

個我諮商理論

一、前言

根據董氏基金會在九十四年的調查，每4個大學生就有1個有嚴重憂鬱症，每5個大學生就有2個壓力大，已達臨界點。同時，根據教育部統計，九十三年台灣中學生憂鬱症盛行率約為百分之九，行政院衛生署統計資料也指出，台灣青少年前三大死亡原因，位居第二名的是自殺死亡。放眼至全球，世界衛生組織（WHO）更將憂鬱症、癌症與愛滋病，並列為二十一世紀的三大疾病及衛教預防重點工作。從以上的資料顯示出，個人的心理問題在整個現代社會的嚴重性。

諮商心理學者依據其個人的觀察或研究，對人類行為提出各自不同的解釋，並因此創立獨特的諮商協助模式，試圖協助人們解決心理上的問題。在台灣原本並不受到特別重視的輔導業務，也因社會的變遷與個人心理困擾對社會所造成的影響日漸明顯，於是終於通過心理師法，為諮商輔導建立一個更明確的制度。而對個人而言，在修習了一個學期的諮商理論之後，個人又是如何解讀人類的行為，對於諮商的進行抱持何種想法，由以下幾個方面來進行說明。

二、個我諮商理論

（一）人性觀與病理觀

中國的傳統儒家思想對人性有兩種不同的派別，贊成「人性本善」的首推孟子，認為「人性本惡」的則以荀子為代表。其實，以善惡來對人性做分別時，是以是否符合社會規範來看，具有建設性者為善，充滿破壞性者為惡，倘若將社會的觀點去除，人類的各種行為並沒有所謂的好壞善惡之分，而在諸多的心理學派中，我們也能發現抱持「行為是為了滿足個人的各項需求」的看法，在這個觀點之下，就能將社會對行為的好壞類別去除。

以多元文化的觀點，相同的行為在不同的社會文化下，就能擁有不同的解讀，故同一個行為的善惡之分是以該行為所處的社會環境來看。回歸到過去的原

始人類，社會制度尚未建立前，我想不會有人去探索行為的好壞。但行為只能說是人性的其中一個外在表徵，我們甚至可以發現，行為與內心真實的想法有時是有差距的，而這個差距就是困擾的來源之一。

談論到這裡，必須先對「人性」做一個說明，個人所認為的人性是指人類在求生存時所表現出來的一種通則，它包含了對自己、他人和環境的覺知，它是身為一個人所表現的特性。就如同我們對獸性的認知，所謂的獸性是泛指野獸所表現的特性，而通常看到獸性這兩個字，我們所連結到的刻板印象是野蠻、衝動、邪惡、不受約束等這些屬於負面的詞語。廣義的看，人和野獸都是屬於動物，那麼如果改用「種性」來取代人性和獸性，即以物種的特性來涵括，則可以去除人們從小就接收到的社會價值，推翻對獸性的誤解。舉個例子來說，獅子是萬獸之王，跟人類一樣都是屬於獵食性的消費動物，可是獅子的獵食是因為生理上飢餓的需要，它並沒有娛樂的功能，可是人類的獵食有時卻不是因為生存的需要，而是為了心理上娛樂的需要，以大自然環境的生物循環來說，人類並不會比獅子來的高尚，甚至還比獅子更具破壞性，那麼我們為何要對野獸的本性，冠上較多的負面詞語。

由上述的觀點衍生出來的看法是，人類和其他的動物所表現的行為相去不遠，人類的行為與表現出來的特性並沒有善惡好壞之分，人類與其他動物的差別表現於生物上的基因演化，人類歷經千萬年的演化之後，發展出獨特適應環境的基因體，這個遺傳是人類所共有，除了表現在身體的成長，也會影響心理的成長發展，也因為具有發展出組織文化的基因，人類的行為才會與動物行為相距越來越遠，逐漸的形成獨特的社會文化，試圖尋求一個對物種延續更有效率的方法或組織，同時為了發揮組織的最大功能，不可避免的，該組織會對於人類的行為予以規範，於是就有了行為的好壞之分。

就如同前面所提到的，人類具有發展出組織文化的基因，也同時具有延續物種的基因，以此來說，人類天生就具有與族群共存、為族群的存在努力的傾向。有一種類似的說法就是生物的利他性，或者是像 Rogers 的理論，諮商的目標是

讓人能成為如其所是的人，一個功能充分發揮的人。

而所謂的問題行為或心理困擾，起因於外在與個人內在的要求。外在是指社會文化對個人的要求，在與人際互動中，應該或必須表現的行為模式，諸如法律、道德習俗、文化規範、他人期望，這個部分我稱之為「社會我」。另外，人有求自由、生存、快樂、隸屬、權力、自我實現的需求，這些需求除了是人類與生具有的特性，也是人類對自我的要求，這個部分我稱之為「自然我」。然而社會我的「應該」、「必須」其實是違反人類的生物原理，諸多的限制是在壓抑人類基因上存有的遺傳。用個例子來說，在現今的社會，對於與已婚者交往，人們是以社會道德的標準來評價妥當與否，若去除社會觀點，順應自然我的發展，兩情相悅且能延續物種又有何不可。

雖然人類有延續族群存在和與族群共融的傾向，但人類演化上的基因中，卻是讓兩個具有衝突性的基因同時存在，既要求獨特的自我表現又希望融合於族群，即自我實現的需求與隸屬的需求，由個人進行適應平衡，也因此每個人才能是獨一無二的個體，而不是用同一個模子所刻出來的複製品。個人在現實的環境中，自然我的需求趨動我們的行為，然而社會我的要求限制我們的行為，於是在我們的內心造成了衝突，這個說法類似於佛洛伊德的人格結構。如果人能在自然我與社會我中順利取得一個平衡點，就能解決衝突，成為一個適應良好又能發展獨特我的人，反之，若在衝突的平衡上失去立足點，就會造成心理的不適應，而形成所謂的問題行為，也就是反映出我們的心理困擾。

再者，因為人類的演化進步是依靠基因上偶然的突變，在長時期的環境適應下所延續而成，如同達爾文的演化論所述。所以，有些心理問題的產生是源於生物上的基因變異，只是這些變異所造成的行為，不容於當時現存的演化社會，如果這些變異是能適應於環境，而我們又不加以干擾，假以時日，它也會形成另一個不同於當時的演化社會。舉個例子，藝術界的大師梵谷，被後人稱頌他的藝術創作，可是他的特異行為和創作卻不被當時的社會接受，以現在的觀點來看，我們用精神分裂來形容他，若他的變異基因持續延續，更甚而形成一個族群，在那

個新的社會裡，他的行為將不會被視為問題，而是一個族群成員所通有的，那麼那個新的社會將可能是一個充滿具有我們現代所謂的藝術大師的社會，而他的創作在那個新的社會裡也可能只是平凡無奇。不過必須補充的是，此基因變異性需有物種延續性，若此基因具有毀滅自我或他人的傾向，則物種無法生存延續，就不是一項有利於物種的變異。

談到自然我時，提到人類生而具有需求，但我所謂的需求並不同於 Maslow 的需求，因為 Maslow 認為需求有階層、順序，基本需求的滿足才能引發成長的需求。我卻認為基本的需求與成長的需求是平等地位，並非先有基本才能引發成長，因為人性在需求上也會為了求自我實現而放棄基本的生理需求，或許因此將失去生命，但自我實現的動力卻能讓個人獲得更大的滿足，用中國儒家思想的觀點，就是「君子朝聞道，夕死可矣。」不過此自我實現含有對全體人類有益之處，否則又會像上一段所言，含有自我毀滅之傾向的變異並不利於物種。

而人性的充分發揮，將會引導人們朝向更自我負責、與人為善的境界，它雖然是獨特不同於其他人，卻也能樂於接受他人。以樹木的生長來做比喻，樹木的生長是具有共通的特性，它們都是朝向陽光、往上生長，雖然每棵同種的樹木所接受的遺傳基因是相同，但他們生長出來的模樣卻是各自獨立，我們很難發現枝葉方向長得一模一樣的松樹，而且就算是不同種的樹木，彼此之間也能相互共存，甚至也常有兩棵不同種類的樹木彼此互相纏繞共生。這裡要再強調的是，當人們順著人性發展，我們會不同卻又共融，我們生而具有的天性會讓我們適應環境、發揮本能。

然而在我們所處的社會中，因為對人性的不信任，發展出一套規範限制，試圖要求所有人共同遵守，一旦限制發展的方向，自然我受到壓抑，在尋找出口時，除了內心中自由與隸屬的衝突，也受到外在文化規範與他人的期望的影響，導致劇烈衝突無法平衡，行為與內心的想法無法一致，於是困擾產生。但所幸人有適應的本能，若能平衡自然我與社會我的衝突，了解自然我的需求，適應社會我的要求，同時不因社會我的要求而貶抑個人的存在，喪失身為人類的自信，衝突也

能在適應中尋找平衡點，達到雙方皆能接受的境界。

另外，自然我與社會我的衝突種類，主要可分成雙趨、趨避和雙避。雙趨是想同時完全滿足自然我與社會我，不願對兩者妥協平衡，於是只好兩者輪流，造成行為前後丕變，令人難以捉摸；趨避是個體選擇滿足其中的一個自我，滿足自然我時，可能會被社會視為不道德，滿足社會我的要求，則可能形成為他人而活，缺乏自信懷疑自己的存在，甚或對自己形成過多的壓力；雙避則是選擇逃離、封閉自我，躲入一個旁人無法接觸的世界。

再者，人的困擾產生除了前述的自然我與社會我的衝突之外，還包含了錯誤的學習，所謂錯誤的學習是指自然我在適應環境時，從環境中所學習得來的反應，但此反應並非真正符合社會我的要求，只不過個體沒有意識到，於是之間的差距，造成自然我的矛盾，進而形成問題行為，而成了心理的困擾。用個例子來說，家暴中的小孩，當他長大成人，想要在他自己新成立的家庭中獲得掌控權，他受到過去錯誤的暴力行為影響，以暴力來滿足自然我的求權力需求，但同時卻也受到正確的社會我要求他不能這麼做，於是產生了困擾，不知如何改善問題行為。

（二）諮商員的角色與功能

因為相信人本身具有調和自然我與社會我的能力，諮商員的角色在於幫助當事人釐清自我的需求與他人的要求、發現錯誤的學習，並且提供當事人溫暖、接納的環境，幫助當事人了解自己本身擁有能力，改變現在所處的困境。諮商員與當事人是以兩個「人」的身份來對話，關懷當事人、相信他有自我負責的能力，諮商員像是一位充滿智慧的長者，可以提供個人的人生經驗與正向的人際互動，幫助當事人發現自己所忽略的能力或問題所在，但所有問題的決定還是在當事人身上。這樣看起來是與當事人中心治療法有著類似的諮商關係，但我卻認為Rogers在治療中比較被動，諮商員的角色應該更積極主動。

治療的進行，諮商員雖然是以關懷、同理當事人為起點，但諮商員卻也是主

動積極的探索當事人對自我的觀點、當事人擁有的自然我，其主要的需求是什麼，這有點像焦點解決治療法詢問當事人「你想要的是什麼？」同時針對當事人的社會我進行分析，尤其是他人的期望這部份，最主要就是讓當事人發現，他人的期望並非都是絕對，即使我們無法達到，也不需要因此責怪自己，讓問題屬於問題，自我價值是不變的。

除了探索當事人的自然我與社會我之外，諮商員也必須找出當事人在過去經驗的錯誤學習與非理性的想法，是否有過多的自我期望或是對他人錯誤的知覺，這些會影響到社會我組成的因素，在必要時可能需以實際的行為改變，來幫助當事人進行重整。

（三）治療觀

改善當事人目前的衝突是我們主要的目標，當事人的感覺必須先獲得理解，這可以用 Rogers 的理論來達成，透過溫暖安全的諮商情境，讓當事人能完整的表達內心的感覺、想法。不過問題行為雖是感覺衝突的反應，但改變感覺不一定獲得行為的改變，因為有些當事人從小受到外在環境影響而缺乏改變動機，已經遺忘了人類生而具有的能力，或者是學習到不當的反應，諮商員必須協助當事人以具體的作為來進行改變，透過實作的經驗與感覺的體察，當事人衝突的認知與情緒才能獲得改變。

這樣子的做法，是先用同理、反映、澄清、具體化的技術，理解當事人的自然我需求與社會我要求，而後運用焦點解決諮商的技術，促使當事人針對自然我與社會我的衝突，尋找生命經驗中的例外架構，以取得成功經驗，並可運用理情行為治療法，反駁當事人的非理性信念，如以「必須」、「絕對」、「應該」等信念對自我或他人要求，同時運用完形治療法的此時此地去覺察自我，感受自然我與社會我之間的衝突，以生而具有的適應能力去調和平衡，最後訂定具體可行的方法，實際的運用至行為上。透過認知的改變、感覺的體察與行為的實作，人們終將能發揮人性的潛能平衡衝突，發展為獨特卻又融合於社會的個體。

(四) 當事人改變的特徵

當事人在諮商過程中的改變，可從以下幾個特點發現，然而這些的特點並非同時發生，也沒有先後的順序，而是當事人在諮商前後的差別，這些改變涵括了認知、情緒與行為。

1. 體認自我的需求、勇於表達自我的需求，又能接受自我的需求在社會環境中的限制；
2. 以不違反自我的意願達到社會或他人的期望，同時追求自我獨特的成長；
3. 不以失敗的事件否認自我的價值，真實的體驗自我所有的感覺，在體驗感覺之中，又能隨時抽出自我，不讓自我陷入無法自拔；
4. 對人充滿信心，樂觀的看待人世間的人事物；
5. 彈性的思考與自我要求，不讓僵化的認知決定自我；
6. 能將諮商情境中學習到的新反應運用於日常生活中；
7. 能以創新不受限的思維模式解決問題；
8. 能信任自我的感覺並無懼地將之表現出來；
9. 能發現過去的錯誤學習，並願意以新的自我重新出發。

(五) 理論的適用對象

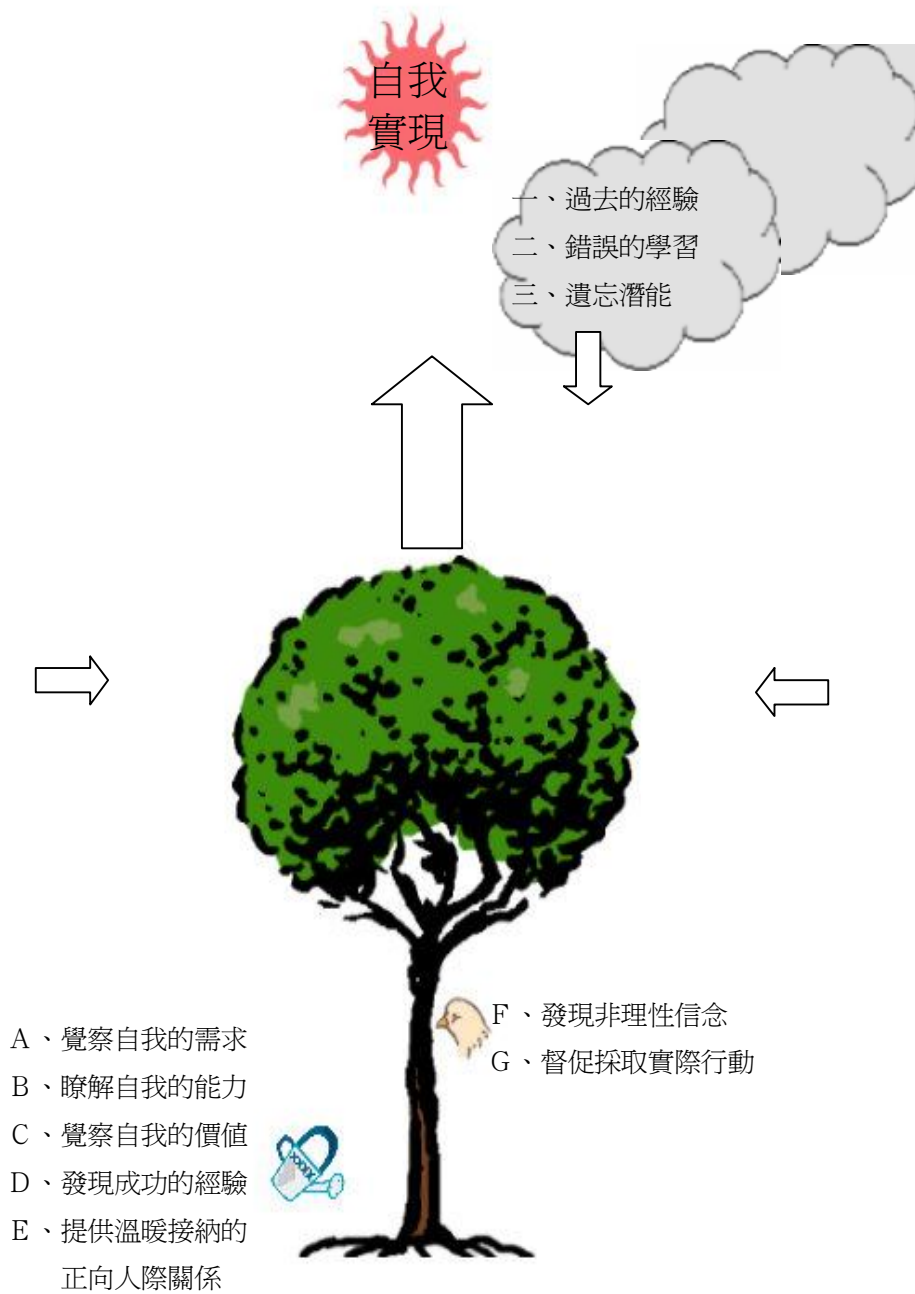
個人的諮商理論較適合於擁有溝通思考能力的成人，特別是一些受到後天環境影響的當事人，這些人因為扭曲的認知與感覺，而喪失自我的功能。對於因生物基因變異，喪失溝通思考能力的當事人並不適用，而且當運用於思考能力尚未完全成熟的當事人，如兒童時，諮商員的角色在諮商中會變得更積極，但仍尊重當事人自主的決定，並不因而對個案指導如何行動或思考。

(六) 諮商理論架構圖

當事人好比是一棵樹會朝向太陽生長，生長的動力是自然我的趨力，受到環境社會我的影響，也受到短暫的烏雲遮蔽，這個短暫的烏雲是錯誤的學習、過去的經驗和遺忘自我的潛能，但此影響能輕易的被風吹散。諮商員就像是一個澆水

器，提供當事人正向的能量，也像是一隻啄木鳥找出當事人負面的想法，並督促當事人相信自我、朝向自我的實現。諮商架構圖如下：

諮商理論架構圖



三、結語

對於前言中所提到的一些數據，個人是希望將憂鬱症與自殺的問題，歸類成是因為環境變遷，新的社會文化所造成的，但這並非否認在以前社會沒有這些問題，只是認為因為大環境的改變造成問題的凸顯，若去除了社會環境因素，也許問題將不是那麼嚴重。

並且個人總覺得在以前的傳統社會裡，好像沒那麼多心理問題，個人會認為現在的一些心理問題是一種文明病，或許是以前的人生活單純，彼此都是真誠相待、互相合作，遇到一點小問題，大家都會左鄰右舍一起協助幫忙度過難關，人際互動間比較少有玩心理遊戲的問題。但如果用另一個觀點，也許是以前的社會資訊不發達，大家都有家醜不外揚的習慣，所以一些問題都被深鎖在自家門戶之內，外人不得而知。

總之，個人的諮商理論基礎偏向人本主義，相信人類的潛能，會帶領人們朝向自然善良的發展。其中的一些需求理論與 Maslow 相似，也含有一點榮格的集體潛意識味道，人格結構與精神分析學派也類似，諮商員的角色功能雖然向 Rogers 看齊，但個人更強調諮商員的主動介入，並試著將認知、情緒、行為三方盡量的賦予同樣重要的地位，在技術上較偏向認知行為，著重當事人目前的行為，並不特別強調過去經驗的影響，認為諮商是此時此地，偏向現象學。

不過個人的諮商理論限制在於當事人必須具備有溝通思考能力，而且整個諮商理論對於人性可能的黑暗面予以漠視，對於社會我只用負向的觀點，諮商技術顯得東拼西湊，對困擾的成因並沒有比較具體明確的系統，也還有很多其他地方需要再改進的。

最後，因為所學不精又試圖將所有欣賞的諮商學派觀點融入，造成有時似乎互相矛盾，無法自圓其說，這是個人需要再多加琢磨的地方。但對於人性想要抱持樂觀的想法、對於心理問題想要簡化為環境的影響，是我主要的理想，也許日後對於眾家諮商理論有更多的了解之後，自己也能夠有一套比較完善的個我諮商

理論。