


It's Not My Fault: Efficacy of Rational Emotive Behavior Therapy in A Case of Witnessing Domestic Violence

Hui-Mei Chiung

Assistant Professor & Counseling Psychologist in Department of Social Work,
Mei-Ho University, Taiwan, E-mail: huimeei@mail2000.com.tw

 <https://orcid.org/0009-0005-2902-8028>

Abstract

This study investigated the efficacy of rational emotive behavior therapy (REBT) in a case of a male university student in his third year who had witnessed domestic violence for a long time and had a tendency toward post-traumatic stress disorder (PTSD). The student presented with low self-esteem, poor interpersonal relationships, and a negative view of his family. Through counseling, the student learned to challenge his irrational beliefs. At the end of treatment, his level of psychological distress had significantly decreased, demonstrating the effectiveness of the REBT treatment approach. At the end of the article, the counselor provides reflections and suggestions for future practice and research.

Keywords

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Domestic Violence, posttraumatic stress disorder (PTSD)

*Corresponding Author: Chiung, H.-M.

Citation: Chiung, H.-M. (2023). It's Not My Fault: Efficacy of Rational Emotive Behavior Therapy in A Case of Witnessing Domestic Violence, *Journal of Sciences and Humanities*, 11(4), 1- 23. DOI: 10.6535/JSH.202312_11(4).0001

那不是我的錯： 運用理情治療在目睹家暴案例探討

莊慧美*

美和科技大學社會工作系助理教授，諮商心理師

E-mail: huimeei@mail2000.com.tw  <https://orcid.org/0009-0005-2902-8028>

摘要

本文採用 REBT 的治療取向，針對一個長期目睹家庭暴力，而有 PTSD 傾向的大學三年級男學生進行十二次的心理諮商。個案主訴自我形象不佳、人際關係差以及對家庭的負面觀感。經由諮商，個案學習駁斥非理性信念，結案時，其心理困擾程度已降低不少，呈現 REBT 治療取向的效能。文末，諮商心理師提出反思與建議，以供未來實務與研究上之參考。

關鍵詞

理情治療，家暴，創傷後壓力症候群（posttraumatic stress disorder, PTSD）

*莊慧美(2023)。那不是我的錯：運用理情治療在目睹家暴案例探討。科學與人文研究，11(4), 1 - 23。DOI: 10.6535/JSH.202312_11(4).0001

一、前言

理性心理治療由 Albert Ellis 所創，崛起於 60 年代，是認知治療學派的一支。Ellis 受諸多哲學家影響而形成的哲學觀，認為人類是由多方面建構而成，不僅受到外在因素的干擾，同時也很容易維持自己喪失功能的思考、感受和行為，如 Stoic：「人們所以會不安不是因為外在事件，而是受到自己觀念的影響」（劉小菁譯，2002），強調持續不斷的不舒服情緒（憤怒、焦慮等）是來自不合理的信念。人們容易把情緒的引發歸因於周圍的情境和人物，卻少深思自己對事件的解釋是否偏差，是否合理？因此整個治療過程就著重在釐清個案的信念、駁斥個案不合理信念之處，再重整個案新的信念（吳英璋、王守珍校閱，1987）。

Ellis 認為常見的非理性信念最常圍繞在「應該 (should)」、「需要 (need)」、「必須 (must)」而產生的對個人、他人、和環境等方面的非理性想法（宋湘玲等，1998；蕭見文，1996；江振亨，2000；李維娜，2001）：

（一）個人方面：

1. 每個人都需要得到生活環境周遭的人喜愛、讚許或認同。
2. 一個人必須能力十足，各方面都有成就，不然就是自己沒有價值。
3. 逃避困難、挑戰與責任比面對他們來的容易。
4. 一個人自我陶醉或不積極參與活動，也能帶來極大的喜樂。

（二）他人方面：

1. 有些人邪惡、卑劣的應該受到處罰。

2. 他人應該如我們所預期般的，時時表現和善，若沒有就會討厭對方。

3. 一個人應該找一個比自己強的人做依靠。

4. 個人應該為他人的困擾感到緊張或煩惱。

(三) 環境方面：

1. 對於可能發生的事應時時放在心上，並隨時顧慮它的可能性。

2. 世界應如自己所預期的，只能經驗快樂，不幸由外在因素引起的，個人是沒有能力控制隨之而來的憂傷和煩惱。

3. 過去經驗的影響是永遠存在的，無法消除的。

4. 每個問題都應該有正確妥當、完美的解決方法，否則就會很慘。

1993年，Ellis正式將之更名為理性行為治療法，認為此名字更正確傳達廣泛、整合及多模式的系統，至今仍不斷發展其理論架構和實務工作，著重在探討心理困擾、心理健康和治療性改變等三方面(Wessler & Wessler, 1980)。理性治療最常運用在憂鬱症、焦慮症的個案身上，改變其焦慮、羞恥、憂鬱、罪惡感、憤怒、受傷等非建設性的負面情緒，調整為關切、遺憾、難過、傷心、厭煩、失望等建設性的情緒。在創傷事件，Ellis也有獨到之見解：「當你面對創傷事件時，不只受到事件的影響，也選擇了讓它困擾你」，也就是說困擾是你自己選擇的，進而構成這些心理反應，因此你也可以選擇不再困擾自己，以一個更有效的方式來回應(廣梅芳譯，2002)。這樣的觀點個案可以選擇是否要繼續困擾，還是另有選擇，非只困在事件之中，整個治療模式充滿希望感與權能感。

就此觀點，即使是創傷事件，理情治療法仍是值得採用的治療方法。尤其當我們在新聞媒體上看到一則則家庭暴力的新聞，是否想過，在這個家庭中成長的孩子，將如何面對這個暴力的事件和陰影？根據國內外研究指出，目睹婚暴孩子會產生認知、情緒與行為等問題。Kolbo, Blakely & Engleman (1996) 歸納為五方面，分別為行為的、情緒的、社會的、認知的和生理的影響（引自紀雅芬，1999）。但因持續、反覆地經驗暴力，而常感到極端的恐懼、焦慮，且多數會呈現出創傷後壓力症候群（PTSD），也產生情緒、生活適應、人際關係上的問題與障礙。

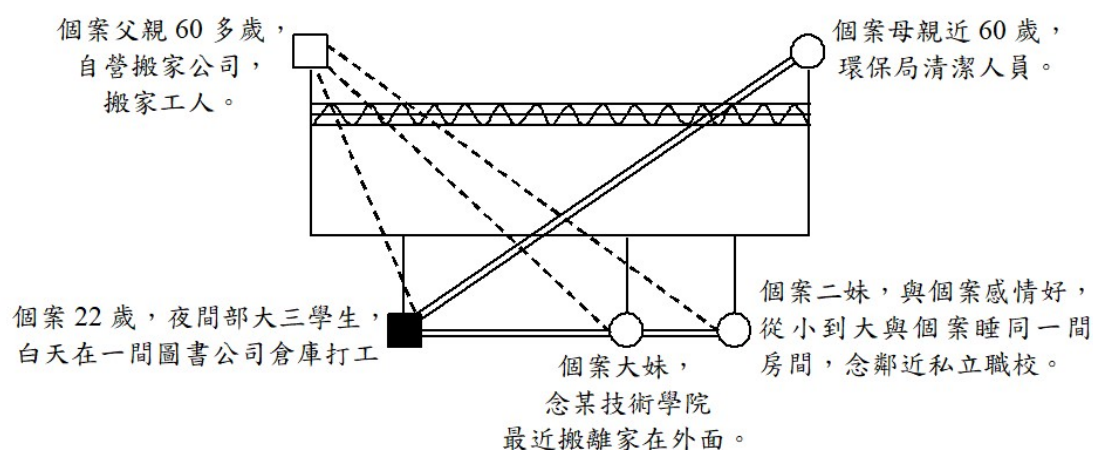
David et al. (2005) 認為 REBT 的療法雖然有效，但尚未達到功效和效果的“理想標準”，因為大約 30-40% 的人仍然對這些介入措施沒有反應。其中，負面歸因是創傷相關羞恥感和創傷後壓力症候群的脆弱性根源 (Seah & Berle, 2022)。尤其，青春期是一個經歷了身體、情緒、社交、思考方式和行為方式許多變化的過渡時期。消極的自我形象常源於當事人對自己的信念和負面的思考模式。自我形象消極的人覺得自己的生活不幸福，覺得自己一文不值，不敢面對新的挑戰，不能忍受批評，感到沒有安全感，自卑，難以接受自己的優點和缺點。因而感受到這些感覺來自於非理性/消極的思考，然後相信自己的內心和消極行為的實現 (Mustika, Yeni, & Netrawati, 2022)。因此，協助遭遇家庭創傷的青少年處理其負向自我形象，對其生命正向發展極富意義。

本案例所呈現的是一位長年母親遭父親施暴的案例，雖然個案已成年，父親施暴次數已減少，但個案對父親的矛盾情緒已影響其人際互動、自我概念與

未來生涯之選擇。以下透過 ABCDE 理論的檢核與顯著改善創傷的目睹家暴案例，說明即使是長年的痛苦，仍可以透過不斷檢視個人認知、駁斥非理性信念，重新建構合理信念，進而產生新的行動，選擇更理性與健康的生活方式。

二、個案背景資料

(一) 家庭：



案父長年酗酒，與個案關係疏離，一喝酒會出手打案母。案母在兩三年前申請保護令，並無進一步做心理治療或處理。個案國中時期見父親酗酒後打母親，曾想拿刀殺死父親，現在已無此念頭。國中時期為低收入戶兩三年，目前家中已購屋。案父現在一個月大約喝一次，喝完酒會吵家人到半夜兩三點，但不會出手打人。日前案母想與案父離婚，但個案同情父親年老孤苦，勸阻母親打消此念頭。

(二) 學校：

個案為某技術學院夜間部三年級，高職念美工科，與目前就讀科系相關。但覺得與期待中的學習內容有差距，自述不會翹課，一切念畢業再說。之前協助父親做搬家工作，現在白天在圖書公司倉庫工讀，已半年多。這學期擔任班

代、學會幹部。上學期成績為班上第三名，可申請獎學金。

三、主述問題

個案為中心主任轉介的個案，求助問題有：

- (一) 個案最近想追一位牙科助理，被拒絕。個案認為一定是自己外貌醜、家世背景差所致，很希望了解自己為何一遇到事情就往壞處想。
- (二) 個案自小常見母親遭受父親酗酒後毆打，對於父親酗酒鬧事難以用平常心看待。很想保護自己的家，卻有很多的無奈與矛盾衝突。
- (三) 自認為人際關係不佳，自信心明顯不足。即使同學喜歡找他出遊，選他當班代，個案仍認為人緣不好，別人都在利用他而已。

四、個案期待

個案期待透過諮商更了解自己，改善負面思考模式，以及想尋找方法去改善家庭互動？

五、問題診斷與分析

(一) 家庭創傷經驗，個案難以平復對父親酗酒、暴力的傷害。自小因父母婚姻關係不佳而抑鬱，會因沒有保護母親，認為是自己沒挑起此責任。加上身為長子，習慣承擔家庭的壓力與焦慮。過去母親與奶奶相處不睦，父親對於母親不能跟他一樣孝順奶奶頗有微詞，個案常為了保護母親而與父親有爭執，形成家庭中緊張的三角關係。個案與兩個妹妹常與母親結盟一起對抗父親，為了保護他們，個案對父親的情感常陷入矛盾與衝突中。

(二) 個案認為勞工階級就是卑微、低收入戶一定讓別人瞧不起。在交女友方面，認為追不到第四位女友是因自己不好、長得醜所導致。在功課方面，個案認為是同學不用功，而不是自己努力才拿第三名。而能夠當班代則認為同學都在利用他，叫他做事。工作方面，個案覺得自己一定做不好，所以要找一個人幫忙再檢查一次。就這些部分可見個案的負面思考與非理性信念影響其自信、人際互動與自我效能感。

六、輔導過程

(一) 引入 REBT 的方式

個案是中心主任課堂的學生，上了幾次心理學的課程後，對自己的心理狀態有初步的認識。在情緒管理課程單元中，個案發現自己一遇到事情就往壞處想，很期待自己可以有正面思考的學習機會。因此，在中心主任的轉介下，個案成了筆者個諮的學生。因個案在心理學課堂上曾學過 Ellis 的理情治療，大致了解此治療學派基本的概念。因此在蒐集個案相關的背景資料後，用 20 分鐘左右時間說明筆者對個案情緒困擾的理解，以及 ABCDE 模式對其困擾問題之影響。

(二) 確定 A-B-C：

在關係建立不錯並蒐集足夠的訊息後，與個案討論要處理的問題有：

事件	瞭解程度	討論意願	
		(1-4)	(1-4)
追女友	3	1	
父親打母親	5	2	
出身低	7	3	
人際困擾	6	4	

以下以十二次的個別諮商中，個案所呈現主要困擾問題四件，用來分析說明 A-B-C 三部份：

1. 困擾事件一：「牙科助理不理我」為例

A：追不到女友是因自己外表不好看。

B：追不到女友證明我是個失敗者，一定自己不夠好，真差勁。

C：感受到羞恥（情緒），不要自再討沒趣了，以免受更多傷害（結果）。

2. 困擾事件二：「母親被父親毆打」為例

A：母親被父親毆打。

B：母親被打都是因為我不好，沒保護母親，我真是糟糕極了。

C：感受到憤怒（情緒），看到父親不想理會，以免心中更多怨恨（結果）。

3. 困擾事件三：「勞工階級」為例

A：勞工階級就是卑微。

B：出身在勞工家庭是很無奈，很令人受不了的事實。

C：感受到憂鬱（情緒），在別人面前抬不起來頭來，避免跟人多接觸（結果）。

4. 困擾事件四：「人際關係不好」為例

A：覺得自己人際關係不好。

B：沒幾個好朋友，人際關係不好，是很可怕的事。

C：感受到焦慮（情緒），想要孤單過生活，離群獨居（結果）。

為清楚的了解個案問題的認知、情緒與行為狀態，筆者將之整理成表一。

表一 個案的問題、認知、情緒與行為一覽表

問題	事件	認知	情緒	行為
一、 牙科助理 不理我	追不到女友是因自己外表不好看。	追不到女友證明我是個失敗者，一定自己不夠好，真差勁。	羞恥	不要自再討沒趣了，以免受更多傷害。
二、 母親被父 親毆打	母親被父親毆打	母親被打都是因為我不好，沒保護母親，我真是糟糕極了。	憤怒	看到父親不想理會，以免心中更多怨恨。
三、 勞工階級	勞工階級就是卑微	出身在勞工家庭是很無奈，很令人受不了的事實。	憂鬱	在別人面前抬不起來頭來，避免跟人多接觸。
四、 人際關係 不好	覺得自己人際關係不好。	沒幾個好朋友，人際關係不好，是很可怕的事	焦慮	想要孤單過生活，離群獨居。

(三) 駁斥技術的運用

筆者運用蘇格拉底對話與反面追問的方式，挑戰個案的非理性信念，讓個案重新思考這些存在已久的信念是否可以調整？以期增強個案改變的動力，建立合理的信念，繼而產生新的行動。以下為個案主要的四個困擾事件，駁斥過程如下：

1. 困擾事件一：「牙科助理不理我」為例

駁斥：「追不到女友證明我是個失敗者，一定自己不夠好，真差勁。」

- a. 追不到女友還有沒有其他可能性？
- b. 以前的女友都是因為你的外表而離開你的？證據在哪裡？
- c. 誰說追不到女朋友就很差勁？很可恥？
- d. 以前沒有女朋友的時候，日子是怎麼過的，有那麼可怕？
- e. 如果自己真的不夠好，那又如何？最慘的狀況是如何？
- f. 請舉例告訴我，誰才是最好的，都沒有失敗的？
- g. 有這樣想法的好處是什麼？造成的困擾是什麼？你打算讓自己繼續困擾嗎？
- h. 如果換個想法，你要怎麼想，會讓你比較愉快？

2. 困擾事件二：「母親被父親毆打」為例

駁斥：「母親被打都是因為我不好，沒保護母親，我真是糟糕極了。」

- a. 母親被父親打，一定是你沒保護她，有沒有其他可能性？
- b. 母親都是因為你沒保護她而被打，證據在哪裡？
- c. 誰說你沒保護媽媽就很糟糕？
- d. 有沒有其他可能性，讓爸爸不打媽媽？
- e. 有這個想法對你的影響是什麼？
- f. 有這個想法對你的好處在哪裡？缺點在哪裡？

g.你有可能隨時隨地保護母親嗎？還有沒有其他方式？

h.換成你是媽媽，你會怎樣做來保護自己？

i.如果是...，那又怎樣？

j.爸爸打媽媽的原因，有哪些可能性？

3.困擾事件三：「勞工階級」為例

駁斥：「出身在勞工家庭是很無奈，很令人受不了的事實。」

a.你對無奈的定義是什麼？

b.當你有那樣的反應代表了什麼？

c.誰說勞工家庭就是很令人受不了的事？證據在哪裡？

d.舉一個例告訴我，誰的家庭是十全十美的？

e.解釋給我聽，為什麼出身在勞工家庭是很令人受不了的？

f.如果在富裕的家庭，你一定就會快樂嗎？

g.抱持這個想法對你的好處是？

h.如果家裡一直是勞工階級，最糟會怎樣？

i.有這個想法的優點跟缺點是什麼？

j.請告訴我你的無奈指數是多少？還有沒有人比你糟的？會死掉嗎？

4.困擾事件四：「人際關係不好」為例

駁斥：「沒幾個好朋友，人際關係不好，是很可怕的事。」

- a.是真的嗎？證據在哪裡？
- b.舉一個例子告訴我，怎樣才叫人際關係好？
- c.誰說朋友少就是人際關係不好？
- d.如果真的人際關係不好，最糟的情況是怎樣？
- e.有這種想法，對自己的影響是什麼？
- f.如果你身邊有很多朋友，你就快樂嗎？
- g.你認為朋友的定義是什麼？

. (四) 個案 E 的狀態

以下從三件困擾事件經過駁斥後，所產合理的信念與情緒狀態分別討論：

1. 困擾事件一：「牙科助理不理我」為例

(1) 新的合理信念

- a. 被她拒絕是很難過的事，但不一定就代表我很失敗，其他方面我仍是不錯的。
- b. 以前三個女友都是主動追我的，所以這次被拒絕不是因外表的原因，而是她有男朋友了。追不到她也不可怕，說不定以後女友會更好。
- c. 如果真的都沒有女朋友，頂多也是一個人，也可以活下去。不代表人生從此就失敗了。

(2) 新的情緒感受：雖然有點遺憾，但是也還可以承受。

(3) 新的行動：

a. 想想看自己還不是最糟的，說不定再多接觸一些女生，可以找到更適合自己的。

b. 沒有女友還是可以過的好好的，日子一樣可以安排的很精采。

2. 困擾事件二：「母親被父親毆打」為例

(1) 新的合理信念：

a. 母親跟父親的爭執，有時是母親去激怒父親，才被父親打，不一定是我沒保護她，父母兩人對自己的婚姻都有責任。

b. 我沒保護媽媽，是因顧及父親的尊嚴，不代表我很糟，袖手旁觀。

c. 我可以跟媽媽討論如何終止父親的暴力，而不是大家一起反抗爸爸，讓我更矛盾痛苦。

(2) 新的情緒感受：雖然有點失望、厭煩，不過還可以想想辦法來解決。

(3) 新的行動：

a. 找個機會跟母親討論看看有什麼方式可以減少父親的暴力，說不定透過這個討論，長久以來的問題可以獲得一些不同的處理。

b. 或許我去了解爸爸的想法，再來做兩人的橋樑，總比在那邊動彈不得來得好。

c. 想想看有些方式對這個家是有幫助的，總比在那麼憂鬱、沮喪與憤怒來得好。

3. 困擾事件三：「勞工階級」為例

(1) 新的合理信念：

- a. 其實勞工家庭也沒那麼糟，至少我們是憑本事在賺錢，也沒做犯法的事。
- b. 其實很多有錢人也不一定快樂，我們家至少沒負債，大家也很健康，就算一直賺不了多少錢，也是很踏實在過生活。
- c. 與其一直怪家人，我不如自己努力，以後說不定也會有不一樣的生活方式。

(2) 新的情緒感受：雖然有點難過跟失望，不過還有改變的空間跟機會。

(3) 新的行動：

- a. 告訴自己要更努力，取代自怨自憐，才有機會擺脫勞工階級的生活。
- b. 勞工階級也可以有快樂的生活，想想看自己可以做什麼讓家裡更快樂，而不是一直批評自己的家庭。

4. 困擾事件四：「人際關係不好」為例

(1) 新的合理信念：

- a. 其實朋友少不代表人際關係不好，好朋友只要幾個就夠了。
- b. 如果自己真的不夠好，也是正常的，沒有人是完美的。
- c. 其實同學會邀我去玩，就算不熟，也代表他們是在乎我的，不算人際關係差。

(2) 新的情緒感受：朋友少雖然有些孤單，但也沒那麼難過了。

(3) 新的行動：

- a. 如果真的覺得人際關係不好，就多去嘗試交新朋友，而不是老是等

別人來找。

b. 想想看怎樣建立好的人際關係，如果認為好朋友幾個就好了，就不

要期待一大堆的知心好友。

經過駁斥之後的認知、情緒、行為改變情形。如表二：

表二 駁斥後的個案的問題、認知、情緒與行為一覽表

問題	事件	認知	情緒	行為
一、 牙科助理不理我	追不到女友是因自己外表不好看。	a. 被她拒絕是很難過的事，但不一定就代表我很失敗，其他方面我仍是不錯的。 b. 以前三個女友都是主動追我的，所以這次被拒絕不是因外表的原因，而是她有男朋友了。追不到她也不可怕，說不定以後女友會更好。 c. 如果真的都沒有女朋友，頂多也是一個人，也可以活下去。不代表人生從此就失敗了。	遺憾	a 想想看自己還不是最糟的，說不定再多接觸一些女生，可以找到更適合自己的。 b. 沒有女友還是可以過的好好的，日子一樣可以安排的很精采。
二、 母親被父親毆打	母親被父親毆打	a. 母親跟父親的爭執，有時是母親去激怒父親，才被父親打，不一定是我沒保護她，父母兩人對自己的婚姻都有責任。 b. 我沒保護媽媽，是因顧及父親的尊嚴，不	失望、 厭煩	a 找個機會跟母親討論看看有什麼方式可以減少父親的暴力，說不定透過這個討論，長久以來

		<p>代表我很糟，袖手旁觀。</p> <p>c.我可以跟媽媽討論如何終止父親的暴力，而不是大家一起反抗爸爸，讓我更矛盾痛苦。</p>		<p>的問題可以獲得一些不同的處理。</p> <p>b.或許我去了解爸爸的想法，再來做兩人的橋樑，總比在那邊動彈不得來得好。</p> <p>c.想想看有些方式對這個家是有幫助的，總比在那麼憂鬱、沮喪與憤怒來得好。</p>
三、 勞工階級	勞工階級就是卑微	<p>a.其實勞工家庭也沒那麼糟，至少我們是憑本事在賺錢，也沒做犯法的事。</p> <p>b.其實很多有錢人也不一定快樂，我們家至少沒負債，大家也很健康，就算一直賺不了多少錢，也是很踏實在過生活。</p> <p>c.與其一直怪家人，我不如自己努力，以後說不定也會有不一樣的方法方式。</p>	難過、 失望	<p>a.告訴自己要更努力，取代自怨自憐，才有機會擺脫勞工階級的生活。</p> <p>b.勞工階級也可以有快樂的生活，想想看自己可以做什麼讓家裡更快樂，而不是一直批評自己的家庭。</p>
四、	覺得自己	a.其實朋友少不代表人際關係不好，好朋友	孤單	a.如果真的覺得人際關係

人際關係不好	人際關係不好。	只要幾個就夠了。 b.如果自己真的不夠好，也是正常的，沒有人是完美的。 c.其實同學會邀我去玩，就算不熟，也代表他們是在乎我的，不算人際關係差。	不好，就多去嘗試交新朋友，而不是老是等別人來找。 b. 想想看怎樣建立好的人際關係，如果認為好朋友幾個就好了，就不要期待一大堆的知心好友。
--------	---------	--	--

(五) 當事人的感受

當事人在結案前針對這十二次的晤談中處理的四件重要事件中，提出個人感受，大致內容如下：

1.個案發現自己常將思考點放在較狹隘之處，忽略了另一面。以致於很多非理性思考就會出現，而造成情緒的困擾。例如他的人際困擾，諮商師經由相關量表上的分數是在正常範圍內。並且個案也擔任班代，同學喜歡找他出遊等多項證據來駁斥個案的非理性信念，個案才能心服口服的接受「人際關係不好不是真實的」，願意去接受其實自己不是那麼糟糕的人。

2.討論父親對母親施暴的過程，個案發現母親常用一些話去激怒父親，三個孩子都站在母親那邊，導致抑鬱的父親更易動手打人。在此循環之中，個案也發現自己常不知不覺扮演起拯救家庭的角色，「如果我沒保護母親，我就不夠好。」但不敢對父親有任何行動的個案，常讓自己陷入兩難情境中，忽略了母

親也需擔負一些責任，過度誇大自己的角色與責任。

3.個案發現自己常停留在過去一些不愉快的生命經驗，忽略了眼前各種狀況已好轉，即使自己已表現不錯，仍認為自己不夠好，未來沒有什麼希望。經由駁斥與引導後，個案發現放太多注意力在個人不完美的經驗與特質，了解人都是不完美的，個案較能接納自己是怎樣的人，促進重新作選擇的能量。

4.個案過去交女友失敗的經驗，讓個案認為自己就是失敗者，甚至都是外表的問題。經澄清後，個案發現只是個性不合或時機不對，而非他的外表所致。在面質過程中，個案發現自己過度貶抑自己，認為是自己長得醜，不值得別人愛。但實際上卻沒有那麼糟，或是這樣就代表自己沒價值感。

5.個案發現這樣的處理，面質個人非理性信念，對個人情緒管理與生活適應有很大的幫助。甚至過去一到夏天，即使吹著冷氣仍汗如雨下，常常不自覺衣服就濕了，為此困擾指數高達 80-100。但現在，個案偶而只會掉幾滴汗，衣服也甚少溼透的情形，困擾指數為 30-40。個案對於自己這樣的轉變十分滿意，也認同諮商對他的幫助，以後如遇到問題，自己會先做 A-B-C 的分析與駁斥的練習，如果問題仍困擾他，他也願意前來諮商，尋求專業的協助。

6.結案後的兩個禮拜，個案帶著一張卡片來找諮商師，上面寫著：「謝謝妳這一學期來的陪伴，也許這段時間會是我生命中的轉捩點，你讓我更成熟、更茁壯。套句老話『一切都過去了，未來會更好的。』感恩哈～祝老師：平安、幸福、一起加油囉！」

七、諮商心理師的反思及建議

(一)處理成功的關鍵

1.個案是個很配合的案主，每次的作業都會如期完成，對於要處理非理性信念有很大的幫助。

2.個案的自尊心極強，在面質過程中，諮商心理師不涉及人身攻擊，只針對問題作討論，個案較少出現抗拒現象。

3.在處理完第一個問題之後，個案願意敘說較大的家庭議題。由於前面處理成功，有助於帶領個案去檢視 A-B-C 狀態，後續問題較快獲得順利處理。

4.由於此個案目前家庭狀況已改善很多，也是成功處理的關鍵。個案會顧及父親年老無依，同情父親原生家庭對他教養不當、抑鬱不得志而培養的人格特質。願意給父親機會，先用觀察的方式，整理出父親情緒發的時間點，會選擇在該時間點做些防備工作，請母親避免和父親有口角衝突，漸漸的，父親較願意跟他們溝通，而不是借酒裝瘋來表達。

5.諮商師常透過增強個案小進步，試圖引導個案更大改變的意願。這對於較壓抑、但配合的個案是有幫助的。

6.除了一個問題一個問題的處理之外，諮商師會在一段時間候協助個案整理個人對事物的認知模式，常出現的情緒困擾，以強化個案對自己問題認知的覺察。

(二)處理過程的限制與建議

1.個案是屬於較內向，有些抑鬱與自我挫敗的特質，因此在一開始個案要將

問題核心說出，不是這麼容易。等關係建立不錯之後，個案才將深藏已久的家庭困擾、人際困擾、情感困擾告訴諮商心理師，經由澄清後，才能選擇問題處理的順利。

2. 個案對父親的不滿情緒已積壓很多年，不是一下子可以化解。經過幾次情緒宣洩之後，個案才能心平氣和去談論父親與家人互動的種種，個人成長史。在家庭脈絡關係的探討中，個案有較深的覺察，才能接受認知的駁斥。因此，在諮商早期，個案對父親情緒未充分處理之前，要做認知駁斥是有困難的。

3. 個案在情緒仍十分低潮、抑鬱時，較不清楚個人認知狀態，都得等他情緒較和緩之後，才能做認知駁斥的練習。尤其個案對家庭問題情緒壓抑已久，需分次漸進的處理，而非一下子就能釋懷，有新的認知情緒出現。有時候同時會出現好幾種不同的情緒與想法，需一一澄清與了解。

4. 有時個案前來諮商已處於疲憊狀態，要做認知駁斥不是一件容易之事，需適度暖身，才可以進入工作狀態。

5. 有時諮商師發現個案對同一件事出現的非理性信念不只一個，在個案情緒出現夾雜著不同的非理性信念的同時，諮商師需清楚的引導個案去澄清、摘述與歸納後，再進一步做駁斥的練習。有時諮商師反應沒有如此快速，兩人容易陷在一個個非理性信念中，諮商不易有進展。

6 有時個案出現的非理性信念也是諮商師個人的非理性信念，諮商過程會繞一大圈，而沒多大進展。有時是透過諮商紀錄、錄音帶重新檢視卡住的部分，或跟督導討論，並重新調整後才有較大的發現與突破。因此，諮商師常將檢視個案的

「必須」、「一定」、「應該」等非理信信念，此練習對促進諮商心理師個人覺察也有某種程度的幫助，更能體會 Ellis 認為不是事件困擾我們，而是我們的想法困擾了自己。在此過程中，深深的體會到諮商心理師如能減低個人非理性信念對諮商歷程的負面影響，對個案提供正向的幫助一定更大。

致謝

作者在此感恩本文中當事人同意此文刊登。

參考書目

江振亨 (2000)。認知行為團體療法對濫用藥物者之輔導成效之研究。(未出版之碩士論文)。中正大學犯罪防治研究所，嘉義縣。

吳英璋、王守珍校閱 (1987)。理性心理治療。台北：大洋出版社。

宋湘玲等 (1998)。學校輔導工作的理論與實施。高雄：品高。

李維娜 (2001)。性侵害犯罪加害人之認知扭曲研究。(未出版之碩士論文)。

中正大學犯罪防治研究所，嘉義縣。

紀雅芬 (1999)。婚姻暴力、依附關係、因應策略與青少年健康關係之研究 (未出版之碩士論文)。靜宜大學青少年兒童福利研究所，台中。

劉小菁譯 (2002)。理情行為治療。台北：張老師文化公司。

廣梅芳譯 (2002)。別跟情緒過不去。台北：張老師文化公司。

蕭見文 (1996)。國小學生非理性信念及其相關因素之研究。(未出版之碩士論

文)。國立高雄師範大學輔導研究所，高雄市。

David, D., Szentagotai, A., Eva, K., & Macavei, B. (2005). A synopsis of rational-emotive behavior therapy (REBT); fundamental and applied research. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 23, 175-221.
DOI: 10.1007/s10942-005-0011-0

Ellis, A. (1993). Reflections on rational-emotive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 199–201. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.61.2.199>

Sari, M., & Karneli, Y. (2023). PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK MENGATASI SELF IMAGE NEGATIF PADA REMAJA: Studi LIBRARY RESEARCH: Rational Emotive Therapy, Self Image Negatif, Remaja. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 1(4), 442-451. DOI: <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.92>

Seah, R., & Berle, D. (2022). Negative Attributions as a Source of Vulnerability for trauma-related Shame and PTSD Symptoms. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 1-16.
<https://doi.org/10.1007/s10942-022-00481-z>

Wessler, R., & Wessler, R. L. (1980). *The principles and practice of rational-emotive therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.