

一個實習心理師的反移情經驗與倫理反思

Countertransference Experiences and Ethical Reflections of Counseling Psychology Intern

陳馨恬¹
Shin-Tian Chen¹

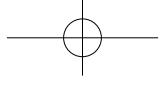
摘 要

本文旨在探討實習心理師在諮商歷程中經驗反移情時所面臨的內在歷程與倫理抉擇，並結合筆者自身的實務經驗進行反思與統整，以補足國內針對實習心理師反移情經驗之研究不足。本文首先梳理實習心理師反移情的定義、對諮商倫理的影響及相關因應策略，接著回顧筆者作為實習心理師的實際經驗與倫理反思，整體歷程可分為五個階段：1. 督導前的自我覺察、2. 尋求實習單位督導協助、3. 尋求校內課程督導、4. 督導後的自我整合與反思與5. 尋求個別諮商協助，在上述多方專業資源的協助下筆者逐步重整內在狀態，並發展出對反移情經驗的理解與因應策略，進而促進與案主關係的深化與晤談的進展。在倫理反思層面，本文進一步探討實習心理師在經驗反移情時，如何在個人狀態與案主福祉之間取得平衡，並面對「持續學習」與「轉介與否」的倫理兩難。透過督導提醒與倫理原則的內化，筆者最終選擇在保障案主免受傷害的前提下，運用其他策略持續促進其受益權。回應文獻所述，反移情管理不僅能減少對晤談的干擾，更可成為心理師專業深化與自我成長的重要契機，期待透過本文之真實案例反思，促進實習心理師對反移情與倫理實踐之間關係的理解，並提醒實習心理師持續培養自我覺察能力並結合適切的專業資源協助，方能穩健地回應反移情帶來的挑戰，以落實諮商倫理的價值核心。

關鍵詞：反移情、實習心理師、自我覺察、諮商倫理、諮商督導

¹國立臺南大學諮商與輔導學系 碩士生

通訊作者：陳馨恬，（700）台南市中西區樹林街二段33號，國立臺南大學諮商與輔導學系，
Email: cindys9100003@gmail.com



壹、前言

在諮商心理師的養成歷程中，反移情是難以避免的經驗。尤其在實習階段，實習心理師經常面對來自多位案主的密集接觸，在專業能力尚未成熟、個人議題尚未充分處理的情況下，更容易被引發強烈的反移情反應（Cartwright et al., 2021）。此時，若缺乏適當的覺察與因應，不僅可能使實習心理師陷入深刻的專業挫敗，也可能忽略對案主受益與免受傷害權的保障，牴觸諮商倫理的核心精神（Hayes et al., 2018）。綜觀現今研究，雖已有探討心理師反移情之經驗與因應策略（王豐鳳，2024；林淑君、陳秉華，2002；Hayes et al., 2018），但針對實習心理師在兼職實習階段的第一手經驗及倫理抉擇之探討相對稀少。

緣此，本研究聚焦於實習心理師在反移情經驗中的內在歷程與倫理掙扎，透過梳理個人實務經驗，嘗試補足國內針對實習心理師反移情研究之不足，並連結既有理論脈絡，提出理論與實務層面的補充與反思。期盼能促進實習心理師與助人工作者對反移情的理解與敏感度，並思索如何在維護倫理原則的同時，照顧自身的心理狀態，從中尋得專業與自我之間的平衡點，以提供實習心理師在專業訓練中面對類似困境時參考。

貳、實習心理師的反移情

一、心理師的反移情

在諮商歷程中，心理師可能因案主的言行或特質引發特定想法與情緒，此現象被稱為心理師的「反移情（countertransference）」。廣義上，反移

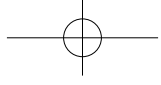
情泛指心理師對案主產生的各種正負向情緒反應；狹義則指將早年對重要他人的情感經驗投射到案主身上（林家興，2020）。

對反移情的理解，不同學派觀點不一。古典精神分析視其為治療干擾，強調透過個人分析以去除其影響（黃姝文，2018）；相較之下，Hayes等人（2018）則指出，反移情不僅僅是心理師對案主移情的回應，更可能是多重內在與外在因素交織下的結果，此歷程通常但並非全然無意識；王豐鳳（2024）則整合不同學派的觀點，認為反移情的誘發因素多元且複雜，為心理師與案主互動中自然浮現的真實情感與認知歷程，其中可能包含但不限於心理師內在的未解決衝突，若能夠覺察並運用，反而有助於促進諮商歷程的深化與進展。

在實證研究方面，林淑君與陳秉華（2002）藉由訪談將實務現場中的反移情現象分為兩類：一為由案主所觸發的反移情，可能來自案主的行為模式、個人特質、移情反應、議題內容與諮商歷程；另一則由心理師本身經驗所觸發，涉及心理師的性格特質、自尊程度、價值觀、個人生命經驗，乃至其對專業角色與諮商效能的期待。Gelso 與 Kline（2022）進一步延伸此概念，分別以「急性反移情」指稱由案主所勾起的即時情緒反應，而「慢性反移情」則指源自心理師個人經驗的深層情緒反應。

二、實習心理師的反移情

相較於具備較成熟臨床經驗的執業心理師，實習心理師正經歷由學生身分轉向實務工作者的發展過程，因個人議題尚未充分整合、專業技術仍在發展中，於諮商歷程中更容易且頻繁地被觸發



反移情（林淑君、陳秉華，2002；Cartwright et al., 2021）。然則，諮商心理師的專業認同發展，不僅是專業訓練與個人特質交織而成的歷程，更將隨不同發展階段而相互影響（刑志彬、葉耘綱，2024）。因此，對實習心理師而言，反移情不僅影響諮商歷程，也會透過實務經驗與介入結果，回饋並形塑其自身對專業能力的評價與認同。

在此專業認同發展脈絡下，「實習」的學習與訓練階段在諮商心理師的養成歷程中具有關鍵意義。國外研究指出，諮商專業碩士生在進入實習前，主要透過課程與督導累積對諮商專業的理解；自兼職實習起，逐步在實務中學習，並透過與案主的真實互動內化對專業的認知；至全職實習階段，則進一步整合個人認同與專業角色（Gibson et al., 2010）。國內研究亦發現，實習心理師於實習階段高度重視專業知識與能力，並將其視為專業認同的重要基礎，然因初入實務現場且缺乏處遇經驗，常處於專業信心不足的狀態，尤其理論與實務間的「學用落差」的困境可能動搖其對自身諮商能力的核心認同（刑志彬、葉耘綱，2024）。

而根據Rønnestad 與 Skovholt（2003）所提出的專業認同發展六階段，實習心理師多位於「初學者」與「進階學習者」階段，然因臨床經驗尚淺，實習心理師對自身專業能力常伴隨較高程度的焦慮與不確定感，並高度仰賴外部回饋以支持其專業發展，此時督導的指引與鼓勵便扮演相當關鍵的角色。在此歷程中，實習心理師需透過實務經驗逐步整合個人感受與專業角色，並在理論與實務之間反覆調整。

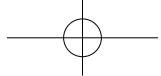
綜上所述，實習階段為諮商心理師專業認同由模糊走向自主的關鍵發展歷程。若實習心理師能於實務困境中覺察

所學之限制，並探索與運用新的介入方式，將有助於發展專業自主性與信心。此時，保持開放的學習態度，並在良好督導經驗的支持下辨識個人議題與專業發展方向，皆有助於促進其專業成長（Rønnestad & Skovholt, 2003）。在此歷程中，反移情的處理即是一項於實習階段開始培養的關鍵實務能力（陳潔如，2019；葉潔如，2019；劉彥欣，2019），協助實習心理師整合其個人內在生命經驗與專業處遇能力，促進諮商歷程的深化，並形塑較為穩定的專業能力認同。

三、小結

從上述國內外研究可知，反移情與案主反應及心理師之個人生命經驗高度相關，若能加以覺察並妥善運用將有助於深化諮商歷程；而於實習階段所經驗的反移情，對實習心理師而言，既是難以避免的挑戰，亦是開始培養實務處遇能力的重要契機。相較於已建立相對穩定專業認同與臨床經驗的執業心理師，實習心理師之反移情更容易與角色轉換焦慮、專業信心動搖與學用落差交織，而其情緒反應不僅來自與案主的互動關係本身，亦與其對自身專業能力的評價與認同發展密切相關。緣此，實習心理師之反移情不僅是治療歷程中的情緒現象，更是專業發展歷程中的關鍵經驗，其處理方式更將直接形塑其專業自我與倫理實踐之模式。

然則，國內目前尚缺乏以實習心理師為對象的反移情研究。僅有葉潔如（2019）探討實習心理師對個案情慾移情與自身反移情的理解，陳潔如（2019）則指出，實習心理師的反移情容易導致諮商歷程陷入僵局。故本文期望透過



筆者身為實習心理師之實務經驗反思，補充國內相關研究之不足，並作為後續探討反移情對諮商倫理影響及實習心理師可行因應策略之基礎。

參、反移情對諮商倫理的影響

然則，反移情究竟對諮商倫理產生何種影響？多數學者認為關鍵在於心理師是否具備足夠的覺察與因應能力。當心理師能妥善運用反移情，將有助於深化對案主的理解、增進共感能力、強化治療關係；反之，若心理師因反移情觸發自身未處理的內在衝突，則可能導致情緒失控或介入失衡，進而削弱專業性並妨礙治療進程（林淑君、陳秉華，2002；黃妹文，2007；Hayes et al., 2018）。

常見的反移情負向表現包括過早終止晤談、過度認同導致判斷偏差、以心理師個人需求為導向進行介入，甚至發展性或非性的雙重關係（林淑君、陳秉華，2002），此類狀況不僅影響案主受益，更可能侵犯其免受傷害的基本權益。就倫理規範而言，《台灣輔導與諮商學會諮商專業倫理守則》（2022）雖未明訂反移情之管理規範，然其核心精神仍強調心理師須以當事人最佳利益為考量，提供專業且合宜之服務，並需隨時覺察個人需求與價值觀，避免對案主造成損害與維護其福祉。

尤其對新手心理師而言，實習階段既是專業養成的關鍵期，也容易因個人議題尚未整合、專業技術尚未熟練而被頻繁觸發反移情（林淑君、陳秉華，2002；Cartwright et al., 2021；Gelso & Kline, 2022）。相較於具備穩定專業認同的執業心理師，實習心理師因臨床經驗尚淺，在反移情相關的倫理決策上更需仰賴專業督導的持續支持與引導。另有國內研究指出，實習心理師在面對與不

同案主互動所引發的專業成長關鍵事件時，往往更需要仰賴專業督導的支持與引導以協助其覺察並處理自身反移情（如發現自身在晤談中的控制與支配傾向或對親密感的恐懼），並逐步調整身心狀態與重塑專業認同（劉彥欣，2019；顏建璋，2005）。此一歷程有助於實習心理師培養專業信心，使其在面對反移情相關之倫理議題時，能以案主權益為優先進行專業判斷，並發展出較為穩定且具彈性的專業實踐樣貌（刑志彬、葉耘綱，2024）。

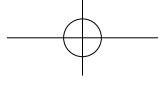
綜上所述，於執業心理師而言，反移情相關之倫理決策多建立在相對穩定的專業自我與臨床判斷基礎上；然對實習心理師而言，其倫理抉擇往往同時牽涉對自身能力之懷疑及成長期待，並更高度仰賴督導支持與引導，尤為關鍵的是，反移情處理之結果不僅影響當下案主福祉，亦將回饋並形塑實習心理師專業認同之發展。

因此，在發展階段差異的脈絡下，實習心理師之反移情管理具有不同於執業心理師之倫理壓力與專業建構意義，故學習覺察與管理反移情，實為實習歷程中不可忽視的重要倫理課題與專業發展任務。

肆、因應反移情之策略

一、反移情管理

許多研究提出反移情管理的具體策略。在專業技術層面，心理師可透過增強概念化能力、設定明確的治療架構、整理諮商逐字稿、聚焦案主經驗及適度自我揭露等技術，有效管理反移情（林淑君、陳秉華，2002；林倩如、林美芳，2014；Hayes et al., 2018）。在生活層



面則可藉由撰寫自我札記、培養自我接納與整合之能力、練習焦慮管理與暫時擱置等策略，減緩反移情的負面影響；此外，亦可透過正念冥想、培養健康生活習慣等策略，維持心理師身心狀態的穩定（林淑君、陳秉華，2002；Hayes et al., 2018）。

二、自我覺察

許多研究亦指出良好的自我覺察能力有助於管理反移情，甚至被視為整體因應歷程中最關鍵的因素之一（林淑君、陳秉華，2002）。自我覺察係指持續觀察並理解自身狀態、成因與影響的歷程，並進行反思（陳金燕，2000）。良好的自我覺察不僅能增進心理師專業技巧與知識應用，亦有助於其自我成長（黃姝文，2007）。

心理師的自我覺察可發生於諮商情境之外與情境之中。在諮商情境外，自我覺察能處理個人議題、釐清自我與專業角色界線，避免個人經驗的過度投射（孫頌賢，2008）。學者亦建議可透過訓練課程增強此能力（陳金燕，2000；Gait & Halewood, 2019）。

在諮商情境中，心理師在理解案主感受與相關訊息的同時，亦需覺察案主與自身的情緒與反應，以辨識反移情徵兆（林倩如、林美芳，2014），包括行為反應（如過度迴避或投入）、認知狀態（如記憶扭曲）、身體症狀（如疲倦、肌肉緊繃、頭痛）以及情緒經驗（如焦慮、正負向情感）等層面的變化（Hayes et al., 2018）。然而，亦有研究指出，對新手心理師而言，若在晤談中過度專注自我覺察，可能反而削弱介入效能，或因不確定而錯失回應時機（林妙穗，2003；Fauth & Williams, 2005）。

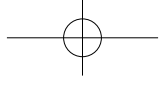
三、尋求督導協助

對於尚處實習階段之心理師而言，自我覺察有助於平衡個人狀態與專業角色（黃淑貞，2014；蔡雅芸、甘桂安，2017）。但如何適切運用覺察所得、掌握介入時機並加以整合，仍是專業發展的重要學習課題（林淑君、陳秉華，2002）。

此時，專業督導在心理師反移情的因應歷程中扮演一關鍵角色，督導不僅能提醒諮商基本原則，協助釐清情緒來源、提供治療方向與自我調整策略，亦可適時建議受督者尋求個別諮商，協助將反移情轉化為有意義的處遇素材（王豐鳳，2024；林淑君、陳秉華，2002；黃淑貞，2014；劉彥欣，2019；顏璉璋，2005；Cartwright et al., 2021; Rønnestad & Skovholt, 2003）。研究亦指出，開放且支持性的督導態度有助提升受督者的自我接納與因應動力，使其能如實面對情緒，進而在晤談中做出更具效能的回應；反之，缺乏專業督導的支持與協助，心理師在面對反移情時將面臨更高的因應困難（林淑君、陳秉華，2002）。

四、小結

綜合前述文獻與討論，反移情的因應並非仰賴單一策略，而需同時涵蓋專業技術的運用、自我覺察的培養以及外在支持系統的介入。在專業層面，清晰的概念化與治療架構有助於穩定晤談歷程；在個人層面，自我覺察與生活調節則能降低反移情對心理師狀態的干擾。然而，對尚處實習階段的新手心理師而言，平時即便能積極透過自我覺察以促進反移情之管理，實務現場仍可能充滿諸多難以預期的挑戰。此時，尋求專業



支持將成為實習心理師的關鍵助力，有助於將覺察歷程轉化為實務歷練，進一步穩定其專業角色與反應能力（Rønnestad & Skovholt, 2003）。

伍、實習心理師的反移情經驗與倫理反思

以下僅分享筆者在兼職實習階段的真實經驗與反思，試圖呈現實務現場中反移情歷程的複雜性與個人調整的可能性，以及如何運用實際策略幫助管理反移情。盼能促進實習心理師以更為誠實、開放且自我覺察的角度，思考在反移情的經驗中，如何於諮商倫理與個人狀態之間取得平衡。

一、實習心理師的反移情經驗

在正式實習前，我對反移情的理解主要來自課堂學習與文獻閱讀。儘管曾廣泛查閱相關理論與研究，對於反移情在實務中如何發生、又會如何影響自身晤談歷程，仍感陌生且不安。直到兼職實習期間，這樣的經驗才真實地出現在我眼前。

兼職實習期間，我接觸到一位家庭背景與我自身極為相似的案主在與其互動過程中，我頻繁產生強烈情緒反應，有時深感共鳴，有時則出現明顯的不適與抗拒，這些反應逐漸干擾我的內在穩定與專業判斷。例如，我常難以適時中斷案主談話，難以有效聚焦而導致晤談進程停滯；又如，當案主提及家庭互動經驗時，我強烈地感受到自身過往經歷被喚起，並認為彼此存在高度相似之處。

在近三週的撞牆期中，透過自我覺察與督導的協助，我逐漸能將這些內在

感受與諮商歷程進行連結。我發現，我的情緒反應並非單純來自案主，而是源於我無意識地將自身的經驗與情感投射至案主身上。例如，我害怕打斷會讓案主感到不被尊重，正是因為自己在被打斷時也常感到受傷與被忽視；又如，在案主談及個人創傷經驗時，我不自覺地套用自身經驗進行同理，過早地給予詮釋性的封閉回應（如「你當時一定也覺得很壓迫吧？」），忽略了案主獨特的經驗脈絡，進而偏離了同在的現場。

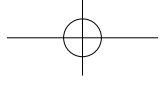
相較於文獻所述心理師在經驗反移情後常出現的自我批判傾向（Cartwright et al., 2021；Gait & Halewood, 2019），當時我最強烈的感受是挫折與無助。即便我具有高度的自我調整動機與專業投入，在須同時承擔生活壓力與實習責任的情境下，面對這樣一段初次且強烈的反移情經驗，仍不免陷入「我怎麼會這樣？我該如何是好？」的混亂與焦慮之中。

二、實習心理師因應反移情之經驗

在這段逐步覺察並理解自身反移情的歷程中，我大致經歷了五個階段，分別為：督導前的自我覺察、尋求實習單位督導協助、尋求校內課程督導、督導後的自我整合與反思與尋求個別諮商協助。在自我覺察與專業支持的多重資源陪伴下，我才終於逐漸找到與反移情共處的節奏，並發展出適切的管理策略，以維持個人狀態的穩定與專業角色的平衡。

（一）督導前的自我覺察

初次經驗反移情時，我察覺自己在晤談中出現難以說明的介入困難，且晤談後對歷程感到模糊。為釐清與案主的互動動力，我立即整理逐字稿，試圖從



案主與自身的反應中回溯並理解自身的內在歷程與情緒。在反覆閱讀中，我逐漸辨識出晤談節奏的變化、自身的遲疑與急躁，以及錯失介入時機的原因，進而反思：我的介入意圖為何？其中是否隱含未被察覺的擔憂？這些，又與哪些個人經驗有關？

（二）尋求實習單位督導協助

在意識到個人反思已觸及情緒核心後，我向實習督導坦承晤談卡關的情況，說明即便嘗試督導建議，仍難以有效打斷案主，導致歷程停滯。督導聽後問我：「妳當下感覺到什麼？妳的身體有什麼樣的感覺？」此提問喚起我深層的委屈感，那是來自生活壓力與情緒壓抑交織而成的反應，如同在對案主喊話：「你怎麼沒看見我的感受？」這成為我深刻覺察反移情的重要轉捩點。督導提醒，諮商關係是雙向共構，心理師的情緒也可能反映案主經驗，惟須透過覺察與核對，方能區辨其本質。

（三）尋求校內課程督導協助

我亦主動向校內課程督導求助，除提供技術建議外，督導從學派觀點指出，我雖受訓於經驗取向，卻慣以理性分析處理情緒，當身心壓力過大時，這模式反而干擾我貼近當下情緒的能力。他建議我可透過輕拍、安撫（如以手掌溫和拍觸自身胸口、肩膀或大腿）等方式回到身體，進而接觸內在感受，這與實習督導提及的「妳的身體有什麼樣的感覺？」形成呼應。這樣的共時性讓我深感驚訝與感動，也更加感受到來自不同督導者間所交織出的專業支持與保護網絡。

（四）督導後的自我整合與反思

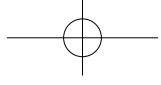
經歷多次督導後，我更清楚覺察到自己在晤談中易因案主突如其來的反應

而凍結，難以即時回應。反思發現，此與我尚未與自身情緒建立穩定連結有關，若能先回到身體感知，將有助於理解反移情對我的心理狀態與判斷歷程的影響。整合兩位督導的建議後，我意識到自我支持的重要性，遂決定尋求個別諮商，以在安全情境中更深刻地整理與修復自身狀態。

（五）尋求個別諮商協助

距離前一次結束個別諮商約半年後，我再次以案主身分踏入諮商室，希望整合紊亂的心理狀態。歷程中，我得以整理近期的壓力來源，並覺察反移情中浮現的委屈感及其背後的生命經驗，我意識到自己長期處於身心過載狀態，兼顧病寵照顧、學業與實習，導致「身心容納之窗」縮小，引發高焦慮反應。透過本次諮商，我終於能安心地觸及並釋放情緒，進一步發展具體的自我照顧策略。整體而言，個別諮商在專業督導之外，成為我重新接觸自我與促進整合的重要資源，而督導與諮商二者相輔相成，幫助我得以在面對實務挑戰時，維持更穩定的內在基礎。

回顧整體歷程，從最初的困惑與遲疑，到透過自我覺察、專業督導與個別諮商所建構出的多層支持系統，我逐步發展出對反移情更細緻的理解與更有意識的因應策略。無論是從逐字稿分析中辨識晤談歷程的細節、在督導回饋中重新接觸身體感知，或是在諮商歷程中正視並承接長期被壓抑的情緒，每一階段的經驗皆成為我深化助人角色與自我照顧能力的養分。這段歷程不僅促進我對助人關係中自我位置的再理解，更深刻提醒我，唯有先照顧好自身狀態，才能真正與案主同行於變動、探索與修復的旅程中。



三、實習心理師的反移情經驗與倫理反思

在覺察與因應反移情的歷程中，我曾陷入一個關鍵倫理兩難：究竟應將此視為成長歷程，繼續努力穩定自身狀態，或優先考量案主的受益與免受傷害權，選擇轉介？我能給自己多少時間？案主在此期間是否仍能受益？抑或轉介才是對案主最好的安排？然因缺乏相關實務經驗作參考，我無法依靠自己有限的知識所學作出判斷。

猶記實習單位督導曾提醒我，無論情況如何，「案主的免受傷害權」始終是心理師必須堅守的底線。文獻亦指出，心理師在經歷反移情時，常透過自我提醒「將焦點回到案主身上」，以穩定自身狀態、回歸助人角色的崗位（林淑君、陳秉華，2002）；而新手心理師則可在督導的協助下，逐漸跳脫個人議題，重拾以案主福祉為核心的專業定位（王豐鳳，2024）。

在與督導討論是否持續晤談的倫理疑慮時，我們考量案主已在歷程中揭露過往的重要經驗，且雙方亦建立了初步的信任關係，加上單位內當時無其他心理師能即時接手，若貿然轉介恐使案主產生被拋棄的感受，進而影響其免受傷害權。在衡量「案主是否能持續受益於目前的諮商關係」與「案主是否能免於被拋棄所帶來的傷害」的倫理兩難間，從維護案主免受傷害權的觀點出發，考量現階段晤談關係已具備一定治療基礎，即便一時之間尚無法提供更有效的介入，能維持基本的同理與陪伴仍然是一種有意義的心理支持，亦是維護案主最佳利益的重要作法；此外，因為我對自身反移情的覺察日漸清晰，亦願意接受督導建議尋求個別諮商協助，以積極處

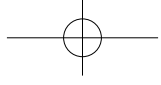
理反移情對我身心所造成的影響，進一步調整與穩定自身狀態。綜合以上考量，我們共同決定暫不進行轉介，在保障案主免受傷害的前提下，亦透過其他策略持續促進其受益權。

隨著我在覺察、督導與個別諮商中的努力，逐漸找到「穩定自身狀態」與「維護案主福祉」之間的平衡，晤談也開始產生轉變。我發現自己能更不疾不徐地表達在晤談中的感受，也更有能力協助案主覺察自身行為及其背後的意圖，與此同時，諮商關係逐漸深化，我也能更安全地陪伴案主靠近在過往事件中的情緒經驗——當我重新邀請案主深入探索其經驗，我才猛然發覺，即便我們的經歷與感受看似相近，但我們為經驗所賦予的主觀意涵，往往蘊藏著屬於幽微而深切的個人脈絡。此刻的我，終能如其所是地與案主同在，陪伴其探索更深邃的內在風景（吳麗娟，2003）。

四、歷程回顧與反思

（一）反移情經驗中的自我覺察與專業支持

在本次的反移情經驗中，我深刻體認到良好的反移情管理不僅有助於穩定心理師自身狀態，更能促進諮商歷程的有效進行。整體而言，筆者的五個階段歷程不僅呈現了個人自我調整與成長的歷程，也回應文獻中對反移情管理的討論與發現。一如研究指出，實習心理師因個人議題尚未整合、專業技術尚未成熟，易在諮商中出現強烈或持續的反移情（林淑君、陳秉華，2002；Cartwright et al., 2021；Gelso & Kline, 2022），筆者在實習期間確實因此出現介入失衡與晤談停滯的情況，並陷入如何兼顧案主受益與免受傷害的倫理兩難（林淑君、陳



秉華，2002；黃姝文，2007；Hayes et al., 2018）。

回應文獻中所提的反移情管理策略，筆者主要採取兩個方向：在專業層面透過整理諮商逐字稿釐清互動脈絡，以便從案主與自身的反應中回溯並理解自身的內在歷程與情緒並進行反思；在生活層面則透過接受個別諮商，培養自我接納與整合的能力，以減緩生活壓力對於反移情的影響（林淑君、陳秉華，2002；林倩如、林美芳，2014；Hayes et al., 2018）。前者有助於在事後反思與督導討論中更清晰地重構晤談歷程，後者則協助理師在生活中維持心理彈性與穩定。建議實習心理師在面臨反移情困擾時，可於專業與生活層面同時著手，以達到相輔相成的效果。

在自我覺察面向上，筆者亦體會到新手心理師容易在晤談中因過度專注於自我覺察而削弱即時的介入效能（林妙穗，2003；Fauth & Williams, 2005）。然而，這樣的覺察歷程仍為督導討論提供了豐富素材，使筆者能在事後重新理解情緒反應對整體晤談的影響。筆者認為，關鍵不僅在於「覺察的多寡」，更在於辨識「哪個面向的自我覺察」最有助於處理反移情，從而培養選擇性與層次化的覺察能力。

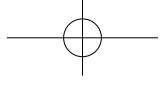
許多學者皆指出，專業督導在心理師反移情的因應歷程中扮演關鍵角色（王豐鳳，2024；朱桓宥，2021；林淑君、陳秉華，2002；黃淑貞，2014；Cartwright et al., 2021），尤對尚處發展階段的實習心理師而言，專業督導更具有支持與引導之核心功能，協助其覺察與整合反移情經驗，以促進專業成長（Rønnestad & Skovholt, 2003）。筆者在此經驗中，透過實習單位督導辨識未被意識的情緒來源，並藉由校內督導從學派觀點理解反移情與理論落差，交互整

合內在經驗與外在專業觀點，逐步提升筆者因應反移情的專業自信。此歷程補充了文獻多聚焦單一督導的限制，顯示多元督導能提供多重視角，協助實習心理師在情緒調節與理論整合間取得平衡。建議實習心理師可同時運用實習單位與校內督導的資源，以分別從「實務現場的情緒調節與倫理實踐」及「學派觀點下的理論整合與自我覺察」兩種視角學習如何因應反移情。

若欲更深入處理個人議題與梳理生活近況，則可考慮接受個別諮商，從「自我接納與整合」的觀點因應反移情。這呼應Gelso與Kline（2022）指出，心理師透過長期自我探索與治療，有助減少慢性反移情干擾並深化自我覺察；國內學者亦建議，實習心理師應針對易引發反移情的議題進行深入探索，以培養自我覺察與敏感度（陳潔如，2019；葉潔如，2019）。

上述歷程印證文獻所述，適當的反移情管理可減少負面影響並提升諮商成效（王豐鳳，2024；Hayes et al., 2018），亦是助人者專業與個人成長的重要契機（林淑君、陳秉華，2002）。在筆者經驗中，透過多方策略的投入，我不僅更重視日常生活中的壓力管理與自我照顧，也逐步學習在實務現場中運用反移情經驗與案主工作，轉化這段經驗為實質的專業養分。

然而，與文獻所述不同的是，相較於多數研究指出心理師在反移情後常伴隨因專業性不足而生的自我懷疑（王豐鳳，2024；Cartwright et al., 2021；Gait & Halewood, 2019），筆者身為實習心理師，最明顯的情緒經驗卻是挫折與無助（陳潔如，2019）。可見反移情牽涉潛意識運作，心理師的情緒反應難以以單一理論解釋，實際上與其生命經驗與專業歷程密切相關（王豐鳳，2024；林淑



君、陳秉華，2002）。本文經驗補充了實習心理師在多重壓力下的情緒樣態，其反應可能有別於文獻中所描述的普遍機制（林家興，2020；黃姝文，2007；Hayes et al., 2018）。因此，建議實習心理師不應過度以理論預設自身反應，而應持續透過自我覺察回望與理解個人心理歷程，肯認個體差異並積極尋求專業協助，方能將情緒經驗轉化為助人工作的養分。

（二）倫理抉擇歷程中的督導角色與專業學習

最後，在倫理兩難的部分，筆者於衡量「案主是否能持續受益於目前的諮商關係」與「案主是否能免於被拋棄所帶來的傷害」之間，面臨艱難抉擇。根據《台灣輔導與諮商學會諮商專業倫理守則》（2022），心理師應以案主福祉為最優先考量。對仍處於專業訓練階段的實習心理師而言，當個人狀態可能影響專業判斷、進而危及案主受益權時，則「轉介與否」容易成為倫理實踐中的實務挑戰之一（朱桓宥，2021；葉潔如，2019）。對此，文獻指出支持性督導能促進心理師的自我探索與處遇調整（陳潔如，2019）；反之，若督導過度強調風險或採取防衛性立場，心理師可能因焦慮而減少資訊揭露，影響後續處遇（朱桓宥，2021）。換言之，專業督導的態度不僅左右倫理判斷的方向，更決定實習心理師倫理實踐的可行性。

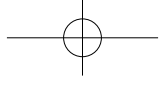
筆者的經驗顯示，若督導能持續提供情緒支持與專業導引，使實習心理師在安全的氛圍中進行自我覺察與調整，並共同評估晤談關係的治療基礎，即使暫時受反移情困擾，仍可在「不立即轉介」的前提下，以穩定陪伴與同理維持關係品質，避免案主感受被拋棄。與此同時，實習心理師需在督導協助下處理

反移情影響，確保在案主免受傷害的前提下，仍能持續促進其受益權。此舉符合「維護案主最佳利益」的倫理原則，也有助於在過渡階段中維持治療關係的連續性。

綜觀上述，專業督導不僅是協助實習心理師進行倫理判斷的顧問角色，更是影響倫理決策可行性的核心支持系統。此經驗亦呼應文獻所述，支持性與共責取向的督導關係能提升受督者的自我效能與倫理敏感度（王豐鳳，2024；朱桓宥，2021；林淑君、陳秉華，2002；陳潔如，2019），亦將影響其專業認同發展（Rønnestad & Skovholt, 2003）。因此，在實習階段，具有足夠包容與穩定陪伴的督導者，能協助心理師在專業困境中持續成長，於兼顧案主福祉與自我照顧間取得倫理平衡，使「不轉介」的抉擇成為建立於安全督導與倫理反思之上的專業實踐，並進一步轉化為個人專業發展的重要養分。

（三）小結

回到專業倫理的定位，《台灣輔導與諮商學會諮商專業倫理守則》明確指出，心理師應對自身狀態有高度覺察，避免因個人因素導致對案主的傷害。這段敘述雖言簡意賅，實則在實務操作上極具挑戰，尤其對實習心理師而言，更需要結合高度的自我覺察、外部支持，以及主動投入的意願，才能穿越其中的困境，並將之轉化為助人歷程中的專業成長契機。相較於已建立較穩定臨床判斷與專業自我的執業心理師，實習心理師在面對反移情時，其自我覺察與倫理抉擇往往同時承載著對自身能力的懷疑與對成長的期待，使倫理判斷與自我效能感緊密交織。換言之，實習階段的反移情處理經驗，不僅將影響諮商效能，更可視為助人者專業自我形塑歷程中的



重要轉折。

回到筆者的經驗，我亦體會到自身在實習階段的反移情，不只是在諮商情境中的個人情緒反應，更深刻牽動到自身作為助人者的專業自信與認同建構。而如同吳麗娟（2003）在「一個諮商員的專業成長」一文中所言，我在兼職實習階段的這份銘心的學習經驗，恰似一場「從Human "doing" 到 Human "being"」的蛻變過程。藉由案主經驗的映照，我逐漸學習接觸真實的自我，並練習如何接納自身的情緒與限制。當我終於能夠如實與自己同在時，也才有能力與案主共處於真實之中，以更為穩定且踏實的姿態，陪伴對方走向更深層的內在探索。

身為一位心理師，反移情是諮商歷程中難以避免且極具意義的現象。而從倫理實踐的觀點出發，我們有責任持續辨識哪些案主類型較容易引發自身的反移情反應，並深入理解自身的心理歷程與情緒運作。這樣的自我覺察與責任承擔，不僅是對專業身分的尊重與回應，更是實踐諮商倫理中「以案主福祉為優先」、維護其受益權與免受傷害權之核心價值（Hayes et al., 2018）。

陸、結論與建議

本文旨在探討實習心理師反移情經驗與倫理實踐之間的關係，並透過筆者身為實習心理師的真實經驗與反思，期盼能促進實習心理師或專業助人者對於反移情現象的理解與敏感度，進而思考如何在倫理原則與個人狀態之間取得平衡，也希望本文能提醒各領域之專業工作者，反移情並非單純的治療阻礙，而是通往專業深化與自我整合的重要契機。

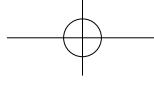
在理論層面，本研究呼應反移情理論對自我覺察與內在整合的重視（王豐

鳳，2024；蔡雅芸、甘桂安，2017；Gait & Halewood, 2019；Hayes et al., 2018），指出實習心理師若能在多元督導與個別諮商等專業支持下覺察並轉化情緒反應，反移情即能成為促進專業成長的契機；在實務層面，本研究強調督導於倫理抉擇中的關鍵作用，支持且涵融的督導關係能協助實習心理師在反移情與倫理困境間取得平衡，維護案主福祉並促進自我效能（陳潔如，2019；葉潔如，2019；劉彥欣，2019；顏璉瑋，2005；Rønnestad & Skovholt, 2003）。綜合而言，反移情管理與倫理實踐相互交織，唯有在穩定督導與自我覺察並行下，方能培養成熟且具倫理敏感度的助人姿態（林淑君、陳秉華，2002）。

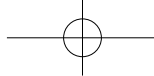
綜上所述，筆者建議在諮商心理師專業訓練與實習歷程中，需留意是否提供足夠且穩定的督導資源，以支持實習心理師於反移情經驗中的倫理判斷與專業發展；同時，也建議實習心理師在面臨反移情時，除透過自我覺察與反思整理晤談脈絡外，亦可主動運用多元支持系統（如實習單位督導、校內督導與個別諮商等），以協助情緒調節並將個人經驗轉化為專業成長的契機，兼顧自我照顧與案主福祉，同時促進自身專業發展的正向累積。此外，因實習心理師與執業心理師在專業歷程與角色定位上存在差異，反移情的經驗亦可能呈現不同樣態，建議未來研究可進一步聚焦於實習心理師的反移情經驗與因應歷程，以深化對助人專業早期發展階段的理解。

參考文獻

- 王豐鳳（2024）。心理師反移情管理經驗之初探〔未出版之碩士論文〕。國立暨南國際大學。
- 台灣輔導與諮商學會（2022）。台灣輔



- 導與諮商學會輔導與諮商專業倫理守則。http://www.guidance.org.tw/ethic202210.pdf
- 刑志彬、葉耘綱 (2024)。不同發展階段諮商心理師的專業認同之探究。**教育心理學報**，**55**(4)，689-715。https://doi.org/10.6251/BEP.202406_55(4).0003
- 朱桓宥 (2021)。潛伏的危險－實習心理師的督導情境焦慮經驗。**諮商與輔導**，**426**，33-35。https://www.airitilibrary.com.po.nutn.edu.tw/Article/Detail?DocID=16846478-202106-202107020022-202107020022-33-35
- 吳麗娟 (2003)。一個諮商員的專業成長：一個「人」的成長－從Human “doing” 到Human “being”。**中華輔導學報**，**14**，1-30。https://doi.org/10.7082/CARGC.200309.0001
- 林倩如、林美芳 (2014)。心理師之自我覺察與專業提升。**輔導季刊**，**50**(1)，67-74。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=19966822-201403-201404230030-201404230030-67-74
- 林家興 (2020)。諮商與心理治療實務。心理出版社。
- 林淑君、陳秉華 (2002)。心理治療者的反移情研究。**教育心理學報**，**34**(1)，103-121。https://doi.org/10.6251/BEP.20020625
- 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。https://doi.org/10.29742/GQ.200803.0007
- 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 https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=15609251-200306-x-18-59-87-a
- 陳潔如 (2019)。浴火鳳凰－實習心理師面對諮商僵局與調適之經驗研究〔未出版之碩士論文〕。國立嘉義大學。
- 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。https://doi.org/10.29837/CG.200711.0013
- 黃淑貞 (2014)。一位實習心理師邁向「如其所是」之自我覺察。**諮商與輔導**，**347**，25-28+41 https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=16846478-201411-201412240023-201412240023-25-28+41
- 葉潔如 (2019)。實習心理師對個案情感移情暨行動化覺察與因應之研究〔未出版之碩士論文〕。中國文化大學。
- 劉彥欣 (2019)。全職實習諮商心理師的專業認同發展經驗〔未出版之碩士論文〕。國立清華大學。
- 蔡雅芸、甘桂安 (2017)。實習心理師與案主－關於諮商工作中的自我覺察。**諮商與輔導**，**378**，17-20。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=16846478-201706-201706080033-201706080033-17-20
- 顏璉瑋 (2005)。駐地實習諮商心理師專業成長：關鍵事件之分析研究〔未出版之碩士論文〕。國立新竹教育大學。
- Cartwright, C., Hayes, J. A., Yang, Y., & Shires, A. (2021). "Thinking it through": toward a model of reflective practice for trainee psychologists' countertransference reactions. *Australian Psychologist*, *56*(2), 168-180. https://doi.org/10.1080/00050067.2021.1893599
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.3.443>
- Gait, S., & Halewood, A. (2019). Developing countertransference awareness as a therapist in training: The role of containing contexts. *Psychodynamic Practice*, 25(3), 256-272. <https://doi.org/10.1080/14753634.2019.1643961>
- Gelso, C. J., & Kline, K. V. (2022). Some directions for research and theory on countertransference. *Psychotherapy Research*, 32(1), 46-51. doi: 10.1080/10503307.2021.1968529
- Gibson, D. M., Dollarhide, C. T., & Moss, J. M. (2010). Professional identity development: A grounded theory of transformational tasks of new counselors. *Counselor Education and Supervision*, 50(1), 21-38. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6978.2010.tb00106.x>
- Hayes, J. A., Gelso, C. J., Goldberg, S., & Kivlighan, D. M. (2018). Countertransference management and effective psychotherapy: Meta-analytic findings. *Psychotherapy (Chicago, Ill.)*, 55(4), 496-507. <https://doi.org/10.1037/pst0000189>
- Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2003). The journey of the counselor and therapist: Research findings and perspectives on professional development. *Journal of Career Development*, 30(1), 5-44. <https://doi.org/10.1023/A:1025173508081>
- 投稿日期：2025年07月24日
第一次修改日期：2025年09月24日
第二次修改日期：2025年12月18日
通過日期：2026年03月19日

