

附錄二、常用諮商微技巧

常用諮商微技巧-I

- **Minimal verbal response: 肢體語言及口語之應用**

用來表現你正用心在傾聽對方亦可鼓勵對方繼續談話，這技巧通常配合使用肢體語言，如點頭和微笑：

- 嗯嗯…
- 我了解
- 是..是…

- **Unstructured invitations: 非結構性的邀約**

通常使用在初期建立關係時。此技巧可以提供個案自行選擇主題及方向來討論：

- please begin wherever you would like (請就你想談的開始談吧；想說什麼就說什麼吧!)
- 想談些什麼呢？

常用諮商微技巧-II

- **Silence: 靜默**

Speaker: I am not sure how to begin.

Responder: Umm-hum (with a reassuring smile)

Speaker: 我想這次我真的是搞砸了

Responder: 身體微向前屈並帶著想繼續聽下去的表情

- **Closed questions: 封閉性問題**

尋求『是』或『否』的答案時使用

- 你只怕他嗎?
- 你昨天晚上有去嗎?
- 你幾歲?

常用諮商微技巧-III

- **Probes: 探索**

可以告訴我你對他的感覺嗎？

- 你覺得你可以如何達成你的目標呢？
- 可以請你描述所有你所記得的情境嗎？

- **Requests for clarification: 要求澄清**

應用在個案似乎很混淆或者未覺察到自己前後矛盾的語言表達時

- I am a little confused. Please help me by explaining more clearly why you want to quit college.
- Please help me to understand how you believe that her behavior made you so angry.

常用諮商微技巧-IV

- **Accents: 語調重複**

用在強調某個重點或者需要個案加強說明的點或者是感覺到必須進一步探討的議題時：

- **Speaker:** 上星期我去了一個很棒的舞會，但是我也不知道爲什麼我會感覺到好骯髒、好討厭？

Responder: 骯髒？討厭？

Speaker: 這些聚會最大的缺點就是必須要試著去討好那些我根本就不在乎的人

Responder: 試著去討好不在乎的人？

常用諮商微技巧-V

- **Restatements: 重覆語意**
重述個案談話內容的某一部份，通常是一個句子或者是某個鮮明的重點：
 - **Speaker:** 數學真的很難！
Responder: 數學真的很難！
 - **Speaker:** 我真的不想變懶惰！
 - **Responder:** 你真的不想變懶惰！
- **Reflections of feeling: 情緒之反應**
回映（mirroring）個案的情緒及心理感受如：悲傷、害怕：
 - **Speaker:** 我真的很害怕未來！
Responder: 你真的很害怕未來！
 - **Speaker:** 你知道嗎？所有的事都不對勁了，我甚至想不起來有什麼可以令我感到快樂？
Responder: 聽起來你似乎是憂鬱的。

常用諮商微技巧-VI

- **Summarizations of feelings, thoughts or behaviors:** 感覺,想法,或行為之總結

Speaker: sometimes I love my folks, but I also hate them.

Responder: you both love and hate your parents.

Speaker: If I could be successful and liked.

Responder: you seem to believe both that you must be perfect and loved by everyone.

- **Reflections of thinking-believing:** 回映價值觀及相關想法

Speaker: I really don't like management, but might like computer science.

Responder: so you think you might like to major in computer science.

常用諮商微技巧-VII

- **Confrontations: 面質**

Speaker: 我根本不在乎我媽要我做什麼，我喜歡我交往的對象，而且我和喬治相處的很好。但是我還是得努力爭取我媽對喬治的認同，雖然他對我而言是有一點太老了。

Responder: 雖然你說不在乎你媽要你做什麼，但是你仍期待他能認同喬治。

- **Acknowledgements of (reflection of) behavior: 提醒(回映)行為表現**

Speaker: 談話時緊握拳頭

Responder: 當你提到學校的時候，你是緊握拳頭的。

- **Focusing commands: 焦點性建議**

Speaker: 談話時緊握拳頭

Responder: 注意一下你的手在做什麼？

常用諮商微技巧-VII

- **Requests-suggestions for speaker activity**

Responder:描述一下你是如何看待你未來的規劃的

Responder:用五分鐘的時間談談你的優點，但不可以使用『是…可是..』等字詞

- **Rational exaggerations: 合理的誇大**

Speaker:我就是沒有辦法在團體中說話，因為我總是覺得自己很呆而且很不合時宜，我就是會擔心可能會有人認為我好笨，然後就排斥我，如果我說錯了什麼的話。

Responder:你似乎相信你必須被每個人所認同，而且如果有人不被你所說的話吸引，你就會覺得這是很恐怖或者不能接受的事。

常用諮商微技巧-VIII

- **Interpretations:** 解析

Speaker: 他總是不幫忙作家裡的事，我就覺得很生氣。

Responder: 聽起來似乎你是認為，他不幫忙作家裡的事是因為他不够愛你，而不是他可能是偷懶或有其他原因才不做家事。

- **Information giving:**