

# 心理僵化新解--心理位移日記書寫

涂耀丰(淡江大學教育心理與諮商所碩士班)

郭璿灑(淡江大學教育心理與諮商研究所助理教授)

現代人身處於快速變動與競爭的環境下，僅靠專業知能與技術的培養與充實已經不足以因應職場或生活所需，更重要的是能夠在以變為常的環境下，靈活調整自我狀態來決定如何適當回應。而當個體內在自我狀態無法隨著情境的瞬息萬變順利適應與調整時，此種現象就稱之為「心理僵化」(psychological inflexibility)。目前國內的研究，較少針對改善心理僵化，進而提升心理適應的角度做探討。因此本文將從介紹心理僵化的理論基礎出發，整理出心理僵化的界定、內涵及與心理健康的關係，並與目前國內近幾年發展出相當具有本土療效的心理位移日記書寫法連結，探討心理位移日記書寫法可能對心理僵化的正向影響，期能提供心理位移日記書寫法在心理彈性的未來研究和應用的一些建議。

## 壹、前言

在這個十倍速的時代，不是大的打敗小的，不是強的打敗弱的，而是快的打敗慢的...「上帝也不能拯救那些不能迅速反應的人」會是這個時代的基本教條。--(柯文哲，2014)

柯文哲市長所言充分反映出現代人處於高度緊湊與競爭的社會環境中，過去的思維及因應方式已不適用，而能不能在環境變動的壓力下，迅速調整自身腳步來因應成了重要課題。Hayes、Luoma、Bond、Masuda 及 Lillis (2006) 提出「心理僵化」的觀點，認為心理僵化的個體較無彈性，無法隨著情境的需要調整自我狀態以因應，反而會試圖控制或迴避真實的感受、想法和身體知覺，因此無法與真實經驗接觸，不僅限制了心理彈性，更會危害心理適應。因此研究者擬從心理僵化的理論切入，並與金樹人 (2006) 發展出本土性之心理位移日記書寫法結合，期能夠替國人之心理適應看見新的可能性，並對未來研究引進一個新的研

究觀點。

## 貳、心理僵化的理論概念

心理僵化最早是由 Hayes 等人 (2006) 由接納與承諾治療 (Acceptance and Commitment Therapy, ACT) 的理論出發，而接納與承諾治療是正念減壓療法 (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) 延伸出來的一個分支，結合關係框架理論 (Relational Frame Theory, RFT) 為其理論基礎，並根據實徵研究為依據所發展出來的心理治療模式。關係框架理論 (RFT) 強調人類在進化過程中語言與認知的重要性，指出語言是個人了解與組織世界的重要工具；同時，認知與語言也會形成個人認知的框架，有時候反而阻礙個人與真實經驗的接觸，如「這是一個不友善的環境」，雖然不一定符合現實，但確已形塑環境不友善的認知框架，進而影響個體與環境接觸的意願與可能性，久而久之，個體會離真實的經驗越來越遠，反而被過度精緻化與概念化的基模所限制，而形成心理僵化並危害心理適應 (張仁和，2013；張綺、王淑娟與祝卓宏，2012)。

後續 Hayes 等人 (2006) 持續分析心理僵化的元素，發現其中包含六點，以下依據張仁和 (2013) 的翻譯來分別介紹之：

### (1) 「經驗迴避」(experiential avoidance)

根據關係框架理論，語言及認知可以幫助個人在面對外在情境時做出價值判斷，以做為預測和迴避危險的標準。運用至內心世界時，個人也會透過語言標定出不喜歡的情緒、認知及經驗，並壓抑或迴避這些經驗。但內在世界與外在世界不同，通常越是努力的控制和迴避負面情緒，就越會喚起負面情緒，且因為花了很多的認知資源來迴避，僅剩越少的資源來因應情境。從另一方面來說，負面的情緒其實對健康的行為改變來說是重要的，因此經驗迴避是造成心理僵化的重要因素，並促成較低的生活品質 (Hayes et al., 2004；張綺、王淑娟、與祝卓宏，2012)。

(2)「認知混淆」(cognitive fusion)；

根據關係框架理論，認知有其功能，且認知的內容並不是問題，有問題的是個體與認知內容的關係，當認知混淆時，個體會把想法當作現實，卻未意識到想法就只是想法，是認知的產物，此時個體會過度受到認知與語言的控制，使得個人所做的反應是針對語言和認知所形塑的框架來回應，而不是針對當前事件本身，因此形成心理僵化，且落入自我挫敗的行為中（方雙虎、王維娜譯，2011；張琦、王淑娟與祝卓宏，2012）。

(3)「被概念化之過去與畏懼之未來所主宰」(dominance of the conceptualized past and feared future )

當個體受控於語言和認知所形塑出的精緻化的概念化中，並運用來詮釋和經驗世界，會使得個體無法與當下經驗直接接觸，而被過去所犯的錯誤或不斷預期的可怕未來網綁，因此無法自由的創造所欲之生活。（方雙虎、王維娜譯，2011；張仁和，2013；張琦、王淑娟與祝卓宏，2012）。

(4)「固著於概念化的自我」(attachment to the conceptualized self)

自我概念是透過個體對於過去和未來的自我描述形成，意即是透過語言和認知不斷加工形成。而當個體自我概念受到過去經驗的解讀所形成的框架束縛時，會使得自我概念過於狹隘，因而導致僵化行為（方雙虎、王維娜譯，2011；張琦、王淑娟與祝卓宏，2012）。

(5)「缺乏清晰的價值觀」(lack of values clarity)

價值觀是個體內心真正嚮往和所選擇人生方向的言語上的解釋，價值觀沒有對錯的分別，也不能被評價好壞，對每個人來說，他所持有的價值觀都是完美的。但價值觀卻易受到認知及語言的曲解與評價，特別在不良的社會環境或過去歷史的影響下，會使得個體無法看清自己的價值觀，進而無法選擇有意義的生活（方雙虎、王維娜譯，2011；張琦、王淑娟與祝卓宏，2012）。

(6)「不行動與迴避」(inaction and avoidance)

當個體因認知混淆、經驗迴避、固著於概念化自我、以及被概念化之過去與畏懼之未來所主宰時，個體會把時間運用在過程目標（process goal）的實現上（如認知上的分心策略、壓抑想法等不行動與迴避的策略），雖然短期來看對個體的適應會略有幫助，但長期來說，卻會失去生活中真正重要的價值觀，而導致長期生活的不滿足。

綜上所述，可知個體無法隨著情境調整自我來因應外在環境是心理僵化的外在表徵，主要是因受制於精緻化的認知與語言，受制於過去的經驗及固著的自我概念，因此行動上常採取迴避的方式來逃避負面經驗，此種由上而下的思維與反應模式，會造成失去與經驗真實接觸與彈性反應的機會。反之，若要突破心理僵化的限制，在於個體是否能夠不受制於由上而下的思維脈絡，對外在訊息不會僅用同一套的方式來詮釋及回應，而是在充分理解與接觸後，靈活的選擇合適的回應方式，此即為接納與承諾治療的主要目標：提升個體的「心理彈性」

（psychological flexibility）（張仁和，2013）。而心理彈性強調由下而上的認知建構，恰與心理位移日記書寫法不謀而合，以下筆者將介紹心理位移日記書寫法，並將其核心概念與改善心理僵化、促進心理彈性的概念連結。

### 叁、心理位移日記書寫法簡介

「心理位移日記書寫法」是金樹人（2005）所提出的自我療癒方法，主要是在日記書寫時透過「我」、「你」、「他」、「再回到我」位格之間依序的轉換，達到自我狀態的移動與改變。金樹人（2005）引用 Cochran 的觀點來表達此種移動：「當一個人在敘說自己的經驗時，敘說者（narrator）跳脫出來成了旁觀者，與當時經驗當中的行動者（actor）或參與者（participant）之間，拉開了一個距離」。除了行動者與參與者、以及敘說者與旁觀者的角色與位置變化之外，不同位格的變化，也都帶動著個體使用不同的觀點與視野來反觀自身。金樹人（2005）也引用老子的話：「外其身而身存」來描述心理位移日記書寫法的效果，指的是個體在一個距

離之外來觀看，而能理解距離內之存有的狀態。

而心理位移的精神與東方哲學中「出語盡雙，皆取對法」的詞彙有相通之處，如：「空手把鋤頭，步行騎水牛，人從橋上過，橋流水不流。」；《金剛經》中「須菩提，於意云何？菩薩莊嚴佛土不？不也，世尊。何以故？莊嚴佛土，即非莊嚴，是名莊嚴。」此種看似矛盾的說法都是為了打破原本二元對立慣性思維，產生心理位移，用不同的觀點來產生新視野（引自金樹人，2005，頁9；陳姿妤，2009）。在易經中《周易·繫辭下傳》也提及相似的概念，「一陰一陽之謂道，繼之者善也，成之者性也。」一陰一陽指的是兩極關係，也是東方文化強調陰陽調和的精髓，而陰與陽同出太極，兩者並非站在對立的位置，而是相生。太極精神是從一極的絕對位置，分成兩極的相對位置，看似對立卻在S型曲線間彼此互相消融，彼消我長，相互循環，最後兩極又融合成一體（引自金樹人，2005，頁74；徐巧玲，2006）。而太極中陰與陽的關係，就如同心理位移中強調兩極對立到統整的概念。

若從心理位移日記書寫法的效益與影響機制來看，在金樹人（2005）提出心理位移概念時，就針對轉變歷程的內在效應提出深入探討，金樹人認為一次又一次的書寫過程就如同從「行動全景」逐漸發現覺察故事的內涵，而產生「意識」全景，透過不斷與文本對話，而在原本老生常談中產生「突變」，覺察自己經常陷入的陷阱及困境規則，因覺察而產生改變的動力。後續的研究也都證實自我覺察是心理位移中相當重要的效益之一（李素芬，2009；李亭萱，2012；游敦皓，2013；張元祐，2014）。張仁和等人（2010，2013）進一步解釋心理位移日記書寫法的自我覺察，是由主位式的「自我覺察」（self awareness），進入客位式的「自我觀察」（self observation）。自我覺察強調自我的涉入（ego involvement），因此會產生認知的評價及情緒的引發，而自我觀察則跳脫主觀的評定，是「去自我中心」（self-decentering），個體因此有空間能夠對內在的正反聲音進行辯證，充分進行反思，但又不受過度自我評價及防衛機制的影響。另外，從覺察

的層面來看，雖然因為不同的書寫主題與研究對象而有所差異，整體而言，其覺察範圍相當廣泛，包括情緒、自我期待、自我評價、核心價值與信念、一貫的行為模式、原生家庭、人際關係等（李素芬，2009；李婷萱，2012；游敦皓，2013；張元祐，2014）。

綜上所述，可知心理位移日記書寫法主要透過在書寫日記時，運用不同主詞位格的變化，來帶動心理位置的移動，讓個體能夠鬆動原本我執的狀態，逐漸從自我覺察進入自我觀察，而能從不同的觀點來觀看所處的環境與困擾問題，進而在不同位格彼此間的對話與辯證過程中，從各種不同的觀點中覓得新的平衡而統整。

#### 肆、心理位移日記書寫法與心理僵化的交會

在接納與承諾治療中，主要以改善心理僵化的狀態，提升心理彈性為主要治療目標，心理彈性強調個體能有流動不固著的心態，有能力接觸當下的想法和感受，可以在符合情境的要求下，追求目標達成和實踐個人價值，而不需要過多的心理防衛或阻絕（張文馨、季力康，2013）。亦即能夠隨著瞬息萬變的情境，靈活調整自我狀態來因應外在情境所需（張仁和，2013）。然而，要如何將心理位移日記書寫法與提升心理彈性結合呢？筆者認為可回到心理僵化的特性，並從心理位移日記書寫法的功能與影響來探討兩者相互作用的關係，分述如下：

##### (1) 「經驗迴避 VS 接納」(experiential avoidance VS acceptance)

心理位移日記書寫法的主要進行方式，為個人針對同一事件運用不同主詞位格分段流轉的進行日記書寫，因此個人必須停留在文本所書寫的事件、情緒、認知與經驗中，又要不斷的與文本作對話的過程，讓個人較無法透過經驗迴避的方式迴避負面的經驗。另外，透過不同主詞位格觀點的對話，也讓個體有機會能夠從自我涉入式的自我覺察，移動到抽離客位的自我觀察，而此歷程因為去自我中心，使得內在心理騰出更多的空間能夠

觀察、審視、接受負面經驗的發生，彈性與迴旋的空間因此而生。此種容納觀點的空間擴充與心理彈性強調願意用沒有防衛的態度去體驗自己的情緒，用不評價的態度去容納過去經歷的個人事件和此時此刻經驗，不再因自身遭逢的問題而自責，也不再試圖抗拒、控制和逃避事件或經驗的意義是相同的（方雙虎、王維娜譯，2011；張綺、王淑娟與祝卓宏，2012）。

(2)「認知混淆 VS 去混淆」(cognitive fusion vs. defusion)；

心理位移日記書寫法強調不同主詞位格之間的對話，對話是在去涉入、不評價的基礎之上逐漸開展，因此個體可以暫時把自己與受過往框架評價的認知暫時分開，並進一步的讓各種已精緻化、概念化的認知發聲，促成彼此之間對話的可能性。這個過程有賴於個體把自己與認知分離，自己是比更各式各樣認知聲音更高的觀看者與協調者。此種觀點間辯證對話與心理彈性強調將認知回歸認知，語言回歸語言，用客觀的態度觀察認知與外在事物，而不受到混淆的認知所控制的觀點相同（方雙虎、王維娜譯，2011；張綺、王淑娟與祝卓宏，2012）。

(3)「被概念化之過去與畏懼之未來所主宰 VS 與當下經驗的接觸」(dominance of the conceptualized past and feared future VS connect with present moment)

個體會被概念化之過去與畏懼之未來所主宰，是因被概念化、精緻化的認知與語言所控制，而心理位移日記書寫則協助個體鬆動原本所持我執的觀點，而能夠從書寫事件直接且當下的接觸與對話裡，開創出各種不同角度與思維，此種辯證的過程會不斷打破原先既定的精緻化認知基模，並且重塑與整合出新的觀點與理解。此種立基於當下實然經驗的辯證觀點與心理彈性強調接納並實然的感受當下的訊息及經驗，活在此時此刻，而非運用由上而下概念化和精緻化的認知思維來解讀的概念是相同(方雙虎、王維娜譯，2011；張仁和，2013 張綺、王淑娟與祝卓宏，2012)。

(4)「固著於概念化的自我 VS 自我即脈絡」(attachment to the conceptualized

self VS self as context)

心理位移日記書寫中相當重要的效果是自我覺察，而自我覺察的範圍包含相當多層面，如情緒、自我期待、自我評價、核心價值與信念、一貫的行為模式、原生家庭、人際關係等（李素芬，2009；李婷萱，2012；游敦皓，2013；張元祐，2014）。如此廣泛的自我覺察需要仰賴於客位式的自我觀察，讓個體能夠在脈絡下觀看自己，因此也較能夠去掉自我負向評價或歸因，覺察自己各式多樣的信念、情緒以及價值等是如何在情境脈絡下被型塑出來。此種紮根於當下的相生相對循環不已的自我概念觀點與心理彈性強調把自我當作背景，而不透過語言來對自我進行評價，因此較不會經驗到自我受到威脅，較能夠彈性採取後續因應行動的觀點是相同的（方雙虎、王維娜譯，2011；張琦、王淑娟與祝卓宏，2012）。

(5) 「缺乏清晰的價值觀 VS 清晰的價值觀」(lack of values clarity VS values)

心理位移日記書寫主要協助個體在書寫文本中不斷地進行對話，並進而能夠達到穿透性的理解。而且，在辯證的過程中，也是讓個體在各種兩極的對話中，找到屬於個人的平衡位置。此種愈辯愈明的觀點與心理彈性強調個體有清楚明確價值觀的觀點是相同的（方雙虎、王維娜譯，2011；張琦、王淑娟與祝卓宏，2012）。

(6) 「不行動與迴避 VS 承諾的行動」(inaction and avoidance VS committed action)

當個體越能夠不評價地且依循脈絡化地來觀看過去經驗及自我時，越能夠釐清自我的價值觀，也越有機會朝著理想自我而行，此種從僵化不動到接納與承諾改變的觀點與心理彈性強調個體能夠承諾與採取行動是相通的觀點。

綜上所述，筆者認為心理位移日記書寫法與心理彈性，在概念上有許多相似之處，都強調去涉入、去評價，並由下而上的與各種經驗接觸，不受限於特定或



固著的位置與角度，個體因而有了更為寬廣的空間，不被過往所預設或建構的框架與有色眼鏡所束縛，能夠重新擁抱自由揮灑的彈性力量與空間。

## 伍、結語

目前有關心理彈性的研究已運用至相當廣泛的領域，舉例來說，在臨床的研究上如 McCracken 與 Velleman (2010) 研究慢性疼痛患者，發現在不像專科醫療如此複雜的一般醫療情形下，心理彈性可以減少慢性疼痛對病患痛苦感受的影響。Fledderus、Bohlmeijer、Fox、Schreurs 與 Spinhoven (2013) 研究自助式接納與承諾治療的介入策略對心理痛苦影響，結果發現心理彈性對減緩焦慮與憂鬱相當重要。此外，心理彈性的研究也運用至工作情境中，如 Onwezen、van Veldhoven 與 Biron (2014) 就指出在高度情緒需求的服務業中，心理彈性可以緩衝工作所造成的情緒耗竭，並連帶影響後續工作表現。Palladino 等人(2013) 則將心理彈性的觀點運用至醫學院學生及住院醫師等臨床醫學的專業人員身上，研究結果發現心理彈性與生活滿意度有顯著相關。心理彈性也被運用至日常生活領域，如 Sairanen、Lappalainen、Lapveteläinen 與 Karhunen (2012) 研究體重控制的議題，研究發現心理彈性較高者對體重有較高的自控信念，也較願意為了所相信的價值去改變生活情況和健康，因此也較能把握住生活中與目標相關的機會。綜上所述，可知心理彈性在壓力的情境中具有緩衝的重要功能，且是心理健康的重要因子之一，在生活中更可以協助個體有較高的控制感並朝向所相信之價值實踐上前進。

筆者認為，心理彈性的促進，對處於高度壓力且競爭環境中的國人而言，實是相當值得重視關注的焦點，但目前國內的研究卻尚未對促進心理彈性發展出一套適合國人的具體介入方法。而心理位移日記書寫法不止擁有日記書寫的情緒宣洩功能外，也融入了東方哲學的觀點，協助個人透過去涉入式的自我觀察，漸次恢復到情緒平和的狀態（張仁和等人，2013），最後達至與心理彈性相同的心理

狀態。其中，情緒平和的觀點與西方較偏好高度激發的正向情緒略有所不同，因此筆者認為心理位移日記書寫法相當合適做為國人提升心理彈性的策略，並建議未來研究可透過實徵研究深入探究心理位移日記書寫法對於不同族群與不同議題的影響與作用。

## 參考文獻

- 方雙虎、王維娜（譯）（2011）。**接納與實現療法：理論與實務**（原作者：A. Bach, J. Moran）。重慶：重慶大學。（原著出版年：2008）
- 李亭萱（2012）。**愛情分手者接受心理位移書寫經驗與其對情傷復原之影響**（未出版之碩士論文）。國立臺南大學，台南。
- 李素芬（2009）。**憂鬱症團體領導者心理位移之經驗及影響分析研究**（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，台北。
- 金樹人（2005）。**心理位移辯證效果之敘事分析**。行政院國家科學委員會專題研究成果報告（編號：NSC93-2413-H-003-001），未出版。
- 柯文哲（2014，1月14日）。**市長的話**。台北電子報。取自  
<http://epaper.taipei.gov.tw/public/epaperHTML/511411264971/index.htm>
- 徐巧玲（2006）。**識得情緒真面目，只緣心理來位移--「我、你、他」日記對國中生提升情緒智力短期及長期改變之現象分析**（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，台北。
- 張仁和（2013）。**正念與心理彈性**（未出版之博士論文）。臺灣大學，台北。
- 張仁和、黃金蘭、林以正（2010）。**心理位移書寫法之位格特性驗證與療癒效果分析**。**中華輔導與諮商學報**，**28**，29-60。
- 張仁和、黃金蘭、林以正（2013）。**從情緒平和與止觀探討心理位移日記書寫方法的療癒機制**。**教育心理學報**，**44**（3），589-607。doi:  
10.6251/bep.20120407
- 張元祐（2014）。**全職實習諮商心理師運用心理位移面對實習壓力之經驗與影響研究**（未出版之碩士論文）。中國文化大學。
- 張文馨、季力康（2013）。**心理彈性對運動心理學研究的啟示**。**中華體育季刊**，**27**（3），237-244。doi: 10.6223/qcpe.2702.201309.1008
- 陳姿妤（2009）。**一個單親家庭乖女兒的故事敘說，以心理位移方法完成成人的**

- 身分認同（未出版之碩士論文）。中國文化大學，台北。
- 游敦皓（2013）。自體免疫患者運用心理位移書寫法之改變經驗研究（未出版之碩士論文）。中國文化大學，台北。
- 張綺、王淑娟、祝卓宏（2012）。接納與承諾治療法的心理病理模型和治療模式。中國心理衛生雜誌， 26（5），377-381。
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Fox, J. P., Schreurs, K. M. G., & Spinhoven, P. (2013). The role of psychological flexibility in a self-help acceptance and commitment therapy intervention for psychological distress in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 51(3), 142-151. doi: 10.1016/j.brat.2012.11.007
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. doi: 10.1016/j.brat.2005.06.006
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., . . . McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *Psychological Record*, 54(4), 553-578.
- McCracken, L. M., & Velleman, S. C. (2010). Psychological flexibility in adults with chronic pain: A study of acceptance, mindfulness, and values-based action in primary care. *Pain*, 148(1), 141-147. doi: 10.1016/j.pain.2009.10.034
- Onwezen, M. C., van Veldhoven, M., & Biron, M. (2014). The role of psychological flexibility in the demands-exhaustion-performance relationship. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 23(2), 163-176. doi: 10.1080/1359432x.2012.742242
- Palladino, C. L., Ange, B., Richardson, D. S., Casillas, R., Decker, M., Gillies, R. A., . . . Stepleman, L. (2013). Measuring psychological flexibility in medical students and residents: a psychometric analysis. *Medical Education Online*, 18, 8. doi:

10.3402/meo.v18i0.20932

Sairanen, E., Lappalainen, R., Lapveteläinen, A., & Karhunen, L. (2012). Perceptions, motives, and psychological flexibility associated with weight management.

*Journal of Obesity & Weight Loss Therapy*, 2(135). doi:

10.4172/2165-7904.1000135