

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

NLP 協助由父母教養所形成的童年創傷研究

A Study of NLP Assistance in Childhood Trauma Caused by

Parental Discipline

張旭男

Hsu-Nan Chang

指導教授：廖俊裕 博士

Advisor: Chun-Yu Liao, Ph.D.

中華民國 112 年 5 月

May 2023

南華大學

生死學系碩士班

碩士學位論文

NLP 協助由父母教養所形成的童年創傷研究

A Study of NLP Assistance in Childhood Trauma
Caused by Parental Discipline

研究生：張旭男

經考試合格特此證明

口試委員：林原賢

曾迎升

廖俊詒

指導教授：廖俊詒

系主任(所長)：楊國旺

口試日期：中華民國112年05月24日

謝誌

我的人生走來，一路筆路藍縷，廿多年前，走進企業輔導領域，開啟了對心理領域的更深入探究的蒿矢，在多年浸潤學習 NLP 後，並開始教授 NLP，同時以 NLP 深度運用在企業諮詢輔導中，找到了企業員工快速改變的契機，這要感謝我的恩師 NLP 創辦人 Dr. John Grinder（美國南加州大學副教授），John Grinder 與 Richard Bandler 在 1970 年代開創了 NLP，對世界很多人產生影響，而我有幸親自當面向 John Grinder 及其妻 Carmen Bostic 這二位大師學習正統的 NLP，協助我的人生開啟新的扉頁。也感謝美國 NLP 的創辦人 Robert Dilts 及 Judith Delozier，讓我能將美國 NLP 的授權教材帶回台灣，讓 NLP 在我們台灣的公司及二岸三地間更加蓬勃發展。這些滋養都使得 2023 年的我除了在工作上運用 NLP，也能在諮商心理的學術研究上，透過 NLP 幫助個案繼續前行。

2020 年有機會步入南華完成碩士學業，首先非常感恩佛光山的星雲大師及十方大德發心開辦南華大學，樹人無數；讓我在這幾年可以在這麼優雅的校園中漫步、在無盡藏中開展更為殊勝的智慧，可惜星雲大師已於今年 2 月 6 日圓寂，只能在校園的一隅看見他的身影，在圖書館一樓向他的雕像頂禮三拜，感恩大師及十方大德佈施給我的無盡藏。

在南華的師長們教育我，讓我能學習諮商心理的歷程中，深入汲取所需的養分。廖俊裕老師從我一進南華開始，就成為了我的指導教授，俊裕老師溫和寬容及有智慧的指導，讓我能充分地將諮商與 NLP 做了更多的整合，順利完成了本研究論文；也謝謝林源賢老師、嘉義大學的曾迎新老師在論文上給予的點評指導。感謝陳增穎老師、鄭青玫老師、林源賢老師、蔡昌雄老師.....這些老師在專業領域不斷地給予薰陶，讓我在諮商心理的學術殿堂中，遨遊展翅。

而我之所以能夠心無旁貸的研讀研究所課程，得要感恩我的二個可愛的兒子：宸豪、德明；這三年南北奔波學習與實習，減少了跟他們的相處時間，然而兒子們從不曾抱怨，只是在家等待著我完成學業。我想認真的說，「兒子們，謝謝，你們是我前進時最重要的動力，我愛你們。」最後謝謝我一生最心愛的老婆：梁鳳珍，感謝妳默默地守護這個家，這廿多年來無怨無悔的陪伴與支持。雖然我沒有一個幸福的童年，但現在我有一個幸福美滿的家庭。

NLP 協助由父母教養所形成的童年創傷研究

摘要

本研究旨在探究運用神經語言程式學(Neuro Linguistic Programming)介入童年時期由父母不當教養所形成創傷的個案，探討對其自我、人際、親密、親子等關係之轉變與促使改變因子。將以半結構式訪談三位因父母教養而產生童年創傷之個案，所得文本採「主題分析法」了解個體面對關係的對應模式。並運用 NLP 設計三次會談介入，協助個案深入探索與改變；最後再進行深度回訪，蒐集三次會談歷程後個案自我、人際、親密、親子等關係有何轉變，及了解其改變因子。研究結果如下：

- 一、父母不當教養模式越相近，子女面對關係的應對模式越相似。三位研究參與者皆出現低自我價值、高自我要求與否定的自我關係；面對人際與親密等關係也較容易表現出討好他人、忽略自我、壓抑情緒甚至迴避關係的互動模式；在親子關係上無意識的反應出父母教養模式以及投射童年匱乏的焦慮感。
- 二、經三次 NLP 諮商後，理解、轉變、修復與父母的關係，故更能接納、肯定自我，因而感受到自我價值感的提升；面對人際與親密等關係也因提升安全與信任，而更加開放與接納，能展現真誠一致的面對人我；親子關係也因減輕童年匱乏的焦慮感而增進彼此信任、減少干預，故能鼓勵並尊重孩子多元發展。
- 三、促使歷程轉變之因子：
 1. 人稱時態、重新定義：歷程中進入不同人稱觀點，並在時間線上以不同時態的視角重新檢視經驗；故對過去父母身處的時空背景、教養所形成的創傷經驗獲得新的理解，因而重新賦予新的定義。
 2. 理解生命存在意義：感受內在靈性召喚所欲實現的願景、使命與自我身分定位；進而發現生命存在的意義與價值，重新發展社會情懷。
 3. 接納陰影、統整自我：覺察自我的獨特性、發現優勢、釐清界限，並接納自我限制、缺陷與內在陰影；使其統整身分，形塑完整自我。

關鍵字：童年創傷、神經語言程式學、自我關係、人我關係、代間傳遞

A Study of NLP Assistance in Childhood Trauma Caused by Parental Discipline

Abstract

The purpose of this study is to explore the changes and induced changing factors by utilizing NLP (Neuro Linguistic Programming) to intervene the impact of childhood trauma resulting from inappropriate parenting discipline on self-relationship, interpersonal relationships, intimate relationships, parents-child relationships, and other aspects of life. Semi-structured interviews have been conducted with three cases of childhood trauma resulting from inappropriate parenting discipline. The obtained texts have been analyzed by utilizing the "thematic analysis" method to understand the coping style which formed by oneself in facing relationships. NLP (neuro-linguistic programming) has been used to design a three-time meeting for intervention to assist the cases in exploring and changing more deeply. Finally, a follow-up in-depth interview has been conducted to collect the changes of case in self-relationship, interpersonal relationships, intimate relationships, parents-child relationships, and other aspects of life after the course of three meetings, to understand its changing factors brought by NLP intervention. Results of the study are as follows:

1. The more similar the inappropriate parenting discipline are, the more similar the coping styles of children are. The three research participants all showed low self-worth, high self-demand, and negative in self-relationship. In facing interpersonal and intimate relationships, they also tended to exhibit interactive modes of pleasing others, ignoring themselves, suppressing emotions, or even avoiding relationships. They unconsciously reflected their upbringing and projected a sense of anxiety caused by childhood deprivation into their parent-child relationships.
2. After three-times of NLP consultations, the participants have gained a better understanding, changes, and repair of their relationship with their parents. They have become more acceptive and affirmative of themselves, hence resulting in an increase in their sense of self-worth. They have also been more open and acceptive in their interpersonal and intimate relationships, and have showed a sincere and consistent self. The parent-child relationship has also been improved by alleviating the anxiety caused by childhood deprivation, which has been induced mutual trust and reduced interference, encouraging and respecting the child's diverse development.
3. The factors which has been induced course changes are:
 - 1) Changing in tense and perspectives to redefinition: redefine one's experiences by entering different perspectives in the course, reviewing experiences from different temporal tense on the timeline, and gaining a new understanding the different background of their parents and traumatic experiences formed by their parenting mode, thereby to redefining them.
 - 2) Understanding the meaning of life: feeling the inner spiritual calling to achieve visions, missions, and self-identity. It has been led to the discovery of the meaning and value of life, and redeveloping social empathy.
 - 3) Accepting shadow and ego-integrity: by recognizing one's uniqueness, discovering one's strengths, clarifying boundaries, and accepting limitations, defects, and shadows of oneself. This is to achieve in self-integration and shaping a complete self.

Keywords: childhood trauma, NLP (Neuro Linguistic Programming), self-relationship, human-self relationship, intergenerational transmission

目次

謝誌	I
摘要	II
Abstract	III
目次	IV
圖次	VI
表次	VII
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	3
第三節 名詞釋義	4
第二章 文獻探討	7
第一節 NLP 神經語言程式學	7
第二節 父母教養與童年創傷	25
第三節 依附關係對童年的影響	32
第三章 研究方法	37
第一節 研究取向	37
第二節 研究設計	39
第三節 資料整理與分析	43
第四節 研究程序與步驟	50
第五節 研究倫理與嚴謹度	51
第四章 NLP 介入成果分析與討論	55
第一節 童年創傷個案之主題分析	55
第二節 NLP 諮商介入處遇分析與說明	108
第三節 NLP 諮商後改變成果分析	122
第四節 諮商歷程轉變因子分析	155
第五章 結論與建議	201
第一節 結論	201

第二節 限制與建議.....	215
參考文獻.....	218
中文部分.....	218
外文部分.....	222
附錄一：研究邀請函.....	230
附錄二：童年逆境經驗量表 ACE 與授權使用同意書	231
附錄三：研究參與同意書.....	232
附錄四：訪談大綱.....	233
附錄五：檢核回饋表.....	234
附錄六：生命藍圖	237
附錄七：我的英雄旅程.....	238
附錄八：諮商後訪談回顧.....	244
附錄九：未來生命藍圖.....	245
附錄十：迎向我未來的英雄之旅	246
附錄十一：身分矩陣與時間線整合運用.....	251

圖次

圖 2-1-1 NLP 改變模式.....	19
圖 3-3-1 主題分析流程圖.....	44
圖 3-3-2 主題分析架構.....	45
圖 3-3-3 詮釋循環與主題分析關係圖.....	45
圖 3-4-1 研究流程及步驟.....	50



表次

表 2-1-1 第一代 NLP 發展相關技術.....	10
表 2-1-2 第二代 NLP 發展相關技術.....	13
表 2-1-3 第三代 NLP 發展相關技術.....	16
表 2-1-4 NLP 次感元	21
表 2-1-5 理解層次概念	23
表 2-1-6 理解層次提問框架.....	23
表 2-2-1 DSM-5 創傷後壓力症診斷準則	25
表 3-2-1 研究參與者基本資料表.....	39
表 3-2-2 研究者相關專業背景一覽表	40
表 3-3-1 主題分析形成示意.....	47
表 4-1-1 研究參與者 N 之父母教養模式與童年創傷.....	55
表 4-1-2 研究參與者 N 之自我關係	56
表 4-1-3 研究參與者 N 之人際關係	57
表 4-1-4 研究參與者 N 之親密關係	58
表 4-1-5 研究參與者 N 之親子關係	58
表 4-1-6 研究參與者 R 之父母教養模式與童年創傷.....	72
表 4-1-7 研究參與者 R 之自我關係.....	73
表 4-1-8 研究參與者 R 之人際關係.....	74
表 4-1-9 研究參與者 R 之親密關係.....	75
表 4-1-10 研究參與者 R 之親子關係.....	76
表 4-1-11 研究參與者 W 之父母教養模式與童年創傷.....	90
表 4-1-12 研究參與者 W 之自我關係.....	91
表 4-1-13 研究參與者 W 之人際關係.....	92
表 4-1-14 研究參與者 W 之親密關係.....	93
表 4-1-15 研究參與者 W 之親子關係.....	93
表 4-2-1 生命藍圖半結構式探索提問句	109
表 4-2-2 我的英雄旅程操作引導模式	110
表 4-2-3 未來生命藍圖半結構式探索提問句.....	115

表 4-2-4 迎向我未來的英雄之旅操作引導模式.....	116
表 4-2-5 自我概念限制信念半結構式提問句.....	120
表 4-2-6 身分矩陣與時間線整合運用操作引導模式.....	120
表 4-3-1 研究參與者 N 諮商後對父母教養與童年創傷之轉變.....	122
表 4-3-2 研究參與者 N 諮商後自我關係之轉變.....	122
表 4-3-3 研究參與者 N 諮商後人際關係之轉變.....	123
表 4-3-4 研究參與者 N 諮商後親密關係之轉變.....	123
表 4-3-5 研究參與者 N 諮商後親子關係之轉變.....	123
表 4-3-6 諮商前、後自我關係之轉變.....	127
表 4-3-7 諮商前、後人際關係之轉變.....	129
表 4-3-8 諮商前、後親密關係之轉變.....	130
表 4-3-9 諮商前、後親子關係之轉變.....	131
表 4-3-10 研究參與者 R 諮商後對父母教養與童年創傷之轉變.....	132
表 4-3-11 研究參與者 R 諮商後自我關係之轉變.....	132
表 4-3-12 研究參與者 R 諮商後人際關係之轉變.....	133
表 4-3-13 研究參與者 R 諮商後親密關係之轉變.....	133
表 4-3-14 研究參與者 R 諮商後親子關係之轉變.....	133
表 4-3-15 諮商前、後自我關係之轉變.....	139
表 4-3-16 諮商前、後人際關係之轉變.....	140
表 4-3-17 諮商前、後親密關係之轉變.....	142
表 4-3-18 諮商前、後親子關係之轉變.....	143
表 4-3-19 研究參與者 W 諮商後對父母教養與童年創傷之轉變.....	144
表 4-3-20 研究參與者 W 諮商後自我關係之轉變.....	144
表 4-3-21 研究參與者 W 諮商後人際關係之轉變.....	145
表 4-3-22 研究參與者 W 諮商後親密關係之轉變.....	145
表 4-3-23 研究參與者 W 諮商後親子關係之轉變.....	146
表 4-3-24 諮商前、後自我關係之轉變.....	149
表 4-3-25 諮商前、後人際關係之轉變.....	151
表 4-3-26 諮商前、後親密關係之轉變.....	153
表 4-3-27 諮商前、後親子關係之轉變.....	154

表 4-4-1 研究參與者 N 自我關係轉變之改變因子	155
表 4-4-2 研究參與者 R 自我關係轉變之改變因子.....	156
表 4-4-3 研究參與者 W 自我關係轉變之改變因子.....	157
表 4-4-4 研究參與者 N 人際關係轉變之改變因子	169
表 4-4-5 研究參與者 R 人際關係轉變之改變因子.....	170
表 4-4-6 研究參與者 W 人際關係轉變之改變因子.....	170
表 4-4-7 研究參與者 N 親密關係轉變之改變因子	184
表 4-4-8 研究參與者 R 親密關係轉變之改變因子.....	184
表 4-4-9 研究參與者 W 親密關係轉變之改變因子.....	185
表 4-4-10 研究參與者 N 親子關係轉變之改變因子	193
表 4-4-11 研究參與者 R 親子關係轉變之改變因子.....	194
表 4-4-12 研究參與者 W 親子關係轉變之改變因子.....	194
表 5-1-1 三位研究參與者之父母教養模式.....	201
表 5-1-2 三位研究參與者與父母關係	201
表 5-1-3 三位研究參與者之父母教養對自我關係所造成的影響	202
表 5-1-4 三位研究參與者之父母教養對人際關係所造成的影響	203
表 5-1-5 三位研究參與者之父母教養對親密關係所造成的影響	203
表 5-1-6 三位研究參與者之父母教養對親子關係所造成的影響	204
表 5-1-7 三位研究參與者於諮商後對父母教養與童年創傷之轉變	205
表 5-1-8 三位研究參與者於諮商後自我關係之轉變	206
表 5-1-9 三位研究參與者於諮商後人際關係之轉變	207
表 5-1-10 三位研究參與者於諮商後親密關係之轉變	208
表 5-1-11 三位研究參與者於諮商後親子關係之轉變	208
表 5-1-12 三位研究參與者自我關係轉變之改變因子	210
表 5-1-13 三位研究參與者人際關係轉變之改變因子	211
表 5-1-14 三位研究參與者親密關係轉變之改變因子	212
表 5-1-15 三位研究參與者親子關係轉變之改變因子	214

第一章 緒論

本章主要為闡明本研究之背景與動機、研究目的與問題，並且針對本研究之相關名詞進行明確定義。全章共分為三節：第一節為本文的研究背景與動機；第二節為研究目的與問題；第三節為研究重要名詞釋義。

第一節 研究背景與動機

壹、研究背景

研究者十多年來輔導企業個案發現，許多員工始終很難與團隊建立良好的合作關係，甚至常因自我效能感低落而到自我懷疑；在職場中無論能力表現如何，總是不斷的自我鞭策，永遠覺得自己不夠好...，其中大致八九不離十與原生家庭父母不當教養息息相關；再深入輔導一段時間後發現，這些個案通常不只自我價值、自我效能低落而影響工作中的表現以及與同儕互動，其生活中的親密、親子、人際關係也屢見呈現衝突現象。另外，研究者這兩年在身心科實習擔任諮商心理師也發現；大多患有精神官能症個案，與從小受虐、父母過於苛責與高壓管教、目睹家暴、受到親人性侵、家庭失功能...等，有相當高比例的關聯性，著實令人唏噓感嘆。

研究者心理學啟蒙受惠於 NLP，也因 NLP 讓我看見並且療癒了創傷的桎梏；查找過去國內、外文獻卻少有 NLP 相關用於諮商輔導之研究。而研究者深入 NLP 探究已 20 多個年頭，曾跟隨 NLP 創辦人 John Grinder 學習 NEW CODE NLP，更親赴美國 NLP 發源地南加州大學，師學當年 NLP 共同研究成員 Robert Dilts & Judith DeLozier，取得高階導師以及 NLP 聯盟導師資格。因此希望研究 NLP 協助因父母失當教養而受創的個案，以了解受創者在自我、人際、親密、親子等關係之改變與改變因子，為 NLP 諮商在學術研究提供支持。

貳、研究動機

最好的放生就是放過自己；過去的已經過去了，未來還得勇敢的繼續走下去。

四十六年前曾經有個孩子出生在南投魚池，那是一個民風純樸、生活悠閒、空氣清晰，有好山好水的好地方。那個孩子天性樂觀並且善良，他活潑好動，對所有的事情都充滿著好奇，喜歡探究生活中讓他感到新奇的事物。

好景不長，父母因年紀相距七歲，母親十六歲懷孕，父親迫於無奈故而選擇成婚，因而常為了小事起爭執，孩子自然成為父母發洩的出氣筒，經常滿身是傷。父親是警察需在外出勤，而娶了自己並不深愛的妻子，乾脆盡量避免回家。十六歲的母親尚未成年，根本不知道如何照顧小孩，然而家中既然無愛，家也常待不下去了。孩子時常獨自一人在家，母親因為擔心孩子走丟，所以索性將大門反鎖，有時安排隔壁鄰居代為送餐，有時孩子只好餓著肚子一整天。有人說孩子一歲，身為父母角色也就一年，這對夫妻還沒來得及成熟，也還未學會怎麼照顧孩子，婚姻終究走入了破裂，那年孩子才四歲。

離婚後父親請託他自己在台南的父母幫忙照顧孩子，而孩子的祖父母家境清寒，生活全靠務農與養殖牲口，平時農務相當忙碌，能讓孩子有個落腳安身之處已是天幸，對於教養一來不懂，二來花費時間教養對於他們來說過於奢侈，打罵是最為直接的管教方式。孩子經常爬上一層樓高的稻草堆想念母親，看著天上藍天白雲遙想過去與母親相處的日子，雖然時常挨打，但他是如此深愛著、想著、念著媽媽，時常哭著哭著睡了，天黑了。而他的世界早已經從失去母親可依那天，早就黑了。

五歲那年，小他三歲的弟弟因到隔壁魚塢戲水，不慎跌落水中溺水過世，這孩子是發現弟弟落水的第一個人，他跑步尋找大人的幫助，但為時已晚，打撈起的已經是冰冷的一具遺體。父親回到家中見到了自己最疼愛的小兒子，情緒悲痛得幾乎就要氣絕；五歲的孩子在一旁哭著看著父親抱著一動不動的弟弟，害怕得全身僵硬，身體不斷的發抖。孩子啜泣著，他在心裡祈求弟弟能再張開眼睛，因為那是他相依為命的手足。而此時父親轉頭面向孩子，憤怒地說：「為什麼死的不是你。」這句話就像子彈一樣，無情的貫穿了孩子的身體，無法癒合的傷痕在孩子心裡形成了烙印，那也是他未來用盡一生想洗都洗不掉的痕跡。孩子心想：「對啊！為什麼不是我，我也希望是我」。孩子的心就像被卡車輾過，他一輩子都在拚湊那破碎了的心。

七歲那年，父親再娶，母親再嫁，各自都有了自己再生的孩子，而七歲孩子頓時驚覺，原來自己的父母早已經隨著當年的弟弟一起在生命中消失了。他一生都在尋找，尋找一個家、一生都在拚湊，拚湊那顆碎了的心，他用了幾十年的時間追求、證明生命存活的意義與價值，他曾走過生命的幽谷，創造令人羨慕的事業成就，也曾斷然出家追求生命的真諦，然而向外尋覓終不可得，因為他忘了那美麗善良的心，天真單純的內性本不曾離去。直到有天在療癒的課程中，與當年被遺忘七歲的自己相遇，他們哭了，就像那年父親抱著死去的弟弟一樣痛哭；不同的是，這次他的心

是喜悅的、光明的、安定的，他們看見了、接納了、擁抱了彼此，此刻他才發現原來我本是這世上獨一無二的存在。

故事裡的孩子是我，此生經歷了父母所帶給我的痛苦，失去了我所渴望擁有的幸福家庭，我曾自甘墮落不學無術，也曾努力向上不甘平凡。回首來時路，我一面感到驚恐，一面自覺慶幸。驚恐的是自己曾走在難以挽回的荒唐道路；慶幸的是，每每面臨絕境冥冥中總有一股力量，讓我能從幽暗的道路峰迴路轉走向正途。

檢視人生自我與他人關係，好像有種莫名的循環、固化的模式，讓生命陷入無限輪迴，頓時發覺人生不需等老死，生命就在輪迴；認知、情緒、行為等模式在生命裡的每一天，何嘗不在無限循環模式。而我童年的成長史，也在我深入研究心理學後發現，原來生命的過去深深地影響著我的未來，生命的軌跡與種種的現象並非無的放矢，也都有跡可循。祈願透過本研究，讓更多助人工作者看見 NLP 在諮商中的運用；去幫助更多家庭得以擁有幸福，協助更多像我一樣的孩子免於苦難與恐懼。衷心祝禱：祈願我走過的痛苦，你不必經歷；祈願我擁有的幸福，你觸手可及。

第二節 研究目的與問題

生命歷程中之自我關係、人際關係、親密關係、教養之代間傳遞……等，常與原生家庭之父母教養有密不可分的關係。為能探索 NLP 諮商由父母教養形成的童年創傷後對自我、人際、親密、親子關係所帶來的改變，因此本研究的目的與問題為：

壹、研究目的

本研究針對三名童年時期受父母教養形成創傷個案，探究對未來自我關係、人際關係、親密關係以及親子關係之代間傳遞所造成的影響，並透過三次 NLP 諮商協助個案探索成長歷程經驗，分析諮商前、後之改變與分析其轉變因子。

貳、研究問題

- 一、 父母教養不當所形成的童年創傷影響為何？
- 二、 NLP 協助在童年創傷個案之轉變為何？
- 三、 NLP 運用在童年創傷之改變因子為何？

第三節 名詞釋義

參、童年創傷

創傷 (trauma) 無論是中英文字典，皆涉及生理與心理兩個層面，其乃意指個體所遭受身體或精神上的損傷（張春興，2002）。DSM-5 針對創傷後壓力症 (PTSD) 的定義為對嚴重壓力的極端反應，包含焦慮的增加、迴避與創傷有關的刺激，以及警覺增加的症狀。佛洛伊德認為創傷是指：刺激過度超過精神所能容忍，使精神無法卸載 (Discharge) 刺激，無法依循「恆常原則」(Principle Of Constancy) 消除刺激，導致精神運作長期紊亂，在精神組織引發持久地生病（黃心雅，2002）。因此，當個體在生命發展遭逢創傷事件，即容易升起對自我的無能為力感、對世界的無助，甚至對生命的絕望；有些個體的症狀會在一段時間後慢慢減輕消褪，但有些個體則會長時間的維持症狀而形成創傷後壓力症候群(Post-traumatic stress disorder; PTSD)。

Felitti (1998) 根據童年逆境經歷 (ACE) 問卷之十個項目研究發現，項目中涉及身體傷害、精神虐待、性侵害以及暴力和忽視，其分數越高表明童年創傷經歷越重。故童年創傷泛指個體於十八歲前因照顧者之忽略、虐待或家庭失功能之經驗對其身心所造成反覆侵擾的現象，個體容易因外在刺激而引發生理與心理的情緒波動，試圖逃避回想該事件經驗、對人際關係感到疏離與不信任，並且對外在環境保持過度警覺。其十種童年逆境所形成的創傷與未來發展為創傷後壓力症成正比；與過往創傷之研究，最大差異在於童年逆境經驗是從多種逆境經驗進行評估，如此方能更全面的理解創傷經驗對個體所產生的影響 (Hamby et al., 2021)。

本研究為考量諮商倫理議題，故本研究乃針對「父母不當教養」所形成的童年創傷個案，探討藉由 NLP 諮商介入後對個體發展及人我關係之轉變。至於創傷後壓力症的部份則不列為本研究的焦點。

肆、NLP 神經語言程式學

NLP 神經語言程式學，主要由三個元素所組成：「Neuro 神經」指個體由感官接收外在資訊經由認知功能到引發行為反應，皆是透由神經連結進行處理。「Linguistic 語言」指的是感官到認知間的過程，是透過語言來賦予意義；透過內在語言所產生

的認知過程進而形成與外在溝通的語言訊息。「Programming 程式化」是指一套慣性的認知、情緒、行為來組織、執行其系統中要素之歷程，以達到特定的結果。

故 NLP 是一種探討人類產生主觀經驗模式的研究 (Robert Dilts, Judith DeLozier, & Deborah Bacon Dilts, 2010)。主要探討個體是如何透過視覺、聽覺、觸覺、嗅覺、味覺來接收外在資訊，透由大腦認知過程賦予外在世界定義，形成主觀認知的世界，並對主觀認知世界產生態度、行為、語言來回應外在世界，因而形成個體之生命樣貌。所以，當理解自己所形塑經驗的獨特模式，意味著就有重新架構經驗的可能性，對其過往經驗所賦予的定義即能獲得改變；認知、情緒、行為即能獲得最適性，以利朝特定目標前進。

另外 NLP 在英國是公認的心理治療模式；根據 Tosey, P., & Mathison, J.(2003)在漢堡大學舉辦的歐洲教育研究會議中提出：「NLP 在英國是公認的心理治療模式，它得了『英國心理治療委員會』的認可（NLP 被指定用於經驗建構主義治療的部分 the Experiential Constructivist Therapies section）。」

英國心理治療委員會 (UKCP) 是英國心理治療師和心理治療顧問的教育、培訓、認證和監管的領先組織。UKCP 的存在是為了促進和維持高標準的心理治療和心理治療諮詢實踐，以造福整個英國的民眾。

伍、自我關係

自我關係是我們與自己的關係，也是所有關係的核心關鍵，因為自我關係是個體與他人建立關係時的參考框架；因此一個人與自我的關係決定與他人互動情境中的關係，一個人自我對話模式也影響著自己與他人對話的品質，故自我關係與個體生活的品質甚是息息相關。

自我關係的形塑因素相當多元，有許多證據指出其向度來自遺傳；也有許多研究發現環境對人格的影響從童年到成年逐漸增長；亦有證據指出自我關係是由學習而來；而 Freud 則認為父母的教養對於個體之自我關係帶來直接影響。因個體是透過與重要他人在互動經驗中逐步建構形成自我概念，根據自我概念形成與自我的關係；而童年成長經驗裡父母與家庭環境的教養是形成自我概念最為直接的因素。正如 Sullivan (1953) 所強調自我概念的形成功能經常發生在童年與重要關係人的互動當中，特別是與父母之間的關係。徐振堃 (2001) 指出自我概念將會是影響個體行為表現中最重要心理之一，同時也是個體人格的內在核心，影響個體生活中的各種行為表現。

陸、人我關係

人我關係是為個體與他人所形成之關係，包含成長歷程中與原生家庭的關係；家庭中與兄弟姊妹之間的手足關係；求學階段與同儕之間的互動關係；出社會後與同事之間的人際關係；成年結婚後與親密伴侶關係；成為父母教養下一代的親子關係.....等。在關係中每個體都有其內在渴望滿足的需求，當一方內在需求受阻無法滿足時，就容易產生失功能的行為，造成內在或人際衝突。Satir 認為個體都有愛與被愛、受尊重、被接納、有自由、創造有意義與有價值的人生渴望，但當個體無法瞭解與體驗到自我內在價值時，就容易引發不一致的互動模式：指責、討好、超理智、打岔等行為 (林沈明瑩、陳登義、楊蓓譯，1998)。

柒、代間傳遞

代間傳遞指的是家庭系統中的互動模式、信念、價值觀與規條；子女將會透過學習而內化並且在代間相傳。楊芳彰、蔡順良(1997)即指出，子女在家庭接受母親照顧與教養的過程中，逐漸吸納並內化母親的價值觀與信念，並且發展出自我的概念，影響其人格發展與適應。從依附關係的研究也發現，個體童年期與父母互動的依附關係，將會一再重複於和下一代的互動上(龔美娟，1994)

第二章 文獻探討

本章將文獻探討，分成三部分。第一部分將著重在 NLP 神經語言程式學的背景認識、發展介紹、核心技術、改變模式，因本研究主要運用 NLP 來介入由父母教養所造成童年創傷，以探究諮商前後之改變，以分析其改變因子。

第二部分將焦點放在創傷的文獻探討，研究者將從 DSM-5 對創傷的診斷準則、創傷診斷四大類別、創傷病因等，進行探討父母教養與童年創傷之關係與因素。

第三部分將會聚焦在 John Bowlby 之依附關係理論，探索依附關係之形成模式，以進一步了解依附關係對個體發展所產生的影響。

第一節 NLP 神經語言程式學

壹、NLP 發展背景

NLP 於 1970 年代創始自 John Grinder (其專業背景是語言學家)以及 Richard Bandler (其專業背景是數學以及完形治療)。NLP 是一種理解個體行為模式的方法，因為私淑了當代四位溝通與治療大師：完形治療 Fritz Perls、家族治療 Virginia Satir、催眠治療 Milton H. Erickson 與人類語言學家 Gregory Bateson，所發展出的一套具體可複製之助人改變技巧。因此 NLP 也被定義為「研究主觀經驗結構的學問」(Grinder & Bandler, 1979)。

NLP 主要研究大腦神經系統「神經的」、認知過程之語言模式「語言的」，在身體與行為展現上所產生的交互影響作用「程式化模組」。因 NLP 認為個體所展現的有效或無效的行為、卓越表現或症狀的形成，正是上述之交互作用所產生的結果 (Robert Dilts & Judith DeLozier, 1992)。故 NLP 所探究的是個體主觀的認知，而不是客觀的事實。因為 NLP 認為個體對客觀的事實不感興趣，我們只會對主觀經驗的世界有所反應，而每一個人透過視覺、聽覺、觸覺、嗅覺、味覺從外在所接收的資訊進而形成的主觀經驗都不盡相同；也因此 NLP 認為沒有絕對真實的世界，只有主觀經驗所創造出來的世界。探究個體是如何做到、如何做決定、如何展現成功卓越、如何表現有效行為？更甚於當下所展現的行為；因為引發行為背後的自我概念、信念、價值觀、準則的結構才是決定行為表現有效或無效的根本因素。

貳、 NLP 歷史回顧

NLP 最早發展起源於 Richard Bandler，當年他還是一位加州大學的學生，為將完形治療大師－弗烈茲·皮耳氏〈Fritz Perls〉在工作坊的錄音寫成文字檔，因而受到 Fritz Perls 在治療中所使用的語言所吸引，他模仿 Fritz Perls 治療語法運用在朋友的身上，竟然對其帶來神奇的改變，因此 Richard Bandler 找了當時在南加州大學擔任語言學的副教授－John Grinder 共同研究語言如何對人的心理狀態造成改變。在南加州大學擔任教授的 Gregory Bateson 非常支持這個想法，所以介紹了家族治療大師－Virginia Satir 以及美國臨床催眠治療學派的發起人，也是當代公認優秀的臨床精神病學醫師之一 Milton H. Erickson，作為他們所研究的對象。

1975、1976 年 John Grinder 與 Richard Bandler 將研究完形治療與家庭治療的成果，在《神奇的結構I、神奇結構II》揭示兩位大師在治療當中所使用的語言與行為模式。Gregory Bateson 看完之後給予極高的評價，在序中寫道：「John Grinder 與 Richard Bandler 完成了某些我的同伴及我本人 15 年前即想要做的事.....他們為人類互動行為的描述創造了一種完美的基石」。Virginia Satir 也在書的序文中給予極大的肯定：「關於如何產生變化，我有一個理論；現在 John Grinder 與 Richard Bandler 讓此過程有非常大的提升.....」。隨即他們的第二本書，《米爾頓·艾瑞克森催眠技巧的模型I、II》也在 1975、1976 年正式出版，為 Milton H. Erickson 催眠語法做了非常詳細的整理，成為後來研究 Erickson 催眠的工作者很重要的參考(Grinder, J., & Bandler, R., 1975,1976)。

根據這些早期研究，John Grinder & Richard Bandler 正式將他們模仿這些大師所發展的技巧定名為「Neuro－Linguistic－Programming 神經語言程式學」；此意涵三個重要的組成元素，用以構建人類的經驗：神經、語言、以及內在特定程式模組。神經系統負責處理訊息並調節我們的身體；語言決定我們如何與他人接觸與溝通；內在特定程式模組決定我們所創造世界的樣貌以及我們行動的基石。

Dilts, R., & DeLozier, J.(1992)當年尚有幾位熱忱的核心團隊夥伴跟隨 John Grinder & Richard Bandler 共同發展 NLP 的模型與技巧，如：Cameron-Bandler、Judith DeLozier、Robert Dilts、David Gordon & Stephen Gilligan。這些核心團隊成員同時也對NLP做出顯要的貢獻，例如：Cameron-Bandler 在1985、1986年所發展的－Meta Programs and the Imperative Self；Judith DeLozier & Grinder 在1987年所發展的－

Perceptual Positions and NLP New Coding；Robert Dilts 在1983、1990、1991年發展的—Cognitive Strategies and Belief Systems；David Gordon 在1978年所發展的—Submodalities and Metaphors；Stephen Gilligan 在1987年跟隨 Milton H. Erickson 學習後所發展的—Hypnosis。

NLP領域中重要的貢獻者還包含史帝夫與康納瑞·安哲思(Steve & Connirae Andreas)、陶德·愛普斯汀(Todd Epstein)、提姆·哈邦(Tim Hallbom)、舒茲·史密斯(Suzi Smith)、艾德與瑪瑞安·雷茲(Ed and Maryann Reese)、泰德·詹姆士(Tad James)、偉特·伍茲摩(Wyatt Woodsmall)、及賽德·賈柏森(Sid Jacobson)。

參、 NLP 當代發展

NLP 在這四十年來針對不同的心理症狀發展新的治療技術，並將 NLP 運用到不同的領域，因 NLP 的開放性能兼容並蓄進而產生相應的擴充。

例如：神經語言程式學的新編碼（NLP New Coding）就是 Judith DeLozier & John Grinder 在 1980 年代將身體智慧的概念帶到 NLP 的領域相結合的成果（見 1987 年二人合著的《Turtles All the Way Down 一路壘烏龜》一書）。

NLP 新編碼大量採納 Gregory Bateson 的系統理論，進而重新組織 NLP 的核心概念：「生理與心理狀態」、「意識與無意識的連結」、「感知的位置」、「多重感官描述」、「認知過濾器」等 (Robert Dilts & Judith DeLozier, 1992)。

新編碼與舊編碼（或稱經典編碼）截然不同。經典編碼是著重強調分類語言學、行為科學、與感官認知差異。而新編碼則聚焦在系統中元素間彼此的「關係」與「互動」。另外，新編碼的另一個重要發展則是 1980 年代 Robert Dilts & Todd Epstein 的「Systemic NLP」。這個概念主要著重在 Gregory Bateson 模控學(cybernetics)基礎應用，並綜合了其他系統論的方法，包括：自我組織理論、神經網路科技、人工智慧.....等。強調思考整體之生態系統，據此在 NLP 中方能更全面性地導入系統性的思考技巧 (Robert Dilts & Judith DeLozier, 1992)。而系統化 NLP 和 NLP 新編碼相似之處在於，二者都強調，系統中的各個因子間的「互動」與「關係」是一種動態觀念。不同之處在於，系統化 NLP 的原理原則和技巧除了可以用來處理個體的問題之外，還能應用來處理團體之間、組織之間甚至文化之間的問題。

1990 年代早期，Judith DeLozier、Robert Dilts & Todd Epstein 合作，將她的研究成果與新編碼嵌合在一起。這些研究發展為 NLP 帶來卓越的貢獻，包括：新 S.C.O.R.E. 模式、邏輯層次 (Neuro-Logical Levels)、衍生性 NLP 語法、感官用語.....等。

肆、 NLP 三代發展

一、第一代 NLP

總體來說 1970 年所發展的第一代 NLP 著重於治療方面，為 John Grinder & Richard Bandler 針對模仿治療大師，所發展出的 NLP 技巧，用來協助個案改變。所以第一代 NLP 發展主要是研究主觀經驗結構有關，著重於環境、行為與認知影響個體行為之因素，以鬆動改變其僵化思維的模式，進而提升行為表現的有效性。然而第一代 NLP 大多具焦在個人在行為與能力層級方面的問題解決；在工作關係上助人者假設自己比個案更清楚什麼是最好的，缺乏合作取向關係的概念，也比較缺乏系統性觀點。因未能兼顧身心為一大系統的整體觀與場域觀，故容易忽略了身心之間的共構關係；較為著重在操作上的技巧來協助個案改變，因此欠缺改變模式所應考量的整體平衡。下表 2-1-1 為第一代 NLP 主要發展技術：

表 2-1-1 第一代 NLP 發展相關技術

NLP 技術名稱	概念與功能
<ul style="list-style-type: none"> • 後設模式 	<ul style="list-style-type: none"> • 後設模式的語法是 NLP 用來啟發覺察、釐清現況、探索目標資源、引發轉念並且改變的重要技巧之一。 • 用於進行語言的澄清、探索語意的不足、了解個案說話的邏輯，還原表達中被刪減、扭曲、一般化的資訊內容。
<ul style="list-style-type: none"> • 表象系統 	<ul style="list-style-type: none"> • 表象系統是大腦操作五種感官形成認知的必要元素，這五種感官是：視覺、聽覺、觸覺、嗅覺、味覺。 • 人們透過五感來接收外在的資訊，進而構成主觀經驗。 • 接收資訊—五個外感官：視、聽、觸、嗅、味。 • 回憶建構—三個內感官：視、聽、感覺 (身體、情緒、時間空間感)。 • 用於度測個案獨特風格與模式，與個案建立親和關係。

NLP 技術名稱	概念與功能
<ul style="list-style-type: none"> • 次感元調整 	<ul style="list-style-type: none"> • 當大腦思考某一經驗，內在會出現圖像、聲音、感覺...這是很多微細的資料所組成的結果。將這些影像、聲音、感覺繼續拆解成更小的元素就是次感元。故次感元就是組成感官經驗的最小元素。 1. 視覺次感元：大/小、遠/近、明/暗、動/靜、彩色/黑白..... 2. 聽覺次感元：大/小、遠/近、清楚/模糊、高音/低音..... 3. 觸覺次感元：感覺—重/輕、範圍—大小、流動/靜止..... • 調整次感元之結構，將能對經驗之認知、情緒、感覺帶來戲劇化的改變，用以協助個案鬆脫困頓侷限的心理狀態。
<ul style="list-style-type: none"> • 眼球解讀線索 	<ul style="list-style-type: none"> • 眼球轉動模式是 Robert Dilts 於 1977 年舊金山的蘭利波特神經精神病學研究所，進行了眼動與腦功能相關研究所發展出來。用以觀察一個人的眼球轉動，以理解此人在思考時使用哪一種感官。 • 主要用於人際互動中、諮商工作時，度測個案思考風格與模式，以採取更適性方式介入。
<ul style="list-style-type: none"> • 內在衝突整合 	<ul style="list-style-type: none"> • 衝突來自深層結構，是關於自己與自己之間的衝突，「內在衝突」出現在不同的理解層次當中，原因來自系統的模糊、身份的不清、信念的僵化，導致行為在環境中的衝突。 • NLP 衝突整合的解決模式運用： <ol style="list-style-type: none"> 1. 探索內在衝突的兩個「部份」彼此的正向意圖，並進行「向上歸類」，在「更高層級」找到衝突部份共同想要滿足的正向意圖。 2. 對衝突的兩個「部份」進行「向下歸類」，在「更低層級」上找到衝突中的「互補」資源，使其兩個衝突部份能滿足其共同的意圖。
<ul style="list-style-type: none"> • 心錨 	<ul style="list-style-type: none"> • 心錨—是用來儲存或啟動某種特殊經驗的感受或狀態的—「啟動器」。 • 通常運用它來儲存一些資源豐富的心態(Resource State)，以便需要時可以隨時啟動，稱為—豐資心錨，亦可運用於負面心錨化解。
<ul style="list-style-type: none"> • 六步驟重新架構 	<ul style="list-style-type: none"> • 六步驟重新架構法多處是由 Grinder 與 Bandler 構想出來的，起源於 Milton H. Erickson 的研究和 Virginia Satir 協助個案與自我各個部份協商的方法。 • 假設每個問題狀態背後都有一個潛意識所負責，只要能跟此潛意識連結，就能探索問題背後的正向意圖，讓意識與潛意識相互合作，產生替代的行為。

NLP 技術名稱	概念與功能
<ul style="list-style-type: none"> • 改變個人歷史 	<ul style="list-style-type: none"> • 改變個人歷史是由 Grinder 和 Bandler 所發展，是催眠技術裡「年齡回溯」、完形理論中「未竟之事」、佛洛伊德的「自由聯想」、電腦程式中「改變歷史」的概念。 • 多數的現在行為和反應，都根源於我們的過去；雖然症狀或問題是現在所呈現出來的，但很可能它所產生的起因是與過往的事件有關。 • 改變個人歷史即是透過探索某一刺激，就會經常引發特定想法、情緒、行為反應等經驗；引導個案將焦點關注在內在身體感受上，並引導個案透過時間線進行回溯，探索引起症狀的過去起因，然後協助個案找到所需要的資源以鬆動未竟之事，獲得新的理解與學習，迎向未來。
<ul style="list-style-type: none"> • V-K 分離法 	<ul style="list-style-type: none"> • V-K 分離法 Bandler 和 Grinder 模仿 Milton H. Erickson，於 1976 年發展的其中一個療癒技術。透過創造不同的空間，把感覺與視覺分離出來；從不同的空間，運用視覺的表象系統，想像自己從一個觀察者的視角看自己，再把自己抽離出來，彷彿看到自己正在觀看自己演的電影一樣，這是 V-K 分離的必要條件。 • 主要用於處理重大創傷經驗。
<ul style="list-style-type: none"> • 新行為產生器 	<ul style="list-style-type: none"> • 新行為產生器的基本步驟，是 1970 年代晚期 John Grinder 創建的。在 1980s 早期 Robert Dilts 正式的定義策略:包含了補充 T.O.T.E 模型、回憶、創造、模仿、眼球轉動...運用基本信念與假設等策略所建立。 • 用於創造所欲行為的視覺圖像，並進入圖像連結肌肉運動覺知，以協助個案根據現況及所欲目標，發展具體可行的新行為，實現目標。
<ul style="list-style-type: none"> • Milton Erickson 催眠與隱喻 	<ul style="list-style-type: none"> • NLP 將 Erickson 催眠語法細分為 29 類；透過注意力的集中、資訊量超載以產生對週圍區域抑制，使之集中在心理運作過程，產生高度身體放鬆狀態，以提升對暗示的感受性增加。 • 隱喻故事主要包含 2 大元素：象徵物和同質性。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 象徵物：意味著用一「參考指標」來代替另一件事物。 2. 同質性：是指建立個案和象徵物之間在行為、關係和情境等方面的相似性。 • 用以為個案在隱喻故事的情境中，建構達到目標所需資源，協助個案聆聽隱喻故事後，擁有新的理解並運用學習。

註:改自智燁 NLP 教練學院培訓系統手冊，張旭男、梁鳳珍，2014。智燁。

二、第二代 NLP

第二代的 NLP 是最為蓬勃發展的，投入第一代 NLP 發展者大多為心理工作者；而第二代 NLP 的發展開始擴大到了 NLP 的運用，亦被各方專業領域廣泛引用，例如：談判、溝通、銷售、管理、教育、健康.....等議題。第二代 NLP 著重在自己與他人之間個關係；同時也探索個體之認知模式與身體感知之共構關係，第二代 NLP 著重於身心為一大系統底下的兩個子系統，牽動其一改變另一的觀點，運用生理與心理共構的改變模式，不只限於認知模式的介入，而更能深入的去探索非語言的部分與語言之間的關係，去探索心理如何影響生理，身心是如何相互牽動與影響而形成個體症狀，所以第二代的 NLP 更著重在非語言的體知部分。第二代 NLP 主要的貢獻者為 Judith DeLozier 與 John Grinder，因將身體智慧帶入 NLP 模型，讓第二代 NLP 可透由身體的智慧協助個案，使改變模式更具多元與彈性。

表 2-1-2 第二代 NLP 發展相關技術

NLP 技術名稱	概念與功能
<ul style="list-style-type: none">口燦蓮花	<ul style="list-style-type: none">是 1980 年由 Robert Dilts & Connirae Andreas，模仿蘇格拉底－提問法、米爾頓艾瑞克森－催眠語法、理查·班德勒－後設語法、林肯、甘地、克萊倫斯·丹諾、莎士比亞劇中的馬克安東尼...的語言模式而發展。口燦蓮花－能有效的鬆動他人僵化的信念，進而對經驗重新賦予定義，影響一個人所引發的反應；Robert Dilts 根據這些大師啟發他人轉化信念的語言模式，發展形成助人、溝通的一套有力工具。
<ul style="list-style-type: none">SOAR Model	<ul style="list-style-type: none">SOAR Model 是一個問題解決的 AI（人工智慧）程式模型，(State 狀態、Operator 操作者、And 以及、Result 結果)人類投入一個任務，從現況到所欲目標的心理活動，都在這個問題空間的解決框架當中。透過 SOAR Model 及 NLP 的技術，協助個案：<ol style="list-style-type: none">理解層次－改變所發生的層級。人稱觀點－改變所採取的觀點。時態關係－改變的時間框架。使之創造有資源的狀態、發展有效的行為、達到目標。

NLP 技術名稱	概念與功能
<ul style="list-style-type: none"> • 後設映現格式 	<ul style="list-style-type: none"> • 後設映現格式是 Robert Dilts 於 1998 年所發展，透過協助個案以多重描述觀點的概念，以改善人際溝通的問題。 • 有效的處理具挑戰性的關係及互動，需要察覺並整合許多不同觀點，後設映現格式即運用了「空間位置、感知人稱觀點」，協助人們整合多個角度看待問題與整合的覺察能力，特別是涉及情緒的糾葛及衝突的情境。
<ul style="list-style-type: none"> • 信念破框程序 	<ul style="list-style-type: none"> • 信念破框是運用「多元性法則 Law of Requisite Variety」的形式，透過空間位置、時態關係、人稱觀點，創造出多元的觀點，在過程中建立新的信念群組，使我們對限制性信念「換框、破框」。 • 信念破框的目的並非去攻擊限制性信念；目的是協助我們可以更加開放地去「懷疑」限制性信念，進而相信還有更多「可能性的選擇」。
<ul style="list-style-type: none"> • 重塑印記 	<ul style="list-style-type: none"> • 印記—是指過去生命中重大事件所留下的痕跡，人們因此形成一個信念或一組的信念，甚至影響了一個人形成身份與對自我身份認同。 • 重塑指的是透過時間線方式，協助個案重新回溯過去印記經驗，在印記經驗中透過不同人稱探索，以獲得經驗性的理解，帶著整合後的生命、更新、升級的後信念和身份，提升自我價值迎向未來。
<ul style="list-style-type: none"> • 衝突信念整合 	<ul style="list-style-type: none"> • 信念系統衝突，通常來自 2 個或 2 個以上的信念，所產生的矛盾與對立處於這種衝突底下就好像—意識對抗潛意識、理性對抗意圖、邏輯對抗情感、未來對抗過去、改變對抗穩定、小孩對抗大人。這樣的狀態即呈現出—自我認同的衝突與對立，也為我們的生命帶來恐懼、不確定感，更加深層的內在耗損。 • 衝突信念整合的模式，是應用時間線與衝突化解的原則，來整合信念上的衝突，使個案能更加一致朝向目標發展。
<ul style="list-style-type: none"> • 信念改變循環 	<ul style="list-style-type: none"> • 改變信念困難之處在於我們有意識的透過壓抑信念或對抗信念，甚至去攻擊信念，試圖以此改變信念，因而忽略了尊重信念存在的需要，而一味地想證明此信念是錯誤且無效的。 • 如果我們尊重信念改變的自然過程，信念的改變會驚人的容易且自然柔和。 • 信念可以被認為是高級的吸引物，藉以維持系統的穩定，當系統不穩定時，不需衝突或暴力，就可帶入新信念；然後這個系統就會開始重新形成一個動態的平衡。

NLP 技術名稱	概念與功能
<ul style="list-style-type: none"> • NEW CODE 新編碼 NLP 	<ul style="list-style-type: none"> • NEW CODE NLP 認為改變最關鍵的就是狀態，因為問題從來不是問題，重點是我們用什麼狀態來面對問題的情境，所以我們無法在游泳的狀態下，保持沮喪。 • NEW CODE NLP 透過 NEW CODE 活動，使個案創造高績效狀態，並將此狀態與帶入情境產生連結，自發性的引發有效行為。
<ul style="list-style-type: none"> • 次感元鏈接 	<ul style="list-style-type: none"> • 次感元鏈接技巧是 Robert Dilts 和 Todd Epstein 在 1986 年所發展；這個技巧是透由三個原理所架構形成： <ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由「鏈接」原理一來串聯錨定過渡狀態，使個案可以從現狀自然的轉換到所欲狀態。 2. 運用次感元調整—弱化問題狀態，與強化有資源的狀態；然後再透過「鏈接」原理，鏈接調整後的狀態。 3. 烙印鏈接—深化經驗的鏈接，加強深度與廣度。 • 這是心錨技術更為細膩的設定方式，透過次感元調整與各組不同狀態的鏈接，將能更為有效的協助個案狀態改變。
<ul style="list-style-type: none"> • 理解層次貫通法 	<ul style="list-style-type: none"> • 理解層次：80 年代 Robert Dilts 針對 Gregory Bateson 行為科學機制 4 層次所發展。認為人類的大腦思維、語言、社會系統架構都包含在環境、行為、能力、信念、身分、靈性等 6 個層次範疇中。 • 理解層次貫通法為理解層次所發展的運用技術之一，透由邀請個案在 6 個層級的探索，從上到下整合靈性資源以轉化個體對身分的認同，建立賦能信念，充分展現能力，並發展有效行為在環境中實現目標。

註：改自智燁 NLP 教練學院培訓系統手冊，張旭男、梁鳳珍，2014。智燁。

三、第三代 NLP

第三代 NLP 所強調的是整體系統之間的關係，就個體來說第三代 NLP 關注的是生理、心理的共構關係，身分、使命、靈性的自我統整；人我之間著重的是關係的平衡；群我之間重視的是家庭、團隊、社會、世界.....等場域的平衡。與前面兩代 NLP 的最大的差異在於，前面兩代著重在認知與體知的心智上面，而第三代 NLP 著重在認知心智、體知心智與更大的場域心智，去探索身心與場域之間所產生的相互連結影響的共構關係。

因此第一代發展是跟認知有關的(意識)、第二代發展是跟體知有關的(潛意識)，第三代發展是跟場域心智有關的(集體潛意識)。第三代 NLP 著重於讓有能力去取用

大腦認知的智慧、身體潛意識的智慧與更大場域集體潛意識的連結，發展擁有自我再造力的自我，讓個體能發展更加擁有彈性、靈活、平衡的狀態。

表 2-1-3 第三代 NLP 發展相關技術

NLP 技術名稱	概念與功能
<ul style="list-style-type: none"> • 中正狀態 	<ul style="list-style-type: none"> • 中正狀態指的是進行內觀讓自己維持在當下，連結認知心智、身體心智、場域心智，讓自己處在內在的卓越狀態，在這個狀態當中個體內在將會感受到一種擁有更多的靈活、彈性及創造力。 • Centered 中心 • Open 敞開的 • Attending with Awareness 覺察與專注 • Connected 連結 • Holding 保持
<ul style="list-style-type: none"> • 匯聚必要資源 承載艱難感受 	<ul style="list-style-type: none"> • 管理個人狀態的關鍵是接納並轉化那些混雜著糾結與衝突的困頓感受，家族治療大師 Virginia Satir 經常問個案二個問題: <ol style="list-style-type: none"> 1. 對於這個經驗，你的感受如何？ 2. 對於這樣的感受的感受是什麼？ • 第 2 個問題的答案是關鍵，賦予了第 1 個問題的意義並帶來覺察與改變動力。 • 一個人對自己的生氣感到好奇並且接納；和一個人對自己的生氣感到內疚或挫敗並且壓抑，結果將會有很大的不同。 • 正是這些第二層的感受決定了我們能否輕鬆的安處當下，承載住第一層的感受。此技術運用於協助個案覺察自己當下的情緒、接納情緒，方能瞭解情緒的意圖並轉換情緒。
<ul style="list-style-type: none"> • 生生不息的 NLP 	<ul style="list-style-type: none"> • 生生不息的改變是關於資源的探索、創造、豐富、增強和營造；透過找到資源的「深層結構」，運用這些資源轉化到不同、且需要或尚未應用的情境中，讓資源活化並且更加的普遍的運用在生命情境中。 • 當深化並拓寬出新資源時，我們就能以更加系統性和彈性、靈活的方式去達成目標，隨著資源的出現，無需努力，很多問題就迎刃而解了。

NLP 技術名稱	概念與功能
<ul style="list-style-type: none"> • 整合原型能量 	<ul style="list-style-type: none"> • Stephen Gilligan 認為療愈、改變、實踐目標，需要三種原型能量： <ol style="list-style-type: none"> 1. 力量（猛烈的能量）：實現願景和堅持目標需要力量；缺乏慈悲和幽默的平衡，力量可能會是暴力和攻擊性的，這將會具有侵略性。 2. 慈悲（柔和、開放、溫柔）：慈悲是與他人連結、保持情感的完整性，有效給予和接受療癒所必須的滋養，缺乏力量和幽默的慈悲，將會帶來軟弱和依賴。 3. 幽默（靈活、創造性和變通性）：我們需要幽默的能量，才可以找到新的視角、創造力和靈活性，沒有力量和慈悲的幽默，會變得憤世忌俗或膚淺的欺騙、言語輕薄。 • 保持這三種能量之間的平衡，須把這些能量帶入身體的中心點，使內在更富彈性與靈活性。缺乏其中一種原型能量，都會因為缺乏完整而發展成為陰影。力量缺乏慈悲將成為一指責者；慈悲缺乏力量將成為一討好者；幽默缺乏力量將成為一打岔者。
<ul style="list-style-type: none"> • 信念橋樑 	<ul style="list-style-type: none"> • 信念是「深層結構」，決定了經驗所被賦予意義、產生動機，影響著我們如何思考、表達、行動...的「表層結構」。 • 信念和價值觀賦予一個人在某情境下的動機、允許，支持或抑制著特定能力及行為的展現，成為了行為的規範。 • 此技術目的用來協助個案探索困頓經驗下的限制信念，透過信念橋樑的連結以探索需要什麼信念方能滿足意圖，維持中正狀態，實現所欲目標。
<ul style="list-style-type: none"> • 中正容器 	<ul style="list-style-type: none"> • Coaching Container 為協助助人者在工作關係中創造安定、和諧、一致性溝通場域，非常重要的一個技巧。 • 助人者透過保持身心放鬆、整合及平衡的姿勢坐著，溫柔的打開眼睛的視角，與個案保持雙眼接觸，並且以眼睛的餘光去同步彼此的呼吸，再慢慢地閉上眼睛，覺察自己的身體和呼吸，讓自己保持在當下(中心點)，同時感受腹腦連結彼此，感受能量流動並維持關係場域。
<ul style="list-style-type: none"> • 身分矩陣 	<ul style="list-style-type: none"> • 身份矩陣是用來探索我們的核心信念，如何交互組織形成對身份的自我認同感，這將會影響我們如何看待自己與如何呈現出自己的方式。 • 透過身份矩陣的探索，能協助個案發現其追求自我認同的某些核心信念；個案所抱持的核心信念影響著，怎麼看自己、表達自己，支持或限制著自我在人際關係中，所展現的互動模式。 • 探索的目的，將會協助個案對所抱持的自我認同帶來新的理解，使其更了解核心自我、潛能、限制、界限、弱點、陰影，進而整合影響身份的核心信念，發展更完整的自我。

NLP 技術名稱	概念與功能
<ul style="list-style-type: none"> • 英雄之旅 	<ul style="list-style-type: none"> • 每一段生命都是潛能無限的英雄之旅，每個人來到這世上，生命的旅途中難免帶著許多過往的歷史事件，它需要被看見、被療癒。 • 因此，英雄之旅是一段喚醒的旅程；讓我們更開放的去面對生命的召喚，去接納並且實現召喚，透過生命不斷的蛻變，發展每一個人獨特存在的意義，為世界創造更多的貢獻，讓生命以更完整的方式展現自我。 • 面對召喚的過程，真實的挑戰與代價也將隨之而來，這就是光與影的關係。因此英雄之旅是一段身份統整的旅程，整合核心自我與內在陰影，使我們能接納自身的缺陷，釋放潛能與天賦，進而釐清、更新自我的界限，讓生命的限制可以擁更多的自由，去實現內在靈性深層的召喚。

註：改自智燁 NLP 教練學院培訓系統手冊，張旭男、梁鳳珍，2014。智燁。

伍、 NLP 改變模式

NLP 基本改變模式為 **Present State** (目前狀態) + **Resource**(資源) = **Desired State**(所欲目標)，意味在協助個體從目前狀態到達所欲狀態，只要能協助找到所需要的資源，改變就能自然發生(Robert Dilts & Judith DeLozier, 1992)。因此 P.S+R=D.S(改變模式)也形成了 NLP 技術操作的核心概念；因為 NLP 認為個案之所以被限制在某個狀態中，無法實現所欲的目標，是因為無法有效的運用或發展其自身資源。

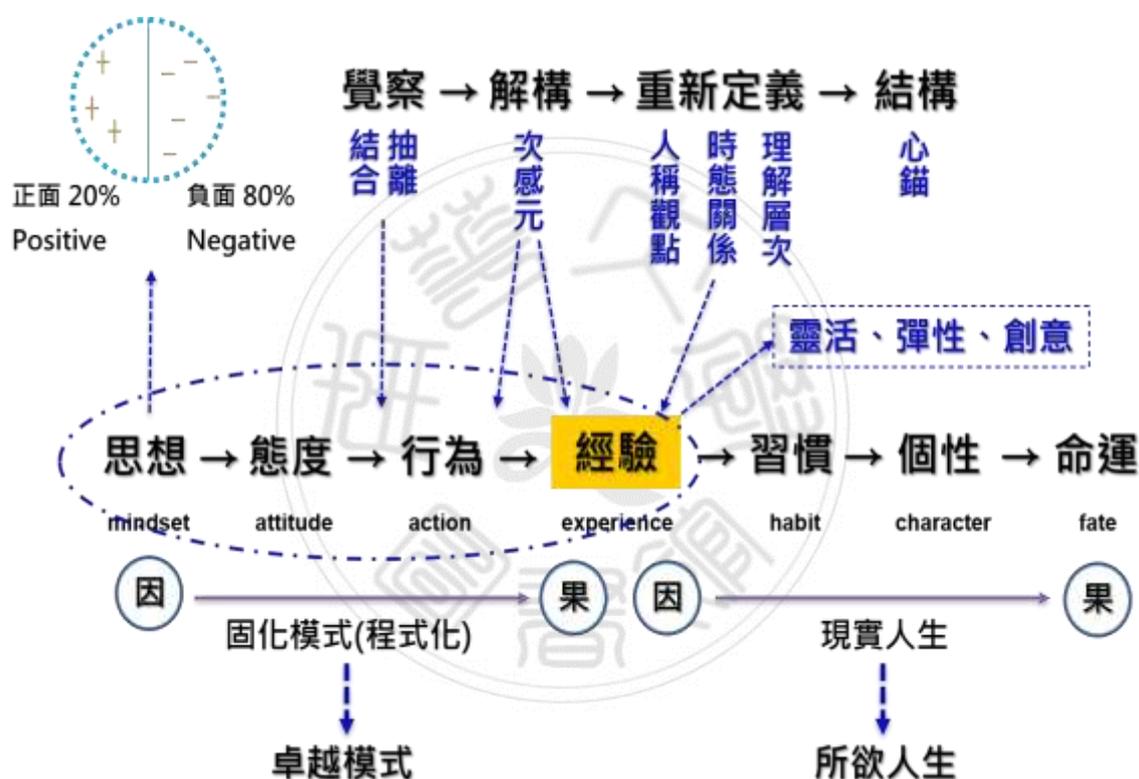
許多學派認為一個人的想法決定了命運，然而想法是如何決定與影響一個人的命運？美國國家科學基金會 National Science Foundation (2005) 在一篇文章中指出，個體每天約莫有六萬個念頭，其中 80%是關於負面的想法，20%是正面的思維；而這六萬個念頭中，有 95% 的想法模式是重複的。因此想法積極與消極根本決定了個體的身心狀態，而一個人的身心狀態也將影響著行為表現的效度；有效的行為獲得成功的經驗，無效的行為模式得到困頓挫敗的經驗。因此思想是經驗的因，而經驗是思想、態度、行為所造就的結果。從這我們會發現，個體在生活中會習慣依循一套認知與行為模式回應世界，形塑著自己的現實人生；其所依循的認知模式在 NLP 裡也就是 **Programming** 程式化的概念，或可稱為固化模式。

程式化模式會使得某些經驗在生命中不斷的上演，彷彿一齣劇本無限循環撥放，因此漸漸地個體會對在生命中一再重複出現的經驗習以為常形成習慣，因此個體會對成功經驗感到習慣，也會對生命中經常失敗的經驗感到習慣。我們習慣於生命中

不斷經常發生的重複經驗，久而久之會慢慢的形塑為個性，而個性也就影響著、也決定了每個個體的命運。因此重複出現的經驗是因，命運是重複經驗所產生的果，形成了每個人現實的人生樣貌。

追根究柢，造就每個人現實人生的無非是認知的程式化模式；因此若想獲得所欲的人生、理想的生活，我們得改變的不是外在的環境，而是每個人使用 1.3 公斤的大腦思考的模式。在 NLP 中我們協助個案透過覺察、解構、重新定義、結構這四個模式來陪伴個案發展資源並且從現況過渡到所欲目標。概念如下圖所示：

圖 2-1-1 NLP 改變模式



註：採自智燁 NLP 教練學院培訓系統手冊，張旭男、梁鳳珍，2014。智燁。

一、覺察

個體很多時候在面對困頓的經驗與多舛的人生命運，並非不願意改變，而是沒有意識到需要改變，亦或到底該如何改變。有些個體在意識到自己與目標的落差時，並沒有覺察到行為的有效性，反而是讓自己更加倍的用力執行，然而無效的行為執行千百次還是無法得到預期的成果。因此就容易導致越用力，困境越持續，持續在困境中無法掙脫時，自然會感受到低自我效能感，面對困境長期處於低自我效能感，最後就容易因習慣、僵化而選擇放棄。

NLP 引導個體改變的第一要素，即為覺察；透過「結合」與「抽離」的技術引導個體抽離開第一人稱自己的視角，從一個更遠的距離亦或旁觀者的角度去檢視第一人稱自己的認知、情緒與所展現的行為，使其能獲得新的理解與學習。另外也可以邀請個體回想某次例外的經驗，並邀請他結合到此例外經驗中，使個體能體驗在此例外經驗中，我是怎麼想、身心感受如何、是怎麼做到的？此時在邀請個體重新面對困境時，自然就能擁有不同的理解與面對方式去檢視其認知、情緒與行為，進而發展出有別於過去的程式化模式。

二、解構

在處理程式化的認知、情緒、行為所產生的重複經驗，NLP 除了透過結合與抽離的技術來避免個體重複深陷在固著的思維模式當中，以獲得一種經驗性的覺察，另外，NLP 也會運用組成感官經驗的次感元元素來進行調整。

NLP 操作會請個案回想此困頓經驗，並邀請個案透過視覺、聽覺與觸覺的感官描述來呈現其經驗；因事件經驗是由感官經驗所組成，而次感元 Submodalities 是組成感官經驗的最小元素。因此在個案具體描述其所看到、聽到與感受到的經驗時，NLP 即能從描述的經驗中得知其視覺、聽覺與觸覺次感元組成，進而就能協助個案調整其次感元以改變對此困頓經驗的感知。例如：困頓經驗若對個案影響是立即且強大的破壞性情緒，內視覺回憶的經驗畫面其次感元通常畫面是：大的、亮的、清晰、彩色，並且許多個案會結合在事件經驗當中；內聽覺回憶聲音經驗的次感元大多聲音是：大聲、清晰、距離自己很近；內觸覺回憶身體感受時其次感元通常是：像某種東西強烈、持續、重的壓在自己特定位置。此時只要邀請個案將其畫面顏色調整變暗，讓畫面變小並且遠離，使之模糊不清；或邀請個案想像調整聲音變小，遠離自己很遠，甚至讓聲音以高倍速方式撥放或慢速撥放；或邀請個案將此重物慢慢嘗試上下移動，縮小其重物或改變其重物質地，亦可邀請個案將其重物拿到手上看著、連結著，探索該重物所要滿足的。此時個案將會因為調整視、聽、觸覺之次感元，情緒有很快速的鬆動，甚至有許多個案當下情緒立刻消除。

四十多年 NLP 演進發現，單是化解經驗所引發的情緒是不足的，因為個案程式化的模式需要進一步的鬆動與更新，方能避免未來面臨相同經驗時再次引發重複經驗模式；因此鬆動情緒的目的，是為了協助個案能在此經驗中獲得新的理解，並為經驗重新賦予新的定義，改變程式化模式。視覺、聽覺、觸覺次感元如下表所示：

表 2-1-4 NLP 次感元

視覺次感元	聽覺次感元	觸覺次感元
亮度 (暗-亮)	音量 (大-小)	強度 (強-弱)
大小 (大-小)	音調 (高音-低音)	區域 (大-小)
顏色 (黑白-彩色)	聲音來源 (內-外)	質感 (粗糙-平滑)
動作 (動態-靜態)	節奏 (快-慢)	持續時間 (持續的-間歇的)
距離 (遠-近)	距離 (近-遠)	溫度 (熱-冷)
畫質 (清楚-模糊)	聲音品質 (清楚-模糊)	重量 (重-輕)
觀點 (結合-抽離)		感覺方向 (順時針-逆時針)

註：採自 NLP 專業執行師認證課程教材，Robert Dilts & Judith DeLozier, 2014。智燁。

三、重新定義

重新定義是 NLP 改變模式中最重要的關鍵，因此在重新定義裡主要運用有三大核心技術：感知位置、時態關係、理解層次。分別如下所述：

(一) 感知位置

感知位置是由 80 年代中期 Judith DeLozier & John Grinder 共同提出的概念構思，透由第一位置（自我）；第二位置（他人）；第三位置（觀察者），以進入不同人稱角度去經驗不同人稱的認知模式、語言模式與身心狀態。

人際關係中所引發的溝通衝突，大多因為缺乏能站在不同人稱觀點來理解他人，因此就容易產生衝突與對立的爭執。溝通的目的並不是要證明誰對誰錯，溝通的目的應是能理解原來我們都是對的，只是我們所站的立場與觀點不同。因此當我們能協助個案進入不同人稱檢視經驗，引導他試穿他人的鞋，個案將會發現原來看事情的角度不是只有我以為如此，此時個案方能從自我、人我、群我的觀點中獲得新的理解與學習，進而了解他人的認知系統、情緒、動機與

正向意圖，並找到雙方都可以接受的互動方法，溝通方能進一步的兼顧彼此意圖，創造和諧的人我關係。個案也能透由在歷程的學習，更新自我對關係的認知地圖，進而延伸運用到未來的人際中。

(二) 時態關係

協助個案對經驗重新定義的另一種技術是切換時態的觀點。時態指的是指的是過去、現在與未來；也就是說當個案受困於現在所發生的經驗而無法掙脫時，NLP 協助個案換框轉念的方式除了邀請個案從不同人稱觀點來檢視經驗外，還會邀請個案透過時態方式，想像自己在未來三年、五年、十年，抑或想像臨終前，來檢視這個受困的經驗，甚至會邀請個案真實的沿著自己的時間線趨向未來，隨著個案的前進，時空彷彿不斷的往前流動，過程中個案將能真實地感受到自己變得更有經驗、有智慧；直到個案感受到不同的身心狀態以及擁有足夠資源時，再邀請個案轉身看著此時正面臨的處境，並請未來的自己給過去的自己一些建議。很多時候個案就能因為時態的轉換，而感受到不同的身心狀態與資源，那些困頓的經驗與限制的思維就能迎刃而解。

(三) 理解層次

理解層次是重新定義的另一個很有效的工具；這是 80 年代 Robert Dilts 針對 Gregory Bateson 行為科學機制 4 層次所發展。認為人類的大腦思維、語言、社會系統架構都包含在環境、行為、能力、信念、身分、靈性等 6 個層次範疇中。Robert Dilts 為理解層次在這六個層級中賦予非常清晰的定義與提問的方向，此概念如下整理所示：

- 1 **環境**：決定個人或組織必須了解和掌握的機會與限制是什麼？
這些機會與限制與什麼人有關？發生什麼？在什麼時間與地點發生？
- 2 **行為**：為了完成目標所應採取的行動步驟，需要考慮的是什麼？
為了達成目標、解決問題，具體來說我需要做些什麼？
- 3 **能力**：要如何維持穩定的能量來創造高績效狀態？
如何運用能力展開策略，發展一套有效的行動方案？
- 4 **信念 / 價值觀**：決定能力與行為的深層動機，賦予核心的意義；並探索界限與準則，以支持推動能力與行為具體的展現，往目標前進。

- 5 **身分**：關於角色與使命的定位；我需要扮演哪些角色，才能有效的推動使命實現願景。也關係著我所認知的我與別人眼中的我。
- 6 **靈性/系統**：我所信仰的更大系統，關係著我為了誰？為了什麼？我所要創造的願景是什麼？我要創造什麼樣的事業版圖？我生命終極的目標？

以下將上述理解層次概念彙整，如下表所示：

表 2-1-5 理解層次概念

理解層次	定義	提問
靈性 / 系統	我們不是單獨個體；來自、隸屬，服務更大系統(願景/雄心)	為了誰？ 為了什麼？
身份	執行目標或願景中的(使命/角色)，它形塑著信念與價值觀	我是誰？
信念/價值	藉由內在(動機/允許)以支持或抑制各種能力達致目標	為什麼？
能力	通過思維(能量/策略)所發展的一套具體方針	如何做？
行為	是指在環境中發生的具體(行動/反應)	做什麼？
環境	決定了人需要應對的內、外部(機會/限制)	何人？何事？ 何時？何地？

註：採自 NLP 執行師認證課程教材，Robert Dilts & Judith DeLozier,2014。智燁。

研究者在 NLP 與教練中運用理解層次協助個案十多年，以下整理自己運用理解層次在諮商與教練中語言使用提問框架，如下表所示：

表 2-1-6 理解層次提問框架

理解層次	提問運用
環境	<ul style="list-style-type: none"> · 你想要在何時完成這個目標？ · 現況與目標之間的距離/落差？ · 哪些人可以幫助你達到目標？ · 你預計在什麼地方開始執行這個計劃？ · 除了這些之外，還有什麼其他的條件？
行為	<ul style="list-style-type: none"> · 你打算做什麼來實現這個目標？ · 你過去曾為了實現這個目標做過哪些努力？效果如何？ · 有可能或曾經遇上什麼阻礙？你做了什麼來克服這個阻礙？ · 曾經有什麼類似的成功經驗/失敗經驗可以參考的？
能力	<ul style="list-style-type: none"> · 你會如何激勵自己持續朝這個目標前進？ · 你擁有什么能力來實現這個目標？你需要加強什麼能力？

理解層次	提問運用
	<ul style="list-style-type: none"> · 你會如何規劃一套具體有效的行動方案？ · 橫向－如果有可能，還有哪些替代方案可以執行的？
信念/價值觀	<ul style="list-style-type: none"> · 什麼原因讓你想要實現這個目標？ · 實現這目標將會對你帶來什麼好處？對你來說有什麼意義？ · 實現目標，什麼是你必須要做到的？ · 什麼是你所不允許/得避免的？ · 實現目標還有什麼好處？如果沒有實現目標會有什麼影響？
身份	<ul style="list-style-type: none"> · 你怎麼看/形容現在還沒實現目標的自己？ · 如果成功的實現目標，你會怎麼形容自己？ · 為了實現這個目標，你必須要成為什麼樣的人？ · 為了實現這個目標，你願意為這個目標付出什麼？ · 別人是怎麼看現在你的？做到之後，別人會怎麼看你？
靈性/系統	<ul style="list-style-type: none"> · 你是為了誰、為了什麼想要實現這個目標？ · 實現了這目標，將對你未來的人生/家庭/工作創造什麼？ · 實現了這目標，未來的你將會擁有什麼樣的生活？ · 達成目標將會對人生/家庭/工作帶來什麼其他影響？

註：採自智燁 NLP 教練學院培訓系統手冊，張旭男、梁鳳珍，2014。智燁。

因此，當個案受困在某個情境時，引導個案檢視經驗重新定義，即可結合運用理解層次的提問模式，來協助個案從不同層級進行思考。當提問與思考的層級改變，個案將會獲得不同的覺察與理解。越高層次的改變一定會向下影響低層次的發展；越低層次的改變，則未必能影響到較高層次的轉化。

四、結構

當個案覺察認知、行為等程式化模式，並且鬆動其情緒，為事件經驗重新賦予新的定義後，即可運用心錨來錨定調整後的新模式，協助個案深化此體驗性的探索與發展，讓神經、語言、程式化的連結得以獲得強化。

因此，NLP 改變模式即是協助個案：釐清現況、鬆動現況、啟發覺察、探索資源、善用學習、重新定義、設定具體可行的行動方案，朝所欲目標前進。

第二節 父母教養與童年創傷

每個人都需要一個地方，那是一個可以讓自己感到安全、受到照顧、被好好呵護，讓自己可以健康成長盡情發展，成為更好、更完整自我的地方。我們都渴望這個地方就是我們成長歷程中的家。

當成長歷程受到父母無條件的尊重與接納，個體將會感受到父母所給予的愛，並內化為一種正向的生存情感，此為個體在成年之後能感受到資格感、價值感、自我效能感與對社會擁有正向情懷的根本。

有些個體在一個失家庭功能的環境中成長，因此擁有許多不好的回憶與受創的經驗，面對受創經驗只能選擇壓抑與遺忘，這些心理的傷並不會因為成年而消失，它形成了生命的印記，發展成為個體面對自我關係、人我關係、社會關係的人格面具(Persona)。

因此本節將從 DSM-5 對創傷的診斷準則、創傷診斷四大類別、創傷病因……等，進行探討父母教養與童年創傷之關係與因素。

壹、創傷後壓力症的診斷

「創傷後壓力症」(posttraumatic stress disorder, PTSD)只有在經驗到恐怖的生活事件產生心理創傷後，才能考慮診斷創傷後壓力症。這是一種對壓力有極端的情緒反應所引發的焦慮現象，為了迴避與創傷相關的刺激，因此對人、事、物以及周遭環境產生高度的警覺狀態。

DSM-5 對於創傷後壓力症診斷的定義包含：曾經暴露在或威脅性的死亡危機、遭受虐待、嚴重受傷或威脅性的性侵暴力；或目睹親密他人受暴力、死亡的威脅或意外死亡，或重複經歷、大量暴露在令人反感的創傷事件細節中。下表為 DSM-5 創傷後壓力症診斷準則：

表 2-2-1 DSM-5 創傷後壓力症診斷準則

DSM-5 創傷後壓力症診斷準則

- A.** 個人曾經暴露在真實或威脅性的死亡、嚴重受傷、或真實或威脅性的性侵暴力，並且至少符合下列 **1** 種方式：個人直接經驗此事件、目擊此事件、知悉親近他人受暴力或意外死亡或死亡的威脅、或重複經驗或極端暴露在事件的厭惡細節中。
-

B. 至少 1 種下列闖入性症狀：

- 一再發生、非自主，且闖入性創傷事件的苦惱回憶。
- 一再發生與創傷事件有關的痛苦夢境。
- 解離反應 (例如：瞬間重歷其境)，在其中個人感受或行動好像創傷一再發生。若是兒童，會一再地出現與創傷主題有關的遊戲或活動。
- 以顯著、長期的苦惱或生理反應來回應創傷提醒物。

C. 至少 1 種下列迴避症狀：

- 迴避創傷事件的內在提醒物。
- 迴避創傷事件的外在提醒物。

D. 創傷事件開始或惡化後，至少 2 種認知及情緒的負向轉換：

- 無法記得創傷事件的重要方面。
- 關於個人的自我、他人或世界持續且誇大的負面預期。
- 持續的過度指責自己或他人的創傷。
- 瀰漫的負向情緒狀態。
- 顯著地降低重要活動的參與或興趣。
- 疏離的感受或與他人疏遠。
- 持續無法經驗到正向情緒。

E. 創傷事件發生後，至少 2 種警覺度及反應性的改變：

- 過度警覺。
- 過度的驚嚇反應。
- 易怒攻擊行為。
- 魯莽或自我毀滅行為。
- 注意力難以集中。
- 睡眠障礙。

F. 創傷事件發生後，症狀開始或惡化(準則 B、C、D 和 E)，持續至少 1 個月。

G. 小於 7 歲，診斷需符合 A、B、E、F 但 C 或 D 的標準，只需符合 1 症狀即可。

註：採自 American Psychiatric Association (2013)

貳、 創傷後壓力症與童年創傷

由 DSM-5 創傷後壓力症診斷準則可知，暴露在創傷事件為確診首要考量部分，另外症狀持續超過至少一個月，並且符合 2-2-1 表中一組症狀：第 B、C 類各至少一項，第 D、E 類各至少兩項。以下針對診斷症狀四大類別與童年創傷關係進行探討：

一、 一再由創傷而闖入性的經驗：

許多創傷的個案會不自主地回憶起過去童年或早期受創的經驗，甚至即使壓抑不去回想，但在生活當中面對類似於創傷的場景，內在就會立即浮現創傷的經驗，雖然早已經物是人非，但個案彷彿會不斷因為外在特定刺激而回到當時情境中，再次感受到痛苦的生理或心理感受，而引發過度防衛的行為機制。

創傷後壓力症一旦形成了，其症狀會相當的慢性化發展，有創傷後壓力症的研究發現，受創者在數年之後仍然有 50% 的人持續著 PTSD 的診斷症狀(Perkonig et al., 2005)。也因此 PTSD 的個案也會經常出現想要自殺的想法(Bernal et al., 2007)，而自我傷害的情況也是相當常見(Weierich, M. R., & Nock, M. K., 2008)。

研究發現若童年時期一再受到虐待，甚至長期暴露在創傷的症狀，極有可能為複雜性創傷後壓力症(Herman, J. L., 1992)。因此成長中父母、照顧者或重要關係人的教養模式對個體即產生極為重大的影響；畢竟家庭是孩子出生所面對的第一個系統，在六歲之前孩子無法分辨父母的失當的教養，會認為是自己不夠好，都是自己的錯誤，也因此會容易形成負面的自我概念。而複雜性創傷後壓力症個案在成長歷程中，所發展之創傷也不太一樣，但是根據研究一致發現，這些個案都有負面的情緒議題、對不適應性的人際關係感到困擾，因為這些個案對自我概念都存在著負面的認知(Cloitre et al., 2011)。

二、 試圖逃避創傷事件所引發的相關刺激：

PTSD 的個案會經常出現與創傷有關的難過記憶與負面情緒感受，也經常因為外在類似的情境而引發創傷的痛苦，例如某人的長相、相似的地點場景、類似的物品、相關的語言訊息、互動的情境.....等。因此迴避這些會引起創傷情緒感受的方法，是 PTSD 個案最好的選擇。但是大多數 PTSD 個案的迴避策略是無效的，因為他們幾乎都能非常清楚地想起這些創傷事件。研究也發現，以逃避策略去面對創傷的個案，將會比勇於面對的個案更容易發展出創傷後壓力症；故童年受創的個案，若選擇逃避、壓抑去面對處理當年的受創議題，將更容易深受童年創傷情緒之苦所惱。

三、 經歷創傷事件之後，出現了其他負向的認知及情緒之改變訊號：

許多 PTSD 的個案在創傷後甚至更為惡化的情況下，他們開始出現與人保持疏離，對於活動參加興趣缺缺，那是因為 PTSD 的個案不斷的對自己、對他人或這個世界有非理性的負面信念與期待，他會覺得自己不夠好、認為自己是一個很糟糕的人，甚至對自我感到失望、低自我價值，對生命感到無助、對世界感到絕望。經常出現的負面情緒如：害怕、恐懼、憤怒、罪惡感與對自我的羞恥感；故因此經常會自我罪責，然而自責的力量相對也會投射在他人的身上，因此容易對世界產生仇恨，很難有持續性的正面情緒，或感覺到滿足與幸福。由此得知，童年受創之個案應協助發展社會情懷，避免遠離人群而與世隔絕，產生負面的思考與非理性信念。

有些 PTSD 的個案甚至無法回憶起創傷事件的重要部分，此為解離症狀 (Dissociative Disorder)。此解離現象彷彿將自己從身體抽離開，使自己無法感受到身體的痛苦與情緒的折磨，就好像靈魂出竅一般，如此形成對創傷事件產生遺忘。而迴避、壓抑與解離的目的都是為了讓自己不再須要去面對創傷所帶來的傷痛記憶。然而研究發現，創傷發生時即產生解離症狀的個案也比一般個案更容易形成創傷後壓力症(Ehlers, A., Mayou, R. A., & Bryant, B.,1998)。研究也發現創傷事件發生之後，個案若在數年之後都處於解離症狀，則繼續維持 PTSD 的診斷標準相對風險提高 (Briere, J., Scott, C., & Weathers, F.,2005)。

四、 對於創傷所引發的相關事件其警覺性及反應性異常升高：

PTSD 的個案會對周遭環境保持相當高度的警覺狀態(Orr, S. P. et al.,2003)，也因此很難持續對某事物保持專注力。因高度處於警戒狀態，所以很容易因為一點風吹草動而產生過度驚嚇反應。故 PTSD 的個案睡眠品質通常不好，難以入睡，即使入睡也睡不安穩；身體過度緊繃伴隨著情緒的張力，使 PTSD 的個案容易因為一點小事即發怒，且以攻擊性的語言或行為傷及他人，有些個案甚至有自傷的行為出現。

PTSD 個案與其他精神障礙有極高的共病率。針對某一社區 3-26 歲期間，曾經罹患創傷後壓力症的受測者研究發現；有 93%的受測者在 21 歲之前都罹患過某一種精神疾病。常見精神障礙症有：憂鬱症、物質使用障礙症、焦慮症，還有行為規範障礙症(Koenen et al.,2007)。很特別的是這些在 26 歲前罹患 PTSD 的受測者，有 2/3 的個案在 21 歲之前有焦慮症的診斷病史。由此可發現，焦慮症與創傷後壓力症之共病相當高，同時焦慮有可能是創傷後壓力症的前因。

研究同時發現若童年時期長期暴露於創傷風險、家庭的壓力源，或母親經常處於痛苦情緒當中、童年時期失去父母，將提高成年後罹患創傷後壓力症的風險為 58%。其他沒有風險因素的人只有 25% 罹患創傷後壓力症的可能性。兒童早期的發展能力和條件可能會增加創傷暴露的風險，並增加個體對創傷暴露產生不利的反應。故 PTSD 與童年成長歷程息息相關(Koenen et al.,2007)。

因此父母失當的教養模式，將使個體在成長期間一再受到精神虐待、肢體與口語暴力.....等，使個體在生活當中產生焦慮；擔心自己在各方面行為表現沒能得到照顧者的肯定而再受到處罰。童年長期暴露在創傷的失功能家庭中成長，未來容易比高功能家庭成長的孩子罹患憂鬱症、物質使用障礙症、焦慮症與行為規範障礙症，亦或因焦慮而引發創傷後壓力症。

參、創傷後壓力症危險因子與童年創傷因素

創傷後壓力症所引發的病因是由許多的危險因子所形成，其中包含與憂鬱症、焦慮症共病相當高，以下探討共同危險因子與童年創傷因素：

一、制約雙因素模式

PTSD 與制約雙因素有密切關係(Keane et al.,1985)。制約雙因素為古典制約與操作制約；這二個模式認為創傷後壓力症是來自某一經驗所引發的過激情緒，因此為避免再次經驗此恐懼，即會對此類似經驗產生迴避，以免再次受到刺激而感到恐懼(古典制約)；也因為遠離了此刺激源而免於焦慮，因此無形中增強了此迴避的行為(操作制約)。遠離、迴避的模式來面對刺激源，也造成了情緒無法消除的主因。

二、基因易感性

從雙生子的研究發現，憂鬱症與創傷後壓力症與遺傳有顯著關係。同時憂鬱症與創傷後壓力症在遺傳上同時發病率為 62.5%。而憂鬱症患者常見的遺傳影響揭示了 58%創傷後壓力症的遺傳變異(Koenen et al.,2008)。由此可知許多憂鬱症的患者是經歷創傷事件後所引發，而憂鬱症患者更容易受到逆境影響產生創傷後壓力症。

三、大腦恐懼迴路

恐懼迴路是對外在刺激引發焦慮、害怕、恐懼的一組保護機制，這組機制保護個體得以生存。其恐懼迴路最重要的部分為杏仁核、海馬迴與內側前額葉皮質，當個體面臨危險時，杏仁核將會發出信號傳至恐懼迴路中的大腦結構，使個體能即時引發求生機制。而 PTSD 患者大腦的海馬體、杏仁核與內側額葉皮層有明顯差異。

也就是杏仁核對創傷相關的刺激反應過度，及海馬迴和內側額葉皮層未能有效調節杏仁核所發送創傷事件的提醒，因此產生痛苦症狀(Nutt, D. J., & Malizia, A. L. 2004)。因此焦慮症或 PTSD 與個案的大腦恐懼迴路活動量異常。特別是創傷後壓力症個案海馬迴體積更小於一般人，這也表示海馬迴較小與 PTSD 有關(Bremner et al.,2003)。

四、內側前額葉皮質

內側前額葉主要為調節情緒之功能，焦慮症個案在面對外在威脅與刺激時，其內側前額葉的活動反應比一般人的活動量少。那是因為焦慮症個案的內側前額葉與杏仁核之間的連結有缺陷，而導致調節情緒的功能降低，因此容易對外在環境刺激過度感到緊張(Yehuda, R., & LeDoux, J., 2007)。

五、GABA 與血清素降低

恐懼迴路與多種神經傳導物質相關，其 GABA 功能為抑制焦慮；血清素讓個體能感受到幸福感。此兩種神經傳導物質功能為情緒調節起到非常大的作用；而研究發現焦慮症個案其 GABA、血清素受器則有受損現象(Nikolaus et al.,2010)。

六、正腎上腺素增加

研究發現正腎上腺素的濃度與受器，跟焦慮情緒相關，正腎上腺素為交感神經引發戰、逃模式的主要神經傳導物質(Neumeister et al.,2005)。因此容易情緒過激個案其正腎上腺素、GABA、血清素之受器與濃度，與一般個案亦有所差異。

七、行為抑制

行為抑制指的是面對陌生環境、不確定的人、事、物...等刺激，將會引發不安的情緒。針對研究十四個月大到七歲半的孩童，發現了 45%的嬰兒在十四個月大時有行為抑制的現象，這些嬰兒到七歲半的時候將會出現焦慮症狀(Kagan, J., & Snidman, N., 1999)，而這些孩童在未來發展出焦慮症的比例將會是一般人的三至四倍(Chronis-Tuscano et al.,2009)。

八、神經質

神經質人格特質比較容易運用負面的觀感與敏感情緒與他人互動，回應外在世界。根據研究發現，高神經質的人格特質可以做為焦慮症與憂鬱症的預測因子，其發病是低神經質個案的兩倍(Brown et al.,2007)。

九、持續負向信念

PTSD 的個案在創傷後與人保持疏離，不喜歡參加活動，因為 PTSD 的個案對自己、他人或世界有非理性的負面信念。PTSD、焦慮症、恐慌症的個案不在乎此信念

是根源於什麼經驗而產生，也不會因為事過境遷而改變其負面信念；因此持續的負向信念使得個案無法從舊經驗的迴路中掙脫 (Salkovskis et al.,1999)。

十、 知覺缺乏控制力

兒童成長歷程若曾經發生過創傷事件，如：家庭暴力、身體虐待、性虐待、長期被忽略(Green et al.,2010)，或父母、師長以懲罰性的方式管教，且其教養方式過於嚴格管控與限制其行為表現(Chorpita et al.,1998)，抑或是曾經有被性虐待的童年經驗(Chaffin et al.,2005)，就很容易對自己所處的世界感覺缺乏掌控感；這樣的孩子在成年之後很容易因為一點小事就對自己感到失望，對自己的生命感到無助，甚至對世界感到絕望。而這些童年所發生的逆境與未來成人所發展的疾病有顯著的關聯。

十一、 對危險線索的注意力

有焦慮症、恐慌症、創傷後壓力症的個案，容易將注意力關注在負面的事件上，特別容易注意到環境中的威脅因子，其速度之快甚至在個體有意識覺察到這些刺激源之前(Öhman, A., & Soares, J. J.,1994)，這些個案會因避免焦慮情緒而長時間將注意力放在這些刺激源上，反而使焦慮情緒維持更久(Cisler, J. M., & Koster, E. H.,2010)。

由上述文獻探討得知，形成創傷後壓力症的因子有許多，或許還有部分是研究者尚未探討的，但可知焦慮症除了與創傷後壓力症形成高度共病外，也與恐慌症、廣泛性焦慮症 (GAD)、特定畏懼症和強迫症 (OCD) 高度共病關係(Tambs et al.,2009)，這些都跟童年創傷的經驗息息相關(Breslau et al.,1995)；其中創傷的類型與嚴重度更會影響大腦杏仁核恐懼迴路的高度活躍程度(Hart et al.,1995)。例如：戰爭、童年長期受虐、被性侵、家暴、被長期忽視、童年喪親、目睹死亡.....等。

另外發現，面對創傷有兩個重要的保護因子，其一為高智商者：研究發現智商大於 115 的六歲少年暴露於創傷事件的風險降低(Breslau et al.,2006)；同時認知能力是降低 PTSD 風險的保護因素(Kremen et al.,2007)。因高智商者且高認知能力者較能避免暴露於創傷風險；在面對過往創傷經驗也能較為理性的理解事件已經過去了，並且為過往創傷事件賦予對生命較有意義定義，成為未來生命發展很重要的資源。

其二為社會支持：因家人、朋友的關心與陪伴，會讓受創傷者知道自己並非獨自一人面對困境，感受到身邊有許多關心與支持他的人，會讓受創者擁有勇氣選擇面對而不再採取迴避策略，受創的情緒方能重新找到出口。而缺乏社會支持與較高的生活壓力，將更容易產生創傷後壓力症(Brewin et al.,2000)。

第三節 依附關係對童年的影響

第三部分將聚焦在 John Bowlby 之依附關係理論，以探索依附關係的形成模式，進一步了解依附關係對個體發展所產生的影響。

壹、 依附關係對人我關係的形成與影響

依附理論是由英國心理學家 John Bowlby 在 1969 年代所提出。藉由觀察嬰幼兒與母親角色分離時對情緒所產生的反應，因此發展了依附關係的理論。John Bowlby(1951)在世界衛生組織所提到：「對一個體的心理健康來說，最重要的就是在嬰幼兒時期能體驗到母親角色的溫暖、穩定且持續的照顧與親密關係。」Ainsworth, M. S. (1989) 進一步提出，依附關係連續於生命的每一個歷程。從幼兒、青少年甚至到成人時期；在生命發展歷程中的個體將會持續與父母保持依附關係，同時也會與他人的人際關係、親密關係建立所屬的依附關係。

Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2003) 指出依附關係是人類最基本並且是天生的生物性適應系統，促使個體能在出生後尋找生存的依附。當嬰兒與母親角色能建立安全依附關係，開始對世界進行探索，即能發展擁有安全感、高接納性並且有愛的內在運作模式；而此內在運作模式將是個體未來成為人際互動的基礎。反之當幼兒在最脆弱且高度需要陪伴的發展中，未能與母親發展安全依附，這會讓個體感到無比的失落。此失落感，將會對身心產生莫大的影響，進而形成負面內在運作模式。而這些在早期生命所產生的憤怒、焦慮、失落也將持續影響未來其成年後的生活(John Bowlby,1969:P18)。

個體發展歷程中，若帶著這些負面的內在運作模式做為形塑人格的發展基礎，未來形成妄想型、思覺失調型、孤僻型、依賴型、邊緣型、反社會型、做作型、自戀型、畏避型以及強迫型人格相對就很高；因為這些人格障礙大多與在童年逆境、受虐或長期受到忽視，以及與父母依附關係受阻有關。

John Bowlby 把內在運作模式分為兩類：對他人內在運作模式－他人表徵、自我內在運作模式－自我表徵 (Bartholomew, K., & Horowitz, L. M., 1991)：

一、對他人內在運用模式－他人表徵：指個體和母親角色在依附關係中，內在對母親角色所形成的心理記憶(Collins, N. L. 1996)。意味著母親角色能給予嬰兒在心

理上獲得安全有愛的照顧、在生理上滿足成長發展的需求，如此即能建立起安全的依附關係。當嬰兒與母親角色能建立起安全的依附關係，嬰兒將會對人感到安全與可信任，未來在成長歷程中方能與他人發展出和諧的人我關係。反之，若嬰兒與母親角色無法建立起安全的依附關係，經常性對所依附的角色感到憤怒、焦慮、失落，個體將會對人感到不信任與不安全；如此將會形成個體未來在人際發展歷程，建立起不信任、不和諧的負面關係。

二、**自我內在運作模式—自我表徵**：自我表徵來自對內在他人的表徵；個體會從母親角色對其態度以及是否給予足夠安全的照顧形成自我概念，當母親角色展現出愛我、關心我，給予我安全足以成長的環境滋養，此時個體將會感受到高自我的價值感；反之則會覺得自己不夠好、不重要，沒有存在價值。因此個體從與他人依附中的關係形成自我表徵。

從依附關係研究發現，個體在幼兒發展階段，與重要他人之間的關係將會影響其內在運作模式，其自我意象與他人意象若為正向，對於孩子未來關係發展與情緒調節將會帶來很大的幫助(許瑞蘭，2002)。因此由依附關係所形成的內在運作模式可知，年幼時期與母親角色的依附關係形成了內在他人的表徵，進而影響著內在自我表徵；而依附關係連續於每一個生命的歷程，影響著自我關係與他人的關係，因為過去的依附經驗將會成為個體在人際互動與建立親密關係的參考依據，並形成個體自我概念。

貳、分離焦慮對個體發展的影響

根據 Bowlby, J. (1953)研究指出，孩子與母親角色(主要照顧者)分離後將會產生負面焦慮的情緒，有以下三個階段：

- 一、**抗議**：當幼兒失去母親時，將會感受到強烈的痛苦，因此大聲哭泣、發脾氣，並試圖透過有限的的能力找回母親。
- 二、**絕望**：當尋回母親無望，此時孩子會因絕望而開始降低哭鬧的情緒，停止對替代照顧者的抵抗。此時並非內在痛苦獲得平緩，而是因為絕望而陷入了深層的哀傷中。
- 三、**疏離**：此時孩子不再拒絕照顧者，也能與照顧者微笑互動交流。但是當母親再次出現時，孩子將會對母親感到疏離，進而表現出冷漠，彷彿不認識。

若所依附的照顧者不斷更換，讓孩子重複的經驗類似與母親分離的失落感，將會強化孩子對母親與任何照顧者更加疏離；因為對人失去依附的安全感，同時一再感受到被遺棄的絕望感，最終將會越來越不願意依附任何人，也會對人失去信任而形成自我為中心，將情緒寄託慢慢轉向物品。因此佛洛伊德認為，分離所帶來的傷痛將會引發心理的創傷，表現出壓抑、分裂與否認的防衛機轉 (Freud, S., 1940)。

上述 Bowlby 對分離焦慮所提出的三階段得知，若幼兒時期未能與母親角色建立良好安全的依附關係，並且經常面臨分離所帶來的焦慮情緒；其抗議、絕望、疏離等面對焦慮的模式，將會內化為個體自我表徵與對他人之表徵，進而影響個體發展，乃至未來成年的自我關係、人際關係與親密關係。根據蔡素玲(1997)指出，親子間安全依附關係有助於提升子女的自尊、對生活的適應性以及因應壓力的妥善處理；並且降低其攻擊行為，減少憂鬱與自殺傾向，調解受挫之情緒煩惱。

嬰兒與母親角色分離所產生過度的焦慮感，若未能透過個體有限的表達方式而獲得滿足，容易形成對自我價值感到懷疑、與對依附關係失去信任的人格特質。根據 McCarthy(2001)發現不安全依附型的個體，比較容易因負面經驗的影響，而產生較大的憂鬱、焦慮等負面情緒。

次之，受挫的依附關係所產生的絕望感，透過情緒的壓抑展現出對關係與世界的妥協，以自我撫慰；因此成長歷程中乃至成年後，面對困境所引發的情緒即容易選擇壓抑與忽略，進而過度理性無視情緒。Mikulincer, M., & Orbach, I. (1995) 的研究也發現，安全依附者面對負面經驗時，較能有效的因應，不會讓自己身陷在情緒中；而不安全依附之個體比較會在負向經驗裡產生嚴重的焦慮感，並且以否認和壓抑的方法來處理情緒議題。

再者持續的被遺棄感將形成對關係的不信任；自我關係、人際關係以及親密關係，是來自信任感的建立。年幼時期若依附關係不穩定，重複的被遺棄感將導致個體經常身陷在焦慮的痛苦中。為避免失望、絕望、無助的痛苦感，採取拒絕或忽視關係並將注意力轉向外在其他物品，是年幼時期最好的辦法；因此成長歷程中容易形成對人的不信任，無法將自己託付給他人，與人在關係建立上就容易形成阻礙。

如德國心理學家 Grawe, K. (2004) 提到人生目標主要滿足四種心理需求；這四種基本心理需求為：關係、自主與控制、獲得快樂、自我價值感與被認可的需求。生命最早期的關係建立為幼年時期與父母所發展的依附關係，若幼兒與父母在關係發

展受挫，將會造成未來人際關係能力受阻；有可能在成年後逃避親密關係形成畏避型人格，或不斷的破壞關係形成孤僻型人格，也可能是對關係過度依賴形成依賴型人格，或因對關係感到不安而過度控制緊握不放形成強迫型人格。

參、 依附類型與影響因素

Ainsworth 等人(1978)透過陌生情境的實驗，觀察美國白人家庭的嬰兒在實驗室中與母親的互動行為，並且記錄當母親離開時嬰兒與陌生人相處的反應，以及母親返回時嬰兒的行為反應。研究結果將嬰兒反應類型歸類為：安全型依附(Secure attachment)、迴避型依附(Avoidant attachment) 和焦慮矛盾型依附(Anxious-ambivalent attachment)，三種依附類型特徵如下：

安全型依附(佔 65%)：安全型依附的嬰兒跟母親在一起時感到安心，將母親所在之處視為安全基地，嬰兒在陌生環境中能因母親給予的愛而滿足的離開，自在地對環境進行探索並盡情的玩耍，在依附母親與探索環境之間取得愉悅的平衡感。當與母親短暫分離時不太會出現沮喪與焦慮的反應情緒，母親回來時能很快地迎接並與之有親密的接觸；當母親將嬰兒抱起時，嬰兒能立即享受擁抱，隨即就能繼續開心地玩耍。安全型依附的嬰兒在 1 歲時，與 A、C 型的孩子相比，已經跟母親發展出較為豐富且細膩的溝通方式，因此比較少用哭泣來表達負面情緒(Bowlby,1969:P193)。

董旭英 (2003) 指出安全型依附的嬰兒與母親角色擁有正向的情感連結，其父母較有責任感，能給與嬰兒溫暖的呵護，故安全型依附的嬰兒是來自感受擁有愛且溫馨的家庭；在與陌生人接觸時比較能開放的與人互動。

Sroufe, L. A. (2005) 研究發現安全型依附的嬰兒較能彈性的面對困難與挫折，也較能開放的面對陌生情境。

迴避型依附(佔 20%)：迴避型依附的嬰兒與母親之間缺乏情感連結，同時對陌生環境的探索表現得較為消極，因為不感興趣。當母親離開時，嬰兒在情緒上不會有太大的反應，甚至根本無視母親的離開；當母親返回時也不會主動向前迎接，彷彿對母親的歸來毫無興趣，有些時候甚至會迴避母親向前的擁抱(莊麗雯，2002)。當與陌生人共處時，也比較不會出現情緒上的不安反應。這類型的嬰兒不會主動碰觸母親，即使碰觸也會與母親保持一定的距離(Bowlby,1969:P193)。

迴避型依附的嬰兒，通常因為父母較沒耐心，經常忽略嬰兒情緒、誤解需求，甚至較少的身體親密接觸；所以嬰兒會感受到受母親角色的拒絕，而感覺自己是不被重視、不值得被愛，因此認為人是不可信任的 (洪郁玲，2009)。

焦慮矛盾型依附(佔 10%)：焦慮矛盾型依附的嬰兒，在尋求與母親擁有親密接觸與抗拒親密關係之間搖擺不定。這類型的嬰兒即使母親就在身邊，但在面對不熟悉的环境與陌生人時，仍然顯得焦慮不安。當母親離開時，嬰兒的情緒將會更加沮喪；當母親返回時，嬰兒渴望與母親有更多的接觸，卻又對母親充滿憤怒而拒絕擁抱。焦慮矛盾型依附的嬰兒，是因為父母的言行不一致、情緒的陰晴不定所產生，因此他們對於自己是否真的被愛感到困惑；在關係上需要伴侶一再的保證，這反應出童年所感到的情緒上的不定確定感 (李淑娥，2001)。

除了以上三種依附類型之外，Ainsworth 的學生 Main, M., & Solomon, J. (1990) 提出了第四種類型的依附：混亂型依附 (Disorganized attachment)。

混亂型依附(5%)：這類型嬰兒在陌生情境中最容易感覺焦慮，是最沒有安全感的一種依附類型。有時在母親返回時，嬰兒會表現出抗拒母親產生迴避的現象；有時又會表現出渴望母親的安撫。混亂型的嬰兒有著迴避型與焦慮矛盾型的型態；之所以有不穩定的依附模式，可能與母親角色曾深受創傷未解決有關。因此在照顧孩子時無法維持穩定的狀態，母親在孩子內在表徵彷彿像是依面破碎的鏡子；孩子從破碎的鏡中看自己，因而對自我表徵產生混亂。

根據 Ainsworth, Main, M., & Solomon, J. 所發展的四種依附關係可知，母親角色的依附經驗將會影響子女的依附關係。從國外研究結果發現：自主型的母親與子女的依附關係較多是安全型依附；遭忘型的母親與子女的依附關係較多為迴避型依附的嬰兒；沉溺型的母親與子女的依附關係較多為焦慮矛盾型依附的嬰兒，未解決型的母親與子女的依附關係較多為混亂型依附的嬰兒 (Ainsworth & Eichberg, 1991; Grossmann & Grossmann, 1991; Main, 1991)。

關於由母親的依附類型來預測嬰兒未來所發展的依附關係之準確性，研究結果在 75%至 80%之間 (Fonagy, et al., 1991; Ainsworth & Eichberg, 1991)。可見母親角色本身的依附經驗確實會影響嬰兒的依附關係。

由上文獻探討，發現父母教養對孩子人格發展、生理與心理具有深遠的影響；因此研究者將透過 NLP 的專業進行父母教養造成的童年創傷進行成效研究，希望本研究能為諮商領域帶來些許貢獻。

第三章 研究方法

本研究主題為 NLP 協助由父母教養所形成的童年創傷研究；主要目的在探索個案於成長歷程中來自父母教養模式所產生的童年創傷對未來關係所產生之影響，進而運用 NLP 技術介入協助個案，並分析自我、人際、親密、親子關係之改變，以彙整協助個案改變之轉化因子。

本章分別針對一、研究取向；二、研究設計；三、資料整理與分析；四、研究程序與步驟；五、研究倫理與嚴謹度，如以下說明。

第一節 研究取向

壹、質性研究之選擇

質性研究可說著眼於研究者與被研究者在日常生活世界(life world)中，意義的描述及詮釋(陳伯璋，2000)。NLP 認為世界從不帶給我們問題，真正帶給我們問題的是我們如何看待問題本身。所以因著每個個體看待問題的方式，將影響個體如何賦予事件定義，採取過去經驗中所建立的信念、價值觀與準則，進而形塑主觀認知的世界，並且引發反映，產生態度、行為、語言來回應世界。

質性訪談是社會科學研究中最廣泛運用的收集資料的方法之一，主要著重於受訪者個人的感受、生活與經驗的陳述，藉著與受訪者的對話，研究者得以獲得、了解及解釋受訪者個人對社會事實的認知(林金定、嚴嘉楓、陳美花，2005)。因本研究旨在了解受父母教養之童年創傷，對個案自我與人我關係所產生的影響，並且透過 NLP (Neuro-Linguistic Programming)技術介入，探討在諮商歷程中個案因父母教養所形成的童年創傷之改變，從而檢視在自我、人際、親密、親子等關係之轉化，並找出歷程中促使改變的因子。而質性研究者的主要工作就是去探索個體是如何理解世界、分析世界、建構世界，進而形成每一個個體獨特的生命歷程。因此，研究過程中需要進入受訪者的視角，採取受訪者的觀點來探索其世界觀，暫時放下自我的詮釋，以沒有批判、評斷的研究精神，方能充分尊重個體意識和生命意義，以深度進入個案之世界疆域中，盡可能的窺視全貌。

因此本研究採詮釋現象學之研究法，針對三位成長歷程因父母教養失當所形成童年創傷個案，以半結構之深度訪談法探索童年創傷對其生命發展所產生的影響，並將訪談所蒐集的資料進行主題分析；根據個案生命脈絡，設計三次適配的 NLP 介入技術，以觀察、記錄個案改變的歷程。三次會談歷程結束後，再以深度訪談法蒐集個案歷程中的改變；根據前後訪談對照以了解其差異，並分析其改變因子。

改變是為一段漫長的轉化歷程，陪伴每一位個案探索其生命故事，是較難以量化方式來進行，故本研究採詮釋現象學之研究法，並以深度訪談法深入參與者的生命歷程以蒐集資料，再透過 NLP 技術來陪伴個案走過改變歷程，最後以主題分析法分析個案前、後之差異並探索其改變因子，以進行研究之呈現。

貳、 深度訪談法

質性深度訪談採用半結構式的訪談方法，讓受訪者有極大的彈性空間說出他們對生活經驗的主觀感受（高淑清，2008：116）。據此，本研究採用質性深度訪談法並設計半結構式之訪談大綱作為 NLP 諮商前、後之主要蒐集資料方式。另外根據楊善華、孫飛宇(2005)認為深度係指透過開放性的對話，以蒐集更多個案經驗之細節，其當個案重複述說類似內容，即為達資料飽和；以此資料飽和基準深入事實內部核心，探索資訊之意義以及訊息間意義之關聯。故研究者在訪談過程中，將因應被研究者現況調整其訪談內容之問句，以更為深入被研究者之世界地圖中，增加研究資料的豐富性，分析被研究者因父母教養在童年所形成的創傷以及生命面向影響，進而調整更適切的 NLP 技術來協助被研究者。

參、 主題分析法

主題分析是詮釋現象學的分析方法其中之一，是為了找出特定現象所代表的意義為何，這個現象是如何被個體所定義的，進而檢視、歸納、整理、分析文本資料以找到主題，進而發掘個案生命經驗中的意義與內涵。如高淑清(2008)認為主題分析法主要能從混亂的文本中進行整理、歸類、分析，使其找出與該研究主題相關的意義本質，進一步解析文本資料中所相關聯的深層意義。因此，本研究以主題分析進行前、後訪談之文本資料解析，以找出其 NLP 介入前、後對生活的影響及歷程改變之因子，以呼應本研究之主題與目的。

第二節 研究設計

壹、研究參與者招募標準

本研究之參與者選取，採立意取樣中的「標準取樣」的方式，以選取標準的個案 (sampling typical cases)。根據研究目的，選取能夠提供豐富資料的研究對象。本研究的研究參與者須符合下列條件：

- 一、成長歷程因父母教養所形成心理創傷者。
- 二、願意參與三次 NLP 諮商會談者，每次約 1-2 小時。
- 三、願意參與諮商前、後深度訪談者，每次約 1-2 小時。
- 四、願意接受錄音，並分享其歷程改變經驗者。

貳、邀請方式

本研究之研究參與者為智燁 NLP 教練學院轉介之個案；為符合招募評估標準，故研究者將會在第一次訪談前了解個案父母教養所形成之童年逆境(如附件二童年逆境經驗量表 ACE)；最後擬邀請三位個案開始進行第一次深度訪談，以確保參與研究者能提供適切且豐富的資料。研究參與者邀請方式如下：

- 一、透過 ACE 內容進行評估，遴選經父母教養形成童年創傷之個案。
- 二、在初談過程中再次確認為父母教養所形成童年創傷之個案。
- 三、以見面談話方式，說明研究方法與目的，並取得研究參與者的認同。
- 四、研究參與者同意並簽署訪談同意書。

參、研究參與者

透過立意取樣方式，本研究第一階段所遴選之研究參與者為五人，根據 ACE 訪談，最終選定三位因父母教養所形成創傷之個案為本研究參與者。如下表所示：

表 3-2-1 研究參與者基本資料表

代號	性別	年次	教育	職業	地點	訪談 & 諮商實施日期
N	女	64	研究所	服務業 總經理	智燁 NLP 教練學院	· 第一次訪談 111 年 5 月 04 日 · 第一次諮商 111 年 5 月 09 日
W	女	66	大學	保險業 業務	智燁 NLP 教練學院	· 第二次諮商 111 年 5 月 19 日 · 第三次諮商 111 年 5 月 25 日
R	男	66	研究所	電子業 總經理	智燁 NLP 教練學院	· 諮商後訪談 111 年 5 月 30 日

與三位研究參與者在時間上多次確認後，最終協調三位參與者分別於 111 年 5 月 4 日之 11:00-13:00、14:00-1600、17:00-1900 進行初次深度訪談。因所安排時間充足，並且修訂後之前導研究訪談大綱更能達致深度訪談所要蒐集的資訊，因此初談後一星期內即完成初談之逐字稿文本，幾經詳細審閱並進行資料文本分析與詮釋後，擬定 NLP 介入技術，再於 111 年 5 月 9、19、25 日等相同時段分別進行 3 次 NLP 諮商以及諮商後訪談。最後於 111 年 5 月 30 日針對三位參與者進行諮商後之深度訪談，以分析歷程中參與者之改變與其因子。

肆、研究工具

一、研究者：

根據蔡昌雄(2005)指出：在質性研究中，研究者本身即為研究工具，因此研究者對於自身的角色與定位必須清楚掌握，方能適當地在不同角色(研究者、觀察者、訪談者、資料整理分析者、報告者、關懷者)中轉換。高淑清(2000a)也提出，在質性研究中，研究者的角色應為(1)支持關係的建立者、(2)同理且積極的傾聽者、(3)敏銳的觀察者、(4)意義的詮釋者、(5)有效能的溝通者。因此研究者在研究過程中需擁有彈性調整角色的靈活性，才能確保整個研究的品質。

在質性研究中，以研究者為最主要的工具（紐文英，2017：175），研究者本身需深入傾聽研究參與者之生命故事，以期深入了解個案生命脈絡。研究者本身為南華大學生死學系碩士班生死教育與諮商組學生，同時也是智燁 NLP 教練學院之創辦人，研究者於二十多年前開始學習 NLP 相關專業課程，並取得美國 NLP 大學高級導師資格，是全球少數十幾位被授權可頒發 NLPU 證書之國際導師；同時在 NLP 專業執行師與高階執行師認證課程中，擁有非常完整之教學經驗。

研究者於研究所就讀期間已修畢「質性研究方法」，所接受的訓練將能提升研究者對於本研究之探究，表 3-2-1 為研究者相關專業說明：

表 3-2-2 研究者相關專業背景一覽表

NLP 相關學經歷背景
NLP 諮詢個案時數(2007-2022—累積 3000 小時以上 NLP 個案時數)
NLP 執行師 (360 小時—取得證書；前往 NLPU 學習並擔任助教 in UC Santa Cruz)
NLP 高階執行師 (360 小時—取得證書；NLPU 學習並擔任助教 in UC Santa Cruz)

NLP 相關學經歷背景

NLP 訓練師 (120 小時－取得證書；前往 NLP 學習並擔任助教 in UC Santa Cruz)

NLP 大學高階訓練師 (120 小時－取得證書；前往 NLP 學習 in UC Santa Cruz)

NLP (New Code NLP Coach)－Dr. John Grinder－(2015 年共 40 小時，取得證書)

取得美國 NLP 大學：聯盟講師認證資格

NGH 催眠治療師－NGH 美國國家催眠協會 (2013 年共 64 小時，取得認證)

NGH 催眠訓練師－NGH 美國國家催眠協會 (2014 年共 48 小時，取得認證)

ABH 催眠治療師－ABH 催眠師協會(2014 年共 56 小時，取得認證)

英雄之旅及生生不息的教練－Steven Gilligan 親授(2013 年 48 小時，取得認證)

艾瑞克森治療取向 (2014 年共 36 小時，取得米爾頓研習證書)

ICF PCC 級國際教練聯盟認證(126 小時課程培訓)

ACC 認證教練(Associate Certified Coach)－(2013 年 68 小時，取得認證)

PCC 認證教練(Professional Certified Coach)－(2014 年 63 小時，取得證書)

ICC 教練(International Coaching Community)－(2019 年共 42 小時，取得證書)

正念療法與助人專業課程(2014－2016 年共 70 小時－李燕蕙教授)

正念認知療法－佛教觀音線協會(李燕蕙教授)

正念認知療法－第一期講師訓練(李燕蕙教授)

二、協同研究者：

本研究邀請論文指導教授廖俊裕博士擔任協同研究者，並指導研究歷程與訪談大綱之調整與潤飾、NLP 介入模式探討、文本資料的分析，於梳理脈絡中萃取更為核心之主題及形成研究結論，讓本研究能更臻完善，以期能呈現出本研究之價值。

三、研究邀請函與研究參與同意書：

與研究參與者在正式進入訪談前，將對研究參與者進行詳細說明，本研究之相關議題與研究程序，並透過書面「研究邀請函」(參見附錄一)對研究參與者說明研究相關事項，含本研究之動機與目的、研究程序、研究者之專業背景、資料如何使用、錄音檔與逐字稿之處理與保密協定等。待研究參與者簽署「研究參與同意書」(參見附錄三)後方進入正式研究，以保障研究參與者之權益。

四、半結構訪談大綱：

本研究之半結構深度訪談大綱與指導教授經多次反覆聚焦，同時研究者亦根據文獻以及研究目的研擬深度訪談大綱，其後經由實際訪談之前導研究結果，重新潤飾調整訪談大綱之架構 (參見附錄四)，進以形成本研究的正式訪談大綱，使其更為契合研究探討之問題。

在正式研究中根據訪談後所形成之文本，以主題分析法形成意義、次主題，再彙整主題。據此整合運用 NLP 技術進行三次諮商，最後再進行一次深度訪談，以了解個案在歷程中之自我、人我關係中的改變，並分析其改變因子。

五、檢核回饋表：

詮釋現象學的精神立基於互為主體，也就是著重於「我與汝」互為主體的觀點 (洪瑞斌、莊騏嘉、陳筱婷，2015)。因此本研究透過檢核回饋表(參見附錄五)，提供研究參與者核對研究者在文本所做的詮釋與分析，並給予反饋；除為避免研究者主觀偏誤外，更為確保研究之客觀性。

六、研究札記：

研究過程中，將針對前、中、後之所有歷程進行紀錄，並在會談後整理為過程紀錄。同時也會邀請研究參與者在每一次的會談後填寫反思與覺察紀錄，以確保本研究資料之豐富度；如此將有助於研究者觀察、分析與彙整研究參與者在歷程中所體驗之改變因子為何。

七、錄音設備：

本研究採取深度訪談法蒐集研究資料，所需蒐集資料相當龐大，故訪談時將會全程進行錄音，以協助研究者可如實將訪談之資料轉騰為逐字稿進行主題分析。

第三節 資料整理與分析

質性研究之價值與重點在於將所蒐集到的資料轉為書面的敘述，方能藉由閱讀逐字稿的過程，研究出具有關連並且意義的陳述，在重複以上步驟的過程中進一步將相關聯的意義形成主題，以分析形成現象之意義內涵與過程。因此，質性研究者必須對於資料中的細微變化保持高度敏覺力(sensitivity)、對曖昧的容忍度 (tolerance for ambiguity)、設計的彈性(flexibility in design)，及大量的創造性(creativity)(Strauss, Anselm & Juliet Corbin,2001:42) 根據以上原則，本研究資料整理與分析方式如下：

壹、 資料整理

資料的整理與蒐集工作有兩個重點：一、研究札記、二、錄音檔。以下針對此二部份進行說明。

一、 研究札記：

研究札記在本研究中為非常重要一環，其中包含三位參與者在研究歷程中之前後深度訪談紀錄、諮商歷程中之過程記錄，以及三次諮商歷程個案之反思與覺察紀錄。因此，在每一次與參與者會談之後能如實整理記錄，是本研究非常寶貴的資料，方能進一步著手分析資料，也方能在過程中調整或修正研究細節，以臻完備。

二、 錄音檔：

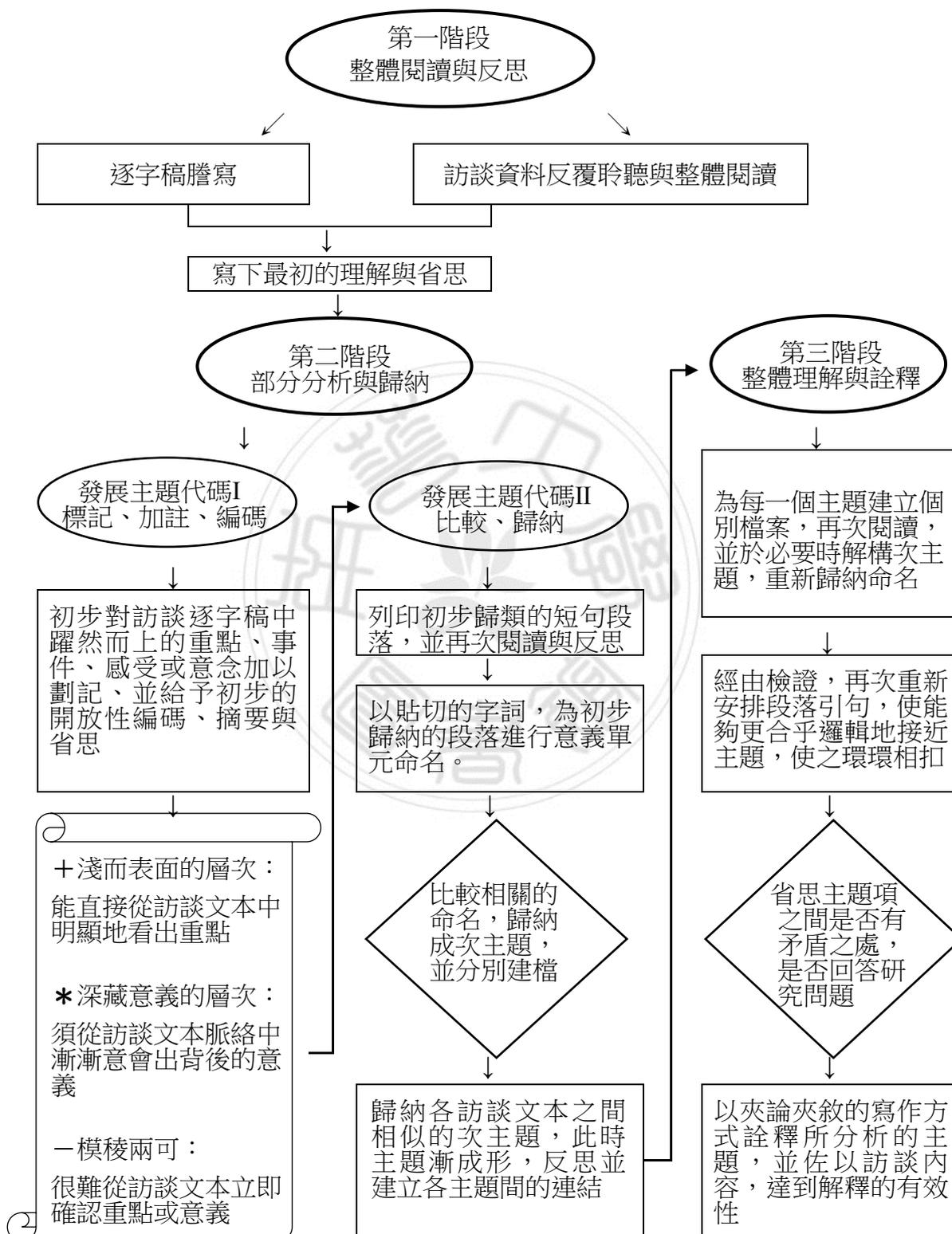
研究者將在每次訪談後，盡速將錄音檔中的訪問內容於一周內謄寫為逐字稿，方能著手開始進行資料分析。進行資料整理的過程中才能了解資料是否足夠厚實，如此更能適時的調整研究問題，以滿足研究目的。

貳、 資料分析

本研究之資料採主題分析法(thematic analysis)來進行文本之分析，主題分析法是質性研究中詮釋現象學的資料分析方法之一，其目的在發現文本中所蘊含的主題，並且去發掘主題命名中其詞句背後的意義與內涵為何，透過將資料進行歸納的方式以進行分析，使瑣碎、雜亂無章的資料透過有系統的抽絲剝繭，以歸納出與研究問題有關的意義本質，並形成共同的主題，用來幫助詮釋文本中的共同意義。

本研究在分析時以開放性編碼方式進行統整歸納出主題，並以夾論夾敘的方式來進行文本論述與詮釋，資料分析流程與步驟如下：

圖 3-3-1 主題分析流程圖

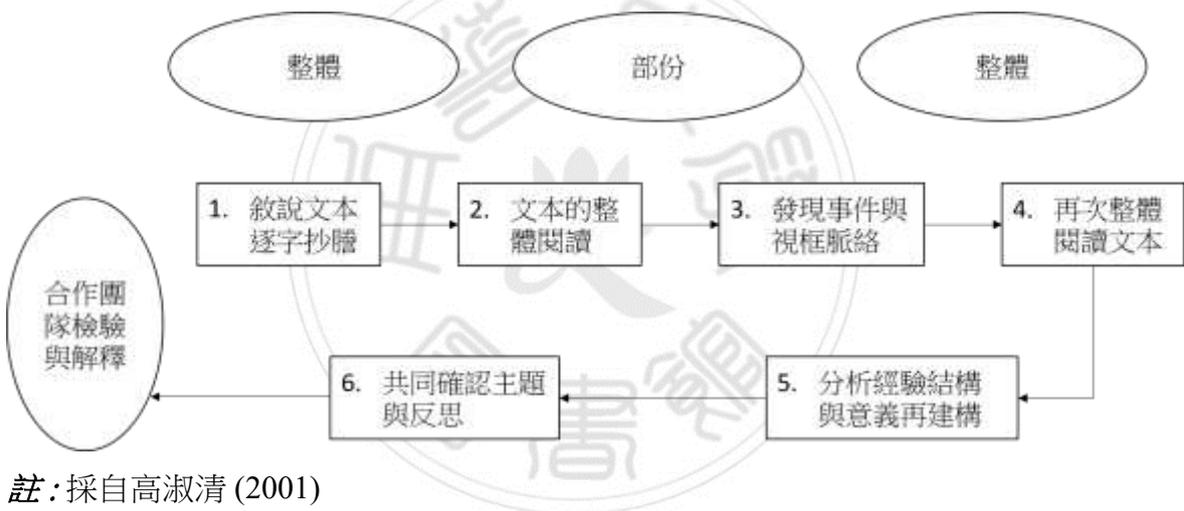


註：採自高淑清 (2008)

圖(3-3-1)為主題分析過程中之流程，整體分析是循著「整體－部份－整體」(whole-parts-whole)的過程來回於文本與詮釋之間所形成的詮釋循環(hermeneutic circle)。對於意義的理解過程是不斷來回於先前之理解與理解之間，因為意義是存在於情境脈絡之中並且具有一定的延展性，所以理解並非是固定不變，所構成瞭解的可能性也將會是無限的。因此在文本中的理解必須是來回於整體與部份細節的不斷檢視，方能達致趨近於真實全貌的理解。畢恆達(1995)亦指出意義理解的過程往返於先前理解與理解之間，而理解植基於對先前理解的反省與批判的過程。

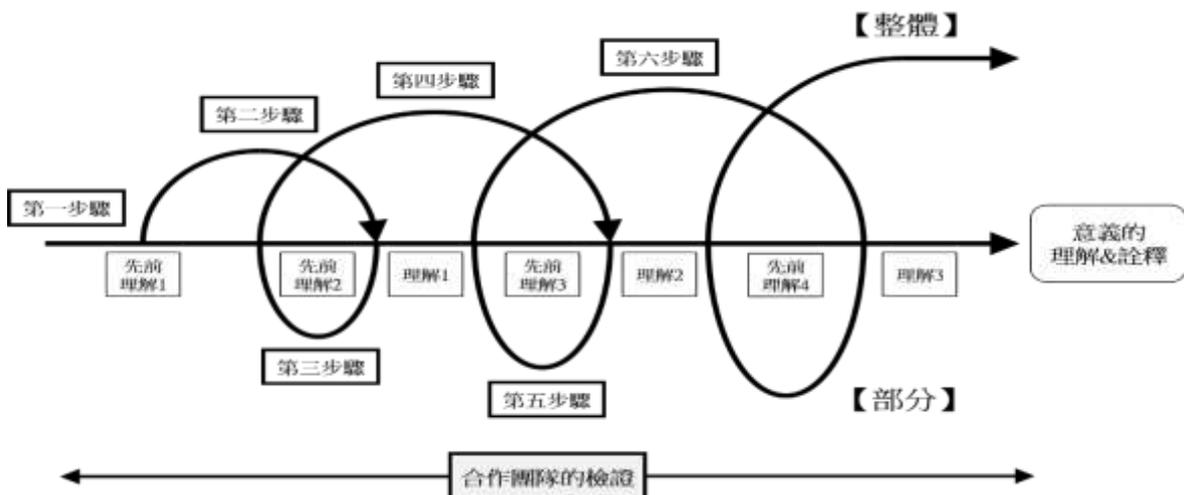
根據高淑青(2001)透過對詮釋循環的概念，提出了七個主題分析步驟，用來說明運用主題分析的思考架構，對文本資料進行有系統且邏輯性的分析，以獲得蘊含在文本中的主題，並理解文本的深度意義與內涵。說明及圖示如下(3-3-2、3-3-3)：

圖 3-3-2 主題分析架構



註：採自高淑清(2001)

圖 3-3-3 詮釋循環與主題分析關係圖



註：採自高淑清(2001)

一、敘說文本的抄謄：

與每一位研究參與者在訪談結束後，研究者會立刻將錄音內容謄寫成為逐字稿，包含研究札記與個案之反思與覺察紀錄。因文本紀錄是本研究分析之重要來源，所以深度訪談後的謄寫會包含沉默、表情、語氣、語調、口頭禪、發語詞...，如此將有助於將訪談中的情境還原再現，形成研究者對議題之「先前理解」。(圖 3-3-3 所示之先前理解 1)

二、文本整體閱讀：

當完成文本謄寫後，接下來就是針對文本進行詳細的閱讀，此時研究者要放下自我意識與主觀認知的成見，才能完全的浸潤到參與者的生活世界當中，也就是從參與者的視角來審視當時的情境，如此才不至於對參與者的經驗產生先入為主，也才能對參與者的經驗看得更加清澈，在閱讀文本的過程中那些重要的經驗就能很自然地呈現，研究者也方能寫下自身對文本的最初理解。(如圖 3-3-3 之理解 1)

三、發現事件與視框之脈絡：

當對文本的總體意義 (global meaning) 有了初步的了解與認識之後，研究者即開始進入分析的步驟三，去審視事件經驗的過程與歷程中脈絡視框之變化，以掌握文本中所浮現之重要訊息，並且對該重要的訊息加以標記、編碼與註解，透過感性直觀與理性思辨能力，逐步進行檢視其所標記內容之意義，彙整形成個別的意義單元 (meaning unit)，方能為下一步驟主題歸納進行資料的有利整理，而此時的理解即已形成下一個層次的「先前理解」(如圖 3-3-3 所示的先前理解 2)。

據此，研究者針對訪談資料進行編碼以建立資料分析檢索系統；本研究其編碼以 A 代表研究者，以「N-1-1-1」為例；第一個英文字母代表研究參與者「N」，第一個「1」代表第一次訪談，接下來的第二個「1」代表訪談文本之頁數，再其後的「1」代表研究參與者的敘述文段落編碼。因此，「N-1-1-1」即代表 N 研究參與者第一次訪談、文本第一頁、第一段落對話之編碼。

隨後於三次 NLP 諮商結束後再進行安排深度訪談，並透過主題分析以了解 NLP 諮商後研究參與者有何轉變。文本編碼以「N-2-1-1」為例；第一個英文字母代表研究參與者「N」其「2」代表研究參與者「N」經過三次 NLP 諮商結束後訪談，「1」為文本頁數，最後的「1」為第一段落之編碼。

四、再次整體閱讀文本：

當研究者再次閱讀整個文本的內容，能幫助自己再一次地浸潤到受訪者的生命經驗中，因為當我們從整體一部份一整體的審視文本過程中，這時候我們對事件經驗的意義理解將會不同於上一個階段的理解，也將會更加貼近參與者的經驗本質。當我們透過詮釋循環的方式再一次的閱讀文本，此時對文本的反思將會有不同的深度與廣度，也將會讓研究者對於文本中的經驗產生「新的理解」（如圖 3-3-3 所示的理解 2）。研究者從個別部份意義的理解，再回到整體結構中重新審視文本，此時可再次的記錄下對文本的再理解與反思，使其更加趨近於研究參與者之視框。

五、分析經驗結構與意義再建構：

透過步驟四再次閱讀文本以對整體產生新的認知與理解，帶著詮釋循環所獲得之理解 2，研究者以分析步驟五再次深入「部分」，以發展下個循環的「先前理解」（如圖 3-3-3 所示的先前理解 3）。

在詮釋循環歷程中解釋了一個不可避免的事實，那就是人類從自己已知的現象去了解新現象，而了解這新現象會改變並豐富人類舊有的認知(Williams,1993)。因此我們在循環歷程中將有機會得以重新建構與豐富自己的認知；故當研究者再次透過循環歷程重新深入文本檢視細節，就可以再次從研究問題的角度來重新審視，此時或許得以重新建構意義單元，或是為意義單元重新定名、合併、群聚意義單元，藉由這個歷程，研究者即可慢慢發展子題、次主題，進而形成個別主題。

因本研究採半結構訪談，並且為求深度訪談之飽和性，故於前後出現相同之意義單元可能性很高；因此研究者針對意義單元之異同將會進行分類，從不同分類中彙整形成次主題，並且在本研究之問題意識下，將次主題再歸類於父母教養、自我關係、親密關係、人際關係、親子關係等主題，以進行探討分析。其編碼、意義單元、次主題與主題示意如下表：

表 3-3-1 主題分析形成示意

逐字稿	意義單元	次主題	主題
當時我常常處在很害怕的情況，根本不知道我哪裡做錯事，突然棍子就過來開始打了。(N-1-2-1)	母親的教養方式讓個案感到無所適從	權威管教 高壓打罵	父母教養與 童年創傷

逐字稿	意義單元	次主題	主題
有時一天打好幾次，或者是每天都在打的感覺，無時無刻我覺得都在被打。(N-1-2-2)	感覺幾乎每天都在被打	權威管教 高壓打罵	父母教養與 童年創傷
我想糟糕了，碗倒下來了，碗掉下去會破，我就用另外一隻手去接，就這時候那一整碗的熱油就從我的兩隻手掌燙下去了，然後還流到連下手臂也都燙傷，然後手好多地方都燙到肉變白色，瞬間就是白色。都已經那麼嚴重了，還是不敢去跟父母講自己受傷了。(N-1-8-1)	被油燙傷雙掌，寧可忍受，也不願跟父母說，因為擔心說了被打得更慘	壓抑情緒	父母教養與 童年創傷
我覺得可能是那個打罵，包括就是我會覺得好像自己不是很值得被愛，或者是，不是很值得擁有一些東西。(N-1-13-1)	個案感到自我價值匱乏，在人際上感到自卑，受欺負也不敢為自己爭取	缺乏資格感	自我關係
我覺得像在小學的人際上面就有一些發現，就是我會覺得自己不夠好，不夠值得當別人的朋友。(N-1-13-2)	覺得自己不夠好，家裡又窮，沒資格成為別人的朋友	迴避關係	人際關係
我媽就會說，人家的爸爸是醫生，妳爸爸什麼都不是。所以意思就是我不配用，我不值得用，家裡也供不起，所以去學校就被同學嘲笑，我就覺得好像都比人家矮一截。(N-1-14-2)	母親的自卑感形成了個案低自我價值，讓個案認為父親的職業與家庭都矮人一截	低自我價值	自我關係
當同學講話欺負我的時候，我也就承受，無論任何事情他們欺負我，我就會承受。(N-1-14-3)	因為自卑且為了獲得友情，因此任人欺負，壓抑情緒	迴避衝突	人際關係
大一點的時候，因為長得還可以，所以會有很多男生追我，然後我也會覺得我不配，所以這些男生當中有條件很好的，我不會去選那些男生，我會選比較次之的。(N-1-15-1)	覺得自己不夠好，因此不敢選擇最好、最適合自己的對象	低自我價值	自我關係

六、 確認共同主題與反思：

確認共同主題與反思之步驟重點在於找出共同主題以對經驗進行描述，與開展意義之本質，研究者必須不斷的在整體與部份之間往返進行檢視，透過宏觀與微觀的文本視角發現新的理解、整合新的理解(如圖 3-3-3 所示之理解 3)，進而透過子題、次主題與主題命名形成共同主題之組型，以呈現研究參與者的生命經驗之整體。

因此在分析過程歸納出的共同主題，需要不斷的放回研究問題及整體情境脈絡中檢視，並且反思其主題是否能回答研究問題？ 是否能呈現出了研究參與者的真實經驗？ 是否掌握了現象本質的真實呈現？ 是否與參與者達成互為主體的同意和詮釋理解？ (高淑清，2008)

七、 合作團隊的檢證與解釋：

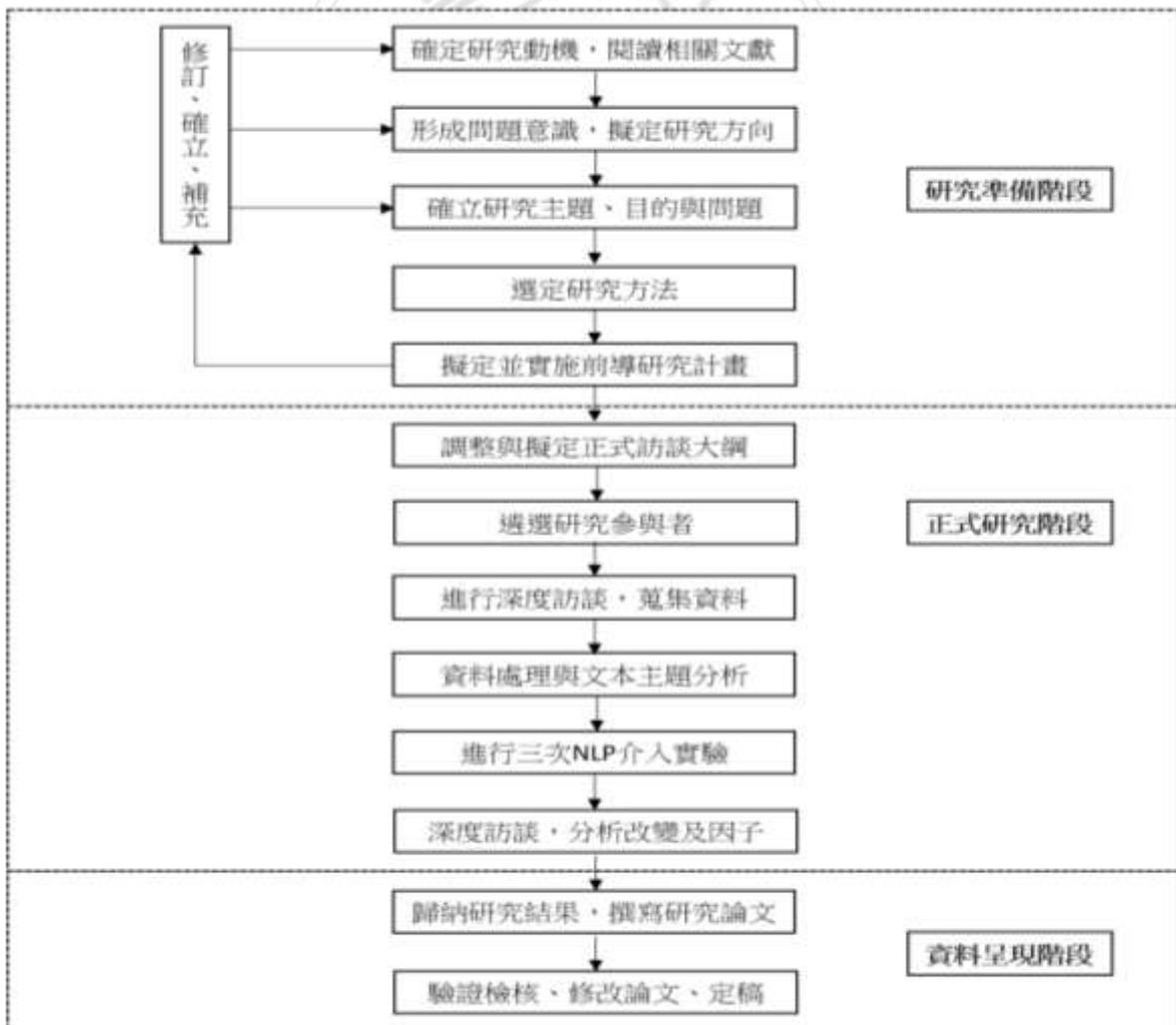
合作團隊的檢證非常重要，關係著研究的嚴謹度。本研究的合作團隊有研究者、同儕夥伴，以及研究者之指導教授。在本研究的歷程中，研究者將會邀請指導教授協助檢視本論文之研究設計、深度訪談大綱、文本資料、形成主題與分析；並且與同儕進行意見之交換與討論、文獻資料的理解與參照，以確保研究的真確性與嚴謹性，進而提升本研究可參考運用的價值。

第四節 研究程序與步驟

個體在生命成長歷程中，父母的教養態度對子女的影響非常深遠，家庭關係的支持與陪伴是個體發展健全人的關鍵。根據 Erikson 心理社會發展論指出，童年若與父母依附關係發展不完整，未來在面對新環境就容易感到焦慮不安，並且會因為缺乏信心而畏首畏尾，經常對自我感到懷疑，這種低自我價值感的現象不只影響著童年的發展，甚至未來成年之後，也容易在生活中感到徬徨迷失因而缺乏目標感，甚至容易自暴自棄、對社會與他人漠不關心。

因此本研究以了解與父母教養所產生童年創傷之個案為例，透過深度訪談三位個案之父母教養的模式，進一步研究探討童年創傷對個案生命面向的影響，並依照個案生命脈絡，設計 NLP 技術陪伴個案走過改變歷程，以探索個案自我、人際、親密、親子等關係改變之轉化因子。關於本研究之架構，如圖 3-4-1。

圖 3-4-1 研究流程及步驟



第五節 研究倫理與嚴謹度

壹、 研究倫理

遵守倫理的研究能提升研究的品質，同時也能保護參與研究之成員避免受到傷害。研究歷程中，遵守倫理守則方能隨時檢視與提醒研究者，在過程中是否有違反倫理、違背道德的現象。於研究歷程中，為避免研究參與者受到二次創傷，因此本研究將不干預個案尋求原本治療或諮商系統，亦不在過程中宣稱具有替代療效；同時也將告知研究參與者在 NLP 諮商歷程中若感身心不適，可隨時選擇決定繼續或解除研究參與。研究者將提供轉介專業醫療、諮商系統給予諮詢協助。

另外，本研究採用質性研究中的深度訪談法，透過深入訪談三位個案，並且運用 NLP 技術進行三次介入會談，以研究個案歷程之改變與其改變因子。因此在研究歷程中，研究參與者將會談論許多關於自身隱私機密性的議題，以及過往不為人知的生命故事。故本研究將恪遵倫理守則，如 Kitchener (1984) & Meara (1996) 所提出的六個基本道德原則，做為研究者之實踐研究基準：自主性(autonomy)、無傷害性(nonmaleficence)、獲益性(beneficence)、公正性(justice)、忠誠性(fidelity)、誠實性(veracity)。

一、 自主性 (autonomy) :

在研究過程中讓研究參與者可以自我決定，在任何時間都有權力可以為自己做最好的選擇，完全可以依照自己的價值觀來進行決定，做最佳利益的行為。研究過程中一定秉持自主性原則，在尚未了解研究參與者之觀點前，絕不將自己之文化與主觀價值作為判準，亦不引導研究參與者朝向非自主性目標之發展。因此當研究參與者在歷程中有任何不舒服，將可隨其意願繼續或終止參與本研究。在訪談前也會先寄發「附錄一：訪談邀請函」給予受訪者，告知參與本研究之目的與研究方法，確認受訪者有明確意願後，在簽屬「附件二：研究參與同意書」以取得正式同意，方進行進一步邀約訪談，以確保知情同意之情況下進行研究。

二、 無傷害性 (nonmaleficence) :

研究過程前、中、後應避免任何人受到傷害，包含對研究參與者的任何可能的行為，所以研究者會盡最大努力以避免造成傷害與有能造成傷害的可能性。在研究過程中絕不主觀的為研究參與者貼上任何診斷之標籤，這將會影響本研究之客觀性，

進而誤導觀看本研究之應用性，因此將會與參與者達成互為主體的同意和詮釋理解。同時在文本的使用上會進行匿名之保證，盡力確保參與者之私密性，避免容易辨識或猜測研究參與者的身分。因此在書面資料及歷程中之錄音檔，研究者將以代號呈現，研究參與者的名字會以英文 A、B、C.....等代號呈現，研究中之相關人名、住地、也皆以英文 A、B、C.....等代號呈現，以充分保障研究參與者的身分之隱密性。研究者也會留意，匿名的範圍不僅止於書面報告，也需要延伸到口頭報導的資料呈現上(高淑清，2008)。

三、 獲益性 (beneficence) :

本研究目的為帶給研究參與者利益，透過研究歷程探索與原生家庭衝突所帶來的影響以及改變，並了解創造改變的治療因子為何，做為未來研究者之基礎，繼續依著本研究有更進一步的發展，為社會創造更大福祉。

四、 公正性 (justice) :

在撰寫研究報告時將自我要求，秉持客觀、精確、誠實之研究態度。運用主題分析時，亦會提供研究參與者回饋檢證，使其在互為主體的同意和詮釋理解基礎上充分呈現公正客觀之研究結果。

五、 忠誠性 (fidelity) :

研究者將會務實的執行研究，並且對研究參與者信守承諾，以建立值得互信的關係，以為研究參與者創造最佳福祉。故從研究參與者處所蒐集的任何資料，含會談紀錄、過程紀錄、研究參與者之反思紀錄、會談中的錄音檔等，研究者必會妥善保存，存放於電腦中之資料亦會加密上鎖，絕不洩露告知第三者，除非取得研究參與者之同意。若委請他人謄寫逐字稿，必要求簽署保密同意書以恪守研究倫理。所有研究資料將於論文完成發表之後即銷毀之。

六、 誠實性 (veracity) :

研究者在所有研究過程中將會秉持誠實、務實之研究精神，包含對資料文件的處理、在互動中展現真實以面對研究參與者、誠實的面對合作夥伴以充分獲得檢證，以建立良好的研究關係與研究環境。同時也會誠實的記錄研究歷程中之發現，說明本研究的限制與缺失，絕不隱藏與刻意遺漏或欺騙。

貳、 研究嚴謹度

為了確保本研究的信度與效度，研究者運用 Lincoln、Cuba (1999)所提出的可信性之四個標準來進行質性之研究。除此四大指標外，本研究過程中亦運用高淑清 (2004) 提出文本「解釋有效性」，來進行更為合理之詮釋。質性研究結果可信性的五大指標，如下說明：

一、可信賴性 (credibility) :

可信賴性是指所蒐集的研究資料真實之程度，意味所蒐集的資料要能真實反映研究參與者的主觀感受及經驗。故本研究在進入正式研究前，先進行前導研究，針對父母教養產生童年創傷之個案進行深度訪談，以了解個案與父母的教養模式、個案創傷的歷程以及面對創傷後的處置方式，藉此檢視訪談大綱是否呼應研究主題，並針對前導研究後的結果進行正式訪談之修正。

研究者本身浸潤在 NLP 的教學已經十多年，同時本身在年幼時期也因家庭功能之不完整，飽受與父母關係衝突之煎熬，故長時間涉略親子衝突議題，因為與研究參與者本身的生命經驗有較深的理解，也因此能與受訪者建立互為主體的信任關係。加上正式研究時與個案將會經歷一段長時間的陪伴，從實驗介入前的訪談，再進入到實驗介入的改變歷程，之後再進行改變歷程之訪談，因此與每位研究參與者將會有較為長時間的陪伴歷程來建立關係與深入觀察。整體研究歷程，研究者亦會將所有實驗介入階段的過程紀錄、與研究參與者的反思覺察紀錄進行如實的整理，以進行資料的多元檢證。最後再經由指導教授與其他同儕在研究歷程中進行討論檢證，確保研究的可信賴性，進而減少個人的偏誤，以提升分析結果之真實性。

二、可轉換性 (transferability) :

質性研究的性質，不以概括結果為目的，是以能擴充理解為研究歷程之目的，使後續之研究者得以在未來類似的研究裡提供養分持續發展運用。因此所謂可轉換性是經由受訪者所陳述的感受或經驗，能有效地轉換成文字敘述並加以進行厚實的描述 (thick description)，其意涵亦在於反思索有研究過程中所涉及的步驟及資料的轉化程序，是否達到詳實過程的透明化，此亦需要經過嚴密地再三檢視 (高淑清，2008：73)。故研究者對於研究歷程所紀錄與訪談之文本，將以主題分析之七

大步驟及詮釋螺旋模式進行解構與再建構，在重複的檢證下進行分析，並且會將研究分析的轉化步驟與歷程完全透明化，為可轉換性嚴格把關。

三、可靠性 (dependability) :

研究者應對研究過程之資料蒐集、分析與詮釋的程序保有客觀性，並且能獲得檢核以達致互為主體的同意，因此可靠性即為研究者在資料的獲取、資料的分析上能具有一定程度的正確性。

為確保本研究能具有可靠性，使其研究能在未來做為後續研究的參考，即須確保訪談內容具有一定廣度與深度的資料蒐集、文本在謄寫時能如實呈現研究者參與者真實之經驗樣貌、文本分析需更細膩且按部就班的運用主題分析之架構，並深入螺旋程序中，方得使分析之步驟更為明確，合乎可靠性之檢證。

四、可確認性 (confirmability) :

本研究之歷程及所蒐集到之資料、分析詮釋等，會力求客觀、中立與可靠性。因此本研究者在謄寫文本、形成主題、分析詮釋時，會與研究參與者進行書面亦或面訪方式進行核對確認；研究過程中也會與持續與同儕研究者、指導教授進行團隊檢證，以確保能達致互為主體之同意。檢證歷程亦會如實的呈現於論文中。

五、解釋有效性 (interpretive validation) :

除了追求研究之可信性四大指標外，亦應重視解釋有效性(高淑清，2004)。因此本研究會持續不斷的深入文本中，進行脈絡梳理以探詢其深層意義之理解，並採有系統與條理之方式，探求其文本中之內涵以呼應個案內在真實世界，使研究可以更為實際的呈現出結果。高淑清(2004)指出「解釋有效性」乃強調共同主題的文本解釋之真確有效，而其先決要素在於解釋者的洞察力與所蒐集文本間的平衡一致，使意義的解釋達到兩者的協調統整，避免邏輯上的矛盾。因此本研究者在文本分析與解釋將會採「夾論夾敘」的方式呈現，除了讓主題與文本中的論敘平衡，亦會注意所使用之語言詮釋為足夠真實、用字貼切並兼具理解性。

因此在解釋有效性部分，研究者將根據高淑清(2008:77)提出之：敘說文本須符合主題命名論敘的邏輯思維，論述之主題命名則應貼切涵蓋敘說文本意涵，方能讓研究符合解釋有效性之指標。

第四章 NLP 介入成果分析與討論

本章進入 NLP 協助由父母教養所形成的童年創傷研究成果分析；透過高淑清(2001)所提出之主題分析架構(圖 3-3-2)、詮釋循環與主題分析關係(圖 3-3-3)，從敘說文本的謄抄、文本整體閱讀、發現事件與視框脈絡、再次整體閱讀文本、分析經驗結構與意義再建構、確認共同主題與反思、合作團隊的檢證與解釋，形成意義單元、次主題與歸納合併形成主題分析。根據主題分析結果擬定 NLP 介入策略，以協助研究參與者覺察、解構、重新定義與結構。透過三次與研究參與者在 NLP 諮商後，再進行諮商後訪談，以分析參與者在歷程中之改變與其因子為何。

第一節將針對三位個案進行主題分析與詮釋，第二、三、四節將逐一說明 NLP 介入策略、介入前後研究參與者具體轉變與其改變因子。

第一節 童年創傷個案之主題分析

壹、研究參與者 N 之主題歸納與分析

一、主題歸納

針對研究參與者 N 之文本資料分析，萃取意義、形成次主題，並彙整歸納以下研究主題來呈現。如表 4-1-1、4-1-2、4-1-3、4-1-4、4-1-5 所示：

表 4-1-1 研究參與者 N 之父母教養模式與童年創傷

主題	次主題	意義單元
父母教養模式 與童年創傷	1. 權威管教 高壓打罵	<ul style="list-style-type: none">• 母親的教養模式較為嚴厲，常以體罰管教小孩，讓個案時常處於恐懼當中，彷彿動輒得咎，經常感到手足無措。• 母親的教養經常讓個案感到無所適從，個案於童年時期幾乎每天都打。• 母親權威高壓管教根源於家庭貧困，年幼時期被收養為養女，長期受養父母虐待、否定、貶抑，導致內在愛與資格感匱乏，以及面對求生的恐懼。

主題	次主題	意義單元
	2. 指責否定	<ul style="list-style-type: none"> • 母親的教養經常以否定貶抑個案，讓個案成長歷程中覺得自己很糟糕，一文不值。 • 母親教養以貶抑個案的方式，以控制個案能接受自己的想法。 • 父母的指責否定，讓個案經常不敢為自己發聲，澄清就是辯駁，就是找理由。 • 個案經常感到自己是被否定的，導致覺得做麼都是錯的，也都做不好。
	3. 害怕恐懼	<ul style="list-style-type: none"> • 個案從2-3歲開始受母親打罵，因此對母親感到十分的害怕與恐懼。 • 與母親的關係疏離，個案從不覺得母親是愛她的，也沒有印象被母親擁抱過，只記得跟她一起的經驗就是經常被打罵。 • 母親的教養模式讓個案感到恐懼、憤怒，甚至從小就對她懷恨在心。 • 因母親童年的自卑，故經常炫耀個案的成績，讓個案經常陷於恐懼考試之焦慮中。
	4. 壓抑情緒	<ul style="list-style-type: none"> • 被打罵時，不允許哭出聲音，因為擔心鄰居聽到會被嘲笑。 • 被滾燙的油燙傷了、皮開肉綻，也不敢跟父母求救，因為擔心被打得更慘。
	5. 迴避依附	<ul style="list-style-type: none"> • 個案對母親教養感到厭惡與恐懼，否認這是自己的母親，自我安撫是流落至此的公主。 • 跟母親保持距離、避免互動，渴望趕快長大好遠離家庭，避免再受責打、否定、貶抑。

表 4-1-2 研究參與者 N 之自我關係

主題	次主題	意義單元
自我關係	1. 低自我價值	<ul style="list-style-type: none"> • 母親為養女的自卑感，錯誤灌輸家庭、父母職業矮人一截，加上過激的教養形成個案低自我價值感，總覺得自己不夠好。 • 個案國中時期經常感到自己沒有價值，容易受他人評價深陷情緒，經常升起輕生念頭。 • 對生命的無助，害怕表現差就不值得被愛。

主題	次主題	意義單元
	2. 缺乏資格感	<ul style="list-style-type: none"> • 自我價值低落，因而容易感到自卑。 • 沒有資格選擇更好的對象，過更好的生活。 • 覺得自己不夠好，沒有說話的權利，對未來不抱任何期待。
	3. 高自我壓抑	<ul style="list-style-type: none"> • 父母教養應該乖乖聽話，也不允許她被打的時候為自己辯解，表露情緒。因此受欺負時，選擇壓抑自己的情緒與需求，掩飾自己的情感。 • 總覺得自己沒資格、沒價值，因此不敢為自己爭取任何權益。 • 沒有勇氣為自己說話，成為受害者角色。
	4. 高自我要求	<ul style="list-style-type: none"> • 對自己不滿意，缺乏自我肯定能力，認為表現好是應該的，表現不好就嚴厲苛責自己。 • 自我關係像是嚴厲的老師，因不想被看不起、被指責，故一直嚴格的苛求自己，追求完美。只有把事情做好才是有價值的人，才值得被愛。

表 4-1-3 研究參與者 N 之人際關係

主題	次主題	意義單元
人際關係	1. 討好他人	<ul style="list-style-type: none"> • 壓抑自己的情緒與需求，不敢為自己爭取權益，迎合討好他人。 • 國小因自卑，為了獲取友情，因此經常對朋友掏心掏肺，將最好的給朋友，卻也因此傷痕纍纍。
	2. 迴避關係	<ul style="list-style-type: none"> • 自卑感讓個案覺得自己不夠好，家庭又窮，沒資格成為別人的朋友。 • 因重複的討好模式而受傷，讓個案在人際關係中選擇迴避，保持距離，避免自己受傷。
	3. 迴避衝突	<ul style="list-style-type: none"> • 害怕發生衝突，因此任人欺負，壓抑情緒。 • 所有衝突都是自己的錯，迴避是最佳選擇。 • 我沒資格為自己爭取權益，因為爭取權益所付出的代價是我無法承受的。

表 4-1-4 研究參與者 N 之親密關係

主題	次主題	意義單元
親密關係	1. 怕被拒絕	<ul style="list-style-type: none"> • 親密關係害怕被拒絕，為避免自己受拒絕而受傷，因此選擇被愛，而自己不愛的對象。 • 忍受沒有愛的親密關係所帶來的痛苦，因為自己沒資格、沒價值，害怕被拒絕之苦。
	2. 怕被遺棄	<ul style="list-style-type: none"> • 個案親密關係與父母的關係相似，因父親非常愛母親，然而母親並不愛父親，但母親是被珍惜守護的。 • 我不夠好，沒資格選擇所愛對象，只要選擇愛我的人，就不會被拋棄。
	3. 關係疏離	<ul style="list-style-type: none"> • 親密關係就像兩棵疏離且各自獨立的樹，彷彿相互依偎，卻相隔遙遠。 • 個案與母親的迴避依附關係，讓她對愛沒有安全感，保持距離是避免受傷害的方式。

表 4-1-5 研究參與者 N 之親子關係

主題	次主題	意義單元
親子關係 代間傳遞	1. 權威管教	<ul style="list-style-type: none"> • 在教養方面傳承了父母的威權管教：罰跪、禁止看電視、打罵。 • 當孩子偷懶懈怠、調皮不聽話時，容易感到憤怒焦慮處罰小孩，經常會苛責小孩很久。
	2. 做事輕率 消極懈怠	<ul style="list-style-type: none"> • 無法接受孩子做事情隨便、不負責任、不積極的態度，這會感到非常憤怒。 • 面對孩子寫功課隨便，會立即想起母親當年將他的作業簿撕破而感到害怕的經驗。
	3. 怕受輕視 被看不起	<ul style="list-style-type: none"> • 當孩子調皮搗蛋或表現不好時，會讓個案感覺很丟臉，而修理小孩。 • 個案將童年受創經驗類化到親子關係中，當孩子與他人起衝突時，會讓個案很焦慮。
	4. 焦慮失敗 沒有出息	<ul style="list-style-type: none"> • 擔心孩子怠惰貪玩會沒出息，被看不起。 • 當孩子犯錯不願意改進時，恐懼的情緒會引發個案失控憤怒而不自知。

二、主題分析

(一) 主題一：研究參與者 N 之父母教養模式與童年創傷

研究參與者 N 所形成的童年創傷主要來自母親的教養；其母親管教威權且高壓，控制欲望強烈，只要個案的行為使母親不滿，就會遭受嚴厲責打。

我媽媽比較權威，大部分教小孩都是我媽媽教，然後她會拿棍子打我們，就是不管大小小事都會打，可能是太忙還是怎麼樣我不知道，就是她常常會看不順眼就打。(N-1-1-1)

因此母親既嚴厲又情緒化的教導，沒來由的責打，讓個案內在感到很害怕，感到動輒得咎且手足無措。

當時我常常處在很害怕的情況，如果我知道是我做錯事，那我還有跡可循，可是我常常是不知道，突然棍子就過來開始打了。(N-1-2-1)

母親失控打罵讓個案從小就對母親感到非常害怕，也在成長歷程中感到無所適從，根本不知道自己做錯了什麼。

鄰居都說我們很乖，可是我媽卻因為很小的事就一直瘋狂打我們。以前躲到桌子底下，她還是會把我拖出來繼續打。然後一打就可以打很久，打到她覺得夠了然後才停下來。(N-1-1-2)

這種雙向束縛的想法與感覺，很容易讓年幼的個案習得無助感，不知道自己應該怎麼做才是對的，好像無法了解媽媽的標準是什麼。如果我很乖，為什麼媽媽要拼命似的打我，如果我很壞，為什麼鄰居都說我很乖呢？個案在成長階段對於母親所給的規範失去了依循的衡量標準。

從依附關係理論認為，個體從小所依附的對象，其互動經驗將會影響個體心理發展，形塑著個體自我概念、人際互動關係、與世界的互動模式(Bowlby, 1969；王碧朗, 2001；劉修全, 1997)。母親讓個案感覺無緣由的責打，與個案的低自我價值、缺乏資格感、自我壓抑、自我苛求...等自我關係息息相關；更是個案在人際關係中容易討好他人、迴避關係與衝突的重要因素。

然而年幼時期個案主要的依附對象還是母親，因此個案經常在被母親打完之後感到不知所措，無所適從。

打完之後，我常常會整個人僵在那邊都不敢動，然後我就會想我的手要放哪裡，還是我的腳要放哪裡？或者我應該就這樣不要動，因為我好像稍微動一下，她覺得不行，又要開始打了。有時候一天打好多次。(N-1-1-3)

Herman, J. L.,(1992)當童年一再受虐，且長期暴露在暴力家庭中成長的個案，很容易發展為複雜性創傷後壓力症。這些個案大多都有著負向的自我概念，人際關係的困擾、飽受負面情緒侵襲之苦(Cloitre, Courtois, Charuvastra et al, 2011)。長期創傷的回顧研究發現，這將會形成更為嚴重的 PTSD(Resick, Bovin, Calloway et al., 2012)。

母親的教養模式形塑於養父母；因為 1~2 歲時就被養父母領養，所以容易有資格感不足問題，加上成長歷程受養父母的虐待，導致匱乏的內在無以面對未知的恐懼，故而在教養上容易過度焦慮緊張。

養父把她吊在樹上，綁在樹上開始打，而且還拿棍子打她的頭，打到她的頭都流血。因為她是養女，不管是飲食上還是什麼的，她都是被虐待被打的。像她在睡覺的時候，跟她的養外婆一起睡，當時我媽覺得好熱，開電風扇，我媽的養外婆就掐她、打她。(N-1-12-1)

三、四歲的小孩煮飯燒焦正常吧。她也會被打，所以我覺得她可能會這樣子，才覺得做錯任何事情都是沒有理由的，再講都是藉口，所以就是變成不能為自己做任何解釋。(N-1-26-1)

由此可知案母也經歷了童年受創之苦；與養父母的焦慮依附關係，形成了成長歷程中求生存的理解。面對親生父母的遺棄，卻只能依附長期虐待自己的養父母，因此學會了在關係中壓抑自己情緒；面對人際衝突得忍氣吞聲以避免衝突、討好他人；為人處事得隨時戰戰兢兢；高標準的自我要求，就擔心自己表現得不好會被看不起、不被愛，深怕再度被遺棄。Herman, J. L.,(1995)認為，內在心理創傷，是來自面對外在環境無能為力的痛苦。當個體面對無法抵抗且逃脫不了的情境時，防衛系統將因此受壓制並且解體，亢奮的生理感受、情緒反應、認知、圖像經驗，將形成深刻的創傷記憶。所以即使事過境遷，創傷經驗所引發的焦慮感仍然影響著案母，在面對未知不確定的環境採取更為內控的方式，以避免焦慮不安感的侵襲。

案母的教養除了高壓管教外，也經常否定、指責個案，就如同案母在成長歷程中養父母的教養模式；教養對象雖然是自己的親生兒女，但是自幼習得以貶抑、否

定、指責來壓抑孩子求生的反抗，以投射性認同方式來控制個案，形成個案自我概念。

她不僅是身體上的打，然後包括她的罵，也都是很貶低的，就是我們都是不好的。就是讓我們覺得我們做那個事情，就是很糟糕，就是很不如人，就是貶到很低這樣，聽起來她在講事實，可是她講事實的方式是貶到一文不值的情況。
(N-1-11-2)

只要開始跟她講話，她就會用很貶低的方式在講話，而且就是全部都是她對，我全部都是錯的。即使她根本就不懂我學過的專業領域的內容，她仍然也會說我是錯的。(N-1-16-1)

文本研究中發現案母所展現的否定模式，也是來自當年養父母教養所習得；案母內在深處自我否定、貶抑的反噬力量，與個案所感受到的傷痛，或許有過之而無不及。

因為以前她的養父母也是這樣子，就是否定她。因為她當時是養女，其他的小孩都是養父母自己生的，他們自己生的都不會否定他們，可是他們很否定我媽媽的，然後就說我媽媽是最醜的，如果有人來，她就叫我媽去躲起來，說醜死了躲起來。(N-1-17-1)

父母的指責、否定與貶抑使得個案在人際中受委屈時不敢為自己發聲，覺得都是自己不好，做什麼都是錯的。從依附關係理論可知，年幼時期很難分辨父母教養是否失當，抑或理解父母失當教養的苦衷與背後的意圖，反而容易將問題歸咎於自己不夠好；都是自己的錯誤父母才會不喜歡我。如此將會透過內在對他人表徵的理解，而形成內在自我表徵，發展出負面自我形象。

個案在面對師長、權威，容易感到焦慮，甚至會刻意迴避遠離關係。其因來自案母從2-3歲就開始嚴厲且失控地責打個案，因此讓個案對母親感到害怕與恐懼，這也深刻地影響著她未來的人際關係。

那時候因為我年紀小，所以身體比較小，我都會躲到角落，或者是抓住桌角，抓住最角落的那個桌腳靠近牆壁邊。可是我媽就把我拖出來，拖出來的時候，有時候桌子都會跟著一起動，因為我抓得很緊。一個小小孩可以把桌子抓得這

麼緊，讓她拖出來的時候桌子都移動，就可見多恐怖多害怕，才會讓那個桌子都幾乎要跟著抬起來。(N-1-3-1)

因案母嚴苛打罵教養，加上對愛的匱乏，導致個案在回憶童年成長史，對母親的愛是如此模糊，懷疑、否定，甚至含恨。

我也很少感覺到我媽媽愛我，我幾乎沒有印象。從有印象開始我沒有感覺到我媽媽抱過我，因為反正跟她在一起就是常常被打。(N-1-6-1)

我常常覺得很恐懼，然後很憤怒，然後蠻恨她的。(N-1-11-1)

因此個案認為成長中只要一點點不合母親心意就會被痛打，故最後選擇避免跟母親互動，形成迴避依附關係；到後來連受傷了都不敢說，擔心說了可能又要遭受一頓毒打。

然後打到後來變成有什麼事都不敢跟她說。因為我也不知道怎麼樣可以合她心意，只要有一點不合她心意，她就是打。打到後來就是包括連我們受傷，都不敢講。(N-1-7-2)

童年受創的依附關係，讓個案從小就期待快快長大離開母親，避免再遭受責打。即使到現在個案都已經成年長大為人母了，仍然無法跟母親長時間相處，因為只要跟母親相處就會聯想起過去的事情，童年受創的情緒就會湧上心頭。

我一邊哭一邊想：「我要趕快長大，我要趕快離開她，我只要有辦法讓我自己養活我自己，我一定要離開她。(N-1-7-1)

直到現在我也不是很想跟我媽說話。我只要多跟她相處一點，我就想逃跑了。大概相處一天就是極限，就很了不起。(N-1-37-1)

從個案成年後仍想逃離與母親的關係可知，創傷個案會不自主地回憶起當年受創的經驗，即使壓抑不去回想，但生活中相似經驗或特定刺激，會引發個案感受到當年痛苦的經驗而試圖迴避關係(美國精神醫學學會 APA, 2013)。

個案從父母教養的受創經驗中，也習得了壓抑情緒是最好的自我保護方式；因為母親不允許個案受處罰的時候表露情緒，擔心鄰居聽到了被輕視、嘲笑。因此壓抑情緒對個案在在未來自我關係、人際關係、親密關係、親子教養等方面皆帶來了

深遠的影響。正如研究發現，倘若個體在大學前所歷經的創傷事件愈多，未來所要面臨的情緒適應問題也將會更多、更複雜(Banyard & Cantor, 2004)。

我想糟糕了，碗倒下來了，碗掉下去會破，我就用另外一隻手去接，就這時候那一整碗的熱油就從我的兩隻手掌燙下去了，然後還流到連下手臂也都燙傷，然後手好多地方都燙到肉變白色，瞬間就是白色。都已經那麼嚴重了，還是不敢去跟父母講自己受傷了。(N-1-8-1)

個案對創傷事件的無能為力感，因此只能默默的承受身心的傷痛，而這些傷痛並不會因為事件結束而釋懷，其認知、情緒更將持續影響日後生命不同面向發展。如 Turner & Butler(2003)提出，年幼時期乃至到青少年時期所累積的創傷經驗越多，與成年之後身、心失調或憂鬱症狀等，具有密切關聯性。

當時我是趴在石頭堆上，結果朋友丟石頭下來瞬間砸中我的手，我的肉當場綻開爆開就對了。肉都是噴出來那個樣子。然後很痛啊。血一直噴，一直流，很嚴重的，我姐姐就拿了 ok 繃幫我貼起來。可是血繼續一直流，流到滿地都是血。我們這時候都還是沒有想到要跟我們父母求救，因為我們會覺得，就算那麼嚴重的傷，我們也寧可不說。因為覺得將會招來的打，會比我們現在身上所得到的傷害更嚴重，所以我們不敢講。(N-1-9-1)

父母是孩子成長中最重要的依附，當生命中經歷嚴重傷害仍不願意跟父母求救，可見個案內在面對父母的焦慮感更勝於生理的疼痛感。故從童年受創的經驗可以明顯看出個案與主要照顧者迴避依附的關係，而壓抑情緒時則為個案童年迴避依附所習得的主要方式之一。

由上述父母教養模式與童年創傷之主題分析可知，個案與案母兩個在不同時空背景成長的兩個個體，卻經歷著類似的遭遇，為了求生的需求，竟傳遞了代間之間的創傷經驗。

(二) 主題二：研究參與者 N 之自我關係

根據陳淑惠等人(2000)認為，創傷所造成的負面影響，不僅會對個人的思考產生改變，甚至影響著情緒與行為的反應。根據美國精神醫學學會 APA (2013)之創傷後壓力診斷準則 D 指出，經歷創傷事件後將會導致認知與情緒的負向轉換。例如：在人際間的疏離，或對活動興趣缺缺；對自己、他人或世界存在非理性信念；覺得自

己不夠好，認為自己是很糟糕的人；經常出現負面情緒，甚至有些個案會出現解離現象來避免持續遭受痛苦情緒的折磨。

我當時好像常常都有相同的想法，就是，這不是我的媽媽。因為我有時候都會看著她打我的時候，我就看著她想說：「妳確定妳是我的媽媽嗎？如果是，妳為什麼這樣打我？我又不是犯什麼很壞的事情，很調皮搗蛋的事情，為什麼要這樣打我？確定是我媽媽嗎？然後過一陣子就會換想法，換成，對，這個真的不是我的媽媽，所以，我可能是別人的小孩。再過一陣子這樣想還是很難過，就變成我可能是某個國家的公主，我流落到這邊來被人家欺負」。(N-1-5-1)

個案在遭受母親非理性責打時，經常處於解離狀態來看著案母的，透過抽離的狀態來合理化自己在家庭中所受的痛苦情緒煎熬。在文本分析中研究者發現，研究參與者 N 在自我關係中呈現出低自我價值、缺乏資格感、高度自我壓抑、高度自我要求等現象，與 PTSD 診斷準則 D 項的評估達符合至少兩項以上；雖然本研究並非著重在 PTSD 個案，但不難從文本中發現童年創傷確實與 PTSD 有顯著關係。以下針對自我關係進行分析：

案母從小為人養女的自卑感灌輸個案家庭條件匱乏、父母職業卑賤等概念，加上過激的教養模式，形成個案低自我價值感，總覺得自己不夠好等想法。

我媽就會說，人家的爸爸是醫生，妳爸爸什麼都不是。所以意思就是我不配用，我不值得用，家裡也供不起，所以去學校就被同學嘲笑，我就覺得好像都比人家矮一截。(N-1-14-2)

因案母的教育方式讓個案感到自我價值感的匱乏，故在人際關係中經常感到自卑，受到欺負也不敢為自己發聲，經常會有我不配、我不值得擁有等想法。

我覺得可能是那個打罵，包括就是我會覺得好像自己不是很值得被愛，或者是，不是很值得擁有一些東西。(N-1-13-1)

大一點的時候，因為長得還可以，所以會有很多男生追我，然後我也會覺得我不配，所以這些男生當中有條件很好的，我不會去選那些男生，我會選比較次之的。(N-1-15-1)

個案即使在國小、國中時期成績優異，經常全校第一名，卻也莫名的自我懷疑，甚至感到自己沒有價值，特別在乎他人的觀感，當受同學的評價時，即容易身陷情緒之中而升起輕生念頭。

我覺得就是常常覺得自己不夠好，我拿出自己做出來的東西的時候，我都會覺得可能不夠好，然後給別人看的時候，別人卻會覺得我做的很好，我就想，他們說的是真的嗎？(W-1-18-1)

因此從國中開始就會時常感到自己沒有價值而想要結束生命，甚至只要遇到些許挫折就容易朝向負面思考，認為自己沒有活著的意義與價值。

我會覺得我不值得過好一點的生活。我常常會有那種想死的那種概念想法；大概從國中、高中、大學、到出社會，都常常會覺得那怎麼不死一死，活著要幹嘛。(N-1-18-2)

這樣的念頭只要在個案遇到挫折，感到難過時就容易升起，「在很難過的時候，我常常都會這樣想。(N-1-18-3)」個案特別容易受外在挫折的影響而身陷情緒當中；逆境對別人來說或許只是一道門檻，彷彿抬個腳就可以越過。但對自己來說就好像是過不去的高牆。

可是別人可能遇到同樣的事不會那麼難過，但是我遇到同樣的事情的時候，我會覺得很難過，我就覺得想死。我就覺得沒什麼活著的價值。(N-1-19-1)

根據 APA (2013)之創傷後壓力診斷準則 E 項指出，創傷個案對所引發的類似相關事件，其警覺性與反應性會比一般人來的敏感，對周遭環境保持相當高度的警覺狀態，因此容易遭受一點小事而過度反應(Orr, S. P. et al., 2003)。創傷個案因警覺性高，故身體長期緊繃保持警戒，以便能隨時準備對外危險做出反應，因此容易對自己、他人發怒。對於高度自我壓抑個案，因向外能量受阻，故容易做出自傷、自殺等自我毀滅行為。根據 Satir 所指出常見自殺因素共有 14 種，其中則包含：無望感、沮喪、不良的人際溝通技巧、低自我價值、難以處理的情緒、過度內疚、完美主義、疏離感、家庭衝突與虐待...(Maris et. al., 2000)，上述例舉的也正是個案所處的現象。

低自我價值感的負面感受使個案覺得自己沒有資格選擇更好的對象，過更好的生活，缺乏資格感成為了個案撕不下來的標籤；「我會放棄比較好的對象成為我伴侶。別人來看的話，會覺得這個人可以選，可是我會放棄。(N-1-19-3)」因此對自己

的未來不抱期待，總覺得自己不夠好，所以認為只要能過一天就算一天；「因為我覺得我不夠好，我講的話也沒有人會聽。(N-1-20-1)」

我覺得就一天過一天吧，能過到怎麼樣就怎麼樣。我沒有什麼特別的想法，因為覺得就這樣，沒有什麼特別好的地方，沒有想跟別人有什麼不同(N-1-19-4)。

個案面對生活不抱期待、面對感情不敢奢求最愛、面對工作也委屈求全，不敢為自己爭取較為高薪的收入。

我覺得就是常常覺得自己不夠好，所以我就放棄掉很多機會。譬如說我記得我第一份工作的時候，那個老闆明明就是有暗示我，可以跟他談薪水，可是我就不敢去爭取什麼。因為我又覺得我不夠好。(N-1-24-2)

因此個案在生活中高度自我壓抑，怕要求高薪沒有足夠能力去滿足老闆期待，怕接受條件較好的對象自己會受到傷害，缺乏資格感導致的患得患失心態，讓個案選擇自我壓抑；不夠好、沒價值、沒資格，不敢為自己爭取任何權益。

我後來到管理部去，看到其他同事的薪水，我才發現，天吶，我跟人家起薪相比，一開始大學畢業起薪竟然就差到七千塊這麼多。我當時很難過，別人都敢，就是在這個專業上面，大家都是專業的，能夠為自己的薪水多講一點，可是我卻完全不敢。(N-1-24-3)

而自我壓抑的性格與小時候母親的否定、貶抑教養相關；因為聽話照做最安全，為自己辯解爭取權益就是找理由找藉口，這只會被母親修理得更慘。

因為我從小就被罵，就不讓我說話，就是先打再說，那如果再說就叫做藉口，會被打更凶。所以都不能為自己說一些什麼。(N-1-25-4)

個案為了讓自己可以避免受到輕視，因此從小對自己即展現高度要求；因為擔心自己表現不好沒資格被愛。正因如此，所以對自己各方面的表現都感到不滿意，也缺乏自我肯定的能力。甚至認為表現好是應該，表現不好就容易嚴厲的苛責自己，因此加深且再確認個案的低自我價值感。

有做得好嗎？好像沒有。做得好，不是應該的嗎？

表現不好時候我會很難過，我會覺得自己能力不夠好，所以我可能只能做到這樣。這已經是我的全部。(N-1-21-1)

個案生命中的自我關係就像是母親所化身的嚴師一樣，因為不想被看不起、被指責，故嚴苛的自我要求，追求完美，方能成為有價值的人，也才有資格獲得被愛。

我覺得像是嚴厲的老師，因為我一直在看，覺得自己不夠好，我的東西就會一直改，一直改，改到都已經要遲交了。我還在改，改到最後一刻，我還在改，我還在挑錯，看還有沒有什麼地方還可以更好。(N-1-22-1)

高度自我要求來自童年時期為了把事情做好避免被打、渴求被愛、被疼惜；然而把事情做好才有資格被愛的非理性信念，卻也成為往後做事強迫且挑剔的因子。

這已經養成一個習慣，就是得要做到一直挑剔，然後一直做到最好才可以停下來，都來不及了才可以停，因為我覺得還不夠好，還可以更好。(N-1-23-2)

(三) 主題三：研究參與者 N 之人際關係

個案成長歷程經常受到打罵、指責、否定、貶抑，低自我價值所產生的資格感不足，使其在國小時期因班上同學家庭較為富有，因此感到自卑而常受同學欺負；為了可以獲得友情，因此選擇迎合他人、討好他人來建立友誼關係。從 Satir 觀點來看，當父母的愛是有條件，孩子無法感受到全然的愛與接納，就無法認識真實的自我，並建立起自我價值和認同感（留佩萱，2018）。因此討好模式根源於我不夠好、沒有價值、擔心不被認可、不被愛、怕被遺棄的內在想法，來取悅他人。

國小那時候都沒有朋友，也沒有人要跟我當朋友，然後跟我講話都是欺負我的語氣居多。我在想是不是因為很渴望有朋友，所以我會想說用盡所有的一切方式去跟一個朋友在一起這樣子，然後就變成一種習慣。(N-1-30-1)

慢慢成年之後，個案在人際關係中也經常對朋友掏心掏肺，經常將自己最好的都獻給朋友，寧可自己拿比較差的，或是匱乏也無所謂。這些都是因為自我價值感低落，而為了獲得友情、贏得關係所展現的討好行為；但這樣的方式並沒有讓個案獲得好人緣，甚至反而讓朋友認為應該而不珍惜。

我會出現一種就是無止境的掏心掏肺給對方。譬如說我有兩個東西，我一定拿好的那個給朋友，我自己拿比較差的，然後朋友不一定知道。這樣的事就經常發生。甚至我只有一個，我沒有第二個，我也把唯一的那個給別人。就是我會對朋友非常非常非常之好，可我當開始感覺她對我不好的時候，我就會非常的

受傷，因為我會覺得我給你一百分，你怎麼連一分都沒有辦法給我的時候，我就很受傷。(N-1-29-1)

討好的行為在成長歷程中一直是個案獲得被愛、換取友情的方法，但也讓個案一次又一次在關係中受傷。在討好與受傷害的無限循環中，為了避免自己對他人掏心掏肺的付出而不受珍惜，個案開始選擇迴避關係，避免在人際關係中不斷受傷害。

我覺得我好像在重複這樣子的人際關係。要不然就是被欺負，要不就是我想跟她當朋友的人，我又會過度的給對方東西，然後就是會變成重複的，一直在受傷當中。(N-1-30-1)

我有時候會覺得受不了，之後我就會不敢太靠近別人，我也不太敢像以前那樣對別人很好。不是我不願意對別人好，或是我捨不得我的那些東西，不是，我是怕我給出去了之後，我得到的只有傷害。(N-1-30-2)

在過度付出與受傷害的循環中，個案最後刻意與他人保持距離；藉由在人際關係中豎起一道牆，以避免自己再過度的為他人付出，也限制他人太靠近自己的生活世界。然而個案因自我價值低落、缺乏資格感，加上國小求學階段被同學輕視、受欺負；故而在關係中容易太過在乎他人的觀感、害怕表達自己的想法、提出自我的期待。因此迎合他人、討好他人、自我犧牲，成為人際關係最擅長的互動模式，但卻也因此傷痕纍纍，故而迴避關係，關閉心門。

我覺得比較跟教養有關的，因為把我們搞得太自卑了，覺得自己不如人，連當別人朋友的價值都沒有。所以導致沒有朋友後，又渴望有朋友，才會用這種這麼討好的方式去跟朋友相處。跟自己覺得喜歡的朋友相處，然後又變滿身傷，之後又不敢再靠近新的朋友。從一開始被欺負，後來過度討好，到最後是變成不敢再靠近了，也不讓別人靠近了。(N-1-31-1)

迴避關係除了為避免自己過度付出、與人保持距離之外，迴避另外目的是為了避免人際衝突；特別是面對權威或是較為強勢的人。這正是當年與母親互動中所學習的模式；當受到指責否定，就容易感到害怕與恐懼，感受到自我價值的低落而壓抑情緒，最後迴避關係、避免衝突。

我剛講一講發現一件事情，因為我在躲避我的父母，我就躲到臺北來了。後來我發現我在人際上也會這樣，我會很害怕衝突，因為我發現我沒有能力去面對

衝突，所以我會選擇忍下來之後，我只選擇一件事，我不要再跟她溝通了，我就走了。(N-1-27-1)

我沒有辦法去對抗這些看起來比我強勢或者會欺負我的人，我就覺得我沒能力。所以我大部分就會選擇離開，遠離他們，甚至我不會跟他們吵架。(N-1-28-1)

(四) 主題四：研究參與者 N 之親密關係

家庭教養模式也深刻的影響著個案的親密關係；因低自我價值感所形成的資格感不足，故怕被拒絕受傷害、怕遭受遺棄，故在關係中保持疏離；「因為我要避免受傷，我會選擇比較沒有那麼愛的人。(N-1-34-2)」所以個案在親密關係上不敢去接受或追求條件最好的對象，選擇條件比較差的對象方能確保自己值得被愛、被呵護；「這樣我才不會受傷，所以男生都會覺得我很難追。(N-1-34-1)」然而這樣的選擇卻也讓自己在親密關係中經常感到痛苦；「就是我不愛他，卻要在一起，那不是很痛苦嗎？(N-1-34-3)」

幾乎跟我交往的都是我不太喜歡的人，然後我就很痛苦，我就會覺得為什麼要跟我沒有那麼喜歡的人在一起？(N-1-32-2)

我不敢去為自己爭取，所以如果我喜歡的人多講一句拒絕的話或是怎麼樣，我也不會為自己爭取。然後我會變成不但不為自己爭取，還會很受傷。所以我覺得為了避免那個受傷的感受，我就找退而求其次，我並不一定喜歡他，但是他喜歡我，這樣就好了。(N-1-32-1)

從文本分析中也發現，個案面對親密關係的態度，與父母的婚姻相處模式相似；父親對母親疼愛有加、百般呵護，而母親渴望與父親關係中所獲得的，除了被疼愛之外，更重要的是：我是有資格被愛的，避免被遺棄；家的歸屬感，安全的避風港。

我爸其實很愛我媽。然後我媽其實不愛我爸。我覺得比較偏向是我自己比較自卑，所以我會選擇比較次之的人。(N-1-35-1)

像之前不管我媽怎麼樣，我爸都還是很愛她。我們家的家事很多都我爸做的，我爸就很疼我媽。所以我在想會不會是這樣子，就是擔心被放棄，擔心被遺棄，所以選一個次之，但是愛自己的人，我就不會被放棄、被遺棄。因為我爸也沒有去放棄我媽。(N-1-35-2)

個案因為擔心受傷害、被拋棄，因此對親密關係刻意保持距離，彷彿相互依偎，卻又相隔遙遠。因為自己並不喜歡對方，因此對另一半就不會有什麼要求，同時對方所說的任何話也不會對個案帶來任何影響。

我覺得我好像看見兩棵樹，樹跟樹是各自獨立的，我跟另外一半就是這兩棵，站在遠遠的樹，各自獨立，沒什麼太多的關聯。(N-1-32-2)

從本土研究發現，子女的親密關係與父母的婚姻品質，以及他們在生活中對婚姻的態度、價值觀等息息相關；因此子女會從父母的婚姻關係、相處模式，形成自己面對親密關係的信念與價值觀。故當子女感受到父母婚姻關係越親密，將會影響子女未來婚姻的長久性，同時對婚姻的態度會越正向積極(周玉慧、李燕玲，2004)。

(五) 主題五：研究參與者 N 之親子關係與代間傳遞

個案在親子關係傳承了父母教養模式。雖然有意識到過往父母的教養對其所帶來的影響，但是在成長歷程中所遵循的家庭規條、父母教養所形成的信念與價值觀、童年創傷對特定經驗所產生恐懼與害怕，仍在不自覺的代代相傳。

個案在教養上仍採取獨斷專權、權威管教模式；雖然鼓勵孩子適性發展，渴望避免當年父母強勢、否定且貶抑的管教風格，產生價值感與資格感低落。但在親子互動中仍不難看出受其家庭規條、童年創傷所形成獨斷專權之管教模式。

以前會叫他去那邊跪著，後來是發現跪著沒有用，他還是會犯，後來就改成禁止他看電視，講不聽的時候我就會用力打了。(N-1-43-1)

我覺得我媽以前也有不打的時候，不打的時候她就會很生氣罵很久，我發現雖然我比較少打小孩，但會經常罵小孩罵很久。(N-1-43-2)

歐陽儀、吳麗娟(1998)研究發現，祖父母與父母的教養風格常有高度的一致性，特別是童年經歷父母專制、懲罰管教成長的孩子，這類型的教養風格在其成年養育子女的過程中會被再度重演。特別是孩子的表現與個案童年習得的家庭規條相抵觸時，教養模式將會更加直接的反應出來。

他們回來有沒有把鞋子排整齊，這就是沒得選擇了。我就是鞋子一定要排整齊。他們如果鞋子沒有排整齊，就跑掉了，跑回房間了，我就算站在鞋子旁邊我也不會幫他排好，我叫他馬上過來排整齊，這種就是沒得選擇。(N-1-43-3)

吳齊殷(1997)研究指出，個體容易在無意識下複製父母的教養風格，繼續以威權的方式教養下一代。因此從文本分析中亦發現，透由個案童年創傷所習得的模式更是難以在教養關係中避免；例如：做事輕率、消極懈怠；「只要做事隨便、不負責任、不夠積極，那些我看不慣的事，我就會很憤怒嚴厲責備他們。(N-1-44-1)」其中包含「沒有寫完功課就去看電視，這會讓我非常的憤怒。(N-1-42-4)」這是個案認為偷懶不負責任的表現；「就是懶惰，有時候就會懶惰，寫功課拖拖拉拉，這個我就會不能接受。(N-1-40-3)」個案高度重視孩子在功課表現是否負責的態度，其原因：

我沒有辦法放過我兒子字寫得不夠整齊的這件事，覺得很亂，我不能接受。因為我想起小一時，我媽把我作業撕掉，我就很害怕。(N-1-41-2)

現在我叫我兒子要改掉的時候，我媽撕掉我簿子的那一幕馬上就會跳出來。(N-1-42-1)

當年母親將個案作業撕掉所形成的創傷經驗，不由自主地一再闖入回憶中，即使已經成年，但當年恐懼經驗所形成的畫面，讓個案在面臨相關刺激時仍升起異常的反應。研究發現當試圖想逃離卻不斷反芻經驗，其所帶來的負向認知與情緒感受，將會干擾問題的解決並增加負向情緒(Moberly et. al.,2008)。

我就會罵他了，然後把它擦掉。然後我會憤怒到狂擦，擦到不知道破了。如果他不同意改的時候，我就會非常的憤怒。(N-1-42-2)

對，我會很用力的擦擦到就已經完全失控了。那種憤怒。(N-1-42-3)

憤怒所產生的失控反應，不單只是對孩子的做事輕率、消極懈怠的情緒反應，更是傳承母親當年教養的規條，以及內在對做事輕率、消極懈怠就會失敗沒出息的強烈焦慮。

他們怠惰貪玩，就會讓我很生氣，還有感到很焦慮，因為擔心他們以後會沒出息，或是被看不起什麼的，所以我就會很生氣念他們，要求他們要努力，不要貪玩不讀書。(N-1-38-1)

教養所形成的童年創傷，讓個案焦慮孩子如果不努力、不負責、做事隨便就會失敗、沒有出息，而沒有出息就會被議論、被看不起，如此生命就沒有價值，就不值得被愛。因此低自我價值讓個案很在乎孩子表現是否受到他人的肯定，以及在他人眼中的評價。

我會覺得有時候他們做一些事讓我很丟臉。但是我會跟我自己說不要這樣想，小孩子難免調皮搗蛋，可是我小孩在別人面前調皮搗蛋，我就覺得我很丟臉。
(N-1-35-3)

當我這樣想的時候，我都會想起我媽，因為我以前如果沒有考到好名次或是有獎狀的時候，我媽就會覺得我很丟臉。(N-1-36-1)

不守規矩、不努力讀書、做事不負責任、不夠積極，這些都會讓個案感到十分焦慮；不只擔心孩子未來沒出息，更擔心孩子被輕視、被看不起、被說沒教養而感覺丟臉。因此教養對孩子人格發展影響深遠，教養風格也在無意識中代代相傳，而親子關係正在代間傳遞的教養模式中不斷延續，正如研究參與者在訪談文本中所述。

貳、研究參與者 R 之主題歸納與分析

一、主題歸納

針對研究參與者 R 之文本資料分析，萃取意義、形成次主題，並彙整歸納以下研究主題來呈現。如表 4-1-6、4-1-7、4-1-8、4-1-9、4-1-10 所示：

表 4-1-6 研究參與者 R 之父母教養模式與童年創傷

主題	次主題	意義單元
父母教養模式 與童年創傷	1. 權威管教 暴力教養	<ul style="list-style-type: none"> • 父親管教嚴格，甚至長年打罵，以暴力方式強迫個案活出父親期待。 • 激烈管教，從木柴到衣架、水管、鐵棒、牛鞭子、持刀砍個案，越來越極端殘忍。 • 跟弟弟吵架，父親持刀攻擊個案，告訴個案只要少一個就不會吵了；雖然閃過沒砍傷個案，但也讓個案的心一輩子都在流血。
	2. 長期受虐	<ul style="list-style-type: none"> • 凌虐個案主要為了讓他感到害怕恐懼，乖乖聽話。 • 折磨個案身心，罰跪抬水桶、抬大理石、跪酒瓶蓋，吊在樹上用牛鞭子打到皮開肉綻。 • 天天被打，舊傷未癒又添新傷，因此校服經常沾滿血跡。

主題	次主題	意義單元
	3. 無所依怙	<ul style="list-style-type: none"> 個案被打時，母親如果勸阻反而會遭池魚之殃，所以也只能在一旁看著。 母親袖手旁觀，有時還加油添醋，讓個案感到被遺棄、背叛，無所依怙。
	4. 失去信任 迴避依附	<ul style="list-style-type: none"> 在學校被誣賴偷竊，父親到校當眾羞辱。 對父母不信任，因為不斷受到父母傷害。
	5. 壓抑表達 想法需求	<ul style="list-style-type: none"> 打罵高壓管教，阻斷溝通橋梁，甚至視個案解釋為辯駁，為此將會付出更大代價。 不問緣由處罰個案，形成自我壓抑以及運用暴力解決的根源。

表 4-1-7 研究參與者 R 之自我關係

主題	次主題	意義單元
自我關係	1. 低自我價值	<ul style="list-style-type: none"> 個案覺得自己彷彿再怎麼努力都不足，因此每天從早學習到晚，還是覺得自己不夠好。
	2. 高自我要求	<ul style="list-style-type: none"> 認為自己表現好是應該的；害怕自己過度放縱導致生活失控，因此 24 小時就像雷達一樣的監控著自己，絲毫不敢讓自己懈怠。 個案因為生活無所依靠，覺得生命是孤獨的、人是不可相信的，因此高自我要求；每天嚴陣以待，一天睡 4 小時，不敢懈怠。
	3. 高自我否定	<ul style="list-style-type: none"> 對自己的方式如同父親，只要犯錯就會非常嚴苛的責備自己。 表現不好時，容易陷入自責情緒中，責備自己為什麼這麼沒有用。
	4. 對生命絕望	<ul style="list-style-type: none"> 個案因持續性的童年創傷，形成慢性憂鬱，因此成長歷程中經常有自殺念頭。 對人生失去希望、做什麼事都感到無力、情緒掉到谷底、想法偏激負面，內在有股莫名的罪惡感。

表 4-1-8 研究參與者 R 之人際關係

主題	次主題	意義單元
人際關係	1. 人不可信	<ul style="list-style-type: none"> • 成長中不受父母、師長、同學的信任，被羞辱的感覺讓個案認為:人是不可信的，凡事只能相信自己，沒有人會幫助自己。 • 為避免受傷，因此會花很長的時間去觀察一個人是否值得信任。最終得到的結果就是:人不可信。 • 對人感到不信任，不願意敞開讓人走入他的生命，故常感到孤單、孤獨；在職場中也很難跟他人合作。
	2. 暴力衝突	<ul style="list-style-type: none"> • 父親長期暴力教養模式，讓個案習得暴力是解決問題的好辦法。 • 童年發展長時間受到壓抑，蓄積的負面能量也讓個案越來越暴力。 • 轉學第一天被放牛班學生欺負，因此回家持刀衝出去砍人；成長中的學習加上國中的負面經驗，加深了個案以暴制暴的信念。
	3. 壓抑情緒	<ul style="list-style-type: none"> • 童年成長受到壓抑，故在人際關係或職場中遇到不公義事，為避免衝突，會選擇壓抑。 • 壓抑情緒雖然能避免暴力衝突，但是積累了太多負面情緒就會變得更加暴力，形成替代性攻擊。 • 個案因壓抑情緒，因此有時會受困在情緒中好幾年都無法鬆脫，甚至會找時機報復。
	4. 迴避關係 避免受傷	<ul style="list-style-type: none"> • 因為對人的不信任，所以保持距離的互動是最佳避免衝突的方式，故個案不輕易讓人走入生命中，這樣就不會受傷。 • 個案將人際關係全導向實現自己的利益與目標。既然維持關係是吃力不討好的，那就得從關係中獲得好處，成就自己。

表 4-1-9 研究參與者 R 之親密關係

主題	次主題	意義單元
親密關係	1. 自我中心 缺乏安全	<ul style="list-style-type: none"> • 比起親密關係與人際關係，個案更重視的是自我的實現與滿足，因此認為伴侶就像棉被，夜間取暖用，只是陪伴的角色。 • 父母關係讓個案對親密關係缺乏信任與安全感。認為母親毫無主見的依賴父親，是造成父親獨裁、多重關係之因；因此個案希望另一半可以獨立自主，給彼此空間。
	2. 渴望信任 厭惡質疑	<ul style="list-style-type: none"> • 過去因為父母的不信任讓個案受到羞辱，因此在親密關係上受到質疑就會引發強烈情緒，覺得既然不信任要這段關係做什麼。 • 個案渴望努力被另一半了解，卻忽略了關係是建立在相互尊重的基礎。當彼此需求無法被滿足，加上惡言惡語的相互指責，關係因此走向決裂。
	3. 強勢霸道 暴力溝通	<ul style="list-style-type: none"> • 當自己的努力受到質疑，不理解時，即容易引起年幼時期從父母關係所學習的強勢霸道溝通方式，反而導致關係衝突越加激烈。 • 個案沒有覺察到自己的溝通模式缺乏尊重，自以為已經開了一個頻道，卻怎知道關閉了所有通道。
	4. 壓抑情緒 避免衝突	<ul style="list-style-type: none"> • 為了避免傷害對方以及讓自己深陷情緒中，因而壓抑情緒、迴避衝突。 • 採取冷暴力處理關係，導致關係越加疏離，最終向外尋求親密關係支持，也希望不同類型的親密關係，能帶來不同的發展。
	5. 自我毀滅 關係決裂	<ul style="list-style-type: none"> • 當面臨無法收拾的關係，容易感到對世界的絕望、對生命的無助，產生自我毀滅的行為，放棄所有。 • 個案的每一段親密關係走到最後，幾乎都是向外發展多重關係而決裂收場。

表 4-1-10 研究參與者 R 之親子關係

主題	次主題	意義單元
親子關係 代間傳遞	1. 關係疏離	<ul style="list-style-type: none"> • 與妻子分居多年，自覺在親子關係上只能像一盞燈籠，因為無法經常陪伴在孩子身邊。 • 個案與孩子大多 2-3 個月才能見一次面，一次相聚時間也才 1-2 天。 • 關係疏離也導致孩子在人際間感覺較為軟弱自卑，較不敢說出自己的想法。
	2. 關係角力 補償缺席	<ul style="list-style-type: none"> • 因為個案本身父親角色缺席，加上童年教養所形成的創傷，因此希望自己的親子關係不要步入上一代的後塵。 • 希望孩子可以快樂學習成長，而非過度壓抑；為彌補父親角色的缺席，因此做出過度補償與另一半進行關係角力。一部分是對自我童年的補償，另為父親霸道威權的模仿。 • 為補償父親角色的缺席，與自我在年幼時期愛的匱乏，所以沒兼顧到與妻子在教育上所產生的衝突，這反而會讓孩子無所適從。 • 個案對於自己不幸的童年生活極力想避免，不想讓孩子陷入當年的痛苦中，然而親密關係卻仍讓孩子對家庭感到不安全。

二、主題分析

(一) 主題一：研究參與者 R 之父母教養模式與童年創傷

父親以權威、暴力等方式來教養研究參與者 R，彷彿將自己未能實現的童年投射在個案身上，同時以暴力強硬的手段強迫個案得活出自己的期待。

他們會設定我應該成為的什麼樣的人；我爸會把他自己的目標放在我身上，要求我去達成這個目標。只要我沒有達到的部分；比如說像考試、或者是表現，只要不符合，只要可能會偏離這一條軌道，就會使用暴力，就是可能會用比較強硬的方式要讓我得回到這條軌道。(R-1-1-1)

當案父賦予個案的期待未能被實現，就會以強烈的手段逼迫個案得完成。個案回憶大約從國小 1-2 年級開始被打，「他設定每一科及格分數是 100，差一分打一下，所以每一次算下來就是一兩百下。(R-1-3-1)」父親以激烈的教養方式管教個案，從

木柴，到衣架、水管、鐵棒，乃至到打牛的鞭子，管教的方式越來越激烈，也越來越殘忍。

比如說衣架啦，衣架也是很痛的哦；然後那個水管吶，橘色那種水管，那個也很痛。然後藤條、鐵棒，一直到最後是打牛的鞭子；打牛的鞭子是最好的，那個打不斷的，但是你的肉一定會裂開。(R-1-3-2)

個案在 15 歲時跟弟弟吵架，父親酒後回家憤而持刀攻擊。這一刀雖然沒有砍傷個案的身體，但卻讓個案的心血流不止，形成了難以抹去的創傷，也成為個案未來人際衝突時攻擊的反應模式。

我跟我弟吵架，然後我爸喝酒回來，那他就是一樣，就是發脾氣。他認為每天都在吵架，如果只要死一個就不會吵了。他就拿西瓜刀從我頭砍過來呀，我就躲掉，所以就砍到我家的電視，那時候我家舊電視上面還有一個很深的那個刀痕。(R-1-5-1)

根據沈慶鴻(2001)之研究指出，在各種情緒模式之代間傳遞中，影響程度與後果最為嚴重的是為暴力。國內外研究也發現，當個體在原生家庭中目睹家暴，或遭受父母暴力管教，對孩子的身心適應影響甚鉅，更有許多孩子在未來人際關係中出現外顯的攻擊行為。

個案除了受到父親暴力教養外，甚至父親以管教之名長年虐待。在持續受創的童年經驗中成長，歷程中的每件事情都讓他感到痛心疾首，但卻不知道向誰訴說。

我覺得成長歷程很多事都讓我很難過很難過。我覺得那是持續性的，一直連續的，所以你說哪一次，哪一次比較傷我的心呢？應該是每一件事情都是吧。(R-1-7-2)

當個案因恐懼、害怕而想逃跑時，父親甚至透過控制身體的方式，使令個案無法逃脫。「跪米酒的蓋子，因為跪著你就不會跑，所以被打的時候你就比較跑不了了。(R-1-3-3)」抑或是：「跪著抬水桶、大理石椅子、吊在樹上。因為有重力嘛，這樣他才可以打你，你才不會跑啦!(R-1-4-2)」極端的管教的方式，凌虐身心的手段，早已經偏離教養的目的；根本是為了讓個案感到害怕恐懼而乖乖聽話，甚至以此發洩自身情緒。而父親的暴力與虐待，在個案成長歷程中所造成的創傷，讓個案在訪談中與使用的語言陳述，都不斷的以解離方式來表達事件過程；輕描淡寫談論地彷彿

佛是他人的事，笑談當年某人受創經驗。因個案的成長歷程幾乎是在壓抑、焦慮、恐懼、仇恨當中長大；因此在談論父母與自己，只好用抽離的方式，以旁觀者視角來詮釋。這是一種迴避情緒的反應，是個案用來保護自己不再受到創傷情緒侵襲的方式。Morgan 等人(2001)在一項前瞻性的研究中指出，經歷過極端強大壓力的個體，許多人都曾經處於解離狀態。

案父長期以暴力且虐待的方式管教，個案幾乎天天被打，舊傷還沒好又添新傷，經常沾滿血痕的校服也受到老師的關注，但卻也無能為力，就連母親也只能袖手旁觀，擔心受殃及池魚之災；「她無能為力，因為如果介入她會被打。(R-1-6-3)」

國小、國中那個時候就是身體的傷沒有好過。因為就是舊傷還沒恢復嘛，又幾乎天天被打。所以你如果新傷又進來通常都會裂開，會再滲血出來。所以你那個時候穿的學校的衣服很常裡面就會滲血出來的。所以大概就是這樣子吧，老師就常問我為什麼流血？(R-1-6-2)

有時候母親為了自保，甚至選擇站在父親一邊；個案雖然能體會母親的處境，但也對母親加油添醋的行為感到厭惡，覺得自己被至親遺棄被背叛而感到無所依怙。

有時候媽媽那邊可能會加油添醋啦，可能有時候火上加油。她也要保護自己，也怕被傷害，當然必須要站在有權力的那一方。(R-1-7-1)

對案母沒能保護自己受暴力管教與長期虐待，更轉身成為加害者角色與父親一起傷害自己；被遺棄、背叛與無依無靠的情緒，讓個案從小就很討厭母親。

加害者啦！因為她在旁邊煽風點火，以前小時候，就很討厭媽媽，覺得她在旁邊看就算了，還經常加油添醋，讓你被打得更慘。(R-1-18-3)

父母一次又一次的傷害個案，故從小就覺得自己孤苦伶仃，認為沒有人是可以相信與依靠的，因為父母只會為個案帶給傷痛；「對，包含父母他們是都不能相信的。(R-1-19-2)」因長期受虐而對父母感到害怕、恐懼與不信任；同時也是案父母對個案長期的不信任所導致的結果。

國小三年級有同學的書不見了，同學誣賴是我拿走的；他去學校二話不說就是直接就打我巴掌。同學不相信你、老師不相信你、父母親去學校也不相信你。我覺得這件事情對我的影響是蠻重啊，那個時候我就認為這輩子我只能靠我自己了。(R-1-8-1)

上述除了父母給予個案的信任度太低之外，同時也顯露出案父母壓抑個案表達想法與情緒的教養模式，因而不分青紅皂白的當場羞辱個案；這讓個案更加堅信不能相信任何人，包含父母；「就是人只能相信自己，沒有人會幫你的。(R-1-9-1)」

案父是一個既傳統又強勢的人，特別是身處在父權時代的社會成長，其童年在爺爺嚴厲且強勢的教養下發展，好強、好面子、大男人主義，對於親情更不擅言語表達；「印象中我們沒有什麼說話，我記得我們兩個有說話，好像已經是好像已經是快三十歲了。(R-1-11-3)」因此案父威權、高壓且缺乏對話的教養模式，阻斷了父子溝通的橋樑，也將關係推向越來越緊張的地步；「一個皇帝怎麼會聽下面的人講什麼。(R-1-12-1)」有時個案嘗試溝通反而成了狡辯，為自己說話將會付出更大代價；「我覺得印象裡面好像有嘗試溝通啦，但是效果不大，說了只是讓他覺得我在找理由狡辯。(R-1-12-2)」甚至完全沒有給個案有表達的機會，直接以暴力方式壓抑表達想法與需求；「沒有讓你發言的時間，他也不會讓你有發言的機會。而且你在講的時候他棍子已經過來了。(R-1-13-1)」孫頌賢、李宜玟(2009)，在暴力的代間傳遞研究指出，原生家庭的暴力經驗與依戀模式，影響著未來人際與親密關係暴力行為的發生。因此案父不問緣由的處罰，也形成了個案自我壓抑以及運用暴力解決問題的根源；從Bandura(1977)社會學習理論也可了解，個案為何在未來面臨衝突關係時，不斷的在壓抑情緒與暴力行為循環。因為個案從小而濡目染父親的強勢作風，壓抑表達想法與情緒、飽受暴力攻擊；所以在未來面對衝突情境時即容易選擇壓抑模式來迴避，抑或暴力行為迎頭攻擊。

(二) 主題二：研究參與者 R 之自我關係

個案因父親的暴力管教、長期虐待、壓抑表達想法；感到被母親遺棄、背叛而無所依怙。因此對人性感到十分的不信任，認為凡事只能靠自己，所以成長歷程中以嚴格且高標準的態度自我要求，期許自己能出人頭地。

因為我沒辦法、我沒有依靠、我是孤獨的、我只能靠自己。所以只好不斷地鞭策自己，不斷的精進，不斷的成長，所以我得持續的學習，持續的努力不能放任懈怠。(R-1-25-1)

然而縱使個案再怎麼努力，內在總是感覺自己不夠好，也因低自我價值感所以讓個案更加不敢懈怠，自我鞭策、高度要求。為避免放縱，個案對自己非常要求，

出社會十幾年來每天都晚睡早起，即使長期睡眠不足也不敢鬆懈；「出社會以來，十幾年了，每天我都 5 點多就起床，晚上 12 點前睡，一天大約睡 4 小時左右。(R-1-31-1)」即使長期睡眠不足也不敢讓自己有長一點的午休時間；「我下午不可以睡覺的，如果中午的時候睡，大概只能讓自己睡 15 分鐘。(R-1-58-1)」十多年來九點上班，個案都是 7 點就到公司；「公司原本是 9 點，但我 7 點到公司這件事情大概也是維持一二十年了吧!(R-1-31-2)」

7 點到公司，我就開始學習一些總體經濟的東西，9 點之後就開始上班了。下班之後還是一直在學習這些投資相關的東西，我一直學習到睡覺前的那一刻。(R-1-31-3)

這樣堅持有規律的生活，為了避免自己人生失控、犯錯；讓自己能夠不斷的成長，是為了讓自己生命更有意義與價值。所以個案對自己十分苛求，不允許自己犯錯；「因為你不會允許自己犯錯的，犯錯會很嚴苛的自責自己，並且不允許再次犯相同的錯誤。(R-1-30-1)」因此個案對自我的要求就像監視系統，24 小時不間斷，不允許失敗、不可懈怠、不能失控；「監視系統吧，像 24 小時不間斷的監視系統……確認自己是不是有達到自己要求的那個標準。(R-1-33-1)」個案不想活成父母的樣子，也理解父母無法帶給自己任何資源，他唯一能做的就是自我鞭策，讓自己走向與父母不同的人生道路；但個案面對自己、自我要求的方式與父親嚴苛暴力的教養模式如出一轍。

我認為嚴厲的方式是相同，就是那個求好心切，那個心情是相同的。我兩三個禮拜前，那個操作失誤的事情，我就揍了自己兩拳了，提醒自己不要忘記。(R-1-34-1)

個案對待自己相當嚴苛並且暴力，這與父親教養模式相同；研究指出，當父母教養傾向以暴力打罵，未來孩子在青少年時期就越加容易產生偏差的行為(吳柳蓓，2007)。暴力犯罪的青少年，其雙親的管教模式大多偏向過於嚴格，否則就是太過放任(鄧煌發，2000)。個案從原生家庭父母教養所習得的模式，用以自我鞭策追求卓越，以獲得自我價值感，不再受他人輕視，同時也展現在自己的人際關係當中。

除了以嚴苛、暴力方式自我要求之外，當個案表現不如預期時，也會深陷在強烈的自責情緒當中，責備自己沒有用，否定自我。

當然就是自己的操作上有一些失誤，而且那是不應該犯的失誤，這個時候通常就是我會很自責，也很容易會陷入那自責的情緒，自責為什麼自己會這麼的沒有用。(R-1-27-1)

深陷負面情緒中的個案並不容易從中鬆脫，要撫平情緒通常需要2-3週。個案會不斷自責自己，當情緒趨緩方能反問自己如何避免再重蹈覆轍。個案因長期受暴力虐待形成的複雜性創傷與慢性憂鬱，因此在成長歷程中經常會對生命感到絕望而產生自殺念頭；PTSD 個案會經常出現想自殺的念頭(Bernal et al. ,2007)

從高中開始，一旦進入到秋天的時候，你會覺得好像所有東西都開始在失去啊，枯萎啊，所以每次到秋天都會有那種從這個地方跳下去也不錯的想法，而且是比較頻繁的。(R-1-56-2)

這種對生命感到絕望、對世界感到無助的感覺特別是在秋天季節容易產生；有時下午如果太累睡過頭，醒來時已接近黃昏，其莫名感的罪惡感就會侵襲個案。「我就會有一種無望感，感覺人生沒有意義了，就會有想死的感覺。(R-1-58-2)」這種黑暗負面的情緒在秋天季節每周出現2-3次，讓個案感到生命黯淡，生無可戀。

可能一個禮拜出現了2-3次，就是會覺得人生沒什麼希望或者是沒有生機啊，做什麼事情都很懶，情緒會掉到谷底，想法就會很偏激負面啊，然後莫名的有種罪惡感。(R-1-57-1)

個案出現的症狀與 DSM-5 評估憂鬱症狀相當符合；同時 PTSD 與憂鬱症也為高度共病。於本研究第二章文獻探討之創傷後壓力症危險因子與童年創傷因素研究發現：「許多憂鬱症患者為經歷創傷後所引發，同時憂鬱症患者也更容易受逆境影響而產生創傷後壓力症。」Herman, J. L.,(1992)亦指出，童年受到長期虐待，極有可能發展為複雜性創傷後壓力症。

(三) 主題三：研究參與者 R 之人際關係

個案從小因不被同學、師長、父母信任經驗，長期暴力管教、求學階段被誣賴與羞辱的感覺強烈的影響著個案未來在關係上的經營。童年受創的經驗不斷強化：「人是不可信的、沒人會幫你的、凡事只能靠自己、相信自己」的信念。根據楊淑萍(1995)青少年依附關係之相關研究指出，父母過度專制干預或忽略情緒會使得青

少年子女感到焦慮不安、迴避關係，導致親子關係疏離；青少年子女容易因此感到低自我價值、資格感不足，同時無法相信他人，使之人際關係能力較差，甚至引發問題行為的可能性增加。

因為你不相信人；完全的去相信一個人，這是一個缺點。因為簡單來講你被同學、老師、父母親背叛過嘛。所以你不太容易相信別人，你會花很長時間去觀察人。(R-1-18-1)

不斷的抱持這個信念都是為避免再度受到傷害，所以會花很長的時間去觀察一個人是否值得信任。然而身上長滿荊棘又如何能讓人在靠近時不被刺傷，因此關係總是在衝突中結束，如此更加深了「人就是不可信」的信念。

要花很長時間的觀察才能去相信一個人，但是如果相信人又再受到背叛，就更受傷了。所以就是會很明確告訴自己，真的還是要靠自己。(R-1-18-2)

個案對人感到不信任，不願意敞開讓他人靠近，也讓他從小就經常在無依無靠的關係中感到強烈的孤單感；「無依無靠；因為對人不相信，我年輕的時候經常就自己一個人，所以感覺非常孤單。(R-1-19-1)」因此即使成年之後，在職場中也很難與團隊合作，建立信任關係；就像是帶刺的玫瑰，雖然外表嬌豔，然而想靠近觸碰得要很小心。

帶刺的玫瑰花。因為後期這十來年我發現很多人其實很喜歡和我相處，然後也很多人想要自己跟我接觸，但是其實後來他們會發現不容易靠近我。(R-1-34-1)

從依附關係理論觀點檢視，個案與父母為迴避依附關係；迴避依附模式讓個案對自己或面對他人抱持著負面的評價，除了認為自己沒有價值、不值得被愛之外，同時也對人性感到不信任。為避免受到傷害，故選擇壓抑情緒、待人冷漠，以迴避關係發展；因此無論是人際關係抑或是親密關係，都讓人感到很難接近(Shaver & Hazan, 1987)。

從父親長期的壓抑與暴力管教，個案的人際互動模式概化為兩種：一為壓抑忍耐；二為暴力解決。而暴力解決問題是個案認為最快速有效的方法，就像父親長年暴力管教他一樣；「對，因為我覺得暴力解決最快嘛，而且最有效。R-1-14-2」同時在成長中長期受到情緒壓抑，也讓個案蓄積了越來越多負面能量，越來越暴力。

確實是會有壓抑，就是會無法展開，很多事情被壓抑在心裡沒有辦法講出來。所以就很容易用暴力來解決問題，相信暴力可以解決很多事情。(R-1-10-4)

童年從父親身上所習得的暴力行為，是個案最好自我保護的方式，特別是個案深信「這世間上沒有人可相信、沒有人能幫助他、凡事都得靠自己」。因此國中轉學第一天受欺負，直接拿菜刀衝去砍人；「我第一天回去拿菜刀就出去了，就是去他家直接砍，因為後來他爸出來，所以砍到他爸。(R-1-16-1)」成長中的學習加上負面的經驗，更加深了個案以暴制暴的信念；「你在這個學校想活下來，就是你得要比別人更暴力。(R-1-16-1)」因此從國中之後個案經常打架，一言不合就是以暴力解決，每天都過得膽戰心驚，但這是他保護自己的方式，是他對父母冷漠無情的反擊、對世界的怒吼。「我很常打架，非常非常的常。而且你還得要預防自己下課之後不能順利回到家。(R-1-17-1)」從NLP的觀點認為，透由經驗重複驗證的想法、情緒、行為所產生的結果，將會形成習慣，也就是固化模式(Programmming)；因此未來再次面臨外在相同刺激時，即容易引發習慣的反應；「十幾年來都是這樣子來解決事情的，所以你就會認為暴力是一個快而有效率的途徑。(R-1-11-1)」

根據鄭瑞隆(2000)研究，少年的暴力犯罪是來自父親長期的體罰與羞辱；母親常對身體的虐待與情緒的忽略(楊正輝，2006)。因此青少年問題行為的嚴重程度則與父母暴力教養程度成正相關。周淑如(2007)研究指出，打耳光、持棍棒或皮帶抽打、拳打腳踢乃至受傷等肢體虐待，將會導致國中生產生內向性問題行為；若持刀槍威脅、故意燒燙傷等嚴重肢體虐待，則會國中生形成外向問題行為。而無論是體罰或羞辱、嚴重身體虐待與情緒忽略，這些正好都是形成個案童年創傷的管教的模式。因此也不難理解為何個案會在關係中運用暴力來解決衝突性問題。

個案在人際關係中的另一個模式為壓抑情緒，因童年成長受到高度壓抑，所以在關係中為能避免衝突，因而選擇壓抑情緒；「因為之前一直被高壓威權管教，所以有時候你會遇到事情或者是被欺負的時候會不敢講。(R-1-10-2)」或職場裡遇到不公義事時選擇忍氣吞聲，默默承受；「明明這個事情是自己無法接受的，但是你還是忍氣吞聲，就會把它承受下來。(R-1-10-3)」故壓抑情緒是導致個案團隊合作困難的原因之一；「那你也只能夠逆來順受，但就會很不開心。(R-1-20-2)」然而壓抑並不能解決問題，反而讓個案情緒越滾越大，身陷在情緒中無法自拔。「有時候情緒衝突太大時，你其實那種情緒會延續很長一段時間，大概可能會持續一兩年。(R-1-

21-1)」因此壓抑情緒導致狀態不穩定，影響個案工作效率，受壓抑的情緒就像是失控的未爆彈，隨時都有可能引發更大的暴力衝突。

持續在負面情緒裡面，其實很容易受其他外力刺激，你就更加容易爆發跟人家起衝突。你在路上行走，很有可能一些小事情，就會讓你整個情緒都上來。就像臺北公車、計程車司機，他們有時候為了要停車，從來不會去在意後面摩托車的想法跟感受。我在臺北因為這樣子攔過兩三次公車，攔過七八次計程車司機，還有一次是在西門町的錢櫃門口打了司機，因為他差點撞到我。(R-1-23-1)

個案在人際關係中因對人的不信任，同時為避免人際互動時持續壓抑情緒與暴力行為的發生，因此選擇迴避關係、保持距離以避免受傷。

因為我本來就不相信人嘛，所以不喜歡跟人家互動，因為你跟人家互動你就可能會受傷，所以就是說外面這一層你跟人家互動是 ok 的，但是要再走進去那就沒有辦法了，就是我不想花太多時間去經營關係。(R-1-35-1)

因為不相信人，只相信自己，所以根本不想花時間在人際關係經營，因為無利可圖、吃力不討好；「維持人際關係我會覺得很累呀，而且我覺得很懶。(R-1-36-2)」比起關係的維護，個案更重視的是自己的利益與目標的實現；因此倘若得花時間經營關係，它就必須得創造出意義與價值。

我會希望將每個人手頭上的資源，不管是生意上、或是生活上、或者是學習方面的，我會希望好好運用這些資源，簡單來講就是更成就自己吧！(R-1-36-1)

從個案人際關係之文本分析，大多聚焦在對人的不信任、迴避關係以避免受傷、壓抑情緒與暴力衝突，可見由父母教養所形成的童年創傷對關係發展影響深遠。

(四) 主題四：研究參與者 R 之親密關係

個案在關係上缺乏安全感故而自我中心，親密關係與人際關係都是用來滿足個案的，自我實現與滿足是個案維持關係的主要目的；因此伴侶就像棉被一樣夜間取暖用，只是生命歷程中陪伴的角色。

棉被就是在你需要的時候它應該是要給你溫暖。但你不會披著棉被去上班嘛，你不會披著棉被開車嘛，那它只是在需要的時候出現，它是陪伴著你的角色。(R-1-39-1)

個案認為親密與人際關係都不如自我實現來得重要，因為對於關係沒有信心，覺得關係不可靠，認為凡事只能靠自己、相信自己最重要。

自我成長、自我實現這一塊，如果不見了，等於否定我的人生了，我的生命就沒有價值了，那我要親密關係做什麼。(R-1-44-1)

另外父母關係也是個案對親密關係缺乏信任與安全感之因；個案認為母親毫無主見、軟弱、依賴，是造成父親霸道獨裁、在外發生多重關係的主要因素。因此個案希望與另一半的親密關係是各自獨立，並且能給彼此保留彈性空間。

因為我不喜歡太黏的關係，我一直看著我媽都是依附著我爸，所以我不喜歡這種關係。沒有主見無法獨立嘛，只好一直像小媳婦一樣，你要自己有辦法獨立，別活得跟深宮怨婦一樣。(R-1-56-1)

王郁茗、王慶福(2007)等研究發現個案的依附關係影響著親密能力與關係發展。因孩子與父母的依附關係是隨著長期的相處而慢慢內化，組織成為自己看待關係與世界的模型，進而形成慣性反應模式。安全依附型的個案與他人的關係發展趨向正向；不過度擔心會遭遺棄或關係太過靠近而感到焦慮，因此可以較為自在的在人際或親密關係中發展穩定關係。焦慮矛盾型依附則則因為缺乏自我價值感、資格感不足而患得患失，故需要在關係中不斷的獲得承諾保證以減輕焦慮感，因此在關係相處上容易讓人感到無比壓力。文本中 R 個案即屬迴避型依附，因自我價值感低落，故而嚴苛自我要求，當表現不好時又對自己高度否定評論；對自己與他人的觀感負面、害怕受傷害，故而對關係十分不信任、不可依賴，因此迴避關係。

個案在關係上除了缺乏安全感而自我中心外，另一方面也渴望被信任厭惡受質疑；因為受到父母不信任而在年幼時期受到羞辱，因此受親密伴侶質疑時就會引發強烈的情緒，認為既然不受信任，要這段關係做什麼。

那當你無法得到信任，就是你連回到家都無法，你的對象，你的另一半都沒有辦法溝通對談，那你要對方幹嘛。這就會跟以前一樣，那我要這個父母親幹嘛，這個其實是蠻明確的東西。(R-1-24-2)

個案討厭被質疑不受信任的感覺，連結到年幼時期父母的不信任、不被接納以及被否定；認為關係如果沒有信任、相互支持，這樣的關係不如沒有，斷絕關係也

無所謂。特別是當自己因為工作忙碌而無暇分身，卻被伴侶質疑且不信任時，更會讓個案感到厭惡。

對我疑神疑鬼，覺得你就是在外面有其他的異性啦！我聽到這個東西我會不舒服，覺得我被質疑，不信任。(R-1-42-2)

質疑與不信任就是對個案努力的全盤否定。否定所帶來的低自我價值與缺乏資格感會讓個案感到強烈的焦慮與不安，因而引發其兩種基本回應方式：1.攻擊：強勢霸道、暴力溝通；2.逃跑：迴避關係避免衝突。

經常啊！就因為無法溝通嘛，所以什麼難聽話就都說了，我也很努力想克制，但是遇到不可理喻的人，我每天已經很辛苦，還疑神疑鬼，完全不信任我，能怎麼辦。(R-1-54-1)

你為了家在外面打拚努力還要讓她這樣懷疑東懷疑西，實在很難忍受，所以我乾脆就更常安排出差，最後就是惡言相向，冷戰處理，向外發展啦。(R-1-53-3)

個案對親密關係缺乏安全感故自我為中心，不斷在工作上追求成就而忽略對伴侶的照顧與陪伴，因此受到伴侶質疑對家庭不忠。受到質疑的個案非常憤怒，因為自己辛苦努力為了家庭，卻遭到質疑不信任，那種感覺就好像當年父親的不信任、以及受母親的背叛一樣。

當你發現講什麼她都不想聽懂，或是她沒辦法理解跟支持的時候，你就會感到非常生氣與憤怒，就容易惡言相向。(R-1-39-2)

你就經常覺得她根本不了解嘛，你所有的努力好像都沒被看見，她就是無理取鬧，沒有理智嘛，所以我就會非常憤怒，甚至口出惡言。(R-1-40-1)

個案沒有覺察到是自己對關係的不信任，而導致伴侶對關係的不安全感，缺乏尊重的溝通卻自以為開關了一個頻道，孰不知是關閉了所有的溝通管道。

我願意溝通或者是去尋找溝通方式。但是對方不一定願意。就是你已經弄了一個頻道在這個地方，但是她不願意進到這個頻道就沒有用。(R-1-52-2)

個案已經努力在避免婚姻衝突，但是仍然擺脫不了挫敗的結局。個案認為自己對伴侶溝通的意願有別於父親對母親態度；然而本質上都是自私且強勢的。

我覺得某種程度跟父母相處的模式相似度很高，就是已經盡力在避免走他們的老路，但是命運好像推著我在走一段會有相同結局的路。就好像雖然我嘗試要溝通，但是就是找不到那個溝通的點；但我爸是完全不想溝通的，他是沒有在跟我媽溝通的。但是仍然是一段挫敗的結局。(R-1-52-1)

臨床工作者發現，情緒反應起伏過大的個案，家人也會有相當類似的情緒反應模式；從依附風格相關研究可知，父母親的婚姻關係，對子女的婚姻關係影響甚大。當父母關係不佳，兒女對婚姻關係將會存在著陰影，同時也會在不知不覺中復刻亟欲避免的父母負面相處模式，因而形成代間傳遞；即使親子間依附風格不同，但對婚姻價值觀的傳遞並不受影響，也就是親子對婚姻價值觀會相當一致(魏瑋柔，2011)；正如文本分析發現，個案在關係上亟欲逃離父母模式，卻選擇了焦慮型依附為伴侶，而無力的重複父親強勢霸道、暴力溝通的模式。

根據孟玉麗(2005)在探討婚姻暴力的加害人之形成因素中指出，從暴力循環理論或代間傳遞理論皆可發現，若幼童時期遭受暴力者，成年後會更常攻擊配偶；而童年在家庭暴力或目睹暴力中成長的幼童，將因學習其雙親的暴力行為，在成年後成為施暴者，或為受害者。這樣的行為模式容易代代相傳。

個案面對關係的另外一種模式即為壓抑與迴避。為避免持續受傷害而身陷情緒當中，因此選擇壓抑情緒、迴避衝突；「很常，很常，但是吵架只是讓情緒更不爽而已，所以後來都會選擇離開戰場。(R-1-40-3)」個案發現自己雖然不對另一半暴力相向，但是以冷暴力處理親密關係，對親密伴侶所造成的傷害也不小，甚至也讓關係走向決裂。

我經常會使用冷暴力來處理面對關係，因為我害怕情緒克制不了，真的會打她。所以有時候就是 1-2 個月像陌生人一樣不溝通，像現在已經是分居好幾年了。(R-1-53-1)

倘若疏離關係仍無法獲得親密伴侶理解與支持時，將會不惜一切斷絕關係，以尋找下一段親密關係。因為親密關係與人際關係，都只是個案生命中用以自我實現的附屬品；「必要的時候；如果一直忍讓無法改變，那我會毫不猶豫結束這段關係，再尋找下一段關係。(R-1-41-1)」以迴避關係來處理衝突，成為了個案在親密關係中面對衝突議題主要模式之一，因此也不難理解因何個案會認為親密關係就像是棉被一樣；「我也需要棉被，棉被不合適的時候，我就會需要新的棉被。(R-1-54-2)」個

案似乎沒有發現資格感的不足與對關係的不信任，是導致矛盾焦慮型伴侶在關係中極度焦慮的原因，因此透過不斷尋找不同類型的親密關係，希望結果能有所不同。

我一直在另尋目標就是因為我認為這麼長時間以來，會一直遇到這樣子的問題，就是因為我找了相同模式的人相處，結果都是無法溝通結束。既然如此，那我只好不斷的去找不同模式的人來相處看看，希望能有不一樣的結果。(R-1-54-3)

然而向外的追逐名利以證明自我價值感、提升資格感，在多重關係中尋找不同類型異性交往，根本無益於關係的穩定，只是將親密關係推向更加不安全、不信任的窘境；因此每一段親密關係最終幾乎是決裂收場。

幾乎決裂的，除了要跟你拿生活費，不然幾乎沒有聯絡；因為我們彼此很怨恨啦！我好像每一段親密關係都差不多如此。(R-1-53-2)

面對自己如此努力卻無法逆轉的人生，即容易感到對世界的絕望、對生命的無助，產生自我毀滅的行為，放棄所有。

感覺生活的所有東西都亂了序，一切好像都被破壞了。那種失控感會讓我開始自我放縱，什麼都不要了。(R-1-40-2)

孟玉麗(2005)研究發現，透過攻擊伴侶的以獲得男性自尊者，較為自卑並且自我概念不健全，因此透過激烈手段方能證明自我價值，避免內在高度不安。然而個案高度的自我要求以獲得掌控生命的感覺，是滿足實現自我、提升價值的模式；當內在失去掌控感，其不安的情緒會使令個案引發過去破壞性的暴力行為，玉石俱焚的毀滅關係。這樣的關係模式就像是魔咒一樣的禁錮著個案無法掙脫。

(五) 主題五：研究參與者 R 之親子關係與代間傳遞

個案與妻子分居協調離婚多年，因此親子關係疏離，雖然期待自己能像一盞明燈一樣指引孩子前行的路，但也只能像盞燈籠的微光，畢竟無法經常在孩子身邊陪伴他們。個案本身與父母關係疏離，也呈現在代間傳遞中。

燈籠的光是很微弱的，因為我跟她分居好幾年了，所以不能陪伴在孩子們的身邊，沒辦法隨時給與光明指引他們。(R-1-44-1)

個案與孩子大約一季才能見上 1-2 天；「因為我沒能在他們身邊陪伴他們，有時只能 2-3 個月才能見一次面。(R-1-45-1)」疏離的關係導致個案親子互動上需要花更

多時間溝通方能建立關係；「之前他就有事情都放在心裡不太願意講。就要有耐心跟他多溝通，他才會願意去講出來。(R-1-48-2)」因此在孩子身上彷彿有看見個案壓抑與自卑的性格，或許是來自個案的教養傳承，抑或是無意從父母關係中所習得；「他覺得他會害怕。他不知道講什麼，但是當你多幾次跟他溝通，他會願意跟你講。(R-1-48-3)」孩子成長歷程中缺乏父親的陪伴成長容易感受自卑而壓抑，因此不喜歡與人交流；「我比較擔心的是他們現在的成長模式。這會導致他們可能過度的壓抑，變得不是很開心。(R-1-50-1)」林瑤棋(2013)指出，當子女談論父母離婚，從他們回答的表情可以得知自尊心受了多少委屈與傷害，他們會因此感到丟臉與難以啟齒，形成心中永遠的痛苦，並且影響未來人格的發展。

個案對於自己不幸的童年生活極力想避免，不想讓孩子陷入當年的痛苦中，然而仍讓孩子在家中缺乏安全依附關係。

就是我的不幸，不希望把這些東西往下帶下去，但是好像很難擺脫這個魔咒。坦白說我已經很努力了，但是婚姻的破碎也還是造成孩子失去幸福圓滿的家庭生活。(R-1-51-1)

林瑤棋(2013)孩子在不完整的家庭中成長，再大的努力都無法彌補他們心中的委屈、遺憾與傷痛。儘管如此個案還是很努力地想要給孩子自己最好的父愛，希望孩子可以快樂的學習成長，以彌補父親角色缺席。

因為我在他們成長歷程中缺席了，沒有辦法在他們身邊給他們父親的榜樣，所以我只能多關心他們，讓孩子知道我愛他們。(R-1-49-2)

但也因此反而過度補償成為與另一半在親子關係中的權力角逐；「小孩子應該是去嘗試任何他們覺得想要嘗試的東西，然後開開心心的長大，這樣就好了。(R-1-48-2)」個案希望孩子可以開心成長，除了是彌補身為父親的缺席外，更是一種對自我童年的補償。為補償父親角色的缺席與自我在年幼時期愛的匱乏，故而忽略了教育上所產生的衝突，反而讓孩子在父母關係中感到左右為難無所適從，加深了親密關係的衝突與對立。

他們喜歡做的事情，大概都被他媽禁止了。所以我每次回去就是打破她的規定，讓孩子覺得在放假。(R-1-49-1)

個案以此顯露父親至高的權威，也無形的教育了孩子無視親密關係中彼此尊重以及溝通的重要性，如此將導致權威與暴力的溝通模式繼續在代間傳遞。

參、研究參與者 W 之主題歸納與分析

一、主題歸納

針對研究參與者 W 之文本資料分析，萃取意義、形成次主題，並彙整歸納以下研究主題來呈現。如表 4-1-11、4-1-12、4-1-13、4-1-14、4-1-15 所示：

表 4-1-11 研究參與者 W 之父母教養模式與童年創傷

主題	次主題	意義單元
父母教養模式 與童年創傷	1. 關係疏離 缺乏依附	<ul style="list-style-type: none"> 個案從小就與父母關係疏離；任何需求、想法、情緒都藏在心裡，不敢跟父母說。 鮮少感受到父母的關愛，回憶中唯一一次母親告訴她：「妳有什麼願望我可以幫你達成。」讓個案感到既感動，又驚訝。
	2. 備受忽略 孤單無助	<ul style="list-style-type: none"> 從小情緒與需求就沒有被父母接納，孤單無助的感覺讓她感覺像被全世界忽略、遺忘。 沒人疼愛、哭喊也無用，國中後習慣拔頭髮的自傷行為，自我安撫，減輕焦慮。 內心渴望有人可以關心我、疼愛我、了解我，讓我不再感到孤單。
	3. 父母累贅 家庭麻煩	<ul style="list-style-type: none"> 父母教養讓個案感到自己不重要，並且帶給父母困擾與麻煩。 小六第一次生理期，母親無奈的表情與口氣幫個案洗床單，讓個案感覺是自己不好，造成母親的麻煩。 從小難被叫起，媽媽喚醒的方式是打腳底，讓個案從睡夢中驚醒。這讓個案覺得是自己難被叫醒造成母親的困擾。 當媽媽很累時，心情不好時，我聽到媽媽對不乖的妹妹說：「捏乎哩系」我就知道我要乖，才不會造成媽媽的麻煩。
	4. 否定貶抑 扭曲價值	<ul style="list-style-type: none"> 案母常以投射性認同方式，讓個案覺得自己是無能為力的，語言中充滿否定與批評。 父親也經常在個案面前批評母親國小畢業，什麼都不懂；讓個案認為沒讀書就是笨，沒讀書就是沒有價值的人。

主題	次主題	意義單元
	5. 扭曲感受 發展受挫	<ul style="list-style-type: none"> • 性器期時，因撫慰性器官被母親斥責，並威脅再撫摸即要帶去給醫師治療，讓個案對感受到舒服是羞恥的、病態的。 • 個案也教妹妹撫摸性器官獲得舒服的感覺，但母親制止與羞恥的反應讓個案感到困惑，從此不敢說出內在真實的感受。
	6. 遠離異性 避免傷害	<ul style="list-style-type: none"> • 成長中父母經常告誡個案不可對異性露出微笑，必須遠離異性才能避免危險；因此也讓個案對異性感到害怕。
	7. 委屈求全 迴避衝突	<ul style="list-style-type: none"> • 年幼時期在夜市以及就診時被撫摸胸部，個案向母親求助，但母親只是帶著個案默默離開；個案學會了避免衝突最好的方式就是忽略與迴避。

表 4-1-12 研究參與者 W 之自我關係

主題	次主題	意義單元
自我關係	1. 低自我價值	<ul style="list-style-type: none"> • 個案總覺得自己並不重要，要小心謹慎避免造成他人的困擾。 • 一直從別人的視角來檢視自己，因此從他人評價來衡量自己的存在價值。 • 從他人視角，覺得自己是不足、不夠好的。
	2. 高度要求 自我貶抑	<ul style="list-style-type: none"> • 個案再怎麼努力都覺得自己不夠好，即使在關係中已經付出全部，卻仍經常自責自己：「哩那ㄟ架懶爛」；無法給予自己肯定。 • 對現在自己在社會中的發展很不滿意，覺得自己就是矮人一等。 • 無法接受自己偷懶，即使自己已經很累還是不敢讓自己休息，因為休息就是偷懶，偷懶就是懶爛，懶爛就是沒出息、沒價值。 • 當感到無力，無法不休息時，個案會自我貶抑，認為自己很懶爛，帶著羞愧而休息。 • 討厭自我指責，卻經常不自覺得否定自己；鞭策自己除了避免造成他人麻煩，更是為了證明自我價值。

主題	次主題	意義單元
	3. 忽略自我 滿足他人	<ul style="list-style-type: none"> 個案跟自己的關係像母女；因為母親經常忽略自己與個案的需求，經常只在乎別人的需要，最後才是自己。 與母親的關係疏離，自小情緒與需求被忽略未被滿足；因此認為自己是不重要的，自己的需要得靠自己滿足，避免成為他人的麻煩與困擾。 當別人的觀點跟自己不同時，會否定自己的想法、感受去迎合他人。 說出自己的想法與感受是錯的，因為會造成別人的困擾，沒人會在乎。 隨時都準備好要去滿足他人的需要，這樣才是一個足夠好的人，自己才有價值。 一直在盡力活出別人心中的樣子，卻忘了自己原來的樣貌。

表 4-1-13 研究參與者 W 之人際關係

主題	次主題	意義單元
人際關係	1. 小心謹慎 怕受傷害	<ul style="list-style-type: none"> 個案與母親為迴避型依附關係，因此在自我與人際關係中容易感到不安全而保持距離。 對人缺乏信任，因此不容易與人建立關係，即使別人想靠近她也會感到無形阻隔，因此可談心的朋友很少。 不主動走入他人的世界，更不會輕易讓人越過他設定的人際界線。
	2. 迴避關係 避免衝突	<ul style="list-style-type: none"> 刻意與他人保持距離，因為擔心自己不夠好，沒資格成為他人的朋友。 擔心太過靠近的關係容易產生衝突；更害怕被別人看輕，認為自己不夠好，沒資格成為她們的朋友。 個案刻意與他人保持距離，不會主動與人靠近，是為避免受傷。 太過在意他人的觀感，因此不敢表露真實的自己。

主題	次主題	意義單元
	3. 怕不被接納	<ul style="list-style-type: none"> 個案在人際互動關係與母親一樣，都非常在乎他人的觀感，不自覺的壓抑自己的需求與情緒去迎合他人。 雖然想要更單純、更自然，不刻意做作，但是心裡害怕別人不喜歡，不接納她。

表 4-1-14 研究參與者 W 之親密關係

主題	次主題	意義單元
親密關係	1. 委曲求全	<ul style="list-style-type: none"> 就像吸音海綿一樣，無條件的接受先生的情緒能量，只能默默的吸音，照單全收。 個案在親密關係上一味的照顧他人，卻沒有為自己發聲，釋放壓力、滿足自己的需求。 個案任先生在關係中不斷的予取予求，跟自己父母的相處模式幾乎如出一轍。
	2. 否定貶抑	<ul style="list-style-type: none"> 先生認為個案是沒有能力的，如同父親貶抑母親的能力一樣。
	2. 壓抑情緒	<ul style="list-style-type: none"> 選擇自我壓抑情緒，避免引發更大的衝突。 個案與母親一樣，選擇隱忍來面對另一半的負面情緒。 家庭主婦十多年，加上的無條件的接受先生負面情緒，失去關係界線，因此形成這樣的互動方式。

表 4-1-15 研究參與者 W 之親子關係

主題	次主題	意義單元
親子關係 代間傳遞	1. 過度補償 無限付出	<ul style="list-style-type: none"> 個案與孩子的互動關係就好像灑水器，24 小時沒有休止，不斷電的供給養分。 年幼時因情緒與需求被父母忽視，因此不斷的在人際、親密、親子關係上全力付出。 年幼時期未能擁有安全依附的關係，因此個案渴望可以給予孩子充分的照顧與關愛。

主題	次主題	意義單元
	2. 缺乏信任 過度控制	<ul style="list-style-type: none"> • 跟母親一樣的焦慮，擔心孩子不積極努力，未來沒出息。 • 無法接受孩子偷懶，因為沒有自動自發就是偷懶，偷懶將會沒出息、沒價值、沒人愛。 • 希望孩子能主動自發，但是又無法真正放手給孩子，因為擔心他們做不好。 • 對孩子不信任，不相信他們是有能力的，擔心他們做不到，做不好。 • 母親經常貶抑否定「這妳不會啦!」。現在個案也以相同方式照顧孩子，反而讓孩子缺乏當責能力。 • 個案因為擔心而過度干預介入孩子的課題，反而讓孩子缺乏當責能力。焦慮的情緒導致孩子更加無助。

二、主題分析

(一) 主題一：研究參與者 W 之父母教養模式與童年創傷

研究參與者 W 從小與父母關係疏離、缺乏依附。因成長歷程中感受被忽視未能得到父母充分的接住情緒、滿足需求；「我聽到媽媽跟我說：妳有什麼願望我可以幫妳達成喔……就那一次而已，之後再也沒有了。(W-1-7-2)」迴避型依附關係所以容易將自己的想法與情緒壓抑在心裡；「我小時候很少主動的去跟父母親說出我的想法、說出我心裏面的感受。(W-1-6-3)」因為害怕跟父母說出自己的想法與感受；「總覺得小時候我就不敢說出真實的感受。(W-1-3-3)」因此形容自己與父母關係就像是平行的軌道，彼此生活在一起，卻永遠也不會有交集；「會覺得如果爸爸媽媽和我是一條軌道，我們就是各在各自的軌道上，也不會有交集。(W-1-3-1)」因為個案覺得自己在成長歷程中面對問題都自行處理，不想依靠父母，也無法依靠父母。

與父母關係比較疏離，有需求或者有什麼想法、情緒也不會找他們訴說。對，就必須要自己把自己那條軌道走好，這樣就好。(W-1-3-2)

根據依附理論研究發現，嬰兒與母親的互動關係中，將會發展出對自我、他人以及世界觀點的內在運作模式(Bretherton,1985)，統整自我概念形成人格面對外在環境的認知、期望以及回應方式的重要關鍵(龔美娟，1994)。因此童年時期所發展的

依附關係對個體成長影響甚遠；若童年時期與父母擁有良好的依附關係，至青少年時期即能與父母朝向安全的情緒依附，發展為獨立自主的個體，最終在成長歷程中完成自我統整(Ryan & Lynch, 1989)。依附關係理論認為母親角色的依附經驗將會影響子女的依附關係；從文本分析可理解，為何個案鮮少對父母說出自己內在真實感受。案母的母親因受公公虐待而忍氣吞聲，最終選擇結束生命；案母在喪母之後父親再娶，家庭劇變悲痛之餘，頓感孤單無助。故迴避型依附關係讓案母為求生存選擇跟自己母親一樣壓抑情緒、忍氣吞聲。

我媽媽說外婆也很怕她公公，因為她公公對她很不好，後來外婆選擇自殺；外公後來再娶。所以媽媽在生活中其實很壓抑，也都不敢說出自己的想法與情緒，現在生活中如果我問我媽有什麼感覺的時候，她都說沒感覺，不然就是沒印象，不都是這樣。(W-1-61-1)

痛苦的經驗讓案母不想、不能有感受，試圖遺忘過去悲傷的經驗，方能讓自己存活下來。因此一個自我壓抑、忽略情緒的母親又如何有愛的能力去看見、去承接孩子的情緒與需求。故個案從小就經常感到自己的情緒與需求是不被了解的、是孤立無援的，備受忽略而感到孤單無助。

有一個畫面常常會出現。但那好像是我從小就刻意要把那個畫面記起來，就是，當時我在一個房間，然後沒有人來，我在哭，但是沒有沒有人來回應。我的印象是我沒辦法動，可能那個印象會不會是很小的小 baby 的時候，有需求，但是不會有人回應。(W-1-9-3)

經驗中的孤單、無助感對個案的影響很大，成長歷程中的重複經驗不斷強化這種被世界忽略、遺忘，沒人在乎的感覺，因此心中渴望能被人關心、疼愛、在乎，不再讓自己感到孤單無助；「我希望我有一天可以哭喊，然後有人理會。(W-1-11-1)」在未來的人際、親密、親子教養等關係裡都能發現，個案透過忽略自我、滿足他人、委曲求全、迴避衝突、過度補償、無限付出等互動模式渴望在關係中被看見。當渴望無法透過以上行為而獲得滿足時，孤單、無助感就越容易在關係中無限強化那些在成長歷程中所發展出來對自己、他人、世界的互動基模。

之後沒有什麼哭喊的印象了，哭也沒有用，應該說，我可能不是用哭喊的方式，但是我在內心覺得需要有人能看見，我現在講的好混亂啊!(W-1-11-2)

成長歷程中發現被忽略的孤獨、無助感，即使透過哭喊也無法滿足，因此轉向拔頭髮的自傷行為來自我安撫，以減輕焦慮；「國中在讀書的時候，我就不是用哭喊的方式了，那我就會一直抓頭髮，或者拔頭髮。(W-1-11-3)」拔頭髮讓個案感到自己是存在的；雖然沒有人看見我在這裡，但我看見我自己、雖然沒有人關心我，但我能自我安撫照顧自己。

我手摸到的時候，我就感覺到它的存在，那個就會有很爽的感覺，然後就想要把它拔掉。我不知道這個是不是我在回應我裏面「我看見了、我看見了」。

(W-1-12-1)

在感到焦慮、無助、孤單時拔頭髮的行為一直持續到現在，成為個案自我安撫、安定情緒的儀式；那彷彿在自我訴說著：「我可以不需要依靠父母，我可以自己照顧自己了」；然而內心深處卻正在疾呼著：「我渴望被看見、渴望被愛、被接納。」這種渴求不得而導向自我壓抑與安撫的模式，也讓個案習得在未來不敢說出自己的想法、情緒以及需求，以避免讓別人感到困擾的關係經營模式。

綜上所述可源於父母教養讓個案從小就覺得自己不重要，是父母的累贅、家庭的麻煩；也因此個案在成長中面臨許多問題都選擇自己處理，盡量避免讓父母感覺困擾；「從小就覺得自己是媽媽的麻煩。比如說感冒，媽媽就說：哦，擱勒流鼻涕、擱勒咳嗽啊！(W-1-6-2)」因此覺得如果沒有照顧好自己，就會造成別人的麻煩，我就是不好的、不乖的、不值得被愛的；就像是第一次生理期弄髒床單，母親無奈換洗床單的表情與語氣，讓個案覺得自己實在不應該造成母親的麻煩，來生理期就是不好的、是錯誤的。

小六第一次生理期來，媽媽的處理方式，會讓我覺得好像生理期來是不對的，或是不好的。但那天就是自己拿著床單去洗。(W-1-5-1)

媽媽那個無奈讓我覺得好像我這樣是不對的。但媽媽也不知道怎麼顧到我那個時候的感受了，也沒有教我，只是覺得，「厚，很煩餒，要幫妳洗床單。」這種感覺，這種口氣。(W-1-6-1)

成長中母親以暴力方式來叫起，故個案經常在熟睡中驚醒，這讓個案覺得都是因為自己難被叫醒，才給母親又帶來困擾；「媽媽叫我們起床就用打腳底，那個腳的形狀跟嚇醒的感受印象深刻。(W-1-4-3)」加上當個案妹妹不乖不聽話惹得疲累的

母親感到不耐煩時；「我聽到我媽媽說：”捏乎哩系”，然後我就知道，我不能不乖，不能造成媽媽的麻煩。(W-1-16-1)」

母親不耐煩的教養行為、粗暴方式喚醒個案，讓驚嚇形成的深層恐懼與母親的愛連結，更加深了如軌道般沒有交集的關係，也形成了迴避型依附的親子關係；Ryan & Lynch (1989)指出，當孩子受到父母在教養上的忽視、拒絕或虐待，有可能會導致與父母在情緒上的分離，形成不安全依附，同時影響未來關係發展與身心適應問題。因此個案為避免成為父母的累贅與家庭的麻煩，只能盡力照顧好自己，同時也與父母關係漸行漸遠，並且將情緒與需求深藏在心裡；「所以自己要照顧好自己就不會麻煩到媽媽這樣。(W-1-6-2)」

從小個案就經常受到母親在生活中不經意的否定與貶抑；「我媽媽最常講說”這妳抹曉”(W-1-15-1)」這句話攻擊性不強，卻後座力十足；母親的投射性認同讓個案覺得自己是無能的、是被全盤否定的。

一直到現在，比如說去年跟爸爸媽媽和妹妹過生日，就很簡單的一件事情，我媽還是說：「這妳不會，讓爸爸來，這妳不會」。應該可能是她自己也不會，她就覺得我應該也不會。所以她語言暴力不至於很嚴重，但就是批評與否定的。(W-1-15-2)

案母之所以會在生活中否定貶抑個案，主要來自童年目睹外祖母在家庭關係中的互動模式，以及最終選擇自殺所形成的童年創傷；故自我貶抑、忽略情緒、忍氣吞聲、迎合他人是母親成長中所習得最好的經營關係模式，因此自然以回應自己的方式看待個案。根據 Olson (1992)研究發現，母親的教養方式與祖父母或外祖母的教養方式有一致性；也就是說教養的模式將會在代間傳遞中不斷重演。

另外父親也經常在個案面前否定貶抑母親學歷不足，什麼都不懂；「爸爸常常在媽媽不在的時候對我批評媽媽，說我媽媽只有小學畢業，很多事情都不懂。(W-1-16-2)」這讓個案覺得如果書讀不好，未來也就什麼都不懂，生命就會沒有價值，甚至讓個案覺得沒讀書就是笨；「如果沒有讀書就是會很笨。(W-1-18-1)」父親對母親的否定與貶抑，更讓個案習得默默忍受伴侶的強勢與輕蔑；父親扭曲的價值觀傳遞，或許正是個案特別會在讀書感到焦慮而拔頭髮的原因之一。

個案在性器期對性的好奇受母親強烈斥責而扭曲感受、發展受挫；威脅個案這麼做是不對的，如果再自慰就要接受醫生的治療。此對個案當時造成相當大的困惑與羞恥感，也讓個案在面對自我感受覺得罪惡感，因而壓抑自己內在真實的感受。

小時候在幼稚園的時候，可能小朋友都會對身體感到好奇，不知道怎麼發現的，我覺得摩擦生殖器會有舒服的感覺。但我媽媽發現我這種行為後，她很生氣的責備，不可以這樣！如果再這樣，要帶我去給醫生檢查那裏。(W-1-4-1)

我那時還有教小我兩三歲的妹妹，要怎麼樣會很舒服。但是我媽媽的反應，讓我覺得我這樣不對，我覺得很矛盾，不知道該怎麼辦才好。可能從那時候開始，就不敢把真實的感受說出來了。(W-1-4-2)

Frend 在性心理發展認為，3-6 歲性器期階段，幼兒因對性器官好奇，有意無意間因觸摸性器官而獲得快感，並在此階段產生男女性別之分，發展戀父、戀母情結；幼兒透過戀親情節認識現實環境調適本我與超我，以發展人格特質尋求自我認同。因此毛萬儀(2001)指出，個體出生到兒童時期是發展性活動的重要基礎，不得忽視幼兒性心理需求的重要性。當幼兒撫摸性器官受到父母的指責並灌輸負面的認知，將會對性的錯誤觀念而產生性需求的壓抑；故未來只要與性有關的行為就會不自主的壓抑，因為擔心會受到責罰(劉芳，2004)。

當我有性需求的時候，我不敢主動提出來，除非另一半有需求；因為我害怕被拒絕、不被接受，這會讓我感覺很丟臉。(W-1-60-1)

因此幼兒時期所建立的負向性觀念將會導致低自尊，而影響愛的能力發展；關係中的非理性信念，也將持續影響未來兩性的親密關係，進而感到失敗與挫折 (Branden,1995)。而 Bandura & Walters (1963)指出，若雙親有性焦慮，下一代子女對於性關係將會感到有罪惡感，同時也會對關係感到不信任而產生嚴重焦慮。故父母面對性器期的回應方式，將影響著幼兒未來人格的完整性與性關係發展是否健全；艾瑞克森(Erik Homburger Erikson, 1902~1994)心理社會發展理論(The theory of psychosocial development)亦認為，3-6 歲幼兒發展學習環境在於家庭教育，此階段人格若能順利發展，將能更為主動好奇的面對自己未來的人生，日後也較能擁有目標感的展現行動，為自己的生命勇敢負責；反之則容易畏懼退縮、缺少自我價值感。

父母在個案童年時期也經常透由電視新聞或報章雜誌上的性侵事件告誡她要遠離異性才能避免被性侵的傷害，甚至不可隨意對異性露出微笑。

然後就有一個中年阿伯從那邊經過，他就笑笑的對我，然後我也笑笑的回應這樣。我爸就很生氣，說不可以這樣隨便對別人笑。看到新聞案件就跟我們講說，妳不要隨便跟別的男生走，不然會被強暴。(W-1-8-1)

媽媽也會像是在看電視新聞時，就是會一直提醒，強調這個強暴這兩個字啊，重複的一直講一直講……我就會覺得真的很恐怖的樣子。(W-1-9-1)

父母透過恐嚇方式教育個案跟異性保持距離；「他們對我在兩性關係上的教養，就是用有點像是恐嚇，或者是讓我害怕碰觸異性這部分。(W-1-8-1)」導致個案未來在跟異性相處時總是感到不安全感，特別是針對比自己權威或長輩，這些感受的記憶是來自童年與中年阿伯相互微笑、電視新聞等性侵事件，透過父母重複暗示所形成的恐懼情緒連結；因此即使成年至今，面對年紀較長的男性仍感到莫名的恐懼與焦慮。

我對公公很害怕……他只要房門是打開的，我就會很緊張保持警戒，讓我感到很不對勁；雖然我知道他不會對我怎樣，但我就是會不自覺的感到有危險，想要保持距離。(W-1-60-2)

年幼時期的兩次被襲胸性侵事件，也對個案造成極大的創傷；除了再次確認年長男性具有性攻擊的危險，也習得母親面對關係採取壓抑、逃避、隱忍，委曲求全、迴避衝突等模式。

大約六歲的時候……突然有一個陌生的男子兩手抓住我的胸，我嚇到呆住，不知道該怎麼辦，然後那個人笑笑就走了。我很害怕，我跟媽媽說，她也不知道該怎麼辦，只是趕快帶我往前走。(W-1-14-1)

小學的時候，因為我感冒，我媽媽帶我去看醫生。那個醫生老老的，他把聽診器放到我胸口的時候，用手指頭捏一下我的乳頭，我也是嚇到呆住。(W1-14-2)

(二) 主題二：研究參與者 W 之自我關係

文本分析得知因童年父母教養模式所形成的創傷，個案自我關係呈現低自我價值感，總覺得自己是不重要的；因此不可以造成別人的問擾與麻煩，否則就不被愛。

我就覺得，我不是那麼的重要，我造成別人的困擾了，然後我要更小心謹慎，不要造成別人的困擾。(W-1-7-1)

個案因父母教養忽略其情緒與需求故自我價值感低落，總感覺無論是在社交團體抑或家庭關係中，自己的情緒、想法、需求都是不重要的；因此只好漠視與壓抑自己的需要，以避免造成他人困擾。

總覺得自己好像在一個團體當中啊，一個社交的場合裡頭，或者是在家庭裡頭，經常是會感覺到被忽略，我是不重要的這樣子……我自己都很常忽略我自己。(W-1-17-1)

低自我價值感讓個案總覺得說出自己的想法與感受是錯的、是不應該的；因為會造成別人的困擾。說出來也沒有人會真正在乎，也不會獲得支持與理解。

如果想要滿足自己的想法，滿足自己的期待，滿足自己的需求，好像我是錯的。好像我就造成別人的麻煩，我就成為別人的麻煩，因為我不值得……說出來也沒有人會在乎的，也沒有人會了解的、會幫我的。(W-1-24-1)

因此將自我價值決定於關係中他人對自己的觀感與回應；將他人的評價做為自我表現的評估，內化為自我存在的價值。「我很在意別人對我的觀感；我一直拿別人的眼鏡來看自己，可是那不是我的眼鏡啊!(W-1-22-1)」因為內在太渴望被看見自己的存在是有價值且值得被關愛的；就好像當年在襁褓中哭喊時，渴望有資格被父母擁入懷中滿足需求一樣。即使年長後在自己的天賦專長中表現傑出，還是需要受到他人的肯定才能確定自己真的足夠優秀；「大部分是因為別人說很好，我才覺得，我好像也真的很好。(W-1-26-3)」這樣的自我關係導致個案將自我價值決定於他人觀感上，所以經常受他人的評價而情緒低落難以自拔。

花太多時間在心情低落，情緒困擾了我去發揮我應該發揮的能力；我注意力都放在外界，沒有放在自己身上。(W-1-21-1)

個案將他人的觀感內化為自我的價值，因此在表現不如預期時，選擇逃避面對，並責備自己不夠努力；「我的反應就是我想要躲起來……就是覺得自己不夠努力啊!(W-1-25-1)」高度的自我要求以及自我貶抑連結著母親在年幼時期的教誨；「剛剛講出不夠努力的時候，那個「哩那ㄟ架懶爛」在那就開始跑出來。(W-1-25-2)」母親絕對不可以懶散面對人生的焦慮，限制著個案不得懈怠；因此個案認為表現不符

他人或社會的期待，就等於是自己不夠努力；而不夠努力就會失去生命的價值。生存的焦慮情緒將逃離的個案緊緊的抓住，使之在生活中透過高度的要求來避免他人的負面評價，提升自我存在的價值。然而這樣的模式並沒有讓個案更有勇氣的活出自我，反而成為個案展現自我的限制，甚至在生活中將他人的觀感納入自我概念而更加焦慮的自我貶抑。Rosenbaum 等人(1992)研究發現，焦慮的父母所教養的子女，在未來會更加容易感到焦慮；也就是說子女的焦慮或不良的情緒有可能是來自父母教養所習得。

個案即使很累了也不敢讓自己休息，無意識的認為：「休息就是偷懶」，偷懶就是母親心中的「懶爛」，懶爛就會沒出息、沒價值；「因為已經太累，太辛苦，所以還是需要休息，但是就會覺得這樣休息太偷懶了。(W-1-28-1)」面對生活感到焦慮的個案永遠覺得自己不夠好，鞭策自己得要更努力的活出自我、他人或社會的樣貌；然而無論自己多麼努力，彷彿都無法滿足那些不知從何而來的期待。恐懼、焦慮總是讓她不斷的自己要求，也從不停止在過程中自我貶抑。「我不知道那是什麼感覺，就是又覺得不夠努力，又覺得我自己已經很努力了。(W-1-25-3)」因此在生活中總是拖著疲憊不堪的身體且備感羞愧而休息。

家裡都堆滿碗，我就會再提醒自己，我很懶爛；但是我已經累到沒有辦法去處理了，只好隔天再弄。但是我就帶著那個虧欠感去睡覺。(W-1-29-1)

個案不想活得像父親口中母親一樣：「什麼都不懂，沒知識、沒價值」；但高度的要求與自我貶抑卻默默的活出了母親當年的形象。雖然渴望自己能在社會上擁有一番作為，但下意識卻將一生的精力都奉獻給自己的家庭；一方面想要擺脫父親無意中對母親無作為的輕視，另一方面卻活出了母親委曲求全如吸音海綿一樣生活。

從別人的角度看，我是很不夠的、很弱的；但我捫心自問，我為家庭的付出，扮演太太、扮演媽媽的角色，我覺得我是很棒的。(W-1-31-1)

面對內在兩股勢力的衝突，故而對自己生命所創造的價值感到困惑，現實中覺得自己矮人一等，缺乏社會關係裡自我實現的成就感；「在成就方面很不滿意。(W-1-29-4)」因此面對生活中：「不努力就是懶、懶就是沒價值，沒價值就是沒出息」的內在聲音，總是在精疲力盡時安慰自己；「我已經做很多了，我已經很努力了」。為家庭全力以赴而缺乏價值的矛盾，加深了缺乏自我肯定的能力；「三分；因為我只會肯定別人，但我真的不會肯定自己。(W-1-31-3)」因為個案覺得身邊認識的人都

比自己還要有成就，無論從經驗或職業來看都自覺不足；「在這邊認識的同學，從他們的職業來看，甚至是我要去投履歷，從別人來看，都是弱的。(W-1-31-2)」父親輕視貶抑母親的話語，總在個案精疲力盡時，暗諷著自己終究如母親一樣無所作為，故在追求自我實現的矛盾與困惑中，落入了自我否定的循環裡；「我討厭責備自己的自己。(W-1-29-2)」高自我要求與自我貶抑都是為了滿足提升自我價值，然而這模式卻讓個案距離幸福快樂越來越遙遠。

個案忽略自我、滿足他人的自我關係，與從小母親教養個案的互動模式相似；「自己跟自己的關係，像我媽媽跟我的關係。(W-1-32-1)」母親從小頓失依怙，為求生存只能自我壓抑情緒與需求，在生活中委曲求全、迎合他人，避免造成他人困擾；疏離的自我關係忽略自我需求，在乎他人的觀感、更害怕在關係中受傷害。

因此母親忽略情緒、貶抑自我的教養模式，讓個案在成長歷程感受到被忽略；「我這個人是被忽視的，我的情緒被忽視、我的需要被忽視；我想要的時候會是個麻煩。(W-1-32-2)」教養所形成的迴避型依附讓個案對關係感到不信任；在乎他人的觀感、害怕在關係中受傷，也擔心對他人帶來困擾而不被接納。因此展現出自我壓抑情緒與需求、在生活中委曲求全、迎合他人等模式，此與母親的自我關係、人際、親密、親子關係等互動模式如出一轍。

就是我前幾周生理期來的時候，那天我哭到不行，但當我安靜下來的時候，我裏面好像有一個小女孩一直在哭，說：「妳為什麼都先去照顧別人，沒有來照顧我。」所以我說我跟我自己的關係，好像就是一個很不會照顧小孩的媽媽，她跟小孩的關係。(W-1-32-2)

Bretherton (1990)；Main (1985) 等人研究指出，父母與親子的互動關係所形成的依附模式，將會在代間不斷的傳遞，子女會將自己與雙親互動中所習得的展現在下一代的關係中。就如文本中的外婆、案母以及個案，從她們面對關係的態度與方式，即能發現代間傳遞的模式。

個案因太過在乎他人的觀感，透過他人的回應來評價自我價值，形成自我概念；因此不但在關係中全力以赴，在職場工作中仍力求表現，甚至超載透支體力。

比如說現在剛到一個新的工作。如果本來體力是十分，我都用 12 分的力氣去滿足那個工作的需求，然後回家就好累。(W-1-21-3)

好像全力以赴、不失所託、滿足他人的期望，自己才是值得被重視、有價值的人；卻也因此過度耗費心力而忽略自我照顧。在關係中的不安全感，形塑於成長歷程經常被忽略、壓抑、貶抑的情緒與需求，故而感到自己不重要、不被愛、低自我價值；因此在互動關係中藉由忽略自我的情緒、迎合他人的想法、滿足他人的需求，以獲得自我價值。

童年的時候，我迎合父親、迎合母親；然後求學階段，我迎合老師、迎合同學；我成年了，迎合我的孩子、迎合我的先生；我工作了，迎合老闆、迎合同事。

(W-1-22-2)

即使當別人的觀點跟個案不同時，個案也會找各種理由來否定自己的想法與感受去迎合他人；「當我自己有感受的時候，我還是會合理化的說：」還是別人的這個東西比較正確，比較重要”。(W-1-23-2)」因此一生總是用盡全力去活出他人的期待與要求，擔心如果做自己會惹人不喜歡、不被接受，會對自己有異樣的眼光。所以只要別人開口，個案都會同意；「應該是每一件事情都是這樣啊，別人說什麼我都會說好。(W-1-23-1)」然而一直在盡力活出別人心中的樣子，卻忘了自己原來的樣貌；「我一直努力著，想要活出別人心目中的樣子，我活著活著，卻忘了自己長什麼樣子。(W-1-26-2)」誤以為不斷去滿足別人、迎合別人，才是一個足夠好的人、有價值的人，孰不知漸漸活出他人的期待，卻忘了自己原來的樣子。

(三) 主題三：研究參與者 W 之人際關係

個案與母親為迴避型依附關係；因此在人際關係中容易感到不安全而保持距離小心謹慎、害怕受傷；「害怕別人覺得我不重要、我的情緒是被忽略的，怕我造成別人困擾。(W-1-38-1)」對關係缺乏安全感、對人缺乏信任、不容易與人建立關係，即使別人想靠近，個案也會啟動防衛機制形成阻隔，因此身邊真正可以交心的朋友很少；「能夠找到信託，把這個真實的自己打開的人際關係很少。(W-1-35-1)」所以個案不會主動走入他人的世界，更不會輕易讓人越過她所設定的人際界線。

喜歡找我的人就會覺得我是可以親近的。我比較少主動啦，但是主動來找我的朋友，我又是向他們很接納，也是有人想要找我說他們的事情。(W-1-36-2)

這與研究參與者 R 在人際關係界線很相似；表面上都讓人覺得好親近、願意接納他人，但是也僅只於安全的界線內。個案不容易真正敞開心扉讓他人走入自己的

世界；因迴避型依附關係個案從小經歷被拒絕、被忽略的回應，形成在關係中情感調適能力不足，進而容易傾向迴避關係(Lopez,2003)。

個案渴望呈現最好的自己與他人建立關係，因為擔心自己不夠好，沒資格成為他人的朋友；同時為避免衝突受到傷害，因此刻意迴避關係與他人保持距離。

我會覺得我好像隔著一條河流看對岸的人；我是在岸的這邊，與他人的關係就是相隔在河的兩岸，我們是保持距離的，這將會使我可以很客觀的看見他們，就是又客觀又保持距離。(W-1-32-2)

從 NLP 的觀點分析，個案是讓自己抽離來看待關係經營，以確保自己可以保持距離且更客觀的檢視關係，避免自己在關係中被看出自己不夠好，不值得當他們的朋友，因受創個案大多對自我概念存在負面認知(Cloitre et al.,2011)；「這河是一個保護，保護我不要出糗，或是不要犯錯，不要和別人有衝突。(W-1-34-1)」個案認為只要被發現自己不夠好，就沒資格跟他們當朋友；因此透過保護河來阻斷關係、保持人我距離，避免他人因為太過靠近發現自己的不完美，讓自己能隨時呈現最好的一面在關係面前。刻意與他人保持距離，也是為了避免跟他人關係太靠近而產生衝突受到傷害。

對方是我覺得跟我很像，可以接納我的，我就會把那個河拉小一點。如果對方是比較讓我感覺我會被傷害的，我就把河拉寬一點。(W-1-36-1)

採取迴避關係、避免衝突來面對人際關係，主要來自母親所傳承的模式；「我媽媽也沒有什麼很親近的朋友，她的朋友關係也是蠻疏離的。(W-1-40-3)」因為案母與個案對關係都感到不信任，故怕害怕太過靠近的關係容易產生衝突，讓自己受到傷害；「我期待避免自己在人際上疏離，但某些時候我跟朋友之間卻又刻意保持疏離。(W-1-40-1)」

然而個案心裡十分渴望擁有親密的人際關係，只是害怕展現真實的自己來面對他人，會受輕視、被看不起、不被接納；「害怕別人貼我標籤，擔心別人覺得我就是正經八百的，或者是我就是太外放。(W-1-39-1)」因為太過在乎他人的感受，因此不敢表露真實的自己。而這個部分跟母親一樣；「我覺得我很在意別人的感覺，這跟我媽媽蠻大部分相像的(W-1-40-2)；我覺得媽媽是不在意自己的感受(W-1-41-1)」

母親童年關係受挫所形成的創傷，使其選擇壓抑並解離，以避免再感受到傷痛；母親自我關係的疏離也讓個案童年飽受被忽略、壓抑，所形成的創傷，更是個案盡

其一生渴望從關係中改變的。但保護河雖然幫助個案不被輕易發現所隱藏的自己、避免衝突所帶來的傷害；但也因為自我壓抑、迎合他人而逐漸的忘了真實的自我，同時更阻斷了與他人親密關係的建立。

(四) 主題四：研究參與者 W 之親密關係

文本分析發現，個案的親密關係有著人際關係中的迴避關係、避免衝突；小心謹慎、害怕受傷；怕不被接納等模式。在親密關係裡更有著父母相處的關係模式：否定貶抑、委曲求全、壓抑情緒等。

個案的先生也經常否定貶抑其能力；「我要去找工作，他說妳能夠找到什麼工作之類的。就很像我爸對我媽，覺得她沒有能力。(W-1-44-1)」個案認為之所以會受到先生對其能力的否定，主要是因為自己在家當家庭主婦的關係；「我都是在家裏照顧小孩，當家庭主婦當了十年，所以可能我媽媽也是在家庭主婦。(W-1-47-1)」因為自己與母親都是家庭主婦，所以父親與先生才會輕視貶抑，認為能力不足。

我跟我先生的互動角色好像就變成我就是我媽媽的那個角色，然後先生也常常覺得我是很沒有能力的人。我那時候聽爸爸這樣講，我並沒有馬上覺得那就是我了，可是我現在看自己的婚姻狀況好像複製了。(W-1-16-3)

然而受輕視貶抑的無關工作性質，而是個案與母親一樣在關係中容易委曲求全、迎合他人的性格，使之失去關係的界線，讓先生認為一切都是理所當然；因此導致先生在婚姻中對個案身分、能力否定貶抑。如 Mikulincer, M., & Orbach, I. (1995)指出，當個體為不安全依附關係，即比較會在負向經驗裡產生嚴重的焦慮感，並且以否認和壓抑的方法來處理情緒議題。

他是一直在釋放他的情緒能量，然後我就是在那邊吸，有一點像吸音海綿，他釋放出來我都吸，但我釋放不太出來東西。我吸到的都在我身體裏面，但我也知道他不是一個能夠理解我的人，所以我沒辦法期待我可以把東西交給他。但是他一直很信任我的，把(內在的)東西都交給我(W-1-42-1)。

個案在親密關係中就像是吸音海綿一樣，將先生的負面能量照單全收，甚至賦予此親密關係模式合理原因，將其視為理所當然：「先生會如此待我，是因為信任我」。因此在親密關係上一味的付出，忽略了為自己發聲、滿足自己的需求；「吸音海綿它雖然吸音，但是它不會釋放聲音，它沒有這個力量釋放出來。(W-1-42-2)」

因為為自己說話、釋放壓力、主張權利是錯的，會造成別人的困擾，而我沒資格；「他提出需求，我不能不接，但是我提出需求，他沒在接，所以這就是我的問題吧。(W-1-43-1)」所有問題都是因為我不好。

另外個案在關係中選擇自我壓抑，為了避免引發更大的衝突；「知道那個結果可能會帶來他負面的能量釋放；所以我還是選擇自己吸收下來。(W-1-45-1)」因此個案與母親在關係中都選擇隱忍來面對另一半的負面情緒。

如果他們有衝突的話，通常是爸爸對媽媽吼，然後媽媽就冷戰不講話。我面對我先生生氣，我好像也是……(W-1-45-2)

個案一生都在活出母親的樣子，從自我關係、人際關係、親密關係，甚至親子教養模式。

(五) 主題五：研究參與者 W 之親子關係與代間傳遞

個案從小因父母教養過度忽略、壓抑情緒，在成長歷程中曾告訴自己要永遠記得被忽略的感覺，希望自己在成年後不要像父母一樣忽略自己的需求，因此在親子關係中反而過度補償，無限付出。

我跟孩子之間的關係。我現在想到的是那個，花園的灑水器，就是無條件的一直供應一直滋潤。(W-1-47-2)

個案與孩子的互動關係就就像 24 小時不斷電系統的灑水器，所給予的關愛永遠沒有休止，即使孩子不需要，個案還是不停止的付出，就深怕自己給的不夠；「有時候可能對方不太需要，我還在一直在付出。(W-1-48-1)」此過度補償、無限付出的模式來自年幼時期未能擁有安全依附的關係，因此渴望可以給予孩子充分的照顧與關愛。

我有去想要讓孩子不要重複我小時候的被忽略，所以我放很多力量在關照、注意到他們的需要上。(W-1-55-1)

故成年後無論在人際、親密或親子關係中都不斷的在給予付出，特別是親子關係；這很明顯是一種對自我童年的補償，同時也與低自我價值的信念有關。正如德國心理學家 Grawe, K. (2004) 所認為人生目標需要滿足：「關係、自主與控制、獲得快樂、自我價值感與被認可」等四種基本心理需求；而個案正透過迎合討好、壓抑忽視、無限付出等方式在關係中獲得以上四種基本需求。也因此發現原來自己所渴

望獲得的「愛」竟如此遙遠；「我怎麼這麼不愛自己，而且是內在這個小女孩在哭，就讓我想起了好像跟媽媽之間的關係。(W-1-48-2)」

個案在教養中之所以會過度補償、無限付出，其關鍵原因來自年幼時期案母的焦慮；因此擔心孩子不積極努力，未來就會沒出息。故希望孩子未來在社會有所貢獻、擁有價值；「面對孩子的時候，有一些語言，語氣、情緒，是跟媽媽很像的。(W-1-58-1)」個案最無法接受的就是孩子偷懶、不積極、不為自己負責的做事態度；「馬上就浮現那個偷懶的…(W-1-51-1)」偷懶的負面心錨連結的就是沒出息、沒價值、沒人愛。因此當孩子在生活中做事不夠積極、不主動自發，個案會因此感到焦慮，當年母親的聲音：「懶爛」就會從大腦中不由自主的跑出來。

我希望他們可以自己有自己的軌道，就是他們自己知道該做什麼事。不要我在旁邊一直說，該收碗了、該去寫功課、該去洗澡…。(W-1-51-2)

個案因父母童年教養所設定的負面心錨，及不安全依附關係，故容易在相似經驗中感到憂鬱、焦慮等負面情緒(McCarthy,2001)。因著教養中所引發的擔心、焦慮等負面情緒，反而對子女產生負向的影響；「我也的確感受到這個擔心有影響到他們了。(W-1-58-1)」

擔心焦慮孩子做不好，因此讓自己成為 24 小時不斷電的灑水系統；無法真正放手的母親，將會培養出軟弱且依賴的子女。就如同案母當年對自己的不信任一樣；「這妳抹曉!(W-1-59-2)」個案從小到大在否定貶抑的環境中發展，傳承父母焦慮、不信任的情緒模式培育下一代，因此不容易相信孩子是有足夠的能力可以面對生命。

希望是他們自己有動力；但是我覺得我現在又還沒有真的讓他們自己有動力，又期待他們有動力，就是想要放手又放不太開，想要把這個責任交給他們，可是又不自覺擔心他們做不到，又抓回來。(W-1-53-1)

個案因為擔心而過度干預孩子的課題，反而讓孩子缺乏當責能力。焦慮的情緒，造成孩子更加焦慮且無助；親子間的不信任感，容易讓孩子失去成長的機會並且對自我能力產生懷疑；「我過度的付出反而造成他們失去了一些自己長起來的能力與機會。(W-1-56-1)」甚至讓孩子失去生命當責的能力與意願；「他們有時候會覺得媽媽的付出是應該的。(W-1-55-2)」如此將形成孩子未來低自我價值、低自尊。而這也正好又再次步入代間傳遞的無限循環當中(龔美娟，1994)。

第二節 NLP 諮商介入處遇分析與說明

根據深度訪談後之文本分析，彙整意義單元形成次主題與主題，發現三位個案之父母教養模式主要為威權暴力管教、指責否定、忽略需求、壓抑情緒，故導致個案自我價值感低落、高自我要求、自我否定、自我壓抑。這也影響了未來面對人際與親密關係的不信任，因而容易過度展現討好、迴避關係以避免衝突；甚至在親子關係之代間傳遞中，皆發現個案有心改變卻無力且不自知的傳承童年所經歷的父母教養模式。

據此依照三位個案童年受創經驗所形成的自我、人際、親密、親子關係等，設計三次 NLP 諮商技術，以協助個案深入檢視過去、迎向未來、發展完整自我。

壹、第一次 NLP 諮商介入處遇說明—我的英雄旅程

從童年逆境經驗量表到訪談文本中發現，雖然 ACE 總分數越高，在成年時期有著較高機率的身體與心理健康問題；但並不意味童年逆境分數較低者，其創傷經驗所帶來的影響就比較輕微。那些在生命重複出現的逆境所導致的創傷，毋庸置疑對生命的影響是既深刻且深遠的；正如本研究生命故事令人動容的三位個案，父母在其生命歷程中重複著特定偏誤的教養模式，可見對一生所造成的傷害有多大。當她們努力想要打破對其生命限制的輪迴，卻發現越是掙扎越是無力的深陷在擺脫不掉的黑暗中，過去的創傷如影隨形，強力的束縛著絕望、無助卻不認輸的靈魂。

因此根據文本主題分析結果，研究者以 NLP 設計三次諮商處遇，協助個案盤點過去生命經驗、汲取成長資源；迎向未來、實現願景、創造所欲人生；進而整合限制、接納弱點、轉化陰影、強化潛能、設定界線，以發展更好更完整的核心自我。

以下針對第一次 NLP 諮商—我的英雄旅程說明介入處遇計劃：

一、盤整生命藍圖、探索重大事件

人的一生總會遭逢許多不如意事情，而導致我們身心受挫的大多來自年幼時期身心尚未成熟的階段；正如第二章創傷後壓力症之文獻探討發現，兒童早期因發展能力和條件受限，故可能增加對創傷暴露的風險產生不利的反應，因此 PTSD 與童年成長歷程相關(Koenen et al.,2007)。另外研究亦發現若童年時期一再受虐，如：家庭暴力、懲罰性管教、身體虐待、性虐待、長期被忽略、管教過於嚴苛限制其行為

表現，未來極有可能發展為複雜性創傷症(Herman, J. L.,1992；Green et al.,2010；Chorpita et al.,1998；Chaffin et al.,2005)。如此將會對未來的生命感到無力；絕望、無助、失望的情緒也會不斷的侵襲未來的生命。

根據研究者在身心科接案經驗，許多成年憂鬱、焦慮、恐慌、強迫等症狀，大多與早年成長中父母、主要照顧者或重要關係人之教養模式有關。因為家庭環境是孩子發展最重要的系統，形塑著未來發展歷程中的人格、信念、價值觀與面對世界互動的準則；童年時期尚無分辨主要照顧者失當管教的能力。因此依附關係理論認為這容易導致幼兒以此形成負面自我概念，在未來容易有情緒障礙、對關係不信任、不安全依附模式的傳遞等問題(Cloitre et al.,2011)。故童年逆境與未來成人自我、人際、親密、親子等關係發展有非常顯著的關聯。

據此，研究者在第一次諮商前，邀請個案盤點生命藍圖(附錄六)；羅列出生命歷程之重大事件(包含成功、失敗、創傷等經驗)，並且反思這些經驗在生命歷程中對當年身心所產生的影響、形塑的信念/價值觀、發展的能力與學習。於第一次正式諮商場域建構後，邀請個案分享自己的生命藍圖，並且以半結構方式探索以下提問：

表 4-2-1 生命藍圖半結構式探索提問句

生命藍圖 半結構探索提問句	• 檢視生命歷程，你會如何定義生命中的這些時期?
	• 請跟我分享三個對你影響重大的生命故事?
	• 你會怎麼看、怎麼形容在這三個經驗中的自己?
	• 這三個經驗，分別形塑了你什麼樣的信念與價值觀?
	• 這些信念與價值觀對你的生命有什麼支持? 與影響?
	• 這三個經驗，強化了你什麼能力? 形成什麼限制?
	• 這三個經驗，對你未來人際互動造成什麼樣的影響?
	• 這些過往的成長經驗，形塑了什麼樣的自己?
	• 如果用一句話來形容現在的自己，你會如何形容?
	• 檢視這段生命的旅程，它為你的人生帶來什麼禮物?

註：改自智燁 NLP 教練學院培訓系統手冊，張旭男、梁鳳珍，2014。智燁。

沒有盤點過的生命就像是撒落一地的沙，因此透過生命藍圖協助個案檢視過往歷史；重新整理與適當的提問反思，將能更好的協助個案正視生命中議題，探索過往未竟之事對未來的影響與所形塑的自我。更重要的是讓個案看見生命歷程發展所

形成的固化模式，透過覺察、解構、重新定義與結構之改變歷程，協助個案從過往創傷經驗中獲得生命啟示，將對個體的限制，轉化為生命的滋養與成長的資源(張旭男、梁鳳珍，2014)。

二、探索我的英雄旅程

在第一階段邀請個案分享我的生命藍圖並且適當提問引導反思，協助個案覺察生命歷程中成功、失敗、創傷經驗對我生命所帶來的影響；藉此也讓個案能從中發掘這些經驗形塑的身份、信念與價值觀，對能力所帶來的限制與發展，為生命所帶來的匱乏與滋養。接下來第二階段則邀請個案回溯生命藍圖，開始探索歷程之創傷與未竟之事。

治療是經驗性的；停留在認知的理解對個案的幫助有限。正如新幾內亞泥人族俗諺：「知識只是謠言，除非它深入肌肉。」因此接下來根據研究者多年教學所整理之 NLP 七個主要核心技巧：「結合、抽離、次感元調整、人稱觀點、時態關係、理解層次、心錨。」整合發展「我的英雄旅程(張旭男、梁鳳珍，2014)。」協助個案在歷程中覺察、解構、重新定義、結構；探索生命來此一遭，其靈性啟示、生命意義與身份使命。如此將能有效的協助個案在困頓經驗中獲得新的理解與學習之後，擺脫生命困境、迎向所欲目標、發展具體有效的行為、實現所欲的人生。我的英雄旅程諮商處遇步驟如下所述：

表 4-2-2 我的英雄旅程操作引導模式

	1 引導個案回歸身體中心
	2 設定生命歷程之時間線
	3 探索生命歷程重大經驗
	4 覺察經驗對生命所帶來的影響與意義
我的英雄旅程操作引導模式	5 轉化、接納經驗所帶來的學習與滋養
	6 整合資源、烙印時間線、轉化生命歷程
	7 探索身份層級——一路走來我是誰
	8 探索系統層級——靈性帶來的啟示
	9 整合身份層級——發展我的人生使命

註：改自智燁 NLP 教練學院培訓系統手冊，張旭男、梁鳳珍，2014。智燁。

(一) 步驟一：引導個案回歸身體中心

第一代與第二代 NLP 主要聚焦於認知心智與體知心智，來處理大腦認知模式所產生的無效行為、以及調整生理狀態取用身體智慧提升行為的功能性；到了第三代 NLP 發展則重視更大的系統動力，除了認為身心唯一大系統下之兩個子系統，牽動其一改變另一的前提外，更在乎的是場域共構的概念。因此第三代 NLP 聚焦在三種心智間的互動：「認知心智、身體心智、場域心智(Robert Dilts et al.,2010)。」

認知心智主要是大腦處理外在環境透過視覺、聽覺、觸覺、嗅覺、味覺等刺激，如何接收資訊、調動過去參照經驗、賦予外在經驗定義，乃至引發反應產生態度、行為、語言，迎向目標的過程。因此改變認知模式，即能對經驗改觀，進而發展有效行為趨向目標。

身體心智則著重於狀態管理，主要聚焦於三種改變關鍵：「1.狀態：心理、生理，透過神經連結；2.經驗：感官到認知的結果；3.潛意識：內在所想要滿足的需求(Dilts, R., & Delozier, J., 2000)。」其中最關鍵的就是狀態，因為問題從來不是問題，重點是我們用什麼狀態來面對問題的情境。就如我們無法在游泳的狀態下保持沮喪；所以當身體狀態改變，心理狀態就會有所不同，面對經驗即能改觀，自然能發展有效方法去實現目標。故身體心智工作主要使個案創造高績效狀態，並將此狀態帶入情境產生連結，自然能產生不同的認知結果，讓身體心智自發性的引發有效行為。

場域心智是系統與系統之間相互連結的關係；系統間的組合是為更大的場域系統，形成彼此共構、相互牽動的關係。因此第三代 NLP 除關注在自我關係的身心系統平衡，更擴及到人我之間的關係系統以及群我之間的場域系統平衡；認為改變來自三種心智連結發展出有再造力自我的狀態；當認知、體知與場域心智的連結，方能更有智慧的推動改變，讓改變能更自然且深層、更廣泛的發生(Gilligan, S., 1997)；Gilligan, S., & Dilts, R., 2009)。

根據上述因此在我的英雄旅程一開始即邀請個案回歸身體中心，連結認知心智、身體心智以及場域心智；協助個案能安住當下獲得臨在感和活力感、聯結性、創造力以及滿足感和流動性，避免進入過往經驗失去靈活、彈性與創造力(Robert Dilts & Judith DeLozier,2014)。

轉化大師理查·摩斯 Richard Moss 認為：「我們自己和他人之間的距離正是我們自己和自己之間的距離」。這意味著我們和他人及世界聯結的方式像鏡子一樣反映出我們是如何與自己聯結的。正是從自我關係的基礎性聯結，才萌發出我們與他人

及外在世界的聯結關係。當我們不知道如何去接觸、接納、擁抱和愛的時候，自我關係通常是被侷限的；當個體與自己能保持深度聯結，內在自然會湧現出慈悲、同理心、對別人真誠的興致、自發性、誠懇和愉悅感。

回歸中心在 NLP 技術稱之為 The COACH State，此含括五個意涵：「Centered 中心、Open 敞開的、Attending with Awareness 覺察與專注、Connected 連結、Holding 保持。」回歸身體中心及我的英雄旅程步驟引導語整理詳見(附錄七)。

(二) 步驟二：設定生命歷程之時間線(Time Line)

時間線是在 1979 年由 Richard Bandler & Robert Dilts 所共同發展出來；主要探索人是如何去架構他的時間觀、時間趨向。因此當一個人在回憶或建構經驗時大腦所看到、聽到、感受到的經驗內容，將會透過特定的時間趨向而感知；這也意味著個體在回憶或建構經驗時，會有系統性方式進行組織排列。同時根據個體化歷程差異，在回憶與建構時，經驗與經驗間組織的緊密度也會有所不同。因此 NLP 時間線基本概念認為，每個個體在回憶與建構經驗時，都有其特定意義的時間觀與時間趨向來排列組織過去與未來的經驗，形成一條屬於自己的時間線；有時當調整時間線的次感元，就可能使這個人有戲劇性的改變(Robert Dilts & Judith DeLozier,2014)。

故研究者採用時間線方式為參與者在探索受創經驗時建立雙重視角，讓參與者得以結合、抽離在時間線內、外回顧生命歷程，透由彼時彼地與此時此地之間，以確保個案能安全的回溯避免再次受創，並獲得對經驗的不同理解與學習。

(三) 步驟三：探索生命歷程重大經驗

根據文獻探討及個案研究，重大創傷經驗通常發生在年幼時期(Koenen et al.,2007)，因為兒童能力、經驗、心智和各方面條件都未臻成熟，因此容易將父母對其教養模式與態度攝入內在，形成自我概念(Bartholomew, K., & Horowitz, L. M., 1991)。因此影響未來自我、人際、親密、親子等關係，也容易對生命缺乏掌控感而感到失望、無助、絕望；就如三位參與研究者在文本分析後發現，其父母因暴力、忽視、壓抑等教養模式，導致未來在關係上總覺得自己不夠好，因此展現對自我高度的要求，當表現不如預期就容易對自己感到失望、指責、否定等負面評價，進而在關係中的互動，容易展現討好、指責、忽略、迴避等回應方式，以獲得安全。

因此透過生命藍圖盤點歷程，設定時間線創造兩個安全視角檢視過往童年逆境之創傷經驗，使其得以在結合與抽離，將彼時彼地的陳年往事帶回此時此地，將能

更好的協助個案釐清現況、鬆動現況、啟發覺察、探索資源、善用學習、重新定義，乃至發展具體行動方案朝理想人生前進。

探索重大經驗主要有兩種方式；其一可運用佛洛伊德自由聯想法，在 NLP 中識別與現在身心症狀反應相連結的過去經驗，稱為「貫穿衍生搜尋 transderivational search (Robert Dilts & Judith DeLozier,2014)。」另一種方式為邀請個案選擇生命藍圖中所欲回溯探索的三個年幼經驗。因 NLP 時間線含括「催眠技術之年齡回溯；完形理論中未竟之事；佛洛伊德的自由聯想法，」故研究者在引導中採用折衷方式，一方面邀請個案從生命藍圖中選擇所欲探索經驗，另一方面在引導探索時間線回溯時，以較為開放方式鼓勵跟隨內在感受自由聯想，讓潛意識帶著自己回溯到所欲探索的經驗。

(四) 步驟四：覺察經驗對生命所帶來的影響與意義

當個案由時間線外回溯經驗後，即邀請個案結合進入當年情境中；研究者運用 NLP 理解層次概念(Robert Dilts & Judith DeLozier,1992)，以半結構方式提問。一方面引導個案探索當年經驗，另一方面蒐集經驗中資訊。因 NLP 為目標導向，故探索過往創傷經驗並非主要目的，重要的是協助個案在創傷經驗中能獲得新的理解，覺察陰暗與光明相隨為不可分割之主體，發掘逆境對未來生命所帶來的滋養。

因此覺察經驗對生命所帶來的影響與意義，主要協助個案探索生命歷程所擁有的資源、經驗中所獲得的學習以及遭逢生命困境的意義；如此方能更有效的協助個案從童年逆境中掙脫，避免不斷在生命中受困輪迴。因為 NLP 假設前提相信每個人都具備改變所需要的資源，更深信若能讓自己陷入困頓匱乏的生命，就能讓自己創造幸福豐盛的人生(Robert Dilts & Judith DeLozier,2014)。

(五) 步驟五：轉化、接納經驗所帶來的學習與滋養

當個案結合過去受創經驗，獲得新的理解與學習、覺察生命困境的意義後，接著邀請個案以抽離角度回顧當年經驗中的自己，也就是將彼時彼地的經驗，帶回此時此地。結合在彼時彼地的經驗是如此的沉痛且難以承受，所形成的負面自我概念成為了個體面對未來關係中的侷限；經由回溯經驗重新定義所獲得的理解帶回到此時此地，以成熟、有經驗、更有智慧的自我審視當年經驗中的人事物，透由此時此刻的自己與當年父母、及年幼時期自我的對話，並接受年幼時期的自己所帶來象徵著學習、啟發與祝福的禮物，以完結當年未竟之事。

(六) 步驟六：整合資源、烙印時間線、轉化生命歷程

探索完生命歷程中童年逆境，轉化、接納經驗所帶來的學習與滋養後，即可協助個案將歷程中所探索到的資源以心錨進行整合錨定。接下來邀請個案帶著整合資源後的狀態進入時間線之孕育點；邀請個案感受在母親子宮即擁有成長歷程中所需要的所有資源，一步一步的迎向未來。歷程中引導個案感受擁有所需資源的年幼自己，將會如何面對與轉化成長歷程中的所有逆境，並且每往前推進即感受到內在資源隨著時間、經驗不斷的積累增強，直到走到此時此刻，然後看著自己持續帶著歷程中新的理解與學習迎向未來。

整合資源、烙印時間線等技術來自 NLP 改變個人歷史，該技術是由 Grindler 和 Bandler 所發展；NLP 改變個人歷史認為多數的現在行為和反應，都根源於我們的過去；佛洛伊德認為想完全解決一個抗拒或症狀，需要引導個體返回事件起因，回顧當時的衝突，在資源匱乏的當下，帶入所需的資源，引導個案找到新的解決方案。故改變個人歷史在 NLP 當中是一個很好用的技術，它引導個案透過時間線，探索引起症狀的過去起因，並且帶入資源來調整 (Dilts, R., & Delozier, J., 2000)。

(七) 步驟七：探索身份層級——一路走來我是誰

接下來即可邀請個案轉身面向過去，邀請個案審視一路走來的自己；這一步驟是相當重要的關鍵，因為這裡除了檢視過去自我，更意味著接納過去以及揮別過去，迎向重生的開始。當個案帶著資源轉化歷程中的童年逆境、完結過去、烙印過往時間線後，此時將會提升自我價值感；認為過往所遭逢的困境皆為強化心智、豐富羽翼所準備，是生命所賦予的禮物，為讓自己能走遠路。

另外，此時邀請個案探索一路走來的自己，目的是為了讓個案能重新賦予正向自我概念，轉化童年時期對父母形成的心理記憶所建立的負面自我概念。自我概念之轉變對未來關係發展與情緒調節將會有很大的幫助(許瑞蘭，2002)。

(八) 步驟八：探索系統層級—靈性帶來的啟示

此步驟是為了協助個案深入內在連結深層的靈性資源，同時也讓個案得以透過所探索到的靈性隱喻與啟示昇華其生命意義，進一步建立社會關係，培養社會情懷，以利後續發展人生使命。

故此階段將引導個案連結中心，探索內在靈性召喚；引導個案放下聰明大腦，讓意識與潛意識攜手合作，以意象方式呈現靈性召喚，並確認靈性啟示。

(九) 步驟九：整合身份層級－發展我的人生使命

在探索到靈性資源以及啟示後，個案將更能賦予困頓生命具有社會意義，理解此生所為何來？為了誰？為了什麼？此時即可引導個案深入探索此生的熱情、天賦乃至社會的需要；據此發展人生使命、享受生命、服務生命。(Robert Dilts & Judith DeLozier,2014)。

以上為我的英雄旅程具體操作以及說明分析；其具體引導內容可參考(附錄七)，研究者已將指導語進行完整彙整，提供讀者參考。另外每次諮商後皆進行諮商後訪談回顧，探索個案於諮商歷程中之啟發與改變，以利參與研究者能自我整理並發展改變之行動方案；同時也可豐富研究者蒐集諮商歷程中個案之轉變，彙整轉變因子。每次諮商後回顧訪談提問內容請參考(附錄八)。

貳、第二次 NLP 諮商介入處遇說明－迎向我未來的英雄之旅

第一次諮商協助個案完結未竟之事；檢視過去童年逆境、重新賦予新的定義，並從中獲得新的理解與學習。個案發現了生命的苦難成為限制完整自我，實現所欲人生的可能性；更理解了過去創傷所結痂的印記，是老天爺為生命所帶來的禮物，讓自己內在得以深層的覺醒，感知到生命的意義與使命的召喚，將生命能量帶入世界，進行成長與蛻變。

接下來第二次諮商，將協助個案能面對召喚、許下承諾、迎向我未來的英雄之旅，以下針對第二次 NLP 諮商－迎向我未來的英雄之旅說明介入處遇計劃：

一、擬定未來生命藍圖、迎向我的英雄旅程

研究者在第二次諮商前，邀請個案擬定未來生命藍圖(附錄九)；帶著第一次諮商所探索的身分與使命、生命意義、內在靈性召喚規劃我未來(3年、10年、20年、終極目標)，並反思實現未來目標的意義與價值、所需要的資源與能力。於第二次正式諮商時，邀請個案分享自己未來的生命藍圖，並且以半結構方式探索以下提問：

表 4-2-3 未來生命藍圖半結構式探索提問句

	• 你渴望實現的未來 3 年、10 年、20 年、終極目標為何?
未來生命藍圖	• 實現以上目標你會看到、聽到、感受到什麼?
半結構探索提問句	• 實現以上目標對你來說有什麼意義與價值?
	• 你擁有什么資源與需要發展什麼能力來幫助你實現目標?

註：改自智燁 NLP 教練學院培訓系統手冊，張旭男、梁鳳珍，2014。智燁。

過往生命所形成的負面情緒力量對個案生命帶來強烈的衝擊，也讓個案在生命歷程陷入無限的輪迴中；然而每個個體在歷程中所遭遇的，都是他的靈性試圖覺醒來到世界。故當個案聆聽內在召喚重拾生命的力量，接下來應當協助將其能量重新帶回到生命中，投入召喚迎向英雄之旅(Gilligan, S., & Dilts, R., 2009)。因此在第二次諮商一開始，即邀請個案分享未來計劃，並且以半結構問句提問，協助個案更為深入且敞開的分享未來目標，以接續待會進入未來時間線的探索。

二、迎向我未來的英雄之旅

在第一階段邀請個案分享我未來的生命藍圖並且以半結構式提問引導深化，協助個案分享所欲實現的未來目標，以及看到、聽到、感受到未來實現目標的樣子，並進一步理解實現目標對生命的意義與價值、所具備的資源與待發展的能力；接下來第二階段則邀請個案透過時間線進一步探索「迎向我未來的英雄之旅。」

迎向我未來的英雄之旅是研究者整合 NLP 七個主要核心技術、目標設定策略 Strategies for Defining Goals(Robert Dilts & Judith DeLozier, 2014)以及 Milton Erickson 催眠技術所發展(張旭男、梁鳳珍，2014)。協助個案運用未來時間線並且以目標設定策略之想像成真法，探索 3 年、10 年、20 年以及生命終極目標，以協助個案再次確認靈性召喚、自我身分定位、終極人生使命，提升生命的意義與價值，以建立個案的高自我價值感；並回顧此一期生命完成四道人生，與父母一道謝、道愛、道歉、道別。迎向我未來的英雄之旅諮商處遇步驟如下所述：

表 4-2-4 迎向我未來的英雄之旅操作引導模式

	1 引導個案回歸身體中心；冥想過去、現在、未來時間線
迎向我未來的英雄之旅操作引導模式	2 迎向 3、10、20 年後實現目標的自己
	3 步入生命的終點—道謝、道愛、道歉、道別
	4 重新檢視生命—靈性召喚、我是誰、使命、墓誌銘

註：改自智燁 NLP 教練學院培訓系統手冊，張旭男、梁鳳珍，2014。智燁。

(一) 步驟一：引導個案回歸身體中心；冥想過去、現在、未來時間線

此一步驟與主要以 NLP The COACH State 結合催眠技術，引導個案將注意力集中在內在心理運作過程，使之讓身體處於高度的放鬆狀態，進一步提升個案對暗示的感受性增加。引導個案進入輕度催眠的意識變動狀態，主要是為協助個案在接下

來未來時間線中能更深入探索，避免意識過於活動干預改變發展的可能性，而受到過去固化的認知模式所影響。在意識與潛意識的混和狀態中，個案仍然能感受到周遭環境以及刺激的存在，對於內在感知也將會更為敏銳，但是意識不會主動積極的去注意它們，此時想像力與創造力以及對暗示的感受性將會大幅提升(Stephen Gilligan,2007)。

在引導個案進入意識與潛意識混合狀態後，即可邀請個案探索過去、現在、未來之時間線，並且以更為細膩的方式進行次感元之描述，使之更為深入結合進入到時間線當中，進行未來目標的探索。迎向我未來的英雄之旅步驟引導語整理詳見(附錄 10)。

(二) 步驟二：迎向 3、10、20 年後實現目標的自己

當引導個案進入輕度催眠後，即可結合所擬定的未來生命藍圖計劃，協助個案在未來時間線上逐一呈現 3 年、10 年、20 年所設定之目標實現景象；透過抽離方式檢視未來所欲實現的目標，並且豐富調整其未來情景，直到感覺滿意後，即可以目標設定策略之想像成真法，逐一引導結合進入未來所設定之場景中，感受實現目標時的自我。當個案感受到資源飽滿呈現出豐資狀態時即可為其設定心錨(Robert Dilts & Judith DeLozier,2014)，然後令其轉身面向過去，向 3 年、10 年、20 年前努力不懈的自己說出鼓勵與感謝的話，直到完成所有設定之目標皆想像感受真實實現。

此一步驟主要協助個案在生命歷程中創造意義與價值、自我實現，並且感受自我在未來旅程中不斷的迎向內在靈性召喚、實現人生使命，以協助個案創造卓越之高峰經驗。因積極想像與真實發生的經驗，其腦區所活化的神經元是一樣的。根據 Martin 等人(1999)研究運動員透過積極想像發現，可提升自信心及自我效能感；保持積極正向態度；促進心理堅韌性；提升策略表現；集中注意力；促進實現目標(陳俊汕，2004)。

(三) 步驟三：步入生命的終點—道謝、道愛、道歉、道別

接下來可邀請個案感受到實現所有的人生目標，並迎向生命終點；邀請個案隨著內在的引導，慢慢一步一步迎向生命終點之前，然後在此停留一會。當在催眠中邀請個案走到生命臨終前，通常會有很戲劇化的表現；因為當要面對一期生命終了，許多人會有很多的不捨、後悔，甚至感到忽略家人的愧疚。因此這裡可以引導個案

感受此時身邊有哪些家人陪伴左右，感受他們對自己一生努力奉獻為家庭的支持；同時也邀請個案向家人道謝、道愛、道歉、道別，完成四道人生。

其中最為重要的就是修復與原生家庭父母之間的關係；無論有什麼深仇大恨，此時皆如曾子所言：「鳥之將死，其鳴也哀；人之將死，其言也善。」故此時邀請個案轉身回顧一路走來的自己，此生什麼讓自己感到最為驕傲？生命至此是否有所遺憾？透過感到驕傲以及遺憾的反差對比，並暗示此刻父母早已不在，當結束這一期生命從此再無關係。如此將能引出個案心中最為柔軟的一面；然後邀請個案看向自己年幼時期的父母，感受他們正來到自己的身邊，如果還有機會你想跟他們表達什麼？並透由 NLP 人稱觀點，分別引導個案進入父親與母親的角色，進行空椅對話，修復與父母衝突之關係(Robert Dilts & Judith DeLozier,2014)。

(四) 步驟四：重新檢視生命－靈性召喚、我是誰、使命、墓誌銘

修復關係後，最後一步即為邀請個案重新檢視生命。從第一次 NLP 諮商－檢視我的英雄旅程－完結過去未竟之事；到第二次諮商迎向我未來的英雄之旅－創造自我價值、建立卓越的自我效能感、透過催眠引導個案走向臨終修復家庭關係。此刻面對臨終前的個案早已洗盡鉛華，正是引導深刻反思的最佳時機；因此步驟四將邀請個案面對臨終重新反思：「此生對自己有什麼期許？什麼才是生命最重要的？什麼是這一輩子最渴望實現的？此生到底所為何來？」

從八九十歲面對臨終時審視生命議題，與當年三四十歲的觀點肯定有很大的不同，加上此時個案自我效能與自我價值感的提升，因此就不會僅著眼於金錢名利等追逐，對生命的思考將能更為通透的做出更具深度與廣度的決定。

最後引導個案轉身並且慢慢的走回到現在，並將個案喚醒；邀請反思這兩次 NLP 諮商所帶來的體悟，並在空白紙張完成以下三個反思提問：

- 內在最深層的靈性召喚著我為生命或世界創造什麼？
- 關於這個深層的靈性召喚，在此生命中－我是誰？
- 什麼是我此生來到世界上最重要的使命？

迎向我未來的英雄之旅是目標導向的策略技術，透過迎向未來借用資源，協助個案在資源具足下轉身修復與父母之間的關係；在幾經深刻的生命體驗下，邀請個案重新返回此時此刻檢視此一期生命，反思迎向未來我是誰？我渴望成為什麼樣的人？內在最深層的靈性召喚著我為生命與世界創造什麼？而什麼是我來此一遭的人生使命？

當個案能參透為何，即能迎向任何；明白此生為了誰？為了什麼？才能成為生命的主人為生命當責，擺脫過去的宿命輪迴，活出真實精彩的自我。

以上為迎向我未來英雄之旅具體操作以及說明分析；其具體引導內容可參考(附錄十)，研究者已將指導語進行完整彙整，提供讀者參考。另外諮商後回顧訪談提問內容，請參考(附錄八)。

參、第三次 NLP 諮商介入處遇說明—身分矩陣與時間線整合應用

在經歷我的英雄旅程與我的未來英雄之旅諮商後；接下來的第三次諮商將著重在個案身分的統整，以協助個案能整合自我身分，發展完整的自我。

因此接下來第三次諮商，將帶領個案探索核心我、潛能我、限制我、界限我、缺點我、陰影我等六個面向；協助個案檢視我想要成為什麼樣的人，我相信現在已經是了；我想要成為什麼樣的人，而且我相信我可以成為；我想要成為什麼樣的人，但我無法成為那樣的人；我不想成為什麼樣的人，我也絕對不會成為那樣的人；我不想成為什麼樣的人，但我擔心可能會成為那樣的人；我不想成為什麼樣的人，但有一部份的我已經是了。探索的結果，將會對其所抱持的自我概念帶來進一步的理解，消彌內在核心自我、潛能、限制、界限、弱點、陰影之衝突；進而整合影響身分的核心信念，發展更完整的自我。

身分矩陣概念源於美國 NLP 大學高階執行師培訓教材；用以探索我們身分的各個面向所抱持的信念是如何影響著個體自我認同。透過身份矩陣的探索，將協助個體發現其自我概念所抱持的某些核心信念，是如何影響著自我認同與表達、支持與限制著個體所展現的能力與行為，與人際關係中的互動模式(Robert Dilts & Judith DeLozier,2014)。以下說明第三次 NLP 諮商—身分矩陣與時間線整合運用步驟：

一、自我概念限制信念探索

自我概念限制信念以表 4-2-5 之半結構式問句引導探索，協助個案覺察影響自我認同的限制信念，使之進一步理解，這些自我面向可以造成衝突，也能轉化為「生生不息的互補體」，成為彼此提供創造力和動力的養分。當整合核心自我與陰影、潛能與弱點、限制與界限為生生不息的互補體，即能避免因忽略、否認其自我限制、弱點與陰影，導致在生命中產生匱乏感。

因此第一階段自我概念限制信念，主要透過提問協助個案探索自我概念和限制信念之間的關係，並感受接觸核心自我，所帶來的自豪與滿足；覺察內在擁有的潛

能，所產生的希望與興奮；釐清生命界限，其內在的堅定與釋然；接觸生命的限制，所感受到挫敗和傷心；感知到自我的弱點或缺點，其恐懼與焦慮；覺察到內在的陰影，所感受到的羞愧與罪惡感。

表 4-2-5 自我概念限制信念半結構式提問句

自我概念限制信念探索	• 核心自我 ：我想成為什麼樣的人，並且我深信我永遠會是？
	• 我的潛能 ：我想成為的是什麼樣的人，並且我深信我能成為？
	• 我的限制 ：我想成為的是什麼樣的人，但限制我無法成為的？
	• 我的界限 ：我不想成為什麼樣的人，並且深信我永遠不會是的？
	• 缺點/弱點 ：我不想成為什麼樣的人，但我害怕我會成為的？
	• 我的陰影 ：我不想成為什麼樣的人，但我相信自己有一部份是？

註：採自 NLP 高階執行師認證課程教材，Robert Dilts & Judith DeLozier, 2014。智燁。

整合影響自我概念之限制信念，其因應之道為面對、接納、整合，以趨向更加一致性的身份。通過整合或轉化我們「陰影」來深化與強化我們的「核心」；坦然的接納我們的「缺點」和「弱點」以釋放我們的「潛能」；釐清並強化我們的「界限」，去整合、接納生命中的「限制」。因此接下來導入階段二，進一步協助個案深化整合。

二、身分矩陣與時間線整合應用

身分矩陣與時間線整合運用是研究者根據 NLP 高階執行師培訓教材與時間線運用所發展(張旭男、梁鳳珍，2014)。主要是為這些看似相對立的自我創造一個特定空間，以協助個案覺察各個面向的信念對自我概念的影響；接納與轉化互補性資源發展擁有再造力的自我(Gilligan, S., & Dilts, R., 2009)；並帶入時間線中整合烙印，協助個案打開一個可能性讓創新和賦能的自我顯現。身分矩陣與時間線整合運用處遇步驟如下所述：

表 4-2-6 身分矩陣與時間線整合運用操作引導模式

身分矩陣與時間線整合運用	• 設定六個心理/地理位置空間；探索身分特定意義
	• 接納與轉化互補性資源，發展擁有再造力的自我
	• 將資源導入過去、現在、未來時間線中烙印整合

註：改自智燁 NLP 教練學院培訓系統手冊，張旭男、梁鳳珍，2014。智燁。

(一) 步驟一：設定六個心理/地理位置空間；探索身分特定意義

此一步驟首先運用 NLP The COACH State 引導個案安住當下、回歸身體中心；這是第三代 NLP 發展非常重視的技術。其意義除了讓個案能將注意力帶回到當下覺知內外身心狀態，更為協助個案能避免周遭環境干擾，以提升歷程中內在感受性。

接著邀請個案透過地理位置空間或心理位置空間，設定六個代表核心自我、潛能我、限制我、界限我、缺點我、陰影我之空間，探索其象徵物、認知、情緒及感受，並在過程中擁護個案看見、接納自我。身分矩陣與時間線整合運用操作步驟引導語整理詳見(附錄 11)；其空間設定如下圖所示：

圖 4-2-1 身分矩陣心理地理位置空間圖



註：採自 NLP 高階執行師認證課程教材，Robert Dilts & Judith DeLozier,2014。智燁。

(二) 步驟二：接納與轉化互補性資源，發展擁有再造力的自我

探索以上六個面向的信念對自我概念的影響後，接下來即為引導個案接納整合存在此六個面向中不同自我的觀點。通過整合、轉化「陰影」來深化、強化「核心」；接納「缺點」和「弱點」以釋放「潛能」；釐清、強化「界限」，去整合、接納「限制」。當此三組互補體相互整合時，個體將能發展擁有再造力的自我，迎向未來的旅程，創造所欲人生。

(三) 步驟三：將資源導入過去、現在、未來時間線中烙印整合

整合身分發展擁有在造力的自我後，接下來即可將此資源狀態導入前兩次諮商歷程中個案所探索的時間線，協助個案帶著此資源狀態回溯到年幼時期，感受擁有再造力自我的狀態將如何轉化生命中的逆境，將童年逆境的創傷轉化為生命的滋養；並且看著自己迎向未來實現 3 年、10 年、20 年後所設定的目標，發展人生使命，完成靈性召喚，活出具有意義與價值的人生。身分矩陣與時間線整合運用具體引導內容可參考(附錄十一)；諮商後回顧訪談提問內容，請參考(附錄八)。

第三節 NLP 諮商後改變成果分析

壹、研究參與者 N 諮商後改變成果之主題歸納與分析

一、主題歸納

針對研究參與者 N 諮商後訪談之文本資料分析，萃取意義、形成次主題，並彙整歸納以下研究主題來呈現。如表 4-3-1、4-3-2、4-3-3、4-3-4、4-3-5 所示：

表 4-3-1 研究參與者 N 諮商後對父母教養與童年創傷之轉變

主題	次主題	意義單元
諮商後對父母教養與童年創傷之轉變	1. 存在意義 人生使命	<ul style="list-style-type: none"> 對父母的教養所帶來的匱乏，轉變為生命的滋養，並且不再沉溺在過往傷痛中。 從童年逆境中找到了人生使命，改變對母親的觀點；也從不同高度來看待童年逆境。
	2. 轉化觀點 理解母親	<ul style="list-style-type: none"> 理解母親的教養模式是來自當年養父母教養所學習；也了解母親已經盡力給予自己的全部。 放下對母親的成見，卸下心中的防備；理解關係，重新發展新的相處模式。 諮商後想起了母親對自己的恩情，若沒有母親當年的堅持，車禍可能已經往生了。同時也在第二次諮商中發現原來母親一直深愛著自己，不是腦海中那個惡毒的媽媽。

表 4-3-2 研究參與者 N 諮商後自我關係之轉變

主題	次主題	意義單元
諮商後自我關係之轉變	1. 自我價值 感的提升	<ul style="list-style-type: none"> 理解人生使命、生命意義與價值，更懂得接納自己、愛自己，充滿慈悲能量的人。
	2. 自我接納 肯定欣賞	<ul style="list-style-type: none"> 能接納自我的缺點；欣賞自我的優點；不過度在乎於他人的想法而自覺不足；感覺更有能力去幫助他人。 允許自己可以慢慢來，不再迎合他人期待而嚴苛的對待自己。
	3. 內外一致 滿足需求	<ul style="list-style-type: none"> 自我價值感的提升，讓個案不再擔心他人眼光而壓抑自己的需求去討好他人，更能滿足自己的需求。

表 4-3-3 研究參與者 N 諮商後人際關係之轉變

主題	次主題	意義單元
諮商後人際 關係之轉變	1. 開放接納 安全信任	<ul style="list-style-type: none"> • 自我價值感提升，不再討好畏縮，感覺遠行有伴，路不孤單。 • 對人的信任度提高了，並且可以跟更多有相同興趣的人合作。 • 如同象群一般，彼此相互守護，尋找有共識的夥伴關係。 • 較能接納他人的不足，不會再過度苛求他人也得完美。
	2. 真誠一致 面對人我	<ul style="list-style-type: none"> • 面對關係不再盲目迎合、討好他人獲得友情，能更一致的表達自己想法與情緒。 • 珍惜身邊合得來的朋友，把時間放在值得、有共識的人身上，不要免強自己討好關係，如此才能讓關係過得更自在。

表 4-3-4 研究參與者 N 諮商後親密關係之轉變

主題	次主題	意義單元
諮商後親密 關係之轉變	1. 真誠一致 面對關係	<ul style="list-style-type: none"> • 親密關係懂得尊重對方，同時也會提出希望對方尊重的要求。 • 不會再委曲求全，壓抑情緒。 • 情感變得更純淨，彼此的心更靠近，關係也更加親密。
	2. 尊重彼此 關係平等	<ul style="list-style-type: none"> • 會主動照顧自己的情緒，爭取平等的親密關係，並相互尊重。

表 4-3-5 研究參與者 N 諮商後親子關係之轉變

主題	次主題	意義單元
諮商後親子 關係之轉變	1. 提升信任 減少干預	<ul style="list-style-type: none"> • 孩子有自己所選擇的路要走，我沒辦法代替他走一段，但可以陪伴同行，為他撐把傘。 • 從過去成長經驗的學習，因此可以更寬容的、更有信心地看待孩子的成長。
	2. 減輕焦慮 改善關係	<ul style="list-style-type: none"> • 可以更平靜的面對親子關係。 • 相信兒孫自有兒孫福。 • 尊重孩子擁有多元發展的可能性。

二、主題分析

(一) 主題一：研究參與者 N 諮商後對父母教養與童年創傷之轉變

由諮商後訪談文本分析發現，個案對父母教養與童年創傷之主要轉變有兩點：1. 理解生命存在的意義，迎向人生的使命；2. 轉化對母親的既有印象，理解母親童年傷痛並感受母親給予的愛。以下進行文本分析。

在經過三次 NLP 諮商後，個案發現母親教養自己的模式，是來自當年養父母對她的教養所學習；而母親也已經用盡全力給出她的全部，給個案最好的照顧。

因為她是養女嘛，養父母在她小時候就沒有用好的方式對待她，甚至是虐待她、小事也把她打到血流滿面。所以我覺得她從小就沒有從養父母身上學習到健康的教養方式，但是她對我的方式可能只是養父養母虐待她的 1/10。對她來說這已經是她當年唯一學會的方式，她也沒有別的方法了，我想她連小事也會打我的情況，都是無意識產生的行為反應。(N-2-2-3)

另外個案也在諮商歷程的探索中發現母親對自己的恩情，是母親懷胎十月將她帶來這個世界，更是因為母親在個案嚴重車禍開腦時，堅持爭取最好的醫療照顧，才將個案從死神手裡帶回來。因此回憶起母親對自己的愛，理解了母親的恩情似海；所以母親並不是自己腦中的惡毒媽媽，一味的只會否定、批評、打罵自己。

我有發現其實也是她給我生命。然後還有一次我有我車禍的時候也是她救我回來的，也是因為我媽的堅持，換到大醫院開刀，我才能順利活下來；我記得她在我終於活過來後，告訴我：「當我昏迷的時候，她跟老天爺求，她就算傾家蕩產，賣房子也好，無論花多少錢，或者要去借錢，她都要救我回來。」所以算是她給了我第二次生命，也是我的生命中的貴人跟恩人這樣。(N-2-3-1)

諮商後個案對母親的態度有了很大的轉變，除了理解了母親因童年成為養女受盡養父母的欺凌，而母親也已經給予個案所有最好的一切在守護她；另一部分是來自第二次諮商－迎向未來我的英雄旅程探索中，發現了自己的生命是母親用她的生命所延續的(張旭男、梁鳳珍，2014)。因此個案改變了對母親的觀點，提升了對母親的理解，也放下了多年心中的成見與心防。

我最近跟他聯絡電話的時候，我有感覺我比較不會像以前那樣有情緒，那個情緒就是來自我一直防備她說話是否又要否定攻擊我。(N-2-1-4)

在理解母親童年的不容易以及感受到母親的愛之後，個案也跟母親有了新的互動方式，不再對母親心存怨恨；「我現在覺得跟他相處的感覺，是很和諧的。(N-2-2-1)」但是母親有著自己過去童年的傷，不會因為個案的改變而有大幅度的調整，因此個案選擇跟母親保留一定的距離來維持母女的親密關係。

至於要不要很靠近他，我覺得維持距離會比較好，為什麼？就是因為我剛剛提到我有改變的，他沒改變。所以我覺得這樣就好了，讓彼此在穩定情況下相處就可以。(N-2-2-2)

另外在三次諮商後能轉變對母親的觀點與理解，更重要的是個案在歷程中發現了自己存在的意義與人生使命(Gilligan, S., & Dilts, R., 2009)。這讓個案將自己生命歷程所遭遇的苦難及童年受創經驗獲得了昇華，提升了社會情懷。

諮商之後讓我重新再走過一次整個生命歷程，我回過頭來看我的母親，我覺得跟她的關係變得比較平和；我覺得可能是因為我找到了自己的使命。(N-2-1-2)

當個案看見了自己生命的苦難，將這段受創的經驗轉化為生命的滋養，因此就能從不同的高度與視角重新檢視歷程中母親的教養模式(Robert Dilts & Judith DeLozier, 2014)。

我就發現我其實是用一個更高的角度來看這整件事情的時候，覺得和我母親的那些事都只是生命中小小的過程。(N-2-1-3)

因此對父母的教養所帶來的匱乏，即能轉變為生命的滋養，並且不再沉溺在過往傷痛中，循環著過去負面的模式與世界互動。

之前覺得我媽給我的教養，帶給我的都成為我生命中的絆腳石，讓我覺得自己不配、不夠好，沒有自信，然後在第一次諮商後，我覺得這些童年的陰影都變成了我的墊腳石，接著又發現了自己的意義和價值後，我覺得我不再沉溺在以前的傷痛裡。(N-2-1-1)

(二) 主題二：研究參與者 N 諮商後自我關係之轉變

文本發現個案在諮商後自我關係改變主要有三大部分：1.自我價值感與資格感的提升；2.自我接納、肯定欣賞；3.內外一致、滿足需求。以下針對自我關係改變部分，進行文本分析。

個案在經過三次諮商後覺察到人生使命，理解生命的意義與價值，因此更懂得接納自己、愛自己，是一位充滿慈悲能量的人；「我現在是比較接納自己愛自己的人；因為我看見自己存在的意義和價值。(N-2-4-2)」個案也從覺察自己存在的意義與價值中提升了自信，因而感知道自己是富有慈悲能量的人；「而且是充滿自信還有能力，且充滿能量與慈悲的人。(N-2-4-3)」個案也從看見了生命的意義與價值，了解了人生的使命，因此個案更勇敢地做自己、成為真實的自己，不在盲目的迎合討好他人。

因為看見了自己存在的意義價值就接納了自己嘛，所以就不會一味的放棄原本的自己，去迎合成為別人眼中的自己。(N-2-5-2)

個案在諮商後了解自己過去太過自我壓抑，幾乎一直忽略內在感受，期待表現出他人喜歡的樣貌；現在感覺更能接納自己的不足，欣賞自己的優點，不再擔心自己在人群中是否表現出他人能接受的樣子(Gilligan, S., & Dilts, R., 2009)。

我現在比較可以接納自己。以前可能我沒有太接納自己，幾乎都是忽略自己的感受，我其實內在有一個形象，可是我也要求我的外在有一個要給別人看到的形象。那是因為我沒有辦法接受內在的自己被別人看見，也就是說我沒有辦法很完完全全的接納自己。但是從第一次 NLP 諮商之後，我感覺到我自己是「值得」被好好對待的，對，我是值得的。另外我也發現我是有能量有能力去幫助別人的。(N-2-3-2)

當個案自我價值感提升，更能自我接納不足、肯定欣賞自己，因此就能減少過度苛求自己的表現是否能獲得他人的肯定。

以前我鼓起勇氣去做一些事，沒達成的話，就會難過自責到感覺自己站不起來了，但是現在我覺得我不需要勇氣，就可以去做一些事，就算不如預期，我覺得反正又不會死，沒有成功，那有什麼關係？再來一次就好了，不需要對自己這麼嚴苛。(N-2-5-3)

因為個案在第三次諮商中看見了核心的、潛能的、界限的自己，同時看見了內在限制的、缺點的、陰影的自己；而這些都是自己的一部分，它們都有存在的意義與價值，就像是白天與黑夜一般。因此在整合與接納成為互補體之後，個案就更能接納與欣賞自己的不完美(Robert Dilts & Judith DeLozier, 2014)。

在第三次 NLP 諮商的時候，我看見不同面向的自己，才發現自己本來還有一些些會責怪那個不完美的陰影我；但是被操作結束後，我就覺得可以更包容各種面向自己，不管是做得好或做得不好，都沒有關係。(N-2-6-1)

因此個案覺得自己更能接納自己了；「10分，我想我時時都是認同和肯定自己的。(N-2-6-2)」同時也更允許自己可以慢慢來，不再像之前一樣高度的自我要求，凡事都得要追求完美，因此內在反而有一種安定和諧的感覺。

不知道為什麼看見烏龜，就是牠好像是說慢慢來，就是允許自己慢慢的，那個意思是不要逼自己，就慢慢的就好了，一種很平和的感覺。……不要對自己那麼嚴苛，烏龜慢，表示她也接受自己的慢啊！不用一直那麼在意別人的眼光。我想不喜歡的人或者事情就算了，合則來，不合則去吧！對，這是我看到對自己的接納，也要讓自己放慢步伐。(N-2-4-1)

隨著個案自我價值感提升，更能自我接納、肯定欣賞，故個案在關係經營也更加內外一致，特別是關於滿足內在需求的部分；「我感覺現在內外變得比較一致，特別在第三次諮商後，對於自己的接納，是更明顯的。(N-2-3-3)」過去個案會因資格感不足而過度擔心他人的眼光，因而壓抑自己的需求去討好他人。在諮商後個案能更為一致的看見自己的需要、滿足自己的需求。「我覺得不管怎麼樣，那都是我，別人喜歡也好，不喜歡也好，我可以接納自己就好了。(N-2-3-4)」

三次 NLP 諮商後，我看見自己內在的需求值得被滿足，不再用力的去配合別人、討好別人，而一直壓抑自己的情緒與需求，只為讓別人看見我的好。(N-2-5-1)

下表 4-3-6 整合諮商前、後自我關係之轉變，做為比較參考:

表 4-3-6 諮商前、後自我關係之轉變

諮商前之自我關係	諮商後之自我關係
低自我價值	自我價值感提升
缺乏資格感	資格感提升
高自我壓抑	內外一致、滿足需求
高自我要求	自我接納、肯定欣賞

(三) 主題三：研究參與者 N 諮商後人際關係之轉變

由文本分析發現，個案在諮商後人際關係改變主要有兩個部分：1.開放接納、安全信任；2.真誠一致，面對人我。以下進行諮商後人際關係改變之文本分析。

在自我關係改變之後個案更能自我欣賞、肯定接納自己，因此在人際關係中不再因為低自我價值感而覺得自己不重要而迎合討好他人，或藉由迴避關係來避免衝突。故在關係中即更加的開放接納，並且安全信任。

人際關係上的具體變化是，我覺得有更多人跟我一起合作，我以前比較孤單的，但現在我會覺得可以跟更多人一起合作，然後人際關係是很好的。(N-2-10-2)

個案在關係中對人的信任度大幅提升，不再因資格感、價值感的低落而感到自我匱乏，因此也更能與他人合作共事；「但是現在會覺得有一群人跟著我一起走，然後一起開心放鬆的玩，感覺遠行的路上有伴。(N-2-10-1)」自我價值感的提升，改變了個案在關係中的討好、畏縮，因此感覺遠行有伴，路不孤單。

個案形容目前的人際關係就如同象群一般，有共同的目標也能彼此相互守護；「大象就是一群的，有大象，有小象，牠們會往同一個目標走。(N-2-10-3)」而個案就好像是象群中的帶領者，帶領著象群有共識的朝向日標前進。

之所以能有此改變是來自個案覺察到自己之前非常在乎在關係中的表現，故對自己過度嚴苛，凡事要求完美。若表現不如預期時就容易嚴厲自我苛責；所以跟她一起共事的人相對也就會很辛苦。在三次諮商後個案面對關係感到安全與信任並敞開接納，因此就較能接納自己與他人的不足，減少過度苛求自我與他人的表現得要追求完美。

就是可能我之前因為比較在意一些表現，所以跟我一起工作的人可能會比較辛苦，有時候要跟著我的步伐走。我既然都可以接納自己的不足，我有時候我也可以接納對方的不足，這樣子就是她只要不是很嚴重的，我覺得我都可以接納，不會像以前這樣一樣追求完美。(N-2-14-1)

三次諮商後，個案也較能真誠一致的面對關係，不再盲目迎合討好他人來獲得友情，能更一致的表達自己想法、情緒以及需求。

現在我就會直接把我不舒服的感覺說出來，不要再討好，或隱忍。我可以內外一致的表現自己，所以很滿意現在的人際關係。(N-2-10-4)

個案會真誠一致的面對身邊合得來的友情，了解關係不是透過迎合討好而來，應該把時間放在有共同目標與共識的人身上，不用免強彼此。

不要再維持表面和諧，把力氣放在值得交往的人身上就好了，這樣生活也比較輕鬆、比較開心……不要浪費那麼多時間，人生裡面的時間已經不夠用了，要把力氣放在值得的地方。與其花時間去想別人在想什麼，還不如與比較單純、生活比較簡單的人，我覺得這樣相處起來比較自在。(N-2-11-2)

下表 4-3-7 整合諮商前、後人際關係之轉變，做為比較參考:

表 4-3-7 諮商前、後人際關係之轉變

諮商前之人際關係	諮商後之人際關係
討好他人	真誠一致，面對人我
迴避關係	開放接納、安全信任
迴避衝突	

(四) 主題四：研究參與者 N 諮商後親密關係轉變

由文本分析發現，個案在諮商後親密關係改變主要有兩個部分：1.真誠一致，面對關係；2.尊重彼此、關係平等。以下進行諮商後親密關係改變之文本分析。

個案在自我關係改變後，面對親密關係更懂得尊重對方，同時也會主動提出希望伴侶尊重自己的要求，不會再一味的迎合討好對方，忽略壓抑自己的情緒與需求；「關於自己的情緒也不會一味的忍耐這樣子。(N-2-15-2)」因此親密關係變得更加真誠一致來面對關係。

就是會更知道要尊重對方，並且要對方尊重我。以前我會討好他，有時候他發脾氣時，我怕夫妻吵架會傷害到小孩，為了家庭的穩定，就自己忍耐。現在我會直接讓他知道，就算我沒有發脾氣，但其實我很不高興喔！然後要求他更尊重我一點，所以以前就是討好和迎合，現在是會為自己爭取。(N-2-15-1)

因此真誠一致的面對親密關係，讓個案夫妻的感情變得更甜蜜，彼此的心也更加靠近。個案將諮商後的親密關係引喻為一隻純白色的鴿子，象徵自由、單純、和諧、親密。

我看見白色的鴿子就是很單純的意思，就是彼此的心是很單純的，然後很和平的樣子，就比較不會有爭執，感覺我們的關係越來越親密。(N-2-16-1)

當個案真誠一致的面對親密關係，夫妻關係也變得更為平等，更能尊重彼此。因為個案會主動照顧自己的情緒，而非害怕自己不夠好沒資格、怕被遺棄；因此建立了平等的親密關係，與伴侶互動的彼此尊重，因而關係變得更加親密。

以前通常是我比較尊重他的感受啊，可是現在我會爭取彼此的平等，要求他要尊重我的感受，這樣彼此的關係就會比較平等。(N-2-16-2)

下表 4-3-8 整合諮商前、後人際關係之轉變，做為比較參考:

表 4-3-8 諮商前、後親密關係之轉變

諮商前之親密關係	諮商後之親密關係
怕被拒絕	真誠一致，面對關係
怕被遺棄	
關係疏離	尊重彼此、關係平等

(五) 主題五：研究參與者 N 諮商後親子關係轉變

由文本分析發現，個案在諮商後親子關係轉變主要有兩個部分：1.減輕焦慮，改善關係；2.提升信任、減少干預。以下進行諮商後親子關係改變之文本分析。

個案在三次諮商後可以更加平靜的去面對親子關係，對孩子未來發展的焦慮感明顯降低了，因此親子關係也就改善了。

我可以更平靜的去看待跟孩子之間的相處，因為我以前對孩子的未來會感到焦慮，會為他們感擔心。(N-2-21-1)

因為個案真正了解了兒孫自有兒孫福的道理，認為無須擔心孩子是否贏在人生起跑點，因為孩子有自己選擇的路要走，他們終究會有屬於自己的一片天地。

我發現第二次 NLP 諮商的時候，我並不會覺得需要多跟我孩子講什麼。因為我當下就覺得如果我自己前半生都過那麼辛苦，但是我後面的生命還是可以過得很好，那我何必要那麼擔心我的孩子將要走的路。我真的覺得兒孫自有兒孫福，所以也不會像以前那麼擔心了。(N-2-21-2)

當個案減少擔心孩子未來發展的焦慮感，也就能更開放的尊重孩子擁有多元發展的可能性，避免過於威權的親子教養模式。因此孩子就更有意願跟個案說出他內在的想法，進而提升親子關係互動的品質。

對於他們的功課、他們的一切，我不會像以前那麼煩惱，也會更尊重他們的選擇，跟他們的關係也就更好。(N-2-21-3)

個案也在諮商中看見了一路走來的自己，檢視了過去成長歷程中的經驗，學習到自己應該要更寬容的、更有信心地看待孩子的成長；因此提升了對孩子的信任，相信孩子是有足夠的資源與能力去實現他們的目標、成為他們自己最好的樣子。自然也就減少了對孩子未來的焦慮，也改變了對孩子過度干預的問題；如此也讓孩子能勇敢面對自己的人生，長出力量與勇氣，為自己生命負責。

在這三次諮商中，剛好有去審視自己的從小到大的部分，我就用重新走過童年的自己到現在的經歷，來看我二個孩子的成長，所以我就發現，我不再是以擔心他們的方式去看他們，而是更寬容，更信任的方式去看他們未來的發展。(N-2-22-1)

同時因為改變了面對孩子未來的焦慮，擔心如若沒有依照個案主觀認知的想法做事，就會沒出息、沒價值、被嘲笑；進而相信每個孩子都是獨特的、有屬於自己所選擇的路要走。父母無法代替孩子，唯一能做的是陪伴他們走一段路，給予祝福讓孩子長出力量與勇氣，迎向遠方。因此也讓親子間的信任度與親密度大幅提升。

路還是得他自己走的，然後我只是陪伴他讓他走一段自己的路；如果下雨我就幫他撐把傘，但是路還是他自己走的，該揹的背包，也是自己揹的。(N-2-21-4)

下表 4-3-9 整合諮商前、後親子關係之轉變，做為比較參考：

表 4-3-9 諮商前、後親子關係之轉變

諮商前之親子關係	諮商後之親子關係
威權管教	減輕焦慮
焦慮失敗沒有出息	改善關係
做事輕率消極懈怠	提升信任
怕受議論被看不起	減少干預

貳、研究參與者 R 諮商後改變成果之主題歸納與分析

一、主題歸納

針對研究參與者 R 諮商後訪談之文本資料分析，萃取意義、形成次主題，並彙整歸納以下研究主題來呈現。如表 4-3-10、4-3-11、4-3-12、4-3-13、4-3-14 所示：

表 4-3-10 研究參與者 R 諮商後對父母教養與童年創傷之轉變

主題	次主題	意義單元
諮商後對父母教養與童年創傷之轉變	1. 轉化觀點理解父母	<ul style="list-style-type: none"> • 諮商中發現，自己認為父母親不愛我，其實是自己刪減扭曲了許多時空背景的結果。 • 覺察父母出生在匱乏環境中，沒有受過好的教育，並傳承祖父母的教養模式。 • 理解父母在生活中面臨求生存的焦慮，不希望自己活得像他們一樣的辛苦，才會展現無能力的行為、嚴苛的手段教育。 • 了解父母只是錯誤管教，並非不愛我。
	2. 覺察關係渴望改變	<ul style="list-style-type: none"> • 發現自己竟然也跟父母用一樣的方式在與他們互動。 • 覺察自己內在有一部分是在報復父母當年錯誤教養導致受創的心靈。 • 希望自己可以改變互動方式去表達對父母的愛。
	3. 調整模式修復關係	<ul style="list-style-type: none"> • 要給父母多一點的關心，和諧的互動模式，去改變關係，珍惜未來時光。 • 跟父母的跟父母的互動較為平靜，不再因為觀念爭執而情緒化一直責備父母。 • 多聽、少說、多了解，用父母能接受的方式來表達自己對父母的關心。

表 4-3-11 研究參與者 R 諮商後自我關係之轉變

主題	次主題	意義單元
諮商後自我關係之轉變	1. 自我價值的提升	<ul style="list-style-type: none"> • 覺察自己高度自我要求、否定，所做的努力都是為了被看見、被肯定、被看得起。 • 發現自我價值無須透過透過嚴苛鞭策來獲得他人的肯定。
	2. 自我接納開放允許	<ul style="list-style-type: none"> • 覺察自己已經很優秀，應該要給自己多一點彈性空間，不在 24 小時監控自己。 • 自我關係從 24 小時的監視器，轉變為更靈活、更有彈性，允許開放的狀態。 • 感覺自由自在、開放、溫暖、接納自己，允許自己擁有無限的可能，並理解自己並非無所不能，可以接納自己的不足。

主題	次主題	意義單元
	3. 掙脫束縛 自由自在	<ul style="list-style-type: none"> • 覺得自己好像掙脫了無形的束縛。 • 自我關係是開放溫暖又自在的，感覺限制被打開了。
	4. 自我肯定 給予獎勵	<ul style="list-style-type: none"> • 表現卓越時願意給予自己獎勵，讓自己可以適度的獲得放鬆。

表 4-3-12 研究參與者 R 諮商後人際關係之轉變

主題	次主題	意義單元
諮商後人際 關係之轉變	1. 安全信任 開放接納	<ul style="list-style-type: none"> • 開放的去享受人際互動關係中，單純自在的旅程。 • 關係就像一段旅程，能相聚是因為有緣；處得來就靠近一點，處不來就坐遠一點，無須彼此強求。
	2. 真誠一致 面對人我	<ul style="list-style-type: none"> • 面對關係可以更真實的做自己。 • 面對關係有更多的開放與允許。

表 4-3-13 研究參與者 R 諮商後親密關係之轉變

主題	次主題	意義單元
諮商後親密 關係之轉變	1. 尊重彼此 關係平等	<ul style="list-style-type: none"> • 親密關係最大的改變是不再只關注自己的需求，而是兼顧雙方的需求都應該受到滿足。 • 男女平等、相互尊重，彼此是同等重要的。
	2. 提升同頻 溝通品質	<ul style="list-style-type: none"> • 除了彼此尊重之外，更重要的是去增進彼此溝通品質。
	3. 用心經營 活化關係	<ul style="list-style-type: none"> • 親密關係要花時間去經營，注入新元素，讓關係持續保鮮。

表 4-3-14 研究參與者 R 諮商後親子關係之轉變

主題	次主題	意義單元
諮商後親子 關係之轉變	1. 提升信任 減少干預	<ul style="list-style-type: none"> • 親子關係改變三階段:從心有定見，到適時出手，到鼓勵探索，讓孩子活出自己想要的人生。

主題	次主題	意義單元
	2. 陪伴成長 迎向獨立	• 親子關係就像是一段陪伴成長與獨立發展的歷程。
	3. 提升高品質的陪伴	• 提升陪伴的質量，讓父子能彼此相互分享彼此的生活，彌補缺席的父親角色。
	4. 尊重孩子 多元發展	• 像朋友或教練一樣地分享彼此經驗，建立孩子解決問題能力，為生命當責，提升自我效能感。

二、主題分析

(一) 主題一：研究參與者 R 諮商後對父母教養與童年創傷之轉變

由諮商後訪談文本分析發現，個案對父母教養與童年創傷之主要轉變有三點：1. 轉化觀點對父母既有印象，理解父母生命的匱乏並感受父母的愛；2. 覺察關係，渴望改變；3. 調整與父母相處互動模式，修復關係。以下進行文本分析。

在諮商前個案一直認為父親的管教只是因為自己無法控制情緒，單純在發洩情緒；而母親也因為擔心成為受害者，因而與父親同盟成為加害者。因此個案成長中覺得自己就是一個出氣筒，是不被父母疼愛的小孩，也從來沒有感受到父母親的疼愛。在經過三次諮商後個案從不同的時態、角色探索經驗；發現自己存留的過去經驗，認為父母親的不疼愛，其實是自己刪減、扭曲了許多時空背景的結果。

就是前兩次諮商，我重新去審視父母親對我的態度。當我站在他們的立場去感受、去看我；甚至從臨終前那一刻回過頭去看他們。在不同時間、不同角色來看過去；我發現父母的本意不像我想的這樣，全然沒有愛。我停留在小時候所存留下來的感受中，然後曲解了某些事情，認為他們就是這樣。(R-2-5-1)

因此個案覺察到當年父母出生在匱乏的時代環境中，沒有受到好的教育，所以根本不知道應該如何教養小孩；「我發現就是因為他們其實在一個很辛苦的環境裏面長大，那也沒有受到任何的教育。(R-2-1-1)」而父母親在此知識匱乏的環境中成長，唯一能學習模仿的也僅限於成長中的原生家庭，因此沿用傳承了祖父母的教養模式。

我知道他們也是被這樣教育長大的，所以就自然沿用了相同的教養模式，才會把這些東西就是加注在你的身上。(R-2-2-2)

在經過三次諮商之後，個案理解父母之所以嚴苛的教養，除了知識匱乏與傳承原生家庭的模式之外，父母親其實是不希望自己跟他們一樣活得這麼辛苦，這才是父母的初衷。

我理解他們希望小孩子不要跟他們走一樣的道路，不要那麼的辛苦。所以他們才用比較嚴苛的方式來教育，來引導你，讓你不要走偏了，讓你往比較好的路去走。這是他們的本意啦!(R-2-2-1)

當年父母工作忙碌，整日面對求生存焦慮；當看見個案沒能按照父母的意思努力讀書求上進，就更容易引發焦慮感，因此展現失當的教養模式。

那個時候是台灣經濟起飛的時候，大家工作都很忙碌，那爸媽在忙碌的時候，看見小孩子沒有照他們的意思，就會感到困擾，增加心理負擔。所以就用暴力的管教。(R-2-2-3)

因此在三次諮商探索後，個案重新檢視過去與父母的關係，從經驗中獲得了新的理解，看見了父母當年的無奈。面對教養的無力感，暴力的管教是他們唯一所知可以扭轉個案求學上進的方式，而這也正是父母表達愛的匱乏方式。

經過 NLP 諮商後我發現父母背後的出發點其實還是好的啦，就是說他們用的方式不對，並不代表他們不愛我。(R-2-2-4)

個案在三次諮商中也覺察到，自己成年後與父母的互動模式，跟當年父母對待自己的方式幾乎一樣。因此成年後與父母的關係一樣是經常發生衝突的，只是交換了角色，然而對立的關係一直沒有改變。

我發現自己跟父母在互動的時候，如果我希望他們更好，但他們依然故我，我也會用一樣的強硬的態度去對待他們，我發現我對父母的方式就是一模一樣的回饋給他們。(R-2-2-5)

因此個案覺察到自己無意中也以當年所感到厭惡的互動方式對待著父母，那或許是來自內在的報復心理，想讓父母了解當年錯誤的教養讓自己揹負受創的傷，走的好辛苦、好無助。

我這一陣子，其實在思考一件事，或許我裏面有報復的心理，在補償當年的我自己，讓父母知道這種感覺。(R-2-3-1)

經過三次諮商後，個案逐漸明白父母的用心；他們無能為力的教養背後，其實是對自己滿滿的愛。但無效的教養行為反而將自己退入無盡的深淵，讓個案每一步都走的好辛苦。如今自己對待父母的方式正如過往自己所受的；而這難道不也正一步一步的將關係推向絕路。個案在第二次諮商中看見父母年事已高，上一代的錯誤也無須再追究責任，圓滿關係才是更重要的。

想換個方式，我可以明白的表達我對他們的愛；讓他們知道，我的目的不是為了跟他們大小聲。(R-2-3-2)

因此個案在諮商後決定要改變過往的互動模式，希望給父母多一點的關心，以和諧的互動模式與父母溝通，進一步去改變關係，珍惜未來的時光。

我覺得父母親年紀也大了，過往所發生的已經不重要了。應該給他們多一點關心，更和諧的去互動，去改變關係，讓他們知道，我愛他們!(R-2-2-6)

以前個案打電話給父母，十分鐘有八分鐘都在唸父母；諮商後跟父母的互動關係已經較為和諧，不再因為一點小事起爭執而情緒化一直責備父母。

現在關係比較好了，我現在大概一個禮拜打一次電話回去嘛，現在我聽比較多了。上個禮拜打電話我就是連一句都沒有唸了……然後我就是笑笑跟他們講，就比較沒有那麼大的情緒了。(R-2-4-1)

個案與父母的互動方式最大的調整與改變就是從原本說教，慢慢調整為多聽，並且從中了解父母為什麼有這樣的想法，同時也多表達自己對父母的關心；「我想就是多聽啦，因為我覺得老人家有時候就喜歡唸。那就聽吧!讓他們知道我關心他們。(R-2-4-1)」互動方式的改變，讓個案與父母的關係也有了不同的進展。

因為是自己父母親嘛，也沒有那麼多的恨啊! 以前會比較不瞭解，但是現在重新來看過去的話，就沒有那麼多的情緒。(R-2-6-1)

也因為個案改變了跟父母的互動溝通方式，因此對父母有了更多的了解，同時關係也有了明顯的改變。然而也正因為個案在諮商中重新檢視過往父母教養所形成的童年受創經驗，因此改變了自我關係，乃至對人際、親密、親子關係的轉變。

(二) 主題二：研究參與者 R 諮商後自我關係之轉變

文本發現個案在諮商後自我關係主要有四個部分轉變：1.發現自我存在的意義與價值無須透過嚴苛的自我要求來獲得他人的肯定；2.對自我有更多的接納，並且開放允許自己未來有更多的可能；3.掙脫過去的束縛，感覺生命更加自由自在；4.能給予自我肯定，也能及時給予自我獎勵。以下針對自我關係改變部分，進行文本分析。

個案在諮商後發現過去因為低自我價值感，因此對自己表現永遠都不滿意，故高度的否定與自我要求，讓自己經常感到透不過去來，甚至只要稍微放鬆懈怠就會有虛度光陰的罪惡感，甚至時常有想自殺的念頭。經過三次諮商之後，個案發現了自我存在的意義與價值不需要透過嚴苛鞭策來獲得他人的肯定。

三次諮商後我了解每個人的存在都是有價值的，我不需要 24 小時監控自己來證明自己的價值。所以我覺得可以活得更自在一點，不要再那麼的嚴格的去要求自己一定要把事情做到完美。覺得累了就去休息、或者就安排旅遊去放鬆轉換心情；我可以也值得活在一個最好最平衡的狀態。這是我的發現，也是我最大的改變。(R-2-7-3)

同時個案也理解過去如此嚴苛的對待自己，不斷的自我否定以追求完美，都是為了被看見、被肯定、被接納，希望自己能被看得起；「這是小時候就被父母親否定，包含老師、同學，所以否定感一直都存在，才想要一直證明。(R-2-8-1)」因此自我否定與不斷追求完美，不僅是希望受到外人的肯定，更是來自童年時期父母失當教養對個案所形成的匱乏感；因此努力想證明讓父母知道我是有價值的，無形中渴望獲得父母的肯定與接納。

到第三次結束之後，我發現了另外一件事情，原來我做了這麼多的事情背後，就只是想要去證明我的存在是有意義、有價值的。我以前那麼的努力，想要就是讓自己真的做的很好，然後自己可以靠自己。但其實背後是希望別人有看到我、我真的是被肯定的、我是被看得起的，我的存在是有意義的。(R-2-7-2)

然而這樣不斷的自我鞭策並沒有讓個案感到開心，心中的匱乏感反而越來越重，因而對自己的表現反而就越加不滿意，於是 24 小時像監視器一樣的監控著自己，不敢讓自己有喘口氣的機會。直到諮商後發現，原來自己原來已經很優秀了，根本不再需要透過像父親一樣的嚴苛方式來對待自己，也根本不再需要不斷的向自己父母證明自己的有多麼優秀才值得獲得父母的愛。

第二次諮商後，我發現要對自己好一點不是只有獎勵，而是要放過自己。因為我已經很棒了，不用再 24 小時監控把自己逼得那麼緊啊！應該要給自己更多彈性、更放鬆才對。這樣做事情才會更有效率。(R-2-7-1)

如此覺察之後，個案從原本 24 小時的自我監控不敢懈怠，轉變成為更為靈活、有彈性，像風一樣的關係，允許且開放的自我關係。

像風一樣可以是柔軟的、可以是強勁的、可以是溫暖的、那也可以是清涼的。讓我感覺它是彈性、靈活有無限的可能。(R-2-8-2)

自我關係的轉變讓個案整個敞開來，感覺生命變得更加自由自在、開放、溫暖；允許自己擁有無限的可能，並理解自己並非無所不能，故更能接納自己的不足。

像風一樣自由自在的，從一個開闊的地方微微吹來，像是太陽加微風的那種感覺，包圍著我給我溫暖，給我很舒服的感覺。(R-2-8-3)

自我關係改變之後，覺得自己像是掙脫了無形的束縛一樣，感覺長年間被束縛的力量被解鎖、限制被移除，感覺更加有力量了。然而那個限制與束縛並非別人，是來自一邊高度自我要求與一邊高度自我否定的雙重束縛。

以前比較像是一個我會覺得自己的能力是在的，但是好像被什麼東西給綁住。就是有一個框架框住你，好像就是你一樣可以看得到外面。它像一個透明的盒子把你蓋住的感覺，那你是無法掙脫開來的。對，那現在那個盒子消失了，沒有限制了。(R-2-9-3)

開放允許的自我關係，讓個案彷彿頓時之間掙脫了長年的心中枷鎖；「就是開放、溫暖又自在的關係；有一種就是整個被打開的感覺，沒有那種限制的感覺了。(R-2-9-1)」也因此對自我的強烈批判否定也隨即轉變了。

現在不會這樣了，因為沒有所謂的對跟錯，所謂的對跟錯應該就是在當下做這件事情，適不適合而已。調整調整就好，就調整一下。(R-2-9-2)

當個案掙脫了長年的自我束縛，不再一邊高度要求，一邊指責否定時，也就更能給予自我肯定與及時的自我獎勵。

我用獎勵的方式讓自己可以有一個更平衡的生活；所以我讓自己去吃大餐，讓自己去旅遊，讓自己放鬆。(R-2-6-3)

下表 4-3-15 整合諮商前、後自我關係之轉變，做為比較參考:

表 4-3-15 諮商前、後自我關係之轉變

諮商前之自我關係	諮商後之自我關係
低自我價值	自我價值感的提升
高自我要求	自我接納、開放允許
高自我否定	自我肯定、給予獎勵
對生命絕望	掙脫束縛、自由自在

(三) 主題三：研究參與者 R 諮商後人際關係之轉變

文本發現個案在諮商後人際關係轉變主要有兩個部分：1.對關係感到安全信任，且更為開放接納關係；2.能真誠一致的面對人我關係。以下針對人際關係轉變部分，進行文本分析。

諮商前個案因對關係的不信任，故容易迴避關係、壓抑情緒。也因長時間的自我壓抑情緒，所以容易情緒失控與人產生暴力衝突。經過三次諮商後，個案能更開放的去接納關係，在關係中感到安全並提升對人的信任，享受更為單純的人際互動。

我覺得關係不用那麼複雜了，可以是一個更單純、更自在的關係；就是兩個人的互動過程，我可以把他視為一趟沒有目的地的旅程，去欣賞這個過程，然後去享受它。(R-2-14-1)

個案對於關係的應對模式，從原本的迴避關係、壓抑情緒與暴力衝突，經諮商後轉變為開放接納、安全信任，讓自己可以去享受一段單純又自在的人際關係。理解關係就像是一段旅程，能相聚是為有緣，若能相處的來，就讓彼此的心靠近一點；若彼此觀念分歧，就保持一點距離，無須強求。

關係就像是一趟旅程；旅程中若相處得來，我們可以坐在共同的車廂，關係好的可能會在同一個車廂裏坐的更加靠近；關係遠的即使有共同目標，也可以坐在不同車廂。每個人的目的地都不一樣，所以有人會上車，有人會下車，有的時我也會下車，我也可能會再上車。那就是人生的旅程，享受這趟旅程。(R-2-15-3)

除了對關係感到安全信任、更願意開放接納外；個案在面對人際關係也更加真誠一致，不再一味迎合、討好他人，期待從他人身上獲得好處。同時也減少了對自我情緒需求的壓抑，能更為真實的做自己。

我不需要再去壓抑自己的情緒迎合別人，也不用去擔心我做了什麼會讓別人不开心；我想要跟他人相處是單純、自在的。對，但也不是不在意別人的感受。
(R-2-15-1)

對關係的開放接納、安全信任；真誠一致、面對人我，讓個案在面對關係有了更多的開放允許、從容自在。

我不用迎合你，你也不用迎合我，你若喜歡我，我也喜歡你，那我們就共同成為好朋友，享受一趟旅程。(R-2-15-2)

下表 4-3-16 整合諮商前、後人際關係之轉變，做為比較參考:

表 4-3-16 諮商前、後人際關係之轉變

諮商前之人際關係	諮商後之人際關係
人不可信	安全信任
迴避關係	開放接納
壓抑情緒	真誠一致
暴力衝突	面對人我

(四) 主題四：研究參與者 R 諮商後親密關係之轉變

文本發現個案在諮商後親密關係主要有三個部分轉變：1.與親密關係更能彼此相互尊重，關係平等；2.了解與親密關係之溝通品質需要提升；3.用心經營親密關係。以下針對親密關係轉變部分，進行文本分析。

個案諮商前對關係是非常不信任的，在關係中因缺乏安全感而以自我為中心；當受到親密伴侶懷疑時會因此感到相當厭惡，而展現強勢霸道或冷暴力的方式進行反擊。故個案無論是在人際關係中或親密關係裡，總是以迴避關係壓抑情緒或暴力方式進行溝通，因而關係總是走向決裂。

在經諮商後個案之親密關係有了很大的改變，其中最大改變為不再只關注於自己的需求，而是能兼顧雙方內在的渴望都能受到滿足。

我對女性的觀點很像我爸對我媽，也就是可有可無；當我需要的時候它得存在，當我不需要的時候它就不應該出現在我的面前。我後來發現兩者的關係呀，應該是要相互尊重的、是對等的，不是只考慮到自己的需求，而忽略了對方的需求或想法。就是彼此的需求都要被滿足的。(R-2-18-3)

個案認為男女應該是平等且相互尊重的，彼此是同等重要的，沒有誰應凌駕在誰之上，或是男尊女卑的想法。也開始打破過去所傳承的父親思想；認為女性就應該要滿足男生的需求，如此才能襯托女性的價值；或能被我所需要，妳應該要感謝我；「我過去也在遵從這個模式；認為我需要妳，你應該感謝我；但這個想法太自私了。(R-2-20-2)」因此親密關係應該是平等且相互尊重的。

男女平等、相互尊重、彼此同理，然後我們在關係中是同等重要的，而不是跟我父母的互動模式一樣，是父權的主義，然後我媽就是嫁雞隨雞嫁夫隨夫，就好像是地球得繞著太陽轉一樣。太陽只要稍微吹起太陽風，地球都要受影響。太陽只要關閉了溫暖地球都得要陷入寒冬了。(R-2-21-1)

另外，除了尊重彼此、相互平等之外，個案也認為自己需要提升親密關係的溝通品質；個案一直以來採取對關係的迴避、討好壓抑，缺乏溝通的能力與意願，因此走到最後經常是在衝突與暴力下結束關係。故個案認為提升與親密伴侶的溝通品質將會是維持關係非常重要的一部分。

我發現自己在親密關係的溝通中並沒有在同一個頻道上，所以我其實是沒有辦法去瞭解對方真正想法的。因此有平等的關係之外，更重要的是提升關係中的溝通品質。(R-2-21-2)

在經三次諮商後，個案除了對關係經營有了不一樣的覺察外，對關係經營也有了不同的體驗；認為關係需要持續注入新的元素滋養讓關係能保持新鮮。

我覺得親密關係應該是像那個鎢絲燈泡裏面的火花，你得要去刺激它，得要通電，才能對親密關係持續注入新的生命；就是除了要建立同頻的溝通、相互尊重、關係平等、同理心之外，你還要得要去給它注入更多的生命力，關係才能持續發光發熱。(R-2-24-1)

因此個案會安排不同的活動，跟伴侶一起體驗生活，維持親密關係的新鮮，例如：一起看電影、看歌劇、打高爾夫、挑戰三鐵...；讓生活充滿樂趣；「所以在親

密關係裏，我會為這一段關係多付出一點，然後多創造一些不一樣的生活情趣。(R-2-24-2)」

下表 4-3-17 整合諮商前、後親密關係之轉變，做為比較參考:

表 4-3-17 諮商前、後親密關係之轉變

諮商前之親密關係	諮商後之親密關係
自我中心、缺乏安全	尊重彼此、關係平等
渴望信任、厭惡質疑	
壓抑情緒、避免衝突	提升同頻之溝通品質
強勢霸道、暴力溝通	
自我毀滅、關係決裂	用心經營、活化關係

(五) 主題五：研究參與者 R 諮商後親子關係之轉變

文本發現個案在諮商後親子關係主要有四個部分轉變：1.提升對孩子的信任，並且減少干預；2.轉化教養思維，陪伴孩子成長、迎向獨立；3.提升高品質的陪伴質量；4.尊重孩子朝向多元發展。以下針對親子關係轉變部分，進行文本分析。

個案在三次諮商後，對親子教養有了不同層度的理解；一開始會覺得自己就像是一位機長，希望帶著孩子去認識世界，告訴他們應該小心注意的；「第一次諮商後會覺得孩子未來應該如何，我應該為孩子做些什麼，我得怎麼帶他們去走。(R-2-25-1)」到第二次諮商時，個案認為父親的角色應該是像一齣劇中的主題曲、配曲或結尾曲，只會在需要的時候撥放，不會整場都在撥放音樂；「我覺得適時的去介入、去提醒他們就好，不要當割草機父母，什麼事都要代替孩子做。(R-2-25-1)」到了第三次諮商後，個案覺得父親的角色是一段陪伴的關係；就好像進入了森林裡，孩子會遇到很多新奇有趣的事，也可能會遇到各式各樣的危險與挑戰，身為父親只要陪伴，讓孩子可以自己去闖一闖，用他的方式去學習與認識這個世界，去陪伴孩子成長，迎向獨立的旅程。

到第三次諮商，我覺得管那麼多幹什麼，讓孩子在山里裏面探索，他們會遇到很多有趣的事情，也可能會遇到許多挑戰。當孩子遇到問題，正好就是訓練他們學習解決問題的時候；讓孩子可以自在的去享受學習，更開放的去認識這個

世界，勇敢的去嘗試未知，也就是讓他們自己去選擇想要走的路、想要過的人生。我不要過度想左右他們，不要介入太多。(R-2-25-3)

因此三次諮商讓個案從模仿父親強勢權威的帶領風格，轉變成為對孩子的信任；相信孩子有能力自我實現，發展成為最好的自己，故減少對孩子未來發展的干預。並且認為親子關係就是一段陪伴成長與獨立發展的歷程；就如同藍鯨餵養小藍鯨一樣，當小藍鯨長大後，就會迎向獨立，而藍鯨不會刻意緊抓不放。

比較像是陪伴吧；小藍鯨剛出生會跟在旁邊需要照顧陪伴，慢慢成年後小藍鯨就會離開，藍鯨也不會特意的緊抓著不放。等時間到了小藍鯨就會迎向自己的旅程；那是一段陪伴成長與獨立的歷程。(R-2-26-1)

因為與妻子分居南北，無法長時間陪伴在孩子身邊，因此個案認為提升陪伴的質與量是重要的，希望未來能每個月至少安排一天完整的時間跟孩子相處，分享彼此生活，以彌補缺席的父親角色。

他們在台南我在臺北，所以見面的時間其實不多……我想把陪伴他們的時間再拉長一點，跟他們至少有一整天的相處時間。這一整天就能跟他們聊聊這一個月遇到什麼事情，然後我也會跟他們講這一個月來我遇到的，我們彼此是怎麼面對處理的。(R-2-27-1)

個案希望自己跟孩子能像朋友一樣的聊聊生命的成長與改變；也像教練一樣的尊重孩子朝向多元發展的自由。這樣的方式來陪伴孩子，建立孩子問題解決能力，為生命當責，提升自我的效能感。

陪伴孩子針對所遇到的事情思考應該怎麼處理，瞭解除了這種處理方式外，還有沒有其他更恰當的方法，然後下個月再來討論執行的成果。(R-2-27-2)

下表 4-3-18 整合諮商前、後親子關係之轉變，做為比較參考:

表 4-3-18 諮商前、後親子關係之轉變

諮商前之親子關係	諮商後之親子關係
關係角力、補償缺席	提升信任、減少干預
	陪伴成長、迎向獨立
親子關係疏離	提升高品質的陪伴
	尊重孩子多元發展

參、研究參與者 W 諮商後改變成果之主題歸納與分析

一、主題歸納

針對研究參與者 W 諮商後訪談之文本資料分析，萃取意義、形成次主題，並彙整歸納以下研究主題來呈現。如表 4-3-19、4-3-20、4-3-21、4-3-22、4-3-23 所示：

表 4-3-19 研究參與者 W 諮商後對父母教養與童年創傷之轉變

主題	次主題	意義單元
諮商後對父母教養與童年創傷之轉變	1. 轉化觀點理解父母	<ul style="list-style-type: none"> 個案不再透由小孩的角度去看父母，而是以成年後同為父母的身分，重新面對當時父母教養。 理解父母資源匱乏，他們已經盡最大努力。同時能理解父母的不容易，在當年知識、經濟匱乏的家庭中，自己已經很幸福。
	2. 主動聯繫表達關愛	<ul style="list-style-type: none"> 理解父母成長中對愛的匱乏，所以不知道如何表達愛；因此希望主動聯繫父母，表達自己的愛。 對父母表達關心與打電話的頻率增加了。 希望可以多回家陪伴父母，珍惜相處時間，以陪伴父母晚年。並與父母討論臨終的想法與期待。
	3. 敞開自己展現真實	<ul style="list-style-type: none"> 放下無謂的矜持，展現最真實的自己讓父母了解自己的生活的。
	4. 完結過去浴火重生	<ul style="list-style-type: none"> 改變了與父母的關係後，讓個案感覺如同浴火重生，脫胎換骨。

表 4-3-20 研究參與者 W 諮商後自我關係之轉變

主題	次主題	意義單元
諮商後自我關係之轉變	1. 自我接納肯定欣賞	<ul style="list-style-type: none"> 更了解自己、接納自己；無論表現好或不好、有能力或沒能力、膽小或堅強，都喜歡，變得更有力量去面對。 自我接納；肯定當下的自己已經努力做到最好了。 表現好的時候，給自己及時的肯定。

主題	次主題	意義單元
	2. 自我價值感的提升	<ul style="list-style-type: none"> • 感覺自己就像是一顆多切面的鑽石，每一個面向都閃閃發光。 • 我是一顆堅強散發光芒、有自信且珍貴的鑽石，不擔心被看透。
	3. 內外一致身心平衡	<ul style="list-style-type: none"> • 內外一致，擁有靈活、彈性、柔軟又堅強，有清楚界限的自己。 • 十分滿意整合後的自我，此時身心狀態是完整的。

表 4-3-21 研究參與者 W 諮商後人際關係之轉變

主題	次主題	意義單元
諮商後人際關係之轉變	1. 界限清楚人我分化	<ul style="list-style-type: none"> • 能區分人我議題，不再將他人的議題納入自我內在。 • 能區分人我議題，不再緊張害怕，受他人情緒勒索。
	2. 真誠一致面對人我	<ul style="list-style-type: none"> • 能更一致的表達自己的想法與情緒，不再一味討好他人迎合期待。 • 有所揀選的面對人際關係，無須討好他人而失去自己本性。 • 能保持自己的獨特性，也能很好的融入人際關係中與他人合作。
	3. 開放接納安全信任	<ul style="list-style-type: none"> • 在人際關係中感到安全信任，更坦然的面對自己與他人。 • 敞開、接納、欣賞自我，並能坦承自己的不足，請求他人的協助。

表 4-3-22 研究參與者 W 諮商後親密關係之轉變

主題	次主題	意義單元
諮商後親密關係之轉變	1. 相互支持滋養身心	<ul style="list-style-type: none"> • 親密關係如同嘴唇，是相互合作的關係，透過彼此的互動來滋養身心。 • 親密關係的和諧能帶給孩子與家庭滋養。
	2. 停止抱怨肯定付出	<ul style="list-style-type: none"> • 諮商後改變了對先生的抱怨，看見並感謝先生對家庭與關係的付出。

主題	次主題	意義單元
	3. 釐清界限 圓滿關係	<ul style="list-style-type: none"> 釐清自我界限、優先自我照顧，不再一味壓抑、迎合先生，期待被滿足。當界限清楚，才能與先生有良好的親密互動關係。 界限清楚，不再像吸音海綿，無止盡的接受先生的負能量。 自我照顧好，活出完整自我，才能更好的陪伴先生也能找到他完整的自己。

表 4-3-23 研究參與者 W 諮商後親子關係之轉變

主題	次主題	意義單元
諮商後親子 關係之轉變	1. 減輕焦慮 改善關係	<ul style="list-style-type: none"> 覺察與孩子互動模式，來自童年時期求生存 的焦慮，因此改善了親子互動關係。 覺察自己的焦慮源並轉換了情緒，孩子的情 緒狀態就穩定了，因此就更能實現彼此想要 的目標。
	2. 自我照顧 減少干預	<ul style="list-style-type: none"> 妥善自我照顧，不再過度付出，避免成為割 草機媽媽。 唯有成為開心的母親，孩子才能真正開心。
	3. 提升信任 肯定鼓勵	<ul style="list-style-type: none"> 成為孩子生命中的教練，以鼓勵代替焦慮。 給予孩子肯定與鼓勵來支持陪伴他們成長， 讓孩子得以在生命的賽道上全力以赴。

二、主題分析

(一) 主題一：研究參與者 W 諮商後對父母教養與童年創傷之轉變

由諮商後訪談文本分析發現，個案對父母教養與童年創傷之主要轉變有四個部分：1.轉化成長中對父母的既有印象，並能理解父母成長中生命的匱乏；2.改變迴避父母的態度，主動聯繫並表達關愛；3.敞開真實的自己來面對父母；4.浴火重生、脫胎換骨重新面對人生。以下進行文本分析。

個案在諮商前經常覺得自己是父母的累贅，感受到被父母的否定與貶抑；為避免成為父母的負擔，其迴避型依附關係也讓個案將許多想法、情緒、需求隱藏，因此個案在關係中經常感到孤單與無助。加上性器期發展受挫、父母教育異性的危險、夜市與醫生的性侵犯等；其童年發展形成了壓抑與扭曲感受、委曲求全、迴避關係

以避免在關係中受到傷害。諮商後個案對父母的有了不同的理解；當個案將彼時彼地經驗帶到此時此地來重新檢視，覺察父母處於當時匱乏環境的不容易，他們已經盡了最大努力的付出；「他們是工人，以小學、中學的學歷來說，他們真的已經給我很大、很安全、很多的付出了。(W-2-1-2)」因此改變了童年記憶中所理解的父母，並且能以同為父母的身分來看待雙親的不容易。

我現在再去看父母，就不像用小孩的角度去看他們，覺得需要他們給我什麼。我反而是以現在身為父母的角去看，我發現我的父母好單純、他們已經用自己最大的能力在付出。(W-2-1-1)

新的理解與學習為個案帶來同理父母在當年環境中之不易，也因此覺得在當年匱乏的家境裡，自己已經很幸福了。

我之前會覺得，父母給我的不夠，但這是我從小孩的角度看。我現在看，我好像長大了一樣，我就覺得，誒！我父母能夠以他們的學歷背景，還有經濟狀態，給我這樣的照顧，我已經是很很很幸福了。(W-2-2-1)

個案在諮商後改變了與父母的互動方式，變得更為主動去聯繫父母，向他們表達自己愛；「我有多去跟他們聊天，打電話關心，然後問問他們小時候對我成長的印象。(W-2-3-2)」有別於過去認為自己是父母累贅，因而迴避關係的互動方式。也因為想與父母多聯繫、表達關心，所以打電話互動的頻率增加了；「會主動想要打電話的頻率變多了……現在還蠻想跟他們有連接，有互動的。(W-2-3-3)」個案因為了解了父母從小對愛的匱乏，故不懂得如何去愛，更不擅長對子女表達父母心中的愛；所以除了打電話表示關心外，更希望可以向他們表達自己對他們的愛。

現在與父母的互動就會很想要再多愛他們一點，因為我知道他們就缺少愛，所以給不出太多愛，就會很想之後的互動，可以給他們多一點我的愛。(W-2-3-2)

個案希望能在未來多回家陪伴父母，除了彌補過往疏離的關係，更希望能好好珍惜父母晚年的時光，進而關心父母對於臨終的想法與期待，讓父母能安養晚年，無懼面對生死議題。

我會希望多一點機會回到家，跟他們有面對面的互動……跟他們談談他們對臨終方式的想法……或者他們現在有什麼感受，會擔心嗎？或者是面對的時候，他希望我們怎麼做這樣。(W-2-4-2)

在面對父母的態度上也有了很大的改變；因為理解了父母，同時也感受到父母的愛，安全的依附讓個案更能卸下過去迴避的機制，轉而敞開自己、展現真實的一面來重新面對父母。「我會期待在他們面前可以好好的大笑，哈哈，或者是可以抱抱他們，嗯，可以跟他們聊天。(W-2-5-1)」讓父母看見長年以來面具底下的女兒已經開心的做回了真實的自己，也讓他們知道能有此父母是幸福的。另外其父母一直以來都不知道個案的先生長年受精神疾病所苦，因此希望向父母敞開。

我覺得現在自己的狀態好了；我知道他們主要擔心是我的問題而已，他不會擔心我先生怎麼樣。那我現在狀況好，表示我不受我先生的影響啊！那我覺得我可以讓他們知道我先生的狀況是沒有問題的。因為我會讓他們知道，你的女兒現在很好，免煩惱！（台語）。(W-2-6-1)

改變了跟父母的關係後，讓個案感覺彷彿脫胎換骨、浴火重生一般；「真的，我一直想到“脫胎換骨”這四個字，對對對，在照鏡子的時候這四個字有浮出來。(W-2-6-2)」個案與父母關係的改變，對其自我、人際、親密以及親子關係帶來很大的轉變，以下針對自我、人際、親密、親子等關係進行分析。

(二) 主題二：研究參與者 W 諮商後自我關係之轉變

文本發現個案在諮商後自我關係主要有三個部分轉變：1.能自我接納並且肯定欣賞自己；2.對自我價值感的提升，覺得自己就像一顆閃亮的鑽石；3.更加的內外一致，同時身心平衡。以下針對自我關係改變部分，進行文本分析。

諮商前個案在自我關係主要為低自我價值；覺得自己不夠好、不重要，因此在關係中容易忽略自我需求去迎合滿足他人。在不斷的自我貶抑與高度自我要求的雙向束縛中希望能證明自己的價值；然而這樣的模式反而讓個案一直耗能在活出別人心中的期待，漸漸遺忘自己原來的樣子。

經過三次諮商後，個案更了解自己、接納自己；明白無論表現好或不好、有能力或能力不足、怯弱或堅強，都是自己的一部分，因此變得更有勇氣與能力去面對自己。

變得更喜歡自己，然後也更清楚自己內在的狀況，像從那個身份的探索裡面，原來我喜歡的、我有能力的或者是我害怕去面對的，都變得很清楚，然後因為很清楚，就變得好像比較有力量去面對這個事情。然後，就是很喜歡自己，不管是強的、弱的、害怕的、三八的，都喜歡。(W-2-8-1)

了解與接納自己後也個案更懂得自我欣賞與肯定；知道無論如何，當下已經是自己努力做到最好的狀態了，都值得被自己肯定；「我會告訴自己，在那當下我已經是做到最好的了。(W-2-12-1)」因此隨時都應該給自己及時的讚美與肯定；「我會WOW”（歡呼聲），給自己及時的肯定。(W-2-14-1)」理解了凡事不追求完美，當下就是最美好的自己。

三次諮商後個案覺得自己是一顆多切面的鑽石，每一個面向都閃閃發光；「是鑽石……它有很多面嘛，然後很多面都可以發光。(W-2-10-2)」那些切面象徵著個案不同面向的自己，每個面向的自己都是有價值的。

我是可以三八、我也可以安靜、然後我也可以說話、也可以不說話，我有很多面，但是每一面都是發光的。(W-2-10-1)

自我價值感的提升，讓個案從高自我要求、自我貶抑、自我忽略以滿足他人的自我關係，成為一個堅強、有自信且散發光芒，珍貴閃亮的鑽石。

一個堅強的、散發光芒的，可以被看透、我不害怕被看透的，是珍貴的、是經過壓力淬煉出來的鑽石。(W-2-10-3)

自我關係也更加內外一致且更具靈活、彈性，擁有身心平衡的界線；「是有彈性、有界限的，是柔軟又是堅強的自己，就是這樣；就是內外一致，然後是平衡的。(W-2-11-1)」自我價值感的提升、接納與肯定了自我，讓個案不再一味委曲求全、迎合他人，因此能更加內外一致面對關係，追求身心的平衡。

跟他們說謝謝，但我就是這樣誼，這就是我啊。謝謝外在的關心或是勸勉或是指責。但，可以了，我就是這樣，這就是我。(W-2-12-1)

個案對諮商後的自我關係十分滿意，認為當下才是真正完整的自己；「我找回了那個六個面向的自我，就是，我完整了，這就是我，我完整了就是十分啊！(W-2-14-2)」下表 4-3-24 整合諮商前、後自我關係之轉變，做為比較參考：

表 4-3-24 諮商前、後自我關係之轉變

諮商前之自我關係	諮商後之自我關係
低自我價值	自我價值感的提升
自我貶抑、高度要求	自我接納、肯定欣賞
忽略自我、滿足他人	內外一致、身心平衡

(三) 主題三：研究參與者 W 諮商後人際關係之轉變

文本發現個案在諮商後人際關係主要有三個部分轉變：1.有清楚的人際界限，以區分人我議題；2.能更真誠一致的面對人我關係；3.對關係感到安全信任，並且開放接納。以下針對人際關係改變部分，進行文本分析。

諮商前個案對於關係缺乏安全感，在人際互動格外小心謹慎，害怕自己不夠好被討厭、擔心自己不受他人接納，更會因為關係太過靠近而焦慮受傷害；因此發展歷程中刻意與人保持距離，人我關係如同河水相隔兩岸，以避免衝突發生。

諮商後個案更能區分我人的界限，不再過度將他人的議題納入內在，一受到指責就通盤的自我否定，並全力以赴的去滿足他人的期待。

現在那個界限比較清楚了；比如某個事件，我可以清楚的去看，這好像不是我的責任，這不是我應該要去被接受的指責，那他要指責，那他就說他的，可是我不需要接受進來。(W-2-26-1)

有了清楚的人際界限來區分人我議題，讓個案得以去避免他人的情緒勒索；「我會告訴自己這跟我沒關係，而且不要再一直緊張害怕了。(W-2-26-3)」也減少了關係中因焦慮所引發的討好模式，而能更加真誠一致的去面對人我關係。

我會很清楚的跟他說，這不是我的問題，然後我也不需要，我也不會一直想要做到最好去迎合別人，讓別人覺得很開心。(W-2-26-2)

因此在人際關係中則更為真誠一致的去面對人我，能懂得保有自己的獨特性，也能欣賞他人與自己的差異而與之合作；「我可以保有自己，但我也可以與人合作，這個是不衝突的。(W-2-28-2)」個案透過牛奶與咖啡進一步形容個體的獨特性以及人際關係的連結。

我是牛奶，然後對方是咖啡，我可以跟他合作，也很好；但是我也有我只要當牛奶的時候就好了。然後當有需要，那我們就配合成為拿鐵。嗯，就是更有獨特性，然後但是那個獨特也不影響彼此合作，這樣子。(W-2-28-1)

這意味著個案從原先的擔心不被接納、被拒絕；害怕受傷害而迴避關係的人際模式，轉變為有所選擇的；「我更清楚了；我可以有選擇的跟別人合作。(W-2-30-1)」因為個案理解了透過討好迎合所維持的關係是無法維持長久的，無須費心去滿足每個人的需求；「我還是會有所揀選的，我並不是每一個人都得要去跟他們建立人際

關係。(W-2-29-1)」就如同牛奶與檸檬汁根本無法調味在一起，故不必要透過討好他人而失去自己的本性，合不來的就不用相互免強；「牛奶不能加檸檬汁裡面，不是每個東西都可以加進去的。(W-2-29-2)」

另外對關係的開放與接納、安全與信任，是個案認為最大的改變與收穫；在面對關係個案能更欣賞自己的優點，同時坦承自己的不足，不再擔心他人的喜好而退縮隱藏自己、害怕被拒絕而感到焦慮不安；「我不用糾結在我有沒有達到你的期待，我沒達到我要躲起來，不用再糾結在那裡面。(W-2-27-1)。」也因此個案勇敢的敞開自己跟他人分享那些過往所隱藏的我，讓更多人能重新認識她；在遇到困難時也更有意願向他人提出請求協助。

願意敞開自己的脆弱；願意告訴別人我需要幫助……因為我打開了，我可以很勇敢的承認我裡面的，曾經我不敢跟別人說的事情，這個很棒，我覺得自己都好棒啊。(W-2-33-2)

下表 4-3-25 整合諮商前、後人際關係之轉變，做為比較參考：

表 4-3-25 諮商前、後人際關係之轉變

諮商前之人際關係	諮商後之人際關係
小心謹慎、害怕受傷	界線清楚、人我分化
迴避關係、避免衝突	真誠一致，面對人我
害怕拒絕，不被接納	開放接納、安全信任

(四) 主題四：研究參與者 W 諮商後親密關係之轉變

文本發現個案在諮商後親密關係主要有三個部分轉變：1.釐清親密關係界線，不再如吸音海綿一般無止盡接收負面；2.減少了對先生的抱怨，看見了彼此為家庭的努力與付出；3.提升相互合作與支持的親密關係，滋養家庭成員的身心。以下針對親密關係改變部分，進行文本分析。

諮商前個案面對親密關係與其母親相似，容易委曲求全；如同吸音海綿的接收先生負面能量，忽略了為自己發聲，並壓抑自己的需求。在關係中也較常受到先生的否定與貶抑，認為個案能力不足；因此與先生的親密互動方面，個案選擇自我壓抑情緒，以避免更大衝突發生。

經過三次諮商後，個案因更加釐清自我在親密關係中的界限，因此懂得優先照顧自己，不再一味的選擇壓抑情緒與需求，期待先生能了解並滿足自己。

我一直在應付對方的期待、配合對方，對方卻以照顧自己為優先；我覺得這是對方的錯。我現在有了不同的觀點，其實我也應該以照顧好自己為優先才對。我不應該期待對方知道我的界限在哪裡，來顧到我的感覺。應該是自己要先清楚，哪些事情是我在免強自己配合？哪些事情我已經付出得超過自己的界限了！當我自己界限清楚，別人才知道要怎麼與我互動。(W-2-41-2)

個案明白在關係中之所以得委屈求全，是來自界限不清楚；如同在親密關係中未能表明自己的立場，卻責怪先生不能理解並滿足自己。因此討好的模式不僅僅出現在人際關係當中，更是個案面對關係用以控制他人的方法；當心中期待無法獲得滿足時，自我否定與迴避關係的模式則隨之而來。

諮商後個案理解與先生正如太極中之兩儀，因保有其中心(陰中之陽；陽中之陰)與清楚的界限，所以成就圓滿的家。故關係經營不應該透由無止盡的接受負面能量來維持，而是相互理解與尊重彼此界限，接納與滿足彼此需求。

我是陰、他是陽。我們彼此都保有自己的中心，卻又彼此成就了一個圓滿的圓。我接受對方有限度的表達自己，彼此間的界限是清楚的，不像原本的吸音海綿，無止境的接受對方所有能量。(W-2-41-1)

個案檢視一路走來的親密關係後決定，把自己好好照顧好，成為一個完整的人，如此才能更好的陪伴先生一起看見他完整的自己。

我知道我能夠做的是，我把我的未來、跟我過去、跟我現在，好好的整理好，好好的成為一個完整的自己，我相信也可以影響到他，去找到他完整的自己。(W-2-54-3)

諮商後對先生的觀點有了不一樣的改變；之前總是抱怨先生付出的愛與關心不夠，但諮商後才發現，原來先生一直用他的方式默默的為我與家庭付出。

諮商前我總是期待他給我，就像我期待我父母照顧我，愛我。我很多對他的不滿都是因為，誒…你怎麼沒有付出我期待的付出啊？那諮商後，我的眼睛看得他的付出了，他其實是有付出的，但是我之前都沒有看到。(W-2-40-1)

因此現在與先生的互動會給予比較多的肯定與感謝，對先生的抱怨與指責相對也減少了；「比較常說感謝的話，比較少指責他。比較沒這個樣子：」不是說好你要收桌子的嗎？」(W-2-40-2)」現在與先生的親密關係就好像上下兩片嘴唇一樣，能

彼此相互支持合作，同時也滋養的彼此；理解了嘴唇能說好話滋養彼此心靈，也能飲食滋養身體，更能成就幸福圓滿的家庭，帶給孩子成長茁壯的養分。

一上一下的兩片嘴唇。嗯，我就是其中一片。哦，我們有時候會碰在一起，有時候分開，對，但我們的互動都是可以滋養人的…還有滋養孩子啊!(W-2-39-1)

下表 4-3-26 整合諮商前、後親密關係之轉變，做為比較參考:

表 4-3-26 諮商前、後親密關係之轉變

諮商前之親密關係	諮商後之親密關係
委曲求全	釐清界限、圓滿關係
否定貶抑	停止抱怨、肯定付出
壓抑情緒	相互支持、滋養身心

(五) 主題五：研究參與者 W 諮商後親子關係之轉變

文本分析個案在諮商後親子關係主要有三個部分轉變：1.減輕個案焦慮，改善親子關係；2.提升自我照顧，減少對親子的過度干預；3.提升親子關係的信任，以肯定與鼓勵代替責備與介入干預。以下針對親子關係改變部分，進行文本分析。

諮商前個案與孩子的互動關係像是 24 小時不斷電的灑水系統，不斷的可望給予孩子供給養分，擔心孩子的行為表現不夠積極，未來會沒有出息。此根源於個案年幼時期因情緒與需求未能受到父母的妥善照顧，因而感到被忽視；內在匱乏導致成長歷程中面對關係對過度補償。

另外，成長歷程中因經常受到父母的否定貶抑，形成內在匱乏的焦慮感；因此也讓個案在面對親子關係感到缺乏信任，故而過度控制。擔心孩子偷懶、缺乏主動自發精神、對孩子能力不放心……，如此反而造成孩子更加被動、失去當責；個案的焦慮感也無形帶給孩子陷入自我否定與對立關係。

經過三次諮商之後，個案年幼時期因匱乏所形成的焦慮感，透過諮商歷程重新定義，獲得新的理解與學習，故大幅減輕面對親子關係之焦慮；因此改善緊張的親子關係。

有更多覺察自己在跟孩子的互動的時候，焦慮的那一部分。我發現了，誒，我現在開始那個熱水又開始滾燙了，要關火了喔，要停下來。那個覺察有變多，然後就不會一直再重複上演那個我很焦慮、小孩很煩的狀態。(W-2-43-3)

當個案覺察到面對親子關係的焦慮根源於自己童年，此時焦慮感即能獲得緩解，故能適時的轉換情緒再跟孩子互動。發現孩子的狀態將會更為穩定，也就更能達到彼此想要的期待與目標。

我這邊焦慮先停下來，再去跟他們互動，我發現他們的狀態也是好的；我焦慮的時候跟他們互動，他們也開始焦慮，情緒和氣氛是很緊繃的這樣。那我火關掉了，再去跟他們講話，一樣是功課沒寫完的狀況，但孩子們的狀態是穩定的。
(W-2-44-1)

當覺察到童年依附關係匱乏所產生的焦慮感影響著親子互動關係，故 24 小時急於灑水給予孩子滋養，導致親子間的緊張與對立。因此個案了解匱乏而焦慮的母親會帶出匱乏而焦慮的孩子；唯有懂得自我照顧、開心的母親，才能教養出幸福、開心的孩子。

我現在開始體會到親子關係很重要的一部分，媽媽自己也要很開心啊。如果媽媽沒有照顧好自己，那孩子看到媽媽不開心，孩子也開心不起來。(W-2-44-3)

如此更能避免自己 24 小時不斷電灑水，成為割草機媽媽，也自然就能避免對孩子過度干預，造成孩子過大壓力，形成控制與反抗對立的親子議題；「我比較可以先照顧自己，所以不再是一個過度付出的媽媽。(W-2-44-2)」

因此個案在親子互動上做了調整與改變，希望成為孩子生命中的教練；以鼓勵代替焦慮；「我就裡面浮出來的畫面是一個教練；就是一個一直對他的夥伴說 good job、good job、good job！(W-2-45-1)」運用教練思維與模式給予孩子鼓勵與肯定、支持與陪伴孩子成長，讓孩子得以在自己的生命賽道上全力以赴。

孩子們像是場上競賽的棒球選手，而我是場邊的觀眾啦啦隊。他們都有想要打好球賽的心，我不需要擔心他們賽前的準備，只要在他們練習或上場時，大聲以鼓勵支援，為他們加油即可！(W-2-47-1)

下表 4-3-27 整合諮商前、後親子關係之轉變，做為比較參考：

表 4-3-27 諮商前、後親子關係之轉變

諮商前之親子關係	諮商後之親子關係
過度補償、無限付出	減輕焦慮、改善關係
缺乏信任、過度控制	自我照顧、減少干預
	提升信任、肯定鼓勵

第四節 諮商歷程轉變因子分析

根據諮商前、後之訪談文本分析得知；個案在經歷三次諮商後因體會年幼時期父母面對困頓生活、及傳承代間教養模式所導致對愛的匱乏，故對其父母當年教養有了新的理解與學習。也因修復童年受創經驗而提升了自我、人際、親密、親子等關係在諮商中有了大幅的轉變。

本節彙整三位研究參與者在三次諮商後，對自我、人際、親密、親子等關係之改變，並分析、彙整歷程轉變因子。

壹、自我關係之改變因子

一、主題歸納

以下針對三位研究參與者於諮商後之訪談文本，萃取次主題，彙整自我關係轉變之改變因子，如下表 4-4-1、4-4-2、4-4-3 所示：

表 4-4-1 研究參與者 N 自我關係轉變之改變因子

主題	次主題	意義單元
自我關係轉變之改變因子	1. 人稱時態重新定義	<ul style="list-style-type: none">• 透過時態關係來探索經驗，發現傷痛已經過去並不再重要了，它成為了同理他人的寶貴資源。• 過去生命中的爛泥巴，成為了利益他人滋養的土壤。• 沉浸在過去與未來的經驗中，感受到過去逆境蘊含著未來遠行足夠的能量。• 感受到未來正要執行的計劃是可以實現目標的，因此非常有成就感。
	2. 理解生命存在意義	<ul style="list-style-type: none">• 迎向未來看見人生使命，因而轉化過去經驗；發現創傷原來是生命遠行的禮物。• 覺察人生使命，發現生命的意義與價值，資格感與價值感的提升，勇敢迎向未來。• 著眼未來目標，實現人生使命，不再受過去創傷經驗所箝制；發現小女孩長大了。
	3. 意識與潛意識合作	<ul style="list-style-type: none">• 發現潛意識比意識更有智慧與能量；所要實現的使命、目標與內在資源更為宏大。

主題	次主題	意義單元
	4. 接納陰影 整合自我	<ul style="list-style-type: none"> • 看見了不同面向的自我，理解了每個自我都是重要的，無論是陰影、限制、弱點，都是一樣有價值的。 • 自我接納，看見完美與不完美都是我，因此不再糾結於負面情緒，能活出真實自我。

表 4-4-2 研究參與者 R 自我關係轉變之改變因子

主題	次主題	意義單元
自我關係轉變 之改變因子	1. 人稱時態 重新定義	<ul style="list-style-type: none"> • 透過此時此地與彼時彼地的對話，完結過去、迎向未來，跳脫生命的束縛。 • 回到過去安慰、鼓勵年幼的自己，並將過去受創經驗轉化為生命的祝福。 • 完結與父母未竟之事，重新定義經驗意義。
	2. 理解生命 存在意義	<ul style="list-style-type: none"> • 從未來找到人生目標與使命，理解生命存在的意義與價值，活出生命的樣貌。 • 轉化過去經驗成為生命成長的學習，讓自己迎向未來。 • 理解過去經驗是生命的養分；發現生命不再只是一味的追求，而是為幫助弱勢孩童，成立弱勢團體基金會。
	3. 意識與潛 意識合作	<ul style="list-style-type: none"> • 以象徵物來呈現內在情緒，讓個案更能完整表達內在真實感受。
	4. 接納陰影 統整自我	<ul style="list-style-type: none"> • 理解那些不願去面對的過往，正是讓自己陷入持續自我否定、不斷自我鞭策的根源；生命是一體兩面，陰陽互補。 • 最大的改變是自我關係；渴望被看見卻又害怕面對關係、遠離群體卻又期待能被接納。因此自我接納之後才發現，原來愛一直都在身邊。 • 整合多元面向的自己後，內在很激動，產生很多新想法，想嘗試改變。 • 原來陰暗面的自己蘊藏著龐大的資源，接納整合是改變最大的因素。

表 4-4-3 研究參與者 W 自我關係轉變之改變因子

主題	次主題	意義單元
自我關係轉變 之改變因子	1. 人稱時態 重新定義	<ul style="list-style-type: none"> 檢視過去受創經驗，重新賦予定義，完結過去起因，獲得生命啟示與力量，迎向未來。 看見束縛、剪斷繩索，不糾結過去的傷痛。
	2. 理解生命 存在意義	<ul style="list-style-type: none"> 看見目標、聆聽內在使命召喚，創造生命意義與價值；因此不再糾結於過去與現在。 了解靈性召喚、我是誰、我的使命，讓個案能勇敢地迎向未來不受羈絆。
	3. 接納陰影 統整自我	<ul style="list-style-type: none"> 接納自我內在的限制、缺點、陰影，釋放潛能、釐清生命界限、看見核心自我。 發現原來限制、弱點、陰影都是我內在一部份，當整合接納，生命更有力量。 整合自我後發現，原來內在充滿資源；將整合後的自我帶入時間線中，感覺更有自信、也更完整。

二、主題分析：

由諮商後訪談文本分析發現，三位研究參與者在諮商後自我關係轉變之改變因子主要有：1.人稱時態，重新定義；2.理解生命存在意義與價值；3.透過意識與潛意識合作；4.接納陰影，統整自我。以下進行文本分析。

(一) 人稱時態，重新定義：

NLP 歷經三代技術發展，然而無論技術如何演變，研究者在教學或是帶領個案過程中發現，這些技術主要由七個基本技巧組成：「結合、抽離、次感元調整、人稱觀點、時態關係、理解層次、心錨。」用以協助個案在改變歷程中得以獲得覺察、解構、重新定義以及結構(張旭男、梁鳳珍，2014)。因此在三次諮商中，研究者即帶領個案透由結合、抽離在不同人稱觀點，去探索過去創傷經驗與未來所欲目標，協助個案能藉由彼時彼地與此時此地之不同時態觀點，對過去受創經驗重新賦予定義，並能獲得新的理解與學習；同時也透由迎向我未來的英雄旅程，協助個案探索目標以及人生使命，讓個案能將過去受創經驗轉為生命的滋養，跳脫創傷經驗的束縛，帶著使命為生命、關係、世界帶來屬於自己的貢獻。正如 Gilligan, S., & Dilts, R. (2009)於英雄之旅概念所述。

在文本分析，形成主題發現，三位個案在自我關係的改變因子中同時指出；協助個案結合、抽離在不同的人稱觀點，並且帶領個案從不同的時態來檢視經驗，是個案轉化過去受創經驗、為經驗重新賦予定義的重要改變因子。Robert Dilts & Judith DeLozier(2014) 亦指出透過進入不同人稱觀點去經驗其認知模式、語言模式、生理現象之差異，以更為了解情境或關係者之認知系統、正向意圖、動機、情緒；如此即能協助個案擁有更多的靈活與彈性，去創造良好的關係與更多合作的可能性，此為 NLP 主要操作的三個因子。

研究參與者 N 在諮商後訪談反饋認為，自我關係的改變；透過人稱時態關係來探索過去父母教養所形成的童年創傷、找到人生使命、理解生命存在的意義與價值，是有效幫助個案將過去創傷經驗轉換為寶貴資源、迎向未來目標、實踐人生使命，非常重要的因子。

因為回到過去與進入未來與自己的對話，我才發現這樣的傷痛，是我生命很重要的學習，所以那個傷痛我覺得它好像縮到很小，變得不重要了、已經過去了……也因為我曾經這麼痛過，我才更能同理個案在痛什麼。(N-2-7-2)

研究參與者 N 也發現過去生命所經歷的就如同爛泥巴一樣；卻沒想到自己一直想遺忘的過去，在經歷 NLP 諮商後卻能成為滋養他人的土壤。

我覺得過去的這一切，它不會只是一個傷痛，它可以成為別人的滋養。在我經歷過 NLP 諮商後，我原本生命中的爛泥巴，成為別人很滋養的土壤，可以幫助別人重新站起來。(N-2-8-1)

透過時態關係，以貫穿衍生搜尋模式 *transderivational search* 探索過去受創經驗，運用目標設定策略—想像成真法及 Milton Erickson 催眠技術進行未來模擬(Robert Dilts & Judith DeLozier,2014)，對個案 N 的幫助很大，非常沉浸在經驗中，感受到原來過去的逆境蘊藏著未來遠行的能量。

前兩次的 NLP 諮商中透過催眠還有時間線的方式進入生命的過去與未來，我是真的沉浸在過去的那個場景中，然後又走向未來。也因為我沉浸在未來的情境裡，我就會覺得未來要達成那些目標，我是真的可以達成的。(N-2-9-1)

個案在時間線中感受自己正在執行計劃，感覺實現目標是容易的，並且非常有成就感；「時間線中想像未來正在執行的計劃，感覺目標要達成是輕而易舉的事，

因此很有成就感。(N-2-9-2)」也因為個案 N 對未來目標的自我效能感提升，因此更能擺脫卻去的陰影的羈絆。正如 Martin 等人(1999)研究指出透過積極想像，可提升自信心及自我效能感；保持積極正向態度；促進心理堅韌性；提升策略表現；集中注意力；促進目標實現(陳俊汕，2004)。

研究參與者 R 在諮商後訪談亦提到相同反饋；透過彼時彼地與此時此地與不同時期的自己對話，能幫助自己接住過去未完結的情緒，掙脫負面能量的束縛，迎向未來。

我覺得主要是跟過去還有未來不同時期的自己對話。在探索以前的經驗跟過去的自己對話的時候；讓我覺得內在的情緒好像被自己看見了，然後被自己接納了，我內在的能量有種被釋放的感覺。(R-2-11-1)

因為 R 長期以來都不想去回想過去那些創傷的經驗，總是壓抑自己的情緒與需求，甚至 24 小時鞭策自己，不允許懈怠，就算很累多睡一點都會有想死的念頭。從制約雙因素(Keane et al.,1985)、大腦恐懼迴路(Nutt, D. J., & Malizia, A. L. 2004)、持續負向信念(Salkovskis et al.,1999)、對危險線索的注意力(Öhman, A., & Soares, J. J., 1994 ; Cisler, J. M., & Koster, E. H. ,2010)等.....可見個案受當年創傷的影響深遠。

當 R 在諮商中回到了過去，給予年幼時期的自己鼓勵與安慰，重新賦予過去經驗定義，並獲得新的理解與學習，當年受禁錮的情緒方得釋放，進而有機會轉化為對生命的祝福。

在你引導我去看見小時候的自己時，你引導我去跟他說說話，去安慰鼓勵他，還有就是去接收小時候的自己送給我的禮物，那時候的感覺是很有能量的。(R-2-12-1)

Dilts, R., & Delozier, J.(2000)在 NLP 改變個人歷史技術中提出；多數的現在行為和反應，都根源於我們的過去，雖然症狀或問題是現在所呈現出來的，但很可能它所產生的起因與過往的事件有關。因此為了有效解決這症狀，我們需要返回事件起因，回顧當時的衝突，為資源匱乏的經驗帶入所需的資源，發展新的解決方案以改寫舊地圖。

個案 R 也在第二次諮商－迎向我未來的英雄之旅，從臨終的視角回顧此生與父母的關係，並完結父母未竟之事，為童年受創經驗賦予新的定義。

還有就是當我在未來的時間線探索時，站在臨終之前跟父母親的對話；我覺得他們用了錯誤的方式在管教我，對我當時造成了很大的傷害，但事情已經過去了，也沒有什麼好放不下了。這些事情反而也讓我學會了怎麼去跟孩子互動，知道怎麼好好的去照顧好自己。(R-2-13-2)

研究參與者 W 在諮商後訪談提到；透過人稱時態來探索過去，檢視那些模糊的受創經驗，則讓自以為過去卻仍隱隱作痛的歷史經驗變得清晰且獲得修復。

探索過去的時候，覺察到我裡面那個雖然過去但是沒有過去的傷，沒有被合理對待、沒有被保護，雖然時間過去了，但是還是存在我裡面，重新檢視、重新陪伴，有點像是修復。(W-2-17-1)

個案 W 也因為透由 NLP 人稱時態的多元觀點(Robert Dilts & Judith DeLozier,2014)，更新了過往受創經驗中的理解；同時以我的英雄旅程(張旭男、梁鳳珍，2014)之貫穿衍生搜尋模式 transderivational search 探索過去(Robert Dilts & Judith DeLozier,2014)，完結過去起因；運用 NLP 理解層次概念協助個案，透過半結構提問模式為經驗重新賦予新的定義(Dilts, R., & DeLozier, J., 1992)，因而從過去受創經驗中獲得生命的啟示與力量，迎向未來。

因為事件的探索，我理解了，原來我會縮起來是因為我曾經被攻擊過，我理解了，我其實內在很需要有人告訴我，我是被允許照顧自己身體的。當我從事件中理解我現在的狀況、原因，我好像就坦然了，我清楚了，我也接受了，我就有力量可以不用再一直留在那個傷裡面的。(W-2-17-2)

重大創傷經驗通常發生在年幼時期(Koenen et al.,2007)，同時兒童能力、經驗、心智和各方面條件都未臻成熟，因此容易將父母對其教養模式與態度攝入內在，形成自我概念(Bartholomew, K., & Horowitz, L. M., 1991)。故帶領個案透由結合、抽離、不同人稱觀點、不同時態以及理解層次提問，將能更有效的協助個案視域融合將經驗完形；故當觀點轉化了，即能從受創經驗中獲取成長的養分與資源，擁有迎向未來的勇氣，脫困於過去的泥濘之中。

就不再糾結了。如果它是一個繩子的話，我就把它切開了啊，我看見你繩子在，對啊，可是現在我可以不用受你影響了。(W-2-23-1)

(二) 理解生命存在意義：

自我關係轉變之改變因子，其另一部分為對生命存在的意義獲得新的理解，使個案從中明白過去所發生的受創經驗並非生命的全部，同時是生命成長歷程中的滋養。如此方能協助個案擺脫過去陰影，避免個案對自我概念持續存在負面的認知 (Cloitre et al.,2011)，在生命中不斷的受到負向的認知及情緒所困擾，對周遭環境保持相當高度的警覺狀態(Orr, S. P. et al.,2003)，進而迴避關係、壓抑情緒，甚至產生解離現象，讓自己不再去面對那些創傷經驗(Ehlers, A., Mayou, R. A., & Bryant, B.,1998；Briere, J., Scott, C., & Weathers, F.,2005)。

因此，理解生命存在的意義，能協助個案將過去父母教養所形成的童年創傷經驗，昇華為人生使命，增進個案具有社會情懷；讓個案得以擺脫創傷羈絆，迎向未來所欲人生以及為社會的貢獻中完整自我、人我、群我等關係。

檢視三位研究參與者在諮商後的訪談文本中發現；三位個案皆對生命有了不同的理解，同時也都從諮商歷程中找到了人生使命，發展生命終極目標。如下分析：

研究參與者 N 反饋；得以提升自我價值感、更為接納、肯定自我，其中主要改變因素與對生命存在意義的理解有關。

在第二次時間線的英雄之旅的時候，我覺得在時間線上帶著我已經看見了未來使命之後，就開始有很大很大的不同。因為好像人走到了至高點去看我這個人的一生，就會覺得其實過去傷痛的事情已經變成一個小小的點，而且已經變得微不足道了。那也因為我有這麼傷痛的過去，所以更知道要怎麼樣幫助別人，讓有類似經驗的個案，他們的陰影不用背負這麼久。(N-2-7-1)

從上述文本可以發現，個案透過第二次 NLP 諮商—迎向我未來的英雄之旅(張旭男、梁鳳珍，2014)，以目標設定策略—想像成真法及 Milton Erickson 催眠技術 (Robert Dilts & Judith DeLozier,2014)，協助個案進入未來時間線探索 3 年、10 年、20 年，探索靈性召喚、身分定位、人生使命、完成四道人生，並回顧此一期生命寫下墓誌銘；有效的協助個案理解生命存在的意義與價值，並將自己過往受創經驗昇華為對社會的情懷，也因此獲得生命韌性以及自我價值感的提升，讓個案更勇於迎向未來，如下文所述。

以前我常覺得自己很孤單，常常去看著從小都在受傷的自己，也常常一想到以前就會難過到哭，我也不是那麼愛自己，所以也覺得自己不重要，就不在乎自

己。但是現在我覺得自己是有能力的人。所以既然是一個有能力有自信的人，未來有更多的美好再等著我，我也就不需要再不斷地回顧過去。我現在會把目標放到未來去，不要再放在過去，放在過去只是一直舔傷口。我覺得我已經沒有傷口了，我現在有更多的事要忙要做，所以單單想到這些就覺得生命的價值很不同了，原來我可以為自己或者為別人做到這些，原來我有這麼多力量可以愛自己。(N-2-8-3)

其靈性召喚對個案生命的覺察帶來莫大的影響；個案從生命歷程中探索到自己內在靈性召喚著她勇於利益眾生，幫助跟她一樣正經歷苦難的人都能離苦得樂。

普渡眾生；因為眾生也是未來佛。我突然聽見普賢十願品中的第一願：一者禮敬諸佛。所以所有人都是未來佛，希望這些未來佛於此生快速離開心裡的苦難。(N-2-8-5)

Gilligan, S., & Dilts, R.(2009)認為當個案聆聽內在召喚，方能重拾生命的力量，將其能量重新帶回到生命中，投入召喚迎向英雄的旅程。因此個案 N 探索靈性召喚後對自我身分的定位也有了不同的體悟；認為成長所經歷的諸多苦難是她長出智慧果實之因。故改變了自我否定、貶抑、低自我價值的內在形象；「我是舉著燈塔的人，讓大家能朝平衡、自在、有意義的人生前進。(N-2-8-6)」對此一期生命的使命也在第二次諮商中有了明確的理解；「幫助眾生快速化解人生苦難，找到生命資源，能照亮自己、照亮別人。(N-2-8-7)」個案也看見在未來一期生命結束時，墓誌銘上寫下：「我是用智慧照亮世界的燈塔。(N-2-8-9)」因此個案覺察自己已經不在是過去那個自哀自憐的小女孩；「我在時間線上看到我不再是以前很可憐的那個小女孩呀，那個小女孩已經長大了。(N-2-8-4)」

研究參與者 R 認為自我關係轉變的因子，其中因素與理解生命存在意義有很大的影響。當個案在第二次諮商探索－迎向我未來的英雄之旅(張旭男、梁鳳珍，2014)，重新擬定了人生的目標，發現了人生的使命，理解此生存在的意義與價值，方更能自我接納與肯定、掙脫過往的束縛，活出自由。

就是你引導我走到未來跟不同時期的自己對話的時候，同時去看看我想要實現的目標；這讓我更清楚的知道自己到底想要的是什麼，就不會再因為擔心自己被看不起而 24 小時監控自己，因為我不是為了別人而活著的，我的存在是有價值的，我要活出自己的樣子。(R-2-12-2)

Robert Dilts & Judith DeLozier(2014)「NLP 理解層次」的調校過程，將會協助靈性、身分、信念/價值觀、能力、行為、環境等層級，提供系統性的連結經驗。透過系統性連結的經驗以調校不同層級，並整合靈性和身、心以服務願景和使命。

因此個案 R 聆聽了內在靈性召喚、理解生命意義、身分定位與人生使命，故自我價值感的提升改變了信念與價值觀、能力、行為在環境中的表現；也因此了解過去受創經驗是生命的養分，生命不該只是一昧的追逐名利。靈性召喚人生來此一遭，是為幫助弱勢兒童，成立弱勢團體基金會。

當我知道我想讓自己變得強大，擁有更多的資源，主要目的是為了幫助更多有相同經驗的孩子，我想要成立一個弱勢團體的基金會，這個讓我對過去的那些成長經驗反而覺得是生命的養分。(R-2-12-3)

個案 R 也在第二次諮商中找回了自己內在柔軟的一面，停止了過往對世界保持著敵意的模式，對自我身分有了不同定義；「我是一個慈悲、感同深受，且願意付出的人。(R-2-12-4)」也發現了人生使命是為「與世界及弱勢團體連結，創造並提供更多的資源來幫助這些人。(R-2-12-5)」因此期待此一期生命結束後，墓誌銘上寫著：「美麗有價值的存在，持續的貢獻社會。(R-2-12-6)」也因此轉變了童年父母教養受創經驗，成為生命成長的學習資源。

過去都已經過去了，把過去的經驗轉化成為一種學習然後面向未來，我覺得比較重要，不然只會讓負面的情緒一直影響著我。(R-2-13-1)

研究參與者 W 也認為自我關係之所以能從低自我價值、自我貶抑、自我忽略，改變為自我價值提升、自我接納與肯定、內外身心一致；其轉變因子與理解生命存在的意義有很大的關聯性。

第二次諮商去探索未來生命線的時候，好像看見了那三年、十年、二十年所想要成為的，想要做的自己之後，那提升了我內在的動力。我更想要去實現那個目標，因為它好像有一股力量在驅使著我，讓我朝那個方向前進。(W-2-18-1)

個案 W 諮商前因父母教養所形成的創傷，其迴避型依附關係，導致自覺不夠好、感覺不被重視、不值得被愛，認為人是不可信任的(Bowlby,1969；洪郁玲，2009)，因而忽略自我需求以滿足他人，高度自我要求更時常自我貶抑。經第一次諮商—我的英雄旅程(張旭男、梁鳳珍，2014)，探索成長歷程之生命藍圖、運用時間線回溯

以貫穿衍生搜尋模式 transderivational search 探索過去 (Robert Dilts & Judith DeLozier, 2014)，並透過理解層次進行調校，協助個案從匱乏當中看見資源，從受挫經驗接受生命啟示與祝福，因而完結過去歷史經驗 (Dilts, R., & DeLozier, J., 2000)。

故第二次諮商—迎向我未來的英雄之旅 (張旭男、梁鳳珍，2014)，協助個案帶著過去成長歷程的學習與資源探索未來目標，以想像成真法及 Milton Erickson 催眠技術 (Robert Dilts & Judith DeLozier, 2014)，陪伴個案迎向未來，探索靈性召喚、身分定位、人生使命，並寫下墓誌銘；當個案理解存在意義與價值，其生命宛若新生，也因此擺脫過去羈絆，迎向新人生 (Gilligan, S., & Dilts, R., 2009)。

探索到自己靈性的召喚：「要幫助人認識神，釐清我是神的容器，要讓神的生命能流進流出，而我是為神所愛，也愛神的奇女子。」這讓我未來的人生更加清晰，然後就不會受到外在負面的因素所影響，或者是受到不必要的情緒所困擾，因為我知道我要前行的目標是在哪裡。(W-2-19-2)

個案 W 因清楚的知道人生的使命：「幫助人認識神、也認識他們的使命。(W-2-19-3)」因此面對生命的未來更有勇氣、更加堅定。

我現在周圍還有一些繩子，但是我看到未來了，我就知道現在這些身邊的繩子不是我的目標了，我也不需要再受它們影響。因為我要去的方向是未來那個我想要完成的使命。就是清楚、清晰了，我清晰我要的東西是什麼。(W-2-24-1)

個案 W 堅定迎向靈性召喚，實現自己未來的英雄旅程；因此明白雖然生命現在還是有些困擾，未來還是會再面對許多挑戰與阻礙，但這些都不再讓她受牽絆。

因為知道我要去的地方，因為知道我想要成為的樣子，我就更不會糾結在我現在，旁邊給我的困擾或刺激。(W-2-19-1)

個案知道她是為神所愛，所祝福的奇女子，生命路上神將會引領她前行，故面對過去無悔、迎向未來無所畏懼。未來的墓誌銘上將會寫著：「一個為神所愛，也愛神的奇女子；神將她的眼淚串如珍珠，很美、很美。(W-2-19-4)」

(三) 意識與潛意識合作：

根據制約雙因模式研究指出，創傷容易導致對類似經驗的過度敏感，而產生遠離與迴避模式來面對刺激源 (Keane et al., 1985)；也會形成持續負向信念而使得個案難

以從舊經驗的迴路中掙脫(Salkovskis et al.,1999)；同時更會長時間的將注意力聚焦在危險線索上，反而使焦慮情緒維持更久(Cisler, J. M., & Koster, E. H. ,2010)。因此受限的心智往往是個案難以突破的。

在三次諮商中，研究者為避免個案深陷過往制約思維，因此導入 NLP The COACH State 結合催眠技術引導；目的是讓個案能在中正狀態中進行內觀，將注意力集中在內在心裡運作過程、維持身心高度放鬆、提升對暗示的感受性。此時個案將能更好的維持當下，連結認知心智、身體心智、場域心智，使內在能保持靈活、彈性、有創意的高績效狀態(Robert Dilts & Judith DeLozier,2014)。個案在此狀態下將會進入輕度催眠的意識變動狀態，提升意識與潛意識合作，避免在諮商中因僵固的認知模式干預改變發展的可能性；而此時想像力與創造力以及對暗示的感受性將會大幅提升(Stephen Gilligan,2007)。

檢視三位研究參與者在諮商後的訪談文本中發現；其中有兩位個案皆提到意識與潛意識合作是自我關係改變的因子之一。如下分析:

個案 N 在諮商後訪談反饋；潛意識比意識所知道多更多，更了解自己內在真實渴望實現以及所擁有的能力，而且更為宏觀、更富有智慧。

我在被操作前預先寫的目標反而比較小哦，是有局限的。後來老師您在引導的時候跟我說不一定要與未來藍圖的規劃一樣，所以我就完全的投入，然後讓我內在自由的呈現它渴望的願景，所以我發現自己根本完全忘記我原本在生命藍圖裡寫什麼了。操作的時候很自然的就從內在出來全新的目標，而且是非常遠大的目標。(N-2-9-3)

當意識與潛意識合作時，所呈現出來的資源，更是令個案 N 十分感動，因為內在呈現出 Teresa 修女的形象，那種慈悲、大愛的胸懷正是個案內在渴望成為的。

我第二次被操作到結束時，就覺得有一個「哇」的感覺，超級驚喜的。竟然變成這些啊。那時候我的心裡出現 Teresa 修女的形象，原來是自己想要成為像 Teresa 修女這樣胸懷的人。這是我在之前從來都沒有想過的，所以讓我產生了讓我自己覺得很感動的改變。(N-2-9-4)

研究參與者 R 則認為；單靠語言真的很難完整表述內在具體想法與真實感受。有時候大腦透過語言所闡述的，內在感覺彷彿會有一種莫名的衝突感；因此認為潛

意識比大腦認知所知的還要更多，將內在想法與感受以象徵物進行外化，更能具體表現真實的想法與感受。

很多時候感覺很難用語言完整去表達出我心裡去感受，還有就是大腦想的有時候都知道，但是內在就是好像會感覺怪怪的，所以好像就是有衝突，所以用象徵物的方式讓我覺得更能表現我的感受，甚至會超過我認知的部分。(R-2-13-3)

(四) 接納陰影、統整自我：

Robert Dilts & Judith DeLozier(2014)認為理想自我的形成是身份認同顯現的主要形式。理想自我來自個體渴望被愛、被接納而學習去成為的「我」。因此那些不被允許的、害怕不被接納、不被愛、不符合理想自我的，都會從個體身份中被壓抑、排出，成為「陰影的自我」。

陰影的自我是由那些不被自我或關係所認同與接納的想法、情緒、行為所組成；當個體無法接受陰影是屬於自我的一部分，就無法更好的去擁護它們，將其帶回內在柔軟的中心，獲得整合進入個體或關係的機會。而受到壓抑與排除於系統外的陰影自我，也將成為永久性的衝突，影響阻礙著個體發展完整自我的可能性。

Gilligan, S., & Dilts, R. ,(2009)因此協助個案能看見不同面向自我的價值，接納、轉化、整合理想自我與陰影自我為互補性資源，方能擁有再造力的自我，發展成為更好、更完整的個體。

綜上所述；第三次諮商主要重點在協助研究參與者看見並接納：「生命歷程中的理想自我與陰影自我。」讓參與研究者能理解身分的不同面向，都是屬於我們的一部分，都有存在的意義與價值，進而成為最好的自己。以下針對三位研究參與者自我關係之轉變因子—接納陰影、統整自我，進行文本分析如下：

個案 N 在諮商後訪談反饋；自我關係的改變因子與接納陰影、統整自我有很大的關係；因為看見了不同面向的自我，理解了每個自我都是重要且有價值的，同時在諮商過程中也感受到帶領者接納的示範，因此協助個案能更加的接納、肯定、欣賞自我，提升自我價值感。

NLP 的身分整合，讓我跟潛意識對話，因此看見了每一個我的重要性；無論那是陰影我，限制我或缺點我。而老師的接納示範，也讓我更願意接納自己，因為我接納了每一個部分的自己，所以改變就發生了。(N-2-9-5)

個案也因為看見了身分的每一個面向、理解了它們存在的意義與價值，因此更能接納那些不夠完美的自己，而不再過度苛求、否定自己，甚至自我壓抑去迎合他人的期待。

以往我只能接受完美的自己，我甚至看不起失敗的自己、達不到別人期望的自己。但這次的 NLP 諮商中，我看見了象徵每一個我的象徵物，我從這些象徵物中，找到它們所代表的意義，於是發現自己的資源與能量來源，因此不再糾結於負面中，能更正向的活出自己的生命。(N-2-9-6)

個案覺得三次諮商歷程，最大的改變是自我關係；因為自我接納而讓人際、親密、親子等關係變得更和親密、更和諧。

最大的改變是自我關係；當我接納了自己的一切，其他的關係也都跟著動了起來，全部一起改變，各種關係都變得更親密、更和諧了，我感覺現在的生活過得很平衡、很自在。(N-2-9-7)

個案 R 在諮商後訪談反饋；低自我價值感讓他不斷的透由名利的追逐來否定過去的生命，那些不願意去面對的過去，正是讓自己持續陷入自我否定、不斷自我鞭策的根源；生命是一體兩面，陰陽相生互補的整體。

會不斷的朝向光明，是因為後面的影子大得嚇人，不想看到後面的影子。所以探索象徵物這件事情就讓我理解到很多事情是一體兩面同時存在的；就好像自己不想去看、不想去面對、想要隱藏的那些面向，反而讓我一直停不下來，一直覺得自己不夠好，24 小時不能懈怠。當我接納了，我就完整了。(R-2-13-4)

個案 R 與個案 N 都認為自我關係是諮商歷程中改變最大的；因為自己的所有努力，都是為了能在關係中被看到、被認同。正如德國心理學家 Grawe, K. (2004) 提到人生目標主要為滿足：「關係、自主與控制、獲得快樂、自我價值感與被認可的需求。」當關係發展受挫，將會造成關係能力受阻，而採取迴避或破壞的模式來回應關係，或是依賴、孤僻的方式來面對關係，甚至會因為對關係的不安全感而過度的採取控制。

個案 R 在諮商中發現；自己既渴望被接納，又害怕太過親密的關係，因此總覺得自己不被接納、不被認同。直到在諮商中看見、釋放、接納、整合了那些不被童年父母與自己所允許的陰影自我，才發現原來自己一直是足夠好的。

最大的改變是自我關係，發現很多的努力與很多的能力養成，都是希望更多人看到，並認同自己，進而證明自己存在的價值。但偏偏又是一頭遠離群體孤傲的狼。試想這樣跟希望別人看到，不是背道而馳嗎？這次的操作發現，自己其實已經具備讓人認同的所有條件，周遭也擁有許多注視自己的人，其實只要心境轉變好好的感受，明亮與溫暖也是包圍在自己身邊的。(R-2-13-5)

個案 R 看見了那些被壓抑且不被他人允許的陰影自我，更是自己一直不想去面對的；當那些陰影的自我被釋放與接納了，自我的完整性所帶來的內在能量，是個案自我關係改變非常關鍵的因素(Gilligan, S., & Dilts, R., 2009；Gilligan, S., 1997)。

陰暗面的自己一直以來都是存在的，只是不願去面對與正視。但這些陰暗面往往蘊藏著更大的資源與能量，透過直接面對，了解光明面與陰暗面的關聯與因果，在內心所產生的火花，是我認為最大的改變原因。(R-2-13-7)

看見、接納、釋放、整合那些不同面向的自我，將那些被隔離、壓抑在外的自我溫柔的帶回到身體的中心，才能擁有靈活、彈性、創意的內在狀態，創造有再造力的自我(Gilligan, S., & Dilts, R., 2009；Robert Dilts & Judith DeLozier, 2014)。

面對多種不同存在的自己，心裡激盪是非常大的。同時在資源整合的時候，內心畫面的轉變，讓我有新的想法，進而想做一些不一樣的改變。(R-2-13-6)

參與研究者 W 對自我關係的改變，也認為接納陰影與統整自我是其關鍵因素之一；W 諮商後發現，原來內在一直想擺脫的陰暗面，竟都是寶貴的資源；「在限制裡面，也充滿著資源……帶入身體結合得到的整合竟然如此令人驚訝！(W-2-21-2)」個案看見了那些不被允許與不受接納的自我，發現無論是缺點的、限制的、陰影的自我，都是內在不可缺少的一部份，因而更加懂得接納自己，愛自己。

我以為陰暗面、缺點、弱點、限制…這些偏向負面的項目，是我人生中要努力去除掉、改善的。經過這一次的諮商探索，我才明白，這些都是我的一部分，我不能沒有這些。真實的接納自己：「是的，我很在意別人眼光、我很希望得到認可、我很想要一個人自由自在。」這就是我，我是美好的，我的每一面都是重要且寶貴的。(W-2-21-1)

個案 W 在接納陰影自我、統整身分之後，感覺自己好美、好美，而自己在生命中舞動著迎向美好的未來；同時也感受到內在的完整。

哇！好美，連我自己都覺得自己好美！我的人生該是這樣的舞動著往前的啊！何苦花了大把時間，被限制綑綁、受缺點攪擾、隱藏陰暗面呢？這是我的人生耶！當我帶著這樣的感覺，去面對人群，我裡面的自信與完整感，更加的明確。接納自己有缺點，也相信整合後的自己超棒的！（W-2-24-3）

個案 W 也因為看見、接納、釋放、整合了陰影自我，因而轉化了內在對自我的貶抑，提升自我價值感，懂得自我接納與欣賞，內在狀態也更加的平衡一致。

那些我以為的限制、弱點或者是陰影，也是我的力量；我現在把它們增加變成我的力量了。就像繩子，然後好幾捆的繩捆在一起，更粗、更強壯、更有力量。（W-2-24-2）

經上述三位研究參與者文本分析得知；運用 NLP 人稱、時態協助個案檢視經驗，為經驗重新賦予新的定義；探索生命存在的意義與價值；協助個案意識與潛意識合作；接納陰影，統整自我，為自我關係轉變之有效改變因子。

貳、人際關係之改變因子

一、主題歸納

以下針對三位研究參與者於諮商後之訪談文本、萃取次主題，彙整人際關係轉變之改變因子，如下表 4-4-4、4-4-5、4-4-6 所示：

表 4-4-4 研究參與者 N 人際關係轉變之改變因子

主題	次主題	意義單元
人際關係轉變之改變因子	1. 人稱時態重新定義	<ul style="list-style-type: none"> 覺察母親成長歷程的無奈與匱乏，她已經給出自己全部的愛。 在幾次病危中看見父母的焦慮，從母親的守護感受到愛。 母親匱乏的教育模式與自己是否足夠好無關；因此更能接納自己，提升自我價值。
	2. 接納陰影統整自我	<ul style="list-style-type: none"> 覺察到因低自我價值，因此在成長中為了避免衝突，自己就像任人扭轉的毛巾，感到很無奈也很憤怒。 在接納陰影統整自我後，告訴自己要繼續保持純正跟善良，說出自己的期待與感受，但不再需要透過討好去維持關係。

主題	次主題	意義單元
	3. 理解生命存在意義	<ul style="list-style-type: none"> 了解生命的意義與價值、內在靈性的召喚；因而在關係中從自卑到自尊，到自我接納。 覺察到自己是智慧的且慈悲的人，可以接納他人，但無須討好他人，為維持表面和諧而讓自己受傷。

表 4-4-5 研究參與者 R 人際關係轉變之改變因子

主題	次主題	意義單元
人際關係轉變之改變因子	1. 人稱時態重新定義	<ul style="list-style-type: none"> 回塑過去探索童年創傷，理解迴避關係與暴力行為的形成，以及對人際關係的影響；並完結過去，從創傷經驗中獲得成長資源。 理解父母親因為當時的社會背景與教育環境，無法更有智慧地給予適當的教養方式。 瞭解自己因對人的不信任，因此刻意保持距離；重新反思對關係的定義，認為人際關係可以是更為單純的。 覺察生命如果都是孤獨的一個人，即使成功有沒什麼意義。
	2. 接納陰影統整自我	<ul style="list-style-type: none"> 接納陰影，統整不同面向的自我，讓黑夜成了白天；一匹孤獨的狼看見了原來身邊有這麼多不同種類的動物。 打開心門才能看見、接納他人，發展關係。 欣賞自己與他人，在生命中激出美麗火花。 保持平常心，隨時開放與接納新的人事務。
	3. 理解生命存在意義	<ul style="list-style-type: none"> 覺察自己是值得被愛且有價值的人；此生是為了帶給人類幫助與貢獻而存在。 此生靈性召喚是成立一個基金會，去幫助有相同經歷或者是弱勢家庭。

表 4-4-6 研究參與者 W 人際關係轉變之改變因子

主題	次主題	意義單元
人際關係轉變之改變因子	1. 人稱時態重新定義	<ul style="list-style-type: none"> 重新檢視過去創傷經驗，獲得新的理解與學習，改變舊有模式；感謝當年父母之恩。 接收到年幼受創的自己所送來的啟示與禮物，讓個案理解任何經驗都是生命的滋養。

主題	次主題	意義單元
		<ul style="list-style-type: none"> • 在未來看見自己正在演出舞台劇；因此覺察人生就像一齣舞台劇，在人際互動中可以盡情的演出。
	2. 接納陰影 統整自我	<ul style="list-style-type: none"> • 整合不同面向自我，感受價值感的提升，因此能更勇敢地展現自己，呈現完整自我。 • 身分整合，讓個案更加能敞開自我，不再擔心別人怎麼看待。 • 因自我接納與肯定，因此更喜歡自己，同時也感受到他人的喜愛，人際關係變得更好。
	3. 理解生命 存在意義	<ul style="list-style-type: none"> • 看見生命的價值、聆聽靈性的召喚，理解生命過去太過壓抑情緒，進而遺忘了自己；因此敞開自己、迎向使命與更多人聯結。 • 看見自己未來正在實踐使命，自然地流出喜悅，內在堅定、有力氣，且散發光芒。

二、主題分析：

由諮商後訪談文本分析發現，三位研究參與者在諮商後人際關係轉變之改變因子主要有：1.人稱時態，重新定義；2.接納陰影，統整自我；3.理解生命意義與價值。以下進行文本分析。

(一) 人稱時態，重新定義：

個案 N 於諮商前面對人際關係，容易壓抑自己的情緒與需求去迎合討好他人，以迴避衝突的發生；也因為童年家境貧苦，母親高壓打罵、否定貶抑的教養模式讓個案面對關係深感自卑，其自我價值感低落導致迴避關係。

在經歷三次 NLP 諮商後，個案 N 在人際關係的互動有很大的改變；除了能更真誠一致的面對自己與他人，不再盲目迎合討好他人以維持關係、避免衝突之外，也因自我價值感的提升，而對關係擁有較高的信任，且較能開放接納自我與欣賞他人。

根據諮商後訪談文本分析發現，個案 N 反饋其改變因子為協助進入不同人稱檢視過去受創經驗，並且透由不同時態，協助回到過去、抑或進入未來，結合與抽離在不同的人稱、時態中，協助個案能：「釐清現況、鬆動現況、啟發覺察、探索資源、善用學習、重新賦予定義，乃至發展一套具體可行的行動方案，朝所欲目標前進(張旭男、梁鳳珍，2014)。」文本分析如下：

在人稱時態探索中，覺察了母親在成長歷程的無奈與匱乏，同時更發現了母親無條件的愛，已經是她所能給出的全部；因此能釐清年幼時期從依附關係中所攝入的內在他人表徵所形成的內在自我表徵(Collins, N. L. 1996)，重新定義以改變過去與母親依附中形成的自我概念。正如許瑞蘭(2002)提出，其內在他人表徵與自我表徵若為正向，對於孩子未來關係發展與情緒調節將會帶來很大的幫助；因此當個案能藉由回溯過去檢視受創關係，即可更好的釐清母親當年生存的背景，進而完結過去，以帶著新的理解與學習迎向未來。

從進入到不同的角色當中，進入母親角色，進入父親的角色。然後會發現了原來媽媽她有百般的無奈，或者是當時的她其實是資源匱乏。就是她所給我的已經是當時候最好的了，而且她當時候又很年輕，也不像現代的媽媽們有很多育兒的書籍或資訊可學習。她已經很努力把她的認為最好的方式給我了。(N-2-13-1)

McCarthy(2001)指出不安全依附型的個體，容易因負面經驗而產生憂鬱、焦慮等負面情緒。因此當協助個案 N 回溯過去看見母親成長的背景，理解母親當年生活不容易，知道母親匱乏的教育模式，與自己是否足夠好無關，及能協助個案更接納自己，感受自己所擁有的價值。如 Mikulincer, M., & Orbach, I. (1995) 的研究指出，安全依附者較能有效的因應負面經驗；而不安全依附者容易在負向經驗裡產生嚴重的焦慮感，並且以否認和壓抑的方法來處理情緒。

本來我覺得自己是被貼上標籤的壞小孩，只要被打就是壞小孩的標籤，然後會否定自己。後來發現我不是壞小孩，是我媽成長的家庭帶來的觀念，跟我的表現沒關係；小事就被打也不能代表我是壞小孩。既然跟我沒有關係，我就可以不用接受壞小孩這個概念，我就可以真的接納自己，肯定自己，然後找到自己的價值。(N-2-13-2)

另外個案在迎向我未來的英雄旅程，回首過去時，看見年幼時期因持續高燒不退病情告急，父母擔心焦慮的守護並想盡辦法問偏方，不捨個案 N 受傷害的情境；因此發現，原來父母非常深愛著自己，自己被父母的愛守護著。

我看見有一段是我高燒不退，醫生說我很危險……我看見我父母很焦急，拿仙人掌的果汁給我喝，然後我喝了就吐了，我看見我父母那個眼中的焦慮和害怕，我知道他們其實是很愛我的，只是他們用了過去不當的方式，或者是那個養父

母傳承下來錯誤的方式在帶我，但是他們是愛我的，所以我會想跟他們說謝謝，雖然這些日子讓我沒有很好過，可是我知道是你們沒有能力，但是其實我知道你們是愛我的。(N-2-13-4)

個案 N 在迎向我未來的英雄旅程中，也看到了過去自己的成長過程，有好幾次病危都是母親的照顧與守護才能活下來的；因此對母親生養之情十分感激，研究者在諮商中邀請個案 N 透由人稱觀點、時態關係與當年母親對話，以達經驗性的療癒效果，因而完結了成長歷程中與母親的迴避型依附關係。迴避型依附關係來自與母親缺乏情感連結，因此容易對環境表現消極，同時與人相處容易情緒焦慮不安 (Bowlby,1969:P193；莊麗文，2002)；當透過人稱時態、重新定義、完結過去，並從中獲取資源、迎向未來，個案才得以在面對人際關係時更為真誠一致、開放接納、安全信任。

我知道在我好幾次活不下去的時候，都是妳照顧我……好幾次是因為妳，我才能活的下去，所以我想跟妳說媽謝謝，妳可能用了我不喜歡的方式在養育我，但是每次遇到難關的時候都是因為妳，我才能活下去，所以謝謝妳。(N-2-13-5)

個案 R 也在諮商後訪談文本中反饋，因父母教養而導致童年受創的經驗，使之對關係有很深的不信任感；「過去就是那個同學說我作弊啊，父母親不相信我啊，那讓我認為就是所有的人都會害我啊。(R-2-17-1)」因此當關係太過靠近時就會不自己的保持警戒，迴避關係以避免受傷；「我感覺當別人靠近時可能會害我，我可能會受傷，所以下意識才會不自覺得跟人保持距離。(R-2-18-1)」父母教養所形成的童年受創經驗也讓個案 R 在處理人際衝突時容易陷入兩極的模式中：1.壓抑情緒；2暴力衝突；「我有兩個選擇，一個就是我過自己的選擇忍耐不去理別人；第二個就是不爽直接打人。(R-2-18-4)」

經三次諮商後，個案 R 面對人際關係變得更為開放接納、安全與信任，同時在面對衝突時也更為真誠一致的面對自我。其人際關係改變的主要因子與人稱時態、重新定義有很大關聯。

當我探索了過去的經驗，重新去面對當時所發生的事情，去了解我對人際關係的不信任所以保持距離的原因。我想最直接的就是，我對那些過不去的事情會有不同的詮釋，所以就能釋懷了，行為跟想法也都會跟著改變。(R-2-18-2)

第二次諮商－迎向我未來的英雄旅程中(張旭男、梁鳳珍，2014)，邀請個案 R 從未來 3 年、10 年、20 年、臨終前的視角來回顧一生，檢視當年父母所處時空之環境背景；因此個案理解了父母親對教養知識的匱乏，明白這已經是當年父母所能給予自己最好的教養模式了。歷程中引導個案結合、抽離在父親、母親與臨終前自己的角色進行深度對話，修復與父母之衝突關係(Robert Dilts & Judith DeLozier,2014)，並走完四道人生；「道愛、道謝、道歉、道別」，進而完結與父母過往未盡之事；這也讓個案理解無須將童年父母教養所產生對關係的不信任類化到未來關係中。

父母親已經用他們認為最好的方式，給予當時可能最大的資源。當然可能因為當時的社會背景與教育環境，無法更有智慧地給予適當的教養方式。(R-2-16-2)

因此個案 R 在第二次諮商中理解了父母教養所導致的受創經驗，是他未來面對人際感到不信任、缺乏安全感的因素，因而刻意與人保持距離，甚至採取迴避關係以減少衝突。正如 Cloitre et al.(2011)等人研究一致發現，童年受創個案都有強烈的負面情緒議題，同時對人際關係不適應性感到困擾；因為這些個案對自我概念都存在著負面的認知。

當個案 R 在迎向我未來的英雄旅程中看見，自己的未來都是孤獨一個人，甚至發現自己跟人的關係只存在利益關係；於是重新反思關係的定義，認為關係應該是可以更為單純的，不用凡事都得評估利弊得失。

第二次諮商探索未來；不管是三年、十年或者是二十年，我發現自己跟人好像只剩下利益關係；我就在思考，一個人真的好嗎？如果有哪些人在身邊會是我覺得更自在安心的呢？什麼樣關係會是我想要的？經過第二次諮商之後，我發現是自己對關係的不信任所以才刻意跟人保持距離，我應該把這個框架拿掉，人際關係可以更為單純的，不用什麼都得評估利弊得失，我可以在關係中得到什麼就變得沒那麼重要了。(R-2-16-1)

透過第一次諮商完結與父母之間的未竟之事，理解父母因時空背景導致教育知識的匱乏、同時也傳承祖父母的教養模式；第二次諮商迎向我未來的英雄旅程，發現原來自己一直不自覺的受困於過去，成長至今竟是如此孤獨，然而這樣的人生即使功成名就卻斯有何樂？因而改變面對人際關係的態度。

我覺得要感謝這三次的 NLP 諮商，因為現在對那些事情已經沒有那麼多的感覺了。同時也讓我發現，如果生命的未來都是自己一個人在享受成果，那真的是很孤獨的，即使成功了生命也沒什麼意義。(R-2-17-2)

個案 W 也在諮商後訪談文本中反饋；過去因父母教養所形成的創傷導致自我價值感的低落，擔心不被接納、害怕產生衝突；對人的不信任、不安全導致刻意在關係中保持距離，以避免自己與他人關係太過靠近。因此在人際互動中總是壓抑自己的想法、情緒以及需求，格外小心謹慎以避免受到傷害。正如洪郁玲(2009)指出當父母缺乏耐性，經常忽略子女情緒、需求，甚至缺乏身體親密接觸，都會導致子女感受到被拒絕，而認為自己是不受重視、不被愛，因而形成對人的不信任。

個案 W 在經過三次諮商後提升了自我價值感，覺得自己是一顆有價值閃亮的鑽石；同時也因更了解自己而接納、肯定欣賞自我。因而在人際互動中能擁有靈活、彈性、柔軟又堅定的清楚界限，內外更為一致、身心平衡。

經文本分析，個案 W 人際關係的主要改變因子與 NLP 諮商歷程中，藉由引導探索不同人稱觀點、以及不同時態來檢視經驗，重新賦予定義有關。如 Dilts, R., & Delozier, J.(2000)在 NLP 改變個人歷史技術中指出；有效解決症狀的其中一種方式，是協助個案返回事件經驗，為當年資源匱乏的經驗注入成年後所擁有的資源，如此方能有效協助個案發展新觀點，鬆動舊地圖對生命的限制，乃至採取新的解決方案迎向所欲人生。

嗯，就是在回溯過去的時候，那些過去的自己送給我的禮物，我回去之後會一直再把那個禮物拿出來；我是有生命力且柔韌的一朵美麗花兒……是美麗、柔韌，且有生命力的；有智慧的潛意識讓我看見，我是有資源的，我像一顆金屬圓球，堅強、勇敢，並且圓潤；身體有極大的智慧，用大蒜麵包的隱喻來告訴自己，滿足身體的需求是正常的，如同餓了就會找食物來吃一樣。那些禮物，我真的收到了！(W-2-34-2)

因此透由時間回溯，協助個案進行彼時彼地與此時此地的對話，結合與抽離在不同時空背景探索：「童年自我、現在的我、當年父母親等不同人稱面對事件的觀點。」是讓個案 W 對當年父母教養產生新理解很重要的原因，也是個案感受被愛，提升自我價值，接納肯定、欣賞自我，真誠一致面對人際關係的改變因素。

年幼時候的自己，的確是很需要被保護、被理解、被支持，但我的父母沒有那樣的知識與被照顧的經驗。我的父母在他們有限的資源裡，讓孩子們都平安健康的長大，這是很不容易的一件事。那些沒有被正確照顧的事件，只佔了我人生的一小部分，我能夠保持現在的善良、穩定，也是他們為我帶來的資源。(W-2-34-3)

因此個案 W 對父母教養所形成的創傷改觀，同時有了新的理解，轉變了經驗中受創的感受，故而看見了自我內在的豐盛，獲得勇敢迎向未來的滋養。

我看見自己的內在是很豐盛、很開闊的，我是有能力、有資源照顧自己的。那些看起來令人受挫、恐懼、難堪的經驗，並不是要讓我成為受害者。我可以從這些事件中，得到美好的禮物。(W-2-34-4)

故透由人稱觀點與時態關係檢視過去經驗，為過去受創經驗重新賦予新的定義，個案 W 在關係中展現的更加有自信，也不再因自我價值的低落而擔心不被接納、害怕衝突，因而在人際間壓抑想法與需求，刻意保持距離。

過去的自己送我的禮物，我覺得好珍貴，當我再把那個禮物拿出來，我好像長得更好，我也覺得更有自信，哎，我是一朵花，你想靠近，你應該會很想靠近我吧。(W-2-36-2)

完結過去創傷經驗、重新獲得新的理解與學習、整合自我，也讓個案 W 在第二次諮商—迎向我未來的英雄旅程中，透過人稱時態的改變因子重新為生命賦予意義；看見未來的自我活出靈活、幽默且有彈性的樣子。因此改變了在關係中戰戰兢兢、害怕犯錯，擔心不被接納的互動模式；這也正是 NLP 英雄之旅擁有再造力自我的概念。(Gilligan, S., & Dilts, R., 2009；Gilligan, S., 1997)

看到一個很調皮的老人。他很自在，邊旅行邊工作，然後有機會還去演舞臺劇。偶爾在線上直播，聊聊他現在的生活，很放鬆，很調皮。把你的人生當做在演戲，可以去和人互動的時候，假裝自己是一個演員，不一樣的角色，不用等到舞臺劇上再去演。(W-2-36-4)

(二) 接納陰影，統整自我：

從三次諮商後的訪談文本分析中亦發現；三位研究參與者之人際關係改變因子，都共同提到接納陰影，統整自我有相當大的關聯性。過去因為父母教養所形成的創

傷，導致形成低自我價值、缺乏資格感的自我關係；因此在人際互動中採取自我壓抑與否定、討好模式，甚至迴避關係的建立。

從第二章文獻研究得知，家庭是個體發展最重要的系統，童年歷程發展尚無能力區分問題來自父母教養失當，故容易將父母教養模式形成自我概念的主要參照 (Bartholomew, K., & Horowitz, L. M., 1991；Collins, N. L. 1996)。也因此這些個案對情緒議題以及人際關係容易感到困擾，同時對自我概念存在著較多的負面認知(Cloitre et al.,2011)。有些受創個案甚至為避免再次感受到痛苦的情緒與經驗，因此遺忘了某些創傷經驗中的重要片段，形成解離的症狀。

因此，除了協助個案透過人稱時態回溯過去，重新檢視過去受創經驗，重新獲得新的理解與學習以完結起因，迎向未來之外；協助個案接納、肯定、欣賞自我，以提升自我價值感更是重要的關鍵因素。

根據 Robert Dilts & Judith DeLozier(2014)在 NLP 高階執行師的教程中指出；一個人對自我的概念，將信念與價值觀、能力、行為整合成為一個獨立的系統；也因此決定了個體在面對生命與關係中所採取扮演的角色與使命，以實現自我。故當能重塑自我概念、界定清晰的自我與他人界限，方能鬆動過往在經驗中所形成的限制信念，形塑面對未來以及關係支持性的信念，進而去發展或運用能力、展現有價值的行為，實現理想所欲人生。

Gilligan, S. (1997)對自我關係提出了擁護(Sponsorship)的概念；意味著當一個人被看見、受到欣賞其核心特質，方能喚醒內在的潛能與資源，提升個體尚未完全展現的天賦與能力。認為個體唯有被看見、接納、受到祝福，才能真正感受到自我存在的價值，喚醒對自我和世界的覺知；覺察、釐清並整合「世界中的自我 Self-in-World」和「自我中的世界 World-in-Self」，發展完整的自我。

因此研究者在第三次諮商中，採取 Robert Dilts & Gilligan, S.自我整合以及擁護概念，協助個案提升被認同的安全感，感受到高自尊、價值感以及自我滿足感；讓身心獲得安頓，擁有自我再造的力量；提升自我欣賞與接納，釋放獨特的創造力；創造個體對社會的情懷；讓個體面對生命重獲當責的能力。

以下針對三位研究參與者人際關係之轉變因子—接納陰影、統整自我，進行文本分析如下：

個案 N 在經過三次諮商後反饋人際關係改變因子，主要在諮商中覺察到成長中因自我價值的匱乏，經常為避免關係衝突所以討好他人。為此個案 N 對自己感到十分無奈，同時也對自己討好、壓抑的性格感到生氣；「很無奈……對自己很生氣；為了不要衝突就成為這樣的人，很生氣自己沒有幫自己說些什麼。(N2-12-6)」

個案 N 在諮商中形容自己就像任人扭曲的毛巾，因為很軟，所以可以隨便就被擰成任何形狀；即使這是她所不要的，但卻為此感到無能為力。

我看到一條毛巾，一個被揪起來的毛巾，因為毛巾就是軟軟的，就是可以任意的把它扭起來，然後我覺得它好像象徵的是很討好……遇到了人際衝突的時候變得討好……會去為了避免衝突而討好。(N2-12-5)

經過第三次諮商—身分矩陣整合之後，個案發現自己；「更能包容萬物，就像大海一樣……整個心胸敞開的。堅持、純正和善良，一定會有同行者。(N2-12-7)」

毛巾鬆開了，它沒有再擰在一起，它是攤開平平的；意思就是說保持著那個純正跟善良，不一定要去討好對方，還是可以說出自己的感受。(N2-12-8)

個案 N 回饋人際關係改變的因子來自；發現過去缺乏自我接納，因此在關係中經常自我否定、責備自己，因為害怕衝突所以討好他人。當接納陰影，統整自我後，個案 N 更能接納自己；理解無論成功、失敗的，都是自己的一部分。因此就不再需要透過否定、壓抑、迴避、討好等方式去維持關係。

我覺得是接納；當我可以接納那個陰影的我，我就可以展現出內外一致的我，我覺得這對我來說就很重要。因為以前比較沒有自信，就會常常覺得發生了什麼事，都是自己的錯或是會莫名其妙的責怪自己、否定自己。那否定自己以後就會去迎合別人嘛，或是害怕衝突嘛，那表示根本都沒有接納自己嘛。透過這三次過程當中，一步步的讓我覺得很重要的一點就是接納自己，不只是接納看起來正向的自己，而是很多面向的自己都會接納，不管她是成功的，或者是失敗的，那都是屬於我的一部分，我都是願意接納的。(N-2-12-1)

個案 R 在經過三次諮商後反饋人際關係改變因子，也與接納陰影，統整自我有很大的關係。因為個案在第三次諮商—身分矩陣整合歷程中發現，原來自己內在深處其實很不喜歡孤單的感覺；形容自己就像是獨自棲息在懸崖邊上的一匹狼；「一

頭白狼站在懸崖邊，上面高掛著一顆月亮。然後他正在狼叫。(R-2-17-5)」對於孤獨感到無力感。

嗯，孤單的感覺吧，還有周遭都是黑暗的；即使月亮再大再亮還是無法照亮黑暗……即使你再怎麼叫你還是只有一頭狼……無力感嘛！也沒有辦法去改變現狀。其實月亮那麼大，但是它卻無法照亮黑暗。(R-2-17-4)

正如個案 R 在諮商歷程中發現，內在真實渴望能被接納、被肯定；但卻因為對關係的不信任，認為每個人都會害他，因此將人拒於千里之外。成長歷程中刻意跟人保持距離，人際關係僅存在利益關係；因此很長的時間都是一個人；「我經歷過很長時間都是一個人，所以更能感受這不是一件好事。(R-2-17-3)」也因此，個案 R 開始重新定義關係；理解觀念不同、想法有差異，不代表他人就會陷害我；「個人的觀點不同、目的不同，所以跟我們的想法有所差異，這並不代表他們想傷害我。(R-2-17-6)」這個覺察幫助個案看見，內在所渴望的改變，擔心自己如果維持不變，生命斯有何樂，因此渴望改變「渴望有人把他帶出這樣子的黑暗。(R-2-17-8)」；不想要一個人再困守在陰暗的角落孤獨終老；「害怕永遠都是這個樣子，一成不變，害怕就這樣子就死掉了。(R-2-17-7)」

因此個案 R 在身分矩陣整合後，看見了黑夜轉為晴空，月亮變成太陽；他看見了其實自己一直都不孤單，只要打開心門，就有無限的可能；「有時並非周遭沒有人，而是自己沒有打開視野與打開接納的心，所以才沒有發現。(R-2-18-5)」

月亮變成太陽了，所以到處都是明亮的。那因為明亮的，所以他可以看到周圍也有其他不同的動物。雖然不是同類，但是或許他可以嘗試的去跟他們交朋友，覺得有更多的可能性，(R-2-18-4)

經過此歷程的覺察，個案 R 期許自己未來能平常心的經營人際關係；打開心門讓更多可能的發生，欣賞生命旅程中因彼此交流所綻放的美麗火花。

感覺與人相處可以更平淡，像流水，像微風，欣賞與自己相異的生命體，看著如何與生命激發出火花；即使有差異，也可以成為朋友關係，保持平常心，隨時開放與接納新的人事物。(R-2-18-6)

個案 W 在經過三次諮商後反饋接納陰影，統整自我也是人際關係改變因子之一；諮商歷程中發現自己因太過在乎他人的眼光，所以築起了一道木牆，限制自我與他

人的距離，同時也經常感覺到他人透過木牆隙縫在監視著自己。當透過身分矩陣整合核心自我、潛能、界限後，個案 W 感受到資格感與價值感的提升，於是更能勇敢的在他人面前揭露自己，欣賞自我、接納缺點。

在探索身份的時候，那個木牆吧！因為我的人際關係就比較是會在意別人怎麼看，最後那個木牆倒了，盾牌成為我的伸展台。(W-2-35-1)

接納陰影、統整自我的改變因子，讓個案因害怕他人太過靠近所築起的木牆倒了；也不再擔心他人繼續透過縫隙監視她。倒塌的木牆與防衛的盾牌甚至成為了個案 W 的伸展台，能盡情敞開的與之共舞的舞台；「讓原本我不敢靠近的人，我本來覺得他在觀察監視我的人……可以是跟我一起跳舞的人。(W-2-36-3)」

接納陰影，統整自我的改變因子，協助個案 W 提升了自我價值，也更能自我接納肯定欣賞；因此發現自己人際關係變得更好。個案 W 也理解即使不受他人喜歡，也只是彼此沒有太多交集而已，並不意味自己不夠好。由此可看出三次諮商歷程後，個案 W 內外身心更加平衡一致。

因為更喜歡自己了，所以感受到別人也更喜歡我。如果不能得到對方的肯定與喜歡，那代表我這條河流並沒有與他產生交集，如此而已，沒有對或錯。(W-2-36-4)

(三) 理解生命存在意義：

從諮商後訪談文本分析得知，三位研究參與者人際關係之改變因子，與在諮商歷程中理解靈性召喚、探索生命存在的意義與價值有關。

根據 Campbell, J. (2008)千面英雄的概念認為；個體成長及對生命有意義的改變如同一趟英雄的旅程。其發展歷程難免帶著許多過往的歷史事件前行；這些歷史事件可以是生命中的禮物，當然也可以是成長歷程中的包袱。重要的是，選擇面對，抑或逃避；當個體能面對召喚、迎向召喚，開始英雄的旅程，受創的部分才有機會被看見、被療癒。

因此 NLP 英雄之旅是一段喚醒的旅程；讓我們更開放的去面對召喚、迎向召喚，生命方能不斷的蛻變，進而實現每一個人獨特存在的意義，為世界創造更多的貢獻，讓生命以更完整的方式展現自我(Robert Dilts & Judith DeLozier,2014；Gilligan, S., & Dilts, R. ,2009)

研究者根據 NLP 英雄之旅概念發展迎向我未來的英雄旅程(張旭男、梁鳳珍,2014)，協助個案在諮商中進行探索；透過人稱、時態的概念探索未來目標，回顧檢視此一期生命探索靈性召喚、發展人生使命，協助個案能重新定義人生意義，進而創造生命的價值。三位研究參與者在經歷諮商後，對於生命存在意義有了新的理解與學習，因此除了改觀童年受創經驗，同時對自我關係、人際關係也有了相當程度的影響。以下針對三位研究參與者人際關係改變因子進行文本分析：

個案 N 反饋第二次諮商，探索我未來的英雄旅程，重新理解生命存在的意義與價值、聆聽內在靈性的召喚，是為人際關係帶來改變非常重要的因子。

第二次 NLP 諮商之後，發現自己存在的意義，原來自己可以是別人的燈塔的時候，就發現了自己存在的價值。所以從原本的自卑到自尊和接納自己，這是很重要的因素。(N-2-12-4)

根據 NLP 基本改變模式 **Present State** (目前狀態) + **Resource**(資源) = **Desired State**(所欲目標)，為協助個體有效改變，除了協助探索症狀以及所引發之起因外，更重要的是能協助個體從症狀中脫困而出。其中關鍵在於個案專注於問題抑或專注於目標；專注目標或專注問題的兩種狀態將決定個案改變的成效。當個體能從聚焦症狀中轉而面對所欲目標，如此將更容易協助利用或發展所需資源，迎向目標，改變現狀(Robert Dilts & Judith DeLozier, 1992)。正如個案 N 在文所述，在迎向我未來的英雄旅程中看見自己原來可以是別人的燈塔，理解自己存在的意義與價值，故而一改過去低自我價值的想法，因此讓她從自卑走向自尊。

就是我在第三次的時候，覺得其實我我可以是有智慧又慈悲的人；既然一個有智慧又慈悲的人，那我就不會是一個爛好人。我之前會討好別人……表裡不一，造成心裡其實很不舒服，很委屈。我現在就覺得我不需要那樣做啊！我可以做更有智慧的決定，表達自己的想法，就是讓自己可以過得更自在，不要為了維持表面和諧，反而傷害自己。(N-2-13-3)

另外個案 N 也在第三次諮商—身分矩陣整合的歷程中看見自己是有智慧又慈悲的人，因此為個案面對人際關係之互動模式帶來很大的改變。正如 NLP 理解層次—環境、行為、能力、信念/價值觀、身分、靈性/系統等所述之概念；人無法在製造問題的層級解決問題(Robert Dilts & Judith DeLozier,2014)。個案 N 低自我價值感，屬於身分層級所發生的問題；因此若能協助看見靈性的召喚，理解此生的意義與價值，

為了誰? 為了什麼? 想要在有生之年為世界提供什麼、創造什麼? 如此方能協助個案重塑自我價值。信念/價值觀就能因此獲得鬆動，能力自然得以更好的被運用或補強，才能展現有效的行為在環境中有良好的表現。

個案 R 也回饋人際關係的轉變與重新理解生命的意義有很大的關係。個案 R 童年成長歷程因受到父親持續性的暴力教養；「拳打腳踢，拿椅子，然後拿水管，拿刀子砍我……如果兄弟只要死掉一個就不會再吵架了。(R-2-19-2)」對母親袖手旁觀的怨恨；「我不喜歡她，她不愛我，媽媽不愛我。(R-2-19-4)」學習歷程遭遇關係霸凌；「我拿了超級進步獎的獎狀。然後班上所有的人都說我作弊……慫恿老師不要承認我的成績。(R-2-19-3)」因此對人際關係感到相當不信任。迴避關係、壓抑情緒、暴力解決人際衝突議題，成為個案 R 面對關係的主要模式。正如 Orr, S. P. et al.(2003) 等學者認為，受創個案會持續對周遭環境保持警戒，身體的緊繃伴隨著情緒的張力，故容易為小事發怒，且以攻擊性的語言或行為傷及他人，甚至出現自傷的行為。因此個案 R 對關係的不信任，大多從父母教養模式以及同儕關係受挫所致；「所以我覺得就是生氣、難過、失望大概都是從這邊來的。(R-2-20-3)」

第一次諮商協助個案 R 探索我的英雄之旅，重塑過去生命歷史受創經驗，也讓個案 R 重新定義了生命存在的意義與價值，而這對個案在人際關係帶來重要的改變。

經歷了整個家暴的過程，讓我完全的瞭解就是可能有很多跟我一樣的小孩子或者跟我一樣的家庭，那這些小孩子他們都跟我有一樣的經驗。然後或許未來就是那會讓我想，如果有能力的話，我可以多付出一些去幫助這些小孩子，可以脫離這樣子的環境。(R-2-20-2)

因此在第一次諮商後，個案 R 對生命存在的意義有了新的理解；「幫助更多人，成就更多人的未來……帶給人類不一樣的幫助……做出一些貢獻。(R-2-20-4)」在第二次諮商後個案 R 因探索靈性的召喚，所以對生命意義與人生使命更加明確；「我看到佛陀背後放光；然後我只出現了連接這個字，跟這個世界上的人。(R-2-20-5)」

經歷三次諮商後，因靈性召喚、身分定位、終極使命等探索，協助個案 R 更加慈悲、柔軟的面對生命以及關係；因著社會情懷的提升，故為人際關係模式帶來大幅改變。

我是一個慈悲、覺醒、能感同身受、願意付出的人；這一輩子來到這個世界上，最重要的使命，就是為弱勢的家庭提供更多的資源。(R-2-20-6)

從個案 W 在諮商後訪談文本分析也發現，理解生命存在的意義與價值，對其面對人際關係所帶來的轉變，是很重要的改變因子。

穿越時光到臨終前，回首一生，發覺自己最後悔的是太多壓抑情緒了！到底我是誰？我是神的容器，是簡單讓神的生命流進、流出的容器。這樣的容器不能一直被壓抑著，需要敞開、讓生命流動，當一個透明的容器。我的使命，是要幫助人認識神，也認識他們自己的使命。生命的最終，我希望我的墓誌銘上寫著：「一個奇女子，為神所愛，也愛神。經過流淚谷，閃亮如珍珠！(W-2-37-1)」

由文本分析可知；探索靈性召喚、身分定位、人生使命為個案 W 對生命意義與價值帶來全新的理解。也正因如此，帶給個案 W 在面對人際關係擁有清楚的人際界限、更為開放的接納人我，面對關係更加真誠一致的轉變。

個案 W 也希望自己未來成為一名靈性治療師；「分享我怎麼樣去經歷神的恩典……我是結實的，我是有力量的，我是發出光芒的。(W-2-37-3)」也期許將自己一路走來的成長歷程書寫成書，分享給更多人；去幫助面臨匱乏、困頓生命的人，能藉由神的指引走出陰霾，成為神的容器。

為世界創造，書寫文字；把我這個人的生命故事分享給更多人……可以借著文字書寫幫助到人，或者是照亮溫暖到別人。讓別人也能認識神，認識他們的被造的意義；讓別人也可以成為一個讓神可以透出來的容器，也是跟我一樣，可以就是簡單的透照出來的。(W-2-37-2)

個案 W 在諮商前面對人際關係因害怕不被接受，故格外小心謹慎，甚至迴避關係以避免衝突；由上文分析發現理解生命存在的意義與價值，為帶給個案 W 面對世界以及人際關係重大改變之因子。

經上述三位研究參與者文本分析得知；運用 NLP 人稱、時態協助個案檢視經驗，為經驗重新賦予新的定義；接納陰影，統整自我；探索生命存在的意義與價值。為人際關係轉變之重要改變因子。

參、親密關係之改變因子

一、主題歸納

以下針對三位研究參與者於諮商後之訪談文本、萃取次主題，彙整親密關係轉變之改變因子，如下表 4-4-7、4-4-8、4-4-9 所示：

表 4-4-7 研究參與者 N 親密關係轉變之改變因子

主題	次主題	意義單元
親密關係轉變 之改變因子	1. 人稱時態 重新定義	<ul style="list-style-type: none"> • 回溯過去看見年幼時期因沒有資源而任由母親否定、打罵，形成未來關係互動的模式。 • 發現自己是有足夠能力與資源可以解決問題，不再以受害者角色來面對關係。 • 擁護當年受傷害的自己，給予年幼自己鼓勵安慰，也獲得啟示與祝福，走出陰霾。
	2. 接納陰影 統整自我	<ul style="list-style-type: none"> • 發現自己並不接納自己負面的情緒；身分整合接納了陰影，理解了情緒有存在的價值。 • 自我關係的改變，提升自我可以在親密關係中更尊重平等的看待關係。 • 可以真實的說出自己的感受，不再為了維持和諧而偽裝自己。
	3. 理解生命 存在意義	<ul style="list-style-type: none"> • 覺察自己是有能力與價值，能為世界帶來貢獻的人，故我是值得受到尊重與肯定的。

表 4-4-8 研究參與者 R 親密關係轉變之改變因子

主題	次主題	意義單元
親密關係轉變 之改變因子	1. 人稱時態 重新定義	<ul style="list-style-type: none"> • 回溯過去發現，自己與父親一樣，認為女人的價值在於滿足男人，被男人所需要。因此面對關係情緒化、自我中心，太過自私。 • 複製了父親強勢、自我為中心的模式，因此導致婚姻走上決裂。 • 男女平等、相互尊重，彼此在關係中是同等重要的。
	2. 接納陰影 統整自我	<ul style="list-style-type: none"> • 身分整合時發現自己就像負重的牛車，揹著父母相處模式在經營自己的婚姻。 • 覺察親密關係的經營，建立在良好的溝通品質，以了解差異、相互尊重，以理解需求，方能維持關係。
	3. 理解生命 存在意義	<ul style="list-style-type: none"> • 探索身分定位後發現，自己面對親密關係太過自私，要多理解、尊重關係。 • 覺察人生使命成立基金會的大愛，感受到自己應該對他人要多一點包容與同理。

表 4-4-9 研究參與者 W 親密關係轉變之改變因子

主題	次主題	意義單元
親密關係轉變 之改變因子	1. 人稱時態 重新定義	<ul style="list-style-type: none"> • 回溯過去，了解親密關係的經營模式來自年幼時期父母的教養。 • 看見先生童年的傷，需要被看見與接納；自己是完整的，有能力影響先生。 • 從未來時間線回顧親密關係，發現先生的包容與支持，因此非常感謝先生。
	2. 接納陰影 統整自我	<ul style="list-style-type: none"> • 釐清親密關係的界限；照顧好自己才有能力去照顧好身邊的家人。 • 整合陰影，發現原來自己本自俱足所需要的愛，因此更有能力看見先生為家庭的付出。 • 接納陰影，統整自我後發現；釐清關係界限，方能共創雙人舞蹈一樣的關係，彼此相互欣賞，互補的親密關係。 • 放下對彼此不切實際的期待，照顧好自己；才能感受到美好的親密關係。
	3. 理解生命 存在意義	<ul style="list-style-type: none"> • 探索身分、使命與靈性召喚，感受到自我價值提升；因此改變了過去關係中的自卑與委屈。內在自信、自在、豐盛，讓親密關係變得更為平等。

二、主題分析：

由諮商後訪談文本分析發現，三位研究參與者在諮商後親密關係轉變之改變因子主要有：1.人稱時態，重新定義；2.接納陰影，統整自我；3.理解生命意義與價值。以下進行文本分析。

(一) 人稱時態，重新定義：

個案 N 在諮商前因自我價值感低落，故而在親密關係中怕被拒絕、被遺棄，自我壓抑情緒不敢為權益、需求發聲；同時與母親的迴避依附關係，也讓個案 N 對親密關係失去安全感而刻意保持疏離，以避免受傷害。正如 Bowlby(1951)所認為，嬰幼兒時期能體驗到母親所給予的溫暖、穩定且持續性的親密關係，對個體心理健康發展是最為重要的，也將影響未來面對關係是否能趨向健康。

經過三次諮商後，個案 N 會主動照顧自己的情緒、相互尊重，爭取平等的親密關係；同時也能真誠一致的面對關係，不再委曲求全壓抑情緒，因此關係變得更加親密。根據諮商後訪談文本分析發現，個案 N 親密關係的改變與諮商歷程中引導個案透過人稱時態探索過去受創經驗有關，如下文分析：

個案 N 透過第一次諮商—我的英雄之旅回溯過去；發現自己因資源匱乏而任由母親否定責罵，形成未來親密關係互動的模式。

看見自己年幼時所發生的事，了解到為什麼在關係中我會有那些反應；原來是當時年紀小並沒有任何支援，只能任由我媽的打和否定。(N-2-18-3)

Ainsworth, M. S. (1989) 提出，依附關係連續於生命的每一個歷程；生命發展歷程中，個體將會持續與父母保持依附關係，同時也與他人的人際關係、親密關係建立依附關係。重要的是，個體與父母所建立的依附關係將會影響未來在所屬關係中的互動模式。

在 NLP 第一次諮商後，個案 N 發現原來自己有足夠資源可以解決問題、面對關係，不該一直在關係中扮演受害者角色，強化加害者行為。

在 NLP 引導的過程中，看見在國中的時候我已經跟我媽一樣高了，當我媽又暴怒打我的時候，我搶下我媽的棍子，從那天開始我媽再也不會打我了。這些發現對我滿重要的，原來我自己就有解決方法，而不是只有一味的被打，原來是我自己結束了我媽無理的管教。(N-2-18-1)

因此個案 N 了解自己的親密關係，一直採取與母親的互動模式相同；壓抑情緒、迴避關係、害怕被拒絕、被遺棄。因此長期以來扮演受害者角色，無形中養滋長了親密關係中另一半的加害者行為。在諮商中個案 N 了解自己已經長大，過去不代表未來；親密關係也無法透過討好、壓抑、迴避來維持。自己有足夠的資源可以重新建立良好的關係品質。

我在 NLP 探索過去經驗裡，看著當年縮在角落哭泣的自己，告訴她我已經長大有能力保護自己了，邀請她走出那個角落，我看見她開心的笑著，我們都笑了。(N-2-18-2)

因此個案 N 帶著這樣的理解與學習、成長歷程中的資源，回到過去擁護當年受傷的自己，走出創傷的陰暗角落。

個案 N 反饋，透過 NLP 時間線回溯過去經驗、探索未來靈性召喚、身分定位、終極使命，並且與不同時態的自己相互對話；是個案擺脫自我否定與懷疑的循環，更能在未來避免自己又陷入這個慣性迴圈當中很重要的改變因子。

第二次諮商對我的幫助很大，我覺得透過時間線回溯過去、探索未來，跟我之前面對只是靠對話的諮商方式，非常非常的不同喔。我覺得單靠一般對話的提問，會讓我理性的知道，但感覺無法擺脫自我否定和懷疑的循環。但是在催眠的狀態下，跟著老師的引導讓我可以跟過去、現在、未來自己好好對話，放下過去的羈絆，走向自己想要過的人生，也因為 NLP 這些技巧，讓我不再一下子就掉入自我懷疑和否定的慣性迴圈中，即使掉入了，也會比較快發現，然後跳出來。(N-2-19-1)

個案 R 在諮商歷程中發現自己面對親密關係的態度與父母教養有關，也與父母相處模式相似；因為對關係缺乏安全感，因此自我中心，像極父親對母親一樣的強勢霸道。有時為迴避衝突，故採取冷暴力處理衝突議題，反而導致關係愈加疏離，第一段婚姻也以離婚收場。

經過三次諮商後，個案 R 了解親密關係應當兼顧雙方的需求都能獲得滿足、相互尊重以建立良好溝通品質，並且用心經營才能活化關係。而其中產生改變的因子與個案 R 在諮商歷程中透過人稱時態探索過去經驗，與不同時態的自己對話以獲得新理解並重新定義有密切關係，文本分析如下：

我爸他想要吃飯的時候我媽就要煮給他吃，他要洗衣服的時候我媽就應該幫他洗衣服；對我爸來說我媽是來滿足他的需求的。我過去也在遵從這個模式；認為我需要妳，你應該感謝我；但這個想法太自私了。(R-2-20-2)

個案 R 在第一次諮商回溯過去經驗時發現，原來自己面對親密關係與父親對待母親一樣；認為女人的價值在於滿足男人，被男人所需要。才会有女人像棉被一樣有需要時才存在，沒有人會 24 小時蓋著棉被的觀念。個案 R 因為複製了父親面對親密關係的態度；「情緒化，愛發脾氣；甚至在關係中變得自私，自我為中心，根本不在乎家人。跟我爸一樣。(R-2-22-3)」因此導致婚姻走上決裂。

我之前就是複製了我父親的模式，太自我為中心，認為另一半就是要理解我，因此總感覺跟前妻在不同頻道上，才最後走上離婚。(R-2-22-2)

個案 R 在諮商後理解，關係經營需要奠基在平等、相互尊重、建立良好溝通品質，方能維持和諧親密的關係。

男女平等，相互尊重，彼此同理，然後我們在關係中是同等重要的，而不是跟我父母的互動模式一樣，是父權的主義；然後我媽就是嫁雞隨雞、嫁夫隨夫，就像是月亮得繞著地球轉一樣，那地球得繞著太陽轉。太陽只要稍微吹起太陽風，地球都要受影響，太陽只要關閉了溫暖地球都得要陷入寒冬了。(R-2-21-1)

個案 W 在諮商中回溯過去也發現；自己在親密關係中就像吸音海綿，無條件的吸收先生的負面能量，任由先生在關係中予取予求、否定貶抑，而自己跟母親一樣選擇忍耐、壓抑情緒來經營婚姻，這與年幼時期父母的教養以及父母的互動模式如出一轍。

諮商後個案 W 面對親密關係有了很大的轉變；認為關係經營需要相互支持，方能彼此滋養身心，更需要釐清彼此界限方能圓滿關係。故停止了對先生的抱怨，因而看見了另一半其實一直默默為家庭努力與付出著；因此不再一味壓抑、迎合討好先生，清楚的界限也讓親密關係顯得更為圓滿和諧。而其中改變的因子與諮商中回溯過去探索經驗，並透由不同人稱觀點與不同時態的自我對話，在受創經驗中獲得新的理解與學習有非常大的關聯。

兒時，我的父母不懂得聆聽、陪伴，以及捍衛我的界限，以致長大後的我，也很少聆聽、陪伴自己，為自己立界限。(W-2-42-3)

另外個案 W 也透由 NLP 時間線，在人稱時態關係中看見先生其實身上一直帶著童年父母教養的傷負重前行；先生因為沒有被完整的照顧，所以不懂得如何照顧他人，因此他需要被看見與接納。而自己在接受諮商後了解了關係的經營，自己是完整、強大的，有能力可以陪伴先生找回完整的自己。

他也有過去沒有被完整照顧、被看見、被修復的傷……我不知道他怎麼看他自己未來的時間線。但我覺得我的力量強大，我是完整的，我跟他是上下兩片嘴唇，我相信能夠影響他去找回完整的自己。(W-2-54-1)

從文本分析可見，個案 W 與先生彼此都在原生家庭教養中受創前行，形成親密關係互動模式。經過 NLP 人稱觀點、時態關係，個案 W 從未來時間線檢視一路走來與先生的關係，有了新的觀點；因為看見了先生對自己的包容與對家庭的支持，了

解他已經是一個很棒的先生，而自己也會照顧好自己，並減少負面的抱怨來改善親密關係。

第二次諮商發現，我會對親密關係有困擾，是因為覺得對方不了解我、不能以我希望的方式來對待我；但是，我好像也沒有試著更多了解他。從第二次的諮商在臨終前對他所說的話，很感謝他的包容與經濟上的支持。其實，從這個部份看，他是一個很棒的先生了！我想我能藉著自我關係的提升，來改善親密關係。照顧好自己，也減少抱怨與負能量，如此一來，親密關係也會減少許多壓力。(W-2-43-1)

由上文分析可知，個案 W 因人稱時態、重新定義之改變因子，釐清了關係的界限，肯定先生付出並停止抱怨，理解關係經營需要相互支持彼此滋養，如同兩片嘴唇一樣。

(二) 接納陰影，統整自我：

個案 N 在親密關係中的另一個改變因子為接納陰影，統整自我。因怕被拒絕、被遺棄而壓抑情緒與想法，甚至刻意在親密關係中保持距離避免受傷害；這是個案 N 討厭自己委曲求全以維持親密關係的模式，卻也讓個案 N 感到無能為力。

第三次 NLP 諮商個案 N 覺察到了像烏雲一樣的情緒原來是不被自己所接受的；因為童年時期母親打罵時怕吵到隔壁鄰居丟臉，因此不允許哭，也不允許她表達情緒與想法，否則就會越打越兇。正如 John Bowlby(1969:P18)指出，依附關係發展受挫所產生的失落感，將會形成負面的自我概念。這些早年所形成的憤怒、焦慮、失落情緒，將會持續影響未來成年後的生活。因此童年受創的經驗讓個案 N 在未來面對關係衝突產生情緒時，不自覺的壓抑想法與情緒；與親密關係就像保持距離遙遠的兩棵樹，彷彿相互依偎，關係卻是相隔遙遠。

因此在第三次諮商歷程中協助個案 N 看見不被接納情緒的來源，並且協助整合陰影、統整自我，將不被允許、認可的陰影帶回內在，統整更完整的自我(Gilligan, S., & Dilts, R., 2009；Gilligan, S., 1997)；讓個案 N 更為真誠一致的面對關係，能勇於說出自己的想法與感受，不再為維持表面和諧而委屈求全；「我能夠說出我的真實感受，而不是為了維持表面和諧，偽裝自己的感受。(N-2-17-1)」

第三次諮商的陰影我，出現了烏雲，覺察到我不接納自己的情緒與憤怒，認為有負面情緒是錯的，我感覺到是小時候我媽不讓我們哭有關，哭就是錯的，不可以哭。但是在後來整合的時候，看到一朵白雲出現……當白雲跟那朵烏雲在整合的過程，我發現那朵烏雲是有存在的價值。然後我就能接受自己有必要時，是可以擁有情緒，並且要勇於說出自己的感受，不用畏懼退縮，或者為了維持表面和諧而委屈自己。(N-2-20-1)

接納陰影，統整自我的改變因子協助個案 N 自我關係的改變；提升自我價值、自我接納、肯定欣賞、內外一致以滿足需求。也影響個案重新檢視面對親密關係的模式，因而帶動親密關係的改變。

就是從自我關係上的改變，然後內外一致，所以就會影響到夫妻關係，人際關係啊，這些都一起變化。內外一致我覺得滿重要的。(N-2-16-4)

同時也讓個案 N 理解尊重、平等才是健康維持關係的方式；「所以能夠尊重彼此，還要平等的關係，我覺得是親密的重要原因。(N-2-16-3)」

個案 R 在第三次諮商—身分矩陣，因接納陰影、統整自我之改變因子，發現自己就像負重前行的牛車，背負著與父母相處的模式在經營自己的婚姻。

在第三次諮商探索到，我的限制就像是負重的牛車一樣；我覺得拖在牛車上的負擔就是跟父母的關係還有親密關係。(R-2-21-3)

在接納陰影統整自我後，個案覺察親密關係的經營應當建立良好的溝通品質、了解彼此差異、相互尊重、理解彼此的需求；如此才是維持親密關係之道。

我在這三次 NLP 諮商中重新檢視了父母教養對我的影響；還有在第三次諮商中覺察到父母的互動模式對我的親密關係所帶來的影響，所以我才會發現在親密關係中除了應該彼此相互尊重之外，更應該要建立良好的溝通管道，去瞭解彼此的差異跟彼此的需求，才能維持關係，改變關係。(R-2-22-1)

個案 W 在第三次諮商—身分矩陣，透過接納陰影、統整自我之改變因子，覺察到自己原來本自俱足內在所渴望的愛；因此更有能力去看見先生為家庭一直以來的辛苦付出。

我本來期待他給我的，其實我可以給自己了。我是可以回到我的陰影裡面先照顧好自己的，其實這些不用他給我，我可以給自己，我發現我滿足了，比較有餘力去看見他為這個家所做的付出。(W-2-42-1)

個案 W 也在接納陰影、統整自我後，重新釐清親密關係的界限；了解在關係中應當先照顧好自己，才有能力去照顧好身邊的家人以及朋友。

現在我長大了，藉著諮商探索，我體會到自己的內在俱足了我所需要的一切資源。我最需要愛與照顧的，是自己。當我把自己照顧好，我才有能力去照顧身邊的人，包括先生、孩子、家人、朋友。(W-2-42-2)

同時也放下想成為完美太太角色的不切實際期待，選擇先照顧好自己；告訴自己每天都要幸福，才能得到圓滿幸福的婚姻關係。

我覺得是減少對先生的期待、減少對自己的要求、放下想要達到社會對一個好太太的期待，而是先專心照顧好自己。犧牲自己，只會帶來先生的愧疚感，但照顧好自己，會讓先生感受到美好。具體來說，就是每天讓自己吃飽、睡飽、開心大笑，真實表達自己的需求。(W-2-41-3)

因此在接納陰影，統整自我後發現；釐清關係界限方能共創雙人舞蹈一樣的關係，彼此相互欣賞，創造互補的親密關係。

第三次諮商發現，我期待與先生有更多美好的互動，不只是單純保護好自己的界限。如果用一個隱喻，我們倆是跳舞的舞伴；舞伴因為長久相處而產生默契，我的腳步往前、他的腳步就自動往後，這樣的互動是曼妙的舞姿。我們彼此了解、彼此欣賞、彼此需要…我們在很多方面都是充分互補的。(W-2-43-2)

(三) 理解生命存在的意義：

在文本分析中也發現三位研究參與者在親密關係中的改變因子，與理解生命存在的意義與價值有密切關係。

NLP 的觀點認為，自我來自成長歷程中對經驗的認知；因此社會文化、準則以及家庭教養模式即影響著個體自我的形成。當自我在認知歷程中，透過刪減、扭曲、一般化的過濾器，導致現實自我及理想自我本質過度偏離時，就容易在生活中產生不適應的症狀。例如：自我膨脹、自滿、傲慢、目中無人、自我迷戀、自我貶抑、

自責、抑鬱、自我批判、自我價值低落及缺乏自信等。這些都會使的我們被貪婪、恐懼和生存策略(戰鬥、逃離、僵化)等所掌控(Robert Dilts & Judith DeLozier,2014)。

因此研究者在第二次諮商中，協助個案透過迎向我未來的英雄旅程，協助個案探索「什麼是我內在靈性最深層的召喚?」、「此生我想為這個世界創造什麼?」、「我想要為自己創造什麼樣的生活?」、「我渴望成為什麼樣的人?」、「我是帶著什麼樣的使命而來?」以協助三位參與者能透過NLP理解層次概念重新校準，讓內在靈性與自我能在生命的樂章中相偕共舞；當自我服務於內在靈性召喚時，個體將會在這世界上活得更加踏實、喜悅、有歸屬感，內在資源與自我價值感也就會自然顯露出來，因而改變親密關係中的互動。

個案 N 因理解生命存在的意義，而覺察到自己是一位有能力與價值且能為世界帶來貢獻的人，因此在關係中是值得被尊重與肯定的。

我發現我是有能力去做一些事的，而且我是有價值的，我是可以對世界帶來貢獻的，我看見我想要做的事情，對世界是這麼的有意義與價值。如果我是有價值，有能量的人，我覺得我也應該被尊重啊，我不是真的一無是處啊，所以我可以告訴對方，你這樣做讓我不舒服哦。(N-2-19-2)

個案 R 也因為理解生命存在的意義與價值、自我身分與定位之後發現，自己面對親密關係太過自私；在關係中應該要尊重、理解彼此。

當我在探索想成為怎樣子的人的時候：「我希望能夠成為一個可以幫助更多跟我有相同遭遇的人。」我在那個當下覺得自己因為對親密關係的不信任，所以活得太自私，對人失去了同理心；所以我覺得應該要多去理解他人、去接受差異。對，從那個時候開始我發現有了想法的轉變。(R-2-19-1)

另外個案 R 也因聆聽靈性召喚，接受生命中的苦難是為了幫助更多與他一樣的弱勢孩童；期望未來能成立基金會的大愛，讓個案 R 覺察到自己應該要對親密關係有更多的同理包容。

成立基金會持續的幫助弱小，會讓我感覺自己的存在是有意義與價值的。讓我想去成立基金會，主要就是對那些跟我童年一樣受苦的孩子感同身受；所以我覺察到自己在面對關係的態度應該要改變，不應該是只滿足自己而忽略另一半，這就失去同理心了。(R-2-20-1)

個案 W 在理解生命意義與價值、探索身分、使命與靈性召喚，感受到自我價值的提升；因此改變了過去面對親密關係的自卑感與委屈求全模式。內在擁有自信、自在、豐盛感，也因此親密關係變得更為和諧。

在探索未來十年、二十年的自己時，從未來的身分中，感到自我價值感提升。看見未來的我，是一個有自信、自在、豐盛、灑脫的人，所以過往那些被先生看不起，或者自卑的感覺，就淡化了。也因著有自信，和先生的關係變得平等，內在是有力量的，不是委屈的，所以當面對他時，便能向他說出感謝了。(W-2-43-4)

經上述三位研究參與者文本分析得知；運用 NLP 人稱、時態協助個案檢視經驗，為經驗重新賦予新的定義；接納陰影，統整自我；探索生命存在的意義與價值。為親密關係轉變之重要改變因子。

肆、親子關係之改變因子

一、主題歸納

以下針對三位研究參與者於諮商後之訪談文本、萃取次主題，彙整親子關係轉變之改變因子，如下表 4-4-10、4-4-11、4-4-12 所示：

表 4-4-10 研究參與者 N 親子關係轉變之改變因子

主題	次主題	意義單元
親子關係轉變之改變因子	1. 人稱時態重新定義	<ul style="list-style-type: none"> • 看見過去，檢視現在，發現生命擁有無限可能，因此相信孩子有無限的未來。 • 療癒童年創傷，鬆動限制性信念，改變因產生焦慮感而處罰小孩。 • 希望童年的傷孩子不再代間傳遞，願給予他們有幸福的童年。
	2. 接納陰影統整自我	<ul style="list-style-type: none"> • 接納童年的自己，因此更有能力去接納孩子的狀態，並且給予祝福。
	3. 理解生命存在意義	<ul style="list-style-type: none"> • 找到人生使命，了解此生存在的意義與價值，生命沒有遺憾。 • 了解童年的傷對其一生的影響；因此希望能帶給孩子擁有幸福的童年。

表 4-4-11 研究參與者 R 親子關係轉變之改變因子

主題	次主題	意義單元
親子關係轉變 之改變因子	1. 人稱時態 重新定義	<ul style="list-style-type: none"> • 覺察生命的發展受限於父親的控制，希望孩子可以勇敢的走出自己的未來。 • 發現自己跟父親一樣控制著自己，因此感到很痛苦，希望自己不要成為這樣的父親。 • 讓孩子可以開心的去做他們自己喜歡的事，發展他們的天賦，成為最好的自己。
	2. 接納陰影 統整自我	<ul style="list-style-type: none"> • 自己已經很小心避免去傷害小孩；但跟父親當年強迫、控制自己的模式還是很類似。 • 接納過去陰影、整合自我，發現生活已經過得很好，不再強迫自己跟孩子。
	3. 理解生命 存在意義	<ul style="list-style-type: none"> • 幫助有相同受創經驗的孩子，讓他們了解迎向陽光，生命有無限的可能。

表 4-4-12 研究參與者 W 親子關係轉變之改變因子

主題	次主題	意義單元
親子關係轉變 之改變因子	1. 人稱時態 重新定義	<ul style="list-style-type: none"> • 發現自己將童年匱乏所形成的焦慮投射在孩子的自己身上，忘了孩子其實擁有足夠能力，而自己是足夠好的母親。 • 相信孩子內在擁有足夠的資源，可以為自己負責，成為生命的主人。 • 過去形塑了現在的自己，因此不希望再帶給孩子負面陰影的童年。
	2. 接納陰影 統整自我	<ul style="list-style-type: none"> • 覺察因自己過度焦慮而導致親子關係焦慮。 • 在關係中表達愛與鼓勵，而非焦慮。 • 覺察自己擁有愛的能量與資源，可以成為孩子生命中最好的啦啦隊。
	3. 理解生命 存在意義	<ul style="list-style-type: none"> • 理解孩子跟我一樣，應當尊重他們也都是神的容器。 • 神的愛在我身上流動，願自己能將神所注滿的愛流露給孩子。 • 親子互動會讓自己緩一點，或禱告之後再做回應，就能避免衝突發生。

二、主題分析：

由諮商後訪談文本分析發現，三位研究參與者親子關係改變因子為：1.人稱時態，重新定義；2.接納陰影，統整自我；3.理解生命意義與價值。以下進行文本分析。

(一) 人稱時態，重新定義：

個案 N 在諮商前因童年父母教養受創，擔心孩子做事輕率、消極懈怠未來沒出息會受到輕視而感到焦慮，因此容易以權威管教模式處罰、苛責小孩。童年受創經驗所形成的制約，讓個案 N 在生活中面對類似經驗引發過激情緒反應，以迴避此經驗及所產生的後果 (Keane et al.,1985)。因此重要的是協助個體以適當的方式回應危險，並重新建立安全的感受，以提升放鬆及信賴關係的能力(Bellis et al., 2019; Hinnant et al., 2015; Hughes et al., 2017)。

經三次諮商後個案 N 可以更為平靜的面對親子關係，尊重孩子有多元發展的權利與可能性，因此降低了擔心孩子失敗沒出息的焦慮感；同時也提升了對親子關係的信任，減少過多的權威干預，可以更寬容、有信心的陪伴孩子成長。

根據文本分析發現，個案 N 改變因子與諮商歷程中運用 NLP 時間線、以及不同人稱視角，回溯過去檢視受創經驗、獲得新的理解與生命啟示有關，如下分析：

我從不同觀點看見過去的自己，重新檢視現在的自己，探索到還有更多更多可能的自己。因此我發現孩子的生命也有無限的可能，不一定要侷限在某一條路上。(N-2-23-1)

個案 N 透過時間線回溯過去療癒童年創傷，讓個案鬆動了當年父母教養所形成的自我價值感低落、自我否定、迴避關係等限制信念；因此降低了不符期待的焦慮而處罰小孩的權威管教。根據 NLP Belief Installation Procedure 信念安裝程序概念；個體之信念影響所感知的身分、自我效能，以及所處世界，並形成因果關係、賦予特定意義、發展關係界線的一般化概念。而信念大多是建立在年幼缺乏能力去意識對未來所會造成的特定影響之前；因此透過時間線探索不同人稱觀點，是為鬆動信念建立賦能信念的有效方法 (Robert Dilts & Judith DeLozier,2014)。

療癒了童年父母教養上所造成的那個創傷，這個部分就是主因；這個教養上的創傷被化解掉之後，就覺得好像搬開了人生中很大的絆腳石。那是一個不必要存在的限制性信念，從小被打的創傷，讓我從小就覺得我不夠好，我不值得，所以面對很多機會我都會退縮或直接放棄。當我看見孩子做事隨便、不負責任、

讀書不努力、調皮搗蛋，我就會擔心他們未來會沒出息，因此感到焦慮。當把這塊絆腳石搬開之後，我感覺我走向未來的路拓寬了，我看待孩子的方式好像也比較寬容，也比較不會因為過度焦慮而去處罰他們。(N-2-24-1)

回溯過去探索童年父母教養所形成的受創經驗，也為個案 N 在親子教養上帶來新的觀點與理解；除改變了親子關係，更將父母教養的受創經驗轉化為資源。

我希望孩子們的童年，不必像我一樣走得如此絆絆坷坷，可以擁有更幸福的童年；因此我將這一切化為更多助人的資源。(N-2-24-3)

個案 R 也從疏離與過度補償缺席的親子關係，在諮商後提升對孩子的信任、高品質的陪伴、尊重孩子多元發展，陪伴他們成長迎向獨立。從文本分析中得知，其改變之因子與人稱時態，重新定義相關；因此覺察到生命的發展原來一直持續受限於父親的控制，故希望孩子可以勇敢的走出自己的未來。

我覺得是因為探索過去時，發現自己被強迫著未來得做什麼，就只能走我父親所設定好的那一條路。所以我不希望孩子跟我一樣有相同的際遇。(R-2-27-3)

個案 R 也在第二次諮商—迎向我未來的英雄旅程發現，未來的自己竟然像父親一樣的控制著自己的人生，讓生命過的很痛苦，加深了個案 R 改變親子教養的想法。

在探索未來的時候，當我在不同時間點跟自己對話時，發現未來的我居然跟我父親一樣對現在的我予取予求，不斷的限制我的人生，讓我過得很痛苦。我開始對於這樣子的行為覺得很不齒。(R-2-28-1)

個案 R 在回溯過去、探索未來的歷程中發現；童年成長受父親逼迫，成年後的自己竟然也傳承了父親的模式控制著自己跟孩子。因此提升了對親子關係的信任，希望能支持孩子擁有多元發展，發展他們的天賦，成為最好的自己。

在探索的歷程裏發現，為什麼過去父親逼迫我，而未來的自己也要逼我。面對未來為什麼就不可以開放一點、更自在一點。後來我發現我的孩子會不會也這樣子期待，他們會不會也希望可以開心一點的過生活，開心的學習他們想要學習的東西。所以我覺得就讓他們去做自己，開心的去他們感興趣的事，讓他們發展自己的天賦，他們會成為最好的自己。(R-2-29-1)

個案 W 也在諮商後，改變了缺乏信任而過度控制、補償，無限付出的親子關係，同時也提升了對孩子的信任與鼓勵，改善關係中因焦慮而過度補償與干預。

第一次諮商時覺察到，我對孩子的擔心，好像反映出我對自己的擔心。小時候自己經歷過無助、需要陪伴，所以現在大量的將小時候的缺乏補償自己的小孩，忘了其實孩子有能力照顧自己。我也從諮商中發現，其實自己已經是個夠好、夠努力的媽媽了，可以不需要那麼多的自責與愧疚。(W-2-48-2)

人稱時態、重新定義之改變因子，也協助個案 W 覺察到孩子內在擁有足夠資源；應該多聆聽與支持，相信孩子有能力可以為自己負責，成為生命的主人。

經過諮商，發現自己內在這麼有資源，也開始想，孩子的內在也充滿了資源。我應該給予支持、聆聽，並相信他們有能力為自己負責，照顧好自己。(W-2-48-3)

因此個案 W 了解過去家庭教養所形成的童年創傷，形塑了現在的自己；孩子未來的生命來自現在親子關係所形塑。故開始改變親子關係，不希望自己再將上一代的模式傳承給下一代，形成負面陰影。

我的孩子就正在他的童年時期，那我要給孩子怎麼樣的過去的英雄之旅呢？他的未來會得到一個怎麼樣的過去？就是現在了。所以我就會希望不要再造成什麼陰影給他，或是讓他有受傷的糾結點。(W-2-46-1)

(二) 接納陰影，統整自我：

個案 N 也因接納了童年的陰影，統整自我，而更有能力去接納孩子的樣貌，信任孩子、看見他們好的一面，並且給予祝福；因此讓親子關係更加的親密。正如 Gilligan, S., & Dilts, R. (2009)、Gilligan, S. (1997)認為；一個人唯有被看見、接納以及受到祝福，才能感知到自己存在世界的價值，否則即失去存在的勇氣。Robert Dilts & Judith DeLozier(2014)也在 NLP 高階培訓教材中也提出「擁護 Sponsorship」概念；認為擁護是透過欣賞與接納他人的核心特質，即「看到和祝福」，以協助受擁護者得以展現其天賦、特質，發展個體的完整性，進而為生命、關係、世界帶來獨特的貢獻。

故個案 N 因接納陰影，統整自我之改變因子，更有能力在親子關係中去擁護孩子身分的獨特性，看見、接納與祝福孩子發展自我，成為更好的人；因此減輕內在焦慮，改善親子關係。

我覺得好像是重新看自己的小時候，就覺得自己是不被接納的。然後剛剛有提到就是我接納了我自己，小時候的自己跟現在的自己；所以我也能去接納孩子現在的狀態，甚至給他們祝福。因為我接納自己的以前，現在看各個面向，無論成功的自己、失敗的自己，都可以，都是很好的，無論正向負向都沒有關係。所以我也比較能接納孩子的每個狀態，跟孩子彼此的關係更貼近。(N-2-22-2)

個案 R 則發現自己雖然很努力避免像當年父親一樣的方式教育孩子，但還是發現自己跟孩子互動方式跟當年父親極其相似；「我已經很小心在跟孩子互動，盡量不像我父親一樣傷害孩子，但對孩子模式還是很類似。(R-2-28-3)」直到接納童年陰影，統整身分後，個案 R 方覺察到現在的生活已經過的不錯，無須再焦慮不安而持續自我鞭策，更不必再以威權方式去強迫孩子；因此變得更加尊重、信任孩子。

在接納童年陰影後，我發現其實現在的我也過得不錯啊！真的不用一直感到不安而無限制的自我要求，甚至再去強迫我的孩子。(R-2-28-2)

個案 W 則在接納陰影、統整自我之改變因子中覺察；自己因童年長期受到父母對其情緒與需求的忽略而感到對愛匱乏，故對期待成為完美母親而感到焦慮，導致自己面對親子關係就像 24 小時鳴笛的熱水壺一樣，其焦慮也導致親子關係變得越加緊張。

當我探索到自己缺點、弱點位置時，出現的象徵物是二十四小時鳴笛的煮水水壺，滾燙、不安、吵鬧。那也是我深深感到，當自己能量與狀態不好時，對孩子說話時的態度就是這樣的急躁焦慮。(W-2-47-2)

因理解親子關係需要表達的是愛與鼓勵，而不是自己內在對愛匱乏的焦慮；故在接納陰影、統整身分後，個案 W 則是帶著愛與鼓勵來面對孩子，在親子關係中扮演啦啦隊角色來陪伴孩子。

在每一次與他們互動或談話前，自己內在會浮現出經過整合的自我，帶著愛心、表達的勇氣、啦啦隊的精神；準備好了，再說出想說的話，不要太快就把滾燙的水壺丟給他們。(W-2-48-1)

也因此覺察到自己內在擁有足夠愛的能量與資源，可以向孩子表達母親的愛，成為孩子生命中最好的啦啦隊；而不是 24 小時因焦慮不安而持續鳴笛的熱水壺。

我是充滿愛的，我是有表達能力的。我可以試著用我的表達潛能，那支金色麥克風，整合我充滿愛的內在，去與孩子們說話，去理解、去等待、去表達支持與鼓勵，去當孩子們的啦啦隊。(W-2-47-3)

(三) 理解生命存在意義：

Robert Dilts & Judith DeLozier(2014)在自我與靈魂(Ego and Soul)的概念中提出：個體身份是自我與靈魂兩個互補元素所組成；自我所關注的是個體的生存、利益、雄心與控制，以避免危險與恐懼，獲得個人利益並實現所欲人生。靈魂則是與生俱來的生命本質，是獨特的生命能量；因此靈魂喚醒個體與世界連結、提供服務與貢獻，以釋放愛的能量為世界帶來獨特的貢獻。這兩種力量的整合將會為個體帶來身心平衡的喜悅感，面對關係得以保持熱情與開放，並提升個體存在世界的歸屬感並擁有高度社會情懷。

故研究者在第二次諮商歷程中，帶領研究參與者探索自我與靈魂存在的願景與使命，理解內在渴望實現的生命以及對世界的貢獻，協助研究參與者找到人生的使命、理解生命存在的意義與價值，明白此生想要為世界創造什麼；因此也從文本分析中發現，理解生命存在意義是改變親子關係之重要因子。如個案 N 所回饋；了解生命存在意義幫助她面對生命的未來更加的踏實。

從第一次的看向過去，到第二次看向未來直到臨終前；我找到人生的使命，我覺得這是非常有價值的自我實現，也因為老師讓我找到了自我實現，能為世界做些什麼，這是人生終極價值的展現，讓我覺得此生了無遺憾。(N-2-23-3)

個案 N 體悟到父母教養形成的童年創傷對其一生影響深遠；因此改變面對親子關係中的態度，希望能讓孩子可以幸福的成長，幫助更多孩子可以擁有幸福的童年。

了解童年陰影對人一生的影響很大。如果沒有遇到 NLP，我不知道自己還要背負這些傷害多久，現在我能放下了，所以我要讓孩子可以幸福的成長；未來想要帶給更多孩子可以擁有幸福童年，讓他們不用像我一樣背這麼久。(N-2-23-4)

個案 R 也在諮商歷程中因理解生命存在的意義，而希望未來可以為世界略盡棉薄之力，去幫助那些有相同受創經驗的孩子，讓他們可以了解迎向陽光，生命將擁有無限的可能；同時也不希望再帶給自己孩子陰暗的童年。為親子關係帶來改變。

這世上有許多的孩子跟我的童年有相同的經驗；在我行有餘力，希望可以幫助更多需要幫助的孩子，希望讓孩子們都能了解陰影的背後，其實充滿了陽光與寬廣的世界。也讓我的孩子不要再去經歷我過去的那些童年生活。(R-2-29-2)

個案 W 也因理解生命存在意義之改變因子，理解孩子跟自己一樣都是神的容器，因此都應當受到同等的尊重，自己不應該以父母的角色以愛之名去控制他們。

我的孩子不是我的孩子，哈哈。一樣都是神的容器，我也沒有比較高的地位管轄他們，會尊重主，也會尊重他們。(W-2-57-1)

同時也理解到自己被神的愛保守著，感受到神的愛在身上流動；因此希望自己能將神所注滿的愛自然的流露給孩子，讓孩子能擁有幸福。

我是被神所愛的，被神的愛充滿，就會有愛可以從我流出來。我要做的事，就是簡單的讓愛流進來、流出去……願我所流露的也是愛！(W-2-57-2)

因此個案 W 會帶著愛並保持覺察來檢視與孩子互動的模式，避免再陷入焦慮的反應模式中；或禱告之後再做回應，以避免親子衝突發生。

帶著覺察，就比較容易發現，自己是在反應還是回應。直覺反應的話，激動的情緒就很容易造成彼此的傷害。現在會停留一下慢一點反應，或者是禱告後再做出回應。(W-2-57-3)

經上述三位研究參與者文本分析得知；運用 NLP 人稱、時態協助個案檢視經驗，為經驗重新賦予新的定義；接納陰影，統整自我；探索生命存在的意義與價值。為親子關係轉變之重要改變因子。

第五章 結論與建議

根據諮商前、後訪談文本之主題分析發現，父母教養形成的創傷對個案發展歷程之自我、人際、親密、親子等關係影響深遠。從諮商前訪談文本之主題分析得知，不同家庭中的父母教養模式越相近，對於子女所產生的影響與其回應關係的應對模式越相似；因此三位研究參與者在諮商歷程中有相似的主題以及改變因子。

本章分成兩節說明，第一節結論，回到研究問題並回應。第二節建議，討論研究限制及對未來繼續研究方向之建議。

第一節 結論

本節根據研究成果回答以下研究問題：1.父母教養所形成的童年創傷對其自我、人際、親密、親子等關係之影響為何？2.NLP協助童年創傷之個案於自我、人際、親密、親子等關係之轉變為何？3.NLP運用在童年創傷之改變因子為何？

一、父母教養所形成的童年創傷對其自我、人際、親密、親子等關係之影響為何？

研究者從父母教養模式與童年創傷之主題中，萃取三位研究參與者之父母教養模式以及與父母關係，發現有諸多相似之處，如下表 5-1-1、5-1-2 所示：

表 5-1-1 三位研究參與者之父母教養模式

	研究參與者 N	研究參與者 R	研究參與者 W
父母教養模式	權威暴力	權威暴力	關係疏離
	否定貶抑	缺乏信任	否定貶抑
	壓抑情緒與感受	壓抑情緒與感受	忽略情緒扭曲感受

表 5-1-2 三位研究參與者與父母關係

	研究參與者 N	研究參與者 R	研究參與者 W
與父母關係	害怕恐懼	害怕恐懼	孤單無助
	迴避依附	迴避依附	迴避依附

由表 5-1-1、5-1-2 可知，三位研究參與者之童年受創經驗與父母教養模式相關。其權威暴力與關係疏離所產生的過度控制或忽略，都會對個體在關係中的發展造成莫大的傷害；否定貶抑與長期受虐對個體身、心也帶來深遠的影響，研究發現童年一再受虐、長期暴露在創傷中，極有可能形成複雜性創傷後壓力症，(American

Psychiatric Association,2013；Herman, J. L.,1992)；另外壓抑、忽略、扭曲情緒以及感受，也將造成個體人格發展受阻，如 Landreth 等人(1996)研究指出童年遭受虐待和疏忽的兒童，未來在人格發展上將會存在著內在衝突，同時與人難以建立良好的關係。而父母教養模式導致三位研究參與者童年發展經常暴露在害怕恐懼、孤獨無助的父母關係中，故與父母形成迴避型依附關係。

本研究發現因父母教養模式與其所形成的關係，直接影響自我、人際、親密、親子等關係之發展；John Bowlby(1969)認為這些在早期生命所產生的憤怒、焦慮、失落也將持續影響未來其成年後的生活。以下針對父母教養所形成的童年創傷對自我、人際、親密、親子等關係進行說明：

(一) 自我關係：

根據主題分析萃取出三位研究參與者因父母教養所形成的童年創傷對自我關係所造成的影響，以下表 5-1-3 呈現並說明之。

表 5-1-3 三位研究參與者之父母教養對自我關係所造成的影響

	研究參與者 N	研究參與者 R	研究參與者 W
自我關係	低自我價值	低自我價值	低自我價值
	高自我要求	高自我要求	高自我要求
	高自我壓抑	高自我貶抑	高自我貶抑
	缺乏資格感	對生命絕望	自我忽略

從表 5-1-3 可以發現，三位研究參與者因父母教養而呈現出低自我價值、高自我要求、高自我貶抑等自我關係；可見父母權威暴力、否定貶抑、壓抑情緒等教養模式將會形成負向的自我概念。個體為避免缺乏價值感，因此高度自我要求，而無論表現如何都不能感到滿意；當表現不如預期時更會用力的苛責、否定、貶抑自己。

也因此個案 N 覺得自己永遠不夠好，沒有說話的權利為自己爭取權益、沒資格選擇更好的對象去過理想的生活，對未來也不抱持希望。

個案 R 甚至因持續性的童年創傷而身陷在憂鬱的情緒當中，故經常出現想自殺的念頭；同時也對生命失去希望，做什麼事情都感到無力，負面偏激的想法導致內在時常會出現莫名的罪惡感。

而個案 W 則像自己的母親一樣，跟自己的關係相當疏離；因為覺得自己不重要，因此經常否定、忽略自己的想法與需求，去迎合、滿足他人，用力活出他人心中的樣貌，卻忘了自己原來的樣子。

(二) 人際關係：

根據主題分析萃取三位研究參與者因父母教養所形成的童年創傷對人際關係所造成的影響，以下表 5-1-4 呈現並說明之。

表 5-1-4 三位研究參與者之父母教養對人際關係所造成的影響

	研究參與者 N	研究參與者 R	研究參與者 W
人際關係	討好他人	不信任關係	不信任關係
	迴避關係	迴避關係	討好他人
	迴避衝突	壓抑情緒	迴避關係
		暴力衝突	迴避衝突

從表 5-1-4 可以發現，三位研究參與者因父母教養呈現出對人際關係的不信任；雖然個案 N 在主題中沒有明確表明，但壓抑自己的想法與需求、不敢為自己爭取權益，因而對他人掏心掏肺以獲得友情之討好行為，正是對關係缺乏信任的表現。

三位研究參與者因對人際關係的不信任，所以害怕衝突關係會導致自己再次受到傷害，因此刻意與他人保持距離迴避關係。

個案 N 與 W 更因為自卑感而擔心自己不夠好，沒資格成為他人的朋友，因而在關係衝突中選擇壓抑情緒與想法，不敢表露真實的自己，並藉由迎合、討好他人以獲得友情避免受傷。

個案 R 則因從小受到父親權威教養長期受虐，故而對關係感到極度不信任；因此拒絕再以討好迎合他人方式維持關係。壓抑情緒以及採取暴力攻擊是他面對關係衝突時的兩個主要模式。

(三) 親密關係：

根據主題分析萃取三位研究參與者因父母教養所形成的童年創傷對親密關係所造成的影響，以下表 5-1-5 呈現並說明之。

表 5-1-5 三位研究參與者之父母教養對親密關係所造成的影響

	研究參與者 N	研究參與者 R	研究參與者 W
親密關係	怕被拒絕	自我中心	壓抑情緒
	怕被遺棄	渴望信任	委曲求全
	關係疏離	強勢霸道	否定貶抑
		壓抑情緒	
		關係決裂	

三位研究參與者因受到父母關係與互動模式的影響，故而在親密關係中呈現相似父母關係與互動模式的樣貌。

個案 N 因自我價值感低落以及對關係缺乏安全感，故而選擇自己不愛的對象，以避免在親密關係中不被珍惜。這與個案 N 父母關係相似；因個案 N 的母親並不愛父親，但卻被父親一生所珍惜與守護。童年發展所形成的低自我價值、對關係缺乏安全感與對父母親密關係的耳濡目染，更讓個案 N 認為：「只要選擇愛我的人，自己就不會被拋棄。」因而面對無愛且缺乏信任的親密關係，形容如同兩棵疏離且各自獨立的樹，彷彿相互依偎，卻相隔遙遠。

個案 R 因童年發展受挫以及年幼時期目睹父母的互動模式，所以對親密關係缺乏安全感故以自我為中心。雖然也渴望能建立互信的親密關係，然而強勢霸道與壓抑情緒以處理衝突的溝通模式，反而將關係推向不穩定與疏離，更因此發展多重親密關係，導致每段關係都走向決裂。

個案 W 之親密關係與其父母相處的模式也如出一轍；在關係中扮演犧牲者的角色並且一味的壓抑、忽略自己的情緒與需求來滿足他人。在關係中就像吸音海綿一樣無條件地接受另一半的情緒，因此也讓另一半無視個案 W 而否定貶抑其能力與價值；故而對自我感到懷疑，導致資格感越加低落。

(四) 親子關係：

根據主題分析萃取三位研究參與者因父母教養所形成的童年創傷對親子關係所造成的影響，以下表 5-1-6 呈現並說明之。

表 5-1-6 三位研究參與者之父母教養對親子關係所造成的影響

	研究參與者 N	研究參與者 R	研究參與者 W
親子關係	權威管教	關係疏離	過度補償
	避免懈怠	自我補償	缺乏信任
	焦慮失敗	霸道權威	焦慮失敗
	怕受輕視	關係角力	過度控制

從表 5-1-6 可發現，三位研究參與者因受到父母教養的影響，故而在親子關係中傳承父母教養模式，形成代間傳遞。

個案 N 在教養上傳承了父母的權威管教；面對孩子偷懶、懈怠、調皮不聽話、寫功課隨便時，個案 N 會因此感到焦慮而苛責、打罵小孩；因為個案 N 擔心孩子怠惰將來會沒出息甚至被輕視看不起。因此焦慮的情緒會使個案 N 失控憤怒而不自知。

個案 R 極力想避免當年父親對自己權威暴力的教養模式，然而那早已內化成為自我的一部分很難因為覺察而改變；反而會以反射性且自動化的方式反應在教養當中(Simons, R. L. et al.,1991)。因此個案 R 終究仍因為婚姻破裂而造成孩子難以抹滅的傷痛；也因為與孩子分隔兩地而導致關係就像一盞微弱燭火的燈籠；孩子也因為家庭的不完整而在人際互動中顯得自卑與軟弱。

個案 R 為彌補父親角色缺席的過度補償，反倒與另一半形成關係角力，造成孩子面對父母教養的無所適從；一部分是對自我童年匱乏的補償，另一部分則是從父親面對關係霸道權威的模仿。個案 R 在親子關係中雖然盡力想表現尊重與開放，但內在渴望孩子過什麼生活、成為什麼樣子的人、應有什麼樣的表現，與當年父親專制權威的教養模式一樣；正如 Simons 等人(1991)發現，童年時期受到父母專制、懲罰式教養的孩子，會在未來培育子女的過程中再度重演。

個案 W 為了不讓孩子跟自己童年一樣，因愛的匱乏而感到孤單無助、自我價值感低落；因此與親子的互動關係就像 24 小時不間斷的灑水系統，渴望給孩子建立安全的依附關係。然而卻發現 24 小時供給養分除了造成孩子的焦慮外，更是不斷傳達給孩子:「你是無能的」暗示；內在對孩子的擔心與不信任，就像父母當年對自己的否定貶抑:「這妳不會啦!」焦慮孩子未來沒出息的情緒彷彿 24 小時滾燙鳴笛的熱水壺，以愛之名地在生活中過度控制干預孩子的課題，使孩子對自我感到困惑、對能力感到懷疑，同時也逐漸失去為生命當責的能力。

二、NLP 協助童年創傷之個案於自我、人際、親密、親子等關係之轉變為何?

經過 NLP 諮商後，三位研究參與者對其父母教養與童年創傷有了不同的觀點與改變，如下表 5-1-7 所示:

表 5-1-7 三位研究參與者於諮商後對父母教養與童年創傷之轉變

	研究參與者 N	研究參與者 R	研究參與者 W
諮商後對父母教養 與童年創傷之轉變	轉化觀點	轉化觀點	轉化觀點
	理解母親	理解父母	理解父母
	理解生命	覺察關係	主動聯繫
	存在意義	渴望改變	表達關愛
	發現母恩	調整模式	敞開自己
	感受被愛	修復關係	展現真實
			完結過去 浴火重生

由表 5-1-7 可知，三位研究參與者經 NLP 三次諮商後，對父母教養以及童年創傷都有了不同的改變。個案 N 理解了母親權威、打罵、否定的教養模式是受當年養父母虐待所學習；在諮商中個案 N 發現了母親其實一直用她的方式深愛著、守護著自己，同時也已經盡力將最好的都給予了自己。因此放下了心中對母親的成見以及防備，重新跟母親建立新的相處模式。個案 N 也從童年逆境中發現了生命存在的意義與價值而不再沉溺於過往傷痛中。

個案 R 則發現自己因為刪減、扭曲了許多時空背景的資訊，忽略了父母在匱乏的環境面對生存所產生的焦慮，以及傳承祖父母的教養模式，才導致父母展現無能力的行為、嚴苛的教育手段，希望個案 R 能爭氣，別像他們一樣活得如此辛苦；所以個案 R 理解了父母只是管教錯誤，而不是因為不愛自己。因此希望在未來的互動中可以給父母多一點關心，並且多聽、多了解他們的想法，以更和諧的互動方式來表達自己對父母的愛。

個案 W 在諮商中以成年的視角重新檢視當年父母的教養，理解了當年父母的不容易，以及在知識、經濟匱乏的家庭中，父母已經盡最大的努力在照顧自己了。因此個案 W 希望能與父母多聯繫，並且展現最真實的一面來表達對父母的愛，珍惜能與他們相處的時間。在改變與父母關係之後，個案 W 感覺脫胎換骨如浴火重生一般。

經過三次 NLP 諮商過後，三位研究參與者面對父母教養以及童年創傷有了不同的理解與改變；以下針對自我、人際、親密、親子等關係之轉變進行說明。

(一) 自我關係之轉變：

根據諮商後訪談文本所萃取的主題，彙整三位研究參與者經三次 NLP 諮商後其自我關係之轉變，如下表 5-1-8 所示：

表 5-1-8 三位研究參與者於諮商後自我關係之轉變

	研究參與者 N	研究參與者 R	研究參與者 W
	自我價值感提升	自我價值感提升	自我價值感提升
諮商後自我關係之轉變	自我接納	自我接納	自我接納
	自我肯定	自我肯定	自我肯定
	內外一致	自由自在	內外一致

三位研究參與者經過三次 NLP 諮商後，理解了父母因環境與教養知識的匱乏，感受到了父母的愛、轉化了童年受創的經驗，因而在自我關係有了不同的理解與轉變。如表 5-1-8 所示，以下說明三位研究參與者自我關係轉變為何。

個案 N 在諮商中理解人生的使命與發現生命存在的意義與價值，故更懂得自我接納與疼惜自己，充滿慈悲的內在能量可以去利益他人。因此更能接納自我的缺點、欣賞優點，不過度在乎他人的觀感而自覺不足；同時也不再為了迎合他人的期待而自我壓抑需求，嚴苛的對待自己。

個案 R 也因為覺察到了生命存在的意義與價值而提升了自我價值感；理解自我價值不需要透過 24 小時的監控、鞭策來獲得他人的肯定。掙脫了無形的束縛，內在的靈活、彈性也讓個案 R 懂得自我肯定與接納不足，進而感受到生命的自在。

個案 W 在諮商後發現自己原本就是一顆閃亮、珍貴的鑽石。清楚的生命界限讓個案 W 感受到擁有靈活、彈性，柔軟且堅強的完整自我；因此更了解與接納自己，無論表現好或不好、豐盛或匱乏、膽怯或堅強，都是自我的一部分。

(二) 人際關係之轉變：

根據諮商後訪談文本所萃取的主題，彙整三位研究參與者經三次 NLP 諮商後其人際關係之轉變，如下表 5-1-9 所示：

表 5-1-9 三位研究參與者於諮商後人際關係之轉變

	研究參與者 N	研究參與者 R	研究參與者 W
諮商後人際 關係之轉變	開放接納	開放接納	開放接納
	安全信任	安全信任	安全信任
	真誠一致	真誠一致	真誠一致
			界限清楚

從表 5-1-9 得知三位研究參與者其人際關係在諮商後有了很大的轉變；從原本對人際的不安全、不信任因而迴避關係以避免衝突。諮商後人際關係的認知與表現，因感到安全信任，而變得更加開放與接納，也更能展現真誠一致來面對處理關係。

個案 N 因自我價值感的提升，因此在關係中不再討好畏縮，故而提升對他人的信任，也較能接納自我與他人的不足，不再過度苛求。面對關係也更懂得珍惜有共識、相處得來的友情，並且能一致的表達自己內在的想法與情緒。

個案 R 則理解關係就像一段旅程，為因緣和合而讓彼此相遇，故而讓自己更開放與單純的去享受人際互動，緣深則靠近一點，緣淺也無須強求。也因此在人際關係中可以更真實的做自己，開放的面對人我關係。

個案 W 在諮商後對人際關係感到安全與信任，因此能坦然的面對自己與他人；清楚的關係界限也讓個案 W 能更一致的表達自己的想法與需求，不再迎合討好他人。

(三) 親密關係之轉變：

根據諮商後訪談文本所萃取的主題，彙整三位研究參與者經三次 NLP 諮商後其親密關係之轉變，如下表 5-1-10 所示：

表 5-1-10 三位研究參與者於諮商後親密關係之轉變

	研究參與者 N	研究參與者 R	研究參與者 W
諮商後親密 關係之轉變	尊重彼此	尊重彼此	釐清界限
	關係平等	關係平等	相互支持
	真誠一致	提升溝通品質	肯定付出
		用心經營關係	停止抱怨

從表 5-1-10 得知三位研究參與者諮商後因釐清關係界限，故更懂得尊重彼此，了解親密關係的平等，因此展現真誠一致的態度來提升溝通品質，用心經營關係。

個案 N 在諮商後懂得自我照顧情緒，理解相互尊重且平等的互動是維持關係重要的元素。所以能在親密關係中尊重對方，也會主動提出希望受到尊重的要求；不再透過委曲求全、壓抑情緒的方式維持關係。因此發現感情變得純淨，彼此的心更加靠近，關係也變得更加親密。

個案 R 則改變了在親密關係中一味只渴望滿足自己需求的想法，理解兼顧雙方的需求、相互尊重且關係平等的重要；同時需要提升良好的溝通品質，進而為關係注入新的元素，才能讓親密關係保持新鮮。

個案 W 釐清了自己在親密關係中的界限，了解關係經營不應該透過壓抑與迎合來獲得滿足，懂得在關係中主動提出自己生理與心理的需求並將自己照顧好；不再像吸音海綿一樣無盡地吸收伴侶的負能量。諮商後也理解了親密關係如同嘴唇與雙人舞蹈的合作關係，需要透過相互支持來經營關係滋養身心，方能為家庭帶來幸福。因此停止了對先生的抱怨，同時也感謝先生對家庭的付出。

(四) 親子關係之轉變：

根據諮商後訪談文本所萃取的主題，彙整三位研究參與者經三次 NLP 諮商後其親子關係之轉變，如下表 5-1-11 所示：

表 5-1-11 三位研究參與者於諮商後親子關係之轉變

	研究參與者 N	研究參與者 R	研究參與者 W
諮商後親子 關係之轉變	提升信任	提升信任	提升信任
	減輕焦慮	提升高品質陪伴	減輕焦慮
	減少干預	尊重多元發展	減少干預

從表 5-1-11 得知三位研究參與者之親子關係於諮商後，提升對子女的信任，降低對子女行為表現的焦慮感，因而尊重未來發展的多元性，故減少過度干預。

個案 N 在諮商中發現面對孩子表現的焦慮來自過往童年受創的經驗；檢視過去成長歷程才赫然發現，其實生命擁有足夠的資源以及無限的可能。因此可以更平靜、更有信心的看待孩子的成長，並理解他們有屬於自己的路要走，身為父母只能陪伴無法替代。故而降低對孩子過度的干預，也改善了親子關係的品質。

個案 R 在諮商中看見了自己教養模式與父親相似之處，因此改變了心有定見且急於出手干預的態度，同時也提升了對孩子的信任，改以教練思維展現高品質的陪伴，協助孩子盡情探索、適性發展，鼓勵他們活出自己想要的人生。

個案 W 則發現童年時期求生存焦慮影響著親子關係，因此改變了割草機母親的角色，以鼓勵、肯定代替焦慮，以教練模式來避免過度干預。激勵孩子為生命當責，相信他們擁有發展自我足夠的資源。

三、NLP 運用在童年創傷之改變因子為何？

根據諮商後訪談文本進行主題分析，萃取諮商前、後促使研究參與者轉變之共同改變因子主要有三：1.人稱時態、重新定義；2.理解生命存在意義；3.接納陰影、統整自我。

根據三位研究參與者反饋，其人稱時態、重新定義為重要改變因子；因於諮商歷程中進入不同人稱觀點，並在時間線上以不同時態的視角重新檢視經驗，使其覺察生命歷程所形塑的自我以及對未來所造成的影響；同時也對過去父母身處的時空背景、教養所形成的創傷經驗獲得新的理解，因而重新賦予新的定義。

三位研究參與者亦共同反饋，從未來時間線探索中回顧、檢視此一期生命，令其感受內在靈性召喚所欲實現的願景、使命與自我身分定位，進而發現生命存在的意義與價值，建立起對社會之情懷，為促使轉變重要改變因子。

從諮商後訪談之文本分析也發現，接納陰影、統整自我為三位研究參與者重要之改變因子；因覺察自我的獨特性、發現優勢、釐清界限，並接納自我限制、缺陷與內在陰影，使其統整身分，形塑完整的自我，讓三位研究參與者鬆動舊有模式，並於自我、人際、親密、親子等關係中發展適切的應對模式。

以下彙整三位研究參與者自我、人際、親密、親子等關係之改變因子，如表 5-1-12、5-1-13、5-1-14、5-1-15 所示，並逐一說明。

(一) 自我關係轉變之改變因子：

三位研究參與者諮商前、後自我關係轉變之改變因子，如下表 5-1-12 所示：

表 5-1-12 三位研究參與者自我關係轉變之改變因子

	研究參與者 N	研究參與者 R	研究參與者 W
自我關係轉變 之改變因子	人稱時態	人稱時態	人稱時態
	重新定義	重新定義	重新定義
	理解生命	理解生命	理解生命
	存在意義	存在意義	存在意義
	接納陰影	接納陰影	接納陰影
	統整自我	統整自我	統整自我
	意識與潛	意識與潛	
	意識合作	意識合作	

個案 N 於諮商後訪談文本中指出，透過多重人稱觀點與不同時間點重新檢視經驗，是協助她在受創經驗中獲得新的理解與定義，發現原來那些生命中的爛泥巴是滋養生命成長的土壤、是遠行資源之重要改變因子。

個案 N 發現自己生命存在的目的與意義是為：「利益一切有情眾生，化解人生苦難，找到生命資源去照亮自己也照亮別人。」是幫助她提升自我存在價值，擺脫過去創傷經驗箝制之重要改變因子。

接納與統整那些不被認同、被壓抑的自我，讓個案 N 理解陰影、限制、缺陷等自我都同樣具有價值，完美與不完美都是我的一部分，因此不再糾於結負面情緒，更能活出真實自我。故為自我關係轉變之重要改變因子。

另外個案 N 也因覺察到內在潛意識所要實踐的使命與願景超越了意識的認知，故而理解潛意識比意識所知道的還要多更多；因此相信潛意識將會運用所蘊含的智慧與資源，推動使命、實現願景，開創自己的價值。故為自我轉變之重要改變因子。

個案 R 認為透過此時此地與彼時彼地的對話，回到過去安慰、鼓勵年幼的自己，是他轉化過去受創經驗為生命祝福、完結當年與父母未竟之事、重新定義經驗意義、跳脫生命束縛並有勇氣迎向未來之重要改變因子。

個案 R 重新審思童年遭遇與未來人生使命，發現協助受苦的孩童成立弱勢團體基金會是他生命存在的意義，因此轉化童年創傷為生命成長的寶貴資源。故為自我關係轉變之重要改變因子。

個案 R 覺察到生命中不願面對與接納的自我，是導致否定與高度要求自我的根源，更是導致生命失衡的原因；透過意識與潛意識合作，以象徵物方式來呈現並接

納、整合不同面向的自我，內心感到無比激動，發現原來陰影蘊藏著龐大的資源，因此當下產生許多新的想法，渴望立即嘗試改變。故為自我轉變之重要改變因子。

個案 W 因回溯過去檢視受創經驗而看見束縛、重新賦予新的定義而掙脫枷鎖，不再糾結於過去傷痛；故而反饋人稱時態、重新定義為改變之重要因子。

個案 W 也反饋在迎向未來的英雄旅程中，因聆聽內在靈性召喚，重新定義身分與使命，有利於自我價值感的提升，因此不再為過去所羈絆，能更勇敢的迎向未來；故理解生命存在的意義，為其自我關係轉變之重要因子。

個案 W 反饋接納自我內在的限制、缺點、陰影，釋放潛能、釐清生命界限、看見核心自我，讓她的生命更有力量，完整的自我讓她感到更有自信。因此接納陰影與統整自我，為其自我關係轉變之重要改變因子。

(二) 人際關係轉變之改變因子：

三位研究參與者諮商前、後人際關係轉變之改變因子，如下表 5-1-13 所示：

表 5-1-13 三位研究參與者人際關係轉變之改變因子

	研究參與者 N	研究參與者 R	研究參與者 W
人際關係轉變 之改變因子	人稱時態	人稱時態	人稱時態
	重新定義	重新定義	重新定義
	理解生命	理解生命	理解生命
	存在意義	存在意義	存在意義
	接納陰影	接納陰影	接納陰影
	統整自我	統整自我	統整自我

個案 N 於諮商後訪談中指出，人稱時態、重新定義為人際關係轉變之重要改變因子；因在諮商歷程中運用人稱時態、重新定義探索過去發現：「母親已經給出所有的愛來守護自己；母親匱乏的教養與自己是否足夠好無關。」故更能接納自我，提升自我價值，也因此為人際關係中討好他人、迴避關係、害怕衝突的互動模式帶來鬆動與改變。

個案 N 因理解生命存在的意義，覺察到自己是智慧且慈悲的人；因而轉化了在人際中自卑的關係。高自尊所帶來的自我價值感，讓個案 N 了解關係經營應相互接納，無須以討好他人來維持表面和諧，因此改變了舊有關係互動模式。

個案 N 在接納陰影、統整自我後，告訴自己要繼續保持純正與善良，在人際關係中要勇敢的說出自己的想法與感受，不要再像任人扭轉的毛巾一樣，透過討好他人來維持關係的和諧。故接納陰影、統整自我為其人際關係轉變之重要改變因子。

個案 R 因人稱時態、重新定義之改變因子，回溯過去探索童年創傷，理解迴避關係與暴力行為所形成的原因，因此覺察自己對人際的不信任與刻意保持疏離所帶來的影響；故而重新反思關係的定義，渴望能擁有單純的人際關係，不再迴避關係自我孤立。

個案 R 因覺察生命存在意義，理解：「此生是為了帶給人類幫助與貢獻而存在；成立弱勢兒童基金會，去幫助有相同經歷的孩子。」因此提升自我價值感與社會情懷，為人際關係帶來改變；故理解生命存在意義，為其人際關係之改變因子。

個案 R 覺得自己就像是黑夜裡棲息在懸崖上的一匹孤獨的狼；在接納陰影、統整自我後發現，其實自己並不孤單，只是自我封閉關係。因此決定打開心門去接納與欣賞他人，保持開放去接納新的人事物，讓生命激出美麗的火花。

個案 W 反饋透過人稱時態重新檢視過去創傷經驗，為人際關係轉化之重要的改變因子；因覺察過去所發生的經驗都是滋養生命的養分，故改變對關係的不信任、討好他人、迴避關係、害怕衝突等模式。

個案 W 因看見生命存在的意義與價值、聆聽內在靈性的召喚，因此敞開自己，流露喜悅之情，散發自信光芒，自然地在關係中與他人建立起更多的聯結。故理解生命存在意義為其改變因子。

個案 W 回饋接納陰影統整自我，幫助她提升自我價值，更能勇敢地在他人面前展現真實的自己，不再過度擔心別人的眼光；因此更喜歡自己，人際關係也獲得改善。故接納陰影、統整自我為其人際關係轉變之改變因子。

(三) 親密關係轉變之改變因子：

三位研究參與者諮商前、後親密關係轉變之改變因子，如下表 5-1-14 所示：

表 5-1-14 三位研究參與者親密關係轉變之改變因子

	研究參與者 N	研究參與者 R	研究參與者 W
親密關係轉變 之改變因子	人稱時態	人稱時態	人稱時態
	重新定義	重新定義	重新定義
	理解生命	理解生命	理解生命
	存在意義	存在意義	存在意義
	接納陰影	接納陰影	接納陰影
	統整自我	統整自我	統整自我

個案 N 回饋回溯過去看見年幼時期任由母親否定、打罵所建立的依附關係，形成了未來面對關係的互動模式；從中也發現自己具有足夠的能力與資源可以解決問

題面對關係，不需要以壓抑、隱忍、討好等模式來維持感情。在人稱時態的探索中，將成年後更成熟有智慧的觀點帶回童年，同時汲取成長歷程中的學習為未來親密關係互動的養分，因此為轉變之重要因子。

個案 N 在理解生命存在的意義與價值後，覺察到自己所能為世界提供貢獻的價值感，因而肯定自己在親密關係中是值得受到尊重。故探索生命存在意義為其改變親密關係互動模式之因子。

個案 N 透過接納陰影、統整自我之改變因子發現，那些不被接納的情緒與自我，都有存在的價值，因此提升了自我價值感；平等、尊重的看待親密關係也讓個案 N 能真實地說出自己的想法，不再為了害怕被拒絕、遺棄與維持表面和諧而偽裝、壓抑自己。

個案 R 回溯過去發現，認為女人的價值在於滿足男性的想法太自私；也覺察自己複製了父親的強勢、自我為中心的模式面對關係，因而導致婚姻走上決裂。透過人稱時態的探索並且重新定義之改變因子，理解關係經營是建立在男女平等並且彼此相互尊重的基礎上。

個案 R 覺察了生命存在的意義是為扶助弱勢團體，去幫助那些跟自己有相同遭遇的人；內在的覺醒讓個案 R 覺察到自己對關係的不信任、不安全感，自私自大無視親密伴侶的態度需要改變，因此決定在關係中多理解並接納差異。探索生命存在的意義幫助了個案 R 更慈悲與柔軟的面對關係，故為重要之改變因子。

個案 R 發現父母關係與挫敗婚姻是限制自我的主因；就好像負重前行的牛車一樣，每一步都走的很笨重、好吃力。在接納陰影與統整自我後理解，一直以來無法在一個頻道溝通的親密關係，是因為自己的情緒化、自私、自我為中心、不在乎另一半的感受所導致；原來自己一直揹著父母相處模式在經營自己的婚姻，成為了親密關係溝通受阻的沉重負擔。統整自我接納陰影讓個案 R 改變忽視、冷暴力、自我為中心的互動模式，重新建立高品質的溝通管道來面對親密關係。故其為重要改變因子。

個案 W 回溯過去發現自己面對親密關係的經營模式來自童年時期父母的互動關係。透過人稱時態的對話與重新定義，新的理解與學習讓個案 W 有了重新面對關係的新觀點；覺察兩個受傷的靈魂都需要被看見與接納。

個案 W 也在探索身分、使命與迎向靈性召喚，感受到自我價值的提升。因此改變了面對關係的自卑、委屈、討好模式，放下完美妻子形象的期待；內在自信、自

在、豐盛的狀態，讓關係更為親密。故理解生命存在的意義與價值是為轉變親密關係之重要改變因子。

個案 W 在接納陰影、統整自我後，釐清了親密關係的界限，了解照顧好自己才有能力去照顧好身邊的家人；同時也讓個案 W 看見自己的完整與美好，更有能力去接納與欣賞伴侶，並放下對彼此不切實際的期待。因此為其轉化親密關係之重要改變因子。

(四) 親子關係轉變之改變因子：

三位研究參與者諮商前、後親密關係轉變之改變因子，如下表 5-1-15 所示：

表 5-1-15 三位研究參與者親子關係轉變之改變因子

	研究參與者 N	研究參與者 R	研究參與者 W
親子關係轉變 之改變因子	人稱時態	人稱時態	人稱時態
	重新定義	重新定義	重新定義
	理解生命	理解生命	理解生命
	存在意義	存在意義	存在意義
	接納陰影	接納陰影	接納陰影
	統整自我	統整自我	統整自我

個案 N 反饋，人稱時態的對話、對經驗的重新定義為其重要轉變因子；因幫助她重新檢視並療癒父母教養所形成的童年受創經驗，鬆動其限制性信念所形成面對未來的焦慮感，理解自己與孩子未來的生命擁有無限的可能。故希望年幼的傷不再親子關係中傳遞，願給孩子擁有幸福的童年。

個案 N 因找到人生使命，了解此生存在的意義與價值為：「幫助更多孩子可以擁有幸福的童年。」體悟到父母教養形成的童年創傷對其一生影響深遠，因而改變了面對生命的態度，覺察、鬆動了無意識內化父母教養的思維與模式，希望能讓孩子可以幸福的成長。故覺察生命存在意義為其重要之改變因子。

個案 N 也反饋因接納童年的自我，因此更有能力去接納與欣賞孩子所呈現的狀態，並且給予祝福；故接納陰影與統整自我為其轉變因子。

個案 R 回溯過去發現即使如今年近半百，卻仍受困於父親的高壓控制教養而感到痛苦。透過人稱時態的關係對話，重新定義童年受創經驗為重要之改變因子；因協助覺察並鬆動無意識對孩子過度干預的模式，轉而祝福孩子勇敢的走出自己未來。

個案 R 覺察自己生命存在的意義與價值為協助受創的孩子迎向陽光，理解生命有無限可能，因而改變其教養思維與模式。故為其重要改變因子。

個案 R 發現自己雖然已經盡力避免去傷害孩子，但親子教養與父親當年強迫、控制自己的模式仍然很類似。透過接納陰影、統整自我之改變因子發現；自我的完整無須透過不斷的監控與要求來證明存在的價值。因此不再強迫自己與孩子，更希望孩子可以開心地做自己喜歡的事，去發展自己的天賦，成為最好的自己。

個案 W 回溯過去檢視經驗發現，自己將童年匱乏所形成的焦慮感投射在親子關係上，忘了孩子擁有足夠的資源，而自己也是足夠好的母親。透過人稱時態之關係對話，重新定義當年受創經驗，其新的理解與學習幫助個案 W 相信孩子內在擁有足夠的資源，可以為自己負責並成為生命的主人，因而改變 24 小時焦慮不安如滾燙熱水壺般的親子關係。故人稱時態、重新定義為其改變之因子。

個案 W 因感受到神的召喚，理解自己生命存在的意義與價值為：「幫助人認識神，也認識他們自己的使命。」覺察孩子跟自己一樣都是神的容器，同樣值得被愛、受尊重；因此希望自己能將神所注滿的愛流露給孩子，而不是焦慮滾燙的熱水。故探索生命存在的意義與價值為其重要改變因子。

個案 W 在接納陰影、統整自我後，更接納自己、愛自己，因此感受到自己擁有足夠愛的能量與資源，能在關係中透過鼓勵來表達愛，成為孩子生命中最好的啦啦隊。故反饋接納陰影、統整自我為其親子關係轉變之改變因子。

第二節 限制與建議

本研究主要探究由父母教養所形成的童年創傷對個體之自我、人際、親密、親子等關係所造成的影響，並透過 NLP 技術進行三次介入以了解對個體所帶來的改變，以及促使改變之因子。研究成果發現父母教養模式越相似，對其個體未來關係之發展與呈現互動模式越相似；從文本分析也發現 NLP 介入後對個體所帶來的改變成效顯著，並有其共同促使改變之因子。研究者反思研究歷程，於本節說明研究限制與建議，以利後續研究或其研究者能更深入探究。

一、研究對象之限制與建議

本研究之三位研究參與者乃透過立意取樣，經童年逆境量表評估後，遴選三位因父母教養所形成童年受創之個案參與前訪談與後續研究。於 NLP 介入歷程發現，促使三位個案轉變主要有三大改變因子；其一為感受內在靈性召喚而理解成長歷程所遭受的苦難為日後使命提供養分與啟示，故而提升社會情懷、昇華受創經驗為生

命滋養，並理解父母因匱乏而導致失當管教。其中靈性召喚與三位個案信仰息息相關；如個案 N 感受到觀世音菩薩大愛放光撫慰、個案 R 感受到佛陀智慧、慈悲放光照射、個案 W 體驗到耶穌的愛注滿全身。當個案進入意識與潛意識混和狀態中，彷彿親聞所見，無疑對三位個案帶來非常大的療癒；因而放下對父母的怨恨，對過往受創經驗產生新的理解，獲得寶貴的生命啟示。故建議未來研究可區分信仰或進行限制，以理解不同信仰、沒有信仰者透過 NLP 介入後的轉變成果與改變因子；如此能提供未來使用 NLP 技術之治療者設計更適切的處遇計劃。

另外研究後發現，三位研究參與者皆具有一定的學歷與社經地位；如個案 N 大學畢業，擔任服務業總經理十多年、個案 R 為外商公司總經理並擁有頂尖大學 EMBA 學歷、個案 W 就讀第一志願高中並大學畢業。由此可知學歷、高智商與社經地位對其改變歷程或許產生一定之影響(Breslau et al.,2006；Kremen et al.,2007；Brewin et al.,2000)。故建議未來研究之立意取樣可針對學歷、智力、社經地位、經濟等進行區分，如此更能從研究中發現差異。

二、研究方法之限制與建議

本文為了解其父母教養所形成之童年創傷、NLP 介入之轉變與其改變因子，故採質性研究之詮釋現象學，以主題分析進行探究，以了解前後轉變之差異。為探究個案過往生命經驗並了解其改變歷程，以達質性研究之深度與廣度，即不易同時確保樣本數量，以證實其效度。故建議未來可朝量化方向進行研究，以確認 NLP 運用於童年創傷個案轉變之成效。

三、未來研究 NLP 之建議

華人研究 NLP 文獻非常有限，幾乎寥寥無幾。雖然近幾年國外開始有較為積極將 NLP 運用在治療精神疾患方面等研究，並證實 NLP 在諮商中的成效；例如：神經語言心理治療對心理困難和感知生活質量的影響、以神經語言程式設計培訓對護理心理健康和助產學學生的有效性、循證神經語言心理治療-薈萃分析、以 NLP 除去個案的 PTSD 症狀、神經語言程式學 (NLP) 對焦慮的影響……等。但文獻數量也是屈指可數，同時也並非由華人本土所做的實證研究；故仍有賴有志同好，共同參與發展 NLP 本土學術研究，提升 NLP 學術價值，共同發展華人 NLP 治療模式，以利益更多華人個案。未來研究 NLP 方向建議如下：

1. 國外學者已將 NLP 運用在心理治療領域，如：憂鬱、焦慮、PDST、心理健康、改善生活等議題，進行實證研究。故建議研究者可以個人或團體諮商方式設計 NLP 介入方案，以質性研究並加入量表進行前後測，即可更為有效了解改變之成效；同時也可於三個月、半年、一年再行施測，以了解改變成效之鞏固度。如此可了解 NLP 用於本土諮商的實用性，以提升 NLP 能更好的運用在諮商領域。
2. NLP 發展至今已歷經三代演進，所發展技術相當多元；故建議未來研究者可繼續父母教養所形成之童年創傷對自我、人際、親密、親子等關係之影響，取其一面向，深入探究哪些 NLP 技術對其轉變更具成效。
3. NLP 運用於諮商歷程協助個案轉變，絕不僅於研究者所發現之三大因子；故建議未來亦可探究促使個案轉變與帶領者的因子有何相關性，以利運用 NLP 助人之工作者與個案建立良好的同盟關係，更好的運用技術協助個案實現所欲人生。



參考文獻

中文部分

- 王有剛(2016)。神經語言程式學(NLP)對工作壓力轉變成效之研究—以牙醫助理為例。國立台灣大學管理學院碩士論文,台北。
- 王碧朗(2001)。依附理論-探索人類情感的發展。教育研究資訊,9(3),頁68-85。
- 王郁茗 & 王慶福(2007)。大學生知覺其人際依附風格對愛情關係適應之影響。教育心理學報,38(4),397-415。
- 毛萬儀(2001)。幼兒性教育。台北:啟英文化事業有限公司。
- 毛萬儀(2002)。幼兒性教育。台北:啟英文化事業有限公司。
- 包康寧(2011)。臺北市國中生依附關係、求助態度與復原利之相關研究(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學,臺北市。
- 吳忠勇(2009)。一個憂鬱症個案接受催眠治療生命轉變之探討。南華大學生死學系碩士論文,嘉義。
- 吳就君(1999)。婚姻與家庭。台北:華騰。
- 吳齊殷(1997)。嚴酷教養方式之代間傳承。九〇年代的台灣社會:社會變遷基本調查研究系列二(下冊)。中央研究院社會學研究所。
- 吳柳蓓(2007)。親職教養、學校功能與青少年偏差行為相關性之研究。家庭教育與諮商學刊,2,81~115。
- 李淑娥(2001)。面對自己。臺北:心理出版社。
- 沈慶鴻(2001)。從代間傳遞的觀點探婚姻暴力對目睹兒童的影響。中華心理衛生學刊,14(2),65~86。
- 孟玉麗(2005)。以生態學的觀點:探討婚姻暴力的加害人之形成因素。教育社會學通訊,65,22-29。
- 林金定、嚴嘉楓、陳美花(2005)。質性研究方法:訪談模式與實施步驟分析。身心障礙研究季刊,3(2),2005。
- 林瑤棋(2013)。父母離婚子女受害。臺灣源流,(62&63),1-6。
- 周玉慧、李燕玲(2004)。夫妻價值觀之代間傳遞。第七屆華人心理與行為科際學術研討會。台北南港。

- 周淑如(2007)。家庭暴力經驗，社會支持與國中生偏差行為之關聯性研究(未出版碩士論文)。國立成功大學, 台南市。
- 洪郁玲(2009)。高雄市國小高年級學童父母教養方式、依附關係與生活適應關係之研究(未出版碩士論文)。國立中山大學, 高雄市。
- 洪瑞斌、莊騏嘉、陳筱婷(2015)。深思敘說研究之研究倫理議題:回到倫理學基礎探討。《生命敘說與心理傳記學》，55-79。
- 孫頌賢(2006)。歷程—經驗諮商取向中的人我關係。《輔導季刊》，42 (4), 22-33。
- 孫頌賢、李宜玟(2009)。暴力的代間傳遞:原生家庭暴力經驗與依戀系統對大學生約會暴力行為的預測比較。《家庭教育與諮商學刊》，7 期,23~43。
- 孫義雄(2004)。深度訪談法與犯罪成因之探索。收錄於「通識教育教學及研究方法研討會論文集」。
- 徐振(2001)。台北市國中生情緒智力與自我概念、家庭氣氛之相關研究(未出版碩士論文)。中國文化大學兒童福利研究所碩士論文,台北。
- 留佩萱(2018)。當自我價值是「比來的」…。《人本教育札記》，351，38-41。
- 高淑清(2000a)。現象學方法及其在教育研究上的應用。《質的研究方法(中正大學教育學研究所主編)》。高雄：麗文文化。
- 高淑清(2001)。在美華人留學生太太生活世界：詮釋與反思。《本土心理學研究》，16,225-285。
- 高淑清(2008)。《質性研究的18堂課—首航初探之旅》。高雄：麗文文化。
- 高淑清(2008)。《質性研究的18堂課—揚帆再訪之旅》。高雄：麗文文化。
- 高淑清、廖昭銘(2003)。父母親職經驗之現象詮釋:以家有充春旗子女為例之初探。《應用心理研究》，第24期,117-145, (2004)。
- 張旭男、梁鳳珍(2014)。《智燁NLP教練學院培訓系統手冊》。台北:智燁NLP教練學院。
- 張春興(2002)。《張氏心理學辭典》。台北：東華。
- 張博健(2017)。創傷後壓力症「認知歷程治療」之案例分析。《諮商與輔導》，55，374，P55-60，2017。
- 張閔淳(2021)。青少年童年逆境之探究及校園創傷知情實踐。《中等教育》，72(3),2021。
- 張學善、林旻良、葉淑文(2010)。大學生情緒智慧、人際關係與自我概念之關係探究。《輔導與諮商學報》，32卷(2期),01-25。
- 畢恆達(1995)。生活經驗研究的反省:詮釋學的觀點。《本土心理學研究》，4,224-259,台北。

- 莊麗雯(2002)。國小學童的家庭狀況、親子互動與依附風格之相關研究(未出版碩士論文)。國立屏東教育大學,屏東市。
- 郭佳靈(2015)。心理劇在單親母親與子女衝突運用之研究。南華大學生死學系碩士論文,嘉義。
- 郭明德(1998)。質性研究的探討與省思。高雄師範大學教育系教育研究,6,153-173。
- 郭為藩(1972)。自我心理學。臺南：開山書局。
- 陳幼玲(2018)。團體治療的催化與轉化以表達性藝術治療與華人家族排列小和解為例。南華大學生死研究所碩士論文,嘉義。
- 陳伯璋(2000)。質性研究方法的理論基礎。質的研究方法(中正大學教育學門研究所主編)。高雄:麗文文化公司。
- 陳俊汕(2004)。解釋意象效果的理論模式初探。大專體育, (70), 111-116.
- 陳淑惠、林耀盛、洪福建、曾迅民(2000)。九二一賑災受創者社會心理反應之分析—兼論「變」與「不變」間的心理社會文化意涵。社會文化學報,10,35-60。
- 陳爵亦(2019)。日照高齡者與正念課程身心變化歷程之研究。南華大學生死學系碩士論文,嘉義。
- 曾瑞真(1993)。家庭溝通與關係。諮商與輔導, 93, P32-37。
- 鈕文英(2017)。質性研究方法與論文寫作。台北：雙葉書廊。
- 黃心雅(2002)。廣島的創傷：災難、記憶與文學的見證。中外文學,30(9),86-117。
- 黃傳永(2012)。創傷者的悲傷療癒及復原。諮商與輔導, 318, 5-7+12, 2012。
- 楊芳彰(1997)。國小六年級學童依附關係與敵意、社交地位之相關研究(未出版論文)。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文,台北。
- 楊淑萍(1995)。青少年依附關係、自我尊重與生涯發展之相關研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文,台北。
- 楊正輝(2006)。「新臺灣之子」差行為影響因素研究—以桃園縣為例(未出版論文)。國立臺北大學犯罪學研究所碩士論文,台北。
- 楊善華、孫飛宇(2005)。作為意義但舊的深度訪談。社會學研究, 2005 年第 5 期, 53-68。
- 董旭英(2003)。一般化緊張理論的實徵性檢驗。犯罪學期刊,(6),103-128。
- 歐陽淑貞(2014)。中途學校少女與親職化父母依附關係代間傳遞之研究。南華大學生死學系碩士論文,嘉義。

- 歐陽儀、吳麗娟(1998)。教養方式與依附關係代間傳遞模式之研究。《教育心理學報》,30(2),33-58。
- 鄧煌發(2000)。暴力犯罪少年之家庭暨社會學習相關因素之實證研究。《犯罪防治學報》,1,153~184。
- 劉芳(2004)。《嬰幼兒科學性教育》。台北市：新潮社文化。
- 劉修全(1997)。青少年的父母教養方式、依附-個體化、與自我統合之相關研究。國立高雄師範大學輔導學系碩士論文，高雄市。
- 鄭瑞隆(2000)。暴力犯罪少年家庭特徵與家庭生活經驗。《犯罪學期刊》, (5), 49-78.
- 蔡昌雄(2005)。醫療田野的詮釋現象學研究應用。《質性研究方法與議題創新》(林本炫、周平主編)。嘉義：南華大學。
- 蔡素玲(1997)。青少年依附品質、社會支持與自殺傾向之研究。國立彰化師範大學輔導學系碩士論文,彰化。
- 蔡順良(1997)。客體關係在親子教育上的應用－怎樣做個稱職的好父母。《輔導通訊》, 88 期,12-17。
- 魏瑋柔(2011)。不同依戀品質母女婚姻價值觀相關程度之比較(未出版論文)。國立臺北教育大學心理與諮商學系碩士論文,台北。
- 蕭淑惠、陳若琳(2010)。國小高年級學童知覺家庭功能與家庭滿意度之相關研究。《輔仁民生學誌》, 16 (2), P95-110, 2010。
- 龔美娟(1994)。母親的依附經驗與其教養方式及子女安全依附之研究(未出版論文)。國立臺灣師範大學家政教育研究所碩士論文,台北。
- Ann M. Kring , Sheri L. Johnson , Gerald C. Davison & John M. Neale (2017)。《變態心理學》(張本聖、徐儷瑜、黃君瑜、古黃守廉、曾幼涵譯；第三版)。台北:雙葉書廊有限公司。(原著出版於 2016)
- American Psychiatric Association(2018)。《DSM-5 精神疾病診斷準則手冊》(徐翊健、高廉程、張杰、葉大全、黃郁絜、黃鈺蘋、周長志、趙培竣&劉佑閔譯)。台北：合記。(原著出版於 2013)
- Gerald Corey、Marianne Schneider Corey & Cindy Corey(2019)。《專業助人工作倫理》(修慧蘭、林蔚芳、洪莉竹譯)。台北市:新加坡商聖智學習(2019)。
- Graham R. Gbbs(2010)。《質性資料的分析》(吳佳綺譯)。台北縣:韋伯文化。

- Hermam, J.(2004)。《從創傷到復原》(施宏達、陳文琪譯)。台北市：遠流出版社。(原著出版於 1995)
- John Bowlby(2020)。《依附》(汪智艷、王婷婷譯)。新北市：遠足文化。(原著出版於 1969)
- Robert Dilts & Judith DeLozier(2014)。《NLP 專業執行師認證課程教材》(梁鳳珍、歐陽清瀾、張旭男譯)。台北：智燁 NLP 教練學院。(原著出版於 1992)
- Robert Dilts & Judith DeLozier(2014)。《NLP 高階執行師認證課程教材》(梁鳳珍、陳柏迪、張旭男譯)。台北：智燁 NLP 教練學院。(原著出版於 1992)
- Steinar Kvale(2016)。《訪談研究法》(陳育含譯)。台北縣：韋伯文化。
- Stephen Gilligan(2007)。《艾瑞克森催眠治療理論 Therapeutic Trances : The Cooperation Principle in Ericksonian Hypnotherapy》(王峻、譚洪崗和吳薇莉譯)。世界圖書出版北京公司。(原著出版於 1987)
- Strauss, Anselm & Juliet Corbin(2001)。《紮根理論研究方法》(吳芝儀、廖梅花譯)。嘉義：濤石文化。(原著出版於 1998)
- Uwe Flick(2010)。《質性研究的品質控管》(梁婉玲譯)。台北縣：韋伯文化。
- Uwe Flick(2016)。《質性研究的設計》(張可婷譯)。台北縣：韋伯文化。
- Virginia Satir , John Banmen , Jane Gerber & Maria Gomori(1998)。《薩提爾的家族治療模式》(林沈明瑩、陳登義、楊蓓譯)。台北：張老師。

外文部分

- Ainsworth, M. D. S., & Eichberg, C. (1991). Effects on infant-mother attachment of mother's unresolved loss of an attachment figure, or other traumatic experience. *Attachment across the life cycle*, 3, 160-183.
- Ainsworth, M. D. S., & Eichberg, C. (1991). Effects on infant-mother attachment of mother's unresolved loss of an attachment figure, or other traumatic experience. *Attachment across the life cycle*, 3, 160-183.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American psychologist*, 44(4), 709.
- Bandler, R., & Grinder, J. (1979). *Frogs into Princes*, Moab, UT: Real People Press.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. New York:general Learning Press.

- Bandura, A., & Walters, R.H. (1963). *Social learning and personality development*. Holt Rinehart and Winston: New York.
- Branden, N. (1995). *The six pillars of self-esteem*. Bantam Doubleday Dell Publishing Group Incorporated.
- Banyard, V. L., & Cantor, E. N. (2004). Adjustment to college among trauma survivors: An exploratory study of resilience. *Journal of College Student Development, 45*(2), 207-221.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology, 61*(2), 226.
- Bernal, M., Haro, J. M., Bernert, S., Brugha, T., de Graaf, R., Bruffaerts, R., ... & ESEMED/MHEDEA Investigators. (2007). Risk factors for suicidality in Europe: results from the ESEMED study. *Journal of affective disorders, 101*(1-3), 27-34.
- Bellis, M. A., Hughes, K., Ford, K., Rodriguez, G. R., Sethi, D., & Passmore, J. (2019). Life course health consequences and associated annual costs of adverse childhood experiences across Europe and North America: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health, 4*(10), e517-e528.
- Bowlby, J. (1951). *Maternal care and mental health* (Vol. 2). Geneva: World Health Organization.
- Bowlby, J. (1953). Some pathological processes set in train by early mother-child separation. *Journal of Mental Science, 99*(415), 265-272.
- Bowlby, J., Robertson, J., & Rosenbluth, D. (1952). A two-year-old goes to hospital. *The psychoanalytic study of the child, 7*(1), 82-94.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss: Volume I: Attachment, vol. 79. *The International Psycho-Analytical Library, 1-401*.
- Bremner, J. D., Vythilingam, M., Ng, C. K., Vermetten, E., Nazeer, A., Oren, D. A., ... & Charney, D. S. (2003). Regional brain metabolic correlates of α -methylparatyrosine-induced depressive symptoms: implications for the neural circuitry of depression. *Jama, 289*(23), 3125-3134.
- Breslau, N., Davis, G. C., & Andreski, P. (1995). Risk factors for PTSD-related traumatic events: a prospective analysis. *The American journal of psychiatry*.
- Breslau, N., Lucia, V. C., & Alvarado, G. F. (2006). Intelligence and other predisposing factors in exposure to trauma and posttraumatic stress disorder: a follow-up study at age 17 years. *Archives of general psychiatry, 63*(11), 1238-1245.

- Bretherton, I. (1985). Attachment theory: Retrospect and prospect. *Monographs of the society for research in child development*, 3-35.
- Bretherton, I., Ridgeway, D., & Cassidy, J. (1990). Assessing internal working models of the attachment relationship. *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention*, 273, 308.
- Brewin, C. R., Andrews, B., & Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(5), 748.
- Briere, J., Scott, C., & Weathers, F. (2005). Peritraumatic and persistent dissociation in the presumed etiology of PTSD. *American Journal of Psychiatry*, 162(12), 2295-2301.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.
- Campbell, J. (2008). *The hero with a thousand faces* (Vol. 17). New World Library.
- Chaffin, M., Silovsky, J. F., & Vaughn, C. (2005). Temporal concordance of anxiety disorders and child sexual abuse: Implications for direct versus artifactual effects of sexual abuse. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(2), 210-222.
- Chorpita, B. F., Brown, T. A., & Barlow, D. H. (1998). Perceived control as a mediator of family environment in etiological models of childhood anxiety. *Behavior therapy*, 29(3), 457-476.
- Chronis-Tuscano, A., Degnan, K. A., Pine, D. S., Perez-Edgar, K., Henderson, H. A., Diaz, Y., ... & Fox, N. A. (2009). Stable early maternal report of behavioral inhibition predicts lifetime social anxiety disorder in adolescence. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 48(9), 928-935.
- Cisler, J. M., & Koster, E. H. (2010). Mechanisms of attentional biases towards threat in anxiety disorders: An integrative review. *Clinical psychology review*, 30(2), 203-216.
- Cloitre, M., Courtois, C. A., Charuvastra, A., Carapezza, R., Stolbach, B. C., & Green, B. L. (2011). Treatment of complex PTSD: Results of the ISTSS expert clinician survey on best practices. *Journal of traumatic stress*, 24(6), 615-627.
- Collins, N. L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of personality and social psychology*, 71(4), 810.
- Daglish, M. R., Weinstein, A., Malizia, A. L., Wilson, S., Melichar, J. K., Lingford-Hughes, A., ... & Nutt, D. J. (2003). Functional connectivity analysis of the neural circuits of opiate craving: "more" rather than "different" ? . *Neuroimage*, 20(4), 1964-1970.

- Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 871-884.
- Dilts, R., & DeLozier, J. (2000). *Encyclopedia of Systemic Neuro-Linguistic Programming and NLP New Coding* (1st ed.). NLP University Press.
- Dilts, R., Dilts, D. B., & DeLozier, J. (2010). *NLP II: The Next Generation: Enriching the Study of the Structure of Subjective Experience*. Meta Publications.
- Ehlers, A., Mayou, R. A., & Bryant, B. (1998). Psychological predictors of chronic posttraumatic stress disorder after motor vehicle accidents. *Journal of abnormal psychology*, 107(3), 508.
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14, 245
- Fonagy, P., Steele, H., & Steele, M. (1991). Maternal representations of attachment during pregnancy predict the organization of infant-mother attachment at one year of age. *Child development*, 62(5), 891-905.
- Freud, S. (1940). An outline of psycho-analysis SE 23 [183-5].
- Grawe, K. (2004). *Psychological therapy*. Hogrefe Publishing.
- Green, J. G., McLaughlin, K. A., Berglund, P. A., Gruber, M. J., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., & Kessler, R. C. (2010). Childhood adversities and adult psychiatric disorders in the national comorbidity survey replication I: associations with first onset of DSM-IV disorders. *Archives of general psychiatry*, 67(2), 113-123.
- Grinder, J., & Bandler, R., (1975). *The structure of magic I*, Palo Alto, Ca: Science and Behavior Books.
- Grinder, J., & Bandler, R., (1976). *The structure of magic II*, Palo Alto, Ca: Science and Behavior Books.
- Grossmann, K. E., & Grossmann, K. (1991). Attachment quality as an organizer of emotional and behavioral responses in a longitudinal perspective. *Attachment across the life cycle*, 93-114.
- Hamby, S., Elm, J. H. L., Howell, K. H., & Merrick, M. T. (2021). The cumulative burden of childhood adversities transforms the science and practice of trauma and resilience. *American Psychologist*, 76(2), 230

- Hart, A. J., Whalen, P. J., Shin, L. M., McInerney, S. C., Fischer, H., & Rauch, S. L. (2000). Differential response in the human amygdala to racial outgroup vs ingroup face stimuli. *Neuroreport*, *11*(11), 2351-2354.
- Herman, J. L. (1992). Complex PTSD: A syndrome in survivors of prolonged and repeated trauma. *Journal of traumatic stress*, *5*(3), 377-391.
- Hinnant, J. B., Erath, S. A., & El-Sheikh, M. (2015). Harsh parenting, parasympathetic activity, and development of delinquency and substance use. *Journal of abnormal psychology*, *124*(1), 137-151.
- Hughes, K., Bellis, M. A., Hardcastle, K. A., Sethi, D., Butchart, A., Mikton, C., ... & Dunne, M.P.(2017). The effect of multiple adverse childhood experiences on health: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*, *2*(8), 356-366.
- Kagan, J., & Snidman, N. (1999). Early childhood predictors of adult anxiety disorders. *Biological psychiatry*, *46*(11), 1536-1541.
- Keane, T. M., Zimering, R. T., & Caddell, J. M. (1985). A behavioral formulation of posttraumatic stress disorder in Vietnam veterans. *Behavior Therapist*, *8*(1), 9-12.
- Koenen, K. C., Fu, Q. J., Ertel, K., Lyons, M. J., Eisen, S. A., True, W. R., ... & Tsuang, M. T. (2008). Common genetic liability to major depression and posttraumatic stress disorder in men. *Journal of affective disorders*, *105*(1-3), 109-115.
- Koenen, K. C., Moffitt, T. E., Poulton, R., Martin, J., & Caspi, A. (2007). Early childhood factors associated with the development of post-traumatic stress disorder: results from a longitudinal birth cohort. *Psychological medicine*, *37*(2), 181-192.
- Kremen, W. S., Koenen, K. C., Boake, C., Purcell, S., Eisen, S. A., Franz, C. E., ... & Lyons, M. J. (2007). Pretrauma cognitive ability and risk for posttraumatic stress disorder: a twin study. *Archives of general psychiatry*, *64*(3), 361-368.
- Landreth, G.L, Homeyer, L., Glover, G., & Sweeney, D. (1996). *Play therapy Interventions with children's problems*. New York, NY: Aronson.
- Lee, Dongyun; Yu, Eun-Seung; Kim, Nam Hee. (2020). Resilience as a mediator in the relationship between posttraumatic stress and posttraumatic growth among adult accident or crime victims: the moderated mediating effect of childhood trauma. *European Journal of Psychotraumatology*, Vol. 11 Issue 1, p1-11, 11p
- Liu Feng-Hsin Fiona (2006). Trauma Narrative for Children and Childhood Representation. *Children's literature*, *15*, p55-82.

- Lopez, F. G. (2003). The assessment of adult attachment security. In Shane J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: An handbook of models and measures*, 285-299. Washington, DC: American Psychological Association.
- Main, M. (1991). Metacognitive knowledge, metacognitive monitoring, and singular (coherent) vs. multiple (incoherent) models of attachment. *Attachment across the life cycle*, 127,159.
- Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention*, 1, 121-160.
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the society for research in child development*, 50(1-2),66-109.
- Maris, R. W., Canetto, S.S., McIntosh, J.L. & Silverman, M.M. (Eds.) (2000). *Review of Suicidology*. New York, NY: Guilford Press.
- Martin, K. A., Moritz, S. E., & Hall, C. R. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The sport psychologist*, 13(3), 245-268.
- McCarthy, C. J., Moller, N. P., & Fouladi, R. T. (2001). Continued attachment to parents: Its relationship to affect regulation and perceived stress among college students. *Measurement and evaluation in counseling and development*, 33(4), 198-213.
- Mikulincer, M., & Orbach, I. (1995). Attachment styles and repressive defensiveness: the accessibility and architecture of affective memories. *Journal of personality and social psychology*, 68(5), 917.
- Moberly, N. J., & Watkins, E. R. (2008). Ruminative self-focus, negative life events, and negative affect. *Behaviour research and therapy*, 46(9), 1034-1039.
- Morgan III, C. A., Hazlett, G., Wang, S., Richardson Jr, E. G., Schnurr, P., & Southwick, S. M. (2001). Symptoms of dissociation in humans experiencing acute, uncontrollable stress: a prospective investigation. *American Journal of Psychiatry*, 158(8), 1239-1247.
- Neumeister, A., Daher, R. J., & Charney, D. S. (2005). Anxiety disorders: noradrenergic neurotransmission. *Anxiety and Anxiolytic Drugs*, 205-223.
- Nikolaus, S., Antke, C., Beu, M., & Müller, H. W. (2010). Cortical GABA, striatal dopamine and midbrain serotonin as the key players in compulsive and anxiety disorders-results from in vivo imaging studies. *Reviews in the Neurosciences*, 21(2), 119-140.

- Nutt, D. J., & Malizia, A. L. (2004). Structural and functional brain changes in posttraumatic stress disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, *65*, 11-17.
- Öhman, A., & Soares, J. J. (1994). " Unconscious anxiety": phobic responses to masked stimuli. *Journal of abnormal psychology*, *103*(2), 231.
- Orr, S. P., Metzger, L. J., Lasko, N. B., Macklin, M. L., Hu, F. B., Shalev, A. Y., ... & Harvard/Veterans Affairs Post-traumatic Stress Disorder Twin Study Investigators. (2003). Physiologic responses to sudden, loud tones in monozygotic twins discordant for combat exposure: association with posttraumatic stress disorder. *Archives of general psychiatry*, *60*(3), 283-288.
- Olson, S. F.(1992) *Intergenerational Transmission, Generational Differences, and Parenting*. University of Georgia. DAO AAC 9316376
- Perkonig, A., Pfister, H., Stein, M. B., Höfler, M., Lieb, R., Maercker, A., & Wittchen, H. U. (2005). Longitudinal course of posttraumatic stress disorder and posttraumatic stress disorder symptoms in a community sample of adolescents and young adults. *American Journal of Psychiatry*, *162*(7), 1320-1327.
- Resick, P. A., Bovin, M. J., Calloway, A. L., Dick, A. M., King, M. W., Mitchell, K. S., ... & Wolf, E. J. (2012). A critical evaluation of the complex PTSD literature: Implications for DSM-5. *Journal of traumatic stress*, *25*(3), 241-251.
- Richards, J., & Rodgers, T. (2001). Neuro linguistic Programming. *In Approaches and Methods in Language Teaching* (Cambridge Language Teaching Library, pp. 125-131). Cambridge: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511667305.014
- Rosenbaum, J. F., Biederman, J., Bolduc, E. A., Hirshfeld, D. R., Faraone, S. V., & Kagan, J. (1992). Comorbidity of parental anxiety disorders as risk for childhood-onset anxiety in inhibited children. *The American Journal of Psychiatry*, *149*(4), 475–481.
- Ryan, R. M., & Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child development*, 340-356.
- Salkovskis, P. M., Clark, D. M., Hackmann, A., Wells, A., & Gelder, M. G. (1999). An experimental investigation of the role of safety-seeking behaviours in the maintenance of panic disorder with agoraphobia. *Behaviour research and therapy*, *37*(6), 559-574.
- Shaver, P., & Hazan, C. (1987). Being lonely, falling in love. *Journal of Social Behavior and Personality*, *2*(2), 105.
- Simons, R. L., Whitbeck, L. B., Conger, R. D., & Wu, C. I. (1991). Intergenerational transmission of harsh parenting. *Developmental psychology*, *27*(1), 159.

- Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & human development*, 7(4), 349-367.
- Gilligan, S. (1997). *The courage to love: Principles and practices of self-relations psychotherapy*. WW Norton & Company.
- Gilligan, S., & Dilts, R. (2009). *The Hero's Journey: A Voyage of Self Discovery*. Crown House Publishing.
- Tambs, K., Czajkowsky, N., Neale, M. C., Reichborn-Kjennerud, T., Aggen, S. H., Harris, J. R., & Kendler, K. S. (2009). Structure of genetic and environmental risk factors for dimensional representations of DSM-IV anxiety disorders. *The British Journal of Psychiatry*, 195(4), 301-307.
- Tosey, P., & Mathison, J. (2003, September). Neuro-linguistic programming: Its potential for learning and teaching in formal education. In *European Conference on Educational Research, University of Hamburg* (pp. 17-20).
- Turner, H. A., & Butler, M. J. (2003). Direct and indirect effects of childhood adversity on depressive symptoms in young adults. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 89-103.
- Weierich, M. R., & Nock, M. K. (2008). Posttraumatic stress symptoms mediate the relation between childhood sexual abuse and nonsuicidal self-injury. *Journal of consulting and clinical psychology*, 76(1), 39.
- Williams, S. R. (1993). Mathematics and being in the world: Toward an interpretive framework. *For the Learning of Mathematics*, 13, 2-7.
- Yehuda, R., & LeDoux, J. (2007). Response variation following trauma: a translational neuroscience approach to understanding PTSD. *Neuron*, 56(1), 19-32.

附錄一：研究邀請函

研究邀請函

親愛的_____先生女士：您好！

我是南華大學生死學所研究生—張旭男，目前在指導教授廖俊裕博士指導下，進行碩士論文研究，題目是 NLP 協助由父母教養所形成的童年創傷研究，以因父母教養而形成童年創傷的三位個案為例，主要探討父母教養形成童年創傷後，對個案心理的影響及在發展歷程中自我、人際、親密、家庭關係的影響，透過 NLP 介入後，以了解其轉變以及促使轉變的因子。

希望能藉由與您面對面訪談，瞭解您曾走過的生命旅程，並透過 NLP 淬礪為整合身心靈統整發展的轉化模式，以做為需要協助的其他有相同困境個案、臨床醫療人員和助人工作者參考之用，並利益因童年創傷束縛心靈多年之個案。

在此懇切地邀請您參與我的論文研究，本研究承諾純粹唯一學術性質之研究，並恪守研究倫理之規範，在此過程中，我將履行以下事項：

1. 訪談時間每次 1-2 小時，事前照雙方方便時間，約定時間及地點。
2. 訪談進行時提供訪談大綱給您參考，若有您不願談論的主題，不需勉強回答，也不需任何解釋。您隨時可選擇終止參與研究，一切皆以您的決定為最終考量。
3. 訪談時會錄音，目的在於詳實的記錄談話內容，便於日後資料分析及整理，但若您有任何不希望被錄音的部分，可隨時告知，我會立刻停止錄音。錄音檔將會在論文完成後銷毀，但若您想要保存，將依您的意願處理。
4. 為維護您的隱私，訪談皆匿名處理，所有資料僅供學術研究，謹守不公開原則。
5. 訪談後將寫下您的生命故事，並交給您閱讀，以確定其正確性。
6. 未來論文完成後，將付梓、發表、或投稿學術期刊，目的是將您獨特的生命故事提供給社會大眾、醫療人員、或因受與父母教養創傷牽絆的個案，或父母參考。

謝謝您願意參與本研究，因您投入的時間心力、經驗與貢獻，將協助更多人瞭解 NLP 協助由父母教養所形成的童年創傷之轉化及幫助。

順頌 時祈

研究者 張旭男

民國 年 月 日

附錄二：童年逆境經驗量表 ACE 與授權使用同意書

在 18 歲以前，你是否覺得／感覺／認為：	否	是
1. 你的父親、母親或其他住在家裡的大人，是否經常辱罵你、羞辱你、侮辱你，或說出對你輕蔑的話；或表現出某種行為，讓你覺得可能會到肢體上的傷害？	0	1
2. 你的父親、母親或其他住在家裡的大人，是否經常推你、抓你、摑掌你、朝你丟東西；或是用力打你，讓你受傷、瘀青、嚴重受傷？	0	1
3. 是否曾經有成年人或年紀大你五歲以上的人，時常以你不喜歡的方式碰觸、愛撫你的身體，或是要你碰觸、愛撫他/她的身體，或是要你做任何性相關的行為像是口交、肛交、或是性交？	0	1
4. 你是否經常覺得家裡沒人愛你，讓你覺得自己是不重要的；或是你覺得家裡的人並不相互照顧、家人間關係並不親密、不相互支持？	0	1
5. 你是否經常覺得沒有足夠的食物吃、需要穿髒衣服、覺得沒有人會保護你；或是你的父母經常喝醉，或濫用藥物、毒品，導致對你的疏於照顧，或無法在你生病時帶你去看醫生？	0	1
6. 你的父、母是否離婚，或對你棄養，或其他原因與你分開？	0	1
7. 你的母親(或是養母)是否經常被拳打腳踢、被抓拉、被推撞、被丟東西、被硬物擊打、或甚至是被人拿槍、刀械威脅？	0	1
8. 你是否曾與酒癮者或是藥物、毒品使用者一起住過？	0	1
9. 家中是否有憂鬱症或其他心理健康疾病的人，或是家中是否有人曾經嘗試自殺者？	0	1
10. 家庭中成員是否有人曾經入獄？	0	1
各項目 0-1 分，總分 10 分		
ACE 總分數越高，在成年時期有著較高機率的身體與心理健康問題。		

註：引自 Felitti(1998) The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study .



附錄三：研究參與同意書

研究參與同意書

本人_____ (以下簡稱我) 透過研究者張旭男詳細講解後，以充分聊解訪談過程中所有細節，及研究目的與性質。

我瞭解在每次訪談中，我將會在各方面受到完全的保護與尊重，對於我的個人資料會以匿名方式保密；同時，我的感受與意見均會受到妥適的處理，並且有權隨時提出疑問、立刻終止訪談、或選擇退出研究。

我願意向研究者分享我對此研究的相關經驗與提供寶貴意見，並同意於訪談過程中全程錄音，訪談內容可提供研究者在撰寫研究文本時引用於內文中，然而未經我授權，不得擅自公開我的基本資料，或將錄音檔給予他人，並且遵守保密協定。若有提供與此研究相關文件資料及照片，我同意研究者適當引用於研究文本中。

於研究結束後，我瞭解相關資料的處理方式會尊重我的意見，且有關我的個人資料及錄音檔均會立即銷毀，不擅自留存。

我正式 同意 不同意 授權研究者:

訪談過程全程錄音

引用訪談內容於研究文本中

引用相關文件資料與照片於研究文本中

研究參與者(簽名)：_____ 研究者(簽名)：_____

中華民國 年 月 日

◆ 過程中，如有任何疑慮，歡迎隨時聯繫，生死所諮商組研究生：張旭男。

聯絡方式：09xx-xxx-xxx Email：hsunan0709@gmail.com

附錄四：訪談大綱

初談訪談大綱

1. 你如何形容年幼時期父母對你的教養方式？
2. 你會如何形容父母跟你在教養上的關係？
3. 你期望與父母用什麼方式來教養你？
4. 是什麼阻礙了這個關係的發展？
5. 曾經發生什麼事，因父母的管教讓你印象深刻？
6. 這對當時的你產生什麼樣的影響(想法/情緒/感覺)？
7. 這些傷痛的情緒是如何持續困擾你的？
8. 對你的生命歷程帶來哪些限制(自我關係/人際關係/親密關係/親子教養)？

NLP 工作後訪談大綱

1. 在 NLP 工作後，對於當年父母的教養，有什麼不同的理解與學習？
2. 未來你會採取什麼樣的方式與父母相處或面對這段關係？
3. 在 NLP 工作後，自我、人際、親密、親子關係帶來什麼樣的改變？
4. 在 NLP 工作歷程中，是哪些因素促使你產生改變的？
5. 什麼原因這些因素能為你帶來改變的動力？

附錄五：檢核回饋表

檢核回饋表

誠摯感謝您全力參與本研究，方得讓此研究於學術上有些許貢獻。為了讓本研究可以更加完整，希望您能仔細審閱我在文本上所做出的詮釋與分析，檢視其資料是否有處理上的偏誤，抑或存在語意理解方面的問題。請您撥冗確認其內容與您真實生活經驗是否相符，再請給予回饋。

受訪者: N

檢核回饋表	
項目	回饋
<ul style="list-style-type: none"> 請以 1-10 分評定文本中對您生命經驗描述與實際經驗相符程度? 	(1 分為非常不相同，10 分為完全相同) 10 分，完全相同
<ul style="list-style-type: none"> 上述，需要調整與修改之處，煩請列點補充 	無
<ul style="list-style-type: none"> 請以 1-10 分評定針對文本經驗之分析結果，與您真實經驗相符程度? 	(1 分為非常不相同，10 分為完全相同) 10 分，完全相同
<ul style="list-style-type: none"> 上述，需要調整與修改之處，煩請列點補充 	無
<ul style="list-style-type: none"> 想給研究者什麼建議或想法? 	<p>這份研究很完整。幫我透過看見過往更深層的內在，及哪些限制性信念他們是如何羈絆我，現在又對我產生了哪些幫助。</p> <p>希望未來過一段時間能再測試，這些感受是否有持續，或者是否又發現了其他可能未曾被發現的內在小孩們，當未被發現的內在小孩們看見其他部分的變化及現在的幸福感，他們也願意出來被看見與接納，然後再跟我一起走向未來。</p>

檢核回饋表

誠摯感謝您全力參與本研究，方得讓此研究於學術上有些許貢獻。為了讓本研究可以更加完整，希望您能仔細審閱我在文本上所做出的詮釋與分析，檢視其資料是否有處理上的偏誤，抑或存在語意理解方面的問題。請您撥冗確認其內容與您真實生活經驗是否相符，再請給予回饋。

受訪者: R

檢核回饋表	
項目	回饋
<ul style="list-style-type: none"> • 請以 1-10 分評定文本中對您生命經驗描述與實際經驗相符程度? 	(1 分為非常不相同，10 分為完全相同) 10 分
<ul style="list-style-type: none"> • 上述，需要調整與修改之處，煩請列點補充 	已經確認，不需要調整
<ul style="list-style-type: none"> • 請以 1-10 分評定針對文本經驗之分析結果，與您真實經驗相符程度? 	(1 分為非常不相同，10 分為完全相同) 10 分
<ul style="list-style-type: none"> • 上述，需要調整與修改之處，煩請列點補充 	已經確認，不需要調整
<ul style="list-style-type: none"> • 想給研究者什麼建議或想法? 	無任何建議

檢核回饋表

誠摯感謝您全力參與本研究，方得讓此研究於學術上有些許貢獻。為了讓本研究可以更加完整，希望您能仔細審閱我在文本上所做出的詮釋與分析，檢視其資料是否有處理上的偏誤，抑或存在語意理解方面的問題。請您撥冗確認其內容與您真實生活經驗是否相符，再請給予回饋。

受訪者: W

檢核回饋表	
項目	回饋
<ul style="list-style-type: none"> • 請以 1-10 分評定文本中對您生命經驗描述與實際經驗相符程度? 	(1 分為非常不相同，10 分為完全相同) 10 分
<ul style="list-style-type: none"> • 上述，需要調整與修改之處，煩請列點補充 	無
<ul style="list-style-type: none"> • 請以 1-10 分評定針對文本經驗之分析結果，與您真實經驗相符程度? 	(1 分為非常不相同，10 分為完全相同) 10 分
<ul style="list-style-type: none"> • 上述，需要調整與修改之處，煩請列點補充 	無
<ul style="list-style-type: none"> • 想給研究者什麼建議或想法? 	非常感謝張旭男老師給予我這個機會參與研究過程。

附錄六：生命藍圖

姓名：	
西元年	
定義	
年齡	
重大事件	
產生影響 生理心理	
形塑信念 或價值觀	
專長能力	
學習收穫	

附錄七：我的英雄旅程

回歸身體中心：

接下來邀請你，以舒服的姿勢坐或站好，雙腳平放在地板上，背部自然的打直，同時讓自己保持放鬆的狀態，然後將注意力放在你的呼吸上，保持規律的…並且以腹式呼吸的方式，感受到呼吸時…腹部的起伏。(引導到這裡，稍微停留一會兒，讓個案覺察呼吸)

接下來把你的注意力帶到你的腳底，開始去覺察你整個腳底與地面接觸的感受，感覺你的腳跟、腳趾、足弓及前腳掌的膚觸。然後開始擴展你的意識去覺察自己的輪廓，從腳底開始，然後慢慢的把注意力向上移到你的小腿、膝蓋、骨盆和髖部，覺察到你腹部的中心，感受到腹部的起伏、溫度，然後跟自己說，「我在這裡」、「我臨在於當下」、「我回歸身體的中心」。

繼續覺察你的下半身，同時把你的注意力擴展到你的胃部、脊椎、肺部、胸腔、胸口的位置，把注意力放在你上胸口的中央，深吸一口氣，然後對自己說，「我是敞開的」、「我不斷地敞開我自己」。

繼續擴展你的注意力向上，覺察你的肩膀、上臂、手肘、下臂、手腕、手和手指頭，向上覺察你的脖子、喉嚨與臉頰的感覺，覺察你的眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴、舌頭，再把你的注意力帶到顱骨、腦部、頭顱的中心點，就在眉心的後方，兩耳的中間，在吸氣時彷彿把呼吸帶進頭顱中心，帶進氧氣與能量，然後跟自己說：「我是清醒的」、「我是覺知的」、「我保持覺察、覺醒的狀態」。

與身體內正在發生的身體感受保持著親密的接觸，從足部開始擴及三個中心，腹部、胸口、頭部的中心，同時去覺察注意到所有在你腳下的空間，讓自己感受深深的連結進入到地球的中心，然後覺察到所有在你頭頂之上的空間，直達天際，連結著宇宙的中心。

感受你身體左側所有的空間、身體右側所有的空間、背後所有的空間、以及你前方所有的空間…去感覺與你的雙腳與腹部、胸口、頭部，與更大的場域深深地保持連結，感覺到資源的豐盛，擴充在你內在與周遭，感覺到這些能量在你身體的流動，然後跟自己說，「我連結準備好了」。

設定時間線:

請你想像面方有一條代表你生命的時間線，左手邊代表過去，右手邊代表未來，你的現在在哪裡? 這條屬於你的時間線看起來? 它是什麼顏色的? 摸起來觸感如何? 溫度如何? 大概多寬?

設定經驗:

接下來我要邀請你，在生命藍圖當中，選出三個影響最深你最想探索的經驗，或者你也可以讓自己保持開放的，隨著內在的感受，帶著你回溯過去，回溯到當年讓你感到絕望、無助、受挫的經驗中。然後請你感受一下，這三個經驗分別在時間線的哪個位置。如果分別給這三個經驗一個標籤，你會賦予這三個經驗什麼標籤?

探索經驗:

接下來我要邀請你，慢慢的轉身向左，沿時間線的旁邊，慢慢的走回年幼時期，回到最靠近現在的一個經驗，然後轉身看著這個經驗，彷彿正在你的眼前如實的呈現，充份的去看到、聽到、感覺到…如果願意，你也可以讓自己閉上眼睛，對…非常好。

接下來，邀請你往前一步，讓自己充份的結合進入這個經驗當中，完全的去經驗這個過程，彷彿這個經驗正在發生一樣，對…非常好。以下進行半開放式引導提問：

環境—人事時地物：

請問現在是你幾歲的時候? 此時的你正在哪裡? 事件當中身邊有哪些人?

發生了什麼事? 你看到了什麼? 在這經驗中你聽到了什麼?

行為與感受—回應與反應

你當下出現了什麼情緒? 身體的感受如何? 哪裡最有感覺呢? 此時的你正在做些什麼?

能力—能量與策略

在這經驗中父母是如何管教你的? 你是如何回應父母的管教?

信念與價值觀—動機與允許

你怎麼看在這個事件中父母教養你的方式? 這樣的教養方式對你的身、心造成了什麼樣的影響? 這讓你對生命形塑了什麼樣的信念與價值觀?

你會怎麼形容當下年幼時期的自己?

這經驗除了為你帶來傷害，還為你帶來了什麼不同的學習與收穫?

轉化、接納經驗所帶來的學習與滋養

獲得資源:

邀請你再次的去經驗這個事件，充份的感受與體驗，當你完全的經驗之後，請你深吸一口氣，然後向後一步，退出時間線，非常好。

看著當時的經驗，邀請你伸出雙手平放在你的胸前，掌心向上，完全的去接收這個經驗所帶給你的學習，我很好奇…這個經驗更深層…想帶給你的是什麼樣的啟示呢？讓這資源完全的湧入你的內在(手指輕觸個案的手掌心)。

看著當時的你…彷彿就站在你的面前，他有一個禮物想要送給你，邀請你全然的接收…來自當時的你所帶來的這份禮物，那是什麼？看起來像什麼？

什麼顏色？發出什麼樣的光？摸起來觸感、溫度如何？這份禮物帶給你什麼樣的感受？這代表的是什麼意義？他想要傳達給你的是什麼樣祝福或提醒？

邀請你將此禮物輕輕的帶到你的心裡，充份的去感受…來自當時的你…所傳達給你的祝福，讓這個資源滲透到你身、心的每一個細胞，非常好…(按壓左肩膀，設定心錨，記得這個感覺)。

接下來…邀請你…慢慢的放下雙手，然後再次的轉身向左，當你準備好時…讓自己沿著時間線往前跨出一步，來到下一個經驗，然後停下來，再次的轉身看著當時所發生的重大事件。

接回探索經驗，重新操作一次此過程，依序完成所有經驗歷程。

整合資源、烙印時間線、轉化生命歷程

整合心錨:

接下來我要邀請你，帶著來自以上經驗所獲得的禮物、啟示與祝福，完全的整合在一起，整合為一個更強大的資源，感受到這個更強大的資源與你的身心合而為一，讓這資源完全的滲透到你身體的每一個細胞，感受它在你的內在很自然的流動…滋養著你的身心，對…非常好，記得這個感覺(左肩心錨)。

注意度測個案的狀態，當個案完全整合後再設定心錨，然後往下引導

將資源帶入孕育點:

接下來，邀請你帶著這個強大並且被祝福的資源狀態，讓自己再次的慢慢轉身向左，當你準備好時即可向前一步，慢慢的走回到出生時的孕育點，然後轉身面向時間線。完全的看到、感受到母親懷胎十月的辛苦，與父親對你即將來到這個家庭的喜悅，邀請你充份地看到、聽到、感受到，非常好…當你準備好時請你點點頭讓我知道，我要邀請你往前一步，結合進入出生點。

帶著這個資源 (按壓心錨) 走入時間線內…面向未來，與出生時的自己充份的結合，讓這個資源完全的滲透到你的細胞裡，感受到出生時的自己…擁有強大並且被祝福的資源狀態，帶給你生命歷程中滿滿的資源…非常好。

烙印時間線:

接下來，我要邀請你帶著這些資源…走過生命中的每一個歷程；當你準備好時，邀請你慢慢的向前…一步…一步的跨出。

帶著這些資源完全的去經驗生命中的每一個歷程，充份的看到、聽到、感受到你一路成長的所有過程；從幼兒時期、到小學裡所發生的種種一切。

每往前走你將會感受到資源不斷的增強，隨著年齡的增長，資源將會越來越加強大…對，非常好…，慢慢的來到國中…高中…大學…邁出社會，一路到就業的所有歷程，讓自己完全的帶著這個資源…去看到、去聽到、去感受到…生命中的每一個成長歷程…是如何的被轉化…被改變著，直到你走到現在，看著自己持續帶著這個資源迎向未來 (退出時間線，進行烙印，連續走三次)。

探索身份：

站在現在的時間點，邀請你吸氣、吐氣…對…然後讓自己慢慢的放鬆下來 (多幾次引導呼吸放鬆)，接下來邀請你慢慢的轉身…看著自己這一路走來所經歷的一切…看著這條屬於你的時間線，邀請你與這一路走來的時間線保持深度的連結…對…很好。

身份提問：

回首來時路，一路走來…到現在，你會怎麼形容你的生命?

你怎麼看這一路走來的自己? 如果用一句話來形容自己…那會是什麼?

邀請你暫時放下聰明的大腦，讓你有智慧的潛意識接手，讓潛意識自然的升起一個

意象或象徵物，那是可以充份代表你的，讓自己完全的看到、聽到、感受到…那是什麼? 邀請你形容一下這個象徵物?

邀請你把這個象徵物帶到你的內在來…充份的與自己結合在一起，完全的與這個象徵物保持深度的連結，對…非常好…這個象徵物帶給你什麼樣的感受?

它所要傳達給你的是什麼樣的訊息? 這對你來說意味著什麼?

非常好…邀請你把這個訊息透過呼吸…完全的帶回到你的內在…帶著這個啟示，邀請你向內在探索…在生命的旅程中…我…是誰…讓你的內在很自然的呈現出一句話來形容…我…是…一位…非常好…非常好…(複述，設定心錨)

探索靈性：

接下來邀請你再次的轉身，讓自己更加的回到內在…讓你內在…有智慧的潛意識…很自然的…帶領你…去探索…關於我是一位 xxx 的人..我來自哪裡、來自哪一個…更高…更廣的層級…此生所為何來…為了誰…為了什麼而來…當你準備好時，請你帶著這個身份往前一步…進入靈性的層級…

進入靈性系統的層級，連結更大的場域，進入到更高更廣的靈性當中，跟隨著內在靈性的召喚，讓自己完全的進入你生命最深的泉源，讓內在很自然地呈現出…你靈性召喚的隱喻…此時你看到了什麼?

邀請你與這個隱喻完全結合融為一體，現在你的感受如何?

這個意象傳達了什麼樣的訊息給你?

邀請你深吸一口氣…將這個訊息完全的帶到你的內在來…同時感受著靈性的資源在你的內在的流動，完全的接納、整合、轉化、滲透，浸潤到你身心的每一個細胞…(設定心錨記得這個感覺)

探索使命：

接下來…邀請你帶著來自靈性的資源(啟動心錨)…以及來自靈性的啟示，慢慢的…往後一步…回到身份的位置，將這份來自靈性的資源與啟示…完全的結合你身份的象徵物，此時這個象徵物有了什麼不一樣的轉變?

使命提問：

這一路走來的自己，是為了誰…為了什麼…來到世界上…這一個 xxx 的人…此生是帶著什麼使命而來…邀請你用一句話來形容…那是什麼？

(複述他的使命，下心錨，記得這個感覺)

接下來用你的方式…將剛才的探索完全的整合…等你準備好時…讓自己慢慢的回到現在…打開眼睛，退出時間線，請你想像把時間線收起來。

接下來進行諮商後回顧訪談，詳見(附錄八)



附錄八：諮商後訪談回顧

- 在這次探索歷程中，你有什麼不同的看見、覺察與感受？
- 探索我是誰？我帶著什麼使命而來？對你有什麼意義價值？
- 在這個自我探索的歷程中，你對生命有什麼不同的體悟？
- 面對父母教養，你有什麼不同想法？
- 再次面對自我關係，你有什麼不同的想法？
- 面對自己的人際關係，有什麼不同的期待？
- 對於自己的親密關係，會有什麼不同的觀點？
- 在親子教養方面，你會有什麼新的作法？
- 如果今天回去有一點小小的改變，是你願意去嘗試的，那會是什麼？
(三個行動方案)
- 在這次諮商中，是哪些因素帶給你改變的？
- 如果從 NLP 諮商歷程來檢視，是哪些部份啟發你覺察以及改變？
- 這些因素為什麼能為你帶來啟發覺察與改變？
- 從帶領者與你之間的互動，具體來說哪些部分的互動對你特別有感受？
- 這樣的互動方式以及感受會為你帶來什麼？
- 什麼原因這樣互動方式與感受能帶給你啟發與改變的動力？

附錄九：未來生命藍圖

姓名：	
西元年	
定義	
年齡	
三年後 目標	
實現目標 V、A、K	
實現目標 意義價值	
有何資源/需 要提升什麼	

附錄十：迎向我未來的英雄之旅

引導個案回歸身體中心；冥想過去、現在、未來時間線：

邀請你慢慢的…專注在你的呼吸，讓自己做幾個簡單的深呼吸，用你的方式…慢慢的把氣吸進來…再慢慢把氣吐出去，對…做幾個深呼吸，放鬆的深呼吸…從鼻子慢慢吸進來，再從嘴巴慢慢的吐出去…然後讓你的身心…放鬆下來。

你可以注意到你的呼吸…同時聽到我聲音的引導…感受到身體的感覺…而所有外在的聲音…都會讓你進入更深的…放鬆狀態。

想像在每次吐氣的時…將身體的緊繃、壓力、緊張、不舒服的…全部送出去…在每次吸氣的時候，把平靜與放鬆，吸進來…帶入身體裡面。

過程中…當你發現有一些念頭出現了…這是很好的…讓它來…由它去…讓每個念頭…都像白雲一樣，隨它來…由他去…而你…可以選擇…只是靜靜的…覺察著…關照著…每個念頭，讓它來…由它去…

專注在你的呼吸…覺察你的身體感受…以及…在過程中…身體細微的變化…每次的呼吸…都會讓你…越來越放鬆…越來越平靜…非常好

接下來這段時間…是完全屬於你的，我將與你…走一段…生命的旅程，讓我們一起…更加深入的…去探索…你未來的英雄旅程。

設定時間線：

生命如同一條時間線…我們都在自己的時間軸上迎向未來…而身體的後方是你生命的過去。我們知道生命是由過去的點點滴滴所形成的，形成了現在的我；而未來是由現在所創造的。我很好奇…當你看著屬於你的未來…未來看起來如何…是清楚的…還是…模糊的？是明亮的…還是灰暗的？是彩色的…還是黑白的？是像圖片一樣…一張一張的呈現…還是像播電影一樣？

我不知道…你是否知道…未來的你…所要實現的目標…當你看著屬於你的未來…我不知道…此時的你…有著什麼樣的感受，你是否很清楚的知道…生命的定位…你是否明白…你想要去到哪裡…邀請你…靜下來…看一看…感受一下。當你站在此時此刻看向未來，未來的時間線、未來的生命、未來的家庭、工作、人際、親密關係、親子關係，那看起來是如何的？

迎向 3 年後實現目標的自己：

你有什麼目標？你對未來有什麼期許？什麼是你此生的功課？看著你的未來，你想要的是什麼？什麼是你一定要實現的？邀請你…從你的內在…很自然的呈現出三年後的景象…你的生活…你的家庭…你的事業…看著三年之後的自己，這是否是你想要的呢？是否是你想過的生活呢？此時你看到、聽到、感受的未來是什麼樣的自己？如果需要對未來做一些微調，那會是什麼呢？讓自己完全看到、聽到、感受到三年後實現了你所設定的所有目標。

邀請你想像著自己…彷彿穿越了時空…走入了未來，與三年後的你完全的結合…讓自己充份的感受到三年後的生活…此時的你正在做什麼呢？這是你所想要的嗎？你對此時的生活是否感到滿意呢？現在的你…是三年前所努力的成果，如果給現在的生活打個分數…你會給幾分呢？如果有一句話…想對三年前的自己說，你最想跟他說什麼呢？

迎向 10 年後實現目標的自己：

邀請你再次的面向未來…你是否想過…10 年後的你…想要過什麼樣的生活…你想要實現的…是什麼目標呢？你想要為這個世界創造什麼呢？如果…你可以很輕易的穿越時空…看見 10 年後的你…我不知道…10 年後的你…會在哪裡？10 年後的你在做些什麼…是老樣子…一層不變嗎？還是…你看到了…很不一樣的自己…你看到了什麼樣的自己呢？讓你的內在…很自然的升起…10 年後的景象…這是否…是你所要的呢？

邀請你…完全的進入到 10 年後的生活…感受一下 10 年後的生活…事業…家庭…健康…有什麼不一樣的成長…或者…有什麼不同的轉變呢？而現在你所經驗的…是這 10 年所努力付出的成果…

邀請你…在你的心裡…慢慢的轉身面向 10 年前的自己，看著這一路走來的自己…10 年其實很快就過了…歲月除了在我們臉上留下了痕跡…是否也讓我們長了智慧…如果有一些話想跟 10 年前的自己說…你會想跟他說什麼？看著 10 年前的自己…你會想告訴他…你內心由衷的感謝…抑或是你真心的期許與提醒…當你說完，請你點點頭讓我知道。

迎向 20 年後實現目標的自己：

邀請你慢慢的…再次面向未來…接下來我要邀請你…再看遠一點，看向未來…20 年後，20 年後的你會是什麼樣子呢？你希望 20 年後的你…有什麼不同呢？過著什麼樣的生活呢？20 年後的你…看起來如何呢？你對這時候的自己…有什麼期許？

邀請你…從你的內在…很自然的升起…未來 20 年後的景象，我不知道你會看到什麼樣子的你？經過 20 年的洗禮…20 年的淬鍊…20 年的歷程…讓你有什麼樣的不同？你是否更加成熟…更加有智慧…做事情是否更加的穩重…有條理？是否更清楚此生來此一遭…到底所為何來？20 年後的你…一切是否如願呢？邀請你…進入到未來 20 年後，完全的去感受…此時你所經驗的一切。

時間很快，歲月不留人…對吧…人生能有幾個 20 年呢？此時的你幾歲呢？這 20 年的生命旅程…你正過著自己所寫的劇本…享受著精彩的生活…還是…在歲月的洪流中迷失了自己？你是走過了…還是錯過了？如果此時…為你的人生…寫下回憶錄…你可以為自己寫些什麼？有哪些事情會值得你寫下來的？邀請你…再次的…看著 20 年前的自己，20 年後的你會想跟他說什麼呢？當你說完，請你再次的點點頭，讓我知道。

步入生命的終點—道謝、道愛、道歉、道別

接下來…邀請你慢慢的…再次看向未來…你是否想過…你會在這世界上停留多久呢？你期許自己…能有多長的歲月呢？是 70、80、90 歲嗎？

接下來我要邀請你…讓你內在有智慧的潛意識…帶著你，進入生命臨終的前一刻…讓自己完全的…進入到生命的臨終前…此刻的你…身邊有哪些人？一生的努力…辛苦的付出…你是否捨棄了什麼？忽略了什麼？遺忘了什麼？什麼是你這一輩子想留…卻怎麼也留不住的？什麼是你應該把握…而你選擇漠視的？生命走到此刻，你留下遺憾嗎？

回首過去…看著此生一路走過的點點滴滴…所經歷的一切…我不知道…你是否錯過了什麼？而你珍惜了什麼？哪些會讓你感到後悔的？有什麼會讓你感到牽掛的？回想起哪些事情會讓你感到驕傲？

邀請你看著身邊的家人，你生命中最重要的人、孩子都在身邊，你想跟他們道謝、道愛、道歉、道別，你會想跟他們說些什麼？還有嗎？

邀請你看著…你的一生…看著生命的最初…看著你出生時的父母…你還記得他們的臉嗎? 此時的他們應該都已經走了吧! 你們的關係如何? 緣份深嗎? 面對他們你有什麼遺憾嗎? 你還記得…他們此生陪你走過的路嗎? 有什麼是你想跟他們說…而一直沒有機會說的呢? 如果再有機會相逢…你會想跟他們說些什麼呢?

道謝：

我想邀請你看著父母，他們彷彿來到你的面前，這輩子有什麼是你最想感謝他們的? 請你跟他們說說你心中對他們的感謝吧! 有人說子女永遠沒有資格說原諒父母，因為終究是父母給我們生命，而最好的原諒，就是感謝…

道愛：

他們曾經向你表達過愛嗎? 對於愛的表達，我想在那個年代的父母都是非常含蓄，也相當困難，對嗎? 而你曾經跟他們說過你對他們的愛嗎? 在生命的最終，我想邀請你跟他們說說你心裡對他們的愛吧!

道歉：

生命的最終，你有什麼想跟他們道歉的嗎?
邀請你看著他們，跟他們說說你心中的歉意吧!

道別：

生命即將走入最終，如果可以跟他們好好道別，你會跟他們說些什麼來結束這段父子、母子的關係? 我想請你跟他們好好的道別…

人稱觀點—進入父母角色：

再次看著你的父母，他們有沒有什麼話想跟你說，他們就在你的面前，在你的左右，邀請你走入父親的角色中，感受一下父親的身分，你想跟 X 說什麼? 回到自己的身分，還有什麼想跟父親說的? (母親也是一樣操作)邀請你在心裡再次跟父母道別，這一別就是永別。

重新檢視生命—靈性召喚、我是誰、使命、墓誌銘

此生你對自己有什麼期許…你實現了嗎…看著一路走來…什麼是你此生最重要的…什麼是你這一輩子最渴望實現的…你此生到底所為何來呢…

生命的最終…回想此生，你想留下什麼在你的墓誌銘上? 你會希望寫下什麼…成為你後代的典範呢?

你知道生命無法重來，對吧! 但倘若生命可以重新開始，你會做些什麼不一樣的決定呢? 如果重新為自己做一次選擇…你會怎麼做? 讓你的潛意識帶著你…慢慢的…沿著時間線…回到現在，感受時間不斷的後退…慢慢的回到 2022 年 5 月 19 日，回到現在此時此刻…再次的看著未來…看著 3 年後的你…10 年後的你…20 年後的你…臨終前的你，重新檢視你的人生，在我的生命中…(這裡要慢讓探索者有時間沉澱與反思)

- 內在最深層的靈性召喚著我為生命或世界創造什麼?
- 關於這個深層的靈性召喚，在此生命中—我是誰?
- 什麼是我此生來到世界上最重要的使命?

喚醒—邀請你做幾個深呼吸，動一動你的身體，讓自己慢慢的回到現場，保持靜默寫下你的墓誌銘與使命宣言!

靈性召喚著我為生命或世界創造什麼:

我是誰:

使命宣言

寫下「我的墓誌銘」300 字左右

附錄十一：身分矩陣與時間線整合運用

設定心理或地理位置，代表身份矩陣的六個空間

引導回歸身體中心(詳見附錄七)

依序進入六個位置探索；運用象徵物與用身體動作來呈現與該空間相關聯的感受，並且探索意義。

進入核心自我的位置：

準備好…邀請你往前進入到「核心自我的位置」…，感受一下…在我生命中…什麼是讓我感受到滿意與自豪的自我…那是我渴望成為的自我…，全然的回到你的內在…充份的探索與感受。

邀請你從內在很自然的呈現出一個代表你核心自我的象徵物…，那是什麼？

連結這個象徵物…此象徵物帶給你什麼樣的感受？

這個象徵物…這對於你來說…意味著什麼樣的自我？

邀請你做出一個動作，來呈現出此時內在的狀態…

擁護：我看見你是…（象徵物與感覺）…我也感受到你是一位…(意義)，我看到…聽到…感受到的…還有…更多…更多…(擁護引導在以下每一位置探索皆同，不再述)

進入我的潛能位置：

接下來，邀請你慢慢地往前一步進入代表「潛能」的空間…完全的連結你的內在…感受那你渴望成為的自我…並且你相信自己是有能力成為的…全然的回到你的內在…充份的探索與感受。

邀請你從內在很自然的呈現出一個代表你潛能的象徵物…，那是什麼？

連結這個象徵物…此象徵物帶給你什麼樣的感受？

這個象徵物…這對於你來說…意味著什麼？

邀請你做出一個動作，來呈現出此時內在的狀態…

進入我的限制位置：

邀請你慢慢往前一步進入代表「限制」的空間…完全的連結你的內在…感受那你渴望成為的自我…但你卻深信，我是不可能成為的…

邀請你從內在很自然的呈現出一個代表你限制的象徵物…，那是什麼？

連結這個限制的象徵物…此象徵物帶給你什麼樣的感受？

這個象徵物…這對你來說…意味著什麼?

邀請你做出一個動作，來呈現出此時內在的狀態…

進入界限位置

接下來，我要邀請你慢慢地轉身進入代表「界限」的空間…連結你的內在…感受那你不願成為的人…相信自己永遠不會是的…

邀請你從內在呈現出，代表生命堅定界限與決心的象徵物…(或是意味著你改變決心的象徵物…)，那是什麼?

連結這個象徵物…此象徵物帶給你什麼樣的感受?

這個象徵物…這對你來說…意味著什麼?

邀請你做出一個動作，來呈現出此時內在的狀態…

進入弱點、缺點位置

邀請你往前一步進入代表「弱點/缺點」的空間…完全的連結你的內在…感受那你不願成為的人…但你害怕…自己有可能..會成為的。

邀請你從內在很自然的呈現出一個代表你弱點的象徵物…，那是什麼?

連結這個象徵物…此象徵物帶給你什麼樣的感受?

這個象徵物…這對你來說…意味著什麼?

邀請你做出一個動作，來呈現出此時內在的狀態…

進入陰影位置

邀請你慢慢的往前一步進入代表「陰影」的空間…完全的回到內在…感受那你不願成為的人…但你相信有一部份的你已經是了…

邀請你從內在很自然的呈現出一個代表你陰影的象徵物…，那是什麼?

連結這個象徵物…此象徵物帶給你什麼樣的感受?

這個象徵物…這對你來說…意味著什麼?

邀請你做出一個動作，來呈現出此時內在的狀態…

退出身份矩陣空間，回到後設位置

回到核心自我位置

邀請你再次的往前一步進入代表「核心自我」的位置，讓自己完全的連結你的中心…與象徵物…感受到實現核心自我的感受…

並且呈現出此內在狀態的動作來…非常好…記得這個感覺—設定心錨。

進入潛能位置

接下來，邀請你帶著「核心自我的象徵物和身體姿勢」，慢慢的往前一步…進入代表「潛能」的空間…讓這兩個部份完全的整合…，感受「核心自我」，完全的深化、豐富「潛能」的狀態…此時象徵物有什麼不一樣的改變？

讓自己完全的呈現出整合後…內在狀態的動作…非常好，記得這個感覺…設定心錨。

進入限制位置

邀請你帶著「整合後的象徵物和身體姿勢」…感受到深化與豐富後潛能狀態…進入代表「限制」的空間…，讓這三個部份完全的整合…感受到整合過程中…鬆動了限制…並且為我們的生命…帶來更多…更多的自由與允許…

此時象徵物有什麼不一樣的改變？

讓自己完全的呈現出整合後…內在狀態的動作…非常好，記得這個感覺…設定心錨。

進入界限位置

邀請你帶著「整合後的象徵物和身體姿勢」…感受到深化與豐富的潛能、自由與允許狀態…進入代表「界限」的空間…，讓這四個部份完全的整合…感受到整合過程中對界限所帶來的…更新與釐清…此時象徵物有什麼不一樣的改變？

讓自己完全的呈現出整合後…內在狀態的動作…非常好，記得這個感覺…設定心錨。

進入弱點、缺點位置

邀請你帶著「整合後的象徵物和身體姿勢」…感受到深化與豐富的潛能、自由與允許的狀態、更新與釐清的界限…進入代表「弱點」的空間…，讓這五個部份完全的整合…感受到整合過程中…對弱點與缺點所帶來的…療癒和轉化…

此時象徵物有什麼不一樣的改變？

讓自己完全的呈現出整合後…內在狀態的動作…非常好，記得這個感覺…設定心錨。

進入陰影位置

邀請你帶著「整合後的象徵物和身體姿勢」…感受到深化與豐富的潛能、自由與允許的狀態、更新與釐清的界限、療癒和轉化的弱點…進入代表「陰影」的空間…，讓這六個部份完全的整合…感受到整合的過程中…對陰影所帶來的光明…彷彿有無限的光注入內在陰影當中…

此時象徵物有什麼不一樣的改變？

讓自己完全的呈現出整合後…內在狀態的動作…非常好，記得這個感覺…設定心錨。

回到核心自我位置

再次的回到核心自我的位置，帶著來自各個部份的整合…讓此深化與豐富、自由與允許、更新與釐清、療癒和轉化、無限光明…在你的內在完全的整合…滲透到身體的每一個細胞，呈現更加完整的自我，設定心錨，退出。

帶著整合後的自我進入時間線中

邀請你從內在將你的時間線投放在身體前方，左邊是過去，右邊是未來，讓自己完全的看到、聽到、感受到屬於你的時間線。

然後邀請你帶著整合後的自我，慢慢的一步一步沿著時間線走回過去，看著出生時的自己，然後邀請你往前一步，完全的將整合後的自己結合進入到出生時。讓自己完全的感受到出生時就能擁有如此完整的自我，對非常好。

接下邀請你感受這個完整的自我慢慢的一步一步成長，經歷生命中的每一個歷程，感受自己在生命中的這些歷程都能獲得豐富且完整的轉化與收穫、學習。

每往前走，感受自己越來越完整，越來越自在，越來越有智慧，能更好，更圓滿的處理生命中那些限制、瓶頸、侷限、挑戰。你能理解自己能力的限制、也能清楚並且說出自己生命的界限；能接納生命中的缺點，也能運用自我的優勢，充分的去發揮內在的潛能；整合內在的陰影，整合發展成為完整的自我。直到你走到現在讓自己停下來，非常好。

看著自己繼續往前走，帶著完整的自我，去實現你所有未來想要實現的目標，感受到你完全的實現了 3 年後的目標，10 年後的目標，20 年後的目標，生命的終極目標。完全的實現了 xxx(終極目標)，落實 xxx(使命)，成為一個 xxx(我是誰，並唸出墓誌銘)。設定心錨。

結束後進行諮商後回顧訪談，訪談內容請詳見(附錄八)