

探險與成長—淺談探險諮商

謝政廷（國立暨南國際大學輔導與諮商研究所研究生）

壹、前言

探險諮商的發展是隨著探索教育而興起的，探索教育在二十世紀後期已在國外發展多年，廣泛地被運用在各個領域中，舉凡學校的訓育工作與輔導工作（蔡居澤，2005；鍾文斌，2004）、社區的服務工作（洪煌佳，2006）、法院的感化教育與觀護工作（林孟賢，2005）、行為與人格疾患的預防和矯正工作（陳姿璇，2006），都會運用探險諮商來進行。近幾年來，探險諮商在台灣的發展也是日益盛行，從學校的九年一貫綜合領域的理念與活動，到企業人力資源部門的員工訓練，都可以看到探險諮商的理念在其中。在一次偶然的機會，筆者到國中帶領一個偏差行為的青少年諮商團體，筆者以探險諮商的方式來帶領此團體。結果發現這些青少年非常投入團體，所催化出來的團體動力是有別於一般的團體諮商方式，讓我覺得探險諮商對於青少年頗具魅力。因此想針對探險諮商做一個較深入的探究。本文的主旨即在於對探險諮商做一個概念性的介紹，讓教育人員、諮商輔導人員及有興趣的人員能夠對探險諮商有初步的認識。

貳、探險諮商的定義與歷史發展

要了解探險諮商，首先就必須要針對其定義做一番整合性的了解，以下先將探險諮商的定義做一個簡介，之後再就發展歷史做一簡短的說明，以對探險諮商有較深入的了解。

一、探險諮商的定義

探險諮商（Adventure-based Counseling，簡稱ABC）是一種融合經驗學習、戶外教育、團體諮商與內在自我探索的治療性方法，適用在多種領域中。探險諮商的概念性架構是建立在一些諮商理論上，包含認知行為理論、經驗性學習、表達情感的觀點，並且在過程中也具有促進正向改變的結果。探險諮商涉及許多活動，參與者必須從做中學學習，從經驗中成長（Fletcher & Hinkle, 2002）。

Alvarez與Stauffer (2001)將冒險治定義為：「任何有目的用冒險工具及技術，引導當事人朝向治療目標方向改變。」此定義中，冒險活動仍是重要媒介。因此，探險諮商（Adventure-based Counseling，簡稱ABC）又可稱為探索

教育(Adventure Education, 簡稱AE)、野外治療(Wilderness Therapy)、冒險治療(Adventure Therapy)、探索諮商(Adventure-based Counseling)、歷奇諮商(Adventure Counseling)、計畫性的冒險(Project Adventure, 簡稱PA)、或體驗教育(Experiential Education, 簡稱EE)。本文基於探險諮商是藉由一連串的探險活動,協助成員在活動過程進行自我探索與學習,因此將名稱統稱為「探險諮商」。

在此,筆者將探險諮商的意涵做一個整合的說明:「探險諮商主要是以活動為導向的模式來進行。在戶外或人為設計的冒險情境中,運用團體進行方式,提供當事人認知、情意、動作技能各方面的挑戰機會。讓成員學習在彼此信任、溝通的情形下,以互助合作的方式彼此互動。藉由團體諮商的方式,領導者透過情境引導、活動進行、分享回饋三個主要的活動流程,催化成員達到表達情緒、引發自我探索、增強自我概念、對自己負責、重建信心、練習與學習新行為、獲得自尊與優越感、培養興趣與學習能力、增進溝通技巧、學會互助合作,進而解決問題等諮商目標的一種諮商輔導方式。」

二、探險諮商的歷史發展

探險諮商的發展主要是隨著探索教育的演進而產生,諮商輔導人員將探索教育的概念應用至諮商的領域中,形成今日的探險諮商。茲以下列各個階段來說明探險諮商發展的歷史:

(一) 萌芽階段: 戶外學校(Outward Bound School)

探索教育的起源可以追溯至Kurt Hahn於1941年在英國創立一所戶外學校(Outward Bound, 簡稱OB),為日後探索教育的發展奠定了基礎。Kurt Hahn運用「從做中學習」的經驗教育理念,藉此理念改良傳統過於重視學生智育發展的教育課程,因而發展一種以探索冒險為基礎的教育課程,來處理學生的情感、人際關係與精神問題(Nassas-Mcmillan & Cashwall, 1997)。

(二) 延伸階段: 軍事訓練(Military Training)

第二次世界大戰期間,英國的海軍在德國的潛艇襲擊下,年輕士兵傷亡慘重,但是老兵卻可以持續作戰較久,英國海軍便延攬Kurt Hahn運用他的理論與經驗發展一套短期計畫來訓練年輕士兵。這些計畫成功地增加士兵的自信心、生存機會與團隊合作的能力。這些計畫的成功運用,隨之發展成軍事領導團隊的訓練課程,其後,這些冒險計畫的理念也被整合在學校戶外課程之中(鍾文彬, 2004)。

(三) 發展階段: 計畫性的冒險(Project Adventure, PA)

正當戶外學校與原野教育蓬勃發展之際,美國教育界開始出現改革的聲音:是否可以將戶外學校的課程融入學校課程?在這個改革浪潮之下,Jerry Pieh與Gary Baker於1971年共同研發一套探險計畫(PA),經過三年之後的實驗教學研究,這套探險計畫獲得很好的評鑑,對於戶外學校教育方法融入一般學校課程貢獻很大,使得探索教育的發展

更為普及化（吳漢明、鄭瑞隆、盧仲文，2005）。

（四）應用階段：探險諮商

（Adventure-based Counseling）

隨著探索教育的推廣逐漸普及於學校、社會和醫療機構，心理諮商人員便開始為特殊需要的人設計探索活動，如偏差行為青少年、身體殘障或情緒障礙、心理疾病等臨床病人，而發展成探險諮商(ABC)或冒險治療。值得一提的是，1974年麻州醫院曾實施兩週的探險團體，後來與當地的公立學校合作稱為「學習活動團體」，這是探險諮商的先驅活動。之後有越來越多的老師、諮商輔導人員參加探險諮商的訓練課程，許多學校、醫療中心、復健單位也相繼實施，使得探險諮商獲得肯定，廣為推廣（江美玲，2003）。

叁、探險諮商的理論基礎

探險諮商的理論基礎涉及多元領域的理論背景，主要有教育範疇的經驗學習圈；諮商範疇的有阿德勒學派、完形學派；後現代哲學思潮的有賦能、建構主義等觀點。茲分述如下：

一、體驗學習圈

（The Experiential Learning Cycle，簡稱ELC）

探險諮商是由探索教育發展而成，而探索教育的理論主要是來自杜威的「經驗學習」理念，由於體驗學習圈因為研究者和研究方向的不同，而有非常多種，但是最具代表性，也最被普遍應用的是Kolb(1984)的四階段學習圈。即由體驗、反應、歸納及應用與實施再回到體驗組成的體驗學習圈模式（引自校

園團契飛颺教師組，2004）。茲將此四階段詳述如下：

（一）體驗階段(experiencing)

體驗學習主要是以活動來促進參與者利用自身的能力、團隊分工合作、人際溝通、領導與被領導、面對挑戰或壓力問題解決等歷程，有邏輯性且具方法的循序漸進達到活動設定的目標，並學習到有價值的樂趣（校園團契飛颺教師組，2004）。

（二）反思內省階段(reflecting)

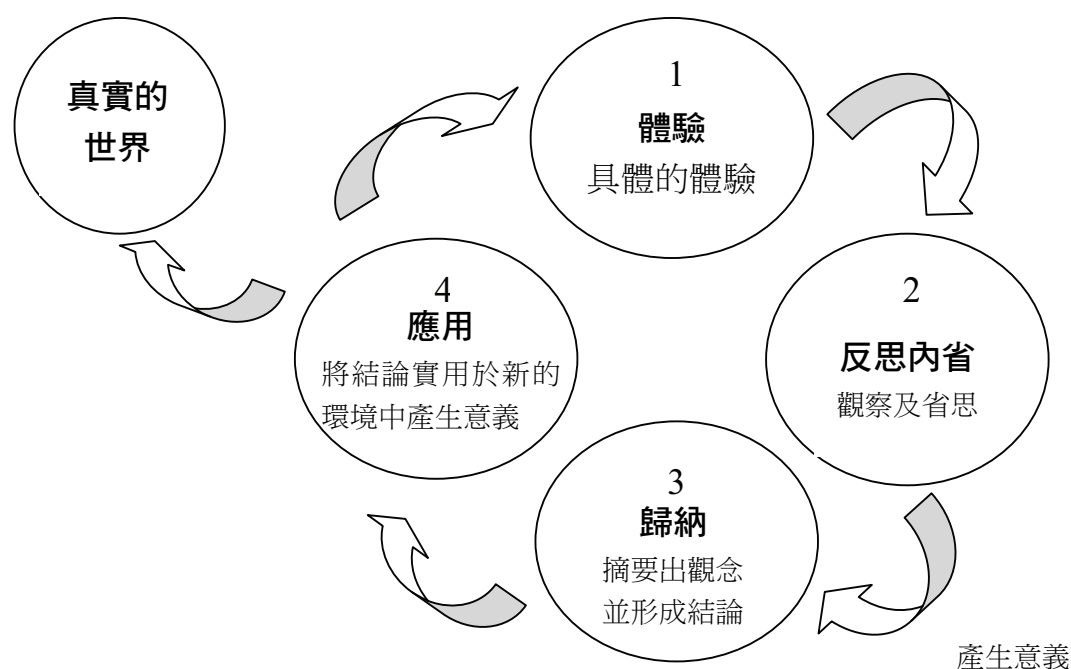
經過體驗活動後，參與者比較過去的活動與經驗，並與團隊討論達成目標的方法，確認團隊的分工細節、活動時間的考量，以發展出突破規則的限制與創新的想法。所以，參與者在活動體驗的過程中，可以藉由反思、觀察學習，並尋求連結過去經驗來得到問題的解決方法。

（三）歸納階段(generalizing)

成員經過反思與內省後，將思考的想法與經驗做歸納與連結，形成概念以作為解決問題的最佳應用，是此階段的重點。藉由歸納可以得知，面對新的環境，歸納吸收個人或他人的經驗，有助於個人或團隊迅速地對新的情境與挑戰建立適應及做出反應（校園團契飛颺教師組，2004）。

（四）應用階段(applying)

最後是應用階段。體驗學習的成效，即是個人能夠應用參與活動的經驗，從所學習到的知能中推理到外在世界；這個階段著重在將這些活動經驗應用到正確的情境，並將體驗學習的經驗實際施行或做有意義的應用到個人日常生活中（校園團契飛颺教師組，2004）。



圖一 Kolb(1984)的四階段體驗學習圈

註：引自校園團契飛颺教師組(2004)。飛颺人際有藍天－探索教育的魅力，頁20。

二、阿德勒治療理論

阿德勒(Adler)以團體輔導的方式來推動兒童輔導，並且以個人心理學為理論基礎發展出一種諮商歷程，在阿德勒的理論中特別重視提高社會興趣與維護心理健康。探險諮商發展之後，有一些學者研究發現探險諮商的原則可反映出阿德勒個體心理學派的精神—注重「鼓勵」、「隱喻」技巧的使用（余紫瑛，2000）。阿德勒在諮商過程中，強調建立諮商關係與探險諮商強調互助合作，彼此溝通有著相似的觀點；而阿德勒「重新導向」的諮商概念更是與經驗學習中的將結論應用於新的環境中產生意義，也有異曲同工之妙。

三、完形治療理論

完形治療理論是屬於存在－現象學取向的一種治療方法，其理論強調藉由關係、覺察和實驗等基本方法來結合理療的理論和諮商運作的歷程(Corey, 2005)。探險諮商的經驗學習圈和完形治療理論有其關聯性，因為經驗學習圈和完形治療都強調體驗、覺察、此時此刻的概念，並且完形治療理論強調透過體驗，了解自己的問題，情緒得到良好的宣洩。探險諮商可以整合完形治療和經驗教育的方法，而這兩者的共同特點是：強調個人成長和發展潛能，藉由不平衡和緊張來促進成長，提供挑戰和創意實驗，以及學習和體驗突破的經驗（李義男，2005）。

四、賦能(empowerment)觀點

Beatie(2002)指出，冒險諮商可以大幅的提升參與者的自我概念。當事人在參與探險諮商的過程中，可以對於計劃性的冒險活動，和其他成員彼此溝通、互相合作，決定在什麼時候(when)、什麼樣的情境下(when)依自身的狀況選擇想要參與的活動。在參與活動之後，可以選擇用什麼樣的方式(how)，來和哪些團隊夥伴(who)一起解決問題，來做自我挑戰。這樣的過程，可以使參加探險諮商的當事人，獲得自我掌控的感覺，並且也能夠提升當事人的能力與優越感，進而達到重建信心與自我肯定的效果。藉由探險諮商多元化、高包容性、彼此尊重的團體互動方式，可以幫助當事人做自我挑戰，一旦當事人達到目標，就能增進正向的自我概念，發展自我價值感，進而增加自我對外在事物的控制感，達到賦能的效果(陳姿璇，2006)。

五、建構主義

Fletcher與Hinkle(2002)指出，探險諮商運用了後現代的建構主義概念。後現代強調脈絡性、主觀性與多元性，主體精神是強調人是經由主體經驗的創造並與環境的互動才能被了解。而此觀點使得過去「真理」(truth)的概念受到嚴重的挑戰。建構主義的假定是「人只能為自己建構真實」，每個人活在自己的經驗之中，藉由經驗建構出屬於自己的真實，沒有絕對的真理，唯有透過行動來建構真實。在探險諮商中，其內涵強調環境對於當事人是有相當大的影響，藉由計畫性的冒險活動，讓當事人體驗

到自我價值與建構自我的真實，透過成員間彼此互動的過程，增進自我了解，創造屬於個人獨特的自我價值感(陳姿璇，2006)。

肆、探險諮商的基本概念與要素

探險諮商為了建立自我概念，以實施挑戰和冒險性的活動為導向，因此在諮商活動設計上，必須要先對其基本的概念有初步的認識，也要明白探險諮商的要素(李義男，2005；PA, 1998)，才能達到諮商的目標。

一、探險諮商的基本概念

探索諮商的基本概念主要有三：選擇性挑戰、全方位價值契約與生疏的環境。茲將此三項基本概念分述如下：

(一)選擇性挑戰 (Challenge by Choice，簡稱CBC)

Schoel、Prouty與Radcliffe(1989)指出，自發性挑戰是探險諮商的中心思想之一。意思是說所有參與者在活動過程中，有權利選擇何時參加活動以及活動的參與程度，選擇權是在成員自己手中。如果當事人因為任何理由感到不舒服或不確定是否能參與某項活動，可以選擇先不加入活動，而在一旁扮演觀察、見習的角色，但不可離開團體。

(二)全方位價值契約 (Full Value Contract，簡稱FVC)

Ellmo與Graser(1995)指出，全方位價值契約是探險諮商中最有價值、最重要的概念，因為團體中的每個成員與團體本身均有其價值存在，若是將這些價值加以整合便可成為團體的行為指導規

範。因此，全方位價值契約是可以讓團體成員共同努力，積極發展正面價值的一種方式，它通常應用在鼓勵、目標設定、團體討論及解決衝突上。

(三) 生疏的環境

Gass(1993)指出，實施探險諮商活動的原則之一就是安排一個陌生的情境，讓參與者遠離熟悉的環境，使成員身處在一個新奇又獨特的情境中，因為當當事人接受治療時，會比較容易對於治療和改變有較強烈的排斥感，藉由生疏的情境，可以減低當事人排斥感。

二、探險諮商的要素

探險諮商的之所以具有療效，主要是由於探險諮商具有建立信任、訂定目標、挑戰與壓力、高峰經驗、幽默與興趣、解決問題等六大要素有關聯（李德誠、麥淑華，2002）。茲將此六大要素介紹如下：

(一) 建立信任

探險諮商的建立信任是由身體接觸而開始的，隨後逐漸進入心理和社會互助的信任問題(李德誠、麥淑華，2002)。在探險諮商中，信任是很重要的元素。大部分的活動都要透過彼此合作才能夠完成，信任可以減少成員的焦慮感，發揮團體動力，領導者進而引導成員分享個人的感受、接受與支持他人。

(二) 訂定目標

探險諮商需要當事人確立自己的參與目的，按照同意的方法在諮商過程中去體驗活動，並且要答應回顧個人的成就（李德誠、麥淑華，2002）。而探險諮商是以書面為媒介的方式訂定團體目標成為「全方位價值契約」來進行。這

樣才能鼓勵成員認真投入各項活動、注意安全，也能了解他人的狀態與對團體的期望。

(三) 挑戰與壓力

探險諮商是應用一系列的活動，以漸進的方式提升活動的挑戰程度，應用適度的良性壓力（eustress），使成員採取適當的態度去面對挑戰，而不逃避，藉此提升身心健康。有意義的挑戰、有自由的選擇，都可以將壓力轉變成促進成長的優壓力，使挑戰變成有效益的行為（李德誠、麥淑華，2002）。

(四) 高峰經驗

在探險諮商的歷程中，當成員成功的挑戰達到團體的目標之後，便可以確認自我價值和個人特質，成員會因此擁有成就感。這種學習上的高峰經驗（peak experience）會催化當事人面對下一個挑戰的動力，藉此使當事人獲得能力感，進而達到自我突破、體驗成長、自我實現等諮商目標（李德誠、麥淑華，2002）。

(五) 幽默與興趣

幽默在諮商中是很重要的，對於探險諮商而言，探險活動具有歡樂與輕鬆的特質，可以帶來歡笑、娛樂、紓解身心壓力等目標，促進當事人恢復健康（李德誠、麥淑華，2002）。

(六) 解決問題

探險諮商中所設定的情境和規則限制，主要目的在於引導成員學習如何解決問題。這種社會學習的過程，可以協助當事人藉由觀察其他成員的解決方式來獲得學習。在諮商過程中，可以透過回饋與增強當事人嘗試新的行為，以激

發自主、主動、彈性和聰明地解決問題的知能（李德誠、麥淑華，2002）。

伍、探險諮商的歷程與活動類型

一、探險諮商的歷程

探險諮商的歷程，牽涉到當事人的評估、活動計劃、選擇環境、團隊建立、引導員或諮商師的專業訓練、安全與風險管理和器材裝備等。諮商員除了需要具備諮商的專業知識之外，尚須具備團體動力的概念與技術(Itin, 2001; Westrn & Tinsley, 1999)，因此整個諮商過程就有別於傳統治療的介入模式。

一般來說，探索活動通常按照下列活動程序進行（李義男，2001）：

（一）定向活動

領導者檢視成員對活動目的和任務的了解，並告知成員活動的安全、規則、風險，確定個人的準備狀態。

（二）引導活動

領導者針對成員的個別差異採取不同的領導方法，領導者可以參與成員的活動，從中協助和引導，也可在旁觀察和支持鼓勵。

（三）反思活動

領導者在各個活動完成某階段任務時，應進行檢討活動，以確定活動方式是否恰當，或回饋團體的和個人的成就，然後可重新再做一次或進行下一個活動。

（四）團體輔導活動

領導者針對當日活動的進行團體諮商活動，重點在於澄清活動價值、團體活動的特別事件、對活動中個人的感覺

進行回饋與分享。由於反思活動與團體輔導活動會涉及較多的回饋分享，因此可說是探險諮商的主軸之一，Johnson、Bland與Rathsam(2001)即提出，回饋與分享的過程是冒險性經驗中最重要的部分。

（五）經驗提昇活動

針對活動所獲得的知能做了解與應用，評估團體和個人的執行情形，鑑定團體經驗和個人的特別經驗相結合之處，據此激發成員思考日後面對類似問題時，要如何將在探險諮商活動中所學習到的經驗，應用到將來的經驗上，以及擬定個人未來努力方向。

上述程序通常是依序進行，但是有時候會因活動內容與諮商目標之不同而做彈性的變動。一般來說，初期活動大多會進行到檢討活動，至於比較有深度的活動，則會將後三項活動合併進行。但是實際作法上，仍會因領導者的專業背景、受訓經驗以及理論的不同而有差別。

二、探險諮商的活動類型

探索教育活動主要有四個類型：娛樂型、教育型、發展型與治療型(Miles & Priest, 1999)。探險諮商主要是應用上面四個類型的活動所發展而成，因此運作時常會因諮商的目標不同而有差異，但大多都是以結構式的活動設計為主，通常將探險諮商的活動分為七大類：1.破冰活動/熟悉活動、2.低障礙活動、3.信任與同理心活動、4.溝通與協調活動、5.做決定/問題解決活動、6.社會責任建立活動、7.個人責任建立活動(Schoel, Prouty, & Radcliffe, 1989)。

除了上述的分類之外，探險諮商依

所設定的主題、任務、諮商目標不同，所牽涉的技術等級、操作地點和使用器材設備也都有所不同，活動實施時，大致可以依據冒險程度區分成下列三種類型的活動(Schoel, Prouty, & Radcliffe, 1989)：

(一) 低冒險性活動

是指不需要器材或者是使用可攜帶式的器材，並在地面上操作之活動，例如：信任跌倒、傳物認人等破冰活動／熟悉活動即屬之。此類的活動對於生命的危害程度很小，通常為可以在諮商室中進行，因此常被諮商輔導人員使用。

(二) 中冒險性活動

是指利用戶外的環境，架設高、低空及任務型之繩索設施所操作的活動，例如：隔島作戰、高牆、攀岩、山訓等，此類活動具有中度潛在的生命危險。因此大多在有受過專業訓練的領導者以及做好有效的安全管理下，才會進行。

(三) 高冒險性活動

是指利用大自然戶外環境所操作的活動，例如：激流泛舟、登山、溯溪、潛水、岩洞探險等。此類活動具有高度潛在的生命危險，因此大多會在專業團隊的指導下進行，除非特殊因素，諮商輔導人員很少進行高冒險性活動。

陸、探險諮商的治療效益

探險諮商可以結合心理治療領域，激發個人潛能與團體動力，進而解決個人的心理問題，經過整理之後可以發現探險諮商有下列的心理治療效益（李義男，2000；Corey, 2005）：

(一) 精神分析取向

藉由探險諮商的歷程，達到鑑定不

良功能，了解自我防衛機轉，增進洞察能力。

(二) 意義治療法

在諮商的計畫性冒險活動中，注意經驗的意義，增加自我覺察能力，透過自由選擇，培養責任感。

(三) 當事人中心取向

透過探險諮商中的成功經驗、高峰經驗，增強自我概念，讓理想我與真實我能夠漸趨和諧一致。

(四) 完形取向

在探險諮商中，當事人可以在此時此刻的諮商活動中，做自我覺察，了解自身的接觸干擾，透過活動協助個體統整自我。

(五) 現實治療

在探險諮商所設計的一系列活動中，認定自己真正的需要，在團體中找到隸屬感，透過正確且負責的行動達到符合現實的目的。

(六) 行為治療

在探險諮商的冒險性活動中，當事人可以練習與學習新行為，甚至可以控制肌肉、感覺和反應。

(七) 認知治療

探險諮商中「選擇性挑戰」的概念，可以幫助當事人減輕焦慮，透過活動的參與修正錯誤的認知，學習理性的思考。

柒、探險諮商的應用範圍

探險諮商在美國發展的五大領域，分別是在學校諮商與學習輔導、親職教育與社區諮商、治療與輔導、企業組織員工諮商與休閒諮商等（修改自陸宛蘋，2001）。茲分述如下：

(一) 學校諮商與學習輔導

探險諮商根源於探索教育，而探索教育是美國基礎教育法案的第三條法案，可見探索教育在學校諮商中是多麼受到重視，其活動方案相當受到青少年的歡迎。目前探索教育的課程已經廣為美國各地公立學校接受和肯定，並發展出AITC（adventure in the classroom）模式在校園中應用(Henton, 1996)。因此，探險諮商十分適合用在學校諮商與學習輔導上。

(二) 親職教育與社區諮商

探險諮商在社區活動中，可以藉由活動的參與，能凝聚社區居民的社區意識，並且透過攜家帶眷的參與，也提供促進親子關係互動的機會，達到親職教育的效果。

(三) 治療與輔導

探險諮商應用探索教育的觀念，發展出一套矯正少年偏差行為的諮商計畫，幫助社會適應不良的當事人，能夠成功地透過探險諮商輔導計畫，培養學生積極正向的社會適應行為。

(四) 企業組織員工諮商

探險諮商對企業界，提供團隊課程訓練，幫助企業整合人力、凝聚企業內部的向心力，成功地幫助企業改善組織的效能，提昇企業組織的工作績效，因此探險諮商廣為被企業組織所採用。

(五) 休閒諮商

探險諮商在休閒諮商也被廣為應用，運用選擇性挑戰的觀念，以營隊活動的方式，提供社會大眾一個正向的休閒娛樂機會，並且幫助成員學習真實的面對自己與發展自我的價值。

捌、結語

探險諮商起源於英國，發展於美國，最早是以戶外學校的模式開始，隨著一連串的發展，逐漸加進諮商輔導的概念，現已廣泛應用在學校、社會、社區的醫療機構、公司企業中，使探險諮商成為一種有別於傳統諮商的多元諮商模式。近幾年，探險諮商已經逐漸被認可為是一個有效的治療模式，但相較於傳統的諮商模式仍是具有較高的風險性，因而容易引發爭議，但是亦有調查指出，探險諮商活動甚至比一般活動更安全(Project Adventure, 2003)；從相對的觀點來看，探險諮商卻也因為它具有新奇、冒險、挑戰的特性，適用於各種不同的對象上，廣受喜愛與好評，尤其在對青少年族群的諮商工作及企業組織的員工訓練上常被採用，而台灣此領域的發展也正如雨後春筍般的越來越盛行（陳姿璇，2006；謝智謀、吳崇旗，2007）。

探險諮商實施的三大原則主要是：目標設定、全方位價值契約、選擇性挑戰。而活動運作模式主要是：情境引導、活動進行、分享回饋。由此可知，探險諮商的獨特之處是有別於傳統當事人與治療師一對一的諮商方式，而是透過人為設計的冒險情境結合團體諮商的方式運作，不僅能夠引起當事人的興趣，並且減低對於諮商的抗拒。更重要的是能藉由團體活動中的體驗，讓成員從做中學，透過行動來建構自己的真實，提升自我價值感。此外，與團體成員的相互合作和彼此回饋，也能學習到解決問題的行為和社會互動的技巧。這

些都是探險諮商吸引人之所以在，希望藉由本文的介紹，能使專業人員對探險諮商有更進一步的認識。

參考書目

- 江美玲(2003)：「探索諮商團體」對低EQ國中生提升情緒智力效果之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。台北，未出版。
- 余紫瑛(2000)：探索教育活動影響國中生自我概念與人際關係之實驗研究。國立台灣師範大學公民訓育研究所碩士論文。台北，未出版。
- 吳漢明、鄭瑞隆、盧仲文(2005)。探索教育活動安全管理。台北：幼獅。
- 李義男(2000)：探索教育之超越心理功能。公民訓育學報，9，63－80。
- 李義男(2001)：從探索活動之設計到經驗學習之省思。載於台灣師範大學主編，邁向課程新紀元（七）－九年一貫課程學習領域研討會論文集（頁415－426）。台北：台灣師範大學。
- 李義男(2005)：探索教育與諮商治療。台北：水牛。
- 李德誠、麥淑華(2002)：整全的歷奇輔導。香港：突破出版社。
- 林孟賢(2005)：探索教育對中輟生影響之初探。學校體育，15（3），88－100。
- 洪煌佳(2006)：探索教育活動（AE）介紹。東師體育，13，16－22。
- 校園團契飛颺教師組(2004)：飛颺人際有藍天－探索教育的魅力。台北：校園。
- 陳姿璇(2006)：險學－冒險式諮商之簡介。輔導季刊，42（3），40－48。
- 陸宛蘋(2001)：以體驗學習為基礎建構青少年休閒系統：以project adventure為例。台北：行政院青年輔導委員會。
- 蔡居澤(2005)：國民中學綜合活動學習領域活動課程設計：以探索教育活動為例。公民訓育學報，16，37－56。
- 謝智謀、吳崇旗(2007)：探討冒險治療對邊緣青少年的效益。輔導季刊，43（4），9－16。
- 鍾文彬(2004)：從九年一貫談休閒教育與輔導的結合：以突破休閒冒險性活動（Adventure-based Recreation Activities）為例。大專體育，73，89－93。
- Alvarez, A. G., & Stauffer, G. A. (2001). Musings on adventure therapy. *Journal of Experiential Education*, 24(2), 85-91.
- Beatie, H. (2000). Adventure in resiliency: The power of adventure learning. In N. Henderson, B. Benard, & N. Sharplight (Eds.), *Schoolwide approaches for fostering resiliency* (pp. 43-49). San Diego, CA: Resiliency In Action.
- Corey, G.. (2005). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. 7/E. CA: Brook/Cole.
- Ellmo, W., & Graser, J. (1995). *Adapted adventure activities: A rehabilitation model for adventure programming and group initiatives*. Dubuque, IA:

- Kendall/Hunt.
- Fletcher, T. B., & Hinkle, J. S. (2002). Adventure based counseling: An innovation in counseling. *Journal of Counseling and Development, 80*(3), 277-285.
- Gass, M. A. (1993). *Adventure therapy: Therapeutic applications of adventure programming*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
- Henton, M. (1996). *Adventure in the classroom: sing adventure to strengthen Learning and build a community of life-long learners*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
- Itin, C. M. (2001). Adventure therapy-critical questions. *The Journal of Experiential Education, 24*, 80-85.
- Johnson, K. A., Bland, M. K., & Rathsam, S. M. (2001). "Rec-reating" the healthcare paradigm. *Parks & Recreation, 36*(7), 58-68.
- Miles, J. C., & Priest, S. (1999). *Adventure programming*. State College, PA: Venture.
- Nassas-Mcmillan, S. C., & Cashwall, C. S. (1997). Building self-esteem of children and adolescent through adventure-based counseling. *Journal of Humanistic Education and Development, 36*(2), 59-67.
- Project Adventure. (1998). *Islands of healing: A guide to adventure based counseling*. Hamilton, MA: Project Adventure.
- Project Adventure. (2003). *Safety study*. Hamilton, MA: Author.
- Schoel, J., Prouty, D., & Radcliffe, P. (1989). *Islands of healing: A guide to adventure based counseling*. Hamilton, MA: Project Adventure.
- Westrn, R., & Tinsley, H. (1999). Wilderness adventure therapy for at-risk youth. *Parks & Recreation, 34*, 40-50.