

諮商師之自我覺察與專業提升

The counselor's self-awareness and its promotion to professional development

林倩如¹、林美芳²

Chien-Ju Lin¹, Mei-Fang Lin²

壹、前言

在助人工作中，諮商師的自我覺察被視為有效諮商的要件，也是對諮商關係有貢獻之諮商師個人特質（Corey, 2009; Egan, 1994；林家興、王麗文，2003；魏麗敏、黃德祥，1995）；相關研究（陳金燕，1996）也顯示，多數受訪者均肯定自我覺察有助於諮商功效之達成，並認為自我覺察是諮商師教育中重要的基本條件與訓練。是以，本文後續將探討自我覺察對諮商實務、諮商師自我成長之影響，並且討論如何提升自我覺察程度。

貳、諮商師自我覺察之重要性

根據陳金燕（1996）的研究，受訪的諮商師將自我覺察定義為：個人能「知道、瞭解、反省、思考」自己在「情緒、行為、想法、人我關係及個人特質」之「狀況、變化、影響及發生的原因」。此定義中，自我覺察意指一個「個人觀察自

我」的連續性過程，不只是發生在「此時此刻」，也發生在「彼時彼刻」。因此，自我覺察意謂能兼併主觀與客觀的看法，瞭解且知道自己當下或是過去的狀況（包含情緒、行為、想法、人我關係及個人特質等方面），思考自己怎麼會如此，以及知道此狀況之影響層面。後續將以此定義為基礎，繼續探討自我覺察對於專業與諮商師個人之影響。

一、自我覺察在專業諮商工作之角色

學者們認為諮商師應該具有高層次的知識與自我覺察力（魏麗敏、黃德祥，1995）；諮商師具有自知之明（self-knowledge）或自我覺察（self-awareness）能力，在助人關係及諮商歷程中也扮演相當重要的角色（陳金燕，2000）；「持續擴大對於自己與別人的察覺」亦被認為是有助於治療關係的諮商師特質（Corey, 2009）此外，覺知（awareness）也被認為是諮商師溝通技

¹彰化師範大學 輔導與諮商學系博士生

²彰化師範大學 輔導與諮商學系博士生

通訊地址：林倩如，（220）新北市板橋區三民路二段123巷24號3樓，cjlin1202@hotmail.com

巧的三要素之一，包括對個案經驗、感受及行為的覺知，以及諮商師的經驗、感受、行為等與個案交互作用後的覺知（Egan, 1994）。上述皆提醒自我覺察為諮商之基本條件，目的在於透過覺察以瞭解個案的感受與相關訊息，也瞭解自身的狀態，以及諮商師與個案互動後的經驗、感受等。

依據「台灣輔導與諮商學會諮商專業倫理守則」（台灣輔導與諮商學會，2001），諮商師的專業責任包含能力限制與自我瞭解等；其中「能力限制」意謂諮商師應覺知自己的專業知能限制，不得接受或處理超越個人專業知能的個案；而「自我瞭解」意指諮商師應對個人的身心狀況提高警覺，若發現自己身心狀況欠佳，則不宜從事諮商工作，以免對個案造成傷害，必要時，應暫停諮商服務。而個案的權利包含免受傷害權，其內涵為「諮商師應謹言慎行，避免對個案造成傷害」，包括覺知能力限制、覺察個人的需要、覺知個人的價值觀、避免雙重關係、諮商中避免親密及性關係，以及團體諮商實應審慎甄選成員。以上皆提醒諮商師需瞭解自己，以免在諮商中疏忽而損及個案權益。

諮商師的自我覺察也提醒諮商過程中的反應，以免造成反效果，反而干擾個案的思考，例如：諮商師是節制地說話、晤談主題以個案想談的主題為主，而非諮商師想談的主題、避免緊緊跟著個案的談話，或是快速地接話、解釋等，（林家興、王麗文，2003）。自我覺察也有助於避免反移情或運用反移情行為（黃姝文，2007）；研究亦發現諮商師認為自我覺察有助於諮商功效之達成、人際關係正向影

響，並認為自我覺察是諮商師教育中重要的基本條件與訓練（陳金燕，1996）。自我覺察也幫助諮商師，學習不將個案的痛苦、恐懼與不安帶進自己的生活中，或因此而耗竭（McLeod, 2009）。

綜合上述觀點，在諮商工作中，諮商師的自我覺察有助瞭解自我狀態，包括身心狀況、能力限制、個人需求與價值觀等等，以免損害到個案的權益；也藉由諮商師與個案互動之後的感受，蒐集個案相關資料、瞭解個案狀態；諮商師的自我覺察也在自我提醒諮商的反應，以免造成諮商反效果；自我提醒與個案之間的界線，以免受到個案的情緒渲染，而耗損自我能量；在更積極的層面，自我覺察亦可避免反移情或運用反移情行為，而有助於諮商功效之達成。

二、自我覺察在諮商師自我成長之角色

相關研究發現，諮商師的自我覺察不僅對於諮商工作有幫助，也有助於諮商師的個人成長（陳金燕，1996）。而曾德慧（1997）嘗試以自我敘說的方式，反思、覺察其諮商實習的經歷，發現到實習過程中所經歷的自我成長，包含：學習表達感受、跳開助人者／求助者的刻板關係（以個案為師）、以書寫整理情緒與思緒、尋找「自我期許」的源頭、正視生命經驗等等。此部份的自我成長既是含括專業層面的自我成長，以及諮商師個人生命的自我成長。

就專業層面的自我成長，梁培勇（2006）亦提到，由於諮商現場對於個案的狀況需當下立即反應，形成諮商師經常只是迅速地、直覺性地「做」，因此他

主張透過謄寫會談逐字稿，在事後覺察在這些介入方式背後，所形成之假設/個案概念化、以及個案對此介入的回應，並藉由這些訊息，進而修正對個案的理解以及介入方法，以提昇諮商效能以及專業能力。

此外，黃姝文（2007）提到自我覺察可避免反移情或運用反移情。目前心理動力取向的發展，已將反移情更細緻地區分為主觀反移情與客觀反移情，前者意味著此反移情乃源於諮商師個人早年經驗所影響，後者則意味著反移情並非來自諮商師內在未處理的無意識衝突，而是經由個案的移情、行為，引發諮商師一種客觀、幾乎每個人都有的相似且強烈的情緒感受，是個案的一種溝通方式（Gabbard, 2007）。因此透過自我覺察客觀反移情，將有助於瞭解個案的狀態、專業諮商能力之進展、諮商效能之增加；而覺察主觀反移情的存在，亦可發現諮商師內在之心理議題，而降低在諮商情境中之負向影響。是以，自我覺察除了有助於諮商現場的進展，亦可提昇諮商師在專業層面的自我成長，以及諮商師個人生命的自我成長，而後兩者又是互相影響而難以獨立區分，當諮商師對自我有所理解時，可能在與個案的關係中也有相似的平行歷程（parallel process）。

參、諮商師的自我覺察歷程

國外研究（Fauth & Williams, 2005）探討受訓中的諮商師在會談過程中的自我覺察，以及管理自我覺察之策略，是如何影響會談過程中的人際涉入、個案的反應、評估會談是否有幫助，以及知覺到的

治療關係等。邀請大學生為自願個案，與接受訓練中的諮商師進行單次會談（約20~30分鐘），會談結束之後，雙方觀看會談的錄影帶並予以評估。結果發現當受訓中的諮商師陳述越多的自我覺察時，他們所經驗到的自我覺察是更有幫助的，而自我覺察的程度也直接與管理自我覺察的數量有關，也就是當自我覺察程度越高，需要運用更多策略管理以免分心；當受訓中的諮商師較能夠自我覺察，且自覺此自我覺察是有助益的，個案所知覺到的介入方式也是較有幫助的。此外，諮商師自我覺察的程度，以及管理自我覺察之策略，可預測個案對於諮商關係的感受，亦即當受訓中的諮商師在會談之中，更能夠自我覺察，治療關係更為正向；相對地，當受訓諮商師運用較多策略管理自我覺察，個案感受到的關係較不正向。

上述結果顯示，受訓中的諮商師自我覺察的程度與管理自我覺察的策略數量顯著正相關。然而，管理自我覺察的策略數量增加與下列兩變項顯著相關：諮商師的人際涉入減少，以及個案評估治療關係較不正向。可能的解釋為低程度到中等程度的自我覺察可能有助益，但是若自我覺察的程度太高，可能需要某些策略加以管理，因此反倒減少對於治療的幫助；另一個可能的解釋為，某些特定的自我覺察是對於治療有所幫助的，例如覺察治療之中自己或個案的反應，但若是對於外在個人議題的覺察則可能導致分心。

國內研究（林妙穗，2003）以實習諮商師進行深度訪談，瞭解實習諮商師對自己的想法、情緒、行為等方面之自我覺察能力，結果發現實習諮商師的對身心狀況的覺察敏銳，但未能有效處理之；能夠掌

握與個案的互動狀況；能夠回憶在諮商中用到的技術，可見諮商技巧的訓練頗具成效，不過，由於對自己缺乏信心，過度顧慮技巧施展是否精熟，故實習諮商師於諮商中，會錯失給予個案回饋的良機。

許玉佩（1995）以深度訪談的方式瞭解不同層級的諮商師之情緒自我覺察與因應方式，而發現各層級諮商師的特點與其差異性。碩士班諮商師的負向情緒遠多於正向情緒、無欣賞類型的情緒；擔心被評價、對自己的諮商能力常常自我懷疑；諮商當下的因應以壓抑最為常見，諮商事後則較常依賴督導協助其自我覺察並處理其情緒。碩士畢業的諮商師，經常做內在歸因而對自己生氣、對自己的能力不確定、情緒涉入仍相當的高、有角色混淆問題、已有諮商師開始思考並學習區分諮商師與個案的界線、但情緒自我接納度較低。正在就讀博士班的諮商師，他們對自我的滿意度較高、情緒較為穩定、較重視與個案情緒的區分、對於自己的負向情緒較能視為一種諮商線索與成長的動力。博士畢業的諮商師，有較多自我欣賞的情緒、情緒穩定性高、以個案為諮商焦點；尋求諮商是獨特的因應方式。此研究顯示隨著諮商經歷的增加，情緒自我覺察的焦點從自我懷疑、自責、生氣，而逐漸地接納情緒、運用情緒、自我欣賞。

綜合上述研究結果，可以發現新手諮商師的自我覺察特性是傾向於歸咎自己的能力不佳、擔心被評價、懷疑自己的能力等，且在缺乏信心、過度擔心諮商技巧之時，而未能有效處理此自我覺察之結果，或是錯失了給予個案回饋的機會，因此若無法善用自我覺察，此時的覺察對諮商的助益較少，因為諮商師可能會因為需要以

更多的策略管理自我的感受與狀態，因而分心；但是若諮商師自我覺察程度較高時，其自覺對於個案的幫助程度較高、會談中的人際涉入較深入、個案所知覺之介入方式也會是更有幫助的。

肆、提升自我覺察之方式

以下將回顧相關文獻，以提供多種可提升諮商師自我覺察之方式。

一、接受個別心理治療

針對碩士層級諮商師訓練的研究（Oden, Miner-Holden, & Balkin, 2009），探討學生對於必須接受個別諮商的態度及回應，其中92%的研究參與者支持需有個別諮商，結果也顯示可從個別諮商中獲得對於自己與個案互動的覺察；在開放式回應也發現個別諮商有助於瞭解個案的觀點、瞭解諮商的過程、瞭解諮商師的角色、瞭解準備課程的期待目標、提昇自我覺察、以及個人成長。

WacDevitt（1987）以185位具博士學位的心師為研究對象，平均工作經驗為16年，結果發現對於反移情議題的覺察與下列變項具顯著正相關，包括接受個別心理治療的總量、諮商師認同自己為心理分析取向、接受心理分析取向諮商師之個別治療、接受心理分析取向的訓練課程。此結果顯示心理師接受個別心理治療，將有助於提升專業性相關的自我覺察，以及較佳的專業能力；某種程度而言，個別治療的經驗，也讓諮商師對於執行心理治療時，將自我覺察視為有利資源的準備度與偏好度有所不同。

在心理分析取向的治療中，會談的主要目的也在於運用多種方式，協助個案探索對事情的看法、感覺及行動，以增進個案的自我覺察，覺察自己說出來的部分、沒有說出來的部分、不一致的部分，並且培養個案的觀察我（observing ego）（林家興、王麗文，2003）。因此諮商師接受個別心理治療，不僅可以處理心理議題，亦可培養觀察我，即使不在治療情境之中，也可自我觀察、自我覺察，並提升專業能力。

二、接受督導

督導的主要目的在於發展受督導者的諮商技巧、知識以及覺察，並且保護個案的自我安適感受以及治療關係的品質。然而，研究發現接受督導的經驗不僅可直接影響諮商中的關係動力、自我覺察、專業發展、情緒支持、甚至是不在督導中討論到的個案，以及諮商關係的品質（Vallance, 2005）。是以接受督導的過程本身，對於即諮商師有許多的幫助，其中包含自我覺察。此外，陳金燕（2003）發展出「自我覺察督導模式」，此督導模式的主要焦點即在於透過自我覺察的五個基本策略，激發、提升諮商師的自我覺察，增進諮商師對其在諮商關係中與個案的互動關係及其在諮商歷程中之狀況與變化之瞭解與反省，幫助諮商師瞭解其選用特定諮商取向與技術之依據與考量，掌握其所選用之取向與技術，同時進而強化個人成長與專業成長。此五個基本策略為：(一)「彼時彼刻」與「此時此刻」的覺察、(二)覺察線索（生理感官、肢體動作、情緒感覺、想法念頭）的偵察、體驗與解讀、(三)

以「抽離」的角度反觀自我、(四)覺察源頭的探索：對象與事件、(五)個人價值觀及諮商取向的檢視。在督導過程中，督導員也透過陳述自己當下的自我覺察，一方面與諮商師有立即性的互動、分享之外，一方面具體示範如何自我覺察。

三、撰寫自我札記

自我覺察札記是要求諮商師將每日生活中的個別領會記錄下來，目的是做為自我成長的記憶簿與反思紀錄，其助益包含：肯定未來努力方向與行動、渾沌與覺醒的揉合、願意面對矛盾衝突的挑戰，讓自我統整的功夫更為徹底。上述皆有助於諮商師之自我統整（邱珍琬，2002）。

四、自我覺察訓練課程

提升自我覺察之策略包括：增進體驗與促進思考，「將自己放進其中」來體驗及思考（陳金燕，1996）。因此藉由參與活動，並鼓勵思考經驗當中的感受，以此可提升自我覺察。陳金燕（2000）更進一步設計「自我覺察訓練課程」，課程分為起始階段、從做中學階段、結束階段以及評估階段。起始階段包含導論與知識性的教導；從做中學階段包含課前的認知性、體驗性之家庭作業，課堂中分享討論、實務演練、澄清結論建議，以及課堂後的學習日誌；結束階段則是回顧學習經驗與效果；最後的評估階段，在於評量課程效果。

五、以情緒為思考線索

許玉佩（1995）建議諮商師可將諮商

師自己的情緒視為諮商的線索。因為相對於碩士班與碩士後層級的諮商師，博士班與博士後層級的諮商師，較可以正面的態度覺察情緒，將所覺察到的情緒作為諮商關係的工作材料或反映個案平常在諮商情境之外的人際模式，如此一來，以情緒為線索的覺察，不僅有助於瞭解個案，更有助於個案對自己的瞭解，對諮商師而言，負向的情緒也可轉換為成長的動力。

將諮商師情緒視為一瞭解個案的資訊來源，此概念與客體關係理論中的「反移情關係」有異曲同工之妙：Winnicott（引自Ashback & Schermel, 1994）提出客觀反移情（objective countertransference）之概念，他認為客觀反移情乃是經由個案的移情、行為，而引發諮商師強烈的情緒感受，但並非暗喻諮商師內在未解決的衝突。因此藉由諮商師覺察自我的反移情，亦可增進對於個案之瞭解。傳統精神分析認為反移情是干擾諮商師分析工作的不受欢迎反應，源自於諮商師尚未解決的心理衝突；但客體關係理論之下的諮商工作，則視反移情為對個案投射性認同之自然反應，而非諮商師尚未解決之依底帕斯衝突之反應，因此為治療過程中有其價值，甚至是必要的部分。藉由小心地監測諮商師的情緒反應，在經驗層面上確認個案的投射性認同之本質，以及潛藏於其背後之後設溝通（Cashdan, 1988/2001）。

六、聆聽諮商之錄音或整理諮商逐字稿

梁培勇（2006）提到遊戲治療中，很多諮商師常常不自覺地就會採取某些介入方式，若沒有努力去察覺這些介入方式背後的假設，就只是「直覺」的層次，因此

對於心理治療的過程一再地驗證，提高我們覺察自己腦袋想法的機會和能力，可將此歷程逐漸變成自動化思考，而有助於對個案的瞭解與問題概念化。

諮商師要從實務工作的直覺與臨床經驗中，不斷地強迫自己檢討與改進，方法之一則是藉由謄寫會談逐字稿，由於諮商的過程瞬息萬變，當下有許多訊息很快就流逝，因此藉由逐字稿一字一句抄寫的過程，將諮商師的思維帶回進行諮商的當下，回溯性的思考會談室所發生的事情，這樣的歷程將有助於諮商師思考當下的感受、介入方式背後的意圖與假設、與個案的關係狀態等等，也可修正自己的介入方式，或是練習以不同方式回應，也有助於同理個案的情緒，或從諮商前後脈絡中，看到個案重複出現的反應模式，亦或客觀地看到諮商師的反移情。謄寫逐字稿像是將會談過程以慢動作重播一次，可對於每個段落更為細緻的思考，幫助諮商師由不知不覺的過程，進化為後知後覺的瞭解，在經驗層面，也累積到對某些特定反應的覺察與假設。然由，謄寫逐字稿較為耗時，因此另一變通方式則是聆聽會談錄音。

伍、結論

身為諮商師，並非單單運用理論或技巧即可幫助個案，專業發展的過程中，「諮商專業發展」與「個人成長歷程」亦需同時並進，也需從過去經驗跳出來，發現原本「人際行為」與「助人專業」的差異，逐漸幫助自我的整合與一致（孫頌賢，2008）。

這些成長歷程需藉由自我覺察，來將

生活中大大小小的素材加以意識化、檢討、省思，並且從中學習、瞭解，是以本文回顧相關文獻對於自我覺察之探討，並整理出可提昇自我覺察之方式，期許諮商師透過自我覺察，瞭解自己所在的處境，並促進專業與自我之成長。

雖然在諮商實務中，自我為一必要之概念，而得以理解個案的問題、檢核個案的動機、需求、問題之所在，亦可仔細思量諮商師在助人關係中的角色（Hansen, 2009）；但諮商理論層面，不同理論取向是否認同自我覺察之存在及必要性，則較不一致，因此建議在運用「自我覺察」此概念時，需包含創意與彈性，並且視為一個持續的歷程，而非僅是指向一對錯之結論，亦也非意味著一個確切的結果。

參考文獻

- 台灣輔導與諮商學會（2001）。**台灣輔導與諮商學會諮商專業倫理守則**。取自 http://www.guidance.org.tw/ethic_001.html
- 林妙穗（2003）。**實習諮商師的個案概念化與自我覺察能力之研究**（未出版碩士論文）。臺中師範學院諮商與教育心理研究所，台中。
- 林家興、王麗文（2003）。**諮商與心理治療進階：心理分析取向的實務指南**。台北市：心理出版社。
- 邱珍琬（2002）。自我覺察札記在諮商師養成教育中的運用與實際。**輔導季刊**，**38**(3)，66-74。
- 孫頌賢（2008）。諮商師的成熟發展：視框焦點的移動。**輔導季刊**，**44**(1)，65-74。
- 梁培勇（2006）。**遊戲治療理論與實務**。台北市：心理出版社。
- 許玉佩（1995）。**諮商師對諮商歷程中情緒的自我覺察與因應方式之分析研究**（未出版碩士論文）。國立彰化師範大學輔導研究所，彰化。
- 陳金燕（1993）。從諮商師的「自我覺察」(self-awareness)談諮商師教育。**輔導季刊**，**29**(3)，62-69。
- 陳金燕（1996）。諮商師對「自我覺察」的主觀詮釋之研究。**國立彰化師範大學輔導學報**，**19**，193-246。
- 陳金燕（2000）。諮商師養成教育中自我覺察訓練課程。**輔導季刊**，**36**(1)，1-5。
- 陳金燕（2003）。自我覺察在諮商專業中的意涵：兼論自我覺察督導模式。**應用心理研究**，**18**，59-87。
- 曾德慧（2007）。**重重探尋，輕輕綻放：一個實習諮商師自我覺察與尋找專業認同的故事**（未出版碩士論文）。國立屏東教育大學教育心理與輔導學系，屏東。
- 黃姝文（2007）。諮商師的自我覺察與反移情對倫理的影響。**諮商與輔導**，**263**，30-32。
- 魏麗敏、黃德祥（1995）。**諮商理論與技巧**。台北市：五南圖書。
- Ashbach, C., & Schermer, V. L. (1994). *Object relations, the self, and the group: a conceptual paradigm*. London: Routledge.
- Cashdan, S. (2001). **客體關係治療——關係的運用**（林秀慧、林明雄譯）。台北：心理。（原著出版於1988）
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. (8th ed.). CA: Brooks/Cole.
- Egan, G. (1994). *The skilled helper: a problem-management approach to helping*. (5th ed.). CA: Brooks/Cole.
- Fauth, J., & Williams, E. N. (2005). The in-session self-awareness of therapist-trainees: hindering or helpful? *Journal of counseling psychology*, **52**(3), 443-447.
- Gabbard, G. O. (2007). **動力取向精神醫學——臨床應用與實務【第四版】**（李宇宙、張書森、賴孟泉、簡意玲、吳其焮、黃宜穎、賴虹均、吳建芝、潘怡如、曾懷萱譯）。台北：心靈工坊。（原著出版於2005）
- Hansen, J. T. (2009). Self-awareness revisited: reconsidering a core value of the counseling profession. *Journal of counseling & development*, **87**, 186-193.
- McLeod, J. (2009). *An introduction to counseling*. (4th ed.). Maidenhead: Open University Press.

Oden, K. A., Miner-Holden, J., & Balkin, R. S. (2009). Required counseling for mental health professional trainees: its perceived effect on self-awareness and other potential benefits. *Journal of mental health, 18*(5), 441-448.

Vallance, K. (2005). Exploring counselor

perceptions of the impact of counseling supervision on clients. *Counseling and psychotherapy research, 5*(2), 107-110.

WacDevitt, J. W. (1987). Therapists' personal therapy and professional self-awareness. *Psychotherapy, 24*(4). 693-703.