

【諮商與輔導①～⑩】講義

【第一篇】 諮商理論

第一章 精神分析取向

第二章 存在治療法

第三章 個人中心學派

第四章 完形治療

第五章 現實治療

第六章 行為治療

第七章 認知行為治療

第八章 後現代治療取向

第九章 家族治療取向

【第二篇】 諮商輔導概論

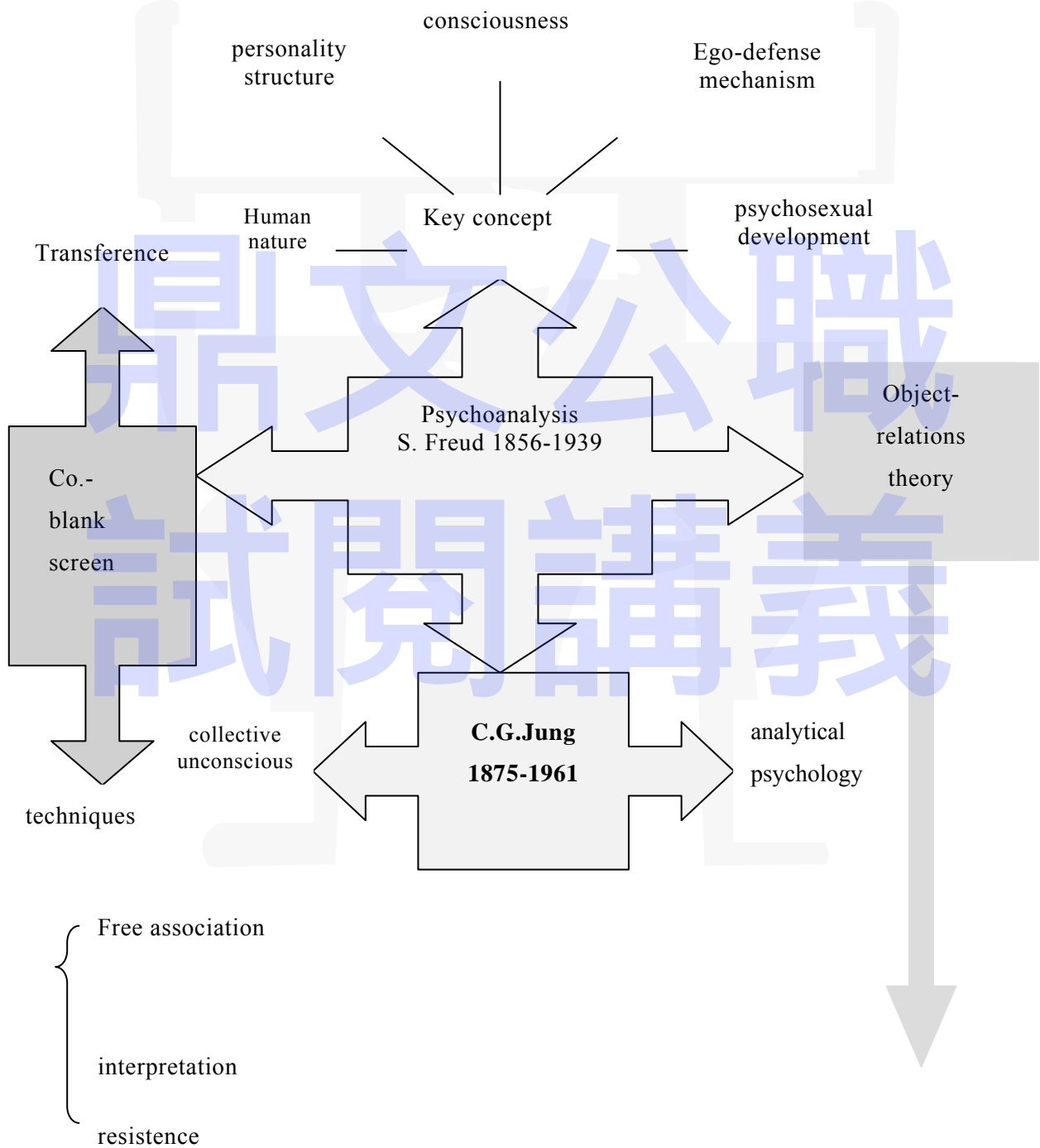
第一章 輔導原理概論

第二章 諮商輔導技巧

第一篇 諮商理論

第一章 精神分析取向

【精神分析治療 psychoanalysis】



壹、Sigmund Freud簡介（1856-1939）-奧國精神醫學家

身長在一個並不富裕的猶太家庭，父親雅各步·佛洛依德是一個毛織品商人，他十分嚴厲；母親阿瑪麗亞·佛洛依德是一個虔誠的猶太教徒；Freud 有 2 個異母哥哥，2 個同胞弟弟與 5 個妹妹，他排行老大。

Freud 非常聰明，成績名列前茅，各方面的才華受父母的培養，他選擇當神經科醫生。後來又從事生理方面的研究；因為家庭經濟衰落的影響，做了一名臨床助理醫生，由於在醫院表現突出，昇為一名住院內科醫生，並且持續生物學研究結合神經方面，他覺得精神病人腦裡有「本能」與「抵抗」，這 2 種衝動固定不變的過程稱為「壓抑」，當被壓抑的衝動跑出來，病人的病狀就產生了，這就是 Freud 的壓抑學說，當暴露壓抑，用判斷行動取代之，他稱此法為「精神分析」（Die Psychoanalyse）。

1902 年，幾位年輕的醫生包括 Alfred Adler 等等，組成一個「星期三心理學會」（The Wednesday Society）是心理分析運動的萌芽，後來還有非猶太人又是精神病醫院的台柱醫生 Carl Jung 的加入，更壯大聲勢。

1911~1913 年間，發生分裂，Alfred Adler 否定性慾的重要意義，認為形成精神病的原因是人的權力與慾望無法滿足與自卑感，1911 開創「個體心理學」（individual psychology）；Carl Jung 反對兒童性慾論與戀母情結，在 1914 樹立分析心理學（analytical psychology）。

1939 年得了口腔癌，動了 33 次手術，最後病逝於倫敦。

貳、重要概念

一、人格的結構

Freud 在人格的結構中，很清楚的提出了三種人格結構的形式，本我（the id）、自我（the ego）與超我（the superego），Freud 認為人是一個能量系統，能量在三種人格中分配，若是停留在本我狀態比較多，那麼其他兩個狀態就會比較少。

(一)本我

- 1.本我涵義：本我是人格最原始的面貌，人一出生時主要是受到本我的控制，整個本我的系統都是存在於潛意識裏，是精神心靈主要能量來源，也是本能的居所。它的特色是毫無系統、盲目的、衝動的和不能忍耐的。
- 2.本我的功能：本我的功能在於馬上為個人卸下焦慮而恢復到平靜的狀態，主要受「享樂原則」的支配，Freud 認為本我的人主要是以減少緊張、避免痛苦和得到快樂為主。
- 3.本我的特色：本我對現實是陌生的，它不成熟也沒有道德，唯一的動力就是不惜一切代價滿足本身的需要，沒有是非觀念，也缺少邏輯的推理。
- 4.案例：當強暴犯被捕時，法官問他：「為何強暴女人？」，強暴犯回答：「因為我有需要！」，法官又問：「你知不知道這樣會帶給別人很大的痛苦？」，強暴犯回答：「我

都有向她們說對不起！」

強暴犯是在一種本我的狀態，他只追求自己的享樂和需要，忽略了道德和良心，他的思考也缺乏邏輯，他以為說對不起就可以彌補所有的傷害，這是很幼稚的本我思考。

(二)自我

- 1.自我涵義：自我是人和環境慢慢互動發展出來的人格結構，自我並不是與生俱來。它的一部份屬於潛意識，而有些部份則是屬於意識，在意識的層面，它盡量讓人可以滿足社會的規範，而在潛意識的部份，它兼顧到本我的需求。
- 2.自我的功能：它的主要功能是完成本能和外界環境二者間的協調，受「現實原則」的支配，它是人的智慧和理性的所在地。它也是紀律管理和規範個人行為的執行者。
- 3.自我的特色：自我所做所為符合社會規範，能做合理的思考，可以區分想像與現實，而且有系統地計劃並逐步實行滿足需求的活動。
- 4.案例：當一個男人喜歡上一個女人時，它的本我很想滿足他自己性的需求，此時自我的人格狀態，就會協助個人按部就班的邀約女孩，有計劃的交往到滿足性的需求。

(三)超我

- 1.超我涵義：超我主要是從自我分化而出，大約在五歲或六歲的時候開始發展，它代表由父母傳給孩子的傳統和理想。它是一個監督者和審判官，告訴我們什麼事情合乎道德，什麼事是不道德的，它設法引導人走向更高尚的自我途徑。
- 2.超我的功能：基本上超我的功能是管制本我的衝動，引導自我走向合於現實社會的道德規範目標，力求達到個人的完美狀態。它是人格中道德的或公義的部份，它代表理想而非現實，追求完美而非享樂。
- 3.超我的發展：超我主要是在父母和社會文化的薰陶下，經獎勵和懲罰的學習歷程而形成的。獎勵建立了兒童的自我理想，使小孩有榮譽感與自愛感；懲罰則建立了兒童的良心，使其有罪惡感和自卑感。
- 4.案例：小孩早上起床想賴床，但是十歲的小孩對自己說：「因為我是好小孩，我上學都準時。」小孩有榮譽感和自愛感就可以自己起床，這是在超我的狀態。

	本我 (id)	自我 (ego)	超我 (superego)
性格	本我是人格的原始本能性衝動。	1.獲得基本需求的滿足，維持個體生存 2.調節本我的原始衝動，以符合現實要求 管制不被超我接受的原始性衝動	是父母管教與社會化的結果，包括 自我理想-按認同對象建立自我形象 道德良知-社會規範內化→自我管制
特性	受享樂原則 pleasure principle 支配，滿足本能需求→減少緊張、避免痛苦與得到快樂	受現實原則 reality principle 支配，管理、控制與規範人格	受道德原則影響，抑制本我的衝動，
與現實的關係	對現實是陌生的，沒有道德觀念，也缺少邏輯推理，不惜一切代價滿足本身需求	能分辨內心想像與外界真實的事物，作何合理的思考，有系統的計劃各種滿足需求的活動	在父母與社會的陶冶下，學習到獎勵與懲罰，獎勵→兒童自我理想有自愛感，懲罰→良心有罪惡感、自卑感
anxiety	本能性衝動無法獲得滿足而產生的焦慮	個人因內心衝突而生的焦慮，即自我無法協調三者產生的焦慮感	

二、人性觀

Freud 對人性的看法一般而言是悲觀的、因果論和負面的。他認為不合理的意志、潛意識的動機、生物性的本能需求和驅動力，及出生後最初六年性的發展對個體的行為具有決定的力量。

(一) Freud 對人性提出了六點假設：

1.心理決定論：

人所有的思想與行動都有其前因，每件事情都是有它的前因後果的，事情並不會單獨存在。

2.潛意識的心理歷程影響人的動機：

此一假設與前一假設即構成精神分析論對人性的基本觀點，Freud 認為所有行為皆有其原因，而且這個原因往往可在潛意識中發掘。所有人類的變態行為都是有原因的而存於潛意識。例如一個男人偷女人的內褲，可能是因為他想透過這種方式和女人靠近，內褲是一種親密物的象徵。

3.兩性觀：

每個人均有想靠近異性和異性親近的特性，這種特性所引起的罪惡感與焦慮感都會自然

的存在於每個人的潛意識中。每一個人面對心儀的異性都會不自主的緊張。

4.情緒的衝突性：

正向的感受往往伴隨著另外一些負向的感受，反之亦然；在一個人對世界反應時，常常僅僅表現了一種反應，另一種反應型態通常很容易被壓抑在潛意識中，在個人不自覺的時候表現出來，人們常常只覺察情緒反應中的一面。例如：愛恨交織的情緒中，我們只發現愛，而忽略掉恨的部分。

5.轉移作用：

個人過去的經驗移轉到現在和他人之間的關係中而不自覺，譬如：獲自某個權威者的不愉快感覺可能被轉化，以至於對所有代表權威的人均有不愉快的感受。最常被轉化的關係是和家人的關係，對父親的害怕、對母親的愛、對手足的競爭。

6.昇華作用：

將性的本能導向能滿足社會的非性活動，而且這些活動可能帶來一些滿足，Freud 一直相信昇華是促進文明發展的原動力，昇華也是個人面對焦慮時，最好的防衛形式。例如對性有衝動的藝術家透過繪畫性器官來表現他的內在能量和衝動，用合於社會接受的方式展現衝動，就是昇華的機制。

(二)生物本能 (instinct)

Freud 認為這是人格內在動力，用以解釋人類行為內在動力 (驅力)。

1.生之本能 (life instinct)

相當於性慾力 (libido)，是人類與生俱來的原始性衝動，Freud 後來擴大解釋為生之本能;C.Jung 解釋為人類生命的內在動力，除了促進性行為外，也促發人類在社會文化多方面的創造性活動，亦是一種尋樂的行為。

2.死之本能 (death instinct)

Freud 將之視為攻擊驅力 aggressive drive，是指在潛意識有想死或傷害自己別人的慾望。

※攻擊行為的另三種理論：

理論提出	攻擊理論
A.Adler	個人 will to power 權力意志促使下力求超越別人的表現
A.Bandura	社會學習論：模仿別人攻擊行為
J.Dollard v.s N.E.Miller	挫折攻擊假說：個體追求目標的動機性行為受到挫折導致

(三) Freud 將心智分為三部分

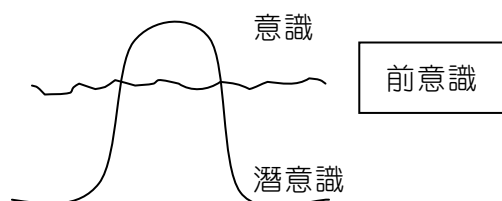
1.意識

如果人的心智是一個冰山，意識就是冰山浮在海面上的部份，它占的比例是少部分的。意識是由個人所知覺的一切所形成的內容，它與另二種意識內容比起來是較小的部分的，而它所知覺的內容是會不斷改變的，有些意識是從外部世界學習得來的，而大多數

是從前意識的下層升上來的。例如：一個人的名字，喜好。

2.前意識

前意識是心智冰山上上下下浮浮沉沉的區域，它有時在意識有時在潛意識，裡面的材料和內容有時可以被想起來，有時想不起來。前意識的內容可由自由聯想帶至意識，可是潛意識的素材變成意識的難度會有所不同，一方面要看分析進行時被分析者自由聯想程度，而另一方面要看個人的潛意識痛苦的程度，痛苦程度愈高，這些回憶愈難進入意識。



3.潛意識

(1)潛意識的重要：

潛意識層是 Freud 理論中最著名的觀念，他認為人的行為問題主要來自潛意識，這個時代的許多學者對於意識心理學所無法回答的部份， Freud 提供了一個可能的解答。

(2)潛意識的內涵：

潛意識是個人心智最大的部份，是冰山在水面下的部份，個人雖無法透過思考來知道，但是對一個人的思想和行動有極大的影響。潛意識材料有時很難用語言來表達，或像意識內容一般做系統的安排，它比較是片段的、不完整、幼稚和原始的。無法意識的潛意識。儲藏大量的人類經驗、記憶和童年壓抑的資料，大部份的心理素材是存於潛意識的範圍中。

①潛意識的來源：

主要來源有二：

其一是由意識所壓入的。

另一為從未意識過、而存在於原本人性中的慾望與需求。潛意識無法直接取來用做觀察研究的對象，而是從一個人的行為推斷出來的。

②對潛意識的瞭解：

由下列方法可尋求潛意識的概念與材料

I 夢：用象徵的方式，傳遞無法意識的需要、願望和衝突之象徵。

II 遺忘：講錯話和遺忘熟悉的名字。

III 催眠：受催眠後經過暗示而瞭解。

IV 自由聯想：從分析時自由聯想獲得的資料。

V 投射作用：從人們投射自己的想法和感覺的方式獲得的資料。

VI 精神分析：透過精神分析過程中的移情和詮釋。

三、心理動力對「焦慮」的觀點

(一)焦慮的內涵及心理動力

1. 焦慮是一種特殊的恐懼或憂慮，是一種激發個體去做某種事的緊張狀態。焦慮本身的功能是預警的作用，當個人感覺到危險即將來臨時，向自我發出一種警訊，讓自我採取適當措施，如果沒有焦慮的狀態，危險可能導致個人的死亡或毀滅。當人格的自我狀態無法以合理而真實的方法處理焦慮時，它就會改用另外一種自我防衛的方式出現。
2. Freud 認為人會有心理及行為的問題，大多皆由焦慮的因應不適當而來。當人的自我產生一種慾望時，想要得到的慾望就會產生一種緊張狀態，如果人們壓抑這種緊張，就會將這種心理能量轉化成一種自我防衛的形式，像是合理化或是否認。例如：當男人喜歡上一個人，他想向這個人表白，但是害怕會失敗，就安慰自己反正對方也沒有很漂亮，我還是自己一個人好了。
3. 整個焦慮和心理防衛的重點就在壓抑的這個機制，如果沒有壓抑，就會變成一種真實的表達，因為有壓抑所以在未來想要探索時會有抗拒的現象，Freud 曾說：「沒有抗拒就沒有精神分析」，抗拒的機制來自於壓抑的過程，透過潛意識的探索，這部分的東西才會被知道。
4. 壓抑之後，每個人會用不同的方式呈現自己，這就是防衛機制的來源，Freud 歸納了許多的不同防衛形式，這些形式也被後人不斷的擴充和引申。

(二)焦慮的種類有三：

1. 現實焦慮

又稱「客觀的焦慮」，這類焦慮導因於擔憂真實環境所造成的危險，焦慮的程度往往和現實威脅的程度成正比。例如：鄰人咳嗽擔心被傳染。

2. 精神性的焦慮

此焦慮所怕的對象是一種因為本能所造成的害怕，個人擔心自我無法阻止本能去做一些事情，以至於本能的慾望會漫延到不可收拾，而造成某些無法彌補的傷害性思想或行動。例如：個案害怕死亡，就一直不斷的洗手。

3. 道德焦慮

此焦慮是由良心所知覺到的危險而喚起的，一個有良好道德感的人，當他的處事違反道德規律時則會自覺有罪，並不需要別人判他有罪。例如：自己開車撞到人，深深感到後悔。這種焦慮是因為內在的良知所喚起的。

四、自我防衛機制

(一)自我防衛機制定義

1. 自我防衛機轉主要的功能在於幫助個體克服焦慮和保護因焦慮受到威脅的自我，一般而言，並不需要將自我防衛看成一種病態的行為，因為大部分的人在現實生活中，或多或少都會使用這種解決焦慮的方法。

- 2.只有在自我防衛機轉成為個人逃避現實真實生活方式的情況時，才會真正產生問題，如果只是將自我防衛當做保護自己的一種方式，仍然對個人有相當的價值。
- 3.每個人所採取的自我防衛形式各有不同，這是依照每個人身心發展的情況和焦慮的情況而展現出不同的方式。
- 4.自我防衛機制否定或歪曲現實和在潛意識層活動，個人本身是無法透過意識狀態知覺到的，只有透過特定的方式，才有機會探索。

(二)常見的自我防衛機制

1.壓抑（repression）

Freud 曾經說過「壓抑是一切心理防衛機制的起始點」，當一些具有威脅或極度痛苦的記憶、想法及感覺，出現在個人的生命中時，人會啟動壓抑的自我防衛機制，透過遺忘這些心靈創傷或引起焦慮的生活內容，將無法接受的真實訊息壓作潛意識的領域，讓傷痛的記憶、想法及感覺永遠排除在意識之外，藉以保護自己。例如：忘記自己的生日，可能顯示自己不想記得自己的不重要。

這些壓抑的資料會透過不同形式的防衛機制顯現出來，像是投射或是合理化，所以壓抑是許多別的自我防衛作用的前身，焦慮通常先進入壓抑，再經由其它的防衛機制表現出來。

2.否認（denial）

生命中的創傷事件發生時，人常有不願面對現實真相的狀況，以不正視現實威脅的存在來防衛那種創傷的焦慮，拒絕去真實地接受引起焦慮的現實，因為現實常常過於痛苦讓人無法承受，就告訴自己事情沒有發生。例如：許多人在被告知親人死亡的那一刻，都有覺得自己在作夢的感覺。這就是否認的一種反應，透過作夢的感覺，讓自己不會活在現在，感受那種痛苦。

3.投射（projection）

把自己因為超我作用而無法接受的思想、感受、行動，投到別人身上，認為別人的思想、感受、行動是自己不能接受的狀況，指責別人的錯誤，透過這樣的指責，隔離掉自己罪惡的本我衝動。有時候也因為這樣就將自己與現實隔離，或是扭曲了真相。

例如：有些人會對另一個人說：「我知道你喜歡我，為何你不肯向我表白。」這個喜歡可能是當事人投到他所喜歡的對象上的，而遠離了事實。許多瘋狂的追星族常常會有被明星喜歡的感覺，這多半是一種自己心裡的投射所造成。

4.內射（introjection）

投射是將自我不能接受的心理訊息從個人的知覺中排出，但內射則是將外在刺激訊息吸收進來，最常被吸收的是一些父母或社會的價值觀。

例如：有一些受虐的孩子，在她們受虐的過程中吸收了施虐者的價值，認為是自己不好才會有這個懲罰，長大後這些受虐者可能也會變成施虐者，因為他們把這些價值吸收了進來。