

敘事諮商中當事人自我認同轉化歷程之研究

林杏足*

國立彰化師範大學
輔導與諮商學系

本研究目的在於探討當事人在敘事諮商歷程的主觀經驗，理解當事人對諮商經驗與自我認同的知覺與詮釋。研究參與者為三名女大學生，分別接受八、七及九次的敘事諮商會談，於每次諮商晤談後接受訪談，待全部諮商結束後一個月再接受一次追蹤訪談，成為研究分析的文本。以敘事研究法的「類別內容」進行文本資料分析。研究結果如下：(1) 敘說經驗的理解：透過敘說帶來清晰和理解，舊經驗新意義，重新定義問題。諮商對話的影響包括，自我整理與豐富故事；外化式對話獲致新的視野；偏好選擇問句；帶來動能與希望感；重組會員問句，邀請觀眾支持自己決定；書寫成長的宣告和見證，則帶來力量。(2) 諮商經驗對自我認同的影響與詮釋：重構社會期許對自我認同的關係；當事人的自我認同由自我貶抑和否定，朝向多元面貌的自我認識，包含看見能力與自信、珍視內心感受和需要、重新找回自己、新故事帶來行動；形成一種自我反思性的生命態度。整個諮商歷程是一趟自我認同轉化的旅程。

關鍵詞：改變歷程研究、敘事諮商、自我認同

壹、緒論

敘事諮商與治療是 White 和 Epston (1990) 共同創立，已發展為當今重要的諮商與治療理論之一。有別於既有的諮商理論，敘事諮商奠基在後現代主義思潮及社會建構的觀點，不強調評估診斷個案問題和依賴諮商師的專家權威，而是相信個體能夠主動建構並解釋其生命經驗。諮商是一個合作的對話歷程，從中個體得以由受到文化敘事影響的單薄敘事，逐漸發展多元豐富且令自己滿意的故事，這其間，當事人的體驗為何，改變又是如何發生與轉化，是本研究關切的焦點。

Elliott (2010) 指出改變歷程研究 (change process research) 能用以突破諮商心理學

* 通訊作者：林杏足，彰化市進德路 1 號，e-mail：shin@cc.ncue.edu.tw；04-7232105 轉 2212。

界傳統「歷程－結果」研究二元分立的限制，指明、描繪和解釋促使治療性改變的歷程性因素及其效應，其中當事人主觀知覺的質性探究是重要的方法之一。Maione 和 Chenail (1999) 認為運用質性研究以探究特定諮商理論模式，其目的不在比較不同理論間的效能，而在提供深入描繪諮商歷程以發現較佳的概念理解並運用於實務。本研究由理論實踐為出發，以當事人主體性經驗作為理解和研究的取徑，目的在探討敘事諮商歷程中當事人如何知覺及解釋其諮商經驗和改變歷程。

根據本研究目的，以下針對當事人主體經驗作為探知諮商改變歷程的研究焦點、敘事諮商的理念和實務、敘事諮商的相關研究等三方面進行文獻探討，以為執行研究的立論基礎與後續研究結果的對話來源。

一、當事人主體經驗作為探知諮商改變歷程的研究焦點

當事人的知覺是諮商實務和歷程研究用作探討諮商效用之重要依據 (Levitt, Bulter, & Hill, 2006)。在諮商實務方面，諮商師經常透過當事人的回饋來獲知諮商的影響並據以調整諮商介入和步調，增進當事人之福祉。在研究方面，諮商成效的評量則漸由客觀的量化資料，轉向透過質性研究探知當事人在諮商改變歷程中的主觀知覺，邀請當事人由其角度和視框說明諮商改變的要素和有助益的事件和經驗 (McLeod, 2000)。因此，Rodgers (2004) 認為欲了解諮商的效能，不可忽視當事人經驗在諮商歷程中的重要角色。

有別於量化工具來測量當事人對於諮商的感受，Patton (2001) 認為探討當事人對諮商經驗現象場的建構較能夠提供有關個人對諮商經驗的意義詮釋。自 1985 年後，諮商心理學界開始以質性研究探討諮商改變歷程，運用訪談、對話或敘事分析方式收集資料並進行分析，到 1992 年後，當事人主觀經驗的探究，成為重要的研究議題 (王麗斐、林淑君, 2010)。有關當事人在諮商歷程主觀經驗的探究，主要有諮商中美好時刻 (good moments) (Mahrer & Nadler, 1986)、有助益事件 (helpful events) (Elliott, 1985; Paulson, Truscott, & Stuart, 1999)、重要事件 (important/significant events) (Martin & Stelmacaonek, 1988; Waston & Rennie, 1994)，透過事後訪談方式收集當事人對諮商歷程的知覺並進行探討，得以了解當事人如何理解和詮釋促成改變的豐富諮商脈絡，有助於縮短諮商歷程研究和實務之間的差距 (Elliott, 1983, 2010)。

當事人在諮商改變歷程是一主動的主體 (active agent)，Rennie (1992) 透過研究治療歷程中當事人的主觀經驗發現一項核心議題：當事人的反思性 (reflexivity)。其結果顯示當事人具有選擇如何參與治療的主動歷程，然而這項反思性並不一定會在諮商互動中言明。換言之，當事人在諮商中表面上看似順從諮商師的步調，但其內在經驗可能有其獨特

思考和問題解決之道。Watson 和 Rennie (1994) 研究發現當事人在諮商歷程中許多隱而未現的經驗，由分析諮商逐字稿的互動資料無法獲知。諮商中當事人的內隱經驗經常導致諮商歷程分析到諮商成效之間存在曖昧不明，因此，他們認為有必要深入理解當事人對於那些是有助益的介入和經驗，以及何以有幫助的觀點。Levitt、Bulter 和 Hill (2006) 研究發現當事人在治療中的動能歷程 (agentic process)，不僅能描述治療師如何影響他們，亦指出他們自身如何有效能地參與治療歷程。Rodgers (2004) 提出類似的觀點，認為當事人實為治療歷程的核心，他們會為其生活經驗和議題持續思考、探索和學習。作為個人生命的主體，當事人有其獨特的世界觀，能夠主動選取何者是有意義的經驗，並調整無助益事件。相對於關切治療師的介入和技術如何達成治療目標和成效，或由研究者客觀解釋諮商歷程，Rodgers 認為當事人如何看待和詮釋諮商經驗，是更值得探究的主題，同時，當事人經驗的質性探究並非在找尋符合理論或先前研究的定論，而在發現獨特多元的生命經驗和觀點，以回應諮商實務場域的挑戰。

二、敘事諮商的理念與實務

1. 敘事隱喻以理解人類經驗

Polkinghorne (1988) 視敘事為一認知和意義建構的歷程，提供一個架構來組織我們的生活和人際關係及其意義。這個架構通常包含我們經歷生活中的事件，並依特定的順序，跨越時間線連結過去和未來，安排、組織、形成一個有意義的故事情節，並藉此表徵自己 (White, 1995; White & Epston, 1990)。因此，敘事諮商認為透過敘事的隱喻得以理解人類經驗，詮釋意義，相信個體能主動建構其經驗，並賦予意義。

2. 關係與脈絡中的自我認同

敘說經驗開展在關係與歷史脈絡中，呈現多元的自我認識和自我認同，Gergen (1985) 主張自我是行動者在時空背景下被理解建構的過程，在塑造價值中創造意義。Bruner (1990) 便指出自我不是靜止的狀態本質，而是事件交雜於脈絡的綜合呈現。自我在過去、現在與未來的時序中，透過社交與人際互動共同建構意義，強調脈絡性及過程中的經驗。敘事諮商主張我們的生活是社會建構的，個人是在所屬的社會文化互動中建構並形成意義，所謂的「自我」(self) 會經由故事述說而不斷地創造與更新，社會中的其他人經常涉入這些故事敘說的互動中，並組織成我們生活的真實 (Freedman & Combs, 1996)。在關係和歷史脈絡下，個人的自我認識與自我認同呈現一種變動、更新與創造之多元意義的可能性，而非固定不變的結構。自我認同在人際互動與對話當中被賦予及創造意義，許多不

同的面向與可能性均存在於對話及關係中而得以被開展實踐 (Porter, 1997)。

雖然人是說故事的主體，是故事中生活意義的詮釋者，卻也受到文化故事 (cultural narratives) 的影響甚鉅。社會論述／權力無形監控著個人的生命經驗與自我認同，經常決定並壓迫個人用何種角色和立場來述說自己的故事 (Freedman & Combs, 1996)。被主流論述所主宰的個人經驗經常失去自己的聲音，被社會邊緣化 (Pare, 1999)，許多前來諮商的當事人經常為符合其生存社會之規準，描述的故事都是「充滿問題」的故事，其主要故事 (dominant story) 的內容常充斥著悲慘、痛苦的負向語言和隱喻，形成單薄的故事，以及負向的自我認同 (White & Epston, 1990)。敘事諮商工作者相信問題故事不會是當事人的全部，亦不預設諮商應朝固定方向前進，其目標即是經由合作與對話打開經驗的各個面向，協助當事人發現在他們活過的故事裡被忽略的情節，活出他們所偏好的故事，藉此重寫自己的生命故事，豐厚其自我理解與認識，形成正向的自我認同 (Combs & Freedman, 2004; White, 2007)。

3. 諮商與治療是重寫故事的對話歷程

敘事治療是重寫生命故事的對話歷程，每個人透過語言來述說我們生活的意義並建構我們的生活和人際關係 (White & Epston, 1990)。「語言」成為治療師及當事人在晤談過程，用以創造更多可能性的媒介、解構既定的思惟模式、豐厚敘說者生命故事、提升理解、拓展對話的可能，晤談不再以治癒的角度，而以對話 (conversation) 的觀點詮釋，因此關注焦點是雙方對話如何持續拓展意義，語言得以擴大詮釋範圍，看重對話的角色及主體性 (Anderson, 1997)。透過對話，好奇於當事人問題故事的文化脈絡，得以打開空間，探究獨特結果的出現、歷史，以及未來的可能性與多元意義 (White, 1992)。敘說並非只從屬於單一的聲音或想法，是由許多人共同建構，在對話中不斷轉化意義的歷程 (Gergen, 2001)，而敘事諮商即提供這個對話的空間。

透過對話可以創造對事實的多元理解，Combs 和 Freedman (2004) 認為敘事治療並不強調於解決「問題」，著重透過對話以豐富自我與他人生命經驗的敘說，與當事人共同合作改變其生活，從中發展出「豐厚的敘述」，發現生命經驗裡不被「問題」困擾的故事線，以及其豐富、有意義、多重標準的部份。因此，敘事治療的目標並非要達成一個最終、固定、確定的自我了解，而是希望保有一種自我了解的方式 (McLeod, 1997)。

傳統上，諮商師透過提問收集個案的相關資料，並依其理論取向形成對個案及其問題的評估及個概念化。後現代取向的敘事諮商，問句是用來開啟經驗並創造當事人的獨特意義，不是用來收集或驗證理論已知的答案。實務上，White (2007) 累積多年經驗發展出

許多技術、問句，使用地圖的隱喻來開展對話，其中問題外化是其獨創而受到注目的技術。然而，問題外化不僅是一個技術，更是諮商師相信問題是社會脈絡所建構的具體表現，透過人和問題分開的歷程，將人的自主性和能動性（agency）由問題和困難中掙脫出來並重現。

4. 合作、平等及「去中心」的諮商互動關係

敘事諮商基本上是諮商師與當事人共同建構故事的對話過程，塑造一個無病理觀、非缺陷論的諮商關係與互動，以創造生命經驗轉演的可能性。透過「不知道」（not-knowing）及視「當事人為專家」的態度開展齊心協力的伙伴互動（Anderson, 1997, 2001）。因此，諮商師要能重新定位於「遠離中心但具影響」的對談位置（White, 2007），以接近當事人經驗的好奇方式邀請當事人進入對話。同時，諮商師應透過對自身的專業和權力的反思與自我監控，透明化自己在各種文化及社會信念、假設和行為對當事人的可能影響性，以減少複製權力關係的壓迫（Payne, 2006），致力形成權力和責任分享的合作關係（Winslade & Monk, 1999）。

三、敘事諮商與治療的相關研究

國外學者 Etchison 和 Kleist（2000）回顧有關敘事治療的四篇研究報告，分別探討敘事治療對伴隨子女有所謂偏差行為的親子衝突的效用及治療師使用之策略、在敘事家庭治療中當事人的經驗及有助益事件的分析、探討敘事治療在小孩對父母婚姻關係及親子關係間爭執的歸因或敘說的轉變、探討在敘事治療的初次會談中當事人在建構問題的觀點轉變。上述研究結果發現，敘事治療能減少親子衝突及改變兒童對問題的歸因與敘說觀點；同時由當事人或家庭的經驗中也能對應到敘事治療的基本假設與作法，如合作接納的關係、問題的外化、發現獨特結果、獲致個人動能及邀請觀眾。Duvall、King、Mishna 和 Chambon（2003）由訓練和實務經驗整合分析將敘事治療歷程視作是當事人自我認同敘事的轉變。當事人帶著充滿問題故事的負向自我認同進入諮商室，透過和諮商師的對話，對問題的解構，打開生命經驗的空間有了新的詮釋，呈現暫時性的模糊性和流動性，最終有機會發展出他們所偏好的生活和正向的自我認同。Matos、Santos、Goncalves 和 Martins（2009）透過研究探討具正向改變敘事治療歷程中的「獨特結果」（unique outcomes）的內涵，結果顯示重新概念化（re-conceptualization）和新經驗（new experiences）是促成治療性改變的關鍵要素，當事人不僅是在自我敘說具主動性，對改變具有反思性和影響性的角色，同時，能重新編寫自己偏好的新故事，並應用到未來的生活之中。

回顧國內研究多以敘事諮商歷程逐字稿做為研究文本進行質性研究或個案研究分析(王子欣, 2005; 王詩雲、林美珠, 2011; 古文彥, 2005; 宋李素敏, 2007; 周志建, 2002; 林杏足、李華璋、釋宗白和姜兆眉, 2009; 林真如, 2009; 張曉佩, 2004; 彭信揚, 2008; 楊雅琪, 2005)。上述的研究成果, 皆著重由研究者的第三者角度分析當事人在諮商歷程的轉變以及諮商師的介入策略, 較少用當事人經驗作為探究主體以理解他們如何知覺和詮釋諮商歷程中經驗和助益性。據此, 本研究的目的, 旨在由當事人經驗出發, 意欲透過對接受敘事諮商當事人的事後訪談方式, 收集並分析當事人對諮商歷程和進展的知覺, 運用質性研究的敘事研究法探討當事人對在諮商歷程中獨特的經驗、知覺及想法, 以捕捉當事人經歷敘事諮商後在整體敘說經驗、自我認同的詮釋。

貳、研究方法

本研究主題為當事人在敘事諮商歷程的主觀經驗, 關注他們是如何知覺並詮釋諮商經驗帶來何種助益和影響。研究者認為當事人是諮商歷程中的主體, 能主動地選取並建構其經驗的意義, 而質性研究不在建立抽象且共通的真理, 透過對現象的探究, 盡可能地貼近諮商歷程中參與者的經驗, 允許參與者為自己的經驗發聲, 詮釋意義, 以產出直接與實務工作相關連的在地知識 (local knowledge), 是合適運用在諮商歷程的研究方法 (McLeod, 2003)。

選用敘事研究法, 源於敘說可保留行為的複雜性及人境脈絡互動, 從中探究自我的抉擇意義, 並形成自我認同 (Polkinghorne, 1995), 自我會以敘說的方式對經驗事件賦予意義, 回顧統整事件、人物, 詮釋過去經驗, 於現在創造意義, 並形成未來願景, 本研究即以此思惟聚焦接受敘事諮商的當事人對諮商經驗的不同面向, 根據文本進行理解探究。

Lieblich、Tuval-Mashiach 與 Zilbe (1998) 對敘事研究所下的定義為:「任何研究只要使用與分析敘事的資料即可稱之」, 強調資料的真實可信, 敘事知識來自敘說而組織成形, 由此理解內在世界經驗。本研究由研究參與者的訪談內容, 理解與接受諮商之相關經驗的意義詮釋, 較不關注敘說過程的形式所代表的結構、風格與特徵, 故以「類別—內容」的分析方式進行探究。

一、研究參與者

本研究的研究參與者係為進入敘事諮商會談的三位當事人，為中部某大學之學生，經公開招募並充份說明諮商與研究相關之倫理事項，徵得同意而自願參與。三位當事人分別進行八、七及九次的諮商晤談，每次晤談約 50 - 60 分鐘，每次諮商晤談後接受訪談，待諮商全部結束後一個月再接受一次的追蹤訪談，訪談過程予以錄音，謄寫成逐字稿作為研究分析的文本，其中當事人 B 原本是研究者的個案，在第一次晤談後，邀請成為研究參與者，因此，第二次晤談才開始正式錄音及事後訪談，此外，其中第三及四次的錄音資料，因機械問題而缺漏，但其訪談資料內容豐富，故仍納入本研究之文本資料。三位研究參與者的相關資料，說明如表一。

表一 研究參與者相關資料表

代碼	性別	來談問題主訴	晤談次數	訪談有效資料
A	女	覺得自己沒自信，害怕被否定，在乎別人眼光、想法；面對否定很難抵擋，常常覺得是自己的錯。對自己外表、打扮及社團人際經驗感到挫折。	八次	A1-A8, AF
B	女	人際中經常感到孤寂感，覺得沒有歸屬感，經常為了維繫友情而委曲自己遷就別人，感到情緒低落。	七次	B2, B5, B6, B7, BF
C	女	在意別人喜歡自己與否，一旦有人不喜歡自己便會自責，凡事覺得是自己的錯。對於生涯方向和人際互動，無法說出自己的需求和想法。	九次	C1-C9, CF

二、諮商師

本研究之諮商師由研究者擔任，其專業經歷為諮商與輔導博士，具有諮商心理師執照，具二十年以上心理諮商實務經驗。諮商理論取向早期以當事人中心學派為基礎，漸次融入經驗取向強調體驗與洞察，並以低自尊模式來概念化當事人問題及策略。近十年，接受 Jill Freeman、Michael White、吳熙瑁及翁開誠等人敘事諮商與治療工作坊訓練及督導後於實務中持續應用。

三、研究團隊

(一) 研究者

在本研究，研究者身兼諮商師與資料分析者等角色，不同角色間予以適當間隔時間，以減少角色間的混淆。在本研究的資料收集結束後，研究者曾赴美參與 Jill Freeman 和 Gene Comb 主持為期十個月的敘事家庭治療和督導訓練。間隔數年後重新閱讀文本並進行資料分析，得以用新奇的眼光審視文本，同時，專業更新的學習和體驗也成為資料分析歷程的對話素材。

(二) 編碼員

本研究的編碼員，由研究者及一名諮商碩士擔任。研究者曾以質性研究從事及指導若干論文，協同編碼員曾修習「質的研究」課程及參與「敘事諮商」訓練工作坊，並以敘事研究完成碩士論文與協助數篇質性研究論文的編碼工作。同時，二人已共同完成數篇敘事分析的研究，相當熟悉本研究中諮商歷程研究的主題內涵，對質性研究之分析編碼工作，亦具備充份之能力。

(三) 訪談員

本研究訪談員由一名諮商研究所博士候選人擔任，其修習過「質的研究」、「諮商歷程研究」課程，並曾實際執行訪談工作，對於人際互動對談相當熟稔。研究期間，訪談員實際觀察每次的諮商會談，會談結束後 24 小時內進行訪談，觀察經驗有助於訪談員對於當事人描述經驗的理解度，而固定的訪談互動有助於建立合作關係，以深入收集研究參與者在諮商後的知覺經驗。如遇當事人於訪談時仍延續諮商中的情緒，訪談者在保持理解的同時，會將這些經驗與訪談主題銜接，以維持研究任務的角色，並於訪談後記錄觀察和訪談省思，以為在資料分析時的檢核。

四、訪談大綱

研究者根據文獻探討和研究主題，採用半結構式訪談設計擬定訪談大綱，包括：(一) 這次諮商的整體經驗（看法、感受、想法）；(二) 這樣的經驗或體會是如何影響你看待你的問題 / 困擾？如何影響你看待你自己？；(三) 這次晤談中，對你有幫助、助益的經驗是什麼？；(四) 如果請你總結這次晤談，你腦中會出現什麼樣的影像或者是你會用什麼樣的象徵來代表、表達這次的晤談？此外，在諮商結案後一個月進行追蹤訪談，其訪談重點在追蹤整體諮商歷程經驗與諮商後有何轉變。

五、資料整理與分析

(一) 訪談資料整理與編碼

研究者於每次訪談結束之後，將資料交由助理謄錄與建檔，之後由協同編碼員重覆聆聽錄音內容，以檢核、校對書面逐字稿與錄音內容的真確性，針對不清楚或模糊之處予以修正，確保內容能完整詳實地呈現訪談資料。

逐字稿資料以代碼方式編排，其代碼形式分別為研究參與者代號、訪談次數（數字為晤談次數，F 代表追蹤訪談）、訪談段落，例如：B2CL12，代表第二位研究參與者第二次諮商後訪談的第 12 句話；AFCL34，代表第一位研究參與者晤談後一個月之追蹤訪談的第 34 句話。

(二) 資料分析

資料分析依據 Lieblich 等人（1998）描述之「類別－內容」的分析方式進行，其具體步驟羅列於後，分析舉例如表二。

1. 選擇替代文本：研究者與協同編碼員分別閱讀每一份逐字稿文本資料，依據研究主題將文本中相關的部分標示重組，形成新檔案或副文本。本研究關注接受敘事諮商的整體經驗與意義，因此針對諮商中敘說經驗、敘事對話和自我認同等向度整理經驗文本資料，篩選出相關意涵。

2. 定義內容類別：研究者與協同編碼員分別閱讀每份副文本以浮現主題和觀點，同時進行斷句，斷句的意義單位可以是單字、句子、或是數個句子。本研究是以敘事諮商的經驗為文本資料，閱讀過程不可避免地會以敘事諮商理論為先備的視框，研究者同時亦盡可能維持開放性，在閱讀中讓理論和研究參與者經驗間對話以形成各項內容類別。

3. 將材料分類至類別：應用上述步驟和流程進行循環性編碼，將副文本彙總到分類當中，比較、歸納、推想其意涵及重新精鍊核心類別。

上述三項步驟皆是研究者與協同編碼員分別就文本進行分析後彙整相同處，並討論不一致的觀點。所有的文本皆為共同完成，透過不斷對話希冀對文本資料的意涵有多元和敏銳的理解。

4. 從研究結果導出結論：研究者將所有分類的訪談內容彙整，從歸類的意義內涵與概念當中形成研究結果，以描繪研究參與者接受敘事諮商的經驗和意義。

表二 經驗文本的類別 - 概念過程分析示例 (研究參與者 B)

經驗文本	意義單元	類別	核心概念
B6CL16: 就是...當我以前碰到類似的這樣子的事物的時候, 我會處理的方法可能... <u>我覺得會比較傾向於是...順應大眾的期望(Yeah!), 對~然後但是最近跟老師談完之後阿, 我會覺得我可能會越來越.. 我會更加深自己, 如果當自己有很強烈的需求跟慾望想要照自己的想法去做</u> 的時候, 我就會用自己的方式去做, 這是我所謂的處理事情的方法。	覺察行事風格, 社會期許的影響 以前順應大眾期望, 晤談後現在會顧及自己的想法、需求	晤談後的改變	重構社會期許與自我認同的關係 發現並重視自己的聲音與渴望

(三) 研究嚴謹性

敘事研究的資料分析, 需兼顧敘說者聲音、理論架構、研究者反身監控 (Lieblich et al., 1998), 本研究透過下列方式來提昇研究歷程的品質。訪談過程是每次諮商後 24 小時中進行, 研究參與者對其諮商歷程經驗有直接而深刻的記憶, 同時訪談是每週一次的持續進行, 訪談員得以和研究參與者建立穩定的互動關係, 有助於研究參與者自在開放地分享經驗, 同時將錄音訪談內容完整詳實謄寫以充份反映研究參與者的經驗; 研究者長期投入敘事諮商的理論和實務探究, 並於過程中保持自我覺察省思, 讓文本資料和研究、理論及實務之間有機會對話、檢核, 以提升對文本資料深度意義的探究; 將資料分析之結果提供研究伙伴閱讀並討論, 以發現研究參與者經驗的多元意涵, 經由觀點的交流和對話, 逐步形成對研究結果的共識和理解。

參、研究結果

研究者根據敘事研究的「內容-類別」分析法, 以接受敘事諮商當事人的諮商後訪談資料, 進行研究參與者的跨個案文本分析, 探究研究參與者對其諮商歷程的知覺與詮釋, 茲分別以諮商經驗與自我認同等向度呈現研究結果。

一、諮商經驗的體驗與詮釋

(一) 諮商中的敘說經驗

此部份整理研究參與者經由諮商互動，不斷來回的敘說過程所產生的體驗，得以開展對問題事件更多的情節描述，並整理其中的感受、想法與影響。

1. 敘說帶來清晰和理解

就研究參與者而言，諮商對話創造一個新的經驗，原本壓抑的情緒感受、難以說出口的經驗，得以在諮商中敘說，讓過去模糊的經驗變得清晰，混亂的狀況有機會梳理。

「我那時候覺得是不明究理的，我覺得那是很細節的東西，為什麼要問？後來才發現其實這樣子可以把整件事情很清楚的呈現出來，或是很能夠釐清我的感覺。」(AFCL32)

「好像有另外一種新的感受，可以從過去的一些事情裡面找到了一些東西阿，重新再去講自己以前發生什麼事情，就覺得有些東西變清楚了。」(C5CL27)

當事人 C 特別提到，能夠說出經驗和個人內在獨自和思考的差異與影響。當事情只是內心的獨白，經常呈現紊亂糾纏的狀況，透過敘說和被聆聽的對話歷程，有助於整理經驗與感受。

「自己要講出來跟在心裡想好像不太一樣，因為自己在心裡想，會想很多，可能想一下下又想到別的地方去了；可是要講出來的時候，就好像自己會去把它整理過，就是跟沒有人跟我談自己想，是比較不一樣的。」「本來這件事情是一個單純的東西，好像因為有別的事情纏在一起就很亂丫，然後如果講出來的話，就要必須要去整理出來，自己真正的感受是什麼？」(C5CL33, 36)

2. 透過敘說，舊經驗有了新意義

敘說讓經驗更清晰也帶來新的體驗，原本認為的負向情緒或經驗有了新的觀點，重新細看經驗會發現並非全然負向，體會當中有助益之處，讓當事人從舊經驗當中賦予新的意義。當事人 A 重新看那些所謂不快樂的經驗裡，有了不同的視野和感受，發現在當時已為自己的不快樂做了些什麼。

「今天突然會覺得好像有一點支持，就是讓過去那些事情不再是不快樂的，而是它會有一些意義在，對！」「那個意義是我發現事情不是原來的那個樣子，可能我遇到一些很不快樂的事情，覺得自己不能做些什麼了，但是事實上我已經有在做些什麼了。」(A2CL14, 15)

當事人 A 對於對談中發展出的事件稱之為「比較快樂而有用」的事。透過敘說過去經驗中，發現自己已做但未被自己認同的努力。原本認為自己總是處於被動立場、不得已才做出反應，重新敘說細看經驗中多個角度，發現自己可以解決問題帶來愉悅感受，重新詮釋並認可自己的行動是有用的。

「今天談到以往的一些經驗，其實談這些經驗蠻愉快的，嘿！然後蠻有用的，這是我沒有去好好想過。」「原本我認為我的問題，是在於不能肯定自己或不知道該怎麼做嘛！但是今天跟老師分享討論才發現，其實我有怎麼做過了，只是我自己不知道或者是我沒有去認同它。」「那個意義是，原來我可以替自己做一些事情，我做的事情是有用的。」但是這件事情好像在生活中很容易被埋沒掉，或者是很容易被我自己忽略掉。」(A3CL14, 17, 25, 30)

當事人 B 原本負向的自我認識開始鬆動，過去面對問題的方法視作是「治標不治本」，不接受原本已有的因應的能力 (B5CL22)，但晤談後，重新詮釋在艱困情境中能舒緩自己情緒的意義而有了不同觀感，認為「讓自己快樂的方法是重要的」；當事人 C 則是對慣有的自責看見新的可能。

「以前我對自己的想法，就是對自己比較沒那麼有自信，可是我再重新思考過後，會覺得其實好像，自己並沒有自己想的這麼負面。」

「讓自己快樂的方法，這方法可能是我以前覺得也許不是那麼有用，但是現在已經覺得它很重要。」(B2CL10, B5CL33)

「雖然老師沒有很明確地跟我講說，其實我不用那麼自責，但會讓我可能有一點，至少有一點感覺就是說，我一直覺得說那是我的責任，那是我的錯，可是，可能不是我的錯。」(C2CL38)

3. 對問題重新定義

當事人都帶著問題來到諮商室，期待著問題可以被解決，隨著敘事諮商的開展，對所謂的問題，有了不同的看法。當事人 B 在諮商初期，對諮商目標開始有新的觀點，發現問題不再是問題，認為來諮商不只要「解決問題」，而是解決「如何排除不好的感受」(B2CL23, 24)。過去，當事人 B 對於困難或問題經常停留在痛苦的感受上，諮商的重新敘說，開啟自己如何在負向經驗中脫困的新敘事，看到自己可以面對問題的方法，並評估新的經驗是不是自己偏好的發展。

「我講的那件事情是蠻痛苦的，然後，老師就帶著我去想自己在那個時候，是怎麼去解決的，發現當時解決這樣的方法，如果是對我是好的，我覺得是快樂的，那就這樣做。」「我著重的是發生的事情，但老師是可能他就是幫我，帶到我事後

怎麼去處理這件事情。」(B5CL14, 15)

當事人 C 帶著人際困擾前來，期待諮商是要探討自己人際關係之所以會不好的成因，隨著諮商進展，她發現「如果作真實的自己，也許不會那麼困擾」，知覺此為解決方法，當事人重新看待問題，看到了改變的可能，而不只是追溯原因。

「今天得到一個東西好像是說，如果我可以在同學面前也做我自己的話，可能就不會有這麼大的困擾，人際關係就會有所改善。就是變成可能是一種解決的方法，而不是只是再去探討人際關係不好的原因。」(C4CL05)

(二) 敘事對話

敘事諮商強調諮商師要以「not knowing」的態度好奇當事人的問題、困擾與經驗，立基這個態度所衍生的對話和問句，讓研究參與者於受訪時，對諮商對話中諮商師使用的問句或討論的形式感到印象深刻。

1. 問句帶出自我整理與豐富故事

當事人 A 透過諮商師的問句，帶出思考方向，而當事人 C 則認為問句能幫助整理自己，個案和諮商師的對話與合作產生新的發現。

「那個發現好像不是我自己想就可以出來的，好像還是要透過老師，對！幫我整理，或者是問了一些方向讓我去思考。」(A2CL34)

「她今天沒有給我什麼意見，只是問我一些問題。」「有點像自己在講故事，就是比較少跟人家講這麼多家裡的事情啊！」「我是覺得老師是提問題讓我自己去，幫助我去整理，是老師讓我可以把我自己的東西越講越多。」(C2CL28, 39; C8CL18)

2. 外化式對話，拉開空間與時間，觀看差異

當事人 A 強調了敘說過程是一個新經驗，「時間的延展」讓她可以循著時間軸線往回觀看，透過諮商師的提問，對自己久遠故事有多面向的理解。拉開時間軸經驗的敘說，如同尋找答案與線索的歷程，體會到每個經驗當中有其意義與影響。

「是時間的…遠近這樣子。」「那個深度是來自於老師的問，老師問了所以我去想，之前沒有想到而且也不太想去面對。」(A1CL60, 63)

「我覺得老師一直在問，可是我一直聽不懂，但是後來終於找到那個答案那邊，對我幫助很大。我可能都看到，我就是不舒服，我就是沒自信，我就是難過，可是卻沒有想到那個是怎麼來的，然後怎麼發生的，如果怎樣可能會怎樣，都沒有想到這些層面，可是今天老師一直在問一直在問，我就會突然了解，哦，差別在

哪裡這樣子」(A7CL36)

當事人 B 對於諮商師問話方式中，將人抽離情境（問題）來探究人和問題的關係感到印象深刻。她從初期訝異、中期習慣，最後在碰到問題時會自我檢視，繼而肯定並堅定自己的做法。

「他會要我把自己抽離當時的情況，叫我再回去看這樣子情況，自己回去看那時候的自己，覺得是怎麼樣子的自己。」「老師這種問話的方式，剛開始第一次是很訝異，之後就慢慢會習慣，甚至就會開始，以後碰到問題的時候，也會自己這樣回想，這樣問自己啊！」「我覺得這段時間以來，可能重點是在於處理自己的感覺之外呀，我其實也學到了就是、就是要抽出來，在看自己」（BFCL03, 06, 07）

當事人 C 描述透過諮商師的問句，由朋友角度眼光評估自身經驗，透過多元觀點的視角，豐富其思維。此外，諮商師從個案敘說中細緻地尋找相似經驗間可能的不同意涵，透過問句，當事人發現不同時期的「執著」間存在差異，看到曾經不畏社會評價而堅持自己想法。

「老師前前後後給我很多問題，讓我比較不像以前，只從自己的角度去回想那件事情。比如，老師就會問我說，『如果是你的朋友，當時如果一起經歷那件事情的朋友會怎麼看我』。」「他有問我說『當時自己這麼執著跟現在這麼執著有什麼不一樣的地方』，覺得現在自己很執著，如何去有很好的生活或是更好的地位，怎樣獲得別人的喜歡，就是屬於一種比較像是社會價值裡面，比較有用、比較好的東西。可是當時自己就很執著卻是不屬於社會價值的一些東西阿。然後，讓我去感覺那個差別。」（C6CL04）

當事人 C 能夠抽離困擾情境，拉開距離檢視經驗，思惟變得寬廣多元，發現其他的可能性，當事人對自己過去經驗有新的理解，從別人角度看到自己的盡力，不再那麼沈重，不似以往沈浸在自責、難過情緒（C6CL02），同時較能客觀地審視過去的挫折經驗。因為多元角度的討論，讓當事人從只見到無奈，轉而看見自己在過程中的努力，體認到無奈與盡力並存，經驗中的意義隨之開展。

「今天老師問我的問題就會覺得說，從別人的角度來看啊，其實我那個時候，實在已經做了能做的事情了。（你自己是有拉開去看，這個拉開距離對你有什麼影響？） 嗯，可能就是比較客觀吧！」（C6CL25, 26）

這段拉開時間軸「從現在回看過去」，創造了一個空間觀看和詮釋自我，當事人 C 對此經歷提出有趣的比喻，就如同電影中的「哈利波特」，同時站在局外，來回檢視過去與現在不同時間軸上的經驗和自己，從比較差異中產生不一樣的感受（C6CL20）。

「好像一種自己回到過去，但是同時有兩個我在，一個是現在的我，一個是過去的我」「一個是現在在旁邊，然後一個是過去的自己，自己在旁邊看自己在做什麼這樣」(C6CL22, 24)

3. 偏好選擇的問句，發現生活中重要的價值

當事人 B 透過諮商有機會覺察過往習於負向的思考，探討過去被忽視的面向，諮商師詢問當事人偏好的自己是什麼模樣，促使當事人正視內心的價值，而肯定自己的作法 (B7CL14)，這影響個案在生活中遇到類似事件時，會檢視覺察自我狀態。

「其實老師常會問一句話就是說，他會說『我不知道你怎樣看當時那個什麼樣子的 XX』，或者是常常會問說，『我不知道你喜不喜歡這樣子的 XX』」(B7CL09)

「比方說，就是在我講完一件事情之後，老師很可能就會問我說，那妳喜不喜歡這樣子的自己。」(BFCL03)

當事人 C 和諮商師探討自己的不同面向，重新整理因時空因素而遺忘的「單純或很臭屁阿，或很坦率」特質，諮商師邀請其檢核何者為其偏好的自己，讓當事人能夠看重自己的選擇而期待表現出來。

「老師讓我那樣整理，會覺得那樣的我還是存在的，只是現在時空不一樣了，表現得比較少，老師會幫我整理出來說，到底那一樣的我是自己比較喜歡的，希望可以表現出來的樣子。」(C5CL26)

4. 問句豐厚了故事，帶來動能與希望感

透過問句，當事人反思自己行動背後的意圖，帶來一種自我動能感 (personal agency) 和對未來的希望感。當事人 B 則表示諮商師無意強加觀念給個案，從中意識到關鍵不在問題是否存在，而在如何處理自己真實的感覺，從中拿回生活主控權。

「就是在跟老師晤談的這幾次以來，老師一直沒有很明確給我任何的觀念或者是怎麼樣，只是我會很清楚地感受到，其實重點不是在於問題本身，而是在於自己怎麼去處理自己的感覺，因為問題一直會存在嘛，但是感覺是最真實的，而且是自己能控制的」(B7CL05)

當事人 C 因為諮商師問句「那個時候為什麼你會這麼執著要做那些事情，那是什麼動力？」，深入細想後，發現生活中學姐的照顧帶給自己的動力 (C6CL06)。透過探討行動與想法的意義性，細節的鋪陳想法，敘說內容越來越清楚，當事人 C 發現可為自己做有意義的事，從中開展行動的力量。

「我提了一個我想要的東西，被老師問了很多問題。我去思索要怎麼回答老師那

些問題的時候，會覺得說這些東西其實是可以做的來，我自己就想說，為什麼我想做這件事情？提出來的東西可以一直被討論，就越來越清楚啊，比較不像是那種幻想、做夢啊。好像如果我可以開始做準備，然後它有一天就會變成真的那種感覺」(C8CL04)

5. 重組會員問句，邀請觀眾支持自己決定

在諮商中當事人 C 勾勒了一個畢業後生涯的願景，諮商師問她：「有誰會支持你這樣的一個新的方向和決定」，當時，當事人 C 回答除了諮商師再也沒有人。事後，這個問句讓當事人展開行為，讓自己的男友了解並獲得支持。她在下一次的晤談時，興奮地分享新的行動帶來影響：對自己的決定更有信心。

「我想幫自己找一個支持的力量，所以就跑去找男朋友，因為我真的很不想說除了老師以外，沒有任何人可以瞭解我。就去嘗試讓他瞭解我真正想做的事，然後得到他某些方面的支持。所以會覺得說，除了自己想知道自己要做什麼之外，然後又有一些支持，就會比較有信心。」(C9CL12)

6. 宣告與見證帶來力量

透著諮商對話的開展，重寫新的故事，諮商師邀請寫下自己的轉變，並與他人分享，這份自我宣告及與人分享的見證，為當事人帶來力量。當事人 C 描述這樣的書寫可以留下一個記錄，寫下內心渴望和行動，可以回想諮商歷程中自己曾經的努力，產生力量，提醒自己可以做自己想做的事情。

「我會有一點感覺，這個諮商關係已經結束，那個寫出來的東西它至少是很明確的白紙黑字，說不定可以一直去讓我回想自己的過程，可以有力量。就是時時提醒自己說，這是妳花一段時間討論出來妳想要的東西，其實是可以做的。只是妳必須要把它明確化，一步一步做。」(C8CL11)

這份宣言的書寫，是一共同創造的成果。當事人強調宣言不僅是屬於自己的東西，而是「與老師討論那麼久以來，然後得到的結果」(C8CL14)，這成為諮商結果的見證與自己成長的證明。

書寫與口語存在不同的功用，當事人 B 表示要寫成長的宣告並與朋友分享，促使她將之前知道但未整理歸納的東西，透過文字表達、整理，而更清楚自己的想法。諮商師邀請其將宣告信與可能支持他的人分享，將這份成長記錄可以傳播出去。

「我覺得是沒寫之前，這些東西你都知道，可是你沒有把它整理歸納出來，寫了之後，因為是文字要表達嘛，思緒要先整理過，就會比較清楚自己在想什麼」我

有給室友看，室友有給我一封信回我」我覺得是讓我安心，那種感覺是我跟她說我心裡的想法，她給我的答覆，讓我會肯定自己的想法。」(BFCL23, 24, 25)

二、敘事諮商經驗對自我認同的影響與詮釋

敘事諮商認為透過對話的目的不在問題的消除，而是開展當事人對自己生命處境不同面向的認識，自我認同在這互動歷程中創造多元的意義。根據研究參與者的資料分析，敘事諮商經驗對自我認同的影響與詮釋，分項說明如下。

(一) 重構社會期許與自我認同的關係

1. 審視社會期許對自我認同的影響

當事人 A 認為諮商會談協助她發現長期來的「沒自信」，可能是來自母親不斷灌輸「不可自滿、驕傲」的觀點而成為自己的包袱 (AFCL28)。同時間，看清家庭環境與他人的要求，在無形中影響自己習於將問題錯誤歸咎於己。

「以前受家庭環境或者是別人對我的影響，我也都沒有看到。反正，一有問題我就覺得是自己的錯或自己怎麼又做不好。但是後來才發現，其實可能是因為不知不覺中人家要求我怎麼，或人家對我有些什麼影響，而不是我自己做不到。」

(AFCL13)

當事人 C 因人際困擾前來諮商，當她能夠看到自己以往不假思索地接受社會和父母的「規矩」，努力符合這些規矩而生活著，要求自己也要求他人，人際相處產生許多衝突或負向情緒 (C3CL12)，為了符合母親的要求和社會的期許，讓自己不斷地自我懷疑、自責。

「可能是小時候啊，媽媽對我很多要求，我就給自己設定了很多，一些就是我應該是要做一個怎樣的人，會符合媽媽的期許，會符合社會的期許。比如說，人家討厭我就是我做得不夠好，我一直會有這樣的感覺，自己不夠好，沒有辦法肯定自己」(C1CL10)

「我很容易把很多責任都歸在自己身上，今天人家不喜歡我，應該是我的問題，我就是這樣子不討人家喜歡，只要有事情發生，一定都是我的錯。」(C2CL06)

2. 主動調整社會期許對自己認同影響的因應方式

由資料分析結果發現，一旦有機會有打開空間，檢視社會文化對個人的影響與壓制，當事人顯現出想要能掙脫束縛或是不再壓抑，並據以調整看待自己和回應外在環境的方式。當事人 A 覺察自己受成長經驗影響之後，決定拋開這些束縛，不再用習慣性地自我譴

責的方式面對問題。

「因為過去一些人對待我的方式，可能被我內化成對自己的方式，但是我沒有覺察到。現在，我看到那個關係了，所以就會告訴自己說『我要擺脫這種方式，我不要再用這種方式對自己』」(A8CL18)

「會談過程中幫我看到了這件事情，所以我可以把它拋開了，或者是，我跟大家合作的什麼事情做不好，以前都會覺得自己一定哪裡做錯或是哪裡做不好；現在可以大家就坐下來看看問題出在哪裡，一起來做，不會在那邊愧疚啊、自責啊，這也是一個包袱」(AFCL28)

當事人 B 覺察到自己過往總是「順應大眾的期望」，因此展開傾聽自己內心聲音，敢於依恃自己的想法行事 (B6CL16)，同時檢視過去的做法，確立對自己行動的相信，從中產生自信。

「當我自己這樣反問過自己之後，會覺得既然自己這樣做沒有錯，為什麼要退縮，我為什麼要難過。就是因為這樣，才會開始慢慢有信心。」(BFCL11)

當事人 C 描繪在諮商中和諮商師扮演「小天使」(社會期許:認真讀書求好成績但單調)和「小惡魔」(內心渴望衝動:想玩想種花草會比較有趣好玩)的掙扎，原本不可並存的經驗，透過敘說對話省視這些外在標準和內在需要，當事人得以協調出自己偏好的生命樣態和價值。

「之前，自己會在兩個聲音之間角力，覺得很矛盾，因為我不願意犧牲掉小惡魔，可是我又覺得說，小惡魔如果他一直存在的話，小天使那個部分，他就沒有辦法專心唸書，沒有辦法達到社會或是爸爸媽媽對我的期望，我就會覺得有一種罪惡感，讓我活得很不快樂。」(C7CL12)

「我最後決定要犧牲那個部分，昨天那樣談一談，我可能還是覺得說，雖然小惡魔是我要的，可是至少目前走小天使這條路會讓我覺得說，不會、不用承受那種違反社會期許或爸爸媽媽期許那種壓力，然後就覺得很安心這樣子。」(C7CL24)

一旦當事人不再用對立的方式看待社會期許和內心需要時，當事人 C 自全有全無的框架中掙脫後，反而更敢於相信並接受自己的感覺和需要，容許自己不用背負社會期許而活。

「整個禮拜下來就是比較輕鬆，做事情好像比較心安理得，不會像前一個禮拜很惶恐，時時有那種罪惡感的感覺。我想說，如果可以真的是為自己活著，然後不用背負很多那種期望或者一些原本那種價值觀的話，會很快樂」(C8CL01)

「其實這些東西好像是可行的，因為我也沒有危害社會，只是換一種跟社會不一樣的那種期許的方式，去過我自己想過，而且可以讓我快樂的生活。」(C8CL03)

(二) 故事重寫帶來個人自我認同的多元開展

延續敘事諮商主張文化論述影響人對自身的理解和認同，透過解構歷程，當事人得以拿回主體性並將外化的概念實行於生活，為自己和社會期許間創造出可以再評估、協商的空間。這也為多元的自我認同鋪下轉變的基礎，研究參與者的經驗整理如下。

1. 增加自信、相信自己能力

由文本資料發現，當事人對自己較有信心時，新的自我認同會對生活形成一個新的動能以面對問題或挑戰，諸如，比較知道自己要什麼，並且「有這個能力可以去嘗試」(C9CL07)；或是逐步擺脫慣性負向思維，而能「會比較相信自己有能力能夠去處理」(B7CL14)；即使問題依舊存在，發現自己較有能量與信心去面對「問題還是存在的，只是現在的自己比較有能量了，然後比較有信心了，就可以去面對它」(A7CL14)。

隨著敘事諮商展開新的自我認識，當事人 A 的自我知覺也由內在病理觀的框架掙脫，重新定義自己「不再覺得自己是個有問題的人」(A7CL26)。其故事的發展，便從「沒自信問題的探討和解決」，挪移至「自信故事的豐富」。

「我不會再覺得說，我沒自信或怎樣，有沒有自信這個問題已經很久沒有出現在我腦海，希望自己有更多的自信去面對，我已經是有自信，希望更多而不是沒有去希望有，我覺得那個改變已經蠻大」(AFCL26)

當事人 B 表示自己的轉變，是從「否定自己」到「相信自己」的一個緩慢漸進的歷程。晤談前對自己是不確定、否定、專注於負向經驗；晤談當中慢慢轉變，加深自己的相信；晤談後對自己比較有信心，之後在實際生活的嘗試帶來自信，成功經驗的累積加深自己的想法與相信。

「對我的影響就是能夠加深我自己在做事情的時候，對自己的信心吧，就是我能夠比較堅定，做事情比較不會像以前，可能會先否定自己再做」「晤談之前的話，我覺得是比較不確定，常都是一些否定的，看到很多負面的自己；然後晤談當中的話，慢慢我覺得只是它這個階段是在轉變，在轉變的階段；然後晤談之後的話，會變得對自己比較有信心。」「晤談之後，又有類似的情況，然後一次一次的就（練習），就是應該是說一次一次的，我就愈來愈加深自己這樣子的想法」(BFCL09, 12, 14)。

2. 發現並重視自己的聲音與渴望

當事人 A 認為晤談帶來的影響之一，是願意傾聽原本存在卻被自己忽略、不重視的聲

音，可以有自己的想法，敢去選擇自己想要的東西，容許自己可以不愉快或負向情緒。

「譬如說覺知自己、聽自己的聲音、可以有自己的想法。覺知自己，我會對自己的狀態做適當的回應，對自己好一點；聽自己的聲音，其實以前我的聲音就是存在的，只是我可能都沒耐心去聽它，或者是不願意聽它，故意忽略。但是現在可以去聽它；自己的想法，也就比較容易出來」(A8CL08)

「的確讓我好很多，有時候我去尋求別人的意見，不再把它解釋成對自己沒自信，我更敢去選擇我想要的東西，當然也會容許自己有一些不愉快或負面情緒的時候，容許自己躲起來，過一陣子我就又很好」(AFCL25)

當事人 B 看到過往總是順應大眾期待，而今能夠發現並回應內心強烈的想法、需求與慾望，依據自己的想法行事，為自己踏出第一步。

「我會更加深自己，如果當自己有很強烈的需求跟慾望，想要照自己的想法去做的時候，我就會用自己的方式去做，這是我所謂的處理事情的方法。」「最主要是自己有踏出第一步，我想是因為，可能內心真的有很強烈的這樣想法吧！」(B6CL16, 20)

隨著諮商的敘說，當事人 C 有機會說出自己的渴望，漸漸從混亂思緒中釐清自己想要的東西。

「就是說有些不清楚的東西清楚以後，我突然知道說，這是我真正想要的。以前很混亂，都是想東想西，但是突然，就會慢慢有一種很強烈的感覺是：『這是我想要的』。而且跟老師談完會覺得說，其實這些東西是可以被允許的。」「可以慢慢去講，釐清什麼是我要的，甚至可以比較明確講出來我想要什麼子，覺得老師好像給我一些那種比較正面支持的力量。」(C8CL09, 22)

3. 重新找回自己

敘事諮商的對話歷程，彷彿是當事人發現自己的多元面貌，並在生活中展開「活出自己」的旅程。當事人 A 形容他人和家庭的評價像是「包袱」，當能夠看清楚後，想拋開或丟掉束縛，可以找到自己並站起來。

「在看清這些以後，就是別人對我的影響或者是家庭環境對我影響以後，我會有一種感覺，我想要拋開這些束縛，可以重新找到…我自己…」「當包袱去掉的時候，我身上沒那麼多東西，就越能展現自己，就越能站起來。」(AFCL15, 30)

當事人 C 發現過去習於把自己放在別人之後，常為討人喜歡而委屈自己，以前認為不受他人認可的事情，唔談後覺得那是一種不同於社會期許的生活方式，但卻是可行的。漸

漸釐清自己要的是什麼，引發想要「做自己」，更帶來行動的力量（C8CL01, 02, 04, 06）。她在諮商師的邀請下，為自己寫下宣言。

「因為我覺得好像很努力的在這方面做自己吧，因為我那時候跟老師寫『作自己的宣言』，第一條就是寫我是為自己感到快樂，或我是為自己的一些事情或感覺而難過，不是因為別人喜歡我才快樂，別人討厭我才難過。」(C9CL22)

在追蹤訪談，當事人 C 進一步描述了自己從在乎別人到做自己的轉變：可以將原本排拒的價值重新拿回來，而不是貶抑與排拒，較能接受過去被壓抑的自己，做自己。

「對自己有更多一點的了解，就是說可能個性有很多面，有些是被我長期一直壓抑的。那次跟老師做角色互換的時候就覺得說，那些被我壓抑的一面，是因為我自己的價值觀，並不是那是不可取之類的，是可以發展的，不需要這樣子壓抑自己。」「因為我以前都很在乎別人怎麼看我，現在會覺得我就做我自己就好了，不要太在乎別人怎麼看」(CFCL12, 21)

4. 展開行動

研究參與者隨著經驗的敘說與分享，發現自己的改變，細究其意義，能感受到增強的力量，面對未來的挑戰，從畏縮害怕到坦然面對的態度。透過敘說創造新的自我認識和認同，常常會轉化成行動。當事人 A 在諮商中段描述諮商帶來生活的轉變。

「會讓我更坦然或更欣然等待接下來的生活中會有什麼改變，我會遇到什麼事，我會用什麼態度去面對，是不是跟以前不一樣了。」「之前其實會有一些畏縮，對生活中的一些事情，就因為沒自信就會怕，可是現在好像越來越坦然，沒關係啊，就去面對」(A4CL60, 61)

結案時，當事人 A 以畢業典禮形容自己的轉變，從晦暗到光明，有能量而不單薄、整裝待發。

「這一次蠻像一個畢業典禮的。看我這一路過來，好像在不知不覺中改變蠻多的。像是從很暗的地方，一直往亮的地方走過去。以前，心裡會有一個角落我覺得…暗暗的、受傷的、不願去碰的，可是現在好像那個部份比較小了或者是根本不見了。然後，感覺上現在自己是比較有力量的，不會那麼單薄。感覺參加畢業典禮的時候，總是整裝好的，穿好的，不會像以前那麼單薄。」(A8CL20)

當事人 C 在諮商的末期，開始有了行動的企圖，表示有很多東西準備具體化，等待著去執行，當事人從中看到希望。

「因為之前有很多是想，想想而已啊。現在開始要，去想說如果我真的要完成那樣，我要做那些東西去完成那個東西啊，做那些準備，就會覺得說，好像，開始

具體化這樣子。」「有一種希望啊，好像不是很遙遠的一件事情」「就好像那個東西在等著我去做。」(C8CL26, 27, 29)。

當事人 C 以一隻受傷的小鳥來比喻自己，諮商歷程是一療傷的過程。最初受傷的小鳥，到被照顧、收留、餵養，翅膀羽毛長出來，傷癒了，知道要飛往何處，等待展翅飛翔，相信有能力飛到自己想去的地方，結案是準備出發了。

「覺得自己好像本來是一隻很受傷的小鳥，剛開始來這裡很有情緒困擾，然後被老師檢到帶回去養。現在就覺得說吃飽啦，本來折斷的羽毛也長得差不多，而且大概知道自己要去哪裡。所以，這一次來就是好像，主人已經有跟我預知，你的傷好得差不多了，該把你給放了。好像自己在窗口，就是等主人只要一下命令說，該走的時候，已經有能力可以自己飛去想去的地方！」(C9CL05)

(三) 創造一種自我反思的生命思維

諮商中諮商師使用問句展開對話，其影響不只是打開空間讓當事人有新的觀點，同時也與當事人共同創造了一個看待生命的思維，協助面對真實生活中的困難。諮商師的問句與好奇，讓當事人 A 學習細看經驗事件，諮商師提供敘說經驗的自我反思的方法，可以用來覺知經驗中的自我狀態，而非只是停留在受困擾於問題或情緒中，諮商結束後應用在現實生活，較能迅速澄清自我感受，從消極變開朗。

「我覺得是老師提供我一種方法，我以前沒試過這種方法，我就去…照著老師說的做。在生活中遇到什麼事情的時候，我會讓自己靜下來想想我現在到底是怎樣，試著把它釐清，慢慢覺得這是一個蠻不錯的方法。可以很清楚地知道自己現在的狀況或問題，而不是沉溺在那個情緒或問題裡面。現在有這種方法以後，對自己的感覺情緒或者是遇到事情，會比較快的能夠釐清，那種感覺就比較…開朗一點。」(AFCL07, 08)

當事人 B 從第二次晤談後即表示從諮商中學習到觀看自己和生活的方式，對自己的想法較為確定，思索做事情的原因及是否喜歡這樣的自己，「應該說改變或是變化不是很直接，但是就會變成說，我會開始去思考。」(B2CL02, 04)。將問題外化來觀看自己和問題的方式，持續在當事人 B 的諮商室外發酵，將從諮商師身上學到的問話模式，應用在生活中。

「我其實學到了就是，也許要抽出來看自己」「當我覺得可能碰到問題，自己很不舒服的時候，會問自己我到底喜不喜歡這樣子的自己，這時候我是怎麼看自己的」「我所謂抽出來看自己是，就是假想自己不是碰到問題的人，有個人面臨這樣的問題，我會想說如果我今天是一個外面的旁觀者角度，我會怎麼看自己在處理這件事情」(B7CL07, 09, 17)

「會自己去，就是怎麼講，self reflection，就是我會自己去，自我反省」(BFCL07)

當事人 C 對於諮商師不直接給予答案，而是深入反問個案，感到驚訝，發現自己從未如此思考。她特別提及，諮商師的問句有時無法當場回應，就會帶回去思考，進而對困擾釋懷。敘事思惟與問句帶來的另類觀點也逐漸納入個案生命經驗，成為看待生活的一種態度。

「老師並不是直接給我一些答案，她就會反問我啊！我覺得老師的問題，有時候都是蠻，就是有點一針見血這樣子啊。覺得很驚訝，為什麼我從來沒有想過這個問題，因為有時候不一定在現場會答得出來，我會帶回去想。想通後就覺得說，好像以前的自己很執著的一些事情，看起來不是這麼有必要。會覺得現在生活上，就有的地方就不會這麼計較，或者是有些事情發生以後，比較容易釋懷這樣子」(CFCL14)

三、結論

綜合上述研究結果，顯示研究參與者進入諮商皆因受困於對自我的負向認同，經常負向評價自己、覺得自己不夠好、總認為是自己的錯，整個諮商歷程是一趟自我認同不斷轉化的旅程。研究參與者在敘事諮商中的體驗和自我認同轉化的歷程如圖一所示。



圖一 敘事諮商中當事人的諮商體驗與自我認同轉化歷程

諮商的開端是當事人帶著「負向自我」進入會談，展開與諮商師的對話，她們對互動歷程的內在體驗及詮釋，依據訪談資料整理為圖中的「敘說經驗」與「敘事對話」二部份。透過諮商中「說與聽」的對話歷程，當事人體驗到被諮商師聆聽也被自己聆聽，有機會梳理來談問題相關的事件，帶來故事脈絡的清晰和對自身處境的理解，在重說舊經驗時產生新意義，繼而重新協商定義和問題故事間的關係。同時間，她們在敘事對話的歷程，經驗到對話中諮商師的問句有助於自我整理並帶來豐厚多元的故事敘說；將問題外化的互動對話，得以開展空間與時間，觀看其間差異，獲致新的視野；偏好選擇的問句，發現生活中自己看重的價值；透過問句豐厚了故事，帶來動能與希望感；重組會員問句，邀請觀眾支持自己決定；書寫成長與轉化的宣告和見證，則帶來力量。

對話開展個人生命經驗的多元面貌，帶來「重構社會期許與自我認同的關係」的可能性。透過對話當事人有機會看見並審視社會期許對自己生活的影響，這份理解促使研究參與者有一個空間，由以往被束縛的被動順服姿態，挪動到聆聽並相信自己的聲音、想法，主動地調整自己和社會期許間的互動和關係，這是不斷征戰與協調的歷程，社會期許對個人的影響，不是全然要被揚棄，而是需要被檢視，然後重新做出選擇。

在每一回諮商會談的敘說經驗裡，當事人逐步拿回主體性，不斷省視社會期許並相互協商，從自我貶抑與自我否定的內在病理觀框架中掙脫，重新定義自己，「多元面貌的自我認同」得以在諮商會談中一一呈現：看見能力與自信，原本被社會主流論述所壓抑、否定的想法、感受、需要和渴望重新被發現、被珍視，找回以往不敢說出的聲音，透過敘說能夠被聽到。當事人能掙脫束縛或是不再壓抑，重新找回自己或是勇敢做自己，並將新的自我認識和認同轉化成行動。

整個諮商對話歷程，不只是在諮商中打開空間協助當事人創造新的自我認識，更是諮商師和當事人共同經歷一種「創造自我反思的生命思維」。當事人透過對話在不同的時間、空間、關係間位移，漸次擁有一種自我反思性的生命態度，這是持續思考、探索和理解自己的方式和能力，可以在生活經驗中應用和實踐。

綜合上述發現，參與敘事諮商的當事人透過敘事諮商對話，對自我認同的影響呈現出「負向自我認同→重構社會期許與自我認同的關係→自我認同的多元開展→創造自我反思的生命思維」不斷轉化的歷程。

肆、討論與建議

一、討論

本研究透過每次諮商後及結束諮商的訪談文本資料分析，探究進入敘事諮商的當事人在諮商過程中體驗及對自我認同影響二向度的知覺和詮釋，依據研究結果綜合討論如下。

(一) 諮商經驗的體驗與詮釋

1. 敘說經驗帶來清晰和理解，舊經驗有了新意義，得以對問題重新定義

綜合研究參與者經驗發現，透過敘事取向的諮商會談，重新敘說過去經驗，細緻鋪陳其細節，梳理事件經驗對個人的影響，這常是引發其改變的觸媒。Levitt 和 Rennie (2004) 指出說故事本身就具有治療性，但這需要治療師有耐心地聆聽故事，並協助個案完成它。經由具體事例的探索，細節的詢問來回溯經驗，當事人體驗到原有視框的轉變，看到原本認為負向的經驗和行動中的正向意涵和個人力量。同時能在舊經驗中看到新意義，重新詮釋的歷程使之形成希望、動能與改變的意願。本研究結果與 Etchison 和 Kleist (2000) 回顧敘事治療成效研究的發現類似，透過諮商治療，當事人會對其問題建構的歸因和敘說的角度產生轉變，這也呼應了 Polkinghorne (1988) 認為在重新敘說的同時，如果能用不同的情節來形構生命經驗，個人對經驗或故事的詮釋和意義便產生改變。

2. 敘事對話開展故事的多元性和豐富性，帶來生命的動能感

整理研究參與者在諮商中的經驗，發現敘事對話展現許多效用，反映出諮商師好奇的態度，協助當事人更細緻地描述經驗，帶來動能與希望感；同時敘事諮商相信人和問題是分開的經驗，諮商師透過發問，拉開空間和時間的延展性，當事人有機會檢視經驗，發現其間的差異，看見不同的可能性。而敘事諮商重視當事人的自主和選擇，經常會透過偏好問句，以了解當事人對於目前故事發展的評估與看法，發現生活中重要的價值。召喚觀眾能夠拓展諮商中發現的新故事，透過重組會員問句，邀請觀眾支持自己決定，強化新故事的影響性。這對應了敘事取向的諮商實務，重視解構式的傾聽，透過提問，邀請他們談談問題對生活與關係的影響，以解構問題故事，並為獨特結果打開空間。當獨特結果出現時，則問一些問題邀請人們擴展、豐厚他們，以進入整合交織在問題故事當中，能夠發現相當生動的故事 (Combs & Freedman, 2004; White, 2007)。同時，有別於現代取向的諮商理論，提問不在驗證已知的答案或理論假設，而在打開對話空間，邀請人們留意原本在生活中被視為理所當然的文化故事；透過對話，當事人有機會細述其活生生的經驗及因應問

題的能力、信念和知識，藉以重新評估、掙脫文化論述的網綁，發現在地知識。本研究結果與 Etchison 和 Kleist (2000) 研究同樣發現問題外化、發現獨特結果、獲致個人動能及邀請觀眾是在敘事諮商歷程中有助益的經驗。

此外，敘事諮商認為透過記錄當事人選擇的承諾與方向的書面文件，不僅有助於個人從問題影響中恢復生活，亦能讓個人與其希望、技能、能力維持連結（陳阿月譯，2008/2000）。本研究中的當事人 B 和 C，在發展新的自我故事和認同時，為自己的改變寫下「自我宣言」和「做自己的宣告信」。當事人對於書寫的過程和文件的使用有著深刻感觸，認為在書寫的過程，是另一種自我的整理和敘說，同時也增強了改變的信心和動機，成為生活中繼續實踐新自我故事的重要支柱。這也支持了敘事諮商重視由證書、宣言及信件來強化新故事的論點（Freedman & Combs, 1996; White & Epston, 1990）。

（二）敘事諮商經驗對自我認同的影響與詮釋

1. 重構社會期許與自我認同的關係

從研究資料發現，當事人來談時自我評價是偏於負向的敘說，而這些負向的自我觀感經常是來自成長經驗習得社會文化規條所影響。透過諮商的過程，當事人有機會審視社會文化規條對自我敘說的影響，一旦能夠打開空間去觀看這些文化規條與自己的關係，就有機會從自我貶抑和否定之中掙脫，聽見自己內心的需要和真實想法，重新調整自己和這些社會文化規條的關係。研究結果顯示個人的自我認同深受文化故事之影響，文化中的規條經常透過權力運作而讓人內化成理所當然的標準用以評價自己，而形成單薄的自我認識（White, 2007）。這反映出社會建構觀點在敘事諮商中的實踐，即經由協助當事人檢視這些未檢驗的社會和文化信念對人的影響，有機會看見自己經驗性的知識（White & Epston, 1990; Payne, 2006）。值得注意的是，三位當事人皆為女性，習於順服社會和家庭的期許致使經常性的自我懷疑和自責，但在訪談資料中並未談及特定的文化信念為何，亦未多著墨於性別議題。然而，自我如何在社會中建構，性別因素在他們成長過程又是如何影響自我的認同？是值得進一步關切的議題。

2. 故事重寫帶來個人自我認同的多元開展

研究參與者進入諮商時，對自己皆持負向的評價與自我認同，經由敘事諮商的互動歷程，她們有機會拓展不同向度的自我觀照，開展過去忽略的能力與經驗，看見不同於以往問題故事的替代故事，逐漸地增強了自我相信與肯定。當故事有機會重寫，自我能夠轉變與開展，會促使當事人展開行動，對未來懷有希望。這與 Duvall 等人（2003）研究結果相

互呼應，顯示敘事治療歷程是當事人自我認同敘事的轉變歷程。仔細觀察研究參與者在自我認同的轉演，不約而同將敘事諮商對個人的影響，表現在對個人信心的增進、珍視看重內心的需求、感受、價值與想法，敢於發出自己的聲音及「做自己」。本研究發現敘事取向的諮商工作，能夠協助台灣女性大學生在社會建構的限制下，突破重圍，看見自己；而研究者同時也好奇男性當事人在敘事取向的諮商經驗中是否見有相同的轉變內涵？

3. 創造一種自我反思的生命思維

敘事諮商工作者相信個人是其生命的作者，但此一相信如何被當事人知覺，少有探究。由研究參與者的訪談資料可以發現，當事人在諮商歷程不只是透過專業互動促成問題解決和改變的客體；透過諮商對話創造一個空間，當事人有機會整理經驗，並能主動地發現有意義的經驗，並在生活中實踐，活出故事。換言之，當事人是具有主動性和學習性的，在本研究中發現，不同的時間、空間、關係間位移的提問和思考方式，深刻地影響當事人，而成為一種他們自我反思的生命態度，可以轉移到真實生活實踐，這與 Matos 等人（2009）在正向改變敘事治療歷程中「獨特結果」的研究結果相似，顯示諮商中當事人一旦能夠對敘說經驗與改變具後設思考的主動性和反思性，得以重新編寫自己偏好的新故事，應用到未來的生活之中，這是促成治療性改變的關鍵要素。本研究結果中當事人建立的「自我反思的生命思維」，正反映了 McLeod（1997）認為敘事治療的最終目標不在用一個故事來替換原有的故事，而在啟動當事人能參與到創造及轉化意義的持續歷程。即透過合作性的對話，不在追尋一個固定、最終的自我認識，而在開展一個動態的、反思性的自我認識的旅程。

二、限制與建議

（一）研究限制

由於三位研究參與者皆為女性大學生，因此本研究結果是否能反映男性大學生參與敘事諮商的經驗有其限制。此外，本研究諮商師僅有一名，由研究參與者的訪談經驗發現不同的來談問題，仍有接近且豐富的體驗，顯示諮商師的工作取向穩定，但也可能受限個人的工作經驗和方式，無法完全呈現敘事諮商歷程的各種樣貌。然而，敘事諮商重視多元性、差異性、在地性的生命經驗，不認為有單一的聲音和標準齊一的觀點，基於此精神，本研究結果乃反映諮商師實踐敘事取向工作帶給當事人的體驗和改變的一種可能性，仍有其參考價值和重要性。

（二）諮商實務的建議

1. 敘事諮商實務值得持續應用

本研究顯示，敘事對話可以打開當事人和問題的空間，探究其間的關係互動，看見個人的動能性，朝向多元的自我認識，擁有自我反思的生命思維，這對帶著負向自我認同前來諮商的當事人，是具助益性。

2. 對大學女生負向自我認同的文化脈絡內涵保持敏察與探究

由研究結果顯示，來談的大學女生面對生活的困難和適應問題，實與其成長經驗中的標準、規條、社會期許交錯相關，尤其是自我貶抑和自責背後的文化信念更是讓當事人無法看見自己的能力和資源，建議在實務上宜將個人的適應問題置於更大的文化脈絡進行理解，方能展開個人與社會文化信念間的對話。

3. 保持敘事諮商歷程的開放性與反思性

本研究發現透過諮商師好奇的提問所展開的諮商對話，當事人能將在諮商中的體驗應用在真實生活經驗不斷的反思，但在同時，當事人在諮商歷程對於諮商師的提問有時會感到難以跟隨或理解，由問句展開的效應和阻礙值得諮商師留意。因此，建議有興趣敘事諮商的實務工作者，除保持敘事精神的多元與開放性，尚須隨時反身思考在對話互動中的諮商師角色，檢視理論知識或專家權威可能帶來的影響性，致力實踐遠離中心和貼近當事人經驗的位置，以豐厚當事人生命經驗。

（三）未來研究的建議

1. 擴大研究參與者的多元性

本研究發現當事人的知覺與詮釋可以豐富敘事諮商歷程的理解和描繪，但受限研究參與者皆為女性，建議拓展不同性別和來談議題當事人對敘事諮商的知覺和詮釋；同時，單一諮商師有其特定與習慣使用的工作方式，建議未來可以研究多位敘事取向諮商工作者的諮商歷程，藉此了解不同諮商師在諮商介入影響的共同與差異經驗。此外，可將諮商師對諮商歷程的知覺和再理解納入研究，俾能多元呈現並累積當前敘事諮商在台灣的应用與成效。

2. 拓展不同研究方法在敘事諮商歷程的探究

基於當事人在諮商歷程中是具反思性的主體，建議可運用人際歷程回憶（interpersonal process recall, IPR）輔助當事人對敘事諮商歷程的回顧與反思，以細緻地探知其內在思考

歷程；另外，可檢視有正向結果與沒有進展的敘事諮商歷程，收集並比較其間經驗的差異，探討影響敘事諮商成效的相關事件、經驗或內涵。

3. 探討敘事對話中的特定技術和提問的成效與影響

研究結果發現當事人對於諮商師的提問印象深刻，例如在不同空間、關係與位置的挪動和對話，外化對話及書寫，建議未來研究可針對特定技術與諮商改變間關聯和影響性進行更深入的探討。

參考文獻

- 王子欣 (2005)。暴食症與厭食症女生在敘事治療的解構與改寫。國立台南大學教育經營與管理研究所碩士論文，未出版，台南。
- 王詩雲、林美珠 (2011)。兒童敘事治療的個案研究。輔導與諮商學報，33 (1)，39-63。
- 王麗斐、林淑君 (2010)。國內諮商與心理治療質性研究之研究方法與研究題材之初步性整合分析。教育心理學報，41 (4)，799-822。
- 古文彥 (2005)。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。國立台南大學教育經營與管理研究所碩士論文，未出版，台南。
- 宋李素敏 (2007)。國中中途輟學學生之敘事諮商研究。國立台南大學教育系輔導教學碩士班碩士論文，未出版，台南。
- 周志建 (2002)。敘事治療的理論與實踐—以一個諮商個案為例之敘說研究。國立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。
- 林杏足、李華璋、釋宗白、姜兆眉 (2009)。性侵害倖存者的敘事治療歷程分析—以安置機構少女為例。亞洲家庭暴力與性侵害期刊，5 (2)，281-304。
- 林真如 (2009)。一位繼親家庭兒童在敘事治療歷程中改變之研究。國立台南大學教育經營與管理研究所碩士論文，未出版，台南。
- 彭信揚 (2008)。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。
- 陳阿月譯 (2008)。從故事到療癒—敘事治療入門。台北：心靈工坊。Morgan, A. (2000). *What is narrative therapy? An easy-to-read introduction.*
- 張曉佩 (2004)。敘事治療對非行少年生命故事的解構與重構。國立暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，南投。

楊雅琪 (2005)。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。國立台南大學教育經營與管理研究所碩士論文，未出版，台南。

Anderson, H. (1997). *Conversation, language and possibilities*. New York, NY: Basic Books.

Anderson, H. (2001). Postmodern collaborative and person-centered therapies: What would Carl Rogers say? *Journal of Family Therapy*, 23, 339-360.

Bruner, J. (1990). *Acts of meaning*. London: Harvard university press.

Combs, G., & Freedman, J. (2004). A poststructuralist approach to narrative work. In L. E. Angus & J. McLeod (Eds.), *The handbook of narrative and psychotherapy* (pp. 137-155). London: Sage Publications.

Duvall, J., King, E., Mishna, F., & Chambon, A. (2003). *Research as retelling: Capturing pivotal moments in therapy and training* [Toronto: Brief Therapy Training Centres]. Retrieved March 10, 2011, from <http://www.brieftherapynetwork.com/documents/Duvallarticle.pdf>

Elliott, R. (1983). Fitting process to the practicing psychotherapist. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 20, 47-55.

Elliott, R. (1985). Helpful and unhelpful events in brief counseling interviews: An empirical taxonomy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 32, 307-322.

Elliott, R. (2010). Psychotherapy change process research: Realizing the promise. *Psychotherapy Research*, 20(2), 123-135.

Etchison, M., & Kleist, D. M. (2000). Review of narrative therapy: Research and review. *Family Journal*, 8(1), 61-67.

Freedman, J., & Combs, G. (1996). *Narrative therapy: The social construction of preferred realities*. New York, NY: Norton.

Gergen, K. J. (1985). The social constructionist movement in modern psychology. *American Psychologist*, 40(3), 266-275.

Gergen, K. J. (2001). *Narratives in action: A strategy for research and analysis*. New York, NY: Columbia University.

Levitt, H. M., & Rennie, D. L. (2004). Narrative activity: Clients' and therapists' intentions in the process of narration. In L. E. Angus & J. McLeod (Eds.), *The handbook of narrative and psychotherapy* (pp. 299-313). London: Sage Publications.

Levitt, H. M., Butler, M., & Hill, T. (2006). What clients find helpful in psychotherapy: Principles for facilitating change? *Journal of Counseling Psychology*, 53, 314-324.

- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative research: Reading, analysis, and interpretation*. London: Sage.
- Mahrer, A. R., & Nadler, W. P. (1986). Good moments in psychotherapy: A preliminary review, a list, and some promising research avenues. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54*, 10-15.
- Martin, J., & Stelmaczek, K. (1988). Participants' identification and recall of important events in counseling. *Journal of Counseling Psychology, 35*(4), 385-390.
- Matos, M., & Santos, A., Goncalves, M., & Martins, C. (2009). Innovative moments and change in narrative therapy. *Psychotherapy Research, 19*(1), 68-80.
- Maione, P. V., & Chenail, R. J. (1999). Qualitative inquiry in psychotherapy: Research on the common factors. In M. A. Hubble, B. L. Duncan, & S. D. Miller (Eds.), *The heart and soul of change: The role of common factors in psychotherapy* (pp. 57-88). Washington, DC: American Psychological Association Press.
- McLeod, J. (1997). *Narrative and psychotherapy*. London: Sage.
- McLeod, J. (2000). *Qualitative research in counselling and psychotherapy*. London: Sage.
- McLeod, J. (2003). *Doing counselling research*. London: Sage.
- Pare, D. A. (1999). The use of reflecting teams in clinical training. *Canadian Journal of Counselling, 33*(4), 293-306.
- Patton, M. Q. (2001). *Qualitative research & evaluation methods*. London: Sage.
- Paulson, B. L., Truscott, D., & Stuart, J. (1999). Clients' perceptions of helpful experiences in counseling. *Journal of Counseling Psychology, 46*(3), 317-324.
- Payne, M. (2006). *Narrative therapy: An introduction for counselors*. London: Sage.
- Polkinghorne, D. E. (1988). *Narrative knowing and the human sciences*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Polkinghorne, D. E. (1995). Narrative configuration in qualitative analysis. In J. A. Hatch & R. Wisniewski (Eds.), *Life history and narrative* (pp. 5-24). Bristol, PA: The Falmer Press.
- Porter, R. (1997). *Rewriting the self: Histories from the renaissance to the present*. London: Routledge Press.
- Rennie, D. (1992). Qualitative analysis of the client's experience of psychotherapy: The unfolding of reflexivity. In S. G. Toukmanian & D. L. Rennie (Eds.), *Psychotherapy process research: Pragmatic and narrative approaches* (pp. 211-233). Newbury Park, CA: Sage.
- Rodgers, B. (2004). An exploration into the client at the heart of therapy: A qualitative perspective.

Person-Centered and Experiential Psychotherapies, 2(1), 19-30.

Watson, J. C., & Rennie, D. L. (1994). Qualitative analysis of clients' subjective experience of significant moments during the exploration of problematic reactions. *Journal of Counseling Psychology*, 41, 500-509.

White, M. (1992). Family therapy training and supervision in a world of experience and narrative. In D. Epston & M. White (Eds.), *Experience, contradiction, narrative & imagination* (pp.75-96). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

White, M. (1995). *Re-authoring lives: Interviews and essays*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

White, M. (2007). *Maps of narrative practices*. New York, NY: Norton.

White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York, NY: Norton.

Winslade, J., & Monk, G. (1999). *Narrative counseling in schools: Powerful & brief*. London: Sage.

收件日期：101年2月28日

複審一日期：101年4月26日

複審二日期：101年7月13日

通過日期：101年8月9日

Transforming Clients' Self Identity in Narrative Counseling

Shin-Drew Lin

National Changhua University of Education

The study aimed to understand clients' subjective experiences in narrative counseling processes, which encompass their perception and interpretation of narrative experiences and self-identity. Three female undergraduate students were recruited. They received seven to nine sessions of narrative counseling. Then, interviews were conducted after every session as well as one month after their termination. These interviews were transcribed verbatim and analyzed by the method of using a categorical-content perspective of narrative research. The results were the following: 1. Participants' understanding of narrative experiences included narratives brought clarity, understanding, new meanings in the past experiences, and re-definition of problems. The influences of conversations in counseling included enriching stories, gaining different perspectives from externalizing conversations, "preferred questions," agency, sense of hope, re-membering conversation, inviting the audience to support decisions, and writing statements and witness of growth brings power. 2. Influences and interpretation of self-identity from counseling experiences: participants reported that counseling helped them discover socio-culture influences on self-identity and developed self-reflective attitudes towards life. Additionally, participants' self-identity changed from belittling and denial to knowing diverse aspects of themselves (e.g., recognizing their abilities, being confident, valuing their own feelings and needs). The new stories have made them move forward actions. In summary, the entire counseling process was a journey of transforming one's self-identity.

Keyword: change process research, narrative counseling self-identity.