

中正大學師資培育中心 115 學年度第一學期課程教學綱要

科目名稱：諮商歷程與技術

系級：大學部、碩士班及在職專班

上學期：3 學分

授課老師：陳慧女

時間：週一上午 9:10-12:00

教室：教育一館 502

開課編號：115_1_3546396_01

課程目標：

- 1.本課程為輔導科的必備專業知能，亦是學習諮商與助人工作的必備的實務工作技巧。目的在學習進行會談的階段與歷程、練習並熟悉基本的會談技巧，具備能夠開展與持續會談的知識與技巧。
- 2.了解自己欲成為輔導者/助人者的動機，探索成為助人者須具備的特質、知能與技術，認知輔導者不僅是助人的工具，更是一個人。自己先是一個人，才是助人者。

教學方式：

- 1.講授
- 2.諮商技巧演練
- 3.影片欣賞

課程要求：

- 1.每次課程都會進行助人技巧演練，須投入練習，請準時出席上課，全學期上課不到課程三分之二者，以不及格論。
- 2.若未能前來上課，請自行補上課程進度。並請向老師請假，說明原因。老師的聯絡方式：chen1624@ms17.hinet.net、huinuchen@gmail.com。
- 3.尊重智慧財產權，請購買指定教科書，勿影印書籍。作業若抄襲或自 AI 整理，以零分計。
- 4.請按時繳交作業，最多寬限一週並說明原因，遲交者扣該次報告 10 分。

評量方式：

- 1.出席 10%
- 2.演練 40%
預先閱讀課程章節、參與、演練、討論：分組進行演練，並回饋演練結果。
- 3.作業 30%（5 次作業，每次各占 6%）
依每次課程進度的隨堂作業，包含：相互訪談成長歷程的自述、為何想成為輔導教師、技巧演練的檢視、自我反思與心得。
- 4.會談逐字稿的自我檢核 20%

主要教科書及參考書籍：

*林美珠、田秀蘭、王文秀譯（2026）。助人技巧：探索、洞察與行動的催化（第六版）。學富文化。
〔 Hill, C. E. (2020). *Helping skills: Facilitating exploration,*

insight, and action, 5th ed. American Psychological Association.]

*張德聰、林香君、鄭玉英、陳清泉著，劉焜輝校閱（1995）。**諮商技巧訓練手冊**。天馬。

鍾瑞麗譯、曾端真審訂（2022）。**助人歷程與技巧——有效能的助人者**（第三版）。

雙葉。[Egan, G. & Reese, R. J. (?)The skilled helper: A problem-management and opportunity-development approach to helping 11/E]

黃惠惠（2018）。**助人歷程與技巧**（第三版）。張老師文化。

陳金定（2001）。**諮商技術**。心理。

陳增穎譯（2015）。**諮商技巧精要：實務與運用指南**。心理。[Magnuson, S & Norem, K. (2015). Counselling skills for teachers: Practice and application guide.]

課程進度：

日期	進度	閱讀內容
2026/09/07	課程說明	
2026/09/14	助人歷程的基礎(探索、洞察、行動三階段) 助人工作、歷程、自我與文化覺察、倫理	Ch.1-5
2026/09/21	探索階段概覽、專注與傾聽、會談環境；生命訪談(含自我覺察、文化覺察)（練習一）	Ch.6-7 作業 1：訪談結果
2026/09/28	教師節放假	
2026/10/05	場面構成、簡述語意、摘要、探問：開放式及封閉式問句－具體化（練習二）	Ch.8
2026/10/12	感覺辨識、情感反映—同理心（練習三）	Ch.9 作業 2：情緒日記
2026/10/19	探索階段的統整（練習四）	Ch.10
2026/10/26	放假	
2026/11/02	洞察階段的概覽；促進覺察的技巧：探問、挑戰、面質（練習五）	Ch.11-12 作業 3：概念化作業
2026/11/09	解釋的技巧：探問、自我揭露（練習六）	Ch.13
2026/11/16	治療關係的處理技巧：立即性（練習七）	Ch.14
2026/11/23	洞察階段的統整（練習八）凡夫俗子電影	Ch.15 作業 4：概念化作業
2026/11/30	行動階段的概覽	Ch.16
2026/12/07	行動階段的步驟（練習九）	Ch.17-18
2026/12/14	行動階段技巧統整（練習十）	Ch.19-20
2026/12/21	綜合練習、撰寫個案紀錄（練習十二）	作業 5：個案紀錄—SOAP 格式
2026/12/28	自主學習週：會談逐字稿檢核作業	繳交會談逐字稿
2027/01/04	自主學習週	

會談逐字稿檢核

一、說明

在完成所有的技巧學習與練習之後，接下來就是實作的演練了。透過實際的會談，以及將會談過程錄音轉成逐字稿的練習，可以幫助你檢核自己的學習情形。

二、進行方式

- 1.請進行一次完整的會談，約 40 分鐘，在會談中運用各項所學習的技巧。請邀請與自己不是很熟的人做為你的來談者，建議可以學弟妹或社團中的同學為對象。請在徵求當事者同意後錄音，務必遵守保密原則。
- 2.完成會談及錄音後，將所有內容轉成逐字稿（可使用 notebooklm 等軟體轉為逐字稿），並檢討你的會談技巧。

三、會談逐字稿檢討

1.第一部份：會談逐字稿及檢核

會談者姓名（CO）：來談者：（不必寫姓名，只寫背景資料）會談時間：地點：

會談內容逐字稿	你對來談者的覺知	你的意圖	你的反應(技巧)
CO1： CL1： CO2： CL2： CO3： CL3： ※依次逐字將你及來談者所說的每個字句寫下，包括停頓、語助詞、嘆息等均要紀錄。	當時你對來談者在口語與非口語表達上的觀察與感受寫下來。	當你觀察到來談者口語及非口語的表達之後，你所感受到的覺知之後，你覺得接下來想要對來談者說什麼樣的話來加以反應，你的目的為何？	將你在當時所說的這句話之技巧寫出來。

2.第二部分：心得與檢討

當你完成會談及逐字稿之後，你對自己會談的整體心得與檢討，包括：整體的會談氣氛、會談的目的與方向之掌握、在會談過程中你對來談者及其問題的感受與覺察、你所使用的技巧檢討、為何當時會如此反應、你對自己作為助人者的自我檢視、你對來談者問題的評估、如果下次要繼續會談的話，你會往哪個方向或主題繼續等部分做檢討。

2.第三部分：個案紀錄

針對本次會談以 SOAP 撰寫個案紀錄。

3.第四部分：學習與課程回饋

- （1）具體寫出你這學期的學習、收穫與限制。
- （2）對課程的回饋與建議。

諮商歷程與技術課堂作業（30%，5 次作業，每次各占 6%）

作業一：人生與家庭回憶訪談 9/21（上傳 ecourse）

就該次訪談結果，寫下：

- 1.對訪談者陳述的內容，寫下你對他的生命歷程重點摘要。
- 2.檢視自己在這次訪談中，應用專注傾聽、簡單回應的情形。
- 3.從自己被訪談的過程，檢視及反思自己為何想成為輔導教師、心理師、助人者。

作業二：情緒日記 10/12（上傳 ecourse）

該週的生活裡，選擇一~二次的日常，練習覺察自己的情緒狀態，寫下情緒日記。

包含：時間 when、地點 where、那些人 who、什麼事情 what、如何發生 how、你有哪些情緒感受、你如何回應、覺察為何有此情緒感受、為何如此回應、檢視自己回應方式。

作業三：個案概念化 11/2（課堂上完成）

該次課堂演練，就會談結果撰寫你對個案的概念化，提出你對個案問題的評估。

作業四：個案概念化 11/23（課堂上完成）

該次課堂演練，就會談結果撰寫你對個案的概念化，提出你對個案問題的評估。

作業五：個案紀錄—SOAP 格式 12/21（課堂上完成）

該次課堂演練，就會談結果撰寫一份完整的個案紀錄，包括：

1.當事人主觀的陳述（Subjective, S）

由當事人對本身及其家庭之主觀概況的陳述，助人者依據其陳述紀錄下來，勿加上個人主觀的觀察或意見。

2.專業人員客觀的看法（Objective, O）

由助人者對當事人的直接觀察、引述之資料、測驗結果及其他文件資料而整理的對當事人的看法。

3.初步的評估或診斷（Assessment, A）

根據主觀及客觀的資訊，對當事人所作的預估，包括可能的診斷與發現。

4.預定的處遇計畫（Plan, P）

根據上述 SOA 的過程與內容，助人者對當事人的問題所做出的未來處遇步驟、方式與內容。

人生與家庭回憶訪談問題

1. 童年與家庭

- * 您出生於何時、何地？
- * 您小時候的住家與周遭環境是什麼樣子？（記憶中的台灣社會）
- * 您會如何形容您的家庭？
- * 您的父母是怎樣的人？
- * 他們從事什麼工作？
- * 您對童年印象最深的是什麼？
- * 家裡的日常生活是怎樣的情形？（描述平常一天的生活作息，生活型態）
- * 當時的學校與教育是什麼樣子？
- * 你們平常有哪些娛樂或家庭傳統？

2. 關於您的父母

- * 您的父母是如何認識的？
- * 您會如何形容他們的感情？
- * 他們人生中最重視的是什麼？
- * 他們曾經有什麼夢想？
- * 他們曾經面對哪些困難？
- * 他們最引以為傲的是什麼？
- * 他們如何看待工作與事業？
- * 他們如何看待家庭與責任？
- * 您覺得是什麼最影響了他們的人生？
- * 台灣的歷史與社會如何影響他們？
- * 您希望下一代記得他們什麼？

3. 人生選擇與成年後的生活

- * 您成年後的人生是怎麼發展的？
- * 您曾做過哪些改變您人生的選擇？
- * 至今，您人生中最困難的是什麼？
- * 至今，您人生中最快樂的是什麼？
- * 有沒有什麼決定讓您特別慶幸？
- * 有沒有什麼事情是您現在會想用不同方式去做？

4. 台灣的變化

- * 截至目前，您覺得所生長的台灣社會有哪些較大的改變？
- * 您覺得以前有哪些事情比較好？
- * 您覺得現在有哪些事情比較好？
- * 社會、經濟與文化有哪些變化？
- * 您在童年時，人們如何看待男女角色與家庭？
- * 您認為政治或歷史事件如何影響一般人的生活？

5. 價值觀與人生觀

- * 您認為人生中最重要的是什麼？
- * 您覺得什麼可以讓人生有意義？
- * 是什麼讓您變得堅強？
- * 您的父母希望傳承給下一代哪些價值觀？
- * 如果您將來有子女的話，您希望孩子與孫子女記住什麼？
- * 您有宗教信仰嗎？對宗教的看法。
- * 您對 LGBTQ 的看法？對身心障礙的看法？
- * 在日常生活中，您最不能接受什麼事情或行為？（如：只要看到或碰到此事，就會有強烈的反應。）

6. 回憶與故事

- * 您對童年最深刻的回憶是什麼？
- * 家裡有沒有常常被提起的故事？
- * 您記得哪些特別的節日或家庭傳統？
- * 有沒有什麼特別悲傷或特別快樂的回憶？
- * 生命中曾發生過改變您的事情？（是否哪一個人或那些事情改變了您的人生？）

7. 最後想分享的話

- * 您人生中最感到驕傲的是什麼？
- * 您覺得大家最應該理解您們這一代人的什麼事情？
- * 您想對未來的下一代說些什麼？
- * 有沒有什麼是大家很少問，但您覺得很重要的事？

— 補充問題（可以依情況追問） * 當時您的感受是什麼？ * 後來發生了什麼事？ * 您可以再多描述一點嗎？ * 那件事情對您有什麼影響？ * 您現在回頭

看，會怎麼想？