

寫寫字也可以獲得療癒？ 來試試心理位移書寫吧！

實習心理師 劉子寧 整理



你有寫日記、發文的習慣嗎？那你相信透過文字、抒發情緒，就能達到療癒、調節情緒嗎？Van der Oord 等人（2010）研究發現創傷後壓力、憂鬱症的症狀藉由持續書寫則有所顯著減緩，可見其具有一定的療效。

心理位移書寫簡介

而這次介紹的書寫有別於日常以「我」為主角的方式，由國內金樹人教授（2005）首創，依序運用「我、你、他及再回到我」不同人稱書寫。是透過視框轉換，協助我們拓展對事件的想法與感受。

心理位移書寫步驟

請以下列步驟，依序寫下煩惱的同一件事。

1. 以第一人稱的「我」書寫煩惱的事。
2. 換第二人稱的「你」書寫煩惱的事。
3. 換第三人稱的「他」書寫煩惱的事。
4. 接著以「此時此刻的我」寫下現在的狀態。
5. 最後，比較「我」、「你」、「他」三種狀態的轉換歷程中的感受與想法，有何不同。



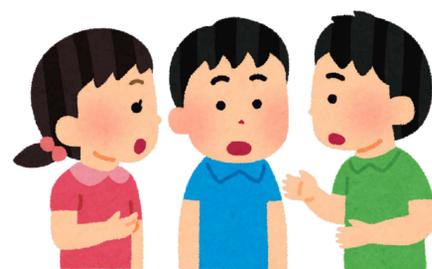
【舉例小故事】



阿虎最近剛到實習單位，但第一次開會提案時，被主管指責不夠用心、搞不清楚狀況，感到沮喪。這時可利用「心理位移書寫」整理思緒，**建議每部分至少200字，才不會過度流於表面。**示範如下：

一、我：剛到新公司已經很緊張，結果第一次開會就被主管罵，不但變得更緊張，對自己也很失望。當初會到這實習，是對這塊領域有興趣，相信自己可以勝任，沒想到一開始就被罵搞不清楚狀況，實在好難過。又跟同事還不熟，找不到人可以聊聊，甚至不太清楚可以找誰討論與協助。當主管說我不夠用心，真的好委屈，因為這幾天我花很多心力在準備這份提案，但他一句話就輕易否定我的努力，難道我真的這麼差嗎？為什麼我的努力都沒有被看見？

二、你：你一定有很多委屈吧！雖然努力還沒有達到主管想要的，沒看見你投注的心力，感覺一定不好受。聽見你自責、對自己失望，甚至懷疑自己。來這實習是你的夢想，是因為你對自己興趣和能力有更多了解，也願意挑戰，期待證明自己和學習。剛到公司會緊張，是人之常情，愈期待反而愈放不開，你需要再多點時間適應，等到上手後，大家一定會看到你的不同。





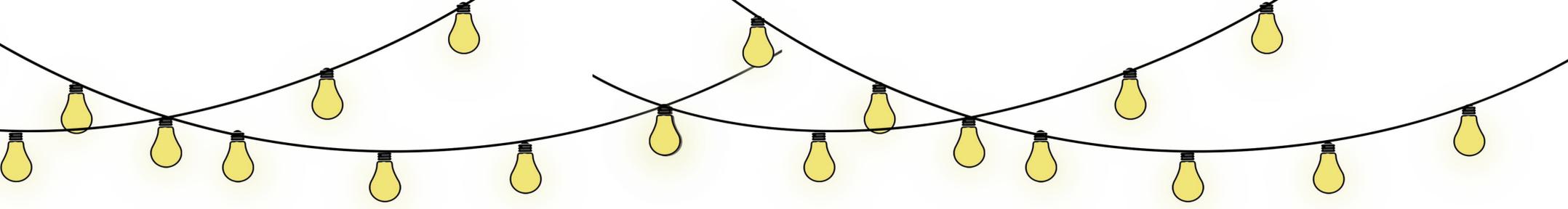
三、他：他剛到新公司上班，很希望表現受大家肯定，因此看起來很緊張，這也影響到開會的表現，他的提案被主管否定，甚至被說搞不清楚狀況，他心情很沮喪。不過他剛到新環境，一定有好多需要適應的地方！也許太急了，反而得失心太重。想告訴他：沒關係，一開始都是辛苦的，他慢慢就會知道主管的期待，調整好努力的方向。建議他先多認識同事，尋找可以幫忙的對象，一方面上班時有支持，另一方面幫助他解決問題。

四、我：第一次提案就被否定，雖然沮喪，但也提醒我需要調整，或許我太一廂情願，想用自己的方式解決問題，卻沒注意到自己的侷限，主管的話確實很嚴厲，我注意到自己因此更緊張，我告訴自己需要適時放鬆，並練習接受一開始的不完美。想要被人肯定反而得失心很重，就會顯得焦慮，結果更不如預期。或許我不用給自己這麼大的壓力，剛到公司一定有需要學習的地方，我要先把焦點放在自己每天的進步上。

自我平衡的力量

「橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同，不見廬山真面目，只緣身在此山中」，要洞察內在的真面目，或許得與此山拉出一段距離才得以觀看。看似龐大的問題，如果從小小的地方開始改變，便不會像要被情緒淹沒，充滿挫折與無力。人稱改變看似微小，卻強烈鼓勵觀點轉移，帶來更開闊的視野與狀態。





參考資料

1. 李素芬、陳凱婷 (2016) 。書寫療癒：西方表達性書寫與本土心理位移書寫。輔導季刊。
2. 張元祐 (2016) 。心靈療癒不求人---心理位移書寫 1。取自 <https://www.leepsyclinic.com/2016/08/i.html>
3. 張元祐 (2016) 。心靈療癒不求人---心理位移書寫 11。取自 <https://www.leepsyclinic.com/2016/10/ii.html>
4. 黃天豪 (2017) 。情緒急救箱 - 心理位移。取自 <https://medium.com/@merakhuang/%E6%83%85%E7%B7%92%E6%80%A5%E6%95%91%E7%AE%B1-%E5%BF%83%E7%90%86%E4%BD%8D%E7%A7%BB-2e3cd8073ea3>



國立虎尾科技大學 學生輔導諮商中心

學生活動中心二樓

(05) 631-5154