

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

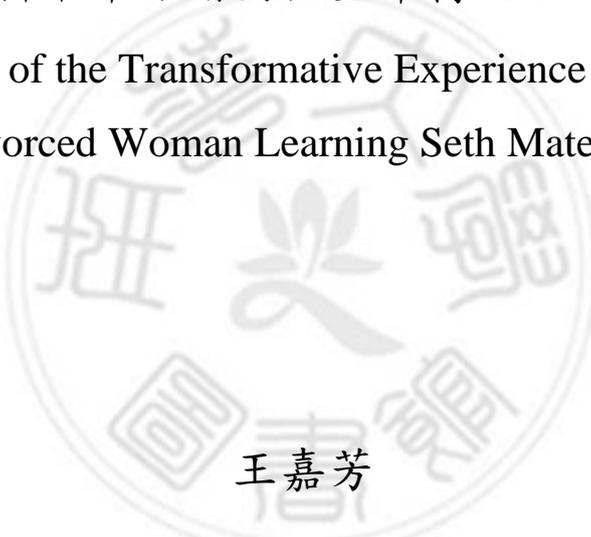
College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

學習賽斯資料中年離婚女性生命轉化經驗之自我敘說

A Self Narrative of the Transformative Experience of a Middle-aged
Divorced Woman Learning Seth Materials



王嘉芳

Chia-Fang Wang

指導教授：蔡昌雄 博士

Advisor: Chang-Hsiung Tsai, Ph.D.

中華民國 111 年 12 月

December 2022

南華大學

生死學系碩士班

碩士學位論文

學習賽斯資料中年離婚女性生命轉化經驗之自我敘說

A Self Narrative of the transformative experience of a
middle-aged divorced woman learning Seth materials

研究生：王茹芳

經考試合格特此證明

口試委員：蔡明昌

陳淑柔

蔡昌雄

指導教授：蔡昌雄

系主任(所長)：楊國松

口試日期：中華民國111年12月22日

謝誌

我的中年是一場奧德賽之旅，由衷的感謝身邊出現類似 Hermes 角色般的引導者。首先，感謝老天爺的巧妙安排讓我遇見賽斯。其次，感謝我的兩個兒子，謝謝你們挺我，每次見到你們，媽媽總是哭哭啼啼，實在很不像話，但你們真的接住我了！再來，感謝賽斯學伴文珍、美文、華暘、羽慈和小芸。在我人生落難時，文珍、美文的家隨時歡迎我，「嘉芳，你甚麼要來住我們家？」，每次聽到我都好感動、好感動。「棉被我們今天才剛才去洗好烘好了！」我何德何能讓妳們每次都張羅東張羅西，只因為我今天要過去睡一晚，真的好想哭。華暘，你真給力。打官司期間，若不是你協助處理與大陸有關的事務，我真的欲哭無淚。你去青康藏高原騎馬時，記得帶上我當馬伕！羽慈，記得我曾經問你「可以抱抱我嗎」，你一把將我緊緊抱住，唉，我真的好需要、好需要被好好疼惜，謝謝你的溫柔。小芸，是你每隔一段時間就會主動 line 我，永遠不會忘記去南華唸書的第一晚，偌大的學校宿舍，提早入宿的只有寥寥數人，那晚你的來電排解了我的孤單與害怕，原來，被人記得是這麼地美好！

他山之石，可以攻錯。這篇論文的完善還要感謝三位論文口試委員精闢的指導與建議。謝謝指導教授昌雄老師對我的包容，除了因為大陸官司讓我沒有心力寫論文，某部分原因是我不想像過去一樣，為了獲得認可而過度認真和努力了。在初審時您的一句話「要努力在對的地方」，讓我很受用，即便現在還會時不時從腦海中跳出來提醒我，「我努力在對的方向上嗎？」同時，也謝謝增穎老師給的建議：「中年女性不要只報導負面，也有正面的。」是啊，離婚女性也有正面的，為什麼我總是看到負面的。這讓我留意到整篇論文的寫作比例，要平衡報導，不要只留意單面向的焦點。還有，我抱持的受害者心態，看待自己的遭遇是不是也過於負面聚焦了呢？最後，感謝明昌教授一針見血點出離婚調適與轉化學習的立體化概念，以及修改 Clapp 理論之 U turn 轉折，這些都有助於我更深入思考如何寫出具體又細膩的內容。

最後，我要謝謝自己一路以來沒有放棄，也心疼自己數年來承受的官司壓力，我

需要好好被對待與珍惜，那麼，就從好好對待自己開始，我得要非常地愛自己才行！



中文摘要

本研究透過自我敘說方式呈現一位中年離婚女性，如何藉由學習賽斯資料走出失婚困境之生命轉化經驗。研究者藉由個人回憶，並擷取離婚前後心情日記，其中包含自我覺察、上課和諮商筆記、夢境紀錄等約五年之資料，將自我敘說化為故事文本，以「整體－內容」進行文本分析，回應下列研究目的：(一) 透過自我敘說呈現中年離婚女性之離婚調適歷程 (二) 探討中年離婚女性學習賽斯資料之轉化學習歷程。

研究者之離婚調適歷程即為學習賽斯資料之轉化學習歷程，其為一體兩面。研究結果發現：(一) 中年離婚女性之離婚調適歷程分為四個階段：前離婚期、轉變期、重建期一和重建期二 (二) 官司訴訟之生命困境重複出現在每個階段中，有其特殊目的與功能 (三) 對賽斯資料的學習主題整體來說有一種傾向，就是對個人主體性的覺知越來越擴展 (四) 學習後改變與影響，從前期的頭腦裡知道要轉換對官司的負面看法，到後期可以用遊戲心的態度來面對。

最後，提出研究建議與省思，供未來研究做參考。

關鍵字：中年離婚女性、賽斯資料、生命轉化、自我敘說

ABSTRACT

This research presented a life transformation experience about how a middle-aged divorced woman came out of the dilemmas of divorce by learning Seth materials in a self-narrative approach. The researcher drafted story in narrative text with her own memories and data collected for approximately 5 years, which included content of self-awareness, notes taken in courses and counseling, the dream journal, etc., performed textual analysis in a “all-content” structural manner in order to respond to below objectives:

- (1) Presenting the journey of divorce adjustment of a middle-aged divorced woman through self-narration;
- (2) Discussing the transformative process of learning Seth materials.

The process of divorce adjustment of the researcher was the transformative learning process of Seth materials herein, they were two sides to a coin. Findings of the research results are listed below:

- (1) There were four phases in middle-aged divorced women’s divorce adjustment process: pre-divorce phase, transformation phase, rebuilding phase 1, rebuilding phase 2;
- (2) The struggles in lawsuits appeared repetitively in each phase and had their own special purposes and functions;
- (3) The tendency of learning subjects of Seth materials in general was to expand personal awareness towards subjectivity;
- (4) Changes and influences observed after learning, from acknowledgment of necessity of shifting negative perspectives about lawsuits early on to a much brighter mindset at the later stage.

Finally, the research suggestions and researcher’s reflections of this study are put forward as a reference for future research

Keywords: middle-aged divorced women, Seth materials, life transformation, self-narrative approach



目錄

謝誌.....	I
中文摘要.....	III
ABSTRACT.....	IV
目錄.....	VI
圖目錄.....	VIII
表目錄.....	IX
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與問題.....	6
第三節 名詞釋義.....	7
第二章 文獻探討	9
第一節 中年離婚女性之生命處境.....	9
第二節 賽斯資料的內涵.....	22
第三節 靈性相關理論與研究.....	33
第四節 轉化學習理論	40
第三章 研究方法	48
第一節 敘說研究.....	48
第二節 研究工具.....	51
第三節 資料處理與分析	53
第四節 研究品質.....	57
第四章 研究結果	58

第一節 山雨欲來風滿樓.....	58
第二節 山重水複疑無路.....	69
第三節 柳暗花明又一春.....	72
第四節 行到水窮處·坐看雲起時.....	78
第五章 研究結果分析與討論.....	87
第六章 結論、建議與省思.....	100
第一節 研究結論.....	100
第二節 研究建議.....	102
第三節 研究省思.....	104
參考文獻.....	106
中文部分.....	106
外文及翻譯部分.....	109

圖目錄

圖 5-1 研究者離婚調適歷程階段一時間軸.....	90
圖 5-2 研究者離婚調適歷程階段二時間軸.....	92
圖 5-3 研究者離婚調適歷程階段三時間軸.....	95
圖 5-4 研究者離婚調適歷程階段四時間軸.....	98



表目錄

表 1-1 自 2001 迄 2022 年國內學位論文以賽斯為研究主題統計.....	5
表 5-1 研究者離婚調適歷程階段一與學習賽斯資料之轉化學習歷程.....	90
表 5-2 研究者離婚調適歷程階段二與學習賽斯資料之轉化學習歷程.....	93
表 5-3 研究者離婚調適歷程階段三與學習賽斯資料之轉化學習歷程.....	95
表 5-4 研究者離婚調適歷程階段四與學習賽斯資料之轉化學習歷程.....	98



第一章 緒論

本章共分為三小節，第一節說明研究背景與動機；第二節闡釋研究目的與問題；第三節釋義相關重要名詞。

第一節 研究背景與動機

壹、研究者的個人生命經驗

2017年，是研究者生命變動最大的一年，先是妹妹燒炭自殺，母親癌末過世，還沒走出喪親之痛，厄運接踵而至，沒多久就發現行蹤詭異的丈夫又再度外遇了。母親的死亡對研究者來說非同小可，家中四個小孩中研究者與她感情最好，母親罹癌四年多研究者是主要照顧者，在醫生宣判需要安寧照護時，被癌症折磨到剩下皮包骨的母親不斷向研究者懊悔：這一生過的沒有意義，沒有好好為自己而活，沒有享受生命。尤其，研究者親眼見證母親呼吸終止，大體由葬儀社抬上車，一路運送到殯儀館放入冰櫃，除了傷痛也深刻且赤裸裸的面對每個人終將死亡的議題。當代精神醫學大師 Irvin Yalom (1980/2003) 在其著作《存在心理治療》(Existential Psychotherapy, 2003) 中對邊界處境作了清楚地闡釋：

『邊界處境』是指一種迫使人面對自己在世上存在『處境』的事件，一種急迫的經驗。面對個人的死亡(『我的死亡』)是無可比擬的邊界處境，其力量足以使人在世上的生活方式產生大規模的轉變。(頁 229)

親人相繼過世的邊界處境提醒著研究者，生命是有賞味期的，不要在死前帶著悔恨與遺憾離開。也因為直視死亡的震撼如此之大，讓研究者重新思考什麼是人生最重要的事，那時候研究者的心裡出現一個很堅定的聲音：絕對不要重蹈母親的覆轍。除了面對親人死亡，研究者還在水深火熱的婚姻中煎熬，就在人生最艱難的時候遇見了

賽斯。這是一個奇妙的心電感應經驗，當時不知為何，渴望與一位三十年沒有見面的國中摯友聯繫，這個念想持續了一陣子讓人無法忽略，於是嘗試用她的全名在 Facebook 上搜尋，沒想到對方在 Facebook 上使用的是真名，聯絡上之後相約敘舊，這才得知原來她一直想要舉辦國中同學會，所以才會刻意在社群網站使用真名，方便同學找到她。兩人聚會結束前，她突然說了一句最近在 youtube 上學習賽斯，也沒有針對這個部分再多說明甚麼，然後我們就互道再見。三個月過去了，某日研究者突然想起：上次聚會她說在學習賽斯，賽斯怎麼寫？賽斯是甚麼？引起研究者的好奇心，隨意在 youtube 上搜尋，出現的是許添盛醫師的公益演講或是他在導讀賽斯書的影片，至此，開啟了研究者一頭鑽進博大精深的賽斯資料學習之旅。

經歷一年的掙扎與折磨，從努力挽回到徹底絕望，研究者最後選擇在婚姻中退場。一段將近二十年的感情結束和親人的死亡很像，除了自己，世界似乎沒有任何改變，但研究者心裡清楚：我的世界已經崩解。排山倒海的負面情緒，研究者沒有面對、接納與處理，反而拼命保持忙碌將其封存起來。一團混亂的思想和情緒如實反映在身體症狀和行為表現：常常感覺吸不到空氣、蕁麻疹反覆發作、心理焦躁不安以及人際退縮。儘管外表上看起來平靜堅強，其實，內心千瘡百孔，隱藏著失落、傷痛和對未來的恐懼。

根據 Thomas Holmes 與 Richard Rahe (1967) 兩位精神科醫師研究的生活事件壓力量表 (The Social Readjustment Rating Scale; SRRS, 或稱 Stress Scale; H&R), 該量表評估過去一年內發生的生活事件對個人造成的「壓力指數」, 其中, 離婚排行第二, 親人去世排行第四, 而壓力所造成的影響包括身體、心理以及行為。該量表的概念是指當生活發生重大事故或變動, 造成個體原本身心平衡的狀態失去平衡, 壓力指數越高代表困難度越高, 且要花費越多的心力才能適應。如果人生就像在海上航行的船, 研究者中年遭逢突如其來的風暴, 正如壓力量表所顯示的, 變動之大令人驚慌失措, 整艘船幾乎翻覆淹沒, 找不到繼續前進的方向。研究者對於自己的人生感到失敗, 沒辦法面對人群, 對未來感到很茫然, 不知道如何重拾人生的意義。學習賽斯資料的歷

程是研究者重新追求人生意義的過程，亦是一場奧德修斯返家之旅，象徵一個人邁向人格完整的旅程，而這篇論文就是這趟追尋的探究與反思。

研究者在論文初審後已經確立了研究方向，其一是以三位學習賽斯資料之中年離婚女性為研究對象，其二將探討主軸設定在學習賽斯資料之生命轉化經驗；然而，生命的課題總是出乎意料之外。研究者在今年六月即將完成全職實習時，才發現有一場因為離婚延伸出來的大陸官司訴訟，由於事件太震驚而出現類似急性壓力反應的身心症狀，導致難以對外進行訪談。在人生歷程中，人總是會遭遇意外或背叛等大大小小的創傷事件，還沒有學習賽斯資料以前，研究者習慣用逃避的方式面對，學習之後發現，人生的課題無可逃脫。因此，尋思將此篇論文的研究對象變成自己，改為自我敘說論文，整理離婚前後將近五年之調適歷程與學習賽斯資料之轉化學習歷程，希望藉此釐清以及賦予生命創傷的意義，找出未來前進的方向。

貳、中年女性離婚趨勢增加，轉化學習歷程值得探究

根據內政部 2021 年的統計資料，臺灣離婚女性中，年齡介於 40 至 64 歲區間佔 42%，男性則是 52%；2011 年，這兩個數字分別是 35%和 52%（內政部統計處，2021），數據反映了中年女性離婚趨勢日益增加，中年男性則維持不變，此現象引起關注，令人不禁想問，現代的中年女性有甚麼不同？中年離婚對他們的影響，以及如何規劃離婚後的生活？

現代女性已經與以往大不相同，不僅有學歷、財力和能力，也具有較高面對與解決挫折的信心，由於自我意識覺醒，重視自己應有的權利，也期待有高品質的生活，當婚姻經驗不佳時，再也不願隱忍。根據勞動部統計處 2019 年 6 月 11 日「勞動統計通報」指出，近 20 年女性在教育程度提升、服務業就業機會增加及政府實施友善職場措施下，女性勞動參與率持續上升，於 2012 年首度突破 50%，2018 年續升為 51.1%，逐年穩定成長。2018 年我國 25~34 歲女性勞動參與率逾 85%，高於美、日、韓，35~49 歲勞動參與率已達 74%以上，與美、日同等水準。女性投入職場以提供家

庭財務支援已成為趨勢，可見女力崛起不容忽視。更何況，隨著人類壽命持續延長，五十歲中年女性可以期待未來還有 35 年平均餘命（內政部統計處，2021），因此離開一段破碎的婚姻並展望新生活，成為一個更實際與誘人的選擇。

不過，離婚對大多數人而言是一個創傷事件，且離婚後要調適的面向非常多元，包含心理、經濟、社會網絡、親職、法律等不同層面議題，因此離婚的壓力反應在各種身體與精神疾病上。再加上，現代女性原本就承擔多重角色，壓力負擔過重，生活緊繃，憂鬱症藥物的使用女性幾乎是男性的 1.5 倍（衛生福利部，2021）。既然中年女性離婚是趨勢，甚麼能夠引領他們通過這風雨飄搖的階段，讓身心恢復健康值得關切。Sue Shellenbarger（2004/2009）於離婚後針對中年離婚女性進行訪談，結果發現許多女性中年離婚後投入宗教或心靈領域的活動、致力於體能健身運動或回到學校研讀感興趣的學科，可見，再學習是安然渡過的處方，本篇研究即是針對研究者離婚前、後學習賽斯資料之轉化學習歷程進行探討。

參、具有學術研究的重要性

據研究者搜尋《臺灣博碩士論文知識加值系統》，自西元 2001 年迄今，論文題名以「賽斯」為研究主題者計 16 篇（見表 1-1：自 2001 迄 2022 年國內學位論文以賽斯為研究主題統計），大部分均指出運用賽斯資料於生活上帶來的轉變，其中有以癌症患者、憂鬱症患者、喪偶者為研究對象，亦有將賽斯資料運用於心理諮商、臨床醫學、親子或學校教育等主題之探究，但缺乏以中年離婚女性為研究對象，並以轉化學習為理論觀點之研究。再者，轉化學習是指個體藉由學習來進行內在思維的改變，修正舊有參考架構，產生新的洞見，本研究透過轉化學習的理論架構，有助於瞭解或檢視中年離婚女性學習賽斯資料後的生命轉化現象，不僅重新建構研究者的生命意義，同時也希望引起在相同生命處境的人一些共鳴與啟發。

表 1-1 自 2001 迄 2022 年國內學位論文以賽斯為研究主題統計

項次	研究者/年度	論文題目	研究對象
1	翁世芸(2022)	這是我要的？—以賽斯生死觀走過喪偶歷程的自我敘說	喪偶者
2	金佩玲(2022)	憂鬱症患者學習賽斯思想後的生命轉化經驗之敘說研究	憂鬱症患者
3	黃靜亨(2021)	母親與青少年子女的溝通教養經驗—以賽斯的靈性觀點為視角	母職身份
4	林娉如(2021)	身病心藥醫—癌症患者接受以賽斯心法為基礎的心理諮商之療癒經驗研究	癌症患者
5	楊光爵(2021)	一位臨床心理師應用賽斯資料於心理治療經驗之探討—以強迫症治療為例	臨床心理師
6	林靜縈(2021)	身心靈整體醫學視野：一位家庭醫學科專科醫師的賽斯資料探索之旅	醫師
7	蔡淑芬(2021)	以賽斯資料為基礎的癌症患者團體課程設計及生命觀影響探究	癌症患者
8	吳鳳珠(2020)	賽斯文化與創新教學應用策略探討：以小學資源班個案管理為例	國小資源班學生
9	鍾松珍(2019)	以整合觀點論佛教與新時代的意識探討-----以《楞伽經》與《賽斯書》為依據	賽斯資料
10	王兆立(2016)	賽斯資料中的多重宇宙觀	賽斯資料
11	張堯雯(2015)	跨越，翱翔- 一位教師運用新時代賽斯資料的生命教育經驗	高中教師
12	杜怡嫻(2012)	佛教《成唯識論》與新時代《賽斯書》之比較探討	賽斯資料
13	方滿珍(2012)	新時代賽斯思想之身心靈整合健康與保健之研究	賽斯資料
14	林美玉(2012)	癌症患者接觸賽斯思想後生命轉化經驗之探討	癌症患者
15	楊鈞復(2009)	讀書會與宗教傳播---以英文賽斯讀書會為例	讀書會成員
16	王明珠(2007)	新時代賽斯生命觀及其實踐	賽斯資料

第二節 研究目的與問題

依據上述研究背景與動機，本研究目的是透過研究者自身的角度，探討中年離婚女性如何透過賽斯資料的靈性學習，因應中年離婚的諸多壓力與挑戰。歸納本研究之目的如下：

壹、研究目的

- 一、透過自我敘說呈現中年離婚女性之離婚調適歷程。
- 二、探討中年離婚女性學習賽斯資料之轉化學習歷程。

貳、研究問題

對應上述研究目的，本研究所要探討之問題為：

- 一、中年離婚女性之離婚調適歷程為何？
- 二、中年離婚女性學習賽斯資料之轉化學習歷程為何？

第三節 名詞釋義

壹、賽斯資料

賽斯是位宇宙高靈，他自一九六三年開始，以女詩人珍·羅伯茲為媒介，透過通靈的方式，傳述了近二十年的訊息，由珍的先生羅伯·柏茲記錄下來，統稱為賽斯資料。口述出來的資料就是它最後的定稿，完全不需要修改。這份賽斯資料於珍去世後，由耶魯大學圖書館收藏保管（王季慶，2020）。

本研究所謂學習賽斯資料除了上述定義，還包括參與賽斯取向心靈輔導員培訓課程、賽斯心法種子培訓初階與進階、個人實相的本質讀書會、接受賽斯取向心理諮商、聆聽許添盛醫師公益講座以及賽斯書導讀等。

貳、中年離婚女性

關於中年的定義，各學者有不同的研究以及主張，Erik H. Erikson（引自林美和，2006）的心理社會發展理論把 40~64 歲界定為成人中期，他認為此階段的發展任務為生產繁衍，發展危機是停滯頹廢。榮格認為中年期女性從 35 歲，男性從 40 歲開始，這是榮格最為關注的時期。Gail Sheehy（1995/1997）則稱超過 40 歲的成人稱為中年。本研究為自我敘說，文本之中年離婚女性即為研究者本人。

參、生命轉化

本研究以 Mezirow 轉化學習理論來探討研究者之生命轉化經驗，該理論主張之轉化係指學習者不僅解除原有在認知、感覺、想像力上的各種束縛，更進而創造出轉化之認知、感受與想像力，以發展出新觀點、新做法以及實踐與解決問題的新能力（Cranton, 2011；Mezirow, 2009）。本研究定義之生命轉化經驗是指，中年離婚女性在離婚調適和學習賽斯資料的過程中，為克服生活壓力事件的衝擊與影響，而發展出情緒、認知和行為轉化的歷程。

肆、自我敘說

自我敘說 (self-narrative) 即是研究者以自己為研究對象，將自己的生命故事文本作為研究素材。翁開誠 (1997) 認為在敘說自己故事的過程中，可以發現影響自己生命起伏的意義脈絡，不僅可能對過去生命有新的領悟，也可建構出未來的生命方向和力量。丁興祥 (2012) 論述自我敘說研究具有很強的反思性，是一種向內用力探索的不斷循環歷程。周志建 (2012) 認為如果故事只能有一種詮釋方式，生命就會被困住。說故事是一種經驗的「再經驗」(re-experience)，當我們「反覆敘說」(telling and re-telling) 時，意義才會現身，找到意義，生命就有了出口，傷痛就得以療癒。

本研究的自我敘說乃是研究者採用第一人稱的方式，自我敘說中年連續遭逢生命重大事件，以及學習賽斯資料之經驗，經由再次看見自己一路走來的經歷，幫助研究者從不同的角度反思自身，產生新的體悟和洞察，重新理解與建構生命意義。

第二章 文獻探討

本章主要在探討與本研究有關的理論基礎與評析相關文獻內容，全章分為四節：第一節為中年離婚女性之生命處境；第二節為賽斯資料的內涵；第三節為靈性相關理論與研究；第四節為轉化學習理論，茲分別描述如下。

第一節 中年離婚女性之生命處境

本節主要探討中年離婚女性之生命處境，將分別從成年發展理論、中年女性生命處境、離婚調適，三個不同學說理論來闡釋相關概念。

壹、成年發展理論

一、Erikson 心理社會發展理論

精神分析醫生艾略克·艾略克森 (Erik H. Erikson, 1902-1994) 在 1950 年出版的《童年與社會》(Childhood and Society) 一書中，把人的一生從出生到死亡分為八大階段，其中 40 歲至 65 歲是第七發展階段，屬於成年中期 (林美和, 2006)。Erikson 是首位將佛洛伊德 (Freud) 的精神分析理論從兒童期擴展到成年期的心理學專家，相對於 Freud 主張人格在 5、6 歲即已確立不再變動，他認為人格在整個生命歷程裡持續發展。此外，他也注意到人類的發展不僅著重在個人的內在心理層面，還要關注個人在社會環境裡的變化與成長，強調發展是心理與社會相互作用的結果，因此之故，稱為心理社會發展理論 (Zanden, 2003/2008)。

Erikson 主張中年期的主要發展任務是生產性與停滯 (generativity versus stagnation)。生產性是指成年人對於生育、養育或指引下一代的關切，此不僅可透過成為父母，也可以透過教導、傳承、師徒傳授、或是自我發展等方式來進行，它可被擴展至工作、政治、藝術、文化或社群等領域 (林美和, 2006)。Crain (2005/2007) 認為在成年早期男女雙方建立某種親密關係之後，他們會對撫養下一代感興趣，進入

Erikson 所謂的生產性與停滯階段。Erikson 相信想養育孩子是一種本能的願望，那些沒有孩子的將以直接或間接的方式照顧別人的孩子（Crain, 2005/2007）。此外，McAdams 與 de St. Aubin（引自 Zanden, 2003/2008）也視生產性是人類想要養育子代的共通需求，以及個人渴望做些事情來超越死亡；也就是說，人們在中年時期面對日漸消逝的生命，想要透過不論是生育、教導、創作或是對社會有所貢獻等方式，而使個人的生命象徵性的延續下去，在社會上持續發揮影響力。王阿進（2013）進一步評論說，這是一種雙向的關係，同時滿足年幼者被指引的需求以及中年人生產性的需要。相反地；對於那些尚未找到生產性抒發管道的人，或是因為個人遭遇而產生失落感，變得意志消沉迷失生活方向，就會容易產生過度停滯而造成身心衰退。

中年人隨著年齡增長和社會歷練，已經擁有相當的智慧與能力，且尚未喪失年輕活力，因此為下一代或社會貢獻一己之力顯得相當重要，但千萬不要因此而忽略自己的需求。舉例來說，中年女性長期以配偶、子女或工作為生活重心，沒有照顧自己的需求，到了中年才發現隨著孩子逐漸長大不再被需要，在職場上也喪失競爭的機會，更因為年華逝去不再青春貌美，種種的失落造成心情沮喪憂鬱，情況正猶如 Erikson 所描述的停滯（張好羚，2013）。此時，若能朝向自我的興趣和熱情方向發展，就是在回應生產性的發展任務。

二、Jung 成年發展理論

榮格的觀點是生命的前半段和後半段發展的主題是不同的。大約在 40 歲以前屬於人生的前半段，成人專注於建立事業和家庭，盡可能贏得社會上讚許或認可的成就，滿足社會對於男女角色的期待與標準。然而，人到中年開始意識到自己逐漸變老，身體機能的衰老訊號提醒著：人是必朽的；又或者，自己或同年齡的人生重病，以及周遭親朋好友的去世，讓人被迫面對生命將會終結的事實。人到中年死亡的威脅越來越大，面對來日無多，中年人開始重新評估自己的生活，此時，關鍵問題將會浮現，像是：「我是誰？我還能做甚麼？甚麼是最重要的？」這些問題促使個體對原本所追求的，符合社會價值與角色的目標與野心產生動搖與質疑，開始往內探索來檢視他們人

生的意義 (Stein, 1998/2009)。

榮格主張大約 40 歲左右心智開始經歷一場由外向內的心理轉化過程，人被促使著將操控外在世界的能量轉移到內在的自己。Daniel Levinson 也支持榮格的向內轉變的概念，他說對女人而言，中年期也是一個對外角色不滿足，轉而向內在自我連結的時期。Bernice Neugarten 也曾提及中年時期的內省傾向，她說：不論男女，四十或五十多歲的人有著鮮明的「將對外在世界的動力移轉到內心世界的定位」的特色 (Crain, 2005/2007)。

中年期的心理轉化除了由外向內的發展特色，還有三項主要的人格變化以及發展任務：雙性化、整合陰影以及個體化：

(一) 雙性化

雙性化是指男女性別差異減少，各自會出現另一性所擁有的特質，這也就是說，男性變得較不帶有侵略性、對情感較坦承、表現關懷以及對發展人際關係較感興趣；而女性則變得較具侵略性、獨立、有主張、有自信以及成就取向。有的學者認為，之所以會有這種現象的發生是因為中年期賀爾蒙的變化，減少了男女性別差異。但大多數社會科學家將這些變化歸諸於社會文化需求，傳統上男性以工作成就為重心，而女性則以家庭照顧丈夫和孩子為中心，當孩子漸漸長大後，女性才有餘力開始發展自己的才華，大約在同時，男性也開始困惑工作是否為生活的全部，因此彼此逐漸進入對方原來的領域。此外，當中年人盤點過往，重新評估自己的生活時，也會改變過往的作為而產生雙性化的現象 (Papalia & Olds, 1989)。

(二) 整合陰影

陰影是我們人格的陰暗面，每個人身上都有，但卻不敢承認的部分。由於陰影具有不道德、不名譽、違反社會習俗或傳統的特性，因此自我將其壓抑或隱藏在身後。對女人來說，陰影可能代表被壓抑之男性一面；對男人來說，可能代表被壓抑之女性一面。Stein (1998/2009) 指出整合陰影就是整合黑暗面，也就是承認以及接受自己內心中不道德、覺得羞恥、有違社會期望或大眾價值觀的一面。中年期被壓抑的陰影逐

漸從無意識上升到意識中，它是我們忽視的特質、需求或渴望，同時也是我們的潛能與未開發的部分，因此，擁抱陰影，將陰影整合至生命中而不是否認、拒絕，目的是成為一個完整的人，將失落的自我整合起來，最終帶來成果是更完整的生命體驗。

(三) 個體化

榮格心理分析學派的學者 Stein (1983/2013) 描述中年是一段由外向內的心理轉化階段，轉化的目的是在個體化的過程中將全部的潛能湧現。他進一步說，個體化是一輩子的心理發展，涵蓋的範圍包含生命的前半段目標：發展健康的自我以適應社會環境的生存；當這項工作完成了，後半段的目標變成要去探索存在的核心，也就是自性，活在與自性有意識的接觸中，從自我的認同中轉向自性的認同。成功的轉向自性代表的是一個人擺脫家庭與文化的影響與束縛，發展自己獨一無二的人格，尋找到個人某種程度的獨特性。在個體化的過程中，出現兩個人生最重要的里程碑，其一是重新認識自己的極限，其二是開展新的生命意義與方向。中年轉化的方式是螺旋狀向上成長，象徵的意義代表轉化需要經歷多種維度與面向；其次，打破慣性需要時間，因此向上的方式並非直線型，而是上上下下、來來回回；再次，在緩慢向上的過程中漸漸用新的高度與視野來看待問題；再次之，要讓螺旋狀的向上成長能夠活絡起來需要持續的參與；總之，個體化是一輩子的歷程，而中年是一個進入的關鍵時間點。

三、Gail Sheehy 的中年理論

杜惠英 (2019) 表示處在第一成人期，介於 30 至 45 歲的女性，總是經由與他人的關係才能界定自身的意義與價值，所作所為是為了取悅丈夫、子女、父母以及職場上的權威人士，往往要到第二成人期 (介於 45 至 65 歲) 前段，才找回屬於真實自我的聲音。Sheehy (1995/1997) 的觀點認為，在通往第二成人期前段的變遷過程中，最主要的轉折在於中年生命的轉型，從取悅他人走向穩定自主的心理歷程。當中年女性經驗到邁向自主歲月的覺醒時，通常會統整個人認知並修正人生腳本，對中年的自己有了逐漸清楚的定位，認為生命才剛開始，未來大有可為，呈現出一股中年新氣象。人屆中年生命不等於走下坡，Edward Albee 描述為中年恰巧站在生命的頂峰，是唯一

能獲得 360 度視野的時刻，得以望向任何方位。此階段必有更深、更豐富及更具挑戰性的意義層面，值得自己去面對、迎接與追求。

依據加州大學柏克萊分校約 25 年的追蹤研究發現，受過良好教育的女性在第二成人期經歷的人格轉折遠較男性的變化劇烈，女性高知識分子在其年輕成年期比男性更加自我挑剔、欠缺安全感，但年屆 50 歲後，轉而展現較多的自信、更顯獨立，自我肯定，更具魅力與快樂感。反觀身邊異性伴侶，性情傾向較依賴，對自己未來的目標猶疑不定，感覺不大快樂，而這個現象 Sheehy (1995/1997) 稱為性別鑽石理論 (sexual diamond theory)。這是說兩性在生命前十年當中，生理特質的差異性最大，其餘並無甚大分別。直到 18 歲青春期，性別差異逐漸分歧；到 30 歲後期男女之間出現最大差異，呈對立狀態，有明顯的父職、母職不同的角色信念；50 歲過後，男女之間又逐步靠攏彼此，類似性別鑽石的兩面再度聚合對換角色，變成對方從前的模樣 (Sheehy, 1995/1997)。

綜合以上三位學者的理論，他們都主張中年階段有其特定的發展任務以及挑戰：Erikson 強調個人在中年時期不但自我發展，更積極促進社會上其他人的發展；而 Jung 的成人發展理論著重在內在心理狀態的變化，視中年為人格發展的契機；Sheehy 則主張中年人不僅審視自己、向內追尋自我以及注重內在生活，也同時感到社交的重要性。這些不同的發展面向是後續研究中青年離婚女性轉化學習的重要元素。

貳、中年女性之生命處境

一、身心變化

隨著年齡增加，身體機能逐漸老化，一般中年人的共同老化徵象包括：外貌的改變，例如皮膚變得較為鬆弛、皺紋增多，頭髮變得稀疏、頭髮顏色變灰或變白。其次，身體組成的變化，例如肌肉流失，取而代之的是脂肪，脂肪所占的體重百分比亦明顯增加，骨骼變得較纖細且易脆，且骨頭密度開始減少，骨質流失加速，容易導致骨質疏鬆症。再次，感官上的變化，例如眼球晶體逐漸變得較無彈性，且轉換焦點的

能力也會減弱，開始出現老花眼，還有對高頻率聲音之聽覺漸漸喪失，以及味覺與嗅覺敏感度也會下降（Papalia, Olds, & Feldman, 2001/2002）。除了上述生理和外觀變化，中年女性跟更年期的時間重疊，因為有停經的生理轉變，比起男性更有明顯的生理分界點（Schaie & Willis, 2002/2007）。

由此可見，適應身體的變化是中年期的發展任務之一。一般來說，中年之後的各種生理變化是逐步而細微的，對每日的生活影響並不明顯，每個人的老化速度也不盡相同。雖然如此，生理的變化亦對心理產生影響，例如年齡增長所引發的情緒焦慮。Bainbridge（2016）就指出：中年外表的改變強烈地影響了自我形象，讓人改變對自己的看法。然而，這種自我形象的改變不僅僅來自中年人對自己的感覺，還來自他人對我們的反應。尤其在現代社會裡極為看重女性的外貌，對待女性的皺紋與白髮採取負面的態度，使得女性比男性更加擔憂面容衰老。因此，中年女性除了要適應身體的變化，還要試著從年輕貌美的社會價值觀中脫困。

二、家庭角色

（一）三明治世代（sandwich generation）

中年人同時要照顧年邁的父母與自己的孩子，成為夾在中間的一代，所以又稱為三明治世代。特別是中年女性多數的時候游走在多種角色之間，可能同時兼顧妻子、媽媽、女兒、媳婦以及職場工作者的角色，因此，對於他們來說中年是責任最為繁重、壓力最大的時期（黃玉鳳，2012）。此外，隨著人類壽命的延長，中年子女承擔照顧年老父母的責任幾乎是無可避免，Schaie 與 Willis（2002/2007）指出，在 1800 年，60 歲的婦女中，約有 3% 的人其父或其母還健在；但到 1980 年，這個數字已經增加到 80%。尤其女性在傳統上扮演主要照顧者的角色，對中年女性造成多層面的影響，包括有：在情感層面上，關心或擔心父母健康狀況，或者必須面對父母即將死去；身心層面上，時間不夠用，體力也無法負荷；經濟層面上，費用支出增加；精神層面上，需要犧牲自我成長或休閒的時間來照顧父母，或是會與照顧自己的婚姻家庭產生衝突。

(二) 空巢期 (empty nest)

當孩子成長到較大階段，外出求學或工作不在家中，這通常稱為空巢期；類空巢是指子女因求學或忙碌而幾乎不在家中，致使以照顧小孩為主的父母重心改變，時間也空出許多（林玫伶，2020）。中年女性的撫養責任減弱之後，產生兩種現象：其一，對於母親角色投入很深的人，面對子女獨立比較難適應，因為這意味著某種程度母職角色的喪失，也失去了部份自我肯定與自我存在價值的意義感。此時，如果子女有困難，做母親的會延續過去的模式，一頭跳下去處理，繼續當個稱職的母親；若子女都正常生活，有自己的世界，反而因為不能再為兒女或家庭貢獻甚麼，而自覺沒有用了。其二，那些對於在家庭外投入精力較多的母親比較能適應角色轉變的壓力，孩子離家讓他們有一種釋放與解脫的感覺，期待發展自我潛能，實現未圓的夢想（Schaie & Willis, 2002/2007）。

由以上論述可知，中年期女性的主題是變，從外在到內在，從關係到社會評價。中年女性面對種種變動與挑戰，經歷青春不再、各種責任角色更迭與失落，深深影響自我形象的觀感以及自我價值定位，若無法調適得當，進行角色轉換，順利找到新的價值，重新定位自己與重新定位與他人的關係，就容易產生自我懷疑。Jung 說中年是一個統整自我的時期，對於中年女性更是如此。張秀麗（2009）指出社會對女性的期待仍希望其扮演照顧者的角色，以家庭為依歸，即使女性意識覺醒，逐漸認清可以有不同的抉擇，但自我經常感受到衝突，在獨立或依賴、追求成功與否、照顧者或被照顧者、以及順從他人或違背別人的期望的兩難中掙扎。

參、離婚調適

一、家庭壓力理論

美國社會學家 Reuben Hill（1949）於 1949 年提出家庭壓力理論，他發展 ABC-X 家庭壓力模式（the ABC-X model），探討家庭在面對壓力源事件（A）時，家庭擁有的資源或力量（B）和家庭對壓力源事件的定義或認知（C）所產生的交互作用，會使家

庭感受到的壓力程度 (X) (Boss, 1994)。McCubbin 與 Patterson (1982) 以 Hill 的理論架構為基礎，提出 Double ABC-X 模式 (the double ABC-X model)，此模式加入時間序列的因素，將壓力視為一個累積的過程，也就是說除了一開始的壓力事件，還包括危機發

生之後帶來的一連串影響，主張單一壓力事件不會造成家庭失衡，而是壓力的累積才導致家庭產生問題。家庭壓力理論常被運用來分析離婚調適，以 ABC-X 模式來看，ABC 是指離婚前過程，X 代表離婚事件，而 Double ABC-X 模式可比擬為離婚後的調適階段。周玉敏 (2013) 指出一段婚姻關係的結束通常並非止於法律關係的終止，離婚之後家庭和成員們往往要面對更多挑戰，例如身心變化、經濟狀況、親子關係、與前配偶的互動和社會網絡等，這些挑戰累積起來形成壓力，影響之後的調適。可見，離婚調適議題較適合採用 Double ABC-X 模式，茲將該理論說明如下。

(一) 累積的壓力源事件 (aA 因子)

aA 因子代表家庭系統中壓力源事件的累積，包括：1. 家庭起初的壓力事件但還沒解決。2. 家庭因應壓力的負面結果，以離婚壓力事件為例，夫妻離婚之後為了財產分配爭吵不休。3. 新的改變或事件，例如家庭成員的改變 (周玉敏, 2013)。

(二) 家庭的適應資源 (bB 因子)

bB 因子是指家庭中已經存在或新開發、增加的資源，能夠降低或回應家庭改變產生的壓力 (McCubbin & Patterson, 1983)。家庭適應資源之來源包括：1. 個人資源，例如家庭成員的個人特質、知識、適應技能等。2. 家庭系統資源，例如家庭凝聚力、適應能力、溝通模式、彼此之間的情感支持、對角色的承諾等。3. 社會支持，例如獲得家庭以外其他機構或社會網絡的協助、支持、關愛或感覺有歸屬等 (Lavee, McCubbin, & Patterson, 2003)。

(三) 家庭成員對 X、aA、bB 的定義或認知 (cC 因子)

cC 因子指的是家庭對於整個壓力情境的定義，對家庭目前情境的評估，包括對於最初與累積的壓力事件的認知、新舊資源、以及需要做甚麼才能回到平衡的預估

(McCubbin & Patterson, 1983)。

(四) 家庭的調適 (xX 因子)

xX 因子代表家庭在面對累積的壓力危機後的調適結果，此結果為一連續的過程，可以由適應不良到適應良好，最後歸於平衡。當家庭缺乏足夠能力去回應累積的需求，導致成員們身心健康受損或幸福感下降，此為適應不良，家庭系統處於不平衡狀態。反之，若家庭的回應能力與累積的需求差異不大，家庭完整性與成員福祉就能維持或提升，此為適應良好，家庭系統功能達到平衡的狀態 (Lavee, McCubbin, & Patterson, 2003)。

二、離婚調適歷程

離婚是人生中的重大失落，每位當事人因應生活危機有其獨特的方式，離婚調適是一個複雜而多面向的歷程，學者們從不同的角度做離婚調適歷程的分類。Wiseman (引自 Guttman, 1993) 認為離婚的心理危機類似面對家人死亡，是危機也是成長的轉機，根據悲傷理論提出五個階段，第一階段是否認，第二階段為失落和憂鬱，第三階段為憤怒和矛盾，第四階段是生活方式的再定向和認同，第五階段是接受和新層次的生活功能。Kessler (1975) 以臨床研究經驗，將離婚者的復原分為七個階段，第一階段是覺醒期，第二階段為耗損期，第三階段是反依附期，第四階段是生理上的分離期，第五階段為嗚咽期，第六期為次青春期，第七階段則是探索並努力適應期。Clapp (2000) 根據諮商離婚者的經驗提出三階段，兼具時間、離婚者反應，分類最為完整，說明如下。

(一) 前分離階段：Clapp 認為決定離婚之前是一段非常不穩定、反覆無常，充滿痛苦、憤怒等等的負面情緒階段，配偶間惡語相向、疏遠或相互冷漠對待，有些人則意氣消沉，有著深深的無力感。Clapp 提到女性對於不美滿的婚姻有較高的敏感性，以及對於離婚帶來的衝擊有更多自覺，所以會比男性經歷更多沮喪、憂鬱、壓力、悲傷和寂寞的感受，故此階段為離婚女性最難熬的時期。

(二) 轉變至重建階段：此階段為離婚之後，一般平均持續兩年左右，可再分為兩階

段。1.轉變：離婚者會經歷比預期更多的創傷，也會嚴重迷失自我方向，許多人感受到焦慮、悲傷、挫敗感以及自尊低落，同時心中充滿憤怒，想要報復前配偶。另一方面，也會回憶起與前配偶的美好幸福時光，因此會在愛與恨的情感中不斷擺盪。2.重建：離婚者開始投入較多心力於重建生活、改善自我的活動，學習新技能、培養興趣和擴展人際關係，並更注重孩子的需要。

（三）復原—再建立階段：此階段又稱為鳳凰期，意指離婚者從傷痛中重新站起來，並獲得重生，是個人成長並獲得新的自我認同階段。Clapp 認為此階段約在離婚後兩年開始，並持續二到三年。離婚者學習接受婚姻結束的事實及自己在分離中所扮演的角色，對彼此不再心懷敵意也不再依賴。他們澄清自己需求的優先順序，為自己設定目標，並發展令自己滿意的生活方式。

近期研究，盧心炎（2016）歸納學者們的理論，將離婚歷程分為四個時期，衝擊期、轉變期、接受學習期、以及自我肯定期，作為研究三位離婚女性藉由舞蹈運動參與走出失婚困境的調適歷程。

三、離婚的影響及離婚調適相關研究

離婚是婚姻關係的結束，導致家庭解組的危機，對離婚者及其子女、家人可能帶來負面的影響。Kissman 與 Allen (1993)認為離婚女性帶著孩子可能壓力過重，或將對前配偶的負向情緒投射在孩子身上，或以不切實際的要求來管教孩子等，都容易導致孩子產生問題行為。李雅惠（2000）提及當婚姻是一個人重要的社會認同，那麼離婚在自己或他人眼中就是一種失敗的象徵，離婚女性會覺得是自己哪裡不好，而忽略離婚的真正原因。劉美惠（2000）探討台灣的單親家庭與其貧窮原因並比較男女單親家庭的貧窮風險，研究發現，單親家庭之中，女單親的貧窮機率高於男單親，顯示離婚女性較男性有經濟困擾。符雅筑（2020）研究三位藉由家事訴訟制度提起離婚的女性，發現父權預設的法律體系對女性的歧視，女性主張被剝奪、無法達成訴求、身心俱疲的經驗。

然而，離婚並非只有負面影響，調適得宜亦能帶來正面結果。盧心炎（2016）研

究三名參與不同舞蹈類型之離婚女性，結果發現在離婚適應的歷程中，能夠藉由舞蹈運動的參與走出失婚的困境，不論是生理、心理、社會認同、社會支持以及對自我身體意象都有正向的提升。吳幸孺（2017）從自身經驗出發，認為單親家庭的資源越來越多，離婚後積極連結社會支持系統，接觸民間家扶中心，參與「家長生涯規劃」，申請政府兒少補助，不僅減輕經濟重擔，且因社會支持系統的運作，讓生活、就業和身心靈上得到協助；另外，單親母親因離婚對子女的愧疚部分，藉由自己積極學習技能和豐富知識，與子女關係從權威轉變成朋友的和諧關係。朱勻安（2019）訪談 6 位中年離婚女性，邀請她們回看離婚經驗及其對自己親密關係的影響，研究發現受訪者皆強調離婚後更加喜歡自己，對現在的生活滿意，認為離婚後的生活不如外界所想的辛苦、悲慘，反而是心靈充實與幸福快樂。

總而言之，離婚後要調適的面向非常多元，包括心理、生理、親職、經濟、社會、法律、環境適應等，調適與否跟諸多因素有關。盧心炎（2016）主張離婚者的年齡、婚齡的長短、是誰先提出離婚、離婚的決定、是否擁有孩子的監護權、社經地位、社會的支持網絡等，皆是影響離婚調適的重要因素。為了更具體說明影響離婚調適之因素，研究者採用家庭壓力理論之 Double ABC-X 觀點，探討壓力源事件（aA 因子）、家庭資源（bB 因子）、個人認知（cC 因子）與離婚調適之間的關係，闡釋如下。

四、影響離婚調適的因素

（一）壓力源事件（aA 因子）

1、主要壓力源事件為離婚。相關研究支持離婚對調適有負向影響，例如離婚的人較多沮喪和酗酒情形（Cunningham & Knoester, 2007）；有較高長期性壓力、更多負向生活經驗（Cairney, Boyle, Offord, & Racine, 2003）；即使再婚後，離婚經驗仍對健康有長期不利影響（Hughes & Waite, 2009）。

2、累積壓力源事件包括經濟緊張、親職角色改變、與前配偶互動等等，往往是首要的課題，若同時發生或接二連三發生，往往對調適帶來負向影響。研究顯示經濟越緊

張，酗酒可能性越高（Cunningham & Knoester, 2007）；此外，對兩性而言經濟越緊張，沮喪感增加，有監護權的離婚母親比父親有較高的沮喪感和敵意（Hilton & Kopera-Frye, 2004）。對離婚者而言，與子女同住或擁有監護權的一方要單獨負起管教和照顧子女的責任，是一段充滿挑戰的歷程；未與子女同住或沒有監護權的一方要維持和子女的互動，不論何者，親職角色的改變都可能是壓力的來源。子女常是離婚者與前配偶接觸的主要因素，為了小孩，離婚的父母雙方需要在親職互動中建立一個新規則，即使沒有小孩離婚雙方仍可能有接觸，互動品質是影響福祉的重要因素（周玉敏，2013）。

（二）家庭資源（bB 因子）

資源除了包括離婚女性本身的特質和條件，特別是指社會網絡關係中所能獲得的資源。例如原生家庭有親人安撫失落的情緒、幫忙照顧小孩、提供居所或經濟上的援助等；抑或是加入支持性的團體，藉由彼此分享經驗，讓自己感覺不孤單；離婚的歷程有知心好友提供同理、支持和情緒宣洩的管道；甚至新的親密關係、再婚等，這些對於離婚的調適都具有正面的效果。不過，資源也可能有負面牽制作用，黃佳韻（2017）提及家人的言論「眼睛放亮一點！已經失敗過一次，不可以失敗第二次」是一股龐大的壓力。莊微白（2018）探究三位女性在其離婚歷程中與社會支持系統，從溝通困難到較為順暢之互動歷程，結果發現在原生家庭中曾經歷不被理解的隔閡感和受挫感，或家庭系統內不同調的衝擊；在朋友支持系統中感到失望而將朋友分類；或對專業心理諮商期待的落空等等之互動的衝突期以及高壓期。

（三）個人認知（cC 因子）

壓力源事件本身是中性的，個人如何看待才是重要的影響因素。如何評價離婚和離婚後所經歷的事件，和離婚調適息息相關。Booth 與 Amato（1991）就指出，認為離婚是不道德的，離婚之後比較沮喪和不快樂；認為離婚前婚姻就存在很多問題的人，離婚後調適的較好。Bevino 與 Sharkin（2003）探究離婚的正向意義對於離婚調

適的影響，64%的女性回答"改變自己，有一個新的成長機會"，高達 87%的男性回答"不回應、或沒有正向結果"；研究結果也強調發現意義能促進離婚調適的可能。

Cunningham 與 Knoester (2007) 研究發現當單親父母得到來自外在工具性支持或情感支持，反而會更沮喪、更有酗酒行為，可能原因為單親父母認為得到外來支持表示自己的親職表現是不夠好的，雖然解決實際上的問題，反而更增加心理壓力或負面感受。

總結上述，可知中年離婚女性除了面臨中年生命發展階段的任務和挑戰，還得經歷身心以及角色的各種變化，況且，中年離婚是生命中的重大失落，離婚並非單一壓力事件，離婚後要調適的面向非常多元，如何調適因人而異。然而，中年離婚並非只有負面影響，若能調適得宜亦能帶來正面結果。本研究將以 Clapp (2000) 提出之離婚調適三階段歷程為基礎加以修改，並以家庭壓力理論之 Double ABC-X 觀點，探討研究者中年離婚之離婚調適歷程。

第二節 賽斯資料的內涵

本節主要闡釋賽斯資料的內涵，包括四大面向：主要三大意識系統、靈魂與轉世劇、架構一與架構二的運作以及解讀疾病的語言，藉此梳理與本研究相關之賽斯資料理論脈絡。

壹、主要三大意識系統

賽斯書《夢、進化與價值完成》（卷一）裡提到物質的建造材料為 CU's—意識單位（units of consciousness），意識單位建構了肉體、樹木、海洋、大陸及物質實相中一切（Roberts, 1986/2012b）。意識單位來自一切萬有，是有覺性的能量，是所有其他種類意識的源頭，它與其他同類合在一起而形成意識單位群。這個基本單位被賦予不可預測性，容許無窮無盡的模式與成就。《未知的實相》（卷一）論及 EE 單位

（electromagnetic energy，電磁能量單位）一詞，它是由意識單位所形成，而且是被送入具體物質世界的第一個根（Roberts, 1977/2011a）。因此，Roberts（1972/2010c）論及「EE 單位其實是實相的最初形式...代表任何物質粒子由之出現的必要而基本的單位」（頁 432-433）。賽斯將人類的意識分為三個部分：身體意識、意識心以及內我意識。這三個意識系統密切相連，雖然比例可能會有所不同，但是永遠在共同運作以形成生命整體。

一、身體意識

意識單位先形成內我意識，簡稱內我，原本內我是在夢的宇宙，也就是架構二裡運作，後來內我為了擴展它存在的領域到物質世界，把自己的一部建構為身體意識，人的呼吸、心臟跳動、隨意系統、不隨意系統、內分泌系統、自主神經或不自主神經等身體功能能運作得如此順暢，是靠內我意識與身體意識的合作在維持。身體意識的功能在於適應環境且預先反應，將內在的生理運作與外在的環境做最完美的調適，也協助身體自然的運作，把吃下去的東西轉成身體各部分所需（許添盛，2016）。

二、意識心

內我先創造出身體意識，之後創造意識心（conscious mind），這兩者是內我在物質世界的延伸。意識心並沒有肉體形象，它是一個心理上的存在，也就是你正在閱讀的這個「我」。《個人實相的本質》一書描述意識心的功用，它是內我在物質世界運作的一個方法，它的功能在於接收外界傳來的各種資料、覺知從自己內在傳來的直覺概念、評估實質的經驗，以及檢驗自己的信念，這是內我沒辦法做到的，因此才需要有意識心的存在。意識心決定方向和目標，內我協助意識心將之付諸實現，當意識心接收外在的謬誤信念而未加以檢驗，或阻擋來自內在的直覺和洞見，身體或心境的運作就會產生損壞（Roberts, 1972/2010a）。意識心也與身體意識共同合作，指揮身體的活動。舉例來說，意識心決定要喝水，身體意識就會去運作相關的動作。意思是說，意識心有念頭、想法和渴望，身體意識收到意識心所傳達的訊息，就會負責執行並維持身體功能的運作（許添盛，2016）。

自我（ego）是意識心生出的一根旁支。若意識心為一台照相機，自我則在指揮這台照相機如何取景和運用焦點，扮演者意識心焦點的引導者。自我可被視為一種心理結構，一種人格中的某些特性所形成的表面身分（surface identity），所顯現出來的，就是個人對物質形象的自己所抱持的觀點。謬誤的信念會造成一個僵化的自我，它堅持將意識心只往單一方向運用，而更加歪曲了它的感知（Roberts, 1972/2010a）。

三、內我意識

Roberts（1972/2010c）主張內我所擔任的角色是做為「靈魂與目前人格之間的信差」（頁 111）。內我包括心理學上的潛意識和無意識，代表著你主要的身份，你真正的自己，創造性做夢的自己。你的內我造出了你所知的物體，就像它造出你的眼睛、你的手指，你要說的意思也會不費工夫地流出，原因在於你的內在部分是自發地、歡愉地、自由地運作。意識心傳送甚麼到內我，內我就幫忙實現。內我具足千里眼與心電感應的能力，在災難發生前你已得到警告。內我的警覺性被喚醒的時候，馬上就會採取某些自我改正的措施來設法彌補，在情形特別嚴重而失去控制時，會繞過意識心

而直接向你其他的活動層面放射出能量，以解決當前的困難（Roberts, 1972/2010a）。綜上所述，每個人都有住在精神或心靈次元的內我、掌管身體的身體意識以及在三次元時空中有意識心的自己，直覺、靈感或夢是這三個意識系統交流的平台（Roberts, 1986/2012b）。

貳、靈魂與轉世劇

一、靈魂、存有和本體的定義

靈魂的另一個字眼是「存有」（entity）。賽斯喜歡用「存有」來代替一般人所謂的「靈魂」（spirit），因為後者具有濃厚的宗教義涵，容易與世人對靈魂的錯誤認知連結在一起（Roberts, 1972/2010c）。Roberts（1972/2010c）說：「存有就是整個的本體（identity），而每個『人』只是這本體的一個顯示」（頁 20）。賽斯書的內容使用了靈魂、存有、內我、自我或人格等等術語，但真正的自己並沒有任何分割，也不存在任何界線，這就好像心理學家使用自我、潛意識和無意識等這些術語的道理是一樣的，是為了闡明基本的概念以及說明上的方便（Roberts, 1972/2010a）。

比喻來說，若把整棵樹視為本體，你現在的自己只不過是整棵樹中的一片葉子，跟你同一個本體的還有很多其他片葉子，也就是其他的自己，所以，現在的你只不過是全部本體的一小部分。許添盛醫師在導讀《靈界的訊息》第十六章「多重次元的人格」時，描述本體的運作方式，他說：本體就好像手掌一樣，包含五根手指頭，每根手指頭代表不同的自己在不同的實相或次元中運作，可是，本體依然和每根手指頭都是相連的。換言之，本體透過不同的自己在許多次元中運作，賽斯指出做夢是每個人和其他的自己和其他的實相溝通的管道（Roberts, 1972/2010c）。綜上所述，我們可以知道在賽斯書中，「靈魂」、「存有」和「本體」皆為相同的概念。

二、靈魂的特性

Roberts（1972/2010c）於《靈魂永生》一書中描述靈魂最主要的特性是創造力和感知。每個靈魂為了體驗物質生活，派出部分的自己來到物質世界學習與成長，可以說，肉身性的存在擴展了本體的經驗，每個人都「正在」創造自己的靈魂。但是，靈

魂的胃口很大，具有無窮的潛能與活力，以至於單一的人格根本無法滿足它。靈魂不會只滿足以狹隘的方式去體驗它自己，唯有透過「多重次元人格」才能展現它的偉大創造力。賽斯進一步指出，靈魂是透過多次元的感知來進行創造：

任何創造性的工作都使你涉入一個合作過程，在其中你會學著浸入這些其他的意識流，而獲得的多次元的感知，遠較你從所知的那條狹窄、平凡的意識流所得為多。因此之故，偉大的創造力乃是多次元的。它的源頭不是來自一個而是來自多個實相，它也染上了那個源頭的多元性。(頁 131)

現在的自己只是「本體」在物質實相中的一個顯示，但在其他的實相或次元裡，有其他的自己，並且彼此之間存在著一種感應的關係，除了作夢也透過內在感官，例如同心電感應、千里眼、他心通等能力，調頻到其他自己的意識流裡去，汲取其他自己的智慧、資料與知識。當我們透過內在感官將這些其他次元的能量導入日常生活中，可以幫助我們過更豐富、快樂的富足人生。換言之，所有的實相或次元都是開放的，沒有封閉的系統，透過多次元的感知，所有的自己彼此交流、共同合作與創造，這樣的創造比單純在物質實相的創造要來的偉大 (Roberts, 1972/2010c)。

靈魂是沒有極限的，透過組成它的那些人格的經驗，靈魂不斷的擴展，總是在一種變為、流動不居或學習的發展狀態中。靈魂不是人所擁有的甚麼東西，每個人現在就是一個靈魂，現在的人格是靈魂的其中一種示現，但是個人性與獨特性永遠不會被消滅或吞噬，靈魂中的每一個人格都可以自由的創造與發展 (Roberts, 1972/2010c)。除了創造力和感知的特性，靈魂也具有無形和永久的效力。Roberts (1972/2010c) 指出「你自己基本的本體與身份與我自己的一樣也是沒有形體的」(頁 22)。也因為靈魂是由具有永恆效力的意識單位所構成，所以賽斯說靈魂是永生的 (Roberts, 1972/2010c)。那麼，如果靈魂永生，迴輪轉世的用意為何？

三、轉世劇

許添盛（2015）醫師在《我不只是我：邁向內在朝聖之旅》一書這麼說：「輪迴背後運作的法則，不是業障，也不是因果，而是靈魂的學習過程」（頁 91）。更早，Roberts（1972/2010c）於《靈魂永生》一書中就指出輪迴轉世的意義和目的是：

你們正在學著做「神」，就你們現在了解的神的意義來說。你們在學著負責任——任何一個個人化意識的責任。你在學著為了創造性的目的管理你自己這份能量。你會與你所愛及所恨的人緊縛在一起，雖然你將學著放鬆、放掉，化解那恨。甚至你將學著創造性地運用恨，來把它轉向更高的目的，最後把它轉變成為愛。（頁 77）

許添盛（引自 Roberts, 1983/2008）醫師於《實習神明手冊》實習神明運動一文中定義人類的身分，他認為我們的靈魂或存有，透過肉身來地球出差、旅遊、學習、考察兼玩耍，經驗人生各種面向，包括生、老、病、死、喜、怒、哀、樂等，我們是來到人間的實習神明。物實世界的體驗，不只擴展了三次元自己的創造力，而且也增益了世界，同時，更強化了本體的能力。透過輪迴這個工具，賽斯稱之為轉世劇，每個人將內在創造潛能發揮出來，並為其思想創造實相負起責任。現在，每個人就是現代轉世劇裡的演員，背景是二十一世紀，你和其他的參與者創造了布景、道具與主題，共同編寫、製作並演出整齣戲。轉世劇本的選擇與你此生想要解決或挑戰的主題有關（Roberts, 1972/2010c）。

Roberts（1970/2010b）於《靈界的訊息》一書中以莎莉作為例子，說明靈魂怎麼透過轉世劇學習。莎莉罹患多重硬化症（multiple sclerosis），是因為轉世的情況影響此生健康。莎莉的某一世是義大利男人，太太去世後，獨自撫養不良於行的女兒。因為女兒的狀況，沒人願意嫁他。他照顧女兒，卻憎恨她耽誤自己，所以照顧的品質不佳。女兒長大後愛上一位鰥夫棄他而去，他越發憎恨她，因為此時他已經太老，找不到伴侶。賽斯闡釋說，「業」（Karma）不牽涉到懲罰。莎莉的病是存有為自己的某一

個人格所設的挑戰，康復或早死是由所牽涉的人格所決定，並沒有注定。在這個例子中，為了能看清楚過去的作為，存有覺得此生必須發展成一種在身體上倚賴別人的情形—多重硬化症。在前世裡，莎莉不願也無法了解殘廢女兒的狀況，這世她扮演女兒的角色，莎莉此生的丈夫就是女兒隨之而去的鰥夫，現在莎莉愛他，學習去看重他的優點。

因此，透過角色轉換或轉世劇，個人由經驗而擴大了解，補足無知的空隙，並且也提供創造發展的機會，其中，依然有個人的自由意志，沒有人是被設限的。莎莉的病是由存有自己選擇的，為什麼不選較輕微的病呢？賽斯說，這是此存有的特性，沒耐心卻大膽，不喜歡一連串輕微的困難，將挑戰壓縮到一次的生活情境中，面對本來可以在幾次人生中面對的問題，只有一個勇敢無畏的靈魂會如此嘗試。簡而言之，在每一生裡，我們經驗我們預先選擇的情況，所有的環境和挑戰都是量身訂做，藉此擴展我們的意識、感知、意念和價值觀，發展自己的能力（Roberts, 1970/2010b）。

不過，Roberts（1972/2010c）於《靈魂永生》一書中指出：「轉世的目的也有很大的不同，轉世是人所用的工具，每個人按自己的方式用它。」（頁 256）舉例來說，有些人喜歡當女人，有些人喜歡當男人，雖然兩者都必須經過，但仍有很大的選擇彈性。又或者說，一個人可能選擇問題極少、順遂的一生，當作是集中所有挑戰的一生之前奏，或者是為了補償前世的辛苦，給自己的一種喘息。因此，挑戰與環境是個人選擇的，所以不涉及命定，轉世的法則也是個人隨自己需要而加以改編的。即便如「甚麼決定了轉世時間的長短？到底要活多少世？」這類的問題，也是由個人決定的。Roberts（1970/2010b）於《靈界的訊息》書中說，最起碼的要求是，每個存有必須活過三種不同角色，包括父親、母親和子女，為的是幫助我們用不同的角度來體驗人生。除此之外，如果你很累，那就休息；你覺得需要活多少世，就活多少世。

事實上，所有的轉世全都同時存在。Roberts（1972/2010c）於《靈魂永生》裡論及，你同時還有其他的戲正在上演，一個也許在八世紀，一個也許在十二世紀或是在紀元前三世紀等。為什麼會這樣呢？因為存有的多重次元身份。多重次元的人格具有

這種天賦，它能同時擁有不同經驗，而仍維持住它的身份。賽斯打了一個比喻說：各個不同轉世的自己，可以比擬為填字遊戲的一部分，他們全都是整體的一部分，卻是分開地存在。換言之，如果你認為在此生的遭遇是由前生所引起的，或你在今生為前生的罪過受罰是不對的。因為所有的人生都是同時發生的。再者，賽斯一方面說所有的轉世都是同時存在，一方面又談到一個轉世在另一個前面或後面，原因是三次元的肉體感官只能感知到時間的連續性，為了方便我們的理解，只好用我們的措辭來說明 (Roberts, 1970/2010b)。

進一步說，所有的轉世也是偉大的合作。透過內在感官的運用，你可以得到你全部的多重次元人格的知識，這讓你能更快的解決你所設下的挑戰。其次，在三次元的存在中，每個人以某種方式幫助了共同參與演出的人，自己也受益不淺。再其次，有來自其他存在層面的人格，自願扮演某個角色監督這齣戲，目的在引導參與演出的演員們超越自己所設的挑戰，打開三次元自己的心理門戶，到另一實相系統中發展 (Roberts, 1972/2010c)。

最後，賽斯思想的轉世劇和佛教的因果業障和六道輪迴並不相同。Roberts (1977/2012a) 於《未知的實相》(卷二) 中說明確的說：「並沒有靈魂的六道輪迴 (transmigration)」——一個人的整個人格作為一隻動物而『回來』(頁 311)。一個人格能把他自己能量的一部分投入一個動物或形形色色的形體裡，但這並不是靈魂的輪迴，也不表示一個人能轉世為動物。對某些人來說，轉世輪迴已經結束 但對地球仍有些眷戀，因此投射他意識的一個片段體到一個動物身上，把他的一些能量加進動物現有的能量，藉此去體驗地球 在這樣的情況下，他既不是動物，也沒侵犯到一個動物的身體 (Roberts, 1972/2010c)。

參、架構一與架構二的運作

一、架構二是心靈的宇宙

Roberts (1981/2011b) 於《個人與群體事件的本質》一書中將我們體驗的物質世

界稱為「架構一」，內在心靈居住的世界或夢的宇宙稱為「架構二」。架構二包含創造的泉源，我們由它形成所有事件，透過聚焦在架構二而汲取為了在架構一過建設性生活所需的一切，他強調這種區分只是為了討論方便的緣故，事實上架構一與架構二是相互融合的。

所有發生在個人經驗之前的那些內在運作，都預先發生在架構二廣大無意識的精神性攝影棚裡，看起來是偶然或巧合的具體事件，將在那兒被安排好。所有事件的發生是個人信念、慾望與意圖之結果，沒有不期而遇，沒有任何出生或死亡是偶然發生的。在架構二裡是懷著愛心的意圖把你和其他每個人的最佳目的放在心上，因此，你無法利用架構二把某件事強加在別人身上，在對別人不利的情況下獲得你要的東西。

(Roberts, 1981/2011b)。

任何事件都有一種看不見的厚度、一個多次元的基礎，它包含了由架構二流入架構一的心靈成分。你們與別人的思想在架構二裡混合與配合，創造出集體模式，形成事件背後的整體心理基礎。例如範圍很大的群體事件，所有涉及該事件的當事者其內在多少有一個共同目的，但同時也符合整體利益；那些捲入一場洪水的人，可能想利用這個經驗來開始新生活，對於沒有這種意圖的人會找藉口離開這個區域，也就不會涉入該群體事件，這是按照架構二而來的資訊所採取的行動。架構二並不是中立的，它傾向於善或建設性的發展，因此，建設性、積極的情感或思想比消極的更容易具體化，因為與架構二的特性一致 (Roberts, 1981/2011b)。

二、運用神奇之道

物質世界是能量世界具體化而形成的，我們是在架構一中學習使用架構二的力量，也就是內我的能量，聚焦在能量的世界做功課，而不是在外面的世界用力。許添盛醫師提及，個人要開始意識到自己是一個「訊息場」，覺察自己頭腦裡有哪些訊息，因為所有你發出的訊息都會在架構二幫你實現，因此，架構二又稱為「價值完成場」。所有你認為的自己不夠好、沒有用、不被愛等負面想法都會被實現。透過覺察自己的情緒、想法，改變自己的訊息場，內在會自動幫你完成，這就是所謂的神奇之道（許

添盛，2015)。

除了改變負面情緒和想法還可以怎麼做呢？賽斯書提到幾個元素，第一是信心。偉大的期望建立在一種對實相本質的信心、對自然本身的信心、對你被給予的生命——不論它的程度為何——之信心上。第二個元素是想像力。真正的動力存在於敢臆想尚未實現之事的想像力裡。想像力，加上偉大的期望，連同對架構一和架構二的知識，可帶來任何在可能範圍之內的幾乎任何實相。賽斯更精確的描述行動的方法：當你想要某樣東西，有意識的凝注於其上一會兒，有意識地想像它來到可能性的前列；然後把它像個小石子似地丟入架構二，兩個禮拜盡量不去想它，以某種節奏這樣做。第三個元素是聚焦。對於不想要它發生的事，不要再給它任何有意識的考慮。任何程度的貫注，都會把你們與那些可能性綁在一起，因此，貫注於你們要的事上。第四個元素是放鬆。奇蹟是不受干擾的自然，創造是遊戲，容許你的心放掉憂慮，創造力才會不斷的顯現出來 (Roberts, 1986/2012b)。

肆、解讀疾病的語言

一、疾病有其目的

根據「你創造你自己的實相」觀點，賽斯對於疾病的看法也是如此。Roberts (1972/2010a) 於《個人實相的本質》一書中說：

如果你病了，必有其原因。要想徹底地恢復而不患上新的症狀，你就必須找出生這個病的理由。你可能並不喜歡你的病，但這個病卻是一個你擇定的『路線』或『方向』。只要你一天認為這個方向有其必要，這些症狀就會一天留在你身上。
(頁 53)

Roberts (1986/2012b) 說，疾病被用來達成某種目的，達到一個想要的結果之方法。舉例來說，兒童可能為了錯過學校的考試、成人可能想要逃避工作上的事件而故

意讓自己生病或受傷；然而這種決定有時候為了保全面子或維護自尊心，在意識層面上是不願意承認的。無疑地，所謂的疾病執行了某些服務，達成了你相信無法以其他方式達成的目的（Roberts, 1997/2010d）。

群體也會利用疾病來表達不滿。Roberts（1981/2011b）於《個人與群體事件的本質》一書中提到，人類對於生存的品質有一定的期待，當環境無法容忍時，會藉由流行病表達出生物性的激憤。可以說，所有流行病都是集體的聲明，指出對某種厭惡的具體情況之群體信念，是生物層面上的抗議。當人們因戰爭、社會、政治或經濟動亂等而覺得害怕受到威脅時，所表現出的一種生物性集體社會抗議，最終將導致政府被推翻、戰爭失敗或情況改善為止，最終的結果就是改正了先前破壞生活品質的情況。事實上，病毒是身體整體保健系統的一部份，身體本身就存在各種病毒，在正常情況下不僅無害還對身體的整體平衡有益（Roberts, 1986/2012b）。

二、疾病代表內在沒有面對的自己

Roberts（1972/2010a）於《個人實相的本質》一書中說，你的身體是你自己活生生的雕像，創造性的泉源是由你內在本體湧出的，你透過有意識的信念指揮及影響身體和它所有的能力，身體是如實的反映出你所認為的自己。甚麼樣的人生甚麼樣的病，人格的差異對於一個人採取哪一種病，或者在自己這個活生生的雕像上所造成的損傷，都有很大的關係。身體上的症狀是來自內我的訊息，是潛意識的語言，指出我們犯了某項心理錯誤。內在問題透過疾病被具體呈現出來，以使它們能被面對、被承認、被克服。因此，疾病是外在的表徵，只是個提醒服務，是要你採取行動調整自己（Roberts, 1970/2010b）。

三、身體有偉大的智慧與自我療癒力

Roberts（1972/2010a）於《個人實相的本質》一書中說：「你的念頭或是思想...它們全部都是電磁實相，影響你的身體並且自動被你的神經系統轉化，變成你血肉中的東西，或你體驗的東西」（頁 164）。許添盛（2015）醫師指出思想與感受是一種能量，經由內在的運作，具體出現在你的生命裡，形成你的生命故事。因此，你怎麼想

至關重要！醫病是治標，不是治本。疾病是內在能量阻塞的結果，治本的方法是回來整理自己的心理及心靈能量，也就是負面的情緒和想法。

身體是人類在物質實相裡的一個表達和學習的工具或媒介，但它不只是一個工具，卻是一個活生生的靈魂，這個血肉之軀就是靈魂的具體化。所以，身體具有偉大的靈性智慧作後盾，它不僅不斷地療癒自己，還一直試圖改正你的錯誤，例如，身體渴望某種食物、運動或呼吸新鮮空氣，抑或透過作夢慫恿、指出你的方向等（Roberts, 1972/2010a）。既然我們的身體本身就是一種靈性的存在，那麼，信任身體的偉大智慧和自我療癒力是邁向健康的第一步，接著傾聽和重視身體想傳達的訊息，做出相對應的調整與改變才能擁有健康幸福的人生。

綜合以上論述可知，人是來自一切萬有，所有物質包括肉體為意識單位建構而成，靈魂具有創造力、感知和永久效力等特性。我們所體驗的物質實相是在架構二由自己預先安排好，目的是為了擴展意識、感知、價值觀和發展能力等。還有，偉大的創造力是多次元的，透過擴展自己的感知能力，和多次元的自己交流，汲取他們的能量，幫助我們過更豐富的人生。最後，疾病是一個提醒功能，反應內在能量的阻塞，需要回來整理自己的負面情緒與想法才能治本。這些賽斯資料的學習改變研究者對自己和物質生命的看法，原來，人天生就具有寶貴價值和無限潛能，人是藉由自己的思想與感受來創造實相，人並非只能陷在困境中無能為力，僅能淪為實相的受害者而非創造者。研究者之離婚調適歷程也是賽斯資料學習歷程，兩者時間點重疊，學習賽斯資料成為研究者因應離婚調適之種種壓力與挑戰的策略。

第三節 靈性相關理論與研究

本節主要探究靈性相關理論與研究，將分別從靈性的定義、新時代運動的靈性、靈性成長的路徑、靈性經驗以及成人靈性學習相關研究，共五個部分來說明相關概念。

壹、靈性的定義

靈性是人類存在本質的一個面向，跟人存在的安適狀態有關，因社會文化、價值觀、生命經驗、詮釋角度、研究目的與領域等等之不同，尚未有一致性的定義。陳素晴（2012）經過分析整理，歸納出兩大類型之靈性定義，說明如下。

一、以「本質屬性」界定靈性

Maslow 於 1969 年發表 Z 理論，提出人類最高需求為超越需求或靈性需求，此為人存在的本質，剝奪一個人的靈性需求會使人生病，變得冷淡、麻木、空虛、無望和失去熱情（Lefebvre, 1992）。超個人心理學的基本假設之一即主張每個人的本質都是靈性的，且有對靈性探求的渴望，認為靈性是和更高意識面向的連結、發展有關。一神論所稱的靈性本質偏向於人與神的關係；無神論所主張的則偏向於人的無限本質，儘管兩者的內涵有差異，但都是從人的存在本身所反映，顯示一股追尋有限自我之外之存在境界的心理驅力和特性（Cortwright, 1997/2005）。

二、以「關注焦點與發展要素」界定靈性

學者 Larson, Swyers 與 McCullough（引自 King & Koenig, 2009）將靈性定義為有關生命終極答案的追尋，包含了意義和神聖或超越體的關係，此一追尋可能有或沒有宗教性儀式的發展，以及社群的形成。在這樣的追尋中會有一套信念架構作為支撐，藉以解釋生命的本質和意義、與神聖的關係，以及對發展靈性之方法和價值之信任，同時也會帶來相關的鍛鍊行為，以及伴隨而來的覺知和經驗。因此，人在發展靈性的過程中，會有四項要素存在：信念、鍛鍊方法、覺知和經驗。

Sessanna, Finnell 與 Jezewski（2007）對 1983 至 2005 年間與護理、健康相關之

320 篇文獻中的靈性定義進行分析，歸納出四類：(1) 靈性即宗教性的信念及價值系統；(2) 靈性是非宗教性的信念及價值系統；(3) 靈性內涵是生命意義、生命目標以及與他人連結；(4) 靈性是超物理與超越的現象。另外，學者 Shafranske 與 Sperry (2004) 發現，隨著個人自主性的增加，組織權威的削弱，以及後現代重視主體建構的思潮影響，靈性被視為一種非透過宗教所進行的意義追尋、建構與超越性經驗體會。由此觀之，當代靈性與宗教並不相等，也並非無關。宗教是一個由信仰、生活方式、儀式活動和機構組成的系統，通過該系統，引導人們尋找神聖或最高價值的東西來賦予生活意義或在生活中找到意義 (Corbett, 1990)。換言之，靈性比較重視個人主體的經驗，不必然與宗教有關，但可以包含宗教 (Miller & Thoresen, 1999)。

貳、新時代運動的靈性

新時代運動是一場聲勢浩大的文化尋根運動或思潮，自一九六〇年代以來於歐美地區逐漸蓬勃，並於一九八〇年代開始進入台灣社會。學者陳家倫 (2007) 指出其涵蓋的範圍廣泛，並不是一個單一的運動，而是包含許多運動的一個集合，大致歸納為三大類別：整體健康運動 (Holistic Health Movement, 簡稱 HHM)、人類潛能運動 Human Potential Movement, 簡稱 HPM)、另類靈性運動。新時代的靈性運動最初以自我轉化 (self-transformation) 及自我靈性 (self-spirituality) 為核心，強調透過與動態宇宙產生神秘性的連結來發展個人和社會的轉化 (Heelas, 1996; Melton & Gordon, 1990)。蔣佩珍 (2016) 根據陳家倫 (2005) 的研究，彙整新時代運動對靈性的觀點有三個面向：

一、強調自我/內在靈性 (self/inner spirituality)：認為個體有自己的神性，每個人都是神，相似於東方宗教中「人皆有佛性」之觀念。自我被視為聖靈的自我，個人是自我靈性的建構者，能自主選擇自己靈修的方式。新時代採取普世的宗教觀，認為各種宗教存在共同且普遍的真理，沒有任何宗教高於真理。

二、強調自我靈性的進化與個人內在潛能的實現：認為個人可以透過成長和精神發展

從無明狀態轉化為一個清明的人，並實現本來就具有的覺知、智慧和創造力。新時代重視自我的轉化經驗，包含身心靈、生活方式、自我實現等，並用「靈性經驗」一詞來描述身心靈的轉化經驗。

三、注重整體：認為人的靈性和生命是整體宇宙能量的一部份，個人身體、心智和靈性是合一的整體，與外在人類社群、自然生態亦息息相關，因此人類除了追求靈性成長，也要關切社會文化與生態環境。

一九六〇年代後，隨著新時代思潮與後現代崛起，靈性追求不再侷限於傳統宗教之中，個人自我靈性追求也開始蓬勃發展。當代靈性成長的路徑不勝枚舉，以下將分別介紹陳素晴（2012）和蔣佩珍（2016）的研究。

參、靈性成長的路徑

靈性成長沒有唯一的道路，不同的宗教或靈性系統依循不同的靈性成長路徑，這些覺醒與實踐的工具，都是開展靈性的具體方法，人依著自身的文化或偏好的靈性觀加以選擇，以達到超越性的存在、和諧的自我、人我和人神關係為目的。陳素晴（2012）引用 Cortwright（1997/2005）的分類角度，區分三種靈性系統以及其靈性成長路徑如下：

一、人格神性：認為人的靈性不完全與神性分離或獨立，靈性的開展是藉由和神的連結而達到存在的完整性。其靈性路徑為「奉獻—虔誠—臣服—禱告」，以基督教、回教、猶太教、印度吠壇多和瑜珈哲學為主要代表，技巧形式為祈禱、靜坐或觀想。

二、非人格神性：強調非人格化的神性，認為自我是虛幻的，唯有提升或融入到無人格、無形像之超越性意識或神性之中，才是靈性的終極顯現。其靈性路徑為觀照，以覺察自我的虛幻性，洞見超越意識之真實。以佛教系統為主要代表，技巧形式為靜坐。

三、共通法：以上兩者之交集。其靈性路徑有誘發法（如冥想具有靈性意義的自然象徵物、聖者形象、脈輪）、建立專注法（數息、復誦咒語），技巧形式為靜坐。

其次，蔣佩珍（2016）綜合文獻（孔德縈，2011；陳家倫，2005；Cortwright, 1997/2005），歸納三種靈性成長的方式：

一、心理學及心理治療方法：這裡指的是強調覺察和靈性的心理治療方式，如完形心理治療、意義治療、沙遊治療、森田治療法、自由書寫、藝術治療、榮格心理分析和超個人心理治療等。超個人心理治療有許多以身體為取向擴大意識範疇的治療方法，藉由覺察身體以喚醒個人感官和情感能量。

二、傳統宗教的靈修方法：包含人格神性取向和非人格神性取向之宗教靈修方式。

三、新興的靈修方法：包含（1）追隨靈性大師葛吉夫、克里希那穆提、奧修等之靈性教導和提升覺知的方法；（2）各種通靈著作傳遞之教導，例如 Jane Roberts 之賽斯書、歐林訊息、Helen Schucman 之奇蹟課程、Neale Donald Walsch 與神對話等系列；（3）東西方古老傳統宗教或信仰之靈修方法，如薩滿、佛教、道教、塔羅牌、瑜珈、禪、太極、氣功等。

肆、靈性經驗

雖然靈性成長的路徑和方法如此多元，但靈性經驗卻有共通特質，它是在靈性開展的路途上，需要被重視和聚焦的部分。William James（1902/2001）認為靈性經驗以一種個人化的神祕意識狀態（mystical states of consciousness）為核心而呈現出來，通常具有四種特性：

一、不可言說：無法以適當的言語表達或是傳授給他人，只能直接經驗。

二、知悟：對於理智難以推論的深刻真理，得到充滿意義與重要性的洞見和啟示。

三、頃現：除非少數特例，靈性經驗狀態無法持續很久即回復日常的生活狀態，當再度發生能被辨認出來。

四、被動：靈性經驗的發生不是自我意志所決定，而是感覺有更高力量的引導，結束之後仍保留對該經驗有深刻的記憶和感受。

Cortwright（1997/2005）歸納靈性經驗的形式，依序由最小到最高的層次有：

- 一、突然的啟明：例如在閱讀宗教經典時，產生一種重生性的理解，奇異的感動力量，或是洞察內在世界知覺的開啟。
- 二、如夢狀態：意識的擴展，對時間、空間和事物的認識和平時意識狀態不同，在經驗之後可能會有神聖和喜悅的心情。
- 三、神通力：能夠通靈、靈視、靈聽、心電感應或預知能力。
- 四、一元性的洞悟：是更深層次的如夢狀態，不只是意識的擴展，而是超越意識的進入和狀態替代，如基督教的與愛合一、佛教涅槃的三摩地、Maslow 所說的高峰經驗，通常會感受到一種存在的完整感、生命的價值和意義性。

個人化的神祕意識狀態之靈性經驗有助於與內在靈性接觸，但若過於沉迷追求內在幻影、細微感官體驗和神通力量，或出現自戀自誇之靈性膨脹狀況，則有礙於靈性成長。再者，若靈性經驗所體驗到的靈性能量過於強大，個體的內在資源或整合能力不足，亦會使個體心理功能出現混亂，導致靈性危機。最後，當個體在追求靈性的過程中，用靈性的觀念來框架或逃避，反而有害於自己的身心靈成長。舉例來說，認為自己要符合靈性追求中的特定樣貌；或用靈性的觀念來詮釋自己的困境議題，而未能接觸真實的情緒、面對該負起的責任（Cortwright, 1997/2005）。

伍、成人靈性學習相關研究

研究者整理 2011 至 2022 年成人靈性學習相關研究。廖淑純（2011）為了探究成人的靈性轉化學習，訪談六位年齡介於 42 至 52 歲之間，具備靈性轉化學習經驗的生涯轉換者，研究發現於靈性轉化學習內涵，六位皆呈現出「靈性在生命意義與人生使命的展現」，五位呈現出「信任靈性直覺」、「與超越個人的存在脈絡聯結」、四位呈現出「尊重靈異或神祕現象」。

趙敏亨（2012）訪談三位年齡介於 39~60 之間，隸屬不同宗教（佛教徒、道教徒、基督徒）的靈性學習者，探究其靈性學習形塑靈性意識之歷程，研究發現三位參與者靈性學習路徑不盡相同，但均體會出超越自我是靈性滿足的必要；且在靈性學習

過程中皆經歷意志力、專注力、反思和自我批判的挑戰，進而領悟出透視幻境超越生死的意境。

陳素晴（2012）訪談兩位分別罹患過憂鬱症與強迫症，並修習密宗瑜伽多年，目前疾病症狀已消除或緩解之中年女性，研究其靈性開展與療癒之經驗內涵，研究發現：療癒與靈性開展的方向一致，療癒具有身心靈整體福祉之擴展結果，且展現出廣納世界且關懷群我福祉的態度與行動；靈性開展和療癒歷程乃互相影響、彼此互益。

陳貴珍（2013）研究莊子生命美學在成人靈性學習之應用，研究結果歸納出靈性學習涵蓋六個層面：深層的自我探索、內在的覺察與成長動力、生命意義與價值的建構、自我超越的終身歷程、天人合一圓融關係的開展以及真、善、美、聖完滿境界的追尋。

楊鳳英（2014）探討靈性特質對於教學轉化歷程之研究，對六位年滿 35 至 55 歲的成人教師進行訪談，研究發現，六位成人教師於靈性特質的內涵，共同呈現「追尋生命的目的和意義」、「擁有內在的應變力」、「天地萬物的一體感」、「具超越性」。

李雅慧和葉俊廷（2018）探究中高齡者投入宗教信仰之靈性學習歷程，研究參與者為六位年齡介於 49 至 67 歲隸屬於不同宗教類型，研究結果顯示：靈性學習的經驗歷程分為四個階段，分別為嘗試接觸期、疑惑衝突期、學習反思期、靈性體驗期。在靈性學期歷程中，研究參與者感受到內心平靜、產生克服困境與心靈沐浴的內在力量、對生命有體悟，並願意改變和貢獻影響，以及充實當下的生命意義和價值。

馮佩茹（2022）訪談四位年齡介於 35 至 55 歲，在中年生涯中具有親身靈性實踐經驗的女性，了解其如何透過靈性協助，因應中年期所面對的生涯任務與挑戰。研究結果發現：中年生涯的重大事件是對靈性的召喚；靈性促使自我轉化，走向個人的完整性；靈性療癒受創的身心，讓身心靈達到平衡；靈性引領新的生涯方向與生命意義。

綜上所述，透過靈性學習有助於個人尋獲生命的意義、超越自我或個人存在、達到身心靈平衡以及找到安心安頓之處等。現代人因身心疾病、心理困頓，對超越物質

或心理存在層面的關切和渴求，追求靈性漸漸成為許多人生活目標之一，難怪二十一世紀的靈性產業如此蓬勃發展。研究者因中年遭逢困境，因緣際會接觸賽斯資料，透過靈性的學習擴展意識與感知的能力、與內在智慧連結以及汲取不同實相次元的能力，學習以更有效的方法應付外在困境。



第四節 轉化學習理論

本節主要探討轉化學習理論，針對轉化學習理論之發展、意涵以及轉化學習之歷程共三個面向進行歸納與整理。

壹、轉化學習理論之發展

轉化學習理論 (transformative learning theory) 於 1978 年由美國學者 J. Mezirow 首度提出，後續不斷在其著作中補充和完備其理論架構。該理論自 1990 年代起引起歐美諸多學者投入實證研究，至今是成人學習理論的主流之一，相較於早期成人教育關注在學習者的特質和自我導向，轉化學習理論著重在成人學習者的意識覺察之認知過程，發現成人的心智發展、內在意義、批判性思考和反省更具有研究價值 (林曉君，2020)。

所謂轉化學習，就是使學習者不僅解除原有在認知、感覺、想像力上的各種束縛，更進而創造出轉化之認知、感受與想像力，以發展出新觀點、新做法以及實踐與解決問題的新能力 (Cranton, 2011; Mezirow, 2009)。Mezirow (引自 Cranton, 1994/1996) 認為成人在進入成年期，已經發展出一套觀看世界的固定信念、詮釋自身經驗的方式、以及獨特的價值觀；當個體因外在正面或負面的觸發事件，使得原本持有的觀點或價值觀無法解釋或消化新經驗，而陷入一種矛盾或兩難的情境，此時個人如欲從困境中解放出來，就必須修正自己原有的世界觀或價值觀以適應新的情境。換言之，Mezirow 所提倡之轉化學習理論，其核心概念是觀點轉化 (perspective transformation)。他將觀點轉化定義為一種解放的過程，在這個過程中，人們對於心理與社會文化假設的結構，如何及為何限制他們看待自己與其有關的事物，逐漸產生批判性地覺察，並進行此一結構的重組，以產生一個更具包容性、區辨性與整合性的經驗觀點，且根據此一新的觀點來付諸行動 (Cranton, 1994/1996)。

Mezirow (1991) 在早先著作中一再強調，轉化學習發生的關鍵因素在於批判性反省的能力，轉化有賴於個體針對原有的意義觀點進行批判性的反省，自原有意義觀點的限制中解放出來，發展或建立新的意義觀點。但其他學者陸續提出不同的看法，例如卡夫曼（引自 Cranton, 1994/1996）等人在實證研究中發現，學習者本身的直覺、情緒狀態，以及所擁有的社會支持系統的多寡，都是影響能否成功轉化學習的重要因素。再者，Sveivnunggaard（引自 Cranton, 1994/1996）的研究也顯示，若學習者的情緒支持系統不足，再多的批判性反省也無助於轉化學習的發生。2000 年，Mezirow 認可了轉化學習在情感、情緒和社會面的重要性。2005 年，在轉化學習的國際研討會上，Mezirow 承認理性和情感兩種觀點應同時存在（林曉君，2020）。Taylor (2009) 提出應發展一種蘊含批判反省思維的情感和情緒覺察，主張認知和情緒的心理歷程是具有相互依存關係的，他整合情感的和理性的兩大面向，稱之為全人的取向。

另一派轉化學習學者 Boyd 與 J. Dirkx 關注在學習者的自我概念，包括認同與主體性，將分析心理學家 C. Jung 的個體化（individuation）理論予以延伸到成人的學習，關注在學習者情緒與想像所呈現的能量、靈性的發展等，並將轉化學習視為是精神的或內在心靈的工作（林曉君，2017）。Boyd 是最早致力於 Jung 心理學觀點的轉化學習研究，他將個人轉化定義為個人之人格的一種根本改變，它連帶地牽涉到個人之兩難困境的解決與自覺意識的擴張，可以促成較大的人格整合（Cranton, 1994）。J. Dirkx 出自 Boyd 門下，於 2006 年發表的期刊中，以 Jung 學派的心理分析觀點來探討成人學習的情緒面向與轉化學習，強調學習情境在轉化學習中的重要，情緒和情感作為成人學習中無意識的意義表達，雖然是個人的觀點轉化，但也和社會有關，並牽涉到與他人的合作關係（Dirkx, 2006）。

兩個派典轉化學習目標不同，Mezirow 的理論模式以轉換信念架構和增能為主，Boyd 與 J. Dirkx 則關注在心靈和精神的整合；轉化學習的方式亦不同，前者以批判性思考為主，後者則以情意和想像的方法；共同點為均強化個人存在於世界的知覺和意識，並重視與他人互動的社會經驗。轉化學習理論發展演變至今，實證研究跟主流仍

傾向引用 Mezirow 意識層次之意義觀點轉化理論，在情感與情緒面向的心理學基礎架構並不完整，不利於該理論長期發展，是亟需面對與重視的問題（林曉君，2020）。

貳、轉化學習理論之意涵

一、意義觀點的類型及其扭曲

意義觀點是一套參考架構或是一套習慣的期待，Mezirow（1991）將其定義為由文化與心理的假設所建構而成，新的經驗會受到個人過去經驗的同化或轉化。他進一步區分意義觀點的三種類型及其扭曲：

（一）知識論的：知識論上的意義觀點是指有關知識的本質與運用知識的方式。扭曲的產生可能跟生命發展階段有關，舉例來說兒童時期的孩子可能將父母的話視為真理，不會產生任何懷疑。又例如，當知識或信仰來自專家或權威者，若未經反省的過程就比較可能持有扭曲的假設而不自知。

（二）社會語言學的：是以個體的社會規範、文化期望、社會化和語言符號為基礎，意思是說個人的文化背景、使用的語言、宗教信仰、家庭和教養，以及和他人的互動等，這些背景都會影響個人的社會語言觀點，決定我們觀看世界和詮釋自身經驗的方式。個人很容易將這些扭曲的假設視為理所當然，或是不易有所覺察，因此不易自這些扭曲的假設中解放出來。

（三）心理學的：是指個人看待自己的方式，包括自我概念、需求、偏好等，而這些看待自己的方式主要是受到兒童時期的成長經驗所影響，包括童年創傷事件、學習經驗、人格因素以及榮格所說的個人心理類型等影響。

由上可知，一個人的意義觀點是由許多因素所組成，包括所學習到的事物、成長的環境和方式，以及看待自己的方式。Mezirow 認為多數人的意義觀點幾乎都是未經反思而來，即使其中有些扭曲，個體也並不一定知覺。所謂扭曲是指未經反思即完全接受或形成經驗的過程，或是個體未發展完全的觀點，也可能是來自於推理過程的錯

誤。因此，轉化學習的目的就是透過批判性的反省，從舊有、未經覺知、扭曲的意義觀點中解放出來，產生更具整合性的觀點（Cranton, 1994/1996）。

二、Mezirow（1991）將 Habermas 提出的三種志趣和知識領域加以修正，認為成人學習可分為三種類型，分別闡述如下：

（一）工具式的學習：工具性的學習主要涉及事物間因果關係的決定，並以任務導向的方式作為解決問題的主要方式。例如，對於一個想要學習如何過好中老年生活的人來說，他或許會蒐集各種相關主題的資訊、閱讀書籍、參加各種研習活動、或向有經驗的人諮詢，然後發展各種有關健康快樂生活的身心靈計畫，再透過實際落實加以檢驗或修正。

（二）溝通式的學習：包括學習了解他人的思想，以及透過語言、文字或是藝術創作等方式向他人分享我們的想法，讓自己也能夠被理解。Mezirow 認為成年時期大部分的學習活動都是屬於這個類型。

（三）解放式的學習：意指人們可以從生存的本能、語言學的、認識的、機構的或環境的力量中解放出來，這些限制我們的選擇與我們對生活控制力，但是我們視之為理所當然，或是超乎人類所能掌控的。換言之，經由解放式的學習，自各種扭曲的觀點中解放出來，重組我們與世界的關係，此一過程與意義觀點轉化的過程相似，故 Mezirow 將解放式學習視為轉化學習的同義詞。

Mezirow（引自 Cranton, 1994/1996）認為在成人學習的事物中，只有少數才會涉及基本假設、信念的修正，或是觀點的轉化。通常發生在個體面臨一個重大生命事件時，例如親人死亡或離婚，才會刺激個人投入學習，反省原有的基本假設與信念。

Cranton（1994/1996）指出任何型態的學習都被期望能對學習者的行為產生可見的變化，但是只有在解放式的學習中才會使用重新融入、重新定向，以及均衡之類的術語。這種區別標示出在解放學習中所經驗到的激烈變化，以及在其中個體所經歷的混亂與痛苦感受。

三、Mezirow（1991）區分反省有三種類型，說明如下：

(一) 內容反省 (content reflection)：是指一個人對於問題的內涵或敘述的內涵進行反省，例如當他人告訴我們他的年齡時，我們會從其外表特徵來判斷他所說之真偽。

(二) 過程反省 (process reflection)：指一個人對自己解決問題的「策略」進行反省。接續上述例子，我們會進一步反問自己，僅藉由外表特徵來判斷年齡是否正確，還有其他方式嗎？

(三) 前提反省 (premise reflection)：意指對問題本質的懷疑。例如在判斷他人的年齡這個問題上，我們可能會反問自己，為什麼需要在意他人的實際年齡，實際年齡對一個人來說一定是重要嗎？

上述三種反省類型中，只有前提反省發生時，才會促進個人產生意義觀點的轉化，或是幫助個人發展更完整的意義觀點。Kitchenham (2008) 將反省的深度和行動進行解析，同意一個人達到前提反省的層次，才是真正深層的觀點與價值的轉化。那麼，促發學習者從原有的意義觀點或價值信念轉化的契機是甚麼呢？

四、觸發事件

不同於兒童或青少年以學科為導向的學習，成人的學習常以解決生活、任務或問題為目標。Morris 與 Faulk (2012) 認為轉化學習理論是提供問題解決模式，藉此模式問題可以被定義或重新定義，從而重新思考先前的想法。Mezirow 即主張，成人於苦難的狀況中學得最多或最透徹，這樣的學習足以改變一個人的觀點 (徐秀菊, 2013)。由此而知，當重大變故發生，往往是意義觀點轉化的契機，會觸動個體去檢視和反思現有的參考架構，引發自主的思考，而獲致新的參考架構，增進問題解決能力，產生新的行動路線。Mezirow 把生活危機 (life crises) 視為批判性自我反省的促使者；但危機也可能以正面樣貌顯現，例如晉升到管理職位或退休等，這些事件促使個體重新考量他們的價值、期望、道德立場或自我概念。另外，當個體在成人生命發展的不同階段、較大的社會或政治變遷、甚至閱讀書籍或與他人討論等等，都可能是觸發的媒介而引起批判性自我反省 (Cranton, 1994/1996)。

五、賦予學習者能力

賦予學習者能力不僅只是轉化學習的目標，它更是啟發該過程的先決條件。

Cranton (2011) 主張，每一位學習者都會從事自我評價、自我檢驗或問題的確認，但是當遭受到生活危機時，可能產生一種無助感或自尊喪失，從而阻擋了自我評價。此時，教育者的角色就十分關鍵，在開始進行批判性反省或意識提昇等活動之前，學習者必須感受到舒服、支持、被接納、自信感和安全感，而且能自由地參與並表達想法；反之，則容易使學習者從批判性自我反省中退縮。只有當學習者感受到自信、平等、安全保障，或是得到他人的支持，轉化學習方為可能。另外，對一些學習者來說，對於所經歷的情境產生困難、痛苦和威脅的強烈情感，Mezirow (1991) 提及教育者或治療者可能會協助學習者確認必須解決的特定問題或症狀，以及它所引起的痛苦，在轉化學習得以發生之前，也必須先行處理會對行動產生阻礙的強烈情感。因此，覺察和處理學習者的情緒反應也是教育者或治療者的責任之一。

六、來自其他人的支持

如果要使轉化學習發生，必須有來自其他人的支持，幫助和支持可能來自家人、朋友、同事、共同學習者或是教育者等。其擔任的角色協助我們打破自己的詮釋架構，在他們詮釋我們行動的過程裡獲得反映，從而更理解自己行為的內在意涵。

參、轉化學習之歷程

轉化學習歷程之進展，雖然學者們使用的名稱和階段各有不同，但是基本型態卻頗為類似。Cranton (1994/1996) 認為並非所有的轉化學習者都會經歷所有的階段，也並不一定會按照直線式的方式依序進行，實際上，各階段的區別可能模糊不清，學習者可能在不同階段間來來回回，或同時經歷一個以上階段。Clark (1993) 指出這可能跟學習者本身的學習經驗或學習脈絡有關；程紋貞、陳淑齡、蔡麗雲 (2019) 也提到因個人獨特的內在力量與外在資源不同，推近或支持其轉化學習的力量也不同。

Mezirow (引自 Cranton, 1994/1996) 於 1975 年最早提出個人轉化的十個階段，包括：

- 1.經驗到兩難困境。
- 2.進行自我檢驗。
- 3.針對內在化的角色假設進行批判的評估，並感受到與傳統社會期望之疏離。
- 4.將自己的不滿與擁有類似經驗的他人或公共議題發生關聯。
- 5.為新的行動方式尋找可能的選擇。
- 6.建立新角色的勝任能力與自信。
- 7.計畫一個行動方針。
- 8.獲取實現個人方案所需的技能與知識。
- 9.暫時努力嘗試新角色並予以評估。
- 10.根據新觀點所要求的條件重新融入社會。

1987年，M Taylor 在研究中發現了批判反省的四個階段及過渡期（引自 Cranton, 1994/1996）：

階段一「否定」：因期望和經驗之間產生矛盾，而在認知上產生混亂、不舒服、信心危機以及人群中退縮。

過渡期：進行問題確認。

階段二「探索」：在此階段內會漸漸產生頓悟和恢復信心。

過渡期：自我反省或回顧整個過程。

階段三「重新定向」：可能會有重大的頓悟或經驗的統整。

過渡期：與他人分享發現。

階段四「均衡」：對於新觀點進行修正、改進與運用。

1992年，Cranton（1994/1996）提出 Taylor 模式的修正版本為：好奇、混淆、檢驗、退縮、探索與反省、轉向其他人、重新燃起的興趣與興奮、重新定向、均衡、以及支持。

黃富順（2008）主張轉化學習至少包括下列四個歷程：

- 1.發現問題：發現原有觀點中的限制或存在的問題。

- 2.反省問題：檢視限制觀點的因素為何。
- 3.解決問題：除去限制觀點的因素，並尋找有效的資源以進行觀點的重組。
- 4.付諸行動：以新的觀點做為詮釋新經驗與處世行動之依據。

綜合而言，轉化學習理論關注觀點的轉化，主張從扭曲的、限制性的觀點中解放出來，是一種基本假設或信念的修正。該理論的發展演變至今，多數學者提出除了觀點轉化，情緒與情感面向轉化的重要性。由此觀之，轉化學習理論與學習賽斯資料之轉化目標相同，兩者皆重視情緒和思想的轉化，因此使用轉化學習理論來探討研究者學習賽斯資料之生命轉化歷程較為適當。



第三章 研究方法

本章主要闡述研究方法，共分四節。第一節為敘說研究；第二節為研究工具；第三節為資料處理與分析；第四節為研究品質。各節內容分述如下：

第一節 敘說研究

壹、敘說研究之意涵

1986年，Theodore Sarbin 首度正式提出敘說心理學，主張個人生命經驗的基本結構是敘說的形式（Sarbin, 1986）。敘說被定義為對一連串事件重新加以組織再進行詮釋，包含賦予故事角色能動性以及推論事件的因果關係。所謂角色能動性是指，個體創造自己的世界，並對經驗提供解釋（Smith, 2003/2006）。Oke（2008）表示敘說是一段脈絡、一個情節或一段有意義的故事，來自於個體對世界的觀點。Barthes（引自White, 1987/2005）主張敘說並不顯示，並不模仿，也不是去再現，而是建構一種景觀。

Lieblich、Tuval-Mashiach 與 Zilber（1998/2008）將敘說研究（Narrative Research）定義為任何使用或分析敘事素材的研究。而敘事素材包括從文獻探討、日記、自傳、會談或訪談中取得的口述生命故事等。敘說研究主要目的是運用「敘說」來探究個人生命經驗的意義和本質，著重敘事的時間點、情境脈絡和事件間的關聯性，以及強調研究者和研究參與者合作的過程（鈕文英，2017）。當敘說者透過口語描述其生活故事與生命經驗時，允許個人自由和具創造性地，對於這些「回憶的事實」做出選擇、增補、強調和詮釋。這個「敘事的真實」，可能與「歷史的真實」緊密連結、部分相似、或者大相逕庭。生命故事具有主體性，如同一個人的自我或身分認定，研究者透過理解和詮釋，發現敘說者個人身分認定及其意義系統，並且窺見其所處社會文化和情境脈絡(Lieblich, Tuval-Mashiach, & Zilber, 1998/2008)。

貳、何謂自我敘說

自我敘說 (self-narrative) 即是研究者以自己為研究對象，將自己的生命故事文本作為研究素材。自我敘說來自於 1986 年 Sarbin 提出之敘說心理學觀點，將人視為一種敘說，或敘說者，人透過語言或敘說建構其世界，顛覆了傳統心理學將人視為客觀的物質或機械之實證主義 (丁興祥，2012)。相關學者都指出生命故事敘說與建構自我認同有很大關連與作用。翁開誠 (1997) 認為在敘說自己故事的過程中，可以發現影響自己生命起伏的意義脈絡，不僅可能對過去生命有新的領悟，也可建構出未來的生命方向和力量。田秀蘭和黃素菲 (引自鈕文英，2017) 也指出，自我敘說可以讓「自我」從主體化到客體化，使自己跳離本位，透過書寫與自我對話，重新認識和建構「我」這個客體。王郁惠 (2013) 提及自我敘說的功能有三，包括協助個體自我定位、為個體與個體的世界帶來秩序與意義、以及為傾聽者帶來啟發。

丁興祥 (2012) 論述自我敘說研究具有很強的反思性，是一種向內用力探索的不斷循環歷程，其過程為：

這樣的歷程可從記憶中的「經驗我」(生命經驗)，再現成「文本我」(自述文本)，透過詮釋及反思而成「詮釋我」(理解)，又經由意義的重建或視框的轉移回到自身的生命經驗中重新體驗與實踐。...這是朝向自身的一種「生命的學問」，是一種「為己之學」。(頁 18)

綜上所述，自我敘說這種反身向內的探索歷程，可作為自我探究或自我認同建構之途徑，符合許多研究生的需求，於是許多學生前仆後繼的選擇投入 (洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉，2012)。葉安華、李佩怡、陳秉華 (2017) 統計 1994 至 2014 年間，台灣有關自我敘說的學術論文將近有 900 篇之多，尤其在教育、心理及社工等領域的篇數逐年上升，其研究多採用研究者自我敘說文本，聚焦在研究者本人的主體性建構、主客互動的歷程變化。這種生命書寫成為一種自我心靈療癒的風潮，Ellis 與 Bochner 表示 (2000) 自我敘說係透過說自我的生命故事而重新創造意義，往往能帶來療癒的結

果，但這並不會威脅社會科學的學術性。周志建（2012）認為如果故事只能有一種詮釋方式，生命就會被困住。說故事是一種經驗的「再經驗」（re-experience），當我們「反覆敘說」（telling and re-telling）時，意義才會現身，找到意義，生命就有了出口，傷痛就得以療癒。

參、選擇自我敘說的緣由

研究者於碩一修讀生死學基本問題討論，當時期末作業是論文第一章至少 5000 字，研究者繳交的論文主題為同志，直到碩二上讀到中央研究院王汎森院士的文章「如果讓我重做一次研究生」，文章中提到，生活應該要和所追求的知識與解答相結合，並且往後的生活應該或多或少都和這個探索有關，讓研究者興起了改變論文題目的念頭。研究者思考著，自從接觸賽斯之後，生活重心都圍繞在賽斯資料的學習，若根據王汎森院士所說，那麼研究者所追求或探索的知識是不是也該跟賽斯資料有關？因此，改變了論文的研究方向，以中年婦女學習賽斯資料而翻轉人生為主題進行論文初審。初審時，老師建議研究者聚焦在中年離婚女性族群作為訪談對象。碩三因為忙於全職實習，論文進度全面停擺。實習結束，終於可以專心一意寫論文，沒想到一場大陸官司讓研究者身心極脆弱，把自己跟世界阻隔開來。在接受了幾次心理諮商之後，決定以自我敘說做為研究方法，將這幾年離婚調適和學習賽斯資料的歷程做一番整理與回顧。

研究者採用第一人稱的方式，自我敘說中年連續遭逢生命重大事件，以及學習賽斯資料之經驗，經由再次看見自己一路走來的經歷，幫助研究者從不同的角度反思自身經驗，產生新的體悟和洞察，形成轉化的經驗，進而提供未來願景。基於本研究所探討的問題為研究者個人生命經驗，以及與社會互動過程中如何成為現在的自己，並透過反思的歷程重新理解與建構生命意義，由此可知，本研究適合採用自我敘說來探究。

第二節 研究工具

壹、研究者的專業訓練與學術背景

質性研究的研究者是研究過程的重要「工具」，研究者本身的準備與研究能力對研究影響甚大，因此對於研究者個人的專業背景，有必要交代清楚。研究者大學時期修讀國際貿易，畢業後擔任財務工作超過 20 年，五年前因為母親癌末促使研究者開始接觸臨終關懷與安寧照護相關的書籍。由於癌末病人對於生命意義的詢問與質疑促使研究者大量翻閱心理學書籍想要提供些幫助。

2018 年，研究者就讀文化大學諮商與輔導碩士學分班；2019 年，參加義務張老師培訓約 300 小時，此後更加確立想以諮商心理師轉換職場跑道的志向。目前已修完南華大學碩士班畢業學分，完成全職實習，具有義務張老師陪談志工資歷約兩年。由於研究者非常認同賽斯思想，自 2019 年起迄今，在賽斯基金會接受賽斯取向心靈輔導員訓練約四年。研究者原本不具備諮商、輔導或心理相關背景，全因照顧癌末母親的契機而接觸心理學，於中年轉換生涯跑道，在近五年內不斷充實理論基礎與實務工作，且秉持著高度熱誠與興趣，因此可預期本篇研究報告定能徑情直遂、卓有成效。

貳、與研究相關的實務經驗

研究者於 2020 年完成賽斯取向心靈輔導員三階段培訓課程，2021 年取得心靈輔導員正式資格，此外，每年持續參加團體督導訓練，列舉歷年來參加的培訓課程如下：

2018 年 賽斯思想暨推廣種子培訓初階

2018 年 賽斯思想暨推廣種子培訓進階

2019 年 賽斯取向心靈輔導員一階培訓－專業輔導基礎概念十堂課

2019 年 賽斯取向心靈輔導員一階培訓－助人者自我探索與基本口語技巧

2019 年 賽斯取向心靈輔導員一階培訓－生活實修

2019 年 賽斯取向心靈輔導員二階培訓－賽斯取向陪談技巧
2020 年 賽斯取向心靈輔導員三階培訓
2020 年 賽斯取向內在動力心靈輔導員團督工作坊
2020 年 賽斯取向內在動力心靈輔導員同儕督導工作坊
2021 年 賽斯取向心靈輔導員 2.5 階培訓－賽斯取向陪談技巧
2021 年 賽斯取向內在動力心靈輔導員團體督導
2021 年 賽斯取向內在動力心靈輔導員同儕督導
2022 年 賽斯取向內在動力團體督導

參、研究媒材

本研究採用自我敘說，研究者、被研究者與研究工具皆為同一人。研究者是敘說者，敘說素材除了研究者透過個人回憶，回顧過往生命經驗，撰寫之敘說文本，還包括：離婚前後記載於部落格與筆記本之心情日記，其中包含自我覺察、上課和諮商筆記、夢境紀錄等文本資料，資料蒐集時間自 2017/12/1 起至 2022/10/31 止，期間歷經約 5 年。新細明體說明敘說文本的內容，標楷體則是引用心情日記、自我覺察紀錄、上課和諮商筆記與夢境紀錄之內容。

第三節 資料處理與分析

壹、資料分析方法

本研究以 Amia Lieblich 等人（1998/2008）提出之敘事探究閱讀與文本分析模式，作為資料分析的方法，該分析模式的理論架構共有四個向度分述如下：

一、「整體-內容」分析法

將受訪者的生命故事或敘事素材視為一個整體，來閱讀與分析整體敘事所要傳達的主題，即使是文本段落的詮釋與分析，仍然以整個故事的脈絡為基準，關注的是從整體的角度來分析敘事內容。敘事內容包含外顯與內隱兩部分。外顯內容是指發生了甚麼、為什麼發生等人事時地物。內隱內容是指敘事背後的意義，敘事者的特質或動機，運用甚麼符號表現某種意象。

二、「整體-形式」分析法

形式是指敘事的形式，包括劇情結構的變化以及高峰低谷的轉折，分為進化的、退化的與穩定的三種基本形式，並以喜劇、悲劇、浪漫劇、嘲諷劇來探討故事的類型。同樣是關注完整的生命故事，但聚焦於其形式面向，而非內容。

三、「類別-內容」分析法

研究者將敘事素材依據關鍵字詞、片語或句子，分割成較小的意義單元，再將具有類似意義單元者群聚起來，使其隸屬於某一概念類別或主題，以提供作為進一步計數頻率或關連組織的依據。其關注的是文本各個段落所顯現的內容，較不看重敘事的整體脈絡。

四、「類別-形式」分析法

研究者分析焦點在於每個獨立敘事單元的敘事風格和使用語言，從敘說者述說時使用的主動或被動語氣，第一或第三人稱主述，隱喻的運用或其他個人的描述習慣等，來探討敘事者的情緒感受、認知功能和行為等。

研究者根據敘事的內容和故事脈絡來分析其生命經驗的意義，故採用「整體-內容」分析法最適合本研究的分析方式，包括五個步驟解析如下：

(一) 反覆閱讀文本資料，直到一個型態（**pattern**）出現，此型態通常是研究的焦點。例如前導研究小愛的生命故事中所呈現的型態是：一個隔絕自己內心感受的人，開始拆除防衛，向內覺察自己的情緒。

(二) 整理出對研究參與者的初步及整體印象（**global impression**），留意與一般印象有出入的例外情況、不尋常特徵、互相矛盾的地方、未完成的描述，以及不協調不一致的地方。以前導研究小愛生命故事為例，從小在家庭中、求學時期以及工作階段，對外呈現給人的印象是快樂、善於社交，不會讓人看到懦弱的一面，但內在其實是不快樂，不允許也不接納自己是無力的、軟弱的，有內外不一致、沒辦法呈現真實自己的整體印象。不尋常的特徵例如小愛多次提到訪談內容是否會匿名、談話的深度有多深，以及擔心會被他人指認出，即便研究者已多次強調訪談內容是保密的，小愛還是無法放心。

(三) 決定想要呈現的故事焦點或主題（**theme**）。特定的內容或焦點會被重複敘說，出現的頻率較高，也就形成某個主題。例如前導研究中小愛在文本中重複敘說的內容有：空虛、無意義感、不快樂、自卑感、對外的表現與內在是不一致的、沒辦法呈現真實的自己，還有對目前的工作沒有熱情也是從頭到尾一直在談的主題。

(四) 在敘事文本上用不同顏色的筆標示出故事中的各項「主題」，並反覆的閱讀。

(五) 依據標示的不同主題，留意該主題第一次和最後一次出現的位置，轉換的情境脈絡，各主題之間的轉換，還有與主題矛盾的情節。最後，整合敘事的主題成為「核心主題」。

貳、前導研究

一、前導研究參與者之背景資料

參與前導研究之訪談對象小愛，是研究者參加賽斯取向心靈輔導員培訓課程的學

伴小蘭之同居伴侶，當小愛獲知研究者的論文主題時便主動提議參與研究。小愛週期性的處在空虛與無意義的感受中，2018 年在一次心情不好的時候在網路搜尋「快樂」或「心靈」關鍵字時接觸賽斯，之後同居伴侶小蘭也受到其影響積極投入學習。

研究者與小蘭參加 2019 年賽斯取向心靈輔導員培訓時結識，包含小蘭在內與其他學伴共五人組成 line 視訊群組，每週一次視訊維持友誼互相支持，為了避免雙重關係，所以沒有邀約小蘭或其他 line 視訊群組的學伴作為訪談對象。

小愛因為還不能接受在團體中自我揭露，因此對於賽斯資料的學習都是自己看賽斯書、聽許添盛醫師對賽斯書的導讀 CD 或公益演講，偶而才會參加許添盛醫師的工作坊。小愛自從學習賽斯思想後，才慢慢願意碰觸自己的內心，學習自我覺察與找回生活目標，也願意採取行動在生活上做出一些調整與改變，基於上述理由，符合前導研究之參與條件。

二、前導研究之反思

研究者在訪談過程、事後資料整理以及與指導教授討論後發現以下數個問題，可以作為在日後訪談、文獻蒐集與研究進行時改善與修正：

(一) 研究者共做了三次訪談，因為有了第一次訪談的經驗，第二次訪談最精彩，幾乎蒐集到了訪談大綱中需要的資料，沒想到儲存完畢錄音筆當機，只好再約第三次訪談。第三次訪談對於研究者與訪談對象來說都感到不知所措，因為該問的問題都問過了、回答過了，所以訪談內容大部份朝向尚未聊過的話題進行，雖然另闢新徑但是無法蒐集到訪談大綱的所有問題，此為一大敗筆。為了避免重蹈覆轍，日後訪談時會同時準備兩種錄音設備，不要再出現這種捶胸頓足、令人扼腕的憾事。

(二) 研究者與訪談對象分別居住在南部與北部，因此用 line 視訊方式進行訪談，雖然在訪談時雙方都沒有覺得不妥，但考慮到論文研究的嚴謹度與訪談品質，line 視訊訪談無法取代面對面訪談營造的情境，因此日後訪談會克服距離問題，改採面對面訪談的方式進行。

(三) 關於論文題目與收案標準，也做了一些調整如下：

	論文題目	收案標準
調整前	中年女性-賽斯資料學習者如何翻轉人生	學習賽斯資料之中年女性
調整後	中年離婚女性學習賽斯資料之轉化學習經驗	學習賽斯資料之中年離婚女性
調整原因	以生命遭遇重大事件為主軸來探討轉化學習經驗	將研究焦點聚焦在中年離婚女性族群

(四) 再者，指導教授建議研究者針對論文主題「中年女性」族群的議題要深入瞭解，還有前導研究對象是「女同志」，屬於非典型的中年女性族群，她們的人生困境恐怕與典型的中年女性族群不同，是否合宜作為前導研究的對象需要仔細衡量。初審時，增穎老師也提到，若以生命遭遇重大事件為主軸來探討轉化學習經驗，是否考慮將族群限縮為中年離婚女性族群較為適宜。

(五) 經過評估，研究者思索本研究的設計與構想是朝向「典型的、非另類」中年女性，且遇到生命重大事件後學習賽斯資料而翻轉人生，因此決定調整研究訪談對象為中年離婚女性族群。

第四節 研究品質

壹、研究嚴謹度

洪瑞斌等人（2012）在一份期刊中描述，指導的研究生被質疑自我敘說論文的信效度，因而促發「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」一文。楊明磊（2013）也提到自我敘說不該是對嚴謹度的漠視，讓研究成果變成自說自話的打混研究法。可見，隨著自我敘說研究在學術界蔚為風潮，如何讓自述式研究不僅僅是個人故事的經驗反思，還需要兼顧研究的嚴謹度尤為重要。鑒於自我敘說研究在本體論上採取建構論，因此本研究為確保研究品質，以建構論學者 Lincoln 與 Guba（1985a, 2000b）提出的信實度（trustworthiness）和真實性（authenticity）作為研究品質的評鑑標準。

可以提高本研究信實度和真實性的方法，包括：（1）提供充分的參照資料：包括部落格與筆記本之心情日記、學習賽斯資料期間自我覺察記錄、上課和諮商筆記、夢境記錄。（2）研究參與者檢核：研究者撰寫完自敘文本後，訪談一起學習賽斯資料的一位學伴，公平地提出重要他人的觀點，以多聲帶傳達敘事文本。（3）省思日誌：包括研究時間表的掌控狀況、研究者心境以及研究發現等。

貳、研究倫理

洪瑞斌等人（2012）強調，敘事研究關注的焦點並非在客觀世界的真偽，而在於反映敘事者內在世界真誠性，表達內在的想法與思考。因此，本研究之敘說文本，主要呈現研究者本人主觀思維與內在感受，不涉及事件當事人之是非對錯，文本中若有提及之人物，係採用匿名的方式，身份資料的匿名不影響研究者欲探究的議題。研究者接受之賽斯取向心靈輔導員三階段培訓課程係自 2019 年至 2020 年，2021 通過考核成為正式的心靈輔導員，相關培訓課程內容以及制度可能每年度會調整，以財團法人新時代賽斯教育基金會公告為準。

第四章 研究結果

本章共分四節，將以時間序列闡述研究者的離婚和學習賽斯資料的歷程，第一節說明離婚前的婚姻狀態與離婚抉擇，第二節描述面對離婚的事實，第三節論及重新建構新生活，第四節則提及重新建構新生活遇到的重大挫折與打擊。

第一節 山雨欲來風滿樓

壹、變動的一年

那天，母親和我在診間裡，醫生詢問：依目前病情狀況，剩下來的時間想住安寧病房或回家休養…。被醫生宣告住安寧病房是甚麼意思呢？就是病情已經來到了癌末，離生命結束大約 3~6 個月。母親決定回家，當她不斷對我說：此生活得沒有意義，我很震撼，一個人要死了，不可逆轉，那要怎麼辦？沒有機會了，沒有機會翻盤了，我該怎麼跟她說？

某日，兒子放學回到家，大概是看見我的臉色很差，問我還好嗎？我說：很不好，我的媽媽快死了。母親過世前半年，我焦慮到睡不著覺，五分鐘內要上好幾次廁所，不知道要怎麼面對她的死亡。不知道該怎麼辦時，去書店找了一些好走、面對死亡的相關書籍，按照書籍所說試著運用在母親身上，多多少少安撫了母女倆不安的心情。

三個月之後接獲妹妹自殺的消息，家人都不敢告訴母親，直到她過世都不曉得小女兒已經先走一步。那時候母親的腫瘤已經轉移到腦部，她的反應越來越遲鈍了，食量很少，不過問周遭發生的事，活動的範圍只在她的房間與廁所之間往來。即便如此，她主動自己準備好過世時要穿的衣服，她都整理好了，放在一個袋子裡交代我。我們一起回憶過往翻著舊照片，她挑選了一張年輕時的照片當作遺照。母女倆在自在的氛圍下準備身後事，並不尷尬。

再幾個月母親就過世了，喪親之痛還來不及調適，緊接著就面對自己的婚姻危

機。母親的過世我有心理準備，但妹妹走的令人意外，每當想到她是一個人孤零零的做出死亡的決定，我的內心就十分不捨。喪親之痛的後座力非常強大，家人們的死亡教會我要活出生命的意義，影響我做出離婚的重大抉擇。

貳、面對外遇

若不是要寫自我敘說論文，我可能不會有機會回頭翻看五年前寫的 Blogger，發布日期是 2017 年 12 月 16 日凌晨兩點二十五分：

當丈夫外遇，心很痛的時候該怎麼辦？情緒在你意想不到的時候來到，工作到一半，想到丈夫此刻正以攝影為理由，帶著小三正在汽車旅館濃情蜜意，光是想到丈夫帶著小三遊山玩水就心如刀割!!!此時此刻問問自己，為何心痛?有心痛代表愛過，十幾年的感情生活，不痛才奇怪，會痛是正常。若這段婚姻無法走下去，該怎麼辦？繼續沉浸在痛苦中？過了 45，人生該不一樣了!找幾樣可以做一輩子的事情來做，剩下的就隨緣吧。人與人之間的緣分該斷的時候自然就斷了，不是你自己可以決定的。你的人生已經沒有時間可以蹉跎了。在面臨死亡的那一刻，你對自己要有所交代。想想自己的母親，死亡那一刻，她是多麼後悔沒有好好利用這一生，要痛快的活過才行!!!你可以心痛，不要抗拒，直視自己的心痛，與心痛同在。與此同時，除了心痛，你還可以做些甚麼？你如何面對死亡？如何面對自己？死亡來臨時，是否會後悔沒有好好利用這一生，沒有痛快的活過，是否後悔當初應該離開這個男人？你需要一些應變的機制，每次當情緒來時，心痛時刻來臨，你可以做些甚麼？

在一次門診時，我跟醫生說：「我想離婚。」醫生淡定地回說：「離婚不是你想離就離，你要蒐證！」發現外遇證據就是一切故事開始的地方。

過去，前夫有多次外遇紀錄，每次被發現就是夫妻吵吵鬧鬧，他結束了外遇，然後我們又一起繼續生活。但這次真的不同，因為妹妹、媽媽相繼過世的震撼，我意識到不能再得過且過了。然而，即便發現了外遇證據，我還是無法下定決心。

另一篇 Blogger，發布日期是 2017 年 12 月 30 日上午十點十二分，我寫道：

我還是感覺痛苦，不知道為什麼。大概是因為我沒有去行動，只是紙上談兵。謝謝你這樣對待我，一次又一次的背叛，這種痛苦再熟悉不過。唯一支持我下去的是？自己念頭隨時在變，一下子覺得這種人不要在一起，離開過完全不同生活，人生會有不同天空，一下子又覺得若他願意回頭的話，如何如何？真是夠了！

母親在世時總說我性格軟弱，當時，我還不懂這是甚麼意思。前夫與第一任妻子生了兩個男孩，我接手照顧他們時，一個五歲，一個七歲，我喜歡小孩，從不覺得自己是繼母，把他們當自己的小孩來愛護。有一次母親當著前夫面說要生小孩的事，前夫回家就對我發好大脾氣，他堅持不生，我就順從，沒想要生個小孩來提高自己在婆家的地位，好像對於自己的權益從來都沒有在維護，沒有為自己着想，在關係中我沒有看到自己，都是以對方的意思為主。

2017 年，母親過世，父親早在十年前往生，我在世上可以依靠的直系親屬剩下弟弟，而他也有自己的家庭。離婚是一個很難的決定，一方面對前夫依賴很深，一方面對離開後的生活感到茫然。我在前夫的公司上班，沒有自己的小孩，如果離婚，那我既不是人家的太太、媳婦和媽媽，甚至連員工的身份也不是，一下子失去這麼多角色責任，那「我是誰」？

參、分居

第一次打 113 保護專線是在 2012 年，當時我被安排到底護中心住宿，事後我選擇原諒，他道歉，婚姻繼續。其實，在此之前就發生過數次，他外遇我吵鬧就會被打，我認為被先生家暴是一件很丟臉的事情，因此不敢張揚。2018 年，前夫因外遇熱戀期再度對我施加身體上和精神上暴力對待，這次，他動手我就去驗傷，並向法院聲請保護令。

一篇 Blogger 發布日期是 2018 年 5 月 25 日下午三點零九分：

內心深處那個渴望為自己而活的吶喊如此強烈，就好像一波一波海浪要將自己淹沒，無法忽視。面對他一周以來的攻勢，不能說完全無動於衷，也有些許動搖。可是，正因為他的干擾，讓我不得去正面迎對，自我面對，到底自己要過甚麼樣的生活。我內心的聲音是要過自己的人生，不再回去那個家庭裡，照顧家庭.小孩.公司，讓他無後顧之憂不斷外遇，過去十幾年都是為別人而活，盡心盡力為別人而活，現在想要為自己而活。我會質疑自己是否是因為不願再回去面對原本的生活，無法改變的老公.婆婆.重複的工作，其實是想逃避，找藉口合理化要過自己的人生？但我真的不要再跟這個男人繼續生活。我不想再過依靠他人的生活。

依靠他人的副作用就是要忍耐壓抑自己，即使我不願意也得配合對方。我的愛情好像是一種交換，我得到舒適的物質生活享受，然後交出自己的自由意志，像是一個沒有靈魂的人。過去，我知道這樣子很不舒服也無力改變，學習賽斯資料之後，那個壓抑的自己渴望被釋放，原來這就叫做意識覺醒。

2018年6月1日心情日記：

對前夫的憤怒、不甘願，我照顧小孩、家庭和公司，讓他可以亂搞，全部爛攤子他自己搞定。對前夫外遇對象的報復心，讓她拿現金來跟我和解，否則讓她先生知道，告上法院。恐懼、害怕和擔心再次受傷害，不信任前夫會改變；不想像母親一樣覺得人生白活；不想重蹈父母覆轍，做一對沒有心靈交集的伴侶。

2018年6月8日閱讀筆記：

賽斯書「個人實相的本質」第492頁提到，愛情允許一個人有一段時間，從另外一個身上得到自我價值感...當他不愛了呢？這時候就是考驗的時候了...他愛我，我才有價值？別人肯定我，我才有價值...你達到甚麼成就，生命才是有意義有價值...從來不是你「成為甚麼」或「沒有成為甚麼」...而是「你是甚麼」...肯定自己天生在宇

宙中本來就具有價值...。

2018年6月22日心情日記：

我害怕做決定，如果離婚後生活更糟，生病或發生事情沒有人照顧、幫忙怎麼辦？害怕決定、承擔、自我負責...腦海中不斷播放對過去的無法放下，對未來的無限擔心，諸般恐慌...不願查銀行明細、保險資料，是懶還是不願面對離婚議題？不敢承擔起自己對自己人生負責任...

2018年7月6日心情日記：

突然聽不進瑜珈老師的話，老師說的動作內心不願意照做，若是以前一定會怪自己又沒耐心，現在不同了，反而願意聽自己內心的聲音、信任自己。如果真的無法聽從老師的指導，何不暫時休息一下，是內在告訴自己要休息一下...信任自己不是因為懶惰而不做動作，是有甚麼東西是自己的意識不知道的，是我的內心想告訴我自己甚麼，仔細聆聽。

2018年7月15日心情日記：

不願去面對離婚的決定，心裡清楚必須這麼做，卻採取不了任何行動。兩個月過去了，那些證據不願去整理，一直堆在那裏連碰也不碰，決定是一回事，行動又是另一回事，兩者如此不相連...先接納這樣的自己。對，我就是沒準備好要採取行動，不逼自己，只是看到這樣狀態的自己，不定義、不解讀、不貼標籤...也看到了這樣的自己，不願意一下子投入這麼多資源在賽斯...過去參加的宗教團體也沒有從一而終，會不會這次也一樣...

離婚的決定真的好難！頭腦裡知道應該離開，心情上很難割捨，賽斯資料要人回來看見、允許跟接納自己的兩難，光是這樣就為我帶來很大的安慰。不過，我在年輕

時參加過韓國統一教會、受洗成為耶和華見證人，後來跟著母親偶而到廟裡誦經，親眼見到宗教團體帶領人為了自己的傳道業績，給信徒壓力要他們放棄工作，或是想從信仰者身上多募些錢的貪婪行為等負面經驗，讓我毅然選擇離開。因此，即使我一接觸到賽斯資料就非常喜歡，但還是保留一些觀望態度，不敢貿然投入。未曾想過這樣的疑慮竟然被知曉，某天做了一個夢：天空出現壯觀的灰色景象，一大群英勇的半人馬獸圍繞著旋渦奔馳，我看見之後趕緊跑回家告訴家人：「是真的，賽斯說的都是真的！」，家人只是冷淡的看著我然後繼續看電視。接著我就醒了。當時的我接觸賽斯資料不久，認為可能是老天爺給我的啟示，想要告訴我繼續學習賽斯資料的方向是正確的，因此也就更堅定地持續下去。

分居後不用工作、照顧家庭，大把的時間我都在做甚麼？我的目標是成為一位瑜珈老師，白天泡在瑜珈會館，再利用空檔時間學習賽斯資料。不過，除了瑜珈老師，心理諮商師這個行業也變成選項之一。賽斯教育基金會每月一次在中正紀念堂舉辦對外公益演講，我第一次參加時剛好是某位心理師分享她如何考上心理諮商所。接著，在「個人實相的本質」讀書會中，藉由讀書會帶領人分享她在諮商所就讀經驗，更讓我對諮商輔導這塊領域有初步認識。後來，我分別接受一對一心理諮商、家暴中心團體諮商，這一連串的經驗在我心裡埋下一顆種子，開啟我走上諮商心理師的道路，包括就讀文化大學碩士諮商輔導學分班（2018年7月至2019年1月）、義務張老師培訓（2018年9月至2019年6月）、賽斯思想初階和進階種子推廣培訓課程（2018年7月至12月）、賽斯取向心靈輔導員培訓課程（2019年至2020年）以及就讀南華大學碩士班（2019年9月至今）。

翻開我的手寫筆記本，參加一場2018年8月4日許添盛醫師公益講座，主題是「讀懂親密關係中的你我他－談親密關係」。許醫師說，親密關係從保護自己開始，尊重自己的身體界線，沒有人有權利傷害，超過底線不惜離婚。不要怪別人，因為保護自己是自己的責任。你沒有疼惜自己，沒有在乎自己的感受，不愛自己，那誰要愛你！在乎他人的眼光，就沒辦法在乎自己的感受，在外面就沒辦法在裡面，就會有很

多的應該，應該是好太太、好媳婦、好媽媽，但若你活得不快樂，做得再好都不對。在兩性關係中，要有離婚的能力，有能力但並不一定要離開是一種自在。為什麼找到家暴者當你的伴侶？為什麼在親密關係中總是找到不愛妳的人、不在乎你感受的人、把你視為理所當然的人？這跟自己的能量有關，親密關係是回來跟自己的內在親密，當你的內在改變，你的外在會跟著改變。因此，不是你旁邊是誰，你的配偶是誰，重點是「你是誰」？

肆、提起離婚訴訟

是啊，我的不快樂真的都是前夫造成的嗎？我越沒有聲音就越縱容對方，在關係中「我」不見了、扭曲了、壓抑了，我的沒作為也為今天的遭遇貢獻一份心力。過去是「我選擇」讓你欺負我，今天「我選擇」不讓你欺負我，讓與不讓都是我自己的選擇，我就拿回自己的力量，承擔起實相的責任。

在一次陪談中，我說：「我做不了離婚的決定。」老師說：「沒關係，接受自己的狀態，實相會幫你決定。」就在一週後，前夫跟外遇對象無預警地一起出現在讀書會樓下，想要向我解釋外遇是一場誤會，當場我的恐慌症發作了，這讓我意識到原來家暴的陰影這麼深，當天我就委託律師向法院提起離婚訴訟跟侵害配偶權訴訟。

2018年9月3日心情日記：

睡不著一週了，官司影響我很大，擔心甚麼？不知會怎麼樣所以擔心，說不出來具體擔心甚麼，如何不掛念？

選擇站上法庭是想表明，我要終止在婚姻中的一切傷害，為自己說話。過去因為前夫受的傷害，現在每天在每個當下，透過為自己發聲就在療癒過去，所謂的拿回自己的力量是在生活中從小事裡一點一滴開始落實，別人讓我不舒服就要出聲。

2018年9月9日心情日記：

今天上了家暴中心心理師帶領的團體諮商，覺得非常受用，對於自己接受免費的幫助，期許有一天可以回饋，也幫助那些需要幫助的人...這一切發生非常有意義，好似為將來成為一位心理諮商師的自己做準備。

我學習到家暴加害人讓另一方離不開的方法，就是無所不用其極的讓對方相信「沒有我，你沒辦法生存」，因此貶低對方的價值，當認為自己能力不夠，去外面世界無法生存，就只能留下來忍受痛苦。還有，用各種恐嚇方式讓對方害怕、產生愧疚感來控制。離婚是一個從已知走向未知的過程，還沒離開前知道婚姻很糟，離開後一切都是未知數。是要跟老虎關在同一個柵欄裡，還是自己走出來面對外界的生活？不論何者，都會焦慮、擔心、害怕，允許並接受自己是一個有情緒的人。

在一次團體諮商時我提到掛念兒子，擔心他們因父母離姻受到負面影響，心理師說：走過離婚這條路，學習到的智慧會留在自己身上，父母沒辦法決定婚姻的長度，但可以決定如何愛小孩。那要怎麼看待孩子們承受的痛苦呢？首先，跟他們一起承受痛苦！因為不論父母多想為孩子擋風遮雨，他們長大了，有自己需要承擔的責任。孩子永遠看得出來父母親感情好不好，心裡也很清楚父母親為他們的付出、對他們的愛。再者，成年孩子在父母親離婚過程中學習角色的轉換，從「被照顧者」學習成為「照顧者」，明白父母並非永遠那麼強壯，理解關係不能勉強。我也要習慣小孩來照顧自己，多聊聊彼此的新生活、想做的事、想去的地方、想要成為甚麼、還有彼此的夢想，少聊孩子的爸爸有多糟。總之，一個溺水的人，不能去救溺水的人。先讓自己的情緒穩定下來，才能給孩子源源不絕的愛。

在一次個別諮商裡，我說：離開一段感情好難，即便知道需要離開，情感上還是很難割捨。心理師打了一個比喻：一個人胃的容量是有限的，丟掉發霉的麵包才能吃新鮮的麵包，要有勇氣放掉，不然沒辦法獲得真正想要的東西。現在，既然經歷了內心的轉變，不想要再苦下去了，外面的人就要換了，能量是對應的。如何走過這個傷

痛？威力之點在當下，不論想到對方的好或不好，就面對當下的情緒、感受，如實的接納、表達，並做些甚麼讓自己好過一點，透過落實情緒讓療癒在當下發生，同時也療癒了過去。雖然婚姻要結束，可是學到的東西永遠都在。這讓人很安慰，因為一下子失去那麼多東西，失落的心情還無法消化。賽斯說輪迴轉世不是只處理轉世議題，人生另一半的時間是要用來創造，丟掉過去並思考未來想要創造甚麼樣的人生。

我是誰？透過賽斯資料的學習、個別諮商和團體諮商，我一再看到自卑、沒有價值的自己，賽斯書說人天生就有價值，但我從不這樣看自己。在婚姻中不斷奉獻犧牲，一開始是因為自卑，想要有人愛，因為有人愛就有自我價值感；到了最後已經不是自卑，是只要沒付出就會有罪惡感，賽斯書稱為「人工罪惡感」：不該有卻又欣然接受。過去，我想要一段感情，內心又認為自己不值得，因為自卑心理狀態就吸引了欺負我的人，既然我這麼愛付出，他就更讓我不斷付出。由於自我過度配合、付出、委屈自己，忽略內心的感受，內我並不快樂，也讓對方習慣了不尊重我。今天婚姻走到這個地步我也有責任，因為我害怕衝突而失去一切，害怕不順從而失去一切，所以沒有堅持抗拒我不想做的事。當然，前夫在婚姻中始終無法做到忠誠，最終也是會以結束收場。是的我終於知道了，我不用做牛做馬才值得男人愛，不論我渴望甚麼，都不應該凌駕內心的感受。

2018年12月5日心情日記：

昨天充滿焦慮、擔心，但也可能因為昨天睡眠狀況只有三小時，今天雖然睡很飽，卻被呼吸困難包圍。

2018年12月6日心情日記：

拿到賽斯思想種子推廣培訓課程初階和進階結業證書，甚麼心情？崩潰大哭。為什麼？為什麼我這麼努力還是沒有自我價值感？擔心如果這一切都是白費的怎麼辦...你拼命搭車到一個目的地，到了之後才想這一切是為了甚麼，沒有意義啊。

2019年1月13日心情日記：

想到打官司就很煩，為什麼？官司給人的印象就是不好的，惹上了甚麼麻煩事才會打官司，無法解決才會不得不打官司...。

2019年2月14日心情日記：

知道帳戶被凍結有甚麼感覺？震驚、無奈，又是一個受害者的角色...。

2019年3月11日心情日記：

所有的官司是一場戲，看著這場戲甚麼時候達到高潮，怎麼樣才是高潮？它的價值完成是甚麼？我要去上法庭、上警察局，過去我害怕權威、害怕這個世界，不信任人，現在功課來了，我要自己一個人不是躲在誰的背後，而是挺身而出為自己說話...。

原本我就是一個膽小的人，因為離婚要面對四場官司訴訟，陸續上警察局、上法院，覺得丟臉、害怕，不知道官司結果會怎麼樣，身心承受極大壓力，身體很誠實地反應我的內心狀態，吸不到氣、蕁麻疹反覆發作。感覺前夫的威脅是計畫性的越來越大，寄存證信函、動產和不動產假扣押、提告侵占罪，目的是要逼我妥協交出名下房產。幸虧有母親的身故保險金給付，我才不用承受經濟壓力，也才有金錢資源重新開始我的人生。

2019年4月7日心情日記：

對官司的看法，改變對官司的觀念，官司是中立的，是內我呼喚而來的，是為了達成某個目的的手段、工具、方法，具有功能和任務。我如何運用這個工具？首先，改變對官司負面的觀感...。

2019年4月8日心情日記：

做兒子心靈上的父母。物質生活他可以自我照顧，未來陪伴他做一輩子心靈上的支持。

分居後心中最割捨不下的是不能再跟兒子生活在一起。一日，正當我為此事而煩惱，突然聽到耳邊傳來一位男性堅定又低沉的聲音：「做他心靈上的母親」，我轉頭一看身邊沒有任何人，嚇了一大跳，怎麼我的擔憂又被知曉？有了上一次半人馬獸夢的經驗，我越來越知道大概這就是賽斯書所謂的直覺、心電感應、他心通等等意識擴展。

2019年4月12日心情日記：

南華有上，其實還是開心的，離諮商心理師又靠近一步...

考上南華了，太奇妙了，怎麼可能呢？賽斯說：你專心致志在甚麼上面，你就得到甚麼。除此之外，別無其他的重要法則。今年生活的重心除了練瑜珈還有準備諮商所的考試，同時進行義務張老師、賽斯取向心靈輔導員培訓課程。藉由忙碌轉移諸多官司的壓力，即便如此，無形的壓力還是讓人吸不到空氣，因為吸不到氣看了很多科門診但是也沒有甚麼改善。

2019年4月17日接受諮商後的筆記：

安穩的做自己，他也有自己要負責任的部分，這是共同創造的實相。他選擇這個實相，選擇與我共同創造這個實相，他也有自己要做的功課，雖然我未必知道是甚麼。我該面對的官司還是要去面對，但我的心境轉移了，不再是攻擊他，而是了解到他雖然某部分不對，但無法否認他在婚姻中也有付出。每次出庭都如實說出事件內容，心情越和平官司越順利，在能量的世界做功課，外面世界不用害怕、用力。

第二節 山重水複疑無路

壹、面對離婚事實

2019年4月25日心情日記：

今天開離婚庭，他同意和解離婚，今天正式離婚了。甚麼心情？一開始都很平靜，我沒正眼看他的臉...一直到回到家，經過4至5小時以後，我才感到心情低落，甚麼都不想做，來把冬天的衣服整理一下，我和他之間的那條線真正切斷了。沒有人可以依靠，沒有人付帳單，有一絲絲害怕，對於未來。但有想到有人付帳單我要付出甚麼代價呢？還是靠自己比較實在。從今以後，要好好為自己真真切切活一次，負起責任才行。我可以，我相信。

離婚後約三個月，某日與家暴中心婦女同伴們相聚，其中一位興奮地分享最近順利離完婚，隔天馬上去戶政事務所更換新的身份證，再也不要那個男人的名字出現在自己的身份證上。聽完她這麼說，我接著描述自己離完婚的心境。這期間陸續接到幾通戶政事務所還有弟弟打來的電話提醒，「找時間去更換身份證」，我都不予理會，拖著拖著。直到前夫傳來一則訊息，大略寫著：你是不是還沒去更換身份證，會被罰錢。上網一查，還真的有這麼一條規定。離婚事實已經確認，遲遲不去更換身份證的我在逃避甚麼呢？我跟同伴們說自己真的很可笑，還需要前夫來提醒，可能一方面是認為離婚很丟臉、羞恥和失敗，另一方面在情感上還無法完全割捨吧。我的想法是離婚代表婚姻經營失敗，等於我是一個很失敗的人；我的同伴則認為沒有甚麼比離開一個不適合的男人更重要，更令人感到解脫。有這樣的同伴真好，真的很激勵人心。即便我想要離婚，離婚事實確認之後感覺好像做夢一樣，一時之間還沒辦法適應新的身份。

貳、展開新生活

2019年9月初獨自從台北來嘉義南華大學唸書，就是來經歷一場拓展自己的生命之旅，記得開學前的一周，行李托運大榮貨運，然後搭高鐵到嘉義，再轉接駁車到嘉義火車站，再轉搭到大林火車站下車。當時離開學還有一星期，等校車的公車亭冷冷清清只有我一人，到學校宿舍辦入宿登記，偌大的校舍空蕩蕩，周遭環境對我來說好陌生，我是真真切切的成為了一名流浪者，感覺是被迫走上英雄之旅，或許也是冥冥中生命的安排與指引。

2019年9月7日住到宿舍第一天寫下：

過去有人支付一切帳單，從來不用發愁，如今一切要靠自己，難道沒有恐懼？生病誰要照顧，難道不會害怕...深層的自己應該還是會怕吧，所以身體會反映出來，我的過敏起疹子或呼吸困難，我覺得那是深層的害怕，對生存的恐懼。

入住校舍第一晚，一通賽斯學伴的來電排解了我的孤單與害怕，表面上被學伴羨慕或稱讚的勇敢，跟實際內心的惶恐與不安，兩相對比反差之大。我就像一隻小小的土撥鼠，在一次狂風暴雨侵襲後無家可歸，廣大無垠的草原中孤身一人，只能暫時先找一個地洞棲身，一邊害怕一邊往前走，摸索著尋找新的人生方向。

曾有碩士班同學問我家庭狀況，我隱瞞了部分事實，這個隱瞞讓人不舒服。這個不舒服迫使我在一次沙遊課公開離婚身份。公開是想要面對的儀式，說出來心情好受多了，我已經能坦然面對離婚的事實。

2019年12月14日心情日記：

我責怪老天，為什麼要讓我經歷這麼痛、這麼傷的感情，這個痛、傷好像融入我的骨血肉，但今天我想到這是我的個人特質，我很會忍耐，因此非得要這麼痛、這麼傷我才會領悟，如果不夠傷我是無法醒悟的，這跟老天無關。

2019年12月18日心情日記：

我氣自己沒有照顧好自己，在打官司的過程中如何照顧好自己，打官司的意義不是輸不是贏，它是在爭取權益，為自己發聲，為過去那個從不為自己說話的自己發聲。

2020年1月9日心情日記：

...每次開庭前幾天就開始惡夢連連，被前夫追殺...

官司訴訟文件放在包包裡一個月了，攜進攜出就是不願意去翻閱、檢視和整理，一拖再拖，不斷延宕，頭腦裡知道要為自己爭取、發聲，心理卻在抗拒、擔心、焦慮和害怕，內在兩股能量在拉扯，行動力無法落實。也許，我抗拒的不是官司，而是讓我傷痕累累的前夫，只要跟他有關的一切事我都不想去碰觸。再者，我可能過度放大了官司的困難，或是把面對想得過於艱難，抑或太過用力、一定要怎麼樣努力的慣性，這些都會形成內在的抗拒。總之，輕鬆不費力的神奇之道我還不知道怎麼運用。

第三節 柳暗花明又一春

壹、建立新社群

2020年2月9日心情日記：

傷害不會因為給了錢就能撫平了事，受傷的感覺一直都在...是你再也不配擁有我的一分一秒，我的人生不再給你一分一秒，這就是我回報你的方式...

若你不懂得珍惜，那你不配擁有。面對傷害，適當的憤怒是需要的，它幫助我們覺知界線被侵犯、權益被損害、需求被剝奪，若界線被侵犯的時候是壓抑憤怒，那就很難採取行動自我保護。原來，健康的憤怒也需要學習，過去的我不懂這些，只想息事寧人，大事化小，小事化無。學習之後我領悟到，不是要做一個好人，而是要學習自我保護，不虧待自己，也不刻意傷害別人。

2020年5月2日心情日記：

我好疲累，壓力事件解除整個人就鬆塌下來，2月開學以後壓力事件有兩件官司、找實習機構、義張三階、學校功課、賽斯課程，呼吸困難後來蕁麻疹發作... 反省自己實在為難自己，把生活過的這麼累，安排這麼多行程為難自己... 我沒有考慮到我的身體能否負荷，只管一直強加很多東西在自己的身上，最終汲汲營營過的一點都不好，身心分離直到身體出狀況。

4月底，侵害配偶權官司二審勝訴，所有的官司訴訟只剩下夫妻剩餘財產分配，壓力情境稍微解除，整個人就癱軟下來。這一路訴訟過程的心情十分煎熬，根據賽斯學派性格決定疾病的觀點，皮膚過敏代表內在焦慮、憤怒心情的壓抑，或對環境的敏感與不安。這幾年我像陀螺一樣轉啊轉的，沒有停下腳步，用忙碌來逃避情緒，忙就沒有時間傾聽內在的真實心情與感受，也就不需要面對失去家庭歸屬的空洞感。當我停

下來試著去感受的時候，我的內心空蕩蕩，跟家人親密的情感滋養沒有了，我只是一副空殼而已。

2020年6月7日心情日記：

昨天下課心情落寞，有失落的感覺，與人分開的失落。星期五轉換會籍以後心情就有點失落，那是一種確定要離開台北，一個熟悉的地方，一個人要去南部打拼的失落。雖然我可以改變主意隨時回台北，這不是不可變動的，但是轉換會籍代表一種意義，就是已經下定決心這麼去做了...與一個熟悉城市分開的失落，還是與熟悉的人分開的失落。

大約一兩個月要北上參加賽斯取向心靈輔導員的培訓課程，課程結束回南部前，我的心情總是落寞跟不捨。自從2020年初開始，每周一次跟賽斯學伴們視訊分享生活點滴，從學伴關係中找到了一份情感滋養與歸屬，與人連結為我帶來很大的安全感與依靠。靈性的學習除了強調與自己內在連結，也重視與他人連結、尋找志同道合的伙伴，因為人往往看不見自己的盲點，需要他人的提醒，並且也從分享中向他人學習。就這樣一路地往前走著走著，一邊落實自我覺察與探索，一邊忙著兼職實習與學校課程，也期盼官司趕快順利落幕。

貳、面對前夫

2021年3月3日心情日記：

我有一個很想死的自己，我無法對自己交待，我是多麼的該死。表面上我是一個積極進取的人，一切都銜接的這麼順利，考上諮商所...但我很想殺死這樣的自己，不接受搞砸一切的自己...在婚姻中我雖然沒有背叛，但我始終背叛我自己的本心、真實感受，對方背叛婚姻，但他沒有背叛自己...。

我對於婚姻結束有很深的自責情緒，對自己感到歉疚，因為在過去沒有保護好自

己，沒有忠於自己的感受，不懂得設立界線。轉化歉疚感負面情緒的方式是我要先原諒自己，接納過去的自己，因為當時的我不懂、不會、沒有學習、不夠勇敢、不夠愛自己，並非故意想傷害自己。現在，我最需要的是採取一些彌補的行動，重新回來珍惜、疼愛自己，忠於自己的感受，不再受暴力威脅。正如創傷經驗治療所提到的，撫慰、心疼受傷的自己，愛自己、照顧好自己才是療癒的關鍵。

2021年3月13日心情日記：

2019、2020年參加了生活實修課程，學習自我探索，以及交了一些朋友，陪我渡過最難走的一段路。2021年開始更積極運用在實務工作上，也更徹底運用在自我探索上。

2021年3月28日自我探索的筆記：

從生命現階段議題—財產分配官司，去看到生命中的重複戲碼，藉此看到自己生命的核心議題是恐懼又自卑的自己、膽小又畏縮的自己、不敢為自己爭取且爭取的理所當然的自己。前夫只是練功背景，想辦法讓自己不輸，不輸才會贏，核心議題不是官司，而是內在恐懼又自卑的自己，是拿回自己的力量。

在探索童年受傷原型時，我看到自己人生前半段驚嚇經驗的累積。小時候我很愛哭，有一次不知道甚麼原因又在哭，爸爸揮手要我過去，我以為他要安慰我，沒想到是拿一個裡面用紙燒著火的碗要蓋住我的嘴，大約3、4歲的我受到驚嚇，哭得越發大聲。再來，是一個西門町走失的畫面，小小的我呆在原地，左看右看盼望著父母熟悉的身影來接回。接著，時間序來到了幼稚園，操場上、榕樹底下滿滿都是小朋友排著隊，我一直在跟同學講話，老師帶著怒氣突然一巴掌賞到我臉上，我感覺震驚、羞愧和丟臉，立馬閉了嘴。國小三年級換了新班導，老師的兇在學校是出了名的，某次美術課我忘了帶美術用品，因為怕被打罵，就偷了隔壁座位男童學的用具謊稱是我的，

結果當然很慘，也因為說謊覺得羞愧、丟臉、無地自容而逃學。國中一年級時還有髮禁，某日一位女老師從我後面經過，冷不防突然賞我一巴掌，說我頭髮不符合規定，我的反應是驚嚇、呆住和丟臉。

這些成長經驗留在我身上的影響是受害者心態。首先，上述大部分的驚嚇經驗都施加身體暴力，界線被破壞了。再者，對成長中的小孩來說，父親和師長都應該是最值得信任的人，我會感到困惑、不知所措，歸因於是我做錯了、我不夠好，所以他們才這樣對待我，進而產生自卑或羞愧感，我得要自我要求做得更好才行。同時，也會感到委屈，我知道自己有錯，但有嚴重到需要被這麼對待嗎？好像犯錯是不可原諒的，我要努力不犯錯。面對這些情境，我的反應通常是不知道該怎麼辦，沒有人可以幫助我。反覆經歷類似經驗的結果是，形成「我是沒有力量的、他人是有威脅且不值得信賴的、環境是危險不安的」等基本假設，而這些負面影響繼續帶到我的婚姻生活中，不知道要如何釐清和調整自己的觀點來面對困境，也沒有學習解決問題的方法。

2021年5月8日心情日記：

...過去，在婚姻生活中全然把自己交託，因為我害怕面對世界，前夫就是擋箭牌。過分依賴、服從、忍耐、犧牲，其背後是為了獲得愛、安全感，更多的是害怕獨立自主。人生到這個階段沒有任何角色責任，唯一的一個就是自己，因此，為生命負起責任勇敢做自己，內心那個膽小害怕的自己終究還是得學習。

賽斯學派是信念創造實相的學派，我如何釐清和調整自己的觀點來面對困境，破除過去經驗的負面影響呢？首先，是看到自己的害怕。我害怕剩餘財產分配官司拿不到錢，但事實上這根本不可能發生；我覺得前夫很具有威脅性，我很可能會再被傷害，然而，倘若真的發生了我也並非無能為力，我是有資源可以獲得協助；我看到自己容易把困難放大、把他人放大、把自己縮小的自我否定習性。其次，建構與人的連結，有人分擔害怕就會降低。這幾年，我深深感受到賽斯學伴帶來的支持力量，靈性

修行不要做一隻孤鳥，也不要深山苦練，結伴同行真的很重要。最後，評估最壞的情況發生也有能力應付，並藉由學習裝備自己增加解決問題的能力。

在這一段痛苦關係中，我的靈魂最需要成長的地方是，長出一個勇敢做自己的獨立自我，負起生命的責任。害怕失去、被拋棄，真正害怕的是個體化，最不想面對、最想逃避、最害怕的，就是我的功課所在。這五年我在外租屋獨立生活，打了四場官司，婚姻調適的歷程讓我學習變得更獨立、勇敢，我依然害怕，不同的是，一邊害怕一邊勇敢的往前走。

2021年5月24日一封未寄出的信：

我希望你知道，我很謝謝你一直全然信任我，把公司交由我管理一切事物；我希望你知道，我很謝謝你對我一直很慷慨大方...；我希望你知道，我謝謝你全然支持/信任與不干涉我照顧孩子的方式，也感謝你一肩扛起家中經濟重擔...。回想我們之間的關係，我有事想告訴你：我原諒你外遇頻繁，我很心痛，有被拋棄的感覺...但我必須原諒你...；我原諒你因為外遇事件，在爭吵後多次動手打我，我覺得很受傷，也很生氣，但我必須原諒你；我原諒你，雖然我受不了你總是喜怒無常，無緣無故暴怒...但我必須原諒你...。對不起，當我不高興時總是擺臭臉，沒有把心裡的不舒服說出來。

我嘗試按照「一個人的愛情療癒」這本書裡所寫的步驟，回顧我與前夫的愛情故事，回憶他的好、他的壞，寫下沒有傳遞出去的情感溝通，包括未說出口的抱歉、感謝以及還無法原諒的心理怨恨，過程中我認清自己經營親密關係的能力還有很多需要學習與改進的地方，我願意試著不再怨恨並好好說再見。

2021年6月24日心情日記：

在台南找到落腳處，回到嘉義後開始全身搔癢，我發覺內心是焦慮的，可能因為沒有錢用，可能因為要換新的環境，整個身體已經提前反應內心的狀況，我怎麼因應

呢?我發覺在台南實習這一年，我不能沒有賽斯，賽斯書是我的救命解藥，因為唯有透過賽斯書可以跟內我更深刻的連結，唯有跟內我更深刻的連結，我才能聽到內在的聲音指引，與內在更緊密的連結，我才能夠過的更順暢。

這個階段財產假扣押尚未解除，我有經濟壓力，還有搬家適應新環境，以及全職心理師實習，原有的壓力加上生活的變動，心情焦慮不安，反應在身體的症狀是濕疹和蕁麻疹。身體在跟我溝通，疾病在告訴我，這些壓力太大，這樣的生活品質是不行的。我的頭腦裡知道這些知識，但是自我要求的慣性以及為了追求自我與他人的認同，讓我無法鬆懈下來，在全職實習時拚了命的想要做到好，把自己逼到了極限，陷入了無助的受害者位置。這時候的自己還是在一個，過度追求以社會價值或個人成就表現來評價自己的階段。

人到中壯年，知道人生下半場會逐漸邁向死亡，開始問自己：怎麼活不會有遺憾？要怎麼使用生命剩下的時光？因此，回顧人生上半場整理自己的人生，想一想有哪些未竟事宜？現在追尋的目標是真正想要的嗎？最在乎甚麼？重新做出價值選擇與排序。我將賽斯資料的觀點與自我探索的技巧運用在自己身上，釐清與整理對前夫的情感糾葛，在心理上算是跟他健康的分手了。接著，採取行動找前夫討論剩餘財產分配，行動前做足了準備，寫下對話，跟學伴做預演。最終，前夫放棄了剩餘財產分配，全部官司結束，財產假扣押解除，我才能心無旁騖地投入全職心理師實習。

學習成為指引前路之光。這場仗就是學習如何愛自己，學習探索「以自己最喜歡的樣子活在世界上」的樣貌。行走至此，我覺得不論是賽斯資料的學習，自我覺察與探索都做得還不錯，人生此去應該越走越順遂，當時，我真的是這麼認為的！

第四節 行到水窮處·坐看雲起時

壹、面對大陸官司

2022年6月18日，我在電腦寫下兩行字：

我，站在神明面前，他，心電感應我的痛苦，我，哭得唏哩嘩啦。至始至終，神明一句話都沒有說，我就感覺深深的被同理。

打官司要拜甚麼神？找這三位男神準沒錯！六月中，全職實習即將結束，我的心情是歡天喜地，終於結束三年在南部的生活，很期待搬回北部。我在跟前夫接洽過程中，對於他曖昧不明的態度感到納悶，他已經撤銷離婚剩餘財產分配的訴訟，各自擁有各自名下的財產，大陸房產在我名下，過去暫由他大陸的公司使用，但下個月我就能去大陸處置房產了，他給我的感覺很怪，是哪裡出了問題？我委託律師查詢，果然，五月份大陸法院判定房子歸前夫的大陸公司所有，原來，這一切他默默在進行。這次我徹底崩潰，比離婚那時還要慘。這幾年我打了四場官司壓力很大，再加上過去一年全職實習工作繁重，我真的好疲累，我需要的是好好休息，而不是接著打一場跨國官司。

上網查官司纏身要拜三大男神：包公、關聖帝君和城隍爺。我站在關聖帝君面前乞問該怎麼辦，我說我好累真的好累，一股被理解的感覺油然而升，神明真的懂我說的累，好像就那麼幾秒，他已經瞭解我這幾年的辛苦。不像在諮商室，個案至少要說些甚麼，我才能知道對方發生了甚麼。我問關聖帝君，若打官司會贏嗎？他用籤文答覆我：

第十九首 乙壬（上吉）

嗟子從來未得時 今年星運頗相宜 營求動作都如意 和合婚姻誕貴兒

聖意

作事吉 名利遂 婚姻成 訟得理 孕生貴 行人至 病易安 皆吉利

解曰

不問貴賤 皆主謀為和合 年運亨通 從前阻滯 一旦稱心

凡動皆主有成 不須疑慮

臺北關帝廟行天宮

「不須疑慮」這四個字讓我堅定地委託大陸律師提起上訴。外境問題發生了，就找方法處理事情，但心情呢？事情發生之後，我一直處於混亂的心理狀態中。前夫用兩面手法操作，一方面說財產他全部都不要，留給我跟兩個小孩，把小孩推出來讓小孩來跟我談；另一方面在大陸進行訴訟沒有讓我知道，故意留錯誤的手機號碼給法院，讓法院聯絡不到我，同時也一直在推延時間不表態，就為了等大陸法院判決確定。我的內心無法消化這些陰險狡詐的行徑，我是一個認真負責的人，疼愛孩子、照顧家庭、幫忙前夫經營公司，我的盡心盡力換來這樣的欺騙與對待，不值得。所有的付出、功勞好像都沒有甚麼意義，枉費了所有的青春歲月，我到底在幹甚麼？真的讓人混亂和痛苦。

想聯絡兒子又不想聯絡，因為懷疑他們也參與了一腳。某日相約見面，終於把心中的感受如實說出，兒子很體貼，一如往常：「媽媽你發生甚麼事都要告訴我，不要自己一個人想...這不是你的錯...。」兒子的回應給我很大的安慰，我知道過去的付出是有意義的，這跟他們是否參與一腳無關，我很清楚是我跟前夫把兒子們推到一個很尷尬的位置，他們該維護爸爸還是媽媽？選誰都不對。重要的是兒子們對我的態度，我可以感受到我是被在乎跟重要的。

即便如此，痛苦感並沒有消失，在一天中會突然來襲數次，然後就陷入低落情緒，躺在沙發中數個小時發呆，甚麼事都沒有動力做。這幾年我好努力，但努力好像也沒用，我不想努力了，我太累了需要休息。一切都糟透了，我開始接受賽斯身心靈診所心理諮商。我的心理師還是跟以前一樣，馬上就認可了我的負面情緒，她說：允許自己可以有負面情緒跟想法，狀態很糟還要體貼別人，不用！這是一種自我要求的

慣性，要全面支持自己的想法跟感覺。我對她說，大陸官司讓我發現自己活錯了，一直想把事情做好，獲得他人的認可，付出的代價是活的很累。心理師問：如果前夫抹黑，在小孩眼中我就是一個要錢的媽媽，我可以接受嗎？不想為了別人的評價而努力，就要承擔起別人對我的評價，不論是肯定或是辱罵。靈魂有更大胃口，渴望轉化，過去我扮演的角色是軟弱、膽小、害怕、討好、躲起來，現在要扮演的角色是別人傷害我、踩我線、讓我不舒服，我是有力量回應，就像動物在維護地盤，不用耐著性子，更不用忍氣吞聲。

在七月份心園丁團體督導課程中，我舉手主動擔任個案，把遭遇的大陸官司說出來，我的歸因是因為全職實習太忙碌，沒有做自我覺察、沒有把賽斯學好，所以創造了一個很糟的實相，這讓我感到沮喪、丟臉和失敗；同時，另一個想法是，我這麼努力做好全職實習，已經盡力了，還要我怎麼樣？許添盛醫生也因為買房被騙，損失了四千多萬，難道他也是因為賽斯沒學好所以創造財務損失的實相？我卡住了，不知道怎麼消化這些情緒和想法。首先，老師就指認出我可能罹患急性壓力症候群，一個突然的壓力事件來臨身心無法承受，導致身心症狀。難怪我的蕁麻疹發作比往常厲害，吸不到氣、混亂、痛苦、焦慮、睡不著、甚麼都不想做，這一切都有了答案。再來，指認我對於賽斯資料的負面解讀，外境的發生的確是「你創造自己的實相」，但並不是全部歸因於賽斯沒學好，跟糾葛人物的關係通常是跟靈魂設定、轉世劇本有關。雖然解開了我的疑惑，但是頭腦知道心情卻過不去，我拒絕接受這種劇本，痛苦又殘忍，為什麼需要透過這種方式讓人成長？我不接受！更何況這劇本還是我自己預先安排好的，我為什麼要對自己這麼殘忍，我承受不了，這個挑戰太大了，我過不了關，我不演了，我要放棄！

天若有情天亦老，月如無恨月常圓。那日，在雲濛仙境山谷中，我向天地吶喊：你們有情嗎，真的有情嗎，你們知道我有多痛苦嗎？彷彿向老天爺控訴，加諸在我身上的太多、太大、太殘忍，讓人無法承受。我真的憤恨不平。

2022年8月31日心情日記：

你壓抑了自己甚麼...這些字眼讓我更加痛苦，你是在告訴我甚麼嗎？我需要是被疼惜，因為我人生受到很大打擊，而不是要我再去努力做甚麼，努力個屁。我覺得我的內在已經支離破碎，支撐我的價值已經搖搖欲墜。這個事件摧毀我的是這個，我還來不及去思考我的財產損失，別人會以為我是在乎財產損失，我不會說我不在乎，但我沒有心力去想財產損失，我更在乎的是我存在的一些基本東西被摧毀了。一張桌子有四隻腳，我的四隻腳搖搖欲墜。我是如此脆弱，已經搞不清楚該怎麼生活。因為原來有的已經無法容納這個經驗，原來框架太小，原來有的價值標準無法容納發生的事件，這個衝擊太大，原來的東西容納不下，而我又還沒找到新的框架，一張桌子該有的新的四隻腳該怎麼長，我不知道？該怎麼活才是對的，因為原來的行不通。請都不要告訴我，我要再去覺察甚麼，我壓抑了甚麼？我的世界摧毀了，你告訴我這個要幹嘛，你是在告訴我，我的世界摧毀了是因為我沒做好自我覺察？今天一輛車用兩百公里時速惡意、蓄意且早有預謀朝我開來，只因為我沒做好自我覺察？我同意我沒做好，但我不認同只因為我沒做好，全部責任我該扛，我不認同，所以不要再告訴我要去覺察，我當然知道我要去覺察，你在說廢話嗎？

我真的很憤怒，看誰都不順眼，甚麼話都不入我的耳。身邊的家人、朋友成為我發洩的對象，然而，生氣之後變得更沮喪，我怎麼是一個這麼糟糕的人？這樣的負面循環不斷，讓我開始遠離人群，封閉對外界聯繫。如果把相同份量的鹽巴分別放在杯子裡跟湖泊裡，嚐一嚐，鹹度會一樣嗎？從這樣的角度來看，一只杯子那是眼前我經歷的這些痛苦，把痛苦放在更大的湖泊中，痛苦會降低，那更大的湖泊是甚麼？是存有、轉世劇或更大的架構？無論如何，這件事學習到的若只有痛苦，那會不會太虧了？

2022年9月10日心情日記：

我其實覺得痛苦，好像我的學習並沒有意義，學習也有很多卡住的地方，我不知

道該怎麼辦，原本我以為的賽斯資料，現在好像無法成為我的依歸，我的人生何去何從，我不知道...這次大陸官司事件讓我真的得面對未來一個人的生活，老後的生活，我需要認真看待...我從來沒認真想過一個人的老後。我很痛苦的其中之一，可能是我要獨自面對這個世界，沒有依靠這件事...

「中秋節快樂...」收到兒子發來的問候訊息，他分享自己的近況：努力準備研究所考試但進度較慢，那天我的心情低落，回他「快樂離我很遠...我認為努力也沒用...所以也不知道要怎麼讚美你的努力...。」我真的很憂鬱，睡不著覺，心裡的想法是做甚麼也沒用，常浮現的念頭是買幾盒普拿疼一瓶伏特加，找一個面海的懸崖結束生命。心理師建議我看一陣子身心科，處理失眠問題，因為一般人3至4天睡不好精神狀態就會不佳。

2022年9月17日心情日記：

...不要固著，要有變化，例如航行在大海上，千變萬化，需要適時修正與轉變航向，不是一直前進。如果我練習在人生中有這樣的訓練或知覺，有甚麼東西是需要變化的，有甚麼東西是我堅決不變的？例如我決心做一個良善的人，這個東西是不變的，但如果遇到惡的人，那麼我的良善就應該繼續使用嗎？這個地方就是需要變化的地方。如果我遇到踩我線的人，我要繼續良善嗎？這時候的良善就變成一種惡。因為首先我對自己已經不良善，如何希望給別人良善，且別人踩我線，如果不發聲，就是在縱容對方 這樣也並非一種良善。所以堅持良善沒有問題，這是不變的，但是運用上需要多一些變化跟技巧。要設限/自我保護，這是一種對自己的良善，也是在告訴別人，你這樣讓我不舒服，你不要再越線了。

我跟心理師說：做了個印象深刻的夢，今天特別想說。我夢到去旅行住在民宿男女混合大通鋪，其中一名外國男子騷擾我，其他室友知道他就是這樣的人並沒有出

聲，我去廚房拿一把菜刀要嚇阻他，他才不敢再犯。隔天，大家出了民宿到大街上，我看到長長的街道直到路的盡頭，一整排都是死掉的麻雀，夢中的我懷疑這是昨晚那名騷擾我的外國男子報復的方式，他想告訴我，這些麻雀會死都是我害的。心理師問：「如果重新發生一次，你會怎麼做？」我說，這個男人的行為不能縱容，需要被制裁或制止；還有，在夢中我是一個人面對這件事，沒有人伸出援手，如果重來一次我會去找救兵。

這個夢反映我在現實生活中的行為模式，一個人孤單的面對婚姻暴力和威脅，我不敢告訴兒子，怕他們變得錯亂。心理師說兒子現在已經是成年人，錯亂或混亂沒有不好，反而是讓他們學習成長的機會，兒子的理解是一種幫助的能量，即使沒有實質的行動。我也認知到原來信仰的價值並沒有不對，做人良善沒有錯，信任他人也沒有錯，而是少了保護自己的能力。這幾年官司發生在我身上的意義是，使我變得更大，學習怎麼去使用自己的力量，使用力量保護自己並沒有錯也沒有不好，同時，更可以透過他人的幫助，不一定靠自己單打獨鬥，學習跟實相打交道的方式可以多一點靈活變通。

人是可以信賴的嗎？發生大陸官司的初期，我對於自己的學習、對自己本身、他人和生命都失去了信任，對存在的價值與意義感到迷失。心理師提醒我：不是信任對方是好人或壞人，即使對方使壞，也要相信自己會是安全的，要信任的是結果「我是安全的、被支持的與被幫助的」，即使遇到事情還是有方法可以解決，那麼，反而會更加信任。

貳、重新出發

2022年10月16日擔任南區內在動力課程助教，寫下的課程筆記：

這個戲碼對女主角一定有功用，為生命的重大轉折點來服務...外在開運的關鍵是內在要陰陽平衡，...需求要被放大...人需要多瞎的事件/實相才能打破或鬆動限制性信念...只看這輩子的是非對錯是無解的，事件是彼此在架構二共同約定好的，目的是為

了激發女主角的需求...我真的相信我的命運之神（存有）隨時眷顧著我，而將信任交託給它。時間軸拉長來看，事件的發生一定利大於弊，都經過它精細巧妙的安排，神性的自己才會讓它發生。

我思考著：前夫還出現在我生命中的功用是甚麼？如果完成這齣戲要我做的功課，他就會退駕、各歸各位，那我還要學習的功課是甚麼？一直以來，我有一種自我要求、過度用力的慣性，以及過度追求以社會價值或個人成就表現來評價自己；這都反應了內在「我不夠好」的核心信念。然而，大陸官司是要我打破過度用力的慣性，拿掉設限我的框架，包括太在乎他人眼光、使用他人的標準、有太多的應該。大陸官司激發出我的內在需求：不想再為了獲得他人的掌聲而努力，我需要重新建立自我評價的標準，學習運用神奇之道、遊戲心來創造實相。

從六中月至今半年過去了，到底是甚麼讓我從痛苦、憤怒、抗拒、不接納，到願意接受並面對？剛開始我的心情掉入黑洞，在黑洞裡上上下下、起起伏伏，有時候一路往下墜落，不知道要停在哪一層，這種踩不到底部的心情讓人慌亂。直到某天，在一次諮商裡我跟心理師說，我在黑洞裡，但停住了，沒有繼續往下墜落，雖然在黑洞裡，但好像還蠻舒服的。仔細回想到到底是甚麼原因，好像也沒有一個具體的轉折點讓我突然變好。心理師說：這些日子以來你所做的「每件事」，就像你打遊戲的「每隻」怪物，才讓你累積分數而升級，少一隻都不行，包含你的痛苦、抗拒、掙扎...。

這段時間我做了甚麼？我開始一個人去旅行，兌現了在全職實習時給自己的承諾，做到了獎賞自己。其次，持續參與賽斯取向內在動力探索課程，理解我的問題出在哪，有了前進的方向，強化了知識需要透過靈性實踐才能產生不退轉的力量，了解和領悟是不夠的，頑強的習慣不會自動消失，不斷練習產生新觀點，採取新行動，才能獲得真正轉化。同時，我也接受個別心理諮商，負面情緒跟認知得以調節跟轉換。然後，就診身心科並服用藥物一段時間，幫助我睡好、降低焦慮、憂鬱的心情。當然，我也感受到被支持與關愛，兒子還有陸陸續續收到來自不同夥伴們問候：「嘉

芳，你好一點了嗎？」最後，我的生活有重心，致力於要把論文完成。所有這些我從他人身上獲得的幫助以及我為自己所做的努力，大概就是讓我挺過這次風暴的元素。我看到自己具有的生命韌力，這是一項內部資源，過去的堅毅用在忍耐和壓抑，但也因為這股堅毅讓我不放棄挺過低潮。

參、小結

故事要暫停在這邊了，離婚不像是一場車禍意外，比較像是慢性病，它的病程隨著時間的推移發展而越演越烈。從一開始懷疑，到發現外遇證據之後的竭力挽回，至徹底絕望而分居，最終離婚事實確認，這中間經歷了一段漫長時間的醞釀，「離」跟「不離」的痛苦和掙扎；離婚之後，彼此更因為剩餘財產分配爭吵不休，「離」跟「不離」都是一場惡夢。

我的離婚調適歷程其實也是學習賽斯資料的轉化學習歷程，我將之視為同一件事。論文會結束，官司會結束，但轉化學習歷程還會持續進行，我無法給出一個完美的結局，告訴讀者：對，我已經轉化了，療癒了！事實上，我沒有。對於論文題目要寫「轉化、療癒」等字眼我也掙扎了好久，說不定我是一個失敗的例子，因此只敢用「經驗」兩個字來做為論文題目。

奧德修斯經歷十年的特洛伊戰爭，長途跋涉才回到家鄉，Murray Stein (1983/2013) 認為其象徵一個人邁向人格完整的旅程，榮格將其稱為個體化。我認為自己也走在旅程的路上，屬於過渡期階段，在其中來來回回有時候也會逆轉回原本的状态，因此需要持續保持覺察。這篇論文是一趟返家之旅，返回內在心靈的家，找回自己的旅程。這正好符合自我敘說的功用，在敘說自己生命故事的過程中，發現影響自己生命起伏的意義脈絡，藉此建構出未來的生命方向。寫這篇自我敘說論文的時機點剛剛好，讓我藉此整理了過去五年的離婚前後歷程，檢視自己的變化，雖然觀點的轉化、慣性的破除需要長時間漸進式的演進，但相較以往，我已能夠用坦然、自在的心境面對人事物。

值得一提的是，我也理解到學習身心靈並不代表外境會一帆風順，人生就是來體驗酸甜苦辣，困境是來讓我體驗一陣子，而不是一輩子，這就好像每個人的這一生也是有期限的，重點是遭遇到了不順遂的事情，我如何去面對、因應跟處理。無論遇到甚麼難題，即使我沒有力量處理，要信任在過程中幫助會來到，就像車子快沒有油了，轉角就看到加油站或有人會提油過來的概念，也信任不論結果如何對我都是最好的。

雖然大陸官司尚未結束，但這一路有很多的資源進來協助，讓我沒有孤單的承受這一切，反而感受到被深深地眷顧與關愛，因此更加深了對一切萬有、存有的信心。對於未來想要完成的事情，我知道即使有磨難，像 Hermes 角色般的幫助會一起來，我的內心充滿了希望感、力量感和感恩的心。回頭看看那個站在起點的自己，原來，我已經走了好長的路。今天的我已經跟以前很不一樣了，我變得更勇敢，為自己鼓鼓掌，重新出發！

第五章 研究結果分析與討論

研究者藉由學習賽斯資料走出失婚困境，因此，離婚調適歷程即為學習賽斯資料之轉化學習歷程，兩者時間點重疊，且在研究者下筆的此時此刻都還在持續進行中。研究者參考 Clapp (2000) 理論，將離婚調適歷程修改為四個時期：前分離期、轉變期、重建期一以及重建期二，並在反覆閱讀自我敘說文本後，依照「整體-內容」分析法，整理出在每個離婚調適階段出現的生命困境主題、對賽斯資料的學習，以及學習後的改變與影響，並且和相關文獻對話，藉此回應研究目的和問題。

壹、前分離期（2017~2019 年離婚前）

一、生命困境主題

（一）生命時光有限，人生下半場該怎麼活：2017 年，研究者在此時的中年生命階段，大兒子離家上大學，小兒子就讀高中，以照顧小孩為主的生活重心自從兩個兒子就讀高中後就已經漸漸改變，時間空出許多，屬於空巢期或類空巢期。撫養孩子的角色責任減弱之後有一種輕鬆、釋放的感覺，並沒有因為母職角色降低而否定自我存在價值，更多精力轉而投入在學習攝影、閱讀書籍的興趣中，此與學者 Schaie 與 Willis (2002/2007) 的研究結果一致，他們指出中年女性撫養責任減弱之後產生兩種現象，其中之一即為釋放與解脫的感覺，期待發展自我潛能。

另外，研究者雖已結婚，在原生家庭中仍扮演主要照顧者的角色，母親罹癌約五年，在研究者母職角色責任慢慢減輕的同時，照顧罹癌母親的責任卻隨著病情惡化漸漸加重，最大的精神壓力來自於情感層面，就是面對母親癌末即將死去的事實。外遇、婚姻暴力和分居雖是前分離期的主要壓力源事件，不過，正因為中年接連喪親之痛引發的死亡焦慮與邊界經驗，才讓研究者渴望翻轉忍耐、壓抑的生活模式。此時，外遇和婚姻暴力變成無法忍受，否則，前夫的這兩項作為在過去雖曾引發婚姻危機卻沒有導致婚姻破裂。這也呼應了榮格 (Stein, 1998/2009) 的主張：中年時期因周遭親朋好友去世，讓人被迫面對生命是有限的事實，死亡的威脅讓研究者重新評估該怎麼

活才是有意義的人生。

(二) 離婚抉擇的煎熬：分居之後面對生活的諸多改變，包括親職角色變化、失去工作、與前夫互動以及官司訴訟等。最大的煎熬是做出離婚的重大決定，這是一種面對即將失去歸屬、打破系統中的慣性、面對未知所引發的高度焦慮；再者，想像離婚後的生活是可怕、糟糕、沒有人可以依靠的；以及在情感上還無法完全割捨，這些都讓研究者在中年離婚的抉擇上十分煎熬。這與 Clapp (2000) 離婚調適三階段的研究相異，他提出第二階段為轉變至重建期屬於離婚之後，此階段離婚者會經歷想要報復前配偶，同時也會回憶起過去相處的美好時光，在愛恨的情感中不斷擺盪。事實上，研究者在第一階段尚未離婚的前分離期就會反覆出現對前夫情感擺盪的現象，也因為這個擺盪，才無法做出離婚的抉擇。

(三) 官司訴訟的壓力：研究者提起離婚訴訟後，後續同時面臨與前夫的四場官司，對於上警察局、法院感到丟臉，害怕權威，擔心訴訟結果，希望透過法律獲得協助，卻又認為打官司是不好的，對其抱持負面的看法。

在前分離期階段，研究者心理承受各種複雜心情與壓力，正如 Clapp (2000) 所云，此階段是離婚女性最難熬的時期。反應在身體的症狀有蕁麻疹、濕疹、吸不到空氣以及失眠等。這與 Roberts (1972/2010a) 和許添盛醫師 (2015) 的主張相似，疾病是內在負面情緒和想法的外在表徵，身體如實的將其反應出來。

二、對賽斯資料的學習：在這個階段，研究者剛接觸賽斯資料，一邊在 youtube 頻道聆聽許添盛醫師導讀賽斯書和公益演講，一邊自己閱讀賽斯書。接著，參加「個人實相的本質」讀書會。分居後，參加賽斯思想初階和進階種子推廣培訓課程，增加對賽斯資料的了解。提起離婚訴訟後，接受賽斯身心靈診所的專業心理諮商，整理與前夫的情感分離議題。在這個階段中，對賽斯資料的學習主題有：

(一) 釐清自己是誰，人天生就具有價值：研究者從閱讀賽斯書和參加讀書會的學習中，認清所有生命來自一切萬有，以及意識具有的無限創造力、彈性、渴望變化、和無限可能等特性，因此，人天生就具有神性、就有價值，並非別人愛我或我表現好才

有價值。

(二) 親密關係從保護自己開始：保護自己是自己的責任，沒有在乎自己的感受，沒有疼惜自己，不愛自己，誰要愛你。

(三) 轉換對官司訴訟的負面看法：事件是中立的，實相是共同創造，每個人負起實相中各自的責任，轉換對官司訴訟的負面觀點，將它視為一個為自己發聲、設立界線、以及拿回自己力量的工具。

研究者在中年面臨喪親和婚姻困境，因緣際會投入賽斯資料的學習，啟動反省原有參考架構的契機，這與 Mezirow (引自 Cranton, 1994/1996) 之轉化學習理論意涵類似，他指出個體在遭遇重大生命事件時，才會刺激個人投入學習，反思原有的基本假設與信念，因此將生活危機視為批判性反省的促使者。再者，研究者也藉由學習賽斯資料提升個人的適應能力，透過專業心理諮商或讀書會團體獲得支持力量，此結果呼應吳幸嫻 (2017)、McCubbin 與 Patterson (1982) 之 Double ABC-X 研究，他們都認同個人或社會的資源是離婚調適的重要因素之一。

三、學習後的改變與影響

(一) 自我意識的覺醒，增加對自我了解：研究者在學習賽斯資料後，對於「我」這個主體有更深刻的覺知，過去在扮演太太、媳婦、媽媽和員工的角色中迷失了自我，那個內在真正自己的聲音、感受和需求被壓抑、隱藏。在學習之後，增加對自我的了解，看到過去努力扮演好所有的角色是源自於內在的自卑和無價值感。由於這層看見才能啟動改變與調整的契機。

(二) 傾聽內在的聲音，覺察情緒和感受：上瑜珈課，當內心不願意聽從指令時，不勉強自己，尊重自己的感受，不直接貼上懶惰、沒耐心、沒毅力等否定的標籤，信任內心傳遞的訊息，溫柔的跟自我對話。

(三) 接納自己的狀態：允許跟接納自己做不了離婚的決定，醞釀、等待時機成熟，不急著處理事情，讓事情自己完成。

(四) 學習信任直覺、夢、心電感應，紀錄夢境內容。研究者自從學習賽斯資料之

後，經驗過數次靈性經驗，有一次是夢中的啟發，告訴研究者學習賽斯資料的方向是正確的。另一次，聽到一位男子的聲音說，做兒子心靈上的母親。每次在靈性經驗結束之後，往往對該經驗保有非常深刻的記憶和感受。研究者個人的經歷和蔣佩珍以及 William James 對於靈性成長、靈性經驗的研究類似。蔣佩珍（2016）綜合文獻，歸納出三種靈性成長的路徑，Jane Roberts 的賽斯書即為其中之一。雖然靈性成長路徑和方法呈現多元化，但靈性經驗具有共通特質，William James（1902/2001）認為它是以一種個人化的神祕意識狀態為核心顯現出來，具有不可言說、知悟、頓現和被動的特質。

（五）走上諮商心理師的道路：研究者從個人與團體諮商中獲益良多，對心理諮商師的行業產生好奇與興趣，為了增加在理論與實務工作上資歷，參加各種培訓並考上研究所，找到未來新的職涯方向。



圖 5-1 研究者離婚調適歷程階段一時間軸

表 5-1 研究者離婚調適歷程階段一與學習賽斯資料之轉化學習歷程

離婚調適歷程	階段一 前分離期
生命困境主題	1. 生命時光有限，人生下半場該怎麼活 2. 離婚抉擇的煎熬 3. 官司訴訟的壓力
對賽斯資料學習主題	1. 釐清自己是誰，人天生就具有價值 2. 親密關係從保護自己開始 3. 轉換對官司訴訟的負面看法
學習後的改變與影響	1. 自我意識覺醒，增加對自我了解 2. 傾聽內在的聲音，覺察情緒和感受

- 3.接納自己的狀態
 - 4.學習信任直覺、夢、心電感應，紀錄夢
 - 5.走上諮商心理師的道路
-

貳、轉變期（2019年離婚後）

一、生命困境主題

（一）對離婚身份感到丟臉：認為離婚是一件很丟臉的事情，覺得自己很失敗，在意他人的眼光，對外體現在離婚後遲遲不去更換身份證，以及面對同學的詢問，刻意隱瞞離婚的事實。

（二）官司訴訟：面對諸多官司訴訟，內心非常抗拒，頭腦裡知道要為自己爭取，行動力無法落實，排斥檢視、整理訴訟文件。

（三）從北部搬家到南部就讀研究所之新生活適應：學習的主力聚焦在賽斯資料以及諮商專業領域，儲備諮商新技能為中年轉業做準備。

研究者在經歷「離」與「不離」的痛苦掙扎之後結束了婚姻；離婚之後壓力並沒有解除，反而面對各種的挑戰，例如在乎他人的眼光，這種現象呼應李雅惠（2000）的研究，她說若個人把婚姻當作社會認同，那麼離婚就是失去認同，是一種失敗的象徵。周玉敏（2013）的研究結果也顯示離婚之後家庭成員面臨的諸多身心變化、經濟狀況，親子關係、與前配偶的互動和社會網絡等，累積起來形成更大的壓力。難怪 Thomas Holmes 與 Richard Rahe（1967）兩位精神科醫師研究的生活事件壓力量表（The Social Readjustment Rating Scale；SRRS，或稱 Stress Scale;H&R）評估「離婚」為壓力指數的第二名，足見離婚調適對於離婚者來說舉足輕重。

二、對賽斯資料的學習：在這個階段，研究者除了在 youtube 頻道聆聽許添盛醫師導讀賽斯書和公益演講、閱讀賽斯書、繼續接受賽斯身心靈診所的專業心理諮商，最大收穫是參加賽斯取向心靈輔導員培訓一階課程。在這個階段中，對賽斯資料的學習主題有：

（一）覺察和領悟到自己的忍耐、壓抑以及害怕獨立的性格，離婚真正害怕的是自我

負責跟個體化。

(二) 官司是內我呼喚而來的，目的是為了調整性格，發展能力。

研究者在自我探索中發現壓抑跟忍耐的行為是源自於膽小、害怕、缺乏自信的性格，所以不敢主張自己的需求，生命走到此處似乎是透過離婚、官司訴訟來幫助自己召喚出內在勇敢、獨立的另一面。此與榮格 (Papalia & Olds, 1989) 主張之成年發展理論類似，他提及中年期的轉化除了由外向內發展，還包括雙性化、整合陰影以及個體化三項主要的人格變化。女性變得較為具侵略性、獨立、有主張以及自信等，當中年人重新評估自己的生活時，也會改變以前的作為而產生雙性化的現象。

三、學習後的改變與影響

(一) 在此階段後期，已能接受失婚婦女的身份，並坦然公開離婚事實。

(二) 學習轉換對官司的負面看法，將之視為為自己發聲、爭取權益的行動象徵以及工具。

研究者因為有亡母的身故保險金補貼才不用承擔經濟壓力，也才無後顧之憂去追求新的職業發展，此相似於 McCubbin 與 Patterson (1982) 提出之 Double ABC-X 模式，將社會網絡中所能獲得的資源視為離婚者因應離婚調適的正面因素之一。至於研究者如何轉變對離婚身分的負面看法，從失敗、丟臉改變為坦然面對？答案是需要一段適應期，當著手開始新生活，就已經走在脫下舊身份、換上新身份的路上；再者，受到剛離婚的朋友看待離婚觀點的影響，原來，離婚對某些人來說是一件值得歡天喜地、敲鑼打鼓的事。如何評價離婚和離婚後所經歷的事，和離婚調適息息相關。



圖 5-2 研究者離婚調適歷程階段二時間軸

表 5-2 研究者離婚調適歷程階段二與學習賽斯資料之轉化學習歷程

離婚調適歷程	轉變期
生命困境主題	1.對離婚身份感到丟臉 2.官司訴訟 3.搬家新生活適應
對賽斯資料學習主題	1.離婚真正害怕的是自我負責跟個體化 2.官司是內我呼喚而來的，目的是為了調整性格，發展能力
學習後的改變與影響	1.公開離婚的事實 2.學習轉換對官司的負面看法

參、重建期一（2020~2022 年 5 月）

一、生命困境主題

（一）官司訴訟：在此階段中尚有侵害配偶權與夫妻剩餘財產分配官司訴訟。

（二）經濟壓力：因為夫妻剩餘財產分配官司訴訟，所以財產還在假扣押，在此階段後期有經濟壓力。

（三）職涯發展壓力：研究者於諮商心理師全職實習時工作繁重，對賽斯資料學習的時間與心力較少。

二、對賽斯資料的學習：在這個階段，研究者使用 Dr. Hsu Online App 軟體聆聽許添盛醫師導讀賽斯書、閱讀賽斯書、參加賽斯取向心靈輔導員培訓二、三階課程。在這個階段中，對賽斯資料的學習主題有：

（一）覺察到放大他人、縮小自己的不良思考模式：在自我覺察與探索中，看到自己容易把困難放大、把他人放大、把自己縮小，以至於在過去總是躲在前夫的身後不敢面對世界，是過度的恐懼與自卑阻礙了個體化。經過釐清與思辨之後，比較能用合理的觀點看待困難、他人與自己，也就能夠勇敢地承擔起生命責任。

（二）發現自責情緒很深：覺得虧欠自己，在關係中沒有保護好自己，因此而受到很大傷害，無法原諒過去的自己。

（三）在探索童年受傷原型時，發現成長經驗留在自己身上的負向基本假設：我是沒

有力量的、他人是有威脅且不值得信賴的、環境是危險不安的。

研究者透過自我探索，瞭解童年成長的受傷經驗留在身上的負向影響限制了自己，無法用合理的觀點看待自己、他人和世界，經過思辨與釐清之後，學習調整不良的思考模式，此與 Mezirow 的主張相似。他提及個人看待自己的方式主要是受到童年成長經驗的影響，其中多數都是未經反思或扭曲，人在發生重大變故時，才會觸動個體去檢視原有的參考架構，從扭曲的觀點中解放出來，修正自己的價值觀或世界觀以適應新環境。Roberts (1972/2010a) 也論及念頭或思想是電磁實相，變成你實際體驗的東西。因此，人怎麼想很重要，透過覺察和改變負面想法，才能創造好的實相。

三、學習後的改變與影響

(一) 當有負面情緒時，落實自我覺察和探索，整理自己的情緒和思想能量狀態。

(二) 原諒並照顧好自己：原諒自己過去的沒有作為、不懂得自我保護，或是以犧牲、退讓來換取舒適物質生活、不用面對世界的交換方式。自己並非沒有價值或完全失敗，婚姻失敗代表需要增加經營親密關係的能力，不需要完全否定自己。看見自己過去在婚姻中的辛苦、努力與委屈，還有這幾年承受的官司壓力，要心疼並照顧好自己才行。

(三) 建立支持系統：在這個階段已經完成跟前夫在情感上的分離，與賽斯學伴們建立新的社群，固定每周一次透過 LINE 視訊分享生活，透過與他人分享自我覺察與探索的經驗，將壓抑的憤怒、委屈、受傷等情緒流動出來，尋找到了一份舒適自在、互相滋養又有歸屬感的人際關係。

(四) 整理與前夫的愛情故事，肯定和感謝對方在婚姻中的承擔與付出，也接納自己還無法原諒的心情；同時，也看到自己在經營親密關係的能力有許多不足之處。

(五) 研究者調整看待自己、困難和他人的觀點後，找前夫討論夫妻剩餘財產分配，最後前夫放棄財產分配，在此階段後期所有官司訴訟結束。

在此階段，研究者生活主力聚焦在成為一位諮商心理師，為自己建立支持系統，與 Clapp (2000) 離婚調適階段二類似，他描述離婚者會致力於重建生活、改善自

我、學習新技能和擴展人際關係等，稱為重建期。其次，研究者釐清了自己的不良思考模式以及負面基本假設，採取行動與前夫討論夫妻剩餘財產分配，最後所有官司訴訟結束。這與許添盛（2015）醫師主張相似，他指出人是一個訊息場，透過覺察與改變自己的訊息場，內在會自動幫你完成，這就是所謂的神奇之道。

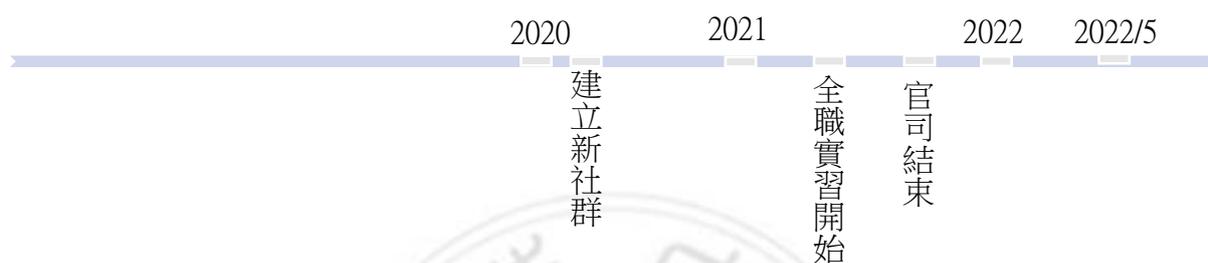


圖 5-3 研究者離婚調適歷程階段三時間軸

表 5-3 研究者離婚調適歷程階段三與學習賽斯資料之轉化學習歷程

離婚調適歷程	重建期一
生命困境主題	1.官司訴訟 2.經濟壓力 3.職涯發展壓力
對賽斯資料學習主題	1.覺察到放大他人、縮小自己的不良思考模式 2.發現自責情緒很深 3.探索負向基本假設：我是沒有力量的、他人是有威脅且不值得信賴的、環境是危險不安的
學習後的改變與影響	1.落實自我覺察和探索 2.原諒並照顧好自己 3.建立支持系統 4.整理與前夫的愛情故事，看到自己經營親密關係的不足 5.找前夫討論剩餘財產分配

肆、重建期二（2022 年 6 月至今）

一、生命困境主題：大陸官司

（一）價值與意義迷失：認為自己被前夫惡意的傷害，對原本信仰的良善、信任等價

值體系、賽斯資料的學習產生懷疑，不知道該用甚麼新的價值標準活在世界上，不知道該相信甚麼、相信誰，對存在的價值與意義感到迷失，既混亂又痛苦。

(二) 自我打擊與挫敗：把實相的發生歸因於疏於做自我覺察、沒有把賽斯學好，所以才創造了糟糕的實相，對此感到沮喪、丟臉和失敗。

(三) 對於賽斯資料的學習卡住了，頭腦裡知道大陸官司的發生跟靈魂設定、轉世劇本有關，但心情上過不去，心情無法接受。

(四) 動力迷失：認為努力沒有用，也不想努力了。

二、對賽斯資料的學習：在這個階段，研究者接受賽斯身心靈診所的專業心理諮商，參加賽斯取向心靈輔導員課程，對賽斯資料的學習主題有：

(一) 所有的關卡是來讓我變得更大，建立簡單而深厚的信心：釐清原本信仰的價值體系並沒有錯，做人良善沒有錯，信任他人也沒有錯，而是學習怎麼去使用自己的力量來保護自己，增加跟實相打交道的方式。即使他人要使壞傷害我，信任結果「我是安全的、被支持的與被幫助的」。

(二) 鬆動過度努力的慣性，建立自我評價標準：改用靈魂藍圖、轉世劇的視野來看待大陸官司一事，瞭解困境非得大到讓人跌到谷底，否則無法鬆動過度努力的慣性，拿掉太在乎他人眼光的框架，學習建立自我評價的標準，才能真正地找到自己、做自己。

(三) 使用二元不對立的精神：意識到，當選擇自己想要過的人生、守護自己的價值觀點時，同時也要扛住需要付出的代價，扛住他人不認同或異樣眼光，而化解的方法就是使用二元不對立。允許他人是他自己，而我也快樂做我自己；允許他人為了維護自己的利益，而我也可以採取相對應的行動。

三、學習後的改變與影響

(一) 用遊戲心來面對大陸官司：前面三個階段的學習是頭腦裡知道要把官司當作拿回自己力量的工具，第四階段可以用遊戲的態度來看待事情會怎麼發展。

(二) 用靈魂藍圖、轉世劇觀點來看待與前夫的恩怨糾葛：共同實相的發生有其功能

與目的，與前夫在這一世的糾葛是靈魂在架構二彼此約定好的戲碼，目的在完成各自的功課。擺脫受害者心態，將前夫視為練功背景，焦點回到自己身上，看到自己要改變的是甚麼，而不是一味責怪他人。

（三）學習使用神奇之道：過度用力的慣性反應了內在覺得自己「不夠好」的信念，也反應了過度使用頭腦、自我在努力，缺乏使用內我、多次元自己的智慧與能力。

（四）學習就是在走一個不斷修正的歷程：發現學習過程中有些誤解需要去釐清，有些理論知識運用不熟練，這本來就是學習歷程的一部分，只要持續學習、學習方法正確、多與人討論，就可以獲得進步，不可因此而放棄。

（五）瞭解疾病的語言：疾病反映性格，從蕁麻疹、濕疹皮膚的過敏疾病看到自己性格上容易壓抑憤怒和焦慮的情緒，憤怒的情緒沒有轉化為一個有力量的行動、一個自然的攻擊性，能量就會回到身上變成疾病。因此，需要先覺察到自己的負面情緒，再採取轉化的行動才能獲得療癒。

（六）落實靈性實踐：靈性學習容易落入舊的慣性，是因為靈性實踐不夠，所以無法長出不退轉的力量，唯有不斷落實行動產生新經驗，才能鞏固新觀點獲得真正轉化。

（七）增加信心：婚姻結束了，可是在婚姻中學習到的東西永遠都在，走過離婚這條路，學習到的智慧也會留在自己身上。這五年來所經歷的事情讓研究者變得更勇敢、更有信心。

研究者原本以為於第三階段重建期一離婚調適結果為適應良好，沒想到一場大陸官司帶來一個 U turn 的大轉彎，重建的生活似乎又跌落谷底。正因為大陸官司帶來的打擊實在太大了，雖然重建的生活並未失去，但研究者身心受創的程度比第一階段前分離期還大，因此，將之另外區分為第四階段重建期二。此與 Clapp（2000）研究之離婚調適三階段相異，可見離婚調適歷程是因人而異，無法套用在每個人身上。

研究者藉由大陸官司事件鬆動過度努力和在意他人眼光的慣性，學習建立自我評價標準，承擔做自己該扛的正負評價。雖然外境是重大打擊與傷害，其中卻有寶貴的學習與成長。此與 Roberts（1981/2011b）對於架構二傾向於善或建設性發展的論述類

似，她表示所有發生之個人經驗都預先發生於架構二，沒有偶然與巧合，在架構二裡是懷著愛心的意圖為個人量身訂做。不過，在第四階段前期，觀點的轉換還是頭腦裡的知道，心情上過不去。此與 Taylor (2009) 和 Mezirow (引自林曉君，2020) 後期的研究相符，他們都認可情緒和認知之轉化應同時存在。當傷害事件的發生與個人經驗或價值觀產生矛盾時，認知上的混亂會帶來複雜的情緒，情緒會有上上下下的起伏波動，從長遠來看情緒確實會從大到小，觀點轉化也是漸進式的微調，情緒上慢慢可以接納了才有辦法來到觀點轉化的階段。



圖 5-4 研究者離婚調適歷程階段四時間軸

表 5-4 研究者離婚調適歷程階段四與學習賽斯資料之轉化學習歷程

離婚調適歷程	重建期二
生命困境主題	大陸官司 1.價值與意義迷失 2.自我打擊與挫敗 3.對於賽斯資料的學習卡住 4.動力迷失
對賽斯資料學習主題	1.所有的關卡是來讓我變得更大，建立簡單而深厚的信心 2.鬆動過度努力的慣性，建立自我評價標準 3.使用二元不對立的精神
學習後的改變與影響	1.用遊戲心來面對大陸官司 2.用靈魂藍圖、轉世劇觀點來看待與前夫的恩怨糾葛 3.學習使用神奇之道 4.學習就是在走一個不斷修正的歷程 5.瞭解疾病的語言

6.落實靈性實踐

7.增加信心



第六章 結論、建議與省思

本研究採用自我敘說，旨在探究研究者如何藉由學習賽斯資料走出失婚困境之生命轉化經驗。研究者藉由個人回憶，並擷取離婚前後至今約五年內之心情日記，其中包含自我覺察、上課和諮商筆記、夢境記錄等資料，將自我敘說化為故事文本，以「整體－內容」進行文本分析與討論，並回應研究目的與問題。本章共分三節，第一節提出研究結論，第二節為研究建議，第三節為研究省思。

第一節 研究結論

研究者之離婚調適歷程即為學習賽斯資料之轉化學習歷程，其為一體兩面。研究結果發現，中年離婚女性之離婚調適歷程分為四個階段：前離婚期、轉變期、重建期一和重建期二。在每個階段中，就生命困境的主題、對賽斯資料學習主題以及學習後的改變與影響做出以下結論。

壹、中年離婚女性之離婚調適歷程分為四個階段

研究者參考 Clapp (2000) 理論，將離婚調適歷程修改為四個階段：前分離期、轉變期、重建期一以及重建期二。第一階段前分離期為離婚前，最大的煎熬為做出離婚抉擇；第二階段轉變期為離婚後，研究者適應失婚婦女的新身份，到該階段後期已經可以坦然公開且面對離婚事實；第三階段為重建期一，研究者建立新的社群，為諮商心理師的職業做準備，投入改善自我的活動；第四階段為重建期二，研究者遭遇大陸官司，在心理上徹底被擊垮，在黑洞中重新省思外境發生的功能與目的，賦予新意義後重新出發。

貳、生命困境主題之一官司訴訟，重複出現在每個階段中，有其目的與功能

研究者原本膽小、害怕、逃避和缺乏自信的性格，透過離婚之諸多官司訴訟來幫

助自己召喚出內在勇敢、獨立、有主張和勇於面對的另一面。從原本壓抑、忍耐、不敢為自己爭取的行徑，發展出為自己發聲、設立界線、以及拿回自己力量的舉動。研究者轉化對生命困境的看法，官司訴訟發生的目的與功能是擴展意識、人格和發展潛能的機會。

參、對賽斯資料的學習主題，整體來說有一種傾向，就是對主體性的覺知越來越擴展

研究者之離婚調適歷程以及學習賽斯資料轉化學習歷程是在進行一個找到自己的過程，尚未學習前對「我是誰」感到茫然，缺乏對「我」這個主體的意識，學習後釐清自卑和恐懼阻礙了個體化，以較合理的觀點看待自己、他人和世界的，拿掉過度的自卑和恐懼。對賽斯資料的學習主題，整體來說有一種傾向，越到後面階段之自我覺察與探索越深入，對自己就有更清晰的看見和深刻的瞭解，更明白自己想要甚麼或不要甚麼，適合甚麼或不適合甚麼，對於找到自己的獨特性、活出自己喜歡的樣子以及個人主體性有更深刻的覺知。

肆、學習後最大的改變與影響是轉換對官司的負面看法，從前期的頭腦裡知道，到最後一個階段是真正可以用遊戲心的態度來面對。

研究者於每個階段學習後的改變與影響不盡相同，值得一提的是，面對重複出現的官司訴訟生命困境主題，從前期的頭腦裡知道要轉換對官司的負面看法，到後期可以用遊戲心的態度來面對。階段四遭遇的大陸官司事件，確實帶來身心傷害，但同時也鬆動那些過度努力、在乎他人的眼光等慣性，學習使用神奇之道來創造實相。

第二節 研究建議

本節將分別對已婚女性、中年離婚女性提出相關建議，內容分述如下。

壹、對已婚女性的建議

一、已婚女性除了致力於經營家庭，不要忽略個人的成長

研究者曾經在家暴中心婦女團體諮商中提出自己的懊悔，如果在婚姻中沒有忽略自我的成長，那時候就開始持續學習瑜珈或其他方面的興趣，說不定離婚之後就不用從頭開始，也能夠從投入興趣中獲得自我肯定，增加自信心。因此，長遠來看，已婚女性除了忙碌於家庭，還需要撥空經營自我這個角色，盡量在各種角色中維持平衡。

二、讓自己有離婚的能力與資本，但可以選擇不離婚

離不開一段有害的關係除了情感上難以割捨，很多時候是沒有離開的能力。既沒有能力讓對方不傷害我們，也沒有能力離開，於是就陷入無力感中痛苦不堪。一份獨立自主的能力、讓自己幸福的能力，就是離婚的能力與資本，也可以說是一種活著的底氣，讓自己到哪都能活得很好，也就不需要屈就在一段不健康的關係裡。

三、在親密關係中設立界線，不委屈自己，不虧待自己

在關係中永遠先回來自己身上，看看自己的需求是甚麼，而不是將生活的全部用在滿足他人的需求。這並非是一種自私自利的行為，不然的話，沒有先弄清楚自己要甚麼、不要甚麼，不知道自己的樣貌長甚麼樣子，迷失在過度付出中，在付出後又得不到渴望的回報，就會落入關係中的負向循環。一段公平互惠的關係，是彼此不過度委屈、犧牲與虧待自己，擁有照顧、疼愛自己的能力，也才能使用在他人身上。

四、為自己建立支持系統

支持系統就像是救生艇的概念，雖然大部分的時候我們都不想麻煩別人，或成為別人的負擔，但生活總是會遭逢瓶頸，承認自己的脆弱，不需要永遠堅強勇敢，為脆弱找一個安頓之所。花時間經營一段舒服自在、互相滋養的人際關係，允許自己適度

依賴他人，有情緒時適時宣洩及釋放，這也是一種自我照顧的方式。

貳、對中年離婚女性的建議

一、對過往的傷痛，允許和接納自己的負面情緒

傷痛沒有特效藥，任何正面思考無法覆蓋過不去的心情，受傷的心情會起起伏伏，時間軸拉長來看，情緒確實會越來越小，觀點的轉變也是如此，一開始無法接納，漸漸地越來越能認同甚至轉化。允許自己需要時間，不催趕自己，醞釀、等待，就像種子發芽成為一棵大樹也是需要時間。

二、讓情緒宣洩與流動

情緒是一股能量，需要透過有力量的行動實踐來轉化，說出來、寫出來、唸出來或畫出來等等方式，都是一種宣洩與流動的方式，藉由這個過程中釐清與整理自己的情緒，才有辦法找出情緒轉化的建設性行動方向。

三、中年離婚女性之離婚調適歷程是一條漫漫長路，當傷害來自最愛的人，人的內心往往支離破碎，所有的信任遙遙欲墜，變得與愛分離。此時，透過靈性學習來自我覺察與探索，面對並整理傷痛歷程，哀悼過往，原諒自己，療傷止痛才可能發生，繼續讓愛與信任回到心中。

四、為自己建立支持系統：找到有意願並且有能力接住你的滋養關係。

五、花若盛開，蝴蝶自來，讓自己過得精彩，你的能量是甚麼自然就會吸引到甚麼樣的人來到身邊，因此，從完善自我出發。

六、落實愛自己的實踐行動

等別人來愛，不如先愛自己，體貼並溫柔的對待自己，感受到被自己深深所愛，列一張愛自己的清單例如：為自己準備營養食物、睡飽、運動散步、看一場電影等等，要具體落實，因為自我照顧才是療癒的關鍵。

第三節 研究省思

在進行自我敘說論文的過程中，研究者思考著把婚姻暴力搬上檯面是在發動一場對前夫的攻擊嗎？還是在挑釁對方？答案都不是。一場大陸官司徹底擊垮了這幾年努力重振生命的熱情和動力，種種質疑的聲音襲捲而來，包括對自己、對學習、對他人、甚至對生命的存在本身。自我敘說是一段啟動身心自救的歷程，若沒有釐清混亂的心理狀態，生命無以為繼。那麼，為什麼一定要透過自我敘說呢？因為不願再隱忍與縱容，就如在社會新聞所看見的，事情越演越烈最後變成無法收拾的局面。因為意識到過於良善也是一種惡，道德的座標需要調整到中道的位置才行，過與不及對自己或他人都沒有好處。

研究者撰寫完自敘文本後，訪談一位賽斯的學伴，她提出了三項中立見解，傳達多聲帶的敘事文本：第一，在今年大約九月份以前的資料過去都曾聽研究者分享過，所以認為內容是屬實且認同的。第二，對於大約九月份以後的內容，因為研究者主動與外界斷絕連繫，所以她並不清楚研究者是否真如文中所說，已經整理好自己的身心狀態。第三，對於研究者是否真如未寄出給前夫的一封信所描述的，已經在心理上釐清與前夫的情感糾葛，抱持懷疑態度。

網路上有個故事，一隻毛毛蟲剛剛變成蝴蝶，還在蛹中蠕動，掙扎著要破蛹而出，一個路人走過打開了蛹幫了牠一把，蝴蝶卻再也飛不了。蝴蝶說我需要不斷用翅膀推擠我的蛹，將體液擠到翅膀中，讓翅膀硬化成型，才能飛翔。離婚、寫論文都是壓力、掙扎與挑戰，卻隱含成長的契機。還有，苦難增長人的慈悲心，研究者在從事助人工作時特別能理解當事人的痛苦，看見自己的內心變得更謙卑、更包容、更柔軟。易經上說吉藏凶，凶藏吉、禍福相倚。有些道理年輕時就聽說過，到了中年才領悟其中一二。走上靈性學習不代表生命會很美好，一切順遂，改變的是面對困境的心態，事情發生了並不一定要去解決，看著、好奇事情的發展，回來內心在能量的世界做功課。過去探求生命的意義是不斷向外追尋，中年轉回自身，向內探索，人生大概

就是來經驗「看山是山，看山不是山，看山還是山」這樣的旅程吧！



參考文獻

中文部分

- 丁興祥 (2012)。自我敘說研究：一種另類心理學應用心理研究。《應用心理研究》，56，15-18。
- 內政部統計處 (2021)。110 年全國簡易生命表。
- 內政部統計處 (2021)。110 年各縣市離婚人數按離婚者性別及年齡分。
- 孔德縈 (2011)。負傷的諮商心理師自我療癒經驗之探究〔碩士論文，國立高雄師範大學〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。取自 <https://hdl.handle.net/11296/9q8v3g>
- 王季慶 (2020)。心內革命：邁入愛與光的新時代。賽斯文化。
- 王阿進 (2013)。一位中年女性生命重要事件之表達性藝術取向生命回顧探究〔碩士論文，南華大學〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。取自 <https://hdl.handle.net/11296/q7yz63>
- 王郁惠 (2013)。一位諮商學習者自我追尋之自我敘說〔碩士論文，國立臺中教育大學〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。取自 <https://hdl.handle.net/11296/ebtm9u>
- 朱勻安 (2019)。中年女性的離婚敘事探究〔碩士論文，國立高雄師範大學〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。取自 <https://hdl.handle.net/11296/6m8ymk>
- 吳幸嫻 (2017)。穿越黑洞：一位離婚單親女性生命歷程的轉變契機〔碩士論文，南華大學〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。取自 <https://hdl.handle.net/11296/dba3kz>
- 李雅惠 (2000)。單親婦女離婚歷程之探討〔碩士論文，東吳大學〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。取自 <https://hdl.handle.net/11296/8cv4b3>
- 杜惠英 (2019)。行到水窮處，坐看雲起時－三位中年女性大學教師的生命敘事探究〔博士論文，國立清華大學〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。取自 <https://hdl.handle.net/11296/h54rxz>。
- 周玉敏 (2013)。離婚單親者的家庭資源、個人認知與離婚調適〔博士論文，國立臺

- 灣師範大學〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。取自
<https://hdl.handle.net/11296/5r9pv8>
- 周志建 (2012)。故事的療癒力量：敘事、隱喻、自由書寫。心靈工坊。
- 林玫伶 (2020)。衝突議題、衝突反應與婚姻滿意度的關聯：以已婚中年人為例〔碩士論文，輔仁大學〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。取自
<https://hdl.handle.net/11296/rhj3h2>
- 林美和 (2006)。成人發展、性別與學習。五南。
- 林曉君 (2017)。轉化學習理論發展、理論緊張與新方向之探討。成人及終身教育學刊，**29**，1-42。
- 林曉君 (2020)。探究轉化學習理論缺口—第二波正向心理學辯證觀點。國立高雄師範大學教育學系教育學刊，**54**，111-152。
- 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。
- 徐秀菊 (2013)。全面多元的成人學習。T&D 飛訊，**167**，1-23。
- 翁開誠 (1997)。同理心開展的再出發—成人之美的藝術。輔仁學誌-文學院之部，**26**，261-27。
- 張好羚 (2013)。子女離家與中年婦女心理健康之關係：以社會參與角色為調節變項〔碩士論文，陽明大學〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。取自
<https://hdl.handle.net/11296/4pxeh8>
- 張秀麗 (2009)。中年離婚婦女自我認同轉化學習歷程之研究〔碩士論文，國立中正大學〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。取自 <https://hdl.handle.net/11296/hx7yhm>
- 符雅筑 (2020)。誰評價我的婚姻？離婚女性進入家事訴訟的建制民族誌初探〔碩士論文，高雄醫學大學〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。取自
<https://hdl.handle.net/11296/w863hm>
- 莊微白 (2018)。面對離婚歷程當事人與社會支持系統互動歷程之研究〔碩士論文，中

- 國文化大學]。臺灣博碩士論文知識加值系統。取自
<https://hdl.handle.net/11296/527zts>
- 許添盛 (2016)。你可以喊暫停。賽斯文化。
- 許添盛 (2015)。我不只是我—邁向內在的朝聖之旅。賽斯文化。
- 陳家倫 (2005)。與諸神共舞：新時代運動的內涵與特徵。弘光人文社會學報，3，
426-470。
- 陳家倫 (2007)。新時代運動探源與當代發展趨勢。思與言：人文與社會科學雜誌，45
(4)，95-138。
- 陳素晴 (2012)。修習密宗瑜伽的靈性開展與療癒之敘說研究—以情感焦慮疾病者為例
〔碩士論文，國立彰化師範大學〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。取自
<https://hdl.handle.net/11296/6pafe6>
- 陳貴珍 (2013)。莊子生命美學在成人靈性學習應用之研究〔博士論文，國立中正大
學〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。取自 <https://hdl.handle.net/11296/7pkf78>
- 勞動部統計處 (2019年6月11日)。近年我國女性勞動參與狀況。勞動統計通報。
- 程紋貞、陳淑齡、蔡麗雲 (2019)。安寧病房護理人員的照護困境與轉化學習。腫瘤
護理雜誌，19 (2)，23-35。
- 鈕文英 (2017)。質性研究方法與論文寫作。雙葉。
- 馮佩茹 (2022)。中年女性生涯的靈性實踐之路〔碩士論文，國立東華大學〕。臺灣博
碩士論文知識加值系統。取自 <https://hdl.handle.net/11296/jv7333>
- 黃玉鳳 (2012)。中年女性志工幸福感之研究〔碩士論文，國立暨南國際大學〕。臺灣
博碩士論文知識加值系統。取自 <https://hdl.handle.net/11296/h27svr>
- 黃佳韻 (2017)。不只是離婚而已-在關係中找回自我之敘說探究〔碩士論文，國立清
華大學〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。取自 <https://hdl.handle.net/11296/fkuah7>
- 黃富順 (2008)。成人學習。五南。
- 楊明磊 (2013)。你期望從敘說研究中看到什麼？說服還是感動。應用心理研究，57，

4-8。

楊鳳英 (2014)。高靈性特質成人教師教學轉化歷程之研究〔碩士論文，國立中正大學〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。取自 <https://hdl.handle.net/11296/a36sbs>

葉安華、李佩怡、陳秉華 (2017)。自我敘說研究取向在臺灣的發展趨勢及研究面向：1994-2014 年文獻回顧分析。臺灣諮商心理學報，5 (1)，65 - 91。

李雅慧、葉俊廷 (2018)。從懷疑到信任：中高齡宗教信仰者的靈性學習歷程。中華輔導與諮商學報，51，105 - 141。

廖淑純 (2011)。探成人靈性轉化學習－以生涯轉換者為例〔碩士論文，國立暨南國際大學〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。取自 <https://hdl.handle.net/11296/389rsv>

趙敏亨 (2012)。成人宗教靈性學習形塑靈性意識歷程之研究〔碩士論文，國立暨南國際大學〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。取自 <https://hdl.handle.net/11296/3aa34z>

劉美惠 (2000)。台灣的單親家庭與其貧窮原因之探討〔碩士論文，國立臺灣大學〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。取自 <https://hdl.handle.net/11296/qd47y4>

蔣佩珍 (2016)。助人工作者靈性成長與自我轉化經驗之探究〔碩士論文，國立高雄師範大學〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。取自 <https://hdl.handle.net/11296/89kf96>

衛生福利部統計處 (2021)。抗憂鬱藥物使用人數統計。

盧心炎 (2016)。離婚女性舞蹈運動參與歷程之研究。〔博士論文，國立臺灣師範大學〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。取自 <https://hdl.handle.net/11296/2vq8my>

外文及翻譯部分

Andre Lefebvre(1992)。超個人心理學—心理學的新典範 (若水譯)。桂冠。

Bevino, D. L., & Sharkin, B. S. (2003). Divorce Adjustment as a Function of Finding Meaning and Gender Differences. *Journal of Divorce & Remarriage*, 39(3/4), 81-97.

Booth, A., & Amato, P. (1991). Divorce and Psychological Stress. *Journal of health and social behavior*, 32(4), 396-407.

- Brant Cortwright(2005)。超個人心理治療：心理治療與靈性轉化的整合（易之新譯）。心靈工坊。（原著出版年：1997）
- Cairney, J., Boyle, M., Offord, D. R., & Racine, Y. (2003). Stress, Social Support and Depression in Single and Married Mothers. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, 38(8), 442-449.
- Clapp, G. (2000). *Divorce & new beginnings: a complete guide to recovery, solo Parenting, Co-Parenting, and Stepfamilies*
- Clark, C. M. (1993). Changing course: Initiating the transformational learning process. In *Proceedings of the 34th annual adult education research conference* (pp. 78-83). State College: Pennsylvania State University.
- Corbett, J. M. (1990) *Religion in America*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Cranton, P. (1994). *Understanding and promoting transformative learning: A guide for educators of adults*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Cranton, P. (2011) *A Transformative Perspective on the Scholarship of Teaching and Learning*. *Higher Education Research & Development* 30.1: 75-86.
- Cunningham, A.-M., & Knoester, C. (2007). Marital Status, Gender, and Parents' Psychological Well-being. *Sociological Inquiry*, 77(2), 264-287.
- David Bainbridge(2016)。中年的意義：一位生物學家的觀點（周沛郁譯）。如果。
- Diane E. Papalia, & Sally Wendkos Olds(1989)。發展心理學（黃慧真譯）。桂冠。
- Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds, Ruth Duskin Feldman(2002)。人類發展-成人心理學（張慧芝譯）。桂冠。（原著出版年：2001）
- Dirkx, J. M.(2006). Engaging emotions in adult learning: A Jungian perspective on emotion and transformative learning. *New Directions for Adult and Continuing Education*, 109, 15-26.
- Ellis, C., & Bochner, A. P. (2000). Autoethnography, personal narrative, reflexivity:

- Researcher as subject. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The handbook of qualitative research* (2nd ed., pp. 733-768). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Gail Sheehy(1997)。新中年主張－繁華四十・閃耀五十・和諧六十（蕭德蘭譯）。天下文化。（原著出版年：1995）
- Guttman, J. (1993). *Divorce in psychosocial perspective : theory and research*. Hillsdale, NJ : L. Erlbaum Associates.
- Heelas, P. (1996). *The new age movement: The celebration of the self and the sacralization of modernity*. Oxford: Blackwell Publishers.
- Hill, R. (1949). *Families under stress*. Westport, CT: Greenwood.
- Hilton, J. M., & Kopera-Frye, K. (2004). Patterns of Psychological Adjustment among Divorced Custodial Parents. *Journal of Divorce & Remarriage*, 41(3/4), 1-30.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Hughes, M. E., & Waite, L. J. (2009). Marital Biography and Health at Mid-Life. *Journal of health and social behavior*, 50(3), 344-358.
- Irvin D. Yalom(2003)。存在心理治療(上)死亡（易之新譯）。張老師。（原著出版年：1980）
- James W. Vander Zanden(2008)。人類發展學（周念縈譯）。巨流。（原著出版年：2003）
- Jonathan A. Smith(2006)。質性心理學：研究方法的實務指南（丁興祥、張慈宜、曾寶瑩譯）。遠流。（原著出版年：2003）
- K.W. Schaie, & S. L. Willis(2007)。成人發展與老化（周靜、樂國安、韓威譯）。五南。（原著出版年：2002）
- Kessler, S. (1975). *The American way of divorce: Prescription for change*. Chicago: Nelson Hall.
- King, M. B., & Koenig, H. G. (2009). *Conceptualising spirituality for medical research and*

- health service provision. *BMC Health Services Research*, 9(116). Retrieved from <http://www.biomedcentral.com/1472-6963/9/116>. doi:10.1186/1472-6963-9-116
- Kitchenham, A. (2008). The evolution of John Mezirow's transformative learning theory. *Journal of Transformative Education*, 6(2), 104-123.
- Kris Kissman & Jo Ann Allen (1993). *single-parent families*. California, CA: Sage.
- Lavee, Y., McCubbin, H. I., & Patterson, J. M. (2003). The double ABCX model of family stress and adaptation: An empirical test by analysis of structural equations with latent variables. P.123-141 in Boss P. (Ed), *Family stress: Classic and contemporary reading*. Ca: Sage.
- Amia Lieblich, Rivka Tuval-Mashiach, & Tamar Zilber(2008) 。*敘事研究—閱讀、分析與詮釋* (吳芝儀譯) 。濤石文化。(原著出版於1998)
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985a). *Naturalistic inquiry*. Newbury Park, CA: Sage.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (2000b). Paradigmatic controversies, contradictions, and emerging confluences. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The handbook of qualitative research* (2nd ed., pp. 163-188). Thousand Oaks, CA: Sage.
- McCubbin, H. I., & Patterson, J. M. (1982). Family adaptation to crisis. In H. I. McCubbin, A. Cauble, & J. M. Patterson (Eds.), *Family Stress, coping and social support* (p.26-47). Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- McCubbin, H. I., & Patterson, J. M. (1983). The Family Stress Process: The Double ABCX model of Adjustment and Adaptation. In M. H. I., M. B. Sussman & J. M. Patterson (Eds.), *Social stress and the family: advances and developments in family stress theory and research* (pp. 7-37). London: The Haworth Press, Inc.
- Melton, J. G. & J. Gordon (1990). *New age encyclopedia*. New York, NY: Gale Research.
- Mezirow, J. (2009). *Transformative Learning Theory*. In J. Mezirow, & E. W. Taylor (Eds.), *Transformative Learning in Practice: Insights from Community Workplace, and Higher Education* . San Francisco, CA: Jossey-Bass

- Mezirow, J.(1991). Transformative dimensions of adult learning. San Francisco: Jossey-Bass.
- Miller, W. R. & Thoresen, C. E. (1999). Spirituality and health. In W. R. d.), Integrating spirituality into treatment (pp. 3-18). Washington, DC: American Psychological Association.
- Morris, A. H., & Faulk, D. (2012). Perspective transformation: Enhancing the development of professionalism in RN-to-BSN students. *Journal of Nursing Education*, 46(10), 445-451.
- Murray Stein(2009)。榮格心靈地圖（朱侃如譯）。立緒文化。（原著出版年：1998）
- Murray Stein(2013)。中年之旅：自性的轉機（魏宏晉譯）。心靈工坊。（原著出版年：1983）。
- Oke, M. (2008). Remaking self after domestic violence: Mongolian and Australian women's narratives of recovery. *Australian & New Zealand Journal of Family Therapy*, 29(3), 148-155.
- Cranton P.(1996)。了解與促進轉化學習：成人教育者指南（李素卿譯）。五南。（原著出版年：1994）
- Pauline Boss(1994)。家庭壓力管理（周月清譯）。桂冠。（原著出版年：1988）
- Roberts, J. (2010a)。個人實相的本質（王季慶譯）。賽斯文化。（原著出版年：1972）
- Roberts, J. (2010b)。靈界的訊息（王季慶譯）。新北：賽斯文化。（原著出版年：1970）
- Roberts, J. (2010c)。靈魂永生（王季慶譯）。賽斯文化。（原著出版年：1972）
- Roberts, J. (2010d)。健康之道（王季慶譯）。賽斯文化。（原著出版年：1977）
- Roberts, J. (2011a)。未知的實相（卷一）（王季慶譯）。賽斯文化。（原著出版年：1977）
- Roberts, J. (2011b)。個人與群體事件的本質（王季慶譯）。賽斯文化。（原著出版年：1981）
- Roberts, J. (2012a)。未知的實相（卷二）（王季慶譯）。賽斯文化。（原著出版年：1977）
- Roberts, J. (2012b)。夢、進化與價值完成（卷一）（王季慶譯）。賽斯文化。（原著出版年：1986）

- Roberts, J. (2008)。實習神明手冊 (王季慶譯)。賽斯文化。(原著出版年：1983)
- Sarbin, T. R. (1986) (Ed.). Narrative psychology: The storied nature of human conduct. New York, NY: Praeger
- Sessanna, L., Finnell, D., & Jezewski, M. A. (2007). Spirituality in nursing and health-related literature: A concept analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 25, 252-262.
doi:10.1177/08980107303890
- Shafranske, E. P., & Sperry, L (2004). Addressing the spiritual dimension in psychotherapy: Introduction and overview. In L. Sperry and E.P. Shafranske (Eds.), *Spiritually oriented psychotherapy* (pp.11-30). Washington: American Psychological Association.
- Sue Shellenbarger(2009)。做好你自己：美麗新中年 (洪世民、蔡心語譯)。日月文化。(原著出版年：2004)
- Taylor, E. W. (2009). Fostering transformative learning. In J. Mezirow, E. W. Taylor, & Associates (Eds.), *Transformative learning in practice: Insights from community, workplace, and higher education* (pp. 3-17). San Francisco, CA: Jossey-Bass
- White, H.(2005)：形式的內容：敘事話語與歷史再現 (董立河譯)。文津。(原著出版年：1987)
- William Crain(2007)。發展學理論與應用 (劉文英、沈琇靖譯)。華騰。(原著出版年：2005)
- William James(2001)。宗教經驗之種種 (蔡怡佳、劉宏信譯)。立緒。(原著出版年：1902)