

進入心理諮商室：透過桌遊帶出的三種互動情境

傅弘毅

寬欣心理治療所／心理師

E-Mail: mr.mou66@gmail.com

桌遊與心理諮商的關係其實很近，這幾年學校輔導室及心理師們團購對桌遊的採購應該貢獻頗多。遊戲本來就是心理治療經常應用的工具，像是**遊戲治療**（註1），讓兒童可以用自己習慣的方式表達自我，**行為治療**中有許多運用 Token（代幣）作為**增強物**來訓練正向行為的技巧（註2），都能在治療中展現出遊戲的樣貌。心理諮商的核心本來就是「人與人的互動」，基本上所有的**療效研究**都會發現，諮商師與個案（註3）之間的關係是最核心的要素（例如，Hill, 2021），遊戲提供了一個很好的「**互動框架**」讓諮商師與個案進入。

我把在心理諮商領域中使用桌遊的情境分成訓練、關係和隱喻這三種，以下進行說明：

訓練：協助個案學會新的技能

我與同事開發過一款遊戲《**王子快跑**》，這款遊戲是提供部分線索讓其他人猜測你的答案，出題者會慢慢提供更多線索，猜測者可以等聽到更多線索，更確定答案再進行猜測，當然這沒有故意騙人來的有趣心機，但我們的初衷就是希望能幫助一些**比較衝動的個案**，能夠在遊戲的經驗中自然體會到多聽多想一下，可能更有機會拿到分數。

這是心理諮商中常見的**訓練個案衝動控制**的方式，衝動控制的核心是「**停與想**」，意指讓衝動行為先暫停，並思考更理想的行為反應（傅弘毅，2020）。其實大部分遊戲都有玩家要冷靜想想的遊戲設計，但在訓練上我們會需要特別聚焦「**停與想**」的機制，有時心理師需要自己改編規則，但有時也正好有適合的遊戲。例如《**亡者神抽**》的遊戲機制是抽到的牌就可以收下來變成你的分數，但只要抽到圖案一樣的牌，這一輪抽到的牌就要全部作廢進棄牌堆；因此在遊戲過程中，會需要好好想想要不要繼續翻牌，自然的讓**停與想**發生在遊戲體驗中。

關係：在遊戲中自然的發生各種互動

兒童與青少年對於諮商的情境常常是不適應的，因為要在4、50分鐘中密集談話，兒童我們通常就是以遊戲治療方式進行，但如果是高年級或是國高中生，經常會透過桌遊讓情境是放鬆的，因為信任的前提是要能在互動中沒有太大的壓力，也就是**不過度緊張**。

有時我們也會想透過遊戲，特別讓某種互動發生，例如競合關係。有一款由台灣玩聚設計設計的《動物瘋》，很常用來在給衝動及容易情緒暴衝的個案，因為這遊戲的核心機制就是出牌攻擊其他玩家，但如果不小心把人家打出局，自己也會出局，因此出牌時就需要好好想想，如何打的剛剛好就好；每次在團體活動中帶這款遊戲，我總是很期待第一次玩這個遊戲，急著出大牌打人的孩子莫名其妙出局的表情，百看不厭。

另外在《腹黑菓子店》這款遊戲裡，我們要扮演甜點師傅製作蛋糕，在製作蛋糕時，可以自己獨立完成，也可以請其他玩家提供材料幫忙，幫助別人能得到分數，但幫助別人太多又會讓別人用很少的成本就完成蛋糕，因此在中間就有很多對競合關係的思考抉擇，我常常運用在人際有些退縮或需要練習社交技巧的個案上。

隱喻：遊戲機制隱喻的人生哲學

新天鵝堡出版的《妙語說書人》在心理諮商與輔導領域相當受歡迎，主要原因不是因為遊戲好玩（當然他蠻有趣的），而是他有大量的圖卡，讓個案找到能反映自己心情與想法的圖卡，若能進一步找到這個圖卡的隱喻，就有可能幫助個案表達某些想法與感受，甚至能轉化或產生出一個新的感受與想法。

我們常接觸到的隱喻是來自故事，而遊戲本身也有很多隱喻，除了故事之外，我特別喜歡遊戲機制的隱喻。我曾經寫過一篇《骰子的隱喻：少年頑抗命運》（傅弘毅，2018），骰子的不確定性就像命運一樣，而骰子遊戲常見的各種機制，像是增加骰子、改變點數以及重骰機會，正隱喻著我們能不段嘗試各種方法對抗命運。對抗是青少年在自我認同發展上的重要心理任務，隨著獨立思考的日漸成熟會與周遭環境產生很多的碰撞，許多青少年的心理問題就來自沒有一個好的環境讓他們能碰撞、反思再不斷嘗試，如何能在遊戲中讓他們能好好完成這個關卡，一直是我特別關注的目標。《小牧先生牛奶屋》是一款可愛的骰子遊戲，裡面透過增加骰子及重骰機會，來讓我們有機會在遊戲中不斷嘗試對抗不可控的骰子／命運。除了骰子之外，卡牌對戰也是我常用的遊戲類型，近期個案們特別愛的這款《攻陣王國》，遊戲中可以透過戰術規劃形成策略，但又因抽卡隱含著不確定性，讓青少年得以持續嘗試對抗。

其實心理諮商裡的互動與詮釋，還有很多細緻的方式能一一討論，本篇透過這樣的介紹，讓大家能對桌遊在心理諮商的應用有初步認識，這樣你們之後遇到我，應該就能理解我塞滿整個後車廂的桌遊了吧。

延伸學習

Hill,C. (2021) 助人技巧：探索、洞察與行動的催化（第五版）（林美秀及田秀蘭譯）。學富文化出版。

傅弘毅（2020）王子想想：衝動控制學習單。寬欣幸福開發工作室出版《王子快跑》搭配學習單。

傅弘毅（2018）[桌遊×心理]骰子的隱喻：少年頑抗命運。<https://reurl.cc/qVmqvq>

本文中出現的心理諮商相關術語簡介：

註1：「遊戲治療」(Play Therapy) 是以遊戲做為治療的媒介，協助兒童發展生理、心理及社會關係的治療方法。這邊提到的遊戲其實是指玩耍 (Play)，並不局限於桌遊，而是各種兒童常見玩耍，像是扮演、畫畫、丟球等。

註2：Token/代幣是行為治療 (Behavior Therapy) 的一種技術，其基於操作制約理論 (operant conditioning)，透過提供增強物來改變個體行為的治療方法。

註3：個案 (client) 是指前來接受心理諮商的人。

桌遊清單：

寬欣幸福開發工作室 <https://www.kxmind.com/>

《王子快跑》

新天鵝堡桌遊 <https://www.swanpanasia.com/>

《亡者神抽》

《妙語說書人》

玩聚設計 <https://pwud.ga/>

《動物瘋》

迷走工作坊 @mizogames

《腹黑菓子店》

山頂洞人實驗室 Homosapiens Lab

《小牧先生牛奶屋》

《玖陣王國》