

# 以情緒覺察技術探究「關係取向心理治療」 在校園輔導工作的運用

王智民\*

國立政治大學教育學系博士候選人

## 摘要

穩定與正向的依附經驗不僅是人們發展個體化、形塑內在運作模式的要件，也是青少年建立自我認同和發展人際互動的關鍵因素。然而對於經歷關係創傷的案主而言，在建立親密關係的過程，將反覆經驗到既想靠近也想逃離的矛盾情緒，阻礙其接觸真實的心理需求、形成關係困境。本文透過文獻回顧，以關係取向心理治療為基礎，探討不同類型情緒在治療歷程中所扮演的角色，及其如何影響案主與外界的互動方式。最後，提出透過情緒覺察技術能夠達成的三項重要治療目標：一、建立穩固且有彈性的治療關係；二、引導案主理解情緒所隱含的生存訊號；三、關注正向情緒經驗並拓展案主內在資源。

**關鍵字：**內在運作模式、情緒覺察、關係困境

---

投稿日期：2021/12/23；接受日期：2022/03/04

\* 通訊作者：王智民

Email: 109152513@g.nccu.edu.tw

## 一、關係創傷的形成與樣貌

依賴行為是人類天生的心理需求，也是在幼年期間得以安全生存的重要關鍵，透過與主要照顧者的連結，得到具有安全感與溫暖的回應，並發展出良好的分離－個體化，讓關係中能夠同時具有獨立性與連結性（Bowlby, 1988）。人們會將早年與外在世界互動的依附經驗內化為自身的內在運作模式，並以此作為往後詮釋他人行為以及自身行為反應的基礎；關係取向心理治療認為，個體會藉由過去與他人互動的關係經驗，建立內在的關係形象，作為對於現在以及未來人際關係的假設，並且影響其人格的形成（李思儀、徐麗明，2019；周穎琦，2020）。對於正值青少年階段的校園學生來說，早年的依附經驗不僅影響著自我認同的過程，也關係著與同儕互動經驗的方式，所以在諮商輔導歷程中，藉由人際關係型態的評估，也是瞭解其內在運作模式的重要資訊。

個體在早年與重要他人互動的過程中若經驗剝奪、忽視與遺棄時，將感受到巨大的衝擊和失落，對於其未來壓力因應模式帶來很大影響。陳婉真（2015）從實務經驗中，將關係創傷定義為「在早期的依賴關係，被依賴者施予拋棄、忽略與虐待，使依賴者經驗無法因應的極度恐懼，既無法預測結束，也無法逃離，進入失去所有關係的連結」。面對依附對象不回應時，個體會循著「焦慮」與「逃避」兩個軸向，發展不同依附型態，第一類是以強烈手段控制他人、迫使對方做出回應；第二類則是試圖控制與壓抑自己的依附需求，並將注意力轉移到其他事務上（例如：工作、宗教）；第三類則是一方面尋求親密，另一方面也會在接觸時因為害怕而逃避（Johnson, 2004/2011; McCarthy & Metz, 2008）。依賴關係中所形成的創傷經驗是一種矛盾感受，讓人想親近依賴對象、建立親密感，卻同時也想逃離這個帶給自己痛苦的對象。

關係創傷除了使個案在親密關係中容易陷入趨避衝突的狀態，同時也擔心若是離開了帶有創傷的「唯一（親密）關係」，也就等於切斷了所有與外在他人的連結，面對這種想好好不了、要離又離不開的處境，常會透過種種不合理的方式來極力保全關係的存在，形成一種「關係困境」（周穎琦，2020；高志薇等人，2017；陳婉真，2015；陳婉真等人，2014）。為了使得依賴對象符合良好的一致性形象，藉由採取「隔開」的心理機制，試圖轉化可能減損對方形象的訊息，讓關係處在一種假性的「全好」狀態，避免自己再次受傷（周穎琦，2020；Hughes, 1997）。除了認知上的隔離，迴避負向的情緒經驗也是一種常見的自我保護機制，Krause et al.（2006）從親密關係暴力研究發現，受到伴侶反覆暴力對待的女性最常出現逃避與麻木的創傷反應，透過自我情緒隔離

防止再次回憶起痛苦的經歷；另一種控制的形式則是「放空」，透過在知覺上自動忽略來自依賴對象所造成的負向情緒，例如：打岔、睡覺、知覺窄化等，將情緒排除在能夠感知到的層次以外（曹中璋，2013；陳婉真，2015；陳婉真等人，2017）。陳婉真（2015）從實務經驗中發現個體會透過多重方式進行控制，其策略包含控制他人、控制自己對他人的需求、控制外在訊息、控制情緒等，這些自動化機制的目的都在於避免讓自己再次想起痛苦的回憶、企圖減低對於關係依賴的需求。然而，對於多數個案來說，之所以會長期處於不滿足的關係，甚至干擾到其生活功能運作，往往來自於不斷使用這些無效且沒有層次的人際策略（Millon & Grossman, 2007）

簡言之，個體在早年經驗中無法得到依附對象足夠的連結與回應，甚至受到其所傷害，將形成關係中的依賴衝突，並影響往後人際互動、親密關係建立的能力，也會出現避免接觸真實的內在心理需求與情緒狀態的現象；這種自動化的心理機制對個案來說雖然具有保護功能，卻也阻礙了他們建立良好、正向親密關係的可能。青少年階段的當事人處在持續在發展自我認同與學習人際互動的階段，若能在此時期透過良好的諮商關係看見早年關係創傷的樣貌，並藉由治療師穩定的回應，讓案主有機會透過情緒覺察的過程，看見其未被滿足的內在需求，便有機會修正內在運作模式，發展出良好的人際互動技巧。

## 二、情緒覺察在治療歷程的功能

情緒的覺察與表達在諮商過程中是一項重要的人我互動經驗，當治療師重視、並且願意促進個案的情緒表達時，個案對於諮商的感受往往較為正向（Peluso & Freund, 2018）；反之，當個案不願意與自身的情緒接觸時，其諮商的成效也相對較差。這無疑對治療師是一個重要的提醒，應該避免採取可能引發個案防衛反應的表達方式（例如：給予錯誤的評價或者不適當的建議），並嘗試營造適合個案自我表達的諮商脈絡；該研究也指出當治療師促發個案矯正性情緒經驗時，能夠擴充他們對於情緒的理解與詮釋、學習到調節情緒策略並發展出不同的行為反應模式。由此可知，情緒經驗是個案瞭解自己如何覺知他人的重要線索，並連結起認知觀點與行為模式。

周育滕（2015）提出諮商關係是助人工作的核心，諮商師應藉由聚焦個案內在世界，協助其覺察對於情緒的解讀，以形成良好的工作同盟，並且陪伴個案面對未竟事件，進而修正僵化的人際模式。當治療歷程不斷向內聚焦時，治療的焦點在於探索個體與他人的互動，檢視人際因應模式中的慣性反應，並且進一步透過歷程評論的方式，讓個案重新經驗事件當下的感受，透過區辨出事

件發生的彼時彼刻與諮商當下的此時此刻，擴充個案的能力感，使其能有發展出有功能的應對策略。

內在運作模式來自於成長過程中長期與人互動經驗的結果，Johnson（2004/2011）指出內在運作模式是我們與他人建立連結、處理自身依附訊息的「運作指南」，其中包含了個體的依附需求、信念與策略，並以豐富的情緒作為訊息傳遞方式。所以透過對於情緒的覺察，能夠發現自己如何詮釋外在他人行為的動機，以及此行為對於自己所產生的意義為何，同時進一步看見自己沒有被滿足的依附需求；所以，情緒在諮商過程中是協助個案探索內在經驗的重要素材。

情緒也是驅動人類本能反應的源頭，不同情緒為人們帶來不同的動機，用以面對外在世界的挑戰，例如：「憤怒」帶來抵禦威脅的力量、「難過」帶來他人的關注和幫助、「恐懼」促發戰鬥或逃跑；除了負向情緒，正向情緒經驗對於案主來說也扮演了重要的角色，例如：「喜悅」驅使人們願意行動、「有趣」讓人產生想要探索的衝動，「愛」更是一種複合型的正向情緒，讓人願意靠近、享受與他人的互動（Tugade et al., 2021）。情緒的覺察，對於個案來說也是瞭解自身行為動機的良好指標，人本與存在取向諮商都強調個體有選擇的自由，也必須為其選擇負起責任，然而這些都必須建立在個體能夠適切覺察自我的基礎上；覺察是一種經驗的過程，一個有覺察的人才知道自己正在做什麼、應該怎麼做、也才能發現自己有選擇的自由，並且選擇成為他自己。

Joyce與Sills（2001/2010）認為提升個案的覺察能力是治療師最重要的任務之一，而覺察對象不僅來自於內在自我，也包含與外在他人、環境互動的歷程。但是若個案曾經經驗關係創傷，往往會產生自我保護的自動化心理機制，透過隔離情緒來避免重新經驗痛苦；這個狀況使得個案無法與當下經驗全然接觸，進而造成固著的現象，除了妨礙經驗循環圈的滿足與消退，也不斷影響個案的人際互動歷程，嘗試以扭曲或偏差的行為來得到滿足。

綜上，情緒的覺察在諮商過程中扮演了穿針引線的功能，治療師透過引導個案進行情緒覺察，能夠促進其對於內在運作模式建構的探索，也能幫助個案學習情緒調節以及回應他人的方式；但是面對具有關係創傷的個案，不斷地迴避接觸內在自我是其最常使用的因應模式，筆者嘗試藉由關係取向深度心理治療的觀點，探討如何讓個案能夠安全地接觸內在情緒。

### 三、以情緒覺察為介入方式的關係創傷個案心理治療歷程

情緒作為內在運作模式中如何詮釋人際互動經驗的重要訊號，是個案在諮商過程中瞭解自身依附需求、信念與策略的指標來源，也是治療師工作介入的重點。然而，經歷關係創傷的個案可能出現隔開情緒與知覺窄化現象，本節將針對以情緒覺察作為個案治療介入的觀點進行討論。

#### (一) 穩固且具有彈性的治療關係

治療師在諮商過程中必須聚焦在個案的內在歷程與感受，引導個案辨識出不同關係中重複出現的模式，以及沒有層次感的依賴焦慮（Teyber, 2016）。然而，關係創傷所產生的強烈情緒，使得個案會透過知覺窄化的方式，限縮自己在創傷經驗中的知覺；同樣的，這樣的模式也會在逐漸深化的諮商關係中出現，讓個案拒絕接觸彼時彼刻與此時此刻的負向情緒。

在諮商歷程中，因為創傷經驗所帶來的高度焦慮，使個案必須保有能夠迴避與逃離的空間，才可能啟動人際模式改變的嘗試，此時治療師正負共存的形象是必須的（高志薇等人，2017）。Joyce與Sills（2001/2010）指出當個案可能一時認為治療師十分糟糕、而治療師也可能認為個案不夠積極參與治療的時候，這樣真實體驗的同盟關係反而能夠發揮治療功能。所以，當個案出現拒絕接觸、抗拒參與治療時，治療師應該持續認真看待個案所提供的資訊，並發揮高度的尊重與同理。值得一提的是，同盟關係建立的速度與強度受到個案人格型態、過往經驗及治療師穩定程度等因素的影響，對於過去經歷關係創傷的個案來說，建立穩定安全的工作同盟往往是緩慢的過程。

陳婉真（2013）指出個案隨著諮商歷程從初始到結束的進展，分別會經歷「配合改變與降低痛苦」、「適應新關係與期待正向改變」、「依賴的衝突經驗與害怕失去依賴」、「追求正向自我與原有負向自我」等面向的衝突。過程中個案將會在不同階段持續經驗承受焦慮、控制焦慮，並且在趨避衝突中找到平衡，也從行為中得到新的體悟，以創造有利於人際與親密關係穩固建立的行為模式；否則，個案將為因為趨避衝突的失衡，而從治療關係中離開。治療師必須等待個案有能力覺察自身對於依賴所產生的焦慮，並以此為基礎引導其繼續覺察治療歷程中的其他形式因為依賴焦慮所產生的情緒、行為與想法，才能在穩固的治療關係上，對於個案的內在運作模式造成正向影響（陳婉真等人，2017）。

## （二）治療歷程中的情緒訊號

關係取向深度心理治療整合了客體關係理論、依附理論以及人際歷程治療理論等觀點，其治療焦點在於透過治療師與個案的治療關係，引發個案對於關係衝突的再現，進而洞見其內在運作模式形成的樣貌，以及個案如何使用此經驗來回應當下的諮商關係；並藉由穩定與正向治療關係發展，使得個案在治療過程中獲得新的關係經驗，進而發展出有彈性的人際互動策略，以促進正向的人際（周育滕，2015；陳婉真，2015）。

經歷關係創傷的個體，為了要迴避創傷經驗的重現，很容易在關係深化的過程中，因為覺察到某些不符合自己預期的互動經驗，而出現災難化的認知，並且以提前迴避的慣性來面對，其目的就是在於避免因未過度依賴而產生的焦慮感（陳婉真等人，2017）。所以，有彈性的依賴控制，是讓個案的依賴關係變得豐富、有層次的關鍵，個案必須不斷地在諮商歷程中體驗趨避衝突，並從中摸索出依賴焦慮的平衡，並藉由建立新的依附關係來修正內在運作模式，以達到關係創傷的恢復。在此，心理治療的目標在於與個案建立起足以滿足個案依附需求的諮商關係，使其能夠在穩定的關係中逐步修正看待自己與他人的觀點，進而調整人格建構（林旖旎，2001；周穎琦，2020）。治療師首先必須建立起穩固的諮商關係，並在此基礎上讓個案有機會展現出其依賴關係中的互動模式，並持續透過穩定正向的回應，引導個案面對原有的人際焦慮，並藉由正向情緒的調節以修正原來僵化的人際模式，提升人際互動品質。然而，隨著諮商歷程的推進，當議題逐漸接觸到核心的關係議題時，個案便可能一再地拒絕接觸內在經驗，使得諮商歷程停滯。

Johnson（2004/2011）指出人本經驗取向的治療觀點，涵蓋五個面向，分別為：（一）重視過程；（二）安全的治療聯盟；（三）強調健康發展；（四）以情緒為焦點，與（五）著重矯正性情緒經驗。所以，在良好的工作同盟下，個案能夠從與治療師互動的過程中經驗到正向新經驗，並透過「情緒」的訊號來作為對於正向經驗所產生的新詮釋，以調整過去因為關係創傷所產生的負向互動循環。

由於個案過去的關係創傷使其產生心理易脆性，所以不但對於依賴關係的細微變化十分敏感，更會在覺察到關係改變時出現最大恐懼的慣性反應。這個現象反映了對於關係創傷的個案而言，很難有效區辨出恐懼與擔心的層次，使得個案只能在關係中透過迴避方式來避免受傷與獲得掌控感（陳婉真，

2015)。隨著諮商關係的逐漸深化，對於個案來說是一種依附關係的再現，並可能不斷在諮商過程中感受到過去關係創傷的焦慮，且因為這樣的情緒以最大恐懼形式出現，也可能讓個案在諮商歷程中想要逃避與退縮。

治療師必須讓個案覺察並區辨情緒所代表的不同意涵，進而形成有層次的情緒反應，以協助建立有彈性的人際因應模式。而面對個案最大恐懼的出現，治療師則可透過感覺定位的方式，協助個案擴充對於當下外在環境、自我體感的覺察，讓個案增加現實感、留在諮商的此時此刻（Clarkson, 1989/2002）。

### （三）正向情緒經驗的關注

正向情緒經驗有助於壓力與挫折情境下的復原情形、提升對於生活的滿足感，其所涉及的層面不僅是個體的主觀感受，也涵蓋了認知與生理等部分（Tugade et al., 2021）。根據Fredrickson（1998, 2001）所提出的擴展與建構理論（broaden-and-build theory）指出正向情緒有助於拓展人們的內在資源，使思考與行為具有更多的彈性，進而提升人際關係與社會支持品質，並在生活中形成一個正向循環。治療師在諮商過程中所提供持續且穩定的回應，有助於案主重新經驗到正向人際互動模式，而此時的情緒經驗往往是複雜且矛盾的（因為對於關係的期待與擔心，同時產生正、負向情緒）；治療師可適時引導案主停留並覺察當下所感受到的正向情緒，使其在認知資源拓展的狀態下探討情緒所代表的意涵、期待，並發展在人際互動模式中所需要的技巧。

過去研究發現個體的情緒經驗往往同時涵蓋了不同類型的情緒，且正向情緒比負向情緒更容易出現這種「同時發生」（co-occurrence）的現象，探究其中的原因則發現形成正向情緒的認知評估（appraisal）元素有較為重疊的情形（Barrett et al., 2001; Tong & Jia, 2017）。所以，當治療師與案主共同討論正向情緒經驗的過程中，除了以「愉悅程度」（pleasantness）作為評估正向情緒的單一指標，也需要針對不同類型的正向情緒（例如：愉悅、敬仰、挑戰、滿足、感恩、希望感、驕傲……等）經驗進行細緻的覺察，以協助案主探索情緒所隱含的意義、功能，以及案主本身對於情緒的詮釋，作為修正內在運作模式的重要素材。

## 四、結語

個體在幼年經驗到來自於主要照顧者或重要他人的拋棄、忽略，甚至是虐待，都會對其造成莫大的衝擊，形成關係創傷。然而與主要照顧者的關係依

賴的關係，往往也是其所認定的唯一關係，為了使得此關係得以存續，人們會透過極力保全的方式來形塑照顧者的良好形象，包含了隔離負向情緒、負向認知、控制自己對於照顧者的依賴需求等。然而，這樣的自動化機制，雖然有助於個體暫時處在穩定平靜的狀態，然而也影響了他在未來與外在他人互動的模式，總之要透過偏差的控制方式，來讓自己不再感受到有被拋棄的可能。

在諮商歷程中，個案對於情緒的覺察與表達有助於諮商成效的提升，相關研究也指出情緒是幫助個案覺察自我內在運作模式的重要線索，然而對於經歷關係創傷的個案而言，穩固的治療關係是使其能夠安全地接觸內在自我的重要基礎。治療師必須持續給予個案足夠的正向回應，使其能夠在諮商關係中經驗到同時存在的正、負向情緒，在期待與焦慮之間找到平衡，並在此狀態下以情緒作為線索，持續修正自己的對於他人行為僵化且負向的詮釋，進而形塑出功能良好的人際互動型態。

## 參考文獻

- 李思儀、徐麗明（2019）。人際歷程取向治療應用於關係創傷之個案。《諮商與輔導》，406，44-48。
- 周育滕（2015）。關係取向心理諮商之歷程分析——以一位國小中年危機教師為例。《中華輔導與諮商學報》，42，125-156。
- 周穎琦（2020）。失控中的控制——從關係取向心理諮商談依賴關係的內在衝突與控制。《輔導季刊》，56（4），31-40。
- 林旖旎（2001）。關係中心諮商模式之理念與應用。《彰化師大輔導學報》，22，33-48。https://doi.org/10.7040/GJ.200106.0033
- 高志薇、邱一航、江守峻、陳婉真（2017）。關係取向心理治療處理社交焦慮症患者之歷程研究。《諮商心理與復健諮商學報》，31，71-102。https://doi.org/10.6308/JCPRC.201711\_(31).0003
- 曹中璋（2013）。當下，與情緒相遇：諮商心理師的情緒理解與自我生命歷程。張老師文化。
- 陳婉真（2013）。關係取向心理諮商之歷程分析。《教育與心理研究》，36（3），29-55。
- 陳婉真（2015）。關係取向心理諮商的架構：理論與實務。張老師文化。
- 陳婉真、江守峻、黃禎慧、吳國慶（2017）。初探關係創傷經驗在長期諮商之樣貌與影響：從心理師的觀點。《本土諮商心理學學刊》，9（4），1-22。
- 陳婉真、蔡依玲、黃惠惠、吳國慶（2014）。關係理論取向諮商中個案因應內在依賴衝突之分析。《教育心理學報》，46（1），141-163。https://doi.org/10.6251/BEP.2014225
- Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 15(6), 713-724. https://doi.org/10.1080/02699930143000239
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Clarkson, P. (2002)。完形治療的實踐（卓紋君、徐西森、范幸玲、黃進南譯）。心理出版社。（原著出版於1989年）
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300

- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Hughes, D. A. (1997). *Facilitating developmental attachment: The road to emotional recovery and behavioral change in foster and adopted children*. Jason Aronson.
- Johnson, S. M. (2011)。情緒取向vs.婚姻治療（劉婷譯；第二版）。張老師文化。（原著出版於2004年）
- Joyce, P., & Sills, C. (2010)。完形諮商與心理治療技術（張莉莉譯）。心理出版社。（原著出版於2001年）
- Krause, E. D., Kaltman, S., Goodman, L., & Dutton, M. A. (2006). Role of distinct PTSD symptoms in intimate partner reabuse: A prospective study. *Journal of Traumatic Stress, 19*(4), 507-516. <https://doi.org/10.1002/jts.20136>
- McCarthy, B. W., & Metz, M. E. (2008). The “Good-Enough Sex” model: A case illustration. *Sexual and Relationship Therapy, 23*(3), 227-234. <https://doi.org/10.1080/14681990802165919>
- Millon, T., & Grossman, S. (2007). *Moderating severe personality disorders: A personalized psychotherapy approach*. John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118269893>
- Peluso, P. R., & Freund, R. R. (2018). Therapist and client emotional expression and psychotherapy outcomes: A meta-analysis. *Psychotherapy, 55*(4), 461-472. <https://doi.org/10.1037/pst0000165>
- Teyber, E. (2016). *Interpersonal process in therapy: An integrative model* (7<sup>th</sup> ed.). Thomson Brooks.
- Tong, E. M. W., & Jia, L. (2017). Positive emotion, appraisal, and the role of appraisal overlap in positive emotion co-occurrence. *Emotion, 17*(1), 40-54. <https://doi.org/10.1037/emo0000203>
- Tugade, M. M., Devlin, H. C., & Fredrickson, B. L. (2021). Positive emotions. In C. R. Snyder, S. J. Lopez, L. M. Edwards, & S. C. Marques (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (3<sup>rd</sup> ed., pp. 18-32). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.1>

# Exploring the Application of Relational Approach Psychotherapy in School Guidance Work With Emotion Awareness Technique

Chih Min Wang\*

Ph.D. Candidate, Department of Education, National Chengchi University

## Abstract

A stable and positive attachment experience is not only a prerequisite for people to develop individuation and shape their internal working models, but also a key factor for adolescents to establish self-identity and develop interpersonal interaction. However, for the client who have experienced relationship trauma, in the process of establishing an intimate relationship, they will repeatedly experience the ambivalence of wanting to approach and escape, which prevents them from getting in touch with real psychological needs. Based on relational approach psychotherapy, this paper explores the role of different types of emotions in the treatment process and how it affects the client's interaction with others through literature review. Finally, three important therapeutic goals that can be achieved through emotion awareness techniques are proposed: 1. To establish a stable and flexible therapeutic relationship; 2. To guide the client to understand the hidden survival signals of emotions; and 3. Focus on positive emotional and expand the internal resources of the client.

**Keywords:** Emotion Awareness, Internal Working Models, Relationship Dilemma