|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **學派** | **諮商方法** | **倡導者** | **關 鍵 字** |
| 精神分析論(心理分析取向) | 心理分析理論 | Freud佛洛伊德 | **自我防衛機轉****潛意識****夢的解析****自由聯想****解釋(闡釋)****遊戲治療(源自心理分析理論及個人中心治療法)** |
| 新精神分析學派(心理分析取向) | 個體心理學 | Adler阿德勒(自我心理學之父) | **追求安全感與克服自卑****虛構目的論****人格動力：追求卓越、克服自卑****生活方式(生活格調)****家庭星座****社會興趣** |
| 佛洛姆的理論(不太考) | Erich Fromm佛洛姆 | 1. 人格類型：提出五種人格類型來解釋行為形態：
	1. 接受型人格(被動等待一切的好)
	2. 剝削型人格(人不為己，天誅地滅)
	3. 囤積型人格(20年大錯不犯，小錯不斷，一切以力保現狀為原則)
	4. 市場型人格(永遠不要跟錢過不去)
	5. 創造性傾向人格(最完美的人格)
 |
| 基本焦慮論 | 荷妮(Horney) | Adler阿德勒+Freud佛洛伊德**基本焦慮、安全感** |
| 人際關係論(不太考) | Sullivan蘇利文 | 「人際需求的滿足」對個體人格發展最重要，青少年透過人親密際關係，去滿足性的衝動與焦慮。前青年期：「親密動力主義」，發展同性友誼，體驗到孤獨感 3.青年期：「色慾動力主義」，發展異性關係  |
| **學派** | **諮商方法** | **倡導者** | **關 鍵 字** |
| 認知行為取向 | 理情行為治療法 | Ellis艾理斯 | **ABC、不合理或非理性**\*ABC理論* 1. **A緣起事件**：引發外在事件或經驗
	2. B信念：個人的信念系統
	3. C情緒與行為後果
 |
| \*人是理性與情感的動物，思考、情感與行為三者密切相關，Ellis 特別強調何重要性？1. 科學思考 **（B）理性思考** （C）感性思考 （D）邏輯思考

\*下列學派中，何者強調以『改變非理性想法』為諮商輔導的重點？A心理分析學派 **B認知行為學派** C行為學派 D個人中心學派 |
| 認知治療法 | Beck貝克 | **認知曲解、獨有邏輯錯誤、憂鬱症、蘇格拉底式對話(引導式發現)** |
| 認知型為矯正法 | Meichenbaum梅琴朋 | 假設壓力來源是：個人不適當思考引發的。 |
| 現實治療法(認知治療取向) | Glasser格拉賽 | **需求、選擇理論、總合行為、成功的認同vs失敗的認同、3R、WDEP系統** |
| 溝通分析法 | Berne柏尼 | **自我狀態A-P-C、反早期決定論、人是好的（O.K.）**（１）父母(P)：對父母或父母型人物的行為加以**內化**而來，包括：應該(should)和必須(oughts)（２）成人(A)：客觀的部分，負責收集事實及實際資訊並加以處理，以表現適切的行為，成人是理智的，不帶情緒及批評的人格成分。（３）兒童(C)：情感、衝動、自發性的行為。 |
| \*下列哪一個諮商理論最具有認知導向的意涵？ (A)完形治療(Gestalt Therapy) (**B)溝通分析(Transactional Analysis)**(C)現實治療(Reality Therapy) (D)折衷諮商(Eclectic Counseling)。\*諮商輔導學派之中，對人性持反決定論，主張人可以隨時重新做選擇，基本上認為人是好的（O.K.），並提出四個心理相應地位模式的是那個諮商學派？ (A)行為治療法 (B)理性情緒諮商法 **(C)溝通分析治療法** (D)現實治療法\*.高一的小君常常使用指導、指責的方式與班上同學溝通，造成人際關係不佳。下列哪一種理論認為小君可能是**內化**自早年父母及其他重要他人的行為與態度？(A)完形治療(gestalt therapy)(B)精神分析治療(psychoanalysis therapy)(C)個人中心諮商(person-centered counseling)**(D)溝通分析諮商(transactional analysis counseling)** |
| 人本心理學取向 | 個人中心治療法 | Rogers羅傑士 | **「為全發揮功能的人」**，其特徵以**「自我實現」**為基礎一、治療目標：成**「為全發揮功能的人」**，其特徵以**「自我實現」**為基礎。1. 諮商關係三要素：**真誠一致**、**無條件正向關懷及接納、同理心：**設身處地，是一種「**道德情緒**」發展系統

**三、會心團體** |
| \*請在閱讀下列的對話之後，判斷對話中的諮商員是屬於哪一個學派？個　案：那就是為什麼我要去的原因，因為我不在乎會發生什麼事！諮商員：嗯，嗯。那就是為什麼你要去的原因，因為你真的不在乎你自己。你就是什麼都不在乎，可是，我想要告訴你──我在乎你，我也在乎發生什麼事。個　案：(沈默了三十秒)(迸出了兩行熱淚和不可理解的嗚咽)。(A)完形學派(B)溝通分析學派(C)理情治療學派(**D)當事人中心學派** |
| 人本心理學取向 | 完形治療法 | Perls皮爾斯 | **覺察、此時此刻、未竟事物、自我開放、對質**存在主義+完形心理學   |
| 行為治療法(行為治療取向) | Wolpe霍普、Eysenck艾森克、**Lazarus拉扎陸斯**Bandura、 | 1. **系統減敏感法(systematic desensitization)：(古典制約)**
2. 動眼減敏重整療法：治療創傷壓力、痛苦記憶及身心不適。
3. 內在抑制法：
	* 1. **內爆法(可怕刺激，有可怕結果)**
		2. **洪水法(可怕刺激，無可怕結果)**

４.嫌惡治療法：用於強迫性行為、酗酒、反社會行為* 1. 隱蔽嫌惡法：內在想像嫌惡法，便於在生活中實行。
	2. 隔離：直接隔離當事人受到正增強的機會。
	3. 反應的代價：不當行為發生時，即刪除某種正增強。

5.代幣制度6.示範法**7.果斷訓練：**適用於C型人格* **多重模式治療法：Lazarus拉扎陸斯**採技術折衷主義。多種策略來改變人格。

七個主要功能領域：**（BASICID） (紅字加粗是考過的)**

|  |  |
| --- | --- |
| 因素  | 攻能領域 |
| 行為Behavior  | 外顯行為（可觀察、可測量的行為、習慣、反應 |
| **情感Affection**  | 情緒、心情與強烈的感受。 |
| **感覺Sensation**  | 基本感覺（視聽嗅味觸） |
| **心像Images**  | 個人對自己的描繪（記憶、幻想、夢境） |
| 認知Cognitions  | 對個人基本價值觀、判斷力、態度及信念的覺察 |
| 人際關係 Interpersonal Relationship  | 與別人的互動 |
| **生理Drug**  | **藥物、飲食習慣、睡眠、**運動 |

 |
| 焦點解決**短期**心理治療 | Steve De Shazer和Insoo Kim Berg伯格 | **事出並非定有因、**找到**例外事件**，可帶出解決之道、「**建構解決之道**」著重「如何解決問題」，而非探討原因，強調案主的**成功經驗**與**正向力量的**發揮，重視案主改變的價值。**個案才是專家** |
| \*下列諮商學派中，何者最強調解決─建構(solution-building)的概念？ **(A)焦點解決**\*在諮商理論中，強調運用學生本身的有利資源與成功經驗，逐步引發積極有效的改變，以解決學生本身所面臨的難題，屬於下列那一項諮商學派？ (A)個人中心諮商 (B)認知行為諮商 **(C)焦點解決諮商** (D)問題解決諮商 |
| 意義治療法(存在主義) | Frankl法蘭克 | 「有生存理由的人，能忍受任何生存方式」。協助當事人發現**生活中的意義為**主。治療目的在排除神經質**焦慮**保留正常**焦慮**。 |
| 48.中學輔導教師採用存在主義治療法為弱勢族群諮商時，下列哪一項最有可能是此種治療方法的限制？(A)重視自我察覺的能力(B)強調從生活中尋求意義**(C)強調個人的責任，而非社會的條件**(D)將死亡當作是促進人們為生命負責的媒介 |