

## 不同的辅导理论

辅导是一个关系、一个历程、是辅导员与受助者的互动。在互动历程中，辅导员会协助受助者面对自己的困扰，从而协助他们寻找出路。由此可见，辅导员对受助者会有一定程度的影响，那么，辅导员是根据什么基础进行辅导呢？下面，会简单介绍几种辅导理论：

### 一. 个人中心疗法 / 当事人中心疗法 (Client-centered Therapy)

1940年由罗杰斯创立的一种治疗取向—非直接指导式辅导 (Non-directive Counseling)。强调当事人有成长的能力，辅导员协助当事人发挥内在潜能而达致发展和成长的目标。

个人中心疗法强调治疗关系，辅导员要与受助者建立良好关系，为受助者提供绝对尊重和被接纳的条件，受助者就能够真实地探讨自我，从而迈向进步和有建设性的改变。

辅导的焦点在于人而不是问题，故着重当事人现今的情绪状态而非过去的历史。辅导员的角色不是权威的指导，乃像朋友一样陪伴当事人探讨和学习成长。

### 二. 理情治疗法 / 理性情绪治疗法 (Rational-emotive Therapy)

艾利斯 (Albert Ellis) 是理情治疗法的创始者，这个疗法着重改变受助者的不合理信念。

理情治疗法常以 A—B—C 的模式来表达情绪困扰的产生过程。A 指发生的事件 (activating event)，B 指个人的信念，C 是个人情绪的反应。有人会将情绪和行为结果归咎于发生的事情，却忽略了人亦会受信念影响。辅导员以逻辑分析让受助者改变不合理的思维，过程会以 D (disputation) 辩论来改变非理性的信念。

它的特点是让受助者建立逻辑思维与分析能力，同时提供不同方法再配合一些家课，让受助者有更多练习。

### 三. 认知行为治疗法 (Cognitive Behavioural Therapy)

与理情治疗法相近，同样以改变思想方法和行为作辅导取向。它的理论是认为人的思想影响情绪和行为，面对相同的事情，不同的人有不同反应，由此可见，影响人的不是客观事实，乃是人对事实的主观思想。

认知行为治疗法是一个比较短期而有有限性的治疗关系。辅导焦点集中“现在”，

对于过往历史的影响，虽会探讨但不会详尽。与理情治疗法相同，辅导者也会提供家课作为练习。

#### 四. 家庭治疗法 (Family Therapy)

这个疗法的理论把家庭看为一个系统，从个人治疗模式转变至家庭系统模式，开始于 1950 年代。家庭治疗理论认为人的问题出于人与人失衡的互动关系，若有一个家庭成员有问题就代表不只是个人的问题，而是显出整个家庭失功能和不健全的状况。

家庭治疗法认为整个家庭系统的成员是相互影响的，纵使个别成员改变，也会直接影响整个系统。

家庭治疗法有以下学派：

梅利·鲍恩 (Murray Bowen)：寻找家庭情绪系统共有 8 个连锁观念。

沙维雅 (Virginia Satir)：人内在的冰山理论。

曼纽秦 (Salvador Minuchin)：强调家庭结构的系统与次系统关系。

麦克·怀特 (Michael White)：叙事治疗。

辅导绝对不是没有目标的互动历程。在辅导过程中，辅导员本身的价值观和个人修养是很重要的。此外，辅导员会按采用的辅导理论加以配合，作为辅导的根据。因篇幅所限，只能介绍几个较为普遍的理论。

欢迎来信辅导部cc@liangyou.net，回应讨论。学员如需要接受辅导服务，可下载“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。