

心理劇取向個別諮商歷程— 一次諮商歷程的分析

Psychodrama-Oriented Individual Counseling Process -The Analysis of One Counseling Session

游淑瑜¹、倪馨怡²
Shu-Yu You¹, Hsin-I Ni²

摘 要

本文擬透過一次諮商歷程的分析，說明心理劇理論和技巧如何運用於個別諮商中。心理劇是團體心理治療的一支，但近年來心理劇運用在個別諮商中，也有很好的諮商效果。有關心理劇理論概念如何運用於個別諮商中，並沒有相關文獻有系統性的說明。在本文中，擬先說明心理劇治療理論概念；接著說明心理劇取向諮商的理念與操作模式，包括心理劇取向個別諮商的定義，心理劇取向諮商的理念，心理劇取向個別諮商操作模式；最後以一次諮商歷程為例，說明心理劇理念概念技巧如何運用於個別諮商中。在本文中，心理劇取向個別諮商歷程分為開始／談話階段、行動階段和結束階段。在開始／談話階段，主要是幫助個案透過諮商談話，聚焦在某個議題，為行動階段做準備。在行動階段，則會運用空椅代替輔角的方式，運用各種心理劇治療的技術幫助個案。在結束階段，則以談話方式，由個案分享此次諮商的收穫及發現。期待透過本文，能幫助讀者了解心理劇理論技術如何運用於個別諮商。

關鍵詞：一次諮商、心理劇、心理劇取向個別諮商、個別諮商、諮商歷程

¹台北市立大學心裡諮商學系 副教授

²看見心理諮商所 諮商心理師

通訊作者：游淑瑜，（100）台北市中正區愛國西路一號，E-mail：youshuyu100@gmail.com



壹、前言

筆者學習心理劇、帶領及訓練心理劇多年，感受到心理劇對自己的幫助，同時也看到心理劇對案主的幫助。雖然心理劇是一種團體心理治療的形式（Corey, 2001/2003），但Moreno（1973）指出兩人的心理劇是可能的，它是一種被接受且有價值的心理諮商形式。Buchanan與Garcia（2008）也指出心理劇運用於個別諮商已有相當程度的發展。國內外均有學者及實務工作者運用心理劇的技巧於個別諮商（涂俊宇，2014；曾素梅，2004；黃進南，2001；Marvin, 2009）。從筆者的經驗，心理劇具有身體行動的演出與療癒的特色（游淑瑜、游明麟，2009），透過心理劇的技術，個案能更深地經驗自己及進行療癒。從筆者的實務經驗，及參考上述學者及實務工作者的經驗，筆者嘗試將心理劇運用在個別諮商中。本文以「心理劇取向個別諮商」這個名詞，表示諮商師與個案一對一的個別諮商，將心理劇的理論概念技巧運用，且借助空椅，幫助個案進行心理劇個別諮商。過去學者（王行，1992；涂俊宇，2014；曾素梅，2004）將心理劇運用於個別諮商的型式稱為「個人式心理劇」，但筆者認為這會與另一種心理劇型式有所混淆，即不是在團體治療情境中進行的心理劇，而是透過邀請輔角等方式，進行個人的心理劇。因此筆者採用「心理劇取向個別諮商」這個概念。涂俊宇（2014）運用任務分析法進行個人心理劇的研究，著重在研究運用心理劇處理重要他人的諮商進展研究，在本篇文章，主要著重在說明心理劇取向諮商的過程，並搭配個別諮商的對話過程，幫助讀者了解心理劇如何運用在個別諮商過程。本文分

幾個段落說明，一是說明心理劇治療理論，二是說明心理劇取向個別諮商理念與操作模式，三是心理劇取向個別諮商歷程說明，四是心理劇取向個別諮商重要機制。

貳、心理劇治療理論概念

游淑瑜與游明麟（2009）認為心理劇治療係透過行動的演出，接觸個人內在深層的渴望、需求、想法等，透過心理劇技巧，幫助主角面對、處理、解決內在的衝突與矛盾，讓主角可以不受文化承傳的影響，能脫離角色的僵化思考模式束縛，而可以擁有個人的自發與創造力，在不同的情境中，能彈性地因應不同的人際關係，照顧自己也照顧別人。而有關心理劇治療的理論，包括心理劇角色理論；心理劇治療的五個元素，即舞台、輔角、主角、導演、觀眾；心理劇的核心概念，即暖身、自發性與創造性、會心、心電感應、共同意識及共同潛意識、角色、行動科學、超越現實、文化承傳等（游淑瑜、游明麟，2009；Karp, 1998; Nolte, 2014）；心理劇的技巧包括角色交換、鏡觀、替身、暖身、設景、角色整合、具象化技巧等（Blanter, 1996; Karp, 1998）。

參、心理劇取向諮商的理念與操作模式

一、心理劇取向個別諮商的定義

所謂心理劇取向個別諮商是指以個別諮商形式為主軸，是諮商師及個案一對一的諮商方式，但運用心理劇治療的概念於諮商中。在心理劇取向諮商中，諮商師必須跟案主從談論困境轉換成演



出的方式，協助案主將困境演出來，將議題化為行動，即是將行動的方法增添到個別諮商當中。不同於傳統語言對話的模式，在過程中諮商師需要持續尋找可以進入行動的線索，藉由行動讓個案獲得新的體驗及新的覺察和領悟。其中行動涵括各種介入方式，如：角色交換、角色訓練、替身、具象化等。另外有別於心理劇治療團體的形式，在一般心理劇的演出可能會有輔角的幫忙，但心理劇運用於個別諮商的形式，會運用空椅的方式，讓主角跟不同象徵的空椅角色交換，並且透過諮商師重述角色的話語，讓主角在對角的位置傾聽並反映，因此也更能幫助個案在諮商中做深入的自我覺察及轉化（王行，1992；吳哲義，2021；邵于軒，2021；涂俊宇，2014；倪馨怡，2021）。

二、心理劇取向諮商的理念

有關心理劇取向諮商的理念，主要是以梅洛龐蒂（Merleau-Ponty）的身體現象學及游淑瑜與李維倫（2012）發展出的「輔角自發性經驗現象普遍結構」為基礎。說明如下：

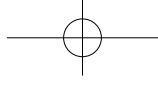
（一）身體現象學

梅洛龐蒂提出身體現象學的概念，其主要的概念是指，我們的存有，基本上是以我的身體操作來面對著生活環境，來「處理世界」、「對待世界」的方式。楊大春（2003）提到梅洛龐蒂的概念「我的整個身體不是在空間並列的各個器官的組合，我在一種共有中擁有我的身體。我透過身體圖式得知我的每一肢體的位置，因為我的全部肢體都包含在身體圖式中」（p.141），而真正的身體圖式是一種「處境的空間」（Obert, 2005）。所謂「處境」是指，一個又屬於空

間又屬於時間，而且是人存有過程上所發生之「具體、周圍局境」，此「局境」除了作為個人之存有最根本之「條件」外，它更含有個人在某時某地一切「感官知覺活動」，和一切「行為」之具體可能的意思，亦即表示著「將來」、「傾向」、「動機」、「動力脈絡」等意涵（Obert, 2005）。梅洛龐蒂身體現象學的概念啟示了我們，我們是「獻身於世界而存有」，也就是說我們身體在世界上的實踐方式，在這個處境空間中，我們與人事物的遭逢，人事物透過話語或行動讓我們的身體有感知，而依據這個身體感知，我們往前行動，而在這個行動中，我們的動作、知覺、感官經驗、感受等，均是引領我們體現我們自己存有的路徑。回到日常生活世界中，與外在人事物的遭逢，如與重要他人的對話與行動，如能透過傾聽與重要他人的話語與行動，體會自己內在的狀況，同時透過對話與行動，也將自己內在想傳達的話語或行動進行表達，個體即能理解自己的存在狀態。而心理劇取向個別諮商中，即運用空椅，透過與重要他人的對話與行動，使案主可以理解自己。

（二）心理劇輔角自發性經驗現象

游淑瑜與李維倫（2012）研究心理劇中自發性輔角的經驗現象（如圖1），在本研究發現，自發性經驗現象具有兩個行為向度，一是縱向聯繫作用：話語—身體感受，一是橫向聯繫作用：人際語言、非語言行動。在心理劇場景中，輔角受到心理劇場景設置的效果，或透過擬態扮演，或是在心理劇場景中與主角的互動對應中，輔角內在會經驗到自身身體、心理的感受，或是有想說出的話語，而輔角如果能據此身體感受對主角以語言及非語言行動進行適當的回應，此即是自發的歷程，透過自發性歷程



，輔角與主角有融通的人際經驗，輔角因此能幫助主角。在心理劇取向諮商中，筆者以身體現象學為基礎，參考以上心理劇中輔角與主角的互動對話，諮商師在諮商情境中，會運用空椅方式代替重要他人，幫助個案可以與空椅（重要他人）進行對話，而透過個案與空椅（重要他人）的對話，諮商師嘗試幫助個案在自己的位置或空椅（重要他人）的位置去經驗不同位置的內在身體的感受、心理的感受，或是有想說出的話語，並幫忙鬆動這些內在的感受，幫助個案可以與空椅（重要他人）進行對話，因此個案與自己或重要他人可以產生會心，並因此與自己或與重要他人和解。

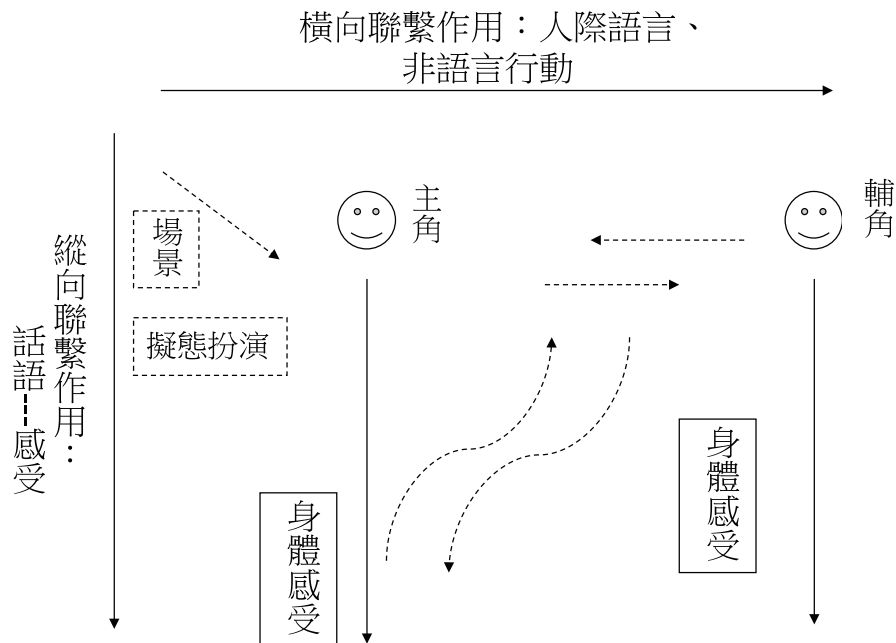
劇取向個別諮商，有以下的操作方式。

首先，在每次的諮商中，均有開始階段、行動階段及結束階段，各自有其內涵之主題。在開始階段以談話為主進行資料的收集以聚焦諮商方向。在行動階段，諮商會運用心理劇的技巧，幫助案主體驗自己，擴展案主的故事，同時幫助案主進行自我內在經驗與感受的探索，協助經驗未來的關係，最後導入自我對話以完成自我統整。在結束階段，諮商師引導案主重新面對問題情境，見證案主的轉化並給予正向回饋。其次，在諮商中運用心理劇的理論概念技巧，會運用空椅當輔角，由個案轉換不同的空椅位置去完成各個輔角或替身的角色。因為沒有輔角的幫忙，諮商師會在替身的位置同理個案的處境，協助案主在空椅（重要他人）的身分接受訪問來提供對角的訊息，並幫忙空椅（重要他人

三、心理劇取向個別諮商操作模式

有別於一般諮商談話的形式，心理

圖1
心理劇中自發性輔角的經驗現象



資料來源：游淑瑜、李維倫（2012）。心理劇中的自發性：以輔角經驗為對象的定性研究。《中華輔導與諮商學報》，34，83-112。



)說話，如「你的奶奶剛剛說…」，以補足沒有輔角，促進對話，以讓心理劇可以進行。

此外，在操作上是由案主轉換不同的位置去完成各個輔角或替身的角色。最後，所有行動必須被帶入此時此刻的情境。

肆、心理劇取向個別諮商歷程說明

在本節中，筆者擬透過心理劇取向個別諮商逐字稿，說明心理劇取向個別諮商的歷程，以幫助讀者理解心理劇理論技巧是如何運用於個別諮商中。以下的例子是一個一小時的個別諮商，個案是一個52歲女性，進行諮商是希望能幫助案主對妹妹更有耐性。心理劇取向個別諮商歷程分為開始／談話階段，行動階段，結束階段，以下分別描述之。

一、開始／談話階段

(一) 議題聚焦評估

在議題聚焦評估部分，主要是從口語的諮商開始，透過梳理個案談話內容，並幫助個案聚焦在某個議題，以進行下一階段的行動介入。

1.諮商師向案主確認出主述問題（想談與妹妹的關係），由此引導案主開展出對關係狀況的理解，並從姐妹關係中的具體經驗事件，去釐清個案其所面對的問題狀況。

「CO：所以今天有沒有想談什麼？」

「CL：今天想談妹妹。我跟妹妹之前是還不錯，不過現在比較容易有衝突，我們很容易一句話就不對盤。」

「CO：現在是跟以前哪裡不一樣？」

「CL：我講一句話，我沒有別的意思

，可是我妹妹她就會把她想到…，我都覺得好累好累，都會有點不敢講這樣子。」

「CO：像最近有沒有想到一個個例子，就是好像她跟你講得一些東西你覺得不舒服。」

「CL：譬如說她喜歡跟這個朋友在一起，因為她跟我說她沒有朋友沒辦法，她又告訴我說這個朋友都喜歡當大姊頭，然後數落她，我覺得說你可以選擇不要跟她在一起，我有跟她講說你可以跟他說。」

「CO：那她怎麼回應？」

「CL：她說，她怕講了之後沒有這個朋友。」

「CO：那你聽她這樣講，你覺得怎麼樣？」

「CL：我就覺得她自己，也卡在那邊，就是又怕失去朋友，然後又不喜歡這樣，其實我不喜歡她一直在抱怨。」

2.諮商師幫助案主確認諮商目標，也對這個諮商目標下的脈絡故事進行理解諮商師請問個案希望諮商師可以幫助她什麼，個案表示希望能對妹妹更有耐性，個案說明自己曾有耐心地照顧妹妹，但在一次妹妹發病時，被妹妹大罵，個案覺得很受傷。

「CO：那所以如果你今天想要談你妹妹，你會希望我幫你什麼忙？」

「CL：我要怎麼樣多一點耐性？我現在真的對她這麼沒有耐性，我現在真的跟以前天差地別，三年前我妹妹生病時，我把她接到我家住，對他很有耐心。」

「CO：那是前三年的事情？」

「CL：對，那時候我妹妹生病，她生病的時候她是在不正常的情況下，可是她對我說的那些話，讓我還是會受傷（難過情緒湧出，語帶哽咽）。」

「CO：她那時候跟你講了什麼？」

「CL：我也不記得說什麼，但是我就



知道那時候很受傷（難過哽咽）。」

二、行動階段

在談話／開始階段，透過談話，案主提到過去與妹妹關係中受傷的感受，諮商師此時對姐妹關係，有一初步的掌握，此時諮商即進入行動階段。以下分幾個階段說明。

（一）協助案主完成進入行動階段的準備

接續以上個案與妹妹的關係脈絡，諮商師透過空椅（代表妹妹）的設置、角色的具象化，案主藉由諮商師的說明及具象化的佈置完成行動介入前的準備。諮商師運用自發性經驗現象的概念，幫助案主鏡觀妹妹及妹妹的特質，透過這個過程，案主開始有一些經驗的發生，案主想到自己的表裡不一，也感受自己「煩」的感受。

「CO：那我想我們先從這邊開始，所以如果這是你妹妹（用一空椅代替妹妹），然後用這個顏色好不好（放出一塊紫色系的布代表妹妹的特質，然後放在代表妹妹的椅腳邊），這是你妹妹（CO指著妹妹的位置），然後這個妹妹就是她跟那個人在一起，可是她又要跟你抱怨那個人。」

「CL：我在講這個我想到，我發現只要這樣的人都很討厭，會覺得表裡不一致。我辦公室有一個同事會跟我講一些事，但其實我也是不想聽，但我跟妹妹一樣，我也不會講出來，可能是害怕失去，我發現我們有一樣的特質，其實我是不喜歡我這個樣子。」

「CO：你不喜歡你這樣子。」

「CL：因為這個同事是我比較要好的同事，所以我也會聽著，但是我也不會拒絕她，所以我說發現我也是表裡不一

。」

「CO：對這個部分你自己感覺怎麼樣？」

「CL：可是我又很討厭別人一直這樣抱怨，我就覺得很煩。」

「CO：所以好像看到妹妹這樣子，你就覺得煩？（CO邊說邊拿出一塊橘色的布，代表個案的煩）」

「CL：我發現是表裡不一。」

（二）諮商師以案主「煩」的感覺為入口，幫助案主針對「煩」進行深入探索

案主鏡觀妹妹及妹妹的特質，案主經驗到「煩」的感受，此時諮商師請案主以一塊橘色的布代表「煩」這個感覺，並將「煩」放在身體相對應部位，諮商師接著請案主扮演自己內在所感受的「煩」的角色。藉由諮商師將其經驗重述，讓她進入感到煩的情境經驗中去體會其中的經驗。諮商師運用深化感受覺察的句型「我覺得…」，「我需要…」，「我怕…」，「不要以為我…」，「我悄悄渴望著…」，協助案主可以接觸自己內在的感受需要。

「CO：煩是在你身上的哪個部分？」

「CL：應該是我的左臂（CO讓案主一手拿著橘色的布放在左臂）。」

「CO：你的左臂，你聽到那個妹妹就是要跟人家好，可是後面又講人家的壞話然後看到你同事也是這樣子，聽到就會覺得很煩，如果你現在是煩的話，我覺得怎麼樣？可以完成句子。」

「CL：我覺得很煩，我覺得很厭惡。」

「CO：我覺得很煩，我覺得很厭惡，我需要…。」

「CL：我需要就是如實地說，不喜歡就是不喜歡。」

「CO：我需要就是如實地說，不喜歡



就是不喜歡，我怕……。」

「CL：我怕失去她（難過哽咽）。」

「CO：我怕失去她。不要以為我怎麼樣……。」

「CL：就是我不喜歡別人做的事情，我卻要忍耐，不要以為我是接受的。」

「CO：不要以為我是接受。我悄悄渴望著……。」

「CL：能夠有一天說出來。」

「CO：我悄悄渴望著有一天能夠說出來。好好，小華，張開眼睛，你現在感覺怎麼樣？」

「CL：有輕鬆一點點（帶著難過的表情）。」

（三）諮商師引導案主進入鏡觀位置， 諮商師與案主共同鏡觀「煩」這個感受

諮商師運用角色交換幫助案主進行自我對話案主鏡觀自己的「煩」自我對話，案主鏡觀自己的「煩」，案主想對自己講「希望自己能夠勇敢地做自己」，諮商師請案主對自己說，案主角色交換回到自己的位置，聽到鏡觀的自己對自己說這些話，案主表示希望自己要學習勇敢做自己，諮商師進一步拉回與妹妹的關係，幫助案主澄清，如對妹妹如實表達自己，不會失去妹妹。過程中諮商師幫助案主更堅定要做自己，同時也鞏固案主做自己的信念。

「CO：你看到這個煩，你覺得怎樣？」

「CL（鏡觀的自己）：我就是希望能夠如實地說，做一個勇敢的自己。」

「CO：所以這是你想跟你自己講的？」

「CL（鏡觀的自己）：對。」

「CO：那你就跟你自己的煩講。」

「CL（鏡觀的自己）：小華的煩，我希望能夠做一個勇敢的自己，然後遇到

任何事情能如實地說出來。」

「CO：好，那你回到那邊（讓案主坐回原來的位罝），然後抓住你的煩，剛才這邊有個小華（案主「鏡觀的自己」），她跟你說，你就勇敢地做你自己，如果有遇到你不喜歡的就勇敢地說出來，你聽到這個你覺得怎麼樣？」

「CL（案主）：小華你好棒歐，對，你要學習這樣子。」

「CO：你要學習這樣子。你這個過程你有想到什麼嗎？」

「CL（案主）：我一直以來大部分的時間是委屈自己不敢說，雖然現在已經有說一些，但是還不夠，還是沒有如實地做自己。」

「CO：所以就比較沒有辦法做自己。所以你想到這個，你自己覺得怎麼樣？」

」

「CL（案主）：覺得真的需要好好地做自己，不要再這樣子。」

「CO：可是我問你，她如果跟你說做自己，她會不會失去妹妹，你覺得呢？」

」

「CL（案主）：不會。」

「CO：為什麼？」

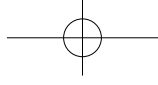
「CL（案主）：因為真正相愛的人，不會因為你講的這些話失去對方。」

「CO：怎麼說？」

「CL（案主）：因為這是一個愛的交流。就是把真心話告訴對方，若對方你真的愛你的話，她會知道你的真正想法，不會因為你這樣子表達而拒絕你。」

（四）諮商師讓改變信心增加的案主嘗試在角色交換的歷程中與對角妹妹進行對話，完成「如實做自己」的渴望

接續以上的內容，個案告訴自己要如實地做自己，同時了解案主對妹妹不舒服，也不會失去妹妹，此時諮商師認為個



案已準備好可以跟妹妹對話，因此諮商師邀請個案直接跟妹妹說自己對他的不喜歡「不能表裡一致」。透過角色交換，案主輪流在姊妹倆的位置進行對話，彼此向對方表達自己的感受和想法，也互相肯定及勉勵往相同目標「真實表達自己」去努力。過程中，諮商師也透過跟主角（妹妹）的談話，鬆動主角（妹妹），幫助主角（妹妹）尋求協助去找到脫困的方法「想找到可以讓自己表達又不會失去朋友的方法」，進一步讓姐妹再進行對話，姊妹可以彼此會心。

1. 姐妹針對「無法如實做自己」這個部分，彼此會心，達成一起努力的共識

「CO：那你現在回來跟你妹妹講（CO指著對面代表妹妹的位置），你跟她講說我看到你這個部分，我覺得不高興、我覺得不喜歡。」

「CL（案主）：妹妹，我看到你不能够如實做自己的這一面，我發現我非常地不喜歡，然後也謝謝你讓我看到這部分，然後也希望你能跟我一起來學習，把自己想要說的話，真正的表達出來，練習表達出來，不要害怕失去朋友，因為真正愛你的人不會因為你的表達而拒絕你或離開你。」

「CO：然後你就做你妹妹（請案主換到妹妹的位置），所以你現在是小華的妹妹，所以妹妹剛才你的姐姐跟你說，她說她跟你一樣，就是蠻不一致的人，她看到你這樣，要跟人家在一起，又要跟人家抱怨，她覺得她很煩、很厭惡，然後她覺得她也很謝謝你讓她看到，她自己也是一個這樣的人，那她是希望，你可以學習去勇敢真實的去表達自己，你聽到這裡你覺得怎麼樣？」

「CL（妹妹）：我很開心，我姐姐跟我講真正的話，她真實的表達。然後我也知道，我也要勇敢一點，學習去表達。」

「CO：OK，所以這也是你想學習的。」

OK，那角色交換（案主回到自己的位置）。所以妹妹跟你說，她說她很高興你很真心地跟她講，就是這些事情，她覺得她也會學習說跟怎麼樣去跟你說，就是去做一些就表達，你覺得呢？」

「CL（案主）：妹妹，你這樣真的很棒，然後看到你這樣子，我也要努力學習，然後也要練習表達做真正的自己。」

2. 諮商師與主角（妹妹）對話，鬆動妹妹內在的害怕

「CO：那我問你，你姐姐說，因為你說有些人雖然你跟她朋友，可是妳也看不慣，而且會跟你姐姐抱怨對不對，你姐姐跟你講說你要真實地去跟他們表達，那你會不會覺得如果你跟她們表達你對她們的不滿，那你會不會沒有朋友？」

「CL（妹妹）：我之前就是害怕沒有朋友。」

「CO：那怎麼辦呢？如果碰到這個部分你怎麼辦？」

「CL（妹妹）：我在想說要用什麼方式來講，又可以讓自己表達又不會失去朋友。」

「CO：對，這樣很好，所以這樣的想法是蠻好的，就是說用什麼樣的方式去講，但是怎麼表達，但是又不會失去朋友，你有誰可以跟她請教嗎？或是一起討論的？」

「CL（妹妹）：我可以找我姐姐。」

「CO：（笑）所以你姐姐會跟你討論是不是？」

「CL（妹妹）：如果我不是用抱怨的方式，是用請教的方式，我姐姐應該會願意。」

3. 透過姐妹會心，鬆動案主對妹妹「煩」的感覺，幫助姊妹可以會心，鬆動個案對妹妹的不耐心

「CO：所以就是說，你覺得你可以去



表達，就是說要怎麼樣去表達，講出自己的話但是又可以不會失去朋友，你覺得你姊姊是可以跟你討論這件事情，很好啊，所以你有沒有想要跟你姐姐講什麼？」

「CL（妹妹）：姊，其實我真的很愛你，然後我知道你很忙，然後每次都還要跟你抱怨東抱怨西，所以你會很煩，我知道，所以我暫時不要跟你抱怨。我等你忙完之後我再來請教你。」

「CO：好，角色交換（案主回到自己的位置）。小華剛剛妹妹有跟你將說她很謝謝你，很愛你，她說妳也已經很忙了，然後一直跟你抱怨，她就覺得很不好意思，不過她說等你忙完之後她再來請教你，你聽到這個你覺得怎麼樣？」

「CL（案主）：我覺得至少這不是在用抱怨的方式，還有就是想要用解決方式的態度，我就覺得很好。」

「CO：所以現在看著妹妹覺得怎麼樣？」

「CL（案主）：就沒事了（笑）。因為其實我也知道我妹妹也很愛我，只是我也累積太多對她的情緒，那我自己也有這個議題，然後我看到不想面對，不想接受這樣子的自己，所以我很煩。」

（五）在案主對於自己的問題已有所領悟，也有了勇氣和方法去解決自己的困難後，諮商師再次引導案主透過角色交換與受困的自己「不敢如實表達的自己」對話

藉由與不敢如實表達的自己角色交換的對話歷程，案主對這部分的自己整理出的一些領悟，包括理解到過去不敢如實的表達自己的困難和其中過於直接的表達方式，鼓勵自己嘗試調整自己的想法和做法突破原本的困難，以可以表達但又不會損傷關係的方式，以及以更適時而婉轉的方式代替原來直接的方式

去表達自己。在如此角色交換（案主與代表受困於不敢表達的自己）的對話歷程中，案主經驗到反覆的自我對話，也進入自我接納與肯定的階段。

「CO：可是如果說是你在意的朋友，然後你怎麼辦？」

「CL：如果是在意的話，我覺得我還是會適時地說出來，只是我也要用方法說，要學習婉轉，因為我知道我的個性其實也蠻直接的。」

「CO：所以跟你自己這個部分講。」

「CL（案主）：我從妹妹的身上看到，你很在意的朋友，你不太敢如實的表達自己的想法，因為你的個性比較直，都太直接說，沒有慢一點想一下要怎麼樣來講，所以這樣子可能會造成更多的誤解，所以你只要練習慢下來，想一想怎麼來講，你的朋友一定也能夠理解你說的。」

「CO：好，角色交換（請案主坐到對面代表自己的位置），你是小華裡面的一部份，就是不敢真實的表達，可是你的主人小華剛有跟你講說，她說其實要慢下來，就是說你很直，然後常常講得很快，那結果會是會有一些關係會不好，你聽到你的主人這樣跟你說，你覺得怎麼樣？」

「CL（不能如實表達的自己）：我覺得我的主人這樣真的很棒，這樣子至少可以做自己，也可以表達，就是兩全其美，太好了。」

「CO：好，角色交換（請案主回到自己的位置）你的那個部分是說，很同意你講的，就是可以做自己又可以講出來，那你覺得怎麼樣？」

「CL（案主）：這樣很好，而且這樣也可以看到自己的優點，就是可以做如實的自己，又可以訓練表達能力，非常好。」

「CO：所以這個部分現在有不一樣了



，至少以前是不敢表達，可是現在是可以去表達，所以現在看自己的這個部分感覺怎麼樣？」

「CL（案主）：非常接受這樣的自己，非常喜歡這樣的自己。就是很如實的表達出來，我非常喜歡這樣的自己，就是自己合一了，就是可以做真正的自己，不要表裡不一。」

三、結束階段

個案已在行動階段中，在欲達諮商目標上有某些鬆動，即進入結束階段。在結束階段，個案可以分享自己在此次個別諮商中的發現或近期自己困擾的改變等，諮商師也給予個案回饋，並結束諮商帶著正向感受的案主延伸地分享自己最近在人際關係上正向的轉變：「老師其實我跟你分享，我發現我的磁場慢慢在轉變，我後來不理我的那個同事，她最近對我的態度又很好，雖然我沒有想要說大家要好到什麼程度，至少是不要交惡」。聽著她的分享，諮商師連結到案主與妹妹的關係，將自己所看到的案主本身的努力和轉變回饋給她：「你自己很多東西鬆掉，你在看別人，以前你很緊的時候，看同事就會覺得很生氣，可是你自己鬆了，你也不會覺得對她生氣，對不對，那當然關係就會變得不一樣」。然後，順著詢問案主對於妹妹的部分，還有其他想處理的嗎？案主回應說沒有。最後，在小華向案主確認到她已獲得所需的協助後，便在此結束這次的諮商。

伍、心理劇取向個別諮商的重要機制

在本節中，擬進一步說明諮商師進

行心理劇取向諮商需了解的機制，說明如下：

一、從口語諮商轉入心理劇行動體驗的時機

心理劇取向諮商是以諮商為主軸，融入心理劇治療理論概念之諮商情境。因為諮商主要是以口語諮商為主，因此如何在適當時機，帶領個案進入行動階段，幫助個案可以進入心理劇行動化的體驗，是很重要的。在本次諮商中，案主表示想談跟妹妹的關係，而當諮商師對案主與妹妹的關係有一初步的掌握，如案主對妹妹「不斷抱怨朋友，但又與他們當朋友」的這個部分覺得煩，同時諮商師也瞭解案主希望達到的諮商目標，即「對妹妹更有耐心」，諮商即可以開始進入行動階段。

二、在行動階段中，透過行動式的介入，促動個案經驗的生發，幫助案主更深地經驗感受，促進個案的自我或與他人的對話與和解

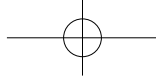
接續以上諮商歷程，諮商對案主與妹妹關係的初步掌握，諮商師進入行動階段，此階段的目標是幫助個案透過行動及心理劇的理論技巧，幫助個案可以鬆動內在的感受、情緒、認知等，進而幫助個案達成諮商目標。而行動階段，主要以游淑瑜與李維倫（2012）輔角自發性經驗結構為工作理念，幫助個案可以透過空椅，透過經驗不同位置的內在身體的感受、心理的感受，或是有想說出的話語，並幫忙鬆動這些內在的感受，並進行對話，因此個案與自己或重要他人可以產生會心，並因此與自己或與重要他人和解。



在個別諮商中，多數都以諮商師及案主一對一口語諮商的方式進行，在本篇文章中，筆者嘗試以一個個案的諮商歷程，說明心理劇理論與技巧如何運用於個案諮商歷程中，也希望藉此篇文章，可以擴充個別諮商運用心理劇行動技巧的概念，擴充理解增進諮商效能的實務行動方式。（本研究心理劇諮商逐字稿段落已徵得個案同意刊登）。

參考文獻

- 王行（1992）。個人式心理劇進行的原則與技巧。《諮商與輔導》，**79**，37-40。
- 吳哲義（2021）。心理劇取向個別諮商歷程研究〔未出版之碩士論文〕。臺北市立大學心理與諮商學系。
- 邵于軒（2021）。個案接受心理劇取向個別諮商經驗歷程研究〔未出版之碩士論文〕。臺北市立大學心理與諮商學系。
- 涂俊宇（2014）。以任務分析法建構個人式心理劇處理重要他人議題之理念模式〔未出版之碩士論文〕。國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所。
- 倪馨怡（2021）。諮商師的諮商處遇經驗歷程研究—運用心理劇取向於個別諮商〔未出版之碩士論文〕。臺北市立大學心理與諮商學系。
- 黃進南（2001）。「角色扮演」在個別諮商中的運用—從心理劇的輔角談起。《諮商輔導文粹》，**6**，155-169。
- 曾素梅（2004）。個人式心理劇中「空椅」與「鏡照」技巧的轉化與運用。《諮商與輔導》，**222**，13-14。
- 游淑瑜、游明麟（2009）。心理劇諮商的人格理論—角色理論及重要概念。《輔導季刊》，**45**，50-59。
- 游淑瑜、李維倫（2012）。心理劇中的自發性：以輔角經驗為對象的定性研究。《中華輔導與諮商學報》，**34**，83-112。https://doi.org/10.7082/CJGC.201212.0083
- 楊大春（2003）。梅洛龐蒂。生智。
- Blanter, A. (1996). *Acting-in: Ractical applications of psychodrama methods*. Springer.
- Buchanan, D. R., & Garcia, A. (2008). Psychodrama in individual therapy: Psychodrama a deux. <http://www.psychodramatraining.com/article.html>.
- Corey, G. (2003)。團體諮商的理論與實務（三版）（莊靜雯、李曉菁、吳健豪、簡憶玲、魏楚珍、黃靖淑、賴秀玉、洪秀汝、洪佩婷、林金永，譯）。學富。（原著出版於2001年）
- Karp, M. (1998). The director: Cognition in action. In M. Karp, P. Holmes, & K. B. Tavon. (Eds.), *The handbook of psychodrama*. Routledge.
- Marvin, G. K. (2009). *Counseling and drama: Psychodrama a deux*. Xlibris Corporation.
- Moreno, J. L. (1973). Notes on indications and contra-indications for acting out. *Psychodrama, Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*, **26**(1-2), 23-24.



Nolte, J. (2014). *The philosophy, theory, and methods of J. L. Moreno: The man who tried to become God*. Routledge.

Obert, M. (2005)。生活世界、肉身與藝術—梅洛龐蒂、華登菲與當代現象學。台大文史哲報，63，225-250。

