

	精神分析	個體諮商	意義治療	行為治療	焦點解決短期治療	個人中心	理性情緒	認知療法	認知行為矯正法	完形治療法	現實治療理論	敘事治療法
首創者	Freud	Adler	Frankl	Skinner Bandura	Shazer Berg	Rogers	Ellis	Beck	Meichenbaum	Perls	Glasser	White Epston
人性觀	病態人格 求生避死 決定論 人性本惡	積極自我 追求卓越	存在主義 取向 自由意志	非善非惡 環境決定 目標明確	樂觀態度 優勢取向	向上發展 人具理性 社會性 人性本善	非理性信念造成 人具理性 與非理性	認知扭曲造成	自我觀察 自我對話 學習新技巧	反對潛意識 全人發展	渴望被愛 自我價值	去病理化 合作取向 後現代取向
治療師	引導者	探索者	支持者	訓練者	支持者	支持者	教導者	支持者		催化者	教導者	催化者
關鍵字	夢的解析 自由聯想 移情作用	建立關係 探索個體 頓悟解釋 重新定位	焦慮是一種生活狀態 覺察死亡與不存在 追求自我認同與人際關係	鬆弛訓練 系統減敏感法 代幣制 內爆法 洪水法 隔離法	Not knowing 成功經驗 正向積極 重視當下 可能語句 假設解決	真誠一致 同理心 無條件積極關懷	ABC 理論	獨斷推論 選擇性偏差 過度類化 誇張擴大 極端思考		當下 未竟事物 巡迴團體 空椅技術 相反扮演	強調責任 抉擇 WDEP 論 釐清需求 行動取向 面質 成功認同 失敗認同	Not knowing 循環歷程 發展故事 擬人化或物化問題
目標	將潛意識轉化為意識 強化自我功能	超越舊模式，發現新途徑，面對解決	找尋生命價值意義	解決問題行為	當事人願意解決自己困擾問題	自我覺察 澄清自我 發揮潛能	透過 D「駁斥」產生 E 新效果和 F 新感覺	改變認知 扭曲減輕 心理壓力		自我覺察 承擔責任 內在支持 尋求協助	解決現有問題	從故事中發展出新意義