

# 「長出翅膀的警報器」——全職實習諮商心理師運用敘事治療的實作歷程與專業成長

## "Sirens with Wings" - The Process of Practice and Professional Development of a Full-time Intern Counseling Psychologist Using Narrative Therapy

劉佳靈<sup>1</sup>、洪雅鳳<sup>2</sup>  
Chia-Ling Liou<sup>1</sup>, Ya-Feng Hung<sup>2</sup>

### 摘要

全職實習是成為心理師的受訓過程中，在實務能力養成最重要的一年。本文以一位全職實習諮商心理師在全職實習的後半年，歷經前半年對服務群體有一定的熟悉與理解後，嘗試運用敘事治療取向與一位當事人小咪進行八次諮商會談的實作歷程與反思。小咪以警報器來命名對於改變帶來的緊張、焦慮與慌亂，治療對話並開展對警報器養成的好奇，這是外化與解構問題的開始；接著從暫停警報器的特殊經驗來開展支線故事，並透過盤點在地性知識與重新選擇與問題的關係，來為警報器長出一對溫暖的翅膀，以安撫其帶來的焦慮感；最後並透過跨越時空的自我對話來鞏固故事，從關係中深化自我認同。在文末也呈現當事人小咪的回饋以及實習心理師在實作後的反思與專業成長。

**關鍵詞：**敘事治療、實習心理師、專業成長、全職實習、諮商實習

<sup>1</sup>國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班研究生

<sup>2</sup>國立臺中教育大學諮商與應用心理學系副教授

通訊作者：洪雅鳳，(403)台中市西區民生路140號 臺中教育大學諮商與應用心理學系，  
E-mail: yfhung@gm.ntcu.edu.tw



## 壹、前言

學者視駐地實習是從學生角色轉換到專業人員 (Kaslow & Rice, 1985)、或說是專業知識準備階段跨越到專業生涯開展之間的重要橋樑 (Holloway & Roehlke, 1987)，也因此將駐地實習定位為專業發展的青少年階段 (professional adolescence) (Kaslow & Rice, 1985; Lipovsky, 1988)。在這個階段試煉自己能否將所學知識轉化為有效的工作方法，以能在未來以一專業發展的成年姿態進入職場，這是全職實習階段的重要任務，Lipovsky (1988) 也指出在駐地實習階段，實習心理師自許應表現得像個專家，但現實上卻仍處於專業自我與能力未能統整的落差，並經驗到許多掙扎與焦慮。國內諮商心理師的培育，由第一年基礎理論與技巧操作，至第二年兼職實習進行實作，再到第三年駐地全職實習深化實作，在這過程有系統地奠基與堆疊專業能力，如何在實習過程循序漸進，才能在第三年的駐地全年實習在專業能力上有更好的統整？第一作者在第二年兼職實習，選擇自己較熟悉的國中小學生族群為實習對象，在國中小的輔導室實習，這一年的學習是試著掌握諮商架構，並與非自願個案建立諮商同盟，放慢步調好好地與眼前的個案同在，而不急著從外在環境中所轉介的主訴來定義個案；此外，也因著對象是語言和認知還在發展中的兒童，不侷限於語言，透過遊戲、媒材等多樣的形式，並搭配肢體語言看見個案的狀態以及個案真正想要表達的是什麼，進而回應個案的內在需求。進入第三年的全職實習，則希望能夠接觸不同的族群，選擇至大專院校實習，因對大學生／研究生群體並不熟悉，因此在第三年的實習中，與

專業督導 (第二作者) 討論後，將全職實習前半年 (第一學期) 學習的重點，放在認識大學生／研究生群體、熟悉大學生／研究生議題、會談技巧、以及如何在短期6-8次會議的架構下進行諮商工作；第二學期再進一步聚焦運用特定理論取向進行個案概念化與諮商歷程的掌握。

大學階段的學生在發展階段上被認為既非青春期，也非成年期，因此Arnett (2000) 將之界定為成年初顯期 (emerging adulthood)。這個時期的發展特質有：認同探索、不穩定、自我關注、夾在兩個發展階段中間的矛盾、以及對未來充滿希望 (Arnett et al., 2014)。在台灣的升學體制影響下，多數學生在上大學以前循著社會與父母的期待投入課業，少有機會去認識自己與關注自己的聲音和觀點，因此在上大學之後，自由度與自主空間增加了，似乎才開始意識到「自我」這個主體。也因此在第一學期的實習過程中發現有許多當事人都面臨著尋求認同、探索自我的議題。如果未能充分自我探索，當事人對自我的認識常只是反映重要他人或社會的期待與標籤，尤其在升學體制下成長的學生，自我認同常是被以成績至上的社會主流價值充滿，成績好壞以及是否符合他人的期待決定了自己是否為一個有價值的人。而敘事治療認為自我認同在文化與關係互動中被形塑而成 (White & Epston, 1990/2018)，具有較高權力的主流論述會影響著自我認同，當經驗與主流論述不相符時，往往會受到壓迫、噤聲，並視自己的故事為問題故事，建構出負向的自我認同，因而產生困擾 (White, 2016/2018)。

第一作者在全職實習過程中由於對敘事治療感興趣，同時也在接受敘事治療取向的訓練，在第二作者 (後現代合



作治療取向)的督導下選擇使用敘事治療學派作為諮商理論與大學生當事人工作。本文以一位接受第一作者服務8次的實際案例為基礎，隱蔽可辨識個人身分的相關訊息後進行部分改寫，來呈現敘事治療的諮商歷程，透過問題外化、探索特殊意義經驗、重組會員等方式來開展當事人有別於問題故事的生命經驗，重建正向的自我認同。整篇書寫與修改也在第二作者的協助與指導下完成。由於敘事治療習慣稱當事人為來訪者，為兼顧行文之流暢，本文以來訪者與當事人交替使用，本文的內容也獲當事人同意公開發表。

## 貳、敘事治療的內涵與精神

敘事治療學派最早由Michael White和David Epston所提出並發展而來，受到傅柯與建構主義所影響，發現權力是透過語言而被建構，因而敘事治療強調人的困擾是受到外在主流文化所建構，並主張問題是問題，人不是問題(White & Epston, 1990/2018)。透過問題外化、以及探尋特殊意義經驗，使得個案能夠成為生命故事的建構者，創造新的自我認同，拿回生命故事的主權(White, 2007/2008)。因此敘事治療認為透過諮商心理師與來訪者的對話和整理，能夠幫助個案脫離主流文化所建構的問題故事，拿回生命故事的主導權，重新建構出自己的渴望故事(黃錦敦, 2018; 黃素菲, 2018)。以敘事治療的理念作為核心，介入歷程整理如下：

### 一、外化故事，解構問題的框架

敘事治療認為所謂的問題是由社會中的強勢文化所建構，在教育耳濡目

染之下將習得文化所定義的真理，形塑出人的價值觀與標準(White & Epston, 1990/2018)。若生命經驗符合文化中的真理與典範，即為正確、受人推崇的，反之，若當事人的生命故事與主流所建構出的真理不相符時，則會被視為問題，使得當事人產生負向的自我認同。

因此敘事強調解構式問話(deconstruction questions)，在對話的過程中覺察社會中的主流文化是如何影響當事人的定義自身，生活中的問題是如何被建構(黃素菲, 2018)。此外，外化問句亦是敘事治療常使用的對話方式，透過將問題外化，讓當事人能夠與問題保持距離，站在第三者的視角省思問題帶來的影響與運作，同時，也因為問題是獨立於自己之外的他者，因而能夠帶來能動性，讓當事人思考與創造解決問題的方法(廖宏彬, 2019; White, 2007/2008)。

### 二、從特殊意義經驗開展支線故事，取代問題敘事

人的經驗是豐厚而多元的，若只關注與訴說問題故事，當事人便會沉浸在受到問題困囿，深陷無力、沉重的狀態(黃錦敦, 2018; White & Epston, 1990/2018)，因而敘事治療強調應帶領當事人將焦點放到問題故事以外的生命故事，例如：問題發揮不了作用的例外時刻以及當事人如何因應問題的經驗，以此作為支線故事的入口，當事人能夠使用更貼近自己的視框而非問題的視框去敘說自己的生命經驗與故事。

Michael White將這些有別於主流故事的生活經驗命名為「特殊意義經驗」(unique outcome)，透過訪問與深化特殊意義經驗中的故事，當事人能在反思的過程中，從支線故事中建構出新的意



義。黃素菲（2018）認為意義認同常是治療的核心或重要轉折。當事人在敘說支線故事時能夠從生命故事或者行動選擇中，探索並創造出個人意義，強化存在感與認同，不僅開始擁有能力發展解決問題的方法（廖宏彬，2019），也在過程中形塑出當事人渴望與嚮往的未來藍圖。

### 三、鞏固故事，從關係中深化自我認同

從重要他人的關係中，找出支持我們的聲音，能夠強化正向的自我認同，幫助當事人發展偏好的支線故事（黃錦敦，2018），因此藉由重組會員對話（remembering conversations），借用重要他人的視框看待自己，在對話與省思覺察的過程中，常會挖掘中關係中蘊藏的養分，藉以豐厚與穩固自我認同（楊明書，2019；White & Epston, 1990/2018）。

藉由跨時空的對話，使原本在時間軸上兩個端點的自我相互對話與見證，亦是重組會員的一種方式（呂承寬，2019；黃錦敦，2018），跨時空的對話能使當事人的透過與不同時空點的自我對話，能夠感受到內在深刻的連結感，並強化對自我選擇與行動的認同，站在旁觀者的角度更宏觀的整合生命的全貌。

### 參、運用敘事治療的實作歷程

小咪是一位研究生，起初來申請諮商是因為最近常有焦慮情緒，擔憂畢業之後換一個環境，擔心自己無法快速的適應，再加上人際交友圈也將面臨改變，感到不捨、傷心。與小咪的會談共持續八次，運用敘事治療的觀點陪伴小咪從解構問題故事到重新建構新故事，諮商歷程整理如下：

## 一、外化故事—解構問題的框架

經由外化後的討論與敘說，能讓經驗更清晰、甚至帶來新的觀點（林杏足，2013），而透過問題擬人化的語言會塑造問題的主動性，而當事人是被動的，能讓當事人擺脫羞愧、自責，讓當事人開始拿回主動權、不再被動，便是改變問題的關鍵（周志建，2002）。

### （一）命名警報器—看見問題帶來的影響

起初，小咪在諮商中說著自己過於敏感、念舊，因而難以適應環境與人際改變的問題故事，實習心理師在了解目前問題如何影響著小咪的生活後，使用外化問題的技巧，邀請小咪為現在的問題命名，並從當事人對問題的命名、隱喻，進一步挖掘出問題的特性，在討論的過程中，小咪也開始用不同的視野去看待問題，對問題產生的新的認識。以下以Co代表實習心理師（亦即第一作者），以CI代表當事人小咪。

Co：「聽你在描述一遇到改變，內心就會開始不斷緊張、焦慮，感到慌亂的感覺，聽起來好像心裡面有一個警報器，不知道如果用一個比喻來形容面臨改變時的狀態，或者這樣的困境，你覺得那會是甚麼呢？」

CI：「我覺得……很像是警報器欸！當要發生改變的時候，他好像…會很敏感從蛛絲馬跡就注意到，然後發出很大的聲響來警告我。」

Co：「你說他發出很大的聲響來警告你，他是想警告你甚麼呢？」

CI：「他想告訴我，環境要變化了，可能要開始慢慢做心理準備，像是面對不同階段或者關係的變化，我會需要儀式感跟好好和對方告別



。」

對小咪而言，外化能夠讓問題更為具象且清晰地被討論，降低焦慮與不安的感受，增加對自己的理解後帶來掌控感，除此之外，小咪也看見被視為困擾的警報器，其實也在生活中發揮功能，而不只有問題的一面。

CI：「今天談著談著，我發現原來警報器也有功能，他其實在很多時候也是提醒著我，讓我可以盡早做些準備，只是聲音有點太大聲了。」

CI：「過去一直認為自己對環境變化很敏感、很容易念舊，會因此感到焦慮很糟糕，不知道自己到底為什麼會這樣，一直是一個糊糊的不安。」

## （二）警報器的養成

Co：「你還記得警報器第一次出現是在甚麼情況下嗎？」

從對於警報器的好奇，開始了我們第二次的晤談。在這次晤談中，小咪發現警報器從幼兒園的時候就存在了，剛進入幼兒園的小咪，對於陌生的環境、熟悉的父母不在身邊，自己常感到不安，同時也聽到父母、老師大人們在耳邊說著「要趕快適應呀！」、「他好像還沒融入進去，這樣是不是不太好！」、「好擔心他啊！」警報器也是在和自己說這些話，提醒自己趕快適應新環境、趕快融入新群體，這樣就能夠展開新的生活、享受在當下。

探索警報器第一次出現的時機和脈絡，能夠更有機會去討論問題故事的發展如何受到社會文化或者家庭環境所建構，且這些環境中來自重要他人的聲音，其背後的心情多是出自於善意與關愛，當個案能夠看見問題背後潛藏的善意與功能後，似乎對問題便不再只是感到

害怕與恐懼，而有勇氣去面對與調整與問題的關係，重新選擇要如何面對這些擔心的聲音。

## 二、從特殊意義經驗開展支線故事，取代問題敘事

比起當事人失敗、無力的問題故事，敘事治療更加看重當事人問題以外的獨特經驗，包含問題沒發生的例外時刻、或者不同於主流觀點的在地性故事，在諮商歷程中挖掘出的特殊意義經驗將開展出一條有別於問題的故事線，將成為後續重寫故事的基礎。

### （一）特殊意義經驗－暫停警報器的瞬間

從不被問題影響的時刻或者問題變小的時刻來開啟特殊意義經驗的入口。在諮商中，在意識到警報器後，和警報器的相處的變化，是否曾不被問題影響，從中看見小咪面對問題的掌控力。

Co：「上週我們對警報器有了更多的認識後，有影響妳跟警報器的互動和相處嗎？」

CI：「恩，我覺得有。這週有一堂課剛好看影片，影片的內容剛好是在講跟重要的人分別，警報器好像就…那個…開始響，提醒我之後要畢業之類的，內心好像就開始焦慮…但這次…我有提醒自己，噢！是我的警報器又響了。」

Co：「那個提醒自己，警報器又響了，會讓你跟過去有甚麼不同？」

CI：「我會意識到我又陷入焦慮的狀態下、又被警報器影響了，就會告訴自己，要先暫停一下，讓我可以更專注在當下，珍惜畢業前的時光，而不會一直分心去焦慮。」

從不被問題影響的例外時刻，不只



讓小咪看見自己也能夠成功克服問題，也開啟了另一條關於「專注當下、珍惜每一刻」的支線故事。

## （二）盤點在地性知識－觀察後的伸縮自如

過去深陷問題故事中的小咪，認為自己總被焦慮所淹沒，當問題外化後，我們開始討論小咪對於問題的因應能力，盤點過去適應良好的經驗，能使得當事人負向自我認同開始鬆動，小咪對於自己的適應能力因此也有了新的詮釋與見解。

Co：「每到一個新環境都會讓你很焦慮，那在過去的經驗中，妳都是怎麼克服的呀？你都會做些什麼幫自己適應環境啊？」

Cl：「恩…我都會先觀察環境，先了解這裡的人或這個地方的氛圍，這個階段的作息、規律，然後再慢慢調整。然後我會連絡一些舊的朋友，跟他們聊天，可能就是讓自己心情放鬆下來。」

Cl：「我發現雖然過程都會很擔心，但其實每一次的最後我都適應得滿好的，前面的觀察好像很重要，讓我可以伸縮自如，讓自己變得更容易融入環境的樣貌。」

而在該次諮商的尾聲，小咪主動提出，自己想要將過去成功適應的經驗寫下來，以後警報器又開始鈴聲大作時，他可以用這些成功的經驗提醒警報器也提醒自己，自己早已具備適應環境的能力，不需要再擔心焦慮。

## （三）重新選擇與問題的關係－長出一對翅膀

整合問題故事以及支線故事後，帶著正向的自我認同，小咪已經擁有能力和信心重寫故事，因此詢問小咪接下來要如何重新選擇面對警報器。

Co：「那你現在會希望和警報器維持甚麼樣的關係呢？」

Cl：「我覺得它現在已經離我有一段距離了，之前就像站在我肩膀上、在我耳邊，所以就是只要一響就會嚇到我。」

Co：「當妳知道自己會更看重活在當下、珍惜每一刻，以及擁有好好的觀察、好好地融入的能力後，妳覺得對警報器會有甚麼影響嗎？」

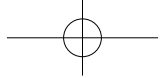
Cl：「恩……我覺得警報器很像有長出了一對翅膀，這個翅膀可以帶著警報器慢慢的往後退，拉開跟我的距離。」

Cl：「記得之前我們有談到除了我會因為警報器的關係覺得緊張焦慮外，警報器會這麼大聲是因為他不安、很擔心我的心情。所以也覺得這對翅膀的羽毛是溫暖、柔軟的，在警報器想發出太大的聲音時，同時也能安撫、擁抱他，告訴他沒關係，讓他的聲音變小，也比較不會嚇到我，但同時又可以提醒我。」

從特殊意義經驗開展的支線故事，豐厚了當事人的自我認同，力量與希望感油然而生（吳熙娟，2023），從而找到面對問題新的解決方式。面對問題，小咪已經化被動為主動，在警報器外長出了一對翅膀，讓自己不再因警報器勾起焦慮被淹沒，而取其提醒的功能，幫助自己提前準備適應變化。

## 三、鞏固故事，從關係中深化自我認同

在敘事治療中，可以運用寫一封信給過去的自己或開展不同時空的自我對話來鞏固與深化自我認同，在與小咪的諮商中，運用了後者。跨越時空的對話，能夠有機會讓當事人看見過去、現在、和未來



三個時空，整合了三個時空的生命線，注入豐富的經驗與智慧，讓生命產生新的流動。藉由邀請兩個端點的自己對話，來更加深化正向的自我認同。

Co：「現在已經有能力面對改變，只是需要多一些時間的妳，如果看到過去在幼兒園不斷在角落哭泣的自己，妳會想要對她說甚麼？」

Cl：「我想跟她說，恩……我知道妳很緊張、很害怕，老師還有家人的擔心也讓你很有壓力，好像不快點適應不可以，但…就是…沒事的，雖然速度比較慢，需要比較多的觀察，但是妳最後都有適應成功，妳可以用妳的速度，沒關係。」

跨越時空的對話，讓過去挫折、害怕的自己也能夠被好好陪伴，同時在敘說的過程中，也增加對現在的自己是有可能的自信（吳熙娟，2023）。帶著對自己的相信以及對問題的掌控感，過去讓小咪害怕的警報器問題故事，也被新的故事覆寫，開啟了關於珍惜與把握、充滿希望感的故事。

## 肆、結語

### 一、來訪者的回饋

在最後一次諮商時，小咪回饋這次的諮商就像是在草地上拿著放大鏡重新看自己的生命，這趟旅程讓自己更加認識自己，但卻同時又像是躺在陽光下的草地上，充滿了溫暖和希望。

藉由具象化問題後，小咪感受到更有掌控性與希望感，過去內化問題而形成的恐懼、無力和羞愧，都在問題外化後有所轉變，過去一直認為的問題，原來不只是問題，從特殊意義經驗發展的支線故事，讓小咪能夠看見自己對問題

的掌控力以及在地性知識，包含「努力活在當下、珍惜每一刻」、「仔細觀察後的伸縮自如」，能夠從很多不同的面向去思考問題，也看見不同面的自己，在過程中，好像也更加喜歡自己。

## 二、實踐敘事治療的平等與合作

### （一）在諮商中實踐平等與合作

在諮商過程中，作者會盡可能保持開放的態度去好奇當事人所帶來的故事，讓當事人能夠在接納的氛圍中，自由的表達想法與感受，在過程中避免用評價性或暗示著何者為問題、何者為較佳的評價式語言，使當事人能夠在不受暗示的前提下更開放的思考與行動。此外，作者亦常運用核對、立即性的方式，來徵詢當事人在諮商中的意見和感受，使得諮商關係能夠更為透明與平等，也使諮商節奏與話題走向能夠更有彈性的調整。

Michael White會藉由反覆的觀看諮商的錄影帶以及語音檔來自省。作者在諮商的過程中，也會透過錄音檔與逐字稿，反覆省思與當事人的來回對話，往往在閱讀的過程中，總能夠再次看見諮商中未能發現的閃光點，而這些閃光點則有機會在後續的諮商中透過連結被當事人認回，之所以不願意錯過這些閃光點，便是作者相信當事人是自己生命的專家，這些閃光點蘊藏著當事人能夠解決問題的智慧。另外，藉由審視逐字稿亦能夠檢視諮商中的權力關係，作者會刻意留意避免在諮商中成為過度主導話題、定義當事人問題的人，盡可能地將諮商的方向盤交到當事人手中，讓當事人能在諮商中拿回生命的主權，挖掘出問題的解方是甚麼，而非諮商師用專家的角色去定義病症、教導解方。取而代



之，作者在諮商中不斷提醒自己，以開放好奇的態度跟隨著當事人，陪伴當事人思考如何運用自身的資源與智慧，開創出與困擾的理想關係。

## （二）在徵求發表同意的過程中實踐

回顧一年的全職實習，思考自己在諮商旅途中的成長和收穫時，特別感激與小咪一同經歷的那段感動的時光，促使作者決定以書寫的方式記錄下我們共同創造的諮商旅程。然而，考慮到諮商的保密性和倫理，作者選擇使用電子郵件向小咪表達內心的感動和在諮商旅途中的收穫，同時詢問她是否願意將這段旅程記錄並公開。在郵件中，作者特別強調小咪擁有拒絕的權利，並尊重她的意願。很快，小咪回覆了的郵件，表達對我們旅程能夠被記錄下來甚至為他人帶來影響感到喜悅。撰寫完畢後，再次邀請小咪閱讀以作者的視角所記錄的故事，詢問是否有需要做出任何調整，以避免作者主觀的過度詮釋。小咪的回應是不需要進行修改，她在閱讀的過程中感受到再次經歷諮商旅程的感動，並分享了最近的成長。

## 三、實作歷程的啟發/反思與專業成長

### （一）實作歷程帶來的專業成長

#### 1. 學習轉換看待問題的視框

在陪伴與見證小咪的警報器從最開始的嚇人，到後來長出一隻可以安撫自己的翅膀，作者感受最深刻的是原來透過視野的轉化，在諮商中不再帶著問題的視框去看待困擾，放下主流文化或者重要他人的定義，而是停下腳步去細看生命的樣貌是如何發展，背後蘊藏的是甚麼樣的價值觀與力量時，似乎就能夠用智慧去認回自己最真實的樣貌與生命的姿態。

在生活中被定義為問題與困擾的，原來當我們願意慢下來多些探究後，會發現這些問題與困擾來到生命中，也有其意義，若能夠加以善用，便能夠取其功能，讓他以更有智慧的形式存在在生命中。就如同小咪最後說的長出翅膀的警報器，仍然會在發現一些訊號時開始作響，但小咪的警報器不再被視為適應不良的一種焦慮表現，而是擁有提醒作用，同時也能夠好好安撫自己的工具。

#### 2. 外化技巧的實踐

起初面對大學生個案，使用外化問題的語句時，總會有些忐忑，擔心這樣較需要想像力以及創意的談話方式，會不會使得諮商氣氛變得突兀與尷尬，在與小咪的諮商過程中能夠鼓起勇氣嘗試使用的契機是源於前一個學期作者曾與小咪諮商過八次，而在這學期第一次晤談時，小咪向作者提起他很喜歡過去諮商中的一些比喻，透過比喻彷彿讓他更了解自己的狀態，因而讓作者意識到小咪本身對於語言以及抽象思維的掌握度是高的，且似乎也更願意帶有創意、有趣的方式一起探索問題。

然而在與小咪諮商經驗後，作者發現過去常認為外化問題較難以說出口，很大一部分是因為在日常生活很少使用這樣的語言，而語言的背後正反映著思維方式，隨著這次的經驗，才有機會檢視與覺察，原來過去的這些忐忑和猶豫是源於無法將問題與人分開的思維模式，尚無法自然地解構問題，並與人徹底的分開，似乎某種程度上還是認為人是有責任的，然而解構問題並非是要拋下對於問題的責任，而是找到另一種看待問題並與之共處方法，而唯有諮商心理師真的相信問題與人是分開後，語言的模式自然而然就能夠轉化，也才能夠安穩而從容地陪著當事人開啟解構與重新敘寫生命的旅程。



## （二）實作歷程帶來的啟發/反思—想像力開啟渴望故事的大門

小時候有句朗朗上口的廣告台詞：「想像力就是你的超能力！」。當我們學習用更多元的角度去思考問題、定義自己，想像力便成為引領我們走入渴望故事的大門。往往在訴說渴望故事時，當事人的能力、在地性知識就在裡面，彷彿是一扇通往充滿力量和美好的大門。我們說著什麼樣的故事，就會活成什麼樣的人（黃錦敦，2021）。在敘說的過程中，看見社會文化、他人期許如何帶來影響，而透過省思與協商，重拾故事的主體性，重新定義自己。重新定義並非一種推翻，而是能夠看見、看重且珍惜自己的特質、能力與行動，帶來嶄新且充滿能量的自我認同，使當事人能夠重新面對生命中的挑戰，重新書寫下不再是問題的生命篇章。

透過敘事治療與小咪工作的歷程，讓作者想到童話中的小美人魚，用美麗的魚尾換取人類的雙腿來到岸上，跌跌撞撞的學習施力與平衡，在嗓音被奪取的同時也試著找回屬於自己的聲音，試圖用比手畫腳來溝通和表達。敘事治療會將目光放在是甚麼讓小美人魚堅強的承受每一步椎心刺骨的疼痛，仍願意嘗試去追求，探究他的渴望與想要成為的樣子。這些故事中蘊藏著真切的情感，將這些美麗情感和真摯的渴望帶回生命中，賦予當事人勇氣和珍惜每一步的力量。透過想像力，當事人有機會運用抽象的語言開啟更彈性的思維，藉此探索自己的渴望故事，並勇敢邁向充滿可能性的未來。

## （三）給實習心理師的學習建議

全職實習階段的心理師，因為有一整年浸泡在實務經驗裡，正可以從熟悉族群議題，掌握其需求慢慢進入到運用

特定理論學派來理解其議題與進行治療性介入。而作者根據實習期間運用敘事治療於實務經驗的學習與收穫，供有興趣嘗試運用敘事治療的實習心理師參考：

### 1. 學習看見當事人的亮點

敘事治療強調當事人的在地性知識，然而過去的訓練以及面對諮商效能的焦慮常使作者在最初總過度關注著問題，而忽略了當事人的資源與智慧。因此建議新手可以練習在每一次諮商的過程中或者諮商的結束後，想想當事人讓你感動的部分是什麼？他在面對困難的過程中值得敬佩的部分是什麼？慢慢培養欣賞當事人的眼光，能夠使得在後續的諮商中，能找到當事人特殊意義經驗的入口。

### 2. 接納模糊與不確定

敘事治療強調去專家化的精神，並相信當事人是自己問題的專家。因而使得敘事治療的諮商心理師需在諮商過程中陪伴當事人一同探索與找出問題的解方，放下在諮商中話題的主導權，交由當事人帶領我們前往他所關注的領域。而在面對諮商中的模糊和不確定性時，諮商心理師與當事人都可能會因未知而感到焦慮，此時必須提醒自己放下腳步，不需急著提供答案，而是陪伴當事人一同探索。在與小咪的工作中，起初面對小咪對於因適應引起的焦慮，作者並無將小咪的困擾簡化成適應困擾直接提供舒緩焦慮的作法，而是帶著不確定的態度與小咪一同探索，在小咪的訴說中，由她來定義自身目前面臨的困擾，並命名成「警報器」。隨後，面對「警報器」的解方，作者仍相信小咪是自己的專家，擁有足夠的智慧與資源能解決問題，因此在後續的諮商討論中，就像是拿著放大鏡去尋找被小咪所遺忘的擁有力量的故事，在過程中作者也不清楚會

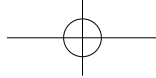


挖掘出甚麼資源，不預設「警報器」的解方，而是在小咪認回自身擁有的在地性知識後，由她決定可以如何運用在地性知識調整與「警報器」的關係。

或許在初期會看起來較無架構、甚至不太知道困擾的解方到底是什麼，然後正是這種不預設答案、雙方合作探索的關係有助於建立共同創造出更彈性、開放、合作的氛圍，使當事人更能夠感受到生命的主控權，並在諮商中重構獨一無二的生命故事。

### 參考文獻

- 吳熙娟 (2023)。創意敘事與對話實踐。亞洲創意對話中心。
- 呂承寬 (2019)。敘事取向諮商對自殺未遂青少年生命經驗之影響。《諮商與輔導》，403，43-46。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=16846478-201907-201907230019-201907230019-43-46
- 周志建 (2002)。敘事治療的理解與實踐—以一個諮商個案為例之敘說研究〔未出版之碩士論文〕。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系。
- 林杏足 (2013)。敘事諮商中當事人自我認同轉化歷程之研究。《中華輔導與諮商學報》，37，209-241。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=17285186-201310-201312060011-201312060011-209-241
- 黃素菲 (2018)。敘事治療的精神與實踐。心靈工坊。
- 黃錦敦 (2018)。最想說的話，被自己聽見：敘事實踐的十五堂課。張老師文化。
- 黃錦敦 (2021)。一起，遇見美好的自己：敘事治療親子實踐篇。張老師文化。
- 楊明書 (2019)。床的世界：敘事治療於家裡蹲 (hikikomori) 的應用。《諮商與輔導》，397，47-51。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=16846478-201901-201902150014-201902150014-47-51
- 廖宏彬 (2019)。從敘事治療的問題外化到自我創化。《諮商與輔導》，398，38-44。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=16846478-201902-201902150013-201902150013-38-44
- White, M. (2008)。敘事治療的工作地圖 (黃孟嬌，譯)。張老師文化。(原著出版於2007年)
- White, M. (2018)。故事·解構·再建構：麥克·懷特敘事治療精選集 (徐曉珮，譯)。心靈工坊。(原著出版於2016年)
- White, M. & Epston, D. (2018)。故事、知識、權力：敘事治療力量 (二版) (廖世德，譯)。心靈工坊。(原著出版於1990年)
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469
- Arnett, J. J., Žukauskien, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7
- Holloway, E. L., & Roehlke, H. J. (1987). Internship: the applied training of a counseling psychologist. *The counseling psychologist*, 15, 205-260. https://doi.org/10.1177/0011000087152001
- Kaslow, N. J., & Rice, D. G. (1985). Developmental stresses of psychology



internship training: What training staff can do to help. *Professional Psychology: Research and Practice*, 16(2), 253-261. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.16.2.253>

Lipovsky, J. A. (1988). Internship year in clinical psychology training as a

professional adolescence. *Professional Psychology: Research and Practice*, 19(6), 606-608. <https://doi.org/10.1037/h0092783>

投稿日期：112年07月16日

通過日期：113年05月30日

本文作者已簽署  
「經個案或相關研究參與人員簽署之同意書」以及「研究倫理同意書」

