

心理位移之結構特性及其辯證現象之分析： 自我多重面向的敘寫與敘說*

金樹人

澳門大學
教育學院

摘要

本研究之目的在於透過研究參與者以「我、你、他」三種自我狀態的方式進行日記書寫，經由敘說者言說的過程，對於敘說文本進行心理位移現象中不同位格之結構特性及其辯證現象的研究。主要在於探索（1）「我、你、他」三種位格自我面向心理位置的結構特性；與（2）心理位移後的短期辯證現象。

本研究係採用「焦點團體訪談法」蒐集資料。研究參與者首先書寫為期兩週的日記，之後填寫「經驗回溯問卷」，然後再參加焦點團體。在資料的分析部分，兼採「紮根理論分析法」與「共識質化研究法」(CQR)。

按照 CQR 的分析結果發現：（1）在「我、你、他」心理位置的結構特性方面，「我」的特性包括：放大自己，視野狹小；情緒起伏，交代細膩等；「你」的特性包括：同理包容，照顧關愛；指責挑剔，質疑懷疑；情緒漸緩，理性上升；意義他人，客體介入等；「他」的特性包括：理性客觀，綜觀全場；隔空讀寫，他人故事等。（2）心理位移後的辯證現象方面，則出現：跳出漩渦，自我覺察；問題清楚，蓄勢待發等現象。

研究者進一步分析自我三種面向的結構內容，以及詮釋心理位移後轉變歷程的內在效應。

關鍵詞：心理位移，自我，日記書寫，表達性書寫

* 本研究承行政院國家科學委員會補助研究經費（NSC 93-2413-H-003-001），並承研究助理林麗文小姐協助相關研究事宜，謹致謝忱。陽明大學黃素菲助理教授於本研究的原始構想提供了「無中生有」的智性啟發，在此特表謝意。

壹、緒論

根據敘事治療的觀點，當一個人在敘說自己的經驗時，敘說者跳出來成了旁觀者，與當時經驗中的行動者或參與者之間，拉開了一個距離（Cochran, 1997）。這種心理位置的移動，產生了某種心理治療的效應。老子云：外其身而身存（老子，第七章），意指置之度外而後能體察存有的狀態；在一個距離之外反觀自身之此在，而能理解距離之內的「在世存有」。文學家藉由不同人稱位格的書寫，創造出一種觀看自身苦痛的距離。諾貝爾文學獎作家高行健在《靈山》（1990）一書中，以我、你兩種位格的交互書寫（極少部分加入了「他」），在《一個人的聖經》中（1999）則以「你」與「他」的位格彼此對位書寫，這種反觀自身的敘寫方式，在形式上造成了一種內在自我不同面向的心理移動。高行健（1999）認為，我們明知悲苦在自己身上，卻可以疏離開來，藉著疏離開來看這個悲苦，於是明明悲苦不自由，卻可以變得自由，因為我們的心靈要自由。高行健所指疏離開來觀看，從不同自我的角度反觀自身，這是一種透過人稱的位格轉移所造成的心理位移。

（一）心理位移的東方觀點

在東方的禪學與佛學中，心理位移的現象以不同的操作形式或呈現，所欲達到的效果，無論是明心見性或趨近涅槃，都在完成一種人生最佳的實存狀態。

禪宗六祖慧能告誡他的高徒，在他滅度之後的傳法要旨遵循著以下的法則：

「若有人問汝義，問有將無對，問無將有對，問凡以聖對，問聖以凡對。二道相因，生中道義。汝一問一對，餘問一依此作，即不失理也。」《壇經。付囑第十》

這種「出語盡雙，皆取對法」的做法，問東答西，看似答非所問，在這樣的問答中，產生的也是某種心理位移的現象。問無將有對，是讓問者在固著於「無」的心理位置，轉移到「有」的心理位置。問聖將凡對，是讓問者在固著於「聖」的心理位置，轉移到「凡」的心理位置。

這種內在自我意識之間的擺動，《金剛經》裡也有類似的方法：

「須菩提，於意云何？菩薩莊嚴佛土不？不也，世尊。何以故？莊嚴佛土，即非莊嚴，是名莊嚴。」《金剛經》

莊嚴佛土，就已經是莊嚴了，為何即非莊嚴？更奇的是，即非莊嚴，是名莊嚴。這也是一種「出語盡雙，皆取對法」的做法。當第一層「莊嚴佛土即非莊嚴」出現的時候，原有篤定的心念被打得莫名其妙，停留在紊亂狀態的思維一時間找不到依附。之後，第二層的「即非莊嚴，是名莊嚴」再次出現，平常習慣的「因為…所以」邏輯又被打亂一次，造成了不敢或不能將思維停留在任何一邊的短暫現象，這是心理位移的效應。這種對話在《金剛經》中常常出現，這是一種打破二分慣性思維的方法（金樹人，2002）。

禪學中經常有類似的「出語盡雙，皆取對法」詭辭，所欲產生的效應是類似的。例如：「空手把鋤頭，步行騎水牛，人從橋上過，橋流水不流。」這首偈頌除了第三句「人從橋上過」回應了一般人長期記憶中的尋常經驗外，其他三句看似有違常理。「空手」如何「把鋤頭」？「步行」如何「騎水牛」？不能流的「橋」為何「流」？能夠流的「水」為何「不流」？

水豈有不流，而橋流？「流」是涉及空間展延的「運動」，也是涉及時間連續的「變化」。「運動」必有來、去；「變化」必有常、斷。但是以般若中觀來看，諸法的來、去、常、斷，都不是實相，因此以不來不去、不常不斷為中道。諸法的「流」與「不流」，都不是自性。既沒有常住不變的橋，也沒有流動不斷的水。諸法本無自性，橋無常住的自性，水無流變的自性。說「水流橋不流」和說

「橋流水不流」，並無根本上的絕對差別。僧肇說「物不遷」，這
是就真諦說「不遷」。但就俗諦來說，卻是「遷」。大乘主張真俗
不二，則「遷」與「不遷」，「流」與「不流」，可以圓融無礙。
(王開府，2000)

意識狀態的心理位移，在於破除習性，趨向圓融。「圓融無礙」是一種明
心見性或趨近涅槃的境界。然而諸多心理病患的苦痛，源於圓融之前的執著。
在東方發展出來的「森田療法」(江光榮，2005；馬建青，2006)企圖藉著一些
格言，創造出某種形式的心理位移，如「不安心即安心」、「事實唯真，服從自
然」，將患者內在偏執的對立面拉回「不二」的心理狀態。森田正馬認為，他
的患者大多苦於「事實唯真，思想矛盾」的身心二元對立狀態；「心悸」是事實，
「下一刻就無法呼吸」是思想矛盾。「心不安」是事實，「恥於不安，不安於不
安」是思想矛盾。森田治療的精神即在於「事實唯真，服從自然」。從「與病
頡抗」、「與煩惱對立」，轉移到「與病共存」、「煩惱即菩提」。這種心理位置的
移動會使得「原先附隨症狀的生死、善惡、苦樂等二元對立的價值觀也自然而
然消失不見，而患者的生命自體也開始能夠重新展示它的活動性、創造性、高
度精神性或宗教性，如此踐行自我實現之道。」(傅偉勳，1993，p.223)

(二) 心理位移的西方觀點

西方對於心理位移這種現象的操作，最常見的是應用於心理諮商或治療
的介入。完形治療中的空椅法與對夢的工作就是種典型的心理位移。這種心理
位移加入了物理的位移，讓內隱的心理位移成為具體可見的操作形式。

空椅技術是一種協助當事人將內射(introject)的價值外化的方法(Corey,
2001)。Perls(1969)經常使用這個技巧：治療師準備兩張椅子，邀請當事人
坐在其中一張椅子上，扮演著「強勢者」(topdog)。接者請當事人轉換到對面
的椅子上，扮演著「弱勢者」(underdog)的角色。讓當事人在這兩個角色中間
進行兩種心理狀態的自我對話。Corey(2001)認為這種心理位移的主題還可

以包括：(1) 內在的父母與內在的兒童；(2) 負責任的自己與衝動的自己；(3) 禁慾的部分與情慾的部分；(4) 好的我與壞的我；(5) 積極的我與消極的我；(6) 自主的我與怨懟的我；(7) 努力的我與懶惰的我等等。至於在夢的處理部分，Perls (1969) 假設夢中的每一個人或每件物體都是夢者部分自我的投射。治療師邀請夢者分別扮演不同的自我，進行類似於空椅法的對話。

心理位移的效應不只應用在完形治療的空椅法，其他心理治療理論的應用也非常廣泛，諸如家族治療中對內在小孩 (inner child) 進行對話 (Bradshaw, 1990/ 1994)，溝通分析中對於 P-A-C 三種自我狀態的對話，家庭雕塑中的角色扮演等均屬之。

從以上文獻的探究，可知心理位移的現象與效應似乎早已存在於東西方知識系統。東方不脫以右腦側化的特性：整體的、主觀的、創造的、幻想的、藝術的、韻律節奏的方式呈現這種知識；而西方主要以左腦側化的特性：邏輯的、分析的、巧智的、技術的形式呈現這種知識。

(三) 研究主旨

高行健 (1990) 在《靈山》一書中，尋找自己心目中的靈山。作者表述經驗的方式是以不同人稱的位格交互出現，以「我、你、他」三重面向的意符 (signifiant) 來表達意旨 (signifié) 中的自我，所採用的方法是一種辯證法則。每一次敘說的位置轉換，帶出了對於自我在世存有的理解。《靈山》中追尋的靈山似是一種虛擬的存有，卻又是中國文人祈求人生中一種最佳的心理狀態 (well-being)。回到心理諮商的實踐視域來思考，我們可否藉著類似的心理位移現象，去尋繹這種辯證的效果？

身為知識承載的主體，研究者在理解三元 (我、你、他) 自我狀態心理位置轉換的辯證過程，漸次形成對於這種辯證效應的初步假設性思考：《靈山》中的靈山隱藏在筆觸所不到之處，這種中國文人祈求人生最佳的心理狀態，可能存在於無所定卻有所顯的地方。

因此，本研究想要深究，「我」「你」「他」這三種不同的心理位置，有哪些結構上的特性？當一個人在這三種不同的心理位置移動時，在「我」「你」「他」無所住之處，是否就是最佳的心理狀態（well-being）有所顯的地方？本研究擬透過研究參與者在日常生活當中，以我你他三種自我狀態的方式進行心理位移的日記書寫（psychological displacement paradigm in diary-writing, PDPD），經由敘說者言說的過程，對於敘說文本進行心理位移之不同位格結構特性及其辯證現象的研究。

貳、研究方法

本研究主要在探討「我、你、他」心理位置的結構特性與心理位移後的辯證效應，係採用「焦點團體訪談法」（Vaughn, Schumm, & Sinagub, 1996/1998）蒐集資料。在資料的分析部分，兼採「紮根理論分析法」（Strauss & Corbin, 1998/2001）與「共識質化研究法」（Consensual Qualitative Research, SCQR）（王麗斐，2000；Hill, Thompson, & Williams, 1997; Hill et al., 2005），分析「我、你、他」心理位置的結構特性與心理位移後的辯證效應。以下按研究步驟分別說明之：

一、第一階段：日記書寫

研究參與者首先書寫為期兩週的日記。之後，填寫「經驗回溯問卷」，然後再參加焦點團體。

（一）日記的書寫

邀請研究參與者以習慣的方式書寫日記，電腦打字或文字書寫均可，每天的日記包括以下五個部分：

1. 「我」：首先，按慣例以第一人稱的「我」書寫當天或最近發生的事。

2. 「你」：寫完之後，空一行，將主詞換成第二人稱的「你」。
3. 「他」：寫完之後，再空一行，再將主詞換成第三人稱的「他」。
4. 此時此刻的我：當寫完「他」之後，描述一下此時此刻「我」的心情與狀態。
5. 最後，比較「我」、「你」、「他」這三種狀態轉換之間的感受與想法，有何不同。

（二）填寫「經驗回溯問卷」

兩週之後，再填寫「經驗回溯問卷」。問卷設計的目的是想要瞭解研究參與者在用「我」、「你」、「他」的方式寫完兩週的日記之後整體的心得或想法。

最後，請研究參與者提供日記敘寫與經驗回溯問卷的文本資料，以供分析。在提供日記文本之前，研究參與者有權利修改或刪除任何主觀認為涉及個人隱私的部分。

二、第二階段：焦點團體

為進一步蒐集潛隱在文字背後的的心理特性，彌補文字分析所看不到的資料，邀請研究參與者參加一次的「焦點團體訪談」。焦點團體訪談人數約四至七人，每次約兩小時。透過現場的互動，研究者與團體成員彼此交流與回應，可以獲得更為廣泛且兼顧深度的資料。

（一）進行焦點團體訪談

為使焦點團體發揮最佳的效益，在成員的挑選方面，盡量安排背景同質且彼此相識者。其優點有二：其一，減少團體暖身的時間，互動能夠進入最佳狀態；其二，蓋焦點團體雖為意見之蒐集，然本研究所採集之內容為個人之日記事件，多少涉及個人隱私。成員彼此熟稔，較少顧忌。實際進行的結果，發現這樣的安排是妥當的。

焦點團體訪談由主持人偕同研究助理一人進入現場，一共進行了七個團體。現場採取同步錄音。團體個數的上限採飽和原則，也就是在第七個焦點團體進行中發現，所討論的內容與前六次大同小異，無法再累積新的資料，即決定停止下次的團體。

(二) 研究參與者

主持人以立意選取的方式，邀請志願的研究參與者，主要人選遍佈大學生、碩士班研究生、學校老師與社會青年。選取參與者的考慮標準如下：

1. **對於研究歷程充分瞭解者**：本研究需要撰寫日記，同時提交日記供分析之參考，還必須參加焦點團體，所提供之勞務經驗較多，也較費時。因此參與研究的先前承諾頗為重要。

2. **敘說能力佳者**：敘說者必須將內在經驗以較為明確的方式表白，因此研究者設定的參與者以教師或具有心理、輔導相關經驗的學生或成人為優先考量。

自 2003 年 9 月中旬開始邀請相關的研究參與者，並陸續開始進行焦點團體的訪談。截至 2004 年 3 月中旬為止，共進行了七個團體。各團體中研究參與者詳細的資料如表一。

研究參與者均在完全瞭解實施過程，並同意提供日記文本供研究者分析的情形下，填寫參與研究同意書。

三、第三階段：資料分析

資料分析的工作由研究主持人及四組人員（每組兩人）進行之。首先，所有參與資料分析的人員均參加由主持人說明之講習會，熟悉「紮根理論分析法」的進行方式。2004 年寒假期間，各組分別進行前導性的分析。根據前導性分析所發現的問題，再集體討論修正之。正式分析時由兩人一組進行紮根理論分析法的開放性編碼、主軸與核心編碼等步驟，再由研究主持人擔任審查

表一

研究參與者基本資料表

團體	焦點團體時間	代碼	性別	年齡	工作年資	背景資料
一	2003年10月21日 18:00-20:00	ZA	女	26	4	教師/碩士研究生
		Y	女	29	6.5	教師/碩士研究生
		X	女	26	4	教師/碩士研究生
		ZB	女	29	5	教師/碩士研究生
		Z	女	26	3	教師/碩士研究生
二	2003年10月22日 16:00-18:00	E	女	39	15	教師
		D	女	26	3	教師
		F	女	26	2.4	社工人員
		H	女	28	4	教師
		G	女	22	0	碩士研究生
三	2003年10月22日 18:00-20:00	C	男	31	6	義務輔導員/行銷企畫人員
		N	男	26	3	教師
		M	男	27	4	教師
		L	男	25	1	國中實習老師
四	2004年1月15日 14:00-16:00	A	女	43	22	高職教師
		B	女	42	21	高職教師
		I	女	50	26	高職教師
		J	女	47	28	高職教師
		K	女	41	20	高職教師
五	2004年3月4日 18:00-20:00	Q	男	49	24	義務輔導員/企業經理
		P	男	38	9	義務輔導員/高中教師
		W	男	35	7.5	專任輔導人員
		O	男	26	2	義務輔導人員/碩三研究生
		R	男	29	6	義務輔導人員/企業經理
六	2004年3月12日 19:00-21:00	ZC	男	22	0	軍校學生
		ZD	男	22	0	軍校學生
		ZE	男	23	0	軍校學生
		ZF	男	21	0	軍校學生
		ZG	男	20	0	軍校學生
		ZH	女	20	0	軍校學生
七	2004年3月14日 10:00-12:00	U	男	20	0	軍校學生
		S	男	28	0	軍校學生
		T	男	28	0	軍校學生
		V	男	20	0	軍校學生

^a 年齡之平均數：29.71 標準差8.76

^b 工作年資之平均數：6.66 標準差8.63

員，對資料進行查核與提供回饋。在共識質化研究部分，以三人小組的形式共同討論，研究結果在三位分析者達共識後才正式確定，力求符合「共識質化研究」的精神。

參、研究結果

本研究的目的，在於探索「我、你、他」心理位置的結構特性與心理位移後的辯證現象。按照 CQR 的資料交叉分析的過程 (Hill et al., 1997)，將各個參與者在「核心類別」相似的部分以群聚的方式彙整成「類別」；研究中所有的參與者（或僅缺一）均出現的類別，稱為「普遍性」(general) 現象，過半數的參與者出現的類別，可稱為是「典型性」(typical) 現象，少於半數或僅少數兩位以上出現的類別稱為「變動性」(variant) 現象，僅一位研究參與者提及之類別則不列入研究結果。

一、「我位格」心理位置的結構特性

「我」的心理位置是一般人主要的思考位置，也是提筆寫日記，或自我內言最自然的心理運作方式。在這個位置出現的特性，典型的類型主要有兩大類：(1) 情緒起伏，交代細膩 (76.5%)；(2) 放大自己，視野狹小 (50%)。

表二

「我位格」研究參與者之主軸編碼分佈一覽表 (34人)

典型性 (typical)	變動性 (variant)
情緒起伏 交代細膩 (26)	比對經驗 回溯歷史 (4)
放大自己 視野狹小 (17)	運用符號 強調感受 (3)

（一）情緒起伏，交代細膩

「我」的位置通常沈浸在強烈的情緒起伏中。整個內在的心理狀態被情緒衝擊、包圍、淹沒，甚至看不到自己的存在，也不容易看到事情的真相。研究中出現的情緒狀態以大多數負面的居多，僅少數是正面的。這些負面的情緒包括了：焦慮、憤怒、難過、生氣、委屈、悲傷等等。少數正面的情緒包括：高興、快樂等。無論正面或是負面的情緒，共同的特徵是：起伏曲折，感受強烈。

在寫我的時候，情緒是最激昂的，好像今天只有發生這件事情的感覺，整個人就陷在情緒裡面。（FT-27-1）

在敘述時，往往是情緒最激昂、最低落、最平淡或著是最感動，對於外在環境的變化所引發我內心的想法，很容易便寫了下來，也很容易去紀錄，並有著對情境的抱怨在裡頭。（SM-4-15）

「我」的主觀性很強，以自己為出發點抒發內在的狀態，能夠鉅細靡遺的描述內在的狀態，即使稍嫌瑣碎，也能貼近此時此刻的心情。雖然缺乏理智的思考，卻能夠反映出第一時間面對事情的真實感受。

最直接的心情表達最真實的自己，用很直接的表達，主要都是從自己為出發點來寫出感受。（ZDM-1）

記錄自己在遇到事物的第一時間反映情形，是比較主觀的敘述，以親身體驗來敘述事件與感受，很多細微的情緒都能敘述的很仔細，也比較情緒化一點，在撰寫我的敘述過程是流暢的，沒有什麼停頓，有點像是平常講話一般，說的也是比較瑣碎細節的部分。（SM1-15）

（二）放大自己，視野狹小

人的唯我獨尊特性在這個位置上被清楚的呈現出來。好像拿著一個放大鏡來看自己，無形中把自己放大了。將自我放大後，凡事會為自己考慮，站在對自己有利的位置，為自己著想，只有我是最重要的，顧全著自己的面子與裡子。

我在用『我』當主詞時，我蠻會放大自己，想把所有的小細節都寫出來。我的任何感受或觀察到的都想寫，等於我是最重要的，我的任何感受、感想任何觀察到的我都寫。（FA01-1）

在寫我的時候，會給自己一個框框，都會寫對自己比較有利的，站在自己立場。（FV23）

我在寫『我』的時候，會幫自己找藉口，替自己著想，不敢去面對問題。（FJ05-3）…會顧面子（FJ13-1）

如此過度的自我關照，就只能從自己的角度看問題，視野也相對的變得狹小起來。這種對問題的觀看，不僅不是客觀的向外審度，竟還只是向內看，聚焦的標的是有選擇性的，照見的是狹隘的自己。

舉那個我被車撞倒那個例子好了，在「我」的時候真的就很生氣，他（撞我的人）怎麼可以這樣子，我完全站在自己的角度。（FZD01-2）

『我』的感覺是那個主體抽離的部分越來越遠。舉列來講，當我說『我』就像是用鎂光燈自己照我自己，可是有很多東西我自己沒有看清楚，我是往內照。（FH01-1）

感受或情緒隨著書寫的方式宣洩出來，也能夠與自己貼近。但是在這個階段沒有辦法澄清內心的感覺，自己與事實或問題之間彷彿隔著一道牆，自己還是在自己的圈圈中，繞不出去。

在寫「我」的時候，整個人掉在情緒裡面，會有說話的衝動，但是並沒有辦法幫助自己澄清感受跟感覺。一直說，一直寫，東西也不斷的出現，但並沒有什麼整理的作用，說完之後像是抒發了空虛、無奈、不舒服的感覺，可是並沒有講什麼東西出來。

(fP01-1)

二、「你位格」心理位置的結構特性

在以「我」為主詞寫完之後，切換到「你」的位置，產生一種人為的心理位移。研究參與者經驗到的心理歷程最主要的是內在另外一種聲音的出現。這個聲音與「我」所發出的聲音調性迥然不同；有時「你」會與「我」相互對話。「你」這個心理位置發出的聲音，像是某種有意義的客體在發言，有一些是充滿著同理與關愛，有一些則是較無情的指責與挑剔。如此的對話讓人的視野向後退了幾步，不再緊貼著事情或情緒，形成一個關照與迴旋的空間。在這個過程中，情緒漸緩，理性上升，也許對煩惱的事情還沒有理出頭緒，但漸漸有方向。

表三

「你位格」研究參與者之主軸編碼分佈一覽表 (34人)

典型性 (typical)	變動性 (variant)
同理包容 照顧關愛 (22)	距離拉開 視野再退 (8)
指責挑剔 質疑懷疑 (21)	尋找方法 漸有方向 (8)
情緒漸緩 抽絲剝繭 (20)	用辭中性 語氣趨緩 (6)
空間拉開 你我對話 (18)	
意義他人 客體介入 (17)	

在這個位置出現的特性，典型的類別主要有五大類：(1) 同理包容，照顧關愛 (64.7%)；(2) 指責挑剔，質疑懷疑 (61.8%)；(3) 情緒漸緩，抽絲剝繭 (55.9%)；(4) 空間拉開，你我對話 (52.9%)；(5) 意義他人，客體介入 (50.0%)。這些類別中，「意義他人，客體介入」的現象主導了其他現象的出現，以下先行說明「意義他人，客體介入」的發現。

(一) 意義他人，客體介入

當「你」這個主詞出現時，「我」隱身退場，最明顯的特徵是出現另種聲音。此時主客易位，「這我」指著「那我」，以「你」之聲發言。發出來的聲音並不完全陌生，但與「這我」的口氣不同，彷彿是朋友、知己、老師、媽媽、裁判、諮商師，一種類似於超我 (superego) 的聲調或語氣。對於研究參與者而言，能感受到某種內化或內射的 (introjected) 角色在發聲；大多數人能明確指出某個特定的對象，少數人則否。

有時候，客體會因著時序的變化而呈現不同的形貌，有時像批評者，又不像嚴厲的批評者；有時像安慰者，可以幫自己將緊繃的情緒緩和下來。隨著時間的遞移，這客體的樣貌又會和前兩者不同。

「你」的角色，好像有三種態度在裡面，很明顯的第一個是批評者，但不會有像別人批評你的那種防衛技巧；第二個很像一號 (另一位焦點團體成員) 的「他」，我在「你」的地方會出現安慰者的角色，感覺變得比較放鬆，但又不像被別人安慰的溫暖感受，只是放鬆，一些感覺會比較出的來，可以把被綁住的感覺放掉；但是那種比較淺的憂傷、無奈的感覺會慢慢出來；第三個階段情緒沉靜下來的話，「你」就會開始跟原來的感覺有一點點分離了。

(fp01-2)

表四

「你位格」出現的客體對象

客體對象	描述文本
朋友	在寫「你」的時候，比較像是朋友在講話，會苦口婆心，像旁觀者在旁提醒。(fJ05-4)
	寫「你」時會變成互看的朋友，跟自己很親近，感覺像是自己的替身，會跟自己再闡述，看得更清楚。(fZH03-2)
知己	寫我的時候，一些不舒服的事件，就這樣交代過去。可是寫到你的時候，可能會把這個事情對你的感覺是怎樣特別挑出來寫，做比較深一層的敘講。我寫的時候我會把他好像看成像是那種知己吧，好像我很瞭解這個人，我可以把他心裡想的話講出來。(FT02)
諮商師	我是覺得「你」好像是一個諮商師，會跟我講話。(fG32)
媽媽	哪個你，就覺得用媽媽的口吻來好了，那時候情緒蠻低落的，覺得寫你可以代表媽媽，就會有鼓勵我的作用。(fZD02-3)
裁判或教練	在你的時候，以比較客觀的那種去看，就像是裁判或教練。(FV07)
職位比你高，或是年紀比你大的人，沒有特定對象	在「你」的時候，感覺像是職位比你高，或是年紀比你大的人，在對你作一個理性的分析。(FV09) ... 這個比你高的人，沒有特定對象。(FV11)
長輩	在「你」的角色上是一個站在上面看著你，像是一個長輩，或是比較像權威的感覺，就比較是站在外面。(fX03-3)
老師	換到「你」時，寫到那裡，好像以前諮商時的諮商老師跳出來對我講話，我腦袋的形象不是另外一個我在講，是老師他對我講，我會發現你的筆調是很分析的，在分析這件事情怎樣。我覺得我內在聲音語氣跟速度都完全地不一樣。(fL1-5)
	在寫你的時候是換一個角度看，好像是老師在跟你對話，然後情緒比較不會這麼多，之前不安或是怎麼樣的情緒就會比較覺得恢復了，或是感覺有人在照顧到你了，看到你之前的那個情緒。(fN3-2)
實習老師	但在用第二人稱寫（「你」）時，緊張的感覺明顯減少，像是實習老師在旁看著指導老師忙，回饋給他知道。(ZAM03-2)
很了解自己的人	用（「你」）時，彷彿有一個很了解自己和和自己說話。(FZ04-2)(ZM2-1)
閨中密友	「你」像閨中密友，陪著「我」走、看，雖然「你」也不懂我心裡的千百個念頭，但你知道事情不那麼簡單。(ZAM2)
超我	在寫「你」的時候，感覺現在的部份比較少，比較沒有本我的部份，超我的部份（會）很強（勢的）來說話。(fO03-4)

（二）同理包容，照顧關愛

意義他人，客體介入的同時，這些內化了的客體所呈現出來的敘寫內容有很強烈的部分是以親切關懷的口吻，貼近「你」的情緒、感覺、或想法。在大多數的情況下，這種貼近與關懷雖不能解決問題，但也能知道事情不是那麼的嚴重。

還有「你」會比較包容，之前的「我」是很多的情緒字眼，在你的話就會說：啊，你今天心情很不好呀！就是有照顧到我的情緒，所以寫到你的時候，我那個情緒，會比較感覺到被接受的感覺。（fN1-3）

（「你」）就很像媽媽關心我，在我旁邊很擔心的感覺。「你」會陪著我走、看，雖然不知道我心裡面有好多好多的想法在轉，可是他會知道事情沒有那麼嚴重。（FZA02-1）

用「你」寫時，好像有很瞭解「我」的人跟「我」說話，如果陳述情緒或是鼓勵的話語，就會覺得這個人很瞭解「我」，有被同理、溫暖的感覺，感覺親近與親切。

「我」時寫：「我去接納自己現在還是會想他，還是會覺得遺憾，會傷心會難過，可是就很誠實的面對自己吧！」換到「你」時寫：「你可接納自己會想他、會哭、會覺得遺憾，也會難過，你現在可以誠實的面對自己就好了！」我會覺得很被同理到，不會說有被指責、虛假。（FZ18）

在「你位格」有智慧，能同理、安慰瞭解，可以看到「我」看不到的部分。

我會特別注意「你」的部分，因為他（你）是很理性、分析的，寫「我」是很情緒，是完全被情緒淹沒的。我會特別喜歡去看那個「你」的時候，就會發現：ㄟ，他（你）很聰明耶！他（你）

怎麼看得到！那個我看不到。…我寫完再去看時，會發現：我好生氣，但是你知道你（我）為什麼生氣；我好難過！你知道你（我）為什麼難過。我覺得「你」是有智慧的部分（你是最冷靜的），「我」是很真實的，感受很強的部分。（fL13）

（三）指責挑剔，質疑懷疑

在「你位格」上，「指責挑剔，質疑懷疑」與「同理包容，照顧關愛」出現的頻率不相上下。在這個位置上，對自己的批有時是相當嚴厲的，不留情面。由於「你」緊接著「我」出現，這種指責挑剔也讓「我」無話可說，無地容身。

我（對「你」這個位置）的感覺都不是捨不得，而是嚴厲，因為我的經歷讓我覺得已經盡心盡力在做，但別人還是雞蛋裡挑骨頭。（fA07-1）

在寫「你」的部份，寫的當時沒有感覺，等寫完回頭看才發現我在嘲弄自己，直接嘲笑自己在拖延，不想去面對自己，覺得好像有種被罵到心坎上的感覺。（fW01-4）

「你」：是一個對換的過程。會發現寫的東西比較多責備，像「你為什麼要這麼想？」「你是怎樣怎樣怎樣……」變成一個老師。（fX01-2）

我在寫學生紀律的這個部分，「你」的部分還是批評，質疑自己的管理方式不對，也不夠努力，所以才讓學生也不好。（fA19）

雖然這種指責讓研究參與者不好受，但是和他人的指責不同的地方，在於在「你位格」的指責裡面隱含了恨鐵不成鋼的安全感。千挑萬剔，都是為了「我」好，不要讓自己受到外人的傷害。

當「你」在評價、批評的時候，其實我的感覺卻是很安全的。

(fW03) …「你」的感覺其實是被罵了也覺得理所當然，甘之如飴，被「你」罵比被任何人罵都安全。(fW04)

(四) 情緒漸緩，抽絲剝繭

無論是同理或是指責，在「你位格」上普遍出現的狀況是情緒漸漸穩定下來，跟原來的情緒感覺開始分離。當情緒作用不是那麼明顯的時候，會比較理性的願意看看問題出現在哪裡，情緒的根源在哪裡。

我覺得用想的，想到「你」時，情緒就會平靜，會覺得說：\，沒有那麼糟糕。通常在很焦慮或者很煩時，我用這個來想，覺得在想到「你」時就覺得：\，沒有這麼糟糕，可以怎樣，可以慢慢來或是怎樣，情緒就會平靜下來 (fN2-1)

我寫到「你」時，我後來回想，會覺得可能潛意識，我已經知道問題的癥結在哪裡，可是在寫「我」的時候一直宣洩情緒，完全不去面對自己內心的問題所在；可是在「你」時，就會幫我挑出來，我覺得潛意識裡頭，其實知道哪裡有問題，就是不會主動的去把問題拉出來，一直陷在情緒裡，可是在「你」的時候就會幫我把那個情緒先安慰、同理，把那個問題挑出來，他（你）會敢把問題挑出來。(fN7)

當我在用你時，覺得有人同理、安慰、瞭解時，你（我）才有力量去想、去分析為什麼。(fL27)

你的敘述內容中，去除了情緒的因素，使自己看自己看的更清楚，其實自己還是挺幸運的，並不是單純自己想的那樣。(SM2-9)

在「你」的時候，好像寫更深層的一個自己，把更深一層的想法更深入的去觀察。

寫到你的時候，我會把那個影響自己情緒特別重要的事件拿出來講，主詞我是用你，可是感覺好像寫更深層的一個自己，好像是把更深一層的想法更深入的去觀察。(FT01-2)

寫日記用「你」當主詞時，不同於「我」的內容部分在於，較能夠針對單一引發情緒的事件提出個人的想法，這樣的想法雖然是透過他人的眼光在看事情；但往往能夠給自己更深一層的思考。(TM2-1)

(五) 空間拉開，你我對話

客體他人的出現，有些人會自然的出現內在兩種自我狀態的對話。隱身在後面的「我」並不是完全的沈默，也會想要發聲。有時很清楚，但是有時角色之間會有混亂的交叉現象。

(你的時候)變成對話的過程。會希望說：『你可不可以給我一個答案？』或是：『你現在可不可以給我一個方向？我現在很迷惘，那你可不可以告訴我？』(FX02-2)

(「你」為主詞時)腦中有一畫面：我和「我自己」討論剛的表現與感覺，把剛做的事和反應說給「我自己」聽。(ZAM02-1)

我在寫「你」的時候，發現剛開始還會突然冒出「我」，當我要跳到「你」的狀態時，有時候習慣上有些句子會省略主詞，直接去描述這件事情自己的感覺是什麼，而把我、你、他的感覺直接抽掉。所以當我在寫「你」、「他」的時候，有些少掉主詞的句子就會比較模糊，不知道是在寫誰的感覺。(fO01-5)

這種對話狀態的產生，是因為內在空間距離的拉開，類似於完形治療常用的空椅法。

用「你」時，會覺得跳脫我這個人的身體，到另外一個空間看

我這個人 (FZF02)

用「你」寫時，如果是問句的話，感覺到像有人不停的逼問，有逼使自己去思考的力量，有強烈的感覺要去回答問題。

(用「你」寫成問句時)我覺得有一種逼使我要去回答的力量。當我用「你的人生到底要追求的是什麼？」的時候，會強迫我去思考。我說：「我的人生到底要追求的是什麼呢？」好像是我自己在思考，不一定要回答。換成「你」時，會有一種比較強烈的感覺，我要去回答那個問題。(FZ05)

(六) 距離拉開，視野再退

情緒的趨緩，理性分析的上升，已有少數的研究參與者看到了內在彷彿拉開了一個較為開闊寬廣的心理空間，除了看自己的問題，也能看到旁邊的東西。這種距離的拉開可以解釋前述「情緒漸緩，抽絲剝繭」之所以發生的理由。

在「你」的時候，那個距離感，是退了大概三五步，拿鎂光燈就照著我。(fH01-2)

「你」比較可以看到原本的我，然後還有看到旁邊東西，所以就是比較看的到清楚。(fZC02-6)

用「你」時，會覺得跳脫我這個人的身體，到另外一個空間看我這個人 (FZF02)

三、「他位格」心理位置的結構特性

從「我位格」轉移到「你位格」，距離拉開了一些，情緒也稍微舒緩。明顯出現的是兩極的對話。當再一次轉換到「他位格」時，「這我」與人稱轉換成「那我」的距離像是在隔空讀寫他人的故事，出奇的冷靜。不僅僅是冷靜，

而且出現綜觀全場的理性與客觀。

在這個位置出現的特性，典型的類別主要有兩大類：(1) 理性客觀，綜觀全場 (76.5%)；(2) 隔空讀寫，他人故事 (50.0%)。

表五

「他位格」研究參與者之主軸編碼分佈一覽表 (34人)

典型性 (typical)	變動性 (variant)
理性客觀 綜觀全場 (26)	情緒平靜 舒服自在 (11)
隔空讀寫 他人故事 (17)	強化打氣 增添能量 (10)
	前因後果 發現癥結 (9)
	看到本質 信任自己 (5)
	雕琢文字 較多成語 (3)
	用辭犀利 一針見血 (3)

(一) 理性客觀 綜觀全場

在「他」位格，超過三分之二的參與者普遍出現的感覺是距離（鏡頭）拉得越來越遠，景物也就越來越小；景物越小，景觀也越大，彷彿是綜觀全場。雖然像缺乏熱情的旁觀者，同時卻可把全局看的更清楚，會蹦出對整體狀況的想法，重新看自己的問題，或察覺到原來沒有發現的部分。心理的距離更遠，不那麼融入在情緒中，可以用另一個人的角度來看待事情，容易看清背後的真正重點，會比較清楚整個脈絡。也因為用較高的位置去分析、闡述三個角色的互動，比較客觀、理性，平穩的重新看待事情，不受「我」跟「你」的情緒影響，像一個觀察者，出現自我省察、全知的角色。

當我寫「他」時，彷彿看到一個影像跳離出來，可以把全局看得更清楚。比如說，我彷彿看到十一點，我在大窗戶前，擺了一台

notebook，點了一盞檯燈，一個女孩子在書桌前面打電腦的畫面。比如說：「他的人生，到底要追求的是什麼」時，好像在說一個故事，我就彷彿看到那個女孩子是有點煩惱的。這時有另一個情緒出來：「原來我剛剛在寫我的時候，是那樣的煩惱的。」我會感覺到另一個原來沒有察覺到的部分。（FA08-3）

「他」的敘述內容中，事情變的單純些，好像只有外在的，沒有情緒的，使自己在思考上比較不容易受情緒的影響，可以更清楚的去把事情看清楚，去除了情緒與旁觀者的角度，剩下就是單純的現實，這樣可以讓自己更容易去理出頭緒，並看到自己看不到的地方。對自己不清楚自己的地方能夠更加明瞭，內容中，可以從客觀的角度去看待，使得自己的心情不再被局限住。（SM3-16-1）

「他」則是把自己當作另一個陌生人來看角度又不一样了，客觀的層面會多一些，用社會價值來評論，有所收穫，原來一天可以是這樣看。（UM3-1）

（二）隔空讀寫 他人故事

在這個位置上，心理的距離更遠，不那麼融入在情緒中，而是用另一個人的角度隔空來看待事情。寫出來的故事，好像是別人的故事；而寫的人不是自己，像是新聞記者，像是作家，像是照相機，一個冷眼旁觀的觀察者。

跳到「他」的時候，很明顯的落差是「他」是很冰冷的，是第三個人看二個人吵架的那種感覺。（fR02-2）…好像「我」跟「你」，兩個不同想法的人在吵架，然後「他」是比較客觀的，比較清楚二個人的立場，容易看清背後的真正重點，會比較清楚整個脈絡。「他」是有距離的，不是那麼的融入在情緒中，而是用另一個人的角度來看待事情。（fR03）

「他」的敘述，在同一件事中，感覺上似乎是一個旁人的眼光在看，「他」看不到「我」的內心思考，也不像「你」一樣在我的一旁感受，好像純粹是在敘述肉眼看到的事情而已。好像只有外在觀察到的情形才會記錄下來，就像是照相機一般，只照的出看到的畫面，不容易去看到內在的一面，以及很客觀的看法，並沒有情感因素在裡頭。（SM3-15）

寫到「他」的時候，我覺得「他」像是旁觀者，跟這件事情沒有關係，我寫到「他」，非常簡短，完全不像前面那麼長，情緒字眼都不見了，真的是非常簡短，我覺得有點像是文字記者在報導新聞，非常簡潔、扼要的一兩句話帶過。（fN1-4）

寫（「他」）時，彷彿變成作家，正在描述一個跟自己相關，有一點距離的故事。主人翁發生的一切是早知道的、被安排好的，作家在情緒上會有冷漠疏離。（ZM3-1）

四、「再回到我位格」之後的現象

經歷了人稱位格的心理位移，還是得回到此時此刻的「我」，面對無可逃避的我，面對日常紅塵中案牘勞形的我。這時的「我」，不僅經歷了心理空間

表六

「再回到我位格」研究參與者之主軸編碼分佈一覽表（34人）

典型性 (typical)	變動性 (variant)
問題清楚 蓄勢待發 (20)	情緒趨緩 沒有起伏 (14)
	心疼關照 與我同在 (10)
	面對現實 坦然接受 (4)
	不堪回首 欲迎還拒 (3)

的位移，也經歷了物理時間的位移。到底此刻的心情是見山是山，抑或是見山不是山？大約有半數以上的參與者認為「問題清楚，蓄勢待發」(58.8%)，其次是「情緒趨緩，沒有起伏」(41.2%)，約三分之一的人感受到「心疼關照，與我同在」(29.4%)。

(一) 問題清楚，蓄勢待發

再回到我，角度重新開始，發現許多忽略掉的事。更多的思考和反省。再回到我，角度重新開始，產生另外一個想法，會有一些方案。

(再回到我)，我真的要好好地檢討一下自己，孩子沒保持乾淨的習慣，為何我都沒有想辦法導正，只會在孩子做錯時罵人，甚至打人，造成孩子的心理恐懼，這不是做媽的樂意見到的情況，我覺得最該責備的是我，不是孩子！(K054-1) …我承認，我對婆婆和媽媽有差別心，所以對婆婆一些言行無法容忍而生氣，採取冷戰態度自己反而受傷更重，其實婆婆頗為可憐，成長過程也缺乏愛和照顧，所以造成她有些言行會令人受不了，但事實上，她心地很善良，偶爾也會幫忙我，我真的要改變我的成見，不要再和她計較了！(K024-1) …我了解老公的成長過程，也能體諒他因為關心我，認為我該注意自己的生活作息及健康，所以愛之深、責之切。他的脾氣比以往改善許多，我就不要再挑剔了！(K044-1) …氣頭過後，我會理會大弟，我就是這麼無能又無用，不知道要到那天我才會看開，不再一味地幫大弟收拾爛攤子，不要再心軟了！(K064-1)

再回到我的時候，自己會去思考剛剛那一串的問題。不會只是單純的抱怨，事情都發生了，會想說怎麼去改善比較好，會為自己立出來一個方案。(FV15-2)

今天的我在終於在情緒上獲得了抒發，當我能夠跳脫「我」的

描述後，我察覺到我更能客觀的去察覺自己內在的情緒反應，開始思考這個能夠左右影響自己情緒的主要原因，不該操之在她人之手，而應操之在個人的手裡，這才是我現在要面對影響個人情緒所要面對的最大課題。(TM4-6)

走了一輪回來的「我」，很慢，東西很多，好像沿著小徑撿了一堆寶貝，放在心裡好好品味琢磨。走了一遭，感覺自己長大了一些。

用「我」寫，打字的速度是很快的，因為有一肚子的東西要寫出來，但寫完就寫完了，寫完「你」、「他」，再回來看的速度會變慢，好像走了一趟撿了很多寶回來一樣，慢慢看，不急著拿東西出去。有那種：「欸！我長大了！」的感覺。(FZA05)

有些人對自己較了解或悅納時，會出現更高一階層、更舒服的或是更全知、高位階的感覺，可以辨識、覺察自己的壓力。

對自己比較了解，或是對自己悅納比較足夠的時候，可能就比较有更高一階層，更舒服的或是更全知的那種的感覺。(fR17-3)

「此時此刻的我」位置跳的很高，連「他」都被「此時此刻的我」想在裡面，然後那個感受是很放鬆的，會有一些很深的覺察。(fP02-1) …「此時此刻的我」可以辨識、覺察自己的壓力，是一種全知的觀點，會出現一種很乾淨、很冷的描述。(fP48) …「此時此刻的我」的時候，會更理性的去看自己的互動狀況，像審視個案般的觀察自己的內在衝突，生命的基調調容易浮現出來，有審視全知的觀點，這樣的位置很不一樣了。(fP66)

有一位研究參與者提到，在「我」時，是「看山是山，看水是水」，看得到情緒，到「你」和「他」時，是「看山不是山，看水不是水」；走完一輪，又是「看山是山，看水是水」，卻已非當時的山與水。

走過一輪時，「我」時，是「看山是山，看水是水」，到「你」和「他」時，是「看山不是山，看水不是水」；走完一輪回來再看時，又是「看山是山，看水是水」。(FZA03-2) …第一階段的「見山是山」(「我」)是看得到我現在的情緒，但是第三階段的「見山是山」(再回到「我」)是「原來我有那麼多的選擇」，而我知道現在要選擇什麼路。(FZA04)

五、綜合性的回溯

我們試著讓這 34 位研究參與者回溯整個兩個星期的過程，當再度以較高的認知視野回顧整個過程時，有半數以上的人發現這種方式可以幫助自己跳出漩渦，達到一種自我覺察(55.9%)。有三分之一的人提到情緒，覺得可以讓情緒得以宣洩，身心再度回到安適的狀態(29.4%)。其他「非典型」正面的反應如「拉開視野，心思澄澈」，「角色互換，自我療癒」，「正向經驗，三者類似」，「思維轉化，學習遷移」等。也有極少數的人會有負面的評價，如「位移困難，舊習固著」，「你我困頓，無法抽離」等。

(一) 跳出漩渦，自我覺察

當一個人陷落在問題的情境，通常會伴隨著情緒的紛擾。一般書寫的習慣是以「我」的人稱位格綜觀全場，其下場如掉落在不斷向下沈淪的黑色漩渦中，翻騰攪拌，苦無出路。經過這種心理位移的書寫方式，個體覺察的角度改變，開始以新的、較高的視野或角度來看自己，有時會有更深刻的自我覺察。諸如下幾種敘述。

從「我」到「你」到「他」有淨化跟沈澱功用，有人發現有一個更高的「全知」在對自己所發生的事情進行察覺。這個所謂的「全知」是一種「更高的我」，在漩渦之外的我。正由於對自己的事看法因角度的拉高而有所差異，漸漸的回復回自己。

表七

「綜合回溯」研究參與者之主軸編碼分佈一覽表 (34人)

典型性 (typical)	變動性 (variant)
跳出漩渦 自我覺察 (19)	情緒宣洩 身心安適 (10)
	拉開視野 心思澄澈 (7)
	角色互換 自我療癒 (6)
	正向經驗 三者類似 (6)
	思維轉化 學習遷移 (5)
	自我掌控 信心恢復 (3)
	自我定位 自我接納 (3)
	位移困難 舊習固著 (3)
	生命基調 一脈相承 (3)

當我在寫這些東西的時候，發現好像上面有一個「更高的我」在那邊察覺。(fO20)

我的全知好像是比較後設的東西，在看說自己在發生什麼事情，經驗到什麼樣的歷程，然後去把它寫下來。(fQ25)

三者對自己的事看法因角度不同而有所差異，一個想要紓解，一個同理自己，一個客觀的講解，都使自己漸漸的回復回自己。(UM4-11)

有許多人歸因於人稱位格的改變提供多重角度，帶來想法的改變。其實從上述的說法，我們可以推測係重新回到一個功能完全的自己 (a fully functioning self) (Rogers, 1961) 後，對問題的想法也較為開闊，更周全、更深入的體會自己的感覺，原本固濁的想法也有所改變，可以從不同的角度更幫助自己面對問題。

(再回到我)事情變得可能有看開一些,比如說在重新看一次,就覺得說,可以說有點釋懷,事情不用看得那麼重,反思為什麼會寫這麼一些覺得嘔氣、情緒不太好、低落的話,就覺得可能不用擔心太多。(fZD04)

我是覺得那個東西原本在我們腦子,只是不太清楚那是另一個角度,平常做事,不知道別人怎麼去想,其實是你心裡的另一個聲音,告訴你可以這樣,也可以那樣。透過這樣的一個過程,我們可能很清楚的知道不同的想法其實是換一個角度,換另一個角度在看事情,可以避免很多問題的發生,平常我們有這樣的念頭,只是閃過而已,但這樣的過程是很具體地強化,以後發生事情時,可能比較快進入,所以我覺得算是訓練吧!(fB010)

轉換的過程中,心境也跟著變化,也重不同角度去重新詮釋事件,也在過程中,發現了新的事物,對於自己而言,又是另一次的增長(UM4-1)。…每一次的變換,都會有不同的感受,並非只是一種而已,有時還會冒出之前狀態中所未想起的心情,對於自己可以再次的思考(UM4-2)。…三者間認知一直在改變,對於自己的心態而言,有一點反省的存在,對自己今天的行為,透過三個角度的回憶、思考,使自己有更多的思考空間(UM4-3)。…對自己而言,三個角度使自己重新看了三次,而三次的切入點不同,也看到不同的東西,使自己能夠反覆的省思自己,在今天的種種,將會成為明日的起點(UM4-6)。…角度的切換,從不同觀點看待自己,所以在行為表現上,就更能有反省的空間(UM4-10)。

(人稱的改變帶來想法的改變)很多事情只要角度改變之後,所顯示的意義就會有很大的不同,有時候可能是正反兩面,有時候可能是多重角度。(fZD07)

當對自己的狀態有所覺察，事情的發展更清楚，有新的領悟，開始了解可以有不同的選擇，產生新的行動力出來。

然後又寫「他」，我去看到他（撞我的人）的部分。經過這樣的過程之後，我想我可以有不同的選擇，而不是我沈浸在當下的那種很生氣的那種狀況…（fF19-3）

當寫完「他」之後，再回到「我自己」的時候的心理狀態，更真實地知道自己是在浪費時間，也會正視該如何做會最好。更清楚自己喜歡待在家裡的理由，但也知道有另一種生活方式，或許可以嘗試不同的選擇。（FM3-1）

肆、綜合討論

一、「我」的位置與「你」的位置：自體的兩極面向

「我」的位置，是一種自我內在主體性主導一切的位置。這個位置最典型的特徵是：「情緒起伏，交代細膩」以及「放大自己，視野狹小」。在「我的位格」中能很明顯的感受到研究參與者對生活事件的直接情緒反應，這些情緒的強度大多是高舉的，包括了正向的或是負向的，而以負向居多，僅有少部分是認知性的分析內容。

從「我」的位置移動到「你」的位置，係自我內在主體與客體的位移，最明顯的特徵是情緒性的敘述漸漸減少，理智的聲音浮現。而理智的聲音原本應該是自己的聲音，卻聽得出來雜沓著許多眾人的聲音（collective voice）（Mead, 1934）。面對著「你」，所寫出來的東西有一些是關心、呵護、同理，但是也有許多是批評、指責、挑剔。這些聲音背後的「眾人」是誰？

根據 Perls（1969）的說法，這些眾人的聲音是個體成長經驗中，吸納了外在客體的風格、價值或信念，經由內射作用（introjection）常駐內心之「眾

人們」的發聲。「我」與「你」的心理位移，類似於 Perls 在完形治療中慣用的空椅法，讓內射的「你」也有在亮處現身的機會。同理之處會讓「我」落淚，挑剔之處會讓「我」警醒；許多研究參與者在焦點團體中提及，後來細查這些文字的聲源，多少能辨識出發聲者的身影輪廓。在交流分析理論(Transactional analysis)的概念中，這些聲音包括了兩類的成人存在於自我狀態中：控制的父母 (controlling parents, CP) 與撫慰的父母 (nurturing parents, NP) (Ohlsson, Björk, & Johnson, 1992/ 1996)。「父母」的價值在不同的成長階段內化成自我的一部份，分為 P1、P2 與 P3：P1 早在兒童時期就內化進來，P2 則是在兒童期之後，P3 則是自我成人後不斷加入的父母、師長、或偶像等成人價值觀 (邱德才，2000)。本研究許多研究參與者指出，像 CP 這種批評、指責、挑剔的聲音，聲音背後呵護 (holding) 的力量非常強勁。它的本質不似純然的無情，而是無情中帶著期許與鞭策，很直接，也有柔情。

在「我」與「你」的位置出現的不同自我狀態，可追溯自美國早期的心理學家 James (1890) 的觀點。James 認為自體 (the Self) 可以區分為兩種不同的面向：I 與 Me。I 意指 the self-as-knower，代表思考的主體，不斷的組織與解釋經驗；Me 意指 the self-as-known，代表受體，具有物質性特徵 (如身體，衣物，與財產等)，靈性特徵 (如思維、意識等)，與社會性特徵 (如關係、角色、名氣等)。「我」的位置出現的主要是 I 的特徵，「你」的位置出現的主要是 Me 的特徵中有關社會性特徵的部份。Mead (1934) 認為社會性特徵可稱之為社會我 (social self)，社會我具有取代他人角色的能力，能夠將外在他人的觀點吸納融合成自己的觀點。在「你」的位置，敘寫者讓 the known 或 Me 發聲，部分的書寫者在焦點團體中表示，居然能夠看到明明發諸於自己但是又不同於自己的聲音。

客體關係理論 (object relation theory) 主張，我們內在精神世界中，有一些人格或精神狀態內化了部分來自個體與外在世界與他人的關係，而形成心靈中的「客體關係」。客體關係中所謂的「客體」有幾種類型：外在世界的

人或人的某些部分，和自體無甚關連，稱為「它－客體」(it-objects)；有意義的人內化成為自體一部份的客體，和自體關係密切，稱為「汝－客體」(thou-objects)；客體在自體的內在能夠協助當事人增進自體的統整感時，與自體相互交融，稱為「自體－客體」(self-objects)，類似 Kohut 指稱的「自體客體」(self object) (Kohut, 1977)。本研究在「你」位置出現的客體性質，有的是父母、諮商師的聲音，有的是同事、長官的聲音，基本上都是具有關係上正向意義的客體，成了自體內的一部份。因此雖然是批評，批評中帶有「恨鐵不成鋼」的正面期待。

在「你」位置可以很明顯的看到「汝－客體」或「自體－客體」的作用。主體與客體因位移而拉出的距離會產生 Hermans 和 Kempen 所謂的自我的離心作用 (decentralization of the self) (Hermans & Kempen, 1993)：在「你」位置的敘寫，客體的聲音出現，讓客體暫時抽離在主體之內的依附或宰制，其效應是自體領悟或覺察了內在的主、客之分，開始有較寬闊的視野。以下稍後將進一步的分析這種離心作用轉變歷程的內在效應。

二、「他」的位置：宛然如故的觀看者

從「你」的位置移動到「他」的位置，個體不在雲霧之中，而成了「坐看雲起時」的「看」者。在這個位置上，個體經驗到的是冷眼旁觀，彷彿是一個內在的「觀看者」，遠遠的觀看「我」與「你」的對話，以及所有發生的一切。這個觀者不再帶有任何的情感，不是舞台上的任何一個角色，純然只是觀看，像是舞台下的觀眾，或是影評人。「觀看者」的特性，可以從空間與時間兩個維度分析之。

「觀看者」的空間維度是立體的，在自我的內部形成一種心理空間，拉出了遼闊的長寬距離。「觀看者」出現之前，「我」不斷的努力試圖改變或修復曾經或正在發生的事件，心理的空隙是間不容髮的。「你」的出現稍微拉開了一些距離。而「觀看者」的出現，事件成了被觀察的對象，事件中的「我」「你」

亦然，「觀看者」與「被看者」中間出現了較大的空隙。兩者不像是自家人或親人，而像是旅店的主人，看著陌生的客人熙來攘往。在這個經驗中，個體能夠感覺到自己與問題之間的距離，感覺到自己與問題是分離的。看著憤怒，漸漸可以不被憤怒操控：看著不安，慢慢可以不被不安附身。

「觀看者」在時間維度的特性是「宛然如故」的。事件會流轉，對於事件的「看」，第一天的看與最後一天的看，宛然如故，甚至在個體有限的生命中也是亙古不動，猶如《楞嚴經》中描述的「見性」。

佛復告大王：「汝初見恆河，與汝現在所見恆河，可有差異？那能見的『見性』，可有皺褶老者？可有差異不同？」

「我三歲所觀恆河，與現在所觀，清明無異。那能見之見性，宛然如故。並未有皺褶衰老之別。」

事件或煩惱不時變動生滅，可有皺褶衰老。而「觀看者」查察的這種「見性」卻是不生不滅，宛然如故的。十歲時對自己的「觀」，卅歲對自己的「觀」，所觀之人事物會有不同，「觀性」或「見性」卻是始終如一的。如是觀之，相對於「他」的觀者如如不動，「我」與「你」的位置就浮動多了。這種對恃的關係，又好似索甲仁波切（1996）在《西藏生死書》提到大海跟波浪，雲霞跟天空的關係。大海總是看著自己的波浪，天空總是俯視著飄過的雲彩。

綜合上述的發現與討論，本研究約略可將此三種位格的結構特性整理如表八。

三、轉變歷程的內在效應：深層的理解與行動力的出現

從本研究的心理位移書寫效果觀之，「我」「你」「他」這三個位置的轉換，或多或少帶出了一些自我療癒或自我深度理解的效果。這種效果是怎麼發生的？這個過程的流轉，研究者試圖提出幾個可能的解釋。

表八

我、你、他人稱位置的特性一覽表

	理 性	感 性	自我 狀態	PAC	內觀 視域	心理 舞台	時間軸
我	弱	強	id	C	近	演員	過去
你	中	中	superego	P	中	導演	現在
他	強	弱	ego	A	遠	觀眾	未來

(一) 禪宗「五位」的概念

禪宗的曹洞宗舉出了「五位」的概念，原意是用來說明禪學訓練的五個階段、境界或步驟（Fromm, Suzuki, & Martino, 1970/ 1990）。研究者嘗試借用這五個階段，詮釋本研究中心理位移歷程的心理現象。

- (1) 正中偏 — 在「正」之中的「偏」；
- (2) 偏中正 — 在「偏」之中的「正」；
- (3) 正中來 — 從「正」之中出來；
- (4) 兼中至 — 達到「兼」；
- (5) 兼中到 — 安於「兼」。

「五位」之中的正與偏處於對立的位置。「正」代表一切的絕對，「偏」代表一切的相對。這五個階段中，前兩個階段基本上是認知的作用，關鍵在於第三步。第三步從「正」之中出來，知識開始轉為生命，二元對立的現象消失，個體接觸到自性的本然，停駐於此的狀態類似於人生風暴的颱風眼，如如不動。後兩個階段是再投身於生命的風暴中，另一層境界的「見山是山」。

(1) 正中偏 — 在「正」之中的「偏」，意指世俗中的偏執，相當於個體在「我」「你」「他」這三個位置的個別狀態。「我」相當的固執與堅持，「你」投射了外在的各種價值，「他」遙遠的觀望。基本上「我」「你」「他」藉由不同

的主詞帶領，反映出一個人存在於世的不同經驗的面向。然而「我」「你」「他」的背後隱然存在著一個讓「我」「你」「他」棲身之處：「正」。這個「正」若有似無的遙遙觀望三種「偏」。

(2) **偏中正** — 在「偏」之中的「正」，「正」是「偏」的棲身之所。偏中正與正中偏是互補的。因為偏的出現，才彰顯出正的存在。個體內在的「正」是因為心理位置的移動才被自己覺察到。本研究中，寫「你」的時候發現了相對於「你」的觀者，這個觀者在較高的位置看著「你」；寫「他」的時候發現了相對於「他」的觀者，這個觀者在更高的位置看著「他」。也就是說，在「偏」的三個位置移動，才發現了內心中有「正」的存在。

(3) **正中來** — 從「正」之中出來，是最關鍵的轉折點。正中來的狀態是從「正」的當中出來，介於正與偏中間，內在是安詳與靜默的。Suzuki 很仔細的說明正中來的意涵：

「正中來」的「正」，在使用上與「正中偏」或「偏中正」中的「正」不是同一意義。「正中來」的「正」，要和接在後面的「中」聯其來讀作「正中」，意思是「恰好居於正和偏的中間」。「來」的意思是「出來」，因此整個句子聯起來的意思是：「恰好來自處於對立統一體中的正和偏的正中。」(Fromm, Suzuki, & Martino, 1970/ 1990, p.79)

當個體經歷了三種的「偏」，心理的狀態是在「我」「你」「他」中間遊走的。當再回到「我」的時候，是一種非「我」非「你」非「他」的狀態，如同颱風眼。風暴的中心是颱風眼，沒有颱風眼就沒有運動。「不動」是「動」的能量來源，「眼」與「颱風」構成了生命的整體。

如果我們將這個中心抽離出來，這是純然的「正」，是概念上的存在，本身是沒有能量與存在意義的。因此，這種狀態不可能是純然的「眼」，因為四周還有「颱風」。「颱風」類似於存在於世的「我」「你」「他」習性，颱風眼在

核心，帶著這些習性轉動。「我」「你」「他」之後的「我」，類似於「正中」來，是有生命力的，有創造力的，對環境的覺察與反應是敏銳的。Perls（1969）強調個體與外在環境完全的接觸或健康的接觸，先決條件是沒有未竟事務（unfinished business），沒有情緒的風暴，沒有內射（introjection）的干擾，所指的也大概是同樣的意思。在本研究中很偶然的發現（研究參與者 B），當自體的狀態是愉悅、幸福的時候，「我」「你」「他」寫出來的內容無分軒輊，區別不出差異來。在 well-being 的狀態，如其所是，活潑自在、非常接近自性俱足的狀態。

（4）兼中至 — 達到「兼」，「兼」的意思，是「兩者俱」，包括了黑與白，愛與憎，善與惡等二元現象。兼中至，表示「來到了二元性（兼）之中」；按照 Suzuki 的解釋，個體走出了颱風眼，再度投身於狂風怒雨之中。這時候的狀態，能夠無所畏懼，無所徬徨的以智慧或慈悲，與風雨同舟共濟。

以「我」「你」「他」心理位移的方式對話之後，研究參與者反轉身軀再度涉足於現世。「現實的世界」沒有改變：媽媽還是要面對不聽話的孩子，老師還是要面對棘手的班級經營，部屬還是要面對無理的長官，但是個體迎接這些困厄的心態與意識狀態已經大不相同。在本研究中發現，有的人開始有行動力，有的人發現了問題的根源，有的人發現了困擾背後的生活基調，有的人更能夠接納自己。

（5）兼中到 — 安於「兼」。這個階段是更一進步的到位，和前一階段的差異在於：「至」是進行式，「到」是完成式。在這個階段個體的行住坐臥一如往昔，差別在於內在洞天的秩序、智慧與先前相較，已有天壤之別。

上述五位的概念，是對心理位移現象在歷程上精緻的演繹。五位的動作或我你他位格的移動，其實蘊含著更深一層的動態機轉：「反者，道之動也」。

（二）老子「反者道之動也」的兩極作用

老子在道德經的第一章就談到：「道可道，非常道」。道之不可捉摸，存

在於天地之間。然而，「反者，道之動也。」又透露出「道」的若干玄機：「道」為何而動？「道」如何而動？關鍵係「反者」也。

老子云：「有無相生，難易相成，長短相形，高下相傾，音聲相合，前後相隨」，率皆指出與「反」相對的這一極離開或接納相對那一極的「反者」，才會產生「道」。有與無才能相生，難與易才能相成，長與短才能相形，高與下才能相傾，音與聲才能相合，前與後才有相隨，如是形成人世間的道。我們觀察自然界的運作亦然：黑夜的盡頭，晨曦露出曙光；晚霞落盡，星光才能燦爛，這是自然之道。唯獨人的「我執」，佔盡了兩極中的一端，此係人之所以僵化，所以煩惱最主要的原因。

我你他的自我狀態位移，基本上是藉著人自發性的促成相對於「我執」的「反者」發生作用：「我位格」的「反者」是「你位格」，與「他位格」。當這個唯我獨尊，以自我為中心的「我」有機會讓「你」或「他」在一個相對的極地發聲，作為一個人的「人之道」纔開始動了起來。

然而，道之所以「動」的核心本質，也就是在非我、非你、非他之中間地帶（也就是前述的「正中」）所產生的動，究為何指？

（三）道之「動」的本質探微：不二狀態中的靈光乍現/生機無限

面對「我」「你」「他」的位置，其實自體是跳躍的，不斷的拉開距離，觀看自己的多重面向。這樣的看，可以是懸空的。在有、無之間擺盪，所產生的效果是讓自體居於一種不二、真空妙有的意識狀態。完形治療所形容的 emptiness, void, fertilized 狀態，心理劇、敘事治療等幾乎所有位移形式的治療方法都期待這種「正中來」的境界。

滕守堯（1997）借用老子的概念，提出「邊緣地帶」的說法，來解釋這種兩極對話之後的中間狀態。老子道德經中提到的「橐龠」、「玄牝」、「恍惚」、「兩行」（超脫於是非之外，不勞心神的休息於巨輪的中央，左旋也可以，右旋也沒有什麼不可以）、「渾沌」等字眼，都在說明這種中間的狀態（p.67）。他

更以太極圖中間的 S 形曲線生靈活現的形容「邊緣地帶」的奧秘。太極圖中間的 S 形曲線非屬陰也非屬陽，卻可在陰陽兩極的中間擺動自如，「它給我們一種無窮、無限、智慧、靈巧生機勃勃的印象」(p.70)。

研究者基本上同意滕守堯的詮釋。「谷神不死，是為玄牝。玄牝之門，是謂天地根。綿綿若存，用之不勤。」(老子，第六章)此處谷神係形容「道」的虛無神妙，永恆不竭，又稱之為「玄牝」。在這種狀態下，「綿綿若存，用之不勤」，其本體至幽至微，愈用愈出。「道之為物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精。」(第廿一章)「道」生成於不落兩邊（或三邊）的地帶，看似恍惚，看似窈冥，但是其中有象，其中有物，其中有精。在非我非你非他的地帶，本研究的确發現若干研究參與者實際經驗到的是心思澄澈，激發新的領悟，且能夠蓄勢而待發。

高行健在《靈山》中的第七十六回，不斷在尋找靈山而頻頻落空的「他」，在求之而不可得的困境中記起了一首數千年來的古謠諺：「有也回，無也回，莫在江邊冷風吹」。比對第八十一回的空靈，這首古諺意境深遠。高行健在導演《八月雪》(2000)時，對來自各種專長的演員最基本的要求是「四不像」原則：「是話劇也不是話劇，是京劇也不是京劇，是歌劇也不是歌劇，是舞劇也不是舞劇」，既非話劇，非京劇，非歌劇，非舞劇，究竟是什麼？他希望的《八月雪》是一齣在歌劇、京劇、話劇、舞劇四者「過渡」之間的劇(周美惠，2002)。這齣戲的演員包括了台灣歌劇、京劇、話劇、舞劇的佼佼者，每人都必須「自廢武功」。開始時離開了「我執」的表演形式，讓演員怨聲載道。之後，許多演員發現，廢了武功之後，必須各自尋找一套新的詮釋，漸漸提煉出來屬於內在的、心靈的表現形式。不在現有自我的框架中執著，反而是一種內在靈山的乍現。

換言之，這種不二狀態極可能就是一種真空妙有的狀態，在看似「懸空」的狀態中，隱藏著無限創造的可能。當我們能這樣看待人與人之間的關係，人與宇宙萬物之間的關係時，一切都鮮活無比，到處有無限創造的機緣。「人從

橋上過」看似固定不變的經驗事實，但人的「空手」或「把鋤頭」，「步行」或「騎水牛」，以及橋與水的「流」或「不流」，卻是「性空緣起」，充滿無窮的可能性（王開府，2000）。本研究中許多的研究參與者都有類似的經驗。

伍、研究的建議與限制

從心理治療的觀點看，物理空間的位移會帶動心理空間的位移，經常使用的是空椅法。然而當物理空間不允許或不容易產生局部或暫時的位移時，可以日記書寫的方式讓心理空間位移。本研究的結果，發現心理位移的三個位格之結構不同，位移之後也有若干辯證效應發生。

心理位移辯證效果發生時，會處於非我非你非他的短暫「懸空」狀態。在時間的序列裡，這個狀態之前是「他」的狀態，這個狀態之後又回到「我」的位置，後來的「我」與之前的「我」已然不同。這是改變。前述的辯證法則，禪宗的「正中來」，老子所描述道的玄通，大體能夠說明一個人在經驗了內在三種人稱對話之後的新的體驗。在這種中間狀態、不二狀態、短暫的「懸空」的狀態，意識若即若離，若有似無，像是平日我們所說的，發呆、柱杖落地心茫茫、不知所措、無所適從。這種念與念的空隙階段，無所住的狀態，「我」意識的斷裂、時間連續性的斷裂，是否就是個體（self）與自性（Self）或意識與集體潛意識接觸／接軌的前一刻？空中飛人的懸空，不是靜態，而是動態的懸空，懸空是為了前進。這是心理諮商中個案改變之前的流變。至於個體所經驗到的，視野拉開心思澄澈、自我接納深層理解，類似本研究中的發現，都是流變之後對「變」的體會了。在這種經驗發生時，智性意識的操控短暫失靈，內在的智慧是否從潛意識或自性的深處浮了上來？這個短暫坐忘的裂縫究竟屬何種時空？這部份的確值得更進一步的深究。

本研究中研究參與者 PDPD 的書寫期限只有兩週，況且這兩週之間的日記書寫斷斷續續，並非強制要求天天書寫。後續值得研究在經過長期書寫後，觀

察內在心理狀態或行為反應模式的改變。再次，負向情緒的轉移似乎是心理位移效應中值得注意的一個重要心理變項。書寫者的重大生活事件或壓力事件是否能透過 PDPD 這種表達性的書寫而有正面的自我療癒效力，也許量化研究的實驗設計能提供不同維度說服力的數據。

復次，本研究中對於心理位移現象中不同位格之結構特性及辯證現象的詮釋，多基於焦點團體中的敘說資料。這些資料應屬二次思考的反思性文本，雖敘寫與敘說均屬吾人寓居於世的實存反應，如能加入日記文本的內容分析，或許可以出現更可貴的研究發現。畢竟，日記文本發生的時空最能貼近書寫者當下原始的思緒。

針對本文之任何回應、回饋或意見，請直接聯繫：金樹人，澳門大學教育學院，e-mail：jinshuhren@gmail.com；(853) .8397.8733。

收件日期：98年07月09日

複審日期：98年10月24日

通過日期：98年12月07日

參考文獻

- 王開府(2000)。燈前禪影(十五)一橋流水不流。《國文天地》，16(1)，21-23 頁。
- 王麗斐(2000)。共識質化研究。《輔導季刊》，36(4)，7-16 頁。
- 江光榮(2005)。《心理諮詢的理論與實務》。北京：高等教育出版社。
- 高行健(1990)。《靈山》。台北：聯經。
- 高行健(1999)。《一個人的聖經》。台北：聯經。
- 高行健(2000)。《八月雪》。臺北：聯經。
- 周美惠(2002)。《雪地禪思》。台北：聯經。
- 金樹人(2002, 5月)。《變與流變》。輔仁大學心理學系主辦「三十週年系慶學術研討會：心理學的開展：創新領域·社會議題·方法論」宣讀之論文，台北。
- 邱德才(2000)。《TA 的諮商歷程與技術》。台北：張老師。
- 馬建青(2006)。《心理諮詢流派的理論與方法》。浙江：浙江大學出版社。
- 索甲仁波切(1996)。《西藏生死書》。台北：張老師。
- 傅偉勳(1993)。《生命的尊嚴與死亡的尊嚴》。台北：正中書局。
- 滕守堯(1997)。《對話理論》。台北：揚智。
- Bradshaw, J. (1990/1994). *Homecoming*. 傅湘雯譯(1994)。《回歸內在：與你的內在小孩對話》。台北：月旦。
- Cochran, L. R. (1997). *Career counseling: A narrative approach*. CA: Sage.
- Corey, G. (2001). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (6th ed.). CA: Brooks/Cole.
- Fromm, E., Suzuki, D. T., & Martino, R. (1970). *Zen Buddhism and psychoanalysis*. 王雷泉、馮川譯(1990)。《禪宗與精神分析》。台北：遠流。
- Hermans, H. J. M., & Kempen, H. J. G. (1993). *The dialogical self: Meaning as movement*. San Diego: Academic Press.

- Hill, C. E., Thompson, B. J., & Williams, E. N. (1997). A guide to conducting consensual qualitative research. *The Counseling Psychologist*, 25, 517-572.
- Hill, C. E., Knox, S., Thompson, B., Williams, E., Hess, S., & Ladany, N. (2005). Consensual qualitative research: An update. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 196-205.
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. NY: Henry Holt and Company Inc.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. New York: International University Press.
- Mead, G. M. (1934). *Mind, self, and society*. Chicago: University of Chicago Press.
- Ohlsson, T., Björk., & Johnson, R. (1992). *Transactional analysis psychotherapy*. 黃珮瑛譯 (1996)。人際溝通分析。台北：張老師。
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developine grounded theory*. 吳芝儀、廖梅花譯 (2001)。紮根理論研究方法。嘉義：濤石。
- Perls, F. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. Mob, UT: Real People press.
- Vaughn, S., Schumm, J. S., & Sinagub, J. (1996). *Focus group: Interviews in education and psychology*. 王文科、王智弘譯 (1998)。焦點團體訪談。台北：五南。

Structure characteristics of psychological displacement and its dialectical phenomenon: Narratives of the multidimensional self

Shuh-Ren Jin

University of Macau

Abstract

The purpose of this study is to investigate the characteristics of using the personal pronouns I, you, and he in the psychological displacement practice and the short term dialectic effect of psychological displacement paradigm in diary-writing (PDPD). Thirty-four participants were invited to spend two weeks writing in a diary about the events that occurred in a day through the perspectives of using the personal pronouns of I, you, and he, respectively. The participants were invited to be part of a focus group for narrating their writing experiences in PDPD.

The consensual qualitative research approach and grounded theory research method were used to analyze the data from seven focus groups. The results suggested that the nature of different perspectives demonstrate various meanings while people in the triad self structure represented various psychological positions. The results also suggest that the dialectic effect of diary writing in this manner produced superior self-awareness out of an emotional disquiet and emotional clarity for a readiness for a plan of action. Implications of the dialectic effect of PDPD for counseling and psychotherapy are discussed.

Key words: psychological displacement, self, diary-writing, expressive writing