

書寫療癒： 西方表達性書寫與本土心理位移書寫

Writing to Heal : Western Expressive Writing and Indigenous Psychological Displacement Paradigm in Diary-Writing

李素芬¹、陳凱婷²
Su-Fen Lee¹, Kai-Ting Chen²

摘要

本文分別探究西方表達性書寫與本土性心理位移書寫的書寫療癒。文中第一部份探究西方表達性書寫之效益，包括表達性書寫能改善書寫者的身體和心理健康等，並且針對表達性書寫如何產生效益加以探究。第二部份則介紹運用「我、你、他及再回到我」不同人稱位格來書寫同一經驗的本土性心理位移書寫之效益，包括情緒改變、增加自我覺察、認知改變、自我療癒與人際行為及關係的改變等。第三部份則比較西方表達性書寫與本土心理位移書寫不同之處。西方表達性書寫為單一位格之書寫，本土性之心理位移書寫則為不同位格轉換之書寫，因此部份的比較集中焦點在心理位移書寫中不同位格之書寫特徵與功能以及不同位格之相互影響，希望藉此協助讀者對兩種書寫療癒方式有更進一步之瞭解。

關鍵詞：書寫療癒、表達性書寫、心理位移書寫

壹、前言

從早期的紙本日記書寫，到現在的網路書寫，許多人仍選擇透過文字來抒發心情感受，生活中書寫的風潮從沒間斷。不僅如此，書寫也應用在心理治療中，例如Van der Oord、Lucassen、Van Emmerik與Emmelkamp（2010）的研究就

發現有創傷後壓力、憂鬱症、認知創傷以及行為問題的孩童，書寫後症狀有顯著的減少，同時效果維持了六個月。可見書寫不管是在生活或諮商中皆具有功能或效益。西方有關書寫之研究，其中表達性書寫研究甚多，而在台灣，近十年來由金樹人首創之心理位移書寫，其研究也有日漸增多之趨勢。因此本文乃先探究西方表達性書寫而後探究台灣本

¹國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系助理教授

²國立台灣師範大學教育心理與輔導學系博士候選人

通訊作者：陳凱婷，（231）新北市新店區民權路16號3樓，Email：kaiting.love@gmail.com

士發展的心理位移書寫。

貳、西方表達性書寫及其效益

表達性書寫（Expressive Writing, EW）是由Pennebaker與Beall於1986所發展，認為藉由書寫創傷、緊張或具情緒的事件，可以促進身體和心理的健康（Pennebaker & Beall, 1986）。而後，表達性書寫被設計來改善情緒經驗與壓力調適歷程，期許個體能藉此改善心理與生理健康（Pennebaker, 2004）。

已有許多研究支持書寫的效益，例如Kraft（2008）等人的研究，將有偏頭痛的學生隨機分配到情緒式書寫與放鬆訓練組以及控制組，然後請他們報導情緒處理因應以及頭痛管理自我效能，在剛開始以及三個月後測量受試者的健康狀態，情緒式書寫組比起放鬆訓練以及控制組有較多的情緒處理因應，較能預測健康改善。Francis與Pennebaker（1992）探討情緒式日記書寫對於個體生理上與行為上的影響。被隨機分派到創傷經驗書寫組與非創傷經驗書寫組的二組參與者，每星期需針對該主題書寫一次，每次書寫二十分鐘，連續四星期，結果顯示：在四星期後創傷經驗組其血壓的健康指標顯著優於非創傷經驗書寫組，且在四星期的書寫過程中，在降低工作缺席的狀況上，創傷經驗書寫組顯著多於非創傷經驗書寫組，也就是說創傷書寫不僅能改善健康，也能導出正向的行為改變。

在表達性書寫的發展過程中，有多位研究者將歷年的研究結果進行後設分析，例如Smyth（1998）分析了包含14個大學學生與社區樣本的研究，研究參與者在身體健康報告、心理幸福感、身體功能以及一般生活功能有所助益。而Frisina、Borod與Lepore（2004）對九項

研究對象為有生理或心理疾病者之研究進行後設分析，部分證實了表達性書寫對受試者的生理健康結果呈現了小但顯著的效果。此外Frattaroli（2006）之後設分析結果顯示，表達性書寫對於有心理及身體健康問題者有明顯的情緒改善效果，且在書寫前壓力較高、心理健康較差與悲觀主義者會在書寫後感受到較大的效益。再者，Harris（2006）摘要了30個針對不同條件對象（包括醫療條件、心理條件與健康）的隨機試驗研究結果，發覺表達性書寫可以降低健康民眾對衛生保健服務的使用，但對於預先有醫療症狀或有壓力、心理困擾者則無效。

儘管各研究結果不完全一致，然一般而言，表達性書寫能改善書寫者的身體和心理健康（Frattaroli, 2006; Travagin, Margola, & Revenson, 2015），只是應用時需注意受試者之背景變項，例如：文化背景、性別與認知與情緒發展階段等對表達性書寫效果的影響（Travagin, Margola, & Revenson, 2015）。

從上述文獻整理中可以得知，表達性書寫對書寫者的生理及心理健康可產生影響。然而，其影響是如何產生的呢？有學者針對有創傷經驗的個體進行研究，發現表達性書寫可以做為一個在安全環境之下促進個體習慣面對負向記憶的接觸程序，這個習慣包含透過反覆暴露於特定刺激以減少對刺激的反應幅度（Grissom & Bhatnagar, 2009）。反覆書寫同一個創傷事件可能會引發對創傷的重新活化與習慣化，但也會因此而消滅了與壓力相關的生理與情緒狀態（Konig, Eonta, Dyal, & Vrana, 2014; Sloan, Marx, & Epstein, 2005）。此外，許多研究結果亦顯示，表達性書寫可能開展尋找與創傷事件相關意義的認知歷程，並對其重新評估。例如：增進對創傷事件的因果解

釋與說明等 (Boals, 2012; Klein & Boals, 2010; Suedfeld & Pennebaker, 1997)，且表達性書寫可能會重新定向寫者的注意力，轉向原本被忽略的正向部分 (Travagin, Margola, & Revenson, 2015)

由此可知，透過書寫，有機會減少對刺激的反應幅度；消除與壓力相關的生理、心理症狀；展開尋找意義的歷程與轉向原本被忽略的正向經驗等。

除了上述之外，Pennebaker (1997) 認為書寫的正面效益主要來自於自我揭露的內容與過程。

自我揭露的內容顯然與書寫的主題有關。標準的表達性書寫是指要求書寫者書寫一個主題，此主題可能是廣泛的，可能是一個自行命名的事件或特定的主題，例如：正在經驗的生理疾病等等 (Travagin, Margola, & Revenson, 2015)。文獻上也顯示表達性書寫主題的選擇會影響書寫效果，例如：對大學新生來說，書寫有關剛入學的情緒議題的重要性更甚於書寫過去的創傷經驗 (Pennebaker, 1997)；有在考試前進行短暫書寫情緒主題的實驗組學生，其考試表現高過於考試前書寫其他主題的控制組學生，且此功效對有高度考試焦慮者更有幫助 (Ramirez & Beilock, 2011)；書寫對同性戀相關想法與感覺組之男同志比客觀書寫組的男同志更能降低對同性戀相關的狀況的逃避 (Swanbon, Boyce, & Greenberg, 2008)。

近年有學者開始探討書寫正向經驗的效益，研究結果顯示，書寫正向經驗可能和書寫創傷或負向經驗有相當的或更好的效果 (Burton & King, 2008; Stanton et al., 2002)。Baikie、Geerligs與Wilhelm (2011) 在網路上招募研究參與者，其被隨機分配到表達性書寫、正向書寫及控制書寫等三個群組。其在書寫前及書寫後都被要求填寫五種關於情緒

評估之量表。研究結果顯示，在至少四個月後，三組的研究參與者之心理和生理症狀皆有所減少。表達性書寫及正向書寫兩組合併後，其成員在憂鬱焦慮壓力量表上的分數顯著低於控制書寫組之成員。

此外，書寫主題的嚴重程度是否與書寫效益有關呢？Greenberg與Stone (1992) 依書寫事件之嚴重程度將研究參與者分為三組，研究結果發現，書寫嚴重創傷事件的參與者，在書寫數個月後健康狀態有最多改善，非自我揭露創傷書寫組居中，而書寫瑣碎事件組的參與者健康狀態改善最少。因此，他們認為影響書寫效益的其中一個調節變項為書寫事件的嚴重程度。Greenberg與Stone (1992) 的研究結果顯示，不是書寫負面或者創傷事件就會帶來效益，而效益可能還與所揭露之負面或創傷事件之嚴重程度有關。

再者，書寫的效益跟何時書寫或書寫的時間長短有關嗎？Chung與Pennebaker (2008) 的研究，將106位大學生隨機分派在三種情境下，書寫15分鐘。這三種情境為1小時的情況下有10分鐘休息，3小時的情況下有35分鐘休息，3天的情況下有24小時休息的情境。這106位大學生有80位被分派為實驗組去書寫他們對生活轉變的感覺與想法，26位被分配為控制組，沒帶感情地描述他們的每日行為。結果發現這三種情緒書寫情境，如果就他們的書寫情境來看他們的情緒反應以及短或長期的反應並沒有變化，但若與控制組比較，實驗組在書寫後9個月較少身體症狀的抱怨。這個研究發現對於身體症狀而言，短期1小時的情緒式書寫就如同傳統書寫三天的方法一樣是相當有效的。另外Burton與King (2008) 研究「二分鐘的奇蹟」。研究參與者進行每天二分鐘，為期二天，書

寫主題分為個人創傷、正向生活經驗以及控制主題（一天描述大學校園物理環境，另外一天寫他們自己的鞋子）三組，研究結果發現書寫創傷以及正向生活經驗者比書寫控制主題者有更多情緒的滿足，且在追蹤測量中，創傷以及正向經驗這二種情況身體抱怨也比書寫控制主題者的情況來得少。上述這二個研究顯示即使是短暫的書寫也可能有效益。

綜合上述研究，可以發現研究參與者在研究中透過書寫進行自我表達，但自我表達的內容有所不同，成效就不相同；書寫之創傷或情緒事件的嚴重程度不同，效益也會不同；至於表達的方式則反應在書寫的形式上，例如寫二分鐘，寫一小時休息十分鐘等不同之安排與設計，因此表達的方式有所不同，成效也就有所不同。正如Pennebaker所言，書寫研究在測量上反應的正面效果主要來自於自我揭露的內容與過程。換句話說在書寫過程中寫些什麼（內容）以及如何書寫（過程）會影響書寫的效果。

根據上述，如果如何書寫（過程）會影響書寫的效果，那麼心理位移書寫其不同於西方表達性書寫之形式，且又發展於台灣本土的書寫方式就值得探究了。

參、本土性心理位移書寫及其效益

心理位移書寫是指書寫者依序運用「我、你、他及再回到我」不同人稱位格來書寫同一經驗的書寫形式（金樹人，2005；李素芬，2009）。這種透過不同人稱位格的轉換所帶動出來內在自我狀態的移動，金樹人稱之為一種「心理位移」（金樹人，2005）。因此「心理位移」是一種內在自我狀態

的移動（金樹人，2005），乃是由金樹人首創的一個台灣本土性概念。

李素芬（2009）認為心理位移的涵意係指：與自我拉開一個距離來觀看自我，而能帶出對原來這個自我的理解。她也認為這種位置移動的效果，類似蘇軾〈題西林壁〉：「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」所呈現出來的意涵，要見廬山真面目，或許得與此山拉出距離來才得以觀看。要如何拉開那個距離？金樹人採用「我，你，他」三種不同位格的書寫方式，拉開與自我的距離來理解自我。

上述西方之表達性書寫有其效益，本土性之心理位移書寫亦有其效益，綜合整理相關研究，心理位移之效益大致可涵蓋以下幾個層面：

一、情緒改變

幾乎所有心理位移之研究皆顯示心理位移在情緒層面上的影響，內含覺察情緒（李素芬，2009；徐巧玲，2006；翁逸馨，2014；張元祐，2014；黃婷，2011）、宣洩與抒發情緒（李亭萱，2012；李亮慧，2015；李素芬，2009；金樹人，2010；張元祐，2014；游敦皓，2013）、安頓情緒（李素芬，2009；金樹人，2010；張仁和、黃金蘭與林以正，2013；張元祐，2014；陳姿好，2010；游敦皓，2013）、增加情緒智力（徐巧玲，2006；黃婷，2011）、提升正向情緒（Chang, Huang, & Lin, 2013; 李素芬，2009；張仁和、黃金蘭與林以正，2010；陳姿好，2010；楊昕瑜，2014；謝亦泰，2007；蘇倫慧、賴志超與趙淑珠，2013）、促進情緒調節（李亭萱，2012；李素芬，2009；金樹人2010；徐巧玲，

2006；翁逸馨，2014；游敦皓，2013；黃金蘭、張仁和、林以正與程威銓，2014；黃婷，2011；楊昕瑜，2014）等；且不管是個別書寫或者是團體書寫，心理位移的情緒改變功能是受到肯定的。

二、增加自我覺察

心理位移能增加自我覺察更是多篇研究的共通結果，包括李素芬（2009）、李亭萱（2012）、李亮慧（2015）、徐巧玲（2006）；陳姿妤（2010）、游敦皓（2013）、張元祐（2014）、翁逸馨（2014）、黃婷（2011）、楊昕瑜（2014）、金樹人（2010）、蘇倫慧、賴志超、趙淑珠（2013）等研究，且所覺察的向度與內容甚為豐富。

三、認知改變

許多研究者也認為心理位移可以幫助書寫者產生認知上的改變，內含思考上的擴充與不同（李亮慧，2015；李素芬，2009；金樹人，2010；翁逸馨，2014；張元祐，2014；陳姿妤，2010；游敦皓，2013；楊昕瑜，2014）、對自己有不同的觀點（李素芬，2009；張元祐，2014），以及對他人有不同的看法（李亮慧，2015；李素芬，2009；張元祐，2014），可見心理位移也具有認知改變的效果。

四、自我療癒

心理位移是一個自我安撫或療癒的方式也為多篇研究所共同提及，包括自我安撫（李素芬，2009）、自我同理（李亮慧，2015；李素芬，2009；金樹人，2010；徐巧玲，2006；張元祐，2014；陳姿妤，2010；黃婷，2011）、自我鼓勵

（李素芬，2009；張元祐，2014；陳姿妤，2010；楊昕瑜，2014）、自我照顧（李素芬，2009；翁逸馨，2014；楊昕瑜，2014）、自我安頓（李素芬，2009），與自我療癒（李亭萱，2012；李素芬，2009；張仁和、黃金蘭與林以正，2010；張元祐，2014；陳姿妤，2010）等內涵。

五、人際行為及關係的改變

心理位移能增進書寫者對人際層面的覺察，並進一步形成人際行為及關係的改變。此改變包括：發展良好的人際關係策略（黃婷，2011）；增加正向的人際行為並發展出對他人的同理及寬恕（徐巧玲，2006）；促進覺察與反思伴侶關係，調整對待伴侶的行為（翁逸馨，2014）、減少對他人的眼光及對親密關係發展的擔憂（游敦皓，2013）；找到人際議題的因應解決方向、釋懷了結、降低影響（張元祐，2014）；增進對團體成員人際議題的覺察、改變對團體成員的觀點態度（李素芬，2009）；改善自己在人際間展現的負向模式（李亭萱，2012）；增進對伴侶的理解、關照與覺察伴侶、促進覺察與反思伴侶關係、面對伴侶關係議題的心境轉變，以及提升對伴侶關係的滿意程度（翁逸馨，2014）等。

肆、位格轉換是心理位移書寫不同於西方表達性書寫的獨特之處

心理位移之書寫方式通常邀請參與者找到一個最近感到有壓力或情緒或創傷的事件，接著運用不同人稱位格來書寫這個議題及其所帶出來的經驗或感受

等，也是一種表達性書寫的形式。然其與西方表達性書寫不同之處即在於心理位移書寫乃是透過了「我，你，他及再回到我」不同位格的轉換，造成心理位置移動的一種書寫方式。這種位格的轉換無疑是心理位移書寫的獨特之處。

正由於位格的轉換是心理位移書寫的獨特之處，有些研究者特別好奇心理位移書寫中不同人稱位格轉換之現象，專注於關注研究者參與者在不同人稱位格之書寫經驗，因此以下乃將國內相關心理位移研究的文獻中有明顯提及各個位格不同之經驗者進行綜合整理，以協助了解心理位移書寫不同於西方表達性書寫之獨特之處。

一、「我」位格之書寫特徵與功能

書寫者在「我」位格上的書寫通常書寫字數最多，呈現的是原始真實經驗感受，負面情緒較多，情緒表達較為強烈且直接，思考也較為局限或固著，較關注自我，甚至自我批判。其書寫特徵包括：描述詳細（金樹人，2005；李素芬，2009；陳姿妤，2010；張元祐，2014）、情緒原始直接（李素芬，2009；李亮慧，2015；張元祐，2014）、負面情緒（李素芬，2009；陳姿妤，2010；楊昕瑜，2014）、觀點侷限（金樹人，2005；李素芬，2009；李亮慧，2015；楊昕瑜，2014），思考固著（李素芬，2009；李亭萱，2012）、關注自我（金樹人，2005；李非，2013；李亮慧，2015）、自我批判（李素芬，2009；張元祐，2014；楊昕瑜，2014）。但同時亦可以發現在「我」位格時即有情緒抒發及自我覺察之功能（李素芬，2009；李亭萱，2012；張元祐，2014）等。

二、「你」位格之書寫特徵與功能

書寫者進到「你」位格的書寫後則呈現幾種不同的特徵。其一較多的是出現同理關照，自我賦能；其二則有時也會出現批評指責，自我批判；其他則出現視野放大、思考角度較為理性客觀、跳脫框架等現象；同時「你」位格之書寫仿若一種自我對話。其書寫特徵包括：自我照顧（金樹人，2005；李素芬，2009；李亭萱，2012；李非，2013；楊昕瑜，2014）。自我賦能（李素芬，2009；李亭萱，2012；陳姿妤，2010）、自我批評（金樹人，2005；李亭萱，2012；張元祐，2014）、理性分析（金樹人，2005；李素芬，2009；李亭萱，2012；楊昕瑜，2014；張元祐，2014）、視野放大（金樹人，2005；李素芬，2009；李亭萱，2012）、客觀（李亮慧，2015；張元祐，2014）、跳脫框架（楊昕瑜，2014；張元祐，2014）、自我對話（金樹人，2005；李素芬，2009；張元祐，2014）；同時在「你」位格時亦出現覺察加深、情緒紓解以及自我撫慰之功能，例如情緒緩和（金樹人，2005；李素芬，2009；李亭萱，2012；李非，2013；楊昕瑜，2014；張元祐，2014）

三、「他」位格之書寫特徵與功能

書寫者進到「他」位格的書寫之後則更為理性客觀，視野更擴大，通常情緒及內容較少，其書寫特徵包括：理性客觀（金樹人，2005；李素芬，2009；李亮慧，2015；陳姿妤，2010；張元祐，2014）、綜觀全場（金樹人，2005；李素芬，2009；李亭萱，2012）、疏遠旁觀（金樹人，2005；李亮慧，2015；張元祐，2014）、內容較少（李亮慧，2015；

張元祐，2014）、沒有情緒（李亭萱，2012；李亮慧，2015；張元祐，2014）；同時在「他」位格時除了出現自我覺察更深更廣以及情緒安頓、自我療癒之功能外，也出現了促進解決之功能（李素芬，2009；李亮慧，2015；李亭萱，2012；陳姿妤，2010）。

四、「再回到我」位格

「再回到我」位格時是研究參與者在心理位移書寫歷程中經歷「我」、「你」、「他」三個位格之後再回到此時此刻的「我」的狀態。在心理位移歷程中經驗到第三次的位置移動，從「我」位格出發，承接到「你」位格後，再切換至「他」位格後，再轉回「我」位格。然而這個再回到「我」，看似原來的「我」，卻又已經不是原來的「我」。綜合整理分析「再回到我」位格上的體驗，發現研究參與者在「再回到我」時普遍呈現出當下自我的狀態，比較像是透過「我、你、他」不同位格產生心理位移之後的結果。

在經過不同位格轉換之後，普遍呈現放鬆平靜、情緒減少、覺察了解、自我照顧與接納、促進未來因應等正向特徵，其書寫特徵包括：安頓緩和（金樹人，2005；李素芬，2009；）、平靜放鬆（金樹人，2005；李素芬，2009；張元祐，2014），負面心情（李素芬，2009；張元祐，2014）、總結整理（李亮慧，2015；張元祐，2014），促進因應（李素芬，2009；張元祐，2014）、自我照顧（金樹人，2005；楊昕瑜，2014）、自我接納（李素芬，2009；張元祐，2014）。然仍有少數研究參與者在此位格會出現負面情緒之狀態。

經由上述可知，書寫者在不同位格

上的書寫即各自有其效益與功能。

五、不同位格的差異比較與不同位格的相互影響

（一）不同位格的差異比較

綜觀上述可發現大致上不同位格有其各自之書寫特徵與功能，研究參與者偶有似乎相似之體驗，但若細究其內容，亦可發現他們有所不同。例如李素芬（2009）將不同位格間之特徵與功能拿來相互比較，就發現「位格不同，深度不同」、「位格不同，廣度不同」等二項特性。在「位格不同，深度不同」之內涵上包括自我覺察、自我瞭解的程度，「他」位格最深；支持肯定、自我療癒程度，也屬「他」位格最深。在「位格不同，廣度不同」上，首先是視野不同，「他」位格的視野比「你」跟「我」位格寬闊，也因之，通常「他」位格比「你」位格更客觀；其次是在觀看困境的焦點上的不同，例如「我」位格聚焦在這是個問題，「你」與「他」位格則聚焦在自己如何觀看問題；再者對於新觀點的接收程度也有所不同，「你」與「他」位格比「我」位格上較易收進新的觀點。

可見心理位移書寫在看似相似的某些書寫特徵其實有著深度與廣度上的差異。

（二）不同位格的相互影響

位格不同，廣度與深度有所不同，然而令人好奇的是心理位移之書寫順序乃是經由「我」到「你」到「他」及「再回到我」之順序而來的，那麼位格之間的順序是否存在著一些相互影響的力量使得心理位移產生療效呢？李素芬（2009）的研究結果之一或可解此困惑。

李素芬（2009）指出不同位格看似站在不同位置，發揮各自的功能，然而卻有其彼此相互關連與影響的脈絡。他認為不同位格間最主要的相互關連影響有三：

1. 心理位移是一個起承轉合的過程

「我」位格扮演啟動心理位移歷程的角色。「我」位格就如同文章論述中「起」的角色，「你」位格則為「承」的角色，承繼「我」位格，進入更深入、精緻的理解狀態；而「他」位格也自然就是一個「轉」的過程，轉出各種不同面向的自我，至於「再回到我」則是一種合，一種自我的整合。

2. 前面的位格影響下一個位格

前面位格影響到下一個位格有次序上的影響，也就說搭著前面的鋪陳或基礎，下一個位格才能順勢而出。例如到「他」位格的時候能出現客觀是因為「我」位格的交代與描述，協助自己釐清感覺，繼而在「你」位格之後，情緒有被處理關照，所以「他」位格的客觀才能出得來。

前面位格影響到下一個位格也有深度上的影響，也就是說有時候踩著前面位格的基礎，下一個位格才能出現效果或者增加深度。例如有研究參與者認為沒有「我」或「你」位格的敘說書寫歷程，是跳不到「他」位格，直接出現更深層的體驗的。

3. 三個位格相互影響，產生自我平衡的力量

此研究發現三個位格會彼此相互影響，並且自動產生一個自我平衡的力量。例如，如果「我」位格沒有寫出連結與覺察，「你」位格會再多做一些自我探索；如果「我」位格有比較多的自責、挫敗或情緒，則「你」位格會比較快或者出現比較多的同理支持與照顧。如果「你」位格不是在同理撫慰而是在責備、面質挑戰的

狀態，則「他」位格不僅理性，還會出現自我支持、同理關心。

心理位移書寫的自我平衡力量也讓人再次驗證人內在的自我調節能力。

伍、心理位移不同位格轉換之書寫與單一位格書寫之比較

西方表達性書寫為單一位格之書寫，本土性之心理位移書寫則為不同位格轉換之書寫，也有研究者關注這二者之差異。研究發現這些差異包括：不同位格的轉換讓自我療癒速度變快；不同位格的書寫較容易出現新的或不同的覺察；不同位格的書寫讓觀看的可能性變多等等（李素芬，2009）。綜合這些差異意涵著心理位移書寫運用不同位格的方式比以往運用單一位格書寫方式在效率上更快，在可能性的廣度上更大。

心理位移書寫是一個新近發展的書寫方式，其研究論文雖有日漸增多之趨勢，然比起發展甚久的西方表達性書寫，心理位移書寫仍有許多待研究與發展之處，例如目前之心理位移書寫即尚未有針對正向經驗書寫的研究。因此有待日後更多的實務與實證研究來繼續發展心理位移書寫。

書寫能產生療癒，在東西方皆然。本文探究西方表達性書寫與本土性心理位移書寫，並於心理位移書寫探究中較集中焦點在心理位移書寫的獨特之處，即不同位格的書寫，想藉由此協助讀者更瞭解心理位移書寫。但限於篇幅，並無法將心理位移書寫做更完整的呈現，例如心理位移產生影響的原因等，也尚未能將表達性書寫與心理位移書寫作進行更多元之比較，例如產生效益之機制或者書寫內容差異之比較等，此為本文有所限制之處，還待日後更多探究與著墨。

參考文獻

- 李非 (2013)。心理位移日記書寫情緒效應機制之話語分析研究 (未出版之碩士論文)。澳門大學, 澳門。
- 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。
- 李亮慧 (2015)。分手情傷者參與心理位移團體之經驗研究 (未出版之碩士論文)。文化大學心理輔導學系碩士論文, 未出版, 台北。
- 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 (未出版之博士論文)。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)。臺北市: 行政院。
- 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。
- 徐巧玲 (2006)。「識得情緒真面目, 只緣心理來位移」——「我、你、他」日記書寫對提升國中生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。
- 翁逸馨 (2014)。心理位移書寫對伴侶關係之影響研究 (未出版之碩士論文)。中國文化大學, 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), 589-608。
- 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, 台北。
- 陳姿妤 (2010)。一個單親家庭乖女兒的故事述說, 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, 台北市。
- 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。
- 黃金蘭、張仁和、林以正、程威銓 (2014)。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, **39**, 35-58。
- 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 (未出版之碩士論文)。澳門大學, 澳門。
- 楊昕瑜 (2014)。生涯猶豫大學生心理位移日記書寫之經驗研究 (未出版之碩士論文)。淡江大學, 新北。
- 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 (未出版之碩士論文)。國立台灣大學, 台北。
- 蘇倫慧、賴志超、趙淑珠 (2013)。親密關係, 情緒與生活滿意度-正向情緒的中介效果。家庭教育與諮商學刊, **15**, 55-86。
- Baikie, K., Geerlings L Wilhelm K. (2011). Expressive writing and positive writing for participants with mood disorders: An online randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, *136*(3), 310-319. doi:10.1016/j.jad.2011.11.032
- Boals, A. (2012). The use of meaning making

- in expressive writing: When meaning is beneficial. *Journal of Social and Clinical Psychology, 31*(4), 393-409.
- Burton, C. M., & King, L. A. (2008). Effects of (very) brief writing on health: The two-minute miracle. *British Journal of Health Psychology, 13*(1), 9-14.
- 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.
- Chung, C.K., & Pennebaker, J.W. (2008). Variations in the spacing of expressive writing sessions. *British Journal of Health Psychology, 13*(1), 15-21.
- Francis, M. E., & Pennebaker, J. W. (1992). Putting stress into words: The impact of writing on physiological, absentee, and self-reported emotional well-being measures. *American Journal of Health Promotion, 6*, 280-287.
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 132*(6), 823-865.
- Frisina, P.G., Borod, J.C., & Lepore, S.J. (2004). A meta-analysis of the effects of written emotional disclosure on the health outcomes of clinical populations. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 192*(9), 629-634.
- Greenberg, M. A., & Stone, A. A., (1992). Emotional disclosure about traumas and its relation to health: Effects of previous disclosure and trauma severity. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*, 75-84.
- Grissom, N., & Bhatnagar, S. (2009). *Habituation to repeated stress: get used to it. Neurobiol Learn Mem, 92*(2), 215-224. doi: 10.1016/j.nlm.2008.07.001
- Harris, A.H.S. (2006). Does expressive writing reduce health care utilization? A meta-analysis of randomized trials. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(2), 243-252.
- Klein, K., & Boals, A. (2010). Coherence and narrative structure in personal accounts of stressful experiences. *Journal of Social and Clinical Psychology, 29*(3), 256-280.
- Konig, A., Eonta, A., Dyal, S.R., & Vrana, S.R. (2014). Enhancing the benefits of written emotional disclosure through response training. *Behavior Therapy, 45*(3), 344-357.
- Kraft, C. A., Lumley, M. A., D'Souza., & Dooley, J. A. (2008). Emotional approach coping and self-efficacy moderate the effect of written emotional disclosure and relaxation training for people with migraine headache. *British Journal of Health Psychology, 13*, 67-71.
- Pennebaker, J.W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science, 8*(3), 162-166.
- Pennebaker, J. W. (2004). *Writing to heal: A guided journal for recovering from trauma and emotional upheaval*. Oakland, CA: New Harbinger Press.
- Pennebaker, J.W., & Beall, S.K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology, 95*(3), 274-281.
- Ramirez, G., & Beilock, S.L. (2011). Writing about testing worries boosts exam performance in the classroom.

- Science*, 331(6014), 211-213.
- Sloan, D.M., Marx, B.P., & Epstein, E.M. (2005). Further examination of the exposure model underlying the efficacy of written emotional disclosure. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 549-554.
- Smyth, J.M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 174-184.
- Stanton, A.L., Danoff-Burg, S., Sworowski, L.A., Collins, C.A., Branstetter, A.D., Rodriguez-Hanley, A., et al. (2002). Randomized, controlled trial of written emotional expression and benefit finding in breast cancer patients. *Journal of Clinical Oncology*, 20(20), 4160-4168.
- Suedfeld, P., & Pennebaker, J.W. (1997). Health outcomes and cognitive aspects of recalled negative life events. *Psychosomatic Medicine*, 59(2), 172-177.
- Swanbon, T., Boyce, L., & Greenberg, M.A. (2008). Expressive writing reduces avoidance and somatic complaints in a community sample with constraints on expression. *British Journal of Health Psychology*, 13(1), 53-56.
- Travagin, G., Margola, D., & Revenson, T. A. (2015). How effective are expressive writing interventions for adolescents? A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 36, 42-55.
- Van der Oord, S., Lucassen, S., Van Emmerik, A.A.P., & Emmelkamp, P.M.G. (2010). Treatment of PTSD in children using cognitive behavioral writing therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 17, 240-249.