

## 「期初諮詢員能力評量」問卷

填寫者姓名 : \_\_\_\_\_

性別 : 男 女

實足年齡 : \_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月

填寫日期 : \_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日

### 壹、自我概念

下列十題中，你覺得每個敘述符合你真實情況的程度如何？在該句右邊選擇一個適當的  中，打勾。每題只有一個答案，答案沒有對錯，請每一題都作答。

非相稍  
常當微稍相非  
不不不微當常  
符符符符符符  
合合合合合合

1. 我覺得我是個有用的人，至少不比別人差。
2. 我覺得我具有很多良好的特質。
3. 我覺得我無法做好任何一件事。
4. 我對自己有正面的（良好的）態度。
5. 我能夠像大多數人一樣，把很多事情做得很好。
6. 我覺得我這個人沒有什麼用。
7. 當我想做一件事時，我都把它做得很好。
8. 當我想要獲得某些重要的目標時，我大多能隨心所欲地得到它。
9. 我非常肯定我的人生將會如我所希望的那樣圓滿順利。
10. 如果我預先做計畫的話，通常我都能如期實現這些計畫。

### 貳、性格量表

以下各提是要探討社會上重大事件對不同人士的影響方式，每個題目有 A 和 B 兩種選擇，請在兩者之中選擇你較確信的一種說法（只能選一個）。務請選擇一個你所確信是比較接近事實的一種說法，而不是你所希望成為事實的說法，這只不過是個人信念的一些問題，答案並沒有對錯之分，請每一題都作答。

請仔細選擇，但不需在任何一個題目上花費太多的時間。也許有時你會發現

兩種說法您都相信，或者兩種都不信，在這種情況下，請選擇你個人比較確認的一種說法，選擇答案時，請逐項個別考慮回答，避免受已回答過的其他選擇項目的影響。

1. A. 兒童惹麻煩，是因為父母對他們處罰過份。  
B. 現今兒童的問題是因為父母對他們太寬容了。
2. A. 人生活中發生的許多不愉快的事情，部分是因為運氣不好。  
B. 人的不幸是他們自己的錯誤所造成。
3. A. 戰爭的主要原因之一，是人們對政治的興趣不夠。  
B. 不管人們如何努力防止，戰爭是永遠會存在的。
4. A. 到頭來，人們最後仍會得到他們在這世界上應得的尊敬。  
B. 不幸的，無論一個人怎樣努力，他的價值常被忽視。
5. A. 老師對學生不公平，這種說法毫無道理。  
B. 大部分學生都沒有瞭解到，他們分數受意外事件影響的程度很大。
  
6. A. 沒有適當的機運，一個人無法成為有效的領袖。  
B. 有才能的人而沒能成為領袖，是因為他們沒有好好利用機會。
7. A. 不管你怎樣努力，有些人就是不喜歡你。  
B. 無法使別人喜歡他們的人，是不懂得如何與人相處。
8. A. 遺傳有極大的影響來決定一個人的個性。  
B. 一個人的個性到底怎樣，是由他的生活經驗所決定。
9. A. 我常發現，要發生的事總會發生。  
B. 對我而言，信仰命運，不如自己採取某種確切行動來得有效。
10. A. 對準備完善的學生而言，極少有所謂不公平的考試之事。  
B. 考試題往往與課程無關，努力準備事實上毫無用處。
  
11. A. 成功是努力下功夫的所得，與運氣甚少，或絕無關係。  
B. 能夠得到好工作，主要是得到天時地利之便。
12. A. 普通老百姓能對政府的決策發生影響。  
B. 世界是由當權的少數人所統治，一般小老百姓實在是無能為力，發生不了作用。
13. A. 我訂定計畫時，幾乎能確定有辦法使計畫成功。  
B. 計畫訂得太遠並不是明智之取，因為許多事到頭來也不過是運氣好或運氣壞之分。
14. A. 有些人簡直壞得不得了。

- B. 每個人總有些可取之處。
15. A. 以我而言，得到我所要，與運氣甚少，或毫無關連。  
B. 很多時候，我們不如用扔一個銅板（看是正反哪一面）來決定。
16. A. 誰能成為老闆，往往看誰的運氣好，能先佔地利。  
B. 能使一個人事情做得對，是靠能力，與運氣甚少，或毫無關連。
17. A. 以世界大事而言，我們大部分都成為我們所無法瞭解、也無法控制的力量的犧牲者。  
B. 積極地參與政治與社會事務，人們就能控制社會大事。
18. A. 大多數人都不瞭解他們一生受偶發事件影響到哪種程度。  
B. 事實上，沒有所謂「運氣之事」。
19. A. 人應該時時願意承認錯誤。  
B. 通常，最好是隱瞞一個人所犯的錯誤。
20. A. 很難知道一個人是否真的喜歡自己。  
B. 一個人的朋友有多少，是根據他的人有多好而定。
21. A. 到最後，在我們身上所發生的好事和壞事會互相抵消扯平了。  
B. 不幸大多是由於缺乏能力、無知和懶惰，或三者之一而來。
22. A. 只要有足夠的努力，我們能掃除政府的腐敗。  
B. 政客在位所作所為，一般人無能為力，很難發生制裁作用。
23. A. 有時候我真想不通，老師的分數是怎麼打的。  
B. 分數和一個人的努力程度有直接關係。
24. A. 一個好的領袖，是讓人們決定他們應該做的事。  
B. 一個好的領袖，是讓每個人都清楚地知道他們的工作是什麼。
25. A. 很多時候，我覺得我對發生在我身上的事無能為力。  
B. 我無法相信，機會或運氣在我們生命中佔重要地位。
26. A. 人們寂寞，是由於他們未曾努力友善待人。  
B. 極為努力去討好他人是沒用的，如果他們要喜歡你，他們就會喜歡你了。
27. A. 自己的所作所為決定了自己。  
B. 我有時感到，我對自己一生所走的方向，無法有足夠的控制。

28. A. 大部分時候我們無法瞭解政客為什麼會那麼做。  
B. 到最後，人們還是要得為地方政府及全國政府的好壞負責。

## 參、健康狀況量表

下面有一些是人們用來描述自己的語句。作答時，先看各題的語句，然後根據您在最近三個月的感受，在右方適當的答案處打勾。答案並沒有對錯之分，請每一題都作答。

- |                                       | 沒有或<br>偶而 | 有<br>時 | 常<br>常 | 經常或<br>一直 |
|---------------------------------------|-----------|--------|--------|-----------|
| 1. 我情緒低落鬱悶。                           |           |        |        |           |
| 2. 早晨是我最舒服的時間。                        |           |        |        |           |
| 3. 我會哭泣或想哭泣。                          |           |        |        |           |
| 4. 我無法一覺睡到天亮。                         |           |        |        |           |
| 5. 我吃的和平常一樣多。                         |           |        |        |           |
| 6. 欣賞漂亮的女人（或英俊的男人），和他們說話，和他們在一起，令我愉快。 |           |        |        |           |
| 7. 我的體重減少了。                           |           |        |        |           |
| 8. 我有便秘的情形。                           |           |        |        |           |
| 9. 我最近心跳加快。                           |           |        |        |           |
| 10. 我無緣無故覺得身體疲勞。                      |           |        |        |           |
| 11. 我頭腦和以前一樣清楚。                       |           |        |        |           |
| 12. 我覺得我慣常做的事並無困難。                    |           |        |        |           |
| 13. 我變得不安，無法靜下來。                      |           |        |        |           |
| 14. 我對將來充滿希望。                         |           |        |        |           |
| 15. 我比往常容易發脾氣。                        |           |        |        |           |
| 16. 我能很快做決定。                          |           |        |        |           |
| 17. 我是有用，而且是被需要的人。                    |           |        |        |           |
| 18. 我的生活相當充實。                         |           |        |        |           |
| 19. 我如果死了，會減輕別人的負擔。                   |           |        |        |           |
| 20. 我仍然喜歡往常喜歡做的事。                     |           |        |        |           |

## 肆、晤談心情

請根據你在期初晤談錄音時的心情，來勾答以下的問題。答案沒有對錯，請以最接近你真實的狀況來作答。請每一題都作答。

幾乎不會	有時	常常	幾乎都會
------	----	----	------

### 一、會談之前

1. 擔心會談中出現自己不能控制的場面 .....
2. 擔心會談中氣氛不好的時候，自己的處理能力不夠 .....
3. 擔心當事人所談的問題，剛好自己也有相似的問題 .....
4. 擔心自己的傾聽能力不足 .....
5. 擔心當事人表達之後，自己不能夠及時給予適當反應 .....
  
6. 擔心會談中說錯話 .....
7. 擔心會談中使用技巧不當 .....
8. 擔心自己缺乏足夠能力協助當事人解決問題 .....
9. 擔心自己臨場反應的經驗不足 .....
10. 擔心會談的效率 .....
  
11. 擔心不能夠協助當事人比前次會談更了解其問題 .....
12. 擔心展開會談之後不知道如何導入主題 .....
13. 擔心所學的理論不足 .....
14. 擔心不會運用所學的理論和技巧 .....
15. 擔心一旦有突發狀況，我無法處理 .....
  
16. 擔心我個人情緒影響到當事人 .....
17. 擔心當事人不合作 .....
18. 擔心當事人等著看我出糗 .....
19. 擔心我的專業知能不足，使當事人的問題更為嚴重 .....
20. 擔心會談半途不知如何繼續下去 .....
  
21. 擔心遇到能力比我強的當事人 .....
22. 擔心我不能發現當事人的問題何在 .....
23. 擔心當事人看出我的專業知能不足 .....

	幾乎不會	有時會	常常會	幾乎都會
24. 擔心我在會談中辭不達意 .....				
25. 擔心不知道如何展開會談 .....				
26. 擔心自己是個不稱職的諮商員 .....				
27. 擔心當事人不知道會是什麼樣的人 .....				
28. 擔心當事人缺乏求助動機 .....				
29. 感到對自己的專業能力缺乏自信 .....				
30. 擔心當事人覺得我的工作經驗不多 .....				
31. 想到需要錄音或錄影就緊張 .....				
32. 對於要表現我有進步，感到有壓力 .....				
33. 想到當事人這次來會談不知道會談什麼，就擔心 .....				
34. 想到需要被督導觀察，就擔心 .....				
35. 想到需要被同儕觀察，就擔心 .....				
36. 前次會談結果或關係不理想，要再面對當事人， 會有焦慮 .....				
37. 擔心當事人不知道會提出什麼問題 .....				

## (二) 會談過程

1. 不能了解當事人的感受 .....
2. 不能確定當事人的問題所在 .....
3. 在諮商室單獨與當事人面對面 .....
4. 會談中，擔心自己發問不當 .....
5. 不知道如何適當結束會談 .....
6. 會談中，覺得無法進入狀況 .....
7. 由於不了解當事人的表達，無法適當反應 .....
8. 對於個人的自我開放是否適當 .....

幾乎不會  
有時會  
常常會  
幾乎都會

9. 有被當事人觀察的感覺 .....
10. 被同儕導談中觀察 .....
11. 被督導觀察 .....
12. 當會談開始出現繞圈子的情形 .....
13. 會談中出現沉默的時刻 .....
14. 會談進行途中，出現不知道如何繼續下去的時候 .....
15. 不知道如何增進諮詢中的信任關係 .....
16. 抓不住當事人表達的重點時 .....
17. 時間還剩很多，而當事人已不再談什麼 .....
18. 害怕反應不當傷害到當事人 .....
19. 當事人在會談中哭泣時 .....
20. 發覺自己措辭不當 .....
21. 對自己的非語言表現不知道是否適當 .....
22. 對自己不當的發問 .....
23. 發覺自己多半時間使用發問進行會談 .....
24. 會談中，當事人的情緒失控 .....
25. 不能及時適當表現同理性了解 .....
26. 對於需要有效控制會談時間 .....
27. 對於自己有口頭禪 .....
28. 在當事人的敘述快完了，而我尚不知道接下來  
該如何反應 .....
29. 會談陷入膠著狀況 .....
30. 會談呈現漫無方向時 .....
31. 覺得當事人好像不信任我 .....
32. 覺得當事人可能有憤怒情緒時 .....
33. 覺得當事人對我有不滿的情緒 .....

	幾乎不會	有時會	常常會	幾乎都會
--	------	-----	-----	------

34. 不知從何處著手去探討當事人的問題 .....
35. 想不出妥當措辭，用以表達對當事人的了解 .....
36. 需要對質當事人 .....
37. 需要將觀察到有關當事人的情形，反應給他知道 .....
38. 在考慮是否使用接觸技巧（如握住當事人的手）時 .....
39. 遇到說話滔滔不絕的當事人，不知道如何介入 .....
40. 面對有攻擊性的當事人 .....
41. 被當事人高度期望提供解決問題的答案 .....
42. 當事人對我的反應表示「不對」或「相反的體驗」時 ...

### (三) 會談之後

幾乎不會	有時會	常常會	幾乎都會
------	-----	-----	------

1. 擔心當事人對會談經驗的看法 .....
2. 擔心當事人對我的表現的看法 .....
3. 擔心會談的效果 .....
4. 擔心督導時被批評 .....
5. 擔心督導時，發現自己的會談缺點 .....
6. 感到自己表現不理想時會有焦慮 .....
7. 想到會談中，自己的自我開放，會不安心 .....
8. 掛心下次會談應該做什麼 .....
9. 想起會談中，自己的無效或不當反應，感到焦慮 .....
10. 擔心造成當事人對諮商有負向看法 .....
11. 擔心當事人認為我能力不足 .....
12. 擔心會談中，我是否傷害到當事人 .....
13. 擔心被督導指出不當或錯誤之處 .....
14. 擔心被同儕指出不當或錯誤之處 .....
15. 想到會談過程遭遇的挫折會有焦慮 .....
16. 發覺我的表現，不符合自己的期望，會感到懊惱 .....

幾乎不會	有時會	常常會	幾乎都會
------	-----	-----	------

17. 會談之後，覺察當事人不喜歡我的時候會有焦慮 .....
18. 擔心自己的表現不如別的準諮詢員 .....
19. 擔心督導時，被取笑 .....
20. 擔心諮詢之後，當事人的問題更嚴重 .....
21. 擔心諮詢之後，當事人的問題沒有進展 .....
22. 擔心督導對我的看法 .....
23. 擔心同儕對我的看法 .....
24. 擔心我的表現不符合督導的期望 .....
25. 擔心我的表現不符合同儕的期望 .....
26. 擔心當事人下一次是否還回來會談 .....

## 伍、諮詢能力

請根據你在期初晤談錄音時的諮詢表現來填答以下的問題。填答的等級請根據評分標準 (0-4) 來作答，並將答案填在劃線處。如果你覺得你的表現無法完全符合評分標準，而是介在兩個標準之間 (例如介於1 與2 之間)，你可以用 .5 的方式呈現(例如1.5)。答案沒有對錯，請以最接近你真實的狀況來作答。請每一題都作答。

能 力 項 目	等 級	評 分 標 準
1. 能建立，維持及 結束諮詢關係	0	無法評量。
	1	不能維護基本的諮詢關係。
	2	能夠維持基本的諮詢關係，但未能循序漸進的開始或結束諮詢關係。
	3	能夠維持基本的諮詢關係，且能循序漸進的開始與結束諮詢關係。
	4	能夠建立與維持良好的諮詢關係，並能順暢的開始與結束。
2. 能覺察並治療性 地運用諮詢關係	0	無法評量。
	1	未察覺自己與當事人的關係，或未察覺該關係對當事人及諮詢過程的影響；或察覺的內容不正確。
	2	能察覺諮詢關係及其對當事人及諮詢過程的影響，但察覺的內容不夠完整，或未能適時處理或調整其諮詢關係。
	3	能察覺並適時調整諮詢關係。

		4 能察覺並善用諮商關係，以協助當事人成長。
3. 高層次同理	0 無法評量。 1 不了解或未反映當事人未明確表達的深層訊息與情緒。 2 了解當事人未明確表達的深層訊息與情緒，但反映此深層次了解的深度與時機不適當。 3 適時適度地表達對當事人深層的了解與關心。 4 適時適度地表達對當事人的深層了解與關心，並協助當事人對自己及其問題獲得更深入的了解。	
4. 立即性	0 無法評量。 1 忽略與當事人此時此刻的經驗。 2 覺察到部分此時此刻的經驗，但未反映給當事人，或者反映不夠具體明確，無法讓當事人清楚。 3 能覺查到部分此時此刻的經驗，並能適時而具體明確的反映給當事人。 4 能適時而具體明確地反映此時此刻的經驗，並能與當事人共同探討此一經驗與其意涵。	
5. 面質	0 無法評量。 1 未能覺察當事人陳述內容的矛盾，或忽略該矛盾在諮商中的關鍵性；或基於諮商員的個人情緒因素濫用面質。 2 覺察當事人的部分矛盾，但表達不清楚，未能協助當事人發現不一致；或因時機、態度不適切，傷害當事人而不自知或不能適當處理。 3 適時而具體明確地指出當事人的矛盾，讓當事人了解。 4 以負責任而關懷的態度，適時而具體明確地指出當事人的矛盾，並協助當事人面對及探索其不一致。	
6. 沈默	0 無法評量。 1 不了解沈默在諮商過程中的功能，或在需要的時候不使用沈默的技術，或因為自己的抗拒而濫用。 2 能夠使用沈默，但不清楚使用的目的，或使用時未留意或處理當事人的感受與反應。 3 能適時而適當的使用沈默技術。 4 純熟地因應諮商需要運用沈默，以增進當事人對問題的思考，或其他建設性的改變。	
7. 特定諮商取向的策略與技術	0 無法評量。 1 未考慮某些適用的特定諮商取向之策略或技術；或所考慮的策略或技術不適當。 2 雖然考慮適用的特定諮商取向之策略或技術，但對該策略的了解不完整或不具體，或未能在諮商情境中正確而完整的使用。 3 正確地、按步就班地使用特定諮商取向的策略或技術。 4 靈活地、有效地運用特定諮商取向的策略或技術，必要時能適	

		當地調整或綜合使用不同的策略與技術。
8. 摘要	0	無法評量。
	1	未能對當事人談話的內容做整理，或整理的內容扭曲談話重點。
	2	談話內容的整理遺漏部份重點，或使用繁瑣不明確的語言，或機械式地重覆當事人的話。
	3	使用具體明確的語言，將談話的重點做清楚的整理。
	4	在適當的時機，將當事人的談話做簡潔、具體而正確的重點整理。
9. 發問	0	無法評量。
	1	不會發問，或為了個人好奇，濫用發問的技術。
	2	能使用發問來收集或澄清資料，但發問的方向未切合需要或混亂，或所提的問題不夠具體明確。
	3	能夠有系統、有方向地提出具體明確的問題，以收集資料。
	4	不僅能夠有系統、有方向地提出具體明確的問題，並能夠針對當事人的問題、談話的主題或當事人的思考。
10. 具體	0	無法評量。
	1	任由當事人使用過多的抽象比喻或模糊語意，而未予澄清。
	2	澄清了部份的人事時地物，但多未能聚焦於所需資料的核心。
	3	能針對特定主題，澄清相關的人事時地物。
	4	與當事人的談話重點不僅是針對特定主題，並能協助當事人清楚的描述感覺、經驗、或行為，以增進雙方對當事人及其對環境的瞭解。
11. 自我揭露	0	無法評量。
	1	拒絕揭露自己的經驗，或做過多不合宜的自我揭露，或揭露的內容不恰當。
	2	自我揭露的時機不當，或揭露的重點不明確或內容不清楚，或不清楚揭露的目的。
	3	能夠配合實際的需要，做真誠而明確的自我揭露。
	4	適時而真誠明確地分享個人經驗、情緒、思考，並能協助當事人了解揭露的重點與目的。
12. 解釋	0	無法評量。
	1	對當事人的問題及談話內容，未做聯結或詮釋，或解釋的內容不正確。
	2	對當事人的談話內容做正確連結或詮釋，但未切中當事人的核心問題。
	3	能針對當事人的核心問題，有意義的聯結或詮釋相關訊息。
	4	能針對當事人的核心問題，有意義的聯結或詮釋相關訊息，並

協助當事人對自身的問題獲得更深入的了解。

13. 家庭作業
- 
- 0 無法評量。  
1 在需要的時候，不會指定家庭作業。  
2 能指定家庭作業，但未能配合當事人問題的需要，或不清楚家庭作業的目的。  
3 能適時而按步就班地使用合適的家庭作業。  
4 純熟地因應諮商需要運用家庭作業，並協助當事人了解其目的與重點，以及因應可能困難的方法。
14. 傾聽與了解
- 
- 0 無法評量。  
1 對當事人的話題不感興趣；或表現煩躁的行為；或基於個人的興趣，不適切地打斷其對話。  
2 雖然注意到當事人的談話，但未完全了解其所表達的意義或誤解其意。  
3 能夠完全傾聽且了解當事人的口語表達。  
4 能夠完全傾聽且了解當事人的口語表達的內容和隱喻的訊息。
15. 非語言溝通
- 
- 0 無法評量  
1 忽略當事人的非語言訊息，或對其意涵的了解不正確。  
2 注意到當事人的重要非語言訊息，但對其意涵的了解不夠深入具體，或未在諮商過程中加以反應。  
3 能了解當事人主要非語言訊息之意涵，並在諮商過程中加以反應。  
4 對當事人非語言訊息進行有意義的溝通，並靈活地運用非語言技術，以增進雙方的了解與互助。
16. 簡述語意或反映
- 
- 0 無法評量  
1 未能掌握當事人所陳述的內容重點。  
2 能夠掌握當事人所陳述的內容重點，但用語繁瑣不明確，或只是機械地重複當事人的話。  
3 使用精確簡明的語言，正確地反應當事人所陳述的內容。  
4 能夠精熟地使用簡述語意的技術，以增進雙方對當事人及其問題的了解。
17. 初層次同理
- 
- 0 無法評量。  
1 不了解或未反映當事人最表面的訊息與情緒，或所反映的訊息與情緒不正確。  
2 初步了解並反映當事人所傳達的表面訊息與情緒，但其所了解反應的內涵不夠完整或不具體。  
3 了解當事人所表達的表面訊息和內在情緒，並正確地反應給當事人。  
4 適時且靈活地表達對當事人的初層次了解，使當事人感受到被關心和了解。

