

國立交通大學教育研究所

碩士論文

諮商師幽默技術使用之

關聯性研究

指導教授：方紫薇 博士

研究生：劉蕙君 撰

中華民國九十七年六月

諮商師幽默技術使用之關聯性研究

The Correlative Study of Counselors' Use of Humor Skills

研究生：劉蕙君

Student : Yi-Chun Liu

指導教授：方紫薇

Advisor : Tzu-Wei Fang

國立交通大學

教育研究所

碩士論文



A Thesis

Submitted to Institute of Education
College of Humanities and Social Sciences

National Chiao Tung University

in partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of

Master

in

Institute of Education

June 2008

Hsinchu, Taiwan, Republic of China

中華民國九十七年六月

諮商師幽默技術使用之關聯性研究

摘 要

本研究旨在瞭解諮商師幽默技術使用的現況，並探討幽默感、助人專業背景變項、幽默諮商態度與幽默技術使用的關係。本研究以國內的諮商師為研究對象，採問卷調查法，利用「幽默技術使用調查表」、「幽默諮商態度量表」與「多向度幽默感量表」為研究工具，獲得有效問卷 121 份，並以單因子多變量變異數分析、典型相關分析及多元迴歸分析等統計方法，進行資料的分析。本研究的結論如下：1. 諮商師對幽默諮商態度為中上程度的支持，並且使用幽默技術的頻率也居於中等。2. 有幽默技術訓練經驗的諮商師，在幽默諮商態度上顯著高於無經驗者。3. 諮商年資較高的諮商師在幽默技術使用上顯著高於年資較淺者；有幽默技術訓練經驗的諮商師在幽默技術使用上顯著高於無經驗者。4. 諮商師的幽默感，與幽默諮商態度具有顯著正相關。5. 諮商師的幽默諮商態度，與幽默技術使用具有顯著正相關。6. 諮商師的幽默感、幽默技術訓練背景，對幽默諮商態度具有顯著的預測力。7. 諮商師的幽默諮商態度、幽默技術訓練背景，對幽默技術使用具有顯著的預測力。

最後，研究者並根據研究結果，提出相關之建議。

關鍵詞：幽默技術、幽默感、幽默諮商、諮商師

The Correlative Study of Counselors' Use of Humor Skills

Abstract

The purpose of the study is to investigate the current status of counselors' use of humor skills, and to explore the relation of counselors' humor sense, professional training background, humor therapy attitude (HTA) connecting to their use of humor skills (UHS). The measure tools used in this study include "The Use of Humor Skills Questionnaire", "Humor Therapy Attitude Scale", and "Multidimensional Sense of Humor Scale". The questionnaires were administered to 121 counselors in Taiwan. The results of survey were analyzed by one-way MANOVA, canonical correlation analysis, and multiple regression analysis. The results of the study are as follows: 1. Counselors' grades of "Humor Therapy Attitude Scale" and "The Use of Humor Skills Questionnaire" are in the middle. 2. Counselors who have humor-skill-training experience were significantly higher scores in humor therapy attitude than those who have no humor-skill-training experience. 3. Senior counselors were significantly higher scores in the use of humor skills than junior counselor. Counselors who have humor-skill-training experience were significantly higher scores in the use of humor skills than those who have no humor-skill-training experience. 4. There are clear positive correlations between the counselors' humor sense and their humor therapy attitude. 5. There are positive correlations between the counselors' humor therapy attitude and their use of humor skills. 6. The counselors' humor sense and humor-skill-training background can foretell their humor therapy attitude. 7. The counselors' humor therapy attitude and humor-skill-training background can effectively predict the score of counselors' use of humor skills.

Finally, the advanced discussions and further suggestions are addressed based on the result of this study.

Key words: humor skill, humor sense, humor therapy attitude, counselor

誌 謝

論文完成之時，首先要感謝的是自己，歷經風風雨雨仍然完成這項任務。另外我也非常感謝指導教授—紫薇老師，您的指導方式不僅讓我瞭解到做研究的方式，更重要的是學會如何在困境中勇敢的走下去。寫論文就像是小孩子學走路一樣，當我跌倒哇哇大哭時，您不是拉我一把，而是告訴我有哪方式可以站起來，有哪些資源可以利用，當我站起來時，您就像母親一樣告訴我「好棒喔！妳靠自己的力量站起來了！」所以，我不只學會如何做研究，更發掘內在的自信。我可以感受到老師的用心與付出，這並非三言兩語可以形容我對您的感謝！

感謝陳學志老師，您對研究方法所提供的意見，著實幫助不少，還鼓勵我繼續研究，更讓我受寵若驚。感謝管秋雄老師，您親切地給予我指導，並且不厭其煩的與我討論，您對我及本研究所做的一切，我真的很感激。此外，蕭文老師與許鶯珠老師，在百忙之中仍針對研究問卷給予許多寶貴的意見，讓我感動萬分。

我要感謝我的家人，爸爸、媽媽、大姊、二姊、小舅舅，感謝你們在我難產時給予我支持與指點，不斷的打氣與加油；我也要感謝信宏，提出大玩特玩的願景，讓我更有力量完成。此外，實習同儕們：淑惠、怡凡、雅琳，感謝妳們的體諒與支持，在我困頓時給予實質上的幫忙，在我心情低落時給予心靈上的協助。因為碩三的我們擁有同樣的背景，因此彼此加油、打氣與激勵所凝聚的姊妹情誼是最令人捨的！

在交大的日子也非常感謝韶玲老師，特別是上課時常常激勵我們，告訴我們「論文寫完後，你們會發現人生都不一樣了！」讓我每次在課堂之後都有滿滿的衝勁。此外，我也要感謝宣瑩，每次和妳聊完後心情都舒暢許多；聘如學姊及婉玲學姊給我的支持與指導，讓我在研究的過程中順利許多；也感謝喆偉與明倫的協助，以及郁惠、玫英及梓儀長久以來對我的幫忙與照顧。

最後，也感謝所有幫我發放及填寫問卷的老師，因為有您們，我才能完成這個研究！

蕙君 于 2008 年 6 月

目 錄

第一章 緒 論

第一節	研究動機.....	1
第二節	研究目的與研究問題.....	4
第三節	名詞釋義.....	5

第二章 文獻探討

第一節	幽默的基本概念.....	7
第二節	幽默技術的定義與基本概念.....	13
第三節	諮商師對幽默諮商的態度.....	25
第四節	諮商師幽默感、助人專業背景與幽默技術.....	34

第三章 研究方法

第一節	研究對象.....	41
第二節	研究工具.....	43
第三節	研究架構.....	55
第四節	研究假設.....	56
第五節	資料處理與分析.....	57
第六節	實施程序.....	58

第四章 研究結果與討論

第一節	幽默諮商態度與幽默技術現況分析.....	59
第二節	諮商師之不同助人專業背景在幽默諮商態度的差異.....	61
第三節	諮商師之不同助人專業背景在幽默技術使用的差異.....	63
第四節	幽默感、幽默諮商態度與幽默技術使用之相關.....	67
第五節	幽默感、助人專業背景對幽默諮商態度之預測.....	74
第六節	幽默感、助人專業背景與幽默諮商態度 對幽默技術使用之預測.....	77

第五章 結論與建議

第一節	結論.....	82
第二節	建議.....	88

參考文獻

壹、中文部份.....	92
貳、英文部份.....	94

附 錄

附錄一 幽默技術使用調查表與幽默諮商態度量表之項目分析細項.....	98
附錄二 專家效度用問卷.....	104
附錄三 幽默技術使用調查表與幽默諮商態度量表編製依據與專家意見整理.....	115
附錄四 預試量表.....	128
附錄五 正式問卷.....	136
附錄六 多向度幽默感量表授權同意書.....	143



表次

表 2-1	幽默感量表之整理.....	36
表 3-1	正式樣本背景變項分析摘要表.....	42
表 3-2	幽默技術使用調查表因素分析結構摘要表.....	45
表 3-3	幽默技術使用調查表之各向度與總量表的相關摘要表.....	47
表 3-4	幽默諮商態度量表項目分析綜合判斷表.....	49
表 3-5	幽默諮商態度量表因素分析結構摘要表.....	50
表 3-6	幽默諮商態度量表之各向度與總量表的相關摘要表.....	52
表 4-1	諮商師多向度幽默感幽默諮商態度與幽默技術使用現況摘要表....	59
表 4-2	教育程度在幽默諮商態度上的多變量變異數分析摘要表.....	61
表 4-3	諮商年資在幽默諮商態度上的多變量變異數分析摘要表.....	62
表 4-4	幽默技術訓練背景在幽默諮商態度上的多變量變異數分析摘要表	63
表 4-5	教育程度在幽默技術使用上的多變量變異數分析摘要表.....	64
表 4-6	諮商年資在幽默技術使用上的多變量變異數分析摘要表.....	65
表 4-7	幽默技術訓練背景在幽默技術使用上的多變量變異數分析摘要表	66
表 4-8	多向度幽默感與幽默諮商態度典型相關分析摘要表.....	68
表 4-9	多向度幽默感與幽默技術使用典型相關分析摘要表.....	70
表 4-10	幽默諮商態度與幽默技術使用典型相關分析摘要表.....	72
表 4-11	各變項對幽默諮商態度之逐步多元迴歸分析摘要表.....	74
表 4-12	各變項對幽默技術使用之逐步多元迴歸分析摘要表.....	77
表 5-1	研究結果摘要表.....	83
表 6-1	幽默技術使用調查表項目描述統計表.....	98
表 6-2	幽默技術使用調查表同質性檢驗表.....	99
表 6-3	幽默諮商態度量表項目描述統計表.....	101
表 6-4	幽默諮商態度量表同質性檢驗表.....	102

圖次

圖 3-1	研究架構圖.....	55
圖 3-2	研究程序.....	58
圖 4-1	多向度幽默感與幽默諮商態度第一組典型相關分析路徑圖.....	69
圖 4-2	多向度幽默感與幽默諮商態度第二組典型相關分析路徑圖.....	69
圖 4-3	多向度幽默感與幽默技術使用典型相關分析路徑圖.....	71
圖 4-4	幽默諮商態度與幽默技術使用第一組典型相關分析路徑圖.....	73
圖 4-5	幽默諮商態度與幽默技術使用第二組典型相關分析路徑圖.....	73

第一章 緒 論

本章主要在闡述研究的源起與基本概念。全章共分為三節，第一節為研究動機，第二節為研究目的與研究問題，第三節則針對本研究的名詞作一解釋。

第一節 研究動機

意義治療法(logotherapy)創始人 Viktor Frankl 在其自傳中獨立列出一章「幽默」來闡釋幽默在他的生命與治療中的地位：「我喜歡開玩笑，也喜歡笑話，甚至還想要寫一本『形而上』色彩的笑話書」(鄭納無譯，2001)。家族治療大師 Virginia Satir 也擅長使用幽默感，她經常以幽默的方式接觸家庭成員，創造一種放鬆和友善的氣氛(李瑞玲、黃繡與龔嫻紅譯，2001)。其它著名的心理治療大師如 Albert Ellis、Carl Whitaker、Irvin Yalom 及 Insoo Kim Berg 等在他們的治療著作當中亦可發現不少的幽默元素。幽默在諮商當中似乎可以達到良好的成效，研究者投入幽默技術的研究，就是因為體驗到幽默技術帶來的意外效果，以下案例提供參考：

案主是大五的延畢生，最近因為課業與適應問題到學生輔導中心找老師談，想要抒發壓力，一吐心中的悔恨。在幾次晤談後，諮商關係較為穩固卻一直都沒有什麼突破，以下是晤談內容：

Cl(當事人)^(註1)：「我覺得好後悔，我當初應該不要參加社團，我應該要好好唸書。在社團和班級中，我就算費盡心思、勞心勞力也沒有得到什麼，最後還落得延畢的下場，我真的很後悔！」

Co(諮商師)^(註1)：「聽起來你滿懊惱的。那你接下來該怎麼辦？」

Cl：「我不知道。我什麼都不想要，我只想要回到過去，如果有時光機的話我就可以回到過去了！」

Co：「好呀！很簡單呀！我下次拿給你！」

Cl：(笑)「怎麼可能！你騙人吧！怎麼可能有時光機這種東西！」

Co：「我想你已經告訴你自己答案了。」

Cl：(笑)「對呀！我其實一直都知道沒有時光機，不可能回到過去，我只是想逃避事實而已。」

註1：本研究所指「Cl」為當事人；「Co」為諮商師。

「幽默」可以是非常簡短的隻字片語，也可以是誇張或隨意的肢體動作，藉此反映出當事人荒謬的想法，進而幫助個案得到領悟並產生改變。

有關幽默在諮商與心理治療領域的運用，於六〇年代開始便有經驗性的討論。Shaughnessy 與 Wadsworth(1992)曾對幽默在諮商中的研究，做了整體性的回顧，歸納成三個階段：(1)初期(early beginnings, 1970~1979)：包括幽默研究的適當性與效果之爭議、諮商與心理模式之探討、訓練與系統化的要求。(2)混沌期(the enigmatic eighties, 1980~1989)：包括對幽默的定義、幽默使用的技術與指引、臨床研究成果。(3)現今的研究(current reports, 1990~)：新近的研究大都集中在一般性或特定學派、特定問題的臨床研究上。反觀國內，目前有關幽默諮商之研究，只有少數期刊與論文(陳增穎，2002；張景然，1994；蕭文，2000)進行討論，且許多關於幽默技術的討論，都偏重在文獻的整理與臨床經驗的分享，特別是實證研究方面，僅有一篇管秋雄(1999)之博士論文。從上述的整理來看，幽默諮商的研究在國內似乎尚未受到重視，但是否就代表幽默技術在實務工作中不常使用呢？這是需要再加以確認與瞭解的。因此，研究者想要調查國內諮商師使用幽默技術的現況，但閱讀文獻後發現，調查諮商師使用幽默技術之量表尚付闕如，因此本研究透過文獻整理與專家建議，編製適合調查諮商師使用幽默技術之量表。

許多學者指出幽默在諮商中的運用，對當事人及諮商關係皆有良好的效果(蕭文，2000；Ellis, 1977; Klein, 1989; Kuhlman, 1984; MacHovec, 1991; Mindess, 1996; O'Connell's, 1981)。例如 Salameh(1987)認為幽默能夠在肯定當事人的基本價值時攻擊負向的行為，並幫助諮商師快速的、彈性的、有效率的界定個案的問題；在個案方面，幽默能促進認知與情感平衡，並且擔任人際間的潤滑劑。蕭文(2000)認為幽默可以提供以下功能：分離問題與當事人、重新框架、挑戰當事人的信念、建立關係、促進領悟、作為解釋與診斷的參考依據等。除了諮商中的功能外，Martens(2004)還提出幽默能夠幫助諮商師在面對特殊個案時，預防或減少專業上的耗竭(burnout)以及過度的挫折。

雖然上述許多文獻說明幽默諮商有其效益，但回顧文獻，我們可以發現學者們對於諮商情境中的幽默看法並不一致，有學者(蕭文，2000；陳增穎，2002；Ellis, 1977；Midess, 1996；Salameh, 1987；Ventis, 1987)提倡幽默技術的使用，亦有學者(Kubie, 1971；Parry, 1975)對幽默諮商持保留態度。從支持幽默諮商的

觀點來看，當諮商師相信幽默能夠促進諮商效果時(蕭文，2000；Mindess, 1996)，或是諮商師自覺其諮商風格、諮商取向與幽默諮商概念相符(管秋雄，1999)，則諮商師會傾向支持幽默諮商。從持保留態度的觀點來看，當諮商師認為幽默帶來的傷害甚於益處(Kubie, 1971)，或是自認為幽默能力不足以應付幽默技術所需之能力時(Franzini, 2001)，諮商師則會傾向不支持幽默諮商。

對幽默諮商的態度與諮商師幽默技術的使用可能有重要的關聯性，但研究者發現幽默諮商態度並未有相關文獻加以探討，僅有零星之經驗性討論，然而研究者認為幽默諮商態度的相關研究，仍需要加以釐清與瞭解，因為幽默雖然具有良好的功能，但有學者(Salameh, 1987)認為幽默技術容易造成誤用的情況，可能會出現破壞性及傷害性的結果。因此多數學者(Driscoll, 1987; Salameh, 1987)在提倡幽默技術的益處時，同時也會警告治療師使用幽默技術時應注意的事項，其中即包含諮商師應瞭解自己對幽默諮商的態度為何。然而，國內外目前尚未有研究針對幽默諮商態度進行探討，也尚未發展出相關量表，因此研究者整理文獻中各學者的看法，將其編製成量表，作為瞭解諮商師幽默諮商態度的測量工具，也藉此提供將來對幽默諮商有興趣者，能有適切的工具以進行研究。

另外，究竟有哪些因素與諮商師幽默技術的使用有關聯性呢？諮商師在考慮是否將幽默帶入諮商當中有許多的考量，有些學者(管秋雄，1999；Ellis, 1977；Mindess, 1996；Salameh, 1987)認為諮商師的人格特質及幽默感，與其使用幽默技術及效果有相當大的關係。例如 Salameh(1987)指出治療師要在諮商中引入幽默時，為了要顯示幽默在生活或在治療中有益處，治療師必須在生命中接受它，否則我們無法說服當事人採用幽默的觀點。此外，諮商師也會考慮其諮商取向、諮商風格、專業能力及對傳統諮商的看法等，與幽默諮商的概念是否相符(管秋雄，1999; Franzini, 2001; Hill & O'Brien, 1999; Killinger, 1987; Kubie, 1987)。例如 Hill 與 O'Brien(1999)認為助人者會帶著他們關於如何助人的信念以及先前的助人經驗進入治療當中，因此諮商介入的選擇性受限於諮商師使用他們熟悉而且符合其風格的技巧。又如 Kubie (1971) 認為助人資歷較深的諮商師使用幽默技術的效果會比新手要來得好；然而 Killinger(1987)卻發現諮商師的人格成熟度、發展因素與環境因素，可能才是影響諮商師使用幽默技術的重要因子。在幽默技術訓練背景方面，Franzini(2001)認為許多諮商師在育成訓練

的過程中，可能完全沒有接觸過幽默技能的訓練，為避免誤用，未受訓練的諮商師會較少使用幽默技術。因此若諮商師在育成訓練過程中未能學習幽默技術，他們很有可能使用的頻率較少。

綜合以上所述，在眾多相關因素下，似乎諮商師的幽默感與助人專業背景，對幽默諮商態度與幽默技術使用有重要的關聯性。然而上述的觀點多為臨床經驗的討論，究竟哪些因素的相關程度較大仍尚待檢核。再者，過去的研究也未將幽默諮商態度與幽默技術使用加以區分，諮商師的幽默感與助人專業背景是否都能預測這兩者仍待進一步的探討。因此，本研究將調查與分析諮商師「幽默感」、「助人專業背景」、「幽默諮商態度」及「幽默技術使用」這四個變項之間的關聯，瞭解哪些因素能有效預測「幽默諮商態度」與「幽默技術使用」。

總而言之，合宜的幽默對諮商師和當事人有所助益，在研究上亦被證實能夠促進諮商效果。然而國內幽默技術的研究並不常見，在諮商師的訓練當中也鮮少提到幽默諮商，實務上幽默技術使用現況如何亦是未知數，因此研究者認為未來想更深入探討幽默諮商之前，先瞭解諮商師使用幽默技術的現況，是最基本的前提。在研究上，期望能夠增加對諮商師幽默技術使用心理歷程的瞭解；在實務上，提供諮商師瞭解自己支持或不支持幽默諮商的因素為何，進而作為諮商師培育訓練之參考。

第二節 研究目的與研究問題

基於以上研究動機，本研究的研究目的如下：

- 一、編製調查諮商師幽默技術使用的量表。
- 二、瞭解目前國內諮商師使用幽默技術的現況。
- 三、編製諮商師對幽默諮商的態度量表。
- 四、探討諮商師幽默感、助人專業背景與幽默諮商態度的關聯性。
- 五、探討諮商師幽默感、助人專業背景、幽默諮商態度與幽默技術使用的關聯性。

基於以上研究目的，本研究的研究問題如下：

- 一、適合測量諮商師幽默技術使用應以哪些向度作為指標？
- 二、國內目前諮商師使用幽默技術現況如何？

- 三、適合測量諮商師幽默諮商態度的量表應包含哪些內涵或向度？
- 四、在幽默諮商態度上有哪些重要的相關因素？諮商師幽默感及助人專業背景是否能夠有效的預測其對幽默諮商的態度？
- 五、在幽默技術使用上有哪些重要的相關因素？諮商師幽默感、助人專業背景及幽默諮商態度，是否能夠有效的預測其幽默技術的使用？

第三節 名詞釋義

一、 幽默技術 humor skill

諮商師有意或自發性地使用幽默題材於諮商情境中，或是將幽默元素融入其它諮商技術，目的在促進諮商的進行。本研究所指之幽默技術有四項內涵：(1) 限於諮商情境所發生的幽默事件；(2) 由諮商師所引發的幽默事件；(3) 諮商介入需具備幽默元素；(4) 諮商師運用幽默策略的目的是為了達到諮商效果。

二、 幽默技術使用 use of humor skill

諮商師在個別晤談、初談、電話諮商或網路諮商中使用幽默技術的經驗與程度。本研究所指幽默技術使用，採用研究者自編之「幽默技術使用調查表」的分數作為依據，總分愈高者表示其幽默技術使用的頻率愈高，總分愈低者表示使用的頻率愈低。量表包含四大類型，分別為「矛盾機制」、「挑戰技術」、「荒謬回應」與「諷刺介入」。

三、 幽默諮商態度 humor therapy attitude

指諮商師對諮商中的幽默事件(包含諮商師的幽默、當事人的幽默，與諮商中任何的幽默事件)所抱持的觀點，採用研究者自編之「幽默諮商態度量表」的分數作為依據，量表內容包括「幽默的效果」、「自身適合度」及「幽默的安全性」。分數愈高者，表示其對幽默諮商抱持支持的觀點，分數愈低者，表示其持保留的態度。

四、 幽默感 humor sense

幽默是指理解和表達可笑事物或使他人發笑的一種才能，也是一種生活藝術（蕭颯、王文欽與徐智策等，1991）。幽默包含認知、情緒、行為、心理、

生理及社會等各方面的概念(Martin, 2001)。本研究所指的幽默感，係採陳淑蓉(2003)之「多向度幽默感量表」作為幽默感檢核之指標。然而依本研究的目的，只針對諮商師使用幽默技術進行調查，因此擷取較為相關的向度作為幽默感之指標，分別為「幽默理解能力」、「幽默創造能力」、「幽默因應能力」及「對幽默的態度」，分數愈高者，表示其幽默感程度愈高；分數愈低者，表示其幽默感程度愈低。

五、 助人專業背景

指諮商師在輔導與諮商專業上的背景資料。在本研究中指諮商師的「教育程度」、「諮商年資」及「幽默技術訓練背景」。「教育程度」指諮商師的最高學歷，可分為大學、碩士及博士；「諮商年資」指諮商師從事諮商工作的年資；「幽默技術訓練背景」指諮商師在過去專業學習中，所接觸專門討論幽默技術的相關課程，共有三種型式，分別為學校課程、工作坊、演講等。



第二章 文獻探討

本章主要在探討幽默諮商與幽默技術之相關文獻，並提出本研究的觀點與討論。全章共分為四節，第一節為介紹幽默的基本概念，第二節為探討幽默技術的定義與基本概念，第三節為探討幽默諮商態度的相關概念，第四節則探討諮商師幽默感、助人專業背景與幽默技術間的關聯性。

第一節 幽默的基本概念

本節主要在介紹幽默的基本概念，包括幽默的定義、幽默理論及幽默對身心健康的影响。

壹、幽默的定義

在討論幽默技術前，我們應先對「幽默」有一番認識，儘管這個字詞在生活中時有所聞，但確切定義我們仍不得而解。McGhee 與 Goldstein(1983)在對「幽默」一詞下定義時，發現不可能找到一種所有研究者共同接受的定義。許多研究幽默的人都大致同意：幽默很難界定，尤其試圖進行操作性的定義時，結果發現一點兒都不幽默(邱天助，2005)。幽默是人類特有的行為，為高層次心理運作的過程，幽默一詞牽涉許多相關概念，包括了幽默刺激、幽默反應與情境脈絡，甚至涉及個人屬性變項等，因此我們應該以多種角度來思考幽默的定義。

Nazareth(1988)認為幽默可以從三個層面來分析，第一層次為引發幽默的特定刺激型態，第二是幽默刺激被個體感知後所產生認知或情緒上的經驗，第三則是幽默產生之後的外顯行為反應(引自：陳學志，1991)。在發生幽默事件時，所涉及的心理歷程又可以分為「幽默理解」和「幽默創造」(Ziv, 1984)。「幽默理解」指當事人對幽默材料內容的覺察與欣賞能力；「幽默創造」則是指個人能夠將人或物不一致的關係巧妙的連結，並且傳達給他人知道，引發他人笑的能力，與個體的創造力有相當的關聯性。

蕭颯等(1991)認為幽默是指理解和表達可笑事物或使他人發笑的一種才能，也是一種生活藝術。Thorson & Powell(1993)認為幽默感是個多向度的概念，包括「幽默創造及在社交情境中使用幽默的能力」、「幽默欣賞的能力」、「對幽默的喜好度」及「幽默因應的能力」。

陳學志(1991)指出研究者會依研究興趣的不同，而有不同重點的強調，所以對幽默的定義，會因研究者的觀點而有所差異。研究者發現國內目前進行幽默相關研究時，多採用陳淑蓉(2003)之觀點，將個體的幽默感分為七種向度，分別為「幽默理解能力」、「幽默創造能力」、「幽默因應能力」、「社交情境中的幽默能力」、「對幽默的態度」及「笑的傾向」，以作為幽默感程度之指標。

貳、幽默理論

幽默理論種類繁多，大約可分成三種類型，本文就每種類型擷取二至三個理論加以說明，分別為生理理論、心理動力理論及認知理論。

一、幽默的生理理論

幽默生理理論主要在探討幽默刺激對個體生理上所造成的反應歷程。包括激動產生理論與快樂產生理論。

- (一) 激動產生理論：此理論根據在於「失諧」作用，「失諧」指當周遭環境出現不被預期或不合邏輯的刺激，個體感受到的心理狀態。個體在幽默情境中感到失諧，且此失諧對個體本身並無害，因此在脫困時激動的狀態便會透過「笑」的反應來抒發能量。
- (二) 快樂產生理論：又分為「激動觸發機轉」(Arousal-boost)與「激動回復機轉」(Arousal-jag)。前者指激動狀態引發快樂情緒，後者則是因失諧所帶來的不舒服感消失，而產生補償性快感。

二、幽默的心理動力理論

從心理動力觀點來看，幽默代表著人們內在的心理衝突得以釋放，個體藉由社會允許的表達方式，吐露社會所不能容忍的慾望與衝突。以心理分析論與優勢理論最具代表性。

- (一) 心理分析論：Freud(1938)描述幽默為一種高層次的防衛機制，是個人抵抗痛苦與困擾的成熟能力(引自Goldin & Bordan, 1999)。當本我的能力蓄積已久，幽默與笑話正是一種符合社會期待且有效的抒發機制，藉此減少本我與超我的衝突焦慮。此理論能夠說明為何幽默內容多半包含社會道德所壓抑的觀念，如性、嘲笑、攻擊等。
- (二) 優勢理論：Hobbes(1651)提出「優勢理論」的觀點來解釋幽默現象(引自Fave, Haddad, & Maesen, 1996)。他認為幽默是當人們和以

前的自己做比較或發現別人的缺點時，突然感到自己非常傑出所引起的「意外的榮耀」(sudden glory)。Hobbes 並且進一步提到嘲笑別人的弱點而有優勢感的目的在於自尊的提昇。

三、幽默的認知理論

本理論主要在探討(1)何種刺激型態能夠引發幽默；(2)個體感知幽默的認知歷程(陳學志, 1991)。介紹的理論為失諧—解困理論(incongruity-resolution theory)與反向合意模式。

- (一) 失諧—解困理論：此理論是目前幽默研究最為廣泛運用的基礎，是依照 Koestler 的「失諧理論(incongruity theory)」演變而來。Suls(1983)認為失諧與不一致是幽默產生的重要因素，但仍需要經過解困的階段。也就是說當個體接收訊息時，如果接收到的訊息和預期的不一致，則會產生失諧，然後再尋找可能的脈絡途徑理解訊息，如果得到了答案，則會產生解困的感覺，而有微笑、大笑或感到好笑的反應。例如網路流傳的一個笑話《迷糊的老婆》「老公正在吃力地搬電腦，老婆看著他說：『這麼重啊！為什麼不刪掉一些檔案再搬呢？』」失諧的原因是老婆說的話和預期的不同，而解困則是經由「重」與「刪掉」的脈絡中發現，老婆指的「刪掉」是刪掉檔案，但刪掉檔案重量是不變的，因此產生了笑的感覺。
- (二) 反向合意模式：陳學志(1991)主張幽默理解的歷程必須經過「衍生隱含命題」、「失諧」、「逆溯推論」及「否定隱含命題」四大階段。當個體閱讀笑話的敘述時，會激起相關的「優勢基模」，再因此衍生出「隱含命題」，對於結局進行某種預期，當笑話的「關鍵語句」違反這種預期，個體就會使用「關鍵語句」或「營造敘述」中的相關語句線索來作逆溯推論，最後尋求出一個與優勢基模和諧的「逆溯命題」，而「逆溯命題」與「隱含命題」不一致的強度與好笑的感覺有關，因此產生不同程度好笑的感覺。以上述笑話為例，個體在閱讀笑話時其「優勢基模」中老婆應該會說：『你辛苦了！』或是『這麼重就慢慢搬呀！』符合常態下的對話。而這種「隱含命題」預期的是和諧的家庭景象，然而笑

話中的關鍵語句『刪掉一些檔案』違反當事人的預期，形成暫時的失諧，因此當事人回溯線索尋找，並且能夠符合優勢基模的「逆溯命題」，也就是「這個老婆很笨，刪掉檔案根本不能減輕重量」。而這整個歷程會讓當事人感到有趣，並且產生笑的反應。

幽默理論在幽默諮商的研究中扮演基石的角色。管秋雄(2002)認為幽默諮商的研究方式可分為四種類型，第一種研究類型是將幽默心理學的研究成果應用在諮商情境中；第二種研究類型則是將幽默的要素融合在其它諮商技術裡，以強化諮商技術對當事人的衝擊效果；第三種研究類型則是以幽默構成的成分，分析既有的諮商技術可能隱含的幽默；第四種研究類型係將諮商情境外的幽默題材介入諮商中。依照管秋雄之分類，本研究無法完全歸類在任何一個種類內，卻可由這四種類型檢視本研究在幽默領域中之觀點。

第一，本研究所指稱之「幽默技術」即為諮商情境中的「幽默創造能力」，調查幽默技術使用情況屬於第一種研究類型，意即本研究將幽默心理學的研究成果(幽默創造之理論與研究)應用於諮商情境中。第二，「幽默技術」顧名思義，即諮商介入需符合幽默之範疇，然而上述的幽默理論對幽默產生機制有不同的看法，要採用哪些觀點作為界定之標準就相當重要。研究者採「失諧—解困理論」的觀點：在諮商情境中，諮商師拋出令當事人失諧之材料，當事人尋找可能的脈絡途徑理解訊息，最後感到好笑或笑的反應。即幽默技術所需符合的幽默元素為「失諧」、「解困」及「令鑑賞者感到好笑」這三項因素。

參、幽默與身心健康

幽默是一種人格特質，亦是一種生活能力。幽默帶來歡樂的氣氛，讓幽默的人得到快樂與成就感，而鑑賞者也得到愉悅的感受，甚至運用在諮商中能夠帶給當事人新的詮釋架構。但幽默真的就是如此神奇的良藥嗎？從經驗上看，如果一個人過度幽默，他可能是將情緒抽離，不願真實地面對自己；再者如果幽默的方式是使用諷刺他人，很可能會帶給當事人莫大的傷害(張景然，1994)。

在討論幽默技術時，首要考慮的問題是：幽默對個體的影響為何？如果我們假設幽默技術能夠增進諮商效果，就必須瞭解幽默對個體有何益處。因此研究者整理幽默對個體健康之相關研究，包括生理健康及壓力因應等方面。

一、幽默與生理健康

從 1979 年起，許多研究報告似乎都支持幽默對生理健康有正向幫助(Goldin & Bordan, 1999)。「笑」已被證實對於個體免疫系統與心血管方面有正向的影響，並且使用在病房與癌症病患上。雖然幽默不等同於笑，但幽默能引發鑑賞者笑，因此幽默對於生理健康的影響也是有某種程度的正向功能。幽默在生理健康的研究上，Martin(2001)認為幽默對減輕壓力的促進效果，在於生理焦點的因應方式。生理焦點的因應是指幽默及笑會產生對肌肉、心臟血管系統及免疫系統的刺激，使身體中與壓力有關的化學物質減少，因而降低罹患疾病的機率。

然而在Kerkkanen、Kuiper和Martin(2004)對34位芬蘭警察所做的三年縱貫研究發現，幽默感較高的人反而體重過重、血壓過高且吸煙過量，而增加了心血管疾病發生的機率，這可能是因為幽默的人低估了某些潛在危險，而忽略了個人健康狀況有關。儘管這項研究並非從生理回饋方式進行，但值得注意的是幽默感較高的人，可能間接的增加疾病的罹患率。

二、幽默與壓力之調節作用

幽默在壓力事件中所扮演的角色為：將幽默視為一種壓力因應模式。幽默可以說是一種心理內在能力，亦是一種外顯行為的表現，當個人在壓力事件中使用幽默來減輕負向情緒時，不論是外顯行為或是內在語言，都算是幽默調節作用的一種。幽默並未對壓力事件產生直接影響，而是透過認知上的轉換，進而對心理健康產生不同的變化。目前有許多研究顯示，幽默對壓力具有調節作用，並且能夠帶給人們良好的適應。

Lowis(1997)曾以幽默工作坊訓練成員培養幽默感，以增加生活壓力之因應策略。他以 22 位自願的成人為研究對象，並且在每一次團體結束後進行測量。在經過四次的團體後(外加最後一次的討論)，發現有 5 個人被認定為在幽默因應上獲得高度的成效，9 人獲得中度成效，另外 8 人則是低成效或是零成效。在 22 人當中有 14 人(約 64%)在幽默訓練團體中獲得成效，表示其生活壓力因應策略有顯著的改善，此研究顯示幽默是壓力因應機制的一種，並且能幫助成員增進特定的溝通能力。

Abel(1998)則以心理系的大學生為研究對象，研究結果顯示幽默對壓力具有調節作用，並且性別差異在幽默與壓力之間產生影響。在男性部份，個體幽默感較低時，壓力與焦慮呈正相關，不過當個體幽默感較高時，壓力與焦慮並

沒有關係存在；女性則未有顯著差異。Abel 於 2002 年再次針對心理系的大學生進行研究，結果呈現高幽默感組經歷較少的壓力並且有較少的憂鬱，高幽默感組很可能使用樂觀的重新評估和解決問題的因應策略，在低幽默感組裡則發現每天平均的問題數量較多，並且感到更大的壓力。

在國內方面，陳淑蓉(2003)探討幽默感對可能壓力事件之認知評估、情緒反應之影響。結果發現高幽默感者對於壓力事件的挑戰評估顯著多於低幽默感者。在威脅評估上則沒有差異。在情緒反應上，高幽默感者的正向情緒顯著多於低幽默感者。

上述的研究證明幽默感對壓力具有調節作用；然而也有研究指出幽默並非多數人使用的因應策略，或是幽默感並非完全有助於壓力調節。Hartanti 與 Rahaju(2003)在研究大學講師工作壓力與幽默之間的關係時發現，幽默對工作壓力的調節作用僅佔有0.3%，其它壓力因應策略中，以運動、娛樂、與朋友交談及閱讀最多。Kuiper、Grimshaw與Kirsh(2004)邀請參加者完成幽默感的八個類別測驗，以及心理健康的幾項指標測驗，包括自尊水準、憂鬱和自我能力等。結果顯示幽默並非完全有助於人們的心理健康，在某些部份反而是有害個體的。

從上述研究發現，研究者開始省思幽默對個體的心理健康並非全為正向功能，特別是近幾年來不斷提倡幽默的類型分析，以瞭解何種幽默類型對當事人有利，何種類型反而有害。許多幽默量表的開發，包括了「幽默類型調查表」(Humor Styles Questionnaire, HSQ)與「幽默行為量表」(Humorous Behavior Deck-Revised, HBD-R)等，將幽默分多種類型，以區辨幽默對心理健康正負向的影響。以 HBD-R(Kirsh& Kuiper, 2003)為例，其分量表分為：(1) 幽默使用的技巧與熟練度 (skilled and adept use of humor)。 (2) 粗魯的幽默(rude humor)。 (3) 責罵的幽默 (belabored humor)。 (4) 因應的幽默(coping humor)。 (5) 自我提升的幽默 (self-enhancing)。 (6) 自我挫敗的幽默(self-defeating)。 (7) 攻擊性的幽默(aggressive humor)。 其中1、4、5為適當的幽默方式；而2、3、6、7可能會對個體產生傷害。

不論國內外，近年來幽默的研究與日俱增，顯示幽默的應用研究正蓬勃發展。從幽默的定義、幽默的理論至幽默對身心健康的影響，學者發展出多樣性的觀點，將幽默以多向度的思考模式檢視對個體的影響。透過這些基礎研究，幽默技術的各項分析上才能有更扎實的論述，特別是在幽默技術的定義與幽默技術的分類上，這些基礎研究有相當大的貢獻。

第二節 幽默技術的定義與基本概念

本節主要在介紹幽默技術的基本概念，包括幽默技術的定義、種類、功能及注意事項。

壹、幽默技術的定義

在前一節中，我們瞭解幽默定義的多重涵意，然而將之應用於各個領域時，容易造成意義詮釋上的分歧。美國從一九七〇年代開始便有經驗性的討論，使用的字彙包括：治療性幽默(therapeutic humor)、心理治療中的幽默(humor in psychotherapy)、幽默諮商或幽默治療(humor therapy)和幽默技術(humor skill)等，這些詞彙在實務上常被視為同義詞，例如美國治療性幽默協會 (American Association for Therapeutic Humor, AATH)將治療性幽默定義為「任何提升心理健康的諮商介入，包括有趣的刺激、荒唐或不一致的陳述。這些諮商介入可提升心理健康或作為促進治療的輔助處遇，不論是對個案的生理、情緒、認知、社會或是精神層次的影響，目的都在促使個案之痊癒或學習新的因應策略」(Sultanoff, 2007)。Franzini(2001)提到治療性幽默應包括治療者和其他健康保健專家有意和自然的使用幽默，其結果能導致個體在理解自我和行為方面的改進。國內針對幽默諮商做最完善整理的學者首推管秋雄博士(1999)，其在「幽默在諮商歷程中的研究」論文中提到：

「幽默諮商」可以指「協助當事人，使其能以幽默的態度對待自己的生活，而非僅是說說笑話或令當事人笑；」或者是指「將幽默之題材、幽默之要素介入諮商歷程中，以期當事人改變，並達成諮商目標的一種諮商方式；」或者是指「發生在諮商歷程中之事件，而該事件符合幽默的要件」。

「幽默技術」指「諮商師應用幽默之題材或以組成幽默之要素或將幽默要素融入其它諮商技術，有意圖的在諮商過程中操弄，以促進諮商的進行」。

(p.10)

由於國內目前針對心理治療中運用幽默技術的研究相當稀少，加上幽默技術訓練課程或工作坊極為少見，因此多數實務工作者並不瞭解何謂幽默技術，若本研究未能釐清幽默技術之範疇，恐造成效度之偏差。因此研究者嘗試結合幽默理論、心理治療之知識及幽默技術相關之研究，整理出四個向度以解釋何為幽默技術，包含(一)發生於諮商情境中 (二)諮商師引發之幽默 (三)諮商介

入符合幽默元素(四)目的在促進諮商效果。分別敘述如下：

(一)發生於諮商情境中

幽默在許多領域佔有一席之地，不論國內外皆有為數不少的研究，例如心理治療、醫療護理(劉淑娟，2004; Christie & Moore, 2005)、教育(林小麗，2004; 李維光，2005)等。本篇所指的幽默技術則是發生於諮商情境中，涵蓋一般諮商室內的晤談時間、網路諮商及電話諮商等。

(二)諮商師引發的幽默

幽默在諮商歷程中的類別，可分為：(1)諮商師的幽默；(2)當事人的幽默；及(3)回溯諮商歷程的幽默(retrospective humor)(Goldin, Bodan, Araoz, Gladding, Kaplan, Krumboltz & Lazarus, 2006)。「諮商師的幽默」涵蓋所有諮商師引發的幽默事件，包含意圖與自發性的使用；「當事人的幽默」則是指其言行舉止符合幽默的元素，例如說笑話、滑稽的動作、趣味的言談等；「回溯諮商歷程的幽默」並非由諮商師或當事人意圖引發的，而是當下的狀態混沌不明，事後回溯時才感到行為的荒謬好笑。

幽默技術如同其它諮商技術一樣，需由諮商師引發，包括自發性與意圖性的使用，為助人技巧的一種。依據上述的分類可知，惟第一類「諮商師的幽默」符合幽默技術的條件，當事人的幽默與回溯諮商歷程的幽默只能算是諮商中的幽默事件，不能算是幽默技術。

(三)諮商介入符合幽默元素

幽默技術除了需具備「諮商技術」資格外，更重要的是它具有「幽默」之意涵，例如說笑話、誇大、暗喻等，或是諮商技術本身即具有幽默元素，或將幽默元素融入其它諮商技術中。管秋雄(1999)認為幽默技術應該界定為諮商師在諮商歷程中，意圖使用一群源於幽默概念的反應模式的總稱，而非單一的技術。因此，只要是諮商介入符合幽默元素，都算是幽默技術的一種。本研究所指的「幽默元素」乃採 Suls(1983)失諧—解困理論之觀點，幽默技術所需符合的幽默元素為「失諧」、「解困」及「令鑑賞者感到好笑」這三項因素。舉例來說，諮商師故意模仿並誇大當事人的動作(咬指甲)，讓當事人在認知上產生失諧(諮商師應該糾正當事人的動作，但諮商師故意咬指甲咬得比當事人誇張)，經歷解困的階段(原來諮商師是想要讓我更清楚看到自己的樣子)，而產生笑的感覺(覺得諮商師和自己的樣子很好笑)，完成這些歷程的諮商介入則可稱之為

幽默技術。

此外，研究者是如何知道諮商師的介入是否為幽默技術呢？一般而言，在研究諮商技術時，可以從諮商師的自述及個案的反應著手。管秋雄(1999)運用訪談法瞭解受過幽默技術訓練的諮商師，其運用幽默技術時的使用情形，建立幽默諮商與幽默技術的基礎架構；而Falk 與 Hill(1992)則是將晤談影帶中個案笑的反應作為標記，瞭解幽默介入與冒險介入(risk interventions)何者能引起個案的笑。由於本研究著重於諮商師幽默技術使用的心理過程，因此只採納諮商師方面的資料，研究目的主要在瞭解諮商師使用幽默的情形，並非使用之後的實際效果，因此未納入當事人方面的資訊。

(四)目的在促進諮商效果

諮商師使用幽默技術的目的是在促進諮商的效果，並非只是說說笑話，讓當事人笑而已；此外，若諮商師展現幽默的目的是為了個人的需求(例如：降低諮商師的焦慮、作為自我炫耀的工具)，則屬於誤用的範疇。幽默技術的功能主要是透過情緒的抒解與認知上的轉變，對諮商關係、問題理解產生變化，包括分離策略、反思歷程、挑戰當事人、促進諮商關係及診斷工具等(蕭文，2000)，本節之後將有更詳細的討論。

綜合以上所述，幽默技術的定義可由幾項指標來加以說明。(1)限於諮商情境所發生的幽默事件；(2)由諮商師所引發的幽默介入；(3)幽默技術本身需具備幽默元素；(4)諮商師運用幽默策略達到諮商效果。因此，研究者認為幽默技術的概念性定義為：「諮商師有意或自發性地使用幽默題材於諮商情境中，或是將幽默元素融入其它諮商技術中，或是諮商技術本身即具幽默意涵，諮商師使用幽默技術的目的在促進諮商的效果」。雖然許多研究者對於幽默技術未加嚴格定義，然而國內目前幽默技術課程並未普及，多數受試諮商師可能不清楚幽默技術的定義，因此本研究認為仍有必要界定諮商師幽默技術的範疇，以避免因定義不清而造成誤答的情況。

貳、幽默技術的類型、功能與注意事項

幽默技術和其它助人技巧一樣，有特定的型式與功能，不同的是幽默技術的種類繁多，且幽默技術的使用效果較無法預測(Sands, 1984)。在許多相關的文獻上，不論是經驗性的討論或實證研究都會提到幽默技術的類型、功能與告

誠。

一、幽默技術的類型

幽默技術的分類多半以材料內容作為區分，意指觀察諮商師幽默介入所呈現的幽默特徵為何，例如：誇大、驚奇或隱喻等。曾經提出幽默技術類型的學者，如 Salameh(1987)將幽默技術分成十二種類型：驚奇、誇大、悖理、人類條件、失諧、面質/確認式幽默、語言遊戲、隱喻式歡笑、人格化、關聯化、悲喜扭曲、身體式幽默。Falk 與 Hill(1992)提出治療師的幽默類型，包括：事實揭露、誇大/簡單化、驚奇、貶抑、釋放壓力、失諧、語言遊戲、非口語式幽默、軼事奇聞、其它幽默、非幽默式處遇。

蕭文(2000)則提出七種型式，分別為：驚奇、不一致的/失諧/倒轉、矛盾的/反思的、誇大的/可笑的、打破禁忌、自貶、黑色幽默。管秋雄(1999)依據其實證研究，以諮商師技術使用的觀點分成十五種類型，分別為：事實揭露、語言遊戲、驚奇/驚訝、悖理、面質/確認式幽默、關聯化、隱喻式歡笑、失諧、人類條件、誇大誇張、諷刺/反諷/貶抑、悲喜扭曲、自貶、人格化及矛盾等。

綜合上述學者之觀點，研究者將幽默技術的種類分為四大類型：

(一)幽默的挑戰技術

在面對當事人不適應的想法及行為時，諮商師以各種幽默的型式挑戰當事人的想法與假設，降低當事人的防衛，試圖巧妙地帶給當事人新的體悟，使當事人獲得洞察。此幽默技術型式包含：

1. 事實揭露：以幽默的方式提供客觀的事實，藉以挑戰當事人對自己和他人，或對自然現象的某些假設(管秋雄，1999；Falk & Hill, 1992)。

例如：

Cl:「我男友一定嫌我太胖，不然每次我還沒吃完他幹嘛要問我還要不要吃！」

Co:「你男友問這句的時候是看著你還是看著你的食物？從你過去的描述，我覺得你男友似乎很可能是流著口水看著你的食物問喔！」

2. 打破禁忌：用幽默的方式直接向當事人的禁忌(困擾)挑戰，致使當事人必須直接面對逃避的事實(蕭文，2000)。例如：

Cl:「反正他有沒有在乎我都無所謂，我沒有他一樣過得很好。」

Co:「哇！好大的決心！我突然想到一個畫面是：你一腳把他踢開你的

生活還有我們的晤談之外，是這樣嗎？」

3. 面質/確認式幽默：諮商師對當事人的不適應行為與自我挫敗行為提出面質，同時並向當事人確認其身為獨立個人的價值(管秋雄，1999；Salameh, 1987)。例如：

Cl：「我完蛋了！我這一次輸了，我永遠就別想有贏的機會了！」

Co：「如果失敗一次就全輸，那贏一次就通贏囉！」

4. 人類條件：諮商師提到有關多數人所面臨的問題時，以一種比較幽默的觀點去強化它們的共同性(管秋雄，1999；Salameh, 1987)。例如：

Cl：「這是我第一次發生車禍，而且那個人馬上就跑走了，結果我也笨笨的沒記下車號。唉！真是有夠呆！」

Co：「我想遇到車禍一定會錯愕，不只人被嚇到了，不是連行道樹都被嚇倒了嗎？」

(二)幽默的荒謬回應

諮商師在面對當事人的陳述時，可能有一些特定的回應方式，例如同理、澄清、具體化、詰問等。而幽默的荒謬回應則是強調諮商師的回應當中，帶著非預期、荒謬、好笑的元素，可能是非傳統諮商會使用的回應，並伴隨著冒險及獨創的含意。此幽默技術型式包含：

1. 語言遊戲：諮商師以愚蠢的、荒謬的、空洞的、隱喻的或不合理的形式使用文字來表達幽默，藉以傳達治療的訊息，包括諧音、雙關語、鬧劇等(管秋雄，1999；Falk & Hill, 1992; Salameh, 1987)。例如：

Cl：「每次我爸媽吵架時，我都會故意說笑話，結果爸媽就會大笑，然後不吵了。」

Co：「聽起來這方法非常有效《笑》果喔！」

2. 悖理：諮商師使用愚蠢的、荒謬的、不合邏輯的方式回應當事人，諮商師的回應沒有邏輯的存在，或是諮商師的回應讓人感到天外飛來一筆(管秋雄，1999；Salameh, 1987)。例如：

Cl：「我想我永遠都無法忘記他，就像他一直都在這裡(指著心臟位置)。」

Co：「那可不行呀！有一天它堵住血管就變心肌梗塞了！」

3. 驚奇/驚訝：諮商師使用當事人非預期的話來回應當事人，或是用肢體動作、語調或表情的變化，用非預期的方式傳達治療性的訊息(管秋

雄，1999；蕭文，2000；Falk & Hill, 1992; Salameh, 1987)。例如：

Cl：「我不知道他為什麼生氣？幹嘛生那麼大的氣？」

Co：「我也不知道，我們擲筊看看好了。」

4. 隱喻式歡笑：諮商師以隱喻性且有趣的歌曲、故事、圖像等各種事物，協助當事人獲得洞察(管秋雄，1999；Salameh, 1987)。例如：

Cl：「我覺得我應該還要更努力、更努力、更努力。」

Co：「聽你這麼說，我覺得好像有人拿一隻鞭子在抽打牛，發出『啪~
啪~啪~』的聲音。」

5. 誇大或簡單化：諮商師誇張化或簡單化個案所陳述的事實、想法或感覺，可能是嚴重性、大小、範圍、程度或語調等(管秋雄，1999；蕭文，2000；Falk & Hill, 1992; Salameh, 1987)。例如：

Cl：「他真的很髒！我沒辦法跟他當室友，東西都亂丟，衣服一星期才
洗一次，噁心到不行！」

Co：「天呀！那真是髒到不行了！我覺得我現在都可以聞到你們那間寢
室的味道了！」

(三)幽默的矛盾機制

幽默的矛盾機制是運用幽默元素中「失諧」的作用，將個案的陳述用對立的語言呈現，或是將個案的症狀用相反的指令讓個案的認知暫時處於失衡的狀態，進一步再使個案產生領悟的機制。此幽默技術型式包含：

1. 不一致/倒轉(reversal)：諮商師將兩個或更多在平常無法並存的想法、情感、物體予以結合起來，以刺激當事人的想法(蕭文，2000)如：

Cl：「最近我男朋友跟我求婚了，但是我卻很煩惱，你覺得我應該結婚
嗎？」

Co：「我不知道。或許你的結婚是喜事，也是喪事。」

2. 悲喜扭曲：諮商師將當事人有害的、悲劇的能源，轉換成具有建設性的、喜劇的能源，或是在適當的情境中將悲喜兩極並存要素結合，以使這兩極進行調和，致使個案產生笑的反應(管秋雄，1999；Salameh, 1987)。例如：

Cl：「我爸爸只願意幫我出一半的學費，剩下的要我自己半工半讀來賺
取。」

Co：「那...有沒有可能一半學費是爸爸出，另一半學費再跟爸爸借，以後再還他好了！」

3. 矛盾：諮商師以幽默的方式，企圖違反當事人的意志，或用反向的語言，使當事人產生新的想法(管秋雄，1999；蕭文，2000)。例如：

Cl：「我覺得我不能再任性下去了.....。」

Co：「你居然離『任性』而去！你說這個是改不了的，我們想想任性有哪些好處？」

(四)幽默的諷刺介入

幽默的諷刺介入指諮商師在治療的過程當中用嘲弄的態度，刻意揶揄、諷刺與貶抑某人，包括諮商師本身、當事人、當事人之重要他人或其他現實中的人物。此幽默技術型式包含：

1. 諷刺/反諷/貶抑：諮商師藉著貶抑、嘲弄、批評當事人或他人的外表、行為、說話型態等，以引發個案省思。(管秋雄，1999；Falk & Hill, 1992)。例如：

Cl：「我也不是故意遲到，反正我覺得我很笨，每次都會忘記請假。」

Co：「哪有！我覺得你很聰明，你先罵你自己，然後我就罵不到你。其實你真的很聰明。」

2. 自貶：諮商師以消遣自己的方式，開開自己的玩笑，以示範幽默或表達治療上的意義，如諮商員不是完美的、提升個案的自尊及建立平等的諮商關係等(管秋雄，1999；蕭文，2000)。例如：

Cl：「年紀愈大，愈覺得一事無成。」

Co：「是呀！我也是年紀愈大，愈覺得頂上無毛。」

3. 人格化：諮商師幽默地模仿當事人典型的口語反應或不適應行為，以及當事人前來諮商時，所引發出來對重要他人之不適應行為(管秋雄，1999；Salameh, 1987)。例如：

Cl：「我不知道耶。」(手撥弄頭髮)

Co：「我也不知道耶(學 Cl 手撥弄頭髮)。」

管秋雄(2002)認為幽默技術的類型可能不只這幾種類型。由於幽默的認定極為主觀，加上分類的標準、情境脈絡、諮商師與當事人的差異等，常常造成同一句話在不同情況下可能會被分在不同的類別。對諮商師使用幽默技術進行

研究時，有些學者(Falk & Hill, 1992；Killinger, 1987)會依諮商師使用類型作為評定之依據，加上本研究著重在諮商師幽默技術使用上的主觀判斷，因此研究者採用上述幽默技術類型的文獻，並參酌專家的意見之後，研究者自編幽默技術使用之調查問卷。各幽默技術類型編製所依據的文獻與專家意見，整理至附錄三。

在幽默技術類別研究方面，不論國內外皆尚未調查各類型在使用頻率上的差異情形。類似的研究如 Kush(1997)使用「幽默人格測驗」(Humor Test of Personality)發現男性和女性諮商師偏好幽默類型並無差異，測驗顯示出在這 75 位中學諮商師，其偏愛幽默之類型分別為外向的(extroversion)、實際的(realistic)、機智的(intelligent)、享受輕鬆的(enjoying lighthearted)和非打擊的(off-beat)幽默。其研究目的之一為調查諮商師對一般幽默偏好類型，並非以幽默技術作為調查標的，因此將之推論至諮商師在晤談歷程中所展現的幽默類型仍有待商榷。本研究採用「幽默技術類型」作為調查之依據，較「幽默人格測驗」更能瞭解諮商師在諮商過程中所展現的幽默樣貌。

有些學者(張景然，1994；Haig, 1986；Mindess, 1996；Schnarch, 1990)認為某些幽默類型容易引起個案的不適，對當事人及諮商關係造成傷害，特別是諷刺的幽默類型。本研究將調查諮商師使用幽默技術類型的現況，除了觀察國內目前使用幽默技術的總體分數，另外也會針對幽默技術的類型加以分析，瞭解諮商師使用幽默技術類型方面是否有頻率上的差異。

二、幽默技術的功能

許多學者(蕭文，2005；Ellis, 1977; Klein, 1989; Kuhlman, 1984; MacHovec, 1991; Mindess, 1996; O'Connell's, 1981; Richman, 1996)認為幽默技術對諮商的進行有正向的效果。Mosak(1987)認為幽默在諮商歷程中所扮演的角色為(1)一種建立關係的技術(2)一種諮商處遇技術(3)一項解釋之技術(4)一種診斷工具(5)一種諮商進展之指標(6)一項諮商之目標。同一個幽默事件在諮商歷程中放入不同的角色時，所引發的效果也會有所差異，甚至能夠帶來多重效益，例如：在諮商初期運用幽默來促進諮商關係，同時也能夠作為診斷工具，獲得當事人潛意識材料。

Ellis(1977)在其理性-情緒行為治療法中，描述許多有關幽默使用的臨床經驗，Ellis 運用語言、歌曲、寓言等促使個案覺察並駁斥非理性信念，以更寬廣

的視界面對人生。他認為幽默的益處包括：幫助當事人接納自己的缺陷與弱點、澄清當事人許多自我挫敗的行為、提供新的資料與較佳之解決問題方法、緩和單調以及過分嚴肅之觀點、發展一種客觀之超越、安排使用更有效的思想行為組型、幫助當事人做出與日常行為方式相反的行為、提供轉移注意力之要素，以及揭露生活的悖理性、現實性、歡笑，以及有趣性。

Salameh(1987)認為幽默能夠在肯定當事人的基本價值時攻擊負向的行為，並幫助諮商師快速的、彈性的、有效率的界定個案的問題。在個案方面，幽默能促進認知與情感平衡，並且擔任人際間的潤滑劑。

Kuhlman(1984)將幽默區分為短期和長期的效應，短期的效應指幽默技術使用後的直接效果，如緊張的減少、歡笑增加等；長期的效應則指，在不同的治療系統中，幽默能夠促進當事人的領悟並超脫問題。

根據上述，當學者用不同角度看待幽默、運用幽默時，幽默技術的功能呈現極大的差異。管秋雄(1999)認為幽默技術的功能可歸納為三種範疇：(一)對諮商師所提供的功能(二)對當事人所提供的功能(三)對促進諮商歷程進行所提供的功能。以下針對這三方面加以說明。

(一)對諮商師所提供的功能

以這個角度來檢視，大多是從技術的層面來強調幽默對諮商師所提供的功能。蕭文(2000)認為幽默諮商的功能為：

1. 是一種分離策略：將當事人從某一問題情境中分離出來。
2. 是一種反思的歷程：跳脫原有的框框，開啟更開闊的空間，重新架構問題，以不同的觀點來看待人生。
3. 是一種挑戰當事人的策略：諮商師直接挑戰當事人的困惑或禁忌，使當事人不得不面對自己的問題。
4. 是一種建立關係的方法：針對諮商關係的不圓滿，打破當事人「諮商師是完美的」刻板印象，增加當事人對諮商師的接納度，進而減低當事人的焦慮、防衛與抗拒。
5. 具有「一點靈」的效果：在某些重要關鍵時刻協助當事人解套，當個案對問題不斷鑽牛角尖，或看不到改變的益處，幽默反而能夠帶來領悟。
6. 從荒謬中產生頓悟：諮商師以另外一種荒謬去面對個案的荒

謬，往往會使個案否定自己的荒謬。

7. 其它：經由解釋的運用，提供當事人另一種參考架構。作為一種診斷工具。

除了諮商中的功能外，Martens(2004)還提出幽默能夠幫助諮商師在面對特殊個案時，能夠預防或減少專業上的耗竭以及過度的挫折。而 Kuhlman(1993)也發現幽默用於緊張的工作環境，例如精神病房中，能夠拉近人際間的距離，並減輕治療師在工作中受到的痛苦。

(二)對當事人所提供的功能

幽默對當事人所能提供的功能，主要是發揮在當事人改變歷程中。也就是說當個案接收到諮商師的幽默介入時，其在認知、情緒與行為上所產生的效果與改變。張景然(1994)認為幽默的功能在於減輕不適應行為、增進適應性的行為，及幫助諮商師與當事人建立關係，前兩項便是指幽默對當事人所提供的功能。在消除或減輕不適應行為方面，包括：避免防衛、打擊羞怯、減低沮喪和痛苦程度、轉移負面情緒的注意力、表達壓抑的情緒等。增進適應性的行為則包括：提高工作與學習興趣、增加趣味性、集中注意力、促進語言的瞭解、增進適應環境的能力、重新看待問題、喚起正向的情緒、較有活力、促進領悟、增進學習效果等。

(三)對促進諮商歷程進行所提供的功能

幽默能夠提供一種較輕鬆、愉快的氣氛，而這種氣氛對於嚴肅的諮商情境有潤滑的功能。特別是某些特殊案例，例如反社會人格疾患(Martens, 2004)、少數民族(Maples, Dupey, Rivera, Phan, Vereen & Garrett, 2001)、藥物與酒精濫用者(Maher, 1993)等，運用幽默技術能夠促進諮商關係，然而與這些個案工作時必須注意其幽默的接受程度。此外，有學者(張景然，1994)提到幽默能夠去除諮商師的神祕性與完美假象，使諮商師看起來更人性化，藉此拉近與當事人的心理距離。

由上述的文獻可知，許多學者認為合宜的幽默技術在諮商師、當事人及諮商關係方面有不錯的效果，不僅是專家的論述，實證研究也顯示幽默技術的確能帶來一些益處。幽默技術的效果研究可能與諮商師幽默技術使用的意願有關，特別是過去對幽默效果爭議的研究(Shaughnessy & Wadsworth, 1992)，對後續的發展有相當大的貢獻。

三、使用幽默技術的注意事項

幽默技術能夠帶來許多正向功能，然而諮商師若未能謹慎使用，則將帶來傷害性的結果。因此在文獻中，有研究者(Rosenheim & Golan, 1986)提醒諮商師不應冒然使用，必須理解當時的情境脈絡，覺察個人意圖，選擇合適的幽默類型，以語言或肢體的方式傳達給當事人，最後還要檢視當事人的反應為何。

Salameh(1987)曾編製「幽默等級量表」(Humor Rating Scale)將幽默分為五個等級，供研究與實務工作者評定個人幽默介入的標準：

1. 破壞性的幽默：諮商師的幽默是諷刺的、惡意的，並且引起個案受傷和不信任感。
2. 傷害性的幽默：治療師發生了誤用的情形並試圖挽救，或是在不當的時機引入幽默。這個類別沒有破壞性幽默這麼明顯地貶低個案，但是傷害性的幽默仍然沒有注意到個案的需求。
3. 幫助性最小的幽默：諮商師的幽默沒有探索當事人的基本價值，但是能夠適當地理解個案的需求。
4. 幫助性大的幽默：諮商師的幽默符合當事人的需要，並且能夠幫助他們辨識新的選擇。然而仍缺乏像第5等級的特徵，包括：強度、時機、生動的語言等。
5. 傑出的幽默：諮商師對個案傳達一種全然的理解，幽默是自發性的，並且能夠掌握絕佳時機，藉此挑戰當事人的信念並開發他們的潛能。

想要合宜的使用幽默，就必須對幽默表達的時機、情境、內容等方面有足夠的敏感度，加上掌握到恰如其分，最終才能發揮最佳效果(張景然，1994)。其他學者如 Midess (1996)認為不要在沒有準備下就予以幽默介入；最好的技術是運用足夠的諮商關係，利用晤談脈絡來開玩笑；治療者示範幽默，充滿幽默氣氛後，再進行治療。

Haig(1986)認為幽默如刀之兩刃，有建設性的幽默也有破壞性的幽默，若使用不當可能造成傷害性的結果。因此，建議諮商師在使用時應瞭解下列五點事項：

1. 幽默可以避免諮商師或當事人不舒服的感覺。
2. 幽默可以協助當事人接受自己的問題。

3. 諮商師諷刺性的幽默是將敵意傳達當事人。
4. 諮商師應避免以幽默顯示自己的優越和機智。
5. 過度使用幽默會讓當事人懷疑自己的問題是不是很嚴重。

另外，Salameh(1987)提出有關心理治療歷程中適切使用幽默的原則：引入幽默(introducing humor)、創造幽默的環境、對不同當事人使用不同幽默、考量諮商師對幽默的態度、需要經過幽默技術方面的相關訓練、考慮使用幽默方法的限制與倫理。

Gladding (1995)極力提倡在諮商的過程中有些幽默的使用是不恰當的：當諮商師使用幽默是為了避免處理當事人的焦慮、當事人視幽默與其問題不相關時、當事人經驗到他是被貶抑時、幽默使用的太過頻繁且令人生厭、使用在不恰當的時機。

Maples 等人(2001)提出在運用幽默於多元文化時應考慮：諮商師和當事人都必須對幽默感到舒適、諮商師需要確認使用幽默的意圖、在幽默被使用之前相互信任與尊重的元素必須被清楚呈現、時機與速度在幽默技術使用的過程中必須特別注意、使用幽默時應視不同當事人而調整或特別訂製。

管秋雄(1999)透過文獻整理，將幽默技術的注意事項依內容分成三方面來說明：

(一)從諮商師角度談使用幽默應注意事項

諮商師必須考慮本身的人格特質、對幽默應用於諮商歷程的態度、個人的能力與創造力、對自己意圖的瞭解、對當事人問題的瞭解。

(二)從當事人角度談使用幽默應注意事項

諮商師欲使用幽默於諮商歷程中，就須考慮有關當事人幾方面的素養，包括當事人的人格類型、當事人的幽默感、當事人的認知能力、當事人的情緒與動機、當事人的期待與知覺、當事人的問題性質與嚴重、當事人對幽默之反應。

(三)從諮商關係角度談幽默使用應注意事項

文獻上提出的觀點較為一致的有：已建立良好的治療關係、當事人已建立對諮商師的信任，以及具備了幽默的氣氛。

不論幽默技術的正向功能多麼地有效，若諮商師未能合宜使用，不僅沒有幫助還可能造成傷害性的結果。因此上述學者們的叮嚀，在在都顯示幽默技術較其它諮商技巧更需要諮商師的注意。當諮商師必須花費大量的心力投注在幽

默技術，並且需要考量個人的專業能力時，這些幽默技術的注意事項很可能會影響諮商師使用幽默技術的意願。

綜合以上所述，我們瞭解到幽默技術的類型、功能與注意事項。在文獻探討的歷程中，我們不難發現學者們雖未有一致的共識，但基本的原則與模型已逐漸建立。反觀國內幽默技術的研究與實務現況，只有少數學者提出相關的概念。國內對於幽默技術的實證研究不多，因此若要針對幽默技術進行深入瞭解，前提是先瞭解國內的使用現況以及諮商師使用的主要類型有哪些。為達到上述之研究目的，研究者採用幽默技術類型作為量表編製之依據，以蒐集本研究所需要的資訊。此外，許多學者認為幽默技術在實務上具有促進諮商效果的功能，但成功的主要關鍵仍繫於諮商師的純熟運用，因而同時也發展許多關於使用上的注意事項。研究者認為諮商師對於幽默技術功能的態度，以及對幽默技術注意事項的考量，可能對其幽默諮商態度有重要的關聯性，一方面認為幽默技術能夠帶來益處，另一方面也會擔心誤用，諮商師究竟如何看待幽默諮商，是否與這些因素有關，在研究上是值得釐清與探討的。

第三節 諮商師對幽默諮商的態度

本節主要是探討幽默諮商態度的研究觀點，並瞭解學者們對於使用幽默技術支持或不支持之理由，再依此檢視「幽默諮商態度量表」之向度指標，最後探討諮商師幽默感、助人專業背景與幽默諮商態度的關聯性。

壹、幽默諮商態度之研究觀點

「幽默諮商態度」指諮商師對諮商中的幽默事件(包含諮商師的幽默、當事人的幽默，與諮商中任何的幽默事件)所抱持的觀點為何，大致可分為支持或不支持這兩種傾向。文獻中談到諮商師幽默諮商態度的論述，多半為臨床經驗的觀點(Franzini, 2001; Gladding, 1995; Kubie, 1971; Maples, et al., 2001; Midess, 1996; Saper, 1987)，實證性研究也僅針對少數的諮商師進行分析(管秋雄, 1999; Killinger, 1987)，而少有量化的調查研究。

本研究特地将幽默諮商態度獨立出來，便是認為在這些論述與研究當中，未將諮商師的「背景」、「思考」與「行動」作區分，意指未探討究竟是諮商師

的背景因素與幽默技術之行為較為有關，還是諮商師對幽默諮商的認知思考與幽默技術使用較為有關。而研究者所稱之「幽默諮商態度」，是指諮師對幽默諮商產生特定的信念與評估結果，因此在幽默技術使用的相關因素上，幽默諮商態度可能較背景因素更為重要。

有些學者的研究發現，可以用來說明諮商師的背景變項，可能在其幽默技術使用的相關因素上不是最重要的因素，而是諮商師對個人特質及專業能力的「自我知覺」才是主要的相關因子。例如 Kush(1997)曾檢視諮商師幽默感與自我知覺間的關係，幽默感測量方面使用幽默人格量表(Humor Test of Personality)，自我知覺部份則是由諮商師填寫自覺幽默感程度與幽默使用的效能感。結果發現諮商師的幽默感與自我知覺間並無顯著相關，並且沒有受試諮商師認為自己是「缺乏」幽默感及「無效」的。此研究結果顯示，諮商師幽默感自我知覺的部份可能與現實有所差異。研究者認為諮商師使用幽默技術來自於對自我幽默感程度是否適合幽默諮商的知覺，而並非與幽默感有直接的關聯。例如：在幽默感量表分數高的人，不見得就會使用幽默技術，可能還關係到其對諮商中幽默創造使用的自我效能感；相同地，幽默感量表分數低的人，不見得不使用幽默技術，可能其自覺幽默創造能力特別不錯，就會致力於使用幽默技術。此外，管秋雄(1999)的研究中也發現諮商師在諮商過程當中，欲使用幽默技術最直接相關的因素為「意圖使用幽默技術的能力」，也就是諮商師的庫存幽默(Stock humor, Driscoll 1987)愈豐富，本身具備的幽默題材愈多，其使用幽默技術上可能會感覺較容易。

有學者(Franzini, 2001; Gladding, 1995; Killinger, 1987; Kubie, 1971; Maples, et al., 2001)認為諮商師在考慮使用幽默技術時會衡量個人的諮商取向、諮商風格與專業能力。Rogers(1965)曾說：「有效的諮商師會根據個人的『深層組織』，衍生出一種一貫性及發展性的『態度組型』，這種態度系統和他所實施的諮商技巧或方法保持和諧一致。」(引自：廖鳳池，1995)。深層組織指的便是諮商師的自我觀念，自我觀念會影響諮商師對諮商關係及角色的認定，進而影響他諮商技巧的應用。Hill & O'Brien(1999)認為助人者帶著個人獨特的世界觀進入助人的歷程，包括人格、信念、對世界的假設、價值、經驗、文化等，助人者亦帶著他們關於如何助人的信念以及先前的助人經驗進入治療當中，並且諮商介入的選擇性受限於諮商師使用他們熟悉而且符合其風格的技巧。因此，研究者

認為諮商師決定使用幽默技術的過程，是需要經過多重整合，以判斷個人專業能力是否促使或阻礙他在諮商中使用幽默。

綜合以上所述，諮商師對幽默諮商的態度是統合其自我知覺特質、專業能力和助人經驗與假設所發展出的信念。因此，研究者認為可能單就諮商師的幽默感、教育程度、諮商年資或是否有受過幽默技術訓練等其中之一個變項，是無法有效預測使用幽默技術的頻率；而諮商師對幽默諮商的態度，是統合了上述變項的結果，因此對幽默使用頻率的預測力可能較為有效。

貳、幽默諮商態度之相關文獻

有許多學者已將幽默融入在他們的治療當中，從 Freud、Frankl 等，到近代的 Ellis、Whitaker 及 Insoo。有學者甚至將幽默視為治療基礎：如 Farrelly 與 Michael(1987)提倡刺激療法(Provocative therapy)，如同名稱所暗示的，這些治療師致力於刺激個案與自我揭露。此學派屬於當事人中心取向(client-centered approach)，因此治療師的幽默目的在挑戰當事人不適應行為，並非嘲笑當事人。此外，O'Connell(1987)自然興奮療法(Natural high therapy)也是以幽默作為治療基礎，認為「幽默是邁向自我實現的康莊大道」(the royal road toward actualization)。其他致力於提倡幽默諮商的學者，如 Klein(1989)、Salameh(1987)、Kuhlman(1984)、Mosak(1987)、MacHovec(1991)、Mindess(1996)、管秋雄(2002)及蕭文(2000)等。他們相信恰當的使用幽默，能夠帶來某些益處，而這些功能往往就是支持諮商師使用幽默技術的觀點。

相對地，有些學者對幽默諮商持保留的態度。Parry(1975)建議諮商師不要與個案開玩笑，或對他們說的笑話作出回應。如果當事人以笑話的形式提出嚴重的問題，治療者應該檢查這樣的訊息是否經常以這種方式呈現，以確認當事人是否在防衛與欺騙自己的感受。Saper(1987)發現有些諮商師認為心理治療是一項專業且嚴肅的事業，幽默技術就像是將輕浮注入神聖的工作當中，因此他們對幽默諮商採保留的態度。Midess(1996)發現有些不支持使用幽默技術的諮商師，是因為他們相信目前的助人理論與技巧已足夠讓他們幫助個案，他們認為添加任何新的介入是沒有必要的。

Franzini(2001)認為大多數的諮商師可能是良好的幽默欣賞者，但在幽默創造方面卻是沒有自信的，因此在諮商歷程中使用幽默技術會更加困難。此外，

另一個原因是，許多諮商師可能完全沒有幽默技能的訓練，他們可能就接受了這種「治療中沒有幽默」(no-humor-in-therapy)的價值觀。加上訓練者在督導的過程中，是否有示範幽默，或是督導本身是否喜歡幽默技術，這些因素對準諮商師的影響很大。

在所有討論幽默諮商適當性的學者當中，Kubie(1971)為反對聲浪中最為突出的一位學者，他不贊同幽默諮商是因為：

1. 幽默會阻礙當事人情緒與思考的流動
2. 幽默可能作為敵意的偽裝
3. 諮商師的幽默可能讓當事人無法確定治療師是認真的，還是只是開玩笑
4. 幽默可能作為諮商師焦慮的防衛或聰明機智的炫耀
5. 諮商師如果回應當事人的幽默，可能會強化個案的防衛，促使個案無法認真的看到自己的問題
6. 當事人通常透過自嘲來輕視自己的能力，諮商師若回應他，則會讓當事人感到極度的挫折
7. 諮商師的幽默可能是一種自我炫耀的方式
8. 個案的幽默可能會誘使諮商師離開他治療性的角色

Kubie 基於這些理由，認為資深的治療者偶爾會使用幽默作為有效的技術，而資淺的實務工作者則沒有好理由使用幽默，因為幽默技術仍是個危險的武器。他認為當幽默出現在治療情境時，可能對當事人造成負面的影響，因此他認為諮商師使用幽默技術應再三考慮。

學者們對於幽默是否適用於諮商當中仍有許多爭議，然而值得我們注意的是提倡幽默諮商的學者並非全面性地推崇，在宣揚益處的同時也警示實務工作者應注意使用上的限制，例如；Salameh(1987)、Mosak(1987)、Mindess(1996)及管秋雄(2002)等；相同地，關於不支持幽默諮商的論述並非全面推翻它的益處，而是在說明危險性的同時期望給予實務工作者更廣闊的思考空間，例如：Parry(1975)與 Kubie(1971)。因此，研究者認為諮商師對於幽默諮商的態度並非「即是而非」的兩極化思考，而是能夠同時理解幽默技術的益處與危險性，再衡量個人特質與專業能力，最後形成對幽默諮商的態度傾向。

參、「幽默諮商態度量表」之編製

本研究目的之一為編製幽默諮商態度量表，因此本文將探討適合測量諮商師幽默諮商態度應包含哪些內涵或向度。

關於諮商師幽默諮商態度的文獻，除了上述學者們的觀點外，管秋雄(1999)針對「影響諮商師使用幽默技術的因素」進行研究，他訪問了三位受過幽默技術訓練的諮商師，結果發現幾種與諮商師使用幽默技術的相關因素，並歸納為三個向度：

(一)諮商師察覺與當事人有關的事項

1. 當事人當時的狀態、準備度、對活動的配合程度，及對諮商投入的程度
2. 當事人的反應
3. 當事人的問題狀況
4. 當事人的特質(個性、風格、自我強度、覺察能力)，以及對幽默氣氛接納的情況

(二)諮商師察覺與自身有關的事項

1. 諮商師的意圖
2. 諮商師對幽默技術使用後的預期
3. 諮商師先前使用幽默技術之效果
4. 諮商師晤談當時的狀況(準備度、生理、精神、放鬆程度、擔心)
5. 諮商師的覺察能力、敏感程度與組織能力
6. 諮商師意圖使用幽默技術的能力
7. 諮商師對幽默介入諮商情境的態度，以及諮商師對傳統諮商的看法
8. 諮商師的諮商取向與風格，以及為了使風格得以延續
9. 諮商師的人格特質

(三)諮商師察覺與諮商脈絡有關的事項

1. 晤談的話題與內容
2. 諮商關係、晤談的氣氛與熟悉度

上述的影響因素當中，「諮商師察覺與自身有關的事項」與編製幽默諮商態度量表有很大的關係，並且本研究並不探討「當事人」及「諮商脈絡」相關之因素，最重要的原因為：當事人及諮商脈絡相關因素必須是在進行諮商時才能加以衡量的因素，然而本研究的目的是在瞭解諮商師對幽默諮商的態度，探討



諮商師將幽默技術視為個人助人技巧工具之傾向，因此並不探討諮商當中情境因素的影響。

研究者綜合管秋雄(1999)的研究結果，以及各學者對幽默諮商態度的觀點，將幽默諮商態度的內涵分為三大部份，分別為：

(一)對諮商與心理治療的看法

諮商師在決定是否接受幽默諮商前，會考慮幽默諮商是否符合個人對心理治療的原則及個人的需要性，可分為普遍原則與技巧需求。

1. 普遍原則：有些諮商師認為治療的過程可以是輕鬆的、隨意的，因此諮商中的幽默是符合他對心理治療的看法；有些諮商師則認為助人工作是神聖且莊嚴的事業，在晤談過程中的嘻鬧可能會破壞他對這份專業價值的認定(管秋雄, 1999; 蕭文, 2002; Mindess, 1996; Saper, 1987)。
2. 技巧需求：有些諮商師認為幽默技術能夠補充或幫助現有的諮商技巧，因此將幽默技術納入參考架構當中；而有些諮商師則認為目前需要的諮商技巧已足夠其幫助個案，因此不考慮加入幽默技術(Franzini, 2001)。

(二)對幽默諮商效果的態度

隨著諮商師的經驗不同，其對於幽默諮商效果的看法也會有所差異。對幽默諮商效果的態度，還可分為預期效果及使用後的經驗。

1. 預期效果：當諮商師相信幽默諮商能夠促進治療效果時，會傾向將幽默技術運用在諮商歷程當中，或是視諮商中的幽默事件為治療的因子；然而持保留態度的人，則是認為幽默諮商帶來的效果幫助不大、沒有幫助或是帶來傷害，因此選擇不支持使用幽默技術，或是反對諮商中任何的幽默事件(管秋雄, 1999; 蕭文, 2000; Klein, 1989; Kubie, 1971; Salameh, 1987; Mosak, 1987; Mindess, 1996)。
2. 使用後的經驗：諮商師若使用幽默技術後發現能夠帶來良好的效果，諮商師則會繼續使用；然而當諮商師使用幽默技術後發現，效果不如預期好，或是出現傷害性的結果，諮商師很有可能就會偏向不支持使用幽默技術(管秋雄, 1999; Hill & O'Brien, 1999)。

(三)對自身適合度的考量

文獻探討後發現幽默諮商態度有許多相關因素，包含諮商師的人格特質、

幽默感及助人專業背景，然而諮商師對這些因素的知覺中可能扮演更重要的角色，它們可能與諮商師如何看待幽默諮商有更大的關聯性。

1. 人格特質：不論諮商師的性格為何，當諮商師認為幽默諮商符合他的個性時，便會對幽默諮商產生好感；如果諮商師認為他的特質與幽默諮商不符，可能會選擇不使用幽默技術(管秋雄，1999；Ellis, 1977; Mindess, 1996; Salameh, 1987)。
2. 幽默感：這個部份必須特別考量幽默創造的部份，當諮商師自覺其幽默創造能力高，便會較有信心在諮商歷程中展現；相反地，諮商師會不敢使用幽默技術，擔心自己無法運用得宜(管秋雄，1999；蕭文，2000；Franzini, 2001)。
3. 諮商風格：諮商師自覺其風格與幽默諮商相符，則會將其納入諮商歷程中；相反地，諮商師則不考慮使用幽默技術(管秋雄，1999；Hill & O'Brien, 1999)。
4. 諮商取向：諮商師自覺幽默諮商與其諮商取向相符，則會將其納入諮商歷程中，相反地，諮商師則不會考慮使用幽默技術 (管秋雄，1999；Hill & O'Brien, 1999)。
5. 專業能力：諮商師對於自己使用幽默技術的信心，還牽涉到其對自身專業能力的評判。諮商師自覺專業能力高，足以應付幽默諮商所需之能力，因此可能選擇使用幽默技術。當諮商師認為自己的覺察能力、敏感程度與組織能力不足以應付幽默諮商所需之能力時，諮商師可能就放棄使用幽默(管秋雄，1999；Mindess, 1996)。
6. 幽默技術訓練：諮商師如果受過幽默技術訓練，他可能會較有信心地使用；相反地，為避免誤用，未受過訓練的諮商師可能選擇不使用幽默技術(Franzini, 2001)。

本研究為了調查諮商師對幽默諮商之態度，因此以自陳量表進行研究。然而觀察國內外幽默諮商相關量表，未有符合本研究所需之工具，是故根據上述文獻與專家意見之後，研究者自編「幽默諮商態度量表」，各幽默諮商態度向度編製依據與專家意見，詳見附錄三。

肆、諮商師幽默感與助人專業背景對幽默諮商態度之影響

研究者在整理相關文獻時發現，不論是學者臨床經驗的論述或實證性的研究，皆未區分「幽默諮商態度」與「幽默技術使用」，因此他們在討論幽默諮商相關因素時，常常視這兩者為同一種概念。例如：管秋雄(1999)的訪談研究中萃取出幾種諮商師「使用」幽默技術的相關因素，其中包含諮商師的人格特質。然而在其研究中也指出人格特質並非是直接影響諮商師意圖使用幽默技術的因素，而是透過間接的方式產生影響，也就是說諮商師對心理治療的看法、諮商風格、專業能力等，其實都反映出諮商師個人的人格特質。然而為因應本研究之需要，研究者仍嘗試將「幽默諮商態度」與「幽默技術使用」的相關因素加以區分，以探討變項間的關係。接下來將先檢視「幽默諮商態度」與諮商師哪些背景因素有關聯性，下一節再繼續探討諮商師「幽默技術使用」的相關因素。

本研究定義「幽默諮商態度」為諮商師對諮商中的幽默事件(包含諮商師的幽默、當事人的幽默，與諮商中任何的幽默事件)所抱持的觀點，包括「諮商與心理治療的看法」、「幽默諮商效果」及「自身適合度」。諮商師背景變項對幽默諮商態度的關聯性亦可從這三個層面進行探討。

研究者發現多數定義諮商與心理治療的論述，不會特別提及治療師或諮商師應「如何」幫助個案，或界定諮商及心理治療為嚴肅的事業(張春興，2006；Wolberg, 1988)。然而一些擁護幽默諮商的學者，他們所認為的諮商及心理治療就極具有「幽默」的含意，例如：White(2000)被稱為「幽默的醫生」，他極力提倡運用幽默作為壓力預防的重要機制，在其著作中提到：治療就是提供「解藥」，讓病人回到他們來找醫生之前的模樣，雖然他們一直想讓自己健康，但他們之前的樣子，很可能「正常」卻「不健康」(江孟蓉譯，2001)。而 White 所謂健康的生活，絕對少不了「幽默」。有許多論述及著作都顯示推崇幽默諮商的學者，常常是具有幽默感且對諮商與心理治療的看法傾向輕鬆、有趣及創意的。這種現象也和 Hill 與 O'Brien(1999)的看法一致，助人者的特質會影響其對諮商與心理治療的看法。除了諮商師的特質因素外，助人專業背景可能也是重要的相關因素。有些學者認為諮商師對專業工作的看法並非一成不變，可能會隨著其經驗的累積、知識的拓展及經歷的豐厚等而有所改變(Corey, 2005；Hill & O'Brien, 1999)。

在「幽默諮商效果」方面，諮商師的幽默感、助人專業背景與其對幽默諮

商的態度是否有關聯呢？從擁護使用幽默技術的學者來看，他們不僅肯定幽默在治療中的益處，在其著作中也都顯示出高度的幽默感(Klein, 1998)。在助人專業背景方面，Salameh(1987)認為幽默技術訓練課程應包含介紹幽默的益處，許多幽默諮商相關書籍與論述也都會提到幽默在治療中的益處。因此研究者認為受過愈多幽默技術訓練的諮商師，對幽默諮商的效果可能愈傾向支持的態度。教育程度與諮商年資的影響，則未見有相關研究及論述。

從「自身適合度」來看，其內涵即包括了諮商師的幽默感與助人專業背景。然而 Kush(1997)的研究發現諮商師的幽默感與其自我知覺沒有顯著相關，因此本研究也會一併探討諮商師的幽默感與助人專業背景是否反應在「自身適合度」中，一方面瞭解 Kush(1997)的研究是否與國內的情況相似，另一方面則探究「自身適合度」在幽默諮商態度中的角色為何。

由於「幽默諮商態度」與「幽默技術使用」在學術及實務上未加以區分，加上幽默諮商態度三個向度與諮商師幽默感、助人專業背景的相關研究付之闕如，因此，研究者認為先確立幽默諮商態度的研究價值極為重要，透過量表之編製，再以此瞭解與其它變項間的關係。

在本節中，研究者提出幽默諮商態度的研究觀點，並整理相關文獻，擬定「幽默諮商態度量表」之三大向度，並探討諮商師幽默諮商態度的相關因素。研究者認為幽默諮商態度的研究價值在於諮商師決定使用幽默技術的歷程，並非單純受到個人特質與助人專業等相關因素的影響，而是透過對個人特質與專業能力的「自我知覺」，並結合心理治療與幽默諮商效果的看法，最後形成對幽默諮商的信念，而本研究稱這些信念為「幽默諮商態度」，經由文獻整理成三個向度「諮商與心理治療的看法」、「幽默技術效果」與「自身適合度」作為「幽默諮商態度量表」編製之依據。最後也希望藉由對幽默諮商態度相關因素的實證性研究，更瞭解哪些因素與幽默諮商態度有關，及幽默諮商態度中何者最能有效預測幽默技術之使用。

第四節 諮商師幽默感、助人專業背景與幽默技術

本節主要在探討諮商師幽默感、助人專業背景與幽默技術使用的關係。本節內容包括：影響諮商師使用幽默技術之歷程、諮商師幽默感與幽默技術的相關情形，以及諮商師助人專業背景與幽默技術使用的關聯性。

壹、影響諮商師幽默技術使用之歷程

在理解幽默感、助人專業背景與幽默技術使用的關聯性之前，我們先從治療歷程中必要元素的組成公式來看(Saper, 1987)：

“C is a function of (T₁₂₃ r Cl₁₂₃ X) E.”

C(change, cure, or outcome)：

改變、療癒或結果

T(therapist)：治療師

Cl(client)：個案

r(relationship)：治療關係

X：晤談中的設備與背景

E(environmental factors outside of therapy)：治療外的環境因素

1：個人特質

2：經歷

3：諮商師和當事人在晤談時所說的話及行為

Saper(1987)認為在引入幽默時，治療效果受到諮商師(T)、當事人(Cl)、諮商關係(r)、晤談環境(X)及治療外環境因素(E)的影響。諮商師在使用幽默技術前會檢核各項因素，一方面為避免傷害性的結果，另一方面期望能夠增進幽默帶來的效果。例如：諮商師在使用幽默前會考慮自己是否具有幽默感(T₁)？之前用過幽默技術的經驗為何(T₂)？自己的專業能力是否能夠應付幽默技術之所需(T₂)？等。

上述之公式雖為「治療歷程」，但對於本研究幽默技術使用的探討，提供了重要的線索—在諮商師的相關因素中，個人特質(T₁)與助人經驗(T₂)相當值得注意。本研究受到此觀點的影響，以諮商師的幽默感與助人專業背景(教育程度、諮商年資及幽默技術訓練背景)作為探討的變項，便是認為諮商師幽默技術的使用與這兩方面的關係可能較為密切。然而，幽默技術相關因素的探討，在文獻上僅有少數且零星的提到，並且大多是經驗性的論述，少有實證性的研究。本研究便是希望透過實際調查後，瞭解幽默感與助人專業背景是否為幽默技術使用頻率的相關因素。

貳、諮商師幽默感與幽默技術使用的關聯性

在論及諮商師的幽默感時，可從兩位學者的論述與研究，看看諮商師所需之特質與幽默感的關係。

Corey(2005)列出有助於個案覺察與成長的諮商師特質，分別為：(1)諮商師對自己有足夠的認定；(2)尊重及欣賞自己；(3)能瞭解及接受自己的能耐；(4)能接受改變；(5)能選擇及經營自己的生活；(6)展現活力；(7)可靠、真摯及誠實；(8)有幽默感；(9)會犯錯誤；(10)活在當下；(11)重視文化的影響；(12)關心他人的福祉；(13)全神貫注地工作而從中尋求意義；(14)維持健的人際界線。

田秀蘭(1999)針對國小輔導教師應具備的能力作研究，在輔導專業特質方面，老師們除了提到自我成長能力、專業道德、情緒穩定、真誠與尊重、接納與包容、愛心、耐心、熱忱與溫暖，為教師應具備的能力外，其它還包含幽默感、創造性、有彈性、開放、願意冒險等特質，也是教師們期望自己能擁有的特質。

值得注意的是 Corey 期許諮商師能夠擁有幽默感，並且其中有許多特質似乎與幽默感有關，例如展現活力、會犯錯誤等。而田秀蘭的研究則顯示諮商輔導人員也期許自己擁有幽默感，以及與幽默感相關特質(如創造性、開放等)。幽默感似乎對諮商師而言是個重要特質，但並非絕對必要。幽默感能夠讓諮商師體驗生活中的樂趣，並且包容與欣賞自己的不完美(Corey, 2005)。

幽默技術的使用是一門深奧的藝術，和其它諮商技術不同的是，它兼具特質與技術的含意。因此，有些學者(管秋雄，1999；Ellis, 1977; Salameh, 1987; Mindess, 1996)認為諮商師的人格特質、幽默感與諮商師幽默技術的使用與效果有重要的關聯性。Mindess(1996)認為如果我們期望當事人接受幽默的觀點，諮商師就必須擁有幽默的看法。因此他建議若要在諮商中自發性地使用，在日常生活中就要培養自己用幽默的眼鏡看待嚴肅的助人工作。因此，諮商師的幽默特質顯然是幽默技術使用成功的重要因素。理性情緒行為治療法(Rational Emotive Behavior Therapy, REBT)的創始人 Ellis(1977, 1984)強力提倡幽默在治療中的益處，他讓個別晤談變得生動有趣，將熟悉的曲子與詩句修改為符合 REBT 的原則，以此駁斥當事人之非理性信念，而 Ellis 這樣的諮商風格，並且能夠靈活運用幽默，很大部份來自於他極為幽默的個人特質。Nagaraja(1985)

認為治療師在日常生活中必須是「真實且能品嚐滑稽」的，其在諮商中才能夠警覺且辨識幽默的使用時機(引自：Franzini, 2001)。Salameh(1987)也指出治療師要在諮商中引入幽默時，為了要顯示幽默在生活或在治療中是有益處的，治療師必須能夠在生命中能夠接受它，否則我們無法說服當事人採用幽默的觀點。Koelln(1987)曾訪談實務工作者其幽默技術使用之情形，結果發現這些受訪治療師描述他們在使用幽默時，會注意幾項相關特徵，其中即包含治療師自身特質(引自管秋雄，1999)。管秋雄(1999)的實證研究中也發現諮商師在選擇使用幽默技術時，諮商師的人格特質與幽默感程度是其考量因素之一。

然而誠如之前所提到的，這方面的研究仍有待開發，多數論點都是學者們臨床經驗的體悟；再者，過去的實證研究多以質性的訪談法瞭解使用幽默技術時，諮商師看待個人特質的角色，因此本研究嘗試以量化的調查方式，瞭解諮商師幽默感與幽默技術使用的關聯性。

幽默感測量方面，陳淑蓉(2003)將幽默感的測量分為自然觀察法、晤談法、實驗法、社交計量法、心理測驗法。本研究參考實際需要與限制，加上本研究為瞭解諮商師幽默創造、幽默理解及對幽默之態度等能力，因此，研究者認為心理測驗法中自陳量表較符合本研究的目的。在幽默感自陳量表方面，研究者列舉出國內外關於幽默感的相關量表，整理如表 2-1 所示。

本研究以陳淑蓉(2003)之「多向度幽默感量表」作為研究工具，除了其信、效度良好之外，其題目內容和Thorson與Powell(1993)相比，陳淑蓉的陳述較符合本國國情，以下簡介其分量表之內容：

1. 幽默理解能力：主要瞭解個體對幽默訊息的察覺或掌握笑點的能力。
2. 幽默創造能力：主要瞭解個體是否能夠覺知與掌握幽默創造的重點，將日常生活中的事物，以巧妙的方式串聯起來，進而產生有趣的言行，並引發他人微笑或大笑的能力。
3. 社交情境中的幽默能力：主要瞭解個體在社交情境中使用幽默以增進人際關係或緩和尷尬及人際衝突的能力。
4. 幽默因應能力：主要瞭解個體面臨難題時，能否在認知上做轉換或在外顯行為上表現幽默的方式以因應難題的能力

5. 對幽默的態度：主要在瞭解個體對幽默的事物或使用幽默的喜好程度。

6. 笑的傾向：主要瞭解個體在日常生活情境中出現笑的行為或以幽默的外顯行為，來因應日常生活事件的情形

然而依本研究之需要，只擷取「幽默理解能力」、「幽默創造能力」、「幽默因應能力」及「對幽默的態度」此四個分量表作為本研究測量諮商師幽默感的研究工具。

表 2-1 幽默感量表之整理

編製者	測驗名稱	測驗描述
Kenneth、Martin 和 Arvalea(1996)	幽默行為分類量表 (The Humorous Behavior Q-sort Deck, HBQD)	HBQD 的題目陳述日常可能發生的幽默行為，請受試者自評平日的幽默行為，以此測量受試者的幽默感。
Svebak(1974)	幽默感量表 (Sense of Humor Questionnaire, SHQ)	共分為三個分量表：後設訊息敏感度、幽默喜好度及情緒放任度。每個分量表各 7 題，透過總分來評估個人的幽默感。
Svebak(1996)	幽默感量表(修訂版) (Sense of Humor Questionnaire, SHQ-6)	Svebak 希望能夠精簡 1974 年版的 SHQ，因此他透過因素分析法，找出因素，並篩選出 6 個題目，成為 SHQ-6。
Thorson 與 Powell(1993)	多向度幽默感量表 (Multidimensional Sense of humor scale, MSHS)	包含「幽默創造及在社交情境中使用幽默的能力」、「幽默欣賞的能力」、「對幽默的喜好度」及「幽默因應的能力」四個分量表，用以評量與人格特質間的關係。
Martin、Puhlik-Doris、Larsen、Gray 與 Weir(2003)	幽默風格量表 (Humor Styles Questionnaire, HSQ)	量表共有四個向度「聯繫型幽默」、「自我提升幽默」、「攻擊型幽默」與「自我攻擊型幽默」。結果發現前兩項在情緒、心理健康與人際關係有正相關，而後兩者則為負相關。
郭美君(2003)	幽默風格量表	該量表將幽默的表達與使用分為四種的風格「產生聯繫型幽默」、「自我提升型幽默」、「攻擊型幽默」及「自我攻擊型幽默」。
陳淑蓉(2003)	多向度幽默感量表	參考 Thorson 和 Powell(1993)、Warnars-Kleverlaan, Oppenheimer 和 Sherman(1996)以及 Martin(2000)等人的幽默感理論及幽默感相關研究。本量表分為六個向度「幽默理解能力」、「幽默創造能力」、「幽默因應能力」、「社交情境中的幽默能力」、「對幽默的態度」、「笑的傾向」，共 57 個題目。

綜合以上所述，諮商師的幽默感與其使用幽默技術似乎有很大的關係，多數的學者與研究認為幽默感程度愈高其使用幽默技術之頻率也愈高，然而幽默感低的諮商師是否使用幽默技術的頻率也低呢？本研究將探討幽默感程度與幽默技術使用頻率上的相關情形。

參、諮商師助人專業背景與幽默技術使用的關聯性

諮商師在形成個人諮商理論傾向與風格時，亦會參照個人特質及育成背景，因此諮商師個人特質與助人專業背景彼此是互有關聯的。幽默技術既然被視為助人技巧，而不僅僅是個人特質的表現，則諮商師的專業背景就必須予以討論。以下分別探討諮商師的助人專業資歷及幽默技術訓練背景，和諮商師幽默技術使用的關聯性。

一、助人專業資歷與幽默技術使用的關聯性

諮商師助人專業資歷有兩方面的探討，其一為諮商師的教育程度，其二為從事諮商工作的年資。

(一)教育程度

有些幽默技術的實證研究中(管秋雄，1999；Falk & Hill, 1992)，研究者強調為維護當事人的權益，並避免使用幽默技術而違反諮商倫理，因此選擇研究對象時以具有經驗且相當年資之碩、博士諮商師為選擇標準，顯示教育程度高的諮商師可能其使用幽默技術的效果較好。然而研究者想要瞭解教育程度是否不只與幽默技術使用的效果上有關係，同時可能在幽默技術使用的頻率上也有所差異。

(二)諮商工作年資

幽默技術使用的困難，一方面要考慮是否因個人的幽默特質而促成自發性的使用，另一方面幽默技術的使用需要諮商師有足夠的覺察力、組織能力與敏感程度，而這些能力會隨著助人經驗的增加而有所成長。是否資歷愈久的諮商師使用幽默技術的效果愈好？使用頻率也愈高呢？Killinger(1987)針對這個問題加以研究，結果發現諮商師的經驗程度在使用幽默的頻率上未達顯著差異，也就是說諮商師的資歷可能不是其考慮使用幽默的主要原因，反而是諮商師的人格成熟度、發展因素與環境因素，才是影響諮商師考慮使用幽默技術的重要因子。而 Kush(1997)的研究卻發現，諮商年資與自我知覺幽默感程度呈現負相

關，也就是說資歷愈高愈覺得自己沒有幽默感。此外，Kubie (1971)認為幽默會破壞諮商關係，特別是那些缺乏經驗的治療師，因此建議新手治療師避免使用幽默技術。

綜合以上所述，諮商師的教育程度未有研究加以瞭解，而諮商工作的年資在學者論述與實證研究上並沒有一致的看法。本研究嘗試從分析中瞭解諮商師的教育程度、諮商年資，與幽默技術使用頻率是否有所關聯。

二、幽默技術訓練背景與幽默技術使用的關聯性

學者們(管秋雄，1999；Salameh, 1987)認為，為了避免諮商師使用幽默技術造成對當事人的傷害，諮商師有必要接受幽默技術使用方面的訓練。

關於幽默技術訓練課程，在國外方面，Salameh(1987)發展一套幽默訓練課程「幽默洗禮訓練」(humor immerse on training)，共有 12 項主題，分別為：幽默的益處(benefits of humor)、阻礙幽默的態度(attitudinal blocks to humor)、進入幽默境地-幽默創造技巧(entering humor-land : humor and creation techniques)、敘述性的歡笑-說幽默的故事(the narrative laugh : telling humorous stories)、發覺內在幽默經驗(diamonds in your own back yard)、幽默的工具(humor instruments)、治療性與傷害性幽默(therapeutic versus harmful humor)、打破概念上的習慣-幽默與創造力(beating your conceptual rut : humor and creativity)、快樂的人之想法(thoughts on happy people)、實作(doing it)、工作坊後的追蹤(post-workshop follow-up)、參與發笑者匿名團體(laughers anonymous)。

管秋雄(1999)亦編製了一套訓練課程，該課程針對目標設計之外，也特別從諮商過程的角度，整理幽默技術的使用時機，以講述法、示範法、討論法與實作法的方式訓練諮商師。該課程分為五大單元，分別是：幽默概念介紹、幽默諮商介紹、幽默技術介紹與演練、諮商情境使用幽默應注意事項、課程內容回顧及模擬接案分析。他編製研習手冊，以工作坊的型式訓練諮商師，歷經三天約 18 個小時訓練時數。

國內曾經開創幽默技術訓練正式課程的，有國立暨南大學諮商與輔導研究所及國立彰化師範大學輔導與諮商所，皆為蕭文博士開設之「幽默諮商專題研究」。然而現在幽默技術相關課程，多以工作坊或演講之型式訓練諮商師。

Franzini(2001)認為許多諮商師在育成訓練的過程，可能完全沒有接觸過幽默技能的訓練，為避免誤用，未受訓練之諮商師會避免使用幽默技術。Hill 與

O'Brien(1999)認為諮商師助人介入的選擇性，受限於助人者先前已具備的技巧，大多數的諮商師會選擇使用他們熟悉的技巧。因此若諮商師在育成訓練過程中未能學習幽默技術，他們很有可能在幽默技術使用上，不如受過幽默技術訓練的人來得經常使用。

目前已開發許多關於幽默技術訓練之課程，然而在諮商師育成訓練的課程當中，卻鮮少提到幽默技術。依據 Franzini(2001)、Hill 與 O'Brien(1999)的說法，未受過幽默技術訓練之諮商師可能較少使用幽默技術。本研究嘗試探討這個現象的真偽性，諮商師幽默技術使用的頻率與幽默技術訓練背景是否有關聯性的存在。

在本節當中，研究者引用幽默技術使用的歷程，並整理相關文獻探討諮商師幽默感與助人專業背景對幽默技術使用的影響。有些學者認為幽默技術與諮商師的幽默感有相當大的關聯，多數的學者與研究認為幽默感愈高其使用頻率可能也愈高。然而諮商師教育程度與諮商年資方面卻未有一致的觀點，有學者認為未受過幽默技術訓練的諮商師可能使用幽默技術頻率較低。研究者認為上述的論點仍需實證性研究加以驗證，因此本研究將探討諮商師幽默技術使用頻率，與諮商師幽默感及助人專業背景的關聯性為何。

第三章 研究方法

本研究的目的是在探討諮商師幽默感、助人專業背景、幽默諮商態度與幽默技術使用的關聯性。本章即依據上述目的進行研究設計，全章共分為六節，分別為研究對象、研究工具、研究架構、研究假設、資料處理與分析，以及研究實施程序。

第一節 研究對象

本研究以國內諮商師為研究母群體，包括(1)各大學院校專任、兼任及全職實習之諮商師；(2)社區機構專任、兼任之諮商師，如生命線、張老師及大學附設社區諮商中心等。本研究預試時採用方便取樣，針對大學院校的諮商中心發出研究問卷。另外為瞭解題目設計的適合程度，研究者邀請熟識的國、高中輔導老師 18 名填寫問卷，雖然不列入樣本之中，但也能夠直接從回饋瞭解題目設計可改進之處。

正式調查與抽樣方法方面，研究者依據教育部訓育委員會於 2007 年 10 月公布於網站上之大學院校學校名錄共計 163 所，採隨機叢集抽樣。第一階段先抽取 32 間大學院校，邀請機構全職實習諮商師協助發放與回收問卷，然而研究者發現回收的情況不佳：發出問卷 192 份，回收僅收到 42 份，回收率約 21%。經過三個星期後再以電子郵件或電訪的方式對未回覆的諮商師進行邀請，回收的份數陸續增加至 57 份。由於第一階段的回收率過低，加上受試諮商師的建議，研究者決定改採滾雪球的方式蒐集樣本，因此第二階段再針對另外 57 所大學院校的諮商中心、台北與新竹諮商心理師公會、4 所社區諮商機構的諮商師與全職實習諮商師，透過電話、電子郵件與全職實習諮商師之聯繫協調，邀請有接案經驗的諮商師與全職實習諮商師填寫問卷，施測時兼採紙本問卷與電子郵件問卷方式進行。經過三個星期後再以電子郵件的方式對未回覆者進行邀請，也對第一階段的受試者發出第三次邀請。

本研究共寄出約 502 份問卷，剔除明顯反應心向、遺漏過多之量表，預試問卷為 110 名有效樣本；正式研究獲得 121 名有效樣本，回收率約為 46%。茲將正式樣本的背景變項之分配，以個數與百分比作一呈現。

表 3-1 正式樣本背景變項分析摘要表

		個數	有效百分比
性別	男	24	20.0%
	女	96	80.0%
年齡	21 歲以上未滿 30 歲	48	40.0%
	30 歲以上未滿 40 歲	51	42.5%
	40 歲以上	21	17.5%
最高教育程度	大學	12	10.1%
	碩士	87	73.1%
	博士	19	16.0%
諮商年資	1 年以上未滿 3 年	30	25.2%
	3 年以上未滿 5 年	30	25.2%
	5 年以上未滿 11 年	32	26.9%
	11 年以上	27	22.7%
幽默技術訓練背景	無	92	76.0%
	有	29	24.0%

由表 3-1 可以發現，本研究樣本中女性諮商師比例較多(男性佔 20.0%，女性佔 80.0%)。年齡方面，其中「40 歲以上未滿 50 歲」組 18 名與「50 歲以上」組 3 名合併為「40 歲以上」21 名，從表 3-1 可以發現本研究樣本中以「30 歲以上未滿 40 歲」居多(佔 42.5%)；多數受試者教育程度為碩士(73.1%)，其次是博士(16.0%)。研究者將受試者的諮商年資分為四組，所佔比例分別為「1 年以上未滿 3 年」佔 25.2%、「3 年以上未滿 5 年」佔 25.2%、「5 年以上未滿 11 年」佔 26.9%、「11 年以上」佔 22.7%。在幽默技術訓練背景方面，未參與者佔多數(76.0%)，參與過的樣本(24.0%)中複選結果從高至低分別為「演講」佔 41.4%、「工作坊」佔 31.0%、「學校課程」佔 24.1%、「其它」佔 10.3%。

第二節 研究工具

本研究所採用的研究工具有三，分別為「幽默技術使用調查表」、「幽默諮商態度量表」及「多向度幽默感量表」，分別介紹如下。

一、幽默技術使用調查表

(一)編製者

本量表參考管秋雄(1999)、蕭文(2000)、Falk 與 Hill(1992)，以及 Salameh(1987)等人對幽默技術之分類，研究者自編適用於國內諮商師使用之幽默技術使用調查表。

(二)量表內容

預試前原量表題目為 37 題，經項目分析與信效度考驗後刪去 6 題，形成正式量表共 31 題，分為四大向度「矛盾機制」、「挑戰技術」、「荒謬回應」與「諷刺介入」。

(三)量表作答方式

受試者先閱讀填答說明，並且參考研究者提供的幽默技術定義，再依據自己諮商過程中使用幽默技術的實際情況，判斷每一個敘述句在諮商中出現頻率的程度，以四點量表做自我評量，從「從不如此」、「很少如此」、「偶爾如此」到「經常如此」，分別給予 1、2、3、4 分。

(四)計分方式

根據受試者在各向度之項目得分加總，即為該向度分數。受試者在該向度得分愈高，表示其在該向度上愈常使用此類幽默技術。另將幽默技術使用調查表四個向度得分相加，即為總體幽默技術使用情況，表示個人在幽默技術使用上的總體行為傾向。

(五)項目分析

本研究的項目分析共計有四類，合計為 7 項指標，未達以下標準的項目即列入刪題考慮名單：

1. 遺漏值檢驗：遺漏值小於 5%。
2. 項目描述統計檢驗：平均數介於正負 1.5 個標準差之間；標準差高於 .70；偏態係數絕對值小於 1。
3. 極端值檢驗：項目臨界比(critical ratio, CR 值)達顯著水準($p < .05$)。

4. 同質性檢驗：項目-總分相關係數大於.30；因素負荷值大於.30。

研究者以上述數據加以整體研判，作為刪題之參考依據(詳見附錄一)。分析結果發現各項目中未臻理想者為第17題，其偏態係數(1.33)絕對值大於1。研究者進一步再進行因素結構檢驗，將因素負荷量較低與因素間沾黏情形較嚴重之題目(第14、17、18、19、26、34題)共6題予以刪除。

(六)效度

在效度的檢驗上，本研究進行內容效度與建構效度之考驗。內容效度採專家效度；建構效度則採探索性因素分析法與內部同質性檢驗。

1. 內容效度

在內容效度的檢驗上，研究題目編製完成後，邀請三位在諮商技術、幽默理論、幽默諮商及幽默技術訓練等方面有研究之學者，就問卷內容提供專業上的建議與指導，以修正題目之適切性，專家效度用問卷詳見附錄二。最後再統整專家們的意見，修改完成為預試問卷，編製依據與專家意見之整理詳見附錄三；完成之諮商師幽默技術使用調查表預試問卷詳見附錄四「預試問卷」。

2. 建構效度

本研究以探索性因素分析進行考驗，並輔以內部同質性檢驗，以提供建構效度支持之證據。探索性因素分析方面，研究者以主成分分析法進行因素分析，透過因素分析抽取共同因素，再以最大變異轉軸法進行處理，萃取出四個因子，得 KMO 取樣適當性量數

(Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy, KMO 值)為.890，因素分析結構摘要如下表 3-2 所示。

表 3-2 幽默技術使用調查表因素分析結構摘要表

題目內容	矛盾 機制	挑戰 技術	荒謬 回應	諷刺 介入
25 我會將當事人有害的、悲劇的能量，轉換成具有建設性的、喜劇的能量。(例：cl『他死後我萬念俱灰』co『你悲痛的力量都能造一座紀念堂了！』)	.754			
22 我會邀請個案用誇大的方式突顯某些動作、情感或想法。	.739			
28 我會在諮商中使用矛盾意向法	.674			
29 我會用誇大且有趣的方式讓個案做他害怕或擔心的事。(如：cl 擔心自己不夠漂亮，co 邀請 cl 在網站上放自己醜怪的鬼臉照)	.667			
24 我會將看似矛盾的概念拼湊在一起，以引發個案反思。	.589			
33 當我在諮商中犯錯時，我會自我解嘲。	.560			
23 我在諮商中會將兩種無法並存的概念聯結起來，讓個案的認知暫時處於失諧的狀態。(例如：結婚是喜事也是喪事)	.553			
35 我會用自我解嘲的方式聯結到個案的問題。(例如：我跟你一樣是個貪心的人，就怕頭腦不夠用)	.545			
27 我會用幽默的方式讓個案看到悲劇背後的正向力量。	.542			
20 為讓個案獲得洞察，我會故意誇大個案的動作、情感或事實。	.530			
21 我會故意將個案視為嚴重的事輕描淡寫，以引發個案省思。(如：cl『他一點也不愛我，他忘記我的生日，他.....』co『只有這樣而已嗎？』)	.400			
3 我會嘗試讓當事人以幽默的態度看到自己想法的謬誤	.802			
2 我會以幽默的方式面質當事人所表現出來的矛盾想法與行為。	.761			
4 我會以幽默的方式直接挑戰當事人的困擾，使當事人面對問題。	.758			
1 我會以幽默的方式挑戰當事人不切實際的假設。	.730			
6 我會以幽默的方式讓當事人瞭解自己的非理性信念	.729			
7 在個案自貶時，我會藉由幽默來挑戰個案的個人價值感(例如：如果失敗一次就全輸，那贏一次就通贏囉！)	.548			
5 我會用幽默的方式讓當事人的禁忌話題浮出台面。	.524			
15 我會回應個案一些意想不到的話，以引發「笑」果。	.713			
8 我會在諮商脈絡下結合大眾通俗用語，引發當事人笑。(例：cl「我是情不自禁的」co「就像連續劇常說的『這是男人都會犯的錯』？」)	.688			
12 我會在諮商中回應當事人一些不合邏輯或聽起來很荒謬的話。(例如 cl：『他一直都住在我的心裡』co：『不會心肌梗塞嗎？』)	.666			
16 在適當時機，我會故意不按照諮商脈絡說出一些令個案驚奇的話。(例如：cl『為什麼我這麼衰！』co『我們擲茭問神好了』)	.639			
10 我會在諮商中用一些特殊或好笑的比喻來形容個案的問題。	.621			
9 我會在諮商中講雙關語。(例如：你這個方法有效《笑》果喔！既有效，又好笑)	.533			
11 我會在諮商中變化一些原本固定使用的詞彙。(例：你死我活→你活我死)	.453			
13 我會陪個案一起講些不切實際、背離事實的話，使其得以覺察自己謬誤的想法。	.356			

題目內容	矛盾	挑戰	荒謬	諷刺
	機制	技術	回應	介入
37 我會模仿個案對待其重要他人的不適應行為，讓個案覺得好笑，以引發省思。				.766
36 我會模仿當事人不適應的言行，讓個案覺得好笑，以引發省思。				.754
31 如有必要，我會在諮商中揶揄個案週遭的人。				.701
32 如有必要，我會在諮商中揶揄個案。				.636
30 在諮商中我會揶揄和個案無關的人，例如政治人物、明星等。				.572
特徵值	5.24	4.43	4.31	3.47
可解釋變異量%	16.89	14.30	13.91	11.19
累積解釋總變異量%	16.89	31.20	45.10	56.29
Alpha	.89	.90	.85	.82

因素分析結構摘要表中顯示，幽默技術可分成四個構念，分別為「矛盾機制」、「挑戰技術」、「荒謬回應」與「諷刺介入」，總解釋變異量達 56.29%。以下分別就四個向度進行說明：

- (1) 矛盾機制：此類型的幽默技術是運用幽默元素中「失諧」的作用，諮商師呈現看似矛盾的概念，或是將個案的陳述加以誇大或縮小，或是將個案的症狀用相反的指令處理，或是將諮商師專業性的角色予以「丑化」，讓個案暫時處於失諧的狀態，進一步使個案產生領悟或促進諮商關係的機制。例如「我在諮商中會將兩種無法並存的概念聯結起來，讓個案的認知暫時處於失諧的狀態」等題目，共 11 題。
- (2) 挑戰技術：指諮商師在面對個案不適應的想法及行為時，以幽默型式挑戰當事人的想法與假設，使當事人獲得洞察。例如「我會以幽默的方式直接挑戰當事人的困擾，使當事人面對問題」等題目，共 7 題。
- (3) 荒謬回應：指諮商師跳脫傳統的回應方式，帶著荒謬、轉化或好笑等元素，以獨特的語言或行為傳達治療性的意義。例如「我會在諮商中回應當事人一些不合邏輯或聽起來很荒謬的話」等題目，共 8 題。
- (4) 諷刺介入：指諮商師在治療的過程當中用嘲弄的態度，刻意揶揄、諷刺與貶抑某人，包括個案、個案之重要他人或其他現實中的人物。例如「如有必要，我會在諮商中揶揄個案週遭的人」等題目，共 5 題。

本量表的因素結構經探索性因素分析之後，對於本量表的建構效度，得到相當的支持，然而為了進一步確認量表結構的有效性，本研究計算各向度與總

量表之間的內部相關如下表 3-3 所示。

表 3-3 幽默技術使用調查表之各向度與總量表的相關摘要表

	矛盾 機制	挑戰 技術	荒謬 回應	諷刺 介入	總分
平均數	22.11	15.94	18.19	9.38	66.92
標準差	6.81	4.46	4.38	3.33	16.10
矛盾機制	--				
挑戰技術	.655***	--			
荒謬回應	.635***	.614***	--		
諷刺介入	.538***	.594***	.468***	--	
總分	.891***	.841***	.808***	.750***	--

*** $p < .001$

由相關摘要表得知，各向度與總量表間的相關係數介於.750至.891之間，皆達 $p < .001$ 的顯著水準，由此可知本量表的內部一致性頗高，此證據可支持本量表之效度。此外，「矛盾機制」及「挑戰技術」與總分之相關係數(分別為.891與.841)最高，結果顯示這兩個向度可能是幽默技術類型的主要核心概念。

再觀察向度與向度間的相關係數，數值範圍在.468至.655之間，值得注意的是「諷刺介入」與各向度之相關係數(分別為：矛盾機制.538、挑戰技術.594、荒謬回應.468)普遍較低，並且該向度與總分之相關($r = .750$)也最低。這表示在幽默技術類型當中，「諷刺介入」與其它類型較不一致，換句話說，諮商師很可能傾向同時使用其它三個類型，但不一定會使用「諷刺介入」。

(七)信度

經過項目分析與因素分析確立正式問卷(見附錄五)題目後，研究者進行信度分析，全量表得內部一致性信度(Cronbach α)為.95，各向度之內部一致性信度分別如下：「矛盾機制」為.89、「挑戰技術」為.90、「荒謬回應」為.85、「諷刺介入」為.82。整體而言，本量表顯示有良好的信度。

二、幽默諮商態度量表

(一)編製者

本量表依據管秋雄(1999)、蕭文(2002)、Ellis(1977)、Franzini(2001)、Hill 與 O'Brien(1999)、Klein(1989)、Kubie(1971)、Mindess(1996)、Mosak(1987)、Parry(1975)、Salameh(1987)及 Saper(1987)等人對幽默諮商態度的觀點，研究者自編適用於國內諮商師使用之幽默諮商態度量表。

(二)量表內容

預試前原量表題目為 41 題，經項目分析與信效度考驗後刪去 5 題，形成正式量表共 36 題，分為三大向度「幽默的效果」、「自身適合度」、「幽默的安全性」。

(三)量表作答方式

受試者依據自己的想法，判斷每一個敘述句符合自己觀念的程度，以五點量表做自我評量，從「非常不同意」、「相當不同意」、「有點同意」、「相當同意」至「非常同意」，分別給予 1、2、3、4、5 分。

(四)計分方式

本量表共計有 17 題反向題(第 3、4、5、8、14、15、16、17、18、19、22、36、37、38、39、40、41 題)，計分方式則是從「非常不同意」、「相當不同意」、「有點同意」、「相當同意」至「非常同意」，分別給予 5、4、3、2、1 分。再根據受試者在各向度之項目得分加總，即為該向度分數。受試者在該向度得分愈高，表示其在該向度上愈傾向支持幽默諮商。另將幽默諮商態度量表三個向度得分相加，即為總體幽默諮商態度，表示個人在幽默諮商態度上的總體心理傾向。

(五)跳答題分析方法

幽默諮商態度量表項目之統計方法，因構念內涵與題目編排之所需，分析時研究者暫時剔除第 29 題「我在進行諮商時能自在地運用幽默技術」後，將第 36、37、38、39、40、41 題以反向題之型式分別併入第 30、31、32、33、34、35 題，再進行各項分析，並分別以「30_36」、「31_37」、「32_38」、「33_39」、「34_40」、「35_41」作為統計分析時的題目代號。

(六)項目分析

本研究的項目分析共計有四類，合計為 7 項指標，未達以下標準之項目

將列入刪題考慮名單：

1. 遺漏值檢驗：遺漏值小於5%。
2. 項目描述統計檢驗：平均數介於正負1.5個標準差之間；標準差高於.70；偏態係數絕對值小於1。
3. 極端值檢驗：項目臨界比(CR值)達顯著水準($p < .05$)。
4. 同質性檢驗：項目-總分相關係數大於.30；因素負荷值大於.30。

研究者以上述數據加以整體研判，作為刪題之參考依據(詳見附錄一)。

分析結果發現有任何一項未臻理想者計有6個項目，請見下表3-4。

表3-4 幽默諮商態度量表項目分析綜合判斷表

題目內容	遺漏 檢 驗	平 均 數	標 準 差	偏 態	極 端 檢 定	相 關	因 素 負 荷	累 積 數 目
14 我認為諮商師使用幽默技術可能是一種偽裝敵意的方式					*	*		2
15 諮商師在諮商中表達幽默可能是一種防衛或避免焦慮的方式						*		1
16 諮商中當事人的幽默可能是一種防衛或避免焦慮的方式					*	*		2
17 諮商中發生的幽默事件可能會妨礙當事人情緒與思考的流動				*				1
18 諮商師所表現之幽默很可能是一種自我炫耀的方式						*		1
35_ 我之所以能有(沒有)信心的運用幽默技術，是因 41 為我曾(沒有)受過幽默技術訓練。				*	*	*		3

七項指標中，有三項指標未臻理想者為第35_41項目，第35題「我之所以能有信心的運用幽默技術，是因為我曾受過幽默技術訓練」與第41題「我沒有信心運用幽默技術，是因為我沒有受過幽默技術訓練，或很少接觸幽默技術的相關課程」，其它未達理想者為第14、15、16、17、18題。研究者進一步再進行因素結構檢驗，將因素負荷量較低與因素間沾黏情形較嚴重之題目(第2、26、28、35、41題)共5題予以刪除。

(七)效度

在效度的檢驗上，本研究進行內容效度與建構效度之考驗。內容效度採專家效度；建構效度則採探索性因素分析法與內部同質性檢驗。

1. 內容效度

在內容效度的檢驗上，研究題目編製完成後，邀請三位在諮商技術、幽默理論、幽默技術及幽默技術訓練等方面有研究之學者，就問卷內容提供專業上的建議與指導，以修正題目之適切性，專家效度用問卷詳見附錄二。最後再統整專家們的意見，修改完成為預試問卷，編製依據與專家意見之整理詳見附錄三；完成之諮商師幽默諮商態度量表預試問卷詳見附錄四「預試問卷」。

2. 建構效度

本研究以探索性因素分析進行考驗，並輔以內部同質性檢驗，以提供建構效度支持之證據。探索性因素分析方面，研究者以主成分分析法抽取共同因素，再以最大變異轉軸法進行處理，萃取出三個因子，得 KMO 值為.840，因素分析結構摘要如下表 3-5 所示。

表 3-5 幽默諮商態度量表因素分析結構摘要表

題目內容	幽默 的效果	自身 適合度	幽默的 安全性
7 我認為幽默技術和一般助人技巧同等重要	.799		
6 將幽默融入其它諮商技巧中，更容易達到我想要的效果。(例如：在詮釋時加入幽默更易讓當事人接受)	.771		
8 我認為目前的諮商技巧已足夠處理個案的問題，因此沒有必要再使用幽默技術	.695		
11 如果我示範幽默，對個案而言是個相當好的學習，有助於他將幽默的因應方式類化到生活中	.687		
9 我認為幽默技術能夠使個案在認知上產生頓悟的效果	.673		
10 我認為運用幽默技術來挑戰或面質個案，可以獲得不錯的效果	.668		
13 幽默的氣氛能夠讓當事人降低焦慮，緩和氣氛	.663		
12 我認為諮商師自我嘲諷式的幽默能破除「諮商師是完美的」迷思	.603		
5 我認為諮商師沒有必要刻意在諮商中創造幽默的氣氛	.580		
21 透過同儕督導或觀察諮商示範，我發現這些諮商師運用幽默技術都可以達到他預期想要的效果	.545		
4 幽默可能會破壞諮商師治療性的角色	.543		
1 我認為諮商的氣氛可以是輕鬆的	.443		
3 我認為幽默不適合在諮商中使用，因為諮商是嚴肅且神聖的工作	.439		

題目內容	幽默 的效果	自身 適合度	幽默的 安全性
34 我能自在運用幽默技術，是因為我有創造幽默的能力		.852	
40 我很難自在運用幽默技術，是因為我創造幽默的能力不足			
30 我所具備的幽默感讓我在晤談時能自在地使用幽默技術		.844	
36 我很難自在地使用幽默技術，是因為我幽默感不夠			
31 在晤談中我能很快做出幽默反應，是因為我平常就以幽默方式 做表達		.835	
37 我很難在晤談中立即做出幽默反應，是因為我平時很少以幽默 方式做表達			
33 我能自在運用幽默技術，是因為我對使用時機的敏感度高		.691	
39 我很難自在運用幽默技術，是因為我對使用時機的敏感度不夠			
24 在日常生活和諮商中，有時我會不自覺地表現出幽默感		.682	
25 不論在生活或諮商中，大家都覺得我是一位有趣的人		.674	
32 我能自在運用幽默技術，是因為我對諮商情境的覺察能力不錯		.632	
38 我很難自在運用幽默技術，是因為我對諮商情境的覺察力不足			
23 我認為我的人格特質適合使用幽默技術		.600	
20 依據我過去使用幽默技術的經驗，效果都相當不錯		.533	
22 依據我過去運用幽默技術的經驗，讓我覺得不容易掌握其效果		.531	
27 我認為我的諮商風格適合使用幽默技術		.494	
16 諮商中當事人的幽默可能是一種防衛或避免焦慮的方式			.809
15 諮商師在諮商中表達幽默可能是一種防衛或避免焦慮的方式			.803
17 諮商中發生的幽默事件可能會妨礙當事人情緒與思考的流動			.722
19 諮商師使用幽默技術時，可能會讓當事人無法確定諮商師是認 真的還是開玩笑的			.646
18 諮商師所表現之幽默很可能是一種自我炫耀的方式			.644
14 我認為諮商師使用幽默技術可能是一種偽裝敵意的方式			.590
特徵值	6.94	5.42	3.31
可解釋變異量%	23.12	18.07	11.04
累積解釋總變異量%	23.12	41.19	52.23
Alpha	.89	.91	.82

因素分析結構摘要表中顯示，幽默諮商態度可分成三個構念，分別為「幽默的效果」、「自身適合度」與「幽默的安全性」，總解釋變異量達 52.23%。以下分別就三個向度進行說明：

- (1) 幽默的效果：指諮商師對於幽默諮商益處的看法，以及對「幽默諮商」與「心理治療原則」符合程度的觀點，進而對幽默技術需求程度有不同的看法。例如「將幽默融入其它諮商技巧中，更容易達到我想要的效果。」等題目，共 13 題。
- (2) 自身適合度：指諮商師會考量個人之人格特質、幽默感、諮商風格、使

用經驗與幽默諮商能力等各項因素是否適合使用幽默技術。例如「我認為我的人格特質適合使用幽默技術」等題目，共 16 題(包含第 30_36、31_37、32_38、33_39、34_40 項，共 11 個項目)。

- (3) 幽默的安全性：「幽默的安全性」是以題目內容(皆為反向題)相對命名之，指諮商師知覺到幽默諮商潛在危險性的多寡，若諮商師認為危險性愈高(安全性愈低)，在本向度之得分愈低；反之，若諮商師認為危險性愈低(安全性愈高)，在本向度之得分愈高。例如「諮商中當事人的幽默可能是一種防衛或避免焦慮的方式」等題目，共 6 題。

本量表的因素結構經探索性因素分析之後，對於本量表的建構效度，得到一定的支持，然而為了進一步確認量表結構的有效性，本研究計算各向度與總量表之間的內部相關如下表 3-6 所示。

表 3-6 幽默諮商態度量表之各向度與總量表的相關摘要表

	幽默的效果	自身適合度	幽默的安全性	總分
平均數	52.82	33.91	21.61	114.47
標準差	7.48	6.89	3.34	14.50
幽默的效果	--			
自身適合度	.320***	--		
幽默的安全性	.343***	.132	--	
總分	.831***	.746***	.498***	--

*** $p < .001$

由相關摘要表得知，各向度與總量表間的相關係數介於.498 至.831 之間，雖然「幽默的安全性」的相關係數不高，但仍達 $p < .001$ 的顯著水準，顯示本量表的內部一致性在可接受之範圍。此外，「幽默的效果」及「自身適合度」與總分之相關係數(分別為.831、.746)明顯高於「幽默的安全性」($r = .498$)，結果顯示這兩個向度可能是幽默諮商態度的主要核心概念。

再觀察向度間的相關係數，研究結果有幾項發現：

- (1) 「幽默的效果」與「幽默的安全性」的相關係數($r = .343$)達顯著水準。

從這個結果顯示，諮商師對於幽默諮商的「效果」與「安全性」這兩

個概念可能是一致的傾向。

- (2) 從因素的命名與題目內涵來看，「幽默的效果」與「幽默的安全性」是屬於幽默諮商本質的概念，而「自身適合度」則是屬於諮商師個人的因素。從「幽默的效果」與「幽默的安全性」的相關係數達顯著水準 ($r=.343, p<.001$)，以及「自身適合度」與「幽默的安全性」相關係數低且未達顯著水準 ($r=.132, p>.05$) 來看，結果可支持上述的概念。但從表 3-6 中亦可發現「幽默的效果」和「自身適合度」的相關係數 ($r=.320$) 達到顯著水準，顯示這兩個因素儘管是來自不同的概念，但彼此仍是互有關聯的。

(八)信度

經過項目分析與因素分析確立正式問卷(見附錄五)題目後，研究者進行信度分析，全量表得內部一致性信度 (Cronbach α) 為.91，各向度之內部一致性信度分別如下：「幽默的效果」為.89、「自身適合度」為.91、「幽默的安全性」為.82。整體而言，本量表顯示有良好的信度。

三、多向度幽默感量表

(一)編製者

本量表採陳淑蓉(2003)編製之多向度幽默感量表，本量表授權同意書詳見附錄六「多向度幽默感量表授權同意書」。

(二)量表內容

因應本研究之需要，只擷取其中四個分量表，分別為「幽默理解能力」、「幽默創造能力」、「幽默因應能力」及「對幽默的態度」，共 34 題，量表內容分述如下：

1. 幽默理解能力：主要瞭解個體對幽默訊息的察覺或掌握笑點的能力，共4題(第1、2、3、4題)。
2. 幽默創造能力：主要瞭解個體是否能夠覺知與掌握幽默創造的重點，將日常生活中的事物，以巧妙的方式串聯起來，進而產生有趣的言行，並引發他人微笑或大笑的能力，共8題(第5、6、7、8、9、10、11、12題)。
3. 幽默因應能力：主要瞭解個體面臨難題時，能否在認知上做轉換或在外

顯行為上表現幽默的方式以因應難題的能力，共12題(第12、13、14、15、16、17、18、19、20、21、22、23題)。

4. 對幽默的態度：主要在瞭解個體對幽默的事物或使用幽默的喜好程度，共10題(第24、25、26、27、28、29、30、31、32、33、34題)。

(三)量表作答方式

受試者依據自己的想法，判斷每一個敘述句是否符合自己實際情況的程度，以五點量表做自我評量，從「非常不符合」、「相當不符合」、「有點符合」、「相當符合」至「非常符合」，分別給予1、2、3、4、5分。

(四)計分方式

本量表共計有3題反向題(第3、4、33題)，計分方式則是從「非常不同意」、「相當不同意」、「有點同意」、「相當同意」至「非常同意」，分別給予5、4、3、2、1分。再根據受試者在各向度之項目得分加總，即為該向度分數。受試者在該向度得分愈高，表示其在該向度上的幽默感愈高。另將多向度幽默感四個向度得分相加，即為總體幽默感，表示個人在多向度幽默感上的總體心理傾向。

(五)信度

多向度幽默感量表為陳淑蓉(2003)以國中生為樣本編製而成，然而研究者為瞭解不同樣本之差異情形，因此再進行一次信度分析。原本內部一致性信度(*Cronbach α*)分別為：幽默理解能力.58，幽默創造能力.84，幽默因應能力.83，對幽默的態度.82。

本研究以諮商師樣本進行信度分析後，全量表之內部一致性信度(*Cronbach α*)為.95，各向度內部一致性信度分別為：幽默理解能力.74，幽默創造能力.94，幽默因應能力.89，對幽默的態度.89。本研究的一致性信度分析結果皆高於陳淑蓉(2003)，顯示本量表此四個向度也適用於測量諮商師之幽默感。

(六)效度

根據陳淑蓉(2003)對多向度幽默感量表的效度分析，證實本量表具有良好的內容效度、建構效度及效標關聯效度。

第三節 研究架構

本研究旨在探討諮商師之「幽默感」、「助人專業背景」、「幽默諮商態度」與「幽默技術使用」變項間的關係，本研究的架構如圖3-1所示並分述如下：

1. 「幽默感」變項：包含幽默理解能力、幽默創造能力、幽默因應能力及對幽默的態度四個向度。
2. 「助人專業背景」變項：包含諮商師之教育程度、諮商年資、幽默技術訓練背景三個部份。
3. 「幽默諮商態度」：包含幽默的效果、自身適合度、幽默的安全性等三個向度。
4. 「幽默技術使用」：包含矛盾機制、挑戰技術、荒謬回應與諷刺介入等四個向度。

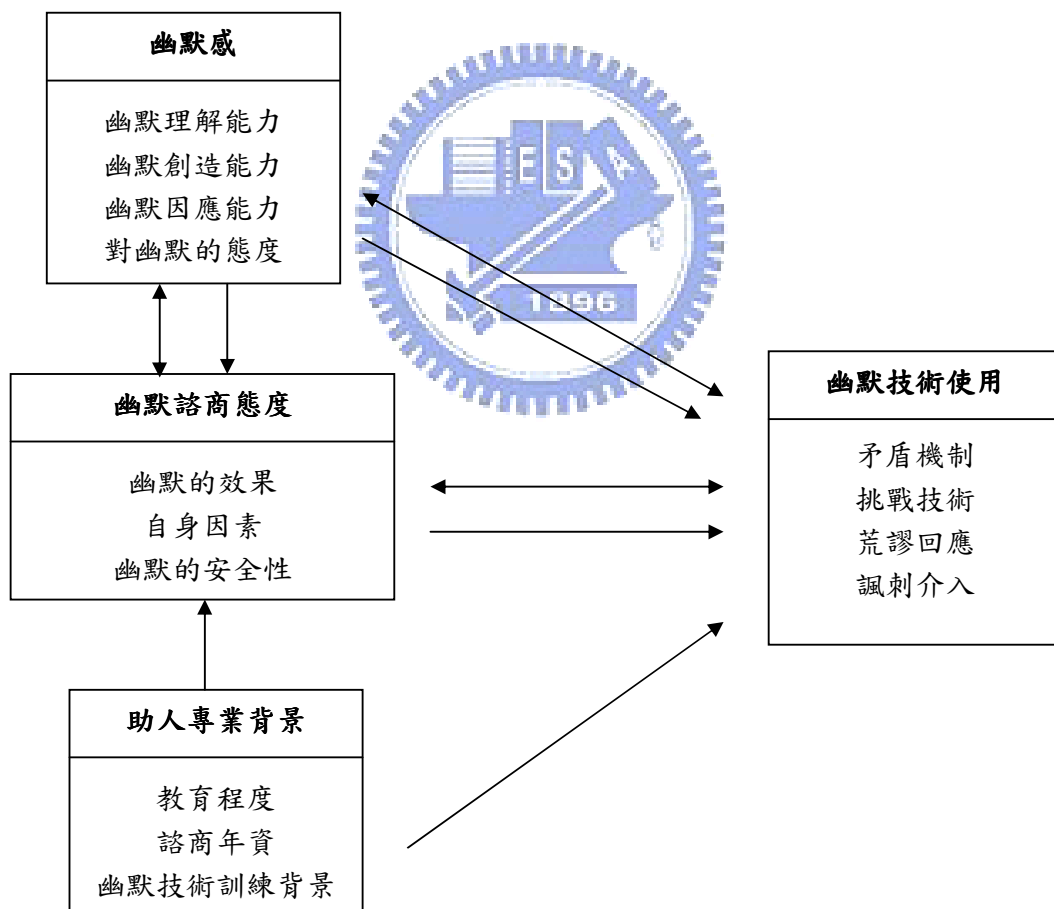


圖 3-1 研究架構圖

由研究架構圖可知，本研究的目的是在於瞭解諮商師幽默諮商態度及使用幽默技術之情形。此外，本研究亦探討諮商師幽默感與助人專業背景，在幽默諮商態度的相關與差異情形；以及幽默感、助人專業背景、幽默諮商態度，在幽默技術使用的相關與差異情形。最後本研究的主要重點，在探討幽默感、助人專業背景對幽默諮商態度是否具有顯著預測力；再進一步分析幽默感、助人專業背景、幽默諮商態度對諮商師幽默技術使用是否具有顯著預測力。

第四節 研究假設

依據研究架構，本研究之研究假設分別如下所述：

假設 1：不同助人專業背景變項的諮商師，在幽默諮商態度各向度與總分上的差異達顯著水準。

假設 1-1：不同教育程度的諮商師，在幽默諮商態度各向度與總分上的差異達顯著水準。

假設 1-2：不同諮商年資的諮商師，在幽默諮商態度各向度與總分上的差異達顯著水準。

假設 1-3：不同幽默技術訓練背景的諮商師，在幽默諮商態度各向度與總分上的差異達顯著水準。

假設 2：不同助人專業背景變項的諮商師，在幽默技術使用各向度與總分上的差異達顯著水準。

假設 2-1：不同教育程度的諮商師，在幽默技術使用各向度與總分上的差異達顯著水準。

假設 2-2：不同諮商年資的諮商師，在幽默技術使用各向度與總分上的差異達顯著水準。

假設 2-3：不同幽默技術訓練背景的諮商師，在幽默技術使用各向度與總分上的差異達顯著水準。

假設 3：諮商師幽默感與幽默諮商態度的相關達顯著水準。

假設 4：諮商師幽默感與幽默技術使用的相關達顯著水準。

假設 5：諮商師幽默諮商態度與幽默技術使用的相關達顯著水準。

假設 6：諮商師的幽默感、教育程度、諮商年資與幽默技術訓練背景，對幽默諮商態度的預測力達顯著水準。

假設7：諮商師幽默感、教育程度、諮商年資、幽默技術訓練背景與幽默諮商態度，對幽默技術使用的預測力達顯著水準。

第五節 資料處理與分析

本研究將所回收問卷加以初步整理，並將有效問卷輸入電腦，以套裝軟體 SPSS 10.0 中文版進行統計分析。本研究所進行之統計方法如下：

一、單因子單變量變異數分析

本研究以單因子單變量變異數分析分別考驗研究假設 1-1、1-2、1-3、2-1、2-2、2-3 中自變項在總分上的差異情形。

二、單因子多變量變異數分析

本研究以單因子多變量變異數分析分別考驗研究假設 1-1、1-2、1-3、2-1、2-2、2-3 中自變項在各向度上的差異情形。

二、積差相關分析

本研究以積差相關分析考驗研究假設 3、假設 4、假設 5 中總分的相關情形。

三、典型相關分析

本研究以典型相關分析考驗研究假設 3、假設 4、假設 5 中向度間的相關情形。

四、逐步多元迴歸分析

本研究以逐步多元迴歸分析分別考驗研究假設 6、7。假設 6 以諮商師的幽默感、三個助人專業背景變項(教育程度、諮商年資、幽默技術訓練背景)為自變項，探究其對幽默諮商態度的預測。假設 7 則以上述幽默感、三個專業背景變項與幽默諮商態度為其自變項，探究其對幽默技術使用的預測。

第六節 實施程序

本研究以國內諮商師為對象，進行「幽默技術使用之關聯性研究」，其實施程序如下圖 3-2 所示：

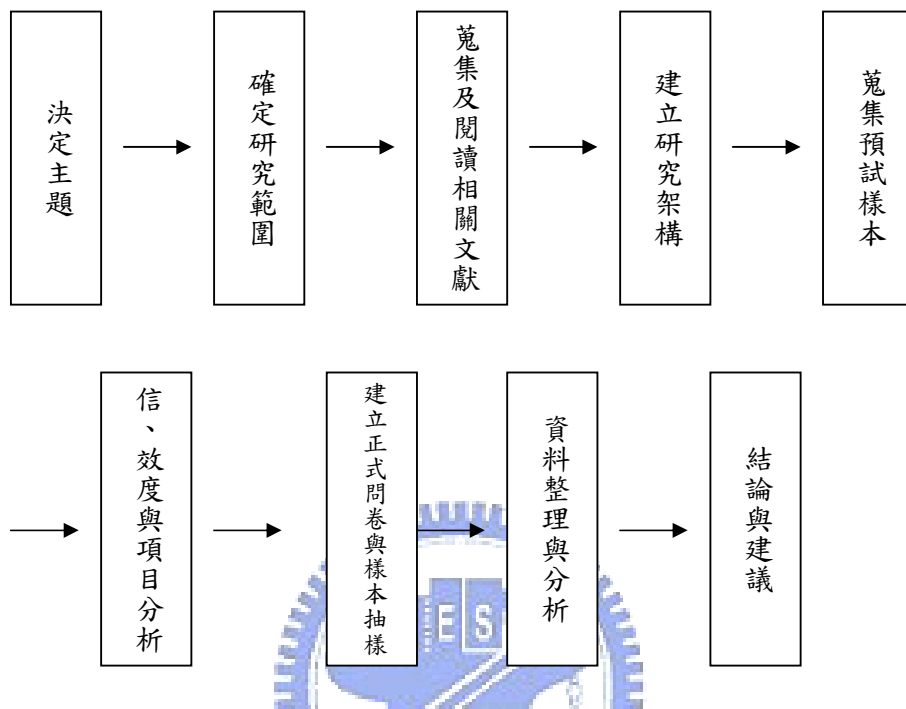


圖 3-2 研究程序

研究者依據研究興趣與研究動機，參考諮商相關理論與技術，確立本研究的研究題目、研究目的、研究變項與研究範圍。確立研究題目後，開始蒐集相關的文獻資料，加以閱讀並整理分析，以瞭解這些研究變項間的關係，最後確立本研究的研究架構。接下來，根據文獻探討的整理與分析作為量表初稿的基礎。在初稿確立之後，邀請相關領域的專家進行專家效度。由專家提供的意見進行修改，完成預試量表。接下來便提出研究計畫，邀請指導教授與專家學者們針對本研究提出建議，最後再依據這些意見對本研究之內容與預試量表進行修改與補充。

蒐集預試樣本後，研究者進行項目分析及信、效度考驗，而成為本研究之正式量表。在正式量表與正式樣本確立後，研究者進行統計分析與討論，並依據文獻探討所蒐集的資料，與正式問卷調查的結果加以整理，撰寫結論與建議。最後，經由指導教授與專家學者的意見，對本論文進行修改、校對，以使研究更加完善與嚴謹。

第四章 研究結果與討論

本章主要在呈現資料分析後的結果，並提出主要發現與討論。全章共分為六節。第一節為諮商師幽默諮商態度與幽默技術之現況分析；第二節探討不同助人專業背景變項的諮商師，在幽默諮商態度之差異；第三節探討不同助人專業背景變項的諮商師，在幽默技術使用之差異；第四節則探討諮商師幽默感、幽默諮商態度與幽默技術使用三個變項間的相關分析結果；第五節探討諮商師幽默感、助人專業背景對幽默諮商態度之預測分析；第六節探討諮商師幽默感、助人專業背景、幽默諮商態度對幽默技術使用之預測分析。

第一節 幽默諮商態度與幽默技術現況分析

本節目的在回答研究問題「目前國內諮商師使用幽默技術的情況為何？」，以諮商師幽默感、幽默諮商態度與幽默技術使用等三個部份進行討論，分析結果如下表 4-1 所示，並分別敘述如下。

表4-1 諮商師多向度幽默感、幽默諮商態度與幽默技術使用現況摘要表

		項目數	平均數	標準差	題平均數
多向度幽默感 (五點量表)	幽默理解能力	14	16.03	2.17	4.01
	幽默創造能力	8	26.99	6.55	3.37
	幽默因應能力	12	43.63	6.50	3.64
	對幽默的態度	10	40.26	6.04	4.03
	整體多向度幽默感	34	128.90	16.92	3.73
幽默諮商態度 (五點量表)	幽默的效果	13	52.82	7.48	3.79
	自身適合度	11	33.91	6.89	3.37
	幽默的安全性	6	21.61	3.34	3.60
	整體幽默諮商態度	30	114.47	14.50	3.60
幽默技術使用 (四點量表)	矛盾機制	11	22.11	6.81	2.32
	挑戰技術	7	15.94	4.46	2.59
	荒謬回應	8	18.19	4.38	2.28
	諷刺介入	5	9.38	3.33	1.87
	整體幽默技術使用	31	66.92	16.10	2.30

壹、諮商師之幽默感

本研究以陳淑蓉(2003)多向度幽默感量表中四個向度(幽默理解能力、幽默創造能力、幽默因應能力及對幽默的態度)作為幽默感的指標，本量表為五點量表，最高5分，最低1分。在表4-1可以看出諮商師在多向度幽默感各向度中的題平均數為「幽默理解能力」4.01、「幽默創造能力」3.37、「幽默因應能力」3.64、「對幽默的態度」4.03，整體多向度幽默感的題平均數為3.73。顯示出諮商師的幽默感居於中上程度，特別是「幽默理解」與「對幽默的態度」平均數更達4分以上。這與Kush(1997)的結果相似，多數的諮商師認為自己擁有「良好」及「傑出」的幽默感。在各向度上，「幽默理解」對諮商師來說是較為容易的，可能是因為諮商師因專業的需要，對人與情境的敏察度較高，因此在面對幽默訊息時更能夠覺察與理解；但諮商師在「幽默創造」上平均分數較低，顯示在這四個向度中幽默創造能力是普遍較為困難的。這和Franzini(2001)的觀點一致，他認為大多數的諮商師可能是良好的幽默欣賞者，但在幽默創造方面卻是沒有自信的，結果也顯示諮商師在幽默理解能力上分數較高，但在幽默創造能力上卻是四個向度中最低的。

貳、諮商師之幽默諮商態度

本研究以幽默諮商態度量表中三個向度(幽默的效果、自身適合度、幽默的安全性)作為幽默諮商態度傾向之指標，本量表為五點量表，最高5分，最低1分。在表4-1可以看出諮商師在幽默諮商態度各向度中的題平均數為「幽默的效果」3.79、「自身適合度」3.37、「幽默的安全性」3.60，整體幽默諮商態度的題平均數為3.60。從結果中可以發現，國內諮商師幽默諮商態度，在支持程度是居於中上。在各向度中，「幽默的效果」平均數頗高，顯示出諮商師普遍認為幽默在諮商中能夠帶來效益。

參、諮商師幽默技術使用情形

本研究以幽默技術使用調查表中四個向度(矛盾機制、挑戰技術、荒謬回應與諷刺介入)作為幽默技術使用現況之指標，本量表為四點量表，最高4分，最低1分。在表4-1可以看出諮商師在幽默技術使用各向度中的題平均數為「矛盾機制」2.32、「挑戰技術」2.59、「荒謬回應」2.28、「諷刺介入」1.87，整體幽默技術

使用的題平均數為2.30。從結果中可以發現，國內諮商師幽默技術使用的頻率居於中等，其中「諷刺介入」使用頻率最低，這和學者們(張景然, 1994; Haig, 1986; Mindess, 1996; Schnarch, 1990)的觀點一致，諷刺的幽默類型很可能是因為容易引起個案的不適，對當事人及諮商關係造成傷害，因此諮商師會避免使用諷刺的幽默類型，而本研究也反應出國內的諮商師的確較少使用「諷刺介入」。

第二節 諮商師之不同助人專業背景在幽默諮商態度的差異

為瞭解不同助人專業背景(教育程度、諮商年資、幽默技術訓練背景)的諮商師在幽默諮商態度上是否有所差異，本研究以單變量與多變量變異數分析進行考驗，結果分述如下：

壹、教育程度

為瞭解諮商師不同教育程度在幽默諮商態度總分上的差異，以單因子變異數分析考驗之，結果顯示差異未達顯著水準($F_{(2, 115)}=1.64, p>.05$)。在各向度上，則以多變量變異數分析考驗之，結果顯示出不同教育程度的諮商師，在其幽默諮商態度上也未達到顯著性差異($Wilk's \Lambda=.96, F_{(2, 115)}=.83, p>.05$)，見下表4-2所示：

表4-2 教育程度在幽默諮商態度上的多變量變異數分析摘要表

變項	教育程度	n	M	SD	多變量 Wilk's Λ	單變量 F
幽默的 效果	大學	12	53.00	7.24	.96	.84
	碩士	87	52.37	7.55		
	博士	19	54.82	7.41		
自身 適合度	大學	12	31.75	5.44		1.38
	碩士	87	33.86	6.83		
	博士	19	35.85	7.27		
幽默的 安全性	大學	12	21.33	2.99		.99
	碩士	87	21.36	3.05		
	博士	19	22.52	4.38		

貳、諮商年資

為瞭解諮商師不同諮商年資在幽默諮商態度總分上的差異，以單因子變異數分析考驗之，結果顯示差異未達顯著水準($F_{(3, 115)}=2.32, p>.05$)。在各向度上，則以多變量變異數分析考驗之，結果顯示出不同諮商年資的諮商師，在其幽默諮商態度上也未達到顯著性差異($Wilk's \Lambda=.87, F_{(3, 115)}=1.81, p>.05$)，見下表4-3所示。

表4-3 諮商年資在幽默諮商態度上的多變量變異數分析摘要表

變項	諮商年資	n	M	SD	多變量 Wilk's Λ	單變量 F
幽默的 效果	1年以上未滿3年	30	52.64	6.02	.87	2.08
	3年以上未滿5年	30	54.03	6.54		
	5年以上未滿11年	32	54.41	7.68		
	11年以上	27	50.00	9.09		
自身 適合度	1年以上未滿3年	30	32.70	6.94		2.65
	3年以上未滿5年	30	32.28	7.17		
	5年以上未滿11年	32	36.65	7.04		
	11年以上	27	33.75	5.74		
幽默的 安全性	1年以上未滿3年	30	21.13	2.68		.35
	3年以上未滿5年	30	21.63	2.39		
	5年以上未滿11年	32	21.87	3.97		
	11年以上	27	21.92	4.05		

參、幽默技術訓練背景

為瞭解諮商師不同幽默技術訓練背景在幽默諮商態度總分上的差異，以單因子變異數分析考驗之，結果顯示達到顯著水準($F_{(1, 119)}=4.76, \eta^2=.030, p<.05$)，表示有幽默訓練經驗的諮商師，較無經驗者對幽默諮商的態度更傾向支持，然而「幽默技術訓練背景」對於「整體幽默諮商態度」的解釋力並不高，為低度的關聯強度(邱浩政，2005)，僅可解釋3.0%。在各向度上，則以多變量變異數分析考驗之，結果顯示出不同幽默技術訓練背景的諮商師，在其幽默諮商態度上未達到顯著性差異($Wilk's \Lambda=.95, F_{(1, 117)}=1.90, p>.05$)，然而進一步分析卻發現在「幽

默的效果」向度中，單因子變異數分析達到顯著水準($F_{(1, 119)}=5.12$ ， $\eta^2=.033$ ， $p<.05$)，顯示有經驗的諮商師，其對幽默諮商的效果較無經驗者的態度更傾向支持，然而「幽默技術訓練背景」對於「幽默諮商效果」的解釋力低，僅可解釋3.3%。見表4-4所示。

表4-4 幽默技術訓練背景在幽默諮商態度上的多變量變異數分析摘要表

變項	幽默技術訓練背景	n	M	SD	多變量 Wilk's Λ	單變量 F	效果量 η^2
幽默的	有	29	55.52	6.67	.954	5.12*	.033
效果	無	92	51.97	7.56			
自身	有	29	34.93	7.38		.82	
適合度	無	92	33.59	6.74			
幽默的	有	29	22.41	3.13		2.22	
安全性	無	92	21.35	3.38			

* $p<.05$

綜合以上所述，幽默諮商態度總分與各向度上的差異，教育程度與諮商年資皆未達顯著水準；在幽默技術訓練背景上，幽默諮商態度的「總分」與「幽默的效果」，皆為有經驗者顯著高於無經驗者，但都為低度的關聯強度(分別為3.0%與3.3%)，因此研究者認為幽默諮商態度的相關因素可能還有其它重要的變項，因此留待預測分析時進一步探討。

第三節 諮商師之不同助人專業背景在幽默技術使用的差異

為瞭解不同助人專業背景的諮商師在幽默技術使用上是否有所差異，本研究以單變量與多變量變異數分析進行考驗，結果分述如下：

壹、教育程度

為瞭解諮商師不同教育程度在幽默技術使用總分上的差異，以單因子變異數分析考驗之，結果顯示未達顯著水準($F_{(2, 115)}=2.55$ ， $p>.05$)。在各向度上，則以多變量變異數分析考驗之，結果顯示出不同教育程度的諮商師，在其幽默技術使用上亦未達到顯著性差異($Wilk's \Lambda=.87$ ， $F_{(2, 115)}=1.98$ ， $p>.05$)，然而進一步分

析卻發現在「矛盾機制」向度中，單變量變異數分析達到顯著水準($F_{(2, 115)}=5.18$ ， $\eta^2=.067$ ， $p<.01$)，事後比較發現博士層級(26.31)較碩士(21.83)、大學(19.16)的諮商師使用頻率更多，「教育程度」對幽默技術中「矛盾機制」為中度的解釋力，可解釋6.7%，見表4-5所示。

表4-5 教育程度在幽默技術使用上的多變量變異數分析摘要表

變項	教育程度	n	M	SD	多變量 Wilk's Λ	單變量 F	效果量 η^2	事後比較 Scheffe
矛盾 機制	大學	12	19.16	5.04	.872	5.18**	.067	博士>大學
	碩士	87	21.83	6.63				博士>碩士
	博士	19	26.31	6.85				
挑戰 技術	大學	12	15.83	4.13		1.26		
	碩士	87	15.77	4.27				
	博士	19	17.54	5.30				
荒謬 回應	大學	12	16.81	4.39		2.98		
	碩士	87	18.00	4.32				
	博士	19	20.32	4.34				
諷刺 介入	大學	12	10.08	4.27		.43		
	碩士	87	9.29	3.26				
	博士	19	9.84	3.13				

** $p<.01$

貳、諮商年資

為瞭解諮商師不同諮商年資在幽默技術使用總分上的差異，以單因子變異數分析考驗之，結果顯示未達顯著水準($F_{(3, 115)}=2.16$ ， $p>.05$)。在各向度上，則以多變量變異數分析考驗之，結果顯示出不同諮商年資的諮商師，在其幽默技術使用上達到顯著性差異($Wilk's \Lambda=.77$ ， $F_{(3, 115)}=2.63$ ， $\eta^2=.085$ ， $p<.01$)。繼續針對其單變量進行分析，發現在「矛盾機制」($F_{(3, 115)}=4.28$ ， $\eta^2=.100$ ， $p<.01$)和「荒謬回應」($F_{(3, 115)}=4.05$ ， $\eta^2=.096$ ， $p<.01$)向度上達到顯著水準。事後比較發現僅有「矛盾機制」中「5年以上未滿11年」(24.31)顯著大於「1年以上未滿3年」(18.73)，並且「諮商年資」可以解釋「矛盾機制」的使用頻率達到10.0%；而可以解釋「荒

謬回應」的使用頻率達到9.6%，皆為中度的關聯強度。見下表4-6所示：

表4-6 諮商年資在幽默技術使用上的多變量變異數分析摘要表

變項	諮商年資	n	M	SD	多變量 Wilk's Λ	單變量 F	效果量 η^2	事後比較 Scheffe
矛盾	1年以上未滿3年	30	18.73	6.32	.77**	4.28**	.100	5年以上未滿 11年>1年以 上未滿3年
	3年以上未滿5年	30	21.82	5.73				
機制	5年以上未滿11年	32	24.31	8.00				
	11年以上	27	23.55	5.82				
挑戰	1年以上未滿3年	30	15.07	4.69		.77		
	3年以上未滿5年	30	16.20	4.41				
技術	5年以上未滿11年	32	16.74	5.14				
	11年以上	27	15.64	3.52				
荒謬	1年以上未滿3年	30	16.70	3.88		4.05**	.096	未有組別達 顯著水準
	3年以上未滿5年	30	17.04	4.47				
回應	5年以上未滿11年	32	19.50	4.59				
	11年以上	27	19.66	3.95				
諷刺	1年以上未滿3年	30	9.12	2.79		.39		
	3年以上未滿5年	30	9.93	3.66				
介入	5年以上未滿11年	32	9.34	3.19				
	11年以上	27	9.11	3.66				

** $p < .01$

參、幽默技術訓練背景

為瞭解諮商師不同幽默技術訓練背景在幽默技術使用總分上的差異，以單因子變異數分析考驗之，結果顯示差異達到顯著水準($F_{(1, 119)}=16.51$, $\eta^2=.114$, $p < .001$)，表示有幽默訓練經驗的諮商師，較無經驗者使用幽默技術的頻率更高，並且「幽默技術訓練背景」可以解釋整體「幽默技術使用」的頻率達到11.4%，為中度的關聯強度。在各向度上，則以多變量變異數分析考驗之，結果顯示出不同幽默技術訓練背景的諮商師，在其幽默技術使用上亦達顯著性差異($Wilk's \Lambda = .85$, $F_{(1, 119)}=5.07$, $\eta^2=.149$, $p < .01$)。繼續針對其單變量進行分析，發現在四個向度「矛盾機制」($F_{(1, 119)}=11.80$, $\eta^2=.090$, $p < .01$)、「挑戰技術」($F_{(1, 119)}=18.80$,

$\eta^2=.136, p<.001$)、「荒謬回應」($F_{(1, 119)}=5.34, \eta^2=.043, p<.05$)與「諷刺介入」($F_{(1, 119)}=9.54, \eta^2=.074, p<.01$)皆達顯著水準，顯示有幽默技術訓練經驗的諮商師較無經驗者，在幽默技術各向度上都來得更常使用幽默技術，並且幽默技術訓練背景可解釋各向度的百分比分別如下：矛盾機制9.0%(中度關聯強度)，挑戰技術13.6%(中度關聯強度)，荒謬回應4.3%(低度關聯強度)，諷刺介入7.4%(中度關聯強度)。見下表4-7所示：

表4-7 幽默技術訓練背景在幽默技術使用上的多變量變異數分析摘要表

變項	幽默技術訓練背景	n	M	SD	多變量 Wilk's Λ	單變量 F	效果量 η^2
矛盾	有	29	25.74	7.45	.85**	11.80**	.090
機制	無	92	20.96	6.20			
挑戰	有	29	18.87	4.92		18.80***	.136
技術	無	92	15.02	3.90			
荒謬	有	29	19.80	4.58		5.34*	.043
回應	無	92	17.68	4.22			
諷刺	有	29	11.00	3.77		9.54**	.074
介入	無	92	8.87	3.03			

* $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

綜合以上所述，助人專業背景在幽默技術使用達到顯著差異的有：(1)教育程度方面，博士層級的諮商師使用「矛盾機制」的頻率皆高於碩士、大學層級；(2)諮商年資方面，5年以上未滿11年者使用「矛盾機制」頻率高於1年以上未滿3年者；(3)幽默技術訓練背景方面，有經驗者在四個向度與總分上使用頻率皆高於無經驗者。

在教育程度與諮商年資方面，教育程度和諮商年資在幽默技術「矛盾機制」中達到顯著差異(博士皆大於碩士、大學；5年以上未滿11年者高於1年以上未滿3年者)，並且為中度的關聯強度(6.7%；10.0%)，顯示「博士」層級與年資在「5年以上未滿11年」的諮商師，較常使用幽默技術中的矛盾機制。在幽默技術訓練背景方面，不論在總分與各向度上都達到顯著差異(有經驗者高於無經驗者)，並且解釋量多為中度的關聯強度，顯示在助人專業背景變項中，「幽

默技術訓練背景」可能與幽默技術使用的關聯性大，然而進一步的瞭解尚待後續的預測分析。

第四節 幽默感、幽默諮商態度與幽默技術使用之相關

本節為探討諮商師的(1)「多向度幽默感」與「幽默諮商態度」的相關情形；(2)「多向度幽默感」與「幽默技術使用」的相關情形；(3)「幽默諮商態度」與「幽默技術使用」的相關情形。由於這三者均屬於連續變項的變數，因此採用積差相關分析進行總分的考驗。然而為了更細緻的探究這三者間各層面是否具有顯著關聯性，故再採用典型相關(canonical correlation)分析考驗之，分析的結果分述如下。

壹、幽默感與幽默諮商態度之相關結果

為探討諮商師多向度幽默感與幽默諮商態度總分的相關情形，以積差相關分析考驗之，相關係數為.646($p < .001$)，顯示兩者有中度相關(邱浩政，2005)。

在典型相關方面，本研究將影響因素的四個向度(幽默理解能力、幽默創造能力、幽默因應能力、對幽默的態度)當成預測因素(X)，將幽默諮商態度的三個向度(幽默的效果、自身適合度、幽默的安全性)當成反應變數(Y)，進行典型相關分析，試圖找出X的線性組合與Y的線性組合，並使這兩個線性組合的相關程度達到最大。分析結果如下表4-8所示，只列出達到顯著相關之組別，共有兩組，相關係數分別為.761($p < .001$)與.428($p < .001$)。

首先觀察第一組模式，其典型相關分析示意如圖4-1。在圖4-1的第一組典型相關分析路徑圖中，典型因素結構係數 $\rho = .761$ ($p < .001$)，決定係數為 $\rho^2 = .579$ ，顯示多向度幽默感的第一典型因素(χ_1)可解釋幽默諮商態度第一典型因素(η_1)總變異量的57.9%。 χ_1 是從多向度幽默感四個變異項中抽取的第一因素，佔總變異量的54.50%； η_1 是從幽默諮商態度三個變異項中抽取的第一因素，佔總變異量的37.99%。多向度幽默感四個變項，透過第一典型因素，解釋幽默諮商態度兩個變項的解釋量為31.53%，並且為一致的預測方向。結果顯示諮商師的幽默創造能力(-.942)、幽默理解能力(-.766)、幽默因應能力(-.649)、對幽默的態度(-.524)四個層面之幽默感愈高，則其對自身適合度(-.988)、幽默的效果(-.403)兩個向度之幽默諮商態度則愈傾向支持，其中又以「幽默創造能力」與「自身適合度」相關程度最高。

再觀察第二組模式，其典型相關分析示意如圖4-2。在圖4-2的第二組典型相關分析路徑圖中，典型因素結構係數 $\rho=.428(p<.001)$ ，決定係數為 $\rho^2=.183$ ，顯示多向度幽默感的第二典型因素($\chi 2$)可解釋幽默諮商態度第二典型因素($\eta 2$)總變異量的18.3%。 $\chi 2$ 是從多向度幽默感四個變異項中抽取的第二因素，佔總變異量的23.78%； $\eta 2$ 是從幽默諮商態度三個變異項中抽取的第二因素，佔總變異量的35.95%。多向度幽默感兩個變項，透過第二典型因素，解釋幽默諮商態度兩個變項的解釋量為4.35%。結果顯示，諮商師對幽默的態度(.834)、幽默因應能力(.463)兩個層面之幽默感愈高，則其對幽默的效果(.902)、幽默的安全性(.511)則愈傾向支持，其中又以「對幽默的態度」與「幽默的效果」相關程度最高。

表4-8 多向度幽默感與幽默諮商態度典型相關分析摘要表

X變項	典型變數		Y變項	典型變數	
	$\chi 1$	$\chi 2$		$\eta 1$	$\eta 2$
幽默理解能力	-.766	-.171	幽默的效果	-.403	.902
幽默創造能力	-.942	-.112	自身適合度	-.988	-.061
幽默因應能力	-.649	.463	幽默的安全性	-.040	.511
對幽默的態度	-.524	.834			
抽出變異%	54.50	23.78	抽出變異%	37.99	35.95
重疊量數	31.53	4.35	重疊量數	21.98	6.58
			典型相關(ρ)	.761	.428
			ρ^2	.579	.183
			p	.000	.000

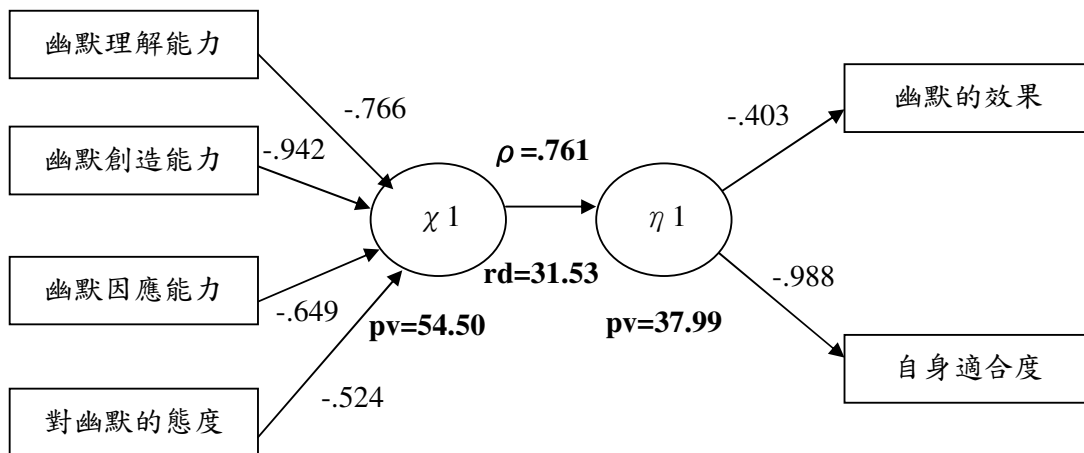


圖4-1 多向度幽默感與幽默諮商態度第一組典型相關分析路徑圖

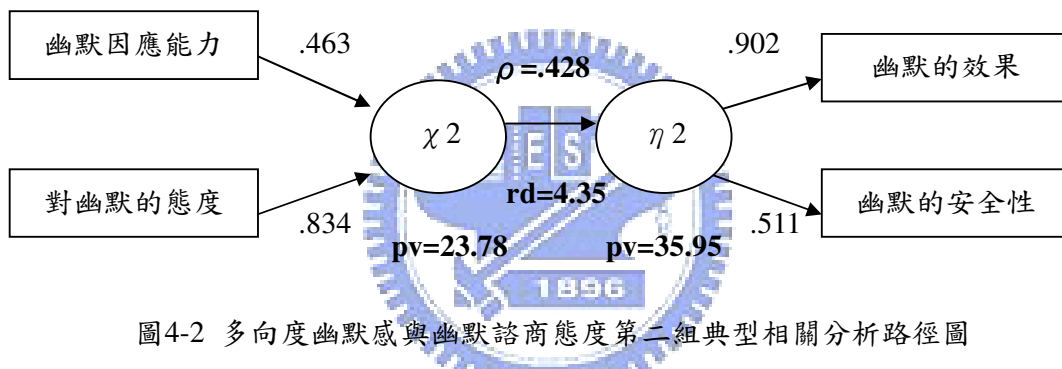


圖4-2 多向度幽默感與幽默諮商態度第二組典型相關分析路徑圖

研究結果顯示，從總分的分析來看，諮商師的幽默感與幽默諮商態度有中度的相關，顯示諮商師的幽默感愈高，其幽默諮商態度愈傾向支持，結果支持本研究的假設。在向度的分析上，其中以「幽默創造能力」與「自身適合度」，以及「對幽默的態度」與「幽默的效果」這兩組的相關情形最為顯著。顯示當諮商師的幽默創造能力愈高，愈能反應在自身適合度上，並且在態度上是傾向支持的；當諮商師對幽默的態度愈支持，其對幽默在諮商中的效果也是持正向的態度。

貳、幽默感與幽默技術使用之相關結果

為探討諮商師多向度幽默感與幽默技術使用總分的相關情形，以積差相關分析考驗之，相關係數為.336($p < .001$)，顯示相關程度低。

在典型相關方面，本研究將影響因素的四個向度(幽默理解能力、幽默創造能力、幽默因應能力、對幽默的態度)當成預測因素(X)，將幽默技術使用的四個

向度(矛盾機制、挑戰技術、荒謬回應、諷刺介入)當成反應變數(Y)，進行典型相關分析。分析結果如下表4-9所示，僅有一組達到顯著相關，相關係數為.489 ($p < .001$)，其典型相關分析示意如圖4-3。在圖4-3的典型相關分析路徑圖中，典型因素結構係數 $\rho = .489$ ($p < .001$)，決定係數為 $\rho^2 = .239$ ，顯示多向度幽默感的第一典型因素($\chi 1$)可解釋幽默技術使用第一典型因素($\eta 1$)總變異量的23.9%。 $\chi 1$ 是從多向度幽默感四個變異項中抽取的第一因素，佔總變異量的40.77%； $\eta 1$ 是從幽默技術使用四個變異項中抽取的第一因素，佔總變異量的53.75%。多向度幽默感三個變項，透過第一典型因素，解釋幽默技術使用四個變項的解釋量為9.76%，並且為一致的預測方向。結果顯示諮商師的幽默創造能力(-.945)、幽默因應能力(-.599)、幽默理解能力(-.560)三個層面之幽默感愈高，則其在荒謬回應(-.955)、挑戰技術(-.795)、矛盾機制(-.610)、諷刺介入(-.485)四個向度之幽默技術使用頻率愈高，其中又以「幽默創造能力」與「荒謬回應」相關程度最高。

表4-9 多向度幽默感與幽默技術使用典型相關分析摘要表

X變項	典型變數	Y變項	典型變數
	$\chi 1$		$\eta 1$
幽默理解能力	-.560	矛盾機制	-.610
幽默創造能力	-.945	挑戰技術	-.795
幽默因應能力	-.599	荒謬回應	-.955
對幽默的態度	-.255	諷刺介入	-.485
抽出變異%	40.77	抽出變異%	53.75
重疊量數	9.76	重疊量數	12.87
		典型相關(ρ)	.489
		ρ^2	.239
		p	.000

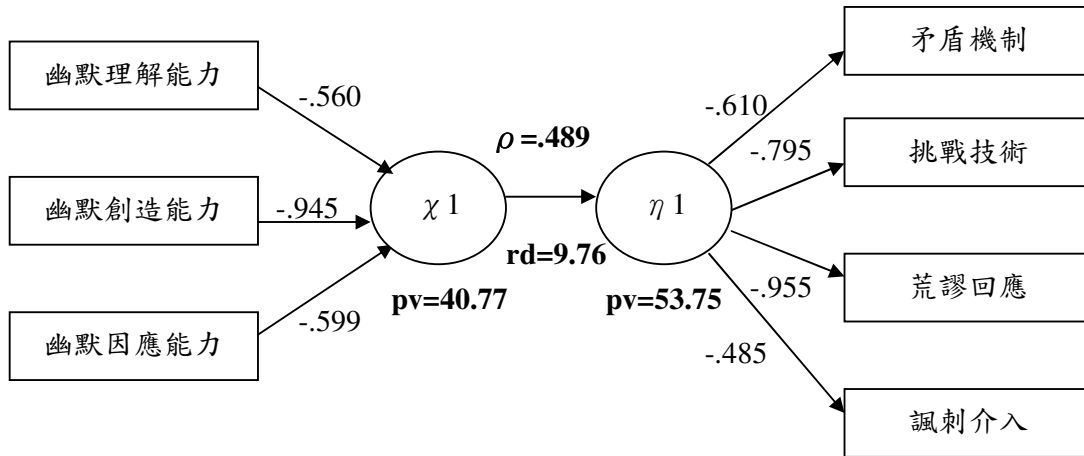


圖4-3 多向度幽默感與幽默技術使用典型相關分析路徑圖

研究結果顯示，從總分的分析來看，諮商師的幽默感與幽默技術使用的相關程度低。在向度的分析上，其中以「幽默創造能力」與「荒謬回應」的相關性較高，顯示諮商師的幽默創造能力愈高，其荒謬回應的使用頻率也愈高。

參、幽默諮商態度與幽默技術使用的相關結果

為探討諮商師幽默諮商態度與幽默技術使用總分的相關情形，以積差相關分析考驗之，相關係數為.491($p < .001$)，為中度的關聯程度。

在典型相關方面，本研究將影響因素的三個向度(幽默的效果、自身適合度、幽默的安全性)當成預測因素(X)，將幽默技術使用的四個向度(矛盾機制、挑戰技術、荒謬回應、諷刺介入)當成反應變數(Y)，進行典型相關分析。分析結果如下表4-10所示，只列出達到顯著相關之組別，共有兩組，相關係數分別為.582($p < .001$)與.376($p < .01$)。

首先觀察第一組模式，其典型相關分析示意如圖4-4。在圖4-4的第一組典型相關分析路徑圖中，典型因素結構係數 $\rho = .582$ ($p < .001$)，決定係數為 $\rho^2 = .338$ ，顯示幽默諮商態度的第一典型因素($\chi 1$)可解釋幽默技術使用第一典型因素($\eta 1$)總變異量的33.8%。 $\chi 1$ 是從幽默諮商態度三個變異項中抽取的第一因素，佔總變異量的42.39%； $\eta 1$ 是從幽默技術使用四個變異項中抽取的第一因素，佔總變異量的58.63%。幽默諮商態度兩個變項，透過第一典型因素，解釋幽默技術使用四個變項的解釋量為14.33%，並且為一致的預測方向。結果顯示諮商師對自身適合度(.890)、幽默的效果(.687)兩個層面之幽默諮商態度愈傾向支持，則其荒謬回應

(.950)、挑戰技術(.805)、矛盾機制(.639)、諷刺介入(.622)四個向度之幽默技術則使用頻率愈高，其中又以「自身適合度」與「荒謬回應」相關程度最高。

再觀察第二組模式，其典型相關分析示意如圖4-5。在圖4-5的第二組典型相關分析路徑圖中，典型因素結構係數 $\rho = .376 (p < .01)$ ，決定係數為 $\rho^2 = .141$ ，顯示幽默諮商態度的第二典型因素($\chi 2$)可解釋幽默技術使用第二典型因素($\eta 2$)總變異量的14.1%。 $\chi 2$ 是從幽默諮商態度三個變異項中抽取的第二因素，佔總變異量的22.41%； $\eta 2$ 是從幽默技術使用四個變異項中抽取的第二因素，佔總變異量的19.83%。幽默諮商態度兩個變項，透過第二典型因素，解釋幽默技術使用兩個變項的解釋量為3.17%，結果顯示諮商師對幽默的效果(.683)愈傾向支持，但自身適合度(-.451)愈低，則其諷刺介入(.683)、挑戰技術(.369)使用的頻率就愈高，其中又以「幽默的效果」與「諷刺介入」的相關程度最高。

表4-10 幽默諮商態度與幽默技術使用典型相關分析摘要表

X變項	典型變數		Y變項	典型變數	
	$\chi 1$	$\chi 2$		$\eta 1$	$\eta 2$
幽默的效果	.687	.683	矛盾機制	.639	.117
自身適合度	.890	-.451	挑戰技術	.805	.369
幽默的安全性	.093	.047	荒謬回應	.950	-.266
			諷刺介入	.622	.683
抽出變異%	42.39	22.41	抽出變異%	58.63	19.83
重疊量數	14.33	3.17	重疊量數	17.16	2.43
			典型相關(ρ)	.582	.376
			ρ^2	.338	.141
			p	.000	.006

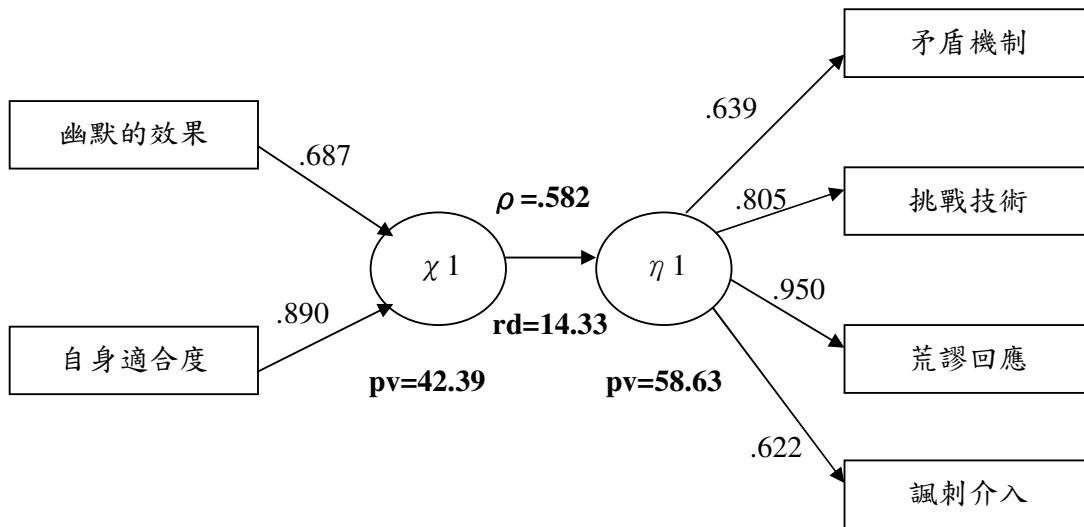


圖4-4 幽默諮商態度與幽默技術使用第一組典型相關分析路徑圖

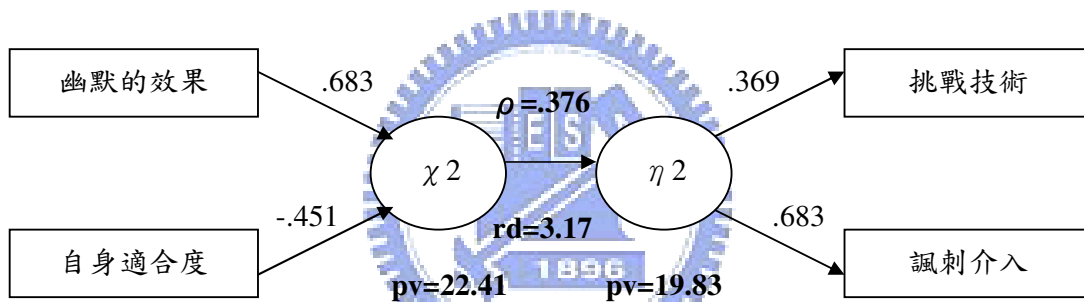


圖4-5 幽默諮商態度與幽默技術使用第二組典型相關分析路徑圖

上述的結果顯示，從總分的分析來看，諮商師的幽默諮商態度與幽默技術使用具有中等程度的相關，顯示諮商師對幽默諮商態度愈傾向支持，其幽默技術使用的頻率就愈高，結果支持本研究的假設。然而值得注意的是，比較幽默感-幽默技術使用的相關($r=.336$)，和幽默諮商態度-幽默技術使用的相關($r=.491$)發現「幽默諮商態度」相關係數是高於「幽默感」的。因此研究者認為在幽默技術使用的相關因素上，幽默諮商態度的傾向可能較幽默感更來得重要。在向度的分析上，其中以「自身適合度」與「荒謬回應」，以及「幽默的效果」與「諷刺介入」這兩組的相關情形最為顯著。顯示當諮商師在自身適合度上愈傾向支持幽默諮商，其使用荒謬回應的頻率愈高；當諮商師對幽默的效果愈傾向支持，其使用諷刺介入的頻率也愈高。

第五節 幽默感、助人專業背景對幽默諮商態度之預測

本節為瞭解諮商師幽默感、助人專業背景對幽默諮商態度之預測力，投入的變項共計二類，合計有8個變項，分別敘述如下(1)多向度幽默感：幽默理解能力、幽默創造能力、幽默因應能力、對幽默的態度。(2)助人專業背景：由於教育程度與幽默技術訓練背景為類別變項，因此需要經過虛擬化處理，編碼方式為虛擬編碼(dummy coding)，之後才能進行逐步多元迴歸分析。教育程度以博士層級作為參照組；幽默技術訓練以無經驗者作為參照組，後續分析即以「D」代表虛擬編碼的變項。諮商年資在本章第二、三節中，研究者將之分為四類，成為類別變項，以利進行變異數分析；然而在本節之諮商年資則採用原始資料，即為連續變項，以進行迴歸分析。因此本類共有4個投入變項，分別為教育程度D1、教育程度D2、諮商年資、幽默技術訓練背景D。

上述8個變項為自變項，再分別以幽默諮商態度分量表分數與全量表總分為依變項，進行逐步多元迴歸分析，結果如下表4-11所示，並且將主要的發現與討論分述如下：

表4-11 各變項對幽默諮商態度之逐步多元迴歸分析摘要表

效標 變項	步 驟	投入 變項	R	R^2	ΔR^2	B	β	t
幽默的效果	1	對幽默的態度	.482	.233	.233	.602	.492	6.23***
	2	幽默技術訓練背景D	.544	.296	.063	4.394	.252	3.19**
自身適合度	1	幽默創造能力	.700	.490	.490	.467	.447	5.31***
	2	幽默理解能力	.739	.546	.055	.899	.289	3.70***
	3	幽默因應能力	.753	.567	.021	.173	.165	2.34*
幽默的安全性	1	對幽默的態度	.209	.044	.044	.116	.216	2.39*
	2	幽默技術訓練背景D	.284	.081	.037	1.466	.192	2.13*
幽默諮商態度 總體分數	1	對幽默的態度	.552	.305	.305	.992	.427	5.66***
	2	幽默創造能力	.643	.413	.109	.728	.336	4.44***
	3	幽默技術訓練背景D	.682	.465	.052	7.538	.228	3.29**

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

一、幽默的效果

表4-11結果顯示，自變項中有「對幽默的態度」與「幽默技術訓練背景」進入迴歸方程式，而這兩個因素對幽默諮商態度中「幽默的效果」具有顯著的預測作用($F_{(2, 113)}=23.76, p<.001$)，共可解釋「幽默的效果」總變異量的29.6%($R^2=.296$)。進一步發現，「對幽默的態度」($\beta=.492, p<.001$)與「幽默技術訓練背景」($\beta=.252, p<.01$)均可以正向預測幽默諮商態度中「幽默的效果」，顯示出諮商師若對幽默的態度愈高，或是有受過幽默技術訓練，則其對幽默諮商的效果愈傾向支持。

從本章第四節典型相關分析時即發現「對幽默的態度」與「幽默的效果」有高度的相關，在進行逐步迴歸分析時「對幽默的態度」可解釋「幽默的效果」達23.3%($\Delta R^2=.233$)，顯示「對幽默的態度」與「幽默的效果」有重要的關聯性。研究者認為可能是這兩個變項的內涵有極大的關係，差別在於幽默出現的情境不同，前者是指在「日常生活」中，後者則是在「諮商情境中」：當諮商師在生活中喜好幽默的事物，並相信它能帶來益處，例如「使用幽默能幫助我放鬆」，則其會類化至諮商情境當中，例如「幽默的氣氛能夠讓當事人降低焦慮，緩和氣氛」。

二、自身適合度

表4-11結果顯示，自變項中有「幽默創造能力」、「幽默理解能力」與「幽默因應能力」進入迴歸方程式，而這三個因素對幽默諮商態度中「自身適合度」具有顯著的預測作用($F_{(3, 112)}=48.87, p<.001$)，共可解釋「自身適合度」總變異量的56.7%($R^2=.567$)。進一步發現，「幽默創造能力」($\beta=.447, p<.001$)、「幽默理解能力」($\beta=.289, p<.001$)與「幽默因應能力」($\beta=.165, p<.05$)均可以正向預測幽默諮商態度中「自身適合度」的部份，顯示出諮商師若幽默創造、理解與因應能力愈高，則愈能反應在幽默諮商態度中的自身適合度層面上，並且是傾向支持幽默諮商的。

從本章第四節典型相關分析時即發現「幽默創造能力」與「自身適合度」有高度的相關，在進行逐步迴歸分析時「幽默創造能力」可解釋「自身適合度」更高達49.0%($\Delta R^2=.490$)，是所有 R^2 改變量最高者，顯示「幽默創造能力」在「自身適合度」的相關因素中是極度的重要。從這兩個變項的內涵上來看也顯示出高度的關聯性，在「自身適合度」向度的題目中，多數的題目是測量諮商師對自己幽

默感程度對應於幽默諮商態度的知覺，雖然「自身適合度」的內涵也包含其它幽默能力及助人專業能力的自我知覺，但研究結果顯示在自身適合度上，幽默創造能力是極為重要的。因此研究者認為幽默創造能力高的諮商師，在幽默諮商態度的「自身適合度」中，與其它幽默能力相比，他可能更覺得自己適合幽默諮商。

三、幽默的安全性

表4-11結果顯示，自變項中有「對幽默的態度」與「幽默技術訓練背景」進入迴歸方程式，而這兩個因素對幽默諮商態度中「幽默的安全性」具有顯著的預測作用($F_{(2, 113)}=4.95, p<.01$)，共可解釋「幽默的效果」總變異量的8.1%($R^2=.081$)。進一步發現，「對幽默的態度」($\beta=.216, p<.05$)與「幽默技術訓練背景」($\beta=.192, p<.05$)均可以正向預測幽默諮商態度中「幽默的安全性」，顯示出諮商師若對幽默的態度愈高，或是有受過幽默技術訓練，則其對幽默諮商的安全性則愈傾向支持，亦即愈不同意幽默的危險性。然而這兩個變項對幽默的安全性解釋力不高，僅能解釋8.1%，因此研究者認為可能還有其它重要的相關因素在本研究中未能探討。

四、幽默諮商態度總分

表4-11結果顯示，自變項中有「對幽默的態度」、「幽默創造能力」與「幽默技術訓練背景」進入迴歸方程式，而這三個因素對幽默諮商態度總體分數具有顯著的預測作用($F_{(2, 113)}=32.45, p<.001$)，共可解釋「幽默諮商態度總體分數」變異量的46.5%($R^2=.465$)。進一步發現，「對幽默的態度」($\beta=.427, p<.001$)、「幽默創造能力」($\beta=.336, p<.001$)與「幽默技術訓練背景」($\beta=.228, p<.01$)均可以正向預測幽默諮商態度總體分數，顯示出諮商師若對幽默的態度愈高，幽默創造能力愈高，或是有受過幽默技術訓練，則其對幽默諮商的態度則愈傾向支持。

「對幽默的態度」與「幽默創造能力」最能有效預測整體的幽默諮商態度，兩者加起來的解釋力高達41.3%($R^2=.413$)，研究者認為可以從兩個部份進行解釋，其一Hill與O'Brien(1999)認為助人者的特質會影響其對諮商與心理治療的看法，就「多向度幽默感」總分與「幽默諮商態度」總分有高度相關的結果來看，的確支持Hill與O'Brien(1999)的看法，也就是諮商師的幽默感愈高，其幽默諮商態度愈傾向支持；其二可回溯至「幽默的效果」與「自身適合度」的主要相關因素，恰好分別為「對幽默的態度」與「幽默創造能力」，而「幽默的效果」和「自身適合度」這兩個向度又與總分的相關程度高(分別為.831與.746)，因此從整體

進行分析時，就容易產生重疊的情況，這也代表這兩個因素是預測幽默諮商態度的重要指標。

綜合以上所述，若以投入變項的類別來看，諮商師的「幽默感」較「助人專業背景」更能預測幽默諮商態度。再從各類別中觀察，諮商師幽默感中以「對幽默的態度」與「幽默創造能力」較能預測其幽默諮商態度；而助人專業背景方面，以「幽默技術訓練背景」較有預測力但其解釋量較低，「教育程度」與「諮商年資」則未能有效預測任一向度與總分之幽默諮商態度。

第六節 幽默感、助人專業背景與幽默諮商態度

對幽默技術使用之預測

本節為瞭解諮商師幽默感、助人專業背景與幽默諮商態度對幽默技術使用之預測力，投入的變項共計三類，合計有11個變項，分別敘述如下(1)多向度幽默感：幽默理解能力、幽默創造能力、幽默因應能力、對幽默的態度。(2)助人專業背景：教育程度D1、教育程度D2、諮商年資、幽默技術訓練背景D。(3)幽默諮商態度：幽默的效果、自身適合度、幽默的安全性。

上述11個變項為自變項，再分別以幽默技術使用分量表分數與全量表總分為依變項，進行逐步多元迴歸分析，結果如下表4-12所示，並且將主要的發現與討論分述如下：

表4-12 各變項對幽默技術使用之逐步多元迴歸分析摘要表

效標變項	步驟	投入變項	R	R ²	ΔR ²	B	β	t
矛盾機制	1	自身適合度	.350	.123	.123	.240	.241	2.87**
	2	幽默技術訓練背景D	.433	.188	.065	3.795	.239	2.90**
	3	諮商年資	.497	.247	.059	.311	.269	3.32**
	4	幽默的效果	.541	.293	.046	.209	.230	2.68**
挑戰技術	1	幽默的效果	.446	.199	.199	.243	.406	4.53***
	2	幽默創造能力	.525	.275	.076	.233	.340	4.14***
	3	幽默技術訓練背景D	.589	.347	.071	2.523	.242	3.07**
	4	對幽默的態度	.611	.373	.027	.147	.201	2.17*

效標 變項	步 驟	投入 變項	R	R^2	ΔR^2	B	β	t
荒謬回應	1	自身適合度	.530	.281	.281	.322	.497	6.47***
	2	諮商年資	.560	.314	.033	.153	.204	2.65**
	3	幽默技術訓練背景D	.592	.350	.036	1.980	.192	2.49*
諷刺介入	1	幽默的效果	.473	.223	.223	.209	.473	5.73***
幽默技術 使用總體 分數	1	幽默的效果	.460	.212	.212	.713	.330	4.18***
	2	自身適合度	.562	.316	.105	.733	.309	4.01***
	3	幽默技術訓練背景D	.607	.368	.052	9.513	.252	3.33**
	4	諮商年資	.635	.404	.035	.525	.191	2.57*

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

一、矛盾機制

表 4-12 結果顯示，自變項中有「自身適合度」、「幽默技術訓練背景」、「諮商年資」與「幽默的效果」進入迴歸方程式，而這四個因素對幽默技術中「矛盾機制」具有顯著的預測作用($F_{(4, 111)}=11.50, p < .001$)，共可解釋「矛盾機制」總變異量的 29.3% ($R^2=.293$)。進一步發現，「自身適合度」($\beta=.241, p < .01$)、「幽默技術訓練背景」($\beta=.239, p < .01$)、「諮商年資」($\beta=.269, p < .01$)與「幽默的效果」($\beta=.230, p < .01$)均可以正向預測幽默技術中的「矛盾機制」，顯示出諮商師若對幽默諮商態度中自身適合度、幽默效果愈傾向支持，諮商年資愈高，或是有受過幽默技術訓練，則其在幽默技術中的矛盾機制使用頻率愈高。

逐步迴歸分析結果顯示「自身適合度」可解釋「矛盾機制」達 12.3% ($\Delta R^2=.123$)，顯示「自身適合度」與「矛盾機制」的使用有重要的相關性。研究者認為可以從「矛盾機制」的內涵上來進行解釋，矛盾機制指「諮商師運用失諧的作用呈現看似矛盾的概念以使個案產生領悟」。使用矛盾機制似乎是需要一定的幽默能力(聯結矛盾或不一致的概念)與助人技巧(覺察、組織與呈現材料)才能夠達成使用的目的，因此諮商師對自身是否適合幽默諮商的知覺是相當重

要的相關因素。

二、挑戰技術

表4-12結果顯示，自變項中有「幽默的效果」、「幽默創造能力」、「幽默技術訓練背景」與「對幽默的態度」進入迴歸方程式，而這四個因素對幽默技術中「挑戰技術」具有顯著的預測作用($F_{(4, 111)}=16.54, p<.001$)，共可解釋「挑戰技術」總變異量的37.3%($R^2=.373$)。進一步發現，「幽默的效果」($\beta=.406, p<.001$)、「幽默創造能力」($\beta=.340, p<.001$)、「幽默技術訓練背景」($\beta=.242, p<.01$)與「對幽默的態度」($\beta=.201, p<.05$)皆可以正向預測幽默技術中的「挑戰技術」。顯示出諮商師若對幽默的效果愈傾向支持，幽默創造能力愈高，對幽默的態度愈正向，或是有受過幽默技術訓練，則其在挑戰技術使用的頻率愈高。

逐步迴歸分析結果顯示「幽默的效果」可解釋「挑戰技術」達19.9%($\Delta R^2=.199$)，顯示「幽默的效果」與「挑戰技術」的使用有重要的相關性。研究者認為挑戰技術原本就是助人技巧之一，但若以幽默的型式作為輔助，則屬於幽默技術的範疇。從本研究結果中發現諮商師若對幽默諮商的效果愈傾向支持，則其在挑戰技術使用的頻率愈高，顯示出諮商師若相信幽默諮商的效果，在挑戰個案時，很可能輔以幽默的型式進行以達到治療的效果。例如 Hill 與 O'Brien(1999)在” Helping skills ”一書中將「以幽默進行挑戰」視為挑戰技術的種類之一，他們就是認為幽默的益處可軟化挑戰，並且讓當事人更容易從新的觀點來看問題，因此建議以幽默的型式進行挑戰。

三、荒謬回應

表4-12結果顯示，自變項中有「自身適合度」、「諮商年資」與「幽默技術訓練背景」進入迴歸方程式，而這三個因素對幽默技術中「荒謬回應」具有顯著的預測作用($F_{(2, 113)}=20.10, p<.001$)，共可解釋「荒謬回應」總變異量的35.0%($R^2=.350$)。進一步發現，「自身適合度」($\beta=.497, p<.001$)、「諮商年資」($\beta=.204, p<.01$)與「幽默技術訓練背景」($\beta=.192, p<.05$)均可以正向預測幽默技術中的「荒謬回應」。顯示出諮商師若在幽默諮商態度中的自身適合度愈傾向支持，諮商年資愈高，或是有受過幽默技術訓練，則其在荒謬回應類型上使用的頻率愈高。

從本章第四節典型相關分析時即發現「自身適合度」與「荒謬回應」有高度的相關，在進行逐步迴歸分析時「自身適合度」可解釋「荒謬回應」的使用達到

28.1%($\Delta R^2=.281$)，顯示幽默諮商態度中「自身適合度」在荒謬回應使用的頻率上是重要的相關因素。研究者認為可能的解釋與「矛盾機制」一樣，從「荒謬回應」的內涵上來看：在諮商中使用時需要一定的幽默能力(聯結有趣的元素)與助人技巧(覺察、組織與呈現材料)才能夠達成使用的目的，因此諮商師對自我幽默感與專業能力的知覺，在荒謬回應的使用中相當重要。

四、諷刺介入

表4-12結果顯示，自變項中僅有「幽默的效果」進入迴歸方程式，而此因素對幽默技術中「諷刺介入」具有顯著的預測作用($F_{(1, 114)}=32.81, p<.001$)，共可解釋「諷刺介入」總變異量的22.3%($R^2=.223$)。進一步發現，「幽默的效果」($\beta=.473, p<.001$)可以正向預測幽默技術中的「諷刺介入」。顯示出諮商師若對幽默諮商的效果愈傾向支持，則其在諷刺介入類型上使用的頻率愈高。

由於諷刺介入的題平均數(1.87)低，顯示諮商師較少使用這個類型的幽默技術，原因是諷刺類型可能比較容易造成傷害性的結果，然而諷刺的幽默介入若適當使用，仍可帶來治療的效果(Fall&Hill, 1992)。研究者認為諷刺的幽默在日常生活中就被視為危險的類型，但若內容、時機掌握得宜，可以得到極大的歡樂效果，因此「幽默的效果」之所以能夠有效預測「諷刺介入」，並且解釋量達到22.3%($\Delta R^2=.223$)，很可能是儘管諷刺介入相當危險，但若諮商師愈相信幽默諮商的效果，在合宜的狀態下使用仍是可達到治療目的。

五、幽默技術使用總體分數

表4-12結果顯示，自變項中有「幽默的效果」、「自身適合度」、「幽默技術訓練背景」與「諮商年資」進入迴歸方程式，而這四個因素對幽默技術總體分數具有顯著的預測作用($F_{(4, 111)}=18.79, p<.001$)，共可解釋幽默技術分數總變異量的40.4%($R^2=.404$)。進一步發現，「幽默的效果」($\beta=.330, p<.001$)、「自身適合度」($\beta=.309, p<.001$)、「幽默技術訓練背景」($\beta=.252, p<.01$)與「諮商年資」($\beta=.191, p<.05$)均可以正向預測幽默技術使用的總體分數。顯示出諮商師若對幽默諮商效果、自身適合度愈傾向支持，諮商年資愈高，或是有受過幽默技術訓練，則其在整體幽默技術使用的頻率就愈高。

「幽默的效果」與「自身適合度」最能有效預測整體的幽默諮商態度，兩者加起來的解釋力達到31.6%($R^2=.316$)，研究者認為可以從兩個部份進行解釋。其一從內涵上來看，研究者認為諮商師的「幽默諮商態度」是統合其對幽默諮商效

果與危險性的概念，以及綜合對自身適合度的考量，因此與幽默技術使用的頻率即具有高度的關聯性，並且在本章第四節積差相關分析時即發現「幽默諮商態度」總分與「幽默技術使用」總分為中度的相關($r=.491$)，這兩種分析的結果也支持研究者的假設。其二，回溯幽默技術使用各向度中主要的預測變項，恰好為「幽默的效果」—(挑戰技術、諷刺介入)與「自身適合度」—(矛盾機制、荒謬回應)，因此在整體幽默技術使用的預測分析上，這兩個因素很可能就容易進入迴歸模式，並且達到中高程度的解釋量。

由以上綜觀之，若以投入變項的類型來看，所有類別當中諮商師的「幽默諮商態度」最能有效預測幽默技術使用的頻率。再從各類別中觀察，諮商師幽默感中僅「幽默創造能力」與「對幽默的態度」能有效預測挑戰技術。在助人專業背景方面，以「幽默技術訓練背景」與「諮商年資」較有預測力，但解釋量仍低，「教育程度」則未能有效預測任一向度與總分之幽默技術使用。在幽默諮商態度方面，「幽默的效果」與「自身適合度」的預測力最高，而「幽默的安全性」則未能有效預測任一向度與總分之幽默技術使用。



第五章 結論與建議

本章主要目的有二，第一個目的在歸納研究結果，據以提出綜合討論；第二個目的在提出建議以作為未來研究與諮商實務工作之參考。

第一節 結論

本節將第四章的分析結果進行綜合性的彙整，進一步再提出本研究的主要發現與綜合討論。

壹、研究結果

本研究分析的結果可分為兩大部份，其一為現況分析，其二為相關分析，分別敘述如下。

一、幽默諮商態度與幽默技術使用的現況分析

本研究從三個層面來討論目前的現況。研究結果發現諮商師普遍有中上程度的幽默感，並且幽默理解能力較高，幽默創造能力較低；對幽默諮商為中上程度的支持，其中對幽默諮商效果的正向態度最為明顯；在實務上幽默技術使用頻率為中等程度，其中幽默的諷刺介入明顯低於其它類型。

二、幽默諮商態度與幽默技術使用的相關分析

依據第四章的研究結果，研究者將變異數分析、相關分析與迴歸分析的結果彙整如表 5-1 所示，並分別敘述「幽默諮商態度」與「幽默技術使用」的重要相關因素。

表 5-1 研究結果摘要表

	幽默諮商態度			總分	幽默技術使用				總分
	幽默的效果	自身適合度	幽默的安全性		矛盾機制	挑戰技術	荒謬回應	諷刺介入	
助人專業背景									
教育程度					*				
諮商年資					3*		2*		4
幽默技術訓練背景	2*		2	3*	2*	3*	3*	*	3*
多向度幽默感									
幽默理解能力		2							
幽默創造能力		1◎		2		2	◎		
幽默因應能力		3							
對幽默的態度	1◎		1	1		4			
多向度幽默感總分				◎					
幽默諮商態度									
幽默的效果					4	1		1◎	1
自身適合度					1		1◎		2
幽默的安全性									
幽默諮商態度總分									◎

123 代表迴歸進入步驟；*代表差異達顯著水準；◎代表中高程度相關

(一)幽默諮商態度相關因素的研究結果

表 5-1 顯示以「助人專業背景」與「多向度幽默感」兩大區塊進行比較時，可以發現「多向度幽默感」較「助人專業背景」在幽默諮商態度相關因素中更為重要。「多向度幽默感」又以「對幽默的態度」與「幽默創造能力」最為突出；「助人專業背景」則以「幽默技術訓練」較為顯著，但在第四章的分析結果中，幽默技術訓練的解釋量都不高。

再從幽默諮商態度各向度與總分來看，可以發現主要的相關因素有所差異，分別述敘如下。

1. 幽默的效果：「對幽默的態度」為主要相關因素，次為幽默技術訓練背景。
2. 自身適合度：「幽默創造能力」為主要相關因素，次為幽默理解能力。
3. 幽默的安全性：「對幽默的態度」為主要相關因素，次為幽默技術訓練背景。

4. 整體幽默諮商態度：「對幽默的態度」與「幽默創造能力」為主要相關因素，次為幽默技術訓練背景。

(二)幽默技術使用相關因素的研究結果

表 5-1 顯示以「助人專業背景」、「多向度幽默感」與「幽默諮商態度」三大區塊進行比較時可以發現，「幽默諮商態度」在幽默技術使用相關因素中為最重要，其次為「助人專業背景」，最後才是「多向度幽默感」。「幽默諮商態度」又以「幽默的效果」與「自身適合度」最為突出；「助人專業背景」則以「幽默技術訓練」較為顯著，但在第四章的分析結果中，幽默技術訓練的解釋量都不高。

再從幽默技術使用各向度與總分來看，可以發現主要的相關因素有所差異，分別述敘如下。

1. 矛盾機制：「自身適合度」為主要相關因子，次為幽默技術訓練背景。
2. 挑戰技術：「幽默的效果」為主要相關因素，次為幽默創造能力。
3. 荒謬回應：「自身適合度」為主要相關因子，次為諮商年資。
4. 諷刺介入：「幽默的效果」為主要相關因素，次為幽默技術訓練背景。
5. 整體幽默技術使用：「幽默的效果」與「自身適合度」為主要相關因子，次為幽默技術訓練背景。

貳、綜合討論

依據上述的研究結果，本研究的主要發現與討論分述如下。

一、幽默諮商態度是幽默技術使用的重要相關因素

在本研究第二章提到，過去文獻鮮少討論幽默技術使用頻率的相關因素，並且也未將幽默諮商態度獨立出來，而本研究最重要的發現與以往不同的是，在幽默技術使用頻率上「幽默諮商態度」的傾向才是主要的相關因素，而其中又以諮商師「對幽默諮商效果的觀點」與「對自身適合度的知覺」，這兩個部份最為重要，而其所對應的幽默技術類型也有所差異。

為什麼是這兩個因素最為顯著呢？研究者認為在「幽默的效果」方面，從諮商師選用助人技巧的討論來看—Hill 與 O'Brien(1999)認為助人技巧是能夠發

展諮商關係與幫助個案提升生活品質。因此如果諮商師認同幽默諮商的效益，他就會視幽默技術為助人技巧之一，甚至在諮商的過程中使用，因而在幽默技術的使用頻率上較高。在「自身適合度」方面，雖然有許多的學者談到諮商師的幽默創造能力與幽默技術使用有極大的關聯，但是本研究發現幽默諮商態度中的「自身適合度」更為重要，雖然幽默創造能力對自身適合度的預測力相當高，但卻不能夠有效預測幽默技術使用，研究者認為可能的解釋為「自身適合度」除了幽默創造能力外，還包含了其它的內涵，例如專業能力、使用幽默技術的經驗等，因此自身適合度是統合各種相關因素的一種「構念」，而較單一的能力(幽默創造能力)更能解釋幽默技術的使用。

綜合以上所述，本研究發現當諮商師對幽默諮商的效果愈傾向支持，並且認為自己愈適合幽默諮商，則其在幽默技術使用的頻率也愈高。

二、「幽默諮商態度」有存在的價值

「幽默諮商態度」一詞是研究者經文獻探討後所發展出來的概念。研究者發現幽默諮商的論述與研究當中都未將「背景」、「思考」與「行動」作區分，因此特地將「幽默諮商態度」獨立出來，作為「思考」的變項，並探討其與幽默感、助人專業背景(背景)以及幽默技術使用(行動)的關聯性。經過研究的分析與討論，發現不論是相關分析、變異數分析和迴歸分析的結果，都指出幽默諮商態度(思考)和幽默技術使用(行動)兩者之間有很大的關聯性，並且較幽默感與助人專業背景(背景)在幽默技術使用(行動)上更為重要，也顯示出「幽默諮商態度」確實有存在的價值。

再者，從幽默諮商態度的向度上來看。不同幽默諮商態度，在幽默技術類型的使用頻率上也有所不同，研究發現「幽默的效果」與挑戰技術、諷刺介入有重要的關聯性，而「自身適合度」則為矛盾機制、荒謬回應的主要相關因素，研究者認為幽默諮商態度是能夠更細緻地瞭解，各種幽默技術類型的相關因素。此外，「幽默的效果」還有一個重要的討論，即過去未有研究瞭解國內諮商師對幽默諮商效果的看法，而本研究結果發現諮商師是普遍支持幽默諮商的效果，這在實務與研究上可能是一個值得參考的依據。另外，在「自身適合度」方面，研究者發現在幽默技術使用的相關因素中，若要探討諮商師方面的因素，是要整合個人特質、專業能力與使用幽默技術經驗等的自我知覺，才能夠有效

解釋其使用幽默技術使用的頻率，若只單就諮商師的某個背景變項，可能就無法對幽默技術進行深入的討論。然而可惜的是「幽默的安全性」未能在本研究中發現重要的結果，其在幽默諮商態度扮演的角色還有待進一步的研究。

綜合以上所述，從整體與向度的討論都顯示出幽默諮商態度是諮商師使用幽默技術相當重要之關鍵因素，並且在實務與研究上可成為不錯的參考依據，也顯示出幽默諮商態度確實有存在的價值。

三、幽默感與幽默諮商態度的關聯

由於過去的研究未將幽默諮商態度與幽默技術作區隔，因此研究者在文獻探討時對於「幽默感」到底是何者的相關因素感到非常困難，但經過本研究的分析後發現「幽默感」與「幽默諮商態度」的關聯性高，與「幽默技術使用頻率」的關聯性低。

此外，研究者也發現不同的幽默能力，其在幽默諮商態度的相關因素上也有所不同，其中以關聯程度高的兩個組別來看：(1)「對幽默的態度」為「幽默的效果」的主要相關因素，在第四章即討論到，可能是因為諮商師若在日常生活中對幽默本來就具有好感，他很有可能類化至諮商情境當中，因而對幽默諮商的效果持正向的態度。(2)「幽默創造能力」為「自身適合度」的主要相關因素，在第四章也討論過，可能是自身適合度的內涵中，幽默感即佔了多數的題目，而諮商師對幽默創造能力的知覺，似乎是其考量幽默感程度是否適合幽默諮商的重要因子。

本研究發現幽默感是幽默諮商態度的重要相關因素，並且經過分析後更細緻的發現這兩者之間的關係會因構念的不同，相關因素也有所差異。

四、助人專業背景中以幽默技術訓練背景最為重要

在本章表 5-1 可以發現從「幽默諮商態度」與「幽默技術使用」的助人背景變項相關因素中，以幽默技術訓練背景較為重要，諮商年資雖然在某些分析上也有達到顯著水準，但其解釋量更低於幽默技術訓練背景，最後教育程度與其它變項相比，也未能有效的預測。

「幽默技術訓練背景」在「幽默諮商態度」與「幽默技術使用」的某些向度與總分上，變異數分析與迴歸分析達到顯著水準，但進一步瞭解可以發現幽

默技術訓練背景的解釋量不高，並且在迴歸分析中明顯低於主要的預測變項。然而，研究者認為幽默技術訓練背景雖然為次要的相關因素，但仍可進行討論，以下分別就「幽默諮商態度」與「幽默技術使用」的分析結果做簡略的探討。

在「幽默諮商態度」方面，以「幽默的效果」與幽默技術訓練背景的關聯性較大，研究者認為的可能原因有二，其一是從幽默技術訓練的課程內容來看，例如 Salameh(1987)與管秋雄(1999)都會將幽默諮商的益處包含在課程當中，因此諮商師在訓練中瞭解到幽默諮商的益處與相關知識時，與未接觸過的諮商師相比，他們更容易開啟和接受幽默諮商，因此在態度上更傾向支持；其二若從幽默技術訓練的型式來看，不論是課程、工作坊或是演講等，都是以選修和自願參加的型式進行，因此參與者很可能本身即對幽默諮商的效果是抱持正向的態度。

在「幽默技術使用」方面，在各個向度與總分上，幽默技術訓練背景都有一些關聯性，研究者認為與 Franzini(2001)的觀點有關，諮商師若接觸過幽默的訓練課程，他們很可能就會將之運用在諮商中；反之，未受過訓練的諮商師為避免誤用，他們就會較小心或較少使用幽默技術，因此在幽默技術使用的頻率上有幽默訓練經驗者是高於無經驗者的。

五、仍有其它的重要因子尚待未來研究繼續探討

綜合所有研究結果，研究者發現有幾個變項在幽默諮商相關因素中似乎是相當重要的：幽默感中的「幽默創造能力」、「對幽默的態度」，助人背景變項中的「幽默技術訓練背景」，以及幽默諮商態度中的「幽默的效果」與「自身適合度」。研究者認為可能不只這些相關因素，還有其它的可能因子未被發現，如當事人之特性、反應、諮商關係、諮商情境的影響等，甚至這些因素的交互作用，對幽默諮商可能有更深入的影響。此外，本研究中也發現幾個變項在幽默諮商態度與幽默技術使用的關聯性不大：幽默感中的「幽默理解能力」、「幽默因應能力」，助人背景變項中的「教育程度」，以及幽默諮商態度中的「幽默的安全性」。其中令研究者注意的是「幽默的安全性」，其與「幽默諮商態度總分」為中等程度相關，並且「幽默的安全性」未能有效預測幽默技術使用任一向度與總分，研究者認為可能是「幽默的安全性」的題目內容皆為Kubie(1971)的觀點，一方面是年代已相當久遠，另一方面可能是因為諮商師對於幽默諮商的態度並非「即是而

非」的兩極化思考，而是能夠同時理解幽默諮商的益處與危險性，因此諮商師對幽默危險性的知覺可能不一定會反映在態度上，並且與幽默的益處互不衝突。

綜合以上所述，研究者發現仍有一些因素在本研究中未能達到顯著水準並深入探討，究竟是這些因素在幽默諮商中扮演的角色就是如此，還是研究設計上的問題，這都需要留待日後的研究繼續進一步探討。

第二節 建議

本節分為兩部份，一為針對本研究的限制，提出未來研究之具體建議；二為根據實證研究結果提出實務應用之建議，俾供參考。

壹、未來研究的建議

一、研究樣本方面

本研究的研究對象為國內的諮商師與全職實習諮商師，在本研究中一開始擬以隨機叢集抽樣的方式進行選取，但因回收率低而改採滾雪球的方式蒐集資料，並且正式樣本的人數最後還是只達到121人。所以研究者建議未來可以用更多元的取樣方式以增加諮商師族群的樣本人數，並可以再延伸至兼職實習諮商師，甚至是大學諮商與輔導相關科系學生，如此能更清楚地看出專業能力和世代間發展上的趨勢。

此外，在本研究的正式樣本中受過幽默技術訓練的諮商師僅佔24%，有無經驗者的比例相差甚大，因此建議未來研究可以拓展或開發其它測量幽默訓練背景的工具，例如將「自修」列入選項中等。

二、研究工具方面

(一) 幽默技術使用調查表

本研究工具目的在測量諮商師幽默技術使用的頻率，雖在經歷預試分析後均發現具有良好的信、效度，但由於此量表為研究者參考文獻資料所編製，因此待改進之處仍有下列幾點：

1. 受試諮商師普遍不瞭解幽默諮商與幽默技術的定義，雖然本量表在問卷開頭已明確說明概念性定義，然而在作答時仍有受試者表示填答時會受限於自己對幽默技術的認知，因此可能產生疑惑甚至是誤答的情況。因此建議未來的研究可以先針對諮商師在幽默諮商領域

的普遍瞭解程度，依此修改本量表之說明與題目內容。

2. 幽默技術選用的歷程，不單只是諮商師方面的因素，還牽涉到當事人與諮商情境的影響，因此未來若要繼續發展本量表，建議可以嘗試納入當事人與諮商情境之題目。
3. 幽默技術的種類繁多，因此本量表的題目內容並無法包含所有的幽默技術，因此建議未來研究者可以繼續增補本量表之內容，甚至可以幽默技術的功能為基礎，編製其它適合測量幽默技術使用的研究工具。

(二) 幽默諮商態度量表

本研究工具目的在測量諮商師對幽默運用於諮商中的態度，雖然經歷預試分析後均發現具有良好的信、效度，但由於此量表為研究者參考文獻資料所編製，因此待改進之處仍有以下列幾點：

1. 本量表中「幽默的安全性」尚待未來研究加以確認其在幽默諮商態度中的角色，雖然在效度的檢驗上達到標準，但與總分的相關不高，因此需要再度確認本量表的因素架構。
2. 由於「幽默諮商態度」為研究者參考國內外學者的論述所開創的變項，因此在概念的形成上還屬於雛型的階段，研究者建議未來在定義和構念的內涵上還需要再加以補充，各種相關概念仍待進一步發展。

三、研究方法方面

諮商是相當細膩的歷程，而幽默在兩人之間的流動更是千奇萬化，因此幽默諮商到底適合量化或質化的研究呢？研究者認為幽默諮商的研究，量化與質化的分析取決於研究的目的，因此在研究方法上面，研究者雖然認為幽默諮商在本質上較適合質性研究，但也可依據研究者的不同需要進行設計。依據本研究的結果與討論，研究者認為幽默諮商尚待開發的領域與其研究方法有下列三項：

1. 幽默諮商相關工具的開發，建議可兼採訪談法與調查法並進之方式，以深入瞭解諮商歷程的細微變化，亦可廣納諮商師普遍的觀點與現況。本研究工具「幽默諮商態度量表」與「幽默技術使用調查表」雖然以管秋雄(1999)的訪談研究結果作為基礎，但由於未能直接訪談諮商師取得第

一手資料，因此在建立量表時仍有許多困難之處。建議未來在改進本量表時，可以考慮進行訪談法，更加確立量表的內容效度。

2. 本研究採用「調查研究法」來探討幽默感、助人專業背景、幽默諮商態度與幽默技術使用的關係，此為初探性的分析，因此只能觀察到變項間的關聯性。未來研究若要更加確立這些變項間的影響途徑，甚至是彼此的交互作用，建議可以運用實驗研究法或是結構方程模式分析，才能對變項的預測作用有更清楚且嚴謹的探討。以實驗研究法為例，可以「幽默技術訓練」作為自變項，而「幽默技術使用頻率」為依變項，進一步探討實驗組與控制組在使用頻率上的差異，以瞭解幽默技術訓練是否對其使用頻率產生影響。
3. 本研究的目的是之一在瞭解諮商師幽默技術使用的頻率，是屬於「量」的部份，因此建議未來研究可進一步瞭解幽默技術使用在「品質」方面的情況如何，也就是使用上效果的差異，研究者可使用訪談法、個案研究、調查法或實驗法等進行探討。

貳、實務應用的建議

一、諮商師可藉由本研究的結果檢視個人的幽默諮商態度與使用

Salameh(1987)認為幽默雖然具有良好的功能，但幽默技術容易造成誤用的情況，可能會出現破壞性及傷害性的結果，其中考量諮商師對幽默的態度是相當重要的。研究結果也發現影響諮商師幽默技術使用的重要因素即為「幽默諮商態度」中的「幽默的效果」與「自身適合度」，因此研究者認為本研究所發展的幽默諮商態度量表可提供諮商師檢視自己對「幽默效果」的支持度，瞭解個人幽默感、專業能力與助人經驗在幽默諮商符合程度的「自我知覺」，以及對「幽默諮商潛在危險性」的看法，進而瞭解自己對幽默諮商態度的整體傾向。

此外，由於幽默技術訓練並不普及，因此大多數的諮商師未能注意到自己使用幽默技術的頻率，然而誠如許多學者的提醒，幽默技術較其它的助人技巧更需要注意它的使用限制，因此本研究之「幽默技術使用調查表」可提供諮商師瞭解自己使用幽默技術的頻率，甚至可以作為瞭解幽默技術類型之參考依據。

二、提供諮商專業能力培育訓練之參考

國內曾經開創幽默技術訓練正式課程的，有國立暨南大學諮商與輔導研究所及國立彰化師範大學輔導與諮商研究所，皆為蕭文博士開設之「幽默諮商專題研究」。現在幽默諮商相關課程，僅有蕭文與管秋雄博士以工作坊或演講的型式，招募自願參與者進行訓練，雖然舉辦的頻率不高，但兩位學者在幽默技術的訓練上，仍有極大的貢獻。Franzini(2001)認為許多諮商師在育成訓練的過程，可能完全沒有接觸過幽默技能的訓練，研究者也發現在問卷調查的過程中，有許多受試者表示在填寫「幽默技術使用調查表」時，透過名詞釋義與題目內容才瞭解到何謂幽默技術，因此在填寫的過程中發現自己可能已常常使用了幽默技術。

上述的現象反映出諮商師對幽默諮商相當不熟悉，但卻在態度上傾向支持，在實務上會偶爾使用，這可能是因為在諮商師育成訓練的過程中，並未納入幽默諮商的概念，在本研究的樣本中，也僅有24%的諮商師曾接觸過幽默技術的課程。Corey與Callanan(2003)在「諮商倫理」(Issues and ethics in the helping professions)一書中提到：諮商實務工作者使用每一種處遇方法都應該有其理由，並且必須受過適當的訓練。因此，研究者認為從幽默技術使用現況來看，幽默技術既然是諮商師會使用的助人技巧之一，就顯示出幽默諮商的研究是值得進一步瞭解與探討的，並且在培育諮商師的歷程中加入適度的幽默諮商訓練是有其必要性的。再者，多數的諮商師在幽默諮商態度上也傾向中上程度的支持，並且更多的諮商師幽默感程度是居於中上，若在諮商培育的課程中加入幽默技術訓練課程，讓學習者能夠瞭解幽默的益處，諮商師便多了一個可以選擇的「助人工具」。

參考文獻

壹、中文部份

- 田秀蘭(1999)。國民小學輔導教師諮商能力及訓練架構之分析研究。**屏東師院學報**, 12, 65-84。
- 江孟蓉(譯)(2001)。B. F. White 著。**幽默醫生的價值教育：正常並不代表健康(Why normal ins't healthy : How to find heart, meaning, passion, and humor on the road most traveled)**。台北：生命潛能出版社。
- 李瑞玲、黃繡、龔嫻紅(譯)(2001)。V. Satir、M. Baldwin 著。**薩提爾治療實錄：逐步示範與解析(Satir step by step: A guide to creating change in families)**。台北：張老師文化出版社。
- 李維光(2005)。**幽默訓練課程對國小高年級學童幽默感、社交技巧與自尊影響效果之研究**。臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文(未出版)。
- 林小麗(2004)。**幽默融入國中綜合活動課程對學生幽默感、情緒適應和人際因應之影響**。臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文(未出版)。
- 邱天助(2005)。幽默研究的困境：一個社會心理學的觀點。**應用心理學**, 27, 9-13。
- 邱浩政(2005)。**量化研究方法(二)：統計原理與分析技術**。台北：雙葉書廊。
- 郭美君(2003)。**幽默風格量表編製暨其與因應策略關係之探討**。輔仁大學心理學研究所碩士論文(未出版)。
- 陳淑蓉(2003)。**幽默感對可能壓力事件及負向生活事件的認知評估情緒反應之影響**。臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文(未出版)。
- 陳增穎(2002)。幽默與哀傷諮商。**諮商與輔導**, 199, 32-35。
- 陳學志(1991)。**幽默理解的認知歷程**。台灣大學心理學研究所博士論文(未出版)。
- 張景然(1994)。幽默在諮商中之使用。**諮商與輔導**, 101, 31-35。
- 張春興(2006)。**張氏心理學辭典**。台北：東華。
- 管秋雄(1999)。**諮商歷程中諮商員意圖使用幽默技術之實證研究**。彰化師範大學輔導學系博士論文(未出版)。
- 管秋雄(2002)。**幽默諮商**。台北：心理出版社。
- 廖鳳池(1995)。諮商員專業自我理論的建構：諮商員自我認知評量表的編製。**國立台南師範學報**, 28, 153-182。
- 鄭納無譯(2001)。V. E. Frankl 著。**意義的呼喚：意義治療大師維克多·法蘭可**

的生命傳記(Was nicht in meinen Buchern steht: Lebenserinnerungen)。台北：
心靈工坊。

鄭慧玲譯(1992)。H. True 著。**幽默就是力量**(Humor power)。台北：大眾心理學。

劉淑娟(2004)。幽默治療。**台灣醫學**, 8, 263-268。

蕭文(2000)。幽默與諮商。**學生輔導**, 68, 8-17。

蕭文(2005)。幽默就是一種生活方式。**應用心理研究**, 27, 7-9。

蕭颯、王文欽、徐智策(1991)。**幽默心理學**。台北：智慧大學出版社。



貳、英文部份

- Abel, M. H. (1998). Interaction of humor and gender in moderating relationships between stress and outcomes. *The Journal of Psychology, 132*, 267-276.
- Abel, M. H. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor, 15*, 365-381.
- Christie, W. C., & Moore, C. (2005). The impact of humor on patients with cancer. *Clinical journal of oncology nursing, 9*, 211-218.
- Corey, G. (2005). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. (7th Ed.). USA: Brooks/Cole.
- Corey, G., Corey, M. S., & Callanan, P. (2003). *Issues & Ellics in the helping professions*. (6th Ed.). USA: Brooks/Cole.
- Driscoll, R. (1987). Humor in pragmatic psychotherapy. In W. F. Fry & W. A. Salameh (Eds.), *Handbook of humor and psychotherapy: Advances in the clinical use of humor* (pp.21-40). Sarasota: professional Resource Exchange, Inc.
- Ellis, A. (1977). Fun as Psychotherapy. *Rational Living, 12*, 2-6.
- Ellis, A. (1984). How to deal with your most difficult client-you. *Psychotherapy in Private Practice, 2*, 25-35.
- Falk, D. R., & Hill, C. E. (1992). Counselor interventions preceding client laughter in brief therapy. *Journal of counseling psychology, 39*, 39-45.
- Farrelly, F., & Michael, L. (1987). Humor in provocative therapy. In W. F. Fry & W. A. Salameh (Eds.), *Handbook of humor and psychotherapy: Advances in the clinical use of humor* (pp.81-106). Sarasota: professional Resource Exchange, Inc.
- Fave, L. L., Haddad, J., & Maesen, W. A. (1996). Superiority, enhanced self-esteem, and perceived incongruity humour theory. In A. J. Chapman & H. C. Foot (Eds.), (1996). *Humor and laughter* (pp. 63-91). New Brunswick: Transaction Publishers.
- Franzini, L. R. (2001). Humor in therapy: The case for training therapists in its uses and risks. *Journal of general psychology, 128*, 221-309.
- Gladding, S. T. (1995). Humor in counseling: Using a natural resource. *Journal of Humanistic Educational and Development, 34*, 3-1.
- Goldin, E., & Bordan, T. (1999). The use of humor in counseling: The laughing cure. *Journal of Counseling & Development, 77*, 405-41.

- Goldin, E., Bodan, T., Araoz, D. L., Gladding, S. T., Kaplan, D., Krumboltz, J., & Lazarus, A. (2006). Humor in counseling: leader perspectives. *Journal of Counseling & Development, 84*, 397-404.
- Haig, R. A. (1986). Therapeutic uses of humor. *American Journal of Psychotherapy, 40*, 543-553.
- Hartanti, S. & Rahaju, S. (2003). The relationship between sense of humour and negative impact of work stress in lecturers. *Australian Journal of Psychology, 5*, 127.
- Hill, C. E., & O'Brien, K. M. (1999). *Helping skills: Facilitating exploration, insight, and action*. Washington, DC :APA.
- Kenneth, H. G., Martin, D. L. & Arvaley, J. N. (1996). Sense of humor and everyday humorous conduct. *Humor International Journal of Humor Research, 9*, 273-302.
- Kerkkanen, P., Kuiper, N. A., & Martin, R. A. (2004). Sense of humor, physical health, and well-being at work: A three-year longitudinal study of Finnish police officers. *Humor, 17*, 21-35.
- Killinger, B. (1987). Humor in psychotherapy: A shift to a new perspective. In W. F. Fry & W. A. Salameh (Eds.), *Handbook of humor and psychotherapy: Advances in the clinical use of humor* (pp.21-40). Sarasota: professional Resource Exchange, Inc.
- Kirsh, G. A., & Kuiper, N. A. (2003). Positive and negative aspects of sense of humor: Associations with the constructs of individualism and relatedness. *Humor, 16*, 33-62.
- Klein, A. (1989). *The healing power of humor*. Jeremy: Tarcher, Inc.
- Klein, A. (1998). *The courage to laugh: Humor, hope, and healing in the face of death and dying*. Jeremy: Tarcher, Inc.
- Kubie, L. (1971). The destructive potential of humor in psychotherapy. *American Journal of Psychiatry, 127*, 861-866.
- Kuhlman, T. L. (1984). *Humor and psychotherapy*. Homewood, IL: Dow Jones-Irwin.
- Kuhlman, T. L. (1993). Humor in stressful milieus. In In W. F. Fry & W. A. Salameh (Eds.), *Advances in humor and psychotherapy* (pp.19-45). Sarasota: rofessional resource exchange, Inc.
- Kuiper, N. A., Grimshaw, M., Leite, C., & Kirsh, G. (2004). Humor is not always

- the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being. *Humor*, 17, 135-168.
- Kush, J. C. (1997). Relationship between humor appreciation and counselor self-perceptions. *Counseling and Values*, 42, 22-29.
- Lefcourt, H. M., & Martin, R. A. (1986). *Humor and life stress: Antidote to adversity*. New York: Springer/Verlag.
- Lowis, M. J. (1997). A humor workshop program to aid coping with life stress. *Mankind Quarterly*, 38, 25-38.
- MacHovec, F. (1991). Humor in therapy. *Psychotherapy in Private Practice*, 9, 25-33.
- Maher, M. (1993). Humor in substance abuse treatment. In W. F. Fry & W. A. Salameh (Eds.), *Advances in humor and psychotherapy* (pp.85-96). Sarasota: professional resource exchange, Inc.
- Maples, M. F., Dupey, P., Rivera, E. T., Phan, L. T., Vereen, L., & Garrett, M. T. (2001). Ethnic diversity and the use of humor in counseling: Appropriate or inappropriate? *Journal of Counseling & Development*, 79, 53-6.
- Martens W. H. J., (2004). Therapeutic use of humor in antisocial personalities. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 34, 351-361.
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 127, 504-519.
- Martin, R. A. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of research in personality*, 37, 48-75.
- McGhee, P. E., & Goldstein, J. H. (1983). *Handbook of humor research*. New York: Springer-Verlag.
- Mindess, H. (1996). The Use and Abuse of Humour in Psychotherapy. In A. J. Chapman, & H. C. Foot (Eds), *Humor and laughter: Theory, research, and application* (pp. 331-341). London: Wiley.
- Mosak, H.H. (1987). *Ha ha and aha: The role of humor in psychotherapy*. Munci, IN: Accelerated Development, Inc.
- O'Connell, W. E. (1987). Natural high theory and practice: The humorist's game of games. In W. F. Fry & W. A. Salameh (Eds.), *Handbook of humor and psychotherapy: Advances in the clinical use of humor* (pp.55-79). Sarasota: professional Resource Exchange, Inc.

- Parry, R. A. (1975). *A guide to counseling and basic psychotherapy*. New York: Churchill Livingstone.
- Richman, J. (1996). Points of correspondence between humor and psychotherapy. *Psychotherapy, 33*, 560-566.
- Rosenheim, E. & Golan, G. (1986). Patients' reactions to humorous interventions in psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy, 40*, 110-124.
- Salameh, W. A. (1987). Humor in integrative short-term psychotherapy. In W. F. Fry & W. A. Salameh (Eds.), *Handbook of humor and psychotherapy: Advances in the clinical use of humor* (pp.195-240). Sarasota: professional resource exchange, Inc.
- Sands, S. (1984). The use of humor in psychotherapy. *Psychoanalytic Review, 71*, 441-46.
- Saper, B. (1987). Humor in psychotherapy: Is it good or bad for the client? *Professional Psychology: Research and Practice, 18*, 360-367.
- Schnarch, D. M. (1990). Therapeutic uses of humor in psychotherapy. *Journal of Family Psychotherapy, 1*, 75-86.
- Shaughnessy, M. F., & Wadsworth, T. M. (1992). Humor in counseling and psychotherapy: a 20-year retrospective. *Psychological Reports, 70*, 755-762.
- Suls, J. (1983). Cognitive processes in humor appreciation. In P. E. McGhee & J. H. Goldstein (Eds). *Handbook of humor research*. New York: Springer-Verlag.
- Sultanoff, S. M. (2007). *Popular definitions of humor*. Retrieved July 16, 2007, Form the Humor Matters Web: <http://www.humormatters.com/definiti.htm>
- Svebak, S. (1996). The development of the sense of humor questionnaire: from SHQ to SHQ-6. *Humor: International Journal of Humor Research, 9*, 341-361.
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993). Development and validation of a multidimensional sense of humor scale. *Journal of Clinical Psychology, 49*, 13-23.
- Ventis, W. L. (1987). Humor and laughter in behavior therapy. In W. F. Fry & W. A. Salameh (Eds.), *Handbook of humor and psychotherapy: Advances in the clinical use of humor* (pp.149-169). Sarasota: professional Resource Exchange, Inc.
- Wolberg, L. R. (1988). *The technique of psychotherapy* (4th ed.). Orland: Grune & Stratton.
- Ziv, A. (1984). *Personality and Sense of Humor*. New York: Spring Publishing Company.

附 錄

附錄一 幽默技術使用調查表與幽默諮商態度量表之項目分析細項

一、幽默技術使用調查表之項目分析

1. 遺漏值檢驗

在幽默技術使用調查表中，有 7 題(第 5、6、9、13、14、15、24 題)產生了 1 次遺漏，4 題(第 3、19、22、35 題)產生了 2 次遺漏，1 題(第 34 題)產生了 5 次遺漏，未有任何一題遺漏值超過 5%。

2. 項目描述統計檢驗

各題的描述統計量詳見表 6-1：

表 6-1 幽默技術使用調查表項目描述統計表

題號	平均數	標準差	偏態	峰度
1	2.76	.70	-.44	.33
2	2.76	.72	-.32	.06
3	2.66	.82	-.41	-.24
4	2.50	.82	.05	-.48
5	2.26	.92	.38	-.48
6	2.77	.75	-.12	-.33
7	2.46	.91	-.01	-.79
8	2.73	.95	-.19	-.92
9	2.18	.85	.37	-.40
10	2.67	.77	-.53	.03
11	2.09	.83	.31	-.52
12	1.86	.78	.71	.24
13	2.39	.83	.22	-.45
14	2.15	.83	.39	-.33
15	2.35	.80	.13	-.42
16	2.17	.94	.30	-.86
17	1.61	.83	1.33	1.08
18	2.80	.91	-.39	-.61
19	2.84	.87	-.36	-.53
20	2.46	.89	.03	-.72
21	2.08	.87	.49	-.39
22	2.14	.82	.34	-.37
23	2.09	.94	.48	-.67
24	2.51	.90	-.07	-.76
25	2.17	.96	.32	-.89

題號	平均數	標準差	偏態	峰度
26	2.12	.94	.49	-.63
27	2.57	1.04	-.09	-1.15
28	2.45	.92	.10	-.80
29	1.75	.82	.88	.12
30	1.85	.86	.72	-.27
31	1.86	.85	.53	-.72
32	1.84	.79	.73	.20
33	2.79	.80	-.25	-.35
34	2.47	.97	.06	-.95
35	2.56	.93	-.01	-.84
36	1.83	.76	.66	.17
37	1.84	.82	.59	-.49

根據項目描述統計檢驗，幽默技術使用調查表中，各題項目平均數均介於全量表平均數的正負 1.5 個標準差之間(0.92-3.70)，未有明顯偏離情形。而各題項目標準差也高於 0.7，顯示有一定的鑑別度，然而偏態明顯(偏態係數絕對值大於 1)的題目為第 17 題。

3. 極端值檢驗

在全體 110 名預試樣本中，各取量表總分最高與最低的各 27% 為極端組，得到 CR 值並進行平均數差異檢定，所有題目 t 檢定均到達 $p < .001$ 顯著水準。

4. 同質性檢驗

採用項目-總分相關分析法與因素分析法，所得結果如表 6-2：

表 6-2 幽默技術使用調查表同質性檢驗表

題號	項目-總分相關	因素負荷量
1	.611	.621
2	.605	.616
3	.576	.582
4	.592	.601
5	.715	.720
6	.596	.603
7	.715	.721
8	.660	.661
9	.579	.578
10	.560	.561
11	.568	.569
12	.671	.675

題號	項目-總分相關	因素負荷量
13	.525	.518
14	.571	.567
15	.559	.557
16	.665	.667
17	.569	.563
18	.647	.642
19	.502	.498
20	.607	.602
21	.622	.620
22	.579	.576
23	.650	.651
24	.632	.630
25	.707	.707
26	.683	.686
27	.734	.735
28	.617	.615
29	.557	.553
30	.591	.587
31	.514	.505
32	.447	.437
33	.698	.700
34	.681	.678
35	.654	.652
36	.574	.575
37	.608	.606

N=110 題項=37 Cronbach α = .95

分析結果發現，全量表的同質性極高，內部一致性係數為 0.95，顯示出量表項目具有相當的同質性。在個別試題同質性檢驗標準中，相關係數低於 0.3 或因素負荷量低於 0.3 之題目將予以刪除，由表中可知各題均合乎標出，顯示出此量表具有相當高的同質性。

二、幽默諮商態度量表之項目分析

1. 遺漏值檢驗

在幽默技術使用調查表中，有 13 題(第 4、5、6、19、20、22、27、28、30、31、32、33、34 題)產生了 1 次遺漏，2 題(第 9、35_41 題)產生了 2 次遺漏，1 題(第 21 題)產生了 5 次遺漏，未有任何一題遺漏值超過 5%。

2. 項目描述統計檢驗

各題的描述統計量詳見表 6-3：

表 6-3 幽默諮商態度量表項目描述統計表

題號	平均數	標準差	偏態	峰度
1	4.20	.81	-.48	-.99
2	3.41	.87	.17	-.20
3	4.32	.66	-.86	1.24
4	4.22	.71	-.67	.33
5	3.40	1.17	-.34	-.62
6	3.64	.88	-.19	.11
7	3.45	.95	-.06	-.64
8	3.88	.89	-.85	.92
9	3.62	.78	-.08	-.36
10	3.70	.84	-.23	-.00
11	3.72	.84	-.23	-.00
12	3.75	.99	-.61	.31
13	4.10	.83	-.78	.63
14	3.96	.87	-.67	.32
15	3.51	.92	-.16	-.17
16	2.94	.79	.31	-.17
17	3.69	.87	-1.02	1.31
18	4.01	.84	-.77	.73
19	3.26	.92	-.41	.41
20	3.22	.77	-.06	-.05
21	3.04	.77	.04	.31
22	3.40	.74	-.27	-.44
23	3.20	1.01	.21	-.70
24	3.40	1.06	-.07	-.76
25	3.20	1.03	-.02	-.65
26	4.01	.74	-.30	-.36

題號	平均數	標準差	偏態	峰度
27	3.19	1.04	.25	.78
28	2.97	1.05	-.04	-.46
30_36	3.40	1.01	-.06	-.67
31_37	3.44	1.06	-.16	-.73
32_38	3.73	.87	-.45	.01
33_39	3.63	.98	-.20	-.71
34_40	3.35	1.10	-.21	-.74
35_41	2.12	1.11	1.19	1.05

根據項目描述統計檢驗，幽默詔商態度量表中，各題項目平均數均介於全量表平均數的正負 1.5 個標準差之間(2.02-5.05)，未有明顯偏離情形。而各題項目標準差也高於.7，顯示有一定的鑑別度。偏態明顯(偏態係數對值大於1)的題目為第 17、35 題。

3. 極端值檢驗

在全體 110 名預試樣本中，各取量表總分最高與最低的各 27% 為極端組，得到 CR 值並進行平均數差異檢定，計有 3 個項目未達.05 顯著水準，分別為第 14、16、35_41 題。

4. 同質性檢驗

採用項目-總分相關分析法與因素分析法，所得結果如表 6-4：

表 6-4 幽默詔商態度量表同質性檢驗表

題號	項目-總分相關	因素負荷量
1	.526	.519
2	.708	.727
3	.426	.425
4	.507	.509
5	.548	.541
6	.693	.728
7	.717	.736
8	.527	.562
9	.620	.643
10	.641	.675
11	.519	.534
12	.445	.447

題號	項目-總分相關	因素負荷量
13	.635	.656
14	.182	.503
15	.296	.517
16	.243	.521
17	.430	.561
18	.296	.566
19	.423	.476
20	.713	.726
21	.543	.570
22	.489	.487
23	.759	.798
24	.743	.765
25	.610	.638
26	.504	.530
27	.788	.827
28	.724	.760
30_36	.613	.605
31_37	.602	.596
32_38	.337	-.475
33_39	.425	-.435
34_40	.484	-.663
35_41	.237	-.445

N=110 題項=35 Cronbach α = .92

分析結果發現，全量表的同質性頗高，內部一致性係數為.92，顯示出量表項目具有相當的同質性。在個別試題同質性檢驗標準中，相關係數低於0.3或因素負荷量低於0.3之題目將列入刪題考慮名單，由表中可知有5題（第14、15、16、18、35_41題）未達標準。

附錄二 專家效度用問卷

諮商師幽默技術使用情況與幽默諮商態度之調查問卷 (專家效度用)

敬愛的心理與諮商領域師長您好：

本研究為瞭解諮商師幽默感、助人專業背景對幽默技術使用情況與幽默諮商態度之影響，特編製了「諮商師幽默技術使用情況調查表」與「諮商師幽默諮商態度量表」。為了建構專家效度，懇請惠賜卓見，俾供學術與實務之參考。謹將本研究問卷各向度與編製題目陳列於說明之後，並請您就每一小題對該向度適用程度或語句用詞適切與否，在適當的□中打√。若有修正意見，也請您不吝指教書寫於該題下，以供參考。您的鼎力支持，學生不勝感激！

國立交通大學教育研究所教育心理與諮商組

研究生：劉蕙君

敬上

第一部份：幽默技術使用調查表

【說明】

本量表目的在瞭解諮商師在諮商中使用幽默技術的經驗與頻率，一共39題，使用李克特氏四點量表(經常如此、偶爾如此、很少如此、從不如此)，共四大向度。1~9 題為依據「幽默的挑戰技術」而編製，10~24 題為依據「幽默的荒謬回應」而編製，25~31 題為依據「幽默的矛盾機制」而編製，32~39 題為依據「幽默的諷刺介入」而編製。詳細向度內容與題號對照，請見附件一「幽默技術使用情況調查表之向度及題號對照表」。

一、【幽默的挑戰技術】：在面對當事人不適應的想法及行為時，諮商師以各種幽默的型式挑戰當事人的想法與假設，降低當事人的防衛，試圖巧妙地帶給當事人新的體悟，使當事人獲得洞察。包括的幽默技術類型有：事實揭露、打破禁忌、面質/確認式幽默、人類條件。

- | | 適
合 | 修
正
後
適
合 | 不
適
合 |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 我會用幽默的方式挑戰當事人不切實際的假設。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 修正：_____ | | | |

	適 合	修 正 後 適 合	不 適 合
2 我會運用幽默來面質當事人的矛盾。 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 我會讓當事人用幽默的角度看到自己想法的謬誤。 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 我會用幽默的方式直接向當事人的困擾挑戰，使當事人面對問題。 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 我會用幽默的方式讓當事人的禁忌話題浮出台面。 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 我會用幽默而輕鬆的態度來面質個案。 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 在面質個案的不適應行為時，我會用幽默的方式確認其個人價值。(例如：如果失敗一次就全輸，那贏一次就通贏囉！) 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 我會用幽默的方式強調個案問題的一般性與正常化。(例如：遇到車禍一定會錯愕，不是連行道樹都被嚇倒了嗎？) 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 我會在諮商脈絡下結合大眾通俗用語，引發當事人笑。(例如：cl『我是情不自禁的』co『這就像男人都會犯的錯？』) 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

二、【幽默的荒謬回應】：諮商師在面對當事人的陳述時，可能有一些特定的回應方式，例如同理、澄清、具體化、詰問等。而幽默的荒謬回應則是強調諮商師的回應當中，帶著非預期、荒謬、好笑的元素，可能是非傳統諮商會使用的回應，並伴隨著冒險及獨創的含意。此幽默技術型式包含：語言遊戲、悖理、驚奇/驚訝、隱喻式歡笑、誇大或簡單化。

	適 合	修 正 後 適 合	不 適 合
10 我會在諮商中講雙關語。(例如：這個好有效《笑》果喔！) 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 我會在諮商中用一些特殊或好笑的比喻來形容個案問題。 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 我會在諮商中變化一些原本固定使用的詞彙。(例：你死我活→你活我死) 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 我會在諮商中說一些不合邏輯或聽起來很荒謬的話。 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 我會陪個案一起講些不切實際、背離事實的話。 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 當個案的想法不切實際時，我會故意說一些更荒謬的事。 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 我會回應一些意想不到的話，而引發個案笑。 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 在適當時機，我會故意不按照諮商脈絡說出一些驚奇的話。 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 我會做出一些讓個案驚奇的事，而引發個案笑。 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 我會用幽默的隱喻協助當事人獲得洞察。 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 當我使用隱喻時，個案覺得我很有趣。 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | 適
合 | 修
正
後
適
合 | 不
適
合 |
|--------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 21 我會使用生動且活潑的隱喻。
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22 為讓個案獲得洞察，我會故意誇大個案的動作、情感或事實。
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23 我會刻意將個案視為嚴重的事故意輕描淡寫。(例如：只有這樣而已喔！)
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24 我會邀請個案用誇大的方式突顯某些動作、情感或想法。
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

三、【幽默的矛盾機制】：幽默的矛盾機制是運用幽默元素中「失諧」的作用，將個案的陳述用對立的語言呈現，或是將個案的症狀用相反的指令讓個案的認知暫時處於失衡的狀態，進一步再使個案產生領悟的機制。此幽默技術型式包含：不一致/倒轉(reversal)、矛盾、悲喜扭曲。

- | | 適
合 | 修
正
後
適
合 | 不
適
合 |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 25 我會在諮商中將兩種無法並存的概念聯結起來，讓個案的認知暫時處於失諧的狀態。(例如：結婚是喜事也是喪事)
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26 我會將看似矛盾的概念拼湊在一起，以引發個案省思。
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27 我會將當事人有害的、悲劇的能量，轉換成具有建設性的、喜劇的能量。
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28 當個案陳述有喜有悲時，我會用幽默的方式巧妙地將悲喜綜合起來。(例如：父親只願意出一半的學費，那另一半算跟爸爸借好了)
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- | | 適
合 | 修
正
後
適
合 | 不
適
合 |
|--------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 29 我會用幽默的方式讓個案看到悲劇背後的正向力量。
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30 我會以幽默的方式使用矛盾意向法(paradoxical intention)。
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 31 我會用誇大且有趣的方式讓個案做他害怕或擔心的事。
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

四、【幽默的諷刺介入】：幽默的諷刺介入指諮商師在治療的過程當中用嘲弄的態度，刻意揶揄、諷刺與貶抑某人，包括諮商師本身、當事人、當事人之重要他人或其他現實中的人物。此幽默技術型式包含：諷刺/反諷/貶抑、自貶、人格化。



- | | 適
合 | 修
正
後
適
合 | 不
適
合 |
|--------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 32 在諮商中我會揶揄和個案無關的人，例如政治人物、明星等。
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 33 我會在諮商中揶揄個案週遭的人。
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 34 我會在諮商中揶揄個案。
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 35 當我在諮商中犯錯時，我會自我解嘲。
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 36 我會刻意自我解嘲以示範幽默。
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- | | 適
合 | 修
正
後
適
合 | 不
適
合 |
|------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 37 我會用自我解嘲的方式聯結到個案的問題。(例如：我跟你一樣是個貪心的人，就怕頭腦不夠用) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 修正：_____ | | | |
| 38 我會模仿當事人的言行，讓個案覺得好笑。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 修正：_____ | | | |
| 39 我會模仿個案重要他人的言行，而引發當事人笑。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 修正：_____ | | | |

第二部份：幽默諮商態度量表

【說明】

幽默諮商態度指諮商師對幽默技術之使用，所抱持的觀點為何。本量表共42題，使用李克特氏五點量表(非常同意、相當同意、有點同意、相當不同意、非常不同意)，本量表共三個向度。1~9 題為依據「對諮商與心理治療的看法」而編製，10~23 題為依據「對幽默技術效果之態度」而編製，24~42 題為依據「對自身因素的考量」而編製。詳細向度內容與題號對照，請見附件二「幽默諮商態度量表之向度及題號對照表」。

一、【對諮商與心理治療的看法】：係指諮商師在決定納入幽默技術前，會考慮幽默技術是否符合個人對心理治療的原則，以及考量幽默技術是否能夠補充或幫助現有的諮商技巧。

- | | 適
合 | 修
正
後
適
合 | 不
適
合 |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 我認為個別諮商的氣氛可以是輕鬆隨意的。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 修正：_____ | | | |

	適 合	修 正 後 適 合	不 適 合
2 我會想運用幽默技術來營造諮商氣氛。 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 我會欣賞那些在諮商中製造歡樂的諮商師。 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 將幽默融入其它諮商技巧中，更容易達到我想要的效果。(例如：在詮釋時加入幽默更易讓當事人接受) 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 我認為幽默技術和一般助人技巧同等重要。 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 我認為幽默不適合在諮商中使用，因為諮商是嚴肅且神聖的工作。 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 幽默可能會破壞諮商師治療性的角色。 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 我認為諮商師沒有必要刻意在諮商中創造歡樂的氣氛。 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 由於目前的諮商技巧已足夠處理個案的問題，因此不考慮加入幽默技術。 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

二、【對幽默技術效果之態度】：係指諮商師對於幽默技術效果看法之差異，包括諮商員對幽默技術效果之預期，以及過去使用與觀察的經驗。

- | | 適
合 | 修
正
後
適
合 | 不
適
合 |
|----------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 10 我認為幽默技術能夠使個案在認知上產生頓悟的效果。
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 我認為運用幽默來挑戰或面質個案效果很不錯。
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 如果我示範幽默，對個案而言是個相當好的學習，有助於他將幽默的因應方式類化到生活中。
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 我認為諮商師的幽默能破除「諮商師是完美的」迷思。
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 幽默的氣氛能夠讓當事人降低焦慮，緩和氣氛。
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 我認為諮商中的幽默帶來的正向功能大於負向的影響。
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16 從過去使用幽默技術的經驗中都得到不錯的效果。
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17 觀察其他諮商師運用幽默技術，都有達到他想要的效果。
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18 我認為諮商師的幽默是一種偽裝敵意的方式。
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19 諮商中的幽默很可能是一種防衛或避免焦慮的方式。
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- | | 適
合 | 修
正
後
適
合 | 不
適
合 |
|----------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 20 諮商中的幽默會阻礙當事人情緒與思考的流動。
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21 諮商師的幽默很可能是一種自我炫耀的方式。
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22 諮商師的幽默會讓當事人無法確定諮商師是認真的還是開玩笑的。
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23 之前運用幽默技術的效果不易掌握。
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

三、【對自身因素的考量】：係指諮商師對自身人格特質及助人專業背景的知覺，對其使用幽默技術之影響為何。



- | | 適
合 | 修
正
後
適
合 | 不
適
合 |
|----------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 24 我認為我的人格特質適合使用幽默技術。
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25 我在日常生活和諮商時，有時會不自覺地展現幽默。
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26 不論在生活或諮商中，大家都覺得我是有趣的。
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27 我喜歡個案的幽默。
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28 我認為我的諮商風格適合使用幽默技術。
修正：_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

	適 合	修 正 後 適 合	不 適 合
29 我主要的諮商取向是鼓勵諮商師使用幽默技術的。 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30 我能自在地運用幽默技術。(註：本題為是非題，答「是」者填答 31~36 題；答「否」者則跳答第 37~42 題) 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31 我在晤談時能自在地使用幽默技術，是因為我具有幽默感。 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32 我能很快做出幽默反應，是因為我平常就很會說笑話。 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33 我能自在運用幽默技術，是因為我對諮商情境的覺察能力不錯。 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34 我能自在運用幽默技術，是因為我對使用時機的敏感度高。 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35 我能自在運用幽默技術，是因為我有創造幽默的能力。 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36 我能較有信心的運用幽默技術，是因為我受過幽默技術訓練。 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37 我很能自在地使用幽默技術，是因為我幽默感不夠。 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38 我很難在諮商中立即做幽默反應，是因為我平常很少說笑話。 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39 我很難自在運用幽默技術，是因為我對諮商情境的覺察力不足。 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40 我很難自在運用幽默技術，是因為我對使用時機的敏感度不夠。 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41 我很難自在運用幽默技術，是因為我創造幽默的能力不足。 修正：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

適 修 不
合 正 適
後 合
適 合

42 我沒有信心運用幽默技術，是因為我沒有受過幽默技術訓練，或很少接觸幽默技術的相關課程。

修正： _____

整體問卷建議事項與修正之處，
煩請將您的寶貴意見填於下欄。

問卷到此結束，辛苦您了! 再次感謝您的協助!

附錄三 幽默技術使用調查表與幽默諮商態度量表編製依據與專家 意見整理

向度一「幽默的挑戰技術」：在面對當事人不適應的想法及行為時，諮商師以各種幽默的型式挑戰當事人的想法與假設，降低當事人的防衛，試圖巧妙地帶給當事人新的體悟，使當事人獲得洞察。包括的幽默技術類型有：事實揭露、打破禁忌、面質/確認式幽默、人類條件。

類型 1-1「事實揭露」編製依據：係指以幽默的方式，藉以挑戰當事人對自己和他人，或自然現象的某些假設，或是直接挑戰當事人所逃避的事實(管秋雄，1999；Falk & Hill, 1992)。

1. 我會用幽默的方式挑戰當事人不切實際的假設。

專家意見：將「用」改為「以」。

修改為：**我會以幽默的方式挑戰當事人不切實際的假設。**

2. 我會運用幽默來面質當事人的矛盾。

專家意見：可修改一些字詞，使題意更為具體。

修改為：**我會以幽默的方式來面質當事人所表現出來的矛盾想法與行為。**

3. 我會讓當事人用幽默的角度看到自己想法的謬誤。

專家意見：可修改一些字詞，使題意更為具體。

修改為：**我會嘗試讓當事人以幽默的態度看到自己想法的謬誤。**

類型 1-2「打破禁忌」編製依據：係指用幽默的方式直接向當事人的禁忌(困擾)挑戰，致使當事人必須直接面對逃避的事實(蕭文，2000)。

1. 我會用幽默的方式直接向當事人的困擾挑戰，使當事人面對問題。

專家意見：除修改一些字詞外，有專家認為本題是否與類型 1-1 之第一題雷同，然而筆者認為本題重點為「用幽默方式挑戰問題」，而類型 1-1 第一題則強調「用幽默方式挑戰不切實際的假設」，這兩者仍有區別，諮商師使用幽默之目的有不同之處。

修改為：**我會以幽默的方式直接挑戰當事人的困擾，使當事人面對問題。**

2. 我會用幽默的方式讓當事人的禁忌話題浮出台面。

專家意見：適合。

類型 1-3「面質/確認式幽默」編製依據：係指諮商師對當事人的不適應行為與自我挫敗行為提出面質，同時並向當事人確認其身為獨立個人的價值(管秋雄，1999；Salameh, 1987)。

1. 我會用幽默而輕鬆的態度來面質個案。

專家意見：專家認為本題和類型 1-1 第二題雷同，亦有專家認為本題不像是幽默的挑戰技術，比較像是「態度」，因此認為本題不適合。

修改為：本題予以刪除。

2. 在面質個案的不適應行為時，我會用幽默的方式確認其個人價值。(例如：如果失敗一次就全輸，那贏一次就通贏囉！)

專家意見：專家認為本題題意不清，何謂「確認其個人價值」，是否指的是澄清其個人想法，抑或指的是非理性信念。研究者所指之「確認其個人價值」為諮商師在個案不斷自貶時，藉由幽默技術來挑戰個案的個人價值感。因此筆者認為本題可分為兩個題次，其一，諮商師以幽默的方式讓當事人瞭解其非理性信念；其二，在個案自貶時，諮商師以幽默的方式挑戰個案自貶的個人價值感。
修改為：本題分為兩個題項「我會以幽默的方式讓當事人瞭解自己的非理性信念」及「在個案自貶時，我會藉由幽默來挑戰個案的個人價值感。(例如：如果失敗一次就全輸，那贏一次就通贏囉！)」

類型 1-4「人類條件」編製依據：係指諮商師提到有關多數人所面臨的問題時，以一種比較幽默的觀點去強化它們的共同性(管秋雄，1999；Salameh, 1987)。
本類型包含兩個題目，由於專家認為這兩題皆不適合幽默的挑戰技術，因此研究者決定將本類型予以刪除，避免造成效度之偏誤。

1. 我會用幽默的方式強調個案問題的一般性與正常化。(例如：遇到車禍一定會錯愕，不是連行道樹都被嚇倒了嗎?)

專家意見：有學者認為「一般性」與「正常化」定義不明，且例句是西方式的幽默，東方人大概無法體會。有學者認為此題不像是一般化，而是「輕鬆化」個案的問題，不像幽默技術，更無法與幽默的挑戰技術相符。

修改為：本題予以刪除。

2. 我會在諮商脈絡下結合大眾通俗用語，引發當事人笑。(例如：cl『我是情不自禁的』co『這就像男人都會犯的錯?』)

專家意見：有專家認為舉例有性別偏見，因此建議修改。有專家認為不宜放在幽默的挑戰技術，較適合放在幽默的荒謬回應。

修改為：我會在諮商脈絡下結合大眾通俗用語，引發當事人笑。(例：cl「我是情不自禁的」co「就像連續劇常說的『這是男人都會犯的錯』?」)；此外，本題將歸類在向度二「幽默的荒謬回應」中。

向度二「幽默的荒謬回應」：諮商師在面對當事人的陳述時，可能有一些特定的回應方式，例如同理、澄清、具體化、詰問等。而幽默的荒謬回應則是強調諮商師的回應當中，帶著非預期、荒謬、好笑的元素，可能是非傳統諮商會使用的回應，並伴隨著冒險及獨創的含意。此幽默技術型式包含：語言遊戲、悖理、驚奇/驚訝、隱喻式歡笑、誇大或簡單化。

類型 2-1「語言遊戲」編製依據：係指諮商師以愚蠢的、荒謬的、空洞的、隱喻的或不合理的形式使用文字，以表達幽默，藉以傳達治療的訊息，包括諧音、雙關語、鬧劇等(管秋雄，1999；Falk & Hill, 1992; Salameh, 1987)。

1. 我會在諮商中講雙關語。(例如：這個好有效《笑》果喔！)

專家意見：有專家認為需要將使用雙關語之目的放入題目中，如比擬現狀或困境等，然而筆者認為使用雙關語之目的極為廣泛，加上本題目的是在測量諮商師使用雙關語之頻率，因此研究者決定保留本題敘述。另外，有學者認為例句需要更換，因為在晤談當中「效」及「笑」發音相同，個案很可能無法查覺。

修改後：**我會在諮商中講雙關語。(例如：你這個方法有效《笑》果喔！既有效，又好笑)**

2. 我會在諮商中用一些特殊或好笑的比喻來形容個案的問題。

專家意見：適合

3. 我會在諮商中變化一些原本固定使用的詞彙。(例：你死我活→你活我死)

專家意見：修改「變化」為「故意顛倒」，然而研究者認為「變化」不一定為「顛倒」，因此本題仍保留原本敘述。

類型 2-2「悖理」編製依據：係指諮商師使用愚蠢的、荒謬的、不合邏輯的方式回應當事人，諮商師的回應沒有邏輯的存在，或是諮商師的回應讓人感到天外飛來一筆(管秋雄，1999；Salameh, 1987)。

1. 我會在諮商中說一些不合邏輯或聽起來很荒謬的話。

專家意見：有專家認為可以多加例句。

修改為：**我會在諮商中回應當事人一些不合邏輯或聽起來很荒謬的話。(例如 cl：『他一直都住在我的心裡』co：『不會心肌梗塞嗎？』)**

2. 我會陪個案一起講些不切實際、背離事實的話。

專家意見：有兩位專家認為適合，有一位專家認為不適合，研究者斟酌後決定加上使用目的，讓題意更為清楚。

修改為：**我會陪個案一起講些不切實際、背離事實的話，使當事人得以覺察自己謬誤的想法。**

3. 當個案的想法不切實際時，我會故意說一些更荒謬的事。

專家意見：適合。

類型 2-3「驚奇/驚訝」編製依據：係指諮商師使用當事人非預期的話來回應當事人，或是用肢體動作、語調或表情的變化，用非預期的方式傳達治療性的訊息(管秋雄，1999；蕭文，2000；Falk & Hill, 1992; Salameh, 1987)。

1. 我會回應一些意想不到的話，而引發個案笑。

專家意見：可修改字詞，使句子更為通順。

修改為：**我會回應個案一些意想不到的話，以引發「笑」果。**

2. 在適當時機，我會故意不按照諮商脈絡說出一些驚奇的話。

專家意見：可修改字詞，使句子更為通順；亦有學者認為加上例句更為適當。

修改為：**在適當時機，我會故意不按照諮商脈絡說出一些令個案驚奇的話。(例如：cl「為什麼我這麼衰！」co「我們擲茭問神好了」)**

3. 我會做出一些讓個案驚奇的事，而引發個案笑。

專家意見：有學者認為將「事」改為「動作」較為恰當，然而筆者認為改為「動作」即侷限在肢體表現上，而「事」則可以指活動、動作、表情等。此外，有學者認為加上例句更為適當。

修改為：**我會做出一些讓個案驚奇的事，而引發個案笑。(例如：在諮商當中唱歌)**

類型 2-4「隱喻式歡笑」編製依據：係指諮商師以隱喻性且有趣的歌曲、故事、圖像等各種事物，協助當事人獲得洞察(管秋雄，1999；Salameh, 1987)。

1. 我會用幽默的隱喻協助當事人獲得洞察。

專家意見：可修改字詞，使句子更為通順。

修改為：**我會以幽默故事或隱喻來協助當事人獲得洞察。**

2. 當我在使用隱喻時，個案覺得我很有趣。

專家意見：三位專家皆認為不適合，本題無法測得諮商師幽默的荒謬回應。

修改為：本題予以刪除。

3. 我會使用生動且活潑的隱喻。

專家意見：可修改字詞，使句子更為通順。

修改為：**我會使用生動且活潑的故事或隱喻來形容當事人面臨的困境。**

類型 2-5「誇大誇張」編製依據：係指諮商師誇張化或簡單化個案所陳述的事實、想法或感覺，可能是嚴重性、大小、範圍、程度或語調等(管秋雄，1999；蕭文，2000；Falk & Hill, 1992; Salameh, 1987)。

1. **為讓個案獲得洞察，我會故意誇大個案的動作、情感或事實。**

專家意見：適合。

2. 我會刻意將個案視為嚴重的事故意輕描淡寫。(例如：只有這樣而已喔！)

專家意見：有兩位專家認為適合，一位認為不適合。研究者認為可能是因為本題描述中並未提到使用的目的，而讓填答者感到諮商師這種行為是對個案的不敬，因此筆者擬修改題目與例句。

修改後：我會故意將個案視為嚴重的事輕描淡寫，以引發個案省思。(如：cl『他一點也不愛我，他忘記我的生日，他……』co『只有這樣而已嗎？』)

3. 我會邀請個案用誇大的方式突顯某些動作、情感或想法。

專家意見：適合。

向度三「幽默的矛盾機制」：幽默的矛盾機制是運用幽默元素中「失諧」的作用，將個案的陳述用對立的語言呈現，或是將個案的症狀用相反的指令讓個案的認知暫時處於失衡的狀態，進一步再使個案產生領悟的機制。此幽默技術型式包含：不一致/倒轉(reversal)、矛盾、悲喜扭曲。

類型 3-1「不一致/倒轉」編製依據：係指諮商師將兩個或更多在平常無法並存的想法、情感、物體予以結合起來，以刺激當事人的想法(蕭文，2000)

1. 我在諮商中會將兩種無法並存的概念聯結起來，讓個案的認知暫時處於失諧的狀態。(例如：結婚是喜事也是喪事)

專家意見：適合。

2. 我會將看似矛盾的概念拼湊在一起，以引發個案省思。

專家意見：可修改字詞，省思改為反思。

修改為：我會將看似矛盾的概念拼湊在一起，以引發個案反思。

類型 3-2「悲喜扭曲」編製依據：係指諮商師將當事人有害的、悲劇的能源，轉換成具有建設性的、喜劇的能源，或是在適當的情境中將悲喜兩極並存要素結合，以使這兩極進行調和，致使個案產生笑的反應(管秋雄，1999；Salameh, 1987)。

1. 我會將當事人有害的、悲劇的能量，轉換成具有建設性的、喜劇的能量。

專家意見：有專家認為可加入例句，否則本題和一般諮商似乎沒有差別。

修改為：我會將當事人有害的、悲劇的能量，轉換成具有建設性的、喜劇的能量。(例：cl『他死後我萬念俱灰』co『你悲痛的力量都能造一座紀念堂了！』)

2. 當個案陳述有喜有悲時，我會用幽默的方式巧妙地將悲喜綜合起來。(例如：父親只願意出一半的學費，那另一半算跟爸爸借好了)

專家意見：可修改字詞，使句子更為通順。

修改為：當個案之陳述有喜有悲時，我會用幽默的方式巧妙地將悲喜加以結合。(例如：父親只願意出一半的學費，那另一半就算跟爸爸借好了)

3. 我會用幽默的方式讓個案看到悲劇背後的正向力量。

專家意見：適合。

類型 3-3「矛盾」編製依據：係指諮商師以幽默的方式，企圖違反當事人的意志，或用反向的語言，使當事人產生新的想法(管秋雄，1999；蕭文，2000)。

1. 我會以幽默的方式使用矛盾意向法(paradoxical intention)。

專家意見：有專家認為矛盾意向法此一技術本身即為幽默技術，此題陳述方式不妥。

修改為：我會在諮商中使用矛盾意向法(paradoxical intention)。

2. 我會用誇大且有趣的方式讓個案做他害怕或擔心的事。

專家意見：可加例句讓填答者更為清楚。

修改為：我會用誇大且有趣的方式讓個案做他害怕或擔心的事。(例如：cl 擔心自己不夠漂亮，co 邀請 cl 在網站上放自己醜怪的鬼臉照)

向度四「幽默的諷刺介入」：幽默的諷刺介入指諮商師在治療的過程當中用嘲弄的態度，刻意揶揄、諷刺與貶抑某人，包括諮商師本身、當事人、當事人之重要他人或其他現實中的人物。此幽默技術型式包含：諷刺/反諷/貶抑、自貶、人格化。

類型 4-1「諷刺/反諷/貶抑」編製依據：係指諮商師藉著貶抑、嘲弄、批評當事人或他人的外表、行為、說話型態等，以引發個案省思(管秋雄，1999；Falk & Hill, 1992)。

1. 在諮商中我會揶揄和個案無關的人，例如政治人物、明星等。

專家意見：適合。

2. 我會在諮商中揶揄個案週遭的人。

專家意見：有二位專家認為揶揄有負向之意，要謹慎使用，建議前面可加上「如有必要」。

修改為：如有必要，我會在諮商中揶揄個案週遭的人。

3. 我會在諮商中揶揄個案。

專家意見：同上題。

修改為：如有必要，我會在諮商中揶揄個案。

類型 4-2「自貶」編製依據：諮商師以消遣自己的方式，開開自己的玩笑，以

示範幽默或表達治療上的意義，如諮商員不是完美的、提升個案的自尊及建立平等的諮商關係等(管秋雄，1999；蕭文，2000)。

1. **當我在諮商中犯錯時，我會自我解嘲。**

專家意見：適合。

2. **我會刻意自我解嘲以示範幽默。**

專家意見：適合。

3. **我會用自我解嘲的方式聯結到個案的問題。(例如：我跟你一樣是個貪心的人，就怕頭腦不夠用)**

專家意見：適合。

類型 4-3「人格化」編製依據：諮商師幽默地模仿當事人典型的口語反應或不適應行為，以及當事人前來諮商時，所引發出來對重要他人之不適應行為(管秋雄，1999；Salameh, 1987)。

1. **我會模仿當事人的言行，讓個案覺得好笑。**

專家意見：有學者認為本題適合幽默的荒謬回應。筆者認為由於題意並未說明諷刺的意味，因此修改題目以切合此幽默技術類型。

修改為：**我會模仿當事人不適應的言行，讓個案覺得好笑，以引發省思。**

2. **我會模仿個案重要他人的言行，而引發當事人笑。**

專家意見：同上題。

修改為：**我會模仿個案對待其重要他人的不適應行為，讓個案覺得好笑，以引發省思。**

貳、幽默諮商態度量表編製依據與專家意見整理

向度一「對諮商與心理治療的看法」：係指諮商師在決定納入幽默技術前，會考慮幽默技術是否符合個人對心理治療的原則，以及考量幽默技術是否能夠補充或幫助現有的諮商技巧。

項目 1-1「普遍原則」編製依據：有些諮商師認為治療的過程可以是輕鬆的、隨意的，因此幽默的介入是符合他對心理治療的看法；有些諮商師則認為助人工作是神聖且莊嚴的事業，在晤談過程中的嘻鬧可能會破壞他對這份專業價值的認定(管秋雄，1999；蕭文，2002；Mindess, 1996; Saper, 1987)。

1. 我認為個別諮商的氣氛可以是輕鬆隨意的。

專家意見：有二位專家認為適合，一位認為應刪去「隨意」之用詞。

修改為：**我認為諮商的氣氛可以是輕鬆的。**

2. 我會想運用幽默技術來營造諮商氣氛。

專家意見：可修改字詞，使句子通順。

修改為：**我會嘗試運用幽默技術來營造諮商氣氛。**

3. 我會欣賞那些在諮商中製造歡樂的諮商師。

專家意見：有專家認為「欣賞」不像是態度的反映；有學者提醒研究者「歡樂」不等於「幽默」。

修改為：本題予以刪除。

4. **我認為幽默不適合在諮商中使用，因為諮商是嚴肅且神聖的工作。**

專家意見：適合。

5. **幽默可能會破壞諮商師治療性的角色。**

專家意見：適合。

6. 我認為諮商師沒有必要刻意在諮商中創造歡樂的氣氛。

專家意見：學者提醒研究者「歡樂」不等於「幽默」，因此建議將「歡樂」更正為「幽默」。

修改為：**我認為諮商師沒有必要刻意在諮商中創造幽默的氣氛。**

項目 1-2「技巧需求」編製依據：有些諮商師認為幽默技術能夠補充或幫助現有的諮商技巧，因此將幽默技術納入參考架構當中；而有些諮商師則認為目前需要的諮商技巧已足夠其幫助個案，因此不考慮加入幽默技術(Franzini, 2001)。

1. **將幽默融入其它諮商技巧中，更容易達到我想要的效果。(例如：在詮釋時加入幽默更易讓當事人接受)**

專家意見：適合。

2. **我認為幽默技術和一般助人技巧同等重要。**

專家意見：適合。

3. 由於目前的諮商技巧已足夠處理個案的問題，因此不考慮加入幽默技術。

專家意見：有學者認為本題無法反映「態度」的概念，然而筆者認為假如諮商師認為其目前諮商技巧已足夠處理個案的問題，其對幽默技術的態度就會傾向不支持，仍然可測得諮商師對幽默技術之態度，因此本題擬修改字詞後予以保留。

修改為：我認為目前的諮商技巧已足夠處理個案的問題，因此沒有必要再使用幽默技術。

向度二「對幽默技術效果之態度」：係指諮商師對於幽默技術效果看法之差異，包括諮商師對幽默技術效果之預期，以及過去使用與觀察的經驗。

項目 2-1「預期效果」編製依據：當諮商師相信幽默技術能夠促進諮商效果時，會傾向將幽默技術運用在諮商歷程當中；然而持保留態度的人，則是認為幽默技術帶來的效果幫助不大、沒有幫助或是帶來傷害，因此選擇不使用幽默技術(管秋雄, 1999; 蕭文, 2000; Klein, 1989; Kubie, 1971; Salameh, 1987; Mosak, 1987; Mindess, 1996; Parry, 1975)。

1. 我認為幽默技術能夠使個案在認知上產生頓悟的效果。

專家意見：適合。

2. 我認為運用幽默來挑戰或面質個案效果很不錯。

專家意見：修改字詞，使題意更為清楚。

修改為：我認為運用幽默技術來挑戰或面質個案，可以獲得不錯的效果。

3. 如果我示範幽默，對個案而言是個相當好的學習，有助於他將幽默的因應方式類化到生活中。

專家意見：適合。

4. 我認為諮商師的幽默能破除「諮商師是完美的」迷思。

專家意見：修改字詞，使題意更為清楚。

修改為：我認為諮商師自我嘲諷式的幽默能破除「諮商師是完美的」迷思。

5. 幽默的氣氛能夠讓當事人降低焦慮，緩和氣氛。

專家意見：適合。

6. 我認為諮商中的幽默帶來的正向功能大於負向的影響。

專家意見：有專家認為可修改為「我認為諮商中使用幽默技術可能帶來正向功能，亦可能產生負向的影響」，然而研究者本題編製之目的在於了解諮商師若認為幽默技術之正向效益大於負向影響，其幽默技術之態度則傾向支持。筆者認

為專家修改後之題意較為中立，可能無法確切瞭解填答者對幽默諮商態度之傾向，因此筆者認為此題爭議性過大，予以刪除。

修改為：本題予以刪除。

7. 我認為諮商師的幽默是一種偽裝敵意的方式。

專家意見：修改字詞，使題意更為清楚。

修改為：**我認為諮商師使用幽默技術可能是一種偽裝敵意的方式。**

8. 諮商中的幽默很可能是一種防衛或避免焦慮的方式。

專家意見：學者們提到沒有主詞的問題，有學者認為可以分為兩個題次，分別為「諮商師的幽默」及「當事人的幽默」。

修改為：將本題分為兩個題項，分別為「諮商師在諮商中表達幽默可能是一種防衛或避免焦慮的方式」及「諮商中當事人的幽默可能是一種防衛或避免焦慮的方式」。

9. 諮商中的幽默會阻礙當事人情緒與思考的流動。

專家意見：修改字詞，使題意更為清楚。

修改為：**諮商中發生的幽默事件可能會妨礙當事人情緒與思考的流動。**

10. 諮商師的幽默很可能是一種自我炫耀的方式。

專家意見：修改字詞，使句子更為通順。

修改為：**諮商師所表現之幽默很可能是一種自我炫耀的方式。**

11. 諮商師的幽默會讓當事人無法確定諮商師是認真的還是開玩笑的。

專家意見：修改字詞，使句子更為通順。

修改為：**諮商師使用幽默技術時，可能會讓當事人無法確定諮商師是認真的還是開玩笑的。**

項目 2-2「使用後的經驗」編製依據：諮商師若使用幽默技術後發現能夠帶來良好的效果，諮商師則會繼續使用；然而當諮商師使用幽默技術後發現，效果不如預期好，或是出現傷害性的結果，諮商師很有可能就會偏向不支持使用幽默技術(管秋雄，1999; Hill & O'Brien, 1999)。

1. 從過去使用幽默技術的經驗中都得到不錯的效果。

專家意見：修改字詞，使題意更為清楚。

修改為：**依據我過去使用幽默技術的經驗，效果都相當不錯。**

2. 觀察其他諮商師運用幽默技術，都有達到他想要的效果。

專家意見：有專家認為諮商師不可能觀察其他諮商師的諮商過程，然而筆者認為此處之「觀察」是指從同儕討論、個案研討及治療大師實際演練等方式得知，因此筆者擬修改字詞，使題意更為清楚。

修改為：**透過同儕督導或觀察諮商示範，我發現這些諮商師運用幽默技術都可以達到他想要的效果。**

3. 之前運用幽默技術的效果不易掌握。

專家意見：修改字詞，使句子更為通順。

修改為：**依據我過去運用幽默技術的經驗，讓我覺得不容易掌握其效果。**

向度三「對自身因素的考量」：係指諮商師對自身人格特質及助人專業背景的知覺，對其使用幽默技術之影響為何。

*本向度為「對自身因素的考量」，為避免同一題項中有雙重問題，因此在某些題項上設計為選答題，而選答之標準為「是否能自在地運用幽默技術」，本向度之選答標準題為：

➤ 我能自在地運用幽默技術。(是非題)

專家意見：修改字詞，使題意更為清楚。

修改為：**我在進行諮商時能自在地運用幽默技術。**

項目 3-1「人格特質」編製依據：不論諮商師的性格為何，當諮商師認為幽默技術符合他的個性時，便會對幽默技術產生好感；如果諮商師認為他的特質與幽默技術不符，可能會選擇不使用幽默技術(管秋雄，1999；Ellis, 1977; Mindess, 1996; Salameh, 1987)。

1. **我認為我的人格特質適合使用幽默技術。**

專家意見：適合。

項目 3-2「幽默感」編製依據：這個部份必須特別考量幽默創造的部份，當諮商師自覺其幽默創造能力高，便會較有信心在諮商歷程中展現；相反地，諮商師會不敢使用幽默技術，擔心自己無法運用得宜(管秋雄，1999；蕭文，2002；Franzini, 2001)。

1. 我在日常生活和諮商時，有時會不自覺地展現幽默。

專家意見：修改字詞，使句子更為通順。

修改為：**在日常生活和諮商中，有時我會不自覺地表現出幽默感。**

2. 不論在生活或諮商中，大家都覺得我是有趣的。

專家意見：修改字詞，使句子更為通順。

修改為：**不論在生活或諮商中，大家都覺得我是一位有趣的人。**

3. 我喜歡個案的幽默。

專家意見：修改字詞，使題意更為清楚。

修改為：**我會欣賞當事人在諮商中所表現出來的幽默。**

4. 我在晤談時能自在地使用幽默技術，是因為我具有幽默感。(選答題)(+)

專家意見：修改字詞，使句子更為通順。

修改為：**我所具備的幽默感讓我在晤談時能自在地使用幽默技術。**

5. 我能很快做出幽默反應，是因為我平常就很會說笑話。(選答題)(+)

專家意見：修改字詞，使題意更為清楚。另外亦有學者提到本題與上一題過於類似，因此建議合併，然而研究者認為上一題所指的「幽默感」範圍較大，可包括各項幽默的能力，例如幽默理解、幽默因應及幽默創造等，而本題則強調平常幽默表達的能力，因此不予合併。

修改為：**在晤談中我能很快做出幽默反應，是因為我平時就常以幽默方式做表達。**

6. **我很難自在地使用幽默技術，是因為我幽默感不夠。**(選答題)(-)

專家意見：適合。

7. 我很難在諮商中立即做幽默反應，是因為我平常很少說笑話。(選答題)(-)

專家意見：修改字詞，使句子更為通順。

修改為：**我很難在晤談中立即做出幽默反應，是因為我平常很少以幽默方式做表達。**

項目 3-3「諮商風格」編製依據：諮商師自覺其風格與幽默技術相符，則會將其納入諮商歷程中；相反地，諮商師則不考慮使用幽默技術(管秋雄，1999；Hill & O'Brien, 1999)。

1. **我認為我的諮商風格適合使用幽默技術。**

專家意見：適合。

項目 3-4「諮商取向」編製依據：諮商師自覺幽默技術與其諮商取向相符，會將其納入諮商歷程中，相反地，諮商師則不會考慮使用幽默技術(管秋雄，1999；Hill & O'Brien, 1999)。

1. 我主要的諮商取向是鼓勵諮商師使用幽默技術的。

專家意見：修改字詞，使句子更為通順。

修改為：**我主要的諮商取向是傾向鼓勵諮商師使用幽默技術的。**

項目 3-5「專業能力」編製依據：諮商師對於自己使用幽默技術的信心，還牽涉到其對自身專業能力的評判。諮商師自覺專業能力高，足以應付幽默技術所需之能力，因此可能選擇使用幽默技術。當諮商師認為自己的覺察能力、敏感

程度與組織能力不足以應付幽默技術所需之能力時，諮商師可能就放棄使用幽默(管秋雄，1999；Mindess, 1996)。

1. 我能自在運用幽默技術，是因為我對諮商情境的覺察能力不錯。(選答題)(+) 專家意見：適合。
2. 我能自在運用幽默技術，是因為我對使用時機的敏感度高。(選答題)(+) 專家意見：適合。
3. 我能自在運用幽默技術，是因為我有創造幽默的能力。(選答題)(+) 專家意見：適合。
4. 我很難自在運用幽默技術，是因為我對諮商情境的覺察力不足。(選答題)(-) 專家意見：適合。
5. 我很難自在運用幽默技術，是因為我對使用時機的敏感度不夠。(選答題)(-) 專家意見：適合。
6. 我很難自在運用幽默技術，是因為我創造幽默的能力不足。(選答題)(-) 專家意見：適合。

項目 3-6「幽默技術訓練」編製依據：諮商師如果受過幽默技術訓練，他可能會較有信心地使用；相反地，為避免誤用，未受過訓練的諮商師可能選擇不使用幽默技術(管秋雄，1999；Franzini, 2001)。

1. 我能較有信心的運用幽默技術，是因為我受過幽默技術訓練。(選答題)(+) 專家意見：修改字詞，使句子更為通順。
修改為：我之所以能有信心的運用幽默技術，是因為我曾受過幽默技術訓練。
2. 我沒有信心運用幽默技術，是因為我沒有受過幽默技術訓練，或很少接觸幽默技術的相關課程。(選答題)(-) 專家意見：適合。

附錄四 預試量表

親愛的諮商師，您好：

這是一份調查「幽默技術」相關的問題卷，您填寫這份問卷的結果僅供學術研究之用，所填寫的內容亦完全保密，請放心作答！

本問卷共包含二部分：第一部分是個人基本資料，第二部分是問卷題目。請注意：

1. 每個分量表的上方都有填答的解說與注意事項，請您閱讀完畢後再進行作答。
2. 請仔細閱讀每一個題目，每題皆需作答，不要遺漏任何題目。
3. 題目沒有標準答案，請依據您最真實的狀況來作答即可。

感謝您的協助，您所提供之寶貴資料將有助於諮商師培育之參考。

敬祝 順心 愉快！

國立交通大學教育研究所教育心理與諮商組

指導教授：方紫薇 博士

研究生：劉蕙君 敬啟

【第一部份：個人基本資料】

一、性別：男 女

二、年齡：20歲以下 21~30歲 31~40歲 41~50歲
51~60歲 60歲以上

三、最高教育程度：大學 碩士 博士

四、諮商年資(在助人機構任職時，從事諮商服務之年資開始算起，亦包含實習)：
共_____年。

五、幽默技術訓練背景(過去或目前有參與過專門針對幽默技術的訓練)：

(可複選)

無 學校課程 工作坊 演講

其它，請說明 _____

六、擅長的治療理論或學派(可複選)：

心理分析動力取向 個人中心取向 完形治療取向

認知行為治療取向 行為治療取向 現實治療取向

家族治療取向 後現代治療取向 其它，請說明：_____

【第二部份：問卷題目】

★ 請注意

本分量表是要了解諮商師在諮商過程中使用「幽默技術」的情形。請您閱讀下列題目後，依據您最近在諮商時使用幽默技術的頻率進行作答，並圈選出最符合您的數字(在數字上畫圈)。答案沒有好壞及對錯，請您依照實際狀況填答。

“1”代表題目敘述內容在您的諮商過程中「從不使用」

“2”代表題目敘述內容在您的諮商過程中「很少使用」

“3”代表題目敘述內容在您的諮商過程中「偶爾使用」

“4”代表題目敘述內容在您的諮商過程中「經常使用」。

本研究所指之「幽默技術」採以下定義，提供您作為參考：

「諮商員有意或自發性地使用幽默題材於諮商情境中，或是將幽默元素融入其它諮商技術中，目的在促進諮商的效果」。並且可由幾項指標來加以說明：(1) 限於諮商情境所發生的幽默事件；(2) 由諮商員所引發的幽默介入；(3)技術本身需具備幽默元素；(4)諮商員運用幽默策略以達到諮商效果。

若您閱讀完畢，請開始作答，謝謝！



	從 不 使 用	很 少 使 用	偶 爾 使 用	經 常 使 用
1 我會以幽默的方式挑戰當事人不切實際的假設。-----	1	2	3	4
2 我會以幽默的方式來面質當事人所表現出來的矛盾想法與行為。-----	1	2	3	4
3 我會嘗試讓當事人以幽默的態度看到自己想法的謬誤。-----	1	2	3	4
4 我會以幽默的方式直接挑戰當事人的困擾，使當事人面對問題。-----	1	2	3	4
5 我會用幽默的方式讓當事人的禁忌話題浮出台面。-----	1	2	3	4
6 我會以幽默的方式讓當事人瞭解自己的非理性信念-----	1	2	3	4
7 在個案自貶時，我會藉由幽默來挑戰個案的個人價值感。 (例如：如果失敗一次就全輸，那贏一次就通贏囉！)-----	1	2	3	4
8 我會在諮商脈絡下結合大眾通俗用語，引發當事人笑。(例：cl「我是情 不自禁的」co「就像連續劇常說的『這是男人都會犯的錯』?」)-----	1	2	3	4
9 我會在諮商中講雙關語。(例如：你這個方法有效《笑》果喔！既有效， 又好笑)-----	1	2	3	4
10 我會在諮商中用一些特殊或好笑的比喻來形容個案的問題。-----	1	2	3	4

	從 不 使 用	很 少 使 用	偶 爾 使 用	經 常 使 用
11 我會在諮商中變化一些原本固定使用的詞彙。(例：你死我活→你活我死)	1	2	3	4
12 我會在諮商中回應當事人一些不合邏輯或聽起來很荒謬的話。 (例如 cl：『他一直都住在我的心裡』 co：『不會心肌梗塞嗎？』)-----	1	2	3	4
13 我會陪個案一起講些不切實際、背離事實的話，使其得以覺察自己謬誤的想法。-----	1	2	3	4
14 當個案的想法不切實際時，我會故意說一些更荒謬的事。-----	1	2	3	4
15 我會回應個案一些意想不到的話，以引發「笑」果。-----	1	2	3	4
16 在適當時機，我會故意不按照諮商脈絡說出一些令個案驚奇的話。(例 如：cl『為什麼我這麼衰！』 co『我們擲茭問神好了』)-----	1	2	3	4
17 我會做出一些讓個案驚奇的事，而引發個案笑。(例如：在諮商當中唱歌)	1	2	3	4
18 我會以幽默故事或隱喻來協助當事人獲得洞察。-----	1	2	3	4
19 我會使用生動且活潑的故事或隱喻來形容當事人面臨的困境。-----	1	2	3	4
20 為讓個案獲得洞察，我會故意誇大個案的動作、情感或事實-----	1	2	3	4
21 我會故意將個案視為嚴重的事輕描淡寫，以引發個案省思。(如：cl『他 一點也不愛我，他忘記我的生日，他……』 co『只有這樣而已嗎？』)	1	2	3	4
22 我會邀請個案用誇大的方式突顯某些動作、情感或想法。-----	1	2	3	4
23 我在諮商中會將兩種無法並存的概念聯結起來，讓個案的認知暫時處於 失諧的狀態。(例如：結婚是喜事也是喪事)-----	1	2	3	4
24 我會將看似矛盾的概念拼湊在一起，以引發個案反思。-----	1	2	3	4
25 我會將當事人有害的、悲劇的能量，轉換成具有建設性的、喜劇的能量。 (例：cl『他死後我萬念俱灰』co『你悲痛的力量都能造一座紀念堂了！』)	1	2	3	4
26 當個案之陳述有喜有悲時，我會用幽默的方式巧妙地將悲喜加以結合。 (例如：父親只願意出一半的學費，那另一半就算跟爸爸借好了)-----	1	2	3	4
27 我會用幽默的方式讓個案看到悲劇背後的正向力量。-----	1	2	3	4
28 我會在諮商中使用矛盾意向法(paradoxical intention)。-----	1	2	3	4
29 我會用誇大且有趣的方式讓個案做他害怕或擔心的事。(例如：cl擔心自 己不夠漂亮，co 邀請 cl 在網站上放自己醜怪的鬼臉照)-----	1	2	3	4
30 在諮商中我會揶揄和個案無關的人，例如政治人物、明星等。-----	1	2	3	4

	從 不 使 用	很 少 使 用	偶 爾 使 用	經 常 使 用
31 如有必要，我會在諮商中揶揄個案週遭的人。-----	1	2	3	4
32 如有必要，我會在諮商中揶揄個案。-----	1	2	3	4
33 當我在諮商中犯錯時，我會自我解嘲。-----	1	2	3	4
34 我會刻意自我解嘲以示範幽默。-----	1	2	3	4
35 我會用自我解嘲的方式聯結到個案的問題。(例如：我跟你一樣是個貪心 的人，就怕頭腦不夠用)-----	1	2	3	4
36 我會模仿當事人不適應的言行，讓個案覺得好笑，以引發省思。-----	1	2	3	4
37 我會模仿個案對待其重要他人的不適應行為，讓個案覺得好笑，以引發 省思。-----	1	2	3	4



★ 請注意

本分量表是想了解您對「幽默」在諮商中的看法。答案沒有好壞與對錯，請依據您的想法及實際狀況，圈選出最符合您的數字(在數字上畫圈)。

“1”代表題目敘述內容您覺得「非常不同意」，同意程度約 0~20%

“2”代表題目敘述內容您覺得「相當不同意」，同意程度約 21~40%

“3”代表題目敘述內容您覺得「有點同意」，同意程度約 41~60%

“4”代表題目敘述內容您覺得「相當同意」，同意程度約 61~80%

“5”代表題目敘述內容您覺得「非常同意」，同意程度約 81~100%

第29題要請您特別注意，先回答「是」或「否」後再依照指示跳題填答。

	非 常 不 同 意	相 當 不 同 意	有 點 同 意	相 當 同 意	非 常 同 意
	0	21	41	61	81
	↓	↓	↓	↓	↓
同意程度百分比	20	40	60	80	100
1 我認為諮商的氣氛可以是輕鬆的。-----	1	2	3	4	5
2 我會嘗試運用幽默技術來營造諮商氣氛。-----	1	2	3	4	5
3 我認為幽默不適合在諮商中使用，因為諮商是嚴肅且神聖的工作。-----	1	2	3	4	5
4 幽默可能會破壞諮商師治療性的角色。-----	1	2	3	4	5
5 我認為諮商師沒有必要刻意在諮商中創造幽默的氣氛。-----	1	2	3	4	5
6 將幽默融入其它諮商技巧中，更容易達到我想要的效果。(例如： 在詮釋時加入幽默更易讓當事人接受)-----	1	2	3	4	5
7 我認為幽默技術和一般助人技巧同等重要。-----	1	2	3	4	5
8 我認為目前的諮商技巧已足夠處理個案的問題，因此沒有必要再使 用幽默技術。-----	1	2	3	4	5
9 我認為幽默技術能夠使個案在認知上產生頓悟的效果。-----	1	2	3	4	5
10 我認為運用幽默技術來挑戰或面質個案，可以獲得不錯的效果。-----	1	2	3	4	5
11 如果我示範幽默，對個案而言是個相當好的學習，有助於他將幽默 的因應方式類化到生活中。-----	1	2	3	4	5
12 我認為諮商師自我嘲諷式的幽默能破除「諮商師是完美的」迷思。-----	1	2	3	4	5
13 幽默的氣氛能夠讓當事人降低焦慮，緩和氣氛。-----	1	2	3	4	5
14 我認為諮商師使用幽默技術可能是一種偽裝敵意的方式。-----	1	2	3	4	5
15 諮商師在諮商中表達幽默可能是一種防衛或避免焦慮的方式-----	1	2	3	4	5

	非 常 不 同 意	相 當 不 同 意	有 點 同 意	相 當 同 意	非 常 同 意
同意程度百分比	0 ┆ 20	21 ┆ 40	41 ┆ 60	61 ┆ 80	81 ┆ 100
16 諮商中當事人的幽默可能是一種防衛或避免焦慮的方式-----	1	2	3	4	5
17 諮商中發生的幽默事件可能會妨礙當事人情緒與思考的流動。--	1	2	3	4	5
18 諮商師所表現之幽默很可能是一種自我炫耀的方式。-----	1	2	3	4	5
19 諮商師使用幽默技術時，可能會讓當事人無法確定諮商師是認真的 還是開玩笑的。-----	1	2	3	4	5
20 依據我過去使用幽默技術的經驗，效果都相當不錯。-----	1	2	3	4	5
21 透過同儕督導或觀察諮商示範，我發現這些諮商師運用幽默技術都 可以達到他預期想要的效果。-----	1	2	3	4	5
22 依據我過去運用幽默技術的經驗，讓我覺得不容易掌握其效果。	1	2	3	4	5
23 我認為我的人格特質適合使用幽默技術。-----	1	2	3	4	5
24 在日常生活和諮商中，有時我會不自覺地表現出幽默感。-----	1	2	3	4	5
25 不論在生活或諮商中，大家都覺得我是一位有趣的人。-----	1	2	3	4	5
26 我會欣賞當事人在諮商中所表現出來的幽默。-----	1	2	3	4	5
27 我認為我的諮商風格適合使用幽默技術。-----	1	2	3	4	5
28 我主要的諮商取向是傾向鼓勵諮商師使用幽默技術的。-----	1	2	3	4	5
29 我在進行諮商時能自在地運用幽默技術。-----	是		否		
(★答「是」者請答 30~35 題；答「否」者請跳答第 36~41 題)					
30 我所具備的幽默感讓我在晤談時能自在地使用幽默技術。----	1	2	3	4	5
31 在晤談中我能很快做出幽默反應，是因為我平常就以幽默方式做 表達。-----	1	2	3	4	5
32 我能自在運用幽默技術，是因為我對諮商情境的覺察能力不錯。	1	2	3	4	5
33 我能自在運用幽默技術，是因為我對使用時機的敏感度高。--	1	2	3	4	5
34 我能自在運用幽默技術，是因為我有創造幽默的能力。-----	1	2	3	4	5
35 我之所以能有信心的運用幽默技術，是因為我曾受過幽默技術訓 練。-----	1	2	3	4	5
36 我很難自在地使用幽默技術，是因為我幽默感不夠。-----	1	2	3	4	5
37 我很難在晤談中立即做出幽默反應，是因為我平時很少以幽默方 式做表達。-----	1	2	3	4	5
38 我很難自在運用幽默技術，是因為我對諮商情境的覺察力不足。	1	2	3	4	5
39 我很難自在運用幽默技術，是因為我對使用時機的敏感度不夠。	1	2	3	4	5
40 我很難自在運用幽默技術，是因為我創造幽默的能力不足。---	1	2	3	4	5
41 我沒有信心運用幽默技術，是因為我沒有受過幽默技術訓練，或 很少接觸幽默技術的相關課程。-----	1	2	3	4	5

★ 請注意

本分量表是在了解**幽默感**，請依據您的真實狀況，圈選出最符合您的數字（在數字上畫圈）。

“1”代表題目敘述內容您覺得「非常不符合」，符合程度約 0~20%

“2”代表題目敘述內容您覺得「相當不符合」，符合程度約 21~40%

“3”代表題目敘述內容您覺得「有點符合」，符合程度約 41~60%

“4”代表題目敘述內容您覺得「相當符合」，符合程度約 61~80%

“5”代表題目敘述內容您覺得「非常符合」，符合程度約 81~100%

	非 常 不 符 合	相 當 不 符 合	有 點 符 合	相 當 符 合	非 常 符 合
	0	21	41	61	81
符合程度百分比	↓	↓	↓	↓	↓
	20	40	60	80	100
1 我常能看出別人有意引起他人發笑的幽默行為，例如做鬼臉、改變聲調或眨眼睛等行為。-----	1	2	3	4	5
2 在大多數的情境中，我通常可以發現滑稽或有趣的事。-----	1	2	3	4	5
3 我在理解笑話或掌握笑點上的反應較慢。-----	1	2	3	4	5
4 通常別人能掌握到笑話或喜劇好笑的地方在那裏，而我卻不能。	1	2	3	4	5
5 在日常生活中，我時常可以找到很多快樂的點子。-----	1	2	3	4	5
6 我常常會用一些文字的諧音來產生有趣的言談。-----	1	2	3	4	5
7 有時候我會突然想到笑話或滑稽的故事。-----	1	2	3	4	5
8 在日常生活中，我常會將一些原本不相干的概念或事物結合在一起，來製造笑果。-----	1	2	3	4	5
9 我很能抓住一些人的特色，進而維妙維肖地模仿他們。-----	1	2	3	4	5
10 我常常對日常生活中的一些事物產生有趣的聯想。-----	1	2	3	4	5
11 我相信自己擁有能使別人歡笑的能力。-----	1	2	3	4	5
12 我通常都會用一些肢體語言、聲調、姿勢或表情等來表達幽默。	1	2	3	4	5
13 當外在事物令我感到有壓力時，我會試著找出對我有幫助的部分。	1	2	3	4	5
14 當我有難題時，我並不會因為自己的能力無法解決此難題而看輕自己。-----	1	2	3	4	5
15 當外在的事物對我造成壓力時，我會試著跳脫原有的思考方式，重新對此事作不同的解釋。-----	1	2	3	4	5

	非 常 不 符 合 0 ↓ 20	相 當 不 符 合 21 ↓ 40	有 點 符 合 41 ↓ 60	相 當 符 合 61 ↓ 80	非 常 符 合 81 ↓ 100
	符合程度百分比 →				
16 在我面對困擾時，我會想一些開心的事，讓自己的心情好一點。	1	2	3	4	5
17 幽默可幫助我面對及處理困難。-----	1	2	3	4	5
18 當我處在緊張的情境時，我通常會找些好笑的事物來說說。---	1	2	3	4	5
19 當我有不幸的遭遇時，我會試著想可能會有更嚴重的狀況，相較之下，我現在所遇到的不幸，算是比較輕的了。-----	1	2	3	4	5
20 當我試著找出難題中有趣的地方時，我發覺難題的困難度會因此而大幅減低。-----	1	2	3	4	5
21 當我有困難時，我會試著找出不同的看法來看待這個困難事件，使它看起來不那麼嚴重。-----	1	2	3	4	5
22 我通常會將事件往好的方面去想。-----	1	2	3	4	5
23 當我遇到令我生氣或緊張的事情時，我會試著把這些事情想像得很誇張、荒謬，令自己覺得好笑或有趣。-----	1	2	3	4	5
24 我覺得以幽默因應環境的變化是一種高尚的方法。-----	1	2	3	4	5
25 我喜歡看或聽好笑的笑話。-----	1	2	3	4	5
26 我相信如果擁有更多的幽默感，我的生活會變得更輕鬆快活。-	1	2	3	4	5
27 使用幽默能幫助我放鬆。-----	1	2	3	4	5
28 使用幽默幫助我適應許多不同的情境。-----	1	2	3	4	5
29 如果我身處在某個情境中，必須在哭或笑二者中選擇一個，我覺得笑是比較好的選擇。-----	1	2	3	4	5
30 幽默的事物總是能讓我的心情變得愉快。-----	1	2	3	4	5
31 我常常看有趣的卡通或喜劇片，來放鬆心情。-----	1	2	3	4	5
32 我覺得如果沒有幽默感，生活會變得平淡無味。-----	1	2	3	4	5
33 我覺得整天笑或嘻嘻哈哈是非常不正經的。-----	1	2	3	4	5
34 我覺得如果能以笑來面對週遭的事物，那麼週遭的事物也會變得美好。-----	1	2	3	4	5

★煩請您再檢查一次，以確定每個題目皆有作答！

本問卷已全部結束，感謝您的耐心作答！

敬祝 順心 愉快

附錄五 正式問卷

親愛的諮商師，您好：

這是一份調查「幽默技術」相關的問題，您填寫這份問卷的結果僅供學術研究之用，所填寫的內容亦完全保密，請放心作答！

本問卷共包含二部分：第一部分是個人基本資料，第二部分是問卷題目。請注意：

1. 每個分量表的上方都有填答的解說與注意事項，請您閱讀完畢後再進行作答。
2. 請仔細閱讀每一個題目，每題皆需作答，不要遺漏任何題目。
3. 題目沒有標準答案，請依據您最真實的狀況來作答即可。

感謝您的協助，您所提供之寶貴資料將有助於諮商師培育之參考。

敬祝 順心 愉快！

國立交通大學教育研究所教育心理與諮商組

指導教授：方紫薇 博士

研究生：劉蕙君 敬啟

【第一部份：個人基本資料】

一、性別：男 女

二、年齡：20歲以下 21~30歲 31~40歲 41~50歲
51~60歲 60歲以上

三、最高教育程度：大學 碩士 博士

四、諮商年資(在助人機構任職時，從事諮商服務之年資開始算起，亦包含實習)：
共_____年。

六、幽默技術訓練背景(過去或目前有參與過專門針對幽默技術的訓練)：

(可複選)

無 學校課程 工作坊 演講

其它，請說明 _____

六、擅長的治療理論或學派(可複選)：

心理分析動力取向 個人中心取向 完形治療取向

認知行為治療取向 行為治療取向 現實治療取向

家族治療取向 後現代治療取向 其它，請說明：_____

【第二部份：問卷題目】

★ 請注意

本分量表是要了解諮商師在諮商過程中使用「幽默技術」的情形。請您閱讀下列題目後，依據您最近在諮商時使用幽默技術的頻率進行作答，並圈選出最符合您的數字(在數字上畫圈)。答案沒有好壞及對錯，請您依照實際狀況填答。

“1”代表題目敘述內容在您的諮商過程中「從不使用」

“2”代表題目敘述內容在您的諮商過程中「很少使用」

“3”代表題目敘述內容在您的諮商過程中「偶爾使用」

“4”代表題目敘述內容在您的諮商過程中「經常使用」。

本研究所指之「幽默技術」採以下定義，提供您作為參考：

「諮商員有意或自發性地使用幽默題材於諮商情境中，或是將幽默元素融入其它諮商技術中，目的在促進諮商的效果」。並且可由幾項指標來加以說明：(1) 限於諮商情境所發生的幽默事件；(2) 由諮商員所引發的幽默介入；(3)技術本身需具備幽默元素；(4)諮商員運用幽默策略以達到諮商效果。

若您閱讀完畢，請開始作答，謝謝！



	從 不 使 用	很 少 使 用	偶 爾 使 用	經 常 使 用
1 我會以幽默的方式挑戰當事人不切實際的假設。-----	1	2	3	4
2 我會以幽默的方式來面質當事人所表現出來的矛盾想法與行為。-----	1	2	3	4
3 我會嘗試讓當事人以幽默的態度看到自己想法的謬誤。-----	1	2	3	4
4 我會以幽默的方式直接挑戰當事人的困擾，使當事人面對問題。-----	1	2	3	4
5 我會用幽默的方式讓當事人的禁忌話題浮出台面。-----	1	2	3	4
6 我會以幽默的方式讓當事人瞭解自己的非理性信念-----	1	2	3	4
7 在個案自貶時，我會藉由幽默來挑戰個案的個人價值感。 (例如：如果失敗一次就全輸，那贏一次就通贏囉！)-----	1	2	3	4
8 我會在諮商脈絡下結合大眾通俗用語，引發當事人笑。(例：cl「我是情 不自禁的」co「就像連續劇常說的『這是男人都會犯的錯』?」)-----	1	2	3	4
9 我會在諮商中講雙關語。(例如：你這個方法有效《笑》果喔！既有效， 又好笑)-----	1	2	3	4
10 我會在諮商中用一些特殊或好笑的比喻來形容個案的問題。-----	1	2	3	4

	從 不 使 用	很 少 使 用	偶 爾 使 用	經 常 使 用
11 我會在諮商中變化一些原本固定使用的詞彙。(例：你死我活→你活我死)	1	2	3	4
12 我會在諮商中回應當事人一些不合邏輯或聽起來很荒謬的話。 (例如 cl：『他一直都住在我的心裡』co：『不會心肌梗塞嗎？』)-----	1	2	3	4
13 我會陪個案一起講些不切實際、背離事實的話，使其得以覺察自己謬誤的想法。-----	1	2	3	4
14 我會回應個案一些意想不到的話，以引發「笑」果。-----	1	2	3	4
15 在適當時機，我會故意不按照諮商脈絡說出一些令個案驚奇的話。(例 如：cl『為什麼我這麼衰！』co『我們擲茭問神好了』)-----	1	2	3	4
16 為讓個案獲得洞察，我會故意誇大個案的動作、情感或事實-----	1	2	3	4
17 我會故意將個案視為嚴重的事輕描淡寫，以引發個案省思。(如：cl『他 一點也不愛我，他忘記我的生日，他……』co『只有這樣而已嗎？』)	1	2	3	4
18 我會邀請個案用誇大的方式突顯某些動作、情感或想法。-----	1	2	3	4
19 我在諮商中會將兩種無法並存的概念聯結起來，讓個案的認知暫時處於 失諧的狀態。(例如：結婚是喜事也是喪事)-----	1	2	3	4
20 我會將看似矛盾的概念拼湊在一起，以引發個案反思。-----	1	2	3	4
21 我會將當事人有害的、悲劇的能量，轉換成具有建設性的、喜劇的能量。 (例：cl『他死後我萬念俱灰』co『你悲痛的力量都能造一座紀念堂了！』)	1	2	3	4
22 我會用幽默的方式讓個案看到悲劇背後的正向力量。-----	1	2	3	4
23 我會在諮商中使用矛盾意向法(paradoxical intention)。-----	1	2	3	4
24 我會用誇大且有趣的方式讓個案做他害怕或擔心的事。(例如：cl擔心自 己不夠漂亮，co邀請cl在網站上放自己醜怪的鬼臉照)-----	1	2	3	4
25 在諮商中我會揶揄和個案無關的人，例如政治人物、明星等。-----	1	2	3	4
26 如有必要，我會在諮商中揶揄個案週遭的人。-----	1	2	3	4
27 如有必要，我會在諮商中揶揄個案。-----	1	2	3	4
28 當我在諮商中犯錯時，我會自我解嘲。-----	1	2	3	4
29 我會用自我解嘲的方式聯結到個案的問題。(例如：我跟你一樣是個貪心 的人，就怕頭腦不夠用)-----	1	2	3	4
30 我會模仿當事人不適應的言行，讓個案覺得好笑，以引發省思。-----	1	2	3	4
31 我會模仿個案對待其重要他人的不適應行為，讓個案覺得好笑，以引發 省思。-----	1	2	3	4

(請翻頁繼續作答)

★ 請注意

本分量表是想了解您對「幽默」在諮商中的看法。答案沒有好壞與對錯，請依據您的想法及實際狀況，圈選出最符合您的數字(在數字上畫圈)。

“1”代表題目敘述內容您覺得「非常不同意」，同意程度約 0~20%

“2”代表題目敘述內容您覺得「相當不同意」，同意程度約 21~40%

“3”代表題目敘述內容您覺得「有點同意」，同意程度約 41~60%

“4”代表題目敘述內容您覺得「相當同意」，同意程度約 61~80%

“5”代表題目敘述內容您覺得「非常同意」，同意程度約 81~100%

第29題要請您特別注意，先回答「是」或「否」後再依照指示跳題填答。

	非 常 不 同 意	相 當 不 同 意	有 點 同 意	相 當 同 意	非 常 同 意
	0	21	41	61	81
	↓	↓	↓	↓	↓
同意程度百分比 →	20	40	60	80	100
1 我認為諮商的氣氛可以是輕鬆的。-----	1	2	3	4	5
2 我認為幽默不適合在諮商中使用，因為諮商是嚴肅且神聖的工作。-----	1	2	3	4	5
3 幽默可能會破壞諮商師治療性的角色。-----	1	2	3	4	5
4 我認為諮商師沒有必要刻意在諮商中創造幽默的氣氛。-----	1	2	3	4	5
5 將幽默融入其它諮商技巧中，更容易達到我想要的效果。(例如： 在詮釋時加入幽默更易讓當事人接受) -----	1	2	3	4	5
6 我認為幽默技術和一般助人技巧同等重要。-----	1	2	3	4	5
7 我認為目前的諮商技巧已足夠處理個案的問題，因此沒有必要再使 用幽默技術。-----	1	2	3	4	5
8 我認為幽默技術能夠使個案在認知上產生頓悟的效果。-----	1	2	3	4	5
9 我認為運用幽默技術來挑戰或面質個案，可以獲得不錯的效果。-----	1	2	3	4	5
10 如果我示範幽默，對個案而言是個相當好的學習，有助於他將幽默 的因應方式類化到生活中。-----	1	2	3	4	5
11 我認為諮商師自我嘲諷式的幽默能破除「諮商師是完美的」迷思。-----	1	2	3	4	5
12 幽默的氣氛能夠讓當事人降低焦慮，緩和氣氛。-----	1	2	3	4	5
13 我認為諮商師使用幽默技術可能是一種偽裝敵意的方式。-----	1	2	3	4	5
14 諮商師在諮商中表達幽默可能是一種防衛或避免焦慮的方式-----	1	2	3	4	5
15 諮商中當事人的幽默可能是一種防衛或避免焦慮的方式-----	1	2	3	4	5

	非 常 不 同 意	相 當 不 同 意	有 點 同 意	相 當 同 意	非 常 同 意
同意程度百分比	0	21	41	61	81
	↓	↓	↓	↓	↓
	20	40	60	80	100
16 諮商中發生的幽默事件可能會妨礙當事人情緒與思考的流動。--	1	2	3	4	5
17 諮商師所表現之幽默很可能是一種自我炫耀的方式。-----	1	2	3	4	5
18 諮商師使用幽默技術時，可能會讓當事人無法確定諮商師是認真的 還是開玩笑的。-----	1	2	3	4	5
19 依據我過去使用幽默技術的經驗，效果都相當不錯。-----	1	2	3	4	5
20 透過同儕督導或觀察諮商示範，我發現這些諮商師運用幽默技術都 可以達到他預期想要的效果。-----	1	2	3	4	5
21 依據我過去運用幽默技術的經驗，讓我覺得不容易掌握其效果。	1	2	3	4	5
22 我認為我的人格特質適合使用幽默技術。-----	1	2	3	4	5
23 在日常生活和諮商中，有時我會不自覺地表現出幽默感。-----	1	2	3	4	5
24 不論在生活或諮商中，大家都覺得我是一位有趣的人。-----	1	2	3	4	5
25 我認為我的諮商風格適合使用幽默技術。-----	1	2	3	4	5
26 我在進行諮商時能自在地運用幽默技術。-----	是		否		
(★答「是」者請答 30~35 題；答「否」者請跳答第 36~41 題)					
27 我所具備的幽默感讓我在晤談時能自在地使用幽默技術。----	1	2	3	4	5
28 在晤談中我能很快做出幽默反應，是因為我平常就以幽默方式做 表達。-----	1	2	3	4	5
29 我能自在運用幽默技術，是因為我對諮商情境的覺察能力不錯。	1	2	3	4	5
30 我能自在運用幽默技術，是因為我對使用時機的敏感度高。--	1	2	3	4	5
31 我能自在運用幽默技術，是因為我有創造幽默的能力。-----	1	2	3	4	5
32 我很難自在地使用幽默技術，是因為我幽默感不夠。-----	1	2	3	4	5
33 我很難在晤談中立即做出幽默反應，是因為我平時很少以幽默方 式做表達。-----	1	2	3	4	5
34 我很難自在運用幽默技術，是因為我對諮商情境的覺察力不足。	1	2	3	4	5
35 我很難自在運用幽默技術，是因為我對使用時機的敏感度不夠。	1	2	3	4	5
36 我很難自在運用幽默技術，是因為我創造幽默的能力不足。---	1	2	3	4	5

(請翻頁繼續作答)

★ 請注意

本分量表是在了解幽默感，請依據您的真實狀況，圈選出最符合您的數字（在數字上畫圈）。

“1”代表題目敘述內容您覺得「非常不符合」，符合程度約 0~20%

“2”代表題目敘述內容您覺得「相當不符合」，符合程度約 21~40%

“3”代表題目敘述內容您覺得「有點符合」，符合程度約 41~60%

“4”代表題目敘述內容您覺得「相當符合」，符合程度約 61~80%

“5”代表題目敘述內容您覺得「非常符合」，符合程度約 81~100%

	非 常 不 符 合	相 當 不 符 合	有 點 符 合	相 當 符 合	非 常 符 合
	0	21	41	61	81
符合程度百分比	↓	↓	↓	↓	↓
	20	40	60	80	100
1 我常能看出別人有意引起他人發笑的幽默行為，例如做鬼臉、改變聲調或眨眼睛等行為。-----	1	2	3	4	5
2 在大多數的情境中，我通常可以發現滑稽或有趣的事。-----	1	2	3	4	5
3 我在理解笑話或掌握笑點上的反應較慢。-----	1	2	3	4	5
4 通常別人能掌握到笑話或喜劇好笑的地方在那裏，而我卻不能。	1	2	3	4	5
5 在日常生活中，我時常可以找到很多快樂的點子。-----	1	2	3	4	5
6 我常常會用一些文字的諧音來產生有趣的言談。-----	1	2	3	4	5
7 有時候我會突然想到笑話或滑稽的故事。-----	1	2	3	4	5
8 在日常生活中，我常會將一些原本不相干的概念或事物結合在一起，來製造笑果。-----	1	2	3	4	5
9 我很能抓住一些人的特色，進而維妙維肖地模仿他們。-----	1	2	3	4	5
10 我常常對日常生活中的一些事物產生有趣的聯想。-----	1	2	3	4	5
11 我相信自己擁有能使別人歡笑的能力。-----	1	2	3	4	5
12 我通常都會用一些肢體語言、聲調、姿勢或表情等來表達幽默。	1	2	3	4	5
13 當外在事物令我感到有壓力時，我會試著找出對我有幫助的部分。	1	2	3	4	5
14 當我有難題時，我並不會因為自己的能力無法解決此難題而看輕自己。-----	1	2	3	4	5
15 當外在的事物對我造成壓力時，我會試著跳脫原有的思考方式，重新對此事作不同的解釋。-----	1	2	3	4	5

	非 常 不 符 合 0 ↓ 20	相 當 不 符 合 21 ↓ 40	有 點 符 合 41 ↓ 60	相 當 符 合 61 ↓ 80	非 常 符 合 81 ↓ 100
	符合程度百分比 →				
16 在我面對困擾時，我會想一些開心的事，讓自己的心情好一點。	1	2	3	4	5
17 幽默可幫助我面對及處理困難。-----	1	2	3	4	5
18 當我處在緊張的情境時，我通常會找些好笑的事物來說說。---	1	2	3	4	5
19 當我有不幸的遭遇時，我會試著想可能會有更嚴重的狀況，相較之下，我現在所遇到的不幸，算是比較輕的了。-----	1	2	3	4	5
20 當我試著找出難題中有趣的地方時，我發覺難題的困難度會因此而大幅減低。-----	1	2	3	4	5
21 當我有困難時，我會試著找出不同的看法來看待這個困難事件，使它看起來不那麼嚴重。-----	1	2	3	4	5
22 我通常會將事件往好的方面去想。-----	1	2	3	4	5
23 當我遇到令我生氣或緊張的事情時，我會試著把這些事情想像得很誇張、荒謬，令自己覺得好笑或有趣。-----	1	2	3	4	5
24 我覺得以幽默因應環境的變化是一種高尚的方法。-----	1	2	3	4	5
25 我喜歡看或聽好笑的笑話。-----	1	2	3	4	5
26 我相信如果擁有更多的幽默感，我的生活會變得更輕鬆快活。-	1	2	3	4	5
27 使用幽默能幫助我放鬆。-----	1	2	3	4	5
28 使用幽默幫助我適應許多不同的情境。-----	1	2	3	4	5
29 如果我身處在某個情境中，必須在哭或笑二者中選擇一個，我覺得笑是比較好的選擇。-----	1	2	3	4	5
30 幽默的事物總是能讓我的心情變得愉快。-----	1	2	3	4	5
31 我常常看有趣的卡通或喜劇片，來放鬆心情。-----	1	2	3	4	5
32 我覺得如果沒有幽默感，生活會變得平淡無味。-----	1	2	3	4	5
33 我覺得整天笑或嘻嘻哈哈是非常不正經的。-----	1	2	3	4	5
34 我覺得如果能以笑來面對週遭的事物，那麼週遭的事物也會變得美好。-----	1	2	3	4	5

★煩請您再檢查一次，以確定每個題目皆有作答！

本問卷已全部結束，感謝您的耐心作答！

敬祝 順心 愉快

附錄六 多向度幽默感量表授權同意書

「多向度幽默感量表」
授權同意書

茲同意劉蕙君撰寫碩士論文「諮商員幽默感、助人專業背景對幽默技術使用影響之調查研究」，引用本人編製之「多向度幽默感量表」作為論文問卷調查之量表。

授權人：陳淑蓉

被授權人：劉蕙君

中華民國 96 年 7 月