

增訂一版序

轉念放下、起身出發——42.195km 始於足下

再過幾天就是農曆新年，雖然現在剛進入 2022 年的 1 月，但是在心境上，我非常期待即將到來的虎年。這本書的初版在 2018 年的 1 月，隨著書的出版，我的生涯也起了一些變化。這本書讓我有機會跟更多的學生結緣，也讓我有機會認識更多的督導前輩，延伸出後來因為這本書讓我換了學校也換了城市。唯一不變的，是我持續有機會帶碩士班實習課程，甚至還開了給自海外取得碩士學位回臺灣進行全職實習的專班，而我的研究也從多元文化、性別與同志相關議題延伸到實習與督導相關主題。這次的增訂版讓我有機會再次審視過去的稿子，感謝連廷嘉老師、許瑛珺老師以及盧鴻文老師所給修訂意見，使得這個版本增加了關於多元文化諮商、通訊諮商、大學部實習等相關主題的篇章，讓整本書的主題更豐富也貼近學生的需求。

誠如王智弘老師在初版序中所舉易經坎卦：「人生不免會遭遇阻礙與風險，但是要學習與練習面對困境與考驗，要抱持信心與信任，心胸要開闊亨通而不受阻礙，行為要努力實踐而獲得肯定。」過去的這三年讓我深刻體會到禍福相倚的道理，除了在大環境中跟全世界一起同步接受 COVID-19 的挑戰之外，我自己生活中也遇到很大的挑戰，甚至為了克服挑戰（逃跑？）而參加兩個全馬（是的，是 42.195 公里的那個全程馬拉松，在此之前我是個完全沒有運動習慣的人）。當然，我不可能光靠

著跑步就能自己跑出山洞，我非常感謝這一路上清晨與黑夜在線上陪伴我的表姊、陪我跑操場帶我去吃飯以及用冷凍料理包塞滿我冰箱的朋友們、建議我報名馬拉松比賽以及在終點迎接痛哭流涕的我的捷妹、默默站在我身後捨不得責備只有堅定支持我的父親、同志研究團隊以及諮商輔導學界與實務界的老師和夥伴，還有所有見證我 2021 年蛻變的國北教大系上同事與學生，你們對我的接納、鼓勵和擁抱是乘載我眼淚的容器、允許我休息的巢和驅動我帶著微笑再出發的原因。因為你們給我的愛，讓我得以有能量分給需要我的人；謝謝你們，讓我更加相信透過關係能療癒傷痕。

我願與你分享這本充滿痛苦和愛的小書，祝福你我都能跑出屬於自己的幸福之路。

喬虹
2022/1/22

王序

我實習，故我在

多數準諮商心理師對於半年（或一年）的兼職實習以及一整年的全職駐地實習，可能都是抱持著「既期待又怕受傷害」的心態；既期待終於能結合理論與實務，跟活生生的個案與實習機構的「同事」共處一年，不再只是紙上談兵或模擬演練，但是也擔心「遇機構不淑」讓自己水深火熱地度過實習階段。

在本人擔任大學部或碩士班兼職實習或全職實習的多年經驗中，也發現實習生從「見山是山、見水是水」（以為實習場域的一切都會依照書本上所言或課堂老師所言），到「見山不是山、見水不是水」（不管是接個案或帶團體或跟機構同事相處，怎麼都跟書上或老師所言，或跟自己的想像與預期天差地別），一路顛簸、忐忑焦慮，終至有人慢慢走到「見山仍是山、見水仍是水」的境界，從屢次的夢想幻滅而調適而成長，逐漸確定自己的專業認同而穩穩前行；也有極少數人仍是處於「見山不是山、見水不是水」的階段，決定退出令自己傷心失望的江湖，甚至更糟，很長一段的時間嚴重懷疑或否定自己的一切。

上述這些過來人若是在實習前有拜讀過喬虹老師的《諮商新手知多少》，實習路應該不會走得太坎坷；而目前正在實習或是打算開始實習的實習生，看了這本手冊應該是「有病治病，無病強身」，因為喬虹老師的這本手冊將整個實習的過程，從頭到尾該注意的事情都循序說明，所以原本已經有成熟心態面對，並且循序漸進準備實習者更加踏實，而原本慌亂焦慮者或許會更沉著準備迎接實習的一切。

且更寶貴的是，喬虹老師從自己身為學生、個案與授課教師的真實經驗出發，將諮商心理師這個職業的描述完全以「人」為本，而非僅著眼於一個專業或理論或技巧或工作內涵，讓讀者不只一路讀來感受到真誠、溫暖、鼓勵與被理解，更具體清楚知道整個實習階段該注意、可注意與如何注意的眉眉角角，讀完彷彿吃了一顆定心丸，就算未來實習期間會有許多高低起伏，也都比較有心理準備迎接挑戰。

喬虹老師的這本手冊可讀性與實用性兼具，實習生讀來應該有許多「心有戚戚焉」的莞爾時刻，覺得有一個老師如此瞭解自己的心路歷程是一件很幸福的事；而對擔任實習課程的學校老師以及實習機構的行政督導或專業督導而言，也是很重要的參考書，提醒自己身為有權力的一方，要提供怎樣的課堂與實習環境、要展現怎樣的態度、要堅持怎樣的標準，才能不負所託地培育出稱職專業且具悲憫之心、有人味的諮商心理師。

本人很榮幸能為這本早就應該問世的手冊寫序，相信這本手冊可以讓更多準實習生或實習生的專業實習路走得更安穩平順，我實習，故我在，也因此能造福更多需要協助的個案。

王文秀

國立清華大學教育心理
與諮商學系退休教授

2017/12/22

王序

不紅不行的諮商心理實習攻略大全

喬虹老師的新書真是好看，雖然文中以循循善誘的諮商實習督導老師自居，但是寫作風格完全具有網紅作家的氣勢，雖然筆法是幽默詼諧、談笑風生，但是內容卻豐富實用、鞭辟入裡，堪稱為諮商心理學程實習攻略大全，看完後第一個反應是：應該要想辦法把她挖角到彰化師大才行（噓…這消息不能讓亞洲大學蔡校長與柯副校長知道），喬虹老師寫作此書真的是真心誠意、情深意切，不但是不藏私的知無不言、言無不盡，簡直到鉅細靡遺、全盤托出的程度，而且是不忌諱的自曝其短、自我揭露，完全是高度同理、真情告白的演出。無論是外行看熱鬧、內行看門道，這書都是不紅不行的好書。

諮商心理的實習真是辛苦，無論是專業學習、行政磨練，或是自我探索、人際互動，都是充滿了挑戰與學問；諮商心理的實習真是重要，無論是諮商技巧、做事能力，或是倫理判斷、待人接物，都是必備的經驗與能力。喬虹老師現身說法、娓娓道來，如何做好身心準備、如何適應實習環境、如何學好專業本領、如何踏入諮商專業，喬虹老師以過來人的身分、好老師的用心，將諮商實習的過程從頭到尾、如數家珍的詳細解說，使人讀來不僅收穫豐碩、了然於胸，而且興味盎然、笑中帶淚。

實習誠然是諮商專業學習的必經過程，但是其中要學的不只是技術，還要學做人，喬虹老師引用羅吉斯的話說：「成為一個人」，我深有同感，特別是在探索心理諮商本土化與本土

諮商心理學的過程中，更深深體會到儒家文化的助人之道是「修己以安人」，諮商師要修養自己以安當事人之心，專業的修養與個人的修養要同時並進。

而易經更有「坎」卦，卦辭曰：「習坎，有孚，維心亨，行有尚」，習是指練習與學習，坎是比喻阻礙與風險，孚即指信心與信任；坎卦意指，人生不免會遭遇阻礙與風險，要「學習與練習面對困境與考驗，要抱持信心與信任，心胸要開闊亨通而不受阻礙，行為要努力實踐而獲得肯定」。當事人遭遇困境有諮商師協助，實習諮商師面對實習也要督導幫忙。

諮商實習也是諮商師學習面對挑戰與考驗的時刻，既學習如何助人，也學習如何自助，雖然過程不免會遭遇困境，但是幸好有在校課程督導與機構實習督導的協助，現在又有喬虹老師的好書為伴，同學們要好好的練習與學習，抱持著信心與信任，打開心胸、跨越障礙，努力實踐、突破困境。從事助人工作是累世修來的福份，讓我們一起來學習修己安人、自助助人。

王智弘

國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授
兼研究倫理審查委員會主任委員
本土諮商心理學研究發展中心主任
世界本土諮商心理學推動聯盟主席
2018/1/14

自序

成為一個人

猶記得剛開始學習諮商輔導時，覺得自己吸收到很多不可思議的道理、學習使用一種很美好的語言，後來開始實習了以後總覺得好挫折，為什麼案主說什麼都不開口說話，好不容易等到案主開口，自己卻是腦中一片空白，回到學校以後，發現督導說什麼建議聽起來都很神，但是自己卻一句都說不出來。也因為如此，激發了我決定出國念研究所追尋「高深的諮商學問」。

出國頭一年，我先是在伊利諾州南部鄉下學語言，而後到德州大學奧斯汀分校讀諮商員教育。坦白說，那是非常痛苦的三年。想要學諮商，但是卻說不好老師與案主的語言，到底是學習資質差、技術能力差還是腦子差，有理也說不清。於是我除了在課堂中鴨子聽雷、連在諮商室裡也常要根據我所蒐集到案主的非語言訊息來猜測語言訊息的內容；人家的個案紀錄三段寫十分鐘，我的個案紀錄三段要寫上不只一個鐘頭。

我想，我的同儕們在臺灣一定學了許多「高深的諮商技術」，我竟然大老遠跑來美國克服語言困難！

後來，漸漸地我讀出了興致、讀出了生活苦難所要教給我的課題。原來，說話沒有這麼理所當然、聽話也是。同一句話也許在臺灣用中文講出來，輕描淡寫地被我忽略了，但是因為在美國用英文表達出來，我需要更用心傾聽和理解，因此每一

句話的傳送與接收都得來不易、每一個案主我都需要全力以赴用心對待（才可能聽得懂他們的話）。

許多故事聽起來對我而言都那麼的新鮮又熟悉，於是我從膚色與語言的差異中找到人類苦難的相似之處，又從相似痛苦的故事中看到了屬於每個人獨特的生命力。

我必須要澄清，自己在唸碩士的過程中並不是一個完美認真的學生，除了該上的課沒翹之外，所有重要大小節慶假日全拿去玩耍了，短短兩年德州三大城市不知道跑了多少趟，還買了海洋公園的年票（以方便多次進入）、飛了東岸西岸自助行，甚至還在該寫碩士報告的那個春假跑去中美洲玩。

這樣的行動力當然不僅用在玩耍，也用在諮商實習。因為系上有博士班，因此找尋實習機構格外競爭。通常博士班的學長姊經驗和技術都較碩士班的諮商新手來得強，好的實習機構第一輪一定給學長姊挑了去，像我這種經驗不足、技術不好、連話也講不清楚的外國人當然只能挑人家嫌遠不想去的。好在還是有機構願意接受我去實習，因此我碩二一整年就到距離學校約 50 公里外的大學學涯中心做生涯諮商的實習，每次去一趟都要花來回約兩小時的開車時間，後來有一度沒車開，則是一早天還是黑的就走半小時的路到高速公路旁邊，搭早上六點的校車去學校。

我現在還記得當年呼吸著夜裡微涼的空氣、一邊走路看滿天星星、一邊與母親講國際電話談論生活近況的情景。這樣的學習雖辛苦，但讓人甘之如飴。

也許是自虐上了癮，後來我決意留在美國求取博士學位，雖然在博士就讀期間的諮商實習並沒有比較順利（誰說變成學長姊就一定搶得到好的實習機構？），但是實習機構的督導給了我許多珍貴的學習機會，我也從各類案主身上學到好多關於人生所需承受苦的寶貴經驗。

一路上遇到很多貴人陪我一起爬山，雖然常有看山是山、看山又不是山之感，但半山腰的景緻總能鼓勵我繼續向前。有時，找尋自己的過程就像是在夜晚霧茫茫的山路裡找尋旅店，夜晚的山裡沒有路燈，只有地上反光標誌反射自身車燈發出來的微光。我猜其實在人生的路上，大家都是這樣摸黑的走，偶爾遇上了同樣摸黑走夜路的來車能有短暫的交會，幸運能跟著走一段。來車的目的地通常跟我們不一樣，但是這同路的緣分還是讓人挺開心的。

現在的我回到臺灣成為了一名大學老師，讓我感到最開心、最有熱情、也最困難的課（竟然？）就是諮商實習課。也許因為自己有多次嘗試錯誤學習的經驗，所以我相當了解在實習的過程中，實習生可能會遇到哪些困難、可能會犯哪些錯誤，我自己也在教授實習課程的這幾年裡，不斷磨練自己諮商教學的能力。

當年我看我的老師「這麼神」，如今我看到學生以「崇拜」眼光看我示範的時候（好吧，這可能是我自己的幻想，其實他們也沒有那麼崇拜我），其實我心裡想的是「我希望可以解構我的做法，把我的思路和做法講得夠清楚，讓學生們相信他們也學得會、做得到」；當我讀學生的週誌、聽他們在課堂上談論實習中所遇到的挫折時，我也不斷思考自己能夠怎麼樣清楚地判斷他們挫折的來源，而我又可以給他們什麼樣的協助支持、幫助他們度過難關。

這本書裡，記錄了許多我回應學生週誌的內容，希望我的回應不僅能在當下給收到回音的學生一點點溫暖、挑戰和新的學習，還能給本書讀者一些不一樣的想法與刺激。本書從發想到最後真的能完成，其實是一段超乎想像的驚喜旅程。一開始我只是想要將「一再重複敘說的嘮叨之語」化成文字給學生讀（這樣就不用每年重覆講同樣的話煩死自己），後來整理出興味來，敝帚自珍的短篇越寫越長。有趣的是，同時間（2017年4月）因緣際會參加了在中國武漢的一場督導研討會，研討會後有幸能跟兩位諮商界令人敬仰的前輩——王文秀老師及王智弘老師同遊，我聽著文秀老師如何帶諮商實習課這麼多年下來仍堅持親自拜訪實習機構，以及智弘老師情緒激昂地談著諮商心理學本土化的理想，身為晚輩的我也好想用什麼方法為我們的專業貢獻微薄之力，這才生出「我手邊的幾篇文章也許可以整理成一本書」的野心來。

非常感謝遠在美國的四姨將我的寫作納入她的禱告中、不斷用關愛眼神和話語垂詢進度的家人，以及倒楣地被我逼著看草稿，還要擠出閃閃發光眼神鼓勵的伴侶（那些半夜坐在客廳大木桌的兩邊一齊工作美好夜晚讓我感到非常幸福）和學生們（我永遠記得學生用那不可思議的神情說：「老師你原來這麼幽默！」），東華大學的張德勝老師^①在繁重的行政工作中撥冗閱讀草稿並給予我指導，以及路過敲我辦公室門來推銷教科書，但反被我推銷的劉釗軒先生（我真的感謝您認真幫我轉訊息給編輯部同仁，沒有您的幫忙我不知道還要拖多久才會鼓起勇氣自己打電話野人獻曝！您真是我的貴人！），而後大老遠從臺北下來臺中與我見面的羅曼瑄經理及企畫編輯高于婷小姐給了一紙合約，讓我有信心能繼續創作。我特別感謝高小姐在過程中很細心地給我這個業餘寫作者許多文字潤飾的建議，在來回修改的過程中我彷彿又回到在美國念書寫報告時請美國助教協助改文法的美好時光，覺得自己特別幸福！最後很感謝總編輯陳美惠小姐的慧眼和執著，認真對待這本原本被我定位為「字體大大、兩倍行高、上




① 能有機會跟德勝老師結緣還特別要感謝科技部人文社會研究中心補助「青年學者暨跨領域研究學術輔導與諮詢」計畫，這個補助不僅是實質上花蓮——臺中（我現在知道臺灣最遙遠的兩端來回要花多少時間）交通費及諮詢費用的支持以外，更讓我有這個特權以「青年學者」的身份向薪傳學者張德勝老師請益！

下留很多空白、中間夾許多插畫跟空白頁、寫給我自己學生看的閒書」，她的專業堅持讓我在寫作的最後一個階段也不敢鬆懈怠慢，並開始開放思考這本書也許還能廣結各類緣分、長出自己的生命。

還有好些貴人，雖然沒有參與此書的產出，卻是塑造我專業認同及訓練的老闆們，我所知道及能給予我學生的一切，都是您們給我的。臺師大的陳秉華老師、王麗斐老師是從我大學時代起一路指導我諮商專業、輔導行政及生涯發展的恩師，美國密蘇里大學的 Drs. Puncy Heppner & Mary Heppner, Dr. Kathleen Boggs, & Dr. Lisa Flores（以身教教我如何善待學生），亞大心理系的同事們扛下繁重的工作，好讓我任性地到處出差拜訪實習機構，族繁不及備載的督導，和在諮商中與身為個案的我工作的心理師們幫助我更認識自己的韌性與限制，還有這些年來所有上過我兼職與全職實習課程的學生、所有被我拜訪請益過的督導，你們都是我督導專業學習路上的老師們，感恩！！

雖然這本書的初衷是希望寫給目前正在選修諮商實習的學生^②的錦囊妙計，有一些鼓勵、一些打氣、一些提醒，和一些建

 ② 通常指稱正在進行實務實習的學生為「實習生」，但實習生聽起來真的是很菜鳥（雖然碩二可能真的有這麼菜），諮商新手聽起來文雅一點，涵蓋面也更廣，實習心理師對我來說就是已經進入到碩三全職實習時適用，差臨門一脚就能成為心理師囉！本書中可能這幾個詞會互相轉換的用，希望讀者別被我搞昏頭啦！

議，但我同時期待已經在指導諮商新手的督導們也有興趣閱讀並能給我指正建議。如果你從閱讀這本書的過程中得到一些共鳴或新的想法，那就不枉費我把這些隻字片語從塵封已久的信箱底挖出來、重新梳理後換新裝上架啦！

本書寫給所有身處於水深火熱實習場域裡的諮商新手們，加油！

奇虹

2017/12/31