



現實治療之介紹

廖本富諮商博士

現實治療法的發展

- William Glasser
- 19歲擔任化學工程師
- 28歲執業醫師，35歲取得精神分析合格執照。
- 1956Ventura女子學校工作。第一本著作。
- 1960年代在公立學校擔任顧問。
- 1985控制理論出書，1994擴大到企管上。

現實治療法的適用對象和優點

- 最適用對象：青少年問題
- 青少年問題的特性
- 現實治療法觀念簡單，易於學習
- 治療時間較短
- 重視行動與改變

現實治療法的理念

- 我們需要為生活中的選擇負全責。
- 在溫暖、接納、非懲罰性的治療情境下，我們願意學習做更好的選擇，也會以更負責任的方式去過自己的生活。
- 治療目標在協助當事人能更有效的滿足自己需求，並協助當事人去評估自己的做法是否能真正滿足自己的需求。

現實治療的人性觀

- 需求觀點：人有生存、愛與隸屬感、權力、自由、玩樂等基本需求。
- 現實主義：人應去適應現實，以獲得需求滿足。
- 抉擇理論：不是你覺得憂鬱，是你選擇了憂鬱。
- 優質世界與心靈照相簿
- 完整行為：行為車

基本概念~基本需求

- 生存感：飢餓、性慾、求生
- 愛與歸屬感：愛與被愛、分享、參與、照顧、關係
- 權力感：重要、競爭、成就、敬重、影響力
- 自由感：選擇、獨立、自主、自由感
- 趣味感：享樂、娛樂、運動、放鬆、歡笑

- 
- 需求的滿足是驅動行為的動力。
 - 當需求不滿足時，就會痛苦與不滿。
 - 當以負責任的方式滿足時，就會有控制感、成功認同和自尊感。
 - 強調行動與思考的改變會帶動感覺與生理反應的改變。



現實治療的特徵

- 強調責任
- 拒絕移情的觀點
- 將治療聚焦於當下
- 避免聚焦於症狀
- 對傳統心理疾病觀點的挑戰～拒絕用藥

諮商循環

- 共融關係 + WDEP

現實治療法的共融關係

- 在整個治療的過程中，助人者會不斷展現對當事人的關懷。
- 發掘當事人需要什麼？
- 詢問對方決定要做什麼？
- 請對方評估目前的行為，協助擬定改變的計劃，並督促對方執行計劃。

治療技巧的主要觀念

- 諮商環境的重要。
- 建立良好諮商關係。
- 諮商師要有能促進改變的良好的態度。
 1. 拒絕當事人的不負責任藉口。
 2. 不批評對方。
 3. 堅持與相信當事人能夠改變。

引導改變的治療歷程

- **W 慾望**(探索當事人的慾望、需求與知覺)

你想要的是什麼？

- **D 方向與目前行為**

你現在正在做什麼？

- **E 評估**

你現在所做的可能達到你的目標嗎？

- **P 規劃與承諾**

如果不能，你會如何做？



技巧的注意事項

- 強調治療的循環過程
- 強調各種問句的使用
- 強調行動
- 強調要為自己的人生負責

W 想要

- 經由技巧性的詢問，協助個案了解自己的需求。
- 協助個案分辨那些是目前生活中可以得到的，那些是目前生活中無法得到的。
- 協助個案了解自己對目前自己的行為有多少的控制感。
- 協助個案了解人生有那些事是可以改變的，那些事是無法改變的。

W 想要的常用問句

- 假如你已經是一個你想要成為的人，你會是一個怎樣的人？
- 假如你已擁有你所想要的，那會是什麼？
- 你似乎無法從生活中獲得的東西是什麼？
- 你要的是什麼？
- 假如你以自己期望的方式生活著，那麼你會做些什麼？

D 方向與目前行為

- 你對於自己的現在與未來看到了什麼？
- 你現在正在做什麼？
- 在上個星期，你實際上是在做什麼？
- 在上個星期，你想要做些什麼不同的？
- 你本來想要去做，是什麼事情阻止你去做呢？
- 你明天要做些什麼？

E 評估

- 你目前的做法可以達到你所想要的嗎？
- 你現在所做的事，對你而言是有利還是有害？
- 你現在的行為是否有後遺症？
- 用這樣的角度看事情會對你有幫助嗎？
- 你有多少決心來改變你的生活？

P 計畫與行動

- 考量當事人動機與能力限制。
- 簡單而明確。
- 由當事人列出。
- 鼓勵當事人自己執行。
- 立即執行。
- 以書面寫下計劃，以自我承諾。
- Samic3原則

P 計畫與行動的常用問句

- 你的計畫是什麼？
- 為了改善生活你今天願意做些什麼？
- 你說你願意停止沮喪，你要做些什麼才能達到此目的？

結語

■ 練習 練習 再練習

- 
- 你在做什麼？—成功改變自我、婚姻、親情的真實故事。

What Are You Doing? ..How People Are Helped Through Reality Therapy

作者：William Glasser等

譯者：譚智華、李瑞玲合譯

出版者：張老師文化

出版年：民85年3月初版

What Are You Doing? – How People are Helped Through Reality Therapy

你在做什麼？

成功改變自我、婚姻、親情的真實故事

姓名: 王明 性别: 男 年龄: 25 岁
 职业: 程序员 籍贯: 江苏省南京市
 联系电话: 13812345678

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

[illegible]