

附錄一 生命藍圖重寫歷程的逐字稿分析

一、先生外遇

關於「先生外遇」，主要是在第一次與第三次的諮商中談到，整理如下：

(一) 諮商次數

1. 第一次諮商

「遺憾」是故事主人對「先生外遇」一開始的命名。

諮商對話：

1CL31: 婚姻是我曾經認為我這一生中最成功的部份

1Co31: 嗯嗯，這個成功的地方在哪裡？ 【對成功經驗的好奇】

1CL32: 我跟前夫都是初戀，我們的感情非常好，我也很喜歡兩人營造出來的家庭氣氛，我們幾乎沒吵過架，他對我很好。

1Co32: 那，那個「遺憾」是怎麼出現來影響妳的呢？ 【問題外化】

1CL33: 他本來是在○○○○，後來學了電腦跟老師及同學們一同組公司，工作上就認識了在○○○○工作的女人，是他的主客戶一直很幫他，我當時很不適應他的新工作，就時常發生摩擦，後來他就跟那個人在一起了，我一直不願相信他有女人的事，痛苦讓我更變本加厲

1Co33: 因為妳當時不認為「遺憾」真的會出現。

1CL34: 是的，我從未曾想過他會背叛我

1Co34: 當「遺憾」出現時，妳是怎麼面對「遺憾」的？讓妳沒有被「遺憾」所打敗，可以讓自己撐到現在。 【與1Co32搭配為相對影響問句】、【問題外化】、【獨特經驗】

1CL35: 宗教，因為我是基督徒，我不想讓別人說信基督教沒用，我是這樣認為的，這樣也讓我壓力很大，因為心裡還是很悲傷的，我好幾次都差點自殺，難過的是我已經失去了對人全然的信任與天真，難過的是我失去疼愛我的人

2. 第三次諮商

諮商對話：

3Co9: 妳覺得背叛它像是什麼東西？ 【隱喻】

3CL9: 這愛情上的背叛，我曾經形容過它像是許多隻箭插在我的心上跟身上，不

僅是痛，更是害怕，看到那麼多的箭在身上，無法想像傷到底有多重。

3Co10:這些箭現在還在妳身上嗎？ 【隱喻】、【評估】

3Cl10:是的

3Co11:大概有幾支呢？ 【對問題影響的評估】

3Cl11:現在已經不多了，大概七八枝吧

3Co12:嗯嗯，那原來大概有幾支呢？ 【對問題影響的評估】

3Cl12:大概五十幾枝，這是突然想到的數字，當初只覺得萬箭，看著自己身上中箭的恐懼。

3Co13:所以曾經是萬箭，到剩五十幾支的箭，現在約七、八枝箭，當初妳是怎麼讓萬箭可以變成五十幾枝箭？！ 【正面欣賞與好奇】

3Cl13:不去想它，做些別的，讓我自己難過的是，有些箭我不拔出來

3Co14:是妳不拔出來，還是妳拔不出來呢？ 【探索與好奇】

3Cl14:都有吧

3Co15:說說看，為什麼妳不拔出來呢？！ 【好奇】、【意義性問句】

3Cl15:可能我覺得拔出來就對不起這段感情，因為拔出來傷也許就好了，難道傷好了這件事就沒了嗎？

(二) 敘事治療介入的討論

透過「問題外化」，開啓故事主人與『遺憾』的對話，讓她看見『遺憾』對自己的影響，以及自己如何面對，甚至可以被『遺憾』所打敗，這時，故事主人想到宗教（基督教）的幫助與力量（1CL35），這是很寶貴的資源，讓她感到自己不是孤軍奮鬥，似乎是和上帝走一起去面對『遺憾』這個外來者。

箭是故事主人對先生背叛一事的「隱喻」，經由對箭的量化，讓我與故事主人彼此心中可以有一個共同的物件與程度產生溝通，背叛是抽象的，而箭是具像的，數量的描述不僅可以協助我對問題的評估，也因為數量的變化，瞭解背叛對故事主人產生影響的程度（例如，從萬箭到五十幾支，再到七、八支）。透由詢問箭的位置（3Co14），讓故事主人明白自己跟箭的關係，以及箭在生命裡扮演的角色。此外，為何選擇不拔出來（3Co15），我相信這對故事主人是有影響與意義的，或許也是來諮商的原因之一。

(三) 對故事主人的影響

對於丈夫外遇，故事主人在諮商後，有如此回應與希望自己可以真正的復原，對其內心產生的影響有：

1. 原來我是如此看待自己

在諮商過程中，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，我一直以為「遺憾」是我一生無法彌補的錯誤，甚至認為未來可能會越來越糟，雖然經過了這些年，看起來好像我已逐漸走出了風暴，但是自己很清楚，傷還沒有好，我很盼望能真正的復原（L1-H1）。

二、離婚事件

關於「離婚事件」，主要是在第二次、第五次、第十五次與第十六次的諮商中談到，整理如下：

(一) 諮商次數

1. 第二次諮商

故事主人因為離婚而感到「沒面子」。以下是對「沒面子」的晤談內容：
諮商對話：

2Co10: 這個「沒面子」有沒有來找過妳？ 【問題外化】

2CL10: 當然有呀，我自己也覺得沒面子，所以學校裡的同事沒幾個知道的。

2Co11: 「沒面子」對妳的生活有哪些影響？

2CL11: 它給我很大的壓力，我沒辦法提到我的家庭，我會忍不住悲傷，也不想欺騙別人或自己，我現在還沒辦法把它定位清楚，到底應該用怎樣的心態去面對它。

2Co12: 如果可以，妳會想對「沒面子」說些什麼？ 【問題外化】、【與2Co11 搭配為相對影響問句】

2CL12: 我不知道該怎麼處理你，那應該不是我的錯，我也不想這樣，但是我們可以和平相處吧，我不想被你傷到

2Co13: Helen 怎會想到可以跟「沒面子」和平相處呢？ 【正面欣賞與好奇】

2CL13: 因為它就是在那裡呀，其實我知道有沒有面子是自己的感覺，羅斯福夫人

的一句話我很喜歡「如果未經你的同意，沒人能讓你覺得卑微」，可能自己還是對這件事有卑微的感受吧，所以當沒面子的情況出現時，或是預期會沒面子時，就會很受傷

.....

2Co18:所以有沒有什麼時候是「沒面子」沒出現打擾你，或是只出現一下下的時候呢？ 【獨特經驗】

2CL18:當然有呀，像現在。其實多半時間它都不會出現，有時候我會把它趕出去，或是不理會它

2Co19:妳做了些什麼可以把「沒面子」趕出去？ 【正面欣賞與好奇】、【問題外化】

2CL19:認為那沒什麼，別人的想法跟我的幸福感是沒有相關的，或是告訴自己別再想了，去做點別的事吧。

2Co20:嗯嗯，似乎妳可以控制「沒面子」，沒有讓它恣意出現來搗蛋。【問題外化】

2CL20:我認為自己應該是可以控制的，只是自己有時候也陷入沮喪跟氣餒，就想放棄吧。

2Co21:那是什麼讓妳沒有選擇放棄呢？ 【正面欣賞與好奇】、【意義性問句】

2CL21:還有希望，還有一些善，還有愛，值得我去奮戰 去努力

在本次諮商結束，我做了張證書給故事主人，是表達與證明故事主人擁有勇敢、善良、愛人能力與對上帝的愛。（詳參附錄三）

2.第五次諮商

諮商對話：

5Co40:擁有自信、勇氣、自豪、善良、冷靜、堅毅，以及各種能力的Helen，會想跟「遺憾」說些什麼？ 【問題外化】、【自我能量】

5CL40:我不想叫你遺憾了，我想叫你海浪，遺憾是我心中對你過去的代稱，有很多是社會的價值觀，但是海浪是我心裡現在想對你的代稱

5Co41:妳怎麼看這個社會價值觀對妳的影響？

5CL41:當然還是會有影響的，尤其是我的學生知道我離婚，她們發簡訊給我安慰我，我覺得難過的是她們同情及可憐的眼神，我不需要別人同情我或可憐我，那種眼神讓我覺得我真是可憐真是倒楣

5Co42:妳可以怎麼的去影響這個社會價值觀呢？ 【與5Co41搭配為相對影響問句】、【解構】

5CL42:不管未來有多少人會對我有什麼批判，或是對我的認定，包括工作不保等等，我想我會在夜裡狠狠的哭一頓後，睡一覺，再慢慢又站起來努力。

5Co43:所以妳是有力量不被社會價值觀所影響的。

5CL43:是的，我相信我有這樣的力量

5Co44:剛剛妳將遺憾取了新名字～海浪，怎會想到用海浪一詞呢。 【對命名的好奇】

5CL44:因為海浪有來有去，就像人生的困難與挫折一樣，有來有去，海浪有時力量很大，對我來說，遺憾是生命中的大海浪，力量很大，但是它會來也會走的

5Co45:當大海浪來襲，妳是怎麼的保護妳自己？ 【自我能量】

5CL45:以前笨笨的不懂，現在我會先去看看大浪的性質，該怎樣用正確的態度面對，不再意氣用事，或是逞一時之勇，我也會尋求幫助，尤其是家人。

3.第十五次諮商

諮商對話：

15Co10:那關於第五元素（愛）寫給公主的內容，公主看了嗎？公主的想法是什麼呢？ 【隱喻】、【好奇】

15CL12:我很喜歡她的比喻，人生難忘的旅程。

15Co11:怎麼說呢？

15CL13:我一直很難過自己為何都還受影響，如芒刺在背一般，甚至到了痛恨自己的地步，討厭自己走不出來，但這個比喻讓我有種豁然開朗的感覺。

15Co12:我記得我們曾經談到也像是被箭刺中一樣的痛，對於海浪或過去傷痛，讓妳有種很想逃脫的感覺。 【隱喻】

15CL14:沒錯，我覺得為何我要一直在意呢，為何我會一直都感覺酸楚呢，我討厭自己這樣，但是曾經發生過的旅程很貼切的表達了我的疑慮

.....

15Co34:那在海浪還沒能變成石頭的當下，如果我們幫現在這「三分的海浪」取個新名字，妳會希望叫它什麼呢？ 【命名】、【問題外化】

15CL35:三分海浪嗎？

15Co35: 嗯。

15CL36: 叫它芒刺吧，芒刺在背。

15Co36: 怎會想取芒刺，而不是當初的箭。 【對命名的好奇】

15CL37: 刺比較小呀。

4. 第十六次諮商

諮商對話：

16Co13: 當 Helen 可以揮別過去，正式告別，誰會最替妳感到開心？ 【見證】

16CL12: 我自己吧，我先想到的是我自己，我可以不受過去影響那真是太好了。

16Co14: 那這時的妳，會怎麼替自己開心，會想對自己說些什麼呢？ 【見證】

【自我對話】

16CL13: 一切都是新的，從新開始，從新做人，從新出發。

16Co16: 此時如三分海浪的芒刺將會變成什麼？是分數減低還是變成另外一個東西呢？ 【隱喻】、【對問題影響的評估】

16CL15: 我想它已是另一個東西了吧

16Co17: 有想到是什麼嗎？

16CL16: 我想可能是類似落葉一般的東西吧，它已斑黃枯萎，但我仍會珍惜，不會遺忘。

16Co18: 芒刺變成斑黃枯萎的落葉，它的影響作用將會變的如何呢？ 【隱喻】、【評估】、【對問題影響的評估】

16CL17: 逝去的記憶，也許它會成為我生命的沃土，滋養豐富我的人生。

16Co19: 我在這裡似乎也聽到是一種祝福與感謝。

16CL18: 是的，那是一個莫大的創痛，也是一個豐盛的禮物，但他不是原因，讓它豐盛的原因是我。

(二) 敘事治療介入的討論

故事主人因為離婚而感到『沒面子』，也不敢多跟朋友、同事提到此事，我藉著「問題外化」與「相對影響」，來讓她檢視自己與『沒面子』的關係，並從「獨特經驗」的問句找到可以不被「沒面子」所影響的時候，甚至和平共處，期盼故事主人發展出能量對抗『沒面子』。

我在諮商結束後，做證書給故事主人，證書在敘事治療扮演著重要的角色，屬於治療性文件，藉由證書肯定故事主人突破某種困境或是達成某項任務，同時，彼此的簽名，是一種見證，增加自我肯定與向「問題」宣戰的信心。在這幾次諮商中，看見故事主人面對「離婚」一事，自己逐漸長出自己的能量，讓自信、勇氣、自豪、善良、冷靜、堅毅以及各種能力，可以對抗問題（5Co40）。同時，對於社會主流價值觀，採取「相對影響」的問句，檢視主流價值對她的影響，與她可以如何去影響主流價值（5CL41、5CL42），讓主體、力量得以展現。

『海浪』是故事主人對遺憾的新命名，充滿具像以及浪高程度（隱喻），可以運用在對故事主人產生自我保護的另一種介入（5Co45）。

在第十五次的諮商裡，「第五元素」跟「公主」都代表故事主人，「第五元素」這個名字，來自於故事主人寫了許多信給自己，可是似乎自己都沒有回信，因此，我在第十四次諮商結束時，邀請她自己試著回信給故事主人，因此，我運用了心理位移的概念，「第五元素」是自己，「公主」是故事主人，在不同角色中流動，開啓和不同時空與名稱的「自己」對話，同時，以詢問「公主」（故事主人）看了「第五元素」（自己）寫的信後的想法，讓意義得以延續下去，這在二十一次的諮商裡，是極為重要的轉折處，故事主人也覺得「第五元素」的鼓勵，為她帶來很大的力量。

（三）對故事主人的影響

針對離婚事件的諮商，對故事主人的影響有：

1.證書是一種力量的展現與存在

故事主人感謝證書的陪伴，表示自己簽了名，敘說這是自己一直忘記的力量。

2.喜歡用海浪當新名字，

我喜歡我用海浪來形容這件事，很貼近我的想法(L5-H1)。

3.我知道我是很有力量的人

如果當初海浪的強度，我會用十……，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。我知道我是很有力量的人(L5-H1)。

4. 我要的是健康的身心

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……，所以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）。

5. 對「第五元素」的感動

那天我把之前諮商時寫的信又看了一遍，我覺得第五元素那一封寫得很好，我都不知道我竟然寫出這麼感動的信，再看一遍，仍然潸然淚下（L20-H1）。

我覺得第五元素寫的最好(21C136)

三、大學重考

關於「大學重考」，主要是在第三次與第四次的諮商中談到，整理如下：

（一）諮商次數

1. 第三次諮商

故事主人對於事情總會有意義的想法，也不是很清楚，不過她試著想要去做詮釋，故事主人認為，事情總會有意義，應該是在人生中扮演怎樣的角色與地位，回過頭來看才會發現原來是如此。因此，衍生以下的對話：

諮商對話：

3Co34:這個「原來是如此」是指什麼呢？ 【不知道的態度】、【好奇】

3CL34:就是未來的鋪陳吧，過去發生的事成就了現在，現在發生的事是為了未來而準備。

3Co35:嗯嗯，妳怎麼想到這兩句話的，我覺得很棒呢！ 【正面欣賞與好奇】

3CL35:因為我覺得我就是這樣呀！以前大學重考，是非常痛苦的經驗，但在那段時間中我學到如何考試，學習的方法，所以後來幾乎每次考試都會中，考上研究所跟教育學分班，我發現越是苦難，越是有意義，所以我一直迫切希望知道，這件事到底鋪陳的是什麼，也許只是我愚鈍沒察覺。

3Co36:我想邀請Helen回想一下，對於當時大學重考的Helen，那時她是怎麼度過重考的苦難的？ 【行動藍圖—What】 【心理位移】

3CL36:真的是超難過的,我還記得當時寫信給我同學,說我像有黑色的鐵鍊綁住,無法掙脫,也曾經去旗津海灘自殺,好笑喔,吃了一隻烤小卷就回來了。應該就是每天跟著補習班的進度走吧,一天一天的過,煩了就寫寫東西,也是在當時第一次進入教會的,也是很好笑的經歷,要是讓我回想,我會說就別想太多。

3Co37:當無法掙脫「黑色的鐵鍊」時,妳是怎麼讓自己撐過來的? 【行動藍圖—What】、【正面欣賞與好奇】、【隱喻】

3CL37:我就去找出路呀,結果發現補習班旁有間教會,自己走進去,因為實在太煩了,就出去走走。

3Co38:那時重考的Helen,有沒有曾經是沒有被「黑色的鐵鍊」綁住的時候呢? 【獨特經驗】

3CL38:有一天吧,我印象裡的補習班在下學期發給我三百元獎學金,說我第三名,我很詫異,我不知道我是第三名,伴著驚喜與不解,因為我家裡當時很窮,是借錢讓我去念補習班的,獎學金讓我覺得好像功課還不錯,也有錢了。

3Co39:所以第三名與這獎學金對妳的意義頗大。

3CL39:對當時來說就是有點希望,沒那麼沮喪。

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

3Co42:所以我看到當時重考的Helen在苦難中,仍舊有一些希望,也可以舒緩情緒的緊繃,也可以沒有被黑色鐵鍊綁住的時候。

3CL42:是的,我明白了,我是個會自己找出路的人。

本次諮商的結尾,我邀請重考的Helen寫給現在的Helen一封信。

(Helen,今天因為時間的關係我們必須暫時先談到這裡,不過現在我有個想法,我想請當時在苦難中重考的Helen,寫封信給現在的Helen,好嗎?試著讓重考的Helen寫寫看,鼓勵一下現在的Helen! 3Co43)。【心理位移】

重考的Helen寫給現在的Helen一封信之內容，請參閱第四章第一節。

2.第四次諮商

諮商對話：

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。

4Co7:妳怎會想到：考上也不代表天下太平，沒考上也不表示就一定悲慘。我覺得這是很棒的一個哲理呢。 【正面欣賞與回饋】

4CL8:是呀，就像我跟體育班的學生說，打輸了日子要過，打贏了呢，日子還是要過，球賽只是一個階段。

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

(二) 敘事治療介入的討論

大學重考經驗是故事主人生命中的一個重要轉捩點，也是「特殊意義事件」，因此，我藉由「行動藍圖」的「What」(3Co36、3Co37)與「How」(4Co7)，豐厚故事情節對故事主人的意義與影響，當她沒有被黑色鐵鍊(隱喻)綁住的時候，那是值得喝采的地方，也是她的「獨特經驗」，找回擁有，但遺忘的能量。同時，「心理位移」的概念也具有功效，因為以邀請當時歷經苦難重考的自己，寫封信鼓勵現在的自己，讓現在的自己透過回想過去，如何克服與面對壓力的情況，達到自我充權(empowerment)(提升自信、生活價值與意義)的過程，展現「自己才是自己生命故事的專家」。……

敘事治療強調正向力量的打樁與紮根，我使用「意義性問句」：「……妳的感覺是什麼？(3Co40)」、「……具有哪些意義？(3Co41)」、「……產生哪些意義？(4Co8)」、「……找出什麼樣的意義？(4Co10)」，都是詢問與加深故事主人對重考經驗帶來的意義與正向想法，這也是我呈現出自己對敘事治療精神的理解。

(三) 對故事主人的影響

面對大學重考的情節，故事主人有以下三點體會：

1. 明白自己是會找出路的人

在寫信時，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！我明白我是會自己找出路的人，這點竟然讓我安心不少，再加上一些點點滴滴的事情，我很高興能有這次的諮商(L3-H2)。

2. 看見自己的價值

對於正面思考的意義，我曾經想過，要向下沉，放棄不再努力當然可以，何苦要辛苦的掙扎、積極提振自己的精神呢？這麼艱困何必呢？但是放任下去又如何，沉溺在痛苦中並不是我想要的，那還是積極努力吧。不斷反省與記取教訓讓我覺得自己很有價值(L4-H1)。

3. 對困境的新視野

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

四、上帝

關於「上帝」，主要是在第三次與第十五次諮商中談到，整理如下：

（一）諮商次數

1.第三次諮商

上帝是故事主人生命中的重要他人，本次諮商運用了許多和上帝的對話。

諮商對話：

3Co16:選擇讓箭繼續插在妳身上，不拔出來，面對這個被箭所刺的痛，妳是怎麼撐過來的？ 【對故事主人的不簡單感到好奇】、【隱喻】

3CL16:迴避，不去理會，可是自己知道那是昧於事實。

3Co17:妳怎麼會想到要用迴避與不去理會的方式來讓自己撐過來？！ 【好奇】

3CL17:因為面對太痛，還有我不想讓別人說當基督徒沒用，信耶穌也幫不了什麼忙，這是很大的原因讓我撐住，當然很多次我很失望灰心時，上帝也讓我有些體驗，給我力量。

3Co18:上帝給了妳什麼樣的體驗呢？ 【行動藍圖—What】、【意義藍圖—描繪上帝給予的經驗】

3CL18:有時候聽到有些講道真的很安慰，去相信這樣的事情對我的人生是有正面意義的，去相信未來會很好。點點滴滴吧。

3Co19:我知道基督教會禱告，在妳禱告的經驗裡，哪個經驗讓妳感受最深？ 【對宗教意義的打樁】、【行動藍圖—What】、【獨特經驗】

3CL19:應該是經驗吧，上次我帶的大陸學生有人護照掉了，當一切都不可能時我拉著他禱告，後來竟然馬上有人打電話來說找到了，我當時很激動，我覺得上帝是存在的，祂是聽我禱告的。

3Co20:所以這個經驗讓妳感到上帝是存在的

3CL20:是的，而祂是會看顧愛護我的。

3Co21:那面對現在被插著箭的Helen，妳覺得上帝會想跟妳說些什麼？祂會怎麼看顧與愛護妳？ 【對話】、【邀請上帝做見證】

3CL21:我知道祂一定不太高興，因為祂想救我。

3Co22:不太高興想救妳的上帝會跟妳說什麼呢？ 【對話】

3CL22:也許祂就是想用諮商來幫助我，因為我太鐵齒了，祂也許會說：靜下來！
你有什麼能力呢？我已替你預備好了，你不要再掙扎，自己撞得滿頭包，
很多東西現在看不到不代表沒有。

3Co23:祂替妳預備好了些什麼呢？ 【行動藍圖—What】

3CL23:我不敢想，因為我怕沒有實現，可是這是很弔詭的，如果我不相信祂，應該說如果我相信祂，為何會認為不可能實現呢？可能是我自己都對未來不抱什麼希望。

3Co24:這個怕是怎麼來的呢？ 【行動藍圖—What】

3CL24:沒有希望很難活下去，不知道，可能是這件事吧，讓我太懼怕再失望了，
可是我明明已經不怕了，不是嗎？我連死都不怕了。

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:祢明白一切，我請祢看清楚我的心，我請祢聽我禱告，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。

3Co34:這個「原來是如此」是指什麼呢？ 【行動藍圖—What】

3CL34:就是未來的鋪陳吧，過去發生的事成就了現在，現在發生的事是為了未來而準備。

2.第十五次諮商

諮商對話：

15Co27:那是什麼讓海浪現在減到只剩三分呢？ 【正面欣賞與好奇】、【對問題影響的評估】

15CL28:時間是很重要的因素，時間是很好的良藥吧！還有上帝的幫助及我的努力，有時候我會懷疑我有沒有努力。

15Co28:所以隨著時間的過去，海浪的威力也逐漸減輕。而面對剩下的三分，上帝可以怎麼幫助妳呢？ 【想像】、【重要他人】

15CL29:我不知道，那是祂的旨意，不過前幾天我有想過，上帝是希望基督徒在世上也過得很好的，所以祂說在世上雖有風浪但我帶你渡過彼岸。

15Co29:嗯嗯，所以不管如何，上帝總有指引方向的力量

(二) 敘事治療介入的討論

我使用「行動藍圖」中的「what」，不只是豐厚故事主人與上帝的關係，更想瞭解故事主人認為「上帝如何看自己」，當鐵齒的意向出現時（3CL25），行動藍圖的問話，讓故事主人「站在第三者的觀點」去看上帝和自己的關係，以及開啓敘事對話，用「妳覺得……」（3Co28）做為開頭，讓故事主人「看」上帝與鐵齒的她的對話，故事主人的主體性依然保有，而回覆我的敘事問話（3Co30）的同時，其實也正回覆了上帝。此外，賦予故事主人一個助人的身份，是提升價值與能量的問話，例如，「如果今天上帝交代一項任務給妳……」（3Co31），再以「行動藍圖」（3Co33、3Co34）追問故事主人的回話，讓意義化拉回到她身

上，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。所以，經由故事主人想像上帝可以如何介入與影響，使其得到方向的指引與協助，這也是運用「重要他人」的概念，例如，「上帝可以怎麼幫助你？」(15Co28)。

(三) 對故事主人的影響

透過對「上帝」此一主題的諮商，故事主人不僅懂得自我鼓勵，也深刻體悟上帝的力量與愛，所以對其影響有：

1.明白事情的意義

過去發生的事成就了現在，現在發生的事是為了未來而準備(3CL34)。

2.自我鼓勵

在一生中越是困難的時候，越是意義重大，相信你自己好嗎，也相信上帝，祂不曾虧待過你，你的一切祂都知道，安靜順服祂的安排，祂的恩慈與信實是永遠的，你最大的收穫就是回到祂的身邊(L3-H1)。

3.珍惜擁有

你身邊有很多人照顧你、也關愛你，你可以掉眼淚，也可以看看四周，你是很幸福的人，至今衣食無缺、健康活潑。……。從以前開始，你就像是風火輪，不斷燃燒、向前轉動，你的熱情與精力讓人難忘。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)

五、和外婆的互動

關於「和外婆的互動」，主要是在第六次的諮商中談到，整理如下：

(一) 諮商次數

1.第六次諮商

諮商對話：

6Co16:所以這個夢想幾歲了呢？ 【隱喻】

6CL15:如果從小學四年級算起，已經是個成年人了。

6Co17:怎會想到要從小學四年級算起？ 【行動藍圖—How】

- 6CL16:因為小學四年級開始比較有印象，也在那一年我外婆去世。
- 6Co18:嗯嗯，外婆過世與妳的夢想有哪些關係呢？ 【行動藍圖—What】
- 6CL17:從小是外婆帶大的，對小時候的我來說。外婆比我媽媽親，而且我媽年紀很輕就生我，她脾氣不好，常常打我，從小學二年級外婆生病開始，我就不太看到外婆了，但是之前每年暑假開始的第一天，我就會到外婆家去，直到暑假結束
- 6Co19:所以外婆從生病到過世，這期間對小學階段的妳來說，一定很難過與不捨，而且面對媽媽的脾氣不好甚至打妳，更可能會讓妳想到外婆。
- 6CL18:是的，我媽的個性不僅打我，還會用言語虐待我，我記得只要不開心，我會對著牆，好像那是我外婆一樣，一邊哭一邊念著外婆。
- 6Co20:怎會想到用牆來代替一下外婆，可以照顧一下小學階段的Helen？ 【行動藍圖—What】、【隱喻】
- 6CL19:因為學校裡最邊角的地方就是牆呀，只能對著牆哭呀
- 6Co21:因此當被媽媽罵或打時，妳會躲到學校最邊角的牆去想外婆。
- 6CL20:是的，還有在學校遭遇不開心的事時
- 6Co22:嗯嗯，如果外婆還在，她大概幾歲了？
- 6CL21:大概七十幾吧，因為我媽十七歲就生我了，聽我媽說，一開始不太認識我媽，是叫我外婆叫媽的
- 6Co23:當時的妳大概幾歲呢？
- 6CL22:可能一兩歲吧，我沒有什麼印象
- 6Co24:大概幾歲離開外婆沒有一起住呢？
- 6CL23:大概五歲，一開始我叫外婆叫媽，我媽就覺得不對了，所以就把我帶回來自己帶。
- 6Co25:當開始面對自己的媽媽時，一時間還不能適應。
- 6CL24:應該是吧，我小時候比較黏外婆，而且我的妹妹也陸續出生了，媽媽要照顧妹妹
- 6Co26:嗯嗯，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。

6Co27:所以雖然外婆家窮，但妳依然沒有受到窮的影響，可以過得很開心，連幫忙都是快樂的。

6CL26:是的，每天壓水挑東西都是快樂的，外婆慈祥的形象深植我心，但是她病倒了，我都沒有機會跟她說句話，只有在最後階段到醫院去看她。我覺得那段經歷對我影響很大，我當時嚇壞了，一兩年沒看到外婆，再看到她，肚子很大但腿卻枯瘦，她無法言語，我被排在外圍，那個震驚讓我以後只要到醫院去，就有恐慌的情緒，我跟外婆間比較少言語溝通，我想我當時可能只會哭吧。

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，

6Co30:嗯嗯，一貫微笑的外婆，會叫妳倫倫，有時也用客語叫妳細妹，這種感覺是如何呢？ 【重要他人】

6CL29:當然很開心呀，我在外婆身邊有時候會講很多話，有時候什麼也不說，就黏在她旁邊，幫她做事。

6Co31:妳們彼此都是用客家話做溝通嗎？

6CL30:嗯大部份

6Co32:嗯嗯

6CL31:因為外婆的國語不太好，我上幼稚園就必須使用國語了

6Co33:剛剛提到夢想，而妳想到了與外婆生活互動的往事，不知這樣的關連性是什麼呢？這個夢想裝了些什麼呢？ 【行動藍圖—What】

6CL32:可能夢想裡有著當初那種和諧溫馨的感覺，信任感。

(二) 敘事治療介入的討論

White (2007) 提到治療師運用「想像」，並搭配「行動藍圖」四個「W」的概念去幫助故事主人豐厚對其有意義的故事。我運用「行動藍圖」與「意義藍圖」，透過「想像對話」的問話（如 6Co26、6Co28、6Co29），使「重要他人」（外婆）的觀點，得以進入故事主人的生命，彷彿過世的外婆可以安撫與照顧現在面臨苦難的自己；我選擇採取描繪、詮釋與行動藍圖經驗有關的東西，這是「意義藍圖」的概念。故事主人擁有夢想，而夢想的起源跟小時候與外婆的相處有關，因此這段故事情節是「特殊意義事件」，我在「行動藍圖」與「意義藍圖」來來回回，不僅可以豐厚故事主人與外婆的關係與故事內容，更在最後探問夢想與故事的關連性，達到前後呼應的效果，以增加小時候與外婆相處的故事對故事主人的意義。

(三) 對故事主人的影響

談論外婆的故事僅在第六次諮商，不過對故事主人產生許多漣漪與衝擊，其影響有：

1. 想起外婆而感動

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）。

2. 外婆是支持自己的一個力量

如果她還在世上，不多話的她肯定會抱著我，像以前一樣很慈祥的看著我，讓我明白，我沒有什麼需要擔心或害怕的，……，我要是心裡很難過，就大叫「阿婆」，然後膩在外婆身上哭，外婆也會抱著我、輕輕搖著我，拍著我，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）。

3 發現心的新力量

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（L6-H1）。

六、和學生的互動

關於「和學生的互動」，主要是在第一次與第八次的諮商中談到，整理如下：

(一) 諮商次數

1. 第一次諮商

故事主人提到有時候壓力很大，心裡很悲傷，有幾次都差點自殺，難過自己似乎失去對人全然的信任與天真，難過失去疼愛自己的人。此時，我與故事主人有以下的對話：

諮商對話：

1Co35:是什麼讓你選擇活下來呢？ 【意義性問句：探詢活下來的意義】

1CL36:我想我不是真的想要自殺的，是氣憤讓我想去自殺，有時候會因為學生的一句話，一張照片讓我想起來，還有人是需要我去愛的，他們值得我去為他們努力奮鬥

1Co36:我看到妳會選擇去愛學生，妳還是有愛人的力量

1CL37:這是很高興的一點，我沒有失去愛人的力量

1Co37:嗯嗯，是阿，經過讓人難過與辛苦的事，妳面對這個「遺憾」時，妳沒有讓它把妳愛人的力量帶走，妳是怎麼做到的！ 【問題外化】、【正面欣賞與好奇】、【獨特經驗】

1CL38:我不知道喔，有時候覺得自己沒那麼苦吧，還有很多可以感恩及慶幸的事，別人需要我的幫助，我就可以幫他們了，對於學生，我很慷慨提供了很多的時間，陪伴他們也好，甚至提供我的住所。

2. 第八次諮商

諮商對話：

8CL40:是很好的歷練，我也知道我是很適合當老師的，中間有許多艱辛，但是回饋非常多，我很慶幸我很早就知道我自己是適合當老師的，而且我所經歷的都是幫助我成為一個好老師。

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

圖一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。

(二) 敘事治療介入的討論

對於故事主人曾經有好幾次自殺念頭，而沒有真的去自殺，我內心深感故事其中一定具有生命力，以「正面欣賞與好奇」的態度去探詢，訪問故事主人是怎麼做到，沒有讓「遺憾」把她愛人的力量帶走（1Co37），期待故事主人可以找回自己的能量。此外，我在第八次諮商時，使用「行動藍圖」「what」與「how」等問句，詢問具備的特質（8Co40）、寧願犧牲自己的想法（8Co41~43），如何看待自己、欣賞自己（8Co44、8Co46），這些目的都是在強化故事情節，有「紮根」、「打樁」的概念，以好老師的角度做為諮商基底，用問話開啓，故事中的自己做了什麼？如何看待？如何欣賞？如何辦到？讓「意義藍圖」的價值與功能可以展現出來，也期待故事主人看見自我價值。

(三) 對故事主人的影響

「學生」對故事主人來說，扮演很重要的角色，故事主人形容自己是個少見的好老師，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，對於諮商產生的影響有：

1. 幸福感

跟他們的互動是會讓自己有所成長及感動的，所以就知道那是一種幸福的感覺，像到了一個非常愉快非常美的地方，我也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)。

2. 感謝自己

(從學生身上)我也感謝自己吧，難以言喻的艱困傷痛悲苦，到如今可以漸漸淡然處之，我的毅力與正確的價值觀是很棒的(L8-H1)。

七、大三的一段灰色故事

關於「大三的一段灰色故事」，主要是在第十一次的諮商中談到，整理如下：

(一) 諮商次數

1. 第十一次諮商

諮商對話：

11Co10:聽起來辯論賽讓妳找到了興趣，也有感覺。

11CL9:是的，我一聽到辯論賽就眼睛亮了，最後確定是我去訓練及帶隊時，我是興奮的，我想起大三時的我，當時是很灰色的。

11Co11:怎麼說呢？ 【對故事主人使用灰色來形容大三感到好奇】

11CL10:我讓我的生命如枯萎的玫瑰，一天天消逝，沒有生機，每一天都像黃掉的葉子，飄落在地上，而我不屑一顧，應該說就此放棄了，這樣的日子長達一年。

11Co12:是什麼讓大三時的玫瑰漸漸枯萎，枯萎到變的不是很在意周遭事物了？

【隱喻】、【對故事發展的好奇】

11CL11:爆發點是我好同學的背叛，因為一些事她要讓我知道她不開心所以拒絕跟我講話，她是我最好的大學同學及室友，我曾經在她社團最困難時候鼎力相助兩年，我非常不能接受這樣的對待，我認為同學情誼關係不是

報復的工具

11Co13:妳曾在她最艱苦的時候幫助她，但她似乎沒有記在心上，反而還對妳不好，這讓妳感到生氣與失望。

11CL12:我是因為一年一度的球賽而無法跟她一起去參加教育的訓練，我認為這應該被體諒，其實我難過的是她把同學那麼好的感情隨便的使用，她要改變關係也應該跟我商量一下吧！她也沒說生氣的理由，還是我去打聽出來的。

11Co14:妳說把同學那麼好的感情隨便的使用，是指什麼呢？

11CL13:她說她決定一個月不跟我講話來懲罰我，同學的感情是可以這樣說停就停的嗎？！可以單方面就決定要或不要的嗎？我們還是室友呢。

11Co15:那是什麼讓玫瑰開始漸漸枯萎了呢？ 【隱喻】、【好奇】

11CL14:我不相信友誼了，我覺得沒有意義，而我也任性的決定，既然她可以決定對待我的方式，那我也可以，她可以輕易決定不跟我說話，那我也不用再堅持什麼了，我們的感情破裂一直都未能修復，我不要再信任她了

11Co16:所以「感情破裂」在妳大三的時候來找妳，也讓妳對友誼產生懷疑，甚至有不信任感。 【將感情破裂擬人化，也是問題外化】

11CL15:是的，我們當初真的感情很好，她是○○（東部某縣）人，我還去過她家住，每年幫她○○（東部某縣）的返鄉服務隊，我是○○（南部某縣）人耶，甚至不回○○（南部某縣）到○○（東部某縣）去，○○（東部某縣）的每一個鄉鎮我都去過了，還是我教她用洗面乳洗臉的。

11Co17:所以當「感情破裂」出現時，在當時大三的妳來說，產生的感覺是什麼呢？ 【問題對故事主人的影響】、【意義藍圖—感覺】

11CL16:就是失望，應該說有被背叛的感覺。

11Co18:嗯嗯，有背叛的感覺！那如果今天我們幫「感情破裂」取個名字，妳會想幫它取個什麼名字呢？ 【命名】、【問題外化】

11CL17:灰雲吧

11Co19:怎麼會想到用灰雲來命名？ 【對命名的好奇】

11CL18:因為那段時光我的感覺是很灰色的，天空是灰色的，教室是灰色的，人也是灰色的。

11Co20:嗯嗯，到處都是灰的。

11CL19:我當時的想法就是這樣，我不記得大三那一年我有什麼，只記得都是灰

色的，然後一天天沒有元氣

11Co21:什麼時候是「灰雲」沒有出現來影響妳的時候？ 【獨特經驗】、【影響問句】、【問題外化】

11CL20:當年沒有，我記得有位一起去○○（東部某縣）帶隊的朋友，是北醫的，他曾寫信給我，我回了他一封信，我記得我寫了這一句：現在我沒有力氣跟你說什麼，等我自己舔好了自己的傷口，也許我會再跟你聯絡。

11Co22:現在因為辯論賽的事，回想到到大三時的「灰雲」，那現在妳怎麼看當時深受灰雲影響一年的Helen呢？ 【心理位移】

11CL21:當年的我曾被同學說是失去戰場的士兵，我一向活躍在各個社團中，是學校風雲人物，但是大三那年如一瓣瓣枯萎玫瑰凋零般灰雲的日子，我一直都記得。

11Co23:一直都記得什麼呢？

11CL22:記得灰色，記得沒有顏色的玫瑰，記得生命凋萎。

11Co24:嗯嗯，聽起來「灰雲」不僅讓妳對友誼感到失望，還讓妳失去了曾經有如玫瑰的美艷。

11CL23:大三那年的確是如此，但是我不怨同學，是我自己的選擇，我很清楚，是我自己讓自己凋萎的。

11Co25:妳是怎麼做到寧願讓自己枯萎，也不怨同學的呢？ 【意義性問句—價值觀】

11CL24:那是她處理事情的方式，而凋萎是我對待生命的方式，也許不好，但那是我自己的選擇。

11Co26:妳喜歡自己的這個選擇嗎？

11CL25:我倒是沒考慮過這個問題，但是當年的灰色是生命中很不一樣的經驗，在我有些難過的時候，其實都會想起當年的經驗，等待，等待自己再有能力。

11Co27:現在，會想對當時的那個「灰雲」說些什麼嗎？ 【問題外化】、【好奇】、【對話】

11CL26:我是有點感謝的

11Co28:會怎麼感謝呢？ 【對故事主人會表示感謝的好奇】

11CL27:可能是有種感覺，因為之前跌倒過，所以現在又跌倒了，似乎就不會太害怕了，也有以前的經驗可以幫助自己啦。

11Co29:「灰雲」曾經讓玫瑰凋萎，而妳現在會選擇用感謝來感謝它，妳怎麼看自己有這個感謝？ 【意義性問句】

11CL28:現在的我很珍惜，珍惜並感恩四周的一切，這是在我信裡有提到的，我覺得我感受到點點滴滴的好處或幫助。

11Co30:所以妳會感謝「灰雲」曾經帶給妳的，縱使當時是這麼失望、難過，甚至凋萎。

11CL29:是的，那凋萎的感覺我經歷過，之後就知道凋萎是怎麼一回事了。

11Co31:如果現在「灰雲」再度來找妳，妳會怎麼面對它？ 【問題外化】、【假設問句】

11CL30:我會一樣吧，等待，等待我有能力去面對它，等我的力量慢慢恢復，現在就先安靜休息吧。

11Co32:所以還是會用等待，等自己有能力去面對「灰雲」。

11CL31:是的，我不用勉強自己要自己多快就站起來。

11Co33:在這等待過程中，妳可以怎麼照顧自己？ 【自我能量】

11CL32:我讓自己安靜，套以前的話，就是自己去舔自己傷口吧。

11Co34:妳會自己療癒自己 【回應故事主人的自我照顧】

11CL33:是的，我相信人有自癒能力。

11Co35:在邊舔自己傷口的同時，可以怎麼鼓勵一下自己？ 【強化自我照顧】

11CL34:鼓勵嗎？哈，對自己好一點，別苛求自己。

11Co36:哈，是笑嗎？

11CL35:我一直都是苛求自己，不太會鼓勵自己呀！可是現在慢慢的會給自己好處囉。

11Co37:「對自己好一點，別苛求自己！」嗯嗯，似乎平時自己沒有對自己好一點呢。

11CL36:對呀，以前我一直是很勉強自己的。現在我在○○（大陸某城市）比較奢侈呢，我會讓自己去喝茶，打扮漂亮接受其它人的欣賞眼光，給自己充裕的時間，不逼自己一定要做出什麼東西出來。

（二）敘事治療介入的討論

晤談中談到辯論，使故事主人回憶起大三灰色的故事，這是「特殊意義事件」，也是我對故事轉折處充滿好奇的地方，因此多加瞭解灰色故事對故事主人

的影響，這部分故事主人很自然的使用「生命如枯萎的玫瑰」（隱喻），這是故事主人自己形塑出的「隱喻故事」，所以透過隱喻故事進一步瞭解事件的發生，如「那是什麼讓玫瑰開始漸漸枯萎了呢？（11Co15）」，當瞭解玫瑰因為「感情破裂」而枯萎時，就是開啓「問題外化」的契機，因此，除了幫「感情破裂」命名（稱做灰雲），並使用問題外化，讓故事主人去看當時「感情破裂」是如何找上她？感覺如何？（11Co16、11Co17）當故事主人表示感謝時（11CL26），這是令人感動的地方，更是重寫的契機，我的「意義性問句」（11Co29）格外重要，也讓故事主人表示自己會懂得珍惜與感恩，這時，故事主人逐漸是自己生命的專家，有「自我療癒的功能」，我以好奇之態度，追問故事主人如何照顧自己、如何面對灰雲可能再現，進而體悟到灰色故事的「意義」，所以意義性問句，在此是諮商的重要轉折處，故事主人可以擁有力量，面對下回可能再度出現的類似困境。

（三）對故事主人的影響

在本段逐字稿中，可以看見故事主人在敘事問話的回覆裡，擁有許多的力量與對事件的體會，從故事主人表達感謝的那一刻起（11CL26），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」、「相信人有自愈能力」和「對自己好一點，別苛求自己」時，故事已經開始改寫。

八、去大陸留學的經驗

關於「去大陸留學的經驗」，主要是在第十次與第十一次的諮商中談到，整理如下：

（一）諮商次數

1.第十次諮商

諮商對話：

10Co9:那今天有想到要先談的議題嗎？

10CL10:今天還好，對我來說○○（大陸某城市）的這段時間是很特別的。

10Co10:怎麼的特別呢？！ 【好奇】

10CL11:一個月是不短的時間，大陸雖說語言文字都可以通，但真的就像在另一個國家一樣，加上我修了一門是外國老師的課，感覺上真的就像在外國讀

書一般，我從小都在台灣長大，這樣的經驗是第一次。

10Co11:聽來這個第一次的經驗令你感到不一樣，可能還有些興奮呢。

10CL12:我是覺得很慶幸，因為我能有這樣的機會，很多人不一定有。

10Co12:所以這也讓你更珍惜此時此刻的生活。

10CL13:是的，我很難得有一段時間是不在台灣的工作，不在台灣的各项牽絆，不為台灣的各種事忙碌。

10Co13:似乎像是回到學生時代的感覺，單純且不忙碌。

10CL14:是呀，但我更多沉澱的思考，以前我在大學時都沒很認真的讀書。

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。

10Co17:所以趁現在會想去學大陸與我們的不同文化，想對未來的自己與未來的教學有所獲得。

10CL18:是的

10Co18:嗯嗯，我想等你回來台灣，或許會有對事件不同的視野與見解呢

10CL19:沒錯，也許什麼也學不到，但是我會努力去觀察去接觸的，目前接觸了一位看電梯的小姐還有住我對門的先生。

10Co19:我似乎正看到一個充滿動力而往前的Helen呢

2.第十一次諮商

諮商對話：

11Co37:「對自己好一點，別苛求自己！」嗯嗯，似乎平時自己沒有對自己好一點呢。

11CL36:對呀，以前我一直是很勉強自己的。現在我在○○比較奢侈呢，我會讓自己去喝茶，打扮漂亮接受其它人的欣賞眼光，給自己充裕的時間，不逼自己一定要做出什麼東西出來。

11Co38:聽起來悠閒呢！怎麼會想到讓自己在○○做這些事呢？ 【欣賞與好奇】

11CL37:想讓自己不一樣吧，我本來就是值得的呀！

11Co39:我喜歡妳這句話呢！ 【正面欣賞與回饋】

11CL38:是呀，我想像自己是位公主，是應該被尊榮對待的，其實每個人都應該被尊榮對待。

11Co40:懂得欣賞自己，欣賞自己的美好與值得。 【正面回饋】

11CL39:是呀，昨天我去看了一部戲劇，在○○的首都劇場，叫北京人，我就打扮得相當貴氣，穿上我喜愛的純白洋裝，挽起頭髮，我知道有些人在看我呢，我很開心。

11Co41:妳怎麼看這樣的妳呢，這跟在台灣的妳有什麼不一樣？ 【心理位移】、
【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。

（二）敘事治療介入的討論

本段諮商主要是故事主人分享去大陸留學的經驗，以及這些經驗所帶來意義，我詢問故事主人去大陸的想望與期待（10Co14、10Co15），對故事情節具有強化作用，並且使用「意義性問句」，讓故事主人思考如此相異於在台灣的自己時，是如何看待自己以及留學這件事，這也有「心理位移」的意味。

（三）對故事主人的影響

在故事主人去大陸留學的經驗裡，我在諮商，或信件，均詢問到如何計畫大陸行，以及希望可以分享這趟留學經驗，以及對自己產生的影響或想法。因此，故事主人的體悟有：

1. 體會到心沒變，到哪裡都一樣

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。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）。

不管台北還是○○（大陸城市名），重點還是自己的心態，台北可以因為心態而不一樣，○○也是（L13-H1）。

2. 自己是自己生命的主角

下週我們再進行一次諮商，我就要回台灣了，對○○（大陸城市名）其實還是有點不捨得，……，不過我想這就是上帝的安排吧，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）。

九、儀式的進行

關於「儀式的進行」，主要是在第十六次、第十七次、第十八次及第二十一次的諮商中談到，整理如下：

（一）諮商次數

1. 第十六次諮商

故事主人在本次諮商，主動談到想約前夫出來，目的是想舉行一個儀式，將這儀式當成一個總結。針對儀式有以下的對話。

諮商對話：

16Co8: 怎麼會想到要用一個儀式來做個總結？ 【對故事主人主動想進行儀式感到好奇】、【意義性問句】

16CL7: 結婚是有儀式的，儀式是個象徵，也是宣告。

16Co9: 有想到這個儀式要用什麼樣的方式來進行嗎？ 【好奇】

16CL8: 還沒，我只有想過要達到什麼樣的目的，或是大概的場景，我擔心的是目的達不成，反而又受傷。

16Co10: 怎麼說呢？會擔心目的達不成而受傷。 【好奇】

16CL9: 我希望能夠弄清楚一些事情，我想知道我到底做錯了什麼，或是做對了什麼，或是其實我一直是生活在自己的想像中。

16Co11: 嗯嗯，感覺這個儀式對妳來說，有釐清事情的作用。

16CL10:是的，也有象徵及宣告的作用，就像畢業典禮吧，正式宣告一切結束，
沒人辦離婚典禮。

16Co12:妳形容儀式像是畢業典禮，有宣告結束的作用，那如果目的達成了，妳的
生活將會變得如何？ 【未來問句】、【假設問句】

16CL11:揮別過去，正式告別，再也不受它的影響。

.....
16CL55:你覺得舉行儀式會不會是個笨念頭。

16Co54:怎會這樣認為呢？ 【好奇】

16CL56:也許是很蠢的，也許它根本完成不了任何目的，只是讓自己的愚蠢更體
現而已。

16Co55:覺得蠢的這個想法是怎麼來的呢？ 【好奇】

16CL57:我一直都覺得有些作法是很蠢的，是自己一廂情願，昧於現實

16Co56:因為時間關係，我想妳可以先想想我們今天談的，對儀式也有很多討論，
或許下次我們可以在一起看看與面對，好嗎？

2.第十七次諮商

針對我的信件內容，故事主人在本次諮商一開始便有所回應。

諮商對話：

17Co1: Helen 晚安。

17CL1: 嗨，我有接到妳的信，很感謝你的分享

17Co2: 不客氣，這也是我的榮幸，也是我自己對儀式的經驗。

17CL2: 我後來才發覺我是如此的依賴儀式，我也想過，其實儀式是對自己有意
義，至於他是不是參加就不是那麼重要了吧

17Co3: 他參不參加都不那麼重要，這想法是怎麼來的呢？ 【以不知道的態度對
對故事主人想法感到好奇】

17CL3: 因為這個儀式只是我自己賦予它意義的，他有沒有參加不影響儀式

17Co4: 所以儀式是為自己而舉行的，是自己給的意義。 【打樁】

17CL4: 沒錯，找他來只是希望有些事能釐清，也讓自己有勇氣去面對

17Co5: 嗯嗯，有想過要用什麼方式來舉行儀式嗎？ 【對儀式進行方式的好奇】

17CL5: 大致想過，分成三個階段吧，還在設計中，以前都是我為社團為學校為學
生設計活動，現在輪到為自己設計了

17Co6:感覺妳很慎重在這件事情上。

17CL6:也應該吧，當初這麼慎重才結婚的，現在也應該慎重對待

17Co7:所以是慎重開始，也是慎重的結束。

17CL7:是的，也算是自己對婚姻對自己的人生有個交待吧

17Co8:如果，當儀式舉行完畢，Helen的生活會跟還沒舉行儀式前，有哪些不同呢？

【未來問句】

17CL8:我想心境會有一些不同，我有個學生從小被家暴，他說很重要的關鍵性是在國中時"認了"，認了就不一樣了，我覺得我可能一直都沒"認了"吧。

17Co9:在學生的故事中，妳怎麼看他"認了"的這件事呢？ 【意義性問句】

17CL9:認了就是真正的去接受現實，現實就是如此，他是他，我是我，他的錯不該影響到我。

17Co10:嗯嗯，「他的錯不該影響到我」，妳怎麼會想到要說這句話？ 【欣賞與好奇】

17CL10:其實也是受到學生影響，他把媽媽跟他自己切割，我就想我也應該切割吧，不容易，我必需承認真的不容易

.....
17Co34:上週妳提到覺得舉行儀式有些蠢，而今天談到這裡，對儀式的舉行是否有新的想法或期待呢？ 【儀式的意義】

17CL34:我有些想法，其實儀式是很重要的，我會辦，蠢不蠢是自己的認定，如果自己覺得不蠢就好啦。

17Co35:力量、勇氣還有妳對自己的體悟，生活是為自己的這個態度，這些可以怎麼幫助妳去設計或舉行儀式？ 【帶著能量想像儀式如何進行】

17CL35:我想先準備飲料，就像祭典一樣，我會穿得很漂亮，地點就選在現在住的地方，或是當年曾經去過的重要地點，第一階段是回顧，把以前曾經發生過重要過程回顧一遍，我可能會用照片吧，

17Co36:嗯嗯

17CL36:第二階段是釐清，檢討自己好的或不好的地方，這一段可能會哭吧，第三段是揮別，跟過去說88。

17Co37:如果對這三階段的儀式取個名字，或是形容詞，妳會怎麼命名？ 【為特殊意義事件命名】

17CL37:儀式嗎

17Co38: 嗯，是阿，例如會想稱呼這個儀式為什麼？

17CL38: 風，目前想到是這個

17Co39: 風，怎會想到用風來形容呢？我覺得好特別喔 【對命名的好奇】

17CL39: 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

17Co40: 當此時再想起風時，自己跟以前已經變的怎麼不一樣了？【意義性問句】

17CL40: 我會再度自由，我會乘風而上。

17Co41: 所以妳在風中，在風的前端享受自由以及準備好乘風而上

17CL41: 是的，你有沒有覺得我快好了，我自己有這樣的覺得。

3. 第十八次諮商後，故事主人的信件

針對前兩次的諮商，故事主人在信件裡，讓「風」（儀式）開始有了方向，並將「風」之儀式分成三階段（詳參第四章第二節）。

4. 第二十一諮商

儀式進行了，不過實行狀況跟故事主人原先的想法不一樣。

諮商對話：

21CL17: 我之前是想先說，我覺得真正實施的情況與原先的設計不甚相同。

21Co19: 嗯

21CL18: 我原先是想設計成像畢業典禮一般，有程序跟安排的，但是我後來把它當作告別式，我是想她是我的親人，我該怎樣送她離開也就是讓自己體認她的離開。

21Co20: 怎麼會想到她可以是親人，而用送別的方式體認她的離開。【好奇】

21CL19: 其實葬禮是為了活人，離婚典禮也是為了還看重這段婚姻的人，我一直無定位婚姻及愛情對我的意義，後來看了六呎風雲才想到她們真的很像是我的親人，雖然我一直認為愛情與婚姻是我人生的大夢，雖然我一直認為愛情與婚姻是我人生的大夢，但在實際生活中她們對我的影響卻是如親人一般。

21Co21: 六呎風雲是什麼呢？它如何為妳帶來這樣的想法。【意義性問句—影集對故事主人的意義】

21CL20: 六呎風雲是美國的電視影集，那天正好看到他們家在辦葬禮——哥哥去

世，大家都很難接受也有很多情緒，但是仍然要去辦葬禮呀，我就想我也很多不情願呀，但是離去就是離去，一直不說再見是沒有用的，就像不願接受親人的死亡，不肯下葬，傷痛不會過去。就算辦過葬禮也不代表就是遺忘，辦過葬禮還是有很多生活的事情，還是要面對沒有親人的日子。

21Co22:所以此時此刻，妳怎麼看待離婚典禮已經辦完一事？ 【意義性問句】

21CL21:雖然離婚典禮是有點寒酸，但是我很高興我辦完了，盡我最大的力量辦完了，我去面對她們並且揮別。

21Co23:當時怎麼會想到要買白玫瑰，它們發生了哪些作用？ 【白玫瑰的意義】

21CL22:白玫瑰是因為我覺得場地需要布置，白色是哀悼的顏色，我穿上黑色的禮服，戴了白玫瑰向她們致意

21Co24:如何的致意呢，妳說了些什麼？ 【好奇】

21CL23:我用盛裝來表達我的敬意，用白色來表示我的哀傷，向她們揮別要很慎重，因為她們不是普通的，我把信念了一遍。

21Co25:嗯嗯。

21CL24:其實我當天是有點抱歉的，因為我從外縣市回來頂累的，還要準備儀式的東西，準備的結果不盡滿意但是儀式內容不重要，重要的是如何看待儀式所以我還是把儀式辦完了。

21Co27:所以現在，妳如何看待這個已經辦完了的儀式呢？ 【意義性問句】

21CL25:這是一個遲來的儀式，我早就該辦了。

21Co28:怎麼說呢？ 【好奇，也是對之前認為進行儀式是笨的想法予以解構】

21CL26:她們早就不在了，是我不想去承認而已，雖然口裡還會講什麼事已至此，但是心裡是老大不願意的。

21Co29:那Helen現在的感覺是如何呢？ 【意義性問句】

21CL27:而且我很高興自己是這樣對待及看待她們，她們是我的親人，曾經帶給我許多的歡樂與力量，她們的離去我也不願意，但是當她們離去已是事實，就要去接受及面對並且不是遺忘或怨恨，而是讓她們的力量隨著我繼續活著。

21Co30:哇，我又要大叫囉。呵呵！ 【正面欣賞的回應】

21CL28:哈哈

21Co31:我喜歡妳說的讓她們的力量隨著妳繼續活著 【正面欣賞的回應】

21CL29:我懂你的意思，就像親人的死亡一樣呀，最好的方式就是接受他們離去，我們可以很難過，可以非常傷心，可以大哭特哭，但是要讓他們對自己的影響力繼續下去才不枉是自己的親人

21Co32:呵呵，這是很正向的意義喔！ 【正面欣賞的回應】

21CL30:這也是看了六呎風雲的感想呀

21Co33:也是妳親身的體會

21CL31:沒錯，很深刻的體會，我當時也把在那段很艱困很艱困的時期中所學到的東西，一一拿出來檢視。

21Co34:這是一個需要勇氣的過程而妳辦到了 【正面欣賞的回應】

21CL32:是的，我很高興學到了那些東西，雖然我真是付出了好大的代價。

21Co35:的確，而從去年至今一路下來，我也看到了智慧在妳身上的展現。 【正面欣賞的回應】

21CL33:我每次學到一項新的東西，就把它寫下來，像不猜疑、不看環境、看信心。

(二) 敘事治療介入的討論

故事主人主動談到想進行一個「儀式」，這代表揮別過去，也是一個結束的象徵，此時，我詢問儀式對故事主人的「意義」是很重要的，「怎麼會想到……(16Co8)」，雖然她說還沒想到怎麼進行，不過這是對她來說，是個「特殊意義事件」；此外，故事主人在該次諮商最後，提到認為進行儀式可能是一個笨念頭或是蠢事情時，我雖受限時間，而未即時加以探究，但從信件回覆裡，可以分享自己對儀式的看法與經驗，因為故事是共寫 (coauthor)，所以我的分享是重要，也有意義。

以下節錄我信件的重要內容：

「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)」在信件裡，我不僅分享自己進行儀式的經驗，也詢問故事主

人「當儀式需要對方的配合……」的想法，因為這對她來說是有意義的需求。

我探詢儀式如何進行，是豐富故事的作法，為儀式「命名」，也是期待故事主人可以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，她對風（儀式的名字）的詮釋（17CL39），這是她專屬的，無可取代！因此，我採用「心理位移」的概念，是開啓不同時空的對話（17Co40），甚至可以是「時間位移」的概念，在時空交錯裡，讓「風」茁壯與被看見。

儀式，是故事主人自己想到的，所以「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，我對故事主人的正面欣賞與回饋，也是扎根及打樁，強化故事主人經由親身經歷（儀式的進行），找到自己的勇氣與價值，看見自己不簡單的地方，例如，「沒錯，很深刻的體會……（21CL31）」、「是的，我很高興學到……（21CL32）」。

（三）對故事主人的影響

針對「儀式」這個主題的諮商，對故事主人的影響是：

1. 看見儀式的正向力量

故事主人認為儀式早該進行，儀式對案主是有正向的影響，雖然表示自己付出了很多代價，但儀式讓她活出全新的自己，除了正面影響，也是正式告別。

2. 對過去的祝福與接受

就像親人的死亡一樣，最好的方式就是接受他們離去，我們可以很難過，可以非常傷心，可以大哭特哭，但是要讓他們對自己的影響力繼續下去才不枉是自己的親人（21CL29）。

十、智慧、力量、冷靜、氣質與上帝給予的力量

關於「智慧、力量、冷靜、氣質與上帝給予的力量」，主要是在第十次的諮商中談到，整理如下：

（一）諮商次數

1.第十次諮商

「年紀」可以讓故事主人想的比較多些，也是代表人生的歷練與成長，也讓故事主人覺得可以比較冷靜面對事物。

諮商對話：

10Co39:妳會想感謝一下這個有年紀的Helen嗎？這個有年紀的Helen還有哪些能力可以去幫助現在的自己？ 【心理位移】

10CL40:我覺得有年紀的現在最大的好處是比較有智慧，有智慧很重要，也幫助了很多人。

10Co40:較有智慧地方在哪裡呢？ 【對智慧的欣賞與好奇】

10CL41:會更遼闊的思考事情，像我今天就在想眼光在那裡，標準在那裡，我所看的是什麼。

10Co41:嗯，所以有點年紀的妳，更有智慧，智慧也幫助妳會去思考事情

10CL42:嗯，只是還是要突破一下，畢竟知道是一回事，做到又是另一回事，像我可以理性分析事情，卻無法解決重情感的問題。

10Co42:以現在的Helen，不只有冷靜、智慧、思考能力外，也會有坐而言不如起而行的想法。 【對正向力量的打樁與紮根】

10CL43:是呀，只有想法沒有做法是沒用的。

10Co43:剛也有提到「挫折」讓妳有更有經驗，「挫折」給了妳怎樣的經驗呢？
【意義性問句】

10CL44:挫折像失敗一樣，傷痛，但也學會一些事情。情感的挫折告訴我，這麼重感情不是很好的事，讓自己痛苦。

10Co44:所以「感情的挫折」還是常來找妳。 【問題外化】

10CL45:是呀，情感一向糾纏，很煩。

10Co45:說挫折像失敗一樣，而信中妳提到會想幫「失敗」命名為階梯，妳是怎麼想到會用階梯來形容的呢？ 【對命名的好奇】

10CL46:其實我本來想用路標，失敗是告訴自己此路不通，所以是路標，標示"stop"，但是它無法代表傷痛，所以才想到用階梯。

10Co46:嗯嗯，所以路標有一些「告示」作用 【隱喻】

10CL47:嗯，階梯有更高一層的感覺，在階梯上跌倒也真的很痛喔，所以我想用階梯比較像我對失敗的詮釋吧

10Co47:如果階梯有十階，現在的妳大概在第幾階呢？ 【隱喻】

10CL48:哈，大概第二或第三階吧！之前從第七第八階跌下來，就是從高處跌下來吧。

10Co48:此時的妳在第二或第三階，接下來有什麼想法嗎？ 【隱喻】、【行動藍圖－What】

10CL49:繼續往上踏呀

10Co49:嗯嗯，好不簡單喔！是什麼讓妳選擇繼續往上踏呢？ 【行動藍圖－What】

10CL50:不然呢，總不能往下走呀。

10Co50:怎麼說呢？ 【行動藍圖－Why】

10CL51:我不想往下走，我想往上走。

10Co51:妳選擇繼續往上，這力量是怎麼來的呢？ 【行動藍圖－What】

10CL52:向下的風景已經看過了，我想知道上面的風景吧，我想看看自己還沒有能力向上走，還能走多高，我想是我的個性，我就是會不斷往前走，我不會滿足於現在。

10Co52:會繼續往前的動力是個性，所以妳往上了一階。

10CL53:是的，我會繼續往前，只要我還有力氣。

10Co53:那從第一階到第二階呢？妳多了些什麼呢？ 【自我能量】、【行動藍圖－What】

10CL54:多了智慧，多了力量，多了冷靜與氣質。

10Co54:所以不斷往前進的個性讓妳有力量開始往上走，而同時也有了智慧、力量、冷靜與氣質讓妳繼續往上！

10CL55:是的

10Co55:此時失敗在哪裡？妳的這些能力可以怎麼讓失敗離妳遠一些！ 【問題外化】

10CL56:失敗還在身旁環繞，我還沒有辦法對抗它，但是我可以躲它，用不同的眼光與標準，我想智慧真的很有用，它讓我用不同的眼光看事情，處理事情。

10Co56:嗯嗯，智慧會給妳力量，雖然「失敗」此時還是在妳身邊環繞著！而妳此刻會想對失敗說些什麼話呢？ 【問題外化】、【對話】

10CL57:我很想像你一樣，叫失敗滾蛋，我想對它說：你傷不了我

10Co57:想對「失敗」說：你傷不了我！ 【問題外化】

10Co58:雖然它環繞在妳身邊，但聽起來妳有防護罩喔！ 【隱喻】、【正面欣

賞】

10CL58:是的，這是我的希望吧！

10Co59:如果有防護罩，這個防護罩是用什麼組成的，可以如此堅固！ 【隱喻】、

【好奇】

10CL59:上帝，祂可以保護我。

10Co60:上帝就像防護罩，讓妳有力量對失敗說：你傷不了我。

10CL60:是的，祂總是很及時地安慰我。

10Co61:縱使知道失敗就在身邊，但似乎妳可以不怕呢。

10CL61:不是不怕啦，是我現在還沒脫離，我真想把它打跑，不是叫它滾而已，
是把它轟走。

10Co62:因此，此時「失敗」是環繞在身邊，而不是在身上。 【問題外化】

10CL62:是的，它不在我身上。

10Co63:所以失敗是可以有離開的機會，也是防護罩有機會打開的時候

10CL63:我希望失敗可以離開，我曾經跟上帝說過，只要我一天不幸福，祂就不
許離開。

10Co64:嗯嗯，希望上帝多些照顧。

10CL64:是呀

10Co65:之前也對失敗取了名字，叫階梯，所以會是想跨上去的！

10CL65:是的

10Co66:此時在第二第三階的妳，風景如何呢？ 【隱喻】、【行動藍圖－What】

10CL66:再向上階，有看到一些不錯的風景，也很珍惜，我擁有很多東西，希望
自己都能清楚明白

10Co67:嗯嗯，有不錯的風景，也想珍惜！那此刻呼吸會很急促嗎？

10CL67:不會呀，但是我覺得我並不自由，我希望能再多點自由自在。

10Co68:爬階梯是辛苦的，走太快會喘的，走不穩會跌倒。

10CL68:也是啦，我就慢慢看吧

10Co69:我瞭解妳對自由自在的渴望

10CL69:嗯，我老是提這個，哈。

10Co70:會想爬到第十階嗎？ 【意義藍圖－慾望與意念】

10CL70:我只想一路向上，倒沒想過一定要那裡。

10Co71:嗯嗯，還記得當時在第七、第八階的妳嗎？

10CL71:記得

10Co72:往下看，妳會怎麼幫幫現在在第二、第三階的Helen 【問題解決專家】

10CL72:再走一次，風景不相同，別去看艱困，總有花香風吹，天藍雲淡。

10Co73:所以縱使艱困環繞，但還是有美妙之處可以欣賞！很正向呢！

10CL73:是啦，我讓自己多往這裡想。

10Co74:在目前的狀態，可以怎麼多照顧自己一下呢？ 【心理位移—自我照顧】

10CL74:鼓勵自己吧，已經很努力了。

10Co75:嗯，我也看到一個很努力的妳

10CL75:嗯

10Co76:不但沒有被跌下所挫敗，而是更有勇氣繼續往上。

(二) 敘事治療介入的討論

「階梯」是故事主人對「失敗」的命名，我運用「問題外化」及「隱喻」，讓她可以跟「失敗」分開，「失敗」不等於她，她說階梯有更高一層的概念，這是上與下的空間概念，因此，我利用階梯的隱喻，再搭配「心理位移」的概念，讓故事主人在不同時間、空間的位置中相互陪伴與鼓勵（10Co47~10Co54、10Co66~10Co72），同時運用「行動藍圖」的「what」詢問故事主人是什麼讓他繼續往上（10Co49）、力量是怎麼來的（10Co51），往前一階，妳多了什麼（10Co53）透過這些問話，彷彿故事主人正站在階梯上，往上往下，這是站在不同的位置開啓不同的對談與視野，我的「行動藍圖」問話，讓她更具力量，同時，對防護罩組成的「隱喻」（10Co59），也帶出故事主人信仰的上帝，這是「重要他人」，除了讓她不孤單外，也讓上帝成為努力向前的「見證」。

(三) 對故事主人的影響

對故事主人的影響有：

1. 看見自己的力量

我覺得有年紀的現在最大的好處是比較有智慧，有智慧很重要，也幫助了很多人（10CL40）

多了智慧，多了力量，多了冷靜與氣質（10CL54）。

2. 上帝的支持

我不知道確切的答案是什麼？我惟一能夠想得出來的答案，就是上帝（L10-H1）！

3. 感謝他人，也感謝自己

我心裡一直都很感謝身邊那些有意或無意幫助我的人，其實如果我不去在乎或沒有感受到那些幫助的話，又怎會感動與珍惜呢！越是珍惜就越感動，也就越覺得受到如此多的照顧，應該有所回報吧，應該多去幫助別人吧！我很感謝在某些時候，我會產生一些好的想法，而不是錯誤或糟糕的想法，……，懲罰或報仇那都不屬於我，仇與怨不應該在我身上出現。我很高興我有這樣的想法（L10-H1）。

十一、生命的主人

關於「生命的主人」，主要是在第六次、第十二次諮商及第十七次的諮商中談到，整理如下：

（一）諮商次數

1. 第六次諮商

在前五次的諮商，故事主人有談到小學四年級的梦想，高中沒有男友時的夢想、大四交往時的夢想與結婚的梦想，故事主人認為這些彼此共通性，就是自己期望一個和諧親近的關係，故事主人進一步同意夢想可以被建立，也可以被實現，而現在夢想破碎了，但破碎不代表就消失，故事主人願意把它拾起重新架構，所以我詢問故事主人是怎麼做到的？至少沒有選擇放棄。衍生以下的對話：

諮商對話：

6CL42: 我曾想過放棄，因為抱著沒有希望的梦想是很痛苦的，我甚至偏激到沒有

辦法建立完成和諧親近的關係，我寧可死去，我不要不好不壞的過日子

6Co44: 所以妳似乎可以因為梦想而有所成就，卻也可能因為梦想而將自己毀滅！

6CL43: 是的，之前我是有毀滅的個性，激動起來會拿刀出來

6Co45: 拿刀出來會希望作些什麼呢？ 【評估】

6CL44: 殺害自己呀，不過大多是氣憤。當時拿刀只想傷害自己，是一時的衝動。

6Co46:拿刀只想傷害自己時，此時夢想是怎麼影響著妳呢？

6CL45:痛苦吧，不是像自己所想的一樣

6Co47:妳怎麼看這個不以妳所想的方式所出現的夢想呢？ 【意義性問句—想法】

6CL46:以前我會很憤怒，我覺得怎麼可以不按我的安排呢，我那麼費盡心機，那麼努力。

6Co48:那現在呢？

6CL47:現在我不會憤怒了，不是我很努力就完全可以怎麼樣的，不在自己的控制內，也不需要憤怒

2.第十二次諮商

諮商對話：

12CL14:我常常覺得沒有希望，在○○（大陸某城市）時我跟學妹談，她說我選的是一條比較艱苦的路，我承認我站起來的路是比較艱困，她們都是在感情上嚴重受挫的，都是因為再遇見一段感情所以重建信心，而我卻是另一種方式讓自己站起來，不靠別人，不靠當初重創自己的感情。

12Co16:妳是怎麼想到可以用這樣的方式讓自己站起來？這樣的好處在哪裡？

【對故事主人可以以自己的方式站起來感到不簡單而好奇】

12CL15:我也不想呀，靠別人的感情再站起來真的比較容易些，我沒有別的方式了，只能用自己站起來的方式，好處是知道了自己的力量，以後也比較不容易被打倒吧，鷹架如果是別人架起來的，一旦被抽走可能就完蛋了。

12Co17:所以妳會不希望鷹架是靠別人架起來的，這令妳沒有安全感。

12CL16:嚴格的說，是我沒有拿到別人的鷹架。

12Co18:怎麼說呢？是妳沒有拿到別人的鷹架，這個別人是指誰嗎？

12CL17:我的意思是在我站起來的過程中並沒有感情的鷹架。

12Co19:妳期待的鷹架是用哪些元素被架起來的呢？ 【隱喻】

12CL18:其實在感情上受創最快的方式就是在感情上取得鷹架，因為相同性高替代性強。

12Co20:這種方式會令妳擔心以及不希望是靠別人所架起。

12CL19:不，我也希望可以用這種方式站起來，但是沒有這個機會，所以我只好用自己的方式站起來。

12Co21: 嗯，我瞭解了。

12Co22: 如果現在可以選擇，妳會選擇哪種方式呢？ 【自我選擇的權力】

12CL20: 其實我也不是很確定，可能現在這種方式是比較好吧！有點像用磚造的房子，一塊一塊砌是比較辛苦，但也比較穩固。

12Co23: 聽來這樣的房子會堅固，可是卻是在有些無奈的狀況所砌成。

12CL21: 是的，有點像萬里長城迫於無奈但又有十分良好的功能。

3. 第十七次諮商

諮商對話：

17CL17: 我現在看到以前寫的東西，簡直像是在地獄一樣，我沒有誇張喔，真的很恐怖。

17Co18: 妳是指當時的狀態像是在地獄一樣，恐怖也可怕？！

17CL18: 這麼折磨人的日子我居然可以忍受這麼久，當時我覺得惶惶終日，時時刻刻被他所影響，整個人像浸在苦醋的缸裡一樣

17Co19: 是因為當時婚姻有第三者的介入，產生了影響。

17CL19: 最早我不知道有第三者，感情生變讓我憂心煩惱，不知所措

17Co20: 因為這件事來的突然與錯愕。

17CL20: 是的，我的感情濃烈，為了愛的人可以做出很瘋狂的事，全部的重心都在他身上，這樣對我簡直就是天塌了

17Co21: 那現在呢？經過這件事，妳發現自己有什麼不一樣？ 【意義性問句】

17CL21: 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

(二) 敘事治療介入的討論

夢想與故事主人之間似乎存在著一種矛盾的關係，故事主人對夢想又愛又恨，夢想可以成就自己，卻也可以將自己毀滅。所以我探問「妳怎麼看……

(6Co47)」，這是針對其內心想法的「意義性問句」，當故事主人說「現在我不會憤怒了，……(6CL47)」，這就是想法被改寫了，對故事重寫之歷程來說，彌足珍貴。此外，我以「意義性問句」，讓故事主人省思自己的改變之處(17Co21)，讓她分辨「以前我」與「現在我」的差異性，協助看見今日種種譬如今日生的狀

態，體悟自己才是自己的主人，生命不再是因為他人的牽引而有所變動，所以當她說「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，我不要把自己附屬在他的身上，我要有自己（17CL21）。」此時，故事正在被改寫。

（三）對故事主人的影響

隨著諮商次數的增加，越可以看見故事主人的主體性，她會用鼓勵代替責難，以勇氣代替害怕，很多自我力量的展現，未來要成為自己生命的主人，她體悟到的是：

1. 珍惜擁有並追求快樂

對於未來我還沒有長遠的計劃，我現在是慢慢一關一關的過，很珍惜眼前擁有的一切，可是我會繼續去追求自己的快樂，讓自己有機會發揮上帝賦予我的才華（19CL19）。

2. 盡力做到最好

我現在仍然對自己面對的事情盡心努力，我想做個有智慧的戰士，我要有勇氣與力量去改變世界上那些能改變的。我要有信心與耐性去面對世界上不能改變的，並且能分辨那些是能改變的，那些又是不能改變的，我盼望我是（19CL22）。

十二、面對類似問題的專家

關於「面對類似問題的專家」，主要是在第十八次的諮商中談到，整理如下：

（一）諮商次數

1. 第十八次諮商

諮商對話：

18Co26：記得我們提到過，上帝在等待，妳覺得祂現在還在等妳？或是已經等到妳了呢。 【對於故事主人復原狀態的評估方式】

18CL28：哈哈，我覺得快了吧，祂快等到我了，我希望我也快點看到祂

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。

18Co32：嗯嗯

18Co33：我看到Helen已經是面對困難的專家囉，因為妳經歷過，是如此真實、如此深刻，但是妳可以慢慢走過。現在也可以成為自己解決問題的專家，不僅可以照顧自己，也知道如何去幫助類似經驗的人呢。 【正向回饋】

18CL34：是吧，這也算是收穫吧，沒有白白挨苦，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，怎麼划算呢。

（二）敘事治療介入的討論

以敘事治療之精神與觀點來看，諮商師並不認為自己具備專家的角色，相信故事主人才是解決自己問題的專家，所以諮商關係是合作共寫的，基於此，本次諮商，諮商師期待經由故事主人的語言，呈現自己面對與處理問題的方式，透過問話，讓故事主人為未來開啓一道曙光，運用自己是自己生命專家之態度的問話，「如果將來在妳……（18Co29）」，以及提供我一些寶貴建議，「對從事諮

裔的我……（18Co31）」，讓故事主人實際去反思自己的難得與寶貴之處，讓過去的苦難，變成今日的寶藏，當我們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。

（三）對故事主人的影響

從故事主人的話語，我們可以看見她以自己才是自己生命故事的主人姿，教導他人如何面對困境，也因為經驗與找到屬於自己的特殊意義事件，因此，讓故事主人擁有更多的體會，從她的回應（18CL31、18CL33），我們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。



附錄二 網路諮商參與研究同意書

一、我(研究參與者)經由與研究者的溝通協調,我已瞭解網路諮商的進行方式,以及網路諮商可能有的限制,我同意參與此研究。

二、本研究網路諮商的進行方式如下:

(一) 每週固定一個時段,進行一個半小時(90分鐘)的免付費網路諮商。

(二) 網路諮商次數,原則上至少六次,如果中途我有感到壓力、危險、或疑惑時,我知道要儘速向研究者反應,並且研究者收到反應後,會立刻採取「釋疑」或「停止研究」等適當處置。

(三) 我知道本研究是正式的碩士論文研究,並且以 MSN Messenger 做為網路諮商的工具。

三、本研究的保密原則如下:

(一) 網路諮商資料之保密與使用方式

1. 我瞭解保密原則需要雙方共同遵循及維護。

2. 我瞭解晤談文字資料將會予以儲存、謄寫以利研究,但一切晤談資料的使用只與研究有關,不會另作其他運用。

3. 我瞭解我的義務在妥為處理我的晤談資料,不宜轉印及運用於其他用途。

4. 我瞭解為了維護與增進我的權益,讓我獲得較佳的諮商品質,我同意研究者將晤談內容以匿名方式處理後,與協同研究者進行討論,並且能為我的身分保密。

5. 我瞭解網路屬性的限制,恐有其他外力(如駭客)造成資料外洩之狀況,實非研究者保密權責所能顧及,因此我在考量此一狀況後,我仍同意參與此研究。

(二) 下列情形不在本研究保密之範圍:

1. 在我有立即而明顯危及自己與他人生命、自由、財產及安全之情況時。

2. 涉及法律責任,如民法、刑法、家暴法、兒童福利法,青少年福利法...等等時。

3. 若我的狀況需透過專業醫療或心理諮商相關機構進行進一步心理治療時,研究者需徵求我的同意後,轉介給專業醫療或諮商機構。

四、我同意晤談內容在研究結果呈現時,將足以辨認之基本資料移除或匿名,提供本研究的研究者進行碩士論文。

五、在研究過程中,我瞭解如果有任何疑惑或問題,我會向研究者聯繫。

研究參與者簽名: _____ 簽名日期: 年 ___ 月 ___ 日 ___

聯絡電話: _____ 聯絡帳號: _____

研究者: _____ (彭信揚) 簽名日期: 年 ___ 月 ___ 日 ___

聯絡帳號: g9312725@ms2.pccu.edu.tw

附錄三 擁有勇敢、善良與愛人能力證明書

擁有勇敢、善良與愛人能力證明書

茲證明 Helen 擁有勇敢、善良、愛人的能力以及對上帝的愛，可以去幫助別人，也懂得欣賞自己。

經歷四年辛苦的日子與「遺憾」的打擾，現在 Helen 可以擁有這些能力是難得的，本證明書除鼓勵 Helen 外，也要告訴「遺憾」，現在的 Helen 是很幸福的，擁有家人、學生與上帝的愛，她現在很堅強，她會照顧自己，讓自己生活多采多姿也會增加生命的豐富性與可能性。也會懂得用喜樂的心去過生活，珍惜各種安排與驚喜！

本證明書同時也經過「這四年裡的 Helen」的見證。

加油也恭喜妳！

證明書擁有者簽名：

網路諮商諮商員：彭信揚

中華民國九十五年五月十二日



附錄四 獻給 Helen (找回能力證明書)

獻給 Helen～～

2006.5.4~2007.1.9 Helen 找回了屬於自己的能力

- 1 完成對過去故事的告別與儀式，找到對未來的期許
- 2 瞭解挫折是暫時的，生命美好才是永恆的
- 3 愛自己與愛家人，接納與付出對彼此的愛
- 4 在學生中找回愛人的能力，學生讓生命更加豐富
- 5 以上帝之見證，找回被愛與被擁抱
- 6 自己是生命的主人，是勇敢戰士克服困難
- 7 自己是最獨特的公主，在世界上發光發熱

獻給永遠公主 Helen _____ (簽名)

見證人：彭信揚

2007 年夏秋之際

附錄五 花蓮七星潭照片



附錄六 大陸某城市 21 樓鳥瞰



附錄七 網路文章分享

心靈的歸宿（腓力浦·凱勒）

（取自：<http://www.cosmiccare.org/spirit/Mind.asp>）

一般人都習於討論可觸摸、可看到的東西，比如房子、家人、朋友、金錢、食物、衣著等等，認為這些東西才真實。只有少數人在特殊的情況下，才會談談希望、愛、幸福、平安等抽象的東西；儘管這些東西在我們生活中扮演多重要的角色。如果要再進一步談到關於神的信仰，很多人都會顯得有點遲疑，彷彿在談論外太空的事一樣。事實上，關於靈魂的問題實在是相當重要，和我們的生活密切相連。只不過，如果你想用邏輯推理去分析，就會產生困難，因為屬靈的事是超越人的思想和遠見的。

基於此，我再一次強調，要了解屬靈的事，絕不能單倚靠屬人的智慧。我們往往把「我」放在世界的中心，以致無法接受還有更高的一位存在。除非遭遇生活上的打擊、難處，才會想到要尋求幫助和安慰。還有一些人，始終不相信神的存在；或者相信有一位神，但是另一個世界的族類，與人無關。更有一些人，把神當作阿拉丁神燈，有困難時進教會求一求，祂就會施恩幫助。對這些人來說，屬靈的事根本無關痛癢，可有可無，因為他們不相信靈命的光景會影響生活的品質。

我很清楚遠離神會帶給人什麼樣的痛苦；我了解那種表面上是成功輝煌，心裡面卻是空虛徬徨的滋味；我十分明白，把神棄絕在外，依照自己的方式來生活會造成何等的壓力。當我四十出頭的時候，我想要的幾乎都有了：美麗的妻子、可愛的兒女、華廈、高薪、好友成群、小有名氣、又有豐富的遊歷。但是，我的心裡常是空虛和不滿足的，因為我知道功成名就的我並不是真正的我，我內心的痛苦沒有人知道。雖然我知道基督教這個宗教，知道歷史上的耶穌、神學上的耶穌，但我沒有真正認識神，我沒有讓祂成為我生活的主宰，祂對我而言並不重要。我只覺得我很需要祂的扶持，但不曉得該如何著手，就好像飢餓的人找不到取食的途徑一樣。

有一天，當我讀到主耶穌有名的登山寶訓時，上面寫著：飢渴慕義的人有福了，因為他們必得飽足。這是相當明確的語句，沒有其他附帶條件，我當時就向神默禱：神啊！藉著祂的兒子耶穌基督說，如果我渴慕真理，祂就要使我飽足。現在，我在這裡，等祂施行奇妙大能。結果，祂真的成就了「祂的靈」進入了我的靈裡面，就是那麼簡單、寧靜，沒有驚天動地的衝擊，我站在小溪旁的石台上，只感到聖靈暖暖地流進我的心窩裡，填滿了我心的空缺。

這到底是怎麼發生的？

靠著信心！

信心是超越理智和邏輯的，它是人的靈對神產生的反應。信心最大的阻礙就

是驕傲，最主要的踏腳石則是謙卑。而使人謙卑下來的關鍵，往往是受到環境和事件的影響，若有人因此而歸向神，那還真值得感恩呢！其實，我還相信，理智和邏輯思考也能使人來到神的面前，面對這個混亂、複雜的世代，人根本無力解決，除非我們願意接受一位比你我都偉大的主來救拔我們。

當我們以謙卑的心來相信祂，祂的反應是相當熱烈的，祂早已等著與我們相遇，信心則使祂歡喜。因著信心，我們可以知道神的存在；因著信心，我們才能享受在靈裡與主交通的滋味；因著信心，我們才會體認到耶穌乃是長遠為我們活著；因著信心，我們得以接受祂成為我們的救主，讓祂來管理我們的生命。

當我們從以「我」為中心，轉變為以「神」為中心時，我們就不再是孤離的靈魂，而是神家中的一分子，我們的天父隨時隨地都關心著我們的行動、生活、福利。有了這樣的父親，你就不必再為生活的難處而懼怕了，你可以成為一個有把握、有平安的人。神賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛，謹守的心。（聖經提摩太後書）

藉著信心，這一切都是可能的。神只要我們接受祂，其他的祂都預備好了。一旦我們與祂建立起關係，雙向的交流立刻就產生了。再從另一個角度來看，神是信實的，祂不會背乎自己的應許，祂對朋友信實，更對孩子信實。除了神的應許，再沒有任何承諾足以保障生活的平安了。閱歷豐富的人都知道，人心實在太詭詐了，沒有什麼人是真實可靠的，因此，這位永不改變、信實可靠的神才能提供我們穩固的保障。或許有人說：有信心的人可真好，那沒信心的人該怎麼辦？怎樣才能得到呢？如果我只有一點點信心，要如何使它增長呢？

我有一些簡單的建議：

首先，要知道每一個人都有機會陳明信心的，因為信心只是心志的表明。當神呼召你的時候，你若願意對祂的呼召產生回應，就是信心的表示了。如果你拒絕了，就表示你不願與祂合作，那麼祂無論如何也無法接觸到你，與你發生關係。

信心是上帝賜給人類的禮物，聖靈很樂意將它賜給需要的人，因此缺少信心的，儘管向祂求吧！有些人很容易有一種誤解，以為信心大的人常是成功的，而失敗則多是信心不夠的結果。其實不然，耶穌芥菜種的比喻就說明了這點。

信心是否能夠產生功效乃在於其信靠的對象。如果信心對準了神和祂的兒子耶穌基督，那麼信心再小都是大有功效的；倘若信心瞄準的對象是環境和個人，其結果必然失敗。

假設有一位女士，愛上了一位條件很好的英俊青年，她全心信賴他，最後兩人結婚了。但婚後卻發生丈夫不忠的事，太太帶著破碎的心離開了他。不久，她又遇到另一位吸引她的男士，她懷著忐忑不安的心嫁給了他，沒想到第二任丈夫全然忠誠，婚姻生活相當美滿。

決定婚姻成功的關鍵是太太的信心嗎？不然，而是丈夫的性格。

你該相信什麼樣性格的人呢？

信靠真神！祂是永不誤事的神。