

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*

張仁和

國立臺灣大學
心理學系

黃金蘭

國立臺灣科技大學
人文社會學科

林以正

國立臺灣大學
心理學系

以往心理位移書寫的研究主要聚焦於療癒效果跟位格特性的檢驗，探討其療癒效果機制的實徵研究仍付之闕如。本研究回顧相關文獻，並從情緒平和與心理學中的止觀概念切入探討其心理機制。本研究招募 65 名受試者，進行兩週共四次的心理位移書寫。結果顯示心理位移書寫能促進個體的情緒平和，並增加止觀程度，與心理適應指標的提升。多元迴歸分析也發現，藉由心理位移書寫所提升的止觀改變量，能有效預測個體心理適應指標的改變量。此結果支持心理位移藉由止觀的提升，促進心理適應的主張。文末針對心理位移書寫與止觀進行理論延伸與應用的討論

關鍵詞：心理位移日記書寫、止觀、情緒平和

心理位移日記書寫法由金樹人（2005，2010）所創建，主要是讓個體針對同一事件依序使用「我」、「你」、「他」不同人稱來敘述，之後再轉回「我」進行書寫。金樹人的質性分析顯示，當個體在我位格書寫時，主要會有「情緒起伏、交代細膩」的特色。到你位格時，個體會經歷第一次的心理位移，即是由個體所習慣的第一人稱，轉入用來指涉他人的第二人稱，因而產生了觀點上的位移；此時主要經歷到「關懷同理」與「批評指責」這兩種感受。隨後書寫到他位格時，個體會經歷到最遠的心理距離，而此時體驗到的感受則為「理性客觀、綜觀全場」，或是有「隔空書寫、他人故事」的旁觀視野。

除了質性分析研究外，也有研究者以實驗方式來探討心理位移書寫的效果。Seih、Lin、Huang、Peng 與 Huang（2008）讓受試者用心理位移書寫法，對一般日常事件連續十天進行書寫。結果顯示書寫前後的幸福感指標雖然沒有差異，但是若只篩選出前測幸福感較低的受試者，則能透過心理位移書寫提升幸福感。其後，張仁和、黃金蘭與林以正（2010）則改進 Seih 等人（2008）的實驗方式，讓受試者只書寫負向事件並在每個位格書寫後進行位格特性的主觀評量。該研究結果顯示，經過六週共 18 次的書寫，心理位移組能有效提升個體的幸福感，且大致驗證金樹人（2005，2010）質性分析所得的位格特性。後續研究也發現，透過心理位移日記書寫兩週共四次的受試者，

* 本篇論文通訊作者張仁和，通訊方式 jenhoc@gmail.com。

相較於表達式日記書寫 (expressive writing; Pennebaker, 1997) 的受試者, 更能有效提升幸福感, 並降低憂鬱程度; 且心理位移組在每一次書寫後的正向情緒均高於表達式日記書寫組, 負向情緒則低於表達式日記書寫組 (Chang, Huang, & Lin, in press)。上述研究結果均顯示出心理位移書寫對於負向事件的立即緩衝效果, 與對心理健康的療癒效果。

除了心理位移書寫之外, 近期其他關於書寫療癒的研究也顯示, 若個體在書寫負面事件時, 使用到較少的第一人稱單數位格, 與較多的非第一人稱位格 (例如你、你們、他、他們), 其心理健康的程度較高 (Campbell & Pennebaker, 2003; Rude, Gortner, & Pennebaker, 2004)。這顯示人稱位格的變化在書寫療癒中佔有重要角色。可惜的是, 針對這樣的現象, 相關研究尚缺乏完整的實驗操弄, 更缺乏完整的理論說明。同樣的, 過去心理位移日記書寫法的相關研究也主要聚焦於位格特性確認 (張仁和等人, 2010), 或是其療癒效果的檢驗 (張仁和等人, 2010; Chang et al., in press; Seih et al., 2008), 尚未針對心理位移書寫的療癒運作機制進行探討。但若回溯心理位移書寫派典之建立, 其實是建基於禪學訓練法門與道家智慧思想 (金樹人, 2005, 2010); 然而, 這些論述仍偏於哲學性的反思與討論, 到目前為止, 尚無相關研究提出相關的心理學操作概念來解釋此療癒機制。據此, 本研究嘗試從情緒平和的觀點, 與心理學轉譯自禪學中的「止觀」(mindfulness), 雙管齊下探討心理位移書寫的療癒機制。

一、心理位移與情緒平和

金樹人 (2005, 2010) 的質性分析顯示, 個體藉由心理位移的書寫, 能夠緩和其情緒強度, 由我位格的情緒放大, 到你位格的情緒漸緩, 再至他位格的情緒平靜。張仁和等人 (2010) 的實驗結果也呼應金樹人 (2005, 2010) 質性文本分析, 他們紀錄受試者書寫負向事件後, 在各個位格中所經驗到的正、負向情緒程度。結果發現個體的正向情緒會隨我位格至他位格呈直線趨向 (linear trend) 提升, 負向情緒則呈直線趨向下降。有趣的是, 在他位格時的正向情緒與負向情緒並沒有顯著差異, 這顯示個體可能達到正、負向情緒中和的狀態。

一般探討情緒調節之研究, 最常見的是將情緒分為正向與負向的分類方式, 此係由情緒價 (emotional valance) 的角度切入情緒狀態。而以往關於情緒價跟心理健康與心理幸福的關聯, 已有不少研究予以驗證。首先, 正向情緒與負向情緒已被公認為代表人類幸福感 (well-being) 的核心指標 (Diener, Oishi, & Lucas, 2003)。後續研究如 Fredrickson 與 Losada (2005) 也指出, 個體在日常生活中經驗到正向與負向情緒的頻率在 3 比 1 時, 對於「心盛」(flourishing) 狀態有最佳的預測。

除了情緒價外, 近年來也有研究探討情緒激發 (emotional arousal) 程度與心理適應的關聯。情緒激發程度有別於情緒價, 係指個體在當下經驗該情緒的生理激發程度。Kuppens、Oravecz 與 Tuerlinckx (2010) 藉由經驗取樣法 (experience sampling) 蒐集個體日常生活中的情緒激發程度, 並和相關人格特質與心理適應指標求取相關。該研究發現情緒激發程度與神經質為正相關, 與自尊為負相關, 且與情緒壓抑為正相關。由於神經質與情緒壓抑對於心理健康具有穩定的負向預測力 (Gross & John, 2003), 而自尊則與心理健康具有穩定的正相關 (Diener & Diener, 1995), 上述結果突顯出高激發情緒狀態的潛在風險。

Kuppens 等人 (2010) 的研究也測量了情緒激發程度的變異性, 意即情緒激發程度在日常生活中的波動情形。結果發現情緒激發程度的變異性與自尊不穩定性為正相關, 也就是愈高的情緒激發起伏, 也會伴隨著愈大的自尊起伏。自尊穩定性有別於傳統的自尊測量, 係將自尊分為特質 (trait) 與狀態 (state) 兩種層次, 前者表示個體的整體自我評價, 後者為自我評價在不同時間的變異性, 而此兩者對於心理健康卻有不同的預測方向。高特質自尊能正向預測心理健康 (Diener & Diener, 1995); 但是, 高變異性的狀態自尊則對於心理健康有負向的影響 (Kernis, 2003)。因此, 愈是變化大的情緒激發, 愈會伴隨著不穩定的狀態自尊, 對心理適應亦有其負面效果。整體而言, 情緒激發對心理健康的預測可分為兩部分, 過高的狀態與過大的變異都有可能對心理健康有負面的影響。

近代的情緒理論將情緒價與激發程度予以組合，形成 2（情緒價：正向與負向）× 2（激發程度：高與低）的「環狀情緒模型」（*circumplex model of affect*; Russell, Weiss, & Mendelsohn, 1989, 2009）。其中高激發的負向情緒包括焦慮跟生氣，低激發的負向情緒包括憂鬱與低潮；高激發的正向則情緒包括狂喜和興奮，低激發的正向情緒則包括安適與平靜。據此，Tasi·Knutson 與 Fung (2006) 由情緒評價理論（*affect valuation theory*）切入文化跟環狀情緒的關聯。她認為在情緒價上各文化雖均重視正向情緒，但是華人受到儒釋道文化的影響，在情緒激發上偏好低激發的正向情緒，例如安適與平靜。然而，西方人民因受到個人主義跟基督文化的影響，係偏好高激發的正向情緒，例如興奮跟喜樂。她進行一系列的研究發現，相較於美國人，華人在理想情緒（*ideal affect*）更偏好低激發的正向情緒，反之美國人則比華人更偏好高激發的正向情緒（Tsai, Knutson, & Fung, 2006）。不僅如此，Tsai、Miao 與 Seppala (2007) 也調查了居住在美國的基督徒與佛教徒對於情緒的偏好，結果顯示佛教徒較基督徒偏好低激發的正向情緒（例如平靜），而基督徒則比佛教徒偏好高激發的正向情緒（例如興奮），顯示出文化價值觀與信仰系統對於情緒激發偏好的影響。

據此，研究者認為情緒價與情緒激發的區分，對於華人文化來說，又特別具有重要性，主要在於華人對於低激發正向情緒的偏好，是回歸安適而穩定的狀態，而並非如同北美一味地追求高激發的正向情緒。這也呼應李怡真（2009）的研究，她的研究顯示臺灣受試者較美國受試者更常經驗到安適幸福感，顯示出安適幸福感的本土特色。不僅如此，她也藉由經驗取樣法調查臺灣受試者的安適程度，與日常生活中的情緒波動程度。結果顯示較高的安適幸福感可以預測較低的日常情緒波動，這也顯示出安適幸福感對於情緒平和與情緒穩定的效果。而這種從負向拉回安適，而不是從負向轉入狂喜或興奮的平和狀態，也有別於北美強調正向情緒偏好高激發或是必須正向情緒大於負向情緒的觀點。

整體而言，不論從 Tasi 等人（2006）與李怡真（2009）的觀點，或是從佛禪思維和華人文化的角度來看，皆跟金樹人（2005, 2010）認為心理位移書寫能夠達到情緒上的平和，有雷同之處。因此，研究者認為透過此書寫方法，除了以往發現對於情緒價的平和效果外，亦應可讓情緒激發程度也趨向較為平靜。然而，此情緒平靜的狀態並非精神不繼或是低潮（完全無激發），而是居中的安適狀態。在張仁和等人（2010）與 Chang 等人（*in press*）的研究，僅是從情緒價的測量著手，也就是情緒的正、負向程度，而沒有考量情緒的其他面向。據此，本研究延伸張仁和等人（2010）與 Chang 等人（*in press*）的情緒測量，但不僅測量情緒的方向性（情緒價），更將情緒激發程度納入，以更精確捕捉心理位移日記書寫對於情緒平和的穩定效果。但是究竟以心理位移這樣的自我敘說方式，為何得以使得原本為負向的情緒反應趨向安適的狀態？到目前為止，還沒有相關研究提出一個能夠由心理學操作的方式來解釋此歷程。研究者認為止觀的概念最能夠趨近此一歷程，茲詳述如下。

二、心理位移與止觀

Tasi 等人（2006）及李怡真（2009）雖然是從華人文化與佛學思維探討安適的狀態，但只將之作為文化層次的解釋，並沒有針對此機制對於幸福感的提升的心理歷程進行檢驗。除此之外，他們的研究比較聚焦於現象檢視，像是區分華人與北美受試者在情緒偏好的差異，並沒有操作此心理機制並探討其中介效果。另一方面，在金樹人（2005, 2010）的觀點中，心理位移著實與佛禪思維有所連結，但他主要關切於理論層次上的闡述，並未與現有的實徵心理學研究進行對話。因此，本研究另一特色是將心理位移與佛禪中的止觀進行連結，並爰引相關實徵文獻進行討論，最後設計實驗予以檢驗。

止觀（*mindfulness*）源自佛禪的靜坐歷程，係指採取一種開放的思維，並且集中注意力覺察此時此刻，但又不帶評價的心理歷程（Brown, Ryan, & Creswell, 2007）。在止觀認知治療（*mindfulness based cognitive therapy*; Williams, Teasdale, Segal, & Soulsby, 2000）的創始人之一 Williams（2010）近期整合的觀點裡，他認為止觀的心理歷程係由個體在主位式的「自我覺察」（*self awareness*），進而轉入客位式的「自我觀察」（*self observation*）。所謂自我覺察乃個體對內在狀態的知覺，強調自

我的涉入 (ego involvement)，於是產生認知上的評價，還有情緒上的引發。但若長時間浸淫在自我覺察而無法轉換或跳脫的狀態下，則會讓個體產生憂鬱反芻 (depressive rumination) 的負向心理狀態 (Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008)。也就是個體過度的自我覺察，使其深陷於負向情緒與認知迴圈的泥淖中。相對的，自我觀察之目的則在於跳脫主觀之評定，盡量以旁觀之立場予以體驗。此時心理的感受與想法，傾向於是單純而無評價的感受與想法，進而達到「去自我中心」(self-decentering) 的境地。而所謂的去自我中心，並非對自我的冷漠與疏離，而是以恰如其分的心理距離，不讓自我隨著環境的變化而有所波動，但又時時關注每一個當下；同時個體也不會與環境有所脫節，或是故意迴避負向感受。這樣的想法也呼應另外兩大止觀心理治療學派的觀點，分別是接納與承諾治療 (Acceptance and commitment therapy; Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006) 與辯證行為治療 (Dialectical behavior therapy; Lynch, Chapman, Rosenthal, Kuo, & Linehan, 2006)。

接納與承諾治療學派認為個體對於環境與刺激的解讀常是從概念化 (conceptualize) 或是由上而下 (top down) 的進行認知處理，是故會使用許多預先存在的既定基模 (schema) 來理解外界訊息。雖然能增加效率，但也同時會讓個體過於依賴原有的知識，而喪失了心理彈性 (psychological flexibility)，形成心理固著 (psychological inflexibility) 的狀態。久而久之，個體會離經驗世界愈來愈遠，而被過於精緻化 (elaboration) 與概念化 (conceptualization) 的認知系統所限制。更有甚者，個體還會將這些概念化的知識誤認為自我本身，而使自我僅建構於認知的語意概念中，卻忽略自我具有流動且富彈性的可能，也阻斷了自我與當下體驗的接觸。而此般過於固著的狀態，不僅限制了心理彈性，更危害了心理適應 (Hayes et al., 2006)。相類似的，辯證行為治療也認為整個世界與環境一直處在動態的辯證系統中，他們承接黑格爾的辯證系統觀，認為現實一直處在「正、反、合」的動態循環歷程，並非穩定而不動的僵化結構，但以往認知治療過於強調個體要主動去改變思考歷程，而這樣過於刻意強調的主動，反而更會使個案感到抗拒，或是在嘗試改變時若遭遇失敗，會更加沮喪。因此，辯證行為治療強調個體對於現實環境的接納，且透過止觀的訓練，能讓個體更直接體驗現實環境的瞬息萬變，進而理解辯證狀態的動態歷程，最終增益心理健康。

不僅在相關理論的鋪陳，在實徵研究上，也充分顯示止觀訓練 (例如靜坐) 或是止觀特質 (例如量表測量) 均能有效提升身心適應 (Brown et al., 2007; Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010; Ludwig & Kabat-Zinn, 2008)。其主要療癒機制在於專注於當下，以降低個體對自我的評價；同時增加對自我關懷的正向心理資源 (Hollis-Walker & Colosimo, 2011)。因此，若將心理位移書寫和止觀予以對話，從早期 Kabat-Zinn 等人 (1992) 建立止觀壓力減緩訓練 (mindfulness based stress reduction)，到後來將止觀融入心理治療的三大學派：止觀認知治療、接納與承諾治療與辯證行為治療，即可發現止觀與心理位移書寫對於促進心理健康具有相似的機制。首先，從我位格涉入最深的意識核心，讓個體先進行自我覺察，即是對於當下經驗有更直接的接觸跟感受。但是為了避免過度接受讓個體無法跳脫，之後逐漸拉遠心理距離，到你位格提升關懷支持與降低批判指責，即是提升自我關懷與降低自我評價，讓個體同時對於正反面兩股聲音進行自我辯證。最後，邁向心理距離最遠的他位格，採取「隔空書寫，他人故事」之旁觀角色，讓個體充分的進行自我反思，但又不陷入過度自我評價與防衛機制的運作，完成對自我經驗的整合。就整體歷程而論，止觀與心理位移書寫均是先由自我覺察之涉入，進而轉向自我觀察之專注；即是先覺察我執 (having)，予以體驗和接納後，然後喚醒我是 (being)，至終使最適自我 (optimal self) 得以可能。此對應顯示我、你、他缺一不可，並巧妙地配合「我、你、他」的位移順序，完成正、反、合的辯證歷程，且同時兼具自我覺察跟自我觀察的體驗與反思歷程。據此，由於止觀跟心理位移歷程的相似性，本研究假設心理位移書寫能夠有效提升止觀程度，且止觀程度的提升又能預測個體心理適應的改善。

三、研究目的

整體而言，本研究對心理位移書寫效果及其歷程的討論將同時從情緒平和與止觀兩部分予以著手。首先，關於第一部分，主要是探討心理位移書寫的情緒平和效果。個體透過心理位移書寫

負面生活事件，不僅能有效的緩解負向情緒，並且提升正向情緒；但是並非達到正向情緒高於負向情緒的狀態，而是正、負向情緒居中的平和狀態。除了情緒價外，本研究也加入情緒激發程度的測量，且預測透過心理位移書寫的個體，其情緒激發程度也會拉回居中的狀態。過高的焦慮或憤怒，或是過低的憂鬱與低潮，均能由心理位移書寫回復至居中的程度。除了每次在書寫後立即以情緒方格測量情緒狀態作為依變項之外，本研究進一步以李怡真（2009）所發展的安適幸福感測量，作為特質層次的情緒平和，且預測心理位移書寫可以提升安適幸福感。待理解心理位移對情緒平和的影響後，第二部分則從止觀的角度予以切入。如同前面文獻探討，研究者認為心理位移書寫與止觀歷程頗為類似，故透過心理位移書寫，應能同時提升心理健康與止觀程度。而止觀程度的提升又能預測心理健康的提升情形，且止觀的提升對於特質層次的情緒平和，也就是安適幸福感的提升亦具有預測力。整體而言，本研究欲雙管齊下從情緒平和與止觀兩部分對心理位移書寫的療癒效果進行探討，以更了解心理位移書寫法的內部心理機制。

研究方法

一、研究參與者

參與者為修習北部某大學通識課普通心理學的學生，應課程要求參與本研究，共 65 人，平均年齡為 21.08 歲 ($SD = 1.66$)，其中男性占 38 人。

二、實施程序

心理位移書寫程序參考張仁和等人（2010）與 Chang 等人（in press）之步驟，在正式書寫一週前舉辦活動說明會。由於每一次的心理位移書寫，均需要針對同一議題進行三次書寫，而所有書寫過程均在網路上進行之，且在書寫前後均有相關量表測量，為了確保每位研究參與者可以了解其書寫過程，故舉行說明會，讓參與者有機會操作與練習每一步驟，並且與研究參與者建立直接合契的共事關係，以增進其參與動機。為了控制說明會的品質，每場參加人數不超過十人。在說明會上主要發放兩項目錄：「書寫活動同意書」與「網頁操作說明」。同意書明白告知參與者的權利，包括身份與書寫內容將全程被保密，且若對於書寫過程有任何不適或其他感受跟想法，也可與實驗者討論，以及告知學生隨時有權利於活動過程中停止書寫。網頁操作說明單包含網頁的操作內容，研究者同時在說明會上讓參與者直接註冊，並實際到網路介面進行練習，以瞭解指導語的說明、書寫方式與網頁問卷的操作，然後再進行心理適應量表前測。平均而言，每場說明會約 30 分鐘。在書寫程序上，每位受試者需於每週書寫二次，共兩週，總共有四次書寫記錄。待結束全部書寫活動的後一週，再舉行書寫活動後說明會，此亦是參考張仁和等人（2010）與 Chang 等人（in press）之步驟。每場的參加人數亦不超過十人，約進行 30 分鐘。研究者先進行心理適應量表之後測，且同樣會請參與者填寫問卷同意書，告知他們也有權利可以不填寫，且對於其真實姓名與量表評分將被保密，僅作為學術用途。待填寫完相關後測量表後，才讓參與者彼此進行書寫心得分享，以避免在討論時對心理位移書寫產生特定印象，影響了後測分數。在參與者進行書寫經驗分享的同時，研究者會記錄相關心得與意見，以做為日後修正的依據。最後，研究者會對心理位移書寫的相關研究進行介紹，係以金樹人（2005）與張仁和等人（2010）之研究結果作為參考資料。

三、研究工具

測量工具分為兩部分，首先是每次書寫均會測量四次正、負向情緒價與激發程度，本研究參考 Russell、Weiss 與 Mendelsohn (1989) 的情緒方格 (affect grid)，以 9 乘 9 的矩陣形式呈現。其中 x 軸表示情緒價，愈向右邊表示愈正向 (9 分)，反之則愈負向 (1 分)，5 分則為中性； y 軸則為情緒激發程度，愈向上面表示愈為高激發 (9 分，例如興奮)，反之則愈為無激發 (1 分，例如無力或想睡)，5 分則為中性。在測量的安排上，跟以往張仁和等人 (2010) 與 Chang 等人 (in press) 不同的是，加入每次書寫前的基準線測量，也就是在進行心理位移書寫之前，先測量個體的情緒價與激發程度。因此每次書寫，均可蒐集得四次情緒方格的座標，分別為書寫前、我位格書寫後、你位格書寫後、他位格書寫後。

另一部分的測量則是止觀與心理適應量表，這部分測量是在整個書寫活動的介入之前與之後一週所施測，相關量表如下所示。

五面向止觀量表 (Five facet mindfulness questionnaire, FFMQ)：本研究使用 Baer 與其同事 (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006) 所編製的五面向止觀量表。由於止觀的測量工具種類繁多，Baer 與其同事蒐集當時存有的止觀測量工具，進行大樣本施測，以探索止觀特質的多元面向。探索性與驗證性因素分析均得到穩定的五面向結果，分別為「觀察」(observation)、「描述」(description)、「注意力/行動覺察」(attention and action awareness)、「不評價」(non-judgment)、「不對內在經驗反應」(nonreactive to inner experience)，量表總共有 39 題，計分採李特克氏五點量表，1 分表示「非常不符合」，5 分表示「非常符合」。相關例題依序為「我會注意大自然中種種的視覺元素，像是色彩、形狀、結構或光影。」(觀察)、「對我而言，要找到適當的用字來描述自己的想法是困難的 (反向題)」(描述)、「我會促的完成許多活動，但卻沒有真正關注它們 (反向題)」(注意力/行動覺察)、「當惱人的想法或念頭出現時，我經常會依那些想法或念頭來批判自己是好是壞 (反向題)」(不評價)、「當惱人的想法或念頭浮現時，我經常能單純地覺察它而不為所動」(不對內在經驗反應)。其中除了「觀察」與心理適應指標有較不穩定的關聯外，其餘四個向度均能有效預測心理適應指標。中文版由 Chang、Lin 與 Huang (2010) 進行翻譯，他們招募 269 位受試者進行施測，結果得到與原版量表相同的因素結構 (Baer et al., 2006)，也發現除了「觀察」分量表外，其餘分量表均與生活滿意度呈正相關，而與憂鬱呈負相關。本研究中各分量表之內部一致性為：觀察 (α 前測 = .80, α 後測 = .82)、描述 (α 前測 = .85, α 後測 = .88)、注意力/行動覺察 (α 前測 = .91, α 後測 = .89)、不評價 (α 前測 = .88, α 後測 = .90)、不對內在經驗反應 (α 前測 = .84, α 後測 = .88)。

生活滿意度量表 (Satisfaction with life scale, SWLS)：本量表為 Wu 與 Yao (2006) 翻譯自 Diener、Emmons、Larsen 及 Griffin (1985) 的生活滿意度量表，共五題，測量整體生活滿意程度。Wu 與 Yao (2006) 以臺灣大學生為樣本，發現在因素結構上具有跨性別的因素不變性 (factor invariance)。以往研究也指出此量表具有良好的心理計量特性，和其他幸福感相關測量 (如正向與負向情緒、自尊...等) 均具有良好的輻合效度，也是幸福感測量中被廣泛使用的工具之一 (Diener et al., 2003)。本量表在不同文化下均有良好的預測力，如對正向情緒、人際互動、工作表現均呈現正相關；而對負向情緒、敵意、神經質傾向呈現負相關 (Diener et al., 2003)。本量表計分採李特克氏五點量表，1 分表示「非常不同意」，5 分表示「非常同意」，全部為正向題，分數愈高表示對整體生活感受愈好。本研究中的內部一致性 α 前測 = .90, α 後測 = .88。

正、負向情緒量表 (Positive and negative affect schedule, PANAS)：本量表為 Watson、Clark 與 Tellegen (1988) 所編製，各以十個形容詞測量正向與負向情緒。填答方式採李克氏五點量尺，以了解個體在日常生活中經驗到正向與負向情緒的程度。正向情感平均分數愈高，表示愈常感受到正向情緒；負向情緒以此類推。相對於生活滿意度測量認知層次 (cognitive level) 的幸福感，正、負向情緒則是最普及測量情緒層次的幸福感指標，並在跨文化研究中也獲得支持 (Diener et al., 2003)。本研究中各分量表之內部一致性為：正向情緒 (α 前測 = .83, α 後測 = .88) 與負向情緒 (α 前測 = .87, α 後測 = .84)。

中國人幸福感量表簡版 (Chinese Happiness Inventory, CHI): 本量表由 Lu 等人 (2001) 所編製, 係參考以往西方幸福感量表的題目, 再加入文化因素改編成更符合中國人幸福觀的題項, 目的是測量個體過去一段時間內, 主觀感受的幸福程度。本研究採用精簡版 20 題 (Lu et al., 2001), 填答方式採正偏態四點量尺進行評量。量表建立時為單一因素結構, 且與正向情緒為正相關, 負向情緒為負相關, 並且在人際互動品質和內控感為正相關。平均分數愈高表示個體主觀感受到的幸福程度也愈高。本研究中的內部一致性 α 前測 = .86, α 後測 = .88。

心理憂鬱量表 (Center for epidemiological studies depression scale, CES-D): 心理憂鬱量表由 Radloff (1977) 所發展, 中文版由 Chien 與 Cheng (1985) 翻譯。量表包含 20 種身心的徵兆, 作答方式係詢問受訪者於過去一星期內, 是否具有特定的憂鬱症狀, 採李克特氏四點計分法, 0 分代表沒有或極少 (每週一天以下); 1 分代表有時候 (每週一至二天); 2 分代表時常 (每週三至四天); 3 分代表經常 (每週 5 至 7 天), 分數愈高代表愈憂鬱。本研究中的內部一致性 α 前測 = .82, α 後測 = .80。

安適幸福感量表 (Peace of mind, POM): 本量表由 Lee、Lin、Huang 與 Fredrickson (in press) 所編製, 係由低激發正向情緒的角度切入 (Tsai, Knutson, & Fung, 2006), 他們認為幸福感並非僅是追求正向情緒的極大化, 而是回歸身心安適的平靜狀態, 以隨遇而安跟恬淡幸福做為中心概念所編製。該量表共 7 題, 經探索性因素分析得單一因素, 內部一致性為 .94, 與心理憂鬱量表呈現負相關, 與生活滿意度為顯著正相關, 顯示其良好構念效度與效標關聯效度。該量表以李克特式六點方式計分, 1 分代表「非常不符和」, 6 分代表「非常符合」, 例題如「我的內心十分安定平和」。本研究中的內部一致性 α 前測 = .89, α 後測 = .89。

結果

如同研究目的所述, 本研究欲從情緒平和與止觀兩部份探討心理位移書寫的療癒機制。因此, 在研究結果的部分也分為兩部分呈現。首先, 第一部分係從每次書寫的情緒方格測量著手, 探討情緒平和效果。第二部分則是探討兩週書寫活動的前、後測止觀與心理適應量表的變化, 以了解心理位移書寫是否會影響止觀程度的變化, 進而由止觀程度之變化帶動心理適應之提升。

一、情緒方格測量

情緒方格包含情緒價與激發兩向度, 首先, 在情緒價的部分, 由於每位受試者在每次書寫均會測量四次, 且總共又會寫四次心理位移書寫。因此, 本研究將書寫前及每位格書寫後的情緒價分別進行四次書寫資料的平均, 形成書寫前、我位格書寫後、你位格書寫後、他位格書寫後共四個情緒價平均分數, 如圖一所示。

以情緒價為依變項, 評估順序為自變項, 進行重複樣本單因子變異數分析, 結果達顯著, $F(3, 192) = 27.64, p < .001, \eta_p^2 = .30$ 。事後比較發現情緒價程度為他位格書寫後 > 你位格書寫後 > 書寫前 > 我位格書寫後。此結果符合預期, 即一開始由我位格的書寫負面事件, 會使個體加深負向情緒程度。然而, 隨著你位格與他位格的書寫, 受試者逐次往正向情緒邁進。若將他位格書寫後的情緒價程度與 5 分 (也就是情緒價分數之中點) 進行 t 檢定, 結果發現仍顯著小於 5 分, $t(64) = -4.20, p < .001, d = 1.05$, 也就是受試者並沒有完全由負向情緒轉入正向情緒的狀態。不過, 若將四次書寫獨立分析, 可以觀察個體是否會有隨著書寫次數的增加, 提高對於心理位移的熟悉度, 而愈能趨近平和狀態。結果發現若分別將四次書寫中, 在他位格書寫後的情緒價分數, 與 5 分進行檢定, 則發現第一至第三次 ($M_1 = 4.18$ 、 $M_2 = 4.28$ 、 $M_3 = 4.37$) 都還與 5 有顯著差異, $t_s(64) = -3.97 \sim -3.20, p_s < .01$ 。然而, 第四次 ($M_4 = 4.63$) 則與 5 沒有顯著差異, $t(64) = -1.56, p = .12$ 。此結果呼應張仁和等人 (2010) 與 Chang 等人 (in press) 的研究, 即透過心理位移

書寫並非讓個體由負向情緒轉入正向情緒，而是緩慢提升達到情緒平和的效果。且在本研究中，另外發現藉由多次心理移書寫的經驗，讓個體更有機會趨向情緒平和的狀態。

第二步進行情緒激發的分析，這裡的分析方式有別於情緒價的分析，並非將每一次書寫的分數，在其位格內予以平均。主要是因為本研究要求受試者進行負向事件書寫，因此在情緒價上在一開始的前測 ($M = 3.53$)，皆是偏向負向情緒價，後續分析均以此為基點，分析其逐漸往中性乃至正向的改變趨勢。不過，由於情緒激發獨立於情緒價，儘管都寫負向事件，但所引發的情緒可能會有高激發負向（例如焦慮和生氣），或是低激發負向（例如憂鬱和低潮）的不同。由於每位受試者皆有兩週四次的書寫，可能每次書寫的事件激發方向並不同。例如可能同一位受試者在第一次書寫低激發負向事件，但在第二次則書寫高激發負向事件，若將這兩次激發分數予以平均，則會讓變異消失。因此，針對情緒激發的分析，研究者並沒有將之如同情緒價予以平均，而是獨立分析每一次的心理移書寫。由於書寫前還沒有進行負面事件的表達，要等到進行我位格書寫完後，才知道是高激發或低激發的負向事件。因此，研究者用每一次我位格書寫後情緒激發程度予以分組，若 6 分以上是為高激發組，4 分以下為低激發組，5 分則為中性組。由於共有四次書寫，所以會產生四次的激發分組，在分析上也將這四次分組獨立進行統計分析，故本研究進行四次的 3（組間：高激發組、中激發組、低激發組） \times 4（組內：書寫前、我位格書寫後、你位格書寫後、他位格書寫後）混合設計變異數分析。由於每次分析會以該次書寫的我位格情緒激發程度作為分組依據，故細格人數每次會有所變動，激發變化趨勢與相關統計檢定值如圖 2 所示。

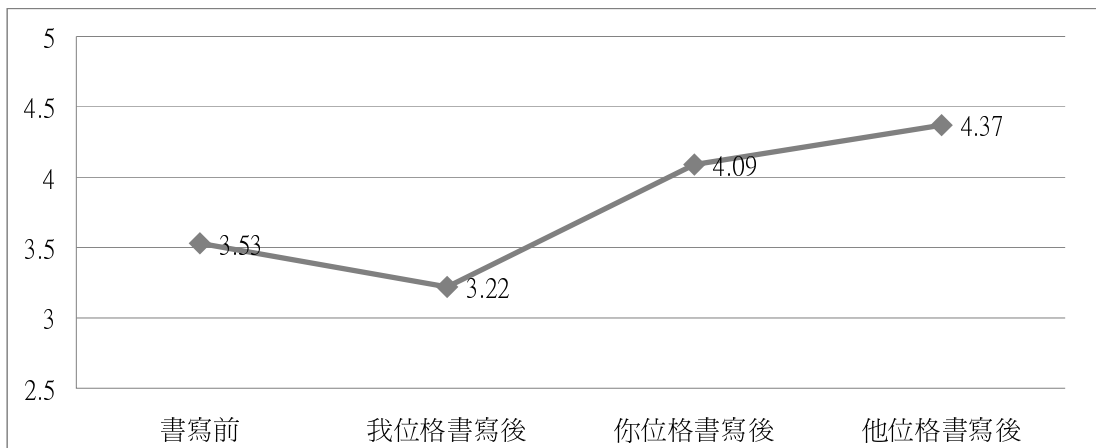


圖 1 心理移書寫前與各位格書寫後的平均情緒價程度（縱軸為情緒價）

首先，統計檢定顯示在四次書寫的組間主要效果都顯著， $ps < .001$ ，也就是激發程度均為高激發組 $>$ 中激發組 $>$ 低激發組，符合一開始以激發程度進行分組的預期。組內主要效果則較不穩定，有兩次書寫顯著有兩次則不顯著。最後是組間 \times 組內交互作用則在四次書寫中均顯著， $ps < .001$ 。事後比較發現在高激發組，均是由我位格逐次下降到他位格的趨勢，即我位格 $>$ 你位格 $>$ 他位格， $ps < .001$ ；低激發組則相反，均是由我位格逐次提升至他位格的趨勢，即我位格 $<$ 你位格 $<$ 他位格， $ps < .001$ ；中激發組則不顯著， $ps > .12$ 。最後，由圖 2 也可發現，橫跨四次書寫，最後在他位格的激發程度皆在 5 分上下。其中，低激發組的四次書寫，在他位格的情緒激發程度有三次均與中值 5 分沒有顯著差異 ($M_1 = 5.07$ 、 $M_3 = 4.48$ 、 $M_4 = 4.56$ ， $ps > .11$)，僅有第二次書寫有顯著差異 [$M_2 = 4.25$ ， $t(31) = -2.65$ ， $p = .02$]。另外，中激發組在他位格的情緒激發程度均與 5 沒有顯著差異， $ps > .10$ 。不過，在高激發組他位格的情緒激發程度，則均與 5 有顯著差異， $ps < .05$ ；但在高激發組中，他位格的情緒激發程度亦比我位格與你位格低，且有遞減下滑的趨勢，是故仍有拉回居中激發程度之現象。

整體而言，低與高激發組經過書寫後，均會有將情緒激發程度由我位格至他位格逐漸拉回中值的趨勢，且低激發組大部分會達到與中值無顯著差異的狀態，因而符合居中激發程度的預期。由圖 2 也可發現，低與高激發組受試者在每次書寫時，大部分都會在我位格時，也就是書寫憂鬱低潮或是生氣焦慮的事件，有相對應的降低激發或提升激發的狀態；然而隨著心理位移的書寫，再逐漸回復居中的情形。因此，受試者並非在一開始的書寫前，就維持高激發或是低激發，而是會先受到我位格的書寫予以帶動情緒激發，再逐漸地回復居中狀態，以此說明心理位移介入的效果，並非只是單純的時序效果 (time effect)，而是有透過負向事件的書寫，予以帶動激發程度後，再逐次由我位格至他位格回復居中的平和狀態。

整體而言，情緒方格的分析顯示出心理位移日記書寫不僅如同以往張仁和等人 (2010) 與 Chang 等人 (in press) 的發現，對情緒價有朝向居中價性的平和效果，也同時延伸以往研究沒有測量到的情緒激發程度，進一步支持心理位移書寫對於情緒激發程度能產生居中程度的平和效果。

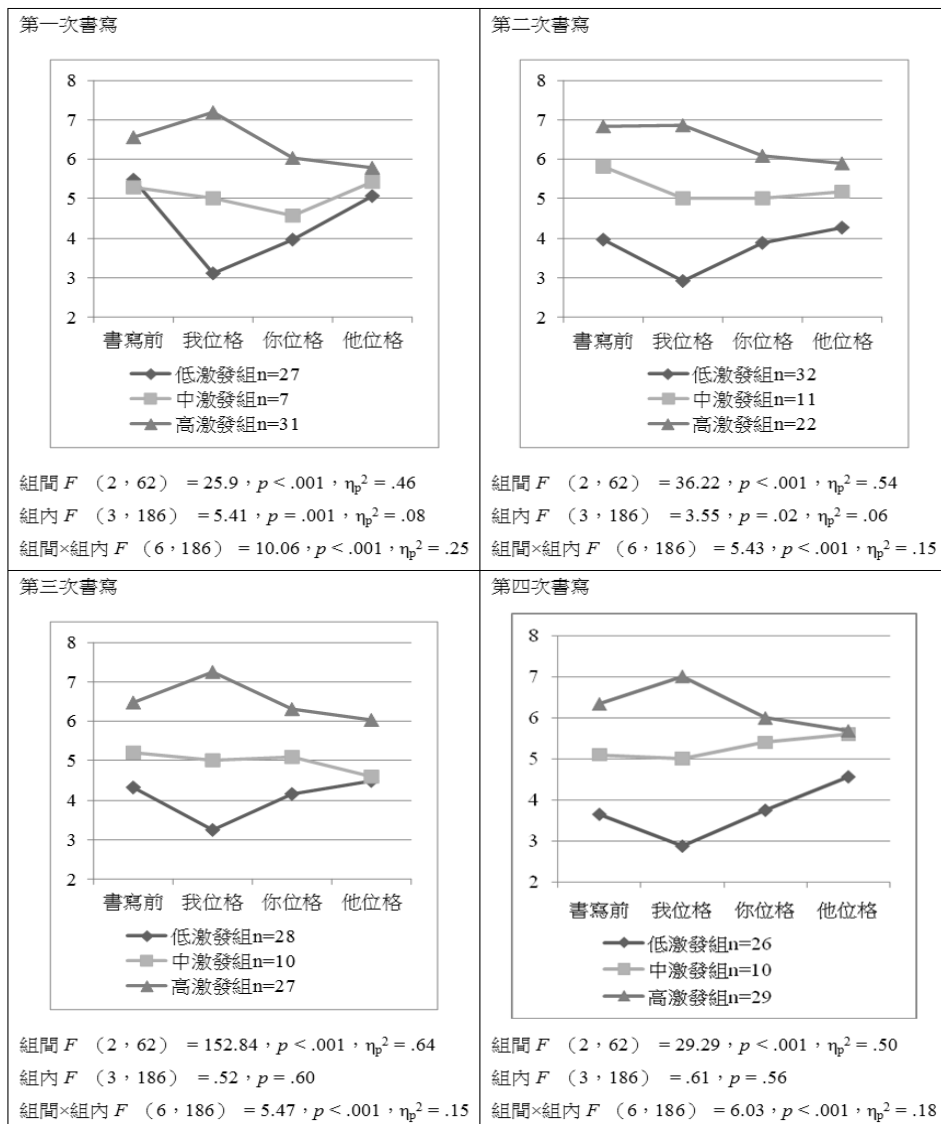


圖 2 激發程度在不同書寫次書、組別與位格的情形 (縱軸為情緒激發程度)

二、心理位移書寫前後測量表改變

第二部分主要是檢驗五面向止觀量表跟心理適應指標，在透過心理位移書寫活動介入之前與之後的差異，描述統計與檢定結果如表 1 所示。

首先，在五面向止觀量表的前、後測差異部分，進行相依樣本 t 檢定，結果顯示觀察、描述、注意力／行動覺察均於書寫後顯著提升， $t_s(64) = 3.42、3.25、3.87$ ， $ps < .01$ ；不評價則達臨界顯著， $t(64) = 1.69$ ， $p = .09$ ；不對內在經驗反應則不顯著， $t(64) = 1.43$ ， $p = .16$ ，但就趨勢來看是如預期的提升方向。除此之外，研究者也參考 Hollis-Walker 與 Colosimo (2011) 針對五面向止觀量表的統計處理方式，乃將五個分量表予以平均，作為表徵整體的止觀程度，再進行前後測差異。止觀總分前後測差異達顯著， $t(64) = 4.86$ ， $p < .001$ ，且其效果量 (Cohen's $d = 1.22$) 均大於獨立的五個分量表的效果量 ($ds < 1.00$)，顯示整體止觀程度確實可以經由心理位移書寫予以提升。

表 1 止觀與心理適應量表之前後測平均分數與差異檢定

	前測	後測	t	d
五面向止觀量表				
觀察	3.03 (.58)	3.22 (.61)	3.42**	0.86
描述	2.91 (.61)	3.11 (.76)	3.87***	0.97
注意力／行動覺察	2.94 (.69)	3.17 (.71)	3.25**	0.81
不評價	2.61 (.56)	2.71 (.55)	1.69 [†]	0.42
不對內在經驗反應	2.76 (.55)	2.84 (.52)	1.43	0.36
量表總分	2.85 (.33)	3.01 (.39)	4.86***	1.22
心理適應相關量表				
生活滿意度	3.87 (1.28)	4.25 (1.14)	3.29**	0.83
中國人幸福感	2.22 (.50)	2.27 (.48)	1.53	0.38
安適幸福感	3.68 (.74)	3.99 (.76)	4.76***	1.19
正向情緒	3.09 (.60)	3.11 (.72)	0.37	0.09
負向情緒	2.83 (.70)	2.59 (.78)	-2.88**	0.7
心理憂鬱	1.91 (.48)	1.71 (.45)	-3.99***	1.00

括弧內為標準差，[†] $p < .1$ ，** $p < .01$ ，*** $p < .001$

另外，在心理適應量表的前、後測部分，進行相依樣本 t 檢定，結果顯示生活滿意度與安適幸福感在心理位移書寫活動介入後均顯著提升， $t_s(64) = 3.29、4.78$ ， $ps < .01$ ；負向情緒與心理憂鬱則顯著下降， $t_s(64) = -2.88、-3.99$ ， $ps < .01$ ；中國人幸福感與正向情緒雖未達顯著， $ps > .1$ ，但提升趨勢亦如預期方向。整體而言，心理適應功能的促進符合以往研究結果 (張仁和等人, 2010; Chang et al., in press)，即心理位移書寫能提升心理幸福感，且降低負向情緒與心理憂鬱。

第二步再分析止觀改變量與心理適應量改變量的相關分析，係將各量表的後測分數減前測分數，得到每個量表在心理位移書寫活動前後的改變程度，然後進行相關檢定，如表 2 所示。結果顯示生活滿意度改變量和正向情緒改變量，皆與止觀中的注意力／行動覺察改變量、不對內在經驗反應改變量和五面向止觀量表總分改變量呈顯著正相關。中國人幸福感改變量則與注意力／行動覺察改變量和不對內在經驗反應改變量達臨界正相關。負向情緒改變量則與觀察改變量、注意力／行動覺察改變量、不對內在經驗反應改變量和五面向止觀量表總分改變量呈現顯著負相關，並且與描述改變量達臨界負相關。安適幸福感改變量則與描述改變量、注意力／行動覺察改變量和五面向止觀量表總分改變量呈現顯著正相關；心理憂鬱改變量則未與止觀改變量達顯著。整體

而言，止觀改變量大多能預測心理適應量表的改變量，即透過心理位移書寫，個體不僅能有效提升止觀程度，而止觀改變量又與心理幸福感的改變量有顯著相關，符合研究預期。

表 2 五面向止觀特質改變量與心理適應量表改變量之相關

	生活 滿意度	中國人 幸福感	安適 幸福感	正向 情緒	負向 情緒	心理 憂鬱
觀察	.15	-.05	.13	.04	-.35**	-.07
描述	.10	.10	.29*	.17	-.22 ⁺	-.18
注意力／行動覺察	.33**	.24 ⁺	.46**	.41**	-.45***	-.15
不評價	.08	.01	-.05	-.08	-.05	.11
不對內在經驗反應	.26*	.23 ⁺	.20	.32*	-.30*	-.16
五面向止觀量表總分	.33**	.20	.37*	.33**	-.51***	-.16

⁺ $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

爲了探索不同止觀面向的改變量對於心理適應指標改變量的預測力，研究者再針對每一個心理適應指標之改變量進行多元迴歸分析。預測變項爲五面向止觀量表的各個分量表，依變項爲各項心理適應指標，共進行六次多元迴歸分析，結果如表 3 所示。整體而言，分析結果與簡單相關的趨勢相似，除了中國人幸福感與心理憂鬱的預測模型未達顯著外 ($ps > .2$)，其餘預測模型皆顯著 ($ps < .05$)。另外，在各個預測變項中，也顯示出注意力／行動覺察改變量是較爲穩定預測指標，且其效果量也相對大過其餘四個止觀分量表。這也呼應 Brown 與 Ryan (2004) 的研究，他們發現「注意力／行動覺察」是諸多止觀向度中，對心理適應最有穩定預測力的指標，此特性也反映在本研究結果中。

表 3 止觀特質改變量對心理適應量表改變量進行多元迴歸分析 (標準化 β)

	生活 滿意度	中國人 幸福感	安適 幸福感	正向 情緒	負向 情緒	心理 憂鬱
觀察	.12	-.09	.09	-.02	-.32**	-.03
描述	-.06	.05	.19	.12	-.07	-.19
注意力／行動覺察	.29*	.19	.42**	.37**	-.42***	-.11
不評價	.08	-.03	-.16	-.17	-.03	.18
不對內在經驗反應	.24 ⁺	.20	.12	.22 ⁺	-.15	-.11
F	2.63*	1.29	4.71*	3.90**	6.60***	1.15
R^2	.19	.10	.29	.26	.36	.09

⁺ $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .0$

綜合討論

本研究以情緒平和與止觀來探索心理位移書寫的療癒效果，結果發現在每次書寫中，個體的情緒價與情緒激發程度均會隨著我、你、他性格順序的書寫，而回復至居中的情緒平和狀態。另外，在書寫活動介入之前與之後的測量也顯示，個體能藉由心理位移書寫提升心理健康，且同時增加止觀程度。不僅如此，止觀的改變量，亦能有效預測心理適應指標的改變量。這也支持本研究對心理位移書寫的療癒機制，與止觀歷程的運作機制頗為雷同的主張，表示個體能夠透過心理位移書寫來提升止觀程度。因此，止觀並非只能由靜坐訓練來提升（Brown et al., 2007; Hofmann et al., 2010; Ludwig & Kabat-Zinn, 2008），亦可用其他方式的介入（如本研究的心理位移書寫），來增加個體的止觀程度，進而促進心理幸福感。

心理位移書寫為何能有效緩解個體之負向情緒？就現象上來看，可以重新讓個體回復至情緒平和的狀態，即表現在狀態（每次書寫）與特質（前後測的安適幸福感）的層次上。然而，個體究竟是如何從心理位移緩解其負向情緒，進而予以轉換，則可從止觀程度的提升予以切入。亦即，心理位移書寫能有效提升止觀，而止觀的提升又正面的影響個體的心理適應。以下，分別就心理位移在情緒平和與止觀兩部分的角度進行討論，同時輔以現象層次跟理論層次共同探討其心理療癒機制。

一、情緒平和與心理位移書寫

以往探討心理健康促進的相關研究，主要聚焦於情緒價的轉換，即是強調降低負向情緒且提升正向情緒，但對情緒激發程度較少著墨，且較少有研究探討情緒激發在心理健康跟心理病理學扮演的腳色。Kuppens 等人（2010）發現，過高的情緒激發與過度變動的情緒價，對於心理適應均有其負向影響。Crowell、Beauchaine 與 Linehan（2009）也探討情緒激發與邊緣性人格的關聯。他們指出高度邊緣性人格傾向的個體，在情緒激發程度的不穩定性也相對較高，這部分即可能受到個體自我結構之影響。上述兩篇研究均從情緒激發的變異著手，如同 Kuppens 等人（2010）所強調的，情緒激發的變異程度已經能穩定預測個體的心理適應，因此更須探討情緒激發狀態對於心理健康的影響，以及情緒激發程度對於心理治療與心理病理學的探討。本研究結果應可提供一個重要的思考角度。

然而，心理位移對於情緒平和的效果，不僅與近期情緒激發對心理適應影響的研究能有所對話跟應用外，同時亦可從文化層次切入。如同 Tsai 等人（2006）強調華人較為偏好低激發的正向情緒外，李怡真（2009）也發現華人對於安適幸福感的偏好。他們的研究係從宏觀的角度探討文化對於個體情緒偏好的影響，並凸顯出東、西方文化對於情緒觀點差異的現象。不僅如此，李怡真的研究更顯示出安適幸福感對於情緒平和的獨特效果，係能有效降低個體的情緒波動，讓個體從高激發或低激發的狀態拉回居中狀態，且面臨正向或負向事件時，皆能較快回復至個體的起始狀態。而在心理位移的相關研究中，也呼應上述提及的現象，且將此特色藉由心理位移獨特的書寫方式予以展現。首先，張仁和等人（2010）與 Chang 等人（in press）的研究皆顯示，個體透過心理位移書寫負向事件，在每次書寫完後，就立即經歷到相同程度的正向與負向情緒，且長期下來又可以增加心理幸福感。而這種在經歷負向事件後得以讓情緒平復，但並非瞬間轉入極度正向的特色，也與北美強調快樂極大化或是正向情緒需高於負向情緒的觀點有所出入（Fredrickson & Losada, 2005）。近年來相關的跨文化研究也顯示出，東方人相對於西方人在心理健康的促進上，著重於面對負向情緒的緩解，而非追求正向情緒的增進（Oishi, Diener, Choi, Kim-Prieto, & Choi, 2007）。而心理位移書寫方法，主要也作用於負向事件的緩解，而並非用於讓個體追求自身的正向情緒，因而突顯出此方法對華人心理健康促進的契合性。

除此之外，在本研究中，研究者更進一步使用情緒方格的測量來捕捉情緒平和的特色。本研究發現個體在完成心理位移書寫後，所經驗到的情緒價亦是接近中間值；另外，情緒激發程度的

測量也顯示，不管是書寫高激發（引發生氣或焦慮）或是低激發（引發憂鬱或低潮）的負向事件，均可透過書寫而拉回中間值，也就是高激發組會下降，低激發組會上升，以回復居中的情緒平和狀態。最後，在情緒平和的特質測量上，也就是安適幸福感，也發現個體能夠透過心理位移的書寫，來提升安適幸福感。更進一步來看，若將此與 Kuppens 等人（2010）的觀點予以連結，我們也認為心理位移書寫所帶出的情緒居中特性，除了對華人有獨特的文化契合性外，也許在跨文化上也具有促進整體心理健康的普同效果。當然，這方面的研究有待於在未來使用不同文化的研究參與者，進行心理位移書寫，以了解心理位移書寫產生的情緒平和是否有跨文化之普同性。

二、止觀與心理位移書寫

本研究另外一項發現在於將止觀與心理位移予以連結，結果顯示個體確實能透過心理位移的書寫提升止觀程度，而止觀提升的改變量又能有效預測心理適應的改變量。心理位移與止觀機制的連結，也回應了心理位移書寫順序的必要性。由我位格的自我覺察，到你位格的自我對話，最後至他位格的自我觀察。這樣的觀念也呼應 Williams（2010）的觀點，他認為止觀的促進，乃是透過個體對於意識的「涉入」（engage），再逐漸轉入「去涉入」（disengage）的循環歷程。由涉入所產生的停留（stay），到去涉入所需要的轉移（shift），便是增加止觀傾向的重要因素。由靜坐練習帶來止觀傾向之提升，再由止觀程度提升帶動心理幸福感的提升之因果關聯，也有相當豐富的研究予以證實。近期 Keng、Smoski 與 Robins（2011）整理了靜坐訓練活動對於止觀的提升，進而提升心理健康的相關研究，顯示在靜坐活動前後的自陳止觀程度改變量，能有效中介實驗組與控制組對於心理適應的效果。意即透過靜坐訓練，個體能有效提升止觀程度；而此提升程度，即能有效提升其心理健康。

因此，從止觀延伸至本研究中心心理位移書寫，從我位格的涉入，再拉至你位格，最後於他位格，亦是讓個體逐漸從涉入到去涉入的狀態，而且多次的心理位移書寫，即是讓個體能重複的經驗由涉入至無涉入的循環，這樣的觀點也與在靜坐歷程中的注意力轉換狀態頗為雷同（Lutz, Slagter, Dunne, & Davidson, 2008）。若更深一層來看，止觀與心理位移的相似之處不僅在注意力的轉換，同時也進行了更深層的自我整合。如同辯證行為治療強調正、反、合的動態歷程（Lynch et al., 2006），心理位移書寫在我、你、他位格的次序也呼應此點。雖然心理位移不同於靜坐，而是採用書寫與敘事表達的方式，但隨位格轉換帶動的心理觀點遞移，連同影響自我概念的變化，從過於自我集中朝向去自我中心，即是讓個體從衝動又反射（reflexive）的狀態，逐次轉入冷卻與反思（reflective）的療癒歷程，最後臻至經驗與意義的自我整合歷程。因此，心理位移的書寫順序，循序由自我覺察朝向自我觀察的方向，讓個體由涉入到去涉入，先停留再轉移，從反射到反思，不僅符合現有理論的邏輯，同時也呼應近年來關於止觀、心理距離與心理觀點操弄的實徵研究結果。

三、輔導、諮商與心理治療之應用

金樹人（2005，2010）與張仁和等人（2010）的研究均針對心理位移書寫的諮商應用提出相關可能性，即心理位移書寫可做為自我療癒的方式之一。另外，徐巧玲（2006）更將此應用至國中生情緒智力的提升，意即心理位移書寫的應用年齡層是有可能讓較年幼的參與者也由此獲益。不僅如此，李素芬（2009）也將心理位移書寫應用至憂鬱症的團體治療帶領者，她讓團體治療帶領者進行八至十次的心理位移書寫。結果顯示團體治療師能有效從中增益自我覺察，進而達到自我安頓的療癒效果；更進一步來看，心理位移書寫還能讓團體帶領者有自我督導的效益，同時對團體成員與帶領者的互動歷程發揮正面影響。

總括來說，心理位移書寫的療癒效果不僅在許多研究中均被證實，且帶出的正向效果又有其特色，具有高度的輔導與諮商應用價值。然而較遺憾的是，目前尚未有相關研究針對特定心理病理徵狀進行探討，這部分可於未來研究補充，且可以參考止觀相關治療學派之研究來著手。

四、研究限制與未來研究發展

首先，本研究並沒有對心理位移書寫藉由止觀之提升，以促進心理適應進行中介分析（mediation analysis）的檢驗，主要原因在於缺乏完全無介入的控制組，故無法進行檢定。相關的實驗設計方式可以參考 Shapiro、Oman、Thoresen、Plante 與 Flinders（2008）的做法，他們發現止觀減壓訓練組（mindfulness based stress reduction）比起控制組，顯著地降低知覺到的壓力（perceived stress）與憂鬱反芻（rumination）程度，且顯著地提升了止觀程度。而止觀的前後測改變量，能完全中介止觀減壓訓練組對於心理適應提升的預測力。故未來研究可增加控制組，例如 Chang 等人（in press）加入一般日記書寫組。待增加控制組後，再將心理位移組與控制組進行虛擬變項（dummy variable）的編碼，然後檢驗止觀改變量能否中介該虛擬變項對於心理適應改變量的預測力，以更精確地檢驗心理位移機制乃藉由止觀的提升，來增益心理健康。

另外，未來除了有可能增加不同位格順序組合的實驗組，或是從特定心理病理徵狀切入外，還可以從語言分析的方式著手。Pennebaker 與其同事所發展的字詞分析軟體，係將個體書寫的文本詞彙，進行不同詞類的編碼，例如情緒詞、認知詞、功能詞、社交詞……等等，且已累積大量研究，豐富地探討不同詞類在人際互動跟心理健康的關聯（Tausczik & Pennebaker, 2010）。例如，Moore 與 Brody（2009）便將字詞分析與止觀予以連結，他們讓受試者進行 4 次創傷事件的書寫，結果發現文本中的現在式（present tense）詞彙量能顯著預測止觀程度的提升，呼應止觀所強調專注於當下的心理特徵。

目前國內也已編製中文版的字詞分析軟體（黃金蘭等人，2012），可應用至心理位移書寫的文本分析中。例如，黃金蘭、張仁和、程威銓、林以正（付印中）的研究便顯示，在不同位格的書寫中，確實會有不同詞類頻率的差異，且呼應金樹人（2005，2010）關於位格特性的質性分析結果。因此，未來可以再藉由字詞分析的方法，更細膩且完整地探索出心理位移書寫的療癒機制。

參考文獻

- 李怡真（2009）：安適幸福感的構念發展與情緒調控機制之探討。國立臺灣大學心理研究所博士論文。
- 李素芬（2009）：團體領導者心理位移之經驗及影響分析研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文。
- 金樹人（2005）：心理位移辯證效果敘事之敘事分析。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）。
- 金樹人（2010）：心理位移之結構特性及其辯證現象之分析：自我多重面向的敘寫與敘說。中華輔導與諮商學報，28，191-233。
- 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。國立臺灣師範大學教育心理與輔導所碩士論文。
- 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。
- 黃金蘭、C. K. Chung、N. Hui、林以正、謝亦泰、B. Lam、程威銓、M. Bond、J. W. Pennebaker（2012）：中文版語文探索與字詞計算字典之建立。中華心理學刊，54，185-201。

- 黃金蘭、張仁和、程威銓、林以正（付印中）：我你他的轉變：以文本分析探討心理位移書寫派典之位格特性，*中華輔導與諮商學報*。
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*, 27-45.
- Brown, K. W., Ryan, R. A., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*, 211-237.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology-Science and Practice, 11*, 242-248.
- Campbell, R. S., & Pennebaker, J. W. (2003). The secret life of pronouns: Flexibility in writing style and physical health. *Psychological Science, 14*, 60-65.
- Chang, J. H., Huang, C. L., & Lin, Y. C. (in press). The Psychological Displacement Paradigm in Diary-Writing (PDPD) and its psychological benefits. *Journal of Happiness Studies*.
- Chang, J. H., Lin, Y. C., & Huang, C. L. (2010, January). *Exploring the mechanism of mindfulness: From attention to self-integration*. Poster presented at the 11th annual meeting of the Society for Personality and Social Psychology, Las Vegas, NV.
- Chien, C. P., & Cheng, T. A. (1985). Depression in Taiwan: Epidemiological survey utilizing CES-D. *Psychiatria at Neurologia Japonica, 87*, 335-338.
- Crowell, S. E., Beauchaine, T. P., & Linehan, M. M. (2009). A biosocial developmental model of borderline personality: Elaborating and extending Linehan's theory. *Psychological Bulletin, 135*, 495-510.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*, 653-663.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-75.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology, 54*, 403-425.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist, 60*, 678-686.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 348-362.
- 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*, 1-25.

- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78*, 169-183.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences, 50*, 222-227.
- Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L., Lenderking, W. R., & Santorelli, S. F. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry, 149*, 936-943.
- Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review, 31*, 1041-1056.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry, 14*, 1-26.
- Kuppens, P., Oravecz, Z., & Tuerlinckx, F. (2010). Feelings change: Accounting for individual differences in the temporal dynamics of affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 99*, 1042-1060.
- Lee, Y. C., Lin, Y. C., Huang, C. L., & Fredrickson, B. L. (in press). The construct and measurement of peace of mind. *Journal of Happiness studies*.
- Lu, L., Gilmour, R., Kao, S. F., Weng, T. H., Hu, C. H., Chern, J. G., Huang, S. W., & Shih, J. B. (2001). Two ways to achieve happiness: When the East meets the West. *Personality and Individual Differences, 30*, 1161-1174.
- Ludwig, D. S., & Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness in medicine. *JAMA-Journal of the American Medical Association, 300*, 1350-1352.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences, 12*, 163-169.
- Lynch, T. R., Chapman, A. L., Rosenthal, M. Z., Kuo, J. R., & Linehan, M. M. (2006). Mechanisms of change in dialectical behavior therapy: Theoretical and empirical observations. *Journal of Clinical Psychology, 62*, 459-480.
- Moore, S. D., & Brody, L. R. (2009). Linguistic predictors of mindfulness in written self-disclosure narratives. *Journal of Language and Social Psychology, 28*, 281-296.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*, 400-424.

- Oishi, S., Diener, E., Choi, D. W., Kim-Prieto, C., & Choi, I. (2007). The dynamics of daily events and well-being across cultures: When less is more. *Journal of Personality and Social Psychology, 93*, 685-698.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science, 8*, 162-166.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1*, 385-401.
- Rude, S. S., Gortner, E. M., & Pennebaker, J. W. (2004). Language use of depressed and depression-vulnerable college students. *Cognition and Emotion, 18*, 1121-1133.
- Russell, J. A. (2009). Emotion, core affect, and psychological construction. *Cognition and Emotion, 23*, 1259-1283.
- Russell, J. A., Weiss, A., & Mendelsohn, G. A. (1989). Affect grid - A single-item scale of pleasure and arousal. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 493-502.
- Seih, Y. T., Lin, Y. C., Huang, C. L., Peng, C. W., & Huang, S. P. (2008). The benefits of psychological displacement in diary writing when using different pronouns. *British Journal of Health Psychology, 13*, 39-41.
- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: Effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology, 64*, 840-862.
- Tausczik, Y. R., & Pennebaker, J. W. (2010). The psychological meaning of words: LIWC and computerized text analysis methods. *Journal of Language and Social Psychology, 29*, 24-54.
- Tsai, J. L., Knutson, B., & Fung, H. H. (2006). Cultural variation in affect valuation. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*, 288-307.
- Tsai, J. L., Miao, F. F., & Seppala, E. (2007). Good feelings in christianity and buddhism: Religious differences in ideal affect. *Personality and Social Psychology Bulletin, 33*, 409-421.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect - The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063-1070.
- Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Soulsby, J. (2000). Mindfulness-based cognitive therapy reduces overgeneral autobiographical memory in formerly depressed patients. *Journal of Abnormal Psychology, 109*, 150-155.
- Williams, J. (2010). Mindfulness and psychological process. *Emotion, 10*, 1-7.
- Wu, C. H., & Yao, G. (2006). Analysis of factorial invariance across gender in the Taiwan version of the Satisfaction with Life Scale. *Personality and Individual Differences, 40*, 1259-1268.

收 稿 日 期：2011 年 04 月 01 日

一稿修訂日期：2011 年 07 月 19 日

二稿修訂日期：2011 年 08 月 08 日

三稿修訂日期：2012 年 02 月 21 日

四稿修訂日期：2012 年 04 月 07 日

接受刊登日期：2012 年 04 月 07 日

Bulletin of Educational Psychology, 2013, 44(3), 589-608

National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Exploring the Mechanism of Psychological Displacement Paradigm in Diary-Writing: The Effects of Emotion Peacefulness and Mindfulness

Jen-Ho Chang

Department of Psychology
National Taiwan University

Chin-Lan Huang

Department of Humanities and
Social Sciences
National Taiwan University of
Science and Technology

Yi-Cheng Lin

Department of Psychology
National Taiwan University

Previous studies on psychological displacement paradigm in diary-writing (PDPD) mainly focused on its' pronoun characteristics and healing effects. However, the underlying psychological mechanisms of PDPD's healing effects remained mostly unexplored. Therefore, the present study aimed to investigate PDPD's healing effect from the perspectives of emotion peacefulness and mindfulness. Sixty-five participants wrote about their recent negative life experiences two times a week for two weeks. The results showed that participants promoted their emotion peacefulness, mindfulness, and psychological adjustments. Multiple regression analyses revealed that changes in psychological adjustments were significantly predicted by correspondent changes in mindfulness. The theoretical and practical implications of these results are discussed.

KEY WORDS: emotional peacefulness, mindfulness, paradigm in diary-writing, PDPD, psychological displacement

