

# 敘事取向諮商師運用敘事概念後生命經驗改變 歷程之研究\*

張琦芳\*\*

新北市立樟樹國中  
輔導處

金樹人

澳門大學  
教育學院

本研究旨在探討敘事取向諮商師運用敘事概念後生命經驗的改變歷程。研究者以三位敘事取向諮商師為訪談對象，採取敘說研究法之「整體—內容」分析，探究敘事取向諮商師運用敘事概念後的改變歷程，並進一步瞭解其對於自身改變歷程的理解與再敘說。研究結果發現：(一) 敘事取向諮商師運用敘事概念後的改變歷程如同 V 的循環改變歷程：以外在的學習為起點，向內觸碰個人生命經驗，再向外化為所用。研究參與者的轉變內涵，包含以下數點：(1) 由「諮商師」到「全人」；(2) 從理論到「人師」；(3) 諮商師角色與態度的轉變；(4) 正向自我認同的建構歷程；(5) 以「個人認同」為體，「專業認同」為用；(6) 透過重要他人的見證與回饋，鞏固自我新故事；以及(7) 由技巧到精神，再到技巧。(二) 敘事取向諮商師對自身改變歷程的理解與再敘說可分為以下三個層次：(1) 見證已知：過去主線故事的豐厚與再確認；(2) 發現未知與新知：支線故事的浮現與新知的建構，創造現在的發展；以及(3) 指引未來：以現下的見證與發現作為支點，舉起未來的方向。最後，提出本研究的限制及具體建議，以做為未來研究之參考。

**關鍵字：**生命經驗、改變歷程、敘事諮商、諮商師發展

## 壹、緒論

心理諮商是一個諮商師與當事人共同建構的複雜過程，這個過程也是互惠的過程。

\* 本文係張琦芳提國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所之碩士論文的部份內容，在金樹人教授的指導下完成。

\*\* 通訊作者：張琦芳，新北市汐止區樟樹二路 135 號，e-mail：chang.chifang@msa.hinet.net；02-26430686。

Mayeroff 曾在 1990 年表示，他並無意藉由幫助他人成長來實現自己，然而幫助他人成長，的確讓他達到自我實現的目的（引自劉小青，2001/2000）。作為諮商歷程中主角的當事人，其經驗固然值得被探究，另一位同樣置身於諮商現場之諮商師，其經驗亦不容忽視。透過學習運用諮商專業的理論與技術來幫助當事人，諮商師也會在自身的生命中獲得成長與改變。如此的改變，不僅包含了個人的生命經驗，同時也包含著諮商專業工作上的發展。

Freeman 和 Hayes（2002）表示，當諮商師在面對當事人的生命故事與想法、行為時，不僅僅只是當事人在諮商歷程中有所經驗與改變，諮商師也在深刻地經驗彼此的交會與互動，因而帶動出個人與專業上的改變。對於諮商師的改變，並非只侷限於諮商專業工作上，在全人的觀點下，甚而會帶動出諮商師自身生活環境與人際關係上的改變。Guy（1987）曾表示，諮商實務與諮商關係不只影響諮商師，也會影響他們與其家人或是朋友之間的互動關係。

Richert（2003）認為，諮商師在諮商歷程中，也會發展出自己的故事，此生命故事不僅形塑自對當事人的諮商經驗，同時也來自於自己的生命經驗。諮商師，同時也是一個人，在與另一個人—當事人，共同建構一個彼此的生命旅程。諮商師首先要能對自己的生命經驗有所省思與整理，才能陪伴當事人去體驗與反思他們所經驗的事件；諮商師需要去覺察、體驗與詮釋自己與周遭人、事、物的互動，並且在自己的生命中建構及整合出其意義，才能幫助當事人去整合他們的生命（范幸玲，2005）。諮商師不可能忽視個人生命經驗的振動與改變，而僅將焦點放置於當事人的成長上。從 Skovholt 和 McCarthy（1988）、李花環（2000）與楊明磊（2001）的研究以及 Stoltenberg 和 Delworth（1987）針對諮商師發展階段所提出之整合發展模式與 Skovholt 之發展模式（引自劉小青，2001/2000）中均可發現：諮商專業的成長，與個人生命經驗的累積與遭遇，是無法截然劃開的。正如 Skovholt 和 Ronnestad（1992）主張，諮商師的專業角色、諮商風格及思考系統，會與其人格和認知基模逐漸趨向吻合；諮商師個人的獨特經驗或個人生活亦會影響諮商專業的發展。

回顧國內關於諮商師成長經驗的研究，可發現關注層面多有不同，研究主題亦呈現多元風貌：包括探討諮商師專業發展（汪光慧，2004；李花環，2000；李秉倫，2007；吳寶嘉，2003）；諮商工作經驗對生命經驗影響（周美惠，2003；葉霜，2003）；諮商師的自我覺察（呂宿菁，2006；吳武烈，1993；許玉佩，1994；廖鳳池，1993）；也有以諮商師諮商技巧為主題的探究（林杏足，1988；陳慶福，1994；張麗君，1994）；諮商師的意圖（許秀惠，1992）；諮商師的不適當行為（謝秋雯，1997）、諮商師的反移情（張學善，1997）以及原生家庭經驗對諮商師的影響（張明敏，1993）等主題；諮商中的重要事件（范幸玲，

2005；曾信熹，2006；黃鈺敏，1994）、諮商的僵局（黃宜敏，1996）等，以及諮商師運用特定學派（焦點解決治療）的諮商經驗（簡正鎰，2004）與學習特定學派（體驗治療取向）的經驗歷程（林子翔，2007）。

然而，針對特定諮商理論對諮商師專業發展或生命經驗影響之研究尚屬闕如，近年來僅有林子翔（2007）以體驗治療取向為主軸的研究。在此研究中，研究者邀請兩位體驗治療取向諮商師在回顧性的敘說中，呈現其學習歷程階段，以及反映出此歷程所賦予之個人意義。林子翔的研究，其著眼點主要在於體驗治療取向諮商師的學習歷程，儘管隱含著專業發展與個人成長上的影響，但並未對諮商師在學習、運用該特定學派後的改變有直接與明確的探究。

研究者關注的重點在於，當諮商師融入了與其人格特質或認知基模相契合的理論，會對個人的專業發展與生命經驗帶來哪些影響？

省思與整合在運用諮商理論對諮商師自身工作與生命經驗的影響與改變，係幫助與理解當事人生命故事的重要前提。在這樣的關注下，研究者與敘事諮商接觸後發現：後現代觀點中的敘事諮商對諮商師的影響，更具意義。

敘事諮商本屬於一個新興的後現代治療學派，這幾年在國內外逐漸發展，受到許多諮商實務者的欣賞與重視，相關的研究報告陸續出現，在實務經驗的相關研究上，可支持敘事諮商的積極有效性（王子欣，2004；古文彥，2004；林穎萱，2004；周志建，2002；陳怡靜，2004；張曉佩，2004；楊雅琪，2004）。

敘事諮商強調，諮商師與當事人皆是平等的在諮商歷程中彼此交會。透過「欣賞」、「好奇」的眼光看待當事人的生命，諮商師是以自己的靈魂，進入到另一個人的生命裡，以一種專注凝神的態度傾聽當事人，甚而到如癡如醉的地步，如同欣賞一幅美麗的畫（翁開誠，2002）。這樣的諮商關係，如同翁開誠（2002）所認為的「互為主體性（inter-subjectivity）」：當諮商師堅持做自己，也堅持協助當事人做自己時，便是協助當事人追求其主體性的良好治療關係。

然而綜觀敘事諮商的相關研究，主要是以當事人為主角，探討當事人在諮商歷程中的轉變歷程與諮商效果，以及諮商師的整體反思與理解，少有研究探討諮商師實際的學習與運用歷程。然而，在周志建（2002）、張曉佩（2004）、彭信揚（2007）等人的研究中，除了了解敘事諮商的諮商效果之外，同時也提出了敘事諮商中諮商師「互為主體性」的反思經驗。周志建指出互為主體的諮商，使得身為諮商師的自己更加真實，在當事人面前呈現真實的自己，在說與聽之間共創意義。透過諮商歷程，不僅完成了當事人未來人生的畫，同時也透過當事人贈予的畫，使諮商師的生命經驗有所觸發，而完成了自己未來人生的

畫。他認為此係「互利」的諮商歷程，同時滋養了諮商師的生命經驗。張曉佩亦在研究中指出，當事人的想法與勇氣，會深深進入與影響諮商師的生活，協助諮商師撰寫出不同的生命故事意義。而彭信揚在研究中也提出自己會因當事人的故事而有所觸動，在彼此生命的共鳴中，喚起諮商師自身過去故事的改寫。

於此可知，在敘事諮商的諮商歷程中，透過平等且去權威的諮商關係，不僅當事人會有著生命經驗的改變歷程，諮商師亦會在生命經驗的交會中擁有個人的經驗觸動。可惜的是，上述之研究並未能多加深入探討其所謂對諮商師個人生命經驗的影響與改變為何，若能呈現另一個主角—諮商師的生命經驗改變歷程，在對於所謂「互為主體性」的敘事諮商歷程，容或有更多的理解。

本研究擬採用敘說研究法，了解在後現代敘事諮商中諮商師學習與運用敘事概念後的內在改變歷程，以及諮商師對自身改變歷程的理解與再敘說。換言之，透過本研究的結果，我們期待能夠理解在眾多諮商理論中，信服且融入敘事取向精神的諮商師，其「入乎其內」而又「出乎其外」的主體性實踐經驗，以作為未來心理諮商實務工作者專業成長以及諮商師教育訓練之參考。

## 貳、研究方法

本研究的研究目的，在於探究敘事取向諮商師運用敘事概念後的改變歷程以及諮商師對於自身改變歷程的理解與再敘說。其中，牽涉到時間、空間、情境等向度的生命經驗，而所有的認知、情緒、行為上的牽動，也會形成故事文本中的情節，進而創造出自我真實的意義。於是透過視人為整體的敘說研究方法，希望藉由諮商師的敘說，來瞭解其在敘事概念影響下生命經驗的變化。而為求理解諮商師完整生命故事的呈現，以及故事在整合後的隱含意義，本研究採用「整體—內容」(吳芝儀，2008/1998)的分析方式。

### 一、研究者

質性研究認為研究者是最重要的研究工具，因為研究者的經驗、理解、感受、以及文化，都會深深影響到研究的方法以及脈絡。第一研究者已修習完碩士班課程，並從2006年1月開始，在吳熙琄老師個人工作室固定參與一年一期之「敘事小班訓練」課程，並於2007年暑假參與吳熙琄老師所開設之敘事治療長期工作坊。為了能對於質性研究有更多的熟悉，除了在學期間修習過「行為科學方法論」課程，並曾參加質性研究的相關演講，自行閱讀國內外質性研究與敘說研究的書籍文獻，以充實自我在敘說研究上的實作能力。

在質性研究中，在不同的時間點，研究者扮演的角色與定位也不同。一開始進入研究中進行訪談以蒐集資料，而後進行文本的謄寫與校對，最後則進行文本與研究的分析整理。

## 二、研究參與者

由於本研究目的在於探求敘事取向諮商師在運用敘事概念後生命經驗的改變歷程，所以研究參與者必須是能夠覺察、省思自身生命經驗之敘事取向諮商師。

本研究採取立意抽樣中的深度抽樣（吳芝儀、李奉儒，1995/1990），以期能找到具高度意願且能提供豐富資料的研究參與者參與本研究。本研究取樣標準如下：

1. 已取得心理師執照之諮商師，實際從事心理諮商專業工作達五年或五年以上者。
2. 曾接受過至少一年以上之敘事相關訓練，目前以敘事諮商取向實際進行接案，並正接受敘事諮商取向的督導課程。
3. 對於研究主題有興趣，且願意參與研究並分享自身生命經驗者。

在研究參與者的邀請上，主要透過研究者參與敘事訓練時所結識的伙伴作為招募管道，針對符合資格者，經過初步聯繫，在確認其口語表達能力及訪談意願後，正式邀請三位敘事取向諮商師參與研究。研究參與者的基本資料如表一。

表一 研究參與者基本資料表

研究參與者	性別	年齡	諮商實務 工作年資	敘事學習 年資	敘事實務 工作年資	目前工作型態
海（代號A）	女	30~40歲	13年	7年	3年	兼職諮商師
香料（代號B）	男	30~40歲	10年	5年	4年	全職諮商師
Moon（代號C）	女	30~40歲	8年	3年	1-2年	大學專任 輔導教師

## 三、研究工具

本研究中為使訪談中有脈絡可循，且不妨礙研究參與者能自在的敘說自身生命經驗的變化以及就自身改變歷程的理解，本研究以開放性問題的形式來做為訪談的提問。第一階段訪談大綱包括以下方向之問句：

1. 何時開始接觸敘事諮商的？是如何接觸與學習的？接觸了多久？

2. 在接觸、運用敘事諮商的過程中，令你印象深刻、具有意義的生命經驗有哪些？那時候的感覺如何？你如何看待那次的故事？

3. 在從事敘事諮商取向的實務經驗中，有哪些與當事人互動的故事使自己印象深刻、具有意義？那時候的互動如何？你用了哪些敘事的概念在你們的互動當中？為什麼會這樣使用？

4. 那次故事對你在專業工作上的影響如何？你怎麼看待這樣的影響？

此外，為求開啟研究參與者以他者為角度的視野，針對自身在第一階段的訪談內容提供新理解與再敘說，擬進行第二階段訪談，問句方向如下：

1. 在閱讀訪談的文字稿之後，你覺得對你而言最有意義、最有感覺的部分為何？從這些部分，你有何新的發現或新的想法？

2. 回顧過去接觸敘事、運用敘事、受敘事影響的歷程，現在的你怎麼看待這樣在生活與專業上的改變歷程？與尚未接觸敘事前不同為何？現在的你怎麼看待敘事？

3. 帶著這樣對自己與敘事的新理解，你覺得未來的你又會有怎樣的改變呢？未來的自己又會怎麼看待現在的自己？

#### 四、研究歷程

本研究分為前導性研究以及正式研究兩階段。

藉由前導性研究，可實際評估研究的可行性及大綱之適切性。研究者於 2008 年 1 月初開始著手進行前導性研究。在收集相關文獻編擬出初步的訪談大綱後，邀請研究參與者 A 進行兩次共四小時的訪談，並進行錄音。在過程中評估本研究的可行性，並將訪談中的省思記下，藉以修正訪談大綱。而因研究參與者 A 之生命故事相當豐富，頗能引發共鳴，故邀請她成為正式研究的訪談對象之一。

本研究採敘事諮商中雙重全景（黃孟嬌，2008/2007）的概念，企圖透過研究參與者的敘說以及再敘說的位移過程，來統合個人的生命經驗，發展新的故事與意義。訪談設計分成兩階段進行：

在第一階段訪談中，透過研究者的好奇與傾聽，引導研究參與者將其生命故事完整而豐富的表達出來。此時的研究參與者，置身於自己的故事之中，是為故事的作者。

在第一階段訪談結束後，研究者謄寫並修正逐字稿的內容，再將之寄給研究參與者，並附上第二階段訪談引導說明，請其在閱讀文本之過程中，將感到有意義的敘述句予以畫線，待閱讀及畫線完畢後，再進行第二階段的訪談。

本研究參考 Toman 於 2001 年將傳統庫德興趣量表（Kuder Career Search, KCS）的解

釋與敘說取向結合在一起的設計，Toman 請當事人從測驗題目中歸納出 25 個偏好的職業，然後請當事人檢視每項職業下的小故事，在故事中重要的句子或段落底下畫線，以引發當事人更豐富的故事（引自楊淑涵，2002）。

在本研究中，請研究參與者在第一階段訪談文本中畫線，使研究參與者得以站在自身故事之外，以讀者的角度再次進入故事之中，一方面可打開更多隱而未說的情節，看到不同的觀點；另一方面則可使其在雙重全景的相互交會下，將視野自行動全景移至認同全景，甚而帶出未來的行動全景與敘說。

帶著如此的设计架構，每位研究參與者在第一階段訪談中，皆進行兩次共 3-4 小時的深入訪談。第二階段訪談時，則進行一次約 2 小時的深入訪談。每位研究參與者的訪談時間如表二。

表二 研究參與者訪談時間表

研究參與者	第一階段	第二階段
研究參與者A（海）	2008年1月28日（2小時）、 2008年1月30日（1小時30分）	2008年6月11日（1小時45分）
研究參與者B（香料）	2008年10月31日（3小時5分）	2008年11月28日（2小時）
研究參與者C（Moon）	2008年11月7日（2小時）、 2008年11月14日（1小時45分）	2009年1月16日（2小時30分）

在訪談期間，亦請文本謄寫者進行資料文本的轉謄。而後採用「整體—內容」的敘說分析方式，以理解諮商師完整生命經驗的故事與意義，以及其對於自身改變歷程與敘事諮商的理解與再敘說。

## 五、資料分析

本研究採取「整體—內容」分析方法來進行資料分析。研究者在每次訪談後皆會重聽錄音帶並填寫訪談札記，同時請文本轉謄者協助謄錄訪談錄音帶。由於本研究的訪談分為兩階段進行，因此每位研究參與者訪談資料的整理，亦分為兩階段進行。資料的整理程序如下：

1. 將第一階段訪談的錄音帶轉謄為逐字稿。
2. 再次重聽逐字稿，校正逐字稿的錯誤，補上聲音表情的部分。
3. 為方便研究參與者的閱讀，刪除不必要的語氣詞與贅詞，將之寄給研究參與者，請

其依照第二階段訪談引導說明進行畫線。

4. 進行第二階段訪談，再將第二階段訪談內容依照程序 1、2 進行。

5. 研究者在將兩階段訪談的錄音帶轉為逐字稿後，將研究參與者陳述的內容，依照談話順序編碼，以利之後故事文本的撰寫及文本分析。編碼共有四組，整理如表三：

表三 資料分析編碼表

	第一組	第二組	第三組	第四組
代碼	A、B、C	1-2	1-4	001-999
意義	研究參與者	訪談階段	訪談次數	談話順序序號

例如 A11077 即是指研究參與者 A 第一階段第一次訪談中的第 77 句話。

6. 根據兩階段訪談內容敘寫出研究參與者在訪談歷程中完整的故事文本。故事敘寫的內容乃是根據研究參與者所經歷的「情節」時間所描述，盡可能在敘寫過程中保留原文、用字、描述角度，必要時加入文章的連接詞，或刪除重複的口語內容，或小幅修改以增加故事的流暢性（許維素，1998）。

7. 將故事文本交給研究參與者閱讀，並進行資料檢核的工作，調整與修正。

此外，本研究透過下列方式來檢驗並提昇研究效度（楊淑涵，2002）：

#### 1. 研究者與研究參與者之間是否有良好互動

在研究關係的建立上，在本研究招募時，即會利用研究同意書向研究參與者說明研究目的，並當面討論保密原則，且在同意後進行研究。隨著訪談關係的建立，以及接觸的加深，研究參與者在信任後逐漸開放自身故事，並能邀請研究者進入，研究者亦能以好奇、傾聽的態度與研究參與者交會。

#### 2. 資料是否具說服力

故事的文本，撰寫上均使用原文（原始的諮商、訪談資料），藉以增加資料說服力。在進行故事文本的分析之前，研究者先將敘寫出的故事文本寄予研究參與者，請其協助檢核文本與真實經驗的符合程度，並將不符合的部分予以標出以進行修改。研究參與者的檢核回函內容如下表四。

表四 研究參與者檢核回函內容概況表

研究參與者	檢核符合程度	回饋
海	95%	<p>謝謝研究者的邀請、訪談和書寫，讓我有機會把和敘事有關的生命經驗與故事好好地說，好好地思考，細細地體會和品嚐。</p> <p>覺得自己很幸運，有機會接受妳的邀請，有機會看到、聽到自己的生命故事。但願敘事的精神能陪伴更多的你和我。</p> <p>謝謝研究者。</p>
香料	95%	<p>故事被整理成不同的層次與系統的文本，有許多地方更清楚了。而要把訪談稿重新整理成一個新的故事，確實是大工程。</p> <p>感謝研究者用了許多時間與精力讓我可以說自己、也整理自己。</p>
Moon	90%	<p>很謝謝研究者陪我回頭看我的生命故事，並將它打成文字稿。</p> <p>剛開始閱讀時，覺得很不好意思，但看完之後，會為了自己的努力與改變而感動，又讓自己更進一步貼近自己的內在與情感，重新為自己做個整理。</p> <p>現在的我正面對生命中的許多挑戰（家庭、婚姻、工作及生活等），我也會再次閱讀我的生命故事，彷彿感受到自己對自己的鼓勵與安慰，同時為自己的困境開啟另一扇窗。</p> <p>我深深的體會是 Life is not perfect, but I can make it better.</p>

### 3. 敘說的故事是否具連貫性及脈絡性

撰寫故事時，除了根據諮商、訪談逐字稿文本外，並佐以訪談札記，反覆閱讀，而能根據諮商歷程及訪談歷程中的情節先後順序，加以整合而能形成具連貫性及脈絡性的故事。

## 參、研究結果

本研究結果將分別呈現三位研究參與者的故事，以及其對於自身與敘事的理解與再敘說。而研究參與者在運用敘事概念後的改變歷程，以及研究參與者對訪談歷程中自我與敘事的理解與再敘說等兩部分之研究發現與討論，則呈現於「討論與建議」中。

### 一、「海」與敘事交織而出的生命樂章

#### (一)「海」生命故事的整體印象

一段為自我出征的旅程，宣告要活得理直氣壯。

#### (二)對「海」生命故事之理解與詮釋

##### 1. 經驗主題一：與X老師的相識，開啟了認識敘事的契機

海第一次聽到敘事，是X老師的演講。一開始只是好奇，沒想到大受感動。然而，當海興沖沖的想在當時醫療體系的工作上使用它時，卻卡住了。

「那時只聽到外化、解構，就想去用技巧，但一用就卡住，後來就放棄…」

(A11029)

「…我很喜歡就是他們不講病理的東西…」(A11030)

##### 2. 經驗主題二：X老師移民回台灣，拉近了敘事與「海」之間的距離

海心中的敘事，真正開始發芽，是X老師從國外移民回台灣之後。

「我記得第一年老師哪裡有課，我就會去聽，因為我想要讓敘事跟自己更親近…像生活裡就有的。」(A11037-A11039)

##### 3. 經驗主題三：面對在婚姻中分居的決定，在敘事的陪伴中外化主流的聲音

學習敘事的過程中，海在婚姻中做了分居的決定，但一直不確定這決定對不對。透過X老師的談話，海看見心裡真正在意的是什麼，以及這決定的意義。

「當老師陪伴我去看到我其實是在為自己的生命情感作選擇、負責…我勇於跟別人不一樣，我覺得那力量就不一樣…當我看到這是主流、這是我的時候，我覺得那是有力量的…這會去支持我更去靠近我自己，因為那才是我要的。」(A11053)

##### 4. 經驗主題四：第一次一個人搬去外地，在活出新生活與新自己後，再搬回來

學敘事一年後，海決定離開原本的醫療機構，成為自由工作者，並且搬去K地。而來到了K地，由於人生地不熟，只能跟自己相處。

「有天我在畫圖，我就邊畫邊很冷…我畫到一半想說，我幹嘛不去加衣服，讓我來照顧我自己，我給自己溫暖阿…以前好像覺得溫暖是要別人給的，然後我就覺得，為什麼我不能給我自己？」(A11099-A11100)

「我去 K 地，才知道什麼叫照顧自己…因為那時只剩自己可以照顧。」(A11090)  
而後，發現儘管喜歡一個人的生活，但還是希望有些人可以分享，便搬回家鄉。

「我非常高興自己做了這件事，因為我很清楚我跟去 K 地前的不一樣…我覺得更篤定更勇敢…更清楚什麼是自己要的，然後不會隨便妥協。」(A11085-A11089)

#### 5. 經驗主題五：不再渺小的聲音，讓發飆也是寶貴的

在遇見敘事之前的海，是渺小的，常常需要得到別人的允許。一次在 K 地機構發飆的經驗，透過 X 老師，解構了原本心中「生氣是不對」的老故事。

「老師後來跟我說，我的發飆很有力量…我的發飆其實很寶貴，我覺得那也是我第一次發現…我的發飆竟然會是寶貴的。」(A11145)

於是，從 K 地開始到回家鄉，就發生了一些人際衝突。面對衝突，清楚自己要什麼的她，覺得雖然會疑惑為什麼會有不同於過去的衝突，但卻為自己的不再委屈感到高興。

「以前是不可以不開心，不開心是不對的；可是現在不開心，我會去看為什麼。所以我覺得不開心…現在才有被好好對待，它現在地位跟以前差很多。」(A21048)

「以前是骨子裡覺得自己不夠好，現在是覺得還蠻滿意的…」(A11134)

#### 6. 經驗主題六：在外化當事人及其問題中，見證敘事的影響力

海在搬到 K 地之後，才開始真正在工作上用敘事。海發現，雖然在過程裡沒有運用許多技巧，但是敘事的精神，就開啟了對話的可能。

「我覺得敘事那種尊重、好奇是很不一樣的，我記得我在講這段話的時候，那孩子是眼睛發亮的…我說：『你是你，這件事是這件事，只是你在 x 歲的時候曾經作了一件事，但這件事並不代表你。』…因為我可以去尊重這孩子，而且不害怕他做了什麼…讓那孩子覺得可以信任我，所以他可以跟我講。」(A11153)

#### 7. 經驗主題七：在親身受益的生命中，交會出人一定有力量的相信

正因為自己受到敘事的幫忙，知道敘事的好，所以開始會去看人的力量。海覺得不要小看任何一個十幾歲的孩子，年齡只是他的生理年齡，他的內在靈魂，存在著不容忽視的力量。

「我們的工作就是要去看到那個力量。」(A11160)

## 8. 經驗主題八：擁有屬於自己對於敘事的地方性知識

現在的海，敘事在她的眼裡，有著她獨一無二的地方性知識。

「上上禮拜○○找我去幫忙講敘事…我只想傳達兩個訊息：第一個，敘事不只是說故事…而是藉由說故事讓你、讓當事人去看到他自己，然後重說個更有力量的故事。然後第二個…敘事不只是治療，它是一個生命的哲學觀，是我們看待人、看待生命的方式。」(A12102)

### (三) 敘說之後，「海」對自我與敘事的理解與再敘說

#### 1. 對敘事最初的感動源自於「非病理觀」

當透過第二階段訪談的自己，站在他者的立場上再去閱讀第一階段訪談的自己，海在畫線與再敘說的過程中，發現自己其實第一次聽到 X 老師講敘事時的感動，就是敘事的非病理觀。而這樣的感動，也一直在自己的工作裡有所經驗。

「那時候聽到老師講敘事的喜歡是這個部分。結果當我現在真的去用敘事的時候，我也感覺到這個部分。這邊就寫說：『重要的永遠都是重要的。』」(A21011)

這樣對自我的發現，使海連結到自己在工作經驗上所經驗到的，不是以這個人所被定義的疾病名稱來看待他，而是去看到這疾病背後的人的力量與渴望。

#### 2. 地方性知識的力量不輸給主流文化

除了非病理觀之外，在閱讀自己的過程中，海更體會到地方性知識的重要性。

「local knowledge 是跟主流文化一樣 powerful 的，以前我會以為它是比較小的，可是在我結合了第二次訪談，我慢慢覺得它其實跟主流文化一樣有力，只是它沒有被看見…」(A21003)

對海而言，地方性知識就像是對於人心中渴望的看見，瞭解這個人的選擇之所以會與主流文化不同之內在動力。這樣的地方性知識常常會因為受到主流文化強勢聲音的壓迫而被漠視，於是成為痛苦的來源；然而當有機會能被傾聽、看見時，猶如海自己親身經歷的分居經驗，自我的力量會在地方性知識的被尊重下獲得啟發與穩固，甚而重寫原本問題的自我認同。

「如果沒有這樣被陪伴，我會覺得自己其實是不好的，我這樣做是不對的，我覺得那就是所謂的問題自我認同。當我去看到我其實是在為我的生命負責，我希望有一個更不一樣、更好的情感，我發現，原來這就叫做替代的自我認同。」(A21032)

### 3. 外化的影響力，需要透過問話來豐厚

透過對於敘事的學習與自我的敘說，海在自我的生命經驗當中再次建構了對於敘事的理解與知識，並以自己的工作經驗為鷹架，擴展出對於運用外化的發現。

「如果只是去外化，而沒有再去作一些東西，會不夠，會卡在那裡，當然我覺得跟外化的深度有關…我都會用一個比喻是，把人跟問題分開，好像是衣服髒掉了，要拿下來洗才洗得乾淨，如果衣服還黏在身上，其實很難洗…你一定要把它拿掉，跟你分開來，才能好好洗，才知道怎麼洗。」(A21012)

### 4. 在回顧自我的敘說與再敘說間，建構出未來推廣敘事理念的夢想

在這樣的訪談歷程中，回首過去一路走來的自己，海覺得故事文本就有如證人一般讓自己看見自己，並從中再次生出力量來幫忙現在的自己。

就個人來說，她覺得自己的改變是進展了一大步，並慶幸走到此時的生命可以有這樣的不同，更與自己在一起。但是對於在敘事上的運用，目前卻有更大的期待是可以不只是停留在個人的滿足與喜悅裡，希望能擴展出去。

於是，在這樣對於敘事的看待下，海承接著對於自我想要擴展影響層面的期待，講出了未來的夢想。

「其實我最大的夢想是經營一個地方，有書、有音樂，我就是去提供很多敘事這樣的東西…我要倡導的就是這個理念、這樣的哲學觀、想法…」(A21099-A21100)

## 二、「香料」與敘事交織而出的生命樂章

### (一)「香料」生命故事的整體印象

拿回原本便存在身上的敘事，成為自我實踐的行動家。

### (二)對「香料」生命故事之理解與詮釋

#### 1. 經驗主題一：與Y老師的相識相知，牽引出自我敘事風格的開始

2003年，香料第一次聽到Y老師講敘事，那是他與敘事諮商的第一次接觸。

「那時候完全沒聽過一個概念叫『人不等於問題』，原來問題可以外化。」(B11010)

學習敘事一年之後，透過Y老師的推薦，開始參與Z老師開設的敘事課程。儘管參與許多課程，香料在第一年開始運用的時候，卻相當挫折。幸而在Y老師的陪伴下，提醒了自己的步伐與方向。

「Y老師說：『後現代的概念是這樣，拿這個精神，你要怎麼做都是對的…』他說那

是一個創造、實踐的過程，那個不是你跟誰學的過程。」(B11014)

慢慢的，他開始發現：原來以前自己的一些概念跟敘事就是相像的。

「就像做兒童…我以前就不會覺得我一定得從他問題著手…」(B11015)

## 2. 經驗主題二：在實作與投稿的交互整理中，實踐出個人獨特的創意

在香料嘗試運用敘事的過程中，同時他也在 Y 老師的鼓勵下開始整理工作經驗，並且投稿到相關的刊物。理論與實務的結合，幫助他逐步整合自己的體會。

「我要做一個東西，我得把理論架構搞清楚…然後遇到跟現象不符的時候，我就會去對話…寫到結論出來，那就成為我真的用得到的知識、我的體會。」(B11027)

「實踐的概念就是這樣，我可能不清楚它會怎麼走，但是我來試看看…這個東西打開的可能性是：我可以做錯…我也可以跟我的學員承認『我不會啊』。」(B11045)

## 3. 經驗主題三：用敘事來思考與生活後，發現原來它早在自己身上

透過實務工作上的不斷實踐與學習，他開始發現敘事對自己而言，並不是完全嶄新的概念，它是每個人身上本來就存在的。

「人家告訴我，我不一定相信，只要我沒有體會過的，不一定相信那個道理…所以從小我媽媽在談我們三個小孩，我就最不乖…我會試圖去對話，如果這個對話是涉及權力的，就很多的反抗啊。」(B21006)

## 4. 經驗主題四：解構旅行的意義，對話出母子關係的新故事

香料是一個很喜歡旅行的人，但是，以前出去玩的時候，總是帶著負擔與罪惡感。在實踐敘事的過程，香料解構了原先的罪惡感，並且在成功經驗中，豐厚了旅行對自己而言的新意義：「玩」也是正經的，「玩」也是重要的。

「我去玩，對我的專業關係跟生活層面（的影響）是一起的…它這個能量會帶來生活中（讓我）跟其他人互動。」(B11088)

如此的改變，久而久之也蓄積出一股力量，使他開始想要改變與母親之間的關係。香料的母親，小時候就很反對他沒事就出去玩。直到最近，由於妻子鼓勵他去與母親對話，透過母親不同於以往的對話，展開了新的關係故事。

「我猜這些東西她一定很納悶啦…但是她可以說：『如果對你重要就去。』我就覺得，那是最不容易的。」(B11115)

## 5. 經驗主題五：以敘事教養兒子，開創不同於主流的教育空間

當帶著敘事的架構來思考、生活與工作的同時，身為兒童工作者的香料，帶著與其他小孩的工作經驗，也在自己小學二年級的兒子身上實踐敘事。有一次當香料發現兒子那陣子情緒不太穩定時，他嘗試對兒子的憤怒進行了一段充滿敘事的外化對話與圖畫。

「他說：『是憤怒找上我啦，從幼稚園它就找過我。』…我說你畫憤怒給我看，他就開始畫它的樣子…我就去訪問他…問說憤怒對他的影響…」(B11078)

由於香料覺得現在的教育太過重視智育，讓孩子寫太多的作業，於是，便打算以與安親班溝通的行動為兒子打開不同的可能性。

「我第一次找安親班，我就說：『如果我孩子來這裡，回家功課寫完以後，其他的都不要寫可不可以？』如果他不同意，我兒子就不去。」(B11161)

## 6. 經驗主題六：用解構與接納傾聽故事，召喚當事人的力量

對香料而言，敘事對於自己在諮商工作上最大的影響，便是「解構」。另一個，則是「聽故事」。而當開始用心在傾聽當事人的故事的同時，他變得越來越能夠聽故事，他與當事人之間的關係，也開始發生了一種微妙的變化。

「我好奇的位置真的會帶出能量，他會越來越信任我，什麼都能講…我曾問過他來這裡到底有什麼是他要的…有人跟我講個很特別的是『交換能量』…」(B11189)

## 7. 經驗主題七：在諮商中偏好偏好問句，而起點源自於自我的對話

敘事諮商技巧中有許多的問句，香料最喜歡、最常問的就是偏好問句。

「我最常問的就是：什麼是你喜歡的？怎麼做你會喜歡你做的？大概常這樣問。什麼是你做一做之後回來會喜歡自己？怎麼做，你回來會喜歡自己？」(B11196)

這問話，其實是香料先開始問自己，而後才在諮商中問當事人的。面對父母生病的時候，便是如此幫忙自己的。

「兄弟姊妹之間多少會看誰照顧多少…但是我常常回來問我自己：在這過程我想怎麼做，我喜歡怎麼做…我只對自己負責。」(B11203)

## 8. 經驗主題八：過去走過的經驗，成為今日傳授敘事的核心

在帶工作坊的時候，他會告訴學生：敘事原本就存在於每個人心中；同時，也覺得敘事需要透過「實踐」方能走出自己的路、自己的主體性。

「很多東西要變成你的…要轉化成為自己的東西，實踐是唯一的路。」(B11212)

「當我這個人是用敘事的方式活著時，我做個案，我亂做，都還是敘事。」(B11217)

### (三) 敘說之後，「香料」對自我與敘事的理解與再敘說

#### 1. 在觀看自己的故事中，看見故事有其脈絡

當香料看過自己第一階段的故事文本，在自我故事的閱讀中，他發現故事的發展並非是片段或是偶然，它是一層又一層地透過生命事件的鋪陳走出來的。

「那個故事是一層一層鋪進來的，它不會沒有理由的『啪』，就到那裡。」(B21070)

而之所以會與敘事一拍即合，那是因為有些概念本來就是他心裡就認同的，與香料是接近的，於是才能夠有共鳴，走上敘事取向諮商師的旅程。

此外，他覺得當自己是以敘事的方式在生活時，「專業」自然就在自己身上。

#### 2. 行動與實踐，是自己敘事風格中最重要的部分

在第二階段畫線的時候，香料對於「創造」與「實踐」有了更多的新理解。他覺得這兩個名詞，都是敘事的朋友。

「一個是你要去創造屬於你的，但是你光想創造沒有用，你得去實踐，這兩個搭在一起，他才會走一條路出來。」(B21014)

於是，香料覺得這樣的過程是流動的。在實踐的過程中，人是一直在變動與轉換的，因為並不清楚如此的實踐會帶來什麼結果，倘若實踐的結果不如自己所預期，那麼就得換條路走，而這樣的換，會使人更能成為自己。

在這樣逐步成為自己的過程中，當現在的他看見過去的自己在旅行計畫上的解構故事時，他也在自己的故事上看見了行動與實踐的力量。

「行動也會為解構帶來力量…我覺得那會讓那個解構更豐厚、更穩。」(B21051)

對香料而言，「重寫故事」未必僅只是透過語言的敘說或是回顧隱藏在舊故事裡的支線故事，「行動與實踐」也可以是一個力量，在創造與豐厚之間寫出不同的新故事。

於是，在訪談的現場，香料也將這樣的新發現連結到自己的兒童遊戲治療實務工作上。

由於有些被轉介來的兒童，當仔細檢視他們的「問題」時，可以發現，這些所謂的「問題」其實並非是他們本身的問題，而是他們的行為或是思考困擾到了父母或是師長，形成了父母或師長的問題，於是這些父母與師長會對他有些壓迫或是評價，轉而成為這些兒童的「問題」。這樣的「問題」，其實是源自於大人們的困擾。

「這個問題要成為一個問題，是因為它被置於所謂的『系統』裡面。」(B21054)

香料在思考：在他們不覺得自己是有問題的狀況下，敘事可以做什麼？

透過「行動與實踐」概念的聯想，他覺得也許可以用諮商師做為工具、用諮商室裡發生的行動與事件做為材料，在走過一段歷程之後，再回過頭來看這段經驗。而這樣的經驗，呼應了敘事所謂的「獨特結果」。

「它是透過行動帶來的解構。『為什麼你媽媽說你跟人家很難相處？可是我跟你談了幾次，我覺得我們聊得很來啊，那那是什麼？』我覺得這個經驗得泡…然後那個浸泡就可以拿來當作一個素材，所以他改寫的發生不在於過去的重塑，而是在於這個浸泡過程看到他的特殊，叫做獨特的結果…行動跟實踐如果用到所謂的實務上，還有這塊我覺得是可以開發的。」(B21054-B21055)

這樣的體會與當下的新發現，使香料覺得：雖然在書上沒有看過類似的運用，但可以將它運用在一些無法透過語言再次敘說過去經驗的人身上，提供一些有力量的著力點。

而這些新理解的不斷敘說與創造，也幫助了香料在訪談歷程中看見自己：透過行動與實踐來改寫故事，其實是自己的重要敘事風格。

重視創造與實踐的香料，其實在訪談的當下，也在不斷的實踐與創造中。

### 3. 「找觀眾」是建立專業自信與自我認同的重要關鍵

當香料閱讀故事文本，看見自己在學習敘事的歷程中總是會去問 Y 老師「自己做的對不對」時，現在的他，覺得那個歷程似乎是他在建立敘事諮商專業認同的重要歷程，而 Y 老師的陪伴，對他的學習有著極大的幫忙。

「其實那個歷程是我在敘事的專業自信跟自我認同建立的一個重要的歷程，然後有一個這樣的人陪伴，好像對學一個新的東西是有很大幫忙的。」(B21022)

透過訪談經驗與閱讀文本的體會，他覺得當時的自己，其實是在「找觀眾」鞏固自己偏好的專業認同，使自己能夠穩定地朝著偏好的方向走。

「其實我在找觀眾，我的見證人，然後去鞏固或豐厚我比較偏好的一種專業上的認同或取向。那其實是很有選擇性的，我很清楚的在做這件事情。」(B21022)

### 4. 對「旅行」的解構故事的再理解，苦與樂可以並存

看見自己對於「旅行」的解構故事，香料一方面覺得自己是重視自己的，並且解構了原先對於旅行的主流概念；另一方面，則以旅行解構故事為起點，更深入地解構「玩」，而建構了苦與樂的故事。

以前香料玩歸玩，仍會看時間玩，因為倘若家裡發生了什麼事或是爸爸生病，自己還

去玩，就會帶著罪惡感，因為這個時間不是玩的時候。然而，最近的他，在思索了更多之後，開始發現自己為何在爸爸過得辛苦的狀態下，自己還可以出去玩、尋求快樂：因為苦與樂其實可以並存，那並不影響關心的本質。

「我現在更清楚說那不衝突啊，而且可能我尋找歡樂的平衡，可能會讓我去面對那個辛苦的時候，那個品質跟樣子才是好一點的…」(B21043)

香料覺得：並不是大家一起跳下苦海，才是關心彼此或是愛對方的表現。

除了對於苦與樂的再建構之外，香料也分享了在第一次階段訪談中提及與母親對話的故事的後續。

在香料與母親的關係故事有了改變之後，母親的生命故事也有了改變。雖然父親仍在住院，但是母親開始也會如同香料一般撥時間出去走走，也許去看看外婆或是聽聽法會，讓自己不是陷在辛苦的故事裡，而是去找能夠讓自己重拾能量的地方。

如此生命故事的相互建構與改變，見證在香料與母親的故事裡。

##### 5. 對於運用敘事的擔心與疑惑——主流文化與地方性知識之間的平衡

在再次閱讀與敘說的過程中，香料原先心中對於敘事與自己的一些疑惑也浮現了出來。

「如果我的兒子以後是同志，我沒有辦法理解為什麼會那樣的，那我能不能給他祝福跟接納？」(B21062)

雖然現下的他，不知道自己是否能夠做的到，但是這樣的疑惑與發問，便成為對於自己的期待：期待自己即便不鼓勵，但是能夠有個理解與祝福。

此外，在第一階段訪談時，香料曾提及過他為兒子創造空間時的一絲疑惑，在這第二階段訪談的當下，也再次的被敘說了出來。

香料以解構的態度對待兒子，但是他也擔心會教養出一個無法適應這個主流環境的孩子。對教育來說，他心裡的期待是：如果孩子是畫布，不同於主流文化中家長直接為孩子著色，而是家長提供顏料與資源，讓孩子自己決定要上哪些顏色。

然而因為孩子終究需要適應這個社會，倘若當他的孩子明白表示不想要上學、覺得其他事物比較重要的時候，香料疑惑著自己該如何回應。

「那是很不容易的事情…他說：『爸爸我不要上學了，我覺得玩比較重要。』噢，很棒的解構啊！但是我怎麼去說：『玩比較重要，那你不要上學了？』」(B21073)

由於兒童的認知發展也許會讓孩子看不見學習對於未來的重要性，於是使得香料即便能夠欣賞孩子的解構，但仍然在擔心孩子在未來需要付出代價的同時，也必須帶著主流的

聲音來要求孩子上學。

這樣的擔心，不僅在面對自己的孩子身上，在諮商裡面對兒童的時候也是。

「誰來決定這個平衡？我透過一些故事來支撐自己…像兒童中心有一個很大的相信：一個孩子只要很信任自己，然後讓他去作決定，它相信人性本善，他會往好的地方長…但是我有沒有懷疑？我有。」(B21077-B21079)

對於這樣的疑惑與擔心，香料目前也找不出答案，但幫助了他去思考自己在面對他們、與他們工作的時候，自己的位置要站在哪裡。

## 6. 在自我回顧間，看見敘事使自己活的更有味道、對人具有影響力

回首自己與敘事建構而出的生命歷程，香料覺得很感謝自己在這個階段認識了敘事，覺得自己在認識了敘事之後，生命活的越來越有味道。在敘事的架構裡，他更能夠理所當然的對自己好，並且在對自己夠好的影響下，與周遭人的關係也變的更好，更能享受與他人之間的關係。

香料發現，當他就是以敘事的方式在活著的同時，也影響了周遭朋友開始會去說他的故事，讓香料看見了自己的生命與活著的姿態對於他人的影響力，於是感到更加的喜悅。如此看見自己對於他人的影響力，也使香料呼應到自己的生命經驗：當自己感到辛苦的時候，會想去看看 Z 老師，也許不用說些什麼，但是只要看到她這個人，就很有力量。

「我其實看到她的人就夠了，光進到她家、看到這個人就不一樣了…那種關係…那種傳達的層次都是超過諮商裡面的語言的。」(B21094-B21095)

敘事帶給人的，不只是諮商，而是人跟人心底最深的連結與觸動。

## 7. 期待自己持續在未來實踐對於敘事的新體會

香料在回顧自身生命故事與學習歷程後，對於敘事也有些新理解：對於敘事的體會，其實一直在變，一直有新的想法產生。

香料實踐著敘事，也體會著新的敘事。於是，承接著如此與敘事共舞而出的生命故事，走至今日，香料對於自己的期待是：如何能夠將在這訪談歷程中所提及的「諮商現場中的行動與實踐」，真正落實在實務工作裡。

## 三、Moon與敘事交織而出的生命樂章

### (一) Moon生命故事的整體印象

生命試煉的洗禮，逐漸成就解構的天空。

## (二) 對「Moon」生命故事之理解與詮釋

### 1. 經驗主題一：課堂作業的書寫，解構身為女性的負面認同

Moon 與敘事的邂逅，起源於在國外就讀諮商所時的一門課程。當時老師出了一項作業，要求寫下選讀心理諮商的生命故事。Moon 在書寫之後改變了原先身為女兒身的負向故事。

「我弟弟什麼都買新的，可是女生就用舊的…我爸開店，用我弟的名字，我就說：

『為什麼不用我的名字？』然後我媽就說：『因為妳是女生。』(C11093-C11095)

「我再回過頭來看的時候，反而謝謝我是一個女生…我的生命其實很寬廣，我可以選擇我想要做的職業，我不需要一定要做家族傳承的工作…」(C11099)

### 2. 經驗主題二：在工作坊的參與與督導的汰換中，將人本視為暫時的依歸

在研究所時的 Moon，並沒有考慮過將敘事諮商視為自己的學派依歸，由於在一門課需分組報告「人本學派」，反而對於人本有許多的接觸。

「很喜歡人本，可是人本也會受到很多挑戰，因為會覺得人本走到後面變成是種哲學觀…我覺得那時對我來講也很掙扎，我好像也需要學一些技巧。」(C11054)

回到台灣後，Moon 仍然不斷參加各家學派的工作坊，並不斷的汰換督導。

「經歷過很多不同的督導…我覺得那個感覺就是不喜歡。不喜歡我就會想要一直找，找到自己喜歡的。」(C11049)

### 3. 經驗主題三：遇見P老師，在與她的相處中實際見證敘事的影響力

直到三年前，Moon 遇見了 P 老師，才終止了尋覓。一開始，Moon 對敘事諮商其實沒有興趣，因為好朋友頻頻推薦，才第一次參與了 P 老師在台灣開設的敘事課程。並在開始與老師進行督導後，看見了 P 老師與其他督導不同之處。

「其他督導只是教導妳專業性跟技術性，可是我覺得少了那個「人」在裡面。可是跟著老師督導是…involve 進來，她會聽到妳提到的個案故事而感動，也會因為瞭解妳遇到挫折，跟著難過。她不是像其他督導就是遠遠看著妳。」(C11110)

而後透過與老師的相處，Moon 有更多的體會。由於 Moon 的小女兒去老師家裡時，完全不理會大人要求問好，只顧著跟熟人說話，使 Moon 感到相當尷尬。

「老師就跟我說：『哇，她真是一個感覺還蠻敏銳的小孩，她能知道誰是陌生人，誰是熟悉的人，所以對於陌生人，她用她的方式去認識。這樣對小孩是好的，因為她實際上就不會被陌生人輕易的帶走。』(C11120)

這些經驗使 Moon 看見老師如何以不同的眼光看待、欣賞周遭的人。

「我覺得那很特別的是在她的督導或跟她的關係裡，妳就是全然被接受，她不會給妳任何的評價…她覺得任何感覺都是寶貴的，即使是不好的感覺。」(C11123)

#### 4. 經驗主題四：在學生宣告自我的回饋裡，更細膩的看見地方性知識

對 Moon 來說，敘事影響她最多的地方，便是看見對方的「地方性知識」。有次，一位學生因分手而有些狀況，Moon 出於關心而與他談話。談完，她很自然的表示之後若有需要，可以主動表達。然而，那位學生卻拒絕了她。

「他說：『我下次還是不會告訴你…因為我就是這種個性的人…這就是我。』我那時候就覺得：『對啊，我為什麼要要求他能主動告訴我他的狀態？』」(C12007)

「我現在其實跟學生相處的時候，有時候都會想：『對啊，這就是他，這不是就是他嗎？』然後就會接納很多學生的狀態。」(C12011)

#### 5. 經驗主題五：母親罹癌的遽變，催化出情感的勇敢表達

Moon 其實一直都是一個很堅強的人，堅強到讓朋友感受不到情緒的波動。

「很多時候即使遭遇到很多不公平的對待…會覺得不太高興，可是還是必須要先把情緒放下來…然後也會覺得不應該把情緒帶在工作裡面。」(C12064)

於是，當第一次看見 P 老師在課堂上的真情流露，便使 Moon 對於情感表達開始有了一些鬆動。而後，年初，當發現母親患了癌症時，更使她第一次在學生面前表達情感後有了不同的體悟。

「我不是每次都會問學生『還好嗎？』，為什麼我不能讓學生也反過來問我說『老師你還好嗎？』？我覺得這就是平等的互動，這就是最真實的互動…」(C12036)

#### 6. 經驗主題六：以敘事的正向態度，解構「命很苦」的家庭故事

在母親生病的期間，敘事不僅幫忙 Moon 勇敢表達情感，也帶給了她力量去陪伴母親與家人討論與面對這個疾病。

「我媽媽會一直說『她的命很苦』…有天我就跟他們說：『我很不願意看到這個事情發生在我們家身上，可是你們沒有發現我們家很特別？…因為媽媽生病，我們家的每個人都放下身邊所有的事情，大家在第一時間都回到這家裡來…我覺得我們家真的很團結，我相信我們可以撐過來的。』」(C12074-C12075)

## 7. 經驗主題七：透過生命事件的經歷，從經驗中學習與選擇

透過這些生命經驗的敘說與沈澱，Moon 對自己也有一些發現：透過生命事件的實際歷練，才能夠讓她真正有些想法與理解。

「我是屬於那種經驗式學習的。我覺得要用我自己的方式去經歷，經歷過了之後，我才會覺得選擇是屬於我自己的。」(C12092)

## 8. 經驗主題八：在諮商工作中見證非問題觀與欣賞的力量

在敘事身上的學習與體會，也影響著 Moon 的諮商工作。

「當我們看到他的不容易跟不簡單，他才會真的覺得『原來我真的是不容易跟不簡單的』，不然很多時候我們都會把他當作是一種病。」(C12099)

### (三) 敘說之後，Moon 對自我與敘事的理解與再敘說

#### 1. 尋覓督導的過程，發現自我的重要性

回顧第一階段的訪談稿，看見自己尋找督導的歷程，Moon 覺得自己在遇見 P 老師後，才發現回歸自我的重要性。

「老師跟我說：『並不是每一個督導講的話，妳都一定要相信，因為那個最重要的人就是妳自己。』」(C21024)

這樣的經驗，使她在成為一位督導後，更加重視受督導學生的個人想法與自我嘗試，而非以直接建議的方式來教導他們。

透過親身經歷後的體會，Moon 宛如陪伴過去的自己，陪伴著現在的學生。

#### 2. 不好的感覺也值得陪伴

當再次看見自己在與老師督導時的感受—即便那是不好的感覺，老師也會陪伴著自己去經驗，如此一段話，使 Moon 在當下對自己的諮商困境有新的反思。

由於 Moon 在陪伴當事人的過程中，總會希望能夠幫忙他找出正向的力量。但是當遭遇到當事人一直陷在情緒的漩渦中，完全無法看見自己做過的努力時，她也一直猶豫著這樣的路該怎麼走。

透過訪談稿的閱讀後，她不僅與過去相會，更在老師的話語中有了新解。

「我想起老師有說：即使是不好或是不舒服的感覺，那也是很寶貴的。」(C21033)

Moon 發現：並非為了要往正向的力量走，就得忽略或是壓抑當事人心中那些正在經驗的不舒服，那些不舒服的感受，也需要被接納與敘說。

「他有時候就是必須要走到那個山谷底，他才有辦法慢慢找到有陽光的地方，再慢慢走出來…」(C21038)

帶著這樣的新發現，Moon 召喚出自己對於目前限制的理解與未來的期待。

「我覺得那個是我很佩服老師的，因為老師那個「陪」，是很有品質的陪…我覺得對我來說，我某個部分都還是會有一些掙扎…我覺得我現在還沒有辦法做到那種地步。然後反正就是盡自己所能的，就是盡量陪。」(C21039-C21041)

### 3. 自我生命歷程的再看見——人在困境中的選擇權、欣賞自我的力量

回首在這幾次訪談裡自己所經驗過的生命事件，Moon 在敘事的陪伴下，不僅看見了自己是個什麼樣的人，並對於困境有更多的體會。

就困境來說，她覺得：在生命的旅程裡，困境是不可避免的，尤其有時候它又不可預期，正如同母親的疾病一般，容易使人陷入情緒中而不可自拔。但是困境不等於自己，即便處於困境中，人仍可以選擇要以怎樣的自己來面對它。

此外，在敘事學習與老師的影響下，Moon 覺得內在的自我認同也有了改變。

原本在還沒到美國唸書之前，她一直很沒有自信，直到在國外受到老師的肯定與欣賞，才發現沒自信的故事其實可以有所不同，而後，更在 P 老師的陪伴中，漸漸發現：每個人其實都會有不好的部分，但無損於每個人的特別；即便面對多少挫折與危難，內在的好也不會因此而被淹沒。

在這樣的歷程中，原本沒自信的故事獲得重寫，Moon 擁有更加堅強的自己，並能將尋求他人肯定的目光轉回到自己的身上。

「以前都會希望被別人聽見，可是現在會主動說：其實我也有什麼是不錯的…我覺得當可以告訴別人說：你可以看見我什麼時，我覺得某個部分是因為我開始會欣賞我自己，才會邀請別人來看到我的好。」(C21068)

由於自己走過這樣的一段路，擁有這樣的體會，現在的 Moon，在陪伴當事人與學生的過程中，也會相當重視去陪伴他們尋找內在的自我、欣賞自我的特別，以獲得正向自我認同的穩定力量。

在敘事與生命事件的琢磨後，Moon 開始以 Moon 的姿態堅定的為自己發光。

### 4. 對於敘事的新理解——透過「人」流動的學習

對 Moon 來說，站在現在的位置上再看敘事，她覺得敘事代表著 P 老師。

「我覺得敘事走到後面，其實我自己的感覺就是：那是對人的哲學觀…就很像老師

一樣…我覺得敘事不就是在她身上嗎？」(C21076-C21077)

Moon 覺得對待人的哲學觀比技巧來的重要，倘若一個老師光有技巧與理論，但卻不是真的以這樣的方式去看待人時，他不過是諮商室裡的專家。

於是，透過在老師的身上領略敘事，以及自我經驗式學習的累積下，Moon 不斷在經歷中流動著自己對於敘事的體會，成就出自我選擇出的敘事風格。

「所以對我來講，那個一直是在流動的，好像去經驗到一些事情的時候、有不一樣體會的時候，再回過頭來看那個理論所說的那個是什麼樣的意思。」(C21095)

### 5. 對於未來的期待——修練出敘事的心與生活態度

於是，整合著第一階段訪談的故事，以及第二階段現下的敘說與發現，Moon 對於自我的期待浮現而出。

Moon 常常在看 P 老師怎麼用敘事在過生活、在諮商中怎麼問話與對話，透過自己在與老師相處時被全然接納的經驗，她也想要將這樣的氛圍遷移到自己與當事人之間的關係，琢磨自己對人的全然接納態度。

「後來我也一直在想，是不是在我跟個案的關係裡面，我也想要去學習，讓個案知道，不管他在諮商關係裡面呈現什麼樣的自己，他都是被接納的。」(C21103)

對 Moon 來說，這樣的態度，不僅僅只是在面對當事人的工作態度上，而是全面的修練自我對待他人的內心品質—希望自己在看待人的方式上能夠像老師一般，不會給予任何的評價，而能去看見對方不容易與不簡單的地方。

## 肆、討論與建議

### 一、研究發現與討論

#### (一) 敘事取向諮商師的改變歷程

整體來說，三位研究參與者的改變脈絡，可以圖一來表示，並有以下幾點內涵，試說明如下。

#### 1. V的循環改變歷程：以外在的學習為起點，向內觸碰個人生命經驗，再向外化為所用

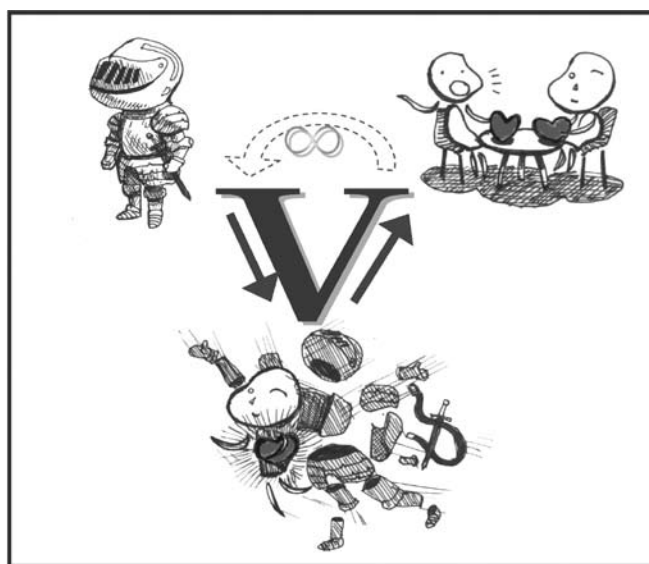
三位研究參與者在運用敘事概念歷程中的轉變，如同 V 的循環寫法一般：

##### (1) 第一筆劃：從外而內地解構—從穿上鎧甲到打開鎧甲

一開始，為了成為可獨當一面的敘事取向諮商師，先是透過敘事諮商的理論知識或是

督導楷模的示範教導，學習外在可見的問話技巧與先備知識，一如配備上可赴沙場衝鋒陷陣、解決問題的鎧甲與武器。此時的諮商師，就像是拯救者一般，意圖透過自身所習得的理論知識與技巧來幫助當事人。

而後猶如「為自己出征」一書當中的武士，逐步在學習與運用敘事概念的過程中，走進了自己。藉由敘事的視框不停探索自我生命的各種面向、看見不同的可能性，重新檢視自己與自己偏好的樣貌。此時，在解構的震盪中，這些身上的主流層層鎧甲開始紛紛脫落或蛻變。



圖一 敘事取向諮商師運用敘事概念的改變脈絡

## (2) 第二筆劃：從內而外地遷移—從「心」出發到「心」「心」相印

當主流的鎧甲得以逐漸卸下、生命故事得以重新書寫，研究參與者不僅在個人生命故事中重新握回生命的主導權、在個體與主流的分化後開闢偏好未來的方向，並且亦能凝聚如此生命經驗所獲，再向外遷移、運用在諮商專業工作中。

當諮商師能從自己的生命經驗中去開展出自己生命的智慧、恢復自身的主體性 (subjectivity)，在這樣的基礎上，他才有可能去關切、欣賞他人主體性開展的艱苦與壯麗 (翁開誠，2002)。在諮商實務工作中，研究參與者以實際自身在督導或是學習敘事概念時所曾被陪伴或是幫忙過的親身經歷作為基底，在真實地心與心的柔軟觸碰間，帶著平等與「無知」的尊重態度，陪伴當事人的生命、分化主流與渴望，並在故事的淚水中建構力量。

此時的敘事取向諮商師，並非是帶著「專家」角色的諮商師，而是擁有敘事之心的伙伴。

### (3) ∞循環：互為主體性地映照—從諮商專業經驗再到自我生命經驗

「人面桃花相映紅」，人面與桃花如果擦身而過，沒有相映，則人面是人面，桃花還是桃花，就不會有絢爛醉人的「紅」暈散開來；這「紅」是一種相映之後蒸騰出來的現象，因著相映，讓感應之後人面與桃花之存在狀態得以映照出來，現身出來（金樹人，2004）。人與桃花的剎那相映，交會出紅的現身。諮商師與當事人的生命亦是如此。

在互為主體性的相互映照中，透過與當事人相互共振的諮商經驗，也會為研究參與者帶來對於敘事諮商與自我的新發現與改變，進而再回到個人生命經驗中，持續向內解構自我的價值觀與再建構。於是，如此的改變歷程，正如同∞記號的表徵般，不斷循環，永無終點。

## 2. 敘事取向諮商師在改變歷程中的轉變內涵

研究參與者在其與敘事共振而出的改變歷程中，擁有幾項不同之轉變內涵，分述如下：

### (1) 由「諮商師」到「全人」：在成為敘事取向諮商師的路上，成為自己

研究參與者在其間的歷程，若以個人發展而言，猶如部分到整體的轉變，「部分」指的是諮商師專業發展，「整體」則是自我發展。

剛開始時，研究參與者並無意特別發展自我、處理個人議題，而是在眾多諮商學派中尋覓自己的依歸，以成為可獨當一面的諮商師。然而，在與敘事諮商交往的過程中，卻逐步與自我深刻相會，同時轉化為諮商專業發展。正如同「為自己出征」的武士一般，原先僅是為了卸下盔甲而踏上旅程，而後卻與自我真實相擁；而盔甲，在此刻方真正完全卸下。一趟旅程，來去間，自我的生命體驗已然不同。

Maslow 與 Rogers 曾說過，諮商可協助個人達到自我實現，充分發展其內在真實（引自李秉倫，2007）。當事人可以如此，抱持敘事概念生活的諮商師亦然。

他們不僅僅只是敘事取向諮商師，更是一個個融入敘事精神的人。

### (2) 從理論到「人師」：遇見生命中重要的貴人，透過他們來學敘事諮商

在三位研究參與者身上，可以發現，他們的生命故事裡，皆有著在敘事諮商領域上佔有一席之地的重要人物，或是 X 老師，或是 Y 老師、Z 老師，或是 P 老師，不僅引領他們進入敘事諮商的殿堂，同時也在他們學習、運用敘事概念的道路上給予扶持與陪伴。

與其說他們是在學習所謂的敘事諮商，不如說他們是在這些敘事楷模身上學習敘事概念。

### (3) 諮商師角色與態度的轉變：從病理觀與權威者，走入外化觀與平等的關係

就研究參與者們的轉變歷程而言，可以看見諮商師角色與態度上的位移。由於傳統的諮商學派普遍將諮商師視為權威者，諮商師與當事人的關係是上對下的。然而，以後現代主義為核心的敘事諮商不僅強調平等的諮商關係，同時亦強調將人與問題分開的非病理觀視野。吳熙琄（2006）便指出，諮商師的責任是去塑造尊重、透明與好奇的諮商環境。

除了角色與態度的轉變之外，諮商歷程的焦點也有改變。兩位研究參與者表示以前傳統諮商訓練著重歷程分析，強調在分析與問題導向的認知基模下，抓取當事人的問題行為模式；而在敘事諮商強調故事敘說的精神下，他們得以跳脫出原本如同法官般的專家角色，轉為解構式傾聽者；並發現自己變得更能聽故事。而如此的聆聽與敘說，更帶出當事人與諮商師彼此的能量。

### (4) 偏好自我認同的建構歷程：從身陷主流的問題觀轉為地方性知識的珍視

金樹人（2002）指出，我們幫當事人蒐集故事時，就像是把一個塵封已久的皮箱打開，欣賞這些故事的美好，會讓人形成一種 positive self-identity；故事是被這個社會標上價值判斷的，但是因為我們的欣賞，讓當事人從故事中拾綴出自己的價值。在敘事取向諮商師陪伴當事人的過程中，當事人的自我認同得以位移出多元觀的發展；同理，在督導或老師陪伴敘事取向諮商師的過程中，透過督導或老師的欣賞與不評價，也會使諮商師透過敘說而建構出偏好的自我認同。

在研究參與者們的故事中，可見自我認同的轉變。諮商師同樣也是人，長久以來受到主流文化的無意識壓迫，而或多或少形成某程度的問題自我認同。在接觸到敘事諮商之後，一方面發現有不同於主流諮商學派的視野，故事於是得以鬆動與重新檢視，另一方面則在督導與老師的陪伴下，透過生命事件的媒介，真實經驗個人生命故事的外化、解構與再建構，值得被珍視的個人主體性終於得以彰顯於主流之外；從置身於主流文化當中的不夠好、罪惡感與應該，蛻變為自我滿意、自我重視與接納。

### (5) 以「個人認同」為體，「專業認同」為用：做自己，也幫忙他人做自己

諮商師很難幫當事人打開他們自己不曾打開過的門，諮商師也很難給當事人自己沒有的東西（吳麗娟，2003）。換言之，當諮商師得以走過自我生命經驗的發展與改變，體會過敘事諮商帶給人的尊重與欣賞，那麼，將心比心，當他遇見另一個受困的人時，宛如與別的時空的自己相遇一般，便更能真正以自己作為敘事諮商的媒介，與對方相伴，攜手走出。

個人認同與專業認同本身即無法純然劃分，在研究參與者們的敘說中，可見敘事諮商對其之影響，首先在於個人生命經驗與自我認同的改變，而後才是諮商專業表現與認

同。換句話說，當他們越能夠以敘事的方式活著的同時，他們所做的敘事諮商風格便更加清晰。

這部份的發現，與 Skovholt 的發展模式（引自劉小菁，2001/2000）有所不同。在 Skovholt 的發展階段上，主要是以諮商專業發展為主軸，輔以生活經驗的覺察與省思，而後在完整整合階段（Integrity Stage）方在內化了諮商專業的知識與經驗後，對生命有更深的體驗與整合。然在研究參與者們的改變歷程中，便有兩位研究參與者表示，自身是先在生命經驗的洗禮後，方得以轉化為諮商專業工作的先備知識。如此的差異，研究者認為，也許是因為就敘事諮商而言，哲學觀大於技術，以諮商師這個人為工具，便無形中也催化了敘事取向諮商師個人的成長；在學習敘事的過程中，諮商師們早在老師們的身教中有所觸動。

#### **(6) 透過重要他人的見證與回饋，在重組會員中鞏固自我新故事的持續建構**

White 曾提出重組會員對話（re-remembering conversation）的概念，認為自我認同並非完全以自我做為核心，而是立基於「與生活關連性」的組成成員（引自黃孟嬌，2008/2007）。在研究參與者們的轉變歷程中，可以發現他們的新故事之所以得以鞏固與持續建構，除了自我的實踐與老師的陪伴外，周遭親友以及當事人等重要他人的回饋與支持，更是促成他們穩定向前走的踏腳石。

#### **(7) 由技巧到精神，再到技巧：以敘事精神為主軸，實踐出偏好的敘事風格**

研究參與者們所建構出的敘事風格，在運用的著力點上也有改變。一開始汲汲營營於技巧的磨練與展現，然而由於敘事諮商本身強調的就非技巧，而是態度（易之新，2000/1996），於是在不得心法與要領的情況下便感受挫。而後在個人生命經驗的實際體會中，書中所謂無法被明確定義的敘事哲學觀與態度，方能在生命經驗的轉化下，變得鮮活與清晰。

於是，在已獲得心法的情況下，更能揀選出自己適合的敘事諮商技巧。在兩位研究參與者所分享的偏好技巧中可以發現，他們所喜歡且常用的問話技巧，皆是源自於個人生命經驗的體會。在親身見證如此問話的功力後，自然更能去運用它，創造出屬於個體的敘事取向風格。

### **(二) 敘事取向諮商師對自身改變歷程的再理解**

綜合三位研究參與者對自我與敘事諮商的再理解，可分為以下三個層次：

#### **1. 見證已知：過去原已敘說之主線故事的豐厚與再確認**

透過第一階段故事文本的畫線與第二階段訪談的再敘說，研究參與者面對自身與敘事

諮商共構而出的生命故事，正如同 Cochran 所言，會擁有角色的位移：從「故事參與者」走到「敘說者」(引自黃素菲，2006/1997)。

他們在如此再敘說的過程中，透過自身生命故事的見證，會點出故事中曾敘說過的幾項重要元素，有著再確認、再明示的意義。

就整體故事而言，一位研究參與者提及在觀看自身生命故事的過程中，會發現故事的發展本有其脈絡、絕非偶然。就故事情節而言，兩位研究參與者皆針對過去的重要意義事件再做進一步的理解與正視。

## 2. 發現未知與新知：支線故事的浮現與新知的建構，創造現在的發展

當我們敘說一個故事時，我們不僅會帶出一段真實(金樹人，2007)，同時，我們創造了敘說認同(黃素菲，2008)。如此的敘說認同，其基調不僅是動態的，同時，也是現在進行式的。

站在「敘說者」的位置上，研究參與者們除了會將故事中原對自身重要的情節再次點出之外，亦會因為角色位移後視野的不同，而看見原不被注意到的支線故事。甚而，如同黃素菲(2008)所言，由於所有敘說都是暫時的，當新的訊息加入，敘說就會改變。研究參與者們透過自我在「敘說者」以及「故事參與者」的位移與對話，會對自我與敘事諮商建構出新的知識與理解。

針對自我的部分，有兩位研究參與者皆提及對於自身生命故事的新理解；針對敘事諮商的部分，三位研究參與者亦皆提及了自己的新理解與知識。除了對於自身與敘事的新理解及知識，亦有一位研究參與者表達出在運用敘事概念時的疑惑與擔心。

## 3. 指引未來：以現下的見證與發現作為支點，舉起未來的方向

未來，代表了一個人的藍圖(黃素菲，2006/1997)。而這個藍圖，是以過去及現在的自己為基礎描繪出來的。

當研究參與者經過不同「我」的位移，在過去與現在的行動全景中映照出故事中的認同全景時，一如 Jepson 曾於 1990 年所指出，當人們越能夠覺察自己之前發展所建立的結構，便越能藉由自我抉擇來影響自己未來的發展(引自黃素菲，2006/1997)。猶如指南針的定位動作般，他們對於未來行動全景的方向感，更加篤定。

兩位研究參與者均皆提及未來在長期指標上對於自我的期待；另一位研究參與者則表示出短期現在對於自我的期待。

## 二、限制與建議

### (一) 限制

#### 1. 研究參與者皆曾接受過某敘事訓練，未加入不同敘事訓練背景之探討

在本研究中，由於目前國內敘事取向諮商師仍屬少數，在坊間教導、訓練敘事諮商之單位亦不多見，故研究參與者皆為研究者透過自身參與敘事訓練時招募、邀請而來，不可避免地，三位研究參與者便接受過相同老師之教導。雖然三位研究參與者與敘事接觸的經驗及學習歷程截然不同，與該位老師交往之深淺與時間長短亦不同，然此課程訓練背景的共通經驗對研究參與者之影響，仍不可忽視。本研究未能探討在不同敘事訓練背景下的相異性或共同性，這是讀者在閱讀研究結果以及發現時需要留意的研究限制。

#### 2. 訪談次數限制了對於研究參與者完整改變歷程之理解

本研究採取兩階段的訪談方式，就次數來說，在第一階段，每位研究參與者均接受一至二次的訪談，第二階段則只進行一次訪談；就時間而論，每位研究參與者平均接受 4.5 至 6 小時之訪談。由於訪談次數與時間的限制，可能影響了研究參與者無法敘說更為豐富的故事內容，使研究者無法對其完整生命經驗的改變歷程有更深入、細緻的瞭解。

### (二) 建議

#### 1. 研究方法的轉換

本研究以敘說研究法之「整體—內容」為主要的分析方式，關注的焦點在於敘事取向諮商師生命改變歷程的整體脈絡。建議未來的研究可採取不同的分析方式進行，例如：「類別—內容」，用以橫向探究、歸納出敘事諮商在諮商師改變歷程中的影響要素；亦可採取不同的研究方式，例如：紮根理論，分析敘事取向諮商師對於敘事諮商的在地知識，以增進對於敘事諮商的理解。

#### 2. 研究對象的拓展

本研究對象為實務工作年資達五年以上之敘事取向諮商師，年齡均介於三十至四十歲之間。可以拓展研究對象到不同受訓背景、不同受訓階段、不同年齡層，甚而不同實務工作領域的敘事助人工作者，如社工、輔導教師等，以瞭解敘事概念對於不同研究對象的影響結果，甚而進行比較，以拓展對於敘事概念影響力之理解。此外，針對研究參與者之一表示敘事概念是自己身上本存的，亦可針對研究對象之背景與人格特質之一致性進行探究：會選擇敘事概念進行運用之助人工作者，其背景與人格特質是否有其一致性？而該一

致性與敘事概念之間的相關性為何？對於學習敘事概念之影響又是如何？

### 3. 研究題材的開闢

本研究以諮商師為主體進行回溯性的整體生命敘說，就其生命故事的改變，究竟是由於過去當下敘事概念的觸動，抑或是參雜了現在自我的主觀解讀，由於受限於過去與現在時空的距離，並無從得知；諮商師與當事人彼此之間生命經驗的共振，亦無法細緻地去理解其間的改變為何、從何而來。建議可嘗試微觀的探究，例如：以敘事取向諮商師與當事人的諮商歷程作為研究背景，詳實地探索雙方在敘事概念下的相互影響，甚而如此在諮商專業工作上的體會，又會如何影響諮商師個人生命故事的敘說。

### 參考文獻

- 王子欣 (2004)。暴食症與厭食症女性在敘事治療的解構與改寫。台南大學教育經營與管理研究所碩士論文，未出版，台南。
- 古文彥 (2004)。一個隔代教養的國中生在敘事治療歷程中對問題故事的解構及建構。台南大學教育經營與管理研究所碩士論文，未出版，台南。
- 汪光慧 (2004)。諮商師生涯轉換之質性研究：細說生命的轉彎處。屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，屏東。
- 李花環 (2000)。諮商員專業發展歷程之質性研究。彰化師範大學輔導與諮商研究所博士論文，未出版，彰化。
- 李秉倫 (2007)。女性諮商員自我實現歷程之敘說研究。高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 呂宿菁 (2006)。情緒經驗與專業發展：一個諮商師的自我敘說研究。台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。
- 易之新譯 (2000)。敘事治療——解構並重寫生命的故事。台北：張老師。Freedman, J., & Combs, G. (1996). *Narrative therapy*.
- 金樹人 (2002)。我的對話。應用心理研究，16，76-78。
- 金樹人 (2004)。聽天由命中的安身立命——現代教師生涯鬱悶的百憂解。學生輔導，95，26-37。
- 金樹人 (2007)。生涯諮詢與輔導。北京：高等教育。
- 林子翔 (2007)。體驗治療取向諮商師學習歷程之敘說研究。高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，

未出版，高雄。

林杏足（1988）。諮商技巧訓練對準諮商員的諮商技巧能力、諮商員效能及諮商效果之影響研究。彰化師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，彰化。

林穎萱（2004）。建構有自信的生命故事——一位父母離異青少年改寫生命故事的歷程。台南大學教育經營與管理研究所碩士論文，未出版，台南。

周志建（2002）。敘事治療的理解與實踐——以一個諮商個案為例之敘說研究。台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。

周美惠（2003）。諮商義工服務經驗對中年婦女生命歷程之影響——以台北市生命線為例。世新大學社會發展研究所碩士論文，未出版，台北。

吳武烈（1993）。諮商員的自我開放對諮商效果之影響。彰化師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，彰化。

吳芝儀譯（2008）。敘事研究：閱讀、分析與詮釋。台北：濤石。Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Ziber, T. (1998). *Narrative Research*.

吳芝儀、李奉儒譯（1995）。質的評鑑與研究。台北：桂冠。Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*.

吳熙瑄（2006）。小班敘事治療（一）講義。未出版手稿。

吳麗娟（2003）。一個諮商員的專業成長：一個「人」的成長。中華輔導學報，14，1-30。

吳寶嘉（2003）。萬紅叢中幾許綠：男性諮商員專業發展之性別經驗分析。彰化師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，彰化。

范幸玲（2005）。諮商師於諮商經驗中關鍵事件的研究——詮釋學的觀點。高雄師範大學輔導與諮商研究所博士論文，未出版，高雄。

翁開誠（2002）。覺解我的治療理論與實踐：通過故事來成人之美。應用心理研究，16，23-69。

許玉佩（1994）。諮商員對諮商歷程中情緒的自我覺察與因應方式之分析研究。彰化師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，彰化。

許維素（1998）。輔導教師專業角色發展歷程之研究。台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文，未出版，台北。

許秀惠（1992）。諮商歷程中諮商員意圖與口語反應之分析研究。彰化師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，彰化。

陳怡靜（2004）。一個愛上網者對網路成癮問題故事之解構與重寫。台南大學教育經營與管理研究所碩士論文，未出版，台南。

陳慶福（1994）。諮商員和當事人在諮商過程中的同盟、口語反應模式與晤談感受之研究。彰化師範大

學輔導與諮商研究所博士論文，未出版，彰化。

曾信熹 (2006)。偶發事件對諮商心理師專業發展影響之敘說研究。台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。

黃宜敏 (1996)。一個諮商員的故事：僵局的建構與轉變。台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文，未出版，台北。

黃孟嬌譯 (2008)。敘事治療的工作地圖。台北：張老師。White, M. (2007). *Maps of narrative practice*.

黃素菲 (2008)。敘事治療的本質與精神。載於陳阿月 (譯)，*從故事到療癒：敘事治療入門* (13-16 頁)。台北：心靈工坊。Morgan, A. (2000). *What is narrative therapy? An easy-to-read introduction*.

黃素菲譯 (2006)。敘事取向的生涯諮商。台北：張老師。Cochran, L. (1997). *Career counseling: A narrative approach*.

黃鈺敏 (1994)。第一次晤談的諮商結果，與發生的重要事件、諮商員的介入及當事人的反應之分析研究。台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。

彭信揚 (2007)。以敘事治療在網路諮商中陪伴故事主人重寫生命藍圖。中國文化大學心理輔導研究所碩士論文，未出版，台北。

張明敏 (1993)。諮商員的原生家庭經驗對其諮商專業影響之研究。彰化師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，彰化。

張曉佩 (2004)。敘事治療對非行少年生命故事的解構與重構。暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，南投。

張學善 (1997)。諮商員反移情之分析研究。彰化師範大學輔導與諮商研究所博士論文，未出版，彰化。

張麗君 (1994)。諮商員之解釋型態與當事人心理抗拒程度交互影響作用之探討。彰化師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，彰化。

楊明磊 (2001)。資深諮商工作者的專業發展：詮釋學觀點。彰化師範大學輔導與諮商研究所博士論文，未出版，彰化。

楊淑涵 (2002)。選擇非傳統學習領域之四技女生生涯決定歷程之敘說研究。台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文，未出版，台北。

楊雅琪 (2004)。一個拒絕上學的國中生在敘事治療歷程中對問題故事的解構及建構。台南大學教育經營與管理研究所碩士論文，未出版，台南。

劉小菁譯 (2001)。助人工作者自助手冊 — 活力充沛的秘訣。台北：張老師。Skovholt, T. (2000). *The resilient practitioner-burnout prevention and self-care strategies for counselors, therapists, teachers, and health profess.*

葉霜 (2003)。臨終陪伴經驗對專業助人者自我生命經歷之回溯與開展。台北師範學院教育心理與輔導

研究所碩士論文，未出版，台北。

廖鳳池（1993）。諮商員自我認知對諮商關係暨諮商行為影響之研究。台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文，未出版，台北。

謝秋雯（1997）。初始諮商員不適當行為之分析研究。彰化師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，彰化。

簡正鎰（2004）。諮商師使用焦點解決短期諮商經驗之歷程研究。彰化師範大學輔導與諮商研究所博士論文，未出版，彰化。

Freeman, S. M., & Hayes, G. (2002). Clients changing counselors: An inspirational journey. *Counseling and Values, 47*, 13-21.

Guy, J. D. (1987). *The personal life of the psychotherapist*. New York: John Wiley & Sons.

Richert, A. J. (2003) Living stories, telling stories, changing stories: Experiential use of the relationship in narrative therapy. *Journal of Psychotherapy Integration, 13*(2), 188-120.

Skovholt, M. T., & McCarthy, R. P. (1988). Critical incidents: Catalysts for counselor development. *Journal of Counseling and Development, 67*, 69-72.

Skovholt, T. M., & Ronnestad, M. H. (1992). Themes in therapist and counselor development. *Journal of Counseling and Development, 70*(4), 505-516.

Stoltenberg, C. D., & Delworth, U. (1987). *Supervising counselors and therapists: A developmental approach*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

收件日期： 99年01月28日

複審一日期： 99年07月18日

複審二日期： 100年06月08日

通過日期： 100年07月24日

## The Transforming Process of the Narrative Counselor After Practicing the Concepts of Narrative Counseling

Chi-Fang Chang

New Taipei City Jhangshu  
Junior High School

Shuh-Ren Jin

University of Macau

The purpose of this study aimed at understanding the transforming process of the narrative counselor after practicing the narrative concepts. The study adopts the holistic-content method of narrative research. The researcher had interviewed three narrative counselors. By analyzing their stories, the researcher looks into the effects that the narrative counseling has on them, and tries to understand how they interpret and re-narrative those changes happening to them. Several findings are as follows: (1) The transforming process of the narrative counselor after practicing the narrative concepts is similar to our writing of the letter “V”: This process starts from the counselor’s “learning from the outside”, then gradually he/she turns inwards to personal life experience, finally he/she merges the two to create a new way to interact with the world. The transformation contents are as follows: (a) The change from a “counselor” to a “complete person”. (b) The change from “learning from theory” to “learning from people”. (c) The transformation of the counselor’s role and attitude. (d) The construction process of the positive self-identity. (e) The development of “personal identity” and its extension as “professional identity”. (f) The witness provided by the feedback from important others and client can help sustain the re-writing process of one’s own story. (g) The shift of focus from skills to values and the development of new skills based on these values. (2) The interpretation and re-narrating of a narrative counselor’s transforming process by him/herself can be divided into three layers: (a) to prove the already known, (b) to discover the unknown, and (c) pointing to the future. In the end, the study limitations and implications are provided for further research.

**Keywords:** counselor development, life experiences, narrative counseling, transforming process