

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

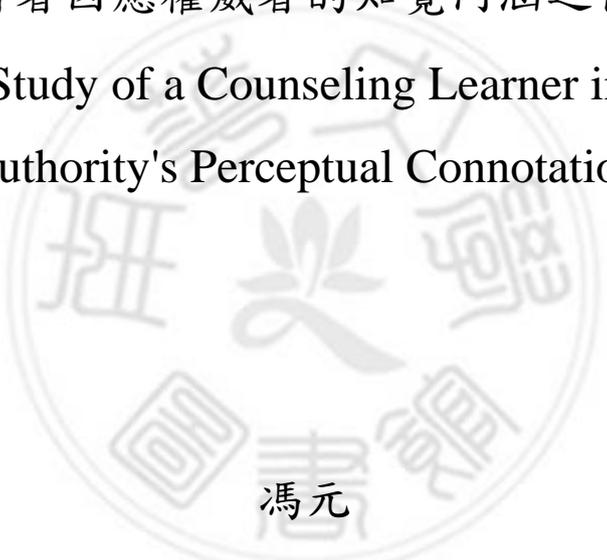
College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

一位諮商學習者因應權威者的知覺內涵之自我敘說研究

A Self-narrative Study of a Counseling Learner in Response to the
Authority's Perceptual Connotation



馮元

Yuan Feng

指導教授：陳增穎 博士

Advisor: Tseng-Ying Cheng, Ph.D.

中華民國 110 年 6 月

June 2021

南 華 大 學
生 死 學 系 碩 士 班
碩 士 學 位 論 文

一位諮商學習者因應權威者的
知覺內涵之自我敘說研究

A self-narrative study of a counseling learner in response
to the authority's perceptual connotation

研究生：馮元

經考試合格特此證明

口試委員：李燕蕙老師

盧鴻文老師

陳增艷

指導教授：陳增艷

系主任(所長)：楊國松

口試日期：中華民國110年6月4日

致謝詞

研究所的論文終於寫完了，必須要特別表明，在這三年的歷程中，經歷了非常多的掙扎與痛苦，在自我探詢的道路上感覺就像是一個苦行僧在經歷自我看見消融的過程，我想那樣的苦與樂是真的只有自己知曉。每當面臨種種困難的時候自己總是會再度告訴自己這是自己選擇的，也是自己需要去扛起跟面對的一切，存在主義心理學的創始人 Irvin D. Yalom 表示，若我們能看見並接受自己選擇所帶來的責任與壓力，那麼我們會是自由的。當我看見這句話並理解其意思的時候，整個人感覺很像是被電到的一樣。這也很符合我自己對自己的信念與初衷。

說真的在研究所的道路上，真的有很多人要感謝，除了我自己無時無刻陪伴自己之外，我的指導教授也頻頻一直讓我打擾，舉凡有不懂的，或是有不解的，都會去煩她。教授是一個很開放的人，曾經教授在我最初去找她的時候，她說：「我不會催促你要寫論文，也不會盯著你要生東西，但是你需要我幫忙的時候，告訴我，我會幫助你」這句話其實我記住很久了，同時在寫論文的歷程中大腦也一直不斷的在想，我真的不需要他人催促嗎？看著他人的教授催促的動作，有時候我也會羨慕，大腦會浮現出也許我也會想要這樣的教授，不過一路寫下來至今，我很確信的是我確實不需要他人催促，尤其在我也看重這件事情的時候，我會有自己的規劃以及行動，我也會替我的選擇負責任。另外一位也是我在研究所遇到的人，那就是我的伴侶，她讓我有了更不一樣的思維，透過一次次爭吵、一次次和解，不斷的相互扶持，讓我看見自己深層的內在以及需求，在人生道路上能遇到她真的是一大助力。當然我 107 級的同班同學們也是我的好夥伴，在論文撰寫的道路上我不孤單。

摘要

本研究是一個諮商助人工作的學習者，透過自我敘說的方式來看見權威是如何作用在研究者的知覺內涵，並進行探索與對話的歷程。透過研究者自己的文本以及敘說的過程中逐漸展開隱藏在文字底下的權威設定歷程。本研究在資料分析上主要使用，Lieblich 等人提出的敘說分析方法，以「整體—內容」為分析模式。研究結果發現：

一、權威者設定的過程本身存在者文化差異、位置高低、獎懲權力、信任關係。

敘說者的生命經驗與意義，是協助看見權威在生命中形成的過程。

二、面對權威者主要會出現負向情緒的認知與想法。

面對權威者所創造不舒服的感受容易更加強化與加深，進而轉變為更恐懼的內在信念。

三、因此在發展因應模式通常會以較順從的方式進行

透過學習的歷程會看見，為了要避免罰責等的負向對待，一般人較容易滿足權威者需求，放棄自己的想法與信念，遷就權威者行為。

對研究者來說，在與文本的對話中，從中看見了許多過去自己沒有想過的地方，這樣的觀點與認知，也成為了研究者本身在重新面對權威者的時候，有了不同對待的行為與態度，同時透過不斷與文本對話、咀嚼的過程更能看見研究者在過去中如何面對自己的需求。

因此研究者得到一個結論，看見自己的權威設定過程，就更能剖析自己，讓自己的需求逐漸浮現，並且可以嘗試在面對這樣的需求中，重新來選擇自己可以如何開展與創造，甚至可以自我滿足自己的需求。然而這樣的過程中是不容易被發現的，需要不斷的被小心翼翼的拆解與呵護。

關鍵字：權威、自我敘說、自我覺察

Abstract

This study is a consulting and helping learner, through the way of self-narrative to see how authority works in the researcher's perceived connotation, and to explore and dialogue process. Through the researcher's own text and narrative process gradually unfolded hidden under the text of the authoritative set-up process. This study mainly uses data analysis, Lieblich et al. proposed narrative analysis method, "whole -content" as the analysis model. The findings found that:

1. The process set by the authority itself exists the cultural difference, position, reward and punishment power and trust relationship.

The life experience and meaning of the narrator is the process of helping to see authority form in life.

2. In the face of authority, there will be negative emotions of cognition and thoughts.

Uncomfortable feelings created by authorities tend to be reinforced and deepened, and then transformed into more fearful inner beliefs.

3. Therefore, the development response model is usually carried out in a more submissional manner.

Through the course of learning will see, in order to avoid the negative treatment of penalties and so on, the general people are easier to meet the needs of the authority, give up their own ideas and beliefs, to accommodate the authority's behavior.

For researchers, in the dialogue with the text, see a lot of past self-thought-out places, such views and cognition, but also become the researchers themselves in the face of authority, there are different behavior and attitudes, and through the continuous dialogue with the text, chewing process can see how researchers in the past to face their own needs.

So researchers get a conclusion, see their own authority set process, you can better

analyze themselves, let their own needs gradually emerge, and can try in the face of such needs, re-choose how they can carry out and create, and even self-satisfaction of their own needs. However, such a process is not easy to find, need to be carefully dismantled and cared for.

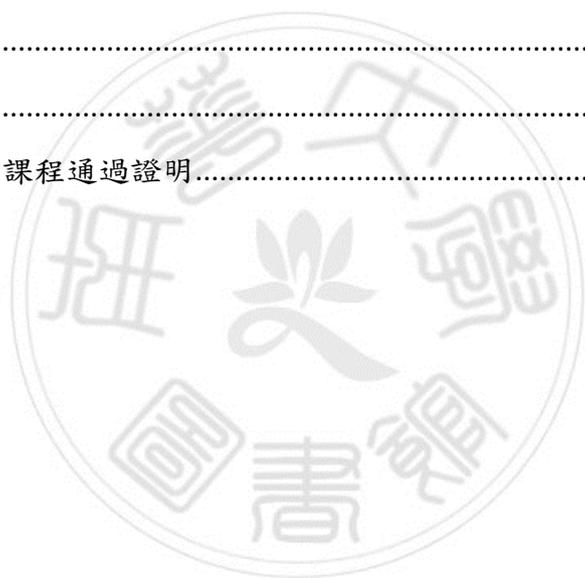


Keywords: authority, self-narrative, self-awareness

目錄

致謝詞.....	I
摘要.....	II
Abstract.....	III
目錄.....	V
圖目錄.....	VII
表目錄.....	VIII
第一章 緒論	1
第一節 研究背景.....	1
第二節 研究動機.....	2
第三節 研究目的與問題.....	3
第四節 名詞解釋.....	4
第二章 文獻探討	6
第一節 權威者.....	6
第二節 因應權威的模式.....	10
第三節 諮商學習者的自我覺察.....	12
第三章 研究方法	15
第一節 研究取向.....	15
第二節 自我敘說功能與運作方式.....	16
第三節 研究架構與流程.....	19
第四節 研究參與者.....	21
第五節 資料蒐集.....	21
第六節 研究工具.....	22
第七節 資料分析方式.....	23
第八節 研究倫理.....	24
第九節 嚴謹度.....	25
第四章 權力與威信建構下的世界	27

第一節 權威下被傷害的幼苗.....	27
第二節 由下向上-微弱的視光.....	53
第三節 面對權威者的情緒與知覺內涵.....	59
第四節 學習因應權威的方式.....	64
第五節 綜合討論.....	74
第五章 結論與後續.....	77
第一節 結論.....	77
第二節 建議.....	80
第三節 研究反思.....	82
第四節 後記.....	83
參考文獻.....	85
附錄一 逐字稿.....	90
附錄二 學術倫理教育課程通過證明.....	128



圖目錄

圖 1 研究架構圖	19
圖 2 研究流程圖	20
圖 3 研究問題對應訪談問題	24



表目錄

表 1 近幾年不同領域研究權威的相關文獻.....	9
表 2 Lieblch 提出敘事研究的四種分析模式.....	17



第一章 緒論

本研究為一位諮商學習者因應權威者的知覺內涵之自我敘說研究。想探討諮商學習者在權威者高壓的狀況下，如何經歷感知自我心路歷程來因應權威者。本章節共分為三節，第一節為研究動機與目的；第二節研究問題；第三節相關名詞之定義。

第一節 研究背景

還記得那年初入職場，經歷了主管及同事前輩用極大的張力問問題，同時被問的不只有我，還有另一個同事，我們都在同一個地方被問相同的事情，不過我們兩個都用了不同的方式做回應，導致後來產生了很多變化，我留下來繼續工作，而她離開了，確切來說，是被逼走了。

有時候我會去想到底這是什麼樣的感覺，問問題有需要這麼壓迫嗎？或是這是職場上的常態？還是什麼？很多很多的疑問都會湧進大腦，雖然主管跟同事們會站在自己的角度說，這是那位她(離職同事)自己什麼都不說，都不分享、不表示她的狀態，因此她被這樣逼迫離職是他自己的問題。但我心中仍然會有很多問號，真的很不懂到底要怎麼做才能符合所謂站在自己的立場與角度去為自己發聲，然後不得罪他人。甚至可以讓他人緩和那樣咄咄逼人的感覺。不就是要一個答案嗎？要給很簡單，就隨便講一個，只要讓自己的思考方向是往那邊去就好了，然後再來承認自己做錯，可能原因是不熟悉、不知道該怎麼辦、見識淺薄，所有的行為只要產生自己很弱好像大家就會讓你很多。

每當深夜來臨時，我總是會懼怕下一次主管以及同事前輩們的高張力、高壓迫、咄咄逼人的感覺，每天都很緊張不知道該怎麼辦，帶著恐懼上班。在態度上，小時候的長輩給我們的觀念是，以謙卑虛心心態向人討教，這樣的禮節與態度很好，但是當面對那樣強大氣勢言語咄咄逼人的前輩或是主管時，我怎麼自己整個就不見了，心中彷彿有個怒喊，為什麼我不能出聲？我也想做好阿？為什麼要這樣高張力的對人、對我？到底有什麼

麼過錯需要這樣被對待?這樣被對待有比較好嗎?從許多疑問的開始，我意識到了，權威者在我心中有很大揮之不去的陰影。

權威者對我而言就像是一個不容犯錯的制約存在，彷彿就是一個會逼迫你去做你不想要做的事情，促使你放掉自我的念頭，在這樣強大的制約下，我似乎會拋下屬於自己的判斷能力，在這樣的過程中，我只是一個被動接受或給予的一個機器，針對權威者想要的給予，若是給錯了就要進行修補或是更正，在這樣的過程中心中其實有許多的聲音與掙扎，這些訊號的語言彷彿就在內心中下了一道又一道禁制令，讓我不得不退讓同時因應這些，所謂禁制令，做出對應的方法與行為。

第二節 研究動機

在 21 世紀有著高度嚴謹訓練的諮商碩士學習歷程中，對於學習者本身的經歷及其自身過去背景、教育有者真實且複雜的影響。這是一篇研究者自己本身做為研究對象的自我敘說論文，探討權威者在研究者身上的影響。

哇...哇...哇...一個娃娃呱呱落地了這天剛好是 1985 年 8 月星期二的早晨，是一個健康的男嬰，重達 3700 克，「恩，相當大隻」，醫生護士不約而同的說，自此父母就成為這個小男嬰的主要照顧者，同時也成為了小男嬰的權威者，而研究者正是這位小男嬰。

在成長的過程中研究者總是會遭遇許多困難，舉例：小時候要玩耍會被阻止，小時候玩完的玩具不收拾，會被命令要收拾不然就會被處罰。有人類在的地方就會有這樣的權威存在，古有云：君要臣死，臣不得不死。這就是一個權威的象徵，在權威者的要求下，暫時不管內心的反應，你能反映在外在的只剩下順從或反抗。

回到研究者自己身上，在一連串的權威者要求與命令下，我的心情有了許多不同的變化，不同的權威者帶來不同的反應。面對不同的人，同時也會讓自己的行為產生不同的結果，行為上會有攻擊、辯論、討論、逃避、勇敢面對、坦然面對、偷偷摸摸、害怕、恐慌、哭泣等等。在心情上會出現，無條件接受他人想法、歡喜接受他人想法、壓抑自我、情緒高漲、情緒低落、不知所措等等，生理上會有心跳加速、腎上腺素產生、手汗、

嘔吐、拉肚子、手指冰冷等等，一個權威者影響的如此廣泛，人類同時在因應這些訊息時卻又要思考要怎麼面對與回應對方，或是用什麼情形會讓這一切符合彼此的需求呢？我們永遠都在找答案。有另一種情況比較特別的就是權威者在做錯事情時使用他的權威對其他人造成不舒服的感受，當事人的感受又會有不同的模式。

研究者想知道在自己身上，權威者的影響從多早年開始，伴隨而來的反應與因應方式，不過要如何來面對與覺察自我，以及在這個過程中我的心境變化又是如何？在面對事情發生的時候，心境變化的歷程，這是非常吸引的過程。

因為除了看見之外，還可以透過理解其意義，更能更進一步了解，自己的狀態、反應、認知、情緒...等等，在這個心路歷程間到底是如何運作，我們對權威者到底如何設定這個角色的存在。在情緒的過程中人一共有四大情緒，分別為喜、怒、哀、懼，然而面對權威者不同的人又有不同的情緒狀態，若能更看見這些東西，便能更理解研究者行為與作用反應，進而與自我和解、調整，為下一次出發做準備。

第三節 研究目的與問題

在很多時候我都不禁想問自己，透過這樣的成長過程，到底自己是怎麼因應或存活下來，面對這些事情時，要怎麼面對自己心中感受。而且我又是怎麼賦予權威者這麼大的影響力？這一切的一切影響極具深遠，若是能從生長過程的歷練中找到，那對我來說真的很需要，在那麼多個生命故事出現時自己的生命故事又是如何呢？一生中如果我能去正視權威者這個議題，或許我會有不一樣的對待方式。

基於上述研究目的本研究問題如下：

- 一、探討諮商學習者（即研究者本人）如何設定權威者的對象。
- 二、探討諮商學習者（即研究者本人）面對權威者的情緒與知覺內涵。
- 三、探討諮商學習者（即研究者本人）如何發展因應權威的方式。

第四節 名詞解釋

一、諮商學習者

諮商學習者 (counseling student) 是曾修習過諮商心理相關領域課程，並且以此專業技能來協助他人經歷探討、看見、改善、面對自我生命歷程等情況的學習者。研究者為諮商學習者本身，同時也是國內私立大學諮商心理相關系所之碩士一年級學生，已通過系所要求一年及相關課程訓練，未來會持續通過本校規定之相關修習課程，同時尚未通過心理師執照考試，故稱為「諮商學習者」。諮商學習者主要為本研究最重要的一個研究對象，其專業學習歷程也會更有助於對於本研究的看見與覺察。

二、權威

權威 (authority) 主要為有影響他人的正當性。在眾多社會心理學家當中 Weber 將社會所承認的權力稱之為權威，以權力來說，權力既可以影響他人亦可影響自己的一項能力，如果使用得當能在確切的情況下穩定秩序、去除混像。權威可分為三種形式 (Weber, 1978): 傳統權威 (traditional authority)、魅力權威 (charismatic authority)、法理權威 (legal-rational authority)，分別代表傳統、個人、法律，這三者皆有影響他人的行為能力。本研究對於權威的探究方式主要會是透過文本，探討權威的各種面向 (位置、角色... 等等) 進行自我看見。

三、威權領導

威權領導是一個體制的領導方式。Schriesheim、House Kerr (1976) 表示，威權領導 (authoritarian archetype) 是一個強烈的高指導性，同時包含了懲罰、獨裁等領導風格在其中。本研究主要透過文本，看見威權領導，在研究者成長的各階層位置的重要性，同時研究者本身又如何透過這樣的過程來協助自己學習回應或是認知理解。

四、自我覺察 (self-awareness)

Cooley (1964) 表示，透過鏡中的自我認識，能幫助我們對自我有進一步的認識。林沅萱等人 (2017) 表示自我一直以來都是許多人 (哲學、心理學家) 想透過探討而更認識自己的一個方向，無論是東方還是西方皆是如此，所以尋找自我或探討自我就是一

個非常重要的一環。本研究主要透過研究者文本來進行自我覺察，反思文本以及經驗內容，透過反思的歷程中，看見研究者本身在面對權威者的知覺內涵以及反應過程。

五、知覺內涵

知覺(perception)，可包括生理與心理反應情緒。依據張氏心理學辭典(張春興 1989)，知覺主要是經由個體感官覺察環境中物體的存在、特徵、彼此之間的歷程，個體本身透過生理感官獲得外界訊息，經由大腦解碼理解認知後，再進行對外界的刺激反應，這是一個個體的心理歷程，簡單來說個體經由外界刺激後，透過感覺產生知覺，個體選擇因應知覺則依不同動機、需求、方向進行知覺反應。我們之所以可以對整個人事時地物做反應，主要會是仰賴 1.大腦對訊息，統整與分析 2.事物本身就是由多個有機體組成。

內涵(Intension)是一個很廣泛常用到的詞彙，許多人針對內涵在各種定義事件上有不同解釋。在國外研究中部屬與長官的互動式內涵主要是指在相處過程的想法、行為以及感受(王榮春、陳彰儀，2003)。然而在華人社會中，鄭伯壘(1995)描述在企業主管角度會因為下屬的「才傭」、「忠逆」、「親疏」而產生不同社會性的知覺，同時也會有不同的對應方式。當職場關係產生團體內與團體外的差異時「才傭」、「忠逆」、「親疏」就顯得極為重要，互動行為也會因此出現積極與消極的行為(鄭伯壘，1995)。因此不難看出所謂的內涵指的是想法、行為以及感受。在個體相互交織的過程中，內涵會是一個影響一個人的感受、想法與行為重要的決定因素。

關於本研究中想要探討的內涵也如同上述所言會是研究者的感受、想法與行為，在這樣的過程中，我們可以透過文本不斷的反思其中具深度的意義存在。

因此本研究的知覺內涵，其定義為，研究事件經驗中的認知、感受、想法與行為，並進行分析與看見。認知理解研究者過去經驗中，遇到的權威事件，並進行知覺的認知、理解、刺激等關聯同時也加入內涵所包含的感受想法與行為，將此成為一個知覺內涵的歷程，藉此看見知覺內涵的影響，是如何作用在研究者身上。

第二章 文獻探討

本章內容主要探討對權威者的覺察與反應，因此將本章分為四節，第一節是權威者，第二節因應權威的模式，第三節諮商學習者的自我覺察，第四節面對權威的行為反應。

第一節 權威者

社會學家 Weber(1978)針對三種權力者分為三種類型，傳統權威 (traditional authority): 建立在在古老神聖的尊嚴中信仰領導者掌握著管理以及統治的權利。魅力權威 (charismatic authority): 建立在個人特質之中，服從者對於服從對象也就是領導者的能力、個性、事蹟以及其他可以認定的事件上。法理權威 (legal-rational authority): 在符合法律且有正當性執行權利者。權威者一直以來都是許多人探討的名詞，雖然這只是一個名詞，但是在整個文化發展的脈絡中，卻一直存在很重要的位置，並且值得我們深入研究與探討，舉凡在人類發展的歷史中或是動物發展的歷史中都會看見權威，古代華人，皇帝、國王、酋長、頭目、領導者、老師.....等等的人幾乎都是權威者的代表。

我們何以會去追求權威或是我們在面對權威時那種服從權威的部分，不同的人有不同對應方式，就心理層面來看掌握權威似乎就掌握了某些程度的自我滿足感，這些滿足感來自自我需求，以此為根基，在滿足自我需求後，緊接著出現的是對他人的要求以及期待，權威者可以合理和正當的使用自己對他人的期待，並要求他人須達成或服從，若無法達成或服從則會出現另一種權力賦予的賞罰。

Damon(1977)表示在社會中，一個人的權利並非永恆不變，同時也不是在某個角色定位就一定具備、具有社會權力，因此 Damon 提出了永久性社會權力 (permanent social power)、社會權力的特徵 (social power traits) 及暫時性社會權力 (temporary social power) 等概念來敘明權威的動態性。社會權力的特徵主要指的是：讓社會中權力屬低的一方給予對方權威的特徵，在社會中所展現的權力相當多元，其中包含：美德、信仰、種族、性別、經驗、體態、力量、年齡、智力等，在不同的社會情境下，強調的社會權力特徵

可能不同。相對來說，永久性社會權力是永久存在，且會不斷逐漸累積的，通常原因主要是社會上的某一方具有特殊的特徵(attribute)，而且這些特徵又是另一方非常缺乏的。暫時性的社會權力，主要指的是在有限的時間、空間內，維暫時目的，進而存在的權力，當人們對於社會情境有所需求，透過「指定」的方式被賦予權威，這個人會因為這樣被賦予而具有行駛權威的能力；不過當情境的需求不再了，其權威同時也會立即終止，舉例來說，在一場游泳比賽當中，為了讓比賽順利進行，大家聽從裁判所做出的判決，但是當比賽結束之後，裁判就不再具有判決的權力。

在進行文獻蒐集時研究者發現權威在許多領域很常被提及或進行研究，舉凡不乏大到國家、政治、社會、學校、班級、家庭、個人，都有研究權威的資料。綜合前述研究者將其區分為政治、社會與教育、心理、知覺的觀點進行權威論述。

一、政治角度

最近這十年的發展更是蓬勃發展，在許多研究的文章中研究者經常會看到權威與威權主義二詞，前者為能正當影響他人的權力，當政治體系缺少權威則有可能面臨崩潰瓦解的危險，適當的權威能帶來穩定秩序以及消除既定的混亂，後者為一種政治體系形式，這個政治體系形式主要介於集權與民主之間，所以人民在自由以及政治上會受到部分的限制，若是有權威基礎為基底的政治體系則可能不需要用強硬的模式也能讓民眾信服。兩者不盡相同。周婉茹(2014)表示威權領導是整個華人領導研究的起點。舉凡不管是權威政府、權威領導、支配順從、家長權威、督導權威、教練權威等等，種類繁多，然而不管在那一部分，權威一直是我們揮之不去，無法避免要面對的一個重點。

因此透過上述政治角度不難看見倘若是在穩定團體的過程中，權威是一個可以穩定秩序以及消除既定混亂的方式。當然在權威的過程中每個人的感受是非常不同的，領導者是否能讓每個人所認同又會是另一件事情，然而這樣的歷程也是研究者想要探討與案件的部分。

二、社會與教育角度

台灣的教養方式受到權威主義的影響，這意味者家庭中非權威者就必須無條件接受

被控制尤其是父母對子女的控制。父母親對子女的控制與權威似乎已經是一個不會被懷疑的常態，同時也不允許子女做出挑戰的質疑（余德慧，1987）。有研究指出在父母專制權威或縱容溺愛下子女較容易有憂鬱傾向以及生氣傾向，容易對子女身心狀況產生不良影響，另開明權威父母則會降低子女憂鬱、生氣情緒表現（程秀蘭，2001）。

當自己知覺到權威者使用權威的方式後，所產生的反應會有截然不同的差異性，這證實了對權威的知覺是一個很重要的環節。

諮商學習者承襲了華人獨特的教育，針對華人獨特教育的制度下，我們學會了對於權威者產生不同的因應模式，然而每個權威者所帶來的影響並不相同。鄭伯壘、吳麗芳、樊景立（2000）研究中將領導類型分為三種：仁慈領導、德行領導、權威領導分別對此做不同的測驗分析及交叉比對後發現，權威領導相較於其他兩種領導模式的滿意度與信任度皆為負向表示。由此可見權威領導對被領導者來說是不好的感受，在三種領導中威權式領導主要是依靠著自己的威信與權力進行影響，威信與權力往往都是跟個人自主信念、想法有關，也就是君主式領導，在這樣的情況下，個人憑藉自我喜好，不願意聽進他人想法，在進行領導時也會無法服眾，更會帶來眾多不舒服的感受。石之瑜（1998）研究中提及權威型人格，並表示該人格研究早期出於精神分析學派的研究中，主要探討安全感、社會環境、心理效能感與心理、生理上的自我調適之間對於掌權需求的程度，這影響了人們行為反應，負向人際、負向社會人情關係、增加攻擊以及侵略性。

三、心理學角度

精神分析認為權力是一種滿足的能力，嬰兒在出生時會有許多需求需要被滿足包含了生理需求：溫飽、技能、擁有、心理需求：尊嚴、情感、求知慾望等，這些需求有無滿足會影響到該嬰兒的發展情況 Harold D（1954）。當嬰兒在這種想得到又得不到的渴望會使其改變對外在的認知態度，開始在意批評、權力、面子等等，使其變為極度敏感。（石之瑜，1998）。因為不敢反抗父母權威導致自己需要更大、更多的權力補償自己卻又無果會產生投射與轉移，此時幼兒會自動去找尋其他外在對象成為自己無法達到的代罪羔羊。

因此在孩童面對權威的過程所形成的敏感度將可能會影響後續的發展，藉由不斷的向外發展進而想滿足自己的期待。研究者希望透過本言就可以看見在面對權威者，自己的期待為何，同時除了了解之外亦能將這樣的過程轉化為改變自己的動力。

四、知覺角度

知覺是一個覺察理解的過程與結果，我們可以透過知覺來認識外在環境或內在自我。在面對事物上知覺是一個很重要的過程如解釋名詞所述，我們在環境中主要透過知覺來感知，理所當然知覺也是能讓我們覺察權威影響的其中一項因素。侯相如

(2014) 在面對權威者指導的過程中受指導者的權威知覺已然成為重要的討論內涵，同時在面對個人內在的知覺感受與經驗是影響整個歷程學習的重點，在整個互動關係中很容易見到的內在之覺對於不同權威的認知、行為反應、感覺有關。

從上述不同角度來觀看，單看權威影響個體在面對學習的過程與成因也極為深遠、廣泛，更何況是一個諮商學習者，由此可見，權威是一個值得被探討與研究的主題。表一為研究者查詢國內 10 年內的相關資料並加以彙整。下表為彙整相關文獻如表 1

表 1 近幾年不同領域研究權威的相關文獻

作者	年	論文題目
周婉茹、鄭柏堦、連玉輝	2014	威權領導：概念源起、現況檢討及未來方向
吳乃德	2009	服從權威是邪惡的根源嗎？
侯相如	2014	全職實習心理師在督導歷程中權威知覺之內含研究
高立航	2013	同儕權威概念與命令類型對於五歲幼兒權威判斷之影響
李奉儒	2015	校園零體罰政策對國小教師專業權威之衝擊
陳玉娟	2017	與權威對話之自我探索
鄭曉倩	2014	權威開明、寬大嬌寵的母親教養方式與幼兒社會行為的表現之研究

在上述的過程中，研究的種類繁多這其中卻鮮少有研究專業領域學習者因應權威者的知覺內涵。在一個走向專業化的世界中，對於每一個專業領域者之過往因應發展都是

一個值得被研究的議題。本研究主要以社會與教育角度進行撰寫，針對諮商學習者因應權威者知覺內涵之自我敘說，進行研究。主要因為諮商學習者在自我探索層面相較一般人來的更深更廣，同時也更願意去發掘與發現自我過去成長背景的歷程以及所帶來的知覺影響，在面對歷程的轉變時，自己存在於因應、知覺的過程中影響的建立方式，希望透過這樣的認識與理解後，能讓諮商學習者有更寬廣的視野來幫助未來的個案或自己。

本研究主要的研究方向是社會學家 Weber (1978) 所提出的三種權威來協助研究者看見在面對權威者的知覺內涵以及行為反應。

第二節 因應權威的模式

上述以探討過權威者，本節將進入因應權威的模式。在許多的權威或威權領導模式下，被領導者會產生出許多不同對應方式。

一、下屬因應職場的模式

以職場層面來看，樊景立、鄭伯璦 (2000) 的研究將威權領導定義為「領導者強調其權威是絕對的、不容挑戰的，除了會對部屬進行監控外，也會要求部屬毫不保留的順從」。許境頤、簡心潔 (2015) 認為在職場當中，下屬內在動機較高者，面對與威權領導者合作時較容易從中找到滿足自己的動力與動機。李秀珠 (2008) 研究發現以臺灣的職場來看下屬比較喜歡使用投其所好的方式或較習慣使用退讓或故意讓自己符合謙卑禮節的方式、以專業水準的方式來面對上下關係。

由此可見，在下屬面對長官的時候，首先就會先經歷到，領導者權威是不容挑戰、絕對的衝擊，因此有可能下屬會出現，順從的行為方式來避免衝突產生，也因此可能會出現忍讓的情緒，即使心裡非常反對權威者的不當對待，仍然會因為要維持關係，而出現該行為。

二、社會文化下的「忍」

因應權威的方式在華人社會最常見的是忍耐，對華人社會的人來說，忍早已成為一種世俗智慧，強調不管遇到任何不合理的事情，都需要忍，其中包含爭執、混亂、

困難、厄運，透過忍的過程讓事件逐一的解決或化解，這樣的過程中很常被拿來當作解決困難與衝突的因應模式，在這樣的情況下，許多人學會的就是壓抑自己的思想、情許、行為...等等。

李玉蟬、林美麗（2016）未婚懷孕青少年，很常因為未成年而必須要由父母同意，父母則是一直在幫助少女做決定，然而少女只能在診間默默哭泣，讓父母與醫生討論如何中止懷孕，以及後續的治療抉擇，在父母與醫生的對話過程中插不上一句，即使醫生護士詢問少女對中止妊娠的意見，也經常尷尬地看見少女更多眼淚從臉龐留下，在面對自己闖禍後難以收拾的事情中，彷彿自己也失去權力辯駁父母再決定醫療策略上的行為，因此容易看見少女卻欲言又止難以提起放下的苦楚。

對此很常見到因為感受到自己好像做錯很多事情，而必須要把自己的聲音放在心裡，任由權威者決定自己的位置，基本上都是下降一個階層。然而在這一連串的過程中，忍耐很容易落入負向的對待自己，甚至可能出現自我責怪的可能性。

三、父母親的訊息不一致

有另一種狀況會導致對應的行為出現衝突，就是父母的準則不一，李玉蟬、林美麗（2016）在父親與母親有著不同教育理念以及教育行為時，就容易出現衝突，倘若父母尚可溝通也許會有所改善不一致的行為，但是當兩人缺乏溝通協調，導致產生不一致時，會讓事情的進行出現兩種反應，媽媽說「可以」，爸爸說「不行」、爸爸說「可以」，媽媽說「不行」；另一種可能出現的情況是，父親與母親對於自己的準則朝夕令改，在一個未設定清楚的界限、準則、原則的狀況下，會造成一下可以、一下不行，一下這樣一下又是那樣，甚至會隨著心情做更改。在這樣的情況中子女一直不斷經歷父母不同的經驗與想法、不同規範、一直變化的角度與指令，導致自己無所適從，甚至也會漸漸地無法認同父母，在這樣擁有這麼多適應上的困擾，同時又缺乏安全關係，導致子女會不容易相信他人，同時也會面臨嚴重的自我懷疑，懷疑人際關係被不友善的對待（不被喜歡、被排擠、自卑、產生同儕衝突的認知扭曲。孩童時，我們就開始學習，如何因應大人、父母的權威，在面對反覆思想、行為的父母確實會造

成許多孩童認知、行為的不一致，因此父母很常也會因為孩童的不一致，感到挫折或生氣，形成一個負向回圈的回饋循環。

四、社會習俗

在面對權威者的因應歷程中，還有一個就是社會習俗。高立航（2013）社會習俗領域的規範，主要是透過整個社會體系所形成，同時規則的內涵主要是依據社會體系內所有成員對於某些行為的認可性與否，相當於是共同制定。相較於道德領域，社會習俗領域的規範沒有上述客觀性與普遍的原則，比較涉及權威

（authority）、武斷（arbitrary）與社會同意（social consensus）的特性（Nucci，1981）。在這樣的社會體系制定下，人們在面對權威的行使之下，會出現權威的服從性。舉例來說：當社會主要看中成績至上時，人們被要求只能透過成績來確定一個人的價值，好與壞，就有可能會出現，權威者也透過社會情境脈絡，要求，被要求者要出現好成績，不能有個人聲音或想法，不然可能會出現被社會觀點給抨擊。社會習俗的認知，尤其對人類文化有著舉足輕重的影響，在這樣的習俗中，我們很常是需要聽話，聽從權威的語言，並且要順從，不能反抗，在社會體系中此狀況更為明顯。

第三節 諮商學習者的自我覺察

自我覺察對於諮商工作者是一項重要且必備的技能，同時在生活上也時常會遇到許多事情需要自我覺察，覺察是一個特別的能力，能幫助覺察者對自己有所看見。邱珍婉（2002）自我覺察（Self-awareness）是一種對於事件有著反思、觀察、內省的歷程，也是朝向自我了解的重要能力。

邱珍婉（2002）多項研究都將自我覺察定義在個人「知曉、思考、反省、了解」，自己則是在「想法、行為、情緒、人際關係、人格特質、能力以及慾望」的狀況上「改變、影響跟發生的原因」，然而這些都是將個人所擁有的能力納入覺察範疇。因此自我覺察這項行為是包含很多能力的。

Duval、Wicklund（1972）客觀自我覺察理論（theory of objective self-awareness）主要是指，當人民把注意力焦點放在自己身上時，會開始進行對自我的評量，把自己的行為跟行為標準進行比較與核對，當核對不一致的時候，就會傾向著標準進行，試圖達成一致的效果。

在自我覺察的情況下，人們容易更加看見自己與環境的不一致性，因此在這樣的不一致下，人們容易出現焦慮或焦躁的不安感，當越是這樣的不一致出現，人們就越容易去自我覺察藉此來看見自己行為是否符合，進而調整與改進。Berkowitz（1987）對此表示，依據自我覺察理論(Duval, Wicklund 和 Scheier & Carver 1972/1983)，增加自我關注會使人們更能感受、覺察到對於自己行為跟期待之間的差異，也可能會因為這樣的差異感受到不安。當人們感受到自己有理想行為時，可透過自我覺察來發現，因為自我覺察會促使人們實現理想行為。

自我覺察從國內心理學家的角度來看，主要強調對自己的理解。張春興（2006）自我覺察的定義：「個人對自己性格、能力、慾望等各方面的了解」，這也就說明了其時自我覺察是逐漸邁向自我認識或自我了解的重要歷程。陳金燕（2003）然而這樣的自我覺察歷程所包含的是主觀與客觀的想法，在理解自己當下過去的狀態，並且思考自己如何擁有這些狀態，以及這些狀態又會影響甚麼層面。陳一斌（2016）自我覺察的面相非常的寬廣。陳金燕（2003）當我們在看待上述的定義時，不難發現這是將覺察焦點放在自己身上，透過看見自己的行為、思想、人格特質等等的反應，加入與環境互動的考量，會成為屬於自己的內在經驗歷程，這樣的覺察與看見事非常廣泛非單一性的。

因此會有很多熟悉自我覺察的人，在思想考量上，更會納入環境的氛圍，讓自己歸屬於環境中，並且從中發現自己與環境的不同及環境與自己的互動是如何產生的，當然不是每個人都會這麼全面性的看見，就思考或覺察的感受而言，會自我覺察的人，比較會將這樣的想法納入整體的看見。

不同的文化底景中會影響一個人的思考、信念、期待、情緒、認知...等等。在要看見這些訊息的生成主要是要透過自我覺察，然而也有學者表示，可深入更多，多元文化，透過不同觀點來看見對於自我覺察的人有什麼不同的影響陳一斌（2016）。邱珍琬（2002）認為自我覺察主要是「有意識的知覺到事件對自己心裡、情緒、社交及文化上的影響」，在這裡可以解釋為，在自我覺察的層面上，主要有認知、情緒、行為、社交與文化等五個層次。更加深了對於自我覺察中的看見。

依據張氏心理學辭典，張春興（1989）自我覺察「個人對自己個性、能力、慾望等各方面的了解」。陳金燕（2003）自我覺察並不只有在自己身上，其中包含了與環境互動的所有變化、狀況、反應及影響等等的相互關聯，這些是有跡可循，其中可分為「當下」與「事後」兩種覺察。本研究主要研究於事後的自我覺察。

研究者在學習諮商專業的歷程中，對於接案的過程，專業督導以及學校老師都強調自我覺察。陳一斌（2016）許多授課的老師，亦強調諮商師自我覺察的重要性，同時也會有許多自我覺察以及自我反思的作業，目的在於協助學生更深入的探索自己，已達到個人專業成長。

胡展誥（2013）表示諮商師需要探索並了解這些價值觀、多元文化觀點與議題，同時也必須要避免因為個人認知、信念以及行為，在感覺這些文化背景到底如何影響個人的價值觀，同時也需要特別注意不要受到影響後始得自己的行為、認知、信念使當事人受到傷害，並確保當事人可以在諮商過程中得到幫助。依據台灣諮商與輔導學會在《諮商專業倫理守則》提及，諮商師需要確保當事人的免受傷害權，諮商師的專業責任包含能力限制與自我瞭解等。

第三章 研究方法

本章研究方法共分為八節，第一節說明研究取向，第二自我敘說功能與運作方式，第三節為研究架構與流程，第四節研究參與者，第五節資料蒐集，第六節研究工具，第七節資料分析方式，第八節研究嚴謹度。

因此選用質性研究，主要是因為在成長過程是一個縱向的發展，此發展無法以量化方式進行，同時也累積到一定的數量與歷程，同時研究者也期待，可以透過此研究來對自己有更深一層的認識與理解。。

質性研究裡面的自我敘說更是另一個主軸，透過自我敘說可以更深度的進入覺察，面對權威者研究者何以可以從文本中看見隱藏在事件底下的自己。

第一節 研究取向

質性研究 (Qualitative research) 這是在社會科學領域中很常使用的一個研究，質性研究不單單只涵蓋一種研究方法，這其中包含訪談研究、自我敘說、論述分析、紮根理論、歷史研究、民俗方法學、文獻法、多元方法、焦點團體等等 (齊力, 2006)。陳向明(2014) 指出質性研究包含下列五種重要特性：

- 一、自然主義的研究傳統
- 二、重視個人經驗與意義建構
- 三、對於動態歷程的關注
- 四、使用歸納法
- 五、重視研究關係

敘說重視人如何被語言建構出來，李燕蕙 (2007) 認為敘事精神，即是重視對「人之整體」之關懷，人既是敘事者也是對敘事之「理解、詮釋」者；人不是靜態的、被觀察的研究對象，而是在「語言、實存、詮釋」間不斷互動而動態變動的互為參與者。

本研究主要從自我敘說的方式進行研究方向，自我敘說是一個近代興起的寫作方式，

作者從自己本身出發進行自我探討，主要藉由自己的文本或文字經驗內容進行分析找出想探討的議題。目前自我敘說已經是一個很普遍的研究方式之一，在許多自我敘說當中，關鍵的一部分就是自我接露的程度，這會牽扯到許跟研究者本身相關的人，包含互動過程與經驗過程。

「敘述探究是一種瞭解經驗的一種方式。」隨著研究者以及參與者的互動中，透過一個或 N 個時間地點經驗的串聯同時包含著社會環境的互動，在這個前提之下所創造建立起來的關係，已經建構出了生活經驗的故事，個體與整個社會的故事連結，綜合上述來說自我敘說很強調說的個體與其他人在環境中的互動與連結，並透過這樣的互動連結重新的創造一個人的經驗（蔡敏玲、余曉雯譯，2003）。

Polkinghorne(1988)表示敘說是一個認知的歷程，在每一個經驗中，個體透過組織架構、意義性、時間性、文化性等等組合成一個主題。翁開誠（1997）表示「自我敘說」是在訴說屬於個體的生命經驗與歷程，在這其中生命會經歷到演變、高潮迭起等等，從這樣的角度去觀看，可能可以看見不同的觀點與生命流動的方向，同時間也能夠看見生命的建構與未來的發展、生命的韌性。在敘述生命故事時是將個人的經驗意義作一個結構性的整理，然而在這個過程中個體必須要經歷生命的探索與面對，才會比較容易從中發現生命意義的流動與脈絡的發展。

第二節 自我敘說功能與運作方式

自我敘說在前面有說過，是一個可以協助研究者想探討與看見的部分，在許多研究中顯示，自我敘說的功能是可以從敘說故事中去找出生命意義，也能從中理解不同時間軸、社會脈絡、個人特質等等相關的資訊。洪瑞彬等人（2012）表示以近代的研究觀點來看「敘說」在技術蒐集以及成果表達上無論是思考方式的層次、認識論層次、本體論層次都逐漸的增加其影響力與重要性。

Czarniawska(1997)認為敘說研究是一種具有思考性與設計性的一種研究。Ricoeur(1984)則認為我們可以透過敘說來創造一個空間，並且在敘說過程中找到其意義

的存在。Polkinghorne(1988)給予一個定義，此定義為以故事作為基底、模組（產生、敘述過程、認知、架構、結果等等），在運作或是生產過程中，我們會從故事內發現故事與世界之間的相互認識，這也是所謂的敘說性理解。

Gergen(1988)表示自我敘說會伴隨人、事、時、地、物，之間的變化同時面對跟自我相關事件的連結所串連起來的描述。如果我們就單一的事件來看會感覺很奇怪，這是因為並沒有將個體過去經驗、社會脈絡、後續結果等等的因素給納入，所以在自我敘說中會將許多因素串連並達成一致性、系統性、串連性。何粵東（2005）表示所謂的自我生命敘事法，又分為三種特色：一、個人經驗法。二、個人自傳法與自我民族誌。三、書寫。

透過上述可以整理出，敘說研究其實是在個人經驗法下(時間、地點、場域跟環境的架構中來與個體生命歷史、自傳以及自我民族誌的方式，透過第一人稱的方式來呈現個體觀點，將這些觀點以及經驗融入，在這樣的模式下是環環相扣且交錯的，並不是只有單一的線性流動（何粵東，2005）。

透過敘說研究能讓我更認識自己的內在與環境的關係，呈現自我的生命歷程，從過去到未來，在面對每一個當下後能夠獲得重生的力量，每個人都有自己最精彩的故事敘說，學會擁抱自己的不完美。故事的療癒在於讓我們得以重拾生命中每個碎片，然後把它們拚起來，使生命變得完整。這個歷程，就是自我接納，就是你與自己的不完美「和解」的過程（周志建，2013）。

本研究取向主要使用 Lieblich 的自我敘說分析法，透過自我敘說分析認識研究者經驗上與實際內容的互動，以整體與個體的角度來解析。Lieblich, Tuval-Mashiach 和 Zilber (1998/2008)，將敘事研究發展出四種分析模式如下表 2。

表 2 Lieblich 提出敘事研究的四種分析模式

「整體-內容」分析法：	把生命視為整體，著重在生命故事歷程中從片段延伸到生命成長脈絡中，將分析重點放在完整生命故事裡而不切割生命為細項，用以更認識整體意義。
-------------	--

<p>「整體-形式」分析法：</p>	<p>將重點著重在故事情節的分析或分析生命整體脈絡的結構。研究者須找出脈絡的轉淚點，著重在故事的發展。</p>
<p>「類別-內容」分析法：</p>	<p>以研究主題的類別為前提，進而從文本中將分離的段落、摘要抽離，再進行歸納、分類，將這些以分類好的段落、摘要放置不同的類別或群體中。與「內容分析」(content analysis) 類似。</p>
<p>「類別-形式」分析法</p>	<p>對整體的脈絡以及故事描述內容並無太多要求，主要將焦點放在故事的形式、特定風格、語言特徵。此分析方式的著重點會放在故事或脈絡中的單一類別、事件，單獨抽取出來進行分析。</p>

上述四種的分析方式每一個都有獨立的看見模式，本研究主要是以「整體-內容」的分析方式，著手進行研究的整個過程。Lieblich, Tuval-Mashiach 和 Zilber (1998/2008) 認為「整體-內容」的關鍵分析就是找出在生命故事中一再重複出現的主題，因為這些主題會呈現個體的性格。

第三節 研究架構與流程

本節為研究架構與流程，主要是透過 Lieblich 的分析方式來設定研究的架構，下圖 3-1 為研究架構，主要在敘述研究過程中，如何逐步進入結果。

一、研究架構

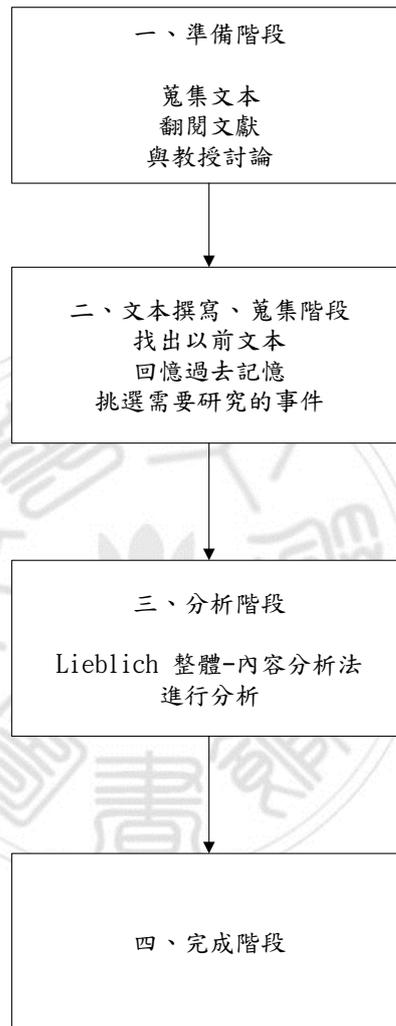


圖 1 研究架構圖

本研究主要透過原先的文本蒐集與整理，透過查找過去相關資料進而逐一去蕪存菁，將可用的或是清楚的資料留存下來，搭配著文獻的查找與翻閱可讓本研究更能有所開展與看見，同時也可以將文獻資料進行歸納整理，將每個過程都與教授討論並將結論撰寫出來，在文本撰寫的過程中將以去蕪存菁的相關資料進行排序同時找出符合論文主題的內容並進行分析以 Lieblich 的「整體 - 內容」進行分析，最後將分析結果

納入完成階段。

二、研究流程圖

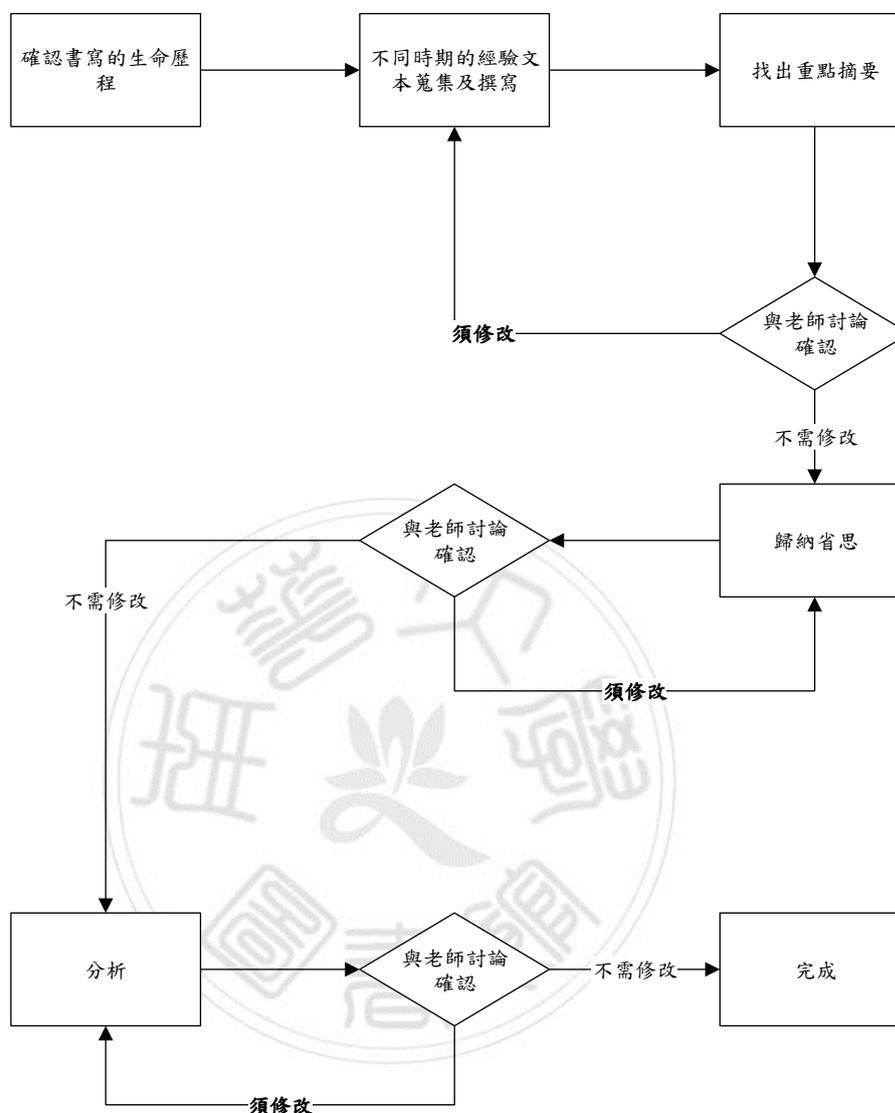


圖 2 研究流程圖

在研究流程中主要是透過生命歷程的書寫，進而找出摘要藉以整理出歸納與省思，從中去覺察自己的歷程，透過分析來自我看見以及覺察，最後將整個分析結論加以整合並完成歷程。

第四節 研究參與者

本研究研究者與被研究者皆為研究者本人。同時也是資料蒐集者、資料報告與分析者，關於研究者相關經驗內容，透過自我敘說的過程中，從經驗回顧上看見自己生命故事藍圖並看見「權威」的影響以及知覺過程。待第三節研究工具再進行描述。

西方的哲學心理學是建立在主客體分離的基礎上，人的行為被當作客觀的現象來研究，研究者則是事不關己的旁觀者。問題是，研究的結果無法被證實是否可代表被研究對象的真實現象。相對之下，中國的哲學心理學是建立在東方文化主客一體的基礎上，因此沒有研究者與被研究者的分離，個體可以既是研究者，又是被研究者 Huang(2009)。

James 認為外在世界會影響小說中主角的意識，進而影響故事的發展，只有透過作者對事情、生活的主觀印象，才能了解小說中的真實 Huang (2009)。

心理學的發展與寫實文學一樣，都是在探討個體的寫實故事。而所謂的寫實，是指個體的內心世界，是個人私有的、直接對生命的主觀印象。心理學被認為是「內心經驗的科學」，然而這樣的說法很容易被誤解它與所謂的「外在經驗」、「實體經驗」有所分別。事實上，心理學必須探究完整經驗中一切有關連的元素，且所探討的是當下所引發的經驗，這些元素皆直接來自於有曙體本身，並且元素的解讀無法脫離外在世界。重要的是，因接觸外在世界的是個體本身，所接觸的外在世界當然也必須由本人來詮釋。

第五節 資料蒐集

本研究目的在於要看見對權威者的知覺內涵，透過看見對權威者的知覺內涵來理解失去自我、被權威困住的原因，進而找回原本的自我重新面對權威者。因此在文本的挑選上主要會以時間軸的方式進行，以時間軸每個階段進行文本撰寫及蒐集，總共分為國小、國中、五專、出社會四個階段來進行，在每個階段所發生的權威者無論是父母、師長、同儕還是兄弟，在面對這些會影響我的權威議題的部分會特別細微描繪。

第六節 研究工具

一、本研究工具為研究者本身以及研究者的經驗、生命文本。

二、研究者

研究者生長在中部地區的山上，目前 35 歲，是一個研究所的學生，經歷過 9 年一貫教育，家庭環境是父權權威，研究者受到民國 85-95 年的社會文化思想薰陶，那是一個以老師為尊、成績至上、高強度父系社會的世代(現今已降低許多)，老師在世代中扮演的是高強度的權威者。

父母常因自己的學歷不高，因此對教師職業有所期待，認為自己孩子去學了學校，老師給予的教導就是在幫助孩子，因此會認為只要是老師給予的就是好的，包含觀念、思考、想法、行為，成績在當時則成為了一個判定人好壞的標準，品行往往也會伴隨成績同上同下，成績高、成績好的學生品行就會是優良，反之則品行就會是劣質，父親在家中基本就是權威，一個噴嚏全家都要震動。研究者在這樣的社會環境下成長

研究者從小時候就會經歷到許多權威的大人們，父母親替我做任何決定，哥哥永遠都是一個上下的關係，老師是教導與協助者，在這樣不斷循環的過程中，早已養成，在關係中，在上位者就容易成為權威者。

從國中經歷過極大的權威壓力結束之後，我進入了五專生活，學習資訊管理科，又因為權威議題無法解決，所以在畢業的時，進入了大學心理系，從此開始了助人行列的旅程，研究者總共修習，普通心理學、認知心理學、心理實驗法、發展心理學、社會心理學、心理諮商、人格心理學、工商心理學、哀傷諮商、藝術治療、人際溝通、創傷治療...等等的相關課程，提升了自我的覺察能力，外出工作後，權威議題仍然在研究者身邊，扮演著重要地位。甚至權威議題，還有加深的現象。

在這樣助人的歷程中持續增加自己的權威議題似乎不是一件好事，就像是在心中的疙瘩會一直存在，如過不處理的話，不過當時的我並沒有要多加處理，而是在找其他工作來讓自己可以好過一點。

三、生命文本

過去的我對於發生的事情都是在腦海中，而至今的我則需要歸功於過去我的經驗與學習，在過去中我們經歷的每一個經驗、想法、期待都會成為現今的我在這裡面沒有任何的力量可以將其評斷或限制。面對未來是一個希望與計畫然而這一切也建構在過去的本質上，在本研究中研究者從 1995 年我還是國小三、四年級的時候，到 2015 我已經進入第二份工作這之間所發生有關權威的重要事情包含人事時地物這當中包含了我對家人、朋友、師長的人際互動，也是在腦中揮之不去的權威事件。

有關生命文本的敘述內容，我則是以回憶自己生命過程，依照時間順序以自傳的方式書寫成長過程中記憶鮮明的事件，成為本研究的生命故事文本。

第七節 資料分析方式

本研究所採用的資料分析方式為 Lieblich「整體 — 內容」的分析方式。為了符合資料文本的蒐集以及選擇杜撰，研究者必須以客觀的方式，將過去經驗文本忠實呈現，即使是在回憶中也必須盡可能客觀的描述當時發生的情境與過程。

在蒐集的過程中除了文本蒐集外，概念解釋工具、反思和解釋：從材料中引出結論的自我覺察過程。黃馥珍、卓紋君（2009）表示若要蒐集相關敘說研究的材料必須要有文本呈現、理論的組織工作、提供概念和解釋的工具、反思性的監控閱讀。圖 3 為研究問題對應訪談問題。

研究問題

訪談問題

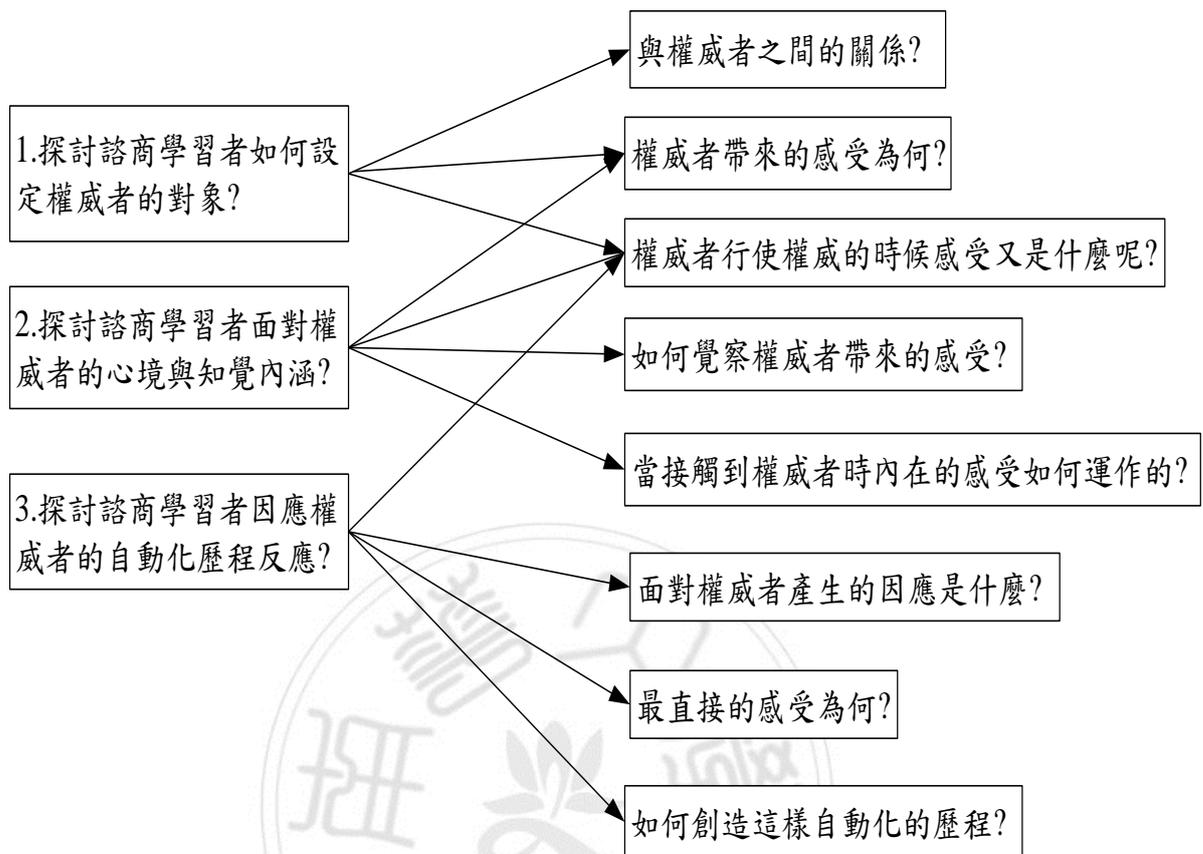


圖 3 研究問題對應訪談問題

第八節 研究倫理

本研究所採用的資料分析方式為 Lieblich「整體 — 內容」的分析方式。為了符合資料文本的蒐集以及選擇杜撰，研究者必須以客觀的方式將過去經驗問本忠實呈現，即使是在回憶中也必須盡可能客觀的描述當時發生的情境與過程。在蒐集的過程中除了文本蒐集外，概念解釋工具、反思和解釋：從材料中引出結論的自我覺察過程。黃馥珍、卓紋君(2009)表示若要蒐集相關敘說研究的材料必須要有文本呈現、理論的組織工作、提供概念和解釋的工具、反思性的監控閱讀。

此外研究者為避免研究者於研究進行過程中違反倫理從事研究，研究者必須修習臺灣學術倫理教育資源中心之「學術研究倫理教育課程」，並通過課程總測驗（附錄

一)。

第九節 嚴謹度

本研究的嚴謹度主要是盡可能的透過客觀角度忠實呈現文本的內容，同時為確保增加內容豐富性，客觀的參照過去日記的文本，同時與研究者回憶一同進行撰寫。並且如實呈現、包含自我省思的過程。為了讓研究更具符合度(coherence)，本研究盡量提供詳細的研究過程，包含資料的蒐集、文本資料的分析過程，且詳細說明研究之限制，讓未來其他的研究這能有參考的依照，以符合敘說研究中的實用性(pragmatic use)(胡展誥，2013)。同時研究者也會時時檢視研究結果與研究者本身生命經驗的關聯性來避免失焦，成為虛化而缺乏生命的文字。藉此降低研究者本身自說自話的封閉式問答。

同時本研究參照 Lincoln & Guba 於 1995 年提出四種檢證質性研究的方法，即可信性 (credibility)、可靠性 (dependability)、可轉換性 (transferability) 和可驗證性 (confirmability)

一、可信性 (credibility)

在資料真實程度上，研究者應如時的紀錄所觀察到的情況與現況。因此研究者會就真實性的狀況進行實際填寫與表達。

二、可靠性 (dependability)

研究資料的可靠性，主要是指研究者在蒐集或分析的過程中是否具穩定性。研究者會依照過去的文本內容，以及經驗，在撰寫的同時讓文本更貼近當時發生的情境，同時反覆的確認文本(事件)內容。

三、可轉換性 (transferability)

研究參透過描述來顯現自己的世界，同時已第三人的角度來進行撰寫，符合以不同的角度、脈絡去看待文本，描述文本，在部分與整理之間不斷來回，對於文本進行豐厚的描述與闡述。

四、可驗證性 (confirmability)

在資料的分析過程，歸納意義單元將所有資料進行分析與論述。藉此重新比較、確立資料的真實性，重現研究情境與脈絡的過程。在研究的過程中，也同時與指導教授參一同討論研究者的記錄、撰寫與觀察，用以避免研究者因疏忽或敏感不足導致的不客觀。



第四章 權力與威信建構下的世界

本章第一節會開始進行國小對於權威最有印象的生命故事，接著是國中，五專，大學，出社會，同時會為每個時期的自我經歷加上一個標題名稱，並進行分析。第二節針對研究問題第一題進行歸納。第三節針對研究問題第二題進行歸納。第四節針對研究問題第三題進行歸納。第五節針對第二~第四節的歸納進行整理。

第一節 權威下被傷害的幼苗

一、80年代的小樹苗

還記得那是民國 83 年的時候，我國小三年級，一個有了一點自主意識卻又懵懂無知的小孩，對於長輩們的命令仍就會聽會做會遵守。一步一步的前進完成長輩的命令、要求、期待。

國小是每二學年換一位導師，因此三、四年級的班導師是同一個，班導師剛接任我們班級時非常年輕，嬌小卻又帶點權威、威嚴，對於成績是有所要求的，在這兩年間，我遇到了求學階段第一次權威的經驗，讓我有非常不愉快的心情感受。

二、導師的目的

升上了小學三年級被重新分班一次了，由於班上都是認識的同學，因此我沒有感到很焦慮反而很開心，班級導師是一位很年輕的女老師，我覺得老師長的蠻好看的。

我開始了我的三年級生活。起初三上課業壓力還好，不過成績就顯得不盡理想，有時候考試還會落入不及格，我的父母雖然在成績上有期待，但並沒有給我太多要求與壓力，他們總是跟我說，只要 60 分及格即可，因此我三上的心情並沒有太糟糕，直到三下課業壓力加重。同時我們也被班導師摸清楚個性了，於是班導師新的旋風就這樣無聲、

默默的出現了。

班導師利用三上的時間讓我們害怕她，她身邊總是棍子不離身，一雙眼睛很大，會瞪人，甚至在處罰的時候會捏我們的耳垂、罰寫...樣樣來，只因為要我們聽話，要我們成績考高。在三下的時候，我們逐漸感受到老師變本加厲的課業壓力，老師開始對於成績不理想的學生進行懲罰，懲罰的方式有打手、體罰、罰抄寫，我們就在這樣的日子裡度過了三下的時光。

三、導師的目的-罰寫的恐懼

進入小學四年級後老師更是要求成績，一副恨鐵不成鋼的感覺，要我們考試考好一點，對我們來說當時的讀書內容幾乎是一個跳躍的飛進，我們根本還來不及進入學習歷程中，卻被要求要考到一定的標準，由於在極大的壓力下苦撐，仍然不敵老師的考試次數以及成績標準，最終我迎來了第一次的超重罰寫。

記得那是四年級上學期期末考後的寒假，老師表示考不好的同學要罰抄寫，不同程度的同學抄寫次數不一樣，我的抄寫為每一題 50 遍，因為這個罰寫，我的寒假幾乎都是熬夜在寫，寫到哭，寫到累，我母親雖然很無奈，但是也只能陪在我身邊幫我盯著要寫完，12 支 1 打的鉛筆盒我用掉了 7 支全新的鉛筆才寫完，足足寫了 18 張考卷。

在寫的過程中，我一直不斷的哀求母親說我不想再寫了，但是卻沒有得到可以不寫的回應，過程中我一次又一次的哭泣，寫的字也開始用畫的，漸漸的我不想好好寫，因為好好寫我會寫不完之外手會很酸痛，為什麼我要寫這麼多遍這個問題在心理出現，我心中也很討厭、憤怒、生氣，生氣老師給我這麼多罰寫，生氣自己為什麼考不好，為什麼這麼粗心大意，讓自己罰寫這麼多遍，此時粗心大意這四個字一直深深地烙印在我腦海中揮之不去，粗心大意這四個字的由來是，我母親曾經表達過我在很多事情上很容易粗心大意。

我的罰寫直到開學第一週才寫完，交給老師的時候，老師還不忘用鄙視的眼神看我，好像我寫完了還是犯錯一樣，好像我怎麼寫都得不到老師的肯定，當下我看到老

師的眼神時，我很恐懼，甚至當老師在挑剔我的字很醜這件事情的時候我更加的膽怯與害怕，當下我不知道該怎麼辦，只能讓老師繼續數落，心中曾經有一個聲音想跟老師說，你要我寫 50 遍字怎麼會好看，那個已經是我的極限了。也是從此之後，我的字再也沒有被稱讚過再也沒有寫好看過。

四、被老師遺棄的不知所措

四下進入了春天，在一片百花齊放，鳥語花香的季節中，課業壓力依舊持續升溫，我們作為學生的依舊被關在一個名為學校的鳥籠，永遠嚮往外面的環境。

在這樣的日子中短暫的戶外寫生或戶外教學，就成為我們學生最愛也最為興奮事情，一聽到老師宣布要戶外寫生，每個人心興奮的情開始雀躍，我也不例外，心想太好了可以出去了，可以去別的地方了，而且不用上課，超開心，我心裡這樣想著。

正當我在逐漸打聽我們要去哪裡戶外寫生的時候，我隱約感覺兩種答案出現在我耳邊，第一種被我問的人好像不讓想我知道，第二種同學也沒那麼清楚，正當我莫名其妙，心裡也感受到被排斥的感覺時，老師突然對我說，你反正畫也畫不好，成績也很差，所以你留下來照顧一個特教學生(心智障礙)。

當時這位特教生的狀況其實不適合來一般小學讀書，但同學說，是他父母因為特殊權力的關係所以讓他進來。我當下聽到心裡馬上出現，為什麼，為什麼要我，我不想要，可是我的表情就是委屈不知道該怎麼辦，此時老師好像忽略了我的表情與感受，選擇直接不予理會。

老實說我很無奈也很害怕，我怕這個老師、我怕被否定、我怕不能出去、我不想要這樣被對待，我的不反抗是因為老師很兇，我只能委屈，是因為她是老師，基本老師可以決定一切，如果我反抗下場只會更慘，於是在沒得選的情況下，接下了這個任務，眼看著全班都跑出去校外寫生，我卻要在教室跟那位特教生一起互動，心裡很不是滋味。

五、被老師遺棄後-面對孤獨的自己

等全班都走光的時候，我給了自己一個理由是，我可以輕鬆一點了，我告訴自己我現在很輕鬆，我不用做大家眼中的我，我只要做自己就好。

但是在做自己的同時孤獨也伴隨左右，我一個人出現在教室外面的土地玩那時候很流行的彈珠。這是一個三四個人會很好玩的遊戲，但是我確自己一個人玩，好孤單，不過我也可以自己玩耍，反正老師們不在，我也省得輕鬆，就在這樣不斷反覆說服自己，同時體驗孤獨，想辦法替自己找理由，讓自己不再害怕以及擔心，就在這樣自我安慰的情況下，度過了2節課。

過程中還有其他老師來詢問我為什麼只有我一個人，我還要替導師回答因為我要留下來照顧同學，一切好像是我自願的感覺，說完那些話之後我自己有著無限的不舒服，問問題的老師聽到後，也沒說什麼，就自願自的離開了，對我來說，老師的不回應就彷彿是我再次被忽略一樣。

這樣的感覺持續直到同學們回來的時候，我還很害怕看到同學，我想躲他們，因為我們很不一樣，好像有階層的感覺，我好像被歸類在需要被限制或照顧的一群同學裡面，我什麼都不好，所以不能跟大家一起。我好怕，好不習慣做回去大家眼中的自己。之後的日子哩，我變得不知道怎麼跟同學互動，這樣的情況一直到了五年級，換了一個老師之後心情才放下許多。

六、學習乖巧柔順-避罰責

五年級是一個跨越的階段，我下面有很多學弟妹，我已經是別人的學長了，我的老師是一位體育老師男生，新任教沒多久的老師，當這位老師經過我身邊的時候我總是會聞到一個香味，直到後來我才知道那是抽菸的味道。

這位老師表面上看起來斯斯文文的實際上處罰學生的恐怖程度可稱為最恐怖的方式，老師處罰的方式都是用手捏學生臉頰讓學生彎向老師手的方向後再狠狠地給一巴掌，當我看到老師的處罰方式時，我幾乎嚇傻了，當下看到時，雖然沒有被打巴掌的體驗，但是老師那種感覺，會讓我直接進入害怕、不知所措的世界，所以一直以來都很怕在班

上犯錯。

曾經因為犯錯而被打兩下，說真的被打完會耳鳴同時頭暈，感覺身體會晃，當下對於任何事物都沒有反應，耳朵會聽到逼的一聲，持續數分鐘之久，頭腦會一片空白。

老師的處罰方式對於調皮的女同學，也是一樣的禮遇，但是對於成績好，長相漂亮的同學確會無盡的包容，還會摸女同學的頭髮表示，很乖巧，頭髮很香...等等之類的語言，讓班上女同學都很驚恐。

在這老師身上我學到了一件事情，就是你要乖到底，最好你的存在感，在這個空間消失才會安全，就像隱形人一樣。這位老師使用的權威非常重也很狠，不乖就打，最嚴重我看過的是直接扣住學生的頭，狠K，打完學生後的老師就像沒有發生任何事情一樣可以繼續上課或是自習。在這兩年我幾乎都不敢跟同學玩太瘋，確切來說在有老師在的場合我只有害怕跟遵守，其他什麼都沒有，因為老師很陰晴不定，老師很喜歡在班上數落成績不好的同學，稱讚成績很好的同學。

七、「字」的美與醜

還記得印象最深刻的一件事情是，國語習作事件，那天老師在批改國語習作，對我寫得字很不滿意，於是把我叫到他座位旁邊問我寫的是什麼字，歪七扭八，什麼狗屁內容，一直問我，我答不出來，此時在老師身邊的我只有害怕、恐懼、擔心到我無法表達我自己，最後老師見我無法回應，就直接將國語習作砸向我的臉說，回去重寫，我的臉(下巴)也因為這樣而被訂書針刮傷了，在那個時候我並不知道我的臉受傷了，只知道臉被打到，有灼熱感，同學看到我也都沒有說什麼，過了一會兒我才意識到流血了，好痛，但是因為緊張與害怕，所以我仍舊選擇不語。

就在當天的下午老師詢問國語習作回家作業有沒有寫，我舉手說有，當時其他人都沒寫，所以老師就叫我把寫好的內容，寫在黑板上，我那時候有點開心因為可以表現自己了，就在我寫的過程中老師的聲音在我背後響起，各位同學你們的字不要像他(我)一樣這麼醜，未來會沒有人要，未來會沒有出息，接著說字寫那麼醜還敢上台寫，語畢後

等我寫完，也不探討、不回應我寫的內容，直接就說好了我們上到這裡大家有沒有什麼問題，沒問題就擦掉。

當聽到老師這樣說的時候，我一整個傻眼，不是說要寫出來讓大家看嗎？結果就是直接擦掉，那我為什麼要上去寫？即使這樣想，我還是好害怕、好緊張，就在擦掉前，還把我叫起來詢問為什麼字寫那麼醜，有多少人看得懂，就在老師想要罵我的時候看到了我臉上的傷痕，就詢問，你下巴的傷痕怎麼來的，我小聲地說是因為你，老師聽不懂為什麼是因為他，於是叫我大聲一點，我就大聲說，早上你拿國語習作丟我的時候被劃傷的，老師瞬間無語，也不知道該怎麼辦圓場，之後就直接叫我坐下，隨手擦掉所有的內容，就在此時我心裡有一種感覺是成功反擊老師了，有點開心。

之後的老師在班上除了處罰之外就剩下數落人，還記得在運動會的拔河項目，老師因為要我們學會拔河，所以帶我們練習，結果在全班面前取笑肥胖的人姿勢怪異，我們雖然敢怒但卻不敢言。在當時聽說老師一直嫌棄我的字是因為他在追我三、四年的班導，因此對我們是從她班級出來的學生會特別照顧，我在三四年級最被嫌棄的就是字很醜。

八、異地體驗團體生活(再次體驗孤獨)

小學畢業的我，聽從了父親的建議去念中正國防幹部預備學校中學部(在高雄)。我心裡害怕與期待兼具，但是害怕跟擔心居多，我不知道那是什麼世界，要離開台中去到高雄一個我不認識也不知道地點的地方我很擔心，只因為父親說去唸可以省錢，家裡沒有的錢可以讓你讀書了不如你去給國家養，國家還會給你薪水，所以就要我去唸。

那時候只要想到我會離開家人、朋友我就感覺非常害怕，最終，即使害怕，我還是進入了，中正國防幹部預校國中部，就讀一年級，那是一個很大的地方，從教室到福利社要走 7-10 分鐘，在下課時間，如果要來回往返很容易遲到，所以我在過去一直不敢嘗試去福利社購買食物吃，即使我很想要。

我的教室在集合場旁邊，我感覺中正預校，好像是一個可以逐漸形成穩定的安全空

間，但是我想錯了，那邊其實是一個孤獨的地方。因為在那邊，我不會讀書、不會使用資源、不會人際關係、體力沒有其他人好，所以我沒朋友。就連晚上睡覺要跟隔壁床的人聊天都要戰戰兢兢，說錯話就會被討厭。

對於一開始不知道情況的我，就容易說錯。曾經有一次經驗，在協助同學說取綽號時，也許我講的並不讓對方滿意。但是當我被討厭的時候，這些事件，就通通都拿出來說。在那邊很常聽到同學動不動就要打架、嗆聲，甚至同學因為我的肥胖取笑我是鐘樓怪人(有名的迪士尼卡通影片)時我還哭泣、逃跑，我不知道該怎麼辦，我只知道我想要回家，自己一個人無法面對這些壓力。

九、面對自己的失敗(成績不好被退學)

有些同學比我早熟，知道什麼是自慰、知道可以去哪裡玩，到處去闖蕩，只因為他們功課好，處罰的行為就少了很多。

漸漸的我了解了在那邊就是要會看人，還要會跟人，有時候還要會自保，最重要的是要成績好，未來的軍官都是要最優秀的，而我只是一個懵懂無知的小鬼。像我這樣的人，連為什麼要去讀書這個原因/理由都還說不出來，心中的壓抑與委屈就在第一學期期末考結束後徹底的迸發出來。

因為我成績不佳所以要被退學或是轉到士官學校去時，我心中吶喊我不要，那時我是第一次面臨在外地，無助的情況，我恐懼、害怕、擔心、緊張。當我知道我要被退學的那一霎那，我完全不知道我該怎麼辦，輔導員(義務役軍官)說要聯絡家長的時候我很自責，我很難過，我壓力到了極限，我惶恐，我擔心害怕被處罰、懲罰，在還沒聽到家人聲音的時候我都處在極端壓抑的情緒中，直到我聽到家人的聲音之後才宣洩了出來，同時我表示我不想去士官學校，最後我成功說服家人終於可以回去台中，因此我對台中產生了一個非常強烈的依賴感，我認為待在台中是最安全的。

十、英文老師對成績的要求

在一般學校已經開學第一週的時候我父親帶我到處跑學區學校去拜託學校讓我入學，在當時如果再慢一點我可能就真的沒有學校可以就讀，要獨自在家中一整年之後才可以繼續讀書，幸運的是我當時學區內的其中一所國中同意收我進入他們的學校，將我分配在升學班，就這樣我進入了一般學區學校。

班導師以及地理老師在上課過程中對我很不錯，但是同時也賞罰分明，讓我又愛又怕，除此外英文老師就是一個很恐怖的存在了，我的英文老師，(老師的背景，當時是一個年輕的老師、會帶學生參加英文表演活動，也會讓學生在課後留下來強迫學生要練習英文歌唱比賽。

該名英文老師對學生很嚴厲，持打罵教育，任為沒用的人就可以盡情的罵他，主要會說都是為了學生好)，老師說班上有一位轉學生是誰啊?能舉手站起來讓我認識一下嗎?於是我舉手也站起來了，老師問我，從哪間學校轉來?我回，中正國防幹部預備學校，老師說中正預校的學生功課應該都不錯，剛好我們班上的優異英文小老師轉走了，所以你要負責，因為是你轉來他才轉走的。

不知道老師是否是開玩笑的，但我那時候只能尷尬的站在那邊臉帶尷尬的微笑，心裡卻是很擔心害怕不知道該怎麼辦，在中正預校的時候，學校因為我成績關係，想將我轉去士官學校，我不願意，所以才選擇回到一般國中。後來老師就叫我坐下，就這樣我帶著尷尬的心情，持續到那節英文課結束。

在一週後老師舉行了英文小考，我考了 45 分，老師看到分數後很兇的對我說，你不是從中正預校轉來的嗎?為什麼會考這種分數，我們要你做什麼，你把我們的英文小老師趕走了，你居然考這種分數，你不是應該要代替她的嗎?當時的我什麼話都說不出來，心裡很害怕，不知所措，就在全班的面前大大的數落我，好像我做錯了一個非常大，非常糟糕事情，我知道我跟那位英文小老師不同，不是同一個學生，連性別都不一樣。此時我突然想知道，到底這位英文小老師是何方神聖，這麼棒，有多好，多厲害我好想知道，好想去找到她問問她，認識她。無情的教板重重的烙在我的手心上，每落下一次老師就說一個字，你、為、什、麼、考、這、種、分、數，隨著話語的完結同時教板的重力也

持續增加，甚至到最後一個字，力量最大。當時我只感覺到，我好害怕、恐懼，手好痛，好麻，緊接著老師說，回去寫罰寫錯的一題寫 50 遍，當時的我還在害怕的情緒中，也無法了解總共有多少遍，只知道好多遍，之後默默的走回到座位上帶著恐懼的感覺，看看自己的手掌，青澀的區塊伴隨著懼怕的心情默默的浮出掌心。

由於罰寫的數量實在太多，所以我未能完成罰寫考卷，事隔一週後在上課之前，我還特別問同學，萬一沒寫完會是什麼其況？同學告知應該是手握拳撐地面，當時我的心情非常緊張擔心，同時也很害怕，等到老師來上課，發現有些同學沒有寫完我也在其中，所以就罰同學雙手握拳以伏地挺身的姿勢撐在地面上當作處罰，我當下除了害怕，也心想沒關係就讓老師處罰吧，因為我確實沒有做完功課(罰寫)。

在處罰的過程中，我發現其他同學都會偷懶休息，然而我並沒有偷懶而是很乖的在接受處罰，但是老師的”聲鞭”時不時的就會落在我身上，老師說：「我給你這種處罰已經很寬容了，你還在那邊給我偷懶」、「不要以為我都沒看到你都在給我偷懶，你就繼續做到這兩節英文課結束」、「你以為我不知道，你再給我裝蒜阿」…等等的語言。

無情的語言，就像一根又一根的真，直接刺入我心中，看者身旁的同學們偷懶，我心裡很不是滋味，加上同時身體上因為處罰的關係，也一直在顫抖著，握拳的骨頭接觸的地面非常不舒服，身體的體力一直持續在消耗中，心中的想法是，為什麼我要遭受如此的對待？我就沒有偷懶為什麼要誤會我？老師一直在班上面前數落我，讓我也很羞愧、憤怒、害怕、擔心、緊張，直到後面我哭了，不知道該怎麼面對這樣的老師，看到我哭之後，老師仍然沒有想要停止，還是再說，你哭有什麼用，考試就考差啊，也不寫完罰寫，我誤會你了嗎？你偷懶我也只是在旁邊說，也沒有對你怎麼樣，你有什麼資格哭？我當下仍舊不管，還是一直哭泣。

老師把我叫起來，在全班的面前很大聲的質問，你究竟是怎樣，你有什麼問題要說，我這樣懲罰你有錯嗎？還敢給我偷懶，我很勉強的告訴老師，我剛剛就沒有偷懶，為什麼要一直說我有偷懶，為什麼別人偷懶老師也都不說，就說我，老師回我，我就只有看到你偷懶，你還放手休息，你以為我不知道？當下的我開始產生了怒氣，我不知道該怎

麼辦才好，當下的我很無助，不知道怎麼面對這樣的壓力以及不知道如何對應，面對老師的謾罵與責怪，我的負面情緒全部都出來了，同時憤怒值一直在上升，終於忍不住了，我重重的敲了講桌「碰」一聲，之後就衝出去了，直到班導師找到我，前來關心我，這事件才落幕。但是從此後，英文老師就對我越來越不友善。

後來發生了一件最大的事情，讓我對權威者感到非常的恐懼深植心中，依照慣例我們在班上仍舊會有英文小考，那時候老師採取考完考卷往後傳請同學協助改考卷的形式來運作，此時我功課差的形象也深植老師心中，我同時也對老師產生更多的恐懼、害怕、逃避的感覺。

那一天也是考試考完了，所以往後傳請同學協助改考卷，此時坐後面的同學，因為不忍心看到我一直被處罰基於同學愛，所以就改的比較寬鬆，也讓我平安通過 60 分的限制，然而老師在知道我的成績之後，有情緒的說，怎麼可能？我不相信，把你的考卷拿上來我親自改。

面對在次要被檢核，還有同學的寬鬆，我知道我會害到他但是我當下沒有辦法不出去，整個班級的氛圍又開始緊張了，當我考卷交到老師手上的時候，我還是很緊張擔心害怕，直到老師開始改，邊改邊說，這也不對，這也錯，這也錯，怎麼會對，老師將所有疑似可能的單字都給打叉了，並且大聲質問是哪個學生協助改我的考卷的？當下全班氛圍非常緊張。

最後老師請該名學生立刻到台前去責罵，結果那個學生的下場非常慘，被老師狂打，老師邊打他還說，這就是要幫我的下場，當下的我罪惡感極深，不知道該怎麼面對，只能一直讓自己切割情緒，讓情緒逃開那個當下，但是感受卻依舊存在。

直到那個同學被處罰完之後，我發現全班已經給我不一樣的眼光了，此時老師又補了一句話，以後，我坐到哪一排，那一排的考卷全部收上來給我批改，當下我真的不知道該怎麼辦了，所有同學齊聲哀號，每個人更加厭惡我，因為班上同學確實都是靠互相協助的關係來免於一些處罰，可是因為我的出現，讓他們無法再依循這樣的方式前進，班上的同學開始排擠、疏離、甚至開始在我背後說我壞話，分組不願跟我一組。

做事情全部都閃離我，因為老師的權威導致我瞬間失去班上的人際關係，這根本讓我措手不及，我當下不知道該怎麼辦，只知道我必須每天帶著害怕、擔心、緊張來到學校，到一個不接受我的環境中，真的很難受，連呼吸都是困難的，也因為這樣讓我國中對英文更排斥，無助。

十一、學習成就感

持續經驗英文老師的同時，另一層地獄面紗漸漸地揭開。國二下學期數學課程，還記得在國一到國二上學期這段期間功課並不佳，班上共有 38 名學生，我成績總排名為全班 30-34 之間算是落後的，因為 35-38 不是七逃學生就是智能上本身就發展較弱的學生，成績也幾乎都不及格，因此我被班導師指定在數學課必須要去資源班(在我們學校主要是給身心障礙學生且成績落後非常嚴重，所就讀的班級)。當時跟我一起上課的同學們不是身心障礙同學就是學習進度非常落後的同學。第一次進到那個班級我看了一下總共只有 6 個人，一位男老師，我不禁對這樣小班教學的場域感到莫名的喜歡，不確定的是，因為跟智能、學習有狀況的學生，所以產生了優越感，還是對於小班制教學有著莫名的憧憬。

一開始，老師開始在台上說，會來到這個班級的學生，主要都是學習上有些困難的同學，但是沒關係我們就慢慢來，我會讓你們慢慢學習。於是老師開始講解數學的算式與算法，用非常簡單的方式讓我們學習，一個計算題可以講了 20 分鐘就是要讓我們懂為什麼要這樣做，該怎麼理解與計算。

在課堂上的我，從一開始就很喜歡老師上課內容與上課方式，簡單而且我都可以很快的算出答案，並且回應老師的問題，我自己發現我越來越喜歡這樣的上課方式，就這樣持續上了一段時間。在當時我自始至終都沒有認為我的數學能力會有起色，因為我總感覺原班級的數學課都好難，進度很快，自己學習的腳步與原班級數學老師的教學進度差異非常大，所以當然，我也沒有想要比較的心態，只是數學資源班就成為我一個快樂學習的綠洲，直到資源班老師在某一天上課時表示，我們的進度好像超越了現在上課的

學生進度，我聽到這個消息瞬間冒出來的第一句話是，有這麼快嗎？我們不是落後很多嗎？瞬間心裡湧上了一種優越感，很興奮也很開心，期待著讓大家眼睛為之一亮的那一天到來，所以我很認真的自己進入數學的世界，自己出題，自己解題，經過不斷練習後有一天數學老師有額外的小考在下午接近放學時間。

十二、落入顛倒是非黑白的底層

我原班級的數學老師是一個女實習老師，一開始就有向我們說明只會待一個學期，是一個很看重成績的老師。

那天依稀記得是發生在5月的某一天，老師突然說要小考，當全班哀號的時候，我反而很興奮，我心想，哇要開始了，好緊張、好興奮、好開心，有了之前的學習信心，讓我第一次感受考試，是不焦慮的。此次我是非常期待測驗/考試的到來，我很有信心。

就在老師出完題目之後的1分鐘我就算完了，老師總共出了20題，我很快的算完之後就舉手問老師可不可以繳交了，老師說不行要等大家寫完一起改，於是我就等到大家都寫完之後，老師說往後傳，請後面的同學協助批改，當時我後面的同學跟我說他想要直接回家，問我可不可以請別人協助批改，此時的老師就用心算直接算出答案，並且將答案寫在每一個題目旁。

當我拿給第二位批改者的時候我心裡有點緊張，要被評斷成績我還是會很擔心、害怕，但是在看著老師的答案我不禁又開心了起來因為我考100分耶。但是第二位批改同學看到了我的答案後不敢批改，就直接拿去給老師，我那時候心裡很緊張害怕，不知道是怎麼了，但是我直覺告訴我，出事了。

果不其然我被老師叫到台前，老師很認真很兇地問我，是不是作弊，我說我沒有，老師就說，你說你是不是作弊，我說我沒有，老師說我再問你一遍你是不是作弊抄我答案，我說我沒有接著我反駁我那時候要提早繳交你又不接受，老師就說，你老實告訴你是不是作弊我不會處罰你，你只要承認就好，我那一瞬間感覺到很害怕，很恐怖，很懼怕，為什麼不相信我，為什麼要懷疑我，我就不能考100分嗎？我就不能考好嗎？這些

聲音不斷在我腦中環繞，即使我一直說沒有作弊老師仍然不相信。

最後老師讓全班學生都離開了，把我留在教室裡面並表示，我不相信你會考 100 分，不可能，所以你一定是作弊，你是作弊對不對快點承認，我仍然回應，我就是沒有作弊，我說不相信你在考一次啊？他就說好，我絕對不相信你沒有作弊，你一定是作弊，接著他隨手又在黑板上出了兩題讓我寫，我兩題答案都寫對了，一樣沒有寫算式，因為我仍然是用心算的方式在做算式。

即便我答案寫對了，當老師看到了之後，除了驚訝之外，也一直是表示說不可能會對，絕對不可能，我不相信，你算式都沒有寫怎麼可能會對，你把算是給我寫出來，迫於老師一直不相信我，於是我就將算式列在那兩題的下方，由於我那時候已經泣不成聲了，哭、害怕、擔心、恐懼、不安全、緊張、孤單、被誤會很多負向情緒直接湧出，我無法好好的寫，結果在粗心某一題的算式中有一個數字我不小心寫錯了，即便我有自信，但是在一直被懷疑、被強迫，要承認作弊，我實在不知道該怎麼辦，我無助了。

不過老師可不會因為這樣就放過我，當老師看到我算式出現一個錯誤時，就直接咬住這個錯誤說，你算式寫錯，為什麼答案會對，你答案是不可能會對的，我就說，可是我結果的答案就是正確的阿，即使過程中錯誤，我最後還是對的，老師就說不可能你都錯了不可能會對，絕對不可能，你一定作弊直接抄我的答案，對不對？你快點承認，我仍然不願承認。

專注的時間總是過得非常快，眼看天色已晚，接著老師看到時間也晚了下午 6 點了，就跟我說今天就先到這裡，我明天再處理你，你可以回去了。

當下我仍然還在情緒中一直哭...一直哭...，不知道該怎麼辦，也不知道如何面對，我不知所措的一直在校園邊哭邊走，我的視線完全被淚水模糊，步履蹣跚，心中只有滿腹委屈，我沒有地方可以去，只能盲目的在校園遊走，像一個喪屍一樣沒有意義的遊走，我想求救但是不知道該怎麼辦。

就在我走到福利社與導師聯合辦公室的交界時，我的班級導師出現了，老師看到我上前詢問我發生什麼事情，我一開始不願說，只是停在那邊一直哭，後來在老師的安

慰下，我將事情一五一十的告訴老師，我哭著說，數學老師……說……說我作弊……，我……明……明……就……沒……有(泣)，為什麼就是不能承認我考 100 分，連她後面出……出的題目我也寫對，但是還是要……說我作弊……為什麼就……就是不相信我，我只希望我不要被誤會，只希望可以被相信為什麼就是不相信我。

老師聽我說完話之後，直接上前將我抱入懷中，並安慰我說沒事了，導師表示她會去處理，會再去了解這件事情，在穩定我情緒之後，再三確定我的狀況，直到確認我可以自己回家後，老師就讓我回家了，而她就去處理事情了。

隔天數學老師在早自習的時候，特別跑來跟我低頭耳語表明道歉，然後免去我所有的罰寫，然後還告訴我說他有去問第一位同學為什麼不幫我改，第一位同學還表示是不讓她改的，我心裡在那瞬間已經涼了，在過程中我從來就沒有被信任，然而只是因為有班導師出面所以這件事情得以解決，到頭來數學老師還是不相信我，也對，在班上我確實沒有什麼值得相信的，因為成績差就是最糟糕的一件事情。

就在前一天下午我在那個當下，已經徹底死心了，再也不想去努力了，反正努力有成果也是被打壓回到原本的位置，如果環境要因為我成績差就一直看見我的糟糕，連我成功也不願意接受，仍然相信自己的認定，認定我就是很差，那我為何要努力，努力也是在原本位置，因為跟本沒人相信，同學只是害怕被陷害，不努力也是在原本的位置，那我為什麼要努力讓自己去被罵被誤會被傷害，如果不努力我反而很安全，那為甚麼我還要這麼努力？因為大家都認為我很差，反而不會對我有太多要求，既然是這樣那我最低限度就是自我保護求平安，所幸那就差吧。對我來說成績好壞這件事情不再是影響我的自尊與否，而是能不能保護我在國中求學階段的平安。

從那天起我已經失去學習的熱誠以及競爭的慾望了，最後我也從資源班被調回原本的班級，當下我很震驚，同時也很無奈，但是我沒有辦法改變，因為我只是一個被認定，任意踩踏的爛成績學生，同時資源班老師也表示因為經費不足，所以他也無法繼續待在那邊授課，所以對我來說，我再也無法感受到那個快樂學習的過程了。曾經是那麼歡樂的小班制學習，我再也感受不到了。

十三、爬入-衝突地獄

在經歷了英文、數學老師的行為後，緊接著出現一件更令我爆炸的事情，那一天我記得是一個星期的星期四或星期五，我家中當時還有一位失智的奶奶，我當時已經不確定奶奶智商退化到什麼階段，只知道她會跑走，她回不了我們家，我們跟她溝通也無效。

那一天發生的事情是這樣的，我不想待在家裡照顧奶奶，我父親剛好要送貨，問我要不要跟，我記得是下午，天氣有點涼，於是我很開心的說，我要。就因為我不想待在家中照顧奶奶，那天出門的時候我因為太開心，所以沒有用鑰匙，鎖上暗鎖，當時自己也沒有意識到這件事情。於是興奮的往樓梯下跑，上車後我父親就帶我離開，中途他問我說有鎖好門嗎？我說有，但是因為記憶模糊所以我也不是很確定，只因為怕被責罰就相信自己記憶中好像有鎖門。

在過去跟父親相處的過程中，就已經知道父親很容易會有情緒，伴隨情緒出現的就是兇人、罵人甚至會打人，因此養成了對父親說謊的行為。

到了3、4點的時候，我媽來電詢問奶奶跑去哪裡了？我才知道我當時的不確定感是真實的，當下很緊張、害怕、不知道所措，但是已經來不及了，鑄下大錯，我父親在車上很生氣的一直檢討我，謾罵跟責備，當時我的內心很害怕，因為感覺上這件事情很大條，同時卻也不知道該怎麼辦，只能任由我父親狂罵狂唸。

當我父親送貨結束帶我回到家後已經晚上8點多了，他想到奶奶不見這件事情，又開始繼續數落我，繼續責怪我，我的感覺是我父親似乎想要把所有的壓力都壓在我身上，包含他要照顧奶奶但是他也不喜歡這樣的過程。我當下心情很害怕，因為我父親聲音超級大聲很兇，我也不知道該怎麼辦，除了有負向的情緒與感受外，心中會想到僥倖的想法也許罵完就算了。帶著這樣僥倖的心情再繼續面對父親的怒火。

然而這樣心存僥倖的行為與想法，不僅沒有降低父親對我的憤怒，卻幫我帶來了一連串的激烈衝突，整個發生的過程幾乎是那樣快到無法反應，每秒、每分都是瞬間的事情，還掀起了另外一場無可挽回的戰爭，這是我一開始始料未及的。

十四、走過-炸裂地獄

雖然是這樣想，但我感覺我父親沒有要停的意思，就在這樣的謾罵過程中，我母親從樓上下來了，表示說這件事情已經發生了為什麼要一直怪我，罵也罵了責備也責備了，為什麼還要繼續？我聽到這裡後，心裡有點開心，因為媽媽出現來維護，但是有著更多的焦慮與擔心，因為父母的關係又要因為我產生衝突了。

一切來的總是那麼的快。我父親上前表示，我在教訓我兒子關妳什麼事情，跟你什麼關係，妳一個女人，去妳的樓上，我媽說為什麼不關我的事，他也是我兒子為什麼不關我的事情，我越聽只是越緊張，不知道該怎麼辦，手足無措，於是就在這樣的爭執過程中。

我父親開始把所有的憤怒與糾結都宣洩出來了，他開始質問我媽，管什麼，開始把槍口砲口朝向我媽噴射，也逐漸在靠近我媽。事情就是發生的這麼突然，我父親很快的先給我媽一巴掌，緊接著開始要打我媽，我媽開始下樓梯，想要逃，我父親則是追上去不准我媽走，將她拉回來，繼續捶打我媽的背部，我在那時候只能無助的嘶吼說父親不要這樣，不要這樣(我慌亂了)，過程中我還聽到我媽喊說 X..X..X..你……在聽到母親的哀號與被打的過程，我回神了，當下意識回神後，就趕緊衝到電話旁邊直接拿起電話撥打 110，可是當時的 110 還要轉接語音什麼鬼，我也顧不了這麼多，直接大喊家暴阿，警察有人家暴，快來救我們，我父親好像聽到我這樣說之後，就趕緊跑來搶走我的電話掛斷，我媽此時趁機跑走，我父親想要追上去，我一急就抱住我父親說，媽，你快走，你快點走，我只能竭盡所能的阻止我父親，直到我確認我媽離開家裡後過了一小段時間才鬆手。

十五、講過-虛無的謊言地獄

我父親此時看起來也已經很虛弱了，很無助也很生氣地先坐著，然後開始反問我，我剛剛要拿起電話做什麼，我說我要打給哥哥，我要求救，因為我不知道該怎麼辦(我說謊了，說謊的原因，就是害怕我父親會再暴打一次，父親聽完後就沒有再繼續追究，

當時的我已經泣不成聲，只能一直落淚，害怕、擔心、恐懼、緊張、憤怒、自責、但是我還是想去找媽媽，我不想跟我媽分開，我想要抱抱媽媽，於是我拿起媽媽的拖鞋要準備出門，我父親說，你要幹嘛，他此時神經非常敏感，彷彿怕我也跑掉，我說我要去找媽媽她沒有穿拖鞋，我要去找她，我父親就讓我去找。

我在下樓的過程，一邊下樓一邊哭，鄰居都開門出來看情況，我也顧不得大家的關心，只聽到我父親說，這是我們家的事情，沒事，謝謝你們關心，你們不要插手介入，然後我就帶著害怕、恐懼、擔心、無助的心情，漫無目的的在我們那個社區行走，雖然是社區，但是總共有 8 弄，還有一個自治會，光繞完最大一圈也要將近 30 分鐘。

我邊走邊找媽媽，邊哭泣，最後繞了好幾圈都找不到媽媽的時候我只能回家，才被很不熟的鄰居說你是不是在找媽媽，我說對，他就帶我到他家裡，我媽就在那邊，我看見媽媽的臉也腫了，也是不停在哭泣，我也不知道該怎麼辦。我媽希望我先回去，叫我不要告訴父親她在那裡，因為她也很害怕。再三確認我媽會沒事情後，我媽也保證沒事後，我懷著害怕不安的心情離去，同時也帶著不安的心情回家。

我先離開回到家中，謊稱找不到媽媽，這時候我父親就說我媽其實有外遇。他什麼都知道，我心裡面很恐慌，不知道該怎麼辦，然後我父親就外出去我媽車上拿日記，就翻給我看，說我媽跟那一個男人有外遇，對方還有家庭。還叫我讀，我不看，我父親就逼我看，還翻到某一頁讓我讀，只見那字裡行間透露出些許的懊悔。

我當時看到我媽寫，要是能回到當時再選擇一次說不定會有不一樣的結果。這對我來說只是一個懊悔，並不是外遇，但是我父親就不這麼認為，我父親早就在偷看我媽的日記，父親心中有很多情緒都壓抑著不說，也不願意去面對，總是自許自己在外面打拼是為了讓家裡更好，所以家人若是在他後面做不符合他期待的小動作就是扯他後腿，當自己受不了的時候，就讓家人承受一樣的甚至更多的怒火。

十六、意義與否的喪屍地獄

自從經歷家中父親家暴後，我就開始經歷沒有母親在家的世界，起初我並不想要讓

大家都知道，所以我還是盡可能維持早起，穩定自己，但是漸漸的，我開始感到空虛、孤單、寂寞都沒有人可以陪我做點什麼，放學後要去買便當，我就順便買炸食，晚上就不寫功課的一直看電視或玩電腦，把自己放逐到最高極限。

父親在生活上成為我的經濟來源，每週領取一次。即使心中有無限的渴望我也不能說出，在面對父親的時候，我不想表達內心的需求，不想表達自己，不能講母親的任何一件事情。

如果說了那換來的就是父親的一頓的責備以及情緒的宣洩，光想到這些我就深深感到害怕，我也害怕我父親對我失控動手動腳，這樣動手的場景在我腦海上演無數次，我會惶恐、擔心、害怕、緊張、小心翼翼、不知所措。因此在面對我父親時，就會選擇裝白癡，什麼都不懂，這也是我學會的技能，偽裝。

在偽裝的同時也要照顧他的心境，在他面前說媽媽已經離開，這樣也好、這樣也罷，至少輕鬆多了，之類的語言來安慰我父親。

連在外面見到母親的時候我也要強化自己的心情，想辦法讓母親不擔心，甚至還會跟媽媽說，你別擔心啦，自己一個人很開心阿，想做什麼就做什麼，可以的，我長大了，不願意讓媽媽有更多的自責，感覺媽媽在面對這樣的事情時也有很多情緒，甚至自責的情緒。

就這樣我渾渾噩噩的過了我的國中三年級，也因此我得到一個結論就是，我要離開這裡，我不願意待在這個家了，在我心中我對父親的怨恨已經瀕臨潰堤的臨界點，委屈自己在父親的身邊也只是因為我無法逃離，所剩時間也不太夠我進行抗爭，要考量的事情太多，好像只要我繼續待在我父親的身邊我就還能夠保護我媽，短暫的壓制這顆不定時炸彈，其實自己多半也不知道該怎麼做。

在學校有一群固定死黨跟他們在一起的時候我是最幸福的，他們不會介意我的樣子美醜或是能力強弱、背景有無，只會好好的跟我一起玩，所以我短時間內也無法放棄這個安全的避風港。

所有的事件彷彿都彙集到我的身邊，要我好好去梳理過程，老實說這真的很難，但

是討厭父親的感覺與情緒卻始終無法散去，甚至越來越濃郁，在沒有媽媽的生活中，我很常被父親半夜吵醒，多半都是他酒醉後應要跑來找我一起休息(睡)，很常半夜 2-3 點被弄醒，我很生氣但也沒辦法，我也很想要好好休息，但是卻會被打擾，就在這樣被打擾的情況下，我隔天睡過頭的機率持續向上攀升。

然而我父親就像一點也不在乎的樣子，繼續上他的班，繼續吵我睡覺，繼續應酬喝醉，彷彿就像是他在外面工作最大，其他人都要配合他，即使我不願意我也不想要，也沒辦法解決，所以我更加確定我要離開這個家，跑去一個更遠的地方。

十七、出地獄-見樂園

升上五專的我因為就讀距離家裡車程約 1-2 小時的路程，所以我住在學校裡面，開始了我的新生活。也許是國中三年級就失去家庭的原因與經驗，讓我先學會如何自己一個人生活，五專開始，由於是一個全新的世界。

我一個人不在需要擔心家裡發生任何事情，有種擺脫黑暗的感覺，感覺這一切不再與我有關，我很興奮的在校園到處走動，每個地方我都好像在探險一樣，我心想，我終於可以做我自己了，我不用再受制於任何人，我自由了，只要離開那個我既熟悉又痛苦的地方。我開始了自己的生活，我也有自己的空間，心想太好了這樣就可以不用接近這些擾人的事情，我也不會見到我父親，更不會受到父親的影響而有不舒服的感受或情緒，還要將那些情感給壓抑。

在五專的世界中我經歷了人際的大躍進、社團的經驗、校外團體的帶領、五花八門的經驗爭先恐後的進入我的眼簾與大腦。這時候我開始經歷到，我不需要去害怕那些我做不到的事情，或是別人沒有能力可以強迫我做我不想做的事情，甚至我可以創造自己的環境，我開始有了自信。五專跟大學很像，都是自主學習，自己替自己負責，沒有人會管你太多，也因為這樣我自己在就學期間因為成績被退學一次。

在體驗到了責任這件事情的同時，我也持續再成長改變中，就在五專的生活過程中我逐漸的穩定了自己，開始跟媽媽聯繫，去媽媽那邊居住，也跟哥哥取得共識，我們都

不想要去找父親，我們一致認為在父親身邊很沒自由，你必須要偽裝，裝成白癡，那種感覺讓我覺得討厭，好不舒服。

當我自己越來越穩定之後，我開始出現不接父親電話的行為，用逃避去抗拒，想藉此來替自己發聲，把過去累積對父親的不滿，都運用在不接電話的行為上，我算準父親因為要工作，所以他也沒辦法來找我，我越是這樣抗爭，我父親越是抓狂，先去罵我哥，讓我哥來罵我，又不死心的奪命連環摳，甚至威脅我要把我學校生活給毀滅了，不讓我讀書，讓我非常驚恐害怕，因此我也去找導師談論該如何是好，導師也安慰我學校是會有校安機制來守護學生。

十八、替自己耕田

在念資訊管理科(以下簡稱資管)的歷程中我發現我對於資管並不感興趣。反而我對於助人有興趣，因此在專三時開始詢問班導師，班導師的回覆是，推動我自己續接觸與摸索，支持我的選擇。

但是必須要我自己去經歷，並且告訴我，世上有很多選擇性，在獲得老師的支持後，我感到無比的有自信，同時老師也盡可能幫我找助人相關資訊的書籍跟未來系所。這樣的行為與尊重，讓我感受到被重視感。似乎好像沒有我達不到的事情，因此我開始到處請不同老師協助。前前後後跟諮商心理師以及班導師討論。

我先去體驗諮商，當時接我的諮商心理師是實習諮商心理師，在諮商的歷程中，我看見了自己在面對挫折或失敗經驗有多麼想要抓住浮木，在人際關係中是那麼的渺小，然而我對於人際關係的挫折是那麼的在意，因此我毫無保留的對實習諮商心理師怒吼，來自生命的怒吼。

在離開後，我心中出現了我討厭這裡(輔導室)，但是我又渴望可以繼續跟人連結，實習諮商心理師對我來說是一個崇高的位置，對我來說他們高高在上，能理解我，卻又會惹怒我，即便受傷了我還是想要再一次的互動與連結，因為有一個人願意聽我說的時候我會感到很安心。

就這樣六次諮商結束了，在我發怒完後實習諮商心理師也做了調整，從遠本的不回應到會回應我，我得到我想要的被回應，同時也感覺到這是自己逼迫實習諮商心理師要符合自己期待的樣子，感覺到這部分之後，我就不再想要接受這樣的結果，同時也會感到排斥。

在五專的世界中我找到了人生的目標與方向就是助人工作者，透過我的努力與不斷的找尋資源，終於確定我想要進入心裡助人的世界來服務大眾，因此我畢業後選擇插大考心理系。

十九、茂盛的青色果實

進入職場時我第一份工作是大專院校的資源教室輔導員，當時我應徵的是晚上的工作，也就是下午3點到晚上10點的工作，這份工作我是投了第二次才得到面試機會。

剛進去的時候有一位同事跟我一樣也是新人，早我幾週的時間，我們兩個人的職位都差不多，但是這位同是已經有工作經驗了，而我的工作經驗是零，在許多事情的要求上，長官(主任)明顯有所不同，他們喜歡有人與他們對話，但是他們的問話卻又如此的單刀直入或是切重要點的詢問，彷彿他們就是要我們回答到他們想要的，不然不會罷手，我幾乎有種他們為達目的，不死不休的感覺。

他們要的目的是什麼?就是，他們所想，所認為的是情經由我們口中說出，說出來才有討論空間，說出來才會是一個可以互動的過程，做事情不是單純做事情就好，而是可以透過討論看見更多的部分，關於被直接問話這件事情，從以前小時候的經驗，讓我早就練就一身可以回應他人需求的能力，所以對於他人想要如何收到資訊我能透過小心翼翼的方式進行判斷，最好發揮的對象是權威力度最高最重的，因為他們要的有時候非常簡單，至少對我來說，我想在這樣的情境下我是有辦法回應的。

還記得第一次活動舉辦，我們辦了一場活動，前輩們告訴我們兩個新進輔導員主責這次的活動，提醒我們要先想清楚動機目的，於是我們就開始規劃活動，當活動舉辦結束後，我們被邀請到一間餐廳大家一起吃飯，連同辦公室所有同仁，此時我感受到氛圍

很糟糕，不知道為什麼，好像我們的活動要被檢討了。

在開始吃的時候，前輩們就開始詢問，這次活動感言，甚至詢問我們說這次活動有達到你們想要舉辦的樣子嗎？有符合你們的期待嗎？你們說說你們期待是什麼？如何操作？學生有沒有學習？你們怎麼看這次自己辦的活動？你們有看到學生在過程中學習到的部分嗎？其實我聽到問題的時候我整個傻眼了。

在我的記憶中或是經驗中，活動的目的通常都是讓成員體驗，透過玩樂體驗學習，動機？目的？學習？成效？學生表現？你認為學生有沒有？……非常多奇怪的艱深的語句出現在我的腦海形成一個問號，這些名詞意思我都懂，但是在這樣奇怪的狀況下被詢問的時候，位什麼我就會有那麼多的問號，關於這點我當時很疑惑，同時當下的感覺非常緊張、焦慮、不知所措、害怕，前輩們的逼問讓我整個空掉，我一句話都達不上來，我的夥伴也是一樣有不爽也有錯愕，那天當我運用過去的經驗，硬是擠出活動沒有辦好，只是為了玩樂而玩樂的答案時，前輩們才點了頭，說這是一個經驗下次要想清楚，可是我卻依舊是心驚膽跳，不知道我能怎麼做，才對，但是前輩們好像要的答案就是，我們做不好所以需要被檢討，所以我們要認錯，所以我們要懷疑自己……。

還記得另一個經驗的過程當時我在協助資源教室同學核銷一筆老師教導的費用，我請這位夥伴幫我拿給老師，當時我的夥伴已經要離職了，簽呈已經過了，只是在等時間的到來，在夥伴將金額交付給老師之後過了3週後老師突然來表示，自己並沒有收到那筆費用，當下我整個傻眼，在當時我確實有請我的夥伴幫忙，怎麼老師會沒有收到呢？當下有猜測是不是老師自己忘記了，還是夥伴拿走了，所以我急忙先去跟老師確認後也打電話跟我夥伴確認(當時我夥伴已經離職了)，那筆費用金額不多約 8000 多，夥伴也回應我他當時確實有交給老師，不過礙於老師沒有簽收，所以這件事情成為羅生門。

此時我的主管就要我去問我的夥伴是不是他拿走了，我當時的感覺很像是要被逼去做壞人，我聽到這邊我很不知道該怎麼辦，因為我相信我的夥伴沒有偷這筆費用，當我第一次在跟夥伴確認的時候，她也是有些許的驚訝，但是主管表達的內容是非常懷疑我的夥伴偷錢，我也無法反駁主管，因為如果我堅持我夥伴沒錯，那就要去質疑學校老師，

說真的，當下我是蠻不相信老師的說詞，因為我感覺這位老師很會忘記事情。

不過我並沒有強烈表達立場，所以我也就在主管的逼迫下多次的跟夥伴確認講到夥伴都火大了表示「不然這筆費用我賠麻，是有多錢需要計較成這樣」。

當我聽到這句話的時候我心好痛，那個過去自己不被信任的經驗發生在夥伴身上，然而這次我是劊子手，主管是命令的人，最後一通電話在我安撫完夥伴後，我決定壯大自己的信念，來跟主管說我的想法，我認為夥伴沒有做錯，當主管聽到這個訊息的時候，還說了一句，他認為我夥伴會這樣講都有可能是被抓到所以生氣，我表示既然是羅生門，那我會解決這件事情，於是我就去領自己的錢來支付給老師，此時同事知道了，也在旁邊表示你就是要當好人，所以就自己賠吧。當然在事後同事們有合力幫我想辦法補足8000多元的損失，關於這一點我蠻感謝他們的。

其實在面對這樣的過程中我心理壓力很大，我沒辦法認同他們所講的，但是同時我又無法說服我同事，我很害怕、也很擔心，為什麼他們可以這麼快認定一個人是什麼樣子，有好好接觸過一個人嗎？即便你們認為可以輕易的看穿一個人的樣子，難道他就不會有其他的面相嗎？心理感受到憤怒、無奈、緊張、擔心、不知所措，在想這些事情的同時，我也知道，自己若要堅持自己的想法，特立獨行絕對無法在這樣的環境中自在的工作下去。

所以我開始改變自己的觀點，吸收同事以及主管的想法與觀念，把研究者自己的意見與想法壓抑到心裡去，隨時準備戰鬥時刻的武裝自己，用最擅長的方式「裝呆、裝不懂、裝傻」這是我唯一知道我可以做的事情，也因為這個保護能力讓我更可以待在這個空間觀察大家繼續與大家相處。直到我逮到一個機會，父親因為身體不適需要有人照顧，所以就用一個理由離開了那邊的工作環境。

二十、不同肥料(經驗)的滋養

後來因為在接觸了不同心理工作領域之後，逐漸我發展出屬於自己的道路，我開始慢慢一點一滴的收穫我的果實，我逐漸不再害怕權威者。我能面對與因應，我不斷充實

自己的經驗。先後出國澳洲打工度假存錢，在澳洲的生活，我體會到了沒有那麼種權威的世界，澳洲人都會出現尊重你的想法，你的意見也會有機會成為一個可被實踐的事情，隨口題的小歡慶也會變成一個很大的 party，一切都是那麼的驚喜與快樂，過程中不存在你一定要聽我的，你必須要服從我的命令，而是你有不會的，我可以教你一次一次一次，我們仍然可以是好朋友，我們仍然可以友善的互動，一切都是那麼的彼此相呼尊重，即便後來有一些當地人、老背包客，告訴我，外國人很假，真正對亞洲人好的外國人不多，甚至交會我們如何去辨別。

不過在我接觸的外國人裡，就算有不喜歡亞洲人的外國人，他們仍然會尊重你的意見，甚至如果這是可以增強效率，他們還會因此感到開心與快樂，甚至當我們行為不受到長官的認同時，也會替我們的建議維護並溝通。也許我的運氣很好，並沒有遇到什麼太權威的人，也有可能是因為語言並沒有認識太多，所以對方講得太高深的時候，自己也聽不懂。

回國後考上南華大學生死所諮商組，開啟了我一連串的自我省思歷程，從我的行為，大家認為我總是表現出來好好先生，一副討好行為，每個人都很不能認同這樣的我，都叫我要做好自己，不要幫大家太多，到大家接受這就是我的過程中，我也經歷了許多掙扎，到底是一個什麼樣的社會環境，會如此的認為我都在消耗自己呢？透過不斷反思的過程中，我逐漸更清楚這是我自己選擇想要的，因為我了解那種不被幫忙的感覺是很糟糕的，那種過程中是很不舒服，因此我想要幫助大家。

在面對老師、指導教授、實習單位的專業督導與行政督導，都是在讓我更確定不再害怕整個過程與歷程，當然我所指的不再害怕並不是一丁點都不擔心，我還是會擔心或是或有負向情緒，不過對於堅持自己的想法與理念同時也能接納他人的想法與看法，進行調整，最後找到屬於我自己的一條路，同時能肯定的跟自己的權威階級的人互動與述說，這是一個很不一樣的看見與開展。

實習過程就是我自己自我看見，自我反思最好的一個地方，想當初，一開始我接觸的是國小的個案，一接觸到個案的時候我發現學生什麼都懂，就是會一直不斷的隱藏自

己，裝做自己什麼都不曉得，在這樣的過程中我確實花了很多努力來告訴個案你是安全的，你想要被看見與被重視我都有注意到，逐漸的，這個個案逐漸放下心防，願意多說，多表露自己一點。這不禁讓我想到，我會不會也是一個這樣的人，回想到過去同學曾經跟我說，對人友善是我的面具，這個問題我持續帶到全職實習階段，才跟專業督導，進行討論，最後得出結果，原來我是因為感受到自己過去曾經受到不舒服對待時，也會出現這樣的行為，因此我很清楚知道個案的想法與過程，只是我需要不斷的抽絲剝繭，相同感受與相同行為，並不一定代表那些事件就是一樣，而是我們總會用許多行為與認知來理解認識這個環境給予的刺激，到最後除了我更能感受到個案的感性與理性之外，我還能夠更容易的協助個案看見自己。

反思整個實習的階段，讓我一再的確認一件事情，那就是我更能給予自己肯定，以往我是需要透過他人的回饋來確認自己就在這，但是現在我的觀念是，我自己可以給自己啊，也許大家都不再認同我，如果這樣的過程真的是我自己太偏執了，那我可以多少調整，如果我在行為執行上也是順暢的，那為甚麼我要把自己交給別人來審判呢？行為上我可以配合，但是在觀念上，或是在協助個案的實際情況上，我無法妥協。

因為那正是我透過這麼多年來不斷反思、不斷經驗、不斷咀嚼而出現的能力，要我放掉這些，就等於要我否定掉自己的過去，這是一件很不可思議的。

現在我在面對權威的過程，我會有自己的立場，同時做好調整，即使行為違背自己理念，但我知道我仍有最低底線，那就是不做犯法的事情。除此之外，沒有什麼是永遠對的。人都是會變的，換一顆頭換一個腦袋，我無法永遠滿足這個世界的要求，這個世界也永遠滿足不了我的需求，但我可以自我滿足，自我給予自己最真誠的肯定與自信，這就是我可以拿來面對權威者的尊嚴。

從 107 年 9 月開學至今，除了越來越能面對權威者、權威事件外，也能透過反思看見自己的心路歷程，因此下定決心將這整段故事撰寫出來。希望可以將這樣的歷程透過分析看見自己的成長過程，並讓後續想要閱讀的人看見，其實我們的每一個生命歷程都是屬於我們自己最好的寶庫，倘若善用自己的寶庫，就能夠得到更多這世界、

這環境給不了你的東西，一種屬於我們自己才能給自己那顆，名為安定的心。



第二節 由下向上-微弱的視光

研究者在本節中主要探討的內容是研究者如何逐一設定權威者，透過分析後我們又能從中找出那些蛛絲馬跡來看見，研究者微弱的視光到底是如何由下往上，權威者的位置是如何一一被研究者建立起來，同時高度又會有多高。

在本節會出現長輩、父母、老師、同儕、主管，其中長輩、父母、老師、主管，皆存在無庸置疑的高位置，然而這樣的位置，有隨著成長而有所改變嗎？

一、仰望的視野

[我國小三年級，一個有了一點自主意識卻又懵懂無知的小孩，對於長輩們的命令仍就會聽會做會遵守。]

父母/長輩在孩童成長的歷程中，權威位置的高與低，對孩童來說是一個，無法改變的位置與角色，尤其是父母，在位置中更是無法被取代。如果孩童要獲得認同就要成為父母/長輩(以下簡稱權威者)口中的好孩童。在孩童發展的歷程中，會學習到要乖乖聽話，聽從權威者的要求並且達成，才會得到孩童想要的，否則就會失去/得不到。在孩童還不會判斷的情況下，似乎也只能依循長輩們的指令或指導來探索世界，直到經驗累積夠了之後才開始發展自己的解決策略。在這方面尤其是父母這個重要的角色的存在。

從位置的角度來看，父母、長輩與孩童之間的距離，存在著無法改變的位置，高與低，父母、長輩在高處，孩童在低處，孩童所有接觸外在世界的歷程中都會遇到位置不對等的狀況。在位置不一的情況中，父母與長輩對孩童的期望，更會影響孩童的心情與感受。

[我的父母雖然在成績上有期待，但並沒有給我太多要求與壓力，他們總是跟我說，只要 60 分及格即可，因此我三上的心情並沒有太糟糕]

[在偽裝的同時也要照顧他的心境，在他面前說媽媽已經離開，這樣也好、這樣也罷，至少輕鬆多了，之類的語言來安慰我父親。]

在孩童對父母之間的關係是一種依附行為，對孩童來說，在父母身邊孩童是安全的，因此為了要維持這樣的安全，孩童發展歷程中，其中一個歷程便會發展滿足父母需求/期待的能力，在滿足的同時，孩童也會因父母的回應而感受到不同的經驗，當孩童被回應的經驗感受上是不愉快的時候，可能會出現反抗、自責、更順從、證明....等等不同的回應方式。

孩童在能力的發展上的表現上不單單只有父母的期待就足夠，還包含自我、其他環境的刺激，分數便是其中之一，分數的作用在於自己或他人評斷肯定與否的標準。

透過這樣的角度，研究者的父母，對研究者成績的要求，並未影響彼此之間的安全感受，因此研究者並不會因此想要滿足父母對成績的要求。但是父母的需求並不是單一或單向的而是複雜的，因此孩童也有可能會受到父母。當研究者經歷父母親家暴之後，父母親所散發出的需求是需要被陪伴、安慰、無助...，這些訊息並不會從父母口中聽到，甚至父母也不一定會知道自己有這樣的感受，因為研究者感受到父母的需求，因此為了要滿足自己的安全空間，因此發展安慰父母的能力。然而孩童發展的能力有各種方式與樣式，本篇研究主要是看見研究者本身，因此主要會集中在探討研究者的反應/發展模式。

研究者在過去的成長階段，已經將父母設定為權威對象。面對權威對象自然在過程中會想要符合、達成權威的期待或是建立深層關係。

二、環境說都是為你好

在權威者管理的範疇中也會有處罰的部分，通常伴隨著權威左右的就是獎賞與懲罰，因此懲罰或獎賞也容易成為被設定為權威的對象。

[班導師利用三上的時間讓我們害怕她，她身邊總是棍子不離身，一雙眼睛很大，會瞪人，甚至在處罰的時候會捏我們的耳垂。]

[老師開始對於成績不理想的學生進行懲罰，懲罰的方式有打手、體罰、罰抄寫。]

[老師表面上看起來斯斯文文的實際上處罰學生的恐怖程度可稱為最恐怖的方式，老師處罰的方式，是用手捏學生臉頰讓學生彎向老師手的方向後再狠狠地給一巴掌，當我看到老師的處罰方式時，我幾乎嚇傻了，雖然沒有被打巴掌的體驗，但是老師那種感覺會讓我直接進入害怕不知道該怎麼辦的世界，所以一直以來都很怕在班上犯錯]。

打罵教育對孩童來說是另一個無法閃避的不愉快經驗，甚至會出現自己做錯了，必須要承認自己有錯才是乖、聽話的。研究者在這樣經中所經歷的歷程是害怕。過程中老師的懲罰，就象徵權威者行駛自己權力來進行懲處，對於被懲罰的學生很容易為了不被處罰進而順從老師的意願以及想法。

研究者在面臨被處罰的過程中，往往會出現的就是恐懼、害怕等情緒，為了要避免被處罰，因此當處罰與權威共存時，就容易將對方設定為權威對象。

三、信任的關係

除上述之外，權威者的認知與孩童之間的信任與否，也會讓孩童受到影響。當權威者以認定這就是自己所看見所辨認的結果，否定接受有新的變數或局面時，對孩童來說可能會出現努力也沒有辦法獲得認同，只能維持權威者認知的樣貌來避免不舒服的被對待。

[老師突然說，研究者反正你畫也畫不好，成績也很差，所以你留下來照顧一個特教學生(心智障礙)，當時這位特教生的狀況其實不適合來一般小學讀書，但是他父母因為特殊權力的關係所以讓他近來。]

國小老師已經將研究者成績差、事情做不好因此只能做那些沒有人想要做的事情。比如看門與照顧...同時認定研究者沒有太多用處。因此研究者只能學習接受老師的設定。

[然而老師在知道我的成績之後，有情緒的說，怎麼可能?我不相信，把你的考卷拿上來我親自改。

面對在次要被檢核，還有同學的寬鬆，我知道我會害到他但是我當下沒有辦法不出去，整個班級的氛圍又開始緊張了，當我考卷交到老師手上的時候，我還是很緊張擔心害怕，直到老師開始改，邊改邊說這也不對，這也錯，這也錯，怎麼會對，老師將所有疑似可能的單字都給打叉了，並且大聲質問是哪個學生協助改我的考卷的?當下全班氛圍非常緊張。

最後老師請該名學生立刻到台前去責罵，結果那個學生的下場非常慘，被老師狂打，老師邊打他還說，這就是要幫我的下場，當下的我罪惡感極深，不知道該怎麼面對，只能一直讓自己切割情緒，讓情緒逃開那個當下，但是感受卻依舊存在。

直到那個同學被處罰完之後，我發現全班已經給我不一樣的眼光了，此時老師又補了一句話，以後，我坐到哪一排，那一排的考卷全部收上來給我批改，當下我真的不知道該怎麼辦了，所有同學齊聲哀號，每個人更加厭惡我，因為班上同學確實都是靠互相協助的關係來免於一些處罰，可是因為我的出現，讓他們無法再依循這樣的方式前進，班上的同學開始排擠、疏離、甚至開始在我背後說我壞話，分組不願跟我一組。]

老師認為研究者學習成就非常低，所以不相信研究者考試成績。然而班上同學也因為想要相互照顧同學，不想同學被處罰太嚴重，而出現放水的行為，讓學生有些僥倖心態。因此當這兩件事情碰觸再一起讓老師非常生氣，因此對全班下達懲罰命令，然而起頭的是研究者事件，因此老師也順利成章的殺雞儆猴，此舉讓研究者更受到環境的排擠。

[果不其然我被老師叫到台前，老師很認真很兇地問我，是不是作弊，我說我沒有，老師就說，你說你是不是作弊，我說我沒有，老師說我再問你一遍你是不是作弊抄我答案，我說我沒有接著我反駁我那時候要提早繳交你又不接受，老師就說，你老實告訴我你是不是作弊我不會處罰你，你只要承認就好，我那一瞬間感覺到很害怕，很恐怖，很懼怕，為什麼不相信我，為什麼要懷疑我，我就不能考 100 分嗎？我就不能考好嗎？這些聲音不斷在我腦中環繞，即使我一直說沒有作弊老師仍然不相信。

最後老師讓全班學生都離開了，把我留在教室裡面並表示，我不相信你會考 100 分，不可能，所以你一定是作弊，你是作弊對不對快點承認，我仍然回應，我就是沒有作弊，我說不相信你在考一次啊？他就說好，我絕對不相信你沒有作弊，你一定是作弊，接著他隨手又在黑板上出了兩題讓我寫，我兩題答案都寫對了，一樣沒有寫算式，因為我仍然是用心算的方式在做算式。

即便我答案寫對了，當老師看到了之後，除了驚訝之外，也一直的表示說不可能會對，絕對不可能，我不相信，你算式都沒有寫怎麼可能會對，你把算是給我寫出來，迫於老師一直不相信我，於是我就將算式列在那兩題的下方，由於我那時候已經泣不成聲了，哭、害怕、擔心、恐懼、不安全、緊張、孤單、被誤會很多負向情緒直接湧出，我無法好好的寫，結果在粗心某一題的算式中有一個數字我不小心寫錯了，即便我有自信，但是在一直被懷疑、被強迫，要承認作弊，我實在不知道該怎麼辦，我無助了。

不過老師可不會因為這樣就放過我，當老師看到我算式出現一個錯誤時，

就直接咬住這個錯誤說，你算式寫錯，為什麼答案會對，你答案是不可能會對的，我就說，可是我結果的答案就是正確的阿，即使過程中錯誤，我最後還是對的，老師就說不可能你都錯了不可能會對，絕對不可能，你一定作弊直接抄我的答案，對不對?你快點承認，我仍然不願承認。

專注的時間總是過得非常快，眼看天色已晚，接著老師看到時間也晚了下午6點了，就跟我說今天就先到這裡，我明天再處理你，你可以回去了。

面對數學老師已確定的認知與想法，導致研究者即便展現了學習高成就的成果與成效，卻仍然遭打壓，也開啟了研究者不想要再努力的思維與歷程。研究者在權威老師的

[我也就在主管的逼迫下多次的跟夥伴確認講到夥伴都火大了表示「不然這筆費用我賠麻，是有多錢需要計較成這樣」。

當我聽到這句話的時候我心好痛，那個過去自己不被信任的經驗發生在夥伴身上，然而這次我是劊子手，主管是命令的人，最後一通電話在我安撫完夥伴後，我決定壯大自己的信念，來跟主管說我的想法，我認為夥伴沒有做錯，當主管聽到這個訊息的時候，還說了一句，他認為我夥伴會這樣講都有可能是被抓到所以生氣，我表示既然是羅生門，那我會解決這件事情，於是我就去領自己的錢來支付給老師，此時同事知道了，也在旁邊表示你就是要當好人，所以就自己賠吧]

研究者對事情的不夠嚴謹導致自己必須要夾在信任與否之間，造成研究者左右為難，最後也激發了研究者的處理能力。

對於權威者的不信任，導致孩童出現了更多的挫折，礙於權威者行駛權力威信的能力，因此孩童被迫要承認面對錯誤，即使這個事件是無中生有或是來自於權威者自己本

身不願更改的經驗認知，倘若權威者無法看見自己有這樣的行為時，孩童會更有可能一再的面臨環境是危險的、恐懼的、可怕的因此而更退縮。

研究者在面對英文老師、數學老師、主管的時候皆感受到，事件已被認定沒有更改的機會，只能妥協，透過不斷的滿足權威者的認知與期待，藉此來換取生存的空間，直到自己長出更多力量，從上述文本中不難看出，研究者在面對工作上時的壓力已經開始有承擔的力量，不再畏首畏尾擔心。

信任是一個非常重要的環節，當信任度不再時，研究者本身會感受到被環境排斥，不被接納，因此當權威與信任度結合時，研究者也會看見在這其中會有自己將對方設定為權威的過程。

四、結語

綜所上述，研究者在面對權威者的過程中，看見在設定上可能有以下幾個關鍵性設定，除了位置高低不均，是其中一個關鍵之外，還有其權威者本身，對於權威應用的手段。手段的方式以及研究者本身的感受也是另外的關鍵性。

當權威者手段行為為負向時，則影響程度會提高，這樣的力度足以讓研究者，出現恐懼與害怕等情緒感受，與其權威者進行連結，即使違反研究者自己的意願。

在位置高低不均、權威應用手段、信任度、研究者本身感受，這幾個重要關鍵相互作用下，是研究者自己設定權威者的關鍵影響。倘若當失去其中一個重要關鍵，在設定權威的過程，可能就不會進入權威者的設定歷程。

第三節 面對權威者的情緒與知覺內涵

面對權威者的時候內心所出現的知覺內涵極為重要。在知覺的感受上從生存角度來看，若知覺到危險訊息，個體便會出現準備戰鬥的生理反應，因此知覺到各種訊息會影響個體的行為展現。內涵通常是伴隨知覺一起出現的，內涵主要是感受、想法與行為。當知覺內含在作用時，研究者是如何面對權威者。

在研究者面對權威者的知覺內含時，心中的過程到底會有那些，然而又是如何解讀與看見的，因此第三節也相當重要。

一、面對無法自由的環境

[進入小學四年級後老師更是要求成績，一副恨鐵不成鋼的感覺要我們考試考好一點，對我們來說當時的讀書內容幾乎是一個跳躍的飛進，我們還來不及進入學習歷程中，卻被要求要考得很好，因此感受到壓力很大，最終我迎來了第一次的超重罰寫]

乖這個行為，對孩童來說，是滿足權威者需求的其中一種方式，在這方式中成績是另一種方式之一，在多數孩童成長的歷程中，倘若沒有達到權威者的需求，權威者因此可能就會，給予不舒服經驗(懲罰、拿走孩童的需求...等等)，長久以來就會出現制約作用，當孩童一遇到未滿足權威者需求時，反射性的會出現恐懼、害怕、擔心等等的心理負向情緒。當孩童預期可能會經歷這一切不舒服感受時，就容易產生壓力。研究者因為老師的期待而產生了壓力。若孩童預期的結果出現時，幾乎伴隨出現的會是懲罰。

[老師表示考不好的同學要罰抄寫，不同集距的同學抄寫次數不一樣，我的抄寫為每一題 50 遍，因為這個罰寫，我的寒假幾乎都是熬夜在寫，寫到哭，寫到累，我母親雖然很無奈，但是也只能陪在我身邊幫我盯著要寫完，12 支 1 打的鉛筆盒我用掉了 7 支全新的鉛筆才寫完，在寫的過程中，我一直不斷的哀求母親說我不想再寫了，但是卻沒有得到可以不寫的回應，過程中我一次又一次的哭泣，寫的字也開始用畫的，漸漸的我不想好好寫，因為好好寫我會寫不完之外手會很酸痛，為什麼我要寫這麼多遍這個問題在心理出現，我心中也很討厭、憤怒、生氣，生氣老師給我這麼多罰寫，生氣自己為什麼考不好，為什

麼這麼粗心大意，讓自己罰寫這麼多遍，此時粗心大意這四個字一直深深地烙
印在我腦海中揮之不去

當孩童未滿足權威者期待時，孩童會進入需要承受相應的不舒服經驗，當不舒服經驗力度強大時，孩童可能會出現自我譴責，當下的孩童可能會像海綿一樣不斷的吸收負向認知。

當研究者因為考不好，需要完成非常困難的罰寫時，心中出現很多情緒，此時母親的語言「粗心大意」很自然就進入研究者的認知中，認為都是自己的粗心大意導致一切的後果。在心中也會出現很多情緒與聲音，對這一切的懷疑，疑惑自己為何要這樣被對待。

[我當下聽到心裡馬上出現，為什麼，為什麼要我，我不想要，可是我的表情就是委屈不知道該怎麼辦，此時老師好像忽略了我的表情與感受，選擇直接不予理會。老實說我很無奈也很害怕，我怕這個老師、我怕被否定、我怕不能出去、我不想要這樣被對待，我的不反抗是因為老師很兇，我只能委屈，是因為你是老師你說了算，如果我反抗下場只會更慘，於是在沒得選的情況下，接下了這個任務，眼看著全班都跑出去校外寫生，我卻要在教室跟那位特教生一起互動，心裡很不是滋味]。

研究者面對權威的命令只能遵從，縱使心中有多少不願意、不接受，只能全部自己吞，不吞就只會更慘，因此研究者選擇臣服。

二、混沌情緒的糾結

[當我拿給第二位批改者的時候我心裡有點緊張，要被評斷成績我還是會很擔心、害怕，但是在看著老師的答案我不禁又開心了起來因為我考100分耶，

應該說我答案跟老師都跟老師一樣。但是第二位批改同學看到了我的答案後不敢批改，就直接拿去給老師，我那時候心裡很緊張害怕，不知道是怎麼了，但是我直覺告訴我，出事了，果然我被老師叫到台前，老師很認真很兇地問我，是不是作弊，我說我沒有，老師就說，你說你是不是作弊，我說我沒有，老師說我再問你一遍你是不是作弊抄我答案，我說我沒有接著我反駁我那時候要提早繳交你又不接受，老師就說，你老實告訴我你是不是作弊我不會處罰你，你只要承認就好，我那一瞬間感覺到很害怕，很恐怖，很懼怕，為什麼不相信我，為什麼要懷疑我，我就不能考 100 分嗎？我就不能考好嗎？這些聲音不斷在我腦中環繞]。

孩童得知自己被不當對待時會出現不知道如何表達心中的疑問，因此心中會出現許多各式各樣的想法與感覺，疑惑是最常出現的，孩童基本上沒有太多複雜性思考歷程，因此也無法認識權威者想表達的內容，這樣的歷程會持續帶到成人後，因此當成人受到不當對待，也不一定會反映出去，有時候甚至只會將情緒問題放在心中。

[媽來電詢問奶奶跑去哪裡了？我才知道我當時的不確定感是真實的，當下很緊張、害怕、不知道所措，但是已經來不及了，鑄下大錯，我父親在車上很生氣的一直檢討我，謾罵跟責備，當時我的內心很害怕，因為感覺上這件事情很大條，同時卻也不知道該怎麼辦，只能任由我父親狂罵狂唸]

對於研究者害怕擔心沒有做，因此說謊，當謊言被拆穿後，只能自己乖乖接受父親責備。

三、毀天滅地的自以為

[父親早就在偷看我媽的日記，父親心中有很多情緒都壓抑著不說，也不願意去面對，就直接認定我媽外遇，總是自許自己在外打拚是為了讓家裡更

好，所以家人若是在他後面做不符合他期待的小動作就是扯他後腿。]

父親不願意去面對可能出現的外遇，甚至沒有向當事人確認，直接認定自己的伴侶外遇，於是轉向一直偷看伴侶的日記本。

[前輩們的逼問讓我整個空掉，我一句話都達不上來，我的夥伴也是一樣有不爽也有錯愕，那天當我運用過去的經驗，硬是擠出活動沒有辦好，只是為了玩樂而玩樂的答案時，前輩們才點了頭，說這是一個經驗下次要想清楚，可是我卻依舊是心驚膽跳，不知道我能怎麼做，才對，但是前輩們好像要的答案就是，我們做不好所以需要被檢討，所以我們要認錯，所以我們要懷疑自己…。]

面對權威者的逼問，心中有許多害怕，但是壓力一直存在，不做一點事情似乎不會有其他解決方法，唯一可以做的就是順從

[主管表達的內容是非常懷疑我的夥伴偷錢，我也無法反駁主管，因為如果我堅持我夥伴沒錯，那就要去質疑學校老師，說真的，當下我是蠻不相信老師的說詞，因為我感覺這位老師很會忘記事情。不過我並沒有強烈表達立場，所以我也就在主管的逼迫下多次的跟夥伴確認講到夥伴都火大]

在面對權威者已認定的事實上，從小就在不允許反駁或證明的環境中成長，甚至如果證明權威者面臨錯誤的思維也會被打壓，就很容易出現極端負向情緒，甚至威脅到自身安全感，容易出現不願去面對或是壓抑的心情。

研究者在面對父母、老師、主管，已經認定事實上從小不斷被認定是糟糕的、沒有能力的，就算你有能力也不能顛覆權威者的想法與概念，因此到了出社會後仍然會選擇靜默，也可以說放棄溝通表達的位置。

四、結語

綜合上述的內容，我們不難看出，研究者在面對權威者使用權威手段以及信任度時，研究者本身的知覺內涵，在情緒感受上，浮動的比例是非常高的，也就是所謂在情緒上會呈現不穩定的狀況。

當這一連串不穩定的情緒出現時，會需要宣洩的出口。對研究者來說宣洩的出口就是將情緒表現出來。但在面對環境的過程中，情緒是另一個不易被善待的感受。所以當感受到對權威者有著極大的情緒張力時，就會進入下一個階段，因應階段。

第四節 學習因應權威的方式

透過上述兩節探討了設定權威的過程，以及面臨權威者語言及行為所產生的情緒與知覺內涵，接下來探討的就是經歷了這樣的過程，在行為模式上會受到甚麼影響以及會有什麼樣的因應模式。研究者本身經歷了被權威者對待的過程是如何一一發展出自己的因應方式。

孩童可能因為辭庫量以及經驗不足，容易出現不知如何表達、因應，環境給予的訊息，因此常會出現不知所措、情緒的行為反映，因此很容易讓大人感到生氣及不知如何對應。要說孩童沒有學習過的經驗也可以，或是沒有空間可以表達自我也好，這樣的過程都會造成孩童有不同行為反應。

一、被綁住的自己

[我的抄寫為每一題 50 遍，因為這個罰寫，我的寒假幾乎都是熬夜在寫，寫到哭，寫到累，我母親雖然很無奈，但是也只能陪在我身邊，幫我盯著要寫完，12 支 1 打的鉛筆盒，我用掉了 7 支全新的鉛筆才寫完罰寫，在寫的過程中，我一直不斷的哀求母親說我不想再寫了，但是卻沒有得到可以不寫的回應，過程中我一次又一次的哭泣，寫的字也開始用畫的，漸漸的我不想好好寫，因為好好寫我會寫不完之外手會很酸痛。]

因為考試考不好，因此罰寫成為研究者必須完成的事項，父母就像獄卒一樣的監督研究者，告訴研究者必須要服刑完(寫玩法寫)才可以放輕鬆，遵從成為研究者必須達成的行為，即使自己心中有多少怨恨或勞累，即使父母有多不捨。

對於研究者來說學習到的過程就是必須要符合權威者給予的賞罰/任務，在完成期間所遇到的知覺內涵，對權威者來說根本不重要。

[當老師在挑剔我的字很醜這件事情的時候我更加的膽怯與害怕，當下我不知道該怎麼辦，只能讓老師繼續數落，心中曾經有一個聲音想跟老師說，你要我寫 50 遍字怎麼會好看，那個已經是我的極限了。也是從此之後，我的字再也沒有被稱讚過再也沒有寫好看過。]

美醜的定義在研究者讀書的時代是一個評定人的標準，所以字醜的人必須要面對老師的數落，一個無形的枷鎖，彷彿就在說字醜，你就永無翻身之日。因此研究者只能接受批判，被數落是應該，要接受。

[我不相信你會考 100 分，不可能，所以你一定是作弊，你是作弊對不對快點承認，我仍然回應，我就是沒有作弊，我說不相信你在考一次啊?接著他隨手又在黑板上出了兩題讓我寫，我兩題答案都寫對了，一樣沒有寫算式，我就用心算，老師看了之後說不可能會對，絕對不可能，我不相信，你給我寫算式出來，於是我就將算式寫了出去，結果粗心在某一題的算式中有一個數字我不小心寫錯了，我哪時候已經泣不成聲了，哭、害怕、擔心、恐懼、不安全、緊張、孤單、被誤會很多負向情緒直接湧出，我無法好好的寫，即便我有自信，被懷疑被強迫要承認作弊。]

面對被強迫要接受莫須有的罪名，研究者抵抗的非常無助。粗心又成為被打擊的弱點，因此研究者感受到即便證明了也是沒用，因為就是被冠上成績差的帽子。

因此研究者學習到是非黑白並不重要，而是權威者如何設定/看待研究者。當設定已成，權威只就會因為不想調整、不接受變化，因而使用更強烈的行為模式，來試圖讓對方，符合自己的期待與想像。

二、放棄反抗的接受

研究者在面對，強烈被環境要求承認，自己就是糟糕的，在反抗的過程中，心態已經逐漸消磨掉。

[數學實習老師在早自習的過程中就跑來跟我低頭耳語表明道歉，然後免我去所有的罰寫，然後還告訴我說他有去問第一位同學為什麼不幫我改，第一位同學還表示是我不讓他改的。

就在當下我已經徹底死心了再也不想去努力了，反正努力有成果也是被打壓回到原本的位置，如果環境要因為我成績差就一直看見我的糟糕，連我成功也不願意接受，仍然相信自己的認定，認定研究者就是很差，那研究者為何要努力，努力也是在原本位置，因為跟本沒人相信，同學只是害怕被陷害。

反正我不努力也是在原本的位置，那我為什麼要努力讓自己去被罵被誤會被傷害，如果不努力我反而很安全，因為大家都認為我很差，所以不會對我有太多要求，因此那就差吧，似乎成績差這件事情不再是影響我的自尊與否而是能不能保護我在求學階段，從那天起我已經失去學習的熱誠以及競爭的慾望了。]

研究者對於反抗或是證明自己有能力這件事情已經放棄了。因此研究者學習到，在面對權威者極力的不想改變，也許順應環境放棄抵抗，會是一個明哲保身的方法，同時

也學會將自己隱藏起來。

[眼看著全班都跑出去校外寫生，我卻要在教室跟那位特教生一起互動，心裡很不是滋味，等全班都走光的時候。

我給了自己一個理由是，我可以輕鬆一點了，我告訴自己我現在很輕鬆，我不用做大家眼中的我，我只要做自己就好，但是在做自己的同時孤獨也伴隨左右，我一個人出現在教室外面的土地玩那時候很流行的彈珠，這是一個三四個人會很好玩的遊戲，但是我確自己一個人玩，好孤獨，不過我也可以自己玩耍，反正老師們不再，我也省得輕鬆，就在這樣不斷反覆說服自己，體驗孤獨、替自己找理由的情況下度過了2節課。

過程中還有其他老師來詢問我為什麼只有我一個人，我還要替導師回答因為我要留下來照顧同學，一切好像是我自願的感覺，說完那些話之後我自己有著無限的不舒服，問問題的老師聽到後也沒說什麼就自願的離開了。

對我來說，老師的不回應就彷彿是我被忽略一樣。直到同學們回來的時候，我還很害怕看到同學，我想躲他們，因為我們很不一樣，好像有階層的感覺，我好像被歸類在需要被限制或照顧的一群同學裡面，我什麼都不好，所以不能跟大家一起。我好怕，好不習慣做回去大家眼中的自己。之後的日子哩，我變得不知道怎麼跟同學互動，這樣的情況一直到了五年級，換了一個老師之後心情才放下許多。]

對於被老師指派留在教室裡照顧同學，研究者必須要接受之外，還要找理由來說服自己、幫老師講話，最後換來的經驗是一個實質上的落差，與同學經驗相距甚遠，因此研究者開始小心翼翼的在注意環境，深怕自己又會跟環境脫節。

研究者在這次事件中，學會除了無奈的接受老師的設定外，還要想辦法來讓自己心情好過一點，那怕身處於任何地方，研究者都必須要先自我調整。

[不知道該怎麼面對這樣的老師，看到我哭之後，老師仍然沒有想要停止，還是再說，你哭有什麼用，考試就考差啊，也不寫完罰寫，我誤會你了嗎？你偷懶我也只是在旁邊說，也沒有對你怎麼樣，你有什麼資格哭？我當下仍舊不管，還是一直哭泣，於是老師把我叫起來，在全班的面前很大聲的質問，你究竟是怎樣，你有什麼問題要說，我很免強的告訴老師，我剛剛就沒有偷懶，為什麼要依直說我有偷懶，為什麼別人偷懶老師也都不說，就說我，老師回我，我就只有看到你偷懶，你還放手休息，你以為我不知道？當下的我開始產生了怒氣，我不知道該怎麼辦才好，當下的我很無助，不知道怎麼面對這樣的壓力以及不知道如何對應，面對老師的謾罵與責怪，我的負面情緒全部都出來了，同時憤怒值一直在上升，終於忍不住了，我重重的敲了講桌後就衝出去了]

研究者因為權威者無法理解自己委屈的部分，因此選擇炸出來，但是卻沒有太多效果。研究者選擇反抗的行為，並沒有幫助研究者帶來更友善的互動模式，反而有更的衝突以及誤會，在反抗的過程中，權威者依舊擁有強大的權力。因此研究者學到了，反抗無效必須要全數盡吞。

三、曙光的攝入

[就在老師想要罵我的時候看到了我臉上的傷痕，就詢問，你下巴的傷痕怎麼來的，我小聲地說是因為你，老師聽不懂位什麼是因為他，於是叫我大聲一點，我就大聲說，早上你拿國語習作丟我的時候被劃傷的，老師瞬間無語也不知道該怎麼辦圓場之後就直接叫我坐下，隨手擦掉所有的內容，就在此時我心裡有一種感覺是成功反擊老師了]

研究者對於可以讓老師閉嘴的言行感覺上好像是對抗權威成功經驗。

[因為我成績不佳所以要被退學或是轉到士官學校去時，我心中吶喊我不要，那時我是第一次面臨無助的情況，我恐懼、害怕、擔心、緊張，當我知道我要被退學的那一霎那，我完全不知道我該怎麼辦，輔導員(義務役軍官)說要聯絡家長的時候我很自責，我很難過，我壓力到了極限，我惶恐，我擔心害怕被處罰、懲罰，在還沒聽到家人聲音的時候我都處在極端壓抑的情緒中，直到我聽到家人的聲音之後才宣洩了出來，同時我表示我不想去士官學校，最後我成功說服家人終於可以回去台中。]

面對自己成績差被退學這件事情，透過哭泣表達自己需求，讓研究者學習到遇到不開心的事情是可以宣洩出來的。

[最後老師請該名學生立刻到台前去責罵，結果那個學生的下場非常慘，被老師狂打，老師邊打他還說，這就是要幫我的下場，當下的我罪惡感極深，不知道該怎麼面對，只能一直讓自己切割情緒，讓情緒逃開那個當下，但是感受卻依舊存在。

直到那個同學被處罰完之後，我發現全班已經給我不一樣的眼光了，此時老師又補了一句話，以後，我坐到哪一排，那一排的考卷全部收上來給我批改，當下我真的不知道該怎麼辦了，所有同學齊聲哀號，每個人更加厭惡我，因為班上同學確實都是靠互相協助的關係來免於一些處罰，可是因為我的出現，讓他們無法再依循這樣的方式前進，班上的同學開始排擠、疏離、甚至開始在我背後說我壞話，分組不願跟我一組]

面對與同學共同相互遮蔽不適切的行為，研究者成為代罪羔羊，被責罰，以至於當老師想殺雞儆猴的時候會讓自己與學生以及學生與學生距離拉的更開。

[父親很快的先給我媽一巴掌，緊接著開始要打我媽，我媽開始下樓梯，想要逃，我父親則是追上去不准我媽走，繼續捶打我媽的背部，我在那時候只能無助的嘶吼說父親不要這樣，不要這樣(我慌亂了)，過程中我還聽到我媽喊說X..X..X..你……在聽到母親的哀號與被打的過程，我回神了，當下意識回神後，就趕緊衝到電話旁邊直接拿起電話撥打110，可是當時的110還要轉接語音什麼鬼，我也顧不了這麼多，直接大喊家暴阿，警察有人家暴，快來救我們，我父親好像聽到我這樣說之後，就趕緊跑來搶走我的電話掛斷，我媽此時趁機跑走，我父親想要追上去，我一急就抱住我父親說，媽，你快走，你快點走，我只能竭盡所能的阻止我父親，直到我確認我媽離開家裡後才鬆手。]

對於父親的家暴，研究者衍伸出了危機處理的能力，成功的阻止父親暴力行為以及母親逃走。

[在再三確認我媽會沒事情後，我媽也保證沒事後，我懷著害怕不安的心情離去，同時也帶著不安的心情回家，我先離開回到家中，謊稱找不到媽媽，這時候我父親就說我媽其實有外遇]

帶著保護母親的忐忑心情回到家中，並對父親說謊，成功讓父親不再追究。

[父親在生活上成為我的經濟來源，每週領取一次。即使心中有無限的渴望我也不能說出，在面對父親的時候，我不想表達內心的需求，不想表達自己，不能講母親的任何一件事情。]

研究者學習到察言觀色，並投其所好的技巧，在此次事件主要是運用到，在權威者面前不能提及權威者在意的事情。

[因此在面對我父親時，就會選擇裝白癡，什麼都不懂，這也是我學會的技能，偽裝。]

研究者只能夠透過自己裝白癡來讓環境給與空間

[就這樣我渾渾噩噩的過了我的國中三年級，也因此我得到一個結論就是，我要離開這裡，我不願意待在這個家了，在我心中我對父親的怨恨已經瀕臨潰堤的臨界點]

對權威者的怨恨，使研究者更確定想離開的念頭。

[好像只要我繼續待在我父親的身邊我就還能夠保護我媽，短暫的壓制這類不定時炸彈]

研究者感覺自己是有用的，能夠保護母親不讓其受父親二度傷害。

[五專開始，由於是一個全新的世界，我一個人不在需要擔心家裡發生任何事情，有種擺脫黑暗的感覺，感覺這一切不再與我有關，我很興奮的在校園到處走動，每個地方我都好像在探險一樣，我心想，我終於可以做我自己了，我不用再受制於任何人，我自由了，只要離開那個我既熟悉又痛苦的地方。我開始了自己的生活，我也有自己的空間，心想太好了這樣就可以不用接近這些擾人的事情，我也不會見到我父親，更不會受到父親的影響而有不舒服的感受或情緒，還要將那些情感給壓抑。]

新的空間讓研究者更自由，可以放掉在家中所有遇到的負向情緒，以及壓抑的空間。

[五專跟大學很像，都是自主學習，自己替自己負責，沒有人會管你太多，也因為這樣我自己在就學期間因為成績被退學一次，在體驗到了責任這件事情的同時我也持續再成長改變中，就在五專的生活過程中我逐漸的穩定了自己]

研究者學會要替自己的行為負責。

[不想要去找父親，我們一致認為在父親身邊很沒自由，你必須要裝成白癡，但是那種感覺讓我覺得討厭。當我自己穩定後我開始出現不接父親電話的行為，用逃避去抗拒替自己發聲，把過去累積對父親的不滿都運用在不接電話的行為上，我算準父親因為要工作所以他也沒辦法來找我，我越是這樣抗爭，我父親越是抓狂，先去罵我哥，讓我哥來罵我，又不死心的奪命連環摑，甚至威脅我要把我學校生活給毀滅了，不讓我讀書，讓我非常驚恐害怕，因此我也去找導師談論該如何是好，導師也安慰我學校是會有校安機制來守護學生。]

對於權威者造成研究者沒有空間、自由，還要一直用裝白癡的防護罩，所已非常確定不想再回去父親身邊。當研究者自以為有能力抗衡權威者的時候，也遭受權威者更大的反擊，威脅讓研究者讀不下去。

[前輩們好像要的答案就是，我們做不好所以需要被檢討，所以我們要認錯，所以我們要懷疑自己……。]

因為做不好，所以被檢討是對的，研究者在此學習到，面對權威者必須要承認自己很弱小，要自我懷疑。

[那我會解決這件事情，於是我就去領自己的錢來支付給老師，此時同事

知道了，也在旁邊表示你就是要當好人，所以就自己賠吧]

研究者非常確定自己有能力可以解決，但是仍然遭身邊同事數落。

[所以研究者開始改變自己的觀點，吸收同事以及主管的想法與觀念，把研究者自己的意見與想法壓抑到心裡去，隨時準備戰鬥時刻的武裝自己，用我最擅長的方式「裝呆、裝不懂、裝傻」這是我唯一知道我可以做的事情，也因為這個保護能力讓我更可以待在這個空間觀察大家繼續與大家相處。直到我逮到一個機會，父親因為身體不適需要有人照顧，所以就用一個理由離開了那邊的工作環境。]

面對環境給予的壓力與壓迫，研究者越來越善用裝傻、裝呆的能裡來自我保護，直到自己逐漸成長茁壯為止。

四、結語

在因應的歷程中，透過權威者使用的手段以及研究者的知覺內涵，當形成巨大張力時，研究者會產生順從、宣洩情緒、反抗權威等行為，然而在這些行為中，研究者也有著失敗與成功的經驗。失敗經驗就像是面對不被信任的過程，研究者全然放棄學習。成功經驗則是阻止了權威者對於母親(重要他人)施暴的過程。以下是整理出正負向學習的行為反應

研究者在整個因應的歷程中，共出現了兩種不同的反應狀況，一種是負向學習因應，一種是正向學習。

(一)在負向學習的過程中，包含了：

- (1) 研究者學習到必須要符合權威者給予的賞罰/任務、接受批判，被數落是應該。
- (2) 是非黑白並不重要，而是權威者如何設定/看待。

- (3) 放棄抵抗，會是一個明哲保身的方法。
- (4) 隱藏起來是一個自我保護的行為機制。
- (5) 想辦法調整自我心情。
- (6) 反抗無效，必須要全數盡吞。
- (7) 面對權威者必須要承認自己很弱小，要自我懷疑。

(二)在正向學習的過程中，包含了：

- (8) 老師親自造成的傷害，這件事情的事實，是可以讓老師閉嘴的
- (9) 遇到不開心的事情是可以宣洩出來的
- (10) 在家暴中學習到了危機處理的能力
- (11) 為了保護重要他人而產生的謊言
- (12) 投其所好
- (13) 裝白癡來幫自己製造安全空間
- (14) 離開不舒服的環境
- (15) 替自己的行為負責

第五節 綜合討論

在研究者整理了整個發展的歷程中，發現以下狀況。

一、在研究者設定權威者的過程中

我們可以看見在上述的結論中，我們有討論了，置高低不均、權威應用手段、信任度、研究者本身感受，這幾個重要關鍵相互作用下，是研究者自己設定權威者的關鍵影響。鄭伯壘(1995)也表示了在一個社會組織中，領導者會受到，組織內部成員的「親疏」、「庸才」、「忠逆」，影響，進行不同互動方式，因此在組織內部也會因為領導者而產生外部人或是自己人，因此倘若組織成員是被排除在自己人以外的位置，成員就容易出現消極負向的方式，與組織進行互動。在研究者身上確實會體驗到，是被領導者排除在外的。

在研究者面對信任的關鍵因素時，往往更容易因為不被信任而感受到不舒服。王榮春、陳彰儀(2003)當組織中部屬，在經歷主管並沒有出現基本的尊重與信任時，部屬就會出現主管本身問題或是雙方關係的問題，這兩大因素。

父母是一個在位置上有著絕對的高度。從古至今不難發現中國人的社會中已經有屬於自己一套固定的系統，以唐朝為例，在規範中親子主要是以祖父母、父享有著絕對的權力，然而子女只有孝順、遵從的義務(陳惠馨，1992)。因此在既有的傳統理念中子女父母的服從是沒有限制也不會單一屬於任何一個特殊的位置，它是無所不在的，對於父母的權威也是不容分類的(李亦園，1996)。

二、在面對權威者的知覺內涵

研究者本身在面對權威者的時候，情緒會較為敏感。楊國樞(2004)提出權威取向的特徵，包含：「權威崇拜、權威敏感、權威畏懼及權威依賴等等」。在面對權威者的過程中，我們總是習慣要滿足權威者的期待。表示，在慣習部分，人們在遇到，可能會有權威出現的空間或環境，會下意識，主動尋找權威可能出現的地方，並做出快速的反應。例如在一個宴會場合，我們會，慣常性地注意周遭是否有權威在場，當覺察到權威在場時，會快速地做出慣習的恭敬行為，或是對於權威的命令或指示有慣性的順從(Chien, 2016)。

三、發展因應權威者的方式

研究者，在面對權威者的時候，會出現兩種不同的反應狀況，一種是負向學習因應，一種是正向學習。

在負向學習的過程中，包含了：(一)研究者學習到必須要符合權威者給予的賞罰/任務、接受批判，被數落是應該、(二)是非黑白並不重要，而是權威者如何設定/看待、(三)放棄抵抗，會是一個明哲保身的方法、(四)隱藏起來是一個自我保護的行為機制、(五)想辦法調整自我心情、(六)反抗無效，必須要全數盡吞、(七)面對權威者必須要承認自己很弱小，要自我懷疑。

另一種正向學習的過程中，包含了：(一)老師親自造成的傷害，這件事情的事

實，是可以讓老師閉嘴的、(二)遇到不開心的事情是可以宣洩出來的、(三)在家暴中學習到了危機處理的能力、(四)為了保護重要他人而產生的謊言、(五)投其所好、(六)裝白癡來幫自己製造安全空間、(七)離開不舒服的環境、(八)替自己的行為負責。王榮春、陳彰儀(2003)在面對領導者出現權威、專制風格、貶抑部屬能力、形象以及教誨，部屬相對性會出現順從、服從、敬畏、羞愧。因此進入五專後開始經歷沒有權威的威壓，但是多了替自己負責的經驗，因此學習到原來研究者自己也可以擁有替自己做決定，決定自己要活成什麼樣的生命歷程，因此開始增加更多該如何因應的技巧。



第五章 結論與後續

本研究在第五章呈現的結論、建議、研究反思與後記。透過整理能與分析，來回答研究者想探討的問題，最後將結果歸類做結論。權威議題，是很多人都會遭遇的事情，透過研究者自我敘說的過程中，來分析看見每一個問題的回答面向。相信可以更看見不同視野以及角度的面向，從中也許可以推敲出某個歷程的展現。最後會研究者會分享，如何看見更多的自我轉化以及成長。

第一節 結論

在研究者的生命歷程中，若沒有過去這些權威者們的出現，是無法締造研究者現今的模式，當然研究這自己本身的改變，也要占另一半 50% 的責任，因為自由選擇的另一個層面，就是你必須要為你的選擇負責。研究者經歷了很多階段，與權威者的互動，除了不斷重複的行為外，還會逐漸演變，甚至增加、加疊，產生更多不同反應以及對應的策略與行為，這樣的歷程轉變也促使研究者後許面對事情轉換的契機。

一、如何設定權威者的對象

研究者在面對權威者，有著徹底位置上的差異性，在研究者小時候的教育文化教導，不能反抗權威者，無法反抗的位置中自然地就會快速的設定是要聽話的，要聽從權威者的語言才是對的，獎懲也是權威者會使用的權力之一，透過給予想要(獎)、不要的(懲)，這兩者之間的差異，來讓研究者經驗發生了什麼樣的事情。父親、母親、老師、同儕(幹部)，似乎都在這個設定範圍內。同儕彼此之間也會出現位置上的不一，幹部就是依附在權威者-老師底下，有著執行權威者的權力的位置，成績好壞也會讓同儕出現不願承認研究者可以往好的方向前進，以至於後來出社會面對主管的語言上也是一直延續著這樣的狀態。

依據這樣的研究過程發現，在設定的位置上，有著以下的設定步驟及過程。

- (一)、除了是重要位置的人，父母、老師、主管，還要滿足，足以影響研究者所有言行的展現，影響程度的力道，甚至可以讓研究者違反自己的意願。
- (二)、倘若研究者違反權威者的命令與要求，權威者則會出現更強烈甚至激進的言行，影響研究者周圍環境的變動，讓研究者出現恐懼與害怕，甚至會出現環境整個都強烈的來要求研究者必須要達到權威者的要求。
- (三)、在設定的過程中研究者自己本身共遭遇了賞罰、信任、要求、期待滿足等等的事件，每一個事件在研究者本身遭遇時，都有非常強烈，不舒服的記憶，因此設定權威的過程，主要會是位置的不均，結合賞罰、信任、負向情緒的行為，同時也要是研究者本身願意被影響，來決定。倘若失去一方，在設定權威的過程必然不會出現。

二、面對權威者的情緒與知覺內涵

在研究者經驗到，確定性的位置不對等以及懲罰不可逆，即便是對的也要面臨承認自己做錯，這部分研究者有非常多的疑問與情緒，但是在面對疑問的時候並不一定會得到答案，相反過去經驗都是經歷，權威者不容質疑，情緒會出現是自己的問題，然而能做的是接受權威者的想法與意見。在這些過程中，就像研究者擁有翅膀，但是被綁住了，不同意起飛。因此在面對權威者的知覺內涵會出現以下幾種狀況。

- (一)、研究者會不斷的出現，擔心、害怕、不知所措、恐懼...有非常多負面的情緒，似乎從小就開始逐漸累積，然而這些情緒並沒有得到消化或是釋放，而是不斷的累積在體內，在不被允許的情況下，似乎能選擇的就是看見自己的情緒並且直接切割它。
- (二)、看見是一件重要的事情，因為有看見了，所以會出現不同的選擇，不同選擇會有不同的經驗與過程。因此當研究者在面臨權威的過程中會出現的知覺內涵包含了負向情緒的體認，受到環境的壓迫以及對於思想的受限。

三、學習因應權威的方式

透過設定權威者以及知覺上經驗的不同之後，研究者彷彿是被手銬、腳鐐給鎖住一樣，必須要依照權威者的指令行動。研究者小時候起初不知如何是好，甚至協助權威者說話，直到會反擊，但是仍然經歷、體驗到都是沒有任何作用的，體驗到自己是無助的，因此更看見好像只要滿足權威者需求或許自己就不會再持續遭受不對等的對待，產生了裝呆的能力，在呆的世界裡研究者可以獲得所需要的空間，因為不用再擔心會被看見，當下的研究者給權威者是非常無害的。

研究者在面對權威者的因應方式，頭先是國小的過程，因為不知道如何因應，只能先從順從開始，直到國一後學習到，可以依靠哭泣來宣洩心中的委屈與不滿，國二則是逐漸發展反抗老師權威但顯然失敗，因此開始出現恐懼底下的順從行為，國三則經驗到成功阻止權威的施暴。進入五專後開始經歷沒有權威的威壓，但是多了替自己負責的經驗，因此學習到原來研究者自己也可以擁有替自己做決定，決定自己要活成什麼樣的生命歷程，因此開始增加更多該如何因應的技巧。

研究者在整個因應的歷程中，共出現了兩種不同的反應狀況，一種是負向學習，一種是正向學習。

在負向學習的過程中，包含了：

- (一)、 研究者學習到必須要符合權威者給予的賞罰/任務、接受批判，被數落是應該。
- (二)、 是非黑白並不重要，而是權威者如何設定/看待。
- (三)、 放棄抵抗，會是一個明哲保身的方法。
- (四)、 隱藏起來是一個自我保護的行為機制。
- (五)、 想辦法調整自我心情。
- (六)、 反抗無效，必須要全數盡吞。
- (七)、 面對權威者必須要承認自己很弱小，要自我懷疑。

在正向學習的過程中，包含了：

- (一)、老師親自造成的傷害，這件事情的事實，是可以讓老師閉嘴的
- (二)、遇到不開心的事情是可以宣洩出來的
- (三)、在家暴中學習到了危機處理的能力
- (四)、為了保護重要他人而產生的謊言
- (五)、投其所好
- (六)、裝白癡來幫自己製造安全空間
- (七)、離開不舒服的環境
- (八)、替自己的行為負責

第二節 建議

本捷主要透過不同角度的建議來讓權威的過程有所轉換，透過不同的思維模式與行為，來讓這樣的權威模式改變不同的前進方式，無論是當事人或是權威者。主要建議的對象有諮商學習者、家長、老師，最後研究者會再加入未來研究方向，使之後續研究者能更精進的拓展研究空間。

一、對諮商學習者的建議：

對於諮商學習者來說，透過自我覺察來看見，在面對權威者的反應過程，是需要長期浸泡在這個歷程中的。在面對權威者的時候，可以透過自我的覺知歷程，來看見過去自己是如何被形塑的。當看見形塑的歷程，就有機會可以去接受、重新設定、翻轉，這是一個讓自己有機會看見自己需求的其中一個方式。研究者透過這樣的歷程，更可以看見自己在選擇上也能承擔更多。

千萬不要心急，在面對過去的自己，是需要時間，如同前段所言，要長期浸泡在過程中，同時也能較客觀的了解權威者的角色、位置，也會對書寫過程有所幫助。對於在進行諮商學習的人而言，這是一個不同的經驗，也許更能讓學習者

在過程中看見不同的自己，因應權威者的歷程也許是時間線性的走，但是位置與角度的觀點是會跳脫線性的前進，同時也能讓諮商學習者，學習運用不同角度的思維來看見不同事件的位置，藉此更能以寬廣的視野看待自己。

二、給家長的建議

孩童在面對權威歷程的時候，往往會因為不善於言詞以至於無法好好表達，因此孩童容易會將家長的價值觀直接吸入，又或者容易因為家長的賞罰過程而導致出現不同的思維模式，這些形塑的歷程是非常快速且不會有太多感受。因此倘若家長能多點與孩童耐心地進行對話與陪伴，陪伴孩童決定與看見，也許權威歷程會有不同的影響成果。

在面對自己與伴侶之間的衝突，也建議可以好好的與另一半進行溝通，同時別忘記您的孩子也是家庭的一份子，從小孩在母體內開始，伴侶的衝突就不再是兩個人的問題，因為孩子也會是關係的其中一個受影響人。

三、給老師的建議

在面對學生的過程中，學生也許會想出很多避開責罰的方法，即使會被輕易看破，也請老師不要立即給予強烈高壓的懲罰，甚至放棄了對學生的信任關係，學生的反應不會沒有原因在其中，重點在於如何跟學生們對話，讓學生願意敞開自己的感覺來重新面對自己的行為與想法。

小時了了，大未必佳，這句話是我們最耳熟能詳的佳句。在這邊要提出另一個觀點，既然小時候聰明優秀，並不代表未來也會有一樣的好成果。同樣的小時候不學無術或是成績很差的學生，將來長大也不一定就會學壞或敗壞社會風氣，沒有人願意去做那個被認定差勁、不好、否定、謾罵、討厭...的對象，在學習的歷程中，會更容易看見這樣的狀況，因為成績是一個死板板，同時又很快可以定生死的工具。雖然不確定學生的狀況，但是瞭解背後原因或因材施教，相信老師

也會有不一樣的收穫。

四、未來研究方向

本研究，主要透過研究者的自我敘說來看見權威者的設定方式、情緒與知覺內涵、因應的方式，主要是想透過從一個人當中可否看出對應權威不同的面相，初步看見權威的累積過程是逐步，且會持續影響後續的選擇與對應，有可能也會影響性格的形塑，同時也能看見即使在有自信的狀況下人們也會因為被權威者否定而出現情緒混亂的反應。

因此未來的就方向，也許可以朝向累積更多不同生命文本，累積更多的歷程數據，也許有機會可以發展出權威量表，來協助不同年齡層的人自我覺察，同時看見自己的向度會在哪個位置，藉此更讓權威制度有更好的調整空間，在此研究者並非認為權威制度要廢除，而是當看見自己有權威議題與狀況時，能不能有多點自我覺察以及修改的空間。

第三節 研究反思

在其實在整個成長歷程中，研究者現今的條件，是由各種因素所組合而成的，並非太絕對的只看探討的過程而定。然而透過研究者的自我敘說，好像在訴說權威者的影響深遠寬廣，但是這也是從研究者身上看見的，也許需要更多數據來顯示是否大多數的人也會有相對應的反應，關於這部分，在整篇研究中，研究者並未特別顯現出來，主要思考的部分會有在還沒有太多完整權威歷程的看見，也許權威者研究部分過度單一性，倘若這樣歷程的研究更多後，也許可以有不同角度或深度的面向，甚至有更多共通性的存在，屆時也許可以更可以看見，在相同文化有些經驗與感受會是非常相同的。

第四節 後記

在第四章有探討了三個問題的成因，不難看出來對研究者本身確實一直出現不同於權威者的認知與想法，因此容易導致自己會有情緒或是感受出現。撰寫第四章至今一直都在看到自己的情緒反應與行為，情緒上有諸多的負向情緒，導致行為上確實跟著反應，會為了規避而下意識去避免這些事情的發生。

透過對自己的認識與理解，不斷的自我覺察，研究者逐漸發現對自己的允許與接納很重要，過去的經驗是我的重要基石，以既定發生與存在，不容許改變，但是自己的行為卻可以不斷的修正，在看見這樣的自己之後研究者也開始有另外的觀點以及感受，原來研究者平常會出現的焦慮是因為害怕環境再次給予的傷害，但是卻忽略研究者自己會去貼近、面對、解決的能力，最重要的是研究者會，創造不同經驗的過程，透過不同經驗的創造，會出現的結果，就不一定是焦慮所害怕、擔心的結果，而會經歷到的是一個成功失敗各半的經驗，同時也能看見自己的心理需求，是可以自己給予的。

呈上述，因此研究者，透過五專在只有自己一個人的時間與空間中不斷成長，透過成功找尋自己定位、對責任的看見與負責、不斷的經驗到自己成功執行的結果是正向的，願意自己負責的，可以被改進的，既看見自己有空間同時又能肯定自己，因此埋下了另一種類型的種子，它們分別為希望、自我實現、自我肯定、擁有選擇權、擁有空間。因此也更能吸收經驗，也逐漸不再害怕權威者所帶來的感受，位置不同或許實質上無法改善，但是心裡位置可以，我的思想此時也開始不再受到束縛，手銬腳鐐也無法在鎖住我。

對研究者來說，權威的種子或許早在小時候就不斷的種下，但是也許可以更看見澆水、施肥的仍然是自己，過程中一定會經歷到天災人禍，但是在生命的成長中又有什麼可以阻擋的了，每顆種子雖然都壓抑在土壤裡，卻仍然在努力成長，即使水很少即使都是陰天，這樣的狀況也許會減緩成長的速度，但是最後卻仍然會萌芽，迸發出生命的樂章。

所以自我探索是無窮無盡的，在很多的經驗過程中，我們是不斷的在成長，如果我們能透過自我覺察看看不同的自己，那麼會有更多不同對自己的認識，在認識自己的過

程中，我們其實都會經歷到，對 A 的情緒行為，對 B 就不適合使用，那原因是為什麼呢？我們很常經歷到自己的不一致，卻又會容易的否定自己的不一致，我們能讓外在環境相信自己沒有不一致，但是面對自己是無法騙過自己的，對自己來說每一個經驗都是獨特的，不會有人跟自己一樣，因為強度就有差別，如何理解會是一個更大的差異。即便是同一個人在面對相同的事件，在想法認知以及情緒行為上所對應的方式一定也有所不同。

因此持續探索自己是非常重要的，浸泡在這樣的探索中，是會有不同的自我看見，接受與允許自己，是當看見自己後另一個需要做的事情，接受並不是說我可以接受自己做壞事，而是在看見自己有毀滅性想法或情緒時，讓這樣的想法可以被感受到並且讓這樣的想法流掉，因此人生並不是這樣就結束了，唯有不斷的自我探索與自我看見，才可以更看見不同的自己。



參考文獻

中文

- D. Jean Clandinin & F. Michael Connelly (2003)。敘說探究—質性研究中的經驗與故事(蔡敏玲、余曉雯譯：初版)。台北：心理。(原著出版年：1989)
- 王榮春、陳彰儀(2003)。部屬觀點之領導互動論：部屬對主管領導行為的知覺因素與互動內涵初探。《應用心理研究》，20，181-215。
- 何粵東(2005)。敘說研究方法論初探。《應用心理研究》，25，55-72。
- 余德慧(1991)：〈中國社會的人際苦痛及其分析〉。見高尚仁、楊中芳主編：《中國人、中國心——人格與社會篇》。台北：遠流出版公司。
- 余德慧(1987)。中國人的父母經-黏結與親情。台北：張老師出版。
- 吳乃德(2009)。服從權威是邪惡的根源嗎?。《思與言：人文與社會科學》，47卷，3，1-25。
<http://doi.org/10.6431/TWJHSS.200909.0001>
- 李玉蟬、林美麗(2016)。失控孩子與權威父母角力戰下的治療決策權流轉爭議。《諮商與輔導》，366，48-55。
- 李秀珠(2005)。華人組織上行影響研究：檢視台灣組織中的上行影響模式。《新聞學研究》，94，107-148。
https://ah.nccu.edu.tw/item?item_id=115544
- 李奉儒(2015)。校園零體罰政策對國小教師專業權威之衝擊(系統編號：103CCU00331006)。【碩士論文，國立中正大學】。臺灣碩博士論文知識加值系統。
<https://hdl.handle.net/11296/uzfk5f>
- 李亦園(1996)。文化與修養。台北，幼獅出版。
- 周婉茹、鄭柏璫、連玉輝(2014)。威權領導：概念起源、現況檢討及未來方向。《中華心理學刊》，56卷，2，165-189頁。
<http://doi.org/10.6129/CJP.20140103>
- 易凌云、龐麗娟，(2003)。幼兒教師權威的失落與重塑。《中國教育學刊》，11，47-50。
- 林芸萱、吳怡旻、黃久美、博雅麟(2017)。團體對話中的自我覺察。《中華團體心理治療

學刊，23 卷，1，21-28。

邱珍婉(2002)。自我覺察札記在諮商師養成教育中的運用與實際。輔導季刊，38(3)，66-67。

侯相如(2014)。全職實習心理師在督導歷程中權威知覺之內含研究(系統編號：102NDHU5071026)。【碩士論文，國立東華大學】。臺灣碩博士論文知識加值系統。
<https://hdl.handle.net/11296/a8fu7h>

洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉(2012)。自我敘說研究中的真實與真理：兼論自我敘說研究之品質參照標準。應用心理研究，56，19-53

胡展誥(2013)。從替代役開始的移動與返家：一位助人工作者的覺察與行動(系統編號：101NPTT0328021)。【碩士論文，國立屏東教育大學】。臺灣碩博士論文知識加值系統。
<https://hdl.handle.net/11296/3eskys>

翁開誠(1997)。同理心開展再出發—成人之美的藝術。輔仁學誌—文學院之部(台灣)，26，261-274。

高立航(2013)。同儕權威概念與命令類型對於五歲幼兒權威判斷之影響(系統編號：101NTNU5261009)。【碩士論文，國立台灣師範大學】。臺灣碩博士論文知識加值系統。
<https://hdl.handle.net/11296/vhfj8n>

張春興(1989)。《張式心理學辭典》。台北：東華。

陳惠馨(1992)。中國固有法中的親子關係。國立台灣大學法學論叢，21 卷，2，429-456。
<http://doi.org/10.6199/NTULJ.1992.21.02.13>

陳一斌(2016)。覺察與實踐的往反：在專業實習歷程中成為諮商人的自我敘說研究。【碩士論文，國立屏東大學】。屏東縣。
<http://ir.nptu.edu.tw/bitstream/987654321/18644/1/105NPTU0328001-001.pdf>

陳玉娟(2017)。與權威對話之自我探索(系統編號：105NTTU5178022)。【碩士論文，國立台東大學】。臺灣碩博士論文知識加值系統。
<https://hdl.handle.net/11296/fb74je>

陳向明(2014)。社會科學質的研究。台北：五南出版。

- 陳金燕(2003)。自我覺察在諮商專業中之意涵：兼論自我覺察督導模式。《應用心理研究》，18，59-87。
- 程秀蘭、林世華、吳麗娟(2001)。大學生知覺父母權威性與其生氣歷程、憂鬱傾向之相關研究(系統編號：087NTNU0328021)。【碩士論文，國立臺灣師範大學】。臺灣碩博士論文知識加值系統。<https://hdl.handle.net/11296/xhe3m7>。
- 楊國樞(2004)。華人自我的理論分析與實徵研究：社會取向與個人取向的觀點。《本土心理學研究》，22，11-80。
- 黃馥珍、卓紋君(2009)。敘說研究的探索從三本敘說分析研究的比較說起。《輔導季刊》，45卷，3，49-46。<http://doi.org/10.29742/GQ.200909.0006>
- 齊力(2005)。質性研究方法與資料分析。南華大學社會所出版。
- 樊景立、鄭伯璜(2000)。華人組織的家長式領導：一項文化觀點的分析。《本土心理學研究》，13，126-180。
- 鄭伯璜、吳麗芳、樊景立(2000)。家長式領導-三元模式的建構與測量。《本土心理學研究》，14，3-64。
- 鄭伯璜(1995)。差序格局與華人組織行為。《本土心理學研究》，3，142-219。<http://doi.org/10.6254/1995.3.142>
- 簡惠美(1993)。支配社會學。台北市：遠流出版。

英文

- Berkowitz, L. (1987). *Mood, self-awareness, and willingness to help*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(4), 721-729.
- Chien, C.-L. (簡晉龍) (2016). *Beyond authoritarian personality: The culture-inclusive theory of Chinese authoritarian orientation*. *Frontiers in Psychology*, 7, 924. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00924. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4927584/>)
- Christel Hopf, "Authoritarian and Their Families: Qualitative Studies on the Origins of Authoritarian Dispositions," in W. F. Stone, G. Lederer and R. Christie, eds., op. cit., pp. 119-143.
- Cooley, C. H. (1964). *Human nature and the social order*. New York, NY: Schocken Books, Inc.
- Czarniawska, B. (1997). *Narrating the organization: Dramas of institutional identity*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. New York: Academic Press.
- Damon, W. (1977). *The social world of the child*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Gergen, K. J., & Gergen, M. M. (1988). *Narrative and the self as relationship*. *Advances in Experimental Social Psychology*, 21, 17-56.
- Harold D. Laswell, "The Selective Effect of Personality on Political Participation," in R. Christie and M. Jahoda, eds., *The Authoritarian Personality: Continuities in Social Research* (Glencoe: The Free Press, 1954), pp. 197-225.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber T. (1998). *Narrative Research: reading analysis, and interpretation*. California: SAGE publications.
- Polkinghorne, D. E. (1988). *Narrative knowing and human sciences*. Albany, NY: State University of New York.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1983). *Self-directed attention and the comparison of self with standards*. *Journal of Experimental Social Psychology*, 19, 205-222.

Schriesheim, C. A., House, R. J., & Kerr, S. (1976). *Leader initiating structure: A reconciliation of discrepant research results and some empirical tests*. *Organizational Behavior and Human Performance*, 15,297-321.

Weber,M. (1978). *The three types of authority*. In M. Weber(edited by Guenther Roth and Claus Wittich), *Economy and society: An outline of interpretive sociology*(pp. 215-217). Berkeley, CA: University of California.



附錄一 逐字稿

逐 字 稿	發現事件與脈絡視框	
	重點摘要	歸納省思
<p>一、80年代的小樹苗</p> <p>還記得那是民國 83 年的時候，我國小三年級，一個有了一點自主意識卻又懵懂無知的小孩，對於長輩們的命令仍就會聽會做會遵守。一步一步的前進完成長輩的命令、要求、期待。</p> <p>國小是每二學年換一位導師，因此三、四年級的班導師是同一個，班導師剛接任我們班級時非常年輕，嬌小卻又帶點權威、威嚴，對於成績是有所要求的，在這兩年間，我遇到了求學階段第一次權威的經驗，讓我有非常不愉快的心情感受。</p> <p>二、導師的目的</p> <p>升上了小學三年級被重新分班一次了，由於班上都是認識的同學，因此我沒有感到很焦慮反而很開心，班級導師是一位很年輕的女老師，我覺得老師長的蠻好看的。</p> <p>我開始了我的三年級生活。起初三上課業壓力還好，不過成績就顯得不盡理想，有時候考試還會落入不及格，我的父母雖然在成績上有期待，但並沒有給我太多要求與壓力，他們總是跟我說，只要 60 分及格即可，因此我三上的心情並沒有太糟糕，直到三下課業壓力加重。同時我們也被班導師摸清楚個性了，於是班導師</p>	<p>研究者是一位乖乖聽話的小孩</p> <p>年輕的班導對成績有要求</p> <p>父母對成績期待但總是不給壓力</p> <p>老師生氣的方 式：瞪人、棍子、捏耳垂、罰</p>	<p>聽話是乖小孩的表現</p> <p>因為被要求成績導致自己不愉快的心情</p> <p>孩童會想要滿足重要他人的期待，當父母表示無所謂時孩童也會隨之受到影響</p> <p>孩童面對權威者最直接的影響就是被罵與</p>

<p>新的旋風就這樣無聲、默默的出現了。</p> <p>班導師利用三上的時間讓我們害怕她，她身邊總是棍子不離身，一雙眼睛很大，會瞪人，甚至在處罰的時候會捏我們的耳垂、罰寫...樣樣來，只因為要我們聽話，要我們成績考高。在三下的時候，我們逐漸感受到老師變本加厲的課業壓力，老師開始對於成績不理想的學生進行懲罰，懲罰的方式有打手、體罰、罰抄寫，我們就在這樣的日子裡度過了三下的時光。</p>	<p>寫</p> <p>老師對於成績要求變高了</p>	<p>被打因此造成不愉快的經驗</p> <p>對於學習歷程改變部分會讓學生措手不及</p>
<p>三、導師的目的-罰寫的恐懼</p> <p>進入小學四年級後老師更是要求成績，一副恨鐵不成鋼的感覺，要我們考試考好一點，對我們來說當時的讀書內容幾乎是一個跳躍的飛進，我們根本還來不及進入學習歷程中，卻被要求要考到一定的標準，由於在極大的壓力下苦撐，仍然不敵老師的考試次數以及成績標準，最終我迎來了第一次的超重罰寫。</p> <p>記得那是四年級上學期期末考後的寒假，老師表示考不好的同學要罰抄寫，不同集距的同學抄寫次數不一樣，我的抄寫為每一題 50 遍，因為這個罰寫，我的寒假幾乎都是熬夜在寫，寫到哭，寫到累，我母親雖然很無奈，但是也只能陪在我身邊幫我盯著要寫完，12 支 1 打的鉛筆盒我用掉了 7 支全新的鉛筆才寫完，足足寫了 18 張考卷。</p> <p>在寫的過程中，我一直不斷的哀求母親說我不想再寫了，但是卻沒有得到可以不寫的回應，過程中我一</p>	<p>老師對於考試的懲罰是高密集的罰寫</p> <p>對於罰寫感到很累甚至會出現憤怒、哭泣、討厭、自責、疑惑，最後開始放棄好好寫，放棄掙扎順從母親的指令開始亂畫</p>	<p>過去權威者善用手寫的方式增加學生的學習以及記憶</p> <p>孩童面對懲罰過程的經驗讓孩童產生負面情緒，當無法抵抗/改變時就會出現衰弱行為，放棄掙扎、自我責怪</p>

<p>次又一次的哭泣，寫的字也開始用畫的，漸漸的我不想好好寫，因為好好寫我會寫不完之外手會很酸痛，為什麼我要寫這麼多遍這個問題在心理出現，我心中也很討厭、憤怒、生氣，生氣老師給我這麼多罰寫，生氣自己為什麼考不好，為什麼這麼粗心大意，讓自己罰寫這麼多遍，此時粗心大意這四個字一直深深地烙印在我腦海中揮之不去，粗心大意這四個字的由來是，我母親曾經表達過我在很多事情上很容易粗心大意。</p>	<p>即便寫完罰寫後仍遭受到歧視的眼神甚至挑剔字體，讓學生感覺到還是做錯</p>	<p>老師的眼神對於研究者來說無疑是增加研究者自責的反應</p>
<p>我的罰寫直到開學第一週才寫完，交給老師的時候，老師還不忘用鄙視的眼神看我，好像我寫完了還是犯錯一樣，好像我怎麼寫都得不到老師的肯定，當下我看到老師的眼神時，我很恐懼，甚至當老師在挑剔我的字很醜這件事情的時候我更加的膽怯與害怕，當下我不知道該怎麼辦，只能讓老師繼續數落，心中曾經有一個聲音想跟老師說，你要我寫 50 遍字怎麼會好看，那個已經是我的極限了。也是從此之後，我的字再也沒有被稱讚過再也沒有寫好看過。</p>	<p>對於老師挑剔字醜感到無助</p>	<p>面對老師認為的好與壞研究者只能將害怕壓抑置心底逼自己繼續接受指責。</p>
<p>四、被老師遺棄的不知所措</p>	<p>課業壓力增加讓學生嚮往戶外活動</p>	<p>對研究者來說去大自然是一個放鬆的過程</p>
<p>四下進入了春天，在一片綠映盎然鳥語花香的季節中，課業壓力依舊持續升溫，我們作為學生的依舊被關在一個名為學校的鳥籠，永遠嚮往外面的環境。</p>	<p>對於同學的不告知與不清楚產生了緊張感</p>	<p>孩童對於人際關係是很敏感的尤其是負向人際關係</p>
<p>在這樣的日子中短暫的戶外寫生或戶外教學，就成為我們學生最愛也最為興奮事情，一聽到老師宣布要戶外寫生，每個人心興奮的情開始雀躍，我也不例</p>	<p>老師突然說出的成績差懷研究者出現了不公平的心聲，但是卻無法得到平反的機會</p>	<p>過去社會中，學生是很沒有自己聲音的，就算有也無法表達，甚至無法替自己發聲</p>

外，心想太好了可以出去了，可以去別的地方了，而且不用上課，超開心，我心裡這樣想著。

正當我在逐漸打聽我們要去哪裡戶外寫生的時候，我隱約感覺兩種答案出現在我耳邊，第一種被我問的人好像不讓想我知道，第二種同學也沒那麼清楚，正當我莫名其妙，心裡也感受到被排斥的感覺時，老師突然對我說，你反正畫也畫不好，成績也很差，所以你留下來照顧一個特教學生(心智障礙)。

當時這位特教生的狀況其實不適合來一般小學讀書，但同學說，是他父母因為特殊權力的關係所以讓他進來。我當下聽到心裡馬上出現，為什麼，為什麼要我，我不想要，可是我的表情就是委屈不知道該怎麼辦，此時老師好像忽略了我的表情與感受，選擇直接不予理會。

老實說我很無奈也很害怕，我怕這個老師、我怕被否定、我怕不能出去、我不想要這樣被對待，我的不反抗是因為老師很兇，我只能委屈，是因為你是老師你說了算，如果我反抗下場只會更慘，於是在沒得選的情況下，接下了這個任務，眼看著全班都跑出去校外寫生，我卻要在教室跟那位特教生一起互動，心裡很不是滋味。

五、被老師遺棄後-面對孤獨的自己

等全班都走光的時候，我給了自己一個理由是，我

對於老師的不
予理會以及老
師很兇，研究
者感受到極大
的被否定、害
怕、緊張、不
知所措，因為反
抗只會更慘

研究者替自己
找理由試圖讓
自己好過一點

在面對孤獨時
同樣感受到不
舒服的情緒，
甚至要替老師
找理由來面對
其他老師的詢
問

無法面對同學
們回來教室，
因為階層不
同，研究者認
為自己是被歸
類在需要被照

忽視、兇是令
孩童挫折的原
因，孩童往往
會害怕不知道
如何面對這樣
的衝擊所帶來
的影響。過去
社會甚至視孩
童反應行為，
為不受教
孩童在面對負
向情緒挫折
時，會試圖找
一個出口給自
己讓自己當下
能安心&穩定

研究者從小就
學習到該如何
表達，即使自
己身心難受。

對於不符合群
體的行為，孩
童會出現自卑
的心情，因此
產生逃跑的感
覺。

<p>可以輕鬆一點了，我告訴自己我現在很輕鬆，我不用做大家眼中的我，我只要做自己就好。</p> <p>但是在做自己的同時孤獨也伴隨左右，我一個人出現在教室外面的土地玩那時候很流行的彈珠。這是一個三四個人會很好玩的遊戲，但是我確自己一個人玩，好孤單，不過我也可以自己玩耍，反正老師們不在，我也省得輕鬆，就在這樣不斷反覆說服自己，同時體驗孤獨，想辦法替自己找理由，讓自己不再害怕以及擔心，就在這樣自我安慰的情況下，度過了2節課。</p> <p>過程中還有其他老師來詢問我為什麼只有我一個人，我還要替導師回答因為我要留下來照顧同學，一切好像是我自願的感覺，說完那些話之後我自己有著無限的不舒服，問問題的老師聽到後，也沒說什麼，就自願自的離開了，對我來說，老師的不回應就彷彿是我再次被忽略一樣。</p> <p>這樣的感覺持續直到同學們回來的時候，我還很害怕看到同學，我想躲他們，因為我們很不一樣，好像有階層的感覺，我好像被歸類在需要被限制或照顧的一群同學裡面，我什麼都不好，所以不能跟大家一起。我好怕，好不習慣做回去大家眼中的自己。之後的日子哩，我變得不知道怎麼跟同學互動，這樣的情況一直到了五年級，換了一個老師之後心情才放下許多。</p> <p>六、學習乖巧柔順-避罰責</p> <p>五年級是一個跨越的階段，我下面有很多學弟妹，</p>	<p>顧的位置</p> <p>研究者第一次經驗到香煙的味道</p> <p>老師的體罰方式讓研究者感到害怕，因此產生極力避免犯錯</p> <p>研究者曾經不小心犯錯，導致受到老師的懲罰，因此感受到那樣的恐懼</p> <p>研究者感受到自己要成為隱形人才會感到安全。才不會被全威的老師給盯上。</p>	<p>味道對於孩童來說是重要的訊息，也是與人連結的方式之一</p> <p>嚴重的體罰方式會造成孩童對於權威者的恐懼</p> <p>孩童面對老師激烈的處罰方式的體驗是感知完全當機，似乎有輕微腦震盪的疑慮，同時孩童大腦也在建構該如何反應。</p> <p>孩童對於避罰的方式就是學會當隱形人，也可以稱作順從權威者期待</p>
---	--	---

<p>我已經是別人的學長了，我的老師是一位體育老師男生，新任教沒多久的老師，當這位老師經過我身邊的時候我總是會聞到一個香味，直到後來我才知道那是抽菸的味道。</p> <p>這位老師表面上看起來斯斯文文的實際上處罰學生的恐怖程度可稱為最恐怖的方式，老師處罰的方式都是用手捏學生臉頰讓學生彎向老師手的方向後再狠狠地給一巴掌，當我看到老師的處罰方式時，我幾乎嚇傻了，當下看到時，雖然沒有被打巴掌的體驗，但是老師那種感覺，會讓我直接進入害怕、不知所措的世界，所以一直以來都很怕在班上犯錯。</p> <p>曾經因為犯錯而被打兩下，說真的被打完會耳鳴同時頭暈，感覺身體會晃，當下對於任何事物都沒有反應，耳朵會聽到逼的一聲，持續數分鐘之久，頭腦會一片空白。</p> <p>老師的處罰方式對於調皮的女同學，也是一樣的禮遇，但是對於成績好，長相漂亮的同學確會無盡的包容，還會摸女同學的頭髮表示，很乖巧，頭髮很香...等等之類的語言，讓班上女同學都很驚恐。</p> <p>在這老師身上我學到了一件事情，就是你要乖到底，最好乖到你的存在感消失才會安全，就像隱形人一樣。這位老師使用的權威非常重也很狠，不乖就打，最嚴重我看過的是直接扣住學生的頭，狠 K，打完學生後的老師就像沒有發生任何事情一樣可以繼續上課或是自習。在這兩年我幾乎都不敢跟同學玩太瘋，確切來說</p>	<p>老師喜歡成績好的學生，討厭成績差的學生</p> <p>老師曾經對字醜的研究者表達了不滿的語言，甚至丟國語習作造成研究者下巴受傷</p> <p>研究者想要表現，但是老師對於字醜這件事情越來越不滿，以至於出現直接數落研究者，造成研究者疑惑甚至感到緊張、擔心、害怕</p>	<p>過去教育權威者都喜歡成績好的孩子</p> <p>字醜已成為老師們攻擊研究者的其中一個固定方式，過去社會要求自體就要美要正才是好的表現。</p> <p>孩童的表現往往期待受到肯定與讚美，老師的數落與不回更容易造成孩童心中的傷痕、不滿、憤怒、害怕緊張的情緒</p>
---	--	---

在有老師在的場合我只有害怕跟遵守，其他什麼都沒有，因為老師很陰晴不定，老師很喜歡在班上數落成績不好的同學，稱讚成績很好的同學。

七、「字」的美與醜

還記得印象最深刻的一件事情是，國語習作事件，那天老師在批改國語習作，對我寫得字很不滿意，於是把我叫到他座位旁邊問我寫的是什麼字，歪七扭八，什麼狗屁內容，一直問我，我答不出來，此時在老師身邊的我只有害怕、恐懼、擔心到我無法表達我自己，最後老師見我無法回應，就直接將國語習作砸向我的臉說，回去重寫，我的臉(下巴)也因為這樣而被訂書針刮傷了，在那個時候我並不知道我的臉受傷了，只知道臉被打到，有灼熱感，同學看到我也都沒有說什麼，過了一會兒我才意識到流血了，好痛，但是因為緊張與害怕，所以我仍舊選擇不語。

就在當天的下午老師詢問國語習作回家作業有沒有寫，我舉手說有，當時其他人都沒寫，所以老師就叫我寫好的內容，寫在黑板上，我那時候有點開心因為可以表現自己了，就在我寫的過程中老師的聲音在我背後響起，各位同學你們的字不要像他(我)一樣這麼醜，未來會沒有人要，未來會沒有出息，接著說字寫那麼醜還敢上台寫，語畢後等我寫完，也不探討、不回應我寫的內容，直接就說好了我們上到這裡大家有沒有什麼問題，沒問題就擦掉。

對於字醜這件事情，還特別叫研究者起立質疑與數落，當發現研究者受傷原因，還裝作沒這件事情。對研究者來說是一種喜悅的反擊成功因為阻止了老師繼續數落，也替自己出頭讓大家都知道傷痕是老師造成的

老師對於肥胖者有歧視的言語與行為研究者敢怒不敢言。

父親把家庭經濟收入薄弱這件事情壓在12歲的研究者身上，使研究者背負家庭經濟，離家到高雄去上課，即使研究者感受到害怕也因為現實考量而放棄許多東西

老師驚訝自己犯錯會讓研究者感到開心，停止老師的謾罵，但是老師不承認過錯這個行為，會導致孩童表達聲音更加薄弱

孩童對於權威者的語言一職出現壓抑的行為，即使這樣的行為令孩童產生憤怒

父親是家中全威，然而父親將經濟壓力放置於孩童身上時，孩童會被迫面對現實考量，因此較易答應任何行為，即使孩童沒有任何判斷能力或有害怕與期待拌參

當聽到老師這樣說的時候，我一整個傻眼，不是說要寫出來讓大家看嗎？結果就是直接擦掉，那我為什麼要上去寫？即使這樣想，我還是好害怕、好緊張，就在擦掉前，還把我叫起來詢問為什麼字寫那麼醜，有多少人看得懂，就在老師想要罵我的時候看到了我臉上的傷痕，就詢問，你下巴的傷痕怎麼來的，我小聲地說是因為你，老師聽不懂為什麼是因為他，於是叫我大聲一點，我就大聲說，早上你拿國語習作丟我的時候被劃傷的，老師瞬間無語，也不知道該怎麼辦圓場，之後就直接叫我坐下，隨手擦掉所有的內容，就在此時我心裡有一種感覺是成功反擊老師了，有點開心。

之後的老師在班上除了處罰之外就剩下數落人，還記得在運動會的拔河項目，老師因為要我們學會拔河，所以帶我們練習，結果在全班面前取笑肥胖的人姿勢怪異，我們雖然敢怒但卻不敢言。在當時聽說老師一直嫌棄我的字是因為他在追我三、四年的班導，因此對我們是從她班級出來的學生會特別照顧，我在三四年級最被嫌棄的就是字很醜。

八、異地體驗團體生活(再次體驗孤獨)

小學畢業的我，聽從了父親的建議去念中正國防幹部預備學校中學部(在高雄)。我心裡害怕與期待兼具，但是害怕跟擔心居多，我不知道那是什麼世界，要離開台中去到高雄一個我不認識也不知道地點的地方我很擔心，只因為父親說去唸可以省錢，家裡沒有多的

研究者以為到了新環境有不一樣的經驗，會更開心，但是事實上孤獨與成績仍然是一個現實的評斷者。新環境迫使研究者要面對更多現實考量

研究者因為在中正預校成績、語言表達、人際關係皆不佳導致受到許多傷痕因此更加的不知所措與害怕，這些都無法向家人傾訴只能自己獨吞，因此研究者學到了什麼都要靠自己，最現實的生存條件是成績好

研究者發現自己成績不佳時，感到無助、恐懼、害怕、擔心、緊張，因為我要被退學，

孩童在面對一個新環境，現實壓力會讓孩童成長同時也會認清更多現實，最現實的條件是「成績」，因此研究者不斷壓抑心中的委屈

孩童對於環境中所有負向情緒會因為與家人安全連結而

<p>錢可以讓你讀書了不如你去給國家養，國家還會給你薪水，所以就要我去唸。</p> <p>那時候只要想到我會離開家人、朋友我就感覺非常害怕，最終，即使害怕，我還是進入了，中正國防幹部預校國中部，就讀一年級，那是一個很大的地方，從教室到福利社要走 7-10 分鐘，在下課時間，如果要來回往返很容易遲到，所以我在過去一直不敢嘗試去福利社購買食物吃，即使我很想要。</p> <p>我的教室在集合場旁邊，我感覺中正預校，好像是一個可以逐漸形成穩定的安全空間，但是我想錯了，那邊其實是一個孤獨的地方。因為在那邊，我不會讀書、不會使用資源、不會人際關係、體力沒有其他人好，所以我沒朋友。就連晚上睡覺要跟隔壁床的人聊天都要戰戰兢兢，說錯話就會被討厭。</p> <p>對於一開始不知道情況的我，就容易說錯。曾經有一次經驗，在協助同學說取綽號時，也許我講的並不讓對方滿意。但是當我被討厭的時候，這些事件，就通通都拿出來說。在那邊很常聽到同學動不動就要打架、嗆聲，甚至同學因為我的肥胖取笑我是鐘樓怪人(有名的迪士尼卡通影片)時我還哭泣、逃跑，我不知道該怎麼辦，我只知道我想要回家，自己一個人無法面對這些壓力。</p> <p>九、面對自己的失敗(成績不好被退學)</p> <p>有些同學比我早熟，知道什麼是自慰、知道可以去</p>	<p>被刷掉了，因此產生自責、恐懼，研究者不斷壓抑，直到聽見父母的聲音才宣洩壓力。但是也因此得到可以回家的聲音。</p> <p>研究者是一位轉學生</p> <p>英文老師是以前打罵教育的嚴厲老師，在當時算是很年輕的老師</p>	<p>產生宣洩感，同時也因此學習到了當事件面臨極端慘的時候是可以適時的回到安全環境</p> <p>孩童面對權威者最直接的影響就是被罵與被打不愉快的經驗</p>
---	---	---

<p>哪裡玩，到處去闖蕩，只因為他們功課好，處罰的行為就少了很多。</p> <p>漸漸的我了解了在那邊就是要會看人，還要會跟人，有時候還要會自保，最重要的是要成績好，未來的軍官都是要最優秀的，而我只是一個懵懂無知的小鬼。像我這樣的人，連為什麼要去讀書這個原因/理由都還說不出來，心中的壓抑與委屈就在第一學期期末考結束後徹底的迸發出來。</p> <p>因為我成績不佳所以要被退學或是轉到士官學校去時，我心中吶喊我不要，那時我是第一次面臨在外地，無助的情況，我恐懼、害怕、擔心、緊張。當我知道我要被退學的那一霎那，我完全不知道我該怎麼辦，輔導員(義務役軍官)說要聯絡家長的時候我很自責，我很難過，我壓力到了極限，我惶恐，我擔心害怕被處罰、懲罰，在還沒聽到家人聲音的時候我都處在極端壓抑的情緒中，直到我聽到家人的聲音之後才宣洩了出來，同時我表示我不想去士官學校，最後我成功說服家人終於可以回去台中，因此我對台中產生了一個非常強烈的依賴感，我認為待在台中是最安全的。</p>	<p>轉學遭遇英文老師的莫名待遇(開玩笑?負責?)，讓自己陷入尷尬、焦慮，恐懼自己無法承擔被賦予的責任，在新環境中頓失方向感。</p> <p>老師將成績做為判斷好與壞學生的標準。</p> <p>指責研究者必須應該要代替好學生達到老師的期待</p> <p>老師對於無法滿足自己期待、標準的學生給與嚴重處</p>	<p>老師對於研究者即是權威者的身分象徵，對於被權威者期待導致無法達成最終形成挫敗感</p> <p>成績並非是判斷學生好與壞的標準</p> <p>過度將老師自己期待放在研究者身上恐會造成陰影及負向思考產生 研究者會經歷要符合他人期待以及害怕被數落、處罰等行為</p>
<p>十、英文老師對成績的要求</p> <p>在一般學校已經開學第一週的時候我父親帶我到處跑學區學校去拜託學校讓我入學，在當時如果再慢一點我可能就真的沒有學校可以就讀，要獨自在家一整年之後才可以繼續讀書，幸運的是我當時學區內</p>		

<p>的其中一所國中同意收我進入他們的學校，將我分配在升學班，就這樣我進入了一般學區學校。</p> <p>班導師以及地理老師在上課過程中對我很不錯，但是同時也賞罰分明，讓我又愛又怕，除此外英文老師就是一個很恐怖的存在了，我的英文老師，(老師的背景，當時是一個年輕的老師、會帶學生參加英文表演活動，也會讓學生在課後留下來強迫學生要練習英文歌唱比賽，該名英文老師對學生很嚴厲，持打罵教育，任為沒用的人就可以盡情的罵他，主要會說都是為了學生好)，老師說班上有一位轉學生是誰啊?能舉手站起來讓我認識一下嗎?於是我舉手也站起來了，老師問我說從哪間學校轉來，我回說是中正預校，老師說中正預校的學生功課應該都不錯，剛好我們班上的優異英文小老師轉走了，所以你要負責，因為是你轉來他才轉走的。</p> <p>不知道老師是否是開玩笑的，但我那時候只能尷尬的站在那邊臉帶尷尬的微笑，心裡卻是很擔心害怕不知道該怎麼辦，在中正預校的時候，學校因為我成績關係，想將我轉去士官學校，我不願意，所以才選擇回到一般國中。後來老師就叫我坐下，就這樣我帶著尷尬的心情，持續到那節英文課結束。</p> <p>在一週後老師舉行了英文小考，我考了45分，老師看到分數後很兇的對我說，你不是從中正預校轉來的嗎?為什麼會考這種分數，我們要你做什麼，你把我們的英文小老師趕走了，你居然考這種分數，你不是應</p>	<p>罰</p> <p>不合理的罰寫導致學生更加害怕做錯事情</p> <p>罰寫無法寫完，就體罰學生</p> <p>體罰時則不忘數落</p>	<p>老師無法認識自我的需求與期待也不願去承認被要求者可能無法達成</p> <p>運用更多的處罰方式來讓學生害怕成績差或是為了避免被處罰，期許學生可以因此考很好，倘若未達成就予以更嚴重的體罰</p>
---	--	---

該要代替她的嗎?當時的我什麼話都說不出來，心裡很害怕，不知所措，就在全班的面前大大的數落我，好像我做錯了一個非常大，非常糟糕事情，我知道我跟那位英文小老師不同，不是同一個學生，我想知道到底這位英文小老師有多棒，多厲害我好想好想去找到她問問她，認識她。無情的教板重重的烙在我的手心上，每落下一次老師就說一個字，你、為、什、麼、考、這、種、分、數，隨著話語的完結同時教板的重力也持續增加，甚至到最後一個字，力量最大。當時我只感覺到，我好害怕、恐懼，手好痛，好麻，緊接著老師說，回去寫罰寫錯的一題寫 50 遍，當時的我還在害怕的情緒中，也無法了解總共有多少遍，只知道好多遍，之後默默的走回到座位上帶著恐懼的感覺，看看自己的手掌，青澀的區塊伴隨著懼怕的心情默默的浮出掌心。

由於罰寫的數量實在太多，所以我未能完成罰寫考卷，事隔一週後在上課之前，我還特別問同學，萬一沒寫完會是什麼其況?同學告知應該是手握拳撐地面，當時我的心情非常緊張擔心，同時也很害怕，等到老師來上課，發現有些同學沒有寫完我也在其中，所以就罰同學雙手握拳以伏地挺身的姿勢撐在地面上當作處罰，我當下除了害怕，也心想沒關係就讓老師處罰吧，因為我確實沒有做完功課(罰寫)。

在處罰的過程中，我發現其他同學都會偷懶休息，然而我並沒有偷懶而是很乖的在接受處罰，但是老師的”聲鞭”時不時的就會落在我身上，老師說：「我給

研究者內心的負向情緒持續在煎熬著

老師對於哭泣的學生反而更加的嚴厲不願承認自己太多了

研究者怒氣值到一個頂點的時候隨即爆發在講桌上，將講桌視為發洩的管道

言語的重要性需要謹慎思考以及使用，若用錯了很容易造成他人挫敗感

對於學生哭泣的情感老師並未接受反而給予更多的拒絕

可以有不同的

你這種處罰已經很寬容了，你還在那邊給我偷懶」、「不要以為我都沒看到你都在給我偷懶，你就繼續做到這兩節英文課結束」、「你以為我不知道，你再給我裝蒜阿」…等等的語言。

無情的語言，就像一根又一根的真，直接刺入我心中，看者身旁的同學們偷懶，我心裡很不是滋味，加上同時身體上因為處罰的關係，也一直在顫抖著，握拳的骨頭接觸的地面非常不舒服，身體的體力一直持續在消耗中，心中的想法是，為什麼我要遭受如此的對待？我就沒有偷懶為什麼要誤會我？老師一直在班上面前數落我，讓我也很羞愧、憤怒、害怕、擔心、緊張，直到後面我哭了，不知道該怎麼面對這樣的老師，看到我哭之後，老師仍然沒有想要停止，還是再說，你哭有什麼用，考試就考差啊，也不寫完罰寫，我誤會你了嗎？你偷懶我也只是在旁邊說，也沒有對你怎麼樣，你有什麼資格哭？我當下仍舊不管，還是一直哭泣。

老師把我叫起來，在全班的面前很大聲的質問，你究竟是怎樣，你有什麼問題要說，我這樣懲罰你有錯嗎？還敢給我偷懶，我很勉強的告訴老師，我剛剛就沒有偷懶，為什麼要一直說我有偷懶，為什麼別人偷懶老師也都不說，就說我，老師回我，我就只有看到你偷懶，你還放手休息，你以為我不知道？當下的我開始產生了怒氣，我不知道該怎麼辦才好，當下的我很無助，不知道怎麼面對這樣的壓力以及不知道如何對應，面對老師的謾罵與責怪，我的負面情緒全部都出來了，同時憤

發洩管道，也需當下可以跑開不或換成說理的方式

研究者選擇不斷的壓抑自我來讓權威者的權威甚至是處罰不停的落在身上當作教條，最後逃避這一切

老師懷疑同學的維護行為並予以處罰與指責

研究者當下的慚愧與懊悔的情緒油然而生老師將怒氣歸咎於研究者本身並將研究者視為不好的一環，導致做出

怒值一直在上升，終於忍不住了，我重重的敲了講桌「碰」一聲，之後就衝出去了，直到班導師找到我，前來關心我，這事件才落幕。但是從此後，英文老師就對我越來越不友善。

後來發生了一件最大的事情，讓我對權威者感到非常的恐懼深植心中，依照慣例我們在班上仍舊會有英文小考，那時候老師採取考完考卷往後傳請同學協助改考卷的形式來運作，此時我功課差的形象也深植老師心中，我同時也對老師產生更多的恐懼、害怕、逃避的感覺。

那一天也是考試考完了，所以往後傳請同學協助改考卷，此時坐後面的同學，因為不忍心看到我一直被處罰基於同學愛，所以就改的比較寬鬆，也让我平安通過 60 分的限制，然而老師在知道我的成績之後，有情緒的說，怎麼可能？我不相信，把你的考卷拿上來我親自改。

面對在次要被檢核，還有同學的寬鬆，我知道我會害到他但是我當下沒有辦法不出去，整個班級的氛圍又開始緊張了，當我考卷交到老師手上的時候，我還是很緊張擔心害怕，直到老師開始改，邊改邊說這也不對，這也錯，這也錯，怎麼會對，老師將所有疑似可能的單字都給打叉了，並且大聲質問是哪個學生協助改我的考卷的？當下全班氛圍非常緊張，最後老師請該名學生立刻到台前去責罵，結果那個學生的下場非常慘，被老師狂打，老師邊打他還說，這就是要幫我的下場，

了一連串讓整個班級都討厭研究者

透過成績的排序會讓研究者自己認為自己發展遲緩

人數少的資源班，透過老師的安慰以及新經驗，不禁讓研究者感到興奮，甚至有一種超越一起學習的優越感。

老師的細心與用心讓研究者學習吸收良

也許學生們使用錯誤的方式來互相幫助，殺一儆百不一定是最好的方法，只會導致學生與老師的距離更加拉遠

資源班主要是針對特教生所成立的班級，目的在於不讓學生拖累班級學習進度或影響班級同學

資源班主要是給身心障礙、學障學生學習的，老師們會降低難度讓學生更能理解課堂內容，這樣的學習方式讓研究者產生高

<p>當下的我罪惡感極深，不知道該怎麼面對，只能一直讓自己切割情緒，讓情緒逃開那個當下，但是感受卻依舊存在。</p> <p>直到那個同學被處罰完之後，我發現全班已經給我不一樣的眼光了，此時老師又補了一句話，以後，我坐到哪一排，那一排的考卷全部收上來給我批改，當下我真的不知道該怎麼辦了，所有同學齊聲哀號，每個人更加厭惡我，因為班上同學確實都是靠互相協助的關係來免於一些處罰，可是因為我的出現，讓他們無法再依循這樣的方式前進，班上的同學開始排擠、疏離、甚至開始在我背後說我壞話，分組不願跟我一組，做事情全部都閃離我，因為老師的權威導致我瞬間失去班上的人際關係，這根本讓我措手不及，我當下不知道該怎麼辦，只知道我必須每天帶著害怕、擔心、緊張來到學校，到一個不接受我的環境中，真的很難受，連呼吸都是困難的，也因為這樣讓我國中對英文更排斥，無助。</p>	<p>好，而且不斷的有正向經驗。同時研究者也愛上這樣學習的方式</p> <p>研究者在資源班學習高成就但是回到一般班級則會認為自己很弱，對於進度已趕上班及進度後，有了驚喜的雀躍與自我期待</p>	<p>度的學習興趣</p> <p>用心與細心的老師容易讓學習者更快速吸收。</p> <p>透過努力得到的方式讓研究者有著無與倫比的驚訝</p>
<p>十一、學習成就感</p> <p>持續經驗英文老師的同時，另一層地獄面紗漸漸地揭開。國二下學期數學課程，還記得在國一到國二上學期這段期間功課並不佳，班上共有 38 名學生，我成績總排名為全班 30-34 之間算是落後的，因為 35-38 不是七逃學生就是智能上本身就發展較弱的學生，成績也幾乎都不及格，因此我被班導師指定在數學課必須</p>	<p>研究者期待考試到來來測驗自己的成果</p>	<p>研究者想透過成績來證明自己能力與學習成效</p>

<p>要去資源班(在我們學校主要是給身心障礙學生且成績落後非常嚴重，所就讀的班級)。當時跟我一起上課的同學們不是身心障礙同學就是學習進度非常落後的同學。第一次進到那個班級我看了一下總共只有 6 個人，一位男老師，我不禁對這樣小班教學的場域感到莫名的喜歡，不確定的是，因為跟智能、學習有狀況的學生，所以產生了優越感，還是對於小班制教學有著莫名的憧憬。</p> <p>一開始，老師開始在台上說，會來到這個班級的學生，主要都是學習上有些困難的同學，但是沒關係我們就慢慢來，我會讓你們慢慢學習。於是老師開始講解數學的算式與算法，用非常簡單的方式讓我們學習，一個計算題可以講了 20 分鐘就是要讓我們懂為什麼要這樣做，該怎麼理解與計算。</p> <p>在課堂上的我，從一開始就很喜歡老師上課內容與上課方式，簡單而且我都可以很快的算出答案，並且回應老師的問題，我自己發現我越來越喜歡這樣的上課方式，就這樣持續上了一段時間。在當時我自始至終都沒有認為我的數學能力會有起色，因為我總感覺原班級的數學課都好難，進度很快，自己學習的腳步與原班級數學老師的教學進度差異非常大，所以當然，我也沒有想要比較的心態，只是數學資源班就成為我一個快樂學習的綠洲，直到資源班老師在某一天上課時表示，我們的進度好像超越了現在上課的學生進度，我聽到這個消息瞬間冒出來的第一句話是，有這麼快嗎?我</p>	<p>研究者對於自己自信的成績被評斷時喜憂參半</p> <p>對於同學的行為讓研究者更加慌亂、緊張、害怕</p> <p>對於老師逼迫研究者承認作弊這件事情對研究者來說感到很恐怖、很害怕、懼怕</p> <p>被老師否定造成了研究者沒有安全感</p> <p>研究者試圖使用能力來證明自己，但是即便如此老師仍然不採信，直到我出錯為止。</p>	<p>對於被他人評斷好壞會影響被評人的心情</p> <p>當孩童不知所措時通常都會依賴權威者</p> <p>孩童被強迫冠上莫須有罪名，容易造成孩童身心陰影</p> <p>孩童容易將肯定與否來確認自己安全與否</p> <p>刻板印象建立後當被撼動或挑戰，人們往往不願意接</p>
--	--	--

們不是落後很多嗎?瞬間心裡湧上了一種優越感，很興奮也很開心，期待著讓大家眼睛為之一亮的那一天到來，所以我很認真的自己進入數學的世界，自己出題，自己解題，經過不斷練習後有一天數學老師有額外的小考在下午接近放學時間。

十二、落入顛倒是非黑白的底層

我原班級的數學老師是一個女實習老師，一開始就有向我們說明只會待一個學期，是一個很看重成績的老師。

那天依稀記得是發生在 5 月的某一天，老師突然說要小考，當全班哀號的時候，我反而很興奮，我心想，哇要開始了，好緊張、好興奮、好開心，有了之前的學習信心，讓我第一次感受考試，是不焦慮的。此次我是非常期待測驗/考試的到來，我很有信心。

就在老師出完題目之後的 1 分鐘我就算完了，老師總共出了 20 題，我很快的算完之後就舉手問老師可不可以繳交了，老師說不行要等大家寫完一起改，於是我就等到大家都寫完之後，老師說往後傳，請後面的同學協助批改，當時我後面的同學跟我說他想要直接回家，問我可不可以請別人協助批改，此時的老師就用心算直接算出答案，並且將答案寫在每一個題目旁。

當我拿給第二位批改者的時候我心裡有點緊張，要被評斷成績我還是會很擔心、害怕，但是在看著老師的答案我不禁又開心了起來因為我考 100 分耶。但是

受，直到事件發生順人們的意為止。

即使研究者替自己正名自己正確，仍然遭老師指責作弊進而導致計算過程中出錯

對於老師的不信任，一直要研究者承認作弊，研究者帶著委屈的心情盲目地行走直到導師看到

導師給予穩定

青少年經過努力而被權威者全面否定甚至出現指責，容易導致青少年不願意再相信老師

在青少年發展過程，不被認同、被迫承認錯誤容易讓青少年不願再去相信權威者能帶來更好的發展與成長

第二位批改同學看到了我的答案後不敢批改，就直接拿去給老師，我那時候心裡很緊張害怕，不知道是怎麼了，但是我直覺告訴我，出事了。

果不其然我被老師叫到台前，老師很認真很兇地問我，是不是作弊，我說我沒有，老師就說，你說你是不是作弊，我說我沒有，老師說我再問你一遍你是不是作弊抄我答案，我說我沒有接著我反駁我那時候要提早繳交你又不接受，老師就說，你老實告訴我你是不是作弊我不會處罰你，你只要承認就好，我那一瞬間感覺到很害怕，很恐怖，很懼怕，為什麼不相信我，為什麼要懷疑我，我就不能考 100 分嗎？我就不能考好嗎？這些聲音不斷在我腦中環繞，即使我一直說沒有作弊老師仍然不相信。

最後老師讓全班學生都離開了，把我留在教室裡面並表示，我不相信你會考 100 分，不可能，所以你一定作弊，你是作弊對不對快點承認，我仍然回應，我就是沒有作弊，我說不相信你在考一次啊？他就說好，我絕對不相信你沒有作弊，你一定是作弊，接著他隨手又在黑板上出了兩題讓我寫，我兩題答案都寫對了，一樣沒有寫算式，因為我仍然是用心算的方式在做算式。

即便我答案寫對了，當老師看到了之後，除了驚訝之外，也一直的表示說不可能會對，絕對不可能，我不相信，你算式都沒有寫怎麼可能會對，你把算是給我寫出來，迫於老師一直不相信我，於是我就將算式列在那兩題的下方，由於我那時候已經泣不成聲了，哭、害怕、

以及安穩的溫暖與懷抱讓研究者感受到一絲絲的暖意與信任。

數學老師遲來的道歉與懷疑讓研究者已經徹底放棄努力，不想再為自己證明什麼，反抗只會讓自己有更多傷害，不反抗自己反而會比較安全，因此研究者已感覺喪失學習熱誠

研究者對於被告知自己要回到原班級學習，要離開唯一學習天堂的資源班感到無奈與不捨。

在青少年失意落魄的時候，導師出現的溫暖能穩定青少年的徬徨與無助

老師在道歉的同時又懷疑青少年說謊甚至沒有講實話，容易造成青少年的不知所措，同時容易往放棄學習的道路發展。

一個快樂學習的場域會讓青

<p>擔心、恐懼、不安全、緊張、孤單、被誤會很多負向情緒直接湧出，我無法好好的寫，結果在粗心某一題的算式中有一個數字我不小心寫錯了，即便我有自信，但是在一直被懷疑、被強迫，要承認作弊，我實在不知道該怎麼辦，我無助了。</p> <p>不過老師可不會因為這樣就放過我，當老師看到我算式出現一個錯誤時，就直接咬住這個錯誤說，你算式寫錯，為什麼答案會對，你答案是不可能會對的，我就說，可是我結果的答案就是正確的阿，即使過程中錯誤，我最後還是對的，老師就說不可能你都錯了不可能會對，絕對不可能，你一定作弊直接抄我的答案，對不對?你快點承認，我仍然不願承認。</p> <p>專注的時間總是過得非常快，眼看天色已晚，接著老師看到時間也晚了下午 6 點了，就跟我說今天就先到這裡，我明天再處理你，你可以回去了，當下我仍然還在情緒中一直哭...一直哭...，不知道該怎麼辦，也不知道如何面對，我不知所措的一直在校園邊哭邊走，我的視線完全被淚水模糊，步履蹣跚，心中只有滿腹委屈，我沒有地方可以去，只能盲目的在校園遊走，像一個喪屍一樣沒有意義的遊走，我想求救但是不知道該怎麼辦。</p> <p>就在我走到福利社與導師聯合辦公室的交界時，我的班級導師出現了，老師看到我就上前詢問我發生什麼事情，我一開始不願說，只是停在那邊一直哭，後來在老師的安慰下，我將事情一五一十的告訴老師，我</p>	<p>研究者不想面對、照顧失智的奶奶。因此選擇陪伴父親去送貨，但因為怕被責罵因此創造自己有做到的答案</p> <p>當自己沒做好的這件事情被發現時，研究者被父親指責、謾罵，內心因此感到非常害怕</p> <p>父親的數落持續一直出現，甚至似乎想將自己的壓力都宣洩出來，此時研究者仍然保持僥倖心</p>	<p>少年感到惋惜、失落。</p> <p>對孩童來說照顧長輩是一個壓力，因為不知道如何面對以及因應，在面對錯誤發生時害怕責罰的歷程會導致孩童去說謊甚至相信自己那不確定性的感受</p> <p>孩童對於自己說謊被發現的這件事情，通常都會伴隨緊張害怕、自責、委屈等等的情緒與想法</p> <p>人很長將自己無處宣洩的情</p>
--	---	--

<p>哭著說，數學老師……說……說我作弊……，我……明……明……就……沒……有(泣)，為什麼就是不能承認我考 100 分，連她後面出……出的題目我也寫對，但是還是要……說我作弊……為什麼就……就是不相信我，我只希望我不要被誤會，只希望可以被相信為什麼就是不相信我。</p> <p>老師聽我說完話之後，直接上前將我抱入懷中，並安慰我說沒事了，導師表示她會去處理，會再去了解這件事情，在穩定我情緒之後，再三確定我的狀況，直到確認我可以自己回家後，老師就讓我回家了，而她就去做處理事情了。</p> <p>隔天數學老師在早自習的時候，特別跑來跟我低頭耳語表明道歉，然後免去我所有的罰寫，然後還告訴我他有去問第一位同學為什麼不幫我改，第一位同學還表示是我不讓她改的，我心裡在那瞬間已經涼了，在過程中我從來就沒有被信任，然而只是因為有班導師出面所以這件事情得以解決，到頭來數學老師還是不相信我，也對，在班上我確實沒有什麼值得相信的，因為成績差就是最糟糕的一件事情。</p> <p>就在前一天下午我在那個當下，已經徹底死心了，再也不想努力了，反正努力有成果也是被打壓回到原本的位置，如果環境要因為我成績差就一直看見我的糟糕，連我成功也不願意接受，仍然相信自己的認定，認定我就是很差，那我為何要努力，努力也是在原本位置，因為跟本沒人相信，同學只是害怕被陷害，不努力也是在原本的位置，那我為什麼要努力讓自己去</p>	<p>態，認為念完就算了</p> <p>母親的出現讓研究者感覺可以更早離開不舒服的謾罵感覺，同時也緊張父母之間會有更大的衝突。</p> <p>就再父母劍拔弩張的情況下，引發了父親暴打母親的行為</p> <p>母親被打的當下讓研究者產生無助的感受外同時也激起了危機處理能力</p>	<p>緒丟給親密關係人 EX 伴侶、家人。</p> <p>孩童對於接收父親情緒會出現，我還是被愛的想法，因此會出現切割情緒或逃避面對被指責的情緒甚至出現要照顧權威者心情，甘願被罵的想法</p> <p>孩童與母親之間的關係是非常緊密的，當無助的時候也會希望有一個溫暖的空間可以接納自己，當這個希望建立在父母雙方衝突中的時候孩童更容易用自責、做錯事情來責罰自己。</p> <p>當夫妻自己面對地位權威被挑戰的時候，通常都會引起激烈的情緒互動</p>
---	---	--

被罵被誤會被傷害，如果不努力我反而很安全，那為甚麼我還要這麼努力？因為大家都認為我很差，反而不會對我有太多要求，既然是這樣那我最低限度就是自我保護求平安，所幸那就差吧。對我來說成績好壞這件事情不再是影響我的自尊與否，而是能不能保護我在國中求學階段的平安。

從那天起我已經失去學習的熱誠以及競爭的慾望了，最後我也從資源班被調回原本的班級，當下我很震驚，同時也很無奈，但是我沒有辦法改變，因為我只是一個被認定，任意踩踏的爛成績學生，同時資源班老師也表示因為經費不足，所以他也無法繼續待在那邊授課，所以對我來說，我再也無法感受到那個快樂學習的過程了。曾經是那麼歡樂的小班制學習，我再也感受不到了。

十三、爬入衝突地獄

在經歷了英文、數學老師的行為後，緊接著出現一件更令我爆炸的事情，那一天我記得是一個星期的星期四或星期五，我家中當時還有一位失智的奶奶，我當時已經不確定奶奶智商退化到什麼階段，只知道她會跑走，她回不了我們家，我們跟她溝通也無效。

那一天發生的事情是這樣的，我不想待在家裡照顧奶奶，我父親剛好要送貨，問我要不要跟，我記得是下午，天氣有點涼，於是我很開心的說，我要。就因為我不想待在家中照顧奶奶，那天出門的時候我因為太開心，所以沒有用鑰匙，鎖上暗鎖，當時自己也沒有意

研究者危機處理方式為打110 沒想到也救了母親，因此研究者產生了更多勇氣阻止父親施暴

施暴後父親的累與質疑讓研究者擔心害怕，同時決定說謊

研究者仍然想與母親連結，儘管有很多情緒

父親向鄰居表示請他們不要管這件事情

孩童面對施暴者與被施暴者為自己重要他人(父母)會瞬間失去所有安全感，徬徨的無助導致孩童進入崩潰邊緣，因此也同時會產生解決問題的辦法

在民國 88 年的社會已經開始倡導家暴、犯罪、傷人可以請警察協助。孩童面對打電話求助得到正增強(停止施暴者施暴)所以學到自己可以阻止這一切的發生，因而產生了自我認同以及成功解決經驗。

孩童在不安全的情況下，會先警覺環境刺激，以及因應方式。

面對母親的離

<p>識到這件事情。於是興奮的往樓梯下跑，上車後我父親就帶我離開，中途他有問我說有鎖好門嗎？我說有，但是因為記憶模糊所以我也不是很確定，只因為怕被責罰就相信自己記憶中好像有鎖門。</p> <p>在過去跟父親相處的過程中，就已經知道父親很容易會有情緒，伴隨情緒出現的就是兇人、罵人甚至會打人，因此養成了對父親說謊的行為。</p> <p>到了3、4點的時候，我媽來電詢問奶奶跑去哪裡了？我才知道我當時的不確定感是真實的，當下很緊張、害怕、不知道所措，但是已經來不及了，鑄下大錯，我父親在車上很生氣的一直檢討我，謾罵跟責備，當時我的內心很害怕，因為感覺上這件事情很大條，同時卻也不知道該怎麼辦，只能任由我父親狂罵狂唸。</p> <p>當我父親送貨結束帶我回到家後已經晚上8點多了，他想到奶奶不見這件事情，又開始繼續數落我，繼續責怪我，我的感覺是我父親似乎想要把所有的壓力都壓在我身上，包含他要照顧奶奶但是他也不喜歡這樣的過程。我當下心情很害怕，因為我父親聲音超級大聲很兇，我也不知道該怎麼辦，除了有負向的情緒與感受外，心中會想到僥倖的想法也許罵完就算了。帶著這樣僥倖的心情再繼續面對父親的怒火。</p> <p>然而這樣心存僥倖的行為與想法，不僅沒有降低父親對我的憤怒，卻幫我帶來了一連串的激烈衝突，整個發生的過程幾乎是那樣快到無法反應，每秒、每分都是瞬間的事情，還掀起了另外一場無可挽回的戰爭，這</p>	<p>看到母親的傷痕研究者內心有很多擔心害怕，甚至激起保護母親的心情，要再度回去另研究者感到恐懼的家</p> <p>對於父親表示母親外遇研究者自己心理很清楚，但是仍然被逼著要閱讀他人日記</p> <p>父親觀念較為傳統，男主外女主內，男生打拼就是主</p> <p>研究者擔心自己遭遇被同學知道後會更加</p>	<p>開孩童會出現很多情緒拉扯的過程。</p> <p>成年人因為自己犯錯會想要隱藏、隱瞞或抗拒他人協助，因為他人的介入會讓自己感覺更像一個罪人</p> <p>孩童對於因為自己而受傷的母親除了內心的歉疚外會更想要自己成長茁壯來證明自己不會再讓母親受傷。即使是要再回到危險地帶</p> <p>在面對權威者的時候孩童通常都是自我壓抑的，外表順從內心反彈</p> <p>傳統觀念在當</p>
---	--	---

是我一開始始料未及的。

十四、走過-炸裂地獄

雖然是這樣想，但我感覺我父親沒有要停的意思，就在這樣的謾罵過程中，我母親從樓上下來了，表示說這件事情已經發生了為什麼要一直怪我，罵也罵了責備也責備了，為什麼還要繼續？我聽到這裡後，心裡有點開心，因為媽媽出現來維護，但是有著更多的焦慮與擔心，因為父母的關係又要因為我產生衝突了。

一切來的總是那麼的快。我父親上前表示，我在教訓我兒子關妳什麼事情，跟你什麼關係，妳一個女人，去妳的樓上，我媽說為什麼不關我的事，他也是我兒子為什麼不關我的事情，我越聽只是越緊張，不知道該子麼辦，手足無措，於是就在這樣的爭執過程中。

我父親開始把所有的憤怒與糾結都宣洩出來了，他開始質問我媽，管什麼，開始把槍口砲口朝向我媽噴射，也逐漸在靠近我媽。事情就是發生的這麼突然，我父親很快的先給我媽一巴掌，緊接著開始要打我媽，我媽開始下樓梯，想要逃，我父親則是追上去不准我媽走，將她拉回來，繼續捶打我媽的背部，我在那時候只能無助的嘶吼說父親不要這樣，不要這樣(我慌亂了)，過程中我還聽到我媽喊說 X..X..X..你……在聽到母親的哀號與被打的過程，我回神了，當下意識回神後，就

被攻擊，因此隱瞞自己家庭狀況

研究者逐漸學會不溝通，不再願意說出自己的需求，因為環境不允

偽裝自己是白癡能保護自己在父親的陰影下存活，同時還要安慰父親，見到母親也要表示自己很堅強，沒有任何問題怕母親擔心

面對另自己不舒服的環境以及父親可能是一個未爆彈，研究者得出了離開的答案，同時知道自己在父親身邊可

時的社會環境中已經開始改變，但孩童卻無力改變現狀。

孩童在面對破碎家庭仍然會有刻板印象，怕被攻擊或被標籤化，因此很容易會隱藏一切感受，想要外表看起來穩定

面對一個不穩定的環境，孩童很容易將自己封閉不願意再與外界溝通

在孩童自我認同尚未發展完全前，會去符合環境的需求出現對應方式(抵抗、裝傻、逃避、協助....等等)
孩童在面對父母脆弱的一面，會想要去

趕緊衝到電話旁邊直接拿起電話撥打 110,可是當時的 110 還要轉接語音什麼鬼,我也顧不了這麼多,直接大喊家暴阿,警察有人家暴,快來救我們,我父親好像聽到我這樣說之後,就趕緊跑來搶走我的電話掛斷,我媽此時趁機跑走,我父親想要追上去,我一急就抱住我父親說,媽,你快走,你快點走,我只能竭盡所能的阻止我父親,直到我確認我媽離開家裡後過了一小段時間才鬆手。

十五、講過-虛無的謊言地獄

我父親此時看起來也已經很虛弱了,很無助也很生氣地先坐著,然後開始反問我,我剛剛要拿起電話做什麼,我說我要打給哥哥,我要求救,因為我不知道該怎麼辦(我說謊了,說謊的原因,就是害怕我父親會再暴打一次,父親聽完後就沒有再繼續追究,當時的我已經泣不成聲,只能一直落淚,害怕、擔心、恐懼、緊張、憤怒、自責、但是我還是想去找媽媽,我不想跟我媽分開,我想要抱抱媽媽,於是我拿起媽媽的拖鞋要準備出門,我父親說,你要幹嘛,他此時神經非常敏感,彷彿怕我也跑掉,我說我要去找媽媽她沒有穿拖鞋,我要去找她,我父親就讓我去找。

我在下樓的過程,一邊下樓一邊哭,鄰居都開門出來看情況,我也顧不得大家的關心,只聽到我父親說,這是我們家的事情,沒事,謝謝你們關心,你們不要插手介入,然後我就帶著害怕、恐懼、擔心、無助的心情,

以有效的壓制父親這顆未爆彈

死黨是研究者僅存的幸福感,研究者感受到被接納的感覺。

父親的行為不斷造成研究者的困擾,甚至影響作息,讓研究者有越來越多的負向情緒與感受,最終非常確定要逃離家裡

離家後的環境對研究者來說都是愉快興奮的,甚至感受

安慰父母,過程中皆會壓抑調自我需求。

孩童面對不穩定環境時容易出現逃離環境的想法,但是孩童還必須去權衡這一切會不會又造成更大傷害,因此有可能會委屈自己/壓抑自我需求

在一切環境都不穩定的時候,穩定的人際關係就是孩童唯一的支柱,此時的孩童容易進入為了達成自我需求滿足而出現滿足他人需求的行為

在孩童經過權衡後所委屈/壓抑自己繼續留在不穩定環境中,同時沒有

<p>漫無目的的在我們那個社區行走，雖然說是社區，但是總共有 8 弄，還有一個自治會，光繞完最大一圈也要將近 30 分鐘。</p> <p>我邊走邊找媽媽，邊哭泣，最後繞了好幾圈都找不到媽媽的時候我只能回家，才被很不熟的鄰居說你不是在找媽媽，我說對，他就帶我到他家裡，我媽就在那邊，我看見媽媽的臉也腫了，也是不停在哭泣，我也不知道該怎麼辦。我媽希望我先回去，叫我不告訴父親她在那裡，因為她也很害怕。再三確認我媽會沒事情後，我媽也保證沒事後，我懷著害怕不安的心情離去，同時也帶著不安的心情回家。</p> <p>我先離開回到家中，謊稱找不到媽媽，這時候我父親就說我媽其實有外遇。他什麼都知道，我心裡面很恐慌，不知道該怎麼辦，然後我父親就外出去我媽車上拿日記，就翻給我看，說我媽跟那一個男人有外遇，對方還有家庭。還叫我讀，我不看，我父親就逼我看，還翻到某一頁讓我讀，只見那字裡行間透露出些許的懊悔。</p> <p>我當時看到我媽寫，要是能回到當時再選擇一次說不定會有不一樣的結果。這對我來說只是一個懊悔，並不是外遇，但是我父親就不這麼認為，我父親早就在偷看我媽的日記，父親心中有很多情緒都壓抑著不說，也不願意去面對，總是自許自己在外面打拼是為了讓家裡更好，所以家人若是在他後面做不符合他期待的小動作就是扯他後腿，當自己受不了的時候，就讓家人承受一樣的甚至更多的怒火。</p>	<p>到光明</p> <p>在五專也有許多人際正向經驗，除了人際關係外，有更多經驗可以豐富研究者的世界色彩</p> <p>在五專世界中，研究者逐漸發展出自信，體驗到選擇帶來的責任逐漸穩定研究者自我</p> <p>研究者與哥哥都不想要回去父親身邊，因為會很沒自由</p> <p>研究者反抗父</p>	<p>紓壓方式時，容易出現對於製造問題者產生更強烈的憤怒</p> <p>當孩童離開不舒服的環境時會感受到自己負擔變輕了。</p> <p>當新環境都不如國中時期那般糟糕時，孩童會有更多的正向人生經驗與自我認同，認為自己可以面對</p> <p>新環境中青少年自我認同會逐漸穩定下</p>
---	--	---

十六、意義與否的喪屍地獄

自從經歷家中父親家暴後，我就開始經歷沒有母親在家的世界，起初我並不想要讓大家都知道，所以我還是盡可能維持早起，穩定自己，但是漸漸的，我開始感到空虛、孤單、寂寞都沒有人可以陪我做點什麼，放學後要去買便當，我就順便買炸食，晚上就不寫功課的一直看電視或玩電腦，把自己放逐到最高極限。

父親在生活上成為我的經濟來源，每週領取一次。即使心中有無限的渴望我也不能說出，在面對父親的時候，我不想表達內心的需求，不想表達自己，不能講母親的任何一件事情。

如果說了那換來的就是父親的一頓的責備以及情緒的宣洩，光想到這些我就深深感到害怕，我也害怕我父親對我失控動手動腳，這樣動手的場景在我腦海上演無數次，我會惶恐、擔心、害怕、緊張、小心翼翼、不知所措。因此在面對我父親時，就會選擇裝白癡，什麼都不懂，這也是我學會的技能，偽裝。

在偽裝的同時也要照顧他的心境，在他面前說媽媽已經離開，這樣也好、這樣也罷，至少輕鬆多了，之類的語言來安慰我父親。

連在外面見到母親的時候我也要強化自己的心情，想辦法讓母親不擔心，甚至還會跟媽媽說，你別擔心啦，自己一個人很開心阿，想做什麼就做什麼，可以

親的方式是不接電話，不過非但沒有造成有效結果反而讓父親更生氣

來，同時會面臨選擇後帶來的責任。

面對過去的不愉快經驗的環境會讓經歷過的人出現排斥、反抗行為

即使青少年知道自己有能力反抗，仍然會受制於經濟或過去經驗的威脅，因而出現不恰當的對應方式

透過研究者心境平穩的學習下逐漸看見自己對住人有興趣並開始往助人領域發展

透過諮商讓研究者自己看見了與人互動的

<p>的，我長大了，不願意讓媽媽有更多的自責，感覺媽媽在面對這樣的事情時也有很多情緒，甚至自責的情緒。</p> <p>就這樣我渾渾噩噩的過了我的國中三年級，也因此我得到一個結論就是，我要離開這裡，我不願意待在這個家了，在我心中我對父親的怨恨已經瀕臨潰堤的臨界點，委屈自己在父親的身邊也只是因為我無法逃離，所剩時間也不太夠我進行抗爭，要考量的事情太多，好像只要我繼續待在我父親的身邊我就還能夠保護我媽，短暫的壓制這顆不定時炸彈，其實自己多半也不知道該怎麼做。</p> <p>在學校有一群固定死黨跟他們在一起的時候我是最幸福的，他們不會介意我的樣子美醜或是能力強弱、背景有無，只會好好的跟我一起玩，所以我短時間內也無法放棄這個安全的避風港。</p> <p>所有的事件彷彿都彙集到我的身邊，要我好好去梳理過程，老實說這真的很難，但是討厭父親的感覺與情緒卻始終無法散去，甚至越來越濃郁，在沒有媽媽的生活中，我很常被父親半夜吵醒，多半都是他酒醉後應要跑來找我一起休息(睡)，很常半夜 2-3 點被弄醒，我很生氣但也沒辦法，我也很想要好好休息，但是卻會被打擾，就在這樣被打擾的情況下，我隔天睡過頭的機率持續向上攀升。</p> <p>然而我父親就像一點也不在乎的樣子，繼續上他的班，繼續吵我睡覺，繼續應酬喝醉，彷彿就像是他在外面工作最大，其他人都要配合他，即使我不願意我也</p>	<p>渴望，一個安全的需求</p> <p>新工作場域同時也有夥伴讓研究者感受到有伴</p> <p>單刀直入以及持續追問的過程會讓研究者有恐懼、壓力</p>	<p>在經歷過自我探索後，青少年會發現環境中許多人正在經歷與自己一樣的事物，因而會產生想要助人心情來滿足自己的需求諮商是一個協助個案自我整合、看見、允許的歷程，可以透過諮商過程來讓自己更認識自己，同時允許自己調整並為自己負責</p>
---	---	--

不想要，也沒辦法解決，所以我更加確定我要離開這個家，跑去一個更遠的地方。

十七、出地獄-見樂園

升上五專的我因為就讀距離家裡車程約 1-2 小時的路程，所以我住在學校裡面，開始了我的新生活。也許是國中三年級就失去家庭的原因與經驗，讓我先學會如何自己一個人生活，五專開始，由於是一個全新的世界。

我一個人不在需要擔心家裡發生任何事情，有種擺脫黑暗的感覺，感覺這一切不再與我有關，我很興奮的在校園到處走動，每個地方我都好像在探險一樣，我心想，我終於可以做我自己了，我不用再受制於任何人，我自由了，只要離開那個我既熟悉又痛苦的地方。我開始了自己的生活，我也有自己的空間，心想太好了這樣就可以不用接近這些擾人的事情，我也不會見到我父親，更不會受到父親的影響而有不舒服的感受或情緒，還要將那些情感給壓抑。

在五專的世界中我經歷了人際的大躍進、社團的經驗、校外團體的帶領、五花八門的經驗爭先恐後的進入我的眼簾與大腦。這時候我開始經歷到，我不需要去害怕那些我做不到的事情，或是別人沒有能力可以強迫我做我不想做的事情，甚至我可以創造自己的環境，我開始有了自信。五專跟大學很像，都是自主學習，自己替自己負責，沒有人會管你太多，也因為這樣我自己

小時候的經驗讓研究者知道如何可以對應來自權威者的需求，就是順從

對於前輩們的問句讓研究者傻住了。對於研究者的想法與同事們的看法不符合

在陌生環境的工作場域中，有人一起陪伴是一個可以讓人的狀態更加穩定

面對犀利的詞彙容易造成接收者必須要去面對不願觸碰的，因為可能會產生的結果是一個龐大的未知數

對於過去所學習到的能力是有者自我肯定的能力

在就學期間因為成績被退學一次。

在體驗到了責任這件事情的同時，我也持續再成長改變中，就在五專的生活過程中我逐漸的穩定了自己，開始跟媽媽聯繫，去媽媽那邊居住，也跟哥哥取得共識，我們都不想要去找父親，我們一致認為在父親身邊很沒自由，你必須要偽裝，裝成白癡，那種感覺讓我覺得討厭，好不舒服。

當我自己越來越穩定之後，我開始出現不接父親電話的行為，用逃避去抗拒，想藉此來替自己發聲，把過去累積對父親的不滿，都運用在不接電話的行為上，我算準父親因為要工作，所以他也沒辦法來找我，我越是這樣抗爭，我父親越是抓狂，先去罵我哥，讓我哥來罵我，又不死心的奪命連環摑，甚至威脅我要把我學校生活給毀滅了，不讓我讀書，讓我非常驚恐害怕，因此我也去找導師談論該如何是好，導師也安慰我學校是有校安機制來守護學生。

十八、替自己耕田

在念資訊管理科(以下簡稱資管)的歷程中我發現我對於資管並不感興趣。反而我對於助人有興趣，因此在專三時開始詢問班導師，班導師的回覆是，推動我自己續接觸與摸索，支持我的選擇。

但是必須要我自己去經歷，並且告訴我，世上有很多選擇性，在獲得老師的支持後，我感到無比的有自信，同時老師也盡可能幫我找助人相關資訊的書籍跟

研究者對於被逼問會出現腦袋空空，對應權威者的方式就是順從或是認錯才會得到自己需要的空間。

因此研究者會出現必須要自我懷疑才是正確的

對於老師忘記師有無收取課後輔導這件事情研究者感到很疑惑

當權威者認定一個人的時候會導致研究者出現不知如何

對於被犀利詢問，很多人容易落入不知道如何回答才能讓自己點空間或是滿足對方所需，更何況初入職場的新人，更是容易因為不知所措而有極大化壓力

當壓力出現時社會新鮮人容易落入不知所措或腦袋空白的歷程中，最終會選擇臣服或順從環境自己才能有喘息機會。

當社會新鮮人遇到較強勢或是邏輯清晰的前輩或同事時，順應行為就會是一個最容易做的事

<p>未來系所。這樣的行為與尊重，讓我感受到被重視感。似乎好像沒有我達不到的事情，因此我開始到處請不同老師協助。前前後後跟諮商心理師以及班導師討論。</p> <p>我先去體驗諮商，當時接我的諮商心理師是實習諮商心理師，在諮商的歷程中，我看見了自己在面對挫折或失敗經驗有多麼想要抓住浮木，在人際關係中是那樣的渺小，然而我對於人際關係的挫折是那樣的在意，因此我毫無保留的對實習諮商心理師怒吼，來自生命的怒吼。</p> <p>在離開後，我心中出現了我討厭這裡(輔導室)，但是我又渴望可以繼續跟人連結，實習諮商心理師對我來說是一個崇高的位置，對我來說他們高高在上，能理解我，卻又會惹怒我，即便受傷了我還是想要再一次的互動與連結，因為有一個人願意聽我說的時候我會感到很安心。</p> <p>就這樣六次諮商結束了，在我發怒完後實習諮商心理師也做了調整，從遠本的不回應到會回應我，我得到我想要的被回應，同時也感覺到這是自己逼迫實習諮商心理師要符合自己期待的樣子，感覺到這部分之後，我就不再想要接受這樣的結果，同時也會感到排斥。</p> <p>在五專的世界中我找到了人生的目標與方向就是助人工作者，透過我的努力與不斷的找尋資源，終於確定我想要進入心裡助人的世界來服務大眾，因此我畢業後選擇插大考心理系。</p>	<p>是好的感受</p> <p>雙方怒火都集中在研究者身上導致研究者很無所適從。</p> <p>研究者因為不想要再經歷雙方戰火，最後選擇解決方式是，自己賠款，讓這件事情平息怒火</p> <p>對於似乎被誤會這件事情研究者有著許多的情緒。除了情緒外，研究者還改變/壓</p>	<p>情，同時許多社會新鮮人也更容易落入自我懷疑的過程中</p> <p>當事情發展的過程中因為人的關係而有些狀況產生，那新鮮人往往會有許多的想法或疑惑產生</p> <p>社會新鮮人在處理事情上並未做到周全，因此容易產生許多不必要的誤會以及心情</p> <p>面對雙方說詞，被夾在中間的人往往容易裡外不是人，因此會更讓人不知如何是好</p>
---	--	---

十九、茂盛的青色果實

進入職場時我第一份工作是大專院校的資源教室輔導員，當時我應徵的是晚上的工作，也就是下午3點到晚上10點的工作，這份工作我是投了第二次才得到面試機會。

剛進去的時候有一位同事跟我一樣也是新人，早我幾週的時間，我們兩個人的職位都差不多，但是這位同是已經有工作經驗了，而我的工作經驗是零，在許多事情的要求上，長官(主任)明顯有所不同，他們喜歡有人與他們對話，但是他們的問話卻又如此的單刀直入或是切重要點的詢問，彷彿他們就是要我們回答到他們想要的，不然不會罷手，我幾乎有種他們為達目的，不死不休的感覺。

他們要的目的是什麼?就是，他們所想，所認為的是情經由我們口中說出，說出來才有討論空間，說出來才會是一個可以互動的過程，做事情不是單純做事情就好，而是可以透過討論看見更多的部分，關於被直接問話這件事情，從以前小時候的經驗，讓我早就練就一身可以回應他人需求的能力，所以對於他人想要如何收到資訊我能透過小心翼翼的方式進行判斷，最好發揮的對象是權威力度最高最重的，因為他們要的有時候非常簡單，至少對我來說，我想在這樣的情境下我是有辦法回應的。

還記得第一次活動舉辦，我們辦了一場活動，前輩

抑自己的想法藉此來融入環境。

裝傻是研究者從小到大所學到適宜的方式，因為不懂不是不做，即使研究者自己知道這是一層保護罩。

社會新鮮人很容易因為他人或自己的失誤與錯誤就必須要去做完全的责任承擔

當被誤解的情緒無法宣洩時就只能自我壓抑回到融入環境藉此來消融自己的獨特性，試圖讓自己不再感到不舒服。

每個人都會有自己熟悉對應權威、環境的技能，也是一個自我保護機制，不論機制處理過程順暢與否，回到自己身上那種感覺卻是最真實的感受

們告訴我們兩個新進輔導員主責這次的活動，提醒我們要先想清楚動機目的，於是我們就開始規劃活動，當活動舉辦結束後，我們被邀請到一間餐廳大家一起吃飯，連同辦公室所有同仁，此時我感受到氛圍很糟糕，不知道為什麼，好像我們的活動要被檢討了。

在開始吃的時候，前輩們就開始詢問，這次活動感言，甚至詢問我們說這次活動有達到你們想要舉辦的樣子嗎？有符合你們的期待嗎？你們說說你們期待是什麼？如何操作？學生有沒有學習？你們怎麼看這次自己辦的活動？你們有看到學生在過程中學習到的部分嗎？其實我聽到問題的時候我整個傻眼了。

在我的記憶中或是經驗中，活動的目的通常都是讓成員體驗，透過玩樂體驗學習，動機？目的？學習？成效？學生表現？你認為學生有沒有？.....非常多奇怪的艱深的語句出現在我的腦海形成一個問號，這些名詞意思我都懂，但是在這樣奇怪的住況下被詢問的時候，位什麼我就會有那麼多的問號，關於這點我當時很疑惑，同時當下的感覺非常緊張、焦慮、不知所措、害怕，前輩們的逼問讓我整個空掉，我一句話都達不上來，我的夥伴也是一樣有不爽也有錯愕，那天當我運用過去的經驗，硬是擠出活動沒有辦好，只是為了玩樂而玩樂的答案時，前輩們才點了頭，說這是一個經驗下次要想清楚，可是我卻依舊是心驚膽跳，不知道我能怎麼做，才對，但是前輩們好像要的答案就是，我們做不好所以需要被檢討，所以我們要認錯，所以我們要懷疑自己…。

還記得另一個經驗的過程當時我在協助資源教室同學核銷一筆老師教導的費用，我請這位夥伴幫我拿給老師，當時我的夥伴已經要離職了，簽呈已經過了，只是在等時間的到來，在夥伴將金額交付給老師之後過了 3 週後老師突然來表示，自己並沒有收到那筆費用，當下我整個傻眼，在當時我確實有請我的夥伴幫忙，怎麼老師會沒有收到呢？當下有猜測是不是老師自己忘記了，還是夥伴拿走了，所以我急忙先去跟老師確認後也打電話跟我夥伴確認(當時我夥伴已經離職了)，那筆費用金額不多約 8000 多，夥伴也回應我他當時確實有交給老師，不過礙於老師沒有簽收，所以這件事情成為羅生門。

此時我的主管就要我去問我的夥伴是不是他拿走了，我當時的感覺很像是被逼去做壞人，我聽到這邊我很不知道該怎麼辦，因為我相信我的夥伴沒有偷這筆費用，當我第一次在跟夥伴確認的時候，她也是有些許的驚訝，但是主管表達的內容是非常懷疑我的夥伴偷錢，我也無法反駁主管，因為如果我堅持我夥伴沒錯，那就要去質疑學校老師，說真的，當下我是蠻不相信老師的說詞，因為我感覺這位老師很會忘記事情。

不過我並沒有強烈表達立場，所以我也就在主管的逼迫下多次的跟夥伴確認講到夥伴都火大了表示「不然這筆費用我賠麻，是有多錢需要計較成這樣」。

當我聽到這句話的時候我心好痛，那個過去自己

不被信任的經驗發生在夥伴身上，然而這次我是劊子手，主管是命令的人，最後一通電話在我安撫完夥伴後，我決定壯大自己的信念，來跟主管說我的想法，我認為夥伴沒有做錯，當主管聽到這個訊息的時候，還說了一句，他認為我夥伴會這樣講都有可能是被抓到所以生氣，我表示既然是羅生門，那我會解決這件事情，於是我就去領自己的錢來支付給老師，此時同事知道了，也在旁邊表示你就是要當好人，所以就自己賠吧，當然在事後同事們有合力幫我想辦法補足8000多元的損失，關於這一點我蠻感謝他們的。

其實在面對這樣的過程中我心理壓力很大，我沒辦法認同他們所講的，但是同時我又無法說服我同事，我很害怕、也很擔心，為什麼他們可以這麼快認定一個人是什麼樣子，有好好接觸過一個人嗎？即便你們認為可以輕易的看穿一個人的樣子，難道他就不會有其他的面相嗎？心理感受到憤怒、無奈、緊張、擔心、不知所措，在想這些事情的同時，我也知道，自己若要堅持自己的想法，特立獨行絕對無法在這樣的環境中自在的工作下去。

所以我開始改變自己的觀點，吸收同事以及主管的想法與觀念，把研究者自己的意見與想法壓抑到心裡去，隨時準備戰鬥時刻的武裝自己，用最擅長的方式「裝呆、裝不懂、裝傻」這是我唯一知道我可以做的事情，也因為這個保護能力讓我更可以待在這個空間觀察大家繼續與大家相處。直到我逮到一個機會，父親

因為身體不適需要有人照顧，所以就用一個理由離開了那邊的工作環境。

二十、不同肥料(經驗)的滋養

後來因為在接觸了不同心理工作領域之後，逐漸我發展出屬於自己的道路，我開始慢慢一點一滴的收穫我的果實，我逐漸不再害怕權威者。我能面對與因應，我不斷充實自己的經驗。先後出國澳洲打工度假存錢，在澳洲的生活，我體會到了沒有那麼種權威的世界，澳洲人都會出現尊重你的想法，你的意見也會有機會成為一個可被實踐的事情，隨口題的小歡慶也會變成一個很大的 party，一切都是那麼的驚喜與快樂，過程中不存在你一定要聽我的，你必須要服從我的命令，而是你有不會的，我可以教你一次一次一次，我們仍然可以是好朋友，我們仍然可以友善的互動，一切都是那麼的彼此相呼尊重，即便後來有一些當地人、老背包客，告訴我，外國人很假，真正對亞洲人好的外國人不多，甚至交會我們如何去辨別。

不過在我接觸的外國人裡，就算有不喜歡亞洲人的外國人，他們仍然會尊重你的意見，甚至如果這是可以增強效率，他們還會因此感到開心與快樂，甚至當我們行為不受到長官的認同，也會替我們的建議維護並溝通。也許我的運氣很好，並沒有遇到什麼太權威的人，也有可能是因為語言並沒有認識太多，所以對方講

得太高深的時候，自己也聽不懂。

回國後考上南華大學生死所諮商組，開啟了我一連串的自我省思歷程，從我的行為，大家認為我總是表現出來好好先生，一副討好行為，每個人都很不能認同這樣的我，都叫我要做好自己，不要幫大家太多，到大家接受這就是我的過程中，我也經歷了許多掙扎，到底是一個什麼樣的社會環境，會如此的認為我都在消耗自己呢？透過不斷反思的過程中，我逐漸更清楚這是我自己選擇想要的，因為我了解那種不被幫忙的感覺是很糟糕的，那種過程中是很不舒服，因此我想要幫助大家。

在面對老師、指導教授、實習單位的專業督導與行政督導，都是在讓我更確定不再害怕整個過程與歷程，當然我所指的不再害怕並不是一丁點都不擔心，我還是會擔心或是或有負向情緒，不過對於堅持自己的想法與理念同時也能接納他人的想法與看法，進行調整，最後找到屬於我自己的一條路，同時能肯定的跟自己的權威階級的人互動與述說，這是一個很不一樣的看見與開展。

實習過程就是我自己自我看見，自我反思最好的一個地方，想當初，一開始我接觸的是國小的個案，一接觸到個案的時候我發現學生什麼都懂，就是會一直不斷的隱藏自己，裝做自己什麼都不曉得，在這樣的過程中我確實花了很多努力來告訴個案你是安全的，你想要被看見與被重視我都有注意到喔，逐漸的，這個個

案逐漸放下心防，願意多說，多表露自己一點。這不禁讓我想到，我會不會也是一個這樣的人，回想到過去同學曾經跟我說對人友善是我的面具，這個問題我持續帶到全職實習階段才跟專督導論出結果，原來我是因為感受到自己過去曾經受到不舒服對待時，也會出現這樣的行為，因此我很清楚知道個案的想法與過程，只是我需要不斷的抽絲剝繭，相同感受與相同行為，並不一定代表那些事件就是一樣，而是我們總會用許多行為與認知來理解認識這個環境給予的刺激，到最後除了我更能感受到個案的感性與理性之外，我還能夠更容易的協助個案看見自己。

反思整個實習的階段，讓我一再的確認一件事情，那就是我更能夠給予自己肯定，以往我是需要透過他人的回饋來確認自己就在這，但是現在我的觀念是，我自己可以給自己啊，也許大家都不再認同我，如果這樣的過程真的是我自己太偏執了，那我可以多少調整，如果我在行為執行上也是順暢的，那為甚麼我要把自己交給別人來審判呢？行為上我可以配合，但是在觀念上，或是在協助個案的實際情況上，我無法妥協，因為那正是我透過這麼多年來不斷反思、不斷經驗、不斷咀嚼而出現的能力，要我放掉這些，就等於要我否定掉自己的過去，這是一件很不可思議的。因此我在面對權威的過程，我會堅持自己的立場，同時做好調整，即使行為違背自己理念，但我知道我仍有最低底線，那就是不做犯法的事情。除此之外，沒有什麼是永遠對的。人

都是會變的，換一顆頭換一個腦袋，我無法永遠滿足這個世界，這個世界也永遠滿足不了我，我可以自我滿足，自我給予自己最真誠的肯定與自信，這就是我可以拿來面對權威者的尊嚴。

從 107 年 9 月開學至今，除了越來越能面對權威者、權威事件外，也能透過反思看見自己的心路歷程，因此下定決心將這整段故事撰寫出來。希望可以將這樣的歷程透過分析看見自己的成長過程，並讓後續想要閱讀的人看見，其實我們的每一個生命歷程都是屬於我們自己最好的寶庫，倘若善用自己的寶庫，就能夠得到更多這世界、這環境給不了你的東西，一種屬於我們自己才能給自己那顆名為安定的心。

附錄二 學術倫理教育課程通過證明

臺灣學術倫理教育資源中心

修課證明

證書第 S107050547 號

南華大學
馮元 君

茲證明 已修畢臺灣學術倫理教育資源中心之「學術研究倫理教育課程」，並通過課程總測驗，修課時數累積共 6 小時 0 分鐘。

修業課程單元 (20 分鐘/單元)	測驗通過日期
0101_研究倫理定義與內涵	108/10/19
0102_研究倫理專業規範與個人責任	108/10/19
0103_研究倫理的政府規範與政策	108/10/19
0104_不當研究行為：定義與類型	108/10/19
0105_不當研究行為：控造與篡改資料	108/10/19
0106_不當研究行為：抄襲與剽竊	108/10/19
0108_學術寫作技巧：引述	108/10/19
0109_學術寫作技巧：改寫與換寫	108/10/19
0107_不當研究行為：自我抄襲	108/10/19
0111_論文作者定義與署名原則	108/10/19
0112_著作權基本概念	108/10/19
0113_個人資料保護法基本概念	108/10/19
0114_隱私權基本概念	108/10/19
0115_受試者保護原則與實務	108/10/19
0201_研究中的利益衝突	108/10/19
0110_學術寫作技巧：引用著作	108/10/19
0116_研究資料管理概述	108/10/19
0117_維護學術誠信	108/10/19

此證

