

113 年度中等學校教師在職進修高級中等學校綜合活動領域生涯規劃科學分班
第二階段課程
課程大綱：伴侶與婚姻諮商研究

壹、課程資訊

開課單位與學期：113 年度中等學校教師在職進修 高級中等學校 綜合活動領域 生涯
規劃科 學分班 第二階段課程

授課教師：孫頌賢國立臺北教育大學心理與諮商學系 教授

諮商心理師/伴侶與家族治療師 sonhein@mail.ntue.edu.tw FB: Neo Sun

課程資訊：2 學分，36 小時

上課時間與地點：2025 年 7/21~7/24，共四天；學思樓 103 教室

課程講義與相關資料：皆存放在 google 雲端中，請自行下載。

https://drive.google.com/drive/folders/1U_sUcrIDPsqqUnrDXOMZng2A51RD5RIG?usp=sharing

貳、課程說明與教學目標：

本課程主要教授「依戀理論在伴侶與婚姻諮商實務上的應用」為主。「依戀取向治療 (attachment-approach therapy)」是泛指以依戀/依附理論 (attachment theory) 為基礎的助人工作實務上，目前在國際上，以依戀/依附理論為基礎的治療學派已經多達數十種。依附/依戀研究在心理學界已經累積將近 50 年的經驗，相關論述包括：Bowlby 的依戀行為系統、Sullivan 人際心理動力、情緒調節理論與腦神經科學、心智化發展等，依戀取向治療若能同時結合「互動建構論的系統觀」、以及華人文化中的「辯證思維 (dialectical thinking)」作為介入視框，可幫助個體與伴侶/家庭辨識隱藏的情緒經驗與關係動力、進而指認與降低關係中的惡性循環，並進而促進情感連結的對話，重建具安全感的伴侶/家庭/親子關係，以及協助個體在苦難中，重新尋找「安身立命」，增加「愛在第二回合」的力量與機會。

本課程透過對依戀/依附理論的閱讀與理解，以及對相關的晤談技巧演練，主要教學目的，除了教授伴侶諮商的專業能力，也期望可以培養學習者對維持親密關係的能力與自我覺察能力。主要教授的內容，請參見下列課程進度。

參、課程進度

週次	日期	主題與課程內容
1	7/21(一)	1. 課程介紹、形成演練小團體(約 4 人 1 組) 2. 依戀理論的眼光：從依戀理論來看健康的親密關係 3. 依戀取向伴侶諮商的步驟與晤談技巧 4. 培養維持親密關係的能力：辨識與減緩自身親密關係中的惡性循環 5. 實務演練：繪製自身在親密/家庭關係中的惡性循環 6. 示範影帶討論 課前閱讀：上課前，請先完成[A]的閱讀

週次	日期	主題與課程內容
2	7/22(二)	1. 依戀理論的眼光：情緒的特性與在親密關係中的功能 2. 培養維持親密關係的能力：學習在親密關係中說真話 3. 角色扮演與實務演練：辨識式同理反映在伴侶諮商中的應用
3	7/23(三)	在學校輔導工作中處理孩子與父母/夫妻/婚姻議題之間的三角關係 特邀講師：蔡婉吟、黃曦 諮商心理師/伴侶與家族治療師 1. 如何運用惡性循環圖進行學生行為問題的評估與晤談 2. 繪製學生與父母/家庭之間的惡性循環 3. 成為安全堡壘：如何成為親子/家庭會談中的安全堡壘 4. 共構諮商目標：與父母重新共構對孩子困境解決的目標、觸發問題意識 5. 角色扮演與實務演練：成為安全堡壘、共構諮商目標、關係式問句、系統的同理反映
4	7/24(四)	1. 依戀創傷的樣貌：了解個體如何在依戀關係中受傷到心理疾患的發展 2. 依戀創傷的復原實務步驟與方法 3. 實務演練：學習辨識依戀創傷與複雜性創傷/童年逆境經驗問卷與複雜性創傷評估表的運用 4. 角色扮演與實務演練：體驗外遇事件中依戀創傷的樣貌

肆、授課方式

課前閱讀、小組討論與演練、課堂講解、實務示範。

伍、評量方式：

一、平時成績與演練參與（10%）：包括上課討論與參與演練。

二、期末報告（90%）：

1. 撰寫一份課程的心得報告：包括你在課堂上學習到什麼？請你用自己的方式整理這些資訊。請不要寫成流水帳、也不要轉貼你的手寫筆記照片。需要寫成一篇文章的形式，來說明你在這堂課的學習。
2. 閱讀心得：請從下面的[自行閱讀九選一]書單中，自行挑一本書閱讀，並撰寫心得。
3. 自我覺察與反思（對自己的觀察、學習心得、新的想法與觀點、對課程的回饋與感受等）。

請將上述兩項作業內容，合成一個 PDF 檔案。報告繳交日期為 2025/07/27（日）之前，請各自將作業 E-mail 至 terrysun2011@gamil.com，給孫頌賢老師。作業上傳格式為 PDF 檔，檔名格式：姓名_伴侶諮商期末報告。

陸、參考資料：

[主要上課教材] 請自行至前述 google 雲端，下載講師提供的講義 PDF 檔案。上課講義將於 7/17（四）之後，提供下載。

[A] 孫頌賢（2022）。愛在第二回合——依戀取向治療的理論與實務。載於，**風華心現：守心人創思錄**（113-133 頁）。張老師文化。（此文章亦存在前述的 google 雲端中）。

[自行閱讀九選一]

1. 劉淑瓊 譯（2009）。抱緊我：扭轉夫妻關係的七種對話。台北：張老師。
2. Gottman 名著，陳謙宜、沈基恕譯(2016)。七個讓愛延續的方法：兩個人幸福過一生的關鍵秘訣。(原著:John M. Gottman, Nan Silver)
3. 黃素娟、張碧琴 譯（2017）。關係密碼：打造依附關係的八把金鑰：打造依附關係的八把金鑰。台北市：心理出版社。(Daniel Hughes)
4. Winfrey,O., & Perry, B. D.（2022）。你發生過什麼事？（康學慧 譯）。悅知文化。（原著出版年：2022）
5. Nadine Burke Harris（2018）。深井效應：治療童年逆境傷害的長期影響 The Deepest Well: Healing the Long-Term Effects of Childhood Adversity（譯者：朱崇旻）。究竟。
6. Perry, B. D., & Szalavitz, M（2018）。遍體鱗傷長大的孩子，會自己恢復正常嗎？（康學慧 譯）。柿子文化。
7. McLaeren, K.（2024）。情緒想告訴你的事：解析 4 大情緒家族，讀懂 18 種情緒類別的天性，學會情緒帶給你的天賦（譯者：紀揚今，張芸禎）。遠流。
8. Johnson(2022)。情緒取向治療全解析：EFT 如何療癒個人、伴侶與家庭。張老師。
9. Nielsen, A. C.(2024)。伴侶治療指南：整合系統、精神動力、行為療法的治療地圖（譯者：）。心靈工坊。

其他參考資料

Timulak, L.（2023）。轉化情緒痛苦的心理治療：情緒聚焦治療。(姚玉紅、吳睿理、祖燕飛、陳玉英等譯)(原著出版年：2015)。道聲。

丁凡、江孟蓉(2015)。療癒親密關係，也療癒自己：情緒取向創傷伴侶治療。張老師文化。(Johnson, S. M. (2002). Emotionally focused couple therapy with trauma survivors. NY: The Guilford.)

魏與晟、楊舒涵 譯（2021）。心智化：依附關係·情感調節·自我發展。台北市：心靈黃素娟、張碧琴 譯（2017）。關係密碼：打造依附關係的八把金鑰：打造依附關係的八把金鑰。台北市：心理出版社。(Daniel Hughes)

孫頌賢（2019）。愛情練習曲：未婚伴侶在情緒取向伴侶諮商的經驗研究。應用心理研究。應用心理研究，71，137-181。

呂美莉、孫頌賢（2019）。諮商師學習情緒取向伴侶諮商中同理反映之經驗研究。本土諮商心理學學刊，10（2），40-73。

孫頌賢、劉婷（2015）。深情相擁：情緒取向未婚伴侶心理教育團體。教育實踐與研究，

28(2) 。 213-242 。

張美惠譯(2014)。愛是有道理的。張老師。