

後現代的生涯心理測驗解釋之效果研究

*張德聰 **楊淳皓

*國立空中大學生活科學系

**國立宜蘭技術學院應用外語系

摘要

後現代紀元的生涯諮商呈現新的風貌，生涯心理測驗的解釋方法亦經歷重要的轉變。本研究旨在瞭解後現代典範生涯心理測驗解釋的諮商效果，其測驗解釋流程是以後現代主要諮商學派之一的焦點解決諮商法為主要架構。結果發現，這套測驗解釋方法能夠大幅提昇來談者的自我認同，產生很大的激勵作用。又，能夠強化諮商效果的技巧包括「正向例外」、「正向回饋」、「暫停」等技巧。研究者對研究結果提出討論並對生涯諮商實務及未來研究提供建議。

關鍵詞：生涯心理測驗解釋、自我認同、焦點解決諮商法、後現代紀元

A Study of the Effects of the Post-modern Career Inventory Interpretation

***Te-chung Chang **Chun-hao Yang**

*National Open University, Department of Living Science

**National Ilan Institute of Technology, Department of Applied Foreign Languages

Abstract

As the paradigm of career counseling has shifted in the post-modern era, the interpretation of career inventories is undergoing a drastic change. The present study aims to understand the effects of the post-modern career inventory interpretation on clients. Solution-focused Therapy, one of the major post-modern therapies, is applied to the interpretation process. Clients' feedbacks show that the interpretation process empowers the client by enhancing his/her self-identity. Besides, Solution-focused Therapy techniques such as Positive Exception, Positive Feedback and Break seem to facilitate the counseling outcome. To finish with, the researchers discuss the results and make suggestions for career counseling practice and future studies.

Keywords : Career inventory interpretation, self-identity, Solution-focused Therapy, post-modern era

一、前言

後現代紀元的諮商心理學受到社會建構論 (Social Constructionism) 的響，開始反省批判傳統實證主義的各種觀點。在這股後現代主義的風潮引領下，生涯發展和生涯諮商的理論亦產生重大的轉變。然而，國內有關這一新興生涯諮商取向的效果之研究極少，此乃研究的研究動機之一。

又，心理測驗在生涯諮商中使用的十分廣泛而頻繁。然而，許多實務者常常質疑測驗解釋是否真正能夠協助來談的當事基於此，後現代取向的生涯諮商師如何善用心理測驗以協助當事人逐成為一個人。重要的課題。此乃本研究動機之二。

復次，焦點解決諮商法是後現代取向諮商學派中重要一支，故本研究將此學派的諮商架構與生涯心理測驗結合，以瞭解實際的諮商效果，以供生涯諮商理論及實務界的參考。具體而言，本研究的研究目的有二：

- (一) 結合焦點解決諮商法的生涯心理測驗解釋方式對來談者有何諮商效果？
- (二) 焦點解決諮商法的哪些技巧適合使用於生涯心理測驗的解釋過程？

二、文獻探討

(一)、後現代紀元的生涯諮商

1. 後現代紀元的生涯諮商

Savickas (1995) 認為，「後現代的生涯諮商師視諮商為創造意義的努力，在人際互動情境中，諮商員使當事人能夠理解其自我狀態，並試圖改變當事人對自己的敘說方式。」¹又，邏輯實証論生涯諮商強調的「適配」功能已經被「授權」(enable) 所取代，亦即將適配的主導權及解釋權交在當事人手上，讓當事人自行繪出自己的人生圖。

金樹人 (1997) 更進一步清楚地指出，「後現代紀元的生涯諮商是一種協助當事人練習對自己生涯史進行敘說的歷程。在諮商過程中，諮商師跳出了過去「當事人有問題，諮商師解決」的框架，藉平行的互動，幫助當事人重編生命和生涯的故事，終於使當事人開創新的生涯空間，活出自己。」²

研究者認為，生涯發展理論及生涯諮商理論長期受到邏輯實証論的主導，其中以特質因素論為典型代表。諮商員依恃這樣的立場，常自稱是客觀理性。後現代的生涯學者和生涯諮師則開始願意更尊重每一族群每一文化的多元心理真實，所謂真相是社群中的成員共同協商解釋出來的，而不是存在於外在世界等待人去「發現」。因此，生涯諮商師應該更尊重當事人的主觀心理現實，更賦予當

¹ Savicka, M. L.(1995). Constructivist counseling for career indecision. *Career Development Quarterly*, 43, 363-373.

² 金樹人， 故事敘說-生涯諮商的另類範疇， 《生涯諮商與輔導》(台北：東華書局，1997)。

事人詮釋其生涯經驗的權力，更正向看待當事人的生涯困擾，諮詢的終極目的是使當事人認同自己的生命故事更明白「我是誰」，進而自信地設計出自己獨特的生涯藍圖。

2.後現代的生涯心理測驗解釋

在後現代的心理測驗解釋時，施測者或諮詢員不再是唯一的專家，受測者的自我詮釋能力獲得更多的重視。特別是在興趣及性格測驗解釋時，受測者被賦予協同詮釋者或協同評量者（co-interpretor / co-assessor）的地位。許多學者提出這種企圖使測量評量更人性化的呼籲。

例如，金樹人（1997）認為，「當代的生涯諮詢已經企圖兼顧心理評量的客觀性與主觀性，輔導者必須有能力將心理測驗中無意義的數據轉換成有意義的訊息，興趣既可以視為客觀的測驗分數也可以被看做受測者成長過程中解決問題的主觀方法。」³

透過測驗分數的引導，當事人慢慢回憶起其成長過程中深刻感人的生命故事，而故事的敘說正是當事人自我詮釋的真實。美國學者 Watkins 和 Campell（1990）強調，「1980 年代以來，心理評量中「人」（person）的地位日益受到重視，受測者的參與及意見受到更大的尊重。」⁴

此外，隨著短期心理諮詢勢力的崛起，也有學者主張在短期諮詢中施以適合的心理測驗，以發揮最大的諮詢效果。例如，Duckworth（1990）認為，「諮詢員如果能夠充分地運用信效度皆佳的測驗工具，可以比單用諮詢的方式更快地瞭解當事人，使當事人得到領悟。」⁵

綜合上述學者的主張，後現代的心理測驗解釋呈現這樣的趨勢：受測者有更多的權力及責任，受測者常藉由分數的引導而訴說自己動人的生命故事，愈多的諮詢員將心理測驗解釋與短期心理諮詢結合。

另一方面，研究者認為，後現代的生涯諮詢實務工作者，仍可以擷取某些傳統邏輯實証論的優點作為輔助，毋需全然排斥。例如，衍生自 John Holland 職業興趣理論的「生涯興趣量表」具有使用便捷、測驗結果明白易懂等優點。唯在作測驗結果解釋時，諮詢師宜掌握後現代生涯諮詢的精神，以當事人的主觀生命經驗為主，以測驗分數為輔。

（二）、焦點解決諮詢法在生涯諮詢的應用

1.焦點解決諮詢法是後現代諮詢學派中的重要一支

焦點解決諮詢法是 Steve de Shazer 和 Insoo Berg 夫婦開創出來的短期心理

³ 金樹人，故事敘說-生涯諮詢的另類範疇，〈生涯諮詢與輔導〉（台北：東華書局，1997）。

⁴ Watkins, D. & Campell, P.J.(1990). New trends of test interpretation in counseling. *Counseling Psychologist*, 18, (2), 165-171.

⁵ Duckworth, J.(1990) The counseling approach to the use of testing. *Counseling Psychologist*, 18,(2), 198-204.

諮商方法。由於近年來英美諮商學界重視短期式心理治療，重時效、有策略、有系統的焦點解決諮商於是獲得愈來愈多的諮商工作者的喜好（張德聰，1999）。

吳熙娟（2000）認為，「焦點解決諮商法是後現代療法的主要四大學派之一，其它三個學派是合作語言式治療（Collaborative Language Therapy）回饋式治療（Reflecting Therapy）和敘事治療法（Narrative Therapy）」⁶焦點解決諮商於在後現代紀元的重要性由此可見其一斑。

如同其它後現代治療派一樣，焦點解決諮商法相信「所有知識或經驗都是憑藉諮商師和當事人的理論、語言敘說或故事來傳遞」(de Shazer,1991 ; de Shazer & Berg,1992)⁷所以焦點解決諮法十分強調諮商師使用正向的語言來描述當事人的經驗，而將當事人的經驗重新再架構（positive reframing）諮商對話的過程即諮商師和當事人共同建構當事人生命故事文本的過程。又，諮商師不但尊重當事人的獨特主觀心理現實，也相信當事人具有解決問題需要的能力資源。易言之，諮商過程是一個具有主體性的雙方共同建構問題的意義，來談目標及解決策略的互動過程。

2.焦點解決諮商法在生涯諮商中的應用

諮商實務工作者應用焦點解決諮商法各類心理，並評估其治療效果。諸多研究發現，焦點解決諮商法對各類心理困擾多有不錯的治療效果，其中又以職業相關問題的效果最為顯著。例如，Jong 和 Hopwood（1996）追蹤 275 個接受焦點解決諮商的來談者發現，「74%的當事人表示自己有中等到很顯著的進步，只有26%的當事人表示無進步。進一步以來談問題分類，問題解決成功率最高的是職業相關問題，高達 84%的表示問題獲得解決。」⁸又，張德聰（1999）的研究發現，「運用焦點解決諮商法於有生涯轉換困擾的成人來談者，結果發現，來談者在生涯自我實現、生涯趨力及家庭生活適應等重要生涯層面皆有顯著的效果。」⁹

本研究的研究對象是行政院青輔會生涯諮詢中心的求助者，由於來談者求助的都是職業相關問題，而且諮商次數絕大多數是一次到兩次的短期諮商，因此研究者認為焦點解決諮商法很適合運用於研究的來談對象上。

3.本研究的生涯諮商流程

前曾提及，焦點解決諮商法是一個重時效、有策略、有系統的諮商法。因此，

⁶ 吳熙娟，最新又潛力無窮的療法，《敘事治療》（台北：張老師文化，2000）。

⁷ de Shazer, S. (1991) .*Putting difference to work*. New York : W. W. Norton.

De Shazer, S. & Berg, I. K. (1992) . *Doing therapy : A post-structural re-vision*. *Journal of Marital and Family Therapy*, 18, 71-81.

⁸ Jung' s. & Hopwood, E.(1996). Co-constructing cooperation with mandated clients..*Social Work*,46(4), 361-374

⁹ 張德聰，《運用「焦點解決法」於「成人生涯轉換諮商」效果之研究》（台北：台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文）。

每一次諮商會談過程皆由清晰顯著的流程架構所組合而成。張德聰（1999）整理有關焦點解決諮商法常用的技巧或流程架構後發現，「焦點解決諮商法重要技巧流程包括解構架構（deconstruction）、設定目標、重視正向例外經驗、暫停、正向回饋、家庭作業神奇問話（Miracle question）、訊息提供等流程架構。」¹⁰

本研究的生涯諮商流程擷取焦點解決諮商法的幾個重要技巧、流程，並經過兩位研究者多次討論後，建構出典型的生涯諮商流程圖（見圖一）。其中「自我知識架構」即是生涯興趣測驗的解釋過程，其具體步驟請見下一節（研究方法）。

三、研究方法

（一）.研究對象

本研究的對象是主動前來行政院青年輔導委員會生涯諮詢服務中心尋求生涯諮詢的十位當事人，女性有七位，男性有三位，年齡分佈在 23 30 歲之間，學歷是專科以上畢業。本文的一位作者為該中心的生涯諮詢老師，這十位受試者是他值班時間所服務的當事人，他們皆是初次晤談的當事人，且皆表示希望藉心理測驗來幫助他們作生涯決定。

（二）.研究工具

1.生涯興趣量表（普及版）

為林幸台、金樹人、張小鳳、陳清平（民 83）依據 Holland 的六角形職業興趣類型理論所編製，由測驗出版社出版。由於青輔會生涯諮詢服務中心的案主皆是專上畢業的青年，故採用此量表的普及版。

2.測驗解釋效果問卷

為了解測驗解釋對當事人的幫助程度，研究者自編效果回饋問卷，由當事人於聽完測驗解釋後立即填答。

本效果問卷參考「焦點解決諮商法」的評分問句（scaling question），採取十點量表計分。以 1 至 10 分代表題目敘述符合當事人實際感受程度，5 分代表「中性、普通、無意見」，10 分代表「完全符合或完全同意」，1 分代表「完全不符合或完全不同意」。

本問卷題項共含五個因素（「正向例外架構的效果」、「暫停和正向回饋架構的效果」、「自我知識增長情形」、「當事人獲得協助的情形」及「諮商關係」），每因素有四題，共二十題。問卷題項係參考張德聰（民 88）所編「焦點解決生涯轉換諮商效果評量表」，並配合本研究需要而編製完成。

（三）.實施程序

1.施測「生涯興趣測驗」的時機：初次晤談之始，諮商員先瀏覽當事人預

¹⁰ 張德聰，《運用「焦點解決法」於「成人生涯轉換諮商」效果之研究》（台北：台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文）。

先填寫個人資料表。假如當事人在生涯困擾部份勾選「不了解自我特質」或「興趣多方面難以決定」，諮商員即建議當事人作「生涯興趣測驗」。

2.施測「生涯興趣測驗」，約 20 25 分鐘。

3.實施測驗解釋，約 40 45 分鐘。諮商員典型的單次生涯諮商流程如附圖一，包含多個架構。其中「自我知識架構」即測驗解釋，包括十個次要架構。茲說明如下：

(1).目標架構：當事人抱怨「不了解自己的特質」、「興趣多方面難以決定」，諮商員則將它化成目標架構（「我要藉測驗解釋了解自己的職業興趣」、「我要藉測驗解釋幫我作生涯決定」）。

(2).當事人第一次敘說自己，分三方面：¹嚮往的工作內容（與人群接觸 v.s.與機器儀器動植物的接觸；發揮數字資料的能力 v.s.發揮創作構思的能力）；²最想從工作中收獲什麼（財富、聲望、幫助弱勢）；³我的個性。

(3).正向例外架構：

¹請當事人寫下三件自己最得意的事，即當事人回憶敘說最專注、最自信、最能發揮能力，且覺得最有意義有價值的經驗，特別要強調是當事人主觀認定，非他人評價。

²請當事人標定這三件事在「事物 v.s.人群」、「數字資料 v.s.創作構思」的二維座標圖上的落點區域。

³「正向例外架構」的兩個步驟皆先由諮商員示範引導，再由當事人實作。

(4).請當事人猜一猜自己的職業興趣分數的排序：

¹當事人詳閱作業紙上六個興趣類型（「工」、「理」、「文」、「人」、「商」、「事」）的意義，並猜測測驗結果分數的排序。

²諮商員出示測驗結果，供當事人比對分數排序。

(5).諮商員說明測驗分數高低與最得意的事（「正向例外」）之間的關係：

¹諮商員說明 Holland 的職業興趣六角形與測驗分數及最得意的事之間的關係。

²諮商員說明當事人大學（專）主修及工作履歷表上各工作的職業興趣類型，使當事人覺察自己在六角形圖上游移的情形。

(6).請當事人回答自己最適合的職業興趣類型：

¹諮商員：「經過以上的整理及討論，你認為你在哪一個工作環境中最快樂？」

2 諮商員：「請寫下你在這個工作環境中會快樂的三個具體理由」。

(7).暫停架構：諮商員離開晤談室五分鐘，雙方在這段時間的任務分別是：

1 當事人：整理自己在此次測驗解釋中最大的收獲及準備暫停之後再次敘說自己。

2 諮商員：整理當事人的正向優點以便進「正向回饋架構」，並準備提供當事人有用的訊息。

(8).正向回饋架構：諮商員讚許激勵當事人，例如求助行為，努力投入晤談，解決問題的強烈動機等。

(9).訊息提供架構：諮商員提供有益當事人的訊息資料，例如職行業資訊、其它社會資源等。

(10).當事人再次敘說自己，三個方面同步驟二。

4.當事人在諮商室外填寫效果回饋問卷。

(四).資料分析

本研究分兩來源搜集有關測驗解釋效果的資料：

1.分析測驗解釋效果回饋問卷中各題的得分情形。

2.事前徵得來談者同意將晤談過程錄音，再由研究者之一轉謄成逐字稿。由於並非每一來談者皆同意錄音，故研究者只舉其中一位來談者為例，摘錄晤談主要內容。

四、研究結果

(一)、量化資料分析方面

分析來談者在測驗解釋效果回饋問卷上的反應情形。茲分四方面呈現之。

1.來談者自我知識增長的情形

本架構共有四個題項，平均分數是 7.77 分，各題項分數分佈情形如表一。

2.來談者覺得獲得協助的情形

本架構共有四個題項，平均分數是 8.47 分，各題項分數分佈情形如表二。

3.「正向例外架構」及「暫停架構」對來者的諮商效果

「正向例外架構」及「暫停架構」是「焦點解決諮商法」的兩個重要流種架構，也是本研究測驗解釋流程的兩個重要部份。「正向例外架構」的平均分數是 8.25 分，各題項的分數分佈情形如表三。「暫停架構」的平均分數是 9.83 分，各題項的分數分佈情形如表四。

4.諮商關係的分數

正向的諮商關係是諮商效果的基礎，也良好諮商互動過程的必備條件。十位

來談者在此架構的平均得分是 8.45 分，各題項分數的分佈情形如表五。

(二)、在質性資料分析方面

茲以一位來談者為例，摘要晤談重談如下：

- (1.) 來談者的背景：女，27 歲，某專科學校外語科畢業。畢業後的工作性質多偏向秘書及行政助理工作，工作地點多在大台北地區。由於父母希望她回中部工作，以就近照顧家裏，來談者積極應徵，有三位工作機會供她選擇，分別是行政秘書，連鎖書店門市人員及某教會的社工助理。來談者表示很難作決定且不了解自己真正的興趣在哪一方面，於是希望心理藉助測驗澄清自己的興趣。
- (2.) 來談者第一次敘說自己喜歡的工作環境：我喜歡較少與人接觸的環境，有中等的經濟收入，最好老闆能容許播放音樂。
- (3.) 來談者訴說最得意的兩件事：一次是在擔任某外商工程公司的主管秘書時，用外語為主管說明某款項的流向；另一次定擔任某公司行政助理時，同仁們對某項契約內容有歧見，來談者上圖書館蒐集資料，證明自己的看法是對的。
- (4.) 諮商員為來談者說明職業興趣的六角形圖，並說明與「最得意的事」之間的關係，之後出示其生涯興趣測驗的分數（六大職業興趣的分數分別是：工 - 75 分，理 - 77 分，文 81 分，人 - 65 分，商 - 73 分，事 - 69 分）。
- (5.) 來談者在「暫停架構」後，再次敘說自己：我是一個有耐心的人，但不喜歡與人有太多的接觸；我喜歡在清潔安靜的辦公室工作，同事之間的座位能有隔屏分開，公司能允許播放輕音樂；我愛蒐集資料並辨別其真偽，而且最好能夠有使用德語的機會；工作中最讓我快樂的事是發現事情的真象，其次是足以使我經濟獨立的收入。

五、討論

茲三方面對本研究結果作討論。

(一.) 後現代的生涯心理測驗發揮什麼諮商效果？

就十位來談者的回饋問卷反應來看，「自我知識架構」四個題項的平均分數是 7.77 分，「當事人獲得協助情形」架構四個題項的平均分數是 8.47 分，都可以算是頗高的分數，可見這樣的生涯心理測驗對來談者有很大的幫助。將兩個架構放在一起看待時，研究者認為，自我知識的增長是來談者覺得獲得幫助最重要的原因。

如前所述，後現代的生涯諮商最主要的目的是使當事人更加認同自己的生涯故事，更明白「我是誰」。可見，本研究的測驗解釋達到了這樣的目的。質性資料分析中，來談者大多能夠在第二次敘說自己時說得更豐富深入，似乎也可作為

達成諮商目的佐証。

(二.) 焦點解決諮商法的哪些技巧助長諮商的效果？

由來談者的回饋問卷結果來看，「正向例外架構」的平均分數是 8.25 分，「暫停及正向回饋架構」的平均分數是 9.83 分。由此可見，來談者覺得「正向例外」、「暫停」、「正向回饋」等技巧對他們都有時很大的幫助，也提高了諮商效果。

我們認為，正向例外經驗（我最得意的事）的敘說能帶領來談者從另一角度詮釋自己的生涯經驗，所以這個技巧尤其重要，值得諮商師學習使用。

(三.) 後現代生涯心理測驗解釋的特色：當事人主觀經驗為主，客觀分數為輔

後現代主義的生涯諮商師在面對求助的來談者時，十分者重視來談者的主體性，相信來談者自己詮釋的能力。因此，他只將客觀的測驗結果視為引導來談者進一步敘說的工具，他比較強調來談者說了什麼樣的生涯故事，他在故事中如何看待自己。

所以，在諮商的初始階段，生涯諮商師會先細心聆聽當事人的抱怨或困擾，企圖融入當事人的主觀經驗世界。當事人尋求諮商師的協助時，通常是表示他的生命正處在一個低潮的時間點。當事人這時候往往變得困惑於「我是誰，我想做什麼工作，我能夠做什麼工作」，易言之，當事人失去對自我的認同感，失去對自己生命主題（興趣、價值觀、信念等）的詮釋能力。

隨著生涯心理測驗解釋過程的逐步開展，諮商師引導當事人回到生命中的正向例外經驗，重新看到自己生命中的高點，進而相信自己目前的低潮只是跨入嶄新生涯階段的必經過程，猶如人步行到十字路口一定要先停、看、聽之後再繼續前進。

接著，生涯諮商師向當事人呈現客觀的測驗分數並且說明六大類職業興趣與工作世界兩個向度（事物 v.s. 人群，數字資料 v.s. 創作構思）之間的關係。這個動作的目的是提供多元觀點架構，協助當事人詮釋自己的生涯故事。要注意的是，當事人對自己生命故事的詮釋始終居於主角的地位，測驗分數及諮商員所提供的說明只扮演輔助的角色。

綜合言之，後現代的生涯心理測驗解釋的特色在於，當事人與諮商師合作共構、解構、再建構其生涯故事的過程。也就是焦點解決諮商法所謂的重新架構當事人經驗的合作過程。

六、本研究的限制及對未來研究的建議

(一.) 本研究的限制

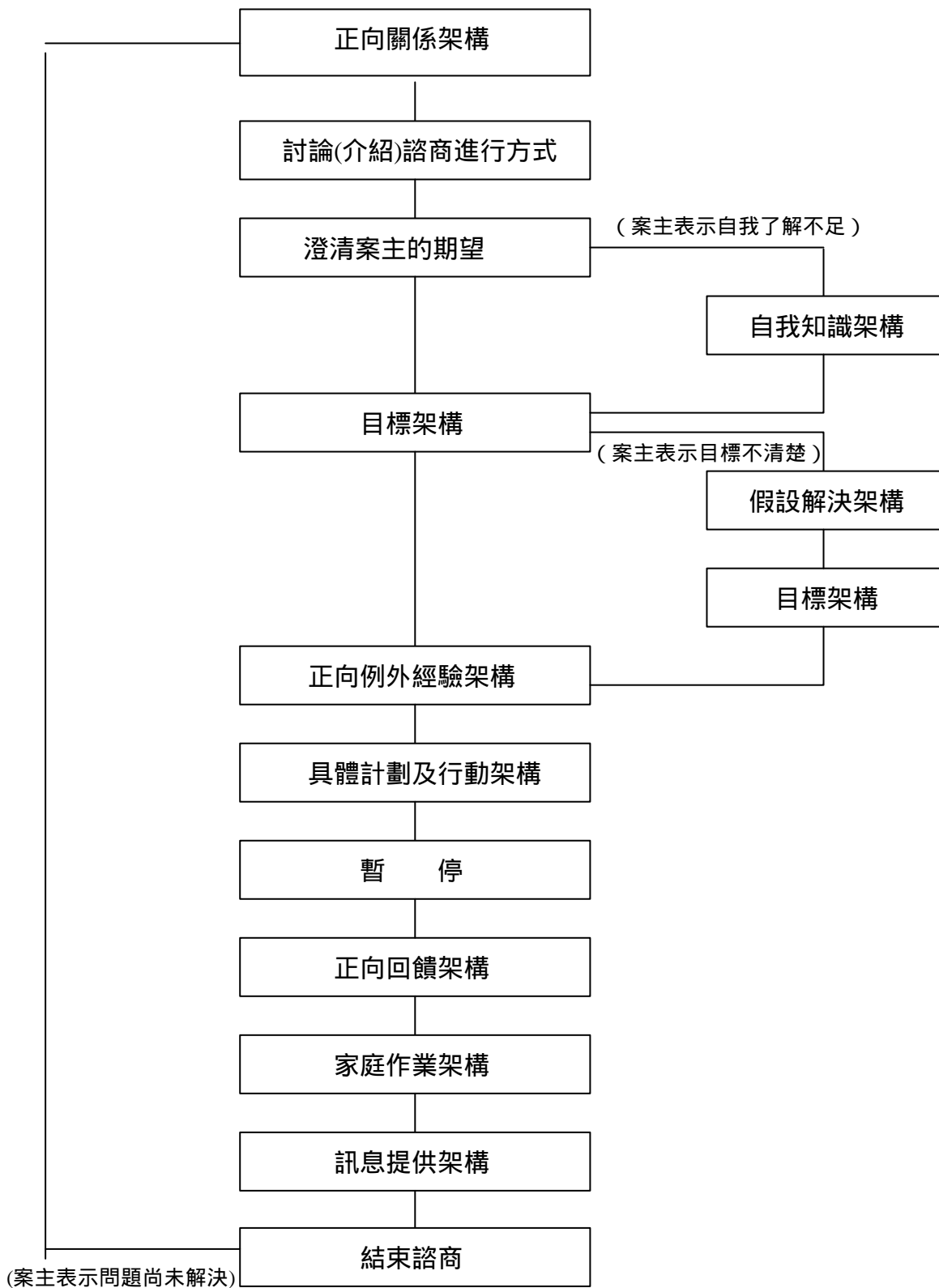
「焦點解決諮商法」將來談者分成「消費者」、「抱怨者」及「來訪者」三種類型，其中「消費者」最容易產生諮商效果，「抱怨者」則可能透過「目標架構」而成為「消費者」。本研究的十位當事人皆是主動求助者，偏向「消費者」的類

型，故也比較容易產生諮商效果。若是「來訪者」的當事人（例如，被教師命令來做測驗的學生）則本研究的測驗解釋流程發揮的效果可能有限。

（二）對未來研究的建議

本研究只使用一種測驗解釋流程。未來研究若能設計使用其它測驗解流程的對照組，如此將更能比較出不同解釋方式可帶出哪些不同的效果。

圖一 本研究之生涯諮商流程圖



表一 「自我知識增長情形」的分數分佈 (N=10)

	分數的人次分佈情形										本題平均得分	本架構平均得分
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
整體而言，此次心理測驗解釋使我更了解自己	0	0	0	0	0	1	0	2	6	1	8.60分	
此次心理測驗解釋使我了解我的主要職業興趣的性質	0	0	0	0	0	1	2	4	2	1	8.00分	7.77分
此次心理測驗解釋使我更了解我過去職業興趣形成的過程	0	0	0	0	1	2	5	1	1	0	6.90分	
再次敘述自己，我能將自己說得更豐富深入	0	0	0	0	1	1	2	4	1	1	7.60分	

表二 「當事人獲得協助的情形」的分數分佈 (N=10)

	分數的人次分佈情形										本題平均得分	本架構平均得分
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
整體而言，此次晤談對我有所幫助	0	0	0	0	0	0	2	4	1	3	8.50分	
此次晤談使我對未來更有方向感	0	0	0	0	0	1	2	4	1	2	8.10分	8.47分
整體而言，我對此次晤感到滿意	0	0	0	0	0	0	0	3	4	3	9.00分	
此次晤談增加我解決目前生涯問題的信心	0	0	0	0	0	0	3	3	2	2	8.30分	

表三 「正向例外架構的效果」的分數分佈 (N=10)

	分數的人次分佈情形										本題平均得分	本架構平均得分
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
回憶敘說最得意的事，使我的自信增加	0	0	0	0	0	1	1	3	2	3	8.50分	
回憶敘說最得意的事時，我更了解自己的能力在哪裏	0	0	0	0	0	2	1	1	3	3	8.40分	8.25分
回憶敘說最得意的事，使我對未來的擔心程度降低	0	0	0	0	0	2	4	3	0	1	7.40分	
回憶敘說最得意的事，幫助我用新的角度看待我目前的問題	0	0	0	0	0	0	0	4	2	3	8.70分	

表四 「暫停和正向回饋架構」的效果分數 (N=10)

	分數的人次分佈情形										本題平均得分	本架構平均得分
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
輔導老師能夠在暫停階段後，整理出我在晤談過程正向行為並鼓勵我	0	0	0	0	0	0	0	1	0	9	9.80分	
暫停階段有助於我更清晰思考我自己	0	0	0	0	0	0	0	0	1	9	9.90分	9.83分
暫停階段協助我回憶整理此次晤談中對我有意義的內容	0	0	0	0	0	0	0	1	1	8	9.70分	
暫停階段後，輔導老師能夠提供我有用的資訊	0	0	0	0	0	0	0	0	1	9	9.90分	

表五 「諮商關係」的分數分佈 (N=10)

	分數的人次分佈情形										本題平均得分	本架構平均得分
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
輔導老師對我的情感 受及想法能夠接納， 不予批判	0	0	0	0	0	0	1	3	2	4	8.50分	
輔導老師能夠了解我 內心真實的想法與感 受	0	0	0	0	0	1	1	6	1	1	8.00分	8.45分
以後有其它問題，我 願意找這位輔導老師	0	0	0	0	0	1	0	3	3	3	8.70分	
此次晤談過程讓我感 到舒服	0	0	0	0	0	0	3	2	1	4	8.60分	