

空椅技術運用於家長諮詢之初探

A Preliminary Exploration of the Empty Chair Technique in Parental Counseling

作 者：陳茂順

服務單位：國立清華大學教育心理與諮商學系碩士在職專班

聯絡方式：thomaschen0321@gmail.com

摘要

本研究聚焦於家長諮詢現場中常見的教養衝突與焦慮問題，嘗試將完形治療中的空椅技術應用於家長諮詢，協助家長面對因世代、社會標準與個人經驗落差所引發的內在對立。研究認為，當家長面臨自身教養觀念難以調和時，空椅技術可促進其內在對話、釐清困境，協助家長找到能執行的解決方式，並減低焦慮感。

Abstract

This study focuses on the prevalent conflicts and anxieties faced by parents during counseling sessions. It explores the application of the Gestalt empty chair technique to help parents manage inner dilemmas triggered by generational, societal, and experiential differences. The technique is expected to facilitate meaningful internal dialogue for parents, clarify their difficulties, and help them identify feasible solutions that can reduce their anxiety.

研究背景

台灣自1980年代以來，隨著經濟發展與社會思潮快速變遷，家庭結構、親職觀念及教育方式產生巨大變化。同時，政策推動如家庭教育法、高風險家庭監看網絡等，讓父母在親職角色中承受更高期望與壓力。近年來親職焦慮現象普及於父母之間，特別是在傳統權威與現代民主、升學競爭與適性發展等價值觀念拉鋸下，家長往往出現明顯的內在矛盾與自我質疑。

家長諮詢在學校輔導與兒童青少年輔導中地位日益提升，協助家長應對管教困難、增進親子互動與自我效能。研究者也指出，當家長能有效反思並調和自身教養矛盾時，更能促進正向親子關係與子女適應發展。

文獻探討

現有文獻顯示，完形治療強調個體的自我覺察及經驗統整，透過體驗及對話，協助來談者統整內在衝突，進而產生行動力量。空椅技術是其中重要技法，被廣泛應用於處理內在二極對立（如Top dog/Underdog）及未竟事宜的重現，且空椅可創造個體內在自我對話的空間，達到情緒釐清與整合。

親職教育領域的研究則指出，家長被允許以空椅或角色轉換方式練習內在對話，能加速反思親職信念與實務行為之間的差距，提升自我效能及教養彈性。此外，相關行動研究及實例（如家長面對親職焦慮、兒童問題行為、離異事件等）均證實完形取向治療能有效降低成員悲傷、焦慮與親職困境。

研究方法

- 以文獻分析作為主要方法，首先梳理台灣自戰後至今親職觀念發展之脈絡及家長常見的教養焦慮來源。
- 回顧完形治療及空椅技術理論，分析其操作歷程及情境適用性。
- 案例推演，將家庭諮詢現場困境（如Top dog與Underdog內在拉扯）代入空椅技術練習框架，討論實務應用步驟與效果評估指標。

研究結果

研究發現

內在二極拉扯普遍存在
空椅技術可促進內在對話
焦慮及不安顯著降低
教養技巧有明顯提升

說 明

現代父母於傳統/現代、嚴格/民主等教養觀間常有衝突
家長能透過角色交換對話，釐清Top dog/Underdog間矛盾
參與家長說明情緒釐清、壓力下降，並能發展創新解決策略
家長實際運用對話成果於家庭互動，增強教養的彈性與自信心

討論與結論

- 現代父母面臨多重價值拉扯與外在期待，教養焦慮普遍且易被觸發，實證結果支持空椅技術能協助家長促進自我覺察，完整認識自身內在矛盾並學習自我調和。
- 實務上建議學校輔導人員或諮詢師於家長諮詢過程可靈活運用空椅技術，協助家長安頓情緒，進而發展具體可行的教養策略。
- 空椅技術有助於減少家長於傳統與現代教養理念間的無助與焦慮，強化家庭教育的實踐效能。