

聆聽是技巧亦或狀態？「論」諮商歷程中心理師正念聆聽之自我敘說

洪菁惠

摘要

本研究旨在探索諮商歷程中心理師運用正念聆聽的內隱活動、外顯作為、及其可操作行動與方向。聆聽乃諮商介入的基礎，心理師正念靜心可將臨在當下的聆聽視野帶入諮商歷程，以提供更適合當下諮商需求的介入與策略。本研究採現象學觀點針對自我敘說進行詮釋性探究。資料來源包括本研究心理師諮商後記錄、本研究督導與受督者的督導紀錄、實務心得日誌、及再次反思諮商與督導紀錄的覺察文本。本研究發現心理師：（1）正念聆聽依賴心理師的臨在與調頻，這同時是臨在當下的內隱及外顯作為；（2）正念聆聽當下的態度與感受，有助於對諮商歷程的後設思維與介入覺察更加清晰，並可即時調頻以臨在當下；（3）正念聆聽當事人非口語訊息與過往困擾軌跡及文化脈絡具連結性；（4）正念聆聽更能幫助諮商雙方回到此時此刻，自發地讓內在洞見產生；（5）正念聆聽幫助心理師更具懸置訊息的內在能力，以及臨在引導賦能對話的諮商介入。最後，根據前述探討，提出本研究建議。

關鍵詞：正念聆聽、臨在、調頻、當下

洪 菁 惠 國立屏東大學教育心理與輔導學系 (juliahung99@mail.nptu.edu.tw)

壹、緒論

一、從聆聽到臨在聆聽

聆聽是諮商介入的基礎。新手心理師或實習心理師常因表現焦慮而干擾諮商晤談（邱珍琬，2017；陳增穎，2005）。實習心理師常期待教師給予清楚明確的指示可供遵辦（Magnuson & Norem, 2015）。學習目標倚賴可直接操作的技巧，關心可「做些什麼」（what to do）與「如何回應」（how to respond）而忽略「聽懂什麼」（what I understand after listening）。於是諮商中，當事人（本文以此指稱諮商個案）從語言表達到非語言訊息的顯露，儘管已被心理師「聽到」或「看到」，但並非表示已經被「聽懂」或「看懂」。邱珍琬（2017）認為心理師的專注聆聽意指真心想要了解當事人的態度，而非想著等等可以問些什麼。實習或新手心理師常未能懂得專注聆聽的重要性，其要義就是全然投入當下。

投入當下的聆聽是心理師將注意力放在諮商互動的此時此刻（Erford, 2017/2015）。心理師投入當下聆聽的臨在回應，也有助於當事人放鬆地投入晤談，這對提升整體諮商效益也有幫助。臨在（presence）當下意味著心理師對眼前的當事人全心全意地投入（Joyce & Sills, 2001/2010）。心理師全心全意地臨在聆聽的狀態，乃同時運用了聽覺、視覺、感覺、愛與知識等當下多種覺受的身心活動（Schure, Christopher, & Christopher, 2008）。從當事人出現的那一刻起，其口語或非口語訊息都是心理師聆聽對象，必要時都是諮商有用材料。而當事人對當下諮商情境的感受，不僅受諮商空間布置的影響；心理師的語言內容及非口語訊息也是當事人「聆聽」與「評估」眼前這位對話者可否信賴的材料（Hill, 2014/2017）。無法臨在的聆聽狀態，會是阻礙正確聆聽的干擾。實習或新手心理師常好奇如何給出正確回應，研究者以為關鍵在於心理師讓自己臨在當下，投入諮商互動氛圍，自然產生適合當事人當下需求的回應。

二、對諮商聆聽的教學反思

心理師專注聆聽自然會在適當時機給出適切提問。不過常見受督者（諮商專業的受督者是指實習心理師或領有證照心理師尋找督導以增進專業之人），其學習興趣傾向於期待督導提供明確指示以增長技術並完美呈現（Magnuson & Norem, 2015），而非習得如何投入當下以專注聆聽並讓適切提問自然發生（Clarkson, 1999/2002）。研究者身為督導，常因受督者缺乏臨在聆聽態度而致影響諮商品質而感苦惱。於是利用「見習接案」（亦即讓受督者參與研究者擔任心理師的「接案歷程」；見習接案均在當事人同意下進行），發

展受督者臨在聆聽能力。見習接案後，研究者再以督導角色和受督者共同討論「聆聽」內涵。而受督者有些回饋也著實讓研究者驚訝，例如一位見習受督者表示「以前老師說，我根本沒有在聽，其實我很不服氣。讓你這麼生氣，我也很不想。因為我覺得我有在聽啊！看過老師接案後，我才明白什麼是聆聽！」。這位受督者曾因督導對他未能看重聽懂態度而生氣感到氣餒，終於在見習接案現場的聆聽中領會，全然投入當下的聆聽究竟何義。

研究者驚覺過往對受督者「本應自行（學會）聽懂」當事人訊息的理解原來是個錯誤。原來臨在聆聽同樣需在課堂中督導時被強調與訓練。原來助人專業的培育過程，關於「聆聽」訓練，並非如其他助人技巧、理論、個案概念化或倫理議題同樣受到重視。研究者發現，原來：

（1）心理師的聆聽品質，並非全有全無現象，而是有著階段性發展歷程。McLeod 與 McLeod（2011）指出諮商專業的發展是一個循環學習的歷程；諮商實務工作者在持續接受教育、實際接觸當事人、並增長專業能力上呈現循環學習的發展歷程（陳增穎，2005）。新手心理師從「聽到」乃至「聽懂」、從抱持「開放性」聆聽到具有「方向性」、從只聽困擾表象到能聽出「性格特質」及涵養此性格之「文化脈絡」，這些聆聽皆須心理師對自身在地文化的主流與邊緣先有覺察，方能理解當事人困境的觀點與感受。更重要的是心理師須對自身人性觀點有所覺察，因為這將影響諮商意圖、如何理解當事人困擾及其置身文化脈絡與建構解決之道等（Corey, 2017）。

（2）心理師的自我覺察是有效治療的先決條件（邱珍琬，2017）。阻礙聆聽品質的因素與心理師性格、對自身價值與信念缺乏覺察有關（李明峰，2014）。例如心理師「無意識」地在諮商中有疑惑便提問，致使中斷當事人當下的描述思緒；表層意識以為這是收集資料，但在督導細究後才知並無諮商意圖，純屬無意識反應；或者慣常看見自己不足而習於自我批評以防懈怠的進取型心理師，也可能慣常看見當事人的不足。因此，具有效能的心理師須增進自我覺察與自我整理（陳金燕，2003a，2003b；Hill, 2014/2017），以避免對反移情現象毫無自覺。

（3）研究者身為心理師在諮商歷程採取焦點解決短期治療取向的聆聽活動原來已深受學習正念（mindfulness）的影響。擔任督導時向受督者分享正念聆聽經驗，如何透過正念靜心幫助心理師形成內在觀者，掌握外顯訊息並使內隱思維更為清晰。為讓受督者看見焦點取向的正念聆聽樣貌，研究者興起撰寫本文想法。

如何擁有臨在當下的聆聽品質呢？Carl Rogers 在《成為一個人》（1990/1961）一書中表示，即便是專業心理師的聆聽深度，也常未能進入當事人的覺知世界。喜愛東方老子的 Carl Rogers，隨身攜帶《道德經》，提醒自己將「無為精神」融入當事人中心的「非指導性」治療歷程中（洪菁惠，2010；Hermesen, 1996）。他以為心理師應隨著當事人的描述，自在地彷彿身處其中，敏銳地感受其所述意義的轉變。研究者以為 Rogers 提及

「心理師應隨著」指的就是「同步與當下」；「彷彿」乃是藉由「敏銳地感受」來完成，而敏銳地感受又有賴於心理師打開當下覺受方能成形。換言之，臨在當下的聆聽狀態，才使得彷彿能敏銳地捕捉當事人所述意義，這正是本文想表達的正念聆聽要義。然而，如何操作呢？Carl Rogers 從《道德經》中「無為而治、寧靜自處、不施教令、無所欲求」找到心理師「非指導性」的聆聽與諮商人定位（Lefebvre, 1992）；至於研究者如何執行「正念聆聽」這內隱又無形的行動知識呢？研究者開始記錄諮商中實踐正念聆聽的相關經驗，以及督導時受督者的聆聽困惑，作為探討本研究的資料來源。

三、研究目的與問題

本研究目的主要是為探索研究者身為心理師角色，對正念聆聽的個人實務知識（personal practical knowledge），包括心理師內在思維向度意涵，以及外在可見作為，如何進入正念聆聽及如何在此狀態投入諮商聆聽，藉此探索回答心理諮商實務工作者（包含實習心理師或已領有心理師證照的助人者）在諮商歷程的聆聽困惑。使諮商互動更具我汝（I and Thou）關係（Corey, 2017），更具當下存有品質的聆聽作為與方向。本研究選擇以自我敘說探索研究者身為心理師以及督導時的，也許仍有許多囿於自身視野與實務經驗的侷限之處，但仍希冀藉此分享個人實務現場的正念聆聽與督導經驗，提供心理師在發展「聆聽」向度上有新的另類範本，另外也希望能與學術社群交流正念聆聽的經驗現象。本研究問題包括：

- （一）以自我敘說探究本研究心理師之正念聆聽的內隱經驗？
- （二）以自我敘說探究本研究心理師之正念聆聽的外顯作為？
- （三）藉研究結果提供新手或實習心理師可操作的聆聽行動與方向？

四、文獻探討

（一）心理師聆聽外部訊息

外部訊息是指心理師在諮商過程需注意的外顯訊息，主要有二，一為心理師運用外在感官視覺、聽覺、嗅覺甚或觸覺捕捉當事人顯露於外可客觀觀察的訊息（Cameron & McGowan, 2013; Egan, 2012/2010; Hill, 2017/2017）；邱珍琬（2017）指出聆聽時不能只注意口語內容，也需觀察非語言訊息，可幫助心理師收集更多對當事人的理解。二為心理師的非語言訊息，如表情、動作、姿勢、語調、語速等可能引發當事人內在感知的訊息（洪菁惠、洪莉竹，2013；Rober, 2010）。心理師是諮商重要工具，需能覺察當事人與自己表現於外的相關訊息。

（二）心理師聆聽內部訊息

內部訊息意指心理師的聆聽態度或（諮商）意圖，此乃影響諮商歷程的重要因素亦需謹慎聆聽。Welch 與 Gonzalez（1999/2006）將諮商歷程心理師的聆聽稱為「關懷性聆聽」，以助人為目的。心理師的聆聽主動且專注，內涵尊重、平等與合作等態度（黃惠惠，2018）。Carl Rogers（1990/1961）提出同理性聆聽，心理師可以忘我地（an unappreciated way of being）進入對方的覺知世界，彷彿活在對方描述的經驗裡，感受對方的感受，了解對方的了解，並將此了解傳達給對方知曉，如此聆聽與回應就有了深度的同理。不適當的聆聽態度，包括刻板印象的、評價性的、過濾性的、同情性的、聽而未聞等，均對深入當事人內在覺知造成阻礙（Egan, 2010/2012; Rober, 2005; Welch & Gonzalez, 1999/2006）。心理師的不適當聆聽源於未能覺察個人的人性觀、價值觀、諮商意圖等（Corey, 2017）。換言之，心理師需聆聽個人內部受當事人此一刺激所引發之相關思考（理解）、感受（源自自己或對方）、判斷（尚未驗證的許多假設）、決策（擬定介入策略）等心智與情感的內部訊息。正念靜心後的聆聽可提升心理師對內部訊息的覺察能力。

（三）聆聽利於諮商目標的訊息

心理師聆聽時，需考量當事人的諮商目標為何，這是聆聽時選擇聚焦什麼的重要指引。不同治療取向基於其諮商哲學對人性觀的不同假設，使得諮商目標不盡相同（Lipchik et al., 2012）。因此，心理師須對自己的諮商人性觀有所了解，藉此釐清諮商聆聽時可聚焦方向。在諮商初期聆聽到的多是當事人的問題困擾；然而，隨著諮商對話的展開，心理師不能只有聆聽問題，如此只能談論問題（Gillaspy & Murphy, 2012）。以焦點解決短期治療的聆聽而言，心理師傾向聆聽有利於當事人達成目標的各種可能性徵兆（hints of possibility）（Bannink, 2014/2015），包括引發當事人改變的內在動力，如釐清渴望、在乎、重視、興趣、信仰等均是增進行動背後的動力的情感來源；另外利於改善困擾、促進實現目標的觀點、特質、優勢資源與成功經驗等，也是利於達成目標的重要聆聽線索（De Jong & Berg, 2013）。Bannink（2014/2015）指出，心理師在晤談中最大的挑戰大概是如何不被當事人所述困擾的細節所迷惑。不被迷惑的方法就是在所有聆聽到的訊息中，持續「留意」當事人想要什麼不同、（被忽略的）成功經驗與利於改善困擾的觀點與作為等。以上針對聆聽利於達成諮商目標的訊息，乃是研究者身為心理師時的聆聽重點，這方面的聆聽薰陶深受焦點解決短期治療的影響。

（四）聆聽形成困擾議題的脈絡訊息

當事人的問題困擾有其人際、習俗、文化脈絡等生態系統因素的影響。家族治療（family therapy）以為當事人的家族關係與社會脈絡對個人問題困擾的形成具有緊密關係（Rober, 2010）。因此治療焦點在於家族人際關係的改善。女性主義治療（feminist

therapy)則重視性別與權力對當事人的影響。不論男性或女性都歷經社會化力量的洗禮，無論反叛或內化，都反映了社會文化脈絡對一個人問題所造成的影響 (Chaplin, 1999)。

「個人的即政治的」(personal is political) 清楚指出女性主義治療將個人問題，視為有其社會性與政治性因素。Jung 以為個體人格與情緒原型皆受廣大社會文化脈絡影響，因此在解釋個體心理時需同時追溯，蘊含心靈、情緒、身體的家族、文化與歷史 (Von Franz, 1990/2011)。外在文化現象及人際關係因素，對前來接受治療的當事人之內在心理因素扮演極大影響。換言之，心理師需聆聽誰是當事人的重要他人與重要事件 (De Jong & Berg, 2013)。重要他人，尤其對未成年當事人而言，乃是諮商結盟的工作對象。最後，當事人所處的心理社會發展任務，也是理解當事人背後文化性因素的重要考量與聆聽對象。

(五) 聆聽困擾議題的慣性模式

反映性格特質的後設思維，亦是本研究心理師意圖聆聽的焦點。人們面對刺激事件，其想法（如觀點、意圖、計畫或決定理由）、情緒（與個人期望有關）和作為（伴隨個人對責任有意識的承擔或無意識的反應或迴避等），常呈現固定反應模式，也形塑其生活風格 (Egan, 2010/2012)。正念認知療法指出人們常處於無覺知狀態，面對刺激事件常不自覺地受控於自己內在「自動導航」的思維中，並對伴隨而來的情緒和無意識行為反應不能覺察 (Segal, Williams, & Teasdale, 2013/2015)。個人固有的慣性模式，可能表現為性格特質、行為模式、自動化的慣性思維、情感與行為的固定反應裡。無論稱之為固定的因應模式或自動導航慣性模式，均對困擾議題的形成具有影響。本研究心理師試圖從聆聽中釐清「困擾議題—文化脈絡—慣性模式」三者間的連結關係，此為本研究心理師於諮商聆聽時的重點。

(六) 正念意涵及其應用與研究

正念 (mindfulness) 是指個體對當下的內在與外在經驗保持覺察與專注。以正念 (mindfulness) 為基礎所發展之課程，已逐漸被各種不同專業領域所運用，包括各級學校教育、醫療照護、商業領導、心理治療、認知與情感神經科學等 (陳玉璽, 2013; 溫宗堃, 2013; Bodanlos et al., 2014)。研究者綜合各家學者看法定義正念為，一種透過特定心智訓練，以使個體對當下所覺察之內在與外在經驗現象，保持開放、好奇 (初心)、接納 (不評價)、無求 (不貪愛)、無拒 (不抗拒)，單純觀察，不與觀察內容自動化認同的心智狀態 (黃鳳英, 2019; Kabat-Zinn, 2011; Teasdale et al., 2000)。Kabat-Zinn (2011) 認為人人皆具正念力量；透過正念培育，可提升個人專注當下能力，放下心中評價，即使評價亦能有意識地覺察，而非無意識地任由評價慣性地支配個人認同。藉由正念靜心引領人們更易親近內在寧靜、安適與揭示洞察。

正念可協助個體收攝當下散亂心思並進而轉為安定清晰的內在覺受。Kabat-Zinn (2013/2013) 譬喻正念像是一面鏡片，可將散亂心思聚焦成一股清晰明瞭的內在覺知；於個人生活、解決問題與療癒自我方面皆有助益。Segal、Williams 與 Teasdale (2013/2015) 認為正念訓練可幫助人們提升專注力（將散亂心集中聚焦）；正念可提升對想法、情緒、行為衝動和身體感受的覺察能力，並將散亂自動導航的心智抽離（decentering）不再無意識地與之認同；更充分地活在當下此時此刻；更多的接納（不嫌惡）、不執著、友善態度、放下；更能直接品味「同在」（being）生活模式，而非不斷受「應該／期待」所驅策的「行動」（doing）模式所掌控。同在意指願意如實看待所有事物並與其本來樣貌同在（Kabat-Zinn, 2011; Rogers, 1961/1990）。

根據前述正念討論，本研究所指的正念聆聽是心理師在諮商歷程中融合正念於諮商聆聽的態度與作為。Kabat-Zinn (2013/2013) 主張所有正念減壓帶領人，同時就是正念禪修的修習者。他以為正念就存在於身體、心靈與呼吸之中；正念是幫助人們發現自己的覺醒之道。就身為心理師而言，在諮商聆聽中融入正念，其所運用的正是身體感官覺受及呼吸甚或心靈，一面藉此照顧自己，另一面也藉此照顧當事人。Segal、Williams 與 Teasdale (2013/2015) 指出在正念培育下，可幫助人們返回真實的自己；在正念靜心中，人們可領取內在智慧，藉此處理問題、繼續前進與成長。他們描述正念認知治療課程帶領人，面對團體成員的經驗時，帶領人展現的態度是接納、邀請、慈憫、開放、溫和等友善聆聽品質，藉此協助成員亦能以同樣的「友善覺察」，接納自己因負評所產生的「想法—情緒—行為循環」的受苦經驗。亦即團體帶領人與成員的互動本身就在體現正念精神。換言之，本研究心理師所體現之正念聆聽，便是在諮商歷程中彰顯「臨在當下、開放、好奇、同在、慈憫溫和、全然接納」等態度及作為。

正念聆聽重視且運用心理師臨於當下開放身體感官經驗，作為探索與回應當事人當下諮商需求的依據；另外藉正念靜心幫助心理師形成內在觀者，意同接納與承諾治療學者 Ciarrochi 與 Bailey (2008/2016) 所提「觀察的自我」，亦即覺察到自己的覺察、意識到自己的意識，能以「自我為歷程」的內在覺察者。Rogers (1990/1961) 提及助人者忘我地進入對方的覺知世界，彷彿活在對方描述的經驗裡，但又不失為自己。研究者以為正念聆聽時的內在觀者，可為這個「不失為自己」的聆聽狀態找到仍有內在覺者的依靠。而心理師臨於當下的精神與態度，乃是有效聆聽的基礎。

（七）焦點解決短期治療

焦點解決短期治療（Solution-Focused Brief Therapy, SFBT）視當事人為「自己生命的專家」。當事人既存在著惱人的問題困擾，但亦可根據問題程度較輕、或未發生問題的「例外」經驗為自己找到解決問題之道（De Jong & Berg, 2013）。心理師不以自己的參照架構（這會帶來評價性思考），而是以「未知」立場（抱持真誠與好奇態度）探索「誰」

與「什麼」影響著當事人的參照架構。Saleebey（2009）認為助人專業的任務就是賦能（empower）當事人，使之信賴與重視個人優勢力量，即使在最嚴峻處境，仍存有改善現狀的個人資源。

心理師聚焦當事人優勢力量，積極賦能而使當事人不自覺地遠離負評思維，減弱以問題為焦點（problem-focused）的關注傾向，進而以優勢觀點（strength perspective）面對人生。細節化（detailing）乃是協助當事人有意識地談論利於達成目標的成功經驗，並於談論過程對未來更具信心與希望感的助人技巧（Bannink, 2015/2014）。簡言之，本研究心理師在諮商歷程的優勢聆聽，乃聚焦於當事人的優勢經驗，以此作為賦能材料的訊息。

De Jong 與 Berg（2013）指出「聆聽—選擇—建構」可作為焦點取向心理師在諮商歷程中的速記地圖。「聆聽」是指心理師以當事人觀點聆聽當事人故事，藉此順利進入當事人的參照架構，了解其在乎、重視、興趣、信仰與假設；同時，心理師又根據聆聽時所捕捉的眾多材料，有目的的「選擇」利於達成目標的內容進行賦能。於是，利於當事人改變的諮商對話，便逐漸朝向「建構」解決之道的思維前進，當事人對原先問題困擾的看法、情緒和行為反應，也逐漸移出過去舊思維框架的自己。本研究心理師對利於當事人達成目標相關的「正向差異」（洪菁惠、洪莉竹，2013），在諮商聆聽過程便敏銳地揀選並先懸置，再於適當時機予以善用。

貳、研究方法

本研究採現象學觀點進行詮釋性的自我敘說研究。以研究者擔任督導時發現受督者的「聆聽困境」為起點，研究者展開兩個探究行動，一是針對諮商聆聽議題進行文獻探討，二是收集研究者分別擔任督導與心理師兩種角色時，與正念聆聽有關的自我敘說資料。以下針對本研究焦點與資料收集、本研究心理師先備知識、研究程序與資料分析等依序說明。

一、研究焦點及資料來源與整理

本研究探討心理師如何在諮商中運用正念聆聽？其內隱經驗與外顯作為究竟為何？自我敘說資料包括，諮商紀錄、督導紀錄（對受督者聆聽困境的觀察紀錄）、實務心得日誌。本研究參酌范幸玲（2005）關於研究資料來源的區辨命名方式，以 CO 稱呼研究者擔任心理師角色的我，以 SR 稱呼身為督導角色的我。諮商聆聽紀錄以「CO-當事人代碼-年月」表示（本研究以 CA、CB、CC、CD 分別表示四位當事人代碼）；督導聆聽紀

錄以「SR-受督者代碼-年月」表示（共計五為受督者，代碼分別以 SA、SB、SC、SD、SE 示之）；實務心得日誌以「日誌-年月」表示。

另外，針對 SR 或 CO 針對各自自身督導與心理師角色的再覺察文本，則分別以「摘要 CO 諮商記錄（數字）-當事人：命名」、「摘要 SR 督導記錄（數字）-受督者：命名」，例如，「摘要 SR 督導記錄（1）-SA：一秒鐘回到自己」。括弧（數字）為本研究當事人或受督者於再覺察文本中被討論的摘要編碼；最後命名此段摘要。某些摘要諮商或督導記錄並不指向特定當事人或受督者，屬於 CO 或 SR 對個人記錄的再覺察文本摘要，無當事人或受督者名稱，但有編碼及命名。例如，「摘要 CO 諮商記錄（1）～藉呼吸定錨當下」。

二、研究脈絡

本研究脈絡包括兩個場境，一為研究者擔任督導時，與受督者的督導場域，每次約為 60 到 120 分鐘；除 SB 以外其餘受督者（SA、SC、SD、SE）均曾參與研究者的「接案」並於見習後，立即討論見習心得及聆聽困惑。此時研究者與受督者的關係是督導與受督者；多數受督者以「老師」稱呼督導。另外一個場境是研究者擔任心理師時，與當事人的晤談時間約 50 到 60 分鐘。接案場所乃學校諮商中心，來談當事人也習慣以「老師」稱呼心理師。參與本研究之受督者與當事人，均獲其同意並簽署研究同意書。文內人物訊息均已隱去或修改所有可辨識身份內容。參與本研究受督者共計五位，當事人共計四位。

三、CO 的諮商理念與態度

本研究 CO 的諮商取向主要來自焦點解決短期治療（SFBT）以及正念訓練。CO 約於 2008-2010 歷經兩年焦點解決短期治療的四階訓練，並接受 SFBT 督導一年。諮商中 CO 的焦點取向主要表現在兩個面向：確認當事人渴望及賦能介入。確認渴望是指 CO 相信當事人內在必定藏有個人對生命走向的期待，這想法源自 SFBT 看重目標，意同調確認諮商需求（Gillaspay & Murphy, 2012）。在諮商中當事人對內在渴望的醒覺，可讓晤談更具方向感。至於賦能介入的後設思維是，CO 相信當事人必有其優勢資源，意同 SFBT 的例外思維（De Jong & Berg, 2013），經由賦能介入可喚起當事人對改變的信心和希望感。

正念訓練亦對本研究 CO 在諮商中產生莫大影響。CO 曾接受八週正念減壓課程、七日正念認知治療三階段訓練、十日內觀禁語等學習。另於學校碩士在職進修專班連續三年融入正念於「心理健康促進」課程，另於大學部通識教育以正念導向融合體驗性學

習活動帶領「健康管理」課程；學生對整體教學意見回饋分數均在 4.50 分以上（五點量表）。CO 藉學習正念，一面影響生活也應用在教學，同時也將之實踐在諮商實務中。學習正念對 CO 在諮商實務工作的實際影響有兩大面向，一是喜愛當下的臨場感受（本文稱呼為「臨在」），喜於投入諮商當下看見自己並感受到當事人當下狀態的諮商態度，二是將當事人困擾議題擺入環境脈絡來理解，因為一再重覆發生的固有慣性是困擾議題成型的來源。

四、研究程序與資料分析

本研究依詮釋學循環歷程精神，在片段和整體之間來回對話與檢視（許育光，2013；McLeod, 2001/2006）。為使讀者對本研究探討正念聆聽之運用歷程與意涵、諮商脈絡及研究歷程具融貫性和通盤性瞭解，說明相關研究進程序如下。

- （一）研究者身為督導時發現受督者聆聽困境，且與缺乏臨在當下的聆聽有關，於是看見自己身為心理師的正念聆聽經驗或可提供學習文本，於是興起本研究主題。
- （二）研究者開始閱讀相關文獻；並著手紀錄與正念聆聽有關資料，包括收集督導與諮商兩個不同情境的自我敘說資料。記錄焦點在於督導 SR 與心理師 CO 在兩個不同情境中實踐正念聆聽的片段資料，並在反覆閱讀中嘗試連結。研究者關心 CO 如何將正念靜心融入焦點取向諮商聆聽的實踐結果；同時也重視 SR 對正念聆聽的實際督導內容。前者記錄焦點在 CO 如何操作正念聆聽？如何臨在當下聆聽當事人外部訊息、當下需求及目標、優勢資源等？至於紀錄督導敘說部分，本文關注焦點在於研究內容如何為諮商聆聽解惑。
- （三）反覆閱讀相關紀錄及考量研究問題，逐步篩選敘說資料、選擇足以回答本研究焦點的可能主題，最後留下五項探討主題。篩選原則為足以反映 CO 在操作正念靜心的實際做法又可回應受督者們的聆聽困惑。
- （四）撰寫歷程，一面將分散資料，根據研究焦點進行連結；一面針對敘說紀錄進行詮釋與分析，並賦予初始文本新的意義。
- （五）在研究結果的呈現上，每項主題均以本研究參與者 SR 與受督者們的問答對話做為引言，接著提出正念聆聽相關敘說文本，作為探討與反思題材。以標楷體呈現原始敘說文本，包括督導問答對話、諮商後紀錄、實務心得日誌等。SR 或 CO 對身為督導與心理師角色時的再覺察文本，則以 10 級字體、左右內縮 1.5 空格。研究者的詮釋和闡述則以細明體呈現。透過三種不同字型與字體大小的差異，以利讀者閱讀和參閱。
- （六）待研究結果完成初步書寫後，再邀請兩位讀者進行閱讀。兩位讀者背景分別是教育領域大學教授以及曾參與本研究受督者（目前為在職心理師）。希冀藉兩位讀

者的視野與對話，可增進本研究發展更多層次的視野以及更易閱讀與了解。

參、研究結果

本研究針對 CO 與 SR 實踐正念聆聽實務經驗為探索焦點，共五項主題。每一主題的呈現次第，均以 SR 與受督者的督導對話開始，藉此指出受督者聆聽常見困境及 SR 的觀察回應作為探索起始；繼之，呈現 CO 對此議題的實踐之道，包含內隱經驗（含思維、意圖、感受、判斷、決定等）以及外顯作為（語言及非語言訊息），闡述正念聆聽實務經驗。

一、主題一：如何進行正念聆聽？

受督者 SA：要怎樣讓自己安靜下來就只是專心聆聽呢？

督導 SR：只要一秒鐘時間。

SR-SA-2016 年 10 月

（一）臨在調頻意涵

臨在調頻是幫助心理師迅速投入當下諮商場域的方法。這「臨在調頻」乃研究者在督導場域為使學生學習如何投入諮商互動當下的命名。臨在是指心理師將注意力焦點轉入當下，全心全意地投入與當事人的相遇；調頻是心理師運用內在語言為即將開始的諮商，設定好聆聽的內在質地。常聽聞受督者表示：在諮商中，腦袋很忙無法靜聽當事人的描述？焦急於等等要問些什麼？或無意識地提問，這些現象常是阻礙諮商聆聽的因素。藉 SR 摘要前述督導對話脈絡說明應用臨在調頻時機。

在督導中，我引導 SA 看見自己在諮商中內在的忙碌與緊張，這影響他無法對當事人當下情感狀態有真實接觸。SA 在覺察後提問「要怎樣讓自己安靜下來」。當時我半開玩笑地回答「只要一秒鐘時間」，而且還伸出食指比劃出「1」來強化他的學習印象。這「一秒鐘時間」的說法雖然顯得有點誇張，但重點是想讓 SA 明白這很容易學習。於是，我指導他如何「臨在調頻」。

摘自 SR 督導記錄（1）-SA：一秒鐘回到自己

臨在調頻是心理師「有意識」地轉入當下，為全心全意與當事人在一起共同探索的身心準備。Lambert（2013）指出心理師的技巧確實重要，但將自己視為人並關注諮商的互動關係，才更能真實回應當事人。臨在調頻乃是本研究心理師經由學習正念的體會以保持放鬆又專注的聆聽作為，並將之稱為「正念聆聽」。以下說明心理師如何真實接觸當下並回應當事人。

（二）為正念聆聽的臨在調頻作法

心理師幫助自己與當事人真實接觸，放下諮商以外其他關切，帶領自己立刻進入諮商場域，是心理師的必要準備。以下引述 CO 臨在調頻的實際作法。

越來越喜歡「臨在調頻」，融入正念靜心和自我暗示，為等等遇見的當事人調頻，讓自己完全臨在當下。我的步驟是：

1. 專注呼吸。覺知我的一呼一吸。讓自己真切地感受到整個身體當下的存在感以及所在位置。
2. 告訴自己～「好好地在這裡」、「了解他」、「了解他需要什麼幫助」。
3. 再次有意識地讓呼吸節奏感到正溫柔地自我對待。在一呼一吸之間，感受到與自己同在，感受到臉部肌肉放鬆了，感受到整個身體也放鬆了。感受清楚了，「臨在調頻」也完成了。

不用一分鐘時間！就可以享受和自己在一起的愉悅和寧靜感受，升起身心合一的舒適感。喜歡！

摘自實務心得日誌-2016 年 7 月

前述臨在調頻作法具三個層次，包括藉呼吸回到當下、藉內在語言自我暗示、與心理師自我照顧。其重點及作法分述如下。

1. 呼吸是定錨當下的工具

藉呼吸回到當下的臨在經驗，CO 自述其好處：

我以為呼吸是項可以隨身攜帶安頓身心的重要工具。在覺受一呼一吸之間（僅僅只需一呼一吸時間），就能幫助自己放掉散亂思緒，轉向覺受當下身體的真實狀態。若想增強內在更強的靜定感，我會讓覺受「一呼一吸」的時間更長些。或者將當下所處空間一併納入覺受範疇，這對增強我臨於當下的存在感幫助更大。呼吸是我臨在當下的定錨工具。

摘自 CO 諮商記錄（1）：藉呼吸定錨當下

深呼吸是人類穩定情緒、找回身心平衡的天然資源。呼吸是協助個體從散亂心思中抽離，安住當下的定錨利器（Kabat-Zinn, 2013）。在傳統瑜珈士的養身理念裡，亦是透過吐納調息調節情緒、增進身心靜定感受（Rama, Ballentine, & Hymes, 2007）。呼吸的節奏和速度直接反映一個人當下身心狀態（Schure, Christopher, & Christopher, 2008）。Yogi（2011）研究呼吸理論知識，他指出有意識地選擇呼吸模式，可增強副交感神經系統，掌控心念與情緒狀態。調息是有效影響生理健康與提升高階意識狀態的方法。Hill（2014/2017）指出心理師可藉由深呼吸自我放鬆來處理焦慮、集中精神於聆聽、減少想著如何反應的分心現象。因此，有意識地調控呼吸就能轉變當下情緒及生理現象。

2. 利用內在語言自我調頻

心理師可運用內在語言影響當下的自己。Ciarrochi 與 Bailey（2008/2016）認為語言字詞具轉換經驗感受的力量。De Shazer（1994）相當重視語言對個人建構生活經驗的影響力；人們藉由語言思考並創造對個人具影響力的定位與意義。以下是 CO 自述調頻作法及關注焦點。

我用內在語言作為自我暗示的「調頻」工具。話語簡短，較易達到凝聚內在精神效果。話語太長，不易聚焦。例如我會告訴自己「好好地在這裡」，這是帶領我回到當下此時此刻所在空間的內在話語；或告訴自己「了解他」、「了解他需要什麼幫助」是提醒我注意的焦點在了解他當下的情緒和需求。隨著會談開始，當事人重要特質及講述時的情緒狀態，也是我的感受重點。這是有意識地主動且當下的直接感受當事人，我知道這對互動氛圍的營造很有影響力。但更重要的是，我只是想與當事人在一起。

摘自 CO 諮商記錄 (2)：回顧調頻經驗

以內在語言自我提醒將焦點放在當事人身上，這是協助意識聚焦方法。Nutt-Williams 與 Hill (1996) 認為助人者可在晤談前，透過正向自我對話幫助諮商行為具正向影響。Hill (2014/2017) 認為這是一種助人者的內在遊戲；助人者可透過對自己講話，或將提醒寫在索引卡上，例如「我辦得到」、「我有能力」等正向自我陳述，以增進專注聆聽能力。CO 前述所指調頻意涵，便是為即將開始的會談準備內在精神食糧，並隨當事人當下情緒所需回以適合的精神調性。例如，焦慮之人，便可採取較輕鬆詼諧或較靜定語氣來回應；面對高興之人，便自然融入歡快節奏與之同步快樂或喝采；憂鬱之人，可能採以溫柔同理或輕鬆詼諧，如何提供得以穩定當事人當下情緒需求的回應需視當下而定。

3. 以溫柔意識心自我照顧

臨在調頻裡，心理師以溫柔的意識心 (conscious mind) 調節當下身心以達自我照顧之效。身體與心理相互影響 (Kabat-Zinn, 2013/2013)；有意識地以當下溫柔的心放鬆身體肌肉與臉部表情，可舒緩心理緊張與身體疲勞 (Segal, William, Teasdale, 2013/2015)；Newberg 與 Waldman (2009/2010) 指出當人們處於正念靜心約二十分鐘，身體便開始釋放抗壓激素，釋放多巴胺與麩氨酸，增強歡喜與降低沮喪等神經傳導物質，對身心放鬆與健康都有顯著正面影響。以下是 CO 於臨在調頻時的內隱想法與外部作為。

我對「溫柔」二字較易產生輕柔放鬆感受。因此在一呼一吸之間，有意識地以溫柔之心關照當下呼吸節奏，以及調整身體姿勢和臉部肌肉感受到自己溫柔的自我對待。逐漸地在呼吸節奏中感受到溫柔與放鬆，身體放鬆了，心也就放鬆了。身心舒適愉悅了，聆聽效能也會提升。

摘自 CO 諮商記錄 (3)：回顧臨在調頻自我照顧經驗

認知行為治療以系統減敏感法幫助焦慮個案學習放鬆的方法中，除了藉肌肉放鬆以降低焦慮外，亦會在教導放鬆過程，邀請當事人簡單複誦任何感到放鬆的簡單片語，或從其信仰中選擇可提供安全與力量感的宗教性話語 (Corey, 2017)。換言之，臨在調頻的核心步驟包括專注呼吸回到當下、藉內在語言轉移注意力焦點至當事人、藉放鬆身心以照顧當下的自己等三個層次。本研究心理師於諮商前或諮商中，透過臨在調頻安頓當下身心，並與當下的當事人真實互動。諮商節奏的快慢亦須心理師臨在當下感受當事人狀態隨之調整，如此諮商互動情境心理師更能真實 (being real) 展露與承接。

（三）諮商分心時回到臨在調頻

心理師諮商聆聽的專業程度遠遠高於其他社會角色。在諮商室內外，心理師可能具有不同社會角色，需在不同情境之間快速轉換。運用臨在調頻可快速選擇精神調性以回應當下情境所需。以下是 CO 觀察諮商分心時、面對行程緊湊時，帶領自己專注當下作法。

在任何時刻，若發覺自己心猿意馬了，就輕聲對自己說「溫柔地回到呼吸，回來這裡，和自己在一起，和這裡在一起」。這能有意識地開啟「臨在」模式。臨在調頻適用於任何情境。行程越是緊湊，越是需要調頻。

實務心得日誌-2018 年 6 月

這是本研究心理師自我帶領聚焦當下的實際作法。無論處於諮商室內外，臨在調頻總是一個不需仰賴任何媒介，在匆忙行程及多元角色變換裡獲得身心安頓的辦法，但關鍵在於是否覺察心猿意馬了。未能覺察，就無法臨在與調頻了。增進覺察習慣的方法就是日日正念靜心。

（四）正念聆聽的內在觀者與臨在作為

每個人內在都具有更深層次的意識主體感，潛藏在所有經驗之下。李安德（1992）認為這是人類自我意識的普遍經驗，一種既能注意到客體，也能意識到自己正在注意這客體的意識經驗。以下描述本研究心理師的內在自我覺照及外在當下而直覺的臨在作為。

1. 正念聆聽的內在觀者

以下摘錄 CO 對正念聆聽的內在經驗進行描述。

「臨在」聆聽時，內在「觀者」就出現了。它像是一把手電筒。身心分離時，內在風景缺乏有意識的渾沌似在迷霧中。當身心合一臨在當下了，手電筒電源就開啟了，這光亮單純地照向當下正發生於自己內外的訊息。沒有評價，就只是「有意識」地單純觀察。諮商時，有了內在觀者，好似回到寧靜的中心，使聆聽時身體姿勢更加放鬆，對當事人口語及非口語訊息，有更敏銳細緻的捕捉，以及更容易「懸置」處理訊息～靜聽他的重視、觀點、（過往與當下）情緒、（諮商）需求、資源；不急於反應我的疑問、聯想、靜擬（可能）方向，直到以他的觀點與情緒形成對他的理解，有時候當事人自發的描述中就會回答許多我的好奇。在長時聆聽中，運用指頭記憶重點，也很能協助我分類當事人的慣性特質和收集賦能資源。

實務心得日誌-2017 年 8 月

本研究心理師臨在聆聽時內在觀者於內裡浮現，注意力焦點轉向當事人的口述內容與非語言訊息、自身內在好奇與聯想、同步組織當事人困境的感受與觀點。前述內在觀者，一如 Ciarrochi 與 Baily（2008/2016）提出個體能以「自我為歷程」的覺察定點，個人對正發生經驗出現內在注意，覺察到自己正在感受、行為、想著些什麼的有意識狀態。

在這持續覺察中，本研究心理師以積極正念聆聽，將發生於內相關訊息作懸置處理。「懸置」一詞乃借用現象學對事物現象的觀察先存而不論的觀點（鈕文英，2017）；這與正念重視單純觀察與接受事物如其所是樣貌、不急於反應意同（Kabat-Zinn, 2013/2013）。本研究心理師懸置訊息的內隱活動，包括在靜聽中觀察促成當事人困擾議題的慣性思維與情緒、推論困擾背後未被滿足的內在渴望、好奇被當事人忽略但利於賦能的資源等訊息，均是正念聆聽時內隱活動的一部分。

2. 正念臨聽的臨在作為

正念聆聽創造投入當下的臨在作為，以及與當事人保持聯繫的正念空間。以下是 CO 自述正念聆聽的臨在作為及諮商現象。

我喜愛臨於當下的聆聽，敞開當下感官，融入當事人所述故事的情境氛圍，自然呈現臨在作為的自己。臨於當下真實的自己，自發的臨在表情和臨在聲音，自然融入當下氛圍的聲調與口氣；跟隨當事人所述經驗自然表達「好奇」、「支持」、「同理」、「疑惑」，與之同步「喜悅」或「惋惜」，都是臨在聆聽後自然呈現於外的作為。觀察當事人困擾議題與慣性思維的連結；聆聽當事人內在渴望與優勢，並先懸置待適當時機提出與當事人討論，藉此連結諮商目標，開啟自信與希望的內在力量。

實務心得日誌-2019 年 6 月

正念聆聽協助本研究心理師打開當下感官、自發地作為、與當事人同步感受當下氛圍。這全然投入當下的臨在作為，讓當事人直接體驗被認真聆聽、並獲致被重視與被接納的經驗。誠如 Joyce 與 Sills（2001/2010）認為被認真對待與關愛的關係體驗本身就極具治療作用；亦是發展當事人安全感及增進復原力的重要因素。Ciarrochi 與 Baily（2008/2016）提出治療師應主動創造正念空間，讓彼此皆能融入此時此刻諮商室內的一切；心理師以全然不帶評價地聆聽當事人經驗，並留意自己是否與當事人及此時此刻失去聯繫。

由於困擾議題的討論，或當事人無意識地自動導航思維都可能將個案帶離此時此刻的自己（Segal, Williams, & Teasdale, 2013/2015），因此本研究心理師藉由正念聆聽的臨在作為，幫助彼此回到當下此時此刻的覺察定點。正念聆聽，提升本研究心理師靜觀與接納當事人經驗的能力，以真實當下臨在作為，期與當事人共同合作創造更具同在、同步的正念空間。

二、主題二：正念聆聽心理師內隱訊息

受督者 SB：老師，要如何看見自己的想法正在影響當事人呢？

督導 SR：持續覺察！若有難度，也可從確認感受開始，循著感受看見想法！

SR-SB-2018 年 12 月

(一) 心理師持續覺察當下態度及其影響

心理師的性格變項、言行態度、信念價值、感受與經驗，均可能有意或無意地影響當事人。Corey 等人(2019)認為心理健康實務工作者對於強加價值觀(value imposition)在心理治療所扮演角色往往缺乏覺察。心理師若疏於覺察個人信念與性格，則未經檢視的後設思維將被放入諮商互動中，成為詮釋當事人經驗的後設觀點卻不自知。即使台灣心理師諮商倫理守則已清楚表達心理師須覺察和避免強加其價值觀、態度、信念與行為，並尊重當事人的差異性。但無論主動或被動影響當事人，心理師都有可能無意識地如此作為，原因是當下缺乏覺察。前述督導對話摘自 SR 與 SB 針對個人信念正影響諮商歷程的提問與提醒。以下藉 SR 觀察 SB 的督導紀錄，說明持續覺察當下言行態度的重要性。

1. 自我慈愛的重要性

我覺得 SB 是位積極進取熱衷學習諮商專業的人。常藉嚴厲自我批判要求自己不斷進步，習慣看到自己的不足而不輕鬆。SB 曾自述自己性格急躁無法等待慢吞吞又缺乏改變動機的當事人。這次督導我不願看見的事情發生了，SB 的嚴厲性格已延伸至對當事人的嚴厲態度，包括出現嚴厲諮商語言，這使當事人陷入被責備諮商氛圍。我邊聆聽 SB 的自陳報告，同時也告訴自己該是提醒他性格影響力的時候了。我不再迴避 SB 自我批判性格對諮商已然影響的事實，於是表達「你的反應比較是評價性聆聽」。這句話瞬間點燃 SB 的好奇，藉此機會我們更深地認識性格變項對諮商歷程的影響。

摘要 SR 督導紀錄(1) -SB：性格對諮商氛圍的影響

心理師需增加自我覺察以避免個人性格影響晤談當事人。Hill (2014/2017) 鼓勵心理師透過正念以促進當下自我覺察；她認為當助人者擁有更好的自我慈愛(self-compassion)，接納不完美的自己、不對自己過於苛刻，就會減少對當事人指出不適當要求。慈悲是不帶評價的感受，對受苦經驗有著開放、同理、與關懷態度。正念靜心是鬆弛當下身體肌肉，不帶評價地接納與覺察當下進入腦袋想法並放鬆地讓它離開的有效方法(Kabat-Zinn, 2013/2013)。

2. 阻礙聆聽的評價性緣由

以下摘述 SB 提及的諮商困境並尋求督導協助的諮商脈絡。

SB 正輔導一位長期情緒低落當事人。難得當事人在晤談中與 SB 分享收到朋友禮物的喜悅經驗。SB 並未同步喜悅，逕向當事人詮釋這喜悅「仍然是依賴別人才擁有的」、「別人好像都能接納你，但你就是不能接納你自己」。SB 指出這些看見，無非是希望當事人可以更獨立自主與自我接納。SB 求助於我的諮商困境是：不明白當事人後面為何在他這樣表達後開始變得沉默？SB 說明他嘗試等待以及透過許多提問靠近當事人，但收到的都是「不知道」、「還好」等回應。我靜靜聆聽 SB 的諮商困惑，感受到 SB 的律己性格就正發生在這段諮商歷程中。

摘要 SR 督導紀錄 (2) -SB：評價性聆聽的諮商困境

心理師若臨在聆聽不足便無法與當事人同在。缺少對此時此刻的聯繫，便無法真實關懷當下互動的關係 (Lambert, 2013)。靜心投入當下方可提升自我覺察當下內裡感受與觀點的可能 (Clarkson, 1999/2002)。SB 的諮商困惑是當事人何以從歡喜分享經驗到出現沉默反應。SB 因為缺乏臨在感受，在當事人喜悅時，便錯過了順勢在當事人的喜悅中增進確實已被接納的新視野 (有些當事人傾向懷疑或忽略被愛的客觀經驗)；隨之 SB 也未能同步體會當事人在沉默裡其實又轉回自我封閉自我懷疑的痛苦慣性中。SB 也未能覺察：原來他引導當事人看見的仍是無法自我接納的批判眼光，而自我批判亦正是當事人的苦境源頭。此外，SB 缺乏對自己個人的臨在感受，自然也無法看見自己當下內裡的批判觀點及其衍生的諮商語言。持續覺察練習是一項有效的專業發展策略 (Osterman & Kottkamp, 2004)；而正念靜心是減少阻礙自我覺察的策略 (Hill, 2014/2017)。持續培養覺察自我慈悲與否的態度，才能提升諮商中具專業覺察的習慣與敏銳度。

3. 接納不完美的當下

我靜靜聆聽 SB 的晤談經驗，當下甚是心疼 (因為臨在)。既心疼 SB 的自我嚴厲性格，也心疼他的求助者被他嚴厲對待。我把握機會與他討論性格如何影響諮商與晤談方向。我對可以邁入更深的自覺之旅感到無比開心並且告訴他「這是新的里程碑耶！終於有此機會看見了！」。但性格改變不會在探討後立即發生，我未見 SB 的喜悅，他說「老師我不覺得開心耶！因為我不知道要怎麼樣看見自己的思想正在影響當事人啊！？」，我對他的困惑仍抱持開心，因為又可更深入前進。我微笑地帶領他繼續覺察「是啊！看見你此刻內在思維的慣性了嗎？我們兩個一起發現了這個新的里程碑，我很高興，你卻仍然看見自己的不足！」。我知道友善督導氛圍才能讓他安心探索自我。因此肯定他持續鞭策自己更加專業的用心；但也營造輕鬆氛圍，鼓勵 SB 允許自己喜悅，也讓他明白靜心覺察內裡訊息乃一輩子的事。持續正念練習並覺察當下，才有機會調整與改變。

摘要 SR 督導紀錄 (3) -SB：擴展 SB 自我慈心

Segal、Williams 與 Teasdale (2013/2015) 認為治療師可透過接納、開放與友善氛圍體現正念，藉此影響當事人也以友善態度對待不完美的自己。在督導中 SR 帶領 SB 看見嚴厲自我對待的性格及其影響晤談態度及諮商語言的實際現象；並指導 SB 學習正念靜心以此作為增加當下自我覺察的策略。當心理師感到精神耗盡、情緒或狀態不穩定、缺少自我慈悲心都可能對當事人做出不適當行為。Hill (2014/2017) 鼓勵助人者在日常生活中就練習正念靜心以提升自我覺察及自我慈悲。在晤談時，心理師若意識到正處於阻礙性自我覺察的狀態中，例如無法同理、無法聆聽、感到批評等，皆可讓諮商歷程慢下來，讓自己再次專注當下的呼吸，臨在調頻，不必急於回應，如此更能掌握自我覺察的阻礙性，回到放鬆且專注的正念聆聽中。換言之，本研究督導希望藉由友善與溫暖的督導氛圍，平行影響 SB 也如此這般對待自己與他的當事人。

（二）心理師持續覺察當下感受及其影響

心理師的諮商聆聽與介入均有其後設思維的運作。每個試圖影響當事人的諮商介入，均藏有心理師的價值與信念。受督者 SB 問：如何看見自己的想法正在影響當事人呢？研究者以為重點不在如何不影響，而是如何看見！亦即覺察介入的諮商意圖，是否足夠尊重當事人存在的獨特性與喚醒內在渴望力量。心理師全心投入與當事人的諮商互動過程本身就是最基本的尊重，也是建立真實關係的基礎（Egan, 2010/2012）。藉由臨在調頻覺察是否投入當下？覺察當下抱持何種價值觀點影響當事人？覺察當下情緒感受，亦是心理師可迅速看見是否全心投入當下以即時調頻路徑。以下試舉本研究心理師感受到自身情緒差異很大的諮商經驗，並且說明如何即時調頻回到當下。

晤談前，我參與了學生諮商中心為特教生辦理的畢業感恩晚會。當晚與中心同仁一起表演舞蹈，學生與家長們也熱烈參與演出，最後在晤談時間將至，我才帶著澎湃心情離開，行進步伐都散發著歡快氛圍。回到學諮中心，空間顯得格外安靜。我以目光搜尋當事人，待見著後，先以淺淺微笑表達歡迎，並邀請他一起進到晤談室。我的身體動作和說話口氣已變得緩慢許多，不似晚會中那般雀躍，我知道自己已開始調頻了，但心理的歡樂溫度還沒退去。進到晤談室後，我們各自坐進自己熟悉的位置。我先清淡說了自己剛從哪裡回來，接著以好奇語調詢問：「這是我們第四次會談了（一點小停頓讓當事人有時間回溯）。我們先來整理一下，你試著回想看看，這段期間，從我們這樣的談話，對你來說有哪些幫助呢？」當事人開始進入思索，在短暫的靜默裡，我開始調頻將意識轉向當下。隨著當事人開口說話，表達這段時間自己的進步，我則觀察他的口氣和語速，這反映他此刻的情緒狀態。進步訊息可做為稍後諮商中「賦能」的材料；情緒訊息則讓我知道此刻適合以哪一種「精神調性」與之呼應。隨著當事人開始描述，我靜靜聆聽，讓臨在感受漸深，方才內外溫差很大的現象也逐漸散去。

CO-CA-2018 年 5 月

1. 臨在當下即時調節言行

前述中 CO 未在晤談前進行「臨在調頻」，結果造成晤談初始「內外溫差很大」的感受。晤談前 CO 參與歡樂活動滿足人際互動需求，進到晤談場域前一刻，身心都還環繞著歡樂氣息；然而身為心理師，CO 在見到當事人時，臨在聆聽模式慢慢啟動。CO 對比活動會場的歡樂與學諮中心的安靜，覺察這兩個情境散發「鬧與靜」的不同元素，以及覺察到內在歡樂的快節奏氣息需要調頻轉進平穩的較慢節奏。如何及時調頻呢？以下是 CO 對此經驗的覺察紀錄。

「待見著」CA 後「各自坐進自己熟悉的位置」前，我先讓身體動作與說話口氣「緩慢」一些，這是對當事人的同理與尊重，因為還不清楚他今日的情緒狀態為何。就坐後，我以「清淡語

調」簡短揭露「剛從哪裡回來」的訊息，這是立即性自我呼應方才行動與心理的軌跡，以此釋放自己的情緒，並為歡樂調性畫下句點。

摘要 CO 諮商紀錄 (1) -CA：內外溫差很大

在這裡心理師向內覺察到歡樂感受，為避免歡樂感受引發歡樂想法而不當影響 CA，就先讓言行語調轉至平穩節奏，這是 CO 向內覺察後自我引導回到當下的臨在作為。Hill (2014/2017) 以為助人者須能覺察自己當下感覺，以及體察當事人對諮商介入的反應，並根據當事人需求給予適當處遇，乃是建立治療關係的重要方法。因此，心理師需要臨在當下及時調節言行。不同當事人需要不同的工作結盟關係 (Egan, 2010/2012)；心理師唯有臨在當下方能真實接觸當事人當下狀態以調整合適的結盟關係。

2. 好奇當事人的正向差異

正向差異是指當事人於晤談後對諮商目標有益的正向發展(洪菁惠、洪莉竹, 2013)。這是本研究心理師聆聽時的關注焦點，也是諮商歷程中可茲運用的賦能題材。以下根據前述 CO 與 CA 的晤談經驗加以說明。

我邀請 CA 進行「歷程性回顧」，「試著回想看看，這段期間，從我們這樣的談話，對你來說有哪些幫助呢」。由於被詢問焦點是「有幫助」之處，CA 的回想自然就聚焦在感到已獲改善的正向經驗上，即便仍有其他仍需繼續努力之處。但藉此我得以評估當事人的進步情形，CA 也能在回顧與描述有幫助之處而增進更多信心與希望感。

摘要 CO 諮商紀錄 (2) -CA：歷程性回顧

專注成功可以發展有助益的改變。藉由聚焦已達正向改變的諮商談話，可喚起當事人更多信心與正向改變的可能 (De Jong & Berg, 2013)。在回顧與描述正向改變的過程中，當事人經由思索有幫助經驗，可建構新認知；藉語言描述，幫助當事人從模糊不甚清楚或尚未清楚覺察的經驗記憶中搜尋正向差異資料，並在敘述中增強認知層次的自我信賴與自我效能感，並擴大正向自我覺察範疇。當人們在意之事有成功經驗時，就能提升自我效能感 (Bannink, 2014/2015)。換言之，好奇當事人的正向差異並進一步討論，便能引發正向改變的漣漪效應 (Sklare, 2014/2019)。專注什麼，就越會得到什麼。

3. 連結當下身體覺受的好處

透過專注身體感受是幫助自己回到當下的正念方法。以下前述 CA 在進行「歷程性回顧」的描述時，CO 尋找與沙發椅更為舒適的觸覺感受之內在訊息。

在聆聽 CA 的歷程性正向發展時，我有了更充裕的心理時間調節呼吸，放鬆身體，使臨在感受更加深刻。有趣的是，我看見此刻諮商室內的聆聽畫面，當事人進出記憶庫捕捉資料娓娓道來，與寧靜的晤談空間非常一致。而我呢，身體動來動去，搜尋與沙發布枕更為舒服的和諧關係。

CO-CA-2018 年 5 月

在任何諮商過程，當心理師感到分心無法專注的片刻裡、想要照顧好當下的自己時，均可重新與身體建立連結，便能獲得真實鮮活的存在感與專注聆聽。以下是 CO 針對前述臨在調頻經驗的進一步說明。

我透過尋找與沙發和布枕更為融合的關係，以卸去從晚會活動帶來的緊繃與張力。我捕捉皮膚觸覺的安適感，增進身體的放鬆感，讓呼吸節奏更加放鬆下來。專注當下的臨在感提升了，正念聆聽也隨之到來。

摘要 CO 諮商紀錄 (3) -CA：增進當下身體舒適感

如何看見自己的想法正影響當事人呢？答案是持續覺察當下內在經驗的自己。在諮商中創造正念空間，以開放態度，不帶評價地接納當事人所述經驗，並注意是否與當事人經驗失去聯繫 (Ciarrochi & Bailey, 2008/2016)，便是臨在調頻回到當下的正念聆聽。

三、主題三：正念聆聽當事人非語言訊息

督導 SR：當事人變得較輕鬆了，雙腳從原來一直靠攏到可以放鬆開來，也有手勢動作了。

受督者 SC：哇！要這麼仔細觀察！

SR-SC-2018 年 4 月

(一) 當事人身體姿勢訊息

當事人身體姿勢若未刻意隱藏，一般會立即反映內在當下覺受。心理師可藉視覺，聆聽坐在眼前當事人此刻內在真實的情緒狀態。心理師若僅倚賴當事人所述內容，則投入的僅是認知層次的理解，缺乏來自當下五官感受的訊息。以上督導對話是 SR 提醒 SC 需留意當事人身體姿勢的可能意義。以下是 SR 還原這段督導脈絡的敘述。

我靜聽 SC 敘說對自己晤談表現的不滿。他歸因於當事人強烈散發小心翼翼的氛圍，這讓他感到被阻擋在外使得晤談無法深入。而我從晤談影片的觀察發現並非全如 SC 所述。我指出當事人身體姿勢的轉變，眼睛從原來只看向前方到能與心理師眼神短暫對視，雙腳膝蓋原來緊緊夾著雙手掌到後來可以鬆開來，整個身體脊骨和雙肩從僵直到微微鬆垮一些等訊息。我告訴 SC 別太沮喪，這些身體訊息已反映當事人能更輕鬆地在諮商中互動。SC 關心的是尚未深入了解問題的內容以及找到解決之道，並因此斷定自己的晤談表現不佳；但我希望 SC 再增加一些輕鬆投入當下的臨在感。我告訴 SC 社交焦慮的當事人，平時大約都已用腦過多，他們非常需要直接體驗輕鬆的談話氛圍。而當事人更為輕鬆的身體姿勢應被算入晤談成效裡。

摘要 SR 督導紀錄 (1) -SC：別錯過聆聽身體訊息

逃避眼神接觸的人，通常釋放出不舒服、焦慮或不想溝通的訊號 (Hill, 2014/2017)；因此 SC 對前述當事人互動中感到很難溝通也很正常。但督導方式不能僅依賴受督者的自陳報告，就如前述 SC 對當事人的觀察報告，明顯受限於他所能觸及的概念化與感受

框架。因此，SR 於督導中常就諮商錄音或錄影與受督者共同討論當事人；藉由聲音或影像資料的補充，可看見受督者思維框架以外的重要訊息（Bernard & Goodyear, 2014）。如前述 SC 的當事人所傳達的訊息並非僅僅依賴語言，諮商聆聽須同時運用心理師的身體五官感受。而正念靜心下的聆聽，可幫助心理師增加內在寧靜感，放鬆且專注地投入當下，增進當下五官覺受的敏銳度（Segal, Williams, & Teasdale, 2013/2015）。五官覺受可作為心理師擴展個案概念化的訊息來源；亦可改善心理師聽而未聞（僅在意言談內容忽略語氣語調），或視而未見（未能留意身體語言和內在語言的同步性）的聆聽問題。Erford（2015/2017）認為正念可以融入任何諮商取向中，可幫助心理師專注當下，並以接納與開放態度影響當事人一起接納當下的自己。

（二）人際行為揭露性格特質

當事人的身體姿勢或動作並不完全受表層意識所控制或覺察；慣常的言行舉止早已儲存為自動化反應，這標示出當事人的性格特質與困擾軌跡。以下藉 CO 與 CB 初次相遇時的觀察紀錄說明。

CB，女性，第一次晤談時，帶著親切笑容出現，規矩的年輕打扮，乾淨的淺色 T 恤，牛仔褲，以及顯得筆直也十分乾淨的布質雙肩背包。我遠遠看見她與實習心理師的簡短互動。當實習心理師拿著鑰鎖蹲至地面為中心玻璃大門上鎖時，她也跟著蹲下看著。CB 走到晤談室門口，我招呼她進來，直到她就坐時，臉上仍掛著笑容。她所坐位置是一條三人坐的長型沙發，除一顆方形抱枕外，別無它物。而她坐定時，卻將肩上背包拿下，放置她雙腳跟前，而非寬敞的沙發椅上。以上視覺訊息已形成我對 CB 的初步印象～「親切、規矩、照顧人」。

CO-CB-2017 年 11 月

身體動作的訊息無法掩藏來自內心真正的想法。當事人在互動中如何使用空間距離，臉部表情和聲音，手部姿勢等，也是在意識之外被自發呈現或自動維持（Hill, 2014/2017）。因此，當事人的人際行為及穿著風格早在出現於晤談室前就已養成；CB 外顯可見的笑容舉止、穿著打扮、與人互動的人際作為等訊息，均是正念聆聽時收集、組織、懸置的材料。以下是 CO 根據視覺訊息形成對 CB 性格特質與困擾議題的假設性理解。

我對 CB 的「親切」感受來自她的禮貌性笑容。「規矩」的判斷來自她乾淨又筆直的穿著與背包，以及將背包放在腳跟前側，而非寬敞的長沙發上。「照顧人」的理解是她隨著實習生一同蹲下而非漠然視之的關心表現。這些訊息我都將之視為假設性資料。是否為真？是否有求證必要？是否成為諮商中可用材料？全看諮商目標而定。

摘要 CO 諮商記錄（1）-CB：懸置人際行為訊息

每個當事人都在成長文化脈絡中發展出文化規範的非口語人際溝通模式與觀點（Sue, 2013）。因此，留意當事人非口語行為和習性線索的傳達方式，或許可看見困擾

議題的文化因素（Hill, 2014/2017）。本研究心理師經由感官覺受資料形成對當事人的初步印象且先懸置於心。亦即單純接收訊息，也許形成假設，但不論斷為真，繼續暫存於後，此為懸置。晤談初始，心理師的主要任務多為聆聽並懸置訊息為多。至於那些訊息可用？如何運用？與心理師的人性觀、諮商理念與目標有關。

（三）性格特質的文化因素

當事人困擾議題的後設思維就展現在性格特質上。以下根據 CO 連結 CB 外顯氣質與困擾議題的觀察紀錄進行說明。

我靜聽著 CB 描述在社團內因人際議題感到委屈的經驗，接著談及親密關係以及渴望父母肯定卻無著落的傷心事。她排行長女，有兩個弟弟（分別小她三歲與七歲），父母皆忙於工作。她自小就被期待要照顧好弟弟們，她服從父母期待，盡力扮演好長女角色，但也希望藉此獲得父母的愛與肯定。然而，辛勞的父母返家後都已疲累不堪，根本無暇顧及 CB 被愛被肯定需求。CB 講起國中因課業表現不佳被母親指責為失敗品時仍淚流不止。她渴望母親的關心和讚美，但又自責自己曾經不懂事的討愛，自覺這造成母親更多負擔，並自責行為幼稚且感到內疚。我感受著 CB 的痛苦與矛盾，也從她規矩和體貼人的性格特質中看到她的困擾軌跡。她規矩言行背後的慣性思維是，「負起長女責任、照顧弟弟們以及體貼爸媽辛勞」。規矩、體貼和照顧人成了她言行與思維的重要特質。這些思維讓 CB 不敢滿足個人需求。她眼裡視滿足他人需求為理所當然，看重自己情感需求則有罪惡感或自我評價為自私。有了前述訊息的理解後，我將諮商目標放在協助 CB「覺察」她的性格特質及其衍生的影響，例如「滿足失衡」而造成今日困擾；另外引導她同理自己，也有渴望被愛被肯定需求。她需要的僅是平衡，從目前人際關係中落實自我關愛的理所當然態度以及自我疼惜的實際行動。

摘要 CO 諮商記錄（2）-CB：從性格特質看見困擾形成軌跡

心理師需考量文化因素對當事人困擾議題的影響（Sue, 2013）。CB 的性別與老大排序都可能是她被期待須照顧與體貼他人的文化影響；同時，將滿足個人情緒需求視為自私幼稚，或即便表達也自我譴責而感到內疚，於是這些原來在家庭內互動時的困擾軌跡就將延伸至成人時期的社團網絡與親密關係中。因為 CB 在家庭及文化的薰陶下，其思維慣性早受文化及家庭的期待所制約，伴隨而來的行為和情緒也與陳年一再重複的思維所左右。然而，困擾軌跡也透露出當事人的內在渴望。對 CB 而言，就是認可被關愛的需求以及自我關愛的重要性。這是當事人生命動力來源，也是本研究心理師重視的諮商目標。

本研究心理師正念聆聽的態度是投入當下，接納、溫暖、開放與尊重當事人的情緒感受與主觀理解；正念聆聽時的重要任務就是靜心、懸置訊息、求證訊息、並概念化當事人困擾、形成諮商目標、與當事人核對目標與需求，並一起探索行動方向。

四、主題四：正念聆聽當事人當下需求

受督者 SD：老師，我不知道要在哪裡深入探討耶！？

督導 SR：確實不容易。你問的若是哪裡？就需要了解自己的人性觀。你問的若是如何？

那就要聆聽當事人當下諮商需求。

SR-SD-2017 年 11 月

（一）釐清諮商後設信仰與價值

每一諮商取向對應往哪裡深入晤談均有不同觀點。前述督導對話中的 SD 常自評晤談淺淺的不夠深入，希望老師指導他讓晤談深入些。以下摘要 SR 在這段督導對話後的反思紀錄。

我與 SD 一起討論了「在哪裡深入晤談」以及「如何深入晤談」兩個議題。二者背後意圖及路徑並不相同。「在哪裡深入」是指心理師該選擇哪個晤談焦點以深入探討使之符合當事人利益且具有價值，這與諮商目標有關，也與心理師信仰的人性觀及諮商哲學取向有關。至於「如何深入」是指心理師該選擇什麼方法或策略以深入探討才能貼近當事人當下需求，這需要心理師臨在當下，融入晤談情境氛圍，感受到當事人的困擾或喜悅，而自然能給出一種適合當下諮商需求的臨在介入。督導過程，我向 SD 舉例說明，心理師如何靜定聆聽當下當事人需求的諮商故事。

摘要 SR 督導記錄（1）-SD：釐清深入晤談的後設思維

心理師在晤談前需自我釐清個人信仰的人性觀與看重生命成長的價值觀。心理師信仰的人性觀與價值觀影響著晤談的發展方向以及如何深入的策略（Corey et al., 2019）。例如 Carl Jung 沉潛於心靈積極想像後的神聖經驗後，他自述其工作興趣已非治療精神官能症，而是走向神聖事物。他以為走向神聖事物才是真正的治療，當你得到神聖經驗後，就脫離了疾病的詛咒（Von Franz, 1990/2011）。Von Franz 身為榮格分析師，同樣信奉助人者能否真正助人的關鍵在於自我能與內在真我建立神聖連結，並以此作為帶領當事人進入內在核心真我的指引。換言之，心理師的助人信仰與價值觀點深深影響助人歷程。以下諮商故事說明本研究心理師如何在正念聆聽中深入照顧當事人當下需求而獲得諮商效益。

（二）覺受內在需求的當下轉化

以下摘要 CO 與 CC 某次諮商單元即將結束前的自我轉化故事。

如同往常，諮商結束前我問了 CC「今天的談話對妳的幫助是什麼？」。她談到方才因傷心過往而淚流不止時，我的接納與等待讓她很感動。我微笑的點點頭，繼續聆聽她想表達什麼。原來在她悲從中來時，我因不想打攪她描述的思緒和情緒，除少數語言外，與她的溝通全倚賴身體動作了。我將整盒衛生紙放到她的眼前，告訴她「沒關係～慢慢

來～不必急著說話～想哭就好好哭一哭～好好照顧自己。不必理我喔，看著窗外的樹木（就在我的正前方），我很享受的」，接著我就安靜了。我一面看向窗外在風裡搖曳的樹木（這確實也是我的當下）覺得自然與自在，一面看著她繼續湧出淚水快速地用完一張張面紙，留意她此刻可能的需求。待她伴著淚水又急著說話時，我以更慢語速引導她「沒關係～慢慢來～注意自己的呼吸節奏～隨著呼吸～很真切的感受到妳自己～慢慢的～吸氣～慢慢的～吐氣～很好，隨著呼吸～感受到此刻整個身體的存在狀態～隨著呼吸～回到自己～很好。」其餘時間，我也幫助自己放鬆地讓背部完全靠向沙發，靜看窗外隨風搖擺的自在樹葉；待她想說話又被淚水給干擾時則以專注呼吸調節她的情緒；在她完全可以說話時則身體前傾專注聆聽。

對 CC 而言，她的感謝是「老師的不在意，但不是真的不在意，其實妳也在留意我。就是老師的自在，妳停下來，看著窗外，慢慢引導我，回到此時此刻～此刻我的情感宣洩～是此刻最重要的事情。我很感謝老師等我，接受我這樣不好的自己，老師的等待讓我覺得很被接納。因為我很急，急著想要填滿談話時間。但是妳很自在，看著窗外，沒有因為我這樣而很緊張或皺眉啊！或覺得我在浪費時間。真的都沒有。因為以前的事，會讓我很敏感。老師妳停下來，看著窗外，因為妳也說『看著窗外的樹木，我很享受的』，我就沒有負擔了，不會覺得自己是在浪費時間，或者有想要照顧別人的心，此刻最重要的就是照顧好自己的情緒。還有，老師剛剛這樣聽我說話（CC 模仿我身體前傾專注看著她，右手掌靜托住下巴與手指貼著臉頰靜靜聆聽的動作），還有眼神表情都讓我覺得很被老師關注」。這個 CC 稱心理師不在意的聆聽姿勢，讓她深刻地觸及不被接納的過往並同時改寫新的內在感受與產生新的作為了。

CO-CC-2018 年 10 月

以下分別從心理師與當事人的角度探討數項與諮商聆聽有關的重點。

（三）結束句的諮商意圖

「今天的談話對你的幫助是什麼？」，乃是 CO 每次晤談結束前均會使用的結束句。以下摘述 CO 說明結束句的諮商意圖。

我喜歡在每次晤談結束前詢問當事人「今天的談話對你的幫助是什麼？」，這是對本次晤談效益的評量，也是諮商介入的提問，對晤談雙方均很重要。這樣的提問源自我在 SFBT 的學習。當事人經由回憶再藉語言說出效益何在，可以增強他對晤談收穫的印象，並順勢在認知層次重新整理出新理解。對身為心理師的我而言，從當事人的回答亦能：（1）立即了解當事人所重視的諮商成果。他所提出認為有幫助的諮商經歷，其實也是他真正在乎之處。例如前述故事，CC 發現原來她仍非常在乎被人「等待」，這形同被接納，以及不必再考量別人，只要照顧好自己當下情緒，這被等待的晤談經驗似乎遠勝於當次晤談的其他議題了。（2）快速明白介入效能。我可立即知曉觸動到當事人的介入成效。（3）我有機會核對當事人認定有幫助的重要經歷，與我自己認定

有幫助的介入是否相同。簡言之，這個回顧時刻也是心理師接受當事人回饋的時刻，當事人感動了，心理師也被賦能了。

摘要 CO 諮商記錄 (1) -CC：話說結束句的諮商意圖

心理師以回饋訊息總結晤談是 SFBT 的標準程序；訊息內容包括讚美、橋梁陳述、指派任務 (Sklare, 2014/2019)。本研究心理師在回饋訊息前，會藉結束句收集來自當事人的回饋訊息，最後再由心理師回饋訊息總結當次晤談。彼此回饋可使晤談雙方感到富有力量，最後的回饋對話是具生產性的賦能時刻。

(四) 心理師正念時的內言及介入策略

前述摘錄「CO-CC-2018 年 10 月」的諮商記錄，顯示心理師的正念聆聽狀態可引發當事人產生新體會。以下闡述 CO 在這段諮商中的內隱覺察活動以及如何促成自己當下的臨在聆聽狀態。

1. 回到此時此刻的正念空間

在諮商中創造正念空間是指心理師與當事人共享的此時此刻保持聯繫，另亦溫和地協助當事人回到此時此刻的世界 (Ciarrochi & Bailey, 2008/2016)。以下摘錄是 CO 看見當事人的掙扎後，邀請彼此正念接受當下狀態的溫和介入。

我看著 CC 淚水鼻涕直流又想開口說話時，心裡想的是「妳這樣太累了，好好釋放情緒吧！幹嘛急著說話！但不說話又會擔心我在旁邊要幹嘛？」，正巧我一直將眼前外面的大樹納入諮商情境裡，於是我告訴 CC「不必理我喔，看著窗外的樹木，我很享受的」，接著便遙看窗外自在搖曳的樹木與之共鳴了。

摘要 CO 諮商記錄 (2) -CC：回到此時此刻的正念空間

根據前述摘要發現，心理師以正念接受當事人當下所反應的痛苦，另為幫助當事人好好釋放情緒，並知曉這個沒有言語的時刻並非空白，於是本研究心理師主動創造一個讓當事人感到安全的正念空間。在這短短的片刻裡，心理師溫暖接下當事人此刻掙扎，並讓當事人知曉心理師此刻亦感到自在。這些均有助於當事人也回到此時此刻，直視當下的痛苦與害怕；隨之，當事人經驗到當下的安全，以及自我慈悲的力量，闡述如後。

2. 好奇當事人當下需求

我完全看向窗外景觀，很開心，為了讓自己更舒服，還讓整個背部往後靠向沙發，心想著「我也要好好照顧自己一下」。平時就愛看植物的我，也藉此放鬆一下；同時心裡想著「總不能都不理她啊！那她現在需要什麼呢？」。我就靠著沙發靜靜看她，心裡感受著「**那她現在需要什麼呢？**」。我完全臨在當下享受窗外搖曳的樹木，也靜看 CC 淚流滿面，我心裡還一度嘮叨著 CC「妳這一次抽取一張衛生紙的使用方式不太對，衛生紙厚度不夠，大把淚水一下子就把衛生紙變少變小了。妳看！鼻涕常常划到鼻孔外，有時懸空了有被接到，有時隨著淚水就掉落了。唉！**那她現在需要什麼呢？**」，結果腦袋裡的喃喃自語又繞回了老問題。「**那她現在需要什麼呢？**」，是我當

時縈繞心頭的諮商議題，但同時也享受著當下窗外景觀。就這樣循環著，直到她好像又想開口說話了，我也評估「時間不太夠用了，若還想說一些話，就需要調節一下情緒了」，於是就有了以呼吸調節情緒好讓她可以慢慢回到當下說說話的介入。在這段介入過程，我一直與 CC 同步進行，一起經歷了以呼吸調節當下身心狀態，並真切感受到自己，真切感到舒適與滿足。想助人，就讓自己變得更強大，自我照顧就是穩定強大自己的方法之一。我讓自己舒適自在了，便更能臨於當下的互動氛圍，融入當事人「現在需要什麼？」的敏銳感受中。

摘要 CO 諮商記錄 (3) -CC~回應當事人現在需要什麼的臨在判斷及內言

由這段諮商歷程記錄發現，「好奇當事人當下需求」是本研究心理師的關注焦點，即使是看著窗外在風裡搖曳的樹梢獲得放鬆時，心裡仍重複地記起並感受著當事人當下需求會是什麼，作為引導當下介入的考量。最後，在晤談時間即將結束時，本研究心理師開始邀請當事人和緩地以呼吸調節當下情緒。專注呼吸本身可引發身體的鬆弛反應，並在腦內分泌多巴胺，增進喜悅與寧靜感 (Newberg & Waldman, 2009/2010)。這是本研究心理師創造正念空間的方法之一。

3. 融入當下的正念態度與作為

在 CC 想表達時，我整個身體自然地完全前傾看向她。這專注聆聽 CC 的動作，讓她感到安心、覺得被接納。CC 覺得我的眼神與臉部表情讓她感到被關愛，我身體自然的前傾動作，完全是臨於當下情境氛圍自然產生的諮商行為，幾乎沒有認知思量。當 CC 藉模仿我的表情和動作來表達她很被關注時，我微笑回應 CC，才赫然發現「嗯！是的！有這麼回事」。CC 若未提及，我也就忘了這一連串自然形成的外部整體行為。其實這些諮商行為並非出自認知上的思量結果，而是融入當事人當下諮商需求的感受中自然為之的臨在作為！

摘要 CO 諮商記錄 (4) -CC：融入當下的臨在表情與作為

根據前述摘要發現，本研究心理師將注意力放在此時此刻，融入當下後身體的自然反應正彰顯開放與接納，這也是邀請當事人開放與接納當下經驗的正念態度。Erford (2015/2017) 認為心理師的正念態度，同時運用身體感官，愛與知識，專注當下本身，屏除執著，不評價等，就可提升同理心及進階聆聽能力。這對增進當事人臨在的安全感十分有用。

(五) 當事人描述心理師身體語言與臨在作為的諮商效益

當事人對心理師身體語言的聆聽同樣值得探究。以下整理 CC 在回應「結束句」時，表達她感到具諮商效益的心理師非語言訊息，這些回饋恰巧呼應了當時本研究心理師當下的身心狀態。以下從三個面向探討 CC 提及 CO 之身體訊息對她的影響。

1. 心理師身體靜待影像改寫當事人過往情緒

CC 多次提及我「停下來，看著窗外」的身體影像深深影響當下的她，這畫面催化出 CC 新的內在經驗與外部作為。我「停下來看向窗外」，意思是邀請她「不必再急著說話」、「慢下來疼惜

自己」，而 CC 內心感受到的是「被等待」、「被看重」。若將 CC 過往兒時「受忽略」經驗一併考量進來，就會更明白她的感動所為何來。令 CC 感動莫名的對照經驗大概是，她連結到過往「不值得」被等待與「被排擠」的受傷記憶。反觀這裡的新經驗與過去截然不同，心理師停下來，看著窗外，慢慢引導 CC 回到此時此刻，這使她體驗了在當下便開始看重自己「此刻我的情感的宣洩～是此刻最重要的事情」。CC 藉由感受到被等待，內心自動轉出這個「自我看重」的新觀點，一個可以在此刻就開始重視自己的新經驗～照顧當下情緒需求～展露「自我照顧」的新作為。

摘要 CO 諮商記錄 (5) -CC 的反思紀錄：從當事人角度觀看心理師的身體訊息

本研究心理師運用視覺納入窗外當下景致，帶著愛與關心，靜靜看向窗外，表示著勿急於表達，就好好與當下的自己在一起。這個正念的溫和態度，引發當事人內在自動改寫「受忽略被排擠的過往情緒」，以及經驗「當下被等待被關注」的新經驗。這個溫和不批判歷程，幫助當事人立刻看重及接納當下的自己。這是以正念態度自然展現的慈心、溫和、開放與接納所營造的諮商聆聽氛圍。

2. 心理師與自然共鳴增進當事人汲取當下力量

CC 指出第二類聆聽訊息是心理師的「不在意，但不是真的不在意，其實妳也在留意我」、「妳很自在，看著窗外，沒有因為我這樣而很緊張或皺眉啊！」。確實我心裡想的是：過於關注會讓她有負擔，不關注又會使她自我應驗「果然我不值得被在意」的過往經驗。於是我完全停下談話，自在看向窗外，為了讓 CC 安心照顧情緒，還輕聲玩笑似的說出心裡話「不必理我喔，看著窗外的樹木，我很享受的」。當時我將目光完全轉向窗外樹木，接收自在搖曳的風裡景象，感到共鳴於自然中。

對照 CC 內心自發訊息，自然湧出過往自認為「不好的自己」，擔心自己表現不被喜歡，「覺得自己是在浪費時間」、「急著想要填滿談話時間」、「想要照顧別人」等「自我否定」等慣有思維；然而，在看到我不皺眉不緊張的自在影像、還告訴她不必理會正很享受窗外樹木的我。心理師的臨在當下，都讓 CC 無法從這些自在的身體訊息中找到呼應舊有自我否定的線索；心理師「停下來、很自在、看著窗外」的身體影像一直暗示她「妳就先安頓好自己喔，就跟我一樣」。於是，CC 產生新的體驗，出現了不必再照顧別人的輕鬆感，此刻最重要的事就是照顧自己的情緒。CC 受傷的過往經驗是曾被指責「自私」，在人際中被「否定」、「忽略」、「排擠」，爾後變得敏感，生存之道就是更「注意別人需求先於自己」，慣常情緒是「擔心自己不被喜愛而心生焦慮」。這些訊息，在這段諮商互動中，我也只是懸置，以看似無作為的接納氛圍先讓她體驗新經驗並自動改寫舊思維。未來有機會再藉語言描述進行認知重建。

摘要 CO 諮商記錄 (6) -CC：當事人被友善接納的新經驗無法呼應舊思維

本研究心理師專注當下而創造出正念空間，溫和不費力的帶領當事人一同感受當下的自己。不必迴避，就只是看見與接納當下的不完美；隨之，她在心理師「不在意又留意」的態度中感受到被關愛，於是她也以相同認真的關愛對待自己，結果有了新的體悟與作為。前述當事人 CC 的轉化歷程，如同 Segal、William 與 Teasdale (2013/2015) 描

述學生在正念認知療法課程的逐層經驗歷程。首先是直接經驗，直接覺受當下的痛苦情緒；繼之在個人可理解的範疇內探索直接的「注意」，亦即更清楚看見平時回應經驗的慣有思維和作為；接著在專注於當下的正念覺察中好奇且信任正發生的所有經驗，此時某些看似無關的經驗會自發性地產生連結，而幫助當事人產生更寬廣的理解。這與 CC 轉化經驗相同。CC 運用呼吸空間檢視當下的挑戰經驗，靜心後的內在智慧自然發生。

3. 不在意又留意的自然資源

CC 捕捉到第三類心理師的聆聽行為比較外顯。包括心理師引導她以呼吸調節情緒的介入、溫柔表情「沒有皺眉」、「身體前傾」、「右手掌貼在下巴與臉頰」、「眼神專注」等。CC 此刻感受到的美好與感恩，全是因為我臨在當下，同時間將窗外自在精神帶入諮商室，我輕鬆、溫柔，自在的陪伴需歸功窗外自然資源。縱若此刻我確實也使用了積極聆聽的諮商技巧，但支持這聆聽技巧的背後，實則融入了窗外的自在能量，使得自然為之的「不在意又留意」的介入，既是我當下的放鬆回應與導引，也獲得當事人的觸動與喚起她的自我接納。心理師這聆聽過程已融入自然節奏的自在元素。

摘要 CO 諮商記錄 (7) -CC：不在意又留意的諮商態度與作為

Kabat-Zinn (2013/2013) 告訴正念減壓帶領人，此時此刻出現在心理與身體的任何事物都是課程內容。真心探究自然浮現的主題，允許當下如其所是的經驗，就是正念重視的存在品質——開放、當下、穩定、好奇、耐心、慈心、悲憫等 (Segal, William, & Teasdale, 2013/2015)。

(五) 如何深入晤談呢？正念聆聽當下需求

心理師諮商聆聽究竟是技巧？是態度？還是身心活動的狀態呢？綜整前述討論來看似乎都是。本研究心理師與 CC 的會談時，藉由臨在感受當事人當下需要發現 CC 需要一個可沉浸回憶、釋放情緒、不必負擔別人的紓壓時刻，於是將面紙盒放在 CC 眼前，這是表達邀請釋放當下情緒的關心作為。告訴 CC 「不必理我喔，看著窗外的樹木，我很享受的」，這顯得「無作為」的聆聽，對 CC 而言是「不在意又留意」的聆聽。對本研究心理師則是專注當下的自然作為；接著透過呼吸調節情緒的介入過程，更是與 CC 一起聆聽與觀照自己的身心活動。最後，心理師的專注眼神、好奇表情、身體前傾等聆聽動作，則是外觀可見的專注技巧了。然而，無論是哪個歷程中，心理師始終以「她現在需要什麼呢？」作為正念聆聽與回應的關切點。受督者問 SR：老師要如何深入探索呢？答案是：融入當下關切當是人需要什麼？心理師就會感受到需在哪裡停留及深入探索了。

五、主題五：正念聆聽當事人思維慣性與優勢資源

受督者 SE：老師，一般我們聽到就會好奇想問的地方，妳好像很淡定，不會多問。

要怎樣忍住不問呢？

督導 SR：真正讓你開始不隨便亂問的理由是，你清楚你想聆聽什麼，而且你會不忍破壞當事人正在描述的思緒，你想讓他自在地講。

SR-SE-2017 年 11 月

心理師本身就是諮商最好的工具。當事人尋求諮商的期待不盡相同，但感受到被同理與被尊重乃是展開諮商對話的基礎；心理師需在當事人敘說經驗過程取得同理平衡（empathy balance），投入當事人所述世界但又不感到迷失（Trotter-Mathison, 2016）。前述督導對話中的 SE，常因太少同理且將個人後設主觀認知用以詮釋當事人經驗而無自覺，或無意識地提問而干擾當事人描述思緒，SR 曾一度要求 SE 在晤談前二十分鐘只能正念聆聽，以非語言訊息邀請當事人自在表達，不可發問。如此要求下的學習成效，SE 表示「內在焦慮感下降而且比較能理解當事人」。SR 很高興 SE 有此臨床實務的新洞察，「然後呢？」SE 傻笑著問。對 SE 而言，諮商中「要怎樣忍住不問」需借助創造正念聆聽空間，以戒除無意識說出腦袋裡自動導航的訊息；不知介入方向為何的「然後呢」困擾，則需釐清自身諮商理念。Corey 等人（2019）認為督導需協助受督者提升臨床洞察，並發展描述當事人的諮商觀點。於是 SR 派了新功課給 SE，請他整理自己的人性觀以及對成長動力的觀點，資料來源包括閱讀書籍和整理個人經驗，二者皆可。以下藉本研究心理師在一次完整接案實例說明當事人轉化的動力來源，如何聆聽收集訊息並運用訊息的內隱活動及外顯作為。

（一）初始假設的內隱訊息

CD，男性，22 歲，剛大學畢業，臉龐清秀，動作文雅，有點拘謹。由老師、媽媽和弟弟陪同前來。在確認今日談話主角為誰後，我藉由「怎麼稱呼？」順勢輕鬆聊了一下這名字誰取的（是父親）。從當事人回應和母親口氣感覺這父親不怎麼受他們歡迎。接著，我問 CD「那麼等一下我們談話的時候，你希望他們陪你，還是先出去外面？」。CD 轉向媽媽甚是抱歉地說「等一下我想單獨和老師談」，同時以左手在媽媽右臂膀上下滑了幾下。我告訴媽媽這孩子很體貼，因為顧慮別人很多，心裡容易有負擔。我藉此安慰媽媽讓他們到外面等候，也是同理 CD，我看他頻頻點頭。

CO-CD-2018-12 月

對本研究心理師而言聆聽首要任務是聽出當事人的「問題困擾」及「優勢資源」。二者並存於當事人的生活經驗裡。「問題困擾」本身就有著當事人想讓問題消失的「內在渴望」；而「優勢資源」往往藏在當事人不經意談起的日常經驗中（Bannink, 2014/2015）。以下是 CO 初始概念化的內隱訊息。

會面前我僅知當事人目前因憂鬱很令父母擔心，就沒有其餘資料了。我好奇 CD 的「憂鬱軌跡」，在憂鬱症狀形成前，他內心重覆走過那些令自己憂鬱的經驗與思維。而憂鬱軌跡也同時述說著他未能滿足的內在渴望。我相信未能滿足的渴望越強，憂鬱就越強。初始我簡短小聊 CD 的名字試圖營造輕鬆氛圍，希望當事人也輕鬆一些，使他感受到我並非嚴肅之人。在這簡短的初始會面中，我收到的訊息是：(1) 爸爸可能是壓力源（因為在我問「所以是爸爸取這名字，當時他對這名字的期待是什麼？」，CD 與媽媽互看了一下露出不甚苟同的表情和口氣回說：「沒有啊！就這樣取了」。弟弟從頭至尾完全沉默。我懸置以上訊息）。(2) CD「清秀文雅」外表較非主流文化中的男性形象，這外型也曾一度讓我想著若他是同志？這會是他憂鬱的壓力源嗎？我繼續懸置這假設，直到後面 CD 提及高中失戀對象為女性後，這假設才自動（暫時）剔除。(3)「CD 以抱歉口吻說想單獨和老師談並在母親臂膀親暱滑動了幾下」的訊息，這反映 CD 顧慮媽媽感受，因此當他未能滿足長輩期待時可能易有負擔，這也許是憂鬱軌跡的訊息。我告訴媽媽 CD 是個體貼之人，也讓 CD 知曉心理師懂得他的辛苦。藉此預告（或暗示）CD 令大家困擾的憂鬱現象大概並非他個人之事，所有正被 CD 體貼對待的家人們可能也對他的憂鬱困擾參了一腳。

摘要 CO 諮商記錄 (1) -CD：聆聽困擾訊息並組織對困擾的假設

本研究心理師藉由靜靜觀察，當事人與母親互動的言行舉止，初步形成對當事人憂鬱軌跡的家庭脈絡線索。其他如不被母子苟同的父親也許是來談者們反抗的壓力源之一，清秀文雅外型未必符合主流文化的男性價值，體貼又顧慮別人的性格在養成過程可能已受過許多委屈，但又不願令他人失望且又無法作主就令自己憂鬱了。以上是在會面初始對當事人形成的初步假設。

(二) 懸置問題困擾與確認內在渴望

待所有人出去後，我問「所以今天你希望我幫助你什麼呢？」。CD 問我「嗯～是講現在的？還是以前的？」。我回答「都可以～看現在的你比較想講什麼？」。他想了一會兒後，便開始講起目前正服用抗憂鬱藥，醫師說現在他有憂鬱症，晚上睡不著服用安眠藥。我只是安靜聆聽，沒有針對用藥情形多加詢問。感覺 CD 希望我對此可以有些反應，但是我沒有，我知道他會自己說，包括用藥原因。他繼續表達目前用藥的嚴重程度已多達幾顆，因劑量高，父母們都很擔心他的身體，若不吃這麼多，睡眠和生活又會不好。接著描述約莫大二開始就有憂鬱情形，當時想轉系，但父親不准，現在勉強畢業了，但很不快樂。聆聽過程我以專注表情和動作邀請 CD 自在表達，在約略知道他表象困擾後，我問「所以你的夢想是什麼？」，他說「當社工輔導兒童和青少年」，正在準備考研究所，但不確定是否可以考上。我順道問了「那家人們怎麼看你這個規劃？」，CD 表示媽媽支持他，爸爸對他目前沒有工作很有意見，但現在因為他憂鬱緣故已無話可說，對他想考研究所沒支持也沒反對。

CO-CD-2018-12 月

1. 正念聆聽可節省晤談時間

以下針對前述諮商過程心理師的內隱活動及外在作為。

當 CD 問「講現在的？還是以前的？」，我感覺他早有會談準備，並非被勉強而來。CD 流暢地描述令父母擔心的高劑量用藥情形。我安靜聆聽，專注表情並以「點頭」與「嗯～繼續」來回應 CD 的稍長停頓。他當下的停頓似乎反映著我應提問。但我僅以「嗯～繼續」回應，他便積極表達，自己的失眠、多少小時不用睡覺、醫師開了憂鬱診斷及服藥等資訊；我對用藥劑量高的表象因素並不多問，但對表象背後「是什麼」促成 CD 必須高劑量用藥的壓力訊息則留心捕捉。因為 CD 講得流暢，我心裡想的是勿須多問，他自然會說出自覺有意義的相關經驗來。在靜聽中我組織的內在訊息包括：(1) CD 用藥部分長期已有醫師處理，我就不再用掉晤談時間討論這議題；(2) 高劑量用藥，儘管父母擔心，但從 CD 口吻顯得他的關心並不在此；(3) 這是一次性會談，我想將時間放在更有益於「賦能」的討論上；(4) 不必太過打攪當事人描述自己經驗的思維，就先依他內心感受來決定當下想談什麼，這些議題通常是當事人當下最想表達並被了解的自己；(5) 靜聽他焦慮什麼而失眠？閒賦在家有壓力嗎？目前生活重心是什麼？

摘要 CO 諮商記錄 (2) -CD：當事人侃侃而談時心理師僅需跟隨後再引導

根據前述諮商覺察紀錄，心理師一面靜聽接收訊息以形成對當事人問題困擾的理解，一面運用已收集訊息形成介入策略，說明如下。

2. 問題困擾與內在渴望同時並存

在 CD 逕自描述困擾過程，我於內在組織壓力的可能議題包括「剛大學畢業在家沒工作」、「對接下來準備考研究所沒信心」、「對自己是否合適社工師角色不確定」、「以前答應父親痛苦的把大學讀畢，現在憂鬱症發病無法出門工作了，父親無話可說但也不是歡欣鼓舞高興兒子找到人生目標而積極認同」。換言之，CD 目前沒工作、對考試沒信心、對未來不確定、父親不認同，這些壓力都已足夠讓這個長期聽話，顧慮長輩心情與看法，慣常由長輩決定他應該如何過生活的乖小孩，晚上無法好好安眠，白天醒來看著父母自然是焦慮又憂鬱了。我心想著：這令父母擔心的憂鬱症和高劑量用藥，是否也讓 CD 有了機會藉此拒絕父親的期待，以平衡內心的不滿與委屈呢？我懸置這些困擾與心理動力的關係訊息，並看出未被滿足的渴望是 CD 想擔任社工師輔導青少年，並且需要信心和看重自己。

摘要 CO 諮商記錄 (3) -CD：在困擾旁看見渴望

渴望是促進當事人願意繼續向前的內在動力來源。在晤談中持續談論不滿意的生活經驗，其實是加深當事人對問題困擾的持續性自我暗示 (Roberts, 2010/1972)。前述反思紀錄發現，本研究心理師對當事人問題困擾的脈絡成因已有理解，並將之懸置；而同時，留意當事人的渴望焦點，並整理滿足渴望所需的內在感受與支持信念；此為心理師聆聽重點，聽出利於當事人實踐渴望、利於諮商賦能的優勢經驗 (Bannink, 2014/2015)。

（三）聆聽優勢資源開啟賦能對話

當晤談話題轉向夢想時，當事人自然地憶起夢想來源，並開始主動描述這段過往經歷。以下摘要紀錄 CD 在晤談中所述故事。

當談起夢想，CD 開始說起這夢想由來。他談及高中一段戀情，後來分手，學校安排了一位有社工師背景的輔導老師與他談話，才讓他慢慢振作起來。同時，在這位社工老師的鼓勵下，變得非常用功，學校成績從原來很差到最後竟然考上公立大學。CD 很感恩這位社工老師約一年半的陪伴；講起這段往事，較之前面描述用藥狀況的口氣顯得有力量許多。尤其在提及曾經取笑他失戀的同學們，後來所念大學都不如他，他以欣喜口吻說著這段往事，好似為自己爭回不少面子。就這樣順勢提及高中其他經驗，因為體育老師的賞識，被推薦加入學校球隊，許多人稱羨，最後還當上隊長，考上好大學。讓那些過去取笑他的同學們跌破眼鏡，也讓父母在家族中贏得很大面子。尤其是父親那邊的親戚，從未出現過念大學的小孩。然而，念了之後才發現自己無法適應重視理工思維的種種要求，他覺得自己的心思較人文，和同學們不契合，情緒開始陷入低落，萌生轉系念頭。但父親極力反對，認為他所念科系很有前途。CD 認為父親觀念傳統，教養方式多為批評。他自述過去諮商經驗讓他發現這影響了他的自卑和缺乏自信。看著晤談時間約剩 20 分鐘左右，我開始提問優勢資源以賦能，協助他帶著信心回去執行人生計畫。最後，他微笑地說「很謝謝老師，感覺好很多！回去後我知道怎麼幫助自己了」。我篤定地豎起拇指表示「很讚」肯定他！

CO-CD-2018-12 月

將諮商對話從聚焦問題的視角轉向表達更多關於渴望的視野有助於激盪出更多解決之道（De Jong & Berg, 2013）。打破當事人對困難經驗的貫注，將注意力轉向成功經驗，在這諮商對話過程，當事人的價值感與力量感便更能具建設性的提升（Gillaspy & Murphy, 2012; Roberts, 1972/2018）。在前述諮商對話過程，身為心理師的我，僅僅以臨在當下的表情與動作，如微笑點頭表認同、張大眼睛表好奇驚喜、眼神凝視表同在同理等，藉此鼓勵當事人安心自在表達；同時對當事人的困擾議題和性格特質如何彼此交織形成慣有情緒和思維形成大致理解，包括未成年時習慣聽話、順從、內化了長輩多為責備和貶損的指導，導致害羞內縮，謙虛又自卑性格；這些困難經驗的訊息，均被心理師懸置處理。同時當事人在描述困難經驗時不經意說出連自己都未能發現的優勢經驗，心理師透過賦能對話幫助當事人提升信心與內在力量感。心理師在正念聆聽中創造當下的賦能對話，相關諮商意圖與作為描述如下。

1. 重新框架的賦能對話

重新框架（reframing）意指面對舊問題，賦予新看法（De Jong & Berg, 2013）；具正向理解的觀點改變可幫助當事人以感到更為適合的新思維面對帶有負評的舊經驗（Saadatzaade & Khalili, 2012）。面對神色凝重的當事人，透過重新框架賦予舊經驗一個

輕鬆解釋，可以是鬆動舊認知或喚起當下輕鬆體驗的途徑。以下是本研究心理師與 CD 晤談時的紀錄。

我對 CD 高中時從成績很差但憑著努力而考取公立大學的經驗印象深刻。因此，在開始進行賦能式對話時，我以輕鬆口吻玩笑似的說「嘿，我覺得你很有彈性耶，可以讓自己成績很差，也可以讓自己成績很好，了不起！」。CD 靦腆笑著回應「成績好是應該的」、「要讓成績不好也很容易」。我先是呼應他的說法後再引導「也是啦！但是你想想，那些取笑你成績不好的人，他們敢讓自己成績不好嗎？不敢啊！他們沒辦法像你這麼有彈性，可以成績好，也可以成績不好」。CD 靦腆的笑著，沒有反駁。我心想著也許他還在思考這是什麼神邏輯吧？！但無論是否認同，至少憂鬱的 CD 已露出笑容，顯得輕鬆許多。

摘要 CO 諮商記錄 (4) -CD：帶入幽默輕鬆氛圍的重新框架

Selekman (1993) 認為幽默是讓當事人參與諮商過程的重要策略。前述諮商對話，心理師將原先 CD 感到自責的問題情境，提供一個很難理解卻又無法反駁的新意義，既是為了帶入有趣好玩的輕鬆氛圍，也是為了鬆動當事人舊思維。這被賦予「彈性」標籤的 CD，也正在接收心理師的暗示——對經驗的解釋可以再彈性一些。

2. 細節化的賦能對話

細節化 (detailing) 意指針對當事人成功經驗，追問歷程中具體細節，直到當事人能將成功經驗視覺化地描述 (Bannink, 2014/2015; Sklare, 2014/2019)。在細節化成功經驗的諮商對話過程，當事人逐漸能以正向語彙框架個人經驗。以下是本研究心理師運用細節化的內在思維紀錄。

為了節省晤談時間，我將聆聽到當事人問題困擾的理解線索均予以懸置，並將時間留給足以賦能當事人的諮商對話。CD 在不知不覺間透露的辛苦經驗裡原來有著亮眼的寶藏。我藉由細節化追問 CD 的成功經驗以強化他的信心。他並不知曉自己正被好奇追問的舊有經驗，包括從成績很差到考取公立大學的努力過程，以及受體育老師賞識加入球隊、當上隊長、又考取好大學的傲人結果，透過諮商對話正被微觀地欣賞與讚美著。我臨在的表情和聲調，催化著當事人真切地感受當時成功的情境氛圍、他刻苦的努力與實際作為、身旁重要人物的肯定話語、達成目標的驚訝與喜悅等，均在當下此刻隨著細節化成功經驗而再次重新經歷。我的正念聆聽告訴我寶藏就在當事人尚未覺察的尋常經驗裡，並讓諮商對話本身就能再次感到成就與榮耀，藉此協助 CD 直接經驗「自我效能」感。

摘要 CO 諮商記錄 (5) -CD：細節化描述成功經驗而提升信心

每個個體內在都有一處深具力量的心靈領土 (Roberts, 2072/2018)。當事人相信自己無力的信念，會持續自我暗示自己的無能，並以此詮釋過往歷史；然而，藉由成功經驗的細節化探索，已被遺忘的個人優勢與自我效能，可以再度被憶起且被強化 (Sklare, 2014/2019)。即使只是一個小小成功經驗，這個深具力量的心靈地圖 (mindmap) 都能創造有效的思維印記。

3. 振奮式引導的賦能對話

尋求諮商協助的當事人，其生活世界大約佈滿了對其問題行為的評價與否定；反之，成功經驗若能在諮商中獲得辨識、承認與讚美，無論多麼微小都有助於擴大正向視野與自尊（De Jong & Berg, 2013）。

我想著如何讓 CD 回到實際生活時仍能帶著此刻的信心準備考試。我再次重新框架他過往因失戀、成績差而巧遇社工老師而重拾信心的經驗，因為困頓而認識自己想要的人生夢想；CD 同意這段困頓經驗裡原來有著正向意涵。接著，我順勢詢問「那回去以後，你可以用什麼話鼓勵你自己？」，CD 想了一會兒後說「我以前可以，以後應該也可以吧！」。我眼睛瞬間亮了起來，開心且振奮地說「如果把應該二字去掉呢？」，CD 說「我以前可以，以後也可以！」。「很好！」我感動地雙手豎起拇指表示高度讚賞。我心裡想的是如何讓 CD 有句自我砥礪的話語陪伴並鼓勵自己，像是口頭禪一樣好記又能琅琅上口。為了讓他當下感受這份信心，我再次邀請他「讓自己更有氣勢的再說一次」，CD 以更有力量口氣再說一次，心理師說「很好！再說一次！」，CD 毫不遲疑地再說了一次。我們開心地享受當下，看著彼此，也被當下振奮所感動。

摘要 CO 諮商記錄 (5) -CD：振奮式引導的內隱思維與外在作為

Sklare (2014/2019) 認為振奮式引導的重點在於心理師發自內心真誠的表達。前述諮商對話，心理師藉由提振音調以傳達熱忱與興奮、在當事人嘗試新行為時表達欣喜、對於當事人根據自身經驗所創造出來可自我砥礪的話語跟著開心不已。這些反應均是心理師於正念聆聽下創造完全同在的真誠結果。

4. 結束前的賦能回饋

晤談結束前，給予當事人具體回饋，有助於建立自信與強化正向行為（De Jong & Berg, 2013）。Sklare (2014/2019) 認為若能邀請當事人表達諮商成功之處，對心理師而言是一份獨特的回饋來源，對當事人而言則顯示自己正走在讓事情逐漸好轉的軌道上。以下是本研究心理師針對本次諮商結束前的紀錄。

我邀請 CD 自我整理「今天的談話對你的幫助是什麼呢？」，他表示「感覺好很多」、「忘記了自己也是有力量的」。我們利用一點點時間更具體討論這兩個感受的實際來源及內涵。接著我簡單自我揭露「我呢，在不同人生階段，也都是一些重要話語陪伴我，度過痛苦，給我力量」，於是我問 CD 若有這麼一句話可以陪伴他會是什麼？CD 問「就是座右銘的意思嗎？」，「對的！所以接下來你回去後，陪你朝夢想前進的座右銘會是什麼呢？」，CD 說「以前可以！未來也可以！」，CD 此刻嶄露了更有精神的表情和眼神，陰霾散去；互動氛圍是輕鬆和喜悅的。我讚美他的勇敢和再接再厲的精神，並與之討論座右銘可書寫於桌前以日日提醒自己。最後我問「所以，結束前，有想說什麼嗎？」，CD 微笑地說「很謝謝老師，感覺好很多！我知道怎麼幫助自己了」。

摘要 CO 諮商記錄 (7) -CD：結束前的自我讚美

語言具有暗示性力量，語言字詞不僅是說者思維的再現，也是型塑情緒經驗、轉換情緒感受的力量來源（Ciarrochi & Bailey, 2008/2016；De Shazer, 1994；De Shazer & Dolan,

2007)。本研究心理師透過邀請當事人形成座右銘並當下以有氣勢的口吻表達並書寫於桌前，這提供當事人一項正向增強物，提醒他自己的資源和優勢，再往目標前進的時候已有成功經驗相陪伴。

肆、研究討論

根據前述五項命題的研究發現，依序提出相關重點及討論如下。

一、對準當下正念聆聽的臨在調頻

投入當下的正念聆聽乃依賴臨在及調頻的協助。臨在調頻是透過專注呼吸而將注意力聚焦當下，此為臨在；繼之運用內在語言，為諮商聆聽做好準備，此為調頻。藉呼吸調息以增進身心安定、掌控心念、達到放鬆又專注的效果已獲許多腦神經科學相關研究的支持（Rama, Ballentine, & Hymes, 2007; Yogi, 2020）。使用內在語言以建立面對特定經驗前的正向自我準備，在探討語言具轉換情緒感受的相關研究中亦支持相同觀點（Ciarrochi & Bailey, 2008/2016; De Shazer, 1994）。Hill（2014/2017）將心理師於晤談前透過自我精神喊話的方法稱為助人者的內在遊戲；亦即心理師於晤談前藉正向自我對話有助於增進諮商中更多正向行為（Nutt-Williams & Hill, 1996）。而本研究心理師於臨在調頻的自我內言，包括投入當下、全心全意了解當下、溫柔意識心調節當下身心等，作為諮商聆聽的準備。

臨在調頻亦是本研究心理師在諮商分心時自我幫助回到當下的方法。同樣是藉溫柔意識內言感受當下的呼吸以回到此時此刻真實的自己。臨在調頻完成後的正念聆聽幫助本研究心理師感受到內在更深層次的意識主體感，這對諮商反應提供內在觀者，既能觀察內外經驗，也能對此觀察經驗保持觀察。李安德（1992）將此觀察經驗的意識稱為對意識的意識；Ciarrochi 與 Baily（2008/2016）稱呼這是個體能以「自我為歷程」的覺察定點，對正在發生經驗的內在注意；Kabat-Zinn（2011）認為在此特定意識狀態下的正念意識，對當下經驗更能保有單純觀察、開放、如其所是的接納、不再急於反應等回應空間。本研究心理師在諮商中正念聆聽的外顯作為具臨在意義，是以開啟此時此刻身體感官活動，融入當下諮商情境氛圍的臨在表情、臨在聲音與臨在作為等外顯行為與當事人真實互動。

二、正念聆聽當下態度與感受對諮商歷程的影響

本研究發現心理師的諮商聆聽與介入均有其後設思維運作，然而對當事人的影響未必受到覺察；性格自我嚴厲的心理師，對當事人的聆聽態度亦呈現嚴厲回應風格；若缺乏自我覺察負向後設思維對諮商態度的影響，則可能阻礙諮商聆聽的廣度與深度；或心理師在諮商中感到精神耗弱、情緒不穩、缺少自我慈心時，都可能造成諮商行為的不適當。Corey 等人（2019）認為心理師在諮商中對個人態度、價值與信念如何有意無意影響當事人往往缺少覺察。Hill（2014/2017）提出改善之道在於增進自我覺察，當助人者對自我擁有更高的自我慈心與接納不完美的自己，也會減少對當事人提出不適當要求；她建議日常練習正念以增進慈心與覺察力。Kabat-Zinn（2013/2013）也鼓勵應於日常保持正念練習以提升自我覺察與自我慈心的態度。

每個試圖影響當事人的諮商介入，都藏有心理師的價值與信念。本研究發現重點不在於心理師，不以個人價值影響當事人，而是對當下諮商意圖、態度與感受持續保有覺察，並檢視這回應的當下是否足夠尊重與接納；全心全意投入當下與當事人的互動本身，才是建立真實關係的基礎。Segal、Williams 與 Teasdale（2013/2015）認為心理師能以友善、開放、不評價態度經營諮商氛圍就是體現正念精神。本研究發現心理師持續覺察當下態度與感受對諮商歷程的影響相當重要；如此心理師更能即時調節適合當下氛圍的諮商言行，對於當事人的正向轉變才能更清晰覺受與回饋；另外，透過連結當下身體覺受，也是幫助本研究心理師回到此時此刻，與當事人經驗持續保持聯繫的方法。心理師在諮商中持續覺察當下身心感受並以不評價、開放、慈心、接納等態度，體現正念聆聽精神。

三、正念聆聽當事人非口語訊息及困擾軌跡與文化脈絡的連結

心理師個案概念化訊息來源，並不僅限於當事人所述內容，亦需仰賴非語言訊息，共同組成對當事人的階段性了解。本研究發現當事人的身體姿勢、眼神、聲音語調，若與所述內容不一致，則非語言訊息才是更能反映內在真實的依據。Hill（2014/2017）亦持相同觀點。本研究心理師乃透過臨在調頻以維持正念聆聽，並藉此對當事人非語言訊息持續保有敏銳的觀察與判斷；Erford（2015/2017）認為任何諮商取向心理師均可將正念融入諮商中，以增進專注當下能力，並與當事人一起接納正在發生的如實訊息。本研究發現正念靜心的聆聽，可幫助心理師增進內在寧靜與舒適感，有效增進對當下的專注與放鬆，提升來自視覺聽覺訊息的敏銳捕捉。

此外，本研究心理師在正念聆聽中對當事人非口語行為的習性線索亦感好奇。正念研究指出人們的思想與行為，若未有意識覺察選擇回應方式，一般均以自動化導航的慣性作為以反應外在刺激（Segal, Williams, & Teasdale, 2013/2015）。另外，多元文化諮商的研究亦指出人們人際構通行為模式，實際已受成長歷程的文化脈絡所影響（Sue, 2013）。而本研究發現當事人的困擾議題，就透露在非口語行為中。心理師可從視覺看見當事人

與之互動的行為線索中，發現性格特質與困擾議題的連結性；而性格特質又與其成長歷程的文化因素有關。換言之，心理師在正念聆聽中，對當事人困擾議題的形成軌跡乃具文化脈絡的思量，亦仰賴觀察當事人非口語行為的習性訊息。亦即刻畫當事人非口語行為的習性訊息，就反映在其性格特質、困擾議題、與文化脈絡彼此的連結上。

四、回到此時此刻喚出正念智慧

本研究發現心理師深入晤談之所在乃由諮商信仰所引導；如何深入當事人當下需求，需仰賴心理師與此時此刻當事人經驗持續保持聯繫，方能給出最適合當下諮商氛圍的臨在介入。Corey 等人（2019）等人認為心理師所信仰的人性觀與價值觀深深影響晤談方向及深入晤談的策略。Ciarrochi 與 Bailey（2008/2016）指出在諮商中心理師若能與當事人同在此時此刻，便能創造正念空間，溫和地影響當事人同樣地回到此時此刻。本研究發現當心理師持續以回到當下且友善接納態度回應當事人當下經驗時，當事人在無處逃逸下，只能直視當下痛苦。此刻正是當事人與痛苦直接接觸的正念時光；在正念中更能清楚看見這內在痛苦的歷史與慣有作為；而本研究心理師持續領受自身當下（美好）且關注當事人當下需求時，當事人也因此為自己創造一個可信賴當下的安全感受，隨著被接納被支持的安全感受引發新的自我支持觀點，並在當下採取自我照顧的新作為。換言之，正念時光幫助當事人改寫困擾觀點，創造新的視框與作為。

本研究心理師運用當下窗外視覺感受，深入當下此時此刻的自己；也因此擁有放鬆又專注的餘裕空間，照顧當事人需求。Segal、William 與 Teasdale（2013/2015）認為當事人在正念時光將經過逐次自我面對的經驗與創造歷程。與本研究當事人所述歷程相同，包括在當下直接覺受、直接注意到與此經驗相關的慣有思維與作為、在正念覺察中帶著好奇與信賴讓內在洞察自發性地產生並與之連結。這與本研究發現相同，過程中心理師帶領當事人運用呼吸調息，直視當下挑戰，並於情緒舒緩時，靜聽內在智慧的來到。Newberg 與 Waldman（2009/2010）指出專注呼吸本身就能引發身體鬆弛反應，分泌多巴胺，提升寧靜與喜悅感。運用呼吸療癒當下身心，乃是本研究心理師諮商正念聆聽與創造正念空間的方式。

五、正念聆聽中懸置訊息及引導賦能對話

本研究心理師根據當事人所述困擾訊息，於內在組織困擾的歷史軌跡，形成暫時性假設並加以懸置，不主動探問問題根源以避免消耗晤談時間；同時間聆聽對當事人有利的優勢資源及確認當下需求和生命渴望。心理師以融入當下諮商氛圍的正念態度，同理當事人描述困擾時的情緒感受；綜整本研究四位當事人對心理師正念聆聽的回饋是感到

安全、信賴、與被支持。本研究發現正念聆聽時的內在觀者，可協助心理師回到此時此刻，以融入當下的同理回應當事人；又能單純觀照所懸置訊息，包括對困擾議題的理解以及可作為賦能對話的優勢訊息。正念聆聽創造適當的同理但又能保持覺察，亦如 Carl Roger（1980）所提投入當事人所述世界但又不迷失自己的同理心意義相同。

本研究心理師對人性的假設是問題困擾議題與美好渴望經驗同時並存於人類生活中。相信個體內在本自具備優勢資源、美好經驗與渴望力量，當事人只是被問題所困，暫時遺忘或長期忽略這些既存資源。本研究心理師透過語言具轉換內在感受的影響力量，巧妙地運用賦能對話，幫助當事人在不知不覺間，從糾結於問題困擾的認知中抽離（Ciarrochi & Bailey, 2008/2016）。打破當事人對問題困擾的單一關注，經由賦能對話將注意力轉向成功與美好經驗，藉此提升其存在價值感與力量感的新認知。這與採用正向優勢取向的心理諮商觀點相同（Bannink, 2014/2015; De Jong & Berg, 2013; Gillaspay & Murphy, 2012），讓諮商對話從過於聚焦問題的討論，轉向探索更多美好與成功經驗，得以增進當事人內在更多希望感與自信心。

伍、研究結論與建議

一、研究結論

本研究發現心理師的正念聆聽以不評價、開放、慈心、接納、融入當下體現深層同理與正念精神，並於內在組織與懸置訊息，待適當時機選擇介入策略，執行賦能對話以引發當事人觀點的改變及展開新行動。De Jong & Berg（2013）認為焦點取向諮商的速記地圖是「聆聽—選擇—建構」；本研究則將正念聆聽融入焦點取向的諮商歷程，於是本研究心理師的諮商速記地圖是：就內隱活動為「覺察人性價值—臨在調頻—臨在懸置—選擇介入策略」；就外部行為是「臨在作為—臨在同理—賦能對話」以引發當事人轉化。研究者將正念聆聽的內隱經驗、外顯作為、聆聽的行動與方向，綜整如圖 1 所示。圖 1 內的 CO 代表本研究心理師，CL 代表本研究當事人。雙方均以外顯訊息進行互動。圖中序號包括：①、②、③、④、⑤，代表心理師在諮商中融入正念聆聽時覺察與操作的出現時序。以下針對本研究問題提出研究結論。

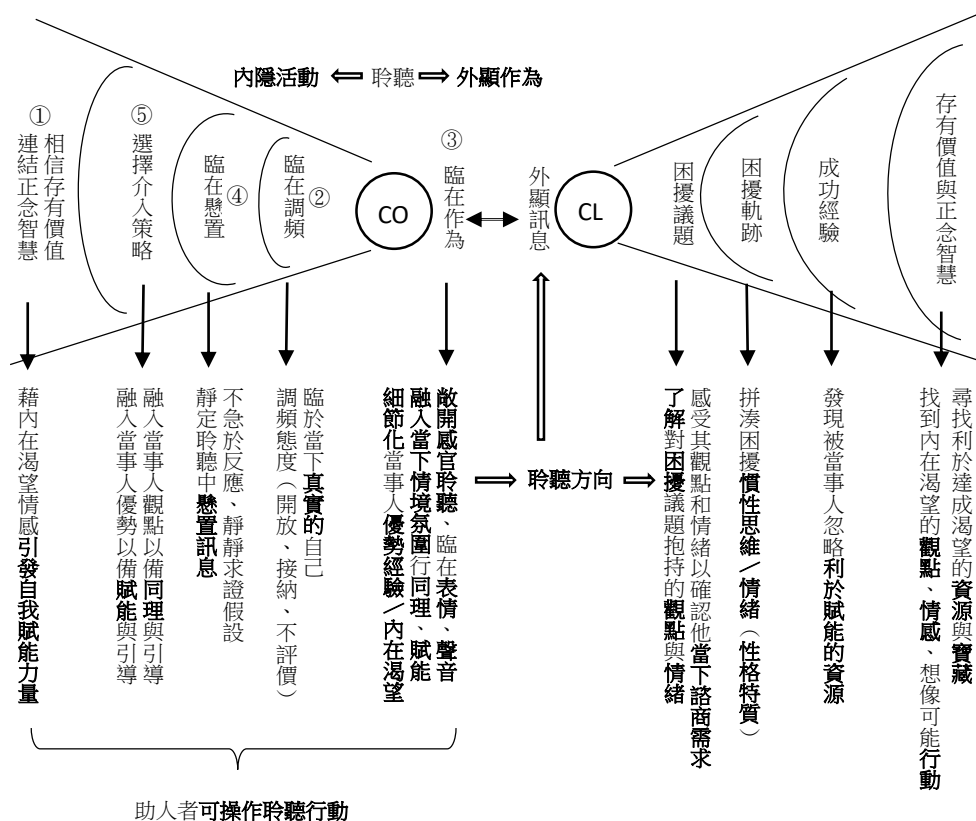


圖 1 心理師正念聆聽的準備與狀態

（一）心理師正念聆聽的內隱經驗

本研究心理師正念聆聽的內隱經驗，起於看見對人性價值的信仰與信賴；包括信賴個體本自具備優勢資源及渴望力量，這與困擾並存於人類生活中。換言之，啟動當事人正念靜定智慧及內在渴望力量，乃是本研究心理師的諮商信念；「覺察人性價值」，乃是為正念聆聽的方向及介入行動提供重要指引，圖中標示為序號①。先存在於每次心理師為諮商準備正念聆聽的臨在調頻之前。

序號②亦即「臨在調頻」，乃是協助本研究心理師真實地臨於當下；與此時此刻內外經驗持續聯繫、不評價、開放與接納等態度體現正念精神與創造正念空間。臨在調頻後的內在觀者，幫助心理師內部積極聆聽、保持開放、組織暫時性假設與訊息的「臨在懸置」空間，圖中序號標示為④。這幫助心理師在刺激與決定如何回應之間多了一個寧靜與單純觀照的正念空間。序號⑤「選擇介入策略」乃是根據懸置眾多訊息的資料中，汲取可執行「臨在作為—臨在同理—賦能對話」等外部作為的決策機制來源。

（二）心理師正念聆聽的外顯作為

本研究發現正念聆聽的「臨在作為」，圖中標示為序號③，乃是一般助人技巧教科書中指導如何眼神專注與積極聆聽所未曾提及的重點。臨在作為乃是心理師敞開當下視聽觸嗅覺等感官以感受當下當事人的需求及身心狀態，在融入當下情境氛圍中，適時調節諮商言行，而產生臨在聲音、臨在表情、臨在動作、臨在呼吸、臨在真誠的互動，以體現尊重、關注、友善、接納、開放、臨在當下的深層同理；同時，邀請當事人一起臨在地投入賦能對話，藉此喚起內在信心與希望感。正向情緒是當事人執行個人夢想的內在動力來源。

簡言之，臨在作為的體現就是彰顯同理的絕佳工具，故稱為臨在同理。融入當下體現同理的臨在作為，更具屬人的真實交流。專業心理師與身為人的部分，二者互為影響，根本無法分開。而心理師身為人的特質，更是促進當事人成長與改變的重要示範。因此，本研究心理師正念聆聽的外顯作為，可以標示為「臨在作為—臨在同理—賦能對話」的持續循環以促進當事人當下轉化與行為改變，如圖 2 所示。而三者同時以當事人當下需求及遠程諮商目標作為發展諮商前進的注意方向。諮商目標是一個尚未實踐的前景，過於強調可能引發焦慮；於是，關照當下需求，與此時此刻保持聯繫，則是在當下直接感受賦能及接納自我的有力量片刻。圖 2 可作為正念聆聽諮商時的速記地圖。

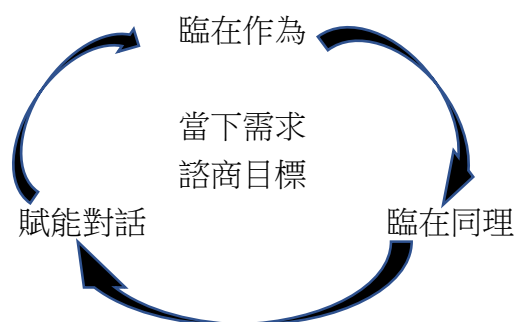


圖 2 正念聆聽外顯作為循環

（三）心理師正念聆聽的方向——理解困擾軌跡及確認渴望優勢

本研究發現心理師正念聆聽當事人故事時，同時捕捉困擾軌跡及渴望優勢兩面向訊息（如圖 1 所示）。捕捉困擾軌跡指的是與當事人困擾議題相關的文化脈絡、行為慣性、及性格特質等訊息的連結及形成暫時性理解。這了解亦不失去和當下保持聯繫，困擾軌跡的過往及當下情緒，均在臨在同理的觀照下被懂得與被尊重；另外對困擾軌跡的理解，是引導心理師避開可能再次增強困擾狀態的訊息，也有助於諮商方向的擬定。

捕捉渴望優勢指的是聆聽利於當事人轉化困擾、朝向日標、增進內在正向理解與情緒感受的相關訊息。本研究發現這些渴望優勢訊息就在當事人描述困擾過程頻繁出現。因此，正念聆聽時，本研究心理師對當事人內在渴望的觀點與情感，以及與成功經驗有關的優勢訊息相當好奇。開始進行賦能介入前，渴望優勢訊息均先懸置於心，待確認諮

商目標後於適當時機，將被選取作為賦能對話的題材。而賦能對話的當下，當事人已在賦能語言建構歷程中，創造新的自我賦能的自己。

二、研究建議

根據前述研究結果建議如下。

- (一) 針對諮商心理師培育，本研究以為提供正念訓練，可提升學習者自我覺察與自我照顧的能力；另外，亦須協助學習助人者自我探索與整理自我人性觀及成長動力觀點，將有助於釐清諮商聆聽方向及增進對諮商如何有效的信賴。
- (二) 針對已在諮商專業的助人者，本研究以為可融入臨在調頻的正念運用。增進諮商當下的臨在作為與感受，既有益於助人者當下的自我照顧，也可幫助當事人自我轉化就從當下開始。
- (三) 針對未來研究，本研究以為可再深入探討更多心理師的正念聆聽經驗，以豐富諮商中如何融入正念元素的相關探討。

最後，期待本研究對正念聆聽的初步探索，可解開受督者許多與聆聽有關的困惑，並能引發更多對正念聆聽的好奇，並實際運用於專業及日常生活中。也非常感謝兩位審查委員提出許多寶貴意見，讓本文呈現更具次第與結構，並使本文更易閱讀。

參考文獻

- 石世明（譯）（2015）。**找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法**（原作者：Segal Z. V., Williams J. M. G., & Teasdale J. D.）。台北：心靈工坊。（原著出版年：2006）
- 宋文里（譯）（1990）。**成為一個人**（原作者：Rogers, C. R.）。台北：桂冠。（原著出版年：1961）
- 李安德（1992）。**超個人心理學**。台北：桂冠。
- 李明峰（2014）。諮商學習者對諮商心理師專業成長的省思。**諮商與輔導**，346，47-49。
- 卓玟君、徐西森、范幸玲、黃進南（2002）（譯）。**完形治療的實踐**（原作者：Clarkson, P.）。台北：心理。（原著出版年：1999）
- 易之新（譯）（2011）。**榮格心理治療**（原作者：Von Franz, M. L.）。台北：心靈工坊。（原著出版年：1999）
- 林美珠、田秀蘭（譯）（2017）。**助人技巧：探索、洞察與行動的催化**（原作者：Hill, C. E.）。台北：學富。（原著出版年：2014）
- 邱珍琬（2017）。**圖解助人歷程與技巧**。台北：五南。
- 洪菁惠、洪莉竹（2013）。正向語言在焦點解決短期治療的應用與結果—以婚姻困擾之

- 當事人為例。**家庭教育與諮商學刊**，**13**，111-134。
- 胡君梅、黃小萍（譯）（2013）。**正念療癒力**（原作者：Kabat-Zinn, J.）。新北：野人。
（原著增訂版：2013）
- 范幸玲（2005）。河流與陪伴者互動的故事——一位諮商師的反思歷程。**中華輔導學報**，**18**，203-240。
- 張本聖（譯）（2016）。**ACT 實務工作者手冊：認知行為治療與接受與承諾治療的結合**
（原作者：Ciarrochi, J. V., & Bailey, A.）。台北：張老師。（原著出版年：2008）
- 張美惠（譯）（2015）。**創傷的積極力量：正向心理學與焦點解決治療的合作策略**
（原作者：Bannink, F.）。台北：張老師文化。（原著出版年：2014）
- 張莉莉（譯）（2010）。**完形諮商與心理治療技術**（原作者：Joyce, P., & Sills, C.）。
台北：心理。（原著出版年：2009）
- 許育光（2013）。切斷與復合——一段治療關係的敘說、反思與探究。**輔導與諮商學報**，**27**（2），33-52。
- 連廷誥、連廷嘉、連秀鸞（譯）（2006）。**認識諮商研究**（原作者：McLeod, J.）。台北：心理。（原著出版年：2000）
- 陳玉璽（2013）。正念禪原理與療育功能之探討——佛教心理學的觀點。**新世紀宗教研究**，**12**（2），1-24。
- 陳金燕（2003a）。自我覺察在諮商專業中之意涵：兼論自我覺察督導模式。**應用心理研究**，**18**，59-87。
- 陳金燕（2003b）。自我覺察：文化體驗的起點·權力傲慢的終點。**應用心理研究**，**19**，24-26。
- 陳增穎（2005）。國內二十年來輔導與諮商專業人員養成之研究的回顧與展望。**輔導季刊**，**41**（4），1-8。
- 陳增穎（譯）（2017）。**40個諮商師必知的諮商技術**（原作者：Erford, B. T.）。台北：心理。（原著出版年：2015）
- 鈕文英（2017）。**質性研究方法與論文寫作**。台北：雙葉。
- 黃鳳英（2019）。從正念療癒機制論述台灣正念教育發展。**應用心理研究**，**70**，41-76。
- 溫宗堃（2013b）。希望正念教育概觀：向融入正念訓練於我國教育邁進。**生命教育研究**，**5**（2），145-180。
- 潘貞妮（譯）（2006）。**諮商與心理治療的歷程與實務：各種技術的探討**（原作者：Welch, I. D., & Gonzalez, D. M.）。台北：湯姆生。（原著出版年：1999）
- 蔡敏玲、余曉雯（譯）（2003）。**敘說探究——質性研究中的經驗與故事**（原作者：Clandinin, D. J., & Connelly, F. M.）。台北：心理。（原著出版年：2000）

- 鄧伯宸（譯）（2009）。**改變大腦的靈性力量**（原作者：Newberg, A., & Waldman, M. R.）。台北：心靈工坊。（原著出版年：2009）。
- 鄧伯宸（譯）（2018）。**成為我自己**（原作者：Yalom, I. D.）。台北：心靈工坊。（原著出版年：2017）
- 鄭納無（譯）（2017）。**意義的呼喚**（原作者：Frankl, V. E.）。台北：心靈工坊。（原著出版年：1997）
- 鍾瑞麗（譯）（2012）。**助人歷程與技巧——有效能的助人者**（原作者：Egan, G.）。台北：雙葉。（原著出版年：2010）
- Cameron, D., & McGowan, P. (2013). The mental health social worker as a transitional participant: Actively listening to ‘voices’ and getting into the recovery position. *Journal of Social Work Practice*, 27(1), 21-32.
- Chaplin, J. (1999). *Feminist counselling in action*. London, England: Sage.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- De Jong, P., & Berg, I. K. (2013). *Interviewing for solutions* (4th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- De Shazer, S. (1994). *Words were originally magic*. New York, NY: Norton.
- De Shazer, S., & Dolan, Y. (2007). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. New York, NY: Routledge.
- Gillaspy, J. A., & Murphy, J. J. (2012). Incorporating outcome and session rating scales into solution-focused brief therapy. In C. Franklin, T. S. Trepper, W. J. Gingerich, & E. E. McCollum (Eds.), *Solution-focused brief therapy: A handbook of evidence-based practice* (pp. 73-91). New York, NY: Oxford University Press.
- Hermesen, E. (1996). Person-centered psychology and taoism: The reception of Lao-tzu by Carl R. Rogers. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 6(2), 107-125.
- Kabat-Zinn, J. (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 286-288.
- Lipchik, E., Derks, J., LaCourt, M., & Nunnally, E. (2012). The evolution of solution-focused brief therapy. In C. Franklin, T. S. Trepper, W. J. Gingerich, & E. E. McCollum (Eds.), *Solution-focused brief therapy: A Handbook of evidence-based practice* (pp. 3-19). New York, NY: Oxford University Press.
- Magnuson, S., & Norem, K., (2015). *Essential Counseling Skills: Practice and Application Guide*. California, CA: SAGE.
- McLeod, J., & McLeod, J. (2011). *Counseling skills: A practice guide for counselors and*

- helping professions* (2nd ed.). Berkshire, England: McGraw-Hill Open University Press.
- Nutt-Williams, E., & Hill, C. E. (1996). The relationship between therapist self-talk and counseling process variable for novice therapists. *Journal of Counseling Psychology*, 43, 170-177.
- Rama, S., Ballentine, R., & Hymes, A. (2007). *Science of breath: A practical guide*. Pennsylvania, PA: Himalayan Institute Press.
- Rober, P. R. (2005). The therapist's self in dialogical family therapy: Some ideas about not-knowing and the therapist's inner conversation. *Family Process*, 44, 477-495.
- Rober, P. R. (2010). The interacting-reflecting training exercise: Addressing the therapist's inner conversation in family therapy training. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36(2), 158-170.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. New York, NY: Houghton Mifflin Company.
- Saleebey, D. (Ed.). (2009). *The strength perspective in social work practice* (5th ed.) Boston, MA: Pearson Education.
- Schure, M. B., Christopher, J., & Christopher, S. (2008). Mind-body medicine and the art of self-care: Teaching mindfulness to counseling students through yoga, meditation, and Qigong. *Journal of Counseling and Development*, 86, 47-56.
- Sue, D. W. (2013). Race talk: The psychology of racial dialogues. *American Psychologist*, 68(8), 663-672.
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70 (2), 275-287.
- Yogi, R. (2011). *The science of breath*. New York, NY: Digireads.

Listening Skill or State ? Self-Narrative of Mindful Listening in a Counseling Process

Ching-Hui Hung

Abstract

This study aimed to explore the internal and external practice of mindful listening in the counseling process to help practitioners learn how to listen and what to listen for. Listening is the foundation of counseling intervention. The author examined mindful listening from a phenomenology perspective by using self-narrative, advisor-advisee record, counseling records, supervision records and reflective text collected within 48 hours after the counseling. Results showed that in the counseling process, listening involved not only the counselor's helping skill but also the response to the here-and-now experience. In addition, the practice of mindful listening involved the counselor's presence and modulation, present action, attitude and feelings, strategies and humanity. In mindful listening, the counselor is focused on the client's non-verbal information, views and feelings about past and present difficulties, and strengths and desires. Last, based on the above findings, this study proposed several recommendations for future helpers and research.

Keywords: mindful listening, presence, modulate, here-and-now.

Ching-Hui Hung Department of Educational Psychology and Counseling,
National Pingtung University (julahung99@mail.nptu.edu.tw)