

第一部分：諮商情境的反應

作答說明：

以下共有二個求助者的敘述，請就您所能地寫出您認為最有助益或最有效的反應。填答時請盡量表達您對求助者的了解和您認為對求助者有所助益的意見，但陳述應求精要（每個反應請勿超出所劃的三行線外），而且要注意流暢，勿做過多塗改。請當做自己在與此求助者晤談一般，直接在下面的劃線處寫出您的反應。

情境一：

我真不知道那裏不對勁，我似乎不能集中精神於功課或其他事物上……，而且這種情況愈來愈糟，成績一落千丈，怎麼趕都趕不上，並且我似乎愈來愈無法控制自己了，上週六在家時，就和我妹妹大吵了一頓，我不知道自己在什麼地方出了差錯？

情境二：

（當事人大叫大鬧，並指著輔導員的鼻尖），你就像其他人一樣都在利用我，你就像那些人一樣想使我這兒得到好處，好了……，我知道要怎麼做了，我將讓你失敗，我要把你騙得團團轉，到時你將會以為我是大有進步，但我會扯你後腿，我將會是你的失敗案例，你將要為此事負責。

第二部分：諮商反應效率的辨認

作答說明：

以下共有八個求助者的敘述，在每個敘述後列出五項助人者的反應，請依據下面的標準，針對每一個敘述後面的五項反應的效率，分別以1分至5分的數字加以評定。請將答案填寫在各項反應前面的（ ）內。謝謝！

諮商效率評量標準

- 1=極端無效率——不了解求助者，也沒有適切的引導。
- 2=無效率——不了解求助者，有一些引導。
- 3=有一些效率——能了解求助者，但沒有給予引導。
- 4=有效率——能了解求助者，有一些適合的引導。
- 5=非常有效率——了解求助者且有適切具體的引導。

情境一：

我的女兒令我感到既失望又生氣，我真不知道該怎麼辦才好？她又聰明又敏感，該死的是她有一些個性實在讓我坐立不安，有時候我實在不知道該怎麼處理她才好！

- () 1. 女兒畢竟是另一回事，是不是？
- () 2. 你何不給你的女兒一些很具體的限制呢？告訴她你希望她做什麼，不希望她做什麼，不要縱容她！
- () 3. 這確實令人難過，你很想改變她却又影響不了她。或許你可以試著和他站在一起，然後再透過你們的關係來處理她的問題。
- () 4. 她令你非常生氣，因為她並沒有在她的生活中發揮她所有的潛能。

- () 5. 你感到很苦惱，因為你的心裏很想影響她，却又叫不動她。

情境二：

我覺得是我的家人和朋友把我給擊垮的，被關在這裡已經夠糟糕了，可是家人和朋友却又切斷關係，不理會我，你說，我是不是會變得更糟糕呢？

- () 1. 在你最需要的時候，你的親友却和你斷絕往來，使你感到非常寒心。也許我們可以探討一下你對自己的看法。
- () 2. 畢竟你是個「人」，是不是？
- () 3. 繼續試試看，你一定可以和他們之中的一個連絡上的。
- () 4. 你非常需要他們，但是又不能得到他們的幫助，因此你感到很沮喪。
- () 5. 他們如此打擊你，使你感到很失望。

情境三：

我已經奮鬥很久了，可是沒有人信任我，或是給我一個機會來證明我的能力，這樣我怎能學到東西呢？我認為出獄後我會再回到監獄來，但他們沒教我任何東西啊！被關那麼多年，我已經非常厭倦而且失去很多東西了，現在唯一我想做的事是像別人一樣過正常的生活。

- () 1. 這件事就像用頭去撞牆一樣，使你感到非常痛苦。
- () 2. 沒有人能夠一次努力就成功的。
- () 3. 這真令人洩氣，你努力想學一些東西，事實現況却使你失去了鬥志。
- () 4. 我希望你不要投降，為了過正常的生活，你必須要更加努力才行。

- () 5. 你失去那麼多，使你感到很洩氣。現在，也許你需要靜下心來考慮一下，為你正常的未來做準備。

情境四：

我每天在家裡寫作業，但是就算我這麼認真，我還是做不好這些連傻瓜都會做的作業。

- () 1. 你覺得生氣，因為你想把家庭作業做好，却老是做不好。
- () 2. 這件事使你懷疑自己的能力，你對自己感到氣憤！我們來看看要怎樣才能解決你做作業的困難。
- () 3. 別放棄哦！你有足夠的能力的。
- () 4. 做不好家庭作業讓你感到生氣。
- () 5. 你一定可以做好的，你一向都是這樣的，不是嗎？

情境五：

在他們接受我之前，身為女性，雖然我有不錯的個性、條件和能力，我又能怎樣？每次都一樣，他們總是先請我加入，然後取笑我，把我趕出來，甚至一開始便完全排斥我！而且你知道嗎？他們老是把我的「女人」看待，從來不給我展現我也是一個「人」的機會，我真不知道怎麼溝通他們才知道我希望他們把我當一個「人」看待？

- () 1. 沒有人願意聽聽你的意見或是看看你的表現，令你感到很挫折。
- () 2. 你感到憤恨不平，你很想做你自己，但別人不給你表現的機會。
- () 3. 你要努力爭取，使他們能聽你的意見，給你表現機會。
- () 4. 性別的歧視是全世界共同存在的問題。
- () 5. 你感到懊惱與不平，因為即使你大聲疾呼，別人却充耳不

聞。既然他們不尊重你的意見，妳何不乾脆也不要受他們左右，用妳的方式做妳認為該做的事情呢？

情境六：

對這些人，我就是無法了解。我總覺得自己和他們是不一樣的。我是說男人，不是說女人。和男人在一起我會有危險的感覺，我就是覺得不舒服，我覺得不像他們那麼強壯。唉！反正我就是覺得不一樣啦！

- () 1. 本來每一個人就都是不一樣的嘛！
- () 2. 看到他們出現會使你感到不自在。
- () 3. 你心裡有很深的恐懼感，不知道為什麼會害怕，你只是想你一定要針對這個恐懼感做一些改變。
- () 4. 你感到苦惱，希望自己能克服這種感覺，却做不到。
- () 5. 你要努力設法了解這些人才行。

情境七：

感覺上我們似乎總是站在圈外往內看，當還是小孩的時候，除非我們先讓他們參與我們的遊戲，否則男孩子不會讓我們加入他們的遊戲。長大後，情況一點都沒變，只是現在是在工作或生意場上發生這種情形罷了。

- () 1. 其實身為女性，妳們也獲得一些好處的，不是嗎？
- () 2. 妳應該努力為自己爭取立足之地。
- () 3. 他們不讓妳參與，使妳覺得不公平，妳為女性感到悲哀。
- () 4. 妳對這些現象很不以為然，希望獲得表現的機會，但沒有辦法做到。
- () 5. 妳為自己無法獲得立足之地感到悲哀，也許我們可以做一些自我肯定訓練，使妳在必要的情境中能勇於獲取立足之地。

地。

情境八：

先生，你根本不了解我們原住民的處境，怎麼有辦法幫助我呢？

- () 1. 你們的處境別人不了解，使你感到洩氣。
- () 2. 對我來講，原住民和其他人根本沒有什麼不同嘛！
- () 3. 我想了解你們原住民的處境確實不太容易，這點也許有點令你失望！不過如果你願意再多談談，我願意試著去了解你的感覺。
- () 4. 別人不了解你說的事，令你失望，你 very 希望有人了解你的處境。
- () 5. 你用點心試試看，我會盡我所能的幫助你的。