

南 華 大 學

生死學系所碩士論文

自 我 敘 事 探 索 存 有 模 式 之 研 究

A Study of Modes of Being from Self-Narratives



研 究 生：朱秀英

指 導 教 授：蔡昌雄 博士

中 華 民 國 九 十 八 年 七 月 十 三 日

南 華 大 學

生死系所

碩 士 學 位 論 文

自我敘事探索存有模式之研究

A Study of Modes of Being from Self-Narratives

研究生： 李 君 英

經考試合格特此證明

口試委員： 郭 川 雄

郭 川 雄

蔡 品 雄

指導教授： 蔡 品 雄

系主任(所長)： 蔡 品 雄

口試日期：中華民國 98 年 6 月 24 日

## 謝 誌

本論文緣起於一個直覺的召喚，一路從混沌中摸索行來，才明瞭這是一趟生命知識之旅。感謝指導教授蔡昌雄老師，沒有您的開放性，這本不斷生成、變化的論文無以誕生，或起碼不是用這樣的風貌呈現。跟著您連修五門課，是我這輩子讀書最豐富、最紮實，也是收穫最多的時期，我享受這段時期的學習，它滿足我在「心理學－哲學－生死學」方面的渴求。語言的侷限性，實在無法窮盡我對您的感激。

謝謝口試委員翁開誠教授與鄒川雄教授。兩位在心理學與社經方面的學養背景，對我論文所提的建議深具價值性，也讓這本論文的可讀性增色不少。那天的口試，對我來說，是另一場的學習，您們的專業知識與您們的謙虛，都讓我深有所悟，我很享受那樣的學習。

論文得以完成，當然要感謝研究參與者，尤其是三位受訪者。因為你們的真誠，讓我們得以一窺生命的複雜與豐厚。因為你們的勇敢，讓我們嘗到帶著恐懼前行的滋味。因為你們的面對，讓我們看見生命滋生的力量。因為你們的承擔，讓我們願意為社會實踐共同努力。生命教育的課程，我從你們那兒領受很多，非常謝謝！

這趟「南華」行，要感謝的人很多，先謝謝李燕蕙老師，因為您的介紹，讓我與南華發生了關聯，還有您的大方，讓我可以您在您指導的學生團隊，學到許多與敘事研究有關的知識。蔡明昌老師於入學口試的提問，足足縈繞我腦海二年，它對我寫這本論文的反思具有深化的作用。魏書娥老師在我困惑於研究方法時的諄諄教導，是我一直銘感五內的。高淑清老師的「質性研究」，讓我體會「互為主體」的質感。何長珠老師的諮商實作，讓我對心理學有更深的認識。慧開師父的認真治學，一直是我模仿的典範。永有法師的「輪迴與轉世」開啓我未曾涉獵的視域。還有一位特別要感謝的，是張利中老師，對一位初次見面的學子來說，您慷慨的出借書籍，又主動邀約上您的「自我建構」課，這些都對這本論文在知識的累積上，具有不可磨滅的貢獻。

親愛的同學們、學舍的朋友們，好想對你們說：「這段生命，有你們真好！」也想對婚姻中的另一半說：「溯本追源，這本論文與你脫不了關係，生命的成長難免要付出代價，但我仍謝謝你啓蒙我對生命的探索」。最後謹將這本論文獻給我兩個親愛的寶貝，這本論文是「我們彼此努力」的見證。有了你們，生命實現更具意義。想起你們，讓我的笑容裡有濃濃的幸福。愛你們~~~到永遠！

## 摘要

本研究旨在探討存有模式，透過六本國內自我敘事的論文與三位受訪者，綜合其論文文本與訪談文本，採解釋性的詮釋觀點，進行生命經驗本質的研究，研究發現：

- 一、生存樣態的呈現是心理歷程受個體生存策略的應用所引導，個人生命經驗的獨特性，會有不同生存樣態的展現。
- 二、存有模式是生存樣態下的同一性，具抽象性、概念化、且不容易被感知。本研究的存有模式共分四種型態八類型，分別是
  - (一) 在己存有：1、自我認同 2、僵固慣性
  - (二) 爲己存有：1、實踐願望 2、匱乏外求
  - (三) 在他存有：1、同理擬情 2、自我異化
  - (四) 爲他存有：1、利他行爲 2、迎合討好
- 三、自我轉化的發生需要自我意識覺醒的歷程。自我轉化發生之前，個體都會歷經重新拾回主體的自主性、做出選擇、並負起責任。轉化後的個體，會趨向社會實踐之路發展，而這也成爲個體意義價值之所在。

關鍵詞：自我建構、自我敘事、自我轉化、生存樣態、存有模式

## Abstract

The study aims at exploring the modes of being. Research data are collected from six self-narrative theses plus interactive interviews with three informants out of six thesis writers of the self-narrative. The research method adopted in this study is hermeneutic phenomenological approach. The goal of this research is to reach an understanding of the essence of life experience. The results of the study are:

The types of existence are guided by the strategical application of one's psychological process. Each person characterizes different types of existence by one's unique life experience.

The identity of types of existence is defined as mode of being that which is abstract, conceptual, and not easy to be aware. The study found eight modes of being categorized in four groups. These are:

- A. Being-in-oneself: (1) self-identity (2) inflexibility
- B. Being-for-oneself: (1) self-actualization (2) outward resolution for inner lacking
- C. Being-in-others: (1) empathy (2) self-alienation
- D. Being-for-others: (1) altruism (2) ingratiation

The process of self-awareness is a necessary way of self-transformation. Before self-transformation appears, individuals would take back one's subjectivity, make a choice of what he/she wants and take the responsibility for his/her decision. After self-transformation takes place, individuals tend to exert higher degree of engagement into social practice, where their personal values and meanings are embedded.

Key words: modes of being, self-construction, self-narrative, self-transformation,  
types of existence

# 目 次

	頁數
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究問題與研究目的	4
第三節 名詞解釋	8
第二章 文獻探討	10
第一節 自我敘事	11
第二節 自我建構	13
第三節 敘事與自我建構	16
第三章 研究方法	19
第一節 詮釋學簡介	19
第二節 實作解析	22
第三節 質性研究的品管	33
第四章 生存樣態	35
第一節 自敘書寫的動機	35
第二節 生存樣態面面觀	38
第五章 存有模式與轉化	94
第一節 自我敘事的難	95
第二節 存有模式	100
第三節 多樣的我	107
第四節 自我轉化	117

第六章 研究結論、反思與建議	133
第一節 研究結論	133
第二節 研究者的反思	134
第三節 研究建議	138
參考書目	140
〈附錄一〉 訪談同意書	146
〈附錄二〉 一般性訪談大綱	147
〈附錄三〉 客製化訪談大綱	148
〈附錄四〉 文本分析範例	149

## 表目次

頁數

表 2-1 敘事研究相關理論彙總表	.....	13
表 3-1 研究參與者資料	.....	24
表 4-1 研究參與者的論文書寫動機	.....	36

## 圖目次

圖 1-1 論文平面架構圖	.....	7
圖 3-1 論文寫作流程圖	.....	27
圖 3-2 主題分析螺旋圖	.....	30
圖 3-3 文本詮釋現象分析四個層次	.....	31

# 第一章 緒論

本研究主要是探索人的存有模式，採用的方法是解釋性質性研究，取材則並重國內博碩士自我敘事的文本與深度訪談，關注在個人生命經驗的述說，目標則是從文本中歸納出人的生存樣態，解析隱於生存樣態下的存有模式，並探究個體的自我轉化。

研究是一個從混沌到明瞭的漫長過程。Bargar & Duncan 就曾將研究比喻成「一種近似宗教式的歷程」，而將研究想法的起源形容成「不是這麼理性，反而是充滿意象、隱喻、直覺、第六感、肢體感覺，甚至是夢想，或是夢般狀態」(引自 Marshall C. & Rossman G. B.,2006, 頁 42)。誠然，本研究的起源正是來自於研究者一個說是清楚卻又混沌的直覺概念，讓研究者以宗教情懷的執著步上好奇與探索的研究之路。

本章共分三節。第一節是研究背景與動機，交代研究者書寫本篇論文的緣起背景與書寫動機，也陳述問題意識的動態建構歷程，問題焦點從最早期的「自我建構」到「生存樣態」，再發展到「存有模式」。第二節是研究問題與目的，說明研究者追隨直覺的引領，摸索開悟之旅的探究，並試圖用詮釋之線，穿梭在理論與經驗之間，讓前景的生存樣態、底景的存有模式、與中心思想的自我建構，共織一匹立體的生命錦緞。第三節是名詞解釋，針對本論文的重要名詞，提出一些認識上的說明，以幫助閱者理解。

## 第一節 研究背景與動機

2006 年，研究者選修了一門「敘事研究與敘事治療」的課程，研讀了許多以「生命史與敘事探究」書寫而成的國內博碩士論文。於其中，看到了生命的許多衝突、傷痕、憂慮、苦痛、無奈，也看到許多論文作者在兩股力量拉扯下的痛苦、掙扎、無力、不知

所措等。少不了的，也有好些人，為探討自我或親人的生命而選擇敘事探究的書寫，藉以增加對自我的了解；連帶的，也化解了人際衝突、改善了親子關係。於其時，一股好奇在研究者心中慢慢的醞釀，研究者覺得在這些論文作者述說的故事底下，似乎有股力量驅動著事件朝某個方向發展。在當時，研究者無法說清楚這股力量是什麼？只是心裡很明白這不是佛洛伊德驅力理論所談的生的本能（life instinct）與死的本能（death instinct）。知覺上，這些以「生命史與敘事探究」書寫而成的國內博碩士論文，已點燃了研究者繼續進行研究的興趣。與其同時，一個說不清楚卻清晰的直覺，將「自我建構」帶進腦海裏。研究者就在對「自我建構」理論一無所知的狀況下，一腳踏進以它為核心旨趣的研究裡。

很顯然的，直覺（intuition）在本研究中扮演一個關鍵角色。為什麼直覺那麼重要？為什麼它有能耐讓研究者甘願受它牽引，在黑暗中摸索前行？一般來說，直覺這個概念很容易引人冠之以個人性、非理性、無法說清楚的特質。但 Raven 卻認為直覺是超越一般正常的感官能力，是對細微覺察力的發展，隨著直覺的發展，個體的意識與潛意識，以及所有感官得以平衡發展出世界概觀（引自高淑清，2008，頁 147）。現象學為直覺（觀）提供了一個異於我們一般認知的解釋：「面對著一個在場顯現的事物，而不是意向著一個不顯現的事物。」（Sokolowski, 2004, 頁 p61）。直覺的重要性，我們可以從榮格（Carl Jung）將直覺與情感、思想、感覺並列為人類行為的四大機能型態得之（Jung, 1999, 頁 53）。我們也可以從哲學上對直覺的定義看出：「直覺一向被看作是知識的真正的和確定的源泉...具有洞見、知覺、直接當下為心靈所提供和組織的認識型態等意涵」（Angeles, 2004, 頁 328）。

人本主義大師馬斯洛（Abraham Harald Maslow, 1908~1970）的故事，或許也可以讓我們對直覺的力量有所具象性的啟發。早年，馬斯洛曾追隨知名的實驗心理學家哈洛（Harry Harlow）從事靈長類動物行為的研究。然而在獲得哲學博士後，他才遇到兩位他景仰的老師。基於直覺而來的好奇心，他想找出他們與凡人不同之處。不意，這樣的

好奇，卻讓他因此步上了研究「自我實現」之路，最終成爲人本主義心理學的代言人。當年，他感覺到這兩位老師似乎具有超凡入聖，擁有某些別人沒有的東西，卻又有感於自己在心理學的素養無助於他對這兩位老師的了解。因爲，當時的心理學是精神分析與行爲心理學當道，太注重研究動物、兒童與失調的成人，無助於了解真正健康的、適應良好的個體。但他並不因此放棄直覺而來的好奇心，反而隨著好奇心的帶領繼續探究。終於有一天，靈光一閃而來的意識，他從這兩位老師的人格典型模式去概括出共同特徵，再繼續從其他人身上證實這種人格模式，最後，終於導出了自我實現者的共同特徵（B.R., 1989）。

直覺之於研究者，就像研究者自己內在的禪師，讓研究者在參不透與摸索的擺盪中繼續前行。這樣的感覺很像馬斯洛沒有靈光一閃前的狀態，模糊的想要了解這兩位景仰的老師，卻不知道要了解什麼？研究者內心的直覺，也很像 Polanyi 所談的「默會知識」。默會知識並不意味著神祕或不清楚的，它只是不像顯性知識一樣那麼容易用語言來言明，也不容易用語言或邏輯或現有的知識來將之規則化（鄒川雄，2005）。雖然在當時，研究者無法說清楚「自我建構」到底是什麼？可是心裡卻覺得它像一個「藏鏡人」，操控著人顯之於外的語言、行爲與內在的情感、感覺。換言之，就像一齣皮影戲，觀眾所看到傀儡的行爲與情感表現，其實都受制於操作者的意志。「自我建構」就是「藏鏡人」，就是皮影戲的操作者。若是我們能夠認識它、瞭解它，就有機會重新做一個較佳的選擇，那人生的困境不就有了轉化的契機嗎？

研究始於混沌，過程必也波折。首先遭遇的是與「自我建構」相關文獻的稀少。因創立「自我建構心理學」的作者其著作不多並於半世紀前就已去世，在國內並不享有盛名，也沒有原著被翻譯，只有鳳毛麟角的散落在「人格理論」的章節裏。國內博碩士論文中也找不到以自我敘事和自我建構組合的論文，國外期刊經學校資料庫的搜尋也只有少少的五篇。最後，只好回歸原著，輔以國內零星的文獻作爲研究者理論認識的基礎。其次是方法論選擇上的兩難。因爲原先的計劃是對博碩士自我敘事的文本作自我建構的

詮釋，卻陷入這樣的取材究竟是「文史哲研究」還是「質性研究」之辯？在請教完九位教授的看法與意見後，消弭疑惑的共識解決方案是在本研究中再加入深度訪談，並將本研究方法定位為解釋性質性研究。最後，當然也就回歸個體隱而不顯的自我建構的探索與詮釋。在這個層次裏，會面臨主、客觀事實的認識與視域化的學習，這是整個研究初期對研究者最具挑戰與學習的部分。隨著學習的開展，研究論文的內容也開始有了轉向，雖然仍以自我建構為中心，但進行的是生存樣態的探索。再隨著時序的推演，隱藏在生存樣態下的同一性議題開始在研究者心中蘊釀成形，最後定錨在存有模式之研究。因此，整個研究可以說是混沌中探索「自我建構」、在波折中確立「解釋性質性研究」的方法、在文本中歸納出「生存樣態」、在詮釋中開顯具同一性的「存有模式」。

## 第二節 研究問題與目的

有位黑人犯了罪，在法官面前，訴說著自己窮困的童年，並強烈將自己的犯罪歸咎於社經地位的懸殊、社會不公不義的結果，對自己的犯行沒有任何一絲一毫的悔意。法官聽完他的陳述，不急不徐的對他說：「我也是黑人，我也生長在窮困的家庭，但我並沒有淪為罪犯。」一個人會成為什麼樣的人，雖然環境有影響，更重要的是這個人選擇要成為什麼樣的人的信念，左右著他一生的職志，也左右著一個人用什麼態度面對工作。美國派克街市場是一個著名的觀光魚市場。這個魚市場之所以能成為觀光景點，是因為在這兒工作的人共同將工作場域營造成快樂的遊戲場，讓魚兒在空中飛來飛去，用螃蟹變把戲，全心投入的樂在其中（Lundin, S. C., Paul H., and Christensen J., 2000）。一個看不見、摸不著，深植於心靈的信念，對一個人感覺、行為的影響力由此可見一斑。這股無形的信念力量，不僅在我們外顯的思想與行為可以看到它的威力，它也影響著一個人的身體表現。阿德勒就曾用「心靈支配身體」來說明孩子的夜尿症，他將之歸因於孩子想要吸引別人對他的注意或作為反抗別人的手段（Adler, A. 1996, pp38~42）。阿德

勒的「心靈支配身體」也說明了內在的信念也可能處於我們意識所不及之地，卻以其他的方式彰顯著它的存在。一如我們的夢，洩露著潛意識的存在一斑。

那麼，為什麼面對同一事件，有些人會用這樣的態度面對？有些人就不會？這些不同態度的背後，存在什麼樣子的信念呢？這些不同的信念又是怎麼構成的？相同行爲的人，他們的信念有什麼相同或相異之處嗎？信念與個人的特質、環境、經驗、選擇性有無任何關係？改變不喜歡的自己，改變悽苦的命運，有無特效妙方？這些都是在研讀完許多以「生命史與敘事探究」書寫而成的國內博碩士論文時浮現的問題意識。隨著「自我建構」直覺的引領，讓研究者認識到「自覺意識」的重要性與人的「選擇自由」。就算在剝奪到一無所有的集中營，意義治療學大師 Victor E. Frankl 也認為我們仍然可以保有「選擇一己態度與生活方式的自由」(Frankl, 1995, 頁 88)。人之所以相同或相異於別人，正是緣於我們選擇什麼樣的信念來預期、面對因應與防範事情的結果。換言之，人的所行所爲是個人選擇的結果。因此，若要改變事件的發展，只要改變我們的信念即可，不必再陷溺為過去經驗或環境的受害者。這種自由意志與選擇建構的認識是直覺帶領而來的啓蒙，也是 George Kelly「個人建構心理學」(The Psychology of Personal Constructs)的哲學思維之基石，他稱之為「構念選擇論」(Constructive Alternativism) (Kelly, 1955, 1963)。

「自我敘事」是關乎個人生命經驗的故事。該如何從事資料的蒐集呢？直接取材自當事人自己一度建構的生命敘事文本，是比較有效率的捷徑，且可以避免研究者在過程中的介入與干擾。Max Weber 就曾對社會科學方法論中的價值中立問題，強調主體的主觀干預不應當發生在客體自身顯示的過程和傾向中（引自 Davia , 2006）。純粹以文本而不進行訪談，確實可以降低主體的主觀干預發生在客體自身顯示的過程的機會，但是若純粹以文本而沒有進行訪談，就會少了一個對話。那麼少了一個對話，是否也代表著少了一個誤解澄清的機會呢？讓我們先來看一則 Frankl 所敘說的故事：

「我恢復正常生活（即重獲自由）很久以來，一位友人拿了張畫刊給我看，上面刊了幾幀照片，全是集中營俘虜擁擠躺在木板床上，眼光呆滯的盯著一名訪客的鏡頭。「很可怕，不是嗎？那種呆滯的表情底下，隱含了多少恐怖啊！」「怎麼說呢？」我問著，因為我的確不懂得他的意思，也因為在那時候，我彷彿又身臨其中：早上五點正，天色仍一片漆黑，我躺在一間土屋裏的硬板床上，同其他七十名與我一樣「受到照顧」的難友擠在一起。我們病了，不必離營作工，也不必出操受罰，卻可以整天躺在屋裏打盹，等著每天照例要分發的麵包（當然，病人份量較少）和湯（病人的湯不僅較稀，量也大減）…多麼慶幸自己生了病，可以躲在屋裏打盹啊！能夠在病患營區待個兩天，甚至還可以再多待幾天——這不啻是救命仙丹哩！」（Frankl, 1995, 頁 69~70）

這個故事讓我們清楚的看到「眼見不能為憑」。當我們看到一群穿著破爛、目光呆滯的人，拍攝的場景是集中營的相片，我們之中又有多少人可以拋開眼見的事實線索，異於常人的不往「悲慘、恐怖、可憐」的方向去思考？可是曾經身歷其境的當事人卻知道比起出操作工，這是一個小小的幸福時刻。原來，第三者看見的客觀事實與當事人內在經驗的主觀事實不一定相同，這個落差就來自於個人內在的感受與各自詮釋的不同。日常生活中，人與人之間，也常因語言的不同、文化的差異，誤解時有發生。就算說著同樣的語言，身處同一時代，受同一文化薰陶，仍逃不過人與人之間誤解的產生，仍會對同一件事有不同的詮釋與解讀。畢竟，我們都是活在自己建構出來的主觀世界裏。又因主觀世界裏的事實與客觀世界裏的事實並不一定相同，要想了解人，就不能忽略當事人自我敘事。這種涵蓋理解者現在的視域與對象包含過去視域的融合，正是一種 Gadamer（1988）「視域融合」的精神，也是本研究在詮釋、理解時所秉持的態度。

於此之故，要想深入了解一個人，又要達到「視域融合」的境界，於自我敘事文本之外，加入質性研究的深度訪談變得有其必要性。這種將自我敘事文本與深度訪談並重的作法，在探索自我建構的研究中是一個比較兩全的措施，也是本研究的選擇。

本研究採取的是文本與訪談並重的作法，但不論從自我敘事文本或深度訪談來看，都是非常「經驗取向」的。至於「自我建構」議題的探討，則與個體的認知、人格形塑有關，是非常「理論取向」的。鄒川雄（2004）鑑於經典的詮釋與研究常淪為「搞理論的」學者的專利，而「搞經驗的」學者則對經典詮釋敬謝不敏，曾發出理論研究成為「去經驗化」的經典研究；經驗研究則成為「去經典化」的實證研究之感慨。本研究藉著詮釋，希冀能夠橫跨理論與經驗的鴻溝，探討自我建構理論與敘事經驗之間的關聯性。從經典理論中理解個體經驗，從個體經驗中驗證理論，以期能夠達到理論與經驗互相應證、互蒙其利。圖示如下：

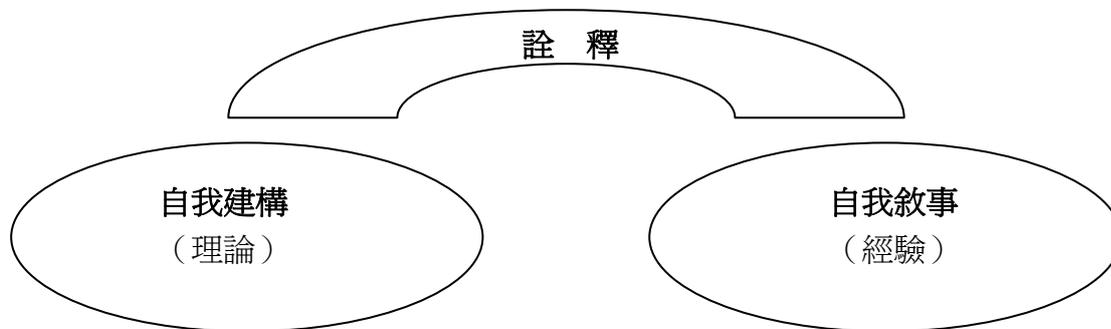


圖 1-1 論文平面架構圖

國內的敘事研究的快速成長是近十年的事。根據李燕蕙（2007）彙編的《本土敘事研究論文資料彙編》顯示，民國 87 年以前（含 87 年），與「敘說」、「敘事」、「生命史」、「生命故事」有關的論文數量，每年只有少少的個位數，其後快速成長，每年都有兩位數的論文量。到了民國 93 與 94 年算是高峰期，各有 95 篇論文的年產出，95 年以後則轉趨下降。從 88 年到 96 年 9 月編輯截止日，這九年期間的論文生產量佔全部統計數的 95%。產出的單位屬性，主要是教育學院與教育系所。比較值得一提的是輔仁大學的論文產出數量是校際魁首，主要貢獻是來自該校的心理學系與應用心理學系。

近年來，國內的敘事研究在教育與心理學界的迅速發展，提供了自我建構研究很好

的取材時機。有鑑於研究取材資料的豐富，本研究會專挑敘說自己生命故事的文本作為研究分析的對象，再加上對敘說自己生命故事文本的作者進行深度訪談。希望能從這些一手資料的文本與訪談進行分析，以達到下列的研究目的：

- 一、 認識一個人在環境處遇下，為生存而展現的樣態，並探討該生存樣態為生命發展階段帶來的影響。
- 二、瞭解個人自我認同與社會認同衝突下的個體困境與因應策略。
- 三、揭露個人生活經驗在時間脈絡中的生命意義與存在本質。
- 四、解析生存樣態下隱而不顯、又具同一性的存有模式。
- 五、探索個體自我轉化之道。

本研究主要是為了滿足研究者個人對自我建構與生存樣態的好奇心，也關心人的存有模式與自我轉化之道。期許貫穿自我建構理論與自我敘事經驗的研究，可以為教育界或心理學界帶來一些參考的價值。

### 第三節 名詞解釋

有關本研究主題探討的內容，是以本節的定義作為名詞的界定：

- 一、自我建構：採用 Kelly (1955,1963)「個人建構心理學」(The Psychology of Personal Constructs) 的概念，認為人對創立自己的構念系統是自由的，也可以隨時變更、撤換不合宜的構念系統。因此，人並不是環境或過去經驗的受害者，是自身本性對生活經驗選擇合宜構念的結果。
- 二、自我敘事：自我藉著述說自己的生命故事，而重新了解自己是如何理解或詮釋事件。

其重視的是個人的「心理的真實」，而不是「客觀的真實」。進而從敘事中發現生命經驗的意義。

三、詮釋：是一種建立理解的過程。本研究的詮釋是採 Denzin (1989/1999) 解釋性互動論 (Interpretive Interactionism) 的觀點，重視個案的獨特經驗，本乎 Gadamer (1988) 視域融合 (Fusion of horizons) 的存有視界，透過深度描述與解釋，探索與開顯人類生存樣態下的存在本質。

四、生存樣態：是心理歷程受個體生存策略的應用所引導而呈現出來的生命狀況。生命經驗具有個別的獨特性，也因此會有不同生存樣態的展現，本研究內的生存樣態純粹是以研究文本為依歸，並不作推論式的探討。

五、存有模式：是指生命底層的集體共通性，超越個別差異性與處境的殊異性而存在，是抽象性、概念化、不容易被感知的生存樣態，具有同一性。本研究受存在現象學家，如 Martin Heidegger 及 Jean-Paul Sartre 等的存在哲學影響，將存有模式分為四種型態、八種類型，其彼此間具交集性，交集程度則視滲透性而定，無法交集處，正是各模式根本差異之所在。慣性的存有模式具安定性，行有不得或行有不能的存有模式會讓人產生焦慮，但也帶進轉化的契機。

六、自我轉化：是指敘事帶給自敘者的成長與轉變。轉化發生的原因，通常是因為自我意識的覺醒，自敘者在爬梳完自己的狀況，理解自己的生存樣態後，帶進有意義的生命開展。本研究之參與者，在轉化發生前，會歷經重拾主體自主性、做出選擇、並負起責任。轉化發生後，個體會趨向社會實踐之路發展，成為個體意義價值之所在。

## 第二章 文獻探討

十九世紀中葉，自實驗心理學建立以來，心理學與科學劃上了關聯，被定義為經驗的科學，是一門研究意識的科學。在科學當道的思潮下，相信內在世界的研究唯有透過實驗與量化的研究才是符合科學的。到了二十世紀的行為心理學，強調可觀察、可測量的刺激－反應，對於不能夠公開被觀察的心理歷程，因為不具「客觀性」，則不再是其研究的對象。至此，人的獨特性與意義就被行為主義犧牲了。社會關係也被簡單的化約成刺激－反應來理解。直到 Edmund Husserl (1859-1938) 的現象學才為心理學開顯了另外一條不同的研究方法之路。

Husserl 的現象學採「還原」為方法，強調「回歸事物本身」，並認為科學來自經驗，而經驗則又奠基在「生活世界」。Husserl 的現象學可視之為一種哲學運動，是提供一個所有學科（科學、藝術、人文學科）最基本的概念意義，也為心理學的研究引出了一條有別於實證主義之路，也就是關注個人在情境中的個人意義的質性研究方式。

生命史與敘事就是關注個人在情境中意義的探究，它奠基在個人生活脈絡，也注重個人意義的詮釋。本論文的研究對象有兩種：一是取材自國內博碩士論文，以「生命史與敘事探究」書寫而成的文本；另一種，則是對書寫這類博碩士論文的作者進行深度訪談。研究方法是解釋性質性研究，也就是用「詮釋」的方法，試著橫跨理論與經驗，探索作者生活事件與行動意義脈絡下的「生存樣態」，並開顯那隱而不彰的「存有模式」。換句話說，研究者試圖一手拿著理論經典，另一手拿著個人生命經驗的敘事，透過詮釋與理解，爬梳內含理論與經驗，與「生存樣態、存有模式」有關的議題。

本章更分為三節。第一節是自我敘事，針對敘事的定義、敘事研究的起源，並對後現代敘事研究的理論與主張作了一些取向上的說明。第二節是自我建構，是本研究理論

主要依歸之所在，是採 George Kelly 構念系統的概念，故對這個構念系統的基本假設與十一條推論做了一些說明。第三節是敘事與自我建構，本節說明研究時機的成熟有助於敘事文本的採樣，並分析原自我建構施測工具之弊，以突顯兼採敘事的經驗文本與自我建構理論之利。

## 第一節 自我敘事

何謂敘事？ 很多人把敘事當成說故事，Connelly 和 Clandinin 就認為敘事是「蒐集並說出關於生命的故事，並且寫下經驗」（引自陳信英，2001，頁 32）。也有人認為敘事是需要鋪陳，有其一定的過程。從故事開始發生的起點，狀況發生的遠因與近因，對事情發生經過的理解，後續的發展與演變，是有其開展的脈絡線。像 Sarbin 就認為敘說以故事情節呈現，「有開端、中段和結局…是由情節連結而成。」（引自 Crossley, M. L., 2004, 頁 86）。社會學者對敘事關注的角度，則是從歷史的面向切入，因此，它不是只關注在個人經驗，它更關注的是更廣大的整個社會文化的脈絡對這個人的影響是什麼，也關心社會建制下，弱勢群體的觀點與發聲機會。此時的敘事，強調的是自我與社會結構之間的關係，認為自我存在不再是真正本質為何，而是取決於怎麼被敘說。（Crossley, M. L., 2004, 頁 13-14）。不同於社會學的關注角度，意義治療者認為個體會將過去的經驗做有意義的組織。Polkinghorne（1988）就把敘事與心理治療視為「有意義人類存在經驗的建構」，認為治療師只要能夠幫助當事人認識到「意義是被個人敘事的形構所賦予的，這種理解可以讓人們擺脫過去事件的控制，開啓更新的可能性和改變的自由」（引自 Crossley, M. L., 2004, 頁 112-113）。換言之，藉由敘事中「問題外化」與「解構經驗」的歷程，在脈絡裡的意義建構得以引起當事人觀點的變化與開啓轉捩的可能（Freedman & Combs, 2000）。還有一個比較特別的是 Riessman（2003）把個人敘事視為研究的資料，從分析的面向為敘事定位，將「敘事視為一種再呈現」，並將研究過程中，經驗再現的層級分為五階段，分別為（1）關注（2）訴說（3）轉錄（4）分析（5）閱讀。敘

事的定義，因關注點不同而各有不同的說法。有單純的只從經驗陳述來看；或從社會建構與自我面向來說；也有從自我意義建構來看，更有從說者、轉錄者、閱者三個角度來看敘事的再呈現，不論怎麼說，敘事是自我藉著述說生命故事去重新了解自己是如何理解或詮釋事件。因此，敘說重視的是「心理的真實」，而不是「客觀的真實」。透過敘說自己的故事可以幫助我們去看見屬於自己的生命力量，進而從敘事中發現生命經驗的意義。

敘事研究的起源，也像敘事的定義一樣，不同的領域各有不同的看法與說法。有的認為源於文學；有的認為始於形式主義、形式分析；也有人認為結構主義才是其發端；更有人認為現象學有關人類經驗的研究就是一種敘事形式。雖然敘事的源起眾說紛紜，各彈各的調，但這些源起說的時間都落在二十世紀。換言之，敘事研究作品是這二十世紀後半才有的新興產物。這時期的敘事研究的範疇與類別，具有相當的多樣性。例如：自傳、生命史或生命故事、俗民傳記、口述歷史、自傳俗民誌等都是。直到 1999 年美國俄亥俄大學出版一本由 Herman 主編的 *Narratologies: New Perspectives on Narrative Analysis* 將敘事研究帶進了有別於結構主義敘事學的新氣象。新敘事理論認為，敘事研究受後現代結構主義、女性主義、批判理論等思潮的影響，關注焦點不再只限於敘事結構之中。參閱申丹（2002）與吳芝儀（2005），研究者將 Herman 的敘事理論研究的復興，歸結出三個特點來說明敘事研究方向的演變：（一）更重視敘事論述，注意作者、敘事者與聽者之間的語境轉換（二）重新檢視或解構一些理論概念，例如：敘事的功能分析、敘事者的不可信賴性（三）更重視跨學科的整合，例如：提出「社會敘事論取向」（socionarratological approach）。

敘事研究具有上列跨學科的整合，涵蓋上述理論的哲學思維，是一個既重論述也重主體的研究。茲將與後現代敘事研究有關的理論背景與主張取向，列表如下：

表 2-1 敘事研究相關理論彙總表

項次	主張取向	理論名稱	理論重點內容
1	重論述	後現代主義取向	認為語言是知識的決定因素，任務在解構語言結構及社會，主張「主體已死」。
2		論述分析取向	認為語言具有達成人們目的的功能性作用，將論述定義成意義的連貫性系統。
3	重主體	修辭分析取向	關心互動脈絡，強調說與聽者互為主體，聚焦在「內在」與「自我」。
4		詮釋現象學分析	關心認知與經驗，對自己經驗進行反思，對他人觀點，則盡可能以「局內人視角」進行了解。
5		批判女性主義心理分析	父權主義的意識型態建構性別角色的差異與社會壓迫機制
6	重論述也重主體	社會建構論	強調自我與社會結構的關係。認為自我的存在，取決於自我如何被敘說。
7	內觀與反思	社會變遷取向	隨著社會演變，「內觀趨勢」隨之而起。而自我內在化的「自我控制」與「自我探索」也強調自我反思。

內容參閱：Crossley 所著《敘事心理與研究：自我、創傷與意義的建構》

## 第二節 自我建構

自我建構的探討與人格理論有關。說到人格理論，我們可以從各個面向來

探討人格理論。精神分析、行爲學派、認知、特質論、人本主義等都有談到人格理論。大半而言，每位學者的主張，都有固定的歸屬。就算橫跨不同學派，大概也只有橫跨一、二。沒有一位學者的人格理論像 George Kelly (1905—1967) 一樣，讓後人將其理論歸屬到那麼多的學派。Kelly 是自我建構理論 (Personal Construct Theory) 的創始者。他的理論因爲涉及心智活動與意義的認知經驗，而被歸爲認知學派的理論；因爲強調人有選擇自己命運的自由，而被歸爲存在主義；因爲重視人的創造力與解決問題的能力，而被歸類爲人本主義；又因爲重視人的主體整體經驗，而被歸爲現象學派。

自我建構理論認爲：一個人的所行所爲，皆受其背後自己建構的信念與價值觀所影響。這有別於社會建構 (social construction) 重視自我與社會結構的關係；也不同于側重制度、意識型態與權力版圖結構的社會建制 (social institution)。Kelly (1955,1963) 的自我建構理論就把人比喻成「科學家」(man-the-scientist)，認爲科學家的終極目標是預測與控制。而人就像科學家一樣，會觀察世界、提出假設、檢驗假設，並在證明無效時修正假設。換言之，Kelly 認爲人會依個人意願選擇各種預測未來的構念系統，試圖降低不確定性。而個體的各種行爲與思想，則受到預測未來事件的個人構念所影響，他稱之爲「構念選擇論」(Constructive Alternativism)。

這個「構念選擇論」是 Kelly 自我建構論的哲學根基，強調人有選擇的自由。這樣的哲學思維承襲著近世哲學的脈絡。文藝復興之後，教會力量式微，個人開始被置於重要的位置。哲學的主角，也從重視「神與存在」的議題，轉爲「認識與自我」。認識的進路大抵有「理性主義」與「經驗主義」兩種取向。啓蒙運動以後的近代社會，個人的位階再次往上推升一級。人不再只是神的創造物，不再只是君主權貴的附庸。哲學的關注，開始會站在個體的角度探索實存的問題，也開始重視人的價值與權益。Kelly 的「構念選擇論」就是強調一個人的選擇是多元性、也是動態性，人可以依個人意願選擇各種構念系統，進而改變一個人的未來結果。這與十九世紀追求主體真理的丹麥哲學家 Søren Aabye Kierkegaard (1813~1855) 認爲人類存在著「非此即彼」的選擇有著異曲同工之

見（富增章成，2008，頁 102）。後進之士，例如創立現實治療理論的 William Glasser 認為激發人類行爲，除了生理上的生存感需求外，其他的主要是受到內在的四種需求所左右，分別是（1）愛與歸屬感（2）自由感（3）權力感（4）樂趣感的需求。其於 1998 年發表的《選擇理論》，就是強調這個「內控心理學」，而揚棄傳統的「外控心理學」（Glasser, 2000）。這個強調「內控心理學」的選擇理論，正是構念選擇論的核心概念。但也有學說是 Kelly 不認同的，例如心理分析，認為人的行爲都是過去心理衝突所形成；行爲主義，認為行爲是被動受外界刺激作用的結果；特質論者，認為一個人的特質是決定個體行爲的基本因素。這些都與 Kelly 強調人類行爲是主體「我」選擇的結果不同。

「構念選擇論」內所標舉人有自由選擇的權利，一個人的的所行所爲都是個人選擇的結果，這個論點是貫穿整個自我建構理論的哲學思維。其他環繞在 Kelly 自我建構理論的構成要素，有一項基本假說與十一條推論。

一項基本假說是指個人的心理歷程是受其預測事情的方式所引導。

十一條推論分別是：

- （1）建構推論（Construction Corollary）：個人通過解讀事物的規律性來預測事物。
- （2）個別性推論（Individuality Corollary）：人們因對建構事物的方式不同而有差異。
- （3）組織推論（Organization Corollary）：人們各自有特色的發展一套有順序關係的構念系統以方便預測。
- （4）二分法推論（Dichotomy Corollary）：個人的建構體系是由某些兩極性的構念所組成。
- （5）選擇推論（Choice Corollary）：個人在兩極化構念中做出另項選擇，期待爲自身構念系統的擴延與界定創造更大的可能性。
- （6）範圍推論（Range Corollary）：構念只是爲了便於預測有限範圍內的事物。
- （7）經驗推論（Experience Corollary）：個人的構念系統會隨著他不斷對事物規律性的解讀而不同。
- （8）調節推論（Modulation Corollary）：個人的構念系統的變化會因容許構念變異程度

的可滲性而有不同

(9) 片斷推論 (Fragmentation Corollary): 個人會持續使用一組推理上互不相容的構念子系統

(10) 共通性推論 (Commonality Corollary): 當個人對經驗所使用的構念與另一人相似, 則他們的心理歷程也相近。

(11) 社會性推論 (Sociality Corollary): 當個人理解另一人的建構歷程時, 他會在涉及他人的社會歷程中扮演某個角色。

這些假說與推論無非是傳遞一個重要的訊息, 建構可以是多元又複雜的, 但選擇卻是有限性的; 愈是多元與複雜的建構愈能代表一個人面向的廣度與彈性, 但選擇卻是「非此即彼」的單一性。

### 第三節 敘事與自我建構

時序的演進, 提供本研究絕佳的客觀條件。從精神分析以降, 心理學的發展只有短短的一百多年歷史, 存在哲學也是這一、二百年才有的, Kelly 的自我建構理論是 1955 年的產物, 自我敘事是近五十年的事, 至於與敘事有關的本土博碩士論文則是近十年才有快速的成長。因此, 彙集這些知識理論, 以存在哲學與存在心理學鋪基底, 以本土與自我敘事有關的文本和訪談為素材, 去探討個體自我建構成了本研究的企圖。

「自我」在歷史上的演變, 從一個具象的實體, 到笛卡兒的身心二元論, 從主體我與客體我的二元性, 到個體與社會互動下的產物, 各有其說。事實上, 我們每個人都活在自己建構出來的主觀世界。我們自己所認識的「我」與別人眼中的「我」也常有不同。心理學家 Joseph Luft & Harry Ingham 提出周哈里窗 (Johari window) 的理論, 認為「我」

是一個多面向的概念。從自我、他人、已知、未知四個向度交織而成四大區塊。即開放自我 (open self)、盲目自我 (blind self)、隱藏自我 (hidden self) 與未知自我 (unknown self) (陳皎眉, 1997)。藉由敘說自己的生命故事, 宛如讓敘事者經歷了一趟自我探索之旅, 對於拓展對自我的了解與發現生命的意義皆有其正面的幫助。

認識自我是智慧的開端。人們透過共同的語言, 建構一個共同認識的社會, 分享共同建構下的知識體系。也透過語言, 了解彼此對事件的詮釋與看法。而一個人說什麼、說多少、用什麼方式說、說到什麼程度, 又都在透露我們這個人的訊息。敘事是自我藉著述說生命故事去重新了解自己是如何理解或詮釋事件, 也可以說是一種自我生命經驗的解構與重新再建構。因此, 敘說重視的是「心理的真實」, 而不是「客觀的真實」。透過敘說自己的故事可以幫助我們去看見屬於自己的生命力量。進而從敘事中發現生命經驗的意義。

自我建構理論也提供一個認識自我的方式。Kelly 設計了一個他稱之為「角色建構庫測驗」(Role Construct Repertory Test, 簡稱為 Rep) 的量表。簡單的說, 這個量表是要求受測者列出數個與自己關係密切或熟悉的周邊人, 再依構念系統將每三個人名進行相似與相異的比較, 進而可以看出周邊人與自己相似或相異之處。當然, 也可以看出自己對這些關係密切周邊人的看法。但是以 Rep 作為自我建構認識論的實踐之道是研究者認為不足、也不及自我敘事那麼理想。它無法像自我敘事一樣讓說者盡其所願的坦露自己; 也無法像自我敘事一樣, 穿越時空重新建構生命經驗與重新詮釋事件; 更無法像自我敘事一樣, 在再建構中重新發現生命經驗的意義。Holland, Neimeyer, Currier, & Berman (2007) 的研究也發現個人生命經驗的「意義」, 正是自我敘事治療得到比個人建構治療更具療效的關鍵之所在。這也是為什麼本研究並不將整套的自我建構奉為圭臬, 而只在認識論上採用自我建構理論的哲學思維; 在方法論上則揚棄 Rep 的作法, 而改以自我敘事的文本與訪談為素材, 以解釋性質性研究為方法, 去詮釋與理解個體自我建構, 進而探討個人的生存樣態、存有模式與自我轉化之道。參閱過往的文獻, 尚未有

人結合自敘的素材與自我建構的哲學思維，從事存有建構方面的研究，對研究者而言，這是一個開創性的嘗試，也是努力的方向。

蘇格拉底曾說：「一個未經思考的生命是不值得活的」。自我敘事的可貴處正在於個體可以透過敘事的再建構過程有所反思。敘事的價值就在其自身的表達，表達是一個「心理的事實」再建構的歷程，也充滿著反思。因為每個人對同一事的認知各有所異，而影響與困擾人的正是這些自我認定的「主觀事實」，這也讓自我敘事具有研究的價值。設若我們能從自我敘事中找出個人的自我建構之道，就有機會找出個人的自我轉化之道，也可因此為個人困擾的生活找到解脫之匙。

## 第三章 研究方法

本研究的研究方法是解釋性質性研究，研究取向是詮釋學取向的，試圖在理論性的經典與經驗性的文本和訪談中搭建一條詮釋的溝通橋樑。詮釋學是屬質性研究派典下眾多研究方法中的其中一支。詮釋學的歷史之流可以遠溯及中世紀，完全以理解神喻為主的「聖經詮釋學」，一路發展到十九世紀兼顧文本與心理理解的詮釋學，更在二十世紀與現象學匯流，從真理主義、客觀主義屬知識論的詮釋學轉向重視時間性、兼顧主體性，屬存有學的詮釋學。Bleicher（1990）依屬性不同，將當代詮釋學分為三個派別，分別是解釋學理論（hermeneutical theory）；詮釋學哲學（hermeneutic philosophy）；及批判詮釋學（critical hermeneutics）。

本章會從認識論與分法論兩個進路，分別介紹研究者是「如何認識詮釋學這個研究方法」，以及研究者又是「怎樣將這個研究方法實踐在本論文上」，因此，本章第一節會作詮釋學簡介，第二節則進行實作解析。換句話說，研究者一方面是從學理面進行詮釋學的介紹，另一方面則是從作法面進行實作解析。最後，本章也會針對本研究所採用的質性研究，發表一些品質監控的看法與作法，也就是在第三節中，會加入質性研究的品管，以作為本章的結尾。

### 第一節 詮釋學簡介

詮釋學（Hermeneutics）這個字可以溯源到拉丁字根 Hermes，是一位希臘神話中的信使，負責將諸神訊息傳遞給人間。詮釋學具有理解與詮釋之意。早期的發展，可以追溯到中世紀，當時出現了「聖經詮釋學」。此時的詮釋學是以文本絕對神聖性的姿態來理解與詮釋隱藏在經典中的神喻。這種單向性的理解與詮釋，與後期詮釋學的發展大相

逕庭。

閱讀關於詮釋學的導讀書或詮釋學的發展史，大抵都會提到 Friedrich Schleiermacher (1768-1834) 與 Wilhelm Dilthey (1833-1911)。Schleiermacher 將詮釋學從神聖文本的關注轉向強調文本的詮釋與心理的理解。Dilthey 的理解概念則承襲 Schleiermacher 的心理理解，試圖在自然科學蓬勃發展的十九世紀，揭示生命意義的多元性與隱晦性，需要通過陳述與理解才能把握其精神與意義。因此，理解也成了精神科學方法論中的主要基石，這也區別了自然科學與人文科學在研究方法上的不同。儘管如此，批判者還是認為 Schleiermacher 與 Dilthey 將「理解」視為一種理解他人與自己的工具，卻忽略了理解對於生命自身的意義。換言之，傳統詮釋學一直沒能跳脫客觀主義詮釋學的理想。這樣的反思也讓詮釋學的發展慢慢走上 Heidegger 的存有詮釋學與 Gadamer 視域融合的哲學詮釋學之路。

Martin Heidegger (1889-1976) 將詮釋學從認識論和方法論轉向存有論方向發展，對二十世紀詮釋學的發展有著舉足輕重的地位。在這兒我們需要先回顧另外一個影響詮釋學甚深的學派——現象學。現象學運動的肇始宣言，一般公認為 Edmund Husserl (1859-1938) 於 1900 與 1901 發表的兩部分的《邏輯研究》。也因為這本書的成功，讓 Husserl 穩坐現象學盟主的寶座。Heidegger 在弗萊堡就讀博士學位，是 Husserl 曾任教的學校。Heidegger 就讀弗萊堡其間，曾研讀過 Husserl 的《邏輯研究》，也曾在 Husserl 主編的《哲學與現象學研究年報》(Jahrbuch für Philosophie und Phänomenologische Forschung) 發表過著名的《存在與時間》。Gadamer 是 Heidegger 的學生，著有《真理與方法》。該書的譯者吳文勇 (1988) 指出 Gadamer 也是「一手拿著 Husserl 的現象學方法，一手開展 Heidegger 的存有學視界」，藉著「存有學的視界構成了其分析的出發點，現象學的方法構成了其分析的方法論基礎」。

二十世紀的西方社會，因著資本主義與科技的發展，成長與進步一日千里，大幅的

改變了數千年來人類的生活型態。另一方面，兩次世界大戰，也為人類自己帶來了前所未有的浩劫。二十世紀的思想家真可謂百家爭鳴、種類繁多。相較於理性時代的近代哲學，二十世紀的思想家更具有價值與信念的反思特色。因此，舉凡心理學、社會批判論、語言學、女性主義、存在主義、質性研究、建構論等都隨著社會潮流的脈動因應而生。其中現象學的發展在二十世紀的西方哲學有著不容小覷的影響力。它為西方社會帶來另一種摒揚棄傳統的實證主義，又超越主觀主義的不同選擇。到底現象學是如何處理客觀科學與主觀經驗的不同？又如何超越兩者之爭？Sokolowski（2004）對這個問題有著精闢的見解，他說：「現象學所做的，就是試著去顯示出精確的、數學化的科學是從經驗世界中發源出來的。它們是奠基在生活世界之中。」（p215）這種既肯定經驗世界是精確科學的出發源，又認為兩者必須在生活世界中落腳的現象學內涵，為二十世紀以後的詮釋學開啓了不同以往的發展根基，也給現象學開了一個從認識論轉往存有學之路。

Husserl 可以稱得上是現象學之父。他認為，我們無法把握事物的客觀實在，但我們卻可以意識到外物。我們只要擱置自己的相信與信念，先「存而不論」，以「還原」為方法，回到事物本身即可。現象學中對事物對象的意向性包括「部分與整體（parts and wholes）」、「多樣性與同一性（manifold and identity）」、也包括「顯現和不顯現（presence and absence）」。換句話說，現象學的意向可以涵蓋非常的廣，也是跨越時空的。不論是虛意向（empty intention）或實意向（filled intention）；不論過去、現在、或未來；也不論感覺（sensibility）層次，如回憶、想像、期許或知覺（perceiving）層次，如表意、圖畫或指示、信號，都屬現象學意向的範疇。有鑑於現象學涵蓋範疇之廣，Sokolowski 特將之分為兩大形式系統，一為「形式存有學（formal ontology）」，另一為「形式判斷學（formal apophantics）」。「形式存有學」是有關對象與事態形式結構的研究。「形式判斷學」則是有關感受意義與命題形式結構的研究。

雖然強調「本質直觀」的現象學超越了實證主義與主觀主義之爭，卻陷入「先驗主義」的質疑與批判中。因為現象學認為我們透過理論與概念來理解世界，若將歷史中的

理論與概念加以「還原」，那日用平常而不自知的「生活世界」才是先於理論與概念，而被我們直接經驗的世界。這種「先驗主義」的質疑與批判，促使現象學有了後來分歧的發展。其中，Heidegger 則將現象學帶往存有學視界發展。其弟子 Gadamer 則更進一步融合主、客體，發展強調「視域融合」的哲學詮釋學。至此，現象學算是正式與詮釋學匯流，發展成兼具現象學方法的存有論視界的詮釋學或詮釋現象學。《詮釋的衝突》（Le Conflit Des Interpretations）的作者 Ricoeur（1995）將這種匯流現象比喻為「接枝」，一種「詮釋學在現象學」的接枝（頁 1 & 4），他甚至聲稱「現象學就是一種詮釋學」（頁 258）。Ricoeur 的詮釋學不同於 Heidegger 直接將自身帶到存有論去理解，也不同於 Gadamer 的對話主張，他採用自稱為走遠路的作法，從語言學與語意學出發，重視書寫言說大過口語言說，認為所有的存有以及存有學的理解都可以從語言裡得到表達（Ricoeur, 1990, 2002）。

本研究的詮釋學觀點是以一種較廣義的詮釋學觀點，並不特別指涉某一詮釋學派或學者的觀點。偏重在十九世紀以降的詮釋學觀點，我們或可視之為涵蓋詮釋學、現象學、詮釋現象學。研究關注的焦點在探討研究參與者的生活世界中主體經驗與脈絡意義，以詮釋的方法，探索原初經驗下，研究參與者的生存樣態，並開顯生存樣態下，具同一性的存有模式及其轉化之道。

## 第二節 實作解析

本節將針對研究者的研究作法進行分解與說明，藉以讓研究的歷程得以透明化。其中，資料分析會是本節的重點。因此，在進行分析時，研究者會舉例說明，以透明化歷程，彰顯研究的嚴謹性。茲將研究作法分解成研究對象、資料蒐集方法、資料分析方法三個小節進行說明：

## 壹、研究對象

本研究的資料蒐集是自我敘事的研究文本與訪談文本並重，專挑敘說自己生命故事的文本作為研究分析的對象，再加上對敘說自己生命故事文本的作者進行深度訪談。自我敘事的研究文本有六本，受訪者有三位。自我敘事的研究文本部份，本研究是採立意取樣，只針對敘事的文本進行蒐集，且研究取樣僅限論文作者書寫自己生命故事的自敘論文，其用意無非是希望取得當事人的第一手資料。書寫自己的自敘論文與書寫他人的自敘論文，其最大差異是在轉錄與呈現的過程中，其間的資料取得、篩選、理解、詮釋、轉錄、分析，總不如自敘者自己的書寫來得詳實、完整、更貼近作者的生命經驗，也更了解經驗對其產生的意義。因此，本研究自我敘說研究文本的資料蒐集，限定在論文作者書寫自己生命故事的自敘論文。

另外，本研究也從這六本自敘的論文中找出三位研究參與者進行訪談。主要是進行自敘作者寫完論文後的後續追蹤，了解書寫自己生命故事經驗對當事人的影響與意義，探討當事人後續的生命發展與書寫經驗的關聯性。依據質性研究隱私與保密的一般倫理慣例，本研究對研究參與者的身份採行保密的原則，因此，文內受訪者的名字是變更過的。至於論文文本，既然研究生的論文於國家圖書館收藏，就某個層次而言，它的學術價值已具公共性。但有鑑於絕大多數的論文作者在文內或多或少都有提到論文的公開性帶來的顧忌，本研究的內文，對這六本自敘的論文也採行保密的原則，將分別以小雅、淑嫻、明浩、曼芝、夢凡及芷萱來代表這些論文的作者。

表 3-1 研究參與者資料

研究參與者	性別	年齡	論文發表至今
淑嫻	女	62 歲	3 年
明浩	男	34 歲	9 年
小雅	女	34 歲	10 年
敘事研究的論文文本	六本自我敘事的國內博碩士論文		

或許有人好奇，為什麼單挑與「生命史與敘事探究」有關的文本或作者作為研究對象？回答這個問題之前，就需要先回到研究者自身是如何看待質性研究與量化研究。研究者認為質性研究與量化研究最大的差異，就在於質性研究對被研究者表達的寬容性。量化研究因為議題、題型、內容的限定，侷限了被研究者表達的自由度，無法讓被研究者暢所欲言。就這個面向而言，質性研究中的受訪者是較不受侷限的，越是無結構性訪談所蒐集的資料越是如此。而採用被研究者自己一手建構的敘事文本，則可避免訪談（不論是多麼低結構性的訪談）造成受訪者經驗選擇的干擾，真正做到現象學的「經驗的本質」。因此，取材自被研究者自己一手建構的生命故事，其豐富性絕非研究者與參與者共構經驗下的產物所能比擬，更是量化研究在資料蒐集方面望其項背所不及的。更進一步，本研究還會以敘事文本的作者為對象，進行深度訪談，更深入了解敘事前後的變化差異與敘事在其生命中的意義，探索自我建構與自我敘事的關聯性。

至於，敘事與一個人的自我觀、自我建構、自我轉化又有什麼關係呢？吳芝儀(2005)進入監獄從事「暴力累犯犯罪生涯及自我觀」的研究經驗，可以為我們提供很好的解答：

藉著「述說」故事，他們（指暴力累犯）才有機會整理組織自己的過往經驗；由於「聽到」自己的故事，他們才有機會去深思「為什麼？」；為什麼那些事會如此發生？為什麼他們會如此的行動反應？為什麼所發生的那些事對他們有如此的影

響…不只是他們所述說的經驗事件擴充了內容和細節，事件前後的鴻溝也找到連結的脈絡，不同時期的自己被較清晰地勾勒出來。…聽到他們在每一次重述事件時，敘事觀點的變化；看到他們更顯得柔和的表情、更顯得開闊的視野。最後，我也強烈感受到他們對下一階段人生轉換的期待和希望！（頁 151）

或許有人會認為量化研究有其取樣的普遍性，進而質疑質性研究取樣的代表性。誠然，質性研究是以立意取樣，而非普遍性原則。但這不正也突顯了量化研究無法在普遍性原則下兼顧個別獨特的差異性？而質性研究卻可以在合目標取樣下重視個別差異性。而差異性不正是人之異於他者，得以成為唯一之所在乎？

值得一提的是，本研究不論是文本取材或訪談內容，都與個人生命史有關，本研究關注的焦點是探討研究參與者生活事件與敘事實踐的生存樣態與存有模式。誠如前言，本研究的詮釋學觀點是以一種較廣義的詮釋學觀點，涵蓋詮釋學、現象學、詮釋現象學等範疇，以解釋性質性研究的方法，去深度描述研究參與者的「生活世界」；用神入的同理心對研究參與者進行深刻的瞭解與理解；本乎存有學視界，探索被研究者的存在處遇與生存樣態的發展；藉由理解循環的執行，讓研究者與被研究者的視域得以融合，開顯生存樣態下的存有模式，並瞭解其自我轉化之道。

## 貳、資料蒐集方法

一般來說，典型的資料蒐集方法，主要有三種：（1）訪談（2）參與觀察（3）文件。將第二項的參與觀察分割成觀察與參與，使之成為四種資料蒐集的方法的也不在少數。Marshall & Rossman（2006）則有更細的分類方式，他們用比較系統的方式將資料蒐集方法歸納為兩大類，細分為 12 種方法：

(一)、主要的方法 (Primary Methods)

- 1、參與 (participation)
- 2、觀察 (observation)
- 3、深度訪談 (in-depth interviewing)
- 4、資料檔案或文獻回顧 (review of documents)

(二)、次要的方法 (Secondary Methods)

- 1、生命史與敘事探究 (life histories & narrative inquiry)
- 2、歷史分析 (historical analysis)
- 3、影片、錄影與照片 (film, video & photograph)
- 4、人體動作 / 體態學方法 (kinesics)
- 5、空間關係學方法 (proxemics)
- 6、非介入的方法 (unobtrusive measures)
- 7、問卷與調查 (questionnaire & survey)
- 8、投射技術與心理測量 (projective techniques & psychological testing)

本研究的資料蒐集的方式有二：一是取材自國內博碩士論文，以「生命史與敘事探究」書寫而成的文本；另一種則是對書寫這類博碩士論文的作者進行半結構式的深度訪談，是一種質性經驗的研究。值得一書的是，研究者的訪談大綱有二種，一種是在閱讀完所有研究參與者的論文文本時擬的，是一種通用式的訪談大綱。但在進行研究參與者的訪談之前，研究者還會再次閱讀該受訪者的論文文本，並為該受訪者擬定一個客製化的訪談大綱。正式進行訪問時，雖有客製化的專用訪談大綱，研究者通常是備而不用，會順著受訪者的節拍，以不打斷、不干擾的方式，盡量讓受訪者暢所欲言，只有在受訪者沒有談到的議題時，研究者才會提出訪談議題。因此，我們可以說這是一個接近沒結構性的深度訪談。本研究也盡可能採集參與者前反思的生命經驗，企圖立基在研究參與者已「開顯」的生活經驗上，透過研究者深刻的瞭解與理解，探索參與者「生存樣態、存有模式」有關的議題與了解兩者之間的關係。

### 叁、資料分析方法

資料分析的方法，並沒有固定形式。雖然也有一些作法可供參考，但研究者還是可以依照自己的需求，設計自己適合的分析表格。一般而言，編碼、視域化歷程、詮釋理解歷程是資料分析表格常見的三項實作內容。本論文的書寫主要是由資料蒐集、資料分析（編碼、視域化歷程、詮釋理解歷程）、論文寫作三方構成。其中，在進行資料分析時，視域化與詮釋理解是一個不斷循環的歷程。研究者需要不斷與各種文本進行對話，包括論文文本、訪談文本與書信文本，找出意義單元與前理解的視框，再不斷穿梭於「部份—整體」間，作縱橫、前後與不同文本間的脈絡梳理與理解，最後再進行結構主軸的推敲與歸納。茲將寫作流程以圖示表現如下：

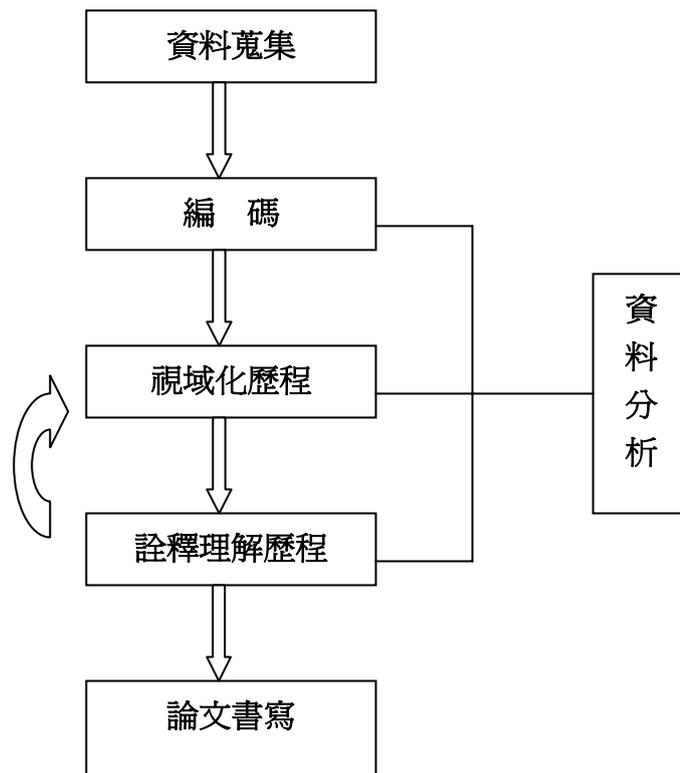


圖 3-1 論文寫作流程圖

茲分別就編碼、主題架構分析與資料分析進行實作上的揭露與說明：

## 一、編碼

本研究會針對訪談稿進行編碼。編碼的用意主要是方便研究過程中資料的翻找與查尋，因此，編碼原則是簡單易查即可。共計五碼，例如 A1001。茲將編碼定義說明如下：第一碼的 A 代表 A 受訪者。第二碼的 1 代表論文文本；2 代表訪談文本；L 代表書信。第三到五碼是論文文本的頁碼或訪談文本的題次。

## 二、主題架構分析

進行架構分析之前，必須先對兩種架構分析有所了解。一種是由上而下，屬預建式的架構分析。另外一種是由下而上，屬歸納式的資料形成架構。後者對資料的歸屬具有較大的開放性，對一個沒有預設研究走向者來說，選擇後者可能會帶出始料未及的創意結果，紮根理論就屬之。本研究則採半預建式，先對文本進行不斷的閱讀與反思，找出意義單元與前理解的視框，擬定非固定式的主題、次主題，再經由詮釋循環的歷程，修正或增減原來的主題、次主題。換言之，本研究雖然採半預建式的架構分析，但也保留了基底面的開放與彈性，讓意義單元以發生的事件與作者的視框為依歸，而非依預定的主題為依歸。若被研究文本內所表彰出來的意義與預定架構不符，則會依這些意義單元的屬性，另設主題作為意義單元的歸依之所在，而非削足適履，硬套上已預建式的主題。

研究者認為半預建式架構之所以可行，是因為研究對象的個人情境雖各有殊異，但也可歸納出生活世界中具有的某些普同性的性質。蔡昌雄（2005）認為個人經驗意向性的語境意義，是在歷史性、文化性、社會性及存在性四個面向的底景基礎上給出的。換言之，底景結構已然先於個人經驗意向性而存在。雖然由上而下、預建式的架構分析，

是一個事半功倍的作為，本研究開放由下而上的主題分析概念，以保持彈性與修改的機會。茲列出事先擬定要分析的主題如下：

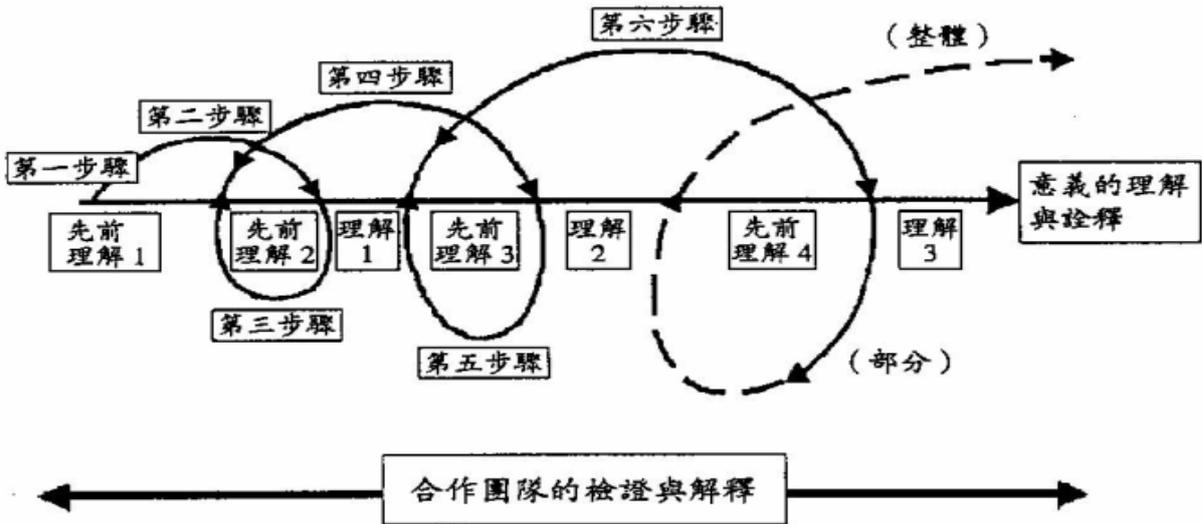
1. 生存姿態
2. 敘事之難
3. 存有模式
4. 自我轉化

再次強調說明，以上所列，全都是為了更有效率的分類與概念化資料而設，並非固定不變。研究進行中，隨時可以依當時所需，進行適當的增減或調整，使效率與彈性兼而有之。在實作經驗上，本研究的次主題就曾經過多次的調整即是一例。

### 三、詮釋作為

本研究採用解釋性互動論（Interpretive Interactionism）的觀點，重視個案的獨特經驗，透過深度描述與解釋，以捕捉人類生存樣態下共有的存有模式，因此，詮釋作為是整個資料分析的行動呈現。而找出主題、進行意義的理解與詮釋更是詮釋作為的核心。詮釋與理解兼顧整體與部分的平衡，重視「整體—部份—整體」的詮釋循環。Braun 和 Clarke 為從資料中辨識、分析、揭示主題，特在其所創的「主題分析法」中將流程細分為（1）熟悉資料（2）初步譯碼的產生（3）尋找主題（4）檢視主題（5）主題的定義與命名（6）報告的撰寫（引自高淑清，2008，頁 162-166）。高淑清認為 Braun 和 Clarke 的「主題分析法」欠缺質性研究強調的「理解循環」與「團隊或同儕的檢證」，特將之改良，使之成為包含「詮釋循環、詮釋螺旋與團隊檢證」的高式主題分析螺旋圖。

- 主題分析步驟：
- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 1.敘說文本的逐字抄謄      | 5.分析經驗結構與意義再建構（部分） |
| 2.文本的整體閱讀（整體）    | 6.確認共同主題與反思（整體）    |
| 3.發現事件與視框之脈絡（部分） | 7.合作團隊的檢證與解釋       |
| 4.再次整體閱讀文本（整體）   |                    |



高淑清 授權

圖 3-2 主題分析螺旋圖

有別於重視流程的詮釋作為，傅偉勳重視的是思想層面。傅偉勳（1990）認為詮釋不能僅僅只看到作者說了什麼、作者想表達的意思是什麼、還要去注意文本可能蘊涵的意義是什麼。更進一步，傅偉勳認為一個具創造性的詮釋學者更應當要有能力指出原思想家應當要說的是什麼，以及批判的超克原思想家的侷限，點出其未能完成卻又必須踐行的課題是什麼。依此，傅偉勳提出「實謂」、「意謂」、「蘊謂」、「當謂」、「必謂」五個層次的創造詮釋學。這是一個內含「客觀性」、「邏輯性」、「思想理路」、「批判性」、「哲理創造性」的創造詮釋學。

以上所列舉的詮釋作為各有所長，有的側重在找出主題的流程；有的認為應該並重質性研究精神所涵蓋的理解循環與團隊檢證；也有的深度梳理原作者的文本並加入自己的批判思維。但是要如何將上列這些各有所長的原則應用到實際的文本分析呢？蔡昌雄（2005）提出了一個文本資料分析的建議如下：

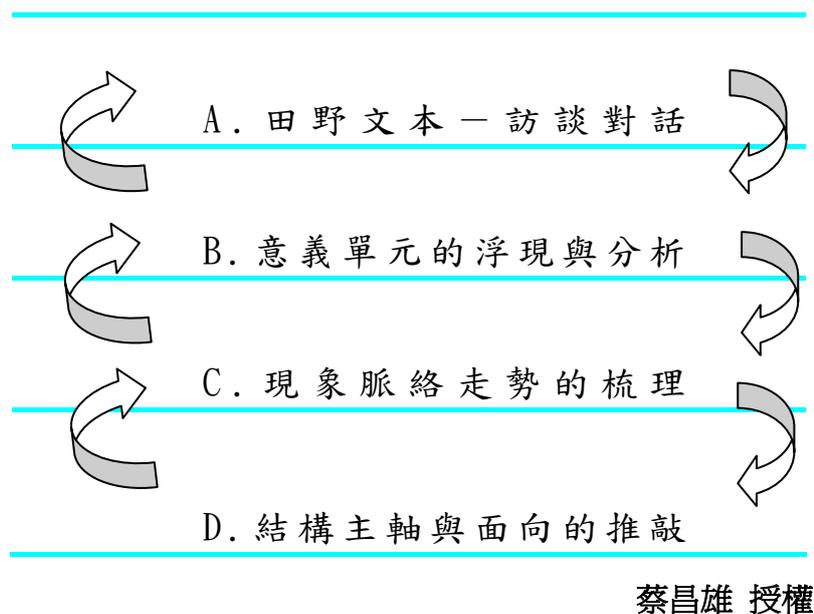


圖 3-3 文本詮釋現象分析四個層次

這個分析模式以橫向切面爬梳現象脈絡走勢與意義的發展，以縱向切面將意涵、主軸概念化，輔以歷程雙向性，不斷進行反思與理解。最後再透過描述與解釋，建構一個文本意義的結構面。

以上所列三種在進行文本分析時可以用到的方法，本論文兼而有之，只是使用程度的深淺不同。在進行由下而上的主題概念歸納時，本研究將高淑清的「主題分析螺旋」

視為作業指南。在進行詮釋時，傅偉勳的「創造詮釋學」可以深化研究者的詮釋品質。但因本研究以文本事實為依據，既不涉入客觀事實的驗證，也無意批判文本中的內容，因此，傅偉勳的五謂，研究者只取「實謂」、「意謂」、「蘊謂」做為學習深化詮釋的標竿。至於蔡昌雄的「文本詮釋現象分析四個層次」是本研究在進行文本資料分析時，奉為圭臬的實作準則，本論文亦附有「文本分析範例」供閱者參考。茲特別徵得原作者的同意，引述其對四個層次彼此間的關聯與互動的說明如下：

### （一）田野文本－訪談對話

第一層次是訪談文本。除訪談文本外，其他以田野筆記、觀察記錄或文件手札的資料都應納入反覆閱讀的範圍，試圖以此文本的初步閱讀貼近和逼視研究參與者之主體經驗感受，以便為視域化過程做準備。

### （二）意義單元的浮現與分析

第二層次是找出每段文字中有意義詞句的「視域化」過程。逐字逐句詳細閱讀逐字稿，反覆思考文本內容，對所浮現的意義單元進行描述和理解，得到視域的整體感，盡量不結構化，而去貼近文本之原意。在具有意義的訪談字句下方標上底線，在不同意義的內容進行文本內容分段，並給予分段文本標註編號，如 A001 即表示參與研究者 A，逐字稿第一段落之內容。在這個動態的理解過程中，隨著閱讀的深入，視域也將不斷的調整。此一層次與第三及第四層次，在進行的過程中一直保持著雙向互動的關係。換言之，結構主軸面向的觀點以及前後文的脈絡走勢，已經在影響著意義單元的浮現。

### （三）現象脈絡走勢的梳理

第三層次是文本橫向的現象脈絡走勢的爬梳過程。焦點放在不同的文本區段與區段之間的意義脈絡發展，針對現象矛盾或共鳴處進行對話，對文本做一個橫向切面的整體觀照，通常是以前後段順序的意義發展為主要觀察焦點，但是並不以此為限，同一訪談者文本的不同段落之間，以及不同訪談者的文本段落之間，也都可以做橫向的連繫。

但是，橫向脈絡的思考與結構面的主軸關懷，也保持著雙向互動的關係。

#### （四）結構主軸面向的推敲

第四層次是從研究採取的解釋觀點與理論中，找出足以對應文本前三層次意涵的概念，以做為文本詮釋可能的結構主軸。此一歷程也是雙向的，一方面由經驗文本中觀看，深掘現象脈絡的內蘊意涵，解釋潛在意義單元的結構，並推敲出結構主軸的面向，賦予結構主軸主題命名，給予詮釋文本內容縱向切面的軸線。另一方面，也可由解釋觀點與理論中尋思重要的概念，以做為容納前三層經驗意義的範疇或構面。

最後，研究結果的鋪陳，則是以文本四個層次分析的結構主軸為依據，在書寫過程中不斷回到訪談分析文本進行反思與理解。然後再檢視建構經驗意義的脈絡性與結構面，最後描述解釋出本研究的經驗本質。

### 第三節 質性研究的品管

相較於量化研究，質性研究取徑更具人的親近性。關注焦點也在人的「主體性」與其「意義的建構」。重視研究與研究對象間的「互為主體性」(intersubjectivity)。Rodwell 有鑑於此，將「真實性」(authenticity) 列為質性研究歷程品質監控的指標，重視研究與研究對象的平權關係、尊重他人對事物的意義建構、催化意識的增進、提昇過程意義與效能變化(引自吳芝儀，2000，頁 183-220)。

質性研究的品質監控有別於量化研究，非常強調嚴謹性，也是一個歷程品質與結果品質並重的研究方法。Lincoln 與 Guba 將質性研究的可信性 (trustworthiness) 列出下列指標：(1) 可信賴性 (credibility) (2) 可轉換性 (transferability) (3) 可確認性 (confirmability) (4) 可靠性 (dependability) (引自高淑清，2008，頁 70)。高淑清

也在以上四個指標之外，加入「解釋有效性」(interpretive validation)以彰顯詮釋貼切的重要性。

為確保歷程品質與結果品質，本研究有多元的團隊檢證。九位教授進行研究方法選擇的判定；三位初審教授的指正；近二十位同學合議匿名的作法；受訪者對逐字稿的審閱與對文本的回饋；畢業學姐的檢核；除了業內人士，也邀請非學界人士閱讀，以測試論文閱讀的親和性。還有一位，從第一天開始就一路監控我的品質，看著我從「做中學、錯中學、混沌到明瞭」，那就是我的指導教授。認真說起來，他對我論文的檢證的時間，比他擔任我的指導教授還長，可以溯源到第一次修他的課開始，就已進行論文的討論。文中內容歷經多次修正、建構解構的反覆歷程，有許多是因為受他思想的啟發、他對論文寫作的經驗，以及幾乎隔週一次的午餐討論，所凝斂而來的。期許本研究透過這些多元的團隊檢證，能夠共同確保這本論文的可信性 (trustworthiness) 與真實性 (authenticity)。

另外，「反思」也是質性研究中，非常重要的自我檢視的一項作法。它讓研究者得以現身，也是研究者自我理解與文本理解的橋樑。Ricoeur (2002) 也認為語言讓所有的存有與存有學的理解得到應有的表達，但語意學要與存有學結合，則需要透過反思。因此，透過反思，不但可以連結文本語言的象徵與自我理解，也讓研究者得以跨越生活處遇背景的藩籬與距離，深入研究對象的生活世界。

總的來說，本研究就是依循上列學者所提的概念，隨時進行自我監控與反思。雖然，本研究進行的是經驗的質性研究，詮釋作為的過程中，以「詮釋循環」的「整體—部分—整體」反思，時時檢視「詮釋螺旋」裏的「前理解—理解」的循環，藉由反覆的閱讀與團隊的檢證，與文本保持對話，以期共構「視域融合」的視界。

## 第四章 生存樣態

本章所要呈現的研究，是人的生存樣態之探討。研究取材來自兩種文本，一種是國內博碩士論文中的自我敘事研究文本，另外一種則是訪談文本。內容以文本事實為依歸，從事解釋性的研究。解釋性研究的焦點是根據這兩種文本內深刻的生命經驗，試圖從中探索研究參與者的生存樣態，及這些生存樣態對研究參與者自身的意義。

本章共分為二節。第一節是簡介研究參與者從事自敘書寫的原初動機，以幫助讀者進行本研究閱讀時，對內容可以有脈絡性的掌握。第二節是對文本進行生存樣態的探討，是本章主軸之所在。

### 第一節 自敘書寫的動機

二十世紀後半，敘事研究作品開始問世以來，自傳、生命史或生命故事、俗民傳記、口述歷史、自傳俗民誌等如繁花盛開般的開展其多樣性。在國內，根據李燕蕙（2007）以「敘說」、「敘事」、「生命史」、「生命故事」為關鍵字，彙編的《本土敘事研究論文資料彙編》顯示，敘事研究的崛起與成長都落在近十來年。敘事研究的快速成長，提供本研究豐富的資料資源，與進行後設研究的時機。但是本研究的立意取樣，是聚焦在書寫自己生命故事的研究論文，作為本研究的取樣對象。至於那些訪問別人書寫而成的敘事論文，則不在本研究的取樣範圍。

自敘論文的書寫動機雖然因人而異，但從這六本論文來看，主要還是環繞在自我了解與改善關係兩大軸線為主要取向。在進行研究前，列出自敘論文作者的書寫動機有助讀者對脈絡的了解。因此，本節會先概要式的對這六本自敘論文交代其書寫動機，然後

再對這些論文文本以及訪談文本進行生存樣態的研究分析與討論。

表 4-1 研究參與者的論文書寫動機

參與者	自敘論文的書寫動機
小雅	<p>生長在父母失和、小孩遭殃的家庭，從小就與母親衝突不斷，動不動就遭母親棍棒威脅、衣架打人的慘境，也歷經一段感覺封存與解封的生命史。藉由學習，開始理解壓迫者與被壓迫者的輪迴傾軋，都與社會主流價值或社會結構、社會階級的壓迫有關。藉由自敘，去敘說一個人在做自己的歷程會遭遇各種大小社會系統中不同形式的壓迫，並且呈現一個人又是如何在壓迫與掙扎的歷程中，找到屬於自己的出路。希望透過「壓迫自覺」的自身經驗，在將來助人工作上，可以用來幫助個案自敘與自覺，讓個案得以自由的去成為「他自己」，以達互為主體性的諮商實踐。</p>
淑嫻	<p>本篇是有關中年離婚婦女的生死觀及其如何規劃未來人生旅程的探討。作者在二十幾年只有角色沒有自己的婚姻裏，歷經先生數度的出軌，仍然委屈的在婚姻中求全。直到看見女兒複製自己的模式在兩性關係中相處，才意識到不快樂的婚姻、不尊重與不平等的對待關係會對孩子產生不良的學習與影響，乃毅然決然進行離婚協議。歷經一番找回自己與自我成長的覺醒歷程，為自己擬定一個終身學習、終身成長、終身服務的目標。該本論文除了有作者的自敘，還邀請了數位研究參與者談他們自己的生命故事。緣於前述的取樣立意，本研究僅針對作者自己的自敘部份進行探討，其餘部份則擱置不用。</p>
曼芝	<p>符合體制標準，期待別人訂規、自己順從，努力的在體制中適應生存。雖然內心渴望更多的自由，但恐懼面對衝突，總讓自己對怨與恨有許多的壓抑。乖巧、柔順的生存樣貌，成為作者不讓家人操心，又可以</p>

	<p>鑽營自己自由的保護色。透過一連串學習的解構歷程，作者得以瞭解自己的生存樣貌，肯認了自己所處的位置與生存樣貌，學習面對衝突與恐懼，讓自己得以真實的追尋生命中的自由。</p>
芷萱	<p>無法消融與自己疏離的空虛感，「我是誰？」的提問總是隱然的牽引著認識自己的思索。將自我的故事當成客體來觀看，透過生命故事鋪陳帶來的主體之自我理解，企圖為自己生命定位，並讓自己在行動中有產生改變的可能性，這是作者書寫自敘論文的其一目的。另外一個目的則是選擇面對與處理自己與母親的關係。藉由聆聽母親的故事，交換彼此的看法與故事，重新去看與母親關係的發展與移動，讓關係有了從衝突朝向理解發展的可能性，也讓作者體認自己在關係中的責任。</p>
明浩	<p>長期的情感壓抑，讓作者自覺是一個欠缺熱情，對事情沒有期待，常常陷溺於無力感的活死人。有鑑於長子的名份，作者也常陷入為家人與為自己的內在衝突裏。滿足家庭的期待會有壓抑自己渴望、犧牲自己享受的不甘心感；滿足自己的渴望、依照自己願望行事，又有違背期待與使命的罪惡感。兩股力量的拉扯，自我就不停掙扎於來回拉扯的擺盪中。內心的痛苦與衝突，讓作者常常自陷裹足不前、自我挫敗的絕望境地。書寫自己的故事是為讓自己重新活過一遍，鬆動僵化的理性，讓情感得以自然的流露，也讓自己看清身上捆綁的期望與使命。藉由探索自己生命的樣態，明瞭自己身處的位置與生命樣態的關係，進而重構個人身上承載的意義，讓自己能夠從無力的陰影中解脫出來。</p>
夢凡	<p>孤單與挫折是作者常有的生命經驗。面對自己在關係議題上的無力招架，最常採用的因應策略，要不就是陷入悲哀的情緒，要不就板起臉孔，假裝什麼事也沒發生。原本的論文是想從女性議題著手，並想藉</p>

	<p>由瞭解女性，順帶解決自己並不滿意的兩性關係。最後採取的途徑則是更直接的方式，也就是直接面對自己，藉由書寫自己的故事，進入自我的世界，反思與確認自己對情感的需求，並進而探究關係的議題，探索性別在社會處境下的人格生成與情感發展，以達自我瞭解與自我確認的目的，最後藉由自己對生命經驗的再詮釋，讓自己朝向可能改變的方向行動。</p>
--	---

## 第二節 生存樣態面面觀

本節將根據六本自我敘事的研究文本與三位受訪者的訪談文本，採解釋性的觀點，立基在文本事實上，透過深度描述、深度解釋與深刻的理解，進行生存樣態的探討。本節共分為五種生存樣態，分別進行討論：

壹、匱乏需求

貳、都是爲了「愛」

參、「感覺」的封存與解封

肆、背負在身的銘記

伍、痛苦的抉擇

其中，匱乏需求含括了「經濟的匱乏」、「情感的匱乏」與「意義的匱乏」三個面向的探討。痛苦的抉擇則針對「做自己 vs 爲家庭」、「性別 vs 性格」及「權威討好 vs 自我認同」三個面向，更深入的探討各種衝突性的兩難。

## 壹、匱乏需求

因為失去或不足才會匱乏，因為匱乏才会有需求，因為有需求，我們就會發展出迎合期待、匱乏外求、實踐願望等等不同的存有模式。Almaas（1987/2004）曾針對人的匱乏感發展出一個「坑洞理論」（The Theory of Holes）（頁 35）。他認為坑洞通常源自於童年時的創傷經驗，也許是因為父母的沒有看重，或父母忽略孩子的根本價值，使孩子覺得自己是不重要的。這些都會讓孩子的自我價值沒有被看見或認知，而造成與自己的某個部分失去連結，遺留下坑洞和匱乏感。他更進一步的說明，坑洞指的是我們已經失去聯繫的某個部分，也就是我們無法意識到的某個部分，我們真正失去的其實是我們對本體的覺察。

從根本上來說，本體（Essence）只是一種純然的存在，是渾然天成，本自具足的。本體的真正本質就是萬事萬物的本性，它存在於肉體中、知覺中、思想中、有情物與無情物之中、存於世間，卻又不屬於塵世中。一如魚會游是魚的本性，鳥會飛是鳥的本性。人也有許多品質的本性，有愛、祥和、喜悅、活力、熱情、好奇、快樂，信任、感恩、價值感、力量和意志等，都是人在本體的不同面向呈現的本性，一如鑽石有各種切面一般。如果無法覺察到我們的本體，它就會對我們停止顯現，然後我們就會感到匱乏了。因此，坑洞就是我們本體的某個部分不見了，也意味著某個本體的品質不見了，譬如愛、價值感、與人連結的能力、力量等等。雖然我們無法覺察到本體的某個部分，並不意味著它們從此消失了，它們從來不會消失蹤影，只不過是我們和它們斷了聯繫。

人在發展過程中，初生兒會藉由與環境與父母的互動而漸漸發展出攸關自己經驗、身分、概念等形成的人格（personality）。又因為大部分的父母認同的是人格而非本體，本體就逐漸蒙塵於人格底下，為我們所忽視了。從「坑洞理論」的觀點來看，關係的建立，往往只是在填補彼此心中的洞，填補自我心中匱乏的洞。雖然 Almaas 將匱乏歸因於童年時自我價值被忽略所造成的創傷經驗。但本研究顯示，並不是只有父母忽略

我們的價值或需求才會形成匱乏感。「比較」，也常讓我們在反差下照見別人的有、我們的沒有，而形成匱乏感。

在匱乏狀態下，尋求填補的動機與驅力，其實是一種扭曲的心理反射。真正想要的乃是隱藏在人格底下，Almaas 稱之為「個人性本體」(頁 19) 的追尋。匱乏的需求，可能會以「匱乏外求」的模式存有，外求乃緣於內在的缺乏；可能會以「願望實踐」的模式存有，實踐乃緣於對匱乏的渴求；也可能以「迎合期許」的模式來討好，討好乃緣於對期待的迎合。以下我們就從經濟、情感、意義三方面的匱乏來探討人的各種生存樣態。

## 一、經濟的匱乏

根據經濟部工業局與國立科學工藝博物館合作設立的數位典藏之「台灣工業發展史」顯示，自 1949 國民政府撤退來台後的十年間，主要是進行幣制改革與土地改革，經濟方面則一面接受美援，一面努力從進口替代工業轉向出口工業，與此同時，工廠登記的家數也有長足的增加。1960-1980 年是台灣經濟快速起飛的年代，時任省主席的謝東閔先生為推動小康計畫，於 1972 年喊出「客廳即工廠」的口號，鼓勵家庭代工擴大外銷。在當時引起很大的迴響，家家投入生產，創造不可小覷的經濟產值，也孕育了台灣製造產業分工的細緻化。隨著出口的增加，外匯存底也於 1983 年突破一百億美元，創下新記錄。隨即，台幣於 1987 年迅速升值，外銷訂單萎縮，產業外移，家工代工的小型經濟生產才隨之沒落。

本研究的六位參與者。從年齡層來看，只有一位來自公務員家庭的淑嫻與其他人

有代間差異。剩下這五位的家庭，剛好都躬逢家庭代工興盛的年代，除了一位來自中產階級雙薪家庭外，其餘的四位全是來自勞動家庭，且其中三位的家庭都有從事家庭代工的經濟生產活動。一般而言，勞動家庭的經濟是拮据的，家庭的首要目標是經濟地位的提昇、生活的改善。忙於工作的父母，無暇照顧孩子，家庭功能也往往流於吃飽、穿暖，少有情感親密的交流。

而生長在經濟拮据家庭的孩子，常常會很自然的隱藏自己的渴望。在生活上必需學會「忍」，忍別人的有，忍自己的無，忍自己的羨慕，忍自己的想要。而「省」則成了生活上必要的節約實踐。空曠的衣櫃，「沒買過什麼衣服」(A1071)，腳上的鞋，「從大學一直陪伴到研究所」(A1071)，頭上的髮是「學校理髮部的標準髮型」(A1071)，每日生活的重心，則在於「如何把生活費控制在理想的額度內」(A1071)。回顧拮据的童年成長環境，明浩說：

家裏的經濟情況一直不是很好…國小到國中所使用參考書、簿子皆是代代相傳，姐姐用過的傳給我，我用完再傳給妹妹；姊姊穿過的制服，再傳給妹妹；除了學校要繳的費用，身上從來沒有零用錢…下課鈴下〔誤〕響時，班上的同學們總是往福利社直衝而去，我只能坐在教室裏，羨慕地看著他們手中拿著各式各樣的零食，快樂地交換著享用。我必須藏起心中的渴望，這些東西是我無法期望的，父母如此辛勤地賺錢，我如何能有這樣奢侈的需要呢？(A1030)

但是，隱藏的渴望並不會消失，節省的實踐不等於沒有欲望。忍住的欲望成了內心想要又不能要的掙扎，想滿足渴求的罪惡感與想符合期許的不甘願，讓自己擺盪在衝突的痛苦裏，不斷的循環著。明浩的內心「常常掙扎在『想要』，又『不能要』的痛苦裏…我感受到缺乏的部份，內心的渴求挑動著我…我要節制自己的需求…放棄掉太多的奢

求。即使有一點的享受，想到我的父親、我的母親，心裏的罪惡感又會侵襲著我。我又要掙扎在做『乖小孩』還是壞小孩的痛苦裏。」(A1031)

經濟上，匱乏需求的無法滿足，也可能讓人在社會比較下產生了自卑感。這樣的自卑會進而影響人際的交往，讓人在關係的開展上，一樣的裹足不前。習得的想要與不敢要繼續在這裡以慣性模式呈現。

和其他的同學比起來，我並不冀望有人喜歡我，更何況談戀愛還要花錢。就算有了女朋友，她能忍受這樣的生活嗎？……第一次看見她，覺得她就是我喜歡的那種典型…我很明顯地感受到自己心底的渴望，但是我不敢讓她知道，自卑感在我心裏作祟著，理智警告著自己，不可能有人會喜歡這一個窮小子的，有人忍受天天吃自助餐，一起看二輪電影的日子嗎？「自卑的枷鎖」緊緊地把我束縛著，我不敢有任何的奢想，只能把這份情感往肚子裏藏。(A1071)

在比較的心理下，家庭經濟地位的不如人，表徵著社會地位的低下。社會階級低下的隱形印記，讓人際互動總是夾帶著羞愧的影子。社交行為的客套表象下，往往並非來自謙和的高尚性格，而是實際受制於卑微的心態。朱瑞玲（1983）的研究顯示，丟臉或沒面子會讓自尊受損，帶來窘迫、難堪、沮喪、傷心等與情緒有關的感受。曼芝是來自清寒的家庭，她記得「小學要填資料時，問爸媽，經濟這欄怎麼填，媽媽本來說小康，被在睡覺的爸回了句，什麼小康，我們是清寒」（D1075）。家庭窮困的記憶不止於此，她對來自清寒的卑微更有一段深刻的切身體驗：

面對有錢人，我們是緊守本分的，有時甚至身段是卑微的…巷內有一戶有錢的，總

是在街坊鄰居面前擺出一種高姿態。最討厭和她家的小孩玩，因為每次玩遊戲輸了，就開始賴皮，耍脾氣，哭鬧。然後，她母親登門告狀時，我們只能帶著不平的情緒，吃下父母的悶棍。我更討厭自己，總是不自覺的在人際互動關係中出現的卑微的樣貌…有階段帶著的卑微，有世俗互動的客套。(D1075)

自卑與華人社會的面子文化有關，黃光國（1988）認為身處差序性結構下的中國人際關係，其社會行為模式深受人情、關係、面子、報答等概念所牽動。胡先縉（1988）的研究更進一步指出，面子是個人要增加或維繫超過個人實際地位的名聲，中國文化中，恥（丟臉）的概念遠比罪的概念更能使人飽受孤立與不安的威脅。經濟匱乏帶來自卑是因為比較的結果，孩提時代的自卑往往是因為別人有而我沒有，或別人擁有的比較好，我的比較差，比不過的結果，讓自己自卑。Kelly（1955,1963）認為人具有自由創造自己的構念系統，但是一旦構念系統被創造出來，就會反過來去支配人們。Kelly 的說法點出了：為什麼人的生活總是受其經驗的強烈影響。更有甚者，若再繼續固執信念，就會變成這些信念的奴隸。行為的模式是重覆學習的累積。自卑的習得、信念的固著，在日後發展的人際互動裏也常夾帶有卑微的影子。看著別人的有、自己的無，體貼父母辛勞的孩子常常壓抑自己內在的渴望，以符合好孩子的期許，偶爾滿足了自己的欲望，卻又懷抱愧欠家人的深深罪惡感，於是就讓自己陷入照顧自己的需求與體恤家人辛苦的痛苦掙扎。

達賴喇嘛與 Culter（2003）認為人的自我滿足感與我們愛比較的天性有很大的關係。和比自己不幸的人做比較，會為自己所擁有的一切覺得幸福。文內提到一個威斯康辛大學做過的一項實驗，實驗人員先讓受試婦女看一段本世紀婦女生活的窘況，或是要她們想像並寫出自己受了外傷或灼傷的慘況，做完這些實驗後，他們再問這些受試婦女對自己生活的滿意度，結果答案是非常的高。研究結果顯示，人們在對未來做最壞的預期時，

也會增強他對現在的滿意度。因此認為「我們的滿足感是由我們與他人比較而來的」(頁19)。這個觀點也隱含了真正的快樂並非來自外在滿足，而是源自內在的滿足，內在心靈的安頓寧靜所帶來的滿足。但要達到物質雖然匱乏、心靈仍然飽足，需要一個醒覺的歷程。領悟到真正匱乏是「想要」的未被滿足，而非「需要」的未被實現。如此才有機會超脫貧窮的挾制與轉化匱乏帶來的痛苦。

## 二、情感的匱乏

早期的心理學家認為嬰兒對母親的依附發展，是建基在母親的奶水能滿足嬰兒的基本需求。著名的猴子實驗帶給大家不同以往的看見。此實驗將剛出生的幼猴抱離母猴，而以兩個鐵絲和木頭做的人工母親替代。這兩個母親的胸前都有奶瓶可供乳汁，主要差異是一個軀體只有鐵絲網，另一個則覆蓋泡沫膠與厚絨布。實驗發現幼猴花較多時間與絨布母親在一起，且只有以手或足攀附在絨布母親時，才敢放膽去探索陌生物品。John Bowlby 的依附理論也指出，幼兒幼年安全依附的發展，會影響其成年後的人際關係 (Smith et al., 2003/2005)。

依附關係裡的愛與被愛一直是人心底裡面最深的需求之一，也是人親密感建基之所在。因為愛，人的生命實現感也才有了意義。愛的不足，讓人無法建立親密的關係，也容易引發人的孤單感。小雅認為「母親對我的憤怒，幾乎是打從我一出生的時候就開始了。」(B1014) 自認得不到父母的疼愛，孤單是她生命中註定的一個起點，一個重要又難以承受的起點。

我剛生下來的模樣，真是長得又黑又醜，她剛看到的時候簡直要昏了過去，因為被擠〔誤〕帶勒住的關係，差一點就要窒息的我，生出來的模樣自然是可想而知的醜

陋，和母親想像中那種白白胖胖的嬰兒，真是有著很大的差別，另一方面，母親一心一意想生男孩，彌補自己身為女人這樣的遺憾，而我竟然是個女孩。(B1015)

小雅身上的臍帶不只是牽繫在她與母親之間，也是母親冀望用來纏住她與愛人關係的綁繩。在一個重男輕女的時代，小雅的性別帶給母親的失望是不言而喻的。再加上先天體弱多病、愛哭的她，讓年輕的夫婦疲於招架，夫妻關係並沒有因為有了小孩而更加甜蜜，反而加重了原來家庭裡就潛藏的婚姻危機。

我是個常生病又愛哭的小孩。出生沒多久，就有黃疸病，之後更是有著許多曾〔誤〕出不窮的毛病和狀況，而這些都是爸媽從來不曾遇過的…因為太難帶，爸媽常常束手無策，而人的耐心總是很有限，爸媽常因為照顧我的問題而發生衝突，有時爸爸不耐煩起來，就要把我丟出去…而我則變得更愛哭了。(B1015)

親密的愛，是需要傾聽、膚觸與花時間陪伴的。關愛不足的孩子，會因不同的環境氛圍而有截然不同的生命發展，有人會因為不敢表達而發展成為大人口中懂事、乖順的孩子，有人則因為勇於表達而發展成討人厭的資源爭奪者。明浩就是以懂事、乖順這種沉默的語言來抑止內心激昂的渴求：

回想到關於童年的家庭時，有一幅圖象…總是不斷地浮現在我的腦海裏，我清楚地記得畫面的各個細節，以及自己當時的心情。那是我七、八歲左右…母親在房子的一角用機器趕製著毛衣…我在一旁仰望著她，希望得到一絲關心…她專心於飛舞的毛線中，沒有注意到我的存在。我口中雖然有些話想說，看到她忙碌的身影，還是吞下了肚，因為我知道母親沒有時間陪伴我，為了當一個懂事的乖小孩，我一個人靜靜地走到大門旁，以免打擾到她。為了防止我亂跑到馬路上而發生危險，通往外面世界的那扇大門是緊閉著的，我只能透過門上的兩扇大塊玻璃，來窺探外面的

世界。於是，我把身軀靠著門，兩隻手則搭在玻璃上，好奇地看著外面的情景。

(A1028)

不同於明浩的靜默，芷萱與小雅則是以行動或語言來表達他們對被愛的需求。這些情感的需求未被滿足的小孩，會用各種哭鬧、使壞、鴨霸、蠻橫來表達他需要被關注、需要被疼惜的渴求。芷萱承認自己「老像個害怕被冷落的小孩般，用盡一切方式要別人注意到我，所以看起來反倒是我的脾氣比較差，動不動就生氣，動不動就哭，像個小炸彈般」(F1033) 這個愛哭、愛生氣的芷萱，是因為父母不公平對待的經驗，讓小小年紀的她，必須為自己的權益使些小手段，以獲得父母的關注：

弟弟有一次想要在家對面的小雜貨店買一個魚形狀的水槍，後來要下去買的時候，那家店沒有開。我看到爸爸一直在注意那家店什麼時候開，不斷地往下看，後來店開了，爸爸馬上叫媽媽去把弟弟叫醒，想說馬上帶他下去買……我看到弟弟可以要求某些東西，而我沒有，感到不滿之外，而哭泣，就是我試圖去吸引大人對我注意的利器 (F1033)

小雅的弟弟是母親期盼下出生的寶貝兒子，弟弟的乖巧聽話凸顯出小雅的乖張與忤逆。鴨霸、蠻橫是小雅常用的手段，挨打則成了她的家常便飯。其實，藏在這些脾氣差、惹人厭的小壞蛋行爲底下，往往只是害怕被忽略，希望能夠贏得父母關注，渴求得到父母溫柔關愛的小孩。

弟弟就是媽的龍子…不像一般男孩的頑皮、好動，我的弟弟是個出奇的乖巧又聽話的小孩，他總不會再為家裡惹什麼麻煩，相對於母親對我的失望，弟弟總能完成媽的心願……因為他太乖，母親一感覺我在欺負他，就會不分青紅皂白的處罰我。所以，弟弟出生以後，我就變成了一個鴨霸而蠻橫的姊姊，我常在媽媽不在家的時候，

欺負、支使弟弟，並且要他不准哭…而媽媽看我那副囂張的模樣，就更常對我發脾氣了，母親常常買東西都只買一份給弟弟……所以，打從弟弟出生開始，我和母親之間就開啟了一場長期的戰爭，而也開始了我漫長的挨打歲月。(B1015)

個別性推論指出「人們因對建構事物的方式不同而有差異」(Kelly, 頁 55)，同樣是情感匱乏的需求，這種個別性差異會造成：有人用壓抑、委屈自己、不敢表露自己內在的需求；有人會勇敢向資源擁有者表達不滿以維護自己的權益、試圖與掠奪者競爭、甚至以欺負掠奪者來平衡內心沒人疼的失落感；更有人會以外援找救贖者或幻想替代者的方式，來滿足自己深沉的內在需求。小雅的母親自己就生長在一個重男輕女的時代，是屬於社會性別結構下弱勢的一群，她身上承載著太多自己無法完成的期待，她想改變，她想圓夢，卻將一切的希望，寄託在愛情和婚姻上，以為伴侶可以完成她想要的。

母親生長在勞動的家庭，加上家裡「重男輕女」的因素，學習資源分配的不均，使得她成為社會階層中的弱勢…選擇離家找工作，其實是在尋求另一種希望的到來……半工半讀的鬥志，很快的被離家的孤單以及高度、密集的勞動生活所沖淡，而父親的出現，填補了母親長期在家裡所缺乏的親密感受，她很快找到了合理離開家的理由，並期待自己的生命因此而有另一種新的轉機。(B1076)

這種以外援來解決自己內在的匱乏需求，往往無法成功，且容易製造生命更複雜的糾葛。小雅是這樣描述母親的希望與失望的：「母親的孤單，始終沒有得到父親的理解與欣賞」(B1078)，「她原想用我（指懷孕），留住父親、留住婚姻，卻沒想到留住的一次比一次的更加失望」(B1014)，她認為母親無法認清「自己的夢是無法靠別人來完成的」(B1078)。雖然說自己的夢該由自己來完成，但是每個人心中的渴望又豈是那麼容易臣服在理性的思維下？每個人的內在不都期待著世上有個關心自己、疼愛自己的人？小雅就曾因自小常遭母親棍打，又常被母親嫌東嫌西。相較之下，阿姨的疼與阿姨的噓寒問暖就讓她「好希望她〔指阿姨〕才是我真正的母親」(B1022)。

害怕孤單是情感匱乏的表現。希望有人相伴、期待與人聯結是情感匱乏者的渴望。那該怎麼作呢？壓抑著內在的渴求，讓聲音窒息，是一項委屈自己的選項。非真誠的表達，往往讓別人誤解。尋找救贖者，很可能換來的是一再的失望。幻想著替代者又太不實際。唯有真正了解自己內在的匱乏，以行動直接與人聯結不失為一個過渡性的可行策略。明浩就在社團裏找到他替代的家，安撫他的孤單：

社團變成是我在高中時期很重要的一個重心，它對我有種特別的意義，這彷彿是我替代的家…自從進到了社團，每到放學後，我都和他們待在社團裏，一同練樂器、一同吃飯、一同看書、一同打球，在我感到孤獨的日子裏，他們陪伴著我一同成長…在這裏，我有了另一個替代的家，它滿足了我情感上的需求，沒有家人時，還有朋友的陪伴，那時我覺得找到了真正的「朋友」，而班上的同學只不過是「同學」罷了……這些朋友讓我重新感受到人的溫暖，不再是孤零零的一個人。(A1055)

夢凡則用寫信來與人保持聯結，雖然無法坦誠表露情感，書信內容的蒼白就像軍中規律又平淡的生活一樣的無趣，但對收信的期待，也反映出他與人聯結的渴望：

出發前，我至少帶了兩百元郵票到軍隊，每天至少寫兩三封，分別寫給將近十個不同的對象…也沒什麼一定得跟誰報告的衝動，只是喜歡收很多信，讓自己不覺得孤單。信中內容並沒什麼讓我期待，印象也都不深刻，我回的信也絕大部份在報告軍中生活作習，我無法寫「心情與感覺」…只好寫些別的问候他們過的怎樣，每天接到信的數目才是讓我比較安心的……我覺得我真的在數日子…更覺得自己的弱小，我以「封閉」跟「故作堅強」來面對往後的日子，壓制住焦躁與煩悶的心，然後埋頭寫信。(E1066)

有時候，人雖然知道自己孤單，覺察自己內在的苦，可是那沉澱在心底的孤單，卻

又常常不是那麼容易說得出口。還記得那個知道母親忙，不敢吵鬧，只能自己孤寂的趴在玻璃門上看著外面世界的孩子嗎？他形容說不出自己真正的感覺是「封印的魔咒」（A1096）。這個魔咒直到二十七年後才得到破解。

這種無法被關心的孤單，也只能在記憶裏反覆地出現。回想著這一切，突然有種很深的孤單感強襲而來，就算是再怎麼親近的人，也不能了解我內心中的苦……我害怕自己永遠是這麼孤單，想要離開這個囚禁我的牢，離開這種孤獨的狀態，把這種孤單的感覺向那端的她說出…我想嚐試說，可是我失聲了。我的胸口漲得滿滿地，話語卻停留在喉嚨，不管怎麼用力，也吐不出一個字。我被自己的情形嚇住了，彷彿是失去了說話的能力。儘管我的腦海盤旋著一句話—「我很煩，是因為我害怕一個人的孤單」，我的身體卻不聽我的腦的控制，這彷彿是個封印的魔咒，我無法說出自己真正的感覺。這種掙扎彷彿像是一種溺水，大量的情感似乎像水一般，從我的口裏灌入，我只能承受著這樣的掙扎。隨著這種痛苦，眼淚像是難止住的血，不斷地從我心靈傷痛的地方流出，無法凝止。有種打從心底的痛，傳遍全身，讓淚水無法抑止。

我不停地深呼吸，希望調整自己的情緒，努力地說出這句話。但是除了抽噎之外，我發不出任何的聲音。在一個多小時的淚水與喘息裏，最後在她的陪伴下，終於吞吞吐吐地說出了：「我說（寫論文很）煩的意義…是我害怕一個人孤單…」。這一句話花了一個多小時才被說出，也花了二十七個年頭才能被說出。當我說出這句話以後，內心孤單的感覺較為釋然，說話的能力又回到身上，煩與孤單的感覺才能稍微清楚的說出。（A1095-A1096）

情感上的需求，內在的孤單，來自童年的匱乏與家庭的痛苦，承載不住破碎的期待

與希望，哀傷的悲歌讓渡給眼淚，洶湧潰堤、悲傷的眼淚成了療癒的工具。孤單周圍的盔甲漸漸在巨大哀悼的淚水中溶化，掙扎的苦、心底的痛，也在淚水中得到釋放。真誠的與自己的感覺同在，把失落的部份重拾回自身，這位被魔咒封印了的二十七年的男孩不禁感慨的說：「面對了自己的孤單，才能真正地成為自己。」(A1096)

### 三、意義的匱乏

Yalom (1980/2003) 認為心理臨床工作者會遇到三種不同的孤獨：心理孤獨、人際孤獨與存在孤獨。其中存在孤獨是指自己與其他生命之間有無法跨越的鴻溝，是一種人與世界分離的孤寂感。存在的孤獨是一種深不可測的寂寞與哀傷，可能在我們不注意的時候悄悄爬上心頭。夢凡就有這樣的經驗：

我突然頓悟到什麼似的莫名其妙地哭起來，「我在這裡幹什麼，我活著跟我死了有什麼區別？」…我存在的特殊在哪…如果人生存只是為了傳宗接代，那別擔心，還有許多人活著做這事，我不在也沒差。我想到自己的結論就開始哭泣，那是一種哀悼，傷心自己的無意義以及不知為何活到現在，哀傷自己成為資源的累贅。我真的很想去死，不想照著如蟲蟻一般既定的人生去走，死亡成為一種嚮往的解脫之道。(E1056)

有許多的入口可以通往存在孤獨之境，認知到死亡的不可逆性與要為生命負責的自由都會帶我們進入存在孤獨之境。Yalom 形容死亡是「最孤寂的人類經驗」(頁 487)，無法替代，也無從消除。俄國名作家托爾斯泰 (1886/1997)筆下的名著《伊凡·伊里奇之死》就將死亡所帶來的孤寂描繪的淋漓盡致。書中的主人翁是一位在法院工作的官吏，一生汲汲營營的搞關係、利用關係，一切只為獲得更好的薪水、更高的地位、過著

令人稱羨的門面生活。故事的轉折就發生在伊凡·伊里奇生病了。這趟辛苦的生病旅程讓他照見了自己存有的空乏與虛偽。在一個與疼痛共處的孤獨夜晚，他自憐於被棄絕的無援裏，也讓他開始了存有意義的探索，才在死亡的最後片刻，因有所悟而得解脫。

伊凡·伊里奇的故事，讓我們看見人一生的汲汲營營，往往只是非本真存有的狀態，伊凡·伊里奇因為生病，才讓他重新檢視這種「不對頭」生活的困惑。海德格相信世上有兩種基本的存有模式：一是忽略存有的狀態，另一為注意存有的狀態。死亡的臨近會讓一個人漸漸失去對世界的熟悉感，但也將人從一個完全熟悉的表相世界，一個非本真存有的模式中慢慢拉回到自身，拉回到本真存有的模式。當人活在忽略存有狀態時，是沉浸在生命分散注意力的日常瑣事，是一種「不真誠的模式」。在這個模式中，人容易落入「逃避」、「墮落」、「麻痺」、甚至藉著「不引人注目」而避免選擇（引自 Yalom，1980/2003）。從芷萱的自敘故事中，我們可以看到這樣一個生存模式的經驗。

芷萱生長在一個重男輕女的家庭，父母對於弟弟的需求，總是積極的張羅，而她常常是屬於沒份的那一位，這個妒忌弟弟、害怕總是被冷落的小孩，就常常用哭泣來搏取別人對她的注意。

就學期間，看到弟弟出問題的狀況讓父母憂煩，就暗下決心，要做個不讓父母傷腦筋的乖小孩。學業成績成為她討好父母的最佳工具，當老師在成績欄寫上「good」字樣時，爸爸會「偷偷給我加些零用錢」（F1037），且這也是頭一次與爸爸「打破以往沉默的互動狀態」（F1037）。建構推論認為「個人通過解讀事物的規律性來預測事物」（Kelly, 頁 50），這樣的發現讓芷萱更強化相信好成績才能討得父母歡心的信念。因此她不斷告誡自己，要把書讀好，要做一個聽話的乖孩子。雖然有一次，疲憊的她，實在無法繼續背誦歷史，「一個突如其來的憤怒感，竟然把課本撕掉了」（F1039），她還是告訴自己「要努力地讀下去」（F1039），因為「我也不知道要跟誰說，於是自己就悄悄地把課本黏回去」（F1039）。

芷萱是這樣形容自己的個性：「小時候我脾氣很直，只要是看不下去的事情，我都會仗義執言，或者白話一點說就是愛強出頭吧！」(F1035)，但也因為這樣的性格讓她感受會受同學排擠，她也因此告訴自己「我要交很多的朋友，我要變成是一個討人喜歡的人」(F1035)。她自承這樣的經驗影響著「我為什麼日後會那麼在意別人對我的評價，我也會關切別人的反應與對我的看法，我害怕那種不被人喜歡的感覺」(F1035)。

同樣是做討人喜歡的人，芷萱也把這樣的信念放到師生關係裏。期待老師的注意，卻又擔心老師的評價。她最常表現的是「依附」(F1052)老師的意思、「服膺」(F1052)老師的想法。私校的規訓與懲戒更是加倍的讓她學會要「順從與聽話」(F1037)，讓自己「絕對的服從」(F1037)，將老師尊為「絕對的權威」(F1037)。她採取順從的溝通姿態，她認為只要「遵從別人給我的東西，照著去做」(F1052)，這樣就是「安全的，我不用獨自去面對」(F1052)。

海德格也分析人的從眾慣性，他認為這是因為我們日常生活中都失去了自我，我們在意與別人的差距(distantiality)，屈從別人，依照社會標準來行事，讓別人來主導自己的存在。總要求自己與「人人」(das Man, the they)一致，「人人」稱為成功，就是成功。「人人」稱為失敗，就是失敗，不敢有自己獨特的意見(引自陳榮華，2006)。

芷萱這種屈從別人，不敢有自己獨特的意見的作為在研究所得得到很大的挑戰，也開啓她從所謂不真誠的「忽略存有的狀態」轉向「注意存有的狀態」，重新認識自己的探索之旅。在注意存有的狀態下，人會保持存有的覺察，不只是注意存有的脆弱，也會注意存有的責任。也由於在這種模式下生活，人會不斷覺察到存有，碰到自我的創造，人才有能力掌握改變自己的力量，因此這種模式也被稱為「本體模式」(ontological mode)(引自 Yalom, 1980/2003, 頁 65)。

有時一早起床，我會坐在床上發呆的問自己，我是誰…我仍然覺得跟自己好遠好

遠，甚至我從來沒有掌握我自己的感覺，這也讓我陷入極度憂鬱的情緒中，我懷疑我自己生存的意義，有時連我是誰，我都快弄不清楚了，這種感覺很可怕，當我極度拉回自己，我卻不知道要怎麼做，我好想感受我的「存在」，我試圖拉回我的意識，或許我要的是那種掌握自己的感覺，但是我發現在我身上有許〔多〕的「不敢」、「擔心」…我發現到自己內在很貧困，而我所回答的竟然就是自己的「空乏」！

(F1053)

人在尋求意義或價值的過程中，可能會引起內在的緊張，Frankl (1995) 將一個人的憂慮或失望超過他生命的價值感，稱之為「靈性的災難」(頁 128)。他並不把靈性的災難視為心理疾病，反而認為這種狀態是心理健康不可缺少的先決條件。他說現代人遭遇雙重的失落，一是散失了動物本能，不再聽從本能說必須做什麼。另一是傳統式微，也不再接受傳統教導我們做什麼。這兩種失落的危機很快的就讓人不知道自己要作什麼。於是就愈來愈聽從別人要他去作什麼，也就愈來愈成為順從主義的服膺者。這種意義缺乏、價值觀衝突引起的心靈性精神官能症，就是意義治療學派所稱的「存在的空虛」。

「存在的空虛」雖然不是心理疾病，卻會引發痛苦，Frankl 認為因為存在的挫折所引發的痛苦是人性的偉業。意義的發現，能幫助我們消除存在的挫折所引發的痛苦，而只要通過這個存在的危機，生命也才能獲得成長與發展。

意義治療學認為我們可以從三種不同的途徑去發現意義：(1) 藉著創造、工作 (2) 藉著體認價值 (3) 藉著受苦。第一種是功績或成就，是屬於創造的價值。第二種是經由體驗事物或情感，是屬於經驗的價值。第三種是忍受痛苦，迎向無法改變的命運，是屬於態度的價值。意義治療學的基本信條是，人主要的關心並不在於獲得快樂或避免痛苦，而是要了解生命的意義。Frankl 相信許多創造出來的活動，都能引發人對意義的發現。他說：「重要的不是你的活動半徑有多大，而是你如何好好填滿這個圓圈。」(引自

Yalom, 1980/2003, 頁 601)。以下是夢凡漫步在醫院找意義的故事：

日復一日，生活磨得我毫無鬥志…有個學長看我如此，便提議有好地方可以恢復鬥志，結果是，我們兩個人「漫步」走過醫院急診室，空氣中飄著濃厚藥水味，四週則是各式各樣受傷的人，學長說：「看看別人對生命的努力，自己就會有所振作…」說完還拉我直奔地下樓的太平間，要看看不動的人，說不定效果更大。(E1074)

到底「生命的意義是什麼？」，這是許多人會做的提問，尤其是陷入困境中的人。但 Frankl 認為生命中的每個情境都是向人提出難題與挑戰，要人去解決，生命的意義也會因人因日因時而異。因此，人不應該去問生命的意義是什麼？反之，我們才是該被生命詢問的人。他認為只有藉由為生命「負責」才能答覆生命這樣的提問。而「木麻黃」(A2002)的比擬就是明浩答覆生命提問的自我期許。

離開研究所已八年了。自敘論文的完成對明浩來說不是一個事件的完成，而是改變歷程的開始。論文的起心動念源於想要了解自己，想要擺脫活死人的狀態，想要將自己從無力的沉淪中解救出來，因此，他認為自敘論文的書寫會是一個「自療的過程」，開始去看自己的樣子、看自己與家庭的關係。書寫完成後，他才開始了解到這不能說是被治癒，因為本身不是問題，而是把自己的生命爬梳乾淨了。論文的完成，對他是一個自我認識、意識醒覺的經驗，也是對他自己的人生找到一個新的方向，是一個從沉淪走向能動之路，這個經驗讓他在生命意義上有了更深一層的探索。

在工作上，他放棄高薪的都市，走上一條回家的路，選擇回到一個比較勞動家庭的鄉下，為那些比較沒有那麼好條件可以有機會往上爬的孩子作輔導或教育。他自我形容說：「自己比較像一個木麻黃」(A2002)，雖然生長在惡劣的環境，卻能防風、防沙，保護底下的西瓜免受傷害、得以生長。因此他認為自己選擇要當一顆種子是要飄回來這個地方，在環境不佳的狀況下，「很自覺的而且願意心甘情願去承受」(A2003)，讓自

己努力在窮鄉僻壤的小地方頂住困境，並且發揮作用讓自己庇蔭別人。明浩的敘事實踐不但讓他自己一掃活死人的陰霾，更讓他在自我確定、願為自己選擇與負責的情況下，開展具人文關懷的社會實踐。

「能夠負責」(Responsibleness) 是意義治療學認為人類存在的本質。讓人體會自己的責任，為自己負起責任則是意義治療學努力傳遞的信念 (Frankl, 1995)。從「在己存有」的型態來看，自我覺醒前，人的作為是制約在「僵固慣性」的存有模式裏跳不出來。相反的，自我覺醒後，就能選擇、負責、做自己。明浩與芷萱的例子，正好可以用來說明這樣的差異。經過自我覺醒後的明浩，更能自我接納與自我認同。他選擇作木麻黃，明知木麻黃所處的環境不佳，又要扛起幫西瓜田擋風防沙的功能，他無怨尤、心甘情願的為自己的選擇負起責任。相反的，還未醒覺時的芷萱則是不願作真正的自己，「不太敢表達自己的意見，幾經嘗試，又卡在擔心他人對我的評價上…我問自己的想法是什麼？另外一個聲音就緊接著回答我『妳的想法就是沒有想法』。突然之間我找不到『標準』來看自己，這個標準竟然是要我決定，這讓我無所適從！」(F1051) 改變需要勇氣，自由做決定象徵要為自己的選擇負起責任，這對芷萱來說是個很大的挑戰，躲進順從的僵固慣性裏，在心理上是感覺比較安全的，在沒有走出自我醒覺的歷程前，會為了心理的安全感而犧牲作決定的自由，藉以逃避因之而帶來的責任。

## 貳、都是為了「愛」

愛一個人，常常伴隨著兩種極類似的行為。一是迎合對方的期許，做出讓對方快樂、滿意或想要的事。另一個是作出利他行為，小到讓出自己擁有的、忍住自己想要的，或大到為對方犧牲自己都有可能。這兩種行為的相似度極高，基本上都是一種「為他存有」的模式。本研究將這兩種行為的區分定位在「有無自己心理上的後遺症」。也就是說，一個迎合對方期許的行為，雖然也有利他行為的成分，但這個迎合對方期許的行為常常

也伴隨著隱性的心理後遺症。從另一方面來說，利他行為或許也有可能是符合對方的期許，但它並沒有內藏著不良的心理後遺症。

在這裡，我們需要先說明一下，愛也有兩種，一種是對方想要的愛，另外一種是我們想要給出的愛。我們想要給出的愛並不一定等於是對方想要的。強行給出有可能造成對方的困擾與壓力，也有時候強行給出的愛是我們掌控的化身，我們常常不自覺的陷入「假愛之名，行掌控之實」的行動裡，這會讓對方不舒服的只想逃避，甚至產生紛爭。在這一小節中，我們談論的假設，是我們的給出完全符合對方心理的想要。我們想要探討的是，同樣是對方想要的愛，給出者基於不同的行為動機，一種是「迎合對方的期許」，另一種是「作出利他行為」，會為自己帶來什麼樣不同的後果？

明浩從小就是父母眼中用功讀書的好孩子、老師眼中品學兼優的乖學生。但是他的性格是怕生的，受了欺負也不敢回手。上課乖乖坐在那兒，會被同學丟橡皮擦。下課在操場，也會被推倒沾泥。手帕滿是眼淚，身上滿是泥巴，老師無力改善，只能自求多福。遠離同學，孤單一人，躲到文字和數字的和善世界是他的認知與因應策略。不對學問產生好奇，只求遵守規則，不管是知識世界裏的規則，或是學校紀律要求的規則皆然。知道家庭經濟狀況不佳，了解父母對他的期待是「認真讀書」。好成績不但可以得到老師認同、同學羨慕、體會驕傲、安撫自卑感，最重要的是可以看到父母眼裏的喜悅，以及父母臉上由疲累轉化為欣慰的變化神情。這個不吵不鬧、乖巧順從的孩子從此認定要當永遠的第一名，因為這是他「回報父母的最好的方式」(A1033)，也是他「應該做的事」(A1033)。

學校發明了一種「榮譽紅桿」的制度，這是一種在被選出的模範生的制服上繡上一條紅桿、以資獎勵的作法，是一種以榮譽感來激發學生好行為的獎勵措施。這個父母眼中用功讀書的好孩子、老師眼中品學兼優的乖學生也將這條紅桿當成目標來爭取。

剛開始，我不覺得這條紅布有什麼用，我倒是寧願得到一本簿子，或是一盒有香水味的天使牌鉛筆。可是當我跟母親說了以後，她高興了好一陣子，並一針一線仔細地把那條紅布條繡在我的制服上，從她的表情裏，我感受到這條紅桿似乎有著魔力，可以把她疲累的神情變成光采奕〔誤〕發。於是，我也認為得到這條紅桿是重要的，這可以為父母帶來重大的快樂，為了這個目標，我努力地當個好學生，在學校的操場上撿著垃圾，別的同学不想作的事，我搶著去做。終於，從小四開始，我就掛了三年的模範生。(A1034)

當然，榮譽紅桿也為他的生活上帶來了許多的難處，為了那條紅桿，他無可避免的「總是得在『滿足老師』與『滿足同學』裏作出抉擇。」(A1034) 明浩雖然清楚這樣會讓他陷入全民公敵的窘境，為了那條紅桿，「我只能選擇成為被人討厭的對象，儘管我不喜歡這個樣子，可是我寧願看到父母高興的模樣。」(A1034)

除了好成績、模範生，當學校幹部，也是一個可以榮耀父母的途徑。但是明浩嚴苛的認為只有班長所象徵的意義才足以對得起父母，才算是光耀門楣。雖然他對班長這個職務不感興趣，可是沒有了班長這個榮耀，會讓他不知如何面對父母。因為「我害怕看到父母臉上失望的表達，『光耀門楣』似乎是我生存最大的理由」(A1040)。因此，他在意選舉結果，如果不如意，就用疚責來鞭答自己。

選舉的結果我只當副班長…我的心裏很難過，不知道要如何面對父母…心裏有種焦慮的感覺，讓我強烈地感到心慌意亂，我一個人在學校裏閒晃，希望舒解那種不自主，可是害怕〔誤〕和擔心的感覺還是很強烈，甚至傳染到身體上，造成好幾次的服〔誤〕瀉，直到吃飯時間到了，才帶著滿心的擔心回到家。雖然父母並沒有問我在學校的情形，可是我有種對不起父母的感覺，這一天，我把自己鎖在房間裏，把

這當作是對自己的處罰，因為罪惡感的驅使，在日記裏寫下對自己的悔悟，並〔在〕日記的封面寫下曾子的話：「吾日三省吾身」，希望作為對自己的警惕，希望從深刻地反省自己，得到解脫的感覺。(A1040)

寫日誌的習慣就是他從這時候開始養成的。這個眾人認為的好習慣，卻被他拿來作為工具，每天檢討自己，鞭策自己，讓自己以戰戰兢兢的心情過每一天。佛洛伊德的精神分析認為人格結構是由本我（Id）、自我（Ego）和超我（Superego）所構成。其中的超我是遵守「道德原則」（principle of morality），內化社會理想與傳統價值觀，主要是用來批判自我，以監督與責備自己的行為以符合社會的規範（郭為藩，1984；曾文星，2002/2004）。明浩如此嚴苛的要求自己，無外乎他知道這個「班長」的名份象徵一份榮耀，而榮耀是父母期待的光耀門楣之作爲。爲了愛父母，爲了迎合父母的期待，他用寫日誌來鞭策自己。若沒有做到內定的標準，就用罪惡感來鞭答自己。每當心裏有罪惡感，他就全身充滿焦慮，脖子與肩膀也隨之感到僵硬，他就是這樣讓自己的身心在惡性循環中飽受折磨。

有別於明浩基於愛父母，時時鞭策自己的學業，努力求學校的表現，處處爭取讓父母引以為傲的榮譽，淑嫻則是另一個不同的例子。她原本也是一位愛孩子、顧家庭，終身職志是以賢妻良母為目標的媽媽。雖然歷經丈夫數次的外遇，生活在只有角色沒有自己的婚姻裡，卻也努力尋求自我成長，以期為婚姻尋找出路。直到有一天，驚覺到和她性格截然不同的女兒，卻在兩性關係上複製她的行為模式，才讓她重新省思委屈求全、忍辱負重的意義，隨後在子女支持下作出令當時社會側目的決定——離婚。

其實大女兒從小個性就跟我不一樣，非常有主見，從不委屈自己，可是當她談戀愛時，她對男友的態度完全不同，男友的需求看得很重要，把自己擺在後面，就像我對待她爸爸一樣。

這樣的發現，讓我重新思考自己如此委屈求全維持婚姻的意義，我意識到，如果不快樂地維持婚姻，雙方不能平等相互尊重對待，而這樣品質不好的婚姻，對孩子反而有不良的學習與影響。(C1065)

淑嫻的婚姻是寓居在深似海的侯門。夫家的家世好、背景強、環境也相對複雜。在一個重視面子文化的社會裏，離婚是有損形象的事。因此，夫家不願被人指點，不惜誘以較優的物質條件，將外遇地下化，讓婚姻維繫在表面的和諧。當年的法律，因為民法親屬篇尚未修訂，家庭婦女對家務的付出毫無法律酬償的保障，婚姻期間登記在自己名下的不動產，也有不歸自己所有的不公現象。離婚對當年的婦女來說，是條阻力較大的路。在社會方面，社會價值對離婚是批判與不接納的，對離婚婦女更是會有許多不友善的質疑與異樣眼光。在法律方面，對離婚婦女的不公，可以讓一個人因為離婚而失去所有的一切，除非對方願意給。但是離婚不是對方的選項，維持表象的和諧才是對方提出的交換戲碼。淑嫻並沒有為了自己的利益屈服在誘人的條件下，又為了孩子，沒有採納律師為她設計的爭產策略。

離開二十二年的婚姻，對她來說，是「人財兩失」。情感面的失去，實在很難向外人道盡她內心的痛與委屈。物質面的失去，倒沒有引起她很大的掙扎，因為孩子在她心中的價值都不是錢財這類身外物所能比擬的。

雖痛不欲生…我毅然決然離開外人羨慕、資源豐沛的家庭……為了孩子我也不想撕破臉走判決離婚，因為那是如此的不堪…我想無論如何，他總是孩子們的父親，因此為了孩子的將來，不想大家彼此弄得如此不堪…並且決定不設任何底限（縱然拿不到任何條件），進行協議離婚（C1065）

選擇推論認為「個人在兩極化構念中做出另項選擇，期待為自身構念系統的擴延與界定創造更大可能性」（Kelly, 頁 64）。若單純從有形價值來評斷淑嫻離婚的利弊，財

產分配的劣勢，讓她被眾人笑為傻子。離婚的決定也沒有得到親朋好友的支持，眾人只是一面倒的勸和不勸離，要她忍耐，或是要她為孩子犧牲。但她相信「孩子是看你做的，而不是聽你說的」(C1066)。如果「妥協、忍氣吞聲、犧牲、扮演著好母親、好太太、好媳婦，結果並不等於換來孩子的幸福」(C1055)，她寧願犧牲自己的物質利益，選擇勇敢面對婚姻的問題，縱使對方不顧念她在二十二年婚姻裏的付出，很無情的不提供較好的條件，她仍然很有尊嚴的為自己扛起不屈服利益交換的代價。

對一個以賢妻良母為一生職志的人來說，離婚就像是把她推向一種「邊界處境」(boundary situation)，淑嫻形容它像「經歷一次小規模的死亡」(C1066)。Yalom (1980/2003)認為覺察死亡的邊界處境可以使生活觀產生徹底的轉變，死亡是一種催化劑，可以把人推向一種更高的存有狀態，進入事物本質的探索，為生命提供深入、尖銳而完全不同的觀點。「因為沒有了從小立志的目標，再加上身上去除了角色後，人突然空了，變得不知道自己是誰」(C1066)。淑嫻婚姻關係的死亡歷程，雖然歷經了擋不住潰堤的情緒流淚、消沈的心理動力、卡住的身體能量，但這些都在她新的使命下，化悲憤為力量。為自己、為孩子、為求助者，勇敢的重新整理自己、面對自己、展開尋找自己的旅程。在一個成長團體裏，「打斷了三根棍子」(C1066)才讓她明瞭自己心裡沒有說出的委屈與憤怒有多大，也在傾洩完所有的憤怒後，讓她重拾生的活力。從之而生的人文關懷並不再只侷限在對自家的父母、子女、手足，她更將自己生命經驗的體悟延伸到對社福團體、社區大學的奉獻，並誓言要「終身學習、終身成長、終身服務」(C1072)。

尼采說過：「打不垮我的，必使我更形堅強」(Was mich nicht umbringt, macht mich starker.)。淑嫻將這份堅強歸功於孩子，她認為「單親時孩子反而是讓父、母振作堅強的最大動力」(C1066)，但她的離婚決定與後來的發展都讓那個與她截然不同性格的女兒刮目相看。在女兒為她寫的推薦中提到：「她的選擇不僅改變日後的人生，也影響了我」(C1057)。女兒怎麼看婚變前後的母親呢？她雖然承認以前的媽媽是個慈祥、愛

孩子的媽媽，卻也認為是個被傳統社會教導出來的弱勢女性，「躲在照亮別人而燃燒自己的形象下，不去面對自己該有的責任」(C1057)。她批評「這種人是傻子。因為她一昧的付出，只會造成她想成全人的壓力，讓別人揹著一個沉重的包袱」(C1057)。她認為現在的媽媽是「在她自己生活經驗中努力學習，充實自己，勇敢面對人生難題」(C1057)。女兒的心中，她認為一個負責的媽媽「應該先用自己的光芒去照亮自己，再照亮別人。這才是真正的付出！只有如此，才能讓對方在沒有壓力下接受你的幫助，為她自己再勇敢的活下去」(C1057)。女兒具體化的提出母親對她的影響，她說：

小時候的我，一度覺得自己的母親胸無大志，並非我學習的對象…〔我〕敬佩的是那種穿著墊肩西裝上身，「昂首闊步」的女強人……現在的我，不再以外表的裝飾與打扮來評判誰是強者，我的母親用自己的人生教導我，真正的強者不一定從表面看的出來，因為她可能看起來柔和，但她的勇敢與韌性只有碰到人生最困難的難題時才會顯露出來。(C1056-C1057)

如前所言，本研究將「迎合對方的期許」與「作出利他行爲」視為相似度極高的兩種行爲，並將它們的差異界定在「有無自己心理上的後遺症」。在「爲他存有」的模式下，很難免的會揉合著「迎合對方的期許」與「作出利他行爲」。但是在「利他行爲」的情境裏，當事人知道爲何而戰，也更信任自己的的抉擇，多了一份責任的勇氣，願意爲自己的選擇負起責任。歷程中常常伴隨著「自我覺醒」的意識，因爲知道爲何而戰，就能專注目標、不計代價。在每個歷程中，全然的盡心力，有點「盡人事，聽天命，但朝目標奮鬥不懈」的意味。因此，行爲的意義對他而言是比後果更爲重要的。易言之，他可以折損自己的利益去成就這份「利他行爲」，也可以擴展自己的經驗，去幫助與自己一樣受苦的人。尼采說過：「參透『爲何』，就能忍受『任何』」(He who has a “why” to live for can bear almost any “how”.)，利他者大概就是這種把痛苦看成是值得承受的負擔，也就因此不再退縮的人吧！

達賴喇嘛與 Culter 在《快樂：達賴喇嘛的人生智慧》一書中提到慈悲心時，也有個與本研究很雷同的看法。達賴喇嘛將慈悲心分為兩種：一是「帶著依戀」的慈悲心，另一是「真正的慈悲心」。他認為「帶著依戀」的慈悲心具有控制的欲望，或期待獲得回報。這是一種常見的愛或慈悲，其實是充滿偏見與狹隘的，在這種基礎上建立的關係是不穩固的。至於「真正的慈悲心」則是理性的，能夠認知到每個人的內心都希望幸福快樂，都希望避免痛苦，就跟我們自己內心的需求是一樣的。因此，他可以將心比心的待人、感人所感、痛人所痛，並不限於某人跟我有親密關係才產生。

在本研究中，我們將「為他存有」分為「迎合期許」與「利他行為」兩種類型。雖然「迎合對方的期許」也有「利他行為」的成分，但是「迎合對方的期許」不等於沒有自己的期許。不吵不鬧、不敢打擾母親織毛衣，只能趴在玻璃邊看窗外的孩子，也有希望得到母親擁抱的期待。承載父母的願望為自己的願望，將好成績視為自己存在理由的孩子，也想放掉考不好時罪惡感的啃噬。一直以「乖」為策略、以「討好」為姿態的孩子，也想在這樣的生存面具下鑽營自己不被注意的空間。相較於「利他行為」，「迎合對方的期許」欠缺一份「自我意識覺醒」的歷程。也就是說，少了一份選擇、自由與責任的「自我意識」。鄧明宇（2005）有句很貼切的話可以說明「迎合期許」的存有模式：「我活著，但不是我，是我的家庭活在我身上」。因此，迎合對方的期許者介意後果，沒有達到預期的後果往往帶來失落感或罪惡感。當他有任何行為的意向會稀釋「迎合對方的期許」的努力時，他就會陷入掙扎的兩難，然後，讓自己癱陷其中，沒有動力，或自我挫敗，再作外部歸因。

### 叁、「感覺」的封存與解封

Van Manen（1990,1997/2004）將人類經驗世界的四種根本的存在：空間、時間、身體、關係，視為現象學生活世界的四種基本架構，並認為人在所處的情境中會因與外

界的互動而會讓身體失去原來的天性。他列舉人在批判的檢視下，身體會不由自主的顯得不自在或笨拙；在欽羨的注視下，身體的表現往往會超越了平日的優雅與能力；在愛戀的情境中，身形也以春風滿面、容光煥發來呈現。本小節會從關係與身體現象的議題，探討「自我異化」與「同理擬情」兩種存有模式。

小雅生長在爸媽不斷結婚離婚、離婚又結婚的家庭。父母成天的吵架、打架，砸東西、鬧自殺。今天這個離家出走、明天那個被趕出門。她描述了在這樣動盪的家庭下，自己的心理狀態：「在我的心裡有一種深深的不安全感，常常，我不知道隔天醒來，家裡會少什麼人，或是發生什麼樣的變化，而明天我們又要到哪裡去？」(B1020) 她是家中失寵的老大，她形容自己是「退位的君王」(B1020)，弟弟的出生，搶走了眾人的目光、搶走了她原來所擁有的東西、也搶走了媽媽的愛。記憶中的媽媽，是個很兇、很權威、動不動就要打人的人，常常不分青紅皂白，就認定她欺負弟弟。當她和弟弟發生爭吵或衝突時，二話不說，媽媽一定先揍她。就連買東西，媽媽也都只想到要買給弟弟。因為不平，向媽媽要時，媽媽卻怎樣都不會滿足她。當她開始憤怒、搶東西時，媽媽就更有充分的理由說：「就是因為你壞，才不給你！」在這場資源爭奪戰、愛的爭寵戰中，她體會到：「我不曾真正擁有過任何的東西，沒有人真的要給我，我得用搶的才可能得到。」(B1020) 小小的心靈，也明瞭自己霸道背後的渴望：「其實我霸道的背後，是一種深深地失落感，覺得沒有人要疼我，我得自己去要、去爭取，才能夠求得某種生存的位置。」(B1020)

小時候的小雅，覺得自己幾乎每天都有挨不完的打。小小年紀的她總感覺大人的世界是極為霸道、不講道理的，她雖然常常挨打，但她從不認錯，也決不服輸，為反抗大人的霸道與不講道理，她曾在3、4歲時抓著媽媽的棍子說：「挨打無理」(B1024)。這個認道理、不認錯的孩子，從此成了母親棍棒下「馴化」(B1025)的對象，母親也常在親友面前數落她的不是。本來她有個疼她、愛她、會聽她說話、挨打會保護她的阿姨，是她的「安全堡壘」(B1022)，也是她幻想中「真正的母親」(B1022)。當阿姨也開始幫

著母親說項，她也感受到周邊的敵意與異樣的眼光，認為「身邊的大人，對我都是有敵意的，他們似乎無須與我接觸，就已經對我有許多負面的看法，我感覺到別人總是帶著一副有色的眼鏡在看我」(B1018)。而她也倔強不屈的以刺蝟的心態與外面世界對峙著，「我也從不願意為自己辯護，我心想：『我就是壞，怎麼樣？反正我也不喜歡你們！』」(B1018)。

Satir (1994/1994) 將人們的溝通分為五種型態，分別是討好型、責備型、電腦型、打岔型、一致型。除了一致型外，其他四種都是不良的溝通型態，因為他們無法表達自己真正的需要，而以非本真存有的方式與外界溝通。一個以強悍、指責型態與人溝通的人，往往是害怕表達自己內在真正的渴望，反以引發人害怕的責備型態使人順從。小雅有段自我陳述可以幫我們看清這種堅強下的脆弱：「我總是帶著一個堅強而獨立的外殼，而其實裡面所包裹的，是一個十分脆弱和自卑的小孩，我總覺得這世上，一定不會有人真的喜歡我。」(B1018)。

Satir 對於家庭溝通不良的副作用，寫道：「我們付出的代價常常是身體和情緒的症狀.....症狀是某種東西失去和諧、能量不平衡的訊號。我們的身體會以各種方式表現這些症狀。」(引自 Gomori, 2003/2004, 頁 203) 小雅的身心就呈現這樣的現象，她說「有時候在家裡，才剛挨完打，媽就叫我到巷口的雜貨店去買東西。眼淚擦乾，裝作什麼事也不曾發生過，常常前一天晚上，爸媽才打架，打得不可開交，家裡亂成一團，隔天我仍要學會若無其事的去上學。」(B1029) 她自嘲這幾乎是她的一種本能，讓自己變得像個「行屍走肉」(B1029)，用這樣的方式因應內心的焦慮與不安。忽略自己的感覺，隔離自己對身體的感覺，也開始討厭自己的身體，讓身體開始漸漸的失去了知覺，不論是挨打或被罵都不再有太多強烈的感受。Frankl (1995) 將這種心理機轉產生的冷漠、無動於衷稱之為「情緒死亡」(頁 39)，並認為這是一種自衛的妙招。他認為這是人具有的一種奇妙本能，當環境的苦痛讓人難以負荷時，生理、心理機能自動會使我們的感覺鈍化，讓人變成冷漠寡情，自覺什麼也不在乎，如此才能使一個人能夠忍受無情的鞭笞

而渾然無所覺。

對 Merleau-Ponty 來說，知覺與理性之間是一種有機的關係，「現象學的身體」並不是解剖學上的「各種器官的集合」，而是「活生生的身體」。對身體的知覺意味著「身體與意識的合盟」，而不只是隨便一些「視感覺和觸感覺的鑲嵌」（楊大春，2003）。在身體與意識的合盟作工下，小雅鈍化的身體知覺也開始回應她對身體的厭惡，她的身體也漸漸變得僵硬、痲痹、沒有感覺。走路的時候，常常都無法平衡，會經常的跌倒、摔跤，跳起舞來活像個機器人，僵硬的姿態還曾讓體育老師懷疑她的腳是不是曾經斷掉過。扭曲的身體、駝背的走路，還曾招來腳永遠也追不上頭的調侃。如果「知覺，是借助身體使我們出現在某物面前」（Merleau-Ponty, 頁 73），那麼「自卑」（B1030）就是壓彎她的軀幹，讓她無法「抬頭挺胸」（B1030）之物。

因為在破碎家庭中長大，在爸媽一次又一次的分離中、被遺棄，她有深深的不安全感，不敢相信別人、不敢相信關係。她說：「常常在和別人交往的過程中，一開始，我總會表現的一付〔誤〕很冷漠、不需要別人的模樣，除非別人願意打破沈默、表現熱情，否則我絕對不敢貿然的靠近。」（B1021）她不喜歡別人碰她，也討厭跟別人有任何親密的接觸。對待要好的同學，她示好的方式就是打人。在人際上，雖然她也能與同學起鬨說笑，但內心卻害怕分離或被他人所遺棄，她相信關係是無法長久的。因此，她總是裝得一副蠻不在乎或冷冷的樣子，一感覺到別人對她有一絲絲的冷漠或疏離，她會比誰都更快的離開那份關係。

她曾遇到一位和藹、有愛心、會照顧學生的好老師。爲了她的厭食，老師會以檢查同學便當的方式，來盯她吃飯。沒有訂便當，老師會請同學出去外面幫她買一個便當回來。因爲肯定她的負責任，老師也常常分派許多的工作給她。面對這位喜歡自己、關心自己的老師，她的態度也是只要「老師說什麼，我會馬上去辦；至於在家，媽媽再怎麼忙，再怎麼打我，我什麼事也不肯做。」（B1027）情感上，還私下偷偷盼望「她才是我

的母親！」(B1028)但是「個人的心理歷程是受其預測事情的方式所引導」(Kelly, 頁46)。雖然老師是她幻想中的媽媽，她還是刻意離老師遠遠的，她告訴自己：「她對我再好，總有一天會離開我，她再疼我，也不可能永遠的陪著我。」(B1028)枉顧老師說她是個沒有良心的人，她還是小心翼翼的包藏起自己豐富的情感，只因受傷的心是她無法承受的重。

作為一個主體，我的軀幹就是我，我就生存於其中，不該把它視為「不是我的他者」(Other-than-me)(引自 Toombs, 2000, 頁73)。我的身體就本質上來說是不該異己存在的。知覺的優位經驗是藉由身體讓我們與生活世界有了聯結。但 O'Neill (2001) 也指出交往性身體的存在 (communicative bodily presence) 是可以透過身體的表達讓我們從賴以棲居的身體 (lived body) 中疏離或異化出來，從社會面向看，身體也可以成為監禁宰制或拒絕抗議的工具。小雅身處父母打鬥不休、自己常常挨打的悲劇家庭，她以封存情感、關閉知覺、異化身體作為桀驁不馴的防衛之道。因為自卑於自己的處境，又不希望別人的可憐，她就把自己監禁在心造的苦牢裏。許多矛盾的構念會同時在她處境中呈現，一如片斷推論所述「個人會持續使用一組推理上互不相容的構念子系統」(Kelly, 頁83)。譬如「在班上，像個小丑，整天沈溺於跟同學的說鬧逗笑中，用熱鬧來驅趕心中強烈的虛無感；在家裡，像個麻痺而沒有知覺的活死人，不論面對挨打或挨罵，都不再有太多的反應與感受。」(B1034)心中也常自問：「是不是我死了，這些悲劇就可以宣告結束了呢？」(B1034)說不出的苦，讓她有好長的一段時間「都是抱著剪刀入眠」(B1034)。這樣封存情感、關閉知覺、異化身體的狀態，在一次慘遭母親修理的情況下達到了高峰。那次是她將母親要她購物的錢，多買了一條麵包吃了，回來後又不承認的情況下發生的。

媽媽非常的生氣，她非要我承認不可，但我說什麼都不肯招，我心想：「是又怎樣？不是又怎樣？這世界真的是有道理的嗎？以前我對的時候，還不是要挨打？現在就算是你對了，那又怎麼樣？最好打死我算了！」那天，我真是狠狠地被打，打得幾

乎都要皮開肉綻，當時，我真的好希望媽媽可以把我打死，成全我的心願。爸看到媽那樣沒了理智的打我，都看不過去，還叫媽不要打了…媽沒理爸，但也沒趁了我的心…夜裡，我只想著：明天我要去找個地方，結束我的生命。(B1035)

到了河堤邊，尋死的計劃因為碰到鄰居而受阻。回到家，拿起每天陪著她的剪刀，正對著太陽穴的當下，卻被出奇不意回來的父親撞見，一種連死都死不成的絕望，讓她整个人幾乎陷入了崩潰的狀態，見到母親在流淚，她的心卻不再有任何的感覺，她形容那時候的自己是「我的人漸漸死去了，雖然我依舊呼吸著。」(B1036)

其實，小雅也不是全然無人疼。小時候，阿姨、伯公會疼她，國小、國中也有遇到疼她、照顧她、極力想幫她、解救她的老師。看她家貧，想幫她分擔經濟困境；看她沒吃東西，就拿東西給她吃；看她愁眉苦臉，就找她說話；擔心她想不開，就先批她的週記，了解狀況。但是，難以承載又不足為外人道的混亂生命、擺盪不安的家庭、劇烈的親子衝突，她用自卑將自己鎖在心造的苦牢裡。雖然老師在牢外苦口婆心、不厭其煩的勸誘、極力想把她拉出苦牢，她卻始終走不出自造的痛苦牢籠。「我感覺外面的世界離我好遠，好像是與我無關的另一個世界。我走不出去，就如同外面的人無法體會苦牢裡的生活一樣，我感覺我和外面的人，是生活在兩種不同的世界裡，誰也無法去靠近另一邊的人的世界。」(B1043) 老師雖然竭盡心思想拉她出牢籠，小雅雖然明白老師的關心，但勸誘、教導畢竟不是一個好方法，只是把她推向「不懂我」的更深的地牢裏。

相較於勸誘、教導的無效，同理的陪伴似乎更能擄獲小雅的心。她形容這位老師的作法：「她從不曾勸告我：生命應該是如何如何的？她卻讓我感受到，她是那麼的能夠貼近我的感受，不論是痛苦、失望或灰心喪志的時候，我感覺她都是那麼樣的能夠和我感同深受，而她從不曾想要帶著我脫離苦海。」(B1044) 這位老師所做的，只是陪她爬山、看水，也很真誠的坦露自己對生命虛無絕望時，想投水的衝動。一樣是關心，這種不用勸誘、教導的方式，也不刻意提醒她該做什麼、不該做什麼；對她的厭食，只是

單純的多買了一個便當，創造快樂有趣的共餐時光；對她的病痛，只是疼惜的照顧她。對她的苦牢，也只是單純的含著淚、靜靜的陪伴在那兒，而不是想要將她解救出來。

這兩類老師雖然都有愛心，所行的最大不同在於，一個是以「做」(doing) 爲主的照顧，這類老師會設法用盡各種幫助、勸誘、教導的方法，以期能讓小雅走出困境。另外一個則是以「在」(being) 的照顧爲主的老師，會用陪伴爲主的方式，讓小雅有溫暖、被支持、不放棄她的感受，讓小雅在痛過之後，靠自己新生的力量走出困境。這種以「在」爲主的同理，讓小雅比較有同情共感的同在感受。這樣的關係、這樣的發展，也帶給小雅許多不同體驗，也讓自卑的小雅願意吐露自己家中不足爲外人道的點滴，並和老師發展出重要的情誼。

Rogers (1999) 在從事多年諮商助人的工作後，認爲當事人之所以改變主要是透過關係 (relationship) 之中的體驗。他相信助人者愈是真誠 (genuine)，則另一個人就會在他自身中發現一種能力，並利用這種關係成長，繼而，個人的發展與變化也會隨之發生。小雅從老師那兒得到的體驗是：「她總是能那樣懂得我的心情，很多時候，她陪著我哀傷和痛苦，但常常她也帶著我去經驗許多美的事情，我感覺生命原來是有著這麼多不同的樣貌，而我的世界從那時候開始，有了其他不同的顏色。」(B1046) 這種被真誠同理的體驗，到了研究所，她也在多位老師身上感受過。但在她自身的生命中，仍有歷史傷痕待她去修復，更大的課題待她突破。

由來，小雅就讓自己認真的沉浸在知性的追求上。她把認真讀書當成自己的目標，作爲自己解救自己的唯一出路，也把她當成擺脫生活困境的跳板。她想遠離家庭，擺脫與母親的糾纏。與母親的關係簡直是到了水火不容的地步。「常常我對所有人的耐心和道理，可以一瞬間被母親瓦解；而我需要花好幾個星期的時間，重新培養我的好心情，然後就等著讓母親在一夕之間摧毀。」(B1056) 她覺得母親就像一個蠻橫的情緒怪獸，總是那麼直接且毫無保留的把她所受的氣和痛苦，一股腦的往小雅身上傾洩。因爲無力

招架，小雅常常需要在一進家門的那一刻，將自己身上的感覺系統封鎖起來，將自己從學校那個談笑風生、說話頭頭是道的她，轉換成沒有感覺的木頭人，不管和母親有任何的不愉快交鋒，也不讓自己在離家時帶走任何的感覺。她努力的穿戴一套不服輸的外衣，把自己偽裝得很堅強，將所有情緒埋進心底，不在同學面前訴說，就連身邊一些最親近的好朋友，也不知道她生活在一種打打殺殺的家庭裡。這麼努力的偽裝，一方面是爲了能在別人面前保有一絲一毫的尊嚴，另一方面，她也認爲不該將自己的痛苦加諸在別人身上，讓別人替自己分擔。這樣的結果，她所付出的代價是昂貴的，「感覺的封存」是她的昂貴代價。她形容自己「就像個分裂了似的人，大部分的朋友都只能接觸到我理智的、知性的一面，至於我的感覺，別說是朋友，有時連我自己都不容易觸碰的到。」

(B1067)

帶著沒有表情的面具，封鎖自己的感覺系統，生命的鈕似乎總停格在「理智」這邊。朋友不會找她談情感方面的事，不會與她分享感覺。至於她自己則是「我就是有什麼感覺，也不會說，說不出來了。」(B1070) 這種說不出感覺的狀況在研究所一些說自己生命故事的課程裏遇到了挑戰。聽了別人的生命故事，悸動於生命雷同的苦痛經驗，生存處境的感通讓她回想到自己生命中一幅不堪回首的畫面：

那一年，我高二升高三，當時的我，一心一意只想考上大學，日日夜夜、沒眠沒夜的唸書，除了睡覺的6個小時以外，一天可以唸上16、17小時的書，平常學校有留晚自習，沒有什麼問題，一旦碰到了假日或休假，總是會和母親發生衝突。那一天，我像往常一樣關在房裡念書，一聲巨響，媽撞開我的房門，進門後就不明就理的揍起我來，一時都還沒搞清楚狀況，就聽到媽對著我大聲吼說：「唸什麼唸，唸到頭殼壞去！家裡的事也不會幫忙做，整天關在房間裡，不知道在幹嘛，以後都不要唸了！」雖然從小，我就是挨打長大的，面對這頓突如其來的挨打，我的心情依舊是十分地激動，心想：你究竟要打我，打到什麼時候？？？即或那年我已經16、17歲，我都只能像個3歲孩子那樣地無助，我似乎依舊無法改變：像小時候爸媽

打鬧的不可開交時，被摔來摔去的命運！我當時在想，這一切究竟要到什麼時候才會結束！？（B1060）

心撲咚撲咚的跳，澎湃的血液充滿了全身，想要說些話安慰同學，卻漲紅著臉，說不清楚話，原以為自己多年前的創傷，早已癒合，沒想到要在那麼多人面前說出來，竟是這麼的不容易。激動的情緒，止不住自己的淚水，為自己的不滿、為自己的憤怒、為自己的苦痛、為自己的委曲，只想時空停格，放肆痛哭。她永遠忘不了，老師那雙溫柔的眼神，讓她在那一天「第一次那麼深深地感覺到：自己真正的被懂得。」（B1059）但是這位能夠感通她的生存處境，以溫柔眼神讀懂她的老師，卻對她提出一個更艱難的挑戰：「你應該多去了解一點你媽的辛苦！」（B1060）

改變是成長要付的代價，改變是一個從已知踏入到未知的旅程，需要冒險。Satir 的觀點認為：「我們太容易帶著過去的傷害，像受害者一樣的生活，而不是做出全新的選擇。放下我們對過往經驗的解釋，因為那些已不再適用於現在。我們都能放下過去，學習新的適應方式。」（引自 Gomori, 2003/2004, 頁 198）當小雅開始接觸勞動婦女的座談會，她聽到許多婦女從小成長經驗裏反叛與挨打的經驗，共同性推論點出「當個人對經驗所使用的構念與另一人相似，則他們的心理歷程也相近」（Kelly, 頁 90），生命中苦痛的共同性經驗讓小雅對這群人有辛酸的親切感。她還聽到許多婦女在婚姻中受虐與掙扎的心路歷程，就連自己的老師，也是為了求學，不顧家人反對，背負不孝女的罪名，歷盡千辛萬苦，半工半讀完成學業。她驚覺「生長在暴力、不斷離婚家庭中的我，竟是到了唸研究所，才有機會聽到有人與我分享這種痛苦的、撕裂的、孤單的生命經驗。我的眼淚溼了又乾、乾了又溼，原以為只有自己是天地間的棄嬰，到那當兒我才知道，有如此多辛苦的女人、還有她們的孩子，都在面臨著同樣的生命難題。」（B1062）在這裏，小雅找到了同是天涯淪落人的歸屬感，而懂得流淚，是小雅啟動改變生命之閥的開始。

當小雅不再封鎖自己的感覺，能夠對自己的感覺誠實時，她就能愈來愈能注意到自己的痛苦與悲傷，也愈來愈能夠讓情緒自然的流動。同樣的，當她愈來愈能允許自己悲傷或哭泣時，她對情緒的覺察也會愈來愈敏銳，封存的感覺也有了鬆動的生機。達賴喇嘛說：「當你注意到痛苦與悲傷時，你就懂得發揮同情共感，知道如何去體會別人的痛苦與悲傷。這會使你對人更有慈悲心。」（頁 184）當小雅愈來愈接納自己象徵軟弱的哭泣與悲傷，不再只是偽裝如穿戴盔甲武士的堅強時，她的心開始柔軟，對人的寬容於焉加大，就能發揮同情共感，去體會別人的痛苦與悲傷。

婦女座談會上，一個女工的故事深深觸動了她，這位女工媽媽說：「以前每次去參加女兒、兒子的家長會，自己都會很自卑，因為自己小時候家裡沒有錢可以唸書，所以到孩子班上以後都不太敢說話，怕讓自己的孩子覺得丟臉、沒面子、、、，而自己辛苦大半輩子，就是希望自己的孩子，能多讀一些書，不要像自己一樣只能當個工人」。

（B1064）在小雅的心裡，母親一直是霸道、不講道理、壓迫她的人，雖然她嘴上不說，心裡卻以「可憐我」的受害者自居。這位女工的表白，讓她有機會看到與母親處境相同的角色，吐露出一位卑微母親的內在心聲，社會性推論揭示「當個人理解另一人的建構歷程時，他會在涉及他人的社會歷程中扮演某個角色」（Kelly, 頁 95），這樣的經驗影響小雅用一個截然不同的角度去看那個傷她極深的母親，並且重新檢視她與母親的關係。

生長在勞動家庭的我，從小就常常因為自己的出身而感到十分地自卑，而我也就是那個會覺得媽媽讓自己很丟臉、很沒面子的小孩，我瞧不起媽媽只有小學畢業、長得俗氣而且又一副沒有知識水準的樣子，從前我甚至會覺得，家裡的經濟條件這麼差，都是爸媽不夠努力造成的，而我一定要自己努力去爬到不同的位置。（B1065）

小雅開始自慚未曾去體貼母親的辛苦，每次媽媽拿加工回來家裡做，她總會找一堆理由推辭，她覺得自己的功課遠比做那些工作來得重要而且有意義得多，她突然認知

到，原來自己打從心裡是那麼瞧不起媽媽，不只是恨，更是把母親踩在腳下、看成一文不值。

這一天，我帶著沮喪而又充滿著愧疚的心情離開，回家的路途上，我不斷想起我的母親以及一幕幕過去我們發生的衝突，我發現自己對她的情感竟是那樣地愛恨交加的，而從前我只看見她對我壓迫的那部份，今天我終於看見，原來自己也是踩在知識分子的位置在壓迫她…想著想著，竟是那樣不由自主的為她流淚，第一次感覺到：她其實才是真正的弱勢者，真正是沒有條件、沒有資源的人，長到這麼大，我第一次感覺到自己在情感上是如此地靠近她，我終於可以看到，她的確是個苦命的女人，而我知道了這一點都不是因為她不夠努力的緣故。(B1065)

當小雅在課堂上宣洩自己激動的情感，誠實面對自己對母親的歉意時，她也從師長、同學的眼神中接收到心疼與瞭解。她將理解與欣賞母親的生命，視為是「解放自己感覺的開端。」(B1069)她認為「從前，我因為她的情緒化，而封鎖住我的感覺；而今，我因為能夠去理解她，我終於能夠不再那麼地排斥感覺，也不再那麼強烈的感覺到：感覺是一種沒有價值、不值得一提而且具有殺傷性的東西。」(B1069)達賴喇嘛與 Culter 說：「誠實是自卑自大的解毒劑」(頁 245)，一個人愈誠實，心胸也就愈開放，也愈不會有被人揭穿的焦慮感。因此，愈能對自己誠實的人，也就愈能接納自己、愈有自信。以前的小雅是自卑的，她鄙視自己的父母，自慚於家庭打打殺殺的窘境，不願讓人知道她引以為恥的家庭狀況，帶著懷恨母親、自我折磨的痛苦過日子，從來沒有想過，母親強勢、霸道的背後成因，與社會性別結構有關；更沒有想過，讓她痛苦的母親，竟是被自己鄙夷、踐踏、壓迫的對象，她開始對母親有許多的不捨與同情。

許多心理學派與存在主義都認為，我們有選擇的自由，不需要成為過去經驗的受害者，只要放棄「可憐我」這個受害者的角色，就能為自己做出選擇並為自己的選擇負責，那麼生命也就有了轉化的空間。當小雅開始誠實面對自己的情感，注意自己與別人的痛

苦與悲傷時，這個原本自卑又鄙夷自己生命的人，也就在那一刻，願意去接納自己、理解母親。她更發現能夠覺察與貼近母親的生存處境，為她帶來的好處：「當我能夠去感覺到，這樣一個與我幾乎要對立的人的生命處境時，要去同理別人的生命，對我來說，就變得容易得多。」(B1069)

Merleau-Ponty (1996/2002) 主張身體是主體在世的象徵，感知的身體在我們與世界的聯繫間占據著中心的地位。早在1946年，他於法國哲學學會的一場演講報告中就提出對知覺賦予首要地位，認為在認知、在所有理性、在判斷的實施之前，就有自己身體感知經驗的存在。知覺的經驗使我們重臨事物、真理、價值觀為我們構成的那一刻，它為我們提供一個初生狀態的「邏各斯」(logos)。因為有了知覺的存在，為我們帶來了物自身，沒有經過文化過濾的原始狀態的物。上文中的小雅，身處在一個常挨打又家庭功能不良的環境，關係的惡劣型塑身體扭曲的雕像；惡質的關係情境不斷與身體的知覺經驗黏附，一再重體驗痛苦的經驗。為了避免難以負荷的痛苦，知覺主體的身體就與意識合盟，啟動防衛機制，讓身體失去其知覺的原初功能。異己化的身體行為、封存的身體感覺，是一個意向的表述，是身體拒絕痛苦環境的意向表述。

當小雅意識覺醒，看見自己為躲避痛苦而犧牲自己身體的感覺，她說：「我深深感受到，這麼多年來，我是如何的癱瘓自己身體的感覺的。都在殘害自己的身體，閹割自己的感覺。」(B1073) 她也開始理解自己為什麼那麼害怕在別人面前說自己的故事，「我開始知道，我那麼害怕別人聽了我的故事會沒有感覺，是因為：自己的自卑；是因為：連自己都沒辦法對自己的生命有所感動；是因為：連自己都無法去肯定自己所造成的。」(B1074) 於是她下定決心：「就在那天，我告訴我自己：我不要再癱瘓自己，要做個有感覺的人。」(B1075)

小雅身體的異化、感覺的封存，始於關係，一個非滋養家庭的惡質關係。小雅身體知覺的回歸與感覺的解封，也緣於關係，同學感動的淚光、老師心疼理解的眼神、一群

生存處境感通的婦女。有句話說：「表達即治療，關係帶來療癒」，小雅因為願意開放自己，願意述說自己的生命故事與感覺，讓她有機會體驗來自師友「同理擬情」的接納與溫暖，這種支持性的關係與愛，讓她體會到「原來我的生命是有力量的，我也才願意相信：我的生命是有意義、有價值、有感動的，而在那一刻，我也才敢抬起頭來，看清楚自己、欣賞自己，我感覺自己終於把心中那個自卑的、不敢見人的孩子，從牢籠裡放出來，我感覺自己的天空變得好遼闊、好寬廣。」(B1074)

看清自我價值，願意將自己從自卑牢籠中釋放的小雅，開始有了不同的看見與作為：

我的世界在那之後變得真正有踏實感，我開始敢對我的朋友訴說我真實的感覺，我不再讓我的感覺隱藏在我思想、道理的背後，願意跟朋友們分享我的過去、我的現在以及許許多多真實的感覺...我也開始能夠交到一些可以跟我分享情感的好朋友，當他們知道愈多我真實的感覺，我也開始有機會打開我內心感覺的大門。

(B1074-B1075)

自我價值增生後的小雅，願意誠實面對自己的感覺，也不再害怕向別人分享自己內在的真正情感。當她越真誠的接納自己，對別人的寬容度也就越大，對別人的苦痛也越能感同身受。打算以自己生命經驗助人的小雅說：「自己過去的經驗，就是認識自己最好的題材，如果可以找到自己生命意義的脈絡，並且去欣賞到自己生命的力量，我想，自己就是生命最稱職的專家，不僅是如此，最後還可以幫助別人去成為他們自己。」

(B1094) 現在的小雅，在工作上有優異表現，還曾獲教育局頒發的獎狀。與母親的關係，也早已跳脫愛恨糾葛的痛苦關係，反之，她們現在是維繫在「不委屈也不為難」的智慧相處模式。比方說，她會在母親容忍度抵達極限，打電話來罵人前，先打電話向母親問安、哈啦；知道母親要開心，想在別人面前炫耀，小雅就在母親生日時，空出一天陪母親吃喝玩樂到她爽，以換取省下很多頓的罵。

誠如 Satir 所說的：「改變是過程而不是奇蹟」（頁 70）。對小雅來說，從孩提時受怒罵、挨打，到感覺封存、自我異化，再過渡到解封感覺、接納自己是存有模式的轉化，是一段漫長的生命歷程，也是一段艱辛的生命歷程。小雅自己寫下這段感覺封存到解封的歷程，包括了：「1. 不去感覺 2. 失去感覺 3. 面對與接納自己的感覺 4. 重新感覺 5. 悅納自己的感覺」（BL003）。存有模式的轉變是需要轉念的勇氣，有人說：「我們使自己痛苦，或是使自己強壯，兩者所花的力氣是相同的」。轉念的實踐是需要為自己選擇負責的承諾，Gomori（2003/2004）記錄了一段亦師亦友的 Virginia Satir 與上課學員的精采對話，或許正是小雅的生命寫照吧！有人質疑 Satir：「你自己離婚兩次，怎麼能教導家族治療？」Satir 回答說：「我就是從這種經驗中學習的。」

#### 肆、背負在身的銘記

聖經有個關於該隱的故事，該隱因為弟弟蒙上帝的喜愛而殺死了他，上帝就放逐該隱，並在他的頭上作記號以避免別人殺害他，銘印在他身上的印記就跟隨疚責讓他一輩子無法除去。後人常常引用「該隱的印記」用來形容一個人犯了錯，卻一直無法忘記這個陰影對自己的鞭策。夢凡的童年，有段偷竊的往事，讓他一直銘記在心，一如該隱的印記，揮之不去。

三年級時…電玩的世界正滿足了童年的幻想……我趁爸爸午睡的當下，輕輕地拉開它（書桌抽屜），每次偷一點錢…終於有天被抓到了，狠狠地被爸爸修理一頓，拿木棒打腿，罰跪面壁，那是第一次我被父親體罰，痛的流淚。可是我沒有反省，仍然繼續偷…父親又發現了，比上次的處罰更嚴重…我還是繼續偷…某天下午，我仍然靜靜地打開放錢的抽屜，伸手拿時，頓時停了一下，「咦，我在幹什麼呢？一直這樣下去要幹什麼呢？」…我突然覺得眼前的行為沒有意思。我把抽屜關上，出去溜達，就不再偷了（E1050）

夢凡一直到了國中有意識後，知道羞愧，就常拿這段往事來疚責自己。他形容幼年的偷竊一事「也像上帝賦予該隱頭上的印記，隨時提醒自己犯過的錯，我一直忘不掉這段陰影，它總是不停地斥責我的不完美。」(E1051) 這種不斷讓自己輪迴在罪與罰的疚責中，也是一種異己化存有的模式。只是這種異己化的存有與「感覺的封存與解封」中所談的異己化不同，後者的異己化是源於社會互動下的挫敗與受傷，而使自己從社會撤退所產生，前者的異己化是一種如存在哲學家 Jean-Paul Sartre 的「他人」概念。一般我們談他人，指的是別人，是指異於我而存在的另一個存在者。但 Sartre 的他人卻有不一樣的詮釋，他的他人是同我一樣，都是以主體的方式存在者，是另一個我，以否定本性的「自為」方式存在著。

或許我們可以先談談 Sartre 的存在類型，再回來談異己化的議題。Sartre 將存在分為兩種類型的存在，一種是「自在的存在」或譯為「自體的存在」(being-in-itself)，另外一種是「自為的存在」或譯為「自覺的存在」(being-for-itself) (解志熙，1999)。余源培與夏耕 (1998) 在導讀 Sartre 的《存在與虛無》的書中，將「自在的存在」譯為「每個人所面臨的渾然世界，它是非意識的、沒有矛盾與否定、自身等同的、充實而不透明『超現象的存在』」。「自為的存在」則被譯為「意識到的自我存在，即標誌人的意識或人的現實的範疇。它透明空洞，完全自由，永遠是對「自在」的否定。因此，薩特又把它叫做『虛無』。」(頁 24) 換個簡單一點的話來說，「自在或自體」與自身統一，永遠是其所是。「自為或自覺」則與自身不統一，永遠是其所不是，或不是其所是。Sartre 將「他人」視同另一個我，具有與我同樣的自由。我與他人是互相依賴的，Sartre 藉由「注視」的描述讓我與他人建立起聯繫的關係，把我與他人導入到一種社會境界，我們需要他人以便把握我的存在的一切，「注視」則使我和他人互為對象。或許我們該援用 Sartre 用來說明「注視」的例子，可以同時幫助我們了解 Sartre 的「注視」與「他人」。

當我從門上的鎖匙孔裏向屋里窺視時，突然響起了腳步聲，我引起他人的注視。這使我原來純粹空洞的意向或僅僅是對屋內的事物的意識，一下子繃緊了，並即刻意

識到，有人在看我，我即刻進行反省，認識到自己已成了他人的客體。這時，他人的看我變成了我自己看自己，我發現了我，對我的行為進行“我思”，並為窺視而感到羞愧萬分（引自余源培、夏耕，1998，頁115）。

在本小節中，研究者借用存在主義認為社會、集體、他人都是我們異己化的外在力量的概念，應用在一個人的自身。在自為存在的狀態下，人將自己內在的自我客體化，使之得以被觀察，我因此看見了自己，看見了自己的行為，並對自己的行為感到羞愧。此時的我是處於「我思」的狀態，我也開始用習得的社會價值標準來評斷我自己，雖然偷竊行為是發生夢凡幼年時期，只要夢凡進入自為存在的異己存有模式，他就會對自己過往的不當行為深感疚責。

這樣的疚責不一定只有在違背社會道德規範的不當行為時才會發生，違背內在的理想標準與價值觀時也會發生。換言之，當我們的行為不符合佛洛伊德的超我（Superego）要求時，一樣也會帶來疚責感。因為，超我就是我們內化的社會理想與傳統價值觀，它是遵守「道德原則」，用來批判自我、監督與責備自己的行為以符合社會的規範。明浩的一個小故事可以幫助我們了解這樣的狀態：

有一次，明浩代表學校到校外參加比賽，因為要一整天才會回來，中午無法回家吃飯，母親在他出門前拿錢囑咐他中午要買麵包吃。「從母親的手中接過錢，珍惜的看著手中的十塊錢，這是我第一次拿到錢，那種感覺很特別，好像自己終於和其他的同學一樣，身上不再少了些什麼。那種興奮的感覺，比代表學校去比賽還要強烈。」（A1030）他小心翼翼的將錢用衛生紙牢牢包好，再放到上衣的口袋裏，比賽時，不停的用手摸著上衣的口袋，深怕不小心把錢給弄丟了，並確定自己不是在作夢。對於難得而來的十塊錢，明浩捨不得花掉，他忍著肚子餓得難受，決定給自己買個永久的東西。

經過了同學們放學後，常常去的雜貨店，那個店面不大，二坪多的空間裏，擺滿著許多吃喝玩樂的東西，每次放學後，同學們總是興高彩烈地奔向那家店。儘管每次回家的路上總是會經過，可是我從來不敢停留，只是瞥了一眼，就匆匆的走過，因為我知道那是不屬於我的世界。走到了店門口，我停了下來，不知那來的勇氣，我走了進去。裏面有些昏暗，幾縷從窗子細縫透過來的光線，照在滿桌子的糖果和玩具上，散發出五顏六色的光芒，我彷彿來到童話的世界，一個幻想中的天堂。我害怕會遇到認識的同學，只能低著頭，偷偷地看著這些新奇的東西，同時有種罪惡感壓迫著我，覺得自己變成一個壞孩子。我不敢停留太久，緊張地尋找想要的東西，最後我看到一個粉紅色的手銬，覺得很新奇，又剛好十塊錢，就買了這個玩具。回到了家，當母親問我有沒有買麵包吃時，我心虛地說了個謊，我不想讓她擔心我沒吃飯，一方面也不想讓她知道我用這錢買了玩具，怕她以為我變壞了，只敢把這件事當做個祕密放在心裏，這是我第一次撒謊。(A1030-A1031)

銘記在明浩身上的疚責是他沒有抑制自己的渴望。在一個匱乏的年代裏，明浩因為了解自己家貧，體恤父母賺錢工作的辛勞，總是對自己內在的渴望不敢稍有非分之想。第一次擁有著錢，第一次可以主張自己想買的東西，第一次可以練習自己作主，他卻因為自己的想要，不符合媽媽的期許而不安。雖然僅是花少少的十元，就可以趁這次對他意義重大的機會，讓自己花錢滿足長久以來匱乏的渴望。他卻經歷了「想要」又「不能要」(A1033)的掙扎，這個拉扯的包袱，後來也成了他一生揮之不去的銘記，不斷在他生命中巡迴上映著「壓抑自己」與「當個乖小孩」的戲碼，直到他有了主體性的自覺意識才脫困。

## 伍、痛苦的抉擇

哲學家叔本華曾說：「人類注定永遠在兩極之間游移：不是災難疾病，就是無聊厭煩。」（引自 Frankl，1995，頁 128）。對一個在世存有者來說，兩極之間的游移是因為「個人的建構體系是由某些兩極性的構念所組成」（Kelly, 頁 59），因此，我們總是常常擺盪在各式各樣的兩極痛苦掙扎。本小節將探討研究文本中，各種衝突性的兩難。

### 一、做自己 vs 為家庭

父母在孩子身上的期待，常常是自己未完成心願的投射。父母的積極關注（positive regard）若是建基在有條件之下，符合期許則稱許或獎勵，不符合則處罰或懲戒，那麼容易形成的，只是孩子的行為或價值標準受制約了，孩子的表現，只是做出符合期待的行為，並不一定與內在想要的經驗相同。在某些情境下，體貼又細心的孩子，可能會因為覺察父母語言背後隱含的期待而壓抑自己內在的不安、擔心與渴望，而做出「你的願望我來圓」的事。

明浩從小就怕黑、膽小，從家裏到補習班要經過一個無主屍首的廟，總讓他害怕得快步奔跑而過，夜晚的鬼壓床與惡夢讓他總要開著日光燈睡覺才安心。母親雖然知道孩子會作惡夢、會害怕，卻只是要他堅強、要他勇敢，並說怕黑、懦弱是女孩子才有的行為，善體人意的孩子只好把所有的害怕與恐懼往肚子裏吞，告訴自己要堅強、要像個男孩子。深層的孤單與害怕並不因此而有片刻稍離，只是被更深的壓入心底。

明浩所處的小鎮，仍有很強的升學壓力，北聯建中的上榜是該校高升學率的光榮指

標，父母與師長對他都有光耀門楣、為校爭光的期待。但是，離鄉背井的孤單是明浩說不出口的苦，在強烈的使命感下成了噤語：

父親終於問我：「你想不想去考北聯？」…在是〔誤〕我心裏隱約有些擔心沒有說出來，一個人離家唸書，不知道會是什麼樣的滋味…我大概聽出他們的意見為何的。他們是期望我考北聯的，他們這麼辛苦的工作，為的就是讓我能夠考上好的大學，考上了建中就等於有了國立大學的保證。於是我心裏打定主意…從前父母無法完成的心願，這次就由我來替他們完成吧，縱使是一個人孤單又算得了什麼呢！於是告訴他們：「其實我原本就打算要考北聯，我早就準備好了。」(A1046)

Carl Rogers 將人的自我不和諧歸因於兩種原因的內在衝突，一是理想我(ideal self)與真實我(real self)的不一致，另一是在有條件積極關注下的評價經驗，與自己的直接經驗不一致(引自張春興，2005)。明浩內在不和諧的兩難是來自做自己與為家庭的掙扎。為家庭，他需要壓抑自己的欲望，犧牲自己內在的渴求，以符合家庭的期待。但是，這樣做，又讓他心有不甘；不這樣做，又讓他有罪惡感。兩股力量的拉扯，讓他常常在其間擺盪不安，或讓自己癱陷其中、停滯不前。

我的心裏有股強大的力量，要我負起對家裏的責任感，可是又有一種不甘心的情緒在抗議著。於是我儘可能地減少自己的享受和需要，用節省和犧牲自己來成全這個家，並且放掉自己內心的想法，而去做我以為他們要我去做的。我放棄了對自己的生命負責，以為這是對這個家庭負責任的作法。可是我的犧牲，並沒有為這個家帶來實質的幫助，我既沒有完全地負〔誤〕出…也無法為自己而活……我身上總有個家庭的陰影存在，我和這個家的生命是劃不開的，而糾葛在一起，這個龐大的負責壓得我喘不過氣來。(A1097)

擺盪在做自己與為家庭的掙扎中，讓明浩在心理上是疏離、孤單、痛苦的。在身體上，是「不管何時，我的肩膀總是感到有千斤的擔子，長期無法放鬆，而常感覺到酸痛。」

(A1097) 在行為上，則用逃離家、自我挫敗、無力學習、停滯不前的方式呈現。所幸他自己也意識到「在『做自己』與『為家裏』的掙扎裏，最後的結果是自己痛苦，也無法真正成全了對家裏，所以我應該讓自己自由…過好自己的生活才是最重要的。」

(A1097) 這樣不同以往的意識會帶來改變的可能性，正是調節推論所述：「個人的構念系統的變化會因容許構念變異程度的可滲性而有不同」(Kelly, 頁 77)。也正因為明浩有這些看見，他開始體認自己不該只是承載家庭的工具，而願意重拾自己的主體性，為追求自己的自由與更好品質的生活負起責任。

體認自己不該只是承載家庭的工具，並不意味著明浩要從家庭的位置中脫逃；追求自己的自由與更好品質的生活，並不代表他要擺脫家庭與社會的責任。相反的，在經過自敘的爬梳後，明浩更了解自己、更能自我確定，他卸下以往總是被動配合別人的獻身、沉淪心態，改以感通、能動的積極作為，主動想要為自己、為家人、為他人做一些有意義的事。在家庭內的性別實踐上，試圖去感通異於自己性別的姐妹在勞動家庭中的苦痛，接納與支持他們在離家與婚變上的決定。在教育體制內的專業實踐上，他甘願放棄優渥的待遇，選擇偏遠、後段、欠缺資源的學校，為那兒多半是勞動家庭出身、學習位置較邊緣的學生，擠出一條自主學習之路。

## 二、性別 vs 性格

社會在性別角色刻板印象上，對男性的價值取向較偏向冒險、獨立、理性、競爭等多屬與工作有關的特質；對女性則以溫柔、依附、親密、感性等多為善與人人的特質。李美枝、鐘秋玉(1996)的研究也肯認工具取向的男性化特質(*instrumental characteristics*)

與情感表達性的女性化特質（expressive characteristics）的刻板知覺具有跨文化的普遍性，但他們的研究發現性別與性別化人格特質的一致性並不很顯著，因而提出不宜望「性」而生「男格、女格」的聯想。但是現今主流社會的角色價值仍受制於性別的刻板印象，而非以性格來評斷其角色價值。若有與主流價值取向背道而馳的，則會招致異樣眼光或貶抑。只是，社會主流價值的標準並不一定等同於每個人的知覺經驗，因此也常會引來個人心理上的衝突。

留著長髮的夢凡，來自一個中產階級的家庭，父母都受過良好的高等教育，是一個基督世家的子弟，他的自我認定是「『不好不壞』加上幾段不堪回首的羞愧」（E1001）。喜歡阿祖，阿祖也最疼他，國中前，只要有機會仍會選擇睡在阿祖的身旁，而不擔憂「羞羞臉、長不大」（E1044）的問題。他是家中的長孫與長子，雖然這樣的名份可以為他帶來資源與關注，但他卻覺得要付出自由的代價與壓力，他自我評估這個名份對自己的弊端是「負擔得太多，對自己瞭解的卻太少」（E1123）。自覺內在的痛苦是來自於「『男性形象所允許的』和『自己的情感需求』的不合模」（E1128）。因為家庭、教會、社會對男性的刻板形象，有一些基本能力的要求，這些是「該有的成就要有、有能力擔負重任、與情感上的堅強不怕挫」（E1124）。換言之，地位、權勢、勇敢都是他生存環境認同的男性形象，偏偏他認為自己的性格是「平常喜歡買菜煮東西，缺乏運動，個性內向不善交際」（E1086），與人相處時，「喜歡聽別人說話，聽對方的故事，喜歡柔柔地跟人相處，帶點感性」（E1086），他還比一般男性心細的「會記得別人的生日、寫卡片」（E1085），這些都會讓他看起來與一般的男生「不一樣」（E1086）。從構念系統的組織性推論來說，「人們各自有特色的發展一套有順序關係的構念系統以方便預測」（Kelly, 頁 56）。夢凡有鑑於社會文化對男性的刻板要求，再加上自己的生命經驗也證實權勢地位與情感關係成正相關，為順應主流社會體系的男性價值，只好扭曲自己不合模的性格，他自嘲自己的成長就只能「是在壓抑自我，是在對抗自我的意識下長大」（E1122）。

鑽研榮格（Carl G. Jung）數十年，曾任國際分析心理學會副會長的 Stein（1999）

在他所著的《榮格心靈地圖》一書中，尊崇榮格集其一生的研究與經驗，描繪出一張人類的心靈地圖。其中，榮格把 Anima 與 Animus 視為人類心靈內在的原型人物，Anima 是指男性內在的女性特質，Animus 是指女人內在的男性特質。榮格的論證認為兩性皆有陰陽兩種成份與特質，只是這些特質的分配比例不同罷了。受制於 Anima 的男性，傾向退回到受傷的情感中；被 Animus 掌控的女性，則會有攻擊的傾向。換句話說，當男人無法接觸人格層面的 Anima，可能會用驅力、成就或身體的表現來迴避內在的衝突；當女人無法接觸人格層面的 Animus，可能欠缺激發其內在的勇氣、決心、力量與權威，代之以自我斥責、自尊低落、自我疏離的表現。

夢凡談到自己的性別角色與社會價值不合模的尷尬，「身為男性卻尊崇女人特質，喜歡與女性朋友相處，聽他們故事...我身上仍有許多男性意識的限制，包括無法哭泣、表露情緒、不自覺要假裝堅強」(E1095)。Kindlon & Thompson (2000) 指出社會文化扮演一個殘酷的共犯角色，有系統的限制與殘害男孩們的感情生活，使其不自覺的去擁抱冷靜、雄壯的男性形象，脫離情感世界，轉向沉默、疏離以及不信任。夢凡認為男孩們之所以會成為文化共謀下的受害者，是因為害怕自己不被認同，他說：「男孩最怕的是『不被別人認同』，如不被價值、權威、文化、朋友認同，男人一生都在各個層面上尋找認同感，自我必須得到別人的肯定與欣賞，才會覺得自己是有價值的，才會使緊繃戰兢〔誤〕的心理暫時放鬆與安心。」(E1006) 共謀男性形象，並不是只有發生在同儕的次文化系統裡，甚至連家庭這種供養情感的地方，也可能不自覺的扮演起閹割情感的迫害者角色。夢凡談到家庭限制其感情發展時說：「母親更是常使用：『長這麼大的男生了，還要人抱抱嗎？』」的語言來催化我不能再撒嬌、耍賴的事實，因此我必須時時檢視自己的表現來肯定自己，削去怯弱的形象。直到我握有 power，有一個位置時，我才有自信與他人接觸，或著〔誤〕偷渡情感的需求，滿足家裡對我放心的期望。」(E1124)

對性別不認同，又不愛穿裙子的小雅，也無奈的指出，自己曾因為性別形象的關係，遭遇學校與母親在衣著舉止上的強勢作為：

因為害怕自己會變成女人，從小我就討厭自己的身體。我感覺自己的身體，在大多數的時候都是無法自己作主的，環境裡充滿著女孩子的動作應該如何如何，走路又該如何如何、、、等等，數也數不完的規矩，我感覺自己的身體，不是自己所可以自由決定的，再加上母親對於我在穿著打扮上的強勢作風，我感覺自己身體的這具軀殼，是造成我每天痛苦與折磨最大的根源。

而環境裡，對於身體的限制，幾乎是無所不在。在家裡有母親的一套規定，到了學校，制服也是無可抵抗的一種強勢，男生穿褲子，女生穿裙子，區別劃分的一清二楚…我則是每天都穿體育服，因為家裡其他的褲子，都被媽媽剪光光。(B1090)

到底主流社會對性別觀點把持的態度是什麼？劉惠琴（2002）從學術界的角度，對心理學主流典範有關性別觀點提出她的批判。劉指出傳統心理研究的去互動性、去脈絡性、去價值性、去主觀性、及科學的宰制性，造成「身心二元論」下對「身體」知識的忽略，「理性主義」下對「情感」知識的忽略，在「普及主義」下對「差異」知識的忽略。並指出主流文化是屬於「男流文化」，推崇的是工具性取向的價值，至於情感表達取向的價值，雖被男流社會使用，卻也被貶抑。

不論是劉的研究或 Kindlon & Thompson 的實務經驗或榮格的原型人物說，都指出人爲做作的價值取向會爲個人帶來不可避免的心理代價，我們來看看夢凡是如何描述他的狀態，「我覺得我身上的女性特質是被團體壓迫捆綁的，感受出不來，像是伸手去拿糖的小孩，卻被父親譴責與處罰，受驚的小手便緊緊地藏身後。」(E1094) 無法讓情感自然流動的夢凡，認爲自己生命週而復始、不斷反覆出現的感傷是「孤單與挫折」(E1001)。他以膽小、苦悶與失聲來因應這份孤單與挫折，男性自尊與情感需求拉扯下的張力，像不斷升溫的壓力鍋，但他卻仍不敢表現內在情緒與行爲，不敢說出自己的想法，連自我介紹也會緊張。他說：「孤單與漠視的外顯…是我唯一明顯的情感，包含著苦悶與不對勁，有一種打不開的感覺…臉上永遠的一號表情，像是要保護自己，又不明所以…很容易生氣，看人不順眼，有時候又會可憐自己，感到悲觀。」(E1126) 男性的

內在，一如女性，也有與人聯結的渴望，也可能在對方的疏忽下，讓柔軟的心備受衝擊與煎熬。

朋友忘了先前跟我的約定而直接跟其他人出去渡好幾天的旅行…失落與無力像猛拳襲來，我握著話筒不知該如何回應，有一種矛盾的情緒在裡面迴盪，想因對方失信而惱怒卻又想也許是自己在他們中間並不被看重…是我多情吧…想以其人之道還至〔誤〕其人…逃得遠遠的，可另個聲音又教我如果真需要朋友，那麼就必須忍耐與原諒…填不住心理逐漸流失的信任…恨自己不能輕鬆地原諒對方…獨自唱著「沒人瞭解我的心」。想靠近他人卻又怕被拒……害怕下一次的循環。(E1094)

由於情感性表達在男流文化中的輕視與貶抑，夢凡雖然深知孤單的滋味不好受，可是他更害怕讓別人知道他是孤單的。於是他處理處理孤單的方式，或打電動耗時間，或置身觀者，採「自閉式的躲藏」(E1136)來旁觀他人，雖然期待能在團體中被接納，卻只選一對一的關係來交往。他也承認不會處理關係裡的受傷與拒絕，因為伴隨拒絕而來的羞辱與痛苦，會讓他不知道該如何發洩情緒。「感覺受了委曲，常常我是想大哭一場的，但是心理就是有個反挫的力量，像是吞了什麼不該吞的東西，急著把它嘔吐出來，流出來的眼淚常停在眼框裡，然後趁著別人不注意的時候擦掉。有時情緒轉化上揚，成為暴怒的拳頭落在堅硬的石牆上…我一點也不知道有沒有其他更好的發洩方式。」(E1023)

Kindlon & Thompson 的觀點顯示，許多憤怒、暴力的男性內在藏著傷害，可能是源於惡劣環境的傷害，或基於恐懼的防衛反應，或肇因於信任的毀滅所致。他們的實務經驗也呼應犯罪研究與心理學研究的發現，口語能力與偏差行為/暴力風險成負相關。他們提出的解釋是，口語表達的過程與行動之間提供了緩衝時間，讓衝動與暴力行為能及時煞車。工具取向的男性化特質與情感表達性的女性化特質各有其價值，若單純的只以性別角色來決定該有的性格取向，恐怕會淪入夢凡所說的，「男性面對情感的困窘無力…

對自我疏離、對情感陌生…他們又發展出一套屬於自己的情報出口，藉由憂鬱、沉淪、悲情、譟狂等形式來釋放這些能量」(E1016)。

#### 四、 權威討好 vs 自我認同

如果把實現「自我認同」視同個體化歷程的目標，那麼從「認識自我」到「自我認同」必定會經歷許多內心衝突的掙扎與痛苦。Horney (1989) 認為身處在文化體系下的個人，或多或少都會在其生活情境中產生一些恐懼不安，主要產生的來源是(一)外在危險：大自然或敵人等都算在內。(二)社會關係的形式：壓迫、不公、敵視、強迫性依賴等等都屬之。(三)文化傳統：傳統禁忌、鬼魂都歸之(頁33)。曼芝的故事是述說一個無法自我肯定、依附權威者，藉由理解自己社會關係的形式下的利與弊，歷經內在的衝突與焦慮，終至走出陰影、迎向自由。

曼芝生於一個清寒的家庭，父母都以裁縫為業，父親在工廠工作，每天一早出門，半夜才回家。母親在家「接事頭」，孩提的回憶是「每個夜裡，我們是在媽媽『答答』的裁縫車聲陪伴下入睡的。」(D1068)腦袋記得的是，媽媽交代：「長大好好唸書，就可以上班做〔誤〕辦公室吹冷氣，準時上下班，不用想〔誤〕我們『做衫』的，沒眠沒日的，賺辛苦錢。」(D1069)全家過的是克勤克儉的生活，不需要的電燈開著，一定會被爸罵；衣服器物修補到不行，還是捨不得丟，寧願堆在一邊留待以後有需要的時候可以使用。趕事頭的媽媽，生活緊繃也特別煩躁易怒，她從小就學會要識相些，否則容易「掃到風颱尾」(D1074)。

「乖巧天真及盤算鑽洞」(D1134)是曼芝從小發展出來的重要生存之道。一路發展上來，極力營造好學生、好老師、好女人的形象，但在「乖」的保護傘下，企圖遊走安全範圍的灰色地帶，鑽營自己想要的自由。她對自我的評價，非常吻合 Satir 五種常

見的溝通型態中討好型的生存姿態。她說她會「因為他人的喜愛，疼愛，接受，建構自我認同，覺得自己是好的。當對方表現不耐，生氣，或者是不滿意，而我就會開始投射對方的情緒，覺得自己是差勁的，不夠好的，不被喜歡疼愛的。」(D1114) Horney (2004) 曾列舉人的十大需求，其中對感情與認可的需求者，他認為具有下列的特色：「不加區別的取悅於他人、討好他人和希望他人認可的需要；不由自主的迎合別人的想法；引力中心在於別人，而不在於自我，把別人的願望和意見視為惟一重要的事情；害怕張揚自我，害怕別人的敵意或自我內部的敵意感」(頁 51)。Horney 更進一步指出，人對於焦慮不安會有一些自衛方式因應，焦慮不安愈強，自衛就愈徹底。這些防止焦慮的方式分別是：親情、順從、權利、退縮。親情是指獲得任何形式的親情，其基本信念是：「假如你愛我，就不會傷害我」。順從是指順從特定的個人、制度及他者的潛在欲望，其基本信念是：「假如我屈服，就不會受到傷害」。權利是指獲得實際的權利、成就、名利、聲望等，其基本信念是：「假如我擁有權利，沒有人能傷害我」。退縮是指從世界中撤退，孤立自己，其基本信念是：「假如我畏縮、退怯，就沒有人能傷害我」(頁 95-98)。

曼芝的生存姿態正是 Satir 的討好型或 Horney 所謂的順從型。這一類型的人有可能遵守制度，如規章、典範、傳統觀念；或順從有權威之士或服從其他人的潛在欲望，以避免招致怨憤的一切事物。行之於外的態度往往會以「乖巧、良好」的形式表現出來。無法自覺到自己心甘情願受別人支使底下，潛藏著自己的焦慮不安的事實，也可能自覺或不自覺的壓抑自己需求，壓抑對別人的不滿，而以迎合別人的姿態呈現。曼芝從小就已學會她的生存之道：「小時候，我是大人及老師欣賞的小孩，靜靜的，識相不會亂吵，清楚知道『囡仔人，有耳無嘴』的生存之道。」(D1015) 她的順從與乖巧，在她初入職場時，也很明顯的可以看出，「很快的我就以我最熟悉的生存姿態出現，像個乖巧的女兒，出現在學校同事現場。這是我熟悉的，對我而言很容易進入，有事勤快的跑腿服務，有問題就請教，沒有意見完全配合…對於從小乖巧聽話為生存模式的我，不難適應。」(D1009) 一如她認識到的，在「乖」的保護傘下，會有別人不注意下釋出的安全空間，讓她在其內遊走，鑽營自己想要的自由，不受管束。同樣的，用一個多做多聽少說話的

小妹之姿出現在一堆老鳥同事面前，也讓她獲得不少好處，「行政方面我不用出面，談判有資深老師代表，像全學年大會舞這樣的重擔，也會有中年歷練的老師出來頂著，讓我可以先跟著學。在女性之間，這是個安全的生存姿態」(D1009)但是，曼芝的柔順並非是她一致性的表現，她承認自己有「複雜的暗鬥能力，我或許看起來好欺，但是自己心中清楚不像外表那般容易，水蜜桃也有顆扎實的核。」(D1138)

看起來無往不利，讓她安身立命的信念，卻在研究所碰到「另類老師」而備受挑戰。有一次，有位教授針對他們之間互動，提出不舒服被安置在權威位置的回應。「當時，有些訝異，納悶有老師對於被放在權威位置不舒服。但是這對我是重要的。我想這一切在我的世界裡不是應該有的禮貌，該有的應對進退嗎？」(D1115)她困惑於老師的反應，更不解怎麼會有人不喜歡權威的位置，這麼不同的經驗讓她體驗到「個人的構念系統會隨著他不斷對事物規律性的解讀而不同」(Kelly, 頁 72)，也讓她開始鬆動延續使用至今的生存之道，生命也有了不同面向開顯與轉化的機會。

面對不需要討好的老師，沒有標準答案的老師，讓我不安，讓我挫折，不知道到底怎樣才是好。怎樣才符合「好學生」的標準，我仍不斷的在互動中，試探猜測老師到底要什麼，老師喜歡怎樣的報告，怎樣的題目，怎樣的回應才是老師要的。這是以往生存裡重要的策略，分辨每個老師的喜惡，以投其所好，決定出現或書寫報告的樣子。

然而，不斷揣測，換來更多挫折，更多不安，及對自己的否定。每一次互動裡，觀察對方的眼神，肢體反應，猜測老師的想法，贊成或不滿意。落入被權威疼愛關愛的喜悅，或讓權威不滿意失望的挫折裡，擺盪著，不安著。

(D1113)

對曼芝而言，學術殿堂裡，大學的理論知識與小學的實踐知識是有高下之別。教

授的角色是學術權威與社會地位的象徵，相形之下，自己小學老師的身份，讓她矛盾自卑，讓她無法理直氣壯的面對自己同為老師的角色。也因為有了「屈」「尊」之別，讓她可以一以貫之的行她「順從與乖巧」的生存之道，也就是運行「假如我屈服，就不會受到傷害」的模式。在以往的經驗裡，曼芝與老師（權威象徵者）的互動模式，是維繫在：

我不斷努力做一個令權威喜愛的好學生。努力要得到權威者的關愛，依賴權威者，建構一個討好渺小的我。當不被權威者疼愛時，我覺得自己是不好的，被評價是差的，甚至覺得生存有威脅…與權威互動時，我也把自己放在依附權威的位置上，害怕權威，擔心權威不悅，時時察言觀色，嗅著對方的情緒來決定我自己的行動，我成為唯唯諾諾討好的學生，努力成為老師喜愛的學生。(D1114-D1115)

在尊、從關係裡，行禮如儀是曼芝習慣的，她把它視為是文化裡所稱的「應對進退」(D1115)之道，她視討好打雜為應該的，因為這既是尊師重道，也是為人喜愛的生存之道。「權威的評價，一直是〔她〕自我認同的來源」(D1118)，可是當象徵權威的教授，是一個不喜歡被放置於權威位置的老師，是一個不要被討好的老師，是一個自己從尊者位置撤退，回到人與人單純平等的對待關係時，反而讓她困惑訝異，也讓她亂了方寸，不知如何是好。這個衝擊讓她開始了解自己與權威的互動是「不自覺的討好，期待權威的讚許，期待權威的認同，不自覺的習慣的把老師們放入權威的位置上。等待著權威者的認同，總等待權威者給評價，然後又讓自己陷入評價的矛盾漩渦裡，把自己擺入權威與討好的人際關係裡。」(D1061)

May (2004) 探討《焦慮的意義》時，對焦慮作了如下的定義：「焦慮是因為某種價值受到威脅時所引發的不安，而這個價值則被個人視為是他存在的根本。」(頁 257) 他又將焦慮區分為正常的焦慮 (normal anxiety) 與神經性焦慮 (neurotic anxiety)。正常焦慮是指有機體針對外來威脅做出反應的一種能力表現。而神經性焦慮是一種主觀的內

在衝突，是期望與現實的落差或矛盾所產生。曼芝所呈現的正是後一種的焦慮。從小乖巧順從就能得老師的歡心，討好打雜就能讓她依附權威得到一定的位置，而今卻都不管用了。回憶自己從小的學習，她只是唸好書，考好成績，但「最怕老師在講課後，詢問有沒有問題，有些同學很有見解的提出自己的想法或疑問。這時，總羨慕他們怎麼這麼有自己的想法，為什麼我總是只能拼命的記下老師說的話」(D1015)。她形容自己是「可以回答書上所教授的新知識，但是我回答不出『你對這件事的看法？』」(D1015)。

進了研究所，發言的挫折依舊存在。曼芝努力模仿書中的知識，揣摩情境，說該說的話，常常一個清楚的念頭，卻無法用自己的語言把它表達清楚。她認為「好的發言是必須思辯清晰的，是需要學術專業的，所以只好努力模仿，模仿的很痛苦，說話了，但是從口中發聲的自己，卻是陌生的，和自己無法貼近的痛苦經驗，每次使用語言後，更帶來否定自己的挫折。」(D1062) 焦慮無可避免的在曼芝身上發生了。曼芝的焦慮讓她看見與權威關係的互動模式；讓她看見自己慣性的討好順從的生存之道；更讓她驚覺到失去的主體性，總在別人的評價裡建構自己的認同。她說：「我成為依賴權威的小孩，失去自由自主，沒有擔起自己的責任，看不見自己的力量。」(D1115) May 認為焦慮可能是個人人格或人際關係出了問題的警示信號，可以被視為解決該問題的內在渴求；也可能是我們表達某些期望出了問題，它們無法在當前的發展階段上達成。好在焦慮雖然無可避免，卻有可能降低或帶來轉化的契機，May 相信如果一個人能夠建設性的處理自己的焦慮，反而可為個人帶進成長的領域。

無從討好的人際、無需順從的學習環境，迫使曼芝「更要回頭清楚面對自己，和自己對話，選擇自己要的，為自己負責，承擔自己的責任。」(D1061) 認識自己、肯定自我、發展自己內在的自由是人生的一大難題。雖然參與自己的成長可能會遭遇許多的抗拒與困難，也可能面臨選擇的有限性，但比起大自然的其他生物，May (2003) 認為人類更可教化的原因是：「人類因為比較不受本能引導，所以能透過自覺，影響自己的演化。」(頁 168)「衝突與恐懼」是曼芝在追尋主體性的自由之路上面臨的挑戰，「我心

裡清楚知道，如果我期待成為真正自在的人，面對衝突與恐懼是核心議題。追尋自由的另一面就是真實的面對衝突與恐懼。」(D1137)雖然在認知上，曼芝已然了解面對衝突與恐懼的議題是她會做、該做、無法閃躲的議題，否則自由只是美麗的空談，但在內心她卻經歷著「想逃想躲的掙扎力道如此強烈」(D1137)。她想要抗拒面對恐懼、否認恐懼的存在，卻發現自己在面對衝突時，意識到自己的有限性時，自己會以「無力感」(D1136)包裹一切，讓自己逃離、讓自己戰敗、讓無力感埋葬恐懼到無意識裏。

Horney 認為人有四種逃避焦慮不安的方式：合理化、否認、麻木自己、避開它(頁53-58)。不論曼芝心裡多麼的抗拒與否認，但是，「恐懼，是真實的，在被體制(指教學職場)壓迫的環境裡，那張力是強大的。面對教育結構中，對於教授及小學老師知識階級的強烈差別對待，對於實踐知識相較理論知識明顯不被認同，對於社會建構性別角色，對於女性及母職加諸在小學女老師身上的雙重網綁。」(D1138)換言之，她在社會階級裡、在性別角色中看見自己的恐懼，認為自己的恐懼也與社會體制共謀，讓自己以受害者角色自居。

自卑於自己的出身，不認同勞動的價值，不滿女性在婚姻關係中勞務分擔的不公平，經營著與外表形象不甚相同的思維：「我有意的遠離這些針線。我的遠離裡，有階級，有性別。我不想做個『賢慧的好女人』，拒絕成為『賢妻良母』，我不想像媽媽一樣辛苦緊繃的過一生。我追求學業上成就，遠離女紅，追求一種看起來比較好的發展。」(D1077)但在心理上，「我自責自己是幸福的殺手，自責自己為什麼一定要在孩子這麼小的時候唸書，擔心以後孩子有個差錯，我會自責。」(D1101)疚責感如影隨形總在各種機會提醒她的自私，「假日參加活動的心是忐忑不安的…看到孩子睡了，或還未睡立刻都會讓我產生強烈自責的情緒：對於自己想要的學習，我是不是太貪心，要的太多了，而忽略了眼前親愛的家人。」(D1101)追求著自己的「想要」，卻得背負著濃濃「自私」的疚責。相較之下，老公似乎理所當然的繼續在假日參加打球比賽，似乎心安理得的照樣沒洗碗筷、沒幫孩子洗澡、沒催促孩子上床睡覺。曼芝意識到自己有著強烈的怨與不

甘心，也看見自己委屈的樣貌，「我開始重新行動，我不想繼續當一個不斷抱怨的『怨』婦…得練習面對我的另一課題—衝突。」(D1101)

在步向自我認同之路上，其間需要面對衝突與因為衝突而帶來的焦慮。Horney (1989) 將人的自我分為理想我、真我與實我，並認為一切個人心理症的強迫意念或人格的不統一，皆源自於這三者之間的衝突與不平衡。他認為在實現自我之路上，我們需有「自發性」與「承認有限」，放棄「應該」(should) 的暴行，才有機會朝真我，與自己合一，這也是 Satir 所稱的一致性。但是面對衝突是需要勇氣的，尤其對一個順從討好者來說更是如此。「以往的我，因為害怕衝突，面對我覺得不平的事，不敢去表達或對抗…我很容易放棄自己的爭取，將不舒服的感覺直接包裹成一團，覺得挫折，覺得委屈，然後把憤怒壓抑，委屈變成了抱怨，抱怨建構了差勁的對方，與無法改變的無力。」(D1103) 處理衝突是需要智慧的，有時真正要改變的可能只是自己的信念。「當我鬆綁了對自己好媽媽的要求，也自然解構了我對好爸爸，好女兒的期待。看清楚這些，我走過愧疚…比較輕鬆的面對家人」(D1103)。曼芝的表現不同於以往，其心態是「不讓自己滑進委屈裡，我得拿起自己的責任，要有向前面對衝突的能力，面對即使會吵架，也要讓事情向前澄清。」(D1103)。

改變作為後的曼芝，不再以性別角色的受害者自居。「自己比較不會帶著滿滿怨的情緒，不會在關係中很快將我的不平，全怪到女性的位置」(D1103)。社會階級裡的受害者也在以身體做為發聲的媒介，在舞蹈行動騰躍的同時蛻變了。「一個舞蹈的行動伴我通過知識的體制—研究所理論知識和小學實踐知識的差別對待…我清楚知道我通過了這兩年的掙扎…接受我就是現在的樣貌，即使她不似主流耀眼，但是我就是特別的我。」(D1060)。

May 曾在參閱眾多研究報告後，為焦慮下了一個註解：「適量的焦慮對有機體具有建設性的影響」(頁 461)。曼芝在解下權威討好，步上自我認同之路，會面臨「衝突與

恐懼」的議題，這是她自我整合的機會，但有意識的焦慮會為她帶來比較強的痛苦，曼芝依然勇於面對。舞是她選擇發聲行動的開端，也是她自我整合的媒介，她意識到「當我在舞台上為自己起舞的剎那，以舞蹈為自己發聲，我已準備開始走出自己的路，成為自己：像我自己這樣的一個女人。」(D1060) 但是，恐懼依舊存在，曼芝是帶著恐懼前行。「這次的機會，讓我如此深刻的撿起恐懼，直接面對，讓我理解想要真正有機會轉動『恐懼』，得落到實踐行動裡，真實的面對，在過程中觀看自己的恐懼，細讀它，才有機會有所不同。」(D1138) 選擇面對恐懼，不再迴避的曼芝，表現得正如 May 所說的「並不是沒有恐懼和焦慮就是勇敢，而是即使害怕卻依然前行的能力」(頁 447)。

## 第五章 存有模式與轉化

在傳統心理學的研究，科學具有優位性，強調研究的客觀性，謹守價值中立的原則，欠缺研究者與受訪者的互動性，侷限於部份主題的研究，因而忽略了人的整體性、人的個別差異性、人的價值多元性。翁開誠（2002，2005）指出主流傳統努力科學化的結果會將人客體化、簡約化、分解化、與去脈絡化，所成就的是失去了「心」的心理學。若有學者將人視為主體而發展出理論或專業實踐時，會被認為是不科學的、會被邊緣化、會被驅逐到主流心理學之外。

研究者在這裏，點出主流與非主流之爭，並不意味著本論文要加入傳統心理學與主體研究孰優孰劣之爭辯，事實上，本論文的生產動機，純粹只是受直覺的意向引導，而進入說故事者生存樣態的觀看，開顯隱身於生存樣態之後的存有模式，並對具有同一性的存有模式進行研究。在論文書寫之前，並沒有將任何特定理論視為本論文寫作的前引導，單純只是隨著直覺的模糊指向，對敘說生命經驗的文本進行歸納，推衍而得的理論是非常個我的理論（personal theory），無意與經典理論或各流派進行辯證，只是用以交代本研究發現的生成歷程。

本研究採用解釋性互動論（Interpretive Interactionism）的觀點，重視個案的獨特經驗，透過深度描述與解釋，以捕捉人類生存樣態下共有的存有模式。類屬於重視表意（ideographic）與內觀（emic）的解釋性研究。Denzin（1999）認為解釋研究的焦點乃是深刻的生命經驗，這些經驗徹底改變或塑造了個人的自我概念，以及他對自身經驗所賦予的意義。因此，解釋性互動論的核心就在於深度描述、深度解釋與深刻的理解。本研究就是針對自敘的論文文本與訪談文本，找出主體深刻的主顯經驗，本乎詮釋循環互為主體性的原則，對當事人脈絡情境經驗進行理解，梳理出生命經驗對當事人的意義與其生存樣態，任務在開顯隱藏於生存樣態下的存有模式。

本章共分四節。第一節是自我敘事的難，內容會揭露書寫自敘論文的困境，包括自身擔心、人際顧忌、社會認同各面向。第二節是存有模式，透過文本分析，在生存樣態的基礎下，歸納出四種型態、八種類型，這是本章的主軸，旨在探討生存樣態下具同一性的存有模式。第三節是多樣的我，是探討同一個體上並存的不同存有模式。第四節自我轉化，是參與者主體性歷程開展後，自我意識的覺醒，伴隨自主性、自我負責的行動力，自我因此改變，轉化也隨之產生。

## 第一節 自我敘事的難

有別於一般的研究受訪者，這六位研究參與者都是主動書寫自敘論文的作者。在書寫論文的過程中，他們的主體性已經歷過自身內在歷程一再地衝突與化解。所謂的主體性，研究者將之定義為自主意識的實踐。換言之，研究者認為，一個人的主體性是這個人從自我覺察到自我實踐的歷程。其間會經歷覺察、選擇、實踐及負責的過程。本研究基於建構存在論的偏好立場，相信人是處於持續變動、不斷選擇的發展中。在這個體化的發展生成中，矛盾衝突、混亂掙扎、衝突與化解的反覆與變動是具有常態性的，不同的選擇會帶來不同的結果，同時也要付出不同的代價，這正是自我在開展的人生道路上所必然遭遇的過程。

自敘論文的書寫具自覺性，是一種自我確定、自我認同的主體性歷程。透過說自己的故事，重新再經歷、再建構主觀上故事的真實，進而再確認、再開展自己的實踐之路。翁開誠（2002）將這種自我敘說與自我實踐視為「我說，我感，我是，故我在」的反覆歷程。通過這六位研究參與者的自敘故事，我們可以清楚的看見消沉能量的回復、生命力的開展、生命意義的發現、行動力的實踐。但是我們也同樣看見大部份人對於公開文本的顧忌。有人不敢將完成的論文與家人分享；有人擔心社會眼光，不敢在論文內

呈現自己真正的性取向；有人擔心文內所陳述的事件會被工具化，成為職場的小道消息；有人擔心學術的認同；更有人直接竄改人物與事實，以規避可能的困擾。凡此種種，都顯示生產具公開性主體研究的不容易。以下，我們將針對這個「難」的議題，做深入一點的探討。

書寫自我生命故事的最大挑戰是誠實面對自己。挖自己的瘡疤、重現自己的軟弱、公開自己的不堪，勇敢的解構自己、再困難的重構自己。夢凡對書寫自己的過程，給了一個最佳的比喻：「猶如給了自己一把丁字鋤，每一鋤，是將自己送進墳墓，面對拆解與失落的恐懼。每一鋤，也是重生的開始，讓杯杯黃土鬆動，再建造。」(E1000) 論文的公開性，會給主體性研究者帶來很大的焦慮，需要勇氣才能繼續進行。芷萱也是「帶著被公開檢視的壓迫感，於是我終於選擇去面對自己、面對媽媽。」(E1027) 這樣的焦慮感並不只是在書寫之初才有，整個寫作過程中，焦慮如影隨行，時時在提醒著研究者它的存在。

曼芝來自教育界，她認為教育圈很小，人際網路非常的綿密，各種小道消息流竄，沒什麼祕密。她很擔心論文內所提到的事件及人，容易讓閱讀文本的讀者使用了簡化的防衛，揪了幾個字句，對其中的個人做斷章取義的評價。她的焦慮感隨著口試計畫的通過而持續增加，曼芝開始意識到文本的書寫要開始走出教室，它不再只是課堂報告或討論的文本而已，將走出教室、走出校園。比較起課堂內可以安心說自己生命底層掙扎故事，外在環境的場域，讓她焦慮不安，還曾因此停滯論文的生產長達一整年。她不希望自己的論文被當成小道消息，或人身攻擊的指責工具。她說：「我還是很焦慮，焦慮這文字的公開。我如何回頭繼續我在學校的人際關係。公開書寫這樣的文本，容易被當成在說人短的理解方式，這不是我想發生的狀況。」(D1149) 芷萱的例子，也呼應了同樣的顧忌。「當故事書寫完時，我把故事拿給母親看，有做了一些討論，因為母親顧忌到這是公眾的產物，所以有些事件或人物有做了一些更動。」(E1027) 除了面對外人的難，也時候，面對自己親愛的家人也很難。

寫這樣一本與家人與自己有關的論文，明浩自責沒有事先的告知，也沒有勇氣提交自己的成品給父母。「請原諒我沒有事先知會你們，就把關於這個家的點點滴滴寫進了論文裏。這是最在意的，卻也是最無法面對的，希望有一天，我能股〔誤〕起勇氣把這本關於『我』的論文拿給你們看。」(A1000) 讓家人分享這本屬於「我」的論文，需要的勇氣可能比改變「我」都要來得大。夢凡原是一個膽小、沈默、孤單與壓抑的人，他認為寫完這本關於自己的論文，「使我開始『敢』對情感追尋，『敢』對生命負責，『敢』承認自己的需要而不丟臉」(E1108) 但是，敢追尋、敢承認、敢負責的夢凡，卻「不敢」將他生命書寫的文本遞交給父母。「希望有一天我能有足夠的勇氣與這本論文一起呈現在你們面前。」(E1000)

在這兒，我們要點出一個有趣的發現，身為中年婦女的淑嫻與她論文裏同為中年的受訪者，並沒有將自敘論文與自己家人分享的困擾。不同於年輕一輩不敢將論文與尊親屬分享，淑嫻與她的受訪者將論文與卑親屬分享後，所得到的回響是情感更親密、彼此更能接納與欣賞。淑嫻更為女兒閱讀後想繼續寫下去的感動下了一個註腳：「透過生命故事書寫的整合方式，也可以成為家族故事的傳承」(C1132)。她認為自敘故事可以「是一個人終其一生給親人最好的『生命禮物』」(C1132)。

論文具有公共性，在公領域的最終歸宿是學校圖書館與國家圖書館，其間需要歷經一些檢證的把關過程。在一個自敘不普及的年代，在主體性敘事研究還被排擠在主流之外、歸為異類的年代，一如絕大多數的先鋒者一樣，從事這類研究的學者與研究者，會背負許多的質疑與批判。不友善的大環境，即使同在一個系所，也會遭遇「寫完論文都有老師認為你寫得是什麼東西，這怎麼可以當論文？這個學術的價值在哪？」(A2011)。

明浩原本就不善表達情感，理性過度的發達總叫感性沒了生存位置。刻意被隔離掉的情感，雖然可以讓他忘卻生活上的許多傷痛，卻也讓他陷入無力的狀態，以活死人

之姿，沒熱情的活著。情感與理智的斷裂，也讓他感受到生命的不存在。自敘論文的研究的目標，是他想「寫一個讓自己感動的生命故事」(A1003)，讓自己在故事裏重新活一遍，以鬆動自己僵化的理性，讓情感可以自然的流露。在一個寒雨霏霏的孤寂夜，胸口發脹，淚如潮湧，聲音卻在溺水中掙扎。封存二十七年魔咒的破解，是一個多小時的淚水與喘息，加上短短一句好不容易才說出口的「我害怕一個人的孤單」(A1096)換來的。這一刻，讓他悟到「面對了自己的孤單，才能真正地成為自己」(A1096)，也認為找到了自己所追求的「對自己的感動」(A1096)。雖然明浩已懂得要「做自己」，論文也是「寫自己」的生命故事，但要在論文口試委員面前「說自己」，可就沒那麼容易了。

就是口試發表，我那時候其實不太能夠講那時候寫完的時候，我們口委三個，那時候其實很擔心自己講不出什麼東西來，我寫是寫出來了，可是我沒有辦法講，我就非得要拿一罐啤酒，因為我買了一箱啤酒，就放在上面，然後來的同學每人發一罐啤酒，我自己就先喝了幾瓶，這樣我才有辦法講我的東西，那有時候我是要靠這種東西，讓自己有機會能夠真實去說自己內心的感受。(A2010)

明浩的不自在不只在口試時的「說自己」而已，焦慮也在遞交論文到公開場域時發生。論文會分別在系圖、校圖、央圖公開，對於不熟悉的環境，他有被理解的顧慮、被批判的擔心，也有對學術的抗拒，是對學術主流不認同主體性研究防衛性的抗拒。

幾本是留在系上、有些是要放到學校的圖書館、有些是要放到外面的國家圖書館，就是放到央圖去，我那時候其實還滿抗拒，我的論文被放到央圖去這回事，我想要放到系上，因為我覺得這邊是了解我的地方，可是我不知道外面的人怎麼樣看我講這些事情，我覺得他不一定能夠理解我，所以我覺得我自己做到一個事情，我好像比較能夠理解自己這樣就夠了，那我身旁的人如果想要再理解我，我覺得那也是OK的，可是對於不了解我的人想要理解我，我不知道他們是怎麼看，所以那時候我覺

得還有一層是，那時候我某種程度也有一點抗拒學術，我覺得這樣的論文寫出來也不知到底會不會被批判或是怎麼樣，所以我還是有一些擔心在。(A2001)

民國七十九到八十九年間，每年與「敘說」、「敘事」、「生命史」、「生命故事」有關的國內博碩士論文，包括自敘及他敘大半都停留在少少的個位數。民國九十年後，才看到比較快速的成長。明浩的論文發表於八十年代末期，又是以自己作為研究對象，這在當時的時空背景下，雖然稱不上是開疆闢土的先驅者，卻也算是滿孤寂的少數研究者之一。在科學當道的年代，客觀、可檢證、可類推的研究才具有科學價值，這種主體的研究，既不客觀、不能檢證、又很難類推，不免會引起學術質疑與批判，就連自己系上的教授也曾質疑這種主體研究的學術價值，我們因此不難理解明浩當時的擔心與焦慮。為了阻擋論文在央圖陳列，明浩除了在制式的央圖授權書上勾了「不同意」欄外，還要了一個小手段，希望讓央圖拿不到論文。

那時候寫完論文要交那幾本論文到央圖的時候，因為我們有慣例要蓋章，要蓋完章，才能交到教務處，要再交兩本要交給央圖，才能蓋到要離校的章，那時候我就一直拖，拖到離校的最後一天，最後一天的下午快四點以前，大家要結束之前，我才趕快跑去然後才跟他說，我的論文寫完了，可是我來不及把所有的論文印好拿給你，你可不可以先幫我蓋完這個章，然後我之後再補給你好不好，他想這應該不是什麼大問題，所以就說好，那他蓋完我的章之後，我就沒有再拿去了。(A2001)

書寫一本自敘型的論文，有許多的挑戰需要克服。有面對自己的難、書寫的顧忌、公開的焦慮、不被學術收編的擔心。研究者認為一個好的自我敘事研究，應該兼容敘事與行動。透過敘事，可以安置自己的視框，了解自己真正的需要，讓行動有正確的方向；有行動，才能讓文本生命活起來，讓敘事的意圖得以實現，自我得以轉化。因此，一個理想的敘事是隱含著對故事行動的承諾，否則，這個故事只是一個沒有行動力的回顧或不切實際的幻想罷了。

## 第二節 存有模式

每個人的生命各有殊異，所處環境也有所別，但在這六個具個別差異性的研究參與者中，我們還是可以發現生命底層的集體共通性，是可以超越個別差異性而存在的，這是人類生存的同—性，本研究稱之為「存有模式」。

人是多元、多面向的存有者，在不同人身上，會有不同的存有模式，在同一個人身上，也可能同時展現多重的存有模式。本研究依文本呈現的生存樣態，對存有模式進行探討，基本上是以第四章的生存樣態為基底，深入探討隱藏於生存樣態下的存有同—性。共分爲四型態與八類型的存有模式，分別爲：

- (一) 在己存有：1、自我認同 2、僵固慣性
- (二) 爲己存有：1、實踐願望 2、匱乏外求
- (三) 在他存有：1、同理擬情 2、自我異化
- (四) 爲他存有：1、利他行爲 2、迎合討好

### 壹、在己存有

在己存有是一種肯定自己，與己相融的存有模式。可分爲兩種類型，一種是自我認同；另一種是僵固慣性。自我認同是指接納自己現行的狀態，與自己的狀態共在，不加批判、沒有抗拒、也不試圖掩蓋或逃避，就是純然的接受。僵固慣性與自我認同是在己存有的一體兩面，當一個人無法自我認同時，就很容易陷溺到某一種型態的僵固慣性走不出來。陷入僵固慣性的存有模式時，人的認知複雜度（cognitive complexity）也較低，對於不一致的訊息具有排他性。

在前章生存樣態的探討中，我們可以看到許多僵固面向：無法接納自我性格、無法悅納自己社會角色、無法認同自己性別角色、無法做自己等。一個僵固慣性的人，其自我是缺乏彈性的，其構念範圍也會被侷限在「只是為了便於預測有限範圍內的事物」（Kelly，頁 68）。僵固慣性往往是自性的扭曲，是痛苦的源發地，唯有認清自己僵固的慣性，自體也才有轉化的生機；唯有認同自性的本然，才能與自己和平的共處。

夢凡是一個性格內向、不善交際、喜歡與人感性相處，又具有比一般男性多一點的心細、會關懷別人，而這些具情感表達性（*expressive characteristics*）的特質都被類歸為女性化特質，與社會期待的男性形象不同，刻板的男性形象是屬工具取向的（*instrumental characteristics*）。夢凡自身的生命經驗也提醒他，維持男性形象的必要性。當他迎合社會文化的期許，擁抱堅強、理性、競爭的男性形象時，他也開始遠離了自我認同。偏偏他既不能自我認同，又不甘於男性形象的期許，只好僵固在「男性形象所允許的」和「自己的情感需求」擺盪，讓自己慣性的在「不合模」中痛苦。

曼芝的乖巧柔順是她習得的生存手法，她也從中鑽營到她要的好處，這種善循環式的收穫更強化她使用乖巧柔順的慣性。當情境改變，乖巧柔順的交往模式不再被他者悅納，藏之於下的恐懼也得以現身。她用社會評價尊榮權威，掩藏在討好權威底下威權畏懼的屈從。自卑於自己的出身，鄙視勞動價值，不認同性別角色的勞務分配，讓她不自覺的追逐知識的桂冠，遠離象徵原生家庭的女紅。用許多具社會關注的「應該」來要求自己，沒達到就自責。也用許多的「應該」來期待別人，卻偏偏這些內在的渴求，常常在害怕衝突下噤了聲，當沒有說出口的期待落了空，她就用「怨」婦之姿來責難別人。這就是她僵固慣性的存有模式，唯有走入自己的衝突與恐懼，才是面對真正自我的開始，也才能走上自我認同之路。

在自我認同的情境下，個我選擇了自己作主、自我負責的特性，縱使要付出代價，也不覺委屈自己。自我認同的有機型態，會依人、依時、依地、依境而呈現不同風貌。

就好比「水」，可以盛裝在各種容器，卻不失水的本性。自我認同並不僅限於認同整體的大我才算，每一個讓我們內在掙扎、矛盾、不平安的小我，都有需要被認同、被整合。

明浩生長在勞動家庭，父母忙於家庭經濟，無暇花足夠的時間陪伴孩子。乖順的明浩，不敢開口要媽媽陪，只能趴在玻璃窗上看著外面偶有汽機車往來的馬路。孤單、怕黑的苦，只能自己暗地裡委屈的嚐。十來歲就離家外居求學，從小「關愛」沒有被餵養飽的他，總有一份黏膩的情感與家裡無法分離，媽媽一句「要堅強」與自己一心「為家庭」，讓孤單變成「封印的魔咒」(A1096)、直墜心底，成為生命最深沉的痛。直到明浩願意承認自己的孤單、說出自己的孤單，花了一個多小時，讓止不住的淚水大量沖刷孤單的委屈，魔咒才得以解封，孤單的小我也因為被認同而得以整合。

## 貳、為己存有

為己存有兩類型態，一種是靠己之力，讓自我願望實踐。另外一種是外求方式、靠他者之力，讓願望實踐。不論是靠自己努力的方式去實踐願望或以匱乏外求的方式、讓別人來幫我們達成自己的願望，都算是為己存有。兩者之差，只在實踐者不同，但不管是外求方式、或靠己實踐方式，只要是為了滿足我們自身的需求，都屬為己存有。

在存有樣態那一章，我們看到許多為達成自我願望的行動，包括：芷萱用哭鬧以期獲得父母的關注，讓自己也能像弟弟一樣得到父母的疼愛。小雅用鴨霸、蠻橫的手段，抗議父母不公平的對待；常常使詐欺負弟弟以平衡對弟弟的妒忌；用功讀書，期許藉由知識權力改變自己被壓迫的命運與脫離窮困的勞動市場。明浩與夢凡為解決孤單的寂寞，一個以參加社團的方式，讓自己有個替代性的家；另外一個以書信的方式，與原來的人脈保持互動，都算是為自己的願望，採取一些行動來滿足自己。

在這兒，我們要特別聲明的是，這裡我們只探討存有的狀態，並不把道德意識納入一起探討，因此，所有的存有模式都是中性的，並不具價值觀議題。以這種角度來看，夢凡小時候偷錢的故事，也是一種實踐願望的手段，是滿足他可以有錢去玩電動的願望。

滿足願望並不是純然只有靠自己，也可以假外求來達成。小雅的母親希望藉由婚姻，脫離重男輕女的勞動家庭；藉由愛情，補足她所缺乏的親密關係。雖然她的策略不會成功，但她原始的起心動念是想藉外援來解決自己內在的匱乏需求。小雅自己也有匱乏外求的作為，找媽媽就是她的其一例子。小雅自幼家庭動盪、常挨母親打，身形扭曲、又得厭食症，但總能引來別人對她的關心，她後設歸因於她不喜歡自己的媽媽，尋找替代媽媽的結果。「我找一些覺得比較適合當我媽媽的人來當我媽媽，包含老師，而且這些老師都很奇怪，她們真的都讓我覺得說她們真的好像做的都有辦法取代我媽媽的位置。」(B2003)在當時，這是一種不自覺也不自知的匱乏外求行動，是在潛意識中進行的密謀，卻不在意識層被察覺。小雅是在教授要求她去透過了解母親而更了解自己的建議後，才慢慢有所認識的。

有一種超越性的為己存有雖然也是實踐自己的願望，但它具有利他性，像明浩木麻黃的擔當，小雅為被壓迫者的發聲，淑嫻為社會的服務都屬之。這種存有同時兼具兩面，一面是為己存有的願望實踐，一面是為他存有的利他行為。這種超越性的為己存有是需要主體醒覺之後，為豐富自己生命的意義所採行有意識的利他實踐。

### 叁、在他存有

在他存有的兩種類型，一種是同理擬情，是一種能夠神入同理他人、感人所感、痛人所痛的作為。另外一種是自我異化。異化又分兩種形式，一種是使自己與某個部份的我隔離，失去的部份不再與我聯結。另一種異化則是身體知覺多出一個我內的他者，與

我聯結，讓真正的我異化。

從生存樣態的探討中，我們曾比較小雅遇過兩種有愛心的老師，一個是以「做」(doing) 爲主的照顧，另外一個則是以「在」(being) 爲主的照顧。前位老師所採行的策略是用盡各種幫助、勸誘、教導的方法，以期能讓小雅走出困境。後者則是用陪伴爲主的方式，讓小雅有溫暖、被支持、不放棄她的感受，讓小雅在痛過之後，靠自己新生的力量走出困境。這兩類老師所行的，當然都是利他的行爲，但後者所爲相較前者，是一種在他存有的模式，具同理心、讓對方有同情共感的同在感受。

人本心理學大師 Carl Rogers，將同理心 (empathy) 視爲他人格理論裡重要的一個核心概念之一，同理擬情、神入同理的作爲，帶給人的力量是難以想像的。一雙溫柔懂小雅的眼神，讓她願意去了解壓迫她的母親。看到自己的生命故事讓同學流淚、老師紅了雙眼，小雅低落的自我價值也在那一刻願意接納自己與欣賞自己。自覺情感與理智斷裂的明浩，數次看到老師爲自己的故事紅了眼，而學會感動、並找回自己的意義感。翁在實務上體會到同理心的力量，或許可以幫助我們了解它的重要性：「表達時，我的真情流露、我眼中的淚水，往往比我口中的話語、腦中的論述，更有力量。」(翁開誠，2002)

相對於讓對方有同情共感、自我既存又在的同理擬情，另外一種則是自己存而不在的異化。在「感覺的封存與解封」的探討中，小雅的異化是明顯的。從「不去感覺」到「失去感覺」，她對身體的知覺漸漸步入到封存的地步。雖然身體失去知覺源起於不想在挨打或被罵時會有強烈感受，但封存感覺的背後也許並不如我們表象所看到的那麼單純，它或許是生存策略的一種應用。「為了免於受傷，為了保護這些感覺，我必須把這些感覺深深的埋藏起來，而不讓別人看見，讓別人誤以爲『我沒有感覺』，而『失去感覺』正是維繫我生存上最大的一種力量。」(B1124)

本論文的第四章，一共探討過兩種異化。小雅這種自我異化比較偏社會面，是一種將身體視為交往性的存在（communicative bodily presence），用身體做為拒絕對抗的工具。另外一種是純粹個我性的，是自我內在的他者與主體異化，是「自覺的存在」

（being-for-itself）下的作為。相對於前者是身體失去原有知覺的異化，後者則是在知覺上多出一個「他者」注視的異化。在「背負在身的銘記」那一小節中，就在談這種異化。我們列舉了夢凡為孩提時偷錢的行為常懷疚責，有如「該隱的印記」尾隨不掉，就是其中的一例。另外一個是明浩拿午餐的錢去買玩具，卻備受內在超我（superego）的譴責，也是一例。人是自我實相的創造者，能否本真的存有，抑或以異化之類、非本真的存有，則端賴個人生命的成熟與主體性實踐的程度而定了。

#### 肆、為他存有

為他存有的兩種類型，分別是利他行為與迎合討好。如前所述，利他行為有可能兼容並存在為他存有與為己存有。若是為己存有下列，為實踐自己願望的利他行為，是一種超越性為己存有，基本上這還是以自己的利益為出發點，只是這個利益不一定是物質利益，有可能是精神或形上學的利益。這與一種純然的利他行為不同，在純然的利他行為下，縱使所行有損自身的利益，仍會一無反顧的朝目標前進。

淑嫻離婚的故事就是一個很好的例子，她從小就抱定一個信念：「長大後就是要做一個賢妻良母以及要生一堆小孩」（C2003），她樂當母職、甘於在婚姻裡當個賢內助。她在婚姻裡的聲音不被重視，只有角色的責任要擔負，「我在婚姻裡是沒有聲音的…也沒有人要聽你的聲音，我婆婆和我前夫如果要商量他們家裡的事情、財產或是任何的事情，當我走過時，他們一定是不講話，就是說，也沒有人會問你的意見，就是說你在那個家庭是沒有聲音。」（C2012）雖然她在婚姻裡沒有聲音到這樣的一個地步，她也不覺得有什麼不妥；雖然她有個強勢婆婆與一個脾氣不好又外遇連連的老公，她也一直覺得

忍氣吞聲是應該的，因為她「以前的目標是沒有自己」(C2007)，認為「維持一個婚姻對孩子們是最好的，在當時的想法就覺得犧牲我是沒有關係」(C2004)。

守著婚姻是爲了孩子，決定離婚也是爲了孩子。看到女兒在兩性關係上複製她的行爲模式，她在重新省思委屈求全、忍辱負重的意義後，決定爲孩子負起身教的責任而選擇離婚。又爲了「如果父母撕破臉，我想那是會對小孩很不堪的」(C2005)，而放棄爭取自己的利益，「縱然拿不到任何條件」(C1065)也無怨。

淑嫻的故事是個典型一個利他而忘我的例子。這裡，我們需要再次強調，在存有模式探討裡，我們既不預設道德意識、也沒有價值取向的選擇，淑嫻的例子是否足以師法，全憑個人的抉擇。採用「利他」的字詞，純粹只是望文生義可以理解這是一個「爲他人著想之舉」，但是利他是否真的有「利到他人」，還是要看受方的感受而定。像淑嫻之前在婚姻中的求全，就沒有得到女兒的認同，雖然她是一個「很慈祥，很愛我，早上會叫我起床，晚上也陪我寫功課」(C1056)的好媽媽，但女兒卻認爲「她一昧的付出，只會造成她想成全的人壓力，讓別人揹著一個沉重的包袱」(C1057)。反倒是淑嫻爲自己負責、從婚姻出走的離婚之舉，讓女兒覺得母親真正是一個愛己愛人的強者，因為她「先用自己的光芒去照亮自己，再照亮別人，這才是真正無條件的付出」(C1057)。女兒稱讚母親的離婚的行爲是勇敢與正確的抉擇，自己的人生也因此受到影響與改變，因爲「母親用自己的人生教導我」(C1057)。

爲他存有的另一類型是迎合討好，是研究素材文本內呈現最多的類型。芷萱從父親增加的零用金與互動的開啓，知道學業成績是她討好父母的最佳工具。衍生性的習得讓她順從與聽話的依附老師的意思，服膺老師的想法，讓自己成爲順從者、讓自己的自主性消失。

類似的例子也在曼芝身上發生。父母以裁縫爲業，早上起來，父親已出門；晚上

睡覺，父親還沒回家。母親在家「接事頭」、「趕事頭」，她必須學會乖與識相，否則就會「掃到風颱尾」。看眼色、懂進退、迎合期許、討好權威變成她重要生存的姿態，也在這樣的生存姿態裡，偷渡自己的利益，卻害怕面對少了順從與乖巧後可能帶來的衝突。

迎合討好的對象有可能是家長、老師、同儕、親人等，也有可能是非具象的對象，例如順從文化社會的期許。夢凡為迎合社會所允許的男性形象，而壓抑自己的情感需求就是一例。雖然迎合討好也可能源自於他人或社會文化的期許，但自我也有可能偷偷往上加入自我期許的法碼而不自知。雖然父母確實會對唯一的兒子付予較大的期望，也會對他訴說自己身上的遺憾，但要當「永遠的第一名」、「不斷地要求自己達到完美的地步」（A1033）、「光耀門楣似乎是生存最大的理由」（A1040）則是明浩自我期許的法碼。加在一起的重量成了他穿戴在身的盔甲，撐不住也脫不掉，讓他無法逃脫，也無法動彈。

### 第三節 多樣的我

前面我們談到個人的生命雖有殊異性、所處環境雖有差別性，但在生命底層，我們還是可以看到人類的集體共通性，在這本論文將這種集體共通性稱之為人的存有模式。反過來說，人的多樣多貌性，也讓我們可以看到不同的存有模式同時並存在同一個體上。同一個人也會視情境狀況，而採用不同的面貌呈現，甚至是互相矛盾的樣貌同時並容的存在，Kelly 的片斷推論（Fragmentation Corollary）就是在談個人可能會讓推理上互不相容的構念子系統同時並存。

在這節中，我們特別針對明浩這位受訪者，探討他身上多元樣貌的存有模式。之所以只針對受訪過的研究參與者，是因為他比起未受訪的研究參與者多了後續研究的資料，歷史性本來就是存有學裡重要的一環，加入論文寫完後的生命故事，可以幫助閱者

更全貌的看到自敘論文對當事人的影響。為避免故事有過高的重複性，形成閱讀上的負擔，我們只選一位作為本節的一個案例，探討一個人身上可以同時具備多重樣貌。

## 楔子

寫自敘的論文對明浩來說是緣起於有日照鏡子，「有種陌生的感覺…鏡中的那個人，看起來卻面無表情，嘴角下垂，眼中無神，看不出有任何的情緒，彷彿一個活死人。」(A1002) 在同學的眼中，他是一個活死人，對任何事情沒有期待和熱情。在他自己的眼中，他感受不到自己的存在，無力的癱陷在一個沒有未來的絕境。在他的心中，常有兩股力量在拉扯，內在衝突的掙扎，讓他變得無力前行。進行自我探究，寫一個讓自己感動的故事，成了他書寫自敘論文的目標。

論文寫作至今已有九年，明浩的目標也有了階段性的改變，他談到寫自敘的論文對他的意義與價值時說：「我覺得要以不同階段，它對我的意義可能不太一樣。我覺得一個文本出現，其實文本有它的生命，它的生命不是你寫完，它就終止了，其實它還是繼續再發生，所以文本它變成一種生命的時候，我覺得它就會跟隨著你不同階段、不同處境的時候，它對你的意義就會不同再轉化與改變。」(A2001) 以下，我們依論文文本與訪談文本，依序探討明浩身上發生的八類存有模式：

### 一、自我認同的存有模式

還記得前面我們提過，明浩花了一個多小時、外加大量的淚水，總算蹦出一句對他極為重要的話「我害怕一個人的孤單」(A1096)？這短短的一句話是明浩承認自己孤單，不再用逃避來否定它的存在。但這簡簡單單一句話的歷程卻一點也不簡單。現在我們倒

帶來看看這句話有多麼的難說：

我害怕自己永遠是這麼孤單，想要離開這個囚禁我的牢，離開這種孤獨的狀態，把這種孤單的感覺向那端的她說出。我知道這對我是重要的，如果這種孤單被說出來，我就彷彿不是那麼寂寞了，至少有人能夠知道我的孤單。我想嚐試說，可是我失聲了。我的胸口漲得滿滿地，話語卻停留在喉嚨，不管怎麼用力，也吐不出一個字。我被自己的情形所嚇住了，彷彿是失去了說話的能力。(A1096)

講一句話這麼難，那寫一本文本的難度就可想而知了。最難的點就在於，自敘的論文是需要當事人誠實的面對自己、不能遮掩，因為真實的東西才能感動人、才符合明浩要寫一本「讓自己感動的故事」的目標。

很多人會把敘說當作是一種能力的問題，可是對我而言敘說它不是個能力，它是一個生命狀態的問題，我覺得那個東西是能夠感動自己或假如能夠感動人，是因為那生命它到某種狀態，它非得以用它很真實的東西來示人，它不能遮掩，他非得用他生命的本質來讓人看到那是什麼東西，我覺得那東西是會讓人比較感動的東西。

(A2009)

在書寫過程中，不但要有誠實面對自己的勇氣，還需要有立志的決心，立志去覺察、去表達，雖然這些都是原來的他所不擅長的。「我覺得對男性而言，有一部分是其實情感的部份是不太常去表達跟去覺察，所以有時候是在那過程裡，自己去細細的雕琢到自己真的那時候、那一刻到底自己的感受是什麼」(A2009)。總而言之，寫論文這件事，對明浩來說，雖然辛苦，卻也是他自我認同的實踐。

## 二、僵固慣性的存有模式

從兩大區塊，我們可以很清楚的看到明浩在存有模式上的慣性與僵固，一塊是「做自己」vs「為家庭」，另一塊是「理智」vs「情感」。在與家庭拉扯的那一塊，我們已在第四章「痛苦的抉擇」那一小節有詳細的描述。概述當時的處境，他認為「那時候，我在個人與家庭的拉扯當中，我沒有辦法解決那個問題，而且那個問題內化成為我自己的一个矛盾與困境，讓我突破不了」(A2002)。他把為家庭而犧牲自己的想要，比喻成「獻身與沈淪」，因為那時候的他，「在個人與家庭的拉扯當中，我沒有辦法解決那個問題」(A2002)

在「理智」vs「情感」這一塊，他向來採用的策略是「情感的隔離讓我暫時忘了傷痛，變成一個理智的人」(A1003)。情竇初開的國中時期，與自己暗戀的對象傳了幾回紙條，瞥見老師失望的眼神，讓他羞愧難當，因為自己沒有扮演好好學生上課該有的樣子。「於是，我用著自己的理性警告著自己，情感所具有的可怕的後果。為了防止自己再犯，我在日記裏，用批判的口吻來束縛著行動，深怕自己犯了這個禁忌。」(A1124)他把情感視為一種可怕的东西、是一種罪惡、會擾亂用功讀書，是好學生與乖小孩不該有的行為。

雖然他有無法壓抑的情感，但想到身上肩負著壓力與使命，他就用理智強行要求自己，「在我的內心其實有種情感，一種想為自己悲傷的情緒，但是我無法流露出來，一定不能。我只能用著理性的外表加以掩蓋，與其承受這種悲傷，我不如忍受著自己的無情。」(A1124)於是他的內心就僵固在內在的煎熬裡受苦。他形容自己這種僵固慣性就像「用鎖鍊把自己固定成某種型狀」(A1121)。

### 三、實踐願望的存有模式

寫自敘論文的歷程是明浩自我認同的實踐，當然也是他願望的實現。在當時，他把「敘說當成一種行動，對我而言也是某種自己治療的過程」(A2001)。他覺得寫這種自我敘說的論文，應該不是只是寫的過程，敘說應該要跟行動連在一起，而不是只單講敘說，他將自我敘說定義為「是一個行動…假如我覺得寫一本書它沒有放在你的行動裡面來去看待它的話，那有時候其實我就覺得只是像寫了一本小說而已」(A2005)。

寫完以後，他自己有願望實踐後的收穫。「我自己那時候寫完，其實就會有一種感受，好像把自己內在很多種情緒和很多自己無法消化與吸收的東西，好像突然可以把畫成某種可以看到，可以鏡像中的自我的那種關係，我突然看清楚了自己，這個人到底是怎麼樣。」(A2001)他對原先認定「敘說是某種自己治療的過程」，也有了不同於以往的看見。「我覺得那不能說是被治癒，因為那本身不是問題，我覺得是把自己的生命突然比較爬梳乾淨了，比較清楚了。」(A2001)被爬梳乾淨後的明浩，也開始從「自我立志」步上「自我確定」的階段，從「個人實踐」提昇到「社會實踐」之路。

### 四、匱乏外求的存有模式

初到台北，彷彿來到了另一個國度，國中的同學，幾乎全是農工子弟，這裡同學的父母是總經理、醫生、教授、民意代表，以及只有在電視上才聽過的職業。同學們身上穿著修改過的制服，口裡談論著自己和哪個女校的女生交往，平常出手闊氣、大方，這些都是明浩未曾經歷過的，這讓他既驚奇又嫉妒，卻也覺得自己是和他們不一樣的人，是來自不同世界的人。

還有一些同學和他一樣，是從別的縣市來到台北求學的外地生，總是非常用功，幾乎囊括班上的前幾名，整日埋首於書堆，背負著滿身的期待，成績似乎是他們生存的唯一目的。爲了獲得好成績，年紀輕輕，就已滿頭白髮。雖然明浩的出生背景與他們相似，但他也不想變成一個只會唸書的人，因此，他也不屬於他們這一群人。

這兩群人都非明浩歸屬的團體，他只好刻意與班上同學保持著疏離的關係，內心卻渴望能多一點與人聯結的機會，以消除離家的寂寞之苦。後來他在社團找到了替代性的家，「在我感到孤獨的日子裏，他們〔社員們〕陪伴著我一同成長。我不用一大早就回去，面對那個如同烤爐般的宿舍；不用痴痴地守在書桌前面，花上所有的精力，只為換取名次的一點前進；不用一個人面對著想家的痛苦和寂寞。」他花了很多的時間與精力在社團裏，他從那兒得到了關心與陪伴，讓他有親切的感覺。「母親節時，當我們無法用言語表達內心的情感時，我們一起在校園的一個角落，用歌聲唱著對母親的思念；在高三苦悶的升學壓力裏，一起讀書、一起打球讓我們渡過了最難熬的日子。從國中與人的疏離裏，這些朋友讓我重新感受到人的溫暖，不再是孤零零的一個人。」他認同社團是自己另一個替代的家，朋友的陪伴補足了沒有家人的缺憾，社團滿足了他情感上的需求，這裡的關係才是真切的，而不像班上的同學，只不過是偶爾會想起的一個名字而已，一個沒有溫度的名字。

## 五、同理擬情的存有模式

明浩是家中的獨子，享受家庭較多的資源，也背負家庭期許的包袱。在以前，他只能以男性或自身的立場看事情，也用很多社會價值來評斷事情，從未想過不同人的角度或立場，面對的困境或處理手法可能會不同。寫自敘論文，對他自身的幫忙是：「我把

自己理清楚了，我覺得那種清楚是我開始比較能夠去分辨說，在一些關係裡面哪些是屬於我自己的，哪些是屬於對方的。」(A2001) 在人際交往的關係裡，他也開始能夠理解「不同處境的人生存，他所面對的是不一樣的」(A2001)。在以往，他在家庭的位置，讓他不曾思量過女性在勞動家庭的辛苦，也較少經驗到性別的痛苦。這樣的改變與認識讓他在往後面對生命課題，有了不同以往的作為。

我寫完這個東西後，以及再經歷家裡的變革後，我覺得我跳到一個比較從性別，比較從我姐姐、我妹妹來看這家庭，因為我那時候本來很錯愕，我姊她那時候為何要離開她那段婚姻，我無法了解，她那段婚姻看起來是美滿的，她為什麼不要，她要跑去法國；妹妹是離開家，她說她恨這個家，她不想待在這個家裡，我以前比較不能理解這件事情，我覺得這件事情逼著我，再從我自己所謂的自我敘說裡面，再跳到比較大的去看家庭中其他人的角色與意義，我覺得這個部份對我而言是重要的東西，否則我覺得自我敘說容易變成你一個自己在寫你自己世界的經驗的部份，它沒有辦法變成是一種論文中的一種關係 (A2001)。

雖然姐妹的所為讓他有許多的錯愕，也不理解他們為什麼要如此做？他只是自己飛到法國，租屋在巴黎耗了一個多月，白天在外面逛，晚上跑去姐和她的男友住的公寓吃飯聊天，沒有說教，也沒說要幹嘛，其實他所做的正是默默地「同在」(being)，他沒有用社會眼光評價姐姐離婚、離家與人同居的舉止。擱置「應該」的社會標準，隱含著明浩沉默的支持，雖然他不盡然理解姐姐為什麼要這樣做，但他所為正是傳遞出接納、支持與愛的訊息。就這樣，在離開的最後一天晚上，他很情怯的拿出自己的論文與姐姐分享，並對她說：「小時候我們感情很好，我們姐弟倆之間因為唸書後，彼此的一些遭遇也許有段時間我們並不是很親，但是我碩士念了四年那麼久，可能你也不知道我在幹嘛，那我就是想說，這四年我自己寫了一本關於我自己的書，我想要讓你看」(A2001)。雖然姐收下來也沒講什麼，雖然明浩也不知道她有沒有看，但這對羞澀、內斂的姐弟在

機場臨別時輕輕的一抱，明浩知道姐姐明瞭他的心意，也知道她明瞭這趟巴黎行對彼此的意義。

## 六、自我異化的存有模式

由來，明浩一直覺得自己身上有兩股力量在拉扯，讓他只能在這兩個張力裏，不停地擺盪著，無法逃脫、無法動彈、痛苦的撕裂著他。這兩股力量源起於「做自己」與「為家人」的衝突，這對他不論在生涯選擇、愛情態度、以及生活方式，都深受影響，並以各種不同的生存樣態來呈現。他覺得自己的狀態「像是一個密封的壓力鍋，有著許多的煎熬與痛苦在裏面加溫著。」(A1127) 這兩股力量，輪流交替的在折磨著他。

有時候，「為自己」的力量佔了上風，我可以享受片刻的快樂，可是罪惡感又會把我給擄掠，「為家庭」的力量又把我帶回到家庭的勞動力。但是我不甘心，我無法像母親那麼認命，總要找機會偷偷地為自己的生命找一些出路，再度回到「為自己」的路上。這兩個力量一直糾纏在我心中，無法清楚地劃分開來，也就成為我生命當中最主要的掙扎。(A1127)

密封壓力鍋的外面，是家庭的責任與壓力，不停的在外面燃燒著，他無法逃離這沒有出口的空間，只能繼續停留在這苦境裏。「如果我逃離了就是對不起家裏，對不起自己，我無法讓自己喘氣。反映在我的個性上就是悶，儘管內心有著許多的情感，可是我不能讓它出來，我必須用強固的蓋子壓住這些情感。」(A1128) 有時候，他不想當那個乖小孩，就讓自己無力的癱在那裏、或自我挫敗、不想繼續前行。這時候，罪惡感又會來攻擊他、讓他害怕、讓他不敢就此溺在那裏。這樣的苦，他說不出來，也無法說給別

人聽，只好把自己所遭遇的一切都往肚裏吞，久而久之，自己也變成不會說自己感覺的人了。

明浩在這裡呈現的不論是悶、無力、或失聲的生命樣態，都是來自於他既不敢「做自己」，也不甘於「為家人」所產生的衝突。換言之，他是兩頭與自己異化，結果就是他只好不斷在兩頭來回擺盪，無法安心、也不甘心。

## 七、利他行爲的存有模式

在序言中，明浩提到文本是有生命的，會隨著時間與處境，而產生不同的轉化與改變。談到論文對他的價值與意義，明浩則用兩階論來說明。他認為在第一個階段是爬梳自己，是與自己的關係。第二階段，是文本生命的繼續開展，會連帶影響周邊的人，是與他人的關係。在這個階段，論文對他的意義「其實就是讓我照見了我自己的社會處境跟社會位置」(A2005)，明浩也開始從「個人實踐」提昇到「社會實踐」之路。他將自己的社會實踐劃分為兩個方向，一個是「家庭內的性別實踐」，這個我們可以從他與姐姐的故事看出端倪。另外一個是「教育體制內的教育實踐」，是明浩決定回家鄉，在一個艱困的環境，為那兒的學子做一些事，他自我期許要像木麻黃一樣，有擔當的扛起責任。

形容我自己比較像一個木麻黃，因為我們後龍靠海邊，風沙其實有點大，那個環境並不是很好的環境，它風很大，尤其像我們在學校在這個季節風吹得很大，所以有時候走路你要很斜，因為可能天生的養分與土壤都不是很好，那可是我自己選擇要當一顆種子是要飄回來自自己這個地方，包括自己家裡跟自己這個學校，所以我自己

的樣態是自己要某種程度的堅強地去頂住某種風。(A2002)

明知道現實條件不好，環境也很差，但他決定要這麼做，要像木麻黃可以頂住風一樣去拉住一些關係，要拉得住姐和家裡的關係、拉得住學生們之間的關係，雖然不確定自己能夠做多少，他還是期許自己在這個地方能發揮一些作用，甘心情願、無怨尤的去做。

我覺得環境不好的時候，我自己看到學生他們彼此互相是會有一些，我講得不單只是物質上的差，可能是人與人之間互相的傷害，可是那樣的傷害在他們來看都會是覺得那是一種彼此的，但是我自己會比較覺得那是一種環境的問題，所以我希望自己能夠在當中扮演一種角色能夠拉住一些什麼東西。(A2002)

這是明浩利他的展現，也是他意義的選擇，雖然他是以犧牲優渥薪資換取一個較差的工作，但意義的價值遠高過物質的報償，他願意。

## 八、迎合討好的存有模式

以前的明浩，是把父母的期望穿戴在身，讓自己成為家庭承載的工具，他形容那時候的自己是「我不是我，我是家庭活在我身上」(A2007)。但這不是他想要的，所以他的內在常常陷入痛苦的衝突，也常常會有逃離的衝動。現在的明浩，是截然不同了，「其實我比較去享受跟家人在一起的關係」(A2004)。到底自敘論文有什麼魔力，讓他產生那麼大的變化呢？原來，他自己的信念改變了，「比較不會從理想的家庭圖像那種東西去看我跟人的關係」(A2003)。信念一改，作為也有了前後的差異，他舉了一個例子：

像我以前就很討厭我媽出門帶一個雨傘，她講了好幾遍，然後她會一定要幫我做一

些事情，我其實有時候以前是很不能忍受這些事情，就是在家庭關係裡，我覺得我自己可以處理好，你不用擔心這麼多事情，你不用弄這麼多，那我現在就比較能夠去在關係裡我跟我媽說你可以幫我做什麼事，我覺得我比較可以去做這種。(A2004)

父母所為，似乎一如往常，明浩的感受卻大異其趣。在以前，他的順從成了迎合討好，是一種讓他不做有罪惡感、做了又不甘心的事。可是現在，他不但接受，還化被動為主動的率先出擊，這是怎麼一回事，他自我分析：

我其實那時我把自己主體的位置下降到很多，我覺得我自己身上就是反映我父母的希望，我就是得這樣活，我其實把我自己的能夠做的，自己能夠幹嘛的東西，其實都把它變成是替別人去完成的那種感受，我覺得我把自己的主體丟掉，我現在就比較覺得我自己的主體是能夠做一些什麼的，所以我覺得沒有什麼不好的。(A2007)

明浩的轉念，讓自己不再覺得是迎合討好、不再覺得委屈、也可以不再痛苦，他更積極的認為「每個家庭有不同的痛苦，你非得在你自己學習在你自己現有的條件下，去找到一個你能做什麼的而且還可以把它做得好的一種方式」(A2007)。面對一個以前受苦於想離家又離不得的明浩，研究者試探式的提了一個問題：「如果現在要你重新來過，可以自己選擇家庭，你會希望還是在這個家庭成長嗎？」「當然阿！」他毫不猶豫的回答 (A2007)

#### 第四節 自我轉化

從本研究的六本論文來看，研究參與者的行動意圖都指向改變自己與改善關係上。從後續追蹤式的訪談，我們發現文本的生命力並不會隨著論文書寫的終止而消失，所有

的受訪者都讓研究者看到，文本的生命力會隨著不同的時間、不同的階段，而發揮不同的轉化力。不論是論文文本或訪談文本，都能看到這些轉化力。以下分別從下面六面向來探討這些轉化：(一)自我意識的覺醒 (二)感覺的回復 (三)認知的改變 (四)關係品質的提昇 (五)生命意義的追尋。

## 壹、自我意識的覺醒

生命故事的敘說與書寫，對許多人來說，都是一個整理自己，進而走向自我整合的過程。淑嫻用拼布來形容生命故事的敘說與書寫。認為書寫前對自己故事的了解是片段的、是一塊一塊的，只有「當整個故事寫完才知道我的故事的連貫與和整體」(C2002)。完成拼布後的生命故事，更完整，更有脈絡性，生命的軸線也內外可以整合串連起來，讓淑嫻覺得「讓自己更了解了自已；了解自己的處境，更了解自己的力量與生命意義。」(C1136)到底敘事有什麼魔力，對生命故事的敘說者可以產生如此大的功效？夢凡認為「寫故事，進入自我的世界。探索自己所要的東西，從被動成為主動。從故事、反思與討論中確認自己對情感的需求，故事是一種自我確認與瞭解。」(E1145)換言之，敘事之所以能發生效果是基於兩個原因，一個是行動力，是一種化被動為主動的行動力。另外一種是自我確認與瞭解，而要達到自我確認與瞭解，自我覺察必不可少。易言之，這兩個讓敘事發生效果的原因，都隱含了存在主義所強調的自我意識。

明浩以前是個「不會笑的人」(A1096)。他受夠了無法做自己的痛苦，受夠了癱瘓自己的無力感，想為自己擺脫沒有情感的身影，為自己進行一場外科手術，割除身上活死人的惡瘤。他把敘說當成一種行動，想對自己進行治療，卻在寫完後，有了不同的看見。

當初寫完的那時候，我覺得某種程度的確好像有某個東西，我覺得那不能說是被治

癒，因為那本身不是問題，我覺得是把自己的生命突然比較爬梳乾淨了，比較清楚了，所以我覺得有時候，像有些人說自我敘說，其實會比較把自我敘說當作是自傳，可是我覺得自我敘說不單只是自傳，它在講的是一個 self，就是一個自己這一個人，他的 self 就是自己對自己的自我意識，自己怎麼看自己這回事，重新去理解了一遍。(A2001)

小雅也是藉由敘說與覺醒，讓自己走向做自己之路。「我之所以能夠清楚且踏實的『做我自己』，是通過了兩個很重要的歷程，一個是『自我故事的敘說』，另一個則是『被壓迫的覺醒』。」(B1097) 但是自己覺醒之路，並不是一次覺醒終身免疫，而是一條經歷磨擦衝突、不斷受挫、自我懷疑、不斷再建構的反覆過程。小雅自幼是在家暴的家庭長大，雖然外表剛強堅毅，會以桀驁不馴之姿與環境對抗，內心卻一直隱居著脆弱自卑、沒有自信的小孩。自己以非正統的出身，進入一個充滿著師範體系標準答案的教學和行政體系，遇有不同見解的場景，小雅就會陷入自我懷疑，無法大聲表達真正的自己。雖然寫論文的時候，她已統整過自己，也覺得可以做自己，但「沒有自信，自我否定」的陰影，就像一條無形的鞭子總是適時的鞭笞著她。尤其是在工作嚴厲要求的狀態下，又遇到正統師範體系出身同事，強硬擺出主流標準時，常讓她產生自己不夠好、自己是錯的、是不夠標準的感覺。雖然能力不輸人，也獲得教育部、校長……等各方的肯定，但她就是沒有辦法理直氣壯的肯定自己。這個歷程走了五年，她比較幼年所受的壓迫與職場所受到的傷害，「這五年裡面，其實我被傷的程度絕對不會比小時候更少」(B2010)。有別於前一次的無知到覺醒，這次小雅雖然比較有被壓迫的意識，她還是需要花足足五年的時間，才可以自在的談自己感覺而不需隱藏。下面截錄一段小雅在審閱我論文初稿時的回信，這一段信算是她對第一次受訪，有關工作那段的補充。以下是原文呈現，包括標註符號與錯別字，也都一字不改的呈現，希望能讓讀者近身的感受小雅再一次的自我重構。

其實我再後面訪談，

跟你分享有關現在工作的那一段  
是因為-我恢復了感覺,卻不斷的受到他人的影響  
也不斷的受到打擊  
一直到現在,我可以自在的說出自己真正的感覺  
不需要隱藏和包裝  
這又是5年的時間[工作了5年以後]  
這是後續,因為不是-有了感覺你就能復活  
當一個不是-真正擁有自信感覺的人  
他的感覺,在殘酷的生存場合  
是被嚴重打壓.扭曲  
這是最後-[感覺重建成功的過程]  
(BL003)

自我意識的覺醒猶如一條自我覺察到自我再建構之路,是一段可大可小的歷程。如果涉及的是,個人形之已久的性格,那就需要歷經一段內在焦慮、掙扎、奮鬥的過程。May (2004) 在《焦慮的意義》歸結齊克果有關焦慮的觀點,認為除非有防衛性的壓抑,否則焦慮會尾隨個人的足跡,直到它被解決為止。再者,只有在個人成功的面對焦慮的經驗之後,才會有自我力量的產生。

曼芝的生存樣態是權威討好、順從乖巧,因之衍生的是恐懼衝突的生命議題。踏上自我意識覺醒之路,她知道自己要「有進入面對衝突的勇氣」(D1103)。當意識到自己在婚姻關係裏,因為身兼妻子、媽媽、學生等多樣角色,角色期待與自我期待的衝突,常讓她內在有「自由與自私的掙扎」(D1101),也看見內在包藏著委曲與怨懟的情緒,她決定勇於與老公進行衝突的面對,也知道自己在無法盡如人意的環境,她必須在其中做出選擇,並為自己的選擇負責任,而不是怪罪他人或情境。「學習面對衝突,不放掉自己的責任。我才能真正面對條件不足時,必須取捨放棄,而不怨懟。」(D1102) 衝突

的面對，讓彼此了解自己需要的是什麼，對方需要的又是什麼。在折衝中，放寬彼此的界限，鬆動原來堅固的信念，解構自己對角色責任的要求，也解構對好爸爸與好女兒的期待。這趟讓自己勇於面對的衝突之旅，給曼芝重新安置一個新視框去看原來的關係與人際，也讓她明瞭原來隱藏的不滿和失望，若非如此處理，仍會伺機而動，以不同型態呈現。

我們會是另一種衝突，是更激烈，而且隨著時間愈來愈強。我會是更符合期待的好媽媽，但是相對我也會更努力想要求我週遭的人，努力把我的家，建造的更符合中產階級的好家庭。這裡當然包含我的老公。有更多好男人，好爸爸的期待，會往他身上套。希望他是更有品味，更上進，更積極的，有水準的。」(D1105)

## 貳、感覺的回復:

在科學掛帥、理性當道的年代，相對於對理性知識的尊榮，感性知識的開發總是望塵莫及。社會的價值標準也常常不同於個人內心的渴望。情感的表達總夾雜著社會面的害羞與個人的壓制。「我習慣以閃躲隔離的方式，避免直接面對情感，甚至努力學習多用頭腦理智。在找回情感的我，會在瞬間就止不住的流淚，以前我無法面對這樣的尷尬，覺得自己怎麼這麼失態」(曼芝，D1063)。

面對過往的不堪與苦痛，總想有意識的遠離它、切割它，不讓它出來擾亂現在的生活，但往往這是徒勞無功的奢望。

在沒有這樣的認識和體驗之前，我連自己都無法肯定自己身上的這些經驗，我感覺自己的身上，像是有著千瘡百孔一般，羞於面對別人，我多麼希望自己能夠將這些痛苦的過去遺忘，然後好好重新開始過生活，但那是不可能的。每個人的生命都

是延續而有意義的，我們無法像蚯蚓那樣，將自己與過去一刀兩斷之後，還能夠安然無恙的生存下去。(小雅，B1094)

真要面對情感，總是無法那麼的釋然。會尷尬、會不知所措，更想武裝自己，不去碰情緒那個鈕。「直接和情感在一起是我害怕的，我知道對情感敏感，我知道我容易感動，我是愛哭的。但是面對強烈情感的出現，我卻是害怕的，我不知道如何處理，我擔心那無法掌控的情緒，那觸動情感的落淚，及落淚的尷尬。踏入社會後，更努力武裝自己，努力適應社會化，努力讓自己有更清晰思辯的頭腦。」(曼芝，D1062)

感覺是複雜的，可能同時存在著多樣的情緒。在關係失落裏，複雜的情緒，常被有意識的壓抑，「像是將一隻狂犬壓進五公升的垃圾袋裡，耗盡力氣彼此拉扯，捆綁起來，事情才暫告結束。」(夢凡，E1126)積壓太久的情緒，一遇到機會，就會一發不可收拾，「哭了四個半小時，那個眼淚就像是自然水龍頭，打開後就沒辦法停止」(淑嫻，C2012)。除了被有意識的壓抑，無法被接納的感覺，也可能是會被無意識的壓抑下去而不自知。太強能量的情緒也可能會用另一種較弱的方式呈現，它會在適當情境被觸發時，以擋也擋不住的態式，一洩而出。「過去我一直知道我有大量的悲傷，直到有一次在別人處理『憤怒』的劇中，引發了我潛藏在我心深處而我不自知的『憤怒』。記得當天我打斷了三根棍子，傾洩了我所有的憤怒。」(淑嫻，C1066)

壓抑的情緒不會離去，只是被暫時封存、遺忘。不去感覺它，會讓我們冒著失去感覺、異化自己的風險。面對、正視它，讓它在安全，可以被接納的環境宣洩，會讓自己更清明、更統整。經歷過害怕與情感相處，不敢碰情緒的鈕，現在的曼芝已然可以「接受我的情感，接受我的淚…不再和她用力拔河」(D1063)。把感覺找回來的小雅，感覺自己終於把心中那個自卑的、不敢見人的孩子，從牢籠裡釋放了出來，「我感覺自己的天空變得好遼闊、好寬廣。」(B1074)勇敢說出害怕孤單，用淚水洗去自幼背負在身的苦、無奈、悲慘，不會笑的明浩，「突然發現自己笑的很自然」(A1096)，也找回了「對

自己的感動」(A1096)。傾洩完所有憤怒，打斷了三根棍子的淑嫻，驚訝於自己像被打通任督二脈似的，有了活力、有了感覺，「原來樹葉是這麼的綠、天是這麼的藍」(C1067)，才發現「我們是活在彩色的世界」(C2012)。

### 叁、認知的改變

自敘論文的書寫，對於生命經驗的再體驗，常有許多新的看見與體悟，進而解構原有的認識，鬆動原有的信念，產生認知上的質變。

夢凡是個基督徒，對於同志的認識與態度，是承襲教會的教導，認為同志是因為生理或心理上的因素而不能自己，是偏離常軌的，是需要被同情的，身為基督徒，是需要接納他們，並幫助他們走出墮落的黑暗。但與同志小P的相處，卻讓他看見自己的桎梏，對同性身體的不習慣，對自己的不熟悉。

他卻默默地哭了起來，情緒像滾雪球般地越瀉〔誤〕越大，身體抽蓄〔誤〕著，而我，只能環抱他的肩膀，聽他哭泣，其實我根本不知道該怎麼辦…但我確確實實地感受一種痛苦，痛不欲生的…小P擤著鼻涕問：「不怕同志這麼靠近嗎？」我說：「不會。但是原諒我，本來想抱住你的，可是我還不習慣男生的身體。」(E1087)

當夢凡從一個拯救者的位置撤退，不以別人的性向作為相處的前理解，不再以幫助他們走出墮落的黑暗為目標，只是單純的回到人與人陪伴接納、同情共感的關係時，他也領受了同志對他的啓蒙。他看見他們了解自己，知道自己所需，對於情慾能夠自然言說，不以為恥；他們會與壓迫的對象抗衡，開展生命、突破社會的限制。凡此種種，都是個性內向、不善交際、喜歡柔柔的與人相處的夢凡所不擅長的。身為一個長期受教的基督徒，夢凡有與人為善的心，卻也有強烈道德譴責的內在機制，「我常常會對自己如

野獸般的性衝動感到羞愧，覺得沈淪和墮落，在上帝面前犯了思想的罪。」(E1087)  
與同志的相處以及對同志議題的擴展性瞭解，也逐漸解構了他內心的聖潔機制。

另外一個有關公娼的議題，也給夢凡帶來很大的衝擊，以前所建立的價值觀與信念似乎也都遭受解體與重建的威脅。本來，夢凡是帶著同情看待公娼的，「我知道她們是可憐的，生活很苦、家眷又多，是逼不得已出此下策的，我應該同情她們，幫助她們而不是落井下石。」(E1082) 夢凡的同情是基於對弱勢者「應該」的愛，並非他發自內心的接納，因為如果換作是他，「我想如果是自己，即便餓死了也不會做這種事」(E1082)。但想到依附公娼媽媽生存的無辜孩子與家人，夢凡勉為其難可以接受「生存」要比「道德」具有優位性，應先予以考量。「然而這些公娼媽媽要的不是同情，而是尊敬。她們說是靠自己的勞力賺錢，沒什麼羞恥，沒什麼不對」(E1082)。公娼媽媽所說的話，對夢凡產生了道德標準尺度的衝擊，是在拆解他以前的價值觀與堅持的信念，也讓他開始思索道德原初性的意義，他是這樣形容這個衝擊的「彷彿原先的世界被抽走了支柱」(E1082)。因為如果他同意了，那就代表他「遵守的道德法規其實是個屁」(E1082)。

從小就挨母親鞭打的小雅，揮之不去的陰影總是無時無刻都在提醒著緊張的母女關係，就連一聽到母親的電話聲音，臉色就變，因為「那個鞭打其實就會出現」(B2003)。她恨母親，認為母親是個霸道的壓迫者，卻在一個座談會的機緣裡，認識到自己也在複製壓迫，以知識份子之姿鄙視著只有小學畢業的媽媽。「小時候，那是母親對我的一種壓迫；但等到我爬上了不同的社會位階時，又形成了知識份子對低階層父母的另一種壓迫。」(B1095) 這樣的認識，讓她願意卸下知識份子的光環，走進自己以及母親的世界，開啓社會結構對人的壓迫的認識，鬆綁對母親的恨，重新看待自己身上的遭遇。

我也因為看見母親的力量，進而找回了自己身上原有的力量，我不再去看輕自己的過去，以及自己所曾經遭遇的難題，反而是感覺到，那才是屬於我自己身上珍貴的資產，這些經驗讓我成為那樣獨一無二的我，我感覺到：當我看到自己的力量時，

我的生命就像重新看到光明那樣的活了起來，我不再躲避別人看待我的眼光，而能夠真心的去肯定我自己。當然我也不再害怕與母親的針鋒相對，我也感覺自己可以真心的去欣賞她這樣的人，並且去看到她身上所散發出的力量與光芒。」(B1095)

#### 肆、關係品質的提昇

關係品質的提昇，在這些論文裡是顯而易見的，不論是與自己內在的關係或與他人人際的關係，都可以看到關係的改善。甚至在我們後續的追蹤研究，也可以看到自敘論文書寫對的個人生活或人際關係的品質提昇。

淑嫻的論文談到了自己的過去、現在、未來，內容有自己的生命史、小小的家族史、有挫敗的婚姻經驗，以及未來的人生規劃。她將這樣的一本論文與家人分享，她驚訝的發現「將自我敘說的生命故事文本，交與親近的家人分享時，更是有不可思議的功效，家人之間對過往家庭事件有更深切的瞭解，彼此也更能接納與欣賞。」(C1132)

沒有勇氣將論文呈現給父母的夢凡，自認與家人的疏離是始於國中，隨著年齡的增長而慢慢成型。有鑑於父母相處的不睦，各有委屈，卻又顧忌社會形象，不敢道給外人聽，他決定回家採集父母的故事，讓離家的自己重新回到溝通的軸線，與家人聯結。「跟父母談他們的故事，我體驗到不同的出現…這是心理上選擇『回家』的方式…一方面嘗試去認識靠近他們，一方面也為自己解除自高中以來得不到期待中親情的怨與悶…至少我的位置，在家裡，已不是那麼遠了。」(E1108)

芷萱自敘論文書寫的目的，一方面是想多了解自己，另外一方面是想改善母女關係。經由論文的書寫，她們母女更理解彼此，也意識到造成關係中，情緒高張的原因，是彼此對婚姻價值觀的不同。芷萱認為論文書寫對她的價值，是她與母親經由彼此澄清

的努力與試圖互相理解，衝突得以化解、責任得以重新定位、關係也朝向更健康的方向發展。

除了彼此之間關係的改善，芷萱也在與母親的對話過程中，開拓了自我的了解，「母親對我的理解中，我看到了對自己另外不同一層面的了解。」(E1027) 心理學家 Joseph Luft 與 Harry Ingham 提出周哈里窗 (Johari window) 的理論，認為「我」是一個多面向的概念。從自我、他人、已知、未知四個向度交織而成四大區塊。即開放自我 (open self)、隱藏自我 (hidden self)、盲目自我 (blind self) 與未知自我 (unknown self)。各區域的大小變化，會受到自我揭露與他人回饋兩個面向的影響。所謂的開放自我，是會隨著不同的互動對象而有開放多寡的差異。隱藏自我，是指自己知道有關自身的訊息，別人不知道或我們不願揭露讓別人知道的部份。盲目自我，是指別人知道有關自我的訊息，但自己卻不知道的部份。未知自我是指自己和別人都不知道，是個人未曾覺察的潛能，或壓抑未覺的經驗。許多研究發現，開放自我的區塊越大，關係會越好，是一個正相關的變化 (陳皎眉，1997)。芷萱與母親的互動讓她的盲目區變小，開放區變大，正如其他研究發現所說的一樣，她們的關係確實也呈現正向移動的改變。

壓迫意識尚未覺醒前，小雅是恨媽媽的。她認為最徹底與母親斷裂關係的辦法是：「最好是我媽覺得說我欠她多少錢，她覺得她從小到大她養我花了多少錢，我通通都還給她，然後我跟她一刀兩斷，從此以後我都不不要再叫她媽媽」(B2003)。就連買了房子，她也一直不給母親一把自己家裡的鑰匙，就是想把自己與母親切割、隔離開來，不讓她來干擾，造成生活不快樂。壓迫意識的覺醒，讓小雅可以看見母親在社會結構與性別結構下所受的苦，她可以從純粹的恨媽媽轉變成對母親的愛恨交織。但是壓迫意識雖然覺醒，身體的受苦經驗還在，無形的鞭子還會轉變情境再現蹤跡。小雅的苦與小雅的怨並沒有辦法從此一筆勾銷，消失的無影無蹤。但是隨著時間的推演，小雅與父母的關係確實有許多不同的改變，已能權衡父母的需求或期待，將之壓縮在盡量滿足但不委屈自己的條件下進行。例如她主動給母親一把家裏鑰匙，但母親來訪時盡量不在家以避免衝

突；隔久久在母親受不了前才打電話問安；也會打電話關心那個離家出走的爸爸。這個自小帶著剪刀睡的受虐兒，已能從社會結構面理解父母的生成，對施虐者回報以關心。

## 伍、生命意義的追尋

Frankl (1995) 認為「生命的真諦，必須在世界中找尋，而不是在人身上或內在精神中找尋，因為它不是個封閉的體系。」(頁 136) 他強調每個人可以從「自我超越」(self-transcendence) 中找到人生的真正目標，去實現自身潛在的生命意義，而並不僅止於「自我實現」(self-actualization)。從自敘的論文中，我們也可以看見當事人在釐清自己的生命經驗後，會有許多自發的利他行為會隨之產生，就好像他們的生命意義就在那兒被發現了一樣。

還記得前面那個帶著剪刀睡的受虐兒嗎？針對研究者的提問，小雅用三種動物形容自己生命的三個時期：

### 一、自我建構前的我

像一隻病野貓, 有叛逆野性, 不馴服

但是找不到自己的家

沒有自我歸屬和認同

### 二、自我建構中的我

是一隻像貓的獅子

內在是獅子, 但看起來卻像貓

### 三、自我建構後

現在的我,邁向一個真正的獅子

雖然不是凶猛

但是堅定,開始有自己真正的樣子

自幼被打,自幼不被珍視,讓小雅自幼就在各方面否定自己,從身體知覺的否定、感覺的封存,到自我價值的否定、貶抑自我,都讓她無法成為自身真正的代言人,也讓她常陷在自我懷疑裡暗舔低自尊的傷口。轉身看見自己家族裡的女性尊親屬,身處男性主導的家庭結構,女性地位的卑微是沒有發聲的空間,身份與尊嚴是依附於男性認可之下才有可能。「女人究竟是生成還是形成?」林麗珊(2007)認為傳統文化的男女形象與地位差異,主要是文化形塑而成。她指出傳統社會的陽剛陰柔、男尊女卑、父嚴母慈的思想雛型發端源於易經,禮教文化再教以婦順、別男女、守貞節,藝術作品也加入渲染男女線條的剛柔對照,而社會對性別(gender)認定的意義又遠高於生物性(sex)上的差異,最後再透過法律制度的建立,規範了男尊女卑的文化型態。在小雅的家庭體系裏,一脈從外婆、媽媽、阿姨、再到自己,也都遭承了男尊女卑的被壓迫局面,也因為女性自覺意識的不足與自我解放的無力,使女性也成為共構下的共犯,助長了家裡的男性意識、壓迫下一代女性的地位,使一代代的女人遭受同樣命運的蹂躪。

小雅看到外婆照顧中風的外公二十二年,獨立養了四個兒女長大成人,就因為身為女性,就因為沒讀過書,外婆就認為自己什麼都不懂,既不認為自己是值得尊敬的犧牲者,也不認為自己是個不簡單的成就者。至於家裡的其他男性,雖然知道外婆的辛勞與偉大,卻也沒人肯定外婆的發聲,沒人重視她的語言,讓外婆在家仍舊處於說話沒有份量的位置。

媽媽也是一樣,因為只有小學畢業,被爸爸看扁,從早忙碌到晚,得到只是爸爸的無盡謾罵與批評。用霸道與強硬為孩子爭取生存的資源,卻遭受小雅對她的鄙視與疏離。雖然母親很有勇氣與韌性的活著,卻一樣沒辦法大聲的說出自己的價值。思及至此,

小雅認知到自己身上承載了家族女人的命運，辛苦的撐住一個家，卻在壓迫下封存了感覺與貶抑了自尊，也體會到一代一代的被壓迫的吶喊傳承在她血液裏流動。她看見了自己的使命，也決定要為弱勢的她們發聲，肯定這些人的生命價值。她開始為這些被壓迫者拍片，讓他們可以藉由影片看見自己強韌的生命力與自我價值。她以韓片《有你真好》與日片《佐賀的超級阿嬤》為師，期許為這些認真、不服輸、堅韌的平凡人，努力拍出他們不可抹滅的生命價值與意義。

淑嫻也是一個為擴大自身之愛到他人的例子。離了婚的她，積極投入各種自我成長的課程，勇敢面對自己生命的重整，她形容那是一場「心靈的開刀」(C2021)，是一場沒有麻藥，比肉體開刀還要痛的開刀。也體悟到人際的喜惡有許多是來自於個人的內射與外射，放棄投射，心靈自然就能平靜。回首過往，淑嫻覺得離婚的決定，對當年來說是一大冒險，但也讓她的生命往前跨越了一大步。她肯定自己當年的勇敢與勇氣，感謝離婚帶來生命的豐富性與心靈的自由。她認可「未經一番寒澈骨，哪來梅花撲鼻香」(C1073)。也認為自己現在已朝不執著、身心靈整合之路前行。

在社會實踐部份，她積極的履行「終身學習、終身成長、終身服務」(C1072)的承諾，投入晚晴，曾參與修法運動、帶領「傾訴團體」；投入社大，開辦「女性成長與婚姻」、「電影、書香與女人世界」、「婦女成長社」等，用自己的生命經驗，為中年婦女設計一系列與女性和婚姻有關的課程與成立支持性團體。其中「女性成長與婚姻」還曾榮獲「全國社大之示範課程」社會科學組第一名；投入單親家庭協會，設計許多活動，提供單親朋友成長與支持的需要。現在的生命，對她來說意義非凡，她是這麼形容自己現在的生活：「雖然辛苦，但踏實豐富」(C1073)。

明浩的敘事實踐可分為「立志的過程」和「自我確定的過程」兩個階段。在立志的過程中，比較是釐清自我的階段，在自我確定的過程中，比較是談與他人的關係，是他的社會實踐。

論文的寫作對明浩而言，是一個立志的過程，是爬梳自己內在無法消化與吸收的東西，是清理自己糾結的感情與情緒的污泥。文本的生命力在論文剛書寫完成時，讓他看清與自我的關係，了解自己是怎樣的一個人。文本的生命力並沒有停滯，倒是因為時空與處境的改變，文本所產生的價值與意義也有所改變與轉化。在現階段，對明浩而言，是一個自我確定的過程，是對自己的人生找到一個新的方向，是明瞭自己要什麼，能付出什麼，是側重在我與他人、與社會的關係。他積極尋找一個位置，從事對自己與對他人有意義的工作，比起尚未自我確定前、他極力想逃脫家庭或社會所賦予的位置，是有很大的轉變，他目前的實踐則是積極的朝家庭與教育兩個方向努力。

在家庭方面，他享受與家人在一起的關係，也學會了一個重要生命課題，「不同處境的人生，他所面對的是不一樣的」（A2001）。他開始跳脫男性與自己的立場，試著異地而處的站在女性角度與立場去看姐妹的婚變與離家，經過自敘爬梳與清理，剝離「應該」對自己挾持後的明浩，也能寬容的鬆綁「應該」對別人的要求。這樣的改變與認識讓他在往後面對生命課題，有了不同以往的作為。「透過我寫完論文之後，我發現就是說，就像我姐與我妹後來在家庭的遭遇，我以前是比較不會看到這樣的東西，我覺得我過去是以比較從男性與自己的立場來看這個世界」（A2001）。

在教育工作方面，他自覺又甘願的扮演起木麻黃的角色，希望能蔽蔭那些勞動家庭出身、弱勢經濟條件、學習邊緣化的學生，幫助他們開起一條自主學習之路。有時候環境的劣勢超過一個人的力量所能為，木麻黃也可能被強風吹彎了腰，他會讓自己撐下去，堅強的頂住那強風。他認為自己現在的堅強不再是幼時媽媽要求的那種堅強，而是「客家人的硬頸精神」（A2004），這種外來要求下的承擔與自我選擇的負責，對明浩而言，是有很大「質」的差異，前者只是將別人的要求或期許穿戴在身，變成自己的責任或壓力；後者是自願在惡劣環境下承接社會責任的堅毅性格，是具有文化性與群體性的特質。更進一步，他開始學習要當個有「智慧的木麻黃」，也就是「怎麼在現有的條件下能夠接受它而且還要發揮一些作用」（A2003）。這種接受不是一種妥協，而是一種創

造力。強硬的衝撞會帶來傷害，接受現實並發揮作用是創造力的開發。是以創造力實踐「雖然有限制，卻依然向意義行」的決心，明浩已然走上這條智慧之道了。

## 小結

自我敘事是一個工具，是一個梳理自己的工具，像一把梳子，爬梳過程中，難免會遇糾結的拉扯，痛苦也於焉發生，但是只要把生命裡的絲絲糾結理順了，生命的能量自然可以通暢無阻。

自我敘事是一個工具，是一個清理自己的工具，像一個鏟子，鏟除生命沉積的污泥，清理過程中，難免會有讓自己掩鼻作嘔，不願再挖掘的難堪，但是只要把生命裡的厚厚污泥清理乾淨了，生命的能量自然可清澈無濁。

透過自我敘事的爬梳，生命自然的清澈通暢，會回歸自身本真的狀態，生命有其自身的韌性與能量，只要不去壓抑它，自然會尋找自身的出路，只要不去扭曲它，自然會隨本性朝最適合自己的方向發展。偏偏個人常常因為身處的情境，摻雜社會的價值觀，擔憂外人的評價，或顧忌別人的期許，扭曲了自性的需要，添加太多人為的做作，呈現一種非本真的存有，而讓自己在自性與矯情的矛盾下無法平靜，因而痛苦活著。

換言之，自敘若只停留在生命經驗的回顧，頂多也只是個美麗動人的故事，或不切實際的幻想，敘事結合行動，才能帶來轉化的生機，這也是主體性歷程中重要的自我建構。Cochran（1997/2006）將敘事的實踐（Actualizing Narrative）分為三個段落：（一）探索與建構自己有意義的圖像（二）改變自己的生活結構（三）採取行動並強化角色，以實現理想。本論文的研究參與者的敘事實踐都是始於敘說自己的生命故事，在重新述說自己的生命故事中，在解構與建構的反覆歷程中，只要釐清了自我的狀態，清明的自

性自然會讓困頓有了轉化的契機。其轉化的歷程或許並沒有如 Cochran 所標示的那麼具結構性和目標導向，但敘事實踐的結果不僅有強化角色功能，實現自身理想，還可以看到當事人努力於自我超越的痕跡。

## 第六章 研究結論、反思與建議

本研究尾隨直覺模糊的引領，試圖開顯生命存在本質的議題。問題意識的焦點從最早期的「自我建構」到「生存樣態」，再發展到「存有模式」。採用的方法是解釋性質性研究，取材則並重國內博碩士自我敘事的文本與深度訪談，關注在個人生命經驗的述說，目標則是解析生存樣態與存有模式、兼而探索自我轉化。

本論文更分六章。第一章是緒論，交代研究背景與動機，也對研究問題與目的作了一番說明，希冀能夠藉著詮釋，橫跨理論與經驗的鴻溝，探討生存樣態、存有模式與自我轉化。第二章是文獻探討。分別從自我敘事談敘事自身與應用，從自我建構談主體意識，並陳述本研究兼採兩者的原因。第三章是研究方法。本研究採用詮釋學取向的解釋性質性研究，分別從認識論與分法論兩個進路，介紹詮釋學及進行實作解析，並提出本研究的品質監控作法。第四章是生存樣態。從自我敘事的論文文本與訪談文本歸納出人的生存樣態。第五章是存有模式與轉化。存有模式是生存樣態下隱而不顯的同一性，因此，本章是以第四章為基底，開顯隱於生存樣態後的存有模式，內文的鋪陳是先談「自我敘事的難」；次談集體共通的「存有模式」；三談「多樣的我」，是指個人身上並存的存有模式；最後則談「自我轉化」。第六章是結論。對生存樣態、存有模式與自我轉化進行總結，也對研究者自身進行反思並提出研究建議。

### 第一節 研究結論

本研究採立意取樣，針對六本國內自我敘事的論文與三位受訪者，綜合其論說文本與訪談文本，進行生命經驗本質的研究，得到以下三點結論：

壹、個人生命經驗的獨特性，會有不同生存樣態的展現。就本質而言，生存樣態的呈現是心理歷程受個體生存策略的應用所引導。一種生存樣態必有其兩極對立的另一種生存樣態，如果個人生存樣態的發展是極大反差偏頗式的呈現，則代表個人的自我複雜性較低，也會成為比較沒有彈性的人。如果二元對立的生存樣態同時並存、又勢均力敵，那麼個體就會陷入拉扯的痛苦中。

貳、生存樣態下的同一性是為存有模式，相較於生存樣態的顯之於外、容易被感知，存有模式則是抽象性、概念化的生存樣態、且不容易被感知。本研究的存有模式共分四種型態：「在己存有」、「為己存有」、「在他存有」、「為他存有」，每個存有各含一組兩極性存有，又可變成八類型。不同存有模式之間是有交集的可能性，交集的多寡端視滲透的程度而定，無法完全交集的地方正是本質根本差異之所在。個人的慣性是依過往經驗而採取同樣的存有模式，若行有不得、或行有不能，就會產生焦慮不安或痛苦掙扎，從另外一方面來說，此時也正是個體轉化的契機。

叁、自我轉化的發生需要自我意識覺醒的歷程。敘事能夠帶進轉化，是因為透過敘說的建構歷程可以讓個人將自己重新爬梳過，看清自己的生存模式，帶進意義的開展。研究發現，自我轉化發生之前，個體都會歷經重新拾回主體的自主性、做出選擇、並負起責任。轉化後的個體，會趨向社會實踐之路發展，而這也成為個體意義價值之所在。

## 第二節 研究者的反思

寫這本論文對個人來說，過程是一個從混沌到開顯的學習歷程。這篇研究論文所涉獵的理論有自我建構論、存在心理學、存在主義、現象學、詮釋學。這個文本像所有活躍的有機體一樣，一路反覆在生成、變化、再造、轉化的過程中前行。研究構想起源

於閱讀許多自我敘事的論文，看到生命有許多的衝突、苦痛與掙扎，直覺給了一個「自我建構」的「明牌」，卻不知「自我建構」是啥玩意兒？找了一推資料也看不出與直覺的「自我建構」有何關聯？經過多方探詢，總算找到了 George Kelly 與他所著的《個人建構心理學》(The Psychology of Personal Constructs)，其哲學立論根基是存在主義的觀點，這才明瞭這正是我默會裡想要找的東西。因為想對這些自我敘事的論文進行自我建構的後設探索，研究題目就定為「用後設分析探索自我建構之研究——以國內碩博士自我敘說論文為研究對象」。隨著學習的開展，研究論文的內容也有改變，擬以自我建構為核心進行生存樣態的探索，題目也改為「本土自我敘說之自我建構的詮釋探索」。隨著時序的推演，隱藏在生存樣態下的同一性議題也在心中蘊釀成形，最後成為定調的終點站，題目也因之改為「自我敘事探索存有模式之研究」。

現象學的學習對我論文的寫作具有不可言喻的重要性，卻也花了我一學期纏著教授問「現象學在那兒？」解惑後才了解，我真正的疑問是在這些現象學學者所著的書中，不僅看到所謂的「深度描述」，還看到作者的「詮釋」及「意向取向」的問題。換言之，我在現象學強調的能意 (noesis) 與所意 (noema) 之間，看到了「存有者」。從此而後，Husserl 的現象學與 Heidegger 的存有論就搬到我的意識層展開辯證之戰。

現象學的「還原」(reduction) 要求我們要將我們的信念、意識、價值觀等所有事物「置入括弧」(bracketing)，暫停起作用的動作，使之「存而不論」(epoche)，只保留事物在自然狀態中對主體示現的樣式與狀態 (Sokolowski, 2004)。對「還原」的認識，我的解讀是「應作如是觀」，這樣的領悟對我生活層面有深刻的影響。由來，我都用「內觀禪」(vipassana) 作為自身睡前的靜心活動。我的作法是不論心智活動、身體知覺、情緒、或外在聲音，我都「觀它來、觀它去、不攀附自己的情識知見」。當我將「置入括弧」、「應作如是觀」與「內觀禪」連成一條線後，它不但在我尋找文本主顯節時，時時警醒我將個人價值觀「置入括弧」、「應作如是觀」，也擴展我將「內觀禪」的概念，擴大應用到日常的生活世界。如此一來，現象學讓我更能看懂事物的內涵與形式，也就

是對現象的本質直觀（eidetic intuition）更能把握。

寫這本論文對個人來說，看見自己濃濃的母性在激昂。小雅是在棒棍下成長的孩子，訪問前，我的心情是忐忑不安，有想把她抱在懷裡安撫的感覺。我不知道當年一個無助的孩子，長成助人工作者的她，現在過得好嗎？事過境遷，鞭笞的陰影還有烙痕在她心裡嗎？當她提到從小母親對她的負面評價，而她又用認同的語言說：「事實上這全部都是我的特質」（B2001）時，我覺察到自己馬上接口的是：「全部都是她（指母親）認為妳的特質」。當她提到自我否定的陰影，就像一條無形的藤條，總會在面臨工作嚴峻要求時一再上演鞭打的戲碼，友人對她的開導是「小時候是因為躲不了…為什麼你長大的時候，還會跑去讓別人鞭打你呢？」（B2002）我迫切的希望她也有同樣的認知，才能脫離陰影的鞭笞，故而強化式的補上一句「這樣的認知，其實妳懂得對不對？」當她說心理受的傷，必須要靠自己的力量去處理掉，否則會影響親密關係、或變成老年的某個問題、或在身體出現某個問題，她說：「我已經很知道我的問題就是這樣的問題，我都還要再受到這樣的鞭打，就還滿可怕的」（B2002），我認知到自己深深希望她能擺脫這樣的輪迴，不禁脫口而出：「確實是很可怕，有任何解脫之道嗎？」整個訪談，在我了解小雅能夠自我照顧，把自己經營得很好，又能有智慧的與母親相處，我那顆忐忑不安的心，才總算放了下來。雖然在訪問當下，她的生命正困頓於另一次找「生命插頭」的紊亂與失序中，好像重新經驗她寫論文時的焦慮、無力感、癱的感覺，但我相信、也預祝她會很快找到那個插頭。

訪問明浩，我的心情是多重的。他的論文很清晰的讓我看見生命的衝突、掙扎、痛苦與無力，也是促使我要從事這份研究的主要催化者，我當然希望我的邀訪能夠成功，但我卻看見自己期待下的情怯。相較於我邀約另外兩位受訪者時的迅速、積極，我看見自己因為擔心被拒，而表現出來遲滯、猶豫的心情。好不容易鼓起勇氣撥通電話，卻因為他搭高鐵過山洞，聲音斷斷續續而約稍後再撥，這半小時的等候，我經驗了內在時間的漫漫，總懷疑長針是否停了，怎麼走半圈要花那麼久的時間？他接受邀訪，我的

心情是雀躍的，是夾雜幸運的興奮。訪問他前，心情是心疼的，他是一個一心想為家庭而活的孩子，卻讓自己陷溺在無法做自己的痛苦掙扎裡。訪問他的歷程中，我知道明浩已步上自我確認之途，能夠享受與家人的關係，也願為社會實踐自願扛下較艱澀的責任，我意識到自己的對話，常會出現增能（empowerment）的強化語句，一如我前面對小雅所做的一樣。訪問完明浩，我的心情是感動與佩服的，要真實將自己內在的生命樣態示人，是需要勇氣的，要將敘事實踐付諸行動，更是需要有不畏受挫的堅毅精神。

訪問淑嫻的心情是既激動又壓抑的。許是我與她都是為人母親，都有過婚姻受挫的經驗，那份為孩子，寧願犧牲自己利益的心情，我懂。她打斷三根棍子的憤怒，我懂。她狂哭四個半小時的傷痛，我懂。她接受「失聲」的錯待，只為成全角色要求的委屈，我懂。她走過黑白婚姻，才發現樹原來是那麼綠、天原來是那麼藍的感覺，我懂。訪問她的過程，最艱難的部份，是我需要時時保持覺察，以避免投射自己的感受與認知到她的情境裡。訪問完她，我緊緊的抱著她，內心激動的久久不能自己。

寫這本論文對個人來說，收穫是盈實的，是倒吃甘蔗的感覺。文本的取材是每位參與者自己的生命故事，深沉的存在體驗總帶出許多痛苦、疚責、焦慮、掙扎的情感經驗。如果說理解本身就是自身的出走、進行文本對話的經驗，那麼文本對我開顯的訊息，讓我對生命的韌性與創造力折服。我看到主體性接手後的生命力，總讓個人願意自主抉擇、自我負責，敘事行動常伴隨利他作為，讓參與者自發性的展開有意義的社會實踐。

寫這本論文對個人來說，體驗是豐富的。論文愈寫到後面，愈覺得每個面向都是我，也困惑於明明寫別人的生命的故事，為什麼每個面向都是我？歷經不斷的反思，才明瞭這正是存有模式的同一性。別人生命中的苦痛，自己經歷過；別人生命中的軟弱，自己也有過；別人生命中掙扎，自己不曾少過；別人生命中的恐懼，自己也體會過。你我於他/她，並無二致，只是面對的人、事、時、地、物、境不同罷了。接觸這些生命故事與他們的自我超越之道，我的心得是：

誠實的面對自己，勇敢的面對環境，  
用真誠的一致性，解放生命的自由。

互為主體的訪談經驗對我與受訪者來說，是彼此助益的。以找「生命插頭」的小雅為例，在訪問的當時，她的生命樣態充滿焦慮、無力感、癱的感覺，是在紊亂與失序中。經由訪談與書信往返，她愈來愈感受到「工作、生命、拍片之間密不可分的交互影響」(BL002)，也下定決心為弱勢的被壓迫者發聲，「台灣有著許許多多認真、不服輸、堅韌的故事，我希望有些平凡、卻不可抹滅的價值被看見，我不知道我有能力拍出什麼樣的東西，但是我想肯定這些人的生命價值，這是我肯定自己，最後的一擊，我想，我可以做到，感謝妳，不斷的讓我提醒自己。」(BL003) 互為主體對我的助益也是彌足珍貴的。我開始反思我現行的生存樣態在我未來助人之路上欠缺的是什麼？同情有餘，同理心不足；付得出物資，給不出人資；怯於 doing，窘於 being 是我的生存樣態。那我人文關懷的社會實踐呢？我是否能有夠堅強的主體性，讓自己「縱有猶豫、焦慮，依然為愛前行」呢？或許這是我生命下個階段才能給出的答案吧！

### 第三節 研究建議

本論文受直覺的意向引導，而進入說故事者生命本質的探討。取材是來自六本自我敘事的論文文本與三位受訪者的訪談文本，基於個人對建構存在論的偏好立場，採解釋性的研究方法，對這些敘說生命經驗的文本進行歸納與解析，所推衍出來的理論是非常個我的理論 (personal theory)，實在無意野人獻曝、提出學術建言。但在資料蒐集過程中，發現一個現象，特此提出供有心之士參考。

自我敘事帶來的療效或轉化，前文已有詳述。吳芝儀 (2005) 對監獄暴力累犯的研

究經驗，也肯定了自敘的效果。Holland, Neimeyer, Currier, & Berman (2007)的研究是比較自我敘事與個人建構治療的效果，結果呈現前者效果更佳。主要原因是自我敘事可以發現個人生命經驗的「意義」，而這正是個人建構治療所望塵莫及的。

再根據李燕蕙（2007）彙編的《本土敘事研究論文資料彙編》顯示，國內的敘事研究的快速成長是近十年的事。95%論文產出的單位是教育學院與教育系所。如果自我敘事帶來的療效是值得肯定的，那麼教育體系或可參閱本研究的結果，供深化理解之參考。諮商輔導、心理衛生機構或許也可重新檢視自我敘事的價值。

## 參考書目

中文部份：

王甄蘋(1999)。**壓迫中的解放與自由——一個諮商員的自我敘說、自我生成與專業實踐。**

輔仁大學應用心理學研究所碩士論文，台北縣：未出版。

申丹(2002a)。**新敘事學**。北京：北京大學。

申丹(2002b)。**解讀敘事**。北京：北京大學。

托爾斯泰(1886/1997)。**伊凡·伊里奇之死**(許海燕譯)。台北：志文。(原著出版年：

1886)。

朱瑞玲(1983)。**有關「面子」的心理與行為現象之實徵研究**。國立台灣大學心理學研究所博士論文。台北：未出版。

余源培、夏耕(1998)。**一個「孤獨」者對自由的探索——薩特《存在與虛無》**。昆明：雲南人民出版社。

吳文勇(1988)譯者序。Hans-Georg Gadamer。**真理與方法**(頁3)。台北：南方叢書。

吳芝儀(2000)。**建構論及其在教育上的應用**，載於中正大學教育研究所主編，**質性研究方法**。高雄：麗文文化。

吳芝儀(2005)。**敘事研究的方法論探討**。載於南華大學教育社會學研究所主編，**質性研究方法及資料分析**(頁151, 154)。嘉義縣：南華大學。

李美枝、鐘秋玉(1996)。**性別與性別角色析論**。載於本土心理學研究主編，**文化心理學的探索**(頁260-299)。台北市：桂冠圖書。

李燕蕙(2007)。**本土敘事研究論文資料彙編**。嘉義縣：未出版。

林仁廷(2001)。**「尋」與「逃」：一個失聲男性對「力」與「情」的辯證**。輔仁大學應用心理學研究所碩士論文，台北縣：未出版。

林麗珊(2007)。**女性主義與兩性關係**。台北市：五南。

- 胡先縉 (1988)。中國人的面子觀：中國人的權力遊戲，載於**中國人的權力遊戲**。台北：巨流圖書。
- 翁開誠 (2002a)。主體性的探究與實踐。載於翁開誠主編，**主體性的探究與實踐** (頁 19-224)。台北市：五南。
- 翁開誠 (2002b)。覺解我的治療理論與實踐：通過故事來成人之美。載於翁開誠主編，**主體性的探究與實踐** (頁 23-69)。台北市：五南。
- 翁開誠 (2005)。生命書寫與心理健康。載於翁開誠主編，**生命書寫與心理健康** (頁 27-142)。台北市：五南。
- 高淑清 (2008a)。**質性研究的 18 堂課-首航初探之旅**。高雄：麗文文化。
- 高淑清 (2008b)。**質性研究的 18 堂課-揚帆再訪之旅**。高雄：麗文文化。
- 張春興 (2005)。**現代心理學**。台北市：臺灣東華書局。
- 張翠芬 (2001)。**一個青年女性自我之建構與轉化—自傳式民族誌取向**。輔仁大學心理學研究所碩士論文，台北縣：未出版。
- 郭為藩 (1984)。**人格心理學理論大綱**。台北市：正中。
- 陳信英 (2001)。**青少年單親經驗中的悲傷與復原：生命故事敘說之研究**。花蓮師範國民教育研究所碩士論文，未出版，花蓮。
- 陳皎眉 (1997)。**人際關係**。台北縣：空中大學。
- 陳榮華 (2006)。**西洋哲學傳統**。台北：台大出版。(頁 197-200)。
- 傅偉勳 (1990)。**從創造的詮釋學到大乘佛學**。台北：東大出版。
- 富增章成 (2008)。**蹺課遇上哲學家** (長安靜美 譯)。台北：究竟。
- 曾文星 (2002/2004)。**心理分析與治療**。香港：中文大學出版社。(原著出版年：2002)。
- 黃光國 (1988)。**人情與面子：中國人的權力遊戲**，載於**中國人的權力遊戲**。台北：巨流圖書。
- 楊大春 (2003)。**梅洛龐蒂 = Maurice Merleau-Ponty**。台北市：生智文化。
- 解志熙 (1999)。**生的執著—存在主義與中國現代文學**。北京：人民文學出版社。
- 達賴喇嘛 & Culter, Howard C. (2003)。**快樂：達賴喇嘛的人生智慧** (朱衣 譯)。台北

市：時報文化。

鄒川雄（2004）。經典與身心狀態：本土化質性研究的另類觀點。載於南華大學教育社會學研究所主編，**質性研究方法及其超越**（頁 123-124）。嘉義縣：南華大學。

鄒川雄（2005）。生活世界與默會知識：詮釋學觀點的質性研究。載於南華大學教育社會學研究所主編，**質性研究方法與資料分析**（頁 37）。嘉義縣：南華大學。

劉淑芬（2006）。「讓我們一起老去」：中年離婚女性的返家之旅。南華大學生死學研究所碩士論文，嘉義縣：未出版。

劉惠琴（2002）。性別與心理學的相遇。載於翁開誠主編，**主體性的探究與實踐**（頁 83-108）。台北市：五南圖書。

蔡昌雄（2005）。醫療田野的詮釋現象學研究應用。載於南華大學教育社會學研究所主編，**質性研究方法與議題創新**（頁 273，278）。嘉義縣：南華大學。

鄧明宇（2000）。**獻身與沉淪：一個男性的自我生成與發展**。輔仁大學應用心理學研究所碩士論文，台北縣：未出版。

鄧明宇（2005）。從沉淪走向能動：一個諮商實務工作者的自我敘說到社會實踐。載於翁開誠主編，**生命書寫與心理健康**（頁 115-142）。台北市：五南。

顏如禎（2006）。裁縫師的女兒—以「乖」做為抗拒保護色的小學老師。輔仁大學心理學研究所碩士論文，台北縣：未出版。

#### 中譯部份：

Adler, A. (1996)。**自卑與超越**（黃光國 譯）。台北：志文出版。

Almaas, A.H. (1987/2004)。**鑽石途徑 I：現代心靈學與靈修的整合**（胡因夢 譯）。台北市：心靈工坊。（原著出版年：1987）。

Angeles, P. A. (1992/2004)。**哲學辭典**（段德智、尹大貽與金常政 譯）。台北：貓頭鷹。

B.R. (1989)。**人格心理學**（譚直敏 譯）。台北：五洲出版。

- Bleicher, Josef (1990)。當代詮釋學 (賴曉黎 譯)。台北市：使者出版社。
- Cochran, Larry (1997/2006)。敘事取向的生涯諮商 (黃素菲譯)。台北市：張老師。(原  
著出版年：1997 年)。
- Crossley, M. L. (2000/2004) 敘事心理與研究 — 自我、創傷與意義的建構 (朱儀羚、  
康萃婷、柯禧慧、蔡欣志與吳芝儀 譯)。嘉義：濤石文化。
- Denzin, Norman K. (1989/1999)。解釋性互動論 (張君玫 譯)。台北市：弘智文化。(原  
著出版年：1989)。
- Frankl, Viktor E. (1995)。活出意義來：從集中營說到存在主義 (趙可式、沈錦惠 譯)。  
台北市：光啓文化。
- Freedman, J. and Combs G. (1999/2000)。敘事治療 — 解構並重寫生命的故事 (易之新  
譯)。台北：張老師。
- Gadamer (1988)。真理與方法 (吳文勇 譯)。台北：南方叢書。
- Glasser, W. (1998/2000)。是你選擇了憂鬱 (曾璿憶 譯)。台北：商業周刊。
- Gomori, Maria (2003/2004)。愛與自由 (易之新 譯)。台北市：張老師。(原著出版年：  
2003)。
- Horney, Karen (1989)。自我的掙扎 (李明濱 譯)。台北市：志文出版。
- Horney, Karen (1989)。焦慮的現代人 (葉頌壽 譯)。台北市：志文出版。
- Horney, Karen (2004)。自我分析 (許澤民 譯)。貴陽市：貴州人民出版社。
- Jung, C. G. (1964/1999)。人及其象徵 (龔卓軍 譯)。台北縣：立緒文化。
- Kindlon, Dan & Thompson, Michael (2000)。該隱的封印：揭開男孩世界的慘忍文化。台  
北縣：喬周出版。
- Lundin, S. C., Paul H., and Christensen J. (2000/2000)。如魚得水 (武威立 譯)。台北  
市：經典傳訊。
- Marshall C. & Rossman G. B. (1999/2006)。質性研究 — 設計與計畫撰寫 (李政賢 譯)。  
台北市：五南。
- May, Rollo (2003)。權力與無知 (朱侃如 譯)。台北縣：立緒文化。

- May, Rollo (2004)。 **焦慮的意義** (朱侃如 譯)。台北縣：立緒文化。
- Merleau-Ponty, Maurice (1996/2002)。 **知覺的首要地位及其哲學結論** (王東亮 譯)。北京：生活·讀書·新知三聯書店。(原著出版年：1996)。
- O' Neill, John (2001)。 **五種身體** (張旭春 譯)。台北市：弘智文化。
- Ricoeur, Paul (1990)。 **存在與詮釋學** (賴曉黎 譯)，載於**當代詮釋學** (頁 271-293)。台北市：使者出版社。
- Ricoeur, Paul (1965/2002)。 **存在與詮釋學** (洪漢鼎 譯)，載於**詮釋學經典文選(上)** (頁 259-280)。台北：桂冠。(原著出版年：1965)。
- Ricoeur, Paul (1969/1995)。 **詮釋的衝突** (林宏濤 譯)。台北：桂冠。
- Riessman, C. K. (1993/2003)。 **敘說分析** (王永智、鄧明宇 合譯)。台北：五南。
- Rogers, Carl R. (1999)。 **成爲一個人：一個治療者對心理治療的觀點** (宋文理 譯)。台北市：桂冠出版。
- Satir, Virginia (1994/1994)。 **新家庭如何塑造人** (吳就君 譯)。台北市：張老師。(原著出版年：1994)。
- Smith, E. E., Nolen-Hoeksema S, Bem, D. J., Fredrickson, B. L., Loftus, G., & Maren S. (2003/2005)。 **普通心理學** (洪光遠 譯)。台北市：湯姆生。(原著出版年：2003)。
- Sokolowski, R. (2000/2004)。 **現象學十四講** (李維倫 譯)。台北：心靈工坊。
- Stein (1998/1999)。 **榮格心靈地圖** (朱侃如 譯)。台北縣：立緒文化。(原著出版年：1998)。
- Toombs, S. Kay (2000)。 **病患的意義** (徐誠與聶精保主編)。青島：青島出版社。
- Van Manen, Max (1990,1997/2004)。 **探究生活經驗：建立敏思行動教育學的人文科學** (高淑清、連雅慧與林月琴 譯)。嘉義市：濤石文化。(原著出版年：1990,1997)。
- Yalom, Irvin D. (1980/2003)。 **存在心理治療(上冊)** (易之新 譯)。台北市：張老師。(原著出版年：2002)。
- Yalom, Irvin D. (1980/2003)。 **存在心理治療(下冊)** (易之新 譯)。台北市：張老師。(原著出版年：2002)。

英文部份：

Holland, J., Neimeyer, R., Currier, J., & Berman, J. (2007, January). The efficacy of personal construct therapy: A comprehensive review. *Journal of Clinical Psychology*, 63(1), 93-107. Retrieved October 4, 2008, doi:10.1002/jclp.20332

Kelly, G. A. (1955,1963) . *A theory of personality – The psychology of personal constructs*. NY: W. W. Norton & Company

網路部份：

台灣工業發展史 [ Online ]。網址：

[http://industry.nstm.gov.tw/02\\_development/02.asp?yy=3&id=45](http://industry.nstm.gov.tw/02_development/02.asp?yy=3&id=45)

[ 上網時間：2009/07/01 ]

Davia (2006) 。馬克斯.韋伯專題：淺論社會科學方法論中的價值中立問題

[ Online ]。網址：

<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1206042303946>

[ 上網時間：2008/09/30 ]

## <附錄一> 訪談同意書

我願意簽署這份訪談同意書。接受訪談前，研究者已先告知這是一份關於論文研究的訪談。訪談進行前，研究者有先徵得本人的同意而進行錄音，所有口頭、書面、影像的提供，都是出於本人的自由意願所為。同時，本人也了解，我有隨時終止參與這項研究的自由，及要求隱私被保護的權利。

受訪者：

日期： \_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

## <附錄二> 一般性訪談大綱

1. 怎麼看待「自我敘事」論文的寫作經驗？
2. 論文寫作前後的差異或改變有那些？
3. 書寫後改變的因素是什麼？
4. 書寫自我敘事過程的最大困難或顧忌？
5. 自身經驗中，自我敘事的利弊有那些？
6. 寫作過程中，印象深刻的事件？
7. 若時光回轉，您還會做同樣的自我敘事嗎？原因？
8. 從後設角度重新檢視寫這本論文的動機與意義？
9. 給「敘事後進者」的話？

### <附錄三> 客製化訪談大綱—小雅

1. 自己生命轉捩點有那些？自己怎麼形容這些轉捩點？
2. 怎麼看待「自我敘事」的論文寫作的經驗？請分別就寫作前、後、現在三個時段說明之。
3. 論文書寫前後的差異或改變有那些（自我發展、經驗意義）？
4. 您認為書寫後改變的因素是什麼？
5. 常常莫名受挨打的孩子讓人印象深刻，妳現在怎麼看待這個經驗？
6. 寫了一本有關自己生命的故事，這對日後你與母親的相處有任何改變嗎？
7. 書寫自我敘事過程的最大困難？Or 任何顧忌？
8. 若時光回轉，您還會做同樣的自我敘事嗎？原因？
9. 自身經驗中，自我敘事的利弊有那些？
10. 寫作過程中，印象深刻的事件？
11. 從後射角度重新檢視寫這本（自我敘事）論文的動機？與意義？
12. 有什麼話想對父母、弟弟說嗎？
13. 最希望聽到父母、弟弟對妳說什麼話？
14. 給「敘事後進者」的話？

## <附錄四> 文本分析範例

### 田野文本－訪談對話

受訪者：明浩

段落：A2001

Q：首先要聽聽你談做自我敘說文本，你覺得對你產生什麼價值與意義？

A：我覺得自我敘說有一個部分是說，你寫得時候好像是對自己，可是後來發現這個論文它不但是對你自己，因為你寫得是你身旁的人，像我自己寫到我的家庭及我身旁的一些人事，所以我剛開始只會想到這是只是一個自我治療的過程，但是後來我自己會慢慢覺得說，以及愈來愈有一些感覺，有這種感覺是因為我們家後來發生了一些事情，包括特別是跟我的姐姐跟我的妹妹發生的一些過程，因為我姐姐在大約四、五年前離婚，那我妹妹也同時在這期間，有點一半的逃離家裡。這個對我來說有滿大的震撼，那震撼是說，那時候我當完兵，回來家裡工作，而且寫完論文那時候，我是有立志的過程，這邊中間還有一個東西是，我覺得寫完那時候，其實我自己做了一個選擇，我自己選擇要到一個比較，因為我自己在台北待了很久，待了十一年，我自己決定要回到一個比較勞動的家庭，比較靠近我家的一個地方，然後我想做一個輔導工作不是在大學裡面的輔導室裡，所以我比較想去的是一個比較鄉下，跟我出生比較接近但是它比較沒有那麼好的條件可以有機會往上爬的這樣的家庭，我想接觸這樣的小孩。我那時候就選擇要住在家裡，而且要再找這樣的學校去做輔導或教育工作，我那時候做了一個自我確定，所以我那時候對自己的一個價值是，寫完這個東西有時候對我而言，在我自己對我自己的人生是找到一個新的方向…

## 意義單元的浮現與分析

剛開始他以爲自敘論文的書寫會是一個治療的過程，是企圖讓自己從無力中脫困、擺脫活死人的樣子。書寫完成後，他才開始了解到這不能說是被治癒，因爲本身不是問題，而是把自己的生命爬梳乾淨了。論文的影响力不只是對自己，還會對自己身邊人產生連帶的影響。寫完論文時，他有個立志的過程，在工作上，他放棄高薪的都市，走上一條回家的路，選擇回到一個比較貼近勞動家庭的鄉下，爲那些比較沒有那麼好條件往上爬的孩子作輔導或教育的工作。在家庭關係上，他對妹妹的逃家、姐姐的離婚雖然錯愕與震驚，卻也採取寬容的態度來包容，也正視自己身爲男性享用較多資源的事實與反思女性在社會地位的弱勢。

## 現象脈絡走勢的梳理

「爲家庭」vs「做自己」兩股力量的拉扯，讓他有無法逃脫的被撕裂感，一度讓他陷入無力的生命樣態中，掙扎的痛苦，讓他刻意躲避這個家。藉由論文把自己爬梳乾淨後，他選擇一條回家的路，回到一個比較貼近勞動家庭的地方從事教育或輔導的工作。他從立志走上自我確定，選擇爲這群資源不足的孩子奉獻，是自己人生的新方向，也是他生命價值與意義之所在。

## 結構主軸面向的推敲

從自我建構存有論來說，個人不是過去的受害者，他有自由可以對事件重新建構新的態度、解讀、或因應行爲等。自我意識覺醒的明浩，拾回自己的自主性，爲自己做選擇，甘願的爲自己負起責任。

自我意識尚未覺醒前的明浩，是活在「在己存有」的僵固慣性中，他無力跳脫「做自己」vs「為家庭」的拉扯，只有讓自己陷溺不前、做個活死人。恢復主體性功能的他，展現「為他存有」的利他行爲，從個人實踐開始步上社會實踐。在家庭內的性別實踐，他會異位而處，去理解勞動家庭下的女性經驗。會去瞭解不同處境的人生存，他所面對的是不一樣的，而不是只從「應然」面來評斷。在教育體制內的專業實踐，他願為條件不好、資源不足的鄉下學子，發揮客家人硬頸的精神，善盡一份木麻黃的心。關係議題、社會實踐是明浩這一個階段人生的方法，也是他生命意義與價值之所在。