

諮商歷程中當事人情緒再體驗之分析研究

鄭如安

國立高雄師範大學輔導研究所

摘要

本研究主要目的在瞭解當事人在諮商中情緒再體驗的過程。研究者分析當事人重新面對情緒困擾時，其情緒的轉變過程，以及引發情緒的因素、伴隨著情緒的想法，並透過情緒成功與未成功轉變諮商歷程的比較，歸納出情緒成功轉變諮商歷程的要件及架構圖。本研究以Mahrer所提出的發現式諮商研究取向進行質的分析。並利用人際歷程回憶的訪談法，取得諮商及訪談內容作為分析的材料，共分析五位當事人、六十一個情緒段落。得到的結果如下。引發情緒的因素共有：外在因素的喚起、相關情緒基模因素的喚起、自我檢視、表達壓抑的情緒或想法、引發情緒因素的繼續經驗、接觸核心困擾和解決等七項。情緒成功轉變的諮商歷程可統整為關係建立、探索情緒、專注於內在狀態、接觸核心情緒、精緻化和洞察等六個階段。正向轉變與未正向轉變諮商歷程間的差異為：正向成功轉變歷程有比較長的情緒探索過程，當事人有比較多的情緒、認知交替循環的現象，當事人的情緒感受比較多樣化，當事人有活化及精緻化情緒的過程。促成正向改變的要件分別為：關係的建立、當事人情緒的再體驗、精緻化情緒、情緒與認知交互運作、諮商師和當事人諮商步調的一致。研究者並根據對所有當事人的分析過程，統整出當事人情緒轉變歷程的架構圖。最後根據本研究的結論及發現，分別對諮商實務工作者及未來研究方面提出若干建議。

關鍵字：當事人、諮商歷程、情緒再體驗



壹、緒論

一、研究動機與目的

個體的認知、情感和行為是相互影響的，情緒在諮商輔導過程中所扮演的角色，被許多諮商心理學者所強調（Rogers,1961,Mahrer,1989a ;1989b,1996; Safran & Greenberg,1991）。Greenberg和 Safran (1987)即指出，在晤談過程中，除了著重當事人在認知上的頓悟之外，若能使當事人在問題表露時，也伴隨著喚起的情緒，則能更有效的催化當事人改變，這會比光讓當事人只有認知上的頓悟來的有效。國內廖梅花（民82）整理許多文獻和實徵研究就發現，各諮商學派裡，影響諮商成效的四個共同因素中，即包括了情緒喚起，並認為若當事人對其問題只有智性上的洞察（intellectual insight），他可能會沒有動力將此覺察化為行動，除非當事人在智性洞察的同時，伴隨著強烈的情緒（即情緒上的洞察emotional insight），他才可能產生強烈的改變動機。

在諮商中諮商師常需要引導當事人重新處理及面對被他壓抑、拒絕或逃避的情緒。面對這樣的過程，當事人情緒會從開始的緊張、焦慮，接著轉入高漲期，然後才逐漸的恢復平穩，進而達到治療的效果（Wiseman, 1992）。這樣的過程其實就是情緒再體驗的過程，整個過程當事人情緒的轉變是不是如同Wiseman的描述，值得再深入探討；但諮商中個體情緒轉變處，確實是諮商發生效果的關鍵處，極具研究的價值，允宜深入探討。

最近有關心理治療過程研究的發展，是將諮商中某一小段落的表現模式加以重新概念化，以確認諮商改變的一些重要成分，也就是將諮商過程區分成不同的事件或段落，以瞭解諮商師和當事人為解決當事人某特定議題，所產生的互動過程，然後以臨床上有意義的單位之前後脈絡來瞭解諮商歷程（Clarke,1989；Greenberg,1986；Rice & Greenberg,1984）。國內陳秉華（民83）和許秀惠（民82）歸納諮商研究新典範的特徵，和目前諮商歷程發展及研究策略的趨勢，都指出重視當事人主觀現象場和諮商過程脈絡中發生的各個事件之精微分析，以建立臨床可應用的理論模式是目前諮商歷程分析研究之重點（楊淑蘭，民84）。

綜上所述，研究者深感當事人在諮商過程中，常要重新面對其困擾及情緒，即所謂情緒再體驗過程，在這過程中當事人經由重新面對其困擾及引發情緒，到其情緒和認知由負向轉為正向的過程，正是諮商發生效果的最重要時刻，允宜深入加以探究。因此，本研究針對當事人情緒再體驗的過程，透過人際歷程回憶（interpersonal process recall，簡稱IPR）訪談法取得當事人內在情緒感受和認知想法的資料，做精微分析以瞭解當事人在此一重要時刻的內在認知、情緒內涵，及其在整個諮商歷程中所扮演的角色。

根據上述研究動機，本研究之研究目的有四：

- (一)瞭解當事人在諮商過程中，情緒是如何被引發的。
- (二)瞭解當事人情緒被引發時的內在感受及想法。
- (三)瞭解當事人在諮商歷程中，情緒再體驗的轉變過程。
- (四)瞭解正向轉變與未正向轉變諮商歷程間的差異。

二、研究問題

基於上述的研究動機與目的，本研究主要探討的問題如下：

- (一)當事人在諮商歷程中，引發其情緒的因素為何？
- (二)當事人在情緒被引發時的內在想法、感受為何？
- (三)當事人在整個諮商過程的情緒轉變歷程為何？
- (四)比較正向轉變與未正向轉變的諮商歷程間的差異為何？

三、名詞解釋

(一)情緒再體驗

係指當事人在諮商室與諮商師針對某一議題作諮商時，當事人在描述或經驗這一議題的同時，隨著諮商的過程，而再度體驗這一議題所帶來的情緒，Wiseman(1992)就發現當事人的情緒會隨著整個過程有所轉變，Watson(1996)更明確的發現在整個諮商過程，當事人的情緒喚起對於整個治療有關鍵性的影響。所以，情緒再體驗是指當事人重新面對其困擾情緒時，情緒轉變的過程，而不單指在某一個點上的情緒。

(二)正向轉變

所謂正向轉變係指當事人對諮商中討論的某議題，在想法、情緒感受或行為上有明顯的轉變，且是正向或積極的改變。本研究界定情緒轉變的指標有下述三個：

- 1.當事人自陳有很多想法、觀點是在諮商以前未曾想過或不是那麼具體明確的。
- 2.當事人在談完此議題之後有輕鬆、發洩、舒服、愉快的感受或自覺可以不必再討論此議題。
- 3.當事人在行為上已在嘗試改變或已有改變者。

具有上述三項中一項或一項以上的指標，即為正向轉變。反之，在諮商過後的結果都未達上述任一項的指標，則為未正向轉變。

(三)正向轉變諮商歷程

係指被研究者和協同分析者一致界定正向轉變的三組諮商歷程，透過本研究發現式諮商研究的取向，就整個諮商歷程的主要轉變處，加以分析歸納進而統整出下列六個階段：關係建立、探索情緒、專注於內在狀態、接觸核心情緒、精緻情緒經驗和洞察等六階段。

四情緒基模

Leventhal(1982,1984)提出情緒基模(emotion schemes)的觀念，認為一個人在建立事件的表徵時，同時有兩個部份產生，一個是對這些外在事件特性的知覺，另一個是個體內在對這件事的情感表達(motor)，即他對這事件的一個自動化反應。這說明了個體在對某事件做編碼、解釋或內化時，不是只有認知的層次，還包括情感的層次



貳、研究方法

一、研究對象

(一)當事人

本研究的當事人是經過公開招募、篩選符合條件之六名當事人。

(二)諮商師

本研究之六名當事人和三位諮商師配對進行諮商晤談，二名諮商師為諮商碩士，一名為輔導研究所碩士班二年級研究生。

(三)研究者角色

研究者在本研究共擔任招募及篩選者、諮商後訪談員和資料分析者的角色。因訪談是本研究中很重要的一個步驟，故在此加以說明，就是在當事人接受諮商後的二天內，針對當事人的諮商過程予以訪談，透過諮商過程錄音帶的播放，協助當事人回到諮商當下的感受，當當事人聽到在諮商過程中情緒有轉折處則暫停，然後予以訪談（訪談大綱如附錄）。

(四)協同分析者

本研究之協同分析者為某社區輔導機構之督導，為美國密蘇裡大學諮商心理碩士，有五年實務經驗，目前仍持續接案，且因訓練、督導義工及督導大學部、研究所的實習生，具有豐富的個案討論經驗。協同分析者在此研究中有關資料的協同分析，是從確定分析的範圍到詮釋都和研究者一起討論編碼，到有相當的一致性之後（後面資料的分析會有詳細敘述），才由研究者自行編碼或詮釋。

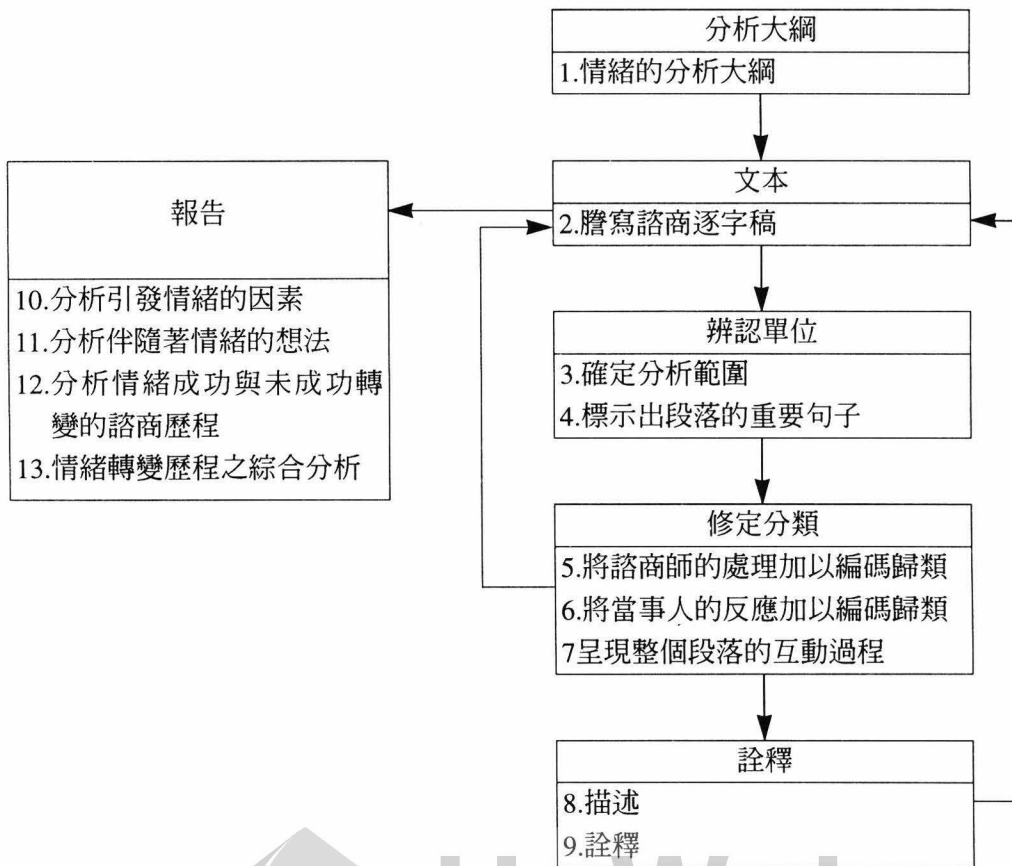
二、研究方法的形成

(一)研究取向

本研究主要是探討情緒在諮商過程中所扮演的角色，即在諮商過程中，引發當事人情緒的轉變脈絡、以及這些脈絡對諮商效果的影響。

但是情緒在諮商的整個過程中，會隨著諮商的發展而有所不同，加上情緒常會被隱藏起來，所以當事人內在的情緒是無法單從諮商的錄音帶、逐字稿中看出

來，必須透過訪談得知。所以本研究利用人際歷程回憶法（IPR）及諮商逐字稿來收集研究分析所需資料，然後以Mahrer（1988, 1996）所提出的發現式（Discovery Oriented）諮商研究取向來進行質的分析研究。這種取向不同於一般的假設—驗證的研究方式，有一預先的假設，然後蒐集資料來驗證假設的真偽，而是強調研究者要以一種開放、學習、驚奇、發現的態度來對整個諮商歷程作分析。故研究之初研究者並未預設會分析出怎樣的諮商歷程，再將所有的諮商歷程描述、詮釋完畢之後，才歸納出本研究的諮商歷程架構圖。



圖一 本研究之資料分析架構圖

三、資料整理與分析

有關本研究資料分析方法的步驟，研究者根據樣版式的分析風格圖，並參酌 Elliott（1984）以發現取向研究重要改變事件所提出的五步驟：重要事件的確定、互動段落的定義、謄寫互動段落及訪談逐字稿、過程變項的測量和分析等五步驟，形成本研究的資料分析架構，如圖一。共分成十三個步驟，分述於後。

(一)分析大綱

Safran和Greenberg（1991）曾就失功能的情緒基模來說明啟動的方法：一是有一個類似原型（prototypical）事件的新接觸，如此可以啟動相關的基模。二是回憶起某些舊有基模中明確的影像或記憶，如此也能使整個基模啟動。三是接觸並表露出原有基模中的情感。所以一個人的情緒基模要能被觸發、啟動，不外就是接觸、注意和象徵化。本研究根據上述文獻，所建立的分析大綱內涵為：情緒出現的背景脈絡（觸發當事人情緒的情境、人物或回憶，諮商師的處理方式）、當下的情緒感受和最後的結果，但因情緒是一主觀的感受，所以是先由當事人確認出情緒的引發或轉變點，再依據上述分析大綱內涵來確定分析單位。

(二)諮商及訪談逐字稿

將諮商師和當事人的所有諮商過程皆加以錄音然後謄成逐字稿，謄寫完畢，全部由研究者校對修正無誤之後，才作為進行下面步驟的材料。

(三)確定分析的範圍

所謂確定分析範圍包括兩個層面，第一個是整個議題分析的範圍，亦即決定某個諮商議題的開始和結束的範圍，此範圍的決定是由研究者和協同分析者討論後決定。第二個層面則是就當事人所認定的情緒出現的點，依據分析大綱的內涵，向前尋找有關的脈絡，以作為一情緒段落分析的範圍，而確定的標準是依據下列幾點：

- 1.和整個諮商的議題是有關的。
- 2.若從上段情緒出現後的談話到這段情緒的引發點之間，有人物或情境的轉換，則與這段情緒無關的人物、情境皆予以刪除。
- 3.若兩個情緒段落間隔很近，則自上個情緒段落後的第一個互動開始到情緒

的引發點，都納入分析。

4.當事人所確定的點雖是一種感受或心情的轉變，也都視為是一種情緒的轉變。

5.參酌訪談內容來做判斷。

研究者根據上述的標準和協同研究者一起討論，然後兩人分別針對相同的逐字稿，各自標示，再加以對照討論，因確認的標準蠻具體明確的，所以，經核對之後，頗為一致。

(四)標示段落的重要敘述句

經前述確定後的段落，反覆聽其過程，並對照逐字稿資料，然後將一些贅言或因表達而顯得不完整的語句加以修正刪除，在保持原有談話內容及精神的前提下，標示整個段落的重要敘述句；至於訪談的部分則盡量只保留當事人的情緒感受和想法，訪談員的問話或回應除非有特別需要，否則皆予以刪除。

這部份也是研究者和協同分析者先共同討論，並一起試標出三個段落，在各自標示三個相同的段落後，再一起核對、互相討論，並陳述自己的意見，把兩人所持的觀點歧異處反覆討論，直到意見一致。然後再各自標示一個段落，再討論，如此下去，直到相同達.90（計算方法：相同句子除以全部句子）以上，才由研究者標示所有資料的重要敘述句。

(五)將諮商師的處理加以編碼歸類

針對諮商師的處理編碼係參考Hill等人（1981）所編的諮商員口語反應類別系統（Hill Counselor Verbal Response Modes Category System, HCVRCS,）及廖鳳池（民83）修訂前述工具的「諮商員口語反應形式分類系統」來做編碼的參考依據。因此先找到資料比較豐富的當事人A來做討論及試編，經過和協同分析者不斷的反覆聽諮商過程錄音帶，體會諮商過程的脈絡，透過語音及語氣來對整段的諮商過程形成一整體印象，然後再根據本研究的性質進行編碼時，為使編碼的一致性能較理想，尋求較一致的編碼共識，最後經過討論溝通澄清之後，形成下列編碼原則：

- 1.一開始先對諮商師的每一句話，都加以討論命名並具體定義，然後再逐句討論，遇到新的處理方式，則再命新的名，若相同或雷同的則逐漸擴充定

義內容，使其更周延。

- 2.若同時有兩種或兩種以上的處理，則分開命名，即一段話內，可能有兩個碼。
- 3.不單獨只以一句話的內容作編碼，尚根據前後脈絡來做考量。
- 4.原則上，編碼時不看訪談逐字稿，除非必須參酌訪談內容來判斷諮商師的處理時才參看訪談的內容。
- 5.不管諮商師描述內容的長短，一律視為一個單位編碼，原則上不跨句共同編一個碼。但若與前後句形成一有意義的脈絡，則考慮意義的完整性及簡潔原則，共編一碼。
- 6.遇到上述原則無法涵蓋的問題，則由研究者和協同分析者一起討論之後作成決定。

在經過上述的一些編碼原則及編碼上的取舍確定之後，分別從不同的當事人資料中抽取兩段來編碼，待和協同分析者的一致性達.80後，再由研究者來分析其餘的資料。

(六)將當事人的反應加以編碼歸類

這一編碼過程原則上是和諮商師處理的編碼是相似的，同樣的也在編碼過程中，和協同分析者一起討論，並建立了以下的編碼原則：

- 1.若有上述第一種情形，則將這幾句話視為一個反應，只編一個碼。
- 2.編碼的結果若無法完全表現出諮商過程的全貌時，則在其後「描述文」或「詮釋」的過程來加以說明。例如，雖然都是編碼為「描述」，但在不同情緒段落的「描述」，其內涵可能有很大的差異。
- 3.遇到上述原則無法涵蓋的問題，則由研究者和協同分析者一起討論之後作成決定。

在經過上述的一些編碼原則及編碼上的取舍確定之後，分別從不同的當事人資料中各抽取兩段來編碼，待和協同分析者的一致性達.80之後，再由研究者來分析其餘的資料。

(七)呈現整個段落的互動過程

這一階段是將前述兩步驟所編出來的碼加以串聯，以便能看到當事人與諮商

師的互動。

(八)描述

因為單只是將諮商的互動過程編碼，會顯得過於僵化，而看不到一些更深入的部份，例如同樣是編碼為「描述」，但可能在諮商的不同時機出現，會具有不同的意義，所以，描述的主要目的就是要對諮商師和當事人的反應作有意義的描述，並將當事人諮商的當時產生了怎樣的情緒、想法和諮商的互動作一聯結。茲根據當事人A分析的第七段，將其描述文舉例如下：

描述文

在這一段的開始，諮商師作了很多的尋求確認的封閉式詢問，雖然當事人都同意，但也同時再做修正及解釋，直到諮商師不再問，而改以做簡單反覆及開放式詢問之後，當事人才轉而講出對媽媽的感覺，接下來諮商師的簡單反覆，使得當事人繼續表達對媽媽的感覺，接下來的同理推測，雖然當事人不贊成，但卻開始碰觸到當事人較內在的部份，此時，出現了一個矛盾的言行，諮商師立即加以面質，當事人抗拒了一下，諮商師則繼續以開放式詢問或簡單反覆處理，使得當事人講出他壓抑內心的情緒。此時當事人會有一種快感、舒服的感覺，因當事人在這方面對父母有很多的不滿，這個不滿他一直不敢說出來，壓抑在內心，在諮商中又想到他們的這些行為，內心其實很不滿，但又不說出來，所以，出現了抗拒的現象，直到說出口之後，有一種快感。

(九)詮釋

依據描述文的內容，接下來是將這一段落加以詮釋，詮釋的一個目的是將這一段落的發現呈現出來，寫詮釋時是依據下述三個原則：

- 1.以第三者的觀點來描述。
- 2.將整個情境做歸納說明。
- 3.將諮商師的處理、當事人的反應和造成的轉變作一通盤的說明。

茲根據當事人A分析的第七段，將其詮釋文舉例如下：

銓釋

諮商師不同的處理，當事人就會有不同的反應，像這一小段，諮商師不斷的尋求確認的時候，當事人一直不斷的解釋。但當諮商師改以開放式詢問、簡單反覆的處理方式時，當事人轉而去察覺內在的感受。

當事人出現言行矛盾的現象時，其實都有著許多的意義，而這也可能代表著當事人的一種抗拒或防衛。在此時，跟隨著當事人的反應，給他一點空間，就有可能將壓抑在內心的情緒講出來。可見，要使諮商有效其實不必太主導，只需跟著當事人的反映，適時的同理、簡單反覆。

(十)分析引發情緒的因素

研究者在將每個當事人所確定的分析段落加以描述、銓釋完畢之後，試圖將引發當事人情緒的因素加以統整歸納，以提供諮商實務工作者了解是什麼因素引發當事人的情緒。

(十一)分析伴隨著情緒的想法

研究者透過訪談，收集當事人情緒被喚起時所伴隨著的想法，並根據諮商歷程的不同階段來加以歸納整理。

(十二)分析正向轉變與未成正向轉變的諮商歷程

研究者在將每位當事人所確定的分析段落加以描述、銓釋完畢之後，就將所有的情緒段落加以統整，並整理出一個脈絡，以瞭解其轉變的過程。然後再根據下述指標來界定正向成功轉變或未成功轉變的諮商歷程。

1. 當事人自陳有很多想法、觀點是在諮商以前未曾想過或不是那麼具體明確的。
2. 當事人在談完這一議題之後或有輕鬆、發洩、舒服、愉快或自覺可以不必再討論此議題的感受。
3. 在行為上當事人已嘗試改變或已有改變者。
4. 經由協同分析者共同討論一致同意。

(十三)正向轉變歷程之綜合分析

將每一個當事人的整體脈絡都分析完之後，則將正向轉變歷程作一綜合分

析，並歸納出一情緒轉變架構圖。故本研究之情緒轉變架構圖是在將所有的諮商歷程分析完後，加以統整歸納後產生的。

參、結果與討論

一、諮商中引發情緒出現的因素

就本研究對當事人諮商歷程的分析，發現引發情緒的因素共有七大類，各類別的特徵及內涵說明如下：

(一)外在因素喚起當事人的情緒感受

外在因素是指有一明顯的人、物或場境。意即當事人在描述或經驗到這些外在因素時，會因為這些因素而喚起相關的情緒，這又包括兩類：

- 1.喚起對描述內容中人物、情境的情緒。
- 2.諮商情境此時此刻給當事人的立即感受：是指諮商當下的情境、氣氛、當事人的行為反應或諮商師的處理所造成的。又可分為：
 - (1)當事人的抗拒、防衛。
 - (2)諮商情境的特性。
 - (3)諮商師的處理。

(二)相關情緒基模因素的喚起

當事人提到某一因素而喚起相關的情緒基模。會喚起當事人情緒基模的因素，可能是一個人、一句話、一個具有特別象徵意義的手勢、動作或物品，其實這就是將當事人的情緒基模象徵化出來。

(三)自我檢視

這類喚起的情緒因素是指當事人內在的一個認知評價系統，對自己的行為或描述內容人物的評價，而產生的情緒感受。此類因素又可分成兩種：

- 1.對自己在諮商或平時的行為表現給予評估。
- 2.對所描述的人、物或場景予以評價。

(四)表達壓抑的情緒或想法

這類喚起情緒的因素是將平常壓抑著的情緒，在諮商互動中表露了出來，而產生一種舒服、輕鬆、有暢快感覺的情緒。

(五)情緒感受的繼續經驗

這類喚起情緒的因素是指在諮商過程中，當事人可能針對某一人、物或場景，在不同的情緒段落反覆感受好幾次，往往當事人在不同段落的情緒感受都會有所不同。這類因素引發出來的情緒，可能會隨著繼續經驗而越來越強烈；但也有可能是越來越趨於平靜。

(六)核心困擾的接觸

這類情緒喚起的因素是指當事人碰觸到他的核心困擾時，所引發出來的情緒，多半都會引發出當事人強烈的情緒。

(七)問題解決

是指當事人對其困擾或某一事件有新的想法、感受或察覺之後，而引發的情緒。這類的情緒幾乎都是在整個諮商轉變歷程的後面階段才會出現。

綜上可知，引發一個人情緒的要素可歸成兩大類，一種是直接引發情緒的反應，另外一種是經過個人認知或後設認知的檢視、監控之後產生的情緒反應。Leventhal(1982, 1984)指出個體在建立情緒基模時是同時包括兩部份：一是個體對這個情緒事件的特性及相關因素的認知；二是個體對這個事件的情緒感受（例如憤怒、高興……）。所以，可能是一句話、一個動作或一個眼神……等等就會引發一個人的情緒，直接引發情緒反應的例子多是屬於此類。它具有這樣的特性：它是比較快速，且發生在諮商歷程中比較前面的階段，都是很明確的在描述或經驗某個人、物或場景，且描述的內容變換多且快，也就是說很快的喚起情緒，但隨著諮商的繼續進行，情緒也很快的跟著轉變。透過認知、後設認知所引發出來的情緒都是在諮商歷程中比較後面的階段，且表達內容往往都是一直聚焦在某個人、物或場景。這說明了要修正一個人的情緒基模是要先讓當事人充分的察覺其情緒，然後再不斷的精緻其情緒基模（Safran & Greenberg, 1991a）。

研究者從歷程的角度來分析，也發現上述七個引發情緒的因素，其實也具有前後的關連，即比較前面的因素多半也較會出現在諮商歷程中較為前面的階段。這也說明了個情緒或隨著情緒的訊息被阻擋或拒絕時會造成不適當的情緒反應，

但情緒的改變卻也不單單只是一種淨化或表露而已，應該還包括情緒的喚起，進入、檢視當事人的情緒基模，如此才有可能改變對自我或他人的觀點（Elliott, Wexler, 1994；Greenberg, Elliott & Froster, 1990；Safran & Greenberg, 1991）。故研究者特將上述的七種因素和第二節所討論的伴隨情緒的想法和反應綜合於表一。

二、伴隨著情緒的想法或反應

有關當事人情緒出現時，伴隨著的想法，研究者以諮商歷程的不同階段來加以統整分析。

(一)關係建立階段

在關係建立階段的過程中，研究者將當事人伴隨著情緒出現的想法分成兩種類型：

- 1.抗拒、自我防衛：在諮商初期當事人若出現抗拒及防衛時，其伴隨的想法多半都會有很多的考慮：到底要不要講？如果講的話要講到什麼程度？此時明顯的反應就是講話變得吞吞吐吐、沈默，或回答類似「其實也沒什麼問題」的口語內容。
- 2.接觸：這是指當事人在和諮商師簡單的互動後，會開始描述自己的困擾，但同時卻又不知要如何表達。此時當事人是清楚自己要談什麼，也準備好要談，但內心會遲疑，甚至會問諮商師要怎麼講。心裡多半在思考要講什麼、或如何講。因此，在口語表達上就常會沈默或遲疑。

(二)情緒探索階段

這一階段當事人的想法，其實都是隨著描述的內容在變化，當事人只是專心想著此時所表達事情的內容。當事人常出現的一種行為反應，就是會用多種的表達方式試圖把自己的感受、情緒、想法表達得很清楚，亦即很想講得讓諮商師明白，另外就是描述的內容很多樣化，轉變也很快，導致當事人的想法也跟著轉變很快。

(三)專注於內在狀態

在這階段，當事人除了像前一階段般的想著所描述的內容外，增加了認知評

估和自我檢視，如此使得當事人開始聚焦在困擾上，其情緒感受也越來越深入。這樣的過程使人覺得當事人的情緒感受和認知想法好像是融合在一起的。

(四)接觸核心情緒

在這階段其實有兩種類型，第一種是核心情緒的引發；第二種則是新舊想法的衝突。茲將這兩種類型分述於下：

- 1.核心情緒的引發：所謂核心情緒的引發多半都是當事人已壓抑不住前面階段醞釀出來的情緒。在這時候當事人完全沒有其它的想法，腦筋一片空白或只是想著所描述的人、物或場景。但隨著情緒減弱的同時，內在又會有一些新的想法出現。
- 2.新舊想法的衝突：當事人不像前者有強烈的情緒出現，而是一直思索、察覺一個新的想法，但新舊想法間卻有衝突或矛盾，這衝突、矛盾就一直激盪著當事人。

(五)精緻化階段

經過前一階段之後，當事人原先的一些想法會有所轉變，但又尚未確定。這時當事人的想法常會變得很快，甚至會否定剛才所講的話，也因為如此，當事人常否定或修正諮商師的反應。研究者又將此一階段細分成兩種類型，茲分述如下：

- 1.修正舊有情緒基模：在這一階段當事人已沒有很強烈的情緒，開始有一些新的想法在醞釀，但這些想法還沒有很確定，當事人此時的想法會跳得很快。剛才的一種想法，一下子就又被當事人自己修正或否定。
- 2.內在衝突：當事人繼續延續前一階段新舊想法的衝突，一直在思索及感受新舊觀念間的衝突。但衝突的強度會逐漸減弱，經過精緻後的想法或感受會越來越確定。

(六)洞察階段

到了此階段，因當事人經過前一階段的評估之後，已很確定自己新的想法，而這種想法會使自己更輕鬆愉快，所以，整個人的反應就變得很輕鬆，也更清楚地確定自己新的想法。

從上述的分析，研究者將其摘要成表一。當事人所伴隨的想法和反應，在不

同階段會有很大的不同，從考慮到底要不要說，經過開始描述、專注、檢視的過程，到核心情緒的引發，最後產生新的觀點、想法，整個過程可以感受到當事人是從外圍逐漸的往自己核心部份邁進；通常都是在接觸核心情緒之後，才有可能出現新的想法。這樣的一個結論呼應了第一節的結果分析，即一個人要修正情緒基模，一定是逐步的從外圍往核心精緻化，前面階段當事人是在充分察覺其情緒，它的功能就像是在做背景的佈置，到了接觸核心情緒之後，當事人一直聚焦在某一個人、物或場景上，不斷的重新體驗、精緻化進而達到修正的效果。這也說明光是情緒喚起仍不代表能修正當事人的情緒基模，但它卻是一個重要的因素（Safran, Greenberg, 1991）。



表一 伴隨著情緒的想法、反應和引發情緒因應摘要表

階段		主要情緒狀態	伴隨的想法	伴隨的反應	引發情緒的因素
關係建立階段	抗拒、防衛	緊張、擔心、掙扎	1.在思考要如何表達、形容所要描述的人物或到底要不要講。 2.回憶、搜尋相關資料	1.說話顯得有點吞吞吐吐。 2.有比較多的沈默。 3.回答類似「其實也沒什麼問題」的內容	1.諮商情境讓當事人尙未能完全信任，且要面對自己的困擾時會抗拒或防衛
	接觸	有點緊張、焦慮，但和抗拒、防衛產生的緊張情緒內涵不同。	1.不知如何開始描述？ 2.想要把困擾描述的讓諮商師聽得懂。	1.詢問諮商師要如何開始。 2.短暫的遲疑。	1.對諮商情境和諮商師的陌生。
情緒探索		各種情緒都有，隨著描述的內容而不同	1.專注於所要描述的內容，所以，內心所想到的都只是當下所要表達的內容，可能是某個人、物或情境。	1.會用不同的方式來表達他所要陳述的內容，例如以台語來陳述。	1.描述內容的人、物、場景喚起當事人的情緒
專注於內在狀態		常會有兩種不同的情緒出現，一種是描述內引發的情緒，另一種是自我內在的認知評價之後產生的情緒	1.主要的仍然是想到所描述的人、物或場景。 2.但多了一些內在評估、自我檢視的內在活動。 3.比較會一直在內心壓抑自己的情緒	1.會有比較多的沈默思考的行為出現。 2.對於具關鍵影響的因素會有比較多次的重複描述。	自我檢視 1.對自己行為表現的評估。 2.對描述內容的評價。
接觸核心情緒	情緒的抒解	傷心哭泣或其它明顯的情緒表現。	1.想著引發其情緒的關鍵人、物或場景。 2.隨著情緒的減弱，會有一些新的想法逐漸出現	1.情緒的外顯反應，如聲音、臉部表情…等等表意系統的明顯出現。	1.將壓抑的情緒表達出來。 2.接觸到自己核心的困擾。
	情緒、認知的接受	有一點矛盾	1.一直在思索內在醞釀出來的新想法，內在有察覺但會想拒絕承認。	1.談話內容焦點在某一情緒或關鍵因素。 2.偶會因為內在的思索而沈默。	1.情緒的繼續經驗。 2.認知系統不斷的自我檢視。
精緻化	修正情緒基模	緊張、焦躁	1.覺得諮商師誤解了他真正的意思。 2.一個新的想法逐漸形成且在澄清之中。	1.常會否定諮商師所做的簡單反覆。 2.當事人自己所表達的內容有時會有後不同的現象。	1.引發情緒因素的再經驗。 2.繼續自我檢視。
	內在衝突	搖擺不定，掙扎	1.一直思索及掙扎，仍在考慮自己是不是真的有那樣的感受，即雖然已察覺到自己的困擾，但仍在懷疑。	1.因思索而沈默，沈默的時間會很久	1.自我內在更進一步的檢視自己的想法和感受。
洞察		輕鬆、被肯定	1.新的觀點或想法出現。 2.接受一直不願意承認的想法。	1.整個講話的語調變的比較輕鬆。	1.因為對自己的困擾有了新的感受或察覺，亦即覺得事情已經解決了。

三、當事人情緒轉變歷程之綜合分析

(一)情緒成功與未成功轉變諮商歷程間的差異

有關成功情緒轉變的諮商歷程，和情緒未成功轉變諮商歷程比較之後，分別就階段內容、情緒感受和互動過程等三個向度，歸納出以下結論。

1.就階段內容：兩組比較後，成功情緒轉變諮商歷程有下述三個特徵：

(1)探索情緒與專注內在狀態二階段的反覆循環現象。

(2)接觸核心情緒前充分地醞釀過程。

(3)精緻化過程。

2.就情緒感受：兩組比較後，成功情緒轉變諮商歷程有下述三個特徵：

(1)情緒感受的多樣性。

(2)情緒與認知的交互運作。

(3)活化情緒的現象。

3.就互動過程：兩組比較後，成功情緒轉變諮商歷程有下述二個特徵

(1)情緒充分探索後，當事人會主動朝核心困擾邁進。

(2)諮商師緊密地跟隨著當事人的諮商步調。

(二)促成情緒轉變的要件

研究者綜合、比較了情緒成功與未成功轉變的諮商歷程後，歸納出以下五點情緒成功轉變的要件。

1.關係建立是相當重要的：諮商關係的建立對整個諮商的成效具有關鍵性的影響，從本研究發現情緒未成功轉變的諮商歷程，之所以無法到達精緻化、洞察階段，諮商關係上尚未建立穩固是一重要原因。關係的建立要穩固，通常要經過當事人抗拒的試鍊，或較長時間的培養。

2.當事人的情緒再體驗是相當重要的：當事人的情緒再體驗是使整個諮商有效的的關鍵，也是整個諮商歷程最核心的部份。要能使當事人情緒再體驗，則要讓當事人有足夠的時間去醞釀，亦即是當事人充分的探索其情緒之後才會發生的。當事人再體驗的過程會在專注於內在狀態和探索情緒兩階段來回的交替、循環過好幾次，然後焦點在核心情緒上。情緒再體驗的

另一特點就是要能讓當事人在諮商當下體驗其情緒感受，也就是要讓當事人能活化其情緒。

- 3.精緻化過程有助於當事人修正其情緒基模：當事人在引發核心情緒之後，當事人一些以前被壓抑的想法、感受開始浮現，但都不是馬上形成新的觀點或感受，而是經過反覆的推翻、修正的精緻化過程，最後才產生新的想法和感受。
- 4.認知運作的重要性：從本研究可以發現從關係建立到洞察的六個階段，當事人的認知運作一直伴隨著當事人，研究者認為像這樣一個情緒、認知同時或交替出現的過程，就是產生改變的動力，證明了諮商的時候是不能偏頗認知或情緒。反觀情緒未成功轉變的諮商歷程，都沒有此一複雜的交替出現的現象。
- 5.諮商步調一致的重要性：情緒未成功轉變的諮商歷程，可以簡要的說就是諮商師和當事人的步調不一致。例如當事人C是諮商師的步調太快，當事人E則是當事人的步調太快。從研究發現：當事人探索情緒是一很重要的基礎過程，諮商師應讓當事人能充分的探索，因此，只要積極傾聽，配合簡單反覆，適時的詢問，就是最好的處理。另外，當事人在關係建立尚未穩固，探索又不夠充分時，千萬不可引導當事人去接觸核心情緒。

(三)正向轉變歷程

綜合本章各節的分析，研究者將情緒成功轉變的歷程繪製成圖4-4。

圖2中間的部份是主要的六個階段，並將各階段的情緒特徵、行為特徵和伴隨想法摘要於表中。可以看到當事人的情緒轉變歷程，是從關係建立階段開始，歷經探索情緒、專注於內在狀態、接觸核心情緒、精緻化，最後的洞察階段。其中的探索情緒和專注於內在狀態是不斷相互交替、循環。專注於內在狀態和接觸核心情緒有時也會有這種交替、循環的現象，只是沒有那麼頻繁。

圖二的上方則是諮商順利進展會產生的轉變。例如順利地經過關係建立和探索情緒階段，諮商師和當事人通常就能建立起一個很穩固的諮商關係。當事人若能專注於內在狀態、接觸核心情緒，然後精緻化，則當事人也會從情緒的體驗到察覺內在的衝突、矛盾，到能察覺到自己內在的需求，最後會進入洞察階段。

圖二的下方則是當事人的認知運作，從圖中可以得知，當事人的認知運作是出現在整個諮商的歷程中，和當事人的各階段相互影響的，若沒有認知的運作，當事人是不可能產生這樣的轉變。

肆、結論與建議

一、結 論

綜合資料分析的結果與發現，研究者依據本研究提出的研究問題，分別作成如下的結論。

(一)諮商中引發情緒的因素

本研究歸納出七類引發情緒的因素：外在因素的喚起、相關情緒基模因素的喚起、自我檢事、表達壓抑的情緒或想法、情緒感受的繼續經驗、核心困擾的接觸、問題解決等七類。

(二)伴隨著情緒的想法或反應

當事人所伴隨的想法和反應，在不同階段會有很大的不同，從考慮到底要不要說，經過開始描述、專注、檢視的過程，到核心情緒的引發，最後產生新的觀點、想法，整個過程可以感受到當事人是從外圍逐漸的往自己核心部份邁進；通常都是在接觸核心情緒之後，才有可能出現新的想法。

(三)當事人情緒轉變的歷程分析

成功轉變與未成功轉變諮商歷程間的差異可從整個諮商歷程的階段內容、情緒感受和互動過程三個向度來加以區別。

促成改變的要件歸納為關係的建立、當事人情緒的在體驗、精緻化過程、認知的運作和諮商步調的一致性。

四)諮商轉變歷程

本研究將當事人成功情緒轉變的歷程，統整為：關係建立、探索情緒、專注於內在狀態、接觸核心情緒、精緻情緒和洞察等六個階段。從圖二可以看到當事人的情緒轉變歷程，是從關係建立階段開始，歷經探索情緒、專注於內在狀態、

接觸核心情緒、精緻化，到最後的洞察階段。其中的探索情緒和專注於內在狀態是不斷相互交替、反覆循環。專注於內在狀態和接觸核心情緒有時也會有這種交替、循環的現象，只是沒有那麼頻繁。

圖二的上方則是諮商順利進展會產生的轉變。圖二的下方則是當事人的認知運作。當事人的認知運作是出現在整個諮商的歷程中，和當事人各階段的情緒感受相互影響。

二、建 議

本節根據研究的結果與發現，分別對諮商實務工作者及未來研究提出建議：
(一)對諮商實務工作者之建議

1. 熟悉各種可以喚起情緒的因素

本研究所發現七類喚起情緒的因素，可以說涵蓋了整個諮商歷程，而且從整個諮商歷程的分析也發現，在不同階段有不同的喚起因素，說明了這七類情緒喚起的因素是有層次順序之分的。另外，從情緒喚起因素的內容分析也說明情緒的改變不單單只是一種淨化或表露而已，應該還包括情緒的喚起和進入、檢視當事人的情緒基模。這些都是諮商實務工作者宜深入瞭解的。

2. 瞭解關係建立的重要性

就情緒成功和未成功轉變歷程分析的比較，可以知道諮商關係是諮商成功的一個基礎。從本研究中發現情緒成功轉變的當事人，在諮商的過程都有和諮商師建立起相互信任的關係，也都有感受到被諮商師瞭解的喜悅。因此諮商實務工作者宜瞭解關係建立的重要，及熟稔如何建立良好的諮商關係。

3. 妥善處理當事人的防衛與抗拒，建立正向的諮商關係

多半當事人在諮商的初期，都比較會防衛或抗拒，但這也同時是諮商師和當事人建立良好諮商關係的契機。在本研究發現只要諮商師以開放、包容的態度，以簡單反覆、開放式詢問及偶而簡單扼要的同理，就是解除當事人防衛抗拒的最好方法。

4. 陪當事人充分地探索情緒，勿急於引導當事人更深一層的探索

從本研究發現情緒成功轉變的諮商歷程，都有三分之二的時間是在探索情緒

的過程。因此，若急於引導當事人作更深一層的探索，反而會使當事人產生抗拒、防衛的行為。另外若情緒的探索還不夠充分，就很快地引發核心的強烈情緒，對諮商也會有負面的影響。這些都是諮商實務工作者宜注意及瞭解的。

5. 活化情緒的重要性，是整個諮商進入核心的重要關鍵

將當事人的情緒活化起來，可以說是情緒轉變歷程最重要的部份。諮商實務工作者宜深入瞭解。活化情緒的一個特點就是，當事人開始會聚焦在某一議題或情緒事件上，開始深入的探索，而且會將他的情緒感受在諮商當下體驗。

6. 分辨當事人的再體驗和陳述體驗間的差異

當事人的再體驗或陳述體驗過程，若只從當事人的口語描述內容或逐字稿的內容來比較其實是很難分辨的，但兩者在諮商的效果上卻有很大的差異。因此，諮商師要能分辨、察覺兩者間的差異。就本研究的發現：若當事人會經常跳回表面的陳述或轉換話題，則他是在陳述體驗。若當事人會焦點在某一主題，然後一直深入，且會利用各種的表意動作組型來表達，則是再體驗。

7. 察覺並配合著當事人諮商的步調的重要性

配合著當事人諮商的步調是建立關係、探索情緒進而活化當事人情緒的重要因素。要能配合當事人諮商步調的一個原則就是緊密地跟隨著當事人。在不同階段要有不同的處理方式，在關係建立及探索情緒階段，諮商師最多的處理是開放式詢問、簡單反覆配合簡單扼要的同理。到了專注於內在狀態、接觸核心情緒時，諮商師同理、面質、深度同理或解釋的處理，可以將當事人的情緒聚焦、停留在某一個點上，讓當事人能更深刻的去體驗；在精緻化階段諮商師則又會有比較多的同理及簡單反覆，讓當事人將其修正後的情緒、想法表達出來。

8. 瞭解認知運作和情緒感受的相互影響對整個諮商的影響

從本研究可以發現，其實整個諮商歷程當事人的認知和情緒的部份是伴隨在一起的，每一個階段當事人的認知運作都擔負了重要的角色，從開始對諮商關係的檢視，接下來使當事人聚焦在核心情緒，以及當事人精緻化其情緒的過程，都顯示認知在諮商過程和情緒的相互影響，使得諮商產生微妙的動力。諮商實務工作者對兩者相互影響而產生的微妙動力宜深入瞭解。

9. 熟悉情緒再體驗歷程的六個階段

情緒成功轉變的諮商歷程，本研究統整為六個階段。這六個階段雖有前後之分，但不是直線式的進行過程，中間有相互循環及交替的現象。另外本研究也歸納出每一階段當事人情緒、行為及伴隨想法的特徵。這些對於諮商實務工作者應有具體的幫助，值得深入瞭解熟悉。

(二)對未來研究的建議

研究者針對未來想從事相關主題研究時，可以注意的幾個建議：

- 1.本研究的每位當事人都只訪談錄音四次的諮商過程，這樣的次數其實是太少了，日後研究宜收集完整的全部諮商過程。
- 2.本研究的每位當事人都只分析四次諮商中的某一情緒事件，並未對其它情緒事件分析，但一個完整的諮商，常不只談一個情緒事件，所以，對同一個當事人不同情緒事件的分析比較，也是日後研究可以考慮的研究方向。
- 3.本研究只收集六位當事人作為本研究的樣本，雖然對於研究者已是一很大負擔，但日後可以在本研究的基礎上，繼續收集更多的個案，來精緻本研究所提出來的情緒轉變諮商歷程架構圖。
- 4.本研究的主要焦點是放在當事人情緒轉變的歷程，對於諮商師的意圖、情緒、想法的轉變都未探討。日後研究可以針對諮商師的部份來加以分析探討，以補本研究之不足。



參考文獻

- 許秀惠（民82）：諮商歷程中諮商員意圖與口語反應之分析研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文。
- 陳秉華（民83）：諮商改變歷程的研究新典範。國立彰化師範大學諮商歷程學術研討會，頁21-46，國立彰化師範大學輔導學系印行。
- 楊淑蘭（民84）：諮商研究方法學之探討。輔導季刊，31（4），頁2-9。
- 廖梅花（民82）：諮商理論中的大同和小異及其啓示。國立彰化師範大學諮商歷程學術研討會，頁14-21，國立彰化師範大學輔導學系印行。
- 廖鳳池（民83）：諮商員自我認知對諮商關係暨諮商行為影響之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文。
- Clarke ,K.M.(1989).Change Process in a Creation of Meaning Event. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* . 64 (3), 465-470.
- Elliott,R.(1984).A Discovery-Oriented Approach to Significant Change Events in Psychotherapy : Interpersonal Process Recall and Comprehensive Process analysis.In L.N.Rice & L.S.Greenberg(Eds.)*Patterns of change: Intensive analysis of psychotherapy process*(pp.249-286).New York: Guilford.
- Elliott,R.&Wexler,M.M.(1994).Measuring the Impact Sessions in Process experiential Therapy of Depression: The Session Impacts Scale. *Journal of counseling Psychology*,41(2), 166-174.
- Greenberg,L. S. (1986).Change Process Research. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 54(1), 4-9.
- Greenberg, L. S., Elliott, R., & Lietaer,G.(1994).Research on Experiential Psychotherapies. In E. B. Allen & L. G. Sol(Eds.),*Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*.(pp.509-539).New York:Wiley.
- Greenberg,L. S. & Safran, J.(1987).*Emotion in psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Leventhal,H.(1982).The integration of emotion and cognition: A view from the

- perceptual-motor theory of emotion. In M.S.Clarke & S.T. Fiske(Eds).*Affect and Cognition* .Hillsdale, NJ:Erlbaum.
- Leventhal,H.(1984).A perceptual-motor theory of emotion. IN L.Berkowitz (Ed.) *Advances in experimental social psychology*,(pp.117-182).New york: academic Press.
- Mahrer,A.R.(1988) Discovery-Oriented Psychotherapy Research:Rationale, Aims, and Methods. *American Psychologist*, 43(9),694-702.
- Mahrer,A.R.(1989a).*Experiential Psychotherapy Basic Pratices*. University of Ottawa Press.
- Mahrer,A.R.(1989b).*How to Do Experiential Psychotherapy:A Manual for Practitioners*. University of Ottawa Press.
- Mahrer,A.R.(1996).Discovery-oriented research on how to do psychotherapy. In Dryden,W(Eds.).*Research in counseling and psychotherapy: Practical applications*. pp.233-258.London:Sage.
- Rice ,L.N., & Greenberg, L. S. (1984). The new research paradigm. In L. N. Rice & L.S. Greenberg(Eds). *Patterns of change: Intensive analysis of psychotherapy process* (pp. 7-26).New York: Guilford Press.
- Rogers, C. R.(1961).On becoming a person. Boston: Houghton Mifflin..Safran ,J.D.& Greenberg,L.S.(1991a).Emotion in Human Functioning :Theory and Therapeutic Implications. In J.D.Safran & L.S.Greenberg (Eds.) *Emotion, Psychology, and Change*.(pp3-19).New York:Guilford
- Safran ,J.D.& Greenberg,L.S.(1991).Affective Change Processes: A Synthesis and Critical Analysis. In J.D.Safran & L.S.Greenberg (Eds.) *Emotion, Psychology, and Change*.(pp339-363).New York:Guilford
- Watson, Jeanne C.(1996).The relationship Between Vivid Description , Emotional Arousal, and In-Session Resolution of Problematic Reactions. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*.64(3).459-464.
- Wiseman, H.(1992).Conceptually-Based Interpersonal Process Recall (IPR) of Change

Events. In S. G. Toukmanian & D. L. Rennie (Eds.) *Psychotherapy Process Research: Paradigmatic and Narrative Approaches* (pp. 51-76) .Newbury Park , CA :Sage.



附 錄

訪談大綱

非常謝謝您參與本研究，接受訪問。我們的訪談大約需要兩個小時左右。在訪問過程中，希望您按照您真實的感受來回答，所有的資料只供研究分析用，內容絕對保密，所以，真的請您放心回答。在前幾天您與輔導老師的晤談過程中，我知道您的輔導老師有引導您回顧及重新體驗一個您一直感到很困惑、不期望發生或很訝異自己的反應的情境。我們將它稱之為您的困境情緒反應，

現在我很想瞭解您在整個晤談過程中，您內在情感、認知的轉變情形。我們會一起聽晤談過程的錄音帶，請你一邊聽錄音帶，一邊回想當時你的感受和想法，但切記！是以你當時正在接受晤談時的感受、想法，而不是你現在重聽錄音帶時的感受、想法，聽錄音帶的目的只是要刺激或提醒你回憶起當時的感受。

當你聽到一段自己有深刻激動情緒反應，或情緒有明顯轉變的體驗，或認知有明顯轉變（如有一新的想法、觀點）時，請你告訴我暫停錄音帶，我們將對那一段過程加以深入探討。在訪談的過程中，你可能會覺得我好像會一直重複問類似的問題，或在一個點上問好幾次，目的是想要能得到更詳實、更精細的內容，所以，當你有不舒服或很疲累的感覺時，請讓我知道。請問還有沒有什麼疑問？（沒有疑問後開始聽錄音帶，找到其困境情緒反應點之後，開始以下的訪談）

請問你在準備進入諮商室，或要坐下來跟輔導老師正式談話之前，

- 一、那時候，你的心情或情緒的感受是什麼？可不可以將它描述的讓我知道。若用一個形容詞來形容你會怎麼形容？
- 二、你是如何覺察到你那些感受？你的外顯行為有沒有什麼不同？
- 三、能否說明一下，為什麼你會有這些感覺，當時你的內心在想什麼或是有什麼想法？

首先，讓我們回到你開始提起你的困境情緒反應的那時候。

- 一、那時候，你有什麼樣的心情或情緒感受？可不可以將它描述的讓我知道

- 道。若用一個形容詞來形容你會怎麼形容？
- 二、你是如何覺察到你那些感受？你的外顯行為有沒有什麼不同？
 - 三、能否說明一下，為什麼你會有這些感覺，當時你的內心在想什麼或是有什麼想法？

接下來的談話裡，你的感受和想法是否還有明顯的變化，讓我們將錄音帶轉到那裡，

- 一、那時候，你有什麼樣的心情或情緒感受？可不可以將它描述的讓我知道。若用一個形容詞來形容你會怎麼形容？
- 二、你是如何覺察到你那些感受？你的外顯行為有沒有什麼不同？
- 三、能否說明一下，為什麼你會有這些感覺，當時你的內心在想什麼或是有什麼想法？
- 四、你認為你為什麼會有這些轉變？是你自己發生的改變還是輔導老師或環境中的哪些因素，使你有這些轉變？



The study of the clients' emotion re-experience during the period of counseling

Zu-An Chen

Abstract

The study is to understand the process of the clients' emotion re-experience during the period of counseling. When the clients re-encountered emotional disturbances, the researcher analyzed the context of their emotion changes, the factors of causing emotions, and the thoughts accompanied with emotions. In comparison with the counseling process of the successful and unsuccessful emotional transition cases, the frames and elements of the successful ones are induced. With the interviews about the clients' interpersonal process recall, the analytic materials were provided. Furthermore, with Mahrer's Discovery Counseling Research, the analysis on the quality measure was proceeded. Five clients and sixty-one emotion episodes were analyzed. The result concludes that there are seven factors to provoke emotions, the recall by exterior factors, the recall by emotion schemes, self-examination, expressing the repressive emotions or thoughts, continually experiencing the causes of emotions, contacting the core of disturbances, and solution. The counseling process of the successful emotion transition cases sums up to six phrases, establishing relation, exploring emotions, focusing on inner states, contacting emotion cores, subtilizing, and observing. The differences between the successful and the unsuccessful cases are the successful ones have a longer exploring emotional process, have more emotion and recognition cycling phenomena in the transition process, feel more various emotions, and experience the process of subtilizing and activizing emotions. The factors which urged their emotion transitions are the relation establishment, the clients' emotion re-experience, the subtilized emotions, the interactions of emotion and recognition, the identical

counseling paces. Based on the analytic process of all five clients, the researcher induces a frame of emotion transition process, and at the end, according to the conclusion and findings, provides certain suggestions.

Key Word : emotion re-experience

