

第五章 分析與討論

本章共有三節，第一節是透過圖 5-1（故事主人生命藍圖的重寫歷程），以及對圖的解說，介紹我對敘事治療之理解所進行的網路諮商，故事主人所重寫的生命藍圖為何；第二節是依據附錄一，針對故事主人生命藍圖重寫歷程的逐字稿分析，以主題的形式整理出我的分析與討論，同時加入與理論的對話；第三節則是討論故事主人對敘事治療技術所產生的內在經驗。

第一節 故事主人生命藍圖的重寫歷程

我在反覆閱讀 21 次的諮商原始文本、第四章故事文本，以及生命故事重寫歷程的逐字稿分析（如附錄一）後，依據 White（2007）對故事主人生命藍圖重寫的概念，描繪故事主人重寫的生命藍圖（如下頁圖 5-1），圖中針對意義藍圖的部分，可以清楚呈現敘事治療對故事主人產生的影響為何。

以下針對藍圖內的符號與名詞做介紹：

一、故事主人生命藍圖重寫歷程的介紹

一、數字（1~25）。代表諮商歷程，例如：「1」是開始階段，故事主人因為先生外遇與離婚的情傷而來晤談……，「24」、「25」是故事主人在最後階段，找回了自己的能量，以及帶著自己所擁有的上帝、家人與學生三方的愛，迎向未來。

二、箭頭（→）。代表故事重寫歷程與方向。例如：「1」從來談議題連結到「2」先生外遇，接著是對事件的命名「3」，以此類推。

圖下方的「→」代表時間，從過去到現在，再到未來。

三、藍圖中標楷體的部分，是我以自己理解的敘事治療所做的介入，或故事發展出的重要情節。

四、意義藍圖（landscape of identity）

意指故事被有目的的被理解，瞭解什麼是與此事件相符合的價值，特殊意義事件對故事主人的內在產生怎樣的認知、理解、意義、學習與知識。

五、行動藍圖（landscape of action）

包含對故事事件、情境、順序、時間與情節，探索特殊意義事件的細節。

二、故事主人生命藍圖的重寫歷程圖

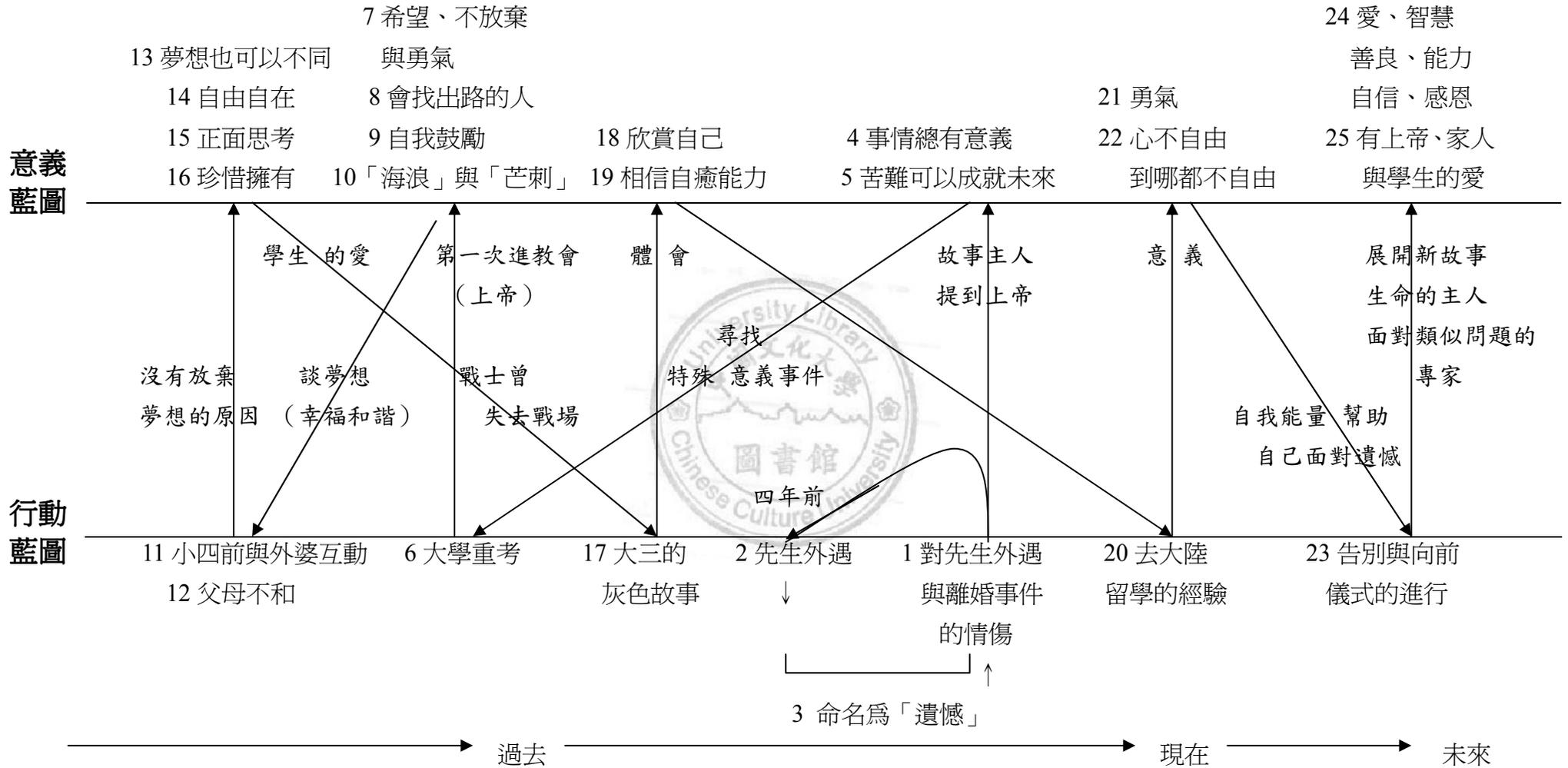


圖 5-1 故事主人生命藍圖的重寫歷程

三、故事主人生命藍圖的重寫歷程之內涵

故事是這樣開始的，故事主人因為對先生外遇與離婚事件的情傷（1）而參與網路諮商，四年前（2）先生外遇，2005年簽字離婚，她替這件事命名為遺憾（3），故事主人提到上帝，在她與上帝的對話裡，她明白了事情總有意義（4）以及苦難可以成就未來（5），也經由尋找特殊意義事件，她回想起過去大學重考（6）時的艱辛，也是她第一次進教會認識上帝，這是她生命中的重要情節，上帝也成為她生命裡的重要他人與見證人；對於大學重考所帶來的意義是，看見自己擁有希望、不放棄與勇氣（7）的特質，明白自己是會找出路的人（8）、會自我鼓勵（9），同時，她也將「遺憾」重新命名為「海浪」，以及後來的「芒刺」（10）。

對於故事主人的夢想，她想要幸福和諧的關係，這個夢想讓她想起小學四年級前和外婆的互動（11），以及從小看見父母親的不合（12），或許，夢想離她漸漸遠了，不過探詢她沒有放棄夢想的原因時，她想到另一個詮釋，就是夢想也可以不同（13），她想要的是自由自在（14），找回正面思考的能力（15），以及會去重視自己所擁有的一切人、事、物（16），而她正擁有學生的愛，這是很重要的；當她帶領學生去參加辯論比賽時，想像自己就是戰士，擁有戰場，不過卻也讓她想起大三的灰色故事（17），因為那年戰士曾失去過戰場，也因為大三發生的事，讓她體會到自己欣賞自己（18）的重要與相信人有自癒的能力（19）。

故事的主人在暑假去了一趟大陸留學（20），大陸行對她產生的意義是理解到自己存在的勇氣（21）以及學習到如果心不自由，到哪都會不自由（22）的想法，她更有主體性，她看見自己充滿的能量，並且瞭解這個能量可以幫助自己面對遺憾（情傷）；當她回台灣後，她決定要替過去的情傷進行一項儀式，這是具有告別與向前（23）含意的儀式，隨著儀式活動的結束，也代表故事主人展開新故事的開始，她是自己生命的主人也是面對類似問題的專家，她瞭解並敘說自己是擁有愛、智慧、善良、能力、自信與感恩的人（24），同時她更珍惜自己擁有上帝、家人與學生的愛（25）。

第二節 故事主人生命藍圖重寫歷程的分析與討論

本節乃依據附錄一，針對故事主人生命藍圖重寫歷程的逐字稿分析，以主題的形式，進行分析與討論，一共有八個主題，分別為遺憾（先生外遇與離婚）、大學重考、和外婆的互動、和學生的互動、大三的一段灰色故事、去大陸留學的經驗、儀式的進行、以及生命的主人；在分析與討論的過程中，我將秉持著前人的理論、我的觀點、以及資料中呈現的樣貌等三方面進行對話與檢核，我以本身運用敘事治療的精神與文獻理論的支持，進行綜合性的討論，讓讀者瞭解我在運用敘事治療所進行的網路諮商，對故事主人所產生的影響為何，呼應與回答本研究的研究問題二。

『遺憾』（先生外遇與離婚）是來談的原因

『遺憾』讓上帝貼近了故事主人

你是有能力的人，會為自己找出路，上帝也為你開了另一個空間，請不要用眼淚填滿它，那太可惜了（L3-H1）

故事主人提到婚姻曾是她這一生中最成功的部分，所以面對『遺憾』，她內心是痛苦、難過與失落的，甚至她用萬箭穿心來形容，站在敘事治療的觀點，認為人不是問題，問題本身才是問題（Freedman & Combs, 1996；White & Epston, 1990），我相信『遺憾』不是故事主人的問題，她有能力不被問題所影響，當我採取「問題外化」的問話方式時，發現『遺憾』的強大，『遺憾』似乎正侵蝕著她的能量，而她擁有的力量是期待自己可以走出陰霾，希望自己的傷痛可以真正的復原，不再被『遺憾』所困擾與難過。White（2007）認為運用「問題外化」的對話方式，可以讓人們看見問題是獨立於他自身之外的，不是源起於本身，也不是擁有的，所以我發現透過「問題外化」的確不是去企圖對問題做立即的改變，而是協助故事主人去瞭解與體會，問題是可以和自己做抽離的（儘管問題能量很大），而當問題被外化後，我進一步探問故事主人，當『遺憾』出現時，妳是怎麼面對『遺憾』，並且沒有讓『遺憾』打敗妳時，她立刻想到上帝，我相信上帝是故事主人的一個寶貴資源，以及敘事治療所強調的重要他人與見證的力量，我

看見上帝的出現讓她感到安心，瞭解自己不是孤軍奮鬥，似乎是和上帝一起去面對『遺憾』這個問題。

雖然我沒有宗教信仰，不過我知道基督徒會禱告，這是一個很重要的儀式與心靈安慰，所以我想豐厚故事主人與上帝的關係，讓上帝多瞭解故事主人的生命故事，支持與陪伴她，所以我使用「行動藍圖」中的「what」，藉以豐厚故事主人與上帝的關係，我看見故事主人經由與上帝的對話，瞭解上帝是如何的看待她，使用行動藍圖的問話結果是讓故事主人「站在第三者的觀點」去看上帝和自己的關係。以下節錄使用「行動藍圖」的對話：

3Co25:妳會怎麼看這個「連死都不怕」的妳 【心理位移】

3CL25:很鐵齒，也許現在是不怕，當真的要死時 也許就不一樣了。

3Co26:是個怎樣的鐵齒法阿？ 【行動藍圖—What】

3CL26:就是學不乖學不會呀，老是愛自己想辦法，自以為是，都要等到最後才願意去更動自己的想法。

3Co27:學不乖學不會什麼呢？ 【行動藍圖—What】

3CL27:很多吧，就像我明明知道人的感情是不可能一直不變的，但我卻鍾情追求感情不變。

3Co28:妳覺得上帝會想跟這位鐵齒的Helen說些什麼阿？ 【對話】

3CL28:這麼執著是你的特質，雖然你一再受挫，但我仍然愛你，我知道你，知道你的一切。

3Co29:這個一切是指什麼呢？ 【行動藍圖—What】

3CL29:我所有發生過的事情，我的想法、感受。

3Co30:嗯嗯，聽到這些上帝對鐵齒的Helen說的話，鐵齒的Helen會想跟上帝說些什麼呢？ 【對話】

3CL30:妳明白一切，我請妳看清楚我的心，我請妳聽我禱告，醫治我，給我翻轉的機會，告訴我這一切的意義何在。

3Co31:如果今天上帝交代一項任務給妳，希望妳幫助一下這位鐵齒的Helen，妳會想對這位鐵齒的Helen說什麼呢？ 【心理位移】、【自我對話】

3CL31:乖乖不要動，做好自己的事，你會看見的，你會明白的。

3Co32:妳覺得她會看見與明白什麼事？ 【行動藍圖—What】

3CL32:明白事情的意義何在，看見會有美好

3Co33:她會如何明白事情的意義呢？ 【行動藍圖—What】、【意義性問句】

3CL33:其實我也不知道，有時候我是看到了也不相信的，都還是東想西想，所謂事情的意義應該是在我的人生中它是扮演怎樣的角色與地位，回過頭來看才會發現原來是如此。

我看見當使用「妳覺得上帝會想對鐵齒的 Helen..... (3Co28)」做為開頭時，故事主人可以「思考」也「觀看」上帝與鐵齒的她的對話，故事主人的主體性依然保有，而在她回覆問話的同時，其實她也正回覆了上帝。

在諮商過程去賦予故事主人一個助人的身份，例如交辦任務（如果今天上帝交代一項任務給妳，希望妳幫助一下這位鐵齒的 Helen，妳會想對這位鐵齒的 Helen 說什麼呢？3Co31）運用此問話，我看見她的主體性，她可以提升自我的瞭解與支持鼓勵，明白事情的意義何在，看見會有美好，這是一種意義化的過程，我認為敘事治療強調的意義化，在此時的出現就顯得格外重要，因為我看見當使用意義化拉回到她身上時，可以使其清楚與明白自己的價值與生存意義，除了是對自己有所鼓勵外，也更加感受到上帝的愛，透過故事主人想像上帝可以如何介入與影響時（例如，上帝可以怎麼幫助你？），使其得到方向的指引與協助，這也是運用「重要他人」的概念對故事主人帶來的影響。

對『遺憾』的隱喻

我決定要把箭拔出來了，很痛也要拔，要讓自己的傷有療癒的機會 (L5-H1)

除了上述談到上帝對故事主人的影響外，我對『遺憾』的另一個敘事諮商介入方式是採用「隱喻」。隱喻是敘事治療重要的技術之一，因為把問題和人分開的任務與對話裡，會經常使用到外化的隱喻，透過隱喻可以瞭解受問題壓抑程度與關連性，這會是一個有用的指導方針（黃孟嬌譯，2004），「箭」是故事主人對先生外遇與背叛的隱喻，諮商中透過對箭的量化，讓彼此心中可以有一個共同的隱喻物件來進行溝通，因為背叛是抽象的，而箭是具像的，故事主人對數量的描述也提供我對問題的評估，也因為數量的變化，更加瞭解背叛

對故事主人產生的影響程度，例如，她說從萬箭到五十幾支，再到七、八支（3CL11、3CL12），這樣的轉變是具有意義的，因為影響逐漸變小了，我看見透過在數量上的討論，可以讓她瞭解到問題對她的影響是有可變動性的，她擁有力量去影響問題，同時經由詢問箭的位置，故事主人也可以明白自己跟箭的關係，以及箭在她生命裡扮演的角色。

『遺憾』帶來沒面子

他（前夫）會不會覺得愧疚跟我復不復原是兩回事，他是否覺得後悔或愧疚是他的事，我要的是健康的身心，不復原，苦的是我，我何必因為在乎他是否愧疚而不讓自己康復呢(L5-H1)

故事主人因為『遺憾』而感到沒面子，也不敢多跟朋友、同事提到此事，因此，藉由「問題外化」與「相對影響」的問句，讓故事主人檢視自己與「沒面子」的關係，並能從「獨特經驗」中，找到可以不被「沒面子」所影響的時候，而當她說到她願意和「沒面子」和平相處時，我看見了一種平和的氛圍，因為此刻沒力量做奮戰，這是保護自己的一種方式，但當我以「獨特經驗」問話，探問與重視生活中出現的一點點不同時（例如，有沒有什麼時候是「沒面子」沒出現打擾你，或是只出現一下下的時候呢？）她的回應是目前「沒面子」沒有出現，不過如果出現，她會將它趕走或是不理它；在這裡，我看到到故事主人的一個奮戰精神，我忍不住以正面欣賞與好奇的態度，加以探詢她做了什麼可以把沒面子趕出去，這是種對故事主人主體性的打樁概念，看見她願意向「沒面子」挑戰，不讓它恣意的出現，所以當她認為別人的想法與自己的幸福感是沒有相關的，或是告訴自己別再去想，先去做點別的事，這些都讓我感到她是可以不被「沒面子」所控制住的，她有主導權與力量讓「沒面子」離開，儘管一下下都好，這也是Freedman與Combs（1996）提到獨特經驗時，認為只要可以不被問題影響或是干擾的時候都可以是獨特經驗，包括短暫的時間（例如，「儘管離開一下下」），這都是有意義的，也是開啓新故事線的契機。

整體來說，我看到一個從事教職的故事主人，深受『遺憾』所打擾，畢竟十四年的戀情（包含七年的婚姻），在這不算短的情感聯繫裡，因為『遺憾』的出現，讓夢碎了，這任誰遇到都會很難過的，『遺憾』讓她難過、委屈、不捨、孤

單，有失落、無奈，但諮商中也看見她沒有讓『遺憾』打倒她，她有上帝的陪伴，有愛人與愛自己的力量，懂得照顧自己，她如此的體會，是我深受感動的地方。

現在的失落經驗引發她想到大學重考的經驗

不管什麼意義，只要我遭遇到困境，都要自己想一想要沒有正面的東西
(4CL11)

在諮商中，故事主人描述過去的事成就現在，現在發生的事是爲了未來而準備，我很好奇她爲何有如此的體會，這其中一定有故事，因此我用欣賞的口吻詢問她是怎麼想到這兩句話的，我覺得很棒，故事主人提到她的大學重考經驗，這個經驗是她生命中的一個重要轉捩點，也是「特殊意義事件」，濃厚特殊意義事件是敘事治療的核心概念，我採取了「行動藍圖」的「What」與「How」的概念爲問話開頭，因爲藉由濃厚故事情節對故事主人的意義與影響是重要的（Freedman & Combs, 1996；White, 2007），所以當故事主人提到沒有被黑色鐵鍊（對重考的隱喻）綁住的時候，那是值得深入瞭解的地方，是她的「獨特經驗」，我相信應該可以找回擁有但卻遺忘的能量，她說「我明白我是會自己找出路的人（L3-H2）」，我想這就是一種意義的展現，是她從過去自己面對困難時的經驗所得到的，換言之，經過重新敘說與詮釋的過程，故事主人得以從舊經驗中得到新的意義。Gray（1997）提到，當人們的故事被重新閱讀後，人們將不僅可以檢視過去，並可以應用於現在，同時將其影響投射於未來，此一論點更是符合故事主人在故事重述過程中的體會：「過去的事成就現在，現在發生的事是爲了未來而準備」。所以，我看見故事主人的生命藍圖在故事重述後，可以得到不同的啓發、經驗與意義，這也是她面對未來的寶藏與能力。

敘事治療很強調正向力量的打樁與紮根，透過意義性問話似乎可以得到如此的效果，Freedman與Combs（1996）認爲意義性問話可以引導人們思考故事、自己與各種不同關係的觀點，可以鼓勵人們去體驗特殊意義事件、較適當的方法與新故事經驗的內涵；所以重要意義的問話，可以展現支持自己的經驗與觀點，認識另一個自己與其所持之觀點，以下節錄兩段針對詢問與加深故事主人對重考經驗帶來的意義與正向想法之對話，以供讀者參考：

3Co40:當妳沒有被「黑色鐵鍊」綁住時，妳的感覺是如何？ 【行動藍圖—How】、【獨特經驗】

3CL40:當時並沒有很快樂的感覺，只是驚奇，可是就又可以下去念書了，

3Co41:面對這個經驗對當時的Helen具有哪些意義呢？ 【行動藍圖—What，意義性問句】

3CL41:對當時的我來說並沒有很大的感覺，只覺得驚訝然後又可以開始努力念書了，舒緩吧，舒緩了情緒的緊繃，然後有些些希望。

4Co8:這個重考的經驗對妳往後的生命故事來說，產生了哪些意義？ 【意義性問句】

4CL9:當時的苦難對未來是有重大意義的，最美好的是開始進入的教會，還有考試的技巧，其實它對我現在的教學也有幫助，我都對學生說我當初的情況

4Co9:妳是怎麼辦到的？讓這個重考經驗對妳的人生可以產生這些意義。 【正面欣賞與好奇】

4CL10:不斷的去反省吧，但這也對我產生壓力，我要我自己一定要找出意義出來，但是有時候並不容易

4Co10:找出什麼樣的意義呢？ 【意義性問句】

4CL11:不管什麼意義呀，只要我遭遇到困境，都要自己想一想有沒有正面的東西。

故事主人認為大學重考的經驗是很痛苦的，而或許因為我被她說的：「越是發現苦難，越是有意義（3CL35）」這句話所吸引，所以我會很想邀請重考的Helen，在此刻進來諮商中陪伴或鼓勵現在的故事主人，我使用「心理位移」的概念，鼓勵故事主人與當時歷經苦難重考的Helen對話，我也邀請重考時的Helen寫封信鼓勵現在的自己（信件內容詳如第四章的第一節之第五點），並透過對於信件的閱讀與回應，再次增強自我的能量，例如以下對話：

4Co4:對於重考的Helen給妳的話，妳看了有什麼感覺呢？ 【好奇】、【意義性對話】

4CL5:我覺得鼓勵的意味多一點，對我來說，她讓我對未來要有希望，在那樣的環境中有時候也會發生一些有趣的事，不見得那麼痛苦。

4Co5:妳會想跟她說些什麼嗎？ 【對話】、【心理位移】

4CL6:當時的Helen嗎，我可能會說當時間到了，某些你所認為的苦難就會過去

4Co6:妳怎麼會想到要跟她說這些？ 【正面欣賞與好奇】

4CL7:當時覺得最難過的就是考試啦，不知道會怎麼樣，萬一考不好怎麼辦，但這一切都在聯考過後會結束，不管考得好或不好，那種猜疑、擔心，當時也許會很難過，但之後就不是了，每個階段都有它的困難吧，考上了不代表就天下太平，沒考上也不表示就一定悲慘呀。

透過閱讀重考時的自己寫給現在的自己的信，這是一種心理位置的切換，像是某種客體在發聲，而這個客體又是如此親近自己，具有同理、鼓勵與關心，同時客體扮演的角色可能是不嚴厲的批評者，或是安慰者（金樹人，2005），所以當我探問她看過重考時的自己寫給現在自己的信的內心感覺，並對重考自己的回應時，這是採取一種「現在自己」與「過去自己」的對話方式，藉由如此的心理位移，清楚看見故事主人從過去的經驗裡，體悟到過去的自己是如何克服與面對壓力的情況，以對「現在自己」可以達到自我充權（empowerment）（提升自信、生活價值與意義）之目的，展現出自己才是自己生命故事的專家，信件中，「過去自己」很鼓勵現在的自己要勇敢面對困境，並以欣賞及樂納的心情讚許、支持自己，所以站在敘事觀點來說，這是故事主人原本就有的，不是我（諮商員）給的，而「心理位移」也只是開啓一個方向，在心理位移的對話過程中，當我採取什麼都不知道的態度時，我發現對話的開放性可以在故事主人身上自由的流動著，這也正是蕭景容（2003）認為的諮商師去開創一個有利當事人敘說自己的時空，讓當事人可以對自我重新聚合與書寫，當透過置身在歷史空間中來回穿梭與交織的歷程，並經由述說的行動，以進行自我知識的建構過程。

和外婆曾有的幸福關係是她的夢想

我想起了外婆對我的意義、在我心中的重要地位及一直給我的力量（L6-H1）

故事主人的外婆在她小學四年級時過世，對她來說，從小與外婆的互動經驗是一個特殊意義事件，也是一個被滋養的過程，所以我在此重要的故事情節上，運用「行動藍圖」與「意義藍圖」，以及連續的「想像對話」，例如以下的例子：

6Co26: 嗯，如果現在邀請Helen的七十幾歲外婆，請她現在看看Helen，看到Helen這幾年的辛苦，妳覺得外婆會想跟妳說些什麼？ 【意義藍圖—想像】、【對話】、【重要他人】

6CL25: 我沒有辦法想像，她一向很疼我，小時候外婆家其實很窮，我都要幫忙壓幫浦的水，可是我覺得那時候很快樂，物質條件很差，房子都是石頭搭的，但是我仍然記得我的馬尾一上一下，外婆在旁邊含笑的情況。

6Co28: 現在的妳，會想對外婆說些話嗎？ 【行動藍圖—What】、【對話】

6CL27: 會，我會想說，如果我知道那天是我這生最後一次看到她，我會說：外婆，謝謝你帶給我這麼多年快樂的日子，我會永遠記得你，你對我非常非常重要，我不希望你離開我，我想讓你知道，我沒有說過，但是我愛你，你是很棒的外婆。

6Co29: 所以好希望好希望外婆不要走，也希望她知道妳對她的感念，妳是愛她的，如果外婆聽到了，妳想外婆會怎麼回應妳呢？ 【意義藍圖—想像】 【行動藍圖—how】、【對話】

6CL28: 我現在搞不清楚是夢境還是我真的看見了，有一個畫面是當時的外婆用眼角看著我，她還掛念我，我想她聽到我說的話，一定會笑的，用她一貫的微笑，然後跟我說，好，倫倫乖。外婆一向不多話，很少很少說話，她都叫我倫倫或用客家話叫我，細妹。

White (2007) 提到治療師運用「想像」，並搭配「行動藍圖」的概念去幫助故事主人豐厚對其有意義的故事。對於上述問話，我運用「重要他人」(外婆)的觀點，讓外婆在諮商的此時此刻得以進入故事主人的生命，彷彿已經過世的外婆可以安撫與照顧現在面臨苦難的故事主人，在這裡我體會到當運用與重要他人的對話時，可以對故事主人內心帶來撫慰，就在故事主人想像與外婆一來一往的對話裡，可以發現故事主人內心的激動與感恩，以行動藍圖的概念來說，故事主人的確符合 Freedman 和 Combs (1996) 認為的，諮商員運用行動藍圖，意圖去建立故事情節裡的個人力量之展現，是一種旨趣，諮商員引導人們說出有關培養個人力量的故事，是在描繪、詮釋與行動藍圖經驗有關的東西下所進行，這也是「意義藍圖」的概念。

基於上述，我發現故事主人在「行動藍圖」與「意義藍圖」中的來來回回，不僅可以豐厚故事主人與外婆互動故事的內容，更在最後探問夢想與故事的關連性中，達到前後呼應的效果，讓故事主人「想起」外婆曾經是支持自己的力量之一，在諮商過程中，我的心中似乎也建構出一個畫面，是故事主人與外婆互動的畫面，我已如此，故事主人應該更是如此，「真的謝謝你，其實那天我掉淚了。因為我很久沒想起外婆了，就算之前最困難的時候，我也沒有像我小時候彷彿向她哭訴一般，或是再度去思念她，……，我竟遺忘了以前曾經那麼倚靠、那麼真摯、豐富的恩情（L6-H1）。」

學生是她沒有放棄夢想的原因之一

我很感謝學生一路的支持，如果沒有他們的安慰，他們的溫暖，我想我也是撐不過來的（L8-H1）

敘事治療很重視對自我的認識，馬一波和鐘華（2006）提到心理治療大師 Carl Rogers 對敘事的影響是 Rogers 相信每一個當事人都有能力完成認識自我的任務，讓當事人藉由省思與認識自我，來完成更多被深藏或是遺忘的東西，敘事治療師的任務就是將這些東西挖掘出來。基於此觀點，我看見當我探詢故事主人覺得自己適合也可以成爲一位好老師，其所需具備何種特質時，她體認到她是愛學生的，形容自己是個少見的好老師，她會對學生真誠無條件的付出，不管時間、金錢與心力，這樣子讓自己好自豪，也覺得自己好棒，當我進一步探詢故事主人是怎麼辦到的，以及怎麼看待這樣的自己時，可以看見故事主人開啓自我對話，表達對自己的鼓勵與支持之意，這部分似乎也符合了 Rogers 的想法，當故事主人好好貼近自己與認識自己時，也同時會去看見或欣賞自己獨特的特質。

以下節錄我運用敘事治療對強化此故事情節（和學生的互動）的對話：

8Co40:妳具備了什麼特質，所以覺得自己適合外，也可以成爲一個好老師。

【行動藍圖—What】

8CL41:我覺得最重要的是我愛學生，我非常愛他們，我可以為他們付出很多很多，甚至犧牲自己，對他們所需要的我絲毫不吝嗇。

8Co41:甚至犧牲自己！這個想法是怎麼來的呢？我覺得好偉大呢。 【行動藍圖—How，探問想法如何出現】、【正面欣賞】

8CL42:其實我犧牲了很多次了，也犧牲了很多東西，但是我不在乎。

8Co42:妳為學生做了怎麼樣的犧牲呢？ 【行動藍圖—What】

8CL43:第一是時間，我曾經免費教一個學生歷史，每天一小時，三個月。

8Co43:妳是怎麼辦到的？ 【行動藍圖—What】

8CL44:我就是會想幫他呀，我就是沒辦法看到我的學生難過，我會想盡辦法幫他們，他們有失戀的，我就陪他們聊天，每天三小時，沒學費的我付學費。

8Co44:妳怎麼看這樣的自己呢？ 【行動藍圖—What】

8CL45:我覺得這樣的老師很棒！其實我的學生也很挺我，他們在我很艱難的時候也給我很多的安慰與支持，很感謝。

8Co45:所以也是學生會給予支持鼓勵，妳對他們也有感謝。

8CL46:是的，我付出的很有代價，並不吃虧。

8Co46:妳會怎麼欣賞現在這樣的自己呢？ 【行動藍圖—What】

8CL47:我一直很自豪，像我這樣的老師很少見，我是真心的愛學生，矢志為他們創造所有發展的可能性。

從對話裡，我發現使用「紮根」與「打樁」的概念，可以讓故事主人以好老師的角度去看自己，我以此為基底，讓故事主人思考故事中的自己，做了什麼？如何看待？如何欣賞？如何辦到？感覺如何？這讓「意義藍圖」的價值與功能得以展現出來，也符合敘事治療強調將場景架構細膩化，有助於故事中情節的顯明化，因為透過這一連串的問句，有助於將細節帶入故事中，並帶動經驗的涉入，讓當事人(故事主人)回到故事的場景，以及當時的情緒與想法(蕭景容, 2003)，同時我也清楚看見故事主人在這一系列的問話裡，理解到自己的存在，會發自內心的欣賞自己，並覺得自己是有價值的，如此的體悟，正是 White (2007) 認為經由「意義藍圖」的問話，可以讓故事主人瞭解自己的價值，對於故事主人的內在心理歷程具有新的體會、認知、理解與意義的學習。

故事主人在大三時的一段灰色故事

不用勉強自己要自己多快就站起來(11CL31)、相信人有自癒能力(11CL33)

針對此一主題的諮商，我們是在諮商中期(第十一次)談到，我看見故事主

人可以充分發揮隱喻來敘說故事，我們在「生命有如枯萎的玫瑰」（故事主人的大三階段）開啓故事的序幕，玫瑰長達一年的枯萎，葉子早已枯黃飄落在地面，我對故事的發展是好奇的，好奇與心疼這朵玫瑰的艱辛，我心想，是什麼讓玫瑰枯萎一年但卻沒有枯死，這裡有好強的韌力需要探索與被看見，因此，當我瞭解玫瑰枯萎的原因是因爲與好友的感情破裂後，就是開啓「問題外化」與「命名」（故事主人將感情破裂命名爲「灰雲」）的時候，雖然最後玫瑰依舊枯萎，灰雲依舊沒散去，不過我看見故事主人在與「玫瑰」、「灰雲」的外化對話裡，她表達了感謝與珍惜之意，這是令人感動的地方，當她說「我珍惜並感恩四周的一切」、「不用勉強自己要自己多快就站起來」、「相信人有自癒能力」和「對自己好一點，別苛求自己」時，故事已經開始重寫，以敘事治療來說，這些體會都會是重寫生命藍圖的重要元素，所以我採取「意義性問句」詢問她是怎麼看待自己的這個感謝，因爲重寫需要意義化的幫助，外化對話是開啓新文化、新意義的形式（Winslade & Monk 1999），接下來對意義性故事的打樁更是重點，我也看見故事主人體會出「等待」、「安靜休息」，當我並沒有以專家角色去試圖要故事主人做改變時，她此刻等待力量的慢慢恢復，就是一種照顧自己，我體會到當故事主人選擇不勉強自己現在要盡快站起來時，這其實也是一種力量的展現，也是敘事說的只有故事主人最懂得自己，此刻，我似乎是陪伴者、傾聽者，故事主人的自我療癒已經在其自身潛移默化的展開了，所以故事主人是自己生命的專家，有自我療癒的功能，當我再次以好奇之態度，追問故事主人如何照顧自己，如何面對灰雲可能再現時（例如，如果灰雲再度來找妳，妳會怎麼面對它），可以看見她從灰色故事中學到的意義，讓自己慢慢療傷以及照顧好自己，我看見故事主人內心力量的展現，對於面對下回可能再度出現的類似困境，我相信她是有能力面對與處理的。

故事主人暑假去大陸留學的經驗

重點不在地方的改變，只要我的心沒有變，就算到新的地方也一樣，同樣的，只要我的心改變了，就算環境一樣，也可以重新開始（L10-H1）

2006年暑假，故事主人去了一趟大陸留學，希望在新的地方可以有一些新的生活與體驗，所以去大陸的這段期間，我會好奇她的生活與經驗，以及這些經驗爲她帶來的意義，我瞭解到當我詢問故事主人去大陸的想望與期待時，對故事情

節具有強化的作用，使用「意義性問句」也讓故事主人思考，當面臨如此相異於在台灣的自己時，自己如何看待自己以及留學這件事，這似乎也有「心理位移」的意味，以下節錄對於本主題「意義性問句」的例子：

10Co14:沉澱思考哪些事呢？ 【意義性問句】

10CL15:今天想到了我的夢想，我思考我在○○要看那些事情，想學會什麼。

10Co15:怎麼會想到可以在○○思考自己要看要學那些事情呢？ 【意義性問句】

10CL16:好不容易到○○來了，我想學的就是不同的思考模式及學習方法，簡單的說，我想知道大陸人的思考

10Co16:怎說呢？

10CL17:我一直對思想很有興趣，主要還是對自己及對教學有用吧！將來勢必是要與大陸人有所牽連，知道他們的思考模式是有好處的。

11Co41:妳怎麼看這樣的妳呢，這跟在台灣的妳有什麼不一樣？ 【意義性問句】

11CL40:在○○我比較大膽，我想反正沒人認識我，在穿著打扮上比較火一點，哈，戴上墨鏡就行啦，我學妹說的，有身材幹嘛不敢露呀，我想我回台灣應該也會有些不一樣吧。

11Co42:一趟○○行，讓妳感覺到自己的改變呢。

11CL41:是的，這是一個我可以嘗試改變的地方，經過試驗成功就可以全面推進啦。

對故事新經驗的情節加以探詢其意義，會對故事主人產生新的體驗與認知，而這種新的體驗與認知將會是她生命中所擁有的資產（White, 2007）。基於此觀點，故事主人去大陸留學是人生中的一個新經驗（不管以前是否去過，都算是新的經驗與體會），我在諮商中，或信件裡，均詢問到她如何計畫大陸行，她如何看見這趟留學對自己產生的影響與想法；我看到故事主人的體悟有，她體會到心沒變，到哪裡都一樣，因為「我以為新的地方會開始新的生活，以前就可以完全不見，但我現在發現，事情好像不是這樣(L10-H1)。」，不過也正因為如此，她體

會到自己才是生命的主角，因為「……，每個人在自己的生命中上演連續劇，而不同的人事地物則在自己的連續劇中出現，……，大家在精心規劃的場景中來來去去，扮演自己的角色，同時也演出了自己的生命劇(L11-H2)。」

重新出發：一個告別過去的儀式

這是一個遲來的儀式，我早就該辦了(21CL25)

敘事治療認為舉行簡單的儀式，可以協助案主(故事主人)引出故事，瓦解原先的問題腳本，進而編導新的生活故事，透過解構、拓展、再合力建構新的生活故事(戴漢民，2006)。儀式是某種明確的行為方式或是行為準則，故事主人可以透過儀式的進行去完成心中的願望，這個儀式可以是代表開始或一種結束，具有象徵的作用。

諮商中，故事主人主動談到想要進行一個儀式，我看見故事主人似乎想要藉著儀式來揮別過去，這是一個結束的象徵，儀式對她的「意義」更是重要，不容小覷，而我也提出我對儀式的看法：

「關於儀式，我跟妳一樣，它對我來說可能是迎接一個新開始，也可能是送走一個結束，……，儀式之所以為儀式，就是因為我要藉由儀式中所表現的行為與態度，來達成我心中的目的或企圖，……，當妳問我舉行儀式會不會是個笨念頭時，我便想到我過去的經驗，與妳分享，同時，舉行儀式是妳想到的，妳怎麼看，當儀式需要對方的配合，希望對方說甚麼話或做什麼事才可以完成的這個想法呢?(L16-S1)」

當我以充滿好奇與探問意義的口吻探詢時(例如，怎麼會想到要用一個儀式來做個總結?)，我發現這是豐富儀式內容很好的探問，同時，為儀式「命名」，更是讓故事主人找到生命中類似的力量，因為儀式有了專屬名字，一切就會變的不一樣，變的更具意義，例如，她將她的儀式命名為「風」，以及她對「風」的詮釋(如風，曾經強勁，曾經如煦，曾經溫柔，曾經有力，如今已逝去，但當我再感受到風時，又會再想起，那曾經對我的意義，風也讓我覺得自由。17CL39)，這是她專屬的名稱，無可取代。因此，當我進一步詢問「當此時再想起風時，自己跟以前已經變的怎麼不一樣了?(17Co40)」我看見「時間位移」的概念讓故事主人在時空交錯裡迴盪，讓「風」可以茁壯與被看見。

儀式，是故事主人自己想到的，對於「充權」和「意義性問句」是我探詢儀式進行完後，對故事主人產生的意義、想法或感覺，因為如何帶著能量繼續往前走是很重要的，我也看見故事主人對儀式的欣賞與回饋，也看見她在強化自己經由親身經歷儀式的過程裡，找到了自己的勇氣與價值，看見自己的不簡單之處。整體來說，我體會到故事主人在儀式中找到力量，儀式讓她活出全新的自己，算是正式告別過去，但也有對過去的祝福與接受，同時儀式是在第十六次與第十七次的諮商中談到，也是在重寫生命藍圖歷程裡的後半階段了。

看見力量與自己才是自己生命的主人

我今天付出了那麼慘痛的代價，如果沒有拿回些最重要、最貴重的（指對慘痛代價帶來的體悟與意義），怎麼划算呢（18CL34）

在故事主人生命藍圖的重寫歷程中，「生命的主人」此一主題是描述故事主人告別過去憂傷與努力向前展開新生活的階段，也是諮商的最後階段，諮商中，我曾使用「隱喻」，讓故事主人以站在階梯的概念來進行對話，階梯有隱含上與下的空間概念，當我用階梯的隱喻，再搭配「心理位移」時，體會到故事主人可以在不同時間與空間的位置中，相互陪伴與鼓勵，同時運用「行動藍圖」的「what」詢問故事主人是什麼讓他選擇繼續往上，力量是怎麼來的，往前一階妳多了些什麼，透過這些問話，心中也自然浮現一個畫面，我彷彿看見故事主人正站在階梯上，往上往下的對話，因為站在不同的位置，開啓了不同的對談與視野。

在第十七次的諮商裡，我讓故事主人省思自己的改變之處，讓她分辨「以前我」與「現在我」的差異性，瞭解看見今日種種譬如今日生的狀態，她體悟到自己是生命的主人，生命不再是因為他人的牽引而有所變動，她說「我不會再像以前一樣把重心放在另一個人身上了，我不要再因為他的一舉一動而傷心痛哭或開心快樂了，我不要再把自己附屬在他的身上，我要有自己（17CL21）。」此時的故事已經被改寫。以敘事治療之精神與觀點來看，我不會認為自己具備專家的角色，我相信故事主人才是解決自己問題的專家，所以我們的諮商關係是合作共寫的，也在此基礎上，生命藍圖開始重寫，載漢民（2006）認為透過重寫歷程，故事主人可以看見更多的生命力，對問題失落有新認識，對意義的賦予有更多的選擇，當發展成解決之道的故事時，就更有力量適應與主宰自己人生。我看見經由

故事主人自己述說的語言，以及呈現面對與處理問題的方式，透過問話，讓故事主人為未來開啓曙光，當她以自己是自己生命專家之姿展現時，故事主人可以體會到自己的難得與寶貴之處，她會讓過去的苦難變成今日的寶藏，所以，當我與故事主人一同經歷生命故事時，彼此的生命都面臨改寫與重構，讓未來的生活更臻完美。

以下節錄她是「生命主人與專家」的對話：

18Co27：嗯嗯，怎麼看這樣不一樣的自己？ 【心理位移】

18CL29：我覺得現在的我很不錯，當然還是有很多需要調整的地方，我以現在的我為傲，也希望上帝也是這樣認為，還記得之前一位老師告訴我，上帝以我為榮時，當場哭得天昏地暗，無法自己

18Co28：嗯嗯，看到了很多正向的自己以及自己很不錯的地方。

18CL30：是的，我應該再擴大這些正向的部份，但是是為了什麼呢？為了更多人可以得到快樂還是自己呢，這也是我也應該要弄清楚的

18Co29：Helen，如果將來在妳的生活中遇到類似妳相同狀況的人，妳會想對她說些什麼話？ 【故事主人是面對問題的專家】

18CL31：每個人都是一樣的，都有自己的苦難，你並沒有最苦或是最難，遇上什麼我們無法預測，但是我們可以決定用什麼態度面對，如果難過就狠狠哭一場吧，一切都會過去的，而你也會再度快樂

18Co30：妳會鼓勵類似經驗的人好好勇敢，最終仍會找到自己的快樂

18CL32：是的，我明白當時的難過是說什麼都沒有用的，陪伴，讓她說話。

18Co31：對從事諮商的我，我可能會面對類似經驗的來談者，妳可以給我怎樣的幫助或提醒，讓我來協助到她們呢？ 【故事主人是面對問題的專家】

18CL33：每個人的面對都不一樣吧，在當下她們只想趕快解決，看有沒有妙方，讓她們早點面對事實吧！雖然那很痛。讓她們有別的重心，工作忙碌點，會有不錯轉移的效果，因為有些人可能會很想死。

當我連續用「如果將來在妳的生活中遇到類似妳相同狀況的人，妳會想對她說些什麼話？18Co29」，以及「對從事諮商的我，我可能會面對類似經驗的來談者，妳可以給我怎樣的幫助或提醒，讓我來協助到她們呢？18Co31」，從故事主

人的回答中，我看見也明白故事主人早已經具備生命故事主人之姿態，以及解決類似問題的專家角色，學會懂得教導他人如何面對困境的方式，這是在經歷許多苦難、許多特殊意義事件後的體悟，我已看見她是面對類似困難的專家，以自己如此真實與深刻的經驗，瞭解如何去幫助類似經驗的人，故事主人不只是自己的生命專家，也是他人的諮詢對象了。

第三節 敘事治療技術對故事主人產生的內在經驗

本節針對故事主人對於特定敘事治療技術（包含問話）的回應做討論，從其回應裡可以瞭解此敘事治療技術，對她產生如何的內在經驗，以及理論如何與這經驗產生對話；這些技術分別有問題外化、解構、對問題影響的評估、以及治療性文件（包含信件、證書、照片、與網路文章）。

一、問題外化

「我覺得你問的問題不太一樣，讓我去描述一些自己的想法，或是以第三人的方式去說話。那種問法多半是我第一次看到，但可能有些是已經自己有想過的，所以表達出來的都算貼近自己的想法，也再一次看到自己的想法，有時竟如此清晰（L2-H1）。」

當故事主人說自己彷彿是以第三人稱的方式說話時，似乎符合了 White（2007）認為透過外化出去的問題，讓故事主人可以站在客觀的觀點，去思考故事裡的元素，究竟發生了什麼，將自己與「問題」分開，透過與「問題」的對話，增加其權力，讓自己的能量得以提升與展現。

二、解構

「在諮商的過程中，觸到我心中很深的痛苦，讓我掉淚，無法抑制，但也讓我看到原來我是這樣看待自己的過去（L1-H1）。」

「我很高興我有這樣的轉變，以前的我被觀念逼得太苦了，我覺得這跟我媽媽的教育很有關係，客家女人被賦予很重的責任（7CL46）。」

當故事主人對過去經驗有新的想法產生時，就是解構的開始，這也是開始走

往支線故事的特殊意義事件（Freedman & Combs, 1996；Morgan, 2000；夏民光，2005），所以我深深體會透過行動藍圖與意義藍圖的概念，可以讓故事主人對支線故事更加豐厚，進而解構舊有的想法。

三、對問題影響的評估

「我喜歡我用海浪來形容這件事，很貼近我的想法。如果當初海浪的強度，我會用十，因為對我來說，當時的確是很大很大的浪，排山倒海而來的衝擊，幾乎被淹沒溺斃在此。現在的話，我會將它定為二到三中間，它仍有力量，但是十分小了。（L5-H1）」

故事主人形容海浪的影響，從十分改變到二分與三分之間，我發現到透過對「問題」的量化，可以增加我對「問題」影響故事主人程度的判斷，這在後現代治療法中，時常被諮商員所採用，Abels 與 L. Abels（2001）認為以一到十的分數是一種評估的範圍，這部分與焦點解決短期心理諮商常用的百分比問句（percentage question）是相同的概念。

四、治療性文件

（一）信件

「在星期天的早上看到你的信是件開心的事。（L9-H2）」

「我很感動你寫的這封信，給我很大的鼓勵。我一直沒寫信，是因為不知道該怎麼寫，在寫信時，又有了許多感觸，我可以感覺到，我正在逐漸增強能力中。謝謝你！（L3-H2）」

「這封信是分多次寫成的，因為情緒實在有點複雜，太多太多的思緒湧上心頭，讓我很難有條理的寫完，不過讓我喜悅的是，我又發現了心的新力量。我想我會再次整理與外婆的記憶及關係，思考天藍色夢想的內容呢。謝謝你！（L6-H1）」

「謝謝你！我很高興要開始去面對這個問題了！祝福你在美麗的陽明山，心如碧海藍天！（L7-H1）」

「整個晤談讓我系統的理清了一些問題，尤其是一些書信(我最愛第五元素那一篇)，我明白了自己原來還有力量，原來我是如此有價值的(諮商總歷程結束後)。」

White 認為一封簡短信，可能就是價值非凡的治療性文件 (White & Epston, 1990)，在本研究裡，信件佔了很大的「位置」，不只因為它的量 (50 封)，更因為在質的方面，彼此有針對前次諮商做回應與討論，這是透過書寫再次豐厚故事的內容與能量，也因為透過網路的傳遞，所以大大縮短了信件往返的時間，也較具有立即性。更重要的是，這是可以一讀再讀的文件，也讓故事主人在反覆閱讀下，看見與堆砌自己的能力。

(二) 證書 (詳參附錄三與附錄四)

「謝謝你的證書，很令我感動，希望我能持續熱情與希望，不管何時何地都能去愛人與被愛，也祝福你一切順心如意，我相信你一定是很棒很棒的老師。(諮商總歷程結束後)」

證書是一種另類的稱讚性治療文件 (White & Epston, 1990)，證書可以讓故事主人對於自己找回能量而感動，也清楚發展過程的脈絡與辛苦，所以我深刻體會證書文字就是種對「力量」真實的呈現與回應，而且當問題故事可以被鬆動，新故事、新意義就可以產生。

(三) 照片

在敘事治療的文件裡，並無特別說明或舉例，照片帶給故事主人的力量，不過如果依照治療性文件的精神，只要是對故事主人有特殊意義的照片，都具有治療性，因為照片背後都是一段故事，傳達一種訊息、歷史、回憶或者力量。

1. 我與故事主人分享花蓮七星潭的照片

「妳說妳喜歡天藍色，而我也喜歡天藍色，更喜歡天藍色的海，所以附上一張我前年去花蓮海邊拍的照片，我很喜歡，也是自我鼓勵的一張照片，與妳分享 (L6-S1)。」 (詳參附錄五)

故事主人的回應

「我也是兩年前去花蓮旅行呢，很美很棒的旅程。到七星潭已是傍晚，石頭不斷層疊滾動的聲音實在特殊，在夕陽下，我就一直對著那片海唱歌，直到夜色

襲來。你的照片讓我想起了七星潭的石灘，想起了那天對海唱歌、想起那次美好的旅程，真謝謝你（L6-H1）。」

2. 故事主人分享大陸留學時居住處窗外的照片

故事主人從居住處（21 樓）拍攝兩張照片，照片讓她想起迎窗寫信的畫面，以及當時艱辛、努力克服爲了上網的歷程。（詳參附錄六）

（四）網路文章（詳參附錄七）

網路文章的分享可以促進彼此之間的瞭解，透過文章內容的省思或啓發，也增加網路諮商以及故事重寫的豐富性。

「<http://www.cosmiccare.org/spirit/Mind.asp>，這是我今早靈修看到的資料，覺得很好很感動就貼給你了，因為我其實很清楚的知道，我仍有很重的傷痛，雖然我希望能離開這個傷痛，但是也不知道是無力離開、或是不想離開，個性中的頑固令我氣餒，揮之不去的感傷讓我憂愁，這篇文章給了我很大的鼓舞（L9-H2）」

