的學習經驗後，似乎變得較能夠去關心、照顧自己的需要，也較能感覺自己的感覺及活在當下；面對新的事物時，也較敢於嘗試，當有事情發生時，可以選擇面對、不逃避的態度，進而反省自己、聽取意見，更重要的是，比較能相信自己。因著自信心的提昇，連帶著也使得自己較能坦然面對成敗，而不自陷於求好心切所帶來的患得患失之中，學會採取正面、樂觀的觀點來看待事物，也就較能減少自責，進而增加自己的行動力，終能讓自己有「作自己的主人」的感覺。
- 2.對待他人的方式：**不敢得罪他人或不懂得拒絕，本是多數受訪者最明顯的反應，因著前述自信心提昇的事實，受訪者的一大改變則是學會拒絕；在

對待家人方面，從原先未能覺察到家人對自己的影響力，到後來發現「家」對自己的意義，也連帶地改變了受訪者與家人間的互動關係；原本不習慣直接表達關心的溝通模式，也因著在課堂中學會了分享、開放，而使自己可以嘗試向家人直接表達關心之意；另外，以自己的想法來要求別人或看待他人處境的習慣，也漸漸轉變成較不以自我為中心、學會尊重個別差異，進而能尊重別人的感受，也增加了自己同理他人的能力；而在與人的肢體接觸及個人急躁的個性上，也都變得較能坦然接受或稍改急躁之氣。

3. **個人情緒的表達與處理**：在陳述整個追蹤學習效果的過程中，受訪者提及最多的應屬個人情緒的表達與處理方面的改變，從原本的害怕別人的負向情緒與不敢表達自己的情緒感受，受訪者最大的改變為：學會了以合適的方式來表達、發洩自己的情緒，不僅可以與人想喜悅與苦惱，也能傳遞自己需要被照顧的需求，讓人從只展現理性的一面，轉變成也可以表現感性的一面。
4. **其他體會與觀感**：除了前述三個向度的變化之外，受訪者也陳述了其他相關的體會與觀感，首先，因著自己的親身經驗，使受訪者肯定自我覺察能力是可以被訓練、開發的，也連帶地思考著「性別因素」是否可能影響到自我覺察能力的高低？其次，經由在課堂上觀察，也學會老師引導同學發言的技術，並將之運用到自己的人際溝通上，對於自己的人際關係亦有改善之效；另外，從受訪者陳述其他課程的經驗、教官的提醒，及經歷個人感情事件等過程中，可以明顯地歸納出一個重要的訊息：經由該課程的學習，受訪者多提昇了個人對周遭刺激與事物的敏感度、連結與思考能力；更有受訪者將「自我覺察」與「體會自己的感受、跟著自己的感受走」劃上等號，並認為有自我覺察能力的人將會更相信自己、也更有行動力。最後，根據部份受訪者與其他選修「自我覺察課程」同學的私下交談經驗，及第二學期的選課情形發現：並非所有學習者都適合深入分享，因為有些人覺得分享會帶給人壓力。

綜言之，學習者在課程結束且經過沈澱後，對於學習效果的體會顯得較具體，在對待自己部份所展現的是：對自己有更多的關心、相信、瞭解、反省、接

納與肯定，顯見學習者在自我瞭解、自我概念、自信與自尊等方面的提昇。在對待他人所表現的則是：對別人有更多的尊重、接受、同理，至於，學會拒絕別人則是基於對自己的關心與肯定，這也顯示出：學習者在人際互動、溝通及關係上的進步。此外，學會個人情緒的表達與處理，則是另一種善待自己且誠實待人的具體展現。

不過，從追蹤效果中看到：除了同理心的提昇外，並未明顯呈現與其他諮商專業學習直接關連的學習效果。但從受訪者初次訪談中，對此課程與自我瞭解及助人專業的關係之初步觀感中，似乎可以看到其間隱有些許的可能效果。從許多學者對理想、有效諮商員的條件陳述中不難發現：諮商員在自我瞭解、自我概念、自信及自尊等層面的提昇，對諮商效果應有正向相關性及助益性（Corey, 1996; Corey & Corey, 1998）。同時，從諮商實習生因自覺能力的提昇而增進其自信及對諮商專業的認同，進而增進其對個案提供服務的成效的結果來看（陳金燕、民86a），前述隱而未現的效果應是存在的。只是，本研究雖然肯定了自我覺察課程對諮商學習者在個人成長部份的幫助，但是，對於在專業能力的提昇效果上，因缺乏明確的直接證據，故仍有待進一步的研究探討之。

(二)建議

經過了一個寒假的延宕與沈澱，受訪者就「作業要求」、「上課方式」、「討論主題」及「其他」四方面對課程提出了許多具體建議。

- 1.作業要求：**受訪者希望受輔經驗的要求不要有兩次的限定；另外，由於觀察自己需要較長期的時間，不易在老師指定的進度內完成，希望可以在第一次討論後隔一段時間能再就相同主題進行討論，以達到延續、統整的效果。
- 2.上課方式：**受訪者建議將目前全部在課堂中進行的小組討論，調整為部份主題由同學先行於課外時間進行討論，部份主題則保持原有的作法，如此可以增加課堂討論的時間；為了增加課堂的多樣化與活動性，受訪者認為可以增加電影或錄影帶（內容以與心理學有關或具有爭議性的主題為考量）的欣賞、趣味性的情境測驗、或與自我認識有關的動態活動，如此將有助於學習者進入討論情境，亦可減輕分享的壓力，而順利帶入對自我瞭解與

分析的討論，更可增加上課及作業單的多樣化，而非僅限於文字表達。

3. **討論主題**：受訪者建議增加與「現在」相關的討論主題，如：人際關係、家人關係、兩性關係及焦慮調適等問題的處理，以及自我肯定與自信的訓練等。
4. **其他**：就延續性而言，受訪者希望課程結束後，老師能提供學生後續自我探索或分析的方向或活動，以延續學習效果；而對於上課人數與時間的考量上，部份受訪者希望修課人數可以再少一些（或多開幾班），才不會因輪不到發言而神遊。

四、綜合討論

前三節分別陳述了三次訪談所得的資料整理，從各節中可以清楚看到受訪者在不同階段的心得、觀感，本節則試圖將各階段合併在一起，以歷程的脈絡就「學習效果」與「期待與建議」兩部份來呈現並討論本研究的結果（附錄六）。

（一）學習效果

從初始到追蹤的三個階段中，均存在的持續性學習效果有：增進自我瞭解與得到情緒的宣洩與釋懷。其中增進對自我瞭解，不僅是本課程的訓練目標，也是受訪者當初的修課動機；至於宣洩的效果，雖然，並不在原先的預期中，但是，從歷程中可以看到：在前兩個階段是因為完成作業單與分享討論，使受訪者感受到此種功效，而在追蹤效果上，則是從自己得以表達情緒、改變人際關係等行動中產生的。另外，幾個層面的學習效果雖然不見持續性的現象，但是，卻都可以看到歷程性、漸進式的情形，例如：在同理心的學習上，明顯地看到是從提昇專注、傾聽的能力，經過學會體會他人的感受，才達到同理心的學習，此歷程頗符合一般訓練同理心時所必經的階段（Egan, 1998）。在個人與家人的關係這個部份，也可以看到：受訪者先是經過了對個人成長經驗的整理，對家人關係的重新體會與珍惜，最後進展到改變與家人的互動方式，進而學會直接表達對家人的關心。至於，開始時增進同學間的認識與瞭解及從他人的分享經驗中學習兩個效果，似乎為後來學會尊重他人的效果打下一個基礎。除了前述的持續現象與漸進發展，從課後延續到追蹤階段的長期性效果有：增進自我反省與思考能力、增加

對自己的關心與照顧、勇於面對自己並建立自信心、增進表達能力、學會開放與分享等。其中在追蹤階段最凸顯的效果，則是受訪者對於個人情緒表達與處理能力的增長。

(二)期待與建議

受訪者初始與課後兩個階段均提出，希望老師能「具體說明」的期待，多少顯示出：學習者在學習初期及學習過程中對具體程序與目標的需求；而希望聽到老師的分享與總結或建議，則展現了學習者對於示範及標準答案的期待與渴求。如從老師的角色來看此種現象，則與先前以教學者為對象的研究（陳金燕，民87c）所發現的現象十分吻合，該研究指出：

老師的角色功能隨課程的進行可以分為三階段：第一階段是「破題」，主要是在分組討論前先說明討論的主題並給予適當的引言，以激發學生討論的動機與指引討論的方向；第二階段是「觀察與提醒」，於分組討論進行的過程中，觀察小組討論的情形並注意各組討論的狀況，適時地介入並給予提醒或糾正，以確保學生將討論的焦點放在自己身上；第三階段是「回饋與統整」，進入團體討論後，由於該主題的討論已漸近尾聲，老師需就學生的討論內容給予回饋並作摘要、總結，老師也必須視需要適時地導正學生的錯誤觀點，最後則是提醒學生如何從課堂中的討論連結到個人經驗、價值觀、人生哲學上，使整個討論到最後能確實回歸自己。

如從學習者的角度來看前述的期待，除了可以從團體初始階段成員的自然心態解釋之外，或許也與我國學生對標準答案的期待，以及習於等待答案的學習習慣有關。相較於一般課堂上老師主講、學生聽講的作法，本課程的進行過程將思考、統整、討論、分享等責任放在學習者身上，多少會帶給學習者一些責任與壓力，也就難免會使學習者因擔心表現不佳或離題等因素而產生焦慮，前述的期待或許可視為學習者在此種焦慮下，所期待的抒解之道。

研究者將此種可能因學習慣性而引致的焦慮與前面曾提及之分享的壓力聯想

在一起時，則衍生另一個值得討論議題：這是否可以解釋為何本研究的受訪者會從第一次的13位，減至第三次的6位背後可能隱含、不得而知的關鍵原因？因為，願意繼續接受訪談的受訪者，即是因為喜歡分享的過程與感受而持續參與研究，也大多持續選修類似的課程，並且從其所提出的建議意見中，似乎也可以看到部份學習習慣的鬆動現象。而流失的受訪者除了因有事或時間因素退出研究之外，是否也有可能是因習慣或分享壓力而退出呢？如果是，則此種壓力有可能是來自研究訪談，也有可能是來自課程本身。如果七位流失的受訪者中有人是因來自課程本身的分享壓力而退出本研究的話，那麼，受訪者的流失也意味著另一面說詞與資料的流失，那可能是對本課程有更多不以為然或不同的聲音，只可惜研究者無法收集到。除了提醒讀者在閱讀本報告時，宜考量此一因素對本研究結果的可能影響之外，如何能收集到另一面的資料與聲音，則是值得未來研究者繼續深思的議題。

從初始到追蹤三個階段中都被提出的建議是：減少上課人數，這或許意味著：自我覺察本來就是一個需要花費心力與時間於自己身上的一件事，當時間長度固定時，人數的減少必然增加每個人所能分配到的時間，對於以增進自我瞭解為修課動機的受訪者而言，自然是期待人數的減少，才能在學習的過程中（尤其是分享討論時）擁有更多的分享時間。

走過了剛接觸課程的初始階段，隨著課程的進行及各項主題與作業的展開，受訪者在過程中對於受輔經驗的作業、上課的進行方式及討論的主題，開始有進一步的觀感與期待，此種觀感持續到課程結束後的沈澱階段。對於受輔經驗的要求因產生困擾與困惑，而建議取消其強制性與次數限制。對於上課方式則期待有其他較具活動性的形式，諸如：影片欣賞、機構參觀，乃至趣味性的情境測驗或動態活動等，在在可以嗅到：學習者期待變化的心情，但是，對於此種期待課程更活潑、更生動背後的确切動機與心態則值得進一步瞭解。

至於討論主題方面，雖然，受訪者並不否定探討過去的意義與重要性；但是，也希望老師能從現實需要的角度考量，增加以現在及實際解決問題導向為題的討論。從歷程的觀點視之，雖然，受訪者針對主題及上課方式等所提的建議要點相近，但是，在過程中的訪談與經過沈澱後的追蹤訪談之間，最明顯的差異在

於：各要點的內容有更具體的傾向。

在課程結束以後，因肯定先前的學習所得，也就激起受訪者對後續進階學習機會的期待，這也是為什麼在第三次訪談才有人提及期待有延續課程。另外，對於將分組討論分成課前討論與課中討論兩種形式並存的建議，也是追蹤訪談時才出現的，從受訪者陳述的脈絡中可以看出：這是受到後來所選修課程的影響。但是，也展現出受訪者將時間因素及現實因素一併考量的創意。

肆、結論與建議

一、結 論

- (一)選課動機：主要動機可分為個人因素與外在因素兩點，個人因素以增進自我瞭解為主，外在因素則以他人推薦老師為首。
- (二)初步印象：主要是對循序漸進的課程架構、著重討論分享的上課方式、引導思考反省的作業單及安全自由的班級氣氛有深刻印象，也是受訪者初步對此課程肯定之處。
- (三)介入因素：主要的介入因素可分為老師、作業單、作業要求、討論主題及其他影響因素等五個向度。
 - 1.從老師的帶領風格到說話語調，均可能直接影響到學習者對課程的學習與參與。以學習者為主導有助於思考、反省，多數受訪者較喜歡個人分享勝於由小組代表發言，而低緩的說話語調較高亢有助於思考、反省。
 - 2.完成作業單的當下，即已有反省、自覺、回顧、統整、宣洩等效果，課堂上的分享與討論，則增進了表達與開放自我的能力，並強化了尊重與信任他人的學習。
 - 3.讀書心得報告的合作學習效果優於獨自閱讀，但是受輔經驗的要求則未達原先期待的成效。
 - 4.討論主題的學習效果受到主題選定與進行方式的影響，在13個主題中，受訪者對周哈里窗、家族史及情緒覺察的印象較為深刻。

5.其他影響因素則有：與其他課程間的不一致經驗會帶來茫然、圍坐有助於討論、保密則促進了安全的分享與探索。

(四)學習效果：對自己有更多的關心、相信、瞭解、反省、接納、肯定，顯見學習者在自我瞭解、自我概念、自信、自尊等方面的提昇與增強；對別人有更多的尊重、接受、同理，基於對自己的關心與肯定而學會拒絕別人，且能學會以合適的方法來表達與處理個人情緒。這些學習效果均顯示出：學習者在自我照顧、人際互動、溝通及關係上的進步。

(五)學習者的建議：

- 1.期待老師為課程目標、作業要求、討論主題的目的等給予更具體的說明。老師能於課程中分享其個人經驗，並於討論後提供總結與建議。
- 2.減少上課人數，以增加個人分享討論的時間與機會。
- 3.能增加較具活動性的上課形式，諸如：影片欣賞、機構參觀、趣味性的情境測驗或動態活動等。
- 4.增加以現在及實際處理策略為題的討論主題，如：人際關係、家人關係、兩性關係、焦慮調適等問題的處理，或自我肯定訓練等。
- 5.期待有對後續或進接的相關課程。

(六)在課程初始階段所做的課程說明，對學習者的參與及學習效果上有顯著的影響，雖然，老師曾在第一堂課詳加說明，但是，仍需在前幾週的課程進行中重複地提醒，才可達到強化學生的瞭解與記憶之目標。另外，為了確保學習及分享討論過程中個人隱私及權益的保障，事先對保密建立共識並約法三章的作法值得肯定。

二、建 議

(一)對未來研究的建議

- 1.本研究乃採個別訪談與團體訪談並用的設計，第一階段以個別訪談形式，第二、三次則為團體訪談，此種並用法就整體意見觀感之收集上而言，並沒有不適之處；但是，對於想要深入瞭解個別受訪者在學習歷程中的個別脈絡，則有明顯的阻礙，因為，研究者將無法在第二、三次的訪談資料

- 中，找出與第一次訪談確切相對應的資料以形成個別脈絡。因此，研究者建議：其他研究者如欲以探討個別學習脈絡為主時，不宜採用本研究之並用法，而宜以個別訪談完成所有階段的資料收集。
2. 本研究由兩位研究者分別擔任「授課者」及「訪談員」之作法，其優點在於：有利於對課程及講授之掌握，且有授課者直接參與回饋；但是，在實際執行上仍難免有些許限制，例如：由於為了減低受訪者參與研究之疑慮，研究者之間的討論與師生觀感的比對上，會產生時效性的問題；另外，當「授課者」以研究者身份加入分析、討論時，難免發生其以授課老師的角色對受訪者資料提出澄清之行爲，容易造成訊息來源之混淆及不易區辨之情形。因此，對爾後類似之研究，研究者提出幾點改進的建議：
- (1) 維持與本研究相同的基本組合，但需在不違背對受訪者保密的承諾下，確立研究者之間及時討論的原則。另外，當「授課者」加入訪談資料之整理與分析時，其角色與功能可以分爲兩個階段，第一個階段以「授課者」的身份協助「訪談員」重建既有資料的發生現場，以利研究人員從不同角度解讀、澄清受訪者所提供之資料，之後，再進入以研究者身份參與的第二個階段，共同負責對資料分析、討論及報告撰寫等事宜。
 - (2) 或採用較傳統的研究形式，將授課老師與學習者同列爲研究對象，讓研究者僅具有單純的研究者角色，在研究設計中，針對授課老師及學習者平行進行訪談，一方面可以掌握資料處理的時效，另一方面也可經由師生兩方面的觀點來瞭解課程的執行與成效。
 - (3) 在人力資源充足之前提下，後續研究者可考慮維持授課者參與研究的原則，並採用CQR (Consensual Qualitative Research, Hill, Thompson, & Williams, 1997) 的資料分析方式。亦即增加研究者人數爲三至五位，除了可對研究資料進行交叉分析 (cross analysis) 外，在資料解析的過程中，更借助一、二位未實際參與研究過程的讀者 (auditor) 協助檢核研究者所做的整理與詮釋。
 - (4) 由於本研究的特性頗接近「行動研究」(action research) 藉由研究來改進課程之特質 (成虹飛，民87; Carr & kemmis, 1983)，故建議熟悉「行動研

究」之研究者或教學者可考慮採用「行動研究」的概念及原則進行類似的研究。

3.對未來研究主題的建議：

- (1)本研究僅以整體學習者的主觀感受為研究重點，建議爾後的研究可以考慮以個別學習脈絡為研究重點，以瞭解自我覺察學習歷程中的可能發生的個別改變機制。
- (2)本研究肯定了「自我覺察」課程對諮商學習者個人成長之助益，但是，並未明確求證此課程對學習者諮商專業能力之影響，建議爾後可以對此議題做進一步的追蹤探索與研究。
- (3)針對學習者期待具體說明與建議、結論的現象，本研究並未深入探究是屬團體過程的必然現象、或是老師角色應負的責任、還是學習習慣使然，此一議題值得有興趣的研究者進一步深究。另外，學習者在期待指導、答案的同時，也有對上課方式的改變、多樣化及活潑性等有所建議，其背後的心態亦是值得有興趣者進一步探究的。

(二)對實務課程應用之建議

1.針對授課老師的建議是：

- (1)在帶領方式上，最好能考慮學習者在不同學習階段的不同需求而適度地調整之，例如：在剛開始的時候，因為學習者的茫然與焦慮，宜由老師提供較多的指導或總結，並在課程進行中，逐漸增加學習者主導的比例，約在課程進行到一半的週次時，轉為以學生為主導的形式。
 - (2)在說話的語調上，宜以低慢、徐緩的語調來引導，較有利於學習者的思考與反省；然而當分享討論的氣氛因專注於個人而流於沈重時，老師可改以活潑、高亢的語調來帶起班級的朝氣。
- ### 2.作業單及討論主題：
- 將討論主題以作業單的形式，要求學習者於事先完成，並作為課堂討論之基礎的主軸是值得保留的作法，只是，在主題的選定上及帶領討論的形式上，需要考慮到多樣化與活動性的變化。研究者建議：授課老師或可在課程設計上，除了有老師擬妥之既定主題外，也保留一部份的彈性由學習者參與決定。例如：在總計十五至十六週次的課程

中，老師可先擬定前三分之一至二分之一（約五至八週次）的討論主題及進行方式，而在第一週次的時間裡，由老師帶領選修者共同討論並決定後面週次的主題及形式，如此既可將老師認為基本重要的主題納入，亦可兼顧學習者共同關心的主題及偏好的形式。

3. 在作業要求方面，受輔經驗的要求雖不見得要因而取消，但是，適度的修改則是必須的。根據受訪者的觀感及建議，研究者提出兩點改進建議：
 - (1) 保有原來的形式，但是提供多種選擇。首先，將本作業的目的地單純地定位在「協助學習者經由受輔過程，體驗另一種增進自我覺察的經驗」，同時，老師要加強此作業目的之說明及澄清，使學習者清楚瞭解此項作業與本課程的相關及其功能與意義；其次，作業要求可以分為「有」、「無」接受輔導的經驗與心得，當學習者因真實困擾而有受輔經驗時，則撰寫實際受輔過程中的體驗心得，而當學習者因沒有困擾或其他因素而沒有受輔經驗時，則撰寫其當下的思考、體驗、抉擇心路歷程及對個人習慣的自我覺察方式之探索，因此，不論有無受輔經驗，均可達到本課程的目標：增進對自我的覺察與瞭解。
 - (2) 將原來要求「受輔經驗」之作業，改變為「接受協助的經驗之覺察」的作業，讓學習者從其日常生活裡尋求協助的經驗中進行自我覺察，由學習者自行選擇喜歡或熟悉、自在的協助管道與方式，不論其要求協助事情之大小，將作業的目標設定在「增進學習者覺察其在接受幫助之前、之際、之後的心態與感想」。
4. 針對不少受訪者提及課後迴響及期待有後續學習的兩點，研究者建議可以從課程設計中提供些許的協助，例如：除了既有需事先完成的作業單之外，課程中可以增加後續觀察、記錄的要求（以簡短一、二句指導語或問題的形式即可），如此可以幫助學習者將課前的探索、課中的討論與課後的觀察串成一個連續、完整的歷程，也使每一個討論主題都有一個段落式的整理，更重要的是：讓學習者的自我覺察效果延續到課堂外的生活中。

參考文獻

- 成虹飛（民87，5月）**我為何要做行動研究？一種研究關係的抉擇**。論文發表於行動研究與偏遠地區教育問題診斷研討會，台東。
- 林美珠、林明文、陳淑瓊（民85，11月）**團體諮商治療性與反治療性因素之探索研究**。論文發表於邁向二十一世紀的師範教育，台東。
- 許玉佩（民84）**諮商員對諮商歷程中情緒的覺察與因應方式之分析研究**。未發表之碩士論文，國立彰化師範大學輔導研究所。
- 陳金燕（民82）從諮商員的「自我覺察」（Self-awareness）談諮商員教育。**輔導季刊**，29（3），62-69。
- 陳金燕（民85a）諮商實務工作者對「自我覺察」的主觀詮釋之研究。**彰化師大輔導學報**，19，193-246。
- 陳金燕（民85b）諮商員養成教育中「自我覺察」訓練之基本原則。**諮商與輔導**，125，14-16。
- 陳金燕（民85c）自我覺察訓練方案初探。**輔導季刊**，32（3），43-50。
- 陳金燕（民86a）諮商實習中的自我覺察訓練。**諮商與輔導**，134，16-22。
- 陳金燕（民86b）諮商實習過程中的專業倫理。**學生輔導**，53，48-54。
- 陳金燕（民87a，3月）**諮商員專業訓練應有之內涵：助人關係**。論文發表於二十一世紀諮商員教育與督導之發展國際研討會，高雄。
- 陳金燕（民87b）研究中的泛文化議題：從分別以老師與學生為訪談對象的研究經驗談起。**輔導月刊**，34（2），40-43。
- 陳金燕（民87c）**諮商教育工作者於諮商員養成教育過程中實施「自我覺察訓練」的原則、作法及成效之研究**。送審中。
- 陳金燕（付印中）台灣諮商與輔導教育之現況，載於顧明遠（編）**中國教育大精典**。北京：北京師範大學。
- 陳秉華（民87）。台灣學校輔導人員的養成教育及未來趨勢，載於楊瑞珠、劉玲君及連英式（編）**諮商輔導論文集：青少年諮商實務與中美輔導專業之發展趨勢**(235-246)。高雄：國立高雄師範大學輔導研究所。

- 張淑芬（民85）**準諮商員接受諮商經驗對其自我成長與專業學習影響研究**。未發表之碩士論文，國立彰化師範大學輔導研究所。
- 張學善（民87）**諮商員反移情之分析研究**。未發表之博士論文，國立彰化師範大學輔導研究所。
- 楊瑞珠（民83）。碩士階層諮商輔導人員養成：目標、特性、課程與展望。**輔導季刊**，30(4)，4-6。
- 楊瑞珠（民87）。時代變遷與諮商教育：後現代與多元文化的省思，載於國立高雄師範大學輔導研究所（編）**二十一世紀諮商員教育與督導研討會論文彙編 (4-10)**。高雄：國立高雄師範大學輔導研究所。
- 謝秋雯（民87）**初始諮商員不適當行為分析研究**。未發表之碩士論文，國立彰化師範大學輔導研究所。
- 蕭文（民82）**諮商員對當事人情感轉移的知覺與反應模式之分析研究**。彰化：欣欣。
- 蕭文（民83）。彰化師大輔導系所課程設計的理念。**輔導季刊**，30(4)，1-4。
- 蕭文（民87）。當今台灣輔導工作現況及發展趨勢，載於楊瑞珠、劉玲君及連英式（編）**諮商輔導論文集：青少年諮商實務與中美輔導專業之發展趨勢 (155-164)**。高雄：國立高雄師範大學輔導研究所。
- Carr, W. & kemmis, S. (1983). *Becoming critical: Education, knowledge and action research*. Philadelphia: Falmer Press.
- Corey, G. (1996). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (5th ed.). Pacific Grove: Brooks/Cole.
- Corey, M. S. & Corey, G. (1998). *Becoming a helper* (3rd ed.). Pacific Grove: Brooks/Cole.
- Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs (CACREP). (1994). *CACREP Accreditation standards and procedures manual*. VA: Author.
- Egan, G. (1998). *The skilled helper: A problem-management approach to helping* (6th ed.). Pacific Grove: Brooks/Cole.

- Hill, C. E., Thompson, B. J., & Williams, E. N. (1997). A guide to conducting Consensual Qualitative Research. *The Counseling Psychologist*, 25(4), 517-572.
- Yalom, I. D. (1985). *The theory and practice of group psychotherapy* (3rd ed.). NY: Basic Books.



附 錄

附錄一：「自我覺察課程」：課程大綱與課程要求

一、課程大綱：

週次	課程內容	作業單*
1	課程介紹與定向	我的學習經驗與習慣
2	學習覺察	別人眼中的我與我眼中的自己
3	自我概念之一	
4	自我概念之二	小學老師與我
5	小學生活	家與我的成長
6	家庭成長	師院生活的挑戰與適應
7	師院適應	我的理想我與真實我
8	責任覺察	我的身體與壓力經驗 閱讀「回到當下」
9	身體覺察	我的情緒與內在對話
10	情緒覺察	我的核心信念
11	認知覺察	人我關係與我 閱讀「為自己出征」
12	關係覺察	找個輔導老師談談**
13	受助覺察	我的168小時
14	時間覺察	自我統整
15	回顧與展望	繳交學期總報告

*作業單於前一週發給學習者於事先完成，以利下一週之課堂討論與分享。

**此份作業不限定該週次完成，學習者可於事先其他週次完成，但最遲必須於該週次完成。

二、課程要求：

- 1.本課程特重於經驗性學習，因而準時出席上課、完成作業要求為必備條件。有重大不可避免之事件無法前來上課者，得事先請假。無故缺席者，每次扣總成績十分。
- 2.本學期共需繳交三份報告：(1)讀書心得報告、(2)受輔心得報告及(3)學期

總報告。準時繳交各式報告是學習者的責任，無故遲交一日扣總成績一分。報告字數不拘，但不得超過5000字。

- (1)讀書心得報告：三至四人為一小組，任選「為自己出征」或「回到當下」一書研讀，並共同撰寫該書對本組每個人自我覺察的啓示與影響的心得。
- (2)受輔心得報告：受輔經驗對成為專業的助人者有莫大的啓示與助益，本課程要求至少兩次真實的面對面個別諮商經驗。
- (2)學期總報告：為個人自我覺察之統整性報告。將每週之作業單內容加以整理分析與統整，撰寫一份個人在修習本課程後的心得、收穫與學習，每週之作業單請附於學期總報告之後。



附錄二：參與研究訪談協議書

(編號_____)

我同意參與此一探究「『自我覺察訓練』課程成效」之實徵研究，並且於未來一年內，分別接受三次訪談（第一次訪談為個別式，時間約30至60分鐘；第二、三次訪談為小團體式，時間約一至二小時）。在訪談過程中，我可以根據我個人的意願來分享我的觀感與心得。我有權依照我個人的自由意志來決定所欲分享的範圍及深度。同時，我也有權在任何階段，要求中斷訪談之進行或退出此一研究，任課老師不得因我的任何決定而影響到我在這一堂課及未來課程的學習成績。

我同意將整個訪談過程予以錄音，並由研究者找特定人員謄為逐字稿或整理成書面資料予以分析。然而，我的個人資料將只被用在受訪者的分類，不會被本研究以外的人員指認出來。研究人員（含研究者及訪談員）絕對不得對外洩露我在訪談中所分享的個人隱私，但是在研究報告中得以匿名方式適時地引用我的陳述以為佐證。

為了後續追蹤研究及課程改進的需要，任課老師（也是研究人員之一）將會參考我在訪談中所陳述的內容，但是，任課老師必須是在我的學期成績確定後，才能知道我在訪談中所陳述的內容；然而，我可以自由決定是否要在課堂上重複分享我在訪談中所做的部份或全部陳述。所以，我在課堂上的分享由我自己負責，但是，任課老師不得因我在訪談中的任何陳述而影響到我在這一堂課及未來課程的學習成績。

在這學期結束以前，我承諾：不與其他選修這堂課的同學（含甲、乙兩班）討論我所參加的研究過程，也絕不洩露其他成員在訪談中所分享的個人隱私。

研究者承諾為我的個人資料負保密之責，團體訪談的錄音帶由研究人員負責

銷毀，個別訪談的錄音帶則依我的個人意願，於研究結束後：

交由我自行處理；

交由研究人員負責銷毀。

【請選擇一種處理方式，並於中打v】

我僅同意：此一訪談錄音限用於研究分析用途。研究者不得在未經本人同意下移作其他用途（如：督導、教學、示範等）。

我已確實了解且同意本協議書所做的說明與保證。

受訪者：_____

研究人員：_____

中華民國八十六年 月 日



附錄三：第一次訪談綜合整理表【個別訪談-計十三位受訪者，分十三次完成】

選修動機與期待：	初步印象（觀感與建議）：	與自我瞭解及助人專業的關係：
<p>1.個人因素：</p> <p>1.希望更瞭解自己、改善自己、使自己更成長【11】</p> <p>2.改善人際溝通與關係【5】</p> <p>3.肯定自我覺察、自我瞭解的重要性【3】</p> <p>4.因為自己是輔導組的關係【2】</p> <p>5.其他：經驗分享【1】、相信老師【1】、喜歡老師【1】、不會才來學【1】、覺得新鮮【1】</p> <p>2.外在因素：</p> <p>1.接受他人因老師因素的推薦（學長姐、同學）【7】</p> <p>2.被課程名稱吸引【6】</p> <p>3.對諮商輔導專業有幫助【2】</p> <p>4.其他：湊學分【1】、其他課未開成【1】</p>	<p>1.課程架構：多數人覺得整體課程的設計循序漸進，有助於學生按部就班地探討，且能事先對討論主題有心理準備【8】；但也有人覺得老師課程的要求與期待不夠明確【3】。</p> <p>2.上課方式：多數人肯定以討論分享為主體的上課方式【9】，有助於增進同學間的認識與瞭解【7】，也增進自我的瞭解【7】，並達到情緒宣洩與釋懷的效果【4】，可惜常受限於時間不足而無法盡興【4】；有人則覺得分組討論易流於聊天、岔題不切中主題【5】，或只是心靈分享無法滿足自己想要得答案的期待【1】。</p> <p>3.作業要求：肯定每週有作業單的要求，使學生得以透過作業單來整理個人的成長經驗、瞭解自己【6】，同時，在完成作業單的過程中，亦具有使個人情緒得以宣洩、釋懷的效果【4】，透過指定讀物的閱讀亦有助於個人經驗的整理【1】；但有人覺得在完成部份作業單上有困難【2】。</p> <p>4.班級氣氛：多數人喜歡上課與互動的氣氛，由於保密的要求使人有安全、信任、放心的感覺【6】，討論分享的過程則是輕鬆、愉快、開心的【5】，讓人有自由的感覺【2】，也覺得溫馨【1】；對於因放假中斷而需重新營造氣氛則是覺得可惜【1】，有人因同學不夠開放而感到失望【1】、有人則擔心別人對自己的觀感【1】。</p> <p>5.期待／建議：</p> <p>1.老師部份：期待老師能夠針對課程目標、討論及作業單的目的給予更具體的指引、說明【6】，並在同學分享討論後，能由老師提供統整的觀點或建議【2】，覺得如果由老師帶領討論應可避免流於聊天【1】。</p> <p>2.時間部份：希望可以增加時間【4】。</p> <p>3.同學部份：期待能更開放些【1】。</p> <p>4.人數部份：希望減少人數【1】。</p>	<p>1.瞭解自己有助於瞭解別人、增進同理心能力；經由瞭解別人也可增進自我瞭解【5】</p> <p>2.透過分組討論與經驗分享，可從別人的經驗中，學習如何幫助有類似困擾的他人【5】</p> <p>3.學習傾聽別人的心聲，從分享中學習對話及發問的技巧，並學習專注、傾聽及訓練自己的敏銳度【4】</p> <p>4.瞭解過去成長經驗對自己的影響，有助於個人成長與專業學習【3】</p> <p>5.透過親身經驗與老師的示範，增進對諮商情境的體驗也增加對諮商專業的正向觀感【3】</p>

註：【】內的數字表示提及該陳述之人次。

附錄四：第二次訪談綜合整理表【團體訪談-計十二位受訪者，分二次完成】

學習觀感與心得：		
因素	作法	影響與效果
1.老師的因素 1 帶領風格：①指導性高低 ②分享的安排	①以學生主體、鼓勵思考與分享、催化 ②直接指導、給予建議 ③介入較多(主導、干涉)、急切 ①個人發言 ②小組代表發言	→因焦點放在自己身上，故易想到自己的事情，有較多的思考、較願分享，分享層次也較深，但心情與氣氛會較沈重；由學生主導易岔開話題而流於閒聊。 →激起希望，班及氣氛較快樂，但分享及反省的深度較為淺顯、表面。 →影響團體討論氣氛，分享較少、較有壓力，感覺有隔閡。 →較個別化，討論的重點與深度易受第一個發言者的影響，較費時。 →缺乏真實感，較省時。
2 說話的語調	①低慢、徐緩 ②活潑 ③高亢、快速	→聽起來很舒服，可使氣氛平靜，有助於思考、內省。 →氣氛像團康，較沒機會自我反省。 →情緒較浮動，較不易去思考、感受，有逼迫的感覺。
3 特殊事件	①老師指陳學生不用功 ②更換上課老師	→引發部份學生有受傷、不舒服的感覺，但有部份同學則藉此深思、反省自己，進而激勵自己；也引發學生對老師的猜測（老師可能心情不好、生氣了）與期待（老師為什麼不早說出來）。 →引發課程銜接不上、無法連貫的感覺，造成團體互動、分享有退化的現象。
2.作業單 1 課前準備	事先給作業單於課堂前完成	→為自己預留安靜、思考的時間，讓自己深思、頓悟、自我反省，進而投入、關心自己，並有釋懷、治療的效果，有助於覺察自己、認識自己，並回顧整理自己的成長經驗，較能面對、接受承認自己的缺點；有些作業太難不會做

附錄四—續：第二次訪談綜合整理表

因素	作法	影響與效果
2 課中進行	<p>①於課堂中分享討論</p> <p>②在有限的時間內完成討論</p> <p>③討論得十分深層</p> <p>④每次不同的討論對象</p>	<p>→提供一個與人分享的機會與管道；學生得以透過別人的觀點、回饋來瞭解自己、學會較感性；學習表達自己、開放自己也認識別人；因發現大家的共通點而較能釋懷、看得開；藉由他人的觀感反省、反觀自己；學會與人分享、體會並尊重別人的感受、面對現實及學會信任。</p> <p>→易使討論僅停留於表面、而流於膚淺。</p> <p>→會因分享內容太個人化而使其他同學易分心而無法投入、參與。</p> <p>→增加與不同同學接觸之機會，但較不能深入。</p>
3 課後迴響	老師於課堂的引導	→引發課後的自己的思考及與修課同學的繼續討論，思緒的餘波蕩漾也會影響到下堂課的上課情緒
3.作業要求		
1 讀書心得報告(書名：為自己出征、回到當下)	<p>①以小組討論方式進行</p> <p>②閱讀的內容</p>	<p>→有助於瞭解、吸收別人的觀點與想法，學習效果優於獨自閱讀。</p> <p>→使自己更有勇氣面對自己。</p>
2 受輔經驗	<p>①強制要求</p> <p>②有次數(兩次)的限定</p>	<p>→因時效因素而受限(事過境遷)；引發找不到問題的困擾，有人以虛構故事因應之；不瞭解進行此項作業的目的。</p> <p>→有勉強、多餘之感。</p>
4.討論主題：1周哈里窗	透過詢問別人眼中的自己完成	→得以透過別人來認識自己，也增加自己與他人的互動機會。
2家族史	描繪、記錄家人的關係等相關資料	→因回想過去而學會珍惜與家人的關係。
3情緒覺察	以情緒臉譜的方式進行	→更瞭解自己的情緒狀況；因進行時機接近期中考，而有情緒反應過於集中之現象。
5.其他		
1 與其他課程之交互影響	不同課程中的自我認識內涵不一致時	→會感到徬徨並帶來焦慮。
2 上課的座位安排	圓形圍坐方式	→有助於討論與營造上課氣氛。
3 保密原則的建立與共識	課程開始時先說明並約定好	→得以安心探索、分享、開放自己，學會信賴自己與別人。

附錄四—續：第二次訪談綜合整理表

建議：

1.作業要求：

- 1.受輔經驗的要求不要是強制性的，能有選擇性或替代方案；在次數上也不要限制兩次，視實際需要可一次或多次。
- 2.增加以「現在」、「How to」為重點的主題。
- 3.作業單可結合同學或學校的行事曆，考試期間不宜做情緒覺察。

2.上課方式：

- 1.延續作業單的重點，於課堂討論時，提供更深入、具體的討論方向或問題，以取代私密性問題的探索；老師可透過直接說明其問題設計的目的，幫助學生聚焦、討論。
- 2.期待能分享老師的經驗、意見，建議減少各小組摘要式報告的時間，而由老師針對該討論主題提出建議或總結。
- 3.增加活動性的上課方式，如：電影欣賞與討論、參觀福利機構（育幼院、未婚媽媽之家等）。



附錄五：第三次訪談綜合整理表【團體訪談-計六位受訪者，分三次完成】

追蹤學習效果：舊有行爲、想法、觀感→〔新的行爲、想法、觀感〕	
1.對待自己的方式	<p>疏於照顧自己的需要→〔學會評析自己的需要，注意、知道、感覺到自己真正的需要，更加瞭解、認識、覺察、關心自己，學會感覺自己的感覺、感受當下的生活〕</p> <p>保守、封閉→〔勇於嘗試新的事物、開放自己〕</p> <p>面對某些事情選擇逃避→〔選擇面對不逃避、較信任自己，增進自我反省能力、聽取別人的意見〕</p> <p>求好心切、追求完美、講求效率→〔得失心減弱、較不會求好心切、讓自己更自在、輕鬆〕</p> <p>在乎別人的看法、忽略自己、習慣先自責→〔不在乎別人的眼光、不與他人比較，減少自責、學會採取正面、樂觀的觀點，提昇自我肯定、作自己的主人，相信自己、增加自己的行動力（以行動代替抱怨）〕</p>
2.對待他人的方式	<p>不敢得罪人、不懂得如何拒絕別人→〔學會拒絕〕</p> <p>發現父母對自己的明顯影響→〔改變對家人的觀感及與家人的互動方式〕</p> <p>不習慣直接以言語表達對家人的關心→〔嘗試直接表達對家人的關心〕</p> <p>以自己的想法來看待別人的處境或要求別人→〔尊重別人的感受、體會到個體的獨立性與差異性、學會同理心，較不會自我中心〕</p> <p>排斥他人的肢體接觸、覺得不自在→〔接受與同學之間的肢體接觸〕</p> <p>發現自己急躁的特質對別人的影響→〔改進急躁的個性〕</p>
3.個人情緒表達與處理	<p>害怕面對別人負向情緒、常受別人情緒的影響→〔學會婉轉、戲劇化或迂迴的方式表達自己的想法、感覺，學會道歉〕</p> <p>不敢表達自己的情緒→〔能表達、發洩自己負向的情緒，會與人分享自己的喜悅與苦惱也會表達自己需要照顧的地方〕</p> <p>理性→〔可以表現出較感性的一面〕</p>
4.其他的體會與觀感	<p>肯定自我覺察能力是可以被開發的</p> <p>引發「自我覺察能力是否與性別有關？」的疑問</p> <p>學習老師的引導技術並運用到自己的人際溝通上、改善自己與同學間的關係</p> <p>增加對於周遭刺激與事物（如：其他課程的刺激、教官的提醒、個人感情事件等）之敏感度及連結、思考的能力</p> <p>自我覺察就是要學會去體會自己內心的感受，並能跟著自己的感覺走，能自我覺察的人會更相信自己、也更有行動力</p> <p>在與同學的分享發現：並不是大家都喜歡分享，有些同學會有分享的壓力</p>

附錄五—續：第三次訪談綜合整理表

建議：

1.作業要求：

- 1.受輔經驗的要求不要有兩次的限定。
- 2.觀察自己需要較長期的時間不易在老師指定的進度內完成，希望可以在第一次討論後隔一段時間能再討論。

2.上課方式：

- 1.目前全部在課堂中進行的小組討論，可以調整將部份主題由同學先行於課外討論。
- 2.增加電影或錄影帶的欣賞以幫助進入討論，內容是與心理學有關的或具有爭議性的主題。
- 3.增加趣味性的情境測驗，以減輕分享的壓力，而順利帶入對自我瞭解與分析的討論。
- 4.增加一些與自我認識有關的動態活動，增加上課及作業單的多樣化，而非僅限於文字表達。

3.討論主題：

可以增加與「現在」相關的討論主題，如：人際關係、感情方面、焦慮調適等；或有關情感問題的處理（人際、家人、兩性）、自我肯定及自信的訓練等。

4.其他：

- 1.期待有第二階段的自我成長課程
- 2.希望課程結束後能提供學生後續自我探索或分析的方向或活動，以延續學習效果。
- 3.希望修課人數可以再少一些（或多開幾班），才不會因輪不到發言而神遊。



附錄六：階段性學習效果及建議整理表

	初始（第一次訪談）	結束（第二次訪談）	追蹤（第三次訪談）
學習效果	<ol style="list-style-type: none"> 1.增進自我瞭解 2.得到情緒宣洩與釋懷 3.整理個人成長經驗 4.提昇專注、傾聽的能力 5.增進同學間的認識與瞭解 6.從他人的分享經驗中學習 	<ol style="list-style-type: none"> 1.增進對自己的思考、反省 2.增加對自己的關心 3.讓自己釋懷 4.增進自我瞭解與覺察、也瞭解別人 5.較能自我接受、勇於面對自己 6.學會相信自己也相信別人 7.從共通性中學習放下、從差異性中學會尊重 8.學會體會及尊重他人的感受 9.重整自己的成長經驗、學會珍惜與家人的關係 10.增進自己的表達能力 11.學會自我開放、與人分享 	<ol style="list-style-type: none"> 1.增進對自己的思考、反省，勇於面對自己 2.增加對自己的所需的瞭解與關心 3.勇於嘗試與開放 4.提昇自信、自我肯定、學會樂觀 5.減少患得患失、減少自責、相信自己、增加行動力 6.提昇對他人的尊重能力、學會同理心 7.學會拒絕 8.學會表達自己的想法、意見 9.學會表達、宣洩自己的情緒 10.學會表達對家人的關心 11.學會與人分享喜、怒、哀、樂
期待與建議	<ol style="list-style-type: none"> 1.老師能具體說明課程目標、討論重點及作業單目的 2.老師能於討論後提供總結與建議 3.由老師帶領討論以避免岔題或流於聊天 4.減少上課人數 	<ol style="list-style-type: none"> 1.取消受輔經驗作業的強制性（能提供替代方案為另一種選擇）與次數限制 2.增加以「現在」、「Hoe to」的討論主題 3.作業單結合同學或學校行事曆 4.課堂討論時能提供更深入、具體的討論方向或問題 5.老師能更具體說明問題設計的目的，以利聚焦 6.老師能分享其個人經驗及針對學生的討論提出建議或總結 7.增加上課方式的活動性，如：電影欣賞、機構參觀 8.減少上課人數或增開課程班數 	<ol style="list-style-type: none"> 1.取消受輔經驗的次數限定 2.某些討論主題可以間隔時間後再度討論 3.小組討論可以調整為部份主題由同學先行於課外討論、部份於課堂中討論 4.增加上課方式的多樣性與活動性，如：提供與心理學有關的或具有爭議性主題的電影或錄影帶的欣賞、增加趣味性的情境測驗、加入一些與自我認識有關的動態活動等。 5.增加討論主題，如：與「現在」相關的人際關係、感情方面、焦慮調適等；或有關情感問題的處理（人際、家人、兩性）、自我肯定及自信的訓練等。 6.能有後續的延續課程，如：第二階段的自我成長、提供學生自我探索、分析的方向或活動 7.減少上課人數或增開課程班數

Evaluation of the self-awareness course for counselor-in-training

Chin-Yen Chen

National Changhua University of Education

Li-fei Wang

National Taichung Teachers College

Abstract

The purpose of this investigation was to evaluate the learning process and follow-up effects of the self-awareness course for counselor-in-train. Data was collected through in-depth individual and group interviews. Participants consisted of 13 sophomores at the first interviews, 12 at the second interviews, and 6 at the third interviews. All of them were volunteers. Analyses indicated that the main reasons why participants taking the self-awareness course were due to their willing to understand themselves and others' recommendation. Their impression of this course was related to well-design structure, discussing and sharing class styles, inducing thinking homework assignment, as well as safe and free atmosphere. In addition, results showed that teacher intervention, homework assignments, course requirements, every single course topics, and others were five major contributors to the class. Through follow-up interviews, the results revealed that participants have been improved in terms of self-understanding, self-esteem, and their interpersonal and communication skills. Implications for counselor education and future research are discussed.

Keywords: Self-awareness, Counselor-education