

一位新手實習諮商師在 完形治療的學習與成長經驗

Learning and Growth Experience of a Novice Counselor within Gestalt Therapist Training

房孟潔¹
Meng-Chieh Fang¹

摘要

本研究採用自我敘說的方式，以整理分析個人生命經驗的方式，述說一位新手實習諮商師在學習完形治療以及諮商實習初期的經驗。研究方法採用質性研究「整體—內容」的形式重構自我經驗並書寫之。研究結果發現完形治療學派學習應用於新手諮商師之個人議題有助於諮商實務之精進，將研究結果整理如下：

- (一) 新手諮商師接觸並處理自身個人議題之重要性。
- (二) 新手諮商師將完形治療學派應用於諮商師個人議題，有助於諮商師接納自己、鬆動僵化、經歷「完形」，進而影響諮商專業知能提升與發展。個人生命成長與專業成長應同步提升，並將學派融合應用於生命與專業之整合。
- (三) 督導的支持與個人化議題深入探討，可提升新手諮商師覺察及專業能力。
- (四) 新手諮商師在靈性及信仰中找到穩定內在的力量，有助個人議題內在整合以及穩定專業發展。

關鍵詞：新手諮商師、完形治療、自我敘說、督導、靈性

¹國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所 博士生
通訊作者：房孟潔，(802) 高雄市苓雅區和平一路116號 國立高雄師範大學 諮商心理與復健諮商研究所，E-mail：810465006@o365.nknu.edu.tw



壹、前言

本研究主要敘說一位諮商心理所博士班的新手實習諮商師，學習運用完形治療處理個人議題及實習階段的歷程。這是一段在實務及學派學習上很重要的一段生命經驗，因著這段學習的過程，緩慢逐步地學習覺察內在衝突、接納自己，再學習更溫柔涵容地愛自己，並將學派的學習融入諮商師生命中，得以更真誠溫暖地呈現在諮商關係中。本研究心理治療取向的學習是完形治療，而這位新手諮商師就是「我」，研究參與者也是研究者本人。

2015年，考進高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所博士班，因為大學和研究所均非諮商心理相關科系，對於諮商專業瞭解淺薄，入學後除了修習諮商理論課，也勤於參加各種學派的工作坊、課程。2018年底因緣際會參加團體諮商與治療學會舉辦的「完形治療訓練團體」，當時有兩個思考，讓我走上了接下來完形治療取向之學習：1.工作坊或課程的學習都是短期的，內心希望能夠系統性、長期、深入的浸泡在一個學派學習與內化；2.以前曾參加過許多不同治療取向的課程，多偏向認知取向，但自覺認知取向治療技術應用在我的生命議題似乎與我的內在特質、價值觀格格不入，無法完全幫助我生命中的議題。於是，我決定接下來的一年，只學習完形，並試著將學派融入我的生命中，暫時不再學習其他學派。從2018年到2020年，累計152.5工作坊學習時數；同時，2019年開始為期三個學期的諮商課程實習。

此研究主題及研究過程欲瞭解新手諮商師在學習完形治療技術中，如何將所學應用於自身議題，並進一步影響其

諮商關係及歷程。承上述，本研究之目的：1.分析探究研究參與者接受完形訓練的改變過程；2.探討研究參與者在完形治療中的學習，對個人議題的重要改變；3.探討研究參與者在學習完形、並逐步處理個人議題後，對其諮商實務的改變。

一、新手諮商師相關研究

諮商師自我覺察的能力對其諮商專業成長有重要價值。台灣諮商與輔導學會倫理守則（2001）談及諮商師的6項專業責任中包含3.1.6自我瞭解：「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，以免對當事人造成傷害，必要時，應暫停諮商服務」，並於2.2.4當事人免受傷害權中指出：「諮商師應覺察自己能力限制、內在需求、價值觀、態度和行為，不得利用或強制當事人」，顯示諮商師對於個人議題的探究與瞭解對諮商服務之重要性。孫頌賢（2008）指出沒有接受個人治療經驗的諮商師進行心理治療此狀況令人堪憂，因諮商師對個案的理解與互動方式，將受其諮商專業知識及個人生命經驗影響。許育光（2012）探究碩士級新手諮商師的帶領團體經驗發現，新手諮商師的情緒、行為、人際模式、價值觀、背景因素之自我覺察、以及諮商師個人議題的處理與成長，會反映於帶領團體諮商之歷程。因此，諮商師對自身狀態及自我議題之覺察能力在諮商實務及訓練過程相當重要。

特別新手初為諮商師角色時，易產生困惑、焦慮、挫折、自我懷疑，會對自己角色勝任性、諮商有效性、專業性感到擔心或不確定（孫頌賢，2008；Teyber & McClure, 2010/2012）。過度在



意自己的表現以及自我期許的雙重壓力下，不僅可能干擾新手諮商師與個案真實互動、貼近性，阻礙諮商進展；另一方面，易忽略因自身議題而產生的迴避、干擾或移情。林丞增（2015）即指出新手諮商師在諮商中挫折、停滯、與當事人衝突等經驗應更具開放性的進行分析探索、自我覺察。新手諮商師在面對諮商歷程中的僵局、挫折時，需要敏銳的自我覺察與提醒；同時，督導的具體性意見與支持有助於新手諮商師學習（許育光，2012）。諮商督導中督導者的角色功能，是諮詢者、諮商師、也是教師，可從個人化、概念化、歷程化三面向去提升受督者自我覺察，並進一步協助受督者與個案間的關係或困境（徐西森、黃素雲，2007；Bernard & Goodyear, 2019）。因此，新手諮商師持續穩定地接受專業督導及專業訓練，是新手諮商師在學習成長過程中重要的因素。

二、完形諮商的哲學觀、人性觀與治療技術

完形治療是心理學的第三勢力，屬存在、人本、現象學取向為基礎的心理治療，主張人是有自我調節能力的有機體，並強調人在當下（here & now）的覺察與接觸（Corey, 2012/2016; Nevis, 2000/2005）。當下的三界覺察（內界、中界、外界）及真實的接觸，去除有機體生命中所產生的接觸干擾：內攝、投射、迴射、解離、融合、自我中心、低敏感是完形治療的核心概念（Clarkson, 1999/2000; Joyce & Sills, 2001/2010）。完形治療運用實驗、繞圈子、夢工作、空椅法等技術，使當事人得以走完完形循環圈之感官、覺察、動員、行動、最後接觸、滿足、消退的歷程（Clarkson,

1999/2002; Senreich, 2014）。除此之外，完形治療也重視治療者與當事人的關係，強調治療中「我／汝（I-Thou）」關係，並應用自己為治療工具，諮商師將自己融入治療，在諮商中的態度和行為、與個案的會心互動，都影響諮商的歷程與成效（曹中璋，2014；Joyce & Sills, 2001/2010）。

完形諮商師要對自己個人議題進行探索瞭解並去除干擾，以避免諮商師移情導致治療介入不適。因此，成為完形諮商師不只是專業角色養成，最重要的基本功是持續真誠地接觸自己情緒、生命議題（曹中璋，2014）。

三、敘說研究和自我敘說的研究意涵與特性

敘事研究以敘說來理解研究參與者的故事脈絡，而敘事研究尊重敘說者的主體性，藉由充權賦能的過程，研究者得以更加瞭解故事脈絡，進而形成轉化性經驗的歷程（鈕文英，2019；張琦芳、金樹人，2012）。而敘說研究中的自我敘說，也逐漸在研究領域及坊間廣泛應用。自我敘說的客體化過程，使研究者以旁觀視角再次接觸自己生命故事，這種心理位移的歷程，能引導個體整合生命，並重新認識和建構自己、故事（鈕文英，2019）。

敘事研究的意義與精神，和完形治療對個案尊重、接納態度，及主張整體觀、場地論的原則是相近的，也符合本研究之目的。

貳、研究方法與過程

本研究採用建構主義派典，以敘說研究中自我敘說為研究策略。鈕文英（2019）自我敘說是由主體到客體化的



探究歷程，從最初經驗事件中，由語言述說或書寫表達、謄寫、整理後，再進一步分析詮釋，最後形成重構自我。而自我敘說者藉由回顧歷史與經驗，當個體每一次與經驗再接觸時，即形成內在自我統整，並因產生不同的視角而有超越事件本身之感知與視框（張怡婷、洪瑞斌，2018）。為使敘說及訪談的主體緊扣研究目的，研究者列研究訪綱自我引導話題，但可依據敘說當下的情緒與狀態而自在地陳述表達。資料蒐集方式以錄音、手機語音打字為主，並將當次訪談錄音內容轉謄為逐字稿為敘事文本。本研究於2020年6月份，共進行3次自我敘說錄音，每次時間45-90分鐘不等。研究者編號原則為：第一個編號是「收集資料的方式」（S為自我訪談錄音），第二個編號數字為「訪談次數」（1則表示第一次訪談），第三個編號為該次錄音檔之逐字稿行數（如：S1, L73-75，表示自我訪談錄音第一次，訪談逐字稿第73至75行）。接著，研究者謄寫和整理研究資料，盡可能在兩星期內謄寫和整理完資料。

敘事文本資料整理分為三層次：資料編號並謄寫、整理敘事文本、分析敘事文本（鈕文英，2019）。整理後，採用Lieblich等人（1998）「整體—內容」分析方式，由整體角度瞭解事件的外顯與內隱兩部分，並在整體脈絡之下看每一件敘事內容而不單獨視之，最後一步討論核心主題。「整體—內容」分析五步驟分別為：1.反覆閱讀敘事文本直到組型浮現；2.敘事文本中研究參與者始末之差異；3.決定欲呈現之焦點；4.標示「主題」；5.整合核心主題，依據重要的事件主題，做適當歸類與呈現（引自鈕文英，2019，p.440-441）。

參、研究結果

一、乍然聽見身體的聲音

第一次在完形工作坊中鮮明地與自己的內界（身體）覺察，是在課程中老師給我們吃巧克力、葡萄乾皺褶，在那次體驗中，透過慢下來觀察、細聞、咀嚼、用舌頭感受葡萄乾，在老師的引導之下，我當下發現自己的味覺覺察很不敏銳：

「哇～！我錯過了好多菜的味道，因為我都是狼吞虎嚥，而且我特別愛做的事情就是把所有的菜都攪在一起吃……我其實沒有好好的品嚐每一樣菜它的味道（S1, L73-75）。」

第二次內界覺察的鮮明體驗是在中階團體，透過老師的引導語進行身體掃描。我就發現我的右手腕很痛。當時與夥伴分享：

「當我在做內界覺察的時候，然後我發現我的手腕（腕傷）是痛的，然後我浮出來的字是『逞強』」（S1, L77-78）。」

和夥伴敘說著體驗的感受，我就哭了，突然很心疼自己這份逞強。當我與自己的腕傷接觸時，它似乎在反映我一直以來硬撐著去完成所有事情。搬家、生活中搬書、提電腦……很多事情，即便我不行，仍選擇撐著獨立完成。而我也認為這一切都是我應該要有能力去完成的，但身體其實一直在告訴我，這份「逞強」很痛、很不舒服。可是長達七年以來，我都沒有跟我的身體接觸、對話。那次體驗中，「腕傷—逞強」是一個很鮮明的圖像，讓我聽見身體在用疼痛來對我說話。即便這次的體驗如此鮮明，我並沒有就此開始傾聽身體的聲音。



音，我仍是選擇忽略身體狀況。

第三次內界覺察的鮮明體驗是在進階團體。在一個破冰活動的繪畫創作中，我與身體的另一個疼痛—「頭痛」進行接觸。大約四年前，頭痛藥成為我身上的必備藥品，不到一年我吃了9盒止痛藥。無法控制的持續性疼痛，甚至頻率與強度都越來越高張：

「當我更深入地與疼痛接觸、感受它，當下疼痛感所浮現的圖像是一把螺絲起子不斷地拴進我的腦袋，即便已經感到很緊，但仍一再用力地往腦子拴的更緊。(S1, L107-110)」

當我與身體、與疼痛接觸，才發現身體從一開始輕微偶爾痛就在提醒我，而我持續忽略身體及感覺，迫使身體要用很強烈、不可忽視的疼痛程度與頻率才讓我能感受到逞強、自我要求。在此狀況下，身體、心理都受到很大影響。當時，我正值第二學期的實習，出現非常多身心症狀，但一直等到我對頭痛完全失去控制力，才驚覺身體用大叫咆哮、翻桌失控的方式表達，我才願意去感受它的存在。這個階段，我終於感受到身體的聲音，但我並不知道怎麼走到了這一步，一直到在進階課程中的一次個人工作。

二、兩極對話：「嚴厲要求」和「委屈心淚」

進階的個人工作中，我向工作坊的老師陳述主要想探討的議題是「無法完形的不滿足狀態」：

「我一直在一個沒有辦法滿足的模式裡，我會一直去找下一個任務去執行，然後那個任務永遠比上一個還要再困難。我從非本科生考進博士班，然後從頭開始，中間又跑去英國念書。我一直在找很辛苦的事情，然後想讓自己可

以在那裡面去告訴我自己『我夠好了』，可是我達到的時候，我都還是覺得『沒有啊，我不夠好、我還不夠、還差很多。』……我一直覺得好像永遠都不夠，然後我一直在追下一個目標，可是甚麼時候可以停下來？(S1, L46-52)」

在許多探問與接觸掃描技術後，老師引導我擺出空椅，讓我真實具體地經驗到內在兩極聲音：「嚴厲要求」和「委屈心淚」。那次空椅對話中「嚴厲要求」惡狠狠地掐捏著「委屈心淚」，對「委屈心淚」咆哮著罵：

「我很討厭妳每次都只會跟我說沒辦法、沒辦法！……我希望妳像別人一樣樂觀開朗、正向的去面對好多事情、有效運用時間。我知道妳努力了！可是妳怎麼就是做不好！為什麼妳就是不能像別人一樣？！為什麼？！和妳一樣都是非本科生的同學，為什麼他們做得到妳就做不到！為什麼？！我真的不知道妳怎麼了！(S1, L330-335)」

那次空椅對話中，我鮮明地感受到我一直以來忽略自己的感覺，到後來我的腕傷（逞強）、頭痛（更深拴緊），都是「嚴厲要求」所發出的聲音。意即過去積極努力求進步的狀態，已經逐漸轉變為自我要求，最後積極努力走向極端變成「嚴厲要求」，並變成對「委屈心淚」的自我攻擊。而內在兩極衝突的狀態，在諮商實習中干擾著我：

「假定一場諮商裡面要做十件事情，我就會一直發現自己沒做到的那九件事情，我沒有辦法看到自己做到的那一件事情。這個東西（看到自己的好）對我來說是困難的，然後我本身就很自卑，本身就覺得自己不夠好，覺得不值得存在，就會變成有點像加乘的作用。(S1, L157-160)」

「我一剛開始會很自責、很自責，



我會覺得說當事人為什麼在我面前不一致，然後我也會自責說是不是我的諮商關係建立的不夠啊、信任不夠啊、當事人不敢講啊，就是我有很多的OS。（S1, L206-208）」

「所以當我的個案，如果處於一個沒有解決、沒有進步或沒有任何改變的時候，我第一時間想到的事情就是，『是不是我不夠好？』、『是不是我還是沒有做到甚麼……？』，我同理不夠、我什麼什麼不夠……就是我會有很多的自責跟批評。……因為我如果沒有給出交代或我沒有做出成果，我就會覺得我是不夠好的、不夠好的，然後那個一直否定自己。（S1, L161-167、170-171）」

自我否定與批判成為一種模式。我是這樣對待自己，也會在不經意間用這樣的模式看待我的當事人，而我的行為模式、人際互動中，也常出現「過度用力」的狀況。

除了當次完形團體中處理內在兩極聲音，進行情緒宣洩與對話，當週我接受專業督導時，向督導談起在完形工作坊中進行空椅兩極對話及認知整合後的感受，督導延續分享的脈絡，帶領我進一步進行整合，讓我在當次督導中，第一次經歷生命「漠然的創意」一走完一個經驗循環圈所帶來的空白與放鬆自在、回到呼吸及當下存在（being）。

「這一系列個人工作和督導的梳理，我能感受到真的有些東西鬆開了，但是改變並不是一夕間全部解開…我覺得那個解開的感覺，更像是我每次都再推一點點，或遇到事情我再覺察自己，然後再推一點點、又多瞭解一點點。（S3, L66-68）」

因著完形一年半以來的學習，這段接觸、覺察、療癒的歷程中，我經歷到一系列深層同理，包含被諮商師、完形

工作坊老師、督導的接納與引導。這次經歷「完形」的經驗，正是從循環圈之感官、覺察、動員、行動、最後接觸、滿足、消退（創意的漠然）的歷程。而我的生活、學習、諮商實習也因著「完形」後逐漸自我瞭解與接納開始有改變。

三、先接納自我，才能接納當事人

改變後來持續發生，在諮商實習中，我能用不同的視框，看到當事人不同的面向：「這學期我在看我的當事人的時候，我發現我自己很容易看到他們『善良』，即便他在外面如何如何，可是他在諮商室裡他表現出來的就是『善良、單純』。（S3, L420-423）」

「我覺得常常我們會去抓那個症狀下可能有甚麼特性、行為，但跟他們真實接觸後，會發現其實他跟一般人沒有太大的不一樣。我甚至會發現他的善良、他的特質，是超過、beyond大家看到他這個行為底下造成的破壞或負面行為的。（S2, L116-120）」

更甚者，我能看到他們的優點，並進一步推及至系統工作：

「當事人在老師的眼中，老師說他（當事人）很會幫倒忙。和老師溝通的過程中，我就跟老師說：『他會幫倒忙，但他願意幫忙，這個心就不容易。』當事人只是不知道怎麼樣做是對的，或是怎麼樣做是合大家喜歡的，可是他那個願意幫忙的心是我們要看到的。（S3, L188-191）」

並且，在系統工作的過程中用「每個人內在都渴望被理解的需求」的同理接納態度，去傾聽當事人身邊重要他人所承受的艱辛。

「還有一個部分是我在肯定家長在



親職上的努力跟辛苦。我試著先不對當事人家長說該怎麼教，而是我先聽她好好講一講，其實家長的情緒得到紓解的時候，我相信她在親子關係裡面也會有一些不一樣的變化，或者是至少她不會把情緒宣洩在孩子身上。（S2, L50-54）」

同時，我的同理技術與諮商關係潛移默化地邁向新的境界：

「我就發現有這麼多的人內心有這麼深的渴望被理解的那個東西，我看到『哇！人真的很需要被理解、和渴望被理解』，因為我常常好想知道他最深層想要被同理的到底是什麼？（S1, L108-111）」

「我覺得這個vision就很不一樣，然後以前對我來說（同理）這件事情有點像要努力做出來的，就是我知道我要用這個技術，『喔~這個地方要先趕快同理』，以前感覺更像是在填一個填空格。（S3, L191-194）」

從完形的學習與應用中我獲得同理接納的療癒經驗，到發展出「每個人內在都渴望被理解的需求」的諮商態度，我為自己心理狀態騰出空間；也因為有騰出空間，才能挪移自己從不同角度與當事人共處，看見他們的獨特性、相信並尊重他們是良善的有機體，有許多需求、內在情緒期待著被理解。

四、一帆風順，不再重蹈覆轍嗎？！

雖然已經踏上自我覺察之路，但並非一帆風順，反而更像是完形五段式心路歷程，發現議題後，又掉進去，但會越來越熟悉這個洞，然後繞過它（曹中璋，2014）。

「這段時間裡面，我能感覺自己有時候跟人講話的溫度不太一樣，（停

頓）…雖然我還是會突然就是霸氣外洩、會不耐煩，我還是會有…呵呵呵（大笑）…那個「嚴厲要求」還是會常跑出來，但是我可以隱隱的感受到…我在做一些我曾經做不出來的接納跟溫柔。恩恩…雖然我還是很容易原來的議題會跑出來啦…所以我真的只能說我前進一小格了，我只能說我在那條路上，我不敢說『哇！我完全改變了』…對！我只能說我在路上了。（S3, L139-145）」

即便因著學習完形、體驗完形，並應用完形在我的生活與個人議題上，諮商技術與諮商關係上開始產生改變，我仍無法完全不再受議題干擾，時而又會不小心再次掉入洞中，此時督導的引導與支持對我在個人議題與專業諮商產生推進性地重要影響。

五、督導的引導與滋養：為灑種後的田澆水施肥

督導的引導，引發我更多覺察與整理，包含諮商專業的個人化、概念化、歷程化。除了探討個人議題在諮商中的影響與干擾，督導也幫助我看到自己好的地方；另外，支持性的督導方式，讓我對自己有更多接觸與接納。

「這學期督導的時候，督導會問我說：『那妳覺得妳做得好的地方是什麼？』，她就會刺激我去思考或看見我沒有我自己想的這麼糟。這幫助我對治我的內在議題，也讓我看見諮商歷程中其實有優點可以被標明出來。（S3, L149-152）」

「督導也常常用這句話來告訴我們就是『站在你既有的基礎上去結合新的東西、新的刺激或你新的學習。我們不是一片空白，我們其實已經有一些好的東西。所以有點像是去標明那個優勢，或標明那個好的地方，這是後現代教我



們的事情，可是完形也可以這樣把它應用進來，就是我們去看到那個亮點，然後賦予它能量』。(S1, L145-149)」

在督導中，督導的問法是探問也是幫助自我覺察，讓我能練習肯定鼓勵自己，鬆動我的僵化機轉（內攝與迴射），使我能完形（走完循環圈）並與每個經驗真實接觸。

「對我來說好像那是一個矯正性的經驗，就是不再用『我不夠好』、『我沒有做到』去看自己。(S1, L153-154、157-158)」

督導過程中所帶出來的新經驗，引發我在諮商實習中應用於當事人身上，標明優點、接納同理當事人，形成正向循環，在督導—諮商師、諮商師—當事人中交互流動。

「那種感覺就很像說督導你今天對我這麼好，我在未來的督導關係裡面，我就能把這個東西傳遞出去。(S2, L625-627)」

正向的督導經驗，也引發我對於未來成為督導的體悟，期許自己能在「成為溫暖、支持、涵容的督導，提供受督者適時適切的陪伴與幫助」這個目標持續努力邁進。

六、震動中穩定的力量：信仰上靈性的支持

記得當次兩極空椅（嚴厲要求vs委屈心淚）的對話過程，老師引導我尋找支持力量。當我在尋找支持力量時，我選擇一條天藍色的絲巾並命名為「聖靈」。接著將支持力量披在身上的時候，感受「聖靈同在」帶來的安定感，我一邊禱告，眼淚撲簌簌地直流。從支持力量中感受到神的愛不離不棄、且能在祂的護庇下感到鎮定安穩：

「在信仰這條路上，神總是不斷的

告訴我，祂很愛我。我總是覺得自己不值得，但祂就是會讓我知道祂從來沒有放棄過我，然後每次感受到祂無條件的愛就心裡非常感動、有種心被暖暖捧抱著的感覺。(S1, L101-104)」

在這次引用聖靈為支持力量的過程，也提醒當時因為忙碌而許久未回到教會、未讀經禱告的我，要再次與神連結。恢復讀經禱告生活後，來自聖靈的支持使我能更安定：

「我可以感受到當刺激來的時候，（情緒）震盪的幅度不會那麼大，震的頻率會再短一點點，然後我穩定的速度變得比較快一點點。」(S3, L334-335、L354)」

「雖然還是會跟別人比較，但以前這個信念（嚴厲要求）是逼著我的，現在我就能安定自己的信念說，『喔～他（別人）有他人生的功課要走，我有我的；然後也許他現在看起來很好，那是上帝給他的，那上帝給他祝福也會給他功課；然後我有上帝給我的祝福也有上帝給我的功課。』我就可以比較放下，不敢說百分之百完全放下，但我能練習著跟自己說，『他很好，然後那是他的事，但那不是我的事；他很好不代表我就真的很差很差……』。(S3, L211-220)」

能夠透過信仰靈性的力量來穩定自己的情緒與狀態，並且將超乎自己以外的事交給上帝，不再用自己的知識能力去批判看待周遭人事物。另外，在一次夢境中，看到當我真實與自己議題的接觸、接納、允許軟弱後，我不再用害怕軟弱會無止盡的往下掉，因為接住我的是上帝。這次的經驗中，也讓我體悟到，身為助人工作者會有耗竭與需要被支持的時候，而靈性的滋養與支持是非常好的安慰與賦能。



肆、結論

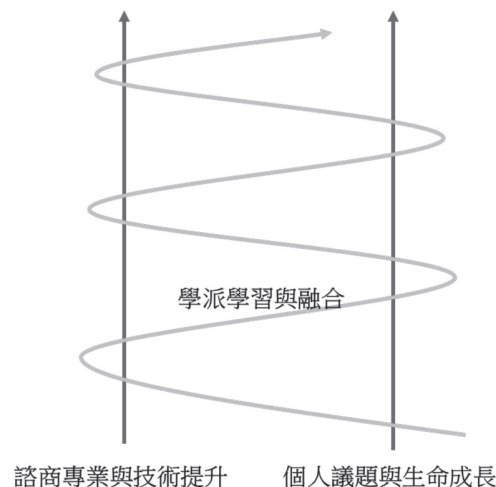
本研究為探究新手實習諮商師在完形治療的過程中，諮商專業與個人生命的學習與成長，隨著研究參與者敘說所帶出的意義建構，研究者真切感受到覺察與學習的進步是持續緩慢推進的歷程，從接觸生理反應與情緒，經歷動員與行動（學習完形並進行個人工作應用於生命中），與內在衝突與僵化進行全然接觸（兩極整合），到最後經歷消退與創意的漠然（自我整合並產生新的循環圈）。經歷循環圈後之完形經驗，鬆動過去固有僵化的模式，也讓個體生命經驗與專業知能有新的發現與不同。

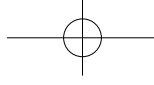
研究結果有五個層面：第一，諮商師要面對、處理自己的議題。常常三界覺察、有更深層真實地接觸，才能看到自己的議題。第二，學派的學習不僅只在概念化或技術上提升，學派對諮商師個人化的影響也很重要。當學派技術或觀念能應用於自身議題，有助於諮商師接納自己、鬆動僵化、完形未竟議題，進而降低因自身議題對諮商關係的干

擾，在諮商中更真誠地接納個案。第三，在專業知能與個人化之過程中，督導在新手諮商師初期陶塑過程中扮演重要角色，能降低新手諮商師因在乎表現而產生的負向感受，並協助新手諮商師專業成長。同時，在督導中獲得之支持與滋養的經驗，也成為正向循環回饋在諮商師與個案關係中。第四，新手諮商師在面對個人議題或諮商困境時，除了「身」、「心」的接觸與調整，「靈性」的力量可以帶來賦能與穩定的效果，成為諮商師在學習與成長過程中的支持力量。

新手諮商師學習諮商的過程中，不僅須瞭解諮商概念化、歷程化、以及諮商技術，對於個人議題的探索與處理也是不可忽略的一塊。身為完形治療師更要不斷地處理自己的議題，因為治療師本身就是治療工具（曹中璋，2014），在諮商中的每個此時此刻與個案同在、會心。誠如圖1所示，諮商師之自我成長與專業提升應同時並進，且學習諮商學派乃是有助於諮商師自我成長與專業知能之提升、整合。

圖1 自我與諮商專業共同成長歷程（研究者繪）





本篇自我敘說研究是研究者近一年半學習完形治療及諮商實習經驗的反思與整理，透過敘說歷程與分析梳理看到專業學習的精進與成長。然而，自我敘說是主觀的經驗，我的專業學習與實務經歷並不一定能推展至所有新手諮商師或學習完形治療者。願以此篇自我敘說之研究與同為諮商領域學習者分享，以期能有更多諮商助人者能將學派專業融入生命，活在當下，與自己、與個案真實溫暖的會心。

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。
http://www.guidance.org.tw/ethic_001.html。
- 林丞增（2015）。督導中協助新手實習諮商師以立即性技術處理諮商關係中的僵局、挫折。*輔導季刊*，**51**（1），49-5。
- 孫頌賢（2008）。諮商師的成熟發展歷程～視框焦點的移動。*輔導季刊*，**44**（1），65-74。<https://doi.org/10.29742/GQ.200803.0007>
- 徐西森、黃素雲（2007）。諮商督導—理論與研究。心理出版。
- 張怡婷、洪瑞斌（2018）。自我敘說作為專業反思與發展之方法：一位設計師的奇幻探險旅程。*生命敘說與心理傳記學*，**6**，117-150。[https://doi.org/10.6512/lmp.201812_\(6\).0005](https://doi.org/10.6512/lmp.201812_(6).0005)
- 張琦芳、金樹人（2012）。敘事取向諮商師運用敘事概念後生命經驗改變歷程之研究。*中華輔導與諮商學報*，**33**，119-153。<https://doi.org/10.7082/CJGC.201208.0119>
- 許育光（2012）。碩士層級新手諮商師領導非結構諮商團體之經驗分析：個人議題映照與專業發展初探。*輔導與諮商學報*，**34**（2），23-44。
<https://doi.org/10.7040/JGC.201211.0023>
- 曹中璋（2014）。當下，與你真誠相遇。張老師文化。
- 鈕文英（2019）。質性研究方法與論文寫作（第二版）。雙葉書廊。
- Bernard, J. M. & Goodyear, R. K. (2019). *Fundamentals of clinical supervision*. (6th ed.). Pearson.
- Clarkson, P. (2002)。完形治療的實踐（卓紋君、徐西森、范幸玲、黃進南，譯）。心理出版。（原著出版於1999年）
- Corey, G. (2016)。諮商心理治療：理論與實務（第四版）（修慧蘭、鄭玄藏、余振民、王淳弘，譯）。雙葉書廊。（原著出版於2012年）
- Joyce, P. & Sills, C. (2010)。完形諮商與心理治療技術（張莉莉，譯）。心理出版。（原著出版於2001年）
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative research: Reading, analysis, and interpretation*. Sage.
- Nevis, E. C. (2005)。完形治療觀點與應用（蔡瑞峰、黃進南、何麗儀，譯）。心理出版。（原著出版於2000年）
- Senreich, E. (2014). A Gestalt approach to social work practice. *Smith College Studies in Social Work*, **84**(1), 55-75.
<https://doi.org/10.1080/00377317.2014.860796>
- Teyber, E. & McClure, F. H. (2012)。人際歷程取向治療—整合模式（吳麗娟、蔡秀玲、杜淑芬、方格正、陳品惠，譯）。雙葉書廊。（原著出版於2010年）