

## 一把尺的妙用

學輔組 張文耀心理師

一把尺可以做什麼？它可以用來做度量，可以用來畫直線，還可以用來打屁股！用在度量的時候，尺可以讓我們知道某樣東西的長寬高；畫線時，尺可以讓我們畫出筆直的線條；用來打屁股，則能讓人體驗到鞭策的感覺。

在醫療的領域中，醫療人員也常會藉助量尺 (scaling) 的概念，協助病情的診斷，或確定治療方向，這也是一種量尺的運用，稱為心理量尺。也就是請對方從 1-5、0-10 或 0-100 等不同的尺度來評估某個狀況，例如在我們所接觸的醫療新聞或醫學資訊中，醫師會請病患評估疼痛程度、昏迷指數等。

在心理輔導的領域中，輔導人員有時也運用心理量尺的概念，來評估接受輔導的人的態度、動機、情緒狀況、人格傾向等心理特質，有時更是直接用來作為一種輔導或測驗工具！其考量點除了是要將受輔者的狀況，透過數字予以具體化之外（因為具體的數字較易於討論），同時也認為受輔者對自己的狀況才是最瞭解、最能予以評分的，輔導人員的評分不見得符合受輔者的主觀感受。

在心理輔導的過程，量尺化也跟一般的尺有著同樣的效果，它也可以用來做度量，以標示受輔者目前所在的位置（一方面可以做為基準點，另一方面也可以用來評估後續的進展），也可以讓受輔者的進展保持筆直，不會走錯方向，更能激勵受輔者，讓他知道自己已有的努力與成功之處。

我在輔導的過程中，常常會運用量尺化的技術，以方便討論，或找出可以討論的方向。輔導中的例子不勝枚舉，以下略舉數則以說明上述三項功能。

### 一、標示目前位置：

對一位口吃的學生，我問過他：「你覺得自己目前對口吃的處理能力是多少，請你從 0-10 來評分，0 表示完全無法處理，10 表示完全可以處理」他說是 5 分，並且希望自己可以達到 9 分；對於一位英文閱讀能力不好的學生，我問他：「你覺得自己目前的閱讀能力在那個位置，0 表示完全看不懂，10 表示完全可以理解。」

### 二、保持進展：

一位學生原本跟班上的關係不佳，經由努

力，後來已慢慢改善，我問他：「在 0-10 的評分上，你覺得之後如果要再讓分數提高 1 分，可以再做些什麼努力？」；一位上網時間過長的學生，克制上網的能力已由原本的 2 分增加到 3 分，我問他：「要讓分數再提高 0.5 分，自己可以怎麼做？或是可以尋求哪些外在的協助？」。

### 三、激勵：

一位要考研究所的學生，唸書時經常不容易專心，考試又已迫在眉睫，我問她：「在 0-10 的評分上，你覺得目前的專心程度是幾分？」她說 3 分。我再問她：「以前比較容易專心的時候，分數是幾分？」她說可以到 7、8 分，所以我接著問她：「以前是怎麼讓自己可以達到 7、8 分的呢？」從她以往的經驗中，我們討論出她可以讓自己更專心的一些方法，而這些方法是她以前就會的，只需回憶與調整，完全不需要學習新的技巧，所以很容易就能上手；一位職員不知道該怎麼讓女友減少在上班時間打電話給他，因為這讓他感到非常困擾。我問了一些他們的互動狀況，並請他評估在這些狀況中，女友會比較願意聽他的話，然後減少打電話給他的是哪幾種，換句話說，在哪些狀況下，他對女友的溝通效果的分數比較高。從這些評分與互動細節的討論中，他瞭解到要在特定的場合，以特定的口吻，用特定長度的時間來表達其對女友的期待，會比較有效果。

當然囉，量尺技術不是只能用來輔導別人，還可以運用在自己身上，而且同樣能夠發揮標示目前位置、保持進展，以及自我激勵的作用！遇到問題時，例如覺得自己缺乏勇氣，我們可以先評估看看自己目前的勇氣程度，從 0-10 或 0-100 先自我評分一番，假設是 3 分（0-10），接著可以問自己，勇氣如果要增加 1 分，可以怎麼做？以後如果要再增加 1 分，又可以怎麼做？最後可以問自己，目前所需要的勇氣，以前曾有過嗎？如果有，以前勇氣最高達到幾分？當時是怎麼做到的？如果沒有，也就是目前的 3 分已經是最高分，那目前的分數又是怎麼努力來的？為何不是 0 分？當我們開始自問上述這些評分問題時，就表示我們已經開始往解決問題的方向前進了，即使問題暫時還無法解決，但是我們也能確立方向，並且鼓勵自己勇往直前！所謂的成長，並不意味著要徹底解決過去、現在和未來的所有難題，而是在解決的過程中，看到自己的好、自己的優點。