

談 諮商與心理治療

■ 馮觀富

一、概 言：

諮商一詞，在今日社會各階層，使用頗廣，只要遇上問題，必須與對方協調解決，脫口而出就是諮商，可以說動輒都是諮商，但有幾人真正能了解其義，尤其今日各級學校實施輔導工作，更重視諮商技術，而大部份人僅止於說說而已，真正要使用諮商，站在心理輔導觀點，確非易事。

「諮商」按我國詞源的解釋，「諮者，謀也，問也，商者，度也。商略也。度酌量度。反復酌度」。簡言之，諮商即「詢問疑惑，審訂策略」。

若按心理輔導與治療而言，諮商一詞，係譯自英文 Counseling，民國四十七年中國輔導學會成立，當時各學者專家爲了推展輔導工作，介譯各種輔導名著。Counseling 一字，正式由宗亮東教授使用，一直爲現今輔導界沿用，此爲其來源，但其意義，又是衆說紛云了，就如 Tyler(1969) 所說：

諮商(counseling)是一個字，似乎每個人都了解它，但是十分明顯的，似乎沒有兩個人的解釋完全一樣。由於諮商專業的成長是如此迅速，以致於對諮商的定義有所混淆以及爭論。混淆的部分原因，可能是因爲諮商起源於一些相關的學科，但卻是一門分離的領域。

二、諮商專業化的發展

諮商是應用社會科學的一種，它是基於心理學、社會學、文化人類學、教育學、經濟學和哲學等建構而成。這些學科到目前爲止仍對

諮商提供獨特的貢獻。從心理學我們學習人類的成長與發展；由社會學知道社會結構與制度；人類學使我們領悟文化的重要；從經濟學則使我們學習到人在工作世界中互動的情形。

當前的諮商概念是經過幾個階段發展而來。Miller's (1961) 曾經將之分類並加以說明，茲說明如下：

(一)職業輔導：一般均認為奠基於 F. Parsons，此即為最原始的諮商。Parsons 最關心的是發展出一套使個人能與合適的職業相配合的方法。在此一階段，諮商著重的是搜集個人以及有關職業的資料並且加以配對。很多諮商學者均認為 Parsons 對諮商的主要貢獻即在於強調收集個人的資料，同時率先運用心理學的技術來分析個別差異。雖然這樣的發展在了解人類行為上有積極的影響，但是這一段期間有兩種結果限制了諮商的發展：

1. 在這段期間以及後來一段相當長的時間內，諮商常被知覺為是在進入工作世界之前進行的一或二次的事件。
2. 諮商被認為僅僅是從事職業輔導的一種專業。

(二)教育輔導：此種看法最早是由 Brewer 所提出，他擔心學校最關心的只是傳遞知識，而此一知識與兒童即將進入的社會則無任何關係，故而他認為教育應該對年輕人供給輔導使之能生存。Jesse B. Davis 也協助發展教育輔導之概念，諸如道德輔導與生活輔導。這樣的發展擴大了諮商服務的範圍，不再侷限於職業輔導一隅，諮商從此包括了整個人的生活。基於此，諮商服務被視為是“一

種透過所有教育活動的一連串活動” (Sothertzer & Stone 1971)，此種說法有利於確定諮商的概念：每一兒童均有權利發展出獨特的自己，同時接受教育調合個性。而此種說法的最大不利則在於諮商成為教導的同義字。

(三)調適：在此階段中強調諮商是為了調適，這種說法有兩種起源，首先是那些關心心理衛生及教育的人注意及此。在 1900 年 Clifford Beers 在其名著 *The Mind That Found Itself* 中要求注意美國心理疾病的問題，當時也正好是心理分析理論萌芽之時，因為 Beers 的呼籲引起大家了解心理疾病的概念，以及找出協助心理疾病患者方法的興趣。這個運動導致了精神醫學與臨床心理學的快速發展，很多此一領域中的從業人員均認為其所為者就是諮商，就像諮商發展的第一階段職業輔導時期的一些從業人員一樣。那些持諮商是教育輔導看法的人，最常認為此歷程即為“生活調適” (Life Adjustment)，心理衛生運動也強調調適，並將之界定為良好的心理健康狀態。兩者均認為諮商是協助人們適應自己與社會的方法。此種看法的最大貢獻在於諮商應該協助個人了解自己以及與所處世界的關係，同時也傾向於增加諮商的重要性，亦即當人們發生困難時諮商是一種有效的處理方法。此種看法當然也有其缺失，因為過於強調諮商的危機角色而非發展角色。其次易使人誤認為諮商的功能僅在於使人順應社會。

(四)發展性諮商：當諮商是調適的說法盛行時，

也產生另一種看法。發展性諮商早在 1950 年代即已產生，這一階段正符合心理學上所強調的發展任務之說法，依照 Havighurst 的觀點認為：

「諮商的角色是催化個人能沿著發展的途徑前進，故而諮商服務將延伸一段相當長的時間，同時其重心在於發展個人遺傳的能力，使之趨向成熟。」這正好將諮商視為調適時所扮演危機處理的角色是強烈的對比。

發展性諮商強調是幫助個人做決定，這種看法認為，只有在個人需要做決定時，諮商才有其必要性。因此諮商應該是關心且協助人們學習做決定的歷程，就如同幫助人們做出其個人之決定。雖然這個理由是正當的——我們社會中所有的個人都必須知道如何做決定——但是事實上，諮商僅僅是被用於某些時間，而且通常是與某些危機或問題牽連在一起。

(五)人口需求與社會重建：美國在 1960 年代，諮商認為人力需求與社會重建二者之間有時是衝突的。1958 年通過的國防教育法案（NDEA）將諮商安置於滿足國家人力需求的壓力之下，此法案（NDEA）之目的在於引導年輕人進入科學研究的領域，諮商員被訓練來引導學生朝向國家需要的方向發展。從某些層面來看諮商似乎又回到 Parsons 時代的老方法，發現最好的人並配之以最適合他的工作，或者也可說又將諮商視為是生活調適，諮商只是在幫助人們適應其社會。就在此同一時間內，在一些其他壓力之下，諮商又被發展成為是社會改造的媒介，這種看法

是基於很多個人的困難都起源於對社會的不適應，從而知覺諮商是改正此種錯誤的有效方法。此種說法最明顯的優點是個人被認為是最重要的，而此種說法的缺點則在於無法滿足國防教育法案的任務。

由於生涯教育運動的發展，對諮商專業又帶來了強大的壓力，故而又有所謂生涯發展諮商的說法。很少有像生涯教育的概念一樣，一進入美國的教育界立即受到大家的讚賞。而這一運動可說是對迅速改變且複雜的社會創造出的問題所做的大規模反應，因此生涯教育專家和諮商員都需要以建設性的方法去反應這些需求。

(六)社區心理衛生：1970 年代期間，社區心理衛生中心的心理健康工作小組對諮商員的依賴日漸增加。在這些工作小組中的諮商員，對廣泛的當事人提供各式不同的治療服務，諸如酗酒、吸食麻醉藥物等問題，此外像婚姻、家庭、青少年、殘障和職業安置等問題亦均在服務之列。而也正因為如此，迫使發展出新的諮商員訓練培養方案，而這些新培養訓練出的諮商員表現的較為急迫，同時也背離了傳統教育所培養的諮商員。

綜觀諮商發展所導致的最重要的影響，乃是諮商過分單純化及分離化幫助某一個人選擇一項職業，或是適當的教育課程，顯然是一項較為容易的工作，如果諮商被界定為關心個人適當發展與福利的歷程，則包括個人以及其與社會的關係，如此的任務為一複雜的模式，包含了所有我們曾經討論過的，故而評估如此的諮商定義當可發現，諮商的

內容是有所增加而非代替其他領域，更重要的是諮商這門科學的成長並不僅僅是單純的強調人數之成長，更包括了服務領域的擴展。

三、諮商與心理治療 (Psychological therapy)

其次容易使人感到混淆的是諮商與心理治療的差異問題，尤其是最近此一問題益發明顯。當諮商員與心理治療師在一工作小組中有相同或相似的機能時，更易使人混淆不清。大部分的諮商專家均認為諮商與心理治療是一種連續性的服務。依據 Vance 和 Volsky (1962) 的看法，諮商處理的是正常的個人，這些人的問題具有發展性，反之心理治療是處理那些有某種缺陷的人。他們的連續性是基於不同種類的人而有兩種服務工作。同樣的 Brammer 和 Shorstrom (1977) 也認為諮商關心的是正常的個人，而其特徵是著重於意識的知覺、問題解決、教育、支持以及情境等問題，另一方面心理治療則是關心人格之重建，強調深入、分析以及著重於潛意識，特別是神經病患者和情緒問題。他們認為就一般而言諮商與心理治療是互相牽連的。

美國心理協會 (American Psychological Association) 建議，諮商包括了協助個人建立計劃，使其能在所處之社會環境中扮演積極的角色，“不管我們用如此之計劃去協助的這個人，他是好的或是生病，正常或不正常，事實上這都不相關，重點在於價值 (asset)、

技能、耐力以及進一步發展的可能性，人格的缺陷僅僅在對個人的進步構成障礙時才加以處理” (APA 1961)。因此依據 APA 的看法，連續性並不在於個人，而是在於諮商員與心理治療者對其各自的當事人提供的服務方法。

Wolberg (1954) 經由三個方面區別諮商與心理治療的不同，分別是支持 (supportive)、領悟——再教育 (insight-reeducative) 以及頓悟——重建 (insight-reconstructive)。他認為前面兩種方法為諮商最常用，後一種方法則是心理治療常運用，就像其他人一樣 Wolberg 顯然認為諮商與心理治療具有連續性。而依據 English 和 English (1958) 的看法則認為通常在協助正常的當事人時，諮商往往不知不覺的併入了心理治療。

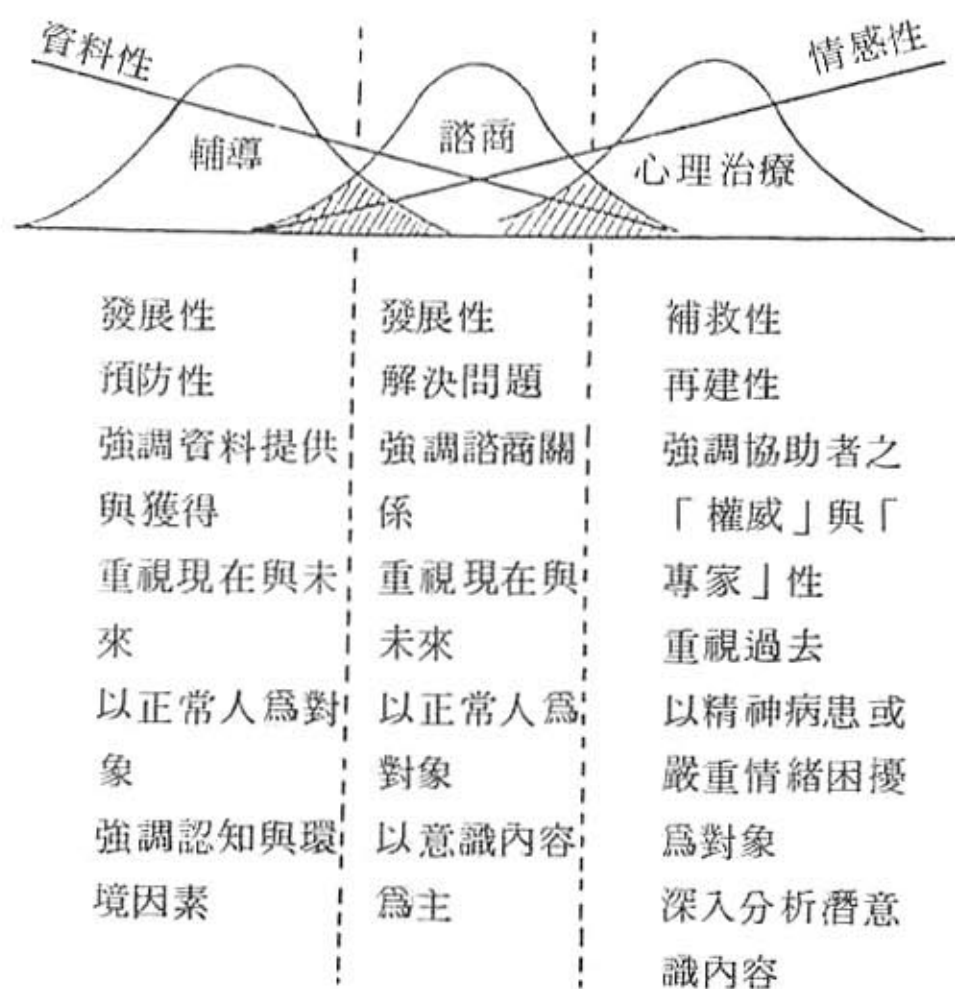
一般承認諮商與心理治療間的確存在著連續性，雖然它們分別是此連續性的兩端，但卻都是助人的相關方法。由於在我們複雜的工藝社會之中有很多個人要求，諸如希望能在社會中實現其角色；某些個案則顯示希望從某一個角色轉變到另一個角色，從而導致個人內在衝突，更甚者將使人經驗內在價值的衝突；其他的個案則是因其角色所具之特性而導致問題，例如個人很難承擔某一特別角色，而諮商與心理治療的連續性將可區別兩者相關但卻又有幾分不同的問題領域。諮商的終點是個人內在衝突，心理治療則是其他之衝突，包括角色界定。

此外國內學者如李東白等亦曾說明諮商與心理治療之不同。茲分別介紹如後：

李東白 (民64) 認為諮商與心理治療一般

而言很難加以區別，通常諮商可能用以幫助當事人處理有關現實的問題（Reality Problems），克服成長上的障礙，期使個人獲得最適宜的發展。而心理治療則注重於內在的人格衝突（Internal personality conflicts）或嚴重的心理失常（mental disorders），其主要步驟在於消除破壞性的行為方式，而代以建設的、健全的行爲，同時並使個人趨向於自我堅強，藉能應付外界情況。

宋湘玲等（民67）則認為諮商與心理治療同為助人之專業，但兩者在處理對象、協助者的關係，以及處理重點與方式等方面有其不同之處如下圖：



1.就處理對象而言：諮商所處理的對象為正常之人，亦即能對自己行為及發展負責任的

人。所處理的問題亦屬社會性之問題，諸如人際關係、職業選擇等；心理治療者則將當事人視為有心理疾病之人，處理之問題亦屬個人內心之衝突問題。故一般言之，諮商處理的是「人」，心理治療處理的則為「症狀」。

2.就協助者與被協助者的關係而言：諮商員主要以催化員的角色協助當事人；心理治療者以專家的姿態與當事人接觸。

3.就處理重點與方式而言：

(1)諮商偏重發展性、教育性與預防性；心理治療則重補救性、適應性與治療性。

(2)諮商重視當事人之現在與未來處理方式，以此時此地為主，處理的內容以當事人意識所能覺察為主；心理治療則重視當事人的過去對其問題之影響，故處理方式以深入分析為主，觸及當事人潛意識層面。

(3)諮商關係中強調平等地位；心理治療者則易因擬情關係而發展出權威者的影像。

(4)諮商員絕不將自己的價值觀等強加諸當事人身上；心理治療則反之。

(5)諮商所用之技巧較富彈性；心理治療則以一套既定之技術來達成事前預定之目標。

經由以上的說明我們可以概要歸納諮商與心理治療之異同點如下：

相同點：

- 1.基本上兩者的目標相同，均在協助當事人自我探索、自我了解，乃至行為的改變。
- 2.兩者都強調協助當事人發展做決定以及計劃的技巧。
- 3.兩者在實施時均重視與當事人之關係。
- 4.兩者都在協助當事人的成長、解決問題、改

變行為。

相異點：

1. 諮商所處理之問題不太涉及人格方面；心理治療則往往是深度的人格分析。
2. 諮商中當事人不被視為有「心理疾病」的人；心理治療則反之。
3. 諮商中諮商員不強將自己的價值觀等加諸當事人，但也不加以隱藏；心理治療則往往將社會認為正當的價值觀等加諸當事人。
4. 諮商中諮商員往往扮演老師或伙伴的角色；心理治療則扮演專家或權威的角色。
5. 諮商員較注意改變行為，不注重內在之「頓悟」；心理治療者不但要使當事人行為改變，而且更追求當事人內在之「頓悟」方為痊癒。

總之，我們可以說諮商之重點在於發展性、教育性及預防性；心理治療之重點則在於補救性、調適性、治療性。

經由前面的敘述，因此我們可以將諮商之意義界定如下：

諮商是一種治療與成長的歷程，透過諮商協助個人界定目標、做出決定、解決關於社交、教育與職業方面的問題。專門化的諮商則對生理和社會之復健、雇用與受雇、心理健康、婚姻與家庭、性關係、宗教和價值的選擇，乃至於生涯發展等問題供給協助。

當然正如前面所提到的，幾乎沒有兩個人對諮商的了解是完全一樣的。在此處我們再分別介紹一些國內外學者的看法：

Pietrofesa(1978)、Hoffman(1978)等認為諮商包括了下列特性：

- (1) 諮商是由具法定資格的諮商員所提供的專業服務。
- (2) 諮商是諮商員與當事人互動的過程。
- (3) 諮商所關心的是做決定的技巧和問題的解決。
- (4) 諮商是使當事人學習新的行為或態度。
- (5) 諮商必須是當事人與諮商員共同投入的歷程。
- (6) 諮商不能明確的被界定因為它是不斷改變的實體，但有一些共同的技巧可催化此種關係。
- (7) 諮商是生活的方向。

羅傑士(C.R. Rogers)：「諮商與心理治療是表明相同的基本方法，即對於個人的繼續而直接的接觸，其目的在給予改變個人的態度和行為所需之援助。」

威廉遜(E.G. Williamson)：「諮商是兩個人面對面的情境。其中一個人受過訓練，具有技能，被另一個所信賴，而就第二個人所面對的問題，如何知覺、解決、下決心等，給予幫助。凡諮商員與來談者為瞭解並解決所面對的問題所做的一切努力均包括在內。總而言之，諮商即援助某人的入格發展及統一的過程。」

按羅傑士與威廉遜的說法，諮商即是輔導者與被輔導者面對面(face to face)研究解決問題的途徑，提供協助，使更能適應與發展的過程。



(作者：本刊主編、本會編審)