

心理位移書寫法之位格特性 驗證與療癒效果分析*

張仁和

國立臺灣大學
心理系

黃金蘭

國立臺灣科技大學
人文社會學科

林以正

國立臺灣大學
心理系

摘要

心理位移日記書寫法（金樹人，2005）請個體依序以「我、你、他」三種不同位格進行經驗事件的書寫，透過在不同位格上轉換觀點而達自我療癒之效。金樹人藉由質性方法分析整理出在我位格書寫特性為「交待細膩，情緒深入」，你位格為「同理關懷，批評指責」，他位格則是「情緒理解，事件理解」。本研究共有 100 位參與者進行為期六週、每週三次的心理位移日記書寫，以經驗到的負向事件為書寫材料，在每位格書寫後立即測量正向與負向情緒、關懷支持、批評指責、情緒理解與事件理解的程度。資料分析發現大致符合上述各個位格之特性。在位格特性的效果部分，顯示你位格之關懷支持與批評指責對正向跟負向情緒的改變有顯著預測力，他位格的情緒理解與事件理解則無。此外，在書寫六週後之心理適應指標有顯著提升，且此效果主要發生於初始心理適應較差者。本文並針對此書寫方法進行理論與實務應用之探討。

關鍵詞：心理位移書寫法、位格特性、書寫療癒

* 本研究部分經費蒙行政院國家科學委員會核予第三作者（計畫編號 NSC96-2413-H-002-010-MY3）之研究計畫，以及『財團法人救國團張老師基金會成立 40 周年委託研究計畫』核予第一作者之研究計畫支持，特此致謝。

* 本文之部分資料曾分別發表於 2008 International Congress of Psychology 年會以及第 47 屆台灣心理學年會。本文後續新增樣本數，修改資料分析方法，並延伸理論的討論。

壹、緒論

一、情緒式日記書寫法

書寫療癒相關研究主要以 Pennebaker 和 Beall (1986) 所提出的情緒式日記書寫法為大宗 (簡怡人、詹美涓、呂旭亞, 2005)。一般的書寫過程是邀請參與者藉由 20-30 分鐘的時間, 書寫關於經驗到的壓力事件中, 最深刻的感受與想法。這樣的書寫通常能夠引發許多正向效益, 例如憂鬱症傾向的減緩、免疫系統的增強、較佳的成績表現和主觀幸福感的提升等 (Smyth, 1998)。目前已累積超過兩百篇相關研究探討其效益 (Smyth & Pennebaker, 2008)。

究竟造成這些正向改變的機制為何? 只要書寫不愉快的事件就能促進身心健康嗎? Greenberg 和 Stone (1992) 認為其中有一調節變項為書寫事件的嚴重程度。他們發現書寫嚴重創傷事件的參與者, 在書寫數個月後有最多健康狀態的改善, 改善最少的為書寫瑣碎事件組, 而非自我揭露創傷書寫組則居中。Francis 和 Pennebaker (1992) 也得到相似的結果, 他們隨機分派參與者到創傷經驗書寫組與非創傷經驗書寫組, 每星期針對該組的主題書寫一次, 每次 20 分鐘。結果顯示創傷經驗書寫組在四星期書寫後, 其生理指標 (血壓) 顯著優於非創傷經驗書寫組; 且在四星期書寫過程中, 創傷經驗書寫組的工作缺席數, 顯著少於非創傷經驗書寫組。此結果突顯出情緒式創傷書寫不僅能將負向情緒予以抒發緩解, 更能有效作用於生理指標的改善, 並能在書寫過程中調整個體行為, 進而有正面行為的產出。上述研究結果似乎意涵書寫帶來身心狀態的改善, 並不僅是因為負向經驗的揭露, 揭露事件的嚴重程度也是重要條件之一。

然而, 創傷性的負面事件未必是書寫療癒的關鍵因素, 在 Slatcher 和 Pennebaker (2006) 的研究裡, 便將情緒式日記書寫延伸至親密關係中, 邀請情侶隨機分派到兩組, 一組書寫主題是以深層的想法和感覺來描述彼此關係, 另

一組則是記錄彼此日常活動，兩組均進行連續三天的書寫。在活動進行前後，各對情侶的網路即時通（live messenger, msn）對話內容會被記錄作為依變項處理。結果顯示相較於記錄日常活動者，以深層想法和感受來書寫彼此關係的伴侶在研究結束三個月後，更喜歡跟自己的伴侶約會。在這樣的書寫形式中，參與者所書寫的內容並不一定是負向的情緒經驗，更少有嚴重的負面經驗，卻仍能帶來正面的效益。

King（2001）則更具體的操作書寫內容之效果。他將書寫的主題分為：創傷生活事件組（traumatic life event）、最佳未來自己組（best possible future self）、創傷生活事件與最佳未來組，以及無情緒事件控制組（non-emotional control topic），總共連續書寫四天，每次 20 分鐘。參與者在書寫活動的前後接受健康狀態的測量，並在書寫活動完成的三週後測量主觀幸福感（subjective well being）。結果發現書寫最佳未來組的參與者，其心煩程度顯著低於書寫創傷生活事件組，在主觀幸福感也高於書寫創傷生活事件者。五個月後的追蹤顯示，除了書寫無情緒事件的控制組外，其他三組的負向身體症狀皆有顯著降低。King（2001）因而認為書寫關於自我目標的主題跟書寫創傷事件在負向身體症狀的減緩效果是相近的，但能比書寫創傷主題有額外增進正向心理感受的效益。

由這些研究來看，書寫內容的種類並不是真正導致書寫效益的關鍵，那麼究竟書寫的過程引發了怎樣的歷程呢？作者認為近年來心理距離（psychological distance）的相關研究提供了一個可能的解釋。構念層次理論（Construal Level Theory，簡稱 CLT，Liberman & Trope, 2008; Trope & Liberman, 2003）指出心理距離的改變，會帶動個體對事件的心理表徵方式，進而改變人們對事件的反應。當心理距離愈遠時，個體愈會以較少、較抽象、去情境脈絡及目標導向的特徵來表徵事件（高層次的構念，higher-level construals）；當心理距離較近時，個體則會較採取具體、複雜、情境依賴且細節性的特徵來表徵事件（低層次的構念，lower-level construals）。Ayduk 和 Kross（2008）將此種心理

距離的概念應用於心理適應的改變，他們告知參與者要回憶一件讓自己感到生氣或衝突的場景，其後將參與者隨機分派至兩種觀點進行回憶，一種為自我浸入（self-immersed）的情境，另一為自我疏遠（self-distanced）的情境；前者強調做為當事人重回現場的感受，後者則是讓自己從旁觀者的角度觀察此回憶場景。結果發現自我疏遠組的參與者，當下的情緒反應與血壓均較低，之後也較不會有情緒反芻的現象。

從 CLT 的角度來思考情緒日記書寫的效果如何發生，我們認為是在書寫的過程中，個體必須站在一個觀察者的立場來將自身的經驗文字化，因此產生了將自身經驗客體化的心理距離。透過這個心理距離的拉遠，對經驗的表徵方式得以較為抽象與客觀，而且也減少了情緒的涉入，並且增加了整合的可能性。作者以為，CLT 對於情緒式日記書寫提供了一個相當好的研究架構。但是，截至目前為止，心理距離的相關研究均是以實驗操作的方式探討組間差異，在西方的研究中還沒有具體的與情緒書寫研究整合，並且在情緒書寫的過程中系統地操弄心理距離。對此，作者以為金樹人（2005）所創建之心理位移日記書寫方法（psychological displacement writing）就是具體操作心理距離的轉換來轉化負向情緒，進而提升個體心理適應的方法。此一方法的發展立基於佛禪的東方智慧，同時具體的呈現了心理距離的歷程操作。

二、心理位移日記書寫法

心理位移日記書寫方法是由金樹人（2005）依據敘事治療（narrative therapy）的觀點所建構。他認為即便是負向的生命故事也同時蘊含著正向的層面，只是正向的部分往往隱而不現，潛藏於生命故事與經驗中，等待個體以適當的方式來發掘。若能透過合宜的方式來引發此一正向的力量，就能夠使負向的生命故事重新解構，並轉換為正向力量的源頭，此即敘事治療的核心：由單薄走向豐厚，讓稻草變為黃金。金樹人（2005）發展心理位移的靈感來自於高行

健（1990）的作品《靈山》。此書於 2000 年得到諾貝爾文學獎，文中的書寫方式極為特別，主角即以「我」和「你」兩種人稱在不同章回間交錯呈現，其他角色均以「他」指稱之。此種寫作技巧啟發了金樹人，並將此延伸至心理諮商領域中。他將日記書寫引進敘事治療觀點，試圖讓參與者從敘說者（narrator）的角度進而化身為旁觀者（observer）的視野，並與當時個體所處在的行動者（actor）狀態，拉出一段心理距離，此種心理位置的移動歷程即為「心理位移」。

金樹人（2005）邀請參與者以電腦輸入或文字書寫等個人習慣的方式，進行每日的記事。書寫步驟主要分成五個部分：1. 以第一人稱「我」來書寫當日或最近發生的事。2. 完成後空一行，將主詞換成第二人稱「你」來書寫同樣的事件。3. 完成後空一行，將主詞換成第三人稱「他」來進行書寫同一事件。4. 完成後參與者需將主詞換回「我」來描述當下的心情與感受，而非針對該書寫事件。5. 最後再請參與者針對「我」、「你」與「他」三種不同狀態進行比較，分享在「我」、「你」與「他」三種不同位格上，所經驗到的轉換感受與想法。

結束兩週的日記活動後，金樹人請參與者填寫「經驗回溯問卷」，以瞭解參與者在使用三種不同心理位置進行書寫兩週後的整體心得與想法。徵求參與者同意後，金樹人取得參與者的日記文本，並修改與刪除不適合分析的文字資料。為進一步蒐集研究參與者潛藏在文字背後的心理特性，便邀請參與者進行一次的焦點團體訪談。

焦點訪談後，金樹人將所得之文字與對話資料依紮根理論與共識質化研究法進行分析。結果發現在「我」的位置進行書寫時，書寫者容易浸淫在自己強烈的情緒起伏中，個體的自我會被強烈情緒所衝擊，故在「我」位格流放出的負向情緒居多。金樹人（2005）推測其中機轉可能是因為當個體在「我」位格進行書寫時，容易拿放大鏡審視自己，因而讓負面的事件與記憶擴大，產生強烈的情緒起伏。當書寫者進行到「你」的位格時，心理位置則像某種有意義的客體在發聲，會與書寫者形成一個對話空間，在內容上同時有充滿同理關愛的正向支持，也有批評指責與挑剔；在經歷主體和客體對話的當下，書寫者會

形成一種關照與迴旋，而在迴旋與關照自己的狀態中，情緒將會出現減緩的歷程。儘管對事件本身尚無明確頭緒，但個體藉由對話空間的迴旋使得事件釐清產生方向性。之後個體轉換到「他」的位格時，書寫者則彷彿在隔空讀寫他人故事，有一種綜觀全局的客觀視野，因而認知趨於理性，情緒趨於平靜。在研究最後邀請參與者回顧自己的日記書寫過程時，發現藉由心理位移的轉換，能讓個體的思想產生頓悟性的理解，且讓心靈回到平穩安適的狀態，其療癒機制在於經過不同心理位置的自我觀察，讓書寫者得以用不同的觀點切入事件，而進入更高層次的認知視野，以環顧整體的事件與情緒（金樹人，2005）。

三、心理位移書寫法相關研究

國內對於心理位移日記書寫也有相關的後續研究。徐巧玲（2006）將此方法應用於情緒智力（emotional intelligence）之提升。她的研究對象為國中學生，採焦點團體的方法蒐集質性資料，結果發現許多正面效應，像是破壞性情緒的減少；情緒覺察能力的提升；有勇氣在生活中表達真實的情緒；對於情緒有多元的調整策略；能發展有效的問題解決策略；能夠在日記書寫中，探索和設定自己的目標，並激勵自己努力完成；對自我情緒產生反省的能力等優點。但徐巧玲（2006）也發現國中生的書寫品質較差，主要是因為語文認知能力較弱，且持續的專注力較差；同時容易因課業壓力或是父母的要求，中斷了書寫活動，而影響到心理位移書寫的效果。

徐巧玲（2006）與金樹人（2005）皆以質性研究的方法探索其改變歷程，謝亦泰（2007）則將此書寫方法進行實徵量化研究。他讓參與者隨機分派到心理位移書寫組，或是一般日記書寫組。兩組各自進行連續十天的日記書寫，對於主題並沒有特別限制，並在十天前後測量日常情緒感受與整體心理適應。雖然研究顯示兩組在適應指標上沒有前後測的差異；但若將心理位移組中，前測心理適應較差者選出，便會發現其心理適應指標的顯著提升。其後 Seih、

Lin、Huang、Peng 和 Huang (2008) 對此結果進行階層線性模型的分析 (Hierarchical linear modeling, HLM)，顯示出相較於一般日記書寫的控制組，心理位移組中的「我」位格心理特性能正向預測當日的生活滿意度；「你」和「他」位格的心理特性則能增加正向情緒感受和緩解負向情緒感受；相較於一般日記書寫組，心理位移組在每日書寫後，其正向情緒有較高的提升，負向情緒亦有較大的減緩。就整體而言，心理位移組與一般日記組在各項適應指標均無前後測之差異，但心理位移組在書寫後仍能提升當日之正向情緒，同時緩解負向情緒。

四、研究目的

仔細分析謝亦泰 (2007) 與 Seih 等人 (2008) 之研究，便可發現心理位移書寫組的長期效果，沒有突顯出來的原因可能有以下幾點：首先，其整體書寫過程較短，僅有十天，之前的相關研究書寫期間較長，能讓參與者持續書寫而成為習慣 (金樹人, 2005; 徐巧玲, 2006)；二來並無規定書寫事件之特殊性，早期研究書寫療癒的研究者，常以會引發負面情緒的內容為材料，像是創傷事件 (Pennebaker & Beall, 1986)，或特定重要事件 (Esterling, Antoni, Fletcher, Margulies, & Schneiderman, 1994)。另外，在位格特性的部分，謝亦泰 (2007) 與 Seih 等人 (2008) 在「你」位格忽略了「批評指責、挑剔要求」的特性，僅有「關懷同理」的正向特性做為分析。不僅如此，他們對位格特性的評定，係以兩位實驗主試者進行主觀判斷。此法可能造成兩部分的誤差，其一是主試者評斷的觀點可能與書寫者的感受大相逕庭；另一部分是兩位主試者的評分者信度只有呈現低至中相關 (.25 至 .58)，因而造成誤差變異量增加，而降低了解釋力。據此，本研究調整謝亦泰 (2007) 和 Seih 等人 (2008) 之前的設計，並以負向事件為書寫材料，同時讓位格的各個特性之評定由書寫者自行記錄，免除主試者與參與者觀點差異的可能，跟評分者信度的問題。

綜上所述，本研究主要分為三部分。首先探討心理位移日記書寫的位格特性，並與金樹人（2005）之質性研究結果進行對照，即推測在我位格為「交待細膩，情緒起伏」，你位格為「關懷支持、批評指責」，他位格為「情緒理解，事件洞察」共六種特色。據此，本研究提出如下假設：

假設一：我位格在字數與負向情緒程度較其他兩位格高。

假設二：你位格則在關懷支持與批評指責程度較其他兩位格高。

假設三：他位格在情緒理解和事件理解程度較其他兩位格高。

第二部分則細部探討位格特性對情緒之影響機制。首先，金樹人（2005）發現你位格代表的心理特性為「批評挑剔，指責要求」與「支持鼓勵，同理關愛」；然而，謝亦泰（2007）與 Seih 等人（2008）的研究只選取「支持鼓勵，同理關愛」，而忽略「批評挑剔，指責要求」，如此可能遺漏心理位移機制轉變的重要訊息。故本研究從金樹人（2005）認為支持同理能提升正向情緒，並有效降低負向情緒；反之，批評指責會降低正向情緒，同時提升負向情緒。最後，金樹人（2005）認為個體在他位格書寫時，會將主體我拉至一個旁觀者的角度，而產生理性且客觀的分析。如是整個流程藉由我位格的陷入，你位格的辯證，至終進入他位格的超脫，臻至頓悟性的洞察，進而降低對負向事件的牽絆，而有效提升正向情緒，並且降低負向情緒。因此，針對你位格「關懷支持」與「批評指責」，與他位格的「情緒理解」與「事件理解」之情緒調節效果，本研究假設如下：

假設四：你位格的「關懷支持」與「批評指責」的程度，能預測我位格到他位格間的正向情緒與負向情緒變化量。

假設五：他位格的「情緒理解」與「事件理解」的程度，能預測我位格到他位格間的正向情緒與負向情緒變化量。

最後，本研究分析心理位移書寫法之立即與長期書寫效果。所謂立即效果即是每次書寫後，參與者之正向情緒會有所提升，負向情緒則有所下降。另外長期效果的部分，在書寫六週後心理適應指標之改善，為了覆驗謝亦泰（2007）

發現心理位移書寫，對於初始生活狀態較差者有更佳的效果。其中正向的心理適應指標為生活滿意度（Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985）與中國人幸福感（陸洛，1998），負向心理適應指標為情緒表達衝突（King & Emmons, 1990）。對此，本研究進一步提出下列三假設：

假設六：參與者在每次書寫後，其正向情緒會有所上升，負向情緒則有所下降。

假設七：參與者經六週心理位移日記書寫後，其生活滿意度與中國人幸福感將高於書寫前，而在情緒表達衝突則低於書寫前。

假設八：相較於初始心理適應較佳者，初始生活狀態較差者在經過心理位移日記書寫後，其適應指標的改變會有較大的效果量。

貳、研究方法

一、參與者與流程

本研究之參與者為修習北部某大學通識課普通心理學的學生。書寫內容限定為日常生活中遭遇到的負向事件，每週書寫二至三次，共六週。由於網路書寫的型式為大學生最常採用的抒發途徑之一（王智弘，2006；李偉斌，2006；董氏基金會，2008），故本研究的書寫方式係透過電腦打字於網路教學網站。參與者皆為自願報名，於書寫結束後可獲得個人精裝印製的日記內容。本研究在正式書寫一週前舉辦活動說明會，每場說明會約進行 30 分鐘。為了控制說明會的品質，每場參加人數不超過十人。在說明會上主要發放兩項目錄：「日記書寫活動同意書」與「日記網頁操作說明」。同意書明白告知參與者的權利，包括身份與書寫內容將全程被保密，以及告知學生有權利於活動過程中停止書寫。日記網頁操作說明單主要包含網頁的操作內容，研究者同時在說明會上讓參與者直接註冊，並實際到網路介面進行練習，以瞭解指導語的說明、書寫方

式與網頁問卷的操作。心理適應量表之前測與後測分別在書寫活動的之前與之後各一週進行，並於課堂間施測。待結束後測的一週後，再舉行書寫活動後說明會，每場的參加人數亦不超過十人，每次約進行 30 分鐘。流程為發送精裝日記本與參與者書寫心得分享，研究者同時記錄相關心得與意見，以做為日後修正的依據。

本研究總計 100 人參與心理位移日記書寫，再剔除書寫次數少於 12 次、書寫內容過於簡短（三位格加總少於 100 字）與亂寫者共 10 人，剩下有效樣本 90 人（男 46 人；女 44 人），平均年齡 20.6 歲。

二、研究工具

位格特性測量：本研究要求參與者於日記書寫的過程中，在每個位格書寫後填寫位格特性的量表，評分方式採用李克特氏七點量尺：1 分代表非常低，7 分代表非常高。位格特性的測量一共六題，題目依序為：「這個書寫內容中的正向情緒程度」、「這個書寫內容中的負向情緒程度」、「這個書寫內容中的關懷支持程度」、「這個書寫內容中的批評指責程度」、「這個書寫內容對自己感受的清晰程度」、「這個書寫內容對事件了解的透徹程度」。

生活滿意度量表：本量表為 Wu 和 Yao（2006）翻譯自 Diener 等人（1985）的「生活滿意度量表」（The satisfaction with life scale, SWLS），共五題，測量整體生活滿意程度，屬於主觀幸福感的認知成分。Wu 和 Yao（2006）以台灣大學生為樣本，發現在因素結構上具有跨性別的因素不變性（factor invariance），量表內部一致性為 .89。以往研究也指出此量表具有良好的心理計量特性，和其他主觀幸福感（如正負向情緒、自尊…等）也具有良好輻合效度，為生活滿意度測量廣泛使用的施測工具之一（Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999）。本量表計分採李特克氏五點量表，1 分表示非常不同意，5 分表示非常同意，全部為正向題，分數愈高表示對整體生活感受愈好。

中國人幸福感量表：中國人幸福感量表（Chinese Happiness Inventory）為

陸洛(1998)所編製，其中部份題目翻譯自 Argyle、Martin 和 Crossland(1989)所發展的牛津幸福感量表(Oxford Happiness Inventory)，再加入考量文化因素改編成更符合中國人幸福觀的內涵題項，目的是測量個體過去一段時間內主觀感受之幸福程度。中國人幸福感量表完整版共 48 題，本研究所採用的是精簡版 20 題，內部一致性信度為 .92，填答方式採正偏態四點量尺進行評量，所有題目均為正向題。量表建立時為單一因素結構，且與正向情緒為正相關，負向情緒為負相關，並且在人際互動品質和內控感為正相關(Lu et al., 2001)。平均分數愈高表示個體主觀感受到的幸福程度也愈高。

情緒表達衝突量表：本研究採用 King 和 Emmons (1990) 所編製的情緒表達衝突量表，中文版量表由李怡真和林以正(2006)翻譯，共二十八題，為單一因素結構。所有題目的問句皆由兩個衝突想法構成，例如「我常常會覺得，自己很難說出別人對我有何重要。」、「即使有時候我覺得應該要讓其他人了解真實的狀況，但我還是會試著不要讓他們為我擔心。」、「在我對其他人表達生氣的情緒之後，我會覺得有罪惡感。」所有的題目都設計為正向題，分數愈高代表感受到的情緒表達衝突愈大。本量表計分採李克特氏六點量尺，「非常符合」是 6 分，「非常不符合」1 分，本量表發展當時所獲得的 Cronbach α 為 .89，六週後再測的相關為 .78。情緒表達衝突與憂鬱、身體症狀、神經質傾向等負向適應指標為正相關，而和主觀幸福感、正向情緒、自尊等正向適應指標為負相關(King & Emmons, 1990)。

本研究所使用的量表內部一致性與再測信度如表 1 所示。由下表可知各量表在前測與後測的 Cronbach α 皆大於 .79 ($\alpha = .79 \sim .92$)；而六週前後測的相關均高於 .64 ($r = .64 \sim .74$) 並均達顯著 ($p < .001$)，兩者顯示本研究所使用的心理適應測量工具有良好的信度。

表一

研究所用量表內部一致性與再測信度

	前測 Cronbach α	後測 Cronbach α	六週再測 (前後測相關)
生活滿意度	.83	.81	.63*
中國人幸福感	.92	.93	.74*
情緒表達衝突	.92	.90	.72*

* $p < .05$

參、結果

一、位格特性驗證

本研究先探討各個位格特性是否與金樹人(2005)之質性研究結果相符，並以「位格特性測量」之六題及各位格字數為依變項，分別先將每位受試者各次書寫所得之分數予以平均，進行三位格單因子變異數分析。各個位格之字數與位格特性測量之平均分數與標準差如表二所示。

表二

位格字數與特性測量之描述統計

位格	我	你	他
字數	291.70 (124.10)	276.36(122.87)	271.76 (117.49)
正向情緒	2.76 (.69)	3.09 (.76)	3.18 (.81)
負向情緒	4.30 (.81)	3.80 (.81)	3.61 (.86)
關懷支持	2.89 (.87)	3.51 (.88)	3.36 (.83)
批評指責	3.60 (.83)	3.43 (.80)	3.26 (.81)
感受理解	4.78 (.95)	4.74 (.89)	4.74 (.99)
事件理解	4.63 (1.02)	4.72 (.97)	4.87 (.93)

括弧內為標準差； $N = 90$

位格字數在各位格間達顯著差異 ($F(2, 178) = 6.58, p = .002, mse = 1489.8, \eta^2 = .07$)，事後比較 (LSD，調整 $\alpha = .017$) 發現我位格大於你位格跟他位格，但你位格與他位格則無差異，由於位格字數差異可能受到疲勞效果的影響，但在本研究中，參與者最後一個書寫的是他位格，但其字數卻與你位格沒有差異，故可支持非疲勞效果。另外，在位格特性部分，發現負向情緒程度在各位格間有顯著差異 ($F(2, 108) = 74.18, p < .001, mse = .16, \eta^2 = .45$)，事後比較 (LSD，調整 $\alpha = .017$) 結果為我位格大於你位格與他位格，且你位格大於他位格；而正向情緒在各位格間亦有顯著差異 ($F(2, 178) = 42.18, p < .001, mse = .10, \eta^2 = .32$)，事後比較 (LSD，調整 $\alpha = .017$) 結果與負向情緒相反，依序為他位格大於你位格與我位格，且你位格大於我位格。金樹人 (2005) 的研究指出我位格特性為「情緒起伏」與「交代細膩」，由前述分析可見，我位格字數最多，呼應「交代細膩」的現象；另外，在負向情緒分數最高，與「情緒起伏」相互參照，即參與者在此以較多內容書寫負面事件，且經歷到的不愉快情緒最高。另外，正向情緒在我位格最低，乃因本實驗要求參與者書寫負向事件，故在我位格時正向情緒最低實為合理。整體而言，我位格的分析結果符合金樹人 (2005) 的質性分析結果，假設一獲得支持。

金樹人 (2005) 認為你位格同時會有「關懷支持」與「批評指責」兩種特性。因此，本研究以位格特性量表的第三和第四題進行分析，發現在不同位格的關懷支持程度有顯著差異 ($F(2, 178) = 38.17, p < .001, mse = .24, \eta^2 = .30$)，事後比較依序為你位格大於我位格與他位格，且他位格大於我位格；批評指責的程度在各位格間有顯著差異 ($F(2, 178) = 16.95, p < .001, mse = .15, \eta^2 = .16$)，經事後比較發現我位格與你位格均大於他位格，且我位格與你位格沒有顯著差異。關懷支持的結果符合預測，即在你位格書寫時有較高的同理支持效果。本研究資料發現批評指責分數在我位格也很高，可能因書寫內容乃負向事件，讓我位格的負向情緒同時會牽引我位格批評指責之分數。由兩者呈現高相關 ($r = .75, p < .001$) 可知，此共變程度可能造成我位格在批評指責之分數亦高。

所以研究者再進行共變數分析，將負向情緒做為共變數，結果發現有顯著差異 ($F(2, 177) = 25.53, p < .001, mse = .38$)，事後比較 (LSD，調整 $\alpha = .017$) 顯示為你位格大於我位格與他位格，且我位格與他位格沒有顯著差異，與假設二相符。表三為批評指責調整前與調整後平均數和標準差。因為各個位格中的關懷支持與負向情緒程度皆無相關 (我位格 $r = -.07, p = .53$ ；你位格 $r = -.01, p = .96$ ；他位格 $r = -.02, p = .89$)，因此本研究並不再對關懷支持進行共變數分析。

表三

批評指責程度的調整前與調整後分數

	我位格	你位格	他位格
調整前	3.60 (.83)	3.43 (.80)	3.26 (.81)
調整後	3.40 (.68)	3.55 (.66)	3.43 (.67)

括弧內為標準差

上述的分析顯示「關懷支持」與「批評指責」為你位格的主要特性。此外金樹人 (2005) 強調你位格同時存有正面與負面的力量，兩者並非對立消長，而是獨立的存在。在本研究中你位格之關懷支持程度與批評指責程度也沒有相關 ($r = .07, p = .53$)，再次顯示出此二狀態共存的可能。

最後，在他位格的部分，金樹人 (2005) 認為會有「情緒理解」與「事件理解」兩種特性，以至於讓書寫者產生對書寫事件更深的洞察，這兩種特性分別為位格特性量表之第 5 與第 6 題所測。結果發現在情緒理解在三位格間無顯著差異 ($F(2, 178) = .25, p = .78$)，但在事件理解則有顯著差異 ($F(2, 178) = 5.90, p = .003, mse = .21, \eta^2 = .06$)，事後比較為他位格大於你位格與我位格，而你位格與我位格則沒有差異。情緒理解與假設不符，即沒有位格上的差異；事件理解則與金樹人 (2005) 研究相同，假設三僅獲部分支持。針對情緒理解

不符預期的原因，可能是因為參與者在情緒較高時亦會影響情緒理解之得分，在之前的分析發現我位格與你位格之負向情緒程度均高於他位格；另外，各位格的情緒理解與負向情緒的相關分別在我位格 ($r = .51, p < .001$)、你位格 ($r = .44, p < .001$) 與他位格 ($r = .33, p < .01$) 均為正相關；然而，研究者進行共變數分析發現調整後平均數仍無顯著差異，因而推測可能是因為參與者將身處的情緒強度評量為對情緒理解的指標。

二、位格特性對情緒變化量之影響

在第二部分的分析中，研究者探討位格特性的內部機制對正向與負向情緒變化量之影響。依循金樹人（2005）所得的結果進行探討，認為你位格「關懷支持」跟「批評指責」的程度，會影響書寫的情緒。本研究以正向情緒與負向情緒的改變量做為情緒指標，係將他位格減去我位格所得之分數。相關結果如表四所示。

表四

你位格關懷支持、批評指責程度與正、負向情緒變化量之簡單相關與淨相關

	正向情緒變化量	負向情緒變化量
你位格的關懷支持程度	.43* (.32*)	-.33* (-.45*)
你位格的批評指責程度	-.29* (-.18 ⁺)	.37* (.19 ⁺)

括弧內表示控制我位格與他位格之關懷支持與批評指責後的相關

+ $p < .10$, * $p < .05$

你位格的關懷支持程度跟正向情緒變化量成正相關 ($r = .43, p < .001$)，與負向情緒變化量為負相關 ($r = -.33, p = .002$)；你位格批評指責的程度則與正向情緒變化量呈現負相關 ($r = -.29, p = .006$)，與負向情緒變化量為正相關 ($r = .37, p < .001$)。進一步將我位格與他位格相同的位格特性（關懷支持與批

評指責)控制後,仍顯示你位格的關懷支持程度跟正向情緒變化量呈正相關($r = .32, p = .006$),與負向情緒變化量為負相關($r = -.45, p < .001$),而你位格批評指責的程度則與正向情緒變化量達臨界負相關($r = -.18, p = .08$),與負向情緒變化量亦達臨界正相關($r = .19, p = .07$)。因此,如果能在你位格能激發出較高的關懷支持程度、較少的批評指責程度,則有益提升整體書寫之正向情緒,同時降低整體書寫之負向情緒,顯示出你位格的關懷支持與批評指責程度對於情緒變化之影響,假設四獲得支持。

在他位格特性的部分,研究者探討情緒理解與事件理解程度對正向與負向情緒變化量之影響,如表五所示。由此可知,正向情緒變化量同時與他位格的情緒理解($r = .30, p = .004$)和事件理解($r = .30, p = .005$)成正相關,負向情緒變化量則與兩者均無相關($ps > .05$)。然而,當控制我位格與你位格的相同位格特性(情緒理解與事件理解)之後,正向與負向情緒的變化量跟他位格情緒理解與事件理解則沒有相關($ps > .05$),表示他位格的特性並沒有對正向跟負向情緒變化量有直接的影響力,當我位格與你位格的相同特性介入後,此相關即會消失。因此,假設五未獲支持。針對此點,可能是個體在此位格書寫時,已經將主體我拉至更為客觀而平靜之立場,而產生更深入的洞察。相較於我位格跟你位格,他位格更能抽離出情緒對個體的影響,所以在統計上沒有得到預測的結果。

三、小結

由位格特性的分析可知我位格為「交待細膩」與「情緒起伏」,你位格為「關懷支持」與「批評指責」,且你位格特性對於書寫過程的正向跟負向情緒變化量有所影響;他位格之特性為「事件理解」,至於「情緒理解」則沒有於任何一位格有特別高的程度出現,且他位格之特性並不影響書寫過程之正向跟負向情緒變化量。

表五

他位格情緒理解、事件理解程度與正、負向情緒變化量之簡單相關與淨相關

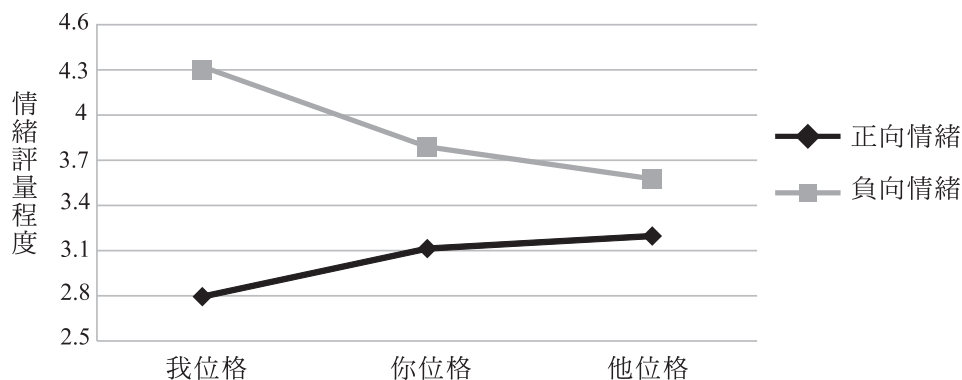
	正向情緒變化量	負向情緒變化量
他位格情緒理解程度	.30* (.14)	-.05 (.03)
他位格事件理解程度	.30* (.12)	-.10 (-.04)

括弧內表示控制我位格與你位格情緒理解與事件理解後的相關

* $p < .05$

(一) 書寫前後測效果分析

本研究認為經由心理位移日記書寫的參與者，能增進其心理適應。在每次書寫立即效果的部分，研究者針對三位格之正向與負向情緒進行趨向分析 (trend analyze)，發現正向情緒從我位格至他位格呈直線趨向 ($F_{linear}(1, 89) = 47.70, p < .001, mse = .16, \eta^2 = .35$)，負向情緒亦是 ($F_{linear}(1, 89) = 93.53, p < .001, mse = .23, \eta^2 = .51$)，如圖一所示。由此得知心理位移日記書寫對於負向事件所帶來的效果，並非讓人從情緒的低潮瞬間轉入快樂的高潮，而是讓個體緩解負向事件帶來的負面情緒，並同時提升正向情緒，假設六獲得支持。



圖一 三位格之正向與負向情緒程度

另外在長期效果的部分，本研究讓參與者於六週書寫前後測量相關心理適應指標。由於前後測均於課堂間施測，造成 23 名樣本的流失，即某些參與者在進行前測或後測時，沒有出席該堂課程。因此，這部份分析的樣本數從 90 名降為 67 名（男 33 人；女 34 人），平均年齡為 20.63 歲。保留下來 67 名與刪除的 23 名在之前位格特性分析中，所使用的 18 項指標（3 個位格中的 6 項位格特性）均無顯著差異，在性別跟年齡上亦無顯著差異，顯示出刪除的樣本並沒有特定特性，可視為隨機的遺漏。

書寫六週前後測分析結果如表六所示，結果發現在生活滿意度 ($t(66) = 2.90, p = .005, d = .71$)、中國人幸福感 ($t(66) = 2.24, p = .03, d = .55$) 均有顯著差異，情緒表達衝突則無顯著差異 ($t(66) = .46, p = .65, d = .11$)。由此顯示藉由心理位移日記書寫後，可提高生活滿意度與幸福感等正向指標，但對情緒表達衝突則無影響，即假設七關於生活滿意度與中國人幸福感提升獲得支持，但在情緒表達衝突的部分則無。Frattaroli (2006) 曾經對 Pennebaker 和 Beall (1986) 所發展的情緒式書寫方法進行嚴謹的後設分析，發現平均效果量 (*Cohen's d*) 約 .10。然而，心理位移日記書寫方法除了在情緒表達衝突沒有顯著下降之外，在其餘兩項心理適應指標的效果量均高於 .10，突顯出此書寫方法的療癒效益。

表六

各項心理適應指標之前後測差異檢定

	前測	後測	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
生活滿意度	3.32 (.32)	3.56 (.42)	2.90	66	.005	.71
中國人幸福感	2.09 (.73)	2.16 (.78)	2.24	66	.03	.55
情緒表達衝突	4.14 (.62)	4.16 (.54)	.46	66	.65	.11

括弧內為標準差

(二) 心理位移日記書寫對於初始生活狀態較差者之效果探討

研究者覆驗謝亦泰（2007）所得之結果，探討心理位移組之初始生活狀態較差者，是否能獲得更大的效益。初始生活狀態之好壞，係以個體在心理適應量表的前測得分為依據，由於生活滿意度跟中國人幸福感為常用的一般心理適應指標，並且均是強調認知層面的幸福感，係以個體主觀評估自己的整體心理適應（Diener et al., 1999; Lu et al., 2001）。在本研究中，兩者有高相關（ $r = .71, p < .001$ ），但情緒表達衝突與生活滿意度無相關（ $r = .15, p = .23$ ），與中國人幸福感也只呈低度負相關（ $r = -.37, p = .002$ ），且該構念聚焦於人際互動層次，較不適宜做為整體心理適應之評估。因此，作者以生活滿意度和中國人幸福感做為區辨初始生活狀態之依據，分別將兩個量表之得分高低的前三分之一（22 人）和後三分之一（22 人）做為區分為高分組與低分組之標準。中國人幸福感與生活滿意度在高分組重疊率達 91%（20 人），在低分組則重疊 77%（17 人），且高分組與低分組這兩個量表上均達顯著差異（ $ps < .05$ ），相關描述統計如表七所示。

表七

初始生活狀態高與低者在各量表之描述統計

	低心理適應	低心理適應	高心理適應	高心理適應
	前測	後測	前測	後測
生活滿意度	2.40 (.46)	3.08 (.75)	4.10 (.39)	4.17 (.67)
中國人幸福感	1.73 (.26)	1.94 (.38)	2.39 (.28)	2.48 (.39)
情緒表達衝突	4.36 (.57)	4.24 (.56)	3.97 (.64)	4.08 (.52)

括弧內為標準差

結果發現初始狀態較佳者，在各項心理適應指標之前後測均無顯著差異 ($p > .05$)；而初始狀態較差者，則在生活滿意度 ($t(16) = 4.62, p < .001, d = 2.31$) 與中國人幸福感 ($t(16) = 4.25, p = .001, d = 2.13$) 皆有改變，而在情緒表達衝突則無差異 ($p > .05$)。由此顯示初始生活狀態較佳者在心理為移書寫效益有所減弱；相對的，初始狀態較差者而言，在生活滿意度跟中國人幸福感的均有所提升。觀察其效果量 (*Cohen's d*) 也發現，比之前使用全部樣本計算來的大，上述結果顯示心理位移書寫方法對於低生活狀態者有更好的效益，假設八獲得支持。

肆、綜合討論與建議

本研究以實徵量化實驗的方式，對金樹人(2005)創建之心理位移書寫方法進行位格特性的驗證，並且以負向事件做為書寫內容，以了解其療癒效果。整體而言，本研究大致符合研究假設，即支持金樹人(2005)藉由質性方法所得之結果，本研究結果發現在我位格的負向情緒最高，書寫字數最多，符合「情緒起伏、交待細膩」的位格特性。然而，以字數做為指標確實有不足之處，但是因為中文化字詞分析之軟體之研發尚未成熟，無法對於情緒詞或敘述語句的出現頻率進行更細膩的分析，故研究者目前僅以此作為描述交代細膩的指標。另外在本研究中，你位格與他位格並沒有字數的差異，唯獨我位格高於另外兩位格；若有疲勞效果，應在我位格到他位格的書寫字數依序減少，且有可能降低正向情緒並增加負向情緒，但情緒的趨勢卻剛好相反，故於此降低疲勞效果之解釋可能。研究者目前仍在嘗試中文字詞分析軟體的運作，俟其功能穩定後，應當能夠對於書寫的品質提供更多且更細緻的量化指標。

在你位格中，則是關懷支持與批評指責的程度最高，亦符合金樹人(2005)認為你位格兼具「支持鼓勵，同理關愛」與「批評挑剔，指責要求」的特性。但是批評指責的程度並非使用原始分數進行分析，而是將負向情緒做為共變數

控制後，所得的校正分數，才顯示出你位格在批評指責有最高的程度。進行該步驟主要是因為各個位格批評指責與負向情緒皆呈現高相關；因此，受試者所勾選的批評指責程度係受到負向情緒的影響，使得批評指責呈現出跟負向情緒相同的位格趨勢，故將此控制之。在他位格的分析顯示事件理解程度大於我位格與你位格，但在情緒理解則沒有特別趨勢，針對情緒理解不符合預測，作者認為可能是參與者將情緒理解跟情緒感受兩者混淆，因此無法顯示出在他位格有較高的趨勢。

除此之外，我們延伸金樹人（2005）之發現，針對位格特性跟情緒轉化進行分析，顯示出你位格關懷支持與批評指責的程度，能夠有效預測書寫過程中的正向與負向情緒的改變量。代表個體若能在你位格書寫時，引發出較高的關懷支持與較低的批評指責，便能降低書寫過程的負向情緒，同時提升正向情緒，此情緒調節效果在關懷支持尤其顯著。然而，他位格之情緒理解與事件理解對於正向與負向情緒的改變量沒有預測力，可能是因為在他位格書寫時，個體已經進入較遠的心理距離，所以比較不會受到情緒的影響，因此沒有顯示出兩者的統計相關。另外，若從每次書寫的正向與負向情緒改變量來看，可發現在書寫負向事件後，正向情緒會立即提升，同時負向情緒會立即下降，此結果突顯出心理位移日記書寫在處理負面事件時，確實能立即緩解負向情緒。不僅如此，在六週書寫後，個體的心理適應指標也顯著提升，且對於初始低生活狀態者有更大的助益，突顯出心理位移日記書寫兼具立即因應負向事件與提升長期整體心理適應之優點。

一、心理位移日記書寫機制深探：從構念層次理論到止觀（Mindfulness）

為何當個體使用不同位格書寫同一件事情時，便會產生心理距離的移動呢？從構念層次理論的相關研究便可說明其中關連（Lieberman & Trope, 2008; Trope & Liberman, 2003）。該理論首先將構念分為高與低兩種層次，高層次為

抽象、去情境脈絡化且核心的表徵；反之，低層次為具體、情境脈絡化且瑣碎的表徵。不僅如此，這兩種表徵與心理距離的遠近有所對應，高層次構念對應較遠的心理距離，低層次構念則對應較近的心理距離。構念層次可藉由心理距離的操弄而予以轉換（Henderson, Fujita, Trope, & Liberman, 2006）；同理，構念層次的轉換亦會帶動心理距離的變化（Liberman, Trope, McCrea, & Sherman, 2007），彼此為相互影響的關係。

將此理論套入心理位移日記書寫的脈絡中，則不難發現兩者有對應關係。我位格對應較近的心理距離，你跟他位格對應較遠的心理距離。近年來，在實驗室的操作也得到類似的結果，例如 Bar-Anan、Liberman 和 Trope（2006）便藉由內隱連結測驗（implicit association test）探索不同構念層次與心理距離的關連。結果發現受試者在判斷「我、我們」等形容詞跟低層次構念（例如紅茶）連結的反應時間，快於跟高層次構念（例如飲料）連結的反應時間；同樣地，「他們的、陌生人的」等形容詞跟高層次構念連結的反應時間，亦快於跟低層次構念連結的反應時間。若僅以位格（我、你、他）做為心理距離進行操弄時，也得到雷同的結果（Brunye, Ditman, Mahoney, Augustyn, & Taylor, 2009），再再顯示位格的轉換將帶動心理距離之遠近。當個體的心理距離拉長時，亦會提升至較高層次的構念。這樣的現象也跟金樹人（2005）所得的結果與本研究之發現相似，在我位格為「交待細膩」，也就是產生低層次構念的狀態，最終到他位格的「事件理解」，便進入高層次構念。整體來看，即是從邊緣轉入核心、具體邁入抽象、脈絡化到去脈絡化的歷程。

位格轉換跟心理距離之關連性雖能以構念層次理論加以詮釋，但卻無法以該理論說明為何心理距離的變化，能夠降低負向情緒，提升正向情緒，且對心理適應有所幫助。作者認為構念層次理論較聚焦於心理距離跟認知轉化（構念層次的變化），但在情緒轉化與療癒效果的部分，卻較少著墨。因此，為補充構念層次理論的不足之處，我們從正念（mindfulness）的角度切入，嘗試理解心理位移日記書寫之內在機制。

金樹人（2005）在論述心理位移之轉變機制援用不少佛、道與禪學概念，從禪宗「五位」的辯證觀到老子之「反者道之動也」，均與「止觀」（mindfulness）之構念相似（Kabat-Zinn, 1982）。止觀即出於佛禪，主要是指個體能同時關注外在現象的變化與內在狀態的改變，但卻不是帶有評價、區辨、分類與習慣式的思考，而是一種直接經驗感受與事物發生的歷程（Ludwig & Kabat-Zinn, 2008）；Brown、Ryan 和 Creswell（2007）統整出四個主要特徵：清晰的覺察（clarity of awareness）、無概念化與區辨性的覺察（nonconceptual and nondiscriminatory awareness）、具有彈性的覺察與注意力（flexibility of awareness and attention）與實際的現實感（empirical stance toward reality）。若從歷程的角度切入，則是一種由內在的自我覺察（self awareness），進而轉入自我觀察（self observation）的歷程。自我覺察乃個體對自我內在狀態的知覺，強調自我的涉入（ego involvement），於是就會有是非、對錯之評第；自我觀察則進入更抽離之境地，跳脫主觀之評定，而達到純然客位式的觀察，僅以旁觀之角色窺視內在種種。此時心理的感受與想法，便是單純而無評價的感受與想法，藉由這樣的歷程轉化，以臻去自我中心（self-decentering）的效果，即少卻了自我信念、自我控制與自我涉入。因此，止觀並非控制或目標導向的自我反省，反而是朝檢視或去自我中心的旁觀立場，但此刻被觀察的客體依舊是自己，而站在觀察角色之主體也仍然是自己（Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006）。

許多研究顯示出止觀能夠有效提升心理適應（Brown & Ryan, 2003; Ludwig & Kabat-Zinn, 2008; Shapiro, Oman, Thoresen, Plante, & Flinders, 2008），且關鍵在於降低個體內在的評價（Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006），同時增加對自我關懷的正向心理資源（Fredrickson, Cohn, Pek, & Finkel, 2008）。是故，將心理位移書寫跟止觀進行比較，即可發現兩者對於心理適應提升有相似的機制。從我位格涉入最深的情緒核心，即個體得先從自我覺察做為止觀之起點；之後到你位格提升關懷支持與降低批判指責，即降低自我

評價與提升自我關懷；最後，到達他位格邁入「隔空書寫，他人故事」之旁觀角色，形成「少點自我涉入，自我反而完美」之弔詭。如何能夠使個體充分的進行自我反思，但是卻又不陷入過度自我評價與自我防衛的困境，西方心理學家亦有所討論，首先是對近來過度追求自尊提升的個人主義文化的進行反思（Kernis, 2003; Kernis & Waschull, 1995），進而延伸出對「止觀」歷程之研究探討（Kernis & Goldman, 2006）。此種將自我冷靜／弱化（quiet ego）的止觀歷程，卻是讓真我（true self）如其所示地呈現的重要途徑（Heppner & Kernis, 2007），但是如何達到這個理想，研究者仍持續地探索各種可能的方法。

當我們將止觀跟心理位移書寫進行對話時，即可發現兩者之運作方向相似。就整體歷程而論，均是先由自我覺察之涉入，進而轉向自我觀察之專注；若由佛禪之道切入，便是先拋棄我執（having），再邁向我是（being），並在進入止觀歷程的同時，個體能夠降低對自我的批判，同時增加對自我的關愛，最終使理想化自我呼之欲出。如此顯示我、你、他缺一不可，巧妙地配合「我、你、他」的書寫順序。

總結而論，構念層次理論解釋了不同位格與心理距離變化的關連，止觀則說明了心理位移在情緒轉化跟心理適應提升的原因，兩者相輔相成，互補不足之處，讓我們對心理位移日記書寫之內在機制，有了更深層的理解。而作者也認為心理位移日記書寫為此一心理歷程的操作，提供了一個簡易有效的可行性。

二、以心理位移日記書寫做為低心理適應者的自助方法

董氏基金會於 2008 年的「大學生主觀壓力源與憂鬱情緒之相關性調查」顯示 22.2% 的大學生有憂鬱情緒，需要專業的心理輔導或諮商服務介入，該比率於 2005 年調查至今皆超過 20%。另外，葉雅馨和林家興（2006）也發現 18-24 歲年齡層，其憂鬱程度跟比例均較其他年齡層高，故建議 18 至 24 歲及大專生應是推動憂鬱症預防宣導工作的重點族群。若一所大學有一萬名學生，

22.2%的比例就是將近兩千多名的學生受憂鬱情緒之苦。面對這群龐大的學生，心理輔導中心所能提供的協助將非常有限。董氏基金會（2008）的調查也顯示不到 5%的大學生會尋求專業的心理諮商服務，而成為學生緩解憂鬱情緒的方法前三名則是：休息或睡覺（52.7%）、自己上網（51.8%）、網路即時通訊軟體（38.4%）。因此，如何在他助有限的前提下得到較為有效的自助，乃須重視的議題。若能讓大學生依照自己的處理習慣，和專業的介入方式予以連結，勢必能增加其效果。由於本研究所使用的書寫材料即為線上書寫，且研究樣本均為大學生，同時對於初始心理適應狀態較差者有更好的效果，故在心理輔導與諮商之應用可能性大為提升，未來應進行相關研究了解臨床價值。

三、研究限制與未來研究方向

本研究並沒有區辨心理位移書寫與一般日記書寫之差異，僅和 Frattaroli（2006）對情緒式日記書寫之後設分析效果量進行比較。因此，建議未來的相關研究中，可另外加入純日記書寫控制組，以探討兩者的異同。另外，本研究並未探討位格順序的改變是否有所影響，乃顧及此轉變有可能會對參與者造成不良影響。由於金樹人（2005）當初進行的是長期追蹤分析，並且有專業心理諮商人員進行個別指導與探討，進而分析出心理位移的書寫效益與轉變機制，此乃一詳細且控制完善的研究歷程。是故，研究者認為若要進行其他位格順序的書寫時，也需在此嚴整的前提下，先進行前導探索，再予以較大規模的測量，以進行理論驗證。但礙於本研究人力與經費之限制，無法對於各種位格順序轉變進行前導探索，同時顧及實驗倫理，不宜直接進行大樣本測試，所以沒有對此進行深入探索。但我們也認為不同位格的順序組合，可能會有不一樣的轉變效果，建議未來的研究可先依循金樹人（2005）之質性探索後，再如本研究之形式進行，從質性和量化方法雙管齊下切入之。

針對本文之任何回應、回饋或意見，請直接聯繫：林以正，台北市羅斯福路四段一號台大心理系，e-mail：i890@ntu.edu.tw；02-33663093，02-27381015；傳真：02-23629909。

收件日期：98年3月11日

複審日期：98年5月25日

通過日期：98年9月01日

參考文獻

- 王智弘 (2006)。網路上的「薄紗舞台效應」與宣洩治療功能——部落格現象的心理學解讀。《**台灣心理諮商通訊電子報**》，192。
- 李怡真、林以正 (2006)。愛情關係中的情緒表達衝突之縱貫研究。《**中華心理學刊**》，48 (1)，53-67。
- 李偉斌 (2006)。網路書寫的心理療癒。《**台灣心理諮商通訊電子報**》，195。
- 金樹人 (2005)。心理位移辯證效果敘事之敘事分析。行政院國家科學委員會專題研究成果報告 (編號：NSC93-2413-H-003-001)。
- 徐巧玲 (2006)。識得情緒真面目，只緣心理來位移——「我、你、他」日記對國中生提升情緒智力短期及長期改變之現象分析。國立臺灣師範大學教育心理與輔導所碩士論文，未出版，台北。
- 高行健 (1990)。《**靈山**》。台北：聯經。
- 陸洛 (1998)。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。《**國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學**》，8，115-137。
- 葉雅馨、林家興 (2006)。台灣民眾憂鬱程度與求助行為的調查研究。《**中華心理衛生學刊**》，19 (2)，125-148。
- 簡怡人、詹美涓、呂旭亞 (2005)。書寫治療的應用及其療效。《**諮商與輔導**》，239，22-25。
- 董氏基金會 (2008)。大學生憂鬱情緒與求助行為之相關性調查。台北：董氏基金會。
- 謝亦泰 (2007)。從情緒向度與不同的心理位置和特性探討敘事書寫的正面效益。國立台灣大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北。
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas & J. M. Innes (Eds.), *Recent advances in social psychology: An international perspective* (pp. 189-203).

North Holland: Elsevier Science Publishers.

- Ayduk, O., & Kross, E. (2008). Enhancing the pace of recovery-Self-distanced analysis of negative experiences reduces blood pressure reactivity. *Psychological Science, 19*, 229-231.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45.
- Bar-Anan, Y., Liberman, N., & Trope, Y. (2006). The association between psychological distance and construal level: Evidence from an implicit association test. *Journal of Experimental Psychology-General, 135*(4), 609-622.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 84*, 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. A., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*, 211-237.
- Brunye, T. T., Ditman, T., Mahoney, C. R., Augustyn, J. S., & Taylor, H. A. (2009). When You and I Share Perspectives Pronouns Modulate Perspective Taking During Narrative Comprehension. *Psychological Science, 20*(1), 27-32.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276-302.
- Esterling, B. A., Antoni, M. H., Fletcher, M. A., Margulies, S., & Schneiderman,

- N. (1994). Emotional disclosure through writing or speaking modulates latent epstein-barr-virus antibody-titers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 62*(1), 130-140.
- Francis, M. E., & Pennebaker, J. W. (1992). Putting stress into words: The impact of writing on physiological, absentee, and self-reported emotional well-being measures. *American Journal of Health Promotion, 6*(4), 280-287.
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 132*(6), 823-865.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Pek, K. A. C. A. J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through Loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(5), 1045-1062.
- Greenberg, M. A., & Stone, A. A. (1992). Emotional disclosure about traumas and its relation to health-Effects of previous disclosure and trauma severity. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*(1), 75-84.
- Henderson, M. D., Fujita, K., Trope, Y., & Liberman, N. (2006). Transcending the "here": The effect of spatial distance on social judgment. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*(5), 845-856.
- Heppner, W. L., & Kernis, M. H. (2007). "Quiet ego" functioning: The complementary roles of mindfulness, authenticity, and secure high self-esteem. *Psychological Inquiry, 18*, 248-251.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation-Theoretical considerations and preliminary-results. *General Hospital Psychiatry, 4*(1), 33-47.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem.

Psychological Inquiry, 14(1), 1-26.

- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283-357.
- Kernis, M. H., & Waschull, S. B. (1995). The interactive roles of stability and level of self-esteem: Research and theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 27, 93-141.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798-807.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 864-877.
- Lieberman, N., & Trope, Y. (2008). The psychology of transcending the here and now. *Science*, 322(5905), 1201-1205.
- Lieberman, N., Trope, Y., McCrea, S. M., & Sherman, S. J. (2007). The effect of level of construal on the temporal distance of activity enactment. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(1), 143-149.
- Lu, L., Gilmour, R., Kao, S. F., Weng, T. H., Hu, C. H., Chern, J. G., Huang, S. W., & Shih, J. B. (2001). Two ways to achieve happiness: When the east meets the west. *Personality and Individual Differences*, 30(7), 1161-1174.
- Ludwig, D. S., & Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness in medicine. *Jama-Journal of the American Medical Association*, 300(11), 1350-1352.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event-Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274-281.
- Seih, Y. T., Lin, Y. C., Huang, C. L., Peng, C. W., & Huang, S. P. (2008). The

- benefits of psychological displacement in diary writing when using different pronouns. *British Journal of Health Psychology*, 13, 39-41.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: Effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 64(7), 840-862.
- Slatcher, R. B., & Pennebaker, J. W. (2006). How do i love thee? Let me count the words: The social effects of expressive writing. *Psychological Science*, 18(8), 668-671.
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 174-184.
- Smyth, J. M., & Pennebaker, J. W. (2008). Exploring the boundary conditions of expressive writing: In search of the right recipe. *British Journal of Health Psychology*, 13, 1-7.
- Trope, Y., & Liberman, N. (2003). Temporal construal. *Psychological Review*, 110(3), 403-421.
- Wu, C. H., & Yao, G. (2006). Analysis of factorial invariance across gender in the Taiwan version of the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1259-1268.

Psychological displacement writing paradigm: Characteristics and beneficial effects

Jen-Ho Chang

National Taiwan University

Chin-Lan Huang

National Taiwan University
of Science and Technology

Yi-Cheng Lin

National Taiwan University

Abstract

The purpose of this study was to examine empirically the characteristics and therapeutic effects of Psychological Displacement Writing (PDW) (Jin, 2005) that instructs the participants to write the content of their diary entries from the perspective and in the order of the first-person, second-person, and finally third-person pronoun. Jin (2005) argues that in the first-person pronoun phase, the participants are inclined to self-disclose personal feelings; in the second-person pronoun, their writing consists more of an inner dialogue with an emergence of a supportive and yet critical pattern; and the third-person pronoun phase is generally characterized by objective and rational tones. One hundred participants wrote about their recent negative life experiences three times a week for six weeks. The results showed that contents written in the first-person pronoun had the most negative and least positive emotions and highest word count. The second-person pronoun received the highest scores on caring and criticism, and the third-person pronoun the highest scores on event understanding. Changes in positive and negative emotions were significantly predicted by the caring and criticism pattern that emerged in the process of writing. The PDW significantly promoted the participants' satisfaction with life during the writing period. The theoretical and practical implications of these results are discussed.

Keywords: emotional writing, mindfulness, perspective taking, psychological displacement writing, psychological distance.