

漫談 心理輔導

·龐賡武·

壹、從事心理輔導工作的由來

我不是學心理的，僅僅在擔任軍職時，有一段是從事於心理作戰的工作，其後在社會歷經各種職位，都是缺乏專業性的心理工作；可是在幾年以前，因為遭遇了一件意外事件的介入，於是在身不由己的狀況下，轉入了心理輔導的行列。

說來話長，大致是在民國六十二年的夏季裡，當時我正擔任公職，早上八點鐘上班時候，看見一位年約十六、七歲的女學生，閃閃躲躲的站在首長辦公室外，神情既緊張又懼怕，我那時亦未特別注意，以為是一般民衆前來洽辦公事，誰知等到十點鐘，又看到那位女孩還沒有走，於是我就去問她，有沒有什麼事需要協助？她却回答「我要找某首長，只有他才能解決我的困難」。可是那時候那位首長開會去了，明天才能回來，我說我

是某人，妳找我也可以幫妳解決，無奈這女孩執意不說，當時引發了我的好奇心，拋開他事不管，非要問個明白不可，於是我請她到辦公室，坐下來，倒杯茶，使她情緒穩定下來，祛除恐懼感，產生信任心，慢慢地盤問到底是什麼大事？誰知話不到三句，她便號啕大哭，道出一段隱情來。

原來她是某校高一的學生，放學後最喜歡逛書店，站在店裡，閱讀不花錢的書，一站便是幾小時，那天看到一本傳記的書，怡然忘我，看不完想買又沒錢，一時理智不清，將書塞入書包準備帶回家去，她以為無人看到，可是大家知道書店裡的人，都是四方監視，明樁暗卡，馬上被老闆逮個正著。

可能是書店平時丟書太多了，老闆一股怒氣全發洩在這位女生身上，打了她一耳光，還要送派出所，一個

未成年的女孩是從未遭遇過這種場面，嚇得面無人色，苦苦哀求，幾乎跪下，老闆好像發了慈悲，開了個條件，叫這位女孩寫了一張兩千元的欠條，言明一週內還清，不然仍是要送派出所，這位女孩只想立即脫離現場即好，未加理智考慮，就照辦了，流著眼淚匆匆離去。

這位女孩的家境不太好，又不敢對父母講明，何來兩千元還這筆形同勒索的債？七天很快的過去了，書店老闆居然又找到學校裡來，聲色俱厲的說叫她三天之內還錢，她說三天以後是沒錢，那位老闆連嚇帶哄的向她建議，可以介紹她到旅館賣身，得款一次即可還清，希望她考慮三天，再來接頭，明天即要滿期，今天找這位首長，就是希望幫助她如何解決？

我當時的情緒，不知是忿怒？還是激動？心想天下居然還有為此惡毒

漫談

心理輔導

的老闆，出此卑鄙下流的手段，來陷害一個纖細無知的女孩，真想前去咆哮一頓，甚至飽以老拳，但是仔細冷靜的想想，事情並不單純，因為：

一這位女孩雖然只「拿」了一本書，却是刑法上不折不扣的偷竊罪，依法負有刑責。

二未滿十八歲雖未成年，仍無解刑責負擔，若是令學校當局知道，對這位女孩的前途亦有戕害。

三老闆對她的竊盜部份有先的告發權，但是自己也犯了刑法二二一條的妨害風化罪嫌，此為告訴乃論，只有家長才有告訴權。

四雙方如果真的翻臉互控，女孩是已遂，老闆是未遂，甚至未遂都不能成立，情況對女方很不利。

處理這個問題到難了，越想越不易，不得不動員了幾位治安、律師、宗教的朋友，幫忙參詳，處理的經過很波折，秘密，不軟不硬，總算把那位蛇蝎老闆壓制下來，結論是用加兩倍的價錢買了那本「拿」走的書，索回那張要命的欠條，保證以後不再去書店看書，說好說歹，尚算圓滿解決，可是我們這幾個「義工」人員，却奔走了好幾天，當那位女孩說「謝謝，再見」時，我情緒複雜爽然若失。

由此事件的經歷，我深深的感覺：「簡單的行為往往促成複雜的問題」。自彼時起我也體會到，本身觸發了某一問題，無法解決時，既不能求救及父母兄長，亦不能研商於師長朋友，這種苦痛只有當事人自知，而發展的後果往往很嚴重，倘若有一個諮商的單位，專門解決這一類的問題，相信社會上是需要的。

以後我就根據了這種概念，在六十二年秋天創立新竹生命線服務中心，六十三年創辦了低能啓智中心，六十九年創辦了心理輔導協會，當然這都是很多人共同努力的，我僅是其中之一，此立為我投身「心理輔導」序列的由來。

貳、歷年心理輔導遭遇之問題

這個工作是多采多姿，辛酸歡樂，夾而言之，因為每一個案未來之先，不知他有什麼問題，而且都是稀奇古怪的問題，娓娓道來，像天方夜談，求你同情，求你解決，有時當事人的愚昧，令人氣惱，有時困厄際遇，又叫你一洒同情之淚，最後的結語不外乎：「怎麼解決」？

我自六十二年秋天起，每天大約談兩、三人，一個月廿五天，越是節日個案越多，想自殺的差不多集中在

中秋節，夫妻吵架的差不多在春節前，這其中案情五花八門，離奇古怪，據我經驗概略分類，大約有：

一未婚男女感情事故，這類個案均在十六、七歲以上，廿五、六歲以下的年齡階段，案情均與異性感情關連，由際遇的創造發生，及應影響，弄得最後是無計可施，只有諮商這一途。這其中包括有：

1. 單邊、雙邊和多邊的感情：例為男女感情很好，可是有許多因素結不了婚，或者根本不能結合；或者和異性多人同時發生感情，當初是自命風流，最後心力疲憊，聲名狼藉；或者單戀某一異性，有八年之久，飲食無味，心同槁木死灰；或者猛追異性，流水無情空落花，有同歸於盡的打算等等，不一而足。

2. 超友誼事故形成：兩性耳鬢斯磨日久，難免發生超友誼行為，衡諸目前社會兩性人際關係普遍，因之此類事故，屢見不鮮，在男性言損失不大，女性則損害較深，原因是心理、生理方面的戕害，非短期可以恢復，這當然是指兩性當事人不能成為夫婦的情況而言，既便可以成為夫婦，在草率、欠考慮的狀態下的決定，殊難維持常久。

3. 未婚懷孕：此由第2項未能攔截防堵而產生的

，問題嚴重均發生於女方，因之工作、學業、榮譽、經濟、親情等方面，都萌生不良影響，處理牽製多方，至為棘手，諮商人員需在萬方多難的局面中，替當事人打開一條出路。有許多人學問再好，地位再高，對這一手問題，却是無可奈何。

4. 非法墮胎：這是由以上問題衍生出來，法律上是禁止墮胎的，依刑法規定當事人，施行手術人及教唆人均負刑責，諮商人員處理此點，要特別慎重；固然因疾病墮胎權在醫師，可是亦有不因疾病，在情理上非墮不可者，則法未規定，仍在被禁之例，誠如亂倫、強暴等等，這個問題牽涉很多，非諮商人員所能解決得了。

5. 非婚生子女處理：係為當事人由上面一連串發展，到最後結婚，到也罷了，因為依民法辦認領，三方相安無事，否則這位新生嬰兒，胎前產後的處理，非常麻煩，在那裡生？如何生？如何與男方了斷？女方家長如何通知？生下的嬰兒如何處置？女方未來失蹤如何編個故事？太麻煩了，而女當事人對這些問題全然不懂，全看諮商人員安排。

6. 配偶之選擇：談感情的

目的，無非是想結婚，可是目前社會的風氣，却有不少人不為結婚而談感情，社會亂源很多，此為其一。這裡所指但其中情況不同，有的是交了幾個朋友，不知選誰為如？有的雖交一個，却瑜瑕畢見，不能決定，特來請教。有的訂了婚後，忽然發現另外一位更好，有意撕毀鴛盟，或者把前面的拋下不管，和後來的打得火熱；這其中變化多端，不能細表，不過指導之要原則在於「感情測量」，「感情檢驗」和「交友指南」而已，這些重點均取材於個案的經驗而來。

7. 婚約糾紛，這類問題在選擇是指想結婚而言，第6條略述一點，糾紛起端在於一方變心，另一方未變，倘若雙方都變心，到也簡單，各走各路就好。問題是單方變化，他方心有未甘，或者女方已有身孕，處境尷尬，進退兩難，這其間再加上法律、名譽，和周圍人士的高見，更是攪得頭昏腦脹，增加處理困難，有的雙方意氣用事，不訟訴便動武，諮商人員權衡情勢，多是建議有條件的分手為宜。

以上各類個案統計，約佔全部的26%。

二已婚男女感情事故：王爾德

曾說過一句名言：「婚姻是一座堡壘，裡邊的人想出來，外邊的人想進去」。大家都是進進出出之間，製造問題，所謂之庸人自擾。已婚的人按說人生大局底定，在感情上應該不會再有什麼變化，其實不然，花樣繁多，處理難度比未婚更不易，因為一個未成型態的變化，顧慮較少，已成型態的變化，牽連必多也。這其中包括：

1. 夫妻感情階段性變化：

夫妻感情隨時間常有不同的變易，新婚多屬熱絡異常，稍久便減退，我國人常有「七年之癢」的說法，目前社會案例已等不到七年，有的婚後三、四年就發生外遇，此為一數字統計，也說不出什麼管理來。根據我處理這類個案的觀察，發現外遇一事，男人多於女人，女人有此想法，但無胆量實行，而男人一生約有二至三次，此須看個性及健康而定。不過照現在社會觀念言，外遇行為對婚姻破裂的影響力，越來越小，換言之男女對此問題多私下和了，且不大驚小怪，尤以四十歲以上男女，能忍則忍，不鬧便好，年青的人就要拼個你死我活，不計丟人後果。

2. 離婚調處：為何離婚？

原因很多，總括一句夫妻感情基礎不牢固，與

其合苦，不如離開。唯就年齡分析，男性顛峯期在廿六歲，為14.2%，次為廿五歲，為12.4%，再次為廿七歲，至於上卅五歲的人，比率更少；女性顛峯期在廿三歲，為12.5%，次為廿二歲，為17.9%，再次為廿四、五歲，為10.3%。故可知男女離婚危險期即在卅歲以前，以後則遞減。少年夫妻結婚不久便告仳離，是由於婚前了解不夠，婚後真象大白所致，事例上所知，男女交往期過後，往往潛伏離婚的危機很大。青年人離婚問題牽涉較少，中年以上的人顧慮太多。有的是不離不合，一走了之，此乃採中間逃避態度，所以報紙上不乏「警告逃夫」、「警告逃妻」一類的廣告，即是抱這一態度而行事的人。「走」雖不是解決的方法，可是列為三十六計之上策，為人樂於採用，我遇到一個案，女方走了十三年，又回來了，但是帶回來四個孩子。

諮商人員對此類個案，多半是勸和不勸離，幫助他祛除離的因素，重歸與好，如果確實不能合時，（例如有刑法上離婚之條件者，或者生理缺陷等），只有任其自行考慮，不加鼓勵，免落他方口實。

3. 外遇調理：這個問題與

上述兩條有連帶關係，形成外遇的原因太多，不再分解，重點是形成之後，如何調解處理？這是男人多於女人的問題，女人遇到此事，啼啼哭哭、吵吵鬧鬧，登報捉姦，尋死出走等等，無不用其極，但終不是有效辦法，徒使雙方顏面盡失，感情決裂。這個問題往往牽連第三者（與配偶相交之異性），第四者（該異性之配偶或非婚生子女），甚至更多人。折衝斡旋的結果，不外是「好散」與「和平共處」，當然所謂「好散」包括與「外遇對象」散、「原配妻子」散兩種，在我的印象中，和外遇對象「散」的比例較多，蓋露水姻緣不久長，啓發男人的良知或女人的壞念，在之恢復表面和好，較為易易。

外遇大致有兩種型態，一為偶然型，逢場作戲，對象多而不專，比較容易拆散；一為固定型認定一個，投入全部感情，甚至還生了孩子，此種實在難解難分，在處理上很費周章。

4. 夫妻因本身潛存的問題

，不能解決而導致感情不睦太多了，諸如男方的性能力衰退，或無能，或潛伏性癲癇；女方的性冷感、虛榮感、性

超強等等，都是兩性不融洽的基因，這些案例往往涉及專門學識，雖非不可解決，但需要時間的諮商、治療，因篇幅有限，不能一一枚舉了。

三、心理異常行為，社會人際關係的頻繁，思考力過度運用，意識上受到挫折，均足以導致心理異常。人由正常變成精神分裂，很少是突然，除非有立即性的突然震撼，例如長崎被原子彈轟炸後，受害人乃有神去遽然轉變，否則都是逐漸地，依我處理個案經驗看，由正常到精神分裂之間，有一段異常階段，此異常階段又可分為輕、中、重三度，前兩段用諮商手段，或可導入常軌，重度便接近精神病了，我通常對於重度的人不敢接案，因為能力不夠，而且又涉及物理，藥物等治療，不敢貿然從事。

社會一般常見的異常心理很多，現僅就重點略述一二：

1. 燥鬱症：暴躁和憂鬱是兩項極端相反心態，有人單有一種情況，有人兩者兼而發作；例如見人就煩，看不順眼馬上脾氣大發，而且是真的盛怒。又如天天觸景傷情，自怨自艾，總覺得活著無意思，是標準的叔本華悲觀論者。這些情況全是沒來由的，為什麼如此？連自己也想不通，這類人很多，且

蔓延很廣，究其原因是有心理上某種障礙字在，人不自覺，轉而表現於其他一面，找出病源，疏導改變其基本觀念，或可豁然開朗，柳暗花明又一村也。

2. 睡眠障礙：這是近代都市病之一，其徵象為意志不集中，做事有氣無力，渾身酸軟，情緒低落，為什麼會如此呢？是睡眠發生障礙所致，所謂障礙包括有噩夢、驚悸、失眠、夢囈、夜尿、失落感等項目，這許多反常現象，剝奪了睡眠的大部時間，自然第二天的精神便難以為繼。如果兩個人，一個是睡了十足八小時，一個因有睡眠障礙僅睡三小時，第二天仔細觀察兩行態，迥然不同，只是當事人不自知罷了。為什麼會有睡眠障礙發生？這其中學問又大了，需經諮商探索求之，再對症下藥；心理學家佛洛伊德著有「夢的解析」一書，窮數十萬言仍未道見堂奧，可知人對睡眠的神妙，無法就悉其萬一也。

3. 失眠症：此原包含於睡眠障礙中，因為得此症的人日漸加多，情況也嚴重，所以通常另列一項，此症有幾種不同症狀，有的通宵睡不著，有的上床便胡思亂想，幾小時後才安睡，有的

睡到半夜忽然驚醒，以後再也睡不著了。此症成因大多因用腦過度，焦慮不安、神經衰弱、事故刺激，暴飲暴食、缺乏運動諸端，患者大未用安眠藥治療，久而久之，形成習慣，貽害更深，如何祛除病因，再舒解觀念上的糾法，並以運動促成體力疲勞，或可有助於解決。失眠一事在習慣上均認為成年人有之，但就個案來看，不少未成年人亦罹此症，真是匪夷所思了。

4. 心理疾病態樣很多，例如虐待狂、被虐待狂、自卑感、窺伺感、習慣性偷竊、懷疑感，多重化人格、夜遊症、限於篇幅，不再詳述。

四、青少年輔導：青少年年齡很難下一異義，法律上規定是十二歲以上，十八歲未滿之人，可是超越此界齡上下的人，廣義上亦可務之為青少年，犯罪處罰以法律規定為準，心理輔導則不受限制。青少年犯罪或言行異常，近年來有直線上昇的趨勢，不僅我國而已。行為受心理的支配，青少年不當行為，乃因於不正心理所促成，這類事故也很多，僅將犖犖常見者，略述一二：

1. 吸食麪醉劑：強力膠、安非他命、速賜康等均屬此範圍，形成原因很多，例如逃避現實，好奇心作祟、妄求幻境、

受人脅迫或誘惑、增強血氣之勇等等；吸食青少年的背景，都是學業很遭，家庭有問題存在的。尤以強力膠吸食，很是普遍，最小的個案有十二歲，最大有廿六歲，沉溺日久，不能自拔，在治療上除了用強迫隔離法之外，殊無特別治療法。強力膠不但對吸者本身造成生理、心理的損害，且能因此而產生許多不良作用，諸如偷竊、幻覺後打架殺人、視覺模糊自殺等，後果嚴重，此必須專業長期輔導，消除心理因素，再加醫護治療，雙管齊下，才能收效。

2. 幫派與暴力行爲：青少年組織幫派，是滿足參與社會行爲的畸形表現，和成年人「弄個名義」、「找點事做」的心理一樣，但是由於智識未足，理性不定，一群人糾結一起，胆子大了，行爲便易越軌，此即青少年打架鬧事，殺害勒索案件的由來，促使社會安寧受到影響，所以刑事專家都把青少年犯罪列爲專項，以示重要。

據我國刑事案件統計，青少年犯罪以十七歲爲第一位，十八歲爲第二位，再次爲十六歲，此三年齡爲危險期，值爲安然渡過，才算過關，還未聽說有上大學的

學生而搞幫派的，乃爲教育之功效。

3. 抗拒心理及行爲：人都有不服別人的本性，強弱不同而已，成年人心雖不干服，但有觀念、人情的顧忌，青少年則不受這一套，加以血氣方剛，便由內心的不服，演變爲行爲的反抗，無緣由、無理性，而且很激烈，如此就很嚴重了。

反抗的心理多以自我爲出發點，不能容納異己意見和行爲，否則用強力排除，消極一點便不理其他，我行我素，這種現象是很危險，容易觸犯法律，後悔一生，我曾見過一個十七歲的少年，和父親激烈爭執，搶奪一把刀，失手殺傷其父致死，他雖非本意，但法不容情，被判終生監禁，我和協談時，他充滿悔恨，表情呆滯，大錯已成，良心的責備，長期的監牢，使我不禁無語問蒼天。

4. 自瀆自慰行爲：自瀆即俗稱之手淫，自慰乃爲未達實施階段之空想，如沉迷某一明星，供奉其照片，或蒐集筆女性奶罩、內褲之屬。此種行爲係由性心理壓抑又不能發洩而來，在前章曾稱性成熟年齡屆臨，心理、生理都產生激變，極易流爲自瀆或自慰。適當的自瀆、自慰本

不影響個人的體質，或社會道德限制，問題是青少年意志未堅，社會環境又色情充斥，很難把握此定力？所以自瀆的過度，可促使體力衰退，思考退化，長遠的講還影響婚後性能力，或者子。我見過一個十六歲的少年，自瀆每週有七、八次，功課由平均 91 分，退到不及格，他父親怎麼督促，都無效果，也找不出原因來，經兩小時的諮商追查，才找出癥結所在，當然這是用一套辦法，不再細表。

目前社會以發生的青少年問題，不止以上四點，此不過略舉大端而已。

叁、大學生可能遭遇的心理問題

一個青少年要衝破幾道關卡，苦讀十二年，經過聯考通過，才可以擠入大學之門，爲國家人才的培植，爲父母家庭的期望，爲青少本身的前途，都要爲他盡心盡力的維護，使之成爲完美人格。可是大學生也是人，一般人遭遇的問題必不可免，不過理性、學識、教育、經驗到某一種程度，可以自動產生「免疫性」，亦即某些常人不能解決的問題，大學生可自行解決，惟尚有部份問題，仍需在暗中摸索的。那麼有那些心理問題呢？依我接觸的經驗談，大概有以下幾個重點：

一升學與就業的問題，這個問題四年級學生最感迫切，尤其理工科的，求學心、研究精神較高於其他科系，所以畢業後是考研究所？還是先

服兵役？是在國內讀？還是國外留學？如考不取研究所又怎樣辦？這些問題，七上八下，想得頭昏眼花，久無結論。

至於就業實在心有未干，別人都留學拿到碩士、博士。爲什麼我不試試？如留學申請准了，經濟能力夠嗎？留學要不要改相關科系，以利出路？諸種問題，又是一大堆。這個問題依我看：

1. 學識能力，經濟能力高強而又申請獲准者，不要猶疑趕快出國（當然要服完兵役）。

2. 申請留學未准或經濟有問題者，不妨折中先考國內研究所，一邊讀一邊再找機會出國。

3. 考不取研究所或根本不願升學者，可決心就業，在就業階段中，再看機會出國研究。

4. 「深造」最好不要「改行」，萬不得已才找相近科系，否則等於大學四年白白浪費，相異的科系排斥性高，是得不償失，切勿存這山望那山高想法，其實是行行出狀元。

5. 理工科系學生畢業後就業，多與原學相差不遠，但科技內部細分得很厲害，任職那二部份？要以興趣爲先！盡興趣是推動工作的能源，無此必不長久。例如學材料的，其興趣是在鋼鐵？塑膠？陶瓷？學土木的，其興趣是在建築？

水利工程？公共環境？依此類推，挑對了行路，相信可以勝任愉快，反之索然無味。

6. 有很學生留學而經濟條件不好，抱著去了以後再說的態度，無非是借「打工」來彌補，若以美國講，打工亦有法令限制，機會亦難找，非理工科的獎學金少之又少，這許多意外情況，都需要心理準備，俾免臨事不亂。

二、交友與結婚的問題：差不多到了大二，就有交女友的念頭，但礙於環境，不容易交，或礙於自尊，強加抑制，或怕讀書分心，力求避免，這個問題的興激，與日俱增，此亦爲人性自然趨勢，不足爲奇。

結交異性的目的當以結婚爲要，這在學業時間的配合上有很大的講求，此爲大學交女友，兵役兩年，工作兩年，所以結婚最起碼的年歲要到廿六歲，愛情長袍要有五年之久，雙方能經得起時間考驗嗎？中途會不會有變化？而且假定男方要出國留學，一去幾年，女方又怎樣辦？如研究所畢業再結婚，又加兩年，女方已屆卅大關了，誰有這種耐心去等？種種考慮，層出不窮，這都焦心的問題。

許多和我接觸的大學男生，對感情都有一份憧憬，希望在大一時候，便交上一個很理想的女友。爲此心理安定，相互慰寧，有結婚之

無家庭之累，這樣一直到想結婚，該結婚的時機再結合；這種夢想好則好矣，無如是「單邊算盤」，女方肯嗎？到時男方變了心，女方豈不等於虛擲青春。但這些事況并非不可協調安排，應參酌雙方境況，採折衷辦法處理，兩邊兼顧，這就是諮商的功效了。

依我經驗知男女交往，不可能不產生感情，而談感情實在是很累人的，處理不好却痛苦不堪，反過來看感情又有好的一面，兩情綢繆，其樂無涯，所以談情聖手能在兩者之間，擷利去敝，惟此非常人所能，因此我的意見是，想結婚，能結婚的前一至三年再談，否則談及太早，會把人拖垮，自討苦吃。

分析談感情有段發現，是採漸進而非突進，初段談感情宜採「多交慎選」、「保持距離」，前者爲提高機緣的或然率，後者爲避免濫情累人，大學生要抱著這樣態度交女友才好。一限於大四以上而想結婚，能結婚的人。

三、對社會事務認同的問題：學校所學的理论，往往與社會所發生的事象，是旋然兩當，大學生思想純潔，志氣旺盛，凡事都尋理性演繹，偏偏社會上就是歪理講不清楚，兩相掙格，便生齟齬，於是意識和行爲，就和社會慣態有了距離與排斥。

我曾遇到一位學理工的大三同學，除了所學之外，還喜歡研究法律，課餘之暇，抱

著六法全書猛讀不休，幾乎陷入迷境。據他說目前社會上違法行為太多了，長久以後，令人憂念，因此老想就身邊的事物，撰其不合法而常見的事實，提出糾舉。結果有一天軍訓教官趁同學上課時間，打開寢室檢查內務，順手拉開抽屜，翻動床鋪看看，詎料這位同學竟然寫了報告，向校長檢舉，並引用刑法三〇七條「不依法令搜索他人身體，住宅者……者，處二年以下有期徒刑，拘役，或三百元以下罰金」。為此一來令人啼笑皆非，因為「原告見解尚非無據」，而被告人又依「依法令行事事之人」，問題是依什麼法？有沒有依法執行？法的標準為何？引申解釋，各有說詞太麻煩了，最後還是糊裡糊塗，不了了之，所以談道理是最不簡單的，有的道理對，事實上行不通，有的行得通，而又沒有道理，這其間奧妙很多，非青年學子可以馬上豁然貫通。中國常有一句話，稱讚某某人很「懂事」，或者「不懂事」，這「懂事」和「不懂事」之間的道理，很深邃，可意會不可言傳，我遇到大學生個案，常在這兩方面，下很大功夫疏解，在諮商當時，他頗有不以為然之態，但畢業後過了幾年再見面時，對我表示感謂、恭敬、認同之情大異往昔，我心想他是經過社會烘爐冶煉過了。此即事理適應和認同適應。四心境寂寞單調排遣的問題：

越是高度的工商社會，心境越易寂寞，原因是處此環境裡，身受內外兩種壓力，一為外來的，如時間爭取，問題困擾，人際磨擦等；一為內在的，為焦思苦慮，精神空虛，缺乏慰藉等。兩面的夾殺，使人易活易陷苦楚之境，日久天長形成一定慣性，但是相反的一旦休閒下來，反覺空空盪盪，無事可為，此即是「寂寞」之由來。而這「寂寞」比「匆忙」還難渡過。

單調則是另外一種心境，匆忙是匆忙，但情況是千篇一律，刻板而少變化，例如大學生在教室、圖書館、寢室三個地點，幾乎耗去全日時間，形成三點一綫室的生活，偶而脫綫的活動，也微乎其微，同時滿腦筋的思考，不事休息，最費之神；尤其是學理工科系，單調而負荷奇重，不像文法科系在學習的意境上，尚有多采多姿的架構事實，獲得心情一暢，在這一類個案諮商中，常會有一個問題提出，「如何使日常生活不要太單調」？

我常建議希望他們能將腦力的95%，用到功課上，其餘的消耗到別的方面，此即「興趣行為」，有很多名教授的「興趣行為」之成就，不亞於其本行，例如圍棋、橋牌、高爾夫，造詣都駕乎專業之上，此「興趣行為」可以擴大人際關係，比囿於小圈子內，較有有趣味性收穫，同時藉人際關係聯誼的結果，又增加社會人文的經

驗，即是將來步入時，理工以外的學問和興趣，仍是必需的，用些許的時間，先期嘗試，亦不為過。

總之由於智慧程度提高的關係，大學生所發生的心理問題，層次比較深入，而且當事人有強度的抑制力，不像普通人隨便表示出來，因之壓抑越大越久，問題越陷越深，此非好現象，可是誰又願把內心隱密全洩露出來？這對自尊有損害嗎？誰有資格和我談這些問題？談了對我有效用嗎？凡此種種心態接踵而來。

肆、諮商輔導的效率

諮商是相互協談，找出問題癥結和較佳方案，再由諮商的提出建議，即成輔導，有時輔導現象不限一個，採體行之亦有效果，蓋一群人有相異的心態，亦有相同的心態，對於後者用集體方式，可事半功倍。

在常人看，心理問題跡近空洞，再和一個不明就理的人，談來談去，會用途嗎？我當初從事此工作時，心裡亦有猜疑，不敢自信，因為天下之大，問題之多，來的人到底要談什麼？我能勝任嗎？否則不是談了別人？後來經過困而知之，又請求了很多專家，獲得以下觀點？

一、旁觀者清的作用：有很多困難問題，當事人本身有充份的能力解決，然而昧於當局者迷，既是簡單的招術也使喚不出來了，像荊軻刺秦王，秦王本來自佩佩劍，祇要拔出來對抗即好，但一急之下，手脚無措，却有勞夏且大喊「王負劍」「王負劍」，始解危急，難道秦王連拔劍對抗的簡單想法都沒有嗎？實際上厄於環境緊迫，一時喪失智慧而已，稍經別人

提醒，便會領悟，其中夏且這個人即有諮商輔導作用在焉。

當事人陷入當局者迷的狀態，二是主觀作祟，想錯了，做錯了，却偏不瞭解，一味猛鑽牛角尖。二是感情干擾，如果兩個人洽辦事務，一生一熟，是必熟人好講話，成功率亦高，與生人之間總有距離感，難予溝通。三是缺少知己知彼的功夫，這其間知己更不易為，在心理學談心理健康之維護，首先要了解自己并接受自己，一般人有憤世嫉俗，狂妄自大，都是犯了這條心病，以改錯估了自己，低估了別人。像很多人參加選舉，明明知道十萬票才當選，可是開票結果却僅獲幾千票，面子大失，此乃不知己不知彼之過也。

諮商人員不是當事人，剖析事象，不受主觀因素影響，如同鐵口論相，直言無隱，所提供意見自然比較客觀，至於當事人對意見之愛憎取捨，則非所問。

二、經驗傳遞的作用：人類的行為多是重複的，即是某種行為發生後，自認為是第一遭，實際上早已有人作過了，僅不過重蹈覆轍而不自知；諮商人員因工作接觸的關係，同一類型的故事，接二連三的發生，細節未盡相同，道理、處理是一樣的。此種反覆發生的過程，即是經驗，亦即是諮商輔導處理的最佳能力。

比如自殺有六種態樣，一為

經濟原因，二為感情原因，三為疾病原因，四為良心原因，五為偶發原因，六為無因厭世。倘有自殺未遂的人，先問是什麼原因，再行處理，祛除其壓力因素，指導其解決辦法，依序行事，否則胡亂詢問，無名安慰，終不能有助於事故之解決。

分類觀念又為索隱觀念，在諮商者言，是很重要的，邊談邊想，應將此案并入何類才是，而類此問題在處理上，總有幾個固定不變的原則，案圖索驥，熟能生巧。此若若靠經驗，便易被當事問題所難倒。例如有人因生意難損，負債太多而欲自殺，此為經濟型者，處理辦法約有：依法宣告破產，或處理財產按成催債，或由債權人組成委員會監督經營等等，這些處理經驗，必須告知當事人如何去辦，或可有助於困境之紓解。

三、轉介解決的作用：有很多心理問題，牽涉實質處理，僅用空言安慰，起不了作用，此必須有很多關係單位，會合協助處理；當事人祇知道請教困難如何解決？可是諮商人員不是萬能，於是便產生轉介作用。諮商人員應就經驗分析，有那些問題須要相關單位支援？平時多有聯絡默契，一旦自己處理不了，即轉介給他，我本身便有許多律師、婦產科、精神科、刑警隊、神父、和尚等特約性的朋友，專為轉介協助之用。

例如我曾遇到一個患性病的

青年，不敢赴醫院看病，却找上了江湖郎中，不僅價錢貴得嚇人，而且越看越重，蹣跚而行，精神萎靡，連續四個月的伙食費用於療治，弄得三餐不繼，狼狽不堪，經轉介一家皮膚科去診治，一個月便大見起色，六週後全部痊癒，以後這位青年結婚，生了小孩還抱來給我看。

由上例可知「轉介」之重要，因為諮商範圍很廣，涉及其他專業性的知識，非仰賴專家不可，諮商這門行業，有如九流十家裡的「雜家」，包羅萬象，必須有很多的人作後盾，否則孤陋寡聞，難以善處。這種「轉介」工作，均有脈絡可尋，據我經驗大家都願意協助，社會上人與人之間，都希望有美好和諧相處，人之天性也。

四、建議抉擇的作用：諮商僅是提供建議，不替當事作行動上的實行，這是重要原則之一，倘若諮商人員直接替當事人辦事，或者參與其間，此實是犯了大忌，不但不能培養當事人獨立性格、能力，且最後一定惹上一場是非，失去公正客觀立場。

任何一種困難問題之解決，其途徑多端，利弊互見，兩害求其輕，兩利求其重的念頭，經常在腦海盤桓，辦法有好幾個，參酌利害得失，由當事人作深長考慮後，抉擇其一行之，這全靠智慧和勇氣了。

唐朝宰相房玄齡善謀，而杜如晦善斷，房的什划幾個，

以何為宜？由杜決斷之，兩相配合實為諮商抉擇之最好借鏡。通常當事人到了來諮商之階段，其心境往往已是慌亂無所適從，諮商人員在其錯誤無章的敘述中，要先理出梗概，因果關係弄清楚，再考慮最佳對策。

對於最佳對策，需要抉擇和推行，前者為智慧，後者為勇氣，這兩種力量淵源，要靠諮商人員的鼓勵，當事人才可充沛無缺。

有很多當事人失去抉擇的勇氣，全委諮商人員處理，此非正常現象，因為輸氧氣、輸血液是醫生的事，而病人活下去的勇氣，要靠他自己。

五、結論

心理諮商和輔導，是對付心理疾病和異常行為的手段，其中涉及學問很多，龐雜專精兼而有之，我以此作為業餘興趣已有九年，仍在學習階段。和我接談過的對象，有高級知識份子，政府官員、技術人員、出家人，素質差一點的還有殺人犯、風塵女郎、不良少年，怪異的人有人妖、同性戀、男妓、夢遊患者、雙重人格的人，可說是「人上一百，無奇不有」，我心裡常想，如無人來從事這一工作，這些人又向誰去傾訴？社會的背面居然還有潛存這許多問題？

我對於這個工作，有幾點感想：

一工商社會的特徵是人口集中都市，人際關係頻繁，講求功利現實，物質享受增加，精神文明低落，種種條件都是培育心理疾病的溢床，時勢所趨，將來這一類的個案有增無減。人類不能不進步

，進步的中間，就必須遭遇這種異常事故，實在是很悲哀的。鑑於最近幾年來，有關心理疾病個案，利用各種傳播不斷宣導，可知言之非妄。這是一個新時潮流交錫的時代，若干時的文明漸被摒棄，新的文明又在那裡？而理實是行為的指導，倘若我們不能把握心理發展的正常方向，則無異是對自己的命運，加以斷傷。所以有很多有識之士，大聲疾呼要提高心理建設，這是明智之見，亦為時代所極需。

二對自己來講，任何外來的助力都不足掛齒，最重要的是靠你自己；人在基本意識上，都有良知、良能，不過有時被環境、物慾所蒙蔽而已，否極泰來，自會產生剝復作用，契機啓發，緣於方寸之間。如想不被四周環境所污染，避免心理疾病的侵襲，唯有時時省檢自己，有無異常心理傾向？你身旁的人，有無心態異常？仔細觀察一定可以獲些端倪，然後再自治治人，這是功勞一件。

三心理疾病發生的誘因，有的是實務引起，有的是純心理的，前者處理比較麻煩，後

者雖然奧妙，其實也不過是誘導其抒發便好；有的個案積存「心事」數十年，自作委屈，隱秘狀，一朝傾說，心病好了大半，在經驗中，不乏此種個案。

心理疾病的諮商，是指異常階段，如進入精神分裂症狀，便非諮商的範圍，那是精神科醫師的事，這種先期異常的攔阻工作，可以把心態異常的人，在精神分裂的邊緣拉了回來，問題是界綫不明顯，不像醫治傷風、感冒，容易看出效果而已。

中國人最講求中庸道理中庸即是常德，亦是應該怎樣？異常心態便違反了此理。像在澡堂洗澡，應該赤身裸體，在大街上行走，應該服裝整齊，假如兩個情況調換了，就是異常；又如遇到恥辱，想自殺以示抗議，或者奮起操刀殺死對方，均為兩種極端處理，亦為異常。人的行為常在「該」與「不該」，或持兩個「極」端裡邊打轉，難求適中，適當，因而使原有的困擾，更增嚴重，諮商的責任，即是使不足者增加其勇氣，過量者抑止其戾氣，致中和而已。

註：作者為新竹心理輔導協會諮商研究中心主任，先後發起創辦新竹生命線，仁愛啓智中心暨本協會，業鈞從事心理諮商工作九年。