

中國文化大學教師教學創新暨教材研發獎勵成果報告書

壹、計畫名稱：心理諮商與治療理論創新教學計畫

貳、實施課程：諮商與心理治療理論、授課教師姓名：梁淑娟(心輔系副教授)

參、前言

本課程旨在協助學生認識與理解心理諮商與治療的幾個重要代表性取向與學派，包括 1. 心理動力取向（佛洛伊德心理分析、榮格心理治療、阿德勒學派治療）；2. 認知行為治療取向（行為治療、認知行為治療）；3. 經驗與關係取向（存在主義治療、個人中心治療、完形治療）4. 系統及後現代取向（家庭系統治療、女性主義治療、後現代取向）。課程學習內涵括該治療理論學派之代表人物、人性觀、治療概念、治療改變歷程與重要治療技術、以及治療評估等，以協助學生具備理解當事人困擾或問題的理論基礎，增進其對個案問題形成概念之能力。本課程是本系重要理論基礎之一，是本系唯一維持 3 個學分的課程，凸顯本課程對於發展助人能力之重要性，亦是學生畢業後從事心理輔導工作很關鍵的一門理論基礎，因此如何有效學習非常重要。此外，由於本課程內容涵蓋非常多的治療理論取向，每個取向有很深厚的內涵與操作手法，學生學習不易，加上每周一連 3 個小時的上課，要如何讓學生有足夠的興趣、維持一定的專注度與熱情，以利學習成效，是故期望透過本教學創新計劃案，以系統的教學設計與規劃，將學生從過去被動學習帶至主動積極參與的學習位置，提升其學習熱度與學習成效。本課程師實施過程初始因為學生對於治療理論尚無概念，因此不易操作，但幾周過後學生對治療愈來愈有概念後，對於課程的參與度與操作愈投入，並且展現比過往更好的學習成效。

肆、計畫特色及具體內容

本課程主要針對心理治療領域的幾個重要諮商與治療學派進行理論概念與技術的教授，同時並期望學生也能針對不同諮商學派的重概念進行對自我狀態之連結、檢核、反思與可能的自我調整與改變，以達基本的諮商理論之學習，以及增進成為輔導人員所需的自我覺察力與自我突破的彈性與可能性。課程目標如下：1. 協助學生瞭解諮商

與心理治療領域之重要理論學派；2. 協助學生瞭解各個理論學派之主要概念、治療歷程以及應用；3. 增進學生之諮商理論與實務能力；4. 增進學生的自我理解與覺察力；5. 為培養學生未來成為諮商心理師做準備。

本計劃案試圖突破過去以老師為主的理論講演與案例說明，搭配零星的治療影片為輔，來實踐本課程的教學。本計劃案擬透過有系統的教學設計，將學生從過去被動的學習位置帶至積極參與的主動學習位置，促使教與學同步化、理論與實務一體化、學習心智化、以及從他者到主體的反思學習過程。本課程教學設計擬依據治療取向的歷史發展時序依序介紹不同的治療取向。

本教學創新案的特色：

1. 教與學同步化：過去的教學方式，主要以老師為主體講演與介紹理論，學生聽講並提問，或者課後複習背誦。本計劃案為了提升學生的學習成效，認為維持學生的學習專注度與興致是重要的，因此在教學的設計上，將要求學生與老師在教與學上同步進行，即老師一邊講演理論概念、案例說明或示範，學生則被要求透過「心智圖策略」，一邊將老師的講解透過圖畫的方式將諮商學派複雜機制整理成一套簡要的心智圖。並於每次上課預留 15 分鐘時間給學生彼此相互討論與調整心智圖的繪製結果。
2. 學習心智化，固化學學習：如同前述，讓學生在課堂上課過程依序將每個理論學派以繪製心智圖的方式來固化學學習。學生必須專注於課堂的講說，並嘗試是理解概念，然後將之形成圖像在適當的位置繪製，每個學生都有會形成自己獨特的圖像，每次課堂都會預留 15 分鐘時間，讓學生在各自的組別中相互討論，然後調整形成最佳的圖像，直到整個理論介紹完成後，學生也有他們繪製的治療學派機制圖，有助於學習的深化並利於考核時學生的複習。
3. 理論與實務一體化：為了讓學生對於每個治療學派理論有一種體驗，而非只是空泛的想像，因此本課程將在每個學派介紹完成後，接著讓學生觀看該學派的

相關治療影帶(學校已有相當多的購置),讓學生對於該學派在治療過程中如何操作與實踐有一個更實在的理解,可減低學生對於理論的抽象有摸不著邊的恐懼與排斥,並且也許也可以增加其未來想成為一位諮商師的動機,願意往前邁進。

4. 從他者到主體性的反思學習過程:本課程還有一個目的是希望學生可以透過對各個治療學派的學習,延伸到對自我與自己原生家庭的檢視,進而有增進對自我的覺察與理解,因此在課堂上會帶領學生透過與該理論相關的案例或活動進行體驗或自我檢核,並要求學生將之記錄下來並進行反思。從而幫學生從理論他者的位置進入到自我主體的覺察學習。

具體的執行內容:

「諮商與心理治療理論教學創新案」以 Corey 所著修慧蘭教授所校閱之諮商與心理治療:理論與實務 (2016) 做為課程的主要用書,並輔以其他重要補充資料與相關治療影片。計畫具體的執行內容與方法如下:

1. 講授理論並佐以相關實務案例解析:首先教師根據相關治療取向與學派的歷史發展依序介紹該學派的重要概念,並同時藉由實務案例的解析,幫助學生學習個案概念化,以及對治療焦點與歷程有基本的理解。
2. 針對各個不同治療學派發展心理諮商與治療理論之心智圖:老師在開學第一次上課進行學習導向時先示範心智圖的繪製與可能的樣貌。然後在講解各個學派時,要求學生同步跟隨講課的進度繪製該學派的心智圖,並在每次預留 15 分鐘時間讓學生依組別(4 人一組)討論與調整所繪製的圖,並在每個理論完成學習後,依序上傳所繪製的治療理論心智圖至課輔系統,做為成績評定依據之一,同時也據此做為後續復習各學派理論的地圖,增加學習記憶。
3. 治療影片賞析:每個治療學派相關理論概念、技巧與治療歷程介紹完成後,讓學生觀看一段該理論相關的治療(30 分鐘)影片(本校已有購置),並針對治療師

的治療手法進行講解，同時也可以讓學生有機會比較不同學派的治療哲學與實務操作的方法，讓學生有親臨該學派的實務現場之感受，藉此增加對該學派的理解與認識，提升學習效果。

4. 理論連結與自我省思：要求學生就所學習之各諮商學派與其個人的成長經驗進行連結與省思，同時轉寫成期末報告，學生可以從一個理論或者多個理論概念來與其個人的生活經驗做連結，並書寫一份屬於自己的故事，增加自我覺察。撰寫重點為該理論概念與自己的狀態以及自己的家庭關係之間之連結與反思，希望學生透過上課的理論概念之學習過程同時也進行自我的反思與覺察，擴展其成為一個助人者應有的自我覺察之能力，同時也讓學生對於心理治療有一定的認識，激發其未來成為一位諮商師的動機，鼓勵後續的學習。

伍、實施成效及影響（量化及質化，且說明是否達到申請時所期之學習目標與預期成效）

本課程創新案確實提升學生的學習成效，達成預期之目標，成效如下：

(1)筆試評量成績特佳：採取選擇題、是非題、問答題與情境題，針對理論概念的學習與應用進行考核，學生可以達到預期的基本成績。但為了更加提升學習成效，教師除了於課堂上進行測驗檢討並針對學生在理論上不理解之處再一次進行說明外，並提供加分補考機制，透強化學習的深度，學生也都踴躍參加，整體學習成效大大提升。

(2)作業品質優：本課程要求學生在課堂上邊聽課邊繪製理論心智圖以化固化學習，同時並且要求學生將理論學習與個人的狀態做連結，讓教師有機會針對學生的生活經驗或困惑提供反饋，以協助學生增進自我覺察與自我理解，提升學習品質，而學生上傳的作業多能達成預期的成效，無論是理論學習的心智圖繪製或生命經驗的反思都達到高水平。

(3)其他質量化成效檢核：

(A) 5 點滿意度檢核量表的施測之結果

(a)學生在課程設計得滿意度:4.3

(b)學生對教師的創新教學表現滿意度:4.2

(c)學生對於課程學習的收穫之滿意度:4.2

總體而言對於本教學創新課程滿意度達 4.2 分以上。

(B)質性的紙筆學習回饋:以下擷取學生的課程部分回饋，多數學生表示課程的設計增加課程的活潑性、有趣性、專注性、以及學期成效的提升。

- 1.老師講述理論時會分享很多實務上的案例，讓我覺得這些理論並不會聽起來很無趣。
- 2.老師也會放很多諮商相關的影片，不是單純的一直講述課本的內容，影片中也会有很多諮商的技巧，就可以看在實務上是如何將這些理論實際應用。
3. 上這門課時更加的了解我當時接受的諮商歷程。
- 4.老師的上課方式與活潑可愛的樣子，真的讓我對於這門課有更多的興趣。
5. 老師在課堂上總是向我們講解許多實際案例，幫助我理解那些冰冷的文字是如何在專業中實際操作，也是因為老師有趣且親切的講課方式，即使是枯燥乏味的基礎理論課也不會感到無聊，特別是經常在最後一節課播放心理學相關的影片或電影，那段時間真的很快樂像是把娛樂和學習相結合，既能吸收到知識又能放鬆上完一天課疲憊的心靈和身體。
6. 理論概念圖心智圖製作過程中，讓我反復閱讀課本並劃出重點，而製作心智圖利於整理思緒，將一段段的文字做有條理的分配連接，我感到有趣而非負擔，可以感受到自己對於這個理論有更深的理解和認識。
7. 這門課是這學期唯一一門長達三小時的課程，聽著就很累，無論教授或者學生。慶幸老師總會上完一個段落後放相關影片給我們看，這不只讓我們放鬆心情，更是一個用電影把我們帶入諮商世界的方法，可謂是一舉兩得。
8. 諮商課程有趣的點在於不只學習各個諮商學派的理論，也能聽見教授分享的個案，更可以透過影片了解那些心理師大佬的經歷。
9. 諮商與心理治療理論用心製圖整理出來，讓我對於這些知識架構更加清楚。也很感謝淑娟老師幾乎每一堂課都會找影片、電影給我們看，讓我們可以將這些無聊的理論具體化，看看實際在諮商室中這些理論該如何運用。心智圖這個作業讓我想在寒假時將期中考的內容都整理起來，方便記憶所有的理論。
- 10.老師總是在後面的課程中放影片，換一種方式讓我們去理解不同諮商理論，覺得很棒。
- 11.但在這堂課上，除了有列舉範例，也能聽到一些老師分享的個案實例，還有穿插短片及電影，讓理論不再止於文字的生硬，也讓我這種死腦筋的人有機會能更完善理解各個學派及理論。
12. 老師從講座走下來，跟同學們互動，讓我們可以真實的感受到完形治療的真實感，很喜歡這樣的課程方式。
- 13.這堂課是在一天當中的最後一堂課，在那個時間點我們的注意力以及精神力都已經低到不行，但這些治療影片卻能夠緊緊的抓住我的眼球，讓我想要打起精神來，繼續認真的看下去，想知道後續

的劇情會如何發展，或是諮商師後續會採 取的手段為何。

14.我認為這堂課最大的啟發是老師帶著我們一個一個得去 認識那些我們可能都聽過但卻一點都不熟悉的大師們，聽著他們所提出的理論、實際執行後的心得、發現的問題等，我發現諮商這個概念比我想像的還要複雜且有趣。

15. 課堂上畫心智圖，這樣需要動筆和畫出、寫出上課內容的上課模式，我很喜歡，除了能專心上課，更能夠加深我對課堂內容的印象。

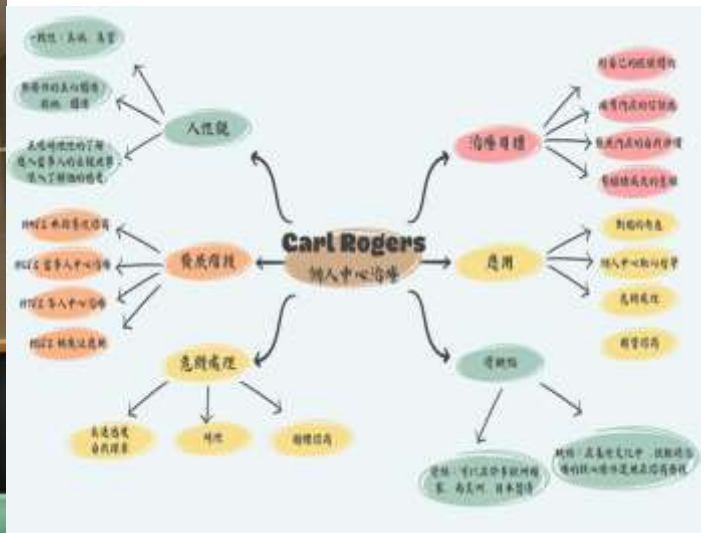
16.心智圖作業以及課堂上的練習是我第一次將學習到的知識用心智圖的方式整理、呈現出來，我發現用這個作筆記的方式能夠很好的幫助自己統整上課所學以及閱讀的內容，做心智圖的過程就像是在腦海中重新整理我們輸入大腦中的知識，再用自己理解的方式輸出成一個完整的概念圖，能夠很有效率的統整關於各個學派的知識。

陸、結論

透過本課程創新計劃案的執行，學生在課程的學習表現佳，對課程的設計感到高度滿意度，同時也確實改善過去造成學習成效與課程品質不盡理想之處，包括：(1)學生的課堂出席率與課堂參與程度提升：3 個小時的理論課程對於學生的專注度與參與度是一個很大的考驗，特別是課程安排在 15:00-18:00。部分學生會有遲到或早退的現象，但因為課程要求學生需要在課堂上邊聽課邊繪製心智圖，因此較無法偷懶缺席。同時也因為老師有很多實務案例的解析並輔以治療影片的賞析，確實提升學生的學習興趣與課堂參與熱情。(2) 治療理論學習的固化，提升學習成果：透過治療理論之心智圖化，學生在期末的學習反饋上多表示繪製心智圖提升了她們的學習記憶，有助固化學習內容，同時對於後續的期中考與期末考之準備提供了清楚的地圖，對於各學派理論之學習也比較不感到混淆，節省準備考試的時間。並且部分想考研究所的學生也表示學習過程已經等同備妥一份很好的考試筆記。(3)經驗性學習，強化學習成效：學生在學習回饋上表示課堂的案例解析與治療影片提供了經驗性的學習，對於艱澀的理論之消化很有所助益，認為治療影片提供的經驗性接觸以及實務案例的治療歷程之呈現，對於艱澀的理論概念之學習很有助益並提升學習成效。

柒、執行計畫活動照片





捌、附件

本報告書大綱得視需要自行增列項目。