

【各諮商學派的理論比較】

	哲學基礎	諮商目標	諮商歷程	諮商技術	理論意義
Freud 精神分析治療法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 受本能控制 2. 早期經驗影響人格發展 3. 潛意識的動機與衝突影響現在行為，防衛機轉亦為潛意識的作用。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分析潛意識解決內在衝突，重建人格。 2. 協助當事人再次體驗早期經驗，達到理性上的察覺。 	治療者重複分析當事人的潛意識，處理當事人的阻抗，並建立足以產生移情作用的治療關係。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自由聯想 2. 夢的解析 3. 抗拒處理 4. 移情與反移情 	首位提出潛意識的學者並應用在心理治療上，但其理論無驗證性。
Adler 學派	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每一個體在幼年時即創造獨特的生活方式，並在一聲中保持穩定之影響。 2. 社會興趣為人生目標。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 協助當事人重新導向，以克服自卑、追求卓越 2. 鼓勵個人能發展對社會有益的目標。 	治療性的關係是雙方積極參與的，營造接納、關懷、信任、合作的氣氛。	收集生命史的資料(家庭星座、兒時記憶、個人優先順序)、與當事人分享解析、提供鼓勵，以協助其尋找新的可能性。	重視人格的統整性及社會力量，認為當事人需要的是再教育，而非治療。
Rogers 當事人中心治療法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 主張人性本善 2. 自我是人格重心 3. 具自我開發的潛能與追求成長的傾向 	提供一個安全的氣氛，以促進當事人自我探索。	強制治療者的本質，包括真誠、溫暖、正確同理、尊重和批判	<ol style="list-style-type: none"> 1. 專注傾聽 2. 沉默 3. 尊重 4. 接納 5. 真誠一致 6. 同理心 7. 反應、澄清 	從人的本質出發，強調當事人在諮商中的主體性

	哲學基礎	諮商目標	諮商歷程	諮商技術	理論意義
皮爾斯(Perls) 完形治療法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 重視此時此刻與未竟事務 2. 存在與追求完整是個體存活目標 3. 人具主動經驗、察覺發展的傾向。「察覺」是人格中心。 	透過察覺當下經驗，以體認個體的存在。	強制治療者的主動介入，治療者先察覺當事人之內在歷程後，鼓勵他探索自我與察覺環境。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 空椅技術 2. 對話遊戲 3. 夢的工作 4. 穿梭技術 5. 倒轉 6. 演練 	強調個人的察覺與統整，採存在主義的觀點，以當下為焦點。
Ellis 理情治療法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 錯誤的思考，導致情緒與行為上的困擾 2. 強調治療是使個體學習新技巧以應壓力與問題 	透過認知結構改變信念，協助當事人覺察自動化思考的型態，並修正之，以去除非理性的想法。	治療者是教師，而當事人則是學生。治療者具有高度指導性，教導當事人ABC模式，來改變它們的認知。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 反駁非理性的想法 2. 理情心像 3. 面質 4. 幽默 5. 角色扮演 6. 行為技術 	重點在認知歷程的再教育，強調練習與行動的重要性。
葛雷賽(Glasser) 現實治療法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 人在基本需求滿足下，具自我成長與自我負責的能力。 2. 當能成功認同時，便能達到適應。 	協助當事人能更有效滿足他們的需求，達成成功自我認同，並能自我負責。	治療者採真誠、支持、投入的態度，協助當事人檢視生命需求與目標。	WDEP	強調藉由面對現實而增加個體的責任感來改變行為。
伯尼(Berne) 交流分析法	自我是可交流、溝通的，過辯證使人的思緒與行動更為統整。	協助當事人改寫生命腳本，使自我狀態更統整。	治療關係的雙方共同訂定目標與契約。	自我狀態分析、面質、解釋、示範、具體化	強調人際間溝通的型態對自我狀態的影響。

	哲學基礎	諮商目標	諮商歷程	諮商技術	理論意義
行為治療法	人的行為都是學習來的，受到環境的主控。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 改變不適應行為 2. 學習自我管理為目標 	治療者是主動與具指導性的，其功能為教師或訓練者，幫助當事人學習更有效的行為。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 系統檢敏感法 2. 嫌惡治療法 3. 洪水法 4. 代幣法 5. 自我管理 6. 行為契約 	強調行為的再學習與增強作用
包文(Bowen)家庭系統治療	<ol style="list-style-type: none"> 1. 強調從互動與系統性的觀點來看家庭 2. 認為家庭成員互動問題為主要之人格或心理狀態之影響來源 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 焦點放在家庭內的溝通型態，重視家庭互動模式甚於探索過去的經驗。 2. 目標為幫助家庭成員察覺運作不良的關係模式。 	家庭治療者的功能為老師、教練、模範和諮詢對象，並關心家庭互動的過程，並教導溝通的模式。	使用家系圖、教導、問問題、家庭雕塑、融入家庭、給予指令、下錨法、反移情、家庭地圖、抑制法、矛盾介入、架新框、行動促發以及設立界線。	許多種族和文化團體注重「擴大家庭」的角色，並使用家庭治療法處理「擴大家庭」成員與支持系統的問題。