

The Belief and Beauty of the Self Narrative Research- From the Viewpoint of the Role of Both A Master Thesis Instructor and A Counseling Professional Helper

Yen Hsiung

University of Taipei, Taipei 100, Taiwan

Abstract

Where there are people, there are naratives. The narative for human being is universal and vital. It can not only be written in articles but also be performed multiply by poetry, songs, dances and paintings, etc.

This article strongly emphasizes that a researcher, by way of self-narative, should construct the meaning of life through his own experiences and actions.

At last, as the author of this article , I would like to share my points of view with readers that the instructor of self-narative study is an empathetic companion as well.

Keywords: Self-Narrative

「自我敘說」研究的信與美 ～從一個論文指導者與助人工作者的觀點敘說

熊 曠

臺灣 臺北市 100 臺北市立大學

摘 要

本文先從「無所不在的敘說」來說明「敘說」的普遍性與重要性，並以詩的敘說、歌的敘說、舞的敘說與畫的敘說來強調敘說的多元美學。

本文進一步強調「自我敘說」應從經驗與行動脈絡去建構意義的本質。

最後，作者以個人經驗分享自我敘說研究的論文指導者也應同時是生命陪伴者的觀點。

關鍵詞：自我敘說研究

通訊作者：熊曠

通訊地址：臺北市100中正區愛國西路一號臺北市立大學心理與諮商學系

電子郵件：vivian520821@utapei.edu.tw

DOI:10.6701/TEEJ.201803_65(1).0007

壹、無所不在的敘說

有人類就有歷史，有歷史就有故事。每個生命在自己的故事裡流動，透過敘說，生命有了溫度，存在也有了意義。敘說不僅無所不在，敘說的方式也無所不能。

（一）詩的敘說

例一：兵車行（杜甫）

車轆轤 馬蕭蕭
行人弓箭各在腰
爺娘妻子走相送
塵埃不見咸陽橋
牽衣頓足攔道哭
哭聲直上千雲霄

詩人杜甫善於敘說，讓一千多年前戰士出征、親人送行的畫面，歷歷如在目前。

例二：蓼莪

《詩經·小雅》中的〈蓼莪〉，為千古孝思經典傑作。其中記載著「父兮生我，母兮鞠我，拊我畜我，長我育我，顧我復我，出入腹我，欲報之德，昊天罔極。」

本段連用九個「我」字，和敘說慣用的語法相同，蕩氣迴腸，餘音裊裊，可以連結讀者最深層的情感，因此勾人熱淚，甚至每讀必哭，這就是敘事的力量。

例三：氓

第一段

氓之蚩蚩（賣布小子笑嘻嘻）
抱布貿絲（抱着布匹來賣絲）
匪來貿絲（其實並非真的來賣絲）
來即我謀（而是想和我搭訕勾勾纏）
送子涉淇（我送你渡淇水）
至於頓丘（依依不捨到頓丘）
匪我愆期（你怪我遲遲不點頭）
子無良媒（我想透過明媒正娶才嫁你）
將子無怒（請你不要埋怨我）
秋以為期（我承諾會在秋天定婚期）

第五段

三歲為婦（三年來作你媳婦不簡單）
靡室勞矣（撐起整個家務好辛勞）
夙興夜寐（從早忙碌到夜晚）
靡有朝矣（沒有一天可歇息）
言既遂矣（你信誓旦旦要疼我）
至于暴矣（誰知卻用暴力對待我）
兄弟不知（我有口難言，兄弟都不知）
啞其笑矣（恐怕他們會笑我）
靜言思之（每當我靜下來前思後想）
躬自悼矣（就暗自傷神，不勝唏噓）

〈氓〉出於《詩經·衛風》，可說是中國文學史中最早的一首敘事詩。原詩共分六段，每段十句，計六十句。文中女子的確令人佩服，但她的遭遇也同樣令人不捨。

雖然她活在距今約 2600 年前的封建時代，卻能自由戀愛，進而私訂終身，且願意對自己的選擇負責。只是沒想到她遇人不淑，辛苦持家不說，還被狠心丈夫暴力相向。這不是自由與命定 (freedom and destiny) 的真實寫照嗎？

本文僅記錄第一段和第五段的文字，主要是從對比式的描述中，看到婚前婚後渣男判若兩人的嘴臉，也看到父權社會對女性不公不義的剝奪。

(二) 歌的敘說

例一：*Tie A Yellow Ribbon Round The Old Oak Tree*

這是一首 1970 年代膾炙人口的西洋老歌，大意如下：

我的刑期已滿，正在回家路上
我必須確認哪些事物還屬於我
若你曾收到我的信
你定知道我將自由
如果你還要我
那麼你知道該怎麼做
請在老橡樹上綁一條黃絲帶

漫長的三年過去了
你還會要我嗎？
如果我沒看見黃絲帶
我會繼續留在巴士上
忘了我們的過去
所有的錯都歸我吧

現在請司機先生幫我看看有無黃絲帶
因為我恐怕自己無法承受
我彷彿仍在監獄受刑
只有你擁有可以釋放我的鑰匙
沒想到 這時候
整個巴士都掀起了歡聲雷動
我簡直不敢相信眼前的景象
竟有上百條的黃絲帶
掛在那棵老橡樹上

這首歌旋律輕快，但仔細聽之，原唱者正用略帶滄桑的嗓音，敘說著一個真實而感人的愛情故事。這樣的故事，竟比所有大道理都更有說服力，讓人再度相信真愛。所以能傳唱近半世紀，至今仍未退燒。

例二：小姐請你給我愛（作詞：黃敏）

男：見面幾落擺，當作不熟識，實在不應該
女：我愛你在心內，不敢講出來，不敢給人知
男：想想看，你想想看，我對你怎樣關懷
女：你的心意，我也不是完全不瞭解
男：小姐，請你給我愛
女：先生，人歹勢在心內
男：有你在身邊，我的心就充滿了愛的光彩
女：有了你的愛，我一生就沉醉在愛的世界

這是一首 K 歌時點閱率極高的台語情歌。內容描述男女兩情相悅，彼此渴慕思念，心蕩神馳，卻又裝作若有似無，欲拒還迎。歌中的描述，頗合乎男女交往時的心態，有種單純而質樸的美感。且本歌以對唱方式表現，亦能符應敘說研究中「對話」的基調。

（三）舞的敘說

實例：「西城故事」中的 "America"

「西城故事」是一部在 1961 年上映的歌舞經典老片，為現代版「羅密歐與茱麗葉」。以電影美學的觀點來評價本片，我認為它堪稱歐美影史上的上乘之作。

沒有 3D 的炫技，也無替身的代打，該片演員真槍實彈，能歌善舞。他們並非職業舞者，卻能在舞蹈中表現出神入化的功夫，令人嘆為觀止。

他們飾演一群從波多黎各到美國討生活的移工。在 "America" 這首曲目中，男女雙方互尬歌舞。男工們的美國夢已然破碎，他們看到的美國，無非是種族歧視與貧富懸殊的黑暗面。

女工們的美國夢還未醒，所以仍一心嚮往美式科技文明與都會風華。這種對比式的演出，也為主觀的現象場域作出說明。一群人生活在一起，卻分出兩種不同的想法與價值觀，但經由彼此互動對話，方能「和而不同」。

本片亦可作為敘說的美學典範，敘說研究，可如同本片，伸向多元創新的取徑，像戲劇、舞蹈、RAP、相聲、歌謠等，或不同元素的混合模式均值得一試，讓敘說的表現手法更為淋漓盡致。

（四）畫的敘說

北宋武功積弱不振，但「中華文化發展史」卻在此時進入高峰期。北宋畫家張擇端以五公尺長的卷軸，繪出不朽的「清明上河圖」，記錄九百多年前歷史名城「汴京的一天」。從畫中清楚看到市井小民平日的生活樣貌。人事物在畫中交織；故事也在畫中流動，熱鬧滾滾。張擇端對社會底層的觀察絲絲入扣，充分表現出敘事的人文關懷。此外，「清明上河圖」的寫實風格，亦是研究北宋文物、經濟、社會的重要依據。

2010 年上海世博展出「會動的清明上河圖」，將古典文明與現代科技結合，同樣震撼人心。原版和電子版的上河圖同時現身，彷彿是本作品的前世今生。以下是我的參觀心得：

觀賞 3D 版清明上河圖

隔著一條如幻似真的河流
恍如隔著一道歷史長河
我駐足凝視彼岸
張擇端筆下的清明上河圖
再現風華
北宋的汴京
藉著現代科技的魔力
此刻在我眼前
原汁原味活了過來

古樸
人文
繁華
悠閒
古汴京
招展著
浪漫有致的
無比風情
令人無限神往

我的老靈魂
不覺跑進畫裡
兀自
溜躑了一趟

貳、自我敘說：一種另類的研究典範

（一）自我敘說的意義

李宗燁（1995）認為敘說是人站在現在的位置，對曾經遭逢的經驗進行反思，來解釋經驗。

Ricoeur（1984）亦認為我們生活在一個暫時性的世界中，因此必須創造敘說，透過敘說我們才得以在不斷演變的過程中找到秩序與意義（洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉，2012）。

翁開誠（2002）則認為在敘說自己的生命故事中，可以發現影響自己生命起伏、演變的意義脈絡。由此不但可能領悟出自己過去生命的動向，也可建構出自己生命未來的方向與力量。

根據以上的論述，自我敘說是以自己為研究對象，經由敘說來回觀自己的生命史，探索生命發展與演變的脈絡，並從中建構生命的意義。

（二）自我敘說的理論取向

自我敘說的典範採用建構主義的哲學觀。

建構主義者認為現實 (reality) 並非既定的存在，就像同一張照片，等着人們去複印它。現實是主觀的，每個人的現實世界亦是不同的，因此並沒有一個正確的假設，可以應用到所有單一的個體上。

社會建構論對知識或現實的形成頗具說服力，但大多數人並未具備建構對自己有意義知識的能力，因為知識或價值早已被特定的歷史和文化束縛了。

學者 Craton 亦認為我們多數人，毫無批判地同化了認知、信仰與感受的方式。它們包含了扭曲、偏見、刻板的印象、社會脈絡與認知不足（李素卿譯，1996）。

Habermas 也曾提到敘說的殘缺文本 (mutilated text)，意指某種社會體制對知識之把持壟斷，以致造成文本系統性刪除與扭曲，讓文本的流動受到干擾（宋文里，1996；賴誠斌、丁興祥，2005）。

因此自我敘說另一種典範來自後現代取向的解構主義。把自己從不公不義的霸權文化或主流價值中解放出來，才有可能為生命重構新的意義。

（三）走出既定框架的自我敘說

一般的論文，不論是量化或質化的研究，均有一套標準化或系統化的規格，且大約根據：研究動機與目的→文獻探討→研究方法→資料分析與討論→結論與建議，這樣的步驟進行。

而自我敘說的作者大多依照自己的路徑發展，並未受此流程所限。

因此有人會問：「不照標準化步驟進行的研究算研究嗎？」，「量化研究強調信效度的測量，即便質化研究亦有信效度的檢核方式，而自我敘說的信效度又在哪裡？」

因為以上兩大質疑，所以對自我敘說持否定意見者大有人在。

那麼，該如何回應上述的問題呢？首先，自我敘說的研究目的不是為了應用某種知識或理論，更非藉由資料收集去驗證理論。

自我敘說的目的是在於建構知識，而知識應從經驗中而非理論中去建構。經驗具有當下的、不可預知的、複雜的特性，所以「自我敘說」研究無法用一章「文獻探討」去預先判定理論和經驗的相關性。

敘說離不開對話，但敘說對話的對象不僅是人，也可以是知識或理論。知識需要充分被理解，且需帶着批判的態度，而非照單全收，才能因時、因地、因人而制宜。同理或批判是進行自我敘說的先備工具，在脈絡中理解，需充分同理；在脈絡中進行解構，需具有批判精神，方能進一步建構知識或意義。

Guba & Lincoln (1985) 認為質性判準之 *trustworthiness* 可分四個部分：確實性 (*credibility*)、可移轉性 (*transferability*)、可靠性 (*dependability*) 及可確認性 (*confirmability*)。這些判準同時適用於自我敘說研究。

其實，論文的真正價值往往無法測量。一本有意義的自我敘說，它所建構的不只是「個人知識」。如果文本中所處理的議題具有普遍性，經由自我敘說的揭露，可能引起讀者極大的迴響與共鳴。這種感染力與召喚力不容小覷，因它可能凝聚社會力量，成為社會改革的前哨站也說不定。

(四) 凝聚「自我敘說」的共識

1. 從「沉默之聲」到「如其所是」

自我敘說貴在「真實」，離開「真實」就不再是自我敘說。

People talking without speaking

(人們只是閒聊而非談心)

People hearing without listening

(人們只是聽到而非了解)

People writing songs, their voices never share

(人們寫歌，

但無法分享他們真正的心聲)

No one dare

(因為沒有人有勇氣)

Disturb the sound of silence

(打破那無聲的吶喊)

From "The Sound of Silence"

這是來自 Simon & Garfunkel 「沉默之聲」中的一段歌詞。沉默下面，可能壓抑着許多驚人的浩嘆與哭泣，真的需要有人用真實與勇敢去面對，並且用敘說加以揭露。

此外，經由敘說，是希望能成為 Rogers (1961) 心中那個如其所是的自己 (To be that self which one truly is)。一個如其所是的自己必能尊重如其所是的他人。

2. 自我敘說應從「經驗」與「行動」出發

自我敘說的研究者，同時也應成為經驗與行動的實踐者。

實踐者所依賴的是行動經驗累積出難以言說的默會知識 (tacit knowledge)。因難以言說，常被貶抑。因此在實踐領域，需要實踐者自覺地對行動做反映 (reflection)。透過行動中的反映，或行動後的反映，那些行動背後

的默會知識就得以被明說出來，成為可以溝通的行動知識（Schön, 1983；夏林清等譯，2004；翁開誠，2011）。

意義治療法的創始人 Frankl，被囚禁於納粹集中營之前，曾浸沉於存在主義思潮的鑽研。因此，存在主義的中心思想，像自由意志與存在意義，讓 Frankl 得以通過集中營慘無人道的摧殘，且終能全身而退。也可說是他所內化的默會知識得以在行動中反映出來，且逐漸形成意義治療的理論基礎。

完形大師 Perls 強調在經驗中覺察，Schön 強調在行動中反思，兩者理論相通，異曲同工。

因此，經驗與行動對自我敘說的研究者而言，不僅是過去式，也是現在式和未來式。

3. 從「經驗我」到「文本我」到「詮釋我」的「自我形構」循環歷程

「經驗我」是指生命經驗，包括未能言說的經驗及前理解；「文本我」是指將「經驗我」文本化的呈現；「詮釋我」指敘事主體把「文本我」詮釋理解，將意義再歸入生命經驗的理解中，成為生命經驗的一部分。這個再現歷程是種循環不斷的形構歷程（賴誠斌、丁興祥，2005）。

以中國最偉大的史書《史記》為例：

眾所皆知，史記的作者為太史公司馬遷，史記是一部從「史實」到「史觀」的紀傳體，而所謂的「史觀」就是對歷史的詮釋。

在〈項羽本紀〉中，太史公對項羽的失敗有所詮釋。

他說道：「自矜功伐，奮其私智而不師古，謂霸王之業，欲以力征經營天下，五年卒亡其國，身死東城，尚不覺寤而不自責，過矣。乃引『天亡我，非用兵之罪也』，豈不謬哉！」

根據太史公的說法，項羽之亡，並非天命使然，而是自己的個性使然。

沛公召諸縣父老豪桀曰：「父老苦秦苛法久矣，誹謗者族，偶語者棄市。吾與諸侯約，先入關者王之，吾當王關中。與父老約法三章耳：殺人者死，傷人及盜抵罪。餘悉除去秦法。諸吏人皆案堵如故。凡吾所以來，為父老除害，非有所侵秦，無恐！且吾所以還軍霸上，待諸侯至而定約束耳。」乃使人與秦吏行縣鄉邑，告諭之。秦人大喜，爭持牛羊酒食獻饗軍士。沛公又讓不受，曰：「倉粟多，非乏，不欲費人。」人又益喜，唯恐沛公不為秦王。（高祖本紀）

根據本段記載，讀者（我）的詮釋如下：

以今論古，劉邦（沛公）可以得一座諾貝爾和平獎了。也讓我想到了民國 34 年二戰結束，臺灣重返祖國懷抱。彼時臺灣百姓「箪食壺漿以迎王師」。如果當時國民政府能以史為鑑，效法劉邦，就不會有二二八的悲劇了。

高祖劉邦曾問臣子：「吾所以有天下者何？」臣子們提出他的看法，結果高祖曰：「夫運籌策帷帳之中，決勝於千里之外，吾不如子房。鎮國家，撫百姓，給餽饟，不絕糧道，吾不如蕭何。連百萬之軍，戰必勝，攻必取，吾不如韓信。此三者，皆人傑也，吾能用之，此吾所以取天下也。項羽有一范增而不能用，此其所以為我擒也。」（高祖本紀）

從此段記載，我的詮釋如下：

劉邦知能善任，可以「將」將（領導將才）

項羽有勇無謀，只能「將」兵（領導小兵）

兩人才能高下立見。

「詮釋」和「建構」兩者有著來回往返的關係，譬如作者可能是由詮釋走向建構，至於讀者則是透過閱讀，重新揭露被體驗過的領域，展開一個世界或視域。（沈清松，2000）

作者從故事書寫到意義詮釋，自然會引發讀者的激盪與迴響。讓作者→文本→讀者形成三者共構的關係。

因此敘說文本在讀者的凝觀與回應之下，彷彿產生漣漪效應，不斷放大。

參、是論文指導者，也是生命陪伴者

一般說來，論文指導者的角色比較理性而冷靜，而生命陪伴者則感性又有溫度。這兩種角色有他的矛盾，但在指導自我敘說研究時，我覺得有必要將兩者兼容並蓄。

選擇以自我敘說作為論文研究方向的研究生，通常也想藉這一段敘說的歷程來處理自己的生命議題。因此，它是書寫的過程，同時也兼具療癒的功能。

（一）勇敢面對自己，艱苦但不孤單

當我和研究生初次面談時，我會問：「你準備好了嗎？面對真實的自己，需有勇氣也需要能量，而且心靈之旅是條漫長的路，你願意堅持下去嗎？」

我覺得生命中有三種最難的凝視：

太陽 不能凝視

死亡 不敢凝視

自我 不知如何凝視

因此自我敘說之旅，彷彿是趟冒險之旅，必須衝破重重防衛的牆。

當然我會提醒學生：「自我敘說沒有既定的框架，而且作者永遠保有如何書寫的自主權。」

鈞凱（2017）寫道：

寫自我敘說的感覺，有點像是在一百公尺深的大海裡，有好幾片複雜難懂的積木，而我的任務是要在不攜帶氧氣筒的狀態下，奮力地往海裡游，一直往下游，碰到積木後，憑著感覺，將積木一片一片的拼湊成某種形式的樣子。直到我憋不住氣了，才再次浮上海面。而每一次下潛，都需要一段游到目的地的時間，若還沒有到達海底前，就沉不住氣，那這一次的下潛就等於徒勞無功。而如果太久沒有碰觸積木，難纏的大海又會將原本拼好的積木打散，得要重新再來。

亦有人覺得自我敘說，猶如打開潘朵拉的盒子，我會溫柔勸他：「如果你必須掀開潘朵拉的盒子，也請慢慢地，一點一點地掀開，千萬不要把所有的災難一次放出來，否則自己就算有再大的神力，恐怕也無法招架。」

進行自我敘說，也可以參照完形剝洋蔥的模式，先突破虛假層，然後進入恐懼層，再進入僵局層，接著到內爆層，最後進入爆發層。這樣的歷程，似乎頗為開創，且更有力量。

無論是找回自己失落的碎片，或者把自己一層層剝開，還是掀開封存的自己，都是孤單而艱困的工作，如果有人在一旁溫柔陪伴，將有助於當事人穩定

而堅持地走下去。

（二）從同一認同（Oneness）到自我認同（Selfhood）

有一次，我到附近的超商買東西，突然有位中年大叔出現在我面前，大聲喊道：「阿姨，你好」，我被他突兀的舉止嚇到，然後出於本能反應，我快步閃開。

回家後，我覺得有點內疚，我想那位仁兄並無惡意，他只是想「討拍」吧，但他怪異的舉止大概也不易得到他人善意的回應吧！

然而他的行為舉止讓我聯想到我畢生中最早的“debut”（初次登台）。據說我三、四歲時，很喜歡表演。民國四十幾年，我家鄰近有個機構，裡面是日式建築，而且還有很大的庭園，我和姊姊很喜歡跑進去玩耍，裡面的伯伯叔叔也很歡迎我們。

記得有一位叔叔帶我們到一間很大的會客室。在「土間」有幾位長輩吆喝著要看我們表演。應觀眾要求，我們就把「土間」與「和室」之間的階梯當作舞台，大方亮相。

我當然不記得自己當時表演了什麼，只記得我們得到熱烈的喝采而賣力演出。

我想四歲時的我和四十多歲的大叔同樣在找尋所謂的「認同」吧！那是人類最基本的需求。當時的我不懂得「害羞」，反而能夠展現「至情至性，出乎自然，只求回應，無需回報」的自在。

40歲的大叔重複著「討拍」的模式，不也為了得到「認同」嗎？之後我在超商又再度遇到他，他老遠對我大喊「阿姨好」。而這回，我用力揮手回應了他。

終其一生，人都在追求「自我認同」，但如果得不到他人的認同，又如何自我認同呢？

近年來，世界各地盛行大型演唱會。在演唱會中，台上的表演者熱情演出，台下數萬人跟著沸騰，那熱度彷彿能將數萬顆心鎔鑄成一顆，且和台上表演者相互應和。

在這樣的環境中，我領悟到 oneness（同一認同）對 selfhood（自我認同）的重要性，彷彿它是自我認同養分和力量的來源。

自我敘說的目的不也是在尋找自我認同嗎？當敘說者發出內在各種孤獨的聲音時，作為論文指導者與生命陪伴者的我，我的心也將會產生共振的效應。

我將告訴他，敘說是什麼？
給他很大的空間，讓他自由探索
傾聽他，理解他的問題
回應他，同理他，他發出的各種
聲音都能找到共鳴
用完形的方式讓他
展開敘說對話
讓他進入到故事裡，重新
回觀自己
和重要他人
挹注他力量
讓他能繼續堅持到底

（三）從「多重自我」到「多重真實」

自我是多重而複雜的，因為太多重，所以難以整合；因為太多重，所以難以接觸。以下是一個真實的案例：

面對威權父親的，是一個受傷的內在小孩。這個孩子其實也有感受到父親對他的愛。他想要在愛恨糾纏中尋求和解。

他想到權威的父親曾在惡劣的環境中力爭上游，想到在物質生活中他一直無虞匱乏，甚至父親已應允他一個免於貧困的未來。他決定要寬恕父親，也釋放自己。

可是他並未放鬆，尤其在做了一個夢以後，情緒起伏很大，感到很不平靜。於是我用完形夢工作幫他解夢。

夢的敘說：

我看見自己正躺在床上

屋外的風很大

房間的門被風震得一直作響

門虛虛掩著

門上有一把老舊的鎖鬆鬆把門扣住

那鎖已斑駁生鏽

床上的我被吵醒，我覺得很害怕而瑟縮著

夢的工作：

我（治療師）請案主成為那扇門，因為根據完形理論，夢中的物件，其實是自我的投射。

門：我想保護這個家中的所有人，但我恐怕無能為力了。

我：為什麼無能為力呢？

門：因為我覺得自己快垮掉了。

我：對自己的無能為力有何感覺？

門：我很擔心也很害怕。

我：擔心什麼？害怕什麼？

門：我看見有人闖入。

我：是誰闖入？

門：是爸爸。

夢的詮釋：

在床上的害怕小孩代表案主受傷的內在小孩。而門則代表作者想要成為這個家的守護者。但這個角色讓他覺得既累又無力。

然而潛意識中，他奮力一搏的對象竟非外在的惡勢力，而是自己的父親。因此在他深層次對父親的情感其實很負面，我想那壓抑很久、累積很久的情感可能來自於一些未完成的經驗。

雖然他在認知上很想與父親和解，但顯然並未和其他層次的自我取得妥協。因此真正的和解還要假以時日。

因此，什麼是真實的自我呢？當深層次的經驗不復記憶，深層次的自我也無法接觸，那麼表層的自我就可能只是假象了。反而是自己的「真我」和「假我」需要彼此對話。先要和自己和解，才有可能和他人和解。總之，自我是多重的，真實也是多重的。

「完形」治療可以穿梭時空，協助案主展開多重對話，讓自己能產生更多的理解與接納。

在陪伴研究生進行書寫時，我有時也會提供諮商服務，但並非是 regular 的。有必要，我也會建議作者去尋找其他的諮商資源，以幫忙處理議題。

（四）我對「自我敘說」論文的回饋

到目前為止，我已指導了十多篇的自我敘說論文，我很珍惜這段師生緣。在參與研究生寫作的過程中，我更能領略自我敘說的「宗廟之美，百官之富」。我經常以詩、文、或畫表達我的回饋。

高郁婷（2014）書寫「破碎的蛹，藏不住翅膀：睡眠障礙歷程的自我體現與對話」，在她完成論文後，已然變成美麗的蝴蝶，等待飛翔。我則以詩、畫相贈：

化蝶

毛毛蟲找尋着它的翅膀
翅膀找尋着它的顏色
顏色也正期待
被鑲進那花樣的紋理
它們終將相遇
且合而為一
如一個 Bingo

或遲或早
終將來到
繼而出現一隻美麗彩蝶
翩翩然
翱翔於破曉的天際



曹鈞凱（2017）論文完成後，他的生命也有了轉化，我為鈞凱寫了首詩，並在口試現場，為他朗誦。如下所述：

河流的故事

他原來是一條河流
可以自由流動
只是你看不見他
因為他還沒有形成流域

他正在尋找屬於自己的流域

一些現有的流域

看來氣勢磅礴

卻不值得羨慕

因為它們充滿人為操作的痕跡

充其量只是匠氣十足的水管

或者號稱具有指標的水壩

沒有流域的河

彷彿沒有主體的生命

看似悲傷

卻很奇妙

因為他有滿滿的自由

他為了找到屬於自己的本質

寧可空缺主體

於是這一條河

開始流浪

流浪是為了尋找風景

他想用他所流連的風景

來建構他的流域

他經歷了許多風景

也漸漸形成了流域

期待中的流域和風景

可以相互映照

可是有了流域的河流

卻失去了原來的風景

其實選擇了自由
就必須接受命定的失落吧
但河流有了自己的流域
自然就擁有生命的豐厚和滋養
自會有更多美好的風景來相遇

就像有了草地
就會有花朵
有了花朵
自會有蜜蜂和蝴蝶
相伴

生命就是這樣

接到這首詩，鈞凱在論文結尾寫到：

「聽老師讀這首詩的過程，我一直覺得非常的貼近，彷彿就在闡述我整個生命，也在文字中為我找到了一些意義，我覺得很感動。我說自己在和別人互動時，關係總是很表淺。而曜任老師提醒我，要我記得這次收到詩的感覺，能有一位老師，在半夜起來為我寫一首詩，這是多麼深刻的連結，這些關係絕對不是表淺的。我很感謝這些老師們都用整個生命在支持著我，肯定我所有的經驗，看見我的價值。我想這對我而言是這本自我敘說最好的收尾。」

肆、結語

我很慶幸自己能經由「自我敘說」的論文指導和十多位研究生結緣。在自我敘說書寫前，他們均帶着個人議題或衝突。透過經驗脈絡的書寫，他們產生了對自己及世界更多的理解，甚至和解；他們的生命也得以轉化。更可貴的是，我從他們身上，看到人性真善美的本質。

至此，我相信，自我敘說不只可以建構知識，而且還是回到人性善良本質的方式。

此外，如同自我敘說的自由書寫模式，我也試著給自己更大的自主空間，讓本篇文章「學術語言」及「漁樵閒話」同時流動。我發現，其實兩者可以並行而不悖。

參考文獻

- 李素卿(1996)。了解與促進轉化學習：成人教育指南(原作者：Patricia Cranton)。臺北市：五南。
- 李宗燁(1995)。惦記的世界：童年經驗的現象詮釋。臺灣大學心理研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 宋文里(1996)。以啟迪探究法重寫碟仙。本土心理研究，6，61-143。
- 沈清松(2000)。呂格爾。臺北：東大。
- 洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉(2012)。自我敘說研究中的真實與真理：兼論自我敘說研究之品質參照標準。應用心理研究，56，19-53。
- 夏林清等(譯)(2004)。反映的實踐者：專業工作者如何在行動中思考(原作者：Schön, D. A.)。臺北：遠流。
- 曹鈞凱(2017)。從虛無到意義的追求：自我敘說研究。臺北市立大學心理與諮商學系碩士論文，未出版，臺北市。
- 翁開誠(2002)。覺解我的治療理論與實踐：通過故事來成人之美。應用心理研究，16，23-69。
- 翁開誠(2011)。敘說、反映與實踐：教學、助人與研究的一體之道。哲學與文化月刊，38(7)，75-95。
- 賴誠斌、丁興祥(2005)。自我書寫與生命創化：以蘆荻社大學員蕃薯的故事為例。應用心理研究，25，73-114。
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry* (Vol. 75). Sage.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person* Boston. MA: Houghton Mifflin.
- Schiin, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Temple Smith, London.