

心理位移： 位格特性與療癒效應研究之回顧與展望

金樹人*

澳門大學教育學院

從第一篇心理位移日記書寫法的研究報告問世（金樹人，2005），國內外已有數十篇的相關論文或文獻陸續發表。本文的主旨，在於從這些發表的研究中進行回顧性的整理與分析，聚焦於彙整心理位移的位格特性、影響效果與療癒效應，探究此法可能的限制，同時對於未來研究的方向提出建議。回顧分析結果發現，在位格特性方面，質性與量化的多元研究取向，豐厚了「我」「你」「他」以及「再回到我」等位格特性的深度與廣度。在影響效果部分，經由深度書寫後，臨在的狀態逐漸從外在歸因轉為關注於內在自我關係或人我關係，進而產生諸多情緒、認知與行為的改變。然而，這種書寫法也遭遇到一些負面效應或毫無效果的質疑與挑戰。在心理位移書寫為何會產生療癒效應的部分，本研究發現改變的效應緣於（1）不同位格的逐步推移與轉化；（2）你位格的客體轉化效應；（3）他位格的累積轉化效應；（4）「再回到我」的中庸全局思維；（5）心理距離改變促成的認知轉化；以及（6）多重視角重複書寫的全景效應等等面向。最後，本文針對心理位移研究的回顧與分析，提出未來在心理諮商實務應用，以及心理位移書寫法本身有待解決的主題與建議。

關鍵詞：心理位移、心理距離、回顧與展望。

* 金樹人，email: jinshuhren@gmail.com。

DOI: 10.3966/172851862018100053005

壹、前言

長久以來，表達性書寫在認知與行為治療領域被認為是一種促進療癒的方式（Wright & Chung, 2001）。早期大多使用第一人稱單數（I, me, my）的「自我詞」為位格主詞進行書寫。爾後有零星的研究，採用第三人稱「他／她」（Kross, Gard, Deldin, Clifton, & Ayduk, 2012）來進行思考。Orvell、Kross 與 Gelman（2017）則發現透過「你」人稱的書寫，可以增加個體對於事件經歷的意義感。有別於前述的研究，金樹人（2005）在偶然的機緣創建之心理位移日記書寫法（Psychological Displacement Paradigm in Diary-writing, PDPD），是一種依序以「我」、「你」、「他」人稱位格書寫而帶動心理距離推移的書寫方法，可舒緩及轉化負向情緒，進而提升個體的心理適應。

心理位移書寫法開創以來，其新穎的書寫方式，帶動了為數眾多的心理諮商研究，探討的重點聚焦於PDPD之位格特性與療癒效果。本文之主旨，在於從這些研究中進行回顧性的梳理與分析。在進行回顧之前，有必要先行溯源與心理位移書寫法相關的學理發展。

一、從「類比」到「數位」的形式轉換：表達性書寫

表達性書寫（expressive writing）作為一種書寫治療，主要係由James W. Pennebaker開發出來的一種寫作療法，約發軔於1980年代。書寫療法認為，寫出自己的感受，可緩解情緒創傷的感覺。表達性書寫倡議者認為，如若對創傷性體驗避而不談，有可能導致社交網絡崩潰、工作記憶下降、睡眠中斷、酒精和藥物濫用的風險增加。經過近百篇的研究證實，對於創傷性事件的表達性書寫，其療效可明顯縮短這一過程（Pennebaker & Beall, 1986）。

表達性書寫引導個體檢視與評估自己的處境，其特點在於創傷性的情緒和情感體驗透過書寫，得以被轉譯：從「模糊」到「具體」，從「經驗」到「文字」。Pennebaker 與 Chung（2011）聲稱，從腦海中的經驗轉譯成書面的文字，是一種由「類比」到「數位」的歷程（analog-to-digital process）。模擬類比形式的訊號轉譯成數位形式的訊號，這種歷程係透過大腦認知功能的轉換。

認知變化可改變當事人對存有世界的理解。研究發現，創傷者在書寫之後，可促進人際互動與社會關懷，走出封閉的世界，用新的方式與他人產生聯繫，能夠運用社會支持的復原力量。隨著認知和人際關係的變化，當事人因創傷事件所造成的許多不健康行為都會減少，進而促進睡眠，增強免疫功能等。

二、從「我見」到「我離」的觀點轉換：自我觀點的位移

面對創傷性事件的衝擊，當事人自有一套自我調節的策略。從苦苦到離苦，最著名且相當成功的例子當數意義治療的先驅Victor Frankl。然而也有學者發現，時時關注痛苦的經驗，不斷的追問為什麼，對有些人來說，反而會帶來強烈的負面情緒，伴隨著對事件意象的「反芻作用」（rumination）。這種認知的反芻現象，經常是導致憂鬱症復發的危險因子（黃士修，2016；Mor & Winquist, 2002; Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008）。

早期學者發現，當個體回憶負面情緒困擾的事件時，之所以陷入反芻，係經常採取一種「我見觀點」（a self-immersed perspective）（Nigro & Neisser, 1983）。「我見觀點」的特徵是從「我」的眼睛看「我」，「正在反芻負面經驗的我與曾經經歷痛苦的我是一體的（559頁）」（Kross et al., 2012）。反之，也有學者發現另一種「我離觀點」（a self-distanced perspective），「我離觀點」的特徵是從「觀察員」的眼睛看「我」（Libby & Eibach, 2002; Pronin & Ross, 2006），也就是讓自我成為他者（an other），「正在反芻負面經驗的我與曾經經歷痛苦的我拉開（心理上）距離的（559頁）」（Kross et al., 2012）。距離的遠近，造成場景辨識放大（zoom in）或縮小（zoom out）的差異。距離越近，觀察的主體纖毫畢露；反之，距離越遠，觀察的主體阡陌縱橫。Kross、Ayduk 與 Mischel（2005）研究發現，這兩種「自我觀點」（self-perspective）在反思的過程中，對負面情緒的張力扮演著中介的調節角色。當「我見觀點」作用時，大腦關注的焦點在於細數（recounting）痛苦事件枝節的串連（發生了什麼事）以及情緒起伏（我當時的感受是什麼），因而導致負面情緒不斷湧現。反之，「我離觀點」作用時，心理距離拉開，反而可以不同的視角重構（reconstruing）過往的經驗，增加對於全局的洞察與理解。

觀點的轉換作用，可透過人稱轉換達到不同的效應。「我見觀點」的運作通常採用第一人稱。Pennebaker 與其研究團隊發現，憂鬱傾向的個體在書寫中使用較多的第一人稱代名詞「我」（Rude, Gortner & Pennebaker, 2004），自殺的詩人相較於沒有自殺經驗的詩人，在其詩集文本作品中使用較多第一人稱單數（I, me, my）的「自我詞」（Stirman & Pennebaker, 2001）。「我離觀點」的運作則多採用第三人稱「他／她」（Kross et al., 2012）來進行觀想。Orvell、Kross 與 Gelman（2017）發現透過「你」人稱的書寫，可以增加個體對於事件經歷的意義感。

三、從「我」到「你」到「他」的位格轉換：心理位移的日記書寫

有別於前述的研究，金樹人（2005）所創建之心理位移日記書寫法是一種以人稱位格的位移帶動心理距離轉換，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，具體的呈現了心理距離的歷程操作，在書寫療癒與心理調適的領域，開啟了一個本土性的研究主題與空間（張仁和、黃金蘭、林以正，2010）。

金樹人（2005，2010a，2010b）的心理位移書寫法引進敘事治療的觀點，讓敘說者（narrator）通過故事敘寫，從當事人（participant）跳出來變成旁觀者（spectator），拉開行動者（actor）與當事人之間的距離。敘說者的主觀視角跳脫成觀察者的客觀視角，視角的位置移動使得行動者與其經驗之間拉出了距離。這種反身觀照的書寫方式，可撼動僵化的自我中心思考模式。金樹人稱該種心理距離的移動為「心理位移」。在實際操作上，要求正在經驗負面事件的個體，按照「我」、「你」與「他」這三種不同位格，依序書寫面對困難事件的感受與想法，體驗不同心理空間流動性與自發性的自我對話。

在金樹人（2005）的研究中，多數的參與者在經歷過「我」→「你」→「他」之後，「再回到我」，隨著不同位格上的位移，從快思到慢想，能拉高視野環顧整體的事件，進而產生頓悟或理解。他的研究發現，不同位格之間的移動與轉換，能使書寫者對於事件的感受與想法，從一種自我束縛的狀態逐漸鬆綁，並從傾聽內心聲音的過程中，帶來更深層的力量（黃金蘭，2010）。

從第一篇心理位移的研究報告（金樹人，2005）問世以來，這十幾年間國內外已有數十篇的相關學位論文或期刊文獻陸續發表。本文擬從這些已經發表的研究中進行回顧，彙整心理位移的位格特性與療癒效果，探究此法可能的限制，同時嘗試對未來心理位移的研究方向，提出可行的建議。

貳、心理位移研究之回顧：位格特性、書寫效果與療癒機制

一、位格特性

位格的轉換，是由哪些位格的特性造成的？早期有關位格特性的研究，多從質性研究入手，採參與者自陳或評分者評量的方法。然而，金樹人（2010b）曾指出，書寫文本的詞語分析，最能貼近書寫當下的思緒。因此文本的內容分析應能提供直接的位格訊息。後續出現了幾篇研究，採取不同的詞語分析法，從量化研究的角度探究位格特性。

（一）質性分析的位格特性

金樹人（2005）探討位格特性，採用共識質化研究法與紮根理論研究分析法，分析焦點團體訪談資料中「我、你、他」三種不同人稱位置的結構特性。研究發現：（1）在「我」

的位格進行書寫時，通常會感受到強烈的情緒起伏，多屬負向的情緒，位格特性包括：放大自己，視野狹小；情緒起伏，交代細膩等。（2）在「你」位格，書寫者感覺似乎有某種特殊意涵的客體在發聲，一方面深受同理包容、照顧關愛，同時也接受第三者的指責挑剔，質疑或懷疑。在這個位格上，客體善意地關照與批評，與主體形成迴旋的空間，負面的情緒漸次緩解。（3）到了「他」位格，書寫者的心理位置彷彿在隔空讀寫他人故事，距離更遠，視野如同縱觀全場，心態上轉趨冷靜理性客觀。（4）最後再回到「我」的位格時，個體在經歷過心理空間上的位移後，已經能清楚瞭解到自己在事件裡的問題所在，並在情緒感受上亦有明顯的緩解效益。

上述的位格特性，在諸多質性研究中得到支持（李亭萱，2012；李亮慧，2015；李素芬，2009；康德祐，2016；張元祐，2014）。然而，採取參與者自陳方式或評分者評量方式探討位格特性，面臨一些方法學上的質疑；有時評分者間信度不高，有時研究參與者純粹的主觀報告無法精確顯示不同人稱位格的共相。這使得量化研究者對於上述研究的缺失，亟思解決之道（黃金蘭、張仁和、程威銓、林以正，2014）。

2014與2016陸續出現的幾篇研究，先後採取了不同的詞語分析法，針對心理位移日記書寫法中的文本使用詞語特性進行分析。這兩種分析方法分別為：（1）中文版的「語文探索與字詞計數」（Linguistic Inquiry and Word Count, LIWC）（Pennebaker, Booth, & Francis, 2007），以及（2）「話語分析」（discourse analysis）（楊炳鈞譯，2005/1999）。以下分別說明之。

（二）量化分析的位格特性：字詞分析

若干學者以貼近參與者心理位移思考的語文分析法（LIWC），進行量化分析（李靖，2015；涂耀丰，2015；陳詞柔，2016；黃金蘭等人，2014）。黃金蘭等人（2014）的研究中，研究參與者為61名大學生，其中男性34名。研究進行時間長達八週，要求書寫之總次數約12到18次。研究團隊分別以相對應於各個位格特性的LIWC詞類使用百分比為依變項，位格類型為獨變項，進行單因子受試者內變異數分析，檢驗各個位格之特性。

研究結果發現：在「我」位格部分，視野狹小、情緒高張且主觀性較強（例如，髒話、副詞、確定詞）以及交代細膩的特性（例如，數量、數字、知覺、生理、相對詞等）均獲得支持。研究發現第一人稱單數代名詞在「我」位格最高，特指人稱代名詞（包含第一人稱單數代名詞在內）在「我」位格使用率最低，此結果可間接推論書寫者在「我」的書寫狀態中，聚焦在自己身上，相對的更少提到其他的人稱（如你、他或我們等），亦支持「放大自己」的特性。

在「你」位格部分，LIWC 變項中以社會歷程詞最能代表社會支持，在研究中也得到「你」位格有最高的社會歷程詞以及人稱代名詞；在介系詞、因果詞與洞察詞的顯著增加，表示心理空間的擴大，使對話與理性分析的介入而對事件進行更深層的抽絲剝繭之思考。

在「他」位格，研究團隊在洞察詞與因果詞的結果，支持個體因為不再陷落而能觀全局，得以在「他位格」的書寫中持續產生新的理解與頓悟。此時，可以從他人的角度理解或發現共相的特性，則得到較高的非特指人稱代名詞、朋友詞與人類詞。不過，「他」位格書寫扼要的特性則未獲書寫詞數分析的支持。情緒趨於平緩部分也沒有在資料上發現「他」位格有最低的負向情緒詞與最高的正向情緒詞。

（三）量化分析的位格特性：話語分析

李非與金樹人（2016）關注的重點，在於心理位移在位格轉換過程中的詞語結構：（1）在不同位格出現了哪些話語模式？（2）這些話語模式以何種社會角色現身？（3）所現身的情景為何？（4）所呈現的情緒詞彙有何分佈特點？研究資料來源於六位在澳門就讀的華人大學生（包括大四至碩三，男女各半），為期四周共二十七篇心理位移日記書寫。

「我」位格以「自我披露話語模式」為主，以抒發自己，表達內在自我為特徵。此外，共有六十九種社會角色參與位格轉換。「你」、「他」及「再回到我」的社會角色類型比「我」都少。在「你」、「他」、「再回到我」三個位格中，社會角色出現次數卻都比「我」多。同時，在「我」位格，出現次數最高的是「自我訴苦情景」。

「你」位格以「安慰話語模式」為主，「安慰話語模式」在該位格中排行第一，自我認知、審核和策略話語模式也高頻出現。「你」位格出現次數最高的情景是「安撫勸慰情景」。

在「他」位格，排行最高的是「審核話語模式」，其次是「安慰話語模式」，接下來是「策略話語模式」和「自我認知話語模式」。同時，「解釋話語模式」在這個部份排行也相對較高，位列第四。「他」位格中出現次數最多的係「措施制定情景」，接下來是「勸慰安撫情景」。並排第三的為「是非判斷情景」和「解釋情景」。

（四）「再回到我」的狀態

「再回到我」位格時會呈現出何種狀態？以下分別從「再回到我」的心理狀態與詞彙運用兩方面分述之。

在心理狀態方面，可歸納為「情緒趨于緩和」、「全面觀照與覺察」、「行動力的開啟」以及「自我接納與自我激勵」等方面。

1. 情緒趨于緩和

「再回到我」時，淡化自身負向情緒，回復到較為平靜和緩的內在狀態，大多數人已經沒有強烈的起伏，放鬆而平靜（金樹人，2005；康得祐，2016）。但有少數還是會感到沮喪、負面情緒仍在（李素芬，2009；張元祐，2014）。

2. 全面觀照與覺察

此時會出現更高一階層、更舒服的或是更全知、高位階的感覺，全面觀照的能力增加，可以辨識、覺察自己的壓力（李亮慧，2015）。對自己的問題產生新的覺察；有人「更看到隱藏在理解與現實之後的期待與盼望，如陶淵明創造的桃花源、現實治療所相信的優質世界（99頁）」（李沂蓁，2014）。除了覺察自己的需要與期待，「再回到我」可清楚的看到自己的模式與議題，及其影響（張元祐，2014）。

3. 行動力的開啟

先前的「我」困於煩惱的思緒，無法行動。再回到我，重新開始思考的角度，發現許多忽略掉的事，或產生另外一個想法，或會有一些妥協的方案出現（李沂蓁，2014）。總結整理，蓄勢待發（李亮慧，2015；康得祐，2016；張元祐，2014）；產生篤定的感覺，有一種動力與能量灌注進來，而且清楚明白如何處理壓力（張元祐，2014）。也有人提及「再回到我」為整個心理位移書寫經驗中印象最為深刻的部分，認為這樣的書寫有機會客觀清晰地看到在所描述事件中自己當時的狀態，帶著這份觀察回到當下進行統整，可在未來面對相似情境狀態提供指引（109頁）（康得祐，2016）。

4. 自我接納與自我激勵

此係自我關係的調整，開始接受自己的樣子，接受自己的限制，因而能夠放過自己，自責減少（張元祐，2014）。「透過適度的安慰自己，換個角度想，降低了自己內心的焦慮與不安，有種想慢慢走出自己內心不安的小小世界（82頁）」（李沂蓁，2014）。感恩任何小小的改善，激勵自己不必在乎他人評價的眼光（李素芬，2009；張元祐，2014；康得祐，2016）。

在詞彙運用的部分，「再回到我」的狀態中，排名居首的話語模式分別是策略話語模式、安慰話語模式、與審核話語模式。這三個話語模式的數量差距較小，且總量比之前位格都要高，這三大話語模式在「再回到我」位格中非常集中，說明「再回到我」的理性特徵。在「再回到我」位格，「建議者」的社會角色出現43次，其比率接近百分之三十三，在所有

位格中比率最高（李非、金樹人，2016），呈現出在此一位格理性的策略分析行為趨向。

二、心理位移產生的影響效應

綜合心理狀態與詞彙運用的研究結果，經由「我」→「你」→「他」的書寫，「再回到我」位格的所呈現出的狀態，與原來的「我」位格在情緒、認知與行為等方面，大多有了明顯改進。

（一）負面情緒與焦慮的緩解

負面情緒的緩解，是絕大多數心理位移書寫所呈現出來的正面效益。謝亦泰（2007）在其研究中，146位書寫者隨機分派，心理位移組116位，控制組30位，分別進行十天的心理位移書寫或中性書寫。其研究得出四組結果：心理位移低生活狀態者，書寫後正向指標上升；心理位移日記書寫組負向情緒減少越多，整體生活感受增加越多；「我」預測當日滿意度，「你」和「他」增加正向情緒感受和緩解負向情緒感受；在當日影響上，心理位移日記書寫組更能提升正向情緒並緩解負向情緒。

隔年，Seih、Lin、Huang、Peng 與 Huang（2008）再次檢測心理位移日記書寫法的功用。結果顯示，對於整體情緒影響效果而言，心理位移日記書寫和一般日記書寫沒有太大差異。在當日情緒緩解方面，「你」和「他」位格可以增加正向情緒效應並降低負向情緒效應，尤其是長期接受治療的焦慮患者，效果更明顯。

張仁和、黃金蘭與林以正（2010）改進Seih等人（2008）的實驗方式，讓受試者只書寫負向事件，並在每個位格書寫後進行位格特性的主觀評量。在情緒轉換分析方面，發現你位格關懷支持與批評指責的程度，能有效預測書寫過程中正向與負向情緒的改變量。整體而言，在書寫負向事件後，正向情緒會立即提昇，負向情緒則立即下降；六週書寫後，心理適應指標明顯提昇，對初始低生活狀態者尤其顯著。研究團隊認為，「心理位移日記的書寫，兼具了立即因應負向事件與提昇長期整體心理適應之優點（49頁）」。隨後，該研究團隊（Chang, Huang, & Lin, 2013）加入焦慮狀態的指標。心理位移日記書寫組透過兩週共四次的書寫，相較於表達式日記書寫組，更能有效降低焦慮程度；且心理位移組在每一次書寫後的正向情緒均高於日記書寫組，負向情緒則低於日記書寫組。

游敦皓（2013）研究自體免疫患者運用心理位移書寫法在罹患疾病的情緒改變經驗，發現對疾病的負向情緒下降，非發病期的情緒穩定許多，情緒波動較為平緩、且較能控制情緒。

周謹平（2017）探討心理位移書寫對諮商焦慮狀態之影響。心理位移書寫之後對諮商焦

慮的影響包括：對諮商焦慮清楚瞭解、諮商焦慮不再未知可怕、諮商焦慮程度改善、諮商焦慮的影響力降低、諮商焦慮被重新框架、諮商焦慮產生了質變，但諮商焦慮未被處理解決等。

這些研究結果顯示，心理位移書寫對於負向事件的情緒療癒，大多具有不同程度的緩解效果。

（二）情緒智力的提升

徐巧玲（2006）探討「我、你、他」日記書寫對提升國中生情緒智力短期及長期的改變。研究結果表明：在短期可幫助參與者減少破壞性情緒效應、發展多元情緒調整策略、提升情緒覺察及表達能力等。在長期改變的方面，兩位參與者的改變在於覺察自己的情緒，多元情緒調整策略、發展問題解決策略、提升逆境商數、提高挫折忍受度，並發展出同理及寬恕的人際行為等。

這種效應不僅對國中學生有效，對於研究生的情緒智力也發現了類似功效（黃婷，2011）。

（三）促進情緒平和與情緒調節

張仁和、黃金蘭與林以正（2013）發現心理位移書寫能促進個體的情緒平和，並增加正觀正念（mindfulness）程度，因而提升心理適應的指標。情緒平和，則擁有相當程度的心理彈性。心理位移日記書寫也經證實可有效促進大學生之心理彈性（涂耀丰，2015）。蘇倫慧、賴志超與趙淑珠（2013）的研究對象為399位有愛情對象的大學生，結果也發現心理位移書寫法能在親密關係中顯著提升正向情緒、生活滿意度與減低負向情緒，達到情緒調節效果。

翁逸馨（2014）邀請研究參與者在感受到伴侶關係議題困擾時進行書寫，結果發現在情緒調節的部分，具有「情緒轉變」（正向影響包括：負向情緒的發洩與削弱，以及情緒的平復與沉澱；負向影響包括：負向情緒更為強烈以及無奈、無力與孤獨）、「提升對情緒狀態的覺察」（包括釐清情緒的根源、覺察背景情緒以及覺察情緒起伏等）、「從情緒層次轉為解決層次」、以及「試圖調節情緒，促進思考在行為上的調整策略」等效應。

（四）認知的改變

負面情緒的緩解或情緒調節的機制，也與認知狀態的改變有關。游敦皓（2013）研究自體免疫患者運用心理位移書寫法在罹患疾病的認知改變經驗中，共同的部分有自我接納程度提高，負向認知下降；特殊的部分包括自我批判程度下降，面對疾病的態度轉變為較能夠接

納與包容，較能平靜思考、做想法上的轉換，對於未來較著重現實層面的考量，把未知的事擱置，不去想沒有結論的事等。

翁逸馨（2014）研究心理位移對伴侶關係的影響，發現在思考層面的影響，包括開拓思考面向、深化思考關係困擾一再重複的模式、對事件嚴重度的知覺改變、以及正向自我思考等。

完美主義傾向諮商心理師經常面臨完美主義所帶來的壓力，例如經常必須「證明自己夠好而留住案主」等。王芷薪（2016）發現完美主義傾向諮商心理師運用心理位移書寫之後，逐漸能夠面對自我真實需要，放下他人評價；放下苛責，自我寬容，以及從自我貶抑到自我肯定，從關注他人到覺察自己等。

（五）行為的改變效果

在行為改變的效應部分，包括生涯猶豫的書寫療效，提高學生管教行為的輔導功能，人際關係互動模式的改變，增進同理心培訓的效果，以及心理適應狀態的改變等。以下分述之。

1. 生涯猶豫的書寫療效

大學生的生涯猶豫是相當普遍的現象。李沂蓁（2014）的研究邀請兩位遭遇生涯猶豫的大學生，探討在心理位移書寫過程中，如何覺知自身生涯猶豫的經驗本質，與生涯猶豫經驗在書寫中如何移動之歷程。參與者A透過心理位移日記書寫，開始「看到」生涯猶豫、接觸生涯猶豫的本質，進而看見意義並轉化生涯猶豫，最終接納了自己的生涯猶豫，並期盼再次前進。參與者B反覆陳述與辯證自己對生涯猶豫事件的想法，過程中感到情緒翻騰。經PDPD的書寫後，將自身視角拉開，出現客觀具體的觀點；最後，認清父母價值觀和自己想要的無法平衡的現實，選擇妥協於父母所冀望的生涯方向。

2. 提高學生管教行為的輔導功能

高中職運用「自述表」輔導與管教違失學生，行之有年。這種「書面自省」的重點在於探究原因、責任歸屬及懲處依據，強調訓育而非輔導，成效有限。黎玉蘭（2017）探究軍訓教官運用「自述表」與「心理位移書寫法」之成效與差異。研究參與者為五位現任高中職的軍訓教官。研究發現，運用「自述表」可即時處置及糾正學生違規行為，但運用「心理位移書寫法」則可深入探究內在思維，有助於心理輔導。PDPD作為教官與學生之溝通橋樑，可深入瞭解學生內心需求與發覺潛在問題，將原有僵化的師生關係，改變成無話不談的朋友關係。

3. 人際關係互動模式的改變

心理位移書寫對人際關係的作用，或產生互動方式的調整，或體現互動態度的改變（李素芬，2009；李素芬、金樹人，2016；徐巧玲，2006；翁逸馨，2014；張元祐，2014；游敦皓，2013；黃婷，2011）。游敦皓（2013）發現自體免疫患者書寫後對他人是否能接納自己的擔憂程度下降，影響親密關係發展的擔憂減少，關係也隨之好轉；打開心房，增加與朋友互動，嘗試不隱瞞疾病，反而得到鼓勵等。翁逸馨（2014）探討在伴侶關係層面的影響為增進對關係中自我的覺察、改變對待伴侶的方式、以及產生改善伴侶關係的行動等。

心理位移對於人際關係層面的影響有時未必涉及到問題解決，而是更多的體現在對人際關係的態度或看法上，特別是出現更多的接納和尊重，甚至尊重對方的不尊重（王鵬，2016）。同時，心理位移書寫可幫助書寫者在關係中看見自身的不足與盲點、獲得更多的掌控感、誠實地面對自己，並賦予創傷事件新的意義（李亭萱，2012）。

4. 增進同理心培訓的效果

有兩篇研究探討PDPD是否能提升一般大學生同理心效果。劉育君（2016）發現此法對研究參與者同理心培訓之影響，最大的特點為書寫者「覺察與省思」的提升。

陳詞柔（2016）以實驗研究法探討人際同理的效應。結果顯示：心理位移書寫法相較於表達性日誌書寫法，能顯著提升整體同理心效果。在人際關係情境下能產生以他人為導向的情感，會同情或關心比自己不幸的人，也對他人有溫暖、熱情與關懷的感受。書寫者在書寫後不再只以第一人稱角度看見自己在人際關係中的角色，並能注意到忽略的訊號，能採用他人觀點理解該人際議題對象的互動與反應。

5. 心理適應狀態的改變

張仁和等人（2010）邀請大學生進行六週的心理位移日記書寫。結果發現，心理位移書寫可顯著提高生活滿意度與幸福感等正向心理適應指標。他們進一步分析，發現初始生活狀態較低的研究參與者，在六週的書寫後，明顯的提升了心理適應指標。此項結果複證了謝亦泰（2007）稍早的研究：在連續十天的書寫經驗後，初始心裡適應狀態較差者，其心理適應指標有明顯的提升。

在台陸生普遍有著政治社會、人際關係、課業壓力、日常生活、兩性感情等適應上的困擾。王鵬（2016）探討心理位移書寫法在陸生面對在台求學適應困擾議題的影響。進行八次心理位移書寫之後的經驗，有正向也有負向。正向經驗包括敏感性降低，面對與承認現實，接納與放下困擾，思路與態度改變，情緒改變，換位思考等。負向經驗包括對困擾的覺察更

加敏感，困擾情緒擴散，有時會越寫越絕望等。

值得注意的是，張仁和等人（2010）發現，初始生活狀態較佳的研究參與者（生活滿意度與幸福感指數最高的前三分之一），經歷了六週的心理位移書寫，在各項的心理適應指標之前後測在統計上均無顯著的差異。此外，本身困擾程度不大的議題，書寫前後都沒什麼感覺變化（王鵬，2016）。金樹人（2005）的研究也發現：心理狀態良好的研究參與者，在兩週的心理位移日記書寫後，看不出有任何顯著的差異；這類受訪者甚至認為這種書寫的方式很無聊。

三、心理位移書寫法的限制：質疑與挑戰

在一系列的研究中，研究者也發現了若干心理位移書寫法的限制，這些現象包括書寫者極端情緒的耗劫與反彈，「你」位格關懷與批評的雙面刃，主客觀現實痛苦的跌宕與無解等，率皆影響了心理位移書寫法的效果。

（一）極端情緒的耗劫與反彈

當處於重大受挫的時刻，個體積蓄著大量的負面情緒和負向認知，阻礙著人稱位格的書寫進度。

研究者觀察到，書寫者在描述書寫停滯不前時，通常是負向情緒較為強烈的時候。在情緒極端負向的時刻，不同位格往往只會出現單一的想法與情緒（游敦皓，2013）。

少數研究參與者書寫最後的「再回到我」，出現沮喪懊惱的心情（李素芬，2009；游敦皓，2013）。如若書寫者原先對書寫議題就充滿著過強的負向情緒，書寫變成另外一種心理負擔，造成書寫者的壓力與痛苦（李亭萱，2012）。對於身障者的長期照顧者來說，日記書寫而來的舒緩感受，很快地便再次被長期累積的照顧負荷與壓力給掩蓋；雖然能夠自日記文本中觀察到內在狀態的移動，心理位移日記書寫所帶來的認知轉移，仍無法有效遷移至現實生活中（康得祐，2016）。

陳姿妤（2010）在其以心理位移為主題的自我敘說論文中提及，從撰寫研究的開始至結束，感覺被沉重的石頭壓得喘不過氣。極端情緒的耗劫，也會阻礙位格的移動。李亭萱（2012）的研究中指出，當負向情緒過高時，無法用其他角度觀看自己，甚至阻礙自己從「我」位格位移至「你」、「他」位格。

（二）「你」位格關懷與批評的雙面刃

張仁和等人（2010）的研究指出，在「你」位格能激發出較高的關懷支持、較少的批評指責，可提升書寫者正向情緒，減低負向情緒；但若是「你」位格激發出較高的批評指責程

度，就會使得情緒產生負向的影響。

在游敦皓（2013）的研究中，有些自體免疫疾病研究參與者的「你」位格縱使出現包容關愛的特性，反覺得這些語言過於客套、虛偽。自體免疫疾病使得病患持續處於潛在威脅的疾病狀態，病友們意識到這些苦難不可能改變，故「你」位格的安慰與安撫常常讓患者感覺於事無補，而仍須獨自面對現實的殘酷。

（三）主客觀現實痛苦的跌宕與無解

有些自體免疫疾病患者反映，書寫並不會造成什麼事情改變，痛苦還是痛苦。自體免疫疾病是一種慢性病，病友們意識到這些苦難現實似乎無法撼動。他們得面對現實情境的大起大落，總希望外界改變，認為若外在世界沒有改變，自己思想上的改變似乎沒有多大用處（游敦皓，2013）。

有時在心理位移書寫後更看清「遺憾的存在」的事實，仍需面對未獲改變的事實（陳姿妤，2010）。因此，研究參與者如若未能在書寫過程中重新建構（reconstructing）遺憾存在的事實，繼續反覆計數（recounting）於不可改變的事實中，則無法透過書寫得到協助。此外，王鵬（2016）與翁逸馨（2014）也發現，在生活中重複綿延的困擾同樣較難從心理位移書寫當中得到幫忙，因為困擾周而復始，不斷的在生活中出現，心理位移的效果因而縮限。

四、心理位移的療癒效果

前述關於心理位移書寫法影響層面的彙整與分析，涵蓋了情緒、認知與行為等等諸多方面的改變。這些改變是「如何」或「為何」會發生的？

（一）不同位格的逐步推移與轉化

大多數的研究均指出，人稱位格的逐步推移與轉換帶來了心理位移轉化的療癒效果。謝亦泰（2007）認為，心理位移書寫法對書寫者的正面效應，源於不同位格的心理特性累加的正面效果，其所造成的觀點轉換，改變了書寫者的認知構念與情緒狀態。從前述的位格特性觀之，不同位格的確發揮出不同的特性與功能。因而，其心理位移轉化的療癒效果洵非單一人稱位格功能所能奏效，有賴於各個位格獨特的特性與功累積、聚合與轉化（翁逸馨，2014），其療效務須以整體歷程觀之。

換言之，心理位移是從不同位格書寫的轉換而獲得不同的新經驗，是一種拉出了空間與距離看自己，藉由不同角度的「觀看」而有的新經驗；逐步移動過後的自己能夠「反身」看清楚整體的樣態，因而有著更多的體會與理解（李亭萱，2012）。尤有進者，心理位移書寫過程係將一件事情重複多次觀看和思考的過程。李素芬（2009）、張元祐（2014）與王鵬

(2016) 都推崇推移的重複書寫所產生的效能，認為這種多重角度重複書寫可帶來自我覺察與情緒安頓。

在我關係中，自我執著帶來的僵化反應經常是關係生變的主要原因。心理位移書寫法讓書寫者在書寫歷程中，記錄不同角度的感受與想法，這過程在處理我關係議題時，證實較一般的日記書寫更能促進書寫者採用他人的觀點，提升同理心效果（陳詞柔，2016）。

（二）你位格的客體轉化效應

在心理位移問世的第一篇研究中（金樹人，2005），即意外發現「你」位格的發聲者出現許多與書寫者有關的意義他人，以關懷或責備的語氣發聲；有時「我」也會跳出來與「你」位格的發聲者進行對話或爭辯。在詞語分析的研究中，也發現「你」位格奇妙的各種話語模式，出現不同意義他人的眾聲喧嘩（李非、金樹人，2016）。這種眾聲喧嘩卻又出現安撫勸慰與支持同理的現象，類似「自我客體」（selfobject）的運作功能（翁逸馨，2014）。

自我客體是自體心理學（Self psychology）的概念（Kohut, 1977）。自我的種種內在需要，透過和環境諸多客體的互動來發展出自己。「你」位格中出現的「自我客體」，反映出（1）被主要照顧者接納、被肯定、被重視及被讚美的「鏡映需要」（mirroring selfobject need）；（2）從所信賴或崇拜的客體獲得情緒上被安撫支持的「楷模需要」（idealized selfobject need）；（3）感覺到自己與主要客體（父母、朋友、師長、治療師等）之間有著相類似特質的「孿生需要」（twinship selfobject need）。「你」位格出現次數最高的情景是「安撫勸慰情景」。安撫話語模式出現的角色身份多是意義他人等當事人特別親密信賴的人（李非、金樹人，2016），包括了父母、閨蜜、師長、教練、治療師等。

這種來自於「三極自體」（tripolar self）所給出的關懷安撫與支持，使得個體內在深處的需求感受到深層的同理，「當我們相信某個人知道我們的感受，熱情地傾聽而且了解我們，將會伴隨著『自體—他體界線』（self-other boundaries）的模糊」（楊添圍、周仁宇譯，2013/1999），這種模糊狀態，是一種很強烈的融合經驗，這種內在的自體與內化的客體產生溫暖的融合，是一種無法言喻的「蛻變內化作用」（transmuting internalization）（葉宇記譯，2005/1996）。

在「我」位格的個體是處於一種孤獨疏離的狀態，渴望恢復健康的聯繫。「你」位格不自覺地出現親密的意義他人（自我客體），因深層同理而使得孤獨的狀態產生轉化。徐巧玲（2006）的研究中指出，心理位移書寫可協助書寫者在情緒表達上，對楷模及其角色有所學習與產生內在轉化；翁逸馨（2014）也發現在書寫中帶進人際習慣與模式，進行類化與內化

的運作；率皆說明了這種蛻變內化現象所產生的效益。

「你」位格的獨特同理效應，推移至「他」位格，又會產生了何種積累聚合的轉化效應？

（三）他位格的積累轉化效應

在進行心理位移書寫之後，對於困擾議題在評估與態度上造成了正向的轉變，其中原因之一，是「我」→「你」→「他」的積累書寫使得困擾議題由「特殊性」轉向「一般化（normalizing）」（王鵬，2016）。此種機轉，與Kristin Neff倡導的自我慈悲（self-compassion）若合符節。

當個體面臨痛苦時特別容易孤立自己，陷入自我批判。自我慈悲是一種自我觀照的態度，透過正念內觀（mindfulness）覺察自己的負向情緒，進而對自己產生深度的悲憫與接納（self-kindness），在認知上產生「凡屬人類都會有苦痛，這是一種普世經驗」（common humanity）的理解（Neff, 2003）。這種狀態在經歷了「我」位格的內觀，「你」位格的接納同理後，在「他」位格產生了苦難的普同感。

在黃婷（2011）的研究中發現，研究參與者透過「他」的位格以「他」的角度看待「我」發生的事情，發現「他」也經驗着同樣的問題。例如：「似乎是另外一個人產生了和我一樣的情緒，這樣在某種程度也降低了情緒的程度（EN0201-05）。」「有時候「他」位格會讓我覺得不只是我有這個問題，「他」位格讓我覺得別人也受這個問題困擾，讓我的心情會平緩好多（DM0102-23）。」在實習諮商心理師運用心理位移面對諮商焦慮的研究中，也有類似的發現（周謹平，2017）。研究參與者透過「他人」旁觀者的視野，產生了這種普同感。

這種「人都會受傷，人不是完美，凡是人都會經歷的，不是只有我」的普世經驗所醞釀的自我慈悲，也在焦點解決短期心理治療得到類似的療癒詮釋（De Jong & Berg, 2002）。焦點解決短期心理治療中，由於發現「不是只有我會這樣」，他人與自己也一樣會經歷着同樣的問題，從而減輕或抵銷了負向情緒的強度，達到「去病理化」（de pathologize）的作用。

（四）「再回到我」的中庸全局思維

比較「再回到我」與「我」的書寫情景種類（李非、金樹人，2016），「我」幾乎全都集中在訴苦情景上，「再回到我」在數量上相對更分散一些，分散在措施制定情景、安撫情景、自省情景及鼓勵情景上。說明「再回到我」時，當事人內在自我掙扎狀態減弱，不再耽溺於自怨自艾；正面社會力量上升，以類似中庸全局思維的形式產生持續的效力。

依據楊中芳所提出的中庸生活哲學，全局思維有助於個體在面對各種事件時的情緒調控，進而達到「致中和」的平衡狀態（引自林瑋芳、黃金蘭、林以正，2015）。全局思維的一個重要心理意義，在於把負面事件從耽溺於情緒困境之中的「個我」解脫出來，將自己放在更大的一個格局中去理解（楊中芳，2010）。

張仁和等人（2010）的研究顯示，透過轉念拉開心理距離，的確有助於個體的情緒調節，以全面宏觀的思維格局來理解事件的意義與事態的變化。渠等後續研究進一步指出，以心理位移的位格轉換重新詮釋負面生活事件，有助於減少負向情緒，提升正向情緒，但這並非以正向情緒多於負向情緒為目標，而是使正、負向情緒收斂居中的平和狀態（張仁和等人，2013）。

睽諸心理位移書寫「再回到我」呈現的詞語情景種類，平移分散至措施制定、安撫、自省及鼓勵等情景上，蓋多與此中庸構念全局思維的轉化有密切的關聯。

（五）心理距離改變促成的認知轉化

前述的自我慈悲機轉，或與負面情緒的消融有關。書寫過程的觀點轉換改變了書寫者的認知構念，或許是心理位移書寫法在「再回到我」產生「全面觀照與覺察」與「行動力的開啟」效果的另一種重要內在機轉。

在「我」→「你」→「他」→「我」的書寫順序中，「你」位格、「他」位格、「再回到我」位格都比「我」位格的「話語模式」種類要多，性質也大異其趣，推論在心理位移書寫法中，不同位格的轉換，可以延伸當事人由主觀到客觀視角移動。李非與金樹人（2016）分析心理位移產生了十種話語模式，「我」位格的話語模式種類相對較少，其中自我披露話語模式在「我」位格佔據了大量的位置。「你」位格、「他」位格的話語模式種類數量一樣多：「你」位格的安慰話語模式排行第一，自我認知、審核和策略話語模式也高頻出現；「他」位格出現最多的是審核話語模式，其次是安慰話語模式、策略話語模式和自我認知話語模式。「再回到我」位格話語模式則類型減少，排名靠前的話語模式分別是策略話語模式、安慰話語模式、審核話語模式。根據構念層次理論（Construal level theory, CLT）（Liberman & Trope, 2008; Trope & Liberman, 2003）的說法，當事人傾向於使用抽象、去脈絡和目標導向來表徵較遠心理距離的事件；反之，當事人傾向於運用具體和情境依賴的方式來表徵心理距離較近的事件（張仁和等人，2010）。

認知的構念層次可以藉由心理距離的操作予以轉換（Henderson, Fujita, Trope, & Liberman, 2006）。在心理位移書寫的過程中，不同位移因心理距離的遠近所呈現出來的文字特性與話語模式，反映出不同的認知構念。在「我」位格為交代細膩，屬低層次具體且狹

隘的構念狀態；隨著我你他位格的逐步轉移，「他」位格為事件理解，進入高層次綜覽全局的構念狀態（張仁和等人，2010）。構念層次改變的另一個證據在於不同位格中所使用的因果詞與洞察詞的變化。在黃金蘭等人（2014）的研究中，因果詞與洞察詞均是從「我」位格提升到「你」位格，且持續維持至「他」位格。這表示個體在「我」位格的認知視框僅是受限於負向事件的種種人、事、時、地、物，沒有足夠的心理距離在認知上跳脫不同的可能性。當使用「你」為主詞人稱的書寫，理性分析的構念增加運作空間，嘗試進行因果關係（因果詞）的認知理解，而致頓悟性的詞語（洞察詞）增加。及至「他」位格時，心理距離拉開最遠，可以提供足夠的心理空間進行反思與分析。

國外的研究證實，心理距離的移動是個體觀點改變的「有力調節者」（powerful mediator）（Brunye, Ditman, Mahoney, Augustyn, & Taylor, 2009; Ruby & Decety, 2001）。這種調節的力度從更細緻的改變角度來看，在進行不同位格的逐步推移書寫後，參與者對於困擾的歸因傾向發生改變，外在歸因轉變為內在歸因，開始尋找自身原因，檢討自己的內化想法（王鵬，2016；張元祐，2014）。

（六）多重視角重複書寫的全景效應

外在歸因，在於相同事件不同視角的重複書寫。不僅每次經過三重視閥的轉換，且要求一兩週或至數月不等的重複書寫。經由短期或長期的日記敘寫，有人發現了自己生命的基調／生命的意義（金樹人，2005）。這種意義的理解在視角流轉的重複書寫中發生，何以啟發出行動的智慧？敘事治療的雙重全景概念提供了合理的解釋。

「雙重全景」的概念來自於Jerome Bruner，包括了「行動全景」（landscape of action）與「意識全景」（landscape of consciousness）（Monk, Winslade, Crocket, & Epston, 1997）。「行動全景」係指個體所敘說的行動內容，包括了與行動有關的所有人、事、時、地、物。個體在敘事／敘寫的過程中，會逐漸發現故事的內在意涵，稱為「意識全景」。

行動全景在心理位移研究中出現的是一次又一次的敘寫。時間的遞移，帶出新的理解與領悟。這種現象Gregory Batson稱之為「時序新解」（news of difference）（Monk et al., 1997）。「我位格」不斷的受困於情緒，「你位格」所提出的並非死板的一問一答，「而是將回答在瞬間轉化為一個新的提問，從而使問中有答，答中有問，問的時候已經有所理解，理解了一個問題，就是進入一個更高層次上的發問。這樣就不斷地將對話引入更高的層次（41頁）。」（滕守堯，1997）在這樣的過程中，許多參與者在「老故事」中發現了陷入困境的規則，面對「新故事」時會有新的領悟，因為覺察而產生了改變的動力。新穎觀點或新的領悟出現，是因為這些內在修復力量本來就存在，經由心理位移的過程，讓本來就存在的

東西，再次現身（李素芬、金樹人，2016）。按敘事治療的解釋，係透過「行動全景」的敘說而在「意識全景」中發現了意義，引發了個體更深一層的修復自我的動力（金樹人，2005）。

參、心理位移研究之展望：未來研究的方向與主題

Pennebaker 與 Chung（2011）彙整分析數百篇的相關研究，認為表達性書寫產生的療癒效果，是一個相當複雜的歷程，並非單一機制可以解釋。心理位移書寫法問世僅十餘年，在臨床探索與實徵研究上，仍有諸多努力的空間。依據上述的回顧整理，心理位移書寫未來研究的方向，或可集中在兩方面：此法在心理諮商或治療臨床應用的相關主題，以及心理位移日記書寫法本身有待解決的問題。

一、心理諮商或治療臨床應用的相關研究主題

（一）心理位移書寫與生理反應的關聯

心理位移所造成的認知調節或情緒反應，是否與腦神經的活動有關？過去的研究（Kross, Davidson, Weber, & Ochsner, 2008）使用功能磁共振成像（functional magnetic resonance imaging, fMRI）監測大腦活動發現，針對負面的情緒事件，如果採取「我見」而非「我離」的策略，觀測到主管情緒失調的「腹側前扣帶迴皮質」（subgenual anterior cingulate cortex, Brodmann Area 25）與情緒記憶有關的「內側前額葉皮層」（medial prefrontal cortex, Brodmann Area 10）的活動水平，相較於「我離」的策略，均有顯著的增加。未來與腦神經科學的跨領域研究，有助於瞭解PDPD在不同位格的腦神經機轉，將可推論此法在情緒或認知領域的影響，或許有助於思覺失調疾患的處遇。

心理位移所造成的認知功能或情緒反應，對心血管反應有何影響？心理與生理健康的交互影響是整體性的，許多的實驗研究發現痛苦經驗的不斷反芻，對生理的影響是負面且巨大的（Glynn, Christenfeld, & Gerin, 2002）。Ayduk 和 Kross（2008）發現，回溯痛苦的經驗，「我見組」在實驗結束後20分鐘所測得的血壓數，顯著的高於「我離組」。血壓受到自主神經系統的控制，心理位移的書寫法是否或如何影響到自主神經系統的調控機制，也是有趣的研究議題，有助於臨床上的解釋與應用。

（二）心理位移書寫與認知治療實務的結合

成年人心理位移的程度越高，憂鬱傾向越低（龔敬凱，2014）；經由書寫後，可降低憂

鬱程度（陳瑩書，2015）。在臨床心理學領域，Beck（1970）認為若要對治憂鬱症疾患的認知黑三角（cognitive triad），拉開心理距離使得認知客觀化，是讓病患學習控制負面認知反芻的第一步。認知治療專家強調，拉開心理距離是認知治療相當倚重的策略，認知治療長期的療效有賴協助患者啟動這種內在歷程（Ingram & Hollon, 1986）。

當代新一波的認知治療學派「接納與承諾治療」（acceptance and Commitment Therapy, ACT）（Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006）所主張的「去中心化」（decentering）與「自我即脈絡」（self-as-context），強調站在一個距離之外重新認識自己的負面覺受，從靜觀與接受中達成療癒。

心理位移書寫法不是一種獨立存在的諮商方法。透過書寫，自然而不著痕跡的從位格拉開心理距離，如何契入現有認知治療，發揮更大的治療效果，值得進一步探究。

（三）心理位移與空椅法、完形夢工作的應用研究

心理位移的形式與完形治療的空椅法有異曲同工之處。李素芬（2011，上課講義；2017）試圖結合心理位移書寫與完形治療的空椅法，透過不同人稱位格，以完形治療空椅法的對話方式，對自我兩極特質議題進行探索。其程序包含：（1）依序透過「我、你、他、再回到我」之不同人稱位格，說出自己擁有的特質；（2）標記出在不同位格間出現不止一次的特質，並標記出對立特質，挑出一對當事人想要探索的優勝或劣敗特質；（3）依序透過不同人稱位格（坐在代表不同位格的椅子上），說出對主人的影響；（4）卸下特質的角色後，成為主人，分享過程中的經驗。（5）再成為沒有成為的另一個特質，依序再走一次。

李素芬（2011，上課講義；2017）以上述的形式為原型，進一步發展出「心理位移空椅法」結合「完形夢工作」的方式，有兩種不同處理程序：第一種為心理位移書寫整體夢境，運用心理位移書寫法書寫整體夢境，依序用不同人稱位格，彷彿體驗者本身現在就在夢境，寫出其所看、所想、所感。第二種為心理位移書寫夢工作，挑選出一個夢境中出現的一景一物一角，讓體驗者成為夢境中的一物，運用心理位移書寫法，寫出其所看、所感、所想，最後並結合自身現實生活。這兩種不同處理的程序，依照成員的需要，可有不同設計的組合。

心理位移結合空椅法或夢工作的實驗，是一種新的嘗試。至於有多少程度可以用來協助個體情緒紓解、增加自我覺察、提升自我接納、促進自我照顧並達到自我安頓等之效益，容或有進一步上探的研究空間。

(四) 心理位移與積極想像法的實驗

義大利心理分析協會 (Associazione Italiana di Psicologia Analitica, AIPA) 榮格分析師 Marta Tibaldi (2012) 曾在台北的榮格工作坊示範雙重位格在積極想像技術的應用。

積極想像 (active imagination) 是一種內在對話方式，幫助個體完成人格整合。榮格在《紅書》中提到，他在生命最艱困的時期，開發了積極想像的分析技術，藉著意識與心靈深處的集體潛意識連結，拯救了瀕臨分裂的自我。積極想像的作法，是透過繪畫、雕塑、舞蹈、書寫等途徑，把清醒狀態的潛意識內容可視化 (visualization)，有意識的與之建立關係，產生有益的效果 (倪安宇譯，2017/2011)；換言之，讓潛意識的內容自由自在表達自己，盡可能不讓有意識的心靈介入影響。

Tibaldi (2012) 以第一人稱位格進行積極想像過後，接著加入「他」人稱位格再進行之，稱之為「雙重客觀化」(double objectivation)。Tibaldi 表示個體需保持一種客觀的距離去看待自己的心理議題，否則容易捲入太多的情感，因此在積極想像裡加入「他」位格的置換以保有客觀性 (翁逸馨，2014)。是否藉由「我」位格「你」位格或「他」位格的對話視角交互發聲，能獲致積極想像法更大的可視化效應？抑或，在積極想像法中，加入了「你」位格的「三重客觀化」，有可能優於「雙重客觀化」？「你」或「他」位格在積極想像法中的關鍵角色為何？這些議題均有待進一步的探究。

二、心理位移日記書寫法本身有待解決的問題

(一) 情緒狀態：主觀評量與客觀分析的比較

按照位格的特性的假設，隨著我你他人稱的遞移，負向情緒逐漸下降，正向情緒逐漸上升。理論上，「他」位格有最低的負向情緒詞與最高的正向情緒詞。然而在情緒的改變特性上，由文本分析的量化研究結果看來 (黃金蘭等人，2014)，正向情緒詞與負向情緒詞的使用率並不是一個敏感的指標，研究中並未觀察到負向情緒詞在不同位格之間的差異；正向情緒詞在「他」位格雖有略微上升，但其差異僅勉強達臨界顯著。相對的，研究團隊發現在主觀的情緒強度報告上，卻得到符合預期的負向情緒逐漸下降，正向情緒逐漸上升的結果。

相同的研究中，何以不同的研究方法導致情緒狀態的結果落差？究其原因，參與者在三個位格均書寫負向事件，因此在內容上仍會出現與負向情緒相關的用詞，導致負向情緒詞的書寫次數並無顯著差異。研究團隊推論，位格的差異也許不在「有無」正負向情緒的感受，而是表徵在情緒的「程度」上。在文本分析中，正負向情緒詞的書寫次數上無法觀察到差異，不過在確切詞的使用以及可以標定「程度」的副詞上，他們確實也發現「我」位格顯著

高於其他兩位格的現象，正好對應負向情緒主觀評量的變化。就參與者的主觀評量上負向情緒在書寫「你」位格後即已下降，可見情緒的變化不必然對應到情緒詞的變化，而可能是程度的不同（黃金蘭等人，2014）。在情緒表露上，大多數其他的主觀評量研究，則多呈現出「負向情緒逐漸下降，正向情緒逐漸上升」的情緒「程度」上。這部分或許需要更多的混合式研究設計（mixed-methods research），進一步釐清情緒狀態在位移書寫上的變化。

（二）對於書寫者人格特質的關注

現有的心理位移研究，大多將情緒視為一種狀態（state），而非特質（trait）。黃婷（2011）的質性研究中發現，若是研究參與者的性格影響著個人情緒，心理位移書寫的情緒調節就較不明顯。在其研究中研究參與者A能透過心理位移書寫法抒緩情緒，並對事件進行認知分析和情緒轉換，研究參與者A表示其情緒管理主要依賴於自己的性格。反之，研究參與者F覺得心理位移書寫不能化解他的憤怒，當他回到相同情境時，他仍然難以控制憤怒情緒。當情緒的反應模式已經形成僵化的特質，或者個性中的一部分，或許需要長期的介入或協助。

性格特質是否或如何受到心理位移書寫的影響，相當欠缺，但又值得深入探究。輓近僅有一篇探討完美主義傾向特質的諮商心理師，運用心理位移書寫對諮商作為期望轉變之影響（王芷薪，2016）。未來研究可以持續針對不同人格特質的受試者，接受PDPD之後，在不同相關變項上的影響。

（三）特殊重大適應困難族群的適用性

從本研究的回顧發現，心理位移相關研究大多聚焦於生活適應狀況尚屬良好，心理功能也有相當程度復原潛力的族群。然而，游敦皓（2013）研究的對象是經歷罹患自體免疫慢性疾病，長期深陷重大困難與挫折中，發現自體免疫患者運用PDPD的效應，瑕瑜互見。

張仁和等人（2010）建議，可將此法應用至傳統上較少受到關注以及諮商輔導資源較為匱乏需要自助的族群。因此，對於特殊重大適應困難者，例如：思覺失調疾患、罹癌病患、或喪偶失親者等，其適用性的研究將有助於釐清心理位移書寫療效的能與不能，也有助於專業人員的適時介入輔導。

此外，對於特殊重大適應困難族群或極端情緒的個案，似乎有必要探究心理位移彈性運用的可能性。例如，對於破壞性情緒較嚴重的個案，是否一定要求必須從「我」寫到「他」？如果從「他」的位置先寫，回溯到「我」，是否有更佳的效果？抑或，只要專注地停留在「他」的位格，也能產生如同心理距離研究中「遠觀自我」的類似效應？

(四) 質性研究與量化研究的平衡

綜觀心理位移截至目前為止的研究，率多偏向質性研究。從心理位移所產生影響的諸多心理機制中，究竟哪些因素最為重要？哪些機轉在哪些情況下對哪些人最為有效？例如，自體免疫患者運用心理位移書寫法之有改變及無改變經驗的獨特部分，根據研究參與者的不同而產生其各自的改變經驗（游敦皓，2013）。由於質性研究缺乏對照組或控制組的設計，無法有效回答此類內在歷程考驗的繁複議題。申言之，未來有必要加強心理位移相關人格調節變數（moderator）與心理中介變數（mediator）的量化研究。例如：

(1) 心理位移的書寫，是否一定要從「我」按照「我」→「你」→「他」順序書寫？反向書寫對不同嚴重程度的當事人會有何不同的療效？

(2) 心理位移書寫法強調相同事件不同視角的重複書寫，要求一兩週或至數月的書寫。由於不同的研究採取的書寫時間長度不一，重複書寫需要多少時間才會產生效果？是否因不同情緒強度或事件困難度而有差異？

(3) 對同一類型個案（自體免疫患者或重大情傷）進行心理位移書寫，為何會產生不同（有效或無效）的改變經驗？

(4) 干擾心理位移效應的重要因素為何？其效應受到哪些調節變數或中介變數的影響？

(5) 「你」位格同時具備關懷與批評的特性，直接影響到正負向情緒的走向（張仁等等，2010）；從而，關懷與／或批評詞語的出現頻率，各自受到哪些調節變數或中介變數的影響？

肆、結論

表達性的書寫經過西方二、三十年來的研究，證實可以提供一個療癒的空間。這是一種生命方向的調整（a life course correction）（Pennebaker & Chung, 2011）。從美系科學派典（scientific paradigm）的角度來看，書寫可以改善生理與心理的健康；從歐系人文派典（humanities paradigm）的角度來看，書寫本身就是一種創作，可促進個人無限的發展（Wright & Chung, 2001）。心理位移書寫，不僅是一種技術，可視為是一種能力，一種對生活轉換觀點的能力；不僅是一種方法，可視為是一種態度，一種對生命出離凝視的態度。這種能力與態度的學習，讓個體在經歷負面事件的大風大浪時，透過止與觀，得以啟動內在智慧，從容以赴。

經過這十數年來的發展，國內外心理位移書寫的研究對象，從國中生、大學生到社會人士，從專業人士（諮商心理師、軍訓教官、團體治療師等）到特殊族群（愛情分手者、創傷性事件遭遇者、身障者母親照顧者、自體免疫患者、憂鬱團體成員等）。研究的方法，橫跨了多數的質性研究（敘事分析、共識質性分析、紮根理論分析、詮釋學分析等）與少數的量化研究（實驗研究、字詞分析、話語分析等）。然而，無論從科學研究派典或人文陶冶派典，抑或從三級預防的心理衛生觀點，心理位移顯然還有許多在實務上或研究上可資拓展的空間。

在實務上，心理位移書寫法與其他表達性書寫或治療方法結合的效果，在教育、諮商或醫護場域，配合專業人士（教師、社工師、心理師、護理師等）所能發揮最大的作用或效應為何？在研究上，心理位移的學理在現有的基礎之上，如何對心理位移效應提出更深入的系統解釋，在知識論的範疇中尋求更佳完備的哲學框架與理論派典？未來無論是進行大樣本的量化研究探討心理位移的共性，或是進行小規模族群的質性研究探討心理位移的殊性，預期都可對心理位移的研究與實務，帶來更多創造心理健康福祉的知識。

參考文獻

- 王芷薪（2016）：完美主義傾向諮商心理師運用心理位移書寫之諮商作為期望轉變研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系所碩士論文，未出版，彰化。[Wang, T. H. (2016). *The study of perfectionist counselors using psychological displacement paradigm in diary-writing to change their expectations of counseling conduct*. Unpublished master's thesis. National Changhua University of Education, Changhua, Taiwan.]
- 王鵬（2016）：在台陸生運用心理位移面對適應困擾議題之經驗研究。中國文化大學心理輔導學系碩士論文，未出版，台北。[Wang, P. (2016). *The experience of mainland Chinese students in Taiwan using psychological displacement paradigm in diary-writing on adapting issues*. Unpublished master thesis. Chinese Culture University, Taipei, Taiwan.]
- 李沂蓁（2014）：心理位移日記書寫對生涯未定向大學生之影響研究。淡江大學育心理與諮商研究所碩士論文，未出版，新北。[Lee, Y. J. (2014). *The experience of psychological displacement paradigm in diary-writing on the career indecisiveness college students*. Unpublished master's thesis. Tamkang University, New Taipei City, Taiwan.]
- 李非、金樹人（2016）：心理位移日記書寫詞語結構與內涵之話語分析。《教育心理學報》，47（3），305-327。[Li, F., & Jin, S. R. (2016). Research on the word structure and connotation

- of psychological displacement Paradigm in Diary-Writing (PDPD): A discourse analysis. *Bulletin of Educational Psychology*, 47(3), 305-327. doi: 10.6251/BEP.20150106]
- 李亭萱（2012）：愛情分手者接受心理位移書寫經驗與其對情傷復原之影響。國立臺南大學諮商與輔導學系碩士論文，未出版，台南。[Lee, T. H. (2012). *A study of the experience and effect for using psychological displacement diary-writing to break up people*. Unpublished master's thesis. National University of Tainan, Tainan, Taiwan.]
- 李亮慧（2015）：分手情傷者參與心理位移團體之經驗研究。中國文化大學心理輔導學系碩士論文，未出版，台北。[Lee, L. H. (2015). *The experience of group with psychological displacement paradigm in diary-writing on people who suffer emotionally after a breakup*. Unpublished master's thesis. Chinese Culture University, Taipei, Taiwan.]
- 李素芬（2009）：團體領導者心理位移之經驗及影響分析研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文，未出版，台北。[Lee, S. F. (2009). *The experience and influence of psychological displacement on leaders of depression support groups*. Unpublished doctoral thesis. National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]
- 李素芬（2011）：上課講義，2011年11月30日。
- 李素芬（2017）：情緒困擾轉變之心理位移諮商模式建構研究。科技部專題研究成果報告（編號：NSC 104-2410-H-034 -054），未出版。[Lee, S. F. (2017). *Research on the construction of psychological displacement paradigm in diary-writing of emotional distress* (Research report: No. NSC 104-2410-H-034 -054). Taipei, Taiwan: National Science Council.]
- 李素芬、金樹人（2016）：憂鬱症團體領導者心理位移之影響分析研究。《教育心理學報》，47（4），473- 499。[Lee, S. F., & Jin, S. R. (2016). The influence of psychological displacement paradigm in diary-writing on leaders of depression support groups. *Journal of Educational Psychology*, 47(4), 473-499. doi: 10.6251/BEP.20150319]
- 李靖（2015）：創傷性事件遭遇者心理位移書寫文本之字詞分析。澳門大學教育學院碩士論文，未出版，澳門。[Li, J. (2015). *The psychological displacement paradigm in diary-writing (PDPD) for those who suffered by a traumatic event: Word-frequency analysis*. Unpublished master's thesis. University of Macau, Macau.]
- 周謹平（2017）：碩士層級實習諮商心理師運用心理位移面對諮商焦慮之經驗與影響研究。中國文化大學心理輔導學系碩士論文，未出版，台北。[Zhou, J. P. (2017). *The experience and effect of master's level internship counselor using psychological displacement paradigm in diary-writing on counseling anxiety*. Unpublished master's thesis. Chinese Culture University,

Taipei, Taiwan.]

- 林瑋芳、黃金蘭、林以正（2015）：中庸與轉念：以字詞分析體現中庸思維之情緒調節動態歷程。本土心理學研究，**44**，19-150。[Lin, W. F., Huang, C. L., Lin, Y. C. (2015). A linguistic analysis of the impact of Zhong Yong thinking on emotion regulation. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, *44*, 19-150. doi: 10.6254/2015.44.119]
- 金樹人（2005）：心理位移辯證效果之敘事分析。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）。[Jin, S. R. (2005). *The dialectic effect of psychological displacement: A narrative analysis* (Research report: No. NSC93-2413-H-003-001). Taipei, Taiwan: National Science Council.]
- 金樹人（2010a）：心理位移研究的趣與味：自性化過程的實踐。輔導季刊，**47**，1-6。[Jin, S. R. (2010a). The interest and taste of psychological displacement research: The practice of the individuation. *Guidance Quarterly*, *47*, 1-6. doi: 10.29742/GQ.201106.0001]
- 金樹人（2010b）：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。中華輔導與諮商學報，**28**，187-228。[Jin, S. R. (2010). Structure characteristics of psychological displacement and its dialectical phenomenon: Narratives of the multidimensional self. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, *28*, 187-228. doi: 10.7082/CJGC.201009.0187]
- 倪安宇譯（2017）：積極想像：與無意識對話，活得更自在。台北市：心靈工坊。M. Tibaldi (2011). *Pratica dell' Immaginazione Attiva: Dialogare con l'inconscio e vivere meglio*. Roma: La Lepre Edizioni.
- 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。[Shu, C. L. (2006). *Learn the truth of mood by the psychology displacement paradigm in diary-writing-phenomenon analysis of the long and short effect on the mood of junior-high-school student by PDPD*. Unpublished master's thesis. National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]
- 涂耀丰（2015）：心理位移日記書寫對大學生心理彈性效果之研究。淡江大學育心理與諮商研究所碩士論文，未出版，新北。[Tu, Y. F. (2015). *The study of psychological displacement writing paradigm on the effect of university students' psychological flexibility*. Unpublished master's thesis. Tamkang University, New Taipei City, Taiwan.]
- 翁逸馨（2014）：心理位移書寫對伴侶關係之影響研究。中國文化大學心理輔導學系碩士論

- 文，未出版，台北。[Weng, Y. H. (2014). *Effect of Psychological Displacement Paradigm in Diary-Writing on the Couple Relationship*. Unpublished master's thesis. Chinese Culture University, Taipei, Taiwan.]
- 康得祐（2016）：身障者母親照顧者使用心理位移日記書寫經驗之分析。淡江大學育心理與諮商研究所碩士論文，未出版，新北。[Kang, T. Y. (2015). *The analysis of the experience of psychological displacement paradigm in diary-writing on mother of people with disabilities*. Unpublished master's thesis. Tamkang University, New Taipei City, Taiwan.]
- 張仁和、黃金蘭、林以正（2010）：心理位移書寫法之位格特性驗證與療癒效果分析。中華輔導與諮商學報，28，29- 60。[Chang, J. H., Huang, C. L., & Lin, Y. C. (2010). Psychological displacement writing paradigm: Characteristics and beneficial effects. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 28, 29-60. doi: 10.7082/CJGC.201009.0029]
- 張仁和、黃金蘭、林以正（2013）：從情緒平和與止觀探討心理位移日記書寫方法的療癒機制。教育心理學報，44（3），589- 608。[Chang, J. H., Huang, C. L., & Lin, Y. C. (2013). Exploring the mechanism of psychological displacement paradigm in diary-writing: The effects of emotion peacefulness and mindfulness. *Bulletin of Educational Psychology*, 44(3), 589-608. doi: 10.6251/BEP.20120407]
- 張元祐（2014）：全職實習諮商心理師運用心理位移面對實習壓力之經驗與影響研究。中國文化大學心理輔導學系碩士論文，未出版，台北。[Chang, Y. Y. (2012). *The experience and effect of full-time internship counselor using psychological displacement paradigm in diary-writing on stress of internship*. Unpublished master's thesis. Chinese Culture University, Taipei, Taiwan.]
- 陳姿妤（2010）：一個單親家庭乖女兒的故事述說，以心理位移方法完成成人的身分認同。中國文化大學心理輔導學系碩士論文，未出版，台北。[Chen, T. Y. (2012). *A narrative story of a daughter from a single parent family to achieve adulthood Identity by psychological displacement method*. Unpublished master's thesis. Chinese Culture University, Taipei, Taiwan.]
- 陳詞柔（2016）：心理位移書寫的同理心效果與字詞分析之相關研究：以「人際關係議題」為例。國立東華大學諮商與臨床心理學系碩士論文，未出版，花蓮。[Chen, T. J. (2016). *Psychological Displacement Paradigm of Diary-writing on the effect of empathy and linguistic analysis: The example of interpersonal issues*. Unpublished master's thesis. National Dong Hwa University, Hualien, Taiwan.]
- 陳瑩書（2015）：參與憂鬱情緒團體成員在心理位移書寫之後的身心適應。淡江大學育心理

- 與諮商研究所碩士論文，未出版，新北。[Chen, Y. S. (2015). *Psychological adaption of depression group members after the psychological displacement paradigm in diary-writing*. Unpublished master's thesis. Tamkang University, New Taipei City, Taiwan.]
- 游敦皓（2013）：自體免疫患者運用心理位移書寫法之改變經驗研究。中國文化大學心理輔導學系碩士論文，未出版，台北。[You, D. H. (2013). *The change experience of psychological displacement paradigm in diary-writing on autoimmune disease patient*. Unpublished master's thesis. Chinese Culture University, Taipei, Taiwan.]
- 黃士修（2016）：反芻思考的形式與焦點對生氣和憂鬱情緒之影響。中原大學心理學研究所碩士論文。未出版，中壢。[Huang, S. S. (2016). *Effects of rumination modes and focuses on anger and depression*. Unpublished master's thesis. Chung Yuan Christian University, Taoyuan City, Taiwan.]
- 黃金蘭（2010）：心理位移書寫之心理機制：心理距離與構念層次之檢驗（精簡版）。行政院國家科學委員會專題研究成果報告（編號：NSC 98-2410-H-011-003）。[Huang, C. L. (2010). *Psychological mechanism of psychological displacement writing: Test of psychological distance and construction level* (Research report: No. NSC 98-2410-H-011-003). Taipei, Taiwan: National Science Council.]
- 黃金蘭、張仁和、程威銓、林以正（2014）：我你他的轉變：以字詞分析探討大學生心理位移書寫文本之位格特性。中華輔導與諮商學報，**39**，35-58。[Huang, C. L., Chin, L. H., Cheng, W. Q., & Yi, C. L. (2014). From I to you to he/she: Exploring psychological properties of the psychological displacement paradigm diary-writing with word-frequency analysis. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, *39*, 35-58.]
- 黃婷（2011）：心理位移書寫法對提升碩士研究生情緒智力之研究。澳門大學教育學院碩士論文，未出版，澳門。[Huang, T. (2011). *Research on enhancing master graduate students' emotional intelligence using psychological displacement paradigm in diary-writing (PDPD)*. Unpublished master's thesis. University of Macau, Macau.]
- 楊中芳（2010）：中庸實踐思維體系探研的初步進展。本土心理學研究，**34**，3-165。[Yang, C. F. (2010). Multiplicity of Zhong Yong studies. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, *34*, 3-165. doi: 10.6254/2010.34.3]
- 楊炳鈞譯（2005）：話語分析導論：理論與方法（第二版）。重慶：重慶大學。J. P. Gee (1999). *An introduction to discourse analysis*. London, England: Routledge. doi: 10.4324/9780203019887

- 楊添圍、周仁宇譯（2013）：人我之間：客體關係理論與實務。台北市：心靈工坊。N. Gregory Hamilton (1999). *Self and others: Object relations theory in practice*. Northvale, NJ: Jason Aronson, Inc. doi: 10.1192/S0007125000224252
- 葉宇記譯（2005）：漢斯·柯赫與自體心理學。臺北市：遠流。Allen M. Siegel (1996). *Heinz Kohut and the psychology of the Self*. New York, Routledge.
- 劉育君（2016）：心理位移書寫法運用於大學生同理心培訓之研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系所碩士論文，未出版，彰化。[*The using of psychological displacement writing on empathy training for the undergraduates*. Unpublished master's thesis. National Changhua University, Changhua, Taiwan.]
- 滕守堯（1997）：對話理論。台北：揚智。[Tang, S. Y. (1997). *Dialogue theory*. Taipei: Yang-Chih Book Co., Ltd.]
- 黎玉蘭（2017）：軍訓教官運用「自述表」與「心理位移書寫法」之經驗—以桃園地區各高中職學校為例。中原大學教育研究所碩士論文，未出版，中壢。[Li, Y. L. (2017). *The military instructors' experience of using self-reflection forms and psychological displacement in diary writing - examples from normal and vocational high schools in Taoyuan*. Unpublished master's thesis. Chung Yuan Christian University, Taoyuan City, Taiwan.]
- 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。國立臺灣大學心理系碩士論文，未出版，臺北。[Seih, Y. T. (2007). *Exploring the benefits of psychological displacement diary-writing in view of emotional dimensions and various psychological positions and characters*. Unpublished master's thesis. National Taiwan University, Taipei, Taiwan.]
- 蘇倫慧、賴志超、趙淑珠（2013）：親密關係、情緒與生活滿意度—正向情緒的中介效果。家庭教育與諮商學刊，**15**，55-86。[Su, L. H., Lai, C. C., Chao, S. C. (2013). Intimate relationship, emotions, and life satisfaction—the mediation effects of positive emotion. *Journal of Family Education and Counseling*, *15*, 55-86.]
- 龔敬凱（2014）：成年人心理位移、正念與憂鬱傾向關係之研究。高雄師範大學輔導與諮商研究所，碩士論文，未出版，高雄。[Kong, J. K. (2014). *A study of the relationship between adult psychological displacement, mindfulness and depression tendency*. Unpublished master's thesis. National Kaohsiung University, Kaohsiung, Taiwan.]
- 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. doi:

- 10.1111/j.1467-9280.2008.02073.x
- Beck, A. T. (1970). Cognitive therapy: Nature and relation to behavior therapy. *Behavior Therapy, 1*, 184-200. doi: 10.1016/S0005-7894(70)80030-2
- 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. doi: 10.1111/j.1467-9280.2008.02249.x
- Chang, J. H., Huang, C. L., & Lin, Y. C. (2013). The psychological displacement paradigm in diary-writing (PDPD) and its psychological benefits. *Journal of Happiness Studies, 14*, 155-167. doi: 10.1007/s10902-012-9321-y
- De Jong, P., & Berg, I. K. (2002). *Interviewing for Solutions* (2nd). California, CA: Wadsworth.
- Freedman, J., & Combs, G. (1999). *Narrative therapy: The social construction of preferred realities*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Glynn, L. M., Christenfeld, N., & Gerin, W. (2002). The role of rumination in recovery from reactivity: Cardiovascular consequences of emotional states. *Psychosomatic Medicine, 64*, 714-726. doi: 10.1097/01.PSY.0000031574.42041.23
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*, 1-25. doi: 10.1016/j.brat.2005.06.006
- 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. doi: 10.1037/0022-3514.91.5.845
- Ingram, R. E., & Hollon, S. D. (1986). Cognitive therapy for depression from an information processing perspective. In R. E. Ingram (Ed.), *Information processing approaches to clinical psychology* (pp. 259-281). San Diego, CA: Academic Press. doi: 10.1016/B978-0-08-045078-0.00007-1
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. New York, NY: International Universities Press. doi: 10.7208/chicago/9780226450155.001.0001
- Kross, E., Davidson, M., Weber, J., & Ochsner, K. (2008). Coping with emotions past: The neural bases of regulating affect associated with negative autobiographical memories. *Biological Psychiatry, 65*, 361-366. doi: 10.1016/j.biopsych.2008.10.019
- Kross, E., Gard, D., Deldin, P., Clifton, J., & Ayduk, O. (2012). "Asking why" from a distance: Its

- cognitive and emotional consequences for people with major depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology, 121*(3), 559-569. doi: 10.1037/a0028808
- Kross, E., Ayduk, O., & Mischel, W. (2005). When asking "why" does not hurt: Distinguishing rumination from reflective processing of negative emotions. *Psychological Science, 16*, 709-715. doi: 10.1111/j.1467-9280.2005.01600.x
- Libby, L., & Eibach, R. (2002). Looking back in time: Self-concept change affects visual perspective in autobiographical memory. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 167-179. doi: 10.1037/0022-3514.82.2.167
- Lieberman, N., & Trope, Y. (2008). The psychology of transcending the here and now. *Science, 322*(5905), 1201-1205. doi: 10.1126/science.1161958
- Monk, G. Winslade, J., Crocket, K., & Epston, D. (1997). *Narrative Therapy in Practice: The Archaeology of Hope*. Sanfrancesco, CA: Jossey-Bass.
- Mor, N., & Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 128*, 638-662. doi: 10.1037//0033-2909.128.4.638
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250. doi: 10.1080/15298860309027
- Nigro, G., & Neisser, U. (1983). Point of view in personal memories. *Cognitive Psychology, 15*, 467-482. doi: 10.1016/0010-0285(83)90016-6
- Nolen-Hoeksema, S. B., Wisco, E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*, 400-424. doi: 10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x
- Orvell, A., Kross, E., & Gelman, S. A. (2017). How "you" makes meaning. *Science, 355*, 1299-1302. doi: 10.1126/science.aaj2014
- 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. doi: 10.1037/0021-843x.95.3.274. PMID 3745650.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing and its links to mental and physical health. In H. S. Friedman (Ed.), *Oxford handbook of health psychology* (pp. 417-437). New York, NY: Oxford University Press. doi: 10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0018
- Pennebaker, J. W., Booth, R. J., & Francis, M. E. (2007). *Linguistic inquiry and word count: LIWC2007*, [LIWC Operator's manual]. Austin, TX: LIWC.net.
- Pronin, E., & Ross, L. (2006). Temporal differences in trait self-ascription: When the self is seen as an

- other. *Journal of Personality and Social Psychology*, *90*, 197-209. doi: 10.1037/0022-3514.90.2.197
- Rude, S. S., Gortner, E. M., & Pennebaker, J. W. (2004). Language use of depressed and depression - vulnerable college students. *Cognition and Emotion*, *18*, 1121-1133. doi: 10.1080/02699930441000030
- Ruby, P., & Decety, J. (2001). Effect of subjective perspective taking during simulation of action: A PET investigation of agency. *Nature Neuroscience*, *4*, 546-550. doi: 10.1038/87510
- 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. doi: 10.1348/135910707X250875
- Stirman, S. W., & Pennebaker, J. W. (2001). Word use in the poetry of suicidal and nonsuicidal poets. *Psychosomatic Medicine*, *63*, 517-522. doi: 10.1097/00006842-200107000-00001
- Tibaldi, M. (2012, May). *Masculine and Feminine in Dreams, Men and Women in awake Life*. Taipei: Developing Groups of IAAP, National Taiwan Normal University.
- Trope, Y., & Liberman, N. (2003). Temporal construal. *Psychological Review*, *110*(3), 403-421. doi: 10.1037/0033-295X.110.3.403
- Wright, J., & Chung, M. C. (2001). Mastery or mystery? Therapeutic writing: A review of the literature. *British Journal of Guidance and Counselling*, *29*(3), 277-291. doi: 10.1080/03069880120073003

收件日期：107年5月14日

複審一日期：107年8月16日

複審二日期：107年9月12日

通過日期：107年9月12日

Review and Prospect of Psychological Displacement Writing Paradigm: Pronouns Characteristics and Its Beneficial Effects

Shuh-Ren Jin *

University of Macau

Since the first research on Psychological Displacement Paradigm in Diary-writing (PDPD) was published (Jin, 2005), there have been dozens of related papers or articles published at home and abroad. The PDPD requires participants to write about their daily events specifically with negative emotions using a fixed sequence of different personal pronouns (from I to you, then to he/she). To sort out, analyze and review these published studies, the main purpose of this paper was focus on reviewing the characteristics of pronouns and the healing effects of psychological displacements, explore the possible limitations of this method, and analyze the directions and topics for further research in the future.

In terms of four kinds of pronoun characteristics, the qualitative and quantitative research orientation enriched the depth and expanded nature of the pronoun characteristics as follows. (1) When writing in the "I" pronoun, people usually felt intensive emotional reactions. The characteristics of an "I" perspective include magnifying thoughts and feelings in a narrow vision, and expressing self-disclosed information via discourse model. (2) When they recounted the same life events using "you" as the subject, the contents sounded as if they were described by significant others with both self-caring and self-criticism attitudes. The "you" pronoun might rebuke the "I" occasionally as an adult disciplines a child's misconduct. The characteristics of a "you" perspective signaled more rational with self-empathy and self-concern accordingly, and the negative emotion gradually eases. In addition, the pronoun of "you" was mainly based on the discourse model of consolation. (3) Lastly, when the same events stated using "s/he" as pronoun, the writer executed to be the most rational and least emotional. In this position, people detached themselves even further from the facts in a greatest psychological distance, and they took the widest range of perspectives as well. They told the story as if they were impartial and detached bystanders. The mentality was calm and rational, as the pronoun of "s/he" was based on the discourse

* **Corresponding author: Shuh-Ren Jin, e-mail: jinshuhren@gmail.com.**
doi: 10.3966/172851862018100053005

model of audit. (4) When the "I" finally returned to the "I" position again, after experiencing the psychological spatial displacement, the individual could clearly apprehend the problem in the incident and also had obvious relief in a calmed emotional feeling. The pronoun of "back to I" focused on the discourse model of policy-making and consolation.

In the part of impact effects from PDPD, after rotated writing by the author, the state of highly presence gradually shifted attentions from external attribution to inner self-relationship, or interpersonal relationship, and then produced significant emotional, cognitive and behavioral changes. However, this writing paradigm also encountered some negative effects or questioning on no effective.

As to the reason why psychological displacement writing caused healing effects, this study founded that the effect of change in PDPD, which was the unique aspect of PDPD than other psychological distance studies, were primarily due to (1) the gradual shift and transformation of different pronouns, (2) the self-object transformation effect of "you" pronouns, and (3) the cumulative conversion effect of "s/he" pronoun, (4) the "back to I" moderation of Zhong Yong global thinking, (5) the cognitive transformation caused by the change of psychological distance, and (6) the panoramic effect of repeated writing of multiple perspectives.

Finally, based on the reviewing and analyzing on the previous research of PDPD, this thesis proposed several topics and suggestions for future applications on psychological practice and empirical research as well.

Keywords: Psychological displacement, PDPD, psychological distance, review and prospect, writing therapy.

