

# 隱喻諮商處遇 在國中生課業學習諮商上的運用

郭彥余（桃園農工專任輔導教師）

林清文（國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授）

在心理諮商實務中，案主的問題知覺是相當受到重視的關鍵，不論是認知治療認為想法影響問題的觀點，精神分析治療重視問題背後成因的觀點，人本存在主義重視對自我與世界覺知的觀點，或者是後現代主義重視對問題重新建構的觀點等，都或多或少涉及案主如何覺知困境並進而有所行動，而當代諮商實務亦發展許多諮商技術或策略，以促進案主的問題覺察和問題知覺。其中隱喻諮商技術被認為是相當具有實務價值而可具體促進案主問題知覺形成的諮商技術(Kopp, 1989; Sims, 2003)。

在心理治療與諮商的實務現場中，隱喻技術的使用並未被限定在特定學派裡，不同學派的治療師都可能運用到隱喻的技術，Milton Erickson是文獻中最早正式使用隱喻技術來治療個案的學者（王理書，2002），在他之後，陸陸續續有許多學者更進一步研究隱喻，並將之運用在實務工作之中。

黃士鈞（2005）在研究個案隱喻經驗過程中發現，隱喻的諮商技術被廣泛應用在各種族群與議題上，並指出隱喻是各個不同理論取向都值得重視的主題。

研究隱喻在心理諮商領域上的應用一直受到關注，例如精神病學的文獻已

開始注意到隱喻在說故事治療(therapeutic storytelling)上的使用，此外，精神分析的文獻也包含許多隱喻如何被用在分析病人材料或做解釋的部分(Berlin, Olson, Cano & Engel, 1991)。

學者們發現（林香君，1995；謝麗紅，1994；黃士鈞，2005；Jack, Cummings, & Ernest, 1992; Berlin, Olson, Cano, & Engel, 1991），隱喻能夠協助個案從新的角度來面對問題對經驗產生新的統整與解讀。根據這些見解，可以瞭解隱喻在不同理論取向中，都是一個被廣為使用的技巧。而關於隱喻技術的實際操作面向，不同的學者曾經提出不同的見解（黃士鈞，2005；Kopp & Eckstein, 2004; Sims, 2003），但諮商師在諮商實務中實際上如何產生隱喻、如何引導個案以及如何判斷採用適合的隱喻等部分一直是有待探索的（李俊良，2006；黃士鈞，2005）。研究顯示，討論個案產生的隱喻較討論由治療師產生的隱喻容易被接受與回憶(Sims, 2003)，Dwairy（引自Kopp & Eckstein, 2004）也指出，隱喻和隱喻的介入對於非西方文化的人們特別有效。

郭彥文（2008）探討Kopp與Eckstein、Dwairy、Battino、Sims以及黃

士鈞等各方學者與遊戲治療和讀書治療等相關文獻後，嘗試整合這些不同的觀點，並參酌個人的實務經驗及試驗性研究，再經過反覆與心理諮商相關的專業人員討論後，發展一套具體可操作隱喻諮商處遇，將之運用在國中生身上，進行實徵研究，該研究以獨立樣本t檢定，對實驗組與控制組進行統計分析，結果顯示進行過隱喻諮商處遇後的國中學生，在程炳林與林清山（2000）的「中學生自我調整學習量表中動機量表中的自我效能分量表」、吳慧怡（2006）的「學業求助行為量表中的向教師求助分量表」以及郭彥余（2008）「中學生課業困難可處理視框量表」三個得分顯著較控制組高，另外，隱喻諮商處遇雖然對國中生在張玉玲（200）的「國中生學業表現解釋風格問卷」的改變無顯著效果，但經過隱喻諮商處遇的實驗組在學業表現的解釋風格較控制組有更為正向的表現，顯示隱喻諮商處遇可以改善國中學生對其課業學習困境朝向較為正面、可處理的知覺，惟對其歸因的習慣性傾向改變的效果則不明顯。隱喻諮商處遇是為了因應青少年的特質而發展出來的，Prout（引自程小蘋、林杏足，2003）認為強調深度洞察的諮商取向並不適合青少年，Sommers-Flanag和Sommers-Flanag、Hanna、Hanna和Hunt（引自林杏足，2003）多採折衷取向的方式，而在實務現場中也會發現，與青少年工作需要採取更有彈性的方式，而隱喻所提供的工作平台正好可以建立合適的溝通管道。

在使用隱喻諮商時需要搭配助人工作者或專業人員（輔導老師或諮商師

等）個人擅長的諮商理論取向運作，隱喻諮商處遇可作為諮商中輔助的技巧。隱喻諮商處遇可以針對因為缺乏可處理視框（也就是主觀上相對認定其課業失敗是不能解決的，或不能經由輔導教師之協助而改善）而缺乏課業動機的國中學生，發展課業困擾的求助動機。希望透過隱喻的催化，鬆動當事人對於學習放棄的態度與無望的觀點，讓案主看到學習進步的可能性，目標主要是在協助學生形成可處理視框，引導案主由不同角度去看課業學習，增加其課業困境改善的知覺，進而增加其尋找合適的學習方法的意願，使得案主對自己學習的能力、對課業困境的態度以及對課業學習行為有更為積極正向的觀點，因此在諮商過程中可引領個案從新角度去看此三方面，而當案主的觀點變得較有彈性後，後續的諮商就需要助人工作者或專業人員透過個人擅長的諮商理論進行銜接。

以下分三個部分對於隱喻諮商處遇進行說明，首先分別說明隱喻諮商處遇的五個步驟，進行的原則是由淺入深，有時候需要交錯使用，並不侷限既有的順序；第二個部分將針對這五個步驟如何實際運用進行實際案例的說明；最後，再針對隱喻諮商處遇使用的注意事項提出建議。

## 壹、隱喻諮商處遇

### 一、傾聽、同理與整理個案生命故事

諮商師透過傾聽、同理來了解個案的主要困境，將焦點放在理解、探索個案的情緒、想法與感受上，協助個案覺

察自己面對問題情境時會自動注意的事情，以及對該事的想法或情緒，同時尋找適合使用隱喻介入的主題，並融入自己善用的治療取向，找出當事人的問題。

由於國中的青少年個案多非自願前來，因此第一次見面時的關係建立相當重要，可先關心案主被找來的情緒與想法，有些案主會表示有些緊張，有些案主則會表現出無所謂、不在乎的樣子，不論是哪一種情形，諮商師都需傳達關心之意。

在傳達關心之後可運用簡單的小活動活絡諮商氣氛，增加彼此的認識，藉此激發當事人談話的意願，營造正向的諮商氣氛，多同理案主的情緒與感受，讓這些非自願案主感覺到自己是被關心的，而且覺得諮商是有趣的，接著再將談話主軸拉到課業上。

開啟對談後，諮商師可特別留意當事人面對問題情境時會特別注意到的面向，以及對該面向反覆出現的想法與感覺，可透過「當你提到投入很多時間唸數學卻還是考不好的時候，你第一個會注意到的是什麼」以及「當你注意到這樣的情況時，你的感覺怎麼樣」來協助個案覺察與聚焦自身在面對問題情境時的想法與感受，但對青少年來說，表達自身的想法與感受難度較高，常會得到「還好」、「無聊」、「不知道」或「沒什麼感覺」，因此諮商師可把前述兩個問題拿來問自己，做為理解個案狀態的方向，並將理解到的部分反映給當事人知道，例如「當你花很多時間還是考不好的時候，好像會覺得無力、挫折，然後想放棄」，以引導當事人更貼近自身的內在，進而引發當事人的情緒

感受。而在面對案主模糊的回應時，可以多鼓勵個案思考並表達自己的想法。

個案的情緒感受是適合用隱喻切入之點，因為情緒中有著豐富的訊息，其背後隱含著案主的想法、感受與行為，因此諮商師需要敏察個案描述事件時背後的情緒狀態，例如當個案提到「考試快到了，可是卻都唸不下書，只能呆呆地看著時間一分一秒流逝」，此時諮商師除了需留意當事人特別注意到時間流逝這件事情，將之反映給當事人，例如諮商師可以說「你特別注意到時間一直流逝，自己卻都沒有達到預定的讀書進度」，也要去抓取「看著時間一分一秒流逝」背後的情緒狀態，可能是著急、擔心、害怕或自責等，諮商師可先同理個案的情緒，並確認個案的情緒是否如諮商師所猜測，例如諮商師可以問「看著時間過去，好像會越來越著急，那麼多書沒唸怎麼辦？也好像會有一點自責，自責自己浪費了很多時間」，這個過程的目的在於找出個案對問題情境的知覺偏好，以及該知覺偏好所導致的想法與感受，確認案主的情緒狀態。接著，就可以進入下一步催化隱喻產生的步驟了。

## 二、催化隱喻的產生

先採開放性問句，在個案出現疑惑或找尋隱喻困難時，才採用選擇性問句來協助個案產生隱喻，若仍是無法成功催化隱喻的出現，諮商師便須回歸第一個步驟，重新催化個案的感受再進入本步驟，若仍是難以催化國中青少年產生隱喻，則可採用語句完成與故事化的形式進行催化，催化的過程需要不斷的反

覆運用第一與第二個步驟，並持續鼓勵個案（例如可以說：相信你是可以的，多想一下就會想到了）。

催化隱喻的問句要掌握循序漸進的原則，由廣泛而一般的開放式問句問起，慢慢縮小範圍至選擇性問句與語句完成的形式，隱喻才能產生，這個過程至少需要五到十分鐘的催化，諮商師不宜太過躁進，以下分別舉例說明四類型的催化形式：

#### (一)開放性問句

給個案足夠的時間去產生隱喻，並可採用類似下列的問句如：「那個著急的感覺像什麼？」「你會怎麼描述或形容那個擔心？」「你會用什麼來形容這個困境？」「這個問題對你來說像什麼？」。

#### (二)選擇性問句

透過「一般經驗」、「生活經驗」、「喜好」、「興趣」等幾種方式來產生問句，例如：「如果能用一個東西來描述，你覺得這種感覺像什麼？」「你會用什麼東西來形容自己？」「這感覺會像什麼呢？有沒有什麼動物、植物或你喜歡的或曾遇到的經驗可以來形容這個感覺的……」「那個無聊的感覺讓你感覺像什麼？」「那種白費力氣的情形有沒有讓你想到什麼很類似的經驗……那個經驗感覺像什麼？」

#### (三)語句完成

採用類似造句的形式循序漸進進行，邀請案主依序完成下列四類的語句：

- 1.我覺得上課是……
- 2.我覺得讀數學給我一種感覺是……
- 3.當我讀數學有……的感覺時，我

會……

- 4.讀數學給我一種…的感覺，這種感覺好像是……

前三個語句完成是一種催化的過程，不宜跳過直接進行第四類的語句完成，否則案主可能會無法順利產生隱喻。此四類問句句型可稍加變化，但順序不宜更動。如果案主經此四步驟仍無法產生隱喻，可重複第四類句型，並在後面直接請個案用比喻的方式造句。

#### (四)故事化

要單純藉由語言催化個案形成抽象的隱喻想像對許多國中青少年而言並不容易，因此可請案主將自己感覺最無助的學習科目課本、講義或相關物品帶到諮商室，透過具體的物件引發個案對於學習更為清楚的想法或感覺，再由這些想法與感受結合故事化的手法，催化個案產生隱喻，可藉由以下步驟的催化協助個案產生隱喻，如果案主不容易依著諮商師的引導進行的話，諮商師需要做一點示範。

##### 1.催化感受

請案主指出課本中最令他頭痛的部份，與案主討論困難在哪裡，從討論過程中去探索案主對於學習的情緒與壓力。

##### 2.建構圖示隱喻

###### (1)隱喻化感受

承上，在找出個案的壓力或情緒後，催化案主用繪畫的方式將感受表達出來（例如可以說：請你用顏色、動物、植物、喜歡或討厭的東西或是任何你覺得可以代表這種感受的生活經驗或事件，用繪畫的方式把你的感受呈現出來，不需要想很多，自由地讓自己的手在紙上遊走，畫下任何你感受到的）。

接著就可以進入經營隱喻的階段。

#### (2) 隱喻化問題

除了以前述繪畫的方式表達感受外，可以請案主直接將令他頭痛的科目想像成一個有生命的生物，讓案主畫下來，此階段須與經營隱喻階段交錯使用：

- a. 畫出該科目的長相，並為之命名
- b. 畫出能夠打敗或幫助該科目的英雄（目的在引發個案外在資源）
- c. 送一個有助於該科目解決問題的禮物（目的在引發個案內在資源）
- d. 經過英雄與禮物的幫忙後，該科目會有什麼改變（目的在整合資源）

#### 3. 經營隱喻

邀請案主一同經營隱喻，可以直接用口述的方式或書寫的方式。

- (1) 請案主為故事裡的人物取名。
- (2) 引導個案建構隱喻與故事情節，故事場景需要包含時間、地點、主角、事件、結局以及這個故事隱藏的涵義或啟示，此處的進行需要交錯使用協助個案產生隱喻的步驟中的第三步驟-進入該隱喻，豐厚隱喻-中的各類問句。
- (3) 請案主為故事取一個名稱（例如可以說：每個故事都會有一個名稱，請你為你剛剛講的故事取一個故事的名稱）。

#### 4. 深化

這個步驟需要在整個隱喻完成後視情況或需要再進行，目的在進一步深化案主對於會話與隱喻的印象，整個過程需與其他的步驟交互使用，進一步與案主討論其畫中所表達的情緒或涵義。

### 三、進入該隱喻，豐厚隱喻

諮商師暫停個人刻意地用意識去感覺隱喻的狀況，避免太快去猜個案的意思為何，而是直接進入個案隱喻語言中的想像，將自己置身在個案所提的隱喻場景之中去體會，進一步引導個案去豐厚隱喻。可將隱喻中的各種事物擬人化，使隱喻中的各個事物能進行對話。

注意個案的用詞、陳述的方式與肢體語言，從中找尋能引起個案興趣的隱喻，諮商師可依個案產生隱喻之視覺、聽覺、行動與互動等的獨特性，用不同的方式引導跟隨，交錯使用下列方法，目標在於引導個案從各種角度重新對自己的學習能力、課業學習困境以及課業學習行為等。

#### (一) 感官建構：視覺、聽覺、味覺、嗅覺、觸覺

「多談談你講的那個情境有些什麼好嗎？」「你還可以看到些什麼？」「可以試著多描述你所看到的畫面嗎？」「你怎麼回答某某的問話呢？」「在那樣的情境下，你還有聽到些什麼嗎？」「有沒有誰在講什麼呢？」

#### (二) 場景與情節建構：時間、地點、人、事物、對話、事件

「進去那個地方之前你在做什麼呢？」「你那時在做些什麼？」「有人在跟你互動嗎？」「你們在聊什麼呢？」

#### (三) 心理狀態：主觀感受、想法、情緒

「在那樣的狀態下，你感覺到什麼？」「你的心情怎麼樣？」「你在想些什麼？」「其他人感覺怎麼樣，他們在想什麼？」

#### (四)擬人化

引導個案從新的角度去思索目前遭遇的問題：「如果那棵樹會說話的話，他會跟小男孩說什麼？」「那隻麻雀在唱著什麼樣的歌呢？」「那個鐵板看到小女孩一直沒有跨過他的身上，會想些什麼？」

### 四、玩味隱喻的可能性，改變隱喻

進入自隱喻衍化出來的聯想之中，去探尋該聯想背後的可能意義。諮商師邀請個案一同對該聯想進行場景的建構，將自己置身在該聯想所構成的情境之中去體會，並邀請個案一同進入該情境去感受，一同探尋新的可能性與意義。

鼓勵個案擴展對隱喻的聯想，並系統性地協助個案檢視隱喻，進而用創造性的方式去改變隱喻：

#### (一)認知情感階段：協助案主重新咀嚼與感受經驗隱喻故事

##### 1.主題引導：聚焦與確定主題

「故事的主角是誰？配角是誰？他們遭遇到什麼問題？問題如何發生？」

##### 2.情節引導：建構隱喻

「故事中的主角遇到了什麼事情？主角為什麼會遇到這些事情？主角做了什麼影響了事情的發生？其他還發生什麼事情？主角的感覺是什麼？」

##### 3.意涵引導

「你剛剛講的這個隱喻故事中有沒有你覺得最特別的部份？哪裡讓你覺得特別？你喜歡這個故事嗎？哪個部份讓你喜歡？為什麼？」

#### (二)覺察階段

##### 1.巨觀的覺察

「剛剛你提到自己像陷在泥淖中，那是什麼樣的感覺？那樣的感覺有沒有讓你聯想到類似的經驗？什麼樣的情境也會讓你有類似的感受？過去的經驗有沒有跟剛剛談到的經驗很像的？這個你聯想到的經驗跟你目前的困境有什麼相似或不同的地方？從這個相似或不同的地方去看現在的困境，你會看到什麼？」

##### 2.微觀的覺察

###### (1)對自己的知覺之覺察

###### a.覺察個人的困境和優勢

「那棵樹會覺得主角的問題出在哪裡？他會覺得主角是怎麼樣一個人？他覺得主角有什麼優點或缺點？」

###### b.均衡回顧既有的失敗和成功經驗

「小草曾經有看過主角以前遭遇過類似的問題嗎？他是怎麼解決的？」

###### c.覺察現況的各種可能性

「仙人掌覺得主角接下來經過沙漠可能還會遭遇到哪些困難？」

###### (2)對問題的知覺之覺察

###### a.覺察目前困境的解決方式

「有沒有什麼方法可以讓黑色的漩渦消失？」

###### b.覺察對課業學習的前景之期待

「小喵覺得主角對未來可以有什麼樣的期待？」

###### (3)對行動的知覺之覺察

###### a.覺察改善課業困境的可能行動

「仙人掌覺得主角有哪些方法幫助他走出沙漠？」

#### (三)創造性改變階段

##### 1.巨觀的改變

「如果可以用任何你所想要的方式改變這個情境的話，你會想改變些什麼？這個情境可以怎麼樣改變？故事的

情節與結局會有什麼不一樣？主角會有什麼不一樣？主角會做些什麼？其他人會有什麼不一樣？」

## 2. 微觀的改變

### (1) 對自己知覺的改變

「鐵板覺得主角可以怎麼調整他看自己的方式對問題會比較有幫助？」

### (2) 對問題知覺的改變

「仙人掌覺得主角可以怎麼調整他對問題的看法對問題會比較有幫助？」

### (3) 對行動知覺的改變

「小喵覺得主角可以做些什麼來協助自己突破問題？」

## (四) 整合階段：此階段相當重要，案主從整合的觀點出發常會產生創新的觀點。

1. 如果把剛剛的過程看成一個故事的話，你會從故事中看到什麼？

2. 這個故事的結局是什麼？如果要故事下一個結論，你會下什麼結論？

3. 你覺得這個故事要告訴我們什麼？

整個過程，諮商師需要有充足的引導，敏察當事人每個回應背後的涵義，適時反應，特別需要注意有關創新與正向的新觀點，引導案主朝建設性的方向前進，建構隱喻故事時，諮商師仍需保持同理與反映等基本的諮商技術，鼓舞個案探索隱喻，在彙整對隱喻的所有聯想後，進入下一個步驟去探尋隱喻可能的意義。

## 五、連結隱喻、目前困境以及未來生活

承接前步驟，諮商師與當事人仍是

交錯進入隱喻情境與生活情境，諮商師更進一步邀請當事人建構並加入未來的生活情境，將隱喻生活情境、目前現實生活情境與未來生活情境串聯起來，並透過隱喻指出個案在未來的某些議題或任務，本階段在前一個步驟就需要開始經營，諮商師在這個階段需要有充分的引導，當個案出現連結上的困難時，可再回頭引導個案去感受隱喻情境所引發的情緒，再由情緒連結到目前生活。個案的情緒不僅是催化隱喻產生的入口，也是連結隱喻與現實生活的出口。

諮商師在此處需要不斷比對與連結隱喻故事與現實生活的情境，才有辦法引導個案以隱喻故事為出發點，看到現實生活新的可能性，此階段可分為兩個部分進行。

### (一) 連結隱喻與目前現實生活

#### 1. 細部連結

(1) 剛剛的故事中，主角遇到了……問題，如果從主角的問題回頭看你的問題，你會看到什麼？

(2) 剛剛的故事中，主角用……的方法解決問題，如果從他解決問題的方式回過頭看你的問題，你會看到什麼？

(3) 如果從你剛剛講的故事的結論與隱藏的涵義回過頭來看你的問題，你會看到什麼？

(4) 有沒有哪些是你覺得和目前的困難很類似的？或是有沒有讓你聯想到類似的經驗或感覺？

#### 2. 整體連結

(1) 還有哪些是你覺得是跟目前問題很像的部分？

- (2)從這個相似或不同的地方去看現在的困境，你會看到什麼不一樣的東西？
- (3)在這個相似或不同的點之中，你發現了什麼樣的新角度來看目前的問題？
- (4)有沒有其他你不常用的觀點可以提供你用不同的角度來看目前的困境？

## (二)將隱喻的改變方式連結到目前現實生活與未來

- (1)剛剛你提到看問題的新角度，會對你目前的困境有何影響？
- (2)你改變隱喻的方式可以怎麼應用到你目前的生活中？
- (3)從剛剛討論所發現的部份，你可以多做些什麼還幫忙自己突破困難？
- (4)在你生活中有沒有人像故事那個人一樣能協助你脫離目前的困境？
- (5)當你願意多做剛剛那些可以幫助你解決問題的事情，你的生活會變得有什麼不一樣？

## 小結

整個隱喻的探索是由整體到細部，再由細部聚焦到個人，整個過程其實與一般探索當事人的困境是很類似的，只是場景不同，藉由這些步驟來建構與豐厚隱喻，達成協助當事人的目的，但將這些步驟使用在青少年身上時須特別注意用語避免艱澀。

## 貳、隱喻諮商處遇的實際運用

為了說明隱喻諮商處遇如何使用，以下舉實際的案例說明如何運用隱喻諮商處遇，案主的姓名、基本資料、相關訊息都已做過變更，晤談內容也有所調整，重點在於呈現隱喻諮商處遇的進行過程，礙於篇幅只舉一則案例兩次諮商的過程。

玉翔是一位國中的學生，臉上常常掛著笑容，喜歡玩線上遊戲和打球，個性上有些頑皮，對於讀書並不是很有興趣，特別是對於需要背誦的社會科目更是頭痛，覺得很困難很想放棄。

### (一)第一次諮商

玉翔：很不喜歡唸社會科，就是公民啊，很多很難背，而且背過就忘記。

諮商師：很難背，背不起來會讓你有什麼感覺？

玉翔：就覺得很討厭很想放棄，花再多時間也沒有用！

諮商師：嗯……真的很難受，如果你形容學公民的困難，你覺得這種很討厭想放棄的感覺像什麼？

玉翔：不知道。

諮商師：或者是說，你覺得這種想放棄的感覺會讓你聯想到什麼？

玉翔：想到苦瓜。

諮商師：喔……像苦瓜啊！

玉翔：對！

諮商師：苦瓜長得怎麼樣？

玉 翔：一粒一粒的，醜醜的，看起來就讓人覺得很不喜歡，不敢吃。

諮商師：如果苦瓜會開口講話做自我介紹的話，苦瓜會說什麼？

玉 翔：嗯……

諮商師：現在我們發揮一下我們的想像力，想像一下，如果苦瓜會像我們剛剛一開始相互做自我介紹的話，他會跟我們說什麼呢？

玉 翔：苦瓜會說，我雖然一粒一粒的，看起來醜醜的，吃起來苦苦的，但是其實很營養，吃了以後可以健康不會生奇怪的病。

諮商師：嗯……可是你苦苦的啊，讓人很不敢接近，怎麼辦呢？

玉 翔：只要換煮菜的方式就可以了，可以用其他的菜一起煮，吃起來比較不會苦。

諮商師：所以苦瓜雖然醜醜苦苦的，但是只要能夠換煮的方式，就可以有所改善。

玉 翔：嗯。

諮商師：那還記得我們剛剛怎麼會提到苦瓜嗎？

玉 翔：就學公民很難，很討厭想放棄像苦瓜一樣。

諮商師：嗯……沒錯，現在如果我們從剛剛討論苦瓜的事情回過頭來看學公民這件事情，會讓你想什麼？

玉 翔：要多背，但不能死背，要找到方法。

諮商師：還有想到什麼嗎？

玉 翔：要看到公民社會刻有很多豐富的內容，有很多做人的道理。

諮商師：那麼苦瓜的故事給我們什麼啟

示？

玉 翔：要找對的方法，看事情不能只看表面。

## (二)第二次諮商

諮商師：上一次我們有提到學公民的事情，然後我們一起討論了苦瓜的故事，還記得嗎？

玉 翔：記得。

諮商師：今天我們一樣來談一談你最不喜歡學的公民，只是這一次我們要用不同的方式來進行。

諮商師拿出鉛筆、圖畫紙、彩色筆等繪畫用具擺在玉翔面前。

諮商師：上一次你有提到說，對於學公民有一些感受，你還記得有哪些感受嗎？

玉 翔：很難、很討厭、想放棄。

諮商師：今天啊……我們來用另外一種方式來看學公民這件事，請你試著將剛剛提到的這些感受畫下來。

玉 翔：不會畫。

諮商師：不用想得很困難，把你感受到的，用你覺得適合的方式把這些感受畫出來就可以了，想到什麼就畫什麼，沒有標準或規則，很簡單的。

玉 翔：不知道畫什麼。

諮商師：沒關係，我們一步步來。首先，請你先從彩色筆裡面挑一個顏色。

玉翔想了一下，手指在彩色筆上遊走，最後選了黑色。

諮商師：你選了黑色。

玉 翔：對。

諮商師：好！現在啊……拿著筆（等玉

翔做動作)，然後把筆移到紙上面，心裡想著學公民的感受（等玉翔做動作），然後，勇敢地畫下去。

玉翔想了一下，用筆在紙上畫了黑黑的一團。

玉翔：畫好了。

諮商師：好，讓我們一起來看看你畫了什麼，可以告訴我你畫了什麼嗎？

玉翔：不知道（笑笑的樣子）。

諮商師：如果請你為這個黑黑的一團取一個名字的話，你會取什麼名字？

玉翔：嗯……小黑吧！

諮商師：好，小黑的最喜歡做什麼？

玉翔：小黑喜歡陷害別人，讓別人跌倒他很高興。

諮商師：小黑好像以別人的痛苦為快樂，很多人都被他欺負。

玉翔：對啊！

諮商師：那有沒有人治得了小黑呢？

玉翔：小白可以。

諮商師：小白會做什麼？

玉翔：小白會修理小黑，讓他體會被人欺負的痛苦。

諮商師：小白會怎麼修理小黑？

玉翔：小白會跟以前被小黑欺負的人點燈來對付他。

諮商師：小黑經過這些教訓之後有什麼改變嗎？

玉翔：小黑開始會與人和善相處，獲得好人緣。

諮商師：嗯……小黑開始會為別人設想，他接下來還有新的故事嗎？

玉翔：沒有了。

諮商師：如果我們從小黑的故事回來看學公民這件事的話，會讓你想

到什麼？

玉翔：學習公民要找對方法，就像要點亮燈對抗小黑一樣。

諮商師：還有嗎？

玉翔：要消除黑色的感覺要一直努力背，即使不喜歡也要努力背。

諮商師：如果要你為這個故事下一個結論的話，你會下什麼結論？

玉翔：要為自己找一條光明的路。

本案例中，個案對於自己學習公民的能力有些轉變，由評估自己很難學好，轉變為評估自己只要找到適當的學習方法就有機會改善。

## 參、對諮商師使用隱喻諮商處遇的建議

針對對諮商師在使用隱喻諮商處遇的過程需要注意的事項，郭彥余（2008）提出了六點建議，分別是一、保持開放的態度，接納個案產生的各種隱喻，適時澄清案主的疑惑與擔心；二、循序漸進地引導與鼓勵案主，隱喻產生的速度會隨著案主的不同特質而有個別差異，需要多給案主一點鼓勵；三、深化隱喻的要素，催化隱喻素材中的視覺、聽覺、情緒、情節故事等要素；四、保持彈性與多元的觀點催化隱喻，讓生活經驗各種俯拾即是素材成為隱喻；五、協助個案從隱喻中產生新的覺察；六、留意隱喻諮商技術的使用限制。

郭彥余（2008）所發展的隱喻諮商處遇並非一個完整的諮商理論，也無法處理所有的議題，僅作為一種輔助的諮商技巧，最初發展是運用在與國中生課業有關的課業學習諮商議題，旨在提供與青少年工作的實務工作者一項介入的

工具，並以諮商師為主要對象，試圖回答諮商師「如何」協助案主形成隱喻的問題。但隱喻諮商處遇本身並非萬靈丹，單純地使用所能達到的效果有限，因此使用時必定需要能夠與諮商師個人擅長的理論取向結合，否則容易流於形式變成一種誤用。實徵研究發現，隱喻諮商處遇可以協助有課業困擾的學生從新的角度來面對課業問題，以期對其困擾形成新的統整與（可處理視框的）解讀，開展後續的課業學習諮商歷程。就此而言，若能夠在諮商中善用並搭配得宜，相信能夠以隱喻諮商處遇可作為相關專業人員突破案主抗拒，做為推進諮商過程的一項利器，而整個隱喻諮商處遇的重點乃在激發案主原有的創造力，鬆動其僵化的單一觀點，促發多元而創新的視野。筆者期盼能透過隱喻諮商處遇的整合提供實務工作者更具彈性的實務操作方式，讓隱喻與課業學習諮商能夠更為具體化。另一方面，學生學習課業挫敗困境的形成包含個人、課業任務和環境三方的多重互動影響，試圖忽略任何一方的影響都可能低估學習課業挫敗困境的複雜性。本文提供以隱喻諮商為基本的課業學習諮商應用，但並不試圖低估學生課業學習挫敗困境的複雜性。諮商工作者為學生提供課業學習諮商亦應注意其他議題對學生課業困擾的干擾。

## 參考文獻

- 王理書（2002）。隱喻故事治療團體-結合敘事傾向與Eriksonian隱喻治療的嘗試（上）。**諮商與輔導**，**200**，33-38。
- 李俊良（2006）。**隱喻催化個案改變之探究--以網路即時文字諮商為例**。國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士論文，未出版，彰化。
- 林杏足（2003）。青少年諮商的破冰之行—建立關係的方法與策略。**輔導季刊**，**39**（2），1-9。
- 林香君（1995）。隱喻創造性的治療技術（下）。**諮商與輔導**，**117**，25-28。
- 郭彥余（2008）。**隱喻諮商處遇對國中學生課業困擾知覺、自我效能與學業求助態度之效果研究**。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，彰化。
- 程小蘋、林杏足（2003）。國中輔導教師對青少年個案身心特徵、晤談問題及諮商作法之知覺分析。**國立彰化師範大學輔導學報**，**25**，133-174。
- 黃士鈞（2005）。**個案的隱喻經驗之研究：從隱喻出現到個案改變的過程**。國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士論文，未出版，彰化。
- 謝麗紅（1994）。「比喻法」在諮商上的使用。**諮商與輔導**，**104**，35-38。
- Berlin, R. M., Olson, M. E., Cano, C., & Engel, S. (1991). Metaphor and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, *45*(3), 359-367.
- Jack, M., Cummings, A. L., & Hallberg E. T. (1992). Therapists' intentional use of metaphor: Memorability, clinical impact, and possible epistemic/motivation functions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *60*(1), 143-145.

Kopp, R., & Eckstein, D. (2004). Using early memory metaphors and client-generated metaphors in Adlerian therapy. *Journal of Individual Psychology, 60*(2), 163-174.

Kopp, R. R. (1989). Holistic-metaphorical therapy and Adlerian brief psychotherapy. *Individual Psychology, 45*(1), (2), 57-61.

Sims, P. A. (2003). Working with Metaphor. *American Journal of Psychotherapy, 57*(4), 528-536.