

心理位移日記書寫詞語結構與內涵之 話語分析*

李非

金樹人

澳門大學教育學院

本文旨在應用話語分析方法分析心理位移日記書寫之詞語結構與內涵。研究資料來源於六位華人大學生（包括研究生）為期四周的二十七篇心理位移日記書寫。研究結果如下：(1) 心理位移日記書寫通過位格轉換，彙整出十種不同話語模式，同一位格中之話語模式可交互組合。這十種話語模式具有普同性，係心理位移日記書寫的常規話語模式。其中，「我」位格以自我披露話語模式為主，「你」位格以安慰話語模式為主，「他」位格以審核話語模式為主，「再回到我」位格以策略話語模式和安慰話語模式為主；(2) 本研究中，心理位移日記書寫產生六十九種社會角色（包括當事人自己扮演的角色以及當事人內在對話的角色），「我」位格社會角色種類比「你」「他」及「再回到我」都多，但總體出現次數要少；(3) 心理位移日記書寫中包含二十種通用情景。(4) 心理位移日記書寫情緒詞和具有正負情感偏向的非情緒詞句的分佈特點，表現在正向情緒詞和正偏向語句的數量較初始狀態增加，負向情緒詞和負偏向語句的數量較初始狀態減少。

關鍵詞：心理位移日記書寫、話語分析、詞語

心理位移日記書寫 (psychological displacement paradigm in diary-writing, PDPD) 係心理位移與日記書寫巧妙融合的一種情緒療癒的嘗試。該方法最早由金樹人 (2005) 提出，其特色是在日記書寫中以「我」、「你」、「他」三個不同的人稱代名詞分別為主語，分別述說同一事件，以達到從不同視角來審視和覺察情緒的目的。這個方法的概念靈感起源於《靈山》(高行健, 1990)，該書的作者表述經驗的方式是以不同人稱的位格交互出現，以「我你他」三重面向的意符來表達意義中的自我 (金樹人, 2010)。此一方法的發展深植於老子哲思與東方佛禪的智慧，透過位格替換的方式具體操作心理距離，轉換負向情緒，進而提昇個體的心理適應 (張仁和、黃金蘭、林以正, 2010)。

* 本篇通訊作者：金樹人，通訊方式：jinshuren@gmail.com。
本篇論文係李非碩士畢業論文之部分內容，在金樹人指導下完成。

一、心理位移書寫法之相關研究

回顧過去的研究，心理位移日記書寫的探討多數集中於位格特性、書寫效應驗證及心理諮商的實務運用上。

(一) 位格特性

金樹人(2005, 2010)探討位格特性，按共識質化研究法與紮根研究法進行分析，發現三個位格有其獨特的風貌：在「我」位格，書寫者沉浸在強烈的情緒狀態中，位格特性包括：放大自己，視野狹小；情緒起伏，交代細膩等。在「你」位格，書寫者感覺似乎有某種特殊意涵的客體在發聲，一方面深受同理包容、照顧關愛，同時也接受第三者的指責挑剔，質疑或懷疑。在這個位格上，主客體善意地關照與批評，形成迴旋的空間，激動或負面的情緒漸見緩解。到了「他」位格，書寫者的心理位置彷彿在隔空讀寫他人故事，視野如同縱觀全場，心態上轉趨理性客觀。

上述研究係採取質性研究，張仁和、黃金蘭與林以正(2010)等人進一步以實徵量化實驗的方式，進行位格特性的驗證。研究中蒐集一百位大學生進行為期六週、每週三次的心理位移日記書寫。書寫完畢時，以位格特性量表測量正向與負向情緒、關懷支持、批評指責、情緒理解與事件理解的程度。其研究結果與金樹人提出的大致相若：我位格的負向情緒最高，你位格兼具關懷支持與批評指責，他位格則顯示出事件理解的程度顯著高於我位格與你位格。

(二) 心理位移書寫的效應驗證

謝亦泰(2007)以實驗法驗證心理位移書寫的情緒感受與整體心理適應程度。在其研究中，一百四十六位書寫者隨機分派，心理位移組一百一十六位，控制組三十位，分別進行十天的心理位移書寫或中性書寫，然後對比書寫前後日常情緒感受與整體生活感受。其研究得出四組結果：(1)心理位移組跟控制組在正向指標上，書寫前後沒有差異，但心理位移低生活狀態者，書寫後正向指標上升；(2)心理位移日記書寫組負向情緒減少越多，整體生活感受增加越多；(3)不同心理位格功效：「我」預測當日滿意度；「你」和「他」增加正向情緒感受和緩解負向情緒感受；(4)在當日影響上，心理位移日記書寫組能更多地提升正向情緒並緩解負向情緒。研究中同時也對比了心理位移日記書寫與過去日記書寫法(Pennebaker & Seagal, 1999)的差異。

隔年，Seih、Lin、Huang、Peng 與 Huang(2008)再次檢測心理位移日記書寫法的功用。結果顯示，對於整體情緒影響效果而言，心理位移日記書寫和一般日記書寫沒有太大差異。但在生活滿意度上，心理位移日記書寫組的「我」位格起到預測效果。在當日情緒緩解方面，「你」和「他」位格可以增加正向情緒效應並降低負向情緒效應，尤其是長期接受治療的焦慮患者，效果更明顯。

張仁和等人(2010)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。在位格特性與情緒轉換分析方面，發現你位格關懷支持與批評指責的程度，能夠有效預測書寫過程中正向與負向情緒的改變量。整體而言，在書寫負向事件後，正向情緒會立即提昇，負向情緒則立即下降；六週書寫後，心理適應指標明顯提昇，對初始低生活狀態者尤其顯著。研究團隊認為，「心理位移日記的書寫，兼具了立即因應負向事件與提昇長期整體心理適應之優點(p. 49)」。隨後，該研究團隊(Chang, Huang, & Lin, 2013)加入了幸福感與焦慮狀態的指標，繼續驗證心理位移日記書寫的即刻功效及短期功效。心理位移日記書寫組透過兩週共四次的書寫，相較於表達式日記書寫組(Pennebaker, 1997)，更能有效提升幸福感，並降低焦慮程度；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。上述研究結果顯示出心理位移書寫對於負向事件的情緒療癒，具有立即的緩衝效果。

之後，張仁和、黃金蘭與林以正(2013)又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。其研究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(mindfulness)程度，因而提升心理適應的指標。

(三) 實務運用的研究

前述心理位移書寫法之效應探究多以實徵研究為主，許多第一線的心理諮商人員則採用質性研究法探討心理位移日記書寫法對情緒療癒在實務工作方面的效應，成果相當豐碩。例如，徐巧玲(2006)用心裡位移日記書寫來提升國中學生的情緒智力；李素芬(2009)通過心理位移日記

書寫法，研究憂鬱症領導者心理位移經驗及影響；黃婷（2011）以澳門碩士生為對象，再次驗證了心理位移日記書寫對情緒智力提升方面的正向作用；陳姿妤（2012）通過研究自己作為單親家庭乖女兒的故事敘說經歷，探討心理位移日記書寫的療愈過程、單親家庭女兒的心理現象和影響身份認同的社會構建因素；李亭萱（2012）探討愛情分手者接受心理位移書寫後對情傷復原之影響；游敦皓（2013）研究自體免疫患者運用心理位移書寫法之改變經驗等。

以上皆針對心理位移日記書寫的情緒療愈效應及其應用，進行研究。心理位移日記書寫情緒效應，是透過撰寫者所使用的詞語結構，在心理位格轉換的微妙機轉中，所帶出來的效應。然而，在目前眾多的研究中，獨缺理解不同心理位移中詞語結構特性的話語分析。

二、心理位移日記書寫法與話語分析法

本文通過楊炳鈞譯（2005／1999）的話語分析（discourse analysis）探討心理位移日記書寫法的詞語結構與內涵。一般而言，話語分析方法有不同種類。楊炳鈞譯（2005／1999）的分析方式可以展示思想發展路徑、顯示社交和活動情景，以此彰顯個體和社會相互影響的特色。心理位移日記書寫的特點是通過位格轉換拉開心理空間距離，從而導入被個體內化的社會角色。因此，話語分析法，「個體和社會互相影響」的特色，有助於分析心理位移日記中的社會角色。另外，其處理與組織語言過程中注重文本結構與意義相結合的方式，方便瞭解心理位移日記文本詞語結構與內涵。

研究者所欲探究者，在於心理位移轉換過程中的詞語結構，在不同位格出現了哪些話語模式，這些話語模式以何種社會角色現身，所現身的情景為何，所呈現的情緒詞彙有何分佈特點等，以下分別闡述之。

人在書寫過程中，從用詞結構到內涵，都存在著話語表達慣式。這種慣式，受文化、社會階層、年代背景以及約定俗成的社會思維習慣等影響。具體到心理位移日記書寫，這種慣式演化成話語模式，直接反映著當事人當下的思維狀態和情感策略走向。然而，以往的文獻中，尚缺乏對心理位移日記書寫常規話語模式的研究，本文擬做一次深入探索。

從話語分析作為研究立場的角度觀之，所謂「心理」或「人格」並非某種獨立的精神實體，而是來自人所承擔的多種社會角色或社會身份的話語建構（楊莉萍，2007）。從這個角度來說，話語分析與心理位移日記書寫中的角色轉換有著共同的認知理念：人的內在由不同的社會角色，結合不同的社會規則組合而成，社會角色係支配個人觀點和情緒的要點。因此，以話語分析來研究心理位移日記書寫，容或是一種值得嘗試的新方向。

事件發生的情景脈絡，有助於我們理解人稱位格的特性。話語分析具有「體現個體內在情緒策略和外在行為的情景應變」的特點，透過分析當事人所面對的具體情景，去理解事件中所產生的情緒反應。之前的心理位移日記書寫研究中，尚缺乏有關於社會角色和情景部分的討論，運用話語分析方法，恰可以填充這個空白，瞭解到這兩個部分對心理位移日記書寫的影響。

心理位移研究中，正負偏向情緒詞語的出現頻率，表徵了情緒在位格中轉變的機制。然而，過去的研究僅及於正負向情緒詞語的分析，其實，非情緒詞語所引導的句子也可引導出一定偏向性的情感色彩。話語分析中的重新處理組織語言的方法，或可分別分析情緒詞語與非情緒詞語的出現頻率。

三、研究目的與研究問題

從上述心理位移日記書寫位格特性、效應驗證和實務研究的文獻可以看出，心理位移日記書寫已經被證明具有一定情緒效應。因此進一步瞭解心理位移日記書寫法的詞語結構內涵，推動相關後續研究，是有積極意義的。因此，本研究擬透過話語分析的方式，尋繹心理位移日記書寫的通用話語模式、通用情景以及其構造的常用身份，並分析情緒詞在該日記書寫中的分佈特點，以

理解心理位移日記書寫法的詞語結構內涵。圍繞這個目的，本研究衍生出四個研究問題：(1) 心理位移日記書寫產生了哪些話語模式？(2) 心理位移日記書寫促成了哪幾種身份？(3) 心理位移日記書寫有哪些通用情景？(4) 心理位移日記書寫情緒詞和非情緒詞有什麼分佈特點？

研究方法

一、研究參與者

本研究採用立意取樣 (purposive sampling) 的方式選取研究參與者，共邀請六名大四以上的學生，其中三名男性，三名女性，均具有良好的書寫表達能力。其資料詳如表 1。

表 1 研究參與者資料表

研究參與者	性別	年齡	學歷
A	男	22	本科大四
B	女	23	碩士一年級
C	女	23	碩士一年級
D	女	22	碩士一年級
E	男	24	碩士二年級
F	男	25	碩士三年級

本研究要求在兩周的時間裡，自由書寫近期的負向生活事件。最後共回收二十七篇日記，平均每篇字數一千字左右。

二、研究者

第一研究者畢業於本科漢語言文學專業，修習過文學分析評論、語言學，人類文化學等專業課程，畢業後在第二研究者之指導下繼續修讀為期三年的學校輔導碩士學位，並履行研究助理的工作。第一研究者在研究所參與了第二研究者主持之「澳門青少年心理生活世界調查研究計畫」(金樹人、黃素君、施達明、張建成, 2011)，協助統籌研究計畫、協助問卷審核、聯繫參與者、培訓調查員、分析討論研究資料等工作，對質性資料分析有一定程度之實作經驗。

三、研究工具同意書

研究工具同意書係為了遵循研究倫理，保障研究參與者的權益，尊重其著作權及個人隱私，保證參與者瞭解研究程式及參與研究方式，明確研究發表範圍。在自願前提下，由研究參與者和研究者共同簽名，一式兩份，各自保管。

四、心理位移日記書寫法說明書

說明書是為提供研究參與者明確的文字介紹說明，幫助其理解書寫方法、書寫內容及書寫形式，同時明確運用範圍和情境。書寫內容以近期引發負向情緒的事件為主。具體書寫方法如下：

以「我」的角度，書寫近期的負向生活事件，沒有人、事、物的局限，任何引發情緒的對象都可以書寫。具體內容可以描述事件起因、經過、結果及個人的想法、感受和體會等。文字最好不少於一百五十字。

以「你」的角度，另起一行，再次書寫剛才發生的事情。內容同上。文字最好不少於一百五十字。

以「他」的角度再次另起一行，書寫同一事件。內容同上。文字最好不少於一百五十字。

再次以「我」的角度來看待剛才發生的事情，試著瞭解自己在剛才三個人稱代詞替換之後的感想。字數不限。

最後寫書寫完畢後的「整體感受」，試著回憶不同人稱代詞替換過程中自己的微妙情緒變化，以及體味各個人稱代詞帶來的不同思考體驗。字數不限。

五、研究培訓

正式書寫前一周舉辦活動培訓會，說明會控制在半小時。會上主要講解參與流程及操作方法，並簽訂參與研究同意書。然後試驗一周。若有書寫範式上的錯誤或結構遺忘部分，即時糾正之。確保參與者掌握心理位移日記書寫方法後，開始正式研究。

六、話語分析法的分析過程

以下第一個部分介紹話語分析的三大要素：建構任務、分析工具及有效性檢測，第二個部分簡要闡述分析過程。

（一）話語分析的七大建構任務、分析工具及有效性檢測

首先，認識話語分析七大建構任務（seven building tasks）。話語分析強調通過語言構建事物。這種建構模式通常包括以下七項任務：（1）意義（significance）：即怎樣組建話語使事物有意義，以什麼方式使事物有意義；（2）活動（activities）：即一段話被用來促成哪種活動的開展；（3）身份（identities）：即話語被用來促成了哪些身份的確定；（4）關係（relationships）：一段話要促成與他人之間的哪些關係；（5）立場與策略（politics）：話語構建的是社會產品的什麼觀點；（6）聯繫（connections）：一段話如何使事物建立或斷開聯繫；（7）符號系統和知識（sign systems and knowledge）：即一段話是如何使某種符號系統（如西班牙語對英語、文字對圖片等）佔優勢或不佔優勢，或者使獲取知識和信念或宣稱知識和信念的方式佔優勢或不佔優勢。本研究的話語分析任務即從上述七大建構任務中挑選出來。其次，認識話語分析的工具。在話語分析過程中，總共運用到四種分析工具（楊炳鈞譯，2005/1999）。（1）社會語言（social languages）：人們在不同的背景下使用不同的語言變體來確定、識別身份，通過不同的目的而使用不同類型的語言或語言變體，這種語言變體稱為社會語言。比如，書面語言中我們稱父母為父親母親，但是口語中我們常說爸爸媽媽。這種能把人在不同場合下的身份或是背景識別出來的語言，就叫社會語言。簡而言之，社會語言包含兩項內容：誰，在做什麼？（2）話語（discourse）：即能識別身份和活動方式的整合（楊炳鈞譯，2005/1999）。比如學校裡，教師的身份不僅僅通過教師這個稱謂體現出來，其知識背景、行為舉止、學生的應對態度等同樣能體現出教師職業的特徵。所以，像行為舉止這一類能幫助識別教師身份的方式，統稱為話語。（3）互文性（intertextuality）：即不同文本之間或不同類型文本之間的交叉引用。比如把「勸君更盡一杯酒，西出陽關無故人」這句唐詩用在現代文本的題目中「陽關之別」，即是互文性的表現。（4）會話（conversation）：即社會中存在的定向討論。比如「自殺與憂鬱有關」，大家的第一反應通常是憂鬱會導致自殺，很少人會在第一時間覺得是自殺導致憂鬱。再次，瞭解話語分析有效性的檢測。話語分析有效性包含四個因素（楊炳鈞譯，2005/1999）：（1）聚合（convergence）：即運用工具分析多個問題的答案對話語分析的支持越聚合，話語分析就越有效。（2）贊同（agreement）：即話語「成員」越贊同話語分析結果，就越有說服力。

(3) 覆蓋範圍 (coverage): 即話語分析對相關資料的應用性越強, 就越有效。這種運用性指能夠預測可能發生的和各種情景相關的各種情況。(4) 語言細節 (linguistic details): 即分析與語言結構細節聯繫越緊密越有效。

(二) 話語分析法如何分析

話語分析包括七個部分: (1) 檔案歸類; (2) 編碼; (3) 精選文本; (4) 從七大任務中選取適合的研究任務; (5) 從四大工具中選取適合的研究工具; (6) 用選擇的工具分析選擇的任務; (7) 對結果進行有效性檢測。下面簡要說明分析過程。

案例: 「我昨天收到 X 老師的短信, 又是讓我幫她在 Y 地買東西……她是我以前領導的老婆……經常讓我幫她在網上買東西, 有時還讓我幫她挑選, 我一點兒興趣都沒有, 我到 Y 地來上學, 她就三番兩次地讓我幫她在 Y 地買東西, 而且買的很多, 我一個瘦子, 每次回去都要提那麼多的東西, 在自助通關還沒辦理之前, 我都要提著東西排將近半個多小時的隊, 我真的快要受不了了, 我不知道該怎麼辦? 又不敢拒絕。」

「你昨天又收到 X 老師讓你幫她在 Y 地買東西的短信, 由於她是你原來關係比較好的老師, 因此她的一些事情總是交給你做, 在網上買東西、在澳門幫她帶東西, 很重的東西你都要一點點地提回去, 而且每個週末都要回學校一趟幫她辦理事務, 你覺得一些她的私事你不該去管, 但你又不知道該怎麼講, 你又不敢拒絕。」

你有沒有想過, 她為什麼只找你呢? 是不是因為你們關係好, 或者是她信任你, 如果你幫她買的東西她不滿意, 那她應該不會讓你幫她買第二次吧? 她有沒有過對你好的時候呢? 在那個時候你還是這種不耐煩的感覺嗎? 你應該仔細地想一下。」

資料分析:

1. 檔案歸類。這是從當事人 C 的第三篇日記中節選出來的, 則建立一個新的資料夾, 命名為 C3。

2. 編碼。「我」位格是第一個出現的位格, 所以編碼為-1, 段落編碼為 C3-1。「你」位格是第二個出現的位格, 所以應編碼為-2, 段落編碼是: C3-2。

3. 精選文本。在這三段書寫中, 第二段只是用「你」人稱闡述事件經過, 和「我」位格的書寫基本一致, 只不過人稱換成了「你」, 因此可以省去。第三段情緒勸導部分是研究重點, 屬於精選文本, 因此留下。

4. 確定任務。本案例致力於瞭解心理位移日記書寫的位格變化產生了哪些身份, 故需要瞭解當事人扮演了什麼社會角色, 這些角色具有哪些社會職能和功能, 對當事人內在產生了什麼影響, 這些角色相互間如何關聯等, 也就是說, 「身份」、「立場與策略」、「意義」、「關係」是主要分析任務。

5. 確定調查工具。在工具的選擇上, 本部分結合研究需要, 主要運用了「社會語言」、「話語」、「會話」、「互文性」。之所以用它們, 是因為這幾個工具都能幫助研究者瞭解不同位格內部的語言運作過程, 比如通過社會語言瞭解文本中的人物身份、行為; 通過話語識別文本語言之外的思想、情感、立場等; 通過會話瞭解社會長期的討論對當事人的影響; 通過互文性瞭解文字背後隱含的含義。

6. 用調查工具分析任務。以下僅以社會語言分析身份為例。比如研究者通過社會語言這個工具, 瞭解到文本中共出現了四個有意義的角色: 學生、下屬、公民 (排隊)、勸慰性意義他人 (勸慰性意義他人角色涵蓋了所有隱藏在暗中勸慰安撫當事人的角色, 比如父母、親朋好友、愛人等等。因為本文對此未做具體分析, 故以此涵蓋所有這樣的角色)。

7. 檢測分析結果的有效性。研究者從「聚合」、「覆蓋範圍」、「語言細節」、「贊同」這四個方面來檢測有效性 (楊炳鈞譯, 2005)。首先從「聚合」來看。這個部分的聚合具體表現在, 用社會語言分析出來的「身份」、「做了什麼」與用話語分析出來的「關係」上的答案基本一致。比如學生這個角色, 做的事情就是「到 Y 地上學」, 下屬這個角色, 做的事情是「幫她在 Y 地買東西」; 在話語分析中, 「我真的快要受不了了, 我不知道該怎麼辦? 又不敢拒絕。」的態度和應對情緒, 表明其關係「由近及遠」, 這與學生和下屬角色行為的衝突是一致的。因此, 本文關於角色和關係的分析是有效的。其次, 從「覆蓋範圍」來看。如果該結果在其他文本中的通用性越廣, 就越有效。本研究中, 一些不合理事件導致雙方從較近關係變得較遠的事件在其他文本中也時有發生,

比如 C2-4 的文本「或許我也有錯，我不應該一直嘮叨，一直囉嗦，搞得他不耐煩。」、A4-1 的文本「我是不是因為自私的原因……才突然讓室友很不高興……」，說明這種關係是具有一定覆蓋範圍。接下來，從「語言細節」上來看。語言細節與結果聯繫越緊密，就越有效。上例「你的部分」可以分別從功能、形式、感情上驗證。功能上，表現在「你有沒有想過」、「在那個時候你還是這種不耐煩的感覺嗎？」等語句上，都有勸慰功能，隱隱透露出另外一個人在同當事人對話；形式上，從長句的安排來看，三個反問句並列在一起使用，語氣是很強烈的問句，表明當事人受到另一個聲音的質疑；在感情色彩上，亦是正向積極的勸慰情感多一些。這些都說明，該部分中有一個同當事人對話的聲音，通過勸導啟發來幫助當事人釋懷。最後，從「贊同」來看，研究結果得到越多本族語使用者（本研究指華語使用者）的贊同，就越有效。此例中研究結果「文本中共出現了四個有意義的角色：勸慰性意義他人、學生、下屬、公民」，得到九位審查者（均為華語使用者）的一致讚同，所以在「贊同」層面該結果有效。綜上所述，可知這部分共出現的四個角色「學生、下屬、公民、勸慰性意義他人」是有效的。

補充說明一點。話語分析中的話語，包括語言、手勢、服裝、神情、態度等一切能傳遞資訊的溝通方式，而本研究只是針對日記文本，看上去似乎與這些話語無關。但事實上，在書寫日記時，參與者會以一種主觀的情緒來描述客觀事件細節，恢復當時的情景、手勢以及神情、服飾、態度、暗含的動作等。這種話語雖然研究者不能直接看到，但是可以通過日記內容間接看到。而且，這種文本內容描述，是用當事人的眼光來看待，更符合當事人的視角和心情，瞭解參與者對這一系列話語產生的內在反應。比如「很不爽的室友撿了狠話，把你嚇到了」的內在感受描寫，「她完全不在乎的樣子」等神態描寫都是當事人根據客觀情況進行主觀描寫，有一定的社會依據，又有自己的感受，更方便研究者瞭解這些話語對當事人的影響。

七、話語分析效應檢測

結合研究方式和結果，研究者抽取社會角色分析過程和結果，請研究參與者給予有效性回饋，結果顯示：五位參與者之平均效應檢測回饋數值為 96.67%，其中參與者 A 之回饋數值為 95%，參與者 B 為 98%，參與者 C 為 99%，參與者 D 為 90%，參與者 E 為 98%，參與者 F 為 100%。

研究結果

一、心理位移日記書寫產生了哪些話語模式？

研究結果顯示，心理位移日記書寫通過位格轉換，彙整出十種不同話語模式，且同一位格中，這些話語模式交互出現。

（一）十種話語模式分類說明

本文將話語模式按照作用方式（如何作用於情緒）和作用結果（情緒的最後趨勢走向），分為十個類型，如表 2。其中，舒緩話語模式、安慰話語模式、策略話語模式按作用結果劃分，其他均為作用方式劃分。

表 2 話語模式說明表

話語模式類型	含義	例子
1. 自我認知話語模式	從外部世界幫助當事人客觀瞭解自己情緒、行為、狀態、情境等語模式。	比如：「你今天心情鬱悶」，是以「你」的角度，判定自己是否悲傷。
2. 解釋話語模式	幫助當事人解釋事件前因後果的話語模式。	比如：「我今天心情不好，因為沒有吃到想吃的蛋糕，還被老師罰站」。
3. 自我披露話語模式	從個體內在幫助當事人表達自我情緒、說明事件的話語模式。	比如：「我很討厭被人瞧不起」，是從「我」的角度，描述我內在的想法，表達我的感受和狀態。
4. 舒緩話語模式	從側面旁敲側擊，非直接安慰同理等，但卻能使情緒在一定程度上得到緩和的話語模式。	比如：「下午我和室友吵起來，其實就因為一件小事」。這句話本身能夠對情緒安撫起到一定暗示作用。
5. 自我訴求話語模式	幫助自己表達內心願望、渴求和希望的話語模式。	比如：「我希望明天能夠成功」中，判定我的願望、訴求是什麼？如何表達？如何運用？
6. 自嘲話語模式	通過自己嘲諷自己，從而放下負向情緒，實現自我昇華的話語模式。	比如：「難道你是貓星人嗎？」運用幽默、自嘲化解內心情緒。
7. 安慰話語模式	直接勸撫安慰、同理鼓勵當事人的話語模式。	比如：「加油，你很棒的。」運用直接鼓勵的方式，強化正向情緒。
8. 策略話語模式	幫助制定因應策略來指導當事人實際行動的話語模式。	比如：「你應該好好想想。」
9. 啟發話語模式	使當事人受啟發、或有收穫的話語模式。	比如：「你難道沒有得到一點好處嗎？」
10. 審核話語模式	幫助當事人以社會標準來衡量是非、審查道德的話語模式。	比如：「你這樣做沒錯。」

(二) 話語模式的相互轉換

十種話語模式在各個事件中的相互轉換並非是固定的一對一轉換，而是多個類型多向轉換。例如，在「親密關係」的事件中，出現「自我披露」——「安慰」和「策略」——「安慰」和「審核」——「審核」和「策略」等話語模式的轉換與聚合。如果「我」、「你」、「他」及「再回到我」四個角色中分別有一個不同的話語模式，那麼其轉換類型可達 $10!/4! = 151200$ 種組合方式。如果不同位格含有數量不一致的話語模式種類，且允許不同位格間的話語模式種類重合的話，其數量將多得驚人。無論如何，在本次研究中，再多的轉換方式都只在十種話語模式中進行。換言之，十種話語模式是話語模式轉換類型的組合排列基礎。

(三) 話語模式在不同位格中的分佈。

本研究按照話語模式分別在不同位格中的出現次數，繪出圖 1。

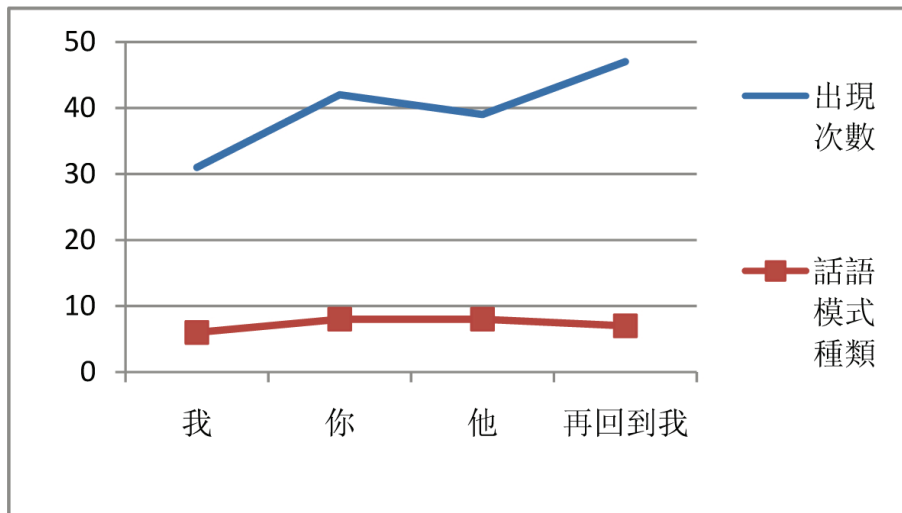


圖 1 話語模式種類、數量分佈圖

從圖 1 可知，在數量方面，話語模式隨著不同角色的位格轉換，其出現數量整體呈曲折上升。在其話語模式種類等同的條件下，「你」到「他」數量略微下降。不過，即便「他」話語模式數量略有下降，但仍然比「我」話語模式出現次數多。

在話語模式的種類方面，「你」位格、「他」位格的話語模式種類數量一樣，「再回到我」位格話語模式類型減少，這說明自「你」位格開始，後面的位格很少再有機會擴充話語模式類型。話語模式在各位格中的具體分佈情況，參見圖 2。

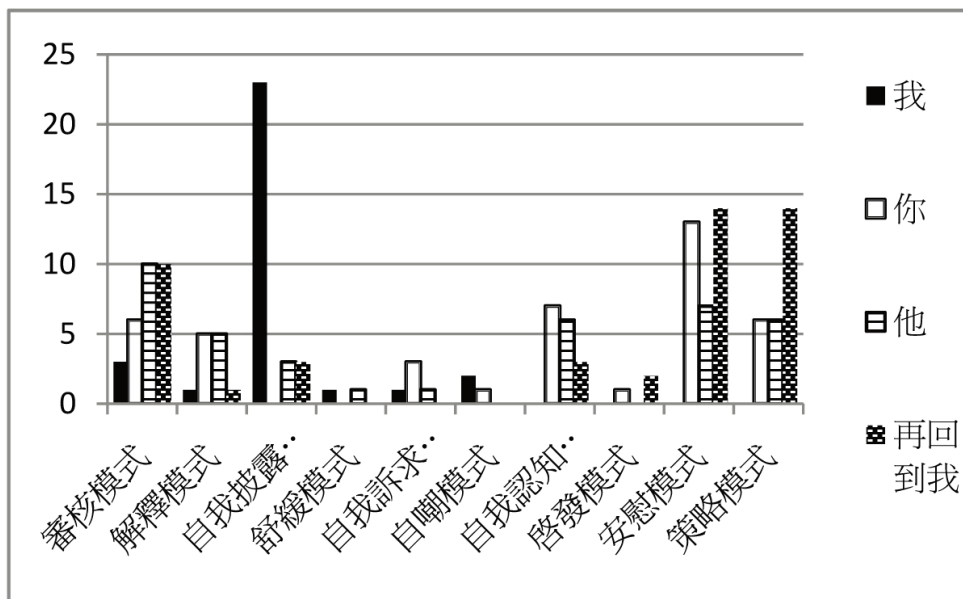


圖 2 話語模式在四大位格中的具體分佈

自我披露話語模式在「我」位格佔據了大量的位置。可見「我」以抒發自己，表達內在自我為主。同時，「我」中其他話語模式分佈極少，可知「我」沒有很明顯的其他話語模式來影響。

「你」位格中，大部分話語模式出現的次數相對「我」多很多（自我披露模式除外），而且在話語模式種類和出現總數量上有所增加。安慰話語模式在該位格中排行第一，自我認知、審核和策略話語模式也高頻出現。此外，解釋話語模式雖然不像上述三個話語模式那麼醒目，但數量之多同樣不可忽略。

在「他」位格，排行最高的是審核話語模式，其次是安慰話語模式，接下來是策略話語模式和自我認知話語模式。同時，解釋話語模式在這個部份排行也相對較高，位列第四。

「再回到我」位格中，排名靠前的話語模式分別是策略話語模式、安慰話語模式、審核話語模式。這三個話語模式的數量差距較小，且總量比之前位格都要高，說明這三大話語模式在「再回到我」位格中非常集中。

二、心理位移日記書寫促成了哪幾種身份？

在位格轉換中，哪些社會角色參與其中？為了方便觀覽，本文從社會分工和社會文化習俗的角度確定社會角色的身份名稱，並通過社會角色各自的思想脈絡和行為特徵，展示其身份。研究結果顯示，共有六十九種社會角色參與位格轉換，這些角色可歸併到親屬稱謂、工作崗位、商品社會稱謂、國家組織關係與其他五大類。比如：長孫、領導、消費者、公民、建議者等。

（一）社會角色選定標準

本研究中所指稱的社會角色，不是日記中直接提到的角色，而是指當事人自己扮演的角色以及和當事人對話的內在角色。亦即：以誰的身份在描述這件事，或以誰的身份和當事人進行內在對話。

（二）社會角色總體分佈情況

從圖 3 可以看出，在「我」「你」「他」等位格中，「你」「他」及「再回到我」的社會角色類型比「我」都少。

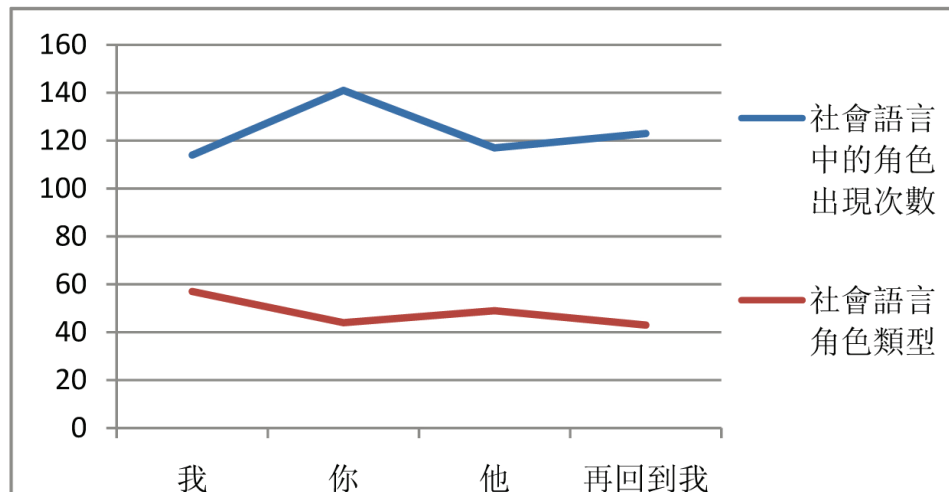


圖 3 社會角色整體分佈圖

另一方面，在「你」「他」、「再回到我」三個位格中，社會角色出現次數卻都比「我」多。

從表 3 可以看出，在「我」位格，建議者出現 6 次，比率約占社會角色出現總次數的百分之五（該比率等於直接對話的社會角色出現次數除以社會角色出現總次數，再乘以百分之百，最後除以直接對話社會角色類型數量），當事人自己扮演的社會角色平均出現比率不到百分之二（該比率等於當事人自己扮演的社會角色出現次數除以社會角色出現總次數，再乘以百分之百，最後除以當事人自己扮演的社會角色類型數量）。

表 3 社會角色出現次數比率表

位格	直接對話社會角色類型	直接對話社會角色出現次數	社會角色類型總量	社會角色出現總次數	直接對話社會角色平均出現比率	自己扮演的社會角色平均出現比率
我	建議者	建議者：6	57	114	0.05263158	0.01691729
你	勸慰性意義他人、建議者	建議者：20 勸慰性意義他人：19 總出現次數：39	44	141	0.13829787	0.01722391
他	建議者	建議者：28	49	117	0.23931624	0.01584758
再回到我	建議者	建議者：40	43	123	0.32520325	0.01606659

在「你」位格，勸慰性意義他人出現了十九次，建議者出現了二十次，平均下來，這兩個社會角色每個將近占了百分之十四的比率。而當事人自己扮演的社會角色，平均下來，每個社會角色占的比率不到百分之二。

在「他」位格，建議者出現 28 次，其所占比率將近百分之二十四，當事人自己扮演的社會角色出現的平均比率不到百分之二。

在「再回到我」位格，建議者出現 43 次，其比率接近百分之三十三，在所有位格中比率最高。另外，這個位格中當事人自己扮演的社會角色平均出現比率不到百分之二。

由之可見，在四個位格中，和當事人直接對話的角色出現比率都高於自己扮演的社會角色出現比率。

另外，六十九種社會角色在表 3 中僅呈現建議者與勸慰他人者角色，是因為原意在於對比直接對話角色和當事人自己扮演的角色在各個位格中出現比率。當事人自己扮演的角色繁多，無法一一列舉。而直接對話角色在文中僅僅發現兩種身份，因此把這兩種（建議者和勸慰他人者）都羅列出來了。在六十九種社會角色裡，除了建議者和安慰他人者，其他都是當事人自己扮演的社會角色。

三、心理位移日記書寫有哪些通用情景？

在社會角色的變化中，影響社會角色的重要因素為情景。情景以特定時間和特定空間，通過具體情形產生豐富的畫面感、參與感以及對話體驗感，將特定角色、活動、環境組裝在一起，形成一種特色，協助當事人更好地理解及闡述世界（楊炳鈞譯，2005/1999），並從經驗世界中識別特定類型，協助社會角色的生成。因此，瞭解社會角色所處的具體情景，就能深入瞭解當事人在心理位移日記書寫過程中的體驗，強化心理位移日記書寫研究。

（一）情景劃分的種類

本研究根據情景在社會角色轉換過程中作用的方式、結果，共劃分了二十種情景類型，這二十種類型有規律地分佈在十種話語模式裡，其對應關係，呈現如表 4。由表 4 可知，一般話語模式

裡分佈著一到三種情景，審核話語模式較特殊，其間包含有六種情景，是情景種類分佈最多的一種話語模式。

表 4 情景類型表

話語模式類型	情景類型	次數
審核話語模式	衡量匹配度情景：「覺得時間浪費在這種小事上面很不值。」 A1-1	6
	是非正誤情景：「可是他的確想的挺在理的」 B2-3	8
	自省情景：「或許我也有錯，我不應該一直嘮叨，一直囉嗦，搞得他不耐煩。」 C2-4	11
	道德判斷情景：「發現每次他自己都是分享資訊的人，而別人卻沒有感謝，覺得理所應當而且還故意隱瞞資訊，他開始覺得不公平和真誠受到了扭曲。」 B1-3	1
	利弊分析情景：「他們這種分工做飯的方法有利也有弊，利的是……弊的是……」 C6-3	3
	喜怒判斷情景：「他不喜歡有點敗家的自己。」 B7-3	1
解釋話語模式	解釋情景：「對話這兩個人都是在討論中不斷修正自己的觀點的，猜想最後都堵了一口氣吧？」 F1-3	5
自我披露話語模式	自我訴苦情景：「這一週以來我落下了自己的功課，一心放在 XX 會上，壓力很大，在此也想發洩一下。」 C5-1	22
	自省情景：「我是不是因為自私的原因……才突然讓室友很不高興……」 A4-1	2
舒緩話語模式	語言程度遞減替換情景：「其實就是個小事。」 A2-1	2
自我訴求話語模式	憧憬情景：「他渴望有個人可以給他指引」 B2-3	5
自我認知話語模式	覺察情緒情景：「有一種事情不在自己掌控之中的挫敗感。」 A1-2	7
	覺察狀態情景：「其實是我太沒自信了。」 C5-4	2
	覺察情境情景：「他覺得這很難。」 C5-3	2
安慰話語模式	鼓勵情景：「但路是你自己選的，只管大膽去做吧。」 A6-2	6
	安撫勸慰情景：「其實兩個人都互相謙讓一些，有什麼癥結好好地說一下，而不是雙方都認為彼此有錯，最後導致僵化的情形發生。」 C4-3	22
	同理情景：「你感覺有點可惜…畢竟，你的經濟條件並不寬裕，好不容易下決心買的東西打水漂了，當然會有一些感慨的。」 B7-2	1
策略話語模式	制定策略情景：「他覺得以後要克制一點好好自習才行。」 A1-3	22
自嘲話語模式	自嘲情景：「你的部分：難道你是每個月總有幾天不舒服的生理週期來了麼，傳說中的大姨父……」 A2-2	3
啟發話語模式	啟發情景：「X 為什麼只找她幫她辦事情呢？難道 X 就只是一味地讓她做事，而忽略了她的感受嗎？」 C3-3	2

(二) 情景在四大位格中的整體分佈情況，見圖 4。

圖 4 可見，從數量來看，情景種類和出現次數在「他」位格均達到最高點，在「我」位格則屬最低點，在「你」位格和「他」位格中表現居中。從發展趨勢來看，情景種類和出現次數在「我」、「你」、「他」位格部分均呈現遞增趨勢，然後到了「再回到我」位格，呈下降趨勢，但無論種類還是出現數量仍然比「我」位格多。

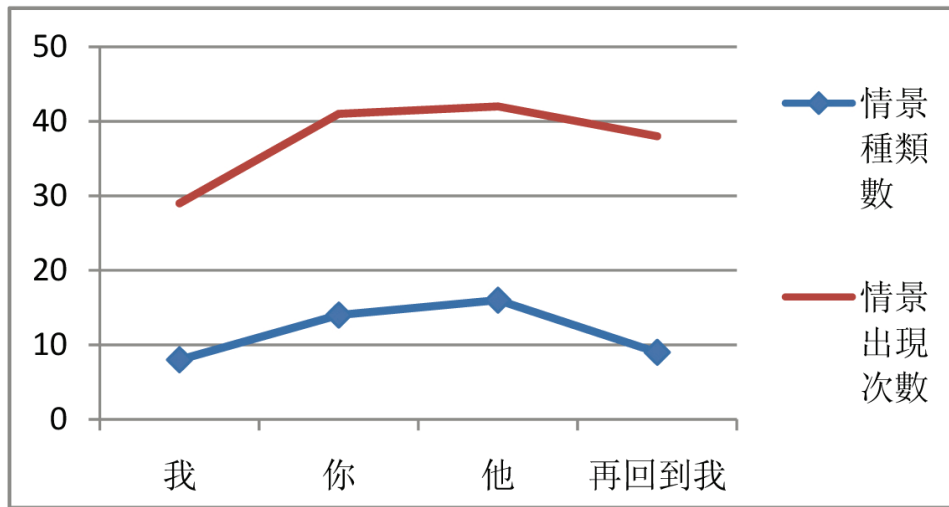


圖 4 四大位格中的情景種類和數量整體分佈

(三) 情景在四大位格中的具體分佈情形，見圖 5。

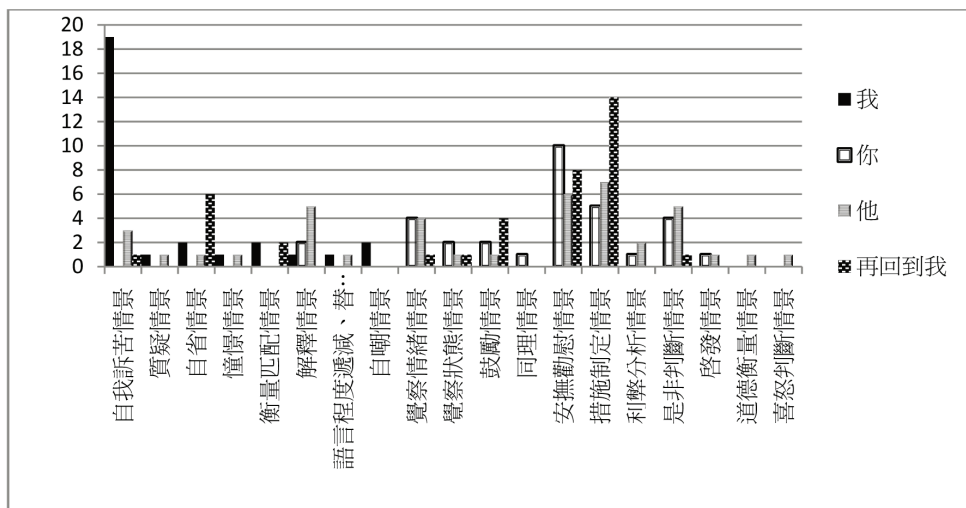


圖 5 具體情景在四大位格中的數量分佈圖

由圖 5 可知，在「我」位格，出現次數最高的是「自我訴苦情景」。同時，「我」位格出現的情景類型只有八個，相對後面「你」位格、「他」位格，分別少了六個類型、八個類型。相對「再回到我」位格，少了二個類型。而且，「我」位格中八個類型中的七個類型出現次數極低。

「你」位格，共有十四種情景類型。這個階段出現次數最高的情景是「安撫勸慰情景」。相對「我」位格來說，「你」位格整體上情景種類增多，情景出現的平均次數也比「我」位格多，即數個情景輪流浮現。

「他」位格中，共有十六種情景類型。出現次數最多的係「措施制定情景」，接下來是「勸慰安撫情景」。並排第三的為「是非判斷情景」和「解釋情景」。同時，「自我訴苦情景」在該部分也佔據了很多。

「再回到我」的情景種類相對「你」和「他」減少，但比「我」多，且在數量上相對「我」更分散一些，不會全都集中在訴苦上，而是集中在措施制定及安撫、自省及鼓勵上。此位格共有九個情景類型，排到最前面的是「措施制定情景」，其次是「安撫勸慰情景」，接下來，「自省情景」被排到第三位。同時，「措施制定情景」其出現次數高達十四次，比「你」位格和「他」位格都多。

四、心理位移日記書寫情緒詞和非情緒詞有什麼分佈特點？

在此主要運用話語分析中的重新處理組織語言的方法，從以下兩個方面來探索語言特徵：

(一) **心理位移日記書寫中正負向情緒詞出現數量**。(本研究中的情緒詞是指具有感情色彩的詞，而且情緒詞不單是狹義上的單音節詞或者雙音節詞，而是廣義上包括詞彙及短語的情緒詞，比如開心、挑戰自己、好無奈等)

(二) **心理位移日記書寫中具有正負偏向的其他詞句出現數量**(做這個部分，是因為正偏向詞句同正負向情緒詞一樣，具有感情色彩，是情緒被作用的語言特徵)。例如，以「其實」為代表的詞句：「其實我真的很無語」B8-1 / 「其實就是個小事」A2-1。「其實」原本是沒有感情色彩的一個詞，但是在 B8-1 中，「其實」帶有負偏向意味，而在 A2-1 中，「其實」又有正偏向意味。因此，「其實」放在具體的文本環境中，所引導的句子可以傳遞出一定偏向性的感情色彩。

首先，關於心理位移日記書寫中正負向情緒詞的出現數量。本研究從日記研究文本裡總共摘錄出七百四十個情緒詞彙(包含多文本重複使用詞語)，並對正負向情緒詞出現數量做了具體分類統計，研究結果如圖 6。

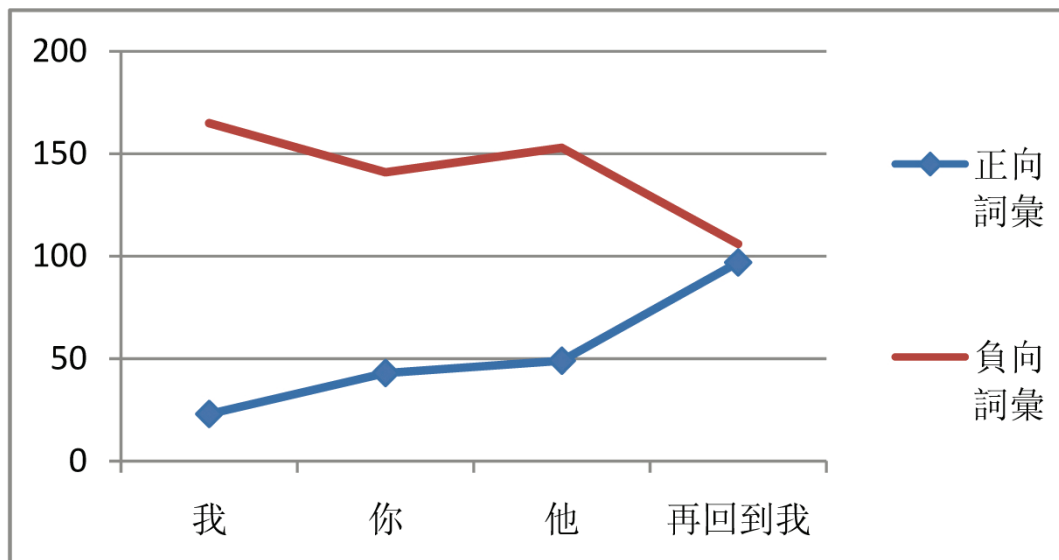


圖 6 正負向情緒詞統計圖

圖 6 中，「你」「他」「再回到我」位格中正向情緒詞數量都比「我」多，負向情緒詞數量都比「我」少。由此可知，心理位移日記書寫法的一個語言特徵，表現在位格轉變後，正向情緒詞多於初始狀態，負向情緒詞少於初始狀態。

值得注意的是，在「他」位格，負向情緒詞相較於「你」有輕微上升。

另外，負向詞彙減少與正向詞彙增加並不一定同時發生。從「你」位格到「他」位格，正向詞彙一直呈上升趨勢，但是負向詞彙卻沒有減少，而是也呈上升走勢。也就說，「他」位格正負向情緒詞同時增加。

其次，關於心理位移日記書寫中具有正負偏向的其他詞句出現數量。由圖 7 知，心理位移情緒式日記書寫法中，除情緒詞以外的詞句，在整體上呈現的特徵是：人稱代詞轉換後，正偏向詞句多於初始狀態，負偏向詞句少於初始狀態。

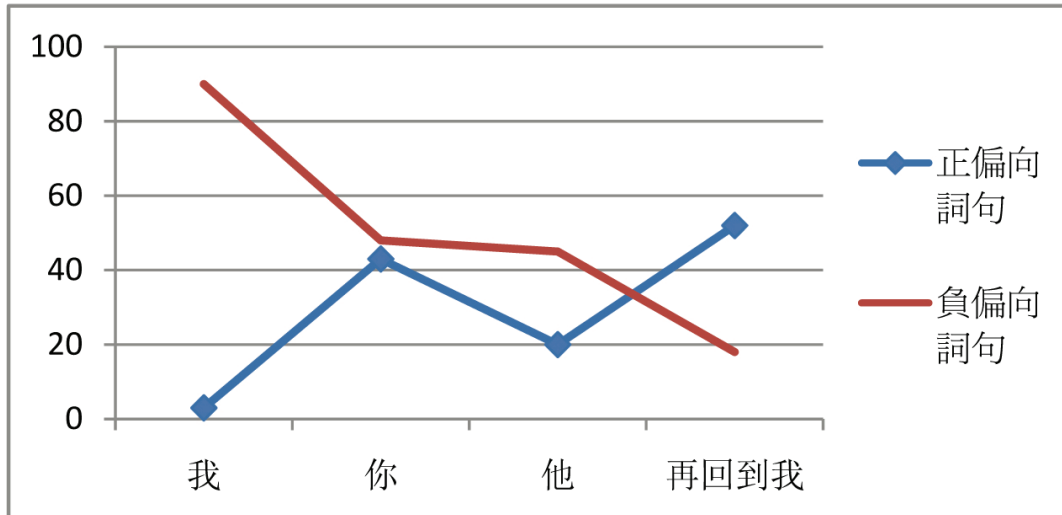


圖 7 正負偏向情緒詞統計圖

也就是說，心理位移日記書寫法情緒效應的另一個語言特徵是：正偏向詞句隨「你」、「他」等位格轉換，數量比初始狀態增加，負偏向詞句隨「我」「你」「他」位格轉換，數量比初始狀態減少。

值得注意的是，從局部來看，「他」位格中正偏向增加的詞句相對其他兩個角色部分明顯少了。但從整體上來看，其正偏向詞句仍然比「我」位格要多。

另外，關於各個位格中出現次數最高的正偏向詞句，如表 5。

表 5 出現次數最高的正偏向詞句表

位格	正偏向詞句	出現次數
我	其實	2
你	應該	14
他	該／應該／應當	5
再回到我	應該／不應該	17

除「我」位格外，其他各位格中使用頻率最高的是以「應該」為代表的詞句。這個詞句的存在是為策略和審查服務，告訴當事人自己應該做什麼，不應該做什麼，屬於策略話語模式和審核話語模式的典型用語。

而「我」位格中，「其實」句占了最高次數。

接下來，各個位格中出現次數最高的負偏向詞句，如表 6。

表 6 出現次數最高的負偏向詞句表

位格	負偏向詞句	出現次數
我	疑問／反問句式	30
你	但／但是為代表的轉折句	17
他	但／但是為代表的轉折句	21
再回到我	但／但是為代表的轉折句	6

在「我」位格，疑問／反問句式具有高強度的情緒發洩作用，被當做一種通用句式工具，表達強烈感情。

另外，在「你」位格、「他」位格、「再回到我」位格，以「但是/但」為代表的轉折句式被高度使用。事實上，雖然「我」位格中「但是/但」代表的轉折句排名不是最高，但也出現二十二次，位居第二。

研究討論

一、話語模式

「你」位格、「他」位格、「再回到我」位格都比「我」位格的話語模式種類要多，這說明在心理位移書寫法中，不同位格的轉換，可以延伸當事人的客觀視角，從不同的角度來衡量評判。此與徐巧玲（2006）、金樹人（2010）、黃婷（2011）的研究結果一致。

自「你」位格開始，後面的位格很少再有機會擴充話語模式類型，說明「你」位格是話語模式類型的「倉庫」。這個「倉庫」裡存放了當事人所能覺察出的各種話語模式，而「他」位格、「再回到我」位格沒有這個功能，最多只是在「你」位格基礎上進行微量調整。在構念層次理論（construal level theory, CLT）中，當事人傾向於使用抽象、去脈絡和目標導向來表徵較遠心理距離的事件；與此相反，當事人傾向於運用具體和情境依賴的方式來表徵心理距離較近的事件（張仁和、黃金蘭、林以正，2010）。運用到本研究結果中，可知「你」位格相對「他」位格心理距離較近，方便當事人建立具體的感知能力和情境，以此聯繫到相關話語模式。而「他」位格心理距離較遠，很難讓當事人在抽象的狀態下去擴展新的話語模式。而「再回到我」位格距離則回到原地，只能看到具體和抽象，無法產生聯想作用，也就無法擴充話語模式。因此，「你」位格因為不遠不近的心理距離，成為了話語模式非常重要的「倉庫」。

位格內部不同話語模式可以相互影響。從話語模式在幾個位格之間的分佈情況來看，出現數量居多的話語模式基本都具有相互輔助的功能。比如「審核模式」與「策略模式」，「審核模式」與「解釋話語模式」等，都是有此有彼。若缺少一方，相應的模式也會隨之缺失。

二、社會角色

「我」位格社會角色種類比「你」「他」及「再回到我」都多，是一個始料不及的結果。金樹人（2010）認為，「我」位格是一種自我內在主體性主導一切的位置，這個位置最典型的特徵是「放大自己，視野狹小」，因此「我」位格直接反應情緒，應該以當事人自己為主，較少其他社會角色參與才對。可是為什麼反而社會角色類型繁多呢？研究者研判，主要是「我」的另一個特質「情緒起伏，交代細膩」（金樹人，2010）所導致。當事人之所以情緒起伏，就在於要不停地細膩交代事件經過，這難免讓當事人重新回憶那些衝突壓抑的負向場景，感受到自己擔任的不同社會角色。同時，這說明在位格轉換過程中，內部運作的人物對話通過四個位格，對繁多的角色類型進行了

篩選淘汰。社會角色類型的減少，則對當事人產生影響的代表不同身份的觀念意見在減少，即在當事人腦海裡爭吵的各種意見觀念漸漸達成一致，或者是當事人在眾多想法和意見中做出了選擇。

在社會角色種類最多的前提下，「我」位格中社會角色總出現次數卻最少，說明每個社會角色出現比率低，其他位格被篩選後的社會角色則高頻交替出現在當事人的腦海裡，做思想說服工作。這個工作做得越仔細認真，社會角色出現的總次數也就越多。在四個位格中，和當事人直接對話的角色出現比率都高於自己扮演的社會角色出現比率，說明每個和當事人直接對話的角色做的思想說服工作，多於每個當事人自己扮演的社會角色。

「他」位格中社會角色類型比「你」多，這主要取決於「你」、「他」中話語模式類型不同。「你」主要是安慰話語模式，出現的身份多是勸慰性意義他人等當事人特別親密信賴的人，種類數量相比普通角色要少很多。而「他」心理距離遠，不直接對話，只是進行間接審核，幫助衡量自己所思所想是否得當，因此所接觸的社會角色就很普遍，種類就可以很多。

三、情景類型

「再回到我」的情景種類相對「你」和「他」減少，但比「我」多，且在數量上相對「我」更分散一些，不會全都集中在訴苦上，而是分散在措施制定及安撫、自省及鼓勵上。說明「再回到我」時，當事人內在自我掙紮狀態減弱，正面社會力量上升，留下具有影響力的情景類型繼續作用當事人，產生持續效力。事實上，除了「他」位格，情景類型在各個位格的具體分佈狀況與話語模式在各個位格上的具體分佈狀況基本類似，這又以聚合的驗證方式，證明話語模式分佈的合理性。「他」位格情景分佈之所以特殊，在於其主要話語模式是「審核話語模式」，而主要情景卻是「措施制定情景」。這主要是由於「他」位格中「審核話語模式」包含了四大情景：「是非判斷情景」、「道德衡量情景」、「喜怒判斷情景」和「利弊分析情景」，分散了數量，而「策略話語模式」的情景只包含了措施制定這一條情景，數量非常集中。若是把「審核話語模式」中的四大情景組合在一起，其數量遠遠高於「措施制定情景」。因此，四大位格中，情景分佈與話語模式分佈總體上還是協調一致的。

情景種類和出現次數在「他」位格均達到最高點，在「我」位格則屬最低點，在「你」位格和「他」位格中表現居中。從發展趨勢來看，情景種類和出現次數在「我」、「你」、「他」位格部分均呈現遞增趨勢，然後到了「再回到我」位格，呈下降趨勢，但無論種類還是出現數量仍然比「我」位格多。這個分佈狀況與話語模式的分佈狀況非常不一樣。話語模式數量的最高點不在「他」位格，而是在「再回到我」位格，反而「他」是一個遞增過程中的降點。說明在「他」位格中，有些情景對社會角色的生成影響力很小。在「再回到我」位格，雖然其情景數量和種類都很少，但是社會角色生成數量卻很高，說明「再回到我」位格的情景精簡，卻對社會角色的生成影響力很大。

在「我」位格，出現次數最高的是「自我訴苦情景」。金樹人（2010）認為，該部分的心理距離最近，導致我位格具有自我擴大的特質，因此當事人在這個位格很容易自我為中心，擴大內在負向情緒。

同時，「我」位格出現的情景類型只有八個，相對後面「你」位格、「他」位格，分別少了六個類型、八個類型。相對「再回到我」位格，少了二個類型。而且，「我」位格中八個類型中的七個類型出現次數極低。可見在「我」位格，當事人很容易停留在一個情景中出不來，容易形成鑽牛角尖的現象。這說明單純以「我」為人稱代詞時，情景相對單一。

「你」位格，共有十四種情景類型。這個階段出現次數最高的情景是「安撫勸慰情景」。該情景排行第一，說明它在「你」位格停留的總時間最長，迴圈播放的次數也最多。換句話說，即是「你」位格較容易引出安撫勸慰的社會角色。

相對「你」位格，「安撫勸慰情景」不再是最主要的情景，雖然它仍然佔據重要位置。在此處，最重要的情景是「措施制定情景」。因為當「他」為主導人稱代詞時，心理距離更遙遠，當事人所

能體味和同理的情緒部份不再像「你」位格那樣細膩關懷，而是更在意從社會規則的角度去看待事情。

「你」位格和「他」位格情景類型增多，且平均出現數量相對「我」位格增多很多，使得多種情景在當事人腦海裡循環播放，不斷刺激腦部畫面感和對話感，從不同角度考慮問題，防止思維及情感僵硬化。並且，「安撫勸慰情景」與「措施制定情景」分別在「你」位格和「他」位格中佔據主要位置，說明「你」位格和「他」位格，有利於調節情緒及發展策略，這與黃婷（2011）認為情緒能力及發展情緒調整策略的能力得到提升的研究結果一致。

「再回到我」位格，共有九個情景類型。被排到最前面的依然是「措施制定情景」，其次是「安撫勸慰情景」，接下來，「自省情景」被排到第三位。「措施制定情景」不僅僅排名第一，其出現次數還高達十四次，比「你」位格和「他」位格都多。這主要是由於「再回到我」位格在心裡位移日記書寫法中，出現在「你」位格和「他」位格之後。當事人經過前面兩輪，已經制定出了大概的策略，所以這一輪幾乎就是前兩個部分的策略綜合。另外，「再回到我」位格是日記書寫的最後一節，當事人在此處的書寫具有號召行爲的作用，因此安撫勸慰、鼓勵等情景也被排在前面，強化行爲的內在動力。

四、情緒詞句和非情緒詞句

「他」位格，負向情緒詞相較於「你」有輕微上升。其原因在於「你」位格主要集中在「安撫話語模式」上，而「他」位格主要集中在「審核話語模式」上。安撫話語模式主要集中在注意力往好的方面想，儘量開導、勸慰當事人，因此負向情緒詞會大幅度減少。但是在審核話語模式中，當事人進入是非判斷或者道德衡量等情景當中，爲了審查錯誤或責任的深廣度，自然會出現一定數量的負向詞彙，描述事件發生過程及帶來的負面影響。

「他」位格正負向情緒詞同時增加，是否意味著，隨正向詞彙增加而上升的正向力量和隨負向詞彙增加而上升的負向力量會相抵消呢？換句話說，是否「他」位格最後沒有情緒起伏呢？

事實上，「他」位格上升的正向力量與負向力量並不一定同時作用於同一個情緒點上。從物理學的角度來說，只有在同一個點上同時施加相反的力，才能產生相互抵消作用。引用到情緒效應上，同樣如此。

除「我」位格外，其他各位格中出現次數最高的是以「應該」爲代表的詞句。之所以所有研究參與者在正向詞句中普遍使用該句式，在於「應該」代表著正確的策略意識和審核意識。正確的策略意識和審核意識一直爲中國儒家文化所尊崇。正所謂「權，然後和輕重；度，然後知長短」《孟子·梁惠王上》。通過權度思忖，制定方針，達到規範錯誤，改正行爲的效果。因此，該詞句在角色轉換中被高頻使用的現象，或許是由中國幾千年文化影響所致。

「我」位格中，「其實」句占了最高次數，在於「其實」句是比較委婉的表達，不會立即要求當事人明曉大是大非，進入理性思考，只是在暗中幫助人想到事件和情緒也許還有另一個面向。因此，「其實」句不會干擾當事人表達內在激烈情緒和衝突的自我，卻可以自然而然存放事實。但即便這樣，這個詞所代表的正偏向語句也僅僅出現兩次罷了。人在情緒激動時，確實很難一開始就進入理性思考，這與「我」位格放大自己，情緒起伏的特質一致（金樹人，2010）。

「你」位格、「他」位格、「再回到我」位格，「但是／但」爲代表的轉折句式被高度使用，因爲它很符合中國人把強調重心放在後面的委婉性情。如果是在文化完全不同的其他國家，也許排名第一的就是其他句式了。

研究限制與建議

一、研究限制

(一) 話語分析的限制

本研究採用話語分析方法進行分析文本，在分析過程中對每一項建構任務的關注度根據研究目的而設定，不可能完全一致，所以實際話語分析幾乎不可能完全達到理想的話語模式（楊炳鈞譯，2005/1999）。同時，本研究受限於經費與人力，所有分析過程均為一人完成，在有效性檢測上也只能隨機抽取研究結果，讓「同族語使用者」檢測。雖已極力避免「研究者偏誤效應」，然希望未來的研究能增加分析研究人員，以提高分析可信度。

(二) 話語模式的闡釋

質性分析中，研究者本身也是研究工具的一種，需要隨時檢驗自己習慣性探究問題的立場，其研究能力難免對研究結果有一定影響。況且，話語模式係結合當事人自己的文化背景及敘說方式，來探索語言背後的組織目的和建構意圖。這種探討多少帶有研究者主觀個人想法，難以做到完全的精準和客觀。研究者考慮及此，曾接受九位審查者幫忙審查，以提高評分者信度，盡量讓研究結果客觀準確。

(三) 書寫時間與事件發生時間不一致

由於當事人自己控制書寫時間，當事人可能會延遲書寫，導致情緒覺察程度和自我感覺內容或與事件發生時有偏差。

(四) 樣本範圍問題

本研究資料收集受限於研究對象之特性，再加上採用質性分析，數據聚合量相對小，不排除在大量數據聚合的情況下，研究結果有出入。

二、研究建議

(一) 研究方法多樣性

關於心理位移日記書寫的研究，之前大多採用現象學或焦點訪談法，或量化研究中的分組對照實驗研究法。如何將書寫文本的質性資料轉譯成量化分析指標，一直是研究人員努力的目標。Pennebaker 的實驗室經過近廿年來的努力，已經發展出語文特性分析的電腦程式「語文探索與字詞計算」(linguistic inquiry and word count, LIWC)，且有中文版詞典之建立（黃金蘭、林以正、謝亦泰、程威銓，2012）。中文版的 LIWC 已初步確立其心理計量特性及其適用性，對質性資料中的文本特性客觀的量化分析跨出了重要的一步，對心理位移現象的後續探索將會大有助益。

(二) 研究對象範圍擴大

目前研究對象多集中在大專院校的學生和團體輔導中。從推廣應用的角度來說，如果能有機會拓展到其他工作領域，諸如工商企業界，嘗試多樣化選取研究參與者，或可提高心理位移日記書寫適用性。

(三) 研究題材多樣化

目前為止，許多研究都是以普通書寫組和心理位移日記書寫組作對比來研究心理位移日記書寫的效應，少數研究（李素芬，2009；Chang, Huang, & Lin, 2013）將其拓展到憂鬱症團體及焦慮型群體、依附性群體。事實上，後續研究完全可以題材多樣化，例如研究女性和男性在心理位移日記書寫上的效果差異性，研究失落情緒、責怪情緒、痛苦情緒等在心理位移日記書寫過程中的不同表現。

參考文獻

- 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**。國立台南大學諮商與輔導學系研究所碩士論文。[Lee, T. H. (2012). *A study of the experience and effect for using psychological displacement diary-writing to break up people* (master thesis). National University of Tainan, Tainan, Taiwan.]
- 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**。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文。[Lee, S. F. (2009). *The experience and influence of psychological displacement on leaders of depression support groups* (doctoral thesis). National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]
- 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) 。[Jin, S. R. (2005). *The dialectic effect of psychological displacement: A narrative analysis* (Research report: No. NSC93-2413-H-003-001). Taipei, Taiwan: National Science Council.]
- 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, 187-228。[Jin, S. R. (2010). Structure characteristics of psychological displacement and its dialectical phenomenon: Narratives of the multidimensional self. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 28, 187-228.]
- 金樹人、黃素君、施達明、張建成 (2011) : **澳門青少年研究資料庫成果報告** (編號 : UL001/09-Y1/EDu/JSR01/FED) 。澳門 : 澳門大學。[Jin, S. R., Vong, S. K., Sze, T. M., & Chang, G. C. (2011). *Research report of Macau adolescent research database* (Research report: No. UL001/09-Y1/EDu/JSR01/FED). University of Macau, Macau.]
- 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研究所碩士論文。[Shu, C. L. (2006). *Learn the truth of mood by the psychology displacement paradigm in diary-phenomenon analysis of the long and short effect on the mood of junior-high-school student by PDPD* (master thesis). National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]
- 高行健 (1990) : **靈山**。台北 : 聯經。[Gao, X. J. (1990). *Soul mountain*. Taipei, Taiwan: Linking.]
- 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。[Chang, J. H., Huang, C. L., & Lin, Y. C. (2010). Psychological displacement writing paradigm: Characteristics and beneficial effects. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 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），589-608。[Chang, J. H., Huang, C. L., & Lin, Y. C. (2013). Exploring the mechanism of psychological displacement paradigm in diary-writing: The effects of emotion peacefulness and mindfulness. *Bulletin of Educational Psychology*, 44(3), 589-608.]
- 陳姿妤（2012）：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。私立中國文化大學心理輔導研究所碩士論文。[Chen, T. Y. (2012). *A narrative story of a daughter from a single parent family to achieve adulthood identity by psychological displacement method*. (master thesis). Chinese Culture University, Taipei, Taiwan.]
- 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。私立中國文化大學心理輔導研究所碩士論文。[You, D. H. (2013). *The change experience of psychological displacement paradigm in diary-writing on autoimmune disease patient* (master thesis). Chinese Culture University, Taipei, Taiwan.]
- 黃金蘭、林以正、謝亦泰、程威銓（2012）：中文版「語文探索與字詞計算」詞典之建立。《中華心理學刊》，54（2），185-201。[Huang, J. L., Lin, Y. C., Seih, Y. T., & Cheng, W. Q. (2012). The development of the Chinese linguistic inquiry and word count dictionary. *Chinese Journal of Psychology*, 54(2), 185-201.]
- 黃婷（2011）：心理位移書寫法對提升碩士研究生情緒智力之研究。澳門大學教育學院學生輔導研究所碩士論文。[Wong, T. (2011). *Research on enhancing master graduate students' emotional intelligence using psychological displacement paradigm in diary-writing (PDPD)* (master thesis). University of Macau, Macau.]
- 楊莉萍（2007）：心理學中話語分析的立場與方法。《心理科學進展》，15（3），532-538。[Yang, L. P. (2007). Discourse analysis in psychology: Position and method. *Advances in Psychological Science*, 15(3), 532-538.]
- 謝亦泰（2007）：從情緒向度與不同的心理位置和特性探討敘事書寫的正面效益。國立臺灣大學心理學研究所碩士論文。[Seih, Y. T. (2007). *Exploring the benefits of psychological displacement diary-writing in view of emotional dimensions and various psychological positions and characters*. (master thesis). National Taiwan University, Taipei, Taiwan.]
- 楊炳鈞譯（2005）：《話語分析導論：理論與方法》（第二版）。重慶：重慶大學。Gee, J. P. (1999). *An introduction to discourse analysis*. London, England: Routledge.
- Chang, J. H., Huang, C. L., & Lin, Y. C. (2013). The psychological displacement paradigm in diary-writing (PDPD) and its psychological benefits. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 155-167. DOI: 10.1007/s10902-012-9321-y

- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166.
- Pennebaker J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 174-184.
- 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(1), 39-41. DOI: 10.1111/j.1467-839X.2012.01372.x

收稿日期：2013年12月02日
一稿修訂日期：2014年05月07日
二稿修訂日期：2014年09月01日
三稿修訂日期：2014年12月30日
接受刊登日期：2015年01月06日

Bulletin of Educational Psychology, 2016, 47(3), 305-327
National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Research on The Word Structure and Connotation of Psychological Displacement Paradigm in Diary-Writing (PDPD): A Discourse Analysis

Fei Li Shuh-Ren Jin
Faculty of Education
University of Macau

The purpose of this research was to use the method of discourse analysis to enquire the word structure and connotation of the psychological displacement paradigm in diary-writing (PDPD). The data came from six Chinese college students who participated in this research for four weeks. The research results were as follows: 1. The PDPD produced ten kinds of discourse models and any permutation and combination about the models can be done in one pronoun. It is worth noting that the ten models were universal and can exist in any PDPD. The pronoun of "I" was mainly based on the discourse model of self-disclosure, the pronoun of "You" was mainly based on the discourse model of consolation, the pronoun of "He" was based on the discourse model of audit, and the pronoun of "back to Me" focused on the discourse model of policy and consolation. 2. In this research study, the PDPD had 69 social roles (including the role-played by clients and the role that was faced by clients). 3. The PDPD included twenty general scenarios in all. 4. The language features of the emotional words and biased emotional words in PDPD: in comparison with the pronoun of "I", the number of positive emotional words and sentences biased towards positive emotions increased in other pronouns, while the number of the negative emotional words and sentences biased towards negative emotions decreased in other pronouns.

KEY WORDS: diary-writing, discourse analysis, psychological displacement, words

