



書名：蛤蟆先生去看心理師

- 作者：Robert de Board (羅伯·狄保德)
- 譯者：張美惠
- 出版社：三采
- 出版日期：2022.1.26
- 館藏情形：178.4 856 2022



書籍介紹

沂心集線上讀

本書簡介：

心理諮商創舉，取材自英國童話《柳林中的風聲》完美結合心理學的經典之作，授權 10 個語言版本，自 1997 年起長銷 20 多年。這本老少咸宜、令人愉悅的作品，角色取材自英國經典童話《柳林中的風聲》，作者將心理治療過程運用在動物主角們身上：主角蛤蟆先生因為憂鬱症而離群索居，好友河鼠、鼩鼠和老獾擔憂他可能會做傻事，大力慫恿他去找心理諮商師蒼鷺。蒼鷺運用溝通分析 (Transactional Analysis) 協助蛤蟆先生面對內在小孩和成人，學會分析自己的感覺，發展情緒智商。到了書末，他恢復了以前的開朗，展開全新的旅程。

故事中涵蓋憤怒、潛意識、自我審判、兒童的自我狀態、父母的自我狀態、成人的自我狀態，適應性兒童、挑剔型父母、共謀、情商等心理學理論。將心理知識巧妙融入故事情節，解析 20 多個心理學專業名詞、可說是展現心理諮商療程的標準範本。

資料來源：<https://www.books.com.tw/products/0010914794?sloc=main>

◆關於作者

作者 Robert de Board (羅伯·狄保德) 畢業于劍橋大學賽爾文學院，曾任教於英國亨利商學院，是一位經驗豐富的心理學研究者和臨床實踐者。他的兩本專業著作《諮商技巧》(Counselling Skills) 和《組織的心理分析》(The Psychoanalysis of Organizations) 都是英國頗具知名度的心理學類教科書。本書是他寫給大眾讀者的心理學入門書。

資料來源：<https://www.books.com.tw/products/0010914794?sloc=main>

◆內容摘錄

Chapter 3 蒼鷺小屋

其後幾天所發生的事若要一一細數，恐怕太花時間。總之，幾個朋友先是細心照料蛤蟆，鼓勵他，然後以相當嚴肅的語氣告訴他要振作起來，還清清楚楚地描繪他所面對的是多麼灰色、暗淡的未來，除非他「控制好自己的情緒」(瞧老獾說得多好)。

但這些對蛤蟆都沒有任何效果，他盡可能做出回應，但已完全看不到往昔那個充滿活力的蛤蟆——以前的他總是迫不及待要反駁朋友善意的勸告。如今，那個活力蛤蟆卻連個影子都不剩了。蛤蟆依舊悲傷、沮喪，朋友愈是提供詳盡的勸告，他愈是悲傷、沮喪。

最後老獾再也看不下去了。這令人欽佩的朋友雖善於勸說，卻不太有耐性。

「聽著，你不能再這樣下去。我們都在努力幫你，但你似乎不願意幫你自己（或是不能，鼯鼠敏銳地察覺到）。現在只剩最後一個方法了：你必須接受諮商！」

現場一片震驚與沉默，就連蛤蟆都坐得挺直一些。在場沒有誰真正了解什麼是諮商，只知道是經歷過嚴重或可怕事件的人所進行的某種神秘的活動。河鼠骨子裡還是有點保守，他說：「你真的認為蛤蟆有那麼糟糕嗎？我的意思是，你不覺得這個心理諮商的事有點太趕流行？從報紙上看來，這年頭好像每個人都在接受諮商。在我那個年代，人們心裡不舒坦時，醫生會給他吃阿斯匹靈，說不定還比較有效。」河鼠想起當初是他建議去接受諮商的，開始不安了起來。

鼯鼠說：「可是我們有本地諮商師的地址了，我們不是說好，蛤蟆應該去看看嗎？我贊同老獾的看法。」

「說得好，鼯鼠！」老獾說：「河鼠，你不必擔憂。如果蛤蟆連我提供的建議都聽不進去，表示他的健康狀況一定很糟糕。蛤蟆，我知道你有時很固執，但你看起來確實需要幫助，而這又不是朋友能提供的（雖然這讓人感到驚訝）。非常情況需要非常手段，我們得試試諮商。」

於是，經過多次電話溝通、安排、催促、請求，蛤蟆終於來到這間叫做蒼鷺小屋的房子前。這是一棟四方形的三樓建築，紅磚已褪成陶土的顏色，夾雜著幾抹斑駁的黃色，散發著老建築的歷史氣息，看起來樸素卻實用，想像應該是代代相傳的。

蛤蟆按鈴後，被引領到一間四面牆放滿書的房間，有幾張椅子和一張大書桌，書桌上放了很多東西，包括一顆陶瓷頭顱，上面寫滿了字，標示傳奇的「法勒顱相學」(Phrenology by N. Fowler)

蒼鷺走進來，看起來高大而充滿智慧，他在蛤蟆對面的椅子坐下。向蛤蟆道早安後，靜靜地坐著看他。

蛤蟆已習慣人們對他說話，正等著蒼鷺開始長篇大論。但他什麼也沒說，這一陣沉默讓蛤蟆感到血液衝往腦子，房間裡的緊張氣氛也似乎瞬間加劇，他開始感到不自在。蒼鷺依然看著他，最後，蛤蟆再也忍不住了。

「你不打算告訴我應該怎麼做嗎？」蛤蟆哀怨地問。

「關於哪方面？」

「告訴我怎樣才能感覺好一點！」

「你感覺不好嗎？」蒼鷺問。

「是啊！他們一定把我的情況都告訴你了吧？」

「你說的他們是誰？」蒼鷺又問。

「噢，你知道的，就是老獾、河鼠他們幾個……」說完蛤蟆便哭了起來，盡情釋放那不快的感受，他竟已不知不覺悶在心裡很久了。蒼鷺仍保持沉默，只是將一盒面紙推到他面前。過一陣子，蛤蟆終於止住哭泣，他深吸一口氣，感覺好了一點。這時，蒼鷺說話了。

「你要不要告訴我為什麼會來這裡？」

蛤蟆說：「他們要我來的，他們說我需要諮詢，又剛好在報紙上看到你的名字。我已準備好傾聽你的意見，我會按照你認為最好的方式去做。我知道他們都是為我著想。」

蒼鷺調整一下坐姿，「那麼到底誰是我的當事人，是你還是他們呢？」

蛤蟆聽不太懂。

蒼鷺說：「你的朋友要你接受諮詢，好減輕對你的擔憂。你想要接受幫助，似乎也是為了討好他們。所以我在想，我的當事人其實應該是你的朋友。」

蛤蟆完全被搞糊塗了，困惑全寫在臉上。

蒼鷺說：「也許我們應該釐清狀況：我們的面談將由誰來付費？」

「我早該猜到了，」蛤蟆心想：「他就像所有人一樣，只是擔憂沒人付錢。」

「這你不用擔心，」蛤蟆感覺有點像原來的他了，「老獾說錢的事他負責處理。你會拿到錢的，放一百二十個心。」

「謝謝，但這樣恐怕完全行不通。我建議這次面談之後就結束諮詢，就當做學一次經驗。」諮詢師說。

這是這麼多天以來，蛤蟆第一次感到憤怒。他提高嗓門說：「先生，你不能這麼做。你說你是諮詢師，我為了接受諮詢來這裡。我坐在這等你告訴我該怎麼做，結果你竟然說我的錢你不要。到底我還要怎麼做才能開始諮詢？」

「這個問題很好，我來回答。心理諮詢向來是一個自發的過程，諮詢師和當事人都必須出於自願。也就是說，只有當你是為自己而不是為了取悅朋友們才想諮詢的時候，我們才能真正合作。我們既

同意合作之後，就得訂定契約，諮商結束後我會將發票寄給你。你瞧，這不是錢的問題。為諮商負責的只能是你的，而不能是其他任何人。」

蛤蟆的腦子飛快運轉。他並不是完全了解這一番話的意思，但他意識到了一件事：他必須為自己的諮商負起責任，但他又不是諮商師！此外，諮商師使用「合作」這兩個字，表示接下來不管發生什麼事，蛤蟆都必須積極參與。所有這些要求，都和他原先的心態差太遠了，他以為只是等著某人告訴他怎麼做就好了。這些想法讓人不安，但同時讓人興奮——也許，他真的能夠靠自己摸索出擺脫痛苦的辦法來。

彷彿經過了一世紀，蛤蟆終於開口：「抱歉我剛剛失態了，而且這不是第一次。不過我開始明白你的意思了，我願意和你合作。我們可以重新開始嗎？」

「其實我認為諮商已經開始了。」蒼鷺接著詳細說明合作進行諮商的細節。

「我們每週面談一個小時，整個諮商週期多長視情況而定。我建議從下週開始，每週二早上十點。最後一次諮商我們會回顧檢討諮商的内容，以及你學習到了什麼，到時你再考慮之後的計畫。」

「收費多少呢？」務實的蛤蟆問。

「一次四十英鎊，每次諮商結束後我會給你那個金額的發票。」

停頓了好一會兒，他又說：「你決定好了嗎？」

蛤蟆很少思考之後做決定。他要不就是一時衝動決定，事後再來懊悔，例如一時看上眼就把別人的汽車開走；要不然就是聽別人的去做（通常是老獾），最後卻感覺糟糕透頂。他倒是很想問問理性的河鼠：「河鼠，你覺得我該怎麼做？」這樣責任就從他肩頭卸下了。

蒼鷺正以一種奇特的眼神看他，似乎他能確定蛤蟆可以做出明智的決定。蛤蟆最後說：「我願意和你合作，試著了解我為什麼不快樂，以及我能怎麼做來改善這一切。我隨身帶著日記本，就敲定剛剛說的時間嗎？」

當諮商師送蛤蟆到門口時，蛤蟆轉身問他：「你認為我會好起來嗎？」

蒼鷺停下來，直視蛤蟆的眼睛說：「蛤蟆先生，如果我不相信每個人都有能力變得更好，我就不會做這一行了。我並不是說情況一定能改善，但我可以向你保證，你會擁有我百分之百全心全意的關注，我也希望你對諮商是全心投入的。如果我們倆都這樣一同努力，就可以期待正向的結果。但歸根究柢，這一切還是取決於你自己。」

蛤蟆慢慢地走在路上時，竭力揣摩諮商師這番話的意義。