

後現代取向遊戲治療 在中輟生輔導的應用

講師：廖本富

正修科大學輔中心 諮商心理師

屏東縣家庭諮商中心 諮商心理師

高雄師大輔導研究所博士候選人

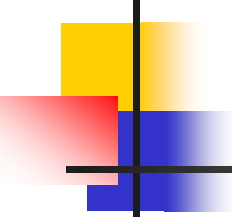
0982-822990 liawbf@yahoo.com.tw



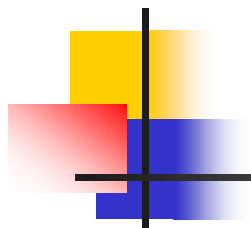
理論篇

- 充滿希望與樂觀的「焦點解決短期諮商」，創始人：是由**Steve · De Shazer** 和**Insoo Kim Berg**發展出來的。
- 充滿故事與積極的「敘事治療」，創始人：是由**Michael White**和**David Epston** 發展出來的。

精神



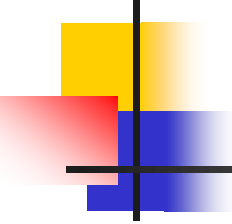
1. 學生擁有資源和力量。
2. 以解決為焦點的思考。凡事必有解決之道。
3. 「例外」帶來解決之道。
4. 未來帶來希望。
5. 改變隨時在發生。
6. 「小改變」會帶出「大改變」效應。
7. 個案是解決問題的專家。我們是促進改變的專家。
8. 合作是必然發生的。
9. 經驗與行動乃交互建構與相互循環。





焦點精神

- 1.** 認為當事人來到諮商室，並不是帶著問題來尋求協助，而是已帶著解決方法，只是需要有表達的機會。
- 2.** 在晤談中持續的流露對當事人的信任與尊重，往往成為滋養當事人正向力量的泉源。

- 
-
- 3.強調健康的、良好的一面，把焦點放在解決方法和勝任的能力上面。
 - 4.現在及未來導向，尤其強調未來，極少去強調過去，除非是過去成功的經驗（例外）
 - 5.強調行動（即做點什麼），而不是領悟或情緒。



哲學理念--實用主義

- 1.沒有壞(未提及的問題)，不必修(處理)。
- 2.知道什麼是有效的，就建議多做一些。
有用的，繼續做。
- 3.如果知道什麼是無效的，就不要重覆
再做，建議做點不一樣的嘗試。



敘事治療的主要精神

1. 人不是問題，問題才是問題
2. 問題不是每次發生
3. 問題影響人，人也影響問題
4. 人是健忘的，常常忘記是如何經歷挫折困難的



敘事的主要概念

- 人們的故事會帶領人們如何看待自己
- 當看到的故事是帶著問題時, 人們的自我認同也會充滿問題
- 故事的定義往往受到主流論述的影響, 而否定了其地方性的知識
- 當看到的故事被外化且是帶著了解、接納、與欣賞時, 人們的自我認同也同時受影響而移向對人較為鼓勵的較期許的自我認同



我說故事，故事塑我

- 人生就是一個未說完的故事
- 你就是一個待完成的故事
- 有人是導演，有人是畫家，有人是作家，有人是工程師，各自去完成這樣的創作。



主要技巧～外化

- 外化：人不等於問題，不去物化人，人如何
去面對思考問題才是值得探索的
- 例子：

憂鬱症	不等於	這個人
成績差	不等於	這個人
身體差	不等於	這個人
殘障	不等於	這個人
家暴	不等於	這個人
寄養	不等於	這個人



技術篇～運用各種牌卡

- 遊戲是兒童的語言
- 活動則是青少年的語言，而她（他）們最愛玩牌！



諮商中可用各種牌卡之介紹

- 塔羅牌系統

1. 偉特牌

2. 先知牌

- 非塔羅牌系統

1. 自我照顧卡

2. 漣漪卡



自由聯想技巧

- 先說為何使用牌卡在輔導上？



為何使用牌卡在輔導上？

- 引發興趣，促進合作
- 增加趣味，提升創意，好像繪本功能
- 避免抗拒，減少壓力
- 誘發直覺，增加希望
- 繞過心理防衛，釋放潛意識
- 引入神秘力量，促進改變



放鬆，深呼吸之必要

- 放鬆，深呼吸
- 自由冥想～讓腦海中的影像流過，讓意識不停駐！



牌卡的自由聯想技巧

- 請個案看著牌卡，舉出三個有印象的部分
- 依序以照自由聯想方式，來聯想出十個以上的字詞。
- 並由一旁的觀察者記錄下來。



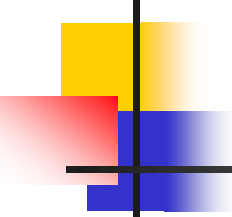
偉特塔羅牌之運用（一）--投射技巧

- 先說塔羅牌使用注意事項！



使用塔羅牌前之注意事項

- 先布置及清潔環境，選擇光線足夠及安靜的場域，避免在感覺不舒服的房內或你身心疲憊時使用塔羅牌。
- 在洗牌之前可先用深呼吸及冥想方式靜心，相信自己內在的感覺及直覺。
- 平時將塔羅牌依照排序收好，放入自然材質的布袋或木盒中，以藍黑色絨布顯卡。
- 平靜的心和單純安靜的環境是重要的



塔羅牌使用大概步驟

- 先邀請學生同意使用
- 布置桌面與牌卡
- 瞭解問題，確定問題
- 洗牌
- 理牌
- 切牌
- 攤牌
- 抽牌（依據問題，決定抽牌牌陣）
- 逐一開牌
- 接觸牌卡
- 三位一體的解牌（塔羅牌，學生及我們諮商師）
- 與學生共同討論如何應用牌卡的啟發與解決問題



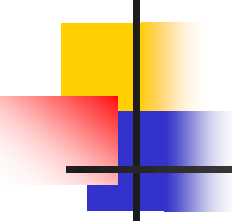
架構問題

- 鎖定在越清晰的問題或困惑，越好
- 問單一的問題，避免複合式的問句
- 盡量避免問是或否，要或不要的決策問題
- 用建設性，開放性的問法(把預測或選擇性的問題轉變成啟示性的問題：我要選A男或B男？改成我在選擇對象上，要考慮什麼？)
- 不要問假設性，或過去已發生的問題
- 相關性的限制，必須與個人相關的事物
- 一天對某一個問題只能抽一次一張或一組，不可重複抽。
- 建議不要短時間內問一樣的問題，但可以問更深層或有延續性的問題



洗牌

- 冥想辭
- 請個案默想自己要探索的問題
- 洗牌
(用手掌洗牌，把所有的牌攤在桌面上，繞圈洗，疊成一疊)
- 由誰洗牌？--通常是我們
- 若可以，每一次抽完牌後，重新恢復牌序
- 重點：給你對的感覺，就用它，重要的是這樣的過程可以幫助你專注靜心，也幫助個案專注投入。



抽牌

- 依據問題，決定抽牌牌陣
- 原則是，越複雜問題，越需要多方討論的，越建議用牌陣
- 牌陣形式很多，主要是三張牌與十字牌陣（你習慣的，最好）
- 若討論過程中，有更深入的問題，可以繼續持續抽牌，開牌討論。可以針對問題的延續探討，進行延續性抽牌。



投射技巧～多運用模糊刺激

- 你覺得自己像牌卡中的什麼？
- 你覺得自己(生活)跟牌卡哪部分有關連？
- 你自己的心情會被牌卡什麼所觸動？
- 你覺得牌卡中人物的情緒，想法是什麼？



投射的接回

- 牌卡那一部份跟你的生活有關連？
- 牌卡那一部份跟你的個性有關連？
- 牌卡那一部份跟你的逃避態度有關連？
- 牌卡可能暗示你對最近生活要如何面對？



偉特塔羅牌之運用（二）--主題統覺技巧

- 要有統覺，必須先有感覺！

如何與牌卡接觸之基本原則

- 呼吸靜心務必要做
- 我們都期待解答，但試著給自己時間感受
- 多面向去感受：圖案、顏色、形狀、數字
- 試著以情緒去接觸及感覺牌卡，避免停留事件的描述或討論
- 覺察變高，處理負面感受的能力就會增強(負向情緒的看見，提醒自己並不需要感覺焦慮)
- 看重學生的觀點，觀察其外顯行為(非語言的訊息，尤其是點頭，疑惑，厭惡，沈思等表情)
- 鼓勵用五種感官去接觸牌卡
- 鼓勵去想像牌卡的內容，編故事



牌卡接觸的問句

- 「整體來看，你覺得牌卡帶給你什麼感覺？」
- 「請你描述牌卡中的人或物正在做什麼？」
- 「人或物有什麼樣的心情或感受？」
- 「牌卡什麼部分最能引起你的注意？」
- 「這個部分讓你有什麼感覺？」
- 「若你像是牌卡中的某一部分，你會是什麼？」
- 「身為牌卡中的那個部分是什麼樣的感覺？」



感覺技巧：

- 觀看牌～你看（聽）到什麼？
- 感覺牌～你從牌卡感覺到什麼？
- 進入牌～如果你是牌卡中的一部份，你會有什麼感覺？



統覺技巧

- 請個案遠觀這張牌，說出對牌卡的整體感覺。
- 請個案遠觀這張牌，說出對牌卡的可能的含意。
- 用一兩個字或一句話，描述這張牌卡。



塔羅牌之運用--敘事技巧

- 故事就是人生！



敘事技巧

- 抽取一張牌卡後，請帶領者依照抽牌者所抽牌卡內容完成一個....的故事...
- 催化，以情緒化的口氣來推動
- 誘導，用**5WH**來延伸故事內容



故事必須包含：

- 前因或時空背景？
- 牌中人事物關係？
- 牌中人物正在做什麼？
- 牌中人物的意圖或目的是什麼？
- 過程會發生什麼事？
- 可能的結局是什麼？
- 故事的主題或名稱是？
- 最後這個故事對我的生活(能力)的啟示是？



敘事進階技巧

- 進階1：抽出三張牌，來依照順序編故事。
- 進階2：相互說故事技巧



過去，現在，未來

過去-當我往回看，看到的圖像（回憶）

現在-現在看到的圖像

未來-現在的關係所產生未來的圖像



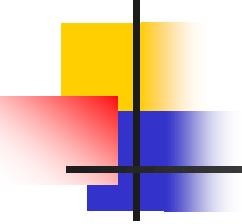
行動，阻礙，結果

- 可能的行動
- 可能的阻礙
- 可能結果



結尾：塔羅的限制

- 限制：無法分辨現實感、人格分裂、躁鬱症，急性發作者
- 某種程度的認知與表達能力是必須的



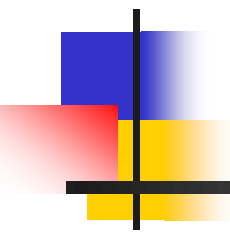
與學生使用牌卡之再次提醒

- 避免替學生做決定
- 呼吸靜心務必要做，避免嬉戲態度
- 盡可能多與圖卡接觸：圖案、顏色、數字、形狀
- 以引導語、隱喻或藝術媒材拓展個案對於牌卡的感覺
- 注意語言及非語言的訊息、語調的重要
- 重要的字眼或描述，可以用複述的方式強調
- 強化情緒或感受，增加牌卡對個案的意義



幫助學生的原則—四不

1. 不可對他人洩漏牌卡內容與個案問題
2. 絕不要替當事人決定
3. 不強迫當事人接受你主觀的詮釋
4. 不要給予牌卡絕對性的正面或負面暗示



謝謝大家
