



個人中心治療



內容大綱

- 壹、主要概念
- 貳、治療歷程
- 參、治療技術與運用
- 肆、個人中心表達性藝術治療
- 伍、評論



內文教學區

壹、主要概念

一、人性觀

- (一) Rogers對人性抱著「積極樂觀」的態度，並相信只要提供當事人促進成長的適當條件，其就會發展出朝向建設性成長的能力。
- (二) Rogers認為人類本性是向上成長的有機體，成長的力量來自於開創自我的滿足感，以及追求社會鼓勵和真理的成就感。

二、人格結構

- (一) 有機體 (organism)
意指個人的整體，包含個人所有的思想、行為與身體情況。
- (二) 現象場
意指個人知覺內外經驗的總體，即個人的主觀經驗世界。
- (三) 自我
為現象場分化出來的一部分，由一連串得知覺和有關於「我」的種種價值所組成。

三、自我理論

- (一) 自我是個人現象場中的核心部分，具有組織、創造和適應之功能。



(二) 自我概念一旦形成之後不易改變，個人甚至會扭曲新經驗以保持原有的自我概念。

(三) 現實我與理想我越趨一致，心理越健康。

四、人格的發展

(一) 有機體的評價歷程

人與生俱來就有一種「實現」的傾向，使我們有一個目標可以去滿足。

(二) 他人的積極尊重

個人的自我，由「有機體」和其所知覺的「現實」的互動中發展出來；當個人開始接納別人的價值觀，並進而促使他使用「自我評價」的思考，而此種「自我評價」的思考則建立在他人所重視的行為上。

(三) 自重 (self-regard)

由他人身上所接受到的被尊重的知覺，孩子會發展對「自我」的重視，即藉由別人的評價來評量自己行為的好壞，而非以行為是否能滿足自己為判斷標準。

(四) 價值的條件

當個人達到某程度的發展後，個人只有在自己的行為能夠符合自己內化的價值標準時，才能給自己正面的評價。

(五) 正常發展的適當條件

在人格的正常發展上，獲得別人的積極尊重與個人的自重感是非常重要的。

(六) 非適應行為的發展

一個心理上不適應的個人，會有疏離、焦慮、行為的不一致性、常用防衛機制與出現非適應行為的特質。

觀念解析

內在來源的評價 (internal locus of evaluation)：以自己的經驗作為評價的中心。

貳、治療歷程

一、治療目標

- (一) 著重於當事人的獨立性與個人的統整，治療的焦點是「人」而非當事人所面臨的問題。
- (二) 協助當事人成為功能完全發揮的個體，並朝向「自我實現」前進，包括四項特質：
 1. 對自己的經驗開放。
 2. 擁有內在的信任感。
 3. 發展內在的自我評價。
 4. 有繼續成長的意願。

二、治療者的功能與角色

- (一) Rogers認為治療者應該要具備三種特質，始能創造出一種促進成長的氣氛，使當事人能夠在此氛圍中發揮個人潛能，並向前邁進，此三種特質為：
 1. 一致性（congruence）：包括真實（realness）與真誠（genuineness）；表示在治療過程中，治療者是真誠的、可靠的、整合的，他們沒有虛偽的表現，內在體驗與外在表現是一致的，亦即其自我概念與經驗是一致的，治療者能夠信任其經驗並自由地照著它去做。
 2. 無條件的正向關懷（unconditional positive regard）：包括關懷（caring）與接納（acceptance）；為一種深度而真誠的關懷，不對當事人的想法、情感和行為做評價，而是用一種「我將如你所是的接納你」關懷當事人。

觀念解析

接納：意指治療者認同當事人能夠擁有自己的想法與情感，但不表示治療者贊同當事人的所有行為，當事人任何外顯的行為都不需要被接受或認可。

3. 正確同理的瞭解（accurate empathic understanding）：能夠進入當事人的主觀世界，深入地瞭解其感受，而不會迷失在這些情感之中。



觀念解析

同理心可以幫助當事人：

- 1.以新的眼光來看待他們過去的經驗。
- 2.看重和珍惜他們自己的經驗。
- 3.修正他們對自己、他人和世界的知覺。

- (二) 以治療者的態度與人格去治療，而非是治療的理論和技術。
- (三) 反對治療者扮演無所不知的權威角色，或是把當事人當成是聽從治療者命令的病人。
- (四) 治療者不會企圖去診斷、擬定治療計畫、策略、使用技術，或是用任何的方式來接下當事人的責任。
- (五) 治療者不會替當事人選擇特定的目標、或訂定改變的目標，而是幫助當事人朝向他們自己訂定的目標。
- (六) 一個有效率的治療者，必須要是沉穩的，回到中心的、存在、聚焦、真誠與有耐心，並且願意持續地成長以臻成熟。

三、當事人在治療中的體驗

- (一) 藉由諮商關係，當事人會學習到為自己負責、更自由地增進自我瞭解、以及能夠更寬廣地探索自己的信念與情感。
- (二) 透過治療，當事人會減少自我扭曲，並逐漸地將矛盾、衝突與困惑的情感整合並接納；以及變得更能夠接觸到當下的體驗、較不會受過去的經驗所束縛，也能夠以較自由的態度來做決定。
- (三) 在當事人感受到被瞭解與被接納之後，便會變得越來越不需要防衛，並且也能夠逐漸地對自己的經驗開放。

四、治療關係

當事人產生治療改變的六項充要條件，即治療核心條件：

- (一) 雙方有心理的接觸。
- (二) 當事人正感到焦慮或不一致 (incongruence)。
- (三) 治療者在治療關係中是一致的、真實的或真誠的。
- (四) 治療者能夠對當事人表現出無條件的正向關懷。
- (五) 治療者能夠同理的瞭解當事人的內在參考架構，並努力將此種感受傳達給當事人知道。

(六) 治療者能將其同理的瞭解和無條件正向關懷，在一定的程度上傳達給當事人。

參、治療技術與運用

一、個人中心方法的演化

- (一) 強調治療者的態度，以及治療者和當事人同在的基本方式才是治療過程的改變核心。
- (二) 個人中心的哲學：當事人自己有足夠的資源做正向的改善，不需要治療者積極指導的角色。
- (三) 重視治療者的「存在」，意指治療者全神貫注地投入在治療關係中，與當事人同在；存在的品質和技術，如接納、傾聽、尊重、回應與瞭解，都必須是治療者一種誠懇的表現。
- (四) 強調治療者的立即性，使治療者能夠彈性發揮個人特質，亦能為不同的當事人建立適合其的諮商關係。

二、衡鑑的角色

- (一) 非治療者衡鑑當事人，而是當事人的自我衡鑑。
- (二) 是否使用衡鑑不重要，重要的是如何讓當事人投入他們的治療和衡鑑的過程當中。

三、危機處理的運用

- (一) 危機處理的第一步，為讓處於危機的當事人，能夠有機會充分地表達其感受；被聽到與被瞭解，可以讓一個處於危機的人比較容易穩定下來。
- (二) 在危機情境下，個人中心取向的治療者，亦會採取較多的指導與結構。

肆、個人中心表達性藝術治療

一、表達性藝術治療的原則

表達性藝術治療採用許多種藝術形式，如繪畫、音樂、雕塑、寫作等，來促進成長、治療以及自我發現；其採用的治療方法和人本主義的原則相似，但更強調Rogers想法中的創造性，包括以下原則：

- (一) 所有的人都擁有創造的能力。
- (二) 創造的過程可以帶來轉化與治療。
- (三) 個人成長與更高層次的意識，為透過自我覺察、自我瞭解與領悟來達成，而自我覺察、自我瞭解與領悟之達成，則是來自於深入



探索我們的憤怒、悲傷、恐懼、痛苦、狂喜與快樂。

- (四) 情緒與心情為一種能量資源，可以引導致表達性藝術治療的管道去轉換與抒發。
- (五) 表達性藝術治療引導進潛意識之中，因此可以協助表達原本不知道的自我面向，提升覺察與自我瞭解。
- (六) 一種藝術方式可以滋養和刺激另外一種的藝術表達，將引領到內在的本質或核心，那便是生命的能量。
- (七) 我們的生命力、核心、靈魂和所有存在本質之間有一種聯繫。
- (八) 當向內探索整體或本質，會發現與外在世界的關聯，並發現內外本是合一的。

二、創造性與提供刺激性的體驗

(一) 適當的環境可以培育內在的創造性條件

適當環境的條件有：

1. 無條件地接納一個人，不做外在的評價，以及同理性地瞭解，此氛圍便能為當事人創造出內心的安全感。
2. 心理的自由。
3. 提供刺激性和挑戰性的經驗：鼓勵當事人自在地投入創造歷程的空間和時間。

(二) 當事人的內在條件

對經驗無防衛地開放，接納但不過度在意別人的反應，進而形成內在的自我評價。

觀念解析

Rogers的教育主張：

1. 認為教學不可能。
2. 主張廢除學分與考試制度。
3. 倡導自由學習的理念。

伍、評論

一、貢獻

- (一) 重視治療關係，反對單純地使用技術，認為當事人才是啟動成長的主要角色。

- (二) 建立起當事人才是諮商過程的核心焦點，而非治療者。
- (三) 強調諮商，應關切當事人的感情與情緒。
- (四) 對人性抱持著積極樂觀的態度。

二、限制與批評

- (一) 所要求的諮商態度難以做到，且諮商態度之哲學基礎易遭誤解，而簡化為傾聽與反應的技術。
- (二) 以治療者的人格與感受性為主，不重視治療者的理論與技術訓練。
- (三) 忽視認知、理性對當事人行為的影響。
- (四) 將所有當事人的目標都視為是發展自我，忽略了當事人的獨特性與特殊需求。

！ 私塾重點提示區

1. 試述Rogers認為之心理治療要素為何。
2. 試說明自我實現者的四項特質。
3. 試說明當事人產生治療改變的六項充要條件。
4. 解釋名詞：現象場。

? 實力養成區

- () 1. 現象學的心理治療取向專注於：
 - (A) 驅使個體的內在動力
 - (B) 個體與他人互動的方法
 - (C) 在不同生命階段中所發生的事件
 - (D) 個體知覺其世界的方式
- () 2. 個人中心治療取向認為治療進步的最重要變項是？
 - (A) 諮商師與當事人的關係
 - (B) 客觀的評估與診斷
 - (C) 諮商師的技術
 - (D) 當事人參與練習的意願
- () 3. 下列敘述何者符合諮商倫理原則？
 - (A) 在諮商過程中，當事人拒絕轉介建議時，諮商師應繼續維持諮商



關係

- (B) 在諮商過程中，諮商師給當事人的忠告與建議需考量時機
(C) 在諮商過程中，諮商師必須做到絕對保密
(D) 在諮商過程中，諮商師必要時可以給當事人適度的金錢援助
- () 4. 對於諮商中的價值角色，下列那個描述較適當？
(A) 諮商是教誨的一種形式，使當事人產生正確的行動
(B) 諮商師必須以價值中立方式從事諮商工作
(C) 諮商師避免向當事人的價值挑戰
(D) 諮商師可表示自己的價值觀，但避免把它灌輸給當事人
- () 5. 下列何者奠基於人本哲學，強調諮商師的態度是治療過程的核心？
(A) 溝通分析 (Transactional analysis)
(B) 認知行為治療學派 (Cognitive-Behavioral therapy)
(C) 個人中心取向 (Person-centered approach)
(D) 阿德勒治療學派 (Adlerian therapy)
- () 6. 關於諮商能力的專業倫理原則，下列何者為非？
(A) 諮商師認識他們自己個人與專業的限制
(B) 諮商師必要時，有責任與同事或督導員磋商
(C) 諮商師為了提升諮商能力可以使用超乎他們訓練水準以上的技術
(D) 諮商師知道何時及如何轉介
- () 7. Maslow 提出自我實現的概念，他認為能夠實現潛能的原因是：
(A) 天生較低的自我實現動力 (B) 害怕與退縮的傾向
(C) 開放的文化體制 (D) 不鼓勵且壓抑
- () 8. 諮商師是具療癒性的人是指下列那一項？
(A) 真誠的個體 (B) 技術專家
(C) 理論專家 (D) 理論與技術專家
- () 9. 個人中心治療法所主張的同理瞭解，意思是指治療者能夠做到以下那一點？
(A) 努力瞭解個案的客觀經驗
(B) 鼓勵個案更接近與自己有衝突的人，並設身處地為對方著想
(C) 能對個案提出問題診斷
(D) 能感受到個案所感受到的，但不致迷失在這些情感中
- () 10. Rogers所提出的真誠一致是指治療者下列那一項態度或行為表現？
(A) 治療者個人本身是自我實現的，如此才能成為治療者

- (B) 治療者也可以衝動地對當事人表達內心的生氣、挫折與煩悶
(C) 治療過程中治療者能真實開放地對當事人表達情感及想法
(D) 對當事人產生負向價值，但只表達出相反的正向價值
- () 11. Rogers認為心理治療者應具備三種特質，才能創造出促進個案成長的氣氛，使個案能發揮潛能。這三項特質不包括以下那一項？
(A) 隨和的特質 (B) 一致性
(C) 無條件的積極尊重 (D) 正確的同理瞭解
- () 12. 對個人中心取向的描述，下列何者正確？
(A) 一種系統化行為改變技術
(B) Rogers 希望大家能將其理論，當作描述治療歷程中的一種暫時性的原則
(C) Rogers 希望大家能將其理論，當作一種已發展完成且定型的諮商理論
(D) 強調社會興趣
- () 13. 下列那一位學者曾到過中國？
(A) 阿德勒 (A. Adler) (B) 佛洛伊德 (S. Freud)
(C) 羅吉斯 (C. Rogers) (D) 皮爾斯 (F. Perls)
- () 14. 羅吉斯 (C. Rogers) 的自我人格理論有三個相關聯要項，下列何者正確？①有機體 (organism) ②潛能 (potential) ③功能 (function) ④現象場 (phenomenal field) ⑤導向 (direction) ⑥自我 (self)
(A) ②③④ (B) ③④⑥
(C) ②③⑤ (D) ①④⑥
- () 15. 羅吉斯 (C. Rogers) 認為自我實現的人具有下列那些特質？①對自己的挫敗負責 ②擁有內在的信任感 ③發展內在的自我評價 ④有願意忍受孤獨的意願 ⑤有繼續成長的意願 ⑥能關切受苦難的人 ⑦對自己的經驗開放
(A) ②③⑤⑦ (B) ①②③⑤
(C) ②④⑤⑥ (D) ①④⑥⑦
- () 16. 精微諮商法 (microcounseling) 之中有七個主要專注技巧，下列何者為非？
(A) 情感反映 (reflection of feeling)
(B) 自我表露 (self-disclosure)
(C) 鼓勵 (encourage)



(D) 開放式發問 (open question)

▶▶【解析】

屬於問題處理與解決的諮商技巧。

- () 17. Nelson-Jones (1988) 認為傾聽包含三個要素，分別是心理的接受、身體專注，以及何者？
- (A) 容許談話 (giving permission to talk)
 - (B) 放鬆心情 (relaxing moods)
 - (C) 創造積極氣氛 (creating positive climates)
 - (D) 澄清與反應 (clarification and reflection)
- () 18. 羅吉斯 (C. Rogers) 認為下列何者是於諮商中促使當事人人格改變所需要的充分必要條件？
- (A) 在世存有
 - (B) 能接觸到生命的核心價值
 - (C) 兩個人有心理上的接觸
 - (D) 澄清與辨識孤獨與焦慮是共通心理現象
- () 19. 羅吉斯 (C. Rogers) 認為自我概念形成之後，個人會伴隨著有兩種需求，一是自我實現傾向；另一個是何者？
- (A) 追求理想我
 - (B) 積極的自我關注
 - (C) 別人無條件的接納
 - (D) 富有彈性