國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系

博士論文

指導教授：金 樹 人 博士

焦慮性未定向之生涯個案在精神分析取向治療之歷程探究

研究生 ： 吳麗琴 撰

中華民國一百年十月五日

中文摘要

本研究目的在於探討焦慮性未定向之生涯個案接受精神分析取向治療之歷程。本研究採用現象學研究法作為資料蒐集與分析的依據，共有三位個案接受每周一次、總計二十次治療，研究資料來源為六十次全程錄音逐字稿。

本研究獲得三個主要的研究結果：(1)焦慮未定向成因和潛意識慾望與衝動有關，個案用頻繁轉換工作解決內心無法面對的衝突，症狀是人格各部份相互協商之下的妥協產物；(2)治療的目標主要為幫助個案從外在現實轉回精神現實，思考其行動解決了甚麼心理衝突。治療者運用此時此刻發生的移情素材，指出其阻抗與防衛機轉，並詮釋與聯結個案的工作問題和其他生活面向具有相同的象徵意義；(3)個案在治療中的變化與自我功能相關，精神官能症個案較能克服阻抗，建立正向的移情關係，並思考治療者的介入；而心智狀態傾向精神病或人我不分者，較困難修通負向移情，進展相對緩慢。

本研究的主要結論：精神分析取向治療將生涯焦慮未定向視為臨床症狀，透過反覆移情詮釋與修通防衛阻抗，可協助個案思考未定向的心理意義，並覺察症狀的早年來源與潛意識衝突。本研究於文末說明研究的限制，並提出未來在研究方向與實務工作上之建議。

關鍵字：焦慮性未定向、精神分析、歷程研究

An process research of the career indecisiveness clients in the psychoanalytic psychotherapy

Li-Chin Wu

Abstract

The aim of this research is to examine the psychoanalytic process of clients with career indecisiveness. Phenomenological method is used as an analytic tool after information gathered. There are 3 clients participant the study. They all finished 20 weekly sessions. The transcription of sessions is gathered for analysis.

There are three main results. First, the cause of career indecisiveness is related to the unconscious desires and impulse. Clients change their jobs frequently to resolve their inner conflict. The symptom is a compromise from different parts of self. Second, the goal of treatment is to help patient shift their attention from environment reality to inner reality and realize that acting out is no use to resolve inner conflict. Therapist use transference occurred here-and-now as material to point out clients' resistant and defensive mechanism. And correlate their occupational difficulties with other life difficulties. Third, the progress of clients is correlated to their ego function. The neurotic clients have better ability to overcome the resistance, build positive therapeutic alliance and to think the interpretation by therapist. In the other hand, the clients with psychotic mind is difficult to work through their negative transference and had a slower progress.

Here below is the conclusion of this study. Psychoanalytical psychotherapy considers career indecisiveness as a clinical symptom. By repeat interpretation of transference and work through defensive resistance, clients could realize the psychological meanings of indecisiveness, early root of symptoms and their unconscious wish and conflicts. The limit of the study and suggestions for clinical application and further research is listed.

目錄

中文摘要・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・iii
英文摘要・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・v
目錄・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・vii
圖次・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・viii
第一章　緒論
　第一節　研究動機・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
　第二節　研究目的・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10
　第三節　名詞解釋・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11
第二章　文獻探討
　第一節　心理動力取向之生涯決定理論・・・・・・・・・・・・・・・・13
　第二節　焦慮性未定向之相關研究・・・・・・・・・・・・・・・・・・57
　第三節　精神分析取向之移情現象・・・・・・・・・・・・・・・・・・83
第三章　研究方法
　第一節　研究設計・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・93
　第二節　研究參與者・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・97
　第三節　研究工具・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・99
　第四節　研究實施程序・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・104
　第五節　資料處理與分析・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・106
　第六節　資料檢核・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・108
　第七節　研究倫理・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・110
第四章　研究結果與討論
　第一節　G：從恐懼與抑制攻擊衝動，轉而想尋求自我認同・・・・・・113
　第二節　F：從用服務交換愛，轉而覺察內在強大的破壞衝動・・・・・205
　第三節　E：從與母親融合共生，轉而想嘗試分離・・・・・・・・・・304
　第四節　綜合討論・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・394
第五章　研究結論與建議
　第一節　研究結論・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・407
　第二節　研究限制與建議・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・408
參考文獻
　中文部分・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・413
　英文部分・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・416
附錄
　附錄一　研究參與說明與同意書・・・・・・・・・・・・・・・・・・・429
　附錄二　逐字稿轉謄同意書・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・432

圖次

圖 2-1　主要傾向、職業選擇與親子關係三者間的假設‧‧‧‧‧‧‧‧ 17
圖 2-2　陌生情境的擺設與佈置‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧ 29
圖 2-3　依附型態的發展‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧ 34
圖 2-4　延伸的交互作用模式‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧ 62
圖 2-5　生涯決定困難之理論分類‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧ 70
圖 2-6　情緒與人格之生涯困難量表‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧ 72
圖 4-1　精神分析取向治療之介入流程圖‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧393

第一章 緒 論

本章的主要目的在於呈現研究動機、研究目的與問題、以及名詞解釋，並說明本研究之重要性。全章共分三節：第一節為研究動機，第二節是研究目的，第三節為名詞解釋。

第一節 研究動機

生涯是人的一生中必須經過，且來回思索、決定、規畫與適應的過程。金樹人(1997)談到生涯輔導的基本概念，開宗明義表示「生涯之學，即應變之學」，個體在做抉擇時，面對諸多的潛在選項與龐雜的各類資訊，其中充滿不確定性(uncertainty)(Gati, Krausz, & Osipow, 1996)。每個人以不同的方式來處理與因應內在和外在環境的變動。有的人事先蒐集資料、做好縝密計畫，有些人將決定權交由週遭他人、服從意見，有的人則是想要的很多、不知如何抉擇，而有些人抱持走一步算一步、船到橋頭自然直的態度。這些迥然不同的反應除了受到組織環境、社會景氣、政府政策等外力因素影響，亦與個人的性格、信念、動機等因素息息相關。生涯諮商的核心目標，便是協助個案在面對不同的生涯決定點時，能蒐集與運用相關資料，並克服此歷程中遭遇的困難，做出恰當的決定(金樹人，1997；Gati, Krausz, & Osipow, 1996)。

金樹人、林清山和田秀蘭(1989)探討大學生生涯發展定向的研究中，將生涯發展定向分為：自主定向、他主定向、探索性未定向、焦慮性未定向、以及迷失方向等五種類型，該研究以 946 位大學生為對象，調查結果顯示，焦慮性未定向學生占 11%；田秀蘭(1998)針對 467 名大學生所做的調查亦得到類似的結果，該類型未定向占 10%。廣義而言，生涯未定向(career indecision)是指個體在決定生涯的過程中發生困難或遇到阻礙(Hijazi, Tatar, & Gati, 2004)。其中，探索性未定向屬於發展性未定向(developmental indecision)，該類型的人是缺乏自我與職業的資

訊，或者面臨資料來源不一致的問題(田秀蘭，2000；金樹人，1997)，例如個人內在的衝突、或是重要他人的期許與自己不同，因此暫時無法做出決定。隨著年齡增長、對自己與職業世界的認識與瞭解，未定向的情況通常會逐漸緩和與解決。然而生涯學者認為，焦慮性未定向(career indecisiveness)與前述類型不同，兩者雖皆處於未定向情境，但焦慮性未定向的問題更長期且慢性化，背後的原因複雜許多，該類型的人可能在性格上原本就有猶豫不決、無法做決定的問題，通常會伴隨嚴重的焦慮(田秀蘭，2000；金樹人，1997；Salomone, 1982；Hijazi, Tatar, & Gati, 2004)。而焦慮性未定向所付出的代價高昂。Jarvis(1995)指出，雇主或老闆較不願意聘用生涯目標不確定的年輕人，擔心可能對公司產生潛在的危害，而加拿大政府光是 1987 與 1988 年便支付 2 億 4 千萬美元的失業補助給這些年輕人。因此，未定向不僅攸關個人福祉，更和整個社會成本與國家未來息息相關，本研究即由此出發，嘗試理解與探究焦慮性未定向產生的原因以及其生涯困境。

一、社會經濟的急遽變遷以及科技產業的日益精進，帶來變動與混沌未明，個體如何因應並做出抉擇是生涯諮商長久以來關注的議題

生涯諮商緣起於二十世紀初的職業輔導運動，其發展與趨勢約以九 0 年代作為分界點(陳盈君，2004；黃瑛琪，2007)，在九 0 年代之前可說是現代紀元(modern era)，職業選擇與生涯發展理論以邏輯實證主義(logical positivism)為基礎，一般普遍認為人類行為是可以客觀觀察與測量的，透過科學方法可找出行為的因果關聯。當時頗具有影響力的生涯理論，包括 Holland 的生涯類型論、Krumboltz 的社會學習理論、Super 的發展論以及 Dawis 和 Lofquist 提出的工作適應理論等，這些理論的共同目標是預測個體和環境之間的適配程度，協助個案瞭解自己的特質與職業需求，以做出適切的生涯決定(金樹人，1997；Brown & Associates, 2002)。

而九 0 年代之後，學者們反思實證科學追求唯一真理的態度，提出另一種哲學思維：社會建構論(social constructionism)，強調人們積極建構自己的現實，知

識存在於群體之間，透過對話與相互理解，人們建立共識並尊重多元的觀點。因此，二十世紀末逐漸進入後現代紀元(postmodern era)，學者們認為人類的行為必須放在脈絡(context)底下方能理解，我們使用語言和對話創造具有獨特意義的個人故事(金樹人，1997；Brown & Associates, 2002；Brott, 2001；Thorngren & Feit, 2001)。生涯諮商亦受到此風潮的影響，敘事取向諮商、理性之外的生涯觀架構(劉淑慧，1998/2000)、以及 Krieshok(1998)的反內省觀點等應運而生。

由上述可知，生涯理論與研究方法和當代社會脈動與思潮息息相關，而其中「生涯定向」是備受關注的議題之一，國內的調查研究顯示，約有 30-40%的高中生和大學生不確定自己未來的生涯方向(呂素芳，2000；李真文，2001)。社會急劇變化、經濟大幅衰退以及科技的飛躍進步，混亂與變動成為生活中的現實，我們能「確定」的就是「不確定」,「變」是唯一「不變」的情境(金樹人，1997；高先瑩，2005)。而除了外在環境的混沌，個體的發展與成熟，與環境互動過程中形成的知覺、記憶、經驗等，亦是生涯不確定的重要來源。做決定不再是直線性的單一思考，我們擁有選擇與自由，但同時也帶來焦慮和責任。

二、過去的研究證實個體內在的依附型態與人際知覺和其生涯決定有關，然而這些因素與面向如何實際運用在治療歷程中協助個案則未可知

許多研究者試圖從不同變項區分生涯定向者與未定向者，除了人口統計學變項(例如性別、興趣、教育程度、社經地位、學業成就等)的研究結果不一致之外，焦慮與害怕承諾的人格特質、自我效能與自我概念等認知變項以及趨避衝突等社會影響變項，均和生涯未定向有關(紀憲燕，1994；陳金英，2005)。例如 Crites(1976)整合特質因素論、心理動力、發展論等各家觀點，提出一個生涯諮商整合模式；O'Neil 等人(1978)則從女性角度提出發展、預防及諮詢模式，該模式認為社會和家庭因素會影響個人形成性別角色與學習歷程，進而建立自我觀念與職業性別角色，影響女性生涯選擇歷程，其中家庭因素包括早期的童年經驗、父母親的角色

楷模(引自馮秋桂，2004)；而 Harren(1979)提出生涯決定模式，他認為大學生做抉擇時和歷程、特徵、任務以及情境四個參數有關，其中任務參數之一是人際成熟度，指學生是否對人感到信任與親密，脈絡情境包括是否有重要他人共同做決定、以及他人的情感與經濟支持。

晚近十餘年，更多學者投入生涯發展與個人生命中關係品質之研究，這些研究從個體與重要他人的依附形態、對於分離的經驗與感受、家庭成員之間的關係等面向，探討關係內涵對個體的職業自我概念、生涯決定自我效能以及做決定的信心程度等之影響，其中多數研究者以大學生為對象，運用問卷調查的方式，試圖找出影響生涯決定與工作適應的因素。Blustein、Walbridge、Friedlander 與 Palladino(1991)的研究發現，大學生的心理分離程度(psychological separation)與依附類型和生涯承諾有正相關，且男女有差異。Blustein、Prezioso 和 Schultheiss(1995)則回顧過去十餘年有關依附理論與生涯發展的研究，發現依附關係是其中一項影響生涯發展的重要因子。Ketterson 與 Blustein(1997)的調查研究亦獲得相似結論，大學生對父母的依附類型和環境的探索有正相關，其中年齡扮演重要的角色，但性別則否。

2000 年之後的研究更趨細緻化，研究者從多種角度與面向討論生涯發展與關係型態，且部分學者將焦點從在學學生延伸至職場工作者。例如 Schirmer 和 Lopez(2001)以大專院校的職員為對象，檢驗對上司支持程度的知覺、成人的依附型態是否和工作情形有關，研究結果顯示兩個變項皆可預測工作壓力與職業滿意度。而 Tokar、Withrow、Hall 和 Moradi(2003)則以結構方程式驗證依附型態、與父母分離、以及獨立衝突三個變項和自我概念、生涯未定向的關係，結果顯示分離與依附型態會透過自我概念影響生涯未定向。Wolfe 和 Betz(2004)的研究亦得到類似的結果，大學生對父母的依附類型、人際關係會影響生涯承諾與自我效能。

除了量化研究之外，也有學者以質性訪談分析生涯發展與決定歷程。Phillips、Christopher-Sisk 和 Gravino(2001)訪談 58 位有工作與沒工作的年輕人，瞭解其做決

定的過程，並找出三大主題與類別。Schultheiss、Kress、Manzi 和 Glasscock (2001)的研究結果也發現，父親、母親以及手足等多層面的支持關係和生涯決定有關。而 Blustein、Fama、White、Ketterson、Schaefer、Schwam、Sirin 以及 Skau(2001)重新分析 1986 至 1993 年的個案，發現工作和關係的支持、動機與衝突、家庭角色以及社會經濟議題等四個主題有關。Schultheiss、Palma、Predragovich 和 Glasscock (2002)則進一步探究手足關係對生涯探索與決定的影響，找出手足對個體的支持類別、以及如何影響個體的生涯路徑。

而國內關於生涯決定的研究，主要以調查研究為主，瞭解國高中生、專科生與大學生的生涯決定類型，以及其和人口統計學變項、人格特質變項、認知歷程變項與社會影響變項之關聯。例如吳芝儀(1991)自編「我的生涯選擇狀況」量表，探討五專生生涯決定類型的差異，以及和生涯決定信念、情境-特質焦慮、生涯決定行動之關係；紀憲燕(1994)以「生涯決定類型量表」與「生涯決定信念量表」為工具，比較大學生的性別、有無工讀經驗、社經地位等變項在生涯決定需求、生涯決定信念、定向程度、以及對決定情境滿意度之相關；劉淑慧和林怡青(2002)以自編的「國中生甄選入學抉擇歷程問卷」為工具，探討性別、社經地位、學業表現與其甄選入學抉擇歷程之關聯性；高先瑩(2005)則編製「生涯不確定性量表」，比較不同背景、生涯情境、與生涯決定類型之高中職學生在生涯不確定認知、情緒及因應向度上之差異。上述調查結果顯示，就學學生的依附關係、焦慮程度、決定信念、自我認定情境、自我分化水準、以及重要他人等變項和生涯決定類型與定向程度是有關係的。

除了前述調查研究，部分研究者以質性訪談方式，瞭解受訪者生涯發展、探索與決定之歷程，其中有三篇以國小老師為對象，包括鄭茉月(2002)、馮秋桂(2004)訪談國小女校長在生涯發展歷程中，影響其抉擇的重要他人與關鍵事件為何；陳盈君(2004)以研究對話、戲劇表演及生涯抉擇三部分為主軸，討論戲劇工作者其生涯選擇歷程之經驗感受與生命意義之觀照；林君品(2006)以四位心理學界的傑出學

者為對象，運用訪談與文件蒐集，瞭解其生涯發展歷程如何受到自我認同、個人特質、性別角色等變項之影響。張雅鈴(2007)則訪談三位未婚年輕女性，分析其生涯決策歷程的關係脈絡。綜合研究發現，父母、手足、伴侶、職場同事、師長、朋友、同學等不同對象的互動關係品質，以及性別角色、自我認同等因素，在受訪者的生涯發展與決定過程中皆扮演重要的角色。

另外，少數研究者發展團體諮商方案，以實驗設計瞭解處遇介入對生涯未定向學生或青年的成效為何。林香君(1992)以生涯不確定型(即發展性未定向)與生涯猶疑型(即焦慮性未定向)高職生為對象、兩種團體諮商為介入策略，結果顯示在單元目標達成程度、團體氣氛、以及對領導者行為評量方面，生涯未定向類型和團體諮商策略具有交互作用。而黃瑛琪、連廷嘉和鄭承昌(2006)以高中生為對象，瞭解生涯輔導課程方案的效果，結果顯示方案對參與者的生涯計劃、目標選擇、資料收集、問題解決、能力與人格的自我評量等變項具顯著效果。

從上述的文獻回顧中可知，個體內在的依附型態，尤其是對於父母與手足等重要他人的主觀感受，會形成與生涯決定有關的自我概念與自我效能，進而影響個體對生涯的承諾度、以及是否能作出適當的決定並願意投入職場。然而，多數研究以問卷調查為主，與生涯未定向相關的變項雖已逐漸獲得證實，但實際進行心理諮商與治療時，這些變項如何在個案的生命中開展並影響其生涯決定，最終形成慢性未定向？治療師如何辨識出重要變項且幫助個案覺察思考？再者，這些變項為數眾多且零散，有些研究結果甚至相互矛盾，學者們對其影響路徑尚未達成共識，而編製的量表雖有助於篩選出高危險群，但是之後如何處理則僅提出一些概念性做法，數個治療取向發展出不同的介入策略，卻缺乏一致且有系統的理論供臨床專業人員參考。

此外，多數研究對象以在學高中生、大學生為主，這個時期的青少年與年輕人正處於認識自己、探索未來種種可能性的階段，未定向是常見現象，並非慢性化問題，因此過去的研究結果可協助學校教師與專業人員及早發現和幫助未來可

能成為未定向的學生，然而蒐集的資料是否能如實呈現職場上的焦慮性未定向者？是否能反映這一族群的特徵與困境？依 Salomone(1982)的看法，學業告一段落、進入職場一段時間、年約 25 歲以上的成年人較適合考慮焦慮性未定向之診斷，而該族群除了零星的質性訪談與調查研究之外，過去較少成為學者專家關注的對象，慢性未定向者在大學或研究所畢業之後的生涯抉擇、職場適應情況、轉換工作跑道等後續變化缺乏研究資料，他們是一開始就無法工作？還是在工作一段時間之後出現問題？如何因應與解決適應不良？工作不穩定是怎麼形成的？這些是本研究試圖瞭解與探究的疑問。

三、焦慮性未定向者需要長期協助，而精神分析取向治療重視個體內在的主觀經驗與此時此刻的治療關係，該取向可擴展心理專業人員對該類型個案的概念化與處遇介入

過去部分學者以深度訪談進一步探討前述變項的內涵，但是依附型態、家庭情緒系統、以及自我概念等變項屬於人格的一部分，而人格具有穩定性與一致性，是個體長時間反覆經驗、逐漸累積形成的內在信念和價值，它和我們過去的成長歷史有密切關係，難以從短短數次的訪談中獲得明確答案，而且即使取得一些資料，通常是受訪者意識上對於自己的看法，也就是符合邏輯、合理、有條理的面向，但是稍有臨床經驗者便知，個案內在的想法與感受往往是慢慢浮現出來，且隨著時間演進與治療關係，同一故事經常出現不同或新的版本，甚至相互矛盾的記憶，這些乍看不合邏輯的素材反而是治療中重要的討論焦點。

另外，Salomone(1982)指出，焦慮性未定向者無法做出重要的決定並非缺乏足夠的資訊，而是其人格特質使得他們的心裡沒有辦法達到做決定的狀態，並採取實際行動，這個狀態是長期的、慢性的，個體受困於內心的恐懼、害怕、缺乏自信，對設定生涯目標感到非常焦慮，覺得自己會做不好(Callanan & Greenhaus, 1992；Germeijs, Verschueren, & Soenens, 2006)。學者們普遍認為，這類型個案較

難從短期諮商與治療獲益，無法像發展性未定向者，在提供適當的職業訊息或自我資訊、諮商師協助案主接納暫時的不確定、以及給予一段時間沉澱與思索之後，便可做出恰當的決定。究其原因，焦慮性未定向無法決定生涯的症狀只是冰山的一角，冰山之下潛藏著更多深層的問題，案主的內在人格結構可能是不穩定的，如果只是探究表象的症狀，給予支持或鼓勵，可能一時抒緩個案的壓力、讓他有機會宣洩情緒，但根本問題並未解決，症狀可能時好時壞，或是在各方親朋好友的關注之下做了一個決定，之後卻有困難付諸行動。

因此，精神分析取向治療便適合用來協助焦慮性未定向個案，其目標在於澄清和建立個體在生活中整體脈絡的想法、感受與行動之意義(Taylor, 1999)。長期的心理困擾通常和早年歷史有關，而精神分析認為，在生命早期，自我與他人之間關係的品質(quality)與本質(nature)，對日後的人格具有重大影響(Waddell, 1998)，也就是說，在幼年時期形成的客體關係(object relations)會持續至成年，我們的兒童期和現在的自己—做為伴侶、父母、朋友等角色，有著連續性(Taylor, 1999)。而在這個過程裡，一方面我們接受關係的各種面向，內化(internalize)進來成為自己的一部分，另一方面也會把自己的各種面向和過去累積的內在關係外化(externalize)到外面的人事物(Hamilton, 1990)，由此觀之，我們心中對於自己和別人的看法會影響我們的感受與知覺，進而形成我們如何對一個外在事件，例如生涯選擇，做出行為反應，這就是為何焦慮性未定向者即使給予相關職業訊息之後仍無法做出決定，因為這類型個案無法吸收別人提供的有用資訊、或扭曲所接收到的訊息（Callanan & Greenhaus, 1992），他們有困難善用人際資源與資訊，這個現象若長期、反覆發生，個體自然得到「我做不到」、「別人幫不上忙」等負面結論。而這些心裡面對於自己和別人的想法也會呈現在心理治療過程中，精神分析即是從動力的角度，幫助個案觀察與思考當下的治療關係如何反映出自己心裡面的人我關係，以及這個關係雛型是怎麼受到早年經驗的影響，並持續在現在的生活中發酵。

綜合上述，過去國內外的生涯決定研究主要以問卷調查與質性訪談為主，累

積與發現了許多和生涯未定向有關的因素，然而這些研究結果如何實地運用在臨床工作中則有待澄清，因此本研究擬以精神分析取向治療，探究焦慮性未定向之生涯個案在接受處遇的過程中，如何知覺其工作困擾與生活適應，並運用精神分析豐富的後設心理學之理論基礎，以及長年累積的臨床經驗與知識，探究與思考個案焦慮性未定向之現象。期望能透過本研究，釐清影響焦慮性未定向的相關成因與發展起源，以及精神分析取向治療在診療室中如何協助個案，以協助心理專業人員在面對這類型案主時，更能有系統的處理其生涯困擾與問題。

第二節　研究目的

根據上述研究動機，本研究目的為探究焦慮性未定向之生涯個案接受精神分析取向治療的歷程，並以質性研究中的現象學為研究方法，發現與反思焦慮性未定向的成因，並說明其介入模式，以及個案在治療中的變化歷程。茲將本研究的研究目的與研究問題分別說明之。

一、研究目的

(一)藉由觀察與反思治療歷程的動力發展，理解焦慮性未定向之成因。

(二)說明精神分析取向治療如何介入與協助焦慮性未定向個案。

(三)探究焦慮性未定向個案在治療中的變化。

二、研究問題

(一)焦慮性未定向的成因為何？

(二)精神分析取向治療的介入為何？

(三)焦慮性未定向個案在治療中的變化為何？

第三節　名詞解釋

一、焦慮性未定向

本研究所指的焦慮性未定向（career indecisiveness）屬於慢性(chronically)未定向，是較為嚴重的問題，通常和長期潛在的心理失功能有關係(Hartman、Fuqua、Blum & Hartman, 1985)，因為持續長久的焦慮干擾了生涯決定的發展，個體覺得恐懼、對設定工作目標與追尋未來感到焦慮、害怕最終形成某項計畫(Callanan & Greenhaus, 1992)。

Salomone(1982)曾提醒，高中生與大學生的生涯未定向是正常發展現象，不宜歸入焦慮性未定向之中，而且考慮到目前許多大學生畢業之後繼續升學，進入研究所就讀，在學期間延長，因此本研究以 30-40 歲的成年人為對象，這群人就學階段已告一段落、且進入職場工作一段時間，身心各方面已發展成熟、有能力反思從學校過渡至職場的過程。

二、精神分析取向治療

精神分析取向治療是以地形學（topographical）、心理動力（psychodynamic）以及經濟學（economic）等觀點來看待人類的發展，其目標在於澄清和建立個體在生活整體脈絡中的想法、感受與行動之意義(Robbins, 1989；Taylor, 1999)。Freud(1937)認為精神分析治療的歷程如同考古學家挖掘遭火山淹沒的龐貝城(Pompeii)，個體在童年時期所經歷的重要心理事件被潛抑(repression)作用埋入潛意識的地底不復記憶，需要治療師長時間的挖掘，方能重新建構(reconstruction)傳說中的龐貝城。

三、移情

移情(transference)是診療室中的現象之一，它是個案與早期客體(object)有關的衝動(impulse)和幻想(phantasy)之再現，在治療過程中被治療師所取代，屬於此時此刻與治療師的關係(Freud, 1905)。移情涵蓋我們與世界聯結的方式，它奠基於過去與父母、手足或其他家庭成員的重要關係，這些早期的感受、幻想與知覺形成強有力的樣板(templates)，影響與決定後來我們對所有經驗的看法與理解(Taylor, 1999)，而治療師藉由此時此刻所發生的事件幫助個案瞭解他在日常生活中的經驗，若個案能覺察和領悟，便能減輕痛苦。

第二章　文獻探討

本研究旨在探討焦慮性未定向之生涯個案接受精神分析取向心理治療之歷程，本章即在探究與研究主題相關的文獻與研究。全章分為三節：第一節心理動力取向之生涯決定理論，第二節焦慮性未定向之相關研究，第三節精神分析取向之理論。茲分述如下。

第一節　心理動力取向之生涯決定理論

有關生涯選擇與決定的理論為數眾多，本研究擬從治療關係的內涵與變化探究焦慮性未定向個案之生涯困境，因此本節著重在心理動力取向的生涯理論，回顧與討論相關的理論模式如何從動力觀點瞭解個體做決定的歷程。以下分別陳述人格發展與生涯選擇論、依附理論、家庭系統以及關係取向的觀點。

一、Anne Roe 之人格發展與生涯選擇論(personality development and career choice)

Roe 的理論結合人格理論(personality theory)與職業分類(occupational classification)兩個不同的領域並加以整合，她認為兒童與父母之間的互動會發展出某些心理需求(psychological needs)，且以此為基礎來預測個體的職業選擇，她希望透過該理論指出，在相同背景下養育長大的個體會選擇相同的職業。Roe 發展出一套職業分類系統，並將親子關係和特定的職業種類做聯結，且應用在諮商實務上(Sharf, 1992)。以下分述她的理論要點。

(一)早期經驗與職業選擇之關聯

1. 基因遺傳對個體不同特徵的潛在發展有不同的影響，它較影響個體的智力與天生體質，但對於特殊能力、興趣與態度等人格變項的影響則不明確。

2. 特殊能力、興趣與態度等發展受到精神能量(psychic energy)所主導，個體本能地(involuntarily)自動注意某些事情、耗用精神能量。

3. 精神能量的發展取決於兒童早期基本需求獲得滿足、以及遭受挫折的經驗，這些重要需求的發展是潛意識(unconscious)的。Roe 採用 Maslow 的需求階層理論，個體由低至高的需求分別為：生理、安全、隸屬與愛、自尊與獨立、取得資訊、瞭解、美感以及自我實現八個層次，低層次的需求滿足之後，高層次的需求才會出現。

4. 精神能量的形成模式將決定個體的職業、整體生活方式、特殊能力以及興趣。

5. 兒童早期的基本需求若充份穩定地(routinely)獲得滿足，就不會成為潛意識的驅動力。

6. 早期的基本需求若沒有穩定地滿足、或經常受到延宕，該需求將成為潛意識的驅動力，並影響職業的表現。

7. 基本需求是否成為潛意識的驅動力，將視其強度、延宕時間與週遭環境的評價而定。

8. 若兒童早期的高層次需求沒有獲得滿足，這些需求將會消失；而低層次的需求若沒有獲得滿足，將會成為個體長大之後的主宰力量，並妨礙高層次需求的發展。

Roe 認為兒童長大之後，沒有滿足的需求會以置換、投射等心理機制轉變樣貌，繼續在成人的生活中尋求滿足，而且早期經驗會對未來不同人際取向的職業選項造成不同程度的影響(吳芝儀，2000；Roe, 1957)。

(二)親子互動類型

Roe 從個體在生理、社會與心理上的差異來預測職業選擇，並聚焦在孩子與父母之間的互動上，她將早期的親子關係分為三類，每一類再區分為二種次類型，她對於父母的態度(而非行為)特別感興趣，因此以親近/遠離孩子的態度來做分類(Roe, 1957；Sharf, 2006)。

1.情感投注(emotional concentration on the child)

(1)過度保護(overprotection)：父母寵愛孩子，鼓勵其依賴，並限制其探索行為，父母和孩子維持原初的情感聯結(primary emotional ties)。常發生在有特殊生理問題或才能的孩子身上。

(2)過度要求(overdemanding)：父母要求孩子表現完美，並進行嚴格的訓練，孩子長大後逼迫他們在學業和工作上有高成就。典型的例子是上流社會的家庭，為了維護家庭地位與聲譽，父母鼓勵孩子發展特定的技能，並善盡家族責任與義務。

2.逃避(avoidance on the child)

(1)情感拒絕(emotional rejection)：不一定伴隨生理需求的忽略。父母蓄意不滿足孩子的需求。

(2)忽視(neglect)：父母並非蓄意不滿足孩子的需求，和同時忽略生理與情感需求相較，對孩子造成的心理傷害較低。

3.接納(acceptance on the child)

(1)隨興接納(casual acceptance)：父母以缺席(default)的方式不擾亂孩子的成長，提供最低限度的愛。

(2)愛的接納(love acceptance)：父母鼓勵孩子獨立而非依賴，但不忽視或拒絕他們，並展現溫暖的態度親近孩子。

(三)理論模型與假設

Roe 將上述的理論整合在一起，以圖形說明個體的主要傾向、職業選擇以及親子互動之間的關係，如圖 2-1 所示(引自 Sharf, 1992, 269 頁)。她認為早年的經驗會逐漸發展成為個體的基本態度、興趣與能力，並進一步表現在成年後的生活模式、與人的關係、以及情緒反應，而在生活的各層面中，以職業最能反映出遺傳與經驗等因素的影響(Roe, 1957)。

Roe 指出，親子關係的型態可預測個體的職業選擇，父母養育孩子的方式將形成其長大之後親近或遠離人的傾向，來自以孩子為中心的家庭，個體不會發展出自我中心，而會覺察他人對自己的意見與態度，且有和他人建立關係的需求；而在被拒絕家庭中長大的孩子將會對他人形成非常防衛的態度，他們可能會選擇有攻擊傾向但為社會可接受的職業，另一方面他們可能拒絕和他人相處，將注意力轉移至物體上，或有困難覺察他人與自己的關係。例如在圖 2-1 中，從事第一類服務業的個體較可能親近自己與他人，他們可能來自過度保護或愛與接納的家庭；相反地，選擇第六類科學領域的個體，喜歡事務或資料的程度勝過人，他們的父母可能是忽略或拒絕的態度(Roe, 1957；Sharf, 1992)。

Roe 認為來自不同家庭排序(family constellation)的父母會形成不同的教養風格，而且父母也可能隨著時間改變他們的養育方式，由於當時尚未有合適的親子關係量表可用來調查 Roe 的假設，因此她和 Siegelman 在 1963 年發展出父母-兒童關係量表(Parent-Child Relations Questionnaire)，因素分析顯示該量表包含三個因素，分別是：愛與拒絕、隨意與要求、以及過度注意(Roe & Lunneborg, 1990)。Roe 在 1990 年補充她的理論模型，她提出影響個體生涯選擇的因素是多層面的，包括：性別、經濟地位、家庭背景、學習與教育、特殊才能、生理狀況、機會、朋友與同儕、婚姻狀況、認知能力、天生性情與人格，以及興趣與價值(Lunneborg, 1997)。Roe 認為這些因素的比重會隨著時間與環境而有所改變。

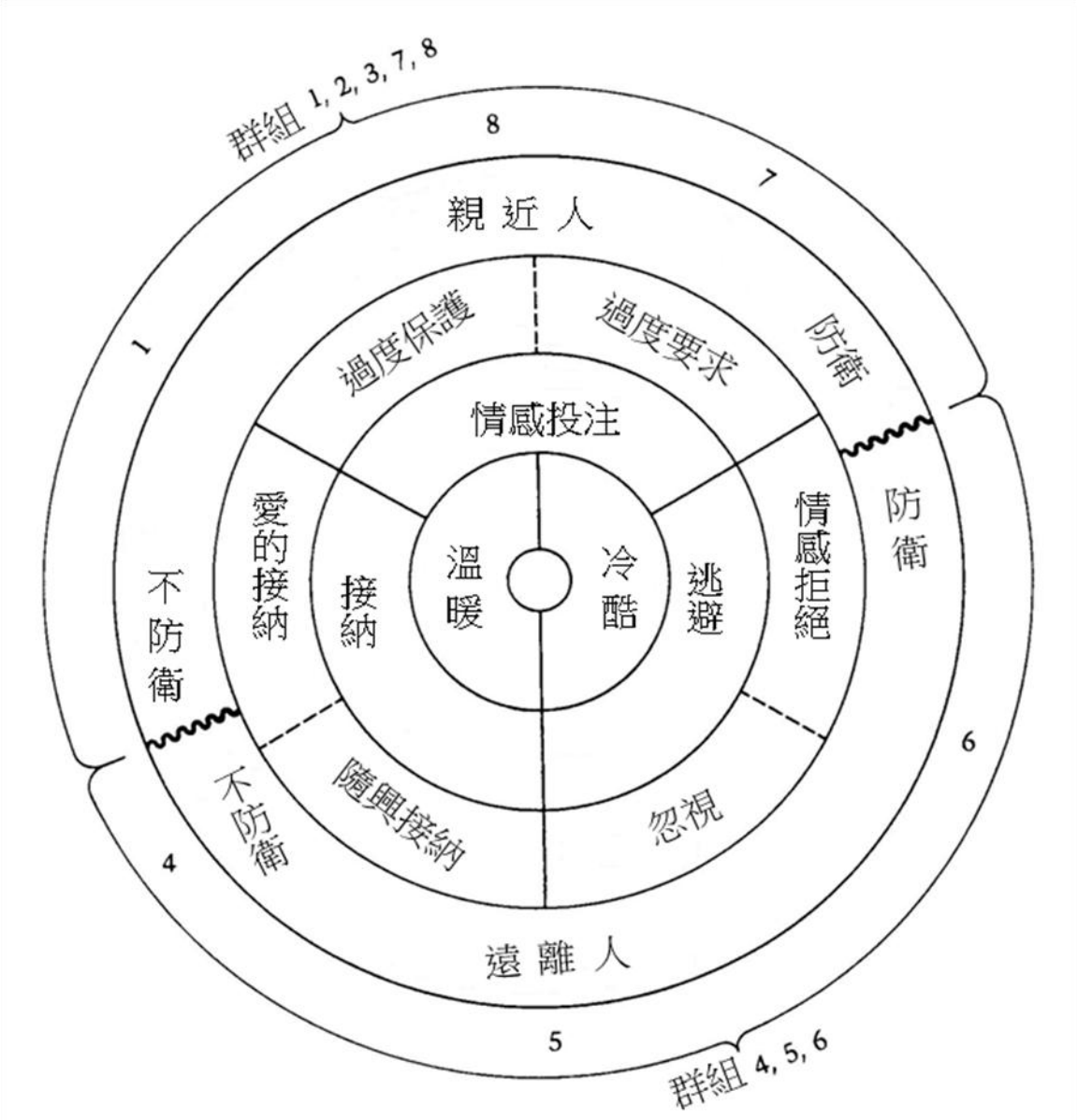

圖 2-1 主要傾向、職業選擇與親子關係三者間的假設

(四)學者的評論與應用

後來的生涯學者專家們對於 Roe 的理論褒貶不一，有些學者嘗試驗證她的理論，有些則以她的觀點為基礎，擴展個人的生涯理論，有些則將其應用在實務工作上，以下介紹學者們的看法，以及她的理論在輔導諮商方面的應用。

1.後續學者的研究與建議

Switzer、Grigg、Miller 和 Young(1962)以宗教系、神學系以及化學系不同年級的大學生為對象，使用量表瞭解學生們對於父母管教方式是否有差異，研究結果顯示，化學系學生傾向認為父母過度要求，而神學系學生則覺得父母拒絕他們，這和 Roe 認為化學系的父母應較拒絕孩子的觀點正好相反。作者們建議 Roe 的理論應更進一步區分父母雙方可能有不同的教養態度，父母雙方的態度是一致、不同或者持相反的立場，對於孩子的需求是持續滿足或隨性而為，以及孩子如何知覺父母的差異等，這些都將影響其職業選擇。另外，作者們也認為 Roe 的職業分類模糊不清，例如她將宗教工作者歸為第一類服務業，但牧師和神學家卻歸為第七類文化業，這些分類如何區辨需要再加以澄清。

Utton(1962)則以社工員、職能治療師、營養師以及圖書館員為樣本，依據 Roe 的理論，前兩種屬於與人親近的職業，後兩者則屬於與人疏離的職業，作者以量表調查這兩類職業的父母在教養態度上是否有差異。統計考驗的結果未達顯著差異，而且社工員與圖書館員對父母教養態度的知覺反而較接近。Hill(1974)以企管系的學生為樣本，發現人際互動需求較低的學生計畫將來從事會計、系統分析；而需求較高者則計畫從事行銷、人事管理或製造業，她的研究符合 Roe 對職業的假設。

有些學者認為研究結果不支持 Roe 的理論可能是因為調查的樣本人數太少、可考慮以較極端(與人親近/與人疏離)的職業做深入的個案研究、回溯性(retrospective)的資料可能有選擇性回憶或記憶錯誤的疑慮、量表無法呈現父母的教養方式如何隨著時間而改變(Osipow, 1997；Sharf, 1992；Utton, 1962)。此外，時代的變遷使得鮮少有職業能歸為 Roe 的八個組群之中，且即便歸屬於某一群組中的職業，也不像過去一般極端，例如現今從事服務業者需要具備獲取資訊的能力，而鑽研科學的專家亦需擁有說服力方能取得資金與補助。Lunneborg(1997)認為 Roe 提出的八個群組皆需要與人互動往來，選擇與人親近的職業固然是滿足心理層面的需求，而不擅於和他人相處可能會是個問題，這些人可能在工作中感到挫折與

失意，甚至從職場中退縮，需要心理諮商的協助。

Brown、Lum 和 Voyle(1997)進一步檢視 Roe 的理論，認為後人可能誤解了她的論點，幼年時期的經驗並非直接造成成年期的職業行為(career behavior)，兩者之間受到心理需求結構(psychological need structure)的中介影響，而這個心理需求結構源自於幼年時期滿足與挫折的經驗，也就是說幼年時期的經驗→心理需求結構(與人親近/與人疏離)→職業行為(與人親近/與人疏離)。而 Osipow(1997)則持不同的看法，他認為 Roe 的理論無法形成操作性定義，因此難以用研究證實，例如如何清楚定義父母做了哪些事來滿足孩子的安全、愛或接納需求？需求被剝奪和獨特的人際傾向兩者之間的關聯為何？Osipow 指出，1950 至 1970 年代許多學者致力於需求如何影響職業行為的研究，但始終無法證實哪些特定的職業具有特定的人格與需求，他認為這是因為過度簡化了個體與職業間的關係，例如同樣是心理學家，認知心理學家和諮商心理學家的性格可能不同；而且若假設性格與需求結構間具有穩定性的關聯，那麼就難以解釋那些在同一領域中轉換跑道的人，例如從事諮商實務工作轉變為教授、研究者或行政人員，在許多職場中變換工作性質是常見的事；另外，類似 Switzer 等人的看法，Osipow 認為父母的教養行為可能是不一致甚至是衝突的，且現今家庭的型態有所轉變，有些父母離異、再婚，孩子可能小時候由生父母照顧，長大後和繼父或繼母一起住，父母管教態度的改變如何影響孩子需求的滿足或挫折呢？這些需納入理論之中加以考量。

2.生涯理論的擴展與延伸

Brown 和 Voyle(1997)肯定 Roe 的貢獻，認為在職業心理學領域中，她首度提出職業行為與需求的發展有關，雖然其理論缺乏實證研究的支持，但有助於後來的學者從家庭環境和需求結構來探究個體的職業行為。而 Tinsley(1997)指出如同 Super 的理論，Roe 的模型由個體發展的角度來思考職業行為，挑戰傳統的特質因素論(trait and factor theory)，後者認為人和環境可以有適配的組合，個人的特質包

括興趣、性向、人格、動機等不同類型，而工作所需具備的條件或能力則是因素，個體可透過測驗或量表等評量工具更加認識自己，並瞭解各種職業的工作內容、應徵資格與前景等，整合兩者之後可做出有效的職業選擇(吳芝儀，2000)。

此外，Roe 的職業分類系統對後來的生涯理論有所啟發，如 Holland 提出的類型論以一套檢驗標準來診斷個案人境適配(person-environment fit)的問題，認為人可以區分為六種類型，各種科系與職業亦可歸類在其中，使用評量工具可以取得個人的何倫碼(Holland code)，然後進一步分析編碼的一致性、分化性、適配性與一致性(金樹人，1997)。Holland 的六種類型/六角形和 Roe 的八個組型類似，Prediger(1982)的研究亦發現，Holland 的六角形潛藏著人物與事物(persons / things)的面向，這也和 Roe 與人親近/疏離的假設相似，兩人皆從人際互動的觀點區別職業種類(Brown, Lum, & Voyle, 1997)。

Dawis 與 Lofquist 發展出工作適應理論(theory of work adjustment)，他們關注個人需求與工作環境之間的一致程度，所謂「工作適應」是指個體維持兩者一致的努力，包括彈性、堅持不懈、積極與反動等行為，目的是提升對工作的滿意度(吳芝儀，2000)，根據此理論，個體會維持彈性、改變自己的個性，以適應個人和工作之間的不一致。Brown 和 Voyle(1997)認為個體的反應和幼年經驗有關，父母情感投注在孩子身上、逃避孩子或接納孩子，將影響個體對不一致的反應，例如父母若是專注孩子的需要、孩子是家庭的中心，那麼長大之後個體便能對工作場域的不一致做出回應，嘗試調整自己、提升滿意度；相反地，若孩子並非家的核心，父母也不關注孩子的情緒，個體會學習到，面對自己與環境不一致的最好辦法就是改變環境，這可能會引發衝突、降低工作滿意度。由此角度觀之，工作適應理論融合了 Roe 與 Maslow 的理論，將幼年的需求是否滿足或挫敗的經驗模式納入其中，而 Dawis(1997)本人則從不同的觀點看待需求，他認為需求並非中介變項，而是初始(initiating)變項，需求→幼年的需求滿足模式(由父母的養育方式所形成)→基本傾向(與人親近/疏離)→性格(特殊能力、興趣、態度等)→職業選擇。顯然 Dawis

認為工作適應理論對需求的看法和 Roe 不同，但他同意 Roe 對個體基本傾向的分類對其理論有所貢獻，工作適應理論將職業分類為內在(自我)、社會與環境，類似 Roe 的與人親近/疏離。

3.臨床實務的應用

學者們將 Roe 的職業分類系統設計成課程計畫或評量工具，協助學生探索職業世界與自我瞭解(Roe & Lunneborg, 1990)，例如 Loughary 和 Ripley 教導大學生規劃生涯的技巧，他們編製 25 小時的課程，其中一部分就是教導學生認識 Roe 的八個職業組群，以及各分類的定義。Miller 則發展四步驟教導個案，四個步驟是蒐集自我資訊、分類自我資訊、蒐集職業資訊與做決定，他採用 Roe 的分類製作職業分類卡，將其分為與人親近/疏離兩大類，幫助學生瞭解自己的傾向，對於期望諮商能提供明確指引方向的個案而言特別有用。另外，Miller 和 Tiedeman 編製生涯探索量表，瞭解八到十二年級的學生目前的職業選擇，在自我分量表這部分以 Roe 的理論為基礎，瞭解學生的興趣、過去經驗、期望從事的職業，以及能力等。

雖然 Roe 的預測並未被證實，但她對於父母的教養態度、親子關係與職業選擇的觀點，可提供實務工作者瞭解與介入個案問題的參考(Brown, Lum, & Voyle, 1997；Sharf, 1992)。以下舉一案例說明。卡洛琳是一名化學系博士生，她因恐慌而前來求助，她 5 歲時全家從古巴移民至美國，父親是高中老師，母親是接線生，她有 3 個弟弟，彼此相距 2 歲，弟弟未出生前，卡洛琳覺得受到母親保護，然而弟弟出生後，卻逐漸忽視她，只有當她願意幫忙照顧弟弟時，母親才會注意到她。她覺得父親溫暖且親近，然而 12 歲時母親發生嚴重車禍，父親不瞭解母親身心的痛苦，卡洛琳和父母慢慢疏遠。讀高中時，她在學校與照顧家人之間奔波，由於生物與化學成績優異，老師鼓勵她繼續進修，於是她進入大學與研究所讀化學系，成為化學家的夢想卻在進入博士班之後變得不確定，她覺得教授要求很高，對課業感到吃力，且懷疑自己能否完成學業。

諮商師和她一起探索家庭關係，卡洛琳想起她 15 歲時對媽媽認為她不幫忙弟弟感到很生氣，但自從媽媽出車禍之後她覺得對不起媽媽，諮商協助她處理幼年受父母照顧，後來反過來照顧家人的過程，幫助別人成為卡洛琳非常重要的角色之一，因此她喜愛教學，她想起在布店打工時，最喜歡的工作就是幫忙客人選布料。諮商幫助她整合對化學的興趣和照顧別人的需求，同時讓她對自己完成學業感到有信心，後來卡洛琳畢業之後她到一所重視教學與學生的小型專科學校教化學。Roe 的理論可幫助諮商師瞭解卡洛琳談及的議題，她與父母的關係、以及家人間的關係影響她後來的職業選擇，她在學業上面臨的危機和內在衝突有關，一方面她喜歡化學，另一方面在家裡照顧家人的經驗使她喜愛與人親近，這個案例顯示父母與孩子之間的關係如何影響了成年後的職業選擇。

二、依附理論(attachment theory)

儘管各家論述不同，多數生涯理論學者肯定家庭在個人的生涯發展過程中扮演重要的角色，如同 Roe 嘗試從親子互動預測職業選擇，依附理論探究個體與父母的依附如何形塑人的一生，它源自於客體關係理論(object relations theory)，後者是精神分析的分支之一，強調嬰兒與母親的關係(Sharf, 2006)。以下介紹依附理論的觀點、後繼學者的研究與理論擴展，以及與生涯發展的關聯。

(一)依附理論的內涵

1.理論源起

John Bowlby 首先提出依附、分離(separation)與失落(loss)在個體發展過程中的重要性。他在醫學院就讀期間曾到復健學校與一些情緒孤立、行為不良的兒童工作，因而注意到他們幼年混亂的生活，在 1937 年取得精神科醫師與精神分析師的資格之後，Bowlby 到一家兒童輔導診所工作，並在 Melanie Klein 的督導下接受兒童精神分析的訓練，與兒童工作的經驗使他相信真實家庭經驗的重要性，以及環境因素在精神官能症(neurosis)的致病原因中被低估了。Bowlby 認為在幼年時期與母親分離、以及父母在養育方面的困難特別會對兒童產生影響，他關注親代之間依附關係的傳遞(intergenerational transmission of attachment relations)，並透過協助父母探索自己幼年被照顧的經驗來提升其同理與照顧孩子的能力，強調外在環境與事件的重要性。由於 Klein 的理論著重兒童的幻想(fantasies)與內在動力歷程，她認為是兒童內心的攻擊驅力(aggressive drives)與性驅力(libidinal drives)兩者之間的衝突造成其情緒問題，而非外在世界的事件，因此兩人逐漸分道揚鑣，Bowlby 轉而探究動物行為學(enthology)與控制理論(control theory)，並與 James Robertson、Mary Ainsworth 和 Mary Boston 共同發展依附理論，和 Colin Murray Parkes 研究哀悼(mourning)歷程(Bretherton, 1992；Gomez, 1997)。回顧 Bowlby 的專業生涯，他

將多數的心力投注在科學研究上，並致力於改變社會政策，遊說政府思考兒童與家庭的需要。

Bowlby(1979)定義依附理論是「一種探究人類與特定他人建立強烈情感聯結(strong affectional bonds)的方式」，他借用 Freud(1905)的看法，後者認為人類成熟的性活動建立於本能(instincts)之上，Bowlby 指出 12 個月大的嬰兒準確無誤的依附行為是來自於一系列的本能反應，這些反應包括吸吮、依靠(clinging)、跟隨(following)以及微笑與哭泣等訊號行為，它們具有聯結母親與嬰兒的功能，尤其是依靠與跟隨，對於建立依附特別重要。在六個月以後，這些反應會慢慢整合並聚焦在母親身上，且在第一年逐漸成熟。

Bowlby 認為我們與生俱來便內建一組與環境互動、建立和維持關係的行為模式，而基本的群組是母親與嬰兒，然後逐漸擴展到爺爺奶奶、叔叔阿姨等群體，依附行為的設計是用來形成與維持這個穩定的社群。他認為人類的發展是一個與原初照顧者(通常是母親)和重要他人建立依附的歷程，原初照顧者與重要他人提供安全堡壘(secure base)，促使我們得以進入外在世界，並且明白當我們回去時有個避風港在等著我們(Bowlby, 1988)。

2.核心概念

Bowlby 分別在「依附與失落」三部著作(attachment and loss, vol.1: attachment, 1969；vol.2: separation, 1973；vol.3: loss, 1980)中闡述依附理論的三個核心概念：行為系統(behavioral systems)、表徵模式(representational models)以及排除防衛機制(defensive exclusion)。以下分別陳述其概念。

(1)行為系統：

Bowlby(1969)的理論奠基於動物行為學的分析與觀察，他認為依附系統是一個目標校正的內建系統，它會使個體產生親近等依附行為，當個體面臨外在與內在環境的壓力或威脅，例如當我們生病不舒服、感到疲勞、面對陌生環境與陌生人、

自己一個人、或是依附對象不在身邊時，這個系統就會活化起來，引發個體朝向依附對象尋求親密、與之接觸或滿足。當威脅情境消失，個體會自然地追求其他目標與活動，並持續監控環境中可能的威脅。依附行為使我們感到安全，其目標可以是生理或心理上的，端視個體的成熟度以及引發系統活化的情境為何。例如當陌生人來家裡時，兩歲大的幼兒可能會靠向媽媽；而考上大學的年輕人搬到宿舍時，其依附行為可能是打電話給爸媽。

Bowlby 認為情境中的線索、個體一開始的知覺或評估歷程(appraisal process)，也就是關於自己、環境以及依附對象的評估，是決定依附行為是否出現的關鍵。在依附系統中，情感與情緒是很重要的部分，個體是依據依附系統的活化程度而產生情緒感受與評估情緒，當內外在的壓力源消失、得以靠近依附對象時，依附系統就會減少活化，個體便會感到正面的情緒，並覺得安全無虞(Bowlby, 1969)。

(2)表徵模式：

當內在壓力或外在威脅逐漸增加時，個體的依附系統會越來越活化，同時情緒情境亦會慢慢傾向緊繃與負面，個體會感到焦慮、警覺、恐懼，這時若依附對象沒有出現，憤怒與悲傷的感覺會佔上風，成為主要的情緒反應。Bowlby(1973)指出，依附對象臨在(presence)之意不僅是立即現身或真實存在，而且還必須願意適切地作出回應，例如當孩童感到害怕時，母親能安慰與保護他。因此，唯有依附對象同時出現(accessible)且有所回應(responsive)，個體才能說是真的得到(truly available)關注。

在嬰兒期後期，孩童的依附行為會逐漸成為表徵形式，與依附對象相處、系統活化時的經驗將組織成依附系統，Bowlby(1973)提出孩童會建立互補的表徵系統，他稱之為「內在運作模式」(internal working model)，這個內在模式反映個體的依附關係是否安全，並整合了我們所學到的關係與探索模式。兒童的內在運作模式有兩項特徵：(1)我是否認為依附對象會支持與保護我？(2)我是否會收到他人，尤其是依附對象的幫助與回應？第一個問題是有關於兒童對於別人的印象，

而第二個問題則是兒童對自己的看法。

內在運作模式包含自我(self)與依附對象，它象徵孩童對自己的評估與信心，自己是否被接納、值得被照顧與被保護，以及依附對象的慾望、能力、是否會提供保護和關注。Bowlby(1973)認為，對年紀越小的孩童來說，依附對象的在與不在影響重大，而當孩子慢慢長大，對於依附對象是否會在的預測則逐漸變得重要，以客體關係理論來解釋，個體對自己有沒有信心、依附對象是否可得，來自於他是否內化(internalize)了足夠好的客體(good object)，兩者是互補與相互影響的，因此一個沒人照顧的孩童不僅覺得父母不要他，可能也相信他是沒人要的。該模式組織了認知歷程、思考、記憶與感受，影響個體對情境的知覺與預測，進而引發情緒與後續行為，多數時候我們不會覺察到該模式，而根據 Bowlby 的觀點，在嬰兒期、兒童期與青春期慢慢建立起來的運作模式將會終生持續，孩童會逐漸內化與照顧者的經驗，早年的依附關係將是未來與他人關係的原型(prototype)。

(3)排除防衛機制：

Bowlby(1980)將依附系統視為一個類似生理機制的自我平衡(homeostatic)的體系，其功能是維持個體在適當的範圍內運作，並避免過度發揮功能。理想上，這個內在的表徵系統會保持一致與開放，但艱困的關係將使這個系統變得破碎或扭曲，而破碎不相連的部分會被凍結(frozen)起來。對孩童來說，依附對象是為其抵擋外在環境、生理與心理壓力的第一線保護者，當尋求、呼叫、哭泣等依附行為持續失敗無效時，孩童被迫想辦法找出防衛策略，將令他痛苦的訊息排除至意識之外(out of awareness)。Bowlby 提出兩個排除防衛的機制：不活化(deactivation)與不聯結(disconnection)。

當孩童的依附系統與相關的感覺強烈地活化、且變成慢性化(chronically)而沒有平息，排除防衛機制便會啟動，孩童面臨情緒、認知與行為上可能瓦解的威脅，Bowlby 以「隔離系統」(segregated systems)一詞形容在這樣極端的情況下，病態的排除機制啟動，將與依附有關的資訊排除意識外。和依附對象分離太久、失落、

表現親近行為卻遭懲罰等，最有可能發展出隔離系統。Bowlby(1980)將隔離系統的概念和精神分析中的「壓抑」(repression)作聯結，如同壓抑機制，孩童雖然沒有覺察隔離系統，但它並未真的消失，只是遺忘罷了，相關的回憶和感覺可能會因為與依附有關的個人線索而被喚起，當壓抑或隔離機制的運作過程不完全時，不規律、非理性、不可預測以及失控等情形便可能發生。

3.分離與失落研究

Bowlby 研究年幼的兒童對分離的反應，尤其是和父母長期分離，使他轉而注意成人的哀悼歷程(Gomez, 1997)。他指出，失去依附對象對年幼的孩子來說是情緒上的災難，他們的反應就像是年長兒童或成人喪親時的反應一樣。Bowlby(1979)觀察 15-30 個月大的嬰幼兒，在托育中心或醫院住一段時間後返家有何反應，並訪談父母蒐集資料，這些嬰幼兒和母親建立安全依附關係，且之前未曾和父母分離過，明白父母缺席是暫時性的。其反應可分為三個階段：

(1)抗議(protest)

當孩子無法繼續忍受分離時，只要能使父母回來，他願意做任何事情。幼小的孩子會生氣地哭，望著最後看見父母的地方；較年長的孩子則會要求父母回來，哭著尋找他們，覺得父母再回來是很有希望的。抗議行動可持續一週，若分離結束，孩子會高興地迎接父母，並生氣、焦慮或放心地靠近父母。

(2)絕望(despair)

孩子逐漸失去父母會回來的希望，他變得沉默、沮喪地哭泣、無動於衷或者悲傷，同時孩子仍舊想著父母，渴望他們回來，但希望幻滅，孩子的退縮有時被誤以為是慢慢適應了，因為原本生氣與不快樂的小孩變得安靜與順從。通常絕望和抗議兩個階段會輪流交替，希望轉成絕望，絕望再變成希望。

(3)疏離(deteachment)

孩子離開退縮情境，再度對週遭環境感興趣，他壓抑、停止投注心力在失去

的對象上，並開始依附其他人。如果分離時間過長，孩子似乎忘記了媽媽，若媽媽回來，孩子對媽媽不感興趣、甚至認不出她來，孩子對父母變得有禮貌且冷淡。重建關係是一個痛苦的歷程，孩子會害怕再度和父母分開，若在生命早期重複經歷與依附對象分離，就會妨礙孩子建立關係的能力。

沒有一致的照顧對象、不斷變換環境，將使孩子抽離所有的關係，他對身邊的人與環境淡漠，轉而投資心力在事物上，例如玩具、金錢或甜食等，即使照顧他的護士或社工離開，孩子不覺得痛苦，不管誰負責照顧他，孩子適應良好，高興地接受(Bowlby, 1979；Gomez, 1997)。

(二)依附關係與人格發展

1.觀察情境與依附型態

依附理論重視父母親在孩子的發展過程中所扮演的角色(Bowlby, 1988)。Bowlby 認為依附對象(父母)將會影響孩子如何形成自我價值感、怎麼看待自身能力的發展、以及對他人的看法(Sharf, 2006)。而 Ainsworth、Main 與 Grossmann 等人延續與擴展 Bowlby 的觀點，從嬰幼兒發展等研究結果發現，在未成熟時期，包括嬰兒、幼年與青少年期間，依附型態(pattern of attachment)的形成和父母(或是代表父母的對象)養育孩子的方式有關。為了研究依附概念，Ainsworth 使用「陌生情境(strange situation)」的方法來觀察一歲嬰兒的依附行為(Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978)，實驗情境的擺設與位置如圖 2-2 所示(引自 Ainsworth et al., 1978, 36 頁)。

實驗情境是一個約 16 呎寬的正方形房間，中間放了一把兒童椅、周圍有一些玩具環繞擺著，對面則分別坐著陌生人與媽媽，嬰兒進來時會被放在玩具前面，然後讓他自由地移動。觀察情境共分為八個連續事件(episode)：實驗者介紹這個房間給媽媽與嬰兒，然後離開；媽媽和嬰兒待在房間，媽媽讓嬰兒探索、不參與其中，時間是三分鐘；接著陌生人進入，第一分鐘保持沉默、第二分鐘與媽媽交談、

第三分鐘靠近嬰兒，然後媽媽離開房間；陌生人和嬰兒待在房間三分鐘，並視嬰兒的情況作調整；媽媽再次進入房間，她和嬰兒打招呼，且幫助嬰兒再回到遊戲中，三分鐘之後媽媽和嬰兒說再見並離開；嬰兒自己待在房間三分鐘；陌生人進入房間、和嬰兒打招呼，且和嬰兒在一起三分鐘；最後，媽媽再度進入房間，和嬰兒打招呼並抱起他，在此時陌生人離開。

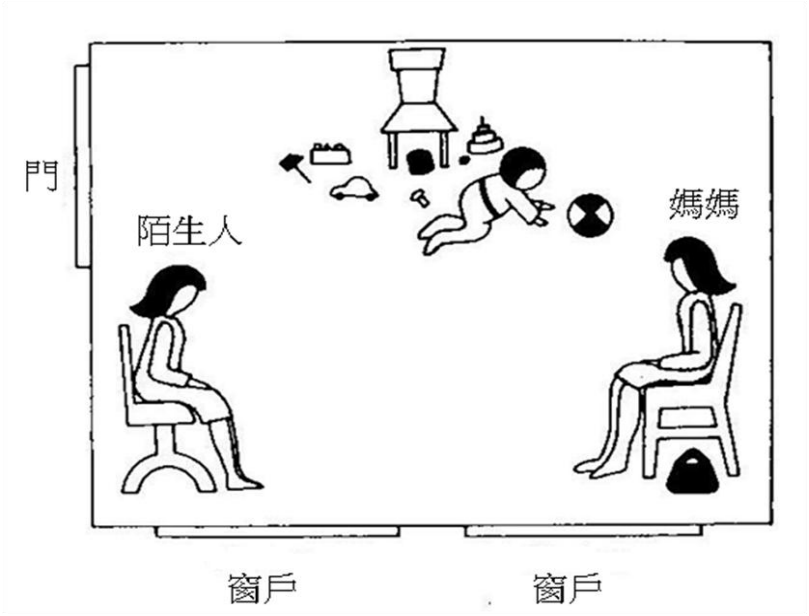

圖 2-2　陌生情境的擺設與佈置

整個實驗過程皆錄影下來，以反覆檢視嬰兒與媽媽的關係，以及嬰兒和媽媽分離、重聚的反應。此研究揭示了嬰兒內在的關係模式，而這個模式和媽媽的行為與反應有關。Ainsworth 等人將分析的焦點放在嬰兒將媽媽作為安全堡壘、探索不熟悉情境的能力，上述研究顯示，依附關係大致可從安全到不安全分為三種型態。

(1)安全依附型(secure attachment)：

這類型的嬰兒較能準備好和媽媽分開，有信心媽媽會回來，且認為媽媽是有

回應的。和媽媽分開之前，嬰兒會探索玩具和陌生環境，當他遇到危險或害怕等壓力情境(例如和陌生人在一起)時，會尋求與媽媽接觸或親近，媽媽安撫之後嬰兒能再度投入探索遊戲之中，同時也可以在輕微的壓力情境(例如陌生人在旁邊)之下繼續探索環境。和媽媽分開後，嬰兒可能會覺得痛苦，然而媽媽的歸來能安慰他，使他再回到遊戲中或者和媽媽愉悅地互動。

安全型的嬰兒相信媽媽會幫忙他，因為心裡有這層肯定，在探索外面的世界時，孩子是大膽無懼的。安全自信的感覺可在嬰幼兒時期便開始培養，尤其是爸媽陪在孩子身邊、敏感於孩子表達的訊號(signals)，當孩子尋求保護或溫暖時，爸媽能有所回應，這些經驗將提升嬰幼兒內在的安全感。

(2)焦慮矛盾型(anxious ambivalent/resistant attachment)：

這類型的嬰兒和媽媽在一起時會有一點點探索行為，陌生人在旁邊時他會向媽媽尋求一些接觸，當媽媽再度回來時，嬰兒無法被安撫，且同時混合著尋求親近與抗拒的行為，例如要媽媽抱但同時踢媽媽、覺得不安。還未和媽媽分開之前，嬰兒便覺得痛苦，且對房間裡的陌生人感到恐懼，在與媽媽分離時更是極端地痛苦，尋求親近的行為有時是微弱而非積極的。

矛盾型的孩子心裡感到衝突與矛盾，他不確定當他求助時，爸媽是否會回來、是否有反應並幫助他，這份不確定的感覺使孩子害怕分離，特別黏著媽媽，並恐懼探索外在世界。孩子的內在衝突來自於爸媽的反應不一致，父母有時會陪在旁邊、有時會幫忙，但有時卻沒有，父母可能以威脅拋棄孩子作為控制的手段，因此當孩子和爸媽分開時會感到緊張。

(3)焦慮逃避型(anxious avoidant attachment)：

逃避型嬰兒與媽媽在一起時較不會探索環境，在媽媽兩度返回時，會積極地抗拒與忽視媽媽，嬰兒會轉身爬開、遠離媽媽、忽視媽媽、眼神看向別處，如果媽媽抱起他，他會想要被放下來，且臉上常是沒有表情的，對於媽媽努力地想要互動，嬰兒會加以忽略，當媽媽不在時，嬰兒沒有顯露出痛苦，持續積極地探索

玩具與房間，這類型的嬰兒最明顯的特徵就是對於父母缺席沒有感到恐懼、痛苦或生氣。

當逃避型的孩子尋求安慰時，他不但沒有信心媽媽會幫助他，而且還預期媽媽將會拒絕他，孩子努力在缺乏愛與支持的環境下長大，於是他試圖在情緒上自給自足，不仰賴他人，長大之後這類型的人可能會被診斷為自戀型人格(narcissistic)，或者在 Winnicott 的理論中稱之為「假我(false self)」。與第二型相較，逃避型的孩子其內在衝突是更隱藏的，這是因為當孩子向父母尋求溫暖與保護時，父母總是斷然拒絕，最極端的情況可能是孩子遭受一再重複的拒絕與分離，因此孩子使用逃避行為取代親近，以避免自己反覆處在高壓力的情境之下，導致內在世界瓦解(Ainsworth et al., 1978；Bowlby, 1988；Main & Weston, 1981；Main & Solomon, 1986；Rice, 1990)。

2.發現第四種型態-解組型(disorganized/disoriented attachment)

Main 與 Solomon(1986)運用 Ainsworth 的陌生情境進行觀察時，發現有一些嬰兒和上述三種型態的特徵不符，在重覆觀察與試驗之後，提出第四種類型：解組型。在陌生情境中該類型嬰兒有下列特徵(Main & Solomon, 1990)：

(1)呆住(freezing)、靜止(stilling)、緩慢的表情與動作

(2)一系列矛盾的行為模式

(3)同時出現矛盾的行為模式

(4)沒有方向、失去方向、不完整或中斷的動作與表情

Solomon 和 George(1999) 回顧過去的文獻後指出，解組型依附約有 80%是來自受虐的環境，例如憂鬱和酗酒的媽媽、身體或性虐待，因酒精、婚姻衝突等因素而強烈拒絕、威脅或拋棄孩子的父母。此外，Main 與 Hesse(1990)提出，解組型嬰兒的經驗反映他們的父母是驚嚇孩子或受到驚嚇的(frightening or frightened)，因此依附系統持續活化、無法平息。透過「成人依附訪談量表」(adult attachment

interview，簡稱 AAI)發現，解組型嬰兒的父母和未解決的失落(unresolved loss)有關，例如依附對象死亡。常見有三種驚嚇孩子的行為：

(1)脅迫行為(threatening behavior)

父母突然移動到嬰兒面前、倏地出現；使用聲音、語言、動作或姿勢攻擊嬰兒；父母忽然被嬰兒嚇到，嬰兒不瞭解為何父母露出恐懼的表情，他可能覺得是自己嚇到媽媽；當孩子沮喪或悲傷時，媽媽張大眼睛瞪視著他，且非開玩笑或是想替孩子打氣。

(2)解離行為(dissociated behavior)

父母進入解離的情境，例如父母的音調忽然低沉嚇到嬰兒、女性的聲音變成男性的聲音，且非遊戲或開玩笑、媽媽變得恍惚或出神。

(3)角色倒轉(role reverse)

嬰兒與媽媽之間的衝突引發依附系統活化，例如媽媽將嬰兒視為依附對象、尊敬且服從，或者視其為性伴侶與配偶(Main & Hesse, 1990)。

Schuengel、Bakermans-Kranenburg、Van Ijzendoorn 與 Blom(1999)招募 157 位媽媽，然後運用依附量表，篩選出最有可能是解組型與最不可能是解組型的媽媽，比較他們在母嬰互動、陌生情境與成人依附訪談量表的反應。研究結果顯示，媽媽未解決的失落、是否為安全依附，可預測其是否出現驚嚇孩子的行為。

Main 與 George(1985)觀察 10 位來自父母會施虐孩子、10 位來自高風險家庭的兒童在托兒所的表現，發現沒有受虐的兒童在看到同學難過時會表達關心、也感到難過、對同學表示興趣、看著對方、做出安慰的動作；反觀遭父母虐待的兒童，他們也注意到同學難過，且會看著他們、表示興趣，但是他們不會表示同理與關心、感到難過，並會攻擊同學、感到恐懼或是生氣。綜合以上所述，曾遭受照顧者虐待的嬰兒，處在未解決的矛盾之中，理應是安全堡壘的天堂卻同時是恐懼的來源，這個經驗對於依附關係的發展有著重大影響，因為孩子無法仰賴他們的依附對象，發展出一致且有組織的策略，來處理生活中的創傷與痛苦，因此發

展出解組型依附。

3.依附型態的延續

Bowlby(1988)認為，從嬰兒 1 歲時的依附型態可預測未來的發展。Main 與 Cassidy(1988)邀請嬰兒時期參與實驗的家庭再度回來，研究發現，當孩子們 6 歲時，嬰兒期的依附型態依舊可預測孩子與母親的關係。因為父母養育孩子的方式具有持續性，不管是好是壞，通常不會改變，且每種類型的嬰兒傾向維持在同一型之中(self-perpetuating)，例如安全型的孩子較快樂、較會引發父母的照顧行為、也較不會過度要求；而焦慮矛盾型的孩子傾向愛發牢騷、黏著媽媽、要求也較多；焦慮逃避型的孩子則和人保持距離、欺負其他小孩。後兩種類型的孩子，他們的行為比較會引起父母不愉快的反應，然後父母的反應再次強化孩子對自己與他人的想法，因而形成惡性循環(Bowlby, 1988)。

Holmes(1993)回顧學者們的研究發現，從媽媽懷孕開始到孩子 12 歲，安全與不安全依附具有一致性與連續性，嬰兒與母親的依附是預測孩子的能力與人際關係的重要指標。例如透過「成人依附訪談量表」被歸類為安全型的懷孕媽媽，在嬰兒出生後，她較能理解嬰兒並作出回應，且提供一個安全的堡壘讓嬰兒探索世界，她擁抱嬰兒、喜愛嬰兒，並適當地處理嬰兒的不滿與攻擊，即使自己的幼年時期不快樂，安全型媽媽會以理性平衡的觀點看待。而在母嬰互動、陌生情境、以及托兒所的觀察實驗裡，安全型媽媽的嬰兒比其他兩型較會東看看西瞧瞧、抓取物品的速度也較快；當孩子 2 歲時，如果需要媽媽，安全型的孩子會用玩具自信地呼叫媽媽；6 歲大時孩子則較能與他人建立良好的關係，他們會專注在遊戲裡，和其他小朋友相處時較有彈性，且能因應分離、找到解決辦法；到了 10 歲，孩子更能理解自己的生活與情緒穩定，他們的記憶連貫、前後一致，在想像故事中能化解衝突，當遭遇困難的事情時，安全型兒童能完成它而不會困住自己或感到困惑(Gomez, 1997；Fonagy, 2001)。

也就是說，安全型的孩子在學齡時期，情緒表現較健康、自我肯定且有能力，而不安全依附的孩子則較依賴成人。比起其他三型，安全型的小孩明顯花較多時間和同儕在一起，較少時間獨處或和大人在一起，同學覺得他們受歡迎、社交能力佳、且社交技巧良好。另外，安全型的孩子對同儕的表現傾向正向偏誤(給予高評價)，而不安全型的孩子則傾向給予負向偏誤(給予低評價)，尤其逃避型兒童在人際關係的理解與敏感度最低。不安全型孩子較容易跨越性別界限，和異性的孩子在一起玩耍或坐在一起，安全型孩子則較容易發展友誼、花較多時間和好朋友玩耍、較容易成為同學的朋友(Rothbard & Shaver, 1994)。

由此可見，嬰兒的生理經驗與心理構造將會從兒童時期延續至成年期，如圖 2-3 所示(引自 Holmes, 1993, 118 頁)。母親一致的照顧使嬰兒相信媽媽是可靠有回應的，而這也促成他對自己能力的看法，母親的支持(holding)使孩子在心智(mind)中有了自己的形象，進而具有思考的能力。

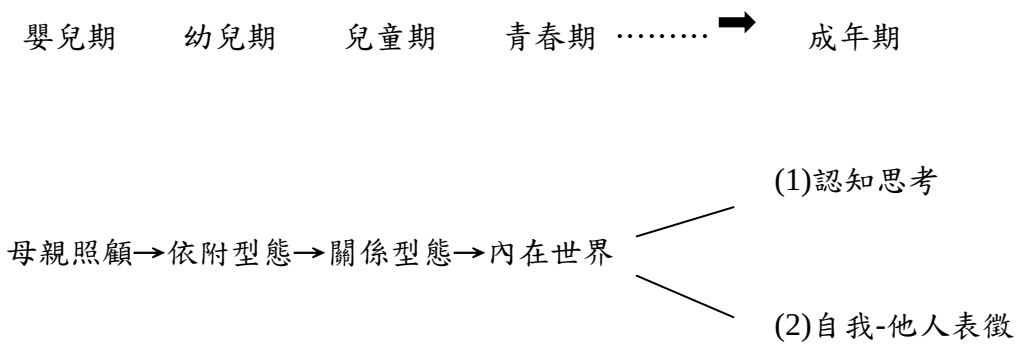

圖 2-3　依附型態的發展

(三)依附關係與生涯發展歷程

依附型態不僅限於個人，它橫跨人的一生，超越了母嬰雙方與幼兒時期，它可能發生在任何年紀、除了母親之外的特定對象，依附具有長遠的影響，它會擴

及其他層面，個體未來的親密關係、自我理解以及心理適應皆與此息息相關，而且依附關係的差異也會影響我們的認知能力，包括語文智力、社交能力與技巧、以及心理疾病等(Fonagy, 2001；Rice, 1990)。人在不同年齡會面臨不同的發展危機與任務，若某個階段的危機順利解決，便會進入下一階段繼續成長，反之若陷入危機沒有解決，發展就可能停滯不前，而依附的特性能促進個體因應現在與未來的發展任務和適應，以下從青春期尋求獨立自主開始，說明其發展危機和依附的影響，以及在青春期後期與成年期，個體離開學校、進入職場的歷程中，依附關係所扮演的角色與重要性。

1.青春期—尋求獨立與自我認同

(1)安全依附提升獨立自主

進入青春期之後，個體逐漸脫離父母的呵護，邁入分離-個體化(separation-individuation)階段，如同嬰幼兒時期，孩子離開媽媽的懷抱，好奇地探索外在世界一般，青春期重現了早年的分離歷程，嘗試建立清楚與穩定的自我認同(self identy)(Blustein et al., 1991；Flum, 2001)。然而，許多研究顯示，青少年健康的發展途徑必須以安全的父母依附作為基礎，安全依附型青少年在依附關係中覺得溫暖與充滿情感，他們普遍對於探索冒險、形成認同感到有信心(Flum, 2001)。在離開依附對象、探索自己的過程裡充滿許多不確定，尤其在青春期後期，青少年需作出生涯抉擇，並執行自己的生涯計畫，從探索、思考、決定與執行的歷程中，青少年與父母如何協調親近和分離議題具有關鍵性的影響，心理上的分離與個體化意味著個人從過去埋置的關係中抽離，視自己為一個不同於依附對象的獨立個體，而有趣的是，依附與獨立兩個概念看似互相衝突矛盾，然而研究結果卻發現彼此具有相關。

O’Brien 與 Fassinger(1993)回顧過去有關年輕女性的研究，和父母維持適中依附的女孩，在形成認同的過程中感到滿意；而依附程度高者，在個人與職業的決定較不成熟；依附程度最低的女孩則在認同議題與作生涯決定之間陷入掙扎。

O’Brien 與 Fassinger 以 409 位高三女生為樣本，探究生涯選擇、生涯定向和依附之間的關係，結果指出，對性別角色態度較開放、和媽媽的依附與獨立程度適中的女孩，較重視且勝任生涯追尋。女性在作生涯抉擇的過程中，必須將生活中多重的角色納入考量，抉擇不僅關乎個人，且必須能同時滿足父母、伴侶以及員工等角色，因此，良好的依附與健康的獨立提供了堅實的基礎，促使這些女孩的生涯發展邁向成熟。

(2)安全依附促進生涯探索

Blustein(1992)指出，生涯探索包含提升自我與投入的外在環境之間的認識，兩者會促使生涯發展往前邁進，因此，探索活動涵蓋自我(動機、個人價值、興趣等)與相關教育和職業環境，這個過程並非直線順遂，且經常引發青少年焦慮混亂與矛盾困惑的情緒，在內外在高壓力的情境下，引發孩子親近父母的依附行為，例如打電話回家，雖然和嬰幼兒看見陌生人時想要爸媽抱抱不同，但行為背後想尋求支持與親近的心理需求是相似的。Ketterson 與 Blustein(1997)指出，開放、支持與自主的親子關係可預測高中生的環境探索行為、是否形成穩定的自我認同，獲得原初照顧者與重要他人的情緒支持、回應其需求，這份心裡的安全與支持感覺幫助青少年積極地探索並支配(master)環境、往生涯決定的方向邁進，以及產生正向的生涯自我效能信念與生涯計畫。

在嬰兒時期，父母的的支持(hold)與涵容(contain)協助嬰兒在心智(mind)中支撐自己，這包括自我反思能力、理解自己以及他人具有心智，敏感且有回應的父母能從嬰兒的觀點看世界(Holmes, 1993)，孩子將面對壓力時被淹沒的感覺置放在父母身上，「採用孩子的角度」(take the baby’s perspective)使父母扮演嬰兒的輔助性自我(auxiliary ego)，安全依附型的父母能知覺與觀察自己內在的心智運作，與嬰兒的心智緊密結合(coherence)，提供嬰兒一個可預期(expectable)且足夠好(good enough)的環境。

當孩子慢慢長大，認知發展越來越複雜，內在運作模式就類似關係基模

(schema)、認知結構，呈現個體人際互動的關係模式，這些基模是持久的結構，將會影響我們對於訊息的經驗與行為(Blustein et al., 1995)。由此觀之，依附關係將存在人的一生，並表現在我們其他的重要關係上，例如親密朋友與伴侶。這份原初的聯結會持續，如果父母能處理青春期孩子離開帶來的內在失落與空虛感，繼續提供有回應的安全堡壘，就能幫助青少年對這個世界有更多瞭解、更具有社會能力、更願意冒險。

Rice(1990)回顧文獻發現，高中生與父母的依附品質和高自尊、生活滿意程度、是否與同儕親近、是否善用同儕有相關；而大學生的依附關係則和自我概念、自尊、生活滿意度、以及適應的情緒功能有相關。由此可見，父母與青少年的依附品質可作為內在與人際間是否適應的指標。而 Greenberg、Siegel 與 Leitch(1983)調查 219 位青少年的依附關係，發現與父母的依附品質在青少年面臨生活中的高壓力時，具有中介效果(moderating effect)，提升孩子的自尊與心理福祉。Ketterson 與 Blustein(1997)則以 137 名大學生為樣本，運用量表瞭解依附與生涯探索的歷程，典型相關分析發現，與父母的依附關係和自我探索、環境探索具有正相關，依附關係中的安全堡壘扮演關鍵的重要角色，它催化大學生進行探索活動，探索新的情境與角色，且面對過程中的危險，尤其升上大三、大四的學生，面臨即將畢業、轉換生活的壓力，安全愉快的依附關係幫助他們調節生涯轉換，信任自己可以度過這段時期。

2.成年期—承諾投入與職場適應

幼年時期依附與分離的經驗將影響個體的職業發展與生涯抉擇。Kohut(1977)指出，照顧者凝視嬰兒的眼睛並帶著滿意的微笑，透過這個眼對眼的確認(validation)經驗使我們慢慢瞭解：我們存在他人的心中。個體經驗到自己是被看重、被瞭解，而在鏡映(mirroring)的過程中，我們從他人眼中看見自己，於是我們變得真實。父母親具同理心的回應(empathic responses)使我們確認自己、肯定認同，促使我們發

展出自我。而確認在青少年的轉換時期特別重要，當我們重新建構自己時，我們需要別人知道我是誰，重要他人的瞭解、讚賞與肯定能化解內心混淆不確定的感覺，並試驗心中新的想法、驗證個人的價值體系，在關注與同理的環境下，個體會加速自我發現，促進內化與整合的歷程(Flum, 2001)。而離開父母並非表示我們不需要他們了，如同 1 歲半至 2 歲左右的幼兒離開媽媽、探索週遭環境，一方面孩子希望父母認為他可以自己處理一些事情，另一方面遭遇挫折或害怕的感覺太強烈時，又會飛奔回媽媽身邊，希望媽媽幫忙他，Mahler 稱之為「關係的恢復與和解」(rapprochement)，這就好像小孩回到父母身邊補充燃料(emotional refueling)，媽媽的情緒回應對孩子非常重要，她允許孩子想像與認同她，並內化一個夠好的親子關係在心中，同時媽媽也要能在回應與放手之間平衡，有時需要推孩子一把，鼓勵他邁向獨立，發揮自主能力(Clair & Wigren, 2004)。

第二回的個體化階段，青少年離開嬰兒期內化的客體，建立穩定自我。和客體的情感聯結與家庭關係催化青少年完成發展任務，父母的養育與溝通方式影響青少年的自我認同形成、分離-個體化、以及適應風格(Lapsley, Rice, & Fitzgerald, 1990)。對許多青少年來說，離開家上大學是一項重要的轉變，這是個練習掌握與控制環境的好機會，Lapsley 等人以 130 位大一新生與 123 位大三、大四學生為樣本，探討依附、認同與大學適應的關係，結果顯示，依附變項可預測個人認同、社會認同與大學適應，其中個人認同是指個體對自己的知覺、連續且獨特的感覺，而社會認同則是一個人的各種角色與關係。這個結果表示依附的催化效果不僅出現在大一，大學生的情緒適應、學業表現、以及社交能力都和依附有關，在整個大學生活中依附皆有其貢獻。

Phillips 等人(2001)回顧過去對生涯抉擇的看法，從一開始 Parsons 提出以系統的步驟，輔導個體選擇生涯，後繼學者發展出理性、系統、獨立的作決定模式，所謂適應的生涯決定者是指個體沒有衝突，且能獲得與運用正確的自我資訊、以及各種可能選項。而晚近關係與家庭開始被認為是影響職業行為的重要因子，在

作決定的過程中，他人所扮演的角色、對決定的最後結果有何影響逐漸受到重視，過去研究發現作決定者可能的反應有：依賴、順從、模仿、諮詢或與他人合作。作者訪談 58 位有工作與沒有工作的年輕人，將他們做生涯抉擇的過程分為他人的反應、如何使用他人、以及將他人推離等三大類，從學校到職場的轉換過程中，父母是最常提到的，接著是延伸出去的家庭成員、師長，因此在作決定的過程中，多面向的關係與支持是重要的。

Blustein 等人(1991)回顧文獻指出，個體在投入所承諾的生涯選擇之前，需能容忍模糊、客觀的自我評估，有些個體在尚未探索所有可能的職業選項之前就作決定，以逃避或否認潛在的不確定，稱之為他主定向(foreclose)。作者以 178 位大學生為樣本，調查他主定向和心理分離、職業承諾的關係，結果發現，女學生與父母的依附、分離和承諾過程有正相關，和他主定向則有負相關；而男學生與父親的依附與分離則可預測承諾過程。Armsden 與 Greenberg (1987)自編依附量表，探討大學生的心理福祉，結果指出與父母、同儕的依附和生活滿意度、自尊、以及情感情境相關，尤其是安全依附得分較高的大學生，對自己的滿意度高、較有可能尋求社會支持、面對壓力時也較少出現困擾的症狀。

上述研究顯示在大學生的生涯發展歷程中，父母可以是支持、有幫助的，並對孩子的職業成熟具有正面影響，家庭的依附會幫忙孩子投入複雜與有挑戰性的任務中，並具備容忍承諾過程模糊不清的能力，進而願意對生涯作出承諾。此外，心理分離的過程與發展出清楚、整合良好、有信心的生涯抉擇有關，學者們用「衝突獨立」(conflictual independence)一詞表示(衝突意指和親近、依附相反的概念，並非中文裡發生衝突的意思)，許多研究皆顯示，孩子能沒有罪疚感、憤怒、悔恨與生氣地邁向獨立、與父母分離，且同時和父母保持正向的關係，將促使其建立認同、積極探索，並實踐承諾(Blustein et al., 1995；O’Brien, 1996；O’Brien, Friedman, Tipton, & Linn, 2000；Rice, 0990；陳欣怡，2000)。

Hazan 與 Shaver(1990)引用俄國小說家托爾斯泰的話：「如果一個人知道如何

愛(love)與如何工作(work)，那麼他在這世界上便是偉大的。」成人的戀愛反應類似依附歷程，從依附型態可以預測個體如何經驗愛、內在運作模式對戀愛關係的預期、以及我們如何記憶童年的親子關係。而工作近似 Bowlby 的探索概念，成人依附有助於職業活動，如同嬰兒的依附關係幫助其進行探索，愛與工作之間的平衡攸關成年期的健康與否。作者以兩份問卷、670 位與 290 位樣本探究愛與工作的關係，結果顯示：

(1)安全依附型對工作充滿自信，他們享受工作，較少感到負荷沉重或害怕失敗，而且雖然他們認為工作重要，但更重視各種關係，不讓工作干擾關係，此外安全依附型也較不會用工作來滿足愛的需求，或以工作逃避社交互動。整體而言，安全型感覺較幸福，較少憂鬱、焦慮與暴怒，他們喜愛工作，並在戀愛關係中感到滿足。

(2)焦慮矛盾型認為專注愛時常會干擾工作表現，他們害怕因自己的表現不好而遭拒絕，面對讚賞時則顯得無精打采，因為他們工作的動機是為了贏得他人的尊重與讚美，若將教育的差異控制，矛盾型在三型之中的收入最低。

(3)逃避型會利用工作避免社交互動，他們認為工作會干擾交朋友與社交生活，雖然他們的平均收入和安全型一樣，但對工作較不滿意，也較不享受假期。

Hardy 與 Barkham(1994)以上述研究為基礎，分析 219 位因工作壓力而尋求心理治療的憂鬱症患者，發現矛盾型顯著焦慮工作表現與工作關係，他們非常需要別人的讚美卻又害怕失敗與被拒絕，他們不會抱怨工作份量，但卻對工作關係不滿意；而逃避型則正好相反，他們是工作狂，時常超時工作，以補償在關係中的缺陷，他們在家裡與社交生活中有較多關係方面的問題，如果關係的問題逐漸嚴重，他們就會表示較不滿意工作。上述這些研究結果顯示，早期的依附經驗與內在運作模式將影響個體的性格、後續行為，而職場中的人際支持固然對個體的健康福祉、關係滿意度非常重要，但接收支持者的個性、期待、偏好以及需要亦會影響其知覺。

Collins 與 Feeney(2004)邀請 95 對情侶，以兩個實驗瞭解內在運作模式是否會形塑親密關係中的社會支持知覺？結果發現，不支持的訊息特別會激發不安全型的潛在知覺、較悲觀的建構訊息，覺得伴侶的字條意圖傷害、較負面，且令其心煩、失望與生氣，也就是說，安全型與不安全型在知覺社會支持時，皆有系統性的偏誤。在回憶與評量 5 分鐘的互動時，不安全型顯示「回溯的污染」(retrospective contamination)，在收到不支持的字條後，會以負向詞彙錯誤記憶，並干擾其演講表現。在壓力事件之下，長期的內在運作模式被激發，影響接收者如何知覺伴侶的支持行為，焦慮矛盾型與逃避型認為伴侶較不支持、不滿意字條，而安全型則以一般化的方式解讀支持與不支持的社交訊息，亦即安全型與不安全型在歸因、認知彈性與開放性、正負向關係基模、以及記憶歷程具有差異。Schirmer 與 Lopez(2001)以 117 位大學教職員為對象，調查職場中的社會支持與工作壓力，結果發現上司的支持和員工的依附型態可預測工作壓力程度、身心症狀以及工作滿意度，對人際拒絕的焦慮度較低、較少投入親密關係的員工，其工作滿意度最高。而迴歸分析指出，依附型態是一個中介變項，它會影響員工如何知覺上司的支持，進而影響工作壓力程度，焦慮度高的員工特別覺得上司不支持他、且負向地回應、覺得工作壓力很大。

三、家庭系統/關係取向觀點

家族治療從人際(interpersonal)觀點看待個人的問題，著重發生個人行為的家庭脈絡，認為所有行為是一連串事件中的一部分，而這些事件是持續互動、反覆循環的，因此治療師分析單一家庭成員的行為，必須注意到這個行為發生的背景，也就是說，症狀的目的是為了維持家庭穩定，一個功能不良的家庭需要生病的成員，他表達了家庭的失衡或功能不彰(Goldenberg & Goldenberg, 1996)。以下先簡介 Bowen 與 Minuchin 的理論，接著回顧與生涯決定相關的研究結果。

(一)Murray Bowen 的心理動力取向

Bowen 認為家庭是一個情緒系統，所有活著或生病、存在或缺席的成員都住在這個獨特的核心家庭情緒系統中，而且生活中的長期焦慮(chronic anxiety)無所不在，這是由過去祖先世代傳遞下來，在家庭努力解決團結與成員獨立自主之間的平衡問題時，焦慮的影響力持續至今(Goldenberg & Goldenberg, 1996)。Bowen 提出八個理論概念，彼此具有關聯性，以下分述之(Becvar & Becvar, 1996；Goldenberg & Goldenberg, 1996)。

1.自我分化(differentiation of self)

Bowen 認為分化包括兩個層面：自我與他人的分化以及情感與理智歷程的分化。當一個人無法分化情感與思維時，可能無法區分自己與別人，便容易被家庭中最具支配力的情緒所影響，也就是融合(fusion)。另外，他提出未分化的家庭自我團(undifferentiated family ego mass)，指家庭情緒被黏(stuck)在一起，例如母子相互依賴的共生關係，有時這種情緒的親密非常強烈，使成員覺得他們瞭解彼此的情感、思想與幻想。而具有堅固自我(solid-self)的家庭成員，透過理智推理與思考選擇的過程，發展出定義清楚的信念、意見、與生活原則；而未分化的假我

(pseudo-self)則傾向情緒融合，他們的想法來自他人的見解與價值觀。

2.三角關係(triangles)

三角關係是家庭情緒系統的基礎，當情況或慢性焦慮逐漸升高到超過可以容忍的程度時，容易受影響的第三者就會被拉進兩人關係中，可是這兩人的情緒氾濫到第三者，或是第三者在情緒上被設計介入。三角關係稀釋了兩人的焦慮，且較穩定有彈性，較能忍受壓力。家庭的融合程度越高，三角關係就越強烈，分化最差的成員特別容易在家庭試圖降低緊張時受到傷害。

3.核心家庭情緒系統(nuclear family emotional system)

Bowen 認為核心家庭情緒系統並不穩定，因此家庭會試著用各種方式維持穩定，融合程度越高的的家庭，越可能焦慮或不穩定，也越傾向以鬥爭、保持距離、某個成員犧牲或妥協來解決問題。Bowen 指出，帶著假我離開家庭或與家庭融合的成員，傾向找一個和自己同樣的人結婚，於是前一代缺乏生產力的家庭歷程透過婚姻繼續傳遞給下一代。

4. 家庭投射歷程（family projection process）

指父母親將自己缺乏分化的部分傳遞給小孩，夫妻之間的情緒融合製造出焦慮感、婚姻衝突、與緊張，於是父母可能會想透過孩子尋求穩定與保證，典型的三角關係就是小孩與母親的無能、缺乏自信產生共鳴(resonate)，母親認為孩子是有問題的，因此特別關注與過度保護小孩，使其失去功能，而作為三角關係中一員的父親，若安撫與支持母親處理孩子的方式，那麼這對夫妻便聯合穩定孩子的問題，使三角關係趨於穩固。Bowen 認為被父母關注的小孩，對家庭的困難與不穩定敏感，也較容易在家庭的情緒壓力中受傷。

5. 情緒截斷（emotional cutoff）

指個體用來處理父母依附或與原生家庭分離的方式。在情緒融合的家庭中，三角關係是常見的模式，三角關係越強烈，分化程度越低，家庭的張力越高，因

此越可能挑戰分離的過程。然而，離開家庭並不意味著分化，Bowen 指出離家時缺乏分化將形成未解決的情緒依附，成員否認與孤立自我，並發展出假我，以為從情緒的束縛中逃走就是真的解脫。

6.多世代傳遞歷程（multigenerational transmission process）

未分化或融合將透過一代代傳下去，每一代可能傾向更低的分化，而情緒問題基本上是人際問題，是多世代傳遞的結果，所有家庭成員皆為啟動者與回應者。

7.手足位置（sibling position）

出生順序可以預測個人在家庭情緒系統中所扮演的角色與功能，而在婚姻中夫妻的互動型態與他們在原生家庭中的手足位置有關。

8.社會退化（social regression）

Bowen 將其思維推展到社會的情緒功能上，他主張社會就像家庭一樣，包含了未分化與獨立自主的相對力量，在理性與情緒之間作較好的分化可使社會作更理性的決定。

（二）Salvador Minuchin 的結構取向

結構理論強調家庭系統的整體性、家庭階層組織的影響、以及次級系統的相互依賴運作是個別成員是否幸福的主要決定因素。Minuchin 認為家庭中潛在的組織結構以及回應家庭生活週期中狀況改變的彈性，決定了家庭功能良好或是失功能(dysfunction)，且症狀具有調節家庭系統的功能，生病的小孩是家庭衝突的解除者，他們將家庭的注意力從根本問題轉移到較容易解決的衝突上（Goldenberg & Goldenberg, 1996）。以下介紹結構理論的核心概念(Becvar & Becvar, 1996；Goldenberg & Goldenberg, 1996；Minuchin, 1974)。

1.家庭結構（structure）

結構取向將家庭視為一個整體、一個系統，它包含許多次系統，成員分屬於不同的次系統中，Minuchin 認為結構是一組隱形的功能需求或規則，是整合成員

彼此互動的方式，同時結構提供我們瞭解家庭始終一貫、重複和持續互動的模式參考，透過一再重複的交互作用模式，結構影響成員的行為，成員可能不會意識或覺察到它，但它持續地定義彼此的互動且形成特色。結構必須具有一般性與普遍性、以及相互性(reciprocal)與互補性功能(complementary function)，前者是指功能良好的家庭應該具有階層化的結構，父母比小孩行使更大權力，而年長的兒童比年幼的手足擁有較多責任與特權；後者是不同家庭成員的角色與功能使家庭達成平衡、完成任務，在功能良好的家庭，互補性是團隊合作，其中配偶雙方的需求與能力吻合程度、以及相互角色關係是否令人滿意，是家庭運作和諧的主因。

2.家庭次系統(subsystems)

包含配偶次系統、父母次系統以及手足次系統，它們是為了使家庭系統的功能運作，以處理必要的家庭任務。配偶次系統始於兩人結婚創造一個新家庭，且經歷調節、適應與協商角色的歷程，夫妻各自帶著原生家庭中作配偶與父母的基本規則，與原生家庭糾結的夫妻在婚後可能有困難與另一半協商彼此的角色，因此角色互補性是重要的，它使行為具有邏輯性與彈性。成員之間的界限與規則界定了次系統，家庭的次系統組織幫助成員學習調節與適應彼此的需求，且鍛鍊在不同層次的人際技巧過程中，訓練發展出自我感。

小孩的誕生使配偶次系統轉變為父母次系統，以處理養育孩子的議題，若配偶次系統能成功調節與適應，那麼這些發展出來的技巧就能在轉換為父母次系統時派上用場。父母必須知道如何、何時負責哪些事務，且在孩子發展的過程中不斷協商與適應，每次轉換會挑戰家庭既存的結構，並調節、協商出一個新的架構，小孩從父母次系統學習如何因應權威，且與不對等的權威互動，而手足次系統則允許小孩當小孩，並實驗同儕關係，理想上，父母應尊重手足協商、競爭、處理問題的能力，並支持他們。

3.界限(boundaries)

界限是隱形的，但它描述個體與次系統，且定義了家庭成員之間允許互動的

數量與種類，每個次系統有各自的認同、功能與關係模式，而清楚的界限有助於維持分離性，同時強調整體家庭系統的歸屬感。理想的界限是提供支持，使次系統之間進行溝通與協商，同時鼓勵個別次系統的成員維持獨立與自由。

而僵化(rigid)的界限指系統之間是疏離的(disengaged)，家庭成員與次系統之間彼此孤立，相對較自主與分裂，在僵化的界限之中，小孩必須學著為自己抗爭，但缺乏父母保護他們，父母與孩子很少有協商的空間，在極端的情況下可能是失功能的，只有在面臨危機或極度壓力之下才會取得支持，家庭成員可能會說：「別來煩我，我有自己的事情需處理」、「自己想辦法」。

而與僵化相反是滲透(diffuse)的界限，其特徵則是關係糾結(enmeshment)，家中每個人皆干涉彼此的事情，即便不需要，仍提供保護，父母太過回應，且次系統之間必要的界限消失，滲透的代價是父母與小孩失去發展獨立、自主以及試驗的機會，配偶次系統完全貢獻在親職功能，父母花太多時間在小孩身上且為他們做太多，而相反地，小孩太仰賴父母而沒有足夠的能力，孩子可能害怕嘗試、害怕成功與失敗，他們可能覺得，如果不接受父母所提供的就表示不忠誠。在這類家庭中，小孩維持年幼太久，缺乏使其邁向成熟的發展轉換過程，也欠缺必要的結構改變以調節孩子發展期間逐漸增加的責任感與自主感。

4.同盟、權力與聯盟(alignment、power and coalition)

同盟是家庭成員在參與家庭活動時，共同參與或彼此反對的方式，指在實現某項運作時，其他人是否支持？例如父親是否同意母親管教小孩？而權力則是誰是決策者(權威)與誰實現決策(責任)，很少是絕對的，與其脈絡或情境有關係。Minuchin 認為三角化關係(triangulation)中，父母要求孩子與自己結盟以對抗對方，這是功能不良的同盟，孩子處在必輸的情境。而聯盟是特定成員對抗第三人的合作關係，如母親與兒子。結構主義者相信，來自父母雙方有力同盟的權力將有助於養育孩子和設定限制。

5.認同基礎(identity matrix)

Minuchin 認為在所有文化中，家庭在成員的自我中留下印記，個體的認同經驗包括兩部分：歸屬感與分離感。在家庭實驗中，這些部分得以實行，成為認同的基礎。在早期社會化的歷程中，家庭型塑小孩的行為與認同感，歸屬感來自於孩子對家庭群體的調適，以及假設家庭面對不同事件時具有一致的結構。例如王小明是王家的一員，他是爸媽的小孩，父親除了是他的爸爸也是媽媽的先生，這對於孩子的存在感是很重要的，每位成員的認同感受到他對特定家庭的歸屬感所影響。

而分離與個體化的感覺發生在不同家庭脈絡的次系統、以及參與延伸家庭的群體之中。當小孩與家庭共同成長時，家庭會依孩子的需求作調適，減少對自主範圍的設定，孩子便會經驗分離。個體的認同感組成成份會改變且維持常態，雖然家庭是成員心理社會發展的基礎，同時也必須適應社會，確保文化的延續性。

(三)家庭系統與生涯決定之相關研究

1.心理分離與衝突

Lopez 與 Andrews(1987)提出從家庭系統的觀點來看生涯決定，不像傳統理論聚焦在個人的性格特質，而是放進一個較大的家庭脈絡之中，小心地檢視生涯決定的互動本質，學者們認為父母會提供發展的環境，透過角色模範影響孩子的生涯選擇、自我概念、職業動機、以及工作訊息資源。家庭系統理論強調，思考家庭成員的互動模式與情緒相互依賴，有助於瞭解個人的不適應問題，例如 Roe(1957)和 Bordin、Nachmann 與 Segal(1963)皆強調幼年時期的經驗將影響職業發展，個人與家庭的交互作用結果將影響家庭功能是否成功轉換，某些家庭互動促使轉換，有些則抑制轉換、創造一個促進與維持生涯未定向的氣氛。

在家庭發展理論中，青春期後期是一個關鍵的階段，在這個階段，青少年嘗試建立成人認同，在心理上與父母分離，並形成清楚的教育與職業計畫。這三個任務包括形成認同、心理分離以及生涯決定，三者之間彼此相關，例如適當的親

子分離有助於建立自我概念，而個人認同的達成，仰賴個體能否覺察並內化自己與父母在價值觀、需求以及抱負的差異，由此可見形成認同的互動特徵尤其和親子互動有關，這個階段在家庭的循環週期中之所以重要，是因為青少年與父母皆需要具備新行為來因應發展任務，在生涯方面，青少年必須思考重要的教育和工作問題、負起責任蒐集並運用資訊、以及在生涯抉擇上達成合理且獨立的判斷。然而作決定並不是個人的私事，而是父母與子女共同互動和參與。為了提升青少年獨立作決定，父母需要改變以往的態度，和孩子保持足夠距離而不直接提供協助，例如作職業探究、想想有哪些可能選擇、或是引領職業方向，換句話說，青少年更積極地投入生涯決定當中，父母成為次要的角色，他們鼓勵孩子獨立行動，並讓孩子明白父母期許其獨立，透過親子的協調，家庭成為作決定過程的支持後盾(Blustein et al., 1991；Lopez & Andrews, 1987)。

而 Hoffman 與 Weiss(1987)認為，心理分離是一個多面向的概念，青春期後期與父母分離包含四個層面：功能上、態度上、情緒上以及衝突的獨立，尤其是後兩者影響重大，情緒獨立是指青少年不會過度需要父母親的讚賞、親近與情緒支持；衝突獨立則是不過度對父母親感到悔恨、生氣與罪疚，它和較好的個人適應、在親密關係中問題較少、提升情緒獨立、以及較少課業問題有關係(Hoffman, 1984)。兩位作者隨機抽樣 190 位大學生，調查家庭對其影響，結果發現即使已經離開家裡、住在學校，家庭的衝突仍然對大學生有不良影響，且男女生影響不同。男學生對母親與父親的衝突依賴是累加的，他們目前的主訴困擾來自與雙親的衝突，但女學生則較男學生敏感父母親的衝突，女生和其中一方的衝突與男生和雙親的衝突，其壓力程度相同，作者們認為這結果不令人意外，因為相較於男性，傳統上女性較重視關係。另外，當男生與母親情緒較依賴、女生與父親情緒較依賴時，父母親的問題與其主訴有關，這顯示男女生與異性父母的同盟會影響其心理適應。

Hoffman 與 Weiss 整合精神分析與結構學派的理論後指出，因跨性別或跨世代

的同盟(如母子、父女)而無法適當地與異性父母分離、或未解決的伊底帕斯(oedipal)衝突，將特別形成問題，在分離過程中父母的行為是重要因素，若父母因為婚姻衝突而在情緒上仰賴青少年滿足其情緒需求，就會嚴重阻礙孩子健康分離的發展，也就是說，父母的支配性和婚姻衝突、以及大學生的適應有關係，其中支配性是中介因素，且不同性別表現不同。父親是支配型的女性、母親是支配型的男性較可能出現精神官能症，當父母親對彼此懷有敵意發生衝突、且異性父母具支配性時，小孩會認同不具支配性、也就是與自己同性別的父親或母親，因此導致焦慮、憂鬱與不適應行為。此外，當父母之間的衝突、或婚姻關係支配不均衡時，情緒上特別依賴青少年的父或母，其心中的壓力會連帶影響孩子，使其產生情緒問題。如果父母其中一方遭受心理痛苦，孩子為了表達忠誠與支持，可能就會出現與父或母同樣的困擾，而且父母的行為對青少年具有示範作用，尤其當他們成功獲取注意時。上述研究結果符合作者們的理論假設。

2.父母的角色態度與家庭功能

Bales、Featherman 與 Lerner(1988)回顧研究發現，父母具有示範功能，且父母的態度與行為會影響小孩的生涯發展。父母的教育程度與女兒的生涯抱負有關，且母親在工作的孩子傾向選擇更多種類且更男性導向的職業，若母親從事非傳統領域的職業，那麼女兒較可能選擇較不受傳統性別限制的生涯。而從家庭動力的觀點來看，女兒如何知覺母親在家中的權力，將影響她對職業的喜好，且有工作的母親對於家中誰是提供者或照顧者的角色較不會有刻板印象，通常這類父母親同時負責兩種角色。另外，來自父親鼓舞、父母教育程度較高、母親在工作的家庭，較能促使女孩有成就、獨立、積極探索環境，且能力感、自我導向與肯定、自我滿足可擴展女性的職業知識和選擇。

而從關係的角度來看，Bales 等人指出親子關係的影響是互相而非單一方向，親子間的聯結影響孩子的一生，尤其是青春期，而所有家庭成員的關係品質特別

重要，小孩是否有離家、探索外在世界的能力，不僅與其內在資源有關，同時也仰賴家庭作為安全堡壘，與家庭的聯結可視為交互過程，一方面個體敏感於家庭成員的想法，將對方的需求納入考量，另一方面也回應他們且維持開放，家庭的親密共鳴(mutuality)表示青少年受到支持與尊重，可發展自己的信念，並可整合個人與一個更大群體之間的需求，如家庭與社會，且自我與他人界限的處理與滲透性，對於形成自我認同尤其重要。

Bales 等人以 84 個家庭為樣本進行調查，發現家庭關係對男女孩的影響不同，以男孩來說，父子關係與溝通模式可預測其形成認同的程度，當父親對兒子表達較多親近與共鳴、且較少直接給建議時，男孩的認同形成較高；而女孩則受到較多元家庭關係的影響，母女、父女、手足之間的關係、以及父母的婚姻關係，這些都會影響其認同程度。該研究結果與先前文獻相符，女性較男性敏感於關係，似乎也顯示若在家庭系統中各個次系統的界限不清、衝突未解決，較可能對女孩產生不良影響。而 Young(1994)亦強調父母影響孩子的自尊、自我能力、價值觀、心理傾向，尤其青少年如何詮釋其家庭經驗將對自我概念產生深遠的影響，作者提出 5 個概念，說明父母對孩子的生涯發展影響：親子之間的開放溝通、責任感的發展、積極投入青少年的生活、鼓勵孩子自主、以及提供某些方向與指引。作者認為父母可以提供訊息並給予建議，同時維持開放的親子對話，支持孩子討論他們的興趣、價值、對未來的期待。

Way 與 Rossmann(1996)則以 1266 名高中生為樣本，進行大規模的調查研究，以瞭解家庭對青少年從學校轉換到職場的影響，結果顯示家庭的功能型態、父母的組成形式影響學生在校的表現。相較於被動失功能的家庭，積極主動型(proactive)的父母較支持孩子自發的學習策略，提供家庭成員更多機會探索世界，讓孩子的認知與社會發展更健全，同時也提供孩子安全感、發展自信、自己做決定、發展健康的衝突因應方式。另外，有父母雙親的家庭較可能傾向積極主動型，親子之間有關生涯的互動也較多，父母較參與學校事務。兩位作者認為，家庭影響學生

進入職場之後的適應，積極主動的家庭最能促進孩子在學校與工作之間的轉換，這類家庭組織良好、開放有效地溝通、正面處理衝突、為成員尋求成長機會、以及民主的作決定，因此孩子較有可能在學校發展出學習策略，並為將來的工作角色預作準備。跨文化的研究似乎也顯示類似的結論。Kracke(1997)以 236 位德國的國三學生為樣本，結果指出，父母的權威性(authoritative)、對青少年議題持開放與關注態度，和孩子的生涯探索具有顯著相關。權威型的父母會覺察孩子的需要，提供溫暖的家庭氣氛，設立家庭規則，並促進成員獨立，來自這類以孩子為中心家庭的青少年較負責任、信賴自己、較適應、有創造力、有好奇心且具備社交能力，同時也更積極投入生涯探索活動。

3.自我/職業認同與家庭動力

Lopez（1989）認為，家庭是一個情緒相互依賴的動力網絡，它會約束個別成員的行為，如果家庭內部充滿衝突的互動與情緒依賴，那麼成員的自主性便受到壓迫，個人與家庭就可能失去功能。Lopez 與 Andrews(1987)指出，女性較男性更容易對家庭內部的衝突產生反應，且失功能的家庭關係對年輕人的職業發展具有負面影響，並導致其生涯未定向，這類型學生通常過度投入與父母親的情緒關係，且過度擔心讓父母感到失望，這樣的家庭氣氛引發孩子的焦慮，並影響課業適應。

而有凝聚力的家庭，其成員之間情緒聯結，家庭結構具有彈性，也有能力改變內部的運作規則，慢性未定向學生的家庭傾向高度有結構與情緒聯結、或是結構不足與情感疏離兩極端(Lopez, 1989）。作者以 300 名大學生為樣本進行量表施測，結果發現對男女生而言，和異性父母的衝突獨立是最具預測力的家庭變項，親子之間的衝突會阻礙職業認同的發展，且和異性父母的關係品質更會產生不良結果，職業認同薄弱的學生仰賴父母的指導與認可，尤其女性的職業認同更受到表現成就與回饋的影響，且其生涯決定程度和社會人際變項相關。

Blustein(1994)則認為，許多生涯理論試圖從青少年如何回應「我是誰？」的

歷程來探討自我概念、職業認同或自我形象，而自我認同是性格的各部分聚合在一起，它具有內部一致性、且反映個體如何與世界產生有意義的連結，自我認同中的連結與自主是兩個重要部份，影響生涯決定過程。Blustein 指出，在探索與作決定時，青少年會經驗到焦慮與危機，若家庭成員與朋友能提供支持、撫慰與指引，將能使孩子在探索時感到自在，而家庭並非一定得幫助孩子消除內在的兩難或給予特定的解決辦法，而是提供一個安全堡壘，作為孩子依賴、自主決定與情緒支持的場所。

Blustein 借用 Kohut(1977)提出的鏡映(mirroring)概念來說明家庭關係，鏡映是指個體經驗到他的需求被肯定、接納、確認且被讚許，也就是說它發生在人際互動的情境之中，父母鼓舞孩子展現其天賦並實踐它，在尋求認同的過程中，鏡映的經驗允許個體實驗他們的新想法與價值系統，並在照顧與同理的環境中嘗試自我各種不同的面向。在生涯方面，父母可能會鼓勵孩子展示他剛學會的電腦技巧，並以感興趣、稱讚的態度回應孩子，適當的境映將使孩子能內化自己是獨特的感覺，而從重要他人接收到的肯定反應，將幫助孩子發展出更多自我知識，進而有助生涯發展的過程。因此，家庭關係對自我認同與生涯目標具有重大影響，研究顯示，失業或在工作上遭遇挫折的成年人，若有家庭與社會網絡的支持，將比沒有支持者調適得較好(Blustein, 1994)。

4.人際關係的面向與影響

Blustein 等人(2001)回顧 1986 至 1993 年生涯發展季刊(Career Development Quarterly)，以其中 19 位案例進行質性分析，瞭解工作與人際關係，結果發現 5 個主題，以下分述之。

(1)關係支持：關係中的支持對個案最有幫助，且最能促進生涯發展與適應，它包括情緒上的支持，他人的肯定、安慰與個人力量；另外資訊傳播、經濟協助等亦有助於個案處理壓力。其中，親密關係扮演重要角色，它促進個案探索與冒

險，而後有較適應的生涯發展，缺乏相互的支持則較有困難解決生涯決定難題。

(2)動機與衝突：衝突與緊張的關係會引發、阻礙生涯進展與任務，個案資料顯示，人際關係裡的競爭與比較將影響生涯抉擇，尤其是親密關係，例如 28 歲的 Rachel 大學畢業後返家，但父母期望她繼續教書且離家獨立，她害怕若接受教職會距離男友太遠因而失去這份關係。另外，同事之間的支持、手足競爭、工作與關係之間的衝突也與職業適應有關。

(3)家庭角色：個案資料指出，不管是進入職場之前與之後，皆重現個案的家庭角色與衝突，也就是說，在家庭中作決定的過程與適應會帶進工作情境之中，例如 31 歲的 Dean 拼命工作賺了許多錢，但他在工作中並不快樂，且因為很忙而和兒子疏離，Dean 的父親很窮困，並在他年幼時非常努力工作，家庭的動力促使他獨立發展，同時也與父親競爭。

(4)社會與經濟結構：家庭的義務使個案待在不滿意的工作、不工作、或者限制其生涯夢想。

(5)社會支持與角色示範：兩者有助於幫助弱勢族群(如同性戀、少數種族、殘障者)克服生涯發展中遭遇的障礙。

Schultheiss 等人(2001)則以 14 位大學生為對象，進行問卷與訪談，瞭解關係對生涯發展的影響，結果發現大學生與父親、母親、手足的關係屬於多面向的支持，作者們將結果分為 4 類。

(1)提供社會支持：第一種是情緒支持，包括愛、同理、關心、向他人尋求安慰與安全；第二類是社交整合，大學生感覺有一群人抱持類似的興趣與關注，例如手足們不批判且仔細聆聽，另外被同儕認可的經驗、感覺自己與大家類似的普同感也扮演重要的催化功能。第三類是自尊支持，父親鼓勵自由探索與作決定、父母相信其能力，自尊是動機與信心的來源，且影響大學生能否持續與成功。第四類是提供資訊，父親、重要手足、朋友提供生涯建議與協助，作者指出母親不包含在該類，也許是因為一般認為傳統女性在生涯或工作中並不積極、有知識或

並非專家。第五類是有形的支持，大學生和母親討論有關生涯與教育的任務，而父親則提供經濟支援。

(2)生涯決定困難：上述支持有助於大學生減輕決定的壓力，並進而使生涯決定浮現，大學生傾向尋找諮商師、老師、朋友，而非手足。

(3)其他關係因素：父母的性格與想法會影響孩子，大學生指出，母親較強調生涯選擇的教育與經濟層面，這可能與母親的幼年經驗有關，例如女性的收入較低、從事沒有薪水的家庭主婦工作。身為家中第一個讀大學的孩子，通常覺得父母期望他們有較高的學業與職業成就。

(4)社會文化脈絡：文化、社經地位需放在關係中檢視，受訪的大學生多數來自城市、低社經、勞動階級、且是第一個讀大學，這些孩子在生涯發展中將面對額外的社會經濟障礙與負荷。

Schultheiss 等人(2002)延續上述結果，以 13 位大學生為對象，進行共識質性研究(consensual qualitative research)，分析手足對生涯路徑的影響。結果亦發現手足支持是多面向的，作者們從兩部分探討。

(1)手足對生涯探索與決定的影響：情緒支持、親近、鼓勵、忠誠與瞭解；手足之間有類似的性格、興趣和朋友；信任其能力；提供職業資訊與經驗；正/負向的角色模範；手足的性格特徵(如耐心和瞭解)、以及價值觀(如住在家附近)會影響大學生的生涯發展。

(2)大學生的生涯路徑影響手足關係：大學生的生涯決定也會成為手足的角色模範，並引發年長的手足繼續努力工作，並達成目標。也有少數學生因兄姐提供不良示範，所以激發他們努力超越手足的表現。

作者們回顧文獻，發現該研究結果證實關係脈絡的支持對生涯決定、教育計畫、生涯期待、正向的學業經驗以及工作滿意度相關。

5.臨床實務的建議

(1)訓練課程

父母是成長中的個體之原初對象，自然對其生涯發展有重要影響，Palmer 與 Cochran(1988)回顧文獻指出，父母認為自己在孩子的生涯發展過程是核心人物，也想扮演積極的角色。多數的父母生涯輔導手冊或書籍教導父母成為孩子的同伴，且溫暖、積極關注、互惠以及更相互平衡的權力，其目的是提升孩子生涯發展、支持孩子進入成年期、增強家庭聯結、以及刺激生涯資源(包括測驗、生涯課程、職業資訊)的使用。兩位作者各以 20 個家庭作為實驗組與對照組，驗證課程是否有效，結果顯示參加課程的年輕人在生涯發展有所進展，且與父母具強烈聯結，作者認為，從前測訪談中發現，父母關注孩子的生涯但沒有積極投入，而透過共同參與的活動，父母和孩子一起合作開展與促進後者的生涯，孩子的生涯計畫不僅是他自己的，也是整個家庭的，父母提供資源、金錢、建議與支持，因此將父母排除在外是錯誤的，父母參與課程可帶來潛在的益處。另外，強化親子間的夥伴關係相當重要，它可幫助孩子度過轉換時期並進入下一階段。

(2)個別/團體諮商

A.家庭劇本

Chusid 和 Cochran(1989)指出，家庭是一個詮釋系統，它提供兄弟姊妹一組前後連貫的架構來解釋其所面臨的情境，它的作用如同 Kelly 所談的個人建構系統(personal construct system)，而早期經驗與家庭位置所形成的劇本(drama)，將會融入日後個體的生活故事之中。作者們亦認為生涯轉變與人格特質有關，性格會影響個體如何做決定。因此他們使用投射測驗「Q 分類」來瞭解個體的自我、家庭形象以及職業形象之間的關係，該測驗共有 46 張卡片，施測者詢問一些問題要求參與者將卡片作分類，例如「請你將卡片分為三類，分別是最像、可能像、最不像你的上司，然後說明之」。10 個參與者的測驗結果顯示，每一種職業角色和家庭劇本相關，而生涯轉變則是家庭劇本延伸到一個新的環境、或者是劇本作改變。投射測驗提供豐富與深入的素材，包括家庭迷思、古老的忠誠、同盟與世界觀等，

而這些融入了個體的職業角色之中，與原生家庭的關係持續影響個體的職業，例如參與者 G 的第一個職業重現了母子劇本，且排除了父親的重要性，而他與同事之間的衝突就像早年與父親的關係。從家庭的觀點而言，職業改變具有複雜的意義，例如父親可能是個體選擇職業時的盟友或反對者、渴望想成為父親的樣子、以理想的父親取代自我，另外，父親形象也可能整合至更大的劇本角色之中，或完全被排除在外，Chusid 和 Cochran（1989）認為，過往的重要對象在個體實踐職業時具有象徵性的地位，而這個位置將隨著時間做改變。

B.生涯探索七步驟

Blustein (1992)整合生涯理論與研究，發展出一套七步驟的介入技巧，提供諮商師幫助個案進行生涯探索。

a. 提升控制感：諮商師與個案發展出合作同盟，並在此時此刻的關係中檢視個案是否感到有能力與控制感，內在具有動機的個體，在特定活動中將會感到自己可以掌控且具有能力。例如個案認為諮商師是專家，總是期待後者指點探索的方向，諮商師就可以和個案討論彼此的關係，以協助其取回控制感。

b. 促進自我探索的能力：幫助個案思考從事某個職業的態度、價值與目標，並回顧關於自己與環境的訊息，從與生涯相關的各種生活經驗中學習。

c. 提升環境探索的能力：幫助個案建立自信，當個案發展生涯探索技巧時，諮商師可提供正向回饋給個案，並在諮商關係中給予支持，允許他們冒險。

d. 內在更適應職業生活：鼓勵個案作計畫，蒐集訊息時不要拖延，並介紹生涯發展階段，幫助個案認識生涯發展的任務，例如決定主修哪一科、擬定初步計畫，並瞭解現階段的成功和前一階段有關、需要其積極地探索。

e. 客觀地處理訊息：幫助個案認識人如何作判斷以及其限制，可用角色扮演的方式協助個案獲得必要的技巧以客觀評估生涯計畫。

f. 示範有效探索的態度與行為：諮商師示範如何評估確定與不確定的訊息。

g. 避免提早結束探索：諮商師提出問題幫助個案思考他們的假設與選擇，而

非質疑其決定，並擴展其生涯抉擇的面向。

第二節　焦慮性未定向之相關研究

本研究擬以焦慮性未定向個案為對象，嘗試探究與理解其生涯困境之成因，因此本節回顧與整理焦慮性未定向的特徵、相關變項、以及治療模式，以下分別陳述之。

一、焦慮性未定向之定義與特徵

(一)定義

Kimes 與 Troth(1974)以 829 名大學生為樣本，調查焦慮和生涯決定的關係，結果發現特質焦慮(trait anxiety)和決定程度有顯著相關，且兩者成反比，亦即特質焦慮越高的學生，生涯決定程度越低，而透過對生涯決定是否滿意，更可瞭解兩者之間的關係，對決定相當滿意的學生，其特質焦慮分數最低，反之則最高。Salomone(1982)則將未定向區分為兩類，一是正常的、常見的不確定(undecided)，例如大學生考慮主修甚麼科目，通常是因為資訊蒐集不夠完整，以至於尚未作出明確決定或延宕決定。然而較嚴重的未定向(indecisive)無法作出決定並非缺乏訊息，而是他們的人格特質(personal qualities)使其不能達到定向狀態並採取行動，基本上他們幾乎無法從事重要的決定(Serling & Betz, 1990；Santos, 2001)。

Hartman 等人(1985)回顧過去文獻指出，相較於發展性未定向，慢性未定向是較為嚴重的問題，通常和長期潛在的心理失功能有關係，個體並非缺少適當的作決定技巧，而是無法把握決定的機會。Callanan 和 Greenhaus(1992)認為，慢性未定向是因為持續長久的焦慮干擾了生涯決定的發展，個體覺得恐懼、缺乏自信、對設定工作目標與追尋未來感到焦慮、害怕最終形成某項計畫，作決定挑戰其是否持續努力、失敗的可能性，，因此使用防衛性的逃避(defensive avoidance)之因應

技巧，目的是忽視作決定的需要，以降低決定的壓力，並逃避作決定的痛苦，個體隱藏在未定向的保護傘下(Santos, 2001)。

(二)特徵

Salomone(1982)提出未定向者的特徵：

1.即使經過一段長時間、按部就班地指導如何作決定，仍無法或不願意作決定。

2.問題一再重複，幾乎是沉迷其中，且偏離主題。

3.對於自己的職業情境感到高度模糊不定、怨恨與挫敗。

4.期望他人以不同角度提供解答，但卻貶損或忽視這些答案。

5.相當依賴父母或象徵父母的人，在其身上尋求認同，缺乏清楚分化的認同感。

6. 情緒與經濟上相當依賴他人，但同時預見將來必須獨立的事實且感到驚恐。

7. 相當操控、愛發牢騷，在許多面向不成熟。

8. 對於改變行為模式沒有強烈動機。

9. 缺乏自信或自尊心。

10. 傾向外控歸因（external locus of control），認為生活控制了自己。

11. 傾向責怪他人使自己陷入不滿意的現狀。

12. 因無助的行為而接收到許多關心。

Lopez 與 Andrews(1987)認為，未定向與負面心理症狀有關，這類型最常見的特徵是認同形成較差、外控歸因和焦慮。Serling 與 Betz(1990)統整焦慮性未定向研究，指出該類型的焦慮度高、自我認同差、外控歸因、問題解決能力弱、情緒或經濟上依賴他人、沒有穩定的目標、操控行為、以及低自尊。而 Newman、Fuqua 與 Seaworth(1989)認為未定向者的焦慮屬於人格問題，其自我概念有問題、人際困難與依賴，且未定向和興趣、能力、以及認知型態有關。Blustein 等人(1991)則指出，未定向是更複雜的問題，因為它與兩類變項有關係，第一類是焦慮、被動順從、過度需要讚賞、自我批評、認同混淆、以及人際困難，第二類則和作決定過

程的認知因素有關，包括自我效能信念與期待。

Leong 和 Chervinko(1996)回顧文獻後指出，焦慮性未定向者較害怕成功、認為自己受外在控制、和作決定有關的自我效能期待(self-efficacy expectation)低落、對自己能完成作決定任務的信心不足、焦慮度較高，而且是否罹患精神官能症可有效預測未定向。Cohen、Chsrtrand 與 Jowdy(1995)則指出，慢性未定向者的特徵包括職業認同度低、高度需要自我與生涯資訊、低目標導向、以及低自尊。而 Santos(2001)統整過去的研究，並以 345 名高二與高三學生為樣本，結果發現慢性未定向與高焦慮、外控歸因、低自尊、和父母心理分離程度低、以及認同形成不當等五個變項相關，這五個變項共可解釋 50%的變異，其中以特質焦慮的預測力最高，該研究證實學者們的論點，顯示慢性未定向屬於人格問題，以至於無法克服作決定的困難。

Tak 和 Lee(2003)指出，生涯決定需考量文化因素，亞洲人重視集體意見，作決定須符合家庭與社會期待，因此生涯決定是一個依賴的過程，且基於父母與朋友等關係群體的意見，而非出於個人的責任感。兩位作者編製一份韓國生涯未定向量表，將未定向原因區分為：外在阻礙、缺乏訊息、不需要作決定、缺乏自我認同、以及慢性未定向五個因素，其中慢性未定向者生活滿意度低、整體滿意度低、高焦慮、高憂鬱，且出現身體症狀。

二、焦慮性未定向之成因與相關研究

(一)發展危機

Holland 和 Holland (1977)推論未定向的性格可視為一連串生活歷史的結果：無法投入其文化、缺乏自信、無法容忍模糊、沒有認同感、缺少自我與環境資訊作職業決定或處理一般性問題，這類型的人受困於複雜的不適應態度與行為，因此特別難治療。而 Salomone(1982)回顧文獻指出，未定向者伴隨精神官能症或不適應行為的個人問題且不成熟，學者們引用 Erikson 的心理社會發展理論，將未定向歸

因於自我認同與認同危機，Erikson 將人生分為八個階段，他認為每一階段的發展順利與否，和前一階段有關，若前一階段發展良好，則有助於後期的發展；人生每一階段皆有其危機與轉機，如果發展危機不能適時化解，將會阻礙個體的適應(張春興，1977)。其中青春期面臨自我統整的任務，發展順利者會感覺到自己的存在，並對過去的生活與經驗產生連續的感覺，亦即自我觀念明確，肯定追尋的方向；若發展不順利，則陷入角色混淆(confusion)，生活失去目標，感到徬徨迷失，因此無法在職業中安頓。Salomone(1982)澄清，高中生與大學生在發展自我與職業認同的過程中，心裡感到不確定、模糊或動搖是難免的，然而缺乏清楚認同的人不僅無法決定職業目標或生活事件，可能也不知道自己是誰、如何融入所處的社會之中。

多數學者認為未定向與認同混淆有關，在第五階段青春期認同發展的過程中，作出有效的生涯抉擇是其中一項重要承諾，而 Munley(1975)發現，能順利解決前六個階段發展危機的男性大學生，在生涯態度上較成熟，興趣和生涯選擇之間一致性較高；Valliant 和 Valliant (1981)的結果略有出入，他們發現第四階段，勤奮進取(industry)與自貶自卑(inferiority)的發展危機若成功解決，則職業適應較好、心理較健康、且生涯滿意度高(引自 Cohen et al., 1995)。Cohen 等人以 423 位大學生為樣本，依其生涯決定程度分為四組，瞭解各發展階段成功解決危機的程度，結果發現慢性未定向者在第一至第五階段的得分皆最低，表示其危機未解決，且具有最多生涯決定的困難，而這四組的差異在第四、第五階段尤其明顯，研究顯示正向自我特質是逐漸累積的，它會催化心理社會的發展，自卑自貶將會阻礙個體獲得正向的自我特質，進而無法成功面對生涯挑戰。作者們認為，社會文化與家庭扮演重要角色，孩子需要信任自己能成功地完成任務，接著才能產生自主性，並準備好面對任務，而非感到羞愧懷疑，被動地等待事情發生。慢性未定向者在進取與認同分數特別低，表示他們尚未準備好面對這兩個階段，他們可能感到自卑，以至於癱瘓作決定，該研究證實先前的發現，將未定向的成因連結至更早期

的發展問題。

(二)焦慮性格

Goodstein(1965)認為焦慮會影響個體無法發展出生涯決定的必要技能，同時也是引起未定向的因素，他用前題(antecedent)焦慮和結果(consequent)焦慮的概念來解釋兩種不同的生涯路徑，他認為生涯不確定和經驗受限制有關，因為職業發展不成熟所以無法決定、結果引發焦慮，短期的生涯諮商不僅可協助個案作職業決定，焦慮也會降低；而在作決定過程中，未定向者的焦慮屬於前題焦慮，是造成未定向的主要病源(引自 Salomone,1982)，亦是諮商師必須處理的議題。不能決定是因為人格特質所致，即使已提供充分的個人訊息與環境訊息，但由於作職業決定會引發過高的焦慮而動彈不得，因此處在未定向情境，這類型的人需要長期密集的個別治療方能從中獲益(Hartman et al., 1985；Leong & Chervinko, 1996)。

而 Salomone(1982)認為，職業決定可包含兩個次概念與行為：第一是已確定與不確定(情境/行為)、第二是定向與未定向(情境/行為)。第二個連續性概念屬於發展方面的情緒心理問題，例如嚴重的認同混淆、對作決定感到焦慮、無論如何仔細教導決定過程皆無法作出職業決定。另外，作者特別提醒，年輕人應被允許跌撞犯錯與不確定，因此未定向應排除高中生與大學生，且為 25 歲以上的成年人。

Fuqua 和 Newman(1988)則以 349 名大學生為樣本，進行生涯決定量表(Career Decision Scale，簡稱 CDI)的施測，嘗試探究焦慮與未定向之間的關係，結果發現該量表中的因素一(缺乏自我與生涯資訊)和焦慮的相關最高，其次是因素二(不確定自我與生涯之間的合適程度)和因素四(之前作選擇所遭遇的障礙)。另外，Newman、Fuqua 與 Seaworth(1989)提出一個延伸的交互作用模式，闡述未定向、認同形成與焦慮三者間的關係，如圖 2-4 所示。自我認同欠佳阻斷個體有效地投射自我架構至生涯決定歷程之中，因而引發焦慮，也就是說，認同欠佳對生涯發展

產生抑制的效果，使個體無法建立專業認同，融入所處文化中，它會限制個體對環境作出回應，使認同問題更加惡化。

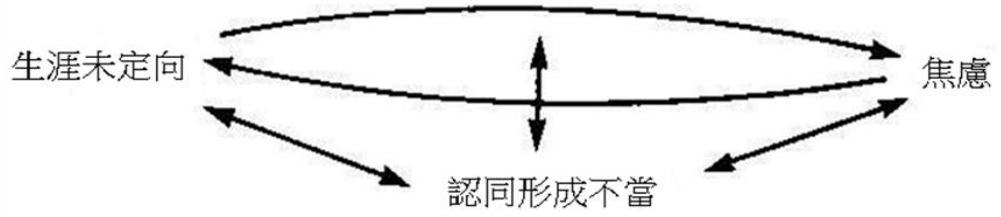

圖 2-4　延伸的交互作用模式(引自 Newman 等人, 1989, 225 頁)

(三)害怕承諾

由於焦慮性未定向者知覺到決定之後的負面結果，因此無法作重要決定(Serling & Betz, 1990)。負面結果包括表現不好、覺得不完美、失去可能選項、作錯決定、想取悅重要他人、害怕不成功，尤其是恐懼成功與失敗，基本上，害怕承諾是廣義的一般性傾向，不僅影響未定向者作教育和生涯決定，也影響其他生活層面，個體可能猶豫選修甚麼科目，同時也困惑生涯抉擇。Serling 與 Betz 編製害怕承諾量表(Development of the Fear of Commitment Scale)，總共 75 題、用李克特式五點量尺，量表題目分為八個向度：對自己未定向程度的看法、害怕失敗/不滿意/不完美/被視為騙子、害怕從此失去其他選擇且失去彈性、害怕一旦決定就會失去個人認同/被貼上標籤/被分類、害怕作錯決定且感到不舒服、害怕決定將使重要他人不快樂且造成自己壓力、害怕不被同儕喜歡且渴望融入團體、害怕成功將付出太大代價因而產生不良後果。作者以 707 位大學生為樣本，發現該量表有良好的信效度，且和特質焦慮、負向自尊具有正相關，可有效區別定向與未定向，而不斷變更主修科目、屬於焦慮性未定向的學生，該量表得分在 20-25 分以上。

Bartholomew 與 Horowitz(1991)擴展 Bowlby 的依附理論，將成人的依附關係依自我與他人意象兩個向度分為四型：安全型、偏執型(preoccupied)、拒斥型(dismissing)、以及恐懼型(fearful)。偏執型覺得自己沒有價值、不被愛，拒斥型認為他人不值得信任、傾向逃避親密關係，恐懼型則避免親近他人以免感到失望。Wolfe 與 Betz(2004)以 304 名大學生為樣本進行調查研究，結果發現上述四種依附聯結與依附型態顯著和害怕承諾、生涯決定自我效能有關，也就是說，父母和同儕的依附品質越差，個體越害怕承諾，尤其恐懼型與害怕承諾的相關高達.48，他們較傾向大幅改變主修或感到掙扎，且偏執型與恐懼型依附型態尤其可能成為慢性未定向。

(四)家庭失功能與負向依附

Roe(1957)是第一位提出家庭互動在職業發展中扮演重要角色者，研究已證實未定向和家庭有關，學者們認為家庭對生涯的影響包含兩個獨立面向：一是家庭提供給孩子的教育、經濟與機會，二是家庭的動力歷程，例如社會化與親子關係，兩者皆和失功能、依附有關(Ryan, Solberg, & Brown, 1996)。家庭失功能是指家庭關係過度親密、糾結或極端疏離，包括親子過度涉入、親子角色顛倒、婚姻衝突、父母恐懼分離，失功能的家庭將妨害個體發展強烈的自我效能期待，而後者和職業探索、生涯任務相關，因此封鎖了個體探索與專精(mastery)某件事的經驗，無法出現替代性的正向生涯探索行為，個體可能接收到不鼓勵的語言勸說，因焦慮離開家庭、尋找生涯而產生負面的效能經驗。

此外，發展心理學家認為親子之間的聯結並非結束於青春期或成年期，在成人轉換階段面臨巨大壓力，例如追尋生涯，使得個體的內在運作模式傾向活化(Bowlby, 1969)，父母若能作為安全堡壘，鼓勵孩子積極探索，便可提升孩子的專精經驗，而負向的依附模式則使自我效能系統在進入生活轉換期、面對未知事件時，感到不確定與恐懼，如果父母不斷地阻止孩子探索環境，告訴孩子他沒有能

力因應不確定的事件，那麼孩子便無法對自己的能力發展出穩固判斷、成功展現生涯探索活動。

由上所述可知，家庭失功能與與負向依附將使成人在面對生涯探索時經驗龐大的焦慮，想逃避此類活動，Ryan 等人(1996)以 220 位社區大專生為樣本，瞭解家庭失功能、父母依附以及生涯自我效能之關係，結果顯示前兩者可有效預測後者，亦即早期的依附型態以一種辯證(dialectical)的方式建立起我們的核心自我概念，其中之一就是在想探索環境的需求與害怕潛在的負面結果兩者之間的辯證，而安全依附可適當地提升探索行為，且允許孩子有信心自己能成功處理潛在的負面結果。

另外，Tokar、Withrow、Hall 與 Moradi(2003)以 350 位大學生為樣本，探索生涯未定向和心理分離、安全依附之間的關聯，作者們運用結構方程式發現，分離與安全依附、未定向相關，且影響大學生的職業自我概念。和母親心理分離程度較高、較無負面感覺者，職業自我概念較具體化，也就是說，和母親分離時較無憤怒與怨恨感，則情緒的干擾較少，焦慮度較低，較不會造成未定向；而與父親分離程度越高，職業自我概念越不具體化，越可能未定向。這可能是因為傳統上父親多半外出工作，成為年輕人在具體化職業概念、作生涯決定時的重要示範角色。該研究顯示，分離、安全依附和職業自我概念可解釋 67%慢性未定向者的個人情緒問題，卻僅能解釋 27%缺乏資訊的發展未定向。Dickinson 與 Tokar(2004)檢視生涯因素量表(Career Factors Inventory)的建構效度與區辨效度，該量表亦將未定向分為個人情緒問題和缺乏資訊兩類，結果發現，慢性未定向者傾向自我欺騙(非刻意說謊)，且與精神官能症有關係。因此該量表可區分未定向是由於欠缺訊息或是個人的情緒問題。

Sharf(2006)回顧文獻亦得到類似的結論，依附母親、和母親情緒親近的個體較能深入探索、較有信心作生涯決定，且決定較實際。Skorupa 與 Aqresti(1998)則比較來自酗酒家庭與非酗酒家庭的社區大學生在生涯未定向之異同，結果發現來自

酗酒家庭的學生，其家庭時常經歷創傷、規則僵化、以及不一致的父母互動，較可能形成慢性未定向，而這些學生持續性的情境焦慮和特質焦慮程度也較高，尤其是特質焦慮，且傾向非理性思考、誇大某件事的重要性與情緒程度，其中非理性思考和生涯認同、未定向皆有相關。

(五)家庭界限模糊

Lopez 與 Andrews(1987)提出職業未定向者有困難勝任事情，彷彿他們是不完整、缺了甚麼似的，這個空缺可能和父母分離有關係，在青春期後期與成年期，心理分離和生活適應具有正相關，亦即親子之間的分離困難和年輕人的不適應有關係，如果父母支持年輕人適當地獨立，那麼他們也會鼓勵孩子自發、鞏固其婚姻、減少與家庭的情緒依賴；在生涯決定方面，父母便會支持孩子職業探索而非鼓勵某個職業選擇，接納孩子的決定與結果而非質疑或要求更好，這也顯示父母能避免在生涯有關的事務上和兒女情緒糾纏不清，用 Minuchin(1974)的理論概念，就是父母和孩子的界限必須存在。

在臨床實務中與未定向大學生工作的經驗，上述兩位作者指出典型的未定向家庭常是父母與孩子過度涉入生涯和教育議題，親子之間的界限模糊，且令人驚訝的是，個案一邊在諮商中抱怨父母太關心，一邊卻親近父母(Lopez, 1987)，父母反覆地提供建議：「你想過工程方面嗎？」、「為甚麼你不選商學院呢？」甚至當孩子無法承諾某個生涯目標時，父母感到沮喪挫折，結果，未定向的年輕人和其父母皆陷入一再反覆、令人疲倦的生涯決定過程中。另外，有些父母可能一方支持孩子的決定，另一方卻持反對的態度，這種家庭結盟、父或母聯合孩子來對抗另一方，顯示跨世代的合作，時常和家庭失功能以及潛藏的婚姻衝突有關(Minuchin, 1974)。例如個案的未定向可能反映父母分歧的價值觀，不敢決定來自於內心衝突，擔憂若作出決定將背叛其中一方的父母，被視為不忠誠。

跨世代的家族治療模式認為，原生家庭的糾結很可能是焦慮性未定向的主因之一，糾結意指家庭中的成員彼此未分化或過度依賴，因此產生混淆，而三角關

係是常見的一種，指父或母將小孩拉進來對抗另一方，經驗到混淆或三角關係的孩子將有困難發展出清楚的自我認同，作決定常與父母的情緒聯結有關係，且必須回應父母的願望(Kinner, Brigman, & Noble, 1990)。

(六)症狀具功能性

1.延遲分離

家庭系統取向的著名論點之一就是個體的失序或症狀具有重要的功能，它是為了使家庭回到常軌，用來維持家庭的平衡機制(homeostatic mechanism)，當父母無法或不願意放手時，生涯未定向提供家庭藉此延緩和青少年分離的重要轉變，釋放分離的焦慮情緒，它不僅幫助青少年無力作決定與執行計畫，同時也使父母更投入與孩子的關係(Blustein et al., 1991；Lopez & Andrews, 1987)。在親子界限薄弱的家庭中，作生涯決定的任務更需要親子功能分化，獨立被視為威脅家庭的平衡與整合，因此家庭不鼓勵年輕人心理上分離，未定向症狀出現可有效地降低威脅感，並再度促使親子關係更加親密。

2. 避免衝突

生涯未定向可使家庭衝突繞道而行。例如父母不同意雙方處理青少年獨立與離家的態度而發生衝突，彼此的關係逐漸緊張，若父母拒絕討論並解決雙方的差異，孩子可能用未定向問題使焦點轉移到生涯上，他自己成為目標，以降低逐步升高的婚姻衝突。

3. 角色倒轉

未定向也可能反映家庭在努力適應多世代之間的未解決議題，孩子不敢作決定是害怕讓父母失望，例如父親不贊同宗教科系、母親認為商業科系是物質主義與自私的，父母的態度將阻礙孩子作適當探索與思考，如同 Bowen(1996)所談的投射歷程，未定向青少年視自己為家中的一份子，是父母未完成願望的滿足者。對孩子而言，生涯方面的失敗不僅是個人的失敗，更使整個家庭或家族蒙羞，整個

家族可能是過度投入的系統，孩子活在父母的生命與夢想中，這個過度沉重的負擔顯示親子的角色倒轉，透過由父或母作決定，年輕人嘗試照顧父母，生涯未定向是家庭互動出來的解決之道，以此解決衝突的父母需求，保護孩子免於讓父母失望的壓力(Lopez & Andrews, 1987)。

(七)惡性循環

在生涯決定的相關研究中，多數研究者以高中生與大學生為樣本，探討青春期後期選擇教育或就業的過程，Callanan 和 Greenhaus(1990)指出，沒有生涯決定理論以就業中的成年人為對象，其實進入職場之後，就業者仍會持續評估其生涯抉擇，在生命週期中我們會不斷面臨作生涯決定的阻礙。兩位作者以 397 名大型銀行的經理與專業人員為樣本，平均年齡為 38.9 歲，在銀行任職 3 至 11 年，並施以自編的生涯未定向量表。在此未定向之定義是無法選擇一個生涯目標，或者在選擇之後對決定感到不確定。多元迴歸分析發現，有四個因素和未定向有關：缺乏自我訊息、缺乏內在工作訊息、作決定引發恐懼和焦慮、以及外在情境的束縛。高焦慮的員工有困難獲取與處理關於自己和環境的資訊，而且缺乏自我覺察將引發無助的感覺，接著便會帶來壓力。研究也發現，工作態度負面的員工對自己缺乏信心，自我效能期待低落，對生涯不再抱持夢想，覺得組織沒有能力提供員工滿意的生涯，於是逃避探索、製造出無效決定的惡性循環，探索受限的員工較少自我覺察的機會，亦對自己的能力信心不足，無力應付生涯決定的任務。

Callanan 和 Greenhaus(1992)進一步將未定向分為四種類型，其中慢性未定向者的焦慮程度高於其他三型，且缺乏更多自信心，這顯示即使年紀更大、在職場更有經驗了，這類型員工依舊缺乏訊息，因為作決定會引發恐懼和焦慮，所以員工避免蒐集生涯相關的資訊，且扭曲得來的訊息。同時，這類型員工對未來也是不確定的，因為決定將延伸恐懼焦慮的感覺，也就是說未定向是一個普遍存在的現象，生涯的束縛加上年紀漸長、需擔負經濟的責任與義務，這些因素逐漸癱瘓(paralysis)這類型員工，且缺乏生涯目標將使工作動機降低、工作表現惡化、組織

的回饋系統也慢慢喪失價值，終致成為長期慢性的未定向。

三、焦慮性未定向之介入策略與模式

(一)測驗與量表

1.生涯決定量表

Osipow、Carney 和 Barak(1976)檢驗前兩位作者所編製的 CDI，該量表總共有 19 題，第 3-18 題各表示一種未定向的情況，受試者用李克特式四點量尺作答。進行因素分析之後，發現該量表包括 4 個因素：需要結構、外在的困難、正向的選擇衝突、以及個人的衝突，研究者以不同群體進行測驗，發現尋求職業諮商的大學生在該量表的得分高於隨機抽樣的團體，且前者接受系統性的介入、處理教育和職業方面的問題之後，在該量表的得分顯著降低。研究者認為該量表可作為診斷與概念化未定向之工具，找出未定向的原因，並評量生涯諮商的效果。Hartman 等人(1985)以 206 名高中生為樣本進行 CDI，結果發現，因素一(缺乏結構與自信心)可有效區辨發展性未定向與慢性未定向，且四年之再測後結果依然相同，作者認為在因素一得分高於 23 分以上的高中生需要接受諮商幫助。

Leong 和 Chervinko(1996)招募 217 位大學生，進行 CDI 和其他四種量表的迴歸分析，想建立生涯未定向的構念效度(construct validity)。研究發現 CDI 可檢驗出未定向者的完美主義、隱藏自我意識(self-consciousness)以及恐懼承諾三項負面人格特質。其中，完美主義分為自我傾向完美主義與他人傾向完美主義，前者是指要求自己完美，後者是對他人的期許不切實際；自我意識則分為隱藏自我意識與公開自我意識，前者意指個體隱藏不讓別人知道的自己，後者是容易被別人注意到的自己，若負面特質越接近精神官能症，就越容易出現未定向問題。三項特質以恐懼承諾的預測力最高，接著是完美主義、隱藏自我意識。

2.生涯決定困難量表

在回顧學者們所發展的各類生涯決定量表之後，Gati 等人(1996)指出，解釋生涯未定向的理論大致可區分為三大類：心理動力取向、發展取向、以及職業興趣取向，作者們綜合過去探討未定向的面向，編製一個生涯決定困難量表(Career Decision-Making Difficulties Scale)，並分別以 259 名以色列年輕軍人、304 位美國大學生為樣本，測試量表的分類是否恰當，修正之後該量表共有 44 題，依決定時間分為作決定之前與作決定的過程、總共三大類困難：由於缺乏某些因素尚未準備好、缺乏某些資訊以及資訊不一致，三大類之下再細分為 10 小類，如下圖所示。Gati、Osipow、Krausz 與 Saka(2000)進一步以 95 位尋求生涯諮商的個案、以及 5 位生涯諮商師為樣本，嘗試建立該量表的效度。結果發現這些求助個案的生涯決定困難與該量表的分類雷同，且在尚未準備好這一大類，個案的反應與諮商師的判斷有高達.44 的相關。作者們認為該量表可作為一開始的篩檢工具，依據量表結果擬定後續安排，例如有困難處理衝突的個案需要個別諮商、缺乏能力訊息的個案需要進一步評估；再者，量表結果可協助諮商師規劃與引導諮商歷程；另外，量表可用來評估個案的需求，瞭解其作生涯決定最常出現的困難為何，尤其是針對高三學生、大一新生，進而設計適合其需求的團體；最後，量表可作為諮商前後的比較，瞭解個案的反應。

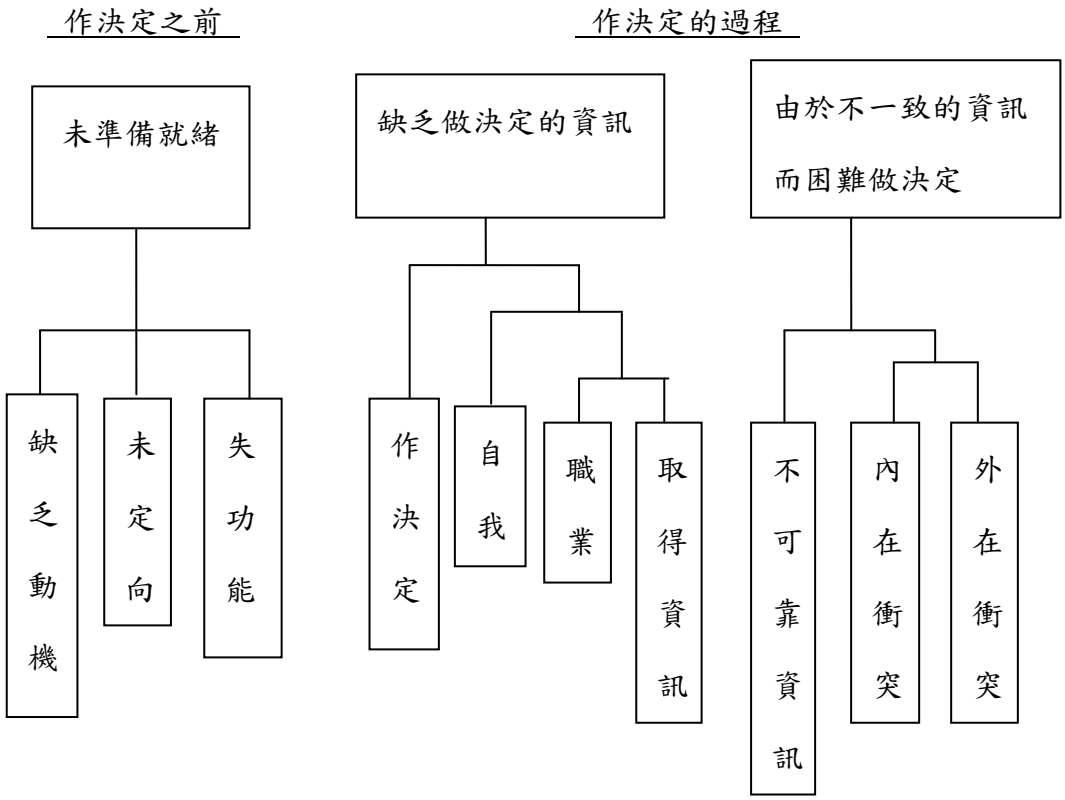

圖 2-5　生涯決定困難之理論分類(引自 Gati 等人, 1996, 101 頁)

3.情緒與人格之生涯困難量表

有鑒於過去研究指出，焦慮性未定向與其他未定向的差別在於人格與情緒因素，Saka、Gati 與 Kelly(2008)發展出情緒與人格之生涯困難量表(Emotional and Personality Career Difficulties Scale)，並分別以 728 為以色列年輕人、276 位美國大學生為樣本，驗證量表的信效度。該量表共分成三大類：悲觀主義、焦慮、以及自我與認同，架構如下圖所示。

(1)悲觀主義：是指聚焦在負面情況、預期負面結果之傾向，悲觀、失功能的

想法和信念，包括三小類，一是個體對世界抱持悲觀看法，並呈現憂鬱、敵意、自我懷疑、專注困難、罪疚感、自卑、嚴厲的自我批評等心理特質，例如「找到一個好工作是不可能的」；二是對自己的控制能力抱持悲觀看法，外控歸因者較不會積極地解決問題與接受挑戰，認為自己無法控制過程與結果，因此不值得在過程中投資，也缺乏動機；三是自我效能期待低落，使個體逃避處理任務與挑戰，認為自己無法適當執行某項生涯任務。

(2)焦慮：共分為四小類，一是焦慮過程，因要求完美而在作決定之前感到壓力與焦慮；二是不確定，包含對未來感到不確定、對不確定情境感到焦慮、較無法容忍模糊；三是焦慮抉擇的過程，包括抉擇必須完美、恐懼做錯選擇、恐懼失去其他更合適的選擇、恐懼必須為選擇負責任；四是焦慮結果，擔憂執行選擇之後會失敗或無法滿足個人的期許和興趣。

(3)自我與認同：包括四小類，一是自尊，職業選擇會反映一個人的自我概念，我們透過選擇職業實現個人的潛力，並提升自我價值感，而自尊越低落越可能未定向；二是特質焦慮，持續對生涯選擇與承諾感到焦慮；三是無法形成穩定的自我認同感，表現在有困難表達與整合信念、價值、偏好與生活目標，同時也反映其職業自我概念未具體化且不穩定；四是與重要他人的衝突依附與分離，包括對重要他人嚴厲批評、不滿意、覺得不支持，相當渴望獲得重要他人讚賞、取悅對方、感到罪疚與焦慮、在決定過程與重要他人起衝突。

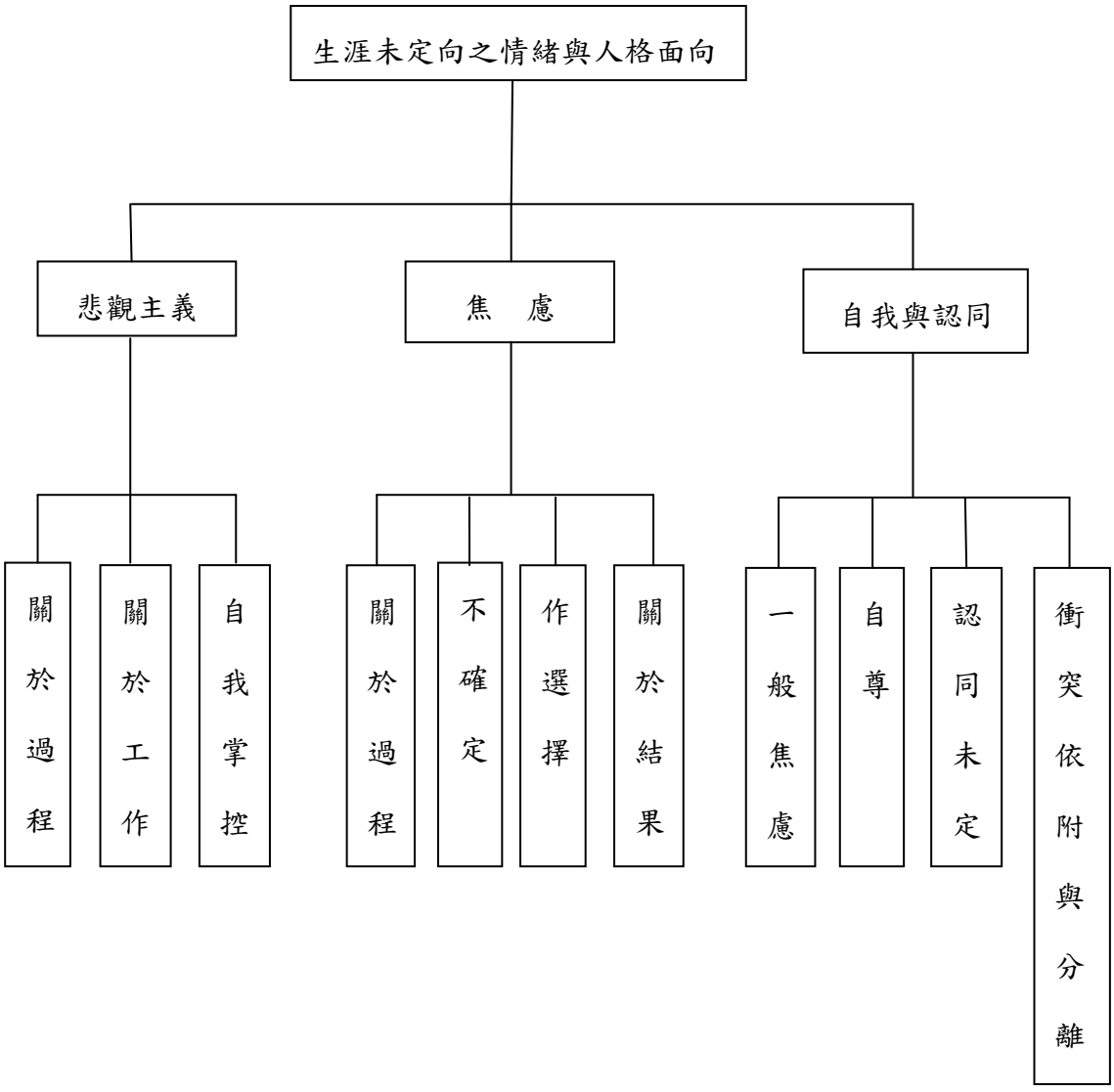

圖 2-6　情緒與人格之生涯困難量表(引自 Saka 等人, 2008, 408 頁)

(二)個別諮商與治療

1.探討焦慮與發展議題

Salomone(1982)建議，諮商師應該協助未定向的成人個案認知到嘗試作決定之前產生的焦慮，並處理其相關的議題，作者認為焦點必須放在四方面：

(1)認同：分化認同與整合認同。

(2)自尊與自信心：否認責任、知覺到有限的選項。

(3)自發性：降低情緒支持、相互依賴的需求。

(4)人際成熟度：容忍、人際互信、親密。

諮商師需協助個案處理「我是誰？我想成為誰？」的個人議題，並在支持的諮商關係中面質個案，作者對諮商有數點建議：

(1)提供長期的支持性關係，使個案得以邁向獨立。

(2)拒絕提供建議或幫忙個案決定事情。

(3)輕微面質個案在行為和語言上的不一致，並使其思考原因。例如個案說對未來有許多抱負，卻沒有後續行動。

(4)鼓舞個案探索自我，包括價值觀、需求、抱負、恐懼、偏好以及關係。

(5)透過幫助個案學習作決定、尋找工作而增強其自信心、以及獨立的行為。

(6)考慮團體諮商，團體提供支持與成長，同時也催化與面質成員，成員通常不允許其他成員隱藏動機、用薄弱的藉口、或抗拒責任。

(7)等待生活出現危機，例如年邁的母親病逝、酗酒丈夫變得虐待，然後協助個案在支持的關係中面對其責任。

Newman、Fuqua 與 Seaworth(1989)依其提出的模式建議諮商師，未定向是一個多重面向的複雜問題，因此不可只聚焦在表層的生涯問題，而需處理潛藏的心理衝突，例如安全感、人格問題等。Cohen 等人(1995)的研究則提醒實務工作者，慢性未定向和早期的發展危機有關，他們需要諮商師協助獲得更好的信賴感、自主性、以及進取感，諮商焦點包括：個案是否信任諮商師能幫助他解決生涯困境、對人與想法的開放性(信任)；能表達認同與偏好，特別是和生涯有關的部分，且能與父母分離(自主)；有能力控制生活情境，並獲取生涯訊息，具有適當的自我感，

且將其轉換到生涯成功之中(自動自發)；能忍受新挑戰的模糊不確定，並自發地測試生涯領域(積極進取)；一旦這些議題解決之後，諮商便能進一步將焦點放在認同任務。

2. 提升自我效能

過去研究認為，高中生與大學生的未定向和缺少作決定的信心、缺乏清楚的自我認同、外在阻礙以及不需要立即決定有關，因此 Taylor 與 Betz(1983)建議以 Bandura 的「自我效能期待」概念幫助這類型個案。自我效能期待有四個來源：表現成就是否成功、替代學習或模範、他人的鼓勵與支持、以及產生的情緒或焦慮。其中，焦慮是自我效能期待的共伴效應(coeffect)，當自我效能期待增加時，焦慮自然降低。該研究以 346 位大學生為樣本，首先進行自我效能期待的評估，作者以生涯決定自我效能量表(Career Decision Making Self-Efficacy Scale)瞭解受試者在 50 項與生涯決定相關的任務中具有多少信心，然後進行 CDI 施測，結果顯示自我效能可有效預測未定向，且自我效能期待和 CDI 中的「缺乏結構與信心」因素具有高度相關，因此作者認為，諮商介入應聚焦在自我效能期待及其來源，較定向的學生過去多半曾實際完成某些任務，也就是說，成功的表現或成就經驗可增加自我效能期待，進而引發學生作出職業決定。

Kaplan 和 Brown(1987)延續上述作者的觀點，認為當個體面臨模糊、不可預期或壓力的情境時，其組織與執行計畫的能力，也就是自我效能，攸關未定向，他們認為並非作決定過程產生的焦慮導致未定向，而是個體在組織與執行的歷程中自我效能低落導致未定向，作者引用社會學習論(social learning theory)說明，未定向者作決定時會產生焦慮，焦慮使得自我效能低落，進而導致未定向。作者招募近 400 名自願參與的大學生，以 CDI 進行篩選，找出各 20 位生涯已定向與焦慮性未定向的學生，接著進行想像的金錢獎勵活動。結果顯示，未定向者在課程結束之後，並未改變其自我效能期待，但願意投入生涯決定，這些未定向的學生認為

自己是因為缺乏能力與技巧，所以無法作決定，他們表示不想要錢，錢無助於生涯決定，他們想要知道自己的興趣、如何完成任務。作者依研究結果建議諮商師評估個案在作生涯決定過程中產生的前題焦慮與自我效能困難，若個案產生焦慮、感到不舒服，那麼諮商師需協助個案降低焦慮以提升自我效能。

3.認知重建與憂鬱情緒

Mitchell 與 Krumboltz(1987)指出，特質焦慮和一連串不適應的信念與思考歷程有關，Krumboltz 認為有兩大類信念會阻礙建設性的生涯活動，第一類包括四種信念：

(1)自我觀察：例如我是個缺乏動機的人。

(2)世界觀：例如所有念商學院的學生必定是充滿自信與肯定的。

(3)達成決定的途徑：例如其他人比我知道更多，而且作的決定比我更好。

(4)生涯滿意度的必備條件：例如我必須進入一個我將會超級優秀的專業中。

第二類則是導致生涯決定出問題的迷思：

(1)行動之前我必須相當肯定。

(2)生涯發展僅限作一次決定。

(3)如果我改變必定會失敗。

(4)如果我能從事這工作，我將會很高興。

(5)工作必須滿足我所有的需要。

(6)如果我願意努力，那麼我將可以完成任何事。

(7)我個人的價值取決於我的職業。

上述這些失功能的認知將導致個案感到挫折，焦慮越來越高，且越作外控歸因，因而限制個案作決定的技巧。Peterson、Sampson 與 Reardon(2000)以 215 名大學生探究失功能想法與情緒之間的關係，結果發現失功能的生涯想法、情境焦慮、特質焦慮、外控歸因、憂鬱情緒皆和和生涯未定向有顯著相關。作者們認為，穩固的自我認同提供一個主要的認知架構(architecture)與基模，作為個體同化與整合

自我知識和職業知識的基礎，這是日後形成一致的系列生涯決定之起源，而脆弱的職業認同便無法提供這樣的認知架構，整合無從產生，更甚者失功能的生涯想法導致未定向情境，困惑或失能的認知歷程妨礙個體以系統化、有邏輯的方式思考生涯問題與作決定，而即使發生未定向，例如失去工作，具有穩固職業認同、沒有失功能生涯想法的人，也很快地能重新回到已定向情境。該研究亦指出，憂鬱、焦慮等情緒以及外控歸因，是脆弱的職業認同與雜亂思考所產生的結果，且負面情緒會加劇未定向問題，阻礙個體適當處理訊息的能力。

因此諮商師應挑戰個案的非理性信念，以較適應信念取代之，並使用語言勸服與家庭作業等技巧，測試這些信念的有效性，同時也要留意憂鬱症狀，優先處理情緒問題，然後再討論決定的歷程。Mitchell 與 Krumboltz(1987)引用 Beck 的觀點，非理性信念來自於有問題的認知歷程，包含扭曲事實、不合邏輯的思考、使用錯誤的前提、二分法歸因、以及誇大，因此治療需納入教誨式的解釋，向個案說明何謂不適應的思考歷程，並設計實驗測試其假設，以產生更適應的模式(Skorupa & Aqresti, 1998)。兩位作者招募 42 名大學生，隨機分為三組，一組作認知重建，一組教導作決定技巧，另一組則僅作測驗，課程結束後四週作追蹤，結果顯示認知重建組的效果最佳。作者認為諮商師在介入時，應聚焦於會引發個案焦慮信念與態度之重建，指導其發展出作決定的必備技巧。而 Peng(2001)則招募 35 名大學女生參加短期團體諮商，團體共有兩次課程，一次是認知重建，另一次作決定技巧訓練，作者分析前後測量表後發現，認知重建與技巧訓練可協助女大學生學習處理作決定過程中產生的情境焦慮，並更接納其抉擇。

4.檢視人格問題

Leong 和 Chervinko(1996)依 CDI 的統計分析結果建議，生涯與人格問題是交織在一起的，兩者不應分開處理，且諮商師應先檢驗未定向者的恐懼承諾程度，個案可能憂慮自己的決定會帶來負面結果，如恐懼失敗、恐懼成功、因而失去其他可能的選擇等，諮商師便可找出個案恐懼的原因，然後依此建立治療步驟清除

作決定的障礙。第二個預測指標是完美主義，若重要他人對個案設立高標準，且期許他們達成(他人傾向完美主義)，便可能使個案不決定以避免任何負面結果、讓自己變得不完美，諮商師可協助個案聚焦在降低作決定的焦慮上，檢視非黑即白的二分想法。而高自我傾向完美主義者則為自己設立不切實際的高標準，對自己預期太多，有困難調整實際我與理想我之間的差距；低自我傾向完美主義者認為自己對生活缺少控制力，作決定時不採取積極態度，覺得命運和機會掌握了一切，諮商師需幫助個案檢視是否內化了父母與重要他人的高標準，因而給自己設立過高的目標。第三個預測指標是隱藏自我意識，得分越高者表示越不喜歡接收他人的負面回饋，且會因此中斷執行任務，他們的社會焦慮度較高，覺得與別人關係是負向的，所以若他人對決定的結果有所批評，就會引發個案不決定，因此作者建議諮商師提供個案正向回饋，即便仍有困難作決定，諮商師仍支持案主，給予正面反應，使其持續完成任務。

5. 探索依附關係與失功能家庭

Ryan 等人(1996)根據研究結果建議，諮商師需評量個案早年所接收、關於探索世界的訊息，以及抗拒生涯探索活動和恐懼的關係，若個案能覺察和父母的依附歷程、家庭失功能如何影響其自我概念發展、以及接下來和生涯探索相關的自我效能期待，那麼個案便可獲得認知與情緒上的重要支架(scaffolding)，用以挑戰必要的生涯探索活動。作者也建議，諮商師可協助個案作壓力管理和放鬆訓練，以降低成就表現引發生理的高焦慮，而帶來負面效應。

四、國內生涯未定向之相關研究

國內關於未定向的研究主要可分為三大類，第一類是調查研究，瞭解高中生與大學生在生涯選擇的現況，以及與未定向相關之變項；第二類是實施教育課程或諮商介入，探討學生參與之後的成效；第三類是質性研究，研究者透過訪談瞭解參與者作決定的歷程。以下分別敘述之。

(一)調查研究

吳芝儀(1991)探討五專五年級學生生涯決定類型的差異，以及與生涯決定信念、情境-特質焦慮、生涯行動之間的關係。其中生涯未定向分為生涯不確定(career indecision)與生涯猶疑(career indecisiveness)兩組。她以 401 位學生為樣本，實施四種量表，結果發現生涯猶疑者表現較高程度的逃避決定與猶豫不決，且自我懷疑程度、情境焦慮與特質焦慮均高於不確定者。

劉姿君(1994)以 Marcia 提出的「自我認定(ego identity)情境」作為分類架構，瞭解大學生的生涯決定程度與自我分化水準，Marcia 將個人的生涯決定依其自我統整程度分為四類：自主定向、他主定向、尋求方向以及迷失方向(吳芝儀，1991)，其中迷失方向(identity diffusion)意指對自我與職業世界認識不清，對生涯選擇感到困惑或無法決定，其因應壓力的方式為逃避、退縮、不願面對問題，且多有心理或情緒上的適應困難(紀憲燕，1994)。作者以 802 位大四學生為樣本，使用四種問卷作調查，結果顯示不同自我統整程度的男女學生在生涯決定上達顯著差異，統整程度由高到低依序為他主定向、自主定向、迷失方向與尋求方向；而迷失方向的男生較其他三類較少涉入父母的婚姻關係中，與父母的心理分離程度亦較高，且與同儕的親密關係較低；自我認定程度不同的女生在自我分化水準上則無差異。

紀憲燕(1994)調查大學生的生涯決定類型與生涯決定信念之間的關係，前者分為四型：定向/滿意、定向/不滿意、未定向/滿意、未定向/不滿意。她以 956 位高年級大學生為樣本，進行兩種量表施測，研究顯示定向程度越低者，越同意生涯自我效能、逃避傾向、順從傾向以及面子傾向等信念；而滿意程度越低者，越同意自我價值、審慎決定工作、外在取向、測驗專家取向、順從傾向、完美主義以及冒險意願等信念。而彭一芳(1994)則以 880 名高職三年級學生為對象，探究生涯重要性與生涯探索情形，結果發現生涯重要性越高者，對生涯探索越肯定，對其涉入程度亦較高；生涯猶疑者的生涯重要性、自我探索頻率、對探索反應的

評價皆低於生涯已定向、生涯不確定者。

陳欣怡(2000)以依附理論之連續適應假設為基礎，探究依附關係與生涯探索、生涯定向發展的關係，她以 916 名大學高年級學生為樣本，使用三種測量工具，結果發現依附關係與生涯探索活動、生涯不確定來源、以及生涯定向狀態具有典型相關，其中大三學生的同儕依附與人際詢問的相關較高，大四學生則以母親依附與人際詢問具高相關；大三學生的同儕依附和猶豫習性、覺察不足有高相關，大四生則以父親依附與覺察不足、信心不足相關較高；大三大四學生以父親依附與生涯確定程度、生涯滿意度具高相關。

陳金英(2005)以 469 位科技大學應屆畢業生為樣本，瞭解學生即將畢業時，對於個人一般能力、就業不適應信念、大學專業養成以及就業環境所產生的焦慮程度，結果發現男性在個人一般就業能力的焦慮顯著高於女性、女性對就業環境的焦慮則顯著高於男性；未確定將來職業方向、未初步作生涯規劃、對於畢業後找到第一份工作感到困難、以及覺得所學科系不符合志趣且對將來找工作沒有幫助者，其焦慮程度明顯較高。

(二)實驗研究

陳金定(1986)以 608 名高中學生為樣本，調查其選擇科系、大學組別以及職業的情形，並以 Krumboltz 的生計決策理論為依據，設計生計決策訓練課程，他將其中 226 位參與者分為實驗組與控制組，實驗組進行 10 週、每週 2 次的課程，且使用五種量表作前後測，結果顯示該課程對於生計不確定者的方向確定、不確定程度、決策技巧以及自我效能預期有正向效果。而林香君(1992)以生涯不確定與生涯猶疑者共 32 人為對象，以隨機抽樣分別進行生涯探索團體諮商與生涯決定認知重建團體諮商，結果發現當能為未定向成員提供較為適性的諮商處理時，成員對於方案活動的目標較能接受，對團體氣氛的主觀感受較佳，且對領導者行為表現的主觀評價也較高。

黃玫瑰(1995)則設計壓力調適團體與前程發展團體兩種方案，以 30 名社會青年為對象，分為兩個實驗組與一個控制組，實驗組接受每週一次、每次 2 小時、共計 8 週的生涯團體，以瞭解兩方案是否有助於改善生涯未決定之轉型期社會青年的生涯非理性程度、生涯決定程度以及壓力情緒的感受程度。結果發現壓力調適團體對於未定向程度高的成員，具有降低非理性程度的立即效果；當前測分數高於 65 分時，壓力調適團體在降低情緒外控的立即效果優於前程發展團體；若前測分數低於 74 分，壓力調適團體在降低強烈要求的立即效果優於前程發展團體。

黃瑛琪等人(2006)則以社會認知生涯理論為架構，採用前後測的準實驗設計，以 60 名高三學生為對象，實驗組接受為期 12 週，每週一節 50 分鐘的實驗處理，目的是瞭解生涯輔導課程方案的效果。結果顯示課程方案對實驗組的生涯計劃、目標選擇、資料收集、問題解決、能力與人格的自我評量等變項皆具有顯著的輔導效果。而黃瑛琪(2007)延伸上述研究，以同樣的理論為核心架構，初步形成生涯定向諮商的認知地圖，諮商焦點是處理現在的問題並達成特定目標，與焦點解決短期諮商的目標相符。作者透過個案的諮商資料進行比對，擴充與修正諮商模式，結果有起點行為、覺知目前生涯困擾、列舉弱勢生涯元素、表達負向生涯自我效能、刪除不合適的生涯選擇、優勢生涯元素的浮現、生涯選擇結果預期的評比、正向生涯效能的凝聚、擱置考慮的生涯選擇、覺察評估社會文化影響力、展現社會文化影響之因應、採取生涯資訊探索行動、設定生涯決定、啟動生涯決定行動信念與效能以及發展生涯行動管理方案共 15 個要件，以協助諮商師一個架構生涯諮商的歷程，以及如何催化個案改變生涯行為。

(三)質性研究

鄭茉月(2002)以 6 位國小女校長為樣本，透過深度訪談探究其生涯發展歷程中，重要他人、關鍵事件的影響、以及面臨的困境，研究發現影響女校長生涯選擇的主要因素有：家庭經濟、父母的價值觀與期望、重要他人的期望；重要他人

多是上司校長，且是重要楷模；關鍵事件包括：幼年失怙、國小老師的對待、遠嫁、同儕壓力與主管作為。馮秋桂(2004)同樣以國小女校長為對象，用生命史研究探討3位女校長的原生家庭、教育生涯、工作生涯、以及婚後家庭等脈絡，結果顯示原生家庭的經濟狀況、父母的觀念對女校長的生涯選擇有決定性影響；追求成功的人生觀與高度自我期許是生涯發展的動力；另一半的支持是女校長在面對工作壓力時，情緒紓解的港灣；其重要他人皆為求學時代的男老師與工作上的男上司或校長，具有潛移默化的作用；家庭責任與母職的牽絆，在女性生涯中佔有舉足輕重的地位。

姚志文(2005)以4位菁英教師為對象，探究其生命史歷程，結果發現老師、配偶、上司與長官的激勵協助與支持體諒是發揮正向影響的重要他人；影響生涯最多的是成長中遇見的老師；負面或缺席的重要他人是遺憾也是惕勵；面臨困境壓力時，均能積極突破、面對挑戰。而林君品(2006)則以4位傑出的心理學者為對象，使用生命故事研究法，探討個體生涯發展歷程的影響因素，並以兩男兩女作比較參照，結果發現自我認同與性別角色影響生涯發展，前者以個人能力與動機的認同影響更大，後者對於女性的衝突大於男性，社會所給予男性的性別角色作用與其自身的成就動機方向一致，因此具有加成的效果；而對於女性則兩者方向相反，作用抵減。

謝佩玲(2006)訪問4位大學應屆畢業女生，探討生涯不確定對生涯探索造成的影響，結果發現情緒經驗會影響生涯不確定的程度，並進一步影響生涯探索活動的表現，當負面情緒多、強度高時，影響較明顯；正向認知信念越多，生涯不確定的調適能力越好，越能有積極的生涯態度或行動，探索的障礙感較低；受訪者對本身所學專業領域抱持較多負面觀感，較明顯存在志趣不符合現象，並會對學習過程造成阻礙、產生學習出走、挫折或改變未來生涯的規劃。而正向因應行為越多，越能有效解決生涯探索中的問題與困擾；生涯不確定之影響因素包括：興趣、家庭以及自我效能感。

郭美吟(2005)以 Jordan 等學者於 1991 年美國 Wellesley 學院發展出來的「關係中自我」(self in relation)理論為基礎，透過自身的生命故事與另一受訪者作深度訪談和對話，以瞭解生涯未定向女學生母女關係中的自我形貌。結果發現，情感聯結是主要發展自我的養分，同理心是決定關係中自我能否順利發展的重要因素，且母女關係在自我面對焦慮時是一種穩定安全的支持系統，母女之間的情感聯結與相互同理可降低女兒面對生涯選擇與分離的焦慮和不確定，並擁有健康正向的自我價值，若能在關係中具體且清楚的發聲，表示個體能在其中找到自己的位置。

第三節　精神分析取向之移情現象

精神分析取向治療相當重視治療者與個案之間的關係，在診療室中治療關係的發展與變化稱之為移情(transference)，治療者透過移情來瞭解個案的內在世界與運作機制。以下分別陳述移情的內涵與擴展、以及在生涯發展的應用。

一、移情現象之源起與內涵

(一)移情現象之源起

移情一詞最早出現在「歇斯底里研究」(studies on hysteria)論文中(Freud, 1895)，本文是 Freud 和 Breuer 共同研究五位歇斯底里案例，並觀察臨床現象所得到的結果，當時 Freud 認為移情是個案藉由錯誤的連結(false connection)與強迫產生關聯(compulsion to associate)，將痛苦的意念轉移到治療者身上，這將阻礙治療的進行。而後在「一個歇斯底里案例分析的片斷」(fragment of an analysis of a case of hysteria)一文中，Freud(1905)因朵拉的不告而別重新思考移情，他將分析中斷的原因歸咎於忽略移情的發展，以至於錯過處理時機，導致個案離開。他認為移情絕大部分是潛意識的，在分析期間移情被喚起，且成為意識衝動與潛意識幻想的新版本(new editions)或複寫品(facsimiles)，一系列已在個案心中成形的心理經驗重新復甦，它並非屬於過去，而是在此時此刻運用在治療者身上。

Freud(1905)反省分析朵拉的過程，發覺個案將對日常生活中重要人物的感覺轉移至他身上，並且產生性幻想、敵意與報復等移情，他認為移情是精神分析最大的障礙，它阻止個案自由聯想的材料為治療所用，如果治療師可以偵測出來，

並解釋給個案瞭解，那麼它將成為最有力的聯盟。Freud(1912)認為精神分析治療必然產生移情現象，個體早年所形成的情慾生活(erotic life)，包括愛戀的對象、本能的滿足、以及自己在其中扮演的角色等，將一再地在生活中重複出現，這些重新印刷(new reprints)或修訂的版本，會巧妙地複製在移情關係中，而移情也是治療中最頑強的阻抗(the most powerful resistance)，它阻礙治療邁向成功。Freud 以自己的臨床經驗為例，個案自由聯想中斷之處，往往就是與治療者有關、或與個案關聯之處，如果治療師能加以詮釋(interpretation)並移除中斷，個案自然會回到中斷處持續聯想。

(二)移情現象之內涵

Freud 假設原慾(libido)是個體內在的一種能量，它用來指稱概括愛戀慾力的能量，近似追尋滿足的性慾望(沈志中、王文基，2000)，Freud(1912)認為在分析治療期間，部分原慾會遠離現實、進入潛意識中，並餵養個體的幻想，內在的原慾會退行(regression)、並重新喚起個體的嬰孩形象(infantile imagos)，因此治療須追蹤原慾的發展，使它進入意識層面、服從現實原則。也就是說，分析情境會引發個案退行，個人內在原始、非理性、不成熟的那部分將會出現在治療當中，治療師追隨原慾的腳步，協助個案探究內在的嬰孩形象，讓越來越多的原慾浮現意識層面，能為個案所思考與覺察，精神症狀自然會逐漸消除。然而 Freud(1912)也提醒治療者，導致原欲進入潛意識的力量，將會出現在分析情境中，阻礙分析工作的進展，並阻止新的材料浮現出來，因此每次治療時，個案總是在潛抑阻抗與期望復原之間擺盪和妥協。而這些潛意識情結將會轉移到治療者身上，一旦移情進入意識層面，將引發個案強烈的抗拒、扭曲(distortions)致病的材料不被發現，移情包括充滿情感的正向移情、以及感到敵意的負向移情，治療者必須指出這兩種移情，幫助個案意識到它們的運作，方能移除移情、使治療邁向成功之路。

Freud(1914)指出，移情詮釋的目的在於幫助個案辨識出抗拒，當抗拒移除時，個

案便能毫無障礙地回憶起遺忘的情節，並重新作聯結，從動力的角度來看，移情詮釋是要克服因潛抑而產生的阻抗，重新填補記憶的空缺。Freud 認為，所有的童年經驗保存在我們的記憶之中，並沒有被遺忘，只是我們甚少想起罷了，如同他的某位個案在想起忘記的事情時說：「其實我知道它的，只是我未曾想到。」這些被遺忘的事情將會以屏障記憶(screen memories)或夢境呈現，前者是指異常鮮明、但內容無明顯重要性的兒童期記憶，例如香噴噴的麵包、顏色鮮豔的花朵，Freud(1899)認為童年失憶如同精神症狀，是經過個體內在潛抑與防衛機制運作而產生的妥協結果，以避免重要的事情被保存下來。個案會以行動化(act out)取代遺忘的記憶，並表現在移情關係中，Freud(1914)用「強迫重複」(compulsion to repeat)一詞指稱治療中無可避免的現象，個案一再重複的行為便是其表達記憶的方式，因此透過移情，治療者得以窺見隱藏在個案心智中的致病原因，原初的精神症狀被移情關係所取代，亦即移情精神官能症(transference neurosis)，若治療者能清除移情關係，分析工作將通往新的記憶、發現潛抑的衝突，然而這份修復(working through)工作是艱困且漫長的路途。

另外，Freud(1915a)描述從臨床觀察到、關於個案愛上治療者的現象，他提醒治療者這是由於分析的情境所引發，並非來自治療者個人魅力所致。個案可能宣稱他已經痊癒了，不再對治療感興趣，Freud 將這個干擾治療持續進行、無可避免的現象視為阻抗，個案對治療者的強烈情感特別容易發生在後者鼓勵個案回想起一些相當痛苦、潛抑很深的生活史，愛上治療者被用來阻止治療繼續進行，使個案的興趣偏離分析工作，轉而注意治療者，並使後者處在尷尬的位置，個案摧毀了治療者的權威性，使其成為情人。Freud 指出阻抗是此現象背後的推手，治療者應幫助個案放棄他的慾望，繼續回到分析工作當中，同時治療者不應對此感到嫌惡，而是追溯其潛意識的根源，它潛藏在個案的情慾生活之中，Freud(1915a)認為所有的幻想來自於個案的性慾(sexual desires)，他陷入戀愛的細節與特徵源自於嬰孩時期，亦即戀愛是重複嬰孩期的反應，是此時期舊習慣之新版本。

二、後繼者對移情現象之擴展

Melanie Klein(1952)亦認為分析情境會使個案的過往被重新喚起，個案使用與早年情境中相同的防衛機制，來處理在分析中被重新活化的衝突與焦慮，個案會移轉其早期經驗、客體關係、情緒與幻想在治療者身上，所以如果我們能夠進入潛意識越深，將分析追溯至更早年的時候，對移情的瞭解也會更多。Klein 從對兒童的分析中瞭解到，每種本能的衝動、焦慮情境與心智過程都牽涉到內在與外在的客體，客體關係(object-relations)是情緒生活最核心的部分，愛、恨、潛意識幻想、焦慮與防衛，在生命一開始便展開運作。因此她主張移情源自於上述同樣的過程，當我們探索早年愛與恨之間的互動、攻擊的循環、焦慮罪疚感、以及這些衝突情緒與焦慮所朝向的不同面向之客體，才能夠完全認識正向與負向移情之間的關聯性。

在移情情境中，治療師可能代表父親、母親、其他人，或是超我、自我等角色，Klein(1952)認為治療者必須瞭解個案派發的各種角色細節，以父母為例，在個案心中的父母圖像，經過嬰兒期的許多理想化(idealization)與投射(projection)過程之後，已經產生各種程度的扭曲，並且保留了相當多嬰兒期的潛意識幻想，唯有透過對移情情境作深度分析，我們才能發現關於過去的真實與潛意識幻想面向。另外，Klein 也提醒解開移情的細節時，要思考從過去轉移到當下的整體情境(total situations)，而不僅是情緒、防衛與客體關係，例如個案所報告的日常生活提供了在移情情境下，所激起的潛意識焦慮。移情根源於發展的最早期階段與潛意識深層，藉由反覆檢驗最早期的情緒與客體關係在日後發展中所呈現的各種變遷產物(vicissitudes)，也就是一再將日後的經驗連結到早期經驗，當下與過去才能夠在個案的心中結合在一起。Klein 認為這是需要耐心的艱困工作，但隨著分析進展，焦慮與罪疚感減少，愛與恨能夠有較好的整合時，對抗焦慮的分裂(splitting)與潛抑過程減弱了，自我增長力量且較凝聚一致，潛意識的幻想較能為自我所運用，因

而豐富了人格。

晚期 Klein 學派以「涵容(contain)」延伸了 Klein 的投射認同概念，Bion(1962)認為兒童健康發展的基礎來自於涵容的經驗，外在有個人(通常是母親)能接收嬰兒混亂與痛苦的感覺與知覺，母親就像個容器(container)能替嬰兒忍受還無法容忍的感覺，例如痛苦的嬰兒不停哭著、即使很餓卻拒絕喝牛奶，嬰兒被這些對他而言還沒有意義的痛苦所困擾，如果母親能瞭解嬰兒不舒服的原因、賦予其意義、並滿足其需要，那麼母親就在發揮 Bion 所說的「alpha 功能」，母親運用她的同理或幻想(reverie)能力(幻想在此是指和另一個人緊密結合、深入其想法與感覺)，代謝嬰兒尚無法代謝的一切，透過這個反覆發生的過程，嬰兒逐漸可以忍受這些混亂痛苦的感覺並回應它，亦即屬於原始身體層次、沒有經過處理的「beta 成分」，現在成為有意義且可以思考(thinkable)的「alpha 成分」，Bion 強調母親運用她的心智配備(mental equipment)將無意義的感/知覺賦予意義，慢慢地，嬰兒將這個在某人心智中有個空間(space)、被瞭解的重複經驗吸收進來，促使他也能在心智中發展出一個空間、擁有自己的思考能力。

Bion(1962)指出，在正常狀況下個案會以投射認同機制，向治療者溝通其感覺與想法，使治療者得以藉著反省自己的感覺，也就是反移情(countertransference)，瞭解個案無法涵容的感覺與想法，因此投射認同成為瞭解個案心智世界的重要工具。當個案將無法被自己容忍的「部分自我」分裂、並投射在治療者身上，同時認為後者已經具備自己所投射出去的特質時，便是移情、或是投射認同中的「主體認同」；而當治療者因個案的敘說或舉動，被迫認同了個案所賦予的角色，或有一些感覺、想法、甚至是行動化的衝動時，就是反移情、或是「客體認同」。如果治療者能涵容自己的衝動，並理解與思考診療室中正在發生的事(就像上述 Bion 所描述的母嬰關係)，就能用詮釋回饋給個案，藉以修飾個案的經驗與內在世界(林玉華，2004；Bion, 1967)。

Joseph(1985)認為，Klein 所談的整體情境包含個案帶進關係裡的所有事情，我

們得聚焦在關係裡發生了甚麼事、個案如何使用治療者、以及個案的言下之意等，我們透過瞭解個案如何使我們對事情產生感覺、如何迫使我們進入其防衛系統、如何在潛意識中對移情作出回應，並使我們行動化、如何傳達從嬰兒期、兒童期、青春期與成年期所建立的內在世界及其面向等，來瞭解移情現象，而治療者經常透過自身產生的感覺，也就是反移情，來瞭解移情。Joseph 使用她的臨床案例來說明，如果我們能覺察自己如何為個案所用、持續發生甚麼事，便能開啟移情的許多面向，而移情詮釋並非單純只是解釋，它是以一種特殊的方式與個案產生共鳴，從個案如何運用移情便可判斷他目前的功能與焦慮本質，例如較常運用分裂與投射認同等原始防衛機制的個案，傾向於僅是聽見或使用治療者的詮釋，或者被迫害幻想較嚴重的個案視治療者的詮釋為攻擊或批評，就如同他在日常生活中遭遇的事一樣，因此 Joseph 提醒治療者注意與思考個案怎麼聽詮釋、如何理解與修正、以及如何在潛意識中積極地回應治療者的詮釋。

三、精神分析在生涯領域之應用

精神分析應用在生涯領域的文獻甚少，研究者找到兩篇相關文章，皆從 Kohut 的自體心理學(self-psychology)談生涯發展，因此以下分述 Kohut 的理論與在生涯發展的應用。

(一)Kohut 的自體心理學

Kohut 生於 1913 年，在維也納完成學業之後便來到美國，他在芝加哥精神分析學院從事訓練與教學，並度過其專業生涯。Kohut 脫離 Freud 的本能模式，同時也撼動自 Klein 以降的客體關係理論，重新思索自戀(narcissism)在形成真實一致自我中的角色。古典的本能理論認為精神官能症患者有完整的人格結構，亦即本我、自我與超我，它們具有適應與防衛的功能，而精神官能症來自於三者之間的衝突，Kohut 則認為，自戀與自體疾患顯示人格結構中的缺陷(Clair & Wigren, 2004)。

他指出自戀是本能或原慾投注的品質而非對象，假設自戀經驗始於嬰兒的幸福狀態，嬰兒試圖創造兩種自戀完美系統，包括誇大自體(grandiose-exhibitionistic self)與理想化的雙親形象(idealized parent imago)。幼童並沒有自體，但父母回應與對待孩子的方式彷彿他已有自體，因此在嬰兒的內在潛能與父母自體客體(selfobjects)的回應之間交互影響下，孩子的自體於焉產生(Clair & Wigren, 2004；Siegel, 1996)，核心自我是透過自體客體的回應而形成，類似 Winnicott 所說的支持環境(holding environment)與夠好的母親(good enough mother)。

核心的自體包含誇大自體與理想化的雙親形象，前者試圖創造一個完美的自體，所以好的、愉悅的、完美的經驗便屬於內在，而壞的都屬於外在，它是藉由自體客體同理地回應孩子、讚賞和鏡映(mirroring)誇大自體而建立，自體客體的同理回應將允許與享受孩子理想化父母，而誇大自體是孩子以自我為中心看待世界，孩子可能覺得：「我很棒，看看我！」由於孩子尚未成熟，因此和理想化的雙親形象融合在一起，後者會認為：「你很棒，但我是你的一部分。」透過自體客體反覆地同理與回應孩子的鏡映和理想化需求，孩子的自體慢慢吸取自體客體的功能，Kohut 稱之為「轉變內化作用」(transmuting internalization)，逐漸組織與強化日益整合(cohesive)的自體及其功能(Clair & Wigren, 2004；Kohut, 1971)。

Kohut 認為自戀性人格疾患的個案在分析情境中將形成自戀移情，它包含鏡映與理想化兩種類型，分析會再度活化個案童年時期重要的發展階段，鏡映移情(mirror transference)啟動了誇大自體，個案試圖維持幼年的原初自戀，聚焦在完美的自體，他可能將治療者當作自己的延伸，認為兩人是融合在一起的；或是將治療者視為和自己很相像的雙胞胎；第三種則是個案明白治療者是另一獨立的個體，但唯有當治療者滿足其需求、也就是讚賞與肯定其需要時，治療者才是重要的(Clair & Wigren, 2004；Kohut, 1971)。理想化移情(idealized transference)則是個案藉由與雙親的形象融合，而維持自體的完美，當與雙親分離時，個案會感到內心的無力與空虛；有的個案則固著(fixation)在理想化移情，當自體和理想化的治療者

結合，個案覺得有力量、有能力、自己是好的，相反地，一旦治療者可能不符合其心中完美理想的形象，個案便會覺得自尊降低、自己毫無價值。

(二)自體表達與生涯抉擇

依據 Kohut(1978)的理論，在成年時期，穩固整合的自體將呈現在兩方面的健康發展，一是嬰兒期透過肯定與完美的自己成為成熟的雄心抱負，二是渴望與父母融合的願望，透過他人的讚賞成為成熟的、設立目標的理想(引自 Robbins & Patton, 1985)。若父母同理失敗、無法在發展階段提供孩子適當的鏡映，幫助小孩建立健康與理想化形象，將導致自體障礙，長大之後可能固著在較不成熟的階段或自體發展破碎，更嚴重者則緊抓住外在客體以強化自己的完美，或出現濫用藥物、酒精、非行行為、飲食疾患以及性倒錯等症狀，沒有穩固的自體健康地表達抱負和理想，個體將缺乏同理他人的能力，而且一丁點批評、分離與失落就會使其受傷嚴重，也無法形成實際的生活計畫，並努力去執行它(Robbins & Patton, 1985)。

Kohut(1977)認為健康的人類發展過程中，與他人的關係是不可或缺的，個體和他人關係的成熟來自於個體有能力滿足自體的需求，人生的某些發展階段，如青春期、中年期或退休後，將面臨內在與外在的壓力，這可能使童年時期破碎、分裂的恐懼再度活化。投入生涯計畫需要個體實際地評估自己的能力與技術，並擁有能量與抱負追求擬定的計畫，同時也取決於個體內在是否有整合的價值與信念，後者將影響生涯選項的種類，欠缺系統的目標將導致生涯未定向、無法作出合適的決定。

Fine 與 Wolf(1987)回顧治療青少年與年輕人的經驗，認為當個案選擇一個看似正向與利他的職業時，不見得表示該選擇是健康自體的表達，相反的，職業或生涯可能具防衛的功能，甚至阻礙個體潛能的發展，因此在分析情境中探索職業與自體的關聯，將帶領個案發覺其潛意識動力和重要素材，所有的生涯抉擇就如同

其他行為，是內在動力與外在環境交互作用的結果。作者以一位 17 歲、一週分析兩次、共進行六年半的青少女為例，說明透過移情詮釋，幫助個案覺察其兩次生涯選擇的意義，例如在分析初期選擇成為心肺復甦術救護員，作者認為這個具強迫性(obsessive)的志向反映個案想藉此拯救其反覆嗑藥的混亂生活，心肺復甦術課程提供一個支撐，穩定與規律化個案的生活，並避免過度認同理想化的治療者。

個案視治療者為強壯、能拯救她的人，但過去的人際經驗使其感到恐懼，個案覺得治療者拒絕、不關心她，這些顯示其自體尚未整合，隨著分析進行，個案重新選擇記者為職業，並瞭解這個職業反映她內在渴望發現、理解與解釋過去導致其失功能與困惑的經驗，如同記者調查與報導新聞事件一般，這也表示個案內化了治療者的分析角色，且透過重新安頓與結構化內在世界，個案逐漸強化與整合自體。Fine 與 Wolf(1987)指出，這些職業選擇強而有力的表達了自體的構造，以及與自體客體的關係，因此深入探索生涯選擇，將有助於個案瞭解過去重要的客體自體經驗、使這些記憶再度活化，並覺察其所選擇的職業如何象徵與重現早年深刻滿足與提升自體的鏡映經驗。

綜上所述，本章第一節介紹心理動力取向的生涯理論，其中包含 Anne Roe 從親子互動模式預測未來職業類別、依附理論則論述嬰幼兒與父母形成的依附類型影響成年期的職場適應、系統取向從家庭結構與互動談自我與職業認同。第二節統整焦慮性未定向的成因，過去研究指出，未定向和發展危機、焦慮人格、不安全依附、以及家庭失功能與界限模糊等有關，學者們依此發展量表以篩選出高危險群，並提出諮商與治療介入策略。第三節簡介精神分析的理論與移情阻抗概念，以及 Kohut 的自體心理學對生涯抉擇的解釋。

第三章　研究方法

本研究以精神分析取向治療三位焦慮性未定向之生涯個案，瞭解個案在治療過程中所呈現的工作問題與生活適應，並嘗試理解與建構生涯困境的成因，以及治療介入之成效。本章共分為七節，分別說明研究設計、研究參與者、研究工具、研究實施程序、資料處理與分析、資料檢核以及研究倫理。

第一節　研究設計

由於本研究目的是藉由分析治療歷程，探究焦慮性未定向症狀之內涵與源起，因此適合以質性研究進行資料分析，而過去國內外文獻多以量表做調查研究，運用統計分析找出影響焦慮性未定向之重要因子，但此類個案在心理治療中如何呈現與理解自己的職業生涯，以及治療如何展開並協助個案等過程則未知，因此本研究屬於探索性研究，透過觀察與描述治療歷程的動力發展，進而理解未定向之成因，所以本研究採用現象學方法進行資料蒐集與分析。以下分別說明現象學的理解態度與核心步驟。

一、現象學的理解態度

Manen(1990/1997)指出，現象學旨在對我們日常生活經驗的本質與意義，獲得更深入的瞭解，它提供合理洞察的可能性，帶領我們更直接的貼近生活世界(life world)，亦即要求對現象及其出現的脈絡盡可能忠實呈現，所採取的是一種系統

化、明確詳盡、自我批判以及互為主體(intersbjective)的研究。

而 Heidegger 認為，關係是人與事物遭逢的基礎，也是人理解事物的依據，研究者和研究對象並非主客對立的理解關係，亦無法以各種辦法隔離兩者之間的相互影響，因此研究者並非站在一個乾淨且不涉入的立足點。他指出人存在的本質是寓居於世(being-in-the-word)，我們生活在周遭世界之中，人的行為與活動會顯示某些與周遭人事物相關聯的涉入狀態(involvement)，並採用特定的社會文化視框，所以事物會朝著某個特定方向來理解(李維倫，2006)。

當我們面對各種生活經驗時，會將不可量化的材料視為對話的文本，並進行互為主體的理解動作，這使得研究者和周遭世界不再受到主客觀知識所困，而產生部分與整體之間的詮釋循環(hermeneutical circle)，由研究者與研究對象的對話開始，創造兩人共同的理解，且每回的對話皆以之前的理解為基礎，持續創造出理解—前理解—理解的循環，因此事實經驗具有多重意涵，不再侷限在單一意義中，也就是說，每個人都是「我」，在直接面對經驗時，變成受訪者的「你」，但在最後報告中又成為「他」，每個「我」用「你」的身分現身，而每個「你」在不同情境下有多重意義，當個體將「你」論述為「他」時，顯現了意義豐富的主體客觀脈絡，且當讀者去閱讀文本時，再度變成對話的「你」，這多重身分的理解行為將不斷地循環下去(李佩怡，2002；蔡錚雲，2006)。

而本研究是蒐集與分析治療歷程，分別是研究者與個案、以及研究者與逐字稿的相互對話與理解，研究者並非使用現有理論解釋個案未定向問題，也不是採取客觀立場進行事後分析，且治療是來來回回、看似前進又後退的複雜過程，隨著治療的演進與變化，研究者必須反覆思考個案想傳達甚麼以及自身與個案共處的感受，分析時則須沉浸與閱讀逐字稿內容，研究者時而聆聽個案陳述的素材，用個案的眼睛理解世界，時而站在治療者的角度，形成與修正對個案的假設，時而跳出來思考兩人之間的關係，換言之，研究者同時以多種身分置身治療與逐字稿分析，用多重視野理解未定向現象，因此本研究適合以現象學的方法作為資料

分析。

二、現象學方法的核心步驟

現象學心理學者 Giorgi 持續發展 Husserl 的哲學現象學，並解決其方法論問題，使之應用在實徵研究上，他提出哲學的現象學有三個核心步驟，且略做修正以符合實徵資料(Giorgi, 1997；李維倫，2009)，以下說明之。

(一)現象學還原(reduction)

我們時常理所當然地將事物視為實際存在(existence)而不質疑此一當然的認定，現象學還原就是從事物實存的理所當然，回到它對我們的示現(presence)，現象學始於事物的示現與直觀，而非其自身意涵與性質。Husserl 指出現象學的任務是描述事實，面對個體的經驗，我們首先要放下既定的看法和預設值，專注於主體當下的實際經驗，讓觀察對象的種種複雜面向從我們的描述之中浮現出來，也就是懸置(suspemding)對事物的先前知識。Husserl 建議將不是直接來自研究現象的知識先放入括弧(bracketing)中，好讓我們直接與對象遭逢(encounter)，放入括弧並非不意識其他資料來源，是希望不要因而造成不當影響，這些浮現的面向可能不一致、相互矛盾，但藉由意義這個軸向，將不同面向聯結成一個具體的對象，也就是意向對象(intentional object)(李維倫，2006；蔡錚雲，2006；Smith, 2003)。

Giorgi(1997)指出，雖然上述經驗出自於自然態度底下的經驗，但是現象學需由研究者來進行還原，後者將個體的經歷視為被活出來的經驗(lived experience)，對於描述的內容是否為真實，研究者存而不論。另外，在面對蒐集來的資料時，研究者要把閱讀的文獻和理論擱置一旁，直接對面描述資料中呈現的經驗(李維倫，2009)。

(二)描述(description)

Husserl 認為，現象學的目的是「回歸事物本身」，透過觀察描述讓現實自身彰

顯出來，而非為了滿足概念要求、先建構解釋模式再來改變現實，這就是現象學的還原思考，讓事物的呈現不受先天形式的局限，得以充分顯示其實質面向(蔡錚雲，2006)。描述是使用語言來表達意識動作與其意向的對象，在哲學現象學中，研究者先進入還原態度，然後進行對某對象的描述，但在實徵研究中，研究者蒐集的是個體對於某特定經驗在自然態度下的描述(Giorgi, 1997；李維倫，2009)。

(三)追尋本質(essence)

現象學透過想像變異（imaginative variation）抵達本質，也就是說藉由想像一個對象具有不同部分，除去其中某些部份之後，就不再等同於該對象，例如我們想像桌子有一個平面、四個角，若做些改變使其不再稱為桌子，便抵達了桌子的本質。Giorgi(1997)認為哲學現象學尋求哲學的本質，但在實徵研究中，尋求的是科學的本質。

第二節　研究參與者

本節主要說明研究參與者的選取標準、邀請方式與資料簡介，以下分三部分說明之。

一、研究參與者的選取標準

本研究之研究對象為焦慮性未定向者，根據文獻探討，該類型屬於慢性未定向，無法作生涯決定與長期心理失功能有關，且其焦慮屬於人格問題，在精神疾病與診斷準則手冊(DSM-IV)中，所謂慢性是指「至少過去兩年內連續不斷符合○○發作之準則」(孔繁鐘、孔繁錦，1999)，因此研究者推測患者可能因長期感覺痛苦、心情低落、容易緊張、失眠、食慾不振或大增等症狀，而至精神科或身心科就醫，工作不穩定或不適應是眾多生活問題之一。

另外，Salomone(1982)曾提醒，高中生與大學生的生涯未定向是正常的發展現象，不宜歸入焦慮性未定向之中，而且考慮到目前許多大學生畢業之後繼續升學，進入研究所就讀，在學期間延長，因此本研究以 30-40 歲的成年人為對象，這群人就學階段已告一段落、且進入職場工作一段時間，身心各方面已發展成熟、有能力反思從學校過渡至職場的過程。綜合上述，本研究採用立意抽樣，選取參與者的標準如下：

1.年滿 30-40 歲的成年人。

2.過去兩年內工作不穩定、適應不良或失/待業中。

3.過去兩年內經常感到焦慮緊張、悲傷空虛、痛苦等情緒。

4.有動機改善個人問題，並願意接受心理治療者。

二、研究參與者的邀請方式

研究者將以個人的人際網絡為起點，以電話、電子郵件與書面邀請函等方式，透過精神科醫師、心理師和社工等相關專業人員，轉介符合研究標準的潛在參與者。接著，研究者將邀請潛在參與者，當面向其說明研究計畫與治療過程，並加以澄清其疑問，且確認參與者明白與瞭解本研究之內涵，並視參與者的情況決定是否需要第二次或第三次的會面。由於本研究是以治療處遇作為資料蒐集的來源，需要將治療過程錄影錄音，因此研究者將清楚說明治療架構與次數，以及研究結束之後若參與者仍想持續治療將如何處理。在治療期間若參與者沒有意願繼續參與研究、或想終止治療，研究者將尊重其意願，不會勉強或強迫參與者，參與者即使答應進入研究，亦可在研究進行期間隨時終止，以保障參與者之身心權益與福祉。

三、研究參與者的資料簡介

本研究總共招募七位參與者，第一位男性晤談一次之後，用簡訊和 e-mail 告知研究者終止治療；第二位女性晤談一次之後，因遭逢親人過世處理喪事，請假兩周，之後表示沒有意願治療；第三位女性晤談兩次之後，在電話中告知研究者終止治療；第四位男性在晤談兩次之後，表示找到新的工作，沒有時間來談。

因此本研究中完成二十次治療的參與者共有三位，以下簡介其基本資料，為保護個案隱私，研究者使用代號稱呼之，且部份資料已做過變更。

表 3-1　本研究參與者之簡介

個案代號	E	F	G

性別	女	女	男
年齡	三十歲	三十多歲	三十多歲
學歷	大學畢業	大學肄業	大學畢業
婚姻狀況	單身	單身	已婚
目前職業	無	服務業	營造業
變換職業數目	十個	十多個	八個
治療期間	99 年 11 月~100 年 4 月	99 年 11 月~100 年 4 月	99 年 11 月~100 年 4 月
治療次數	二十次	二十次	二十次

第三節　研究工具

在本研究中使用的研究工具包括治療師、謄稿者與督導者等研究人員，以及研究同意書、錄音設備等，茲分述如下。

一、研究人員

本研究的資料來源為六十次的治療歷程，因此除了研究者之外，還包括個別督導與逐字稿轉騰者。

(一)研究者本身

在質性研究中，研究者的角色與主觀性對於研究的影響是必然且無可避免的（丁雪茵等人，1996），而在瞭解現象的過程中，研究者本身的生活背景與價值信念等，都會涉入研究歷程當中，並決定了研究者的選擇性注意(selective perception)，因此以下將說明研究者的專業背景、對本研究的先前理解、以及在本研究中所扮演的角色。

1.研究者的專業背景

研究者在碩士班與博士班皆主修諮商心理學，對於諮商與治療理論、諮商研究法、以及諮商與治療實務等三方面經過紮實完整的訓練，而在質性研究方面，研究者除了課堂的閱讀討論與進行小規模研究之外，並曾參加中研院舉辦的第二屆、第三屆「本土心理療癒研究」研習營，學習現象學、詮釋現象學與詮釋學等研究方法，亦曾跟隨兩位教授進行質性研究資料蒐集、資料分析與結果撰寫，且曾協助兩位碩士班與一位博士班研究生完成其論文，因此研究者對於本研究採用的質性方法有相當程度的瞭解。

而在精神分析相關的訓練方面，一般來說精神分析的訓練過程主要分為三部分，一是受訓者接受個人分析，從分析過程中更加瞭解自己，同時也幫助受訓者學習觀察與思考自身內在世界的變化，並應用在臨床工作上。二是理論的研讀與討論，包括 Freud、Klein、Bion 等各個不同學派的論文著作，幫助受訓者從心理動力取向思考個體的人格發展與形成，作為臨床工作的背景知識，以形成工作假設。三是實際與個案進行治療，並接受專業督導，學習運用移情與反移情材料，幫助個案探索其心智(mind)世界。

研究者於民國 90-93 年曾接受三年、每週一次的心理動力取向治療，探討個人的關係議題；自民國 97 年開始接受每週三次的個人分析，已進行三年半且至今持續中。在這三年半期間，研究者對於心智的產生與運作，以及自身的內在衝突與焦慮逐漸有深入的探索與反思；在理論研讀方面，研究者則參加精神分析學會內部的讀書講座、以及公開的學術研討會，由來自各國的分析師、曾接受不同地區訓練的老師們帶領學生研讀分析史上重要人物的作品。

另外，由於研究者對於孩童特別有興趣，因此自 97 年開始接受兒童精神分析取向的訓練，曾做過為期一年的嬰兒觀察，期間接受兩位專業治療師的小團體督導，以及一年的幼兒觀察，並接受目前正在英國精神分析學會受訓的分析師、每週一次的小團體視訊督導。而在臨床實務方面，研究者自民國 98 年開始，輪流與共同受訓的治療師搭檔合作，和父母、兒童進行家庭諮詢與評估、父母諮詢、以

及兒童治療等，並每週接受 Tavistock clinic 前院長的視訊督導；去年開始則增加嬰幼兒心智健康課程，學習與五歲以下的嬰幼兒和家長進行短期的家庭評估與諮詢，並每週接受兒青部門主任的視訊督導。每次視訊督導之後，小組在資深治療師的帶領之下，回顧與討論剛才督導的內容，進一步深化與思考個案問題。學習精神分析是漫長辛苦的歷程，同時也充滿許多樂趣，相信研究者的學習經驗將有助於進行本研究的資料蒐集與分析。

2.前導性研究(pilot study)的反思

原本研究者另外邀請一位專業人員擔任本研究之治療師，以避免雙重關係的影響，並商借某基金會作為治療與錄影場地，但是實際進行兩位個案之前導性研究後，發覺困難重重，一是治療師的工作滿檔，和個案約時間較有困難；二是錄影會同時收錄影像與畫面，儘管研究者再三說明保密守則，個案仍覺得不安全，擔憂晤談內容外洩，對治療的干擾頗大；三是治療場地的錄影設備需由工作人員操作，後者還有諸多行政工作，因而發生忘記錄影；四是錄影設備較老舊，一般電腦讀不到影像與聲音，無法轉謄逐字稿。

研究者與指導教授討論之後，決定自行擔任治療者，同時擔任蒐集資料與分析者的工作，但考量到研究者對該主題的相關文獻已經具有相當程度的先備知識，同時也可能受到研究目的之潛在影響，而妨礙個案的利益與福祉，因此在進行治療期間，研究者每周接受個別督導，透過資深分析師的協助，以提升治療的品質以及維護個案權益。另外，研究者借用某大學系所的諮商室做為治療場地，該場地雖有新穎的錄影設備，但為保護個案的隱私，決定僅用錄音筆做錄音，以減少對治療的干擾。

3.在研究中扮演的角色

(1)研究邀請與說明者

研究者將透過相關專業人員協助尋找符合本研究條件之潛在對象，然後由研究者進行聯繫、進行初次面談，瞭解個案目前的生活狀況、確認符合本研究條件，接著當面詳細說明研究計畫，本研究將提供二十次的免費治療，並由研究者擔任治療師，每次治療將進行錄音，二十次治療結束之後若個案仍想繼續，可和治療師討論之後新的治療架構，或由研究者協助轉介至符合其需求的機構。在治療進行期間，若個案不想繼續參與研究，則可隨時終止，但其治療架構則需與治療師討論由雙方共同決定。若個案同意參與研究，則雙方簽署一式二份的研究參與同意書，一份由個案保存，另一份由研究者保存。格式請見附錄一。

(2)心理治療師

如上所述，在前導性研究遭遇困難之後，研究者調整計畫，自行擔任治療師，並接受每周督導。研究者在精神分析方面的訓練請見專業背景。

而每周進行的個別督導是由研究者先請工讀生謄好治療逐字稿，並先行校對與修正，然後與督導討論逐字稿內容。在與本研究之三位個案開始治療之前，研究者先與督導進行溝通，說明研究計畫和目的，督導也協助研究者重新回顧與省思前四位中輟個案，並調整之後篩選的方向。

(3)治療逐字稿之校對者

由於每周須進行督導，逐字稿的轉謄、校對是和治療同時並行，而每份逐字稿謄寫出來之後，研究者聆聽錄音檔與之對照，仔細檢查是否有遺漏或繕打錯誤的字彙、語詞與非語言反應，並進行修正補充，以利後續資料分析之正確性。

(4)資料分析者

本研究總共有六十份治療逐字稿，在進行分析時為避免治療者身分的干擾，研究者在三位個案的治療全部結束之後，將逐字稿置放一個月再開始閱讀與分析。

(5)報告撰寫者

在資料分析告一段落之後，研究者將整合現象學分析所得之結果，根據研究

目的撰寫最後報告，並和過去文獻相互印證，具體呈現研究者對三位個案的綜合思考與結論。

(二)個別督導者

本研究之督導者是資深的女性分析師，在中部私人執業已十多年，除了臨床工作之外，同時也進行許多精神分析理論教學、以及個別與團體督導。該位督導在美國 Brigham Young University 完成臨床心理學博士學位，並取得臨床心理師執照後在美國服務，接著於 Austen Riggs Center、Mass. Mental Health Center 進行精神分析訓練，其臨床、教學與督導經驗可說是相當豐富。

(三)逐字稿轉謄者

研究者透過同學介紹，共邀請三位女性協助謄稿，他們謄稿經驗豐富，之前皆曾轉謄個別治療或團體的錄影、錄音檔案，且瞭解心理諮商與治療的專業倫理、以及維護個案隱私的重要性。研究者先和三位女性進行聯繫，說明謄稿相關事宜，並再次強調謄稿期間，錄音檔必須妥善保存，避免他人收聽或閱讀，而轉謄工作全部結束之後，錄音檔與逐字稿必須全數銷毀，以保護個案權益。若對方同意則簽署一式二份的轉謄同意書，在謄稿期間，研究者有責任確保檔案與資料傳遞過程中的保密與安全性。同意書請見附錄二。

三、研究同意書

本研究將進行二十次的治療，研究者將邀請有意願且能全程出席的參與者，徵得其同意之後簽署同意書。請見附錄一。

四、治療地點

本研究在某大學相關系所的個別諮商室進行，研究者已事先借用與確認場地。

五、錄音設備

研究者自行準備錄音筆，每次治療之後再將錄音檔案寄給轉謄者，由於錄音檔案是存取在電腦中，因此在研究結束之後，研究者提醒三位謄稿者全數銷毀錄音檔案和逐字稿，以避免個案資料外洩，同時研究者也銷毀錄音檔，僅留下治療逐字稿以供研究分析使用。

第四節　研究實施程序

本研究實施程序可分為三個部分：研究準備階段、正式研究階段、以及完成研究階段，以下分別敘述之。

一、研究準備階段

(一)確立研究架構

研究者與指導教授討論、確定焦慮性未定向的研究主題與方向之後，開始閱讀相關文獻與研究，並草擬各章節預定撰寫的標題和內容，此法有助於研究者更進一步思考研究目的為何，作為檢索文獻之依據，由於研究者感興趣的是精神分析取向心理治療如何協助焦慮性未定向個案，因此文獻探討著重過去對於該類型的特徵、與其他類型之區辨、形成原因、以及篩選和介入模式之瞭解，作為研究者之背景知識。

而本研究的資料來源是治療逐字稿，且焦慮性未定向在治療中的歷程、變化屬於未知現象，因此屬於探索性研究，適合使用質性研究中的現象學方法，研究者希望能擴展過去的研究結果，試圖從實際治療現場理解的問題，並建構可能的成因以及治療如何介入，現象學是經由詳細的描述和意識對象或經驗溝通，透過

存而不論、放入括弧以及現象學還原等態度調整，幫助研究者注意到現象的差異與其他新的面向。

(二)前導性研究

請見第三節研究工具。該階段找到兩位參與者，第一次治療之後便中斷治療，研究者從這個過程中發覺治療師與個案的共同時段很少，而且基金會的場地有許多治療師使用，研究者得花許多時間和三方來回確認、協調，另外錄影檔案是光碟、僅能在電視播放、且畫質不清楚，協助轉謄者若在家中客廳進行謄稿，可能會有資料外洩之虞，而其中一位參與者相當擔憂暴露隱私，研究者反覆澄清其疑慮，他依然不放心，並要求治療時背對攝影機，但第一次治療之後就用 e-mail 中斷療程。研究者一邊進行前導性研究，一邊反思遭遇的種種困難，因此之後才修正計畫，由研究者擔任治療者並接受督導，同時登記使用某系所的會談室，且改用錄音筆錄音，除操作便利、在治療中干擾降低，更重要的是個案身分不易外洩。

二、正式研究階段

(一)蒐集資料

研究者發出邀請函，透過同行與專業人員尋找符合研究條件的潛在對象，找到三位願意參與研究的個案之後，便開始進行二十次治療。然後每週請工讀生將錄音檔轉為書面逐字稿，研究者收到稿件後一方面與錄音檔校對逐字稿之正確性，另一方面閱讀逐字稿內容，重新整理與思考治療中發生的事件與過程，以作為下一次治療的基礎。

(二)檢核與分析資料

二十次心理治療結束、每份逐字稿確認無誤之後，研究者再次詳盡的閱讀，並依循現象學的步驟，進行意義的拆解與改寫，獲得適切的主題，接著將主題綜

合為一個完整的置身結構，並對照三位個案的置身結構，嘗試深化結構的意涵，以圖示或文字表達出結構環節之間的關係。

三、完成研究階段

研究者將上述分析結果，根據研究目的，依序撰寫成文字，並回答研究問題，說明與交代分析結果形成的歷程，且對照過去文獻，整理一致與不一致之處，陳述本研究之發現與結論。

第五節　資料處理與分析

現象學如何實際在研究操作，不同的學者各自提出分析模式，李維倫(2009)指出這些分析方法皆包括四個階段：整體掌握、拆解為部分、意義轉換以及綜合組織，他依循這個順序，並考慮實作所需，發展出六個步驟，如下所述。

一、資料蒐集(data collection)

現象學的分析資料是某一經驗或某處境之下的經驗描述，本研究的資料來源是焦慮性未定向個案接受二十次治療的歷程，每次治療由個案決定談甚麼，透過個案提供的自由聯想材料，治療者得以瞭解其內在的主觀經驗與工作的關係。

由於資料龐雜，研究將逐字稿編號，以便進一步分析。E、F、G 是個案代號，其後的兩位數字 01~20 表示第幾次治療，而 CL 代表個案，T 表示治療師，第二組數字 01~50 則代表個案或治療師說的第幾句話。例如 E05CL10 表示個案 E 在第五次治療中所說的第十句話；而 F02T15 表示治療師在第二次治療中，和個案 F 所說的第十五句話。

二、沉浸閱讀(empathic immersement)

現象學取向強調整體性，必須對描述資料的全面意涵有充分瞭解，所以必須進行詳盡的閱讀，而閱讀不只是語意上的理解，更重要的是經歷個案的經驗，但研究者並非個案，如何瞭解其經驗？透過想像，逐字稿從平面文字成為立體的空間，對研究者迎面而來，想像做為一種詮釋，是將個案的經驗場景以圖像勾勒出來，帶到研究者面前，然後進駐文字的勾劃之中，也就是所謂的現象學描述。

三、意義單元(meaning units)：拆解與改寫

仔細閱讀之後，接著將逐字稿分成幾個區塊，以形構出重要的意義單位，每個單元包含一個突出的意義，且呈現出事物如此這般的脈絡面向，而單元的劃分在於意義的移轉，拆解之後可幫助研究者貼近個案的經驗，放大關鍵的細節，發現文字中隱藏的潛在含意，拆解之後進行每個單元的改寫，並整理出該單元重要的數個面向。

四、構成主題(constituent themes)

抽取出意義單元之後，接著進行整併工作，以拆解出來的單元為基礎，做更完整的描述，研究者可從不同單元重覆出現的要點、或是連接數個不同單元的結構面向，整併出幾個主題。在尋求構成主題時，需再以整體眼光思考各單元的意涵，然後除去不合適的意義單元，以接合其他單元突出的點。

五、置身結構(situated structure)

接下來是將構成主題綜合為一個完整的經驗置身結構描述，置身結構指的是人寓居於世的存在處境，而在前述整併構成主題時，最好先做準備，每個主題以順序來鋪陳呈現，並於書寫時加入連接詞或連接句，以便該步驟的整合。置身結

構要描述出結構面向彼此之間的相互關聯性，並統整出某一經驗之結構核心為何。

六、普遍結構(general structure)

研究者在描述每位個案的生涯經驗並完成置身結構之後，可對照、比較不同個案的置身結構，獲得更進一步的普遍性，不同的置身結構就像是同一現象的不同側面形態(topological structure)，經由多個置身結構的相互參照，能深化我們對一個現象的瞭解與掌握。

第六節　資料檢核

現象學將研究者對事物的實存與理論知識放入括弧中存而不論，此與量化典範中以理論或事實做為判斷標準背道而馳，且人的世界是多元處境，可以從多個層次來瞭解某一特殊經驗，經驗提供者在不同的時間點對同一件事可能會有不同的主觀看法，因此量化研究中的效度與信度概念不適合用來衡量現象學，李維倫(2009)回顧文獻與學者們的見解，整理出三個準則來判斷好的現象學研究應具備的特徵，以下陳述之。

一、內容勾劃的一致性

研究結果的論述與寫作要清晰且邏輯嚴謹。研究者並不只是將文本做語意的分類而已，而是依據個案陳述的材料予以拆解分段，找出意義單元，接著再去蕪存菁，更上一層構成主題，最後統整出一個有順序、有條理的置身結構。讀者可從結果描述中看出每位個案的問題具有一致性，通常現象學的資料來自數次訪

談，研究者以文章呈現普遍結構，但本研究的逐字稿內容相當多且繁雜，難以用短文說明內在世界，因此研究者先列出標題讓讀者有初步瞭解，然後仔細說明標題之下的內容，每個標題之間並非無關的因素，而是前後相關、彼此勾連的現象，顯示出個案的內心種種衝突、需求與掙扎，以及自我如何回應和解決這些矛盾的需要，充分展現工作不穩定現象的複雜性與多樣性。

二、描述資料的一致性

從經驗描述一直到結果分析之間，必須有具體的聯繫。研究者透過每周以逐字稿接受個別督導，事後並記錄與反思該次治療，以及長期在精神分析的學習與訓練，用描述性的方式，有系統的呈現每位個案在治療中的主觀經驗，且引用個案的陳述，輔以佐證分析出來的結果並非研究者個人的偏見、或用理論強加在個案身上，而是反覆閱讀與思考二十次治療所獲得的，且個案在工作、親密、家庭、人際或學業上，顯現的問題與症狀具有一致性，可看出其象徵意義與模式。

三、生活經驗的一致性

對讀者與相關現象具有啟發性。過去相關文獻找到許多影響未定向的重要因素，但因素零散且不一定有關聯，而本研究從精神分析的角度，具體說明焦慮性未定向形成的原因與起源，以及治療者如何做介入、介入之後個案的變化，描述的結果有清楚的脈絡可循，能提供讀者與專業人員一個清晰、不同的視野，並對該現象有更豐富與深入的認識與瞭解，且提出能幫助個案處理未定向的治療模式。

第七節　研究倫理

由於本研究以治療現場蒐集資料，亦期待將研究結果應用在實務領域中，因此研究者須嚴格遵守實務倫理與研究倫理，以避免個案在參與研究過程中受到傷害。以下分兩部分說明。

一、實務倫理

由於研究者身兼治療者，為了確保個案的身心權益，降低研究者的身分干擾治療過程，因此每周用逐字稿接受督導，而逐字稿和治療記錄(process note)不同，前者能清楚呈現個案使用的辭彙、句子、肢體語言與脈絡，有助於督導瞭解個案想溝通的感受或想法為何，並檢視治療者如何回應與介入，然後指出治療者的不足之處，思考個案在傳達甚麼主觀經驗，確保治療者的服務品質，以及從精神分析的角度幫助個案。

另外，個別督導也提供治療者在遭遇困境時，能不陷入慌張、冷靜下來思考怎麼做。治療者想探究工作不穩定的原因，希望能解釋為何有這樣的現象，但個案 F 更想討論幼年的性創傷，有數周幾乎在談奶奶與父親，且事件零亂沒有條理，每回想起這些記憶，F 總是情緒波動很大，久久不能平復，治療者跟隨她的節奏，但心中也焦急對她的工作所知有限，無法回答研究問題，因此治療者主動提出來請督導協助。

督導和治療者一起回顧逐字稿，同意對於 F 來說，工作不穩定只是整體問題的一小部分，她過去遭受的虐待與暴力創傷是影響她工作做不下去的主因，而且個案也表達強烈需求，想處理這段經驗，治療者應尊重她當下的需要和步調，因此督導建議研究者應持續錄音並接受督導，以協助個案整理混亂的內在狀態，且考慮不將她列入研究中。而就在治療者準備放棄分析 F，她開始回到現實生活，談起對工作不滿、提出辭呈、面試經驗以及找到新工作等事件，心中逐漸有空間可以想一想現狀，並且整理創傷和工作的關係。

除了每周接受督導，研究者已接受一周三次、長達三年半的個人分析，且提供治療期間仍持續進行，精神分析強調治療者善用自己做為理解個案與形成問題假設的工具，因此瞭解自己的過去如何形塑現在、以及內在的潛意識運作對治療工作的阻力與助力，是相當重要的基本功夫，同時接受分析也幫助研究者處理在治療中被激起的個人議題，避免將個人需求與衝突和個案的混為一談，覺察與釐清自身對個案的影響。

二、研究倫理

研究者在治療開始之前，清楚向個案說明研究性質和內容，並回答與澄清個案的困惑，接著在個案自願參與並同意研究程序之後，才開始進行療程，而且也充分告知個案，即使進入治療，若在期間因種種原因決定退出研究，研究者亦尊重其意願，並以其福祉為優先考量，不會勉強或強迫個案繼續治療。

另外，研究者也嚴格遵守保密原則，謹慎處理和保存錄音與書面檔案，不隨意放置研究資料，同時在電腦裡的逐字稿和私人筆記以代號命名之，外人無從辨識出個案身份，並再三提醒轉謄者也用同樣標準妥善保管檔案，以維護參與者之隱私與權益，而在治療結束之後，研究者便要求轉謄者刪除所有錄音和文字檔案，以避免資料外洩，且逐字稿放置一個月之後再進行事後整理與分析。另外，考慮到個案 E 的個人資料相當獨特，尤其是考慮其幼年經歷可能讓讀者辨識出身分，但若大幅修改內容則無法呈現其核心問題，權衡之下將延後五年始公開本研究，五年為教育部公布延長之最長期限，以兼顧保密與資料分析。

在後續處理方面，E 有意願繼續治療，但考量目前沒有穩定工作，因此主動請就診醫師安排個別治療，而個案 F、G 則覺得二十次已經足夠，沒有計畫持續治療，但由於 F 缺乏外在資源，且自我功能薄弱，需要繼續接受幫助，所以研究者向她詳細說明其建議，鼓勵她建立穩定的支持關係，F 思考之後仍婉拒，研究者尊重其意願，並留下聯繫方式，若日後她覺得有需要，研究者可提供協助或轉介資源。

第四章　研究結果與討論

本章共分為四節，第一至三節呈現三位個案的分析結果，每一節包含五個標題。第一個標題簡介個案的背景，第二至第四個標題依照研究問題，分別陳述焦慮性未定向的成因、精神分析取向治療之介入、以及個案在治療中的變化，且用逐字稿呼應其陳述，第五個標題是該節結論，摘要個案的成因、介入與變化；最後統整三位個案的分析，說明本研究的介入流程圖。第四節則是綜合討論，說明本研究之發現，並對照文獻討論其異同之處。

第一節 G：從恐懼與抑制攻擊衝動，轉而想尋求自我認同

一、個案背景簡介

以下簡述個案的基本資料與背景，包括主訴問題以及其他生活適應。

(一)主訴問題：每幾個月就換工作，希望穩定下來

三十多歲男性，已婚，大學畢業，從事工程業務。主訴工作不穩定，除了第一份工作為期三年之外，之後每數個月至一年不等就換工作，希望工作能安定下來，擔心年紀越來越大，體能逐漸下降，無法再順利找到新工作，且因變動頻率高，新主管或雇主常質疑他的專業能力與經驗能否勝任新職務。

談到離職的理由，G表示做工程沒有保障，合約通常是一至三年，在合約到期之前他就想離開；有時同一份工作做久了覺得沒意思、重複性高、無趣便想換；經朋友介紹、前任雇主或其他公司主管邀請他，G就馬上跳槽；有的則是和主管、同事起衝突，覺得工作氣氛尷尬而離開。他離開前一個工作之後，隔天便立刻銜接新的，沒有間斷。

G的生涯未定向屬於長期、慢性問題，他轉換的工作性質與內容差異頗大，地點也涵蓋各地，由此可推測他四處流浪為家，有困難建立長久、穩定的工作與人際關係，且離職的原因模糊，覺得無趣、別人找他就換工作，顯然G對工程業的認

同度不高，那為何一直待在這個領域？另外，職業認同和自我發展有關，可能他對自己想從事甚麼也不太清楚。

(二)其他生活適應

1. 家庭關係：與家人保持距離

父母和奶奶住南部，有一個姐姐、哥哥和弟弟。G 出生不久後，爺爺隨即因鼻竇炎宿疾、痰卡在喉嚨窒息而去世，奶奶認為是 G 剋死爺爺，所以小時不曾抱過他。G 依照父母期望從事工程業務，很羨慕姐姐可以讀自己有興趣的科系，而哥哥和弟弟則工作不穩定，長期仰賴父母提供物質與經濟支援，因此 G 凡事盡量靠自己，覺得不能再給家人添麻煩。平日很少回家，不清楚手足從事甚麼工作，自覺和家人關係疏遠。

2. 人際關係：客氣有禮，熱心助人

待人溫和有禮貌，主管、同事時常請 G 幫忙，即使心裡不願意，他仍然一口答應，並犧牲自己的午休、用餐與下班時間，且加班不一定能請領加班費。G 和住南部的同學較常往來，會主動打電話邀約聚餐，覺得和住在北部的朋友較疏遠，對方找他才會見面。

3. 學習與課業：興趣廣泛，大學選修三個科系

G 表示求學時期成績優良，但恐懼上台發表自己的意見，父母覺得他很難管教、脾氣暴躁，因此小學三年級開始將他送到安親班，晚上十點多才回家。國高中亦持續到外地念書、安親班補習，G 也習慣自己一個人。在父親的期待下，大學選擇理工科系，後來對建築、勞工有興趣，陸續再修了兩個學位，但父親對此不滿，認為讀這些沒有前途，並斷絕父子關係數個月。

4. 親密關係：婚後和太太分開住

在雙方長輩期盼下，兩年前和太太結婚，但因太太睡在旁邊會影響 G 的睡眠，旁邊有人稍微動一下就會醒來、難以再入睡，因此婚後不久太太就時常回娘家住，

周末再相聚，因為 G 若週六睡不著，週日還可以補眠。下班之後 G 喜歡待在房間繼續工作，太太則在客廳看電視，後者埋怨夫妻相處時間很少。G 覺得回家後容易因小事而心情煩躁，和太太時有衝突，覺得小別勝新婚，有時他出差、太太出遊或回娘家，一段時間沒見面，感情反而較融洽。

5.健康史：罹患鼻竇炎，擔憂窒息而亡

G小時體弱多病，國中至今動過兩次鼻竇炎手術，覺得這個病無藥可醫，且使他頭痛、呼吸困難、喪失記憶，尤其是晚上睡覺的時候影響甚鉅。G長期睡眠不足，睡覺品質也欠佳，他時常工作到半夜一、二點，幾年前因工作需要輪值三班，開始每天只睡四、五小時，離職之後的工作較正常下班，但G仍然睡不著。他睡覺必須睡自己的床鋪，睡著後則時常驚醒，有恐慌(panic)症狀，擔心鼻竇炎喘不過氣而窒息死亡，因此須用電風扇吹著臉才能入睡。

二、焦慮性未定向的成因

(一)用跳進去幫別人做事來解決內心衝突

在工作上 G 覺得自己像夾心餅乾，夾在主管和廠商之間兩邊為難，上級主管交代的工作他無法要求廠商如期完成，後者找藉口和理由拖延，無論他怎麼好言相勸，廠商就是不肯動作，最後總是他幫廠商完成進度。但荒謬的是，儘管 G 犧牲休息與下班時間，努力達成主管要求，有時廠商卻跳過 G 的公司，直接和雇主聯繫(一般程序是雇主將工程發包給 G 的公司，由公司監督下游廠商完工)，變更工程項目與進度，但未告知 G，他事後才得知消息，發覺自己做白工！

「...一般來講，像我們做工程的部份，我們是屬於乙方，上面還有個業主，那下面還有一個包商，就是我們是承包業主的東西，再分給廠商來做...像今天我們發生一個狀況，通常人家都會說可能我交代廠商做什麼事情，他們就必須要做，可是現在很容易發生的狀況是，因為廠商他們也一直拖延，沒有去做這項工程，變成我主動去幫他們...可能第一個時間，去幫他們看場地，然後引起我同事不高興，他認為說你算是業主，你怎麼會去幫廠商做事情，可是我的觀念是說，應該是把事情做好，不要去在乎是包商還是業主，我只要把事情解決了，後續才可以動工，可是他們不是...因為你越幫他們，他們就更吃定你了，他們變成說一直拖、一直拖也無所謂，因為急的是我們，不是他們。」(G01CL06)

「是這樣，所以變成說，常常...我跟我同事有一些口角就是這個關係。然後因為...很多事情也不是我們在掌控的，有些東西廠商會直接跟業主講，所以我們會得不到中間的訊息，所以變成說，有些時候我會認為說，我幫你做，我不在乎...這過程中誰做多誰做少，可是當初在談這些的時候，廠商可能有些東西會直接過我們...直接跟業主講...所以變成說我做完這些東西是沒用的。」(G01CL14)

目睹經過的同事看不下去 G 老是被欺負，打了一通電話便讓廠商馬上動工，由此可推論，廠商是看人做事，G 叫不動別人和他在溝通過程中，表露出不確定的語氣、態度、表情有關，矛盾的非語言訊息反映他無法堅持立場，害怕如果一

再要求廠商，自己或對方會生氣，為了壓抑生氣、不要感覺到生氣，他的解決之道是跳下去做別人該做的事，雖然 G 講不出來的心情，同事感覺到並幫他表達，但他卻不開心，覺得同事幫倒忙，本來他自己跳下去做就解決問題，現在卻得監督廠商施工，而叫不動廠商的問題依然存在，因此他覺得同事是在懲罰他。

「...可是我同事他們的認知是說...廠商應該做廠商該做的事情，我們幹嘛要幫他，當然他們的立場可能也是正確的，可是會變得我們應該跟廠商分得很清楚，他不做的話，就變成一直擺爛，然後我們就要幫他收尾，所以今天我跟我同事有這個糾紛...其實後來他也幫我去廠商講，這種東西不能要一直叫我做，因為我們主管會罵...其實...我們主管的想法也是認為說，你為什麼要幫廠商做，那是廠商的事情啊！可是問題是他又要催我，你要趕快叫廠商做...我也很為難，對啊！所以我同事今天跟我吵完架之後，他直接打電話給廠商說，你這種東西你不能叫***(個案)來幫你作，應該是你們自己要去處理的，廠商就打電話給我說...明天不能做了，他自己再找時間去做，對啊！因為原本是今天我要去幫他看場地，然後要求他明天要進場來做，結果今天我同事跟他講完之後，他馬上打電話來說，他找時間自己去看場地，然後明天不能做了，所以我們去辦公室的時候，我們主管也接到廠商同樣的電話，就來跟我說...如果他不來做，你給他訂個時間，那就變成說，我也還是夾在中間，所以今天...好...廠商要自己去看了...沒有解決，變成說我還是要去追廠商，因為廠商哪時候去看，我還是要追著他，他其實是擺著不做這些工作。」(G01CL09、G01CL10、G01CL11)

「我怕人家會很生氣，或是說...嗯...會...可能...因為我很怕...我可能很怕他(長官)可能會生氣之類的，或是說工作...工作來講，當然也是會怕說...嗯...可能...像是...在...嗯...這麼說好了，我不喜歡那種工作環境就是，可能我跟你工作，那今天我惹你一個不高興，然後我們兩個的態度，你對我的態度或是說我們兩個的關係會變得很差，我不喜歡這樣子。但是我...我...我不知道開口，嗯...如果我很怕我講出來之後會，變成說，那種...那種關係便得很尷尬，然後會引起人家不高興。」(G07CL24)

(二)合理化自己的需求不多，無法根據需要判斷何時該停下來休息

G 用合理化(rationalization)來解釋自己為別人做太多，他想說服自己與治療者，做這麼多是因為他的需要本來就不多，他不用睡很多、不必休息，主管注意到中午時間大家在用餐、聊天，G 卻獨自在施工現場監工，主管主動關心他，並願意幫他監工，讓他去吃飯，G 卻拒絕表示不需要；同事們在上班期間找機會小睡一會兒，他不但沒有跟著睡，還告訴同事他沒有午睡的習慣，要大家趕緊去休息，他來看管進度即可。長久下來，G 在別人心目中形成一種他需要很少、不必為他著想、他很樂意奉獻犧牲的印象。

「這是個人習慣問題啊，對，因為我覺得如果我休息下來的話我就會停下來，就是會想休息更多，所以倒不如，倒不如那就讓自己做更多，那可以把事情做完，也可以做完之後可以讓自己多休息...因為我以前在學校寫作業就是，寧願讓自己把它集中做完，累一點，然後累完之後，可以大睡一覺，像我讀的是建築，那我們有建築設計，通常有一些平面圖，像一些作業平面圖之類的，可能一、兩天都不能睡覺，可能就是為了做那個模型，可是你會越做越有興趣，專注在這上面，因為可能我有些時候工作會很容易分心，可是當你做一件事情，你專心的時候你會覺得說，如果你休息的話，那這個東西你會分心掉了，那倒不如你就把它專心做好，那等到一個階段完成之後，你可以好好休息，那時候你是完全放鬆的，我的習慣是這樣子。」(G02CL10)

「...通常來講，可能我睡眠時間就是四到五個小時，那當你做完一個東西的時候，你睡覺時候，你就比較不會去想說我東西還沒做完，你可以好好休息一下，然後你一起來你就不會覺得說，喔我東西還沒做完，還要去考慮那些東西，因為一般來講，我的睡眠時間大概就是，可能會比別人短一些，如果跟比別人比較起來的話。但是我覺得說，我不希望就是，可能以前都會把工作帶回家，然後做到凌晨兩三點，然後再睡，可是就變成說我總是發現工作好像做不完，但是如果說，可以一次把它集中、把它趕完的話，休息就算睡兩、三個小時，四、五個小時，我就覺得說最少醒來會開心一點...有些時候可能就是現場需求，你必須要待到晚一點，或是說你可能要等一個東西結束之後你才能回家，但是可能在這個過程之中，我就不會休息，像我同事他們可能，彼此之間大家會找個時間、利用一點時間休息，因為同事有跟我提過一件事，像我們打水打二十四小時，我就會在現場二

十四個小時，就算不在，不在施工地方看，可是我在辦公室，或在另外一個地方，也是一定是等著準備，就不會休息，他就常常跟我說，我都想休息，啊你看到你不休息害我也不敢休息，因為通常來講我會跟他說，沒關係你去休息，沒關係，我在這邊還有人看嘛，並不一定說兩個人，一定都要兩個人輪流都在這邊。」(G02CL11、G02CL12)

使用合理化的防衛機制，否認自己做太多，是為了避免自己感覺到生氣、為了別人而犧牲、放棄自己的需要；另一方面，G 無法根據自己的需求做為判斷標準，何時他該停止工作？何時需要休息？有一次他提早到，在等待的過程中注意到治療者在他之前有個案，進門之後他親切地詢問治療者需不需要休息？可以等一下再開始，他想像後者會疲憊，卻不覺得自己會累，他覺得很困惑，同事、治療者是依據甚麼而決定休息？因為他心裡面沒有一套可供參照的準則，對他來說，當別人沒有需要才表示他做完了、可以休息了。

「國中升高中那一年，然後開完之後隔一個月，(鼻竇炎)又復發了，醫生就跟我講說，要不要再開一次？可是那個時候我印象，開一次住十天醫院，然後家裡花費太重，我說我不要再開了，所以那個時候就一直忍著，忍著鼻塞啊，然後不舒服這樣忍了十年，那時候才開始感覺到說，嗯有時候，因為到後面越來越嚴重，因為你裡面的息肉越長越大，會塞住鼻子，就是它裡面會長息肉，這個病不算大病啦，可是就是讓人家很不舒服，然後到退伍之後，有段工作時間因為，鼻塞有時候晚上睡覺會突然驚醒，因為沒辦法呼吸，因為喘不過氣來，然後後來還是一直忍，覺得說開刀要，沒有時間開刀，因為我要工作，如果你不工作你就沒有，沒有安心，而且像我每換一個工作，很好笑我是都沒休息的，我可能這個工作結束了，那可能隔一天，就馬上到另外一家公司上班，我常常是這個情況…所以變成說，所以我覺得開刀休息是一個很浪費時間的事情。」(G02CL48)

「…我認為的一件事…我是有點想問妳(治療者)，像一般來講啊！妳們在跟人家會談的時候，那時間…時間通常像我們是…就是原本預定排一個小時，那我看妳…我發現妳好像都沒看手錶，妳怎麼知道一個小時的時間到了？…我好像…就覺得…好像沒有辦法把時間控制得那麼剛好。」(G03CL01、G03CL03)

(三)白天壓抑憤怒並犧牲自己，到了晚上轉移給太太

然而 G 是否真的不在意做別人的工作？樂於做大善人？從他的婚姻關係可推知並非如此。結婚之後，他對於和太太同床共眠甚感困擾，以前還是男女朋友時，女友偶爾來住、晚上就返家，G 覺得保有自己的空間，但是婚後每天生活在一起，他，且太太睡覺一翻身或碰觸到他，他就醒來且難以再入睡，加上原本就有失眠問題，且隔天清晨得早起上班，於是 G 和太太商量，後者平日回娘家住，周末再回來，即使週六睡不飽，周日白天仍可補眠。

「像...不好意思我剛剛...想到其實像妳(治療者)說的，可能就是白天任何人打擾都沒關係，可是夜晚上...就像我...您所說的，就是我晚上確實是不能...有任何的，就是變得說我可能身邊真的不能有任何的動靜，這個是有相關聯的嗎？也許只是...因為...像我休息的時候...我...可能...我一定要吹電風扇，我要讓臉上有風吹過，那像最近我老婆也是在跟我提說...因為...她的認知是說...因為其實我有跟她提過，就說...嗯...是不是要分房睡這件事情。可是她常常...可能會...剛交往的時候，你怎麼都沒說？可能在一起睡覺的時候，你怎麼沒說我吵到你之類的？我就說因為可能並不是天天來，所以我晚上還可以忍一下，那我隔天早上要上班，雖然沒有精神歸沒有精神，但是可能在工作中午空檔時間休息一下，那就還是可以工作，那晚上上課的時候...基本上有時候偷打一點瞌睡，那不會影響到功課進度的話，那當然就沒關係，那只是現在來講，是因為我們天天住在一起讓我覺得會造成...可能天天住在一起...會讓我覺得有時候，我沒辦法天天晚上都不睡覺，或天天晚上都被吵醒。」(G03CL38)

「...其實我我有跟她(太太)討論過這個問題，因為我我有很老實的跟她講說，其實老實講我覺得，如果說一直住在一起，我真的是很不習慣這件事情，因為可能剛交，在交往的過程，妳不需要每天跟我住在一起，我有的時候可以自己一個人安安靜靜的，想事情或是說我可以做自己的事情，不需要去看到人在我面前走來走去的。」(G06CL71)

G 並非樂於一再犧牲奉獻、做善事，甚至被欺負也沒有怨言，可以說白天他允許任何人躺在他的床上，主管、同事要他做甚麼都可以，有時甚至同事們在吃

午餐或休息，卻要他監工，意識上他覺得沒關係、沒問題，但是到了晚上，周遭環境稍有一丁點風吹草動，他就睡不著，逼得太太只好回娘家住。G 心裡覺得別人打擾他，但無法表達憤怒與強硬(aggression)態度，這些被干擾、侵犯的感覺在下班之後轉移到太太身上，後者成為代罪羔羊。這裡所指的 aggression 並非僅限於攻擊之意，而是泛指在人際、工作或生活中堅持自己的立場、表達心裡面的想法與感受、主動溝通解決事情、或是做出某項決定。

「...我進去這家公司的時候，因為可能學歷比我自己高中同學高一點，那薪水就會比他高一點，但是他比我早進去，那我們是被安排在同一組...可是他開始就排擠我了，就是後來我有去問他原因，那聽到原因我也只能乾笑個幾下，就因為我錢比他多五千塊，然後他就是聯合我們那時候那一組的組長，然後排擠我，也許可能像在裡面工作，打水泥的部份，他們可能吃飯休息的時間不會來...替換我，他們兩個就在外面，我們那時候在做**隧道，那他們也不會進來跟我交班，那就讓我持續打水泥，打到結束，然後他們下班他們就走了，那我...人家來交班，下一組來交班，才來放我，那時候我也心裡在想，其實這個薪水多寡這個部份，老實說我覺得...我今天只是可能...我不會想跟你起衝突，那你這樣子排擠我，我也無所謂，那我也繼續做我的事情，我只要把事情做好就好了，但是後來主管發現有怪...有點異狀...就變成說怎麼我都沒有出來吃過飯，可能這個禮拜我在上班這期間...從來沒發現我中午出來吃過飯，然後後來是站長來換我吃飯，我說...工程師在外面，然後你一個站長來換我吃飯，應該不對吧？...」(G03CL33)

「...其實最近發現一個問題，我老婆也在跟我講，她有跟我提過...因為我跟她提說我...那時候...希望分房的時候，我是跟她講說我...一個人住習慣了，妳要我跟別人住我實在...那種突然...要跟我相處在一起...同用一個空間，我會覺得...嗯...不適應，我可能可以跟妳...就是...嗯...相處...不會很長久的時間那 OK，但是如果說我在跟妳同一個空間內相處一個禮拜以上，我就會覺得受不了，那我跟我同事之間可能也是這樣，大家都是很好的朋友、大家都很好相處，那可是你叫我如果真的跟你待...正常更久的時間...我真的不知道是說...因為...因為我也真的沒有跟人家相處過這麼長的時間，可能我們同事之間大概只有一年、兩年，那我也沒有像人家說，像別人工作這樣可以在同一家公司待個十年這樣子。」(G03CL43)

「…因為我覺得說，因為(跟主管)講了也沒用啦，我那時候是隔天我有跟他提說，我現在房貸的壓力，還有結婚，那可能在資金上面運用，可能就是說每個月打底對我的壓力很大，我是隔天早上，好像隔一兩天早上有跟他(主管)提過這件事情，那我跟他講說可能如果說，薪水沒有調的話，那我可能就只能就是房子租給人家，用這個方式來讓自己壓力更輕一點，那當然他也他也他是用他的經驗談來跟我講，房子租人家要注意什麼東西這樣子…當然我後面沒有再跟他提過說加薪的事情，因為我覺得已經嗯，沒有這個，因為他的認知可能，他也不會再跟我主動提這個…」(G08CL16)

(四)將注意力放在別人身上，因而感覺自己快窒息，並引發恐慌症

每回治療開始數分鐘，G 感到很焦慮，覺得自己有責任打破沉默，認為治療者要他講話，但他不知道怎麼開始？該講甚麼？治療者要他講甚麼？講和研究主題相關的事？還是繼續上周談的？他想像治療者對他有所期待，如同主管希望大家開會時不要嚼口香糖或吃東西，要專心聽講，雖然主管沒有明白訂這些規矩，但某次開會結束後，主管勉勵同仁應該跟 G 學習，因為他開會沒有嚼口香糖。G 當下覺得壓力很大，並聯想到求學時代，老師希望學生上課不要吃東西，但是當 G 越覺得自己應該開口說話，就越講不出來、覺得更緊張，有時在一段沉默之後，他尷尬地微笑詢問治療者：「今天該說些甚麼？」

「時間到你沒敲門(平常狀況是約定時間到，個案敲門，然後治療者開門，他今天晚了幾分鐘)。」(G02T01)

「對，所以才會外面等一下這樣子。」(G02CL01)

「好像你覺得時間到了來敲門會打擾我？」(G02T02)

「嗯，對，應該是說時間到了再來敲門，進來比較不會打擾到妳，因為畢竟，嗯因為我剛好注意到外面還有一雙鞋子，所以可能妳需要一些時間休息，因為這樣也許就，至少不會太累啦，所以我想說我考慮到這一點，所以在外面剛剛等一下，那不好意思因為今天有一點咳嗽，所以就含喉糖，嘿，所以可能對妳比較不禮貌，不好意思。」(G02CL02)

「你覺得我會介意這個事情，就是你含喉糖。」(G02T03)

「嗯，可能像有些時候上課，老師不希望學生吃東西，一樣的道理，或者是你在上班的時間，主管不喜歡在上班的時間吃東西一樣的道理…嗯，也許吧，因為可能嗯，對不起，我認知是說，可能妳連續工作的話會不會太累？或是說妳需要一段休息，喘口氣的時間再來跟我談，會不會好一點？」(G02CL03、G02CL07)

當 G 和別人在一起時，別人變很大，自己變很小，他自己的需求不見了，而且不重要，他覺得自己不能作主，得一直滿足別人，自我就快要窒息、沒有空氣，他感覺自己無法呼吸、沒有生命，只有當別人不在時，他才能自由呼吸，G 的恐慌症狀是由內在狀態所引起，並非身體真的快死了，他將恐慌誤以為是身體毛病，其實是心裡面的感覺導致他對身體產生這樣的妄想(delusion)。每當有人在旁邊，G 就會注意別人需要什麼？他一直揣摩別人的需求，但當他這麼做時，他感覺自我不見了、快死掉了，所以工作一段日子之後就想逃開，用換工作證明自我還存在，我的願望、我的自主性、我的力量還在，而且他擔憂死去之後便失去自我，失去生命力與活力，因此晚上睡覺得吹電扇，電扇的風碰觸他的皮膚，他感覺有東西碰到自己，自己還活著，以確保自我還存在。

「嗯，因為你等著讓人家遣散，到不如自己把自己解約掉，這樣不是更好？因為我們都是一年、一年簽約的，那如果說今天這個工程可能只有三到四年的階段，那這案子結束掉之後，如果另外沒有工程的話，這批人就是解散掉，就是把你遣散或是解約，那通常我真的不喜歡等到這個時候，因為有點像等死的感覺，我寧願在一個階段快結束，就一個階段結束之後，那我的約也快到了，那我就會找另外一個工作，就變成我不再跟你續約，是因為我，是因為我不跟續約，不是你不跟我續約…那種感覺不一樣…就像妳(治療者)講的，像妳說的就是，有人會認為說，我東西會不會白費掉，其實這不一定，只是那種在白費之前，那種不確定感，還是會讓我猶豫，要不要繼續留在這家公司…」(G02CL25、G02CL26)

「有時候我不清楚為什麼…那麼容易被驚醒，可能就像吳小姐上次有提到說…是一直白天…一直…人家…嗯…可能要找你，隨時你都要去面對，那晚上就希望自己一個人獨立的空間，就是不希

望被人家干擾到。我想我還是不知道怎麼了，只不過我…我曾經說過我很怕死亡這件事情…」(G04CL28)

「鼻竇炎？」(G04T28)

「對…我現在連冬天我都還要吹著電風扇，讓臉上有風，我才能感覺…可以睡覺。」(G04CL29)

「你說臉上有風的意思是？」(G04T29)

「我一定要把電風扇吹向臉，讓自己感覺到…自己有風，可以呼吸…我才能睡覺，不管…夏天、冬天都一樣，夏天我沒辦法整天開著冷氣，但我一定要有電風扇，我可以不用冷氣，但我一定要有電風扇對著臉吹，我覺得這個影響是比較大吧！」(G04T30)

「…不知道為什麼我會這麼怕死亡這件事情，我常常晚上有時候，有時候睡不著，我就會開始想說，如果我…我可能死掉了，那我…我的思考會怎麼辦？我想的一些東西會怎麼辦？那我身邊的一些事物會怎麼辦？然後就會失眠了。因為我不知道該怎麼辦，因為…我…可能…因為…我也真的不知道我可以活多久…每個人都不知道自己可以活多久。」(G04CL31)

「對…那是因為之前有那種睡一半…喘不過氣來，那種驚醒的那感覺之後就會…我也變得會在之後(用電扇)吹自己的臉，從那時候會這樣做，至少這樣可以讓自己知道…可以自己是不是活著…但是…我睡眠的時間被驚醒…是…因為我也不是很能夠習慣，我在睡覺那個空間還有別人的存在，因為只要有一個動作或怎樣我就會醒過來，我想…因為我從小…小時候…我就是會要求我要自己一個空間，然後從小學三年級吧！我就是都一個人…自己一個人睡，然後我就會要求說我要自己一個房間，我不能讓別人在跟我同一個房間…」(G04 CL34)

(五)人我之間界限不清，當別人的干擾到達極限便離職

有幾回 G 提早到、敲門想進來，我開門告訴他時間還沒到，他感到驚訝、連忙道歉，似乎分不清楚我的時間與他的時間，他的界限問題也反映在工作上，沒辦法區分哪些是自己的工作？哪些是別人的工作？工作上只要 G 感覺別人還有需要，就無法停下來，他就得繼續做，唯有趕快做完才能放鬆、休息，所以不難想像每個工作做一段時間就身心俱疲了。

「因為在工作這段期間，基本上我是睡不著的，我沒辦法睡覺，可能趴在桌子上睡，大家會這樣做，可是問題是我睡不著，因為有這個工作在的話，我沒辦法休息，我們通常是打完二十四小時之後，隔天可以補休，那當然大家在這個過程中會有點累，同事趴在那邊休息一下我無所謂，因為畢竟大家還是會累，那我本身自己是沒辦法睡覺，你叫我趴在那邊，我也沒辦法，那倒不如我幫，我在這邊看，那你要休息，你休息一下子，如果我真的累的話，你再來換我一下，那我坐在那邊休息一下就好了，因為我這個人就是，可能如果你有工作在那邊的話，可能現場在做，我就是沒辦法好好休息一下…可是我覺得這很正常，因為本來工作就是在這邊啊，雖然我們只是幫廠商顧一下，可能幫他們照料，幫他們看一下現場的狀況怎樣，因為還是有廠商在那邊。」(G02CL13)

「…因為我也真的是沒有在一個工作崗位待很久過，我常常在跟我朋友講說，我好羨慕你們一個工作待十年，七年、八年或更久，像我就跟我爸說，你可以在一個公家單位待四十幾年，你們怎麼可以待這麼久？我工作一年我就會想…我是不是應該換了…」(G03CL40)

由於白天被別人干擾與侵犯已經到了極限，因此 G 晚上一點聲音就睡不著、一段時間就換工作、和朋友保持距離，白天的情緒逐漸累積到晚上，以至於下班後迫切想獨處，希望太太離開，他的心裡再也沒有空間容納任何人。G 用拼命做來解決心裡面的衝突，做到受不了，於是不幹了，他的辭職行為反映他感覺別人深深地打擾他，但是當他提出辭呈時，同事和主管覺得非常困惑、驚訝，不解平日如此親切客氣，自願做牛做馬的好員工、好夥伴，怎麼突然提出辭呈呢？之前沒有跡象顯示他想走啊，為何堅持離開呢？主管還誤以為 G 是嫌薪水不夠多，提議再加薪想留住他，然而 G 沒有多做解釋，並已談妥新工作了。

「…我離職的方式是很突然的，因為我每天可能，就**公司每天要早會，那可能在上，臺上在公佈事情的時候，突然走過去跟他講，嗯，謝謝你這一年的照顧，我等一下會把辭呈提出來，也許這個方式真的是有一點突然，他突然就嚇到，然後跟我說，我是不是在跟他開玩笑？可是我就只回答他一句話說，厚，我跟你講話從來沒有在開玩笑的，因為事實是這樣的，因為每次我跟他講話，我從來沒有在跟他開過什麼玩笑，我都是很認真跟他講…」(G08CL13)

「…那是因為之前有那種睡一半…喘不過氣來，那種驚醒的，那感覺之後就會…我也變得會在之後吹(電扇吹)自己的臉，從那時候會這樣做，至少這樣可以讓自己知道…可以自己是不是活著…但是…我睡眠的時間被驚醒…是…因為我也不是很能夠習慣，我在睡覺那個空間還有別人的存在，因為只要有一個動作或怎樣，我就會醒過來，我想…因為我從小…小時候…我就是會要求我要自己一個空間，然後從小學三年級吧！我就是都一個人…自己一個人睡，然後我就會要求說我要自己一個房間，我不能讓別人跟我在同一個房間…」(G04CL34)

「…因為當你做得越久的時候，他們就會…會不會想說…你跟我在一起這麼久了，你在我底下這麼久了，應該更知道我想要什麼，更知道…我所要的標準在哪裡。但是…我怎麼…一個人怎麼會知道說，你到底想要哪些東西？你到底要的標準在哪？因為每個階段、每個階段都會變，當然有的人是每個都做不好，有的人是都可以做得很好，但我覺得我的個性可能也是一個問題，因為對每件事情…可能你做完要求之後，可能主管在…可能…在跟人的相處之間當然會有一些小小的抱怨，然後可能累積越來越多，那…當然到一個階段結束的時候…我就會認為說…就是…嗯…工作到一個階段了…那我走了會不會快樂一點，因為我在這過程中，我也達到你的要求了，那…在…還沒發生…我達不到你要求的時候…我走了…另外一個新的工作…那就換到那邊去，重新開始，也許…這個部份…應該會比較快樂一點吧！因為畢竟重新開始…因為畢竟一個新的環境對一個初學者來講，要求不多。」(G04CL06)

(六)將自己放在滿足別人的位置上，想像若設定界限與堅持立場，將帶來很可怕的後果

G 無法表達立場，覺得講出來會有很可怕的結果。他認同奶奶的想法，認為自己出生便剋死爺爺，使奶奶喪夫、父親喪父，覺得父母不知如何管教他，彷彿他是頭無法馴服的野獸，最後受不了便將他送安親班，從此他也遠離家人和手足，G 深信他的存在給別人帶來深深的痛苦，擔憂自己太過侵犯、暴力而傷害別人，因此他不斷彌補身邊的人，在工作上幫同事、廠商做他們該做的事，在家裡幫哥哥、弟弟滿足他們的需要，G 用滿足別人來解決心中的焦慮。

「…我比較會在意別人…嗯…可能在另外一個階段(到新工作)，別人知道我，可能會去評論我之前的工作程度，我比較會在意人家這個，引發衝突我倒不會很在意，我…可能會比較在意別人說什麼，因為我很希望每個階段就是做得好好的，並沒有什麼…並不會讓人家有什麼嫌棄的地方。」(G04CL09)

「是，我想有可能是像你說的這樣…就是說…嗯…就是因為不斷地換工作，內容你不太熟悉，但是我想…也許另一個部份會不會是你心裡面，你感覺如果你堅持立場，或是表達你真正的想法，就是你覺得堅持下去，可能會發生什麼事？」(G04T16)

「我怕會是錯的…」(G04CL17)

「你怕？」(G04T17)

「我怕我堅持的東西會是錯的，因為剛剛我提到的，我在不同的…一直換工作的情形下，可能對於某些東西，並不是那麼熟悉那個狀況，但你又要做得好，主管的要求是這些，那廠商的作法又是另外一些，可是我們又不能說廠商是錯的，如果說我堅持我的作法、我的想法，可是我在這個環境又不能熟悉的話，那如果這個其實是錯的話，那是不是…變得說…又為了要彌補這個錯誤，要回報時間…」(G04CL18)

「好像你心裡面…你不相信自己…不相信你的判斷。」(G04 T18)

「…因為畢竟廠商來講，他們的經驗比較久，他們可能會做了一些…像…類似的情形，因為…對他們來講，我只是一個新人；那對我來說，我們主管的要求，我又不能…就是…置之不理這樣子，我一定要去達成。所以…如果說…就是…因為老實講我也…不太能確定說我做的到底是對的還是錯的，所以我也一直要問別人。」(G04CL19)

「…最近我常常在思考這件事，所以當我下決定之前我一定要問過很多人，問我同事、問主管、問廠商，因為至少這樣子，所做出來的…東西，比較不會有問題。」(G04CL21)

雖然 G 在工作中弄得整天很忙，事情總是做不完，但別人卻認為他沒有權威，也沒有獲取應得的待遇。主管忽視他的權益、下游廠商不肯施工，而同事幫他催促廠商，主管找同事和他一起監工，擔心他做不來。在別人心目中，G 缺乏堅持

立場、設立界限的能力，他無法對別人說不或要求別人做好份內的工作。做為領導人，需要制訂出一套行事的標準與規範，但是 G 訂不出來，因為他把自己放在滿足別人的位置上，並根據自己的幻想來做事，他揣測別人要他做甚麼，而非他的工作職掌與業務範圍是甚麼。

「…好像你的感覺是,你覺得沒有辦法幫忙到我的研究吧！你的意思是你覺得好像你不能幫助我這個研究，所以你覺得來好像打擾我、麻煩我。」(G03T13)

「會有這一點…這樣一點點的感覺啦！就是…怕…因為…我也不知道該說什麼東西，那我就是…就有點…思緒有點亂，那講話方面也沒有條理，會這樣覺得。」(G03CL13)

「…怕會帶來給一些困擾，像工作方面來講，可能就是譬如說，怕自己不夠專業，對廠商來講的話，會不會造成他們一些…是這樣沒錯啦！會…擔心會不會造成別人一些困擾，是說…會在那邊工作是不是沒辦法繼續延續下去，當然會有這個顧慮在。因為對於我們來講，我們必須要整合…省得他們(廠商)寫文件，那就是說可能會決定一些他們該去做的東西，他們也許會問你，但是會擔心說我是不是…這樣決定不夠好，或是說像決定是不是欠缺哪些考量，因為對我來講可能…因為…並不是說整個是專業學習這個東西，那當然是在…還是會去跟別人去商量說，我這個該怎麼去回覆或是怎麼…作會比較好一點，然後會再去跟線上回答，可是在這個過程中就會考量到是不是…會不會…就是影響到他們這樣子。」(G03CL14)

(七) neurotic 的迷信與數學計算，深信自己將英年早逝

因為夜晚總是失眠，G 心想反正晚上睡不著，乾脆找需要輪值早、中、晚三班的工作，他不但上班時不休息，連下班之後也常把未完成的工作帶回家，繼續弄到半夜才睡覺。他深信自己和爺爺有相同的命運，年紀輕輕就會死於鼻竇炎，也就是病態認同爺爺，害怕人生會錯過甚麼，自己隨時可能去世，他對死亡感到恐懼與焦慮，聯想到九二一大地震時，房屋一夕之間倒塌，且奪去許多人性命，他覺得人生無常，自己會在不知道的狀況下離開、被剝奪性命。

「因為我嗯，開過兩、三次刀，啊鼻子的問題，其實這是小手術，可是被送到手術臺，被推到

那個手術間的時候，那種感覺不是很好阿，尤其是每次當我醒來的時候那種，因為我對麻醉藥會比較敏感，所以通常一般的小手術，可是我麻醉都會昏迷一天。就是我好像，其實就是我剛才說的，像看過這麼多生死，就是看過朋友的離去啊，然後自己又常開刀，就覺得說啊，好像那種真的很不確定，尤其那時候因為我鼻子的問題，然後有時候晚上睡覺，有時候會鼻塞，比較喘不過氣來，那種感覺有好幾次我也覺得好可怕，因為我爺爺就是因為也是鼻竇炎，然後他的痰哽住氣管，在睡覺的時候就過世了，來不及救，因為那時候哽住氣管，他的痰是塞在氣管，然後沒辦法呼吸，然後到醫院的時候，因為太晚了，醫院說醫生不在，那時候已經來不及了，所以我剛好又跟我爺爺同樣症狀，一樣是鼻竇炎，所以有時候鼻塞的時候，會喘不過氣，就是你在睡覺的時候，你可能沒有注意到會喘，會沒有喘氣，那種剛好有過幾次的經驗會讓我覺得說，會覺得說哪一天我真的睡著了，然後沒有喘氣了(意指死亡)。」(G02CL27、G02CL28)

「我一定要把電風扇吹向臉，讓自己感覺到…自己有風，可以呼吸…我才能睡覺，不管…夏天、冬天都一樣，夏天我沒辦法整天開著冷氣，但我一定要有電風扇，我可以不用冷氣，但我一定要有電風扇對著臉吹，我覺得這個影響是比較大吧！」(G04CL30)

「你之前有提過幾次那個你去看醫生…手術的經驗，我想…你的父母的反應、對這個事情的想法、或是奶奶的想法，我想你心裡面，也許也真的相信自己會跟爺爺一樣，會年紀很輕，就是很年輕的時候，就在…半睡半醒，不知道的情況下…離開？」(G04T30)

「嗯…會有這…會有這種想法…因為…因為真的是長得一樣(的病)，不知道為什麼我會這麼怕死亡這件事情，我常常晚上有時候，有時候睡不著，我就會開始想說，如果我…我可能死掉了，那我…我的思考會怎麼辦？我想的一些東西會怎麼辦？那我身邊的一些事物會怎麼辦？然後就會失眠了，因為我不知道該怎麼辦，因為…我…可能…因為…我也真的不知道我可以活多久…每個人都不知道自己可以活多久。」(G04CL31)

心中恐怖的想像令 G 時常半夜驚醒、不敢闔眼，他用主動離職來掌控生命，象徵他能主宰自己的命運。而他大學讀三個科系、長期輪值三班日夜顛倒，就好像已過了三個人生，G 希望藉此延長壽命，那麼人生就沒有遺憾，然而他不眠不

休地工作、沒有休息，反而加速身體的衰敗，這反映他心中 neurotic 的迷信：生病等於死亡，他將爺爺卡住一口痰過世，發生機率很低的事情視為必然的命運。而且奶奶、父母爺爺突然過世感到愧疚，如果當時在他身邊就可以趕緊送醫院，爺爺就不會死亡，無法消化的罪惡感投射給 G，期望當時還是嬰兒的他能照顧爺爺、救爺爺一命。

「因為我剛出生幾天，我爺爺就過世了，所以他們的認知，老一輩的人認知是說，這個小孩子就是來剋他的，所以我小時候是完全，我奶奶是完全不抱我的，當然鄉下地方還會有這種觀念啦，所以我大概國小時候，我奶奶、我爸媽就跟我講這件事情，然後因為在幾年前，因為我鼻竇炎開刀過一次，然後又再長，後來因為已經有一點嚴重了，晚上就是呼吸不太正常了，都是用嘴巴呼吸比較多，那時候晚上睡覺會鼻塞，有時候是真的整個，突然驚醒那種感覺。」(G02CL32)

「嗯，會嚇到，後來才去開刀，可是開刀之後醫生跟我講說，你是後發性的，就是你要不停的開刀，因為你就算你開刀，你馬上就會長出來，那個息肉就會長出來，所以變成說他已經預知我說，有人已經跟我講說，嗯，因為前幾年我開了兩次，開完刀之後隔一個月又再開一次，因為息肉又長出來，然後他就跟我講說，我不是說你開刀就會結束掉這個，那可能就是說五年後還要再開一次，所以我現在每隔一個階段都要去給醫生控制那個，因為他都會給我藥，然後來控制我那生長的息肉的速度…所以我要不斷的去給醫生看…」(G02CL33)

「嗯，當然這個並不會讓你馬上死掉啦，這種是小小小病嘛，只是它可能會影響你的呼吸，影響你的記憶，因為它會造成你頭痛那一些的，這是小病，可是老實講我覺得，有誰可以確定我可以活多久?沒有人可以確定，那在九二一之後，我去看到那些，我現在住的房子十一樓，只要有地震我就好緊張，我就會很害怕，我怕哪一天倒了，我常常又想到，如果它倒了，我死了，狀況會怎樣？發現什麼時候死的狀況會怎樣？」(G02CL34)

neurotic 的數學計算促使 G 把一天當成三天使用，透過拼命工作來逃離死神的追逐，他相信自己五十多歲也會過世，所以想用五十年來活八十年，這樣如果五十歲死去，就不算太年輕，便死而無憾。G 想起小時候第一次鼻竇炎，全家很恐

慌，擔心他也會像爺爺一樣過世，所以父親希望他當公務員，因為公務員工作穩當沒有壓力，便可以活很久，他內化這些焦慮，即使理智上知道鼻竇炎不會造成死亡，而且可以透過運動和藥物控制病情，但他仍相信自己真的會英年早逝。

「...像這種二十四小時的工作機會來講，可能一個月可能只有幾天而已，可能大概五、六天這樣，或是說一個禮拜可能會來個兩天這樣子，可是對我來講，我覺得我不怕這種累，因為可能像我有一些工作是日夜顛倒的，除了上班是在輪的，可能像隧道，我可能這個禮拜上早上六點到下午三點的班，我隔一個禮拜，可能就是下午三點到晚上十二點，然後再一個禮拜就是，耶十二點到隔天早上六點，不停的這樣去輪流...像我以前也待過飯店，我在飯店待過櫃台，這個是讓我最神奇的事情，因為我的外語能力不強，我也沒有任何飯店的經驗，然後就進去飯店當櫃台了，雖然也是大夜班，可是我覺得說，這種生活不正常的狀態下，我並不會討厭這種習慣，因為對我來講我覺得，你的生命可能就這樣短短的，我不知道我可以活多久，可是問題是，如果你不在這有限的時間內，去做一些令你覺得你可以試試看的事情，你會覺得很可惜。」(G02CL18)

「比如當兵的時候像我有一個朋友，我晚上站哨還看到他，隔天早上起來，聽到的消息就是他去世了，就可能在外面發生一些意外，因為我們可能需要去外面浮潛，那他在外面可能出了車禍，當我睡醒的時候就聽說，嗯他死了，然後像是我當兵，跟我一樣的年紀的人得肝癌死掉...所以不是說體認那麼多，像是我老婆常常跟我說，我應該有災禍恐懼症，就是我之前九二一去埔里幫忙...可能不需要去接觸到那些(遺體)，嗯因為我們那時候是家扶中心，我們只是負責去幫忙帶小朋友而已，那可能不需要去接觸到一些救災，因為我們只是為了讓那些災民有時間去處理他們的事情，然後小孩子我們幫他們照顧，然後剛好有一段時間嗯，可以讓我們就是去跟家扶中心的老師到災民家訪談，然後發撫助金，可能都會安排一個義工來協助他們，可是那時候去看的時候就，嗯看到外面的房子都好好的，可是那個災民跟我說，你們應該去看巷子裡面的房子，看到之後哇，嚇一跳，因為房子都東倒西歪了，全部垮，全部垮掉的也有啊，斜的也有，我心裡想說好像一個地震就很簡單，什麼事都可以摧毀了...然後好像什麼事情，人生就很脆弱，一下子就不見了。」(G02CL20)

(八)對體弱多病感到焦慮與慚愧，用順從獲得父母的愛

G 幼年時常生病，且從小罹患鼻竇炎，國中動手術切除息肉，當時沒有健保，醫藥費十幾萬元，他看見父親四處跟親友低頭借錢，覺得帶給家人很深的麻煩與困擾，幾次談及此事 G 哽咽說不出話來、眼眶泛紅，他認為自己的身體造成大家不便並感到罪惡，因此高中即使息肉又長出來，他忍耐並拒絕開刀，直到出社會工作賺錢才動手術。

「我覺得我好累唷，還要開刀，因為我第一次開刀，我記得給家裡的負擔很大，那個時候還沒有健保，一個小手術花了十幾萬，然後我就覺得，嗯，壓力很大，因為家裡四處籌錢對不起…然後後來忍忍忍到有健保了，聽說健保手術比較便宜，所以我是隔了十年後才開第二次刀。」(G02CL46、G02CL47)

「…我從小就很容易生病，就是我之前有跟妳(治療者)講過，我奶奶曾經說我好像，就是給你看病的錢可以買一桶黃金，因為我可能從小就很容易感冒，很容易發燒。」(G15CL25)

「對對對，從小就可能很容易感冒，我可能比一般小孩子還容易感冒，那常常要發高燒，要背去掛急診什麼的，可是對那個時候沒有健保來講，那個是一個很大的負擔，因為你常常去看醫生，然後到國中被診斷出你是鼻竇炎，然後高中又把你送去開刀，一次又花十萬塊，因為我很記得他們去借錢，因為一次湊不到那麼多錢，所以其實…」(G10L32)

「你感覺你的需要…就是說你感覺你的存在，就是你為這個家裡帶來很多負擔。」(G10T32)

「嗯，確實。」(G10CL33)

「…其實後來我弟有考上大學，其實我跟我弟讀私立大學，我是專科，他是私立大學，這其實…那樣湊一湊…要十幾萬，一個學期的學費，含我姐的，只是他(弟弟)沒有看…他沒有看過我爸跟人家借錢的…樣子，只是那不小心我看到了。」(G17CL32)

「嗯…嗯…我看到他跟人家(親戚、朋友)借錢的樣子，我覺得…所以那時候我就開始打工，其實在他們…負擔也比較輕一點啦！因為基本上來看，像我高中…開刀的時候，也是看他們跟人家借錢，然後專科讀書又看他們跟人家借錢，所以基本上我很討厭那個…很怕沒有錢的感覺(個案哽咽說不出話，擦眼睛、吸鼻子)。」(G17CL33)

回顧求學與工作，G 始終依照父母的意思選擇科系與職業，他不想讓家人失望、擔心，高中沒考上公立學校，他覺得對父母很抱歉，因為讀私立學校很貴，而且父母還得支付弟弟的學費，於是他半工半讀，減輕家裡的負擔。由於爺爺與父親皆為公務員，且哥哥與弟弟較不會唸書，姐姐堅持從事有興趣的工作，因此父親將希望放在 G 身上，期望他能繼承衣缽，除了大學堅持唸勞工安全之外，G 一直從事公共工程，他渴望用順從獲得父母親的肯定，因為哥哥這幾年生意欠佳、舉家搬回家住，而弟弟則失業中、母親很憂心又怕講出來弟弟覺得沒面子，這幾年常打電話跟他傾訴哥哥、弟弟的事情，他覺得父母逐漸年邁、還在煩惱孩子們，所以 G 認為自己不可以再讓家人操心，而且要獨立自主，但委曲求全配合別人，也一再讓自己處在失落、得不到的狀態。

「嗯，真的是很難對他們(奶奶和父母)生氣，因為可能…可能很好玩，我就是在一個過程之中會發現一些事情，可能我從高職畢業我就一直自己打工，是因為我看過我爸跟別人借錢來供我們讀書，可是我們其他小孩都不知道，就只有我知道而已。」(G10CL29)

「就莫名其妙聽到他打電話，我看到他偷偷摸摸跟人家借錢，因為公務人員來講薪水不高以前拉，然後你又要養三個小孩都在讀大學，兩個讀私立一個讀國立，所以變成說那個，我一個學期學費就要五萬多、六萬多，我弟也差不多這個價錢，然後我姐可能國立比較便宜，所以可能這個過程我知道，所以我不太敢去花他們的錢，可是其他小孩不知道，所以他們還是繼續生活費用完就跟家裡要，或是像我以前比較體弱多病，一開刀就要十萬塊，在還沒有健保的時候，而且像我姐常常講說你小時候就開始補習啊，家裡對你…因為他們不知道是因為爸媽管不動才把你送去補習班，他們只認為是說家裡從小就把你送去補習了，因為我爸媽從來不會跟他講說，因為這小孩管不動沒辦法，因為他們就每次認為就是我也不是那麼用功的學生，交作業一定要拖到他們拿那個，就是拿衣架要打我啊我，才會趕快寫這樣子，都凌晨一兩點了，所以從小就把我送到安親班…」(G10CL30)

「嗯，所以後來再去讀建築他(父親)又比較開心一點，雖然這個東西是我想去接觸看看，可是至少說，你讀了這個東西他比較開心，因為他們認為公家機關最需要就是土木建築，就像我現在一直從事公務工程，我從事的工作都沒有在私人機構，都是做公務工程的，沒有真的接觸過私人工程

這樣子，像建築案啊什麼的比較少，就算在建築事務我也都是接觸公務工程這樣子。」(G02CL61)

「這當然是會有啦，因為畢竟，嗯這麼說好了，自從我做營造業以來，做土木這一行以來，嗯，其實關係是有變好，我跟我爸他們關係是有變好，至少他會覺得這個小孩子至少嗯，可能跟他會比較有，我我覺得我覺得我做這個行業以來，他們至少我我我覺得他們還可能會跟我聊一下，或是說耶關心一下近況，那其實大家關係也變好很多，比我比我去讀勞工安全那個關係差太多了。」(G15CL34)

(九)兩極化的情緒反應，想像拒絕會帶來很破壞的結果

G 的情緒反應呈現兩極化，不是隱藏憤怒、非常客氣，不然就是暴怒、失控。在治療中，他時常脫口而出「不好意思」、「對不起」、「打擾了」、「很抱歉」，且工作上他所謂的「衝突」事實上多數沒有發生，是他想像他的言行已經造成可怕的結果，所以努力想抹掉生氣的感覺，日積月累終於受不了。

「他(主管)不是只有我的事啦，他別人也是這樣，他不是單單我的事情(主管答應個案聯繫廠商主管晚上施工，但主管沒打電話)，那可能我同事之間也常常在抱怨這些事情，只是因為他今天的反應讓我覺得，我還是要很認真的跟他講，因為當初他在跟我講說，我離職的時候，他說認為我是開玩笑的時候，我已經跟他講過我，我跟你說的話，我都是認真在跟你講，不是在開玩笑，那今天我想我已經我也跟你講了，就是那個申請單(申請加班費)的事情，那你如果說別人開了一個玩笑，你就認為我在跟你開玩笑，那我我只能跟你講，請你不要講無所謂的話…因為我一直想跟他表達說我我我，我講話不是在跟你開玩笑，你真的不要都是以玩笑話帶過，所以我今天就是表達給他知道，可是他他還，我不知道他是因為，就今天就臉臭下來就不講話啊…還是怎樣，因為可是他有跟我同事在討論這件事情，因為我同事用 MSN 來偷偷跟我講說，叫我忍著點，不要打爆他的頭，我想說(個案笑)叫我忍忍耐一下。」(G08CL25)

「嗯，你覺得是什麼意思呢?」(G08T25)

「他可能有聽到我們兩個的對話，結果我們主管臉就很臭，而且我那時候我就馬上離開我的座位去洗個手，那我想說就是我已經跟你表明了，那我覺得你應該你臉拉下來不講話，那你應該也不

會再跟我講什麼了…」(G08CL26)

「會不會你的意思是說，你終於受不了了，一年累積下來的這些不爽啊，這些憤怒，今天終於爆發了?」(G08T26)

「我覺得我同事他們是這樣想，可是我我講話的態度，我覺得我還沒有很生氣，我只是跟他說你不要說那個無所謂的話了…也許我我講這句話會讓人家覺得說，是不是整個爆發了?」(G08CL27)

有回他去工地協助廠商，他覺得自己已經不計較這是廠商該做的事，主動來幫忙而且還忙了一天，廠商竟然在旁邊納涼，他好言相勸，但廠商屢勸不聽，於是 G 氣憤地和對方打起來，同事們看見他的舉動嚇一跳，不解他為何這麼生氣？他覺得當時已經氣到失去理智，覺得廠商怎麼如此過份？直到同事用力將兩人拉開才停止，G 也曾氣得在廠商面前把玻璃敲破、掀桌子，令大家傻眼。

「因為…嗯…我曾經就是可能跟廠商，幫廠商做事情，那…可能在那…他在那邊大小聲…可能對我同事或對我…嗯…就可能你大小聲的時候，我有時候情緒會…嗯…莫名的起來，可是當莫名起來的時候，那個是一發不可收拾的，我…其實我遇過好幾次。」(G16CL22)

「嗯…我可能就是…會突然…可能當著大家在…在那邊爭吵的時候，可能突然拍桌子，可是那拍不是…可能不是那種…嗯…小小力的拍，那個是整個把玻璃都拍碎了。」(G16L22)

「嗯…可能當我拍完桌子的時候，我就不會跟你客氣，那玻璃拍碎了，那可能兩個(個案和廠商)就是…當然可能國罵都出來了，要打要…就是準備要打架了，所以全部人要架開(我們兩個)…就是走開…」(G16CL29)

回顧童年，G 覺得自己時常失控，有一次他在書房，弟弟跑進來鬧他，他反覆要弟弟出去，弟弟不肯，在拉扯之間他用衣服拉鍊割傷弟弟的脖子，緊急送醫後縫了幾針，當時他嚇壞了，他只是希望弟弟離開不要吵他，沒想到竟然造成這麼嚴重的結果。而且 G 很怕父親，國中鼻竇炎剛動完手術，傷口還沒癒合，父親就因某件小事氣得打到他流鼻血；大學他堅持唸勞工安全，父親斷絕父子關係一

個月，G 頻頻打電話回家求和，母親不想跟他講話，父親更是一聽見他的聲音就掛掉電話；姐姐決定讀藝術科系、離家住宿，父親則斷絕一年父女關係；因為和弟弟政治立場不同，父親氣得要弟弟下車，叫他自己走路回家。

「…那我唯一一次有自己的想法就是去讀職安，勞工安全，被我爸斷絕關係，他很生氣，他認為說公家機關沒有勞工安全這個東西，因為可能在公家機關的勞工安全就是職安的這個單位，勞安的部門可能是派任的，可能你有去受訓，你有那個執照，我們派你在這個單位這樣子。」(G02CL58)

「而且那個時候，其實勞安並不是臺灣注重的東西，我是很早期就去讀勞安了，然後我去讀了之後，我爸很生氣，他認為說我你應該去讀土木或是建築，你怎麼去給我讀勞安？勞安在他們那種老公務人員觀念裡面，並不是一個很重要的東西，可是公家機關不需要這種人，他們只是需要裡面有去上過課，有執照派任就好了，所以那時候就被斷絕關係大概一個月吧，電話不接，然後我打電話回去我媽媽就說，我不想跟你講話，就給我爸，我爸就把我掛掉了，因為這是我第一嗯，可能是我第一次違背他，違背他們的意思…然後我就很驚訝，我會覺得，可能我們的家庭本來就是因為都是，公家單位的家庭，所以讓我觀念會比較保守一點。」(G02CL59)

「我是很怕他，因為嘖，他雖然很，他小時候可能對我們的教育就是成績不好就是打，然後到對，就是可能打手心之類的，對，他也嗯，脾氣一來個性是很不好…」(G15CL21)

「可是他兇起來是很可怕的啦，就譬如說可能跟我弟，為了政治吵架的時候，開車開到一半，把車停在旁邊，叫我弟說你給我下車，然後他就自己開車開回家了，這件事情是我完全做不出來的事情，雖然我今天跟我老婆吵架，我她要自己走，我還是會默默在她旁邊，因為我怕她出事…」(G15CL22)

「就可能我有一次跟我弟吵架，我記得我高中的時候，跟我弟吵架，我也不知道是什麼事情，不過不過我印象中就是，我們兩個爭吵得很嚴重，結果我爸很生氣，可是他一來就往我臉上一打，就從我臉上打一巴掌下去，可是他沒有打我弟，可能他的認知是哥哥就不能跟弟弟吵，吵吵架吵那麼兇，可是那時候我剛開完刀，我鼻子剛開完刀，所以打完之後就開始流血…」(G15CL24)

在 G 的成長經驗中，憤怒沒有去處，不能滿足別人很恐怖、很可怕，表達出

來將會傷害別人，引發嚴重的結果，而他的父母似乎也有困難無法幫助孩子瞭解拉鍊事件是意外，父母放棄管教將他送安親班給別人管，讓 G 感覺生氣要完全收起來，沒有其他的辦法表達，如果表達出來就會像失控的父親，而且若不照著父親的意思行事、拒絕他，就會帶來破壞的後果。孩子父母需要教導如何適當地表達憤怒，生氣並不可怕、也不危險，生氣時可以怎麼辦？G 在家曾氣得摔盤子，父母得限制小孩這麼做，且教他用其他辦法表達，然後在每回的經驗中慢慢修飾。

「…他們覺得我好像比較難管，從小三就把我送去安親班了，就是下完課送去安親班，然後讓安親班老師管你，那回到家大家也都差不多準備休息了，那也不會去跟別人…也不會去跟他們有太多互動，然後國中也是送補習班，就從早補到晚，然後有時候甚至…甚至那種…就是早上去上課，晚上補完習大概已經十一、二點了。因為可能…送去**補習，那車子接回來這樣子，因為可能十點下課，那車子從****到****這樣子，然後他還有好幾個要載，那載到我家是…最後一站，那已經大概晚上十一點多、十二點多了，我回到家大概(家人)已經睡覺了。那高中也是補習，不補習的時間就關在書房裡面畫畫，畫到凌晨兩、三點，就是不用跟人家互動，我倒覺得這樣是很自在的。」(G04CL35)

「…家裡的人也不會來管你，那就是在…在房間裡面，他也不會管到你……反正你也沒有什麼機會遇到他們，然後到了…**就搬出去了，**就在外地讀書，所以那(和家人)更沒有關係…」(G03CL43)

(十)別人的愛令我窒息，四處流浪工作是種種內心衝突之下的妥協產物

在工作上 G 從北到南四處流浪，他覺得自己一個人的時候才不會有問題，不用顧慮到別人，和別人在一起，做與不做都不對，他以別人的需要為中心，看似被動(passive)的行為之下，也呈現主動(active)的特質。在治療期間，因主管長官相當賞識他，予以加薪並公開表揚，但他卻決定離職。因為當別人越賞識他，表示對他的期望越高，可以自由呼吸的空氣就越少，人越親近就越可怕，他得一直揣摩別人的想法、別人的感覺，被賞視與肯定意味著要做的事情將會越來越多，G

覺得別人的愛令他窒息，所以太太、朋友、同事、長官越是靠近他，他越想逃走。

「嗯，因為可能在家裡，小時候在家裡，我的認知小時候就是，嗯，因為我剛剛說過，我剛出生我爺爺就馬上死掉，然後奶奶比較不理我，對大哥比較疼，因為長子嘛，那爸爸比較疼大姐，因為女兒聰明又乖，然後媽媽比較疼小弟，所以變成我以前做什麼事，都會被認為是錯的。像可能我弟腳踏車騎壞掉就丟在路旁邊，我那時候國小四年級，我把它扛回家，扛到整個背都瘀青了，因為腳踏車很重，那種白鐵的那種腳踏車很重，舊型那種，我把它扛回家了，結果被爸爸媽媽罵，說壞掉就丟旁邊啊，可是我覺得說，因為我丟旁邊，那你是不是到時候又，又說為什麼要丟旁邊，所以那時候我還把它扛回家，扛了走大概一個小時多，所以我那時候就說好吧，那你們就是，你們叫我做什麼事，我做什麼事，反正不要讓你生氣就好了…」(G02CL60)

「…我們主管說…日本副理很喜歡我…他就常常…他可能就是在大家吃飯的時候…就會提到我說…不管在哪個工地，可能我去支援，他在工地還是可以看到我，不管他哪時候去工地的時候，他都會看到我在工地，可能跟其他人，那個施工站的工程師不太一樣，那我覺得…你在工地本來就是正常的，因為我去支援，我也不知道我…像那一夜也不需要我做(但個案仍然加班)，我的工作比較負責在工地看一些事物就好了，所以我覺得很正常的東西，那應該沒必要在大家吃飯的時候講，或是說…嗯…像是我同事在上班的時候吃東西，然後他(日本副理)看到很不高興，但是他看到我跟同事講說不要…現在上班，先不要吃好了，然後他就很高興…我這邊會幫他制止這件事，所以他每吃飯就很開心的講，其他的主管就會說，啊…*副理對你很欣賞怎樣…可是問題是那時候你壓力就會更大，因為好像如果你做錯一件事情那就是不對…」(G03CL19)

G 在婚姻、家人和工作中呈現相同的模式，爺爺是因為一口痰卡在喉嚨死亡，他則是心裡面的那口痰卡住他，他和爺爺在象徵意義上有相同的命運：被痰給噎死。然而 G 不同於爺爺，他是被心裡的痰噎死，無法呼吸、自我死亡，他是心靈的死亡，不是身體。治療鼻竇炎的醫師解說病情，他卻只記得這病沒藥可治，永遠不會痊癒，其實鼻竇炎如同高血壓、糖尿病，透過藥物、生活規律與運動可獲得良好控制，而他的生活方式卻反倒助長息肉增生更快，G 一再強迫重複

(compulsive repeation)相同的情況，四處流浪工作是一種心裡面的妥協(compromise)，這麼做使他既不用照著父母的願望，也不用反抗、引發可怕的結果。

「...像是這個工作來講，可能主管、朋友也認為...像我最近被加薪了，他們很認同我的工作態度，所以就很努力的幫我處理加薪的事情...加薪好像是一件很快樂的事情，可是對我來講，可能薪水多寡不論，那個加薪的程度多寡不論，那只是說...好像...好像公司、主管部方面都很認同你的作法、很認同你...可能你工作上的努力，可是就覺得...但是在這個情況下，好像覺得加薪好像...好像在你加...加的薪水然後你好像...該更努力，可是問題是努力的程度會不會就達不到他們的要求？」(G03CL17)

「所以你覺得這個加薪不但不高興,反而是更大的壓力,可能接下來變三十六小時不能睡覺？」(G03T18)

「是...應該是不用，只是說工作量可能會變得更大，那當然...加薪是對我經濟狀況下會有幫助啦！只是說覺得...好像變得更多人在看你這...在看你所做的事情這樣子，感覺會這樣子啦！」(G03CL18)

「...我到現在還不知道我姊到底在做哪些事...應該有說...像我姊是一個藝術工作者,她寫編劇的，然後可能我弟是從事商...嗯...業務，那經常有人會問我，因為我們三個小孩子在**，有一段時間都在**，然後經常有人會問我說，你姊在做什麼？你弟在做什麼？我完全回答不出來他們在做什麼。像是親戚、阿姨啊那一些的，都會問...他說那到底是不是你們兄弟或姐妹？你們到底是不是...你是不是家裡的？...他們通通會問我這句話，對啊！他們都問這句話，因為老實講...其實...我不會去關心他們現在在做什麼，甚至也不會主動跟他們聯絡，當然除了家裡有事，他們會聯絡我...我家裡的人會聯絡他們回來，大家才會碰到面，基本上都是這個情況。」(G04CL36)

(十一)在家小心的隱藏憤怒，卻重覆跟不同的工作夥伴算同一筆帳

G 覺得在家裡不受寵愛，自己是收破爛的。哥哥不要的破車竟然要他出錢買下，他不答應，於是哥哥找奶奶勸說；原本奶奶承諾將賣地的錢分給他和哥哥，

但因為哥哥改行做生意，奶奶希望他先把錢給哥哥用，日後再補償他；弟弟失業在家，心情不佳暴怒，母親要求 G 別跟親戚張揚，免得弟弟失面子；全家動員幫哥哥做生意，最近哥哥做不下去，舉家搬回家住，買的房子卻空著。然而 G 卻一路辛苦地在外面打拼，且太太在學中，他每個月得支付房貸與生活費，因此他很重視工作待遇，但是他在家裡卻非常小心地隱藏憤怒，用開玩笑隱藏對上述事情的感覺，讓大家覺得他不在意，G 覺得自己說的話沒有份量，沒有人會聽見。

「…他(弟弟)可能去完大陸之後可能待不下去就回來了，然後就不准我家裡討論他所有事情，都要跟我所有家族講說他還在大陸，因為他可能比較不想讓大家知道他沒工作這件事情…」(G10CL16)

「因為他們(父母)有提醒我不能講，因為怕我弟生氣，所以他們有提醒我不能講，就像這次過年的時候可能我弟他在討論某件事情，可能我一個親戚來家裡講說，他女兒多孝順，那今年包多少紅包給他，我弟很不高興，他覺得人家是來家裡炫耀，那跟我爸跟我姐他們在可能在玩牌的時候，我弟跟我講一句話，他說***(個案名字)你以後每年就…我就送一箱蘋果給他們，我說幹嘛要送這個東西，然後他說那位姨婆來家裡炫耀，我說人家女兒孝順是應該的啊，然後我弟就發脾氣，因為我那時候，我其實我的認知就是我講得沒錯啊，其實我也沒注意到他發脾氣，是我老婆後面跟我講說，我弟已經氣到，可能他剛在吃飯，他已經氣到把碗飯在桌面桌上了，不吃了，然後我奶奶還跟他講說，不要跟你哥哥計較。」(G10CL17)

「其實我在我家的關係很微妙…像我哥他車子不要，他想買新車，那他就是舊車，去外面可能中古車車行可能賣不到一個好價錢，他就轉跟我講說，我這個多少錢賣給你，(哥哥出的價錢)明明就已經高出市價很多了，然後我說，可能我就說我幹嘛要幫你承擔這些東西？他就會叫我奶奶來跟我講說，可不可以幫一下哥哥？然後我起先還是跟我哥講說，我覺得這個東西你乾脆去賣中古車行就好啦，你何必這麼高的價錢來賣給我呢？我還是比較堅決，那後來我奶奶又再打一次電話來講說，你可不可以做弟弟的讓一下哥哥？你把哥哥的這台車就買起來了，好，奶奶補貼我一些錢，可是不能跟哥哥講，這是我哥哥的事情，然後換我弟弟，我弟弟要買車，因為可能我家裡給他一筆錢讓他買車，然後請我幫他，因為我本來幫他了，可能我弟弟比較不會想，因為我是跟一個車廠的廠

長聯絡，然後廠長是說，你叫你弟弟去跟業務員談看哪一台車你想要，你不要跟業務員講你要買，就由我來跟廠長講，看他要哪一台車，那價錢就會壓得比較低一點，可是我弟竟然跟我講說，你為什麼不叫廠長來跟我講？…我想說可是人家是廠長，而且是我拜託人家的，你這樣子會不會有點太過分了…」(G10CL22)

在治療中 G 反覆提起這些事情，但卻說不出感覺，這顯示他壓抑不公平的感受，心裡覺得好東西都被哥哥弟弟拿走，他撿剩下別人不要的，如同工作上他要求主管履行面試時的承諾，半年之後要加薪，他幾次提醒主管，說明他的處境與急迫性，在旁邊聽的同事們卻當成笑話，起鬨說如果 G 加薪，他們也要加薪，因而主管覺得他不是講真的，這就像他無法要求廠商做事一樣，主管也不看重他的感受，最後 G 堅持憤而離職，主管還一頭霧水他為何離開。

「因為其實他(主管)不太會在意可能，像我其實有時候在跟他聊事情，他可能會並不是那麼在意這件事情，像我當初跟他講說耶…就是可能某一些工作主辦是我的話，我就跟他講說，那是不是應該要加薪？因為我的工作本來就不是這一這一項，而且當初當初來講的話，我的工作就是施工評管，那你要我再做這一項的話，應該當初你們就，你要幫我報加薪的時候，就應該去幫我談，不是報上去就沒事情了，因為你們當初跟我講的很好聽是說，就是加要加到五萬塊，所以他很努力的在談，可是據我所知是，他把東西送上去之後，就讓他就是跑這個流程而已，所以當初在**月份要開會那一天，那那我就會跟他講說，那是不是應該要加薪？其實那時候已經那個，就變成說，是不是應該再做一個調整，你是不是應該要再幫我再提？只是他馬上就是，那也是一個很湊巧的，剛好我旁邊那個，我們另外一個同事就說，那他也要加薪，他(同事)可能以為我在開玩笑…因為可能在那個場合、在那個氣氛下，因為基本上可能，我可能跟你(主管)講這個事情的時候，可能在這個場合，他們就會認為說耶你已經加過薪啦…」(G08CL14、G08CL15)

G 反覆跟不同的人算同樣一筆帳，過去的那口氣還沒嚥下去，這便是所謂移情現象(transference)。他在新工作繼續重複一樣的事情，主管請他先到中部和廠商

協調並監工，某些廠商反覆跟他要求購買文具、相機等物品，G 認為要依照當初簽訂的合約來執行，因此婉拒購買，不能浪費公司的錢，他對此事相當憤怒，覺得對方很過分無理。另外，剛認識的工程師做事散漫，G 生氣的在辦公室抱怨，同事困惑他怎麼反應如此大，其實他的情緒其來有自，他將長年在家裡壓抑的不滿與憤怒轉移到廠商、其他同事身上，懶散的工程師就像不負責任的弟弟，廠商跟他要東西就如同他在家裡一再給錢、犧牲自己權益，G 將工作視為私事(take it personal)，將主管交代的任務當作必達的使命，因此產生這麼激烈的反應。

「(個案剛換新工作約一個月)...就類似像之前我聊過就是那個主任，竟然要求公務所來當，耶要留留給他當辦公室...門開錯位，門開了位置，不是他想要的，他就說我不配合。」(G15CL09)

「我覺得有點這個生氣的理由很好笑，我覺得今天我也是一個工程師，那我很尊重你們，那我不需要去被人家這樣子，因為他他在電話裡面講得很大聲，大家在那邊笑，我覺得我不需要去被這樣子羞辱，畢竟他只是一個工程師，我為什麼，你們要把權力擴大，把你們所有人都當成主任，把我們矮化掉，我覺得我不需要這樣子...」(G15CL14)

「...有那個有這個當簽約的時候，有這個價錢要，有給我們這個錢就是要買文具給你們的，我們就會給你們，那合約沒有的話，就是你們應該考慮一下，並不是營造廠(個案的公司)就必需要負擔你們所有儀器，但我是用很委婉的口氣跟那小姐做解釋。」(G15CL15)

「...我覺得對這個事情反感的原因，是因為我覺得...嗯...我想...我想很多事都照規矩來，我也很樂意去幫...嗯...這些監造的忙，可是我覺得...有些時候你必須還是要照...循規蹈矩來，你不要這樣子去一直去要東西的，我相信你們公司應該可以給你們，你們公司有這筆錢給你們，而不是一直在跟小包(指個案)要，我...我不喜歡的感覺就是...這樣就有點太過分了，這樣變成說好像...就故意要拗人家這種感覺。」(G18CL24)

(十二)幻想嘗試獨立將摧毀與傷害父母，同時也困惑自己要甚麼

回頭看自己的人生，G 幾乎是順從父母的意思做事，他覺得人生很不快樂，想離開工程領域、轉換跑道，卻不知道想做甚麼。他詢問治療者每天工作到晚上

不累嗎？如何決定從事心理工作？他想像治療者和他同樣忙碌，但樂在其中，很羨慕姐姐、治療者知道自己要甚麼，姐姐現在從事自己喜愛的藝術工作、住在外面，他則失望自己的人生沒有姐姐精彩。

「...我是我家唯一一個認為說，你只能當公務人員的人，因為我爺爺跟我爸都是公家機關，在公家機關服務，那他們認知是說，你這個小孩跟家裡其他小孩都比較不一樣，他們都比較會去爭什麼東西，或是會有自己的想法，他們想怎樣就怎樣，他們想要做一些事情，會有自己的想法，想做什麼想做什麼，可是我這個小孩就是，嗯爸爸可能叫你去讀**，讀##，我就乖乖的，喔，好啊去讀##，然後叫你**，那我就去讀**，就一成不變就是，好像家人要你做什麼你就是不斷在做什麼，就沒有自己的想法...」(G02CL58)

「...我可能沒有辦法像我家裡像我姐，啊我們之前一直沒提到我姐姐，嗯嗯她可以做她喜歡做的事情，編劇啊演戲，她也很很有能力做這些事情，嘖我現在想，她高中的時候因為沒有考大學聯考，然後跑去考**學院，因為獨立招生，**學院是獨立招生的，那時候嗯現在的****大學，也叫****學院，那時候都還是獨立招生的，我姐那時候高中畢業，因為她成績也都很好，所以很受我爸爸嗯對她很重視，然後突然她說，她要去考**學院，這個嘖，在一個公家機關，就是可能以一個公務人員的家庭來講，不是一個嗯，在我們小時候可能都還很封閉，我爸爸對演戲這件事情很反感，然後那時候，我記得好像有一次爭吵，然後我姐離家出走一年...到**來，然後我覺得我覺得她有這種勇氣去做這種事情，我卻沒有這種勇氣去反抗家裡，就像我剛剛講的，活的嗯，有沒有精彩的活過？至少嗯，我姐我姐她過得生活很精彩...我通常會覺得說，好像事事都被家裡安排的，然後做什麼事情是，按著他們的想法來做...其實到現在也是...就像很多事情，像變成像我那天跟我朋友聊一些事情，我覺得很多東西我覺得好像，被人家期待那種包袱就拿不下來，就像我朋友他就跟我講說，你就類似結婚這件事情，結婚這件事情是雙方父母的期待...也許他們認為你們在一起久了，就應該要結婚，好像不結婚，好像對不起女方...」(G14CL07)

「...那確實我也我也一直想說我是不是要，不要去做工程師這件事情，或是不要做**這件事情，但是我很害怕說，我如果離開**業，我能怎麼辦?現在很矛盾，很矛盾，我覺得...嗯...可能就像就像...你好像一直脫離不了這個關，這個這一這一條路這樣子...我我不知道是不是因為以前家裡

影響或怎樣，因為我覺得，可能好像是好像是被安排這條路，就一直走一直走下去就這樣…」(G15CL32)

青春期重要的發展任務之一是尋求自我認同，整合自己的各個面向，青少年奇裝異服、聽搖滾樂、穿耳洞戴耳環等令父母頭痛的言行，是為了區隔自己與父母的不同，想畫出界限、表達自我、嘗試與父母切斷臍帶，然而 G 對 aggression 的幻想阻擋了他發展自我認同，他覺得父母年老、很脆弱、不夠強壯支持他的決定，如果他離開工程領域嘗試全新的事物，父母會受不了，而且若不成功將像哥哥、弟弟一樣，令父母失望與擔憂。

「我真的不知道，其實有時候會會去想說我到底，可以做什麼？其實就像就像剛剛，我覺得妳(治療者)有提到，說出當別人給我加薪的時候，期望要他別人對你期望，你會覺得說，嗯，我可不可以做好這些事情？我有沒有能力去做好這些事情？對於他們所期望的東西？但是我又很不希望一直在這個環境下，因為我覺得我覺得，我的未來就耶，我的我的可能以後，甚至是也不知道到底這個東西可不可以做長久，因為這個工程階段結束了、沒了，我再不再換另外一個新環境的時候，又要開始重新再做這些東西，但這也是我現在一直重覆的事情，我很了解。」(G15CL39)

「嗯，我怕我會對我選擇失望，而且還重新開始我覺得，嗯，重新開始這件事情可能，對現在的狀況，我沒那個勇氣，而且我也怕他們(父母)擔心…因為畢竟可能，一切重頭再來的話，我覺得我可能沒有這個…因為我怕我到時候可能，沒辦法對我所做的決定，做完全的負責，那我就覺得，會很害怕，我希望我做，我做這些事情就是…可以可以，去嗯。」(G15CL40)

「嗯…可是…老實講，如果…我在想從頭開始的話，總要考慮很多事情，我也不敢從頭再開始…。我也一直在想說…安定…試試看，可是…就不知道為什麼，反正…，第二個工作待一待就…不知道為什麼待…可能因為某些因素就不高興、就不待了。」(G17CL56)

「…對我的認知來講就是…我…我想…如果我想做一個行業的話，就必須重頭來開始，那你就不想…不想重頭開始，可是你又待…一直有一個衝突在的話，那你只能找一個…比較…跟自己先前做的工作比較接近的，而且又是…比較不同的東西，所以我才會…不像一般的工程師，就是…我可

能做土木的我就做土木，我土木會做很多類型的工作。」(G17CL57)

除了想像做自己會摧毀父母，G 也不清楚怎麼做自己，自己擅長甚麼？想要甚麼？奶奶和父母認為他體弱多病，最好從事穩當的公務員，他也認同這樣的價值觀，覺得自己欠缺能力，喜歡的事情無法成為謀生的職業，所以就一路順從父母，成為他們期望的樣子，在作上也同樣討好主管長官，直到感覺受不了就離職逃開。回顧人生的抉擇，G 現在想做自己、呼吸自由空氣，但不知道可以往哪裡去？邁向獨立需要探索、嘗試、然後再修正，但是他害怕自己做主，不敢為所做的決定負責、收拾後果，一方面需要別人的意見，但也受不了別人的指揮。

「嗯…因為就算你今天…可能要求我做這個…做這個，我還…都順著做，因為我…就像我家裡要求去念土木、做土木的工作，我會順著他(父親)，因為我不希望別人不開心，盡量…我盡量能做就做。」(G17CL50)

「…我可能不像我姐、我弟他們自發性的會念書之類…這種事情…。像我爸那時候對我放棄的原因，是因為我從來沒看書，考聯考的時候…我覺得他…從我有記憶以來，他最氣我的兩次就是…聯考的時候不看書，我國中考**的時候…那時候不看書，每天都在看電視，然後…他一直都沒跟我講過話，然後再來就是我…自己有…自己想去念**，這件事情他也大概一兩個月沒跟我講過話，聽到我的話…聽到我電話就掛掉。」(G17CL51)

「我讀職業安全…只是因為我我做過一段段時間**中心的義工，在學在高中到專科這段時間，我做了蠻長的義工，然後其實那時候我一直在想，我是不是該做土木這一行，因為我是順著我家裡的人，一直在順著我家裡的人想法，那可是我又考量到，如果我去考社工…我覺得，我我覺得我可能沒有像，妳們這種，吳小姐這種能力或是像一般人那種能力，因為我所做的只是陪伴，因為像以前**中心，有一段時間有一些小朋友，可能借寄宿在他們那邊有一個單位，那他會希望我們這些義工過去幫忙，那小朋友很喜歡我。」(G14CL35)

「嗯，就比如講好了，那像是那個寄養，可能就寄養中心的那個輔導員，他們會跟**中心的主任講，我很適合陪那些小朋友，希望我多去陪陪他們，是為什麼我可以陪一個小朋友，他在吊衣服，

吊了三十分鐘，我可以陪他在那邊聊天，可是一個國小生這樣我可以陪他陪了三十分鐘，就陪他一個吊衣服這個動作，或是陪他們做作業，就坐在那邊陪他們聊天，陪他們做作業，因為小朋友很喜歡我，但是，當我去想、考慮，讀社工這個東西的時候，我也考慮到我可能，我只有很能力可以陪伴人家，那解決人家的問題到底是，嘖我不覺得我有這個能力…」(G14CL15)

三、精神分析取向治療之介入

(一)協助個案看問題的角度從外在現實轉回精神現實，並思考其行動解決甚麼心理問題

外在現實(external reality)是指外面的人事物，例如家庭環境、公司制度或社會文化，而精神現實(psychical reality)則是指人的潛意識慾望、幻想、衝突以及客體關係，精神分析認為個體的精神現實是天生氣質(temperament)與外在環境長期互動所形成，且會影響個人的主觀知覺和感受，進而做出反應或產生行動(acting out)，因此治療的主要目標是幫助個案慢下來注意並觀察心裡面發生甚麼事情，當個案看問題的角度能從外在現實轉回精神現實，也就是從外面回到自己身上，他便有機會覺察跳進去幫別人做事、反覆換工作(行動)解決了甚麼心理問題？

G 認為工作做不下去是因為主管和廠商(外在現實)的問題，因此第一次治療他詳細介紹工程領域，描述眾多發包和施工細節，想說服治療者他幫廠商做事並非他所願，而是不得已、外面的環境迫使他這麼做，他夾在主管和廠商中間很為難，前者催促施工進度，後者卻遲遲不肯動工。這是常見的臨床現象。

「...一般來講，像我們做工程的部份，我們是屬於乙方，上面還有個業主，那下面還有一個包商，就是我們是承包業主的東西，再分給廠商來做...像今天我們發生一個狀況，通常人家都會說可能我交代廠商做什麼事情，他們就必須要做，可是現在很容易發生的狀況是，因為廠商他們也一直拖延，沒有去做這項工程，變成我主動去幫他們...」(G01CL06)

「...可能我的任務就是管控廠商的進度,他們有沒有做,是他們的問題。那可是我的想法是說...可能因為我以前也是廠商過來的，我的想法就是說...不管他有沒有做，我先做好我的，那他有沒有做就是他的問題，因為如果說我做好我的部份的話，就算我幫他做，他也可以比較方便進來做這個東西，只是說我幫他們做完這個步驟而已。」(G01CL08)

「...因為像某些時候可能你幫廠商了，主管就會來問說...你為什麼幫他做？然後你就會傻掉說，我不幫他做，這東西他又一直拖。其實我們常常有這些狀況，搞不清楚，我變成說，我到底要不要幫他做？因為我幫他做我又被人罵，就像我今天我同事講的，反正他要不要做隨便他，啊你幫

他，等下我們主管又會念。可是像我回去辦公室，我們主管又會要求說你是不是應該給他(廠商)訂一個時間，叫他趕快去做？可是當我訂下時間，他到底會不會去看現場，會不會去做，我也不是很清楚，每次都一直拖、一直拖，那我訂下這個時間，也沒用啊！到時候是不是主管又跑來問我說，你到底為什麼還沒做，倒不如說我去幫他(廠商)看完場地，叫他進來做，才最快。」(G01CL23)

治療者若輕易接受上述假設，等於強化個案的信念，同意他換工作是因為別人的問題，和他自己沒有關係，這對個案來說並無幫助，且從事工程的人這麼多，為何個案做不下去呢？面對廠商拖延不肯動工，何以他的解決辦法是跳下去幫別人做，而且還做到不休息？治療者得避免陷入個案放的煙霧彈中，幫助他將問題轉回內心，想一想他用幫廠商做事解決了甚麼內在衝突？

「嗯…也許在…這個案子裡面，可能表現不好啊！或是做了哪些事讓長官很不滿意。」(G04CL10)

「比如說你覺得什麼是表現不好？」(G04T10)

「可能在這個…工作之間的管控，可能跟廠商之間的管控、聯絡，因為我們可能在一個進度跟一個進度都要做一個管控，那如果你沒有在這個工程的時限內，沒有做完、或是說可能跟廠商上面的應對，就像變成說…可能他也搞不清楚你們要做什麼，因為我們是算中間的傳達者，那使工程延誤…那 delay…那 delay 的話不是前面而已，它整個階段都會 delay 到。那…對一個工程來講，對一個時程的管理是很重要的，因為我們 delay 了就是罰款，那在這個過程中可能，像我們是一個中間傳達者，我們要的是廠商、業主、跟我們主管，那如果這三個之間可能你做了一個不好，可能跟其中一個關係搞不好的話。其實可能在別的案子內…怎麼講…那你到別人的案子內，人家就會說…這個人可能在那個時候可能表現的不是很好。那會不會對下一個工作，影響到人家對你的看法。」(G04CL11)

「你的意思是說為了避免跟你的主管、跟你的廠商、跟你的業主的關係不好，所以你就把這些事情攬下來，通通自己做？好像你想到的解決辦法就是這樣…這樣你也不用去催廠商，然後你也不會回答不出來你的主管，到底什麼時候會做好？」(G04T11)

「至少…階段性是這樣子，因為…至少這個階段是這樣，因為畢竟他不做你放在那邊…主管也是

來逼你，那我還是逼他，那逼他…一樣效果，那他還是不做，不趕出來的話，你不幫他，他也弄不出來，或者說你不幫他…他就慢慢來、慢慢來，那當然就是達不到主管要求，那乾脆幫他，就趕快弄一弄就好。」(G04CL12)

「是啊，可是這個問題是…這個…反覆這樣的事情，重複幾次、惡性循環，結果就是你會受不了，就是你永遠會有做不完的事情，但是你的同事可以打一通電話，他就自己做了？」(G04T12)

「對，這是我佩服他的地方。」(G04CL13)

「所以我想…你感覺你被兩邊的人夾殺嘛！你的主管逼你，然後下面的廠商又叫不動，所以…是什麼讓你叫不動他們呢？」(G04T13)

「我覺得可能是因為我到這個環境…新的環境來這邊，很多東西不是那麼熟悉，當然他們就會認為說，你也沒那麼熟，你憑什麼來管我們，或是你憑什麼教我們怎麼做，因為我…在我的經驗都還比你…多。」(G04CL14)

「你的感覺…你的想像是這些人不會理會你的話…」(G04T14)

「想像如此、現實也是如此，很多人也是這樣子。因為還是有遇過幾次這樣的事件，那…當然每個人方法用的都不同，也並不一定是說誰對誰錯。那如果說在這個過程中，你被…被別人有不信任感，那可是問題是你…主管還是會要求你要…怎麼做、怎麼做；那當然廠商不會依照我們的想法，他就是照步驟來，他們當然他做經驗久了，他們有他們的方法。」(G04CL15)

「好像你的感覺是你沒有辦法堅持，就是你面對這兩邊的人在夾殺你的時候，好像你感覺你非常困難堅持你的立場、表達你的立場？」(G04T15)

「嗯…但我常會思考…說的本職學得不夠，因為畢竟我學的可能跟這些東西比較…因為我不停地在換工作，然後每個接觸的東西雖然都是在一個大環境是類似的情況下，可是每個東西都不同。」(G04CL16)

「是，我想有可能是像你說的這樣…就是說…嗯…就是因為不斷地換工作，內容你不太熟悉，但是我想…也許另一個部份會不會是你心裡面，你感覺如果你堅持你的立場，或是表達你真正你的想法，就是你覺得堅持下去，可能會發生什麼事？」(G04T16)

「我怕會是錯的…」(G04CL17)

「你怕？」(G04T17)

「我怕我堅持的東西會是錯的，因為剛剛我提到的我，在不同的…一直換工作的情形下，可能對於某些東西，並不是那麼熟悉那個狀況，但你又要做得好，主管的要求是這些，那廠商的作法又是另外一些，可是我們又不能說廠商的是錯，如果說我堅持我的作法、我的想法，可是我在這個環境又不能熟悉的話，那如果這個其實是錯的話，那是不是…變得說…又為了要彌補這個錯誤，要回報時間…」(G04CL18)

個案從沒完成進度會被罰款(外在)轉而注意他叫不動廠商和他自己(內在)有關，他覺得若繼續要求廠商會生氣，但進度沒完成主管也會生氣，他害怕令主管失望，幫廠商做事是為了解決他心裡面的衝突，治療者幫助 G 思考為何廠商不理他？有沒有可能和他在溝通過程中所傳遞的非語言訊息有關？廠商感覺到 G 不確定、無法堅持下去，知道他會跳進來做，因此吃定他。接著治療者將這個議題聯結到換工作與婚姻關係，G 覺得和別人在一起很辛苦，他得不斷揣摩對方要甚麼，他總是替廠商施工和順從雙方父母結婚是一樣的事情，最後做到受不了就離職、想和太太保持距離，只有自己一個人他才有自由。

「好像你心裡面…你不相信你自己…也不相信你的判斷、你的經驗，好像你不相信你自己的判斷？」(G04T18)

「嗯…這也是比較同行，因為畢竟廠商來講，他們的經驗比較久，他們可能會做了一些…像…類似的情形，因為…對他們來講，我只是一個新人；那對我來說，我們主管的要求，我又不能…就是…置之不理這樣子，我一定要去達成。所以…如果說…就是…因為老實講我也…不太能確定說我做的到底是對的還是錯的，所以我也一直要問別人。」(G04CL19)

「所以我想也有可能你叫不動這些…你的部屬…這些廠商，是你表達的時候讓他們感覺到你非常不確定，好像你也不太清楚你要做的事情？」(G04T19)

「嗯…」(G04CL20)

「是不是這樣合理？」(G04T20)

「因為…最近我常常在思考這件事，所以當我下決定之前我一定要問過很多人，問我同事、問主管、問廠商，因為至少這樣子，所做出來的…東西，比較不會有問題。」(G04CL21)

「好像你非常害怕自己…非常恐懼自己會犯錯？就像你讀了很多系啊！可是你讀了很多系，好像你的感覺…你對自己還是非常…非常不確定？」(G04T21)

「嗯…所以我也很想說…是不是一個工作可以一直持續下去。也許對我的本職訓練會好一點，也許就是說，我對這個東西可能會專精一點，不知道為什麼…」(G04CL22)

「我想也許一直換…你就大概不用…不會有做不完的事情，你不用再去揣摩你的上司啊、這些長官啊！這些夾殺你、讓你夾在中間的這些人，到底他心裡面在想什麼。或是你不用再感覺，你自己是不確定的，那個不確定的部份。你每一次新的開始的工作，就有一個合理的理由，對…我就是不熟悉，所以我沒有辦法要求別人、我也搞不清楚這個內容，不用真的去正視這些事情？我想這也跟你…你說你長期習慣一個人有關係吧？」(G04T22)

「嗯…嗯…因為一個人獨處的話，就不用去想別人要怎樣，這樣會比較快樂一點。」(G04CL23)

「那你怎麼會想結婚呢？」(G04T23)

「嗯…可能是年紀大了，對啊…就是…家長要求…家長的認知是年紀到了。」(G04CL24)

「你是說？」(G04T24)

「你說你的父母嗎？」(G04T25)

「我的年齡差不多。」(G04CL25)

「誰會不開心？」(G04T26)

「對方的父母(要求結婚)。可是當…當別人…對你提出這個要求的時候，你怕說…如果不做的話會不會造成…他們的不開心。」(G04CL26)

「…畢竟在一起這麼久了，大概四、五年了，那…他們也是一直提、一直提，那…覺得自己年紀也差不多了。而且…嗯…對方的家長也主動也提了好幾次…那變得說…如果我真的不結婚，那…對家長那真的是很難…很難交代啦！所以那時候才有這個決定。因為可能以前跟…老婆的交往模式是…也不需要每天在一起，那糾紛會比較少一點、口角也會比較少一點，那現在住在一起反而…口角、糾紛也多了，大家現在也正視到這個問題了，也是考慮要分房睡，想有一個比較獨立的空間，

因為我也比較…晚上不會被驚醒，可能這樣我的脾氣會好一點，我甚至於考慮到說…是不是回南部工作，因為兩個人分開遠一點，會不會好一點？」(G04CL27)

(二)反映個案的阻抗與防衛機轉，並注意自己想避免甚麼衝突？讓壓抑的潛意識素材浮現意識層面，重新經驗與修通

阻抗是治療中不可避免的現象，其功用是避免潛意識的想法、感覺浮上意識層面而產生焦慮，通常需要治療者反覆指出來讓個案注意有此現象，然後邀請他想一想是甚麼令他很焦慮。這個過程並不容易，治療者的介入可能會碰壁，個案會以慣用的防衛或行動化取代面對自己，避免不愉快、受創、令其焦慮的念頭與回憶浮現出來。

第二次治療初始，由於 G 發覺在他之前還有個案，於是建議治療者休息一會兒再開始。這是個機會，讓個案注意到他覺得治療者需要休息，而他工作卻不休息兩者之間的落差，G 否認有這樣的狀況，覺得一直做不是問題、沒關係，且合理化他不休息是因為自己本來就需要不多。

「嗯，對，應該是說時間到了再來敲門，進來比較不會打擾到妳(治療者)，因為畢竟，嗯因為我剛好注意到外面還有一雙鞋子，所以可能妳需要一些時間休息，因為這樣也許就，至少不會太累啦，所以我想說我考慮到這一點，所以在外面剛剛等等一下…」(G02CL02)

「…我的對不起，我認知是說，可能妳連續工作的話會不會太累？或是說妳需要一段休息，喘口氣的時間再來跟我談，會不會好一點…」(G02CL07)

「嗯(治療者看著個案，沉默)。」(G02T08)

「可能我覺得這樣很，因為我覺得，看到妳的表情，我會覺得是不是這樣我想太多，還是覺得很怪？」(G02CL08)

「嗯，你說的讓我想到就像你在工作，上回我們見面的時候，你提到你常常會去幫廠商，嗯就是你會幫他們做一些事情，然後你的同事有一些不同的看法，就是好像你覺得我可能需要休息一下，你會特別顧慮到別人，但是你在工作上面，看起來是沒有什麼休息的狀況。」(G02T09)

「喔。」(G02CL09)

「所以...」(G02T10)

「這是個人習慣問題啊，對，因為我覺得如果我休息下來的話我就會停下來，就是會想休息更多，所以倒不如，倒不如那就讓自己做更多，那可以把事情做完，也可以做完之後可以讓自己多休息(停頓七秒)，因為我以前在學校寫作業就是，寧願讓自己也是把它集中做完，累一點，然後累完之後，可以大睡一覺...」(G02CL10)

「嗯，但是你說你沒有辦法好好睡覺，就是說即使是你休息時間，你也沒有辦法好好的休休息，所以，所以不曉得你說的休息是？」(G02T11)

「嗯，可能就可以讓自己好好的睡一下然後，因為通常來講，可能我睡眠時間就是四到五個小時，那當你做完一個東西的時候，你睡覺時候，你就比較不會去想說我東西還沒做完，你可以好好休息一下，然後你一起來你就不會覺得說，喔我東西還沒做完，還要去考慮那些東西，因為一般來講，我的睡眠時間大概就是，可能會比別人短一些，如果跟比別人比較起來的話，但是我覺得說如果說，我不希望就是，可能以前都會把工作帶回家，然後做到凌晨兩三點，然後再睡可是就變成說我總是發現工作好像做不完，但是如果說，可以一次把它集中把它趕完的話，休息就算睡兩三個小時，四五個小時，我就覺得說最少醒來會開心一點。」(G02CL11)

「你覺得這些工作非常非常的打擾你，就是讓你沒有辦法好好的休息。」(G02T12)

「呃，可能再上一個工作，因為那時候，工作都會帶回家，然後可能做到凌晨一兩點...所以我現在換這個工作之後，這個工作是比較不會把工作帶回家，可是有些時候可能就是現場需求，你必需要待到晚一點，或是說你可能要等一個東西結束之後你才能回家，但是可能在這個過程之中，我就不會休息，像我同事他們可能，彼此之間大家會找個時利用一點時間休息，因為同事有跟我提過一件事，像我們打水打二十四個小時，可是我就會在現場二十四個小時，就算不在，不在施工地方看，可是我在辦公室，或在另外一個地方，也是一定是等著準備，就不會休息，他就常常跟我說，我都想休息，阿你看到你不休息害我也不敢休息，因為通常來講我會跟他說，你沒關係你去休息沒關係，我在這邊我還有人看嘛，並不一定說兩個人，一定都要兩個人輪流都在這邊。」(G02CL12)

「你怎麼想你不用休息這個事情？就像你剛說，你覺得我需要一點時間休息，但是你處理自己

的事，你說你二十四小時可以不用休息，你怎麼想你沒有休息的事情？」(G02T13)

「因為在工作這段期間，基本上我是睡不著的，我沒辦法睡覺，可能趴在桌子上睡，大家會這樣做，可是問題是我睡不著，因為可能有這個工作在的話，我沒辦法休息…」(G02CL13)

治療者持續在這個議題上，摘要前次談話內容，並指出其矛盾、聯結(link)不休息和換工作的關係，若真如個案所說，工作很愉快、老闆賞識他、做完回家好好休息，那為何還離職？慢慢地，G 的注意力回到內心，他聯想到同袍忽然死亡、大地震、鼻竇炎等回憶，可見當他停下來時，感覺好像快窒息、失去性命，自己將和爺爺一樣早逝，於是想趁活著時盡量工作、輪值三班、讀兩間學校，深怕錯過甚麼。

「我的意思並不是說，工作不努力，偷懶，但是似乎你在工作上面是不斷的在換工作(個案：對)，就是你這麼這麼努力的做，還去幫別人做，做到別人覺得要休息，但是你不休息，如果說做這個工作你非常努力、你很愉快的話，那你怎麼會不斷的換工作呢？」(G02T15)

「嗯，因為可能在某些程度來講，我們通常都是，現在已經大概都是簽約制的，就是我們一年簽一約，可是當你在這個工作，你雖然做得很不錯，我的認知是我的長官都還蠻賞識我的，可是通常我離職都不是被解約，都不是我被遣散，而是我自己解約...」(G02CL15)

「是喔，那你怎麼想你不斷在換，好像一個階段結束你就想走？」(G02T16)

「因為可能在之前我的認知是說，我覺得可能每個工作到一個階段就是這樣子而已，如果你不去碰新的東西的話，你永遠就是在做這個東西，你不會有機會去碰新的東西，可能工程上面來講你有很多不同的類型的工作，然後嗯像我**做了一個階段之後，我就轉##，##就是做…之後轉了又去做@@，這是不同性質的，就是說當一個階段結束之後，有一個新的東西可以讓我接觸到的話，我就會馬上把舊的階段結束掉，然後跳到新的東西去…」(G02CL16)

「你覺得是什麼讓你想要中斷這個關係，中斷這個工作？」(G02T17)

「嗯，其中有幾個工作是因為可能主管比較官僚，我可能比較沒辦法跟他溝通，那才會中斷這個關係…」(G02CL17)

「我想也許這個你想要中斷的其中一個理由，一個部分是，你說你的工作，就是你不斷要幫別人做，幫廠商做，你還那麼盡心盡力的做，如果每一個工作就是說在工作上面每天，你說你的同事非常的驚訝，你可以二十四小時嗯，一直工作不用休息也不用睡覺，也不用停一下，如果這個工作要這麼操勞，這麼被打擾的話，那怎麼持久呢？」(G02T18)

「嗯...像這種二十四小時的工作機會來講，可能一個月可能只有幾天而已，可能大概五六天這樣差不多，或是說一個禮拜可能會來個兩天這樣子，可是對我來講，我覺得我不怕這種累，因為可能像我有一些工作是日夜顛倒的，可能像##，我可能這個禮拜上早上六點到下午三點的班，我隔一個禮拜，可能就是下午三點到晚上十二點，然後再一個禮拜就是，耶十二點到隔天早上六點，不停的這樣去輪流...可是我覺得說，這種生活不正常的狀態下，我並不會討厭這種習慣，因為對我來講我覺得，你的生命可能就這樣短短的，我不知道我可以活多久，可是問題是，如果你不在這有限的時間內，去做一些令你覺得你可以試試看的事情，你會覺得很可惜。」(G02CL18)

「你覺得你可能隨時就會走了？」(G02T19)

「嗯，對，可能看到一些情況，嗯，我是這樣想。」(G02CL19)

「嗯哼。」(G02T20)

「嗯，比如當兵的時候像我有一個朋友，我晚上站哨還看到他，隔天早上起來，聽到的消息就是他去逝了，就可能在外面發生一些意外，因為我們可能在需要去外面浮潛，那他在外面可能出了車禍，當我睡醒的時候就聽說，嗯他死了，然後像是我當兵，跟我一樣的年紀的人得肝癌死掉(停頓七秒)...我應該有災禍恐懼症，就是我之前九二一去**幫忙...可是那個災民跟我說，你們應該去看巷子裡面的房子，看到之後哇，嚇一跳，因為房子都東倒西歪了，全部垮，全部垮掉的也有阿，斜的也有，我心裡想說好像一個地震就很簡單，什麼事都可以摧毀了(停頓四秒)，然後好像什麼事情，人生就很脆弱，一下子就不見了。」(G02CL20)

「充滿不確定。」(G02T21)

「對，所以倒不如你在你有生的時間，去做一些你想做的事情，我不知道我的工作態度、我的工作努力度好不好不知道，只不過至少在有限的時間，你交待我做的事情，我一定幫你處理好，或是說在有限的時間，我想去接觸不同的東西，至少我希望努力可以去接觸的到，像我讀了兩間大學，

應該說兩間**。」(G02CL21)

而個案的工作困難也反映在治療關係。每回開始的幾分鐘，G 和治療者沉默坐著，他感到焦慮，覺得兩人不講話的時候很緊張，治療者幫助個案停留在沉默裡，不急著打破沉默，一旦開始說話，焦慮的感覺就會被話語取代，個案就失去好機會注意自己當下的狀態。當 G 慢下來觀察自己的感覺、心裡浮現甚麼事情，便看見當他和別人共處時，他腦中想的不是自己，是對方要他講甚麼？做甚麼？別人對他的評價如何？他焦慮說錯話、做錯事，導致別人不高興，所以太太出遊他很開心，唯有獨處時才能自由呼吸，將 G 掐住不能呼吸的人不是治療者、主管、廠商或太太，是他自己。

「(個案停頓 1 分 19 秒)我想，對，因為我耶因為今天有感冒，吃藥頭暈一點。」(G09CL01)

「嗯(停頓 9 秒)，好像你的意思是說，嗯，你生病了，沒有一坐下來就開始說話，覺得對我很抱歉。」(G09T01)

「嗯，我我怕我生病了，這樣思緒不是很好，我也不知道開怎麼開口，對於這點比較抱歉，嗯，應該只針對不知道開怎麼開口這件事情，對妳感到不好意思(停頓 9 秒)。」(G09CL02)

「嗯，你的意思是什麼呢？」(G09T02)

「嗯，耶在這個環境空間下，只有我們兩個人，那我一耶，我不知道該怎麼開口來，嗯可能兩個人突然很沉默，那嗯，我就不太清楚該怎麼去開口講第一句話。」(G09CL03)

「你覺得兩個坐在這,我們兩個坐在這都不講話,你覺得蠻嗯蠻緊張,你不曉得發生什麼事情。」(G09T03)

「嗯，有，在一個絕對安靜的環境下(停頓 8 秒)，嗯我上次有提過，就是我很怕一個空間裡面，突然嗯安靜很沉默，不喜歡那種感覺，就變成好像很尷尬的意思說，那甚至如果單獨是兩個人的話，不知道怎麼去開口(停頓 4 秒)。」(G09CL04)

「好像你覺得嗯，我們兩個沉默的時候，你感覺好像你有責任需要嗯說一點什麼，來嗯打破這個沉默，或者你說的這個尷尬。」(G09T04)

「嗯，沒錯…因為好像都不開口，感覺很怪。」(G09CL05)

「你的意思是說，你覺得我們兩個沉默，一剛開始沉默的時候，你覺得我希望你講話，我要你講話，那你怎麼還不講話呢？想到這個會讓你覺得很緊張，更講不出話來。」(G09T09)

「對。」(G09CL10)

「嗯，你覺得我對你有要求。」(G09T10)

「嗯，是不是要求我，我不知道是不是這樣的表達，所以像上次妳有說過，我都會說不好意思、對不起，我可能真的是，真的是像妳所提的說，我想我的認知會覺得說，對方是不是對我會有一些想法，那可能為了打破這個僵局，我可能第一句話就會說對不起，或不好意思。」(G09CL11)

「似乎你覺得這個講話有對錯，好像你感覺來這裡講話很像在考試這樣子，嗯我可能在評分，因為你你一直在講那個對跟錯，好像你覺得那個語言講話厚，就是這個話語有這個對跟錯的嗯，就分別，好像每個人來這裡我可能在心裡面，我沉默的時候，我是不是在給你打分數，嗯，或是說對你有一些評價。」(G09T17)

「嗯，比較像耶比較像會對有評價這件事情，對我，因為每個人可能在跟一個人相處就是，可能會思考這個人怎樣，這個人怎樣，我會對這件事比較在意。」(G09CL18)

「好像就是說，嗯來這裡跟另外一個人在一起的時候，你跟我在這邊，或是你說跟你的主管在一起的時候，好像…我在想這可能是你想離職的一個原因吧，就是說嗯，你覺得跟人在一起很辛苦，因為你時常得揣摩別人到底要你做什麼，甚至連講話都是一個壓力，因為你去揣摩我要你講什麼，你揣摩你的主管到底，你講的話是對的還是錯的，如果你離職或是說不跟太太在一起，你一個人的話，就是你不用去揣摩別人需要什麼，或是說期望你做什麼。」(G09T18)

「對，其實像最近我老婆，我太太她去**住一段時間，其實我覺得還蠻快樂，其實我就不需要兩個人在一起的時候，我都覺得是比較快樂，因為我不希望她在嫌，她時常因為我一直在想，她到底要我要我做什麼，或是說要我順她的意思…就像剛剛吳小姐談到的，我一直在揣，我一直在想別人是可能怎麼想我，所以或是說想我我講出的話是對或錯，所以在跟人之間的關係，很多人會說，好像我很緊張的感覺，確實我覺得人跟人相處是一個，我會覺得一個很困難的事情，所以我跟我朋友都可以，就是可以遠距離，像遠距離的朋友，就是那種短暫相處那種都還可以很好，可是反而比

較像我跟我同學住在附近的，反而就沒有像，南部的朋友這樣久久見一次面的，這麼熱絡這樣子的感覺。」(G09CL19)

(三)指出治療當下發生的移情現象，幫助個案覺察他對別人的強烈情緒與反應來自過去未清算的帳

移情和阻抗是相關的現象，也是精神分析重要的概念。個案將外面的各種關係與困難帶進診療室，活生生在治療中上演。個案生命中的重要人物與其關係品質，會投射在治療者身上，後者需仔細觀察自己的感覺，也就是反移情，然後指出來讓個案看見此時此刻正在兩人之間發生的事情，幫助他思考內在的感覺、衝突與幻想。移情也發生在個案的日常生活中，但較不易覺察，而且個案陳述的外在事件，其正確性未可知，因此在治療中所發生的事件就相當有價值，如果治療者能覺察到並拿出來和個案討論，通常有助於後者對自己的問題有更深入的瞭解。

第七次治療 G 表示即將到外地工作，周五約定的治療時間可能趕不及，然後他轉移話題，擱置改時間一事，談起經濟壓力，原來的工作不加薪令他壓力頗大，治療者不清楚他怎麼想約定的時間？個案似乎時間上有困難但又不敢講。

「…吳小姐…那個…跟您報告一下，那個我已經決定可能就是要去**了，對…因為…當然可能…就是變成說…怕到時候可能因為每個禮拜五晚上，我想說先試試看趕回來看時間來不來得及，對…因為想說還是持續下去好了。」(G07CL02)

「嗯…好像你還是決定…就是…就是調去遠一點的地方。」(G07T03)

「嗯…對…第一點當然是經濟的考量當然是那邊後來跟我談的薪水，還有福利比這邊好一點。第二件可能…第二點就是因為這個工作是我本身所學的東西，也是我當初工作…我可能從畢業到現在這段時間工作以來，可以待最久的工作…然後工作性質的部分…是屬於勞工安全的部分…」(G07CL03)

治療者當下指出來，讓個案意識到此時此刻正發生的事，G 想像兩人會吵起來、沒有商量空間，治療者會討厭他、不會為他調整時間。他的客氣、禮貌與親切彷彿一道厚實的牆，將別人擋在外面，如同共事一年的主管、同事對他認識有限，不懂他為何突然辭職？下班 G 進書房埋首工作，太太想跟他講話得隔著一面牆大喊，治療者就像想親近他卻不得其門而入的主管、同事和太太，而 G 從害怕改時間起衝突、給別人添麻煩聯想到家裡分財產不公平，明明說好的約定奶奶卻反悔給哥哥，表面上個案順從沒意見，心裡其實很生氣，但他覺得如果堅持下去將會引發家庭衝突，從移情現象到分財產，治療就有機會深入探究症狀的根源。

「好像…好像你感覺你自己的這個需要，你說你想你其實有興趣的是勞工安全，可是家裡的人希望你去念一些別的，就是說好像你感覺你自己的需要…你的心情你的情緒你的想法，好像會給別人帶來一些怎麼樣，會讓人不高興...會讓人不爽嗎？會帶來衝突嗎？會給別人帶來什麼麻煩嗎？你的意思是這樣子嗎？」(G07T32)

「會有這個想法。就是如果當下的決定，所以每次有衝突的話我都會…可能心裡還是會想很久，該怎麼去表達我的意思，但是又不…又不能跟你正面衝突，可能也繞了很久，那我也不知道該怎麼去…因為我真的怕所做的決定會造成人家很多的麻煩，或是不高興。」(G07CL32)

「你覺得如果…如果跟我說你想要改時間，就是你去**上班，回來可能不方便啊！禮拜五可能會塞車，你覺得我可能會不高興？」(G07T33)

「嗯…怕會影響到妳的行程，那當然…因為妳的時間都是安排在剛好，或是安排的時間都是可能有一個程序在，這我不瞭解，那只是說…盡量不要去打擾到別人，這是我的想法，或是造成人家的困擾。」(G07CL33)

「嗯…所以好像你採取的方式就是...就是好像我們就沒有機會商量這些事情，然後…嗯…我們沒有機會…嗯我們也許可以商量…好像你不覺得我們可以商量…可以怎麼處理這個事，就是說，也許我可以有一些調整，我們調整一個什麼…好像你不相信我有一些空間可以調整這個事情，好像你覺得，如果你把你的需要講出來，我們兩個就…就會有一些衝突。」(G07T34)

「嗯。其實這點我沒有這個想法，沒有想法說會有衝突性，只是因為我只是考量到這個時間性來講，禮拜五晚上是最適合的時間，那只是說因為…我只是擔心說…我來的這個時間會太晚，會不會影響到妳後面的行程之類的，因為畢竟…畢竟來講每個人都有自己安排的時間，不是說我…我怎麼改，妳就馬上可以那個，可以去做改變，當然還是要跟妳討論，所以我剛剛...才剛剛來會跟妳討論這個事情。」(G07CL34)

「是啊！可是這些事情沒有商量，如果說沒有機會商量…就像你的主管，他們如果沒有機會知道調薪這個事情對你有多重要，或是說你的組長是忽然丟一些事情，或是說他這樣暴怒對你有什麼影響，就是說這個機...就是說這些事情好像…好像…就是說是沒有機會可以討論的，對，就像...就像你剛剛...就是說你來這裡的時間一樣，就是說如果沒有機會可以討論，那…那…那怎麼會有可以商量，就是說可以調整的空間呢？是不是累積久了就會變成是...你的情緒累積到覺得好累...然後又做不完...然後待遇又不好…不公平，覺得失望，那就走人啊！所以你主管，我想主管們大概會覺得蠻莫名其妙的，就是說好像中間沒有…沒有…這個…就是說沒有機會聽一聽你想什麼…我想什麼…你什麼感覺、我有什麼感覺…你有什麼想法、我有什麼想法，然後就…我不要做了。」(G07T35)

「對啊！是這樣子。就是因為在工作上我也不會去跟他(主管)表達太多意見，因為我不知道怎麼去跟…嗯…他討論我的不滿，這個我...我真的不知道該…像我跟家人…長輩相處的模式，我也沒辦法讓大家知道我有什麼不滿的。像很多事情，例如可能，嗯…我哥的事情，或是我弟的事情，像當初可能我哥買房子，我家裡全出...全額出(錢)，因為原本是一半是標給我的。」(G07CL35)

「你說房子的一半？」(G07T36)

「房子的錢(賣地的錢，奶奶本來說好個案和哥哥各分一半買房子)。那只是後來因為那時候...嗯…我哥跟我奶奶講說喔，他要結婚了，可是對方希望他有一棟房子，然後我那時候又因為去讀書的關係，去讀勞安的關係，跟家裡鬧得不是很愉快，然後後來那個…原本原本他們討論是說我跟我哥一人一半...各買一間，那時候剛退伍，然後…後來因為我哥這樣講，我奶奶可能…比較心疼我哥這樣子，就是怕他以後比較辛苦，所以就全部給他，然後只來...打電話來問我說…嗯如果這樣子的話…你會不會反對？」(G07CL36)

「奶奶打電話問你？」(G07T37)

「對，那我就回答他說那是你的錢，那我不能做決定。你的錢當然是由錢當然是由你自己來做決定，那後來我爸他…好像知道這件事情也不是很高興，那當然我沒有意見他們也不說什麼了，然後…」(G07CL37)

「你沒有意見嗎？」(G07T38)

「嗯…我那時候想是說既然奶奶做這樣決定，我覺得因為我才剛畢業而已，我並不像他要結婚，所以變成說…當然心會有點覺得說不公平，那但是就是也無可奈何，因為他比較需要錢，那當然是給他，就…就這樣子，因為那時候其實老實講，那時候因為覺得…因為...因為可能…從小到大就是反正你們說什麼都好，我就不會太多意見，因為我不希望惹他們不開心…」(G07CL38)

到了新工作，面對十多位廠商，G 埋怨他們索求無度、散漫偷懶，他解讀廠商的言行是針對他個人而來，不肯依照當初談好的合約辦事，因此相當憤怒、光火，不但在辦公室跟同事訴苦，回到家心情持續受影響，他的氣色欠佳，甚至主管都注意到他應付不了這些廠商，於是派同事從旁協助。

「(個案眼睛布滿血絲，頭髮凌亂，看起來似乎數天沒睡好) 嗯，我記得上上個禮拜我們提到，好像有個時候我的脾氣會突然，就是可能在某些事上面，可能比較不能控制自己的情緒這個問題，就可能跟廠商有時候在溝通上面…因為這陣子可能就是，在工作的狀況是我要單獨去**，可能跟因為還在開工階段。」(G13CL01)

「嗯。」(G13T01)

「所以我必須去，就是可能當常常在**來回，跟…就是甲方的業主，跟乙方的業主做溝通，那其實基本上就是，簡單來講就是我一個人來應付他們這些人，來完成他們的要求，然後可能這幾天我同事比較有空，我們說要請他來幫我，跟我一起過去，我覺得有一件事很好玩其實是，可能當一群人給我一大推要求的時候，我覺得我心裡很不耐煩，那我還是會盡量去達到他們的要求，但是我覺得我的態度跟口氣就會差很多，可能當我覺得煩的時候就會口氣很差…可是當我同事今天去的時候，嗯，當然可能就是在溝通上面來講，我覺得我會以開玩笑或是比較不客氣的口氣來講，但是我今天我同事去的時候，業主講了一大堆要求的事情，那我已經跟他做了很大的解釋，就是可能有些

事情並不是我們的問題,那是該由他們去跟學校或是跟設計單位來做一個討論…但是當然他們只是為了節省麻煩，把事情推給我們，來幫他們處理這個，處理掉這些事情…」(G13CL02)

「嗯。」(G13T02)

「…後來就是設計師說不然這樣子好了，我們一起去現場，因為…他們要拉著我們一起背書說，他們看不到我們也看不到，他們才有理由找學校說耶廠商跟我們都看不到…但是我的態度來講…我們已經有跟你開會過了，那這部分應該由你去解決，然後我今天我同事去的時候，他就講…他們要去我們陪他去啊，反正找不到，他們也可以心服口服說，我們原本一直跟他們所提的是事實啊，他們本來就應該要去跟學校做溝通…那找不到他們就無話可說，他們就必須要去溝通…我覺得很好玩就是，態度上來講，我只是堅持著我們開會的結果，必須由你們來跟學校做溝通，然後再我們一個答案，然後我同事來了態度又不一樣了，他就說好啊，你要我去我就陪你去…我總沒有辦法像我同事這樣轉一個彎就是，很多事我可能堅持在會議協調的內容，我可能會堅持在那一點就是，我們開會怎樣就是怎樣。」(G18CL03)

「你好像感覺這一群人，這是他們是站在同一線同一邊，然後對你施壓。」(G13T04)

「呃沒錯，因為他們是同一個單位，那他們也是嗯，應該這麼說嗯，在做營造的部份來講，在公共工程會有監造單位跟施工單位,但現在監造單位進駐了,那一群人就是監造單位,大概十幾個,那施工單位現在由我應付他們，因為我們的人還沒進駐，所以當然在一些東西要求來講，他們就會可能像嗯，一些施工的報表啊，一些施工的文件，那一些人他們都，因為現在變成對我們所長希望是說，是因為現在還沒有人有空過去，那我現在比較是比較屬於，我當初應徵進來就是為為了這個案子的，那變成現在我有空，那變成我先過去，那去應付他們的東西，或是說他們所要的需求我來想辦法去把它處理出來,或是跟我們公司人員報告,然後由公司來處理這樣子,但但這一群人裡面，他們當然也有不同的意見，畢竟有不同的標案，那你不同的標案，你就要一一的去解決這些問題，所以對於對於我來講的話，我當然是依照，是依據我開會的內容，我們之前開會的內容來做一個協調，我不可能說我在這群人你想怎樣，我就怎樣，然後那群人，你想要我，我又要怎怎樣去應付你，所以我我當然是希望是說，由一個統一的窗口，那對我們來說，我們我還是希望是說，把這件事情解決的話，不是你推來推去推來推去，那我那我這邊來講的話，我們本來就是，請求你們去做這件

事情，那你再推給我的話，我就覺得說，那我們我們當初請求你在做這件事情的時候，那有什麼用處？(停頓九秒)。」(G13CL04)

G 的情緒已經妨礙他的工作與生活，但一般人通常不會對剛認識數周的工作夥伴如此生氣，他真是氣廠商嗎？如果不是，那他在氣誰？氣甚麼呢？個案描述的情節和家裡分財產、賣車子等事件很類似，治療者指出此現象，幫助他看一看有沒有可能他想罵的不是廠商，而是好吃懶做的弟弟？找奶奶當靠山欺負他的哥哥？

「你覺得很憤怒的，這個人(上述業主中的一位工程師)怎麼不敢承認做不來的事情，而是找主管來對你施壓。」(G13T19)

「…我對這件事情很不滿意，我也跟我同事講，所以我同事跟我講說沒關係，跟他們去看，那其實老實講，我覺得只是一個點…我覺得這個也是可以把事情解決的事，只是我覺得當跟他們去看這個點，我覺得，我會心情會很不高興是說，為什麼要我跟你去看…」(G13CL20)

「你想你什麼原因，讓你不想去看呢？」(G13T20)

「我會覺得很不滿意，應該講很不爽就是，如果今天你，今天跟我對話的那個工程師…那今天如果說好，你有這個承擔要我陪你去看，我沒問題，我沒問題，我一定陪你去看，我載你上山看去看我都沒問題，但是你不要說，找了一個人來，然後通知也沒你的事情這樣子(工程師找主管和個案去探勘，自己卻沒去)。」(G13CL21)

「是啊，所以你覺得這個人很可惡，嗯，這像不像你在說家裡的人，當他們要你做一些事情的時候，他們不做就找阿公阿嬤，把爸爸媽媽搬出來？」(G13T21)

「很像。」(G13CL22)

「…因為我覺得這個工做做每件事情，你必須要負責…但是我覺得推來推去就讓我很反感，因為就我覺得你就對這件事情沒有負責任心啊！」(G13CL24)

「所以你覺得憤怒，好像在一個群體裡，或者說像在家裡面，負責任的人好像得去收爛攤子，得犧牲自己，去做一些什麼，好像負責的人倒霉嗎？」(G13T24)

「…那我覺得可能，在某些事情來講，我想可能就算我的長官或是我家人來講，他們交待你一

件事情…那我當然希望是我可以做到他們所要的東西…所以當然，當你在推這件事情的時候，會讓我覺得說很不耐煩是，因為已經講了很，這件事情其實很長一段時間了，那我，那我覺得你對這件事情根本就不負責任，只是想要把這件事情推開，好像不關你的事情。」(G13CL25)

治療者協助個案瞭解，他這麼生氣是因為他裡面、外面以及過去、現在分不清楚，在家裡沒有解決的衝突轉移(transfer)到廠商身上，他不斷地在工作場所裡，反覆看見早年的經驗，廠商如同不負責的弟弟、一直要東西的哥哥，過去那筆帳從沒好好地清算，所以他不願意給廠商買東西，個案憤怒他應得的被奪走，但卻不敢表達出來。

「我相信他們可能…家人有自己的想法，那當然他們的分配(財產)，就是這樣子，那我當然就…其實覺得不公平，但是他還是有給你，雖然說…嗯…其實當然覺得說…這個部份的話，我…我想我以前一定會這樣想，但是想一想確實是他們已經給你夠多了，就像我之前提到說…ㄟ…我已經跟人家借錢給你讀書啊！開刀之類的。」(G18CL20)

「所以你覺得你不能生…生氣啊！我的意思是說你覺得你不能對你的父母生氣，或是對你的姐姐、哥哥或是弟弟不滿，或是你覺得你不能夠…表達說你覺得你好像在家裡面撿了一個…撿人家剩下的啊！」(G18T20)

「這是當然啦！因為確實…老一輩說過嘛！你跟哥哥吵架他當然就不開心，然後我跟弟弟的互動，媽媽也會說你哥哥要讓弟弟，我…我想我只是不希望讓他們不開心而已，所以我會比較疏遠一點，但我一…我一直在想說如果我今天…重新來過，會不會一直讓他們擔心…」(G18CL21)

「你覺得你得照著他們的意思做，那不聽話的就是很嚴重的結果，你覺得這些事情不能表達，那就像在工作裡面，人家跟你要東西，你就可能會很憤怒、很火大一樣，對啊，這個是…就是你在家裡面那口氣也嚥不下去，然後在工作上面…」(G18T21)

「我會…」(G18CL22)

「就是類似的事情，人家在跟你要，你說那公司的人要跟你要、你主任要跟你要，你就會很憤怒？好像你得照他們的意思來辦事情…」(G18T22)

「嗯...而且最好笑是我們所長都答應了，但也可能每個人有每個人的考量，像我們另外一個站長今天來跟我講說...我們合約前不用給他們任何東西，然後跟我說...嗯...到底我們所長知不知道這些事情，為什麼還要給他東西，我...我的想法是你今天...我...我相信你跟我講這些也是希望我明白說不能給他們東西，可是我想你應該跟所長講才對，而不是跟我講，那我覺得你有你的考量在，可是當然每個人有每個人...我們說每當幾...是希望說...我...我...你...你要的這些東西我給你了，我希望大家比較好做事嘛！」(G18CL23)

「這會不會就像是你的媽媽，或是爸爸、你奶奶跟你說的...不要...作哥哥的不要計較、作弟弟的不要計較，就是你的感覺是他們都想...他們都做好人，然後壞人給你來做，你是那個去跟...那十幾個人說要照合約，是說不的人，就好像壞人你來作？」(G18T23)

「這...確實，現在這個情況是這樣，所以才會有被刁難的情形。不過...不過我覺得...我覺得...我覺得對這個事情反感的原因是因為我覺得...嗯...我想...我想很多事都照規矩來，我也很樂意去幫...嗯...這些監造的忙，可是我覺得...有些時候你必須還是要照...循規蹈矩來，你不要這樣子去一直去要東西的，我相信你們公司應該可以給你們，你們公司有這筆錢給你們，而不是一直在跟小包要，我...我不喜歡的感覺就是...這樣就有點太過分了，這樣變成說好像...就故意要拗人家這種感覺。」(G18T24)

「會不會你在這個工作裡面，你不斷地看見你在家裡面的經驗呢？你在說這個一直拗人家很過分，就像你的...也許你的感覺就像是你的哥哥或弟弟啊！你的車子明明就已經這麼爛了，你還叫我買呢？對...就是...嗯...明明就是說好一個人一半，你怎麼老是拗我呢？為什麼他們可以越級呈報，然後就是上面的來對你施壓，嗯...會不會你這麼憤怒、這麼不高興是在工作上面有這麼大的情緒是因為你不斷地在工作裡面看見你小時候的經驗，然後那個經...那個...那個...那個像是沒有算的，那個情緒是沒有...沒有...那個感覺是沒有過去的，其實那些感覺還在？」(G18T24)

「我不會...完全不會有這種想法耶！我不知道...我不知道是不是...嗯...以前的事情影響到現在這個情況，當然只是看到這種...其實...這叫不公平嗎？這也不叫不公平，當然對這種事情我比較憤怒一點是沒錯啦！」(G18CL25)

「對...所以你會對這個剛認識一、兩個禮拜的人那麼生...就是...認識不是很久的工作上的同事這

麼生氣，會不會是他其實挑起了你在家裡面的那些…嗯…沒有處理的那些感覺，你說你不能生…生氣啊！已經受不了了。」(G18T25)

「嗯…」(G18CL26)

「對…但是那個…那個…那口氣，其實是沒有嚥下去的，ㄟ…所以就是在…所以你會對那個…就是別人一直跟你拿、一直跟你要，然後你把他…你會這麼憤怒…也許是你把當成是那個人，好像是你對你個人的事情。就像你在說你的哥哥或者是弟弟，他們不對向你施壓，然後你得照著辦，你不敢說…你覺得你好像不能說…我不要。」(G18T26)

「嗯…因為沒有說…其實…我覺得、我覺得…應該這麼說…他們今天要求很多事情，可是你不辦，別人就不辦，因為你不辦，別人也不會做，可是到時候最後東西還是要交出來啊！當然要東西是一個…是一個…部分，那…可能這…這是我…變成說我覺得變成說…很多事情，可能除了要東西這個東西之外，很多事情還是一個責任的問題，因為可能這工作環境下可能說…因為我說我是一個窗…我可能是一個窗口…對他們來講可能是一個窗口，所以他們會…有一些催辦的文件什麼之類的很多，因為可能剛開始大家都一片混亂，但是可能，對於他們來講，他們要跟我講，我再跟負責人講，可是他們當…但是他們都會認為說…是我要交回來給他們就對了，所以變成當然我同事他們如果心裡不高興說不用理他啦！不用管他，可是面對的是我，我要去面對他們。其實我會…現在的感覺就變成說…很不負責任…這點就變得很不負責任，但是問題是你不負責任，但這些東西還是要出來，那只能自己做。」(G18CL27)

(四)詮釋個案離職的時機與原因，幫助他覺察行動帶來的好處與困境

行動化是指個案重覆使用的辦法，通常是較不健康、長期來看無效、且造成痛苦的解決方式。既然無效，何以個案一再使用？由於內在的不同面向，也就是本我、自我和超我之間的需要擺不平，產生衝突和矛盾，為防止衝突浮上意識層，個體感到焦慮，因此自我找到妥協的方法，用行動(例如換工作)滿足三方面的要求，潛意識的念頭既不會跑到意識，能成功躲在個案注意不到的心靈角落，個案也不會感到痛苦或焦慮，可維持日常生活的運作。因此治療者幫助個案思考離職

帶來甚麼好處，解決了甚麼心理衝突？從下面的對話可知，G 用辭職處理自己不敢堅持的問題，治療者指出來讓他看見想逃避的問題，鼓勵他想一想堅持下去會發生甚麼事，以及他對自己的 aggression 幻想是甚麼。

治療期間 G 再度想換工作，而且已經在洽談下一份工作，他的理由是老闆未依照當初講好的待遇給他調薪，而且屢次跟主管反映這件事，主管也置之不理，G 失望之餘提出辭呈，大家很驚訝他竟然要走了。

「...只是說有時候，可能在談一些事情，我也跟他聊到我可能現在...就是，可能在聊的過程當中，像...也許我們主管他也不知道我加多少薪水，他今天才問我說，ㄟ...你不是加到*萬*？我說我沒有加到*萬*，我才加到*萬*，他可能比較不會去關心這個，因為可能我們一年只調一次...我們一年可能有一次調薪的機會，那...那是調過了，可能他理所當然是認為說我幫你調過了，其實之後我們還有再...討論過一下的...是說...我現在的經濟的壓力狀況，可是...嗯...當然...當然他沒有認真去思考，他可能沒有認真去思考這個問題，這個我也很能理解因為...對於...他來說，他可能比較在乎別的事情不會在乎這種，因為他認為他幫你加過薪了。所以當初我說我壓力會大是因為，當初他加完薪之後他就說...是...副理經理幫你談的你必須要去跟副理經理說謝謝，而且他是說，副理很重視你，嗯...覺得你的事情很重要所以他才...他就...嗯主動幫你去提。可是他可能還不知道我加的薪水的內容是多少，因為我今天才知道他不知道我加的薪水的內容是多少。」(G07CL09)

「你覺得...這個組長對不對...你的組長並不...並不關心你。」(G07T10)

「嗯...他可能對這個事情來講因為我們...其實因為...可能我們這組幾個人大家都會討論他的個性那...當然他的個性人...這個大家都...可能在之間會討論過，可是他可能比較對這種對可能你薪水要跟上面去呈報那些事情，他比較不會去積極爭取。因為他可能比較認為說公司的決定就是這樣子就是這樣，所以這個也...你說他不關心嗎，其實老實講因為可能他本身個性就是這樣子，那...只是說...其實我今天跟他提出來(離職)他也才嚇到，然後去跟我們經理討論，我們經理下午...也是下午才找...就是我回辦公室的時候就找我...去面談，然後跟我聊了這些事情那我也...跟他講的現況是怎樣那，當然他...當然就像吳小姐剛剛所說的他們真的是很驚訝，因為可能他們的認知是說，我平常就是...乖乖做事情那也...也沒有什麼抱怨沒什麼的，然後突然跟他們說我要離職了，所以他們...

他們都嚇到了，然後我同事…也是今天才…今天…可能我們組長跟他講，然後同事也來問我說你為什麼要辭職，因為其實基本上可能…這個...這個決定我可能考慮了一個月，可是可能是…離職的東西就是突然送上去。在我工作上不會表現說因為我要離職了，而…嗯…可能就是有什麼變化…並不會…那我還是繼續做我該做的事情，所以他們也是嚇到這樣。」(G07CL10)

治療者指出閃電辭職代表的意義以及個案的心情，幫忙他停下來想一想為何他這麼在意、覺得很重要的事情(待遇)，一年來長官們卻不理會？甚至連直屬長官都不知道他沒調薪？個案的行為呈現兩極化，要不維持友善親切，不然就是離職走人，兩個選擇中間沒有灰色地帶，沒有商量的空間。他用離開表達強烈抗議、憤怒老闆不履行承諾，這樣就不用當面跟老闆主管吵架，又可以表達(加薪)立場，辭職行動帶來雙重好處。

「我想會不會你意思是說…嗯…這些每天跟你相處在一起的人…其實你並不是他們印象裡面那個乖乖的…沒有意見的…然後別人叫你麼就做什麼，還是你去幫他們中午…不吃飯不睡覺不休息，你不是沒有感覺、不是沒有想法的，所以你用這個…離職這個…我猜你的同事應該覺得是蠻...蠻震驚的，也許他們感覺是很激烈的方式，然後就是離開，他們注意到說，喔，原來這個人是有想法的，這個人不是沒有意見的。」(G07T11)

「嗯…應該是…應該是這樣子啊！」(G07CL11)

「我的意思是說…好像…就是說在這個…這是一個很兩極的狀況，你跟他們相處得很好，沒有意見，他們叫你做什麼，即便你覺得不合理，你會通通忍耐，我不知道這樣說適不適當，但是就是忍啊…忍到一個程度，就像你說婚姻一樣…嗯…然後忽然到就是不幹了，沒有什麼可以協調的空間，我就不做了，加薪也沒有用。」(G07T12)

「那個...我們今天經理就是他…跟我講的意思就是這樣，他說，你們組長想要留你，但是好像跟你談好像...你就直接跟他回絕了，就是說就是…沒有要做了，可是他講…我們經理剛開始講的前面那一段就是，剛剛吳小姐講的，可能說平時...好像…並沒有什麼…比較跟…公司方面比較大的衝突性，或是說業主突然叫你做什麼你才做得出來這樣子，也並沒有說為難到你的工作情況，為什麼

會突然想離職他也搞不懂。」(G07CL12)

「那你覺得是怎麼回事呢？」(G07T13)

「…其實這個方面我覺得是…可能因為當初當初我們…嗯…剛進來的時候我們有談到薪水的問題，因為基本上可能當初談的那個薪水，並不是我現在在加薪後的那樣子那可能是，其實老實講也是可能當初講講他們也忘了，當然你努力了一年，可是成果還是這樣子的話，我覺得我的經濟壓力比較大。因為…可是可能在討論的過程中，可能就大家把它當成玩笑這樣子，或是說比較不在意這樣子，那我覺得那…在下來的這一年來講，我可能沒辦法…這個這個…這個薪水可能每個月還是打平的狀態，那我會覺得是比較累啦！…」(G07 CL13)

「你怎麼想…你提出來這個你有很沈重的經濟壓力，就是你心裡面其實很在意這件事情，這件事對你很重要，可是你說你的主管們把這個事情當作開玩笑，你怎麼想他們沒有重視這件事情，你覺得是怎麼回事？」(G07T14)

「老實說他們薪水都很高…他的認知是說…我…我就幫你打過加薪了…因為他可能不在乎說別人的薪水怎樣，因為他只在乎他自己的薪水。」(G07CL14)

治療者將焦點從老闆、主管拉回個案身上，老闆可能真的很可惡，但是個案的內心衝突和幻想使得他用忍耐取代溝通，拼命做卻也很憤怒，覺得別人根本不重視他，累積的不滿終於爆發，這和叫不動廠商的問題相同，個案不敢明白講、無法展現魄力，擔心講了破壞關係，主管以後給他臉色看，G 的不反應使他總是得不到想要的。治療者鼓勵他注意自己的感覺並講出來，且思考為何壓抑心中的種種感受，弄到以離職收場？

「對…他不想跟主管去談這個事情，那他意思是說他已經有幫你寫了可是是上面不准，然後已經過了一年了這個部分，那寫了之後我們經理主動去跟他提，因為我們都知道他...他只是儀式只是打個勾而已，然後送上去，那據我確切所知是經理主動跟他提說，你是不是要...叫他要去跟我們副理談，因為我們副理是**人，那我們是公司裡面的層級的主管，那是不是應該由副理來去跟上面的講。」(G07CL16)

「你…你怎麼想這個組長沒有…沒有依當初你們談的這個…條…條件幫你加薪，不願意承擔這件事，你有什麼感覺。」(G07T17)

「那…因為當初我進去的時候是我同事幫我引進去的，那當初嗯…在人事打電話來跟我講這個薪水的時候，我同事有去問我們主管，我們主管說…他完全不知道這件事情。」(G07CL17)

「那你的感覺是什麼？」(G07T18)

「覺得那時候是認為說，就是先試試看，而且他們後面有來跟我講就是，薪水就是剛剛講的就是試用期過了先調，然後在在一年…滿一年契約的時候再調。那當然我當時當然是認為說他們可能就是會這樣說到做到，那當我前面三個月試用期過了沒有調的時候我心裡就會想...就會想說為什麼沒有調薪這件事情，那我其實那時候我也有問過我們…我也有去問我們組長，可是他還是比較不在乎，他意思是說他有送上去了，那是我同事一直逼他去問，問上面的所長…副所長這樣，他才…他才很勉為其難去問，那回來的答案是給我說，因為主管跟我不熟，所以他們認為不應該加薪。那時候其實我就很想走了，因為我覺得跟我當初談的都不一樣，那…你…其實看別人的主管都會主動去幫你提，那時候我覺得說，你只顧慮到你有沒有加薪，那我的部分你就是回答是說他們跟你不熟。那…以前你們就變成說，我是覺得他這一點是比較自私一點啦！因為…可能因為我…之前，他們在之前的案子帶來的那些人薪水都比較高，因為是他們所熟的人，那我是別的案子過來的，那你跟我講說上面跟我不熟，那我認為說…嗯…這不應該是一個主管講的一句話。」(G07CL18)

「你曾經把你剛說的這些讓你的組長知道嗎？」(G07T19)

「嗯…」(G07CL19)

「他知道你很生...生氣嗎？覺得他很自私嗎？」(G07T20)

「我不知道，因為我們只討論到就是說，那時候我有跟他討論到說，這樣子的話我真的沒辦法再做下去，因為我覺得壓力會很大。其實自私的部分…這個部分有…我有跟我們同事討論過，那當然是並沒有反應給我們組長。」(G07CL20)

「那你覺得不能反應…不反應，你怎麼想這個不反應？」(G07T21)

「因為我們簽約是…我們每次續約當然還是由主管去決定，那因為其實老實講，我們也擔心說我跟他這樣反應的話…其實那時候有跟他反應說應該…其實..請他去講，其實他已經有點認知是

說…嗯…我已經幫你簽了，他有...他…有時間再問。可是，他…等到我們再問他第二次的時候，他說，喔，我忘記問了，我再去問。那時候已經覺得你也不知道該怎麼說，那因為我…總…嗯…可能比較沒辦法去跟別人講…指責人家你很自私這種話，我可能比較沒辦法說出口，因為我不想破壞大家彼此的關係。」(G07CL21)

「什麼叫做破壞彼此的關係？」(G07T22)

「因為畢竟我們還是一個工作的團隊，那…你是一個主管，當然你底下的人跟你指責的時候，我不知道他的反應會是怎樣。因為就像…就像今天…今天我同事跑來問我說，為什麼要離職他很驚訝，我說你怎麼知道，他說因為他今天可能跟我們主管開個玩笑，然後我們組長很不高興，跟他講說，因為他只是想休個年假，我們組長說不准假，然後那個女生就很不高興就說你不准假我就不幹了，結果我們組長就更不高興回答他說，不能隨便講這種話，然後其實他也嚇到，因為可能我們組長反應是這樣子，然後我們組長才跟他講我要離職的事情。那當然在平常的一些…其實我們在公司工作的期間其實，很瞭解我們組長的個性就是有時候氣…生氣的話，他可能會…會去找一些很奇怪的問題來刁難你，我們都很瞭解他的個性。」(G07CL22)

「這個就像你之前講那個廠商的問題一樣啊！你叫…你每次去催那個廠商說廠商就是不做，你的同事我想他講的話他大概也不會跟你太不一樣吧。對…但是他一通電話去，他就摸摸鼻子自己做了，那是他該做的，就是說你怎麼想這個…就是…就像你在說這個同事，我想他可能也不是真的不幹，但是他可以表達他的…這個不爽啊！對啊！我要休假那是我的權益啊！我要加薪那是我的權益啊！這當初都談好了，這是…這是我很努力在認…我很努力在工作很拼命啊！但是好像…好像你…好像你有困難，有一些…有一些感覺有一些事情，你很困難說，必須透過你的同事，你的同事打電話去罵那個廠商，去叫那個廠商做，你的同事打電話去...你的同事去跟你的組長講，怎麼沒有幫...幫***加薪呢？這樣不公平啊！好像有一些話你必須就是說…透過別人，你怎麼想這個事情？我想你的同事會這樣做，他一定感覺到你的心情了。」(G07T23)

「這麼說…因為我同事他…跟我們組長可能共事了好幾年了，所以他們比較熟，那我…很不敢...我其實，老實講我的感覺是，因為我很多事情，可能對上面會有一種距離，可能對我的長官會有距離，我不敢表達我的意見，通常都是由別人幫我表達，這我也知道，因為我不知道該怎麼去表達，

或是說我怕我講出來會有任何的…嗯…衝突性，我不是很瞭解，因為像…因為可能…嗯…老實講，像我跟任何老師，或是跟我的…家人可能長輩的話，我永遠...永遠有些事情都...很多事不敢說出口。」(G07CL23)

「你…你的想像是什麼？我想可能你心裡面有一些想像，你想像如果你去跟你的主管講，你這樣做實在是非常不合理，當初我們就談好啦！這樣做非常的自私耶！很不公平耶！就是…你好像，我想你心裡有一些想像吧，你想像人家談這個會怎麼樣？」(G07T24)

「我怕人家會很生氣，或是說…嗯…會…可能…因為我很怕…我可能很怕他可能會生氣之類的，或是說工作...工作來講，當然也是會怕說…嗯…可能…像是…在…嗯…這麼說好了，我不喜歡那種工作環境就是，可能我跟你工作，那今天我惹你一個不高興，然後我們兩個的態度，你對我的態度或是說我們兩個的關係會變得很差，我不喜歡這樣子。但是我…我…我不知道開口，嗯…如果我很怕我講出來之後會，變成說，那種...那種關係便得很尷尬，然後會引起人家不高興。」(G07CL24)

(五)聯結個案在工作、婚姻、家庭、人際以及治療關係的相同模式與象徵意義，協助其探索是甚麼阻擋他做自己

精神分析探究自己、對象(客體)以及自己與對象之間的關係。個案通常帶著主訴來求助，可能是生涯、親密或家庭等問題，這些不同的面向代表著個案生活的一部分，它們並非彼此分裂，相反地，在治療一段時間之後，常會發現問題具有重覆性和關連性，精神分析不僅處理個案主訴的症狀，而是幫助個案明白他和不同對象建立的關係有類似的問題，從象徵意義(symbolic meaning)來看，可能是相同的模式，也就是說，未解決的內心衝突與矛盾普遍存在生活中的各種關係。

個案提到和住外地的朋友較要好，覺得別人對他有所求且必須滿足對方，治療者聯結他在工作中的相同問題，加薪意味著他有做不完的事，這和他的幻想有關。

「應該是第二個是…很怕別人(朋友)會對我有什麼要求、期待吧！嗯…是像…一般而言，當你怕被…會想說他們…對你有什麼期待或想法的時候，我不知道…像如果說…在一個工作上面來講，

可能很多人會對你有一些期待、或對你有一些要求，但這樣子…當然還是會努力去做啦！可是總是怕達不到他們的期待跟要求。不過還是會努力去做啦！就…至少會有一個程度的…東西，會有一個程度…就是會階段地有一個成果出來。可是…我現在講的是說…嗯…我該怎麼去跟這些人相處…」(G04CL04)

「也許你的意思是說，每當你跟別人在一起的時候，你感覺他有一些什麼希望放在你身上，然後你得去揣摩、去試著了解他沒有講出來的一些希望、一些期望，就像你主管可能希望你們上課、上班不要吃東西、不要做什麼，你的主管沒有說，但是你感覺到了，所以你也提醒你身邊的同事不要這樣做，你的主管很高興…主管非常賞識你，給你加薪、升官，可是你感覺不是高興，而是天啊！那是不是還有更多我得去揣摩、更多他沒有講出來的，我要更努力，那個心理上，那個過程讓你覺得非常辛苦，因為你不知道你什麼時候可以停下來？」(G04T04)

「嗯…」(G04CL05)

「所以只好辭職不幹了，因為事情會永遠做不完？」(G04T05)

「而且可能就像上次所提的可能變得說…對人…做某些事…可能一直會有不滿，然後累積在心裡面，反而這個事情好像…影響會比較大，雖然嘴巴沒有說出來，就像剛剛吳小姐所說的，可能…我覺得這個…應該…事情永遠都做不完，這些事情是…當然也是一個承認…確實是如此，因為…當你做得越久的時候，他們就會…會不會想說…你跟我在一起這麼久了，你在我底下這麼久了，你應該更知道我想要什麼、更知道…我所要的標準在哪裡，但是…一個人怎麼會知道說，你到底想要哪些東西、你到底要的標準在哪…」(G04CL06)

回顧人生，個案看見他無法拒絕，總是勉強自己做不想做的事情，覺得人生不快樂、不精彩，治療者詮釋個案無法穩定工作是他把自己困住，是他心裡面的想像阻擋自己的生涯發展，而非公司體制、主管同事的問題。他渴望有家、有穩定工作，但他不斷滿足別人，感覺被關住、被限制，於是四處漂泊，但又覺得孤單，想安定下來。

治療者指出 G 的矛盾心情，他不斷在逃同時也在尋找自己，在兩者之間掙扎，

他將心力花在注意別人要他做什麼，以至於他的願望、需要被放在次要的位置，且沒有機會發展，他的自我被擠壓得沒有位置，但自己想要的不明確、無處可去，以至於陷入順從別人的困境中。G 深信注意自己的需要很可怕，他只知道滿足別人或逃掉兩種辦法，他想奇裝異服但又不敢真的做自己，覺得父母不夠強壯，會被他摧毀、崩潰。

「...那確實我也我也一直想說我是不是要，不要去做工工程師這件事情，或是不要做營造這件事情，但是我很害怕說，我如果離開營造業，我能怎麼辦?現在很矛盾，很矛盾，我覺得(停頓 6 秒)，嗯(停頓 5 秒)，可能就像就像(停頓 4 秒)，你好像一直脫離不了這個關，這個這一這一條路這樣子(停頓 7 秒)，我我不知道是不是因為以前家裡影響或怎樣，因為我覺得，可能好像是好像是被安排這條路，就一直走一直走下去就這樣(停頓 8 秒)。」(G15CL32)

「延續你上一次說的，你感覺好像你的人生，比不上姐姐精彩，我想嗯你會選擇，就是說你會選擇就是，照你遵照你父母的期望來做，會不會你選擇嗯，他們期望你這個工作，一方面是你說你的爸爸好像，姐姐比較得寵嘛，也許你也想讓他看見你，透過這個方式你順著他們的期望，成為他們想要的樣子，他會看見你，你也很希望他也愛你啊，他也看得到你啊，他也很寵你啊，這是一個，但是然後另外一個是，會不會你感覺如果你跟他表示你不想要做這個，你期望你要的不是這個，那麼可能會發生很可怕的事情，就像把你的弟弟叫下車，或是跟姐姐斷絕關係，這個情緒好像是不能夠接受，要不就是很激烈，不然就是很疏遠，這個是很兩極的事情。」(G15T33)

「嗯。」(G15CL33)

「我的意思是說，你心裡面選擇這樣做，是你心裡上的妥協。」(G15T34)

「這當然是會有啦，因為畢竟，嗯這麼說好了，自從我做營造業以來，做土木這一行以來，嗯，其實關係是有變好，我跟我爸他們關係是有變好，至少他會覺得這個小孩子至少，可能跟他會比較有，我覺得我做這個行業以來，至少他們還可能會跟我聊一下，或是說耶關心一下近況，那其實大家關係也變好很多，比我去讀勞工安全那個關係差太多了。」(G15CL34)

「所以你的意思是說你感覺，只有當你照著別人的意思做，當你符合別人需要的時候，這個關係才會在，但廠商下班前丟一個東西給你，讓你非常的不爽。」(G15T35)

「哦，他不是我廠商，他是我的業主。」(G15CL35)

「就是我的意思是說，當別人丟一個東西給你的時候，你得不斷的告訴自己說，這個工作你是為自己做的，你好像你想要說服自己。」(G15T36)

「嗯，我覺得是(笑)，我確實是在說服自己，然後讓自己心裡比較好一點。」(G15 CL36)

「所以這個會不會是你不斷換工作其中一個原因呢？一方面你想要維持住這個家裡的關係，你希望靠近他們，好像你感覺唯一的辦法，就是照他們的意思做，成為他們想要的樣子，但是另一方面你覺得很痛苦，這個不是你想要的。」(G15T36)

「但是至少不會讓他們擔心吧(停頓 4 秒)，其實像我弟現在這樣子，我覺得他們也是在擔心我弟，以後怎麼辦?可是他們卻，就是保護的好好的，但至少我覺得，我不需要去讓你們太擔心，那我有能力去做我的事情，我覺得這一點來講是，我覺得我這樣做這些事我會比較，舒服一點。」(G15CL37)

「但是繼續做到，比如說年底你做不下去，或是你調薪的時候，你的感覺是別人對你的期望越多，就做不下去啦。」(G15T38)

「因為我實在不知道我會在這一行待好久喔，我很怕我在這一行待好久。」(G15CL38)

「一方面你很希望成為父母要的樣子，一方面你也很害怕，就是說你不是他們要的樣子。」(G15T39)

「我真的不知道，其實有時候會去想說我到底，可以做什麼?其實就像剛剛，我覺得妳有提到，說出當別人給我加薪的時候，期望要他別人對你期望，你會覺得說，嗯，我可不可以做好這些事情？我有沒有能力去做好這些事情？對於他們所期望的東西？但是我又很不希望一直在這個環境下，因為我覺得，我的未來就耶，我的我的可能以後，甚至是也不知道到底這個東西可不可以做長久，因為這個工程階段結束了沒了，我再不再換另外一個新環境的時候，又要開始重新再做這些東西，但這也是我現在一直重覆的事情，我很了解。」(G15CL39)

「我想也許你的意思是說，如果你選擇跟你的父母期望不一樣，他們會不會對你很失望呢？或者是你會不會對自己的選擇很失望呢？」(G15T40)

「嗯，我怕我會對我選擇失望，而且還重新開始我覺得，嗯，重新開始這件事情可能，對現在

的狀況，我沒那個勇氣，而且我也怕他們擔心…因為畢竟可能，一切重頭再來的話…我怕我到時候可能，沒辦法對我所做的決定，做完全的負責…」(G15CL40)

個案想像走自己的路會傷害別人，聽見家人的聲音就得滿足他們，結婚之後負荷更沉重，他得聽命五個長輩(奶奶、父母、岳父母)，他不想再聽但不得不聽，於是乎將人生的夢想投射在太太身上，轉而監督太太完成論文、鼓勵她出國念書，代替他實現理想。

「其實我奶奶很愛說…ㄟ…自己什麼事沒有做到，其實我老婆之前跟我提過這件事…嗯…我跟她就是有聊…她問我為什麼會娶她…一個學生而已，我跟她講妳的人生是精采的，妳可以去做妳想做的事，我絕對支持…因為我太平凡了，我可能很多事我想做，但是我沒有這個勇氣放手去做，我覺得…因為有些人去國外讀書。」(G20CL45)

「是啊！所以你很羨慕別人。」(G20T45)

「對啊！但是妳去國外(鼓勵太太出國留學)我可以接收到，就是可能那種那種想法、那種至少我比較接近這種想法，因為我確實很多事情，你想做但是放不開，但是你又拼命想要讓自己過著不要太平凡的生活…因為像我們剛剛講的…可能這樣平凡，這樣就過去了。」(G20CL46)

「你的心裡面想像，如果你想要過自己的人生的話，那勢必得違背你的家人，你覺得那是很困難的？」(G20T46)

「但是我周邊的人可能要過她自己的人生，但是我阻止她，那可能老實講就是說…可能…就變成是說我的想法了。」(G20CL47)

「你把你想做的事情…放在別人(監督太太完成論文)身上，然後要求別人做…」(G20T51)

「對啊！其實想一想，這個像我爸要求我們要讀書，因為他讀太多書，他要求我們要到(大學)…」(G20CL52)

「你得想一想為什麼你要這樣做？為什麼你感覺你沒有辦法做你想做的事情？」(G20T52)

「如果我放開這一切，可能你要從頭開始，那你的家人會怎麼想，我當然我把家裡的責任也放到我身上，我沒辦法一次拋開…我不知道…拋開會有什麼結果…我根本就不敢想像這個事情…但是

可能就是變成說…很多事情就不會敢去…可能很放心的去嘗試…我當然我會想繼續念我的書，我想做的事情我會去做，但是就是…屈就於這個小小的圈子，其實我想做很多事情，沒有辦法，因為…確實因為…我覺得我覺得娶了老婆之後反而負擔他爸爸媽媽這種，就我之前有講過她…就說我根本就是她爸媽的兒子。」(G20CL53)

「你覺得要順從很重要啊！你覺得要聽從長輩的話很重要…然後你沒有辦法表達你真正心裡面的想法，也許想一想、也許緩一緩，嗯…那是因為你想像…如果你講了，這個跟同事、跟主管工作是類似的事情，你想像你講了會有可怕的結果，或者可能你得承擔那個責任嘛，如果你想一想那什麼意思，說你想要做自己…做自己什麼意思？你得承擔什麼結果，你選擇的結果，你要承擔一些風險，你順從就省掉這些，就照別人的意思做就好了，可是做的同時你又覺得非常不舒服，但是那個不舒服又不能講，就是你讓自己在一個惡性循環裡面，不斷地循環這樣…」(G20T55)

「(沉默約一分鐘)我的生命從來沒有不順從別人過。」(G20CL56)

四、個案在治療中的變化

(一)從努力想說服自己與治療者，行動化是情非得已，轉而對治療產生興趣，看待工作問題的焦點逐漸朝向內心

治療開始，個案主訴工作上總是叫不動廠商，只好代替廠商完成進度，為了讓治療者明白這並非他的問題，而且已經嘗試過許多辦法還是無效，G 詳細說明工作內容，包括介紹產業性質、工作生態、上中下游之間的關係、彼此如何銜接和運作、他的公司在其中扮演的角色，以及他負責的業務。G 深感無奈，他好言相勸、說破嘴，廠商就是不肯動工，藉故拖延，但他上有雇主和主管施壓，眼看截止日期就快到來，解決之道就是幫廠商做，於是他得做數份工作，時常做不完而延遲下班時間、或把工作帶回家，弄到半夜才睡覺，隔天還得早起上班。

「...應該這麼說...因為可能大家現在都待在同一個部門...可是他們(同事)的認知是說...應該是層層這樣子來去環扣，就是可能我的任務就是管控廠商的進度，他們有沒有做，是他們的問題。那可是我的想法是說...可能因為我以前也是廠商過來的，我的想法就是說...不管他有沒有做，我先做好我的，那他有沒有做就是他的問題，因為如果說我做好我的部份的話，就算我幫他做，他也可以比較方便進來做這個東西，只是說我幫他們做完這個步驟而已。」(G01CL08)

「...他(廠商)做試驗我還是要到現場，因為我是負責這一塊的，我也不會讓他們說...因為有時候是從晚上做到凌晨，如果你們下班，我也不會要求你們來做...因為廠商一直拖延，一直拖延時間，其實這個試驗已經拖了快兩個月了，之前做過一次，可是沒有成功，他的數據抓不出來，這是做一個現場的量測，可是他的電子儀器...那個數據抓不出來，所以你還要重作一次啊，因為他一直這樣拖，不在我們控制的時間之內做好，變成說我們要做測試的單位，也不可能把時間拖延給我們，一直等待我們去做這個東西。對啊，所以變成說，...我同事他生氣是氣這一點，廠商自欺欺人...他是有說過他不想看到我這樣子一直幫廠商，因為他覺得說...對他來說...不是我們在做這些事情，那個廠商...完全沒有做，因為我們當簽的合約是...完全是他們做這些動作，不是由我們來做，對啊！所以他的認知是這樣子...當然我也不好意思跟他講說...等我們回辦公室之後，主管還是會跟我講，就還是我的事情啊！」(G01CL12)

這是臨床常見的現象。G 認為別人害他工作做不下去，甚至做白工，他將工作問題歸因於外面的人事物，是廠商和主管兩邊夾攻為難他，他做好幾份工作是被逼的，而熱心的同事看不下去他被欺負，插手幫忙但他卻不感激，個案希望治療者跟他站在同一邊，同意核心問題真是如此，這個工作生態是無法改變的，他感到無奈之餘，只得繼續用無效的辦法解決問題。

慢慢地 G 轉而對治療中討論的內容感興趣，回去之後會繼續思考，下次再帶回來討論，他相信治療能幫助他，心裡有空間(internal space)能接納治療者的意見，容許治療者進到他心裡面、影響他，願意試著想一想工作做不下去，除了外面主管、廠商的問題，有沒有可能和他自己有關？

「…我覺得上次討論的…我覺得有兩個東西…很感興趣，因為上次我們討論到是不是我的…可能對於…一些事情反而導致…我會就是…可能對有些事情…會造成心理上的想法或是有一些不滿，導致我可能換工作的原因，會這麼頻繁。然後另外一個是，好像…嗯…就是說…我跟別人相處的模式來講，好像變得沒辦法相處太久的感覺，因為我…嗯…怎麼說…我不太了解…應該這麼說…可能…嗯…我是不是跟人的相處之間，因為…存在…」(G04CL01)

「那你怎麼想呢？」(G04T01)

「嗯…因為我是在想…可能朋友之間我都會保持一個距離，跟人的之間我會保持一個距離，我…我很喜歡一個人的生活，我也很享受一個人的生活，但是好像…在我跟人的相處之間，我…當然還是在一個社會團體裡面，當然還是希望要跟大家相處得來、相處得好，所以會發現一個很奇怪的問題，我反倒是在高雄的朋友…都還會保持很好的關係，可是在我身邊…在北部的朋友，我卻沒辦法一直跟他們連絡，或是說可能約出去吃飯什麼的，這倒是很難的事情，其實我覺得是…而且可能在…一般同事之間相處的…過程中…可能就是只有在公事上面，私下的部份的話倒是比較少互動，反而是離我距離更遠的朋友，互動可能會多一點，應該是說可能…幾個月就會下去南部跟他們吃個飯、聊聊天，這好像比較沒有一些壓力在。也不是壓力…應該這麼說…比較感覺上好像比較…就久久聚個餐、吃個飯、聊個天，這樣好像比較快樂一點。有一種情形就是說，就是如果說…跟你

比較親近的人，反而是不懂得怎麼去跟他相處…」(G04CL02)

「你的意思是？」(G04T02)

「類似像同事之間啊！因為我…都覺得…你一直去揣摩別人的想法，然後…這樣說好像…還是有…不知道該怎麼去跟他…就是變得說…可能…相處…應該說相處嗎？也不是耶！因為像是…在朋友跟團體之間，像我可能就是比較一個被動的，那…是這樣講嗎？因為…不知道是不是個性使然，才會…讓我就是說…不知道…反正周邊的人反而不知道怎麼跟他們相處…」(G04CL03)

「這滿特別的，因為你在工作上面，你幾次講到你的工作，感覺上你…就是…別人對你怎麼樣，基本上你沒有什麼意見，你做別人的工作，也樂於去做別人不愛做、不想做的事情，好像都可以，即使別人欺負你，但是…實際上你心裡面是想跟…他們有一些距離…保持一些距離。你覺得有時候你需要去揣摩別人想什麼，你的意思是說…你覺得這樣很疲倦嗎？或者是說你覺得好像別人…對你會有一些什麼要求或期待，還是什麼？」(G04T03)

「應該是第二個是…很怕別人會對我有什麼要求、期待吧！嗯…是像…一般而言，當你怕被…會想說他們…對你有什麼期待或想法的時候，我不知道…像如果說…在一個工作上面來講，可能很多人會對你有一些期待、或對你有一些要求，但這樣子…當然還是會努力去做啦！可是總是怕達不到他們的期待跟要求。」(G04CL04)

G 看問題的角度從外面拉回內心，注意到他和同事、朋友相處有類似的狀況，和別人親近令他難受、痛苦，他想像別人對他有所求，而且還是他得努力做或做不到的事情，為了不讓自己和別人失望，也避免別人一直要求他，所以他和同事、朋友保持距離。治療有所進展來自於個案在治療結束後，願意繼續思考，讓沒有治療的時候，談話的內容持續發酵，並進而引發新的想法與感覺，下次見面帶來新的素材，那麼就有機會更深入討論工作問題的其他面向，一次次累積對這個問題的認識與瞭解，因此他能從治療中獲益。

(二)從治療當下發生的移情現象，轉而覺察害怕衝突、忙著滿足別人，以及和人越親近越想離開等問題

治療開始沉默一會兒，個案道歉沒有開口說話，等待治療者提出問題。治療者反映他的焦慮，例如感到不自在、覺得治療者要他講話，而且心中有標準答案、當兩人在一起，他的注意力放在對方期望他做甚麼？個案會跳開講別的事情、否認這微不足道的小事、趕快說話打破沉默，隨著一次次討論，G 逐漸能慢下來留意此現象，注意當下他心裡面發生甚麼事情，以及和他在外面的人際關係有何關聯？有趣的是，當他停止注意治療者時，發覺原來診療室有錄影設備！

「(個案進門坐下後，沉默 1 分多鐘)我想，對，因為我耶因為今天有感冒，吃藥頭暈一點。」(G09CL01)

「嗯，好像你的意思是說，你生病了，嗯沒有一坐下來就開始說話，覺得對我很抱歉。」(G09T01)

「嗯，我我怕我生病了，這樣思緒不是很好，我也不知道開怎麼開口，對於這點比較抱歉，嗯，應該只針對不知道開怎麼開口這件事情，對妳感到不好意思…」(G09CL02)

「嗯，耶在這個環境空間下，只有我們兩個人，那我一耶，我不知道該怎麼開口來，嗯可能兩個人突然很沉默，那嗯，我就不太清楚該怎麼去開口講第一句話。」(G09CL03)

「嗯，我只是擔心可能在這段這個過程中裡面，可能剛開始時(治療者)對對我有點期待說你要講什麼話，那可能我講不出來，那我就覺得很尷尬，然後當然可能，就是可能會講說耶不好意思、對不起，來打破現這個僵局…」(G09CL12)

「耶對，就可能在一個空間裡面，嗯，因為我跟我組長可能講話也是覺得，有些時候，可能我們兩個真的在，講某些事情，可是對我對我來講，可能開始要講這這些事情的時候，該怎麼去表達這件事情來講，對我來講是一個，嗯可能有時候，我覺得我表達的意思，我很怕是錯誤的。」(G09CL14)

「(個案進門坐下，抬頭看上方，面露驚訝)那是什麼東西？」(G14CL01)

「嗯，它其實一直在這裡。」(G14T01)

「真的嗎？」(G14CL02)

「嗯。」(G14T02)

「為什麼我突然發現有這一個東西？從我們我們剛開始就有這一支麥客風？是喔,嗯不好意思說，沒有注意到這個東西…」(G14CL03)

後來G較可忍受治療初始的沉默，將注意力放在自己身上，且不急著行動(講話)，從反覆出現的移情現象，G看見自己無法和人親近，也不給別人機會瞭解他，和別人共處一段時間就想躲開、覺得很累，因為他把焦點放在別人身上，推敲、揣摩對方需要他做甚麼？然後忙著讓別人滿意，心中完全給別人佔滿，自己被壓縮得很小，因而逃離人群(離職、離家、和太太保持距離)。

「對，其實像最近我老婆，我太太她去**住一段時間，其實我覺得還蠻快樂，其實我就就不需要兩個人在一起的時候，我都覺得是比較快樂，因為我不希望她在嫌，她時常因為我一直在想，她到底要我要我做什麼，或是說要我順她的意思，我很擔心，因為我不順她意思兩個人就吵架…我一直在想是不是我我這我個人的問題，因為其實，嗯，因為有時候會，就像剛剛吳小姐談到的，我一直在揣摩，我一直在想別人是可能怎麼想我，所以或是說想我我講出的話是對或錯，所以在跟人之間的關係，很多人會說，好像我很緊張的感覺，確實我覺得人跟人相處是一個，我會覺得一個很困難的事情，所以我跟我朋友都可以，就是可以遠距離，像遠距離的朋友，就是那種短暫相處那種都還可以很好，可是反而比較像我跟我同學住在附近的，反而就沒有像，南部的朋友這樣久久見一次面的，這麼熱絡這樣子的感覺。」(G09CL19)

「跟人越親近，越讓你想要逃走。」(G09T19)

「嗯，會比較害怕別人怎麼去想我，或是嗯，一直在思考別人，嗯，怎麼想你做的事是對或錯，這件事情讓我覺得很累。」(G09CL20)

「就像因為我剛剛跟妳(治療者)講，我也不希望他(主管)討厭我，所以變成說很多事情可能，像嗯…我們之前有提過，像是可能在跟我主主管之間的對話，甚至怎樣，因為我我會覺得說好像兩個人，我之前有提過說，可能我跟我同事有些衝突的話，可能沒講出來，那會造成說，我會我會覺

得說好像，怕什麼衝突，那是因為我，嗯，可能真的不喜歡人家討厭我這件事情…因為我覺得一個人討厭一個人的時候，就會變成那個，距離感就會變大，那在一個環境下工作的話，我覺得我不喜歡這種感覺…因為嗯，妳不覺得當一個人對一個人有評價的時候，那時候就會有好或不好的決定…所以嗯，有些時候我可能聽到，可能別人對我的評語的時候，我覺得這個壓力就會很大，不管是，因為我總有一天怕聽到，因為人不是每件事情都是做得很完美的，總會有錯…」(G09CL24)

「你覺得你得時時注意，就是在一個很警戒的狀況，然後注意別人的眼神，注意臉上的表情，他的肌肉為什麼抽動，他的嘴巴是怎麼，什麼樣的表情，還有他說了什麼話，還有他的動作，你覺得你得時時，呃非常非常注意小心的偵測別人這些，這些嗯非語言的東西。」(G09T29)

「會，我會特別注意，就像我可能吳小姐像妳跟我講話的時候，妳有時候會皺眉頭我就會特別注意。」(G09CL30)

「而且這覺得，講出來又覺得，會不會被人家認同，不知道我總覺得每次跟主管講話啊，總覺得要特別小心，或是壓力特別大，或者跟主管、長輩、老師都是這樣子，就像我跟我家人親、比較親近，是因為我在外地工作，外地讀書，我可能還會有機會每個禮拜打電話回去，可是當我在家裡的時候，他們又說我對他們太客氣，就好像會有保持一定的距離，我從畢業之後我都在外地，然後我只有一年在**工作，住家裡一年，但是最後還是有點受不了，還是趕快跑開，但在這段時間跟家裡關係，他們有跟我提過覺得我太客氣，好像不是這個家裡的人，但是關係還是保持一定的良好，就沒有什麼爭吵沒有什麼。」(G09CL48)

(三)從注意工作、婚姻或人際單方面的問題，轉而看見不同關係有類似的模式，同時相關的早年記憶也陸續浮現

治療初期 G 主要談工作方面的問題，然後他慢慢擴及人際、婚姻等其他面向，第六次治療他談到出差和太太十天沒見面，他覺得可以獨處很開心，害怕見面又起爭執，治療者指出衝突發生在他心裡面，G 由此回想起小時候生氣摔破碗盤、割傷弟弟脖子的事件，他認為自己是個脾氣暴躁、無人可管的壞小孩，所以父母將他送去安親班，G 覺得父母在他九歲就放棄當他的父母了，這些無法消化與處

理的焦慮轉而成為身體的病痛(胃潰瘍、容易緊張)，且他認同失控的父親，到長大仍深信生氣的後果很嚴重，不但會傷及身邊的人，也沒有人能攔得住他，所以有一點點情緒就得壓制下來，不可以生氣。

「對，她(太太)很生氣，她認為她，她她說她會做自自己的節制，當然那你也是要給她自自由啦，所以其實她很開心我離開那段出差的那段十天，她很開心，她說我變成我不會每天唸她，然後像家裡，家裡因為我本來，我的習慣就是維持一定的乾淨程度，只是她她的習慣就是很自由這樣子，東西拿了就丟，東西拿了就丟，但就是這種瑣碎的事情，常常會鬧得很不愉快，就像兩個小孩子在那邊吵吵鬧鬧的，然後反正出差十天，她覺得自由，我也覺得自由，畢竟兩個人比較不需要，去面對面吵架…我覺得這樣就不對啦，但是。」(G06CL30)

「你們怎麼吵呢?聽起來好像你們沒有吵啊，就是你的太太，太太最近罵你，然後你忍耐道歉這樣。」(G06T30)

「可是變成說，可能你忍耐到一定程度的時候，就會有一定的爆發，我我小時候時候是很難控制，我小時候生氣，是摔盤子摔東西。」(G06CL31)

「嗯。」(G06T31)

「我說像我現在是克制很多，我爸媽說我高中之後，參加義工團體，脾氣控制很多，他們說我小時候個性跟現在完全不一樣，他們說我小時候的時候，只要跟弟弟姐姐吵架，就會開始摔東西，可能到就會，摔盤子啦之類的。」(G06CL32)

「你說小學的時候嗎?」(G06T32)

「對，小學的時候。」(G06CL33)

「然後不然就是拿，我最印象最深刻，就是有一次我跟我弟吵架，然後我拿衣服甩他，然後他頭頭破掉了。」(G06CL34)

「因為剛好拉鍊那個，拉鍊那個鐵的位置。」(G06CL35)

「打到他的頭，然後就流血了。」(G06CL36)

「這是讓我很害怕的一件事情，因為變成說好像，你不經意的爭吵然後就，可能你一個不經意的動作，然後就讓人家受傷，這是我國中的時候發生的事情，我印象很深刻。」(G06CL37)

「對，因為因為我講過，可能小時候，爸媽他們可能就各疼各的嘛，那可是有時候你犯，就算你對你也會被打阿，就可能兩個都會叫去，因為他們事求公平嘛，兩個人可能就要罰跪，或是兩個人可能就會拿...就是那個竹子那種細的那種打，因為變成說你們兩個吵，就是你們兩個都有錯。」(G06CL39)

「嗯。」(G06T39)

「對對對，那不管是誰對誰錯。」(G06CL40)

「你覺得很憤怒，你覺得你的父母非常的不公平。」(G06T40)

「以前會這樣覺得。」(G06CL41)

「你說你扛腳踏車扛回來被罵。」(G06T42)

「對呀，所以我很好笑，然後他們就覺得我管不住，他們從小就把我送去安親班，我從小學三年級就被送去安親班了。」(G06CL43)

「他們就把你送走了。」(G06T43)

「嗯，安親安親班是說，晚下完課就不用直接回家，然後去補習班，然後逼你把作業寫完之後，大概晚上八九點才回到家這樣子。」(G06CL44)

「送去安親班的意思就是說，找別人來當你的爸爸媽媽。」(G07T47)

「是沒錯啦，反正就是像以前，其實老實講喔，他們會當以前會很生氣啊，因為我從小就是被送去補習班，然後到國中因為補到胃潰瘍了，因為會下完課也沒時間吃飯，趕快去補習班，還有當時壓力又，那時候小孩子比較，因為我比較容易緊張，所以基本上晚餐都不吃了，因為我本來就不是什麼用功的學生，你叫我每天要趕作業，然後去補習班這樣子，然後然後作業沒拿出來就被打...」(G07CL48)

個案在第七次治療表示已提出辭呈，到另一家薪水更高的公司。他不滿老闆沒有依照當初的承諾加薪，主管也未替他積極爭取，G 陳述時很生氣，覺得不受長官重視，且越做越火大，他注意到自己的情緒，並向治療者表達，這是進展、顯示他較不怕自己的生氣。然而，一切都是別人的問題嗎？為何他的薪水是由同

事追問？治療者詢問組長是否知道他所說的，幫助他想一想不做反應是怎麼回事？G 因而注意到，他在師生、人際與家人的關係也有同樣情形，都是別人替他發聲，他從生氣慢慢冷靜下來，看見自己害怕衝突、不敢表達的問題，於是他對離職這個行動增加新的認識和瞭解，而不只是怪罪別人。

「覺得那時候是認為說，就是先試試看，而且他們(老闆)後面有來跟我講就是，薪水就是剛剛講的就是試用期過了先調，然後在在一年…滿一年契約的時候再調。那當然我當時當然是認為說他們可能就是會這樣說到做到，那當我前面三個月試用期過了沒有調的時候，我心裡就會想...就會想說為什麼沒有調薪這件事情，那我其實那時候我也有問過我們…我也有去問我們組長，可是他還是比較不在乎，他意思是說他有送上去了，那是我同事一直逼他去問，問上面的所長…副所長這樣，他才…他才很勉為其難去問，那回來的答案是給我說，因為主管跟我不熟，所以他們認為不應該加薪。那時候其實我就很想走了，因為我覺得跟我當初談的都不一樣，那…你…其實看別人的主管都會主動去幫你提，那時候我覺得說，你只顧慮到你有沒有加薪，那我的部分你就是回答是說他們跟你不熟。那…以前你們就變成說，我是覺得他這一點是比較自私一點啦！因為…可能因為我…之前，他們在之前的案子帶來的那些人薪水都比較高，因為是他們所熟的人，那我是別的案子過來的，那你跟我講說上面跟我不熟，那我認為說…嗯…這不應該是一個主管講的一句話。」(G07CL18)

「你曾經把你剛說的這些讓你的組長知道嗎？」(G07T19)

「嗯…」(G07CL19)

「他知道你很生...生氣嗎？覺得他很自私嗎？」(G07T20)

「我不知道，因為我們只討論到就是說，那時候我有跟他討論到說，這樣子的話我真的沒辦法再做下去，因為我覺得壓力會很大，其實自私的部分…這個部分有…我有跟我們同事討論過，那當然是並沒有反應給我們組長。」(G07CL20)

「那你覺得不能反應…不反應，你怎麼想這個不反應？」(G07T21)

「因為我們簽約是…我們每次續約當然還是由主管去決定，那因為其實老實講，我們也擔心說我跟他這樣反應的話…那因為我…總…嗯…可能比較沒辦法去跟別人講…指責人家你很自私這種話，我可能比較沒辦法說出口，因為我不想破壞大家彼此的關係。」(G07CL21)

「因為畢竟我們還是一個工作的團隊，那…你是一個主管，當然你底下的人跟你指責的時候，我不知道他的反應會是怎樣…」(G07CL22)

「我其實，老實講我的感覺是，因為我很多事情，可能對上面會有一種距離，可能對我的長官會有距離，我不敢表達我的意見，通常都是由別人幫我表達，這我也知道，因為我不知道該怎麼去表達，或是說我怕我講出來會有任何的…嗯…衝突性，我不是很瞭解，因為像…因為可能…嗯…老實講，像我跟任何老師，或是跟我的…家人可能長輩的話，我永遠...永遠有些事情都...很多事不敢說出口。」(G07CL23)

個案轉而注意到別人不重視他，可能和他的表達方式有關，還沒有和長官溝通他就已經覺得撕破臉了，治療者進一步澄清，鼓勵他想想這麼堅定的信念從哪裡來？G 聯想到和哥哥分財產、找奶奶當靠山對他施壓，弟弟閒閒在家不倒垃圾反而責罵他，且母親聽信弟弟的話要 G 禮讓。他的解決之道就是遠離家人，如同閃電辭職，他認為在家沒有地位，無人替他說話，G 認同收垃圾的角色，看見他將家裡的處境複製到工作上，繼續被欺負、忍耐、受夠離開的劇本。

「我怕人家會很生氣，或是說…嗯…會…可能…因為我很怕…我可能很怕他(長官)可能會生氣之類的，或是說工作...工作來講，當然也是會怕說…嗯…可能…像是…在…嗯…這麼說好了，我不喜歡那種工作環境就是，可能我跟你工作，那今天我惹你一個不高興，然後我們兩個的態度，你對我的態度或是說我們兩個的關係會變得很差，我不喜歡這樣子。但是我…我…我不知道開口，嗯…如果我很怕我講出來之後會，變成說，那種...那種關係便得很尷尬，然後會引起人家不高興。」(G07CL24)

「但是不知道怎麼去表達出來。可能就像我剛剛講的，我真的不是…我不知道我表達的意思他們到底…懂不懂或是在不在意，因為我每次當我表達的時候，可能…不知道是我說話的方式，還是說…嗯我說話的內容讓他們覺得不是那麼的…因為像我剛剛講的，我並不會很…用激烈的方式跟你講，因為我並不想惹大家生氣，那我…我還是會用我的方式來跟你…就是可能會，比較婉轉的方式來跟你講，因為我每次都會想很多，然後會去考慮的最好的講法來跟你講。」(G07CL30)

「好像…好像…好像…好像你感覺你自己的這個需要，你說你想你其實有興趣的是勞工安全，可是可能家裡的人希望你去念一些別的，就是說好像你感覺你自己的需要…你的心情你的情緒你的想法，好像會給別人帶來一些怎麼樣，會讓人不高興...會讓人不爽嗎？會帶來衝突嗎？會給別人帶來什麼麻煩嗎？你的意思是這樣子嗎？」(G07T32)

「會有這個想法。就是如果當下的決定，所以每次有衝突的話我都會…可能心裡還是會想很久，該怎麼去表達我的意思但是又不…又不能跟你正面衝突。可能也繞了很久，那我也不知道該怎麼去…因為我真的怕所做的決定會造成人家很多的麻煩，或是不高興。」(G07CL32)

「對啊！是這樣子。就是因為在工作上我也不會去跟他表達太多意見，因為我不知道怎麼去跟…嗯…他討論我的不滿，這個我...我真的不知道該…像我跟家人…長輩相處的模式，我也沒辦法讓大家知道我有什麼不滿的。像很多事情，例如可能，嗯…我哥的事情，或是我弟的事情，像當初可能我哥買房子，我家裡全出...全額出，因為原本是一半是標給我的。」(G07CL35)

「房子的錢。那只是後來因為那時候...嗯…我哥跟我奶奶講說喔，他要結婚了，可是對方希望他有一棟房子，然後我那時候又因為去讀書的關係，去讀勞安的關係，跟家裡鬧得不是很愉快，然後後來那個…原本原本他們討論是說我跟我哥一人一半...各買一間，那時候剛退伍，然後…後來因為我哥這樣講，我奶奶可能…比較心疼我哥這樣子，就是怕他以後比較辛苦，所以就全部給他，然後只來...打電話來問我說…嗯如果這樣子的話…你會不會反對。」(G07CL36)

「我是哥哥，然後可能有些事情他(弟弟)…他…可能像我們那時候住**就住在一起，就是我跟我姊、還有他住在一起，因為可能工作上...生活上習慣步調都不一樣，因為可能晚上我還要讀書，那我姊又是從事**藝術的又不是常回來，所以有時候他一個人在家悶了，然後晚上我回到家可能就罵我說，為什麼你不倒垃圾？可是問題是我晚上回家都已經九點、十點我沒辦法倒，我說…當然如果這種衝突下去我…我當然...就會比較少跟他講話，然後他有一次去跟我媽講說什麼…嗯…我看不起他，結果忽然我媽打電話來跟我說你當哥哥的要讓弟弟，不要這樣子。所以當然這個...這個部分來講，其實我老實講，我...我盡量在...在減少這些衝突，所以變成說我就會跟他們比較疏遠，像我阿姨常常跟我說你好像不是他們...不是這些兄弟的...兄弟姊妹這樣子，因為我好像是別家的小孩，因為他每次問我說你姊在幹嘛，我都回答說我真的也不是很清楚，或是說你弟現在在幹嘛，那當然

工作上來講我只知道說他在哪裡工作，他問我有沒有常聯絡，那其實大家都各自過各自的生活，並不是那麼常聯絡。」(G07CL41)

(四)從害怕生氣、拼命做事，轉而嘗試表達憤怒、設立工作界限，但同時也感到不安

換工作之後，G 再度和廠商產生界限問題，後者不依照雙方主管簽訂的合約，私底下向他要東西，同時也不顧他快下班，要求他進公司拿公文。之前個案是一直拼命做、快點做，現在他可以生氣，且不害怕自己的憤怒，當別人不顧慮他的需要時，他會表達出來，並請主管和對方主管溝通，協商購買甚麼物品與金額上限是主管該做的事，不是他的份內工作。G 能用社會化、別人可接受的方式表達界限，但同時他依然擔憂講出來沒關係嗎？廠商、主管會不會生氣？關係仍會存在？因此他向同事確認這麼做是否正確，透過找人背書來提升其信心。

「...昨天發生一件也很好玩的事情，我昨天因為沒有去公司，我去上課，上有關於勞安的課，然後可是對方(廠商)一直打電話來，一直跟我要東西，可能要文件，問我耶人在哪裡？文件處理的怎樣？然後從早接到晚，從然後去上課一直接電話，廠商的電話一直接，然後突然到四點鐘的時候，那個**(廠商)打了一個電話來說，耶有一份文件傳給你，然後你必須今天一早，就要把這個文件拿出來...可是那時候已經大概四點多我要回總公司拿文，然後回辦公室可能也快六點了...其實那時候我會有一個情緒上的一個起伏，我會覺得說嗯，確實我我會希望把事情做好，但是當你一個東西來，你也要考慮一下，我有沒有時間去做這個東西...其實我情緒上就會有一點，激動，那我也有跟嗯對方講說，其實你們要的東西我會盡快，盡量給你們，但是我只是希望說你們是不是要考慮一下，應該要給我一些時間來做這些事情，不是你講馬上就要給你們，我覺得你們可以五點拍拍屁股下班走人，我當然我也希望可以五點準時下班，好好休息，但可是有一件事很好玩，我覺得有時候在家裡做工作，一邊看電視一邊做工作，我倒覺得我還蠻喜歡這樣子的感覺，至少感覺好像生活很，緊密，但是當別人壓迫著你要做這些事情的時候，你會覺得說，我為什麼要做這些事情？其實這也很矛盾的點，但是我覺得很好玩，我昨天從***騎摩托車到**的時候，我心裡就一直在想，我做我的工作

並不是為了做給別人看，我一直在想這件事情，從***騎摩托車騎到**，心裡不斷的在默念這句話…」(G15CL03)

「好像你覺得生氣的是你感覺嗯，嗯你在客廳，嗯就是看電視工作，這個是你想要這麼做，可是下班前臨時丟給你一個工作，你感覺你覺得是為了別人的需要。」(G15T04)

「對，所以後來那個東西，我跟我同事討論，他也是說放那邊不用理它，結果今天去苗栗，他們也沒有跟我要那個東西…其實我昨天我，其實心裡一直在想，我就會覺得我覺得，可能當我心裡在一直在默念這件事，這句話的時候可能，學著去放鬆，因為我覺得，我覺得我昨天確實是，接到這通電話我覺得有點，有點脾氣就有點…嗯，脾氣有點不是很舒服，那精神有點緊繃，當然我也確實去跟對方講，我覺得很多東西不是說，你要我就馬上要給你，你必須要有讓我有時間做…」(G15CL04)

儘管 G 和主管談過數回，後者並沒有去溝通，廠商依然向他要文件、文具、相機，甚至不滿意辦公室的門的方位，要求 G 拆掉重裝！主管希望扮好人，不願堅持合約內容，讓個案當壞人，任由廠商一直跟個案要東西，G 不勝其擾之下再度跳進去幫忙，他注意到自己又開始熬夜工作了，而個案的堅持未能持續，來自於他將主管的吩咐當作個人使命，努力阻擋廠商買東西，結果弄得自己上班很累。

「我會希望說變成說我每件事情如果，當然他們對我有任何期待，當然是每件事情是做到一個完整性…因為至少在，類似像這段過程中，我可能剛到這家公司來這幾這一個月多，我覺得好像，很好玩是，我又回到以前，以前那種晚上，白天上班晚上也在家裡上班的感覺，可是他的，因為業因為業主要求要一些東西，那可能他需要我們的資料來，來撰寫他們的東西，那可是因為剛開始，一切都是混亂的，並沒有說一定會完成這些東西給他們寫，可是他們要求一定要，那我們所長也答應人家了，我們會給，所以厂又我睡到兩點多驚醒，然後爬起來寫這些東西寫到四點…然後(笑)然後寫完交出去這樣子，我覺得，然後像有些時候弄東西可能弄到晚上，回家還在弄，可能是我能力不好，或做得慢，不過就是讓我覺得說耶，好像又回到以前的生活這樣子，沒有那種下班跟上班的分別…」(G15CL12)

「…當簽約的時候，有這個價錢，有給我們這個錢就是要買文具給你們的，我們就會給你們，那合約沒有的話，就是你們應該考慮一下，並不是營造廠就必須負擔你們所有儀器，但我是用很委婉的口氣跟那小姐做解釋…那當然那個*先生的事情(對方要求個案稱呼某工程師為主任)，基本上老實老實講，當然在電話那頭我會覺得，我覺得很氣不過，我覺得說今天講實在話，我們我們營造廠不是，我如果我我在這家公司工作，我不希望被你這樣子來矮化，但是可能去那邊，當然大家也是要保持一定的關係，那種大家跟大家嘻嘻哈哈…可是我覺得那種態度的問題讓我真的很不喜歡，那當然那個主任的態度，確實我我可能跟他應對方面來講，可能有時候口氣會不是很好啦，可是但是還是以，以尊重為為前提來應對，我覺得至少做到這一點，因為畢竟以後可能也是，畢竟我們人全部過去，也不要去跟人家打壞關係…」(G15CL15)

「…有時候那個主任(廠商的主管)講話，會讓我覺得他很不尊重我們，就像他跟小姐講的，我們要什麼東西，他們(指個案的公司)需要給…所以對我來講，當小姐跟我講這句話的時候，我才會跟她講說，那就是合約有的東西我們才會給，合約沒有的東西，我們不一定要給，我想讓那小姐明白一件事就是說，不是不是任你們有索有求，這是一個很不健康的心態，就像我很不喜歡可能公務人員，有些公務人員會這樣子，因為我都是做**工程的，我從從大學畢業退完伍做的工作，全部都是**工程，全部都是要應對國家機關，當然有好有壞，有的很好有的會讓你很尊重他，那有的就會像類似這種情況。」(G15CL17)

從 G 的聯想與陳述，可推測他無法讓主管瞭解事情的嚴重性、執行份內的事，和他過去的經驗有關，他幻想若繼續要求主管去溝通，雙方會很憤怒、爭吵，然後演變成暴力相向、無法收拾的後果。另外他拼命阻擋廠商，除了是為公司好、替公司省錢之外，也藉此認同與順從父親，做個讓主管(父母)滿意的好員工(好兒子)，以維繫部屬(親子)關係。

「你說你爸爸跟爺爺也是公務員，做很久了，在公家機關做很久了。」(G15T18)

「嗯，他們都是那種小公務人員這樣子，也不會，我爸曾經發生過一件很好玩的事情，我爸是個司機，他可能就是開，就是可能*長的車子，因為他很資深，所以他能開車子這樣，然後有些時候，

長官可能有朋友去**玩，就是會請這些司機幫忙一下，假日請他們開車載他們出去走走，那通常一般而言那些客人，就會包一個紅就會包一個紅包，給那些司機，謝謝他們這一兩天，因為是沒有薪水，也沒有算不能算加班，就是義務幫忙的而已，就會包一個紅包給這些司機，然後我爸他們說被他們同事排擠的原因，是因為他不跟那些客人收紅包，因為我爸我包我爸認為說，幫幫長官其實是還好，那載這些客人，載這些客人出去走走，其實也不會很累，所以還好，是假日，只是犧牲一下假日的時間而已(停頓 8 秒)，然後那時候，我記得我爸那時候回來就，感覺好像有聊，我們有聊到其實，他說他其實他做得也不是很，那段時間不是做得很快樂，因為被同事排擠這件事情讓他他們不開心(停頓 10 秒)，但是我覺得我爸做得沒錯，他不需要去收那個錢本來就是，因為這本來就，你只是幫忙載個客人出去走走，那其實有需要去跟人家要這個錢嗎？我覺得不需要，所以我爸做的方式，我覺得我很認同，我覺得你這樣做事沒有錯。」(G15CL18)

「我是很怕他(父親)，因為嘖，他雖然很，他小時候可能對我們的教育就是成績不好就是打，然後到對，就是可能打手心之類的，對，他也嗯，脾氣一來個性是很不好…」(G15CL21)

「可是他兇起來是很可怕的啦，就譬如說可能跟我弟，為了政治吵架的時候，開車開到一半，把車停在旁邊，叫我弟說你給我下車，然後他就自己開車開回家了，這件事情是我完全做不出來的事情，雖然我今天跟我老婆吵架，我她要自己走，我還是會默默在她旁邊，因為我怕她出事…」(G15CL22)

「…就可能我有一次跟我弟吵架，我記得我高中的時候，跟我弟吵架，我也不知道是什麼事情，不過不過我印象中就是，我們兩個爭吵得很嚴重，結果我爸很生氣，可是他一來就往我臉上一打，就從我臉上打一巴掌下去，可是他沒有打我弟，可能他的認知是哥哥就不能跟弟弟吵，吵吵架吵那麼兇，可是那時候我剛開完刀，我鼻子剛開完刀，所以打完之後就開始流血…」(G15CL24)

(五)從情感和記憶分裂，轉而聯結與表達不公平事件的情緒，但在家仍有困難替自己發聲與捍衛權益，將嗤不下的氣轉嫁到初識廠商身上

G 屢次談起家中不公平的事件，起初他描述細節給治療者聽但沒有感覺，彷彿他不在意，他壓抑憤怒、不平等種種感受，透過治療者指出他反覆講卻沒感覺

的現象、試著反映他可能有的感覺，一段時間後他逐漸可以表達生氣，對弟弟的無理取鬧表示抗議。

「因為他們(奶奶和父母)有提醒我不能講，因為他怕我弟(失業)生氣，所以他們有提醒我不能講，就像這次過年的時候可能我弟他在討論某件事情，我一個親戚來家裡講說，他女兒多孝順，今年包多少紅包給他，我弟很不高興，他覺得人家是來家裡炫耀，那在跟我爸跟我姐，他們在可能在玩牌的時候，我弟跟我講一句話，他說***(個案名字)你以後每年就每個…我就送一箱蘋果給他們，我說幹嘛要送這個東西？然後他說那位姨婆來家裡炫耀,我說人家女兒孝順是應該的啊！然後我弟就發脾氣，因為我那時候其實我的認知就是我講得沒錯啊！其實我也沒注意到他發脾氣，是我老婆後面跟我講說，我弟已經氣到把可能他剛在吃飯，他已經氣到把碗飯在桌面桌上了，不吃了，然後我奶奶還跟他講說不要跟你哥哥計較。」(G10CL18)

「那你怎麼想這個事？」(G10T18)

「我想他…我一直跟我老婆講說我認為我講得沒錯啊！人家有孝心你幹嘛去生氣,那你以後也要努力賺多一點點給爸媽就好啦,可是我老婆意思是說因為他們可能比較在乎你弟的感受，怕他受到傷害，所以跟他講說不要跟你哥在那邊發脾氣，趕快吃飯，你就當他講的話是無聊的話就好了，可是我一直跟我老婆講說我沒有錯啊！我是講說那是人家的事情,他今天有能力包一個大紅包給他媽媽，這樣有錯嗎？！」(G10CL19)

「那你怎麼解釋這個事情，好像在你的媽媽和奶奶的心中你是…我這樣說可能不是很禮貌，好像你是不重要的人。」(G10T24)

「確實如此，因為可能像我們家有一些祖產的地被徵收了，那筆錢原本是我跟我哥一人一半要買房子，可是我哥就講說他要結婚了，沒有房子好像不行，那我的那一份就要給他，就變成說其實他們(奶奶和父母)像變成比較愧疚是說，當初給我哥買的房子是全額幫他付的，但是我就沒有，我就要靠自己去繳貸款，所以他們現在常常都有這樣的愧疚，可是當然你會覺得很多事情都是不公平…」(G10CL25)

在治療中多次探討移情關係，第十一次個案談到數個人在團體中會勾心鬥角，他聯想起工作上的主管巴結長官、同事利用他升官，治療者指出和哥哥弟弟競爭的雷同之處，G 聯結弟弟失業還生氣、渴望和手足一樣搬出去住，卻怕奶奶孤單傷心而選擇留在家裡，他滿足了奶奶，自己卻期望落空，無奈之餘只能將情緒暗藏心中。

「...只是像妳剛剛上一段講的，就是需要一個開始，我覺得我並不會因為說，在這邊討論我這個事情，可能這不是工作，或是說這不是像，也不需要去可能在一個團體裡面，嗯這樣勾心鬥角，所以在這個環境裡面，我可能可以跟你聊我的事情，或是說妳談我的事情的時候，我覺得並不是一個很緊張的壓力，但是我覺得可能沒有一個開，沒有可能沒有一個開始，但是就是在這個空間裡面，沒有一個開始這件事情，讓我覺得會比較不自在(停頓 27 秒)，而且就是，我覺得當一個空間裡面，有兩個三個，有人存在的時候，好像不做什麼事是對彼此就是有一個，不是叫壓力嗎？不自覺而已。」(G11CL15)

「你剛剛說勾心鬥角是什麼?」(G11T16)

「嗯，可能像在一個部門裡面啊，就以我前公司來講好了，因為可能就是簽約制的，那你必需做好表現，必需跟主管討好，我曾我曾經跟我們主管開過一個玩笑，其實這也是大家都，大家都知道的玩笑，那只是說可能就是說耶，像我們主，我的主管阿就很巴結我們施工部經理，不是巴結上面的，但是可能對我們來講，你應該是做你該做的事情，他的能力可能被業主不承認，所以被打了好幾回，就是可能被調了好多單位，那調來我們這個單位的時候，他在這個單位這個工作可能是，剛開始是大家比較不想接觸的，因為比較困難，而且是比較後續的工作，那他就每天當我們經理的司機，或經理要去哪裡，就騎摩托車載他去哪裡，就陪經理去看工地，可是問題是我們是做**，我們不是做工地的事情，那當然當然他有他的能力在啦，這是事實，只是說他可能，所以那時候就，可能不自覺開一個玩笑，就是說耶大家在嘻嘻鬧鬧的時候就說，啊這個厚還是要看要抱，要去那個就是要做好公關啊，可是他就回我一句話，他說你要抱大腿，也要看抱誰的大腿...」(G11CL17)

「也許你的意思是說，嗯你覺得跟人在一起蠻，蠻累的是不知道怎麼開始，所以那個一旦開始了跟人的那個，嗯互動開始了，那個關係開始了，嗯，就得開始在盤算這些事情，可是這些拍馬屁

的事這些事情，讓你覺得很不爽。」(G11T18)

「嗯，會會這樣覺得，因為我覺得做人幹嘛做那麼辛苦，我以前在，嗯，算是在**的一個工作，在飯店當櫃臺…裡面就會有不同部門那，每個經理都會比較勾心鬥角，因為他們必需要拉攏底下的人，他們站著住腳，才可以往上爬，其實飯店業也很，每個部門之間勾心鬥角的也很嚴重，然後我最我最記得那時候，我同學他想他想當組長，然後那時候就是，變成說他想把我裝成他的一派，然後去跟主管反應說嗯，可能用離職這件事來做威脅。」(G11CL19)

「嗯，我在想你的所謂這個漂亮的結束意思就是說，也許意思就是說，大家不會撕破臉，你想像如果你跟你的同學，嗯，當面討論這個事情，用這麼激烈的手段來處理這個問題的話，你覺得這個太激烈了，好像你用離開，好像就是你避免掉一些你心裡面想像出來的這個衝突，或是避免掉一些你在工作場合裡面，嗯，就是人跟人在一起就會遇到競爭，就像你在說你的家人一樣，嗯，你不願回到你的家裡面去，嗯工作你到很遠的地方，我的意思就是說好像當你，就是說當這些事情，這些競爭，或是這些人跟人在一起的這些問題，好像慢慢浮現之後，好像你慣用的方式就是離開。」(G11T23)

「應該是說避免掉，就是，我覺得是可能避免掉以後的衝突性啦…我覺得我媽媽曾經跟我講過一句話，她說你為什麼嘖，好像感覺跟家裡的小孩都比較，疏遠(停頓 7 秒)，其實像今年，在今年在春節期間我回家，其實我爸我奶奶曾經跟我老婆講說，你把我弟弟當成十歲小孩。」(G11CL25)

「因為他(弟弟)很喜歡跟嗯，他可能很喜歡去爭執一些事情，然後跟人家做一個爭吵，或是說對某些事情做一個爭執，就像我那天有提到，就是可能親戚來跟大家講說他女兒多孝順的事情，其實我覺得以前，嗯，像可能大家在高中的時候，其實我們家小孩都已經在各，就是可能都住外面，就只有我是住家裡的，我那時候很想出去住，因為他們都可以出去住，為什麼我不能出去住？那時候我高三的時候就跟我爸提說，我晚上補習都補到十點多，然後坐公車回來十一點多了，那我覺得好累，那我覺得我我可不可選擇學校附近的地方住？然後嘖，那時候我我們家裡當然會覺得說，只剩下一個小孩你還要出去住，當然會比較不願意，後來可能考量到每次晚上真的，因為我我國中又胃潰瘍，然後高中還是一直這樣子，高三要因為你要考**，都讓你一直補習，他們也可能也怕我身體又不好，然後就想說好吧，那就找一個地方讓，找一個離你學校近一點的親戚，你可能就住那邊

就好，所以那時候我就很開心，我也出去自己出去外面住，但是後來嘖，去看了那個地方的時候，我覺得回到家裡時候，我爸就跟我講說厚，你奶奶阿厚，好像很傷心耶，就變成說好像家裡一個小孩都留不住的感覺，你要不要考慮留留在家裡？然後那時候我就覺得說，好像好像真的搬出去的時候好像，大家都很不開心的感覺，那我你就不好意思說，是不是真的要搬出去，那看到奶奶又那麼不開心，那就好吧，那我就說好，那我就繼續留在家裡住，那好不容易**考到外面的學校，然後在外面住也住好幾年，我覺得這段時間是唯一不跟家裡爭吵的時間，跟家裡小孩爭吵的，就這段時間，可能從高中大家搬出去了，到我高中畢業我在外地讀書，那大家也都不在，小孩子都不在家裡面。」(G11CL26)

雖然 G 覺察他沒得到應得的愛、錢和地位，但他認為不可以講出來，繼續犧牲奉獻，他在家嚥下這口氣，用玩笑話輕輕帶過哥哥舉家搬回家住，將奶奶出錢買的房子晾著，而他卻為了房貸憂愁感到非常不滿，這些強烈的感覺並沒有消失，心理能量持續在其中運作且需要找到出口，於是不能對家裡表達的怨氣轉而發洩在工作對象上，廠商不斷跟他要東西他不肯給，剛認識的工程師沒完成進度 G 抱怨連連，情緒的強度令同事困惑，其實他氣的不是廠商和工程師，他想指責、不願給的是哥哥和弟弟，因為無法表明他們拿走太多、搶走他應得的很過份，G 在工作上捍衛在家裡沒有得到的。

「…所以你會對這個剛認識一、兩個禮拜的人那麼生氣…認識不是很久的工作上的同事這麼生氣，會不會是他挑起了你在家裡面的那些…嗯…沒有處理的那些感覺，你不能生氣啊，已經受不了了。」(G18T25)

「嗯…」(G18CL26)

「但是那個…那口氣，其實是沒有嚥下去的，所以你會對…就是別人一直跟你拿、一直跟你要，你會這麼憤怒…也許是你把當成是個人，好像是對你個人的事情，就像你在說你的哥哥或是弟弟，他們向你施壓，然後你得照著辦，你不敢說…你覺得你好像不能說…我不要。」(G18T26)

「嗯…其實…我覺得、我覺得…應該這麼說…他們(廠商)今天要求很多事情，可是你不辦，別

人就不辦，因為你不辦，別人也不會做，可是到時候最後東西還是要交出來啊！…可能除了要東西這個東西之外，很多事情還是一個責任的問題…」(G18CL27)

「好像你把這個…責任，把這些老闆交代的、所長交代的事情當成是你個人的…任務，要達成的任務。」(G18T27)

「…我覺得如果我讓家裡不開心，或者讓父母擔心的話，其實這也…就很沒有責任感的。」(G18CL30)

「你覺得你的弟弟很沒有責任感，不工作在家…待業。」(G18 T30)

「確實…確實…嗯…」(G18CL31)

「然後還要大家保守秘密…」(G18 T31)

「嗯…我覺得、我覺得他這樣子真的是很沒有責任，因為我想、我想家裡已經供你(弟弟)讀到大學了，那應該有要自己對自己負責，其實我之前有跟他講過你應該要對你自己要負責才對，可是…他想怎樣就怎樣…」(G18CL32)

「你覺得你的爸爸媽媽很縱容？」(G18 T32)

「是很縱容…」(G18CL33)

「很溺愛這個弟弟…」(G18 T33)

「其實…我覺得、我覺得他(爸媽)對我們家的小孩子都很溺愛，當然可能我的關係可能跟他比較疏遠，那當然是另外一個成分，只是像我哥他…幫他買了這個房子之後，然後我大嫂在台北工作，然後有小朋友，那我哥說他不會煮飯、不會洗衣服，他就搬回家住了，那買了給他這個房子空在那邊的，也沒有人去住，然後就是…可能就是…我大嫂回來…他們才回那邊住個一天、兩天這樣子，就可能一個禮拜只住一天、兩天，那房子空在那邊。其實我媽媽有跟我抱怨過這件事情，然後我就跟他說…這樣子好了，把房子過戶給我，然後我來我每天住那邊，大家開開玩笑，其實老實講…你們疼愛他，我覺得…應該要有一個程度，不是…他想要什麼就有…像他做生意，大家一大早都要幫他準備材料什麼的。」(G18CL34)

「可是你卻拼死拼活的工作、付房貸，想…怎麼維持家計。」(G18 T34)

「嗯…這當然每個…每個人的…可能得到的福利不一樣吧！那我也不能怨他們，這個…可能當

初的想法就這樣子。我…我只能說我哥跟我弟，有一個好的爸媽這樣子。」(G18CL35)

「可能像他們講的…我是最獨立的一個，因為可能從…從專科開始就自己打工賺生活費，但他們可能會認為說你…好像比較不用讓他們擔心…生活怎樣，因為確實他們一直認為是…我最需要他們的擔心，所以我從小…被送去補習啊！就是怕跟不上別人，因為他們覺得我最軟弱，以家裡的小朋友來講，嗯…可能太順從他們的意思了，不會跟他們抵抗…」(G18CL40)

(六)從順從父母與長官，轉而想尋求獨立、走自己的路，但幻想會壓垮與傷害父母

治療過程中，G 談論的議題從叫不動廠商、工作做不完、和哥哥弟弟的衝突，轉而回顧與對照自己與姐姐的人生，發覺他幾乎是依照別人的意思在做抉擇，他選讀的科系、從事的工作皆和工程有關，是父母期盼的生涯路徑。同時他也注意到婚姻也是如此，太太對結婚與否很自在，是他心裡著急滿足雙方父母的期許，G 渴望像姐姐一樣選擇走自己的路，活出精采的人生。

「(個案進門，首次發現頭上有錄影設備，接著談到日本地震)剛剛想到，可是我突然，所以剛才騎過來的時候，突然想到一個問題，其實我也一直在想過這個，早就想過這個問題，有沒有精彩活過這件事情，嗯，因為我覺得好像一路以來就平平順順，嘖也莫名其妙的平順，也沒有什麼遇到什麼大挫折，就可能從我到，從我從我小時候到現在，沒有好沒有壞。」(G14CL06)

「也許這個海嘯或地震讓你感覺到好像，人可能嗯，嗯隨時可能死亡，所以讓你想抬頭看一看身邊的事情，所以你忽然發現，原來這邊有一支麥克風。」(G14T07)

「嗯，也許真的這樣子(停頓十秒)，因為我有時候會想想(停頓四秒)，我可能沒有辦法像我家裡像我姐，啊我們之前一直沒提到我姐姐，嗯她可以做她喜歡做的事情，編劇啊演戲，她也很有能力做這些事情，嘖但我現在想嗯，她高中的時候因為，沒有考大學聯考，然後跑去考**學院，因為獨立招生…因為她成績也都很好，所以很受我爸爸嗯對她很重視，然後突然她說，她要去考**學院，這個嘖，在一個公家機關，就是可能以一個公務人員的家庭來講，不是一個嗯在我們小時候可能都還很封閉，我爸爸對演戲這件事情很反感，然後那時候，我記得好像，有一次的爭吵，然後我姐離

家出走一年，因為我爸不希望她去念**學院，希望她照正規，規矩來聯考，然後好像一次爭吵，然後我姐就離家出走，到台北來，然後有，我覺得她有這種勇氣去做這種事情，我卻沒有這種勇氣去反抗家裡，就像我剛剛講的活的，嗯有沒有精彩的活過，至少嗯，我姐我姐她過得生活很精彩…我通常會覺得說，好像事事都被家裡安排的，然後做什麼事情是按著他們的想法來做(停頓六秒)，其實到現在也是(停頓十三秒)，就像很多事情，那天跟我朋友聊一些事情，我覺得很多東西我覺得好像，被人家期待那種包袱就拿不下來，就像我朋友他就跟我講說，你就類似結婚這件事情，結婚這件事情是雙方父母的期待(停頓五秒)，也許他們認為你們在一起久了，就應該要結婚，好像不結婚，好像對不起女方，那對方的家長也認為說，嗯你是一個穩定的人，有穩定的工作，那有房子有車子那是你應該覺得，結婚這件事情對他們雙方面的家長來講都是一個(停頓七秒)，很大的期待，所以那時候我覺得，其實我老婆就很自在，她不認為結婚是件很重要的事情，對，其實那時候我都是依照他們雙方面，雙方家長來做很多事情，(停頓五秒)但是我覺得嘖，這個包袱這個，好像也拿不下來，以前是這樣子，現在也是這樣子，因為我剛剛在想耶嘖，到底有沒有，有沒有那種讓我自己覺得哪時候活得很精彩過的。」(G14CL07)

治療者指出他心中的矛盾，一方面他想區隔父母和自己，不想遵從家人的期待，想到未來將繼續待在一個自己不喜歡的行業，他感到無助、渴望脫離父母邁向獨立，像姐姐和治療者知道自己要做甚麼，並且樂在其中；另一方面做自己得面對青春期的發展任務：我是誰？我想要甚麼？我要往哪裡去？G 從姐姐的例子體會堅持自我得付出離家出走、斷絕關係等龐大代價，他不確定自己是否能承受得住。治療者幫助個案看見他的兩難與衝突，以及順從帶來的好處，成為父母想要的樣子，親子關係修復了，尤其是掛他電話的父親主動和他講話，G 用順從獲得父親的認同和讚賞，而且成為父母投資、寄託希望的對象，但同時也備感壓力，意味著他得一直照著別人的意思過活。

「因為我實在不知道我會在這一行待好久喔，我很怕我在這一行待好久(停頓 9 秒)。」(G15CL38)

「一方面你很希望成為你父母要的樣子，一方面你也很害怕，就是說你不是他們要的樣子，那你要成為什麼樣子呢?」(G15T39)

「我真的不知道，其實有時候會去想說我到底，可以做什麼？其實就像就像剛剛，我覺得妳有提到，說出當別人給我加薪的時候，期望要他別人對你期望，你會覺得說，嗯，我可不可以做好這些事情？我有沒有能力去做好這些事情？對於他們所期望的東西？但是我又耶很不希望一直在這個環境下，因為我覺得我覺得，我的未來就耶，我的我的可能以後，甚至是也不知道到底這個東西可不可以做長久，因為這個工程階段結束了沒了，我再不再換另外一個新環境的時候，又要開始重新再做這些東西，但這也是我現在一直重覆的事情，我很了解。」(G15CL39)

「我想也許你的意思是說，如果你選擇跟你的父母期望不一樣的，他們會不會對你很失望呢?或者是你會不會對自己的選擇很失望呢?」(G15T40)

「嗯，我怕我會對我選擇失望，而且還重新開始我覺得，嗯，重新開始這件事情可能，對現在的狀況，我沒那個勇氣，而且我也怕他們擔心(停頓 9 秒)，因為畢竟可能，一切重頭再來的話，我覺得我可能沒有這個(停頓 8 秒)，因為我怕我到時候可能，沒辦法對我所做的決定，做完全的負責，那我就覺得，會很害怕，我希望我做，我做這些事情就是(停頓 5 秒)，可以可以，去嗯。」(G15CL40)

「…我也去讀到我爸想要我讀的那間學校，那是他想要我讀的科系…**系，所以他那時候就會比較開心一點，然後會比較…比較多溝通，會比較會…比較多的談話，然後…希望…會希望你再去考…可能**畢業之後叫我再去讀…那個&&，或者##，所以我跟我家小孩比較不一樣是我聯考**都被送去補習班，一方面他們擔心…一方面他們…他們是想說…怕我跟不上別人。」(G17CL54)

「這會不會是你同一個工作做不下去的原因之一呢？一方面順從、達到你父親的期望，會讓他看見你、寵愛你，會得到他的認同，但是一方面這種好像又代表的是這個…沒完沒了啊！考上了還有…所以加薪是多麼可怕的事情，這是代表後面有一長串，永遠做不完的事。」(G17T54)

「所以做也不是、不做也不是，不做(工程)讓他(父親)覺得很失望，你也覺得很愧疚、很對不起他們，可是做代表是這個是永遠、好像沒有辦法停止的。」(G17T55)

「嗯…可是…老實講，如果…我在想從頭開始的話，總要考慮很多事情，我也不敢從頭再開

始…。我也一直在想說…安定…試試看，可是…就不知道為什麼，反正…，第二個工作待一待就…不知道為什麼待…可能因為某些因素就不高興、就不待了。」(G17CL56)

「是啊！那會不會跟我們剛剛討論這一些…這是跟你心裡面怎麼想，這些事情、你的感覺有關係呢？」(G17T56)

「…我想…如果我想做一個行業的話，就必須重頭來開始，那你就不想…不想重頭開始，可是你又待…一直有一個衝突在的話，那你只能找一個…比較…跟自己先前做的工作比較接近的，而且又是…比較不同的東西，所以我才會…不像一般的工程師，就是…我可能做土木的我就做土木。我土木會做很多類型的工作。」(G17CL57)

治療進入尾聲，G 陷入兩難之中，不願意繼續順從過人生、想離開工程領域，但離開後往哪裡去呢？治療者協助他看見他不清楚自己要甚麼，若不照父母的意思，那他得有自己的想法與意見。

「就是…嗚…因為像妳(治療者)從事這個行業妳…是很確定就是想要做這個行業…妳知道妳想要做什麼。」(G18CL01)

「…就想脫離土木這個行業…可是我卻想不出來能做什麼？我想要做什麼？確實能跟之前談過幾次…確實是…好像我一直在為了…別人來做…嗯…我一直在遵照別人的想法來做事情，嗯…不管是讀書、工作，還是結婚這件事情。」(G18CL02)

「如果不照他們的期望，那你想要什麼？」(G18T03)

「嗯…(沉默近 40 秒)」(G18CL04)

「因為變成可能…就變成是別人想法，那你…可是自己又沒有一個想法說想要做什麼？這件事情可能…我覺得…這可能是我換工作很大的因素，我一直在重複地思考我能做什麼？…只是沒有脫離掉…可能別人對你的期望這個東西，可是想一想我卻不知道我自己…想要做什麼？…所以變成好像逃脫不了這個環境的感覺…」(G18 CL05)

而在尋求自我認同的路途中，阻擋在 G 面前的，是他對於做自己的種種破壞幻想，探索生涯需要時間，且可能經歷短暫失業、薪水不夠用、嘗試錯誤等風險，他覺得父母承受不住這些，萬一像哥哥經商失敗、弟弟失業，將令年邁的父母更加傷心與操煩。

「好像不聽話會有滿…嚴重的…後果？」(G18 T17)

「嗯…就…怕人家擔心或不開心吧！其實就看我弟現在這樣子，可能變成說…就…放棄工作然後在家裡，那找了大概半年工作，就我相信家裡的人都會擔心跟覺得不安說這個小孩子…」(G18CL18)

「…我一直在想說如果我今天…重新來過，會不會一直讓他們擔心…」(G18CL21)

「嗯…他(父親)真的老了。應該這麼說…其實…以前都不會認為說…因為可能他…他工作也都快快樂樂的，那當他要退休的時候，他可能要離開這個環境，他就會…當然有點徬徨…我覺得在**近一點，家裡有什麼事可以馬上回去。」(G18CL44)

「你覺得你的父親很需要你？」(G18T44)

「嗯…不能說需要啦！只是他…他可能希望有個人可以跟他們…聊聊天吧！我現在固定還是每個禮拜會打個電話回去，跟他們講一下話這樣子，就可能我弟的事情、我哥的事情，他們雖然…嗯…像我媽媽會跟我討論我哥哥怎樣怎樣，可能他後來還是需要有一個人可以跟…講講話吧！因為我覺得…可能畢竟…疼愛歸疼愛，還是會小抱怨啦！不過我只覺得好像他們…只跟我講…不跟他們兩個講…」(G18 CL45)

「可能(父母)年紀大了…所以又覺得說…好像現在如果說你突然換一個環境、換一個工作，我可能不但要讓他們擔心，而且家裡的壓力也會負擔變重，因為必須還有房貸要分，所以不開心換也只能找…相關性的，才能維持這份薪水。」(G18CL46)

五、綜合結論

(一)未定向之成因

從分析結果可知，G 工作未定向的成因和內心衝突有關。當他和主管、同事在一起，將焦點擺在對方對他的期許，並擱置自己的需求和慾望，在他心中自己和別人的界限不清，且缺乏準則判斷自己何時需要休息，他想像拒絕別人、堅持立場將引發激烈衝突，因此白天上班忙到沒時間吃飯午睡，不但要完成份內工作，還得替廠商趕工，然而壓抑的憤怒與挫折並未消失，到了晚上轉移給太太，無法忍受一丁點風吹草動，希望太太搬回娘家住，且當別人的干擾到了極限，G 便離職換工作，這樣就不用滿足別人的期望，也不必面對自己的感覺。

而工作不穩定的症狀可追溯至早年家庭與手足經驗，G 從小體弱多病，奶奶與父母深信他的出生剋死爺爺，且父親為了醫藥費低頭向親友借錢，G 感到慚愧與罪惡，因此在家小心地隱藏憤怒，忍受哥哥與弟弟的欺壓和不公平待遇，他拼命付出與讓步，希望獲得父母和主管的愛，但同時也感到自我快窒息，所以和家人、同事保持距離，並四處流浪工作，G 想做自己、嘗試不同的生涯選擇，卻恐懼會傷害與摧毀父母。

(二)精神分析之介入

精神分析從本能論(instinct)、地誌學理論、以及人格結構論來解釋人的心智(mind)，Freud (1915,1923)認為人生來便具有維持性命、繁衍後代的生之本能(life instinct)，以及走向滅亡、破壞的死之本能(death instinct)，兩者交互作用，影響人的行為；而地誌學理論是指意識、前意識與潛意識三個層面，意識會審核個體的想法或衝動是否適當，通過檢查的便會留在意識層面，沒通過的則壓抑至潛意識，而這些衝動蠢蠢欲動、隨時想衝出來；人格論是指本我、自我與超我，自我是本我和超我、精神現實與外在現實之間的橋梁，當本我想滿足衝動但超我不允許、或外在現實要求個體做事但本我不想做時，自我就負責協商與達成共識，若

長期協調不成功、自我太脆弱或某一方過於強大，個體就可能會用病態的防衛機制滿足需要，形成症狀或心理疾病。

因此，精神分析的治療將 G 反覆辭職、換工作視為一種臨床症狀，而症狀的根源不在外面，治療者幫助他瞭解，不是主管、同事或廠商的問題，是他無法堅持立場叫廠商做事，且壓抑催促過程的憤怒，G 的解決辦法是自己做，但替別人做越多，自己越渺小，便越想離職。治療者將這個心理歷程解釋給他聽，並協助他思考一直換工作的好處，然而長久以來 G 用相同辦法解決心理衝突，要他面對自己的問題，治療者勢必遭遇阻抗與防衛，同樣的工作問題會帶到治療關係中，所以治療者做移情詮釋，用此時此刻發生在兩人之間的事情，協助 G 明白他壓抑的感覺、衝突和使用的防衛機制，並覺察他對治療者、同事、太太強烈的反應來自過去在家中未清算的帳目，幫助他看見工作問題和家庭、婚姻、人際方面有相同的象徵意義。

(三)個案的變化

G 對治療有興趣，較願意想一想自己的問題，因此治療有明顯進展。他看問題的角度逐漸轉向內心，屢次修通移情阻抗之後，他逐漸覺察，工作不穩定和他害怕衝突、忙著滿足別人的期待有關，而且也看見在家嚥不下的憤怒轉嫁到剛認識的廠商身上，G 嘗試在新工作中表達情緒、設立界限，減少拼命替別人做事，並回顧自己過去選擇科系與工作的歷程，發覺自己用順從父母與主管得到愛。治療尾聲，他想嘗試獨立、從事其他工作，但心中的攻擊、破壞幻想仍困擾著他，阻礙他做自己。

第二節 F：從用服務交換愛，轉而覺察內在強大的破壞衝動

一、個案背景簡介

以下簡述個案的基本資料與背景，包括主訴問題以及其他生活適應。

(一)主訴問題：國中因父親施暴而離家，對工作抱怨連連，和主管同事處不來

三十多歲女性，從事服飾業十餘年，每一至三年換一份工作，共換過十多個工作。F 主訴兩年前至大學進修，並進入貿易公司擔任助理，覺得工作內容繁雜且沉重，非自己所擅長，加上福利差、薪水少，很想離職，但男友收入不穩定，她每月得支付房租，所以不得不繼續上班；國中因父親施暴，社工將 F 安置在機構，她住不習慣，覺得老師管太多，國三畢業後便離開外宿，曾借住數位同學家、幾個朋友一起合租房子。

對於換工作的原因，F 認為自己工作非常認真，而且業績經常拿第一，但同事做事馬虎，上班摸魚打混，並時常請她幫忙代班、打卡，她不願和大家同流合汙，因此遭排擠，她不懂自己已經盡力幫同事的忙，為何對方仍討厭她、跟主管講她的壞話，害她被誤解。

F 的成長環境剝奪，外在資源薄弱，並對他人普遍存在負面的感覺，似乎有困難和別人建立信任關係，但過去的受虐和創傷歷史已嚴重干擾其生活，個案感到痛苦，表達想接受治療的強烈意願。慢性的生涯未定向是諸多問題之一，且合併長期失眠、情緒不穩定、身體病痛等症狀。

(二)其他生活適應

1. 家庭關係：慘遭父親施虐，親子角色顛倒

父母在 F 小時便離異，父親工作不穩定且在外地做事，她和哥哥多由奶奶照顧，父親曾積欠債務，無法養活小孩，帶著孩子借住寺廟，後來父親坐牢，F 和哥哥由出家師父照顧，F 跟著師父上山挑柴打水、半夜替亡者誦經。母親則再婚，和

第二任丈夫生了兩個小孩，曾在 F 幼稚園時回來探望他們，覺得被母親遺棄。

父親常年性侵 F，且對她和哥哥施暴，F 從小得到美容院、早餐店打工賺錢，提供父親賭博與家用，如果沒賺夠錢會遭父親嚴厲懲罰。父親情緒不穩定，生氣起來會倒吊她和哥哥毒打一頓，要她脫光衣服在家裡長廊學阿兵哥匍匐前進，扭斷她和哥哥的手腳，也會毆打奶奶。哥哥則是慣竊，曾多次進出監獄，F 生氣哥哥和父親一樣想不勞而獲。

2. 人際關係：覺得人會突然消失且令她失望

小學有三位非常要好的同學，因父親躲債跑路，所以時常忽然轉學，F 很想念同學，渴望在新學校有同樣的友誼，然而新同學排斥她，散播家裡的事情，大家嘲笑、欺負她，她忽略這些事情，努力地想討好同學，希望同學接納她；和朋友、同事相處也一樣，F 總是主動付出、替別人著想，甚至隨傳隨到、即使很累仍接送朋友，但最後往往令她感到失望，覺得朋友不是真的關心她，做了這麼多卻沒有獲得對等的回報與尊重。

3. 學習與課業：小時需賺錢給父親花用，現在想彌補荒廢的學業

小時候清晨得起床工作，因此到學校後常待在保健室休息，護士阿姨特別關心她，放學後則和哥哥四處遊蕩，奶奶和父親管不住，因此學業荒廢，兩年前回大學認真念書，成績優異，並考取相關證照，覺得同學只是來混文憑，老師也沒有用心上課。

有時心情不好、生病請假，F 會向同學借筆記，但是第一名的同學故意不借給她、不願意提供全部資料，怕 F 成績超前，所以當她得到第一名時，拜託大家不要張揚，以免對方生氣，且對方生病時，F 主動買飲料關心，希望改善兩人的關係。

4. 親密關係：男友仰賴她付房租，且不在意她的感受

和男友同居五年，男友從事業務，薪水不穩定，仰賴 F 支付房租和生活費，因此經濟壓力大。覺得男友不體諒她的心情，也不為她的權益發聲，起初對方家人相當排斥她，覺得兒子因她才搬出去，男友的姐姐甚至說她是外面的野女人，F

相當在意這件事，希望對方道歉，但男友未曾替她澄清。F 稱呼男友父母為爸爸、媽媽，將他們視為親生父母，努力討其歡心，後來男友母親終於接納她，把她當女兒一般對待。

5.健康史：身體虛弱常生病

身體的病痛多且常就醫，包括子宮肌瘤、腸胃痛、拉肚子、生理期不規律等，醫師建議摘除肌瘤，但 F 尚未處理、認為是小時候工作太累造成。安置機構曾提供免費心理治療，F 去幾次之後就不願意繼續，覺得治療師一直問相同的問題，她回答不出來。

二、焦慮性未定向的成因

由於個案從事的職業與提及的人物眾多，因此先做說明，且為維護個案隱私，逐字稿中的人名皆已經過修改。治療期間個案本來在資訊公司上班，並在大學進修，後來辭職、休息一個月之後，到食品販賣公司做助理，治療結束時，老闆計畫辭退她、找新助理。

資訊公司的同事小晴，和個案同屬企劃部門，個案覺得小晴是相關科系畢業、點子多，主管 M 比較喜歡她，轉而和行政助理、也就是打雜小妹小芳很要好；個案在大學的成績慢慢進步至前三名，她認為時常得第一名的小玄討厭她，故意不借她筆記；國中同學阿雲原本會欺負個案，後來成為好友，阿雲舉家搬到美國，最近回國就業，和個案保持聯繫；以前一起在專櫃銷售服飾的同事小飛，個案相當照顧她，但覺得小飛卻不肯陪她去醫院看病、照顧她；在某服飾店做店員時，老闆聘雇小美當公關，個案覺得很不高興，且小美在開會、上班時屢次要求她將頭髮整理妥當。

(一)用交換獲得愛，別人不是真心愛我，是愛我的服務

F 認為，唯有滿足別人的需要，才會有關係存在，她一直做超過自己能力與限制的事情，如同小時候的經驗，先滿足父親的性慾、虐待別人的快感，她才能得到父親的關愛。F 在工作上沒有界限，總是做到超過，例如銷售服飾期間，她每天幫「整個樓層」的同事打卡，大家總是珊姍來遲，只有她提早到；好友臨時來電要她騎車接送，她隨傳隨到，卻因不熟悉路而耽擱時間，朋友竟責怪她。F 深信只有不斷提供、並做到超過，別人才會愛她；但同時也覺得，別人並非真心愛她，是愛她的服務，當她沒有提供對方服務，這段關係也就隨之瓦解。

「嗯，然後之前做~在**公司上班的時候，隔壁櫃的小姐常常會一起聊天啊，因為我們有固定的休息室，他們會一起聚集在休息室吃飯聊天，或者是說因為**的上班時間有分早晚班，那早班的

話是十點半到下午五點或六點，晚班的話就是下午兩點或三點到打烊，這樣子。那嗯～我是一個還蠻愛錢的，所以我從來沒有遲到過，那我都可以拿全勤，所以他們都會叫我代打卡。然後最誇張的時候是在****的時候，因為那邊沒有什麼樓管在管，所以我曾經代打卡過一整層，一樓層大概十幾的人，然後後來我覺得我不能再這樣，我有跟他們說，我不能再幫他們代打卡，因為萬一這樣被抓到被處罰的是我，所以他們就也開始排斥我…」(F01CL16)

「然後因為很多人在…都會放空櫃啊(同事們離開一起去聊天)，然後我一個人都要顧五、六個櫃，因為如果他們東西被偷，他們會覺得我沒有幫忙顧好…」(F01CL17)

「因為這位朋友她叫**，她是不會騎摩托車的，然後向來都是她一通電話，不管她在哪裡我就去接她，或者是說，她會臨時打來跟我說，耶我下班了，妳過來接我，然後我們一起去哪邊，我都是很開心的說好啊，就是因為我這樣的感覺，那一次我不舒服(個案在家拉肚子)，我才有想到她說，看看她能不能來幫幫我之類的，然後因為我們都是銷售服飾的小姐，那記得有一次她賣衣服，然後她答應客人說，要把衣服送到客人家，然後她就又打電話給我，她就說妳可不可以載我去？把衣服送到客人家去？我就說好，那我就說那在哪裡，妳有確定說大概的方向嗎？她就說沒有，我只知道她跟我說就是***的**路之類的，那*****路有兩個方向，一個就是在**區那個方向，一個是在****那個方向，然後後來我就說，我的印象裡面，應該是在****附近，然後她就說好，所以我就帶她去，那因為我對那邊也不是很熟悉所以，我們在那邊繞了將近一個半鐘頭，然後我就說，妳下次啊可以先請客人啊，就是畫個大概的地圖啊，或者是問問隔壁櫃臺小姐說大概的那個怎麼走啊，因為我自己也是在上班途中，然後我自己也不對吧，因為我也沒有先問她說是什麼路，然後我可以自己問問我周圍的朋友，所以我們就這樣摸了一個半多鐘頭才找到，然後她就覺得很不可思議說，所以妳在責怪我嗎？那妳這樣的話，以後我再也不要叫妳來載我過來了，然後她讓我感覺，她講這句話讓我感覺有一點，理所當然了。」(F08CL26)

F 表示父親不肯認真上班、時常失業，加上哥哥身體欠佳，她從幼稚園便開始工作，以提供家裡和父親賭博之用，回家還得做家務，親子角色顛倒，個案取代母親，成為滿足父親慾望的工具，若沒拿錢給父親，後者會暴怒毆打她，小時候

她是不得已被逼的，然而施虐(sadism)-受虐(masochism)的關係卻在離開父親之後一再重覆。國中畢業 F 離開機構，投靠國中同學，對方父親好心收容她、提供食宿，卻也趁機侵犯她，個案忍受不了告訴同學，兩人吵架，她唯恐破壞和諧關係，於是跟同學道歉，繼續忍受被猥褻。在 F 的經驗裡，天下沒有白吃的午餐，她得先付出才有房子住、才會有關係。

「…那~我有一個親生哥哥，他是～因為我們家的環境非常非常不好，在小時候他的身體狀況也很不好，所以他就是選擇～偷(哥哥是慣竊)，那因為我爸又會賭六合彩啊又不上班，所以小時候就是我在負擔家裡的家計啊工作。」(F01CL22)

「…可是我上學的時候都是在睡覺。因為我早上大概五點就去賣早餐了，賣到八點我就去**街附近有個**國小上課。然後一下課之後就去幫人家洗頭，我都是站在小椅子上幫人家洗頭，然後洗完頭後，我再去人家家裡幫人家打掃家裡。」(F01CL24)

「那時候你多大？」(F01T25)

「國小一、二年級的時候。」(F01CL25)

「國小一、二年級？」(F01T26)

「嗯。然後後來大概 10 點結束回到家，我還要洗衣服啊，還要幫我爸煮飯給他吃。然後因為我爸的情緒是比較很激動很激動的，所以當他在外面有遭受到別人欺負他的話，他就會欺負我，或者是我賺的錢沒有拿給他，他又突然想要一筆錢去玩六合彩，我又沒有給他的時候，他就打我或者是打我哥。那我哥的話是比較嚴重，我哥的四肢都斷過，然後我是只斷過左手…」(F01CL26)

「就是那時候，之前找到我花蓮妹妹(個案的國中同學)，她就跟我說，她多痛恨她爸爸，爸爸用她的名字去貸款，去還他的債，覺得她爸爸很沒有計畫性的去做工作的計畫，所以這樣欠很多錢，那我覺得在當下我是跟她說，在我們小的時候(國中)，妳爸爸養妳，然後，雖然妳爸也離婚了，但是他一個人養妳，然後養妳弟弟，然後他在外面受的那個苦，你們都不知道，因為那個時候我們很小，然後因為你爸爸疼妳，所以…因為妳的一句話，妳爸爸接納了我(國中同學的父親收容了個案，一起搬到花蓮住)，我覺得我很感動，因為妳爸在那麼自己也不是有很優渥的生活，可是因為疼妳，

然後因為他的心地良好，接納了我…」(F02CL10)

「妳很渴望可以抓住任何一個機會…可以收留妳…收養妳…」(F02T19)

「因為她爸爸，記得小時候…她爸爸也是…白天就是只有我跟他，還有弟弟，然後爸爸工作到很晚、很晚、很晚、很晚，可是他一回來的時候，永遠就是會看中視新聞，那因為我們睡得房間是通鋪，擺了兩張大的雙人床，那我睡最外面，然後我也不知道為什麼，我每次睡到一半我就會掉下去，所以她爸就跟我說，那妳睡來我旁邊，我就說好，然後後來她爸爸每次在看新聞的時候，她爸就會突然把我抱過去，然後他會用他的手撫摸我的耳朵、撫摸我的下體，然後那時候我就有跟我妹妹講，我妹妹…因為…那時候我們都覺得過得很快樂，然後她爸爸也是一直很疼愛她的，她說什麼她爸都會答應，所以我有曾經跟她講過這件事情，但是她就跟我吵架，覺得我為什麼要說這個話？為什麼我要這樣子侮辱他爸爸之類的，然後我們有因為這樣的事情然後吵過架，但是我覺得…其實那時候，我滿後悔的，我覺得我不是想要一個家嗎？那我為什麼要把它(猥褻)講出來，然後搞得那麼難看，所以後來我有跟她道歉，然後我就說，那妳就當我這樣說好不好，所以我們才又和好之類的…」(F02CL19)

而在工作中也是類似的情況，幾乎每份工作 F 皆做牛做馬，從早忙到晚，有時還沒空休息、吃飯，她心情緊繃，認為如果沒有提供主管與同事們需要的，彼此的關係就無法維持，然後工作就不保，所以當她感覺自己對公司缺乏貢獻，無法協助解決問題時，就想離職。當主管不滿意她寫的文案、要她修改，F 努力改但也覺得主管討厭她，由其陳述可知，主管非但沒有開除她，反而賞識她的努力，要她修改文案是想磨練她，提升其專業能力。

「…然後，公司的話，就是…因為公司資訊業的，然後…覺得…有一些…像公司最近要開發一個購物的網站，然後…覺得…自己有點插不上手，那雖然說我們老闆有希望我…可以協助客服的問題啊！或者是有一些特別的想法都可以去計畫啊！或者是去設計啊！但是…因為我本來就不是學這個的，然後…之前的工作也不是做資訊的，所以…關於這個我覺得我插不上手還滿痛苦的，然後…反而會覺得…越做越無能，然後不想工作，不想繼續待在這間公司，想要去做一些…其他，我覺得

一直…成天坐在辦公室上，然後自己也幫不上忙，就覺得有點浪費公司的…錢，然後也浪費自己的時間的感覺。可是我是好想幫上忙，然後又不懂個案的一些 logo 設計啊！然後…一些編輯，我也不太懂，然後就會覺得做得還滿不開心的，目前的話是這樣，然後就會希望…因為明年學校就畢業了，就會趕快希望…趕快畢業…然後趕快換另外一種工作…」(F02CL02)

「可是因為老闆有…這個同事啊！她是小晴，然後…上次有提到她，就是因為我們會一起吃飯的同事，然後…老闆曾經有找我們兩個一起，就是討論過說，這個購物網站，我們以後…他的想法大概是什麼，然後，他希望我們兩個可以…就是…互相討論…互相有任何的意見都是可以表達出來，那…說實在的，我是真的不知道怎麼著手，然後…可是因為她(小晴)是…**…**畢業的，然後又是走這種設計、企劃的路線，所以他很快就會著手…」(F02CL05)

但 F 卻覺得她提供的文案(服務)不是公司、主管想要的，她將注意力放在誰能提供服務，深信提供者才能獲得主管青睞，每當她感覺自己無法提供，她的反應不是請教別人、檢視文案的問題或提升自己的專業能力，而是更去揣測主管要甚麼、主管偏愛其他能提供方案的同事，這樣的感覺慢慢累積，她認為主管對她特別有偏見，因為她沒有提供正確的服務，於是辭職離開。

「(個案從行政助理晉升企劃部門)嗯我是屬於企劃部的一員(停頓 5 秒)，那她(個案的主管)有試著要讓我去，想一些行銷的策略等的一些計劃之類的吧，像什麼一些…之類的，像是(停頓 6 秒)我想的還蠻痛苦的，因為我我沒有任何一點基礎，然後我也不知道去，從哪裡做起，但我主管是，她會給妳機會，但是就是要妳自己去著手，妳要自己去摸索，然後妳要自己尋找，她不會跟妳講說妳大概可以從哪裡開始，她不會這樣子教妳，她只會給妳這個東西，然後叫妳自己去做出來，但是(停頓 6 秒)做的這些東西，對於我同事小晴來講，她就說過她非常開心，因為她就是學、她就是學這一些的，所以她只要有，我主管丟一個東西給她，她可以想出很多東西出來，因為她就是學這個的，她覺得她做得非常開心，但是對我來講，我真的沒辦法，我做不出來。」(F09CL07)

「嗯，而且有時候我做出來，不是她(個案的主管)要的時候，她就會說，妳都不懂我要的是什麼？妳就盲目的一直去做，那她一這樣講的時候我去問她，她就說妳要自己去找啊，我就是要訓練

妳自己去找出來這些東西(停頓 21 秒)，所以有時候自己會會有點懊惱吧，會覺得說，有時候會想說啊，為什麼我自己不是有學一點基礎的？這樣我可以大概清楚一點點的方向，然後去摸索，然後可是卻沒有，我自己卻沒有去學到這一些東西，所以當我去摸索的時候，我也不清楚，當下要去往哪裡找，所以每每一個鐘頭，我的主管就會 msn 敲我說，妳做出來沒？妳做出來了？然後我當然覺得壓力就會很大，然後我就會更積極的去去亂摸索…」(F09CL08)

「因為我看到的是，我覺得她從來沒有肯定過我的感覺(停頓 6 秒)，然後態度也很不一樣，因為我主管她是一個，她對自己的要求也非常嚴格嚴肅，所以對別人也是，那她對小晴，對其她人有一些態度在我身上是看不到的，例如說，他們在討論一件事情的時候，我主管她會裝小朋友聲音來跟他們談，這件事情在我身上是沒有發生過的，不管多大年紀或多大，多小的年紀，她都會裝小孩聲音來跟他們談，再來就是(停頓 9 秒)，一開始跟她面試的時候，她知道我什麼都不會，因為她也知道我，賣了十幾年的衣服，從來沒有接觸過這樣的行業…」(F09CL09)

(二)分不清過去和現在，把公司當家裡、主管當父親，以為繼續替主管服務會得到寵愛

當 F 對別人有渴望，就想提供服務。同事主動教導她不熟悉的業務，她卻感到自戀受傷(narcissistic injury)，竟然有她無法提供的服務？！她居然需要別人教導？！F 相當焦慮沒能對公司有所貢獻，上班時間她關注的焦點並非企畫部的工作內容，而是在注意她能提供什麼，公司還有哪些地方需要她？她一直在經營關係，因此當學習某項新業務時，她在想的是趕緊學會以滿足老闆的需求，學習對她來說無樂趣可言，她恐懼若學不會，將無法提供老闆服務，那麼關係就會消失。

「…但是從第一天到最後一天，我是自己沒有辦法喜歡這份工作(停頓 6 秒)，覺得(停頓 10 秒)，還蠻挫折的吧在這家(資訊)公司，然後因為我，因為每一個人都是，有能力的待在這家公司，每一個人，有她自己的專長，她的，所以他們在做一些事情的時候，很容易就上手了，然後很容易就是熟悉所有的步驟，那，而我就是一直不斷不斷在，被教導說啊這樣怎麼說這要怎麼做，那當然也有同事看不過去的說，真好，妳這還有人教，我當初都是自己一，翻書一頁一頁看書的，還不錯，妳

現在過的比我以前還好，妳現在還有人指導妳應該怎麼做，那在教我的這個同事，馬上就跟她說，就是妳當初這個樣子，所以妳現在能力更強，然後我在當下我聽到，就是我覺得這個同事很會說話，那這位同事她也蠻被，蠻被大家欣賞的，因為她嗯，她的人很容易聽得出，大家想要的是什麼，然後她需要，大家需要看到的成果是什麼，她都能去分析出來，然後去做出來…」(F03CL06)

「…包括工作也是，我也常認為，我應該會好好的，待在這家公司，但是嗯，也是因為遇到事情、沒有辦法應付的來的事情，然後就退縮，其實同事也，就是也不吝嗇的就是指導我，教導我，只是在他們忙的時候，就會有比較不好的口氣，我就會覺得，在當下我就會覺得說，為什麼我自己，當初不是走這一塊，然後，如果一開始唸書是走這方面的，我今天也不用這樣子，一直問他們。」(F03CL08)

「…可是在我的感覺，不管是，老闆啊，或者是一般人，我覺得大部分都是比較欣賞反應快的啊，比較有想法的，或者是，能力比較好的，我覺得這樣比較有能力的大部分都比較被認同啊，欣賞啊，所以，常常不被認同的話還蠻挫折的，嗯。」(F04CL07)

即使主管看見她的努力與潛力，將她從行政助理晉升到企劃部門，上班時間 F 依然在留意飲水機上有沒有殘渣、大家進出有無使用磁卡，以及有人將帳號密碼給別人使用，擔心公司的重要資料外洩，並主動提醒全公司人員。這些事情屬於行政助理的工作，F 替助理做事，將企劃的工作擱置一旁，以此維持她為公司做很多事、她很有用處的內在信念，然而主管困惑這並非她的業務、為何她在注意這些？同事則覺得她憂慮太多，公司並沒有安全危機。F 因此感到憤怒，認為她好心提醒，怎麼大家沒注意到如此重要的環節？

「…然後我就要整理這個訂單，那，嗯，我整理到一半的時候，我就發現某一位同事，他訂購的商品就是嗯寫錯價格了，但是他今天沒有來上班，所以我就詢問，跟他比較接近的同事，我就跟他說喔不對我講錯了，就是跟他比較接近的同事就來付款，那付款的時候，我就跟他說他價錢寫錯了，所以他就打電話去，他就跟我說嗯，就是**訂購的產品是，是他老婆訂購的，然後我就說，可是她價格寫錯了，那他就說，那我打電話問一下是哪一本，然後我就突然想到說，他老婆訂購，那

就是說，因為我們開放訂購的地方是在公司內部的一個***上面，然後***只開放給自己員工，那他的意思就讓我想到說，那他是不是把帳號密碼給他老婆？所以我就覺得有點不大對勁，因為公司內部的東西是不能給自己以外的人看到的，那當初如果是大家都可以看到的話，也不用去設帳號密碼，所以我就無意的，我就講了出來，我就說，嗯，他老婆訂購，那就是說，他的帳號密碼都給他老婆囉，那公司內部不是有一些東西會被看到？然後我的主管 M 跟小晴就覺得，我有點大驚小怪，她說那又怎樣？那也是他跟他老婆的事情啊，然後我就，因為他們的態度啊跟口氣都非常的冷淡，然後還異口同聲的這樣回覆我，然後我，我當下有點不舒服，因為我覺得，就像公司如果有員工要走，公司也會馬上更改帳號跟密碼，為了就是防範就是公司的資料被竊取，或者是被看到，然後所以我覺得他們，當初而且就是員工進來的時候，也有簽保密合約，所以我才會這麼敏感的說，耶那他老婆是不是知道，但是當下他們對我這樣的很冷漠的態度回答我的時候，我真的有點不是滋味，然後我就覺得說，我也是為公司想啊，然後，我不知道為什麼他們是這樣的反應對我？然後後來我就有跟一個比較好的妹妹，她叫她小芳(打雜的行政助理)，我就有跟她講，我就說，妳有聽到我們的對話嗎？ …我是覺得我太敏感也好，但是我還是為公司想，因為我們公司總共有三個部門，然後裡面放滿了所有不同部門的相關重要的東西，所以對這個我還蠻在乎的，然後還有，像公司的門口，我們是用玻璃門，所以每一個人都有配一個門禁卡，然後你進出的時候就用門禁卡進出門口，那有個人就會忘記帶，然後就門就先暫時開著，那常常就很多快遞啊，就直接衝進來，或者是說，就算不是快遞，也會有很多陌生人進來發傳單，然後那因為我也是做前區的，那前區有很多女生，然後我就會比較敏感，因為之前在賣衣服的時候，就有人這樣子闖進來，然後我同事的錢就被偷走了，所以我對這個還蠻敏感的，所以我也曾經就是有發，有發信出去給大家說就是，如果沒有帶門禁卡也沒關係，你可以撥個電話進來，我們都願意幫你開門，但是不要就是隨時不關門，這樣還蠻危險的，然後大家都覺得，就很多事情大家都覺得我太敏感的，他們都覺得不會怎樣、不會怎樣，對啊。」(F05CL01)

「…然後坐在外面的都是同一個部門，所以我們都會知道說，要記得關門什麼，而且這是，也是公司的守則之一啦，然後還有就是，就是最後一個下班的，也就是說要請他們記得鎖門，然後要關燈關店，但是也是會有人忘記，然後他們就會覺得我常常，就是小題大作了，然後就因為這樣的

事情，然後就發信出來，然後給大家給主管之類，只是，因為公司所有同事的電腦都在辦公室裡面，然後還有包括公司的資料，那如果門都沒有鎖，燈什麼都沒有關，我覺得還蠻浪費錢的，那萬一電腦被偷就算了，但是我覺得資料是無價的，因為那個有一些程式什麼，都是工程師想出來的，那如果被竊取的話，我覺得這些是比較重要的，對啊。」(F05CL04)

個案認為企劃部主管不喜歡她，覺得她的意見很糟、沒有用處，所以她自動降級、扮演助理的角色，也因為她時常和新助理在一起，老闆還請她協助助理的工作。工作對她的意義並非獲得成就感、樂在其中，她的自我價值來自於她為別人做了多少事，當自己被別人使用，她便覺得別人重視她、喜歡她；而當她提供的別人不接收，她就感覺對方討厭她、關係不存在。

「…我在做銷售人員(之前銷售服飾的工作)的時候，也因此有交到不少的就是客人的朋友，我也滿喜歡這樣子的感覺，雖然說可能因為彼此不常見面，卻能讓那種我覺得卻有讓那種友情變深厚的感覺，而且他們能很放心的把他們的事情告訴我這樣子，我還滿喜歡這樣子的感覺，然後他們心情不好會跑來跟我說，我也覺得滿開心的這樣子，我不知道我覺得這樣卻有被重視的感覺。」(F07CL04)

「因為我會的不是他要的，所以他常常需要的是我幫不上忙、我做不到的，所以當然就比較理所當然的去找其他同事協助這樣子，那可是確定的是，像說雖然說我坐在辦公室裡面我會刻意，就是我會刻意去走動，例如說看看飲水機的水啊，因為有些人的水會懶得走出去倒掉，然後都會倒在水槽裡我都會刻意走來走去，然後去看哪裡有沒有要用的，然後有一天我發現說我為什麼要這樣子？因為這不是我的責任，然後我後來我覺得說，會不會也是因為我不適合這樣一直坐著的工作，所以我會刻意的去動來動去，即使是不是我的責任，我也想去動一動，對啊。」(F07CL05)

個案心中缺乏工作倫理，絲毫未察上班時間該完成份內的業務、主管交待的工作，她上班在想學校功課、關注雜事，用過去的辦法在建立關係，F 心裡分不清過去和現在，把公司當做家裡、主管當做父親，以為繼續替主管服務會得到寵愛，

就像她在家用滿足父親的慾望換來關心和照顧。進公司兩年，個案將心力放在別人需要甚麼，對自己的未來沒有期許和作為，而主管在考核時說的話並非想開除她，而是出於惜才的心情，同時主管的觀察與感受也反映了 F 的核心問題，然而她卻認為兩人關係已經破滅，決定離職。

「就是我們每年都會考核嘛，然後因為她(個案主管 M)有說對我失望啊，然後其實我進來這家公司我覺得沒有被她有肯定的感覺過，從來都沒有，然後我的感覺只有不斷的被要求，所以嗯…她在對我考核的時候，她就說那妳對未來的工作、對我們的公司有沒有訂出目標？我就說現階段剛好卡在我學校要做報告，然後也要期末考了，那其實我從小到大，我真的從來沒有完完全全的在其中…就是就只有在一家學校就這樣畢業，我從來就是不管國小國中都是念了好多所，然後都是很不順利的才有辦法畢業，然後這一所我是好不容易靠自己，成功的一次就把它念完，所以也就剩最後這半年，我想好好的把它完成，所以在事業上的話，我只有想說可能畢業後我才會比較有心把…把心把…就是事業上才會比較有放在心裡面，才會有計畫之類的，所以她覺得我沒有想出對公司的目標跟計畫，所以她就對我說出，我聽妳這樣講我真的覺得對妳很失望，然後其實我聽到的時候，我很挫折，然後我覺得我沒有被她肯定就算了，她還跟我說她對我很失望…其實她在指導我的時候常常會有一種…就是語調會拉上，會讓我覺得不是很有耐心的那種語調，所以常常被她指導的時候，我覺得我不是被她肯定的，所以其實當她對我說失望的時候，我不知道為什麼我哭了好多天，然後後來我就想了很多很多，所以我最後還是在二十八號的時候我跟她說我要離職這樣。」(F06CL04)

「我以前曾經講過，她就覺得說我不應該相提並論，她覺得工作就是工作，學校就是學校，那妳念書是妳的事，妳不用把它相提並論，所以我還記得她講過這些話，所以我就沒有講太多，那所以她就說，那之前出國旅遊嘛，然後最近回來剛好就遇上考核，然後她還跟我說，她覺得她回來以後發現我有一種安於現狀的感覺，然後這個我也滿難過的，因為…因為我不知道她常常對我的期望是什麼？」(F06CL05)

「…她(主管 M)在對我考核當天，她還對我講出說像報表的東西原本是我…我在做的，那後來來了一個行政的妹妹(小芳)，然後就是轉給她做，那交給她做的時候，她就跟我說，因為她剛開始來，她不太懂，所以妳要在旁邊協助她，那我就說好，當然沒有問題啊，我就會協助她…那這個妹

妹她要做好多好多事情，所以有時候她做到最後，她是有一些已經算是熟悉了，只是有時候我們動作太快的時候，就像我剛開始接手有時候動作太快的時候，尤其是我很容易想趕快做下一件事情的時候，這件事情我就會忽略了小小地方然後就錯誤，所以我就有跟這個妹妹講，我知道妳事情很多，所以報表做完的時候，妳可以給我看一下，那如果有錯誤的話，我也可以趕快跟妳說，妳再去把這個報表寄給廠商，這樣比較不會容易就是不會浪費妳的時間，然後這妹妹也很開心，所以就從她來到現在四、五個月了，然後我們就是合作的還滿愉快的，可是考核這一天我的主管就跟我說，我想問一下，妳還是不是很想要做行政(助理)這個部分？我已經幫妳轉企畫了，妳為什麼還是在幫她在做這些事情？我就說沒有，我沒有在幫她做，我只是幫她核對，然後只是在幫她確認是真的沒有錯誤了，才不會浪費大家的時間，因為她真的很忙，她就說可是我不懂啊，我就是已經把妳升為企劃了，為什麼妳還要幫她做這些行政的東西？」(F06CL12)

(三)幻想自己可以完全滿足別人所有需要，心中沒有相互依賴與扶持的客體關係

過去在家裡個案包辦所有事情，她是萬能的提供者，可以當父親的太太、滿足父親的生理與心理慾望；可以是照顧父親與哥哥的母親、每天煮飯洗衣掃地；也可以是賺錢養活全家的父親。她的價值與地位建立在服務父親與哥哥上面，相信自己可以滿足別人的所有需要，亦即全能自大感(omnipotence)，在 F 心中沒有相互依賴、扶持的客體關係，而是她單方面的付出，她誘惑、鼓勵別人依靠她，且期望別人只需要她一人就好。這樣的關係普遍存在個案的生活中，辭去企劃工作之後，F 想學很多東西，英文、韓文、電腦…等，她注意外面需要甚麼樣的人，想像學會之後就有老闆雇用她。

「(離開企劃部，待業中)這一個月我也想蠻多的，感覺就是，因為這樣就事情發生，然後我就是說，我的注意力只有就是，嗯會一直想要維護(公司)周圍的清潔，所以我最近就有一直想要再去，進修一些其它的東西，包括語言啊，然後包括運動，因為我一直對跳舞也蠻有興趣，所以我一直想說要不要去救國團，因為我一直最近有在注意，救國團的課程，然後等開始工作，然後救國團的上課時間也是三月份，所以我也會去報名這樣子，然後，我想要再補一些英文啊韓語，因為這一個月

面試也沒有過就是說，公司打來說，嗯那妳英文程度好不好？那我的確不好，然後再加上，禮拜二有一位老師他說，我覺得啊，你們已經要畢業了，那畢業的話我也不建議你們，再去考托益，或者是說再去念研究，去念研究所或碩士什麼，我都不建議了，我只建議你們就去 LTBC，然後念語言，然後補強英文，她說畢竟你們是念貿易的啊，很多公司還是有一些訂單要跟國外接洽，你們沒有一點基本的，英文基礎的話，還是不行的，你們這樣子只是大學畢業出去還是不行的，那我不知道其它同學是怎麼想，但是我聽起來就是頗有感觸的，因為這個月來，的確是蠻多公司會要求英文要，要有一定的能力，尤其說因為我本來是應徵國貿助理，或者是一些，國貿業務，但是他打來就是會說，耶那妳來面試的時候，我可不可要求妳念一篇文章，有關英文的？我一聽到我就怯步的，我就那我就會說，那不好意思我不要好了，所以再加上後來老師講的，的確是真的要加強這個部分，對。」(F12CL17)

F 最關心的是滿足別人，同時也深信自己可以提供一切，她表示幼稚園和哥哥去百貨公司玩，主動跟老闆提議打工賣東西，賺錢給奶奶家用，可是哥哥總是偷走錢。這個事件如同幫整層樓同事刷卡，幼稚園大班年約六歲，老闆可能僱用如此年幼的孩子嗎？而一個樓層約有上百位員工，若是每天幫忙大家，那 F 得整天站在刷卡機旁邊，她還有時間工作嗎？儘管這些回憶和一般邏輯不符，但並非暗示個案說謊，而是她心裡相信真有此事，她認為自己非常重要，別人少不了她，同時家人、整層樓的同事，人人都在壓榨她，當她一出現，意味著食物來了，大家迫切需要她，沒有她不行，內心呈現全能的狀態。

「喔，嗯，我第一份工作是，幼稚園的時候我在台中那家百貨公司賣繪圖工作。」(F12CL26)

「嗯，然後那時候有一天，那位先生給我一千塊，繪圖工具就是說，它是一種機器，然後是伸縮的，然後妳左邊妳只要描那個圖，右邊妳就可以畫出跟左邊的圖一樣的形狀出來，那種繪圖工具，然後我不知道那時候賣得很好，所以他一天是給我一千塊。」(F12CL27)

「小時候我們家住南部，**市然後，**百貨就離我家大概沒幾步路而已，所以我跟我哥哥除了混電動玩具店之外，我們還會去**百貨公司，因為**百貨公司有一層樓是賣廚具的，那他會**了要

展示說他的鍋子有多好，所以他有時候會，先煎一些東西給客人吃，然後我們也會去吃那個，所以我們常常就在那邊混，對，那我記得，有一次我就亂跑，不知道跑到哪一層，那我就看到那個叔叔，他在示範他的繪圖工具，我覺得好好玩喔，然後我就跟那個叔叔說，你可不可以教我怎麼用？然後那個叔叔就說好啊，然後教了以後，我不知道我就很快就上手了，我就說叔叔我，我家裡狀況不是很好，我可不可以幫忙你，然後你你就有多一點時間去休息什麼的，他就說好，他就說那妳來幫忙我四個小時，所以就是中午兩個小時，晚上兩小時。」(F12CL28)

「所以這個工作是妳自己找來的？」(F12T28)

「嗯。」(F12CL29)

「然後他就說好，所以我就這樣幫他賣了，然後我拿到錢都會很開心的，就是拿給了我奶奶，然後我奶奶總是會很細心的把它藏起來，例如就是用那個女生穿的那個絲襪，褲絲襪，然後把它藏在裡面，然後把它綁在肚子上，就是為了怕我哥會去偷，就有一天，我奶奶睡著了，我哥哥就是拿那個蚊香把絲襪燙破了，就把錢又偷走了，然後還有以前是，因為我們家雖然很窮，可是總是會有一些，壞掉的東西，例如說像是冰箱，我們家裡永遠就是有一個壞掉的冰箱不能用，然後可是我奶奶會把它當作儲物櫃，所以我們裡面會放一些東西，然後我有一天我奶奶也是把錢藏在裡面，我就是賣到的繪圖工具的錢，都會拿給我奶奶，然後我奶奶又把它藏在冰箱，也是這樣被我哥拿走，就是不管我奶奶怎麼藏，永遠都是被我哥哥拿走，然後拿去打電動這樣子，這是我第一份工作，然後。」(F12CL30)

「這是妳多大的時候呢？」(F12T30)

「我念幼稚園的時候，大班。」(F12CL31)

對 F 來說，沒有她需要別人、仰賴別人這回事，只有別人需要她，而這樣的內在客體關係也反映在男友家人身上，原本男友的母親非常排斥她，F 努力討好並將對方視為親生媽媽，她得意的認為，現在媽媽有心事只會打給她，不會打給別人，在她的幻想中，有一個媽媽的意思是：媽媽需要她，而且媽媽只需要她就夠了，彷彿媽媽沒有先生與兒女，她想像在男友的媽媽心中，其他人不重要，她對

媽媽來說是獨一無二的。

「…然後我男朋友卻常跟我說，他常常在幫我跟他媽他們在講我好話，然後我自己覺得還滿好笑的，我就說我為什麼需要靠你來講好話？然後我的付出啊什麼的，我就不相信需要靠你來幫我講好話這樣子，因為我自認為就是我做的比他們的小孩子還多，然後還更孝順，因為我真的把他們當自己的爸媽來看到，那我也是叫他們爸爸媽媽，然後這位媽媽就是我覺得他有看到我的付出，所以很多事情有真心的在對待我，我自己也感覺得到，像說儲蓄保險啊這是我從來不會想去碰的，可是他卻引導我去碰，然後讓我自己就是有一個保障這樣子，然後因為他媽媽是一個很會引導人去存錢啊，像他姐姐也聽他的話然後也買了一個套房，現在有房租可以收啊什麼的，我就覺得我很希望有這樣的媽媽，所以我有感覺到我們有彼此有在用心在對待對方這樣子，對啊。」(F18CL35)

「當我很生氣的跟他(男友)講說，他沒有這樣的理由在跟我講的時候，他也不再說，因為我相信他也看到我做很多，然後對他媽啊然後給他媽媽的，然後他媽媽也從我覺得一開始不接納我，然後到後來有接納我就很多事情，他不會再打電話給他的小孩子說，他就是只會打來跟我說，然後最近他們去哪裡玩，啊然後跟我分享他們去哪裡玩的快樂啊，或者是說像我包括我來這家新工作，他也會打電話來關心我說能不能適應，然後不能適應你就慢慢找沒有關係再重找沒有關係之類的，對啊。」(F18CL36)

(四)深信別人對我好是因為我先滿足他的慾望，沒有人會考慮到我，於是越做越生氣，憤而離職

當別人接收個案的服務，她覺得被看重、非常滿足；反之則感覺失落、被貶抑，她對別人不重要。F 工作的目標，是找到需要她的人，並非想完成工作，她的焦點放在給她工作的人身上：我提供的他滿意嗎？他喜歡嗎？F 心中沒有上班應該做什麼的倫理守則，對她而言，工作和成就感無關，跟有沒有滿足別人的需要有關係。

「嗯，他們(主管)是說想要讓我嘗試看看(企劃)，他們覺得搞不好我可以勝任之類的，嗯，但是這部分(設計購物網站)本來就不是我的領域，然後我也真的很想去試，但是因為我完全不是學這

一塊的，那小晴她完全是學這個，所以她每一天都可以想出很多很多很多新的東西，然後想說那個版位要怎麼用啊，然後裡面要放什麼啊，然後怎樣怎樣怎樣，可是，我很怕我講了，然後不是他們要的，然後會耽誤他們的進度之類的，然後就，然後就很煩。」(F03CL02)

「嗯，然後也因為，她的能力很好，然後所以很多，最近很多事情，老闆也都越來越能放心的交代給她，然後越是這樣我就越不想要去工作，然後越是時間一到，我就越不想做，嗯，然後就會希望自己趕快畢業啊之類的(意指畢業後離職)。」(F03CL03)

但是拼命做的同時，F 又覺得被剝削，抱怨老闆主管是惡魔、要太多，公司福利差，她在忙碌同事卻在休息，工作做越多 F 越是憤怒，然後越想離開，最後她感到疲憊，離職後不想再有關係，想改行做業務，後者可以在外面四處跑，不用每天面對主管、同事，提供各種服務做到累壞。

「因為我覺得我從小到大都是聽人家就是說，叫我去做什麼，我就去做什麼，然後，我在賣衣服的時候，我也沒有過說，我去坐辦公室，我從來沒有想過說，我會這樣乖乖的坐在椅子上然後坐在，在那辦公室裡面工作，我從來沒有想過，想到說會走這一條，那也是因為朋友的介紹下，因為唸書的關係，然後我得在白天工作，所以辭去了，辭去服飾店的工作，然後來到這樣的公司上班，嗯，一進來的時候我就很反彈，因為公司說小也不小，說到大也沒有到很大，但是就一個人要做很多很多很多的事情，不只是我其他的人也都這樣，然後，就感覺每一個人都，做很多很多事情，然後大家也因為這樣的原因，其實我來公司快兩年，走的很多很多，就很多人進來都覺得說，真的薪水也沒那麼多，可是一個人要做好多好多好多事情，然後做不對就又被罵得很慘很慘很慘…」(F03CL04)

「…我覺得…沒有三節獎金，然後沒有特殊的福利，或者是說加班費什麼都沒有，就只有基本的底薪，然後…他(資訊公司)如果勞健保還有延遲幫我們保的話，我覺得…我是覺得這公司還滿小氣的，所以我還是會堅持想要離開這家公司。」(F02CL07)

「…那…或許我們公司對我的能力的認同…比較少吧！所以…我也能了解說為什麼給我那麼少的薪資，但是我覺得…可是我又覺得我繼續再做下去的話…我會滿不開心的，因為這方面的不是

我的…我的興趣，也不是我的領域，然後我覺得自己會越做越沒自信這樣子，然後其實我自己也不是很喜歡固定的待在某一個地方，所以…如果像…業務這樣方面的話，我滿想要嘗試看看的。因為，做業務的話，可以認識很多不同的人，然後，偶爾回到公司，也不用跟同事有多好的交情，然後偶爾聊聊天，我也不用去付出什麼，我覺得這樣子也不錯。就是做自己的業績，做自己賺的錢，這樣就好了。」(F02CL08)

「我當下只有想說，因為我一開始也是做行政，我自己也是常常忙到不可開交，然後有時候我真的很忙的時候，大家就是有一些同事他會嘻嘻哈哈，然後我不知道我在忙的時候，我就會因為他們這樣子嘻嘻哈哈然後我會不開心，我會覺得說然後甚至有人就是玩臉書的遊戲啊，或者是玩掛網啊，然後我就會覺得說如果主管一出現啊，因為他們是工程師然後對電腦還滿厲害的，所以如果有主管級出現他們只要切換就馬上跳回原來工作的畫面，但是這些動作我都有看到我也有去注意到，所以當我在很忙的時候然後看那個，這樣開心這樣玩遊戲的時候，我當下還滿不開心的，然後曾經有一個工程師啊他就說，你不要看我們這樣玩，當你下班去上課的時候你都不知道我們忙到幾點才下班，然後我當下就還滿氣的就跟他說，你以為我喜歡這樣嗎？你以為我喜歡那麼晚讀書嗎？然後如果可以選擇，我寧願不要讀書我可以在這邊趕快把工作忙完之類的，我是很氣的這樣子告訴他，我說我也很希望像你們一樣留下來把事情忙完，可是我每次還沒忙完就得去學校，這也不是我願意的啊，但是我做了我就是要做好啊，然後我這樣講完以後大家就氣氛就有僵掉，後來我就去學校，不知道我對這位工程師這樣講我還滿氣的，因為…因為這次念到大學真的是完完全全靠我自己考，然後我覺得自己還滿辛苦的，然後我很想要我在當下是真的想兩邊都顧好，所以當他這樣子講我的時候，我還滿難過的，對啊然後所以才會延伸說，現在行政換妹妹做了，然後我能體諒他當初的就是我在做的那個心情，所以我才會想要協助他。」(F07CL14)

個案的成長史複雜，且精神狀態不穩定，治療者提醒她思考長期的可能性，然而她當下的反應是她不符合研究條件，治療者將結束治療，由此可見，F 認為治療者提供免費服務是因為她有利用價值，治療關係存在來自於她能提供治療者所需，後者並非真的關心她，而這樣的信念和過去經驗有關。F 小時候拼命賺錢，讓

自己在家有用處，但即使拼命付出，別人仍不會看中她，她總是被忽略。幼稚園時，離家多年的母親回來看她和哥哥，她記得母親給了她五元，卻給哥哥五千元！她安慰自己可能是年紀小，母親擔心她把錢弄丟，然而內心深處，F 覺得她是女生，所以不值錢，沒有人會考慮到我，想到我的需要，在她心裡，性與愛掛勾，父親對她好，只帶她去夜市吃東西，是因為她滿足父親的性慾，是她用身體交換來的。

「我想當然我們，呃，呃我們來這兒就是嗯，有機會看一看，我們嗯再去經驗，再去看妳經歷這個樣這樣，非常痛苦的事情，非常殘忍的事情，嗯，在妳工作上面，跟人的關係，我想可能妳也需要有心理準備，就是我提供的是二十次的治療(個案:嗯)，可是我想呃我認為妳的狀況可能二十次是，是有困難結案的，是有困難處理完的，那也許需要想一想，我覺得可能妳更需要的是長期的治療。」(F04T17)

「(停頓十八秒)所以這個是，我們要提前停止的意思？」(F04CL18)

「…然後有一集(電視節目)他們在談到父母離婚，然後他說大部分都會認為是媽媽的錯，然後的確我好常一陣子啊，然後包括我哥哥找到我媽媽，然後因為我們…我只有在很小的時候托兒所的時候見過她一次，就不到五分鐘吧，然後她看到我就是問我說你哥哥呢？然後給了我五塊錢的零用錢，然後她馬上就去找哥哥，然後她給我哥哥五千塊，我印象就這樣而已，然後所以…在後來我爸爸一直帶我們一直帶我們，所以好常一陣子我真的非常非常討厭她，但是我真的會覺得說妳把我生下來做什麼？…」(F18CL26)

「對，那我覺得有部分是因為我哥哥差三歲，所以我覺得她可能會找我哥哥，比較大一點，然後我自己主動這樣幫她想，我覺得她可能想說要跟大一點的交代事情，會比較清楚之類的，然後我比較小嘛所以…可是我不知道我越小的事情我越記得，所以我那時候的確很不能平衡說，為什麼她對我哥哥有那麼大的態度、有這麼大的差別？對啊，那後來很多東西都是因為媽媽要教，她卻沒有教我的，所以我對她恨就是越來越大，愈來越大對啊，那一直到我哥哥說找到她，然後她又再嫁，然後也又離婚，又再生了兩個…」(F18CL16)

「我覺得在金錢上很容易，我覺得很容易遇到不公平待遇，包括像我自己的親人也是這樣，像

我媽媽給我哥哥五千塊，像我爸爸他雖然打我哥哥比打我還兇，但是我哥哥可以不用工作，然後我要工作，然後每天做三、四份工作然後去養他。」(F18CL30)

同樣的劇本在離家之後持續上演，F 無法在機構安定下來，對照顧她的社工、老師、醫療人員有諸多埋怨，她深信沒有人在意與瞭解她的感受，將在家中的不公平與恨意轉移至照顧者身上，每當她想要的別人沒有提供，她便覺得別人很自私、不為她著想。

「…雖然很多很多人幫我，可是我在告我爸爸這段時間，我受到的是不公平的，所以我才說，現在被性虐待的小孩資源很好，很多人可以在第一個時間幫助他，記得在告我爸的時候，法律說要檢驗我的生殖器官，然後，在當下(個案哭泣)，我原本以為只有醫生跟護士，可是檢查到一半的時候，所有人都進來了(哭泣)，記者也進來了，所以我，所以我在當下沒有被保護到(哭泣)，很多事情，我覺得我都沒有被保護到，長大以後我就更容易覺得，不管這個人對我多麼好，他終究是有他的家庭、還有他的生活，他有他的人生要活，他不可能一直要照顧我，所以我就自己去選擇，自己去生活，然後雖然我可能也很開心說，因為當時自己生活，沒有讓我走偏路，沒有讓我去，繼續去做酒店之類，我也不知道要怎麼解決，才不會好像是因為小時候所發生的事情，就包括我去寄住人家家裡(個案不願意住在機構)，然後也被人家輪姦了(哭泣)(同學父親欠債，討債者闖入並侵犯個案)，我自己也不知道怎麼解決，所以，就很多事情都有牽引著吧(哭泣)，很容易就很多事情都會感覺到很不公平。」(F03CL09)

「…因為他不會抽菸、也不會喝酒，所以一般不了解的都會說你爸是不是會抽菸、是不是會喝酒，所以你爸才會做這些舉動，但是都沒有，可是他就是會把你打得很嚴重，然後…所以…如果…其實先被打的應該都是我哥先被打，如果我爸打不到他，他就會打我，所以那時候…我覺得現在的資源比較好，像有那種…虐待兒童的電話之類的，我覺得現在的資源比較好，但是我覺得，很多還是不公平的，像我，現在(讀大學)申請獎學金的話，他們就會說你有手有腳的啊！你可以去工作，而且你已經…因為我現在已經三十*歲了，他們覺得我有能力去賺取那些書籍費之類的、學費，然後他覺得…社會局…不是社會局…社會局就是說，如果我要補助法補助的話除非你有就是殘障，然

後因為家裡常常沒有申請低收入戶，所以學費要用低收入戶來申請也是不可能的…」(F02CL12)

同樣的互動模式也表現在人際關係中，F 主動付出、注意朋友的種種需要，她渴望別人同樣將她時時刻刻放在心上，有任何心事就對她分享或發洩，當她被使用時，才覺得關係緊密，這樣既理想化又單向的兩人關係可能令朋友恐懼、望之卻步。

「嗯嗯！然後還有另外一個部份，還有一個國中同學，她是專櫃小姐，叫做小飛。自從我沒有再賣衣服，我回校唸書開始，我們就比較少聯絡，但偶爾還是會聯繫、見面、喝喝下午茶之類的。那好多次就是約某一天就是出來見面，向來都是我去接她，然後我們再到一個地方吃東西啊喝東西，可是後來這幾次約見面，我們約好的時間我打給她，她都沒有接，也沒有回覆我，直到我要下班了，她還是沒有回應我。我只好傳簡訊跟她說，妳都沒有回應我，我就當妳取消了。 然後還有一次，我在臉書上發現她身體不舒服，我就想說嗯身體按摩蠻有效的，我就跟她講說約好某一天帶她去，去按摩之類的，當作送她的生日禮物。可是又在當天她又沒有回應我，就這樣連續了三、四次沒有回應我，然後我就還蠻難過的，蠻生氣的。所以我就，我就傳簡訊給她，我說如果妳不赴約的話，妳可以傳簡訊告訴我，如果妳不方便的話。那妳都沒有回應也都沒有傳簡訊告訴我，我很難過。因為當妳跟人家約好一件事，如果人家放你鴿子，你會非常生氣，那我就不應該生氣嗎？所以我我選擇不再跟你連絡。然後這件事情有比較讓我難過，因為我一直有跟她說過，我想珍惜跟她，我跟她從國中到現在的朋友。可是她都是這樣對我，我就覺得很難過。然後有哭很久很久這樣子。」(F01CL07)

「妳覺得妳這麼付出，在友誼上這麼付出，但是好像到後來卻是讓妳這麼失望。」(F01T08)

「嗯。然後，因為我蠻想要交到知心的好朋友，因為我看到別人都有好朋友，就是我覺得不管我怎麼付出，得到的都是這個樣子。」(F01CL08)

「就從小大到大在友誼的方面我就是覺得自己都處不好，就是從小到大沒有很知心的朋友這樣子。可是，當他們任何人發生任何事情的時候，我都會第一個時間趕過去，幫他們弄啊或是幫他們處理。那所以我，當美國的同學跟我說是我要求回報的時候，其實我很難過，因為我也跟一般人一樣，想說要有時候一起逛逛街、看看電影就好了。所以當他說我希望得到相當的回報，我也不知道

可以從朋友那裡得到什麼？除了一起聊聊天、逛逛街、看看電影、喝個茶之外，我也不知道可以得到什麼？所以當國中同學這樣跟我說的時候，就覺得蠻難過的，對啊。」(F01CL10)

「嗯…這幾天，我同學的 S 還沒放我鴿子的時候，我有時候會開玩笑的問他說，你在什麼樣的情況下會想到我啊？他就跟我說…因為我很愛吃…所以他就跟我說吃東西的時候，我說ㄚ就這樣喔！他說對，那我不知道為什麼我也常常會問人家說，當你有心事的時候你會跟誰講，或者是你情緒不好的時候你會找誰發洩，然後也不知道為什麼我會希望他們說的是我，但都不是，然後所以我就是，如果我要去唱歌、要分擔那個費用，他們才會想到我。」(F02CL21)

(五)父親是施虐者也是照顧者，愛與侵犯混淆，個案害怕自己成為不受倫理約束的父親

個案對父親的感覺混淆，想念父親、期望他回家團聚，但也恐懼他施暴，她覺得父親脾氣陰晴不定、無法預測，心情好的時候，會買禮物給他們、一起逛夜市，但脾氣忽然爆發，一憤怒起來便不分對象，兒女、奶奶都可以成為施暴對象，父親從造成別人的痛苦中得到快感(pleasure)，暴力沒有節制，個案分不清楚父親究竟是疼愛或虐待她。

「…在小時候如果這樣子講的話，在小時候嗯我跟我哥哥是住在南部，給我阿嬤帶著，那爸爸就是在北部工作，所以在小的時候，爸爸每個假日都會回來陪我們，然後禮拜一一大早，然後他就會穿著衣服，然後，我爸爸他是會喜歡把家裡的鑰匙公司的鑰匙，然後扣在褲頭上，所以當他在穿褲子的時候，就會有鑰匙的聲音，那雖然我爸爸在那個時候，我覺得他是健康的，因為，雖然他可能，在台北工作也遇到很多挫折，所以又加上我哥哥很會偷錢，所以，他的情緒就很不容易去控制的打他，然後去打我奶奶，但是他就是很少打我，然後還蠻疼我的，那，跟我哥哥比起來，我比較想要的東西比較容易得的到，那我哥哥永遠都是得不到的那一位，所以他就會去選擇去偷，那我爸爸穿衣服會有那個鑰匙的聲音，每一次聽到那個東西，我都會覺得很害怕，就會覺得他要離開我們了這樣子，然後，對他很矛盾，因為我爸爸是會性虐待我的，在我懂事時候，或許更小，但是我知道的時候就是，唸小學，不是小學，幼稚園小班的時候我爸爸就會，就是性侵我這樣子，那因為小

時候我不懂事，所以我都會選擇去接受他，所以後來到了**，他也會打了我開始，我才更覺得說，我爸爸這樣子做是不對的，所以，他把哥哥的氣氣到我身上，打我的時候，我才選擇，我要去告他…我不知道是因為小時候事情沒有解決，所以，長大好像都會互相牽引著，然後在小的時候，每次在學校或者是，在外面很快樂的時候，我就會覺得，快樂很短暫很短暫，因為一回到家，就要被爸爸打，然後就要被他性侵，所以長大(個案哭泣)…」(F03CL09)

「…我爸爸有時候如果賭博上有贏取到一些錢，我爸在吃晚餐啊，晚餐嗎？也不是晚餐，就是凌晨十一、二點，或是一點的時候會帶我去吃陽春麵，那小時候一碗陽春麵十塊錢，就很大一碗，就很開心了。」(F04CL11)

「就只帶我去，然後我哥哥就是待在家裡這樣子，但是那一次也是這樣的狀況，然後一走到後門的時候，一出後門我爸就把我整個人抬起來往地上摔下去，就說為什麼妳沒有拿錢回來?所以我的脊椎就是有一點被我爸摔壞這樣子，然後我就說我真的沒有辦法，我說我我還沒有領薪水，他說那妳就要想辦法去借啊,跟預支啊之類的,然後他就說,他就說我不管,妳現在就去給我要錢回來…」(F04CL12)

F 的父親內心處於無政府狀態，其行動不受倫理約束，心情不好就對奶奶與孩子施暴，手段相當殘忍，當她和哥哥做錯事，奶奶會咬、捏他們，告誡不可再犯，父親則變本加厲，有回咬到她的屁股爛掉，傷口潰爛。口腔(oral)攻擊與施虐是人最原始的虐待衝動，父親認同奶奶的管教，言行舉止像失控的野獸，並疑似性倒錯(perversion)，F 覺得沒有人能攔住他，奶奶、親戚們也束手無策，且親戚拒絕出面、照顧她和哥哥，把這位可怕的大人丟給兩個孩子承擔。

「因為我覺得我爸咬人應該是我奶奶的…因為我奶奶也會咬我們,就是如果她覺得我們不乖的時候，她會咬我們，所以我覺得我爸會咬我們，有一半應該是我奶奶的作風吧。」(F15CL22)

「就直接這樣咬啊、亂咬。」(F15CL23)

「手啊大腿啊屁股啊都有，我記得有一次是屁股，然後我爸咬的然後好嚴重喔，然後…其實我…」(F15CL24)

「好像剩下內褲咬，好嚴重然後就是還潰爛這樣，因為我們家裡沒有藥，然後剛好又遇到假日，然後所以我忍痛忍到禮拜一，然後去保健室才知道已經…因為牙齒通常如果還滿有毒性的，然後我就跟護士阿姨說我很痛，然後…她脫下褲子她看到很嚴重，然後她有幫我拍照，然後請社會局的來，然後社會局就是從大概…五年級下學期吧，才開始來關心我，然後他有請人說要跟我爸爸談，可是我爸爸愛面子所以也不跟他談，然後他就說請我爸爸辦一些什麼貧窮的證明，我爸爸也說不要，對啊，然後反正我記得…護士阿姨非常心疼我還幫我拍照，然後就是說家暴證據有的沒的，可是最後也不了了之，一直到我要升國一才有機會逃到警察局，然後告我爸爸，然後我才結束掉我跟我爸爸的關係這樣子。」(F15CL25)

「就是他們打的其中一個方式，那大部分…我奶奶還會拿那種就是木做的、木枝做的那種掃把打我們，所以她打我們方式只有這樣，還有一個就是捏啊掐啊，然後我奶奶就是輕輕一捏就會瘀青兩個月這樣子，然後…我爸是比較嚴重，我爸是…就是會讓你斷手斷腳的，我爸是比較誇張，然後我常常如果看，像最近之前有個什麼新兵日記啊，或反正有關那種當兵的電影或者是電視啊，我看到他們在地上爬我就會(個案哭泣)…在那個土地上爬，我都會跟我旁邊的人講說，我爸爸也是這樣對我的，因為我們家就是在外面那種水泥地，我們家是沒有磁磚的，所以我們家是凹凸不平的，然後…我就會我每看到一次我就會講一次，對我就說…他叫我全身脫光光，罰我趴在地上像阿兵哥這樣子爬，然後再拿衣架鞭打我，我不知道永遠都忘不了，好痛好痛(哭泣)…然後全身都是傷又不能跟人家講，覺得住在家裡好痛苦、好痛苦，還要工作，有時候會很討討厭我哥，因為因為就是他偷得越來越重，然後我爸才會把我們帶來北部，然後才會有這樣後續的發展，不然在南部真的還滿快樂的，然後又有好朋友，來北部什麼都沒有。」(F15CL26)

「…我奶奶來(北部)沒多久，就被我阿嬸(台語)接回去了，因為她被我爸打太嚴重了(停頓 6 秒)，然後，我哥哥也不敢講，因為我們兩個都也不知道該怎麼辦，所有的親人都不想理我們，因為我爸爸太會賭博，然後我爸又太會打人，所以所有的親人都想遠離我們，就算親近我們，我爸也只會叫我們去跟他們借錢，然後他就繼續賭博，所以久了以後，都沒有人要理我們，然後一直到我告我爸爸，我爸爸卻跑去跟我阿嬸說，我在胡說八道，然後我就覺得很難過，因為我阿伯、阿嬸明明知道我爸是怎麼樣的人，他們卻因為我爸這樣子，然後也排擠我了，我後來打電話給他們，他們

都只會罵我說我這不孝女。」(F08CL12)

個案恐懼自己變成父親一樣殘暴，她提到家裡的貓咪不乖時，會輕輕打牠們的屁股、責罵牠們，F 避重就輕地陳述這件事，不敢講出實話，害怕自己與治療者發覺她內心兇殘的一面，想否認自己性格中失控、暴怒的部分。

「…其實我一直覺得我自己有一些行為吧，所以我沒有表現給外面的人看過，但是我覺得像暴力這個行為就是嗯，我覺得好像有被我爸爸影響到，因為我爸爸是會打我奶奶嘛，然後聽說會打我媽媽，然後再來就是奶奶離開我們，然後去跟阿嬸(台語)住以後，他就開始會打我哥哥，然後就沒有工作，然後會打我這樣，我就覺得，因為這樣的，因為活在這樣的家裡，我覺得我有被他影響到，因為我家裡我有養隻小貓咪，然後有時候，可能我不小心失控的時候，我就會兇他們，可是兇完以後，我會蠻心疼，然後會覺得說，我好像在走我爸爸的路這樣，因為就是嗯，外在的一些事情，然後影響我的情緒，然後我就把這些情緒，拿剛好可能有，可能做了一些例如說，上廁所在外面阿之類然後就會，我就情緒就會被激怒起來，然後就是激怒，就是罵罵完他們以後，我就會開始後悔，就覺得說，自己好像有在走爸爸的路的感覺，可是有時候又無法控制，然後可，然後每次這樣發生的時候，我都會想到我爸爸，然後是這樣子對我的。」(F08CL05)

「妳怎麼罵貓咪呢？」(F08T05)

「嗯，我會打牠們屁股。」(F08CL06)

「對，我會抱著牠，然後去聞，因為我是有看電視這樣教說，妳要抱著牠聞牠的大便，然後打屁股，那他們說輕打就好了，可是我有打用力一點點，然後嗯，因為三隻有兩隻是撿來的，那最後一隻撿來的，有一隻叫阿容，牠就比較皮，很皮很皮然後就是，牠吃東西都非常快，快到就是一吃完，然後馬上就吐出來，然後我都會就是，我會就是打牠的頭，就拍牠一下然後跟牠說，妳不要吃那麼快這樣子，或者是說如果，大便阿牠如果把牠大在沙坑外的地方，然後牠就會走進去沙裡面，把沙挖出來蓋在牠大在外面的地方，然後就會要清很久之類的，然後我情緒就會很不穩定，然後就會打屁股這樣子，可是每次打完以後我就會，很後悔然後，因為我覺得牠們是很可愛，然後我也是因為有，有愛貓咪我才把牠們帶回來養，然後可是有這樣的行為時候我就會想說，會不會我爸，也是愛我們的然後，只是我覺得，我不知道因為我爸爸曾經不小心說出，我奶奶比較疼其他幾個兄弟

姐妹，比較不疼他，所以他就自己一個人很早就獨立工作啊，然後常常遇到很多挫折，然後我就，就一邊就想到說，為什麼每次越不想有他的行為，然後就會一直做出他的一些(停頓 4 秒)，就是會打貓咪的行為這樣子，然後打完以後，我又自己很難過這樣子。」(F08CL07)

(六)恐懼自己的 aggression 會殺害人，只有配合或離開才能停止受虐

在個案的經驗裡，生氣、憤怒帶來非常破壞與恐怖的結果，人的情緒是忽然爆發而沒有預兆的，且一發不可收拾，不分對象和時間，也不知何時會終止，如同暴怒的父親將她當做發洩情緒的工具，從虐待中獲得快樂。

「因為我爸爸就是會虐待我們啊！然後有時候他如果不開心，他就會打我們、或者是咬我們，然後或者是叫我們伏地挺身、或者是交互蹲跳，然後就是要一直做、一直做，幾乎做到早上，然後都不能停，不管你多累都不能停，所以在家裡晚上是根本沒有辦法睡覺的。所以隔天我去賣完豆漿，我到學校我一定會進到保健室，然後那個阿姨都很疼我，他都會先幫我檢查有沒有新傷口，如果有他就會幫我包紮，然後再叫我去他們的床上睡覺。」(F02CL11)

「…我爸很會打每一個人，包括他自己的媽媽(個案哭泣)，所以，家裡每一個人，包括我們的親戚，都很害怕我爸，我爸又很愛賭博，雖然他不會抽煙不會喝酒，可是他就是很會打人。」(F03T10)

「…我奶奶都有反映給我父親(請父親停止打孩子)，可是最後都是挨一頓打，而且很嚴重，我爸爸可以把我奶奶的手一直反轉、一直反轉，然後故意就是往她那個手肘那邊要剁下去的那種感覺，那他是沒有剁下去，因為像我哥哥，他的左右手都是被我爸爸剁下去，然後就骨折，然後我是有過左手，所以如果，我爸再怎麼樣打她，但是，嗯，我覺得他有想說那是他媽媽，所以沒有讓我奶奶太嚴重…但是他的想法是偏激的，所以他的後面這個不好情緒反應，卻反應在我和我哥哥身上，然後我記得有一次(國小三年級)，我剛開始要工作了，然後我去幫人家洗頭，然後回來我爸不知道在外面受到什麼汙辱之類的，然後他情緒就不好，但是我不知道，然後我就跟他開玩笑說，為什麼你要這樣子一直賭啊？然後不工作這些，然後他就叫我，因為我爸爸在***後面找了一個木頭蓋的房子，然後我們的周圍都是木頭，我們的門是像古代那種樁門，然後用木閂閂住的那種，然後地板是外面馬路的地板，不像大家這麼好有瓷磚，所以那天我爸爸就叫我全身脫光光，然後叫我學

阿兵哥，趴在地上爬，然後再用衣架鞭打我，鞭打到他高興為止，然後就這樣來回，因為我們家很長，是長方形的，然後總共有三個住家，所以我爸就叫我來回爬，爬了三次，所以被他鞭打了三次，然後他就說好妳站起來，我就以為他開心了，然後他再把我的雙手綁起來，然後吊在木頭上，然後就繼續鞭打我(個案哭泣)。」(F08CL11)

在F心中，做錯事將引發非常嚴重的後果，而且沒得商量、修正，就像她弄丟信件，父親氣得毆打、踢她下樓，完全不顧孩子的安危；有一次父親生氣的掐哥哥脖子，然後哥哥昏了過去，當時父親和她嚇壞了，以為哥哥沒有呼吸、死掉，她恐懼父親可能一不小心將她和哥哥殺掉。個案覺得父親憤怒時會做出失去理智的事，人生氣很恐怖，不可以生氣，要想辦法壓制。

「...我記得還在南部的時候，雖然家裡也是很貧窮，但是因為爸爸在北部工作，然後我們在南部，然後每天就是過那種，恍恍惚惚的生活，然後我在南部的時候，我也不知道為什麼，就是很容易遇到一些幫助我的人，那其中我記得有一個阿姨，她對我非常非常的好，她在美髮院上班，然後我們兩個感情也不知道為什麼就越來越好，越來越好，好到最後她當我乾媽，然後因為太好了，所以一定會讓我爸爸知道，然後我爸爸就是想要追她之類的吧，但是沒有成功，然後後來我們就離開南部，然後搬來台北，然後我爸還是有寫信給她，有一次等了好久好久，我乾媽才回信給我，我就很開心，我就拿了一封信，我們那時候還沒搬去台北***後面，我們那時候搬到**路附近的一個雅房，然後就拿那一封信很開心拿去找我爸，然後可是我不知道去哪裡找我爸，我就在附近晃晃晃，後來晃到我爸下班了，我就跟他說，我乾媽有回我們信，我爸就說好，趕快拿給我看，結果信不見了，然後我爸非常非常的憤怒，那時候我記得我們應該是住四樓還五樓吧，他就一直打我一直打我，一直打我，他覺得很不可思議，我怎麼可以把他想要追求女生的信給弄不見了，然後後來我就叫他不要再打我，然後可是他打得太厲害，我就跑去求助隔壁的鄰居，然後隔壁的小姐就說，妳怎麼啦?我就說因為我把爸爸的信弄不見了，所以他一直打我，然後他來找我，沒想到我這樣一講更嚴重，爸爸就從四樓就把我從樓梯上一直踢，一直踢踢到一樓去...」(F08CL13)

「我爸最愛打我們的動作就是，搖我們，還有就是手會這樣一直轉、一直轉、一直轉，然後另

外一隻就，另外一隻手就會說，要把它剁下去，那因為我哥哥四肢都斷過嘛，然後我是斷過左手，然後有一次，我哥哥不知道做了什麼事情，我爸先抓著他的頭髮，雖然他頭髮很短很短，但是我爸爸就是有辦法抓住，然後一直撞一直撞牆，一直撞就算了，我爸就突然掐住我哥哥的脖子，然後掐得很緊，然後我哥哥還真的斷氣了，然後我爸爸就嚇一跳，他自己嚇傻了，然後我在想他應該也沒有想讓這件事情發生，所以他嚇到的第一個動作就是，一直打我爸，不對，一直打我哥巴掌，然後打了很多下以後，我哥才突然醒了，然後我不知道，我覺得他可能沒有要讓我們死，但是，他可能無法控制情緒吧，我在想，因為我跟哥哥那次讓我印象好深刻喔，他真的斷氣那一剎那，我跟我爸都傻掉了，然後我又不敢去幫我哥，因為我去幫他，不管是我幫他，或者是我哥幫我，我們都會被打，都被打得很慘很慘，所以我們彼此都不敢去幫忙對方，然後那一次我有感覺到是，我爸爸其實，他沒有要讓我們死的意思，但是可能是一種他無法控制的一種情緒，我不懂，對。」(F10CL30)

在成長過程中，父親與奶奶無法涵容(contain)孩子的憤怒與攻擊，幫助個案將其轉化、柔和的表達，早年經驗讓她深信，人得容忍被虐、隱藏情緒，直到最後只有一種辦法：控告父親，離開家裡。關係唯有配合或離開兩種方式，兩人無法溝通、協商，她希望過去受虐的經驗停止，卻在工作、人際、親密關係反覆上演同樣的經驗：兩個人如果有關係，便是我一直提供服務，沒有其他可能。在 F 的心中，黑與白中間沒有別的可能性，只有一翻兩瞪眼的極端辦法。

她無法運用自己的 aggression，在職場中表達意見與需求，F 讓主管以為她對薪資沒有意見、多少都可以，但公布之後卻覺得過低；工作越來越多，她接下來做卻不表示抗議；主管交代的新工作她不熟悉，也不主動尋求資源；F 鼓勵別人使用她，然後越做越憤怒，即使學會新的技能也沒有成就感，反而感到折磨與痛苦，於是熟悉業務、升官之後就離職了。

「…其實(服飾公司)也換了新的制度，換了新的制度亡，就是說我們資深員工的底薪有一萬三，然後他說要改，現在剛進來的人底薪是一萬五。那我就說那資深的人呢？他就說這就不變，我就覺得怎麼會這樣，怎麼會新來的人比我高，我照舊不變？他說，那我的主任就告訴我說，那妳可

以選擇離開再回來，那妳就一萬五了！那我就覺得很不能接受…然後我也選擇離開了那個公司，因為我覺得我不能接受公司的薪資制度是這樣子的…」(F01CL20)

「…(主管 M 面試時問個案)那妳有希望說公司給妳多少的薪水嗎？我就說因為我沒有任何的經驗，我也沒有做過這種行業，所以目前就是依公司給的標準然後來發薪水，然後她就說那好，那我會給妳兩萬到兩萬二，那確定的薪水我到時候再告訴妳，我就說好，所以隔了兩天她覺得說，那喔她，她就說那妳，因為今天剛好禮拜五，那妳下禮拜一就來上班，那我就說好，然後禮拜一上班的時後，她就說呃，公司確定給妳的薪水是兩萬，然後我也說好，可是其實，我自己是有一點點不開心的，因為我從來從來沒有領過這麼低的薪水…我們的報表是要 excel 做的，然後是我從來沒有碰過的…所以她在教我的時候，然後我覺得有一種，我真的好笨我好白癡喔，為什麼我就是教不會的那種感覺，因為她講話好大聲好大聲，所以我那時候在學的時候，我就告訴自己，能不要問她就不要問，就不要問她，然後我自己盡量自己去摸索出來，可是越是這樣想，就越是要去問她，然後得到回應都是更大聲。」(F09CL10)

「因為她(會計小姐)對每一個人都是這樣的，她講話就是這麼大聲，包括講電話就是這麼大聲，但是因為她的大聲，她的習慣的大聲讓我更自卑，因為我讓大家都知道說，我是一個很笨，我是一個什麼都不會的人，然後所以我就很努力學學學學學，然後終於學了半年，然後終於學會了，然後後來工作就慢慢變多越來越多，然後每天都，如果沒有在上課的話，每天都是八、九點才下班，那公司其他人，就會說跑過來說，耶那妳怎麼還不下班之類的，因為這家公司如果她知道說妳是可以協助大家的，每一個人都會走過來然後丟一個東西給妳，也不會問妳是不是有其他事情在忙，那後來我主管，把我升為企劃部的一員的時候，我不用再去碰這些事情了…然後妹妹她在做報表的時候，她如果有遇到一些什麼問題，她就會問我，然後我會跟她說，妳哪裡出錯，她就說哇妳好厲害喔，妳怎麼知道哪裡有錯，我就說因為我之前就是這樣摸索的，可是她在稱讚我，我也不會有成就感，我反而是覺得好痛苦，我也替她感覺到很痛苦，因為她真的好多好多好多事情啊」(F09CL12)

即使晉升店長、受上級長官賞識，個案仍覺得自己沒有力量，她無法展現權威做主管，要求部屬完成工作，就像在企劃部門將自己降級為打雜小妹，在服飾

業 F 也沒有店長的風範，部屬根本不聽她的指揮，也不遵守她的規定，弄到後來得報告主管、請主管來管理她的部下。

「從一開始做服飾業，我面對到的店長，我覺得他們的態度，都是讓我不能接受的，例如說，身為店長他會在店內抽煙，他會在店內，就是放肆自己然後，叫部屬去接業績就好了，自己不做，然後或者是說，在店面吃東西，然後被客人看到什麼的，我覺得那都不應該的，所以我當店長時候，我就會警惕自己，我絕對不能說，喔，我是店長，其它事情丟給其它部屬來做就好了，所以到一有事情的時候，我是跟他我是跟著他們一起做的，然後他們就會覺得說，這不是店長應該要做的啊，可是我覺得，不可能因為我是店長，這些事情就不是我做啊，因為這是一起要做的事情，這是公司說的啊，並沒有說因為妳是店長，妳就有什麼事情不可以做，所以當我這樣做的時候，其它部屬又會覺得，我沒有權威。」(F12CL21)

「…那時候我的組員跟我說，我講話太柔了，然後，就是她覺得我應該像其他店長一樣，就是兇一點然後，自己可以做事、一些自己的私事，然後我不知道耶，他們居然是這樣跟我講的，就是說妳應該，就是什麼事叫我們，都叫我們做啊，然後妳自己應該在那邊放鬆，然後我就覺得，我就說為什麼？這樣不是很奇怪嗎？我就說我就是看過我以前店長是這樣，所以我不要做這樣的店長，我這樣跟你們一起做不好嗎？然後她就說，可是我們就是因為這樣，看妳這樣子，沒有看到妳的權威啊，然後我就覺得，就不知道，我不知道是因為年紀有差距還什麼，我不知道就，那如果我兇，他們就會跟我說，妳再怎麼兇對我們也沒用啦，因為我們想怎麼做就是怎麼做，妳管不著我們，他又會這樣跟我講，所以到最後我真的還不知道該怎麼做，對呀，然後我就會選擇跟我們的主管講，所以，我是自己覺得，我還沒有辦法，沒有辦法當主管吧。」(F12CL22)

而到新公司，相同的事情再度發生。因為她的住家離食品公司很近，老闆來電、臨時要 F 週末加班，她馬上就趕過去，且沒有加班費，然而老闆食髓知味，覺得她可隨傳隨到，加班次數越來越多、時間越來越長，做到後來她感覺被剝削，才提出加班要加薪的請求，老闆卻不同意，寧可重新找人、給新人加薪。這類的事件層出不窮，為何當別人向個案提出請求，她總是答應並全力以赴，將自己的

事情擺一邊？F 覺得如果她努力滿足老闆，讓後者很需要她，她將會受到重視，所以不加薪沒關係，對她來說關係勝過一切，所以犧牲假期、拼命工作。

「(個案來電表示會晚點到，遲到 15 分鐘)剛剛打來在吃早餐，然後想說很愜意的，然後慢慢過來，結果…結果因為剛好在壹周刊看到一個美食的東西，然後準備要拍照的時候，發現我乾姐(個案接手她的工作)傳簡訊跟我說，就是我老闆傳簡訊給她，叫我回去回電給公司，然後我回電的時候，他們就臨時要我趕回去幫他們改一個價錢，對就遲到，就很抱歉。」(F15CL01)

「對，所以就回去以後才發現原來要改滿多的，然後所以才耽擱了這樣，然後…最近…就還是工作的時候還是很容易緊張，然後尤其如果旁邊有人盯著我看怎麼做的時候，我就更容易出錯，然後我也不知道為什麼要這麼緊張，像剛剛在做的時候，我同事就在旁邊看我怎麼弄，然後我就…可是我就會直接跟他講，因為我覺得時間有點趕，如果他又這樣盯著我看，然後萬一我又出錯的話，就更就會耽誤到時間，所以我就直接跟他說，你不要看著我做我會緊張，所以後來他就找別的事做，我就很順利的…」(F15CL02)

「其實…我有點想要重新找工作，因為覺得…就是我的工作不像在工作，都是…在做老闆他個人的事情(面試時談妥的工作內容是做設計和跑銀行，後來經常幫老闆看股票漲跌)，所以然後又他們每天就是因為股票的那種漲停點，然後的那種情緒態度變化，所以我常常會受不了然後…」(F18CL01)

老闆拒絕個案的提議是有原因的，本來她很願意來免費加班啊，怎麼現在不願意了？為了不讓自己生氣，老闆寧可再應徵新人、給別人加薪，堅持辭退個案，F 再度覺得失望，認為老闆為了自己的種種需要利用她。而面對老闆剝削、不合理待遇，她無法表達生氣，在溝通過程中她講得不痛不癢，即使老闆已表明沒有意願繼續雇用她，擺明要她做白工、不然就走人，F 卻沒有抗議，她認為感覺不能顯露出來，不能表達憤怒，身邊兩個恐怖的大人咬、打、虐待經驗，讓她深信：講出來會有很恐怖的下場。她無法想像表達立場與原則會怎樣？覺得自己的 aggression 真的會殺死人，然而壓抑越多、越久，她就越憤怒，所以一爆發出來便

很激烈，例如和同學起口角，她衝出教室飆車數小時；貓咪不乖，她失控打牠們。

「他們(食品販賣公司的老闆與同事)的情緒起伏太大了讓我很受不了，然後再加上我上個禮拜天又突然被他們叫回去工作，我覺得…工作就是工作時間，然後如果在放假的時候剛好我沒有事，然後但是如果常常這樣被叫回去的話，我也不太能接受，因為也沒有我覺得也沒有加班費，然後常常就這樣突然被叫回去，然後我就說，我是有跟他提說我不太能接受，然後他就說那要不然他想要重新再找一個，就是說可能他再找一個禮拜六或者禮拜天可以上班，然後薪水再多一點，然後我就會覺得說那這樣我算什麼？為什麼你不會想要這樣跟我談？然後我後來我昨天就有跟他講，我說那如果薪水讓我多一點，然後他說不要，他說他寧願重新找一個，然後我就說好啊那我們彼此再想想看，如果你覺得就是你需要假日的時候有人來幫你工作，然後你也再想想看，然後我也在想說我自己願不願意就是再繼續做下去這樣子，對。」(F18CL02)

「因為第一次是在上上禮拜六的時候，然後所以我這邊遲到嘛，那我覺得…那個時候我有感覺就是說，因為我是新到(新人)沒關係，然後我也把它當做是一種訓練，然後就是在那個他需要的工作上，我可以多熟悉那種操控上的熟悉度，所以那次我是沒有想什麼，可是感覺就是因為我的住家跟他們只有離五公尺、只有離五分鐘而已，所以他們就會一通電話來就說，我們現在需要你，可以回來做個標籤什麼的，那如果我跟他談條件說，那這樣的話我薪水是不是可以多一點的時候，他卻覺得說反正我們有試用期三個月這樣子，然後如果你覺得你這樣回來工作然後沒有加班費，你不需要的話，我們也可以另外再找一個人，然後我們會給他多一點薪水，那我就會覺得為什麼我這樣跟他談，他就不要，他卻寧願另外再找一個這樣子。」(F18CL04)

「我很在乎金錢上的那種，應該是說報酬率嗎？我覺得我很在乎就是我賺多少錢，然後我要做多少工作，那我在跟他(老闆)提的時候，他居然跟我說他寧願花多點錢去請別人，那就是說他可以的他可以多一點，那為什麼他卻不願意繼續？可是我真的很在乎錢這種東西。」(F18CL05)

(七)跟人在一起不可以有兩種意志或兩種願望，必須完全融合

F 認為，如果她有自己的需要，表示兩人是分開的人，跟別人在一起不可以有兩種意志、兩種願望，這樣她和別人之間便出現裂縫，而有裂縫非常可怕，必須

是完全和別人融合(merge)的狀態，例如去男友家幫忙做飯，男友的媽媽在旁邊看令她非常焦慮，一做好飯就衝出家門，她擔心做出來的飯和媽媽想要的不一樣，媽媽會不喜歡，關係就毀了。

「這禮拜元宵節然後，本來要去學校註冊的，然後當天早上我男朋友的媽媽就打電話給我說，她重感冒，然後要我幫忙回去他們家裡幫忙炒那個元宵節的菜，然後就委託我同學說，請她幫我去學校…然後就開始準備切菜啊炒菜，那途中，雖然我乾媽媽病得很難過很嚴重，但是，她跟我乾爸兩個人就是輪流在我旁邊徘徊啊，就是會用餘眼看一下就是我進行的怎樣啊，準備的怎麼樣，然後我就壓力很大啊，雖然說之後也是順利的完成，也而且也不錯吃，但是一炒完的時候，我整個人就趕快衝出去，然後頭就好痛好痛，壓力就好大，然後又很怕不被接受，然後我就衝出去以後，就晃了很久，然後晃了大概半個小時以後，才又回我乾媽家，然後他們也剛好，拜完拜啊然後準備吃飯，然後還好大家都還蠻接受，但是我不知道為什麼就覺得，壓力很大這樣子，然後就頭很痛，對呀。」(F11CL01)

「嗯，然後就他們也很怕就是，我不知道但是感覺就是，很怕我做出來不是他們要的那種感覺，雖然他有說他要的大概是些什麼，但是嗯，最後也是順利完成…」(F11CL02)

「對呀，所以嗯，在煮的時候也是(個案笑)，嗯例如說我在煮羊肉爐，然後我乾媽就說妳等一下，那個滾了阿，那妳就先放豆皮，然後再放高麗菜，就也因為緊張，我就放了高麗菜，然後我乾媽果然就在旁邊徘徊看到了，然後就說，耶那妳豆皮放了嗎？我就說喔對，我沒有放，然後才又趕快放下去，所以我就覺得，我不知道，如果有些事情，我原本是會的話，我需要對方是可以給我，就是放心的給我自由發揮的，如果她在我旁邊徘徊，徘徊的話，我反而真的會很容易措手不及吧，對呀。」(F11CL08)

工作上也是如此，個案心中沒有你、我的分別，你要的就是我要的，她把自己完全變成別人想要的模樣，以為這是建立關係的唯一辦法。只要你講得出來，我都可以提供，沒有問題，我隨傳隨到。你和我之間不允許有縫隙。例如在服飾店，新來的公關批評個案的頭髮，要求她每天固定瀏海，她不但沒有抗議，而且

還照辦。

「對，服飾店的老闆給他們洗頭，然後那個小美在那個髮廊店是公關，然後後來她離職，我們老闆就覺得，這家店我們這家服飾店需要一個公關，然後來幫我們宣傳我們的服飾啊，或者是可能也上報紙啊，等等，那時候我很不開心，因為我覺得生意很不好，然後他常常跟我說，我們可能要節省一些費用，可是他還是把她錄取進來，然後聘請她當我們店裡的公關…」(F10CL34)

「…就我們這個老闆叫 B，然後 B 就說，那小美妳最後還有什麼意見嗎？她就說，我不懂為什麼***(個案名字)，她的頭髮總是會有一些髮渣，例如說嗯邊際的一些鬚鬚啊，她說為什麼妳不用髮膠把它固定起來？妳為什麼就是要讓它這樣毛毛的?然後我知道妳的毛海可能很多，可是妳可以想辦法把它控制住啊，然後我就覺得，我覺得，我不知道耶，我那時候我就覺得好不可思議唷，因為難道要每天抹一大堆的髮膠，然後把它控制住這樣子?然後有一天我終於忍不住了，我就說妳要我怎麼控制這些毛海，她說妳就是用髮膠啊，妳不懂嗎?然後我就說好，然後我們這位老闆 B 她也覺得，她這樣的作法也是對的，所以後來我就真的動不動就去買髮膠，因為真的要噴好多喔，我才能把我的毛海固定住…」(F10CL35)

食品公司的老闆與員工習慣一起叫飲料、午餐，大家喝咖啡不加糖、愛吃飯，但 F 喜歡喝黑咖啡，且小時候常吃壞掉的米飯、鬧肚子痛，所以較常吃麵，大家希望她融入群體，吃相同的食物以方便外送，於是 F 配合大家的喜好，她覺得不能有自己的偏好，想用不要表達、沒有慾望來留住關係。

「那…這家(食品)公司很特別，還有一個很特別的地方就是，他的薪資他會給你伙食費，但是他們在午餐卻也會提供午餐給我們吃，基本上他們都會自己煮，如果沒有煮的話他們也會去外面買，然後第一天報到的時候他們是吃外面的，第二天報到的時候他們是自己煮的，所以就會配上白飯，那因為我對白飯有點…恐懼，因為在小時候我們家曾經窮到就是有去吃那個餿水，然後就是那個飯變蛆蟲之類的，所以我跟我哥最後都是把白飯倒在馬桶裡，因為有時候家裡又沒有冰箱都是酸掉臭掉的，然後所以我們對白飯還滿排斥的，那中午吃白飯他們就說為什麼妳不吃白飯？然後我就私底下有跟交接我的這個曾小姐講，後來隔天也是自己煮，喔後來他們就說要吃某一家店的羹還有

魯肉飯，然後我就說那我也要羹就好了，我不要飯，然後另外一個我們叫她黃姐，他說妳不能這樣啊，妳要克服恐懼啊！我們這個就是一個團隊啊，你不能因為你自己不吃白飯，那我們要怎麼買？什麼什麼之類的，然後在當下我有點…其實我有點錯愕，因為我只是跟曾小姐講，然後沒想到全店家都知道了，然後這位曾小姐也有錯愕一下，因為他可能沒想到說他會講那麼大聲，然後他就有點不好意思的講說，對啊因為這是一個團隊的店，所以你如果個人這樣的話，我們很難就是去購買一些食物之類的，然後我就說好我知道了，那再來還有一個就是…」(F13CL01)

「他會覺得說我這個人怎麼這麼麻煩？就是要那個不要、那個要的感覺，像是早上他們也會固定喝咖啡，那我有喝咖啡的習慣，那他們習慣是會加糖，那我習慣是我就是不加糖，然後他們就會覺得很麻煩，就是還要再多說一句，說有一個不要加糖這樣子，那我是覺得…因為每個人習慣不同，如果說是公司的規定或者是…一些需要配合的，那我覺得我一定可以配合，但是如果是個人的需求，如果午餐是一起，然後是公司支付那我…我也會努力去克服就是對白飯的恐懼…」(F13CL02)

「我的確是有想要跟他們就是…建立好關係，因為…因為之前我覺得就像包括不吃飯啊，然後飲料不加糖啊，我覺得有給他們，就可能對一般人沒什麼，但是我覺得有讓他們產生對我有不同的看法吧，然後覺得我是個麻煩，所以我才會想要從這邊然後去建立好關係，然後讓他們認為，我是一個很認真的一個員工這樣子…」(F18CL18)

然而，一旦 F 和別人之間出現縫隙，她就變得非常憤怒。她相信自己可以成為主管的一部分，完全與其融合，所以當主管需要別人，出國打電話給同事而不是打給她，兩人之間便有了裂縫，你、我之間出現界限，F 相當生氣、攻擊與哀怨，她覺得主管壓榨她，做這麼多，卻薪水少、福利差，相當划不來，她在表達：我為你付出這麼多，你怎麼還不滿意？

「嗯，有時候可能自己也放不開，因為就會覺得，因為我坐在小晴的右手邊，然後我主管坐在小晴的左手邊，那可能因為他們比較緊密的座位，讓他們比較之間比較有互動或者是，就是不管任何事情，我的主管 M 他就是只會找小晴，然後，就是常常會有被忽略的感覺，然後像最近她去考駕照，她考完的當下，她馬上就打電話小晴說，喔我考一百分之類的，然後我也不知道為什麼我也

是，不是很舒服，因為當初(停頓 9 秒)，就是在心裡面就會認定大家的相處會是很融洽的，但是就很明顯的，覺得很明顯就是他們都，就是我的主管 M 都只跟小晴分享，他的事情，然後如果，我主動的說，我也想聽的時候，她就說喔沒什麼這樣子，然後就會覺得被忽略。」(F05CL08)

「嗯，我記得，在唸高職的時候，那時候一開始唸夜間部的時候，我白天有在*****百貨打工，然後那時候是他們的週年慶，就賣了個砂鍋，然後砂鍋就是大特價，那就找了我們這些工讀生去幫他銷售，那在銷售之前，他就有說他的砂鍋，在烹飪之前要如何使用，那要如何保養，那烹飪的時候才不會是損壞這個砂鍋，那在銷售的時候，就有一個奶奶來問我，她就用台語來跟我講，她一開始就說，啊妹妹啊這個砂鍋怎麼賣啊？然後我就說，喔特價多少錢，然後她就說，那妳可以跟我講說這怎麼用嗎？然後我準備要講的時候她就說，啊我怎麼會想問妳呢？妳這麼年經怎麼會懂，妳這個年輕人怎麼會懂？你們只要顧著玩而已，我應該不要問妳的，所以她就馬上轉頭就問另外一個，就是正職的人，然後我就覺得，那時候也就是蠻挫折的就，因為我們真的有被告知說要怎麼使用，然後，我也不知道為什麼這件事情，我也沒辦法忘懷，就覺得好像很容易常常不被認同這樣。」(F05CL09)

(八)強烈的移情不斷在主管、同事、朋友和治療者之間上演，心裡有恨便摧毀了客體與客體關係

個案服務別人的同時，也在心中摧毀了客體。在治療中談及童年，她傷心落淚，治療者提供衛生紙，她婉拒、拿出包包裡的衛生紙，她相信別人(包括治療者)不會為了她付出，覺得所有的人都很自私，她覺得為治療者做了這麼多，提供研究資料，結果呢？她連一張衛生紙也沒拿！F 認為不能依賴治療者，即便還需要治療，也不能提出繼續治療的願望，最後只能離開。她再度重複早年的經驗，強烈的移情不斷在主管、同事、朋友和治療者之間上演，她反覆讓自己經驗早年的失落，一直處在得不到的狀態。

「(治療者指出個案使用自己的衛生紙)或許是有…或許是有這樣的感覺存在，但是…我自己的確好像很容易習慣服務別人，然後…我自己男朋友也說他說就是我很容易對朋友好，但是…可是他

說他又看得一清二楚，就是別人就是…不會有這麼的在乎我什麼的，然後我總是要到極端的失望以後我才會選擇放棄，然後才會知道說不應該再去這樣子服務別人，那…這樣子累積下來…在…又再加上說…過去不好的生活，然後…過去工作中跟同事相處的一些，所以我覺得累積下來，我覺得不能依賴別人，那…衛生紙的話，我覺得我也常常用衛生紙服務別人，因為我的同學們然後常常就沒有帶衛生紙，然後可是我身邊總是準備好很多衛生紙，所以他們只要說誰有帶衛生紙？然後我就會主動拿出來，那直到有一次，我在之前的公司上班我記得我剛到職沒多久，然後我就感冒了，那因為我的主管 M 他就說你要不要拿一些衛生紙，然後準備在身上，然後萬一你在學校流不停的話還可以用，我就說好所以我就帶去學校，然後常跟我比名次的同學就看到，他說為什麼你要去竊取公共用的衛生紙？你不知道這樣會被罰錢嗎？然後我就愣住了我說沒有啊，這是我主管然後就是看到我一直流鼻涕，然後叫我拿一些公司的衛生紙帶來學校，他怕我本身帶不夠，然後他才愣住沒有講話，然後再加上這一次，我覺得我不知道，我很容易被討厭誤會，所以再加上這一次我就會…自己準備好衛生紙對啊。」(F20CL06)

「嗯，我很容易遇到一點點挫折就放棄，然後，也常一直認為自己，不知道我的未來要的是什麼，所以我都是，遇到說，如果發現我這個突然做錯了，突然不會了，突然覺得我無法勝任了，然後我就會很容易想要離開。」(F04CL08)

「嗯，好像是會這樣，自己就會走了，我也，我害怕人家離開我的感覺，有時候我會自己先選擇離開(停頓四秒)，但是離開以後都會有一些後悔，因為像是例如說，當初高中在唸餐飲科的時候，然後我們有中餐烹飪、西餐烹飪，那雖然說我在中餐烹飪有拿到執照，可是在西餐我還蠻拿手的，所以老師在那個時候還蠻看重我，有來跟我談說，希望我可以去參加西餐，西餐的選手，那在那時候因為我一個人住在外面，那晚上要工作，所以那時候我不敢跟老師說，我晚上要工作，所以我拒絕老師了…」(F04CL09)

治療中 F 時常提到很孤單、無助，希望有人陪伴、有父母親在身旁，並難過痛哭，但是她的行動卻訴說相反的事情，她拒絕治療者的衛生紙，且告訴自己：我什麼也沒得到！這也符合她對先前接受治療的說法，剛開始 F 表示治療師一直

詢問同樣的問題，不知如何回答；後來則認為治療沒有幫助、治療師跟她談話只是為了拿錢。這一次也是，她是治療者做研究的工具，當治療者鼓勵她思考繼續治療的可能性，F 覺得治療者和別人一樣，提供二十次免費治療是為了之後收錢，並非真心想幫忙她。

「在很多時候我的確覺得…人是自私的，然後…對啊我覺得人是自私的，而且很自私…大部分對方，對啊我覺得他們都會…優先考量自己。」(F19CL06)

「不知道有時候…明明知道說這樣是不對的，但是…還是會去付出然後會以為有結果，然後如果結果不是自己這樣想的時候，然後就很討厭自己，然後就會覺得好無助，然後覺得好空虛(拿衛生紙擦眼淚)，我常常這樣很容易很容易空虛…我自己很容易…很容易很容易放棄自己，我也曾經不知道為什麼是我，然後跟朋友去飆車、跟朋友去混黑社會、跟朋友去做酒店，然後…跟放我鴿子的同學…我們去吃搖頭丸…然後都是…很短暫的快樂，然後常常的空虛，然後都是很寂寞。」(F19T07)

「嗯，可是在這個之前我也有過幾次，就是還蠻，就是一個人幫我出錢啊，像基金會曾經幫我出過，那個費用還蠻高的，但是我我真的就沒有意願去，而且去了三次，也可能那幾次去的時候我比較年輕吧，我就會覺得很不耐煩，然後而且那時候我又覺得，我現在就是不開心，為什麼一直要我把這些不開心的事情，然後感覺就是不斷的重複在講，而且不能解決，那時候我想法的確是這樣，對。」(F11CL19)

「在跟她談過程中，我會覺得不耐煩，然後我覺得，可能就是一直不斷的在被挖蒼疤的感覺，然後會越來越不快樂，那時候，可能之前才發生完沒多久吧，那在那時候我覺得，如果跟妳溝通，在當下是根本也不能解決的話，我那時候真的沒有耐心，對。」(F11CL20)

「…他(治療師)給我感覺是我有錢賺哪，因為他並不知道說，我的費用是別人付錢，所以我覺得他的感覺是，反正我就是有錢賺，然後我來這邊，然後就是聽妳講，然後我覺得他沒有要治療那種感覺，那時候給我感覺是這樣，即使那一陣子，五年之內大概有五個，有六個吧，然後都不同的(治療師)，但我總是最多最多，只有一個去了三次，我就沒有再去了。」(F11CL21)

「可是…我不知道，我卻有另外一種想法，就是說這樣子的談話治療真的是會有幫助的嗎？因為…之前有過幾次經驗，然後也有一半是自己放棄，然後一半…那時候的感覺就覺得…好像沒有什麼用，所以就選擇放棄，所以我一直認為…一直自己在想說，這樣的治療真的是對我自己有用的嗎？對。」(F17CL04)

F 的反應顯示她認為在關係中不可以有自己的需要，不可以有所獲得，也無法讓別人看見她的需求，接受別人幫助她。為什麼她否認治療對她有幫助？想抹掉兩人之間的一切？她覺得承認有幫助代表虧欠治療者、得償還付出更多？如果她接受詮釋，就得收回滿腔的恨意？F 將恨投射到外面，都是別人虐待、利用她，恨無法留在自己心中，同時她的恨仍停留在非常原始、沒有消化的狀態。

另外，個案試圖用不停的做把自己填滿，免得恨意冒出來，她走路數小時、拼命做家事與工作，避免自己回憶起過去，因為一旦想起就會有感覺，如同她在治療中一坐下來就說個不停，用故事把治療者的腦袋與治療空間占滿，然後就不必經驗與思考心中的感受。但恨並未因此而消失，F 在人際、工作與親密關係一再惡性循環：她抱著希望，想找到某人來照顧，但是和人在一起得互相依賴，她心中沒有這樣子的客體關係，不斷地在外面製造和她內在一樣的外在客體，所以她反覆遇到虐待她的老闆、福利很糟的公司、忌妒攻擊她的同學，最後她用行動逃開壓榨她的人。

「因為我覺得我們，就是我們…因為我男朋友家是非常健全的，有爸爸、媽媽、有哥哥、有姊姊，然後他們就…雖然說有時候講話很大聲啊！然後給我的感覺就是對自己的父母沒有很有禮貌，但是我覺得…雖然他現在跟我住，但是他們心是在一塊的，然後我想要有那樣的感覺，所以我常常…因為我喜歡享受美食啊！所以如果…走到哪裡我都會想到他爸媽，雖然他爸媽都說不用、不用，但是我都會先想到他們，因為我…可能因為想要有一個家吧！所以我會很努力、很努力的討好他們，然後可是他媽有一天就說，她覺得我們兩個可以在一起就好了，可以不要結婚，我就覺得還滿難過的…」(F02CL14)

「…我不知道為什麼…我不知道…他們家為什麼不是很喜歡我，我不知道，但是畢竟他兒子跟我住，他們也會盡量對我好，然後我們…我不知道，就是雖然他媽這樣講我，可是我還是…我還是會想要得到吧！反正就是想要有一個自己的家，畢竟我們私底下相處還滿好的。」(F02CL15)

「我不知道為什麼我得到的都是這樣。然後就算好不容易人家的父母喜歡我，可是那個男朋友就是後來都會對我不好，然後就分開了，就是總是永遠都是相反的，就是有一好就沒有一好，永遠都沒有辦法一起好這樣子。」(F02CL16)

「我們最近公司又要來新的那個工作，要做網站，就是以後要開發大家購買東西的一個購物網，然後，就是老闆跟小晴很強烈的要我，去想一些版面的設計啊，然後最近就覺得很煩，然後煩到就覺得，因為它不是我的領域啊，然後我也不知道怎麼開始，那有一些朋友就有建議我說，可以去看，像 pchome 啊，或是一些其他的購物網站啊，去比較說他們的一些，像付費的流程或者是，嗯你購買他們東西東西的時候順不順手啊，然後去比較，然後就可以想出想出一些，以後我們要架設的一些設計啊，可是我還是覺得很煩，然後就越來越不想做，然後很多事情也越不想去做，學校也不想去，所以剛好這次月經近來，然後又又很痛，然後就用了這個理由跟藉口，就有一天沒有去學校，然後，就是，遇到很多事情都開始覺得很煩，包括來這裡，我也會覺得，就不想來這樣子，然後，嗯，我也是覺得，做事要有始有終啊，可是因為公司的事情讓我覺得很煩，因為，我是不應該就是，害怕然後就不想做，但是，因為它不是我的領域，我就覺得，更恐懼不知道怎麼去做這件事情，然後(停頓 7 秒)，嗯，反正心思就沒有辦法安定，然後去想一些事情，只是覺得一直覺得這個很煩，然後就覺得，就是去想成說，為什麼工作都這麼不順遂之類的。」(F03CL01)

「…因為她(主管 M)也知道我在念書，然後我剛進來這家公司的時候，我是二年級下學期吧，然後那時候有英文課，然後當天要小考英文，所以我就問了她，就是我覺得比較難的英文單字，那我知道她還蠻強的，可是她卻不回答我，然後叫我問另外一個工程師，她說耶那個工程師從法國留學回來，妳可以問她，那剛好這個工程師也在她的旁邊，她說我也沒辦法耶，然後他們兩個就互看一眼，然後那時候我就覺得有一種，不知道你可以跟我說，你現在在上班，不要在上班的時候問這件事，我也可以接受，但是他們的那種回應我的態度還有眼神，就是覺得他們有看不起我的感覺，

包括到很小的行為上，不知道我就是很敏感，然後就是覺得他真的看不起我這樣子…」(F11CL28)

(九)個案的回憶破碎且缺乏邏輯順序，幸福和亂倫攪和在一起

F 講的童年記憶片段、破碎，而且沒有時間順序，看不出事件發展的歷程與變化，她說的故事像是她的幻想，每每令治療者傻眼、震驚與困惑，例如 F 表示父親半夜被警察抓走，然後她自己遇見出家師父，和師父住在偏遠的寺廟。她描述的故事扭曲且沒有前因後果，缺乏脈絡可依循，聽起來像是奇遇、古怪的人生，師父會無故收容小孩？也許是家人無法養育，拜託師父收容？父親坐牢時，哥哥安置在哪裡呢？一般說來，出家師父師吃素，她遇見的真是師父？個案認為是自己遇到師父帶走她，但師父能未經父母同意帶走小孩嗎？如果奶奶仍在家，為何住寺廟？是家人無法照顧，還是不要小孩？還是個案編織故事，避免感覺被丟棄？

「(父親)在一個印刷場工作，然後每個週末都會回來，所以一個禮拜回來一次，所以我們互動其實很少，然後也知道說他會打我奶奶，然後不知道說他的個性有這麼不好，一直到我們搬來**才知道，那住在南部我記得，不知道是一年級，小學一年級還是二年級的時候，某一天三更半夜然後警察就來敲門，然後我奶奶就去應門，然後就警察就說要找我爸爸，然後我奶奶就跟他說，我爸爸在裡面睡覺，當晚我爸爸就被抓走了，那小時候也不懂說，為什麼爸爸被抓走，後來是因為我爸爸是我們唯一的經濟來源，所以那時候，我不知道為什麼有點擔心說，啊會不會學校去不成之類的，然後我還是，但是我還是一樣就是跑來跑去啊，玩來玩去，然後所以我之前就有提過，就遇到了一個師父啊，然後就把我帶到他們那邊去，然後後來我就轉學，然後學業就有繼續去，繼續讀這樣子，那。」(F10CL16)

「嗯，我就住在廟裡面，然後也剃了頭，就是有點當小尼姑的感覺，然後也有穿佛紗之類的，對，那因為那邊很偏僻，非常非常的偏僻，然後學校也好遠好遠，我記得學校要坐一個多鐘頭的公車，然後才會到，然後光從山上走到山下坐公車，也是要走一個多鐘頭，然後還有扛水啊那種，就是古代那種感覺，我覺得在我小時候都被我遇到了，就覺得，其實小時候嗯，很苦但是我不知道，好像別人見不到的，但是都被我見到，然後還蠻，回想起來就是還蠻不可思議的，然後我們，我跟我師父也會到很遠的地方去扛水啊，然後然後煮飯也是用木頭燒啊之類的，然後在那邊第一次看到

蛇啊，然後跟我師父也是，去幫人家唸經啊，有人辦喪事嘛，然後三更半夜我們就去幫人家唸經啊，可是我就是睡著這樣子，因為我還小，那我師父也會，怕我營養不良啊，然後就把雞腿藏在便當裡面，叫我去廁所等他，然後叫我躲在廁所裡面吃這樣，就覺得小時候，小時候雖然好苦，但是還蠻有趣的，然後會去踩踩稻田裡面的泥巴啊，就是我覺得跟現在的小孩是很大的差別，對呀。」(F10CL17)

「奶奶她還是繼續住(南部家中)，然後後來嗯，因為我爸爸有寫信給我們，然後就聯絡上了，所以後來，後來哥哥也過來跟我一起了，就是也在這個廟裡面住，因為在我唸托兒所的時候，我們家也是窮到就是住在寺廟裡面的，一直到爸爸經濟有比較好轉，我們才就是住外面，然後沒想到我爸又被關進去，然後我們又住到廟裡面，就是小時候跟寺廟常常有緣這樣。然後長大以後，一直到前幾年，因為我有改名字，然後就去戶政事務所辦一些資料，然後無意間才知道原來我爸爸當初去做牢，是因為支票跳票，然後才去做牢，那那小時候我爸都一直跟我說，他是老闆，所以我們的印象裡面，就一直覺得他很厲害阿，很偉大啊，因為他是老闆然後賺很多錢，雖然在台中的時候過得不是很好，那他就說他是老闆這樣子，然後長大以後，我哥哥才跟我說，他從來沒有當過老闆，他只是可能是主管級這樣子而已，然後可能公司有開支票，有授權給他，但是被公司騙啊之類的，所以支票跳票，然後他被抓去關了半年左右才出來…」(F10CL18)

個案的童年生活似乎是幸福夾雜著混亂，這顯示她心中分不清楚兩者，感官的愉悅、心情快樂和偷竊、暴力、性侵攪和在一起，家裡沒有大人監督與管教小孩，個案和哥哥想做甚麼就可以做甚麼。

「...我覺得在我小時候，我常常問我國小的同學，我不知道為什麼，我們好愛好愛看歌仔戲，所以在小的時候，我們會把棉被啊當作戲服，然後演出歌仔戲，有的時候，我們居然會認為說，阿頭髮應該多個髮飾啊什麼的，我們居然就是異想天開，然後跑去書局，然後偷人家的髮帶，而且這是我們共同的想法，然後雖然她家的狀況比我家好很多很多，可是當她有這樣提議的時候，我也不知道為什麼，我就跟她一起去偷了這個髮帶，然後綁在自己頭髮上，然後在家就是跟她一起演起歌仔戲…」(F10CL19)

「所以住南部的時候，他(父親)每個週末回來，他就會帶我們去吃宵夜，然後在小時候，陽春麵好大一碗就只要十塊錢，然後我們就吃得很滿意，那時候我覺得，雖然一個禮拜只有見到一次面，但是在吃宵夜那時候好開心，就覺得好滿足喔，覺得，結果長大以後就會覺得責任變很多，然後慾望也會變，變比較強，嗯，我覺得還是小孩子真的蠻快樂的，雖然說小時候我沒有很富裕，但是覺得小時候還蠻快樂的。」(F10CL21)

「不知道，因為我哥哥很會跑，就是拿到了就跑，所以就是當他們發現被他拿的時候，我們找不到他的人，那有一次是，我記得印象很深刻，有一次我們家，因為我們一直在搬家，所以有一次我們住在，一個地方的二樓，然後有一天我在跟我奶奶聊天的時候，我就看到一個人從樓上往下跳，跳到一樓，然後我們就想說，我就心裡想說，哇，這個是誰好厲害唷，從樓上跳到一樓去，後來接著警察就來了，他就不知道怎樣，就找到我們，他就說耶你們有沒有看到一個男生？就是他偷錢，然後我們要抓他，你們有沒有看到這個男生從這邊經過，然後我我還跟他說，有阿，我看到他從樓上跳下去，然後所以警察就走了，結果當天晚上，回來是我哥哥，然後警察說我哥哥去偷油箱的錢，廟裡油箱的錢，所以被他抓走，然後所以抓走以後，隔天我哥哥回來，然後因為年紀小不懂事阿，所以我就很好奇問我哥哥，我就說哥哥警察局怎麼樣？好不好玩啊？他說好好玩喔，他還請我吃麵什麼什麼的，然後我就說哦，真的喔，哦這樣子，然後就是這樣長大的，對呀，所以從小到大我哥哥幾乎都是，在警察局走來走去什麼的…」(F12CL34)

對個案來說，幸福和亂倫攪在一塊兒，上一秒說到父親帶著她和哥哥在夜市玩耍吃飯、全家團聚，下一秒風雲變色，父親脫光她的衣服鞭打她全身黑青、哭著求饒。F 覺得被父親毆打很合理，有回父親送她鑰匙圈，她開心地拿到學校玩，結果不小心飛出去不見了，回家遭父親痛打，她深信被打很合理，不可以太快樂，太開心會被懲罰，這是她 neurotic 的迷信，認為高興沒有好結果，她被打是因為被快樂沖昏頭了。

「所以覺得在小時候就知道說，我的快樂啊是很短暫的，很快就又都不見了，然後後來跟爸爸生活也是這樣子，常常如果在學校啊，有比較開心一點點，不知道為什麼，當天回到家一定就是會

發生不好的事情，就會覺得有時候都會控制自己啊，不能笑得太開心，不能太快樂，因為每次這樣子一結束啊，回到家一定都會發生事情，一定會被爸爸打。」(F10CL25)

「…我記得嗯，我念**街那邊有一個**國小，轉來北部以後，然後我爸有一次帶我去買了一個，不知道幾十塊錢的一個小老鼠的造型的零錢包，然後他給我以後，然後剛好也給我一些零錢，然後我就把錢放在老鼠裡面，然後在學校有一天，我不知道為什麼，但是我記得我那一天很開心，我就用小指頭勾住那個老鼠，因為它是有結合鑰匙圈這樣子，然後我就勾住它，我就整個人一直轉圈，一直繞，一直轉圈一直繞，然後就很開心，結果它飛出去了，然後找不到它了，然後回家就被爸爸挨一頓打，對呀，爸爸就會覺得我怎麼這麼誇張，然後小時候很會跌倒，常常左腳跨出去，右腳就被絆倒，這樣回去也是會被打，我爸爸覺得，為什麼要讓自己受傷，然後浪費家裡的錢，去買繃帶之類的，所以我們不能自己受傷，只能讓爸爸，只能被爸爸打傷。」(F10CL26)

(十)有能力非常可怕，要獲得讚許得付出慘痛代價

哥哥因為字寫得漂亮，遭父親逼寫幾十遍的信，懇求母親回來，覺得哥哥寫不好，瘋狂鞭打他、還差點被掐死。F 覺得像哥哥一樣表現出色太恐怖了，有能力馬上會成為主管、老闆的工具，得努力付出、不能睡覺、用力壓榨，有能力將會成為別人的工具，且被虐待至死，還是無能比較好，做打雜小妹比較安全，因此當 F 熟悉工作職務、升官加薪就想離職，她感覺一旦被主管選中並沒好處，且薪水也不會增加多少。

「…我哥哥很會很會唸書，他一個晚上就可以把一本課本都背起來，可是我覺得應該是我們家裡的環境，造就他不愛去學校，因為在南部的時候，他總不愛去學校，那來了北部以後，我爸爸很希望我們在學業上有一些，進展吧，然後他就又跟人家借錢，然後請了家教老師來幫我們補習，然後，我哥哥在那個時候也被我爸爸練習就是說，字要寫得非常非常的漂亮，所以我哥哥當初拿的筆，不是原子筆也不是鉛筆，是毛筆，他的筆永遠就是只有毛筆，然後我爸爸就是逼他一定寫得很漂亮，然後全家人啊就是，我哥跟我爸的字超漂亮，然後我的字還好，然後我記得有一次，不知道為什麼我爸爸有一天心血來潮，他居然讓我哥哥寫信給我親生媽媽，然後要我親生媽媽回來，然後我記得

我哥哥寫了二、三十遍，我爸都不滿意，然後我爸一直拼命打他，一直拼命打他，可是後來我哥哥真的也是把字練漂亮，然後我記得我們國小五年級吧，學校都會發書、作業本給我們，跟我們說那個本子是用來練習寫字的，而且啊只能用毛筆寫…我記得我哥哥那個時候，每天都帶了好多本回家，然後我都跟他說，為什麼你都帶那麼多本回來?你不是只有一本嗎?他說這是其它同學的，其它同學要我幫忙寫，然後一本五十塊給我，然後我就說喔，然後他就很開心，他說妳看我這樣就是可以，有拿錢去打點工，可以不用偷這樣子，然後那時候我也覺得，他不偷就好了，所以那時候他這樣的舉動，我也蠻贊成的，因為他字很漂亮，然後常常老師叫他去參加書法比賽，他都是得第一名這樣子…」(F10CL31)

「…可是我的主管卻跟我說那，我升妳當區長(個案晉升店長，但無法管理部屬，主管想讓她改做區長)好不好？然後我就跟我的主管說，我已經是空降部隊了，只是因為我工作就是，賣衣服有經驗然後妳讓我一進來你們的店家，我就當店長，很多店裡的店長已經看不下去了，因為他們是在你們這家品牌，做了五年、七年然後才升升成店長，可是我一進來就是店長，就算他們跟我不是同這家店的人，他們對我的態度都是不好，因為他們覺得說，我怎麼可以進來就是店長，然後他就說那我當，升你當區長，我就說，那當區長薪水是多少？因為當店長時候，底薪也只有兩萬三，然後我覺得責任跟壓力都還蠻大的，然後再加上抽成，因為這個品牌，它單價非常的低…所以抽到最後，當店長再加抽成一個月的業績，也只有兩萬七，就很少，跟我在其它比較，高一等、高一點的品牌來講，我可以我可以領十幾萬…然後我就說那，如果我當區長我可以領多少？他說再多五百而已，那我就覺得，那為什麼，才多五百而已？為什麼我要讓自己，要去承受這一些不好的情緒，然後就又怯步了之類的，所以我就終於離職，對呀。」(F12CL20)

童年被父親過分使用，F 很恐懼工作做太好、升官加薪，在學校考試第一名，她懇求同學保密，堅信大家知道後，會遭忌妒攻擊，別人會講她壞話、中傷她，且為了避免被攻擊，她放棄晉升店長、刻意不念書，隱瞞自己比別人優秀的事實，F 認為好被公開、被看重很危險，同學、同事將孤立她、散播謠言中傷她，她將失去關係與朋友。

「…那我們三個跟班上的同學比起來有比較努力一點點。那就是，我後來也不知道為什麼，在二年級下學期的時候有得到前三名的第三名。然後我還蠻開心的，因為它有獎學金一千塊，那因為公司的薪水真的不多，所以有多那一千塊我覺得很開心。再來是三年級上學期，我居然得了第二名，然後贏過了一個，通常是她(小玄)拿第二名、我拿第三名的同學，那原本我們相處的非常非常要好，但她發現我贏過她之後，可是我是很難過，她是非常非常生氣。因為我沒有要跟她爭的意思，然後她就覺得我要跟她爭，所以她從那次開始，她不再指導我功課了，然後包含最近這一次，老師有交待我們要功課，可是她全班都交待了，就是沒有交待給我。然後越來越嚴重，就覺得蠻難過了。可是我有跟她說我沒有要跟她爭名次的意思，所以我有時候會故意不太認真的去念，因為我覺得她如果想要第二名就給她去爭取就好了，因為我的確是單純想要獎學金，她說，雖然她也有回覆我說她也想要獎學金，但是其實我覺得她在乎的是～她比較好勝啦！然後，就也沒有以往的好了，然後，很怕我什麼事情都贏過她這樣子。」(F01CL04)

「我今天想要講說，就是我上禮拜三沒有去學校啊，然後，嗯，禮拜二的時候，我就跟我同學(時常第一名的同學小玄)說，嗯我明天禮拜三我要跟妳借課本，然後要畫重點，然後她就說好，然後就是，這同學就是之前很怕我贏她成績的這位同學，小玄，然後禮拜三就到啦，然後我就說耶小玄我要跟妳借課本，借我畫重點，然後她就說好，然後她沒有借我，她只是把課本打開，然後把直線，很像就是她有做記號的地方，然後給我看，然後我就畫好，然後我就畫好了三面的重點之後，我就想說，奇怪這個老師每次上課的內容都還蠻豐富的，然後怎麼這次只有三面？…因為不懂為什麼明明還有其他，就是該畫的重點或是該補充的重點，然後小玄都沒有告訴我，然後而且如果有其他同學跟她借課本啊，她就會整本給她抄啊之類的，可是對我，她卻只跟我指一下說哪邊哪邊而已，然後後來，耶我就覺得這種感覺很超不舒服的，所以老師一說放學時候，我整個就是騎著摩拖車一直狂飆，因為我自以為我跟她感覺比較要好，沒想到還是，這樣的事情發生…」(F04CL01)

三、精神分析取向治療之介入

(一)透過摘要、反映與澄清，幫助個案慢下來觀察自己

個案不斷抱怨外面的人虧待她、剝削她，例如公司主管要她設計陌生的企劃案、學校同學故意不借她上課筆記、男友父母不認同她等，治療者一方面仔細聆聽、瞭解事情發生經過，另一方面摘要她說的故事內容、反映她內在的信念或關係模式、澄清矛盾不一致之處，目的是幫助個案觀察自己的內心世界。第四次治療開始，個案講了一段很長的故事，大意是她沒去上課、第一名的同學不肯借她筆記、放學後她去飆車，治療者反映她建立關係的辦法就是提供服務。

「...因為不懂為什麼明明還有其他，就是該畫的重點，或是該補充的重點然後小玄都沒有告訴我，然後而且如果有其他同學跟她借課本啊，她就會整本給她抄啊之類的，可是對我，她卻只跟我指一下說哪邊哪邊而已，然後後來，耶我就覺得這種感覺很超不舒服的，所以老師一說放學時候，我整個就是騎著摩拖車一直狂飆，因為我自以為我跟她感覺比較要好，沒想到還是，這樣的事情發生...然後我怕如果我沒有跟小玄就是好一點的話，有一些(功課)之前還是想要請教她，所以我有時候會故意討好她，例如說她在上禮拜二然後感冒啊，然後我去買飲料的時候，我就有特地買薑茶給她喝，所以因為我想說有一些事情還是得請教她，所以我有時候，如果還有點點不舒服啊，我都會問她哪裡不舒服啊，然後看有沒有什麼需要這樣，所以後來有發生這樣事情，感覺蠻不舒服的，嗯。」(F04CL01)

「好像妳覺得跟要跟別人建立關係，就像妳說同事或是同學就是嗯，討好對方然後要為他服務。」(F04T01)

「因為我是覺得，也不是說為他服務，因為大家其實很自然的都會互相照應啊，然後我的同學就是***跟我說，不需要對小玄這樣，因為她知道她這個人，只懂得為自己付出...然後她說反正她就是講話會這樣的人，就不要太去在乎她這樣子，那對於同事的話...，像小晴啊她也是，跟她哥哥兩個人從**來北部工作，然後家跟她哥哥都在**，但是他們一個住，哥哥住**，然後小晴住**，所以他們還是分開，所以我們有時候還蠻會互相照應，所以彼此的回應都會很自然，對呀。」(F04CL02)

F 立刻否認她有做太多的問題，合理化是互相照應，這是很常見的阻抗反應，尤其個案有長期受虐的歷史，知覺相當扭曲(distortion)，不輕易接受人際問題和她自己有關，她認為都是別人的錯。然而，真是互相照應嗎？治療師並非全盤接收個案說的內容，認為就是她說的這樣，而是把她講的故事當成疑問，做為繼續推論的基礎。

在 F 陳述的故事裡，別人沒有照顧她，是她努力討好同學以得到筆記；再者若是互相照應、不在乎的話，為何個案放學去飆車？這表示她心裡面的感覺很強烈，得用激烈的方式宣洩情緒。治療者不放棄，摘要她前兩次講的故事，澄清相互照應和做太多的差別，每天幫別人買午餐、幫整層樓同事打卡，這遠超過她的能力範圍，顯示她已經做到超過了。個案聯想到和爸爸住的時候，環境相當剝奪、貧困，生活就是不停工作賺錢，她看問題的角度從外面轉到裡面。

「有時候就是說妳對於這些，嗯一個人生活在外面的同學，妳特別有感覺，似乎就是說妳覺得跟別人在一起就像妳說妳自己工作上面，當然同事之間或同學互相照應，可是似乎妳做的事情是，就是幫一樓層人打卡，這個可能已經不是互相照應了吧？或者每天去幫小晴買午餐，這個可能也超過，就是說好像妳覺得，就是說要跟別人建立關係，就是妳得討好對方，然後妳得不斷的提供妳的服務，呃不斷的服務別人，替別人做很多很多事情，覺得別人才會，這個關係才會在。」(F04T02)

「嗯，因為，因為小時候就是跟爸爸他們相處啊，然後，小的時候就只有工作，然後，跟爸爸處相處，然後就雖然因為家裡沒有電視、沒有冰箱，什麼都沒有，所以就是只有我們放假的時候，爸爸說那我帶妳去逛街啊，所以就騎著腳踏車，我們就去**逛了一下，或者是說騎著腳踏車，不然就看那個電視馬蓋先的續集之類的，小時候的生活就只有這樣，或者是嗯跟哥哥，北部就跟哥哥到**打籃球或躲避球，所以平常在學校的話就只有睡覺，然後因為小時候家裡還蠻貧窮的，所以，就感覺衣服怎麼洗都不乾淨，或者是說老是穿著只有都是那幾件衣服，所以在同學的心目中，我是個髒小孩，所以他們也不太理會我，所以我一直都不知道怎麼跟朋友啊或同學相處，一直到國中以後，我遇到了我高雄的妹妹，然後我很驚奇她對我的感覺，因為我覺得我們什麼關係都沒有，然後她知

道我家裡發生這樣的狀況，然後他爸爸媽媽接納我，所以雖然說她爸爸對我有不太禮貌的(猥褻)行為，但是，我在那是很神奇這樣的感覺，因為我覺得好像，那時候我就感覺她好像是，神仙之類的，因為全班同學都會排斥我，只有她不會排斥我這樣，然後非常接納我，然後知道我爸爸對我很不好，然後我騎著腳踏車帶她去警察局，她也都不會害怕，所以那時候我也不知道為什麼就覺得，可能這女孩也很有正義感之類的吧，在當下她給我很大的勇氣，很大的勇氣，然後在警察局我告了我爸爸這樣子，就是她說不應該再讓我爸爸這樣子對我。那後來因為她爸爸經濟的關係，我們分開了，分開以後我就轉學，轉學到***路的**國中，然後住在中途之家，那中途之家每一個小孩大概都是，家裡狀況很嚴重的…然後除了只有一個的叫作**的姐姐，我現在還跟她保持聯絡…我覺得其他人都是有巴結的感覺，我無法就是很自然的，知道說妳要怎麼去對待他們，然後我要怎麼做，然後他們才會，接納我之類的。」(F04CL03)

F 的注意力轉回自己身上，治療者反映她從過去的經驗學到，天下沒有白吃的午餐，她得提供身體與勞務，滿足別人的性慾和其他慾望，才會有房子住、被接納、獲得關心，她只知道這種建立關係的辦法，因此當她有求於人，再度用同樣的方法討好別人，以為會得到她需要的，然而結果卻令她失望。

「就像妳說這個父親，或是這個在高雄妹妹的爸爸，好像他們嗯，覺得妳跟他們關係是嗯工作賺錢(個案:嗯)，妳提供爸爸錢，還有包括妳的身體啊(個案:嗯)，還有說她帶妳去看去看電視，看馬蓋先，帶妳出去逛一逛，好像在妳的感覺裡面，在妳的經驗裡面，覺得跟一個人，別人愛妳就是要喜歡妳，就是得，得提供一些什麼，給(個案:嗯)，妳給一些什麼(個案:嗯)，別人才會喜歡妳。」(F04T03)

「嗯，而且我也不知道為什麼我剛開始，交什麼朋友都會相處的很好，然後之後都，他們都會慢慢遠離我或者是，不知道就會是感覺很多他們，然後在當下我都不知道我做了什麼事情，然後就會離開我，所以我覺得朋友上，好像真的很難交到知己的朋友，對我我覺得很難(停頓五秒)。」(F04CL04)

「妳說這個夜間部的同學，妳說會注意到她健康，會特別去出去買東西，會心裡會想到他，但是她卻嗯，妳的感覺是她很小氣，似乎把她上課內容藏起來，妳想長期就是妳照顧她，替她著想，

嗯也許也許久了，就像妳說妳這個工作上的同事，也許這個久了妳的感覺又會覺得不舒服啊(個案:嗯)，怎麼每次都是妳在幫忙，每次都是妳提供一些什麼。」(F04T04)

治療者聯結個案和同學、父親、收留她的父親以及同事的互動，指出她用提供服務建立關係，但越做越生氣，關係維持不下去，F 進一步注意到身體病痛與工作的關聯，肚子痛除了生理原因之外，可能還有別的，她焦慮無法滿足公司的要求，覺得公司要她做太多，而她的反應如同在家一樣。從學業、家裡到工作，個案擴展了看自己的角度與面向，事後(deferred reaction)有機會回顧和思考課堂不舒服的情緒、放學去飆車是怎麼回事。

「嗯，所以其實後來，當我發現有這樣的狀況的時候，其實我後來自己也會慢慢的，耍孤僻吧就是…至從上次月經不舒服，然後後來到禮拜六就停止了，因為通常我是會來將近二十天，因為我有子宮肌瘤嘛，可是我不知道為什麼這一次，禮拜六就停止了，然後禮拜一開始，然後就肚子就很痛很痛，然後常常就從禮拜一開始一直拉，拉到今天…嗯，覺得可能因為公司也有，最近要開發就是購物網站，然後有一些嗯線上的機制，然後要去想，然後我覺得壓力有點大吧，會緊張然後再加上因為我有，負責網購相關文章啊，那因為我們這案子是，大概在十一月底會結案一次，雖然說我們連續簽了三年的時間，然後但是每一年的年底都會結案，然後交報告，那我都整理出來了，整理出來以後，負責這個案子的嗯，叫作 T 吧，那 T 他就突然跟我說，**請妳協助我就是，耶我需要從五月到十一月的，然後很趕很趕很趕，所以我在那很趕很趕的情況下就很緊張很緊張，因為我又怕自己弄不好，所以又加上購物的事情，就整個很緊張，所以最近都很容易就肚子痛了。」(F04CL05)

「嗯哼，妳覺得這個公司要妳做很多事情，給妳很多任務。」(F04T05)

「嗯，其實當下他們指派給我的時候，我也很開心，我覺得會有參與感，可是我會給自己很大的壓力，我會希望自己，就是當他們指派給我的時候，我可以做得好，然後讓他們更信任我的能力，然後我可以得到更多的工作內容，然後或許就會調薪了，所以我會給自己很大壓力，所以我希望當我，把工作做好交還給他們的時候，是可以得到他們認同的，所以我當下我都會很緊張很緊張，壓力會很大這樣子。」(F04CL06)

第七次治療，個案表示受不了資訊公司沒有音樂、得一直坐在椅子上，已經提出辭呈，然後她談起前一份工作。F 的陳述相當冗長，內容是兩個人際衝突事件，治療者摘要故事內容，並指出她在兩個公司皆有界限的問題，把別人的事情當成自己的事看待，未經思考便加入戰局、替別人打抱不平，結果大家既不感激她，也引發更多人際衝突。

「…因為有一次剛好我們那一次是剛好在***路的**館，然後我們被**(個案的公司被另一家公司合併)承接了嘛，然後就是有要做一些開幕性的活動，那我是做三樓的，那公司樓下 B1 樓還有一個專櫃，除了這兩個專櫃之外，公司又臨時加了一個活動的櫃位，那這個活動櫃位的小姐是臨時找來的小姐，那有一次公司也有講好說大家互相幫忙互相支援之類的，我就說好，後來有一次這個臨時櫃位的小姐跑來跟我說，B1 樓的小姐有藏貨然後就是不讓他賣，然後就說怎麼會這樣大家說要互相幫忙怎麼可以這樣子藏貨…我那時候的配班是一個小女生，然後這個小女生以前是我們公司的工讀生，他一直都是支援 B1 樓資深小姐的工讀生，然後所以他跟 B1 樓的小姐感情還滿好的，那我當時只是很氣憤的就是為臨時櫃位的小姐說，那 B1 樓小姐怎麼這麼過份啊，怎麼這樣？我就就講說，我就講說他這樣的態度真的讓我很想找人打他之類的，我就說我很想打他之類的，然後我這個配班他也說對啊怎麼可以這樣？然後後來我就去吃飯了，然後吃完飯回來，然後公司…我一回來我的配班小姐氣氛就覺得讓我覺得不對勁，好像發生什麼事情，然後很凝重，接下來公司就打來了，公司的主管就打來就說，**妳知道妳剛剛講了什麼嗎？我就說我講什麼，他說妳說妳要找人打人是不是？這種話妳怎麼敢講？然後我就把所有的經過講出來，然後他就說再怎麼樣妳也不可以講這種話，然後他就說妳要打電話去跟他道歉，然後我就說好啊，後來反正就整個鬧得很不愉快，連臨時櫃位的小姐都被影響到了，然後我就想說我講這句話的時候當時只有我這個配班的小姐，所以那就應該就是他講的，那反正他講出來那就算了，後來我就打電話跟 B1 樓的小姐說對不起，他就一直哭，他就說我想說我們也沒有什麼互動啊，妳為什麼要找人打我？我就說我真的抱歉，我講了這樣子的話，但是我當時只是為臨時櫃位的小姐打抱不平，然後一時的那種氣憤的情緒然後講出那種的話，但是我也不可能真的找人去打你啊，我也沒有這個能力啊，然後反正後來就整個鬧得很僵，後

來公司的主管就說，妳再這個樣子的話，他說大家也都要配合妳，就是配合妳要上課啊(個案在大學進修)，然後大家都很配合妳，妳為什麼要這樣子對他？然後你不知道他是公司最會賺錢的人嗎？…然後有一次中間有個賣包包的小姐就說他們要去，去吃春酒，然後問我要不要去幫忙？我就說不好意思，那一天我剛好全班(上全天班)，我說那這樣好了你找我的配班，我配班那天他剛好排休，你問他看看，然後後來他說好，然後後來我配班來的我就跟他講，我跟他說那個中間賣包包的要請你幫忙代班，他說什麼鬼啊，我才不要咧，為什麼我要幫他代班？然後不用休假，為什麼要幫他代班？然後我就說喔這樣子，好，然後後來我就跑去跟那個小姐講，我就說不好意思啊，他說他沒有辦法幫你代班，他就說是嗎？可是他剛剛跑來跟我說他可以啊，然後我就說怎麼會這樣？就覺得不知道，那時候就感覺就覺得很不喜歡這樣的感覺，然後後來我回到櫃位上的時候，那個男生就跟我說你為什麼要去跟那個小姐說我不能幫他代班，我在你面前講講而已，你幹嘛跑去這樣跟他說？然後我就說可是是你真的說你不要的啊，他說那也是我的事啊，我自己會跟他說啊，你幹嘛跑去跟他亂講？然後那個女的，就是那個賣包包的小姐就走過來，然後就說嗨怎樣怎樣怎樣，謝謝你喔你要幫我代班了，然後他們兩個就感情很好的樣子，然後我就覺得一頭霧水就這樣子。」(F07CL10)

「你怎麼想這些事情？就是說聽起來好像就是說你在工作上面，不管說賣東西、在百貨公司或者是在現在公司，好像有時候你會捲入人家的事情裡面，你怎麼想你捲入人家這個，比如說替這個配班的小姐出氣，還是去幫人家找代班，你怎麼想這些事情？」(F07T10)

「也沒什麼想，只是當初只有就是因為跟那個…例如說跟那個男生配班，因為我覺得我自己也沒有什麼話可以跟他講，所以我就工作中也只能講講有人要找你代班或是什麼，然後我不知道我沒有什麼想法，然後包括就是幫人家出氣什麼的，我不知道這每個人情緒都會有的啊，然後我只是…我不知道我沒有什麼感覺，我只是當下我就是這樣子，說出來然後做出來這樣子。」(F07CL11)

治療者鼓勵個案想一想她的行為，而 F 的反應顯示她以行動取代思考，心裡有衝動就立即回應，並用人都會有情緒來合理化自己的行為，忽視兩家公司做不下去、主動離職的結果。於是治療者接著做澄清，指出 F 心中沒有人我之別，她將別人的事當做自己的事，主動介入別人的關係，就像在家裡，親子之間沒有界限，父親將她視為母親、太太，她和父親、奶奶是平輩關係，可以隨時闖入，問

題不在主管、同事，而是個案心中混淆自己和別人，讓她先注意到這個重複發生的現象，她才有機會繼續深思為何如此。

「是，我的意思是說，當下可能不知道自己在做什麼，但是現在我們有機會可以去想一下這個事，因為這個你的感覺是滿嚴重影響這個工作的氣氛，然後又讓你想離職，又換工作了，好像就是說當然一個面看你是很善良，你很好心、想幫助別人，但是似乎你很容易捲進比如說，這個配班的小姐跟你講一件事情，好像你就把它當成真的，然後你很快的就是那個情緒上來，就是說你這個感覺好像他欺負的不是那個你同事，欺負的是你，或是說這個說要去辦春酒，要去代班這個事情好像變成是你的工作，變得是你需要去找人，而不是那個需要的人自己去想辦法，就是說你怎麼想這個捲進人家的這個是非裡面？」(F07T11)

「有耶，事情發生完的時候，我當場是有覺得，自己好像…很愛管閒事，我覺得有時候為什麼就明明人家的事情，然後也有啊有很多人都會說，那就他的事情就讓他自己去講就好了，為什麼你要幫他去做這樣的事情？然後你看你又惹了一身，然後人家嫌你反而都是嫌你，也沒有感謝你，有啊我的朋友常常覺得我在重蹈覆轍這樣的事情，然後可是不知道就會很多管閒事，然後後來自己在不開心這樣子，然後都會，對啊，當下都會忍不住想要管啊之類的，可是對啊幾乎都是不好會不開心。」(F07CL12)

(二)跟隨個案的需求，並回應她當下的感覺，一次講一件事情，治療目的是引起個案對自己的興趣

治療進行幾次之後，F 開始談父親虐待她的細節，以及住機構之後的生活，過程驚悚混亂，聽她說完之後，治療者光是澄清時間順序、人物、地點，嘗試整理她前後說的故事，並處理傷痛的情緒，五十分鐘就到了，有數周幾乎沒談到工作。這顯示個案較想談創傷經驗而非工作，渴望有人聆聽、瞭解她的痛苦，對她來說，這些揮之不去的夢魘比工作更急迫、更要緊，在與督導討論之後，督導建議治療者跟隨 F 的節奏，由她決定談甚麼議題，如果她沒有談到工作，治療者也不主動詢問，同時有心理準備不將她納入資料分析，另外督導亦建議持續錄音與謄逐字

稿，並接受督導、觀察 F 後續發展，再決定是否適合放進研究中。

第八次個案表示頻拉肚子、睡不好，接著談起父親施虐的殘暴手段，將手轉到骨折、匍匐前進、倒吊鞭打，可見其父相當殘忍，且以虐待別人為樂，F 傷心落淚，覺得當時沒有大人能阻止父親，保護她和哥哥。

「...我爸爸可以把我奶奶的手一直反轉一直反轉,然後故意就是往她那個手肘那邊要剁下去的那種感覺，那他是沒有剁下去，因為像我哥哥，他的左右手都是被我爸爸剁下去，然後就骨折，然後我是有過左手，所以如果，我爸再怎麼樣打她，但是，嗯，我覺得他有想說那是他媽媽，所以沒有讓我奶奶太嚴重，然後可是我奶奶去世以後，他就覺得他自己，我覺得他自己有在想吧，我覺得他自己有在反悔之類的，但是他的想法是偏激的，所以他的後面這個不好情緒反應，卻反應在我和我哥哥身上，然後我記得有一次，我剛開始要工作了然後，我去幫人家洗頭，然後回來我爸不知道在外面受到什麼汙辱之類的，然後他情緒就不好，但是我不知道，然後我就跟他開玩笑說，為什麼你要這樣子一直賭啊，然後不工作這些，然後他就叫我，因為我爸爸在台北***後面找了一個木頭蓋的房子，然後我們的周圍都是木頭，我們的門是像古代那種樁門，然後用木閂閂住的那種，然後地板是外面馬路的地板，不像大家這麼好有瓷磚，所以那天我爸爸就叫我全身脫光光，然後叫我學阿兵哥，趴在地上爬，然後再用衣架鞭打我，鞭打到他高興為止，然後就這樣來回，因為我們家很長，是長方形的，然後總共有三個住家，所以我爸就叫我來回爬，爬了三次，所以被他鞭打了三次，然後他就說好妳站起來，我就以為他開心了，然後他再把我的雙手綁起來，然後吊在木頭上，然後就繼續鞭打我(個案哭泣)。」(F08CL11)

「那是妳多大的時候？」(F08T11)

「國小，國小三年級時候(哭泣)，我奶奶來沒多久，就被我阿嬸(台語)接回去了，因為她被我爸打太嚴重了(停頓 6 秒)，然後，我哥哥也不敢講，因為我們兩個都也不知道該怎麼辦，所有的親人都不想理我們，因為我爸爸太會賭博，然後我爸又太會打人，所以所有的親人都想遠離我們，就算親近我們，我爸也只會叫我們去跟他們借錢，然後他就繼續賭博，所以久了以後，都沒有人要理我們，然後一直到我告我爸爸，我爸爸卻跑去跟我阿嬸說，我在胡說八道，然後我就覺得很難過，因為我阿伯阿嬸明明知道我爸是怎麼樣的人，他們卻因為我爸這樣子，然後也排擠我了，我後來打

電話給他們，他們都只會罵我說我這不孝女。」(F08CL12)

個案離開資訊公司之後，在家休息一個月，她從做菜想到奶奶和父親，治療者澄清小時候她和哥哥由誰照顧？住哪裡？爸爸在哪裡工作？從個案的陳述可知，爸爸和奶奶缺乏親職功能，她的童年生活缺乏規律，沒有大人監督管教。

「...我希望自己以後，如果我有自己的一個家的話，我希望就是要有廚房這樣，嗯，因為我家小時候，我奶奶就很會做吃的，只是嗯現在長大會覺得很可惜，因為她她會做好多好多很好吃的，然後我都沒有學到，嗯，像醃梅子啊，然後一些很特殊的料理，長大以後去懷念，當時沒學覺得很可惜，沒有去傳承到，因為她真的做的很好吃，嗯。」(F10CL09)

「...因為我們在很小的時候，是住***，然後我唸國小那時候應該是一年級，那我們家雖然很窮，可是我奶奶總是會做很多好的料理給我吃，那因為嗯沒有人管，所以我哥哥成天就是耗在遊戲間裡面，然後我也會被他牽動過去，然後常常就是不回家，但不知道為什麼，不管如何，我早上一定會回到家，然後我奶奶也總是知道我會回家，然後為我煮好一桌早餐，然後等我回來吃，然後洗個澡，然後我就會去上課，我就一定會去上課，我也不知道為什麼。」(F12CL10)

「遊戲間是什麼？」(F12T12)

「就是路邊的一些，電動玩具的店面裡面，對，那我們都會看人家打電動，然後雖然沒有錢，但是我們都會看人家打，然後累了的話，就趴在遊戲臺上就睡著了，然後肚子餓的話，我哥哥，我哥哥因為很會偷嘛，所以我哥哥就會去偷，例如人家就是買一些什麼，例如像鹽酥雞啊或是陽春麵等東西啊，如果人家說嗯，老闆我等一下過來拿，那老闆有一些是會先做好，然後掛在旁邊，我哥哥就會偷來給我吃，對，然後對呀，那時候記憶就是，幾乎每天都是這樣過...那我哥哥是很不愛上課，就是連我們學校的校長都來我們家裡，請我哥哥一定要去，但是我哥哥還是不去，然後一直偷東西這樣子。」(F12CL12)

「所以妳是你們從小妳跟哥哥是阿嬤照顧?」(F12T15)

「嗯，對。」(F12CL15)

「那爸爸妳說在**上班？」(F12T16)

「對，在一個印刷場工作，然後每個週末都會回來，所以一個禮拜回來一次，所以我們互動其實很少，然後也知道說他會打我奶奶，然後不知道說他的個性有這麼不好，一直到我們搬來**才知道，那住在南部我記得，不知道是一年級，小學一年級還是二年級的時候，某一天三更半夜然後警察就來敲門，然後我奶奶就去應門，然後就警察就說要找我爸爸，然後我奶奶就跟他說，我爸爸在裡面睡覺，當晚我爸爸就被抓走了，那小時候也不懂說，為什麼爸爸被抓走，後來是因為我爸爸是我們唯一的經濟來源，所以那時候，我不知道為什麼有點擔心說，阿會不會學校啊去不成之類的，然後我還是，但是我還是一樣就是跑來跑去啊，玩來玩去，然後所以我之前就有提過，就遇到了一個師父啊，然後就把我帶到他們那邊去，然後後來我就轉學，然後學業就有繼續去，繼續讀這樣子，那。」(F12CL16)

精神分析取向的治療目的並非迅速消除或治癒症狀，而是引發個案對自己的興趣，雖然只有短短二十次，這麼龐雜的問題肯定處理不完，但治療者若能回應個案當下想溝通的事情，每次治療對自己多一點點瞭解，而且個案很清楚這一點點，然後再慢慢串連起來，那麼她就能內化(internalize)用動力觀點看事情，並在治療結束之後持續發酵，關注自己心裡面的變化。

F 的成長史複雜零亂，且伴隨嚴重的暴力與性創傷，工作做不下去僅是其中一項問題，治療者感到著急，想趕緊在二十次內讓個案明白她的問題所在，然而督導協助治療者看見急躁帶來的後果，個案非但聽不懂治療者的意思，而且一下子給太多、講太快，她也消化不良。面對邊緣型(borderline)、心智狀態傾向精神病的個案，需調整介入策略，先幫助她注意到有此現象，然後一步一步累積，個案無法同時思考兩件事，一次講一件事情就好。

例如個案提出辭呈之後，和她很要好的助理覺得沒有個案幫忙，事情做不完、也想辭職，顯然個案已經幫到助理沒有她不行、同時也引起主管質疑，治療者指出她上班一直在做別人的事情，而且停不下來，先讓她注意到這個現象。

「嗯，還有原本我以為自己提辭呈，就是會在月底的時候然後大家會知道，那我的主管就是馬

上就發信出來，然後給更高階的主管說我要離職之類的，所以因為妹妹(行政助理)他是做行政也是做人事的，所以她當下就知道說我要離職這樣子，雖然說我有曾經跟她提過，但是她沒有想到是這麼快這樣子，然後她就有問大概的原因，然後我有跟她說，就是我不知道，因為有時候我看妳忙成這樣，我會忍不住想要協助妳這樣子，這方面我的主管還滿不能接受的，她覺得我…我有這樣跟她說，她覺得我應該要做一些我自己份內應該做的事情，而不是去協助妳，所以不過我也滿後悔跟她講這些事情，因為自從她知道我要離職之後，她每天都跟我說她要離職…他(公司)只會一直丟一直丟一直丟，然後別人不知道的也丟、知道的也丟，然後就一直加上去一直加上去，然後再加上我後來跟她(行政助理)說，有些事情我不能協助的時候，就讓她更痛苦，她覺得原本還有我幫忙，然後她還可以有多一點點時間去做其他事情，那因為我現在不能幫忙了，她覺得，她說她覺得真的很痛苦，然後她就一直說，她打算過完年以後她要離職這樣子。」(F07CL13)

「你怎麼想你得一直幫別人這件事？我想你說坐著的時候，坐下來的時候非常的痛苦，我想也許你的意思是說，你感覺如果你不做，不起來不做一點事情，可能你是沒有價值，你感覺你是沒有價值的，你對別人是沒有意義的，或者…你怎麼想你不斷的在幫別人這件事情？」(F07T13)

接著個案提到她越做越生氣，同事講一句玩笑話她就暴怒。治療者先回應她當下的心情，她覺得不公平、很辛苦、很倒楣，然後指出她這麼火大和做太多有關，而她做的事情多半和企劃無關，她在做助理的事情，連助理都把她當成助理看待。個案聽懂了治療者的意思，明白問題不在外面，在她心裡面，她的注意力離開同事、轉向自己，並看見工作上的惡性循環。

「我當下只有想說，因為我一開始也是做行政，我自己也是常常忙到不可開交，然後有時候我真的很忙的時候，大家就是有一些同事他會嘻嘻哈哈，然後我不知道我在忙的時候，我就會因為他們這樣子嘻嘻哈哈然後我會不開心，我會覺得說然後甚至有人就是玩臉書的遊戲啊，或者是玩掛網啊，然後我就會覺得說如果主管一出現啊，因為他們是工程師然後對電腦還滿厲害的，所以如果有主管級出現他們只要切換就馬上跳回原來工作的畫面，但是這些動作我都有看到我也有去注意到，所以當我在很忙的時候然後看那個，這樣開心這樣玩遊戲的時候，我當下還滿不開心的，然後曾經

有一個工程師啊他就說，你不要看我們這樣玩，當你下班去上課的時候你都不知道我們忙到幾點才下班，然後我當下就還滿氣的就跟她說你以為我喜歡這樣嗎？你以為我喜歡那麼晚讀書嗎？然後如果可以選擇，我寧願不要讀書我可以在這邊趕快把工作忙完之類的，我是很氣的這樣子告訴他，我說我也很希望像你們一樣留下來把事情忙完，可是我每次還沒忙完就得去學校，這也不是我願意的啊，但是我做了我就是要做好啊，然後我這樣講完以後大家就氣氛就有僵掉，後來我就去學校，不知道我對這位工程師這樣講我還滿氣的，因為…因為這次念到大學真的是完完全全靠我自己考，然後我覺得自己還滿辛苦的，然後我很想要我在當下是真的想兩邊都顧好，所以當他這樣子講我的時候，我還滿難過的，對阿然後所以才會延伸說，現在行政換妹妹做了，然後我能體諒他當初的就是我在做的那個心情，所以我才會想要協助他。」(F07CL14)

「好像就是說一方面你覺得你沒有辦法停下來，不做這些不是你份內的事情，對，你得為別人做這麼多這麼多事情，但是一方面你心裡又覺得非常不公平，怎麼你在做、你在辛苦的時候別人在放鬆？怎麼他們這麼輕鬆？好像你覺得你命很不好，就是做不完的事，但是聽起來你要做的事情滿多是跟你的這個職位，似乎是沒有關係的事情，譬如說在百貨公司，你介入的這些事情，聽起來這不是你的事，或是你說妹妹，你的意思會不會是說，好像他會離職有一點責怪你怎麼你沒有幫忙？可是他是助理，你不是助理，但是好像你幫到後來，他的感覺是你是助理的助理，就是…」(F07T14)

「我懂你的意思。」(F07CL15)

「對，就是感覺你在整個工作上面，不管你做什麼工作，你都有做不完的事情，但是這個做不完的事情，可能有一半以上都不是你的這個職位，就是說不是你的這個專業需要做的事情，但是好像你沒有辦法不做，但是你做的時候又非常怨恨，別人在輕鬆、別人怎麼沒有那麼多做不完的事情，就你這麼這麼辛苦，這麼倒楣，命運很坎坷有做不完的事，那是不是這樣長期累積下來的感覺讓你很難在這個工作上面，然後你自己本來，就是說本來這個份內的事情也沒有做完，然後也讓你的主管對你的評價又不太好，好像你總是在忙別的事情。」(F07T15)

「好像是這樣，不知道會不會是因為…我不知道是不是因為要掩蓋自己，自卑感吧，然後或者是我對我自己不夠有自信，然後常常會覺得有一些事情好像是自己做不到，然後也不會想要去突

破，或者是也不會想要更主動更積極的去試試看，然後有時候光是這樣想然後就會…就會放棄之類的。」(F07CL16)

(三)運用此時此刻發生的事件，反覆做移情詮釋，協助個案看見心中的破壞衝動強大，留不住滋養的關係

精神分析取向的治療師根據三種材料來認識個案、做介入：個案陳述的素材、治療師在治療中的感覺與推論、以及理論知識。其中治療師對個案的感覺，也就是反移情，是瞭解個案非常重要的材料，而為了避免治療師混淆自己與個案的問題，並在治療當下做出正確的判斷，長期接受分析是必要的基本功夫。治療師從自己和個案在一起的感覺，可以推論個案意識層面講不出來、潛意識想溝通的事情，以及將治療師當做某人、個案和此人的關係，由於這些移情材料是兩人在診療室中共同的經驗，因此是治療師檢驗工作假設(formulation 或 hypothesis)的重要依據，也是幫助個案認識、瞭解自己的好時機。

治療者從 F 的複雜病史判斷，她需要接受長期治療，因此提醒她考慮二十次之後，繼續做治療、處理創傷的可能性，她卻扭曲治療者的意思，認為自己不符合收案條件，無法滿足其需求，因此治療者將開除她。治療者指出個案心中的治療關係，是建立在她能否滿足治療者的需要上，個案否認、表示她沒有多想，認為改變得靠自己。由此可見，她心中覺得治療者不能信任，關係可能隨時結束，從這件事可印證個案的知覺相當扭曲，而且做負面解讀，她分不清幻想和現實的差別，認為她想的就是真的、治療即將結束。

「我想當然我們，呃，呃我們來這兒就是嗯，有機會看一看，我們嗯再去經驗，再去看妳經歷這個樣這樣，非常痛苦的事情，非常殘忍的事情，嗯，在妳工作上面，跟人的關係，我想可能妳也需要有心理準備，就是我提供的是二十次的治療(個案:嗯)，可是我想呃我認為妳的狀況可能二十次是，是有困難結案的，是有困難處理完的，那也許需要想一想，我覺得可能妳更需要的是長期的治療。」(F04T17)

「(停頓十八秒)所以這個是，我們要提前停止的意思？」(F04CL18)

「不是(個案笑:喔)，我的意思是(個案:喔)，妳想到的很有意思，我想就是反映，妳覺得好像妳感覺，也許妳感覺我剛剛說的意思好像是，妳的感覺是，妳可能不符合我研究收案的標準(個案笑)，第一個聯想是我，呃我要結案這樣。」(F04T18)

「我我當初看信的時候，我也知道說，只有二十次，那第一次跟妳談的時候，我們也有講好，所以我是，心理上有準備的，然後我也沒有去想說短期治療，或者是長期治療，因為我覺得我自己要去找那個動力吧，因為我常常想，我要做什麼，但是，卻沒有去行動出來，那經濟上當然也是一個問題，但是，嗯，像是唸書啊，我想了十年，但是我終於去做了，所以，我不會認為說，這二十次，對我是不是，是不是有幫助的，我會覺得，它會讓我更有動力去想要去做，我想要做的事情這樣子(停頓十八秒)，那我覺得自己是要慢慢來的，因為太快的話，我自己也會負荷不了的，所以，我覺得我自己的動力真的要靠我自己去，去找出來吧，嗯。」(F04CL19)

第五次治療持續上周議題，當 F 不被需要、別人沒有找她，她立即覺得被遺棄、關係不存在，如同主管打電話給同事，她便感覺主管不喜歡她，完全忽略主管將她晉升、為她調整職務的善意舉動。治療者聯結顧客和主管，指出她對別人的感覺相當不穩定，當她沒有被需要，原本建立的關係就毀了。而個案的反應顯示她試圖把這些感覺推到角落，自我安慰要看自己的優點，但事情仍一再重演。

「…那在銷售的時候，就有一個奶奶來問我，她就又台語來跟我講，她一開始就說，啊妹妹啊這個砂鍋怎麼賣啊，然後我就說，喔特特價多少錢，然後她就說，那妳可以跟我講說這怎麼用嗎？然後我準備要講的時候她就說，啊我怎麼會想問妳呢？妳這麼年輕怎麼會懂，妳這個年輕人怎麼會懂？你們只只要顧著玩而已，我應該不要問妳的，所以她就馬上轉頭就問另外一個，就是正職的人，然後我就覺得，那時候也就是蠻挫折的就，因為我們真的有被告知說，要怎麼使用，然後，我也不知道為什麼這件事情，我也沒辦法忘懷，就覺得好像很容易常常不被認同這樣(停頓 15 秒)。」(F05CL09)

「可能妳希望的認同是，妳希望妳的主管，妳希望別人就是說會看重妳的的能力，但是很矛盾

的是，即使妳的主管看重妳的能力，她請妳負責一個銷售業務(主管將個案從打雜助理晉升為企劃部人員，因個案做不來企畫案，主管請她改做業務銷售)，但是妳的心裡面仍然是感覺，妳並沒有被她所認同啊，就是說她打個電話，她告訴小晴她的事情的時候，妳馬上會感覺這個，被認同的這個馬上就沒有了。」(F05T09)

「嗯(停頓 13 秒)，這幾天我也跟**講，然後她就說，妳要去看妳自己的優點，然後不要老是老是就是拿自己的缺點去比人家的能力跟強項，然後她跟我說，耶，妳要看出自己優點在哪裡，然後用妳的優點去做做事情，然後不要去想，也不要去比較，那妳就會慢慢被肯定了，妳會慢慢被需要，但是有時候，其實很多事情自己也知道也了解，但是，就不知道是不是因為自己，所遭遇過的事情，然後對很多事情都很敏感，然後常常計較來計較去，那也曾經想過說不要去在乎這些小細節，但是有時候還是沒辦法，沒有辦法，還是會去在乎這樣。」(F05CL10)

治療者持續指出個案心目中的關係是用交換的，她提供服務、讓別人需要她，才會有關係存在，F 接著提到她不知道自己想要甚麼，於是把別人的願望當做自己的，但在做的時候，她同時將別人當成虐待她的父親。

「我想可能當這個奶奶在說這個話的時候，會讓妳感覺好像她並不需要妳，她需要的是別人，或是當妳的主管打電話來給小晴的時候，妳感覺到主管需要她，可是她不需要妳，或者當妳提醒妳的主管關於這個，就是這個帳號密碼的重要性的時候，她的反應讓妳覺得，妳關心的這個事情是不重要的啊，也許妳的感覺是，妳身邊的這些人好像不需要妳，那妳想像中的關係是，妳認定這個關係要存在，就是別人得需要妳，妳要能為他們多做一些什麼，這個關係才會在，好像妳認為這個關係如果不是妳為別人做一些什麼，這個關係就不會存在了。」(F05T10)

「嗯(停頓 10 秒)，而且我也常常覺得，自己每做了一件事跟每走的一條路都是錯的感覺，包括，尤其是賣衣服，就是來了這個資訊行業以後，就會覺得，好像去，當初曾經去賣衣服是一種大錯特錯，如果當初，可是也都是因為自己一直不知道要去做什麼，所以有人叫我去做那個，我就去做那個，有人叫我去做這個，我就去做這個，然後也都不知道是對的還是錯的，就是去做，因為，我在想可能是，爸爸給我的都是比較不好的，所以如果我，別人叫我做的事情有比爸爸叫我去做的

事情有好一些的話，都會去試試看，都會去做做看，但是在做的過程中，就跟爸爸叫我去做的感覺都一樣，都是不開心的。」(F05CL11)

治療者將上周結束前的事件拿出來討論，個案覺得治療者和父親、主管一樣，也在利用她滿足自己的需要，主管其實想栽培她，明白她是個人才，看見她的努力和用心，所以提拔個案，想幫助她找到適合的工作內容，個案卻認為主管偏愛同事、要她做這麼多，憤而離職；治療者表達同理和關心，有意願繼續幫助她，個案卻感覺治療者在利用她。這些善意給個案摧毀，她再度讓自己處在剝奪、失落狀態，並再次印證別人果然是利用我，不是真心愛我，內在呈現非常扭曲的客體關係。

「是啊，因為妳感覺這個都是別人的需要，就像來這裡，上一次我們快結束前，我在說，我覺得妳的治療可能需要長期，妳的第一個想法是，是不是我想要結束工作，當我這樣說的時候，妳心裡面馬上想到的，是不是我在暗示說，我不需要妳了，妳不符合我收案的條件，我們就會結束？所以妳覺得我們的關係，就像妳跟同事、跟主管的關係之間，就是妳要為別人付出什麼，這個妳覺得我們的關係是建立在我的需要上，妳跟主管的關係建立在她的需要上，所以在做的時候，妳非常覺得痛苦，因為妳覺得這個關係非常虛假，妳覺得我跟妳的這個同事、主管一樣，我們不是真的關心妳，是在利用妳，為了我們自己的需要。」(F05T11)

「嗯。」(F05CL12)

「就像妳想到妳的父親一樣。」(F05T12)

「(停頓 96 秒)可是如果拿，那個方面來說的話，好像是，(停頓 5 秒)別人叫我做的我都沒有這樣的感覺吧，但是如果說我自己去做的，就還蠻開心的(停頓 7 秒)，可是有時候自己想要去做的事情，能力又有限，又不能常常去常去做的啊。」(F05CL13)

「我想妳心裡很難相信說，有人是真的因為關心妳而幫忙妳，或是說有這個關心的存在，妳心裡覺得別人，別人不會真的，別人不會真的為妳著想，就像妳父親一樣。」(F05T13)

「可是我在那一途就是，在賣(衣服)的過程中，大部分是快樂，因為很多客人對我很好，很多

客人很那種，就是很認同我的，給他們的建議，那在那個時候，其實也認識不少好的客人然後，他們也曾經，也常常突然跑來找我啊，然後跟我聊他們的家務事啊，然後聊他們感情事啊…」(F05CL14)

從個案的回應可以判斷，她很困難觀察自己，阻抗相當頑固，在衝動與行動之間幾乎是沒有思考空間，事後也無法看一看自己在做甚麼，治療很難在她心中延續，但治療者得一遍又一遍幫忙個案慢下來，用兩人之間發生的事情為素材，反覆做移情詮釋，個案便有機會修正病態的客體關係。治療者運用她講過的材料，聯結房東、老闆與治療者，她覺得後者提供免費治療是為了自己的研究，免費是有目的的，而她想到以前機構提供的免費治療，對於治療中斷的說法和一開始不同。

「妳覺得別人不會真的妳而做什麼事情，不會真的為了妳的需要著想。」(F11T16)

「嗯。」(F11CL17)

「我在想會不會嗯，來這裡妳也覺得，也覺得是因為我研究上面的需要，所以才會找妳，才會找妳來，才會要請妳來。」(F11T17)

「嗯，其實我一開始是，因為我一直想要改變我自己，然後我總覺得，因為我是這一種人，我常常想要做很多事情，但是很多事是沒有能力的，因為有一些事情是需要錢的，那來這裡我覺得，或許可以讓我有不同的想法，不同的改變，所以我來這裡，對(停頓六秒)，而且我覺得來這裡反而可以嗯，我覺得每次來都有不同的想法，然後會讓我，看待事情也有更不同，更多的那種不同的角面去看待，雖然有時候還是，會轉回偏激的想法，但是我覺得，有改善一些，嗯。」(F11CL18)

「妳剛剛說到錢，我在想可能妳也覺得嗯，我會提供免費的治療，我有這個二十次，嗯妳的感覺，因為妳覺得那是因為我有這個需要，就像妳在說乾媽炒菜，妳也是他們要妳來幫忙一樣，也許妳的感覺是要，嗯，或者是因為我的需要，所以嗯，妳現在會有免費的治療。」(F11T18)

「嗯，可是在這個之前我也有過幾次，就是還蠻，就是一個人幫我出錢啊，像**會曾經幫我出過，那個費用還蠻高的，但是我我真的就沒有意願去，而且去了三次，也可能那幾次去的時候我比較年輕吧，我就會覺得很不耐煩，然後而且那時候我又覺得，我現在就是不開心，為什麼一直要我

把這些不開心的事情，然後感覺就是不斷的重複在講，而且不能解決，那時候我想法的確是這樣，對。」(F11CL19)

最初個案表示她回答不出來治療師的問題，所以停止治療，現在她改變說法，認為治療師是為了拿錢而見她，根本沒想要幫助她，這是個好機會，指出她對治療者有相同的感覺，後者只為自己的利益著想，別人的好在 F 心中可以瞬間摧毀，當她心中有恨，好客體立即成為壞客體，好人馬上變壞人，最終她留不住滋養的關係，如同工作總是做不下去，老師、主管想拉拔她也沒用，她心裡上演重覆的劇碼，治療者和主管、房東、同學、之前的治療師一樣自私。

「妳說什麼不耐煩是？」(F11T19)

「在跟她談過程中，我會覺得不耐煩，然後我覺得，可能就是一直不斷的在被挖蒼疤的感覺，然後會越來越不快樂，那時候，可能之前才發生完沒多久吧，那在那時候我覺得，如果跟妳溝通，在當下是根本也不能解決的話，我那時候真的沒有耐心，對。」(F11CL20)

「可能妳的，會不會妳的意思是說，妳感覺那個治療師，是想滿足他的好奇心，然後不斷的問妳問題，妳感覺得她並沒有考慮妳當下事情剛發生，那個痛苦的感覺，而是想滿足她的好奇心。」(F11T20)

「不是好奇心，那時候的感覺是，我不知道，她給我感覺是我有錢賺哪，因為她並不知道說，我的費用是別人付錢，所以我覺得她的感覺是，反正我就是有錢賺，然後我來這邊，然後就是聽妳講，然後我覺得她沒有要治療那種感覺，那時候給我感覺是這樣，即使那一陣子，五年之內大概有五個，有六個吧，然後都不同的，但我總是最多最多，只有一個去了三次，我就沒有再去了。」(F11CL21)

「是啊，會不會這個中斷治療，就像妳說在中斷這個工作，或是中斷這個跟朋友的關係一樣，妳覺得這些治療師都是為了錢，所以才見妳的，啊因為這些人其實是為了她自己，為了她自己的利益，為了她自己的慾望，所以才跟妳說話的。」(F11T21)

「也有可能但是我記得我那一陣子是很不快樂的，對，然後，因為跟這些人談，也就是要把，

她會問妳不快樂是什麼啊，那就是要講嘛，那就是，我那時候還比現在更自閉吧，是很不想講話的人，很不喜歡講話的，甚至那時候我看人的眼光就是用瞪的，就是心裡感覺有很多恨，然後總覺得任何人對我都是，就像妳講的，可能就是有利益這樣子吧，然後不是真心要幫助我的，所以那時候都很容易感覺到不耐煩。」(F11CL22)

「所以在妳的心裡面，妳覺得，嗯，不管是主管同學或是朋友，我想也包括我在內，妳覺得我們並不會，就是說別人不會從妳的立場來考慮妳，呃這個時候這個年紀需要什麼，總覺得好像別人都想從你身上撈一點什麼好處，撈一點油水，嗯。」(F11CL26)

「我覺得，其實就是跟妳談過幾次，我覺得我主管，我知道他可能有真心、真正想要對我好之類的，可能他的方式是我不能接受或者是說，嗯，可是我不知道，我就是覺得他常常有一種，看不起我的感覺，就是尤其是在一些工作的能力上，對啊，因為...。」(F11T27)

個案提到遭父親施虐痛哭失聲，她婉拒治療者提供的衛生紙，從包包裡拿出自己的擦眼淚，治療者指出來讓 F 看見她無法依賴別人，協助她注意到她心中只有別人依賴她，沒有她依賴別人這種關係，治療近半年，兩人在這期間共同經歷、建立起來的關係，治療者的付出與關心，個案可以迅速摧毀，說推翻就推翻，這顯示個案內心的破壞、毀滅性衝動/本能(destructive impulses / instincts)非常強大，死亡本能凌駕生的本能之上，在她心中，好客體、好關係留不久也留不住，很快就被破壞性衝動消滅殆盡。

「...所以我不知道是也是因為經歷過一些事情，然後所以我覺得這次的治療跟以往不大一樣，然後而且以前...我真的是...那時候很容易覺得...我就是在...就是別人叫我做什麼我就去做什麼，那時候的感覺一直都是很強烈，一直都是覺得說別人要我去做什麼我就去做什麼，然後也很強烈的感覺就是...有點在為別人而活的感覺，就是我沒有完全沒有自己的主見啊，然後完全沒有想法然後也不知道往哪邊走...」(F20CL05)

「你心裡面覺得你一邊做一邊提供，就像你說你男朋友的媽媽，或者你在幫同事刷卡打卡，隨 call 隨到，你心裡面相信，如果你可以提供服務，這個關係就會在，可是你一邊在做的同時你心裡

面也覺得我們都是自私的，我們不會為了你，然後真的愛你、真的關心你，就像上上禮拜你哭的時候，不用這裡的衛生紙，你用你自己的衛生紙，我想你的意思是說，你心裡面想像…有一個關係，那個關係就是你不斷的提供，就是你照顧別人，就是你完全變成別人想要的樣子，就像你剛剛說的別人要你做什麼、你就做什麼，你相信如果你完全變成別人想要的樣子，別人就會愛你，你心裡面沒有人跟人之間可以互相依賴，可以互相幫忙，好像你覺得如果你用了我的衛生紙，那表示你可能依賴我…你的心裡面沒有依賴這件事情，然後你依賴我，那表示你可能虧欠我什麼。」(F20T06)

「或許是有…或許是有這樣的感覺存在，但是…我自己的確好像很容易習慣服務別人，然後…我自己男朋友也說他說就是我很容易對朋友好，但是…可是他說他又看得一清二楚，就是別人就是…不會有這麼的在乎我什麼的，然後我總是要到極端的失望以後我才會選擇放棄，然後才會知道說不應該再去這樣子服務別人，那…這樣子累積下來…在…又再加上說…過去不好的生活然後…過去工作中跟同事相處的一些，所以我覺得累積下來，我覺得不能依賴別人，那…衛生紙的話，我覺得我也常常用衛生紙服務別人，因為我的同學們然後常常就沒有帶衛生紙，然後可是我身邊總是準備好很多衛生紙，所以他們只要說誰有帶衛生紙？然後我就會主動拿出來，那直到有一次，我在之前的公司上班我記得我剛到職沒多久，然後我就感冒了，那因為我的主管 M 他就說你要不要拿一些衛生紙然後準備在身上，然後萬一你在學校流不停的話還可以用，我就說好所以我就帶去學校，然後常跟我比名次的同學就看到，他說為什麼你要去竊取公共用的衛生紙，你不知道這樣會被罰錢嗎，然後我就愣住了我說沒有啊，這是我主管然後就是看到我一直流鼻涕，然後叫我拿一些公司的衛生紙帶來學校，他怕我本身帶不夠，然後他才愣住沒有講話，然後再加上這一次，我覺得我不知道我很容易被討厭誤會，所以再加上這一次我就會…自己準備好衛生紙對啊。」(F20CL06)

(四)指出換工作是解決心理衝突的妥協產物，協助個案思考一直換帶來的好處

治療期間，個案離開做兩年的資訊公司，儘管企劃部的主管賞識她，F 仍堅持離職。離職是行動化，就像她做完飯衝出男友家、同學不借筆記她去飆車，個案心中有衝動或感覺，就付諸行動，治療者得幫助她看見自己在幹甚麼，每當她考慮離職，就跟她一起慢下來思考離職的原因，反覆這個過程將有助於個案在衝動

和行動之間逐漸製造出空間，在做出行動(換工作、離開)之前有機會先想一想心裡面發生甚麼事，以減少繼續用無效的辦法解決內在衝突。

治療者指出 F 藉由換工作解決服務別人、被遺棄的心理問題，當她覺得主管不肯定她的文案、要她修改，就表示主管斷絕和她的關係，她生氣付出這麼多卻划不來。治療者幫助個案注意到她依然在用小時候的辦法過日子，她活在過去，缺乏現實感，把公司當家裡，將主管當成父親，幻想拼命做就會得到愛。

「(個案已提出辭呈)因為她(主管 M)可能對我期望很高吧，她想激起我一些潛能之類的吧，只是…只是我會常常不知道她想要我期望我是做出一些什麼，因為當她跟我講一件事的時候，我做出來，她也跟我說我做出來的事情並不是她想要的，然後我就是還是拼命的去做，然後她覺得我浪費了很多時間，可是結果不是她想要的。」(F06CL14)

「是啊，就是我的意思是說，問題就是像這樣，就是妳拼命做什麼，就像妳不斷的在工作上面，做超過妳能力的事情，妳提供別人超過妳能力範圍，事實上是超過妳能力範圍的服務，我想沒有人可以幫整層的人，就是他們不上班你還幫他們刷卡，妳每天幫一個人買午餐，尤其這個很明顯高超過妳，就是說這個超過妳能力範圍的事情，但是感覺妳要解決一個事情，妳要做一個什麼事情，我在想會不會就是說，在妳過去的那個經驗，就是說家裡發生一些事情有需要用錢、有需要什麼等等，做就解決它，拼命做，但是這個做跟就是好像妳感覺妳必須要做一些什麼事情，就是一方面從一個角度看，妳的確非常拼命、妳非常努力，不管在工作上面、在學業上面，可是問題是，這個努力持續一段時間之後，妳開始就覺得不舒服，不管功課上面、跟妳的同學上面，還是在同事啊主管啊，妳開始就覺得不舒服就想要走了，所以我想這個拼命做到底是什麼呢？為什麼妳感覺妳需要拼命做，但是好像另一方面妳又不太知道妳拼命做是在做什麼？很努力的在努力什麼？然後做到後來妳覺得非常的失望，因為別人沒有看見或是別人沒有珍惜，或是別人沒有對妳有相對應的付出，或是給妳肯定，然後妳再度就想要離開，或者是中斷那個關係。」(F06T14)

「好像是吧，嗯…好像是這樣的事情發生的時候，我覺得…有被遺棄的感覺吧，所以會想要自己先學著離開，好像是這樣。」(F06CL15)

「好像妳感覺就是說要跟一個人在一起，要跟別人在一起，不管這個是工作還是人，就是妳覺

得必須要做很多，就像妳說從小就要做很多很多很多，完全是超過一個孩子應該做的事情，應該付出的事情，那個不應該是一個小孩該過的日子，但是好像現在妳長大，脫離了那個受虐的環境，但是妳不斷不斷的付出，付出你的身體付出妳的心力，但是到頭來妳覺得很空虛，很失望。」(F06T15)

「嗯…可是我也不知道怎麼轉移這樣的行為，我也不知道，對啊，而且會覺得老是在做別人要求，然後常常不知道自己要的是什麼？其實這個也是我一直常常在想的，我就是到底，要怎麼樣就是不要再去替別人著想、替別人多做一些什麼之類的，可是我一直這樣想反而還是在做，就是很不知道怎麼轉移這些目標。」(F06CL16)

「好像妳心裡面感覺不能停下來，不能停下來，如果妳不做一些什麼可能…」(F06T16)

「但是我有先想說，我想要慢慢把自己的興趣吧，因為我一直不知道我的興趣是什麼，但是唯一肯定的是我還滿愛做菜的，然後嗯…我也想滿想找時間就是去…去跳跳舞啊，然後去碰一些我從來沒碰過的事情…」(F06CL17)

第七次持續工作議題，個案打算改行做業務，治療者指出當她想和別人有關係，就拼命做、做到超過，而且停不下來，她覺得別人需要她、使用她才叫做有關係，但越做越生氣，於是她想像做業務就不用跟別人有關係。

「(個案做到月底離職，打算改做業務)不曉得你怎麼想這個想離職，然後想做業務這個事？」(F07T02)

「因為其實我一進這家公司我就覺得嗯，不管適不適合我自己，但是當我一坐到這椅子上的時候，我是沒有辦法接受的，因為我是沒有辦法一直坐在椅子上的人，而且一直以來的工作也不是一直坐在椅子上的，也許我喜歡跟人互動啊然後啊動來動去，所以要我一直坐在桌子椅子上，然後看著電腦我真的沒有辦法適應，然後兩年來我還是覺得很乏味，然後都會覺得說為什麼要待在這裡這樣子，我還是喜歡跟你有互動，然後是不同人群的這樣子，對。」(F07CL03)

「也許你意思是說，在百貨公司或者是做業務，你跟不同的人接觸，另外的…就是說這個意思，你不用跟他們有太深入的交情，或者是太深入的關係，就是客人來來去去，然後做業務就是客人來來去去。」(F07T03)

「這也有但是…我在做銷售人員的時候，也因此有交到不少的就是客人的朋友，我也滿喜歡這樣子的感覺，雖然說可能因為彼此不常見面，卻能讓那種我覺得卻有讓那種友情變深厚的感覺，而且他們能很放心的把他們的事情告訴我這樣子，我還滿喜歡這樣子的感覺，然後他們心情不好會跑來跟我說，我也覺得滿開心的這樣子，我不知道我覺得這樣卻有被重視的感覺。」(F07CL04)

「可能你意思是說，你感覺你是被這些客人給需要，他們會有什麼心事會來告訴你，可是你的主管有事情的時候，他是跟其他的同事講，不是跟你說。」(F07T04)

個案想用換工作處理一直提供服務、做到生氣、感覺被拋棄的心理問題，治療者幫助她看見問題不在外面，在她心裡面，是她無法停止服務別人，上班一直在注意別人還需要甚麼？因此她設計出來的文案缺乏創意與自己的想法，然後她幻想和主管的關係已經破滅，轉而降級做小妹的工作，繼續留意公司需要甚麼。

「因為我會的不是他要的，所以他常常需要的是我幫不上忙、我做不到的，所以當然就比較理所當然的去找其他同事協助這樣子，那可是確定的是，像說雖然說我坐在辦公室裡面我會刻意，就是我會刻意去走動，例如說看看飲水機的水啊，因為有些人的水會懶得走出去倒掉，然後都會倒在水槽裡我都會刻意走來走去，然後去看哪裡有沒有要用的，然後有一天我發現說我為什麼要這樣子？因為這不是我的責任，然後我後來我覺得說，會不會也是因為我不適合這樣一直坐著的工作，所以我會刻意的去動來動去，即使是不是我的責任，我也想去動一動，對啊。」(F07CL05)

「或者有沒有可能說你上禮拜提到你本來做助理，但是你的主管把你升到企劃，就是升官，但是你還是會常常會注意一些比如說門禁，或者是陌生人進來，或者說公司的這個保密資料要保密，或者你說的這個飲水機，我在想會不會即使你主管把你升官，他希望你可以做更…更不一樣的事情，但是好像…好像你沒有辦法停止就是說去關心這些公司…」(F07T05)

「對，我沒有辦法停止。」(F07CL06)

「整個公司的這些比如注意飲水機，我在想這個會不會更像是助理在做的事情？」(F07T06)

「可是因為之前做助理工作的時候做了一年快三個月，所以可能有習慣有這些行為動作有習慣，那我有讓次數減少當中，但是不知道有時候我是覺得坐在椅子上一坐久，我就坐不住然後就會

想要起來去動一下、看一下這樣子，然後我會覺得不知道因為這麼久的工作以來，工作中都是有音樂的，但是唯獨這家公司沒有音樂，所以你做任何事情、講任何話都會被大家聽得一清二楚，然後更是因為這樣大家都很認真的工作，然後很少…很少有交談…」(F07CL07)

食品公司辭退個案，她再度求職，治療者指出工作不穩定和她自己有關，她總是在注意老闆、主管要甚麼？她能提供甚麼？別人是否滿意她的服務？她的自我認同混淆，把別人想要的當成自己要的，F 沒有自己的願望、意志和需要，加上越做越感覺別人利用她，每份工作做到受不了就走人。

「…求職的過程中就是沒有想像中那麼順利，然後也不知道是因為…自己還在工作，因為很多公司有…寄 email 給我然後叫我傳履歷，然後…因為過去有幾次經驗當中，就是對方有打電話來然後…然後我跟她說因為我還在求學過程但是五月底我就畢業了，如果短時間內那就是當然我一定願意，然後可是往往就是都沒有消息，然後不然就是在電話中說啊，你還在求學？…然後也…就放棄了，所以都不是很順利這樣子，對啊。」(F20CL03)

「你覺得你不是這些公司、這些老闆想用的人。」(F20T04)

「對啊，然後再加上我沒有什麼能力可以被肯定對啊…所以最近就是在想說，就是自己除了業務可以去選擇之外，然後還可以尋找些什麼樣工作來做？」(F20CL04)

「你覺得有沒有可能，你長期換工作、你沒有辦法在工作很穩定，或者是說你跟人相處基本上也是這樣子，你覺得有沒有可能就是說，跟你長期就是說你跟人在一起，你的注意力都放在到底你可以提供別人什麼？到底你可以做什麼？你還可以做什麼？別人要什麼？所以不管你去做企劃、去做行政助理都是一樣的，就是你不斷的在注意你到底能為別人提供什麼？你可以為別人做什麼？別人要什麼？你做了他喜不喜歡？他滿意嗎？我在想會不會來這裡也是一樣，你說你覺得來這裡談話沒什麼幫忙，我想你的意思是說，你感覺來這裡就像你跟你的父親、跟同事、主管、朋友一樣，你感覺你來這裡是為了我的需要，你講話提供一些訊息，幫忙我做研究，你很努力的在付出，但是…同時心裡面你也感覺好像我也在使用你，我不是真的關心你，尤其在我提到說我認為你需要繼續做治療的時候，你覺得會不會我提供這二十次的免費治療是為了之後會跟你收錢，就像你之前在機

構，付錢給你去做治療一樣，就是治療師，你覺得我…要的是你的錢，不是真的想幫助你。」(F20T05)

「嗯…我覺得這次的治療…跟以往的確有不大一樣，那…在那個時候我大概只有不滿二十五歲的時候，在二十五歲以前的事情我現在三十*了嘛，所以我不知道是也是因為經歷過一些事情然後所以我覺得這次的治療跟以往不大一樣，然後而且以前…我真的是…那時候很容易覺得…我就是在…就是別人叫我做什麼我就去做什麼，那時候的感覺一直都是很強烈，一直都是覺得說別人要我去做什麼我就去做什麼，然後也很強烈的感覺就是…有點在為別人而活的感覺，就是我沒有完全沒有自己的主見啊，然後完全沒有想法然後也不知道往哪邊走…」(F20CL05)

(五)聯結早年經驗、工作、學業以及人際關係，幫助個案看見她一直在重覆相同的事情

食品公司的老闆想辭退個案，不願意給她加薪，寧可另外找人。治療者幫助個案回顧這三個月的工作情形，指出她重覆過去隨傳隨到、做太多的人際模式，而為何她一直做相同的事？F 深信只有她先付出、無止盡的提供，別人才會喜歡她，老闆才會雇用她，所以剛開始老闆要她周末無薪加班，她立刻趕過去，等於是鼓勵老闆沒有節制地使用她，在這個過程中她傳遞出非語言訊息：我的需要不重要，只要你需要，我隨時可以滿足你。

「因為第一次是在上上禮拜六的時候，然後所以我這邊遲到嘛，那我覺得…那個時候我有感覺就是說，因為我是新到沒關係，然後我也把它當做是一種訓練，然後就是在那個他需要的工作上，我可以多熟悉那種操控上的熟悉度，所以那次我是沒有想什麼，可是感覺就是因為我的住家跟他們只有離五公尺，只有離五分鐘而已，所以他們就會一通電話來就說，我們現在需要你可以回來做個標籤什麼的，那如果我跟他(食品公司老闆)談條件說，那這樣的話我薪水是不是可以多一點的時候，他卻覺得說反正我們有試用期三個月這樣子，然後如果你覺得你這樣回來工作然後沒有加班費，你不需要的話我們也可以另外再找一個人，然後我們會給他多一點薪水，那我就會覺得為什麼我這樣跟他談，他就不要他卻寧願另外再找一個這樣子。」(F18CL04)

「我很在乎金錢上的那種應該是說報酬率嗎？我覺得我很在乎就是我賺多少錢，然後我要做多

少工作，那我在跟他(老闆)的時候，他居然跟我說他寧願花多點錢去請別人，那就是說他可以的他可以多一點，那為什麼他卻不願意繼續，可是我真的很在乎錢這種東西。」(F18CL05)

「你覺得有沒有可能跟你在這一段期間，你的反應有關係？就像你之前的工作、或是你跟別人相處的時候，好像一開始就是你不斷的給沒有界線，就是什麼時間隨 call 隨到，就像你可以載你的朋友，他什麼時候叫你都可以，就是他要去哪裡都可以耶，你還要幫他找路，就是說好像這個本來是別人的事情，但是弄到後來變成是好像就是說變成是你的事。好像一剛開始你覺得，如果你不斷的提供這些人服務，滿足這些人想要的，這關係就會建立起來，然後你覺得別人就會給你需要的，但是常常到後來是很失望，因為你越做就越覺得，別人開始好像沒有限制、沒有節制的在使用你，然後又不給你應該要得的薪水，開始慢慢這個事情變得讓你覺得很憤怒、很失望。」(F18T05)

「因為在朋友上，幾乎他們對我的要求我都能給他們，一直到我那個國中同學放我鴿子以後，我覺得我有比較改變了，因為…我真的覺得有時候就像別人常講，就是我給人家感覺就是我常常要求我怎麼樣付出，別人就要給我相同的回報，然後如果我沒有得到相同的回報我都會很失望，然後他就會說他還說那也是你自己要付出的啊，為什麼你要要求別人要給你同樣的回報呢？然後人家也沒有要求你什麼的，然後你為什麼就是這樣一直付出？…」(F18CL06)

對 F 而言，關係比錢更重要，她很高興老闆需要她，如同父親沒有她不行，她幻想一直做便可以成為老闆的重要助手，因此第一次加班她沒有提出抗議，她覺得講出來老闆就不要她了，接著 F 要配合的事情越來越多，加班的次數增加，她開始越做越憤怒，做到受不了就想離職。治療者說明這個惡性循環的歷程，讓個案看見她是怎麼開始與結束一份工作。

「你覺得有沒有可能就是說你…就是說老闆對你的這個態度，你覺得有沒有可能跟你一剛開始，好像你在邀請邀請他，邀請你的老闆沒有節制、沒有限制的使用你的關係？」(F18T06)

「我邀請他。」(F18CL07)

「嗯，你的反應好像是，你說他星期天把你叫過去，或是上一次不是你上班的時間，但是你說基於你要學習的這個需要、剛進去的需要，但是我想也許再看下去會不會是好像你，你覺得要跟別

人建立關係，那必定是你得開始付出，或者是你沒有條件、沒有限制、沒有時間的這個限制，你隨時可以提供，那等於是你在邀請別人，沒有節制的在使用你、利用你或者這個再說的更遠一點，就像小時候你父親在使用你的方式一樣，我的意思不是說你故意要這樣做，但是我的意思是說有沒有可能在你的心裡面是不是…」(F18T07)

「自然的反應嗎？」(F18CL08)

「對，就是這個關係常常是這樣開始的，你的老闆他叫你星期天回去，你也可以不要回去啊！」(F18T08)

「對，我是可以拒絕的，但我卻沒有拒絕，但是在之前我的公司我的主管他也常常在假日的時候叫我回去，只是我就會很不開心，我就會覺得說我那時候的反應會覺得說，為什麼我錢領那麼少然後你領這麼多，然後你卻要叫我？我們公司這麼多人，然後你卻是選擇我回去…」(F18CL09)

「有沒有可能你的老闆很困惑剛開始可以啊，都可以啊，但是為什麼後來你說不行呢？一剛開始什麼時間叫你回去都可以，什麼時候提供服務都可以，把氣出在你身上也可以，但是為什麼後來不行呢？」(F18T09)

「對啊，我應該當時是直接拒絕或跟他反映的，所以我覺得應該很快下禮拜他就會拒絕我了吧，因為在那之前他就有叫我把履歷打開，然後叫其他人來面試。」(F18CL10)

「我在想有沒有可能，你有困難一剛開始就堅持，是你心裡面覺得這個是唯一的辦法，就是說你提供別人是唯一的辦法，要建立關係、要讓他們有好的印象、要讓他們喜歡你，你心裡面覺得這是唯一的辦法，你覺得如果你講不要可能不行，可能他們就不喜歡你，這個關係就連建立起來的機會都沒有了。」(F18T10)

「對，我會這樣想，因為他們(老闆、同事)在那之前也不斷的提醒我，就是不斷的在我耳邊提醒我，就是之前的同事多麼的好然後配合度多麼的高，然後他男朋友，就算沒有上班的時候也會來店裡幫忙，也是沒有薪水的來店裡幫忙，然後他會在我耳邊不斷的提醒這件事，所以我才會想用這些方法，來建立我們我跟他們之間的一些工作上的關係…」(F18CL11)

「對，這一方面可能老闆希望這樣子，一個無條件犧牲的員工，但是從你過去跟別人在一起相處的經驗，或者是你在工作上的經驗，似乎就是說這個關係開始似乎都是你拼命做，你努力做，然

後好像你這樣可以獲得別人的認同，這個關係就會…就會開始，但是弄到後來是你做到受不了，就開始變成做不完、變災難了。」(F08T11)

「對啊就是我還滿容易重蹈覆轍的，然後在當下如果是不好的結果，我自己又很難過很難過這樣子，馬上就是又讓我想到就是，小玄跟我，就是會想要跟我爭名次的那位同學，我想到上次他感冒，然後我想都沒想，然後買了一個薑母茶給他喝，可是…他卻因為成績，然後對我的態度非常不好，我不知道就是很容易重蹈覆轍，對啊。」(F18CL12)

接著個案談到替第一名同學買薑母茶，這是相同的問題，治療者指出，F 想像修補關係的唯一辦法就討好別人、找出對方需要的然後滿足他，現在她繼續用小時候的辦法，利用自己的身體得到錢與愛，即使施暴的父親已經離開，F 仍反覆上演早年的戲碼。

「也許你想藉由…你說這個同學之前是常為了第一名、第二名在跟你爭嘛，很不喜歡你，也許你想藉由買薑母茶這個動作，向他表達說，你關心他、你希望你，你希望他會喜歡你，你希望爭成績這個事情可以消除。」(F18T13)

「對啊，但是他不會這樣子想，所以…所以老闆他也不答應我的條件，所以我自己也做好心理準備，因為我們每天因為他股票的關係，所以他常常每天都是在調度資金啊，然後這個轉那個這個轉那個，然後現在他也不把資金拿給我去幫他存，就是感覺他已經心裡有想好說，就是哪一天請我走這樣子…」(F18CL14)

「但是這個事情弄到現在這個結果，是一剛開始，就是說一剛開始你進去的時候你怎麼處理這些，他要你什麼時候，隨時要你進公司就要進公司，這個一剛開始你怎麼處理這個事情我想是很有關係吧，就是你怎麼想你跟人建立這個關係的時候，是不斷的給。」(F18T15)

「我自己的初步…做錯的很大，因為他在打給我的時候，其實我就很不開心了，然後就是想說不會吧，放假又要找我去，可是我卻沒有直接的反應出來，我覺得對阿真的是有第一次就會有第二次，他們就會覺得，我當初找你就沒有拒絕，那為什麼後來有這樣的條件要求？」(F18CL16)

「我想你沒有拒絕一定心裡面、當下有一些，就是說你心裡面一定有一些想法，不然就是這個

事情一再的發生，你跟別人在一起或工作上發生會不會是，好像你心裡面相信就是說，每一個新的開始或跟一個新的人或到一個新的工作，如果你不斷的付出，即使前面是很不愉快的經驗，可是只要你不斷的做，也許哪一天，你就會找到一個你不斷的做，然後就會有很親近、很親密的關係，你就會得到你想要的。」(F18T16)

「有，內心有這樣子想過，然後但是卻一直都沒有，對啊，可是我自己又很我自己又很在乎金錢跟工作是要能一樣公平的，就是做多少工作拿多少錢我又很在乎這個。」(F18CL17)

「可是顯然一剛始你又沒那麼在乎，那表示你心裡面有更重要，比起錢比這個界限更重要的事情，例如說你剛說你想要的…」(F18T17)

「我的確是有想要跟他們就是…建立好關係因為…因為之前我覺得就像包括不吃飯啊，然後飲料不加糖啊，我覺得有給他們，就可能對一般人沒什麼，但是我覺得有讓他們產生對我有不同的看法吧，然後覺得我是個麻煩，所以我才會想要從這邊然後去建立好關係，然後讓他們認為，我是一個很認真的一個員工這樣子，但是我覺得我錯了對啊。」(F18CL18)

個案從做太多想到母親只給她五元、父親要求她賺錢養家，而哥哥卻得到五千元、不必做事，治療者聯結家庭與工作問題，讓 F 注意到，她認同父母對女孩、女性的價值觀，覺得自己不值錢、不重要，深信她只能用身體交換愛，因此當老闆提出不合理要求，她無法表達立場、拒絕無薪加班，以前是服務父親和哥哥，長大後服務主管、同事、朋友、同學，從象徵意義來看是一樣的事情。

「但是她(母親)給妳五塊，卻給哥哥五千塊，這個這麼大的差別待遇，這麼不平等、這麼不公平的感覺，似乎還是發生在妳的工作上面啊，你的老闆寧願給別人加薪，還不知道人在哪裏的新人加薪，可是不願意給妳加薪，或者是妳都已經升到做到區長，就是妳已經升官了，可是才加五百塊。」(F18T29)

「我覺得在金錢上很容易，我覺得很容易遇到不公平待遇，包括像我自己的親人也是這樣，像我媽媽給我哥哥五千塊，像我爸爸他雖然打我哥哥比打我還兇，但是我哥哥可以不用工作，然後我要工作，然後每天做三、四份工作然後去養他。」(F18CL30)

「所以你感覺，你在家裡面身為一個女生、一個女孩或是長大成為一個女兒，你覺得女孩在家裡面你是不值錢的，好像你…」(F18T30)

「對啊，真的不值錢。」(F18CL31)

「就像你在工作上面，你感覺好像你不能要求更好的待遇，跟你的能力符合的這個福利。」(F18T31)

「有時候我覺得就是自己的...運氣啊、環境都很大的，都會是一個很大的問題，記得有一次我離開基金會，跟基金會的某一個執行長吃飯的時候，他說他們最近在做一個案子然後是原住民的，然後他就說，我覺得很多，他這樣跟我說，就是說你的遭遇…他們還拿那個跟我說，我的遭遇不算什麼…」(F18CL32)

「一方面你覺得別人沒有辦法體會你經歷的事情，沒有辦法理解你的痛苦，一方面你也感覺你得用你的身體，或者身為一個女孩、一個女生，要得到你想要的，就是要用你的身體來提供別人他們需要的。」(F18T32)

「嗯。」(F18CL33)

「所以有沒有可能這個，你不斷的經驗一樣的命運是，好像在跟別人在一起的這個一剛開始，你就在做這樣的事情，好像你也鼓勵別人或是暗示別人可能這樣子的使用你，就像你一剛開始老闆要你星期六進去，其實你可以跟他說，你需要錢你錢先拿出來這不是你上班的時間耶，但是好像你的你的反應是你就是趕快去，要趕快把她做好，會不會你心裡面你也相信一個女生，然後你得到愛你要得到愛要得到關心，那表示你得沒有條件沒有限制的付出，好像你也鼓勵別人不恰當的使用你。」(F18T33)

「有時候自己可以很直接的要求對方，就是要先為我付出或者是...可是有時候卻就是沒有辦法，然後就覺得要為別人付出，然後別人才能認同我，那這個讓我又跳到就是當初我男朋友要搬出來跟我住，然後我在他房間裡面，他姊姊跟他吵架，然後說你一定要跟外面那個野女人搬出去住嗎？這個事情我就非常耿耿於懷，我覺得我很希望他姐來跟我道歉，因為我常跟他講我說，你一定要，我不知道我只要情緒一上來，我就會覺得這件事情真的讓我很耿耿於懷，因為是你自己當初溝通不良然後...因為我就是一個沒有家人在身邊，然後就本來就很需要對方的家人認同我，可是你卻因為

你的溝通方式不對，然後讓你的我覺得就是讓你的家人傷害到我…」(F18CL34)

最後一次治療，個案抱怨同事、朋友不願意聽她傾訴，她看不見自己做太多、渴望跟別人融合成一體可能令別人受不了，她將別人和父親劃上等號，持續複製相同的親子關係。個案以為問題是單一面向，而且是別人的反應造成她不敢依賴，但從治療關係推測，事情並非如此，她拒絕治療者提供的衛生紙、繼續治療的提議，這和她怎麼想有關，因此治療者整合她在家庭、工作以及學業的狀況，幫助她覺察問題在裡面，不是在外面，她一方面忙著提供別人服務，努力做以維持關係，另一方面也憤怒地毀掉這份關係，接著受不了辭職離開，自己獨處時感覺孤單寂寞，於是再去尋找一個人來服務、緊密結合在一起。

F 強迫重覆地持續是因為她幻想下一次她會得到真愛，總有一天她會找到願意為她犧牲一切、全心愛她的人，治療者將她說的素材、故事聯結起來，幫忙她看見自己心裡面的渴望與衝突，以及她如何在職場、人際中複製她心中的客體關係然後加以摧毀，治療者明白告訴個案，她需要繼續接受治療，她心裡的問題沒有解決，工作不會穩定。

「我記得我曾經…有一陣子常常分享給我一個朋友，那那一陣子的時候，因為我們都是賣衣服的，然後她是隔壁櫃的小姐，然後我不知道是剛好有一次他心情不好還是什麼，所以我們在…電話裡面的時候他跟我說，你煩不煩啊你，可以不要再講這些事情了嗎？沒有人跟你說膩了嗎？所以我那一次還滿驚訝的原來…他或者是包括更多人不喜歡談我講的事情，因為我講的事情對他們來說是沒有興趣的，然後除了他當然也包括曾經…放我鴿子那位同學他也講過，那有時候我忍不住還是會講，所以他有幾次是選擇不接我電話，所以…這樣子下來，我就越覺得…我只能這樣子，對啊。」(F20CL13)

「或許你過去經驗的某些人是這樣，但是顯然你把心裡面的這個感覺，拿到我們的關係裡面來，好像在我們的關係裡面，你也感覺是這樣，就像你在工作上面，你一再的感覺到別人、或者主管、或者我，我們不會…不會有興趣知道你在想什麼，知道你、關心你的心情，想要聽你說，好像

當你心裡面這樣想的時候，我就變成了這樣子的人，我只關心我的研究，或是免費的治療做完之後希望你付錢給我，我不是真的關心你，關心你過得好不好、快不快樂。」(F20T14)

「因為過去太多累積的經驗所以…我真的會害怕然後也會卻步。」(F20CL14)

「所以你把外面的人通通變成你心裡面的樣子啊，你不斷的蒐集這個證據，就是每到一個工作、或是跟一個新的人在一起、或是你來這裡做治療，我們通通變成你心裡面的樣子，更加證實了人果然是自私的，只有你滿足別人才會有關係。」(F20T15)

「不知道，因為我越不想要有這樣的想法，然後就會一直發生，包括我現在的同學也是啊，我現在念書的這個班級的同學，我不知道是因為跟他們年紀差距是十歲，然後不知道然後以為他們…我覺得我自己又回到就是，越想跟他們保持距離，但是卻又是不斷的在給他們要的。」(F20CL15)

「你知道如果這個問題不解決的話，你在工作上面就很難、很難穩定下去，不斷的重複這些一樣的事情，就是你不斷的在工作上面、跟在人上面，上演一樣的戲這樣子。好像在你的心裡面，兩個人中間沒有那個界限，不是你有你的願望、我有我的願望，好像你的感覺，當你跟我在一起的時候，你就是要滿足我的願望，看看我的研究需要什麼？你講一講、提供一些，好像當我跟你中間有一個縫隙的時候，你覺得是滿可怕的事情，所以當你的主管在問你說你希望你一個月有多少薪水，你希望將來再學什麼？你說你什麼都不會、什麼都可以，好像你的意思是說，等於你鼓勵別人，鼓勵別人就是不適當的使用你啊，你等於告訴別人說，我什麼都可以，我可以完全變成你想要的樣子，沒問題，只要你想要的，我都可以提供你。」(F20T16)

個案面試新工作，她覺得頻繁出差太累、且待遇差，但沒有講出來，默默承受。治療者以這個例子讓她看見，不敢表達、堅持和她的想像有關，她覺得講出來很恐怖、結果會很激烈，但是壓抑不說，憤怒越積越多，最後就會一發不可收拾，個案便以飆車、衝出家門、狂拉肚子等方式表達情緒。治療者協助 F 瞭解，她的問題相當複雜且漫長，需要長時間治療，當她心中的破壞衝動再度出現，覺得治療者在傷害她，就可以一次又一次當下做澄清與討論，那麼個案便有機會修復被她摧毀與消滅的正向關係，把別人的善意與關心收到心裡面，並成為她支持

自己的內在資源。

「(個案再度面試新工作，老闆表示需要常出差、且待遇差，個案認為不妥但沒有講)是啊，就是你得想一想為什麼你不能說？就是像那些就像你在***工作一樣，或是你在前面的主管 M 的工作一樣，就是你覺得這些條件你心裡面有一些想法，你有一些想法有一些盤算，但是你覺得這個是不能講的，我在想這個不能講會不會跟你的小時候的經驗有關係，就是你經驗到那個大人表達生氣，或是表達一個立場的方式非常的病態，咬你、不然虐待你啊，然後從中覺得很快樂，你知道你的父親是非常少數病態的人，就是這樣的人其實很少的，但是你心裡面非常的恐懼，你會變成像他這樣，就是你的奶奶跟你的爸爸表達情緒的方式非常怪異。」(F20T18)

「而且我很怕別人拒絕我，所以我會不敢講。」(F20CL18)

「可是當你越不敢講，你越做就越憤怒啊，越受不了，這些人都剝削你，不當的使用你，就像你參加我的研究，你每一次來你感覺，你在提供我什麼的時候，覺得很不舒服的感覺，但是你講不出來，或者是你覺得治療還需要繼續，你還需要我幫忙，可是這事情是不能講的，因為天底下沒有什麼白吃的午餐，只有人互相利用這件事情而已，只有別人利用你這件事情、還不是互相利用，就是只有別人利用你，要你做這個做那個，你知道這個事情如果你不解決的話，在工作上你很難很難可以穩定下，在關係上你很難有一些…好的感覺，因為你心裡面，我想你心裡面對人沒有什麼好的感覺，沒有什麼好的客體這件事情啊，還沒有變成好之前都給你摧毀了，就像我們的關係一樣，我們不停工作，然後同時你也把我們的關係給毀掉了，我在你心裡面也變成一個自私的混蛋。」(F20T19)

「其實就是…很多次的治療中然後…有很多次裡面自己裡面，心裡就是很不好的那一面，然後有時候…是很直接的被你說出來了然後…在當下…的確會很不開心，因為才知道原來自己是這樣的人，然後…我覺得過程中…當然還是我覺得有一些話然後…我覺得也是因為…我還是…不太敢表達吧，然後有一些話我還是沒有講出來，就是例如說過程中過去有時候，有幾次在當下我很生氣，但是我沒有直接表達出來。」(F20CL19)

「是啊這個就是需要治療，每當你對我感覺憤怒，你覺得不舒服，你覺得生氣的時候，這就像你工作上面一樣，每一次你心裡面發生的時候，我們可以在這裡討論，可以拿出來講，我們來可以

解讀一下、討論一下這個事情，我說了什麼或做了什麼讓你感覺很憤怒，這個需要很長期，你的問題跟你早年的這些很誇張、很變態的經驗有關係，所以很需要每一次你有這樣的感覺，我們就拿出來討論，我們才有機會看一看你心裡面對於人，為什麼你心裡面對於這個人的想法是這樣，為什麼你心裡面沒有辦法留住一些好的感覺、好的人，為什麼你得不斷的服務別人，還要不斷的壓抑你的憤怒。我想時間的關係，就是我們得先停在這邊，雖然我們的治療結束，不過也許你再想一想，就是說你覺得你有需要，你還是可以打電話給我。」(F20T20)

四、個案在治療中的變化

(一)從回憶起早年經驗便出現身體症狀與阻抗，轉而到後來能思考對她的影響是甚麼

個案從設計不出企劃文案，想到小時候遭母親遺棄、父親性侵與施虐的經過，個案傷心落淚，母親不在身邊教導與保護個案，她覺得被遺棄，而父親雖取代母親的角色照顧孩子，但同時也侵犯她，治療者同理與反映 F 的憤怒、傷心等心情，痛苦的回憶一下子湧上心頭，一件接著一件想起來，個案覺得腦袋快爆炸、無法消化這麼多情緒，因此引發強烈頭疼，無法繼續討論下去，治療者指出來並尊重個案的狀態，依照她的節奏進行治療。

「…那我爸爸穿衣服會有那個鑰匙的聲音，每一次聽到那個東西，我都會覺得很害怕，就會覺得他要離開我們了這樣子，然後，對他很矛盾，因為我爸爸是會性虐待我的，在我懂事時候，或許更小，但是我知道的時候就是，唸小學，不是小學，幼稚園小班的時候我爸爸就會，就是性侵我這樣子，那因為小時候我不懂事，所以我都會選擇去接受他，所以後來到了**，他也會打了我開始，我才更覺得說，我爸爸這樣子做是不對的，所以，他把哥哥的氣氣到我身上，打我的時候，我才選擇，我要去告他…」(F03CL09)

「妳非常憤怒這些，應該要愛妳的保護妳的大人卻反過來傷害妳，妳不相信有人真的會為妳做一些什麼事，妳覺得身邊的人不但不會幫助妳，不但不會保護妳，而且反而會虐待妳，利用妳。」(F03T10)

「嗯(個案哭泣)(停頓 7 秒)，我在國小的時候，第一次月經來的時候，我爸爸教我怎麼用，他跟我說，用完的衛生棉要把他包在外面那個膜裡面，因為這樣子對人家是一種尊重，他說妳不能攤開這樣子給人家看到，然後，在出血的時候，我常常沒有包好，就被他打得很慘很慘，所以有一次我哥哥聯絡到我媽媽的時候，我有跟我媽媽講到電話，那因為我媽媽她後來又改嫁了，然後也又生了一男一女，我哥哥說，我媽媽跟他抱怨說，他也是遇到一個會打她的先生，所以她現在離婚了，然後自己一個人撫養那一對小孩，所以我不希望讓她在意，重蹈覆轍又把她的小孩給丟棄，所以當她在跟我講話的時候，我馬上想到我爸爸在教我怎麼包衛生棉，我覺得這是她應該要做的責任，但

是她並沒有做到，所以在跟她講電話的時候，我很生氣，然後她又跟我說，然後妳哥哥跟我講說，因為在這個時期，我正好在抽煙、喝酒、跳舞、在飆車的時期，隔了才沒一兩年，所以，那是一、兩年前的事情，然後我哥哥跟她說，然後我媽就在問，我還在在做這些事情，我就很生氣的跟她說，妳就顧好妳自己，把妳的小孩顧好，我的事情妳不用搞，妳不用管，我會做好我自己，會管好我自己，所以那個時候我媽在電話裡面，她哭得很慘很慘很慘，我知道她也有愧疚，我知道這可能不是她要的，因為我爸很會打她，我爸很會打每一個人，包括他自己的媽媽(個案哭泣)，所以，家裡每一個人，包括我們的親戚，都很害怕我爸，我爸又很愛賭博，雖然他不會抽煙不會喝酒，可是他就是很會打人(停頓 9 秒)。」(F03CL10)

「妳覺得妳的父母已經放棄妳，嗯好像妳覺得，他們不但沒有照顧妳，還把妳丟掉了。」(F03T11)

「所以我看到很多人，丟棄小孩的，我都會覺得，不應該這樣，真的不應該(個案哭泣)。」(F03CL11)

「這影響工作上面，在人跟人相處上，妳常常覺得別人離開妳，或是她在忙，她去做別的事，或是一個見面的結束，我想包括來這裡，我們每一次會開始，每一次會結束，我想這都會讓妳感覺到、再一次經驗到好像把妳丟掉了，好像老闆把妳丟掉了，妳同事把妳丟掉了，我把妳丟掉了，不相信我們會再回來，妳不相信我們會再開始，妳不相信我會再回來，妳覺得就是不見了，就是沒有了。」(F03T12)

「我也有朋友跟我說，我很容易覺得，我接下來會發生很不好的事情，所以，很多事情，做了可是我會覺得，可能會做不到，或者是得到的結果是不是我想要的，所以，我常常得到負面的能量，然後，常常就是實現到我想的，然後就真的不好…」(F03CL12)

「妳不相信，妳的生命裡面會有，會有一些什麼樣的好的東西、好的人、好的感覺留住，妳覺得好像…」(F03T13)

「很短暫，而且好像，有就好了，不用長久，都是很短暫的。」(F03CL13)

「是啊，所以每一次當妳的同事在忙，大家可能沒有注意到妳，或是忽略到妳當下的感覺的時候，或是老闆給了妳的同事工作的時候，妳馬上會感覺到，妳可能被丟棄了，好像會感覺到那個不公平，別人沒有想到妳，沒有顧慮到妳的感覺，沒有想到妳需要什麼。」(F03T14)

「(停頓 32 秒)我們可以先到這嗎?頭好痛喔，太激動了。」(F03CL14)

「(停頓 13 秒)，妳覺得這些事情很難討論下去。」(F03T14)

「也不會，只是剛剛又突然，想到小時候的事情啊，整個就好頭痛(停頓 11 秒)。」(F03CL15)

延續上周議題，個案覺得很難交到好友，治療者指出她在工作、人際上扮演付出者，總是為別人做很多事，她接著聯結到身體不適，拉肚子一周除了和生理疾病有關之外，可能和她焦慮無法滿足公司需求相關。F 這次可以再前進一點點，看見她在家一直做、在公司也一直做，當她無法滿足別人、提供別人想要的，她感到非常緊張，然後情緒引發身體反應，即使下班仍舊影響她。個案擴展看自己的角度與面向，並嘗試聯結友誼和工作問題。

「嗯，而且我也不知道為什麼我剛開始，交什麼朋友都會相處的很好，然後之後都，他們都會慢慢遠離我或者是，不知道就會是感覺很多他們，然後在當下我都不知道我做了什麼事情，然後就會離開我，所以我覺得朋友上，好像真的很難交到知己的朋友，對我我覺得很難(停頓五秒)。」(F04CL04)

「妳說這個夜間部的同學，妳說會注意到她健康，會特別去出去買東西，會心裡會想到他，但是她卻嗯，妳的感覺是她很小氣，似乎把她上課內容藏起來，妳想長期就是妳照顧她，替她著想，嗯也許也許久了，就像妳說妳這個工作上的同事，也許這個久了妳的感覺又會覺得不舒服啊(個案:嗯)，怎麼每次都是妳在幫忙，每次都是妳提供一些什麼。」(F04T04)

「嗯，所以其實後來，當我發現有這樣的狀況的時候，其實我後來自己也會慢慢的，耍孤僻吧就是…至從上次月經不舒服，然後後來到禮拜六就停止了，因為通常我是會來將近二十天，因為我有子宮肌瘤嘛，可是我不知道為什麼這一次，禮拜六就停止了，然後禮拜一開始，然後就肚子就很痛很痛，然後常常就從禮拜一開始一直拉，拉到今天(禮拜六)…嗯，覺得可能因為公司也有，最近要開發就是購物網站，然後有一些嗯線上的機制，然後要去想，然後我覺得壓力有點大吧，會緊張然後再加上因為我有，負責網購相關文章啊，那因為我們這案子是，大概在十一月底會結案一次，雖然說我們連續簽了三年的時間，然後但是每一年的年底都會結案，然後交報告，那我都整理出來

了，整理出來以後，負責這個案子的嗯，叫作 T 吧，那 T 他就突然跟我說，**請妳協助我就是，耶我需要從五月到十一月的，然後很趕很趕很趕，所以我在那很趕很趕的情況下就很緊張很緊張，因為我又怕自己弄不好，所以又加上購物的事情，就整個很緊張，所以最近都很容易就肚子痛了。」(F04CL05)

「嗯哼，妳覺得這個公司要妳做很多事情，給妳很多任務。」(F04T05)

「嗯，其實當下他們指派給我的時候，我也很開心，我覺得會有參與感，可是我會給自己很大的壓力，我會希望自己，就是當他們指派給我的時候，我可以做得好，然後讓他們更信任我的能力，然後我可以得到更多的工作內容，然後或許就會調薪了，所以我會給自己很大壓力，所以我希望當我，把工作做好交還給他們的時候，是可以得到他們認同的，所以我當下我都會很緊張很緊張，壓力會很大這樣子。」(F04CL06)

(二)從否認、自我安慰與行動化，把痛苦推到心裡的角落，轉而試著觀察自己，思考治療談的議題

第二次個案提早敲門，治療者指出來，但她完全沒有意識到自己的行為，而且面對人際與工作上的挫折，F 自我安慰做自己就好，她缺乏觀察自己的能力，想把痛苦推到心裡的角落，以為這就可解決問題。

「嗯，妳早了一點！」(F02T01)

「真的嗎？想說…趕快趕過來。今天，沒有什麼特別的感覺。」(F02CL01)

「嗯，妳的意思是？」(F02T02)

「不知道要講什麼。因為我覺得…雖然很多事情不開心，但是…後來自己還是想一想，如果我還是想要這樣子，對朋友或對同事這樣付出，那也是我的事啊！然後…自己開心就好了。就是…那天跟你談完，回去以後，我自己有再想一想，我覺得…反正我就是做我自己啊！然後，別人怎麼對我，那是他的事；然後，如果他要對我好那就是對我好，對我不好那就算了，我就想說那就做我自己這樣子就好。」(F02CL02)

個案的反應顯示他認為遲到就是遲到而已，沒有其他的意義，事情如同它表面的意思罷了，不必多想，做就對了！她以行動化取代思考，把治療者的時間當作她的時間，可見她缺乏人我界限，混淆自己和別人的需要。

「(個案提早 5 分鐘敲門，我說時間到再開始，請他等一下) 今天身體不太舒服，然後，最近，嗯，沒有什麼特別的感覺(停頓 5 秒)。」(F08CL01)

「嗯，妳的意思是說，妳身體不太舒服，所以妳想要早一點進來休息嗎？」(F08T01)

「沒有啊，沒有啊(笑)，想想說就不太舒服這樣而已。」(F08CL02)

「嗯，嗯，不曉得妳怎麼想剛才妳早了五分鐘這件事？」(F08T02)

「哦，因為不小心太早到這了，然後所以就想說，那就提早來這樣子，也沒有其它特別想法，因為我我我還特地在外面晃了一下下，然後以為時間差不多，然後才走進來的，對呀。」(F08CL03)

「嗯，好像妳心裡面感覺那個時間好像快了一些嗎？妳的意思是這樣嗎？還是說妳覺得這個等的過程，就是從妳來到我們開始這個過程，妳覺得等蠻久的？」(F08T03)

「不會呀，因為，可能因為，今天突然變冷啊，然後，因為我腸胃很不好，然後昨天就，就一直拉肚子，拉到今天，好不容易昏睡過去了，然後，大概八點的時候，家裡樓下就有人在吵架，然後我就醒了，醒了以後我就又還是很，很不舒服，然後還是就是一直拉，然後就這樣來來回回來來回回，然後就一直還是想要再睡一下，因為其實這樣一直拉，根本沒有睡到什麼，然後就就這樣子拖拖拖拖拖拖到十一點起來，然後去吃早餐，然後以為自己時間有拿捏好，所以就這樣子過來，我也沒有什麼刻意的想法，對啊(停頓 8 秒)，然後也可能因為這樣一直上廁所吧，所以有冷到，所以才會覺得就是頭痛啊之類的，不舒服這樣子，嗯。」(F08CL04)

「嗯，也許妳的意思是說，也許這個身體的不舒服，很疲倦很累，妳希望可以我們可以早一點開始。」(F08T04)

「不會啊，不會，我不會有這樣的想法，真的沒有，只是嗯，其實我一直覺得就是，跳另外一個話題…」(F08CL05)

個案回去之後能想一想治療中討論的議題，注意到自己上班在做別人的事，她認為主管不要她，治療者指出主管將她從助理晉升企劃，顯然看到她的潛力，但 F 焦慮自己做不出主管要的東西，治療者反映她心中認為，關係建立在交換上，如果她無法提供主管要的，這個關係就會結束，接著個案看見自己越是緊張、越是注意別人要甚麼，越是做不出文案，也就是說，她的工作表現和心裡面的感覺、想法有關。

「嗯哼，工作的話，工作的福利是公司定的，所以如果我在這家公司我自己認定我沒有什麼能力的話，我自己也不太敢去要求這家公司要給予我一些什麼，尤其是這家公司做的事情，不是我有自信做的出來的時候，我不太我不太去要求，不不敢去要求一些什麼，所以(停頓 5 秒)，我覺得到最後有一點在亂做的感覺吧，就像妳上次覺得說我覺得，我做的感覺很像是在做助理的助理之類的，後來我自己想一想，的確有這樣的感覺，就是做到最後然後我自己，看到什麼就去做，然後我覺得應該還是自卑這一種吧，因為我的我的能力，然後不是公司要的那一種能力。」(F09CL06)

「可是妳說妳的主管就是讓妳去做這個其它的，妳說企劃還是什麼？」(F09T06)

「嗯是屬於企劃部的一員(停頓 5 秒)，那她有試著要讓我去，想一些行銷的策略等的一些計劃之類的吧，像什麼一些…之類的，像是(停頓 6 秒)我想的還蠻痛苦的，因為我我沒有任何一點基礎，然後我也不知道去，從哪裡做起，但我主管是，他會給妳機會但是，就是要妳自己去著手，妳要自己去摸索，然後妳要自己尋找，她不會跟妳講說妳大概可以從哪裡開始，她不會這樣子教妳，她只會給妳這個東西，然後叫妳自己去做出來，但是(停頓 6 秒)做的這些東西，對於我同事小晴來講，她就說過她非常開心，因為她就是學她就是學這一些的，所以她只要有，我主管丟一個東西給她，她可以想出很多東西出來，因為她就是學這個的，她覺得她做得非常開心，但是對我來講，我真的沒辦法，我做不出來。」(F09CL07)

「妳想像，妳心裡面想像妳做不出來，妳覺得在這個競爭，跟別的同事競爭，好像妳妳的感覺，心裡想像如果妳做不出來，如果妳做得慢一點，或者是沒有做得她這麼好，妳的主管就不會喜歡妳，然後嗯好像妳沒有，妳沒有妳對這個公司就沒有貢獻。」(F09T07)

「嗯，而且有時候我做出來，不是她要的時候，她就會說，妳都不懂我要的是什麼，妳就盲目

的一直去做，那她一這樣講的時候我去問她，她就說妳要自己去找啊，我就是要訓練妳自己去找出來這些東西(停頓 21 秒)，所以有時候自己會會有點懊惱吧，會覺得說，有時候會想說啊，為什麼我自己不是有學一點基礎的，這樣我可以大概清楚一點點的方向，然後去摸索，然後可是卻沒有，我自己卻沒有去學到這一些東西，所以當我去摸索的時候，我也不清楚，當下要去往哪裡找，所以每每一個鐘頭，我的主管就會 msn 敲我說，妳做出來沒？妳做出來？然後我當然覺得壓力就會很大，然後我就會更積極的去去亂摸索，可是我也發現(停頓 8 秒)有時候我太想要去做出些什麼，反而不是她要的，那一次我亂摸索以後，因為她每一個小時敲我一次，所以我想都沒有想，我就亂找了，然後就做出來了，確實她要的，雖然說也找了快六個小時，從早上找到我快下班，然後終於做出來給她，然後我就發現，會不會是自己想太多，有時候可能是，自己有給自己太大壓力，然後反而做做不出我主管想要的東西，然後那一次，雖然摸索了六個鐘頭，結果居然是她要的。」(F09CL08)

(三)從拼命做、停不下來，轉而覺察自己用提供服務建立客體關係，並嘗試表達需求、減少無限制地滿足別人

個案在資訊公司從助理晉升企劃之後，主管請她協助新人熟悉助理工作，沒想到她變成助理的助理，將上班時間花在核對報表、門禁卡、飲水機有無殘渣等事情上，企劃工作卻擱置一旁，而且當主管提醒她時，她卻否認、不覺得拼命做別人的事是個問題。

「…她(主管 M)在對我考核當天，她還對我講出說像報表的東西原本是我…我在做的，那後來來了一個行政的妹妹，然後就是轉給她做，那交給她做的時候，她就跟我說，因為她剛開始來，她不太懂，所以妳要在旁邊協助她，那我就說好，當然沒有問題啊，我就會協助她…那這個妹妹她要做好多好多事情，所以有時候她做到最後，她是有一些已經算是熟悉了，只是有時候我們動作太快的時候，就像我剛開始接手有時候動作太快的時候，尤其是我很容易想趕快做下一件事情的時候，這件事情我就會忽略了小小地方然後就錯誤，所以我就有跟這個妹妹講，我知道妳事情很多，所以報表做完的時候，妳可以給我看一下，那如果有錯誤的話，我也可以趕快跟妳說，妳再去把這個報表寄給廠商，這樣比較不會容易就是不會浪費妳的時間，然後這妹妹也很開心，所以就從她來到現

在四、五個月了，然後我們就是合作的還滿愉快的，可是考核這一天我的主管就跟我說，我想問一下，妳還是不是很想要做行政這個部分？我已經幫妳轉企畫了，妳為什麼還是在幫她在做這些事情？我就說沒有，我沒有在幫她做，我只是幫她核對，然後只是在幫她確認是真的沒有錯誤了，才不會浪費大家的時間，因為她真的很忙，她就說可是我不懂啊，我就是已經把妳升為企劃了，為什麼妳還要幫她做這些行政的東西？」(F06CL12)

離開資訊公司後，F 應徵至食品公司，一開始她同樣拼命做、老闆臨時要她去加班也無怨言，然後她逐漸注意到無薪加班不合理，試著跟老闆溝通，表達加班要加薪的立場，她比較不害怕講出來，會爭取自己的權益，同時也能想一想為何老闆寧願換人也不願給她加薪？治療者聯結她之前的人際與工作問題，指出她初期隨傳隨到，等於是鼓勵老闆無限制地使用她，F 看見自己不斷在提供別人服務，且停不下來。

「因為第一次是在上上禮拜六的時候，然後所以我這邊遲到嘛，那我覺得…那個時候我有感覺就是說，因為我是新人，沒關係然後我也把它當做是一種訓練，然後就是在那個他需要的工作上，我可以多熟悉那種操控上的熟悉度，所以那次我是沒有想什麼，可是感覺就是因為我的住家跟他們(公司)只有離五公尺、只有離五分鐘而已，所以他們就會一通電話來就說，我們現在需要妳可以回來做個標籤什麼的，那如果我跟他(老闆)談條件說，那這樣的話我薪水是不是可以多一點的時候，他卻覺得說反正我們有試用期三個月這樣子，然後如果你覺得你這樣回來工作然後沒有加班費，你不需要的話我們也可以另外再找一個人，然後我們會給他多一點薪水，那我就會覺得為什麼我這樣跟他談他就不要，他卻寧願另外再找一個這樣子？」(F18CL04)

「這是一個滿好的問題，你怎麼想這個事情？因為你已經熟悉，反而是你熟悉這個業務了，如果再找一個新人不是得從頭開始嗎？你怎麼想這個事？」(F18T04)

「我很在乎金錢上的那種應該是說報酬率嗎？我覺得我很在乎就是我賺多少錢，然後我要做多少工作，那我在跟他提的時候他居然跟我說他寧願花多點錢去請別人，那就是說他可以的他可以多一點，那為什麼他卻不願意繼續，可是我真的很在乎錢這種東西。」(F18CL05)

「你覺得有沒有可能跟你在這一段期間，你的反應有關係？就像你之前的工作、或是你跟別人相處的時候，好像一開始就是你不斷的給沒有界線，就是什麼時間隨 call 隨到，就像你可以載你的朋友，他什麼時候叫你都可以，就是他要去哪裡都可以耶，你還要幫他找路，就是說好像這個本來是別人的事情，但是弄到後來變成是好像就是說變成是你的事。好像一剛開始你覺得，如果你不斷的提供這些人服務，滿足這些人想要的，這關係就會建立起來，然後你覺得別人就會給你需要的，但是常常到後來是很失望，因為你越做就越覺得，別人開始好像沒有限制、沒有節制的在使用你，然後又不給你應該要得的薪水，開始慢慢這個事情變得讓你覺得很憤怒、很失望。」(F18T05)

「因為在朋友上，幾乎他們對我的要求我都能給他們，一直到我那個國中同學放我鴿子以後，我覺得我有比較改變了，因為…我真的覺得有時候就像別人常講，就是我給人家感覺就是我常常要求我怎麼樣付出，別人就要給我相同的回報，然後如果我沒有得到相同的回報我都會很失望，然後他就會說他還說那也是你自己要付出的啊，為什麼你要要求別人要給你同樣的回報呢？然後人家也沒有要求你什麼的，然後你為什麼就是這樣一直付出？…」(F18CL06)

治療指出個案的反應在鼓勵老闆利用她，就像她和父親的關係一樣，F 注意到在前後兩份工作相同的互動模式，並看見自己對班上同學也是用做牛做馬在營造關係，個案能聯結人際和工作問題，並進一步思考她是如何開始與結束一份工作、怎麼解決人際衝突。

「你覺得有沒有可能就是說你…就是說老闆對你的這個態度，你覺得有沒有可能跟你一剛開始，好像你在邀請邀請他、邀請你的老闆他沒有節制沒有限制的在使用你的關係？」(F18T06)

「我邀請他。」(F18CL07)

「嗯，你的反應好像是，你說他星期天把你叫過去或是上一次不是你上班的時間，但是你說基於你要學習的這個需要、剛進去的需要，但是我想也許再看下去會不會是好像你，你覺得要跟別人建立關係，那必定是你得開始付出，或者是你沒有條件、沒有限制、沒有時間的這個限制，你隨時可以提供，那等於是你在邀請別人，沒有節制的在使用你、利用你，或者這個再說的更遠一點，就像小時候你父親在使用你的方式一樣，我的意思不是說你故意要這樣做，但是我的意思是說有沒有

可能在你的心裡面是不是…」(F18T07)

「自然的反應嗎？」(F18CL08)

「對，就是這個關係常常是這樣開始的，你的老闆他叫你星期天回去，你也可以不要回去啊！」(F18T08)

「對，我是可以拒絕的，但我卻沒有拒絕，但是在之前我的公司，我的主管他也常常在假日的時候叫我回去，只是我就會很不開心，我就會覺得說我那時候的反應會覺得說，為什麼我錢領那麼少，然後你領這麼多，然後你卻要叫我？我們公司這麼多人，然後你卻是選擇我回去，我那時候我是沒有很直接的拒絕他，但是我有找其他理由拒絕他說，我沒有辦法在假日的時候到公司，但是這家公司…我卻沒有拒絕，就是很直接的拒絕，但是也是因為後來我覺得…就是報酬率不對，然後所以我後來有在平常日的時候跟他談，對啊。」(F18CL09)

「有沒有可能你的老闆很困惑剛開始可以啊，都可以啊，但是為什麼後來你說不行呢？一剛開始什麼時間叫你回去都可以，什麼時候提供服務都可以，把氣出在你身上也可以，但是為什麼後來不行呢？」(F18T09)

「對啊，我應該當時是直接拒絕或跟他反應的，所以我覺得應該很快下禮拜他就會拒絕我了吧，因為在那之前他就有叫我把履歷打開，然後叫其他人來面試。」(F18CL10)

治療者指出初期個案沒有堅持加班要加薪，和她的想像有關，她認為提供服務是唯一的辦法，但也越做越生氣，個案看見她想都沒想，就自願加班、買飲料行為背後的原因。

「我在想你有沒有可能有困難，一剛開始沒堅持是你心裡面覺得這個是唯一的辦法，就是說你提供別人這個是唯一的辦法，要建立關係要讓他們有好的印象、要讓他們喜歡你，你心裡面覺得這是唯一的辦法，你覺得如果你講不要就可能不行，可能他們就不喜歡你，這個關係就連建立起來的機會都沒有了。」(F18T10)

「對，我會這樣想，因為他們在那之前也不斷的提醒我，就是不斷的在我耳邊提醒我，就是之前的同事多麼的好然後配合度多麼的高，然後他男朋友就算沒有上班的時候也會來店裡幫忙，也是

沒有薪水的來店裡幫忙，然後他會在我耳邊不斷的提醒這件事，所以我才會想用這些方法，來建立我們我跟他們之間的一些工作上的關係，但是…可是其實我心裡是不能接受的，所以我最後還是提出來這樣，對。」(F18CL11)

「對，這一方面可能是老闆是希望這樣子的一個無條件犧牲的員工，但是從你過去跟別人在一起相處的經驗，或者是你在工作上的經驗，似乎就是說這個關係開始似乎都是你拼命做，你努力做，然後好像你這樣可以獲得別人的認同，這個關係就會…就會開始，但是弄到後來是你做到受不了，就開始變成做不完、變災難了。」(F18T11)

「對啊，就是我還滿容易重蹈覆轍的，然後在當下如果是不好的結果，我自己又很難過很難過這樣子，馬上就是又讓我想到就是，小玄跟我、就是會想要跟我爭名次的那位同學，我想到上次他感冒，然後我想都沒想，然後買了一個薑母茶給他喝，可是…他卻因為成績，然後對我的態度非常不好，我不知道就是很容易重蹈覆轍，對啊。」(F18CL12)

治療尾聲，個案談到不斷服務別人來自幼年的經驗，注意到不知道自己想要甚麼？從事甚麼工作？她只會做別人要她做的事，治療者指出她想和別人成為一體、但也做到離開的歷程，F 回去持續思考治療所談，並在面對別人的要求時，表達自己要甚麼、不要甚麼，減少無限制地滿足別人。

「嗯…我覺得這次的治療…跟以往的確有不大一樣，那…在那個時候我大概只有不滿二十五歲的時候，在二十五歲以前的事情我現在三十*了嘛，所以我不知道是也是因為經歷過一些事情，然後所以我覺得這次的治療跟以往不大一樣，然後而且以前…我真的是…那時候很容易覺得…我就是在…就是別人叫我做什麼我就去做什麼，那時候的感覺一直都是很強烈，一直都是覺得說別人要我去做什麼我就去做什麼，然後也很強烈的感覺就是…有點在為別人而活的感覺，就是我沒有完全沒有自己的主見啊，然後完全沒有想法然後也不知道往哪邊走…」(F20CL05)

「因為在你的心裡面人跟人在一起，就是你以為只有一種辦法，就是你不斷的做，你在工作上面、你的生活目標，就是找一個完全需要你的人，或是你在描述你男朋友的媽媽一樣，好像就是你跟另外一個人非常非常的緊密的融合在一起，你可以滿足他所有的需要，你說他…他把你當成是他

自己的女兒，他關心你更勝過他的兒子，好像你的意思是說，在你的感覺裡面，你覺得他非常非常的需要而且他只需要你，他不需要他的兒子、他不需要他的女兒、他不需要他的先生，他就是只需要你。就像你的父親一樣，你提供他所有的啊，他性慾、他的錢、什麼通通都有，但是同時你這樣做的時候，你越是這樣做的時候你越憤怒，因為果然人是為了自己的，然後你還感覺這個生氣是不能夠表達的，是不能夠講出來的，就像你在工作上一樣，或是你來這裡一樣，是不能夠講出來的。為別人服務的不舒服的感覺，可是你越做你就越不舒服，那做到後來受不了怎麼辦？你就離開，所以你想去做業務，好像在你心裡面跟人有親密的關係，要嘛是你完全配合別人，你完全變成別人想要的樣子，要不然就是做到受不了走掉。」(F20T08)

「對啊，而且…一直在循環…不過…就是這幾次治療下來，然後…我發現自己有在…就是努力表達自己要的，例如說這次我國中同學回來，然後以往他回來的時候，我都會跟他說，如果你有需要我，然後我是隨傳隨到，然後我可以去哪裡載你去哪裡接你之類的，然後在朋友那裏我就是…我很少說不要…那這次她回來，他極力的就是幾次的提出就是要做什麼要做什麼，我覺得我都有勇於就是直接跟她說我不要，或者是說，因為我男朋友會開車，所以五月一號是我的生日嘛，然後他就說四月三十號你來我店裡然後我幫你洗頭，當做我送你的生日禮物，因為我也不知道要送你什麼，然後我就跟他說這樣的禮物已經很好了，因為我只是單純就是希望可以跟朋友吃吃飯我就很開心，可是他突然提議就是說就是要去找他另外一個朋友，然後我就說不要，因為這樣時間很趕，因為我們是…還要等他下班然後去聚餐，等他下班的時候已經九點半晚上九點半，然後再去聚餐，然後他好像說要去他朋友的咖啡店裡面，因為他朋友開了一間咖啡店，所以…我就問他說那朋友的店是幾點打烊，他說十二點，我就說這樣真的太趕就不要，那不只是這一次就很多次，我都有直接拒絕他，我就覺得…這是唯一一點點還滿好的改變，因為以往真的永遠永遠想要服務別人，別人一電話來我就馬上過去，對啊。」(F20CL06)

(四)從不斷換工作、情緒不穩定，轉而看見自己反覆出現的問題，但內在的破壞衝動強大，仍持續阻礙個案建立正向、滋養的關係

個案離家安置在機構，適應不良離開後，加入幫派、打架滋事、到酒店上班，從她的陳述可知，往來的朋友複雜、生活作息混亂，之後 F 脫離這群朋友，想讓自己變好，並回學校繼續荒廢的學業，努力念書爭取好成績，這個過程相當不容易，可見即使在剝奪、瘋狂的環境長大，她仍然想要提升自己。

「...雖然說我也...就是叛逆過，然後我也有曾經學過飆車啊！然後跟人家抽菸啊！但是我不知道為什麼我都可以適時的把自己拉回來，然後遠離他們，我也加入過黑社會啊！然後跟著他們去打架啊幹嘛的...因為那時候也是國中同學，然後他叫小華，然後我有一陣子投靠到南部的**，因為他經濟已經沒辦法再養我，所以我回來北部，我就先聯絡到這位小華，所以我就跟她同居，那...因為我找了很久的工作都找不到，所以她就有天說她想要去做酒店，那因為我們那時候才十七歲多吧！我記得的話，反正就是未滿十八歲，然後她就說她想要去做酒店，那就是喝喝酒就這樣子，然後我怕她有危險，所以我就跟她說...那我跟妳一起去...去做這個工作...因為我不會喝酒...我也不敢跟人家聊天，但是我遇到的客人就都很好，他們就是很單純的跟我聊天，然後...反正...甚至就是遇過那種牛郎店來的頭頭，然後說要包我出場...雖然說我們去酒店上班，然後飆車、打架都還是有，然後每天就是很糜爛的生活，然後...那時候...我不知道為什麼我的房租是由我來支付的，我們雖然住在一起，但是房租是由我來支付的...但是有一天，不知道為什麼我就好想要、好想要離開這種生活，我就跟他說...因為那時候剛好有連續三天沒有睡覺，因為剛好我們又去上班，白天又跟同學去玩，然後晚上又飆車，然後幹嘛的，連續剛好三天沒有睡覺，然後我就覺得自己再也受不了了，我就跟他說我想要離開了這樣的生活...因為這樣的事情也讓我完全、完完全全的脫離這樣的生活...我就去找那個伯伯(和父親、哥哥同住時認識)，那個伯伯也覺得我很可憐，所以他有一陣子收養我，他也贊助我去念書，所以我就先去念了**的夜間部餐飲科，然後果然我自己覺得可能經過這麼多事情，然後不能再浪費時間，然後我就在**夜間部裡面讀得不錯，那然後也不知道為什麼，我覺得夜間部吸收的不是我想像的那麼多，而且，班上有一些同學就是...也是...很...混水摸魚啊！然後...我就...去念了**日間部的餐飲科，就當...終於畢業了，雖然說念書途中也是很不順遂，因為都是靠自己，

然後也都是一邊工作，然後一邊努力把日間部念完，然後後來，也是因為一個朋友的情況下，然後才有機會去賣衣服，然後才走上賣衣服的這條路，那一走也走了十多年…男朋友因為剛好也休學，他說他要復學，我想說他…我有跟他說我想要繼續念書，所以我們就一起念書了，所以我現在才會又繼續(在大學)念書，然後也是不想浪費時間，所以我都還滿努力去念的這樣。」(F02CL13)

隨著治療進行，個案注意到她一直用以前的辦法，以為做很多會得到愛與肯定，且看見當別人不要求她、工作環境自由時，她反而失去方向，不知道該做甚麼，明白停不下來和自我認同混淆有關。

「不曉得你的意思是說，你感覺你必須做很多事情，替別人替這公司、替大家做很多事情，別人才會肯定你，你的意思是這樣嗎？」(F07T16)

「…有，或許我的行為有影響到我自己吧才會變成這樣，然後好像是做越多，然後別人越肯定我的感覺，然後聽你的分析這樣子好像卻不是這樣，可是我也很想像我的同事**，他很…自信的告訴我說，現在的工作就是我喜歡我想要的，我也想要很有這樣子自信這樣子的講法，因為他說你也知道這是我學校學的，所以我接到這樣工作我非常開心，我有很多的想法，我可以想說出不同的設計計畫……我是可以做得很好，我也很想要像他這樣很有自信的講，可是我講不出來，自己越是講不出來，然後我就越想去幫其他人做其他事情之類的，對啊。」(F07CL17)

「好像你不知道自己想要什麼，你自己需要什麼，你自己喜歡什麼？」(F07T17)

「我一直都不知道。」(F07CL18)

「你覺得除了當別人需要你的時候，需要你做一些事情的時候，對你有期待的時候，好像那個才是你，可是如果沒有人要你做些什麼，譬如說你坐在你的坐位上，沒有人要你做什麼，或是要你去忙什麼的時候，你就不知道你自己在哪裡了。」(F07T18)

「這個我也滿困擾的，因為我越是這樣做，我就越想要找出自己，然後想要找出自己想要做的事情，可是我越想，越去想然後就越…卻離得更遠，然後我也不知道從哪裡著手這樣子，但是目前我不知道，我覺得，只有目前只有學業讓我是最開心的，因為我終於不用再一直轉學，然後也不是說就是可能上學途中，然後可能又要突然被爸爸叫回家，然後又要挨一頓打之類的…」(F07CL17)

然而，F 內在的破壞性衝動也持續阻礙、干擾，她想變好，但同時也不斷搞砸工作與人際關係，個案拒絕師長、主管與治療者的幫助，別人的善意、支持難以在她心中生根，且當她感覺別人不需要她、兩人之間出現縫隙時，便瞬間摧毀好不容易建立的關係，好客體馬上變成壞蛋，以至於 F 心中相當匱乏，人際、工作、健康、情緒方面仍不穩定。

治療者指出當個案提供的別人不滿意，她便感覺別人會離她而去，如同父親就不愛她、虐待她，在她成長過程中，只有別人仰賴她，沒有她被照顧、愛護的經驗，因此即便老師看重她、願意幫助她學習，個案仍婉拒，讓自己持續處在剝奪匱乏狀態。

「嗯，我很容易遇到一點點挫折就放棄，然後，也常一直認為自己，不知道我的未來要的是什麼，所以我都是，遇到說，如果發現我這個突然做錯了，突然不會了，突然覺得我無法勝任了，然後我就會很容易想要離開。」(F04CL08)

「是啊，就是說妳心裡面的感覺是好像妳犯了一點點小小的錯誤，或是妳做錯了一點什麼，或是妳的這個(交給主管的)報告是有問題，妳覺得這個關係好像就不在了，就是這個朋友就不就沒了，就像妳一開始妳在說這個畫重點的事情，好像妳感覺，妳提供的這些，別人不再喜歡，別人不再重視，別人不再需要的時候，好像妳就感覺這個關係就沒有了，所以就嗯，就走人了。」(F04T08)

「嗯，好像是會這樣，自己就會走了，我也，我害怕人家離開我的感覺，有時候我會自己先選擇離開(停頓四秒)，但是離開以後都會有一些後悔，因為像是例如說，當初高職在唸餐飲科的時候，然後我們有中餐烹飪西餐烹飪，那雖然說我在中餐烹飪有拿到執照，可是在西餐我還蠻拿手的，所以老師在那個時候還蠻看重我，有來跟我談說，希望我可以去參加西餐，西餐的選手，那在那時候因為我一個人住在外面，那晚上要工作，所以那時候我不敢跟老師說，我晚上要工作，所以我拒絕老師了…」(F04CL09)

「那好像在妳的心裡面妳的感覺是，人跟人在一起的，如果不是說妳提供一些什麼，妳為別人付出一些什麼，或是讓別人使用妳，妳覺得基本上別人不會主動想幫忙，好像妳不覺得說，妳可以跟老師談一談妳的困難，商量一下有什麼辦法，好像妳的感覺是，對妳有困難，然後就放棄。」

(F04T09)

「因為從小，我爸就讓我學會怎麼去跟人家借錢，然後嗯，因為我小的時候雖然說，早上在幫人家賣豆漿，下午在幫人家洗頭，晚上幫人家打掃家裡，可是在那個時候一個月這樣子賺起來，我只有五千塊，因為那時候學洗頭的時候，一個頭只能抽二十塊，然後因為我又是學徒，然後老闆他又要抽，所以我等於一個人頭只能抽十塊，然後那時候我爸爸在****後面租木製的房子，然後一個月只要三千塊，所以一個月五千塊的房子，去了三千只剩下兩千，然後還要付我哥哥的學費跟我的生活費，就很大的開銷，所以常常沒有錢的時候，我爸爸就會叫我去跟人家借錢，嗯，然後而且那個借錢是不認識的，我記得有的真的是很誇張，我在嗯**路上，我挨家挨戶的跟他說，阿姨、叔叔，可不可以求求你借我五十塊或一百塊之類的，可是通常都是被踢出來，然後當然有很，當然還是會有人借我，就是會給我五十給我一百這樣子，然後我就拿回家給我爸，所以當西餐選手如果，我不喜歡有跟人家借錢的感覺，所以我就沒有跟老師講我的困難，對。」(F04CL10)

個案提起遭受虐待的痛苦，傷心落淚，她堅持用自己帶的衛生紙，婉拒治療者提供的，在她心中，兩人關係是指別人完全仰賴她，如同父親沒有她不行，她同時身兼母親與太太，沒有她依賴別人這回事，F 將他人拒於千里之外，覺得半年的治療沒有收穫，她連衛生紙都沒拿。

「…我自己的確好像很容易習慣服務別人，然後…我自己男朋友也說，他說就是我很容易對朋友好，但是…可是他說他又看得一清二楚，就是別人就是…不會有這麼的在乎我什麼的，然後我總是要到極端的失望以後，我才會選擇放棄，然後才會知道說不應該再去這樣子服務別人，那…這樣子累積下來…又再加上說…過去不好的生活，然後…過去工作中跟同事相處的一些，所以我覺得累積下來，我覺得不能依賴別人，那…衛生紙的話，我覺得我也常常用衛生紙服務別人，因為我的同學們然後常常就沒有帶衛生紙，然後可是我身邊總是準備好很多衛生紙，所以他們只要說誰有帶衛生紙？然後我就會主動拿出來，那直到有一次，我在之前的公司上班我記得我剛到職沒多久，然後我就感冒了，那因為我的主管 M 他就說你要不要拿一些衛生紙然後準備在身上，然後萬一你在學校流不停的話還可以用，我就說好所以我就帶去學校，然後常跟我比名次的同學就看到，他說為什

麼你要去竊取公共用的衛生紙，你不知道這樣會被罰錢嗎，然後我就愣住了我說沒有啊，這是我主管然後就是看到我一直流鼻涕，然後叫我拿一些公司的衛生紙帶來學校，他怕我本身帶不夠，然後他才愣住沒有講話，然後再加上這一次，我覺得我不知道我很容易被討厭誤會，所以再加上這一次我就會…自己準備好衛生紙對啊。」(F20CL06)

五、綜合討論

(一)未定向之成因

F 在混亂與剝奪的環境中長大，不僅基本的身體和心理需要沒有適當滿足，還遭受父親長期凌虐與侵犯，她從經驗中學到，先滿足別人的需要、提供服務，才會有關係存在，別人才會愛她，F 心中分不清過去和現在、裡面和外面，因此將公司視為家裡、老闆主管當作父親，以為繼續用相同的辦法便會獲得主管賞識。當主管看見她的努力、予以晉升，她卻繼續作打雜小妹，且越做越憤怒，覺得主管剝削她，憤而離職。

同樣的劇情在治療者、男友母親、同事與朋友之間上演，在 F 心裡沒有相互依賴的人際關係，她誘惑並鼓勵別人依賴她，期望兩人緊密融合，但同時內在強大的破壞衝動也摧毀了客體的善意與客體關係，因此想伸出援手的老師與治療者被她攻擊和毀滅，成為迫害她的壞客體，F 一再用行動證明人是自私的，且讓自己處在幼年相同的剝奪狀態。

(二)精神分析之介入

由於 F 的創傷長期且複雜，情緒相當不穩定，心智狀態傾向精神病(psychosis)，因此治療者調整介入策略，跟隨她的需求並回應她當下的感覺，一次盡量談一件事情，引起她對自己內在的興趣，並透過反覆澄清、摘要與反映，幫助她整理混亂驚悚的成長史、以及事情發生的前後順序，然後聯結她斷裂的記憶和感覺，並在支持的治療關係中，重新經驗與思考受虐史的影響。

另外，F 的知覺非常扭曲，時常負面解讀別人的言行，當她心中有衝動，便立即行動，毀掉正向的工作與人際關係，因此治療者反覆做移情詮釋，使用當下發生的事件，協助 F 注意到她是如何聽見與片段截取治療者的話、未經思考就反射性地做出反應，將治療者的善意摧毀殆盡，接著幫助她慢下來想一想有沒有可能治療中發生的事情也出現在工作情境？並聯結她在工作、學業、人際和父女的關係，幫助個案看見她一直在重覆相同的互動模式，當破壞衝動浮現，原本建立的客體關係可以瞬間毀掉，她憤怒離開或辭職，然後繼續尋找新客體、提供服務、換工作的惡性循環，並且協助她明白她需要接受長期治療，修復病態的內在關係，工作才能穩定下來。

(三)個案的變化

治療初期 F 想把痛苦推到角落，用合理化與否認安慰自己，每當談到受虐經驗便痛哭失聲，且出現頭痛、肚子痛等身體症狀而中斷討論，後來她慢慢在穩定的治療架構中嘗試回憶與表達父親施虐的細節，並觀察內心變化，且看見自己用拼命做、滿足別人換取關心和愛，同時也感覺別人在利用、剝削她。F 從不經思索便扭曲、摧毀客體與客體關係，逐漸有意願面對自己心中的施虐者與受害者，並思考主管可能不是恨她，而是看見她在公司的用心與付出，因此給她升官。F 的治療尚未結束，仍有漫漫長路要走，她的死亡本能凌駕生之本能，好不容易建立的關係隨時可能銷毀，需要專業人員長期協助。

第三節 E：從與母親融合共生，轉而想嘗試分離

一、個案背景簡介

以下簡述個案的基本資料與背景，包括主訴問題以及其他生活適應。

(一)主訴問題：稍有聲音便覺得干擾，期望強迫症好起來，能外出工作

三十歲女性，大學畢業，求學時期成績相當優秀，畢業之後陸續換了十個工作，內容包括補習班、出版社、行政文書、翻譯文件等，最長的工作為期一年。二十多歲開始就醫服藥至今，醫師的診斷為強迫症(obsessive -compulsive disorder)，生病約三年後停止外出工作，曾參加短期進修課程，父母經營貿易公司，個案平日協助翻譯與校稿，由母親照料飲食和生活起居。

對於無法外出工作的原因，E 表示不喜歡在補習班每天出考卷、寫答案；出版社則是覺得很吵雜，有電話聲、冷氣聲、同事走來走去的聲音，且她和同事處不來，有位助理因誤會而責備她，E 忍無可忍給對方一個耳光，結果遭老闆開除；母親希望她趕快好起來、出外工作，並要她協助公司做翻譯，E 必須在夜深人靜的情況下才能工作，稍有聲音就會干擾她，然後她得花一段時間才能再回到翻譯上，且時常因一個字或詞想不出恰當的中文而卡住許久，所以一份文件得花數週才能完成，但文件申請與往返有其時間性，無法拖延這麼久，母親只好退而求其次，請翻譯社先翻出來，再請她校稿。E 希望治療像催眠一樣快速有效，強迫症能趕快好起來，不要再反覆檢查，並出去上班、扶養母親。

E 具備極佳的專業能力，但日常生活卻仰賴母親，言行舉止像是未長大的小女孩，強迫症成為她不必外出工作的理由，生涯未定向呈現慢性化，然而母親憂心個案長期失業將失去工作能力、和社會脫節，似乎急著要她出去上班、結婚生子，讓個案備感壓力。

(二)其他生活適應

1.家庭關係：和父親、手足疏遠

父母合開公司且工作忙碌，住家和公司在一起，兩人時常因金錢與工作吵架。父親長年外遇，對象不固定，周末定期外出和朋友釣魚、與女友約會，母親知情，但顧及三個年幼兒女，忍氣吞聲，兩年前父親因病驟世，母親處理後事時意外發現一個秘密帳戶。E 排行老二，有一個姐姐和弟弟，姐姐已婚、和先生住在外地，弟弟還是學生，住學校宿舍，她覺得與姐弟疏遠，和同住的母親關係密切，兩人時常分享心事。

2.人際關係：有困難交朋友

求學時期幾乎在念書、去補習班，沒有知心朋友，讀大學之後和同學格格不入，上課時同學想和她聊天，她覺得很有壓力，不知如何開啟話題，下課就直接回家，很少參加團體活動。生病之後曾參加數年團體治療，和其中一位成員結為好友，彼此互動密切，但好友突然自殺身亡，目前偶爾與某位女性友人有聯繫。

3.學習與課業：成績不理想遭挨打

小時候若成績不佳，父親會打她和姐姐，國中念私校，老師們相當嚴格，成績不理想便挨打，E 覺得自己最擅長的就是考試，也考上父母引以為傲的大學，但第一次期末考完覺得自己考不好，心情沮喪騎著機車返家，途中遭汽車撞斷腿，傷勢嚴重，因而住院復健、休學一年。目前在準備高普考。

4.親密關係：母親期望盡快結婚

曾有一位交往許久的男友，E 生病期間，男友陪伴她就醫、支持鼓勵她，三年前分手之後，E 斷絕和男友有關的人際往來，想等自己強迫症好起來再聯絡。治療期間認識眾多男性網友，有一位論及婚嫁，後來個案發覺對方想詐騙她的錢；另一位則迅速搬進家裡與 E 同居，母親希望兩人趕快結婚。

5.健康史：強迫症妨礙其生活起居

除了參加團療，E 曾接受多種療法，包括短期心理治療、電療以及民俗療法，她覺得三個月的電療是她一生中最快樂的時光，曾想買儀器回家電自己。每天反覆檢查瓦斯、冷氣、電風扇有沒有關緊？冰箱的食物是否過期壞掉？貓咪的飼料和水夠不夠？貓砂有沒有清理？個案表示，最初因擔心姐姐沒關好瓦斯會燒掉房子，開始出現檢查行為，從此她在家不用瓦斯、改用電磁爐，需花二十至三十分鐘檢查無誤後才能出門或就寢。

二、焦慮性未定向的成因

(一)用否認與壓抑等防衛機制，避免焦慮的感覺與念頭浮現意識層面，因而阻礙工作進度

原本E和姐姐同住在母親買的新房子，她表示全家應住在一起、受不了姐姐的生活習慣，所以返家和父母同住。但事情真如她所言？按常理推論，住在新家，看不見父母爭吵或父親外遇，豈不更清淨？可見E回家住、發現外遇並非偶然，也不只是幫忙公司業務，而是想介入父母之間的關係，且父母時常吵架，但爭吵不著重點，兩人為錢與工作而吵，卻沒有針對問題核心，討論外遇觸及的背叛、羞辱以及親密關係，似乎父母害怕碰觸這個敏感議題。

「…我媽是在我大概二十歲的時候買了另外一間房子，原本我自己的想法是說舊房子當公司，新房子當住家，可是我媽後來她覺得這樣子不方便，她還是決定住在舊房子，然後新家那邊是我跟我姐姐住，那我在二十多歲的時候…我其實不喜歡這種安排，我覺得家人應該住在一起…然後我又覺得跟我姐姐住我受不了，所以我就決定搬回舊家去住，搬回原來的房間去住…就是我為什麼不想拿錢呢？有時候我爸他收了錢，他跟客戶收了錢他會很高興，有時候會想說給我零用錢這樣子，我並不高興，就是我不會高興的去跟他拿，因為他們兩個之間會為了錢、工作的事情爭執，會讓我覺得嗯…常常就是我爸爸比如說明天要釣魚了，他要跟我媽拿錢去買魚飼料要去買一些東西，那我媽就會覺得說，你不是有錢嗎？怎麼又沒錢了這樣子，那他們就是會為了錢在那邊有一些衝突這樣子，然後比較大的錢的衝突就是像**的案件，**的案件有一個配合、**是找…固定找一家****來代理(甲公司委託爸媽的公司處理乙公司的案件，甲預付費用給爸爸，半年後乙向媽媽收款)，他們可能是半年才結一次款，所以我媽的意思是說，會讓我爸有機會先把客戶收來的錢，因為不是直接就付掉，所以我爸可能就拿去花掉了，那等半年一次帳單來的時候我媽就要想辦法去借錢，去籌錢，籌這一二十萬，因為就是就會覺得…那時候我光是用聽的，我並沒有去介入他們錢的事情，我不是很想管錢的事情，錢都是我媽在管，我覺得管錢的人很辛苦，她常常都要籌錢的那種感覺，就是每年都要籌錢，每年都要去籌錢來付這一筆比較大的帳單這樣子，那有時候就要去借錢之類的來周

轉。」(E03CL03)

而 E 認同父母的態度，聽見父親交女友、父母為錢爭吵，她採取不調查、不討論的方式，以阻止憤怒、忌妒等感覺浮現。一方面她懷疑父親趁母親不在家時，跟外遇對象聯繫，覺得父親背叛她和母親，父親竟然愛上其他女人，將公司賺來的錢拿去花用在外遇，還振振有詞地反駁母親，為自己的行徑合理化；但另一方面，在治療中 E 無法陳述她到底聽見甚麼？看見甚麼？她既沒有告訴母親，也沒有詢問父親或真的去查證通話記錄，再加上父親已過世，外遇這件事變成羅生門，真相永遠無法得知。

這個矛盾的作為反映她心中的衝突，她害怕自己變成母親，一位忌妒與憤恨的太太、想像著先生和外遇對象在一起的種種，她介入父母的關係，但又不想要感覺這些感覺，E 不追究父親和誰講電話，未查通聯紀錄，就不會知道真相為何，一切可以停留在猜測與沒有結論之中，也不用面對內心伊底帕斯的渴望與衝突(oedipal desire and complex)，亦即 E 心中想避開這些感覺，但她又無法徹底避開，所以在三角關係進進出出，目睹之後她努力壓抑看見與聽見的事情，如果不說、不想，就不會產生感覺，便可說服自己這件事可能沒有發生，在意識上否認(deny)其存在。

「…那剛開始我媽媽這邊沒有控管這麼多案件，**的案件是我爸在管的，那是到後來幾年，我媽也覺得她應該要自己來…來對帳、來處理這樣子，然後她大概也知道，比如說跟客戶收個一萬塊，其中裡面大概有兩、三千塊我爸爸會自己留下來當花用，不會…他也不會拿全部，但是等於他還是付，他還是拿錢給我媽負責家裡的家用，我爸的意思是說他賺錢那麼辛苦他有權力花錢，而且他還是有照顧我們這個家起居飲食，他在跟我媽吵架的時候他表達的意思是這樣，可是就後來，就後來是我這幾…我爸過世是我三十歲的事情，那這後來兩、三年我住在家裡觀察我爸跟我媽，然後我們三個之間的關係，其實我會覺得…怎麼講？就是我媽似乎也知道說我爸還是有搞外遇，然後有拿錢出去玩女人，但是我媽到後來也不想盯的那麼死，她也覺得很辛苦她就換成…她用去跳那個活動中心的舞，國標舞來轉移她的心情這樣子，然後後來我爸過世前不久，就是大概半年、一年，我也還

是有感覺就是有聽到我爸的電話就是是那種…如果是客戶的電話他就會光明正大的講,可是有時候他會講一些...他會跑到廚房後門去講電話,有時候就會讓人家起疑的小動作,但是我也沒有真正的證據說他是跟女人講電話,我本來有想過要去查他那個手機的通聯紀錄,可是那要本人去申請之類的,我沒有辦法去完成,沒有辦法去做這件事情,但是我也是在觀察我爸爸,我爸爸也一把年紀了,五、六十歲了,我爸又不是一個長得帥、會打扮的男人,看起來也是啤酒肚、白頭髮,還會有女生喜歡他嗎?嗯我…沒有…沒有好好去正視,就我似乎都知道一點訊息,但是沒有去跟我媽講,我也不想,就是我那時候覺得說看我媽跳舞跳得這麼高興,不要讓她再去多一些煩惱,去跟她討論說,爸爸怪怪的事情,那也不敢直接跟我爸溝通,通常我…現在我是覺得…通常我都是跟我媽講一些事情,然後跟我爸大概都沒有話聊,就算他想跟我講話,我也不愛聽這樣子,變成家裡的關係、我跟我爸跟我媽的關係,跟我爸滿不好的,那感覺好…讓我爸…能夠 A 一點錢去玩女人或者簽樂透之類的,感覺他有快樂到,有享受到,他每次到了禮拜五下午,禮拜四下午、禮拜五下午就很快樂的要準備禮拜六禮拜天出去玩,出去釣魚,然後感覺他有快樂到這樣子,可是…可是這樣變成我媽現在知道了,就是在我爸過世之後,她找出那個我爸偷偷另外開的銀行帳戶,就發現他把客戶的支票存進去之後,他領現金給我媽,所以他從中挪用一點錢去用這樣子…」(E03CL06)

而這些事情和E無法工作有何關係？她在翻譯文件時反覆斟酌該用甚麼字或詞、是否百分之百將作者的意思準確翻成中文？她擔心翻錯，即使已經重複檢查許多遍，仍憂慮她可能沒發現錯誤，想像有一點錯便會引發激烈衝突，所以E遲遲不敢做決定，拖延文件翻譯的進度。而且她無法忍受外面有一丁點聲音，辦公室的電話聲、冷氣聲或講話聲皆會阻礙她工作，因此她得在完全無聲、三更半夜做翻譯，以避免任何會引發感覺的人事物。

「…那我的我以前我工作上比較常遇到的問題是，時間壓力跟人際關係這樣，那像就翻譯的工作來講的話，就是會比較面臨到就是像時間的壓力，第一會讓我比較緊張，如果我的思考又沒有辦法很專心集中然後，後來有強迫性的時候，就是會遇到瓶頸，就是翻譯的不順的時候，那時候沒有辦法繼續翻譯下去，然後又想到有時間壓力，那整個狀況就會變得很糟糕，後來我就是沒有去外面

工作，可是家裡有時候需要我幫忙一些英文的書信，或者就是算是校對，因為給的翻譯、翻回來的稿子通常還是有一些小問題，還是需要再修改，就是我必須要再檢查過一遍，那這個工作我就會把它排在晚上才做，就是我家人都去睡覺了，我就會半夜一個人在工作，然後變成作息有點不正常這樣子，但是我就是很怕吵，然後我希望我在工作的時候不只說沒有人、沒有其他人在旁邊講話或者走動，然後也沒有人跟我講話，然後甚至連電話的聲音有時候都會，不是找我的電話，但是我自己都會覺得受到干擾，然後或者甚至我自己校對到一半可能需要去上個廁所，但是回來之後要、有時候要花一點時間才能再集中注意力去教對這樣子…」(E01CL01)

「…有時候其實一般像外，就是相對到那在外面的工作，正常的辦公室的工作環境一定是會有人聲音、電話聲音，這種一些基本的，像甚至連空調的聲音都會有，有時候，對，但是以前沒有那麼干擾我，但是後來我有強迫症之後，就是我會覺得某些時候就是我又要專心工作、思考，然後這些東西就會來煩我這樣子，如果我做的是很簡單的工作，比如說只是裡面的工作，那可能就不需要那麼大的注意力的時候，是還 OK 的，對啊，那可是有時候會受干擾。」(E01CL03)

文件處在翻譯不完、沒有定論的狀態，只要不確定就不會有感覺。E 在自己面前放了路障，阻礙自己看見與聽見，她對父母皆感到生氣，但不允許自己表達出來，她究竟想知道或不想知道父親外遇呢？她想像查通話記錄會查到甚麼呢？她想證實外遇但又害怕證實之後就得有種種感覺了，所以讓自己停留在猶豫不決的狀況，想盡辦法阻擋可能會感覺到的感覺。

「…就是因為筆譯的話要字字斟酌，有一個標準答案在那裡，有一個比較好的翻譯方式，但是我的能力可能沒有達到那個程度，或許我的例子只要不要誤解就好了這樣子，所以我可能可以去做類似口譯的工作，就是比較即時的，就是會不用那麼讓我自己花很多時間陷在某一個句子、某一個單字上面這樣…」(E01CL12)

「…然後像我覺得那種，文獻上那種我在做翻譯文件，或是我在做校對文件的時候的那種…覺得就是要小心，要再仔細的校對，不要有…不要有錯字這樣子，覺得應該要…覺得應該好的、正確的、就是沒有錯字，然後文句通順之類的，只是沒有錯字，因為我覺得或許…我媽媽從小就是…我

爸爸是那種守在家裡工作，就是自己的公司，所以客廳就是辦公室的，那我媽媽，我爸爸是用手寫**文件這樣，那到我媽媽後來就使用電腦作業，之後就是用電腦來打字，以前是傳統的打字機，然後現在是電腦嘛，那會打錯字，所以打完之後她把初稿拿給我爸，我爸也會校對看一下這樣子，有時候可能需要做一些修改，那有時候他會挑出一些錯字，他會滿生氣的，就是罵我媽媽，有時候會他們會吵架，為了一些工作上的事情吵架…」(E02CL14)

(二)個案與母親完全融合，心中缺乏人際界限，並將母親的願望等同於自己，對外在世界缺乏動機與興趣

個案和母親的關係像是兩個完全相疊的圓，母親想要的就是 E 想要的，她占據父親的位置，與母親結合成一對配偶，並將生活中的大小事情交由母親決定，她的人生目標：讓母親感到高興與欣慰，並將自己的需要、慾望、感覺…等統統藏起來，配合母親。

治療期間，個案時常說：「媽媽希望我…她要我…」，彷彿她所做的一切都是為了母親。她遵照母親的期待，從小努力讀書，爭取好成績、考取好學校，而長期失業在家，E 關注焦點並非自己的感覺或未來，是對母親很愧疚、枉費她辛苦栽培，甚至連罹患強迫症，她想好起來也是為了母親！顯示個案將她的感覺、想法以及願望等同於母親，認為兩人是一體的。

「因為他們把我生下來也是想要栽培我，希望我長大…他們會逼我念書是因為我媽…尤其是我媽她會覺得…她覺得受教育才能夠有比較好的成就，就是工作方面，那可能現在我沒有達到很好的成就，就是…我有點對不起我媽媽他們。」(E04CL22)

「…但是我媽媽她就，她就待在身心科那邊，然後她就跟醫生在聊，就是說我嗯，有沒有什麼藥能夠把、把我治好的意思這樣子，但是嗯，她講著講著她就哭了這樣，因為我後來有看到她眼眶紅紅的然後、然後就是，我不太確定她，她後來回家有跟我講，然後後來我們聊的時候，她的意思就是說，她是希望我就真的說不要檢查，也不要管那些東西，然後如果是像醫生講的是缺乏血清素的話，就是嗯，看能夠吃什麼東西還是吃藥，還是吃什麼東西把它補充回來，我就說沒有、沒有這

種東西，就是要一定吃藥控制…我覺得她沒有辦法理解我，她、她也看到我看著東西檢查，然後看了半天，她看到我這樣她就心裡很難過，可是她也沒辦法理解說我、我的、我在檢查的時候的那個腦袋裡不安狀況，然後她，她看，她的想法就會，她的建議跟想法就會，有時候就，我覺得就、就不是她說的那個樣子，但是，基本上她還是關心我的，就是嗯都是滿支持我的，希望我可以嗯走出來，就是她所謂的走出來，然後開心一點、快樂一點這樣。」(E01CL16)

雖然個案羨慕同事們共同聊天聚餐，然而她的行動說明她對別人沒有興趣與好奇心，缺乏交朋友的意願，同事們感覺到她的拒絕，因此也逐漸疏遠她，不管在哪裡上班，個案獨來獨往，她自己吃飯、午休與工作，下班就回家跟媽媽在一起，她和母親情感緊密，自成一個封閉的圓，別人進不來，她也不想出去。

「…還有一個就是工作上會有人際方面的困擾，就是從我剛開始工作、做了第一份工作，那個是嗯校、嗯也是校對、英文校對的工作，就我剛剛入社會而已，我就是我覺得認真工作這樣子，可是我其實、但是我發現其實不能只是認真工作，要懂得、有時候要懂得偷懶，比如說剛好主任、主任不在座位上，然後辦公室就等於家裡沒大人這樣子，就可以，那時候我們就可以嗯稍微閒聊放鬆這樣，那主任回來了，好大家趕快又回來工作，就是那時候剛開始會覺得說就是有一點不適應這樣子，然後可能是就是別人像我隔壁的嗯那個同事，就是比較、做比較久的大概有十年吧，可是他跟我聊的話題我總覺得很、很不想跟他聊這樣子，所以就是有、有看到別人有說有笑的，自己也會覺得、我知道應該也要跟同事建立一些好關係，可是有時候就是會覺得聊的很、很不一樣，就是不太想聊之類的這樣子，然後嗯可是還好除了這樣子之外，就是沒有，感覺說有一點跟人家格格不入而已這樣，那嗯後來換到另外一個、嗯是補習班的附屬的出版社，要出考卷的一個工作，因為那份工作是比較獨立，我是自己、自己出考卷、嗯自己弄自己的工作，不需要跟別人配合這樣，可是也會很羨慕有兩三個同事他們可以一起討論要寫書，幫老師寫書的大綱，那些東西，然後有時候我會在旁邊聽一聽，然後想要給一點建議這樣子，對，可是那個工作遇到一個學姊，她就、她、感覺她就不喜歡我就對了…」(E01CL29)

「或者是其實現在才十點多，那就說等一下中午要吃什麼，她們就在討論了，那通常我都是自

己吃自己的，自己帶便當或自己帶麵包，因為我中午需要睡午覺，所以我不喜歡出去再回來會浪費時間，所以這樣我也跟人家格格不入這樣，然後她們中午才吃飽了沒多久又要討論下午、等一下要去買什麼、就是買芋圓、買豆花之類的、買、然後，或者甚至討論晚上可能、晚上有沒有空要一起去哪裡吃飯這樣，然後我就說我晚上要，我等一下要回家吃飯，我跟我媽媽說我要回家吃飯，所以就會覺得、人家會覺得我比較不一樣，我只能說不一樣，然後甚至她們有時候有、有、有像就是問了第一個女生、第二個女生、然後轉過來說，啊，然後她我還沒跟她講，她也還沒問，然後她就說，啊我知道你一定不會去的，然後就走掉了這樣子，然後我也覺得、覺得很奇怪就對了，就自己跟別人都不太一樣，在工作的時候遇到的，然後其實這個我都還能夠忍受，就是我覺得只要把我自己工作做好、沒有出問題，跟人家沒那麼要好也沒關係，自己一個人吃飯，當然也會、有時候會覺得說嗯蠻孤單的，可是、可是是可以接受的。」(E01CL31)

另外，個案覺得兩人在一起必須完全相同，不能有自己的主張，在她心中，人和人無法溝通與協商，事情沒有商量的餘地，不是配合就是離開。單身時她應付母親的需要，而和男友交往之後，她得同時應付兩人的要求，連飯都得每天吃兩頓！E 無法愉快地享受親密關係，當她和男友在一起，覺得愧對、拋棄母親，深信如果不吃母親煮的飯、不回去陪她，母親將感到失望與孤單。

「…就是說當我跟前男友交往的那段期間，我媽會說我老是往外跑，比如說我常去他們家，他們家…因為我們是小學同學，所以他們家大概走路就可以到的那種…鄰居般的住家，所以我下…就是…晚上可能…尤其是禮拜六、禮拜天，下了班去他家是很稀鬆平常的事情，那有時候我媽也會抱怨說…我太常往人家家裡跑了這樣子，可是我…我都有聽進去，我一樣會陪我男朋友，但是我也會…比如說，我今天…禮拜六下午就去找我男朋友這樣子…在他家吃個午飯、看個 DVD，他也喜歡看 DVD，然後我們都去租 DVD 在家裡看，那到了晚上他媽媽會留我說…ㄟ…吃完晚飯再走，我說…我也不會說不要，因為他們家比較早吃晚餐，六點就吃了，我就吃得很簡單，然後我就說等一會兒我還要回我媽媽家，然後我媽媽他們大概是七點半左右才會吃晚飯，所以我還是會回家一下，那我男朋友也覺得 OK 啊！那時候就說，我會去找一個模式，就是像我媽媽會這樣要求…會有這樣的聲

音告訴我說…ㄟ…你常常往人家家裡跑,都沒有看到你這樣子之類的,那我就會選擇,就是知道會…會再做一些事情，比如說回家看我媽媽、陪她一起吃飯、聊天這樣子。所以我覺得我跟媽媽之間就是一個很微妙的關係啦！」(E08CL12)

「我那時候有說過說…我一定會變胖，我每天都要吃兩餐，兩份晚餐，這樣我可能會變胖這樣子，可是我覺得這樣子是對兩邊都好的事情，兩邊都討好的事情，所以我願意這樣做。然後我也不會讓自己吃撐著，我可能就回家就不吃，回我媽媽家就不吃飯，只是吃點菜、陪她聊聊天、喝點湯之類的這樣子，然後或許可以撒撒小謊說…啊…我不喜歡他們…他媽媽煮的菜，還是媽媽的菜最好吃，這樣子我媽就會高興了…對啊！」(E08CL13)

個案心中分不清自己與母親是兩個獨立的個體、有各自的願望和人生，兩人還處在緊密融合的狀態，對 E 來說，她的人生目標就是為母親而活、滿足她的需要、達成她的期望，她認為母親要她去補習、用功念書、考上公務員，甚至連活著都是母親的願望，她為了母親做這些事，但這是她想要的嗎？

「她把我生下來，我怎麼可以跟她說不呢?我的命是她給的，我有什麼權利說不呢?」(E10CL17)

「這個不是應該是做子女的孝順嗎?怎麼可以違背母親的意思呢?然後讓她快樂應該也是對的啊，她也不會害我啊，我媽媽也都是為了我好，才去叫我做這個做那個的啊。」(E10CL21)

「…她覺得我很適合當公務員，乖乖的坐在那邊工作，然後公…可能公家機關的環境也比私人企業在單純一點，我的人際關係應該只要小心面對、不要犯錯，就不會有大礙了這樣子。所以看他這樣講…聽他這樣講，也是很希望我去補習，所以我就去挑一間補習班啊，就報了名這樣子…我知道還是要為自己而活，但是還有我重要的家人，就是我的母親而活這樣子，因為她把我生下來，我對她又…也有一個相對的一個…算是責任說要活得好好的…這樣子…就是。」(E08CL01)

(三)工作遭遇困難便逃回家，個案將無法接受的感覺與想法投射給別人，以維持純真的自我，逃避應負的成年責任

罹患強迫症之後，個案無法自理生活、穩定工作或建立社交圈，六年來仰賴

母親照顧她，但隨著逐漸衰老，母親擔憂 E 長年失業在家，將和社會脫節，無法再外出上班，而且萬一她辭世，個案怎麼辦？因此母親半鼓勵、半強迫 E 做翻譯、考高普考、結婚生子，催促個案離家獨立。

「…那我媽那時候就說…如果以後我結婚，她就突然講，我忘記又聊到什麼，但是她突然講一句，如果以後我結婚，她要跟我住，我就說…然後我就看著她…沒說話，然後她就說…怎麼樣，不喜歡嗎？不行嗎？然後我就說…不是啦…如果我結婚，妳要跟我住我絕對沒有問題，可是妳忘記嗎？我是不結婚的，然後後來我媽就走了，所以我還是希望我結婚，不希望我孤苦伶仃的一個人，現在她可以陪我，萬一將來她比我…就是年紀大了、老了、比我早走了，那就剩我一個人，她還是會…最擔…我們三個小孩裡面，她還是最擔心的就是我。那就…即便是我結婚，他選擇要跟我住的原因是…她要繼續照顧我，所以我跟她之間就是有這麼…這麼樣的一個關係存在，跟我姊姊還有跟我弟弟是不同的。」(E08CL09)

然而個案對外在世界沒有興趣，她想繼續當小嬰兒給母親照顧，不想離家，但又無法接納這樣的自己，於是將不能承認的感覺與想法投射給母親，是母親逼她前進到下一站，要求她工作、結婚生子。個案想自己決定進度但又無法直接講，她用照顧母親不能結婚為理由，其實是她不想結婚，當她對別人有要求、想拒絕或攻擊，就分出去給別人，是男友覺得媽媽管太多、是強迫症還沒好不能工作與結婚，其實是 E 認為母親干涉過多、是她不想工作、不願結婚。個案看似沒有慾望、沒有感覺，但並非如此，而是她將令其焦慮的念頭與想法投射給別人，便不用為自己的言行負責。

「…那時候我還跟我前男友在一起，人家會說…認識那麼久可以結婚了，據我所知，那時候應該有至少五年了，可能對我現在來講很久了，但是我那時候也會…跟他們講說我還沒有想要嫁、我要多陪我媽媽，那時候我也會用這個…算是一個藉口就對了，因為那時候跟我前男友也沒有提到結婚的事情，就是當我還沒有生病之前，可是後來我生病了之後，我覺得因為這個病，也有人跟我說…我是逃避，就是說…我因為這個病，我會跟我自己講，在我病好了之前我不會結婚，因為我不想當

一個生病的媽媽,生病的媽媽怎麼照顧一個小孩呢？萬一我的病又遺傳給我的小孩怎麼辦？這個是我不想再去製造更多的問題出現…有這種…身心方面症狀的人都可以經由藥物控制,而過著婚姻的生活。那我不否認有這樣子的可能性，但是對我而言，我不願意再去製造更多的麻煩，對…這是我不結婚的理由…」(E08CL10)

「對呀，我跟她說過我不喜歡，但是她還是要我做啊，因為我不做能夠找誰呢?那種很無奈的感覺，我不幫她誰幫她呢那樣子的感覺，那我的前男友曾經打電話，我並不知道，是後來我媽媽在我們分手之後告訴我，前男友打電話跟我媽媽說，不要再逼**做翻譯的事情，她很不快樂，可是我媽媽還是回他說，女兒是我的，我知道怎麼對她，她以後會感謝我，她至少英文能力還有在維持，還能夠幫忙，她好像類似是這樣跟我前男友講的…」(E10CL10)

E 表示去年母親要她考公務人員，她沒考上，今年母親希望她去補習，個案匆忙報名，且擔心考不上，開始忙碌上課之後，E 表示老師上課的內容她覺得無趣、回家沒複習、忙著上網交網友。從這個過程可推論，不想補習與念書、不想考上出去工作可能才是她的願望，那為何不明白說呢？她覺得和母親意見不一樣就會引發強烈衝突、讓母親感到非常失望，因此將做決定的責任推給母親，後者接收到個案的投射，於是先赦免與安慰她：沒考上沒關係，盡力就好。E 用母親當擋箭牌，媽媽都已經說沒關係了，沒考上就不必感到罪惡，繼續賴在家裡有了合理的說詞。

「上課的決定真的是很忽然,不是我…我沒有想到…我其實是想到…在因為要配合…我是配合考國家考試的時間嘛！因為考地方特考，今年的國家考試，公務人員考試是十二月，所以我是十二月考完之後，想休息一陣子，就是至少休息個一個禮拜，一、兩個禮拜這樣子…所以我還不是那麼急著去補習，但是我媽媽的意思是說，看我這樣子在家裡面沒辦法專心念書的確有需要去補習，所以我就是聽了她的話去問了補習班，可是問了之後才知道說補習班他們已經陸陸續續在開課了，就是說…比如說一月的考試，他不可能…他一定是提早幾個月，至少提早三個月在開課嘛！那…所以這樣子算下來，如果我明年可以考的是，七月的那一個普考，所以他們現在就開始上課了，因為普

考的難度比較難，所以他有一些課程就提早在上這樣子，所以我也是…當天問隔天報名，是真的很快，那能夠下這麼快的決定其實我覺得是我媽媽幫我做的決定，就是她願意出錢讓我去補習、讓我去試試看、去…對。」(E09CL03)

「因為補習的話，第一我會考慮到費用啊！像我報的是他們的基本費用，他們有一點什麼保證班，就是你沒有考上，他們一直讓你繼續上課，只要再付那個講義教材費…那我也是問了三、四家裡面，他是最便宜的，然後回去這樣子跟我媽媽報告就對了，再來就是我自己會害怕的，不想去補習的有一個因素是說…萬一補了習、花了錢，我沒有考上，那又是一個…第一我一定會失望啊！然後又會怪自己說不認真，然後花了錢，又浪費了一筆錢，有…我自己的話可能會有那個…退縮的考量，但是就媽媽來講，不是說補了就一定考得上，因為錄取率並不是那個高，還是有要好好用功以外，就是也是要有一點好運之類的那些說法，就是說…至少…不要…就…往好的方面想就是說…至少有努力，然後有念一點書…」(E09CL04)

E 並不感激母親為她做的，她將人生的失敗怪罪母親，和男友分手、工作做不下去、憂鬱都是父母造成的，她覺得被母親剝削、在家像坐牢。從她的陳述可知，弟弟計畫整修房子、和母親同住、擔負起照顧母親的責任，個案感到焦慮，擔心她怎麼辦？如果弟弟結婚，她得搬出去住？母親還會照顧她嗎？倘若她得獨立謀生，就得應付外在的種種「麻煩」事，單純天真的世界便瓦解了。所以，到底是誰需要誰呢？當 E 在外面混不下去，母親收留她；當她無法工作，母親想辦法扶養她；甚至跳舞跳到半途還得趕回家做飯，是誰需要吃飯呢？E 覺得是母親逼她，不吃不行。

「有一方面曾經有這樣的想法，就是我好像被這個家綁死了，就是嗯，都要在家裡幫忙做**的工作，就是當我爸爸還沒過世的那時候，就是**年，那時候我我跟前男友分手，然後都在家裡都是過著吃飯睡覺看電視，那種很憂鬱頹廢的生活，也不想出門，也什麼事都不想做，也不吃藥，停藥這樣子，那一段時間我覺得我的確有覺得我被這個家綁住了，就是嗯，就算我去找工作，我媽媽還是要我幫忙做**的，以前就是這樣就是我在工作的時候，她會打電話來問我一些問題，跟英文有

關的問題什麼的，或者是說我下班之後回家一趟，要幫她回個英文書信，那其實我那時候有時候會覺得就是，這樣太辛苦了，我不想嗯，其實我不想幫他們那麼多，他們如果英文不會的話，可以請翻譯社的人翻啊之類，可是翻譯社翻的話，有時候會翻譯的成果不是那麼完美，需要我再去整理，好像就是會有一些誤差，就是中文跟英文轉換之間的誤差，那做那些整理的工作我也並不是很心甘情願，快樂的去做，因為我又要上班，然後也想休息，也想陪男朋友，可是有時候就會覺得被家裡綁住了，以前曾也是會，到現在也還是有時候會覺得，我跟我媽媽好像是綁在一起了。」(E10CL05)

「…她說她都已經六十五歲了，她還能夠去找什麼打工的工作？那這樣聽起來我不是更慚愧嗎？我才三十歲，竟然還要讓媽媽去打工，沒辦法賺錢，維持生計，所以我覺得我的命運還是跟我媽媽綁在一起，我姐姐都結婚嫁人了，那我弟弟，也有自己的讀書計劃，然後他當兵，然後然後前一陣子有提說，想把家裡重新裝潢，然後他將來跟他老婆可能就是，可以結婚之後住家裡，然後跟媽媽住這樣子。」(E10CL07)

「對，就是現在是我們的，原來的房子因為也是買了二十幾年了，一些可能真的如果要結婚的話，他要結婚的話，他也想要改裝一下子這樣子，那我覺得我不是突然，妳會聽起來覺得我是突然，但是其實我是累積了很久的，有那麼一點累積很久的情緒，不滿的情緒說，我被我媽媽綁住了，我這一輩子可能要帶著媽媽嫁，會比較辛苦。」(E10CL08)

同樣的模式也發生在治療關係中。個案擷取治療者講的話，認為後者希望她想一想「快樂是甚麼？」並將這個問題變成回家作業，逼迫自己每周來談之前要想出答案，且跟治療者報告心得，她把治療弄成她得配合治療者、為其研究著想，將治療者的願望當成她的，重現她與母親的融合關係。

「那…可是我覺得…像這樣子那個主題啊！那個…快樂不快樂…就是…嗯…就是我跟我現在…嗯…我跟我媽媽還有像…我去補習班念書啊！或者是交網友這樣的關係，都可以…有可以感覺出所謂的快樂不快樂…」(E09CL02)

「…但是我已經…考慮兩個禮拜…要不要…討論到這一個話題這樣子…嗯…因為我…一方面也是考慮到說這對你的學術研究會不會有幫助、這跟我的工作能力、跟生病焦慮的關聯之間，有沒

有合乎你研究的主題這樣子…」(E13CL12)

「因為我也不太確定我是不是了解你的…研究主題啦！可是我印象中就是…關於焦慮症對於我們這些有身心障礙、或者的…長期失業的人，那你要做的研究對象是像我這樣子的人，例如，然後研究這些有焦慮的症狀啊！有一些…情緒上的症狀的東西這樣子，那我就是因為不確定你…你是怎麼研究我跟怎麼把我的情形關聯到文章裡面去，那但是我希望可以講一些這一方面來符合這個主題的研究這樣，所以…」(E13CL14)

「是啊！因為不是沒有主題，是亂講啊！不是…不是…不是流水帳式的講我一個禮拜發生了哪些事，這些對你的研究絕對是沒有幫助的…但是因為是很親近的人，我跟我媽，他把我生下來，我從小就在他的羽翼下長大，我當然會站在他的角度去想一下他的感受才對啊！」(E13CL18)

治療進行兩個月後，個案趁母親在房間看電視、或睡覺之後上網交網友，她以學英文為由，放上自己的照片，回應她的幾乎是男性，其中一位要她打開攝影機，個案講話避重就輕，後來治療者才知道她脫衣服和對方進行網路性愛。E 上網的時間、談這件事的方式，顯示她覺得母親不允許她交朋友、治療者肯定會責備她的行為，因此得偷偷摸摸進行。

「…然後交網友也是很複雜，不交朋友已經很久了，現在要開始交朋友，選擇那個…感覺有距離嘛！我說過就是…他在那麼遠的地方，我們不會常常見到面，也跟我有一個空間距離，但是，網路的世界，也很複雜，就是美其名說語言交換，練習語言，結果大概有三分之二的男生，跟我做朋友是因為看到我的照片，然後想要跟我做朋友…」(E09CL13)

「msn，也有 skype，也有 yahoo messenger，然後就有一個男生在美國…然後他就叫我要打開視訊，他想看看我，那問題是為什麼我看不到你？他說他沒有視訊，然後他看我就開始讚美說，我的眼睛很大很漂亮，可不可以脫衣服？要開始脫衣服，然後…對啦…就有這種，我後來就問我朋友，我朋友說對啊！網路上要小心，就是有一群男生是要做這樣子的事情的，然後問題是我…」(E09CL14)

個案先是與一位自稱住在新加坡的男性陷入熱戀，並幻想嫁到新加坡以擺脫母親，就在她編織美麗的未來之際，對方向她借五萬元，個案驚覺受騙、失戀痛哭；之後她發展出一夜情模式，和不同的男性在網路交談數次之後便約見面做愛，接著告知罹患強迫症、就醫服藥等詳細經過，對方不是嚇得落跑，就是拒絕再聯絡。

「…也不是我說我不想，但是…還是…為了我媽去下這個決定的成分，所以…我好像一方面有去補習，一方面還是想交朋友這樣，就是想…跟朋友聊天，覺得需要朋友的…關愛我，因為這部份是我媽沒辦法給予我的，我可以跟我媽聊天，但是…那個…是帶著面具在聊天的那種感覺，就是…不能聊得太多、不能讓她知道的太多，那像我…像我…我…我好像有在唸書，可是…並不是那種全心全意準備考試，就我…我也不是不想考上，只是說…唸書給我的…我沒有那個動力去…去做這樣的準備、去努力念書，只想考試這樣…那我覺得我…算滿幸運的，就是…好像之前遇到一個自稱是新加坡的網友，然後對我甜言蜜語，說要娶我，然後…我也決定飛去新加坡跟他見面，結果最後是好像做了一場美夢這樣，他…他就消失了，那我跟我媽去玩了一趟回來，那我媽那邊的想法…他大概也知道就是說…以他…應該還是…以他的言語啦！我不曉得他內心真正的想法，言語是說…那個男生打退堂鼓了嗎？就是…嗯…嗯…最後就不見面了，就不了了之了這樣，那真正的情形是…是在我這邊，就是…那男生是想騙我錢的情形，我是不會讓我媽知道的，就是說…她已經…她已…她愛我…她保護我了…她覺得就算交朋友這件事情，她還是會…幫我做篩選…會幫我…會在旁邊…幫我挑選的意思這樣子，但是我並沒有…並不要她這樣作，就她之前朋友…她的朋友會…做類似…有點相親的意味，就是介紹男生，那我都是不要的，我不要透過她…去認識男孩子，我…我覺得她…她幫做的事情已經太多了…」(E13CL01)

E 交網友的過程顯示，她認為男人只對性感興趣，於是利用自己的身體當誘餌來吸引男性，她欺騙自己可以用這樣迅速的方式立即得到滿足，省去一般交友必須面對的挫折與衝突，然後她又無法接受自己想要一夜情的慾望，差點遭詐騙之

後，她將焦點擺在不能讓母親知道、母親會很傷心，兩人按原訂行程到新加坡旅遊、欺騙母親男友很忙無法見面，E 這麼做便略過內心憤怒、羞辱等感覺，同時也不必思考自己的判斷有問題，她將自己的感覺、想法、願望全部投射給母親、朋友與男友，否認人生是自己行動的結果。

「嗯…我…是在發生一夜情是沒有錯，但是…我…我…我覺得這些對象都是…我自己的判斷…都是…還算是好人，因為就是說…我知道…比較危險的這…這種一夜情的關係比較危險的層次就是說…有曾經發生過真的社會案件是…網友被殺害，這是最嚴重的情況，被…被約出去，然後最後結果是被殺害…女…女性啦！女性被殺害這樣，然後或者…次…次一點的，但是也是不好的就是…這被詐騙…被騙錢…這些…這些社會消息，我…我是知道，但是我自己覺得我…我在做這樣子的…一夜情的過程當中我是有…我是也有在挑選…我不是隨隨便便就跟人家出去，好像是滿快的，可能…今天聊了，明天就出…明天就約出去見面了，然後約出去見面就可能就上床了這樣子，但是保護措施也都還是有啊！但是我…我們…在聊天的過程當中，因為不是只有性愛而已，就是還有語言嘛！那我一定會提到我不想…我不想…我覺得我的心態不是說要換取同情，或者是怎麼樣，我只是想告訴對方說…我現在有…有強迫症，那我也有在治療跟…嗯…在…在復健當中，就是在…在尋求治療…希望趕快好起來這樣子。」(E16CL16)

個案對這件事的反應像年幼孩子做壞事，不給媽媽知道、當作沒發生。治療者想協助她回顧和反思這個過程，但 E 相當防衛、抗拒。是誰用道德批判她呢？個案迴避了她無法正常交友、將自己置於可能危險的情境、用身體勾引男性等事情，她認為治療者不贊同交網友，將心中嚴厲的批評聲浪投射到治療者身上，急忙為自己的行為辯護，認為早該在大學就交網友。

「嗯…沒有啊！我是一個好人，只是我生病了這樣子！那…這是我的全部啊！就是包括我…我…我的家庭背景、我的教育水平、我的工作狀況、我的健康狀況，這些都是我對我的全部啊！這些加起來構成我的全部，那…知道有些訊息是真的不能透漏，比如說真實姓名，手機可以留但是不要告訴人家住在哪裡這些，有些個人…的東西要保留，但是有些東西可以講的…像生病這種事情，

對我來講,沒有什麼好隱瞞的啊！為什麼要…難道就…不…不跟他們講…要等到他們…見了十次面之後才跟他們講嗎類似這樣,那為什麼不一開始見面就講清楚呢！？我的感覺只是這樣子啊！那見面之後會上床就是…因為現在社會…尤其是透過網路交友，比較…速食的、方便的一個…ㄊ…模式而已啊！不到…不是每個人…會…嘗試這樣子，至少我跟我的好朋友講，他是覺得…他是說…他並沒有…要在道德上批判我的…行為是對或錯，但是…他只是要我自己要小心，就這樣子，那他…覺得…這是我…自己決定要做的事情，只要我覺得…喜歡，那小心為上就可以去做啊！」(E16CL26)

「…目前而言,我覺得這樣太麻煩了,還要麻煩到我的朋友,然後…去…他…可能還要去想說…要介紹什麼樣的人給我認識,那…不如我自己去找啊！那我自己去找了，最快的方式…我總不能真的站在大馬路上問說…誰要做我的朋友嘛！所以我當然是想說…ㄟ…好像…其實早在…我應該早在十年前…十五年前就…就要去做交網友這件事，在大學時代我的大學同學，我知道他們都有在上…上網交朋友聊天這樣，但是我那時候並沒有發生興趣，我只不過把…年輕時候應該做的事情…挪後了到現在…才去交網友，那現在交的網友，就不可能像年輕時候那樣子，還慢慢來…聊…等到聊了一個月、兩個月、三個月才約出去見面這樣子，我覺得我…我也沒有那麼多時間可以去經營這樣子的…友誼關係，我…我還要補習，我…我自己的時間很有限，所以就…就用了我覺得比較經濟快速的方法就是…喔…聊一聊…約見面…好…有…你有空…我有空…好…那就約見面，就這麼簡單，我其實並沒有想太多，我也有注意到安全的問題，但是我並沒有…說要去勾引對方…要去…要去…從他身上獲取什麼東西，頂多是…可能跟他見面…一夜情那種…兩、三個小時的時間吧！」(E16CL30)

(四)邀請別人將她視為退化的嬰兒，照顧與保護她，但又生氣被干涉與監督，心中深信別人無法剛好滿足她

Mahler 的理論提及嬰幼兒的發展會經歷自閉、與母親共生、分離個體化三個階段(Clair & Wigren, 2004)，當嬰兒需要母親，後者要能給予全神貫注並滿足其需求；而當嬰兒轉開頭、想獨處，母親得允許孩子離開。若母親堅持跟著嬰兒視線移動，後者可能感覺逃不開而哭泣，世界變成母親在控制，母親強迫嬰兒，將自

己硬塞進她眼中。

就像個案邀第八號網友同居，但男友監督她的強迫行為，她不想一天 24 小時被男友盯著。E 希望當她想要時，別人馬上給她；她不想要時，大家退開，她希望人呼之即來，揮之即去，世界的運作完全依照她的願望，依據她的期望滿足她，大家留下或離開要依照她的意思。E 認為母親與男友無法在她需要時給予，而她想獨處時又不離開，她覺得別人給的不夠或太多，無法剛好。

「…比如說我那時候在…整理報紙，就是…給貓咪用的報紙，那…嗯…報紙是…一落的、對折的那樣子的方式，然後我就想把它用一張一張折…折…折平的方式…把它折好這樣子。然後我的男朋友就看我在折，他問我說…為什麼要折報紙？我就說…看起來比較整齊，然後他就覺得說…好像是…類似…強迫症的一種行為，就是覺得要…都要整整齊齊的這樣子，然後他就…他就有要阻止我折，我說我快折完了這樣，然後…後來…還是有四分之一左右的被他搶走了，就是…他說不能折了…嗯…不要繼續做下去這樣子，那我那時候…是覺得…嗯…就是…好像做到一半被打斷了這樣子，可是…嗯…那時候並…並不太…並沒有說很生氣啦！只是覺得說…嗯…還有沒折的說…想說反正…他現在不讓我折，我等一下還可以去把它折完這樣子，對…可是…可是…他…他就有說…你…我以後也不能再去碰，就是…他明天會再看說…這一小疊有沒有被折好這樣子，然後後來我就覺得…嗯…不想理他、不想跟他講話了，就是…接下來大概有一小時都是…嗯…不想理他、不…不講話的狀態，然後…嗯…他叫我我也都不理他就對了。」(E16CL01)

個案渴望和別人融合，想要別人提供一切讓她獲得滿足，但同時也得付出代價：放棄自己的能力。她邀請別人將她當視為嬰兒，照顧她、保護她，把她當成年幼、無行為能力的小孩，但又不高興別人管她，兩者之間充滿矛盾與衝突。E 誘惑母親、男友滿足她的需要，但是當別人的照顧變多，她覺得對方在干涉她，當兩人的步調不一致，融合便出現裂縫。

而這樣的互動關係是 E 製造出來的，她告訴男友生病、就醫、交網友以及一夜情的細節，男友憂心她太天真、無法照料自己，並認同與執行 E 要他扮演的角

色，但當男友買書教導個案列清單、減少檢查行為，她生氣男友把她當病人、管太多，以前只有母親管她，現在家裡有兩個人一起監視、看管她，強迫症狀因此變嚴重。

「…可是生活都在一起之後，就發現說…其實…嗯…就是要…互相配合啊！然後…嗯…互相…應該要配合、要妥協、要溝通的這種過程就對了，就是…嗯…有時候不能…依…依自己的心意…好像固執地去…就是一意孤行…要固執地去做某些事情。」(E16CL04)

「嗯…剛才我出門還是…有…就是照我的習慣…去…檢查一下東西，然後…嗯…弄到…貓咪…廚房的貓咪的…檢查牠的貓砂跟水的時候，嗯…就是…我媽媽那時候就在說…嗯…叫我不要再檢查了，然後…我就跟她說…快檢查完了，只剩下貓咪的水跟飼料這樣，然後…嗯…她就說她有話要跟我說這樣子，然後…檢查完之後我就問她說…要跟我說什麼…她就說…我…好像最近這幾天…感覺我…又檢查的次數比較多一點這樣子，然後我就跟…就沒有…就不想跟她聊嘛！就說…就…嗯…我要準備出門了這樣子，對…那…嗯…我自己也是有覺得…嗯…就是…好像感覺…事情比較…多一點…想要做比較多一點事情，然後就…就會…嗯…有些不放心…會有些擔心，然後就…就想要多檢查一下這樣子，那還有一個問題就是…我朋友…我那個男朋友他要我列清單，就是…把我檢查的東西列一個清單出來，可是我一直不想列清單這樣子，然後…他是說…列入清單的東西…他會看過，如果覺得有些東西我不用檢查的就刪掉，那如果沒有出現在清單上面的就不能檢查這樣，我想…喔…原來列這樣的清單，之前…我不曉得他是不是看書…書上說的，因為…之前好像有聽過…團療…在團療那時候…聽過**醫師有說過把自己每天…檢查的東西…好像紀錄下來那種意思就對了，就看…去…變成要去…審視說…嗯…檢查了什麼東西這樣子，那可能自己會去做一個比較…然後就…就可以知道說…ㄟ…我…我到底在檢查什麼樣的東西這樣，可是我還是…不太想列出這個清單出來…目前。」(E17CL07)

母親為何如此憂慮已成年的女兒？為她打理一切？或許母親過去用 E 填補父親的空缺，成為其精神支柱，但個案的自我功能脆弱，連吃飯、睡覺、交朋友等基本能力都喪失，等於是鼓勵別人來輔助她的自我，替她過日子。E 無法適應職場

的壓力與要求，有困難和主管溝通、相處，應付不來一般的人際互動、頻頻換工作，出社會做事遇到困難，她逃回家給母親扶養，鼓勵母親把她當小孩子看待。

「…像去年…去年(高普考)我自己念也唸了七十八分啊！那我媽說妳再去補一下可能就八十分以上了，那再努力一下這樣子。就是這個制度反而我可以接受，就是有人在打分數，然後像有個目…那個分數就是一個好八十分，六十分不好那種制度就呈現出來，可是在工作場合不是啊！有可能是我工作的，我覺得我花很多時間工作，我比別人早到，我比別人晚走，但是問題是在某些人的眼裡，我竟然還算是個工作表現不良的情況，對他們來講，因為他…就是那個主管不是我的直屬主管，所以他不知道我做了哪些工作，那要我講我做了哪些工作，我好像也講不出個很明確的所以然來，然後好像他就誤會我說，我是那種工作不好的人，就是並沒有做些什麼了不起的工作，然後窮忙、瞎忙這樣子，可是我周圍的同事可以看得出來，我每天都有認真在工作啊！但是那個主管並沒有看到，他不在我的身邊啊！就會有這種落差、誤會存在，那打分數不是還看工作表現，打分數另外一個讓我不…如果你是看我工作表現那我還可以接受，另外一個是拍馬屁制度的工作表現，他是他的主管，他是他的貼身秘書，其實他才沒有做什麼事情，但是他可以幫他處理很多事情，所以他是非常重要的人物，而且他又很會拍馬屁，所以他比我還有存在的價值空間，這個是我…我也覺得…這個社會要做到…人要做到這樣子，是我不願意當的…的那樣子，就是…我大概只能對我的生活去做一些我不要的事情，我不要那樣、我不要那樣，可是你問我說，那你到底要什麼，我講不太出來。」(E09CL16)

個案的心智停留在嬰幼兒期，念書、補習、工作、活命，這些都不是她想要的，那她要甚麼呢？不清楚，她只知道自己不要甚麼，母親要的她就不要(就像可怕的兩歲幼兒，父母說東偏要往西)，當母親比她更積極，要她補習、上班或結婚，她就不要了，但又不能明白講，她得為母親而活，想死也不能死，個案感覺她想要的和別人提供的，兩者之間總是出差錯。

「…我現在這幾天很混亂，就是我真的不曉得該怎麼、該怎麼樣子，去做一些事情，我只能確定某些事情，簡單的事情，去補習，不然就是換好衣服、檢查完、出門，然後補習完、坐公車回家，

我可以確定這些簡單的事情，但是這樣子的生活，我已經不能考慮說是不是我要的了，因為我睡…我今天晚上回家睡覺起來，明天還是要繼續去補習啊！因為我已經繳了錢啦！我已經答應我媽啦！所以這些不是我的也不行啊！那種感覺啊！那我到底要什麼，也沒有人可以告訴我啊！就…我也去算過命啊！那那個算命老師也是說我的考運不錯，加油一點就考得上，啊這種話誰都會講啊！因為要加油的人也是我啊！要念書的人也是我，要唸得很痛苦，在那裡準備考試的還是我。然後最後…最後有可能考上的話，那個才有相對地才是說報酬那種感覺就是…辛苦努力那麼久考上了，那萬一辛苦了沒考上，那我是不是該死啊！我就浪費了我媽的錢了，然後又浪費了自己半年的時間，所以我真的不曉得我到底該做什麼啊！我就一定得考上，那如果沒考上我是不是真的就要死了…然後我就會在想說，我應該不會，我現在已經覺得說我不會死啦！就是我不會自殺啦！因為我已經答應我媽媽嘛！…」(E09CL25)

(五)別人對我好是為了自己的需要，個案不相信當她離開時，母親仍然臨在並支持她

客體關係理論認為，母嬰關係是人最初的關係雛型，Winnicott 提出「maternal preoccupation」的概念，出生的嬰兒需要母親全神貫注，兩人好似一對配偶，母親運用自己過去的經驗來理解嬰兒，而 Mahler 則認為，嬰兒在幻想中以為母親是他的延伸，尚未有人我的分別，當孩子慢慢長大，赫然發覺自己和母親是兩個不同的人時會覺得驚慌，若母親能依據嬰兒的需要，調整照顧行為，嬰兒心中感到安全，便會逐漸對外面有興趣、感到好奇，並相信當他爬出去探索外在世界時，母親仍然臨在，且會在需要時支援他(Clair & Wigren, 2004)。

E 待在家裡長達六年，生活除了母親，幾乎沒有其他人，她不相信當離開、出去看一看外面的世界時，母親仍然會在，不安全的感覺使她無法離家，她內在缺乏被全神貫注的經驗。她表示母親意外懷孕，數周後才發現有她，她覺得自己不是父母期望中的小孩，且公司剛在創業階段，母親沒有特別補充營養，E 感覺母親一直沒有關注她，沒有為了她照顧自己，將小時體弱多病歸咎於母親。她認為從

來沒有得到母親，母親真的是為她好嗎？別人對我好是為了他們自己的需要，母親從未完全專注在她身上，於是她用生病強迫媽媽關注她，而即便這些年母親無微不至照顧，但仍無法填補她心中的空缺。

「我覺得她不要生下我比較好，因為她有說過就是，她懷孕，她懷了我的時候，她前前幾個月是不知道她有懷孕的情況。」(E06CL25)

「算是意外懷孕這樣子，那，我聽到的反應是覺得說，那妳，既然不是有準備要懷孕，其實這好像也是老天爺，厚，給錯了她在在不是正確的時間，把我送到人世間這樣子，那為什麼老天爺要送給她這麼壞的女兒(哭泣)？為什麼不送給她一個好的女兒(哭泣)？可以幫助她，然後讓她，讓我媽媽可以過得更好，當一個快樂的媽媽，我聽到她講，她懷孕的時候，不小心懷了我的時候，可是她有一方面的意思是說，因為她不曉得懷了我，所以她並沒有，好好的，呃，做胎教之類的意思，就是她懷了我的時候是，她覺得她是很省吃儉用，因為父親跟這個家裡的事業剛起步，我原先我父親是在工廠工作的，後來才自己成立這個小公司小辦公室，那她沒有想到那麼快要再生第二個小孩，那那時候她很省吃儉用的要存錢買房子，她覺得，但是她覺得說，因為她太省吃儉用了，並沒有好好補充到營養，所以，我出生的時候，我出生以後，是個生愛生病的小孩，她好像覺得，呃她也有一點責任，讓我變成是個不健康，沒那麼健康，然後呃，常常常小時候變成常常生病，常常要帶我去看醫生。」(E06CL26)

同樣地，個案將母女關係複製在治療中，她斷章取義、堅信治療者給她出家庭作業，要她回去努力想出答案，治療者如同母親，逼她吞下飯才能出門、寫好作文才能來談。E 覺得治療者見她是為了自己的研究，她來的目的就是提供治療者需要的，說話不是為自己、是為了治療者，而且如果她不提供材料，研究做不下去，治療關係就不會存在。

「嗯…我今天會遲到(個案遲到 10 分鐘)也是…我媽媽比較晚回家，那她(跳舞)回家就開始弄東西吃，所以就吃，吃完了之後，才又開始準備要出門，所以有比較晚，但是我覺得我還是…很高興能夠來這裡，是因為說…嗯…有…有一些不同的東西…有一些不同的聲音…在跟你談話的過程中好

像跑出來了,那…我覺得那是好的,可能用不同的思考角度去思考我的生活跟我本身的狀況,但是…這一次的…就是說…要快樂不快樂這背後的意義，我實在想不懂…」(E08CL04)

「…上禮拜，為什麼會講到這個快樂不快樂，然後你問…結束的時候問了我這樣的問題，我實在想不太起來上禮拜我到底說了些什麼，我覺得上禮拜怎麼…好空啊！然後再去回想上上個禮拜，就是第五次跟第六次，今天算第…七次，對…今天算第八次，我也搞不太清楚，但是我去回想一下，就…想不太起來，因為…因為我好像變成從…檢查背後的行為之後的那個心理意義…這一、兩個禮拜，實在太多的思考了，就是…也不是說太多思考，我好像沒有太多的思考，我反而…都是…接受…接受、接受、接受，然後好像有時候忘了去顧慮了，反而…就…放掉了…沒有去檢查，除非真的我要出門，我好像已經可以做到就是…不去…不去太在意以前我…之前在意的瓦斯跟門窗，那貓咪的飼料我還是會注意，因為就是要準備他的食物跟飲水，那我就可以好好上床睡覺，我覺得這一、兩個禮拜，雖然忙碌，但是讓我覺得有…有感覺，可是…那個過濾的機制就…淡掉了，所以…我不曉得是不是因為這樣，所以我昨天下午坐在咖啡店，很努力的要思考這一題的答案，我好像寫不太出來，就只能想得很淺，我剛才講的那樣，就是為了我媽媽、為了我自己。」(E08CL05)

個案遲到十分鐘，卻完全忽視此事，直到治療者指出來，她認為治療者只關心自己的研究，對她本人沒興趣，且生氣她遲到。在她的幻想中，治療者就像母親，要她做這個做那個，對她不感到好奇、不想知道她為何遲到或她在想甚麼，只關注研究成果，不是真的關心她。

「喔，也不是說沒有發生，是嗯，是我不去我不覺得，好像還不覺得說呃，要要去提提出，一一下子進來就去提說，呃我為什麼會遲到，然後要要去，好像我覺得這樣講好像要變成說要去找找一個藉口的那種方式，所以我覺得應該早點切入正題啊，如果嗯，時間已經浪費十分鐘掉了，少了十分鐘掉了，那就趕快呃進行呃就是，把我真正想講的話講出來，或許會比較重要，所以我我並沒有一下子就去，作解釋這樣子，也不是當成說它沒有發生，我我知道現在幾點鐘，我我還是有在注意時間的。」(E14CL04)

「相對起來吧，對，嗯，我我可能我發現說，嗯，好像關於，如果延續上個禮拜的問題是說，

嗯為什麼我覺得好像來這裡必需，講的主題要、要講的話必需要符合研究的主題，那感覺不是呃，好像是我要配合這個研究主題，所所產生那些，那個我我講的話，但是我覺得這是認知上我有思考過，這是認知上的一個問題，因為我自我自己的認知啦，或許嗯我很早之前就是，有想呃就是介紹我來這個參加這個研究計劃的那個朋友…她就跟我講說，我來這裡可以做什麼，所謂的心理諮商，然後她的意思是說，也不用想太多，想講什麼就講什麼，她的確有這樣跟我提過這件事情，那我覺得我在認知上，我自己去解讀說，為什麼不能想講什麼就講什麼就是，呃因為這是有一個研究主題跟它，跟它的進行的，她她主要想了解，她跟她媽媽之間關係不和諧，所產生的一些影響，呃她想要探討的那個主題來講，就只是我自己把我們的，呃談話重點放在研究的主題，這是我自己做的決定，可能沒有先跟老師討論說，我是不是必需每次來講都是講，呃焦慮與工作之類的這樣子，但但是我心理已經做好設定。」(E14CL05)

一般青少年考上大學，通常覺得自由了，想開始嘗試離開父母、學習獨立，然而個案並不高興，她期望父母像以前繼續幫她規畫、安排生活，父母卻放手；當她不想上班，想賴在家裡，母親卻逼她出去。個案在大學就出現適應不良症狀，沒有人告訴她生活該怎麼過、該做甚麼，加上過去引以為傲的成績滑落，她感到迷惘與慌張。

「…反而是她有一個快樂的遠景在那裡說…嗯…明年我就考得上公務人員，她有一個快樂的遠景在那裡，那對我來講不是說報名、去補習了，就真的能考上了，還需要很大的努力，而且念書這麼長的時間，半年的時間，要很有毅力的堅持下去，我沒有…我對我自己有沒有辦法堅持到考試那天，我都還有點懷疑自己，都不是那麼確定的情況之下，她反而比我快樂。我看的…我感覺的…因為我覺得…我現在已經不會…不知道怎麼安排我的人生了，其實我的人生在我十九歲滿二十歲那時候，就是我說…出車禍的那個契機開始…加上大學，然後，就是上了大學，在以前小學、國中、高中，在念書的時候，媽媽口中講的就是要有一個能夠考上好的大學，他覺得受教育很重要，那我…在我那個年代，至少到大學畢業，那就是目標就是考上一個好的大學，至少是公立的，但問題是那我考上了**…是所謂一流的公立大學，可是我並不覺得快樂，我在**並不快樂啊！所以我那時候我

好像就…尤其又出了車禍以後(大一第一次考完試覺得考不好，接著離開學校就出車禍)，感覺又更失落了，那種回到學校以後又更失落了，整個學校這麼大，就天地這麼大，沒有我可以容身之處的那種渺小感，然後到後來…嗯…就是畢業然後工作…也是，我找的工作也不是說我很有興趣，因為我的興趣都是那麼一點點，喜歡畫畫，但是又不是說可以謀生的…那種畫家的工作，那我的專長在哪裡，英文，但是我的英文也沒有好到可以去做類似翻譯啊！然後…因為我在工作上有時候也是會不足的，類似這樣子，然後我後…我到後來二十幾歲的人生，我就覺得真的有點混亂，即便還沒有得到強迫症之前，生活也是過一天算一天。」(E09CL09)

E 認為父母遺棄她了，在她練習獨立、尋找自我的過程中，父母不在身邊幫助她，一次又一次的挫折令她感到害怕，就像小孩剛開始學走路，需要父母在身邊看著、扶著。另外，和許多優秀同學競爭，個案發覺她不再是前幾名，覺得自己很糟糕，她不要別人期待她很優秀，不想做別人要她做的事。種種挫敗令個案卻步，於是逃回家裡，不敢也不想再嘗試。

「因為他們不幫我規劃了嘛！我已經考上了他們所謂的大學了，之後他就說那要靠我自己了，然後幸運的話就是結婚生子…畢業然後找個工作…工作之後結婚生子，但是不是啊！後來我的人生完全不是這樣發展的。」(E09CL10)

「他們的規劃就真的就是規劃我到…安排…就是…可以支付我的大學學費，其他的部份，那時候我媽就說你要考研究所的話，你要自己半工半讀，那如果你要工作…要不然你就是先去工作，然後再看你要讀什麼研究所這樣子，所以我媽的目標就是只把我規劃到升大學。」(E09CL11)

「對啊！他們就不管我了，就告…接下來…我滿二十歲了…就要靠我自己了，那我自己的話，又沒有很明確的興趣跟專長跟慾望之所在，我又就是…我又好像對賺錢又沒興趣，人家是可以為了要賺錢去補習班教書，那可是…我的目標也沒有，就是賺錢也不是我的目標，那我也沒有偉大到那種說把英文教得很有趣到，他們從此對英文改觀、發生興趣，我覺得我也沒有那種能耐，那工作來講就好吧，那就乖乖作一個行政人員的工作，可是做行政人員的工作很枯燥的啊！就是比較無趣的行政，但是是可以勝任，但是並沒有真正的工作樂趣啊！所以到後來就覺得什麼叫快樂呢？我已經

不太知道了。」(E09CL12)

「…我不希望說人家知道我是**畢業的，因為這樣讓人家知道會覺得我沒那麼優秀，還有很多**優秀的校友這樣子，我是裡面不優秀的那一個，然後會帶壞名聲這樣，然後人家可能有很好的成就跟至少賺的錢多，嗯能夠成家立業，那我現在還一事無成，還在生病，所以我依了媽媽的心願，考上了一個公立的一流大學，那又怎樣呢?所以如果人家要問我，我會跟他講不要，不要讀**，也不一定要讀大學，如果你有興趣，你讀大學是 ok 的，那如果你沒有興趣，我寧願當下我不要讀大學，我去學一技之長，學復興美工也好，學學家政也好，就是有那種高職那種一技之長的，或許我現在的人生就不會痛苦了。」(E10CL13)

(六)憤怒受母親宰制，用工作失敗與暴力表達抗議

母親想要的個案就不要，但又不能明說，因此她用車禍、自殺等激烈手段，以及無法工作、考不上公務員宣示獨立，母女關係像在跳探戈(父親外遇期間，母親開始學跳舞)，一前一後，母親要求的 E 做一半，她在說：我有做喔！有去上班、有去補習、有幫忙翻譯，但是她讓這些事情失敗。母女兩人分不開，個案認為一切得在母親的監督與控制之下進行，於是當老闆、主管看著她，她想到母親，工作做不下去且搞砸了。

「…我媽媽還是滿鼓勵我就是盡量，他們是說不要我自己不要有壓力，就是盡量去做，然後她會希望說，她的想法就是說，只要檢查到一個程度就好了，不用那麼仔細，然後相對的花太多時間，然後我自己也就控制在一個我檢查的範圍之內，就是到後來有吃藥，然後就可以比較控制的住的時候，就是還是可以做，但是心裡頭比如說聽到說，又有一件國外案子的時候，心裡頭會想說又要做了啊，心裡頭還是覺得會不喜歡，但是必須幫忙這樣子、幫忙做，所以可能是有時候就是覺得我自己現在想起來就是覺得就是心裡頭要、或者我的思想要轉換一下，就是要比較類似樂在工作這樣子會比較有幫助。」(E01CL01)

「是啊！我知道她很希望我能夠經濟獨立，能夠自己工作、賺一份薪水的這個目標，那考公務人員，他認為說…第一公務人員可能比較穩定…所以我去年就有自己準備，但是自己在家裡面的效

果不好，就是有時候就有念…想念的時候就念多一點，累的時候就睡多一點，所以我媽媽就會說你根本是念一天睡兩天，看…有時候好像挺認真的，有時候又一直在睡，所以去補習當然對我會比較好，就是我媽這樣子的說法。那…嗯…這樣子的說法其實不是一、兩個禮拜這樣說了，她之前就有說過…只是說我沒有積極的去打聽那個補習班方面的消息。」(E09CL07)

個案的抗議隱藏在細微處，例如母親要她去補習，她拖到最後才打聽，並臨時報名；在念書一天睡覺兩天，且未考上公務員；工作做不下去，但也不想幫忙家裡的業務，拒絕學電腦。E 一方面為了母親報名補習班，另一方面用考不上表達抗議，她用行動宣示自己的主張。

「…我覺得現在最重要的就是…不要…也不要讓自己不快樂…就是能夠維持一個快樂的程度在五分，如果滿分是十分，能夠維持在五分我就覺得 OK 了。那…我還是會去做一些讓我媽媽快樂的事情，就是像我去報名了…普…考公務人員普考的那個…補習班嘛！那也是我媽媽…她就認為說…我好像滿懂得考試的…ㄟ…平常、以前就是念書會覺得…我好像平常有念書，可是考試可能都不是前三名啊…那麼優秀的，可是到了考試的…大考的時候，像那種聯考的時候，我的考運好像還不錯，就是懂得怎麼去猜答案啊！怎麼去寫考試卷。所以她覺得我應該適合去考公務員，當然也是要…要我努力念書，因為也好久沒有準備這種考試的，那去年她鼓勵我去考，那我就是先在家裡念，我還是不太想常常出門，所以我就…去年比較沒有想要去…也不是去年，算是今年…就自己在家裡看，可是在家裡看效果沒有那麼好，就是有時候會偷懶一下，所以今年七月考試就沒有考上…因為他(父親)走得很突然，就是兩…住院兩個禮拜就往生了這樣子，然後也沒交代什麼後續就…我媽一個人處理，那他也承受了滿大的壓力，可是那時候我還沒有辦法支持他，比如說他要我去學電腦繪圖…那我那時候還沒準備好，我也不太理她，我就想說…不是說想學就可以學喔！…」(E08CL01)

那個案想要甚麼呢？她想死去。活著是為了母親，她以死威脅母親，別再逼我了！死亡、考不上、工作失敗，這些表徵 E 的存在，她並非如其所言順從母親，她一直在反抗，母親的感覺可能就是 E 想傳達的，她想用上吊嚇母親，要後者停

止要求她工作與念書。

「…我那時候對她還沒有…那麼大的支持度就對了，就是…我甚至一度覺得說，如果爸爸過世了…不要再做下去吧！這一個行業，就…就是我媽似乎還沒辦法承接這樣的業務…我知道我媽那時候壓力很大，睡覺也睡不好，我那時候也是做一件傻事就是我…我有試著想要上吊自殺，但是用圍巾套在脖子上說…實在太痛了，所以我就…跌倒了…跌到地上，撞得頭很痛，然後就是我…就頭暈暈的，然後就敲我媽的門說…就跟他說…那時候我已經昏昏沉沉了，然後後來我媽就說…叫我不要嚇他、然後叫我以後不要再做傻事、然後叫我跟他一塊睡，然後我就在…躺在他的床上這樣，好像後來有睡著，那…嗯…我覺得我…嗯…我…沒有死是因為我不能丟下我媽媽這樣，就是如果我死了最對不起的就是他嘛！因為她把我生下來、養我這麼大，所以我那時候是想說，至少在我媽過世之前，我要一直陪著她、然後支持她，能夠讓她快樂，大概就是我接下來活下去的目標。所以快樂…快樂對我的定義，也是讓我媽媽快樂。」(E08CL01)

大一的車禍並非意外，對分離獨立的恐懼和失落、以及自我認同混淆引發自殺行動，沒成功撞死 E 感到失望，她不知道自己要甚麼，胡亂選個科系又適應不良，過去這個問題隱藏在父母的計畫之下，她只要按照父母的期望唸書考試就好，上大學之後她可以自由選擇，但內心欠缺參考依據，選錯系不知怎麼辦，繼續念也讀不下去，進退兩難之際覺得沒有人支援她。

「呃，其實那個車禍，我沒有跟我媽媽誠實的講出一些事情，就是發生車禍當天是我到考完期末考，大一期末考，那可能我考的不好，那個感覺就是我騎摩托車回家，轉錯彎了，然後到了我不熟悉的街道，那我知道我轉錯彎了，應該要趕快走回正確的路，但是我腦袋瓜想的是說，呃，我上大學怎麼這麼糟糕，都沒有考好，上課也聽不太懂，因為我的英文沒有很好，我是不想唸法律，不想唸商學院，所以選了文學院，那選了文學院又選了一個英文，不是我擅長的，原本擅長的科目，但是學校教的我好像又沒有興趣…所以也不曉得怎麼唸，唸的亂七八糟的，那那天考完期末考，好像已經有點狀況出來，其實我那時候，心裡想的是說好想就死掉了，結果就發生車禍了，那發生車禍呃，也算是我的不小心，就是車禍是呃，計我前面有一台計程車，所以我停下來之後發現嗯，她

沒有要開走的意思，那我就想說，應該乘客會從右邊下車，所以我就從左邊要超車，超過那台計程車，結果反而乘客是從左邊開車門，所以就剛好這樣子，我撞倒了計程車車門，然後，呃摔倒了，這樣的情況這樣子，那，可是，當下發生車禍呃，我整個意識都還是很清醒的，所以我知道說，我死不了了，可是我知道我死不了，但是，她們會聯絡我的家人來，來醫院，叫我等，我在那裡等，我我腳腳是算骨折的情形，所以我做整個人坐在馬路中間，那在等著救護車來的時候，我知道說，呃，我又做了一件對不起我媽媽的事情，就是又又害她擔心，然後，又要麻煩她來照顧我，我我會覺得，很不應該，如果如果可以死掉是最乾脆的，但是不能死掉而受傷，這樣的情況是，不應該的。」(E06CL24)

個案的人生是為反對而反對，父母沒要她做甚麼的話，就沒有了可以反對的目標，不確定怎麼過日子。E 既無法做她想要的，也不能做母親希望她做的，兩人皆輸，誰也沒得到好處。她將把母親給的都弄壞，糟蹋後者提供的一切。

「...我好像已經沒有很明確的生活目標...就是...理論上應該要有一個快樂的生活、積極、樂觀、快樂的生活，就是說，有一個明確的目標，然後去努力，然後知道我真的想要什麼，然後要達到這樣的生活，可是我並沒有，就是我沒有辦法去做這樣子的規劃，因為我講不出來說...到底我要怎樣才快樂，好像都不快樂，或者是不是真的快樂，就是我剛才想要描述的...我也不是真心想要去人擠人的煙火場合，那待在家裡...也沒有...不是很...快樂不快樂之間好像又不是很明確這樣子，就是非常的矛盾，就是我現在...現在的思考又真的很反反覆覆，就是...嗯...好像當一個好女兒就是聽媽媽的話，然後媽媽說你要好好念書，那我就好好念書，這樣好像比較簡單，對我來講就乖乖去補習班，補習班今天有課我就乖乖去上課，那我再回家，然後補習也...也會累啊...就是會想...上課的時候會想打瞌睡，心思有時候會跑掉啦！心不在焉的，可是還是要把自己拉回來，所以好像讀書也不是一件那麼快樂的事情，而且那畢竟是要準備考試的東西，不是我...所謂...。那現在來講的話，要找一個我真正有興趣，又能夠賺到錢的工作，那我真的不知道那是什麼，我不曉得我到底要什麼，非常的混亂。」(E09CL08)

E 深信跟母親有關係的意思就是完全順從，必須忠於媽媽，不能喜歡別的食物或接受別人提供的東西，相反地，不要跟她有關係就是將母親給甩了。她想像跟母親在一起不能有自己的意志和願望，無法維持母女關係同時又保有各自的隱私，她認為母親要她念書，但是她想交朋友，兩者之間沒得商量或協調，只能順從其一，因此她白天假裝認真補習，半夜則偷偷上網，彷彿過著兩種截然不同的生活。

「嗯那天晚上，也沒有記得很清楚，但因為有時候我作的夢不會記得，但是會有那個壞的感覺，但是那個壞的感覺，就是有一個印象就是，我好像在寫一個字，是寫慢慢的，很慢很慢的在寫那個筆劃，然後就是寫那個死掉的死那個死，那我那時候的聯想，當然就會聯想到說，嗯，晚上都不乖乖唸書，都在上網，跟網友聊天然後嗯，是不是神明在暗示我啊嗯，嗯，這個朋友不能交啊，還是說我做的行為是不對的，很該死之類的，就是會有不安的感覺，但是我，就是還是想交朋友啊，所以還是都會上網聊天，那通常晚上我都可能一兩點才會去睡覺，那那之前可能我媽都，八點之後我媽都是在她房裡，看她的連續劇，那我都是坐在電腦前面那，就是把電腦打開啊，把那個 msn 連上去，然後看有沒有人跟我聊天，然後我我有時候等不到人跟我聊天，我就聽聽音樂之類的，我還是有去補習，但是其實只光靠補習，那個時間是不夠的，就是應該還要自己再複習，然後要多做考古題練習題目，然後把它背下來，這些都還沒有做，只是好像有乖乖的去補習班補習這樣子…」(E10CL02)

和網友認識三周便論及婚嫁，個案幻想用結婚逃離母親的魔掌，一點點材料就編織出一堆天真的想像，絲毫不察對方可能是詐騙，治療者提出懷疑，她不予理會，覺得前者就像母親在阻攔她，並堅信對方深愛她，沉浸在愛河中。而且從 E 的幻想可以發現，她根本不想工作，幻想嫁去國外給先生扶養，那公務員考試呢？她已經知道不會考上，也沒有想上班，她憧憬的生活中沒有需要工作這一項。

「…所以大概這個年紀的話，我們都會以結婚為前提，在談戀愛，要不然也不要浪費彼此的時間那種感覺，都想找個伴，可是我也是會怕說，我還是很老實的，在大概聊了第三次之後，網路聊

天聊了第三次之後，我就告訴對方說，我有在吃藥，在看心理諮商，我有強迫症這樣子，那他也是會擔心，可是他還蠻開朗的說，嗯如果有一個人好好照顧我，我我的病就會好了，我那個不是病這樣子，然後感覺就是很喜歡我，那我當然會一方面很高興，一方面也會擔心說，真的沒問題嗎?我真的可以相信他嗎?那我這樣子的病，真的可以結婚嗎?可以生小孩嗎？…那嗯當然我沒有告訴媽媽很多小細節啦，比如說那個男生就是，想要來台灣的時候，就類似辦公證結婚之類的，有一些比較好像感覺他真的想娶我的那一類的講法這樣子，我沒有告訴我媽，因為那聽起來我自己也覺得太快了，連見面都還沒見到，我們就會聊到一些這種結婚生小孩，喜歡男孩還是女孩，然後擔心生了小孩會遺傳到我的病，那就去領養小孩這些的，當然還是不能跟媽媽講這麼多這樣子，那可是我覺得，我還是有輕重就是說，即便我很努力的準備，嗯高普考普考，準備普考，也不是百分之百穩定能考上公務員，那如果考不上公務員，可以再準備一年，就只是說延後的，就是要多花點時間嘛，那再來就是，那如果有一個人願意愛我娶我，我我好像願意冒這個險就是說…從就是從要開始交網友那時候，其實心裡頭潛意識應該是，想要跟男孩子能夠結婚生子這樣的念頭，才會去認識異性的網友這樣子，所以我我還是去交網友，然後嗯遇到了喜歡的人還是會想到結婚等等的這些，那如果嗯，我媽媽那方面我可以不擔心的話就是說，把我媽媽放心的交給我弟弟，我弟弟再過一兩年當完兵，嗯結了婚，媽媽跟弟弟住，說不定我就可以放心的嫁到新加坡去，所以我好像覺得這是我要的，像正常人一樣的生活，也是我要的一點快樂，或許婚姻不是那麼完美，就是哪個夫妻不吵架，要找那種十全十美那種，王子公主過著幸福快樂生活，都是童話故事編的嘛，所以婚姻還是會有辛苦的地方，可是我至少我覺得我好像願意冒這個險試試看。」(E10CL02)

(七)個案的目標是追求失落的童年，渴望世界依然如嬰兒期，在她的掌控之下

Kernberg 整合古典的本能論(instinct theory)與客體關係理論，提出心智結構(psychic structure)的發展會歷經三階段：內化/內攝(introjection)、認同以及自我認同(Clair & Wigren, 2004)。嬰幼兒的自我界定還不清楚，當孩子哭泣，父母若抱起來安撫，長大之後小孩比較獨立，離開父母時較不感到焦慮，因為孩子內攝父母形象，相信父母會在。父母得在小孩需要的時候在身邊，當孩子心裡面感覺足夠

了，他才會爬出去、探索外界，父母得讓孩子決定何時離開，給他時間、等他準備好。然而，父母不一定能搭配孩子的步調，有些父母用激烈的方式希望孩子長大，例如趁小孩睡覺時帶回爺爺奶奶家、眼睛睜開發覺父母不見了，往往造成小孩更恐懼分離、哭鬧不止或抗拒上學。

當小孩不再找父母，後者才能離開，父母因為某些理由必須離開時，孩子常會哭鬧找媽媽，這場掙扎(struggle)無法避免，有些孩子可能得上演很久，母親得容許它發生，並涵容這個痛苦的過程。而從 E 的症狀可以推測，上述歷程可能發生問題，個案覺得她想要的從來沒發生。當然這是 E 內在主觀的經驗，且受限於治療次數，當初這對母女(配偶)是如何錯失溝通不得而知，但可以確定的是，即便這六年母親專注與努力照顧，在 E 心中，她仍然感覺如果她爬走，媽媽會不見，她認為她一轉頭媽媽就消失了，父母忽略她的需要，她沒得到一直在追求的。因此，即使有新房子住、弟弟打算回來扶養母親，個案還是要和母親在一起，母親並非壞人，可能是錯失良機，和個案擦身而過(miss with her)，現在媽媽想辦法把她推出去，她不要。

「...我覺得...我的心裡面有一部分是幼稚的、是天真的、是小孩子性格的，這個我承認，可是我也受過教育，所以我知道...我還是有能力分辨是非的，只是我媽感覺起來我太容易相信別人，所以會...小心不要被騙這樣子，那我也是會有警覺心的，所以我知道那個...自稱新加坡的網友是要騙我錢，我也就明白的跟他挑明了就是說...我知道你是...這個是假的...謝謝你陪我做了這條美夢，但是我知道這一切都是假的...遇到事情我是可以很冷靜的去判斷的，我不是不行的，我也有我理智的一面，但是我還是很想...我還是不願意放棄那個小小可愛的我，因為那個是...是...是我的一部份，我...我對貓咪的...我在貓咪的面前就可以很自在的表現那個小小的我，因為那是很單純、沒有現實的爾虞我詐、柴米油鹽醬醋茶，可以無憂...比較所謂無憂無慮的時光，在我需要跟貓咪做...所謂貓語的對話，貓語的對話就是...如果用這種冷靜的聲音跟貓講話，牠就不會理你了，一定要用另外一種語言就是...所謂...娃娃音啊也好...就是小孩子式的語言，那說我三十幾歲了，不能再...用娃娃音講話...就跟電視上人家會反感說...林志玲已經三十幾歲了...還用那種聲音講話很假是一樣的道

理，這個我都懂啊！可是那…我…我知道…我媽的朋友會反感的時候，我接電話，我就會盡量這樣…專業一點，然後所謂正常一點的說話方式，不會…盡量不會說…露出小孩子的聲音…」(E13CL11)

如果給 E 下診斷：她不想工作，只想照顧自己養的貓。個案想維持自戀狀態，希望能隨心所欲，世界在她的控制之中，當她想和別人接觸就打開電腦網路，不想要就關起來，想到工作會牽涉到不喜歡的事，得照顧別人的貓、狗，她就不想做了。E 不想到公司上班，幻想結婚可以擺脫母親，一旦遭遇困難、受不了外在壓力，幻想和現實不符、破滅就退回家，切掉與外在世界的聯繫。

「我不確定，但是事實結果就是我的工作換來換去哪，我的工作有做好的時候，也有犯錯的時候，那都是我的作為，我不會去說是，牽扯到我父母身上，因為工作還是有工作的倫理道德，我有認真工作，那也有我犯了錯沒做好的時候，而受到上司的或者同事的一些糾正，那個都是 ok 的，然後我的工作職場主要還是適應不良，還是人際關係的問題，我覺得我的工作能力都還願意學，但是問題是那些工作有些不是我有興趣的工作，我有意願的工作，而我就會做不好啊，我媽媽也問過我，那妳到底真正想要做的是什麼，那我真正想要做的，似乎都是辛苦而賺不到錢的工作，比如說寵物美容，我很喜歡貓咪，可是那這樣子來講的話，我到寵物美容，當寵物美容師的話，我不可能只接觸到貓咪，我會接觸到狗狗，很吵很很煩人，很不聽話的狗狗，那我喜歡的貓咪是我的貓咪，或許換成別人家的貓咪，那些貓咪也會對我張牙舞爪的，所以寵物美容師的工作，還是有他辛苦的地方，然後我覺得我可以不要管我的學歷，就是我去做一個很制式很基本的工作，可以賺到薪水，比如說去 7-11 打工，但是問題是那我媽就會覺得說，那是妳真的想要的嗎?我沒有真的想要什麼工作，我只要能夠賺錢糊口，我如果一個人生活，跟一隻貓咪，一個人這樣子，我好像還說的過去，可是我跟我媽媽綁在一起，我就沒有辦法很任性的說，我要去摩斯漢堡打工，我要去 7-11 打工，我那種一個月只賺一兩萬塊的生活，在我媽媽來講應該是很悲傷的事情，很悲觀很可悲的事情。」(E10CL15)

工作得面對諸多麻煩事，要準時上下班、完成份內業務、跟主管溝通、和同事聊天吃飯，個案覺得很累、很辛苦，沒有意願和別人建立關係、或提升工作能

力，相較之下，讀書考試、打分數簡單多了。

「有、有覺得說那個話題我插不進去的感覺，因為就是不像女生喜歡聊買東西、逛街的事情，然後也會覺得說，不應該在上班的時候聊太多這種事情，如果是午休時間是 OK 啊，但是嗯一般正常的上班時間是不允許的這樣、不應該這樣子。」(E01CL59)

「對，可能用不同的方式，他們是用聊天、打屁的方式，那我是嗯不曉得怎麼跟人家打屁吧，所以我就用我、我去散步、就是爬樓梯的方式這樣子。」(E01CL55)

「對啊！出社會就…有那個工作的…責任跟道德，有的人…嗯…不能講有的人，以我自己的感覺，可以…我可以工作，但是…還是顧慮到工作道德，但是…還滿不容易的，就是要維持工作效率啊！但是又要跟同事打成一片啊！然後又要把工作做得好，才能夠準時上、下班，準時下班比較重要…這樣。」(E17CL41)

「對啊！工作是很辛苦，如果這輩子…讀書啊！到現在我還是覺得讀書不辛苦…不算辛苦，比起做人…出社會要懂得做人做事這一塊…對我來講才…才是最辛苦的事情。」(E17CL42)

同樣地，談到一夜情，E 對自己身體的瞭解非常天真，意識上知道自己已經三十歲，但同時也不知道自己具有性吸引力，好像她還是沒發育的小女孩，沒有胸部、月經等第二性徵，好奇男性看到她的身體會怎樣？不知道男性如何達到性高潮？Freud(1938)指出，這是自我的分裂(ego splitting)，也就是一方面個案明白她已經是成年女性，但另一方面又否認這個事實，當她和網友進行網路性愛，自我處在小女孩狀態，可見她有困難接受身體在成長、年紀漸長的事實，一開始她很滿足，兩人享受網路性愛，脫衣服的過程自己也很享受，但是對方居然還要錢？！E 很憤怒對方有她還不夠。

「對！不是想像的不太一樣，而是他們眼中的我，是性感、可愛、漂亮，問題是這不是我耶！但是他們看到我為什麼會這樣子說我，還不是只有一個男生，好幾個男生，那那些男生都有病啊！…像我講最可怕的例子就是那個還沒聊幾句，就開始讚美，就要我脫衣服了，然後他就…我就問他說為什麼他要提出這種，然後他就說…他甚至還說…因為我應該有錢，才會有電腦、才會有視訊，他

沒有錢、他很窮，所以他連視訊這個網路攝影機都買不起，然後還問我說如果我喜歡他的話，我買機票請他來台灣…」(E09CL15)

「對…脫上半身，那我自己那時候是覺得…算是好奇吧！想說…脫了衣服他會怎麼樣，可能我那時候的想法是這樣子，因為隔著電腦螢幕，我覺得很好奇就是…知道他接下來會有什麼反應，結果脫完了衣服之後，他感覺就好像有聽到聲音…是他興奮起來的聲音，然後…後來他就要…要我全部脫掉，然後…轉身…就是轉一圈那種，然後我都照做了，結果後來…他…就聽到那個聲音是類似…男生射精的聲音，那個…那個…那個喘息…那個叫聲這樣子，那…那時候我覺得還滿好奇的就是說…喔…男生…不用真的接觸…跟女生接觸，男生這樣子用視覺的方式…用隔著電腦螢幕看也會…嗯…興奮起來，甚至會射精，然後覺得滿有意思的，但是後來他講的話就是…接下來他竟然說…如果我喜歡他的話，我可以買機票，出機票錢讓他來台灣，這就…這就是讓我很不爽的，怎麼會…會…我說我為什麼要買機票，然後他就說…就是…我應該是有點錢的，因為至少我有視訊設備…他沒有，那我就說…可是…就算我有視訊設備，我也不必要…替你出機票錢啊！然後他就說…他的意思就是…他想要找一個有錢的女朋友這樣子，然後這就讓我覺得很不爽，就不想理他了這樣子。」(E17CL25)

而和男友同居，E 覺得她要的並不多，只是要拍拍和抱抱。第一個月兩人感情甜蜜，她不用講話，男友就給她想要的，知道她感冒要拍拍，如同嬰兒還不會說話時，母親從哭聲、表情或動作推測嬰兒需要甚麼。可是到了第二個月，男友開始將她視為成人，要她照顧自己、覺得她咳嗽很吵，就像母親要她去補習和工作，個案無法一直留在融合的美好中，融合出現裂縫，她發現自己與客體之間有分別，她要別人完全照她的意思，而且不要拿別人的需要來干擾我！

「當下的感覺，那個算是認識的第一個月，算是二月中，二月中的時候認識那那一個月，呃可以感覺出，所謂的那種，愛情的美妙吧，就是就那時候就覺得很好啊，就是兩個人可以，常常見面更好啊，所以那時候很直覺的感覺就是，他找房子那，那家裡有空房間，那我就直接的就想到那個房間，或許可以讓他搬進來住，沒有去想到說…」(E20CL12)

「…其實我覺得給他管，好像並沒有那麼可怕，當初會覺得剛開始也是會有點擔心，可是真的住在一起，反而這不是最大的問題，反而是覺得，那個原本的那個美妙的愛情不見了，到了第二個月怎麼那麼快就不見了這樣子，就是比如說當初剛開始的時候，我有感冒咳嗽睡在一起的時候他都還會拍拍我的背，然後關心我咳嗽那麼嚴重，結果後來呃，我又不小心有咳嗽兩三聲，但不是真的很嚴重，但是他他，他可能因為我白天的事情，因為白天我穿的衣服，他覺得我穿得不夠多，所以他就說妳不要這樣子又感冒了，然後到了晚上我咳嗽，所以他可能因為這樣子就不高興了，然後就說我很吵，然後叫我去我的房間睡覺，可是那就感覺就是，怎麼會差那麼多(台語)，我也(對方:嗯)我也怎麼講，我也覺得很無奈啊，就感覺說人是會變的，然後此一時彼一時這樣子，因為我我就覺得說我一當初跟我前男友分手之後也，就算說我前男友在交往的時候，我也覺得說沒有永遠的愛情那種，都那種浪漫的愛情不會很永久的啦，然後之前的想法是說，不要不要，就是一個人住，反而一個人生活反而比較好，就是呃不要結婚不要生小孩這樣子，可是也沒有想到就是在去年底，去年底開始又又想要交朋友了這樣子…」(E20CL13)

個案不想長大，心留在童年。當她不想隨著年紀增長為自己的人生負責，但父母卻離開，且還要她念書、工作、結婚生子、減藥病好，她渴望沉浸在你泥中有我，我泥中有你的美好時光裡，希望永遠待在童年。最後一次治療，E 提到「遺失的美好」，這是她一直在追求的美夢，無法看見她想要的達不到。

「…我很宿命而且很認命的，知道說一定會變的，就就連有血緣關係的一家人，都會感情都是會變的，我跟我弟從小感情那麼好，可是他現在長大了，當了兵了，有女朋友了，那個感情就不一樣，我們不像小時候的那種親密感，但是我還是他姊姊，他還是我我弟弟這樣子啊，我知道。」(E20CL15)

「(停頓 40 秒)…我不曉得為什麼我就想到五個字，嗯，遺失的美好，就是，就是美好的感覺，然後好像隨著年紀時間如果，那個感覺都會慢慢遺失掉，那我就是在懷念，然後在在追尋這個已經失去的東西吧，然後可是又迫於，長大之後如果現實環境就是，尤其是離開社會，呃離開學校進入社會的這個大環境，然後就發現很多現實的因素，像麵包跟愛情的衝突啦，沒有錢，沒有生活品質

啊，這些物質方面的衝突啦，一些工作會遇到的壓力啊，人事物這些現實的考驗這樣子。」(E20CL18)

(八)強迫症狀是人格各方衝突之下的妥協結果，個案既不用工作與獨立，也不必感到愧疚與罪惡

當個案的本我(想闖入父母的房間、好奇父親外遇的事)、自我(疲於奔命、想辦法協調兩者)與超我(女兒不可以和父親成為配偶、小孩是下一代)，且意識(具監督、審查功能，會引發焦慮的念頭得關在潛意識)與潛意識(各種非理性衝動與慾望、創造力與熱情等)之間擺不平、互相打架時，自我找到滿足各方的辦法就是生病(mental illness)。搬回家得有說服自己與別人的正當理由，個案表示想和父母團聚、姐姐生活習慣差(意識上可接受的解釋)，所以搬回家住，而某次姐姐用瓦斯煮水忘記關，E 發現關掉之後，便很怕姐姐哪天燒掉房子，於是開始反覆檢查瓦斯，接著強迫症狀越來越多(自我運用外在現實發生的素材，解決本我與超我之間的衝突)，檢查項目擴及冰箱、貓咪、報紙等，她逐漸退化(regression)無法自我照顧、外出工作，得由母親料理三餐。

「…印象中就是大概二十六、二十七歲那時候，我是跟我姐姐一起住，我們兩個一起住，沒有跟我爸媽一起住這樣子，那我們兩個嗯…住的時候，就比較印象中有一次就是冬天的時候她…已經出門上班，比我早出門，那我起床的時候去…就發現咦廚房瓦斯上還有在煮水，她可能想煮東西可是沒有關，就是水還在煮、快沒有了這樣子，還有一點點這樣子，然後我就是把它關起來這樣子，然後我就會可能…從那時候開始我就會檢查瓦斯，比較明顯是從那時候開始，然後我像…冰箱也是一個問題，就是…嗯…冰箱我們兩個共用嘛，但是她會買了東西冰起來，比如說買了香蕉冰起來，結果等到她都…她可能工作太忙忘記了還是怎麼樣，那我發現的時候香蕉都變黑了，爛掉了這樣子，然後我就把它丟掉，然後我就跟她講一聲那個…那個東西應該壞掉了，我丟掉了，然後她只是說一聲說我忘了，那對我來講我會覺得，一方面我會覺得，嗯可能是覺得浪費了錢吧，可能就是買了怎麼不吃呢？然後就是這樣子白白浪費了錢，所以到後來我就會檢查瓦斯跟冰箱…」(E02CL01)

「…那後來我媽覺得說我搬回家住是幫忙(個案 28 歲時)，對她來講是一種幫忙，就是可以幫家裡處理國外**的案件，那也剛好在那幾年有接觸到一些客戶都要申請**的案件，我那時候已經沒

辦法做翻譯了，但是就是一些書信的聯絡，然後把中文稿給翻譯，翻完之後我再整理一下這樣的工作，我自己覺得我並沒有做得很好，因為還是覺得我做的就是不是…怎麼講？不是一份很認真的工作在做，就是感覺是有一點是不得已，他們要我幫忙我就一定要做，即使我覺得我不喜歡碰這些有關於語言翻譯的東西這樣子，而且我…不想拿錢，就是嗯…我沒有把它當成一種工作、然後拿…可以拿錢的一種收入的工作，可是我那時候也沒有正當的工作，就是都賴在家裡(個案強迫症發病期間)，就是生活過得很頹廢啊，很悲觀這樣子，我媽媽會照顧我吃飯，就是吃住還是仰賴我媽媽這樣子，可是對我爸媽來講，至少對我媽媽來講，我是幫忙了家裡，她會覺得…有時候我跟她講，就是我覺得自己很沒有用，可是她會跟我說，沒有我的話，她自己也沒辦法做這些事情…」(E03CL03)

罹患強迫症就不必面對令其焦慮的本我衝動，也不會受到超我譴責，而且是意識可以接受的辦法，亦即生病是人格三方妥協(compromise)的結果。母親要的個案照辦，但是生病讓她沒有真的完成一件事或工作，不是她不想，是她生病了，是強迫症讓我做不了事，以避免內心感到罪疚。個案認為，想反抗的念頭不可以浮現意識，恐懼挖掘出真相，如果揭穿外遇，父親可能會離家出走、傷害母親。

「…那這個家是…因為我媽媽的…嗯…辛苦跟忍耐去…維持的…我媽他是一個很傳統的女性，而且他真的是為了我們三個小孩，所以他不希望我們是個離異的家庭…長大的小孩，所以他必須忍耐，那他擔心受怕、他為我們…就把重心放在…我們身上…其實她是知道我爸並沒有那麼愛她，到後來演變成我爸去外面玩女人，她…她也很…很…應該…我覺得滿絕望的，但是她也是忍下來，就是…只要我爸有賺錢回家，她還是…我媽還是很…很在意那個麵包，因為那個麵包是給我們吃的，因為我們小孩子的…。」(E13CL01)

「…她是一個傳統的女性，她就是跟我父親…在做愛上並沒有那麼…喜歡，我爸想做(愛)…她就…有時候可能她不想，或者她沒有辦法配合，這是我媽講的啦！所以我爸才會去外面玩女人這樣子，那…玩女人這件事情她可以接受，但是不能接受是…帶給他的…我爸的朋友看，我爸禮拜六、禮拜天會去釣魚，然後他經常把外面玩的女人帶到釣魚池那邊跟大家一塊同樂這樣，這是我媽不能忍受，因為這是…她是很好面子的人，她覺得這樣子做實在太超過了…」(E13CL09)

個案的病讓她自己不成功。她的人生目標：反對母親。她想像和媽媽維持關係的唯一辦法就是順從，因此弄得每件事情既不能依照母親的意思，也不能依照她的意思進行，網友、朋友、同學等人都是舞臺的配角或背景，主角是她和母親。

E 的困擾:到底要或不要？要順從嗎？不要順從嗎？她在自己和別人的願望之間擺盪。到底誰想交友？媽媽要她結婚？她要結婚？她想用結婚切斷和媽媽的臍帶，但媽媽若積極贊成，個案可能會搞砸婚姻！

「…她是希望我慢慢去交朋友,但是她不知道我…現在…那個…需要的…需要那個…有人關懷的能量是很大的…所以我瞞著…等於是我瞞著她去跟網友見面，然後，比如說她就…跟我說…嗯…不要那個快跟男生上床，如果妳要的話就是…除了安全措施以外，就是去旅館，不要去他家，他就口中就講了那個…另外一個阿姨…已婚的阿姨啦！就…有搞了一夜情這樣,然後反而被那個男生有點像設計了…被那個男生偷拍、勒索，所以我媽就說…就…我就在洗衣服、晾衣服的時候，她就跟我說…不要…不要去那男生家過夜，要小心、不要被…小心不要偷拍、勒索，然後…然後被人家抓到把柄，然後我就反問她…抓到我什麼把柄？然後我想我…我…回應她的這句話，那個…很…我不是很大聲的反…反抗她的語調，而…就是一個很冷…很冷靜的問…我抓到什麼把柄這樣，那她…她就…她就閉嘴了…」(E13CL02)

生病帶來眾多好處，讓個案無法補習讀書，表面上她沒有反對母親媽，但是症狀如她(潛意識)所願，讓她不用去做媽媽要求的事，而且也不會有罪惡感，不用正面反對母親。

「對啊！就一直躲…躲在那個病的後面，我不能出去工作，我沒有辦法工作，就是…一直躲著，不用去面試這樣子，因為…覺得一想到要面試…面試就…等於是一種欺騙啦！因為都是說好話…說…哎呀！我會認真工作，我會…就算我不會的，我也會努力學習，我會好好的工作，但是問題是…我覺得…對啦！這是面試的一種…假象啦！都是欺騙的過程啦！又不能跟老闆說我有強迫症，然後會容忍我就是有強迫症又…又要我幫忙工作的，大概只有我媽，但是還好就是…不是每天要去上班

的…招九晚五的那種固定打卡的生活，就是…有需要我幫忙…而且我可以自己安排時間啊！我可以睡飽了…睡到中午起床，然後下午再開始…弄那些工作就好了，只要我…只要我在某個時限…時效之內把它做好就好了，那我是對自己負責啊！我頂多是對我媽負責，我不需要…對啊…好像不需要…去…去跟同事哈拉…去外面周旋…接外在的東西。」(E17CL43)

「會拿生病當藉口，可是真的就是…腦袋瓜會有很多…焦慮跟不安的…的情緒跑出來…的感覺跑出來，然後…就…就讓我覺得很累啊！」(E17CL45)

「對啊！我要把我的世界，那個秩序維持住，然後盡量單純一點，就是…我…我…我喜歡的那個…模…模式，對啊！這樣我才可以繼續過日子。」(E17CL46)

(九)用強迫症消磨熱情與活力，過著無慾望的生活

和 E 做治療像是吃一道沒有味道的菜。她和媽媽、男友、以及治療者的關係只有強迫症，治療過程貧乏無趣，沒有柴米油鹽，她覺得治療者不想聽生活瑣事、浪費彼此時間，且會像媽媽責備她。回顧整個治療歷程所發生的事，個案注意到有別於媽媽的願望，於是交網友，在網路上她反而較像有七情六慾的常人，但結果令她憤怒失望，接著她改變方式，對男性進行攻擊與報復，但同時內心自我譴責，個案再度壓抑慾望，邀請男友住進家裡管她，兩個人共同監視她壓力更大，因此強迫症狀變多。

個案將所有心力用來應付強迫症，認為來治療只能講症狀和工作，不知道可以講什麼？她覺得跟人在一起很挫折，逃回家母親又管東管西。而探戈原本是相當性感的舞蹈，但母親拒絕和父親做愛、選擇女伴跳舞，避免展現性感，告誡個案不可以講父親過世與跳舞的事，免得引發別人揣測或遐想，E 認同母親，過著無慾望的生活，喪失活力與創意(慾望非僅指吃、喝、性交等生理需要，還包含個體的創造力、想像力、對事物的熱情與活力)。

「…他其實剛開始他是反對我媽跳舞的，他認為說男生嗯…他認為說跳舞如果有男生女生這樣子會跳上床…我媽跳舞的活動中心是女生跟女生跳，就是兩個都是女伴，只是一個當男伴，一個當

女生，然後兩個都是女的，比較高的擔任男伴這樣子，所以我爸就放心讓我媽去跳…」(E03CL13)

「…就是因為我爸過世了，我媽也剩下他一個人，那我也沒有男朋友，也是我一個人，所以我們兩個會湊在一起，可是他…那時候看我上網交網友，因為會有時差的問題，像我主要也是想要練習我的英文，所以我就找外國人啊、西班牙人啊、波蘭人、那他們時間可能比我們晚五個小時、七個小時這樣，那我可能就半夜還在聊天…」(E08CL09)

「(停頓 5 秒)我後來想了一下，我那天做了惡夢，我覺得是我有，不安全感就是，可能我覺得，嗯，認識的新朋友，有可能會影響到我，不能專心唸書，那影響到的話這樣子，我可能就沒有辦法順利考上，那這樣子就會對不起我媽媽的那種感覺，可是可是我還是想交朋友，然後想要快樂一點，那嗯，那我後來還是有跟我媽媽說，嗯我好像認識一個不錯的男孩子，在香港工作，他有說他農歷過年放假會來台灣，那我可以請他過來家裡吃晚飯，然後介紹彼此認識這樣，那我媽媽說，做朋友都可以，就是要小心，不要被騙財騙色之類的這樣子，然後後來我媽媽他昨天就禮拜天就帶我去龍山寺拜拜，拜觀世音菩薩這樣子，那覺得嗯，拜拜之後有比較放心的感覺。」(E10CL01)

上述過程從某次治療可看出來。第九次個案談到跨年想和朋友出去玩，她在想，會不會有人約她？跨年沒有人約，看見別人相約倒數，她感到寂寞與傷心。這是一件有感覺、值得探討的事情，但故事最後卻聯結到強迫症。

「我在…嗯…三…三十一號的時候(12 月 31 日)，那天晚上，就是…心裡頭覺得…嗯…不太舒服，然後後來就有哭了，就是…因為那天一樣還是有去補習，然後老師就提…就說他會提早十分鐘，九點半下課…」(E09CL01)

「對…對對…那他就提早下課之後，因為我已經大概心裡決定好了，就…我不會去看那個煙…去現場看那個煙火，那我寧願待在家裡，那天又還滿冷的，可是當我坐公車，走到捷運站的時候，都看到路上都是…大家好像…就是朋友們相約好…要去哪裡、哪裡的那種…快樂的感覺這樣子。但是，我是跟大家好像走反方向，就大家都是往東區那邊的，那我是往回家的路上，那…可是就是趕快回到家，因為有跟一個網友約好了，我說我那天會待在家裡，然後他就說那到時候我們再上網聊天，可是我也不確定…嗯…就是我還…我心裡頭還是有那麼一點想說…有沒有人會約我出去看煙

火？但是…但是還是回到家就對了，那可是我另外一個朋友，他就傳簡訊給我問我說你好嗎這樣子，那…他人在忠孝東路，然後我就覺得…ㄟ…不是啊！他應該在…在**的宿舍裡面念書，準備期末考，怎麼傳了個簡訊問我你好嗎…那我就有一點…算吃醋還是一種很奇怪的感覺就是說，也不是說他騙我，就是說他來台北怎麼…不先告訴我，我們可以約好…說不定我也可以去看煙…跟他一塊…因為他既然這樣講的話，他就是準備要去看煙火了，我也沒當…就是當下也沒有問他那麼多，是隔了…隔了…兩天才問他說…為什麼不提早告訴我，那他的意思是說…也是…他也是人家約他他才來的，也是很臨時的決定，可是只是說在當下我看到那樣子的簡訊，那心裡頭覺得有點…算是不是滋味那種算是滿複雜的感覺，那…雖然我好像也有朋友陪我，就是網友在跟我用 msn 在跟我聊天，可是就還是覺得寂寞這樣子，所以後來就是…睡覺了的時候，就覺得滿難過的這樣。」(E09CL02)

接著，話題轉移到她得讓母親快樂，不能出去玩，要回家陪伴母親，如果 E 和朋友出去，便遺棄了母親，如同父親外遇。她看見母親的孤單，認為後者要她留在家裡，但是她想出去，兩者之間產生衝突。

「…我媽媽也是一個人在家，那表示我沒有在家裡的話，那他就真的是一個人了，可是我如果身在家裡，我好像又那麼期…有一點期待說能夠有朋友相約一起跨年的那種感覺，所以好像要去扮演一個所謂好女兒的角色就會…對我來講就會不容易，而且就容易卡在快樂不快樂，比如說我等於要…騙我媽媽說…我晚上要跟朋友去唱歌，所以會…晚上會晚一點回來，那他就會擔心說你是不是跟網友，或是跟…不認識的網友要約你出去，不要跟不認識的人出去，我說不會啦是認識的，其實就是跟網友出去…見面。」(E09CL02)

「但是，我知道她一定會擔心，所以我就必須撒謊，那我就是想出去…但是她好像會設限說…小心壞人啊！小心外面的…就是要注意安全那些東西，她會先設限一個界線在那裡，然後擋著我不能去做那件事情，但是這樣我變不快樂啊！我好像都會覺得被她擋住了，然後像今天我一點有課，要出門前，看他一個人在翻書，我說…我就問說…ㄟ…你是太無聊了嗎？要不要去圖書館借個書啊？因為我…我看到他翻的是我姊姊的書，那他就說…沒有…他說他想要靜一靜，所以就想說看書是最容易靜下來，因為他的心情好像有點起伏，因為他最近就是有新的舞伴跟他練習跳舞，所以兩

個人之間有一些學習上的默契要配合，他要教他的舞伴，那他自己說他是跟舞蹈、國標舞蹈戀愛，他不是跟那個人，而是說對那個舞蹈，讓他會有就是成就感吧！那種快樂的感覺…所以她就有約說…叫她朋友禮拜六下午要陪她，我大概只聽到講到這裡，我就不能陪她聊太久，就是我要出門去上課了這樣子。」(E09CL02)

然後她談到強迫行為增加，個案卡在母親的願望和她的願望之間，她讓自己受困在無法滿足需求、也不照母親期待的處境中。本來 E 在講她的願望、忌妒、猶豫、生氣，後來卻談到強迫症，她的慾望和感覺被後者遮住，本來討論的事情中斷，那麼就不必面對她內心的衝突和人際問題，她以強迫症抹掉感覺，用冗長的故事讓治療者記不得前面講的事，然後兩人就沒機會深入討論。

「所以我會覺得…這幾天我的檢查行為，像今天出門的時候就得從…儀式般的從頭檢查到…從客廳的檢查窗戶到貓咪的飼料，那是我一個已經制定下來的、固定的檢查模式，要巡…類似巡迴一遍才能出門這樣，最近這幾天就又恢復這個儀式行為了這樣，而且心裡頭我知道是…數數是不…讓我很不放心的…雖然我已經數到七十五下了，但是我知道有一點又要…嗯…也不能說又要…就是說好像有那麼…嗯…焦慮的感覺又產生了這樣，但是我已經數到七十五了，所以我就不要再去數下去了這樣子。所以我其實，我覺得這兩三天，心情也是…嗯…就是…有那個…想來想去…就是思想又在那裡反覆的思考那個，然後加…嗯…影響到我的行為又加深那個要檢查的動作。」(E09CL02)

另外，個案脫口而出的新聞事件，顯示她內心無法接受自己有性慾、想交朋友，超我嚴厲譴責與批判本我，兩個部分的自己在打架，指責 E 的並非母親、男友或治療者，而是她自己。

「…最近的新聞是…有一個男生假冒****妹的…其中的一個…女孩子的名義，在網路上詐騙，然後有一位什麼…X 姓工程師…嗯…被…被…被騙錢了，然後…才…然後是後來跟警察…報案了之後才知道說…喔…原來他是假冒的…這樣子，可能對我來講，那只是一個很遙遠的…一個…一個新聞報導，我並沒有什麼真正的…跟我有關聯的感覺，但是…我…當有人…我…真正交網友的經驗，

聽到了這樣的消息，我就會…我就會有不一樣的感受啊！就是知道說…比較可以知道說他為什麼會被騙，以前可能會覺得說…好笨喔…這樣子也會被騙，讀了那麼多…有些人會這樣講…啊讀了那麼多書還會被騙…真的是…不曉得書讀到哪裡去…」(E17CL32)

「有可能，可是我自己在想…我覺得…我很多時候就是在做…兩個角色，就是…天使跟…好像漫畫或者卡通裡面畫的，就是會有天使怎樣怎樣…然後魔鬼又這樣這樣這樣，就自己一個人的腦袋瓜同時有兩種算是極端的聲音，所以我自己也懷疑說我是不是有雙重人格…有時候。因為我自己在做一件事情，但是…我自己又批判我做這件事情。那…或者是…好像所謂人家說…會反覆，就是說…我明明說這樣子…說…說出來是說了…是想要這樣子，但是…我做出來…我…我…我沒有做，或者是我做出來的又是…跟我說的不一樣，有時候會這樣啊！」(E17CL36)

本來 E 有慾望，然後強迫症狀出現，把願望消磨掉，她把自己的所有感覺與想法給消滅。個案幻想媽媽想要她陪伴，但這真是媽媽的需要嗎？會不會她用此避免自己的種種慾望？就像她想交網友，但覺得媽媽不准，接著她撒謊，處理方式像小孩，如果母親不准，為何邀請男友住進來？而且之後 E 找兩個人監督她，交網友過程浮現太多鮮明的感受，罪惡感、性、興奮、生氣、羞辱等，她無法消化，於是用老辦法消除焦慮。

「可是現在也不太敢去回想說…交網友的過程，因為…好像那個過程的確是…滿…我…我是滿幸運的…去沒有…沒有遇到壞人這樣子…或者說沒有被…被真的騙財…被詐騙這樣子，那…但是…其實那個過程…好像似乎…我現在發現…再去思考的話…是覺得…真的是像男朋友講的…好像…是不太正確的交友觀，所以…嗯…那方面可能要把它先埋起來好了，先不要去想這樣子。」(E17CL16)

「你的意思是說…你不想要去思考…為什麼你做這些事情、為什麼你從十二月開始…上網交網友，跟別人發生性關係，然後一號接一號，所以你只要把你的衣服折起來、報紙折起來、貓有沒有吃，放在這些…這些瑣事上。」(E17T17)

「嗯…我也覺得…嗯…有些行為我似乎是在強迫思考或強迫行為的範圍內，可是有一些好像是

跳脫出來…是…是不受拘束、不受規範的，像…像他就覺得…我男朋友就說…我會去睡回籠覺。早上他八點起床吃早餐，有時候我陪他吃了早餐，那九點、十點我累了，我還是覺得累，因為我…這…對我來講…八點起床太早了，所以我就回去睡覺，那他是跟我說…盡量不要這樣做，但是…我並沒有聽他的，我覺得睡眠、休息是…很愉快的事情，因為至少在睡眠的過程中，我不用去檢查…不用去擔心強迫症這樣的事情…」(E17CL17)

三、精神分析取向治療之介入

(一)使用當下發生的素材做移情詮釋，幫助個案看見她分不清人我之別，將治療者的願望當成自己的

個案提起交網友一事，治療者鼓勵她想一想自己在做甚麼，她告訴第八號網友整個交友過程，卻覺得對方和母親批評她。治療者指出她的言行像小孩，一切得在母親眼下進行，「報告」二字引發 E 防衛，她的聲音尖銳起來，認為治療者把她當作判斷力有問題的小朋友。

「...我這個八號網友，也是跟我講說你...他是...他覺得...我不應該這樣子玩下去，就是...到後來我會很...變老...變醜...會年華老去...會什麼都得不到，只是變成這些...類似...網蟲的玩物而已...這樣，這個我也懂啊！但是，我要依我現在的狀況，我...沒有辦法去做一個正常的交友管道...那當然這一部分是...絕對不能讓我媽知道，因為她既然已經跟我講了，她對性觀念是這麼保守的，我做這些事情當然要瞞著她做啊！我不是在反抗她，我是...我是想做，但是她...絕對就不會贊成的啊！但是我覺得只要做好保護措施就好了。」(E13CL10)

「好像你覺得你跟媽媽之間好像是沒有界線的，你覺得...他什麼事情都告訴你、你什麼事情都需要跟他說，包括床上的事情，包括你跟誰交往，好像你感覺，你心裡面感覺你的什麼事情都跟他報告，就像小小的小孩需要跟媽媽報告...」(E13T10)

「我覺得不要講報告啦！講分享就好了啦！我不是像以前小孩子，從學校放學回來，媽媽在替你準備點心，然後跟媽媽說...媽媽今天老師說我很乖喔！老師說我畫圖畫得很漂亮，那個是小孩子的階段，可是到長大的階段，誰規定不能做這樣子的事情...那只有我跟我媽在家裡，我不跟他聊天...跟誰聊天...就像...可以把媽媽當朋友、可以把家人當朋友一樣，這不能講...不能叫報告啦！...可是我也受過教育，所以我知道...我還是有能力分辨是非的，只是我媽感覺起來我太容易相信別人，所以會...小心不要被騙這樣子，那我也是會有警覺心的...遇到事情我是可以很冷靜的去判斷的，我不是不行的，我也有我理智的一面...」(E13CL11)

E 的反應顯示會引發感覺的字詞不能用、不能講，她將治療者視為批評她的母親，這是常見的移情現象，指出來讓她注意到自己的阻抗，接著她主動提到研究，這是個討論治療關係的好機會。

「嗯…你覺得我好像是在批評你說…不應該去跟男友發生…跟這個陌生的男人發生性關係，好像你感覺我像你的母親一樣，也禁止你去交男朋友，或是說禁止你有一個部份是…像小女孩一樣，或是跟貓咪…」(E13T11)

「我是沒有覺得你在禁止我，但是我已經…考慮兩個禮拜…要不要…討論到這一個話題這樣子…嗯…因為我…一方面也是考慮到說這對你的學術研究會不會有幫助、這跟我的工作能力、跟生病焦慮的關聯之間，有沒有合乎你研究的主題這樣子，那…」(E13CL12)

「等一下，我想在這裡停一下，你說有沒有符合我的研究的需要，也許你可以多說一些，因為之前其實你提過這個部份，你每次來你都說要做筆記，然後要想一想你今天要跟我談什麼，會不會是這個部份…」(E13T12)

「是啊！」(E13CL13)

「也許多說一些…」(E13T13)

治療者指出來並鼓勵個案表達她對於治療的想法，她覺得來談是在滿足治療者的需要，她講的是不是治療者想要聽的？她所說的話不是她想說的，是為了治療者而說，後者約束她、要求她，E 想像來只能討論強迫症、工作，她把注意力放在治療者要她講甚麼，所以每次來之前得先打草稿。這件事和她工作做不下去、母女關係與親密關係是相同的問題。

「因為我也不太確定我是不是了解你的…研究主題啦！可是我印象中就是…關於焦慮症對於我們這些有身心障礙、或者的…長期失業的人，那你要做的研究對象是像我這樣子的人，例如，然後研究這些有焦慮的症狀啊！有一些…情緒上的症狀的東西這樣子，那我就是因為不確定你…你是怎麼研究我跟怎麼把我的情形關聯到文章裡面去，那但是我希望可以講一些這一方面來符合這個主題的研究這樣，所以…」(E13CL14)

「對…就是…不好意思我…我打斷你，我想在這裡停一下，我想你…嗯…好像你感覺…你心裡面感覺每次你來，你講話…你要講什麼內容，你心裡面都在想你講的內容是我要的嗎？你講的內容是我研究需要的嗎？這能幫助我研究嗎？」(E13T14)

「嗯…」(E13CL15)

「好像在你心裡面，你來這裡是為了我…」(E13T15)

「一半、一半啦！你是要幫助我，我也可以提供你一些資訊，然後讓你做研究…」(E13CL16)

討論治療關係經常是幫助個案提升自我觀察力的好辦法。治療一段時間之後，個案怎麼使用治療時間、如何建立關係、說話的形式與內容等，通常可以看出類似的模式，而治療者的感覺尤其重要，也就是反移情。當今的精神分析已不再將反移情視為阻礙，相反地，治療者身處其中的種種感受和想法可以用來幫助瞭解個案。

治療者感覺和 E 工作好像在吃沒加調味料的菜，過程缺乏情感和樂趣，她斷章取義治療者說的話，儘管後者一開始便強調由她決定會談主題，E 卻將治療化為一道道作文題目：「快樂是甚麼？」「強迫症的意義是甚麼？」她每周給自己出回家作業，然後逼迫自己做筆記，下次見面來報告，治療歷程就像強迫行為，一遍又一遍重覆。治療者將這個過程講給個案聽，讓她看見自己在做甚麼，以及她是如何把治療者變成要求她、管她的母親。

「…好像在你心裡面，你跟我是沒有分別的，你把我的研究、把我的事情好像也帶到你的心裡面，在你心裡面，你跟你媽媽也是沒有分別的，你跟媽媽是一起的，好像在你心裡面你也把我跟你是綁在一起的，你不覺得來這裡…你覺得來這裡都是因為我…」(E13T16)

「沒有，我覺得我跟你差很多，我沒有把你跟我綁在一起…」(E13CL17)

「我的意思是說…你覺得來這裡是為了我，好像你連講話都是為了我，你今天要講什麼，你不能講別的，你要講工作，就像你常常在說，上一次你好像問了我什麼，我要想一想，快樂是什麼，好像你感覺你…好像我的感覺上是你來這裡是來寫作文，還是回答什麼問題，你要來這裡報告一下

你這禮拜想了什麼，關於工作這件事情，因為我的論文是工作，好像你感覺你來這裡要講這些。」(E13T17)

「是啊！因為不是沒有主題，是亂講啊！不是…不是…不是流水帳式的講我一個禮拜發生了哪些事，這些對你的研究絕對是沒有幫助的，那…你們會用綁在一起，另外一個縣立醫院的心理諮商師也說我跟媽媽好像也是有這一個感覺…嗯…這個人跟人之間的關係說，綁在一起…也…你們這樣講也沒有錯啦！但是因為是很親近的人，我跟我媽，他把我生下來，我從小就在他的羽翼下長大，我當然會站在他的角度去想一下他的感受才對啊！」(E13CL18)

從 E 的反應可看出她的阻抗減弱，願意想一想她心裡面發生甚麼事，她看見自己主動製造了一種情境：治療者下指令、她回答，來談變成是治療者的需求，她來滿足治療者。這就是移情詮釋的效果，聚焦在此時此刻正上演的事，遠比討論以前、過去(there and then)來的有用，個案的感覺也會更深刻。

「對…就是…我的意思是說…好像在你的感覺裡面你覺得…我逼你要講快樂是什麼、我逼你要講工作是什麼，為什麼要工作，好像你的感覺裡面，我的意思是說…有沒有可能是這樣，當然…有很多其他的可能，可是這個發生在我們之間…你跟媽媽發生什麼事情，我不清楚…每一次…每一次你來就是要報告上次我們講到快樂是什麼，好像你心裡面感覺我要你想想快樂是什麼，我要你講講強迫症的意義是什麼，我要你講一講工作…為什麼你不能工作…」(E13T21)

「因為你問了我一題，我就應該要…認真的回答啊！」(E13CL22)

「對…這個就是問題…為什麼你覺得…好像你把我講的每一句話當作是一個…好像是一個…嗯…功課嗎？一個…好像…有一次你講到作文，好像…好像一個作文題目，好像…好像你把我們那個話當作是一個…指令，下一次來你再重覆…好像你心裡面的感覺是，如果我今天講了一個…強…這個強迫症可能有很多意義什麼，然後你回去要想，然後下次來要跟我報告，好像你心裡面感覺我講這個話的意思是這樣…」(E13T22)

改變來自於覺察，個案得先注意到自己的言行和問題，並且思考為何發生這樣的現象，接著才有機會引發改變。E 進一步表示來談不能講作文題目以外的事，深信治療者沒興趣，後者一方面聯結強迫症，幫助個案瞭解她使用語言的目的並非為了溝通，而是將話語化為乏味的指令和功課，另一方面也再次說明雖然是研究，但由個案決定談甚麼。

「要不然我不曉得要來這裡講什麼啊！我是可以講很多嘰嘰喳喳的東西，但是…在這個…在我們這一小時，這個時間裡面，我自己是覺得，嘰嘰喳喳的語言是浪費彼此的時間，不是只有浪費你的時間，也是浪費我的時間啊！所以，你想知道的部份，會讓我去思考，可能我沒有去思考過，或者是我沒有那麼認真去思考、去做出…做出一些反應這樣子…」(E13CL23)

「是啊，但是就是說…你怎麼使用我們在這裡講的事情，你怎麼使用我講的話，我感覺我的話就好像一個命令一樣，就進入你的心裡面，然後每一次來就好像那個強迫行為一樣，每一次來你回去之後就不斷地想、不斷地想，到底這個吳麗琴講的這個話，談工作…工作是什麼，到底快樂是什麼…快樂是什麼…然後下次來就跟我報告這禮拜想了快樂是什麼呢？強迫症的意義是什麼呢？…我的意思是說…好…好像我的話、我說的事情，在你心裡面變成是一個…一個命令、一個功課、一個什麼，然後你得來…來反覆…就是說來告訴我你的心得，但事實上，你來這裡，你想談任何的事情，這個是你的時間，你想怎麼使用，怎麼樣對你有幫忙，這個是由你來決定，不是我來決定的。事實上你來這裡談什麼，對於我的研究是沒有太多影響的…」(E13T23)

「嗯…因為語言溝通，可以像朋友，我們可以…類似可以把你當我那個好朋友，然後跟你講很多事情是沒有錯，可是在語言溝通上面，我覺得我不要跟你所謂的倒垃圾啊！跟你抱怨啊！我…不爽的事情、我不悅的事情，因為…嗯…這…我覺得這樣子是…也對也是沒有幫助的，我只是在做一個清垃圾的動作，抱怨完了我拍拍屁股走人嗎？這樣好像很不負責任啊！我覺得應該要講一些，有在摸索、有在探討，你在導引我，讓我去思考之後，回應你，那你有可能分析，那你的分析之後我會再去思考，我覺得這樣的對話過程才會有意義啊！要不然…」(E13CL25)

(二)善用治療者的反移情，協助個案克服阻抗，並覺察她內心進行的投射認同歷程

第八次個案遲到 10 分鐘，進來就講一長串故事，治療者知道她遲到，卻沒有提出來，督導詢問為何不問？兩人裝作沒發生？而且討論過程中，治療者似乎不敢批評個案。治療者因而注意到自己的反移情，在等待個案期間感到焦慮，擔憂她的安危，覺得她可能自殺或傷害自己，既然人來了、沒事就好，不想談遲到就別勉強，治療者認同母親，認為 E 很脆弱，經不起詢問，好像一碰就會碎掉，但是這樣治療者就看不見她為何一再失敗、她是如何自我毀滅。

移情與反移情是一體兩面，前者指個案將過去的客體關係複製到治療者身上，而後者是治療者認同個案的內在客體，就像上述治療者擔憂個案是否有危險，於是不追究遲到一事，她實際上並沒有去自殺，但治療者認同她投射出來的母女關係，因此與個案共謀忽略此事。這是非常重要的素材，印證了個案是如何驚嚇母親，讓後者覺得她無法自我照顧與工作，治療者將當下發生的事拿出來討論，能幫助個案注意到她的行為、以及心中在上演甚麼戲。

第十四次舊事重演，E 再度遲到且未提起此事，治療者指出她覺得治療者不高興她遲到。

「嗯，我有思考一下就是，嗯關於就是做自己的部分…那我覺得好像其實，我的習慣上好像是會，比較好像先替別人著想這樣子，就是呃，不是說我自己的需要不重要，只是說好像很習慣就是，耶會先先想要去，嗯知道人家的對我的反應，或者人家的一些想法之後，再跟我自己做一個嗯對對照，然後去去磨合這樣子(停頓 4 秒)。」(E14CL01)

「妳的意思是說，嗯就是來這裡，不知道就是我怎麼看妳，妳會先注意到別人，妳不知道我怎麼看妳，就是妳說是讓妳感覺有壓力嗎？因為妳晚了十分鐘。」(E14T01)

治療者幫助個案看見她跳過遲到講別的事，E 知道自己遲到，但她覺得討論是藉口，治療者會責備她，不聽她的說明，著急研究材料沒著落，她的反應來自內

心的預先假設。

「其實當然如果以正常的人來講，就是遲到是不應該的，因為因為是跟人家講好一個約定，那是呃不是，不是對的事情，就是就對錯來講啦，但是因為我也我也不想替自己找藉口，就是因為有些事情擔誤了，那呃也也沒有，就是如果如果真的要很配合時間，但是我並沒有這樣做，就是比如說搭計程車來會更快一點(笑)，但是我並沒有這樣做，所以可能就還是，我知道會擔誤到一點時間，會遲到這樣子。」(E14CL03)

「這個不是第一次發生了(個案：嗯)，好像妳對於遲到就是說，晚十分鐘這件事情是完全沒有提的，就是說好像，我不曉得也許，好像這個事情是在我們這邊是沒有發生的。」(E14T03)

「喔，也不是說沒有發生，是嗯，是我不去我不覺得，好像還不覺得說呃，要要去提提出，一一下子進來就去提說，呃我為什麼會遲到，然後要要去，好像我覺得這樣講好像要變成說要去找找一個藉口的那種方式，所以我覺得應該早點切入正題啊，如果嗯，時間已經浪費十分鐘掉了，少了十分鐘掉了，那就趕快呃進行呃就是，把我真正想講的話講出來，或許會比較重要，所以我我並沒有一下子就去，作解釋這樣子，也不是當成說它沒有發生，我我知道現在幾點鐘，我我還是有在注意時間的。」(E14CL04)

E 的阻抗減弱，覺得討論兩人之間的關係不重要，幻想治療者只對自己的研究感興趣，她將焦點轉回自己身上，看見自己並非被動的反應者，相反地，是她內心的想像與感覺影響她對治療者的知覺，進而產生行動，E 是自己行動的主人。

「嗯，所以妳的意思是說，妳感覺這個談，嗯妳為什麼遲到十分鐘？為甚麼不坐計程車來等等，就是早一點到等等這些事情，妳覺得是不重要的。」(E14T04)

「相對起來吧，對，嗯，我我可能我發現說，嗯，好像關於，如果延續上個禮拜的問題是說，嗯為什麼我覺得好像來這裡必需，講的主題要、要講的話必需要符合研究的主題，那感覺不是呃，好像是我要配合這個研究主題，所所產生那些，那個我我講的話，但是我覺得這是認知上我有思考過，這是認知上的一個問題，因為我自我自己的認知啦…那我覺得我在認知上，我自己去解讀說，為什麼不能想講什麼就講什麼就是，呃因為這是有一個研究主題…這是我自己做的決定，可能沒有

先跟老師討論說，我是不是必需每次來講都是講，呃焦慮與工作之類的這樣子，但但是我心裡已經做好設定。」(E14CL05)

治療者進一步指出個案將治療者的話濃縮、切割，變成約束她的教條，於是治療者成為控制她的壞人，規定她不准談工作與強迫症以外的事。

「妳覺得是什麼限制了妳來這裡不能自由的說？」(E14T06)

「大概覺得只有二十週的時間，二十週的時間要配合研究啊。」(E14CL07)

「什麼叫配合研究呢？好像妳感覺妳必需要配合我，事實上我研究的主題並不是焦慮和工作，就是好像妳的感覺是，我們在這裡，我說的事情、我說的話，包括妳的，甚至包括說我從第一次見面的時候，我跟告訴妳的，好像這個變成，對妳來說變成是一個框框，好像妳把我的話變成是一個、一個限制妳不能夠做什麼的事情，就是我的意思是說，嗯這個是怎麼在妳心裡面、它是怎麼發生的？」(E14T07)

個案聯想到工作情境，認為治療者像主管、同事，很生氣她遲到，而且不想聽她解釋，她再度將行為的責任推到別人身上，是朋友要她這麼做。E 長期運用投射認同機制，反射性的將無法忍受的推給別人，在治療中也用相同的辦法處理焦慮。

「妳覺得我不會真的有興趣是什麼原因，使妳今天晚了一點來，妳覺得我沒有興趣背後的原因，或者是妳的一些感覺。」(E14T11)

「…如果把它跟工作上，呃去跟我的同事或者是長官說，嗯對不起，我肚子痛我遲到，即便假設是肚子痛這個正當的理由，但是呃，事實上還是遲到，所以要去解釋，要跟長官或者跟同事去解釋這個遲到的，還是有一個道德標準在，對我而言啦，對我會覺得呃，會看對象…呃像我那個朋友是有講說，心理醫師不是來當朋友的，所以不是也不是說像朋友那樣，打電話聊八卦的感覺的，我記得有有這麼一個討論是說，不是那樣子的作為就對了，所以不需要跟心理醫師當好朋友，只要把自己心理的話講出來，但是不要去期待說，那是一個好朋友的角色，而且也不應該是那樣子，因為

心理醫師是一個治療者，一個算是觀察家分析家之類的吧。」(E14CL12)

治療者必須聚焦在治療關係，繼續討論移情，而非放水讓她逃開，善用此時此刻發生的素材，遠比談論外面的事情有效，更能幫助個案注意到核心問題，因此治療者詮釋她心裡訂下治療規矩和功課，把內在的迫害者投射給治療者，然後相信後者規定她只能講工作和強迫症，慢慢的個案受不了，覺得來談壓力很大，作業沒寫完不敢來，且用遲到表示抗議。治療者說明這個過程，讓 E 看見問題在裡面不在外面，是她給自己設下路障，不是別人，沒人要求她來講甚麼。

「我在想會不會…在我們還沒有開始這個諮商跟治療之前，妳就開始有了這些想像，就是說妳的朋友的話在妳心裡面，如同我的話在妳心裡面，變成一條一條的規則，就是說在妳心裡面已經有這些規則，已經有這些假設了，會不會正是因為這樣讓妳，讓妳想晚十分鐘到呢？這個一條一條蠻讓人喘不過氣，或是限制的這個規定，來一定要談工作，凡事要跟工作有關係，我想這個是蠻被拘束的。」(E14T12)

「嗯，是啊，我就說我是看對象講話，那個嗯，我必需要知道我講話的對象是誰...不會說嗯講錯話啦，還是嗯講了她沒有興趣的話吧，因為對話也是兩個人發生的事情，不是說我一個人嘰嘰喳喳在這裡講，我不用去顧慮到我講話對象的反應啊，如果我今天是跟醫生講話，就是去看醫生，那我就不用跟醫生講說，我我咳嗽咳了好累好辛苦，好像這個情緒上，就不用去跟醫生表達，我只要跟醫生講說，我晚上咳嗽到這邊就好了…我是先用刪除法，就是什麼可以講，什麼不要講，會比較好。」(E14CL13)

接著治療者聯結補習和治療，兩者都是別人逼她。她深信兩人在一起若言行不謹慎，將爆發激烈衝突，因此連講話都得很小心，一再檢查，她將自己困在強迫症之中，心裡面用反覆檢核，過濾掉會引發衝突的字眼，以消除焦慮。個案因此看見，她將有趣、好玩的事變成無聊乏味，害怕生活失控。

「…假設在這裡要說三個小時的話，那如果都沒有效果，我覺得有用的效果，那這三小時的確，

也可以一晃就過去了，然後就就拍拍屁股走人嗎?這樣好像不太負責任這樣子…」(E14CL22)

「嗯，妳說妳覺得來這裡，如果妳想到什麼就說，那個是不負責任的，好像妳意思是說，妳感覺妳來這裡，妳得對我負責…妳得讓我的研究要有結果，要效率，要成果，但是其實這並不是我，這這並不是我一剛開始告訴妳，我們來這裡，妳並不需要為我的研究成果負責任，因為那個是我的事情(個案：嗯)，但是好像妳的感覺，妳得來這裡要為我負責，就是一方面妳這樣想，限制了妳來這裡要說什麼，妳得打草稿才來，不然可能很緊張，如果沒有主題怎麼辦？怎麼辦？另一面會不會這個這些，這些妳心裡面，妳想像我對妳的這個要求，這些規矩，這些規範，會不會也對妳來說變成是一個壓力？變成是一個妳來這裡，讓妳覺得痛苦的事情？就像妳去補習班，唸這些讓妳覺得很乏味的書一樣，就是這些變成是一個，變成是一條一條限限制妳想事情，限制妳說話，限制妳行動，我變成一個約束妳的人，讓妳不自由的人，讓妳不能夠想做什麼就做什麼的人，但是有沒有可能，這些規矩、這些規則，事實上來自於妳心裡面？但是在妳心裡，這些設定的人變成是我？」(E14T22)

「因為，這我覺得這是我思考的習慣，就是我要去想，先去想別人就是，看到的我，別人嗯希望或者別人想要怎樣，想要知道什麼別人，別人在做一些什麼，然後我我我自己是希望，嗯，能夠能夠去符合那個那些外界他人那這樣子，我我必需要先想好這些事情，才不會讓我的思，我自己的思考世界雜亂啊，因為這樣子我才知道說，我才會去分類啊，去去表現我的作為…那一定是要有跡可尋，有有有規則，妳說框框也是沒有錯，因為就是有個範圍在那裡，它不是一個無限大的體重，不是不不曉得範圍的那種感覺，不是像海，妳不知道它有多深，我這樣子對我來講沒有那個掌控力，沒有那個沒有那個意義在，我必需要知道一個框框，一個範圍，才才有辦法去經營我的生活。」(E14CL23)

(三)聯結工作與母女關係，並探索個案失敗與不成功的象徵意義

精神分析探索個體的慾望和需求，以及如何滿足，而這個過程通常也涉及客體。例如小嬰兒肚子餓會哭，用哭聲告訴母親想喝奶，被餵飽之後嬰兒感到滿足，並且感到快樂。長大之後，這些原始的慾望、客體關係仍會持續，幫助個案觀察自己有需要時怎麼處理、和別人在一起時如何建立關係，有助於提升自我覺察，

並用相對健康的方式滿足需求。

例如 E 的行為矛盾，不想補習卻決定報名，她表達了想要也不想要的願望，兩者是相互衝突的，治療者指出她匆促報名與上課的現象，幫助她慢下來想一想原因，她把責任推給母親，是後者要求她，但她不想去。

「你怎麼想…就是…我覺得聽起來滿忽然的，可能你心裡面不是這樣子想，你有規劃，可是在我的感覺很忽然，因為你上禮拜忽然講到，上禮拜一你來的時候忽然講到你好像開始決定，好像你很快有個決定，因為上上次好像沒聽到你說，但是也說不定你也是有計畫，因為上禮拜你提到你要普考，就你結束的時候你忽然告訴我說，你好像一月就什麼時候要開始改時間，因為這個時間不行，然後你今天來忽然告訴我，原來你已經去上課了，就是…」(E09T02)

「上課的決定真的是很忽然，不是我…我沒有想到…我其實是想到…在因為要配合…我是配合考國家考試的時間嘛！因為考地方特考，今年的國家考試，公務人員考試是十二月十八號，所以我是十二月十八號考完之後，想休息一陣子，就是至少休息個一個禮拜，一、兩個禮拜這樣子…所以我還不是那麼急著去補習，但是我媽媽的意思是說，看我這樣子在家裡面沒辦法專心念書的確有需要去補習，所以我就是聽了他的話去問了補習班，可是問了之後才知道說補習班他們已經陸陸續續在開課了…那能夠下這麼快的決定其實我覺得是我媽媽幫我做的決定，就是他願意出錢讓我去補習、讓我去試試看、去…對。」(E09CL03)

當兩人需求不一樣，個案選擇滿足母親，她也可以拒絕不報名。治療者指出她不想補習卻仍去做，強調這是她主動的行為。

「是…那除了就是說媽媽的鼓勵之外，就是說…你怎麼想這個事情，就是說什麼讓你在現在這個時候忽然就是跑去補習，但是聽起來這個補習的過程你…可能…不是很確定是不是你要的。」(E09T03)

「因為補習的話，第一我會考慮到費用啊！…那我也是問了三、四家裡面，他是最便宜的，然後回去這樣子跟我媽媽報告就對了，再來就是我自己會害怕的，不想去補習的有一個因素是說…萬一補了習、花了錢，我沒有考上，那又是一個…第一我一定會失望啊！然後又會怪自己說不認真，

然後花了錢，又浪費了一筆錢，有...我自己的話可能會有那個...退縮的考量，但是就媽媽來講，不是說補了就一定考得上...就...往好的方面想就是說...至少有努力，然後有念一點書...」(E09CL04)

注意個案講的話。前半段她講母親的期待，要她認真讀書、考上公務人員，後半段她做的事卻和母親的期望不同。她想念書嗎？想去報名嗎？顯然不想，那她為何補習呢？E 說的話和她做的事互相矛盾，她在母親和她的願望之間擺盪且界限混淆，因此治療者指出她不積極打聽、念一天睡兩天是在表達抗議，她不要照母親的意思做，但無法明白講，用行動表達不想服從的意志。

「是啊！我知道他很希望我能夠經濟獨立，能夠自己工作、賺一份薪水的這個目標，那考公務人員，他認為說...第一公務人員可能比較穩定，不是那種一般私人公司行號這樣子，所以我去年就有自己準備，但是自己在家裡面的效果不好，就是有時候就有念...想念的時候就念多一點，累的時候就睡多一點，所以我媽媽就會說你根本是念一天睡兩天，看...有時候好像挺認真的，有時候又一直在睡，所以去補習當然對我會比較好...只是說我沒有積極的去打聽那個補習班方面的消息。」(E09CL07)

「但是我想會不會你沒有這麼積極的打聽，或是之前念一天休息幾天，會不會你自己心裡面也不確定這是不是你想要做的工作啊？這個是不是你喜歡的職業呢？」(E09T07)

接著 E 注意到她服從母親不是後者逼迫她，而是她不知道自己要甚麼？她只知道她不要甚麼，她不要母親給的。如此一來，問題便回到 E 身上，她看見自己用順從解決生涯困擾，同時也和母親做切割，明白兩人是不同個體，她在職場遭遇困難，於是回頭用過去相同的辦法(由母親替她安排，她乖乖念書就好)解決。

「對啊！所以我自己也覺得...理論上應該要有一個快樂的生活、積極、樂觀、快樂的生活，就是說，有一個明確的目標，然後去努力，然後知道我真的想要什麼，然後要達到這樣的生活，可是我並沒有，就是我沒有辦法去做這樣子的規劃，因為我講不出來說...到底我要怎樣才快樂，好像都不快樂，或者是不是真的快樂，就是我剛才想要描述的...我也不是真心想要去人擠人的煙火場合，

那待在家裡...也沒有...不是很...快樂不快樂之間好像又不是很明確這樣子，就是非常的矛盾，就是我現在...現在的思考又真的很反反覆覆，就是...嗯...好像當一個好女兒就是聽媽媽的話，然後媽媽說你要好好念書，那我就好好念書，這樣好像比較簡單，對我來講就乖乖去補習班，補習班今天有課我就乖乖去上課，那我再回家，然後補習也...也會累啊...就是會想...上課的時候會想打瞌睡，心思有時候會跑掉啦！心不在焉的，可是還是要把自己拉回來，所以好像讀書也不是一件那麼快樂的事情，而且那畢竟是要準備考試的東西，不是我...所謂...。那現在來講的話，要找一個我真正有興趣，又能夠賺到錢的工作，那我真的不知道那是什麼，我不曉得我到底要什麼，非常的混亂。」(E09CL08)

個案的症狀具有歷史性，她已經在家六年，問題非一朝一夕能解決，因此治療者得反覆聯結與詮釋，每回發生她的需要和母親不一樣，而她選擇滿足母親又做半套時，就指出來給她看。幫助 E 覺察，兩人有關係的意思就是需要、慾望必須完全一樣，她想像兩人之間有一點裂縫就會引發強烈反應。

「她把我生下來我怎麼可以跟她說不呢?我的命是她給的，我有什麼權力說不呢?」(E10CL17)

「好像在妳的想像裡面，如果妳跟她說不，妳跟她說妳有妳自己的需要，妳需要交朋友，妳想要做寵物美容想去打工，7-11 的工作，好像妳的想像是妳會讓妳的母親非常非常的難過，非常非常的失望。」(E10T17)

「嗯(停頓 8 秒)，她還是希望我做一個聽起來比較體面的工作吧，公務員就夠體面了，她的意思也是說，如果我考上公務員，絕對有一大堆男生等著給我挑，那種感覺就是，有個穩定的工作，不怕找不到老公，她也有說過這樣的話(停頓 8 秒)。」(E10CL18)

而且根據 E 陳述，母親給她許多建議，試想她已經成年，為何母親還如此介入她的生活？這和她的狀態有關。治療者指出她像小嬰兒仰賴母親扶養，連照顧自己的生活起居都有困難，她鼓勵母親把她當小孩看待，但同時也怨恨母親控制她。

「好像妳跟她沒有辦法分開，好像妳已經三十幾歲了，但是好像妳沒有辦法跟她分開，好像妳不是一個獨立的人，妳心裡面感覺是像小孩、小嬰兒給她照顧。」(E10T18)

「嗯，她現在還是在照顧我是真的啊(停頓 40 秒)。」(E10CL19)

「可能不只是妳的母親希望妳留在她身邊吧，似乎嗯妳也非常希望跟她在一起，比如說妳吃喝拉撒睡，這個聽起來是小嬰兒，媽媽在照顧一個小嬰兒的方式啊，就是好像妳也非常依賴她，賴在她身邊，但是另一方面妳非常受不了她的控制，管那麼多，好像妳想來想去的方法就是，快速的找一個沒認識多久的人結婚，然後就可以脫離她。」(E10T19)

「對呀，不然我要怎麼獨立呢?我已經三十歲了，要我去找一個工作，也不是那麼容易的事情，然後，假設我不結婚，那我弟弟結婚了跟我媽媽住在一起，那我的立場呢?也是賴著家裡的一個米蟲而已啊，所以我好像應該還是得結婚吧，才不會拖累了我弟弟跟我媽媽，啊既然有男人願意愛我，那我可以再找這一條路試試看啊(停頓 7 秒)。」(E10CL20)

治療者進一步摘要與整理個案工作、考試以及讀書的經過，幫助她看見，她一邊前進一邊後退。她一方面服從母親，另一方面搞砸它，工作總是不成功。她並非真的遵照母親意思，暗地裡破壞母親要她做的，治療者詮釋她行動表徵的心理意義。

「就是聽起來妳的這個獨立好像是，就是也不完全獨立，妳覺得每天得吃燒她做的飯，然後她得照顧妳，然後就是好像妳有一個部分非常的仰賴她，然後要她照顧，但是一方面妳又非常的想離開她，然後妳覺得妳不能夠違背她的意思，也不能真的違背她的意思。」(E10T20)

「(停頓 7 秒)這個不是應該是做子女的孝順嗎?怎麼可以違背母親的意思呢?然後讓她快樂應該也是對的啊，她也不會害我啊，我媽媽也都是為了我好，才去叫我做這個做那個的啊。」(E10CL21)

「但似乎妳心裡的感覺不是這樣啊，不然妳怎麼會長期失業呢?或是說這麼大了需要她照顧妳呢?就是這個是一個蠻奇怪的事情，就是說妳一方面說妳媽媽希望妳做這個家裡工作，所以呢妳去做，但是一個稿子要校稿校很多天，她叫妳去補習，她也幫妳付錢了，但是妳唸得不爽快，妳不想要唸，妳想去上網，她要考普考，對妳也去考了，但是妳沒有考上。我的意思是說，雖然表面上妳

是真的照她的意思做了，真的順從她了，但是會不會妳的心裡面，其實妳用這些，妳長期以來，不管在功課上面，在妳的工作上面，都是一再失敗，也包括妳談戀愛啊，就是妳一再的感覺到，妳沒有辦法表達妳對她的這些感覺，沒有辦法跟她當面討論這些事情，所以這些事情就變成是妳也真的去做，妳也順著她的意做，但是呢就是事情就做一半，不要成功，嗯，好像妳覺得妳必須用這種方式，才能表達妳的不順從，或是妳的抗議，妳並不想要考普考，妳並不想要做什麼公務員，妳不想要去補習，不想要做家裡的工作。」(E10T21)

「是啊，就是唸書也很辛苦的，也很累的，要背這些法條，學說，理論，我管國家的起源有哪三種學說，我管那麼多幹嘛，我背那麼多跟我的生活沒有關係的東西…那這些還是得唸得考，我沒有辦法對每個科目都那麼有興趣，一定有我喜歡我擅長跟我不喜歡我不擅長的，所以唸起來，有時候會很辛苦啊，這個也沒有辦法，是我的腦袋瓜就是這樣，我沒有辦法精通每一個科目啊。」(E10CL22)

(四)澄清網路性愛的經過，指出個案的潛意識慾望與衝動，使其成為意識可思考的材料

治療期間，個案報名高普考並上網交友，後者先是隱瞞，無意間講出來後又說得模糊，這是常見的臨床現象，個案越不想說，通常也反映她內心的掙扎和交戰程度，因此當她再度提起時，治療者必須加以調查與瞭解。

治療者跟個案澄清，同居這個行動是誰發起的？是誰的主意？並幫助E看見，母親的反應和她有關，指出她想談戀愛(慾望)，但希望慢慢來。

「…剛開始會…也是覺得發展地很快，就是…要當男女朋友，然後當男女朋友要…要住在一起這樣子，那…好像事情就…就這樣發生了，然後就…或許不是我原先預想的方式，但是想一想是可以…我也可以接受這樣子，所以就…事情就這樣子進展下去，然後也是…嗯…搬進來就有經過我媽的同意啊！…當她知道說我覺得…有點寂寞，想要開始交朋友的時候，她就覺得說…希望…將來…如果我…有男朋友，結婚之後，她還是…我媽媽還是要跟我住在一起，因為我想…我媽媽還是不放心我的狀況，所以她會想要繼續照顧我，那一方面也是…她…因為我爸爸過世了，所以她現在算一

個人的狀況，所以…她…也怕一個人孤單，所以她會想要跟我住…那其實心想事成的人是我媽媽…事情好像是照著她的願望在…在發生，符合她的期望，好像就…就這樣發生，那他…我媽媽也覺得他這個男生…似乎還不…跟我還不錯，所以就可以試試看讓他搬進來住…」(E16CL08)

「所以你的意思是說…這個是媽媽要你這樣做，這個不是你要的？這不是你想要的？這個對你來說，你覺得進展太快了，你的意思是這樣嗎？」(E16T08)

E 生活中除了母親，僅有一位偶爾聯繫的朋友，她覺得寂寞，上網找人聊天、做愛(個案的慾望)，母親注意到她的需求，看見她和第八號發展迅速，於是鼓勵對方搬進來，但搬進來之後，個案又覺得太快。她將做決定之後應負的責任推給母親，無法分辨別人和她是不同的兩個人，同居是結果，但這件事怎麼發生的？

治療者和她一起回顧戀愛經過，幫助她釐清並看見是她先發起交友行動，然後母親才做出提議，不是母親主動要求男友搬進來。她將感覺和願望投射給母親，讓 E 注意到，邀請男友搬進來住是她的主意，是她發起的、不是母親，她無法處理正常人際交往的種種問題，轉而找網友，且和八號網友頻繁約會，母親看見她的需求，才做此提議。

「…因為這是我媽講出來的，所以…我才去意識到說…ㄟ…事情是…是這樣子…真的是像我媽想的這樣子嗎？因為…還沒發生她就已經先有想到了，但是就真的發生了。那問題是發生在我身上，我自己…我自己是覺得滿快的，但是也都還應對的 OK，就是還…還有在應付、還有在思考，我自己也可以接受啦！只是我沒有像我媽媽去預想到那麼多，或許是她年紀比較大、她比較有經驗，可是我媽媽本來就比較擔心我，對，她…可以預想得到說如果我開始交男朋友，會有這個層次，就是會有這個…住在一起的這些問題這樣子。」(E16CL09)

「所以會不會…你的意思是說…你注意到這可能不是媽媽要你這樣做，而是因為你的媽媽注意到你想要交男朋友、你想要跟異性在一起，所以你上網去認識了一個人，然後…所以他提出提出這個意見，你的意思是這樣子嗎？所以其實是你…嗯…很想跟這個男生在一起？但就是你媽媽替你說出來？」(E16T09)

「好像有…有一點這樣的感覺，只是我沒有…好像她可以…很明確的去設想到…然後去把它…思考…清楚，那問題是我好像沒有那麼快的去…去…去做這樣子的…思考跟…我沒有那麼大的期望，因為我自己對自己也還是…覺得我還是有…有強迫症在身，然後…嗯…我…交男朋友這樣子會不會…適當，就是…怕…主要是怕會…會不會影響到我的男朋友這樣子？就是他可不可以接受我這樣子？那…我主要還是在考量到這個層次…就是…他真的可以接受我，然後他真的可以…嗯…他自己是說他可以幫助我…然後支持我…鼓勵我，希望我趕快好起來這樣一個層次，可是…問題是…我心裡頭還是有疑問啊！就是說…這樣真的可行嗎這樣子？我主要比較思考的是這方面啦！」(E16CL10)

同樣的，E 為何告訴男友生病與交友細節？她不講沒人知道，她想練習英文，卻把照片放在網路上？個案在描述事件的時候，將她的潛意識慾望和主動性抹掉了，她並非被動的接收者，一到八號網友是她(不是別人)用美色引誘來的。

「…可是…我也不是刻意要找男生，但是…在網路上，會…會來跟我…嗯…做朋友的…十個裡面就有九個是男生，對…就是這樣子的情況，那…後來發現說網路交友的模式…嗯…就我這個男朋友的講法，其實網路交友就是…會有滿大部分…跟很多人都是要…要找親密關係的、性愛關係的這樣子，所以要…就是如果真的要挑…挑一個比較好的對象，那要仔細的挑…像他，我是很老實的跟他講說…嗯…之前我遇到的那七個網友，月初去見面、聊天，都有…發生關係這樣子…」(E16CL13)

「嗯…我想在這裡停一下…你怎麼想你把這些事情跟你現在這個第八號的網友說？」(E16T13)

「那時候他還不是我的男朋友，只是我所謂的網友。」(E16CL14)

「對，我的意思是說你怎麼想你把這些事情…就是說你每認識一個人，在他們上鉤之後，我想也許你心裡不…有沒有可能…你的心裡不完全不知道你…吸引來的，或是男…男性啊！我的意思是說…你把你的照片…你說你把你的照片放上去，那每個人看到…都很喜歡你。」(E16T14)

「也是有一點…」(E16CL15)

治療者指出她從事一夜情的先後順序，她誘惑網友出來做愛之後，毀了這段關係，如果她不說，便可繼續享受一夜情，但她卻把對方嚇跑了。治療者詮釋行為的意義，鼓勵她想一想，E 卻講起新聞事件，顯示她內心嚴厲的超我在批判本我（兩者起衝突），指責其交網友與一夜情行為。

「我在想…有沒有可能…就是說…你感覺你要吸引男人的…唯一的辦法就是用你的…嗯…美色，用你的身體，然後…你覺得…一旦他們上鉤之後，你告訴他們你生了一個多嚴重的病，好像你在告訴這些男人說…你看你得到的是一個…有問題的東西…你得到的是一個…嗯…有瑕疵的人，好像你在做的會不會有可能是這樣呢？」(E16T16)

「嗯…我不清楚耶！我自己是覺得我沒有這樣子…從去年十二月才開始…交網友的經驗，那我也不曉得說…原來…就是慢慢地才…才去意識到說…喔…原來交…原來他們…大概網友的對象…交網友的方式…跟互相吸引的對象就是…第一是看照片，那看照片之後稍微聊天，覺得合得來就…就是這是最初步的狀況，就是在繼續考…嗯…考慮有沒有繼續下去的可能這樣，那…嗯…也是有…有…像五號網友，他就是很直接說他…他只是…想要…他不是想要…找男女朋友，因為…嗯…比如說三號他就有說他是要找女朋友，那五號他就很擺明說他不是要找女朋友這樣子，所以有些事情他們男生表達出來，那…像三號他說他要找女朋友，那我就更應該要把…我…我最差的狀況…我這個人最…如果…算缺點的話…就是生病就是我的最大的缺點，所以我會把它當成一個缺點，然後告訴人家，就是我不要人家只看到…好像他覺得是好的一面。」(E16CL17)

治療者詢問個案似乎跟數位男性同時交往，她承認並以男友和母親的話間接表示，認為治療者在評價她，前者指出來讓她看見移情現象，使阻抗浮現意識層面，個案若能和治療者討論，就不必抑制或防衛。

「所以你同時跟好幾個男性…交往，你的意思是這樣？」(E16T18)

「因為是…都是一夜的嘛！所以…嗯…我…我不曉得耶！我…這樣聽起來…我的…交友模式的確好像…就我的…我的男朋友的講法是說…我之前的這些…交友模式是錯誤的啦！那我自己覺得…或許是錯誤的，因為…你要用正常的…所謂的正常的一般人，我…我算是異類吧！我…會…我

會採取這樣子的方式，然後…說出來可能會嚇死我媽的那種…的方式這樣子，所以…我的…我這個…現在的男朋友，他…是說他要…他要我不要再這麼做，然後他…他要…阻止我…阻止我再用這種模式去交網友這樣子。」(E16CL19)

「嗯…我在想…會不會你的意思是說…你覺得你告訴我這些事情…你覺得我的反應呢，就會像你的媽媽、或是男朋友一樣，覺得這是一個很糟糕的事？你覺得我在批評你？」(E16T19)

「嗯…正常的人都會有一些價值判斷，可能你們會把我想…我講出來…你們會把我想成…某…某個…某種不好的…某…不好的作為吧！或許吧！但是…但是我…我覺得我這樣做…嗯…是…我跟對方…你情我願，然後是…是…怎麼講呢！是比較特別沒有錯，但是…我…我只是沒有…我…我也不太確定…」(E16CL20)

E 想維持純真的自我，如果她沒有願望，就沒有人可以要求她負責；只要她一直堅持不知道，想做甚麼就可以做甚麼，還不用面對後果。治療者做澄清，鼓勵她思考想要一夜情、卻破壞它的理由，E 因而注意到她想逃開交往過程的麻煩與挫折，迅速獲得滿足。她看見自己的潛意識願望，且經驗到講出來並不可怕，治療者並沒有如她所想的批判她。

「我相信你這麼做一定有你的理由，我覺得我必須…我們可以想一想的是說…你覺得你這麼做是在…滿足你的什麼…就是說你這麼做的動機是什麼？說我相信你這麼做一定有你的理由，就是看起來你也享受這個…一夜情，跟同時跟很多人在一起，但是很矛盾的是…同時你又告訴他們你生病了，甚至跟你現在的男朋友講…你從第一號到…第七號到底在做什麼，我想你這麼做一定是有一些理由的…就是…我滿好奇這個…」(E16T20)

「沒有啊！就是…我…我用了一個很奇怪的方式在交朋友，我自己的定義是這樣子啦！可是如果在我正常的，所謂正常的情況交朋友是比如說…去上一堂瑜珈課，然後跟瑜珈課的同學…嗯…一起練瑜珈之外，還可以…慢慢的做朋友，好像…正常的管道應該是這樣子，慢慢…建立起友誼的，那問題是…剛好我…網友的對象都是男性，然後男性…如果就…講現實一點就是…男生跟女生之間…很容易就是…就…就會有…有可能就是有發生關係的這種狀況啦！因為也是…大家也都是成

年人啊！」(E16CL21)

「…至少有百分之五十吧！不能說百分之百，如果說百分之百，那可能…就是像五號網友，他就說…他就是…只是想要…上床而已！那…那我們也就沒有…感情的成分在裡面，那這樣反而…好像比較單純耶！」(E16CL22)

(五)詮釋強迫症帶來的好處，幫助個案瞭解她希望留在童年，拒絕長大獨立

症狀(symption)是內心各部分的自己相互角力之後，做出的妥協之道。Freud(1909)從治療鼠人(個案受強迫症狀所苦)的經驗發現，強迫症和性驅力、攻擊驅力有關，患者使用控制來防衛令其焦慮的感覺和念頭，因此精神分析取向的治療幫助個案思考症狀的意義與潛意識衝突，治療焦點不在討論強迫行為的內容與次數，就像八號男友要求個案列清單、做記錄，列清單就是一種控制，反而使她更頻繁檢查。E 時常陳述強迫行為的細節，例如檢查甚麼東西、檢查幾次、何時檢查，想讓治療者陷入症狀之中、模糊焦點，治療者必須忽略症狀內容，討論症狀象徵的意義。

例如個案提到大地震，治療者指出她根本不想補習、念書以及工作，牽涉麻煩的事她都不想要，只想和自己養的貓在一起。E 同意這是她的願望。

「…可是知道說…哇…考上真的不是…很…真的不容易，就是要很努力這樣子，所以又會覺得說…我不是那麼努力的人耶！那…如果沒考上呢！？那…媽媽說如果沒考上，至少我有出去補習上課，我有…走出來…我有…學到東西，那我應該…有學到東西啊！那這樣就還好…不算…浪費了錢、浪費了時間，又會安慰自己這樣，反正哪天又來了一個地震、天災，說不定什麼都沒有了，幹嘛那麼努力呢！」(E17CL39)

「我想會不會你的意思是說…其實你並不想要工作、並不想要上班，就像你很久以前說…你說你想當寵物美容師啊！照顧貓咪，可是想到要照顧別人…那麼多別人家的貓跟狗，挺麻煩的…」(E17T40)

「是啊！是啊！現在還是會有這個想法，就是…如果考…考不上…公務員，我就去當寵物美容

師啊！」(E17CL40)

接著治療者聯結親密關係、養寵物、以及母女關係之間的關係，指出個案不想長大，麻煩的事想交給別人替她負責。

「也許你心裡不想長大，如果你可以一直是小女孩，跟貓咪說貓語，像媽媽照顧小…小嬰兒，那…就不用負責任了，不用…處理這些跟男朋友在一起，要磨合、要適應、要照顧別人的貓…這些…讓你覺得很麻煩的事。」(E17T41)

「對啊！出社會就…有那個工作的…責任跟道德，有的人…嗯…不能講有的人，以我自己的感覺，可以…我可以工作，但是…還是顧慮到工作道德，但是…還滿不容易的，就是要維持工作效率啊！但是又要跟同事打成一片啊！然後又要把工作做得好，才能夠準時上、下班，準時下班比較重要…這樣。」(E17CL41)

E 克服阻抗和防衛，覺察她的願望不能明說(潛意識衝突，本我和超我打架)，主管和母親不會答應，那她怎麼避開成人應負的責任呢？自我想到一個聰明的解決辦法：罹患強迫症。生病既可滿足本我不必出去工作、每天睡覺睡到自然醒、繼續依賴母親的慾望，以及無法和人相處的問題，也不會遭受超我的嚴格譴責、感到愧疚。

「所以你想有沒有可能…這個也是…嗯…你生這麼久的病，帶來的好處之一呢？」(E17T43)

「對啊！就一直躲…躲在那個病的後面，我不能出去工作，我沒有辦法工作，就是…一直躲著，不用去面試這樣子，因為…覺得一想到要面試…面試就…等於是一種欺騙啦！因為都是說好話…說…哎呀！我會認真工作，我會…就算我不會的，我也會努力學習，我會好好的工作，但是問題是…我覺得…對啦！這是面試的一種…假象啦！都是欺騙的過程啦！又不能跟老闆說我有強迫症，然後會容忍我就是有強迫症又…又要我幫忙工作的，大概只有我媽，但是還好就是…不是每天要去上班的…招九晚五的那種固定打卡的生活，就是…有需要我幫忙…而且我可以自己安排時間啊！我可以睡飽了…睡到中午起床，然後下午再開始…弄那些工作就好了，只要我…只要我在某個時限…時效

之內把它做好就好了，那我是對自己負責啊！我頂多是對我媽負責，我不需要…對啊…好像不需要…去…去跟同事哈拉…去外面周旋…接外在的東西。」(E17CL43)

「不曉得可不可以這樣說…嗯…生這個病給你…就是你解決了你心裡面…這麼多的衝突…嗯…帶來了很多方便，你不用長大、不用負責、你不用處理那個工作過程裡面…你剛說的這些…這些很辛苦的事，然後你也不用…不用…不用去面對一個外面世界，你感覺你是不吸引人的。所以我想…你生那麼久的病在家，我想這個…給你帶來…心裡面帶來不少好處吧！然後同時也解決了你心裡面這些衝突，所以你心裡想到一個滿好的辦法來應付這個事情…」(E17T44)

個案談到生病很痛苦，但顯然痛苦程度不及早起上班、獨立自主，治療者協助E看見，她的內心巧妙運用強迫症解決衝突、維持天真，讓她可以繼續留在童年。

「我的意思是說…也許你持續這樣下去你就是…這些你不想面對的事情，比如說跟男朋友…男朋友慢慢搬進來住，然後…你們習慣一樣、不一樣這個就會拿出來需要討論，或是你去工作，你想要的、老闆想要的不一樣…拿出來討論，這些事情就不用拿出來討論了…嗯…因為你生病了，所以這些事情不用拿出來討論了。」(E17T45)

「會拿生病當藉口，可是真的就是…腦袋瓜會有很多…焦慮跟不安的…的情緒跑出來…的感覺跑出來，然後…就…就讓我覺得很累啊！」(E17CL45)

「我倒不覺得是藉口，我倒覺得這個是你心裡…很巧妙的找到一個辦法來解決你的這些…剛說的這些衝突。就像你在說你享受這個交網友的過程，可是你把這個過程…把這個細節都告訴別人一樣，就是你自己…真的沒有辦法忍受那一部份，就分出去給我們了，我也是其中一個，在你感覺來的時候你要…報告…報告你的心得，因為你沒有辦法忍受你自己的那個部份…你分出來給我們，我、你的男朋友、你的好朋友、你的媽媽，那你維持在一個…嗯…天真、可以跟貓說貓語、照顧你的貓就好了，不用長大的一個世界裡。」(E17T46)

「對啊！我要把我的世界，那個秩序維持住，然後盡量單純一點，就是…我…我…我喜歡的那個…模…模式，對啊！這樣我才可以繼續過日子。」(E17CL46)

四、個案在治療中的變化

(一)從頻繁運用否認與投射等防衛機制，以維持天真的自我，轉而面對與思考自己的言行

個案將報名補習、考試等行動的責任，投射給母親，是後者要她去做，她滿足母親的需求，甚至連活著都是為了母親，活命不是她想要的，是母親期望的。E否認自己有慾望或需要，治療變成討論母親要甚麼，而非她想要甚麼。

「嗯...上一次想了一個問題就是...我覺得希望給...帶給別人快樂，盡量可以讓我媽媽高興、讓我朋友快樂這樣…那後來她就建議我說...那再去補習，那要去補習我也會...會有一點...憂慮說...喔！我常常要去補習班，那也要乖乖念書，才行這樣子。那可是因為我媽媽真的很希望說我有個穩定的工作，她覺得我很適合當公務員，乖乖的坐在那邊工作，然後公...可能公家機關的環境也比私人企業在單純一點，我的人際關係應該只要小心面對、不要犯錯，就不會有大礙了這樣子。所以看他這樣講...聽他這樣講，也是很希望我去補習，所以我就去挑一間補習班啊，就報了名這樣子…我知道還是要為自己而活，但是還有我重要的家人，就是我的母親而活這樣子，因為他把我生下來，我對她又...也有一個相對的一個...算是責任說要活得好好的...這樣子...就是。」(E08CL01)

無法出去上班、和別人相處、生病令個案感到焦慮，覺得自己是失敗者，因此她投射給母親，認為人生搞砸是母親的錯，個案顯得無情，非但不感激母親提供的，且否認是她的問題，她分不清楚母親和自己之間的界限，沒辦法接受的就分出去給別人，例如她工作做不下去，卻將問題轉移給母親，是後者要求她做英文翻譯，妨礙她工作。

「有一方面曾經有這樣的想法，就是我好像被這個家綁死了，就是嗯，都要在家裡幫忙做**的工作，就是當我爸爸還沒過世的那時候，就是**年，那時候我我跟前男友分手，然後都在家裡都是過著吃飯睡覺看電視，那種很憂鬱頹廢的生活，也不想出門，也什麼事都不想做，也不吃藥，停藥這樣子，那一段時間我覺得我的確有覺得我被這個家綁住了，就是嗯，就算我去找工作，我媽媽還是要我幫忙做**的，以前就是這樣就是我在工作的時候，她會打電話來問我一些問題，跟英文有

關的問題什麼的，或者是說我下班之後回家一趟，要幫她回個英文書信，那其實我那時候有時候會覺得就是，這樣太辛苦了，我不想嗯，其實我不想幫他們那麼多，他們如果英文不會的話，可以請翻譯社的人翻啊之類，可是翻譯社翻的話，有時候會翻譯的成果不是那麼完美，需要我再去整理，好像就是會有一些誤差，就是中文跟英文轉換之間的誤差，那做那些整理的工作我也並不是很心甘情願，快樂的去做，因為我又要上班，然後也想休息，也想陪男朋友，可是有時候就會覺得被家裡綁住了，以前曾也是會，到現在也還是有時候會覺得，我跟我媽媽好像是綁在一起了。」(E10CL05)

隨著治療進行，個案逐漸從怪罪別人轉而往內看。治療者指出她並非完全滿足母親，順從但也不順從，E 進而看見內心的矛盾與衝突，並進一步覺察，她不知道自己要甚麼，所以把母親的願望當做自己的。

「...她認為說...公務人員可能比較穩定...所以我去年就有自己準備，但是自己在家裡面的效果不好，就是有時候就有念...想念的時候就念多一點，累的時候就睡多一點，所以我媽媽就會說你根本是念一天睡兩天，看...有時候好像挺認真的，有時候又一直在睡，所以去補習當然對我會比較好，就是我媽這樣子的說法。那...嗯...這樣子的說法其實不是一、兩個禮拜這樣說了，她之前就有說過...只是說我沒有積極的去打聽那個補習班方面的消息。」(E09CL07)

「但是我想會不會你沒有這麼積極的打聽或是之前念一天休息幾天，會不會你自己心裡面也不確定這是不是你想要做的工作啊？這個是不是你喜歡的職業呢？」(E09T07)

「對啊！...我好像已經沒有很明確的生活目標...就是...理論上應該要有一個快樂的生活、積極、樂觀、快樂的生活，就是說，有一個明確的目標，然後去努力，然後知道我真的想要什麼，然後要達到這樣的生活，可是我並沒有，就是我沒有辦法去做這樣子的規劃，因為我講不出來說...到底我要怎樣才快樂，好像都不快樂...現在的思考又真的很反反覆覆，就是...嗯...好像當一個好女兒就是聽媽媽的話，然後媽媽說你要好好念書，那我就好好念書，這樣好像比較簡單，對我來講就乖乖去補習班...上課的時候會想打瞌睡，心思有時候會跑掉啦！心不在焉的，可是還是要把自己拉回來，所以好像讀書也不是一件那麼快樂的事情...那現在來講的話，要找一個我真正有興趣，又能夠賺到錢的工作，那我真的不知道那是什麼，我不曉得我到底要什麼，非常的混亂。」(E09CL08)

個案覺察認同失敗是更早期的問題，她從考上大學開始，就有自我認同的困擾，以前只要念書、考好成績，目標單純明確，進入大學之後，父母放手讓她獨立，但她感到惶恐。

「...反而是她有一個快樂的遠景在那裡說...嗯...明年我就考得上公務人員，她有一個快樂的遠景在那裡，那對我來講不是說報名、去補習了，就真的能考上了，還需要很大的努力，而且念書這麼長的時間，半年的時間，要很有毅力的堅持下去，我沒有...我對我自己有沒有辦法堅持到考試那天，我都還有點懷疑自己，都不是那麼確定的情況之下，她反而比我快樂。我看的...我感覺的...因為我覺得...我現在已經不會...不知道怎麼安排我的人生了，其實我的人生在我十九歲滿二十歲那時候，就是我說...出車禍的那個契機開始...加上大學，然後，就是上了大學，在以前小學、國中、高中，在念書的時候，媽媽口中講的就是要有一個能夠考上好的大學，他覺得受教育很重要，那我...在我那個年代，至少到大學畢業，那就是目標就是考上一個好的大學，至少是公立的，但問題是那我考上了**...是所謂一流的公立大學，可是我並不覺得快樂，我在**並不快樂啊！所以我那時候我好像就...尤其又出了車禍以後，感覺又更失落了，那種回到學校以後又更失落了，整個學校這麼大，就天地這麼大沒有我可以容身之處的那種渺小感，然後到後來...嗯...就是畢業然後工作...也是，我找的工作也不是說我很有興趣，因為我的興趣都是那麼一點點，喜歡畫畫，但是又不是說可以謀生的...那種畫家的工作，那我的專長在哪裡，英文，但是我的英文也沒有好到可以去做類似翻譯啊！然後...因為我在工作上有時候也是會不足的，類似這樣子，然後我後...我到後來二十幾歲的人生，我就覺得真的有點混亂，即便還沒有得到強迫症之前，生活也是過一天算一天。」(E09CL09)

治療者幫助E看見，當她徬徨無助、需要父母在旁邊指引與陪伴時，他們卻走掉、不見了，她感到困惑與憤怒，父母從時刻監督、保護，一下子讓她自由飛翔，E心中頓時失去支柱，她渴望父母協助她探索和嘗試生涯方向，等她準備好再離開。

「你覺得達到父母的期望之後，好像...好像你自己就不見了，你不知道你是誰？」(E09T09)

「因為他們不幫我規劃了嘛！我已經考上了他們所謂的大學了，之後他就說那要靠我自己了，

然後幸運的話就是結婚生子…畢業然後找個工作…工作之後結婚生子,但是不是啊！後來我的人生完全不是這樣發展的。」(E09CL10)

「你說爸爸媽媽不幫你是什麼意思呢？」(E09T11)

「他們的規劃就真的就是規劃我到…安排…就是…可以支付我的大學學費，其他的部份，那時候我媽就說你要考研究所的話，你要自己半工半讀，那如果你要工作…要不然你就是先去工作，然後再看你要讀什麼研究所這樣子，所以我媽的目標就是只把我規劃到升大學。」(E09CL11)

「我想你覺得有點生氣或是覺得埋怨吧！就是好像你從小到大學你照著他們的願望或者他們的期望去做，然後也不知道自己在做什麼，就像你現在在考這個普考一樣，這都是別人的願望，你自己想要什麼好像不太清楚，但是等你考上大學，你真的需要他們幫忙的時候，他們兩個卻不知道去哪了。」(E09T11)

「對啊！他們就不管我了，就告…接下來…我滿二十歲了…就要靠我自己了，那我自己的話，又沒有很明確的興趣跟專長跟慾望之所在…我的目標也沒有，就是賺錢也不是我的目標，那我也沒有偉大到那種說把英文教得很有趣到他們從此對英文改觀、發生興趣，我覺得我也沒有那種能耐，那工作來講就好吧，那就乖乖作一個行政人員的工作，可是做行政人員的工作很枯燥的啊！就是比較無趣的行政，但是是可以勝任，但是並沒有真正的工作樂趣啊！所以到後來就覺得什麼叫快樂呢？我已經不太知道了。」(E09CL12)

(二)從焦慮內心的感覺與念頭浮現，轉而覺察潛意識衝動與願望

個案運用防衛機制，逃開會引發焦慮的事情。她原本和姐姐住在母親購買的新屋，卻搬回去和父母住，發現父親外遇行徑、以及父母婚姻失和，但是她不去追究與調查，用人死不能復生、原諒父親，且鼓勵母親不要再追究等辦法，讓外遇、吵架、衝突皆停留在沒有答案的狀態。

E 希望外遇隨著父親過世，也埋入地底，以為不去想就沒事，但她越是壓抑，精神能量越是會灌注在上面，這些被潛抑的事件與感覺並沒有消失，它們從意識轉而埋入潛意識，且仍積極運作，找機會冒出來。

「…我爸過世是我三十歲的事情，那這後來兩、三年我住在家裡觀察我爸跟我媽，然後我們三個之間的關係，其實我會覺得…怎麼講？就是我媽似乎也知道說我爸還是有搞外遇，然後有拿錢出去玩女人，但是我媽到後來也不想盯的那麼死，她也覺得很辛苦她就換成…她用去跳那個活動中心的舞，國標舞來轉移她的心情這樣子，然後後來我爸過世前不久，就是大概半年、一年，我也還是有感覺就是有聽到我爸的電話就是是那種…如果是客戶的電話他就會光明正大的講，可是有時候他會講一些…他會跑到廚房後門去講電話，有時候就會讓人家起疑的小動作，但是我也沒有真正的證據說他是跟女人講電話，我本來有想過要去查他那個手機的通聯紀錄，可是那要本人去申請之類的，我沒有辦法去完成，沒有辦法去做這件事情，但是我也是在觀察我爸爸，我爸爸也一把年紀了，五、六十歲了，我爸又不是一個長得帥、會打扮的男人，看起來也是啤酒肚、白頭髮，還會有女生喜歡他嗎？…」(E03CL06)

「…我比較同情我媽媽，我並沒有很…很氣我爸爸，雖然他傷害了我媽媽，但是就我跟他之間，他…他撫養我長大還是個恩情…就是我應該要很感謝他，尊敬他的成分比較多，那他傷害我媽媽是他跟我媽媽之間的一個…關係，那我是同情我媽媽那…可能盡量做的就是安慰她，我媽如果又在講起來就說人已經走了，不要在乎那麼多、不要再計較了之類的這樣子。」(E03CL17)

治療進行兩個月，個案慢慢注意到除了補習考試，她有其他的願望，她想交朋友、談戀愛，想找母親以外的人講話，這些是很正常的需求，然而她無法接納自己有這些衝動，於是趁母親睡覺偷偷摸摸上網，交網友、發展一夜情，她用母親買的電腦，後者得繳電費、網路費，E 一邊滿足自己的慾望，一邊斥責自己該死，並將慾望隱藏起來，指責投射出去給母親，認為後者不會接受她的行為。

「…就是因為我爸過世了，我媽也剩下他一個人，那我也沒有男朋友，也是我一個人，所以我們兩個會湊在一起，可是他…那時候看我上網交網友，因為會有時差的問題，像我主要也是想要練習我的英文，所以我就找外國人啊、西班牙人啊、波蘭人、那他們時間可能比我們晚五個小時、七個小時這樣，那我可能就半夜還在聊天…」(E08CL09)

「嗯那天晚上，也沒有記得很清楚，但因為有時候我作的夢不會記得，但是會有那個壞的感覺，

但是那個壞的感覺，就是有一個印象就是，我好像在寫一個字，是寫慢慢的，很慢很慢的在寫那個筆劃，然後就是寫那個死掉的死那個死，那我那時候的聯想，當然就會聯想到說，嗯，晚上都不乖乖唸書，都在上網，跟網友聊天然後嗯，是不是神明在暗示我啊嗯，這個朋友不能交啊，還是說我做的行為是不對的，很該死之類的，就是會有不安的感覺，但是我，就是還是想交朋友啊，所以還是都會上網聊天，那通常晚上我都可能一兩點才會去睡覺，那那之前可能我媽都，八點之後我媽都是在她房裡，看她的連續劇，那我都是坐在電腦前面那，就是把電腦打開啊，把那個 msn 連上去，然後看有沒有人跟我聊天，然後我我有時候等不到人跟我聊天，我就聽聽音樂之類的，我還是有去補習，但是其實只光靠補習，那個時間是不夠的，就是應該還要自己再複習，然後要多做考古題練習題目，然後把它背下來，這些都還沒有做，只是好像有乖乖的去補習班補習這樣子…」(E10CL02)

個案從不查證、否認內心的感覺，逐漸可以表達與討論，並發覺講出來不可怕，她和治療者可以意見或看法不同，兩人的關係依舊存在。治療者指出個案一面順從母親、一面用失敗表達抗議，她看見自己根本不想上班，只想照顧自己養的貓，她不想往前邁進，補習考試是幌子。

「…我的意思是說，一方面妳感覺他們控制妳，控制妳的生活，妳覺得妳沒有辦法跟他們有一個界線，妳覺得妳沒有辦法對他們很清楚的說不，所以妳要怎麼表達妳的反抗，就表現在妳的工作上面，是沒有辦法成功的，或是說妳去考這個高普，去這個普考，對妳也唸書，但是就不考上，就考不上，或是說妳也去唸**，妳也順了他們意唸**，但唸一唸出車禍，唸一唸就休學了，或是說妳也按照他們的期待，對妳也出去上班工作，但做不下去就待在家裡面，我的意思是說，有沒有可能，嗯妳的心裡面想了一個辦法，一方面妳也不明白的反抗他們，妳還是順著他們的意思做，去補習啊，但是呢，妳的心裡面其實對這些，其實妳並不想要，妳感覺好像這個是為他們，嗯就是為了他們而做的，所以嗯，所以補一補回來，就去上網，妳並不想要看書，或這個工作做一做，妳並不想要做，妳感覺好像是妳是為了別人在做這些事情，所以那個失敗，那個不成功，有沒有可能是這個兩者之間的一個妥協呢?」(E10T14)

「我不確定，但是事實結果就是我的工作換來換去哪…但是問題是那些工作有些不是我有興趣

的工作，我有意願的工作，而我就會做不好啊，我媽媽也問過我，那妳到底真正想要做的是什麼？那我真正想要做的，似乎都是辛苦而賺不到錢的工作，比如說寵物美容，我很喜歡貓咪，可是那這樣子來講的話，我到寵物美容，當寵物美容師的話，我不可能只接觸到貓咪，我會接觸到狗狗，很吵很很煩人，很不聽話的狗狗，那我喜歡的貓咪是我的貓咪，或許換成別人家的貓咪，那些貓咪也會對我張牙舞爪的，所以寵物美容師的工作，還是有他辛苦的地方…我沒有真的想要什麼工作，我只要能夠賺錢糊口，我如果一個人生活，跟一隻貓咪，一個人這樣子…」(E10CL15)

治療者指出個案兩次遲到卻不提出來、進來就講別的，透過討論當下發生的事，E 看見她每次治療結束之後、來談之前，心中上演的戲碼，她認為治療者沒有興趣瞭解她，好奇她在想甚麼。

「…是是有那麼一個感覺，沒有一個人喜歡，對方，跟人家約好的對方遲到啊，所以我預期就是妳應該不高興我遲到才對，我是可以預期這樣。」(E14CL09)

「所以妳的意思是說，在妳來的過程裡面，妳注意到妳遲到了，然後妳覺得我會生氣，然後妳覺得不管妳說什麼，我都會把它想成是藉口，或是一個理由。」(E14T10)

「嗯。」(E14CL11)

「妳覺得我不會真的有興趣是什麼原因，使妳今天晚了一點來，妳覺得我沒有興趣背後的原因，或者是妳的一些感覺。」(E14T11)

「…如果把它跟工作上，呃去跟我的同事或者是長官說，嗯對不起，我肚子痛我遲到，即便假設是肚子痛這個正當的理由，但是呃，事實上還是遲到，所以要去解釋，要跟長官或者跟同事去解釋這個遲到的，還是有一個道德標準在，對我而言啦，對我會覺得呃，會看對象，我應該是用看對象來判斷，可能我呃有受，有一點受限到就是說，呃像我那個朋友是有講說，心理醫師不是來當朋友的，所以不是也不是說像朋友那樣，打電話聊八卦的感覺的，我記得有有這麼一個討論是說，不是那樣子的作為就對了，所以不需要跟心理醫師當好朋友，只要把自己心理的話講出來，但是不要去期待說，那是一個好朋友的角色，而且也不應該是那樣子，因為心理醫師是一個治療者，一個算

是觀察家分析家之類的吧。」(E14CL12)

治療者運用反移情，指出個案的移情阻抗，她主動刪除柴米油鹽、日常瑣事，將治療變成交報告，然後覺得受不了就遲到抗議，E 看見她怎麼設路障、阻擋內心的慾望和衝動冒出來，以及她的行動造成的結果。

「我在想會不會…在我們還沒有開始這個諮商跟治療之前，妳就開始有了這些想像，就是說妳的朋友的話在妳心裡面，如同我的話在妳心裡面，變成一條一條的規則，就是說在妳心裡面已經有這些規則，已經有這些假設了，會不會正是因為這樣讓妳，讓妳想晚十分鐘到呢？這個一條一條蠻讓人喘不過氣，或是限制的這個規定，來一定要談工作，凡事要跟工作有關係，我想這個是蠻被拘束的。」(E14T12)

「嗯，是啊，我就說我是看對象講話，那個嗯，我必需要知道我講話的對象是誰，我才可以去表達，那表達有分比較，好朋友式的可以所謂無話不談，真的是講想講什麼就講什麼，那個對我而言是對，那個對象必需是我可以信任，然後又是好朋友，不會說嗯講錯話啦，還是嗯講了她沒有興趣的話吧，因為對話也是兩個人發生的事情，不是說我一個人嘰嘰喳喳在這裡講，我不用去顧慮到我講話對象的反應啊，如果我今天是跟醫生講話，就是去看醫生，那我就不用跟醫生講說，我我咳嗽咳了好累好辛苦，好像這個情緒上，就不用去跟醫生表達，我只要跟醫生講說，我晚上咳嗽到這邊就好了…我會認為醫生的角色他只需要哪些資訊就夠了吧，我就已經先，先有稍微想一下之後才，才會去講那些話出來，我覺得我是，我用這樣子去，我是先用刪除法，就是什麼可以講，什麼不要講，會比較好。」(E14CL13)

治療者處理抗拒之後，個案的防衛降低，她看見自己把治療也變成強迫症的一部分，從每次來得先做筆記、慢慢減少頻率，從寫下來到想一想就好，內心的焦慮減少。同時，E 察覺她用強迫檢查避免爭吵或衝突，幻想談遲到，治療場面將失控，她將過去的經驗轉移到治療關係中。

「…會不會妳心裡面這樣的一些嗯，假假設這樣的刪，這樣的心裡，在心裡面做這些，呃刪除的動動作，所以來這裡變成是一個蠻緊張的事情，因為妳還沒有開始進來之前，妳心裡面已經開始

在評估，什麼事情可以說，什麼事情可能我沒有興趣聽，或我不想聽，嘿，什麼事情是我要的，就是我的意思是說，有沒有可能妳晚十分鐘到，是妳心裡面可能正在想這些事情啊，妳進來到底要跟我說什麼呢?嗯，如果這似乎這個禮拜，讀書可能沒有什麼進度，或工作沒有什麼進展的話，會不會妳感覺來這裡，嗯就沒有什麼事情可以告訴我了，或是說我可能，沒有想要聽一聽妳怎麼咳嗽咳得這麼厲害。」(E14T13)

「對呀，所以就是嗯，邊走我是邊走邊思考的，應該並沒有，並沒有說是嗯，讓時間這樣子晃過去了，而沒有沒有呃，我的意思是說呃，我有，盡量走快一點，然後想要趕快到這樣子，只是沒有用跑的，跑的想說，我應該遲到一點點還是 ok 的這樣子…但是如果我把這些事情，一五一十的講出來，在這裡，似乎我已經先刪掉就是說，不符合研究這樣子，因為這只是，這只是我個人生活的小瑣事而已。」(E14CL14)

「…之前會有狀況就是，我剛開始來會先，打草稿，想想想說要把我的，一些強迫行為或者呃思考然後去探討我我這方面的焦慮…比如說我跟我母親之間的關係，跟我父親嗯小時候，感覺沒有安全感這些，當當時候都有先想好，然後去做那個打草稿，可是慢慢的好像覺得，嗯沒有去去打草稿這個動作，只是用用思考的方式，沒有把它嗯寫下來，嗯所以有有那麼一兩次我會，想嗯等到要來的時候，再可能再坐車的途中再去回想，就會想不起來，那我上禮拜到底講了什麼？…呃為什麼我來這裡講話都必需，嗯好像是配合主題的事，喔我已經抓到這個重點，然後然後再去想說，呃我這禮拜到底要講什麼，我要去做這樣的聯結，來來這邊的對話，我是這樣子去做聯結，我已經沒有打草稿了。」(E14CL19)

(三)從討論強迫思考與行為，字字斟酌使用的辭彙，轉而看見強迫症帶來的心理好處

個案字字斟酌，反駁治療者使用的辭彙，任何會產生感覺的字或詞不可以說、不可以用，對她而言，想、講、寫等同行動，言說等於做出反應。治療者指出她雖然照母親的意思念書，但沒有考上，可能想表達反抗，E 否認她想反抗母親，並合理化她的行為，她覺得「反抗」是負面的辭彙，治療者在指責她不孝順、有其

他和母親不同的意見，她講話像在背誦教科書，字字斟酌。

「所以是不是，會不會妳很想用這樣的方式，讓妳的媽媽知道說，對，我還是照妳的意思做了，但沒有辦法也就是考不上啊。」(E10T22)

「…我如果去準備考試，說不定還有機會可以矇上，然後她也樂於看見我每天跑去補習班，不要賴在家裡睡覺上網，吃飯看電視而已呀，那這樣子對我們兩個應該都有好處的，那如果說這是我反抗她的一種方式，也不算是反抗，我覺得我沒有，我沒有要反抗她，我只是在她的思想之內去做了一個妥協，那我也有自己的思想，只是我尊重她，她年紀大了，她是生我養我的母親，我沒有辦法很明白，斬丁鐵鐵的打開天窗，打破沙鍋問到底的方式去跟她徹底的談清楚，因為我要孝順她，我不能忤逆她，這些都是我們中華文化優良傳統所教育出來的思想不是嗎?」(E10CL24)

「我應該要給的，因為她養我這麼大了，等到我可以賺錢的時候，我是應該要給她的，那是她養育我的養育之恩，接下來我知道我的生命，我的生命一直都不是我的，我可以掌控的，哪一個小孩可以掌控自己的生命，那當然是在父母親的牽引跟教導之下長大…」(E10CL28)

同樣的，上班場所有一點聲音與干擾，個案就受不了，無法專注工作。她翻譯一份文件需要數周，反覆檢查是否百分之百正確，因此遲遲做不了決定，卡在一個字或詞上面。E 的聯想反映她想像弄錯一個字，就會引起激烈衝突、爭吵，在她心中，事情只有對錯兩種分法，她得十分謹慎。

「…有時候其實一般像外，就是相對到那在外面的工作，正常的辦公室的工作環境一定是會有人聲音、電話聲音，這種一些基本的，像甚至連空調的聲音都會有，有時候，對，但是以前沒有那麼干擾我，但是後來我有強迫症之後，就是我會覺得某些時候就是我又要專心工作、思考，然後這些東西就會來煩我這樣子，如果我做的是很簡單的工作，比如說只是裡面的工作，那可能就不需要那麼大的注意力的時候，是還 OK 的，對啊，那可是有時候會受干擾。」(E01CL03)

「…然後像我覺得那種，文獻上那種我在做翻譯文件，或是我在做校對文件的時候的那種…覺得就是要小心，要再仔細的校對，不要有…不要有錯字這樣子，覺得應該要…覺得應該好的、正確的、就是沒有錯字，然後文句通順之類的，只是沒有錯字…我爸爸是那種守在家裡工作…所以就是

客廳就是辦公室的…我爸爸是用手寫文件這樣，那到我媽媽後來她就把它打成…之後就是用電腦來打字，以前是傳統的打字機，然後現在是電腦嘛，那會打錯字，所以打完之後她把初稿拿給我爸，我爸他也會校對看一下這樣子，有時候可能需要做一些修改，那有時候他會挑出一些錯字，他會滿生氣的，就是罵我媽媽，有時候會他們會吵架…」(E02CL14)

個案想和朋友去跨年，希望有人主動約她，看到別人一同慶祝，她感到忌妒、失落與寂寞。她在講一件有感覺的事。

「…那他就提早下課之後，因為我已經大概心裡決定好了，就…我不會去…去現場看那個煙火，那我寧願待在家裡，那天又還滿冷的，可是當我坐公車，走到捷運站的時候，都看到路上都是…大家好像…就是朋友們相約好…要去哪裡、哪裡的那種…快樂的感覺這樣子。但是，我是跟大家好像走反方向，就大家都是往東區那邊的，那我是往回家的路上…我心裡頭還是有那麼一點想說…有沒有人會約我出去看煙火…那可是我另外一個朋友…他就傳簡訊給我，問我說你好嗎這樣子…那我就有一點…算吃醋，還是一種很奇怪的感覺就是說，也不是說他騙我，就是說他來台北怎麼…不先告訴我？我們可以約好…說不定我也可以去看煙…跟他一塊…為什麼不提早告訴我？…在當下我看到那樣子的簡訊，那心裡頭覺得有點…算是不是滋味那種算是滿複雜的感覺，那…雖然我好像也有朋友陪我，就是網友在跟我用 msn 在跟我聊天，可是就還是覺得寂寞這樣子，所以後來就是…睡覺了的時候，就覺得滿難過的這樣。」(E09CL02)

但隨著個案的陳述，感覺逐漸消失，最後談到強迫行為，她告訴治療者檢查甚麼、數幾下，從這個過程可以清楚看見，E 是怎麼用強迫症消磨她的慾望、並抹掉她的感覺。她使用語言不是為了溝通、瞭解別人或讓別人認識她，而是要擦掉感覺與衝動。

「所以我會覺得…這幾天我的檢查行為，像今天出門的時候就得從…儀式般的從頭檢查到…從客廳的檢查窗戶到貓咪的飼料，那是我一個已經制定下來的、固定的檢查模式，要巡…類似巡迴一遍才能出門這樣，最近這幾天就又恢復這個儀式行為了這樣，而且心裡頭我知道是…數數是不…讓

我很不放心的…雖然我已經數到七十五下了，但是我知道有一點又要…嗯…也不能說又要…就是說好像有那麼…嗯…焦慮的感覺又產生了這樣，但是我已經數到七十五了，所以我就不要再去數下去了這樣子。所以我其實，我覺得這兩三天，心情也是…嗯…就是…有那個…想來想去…就是思想又在那裡反覆的思考那個，然後加…嗯…影響到我的行為又加深那個要檢查的動作。」(E09CL02)

治療者指出罹患強迫症的好處，個案克服阻抗和防衛，看見她覺得工作諸多規定很麻煩、很累人，她不想做，但沒辦法接受自己賴在家裡，於是去補習班呆坐，而且生病讓她可以一直待在家、睡到自然醒，不必面對工作與人際往來的挫折。

「對啊！工作是很辛苦，如果這輩子…讀書啊！到現在我還是覺得讀書不辛苦…不算辛苦，比起做人…出社會要懂得做人做事這一塊…對我來講才…才是最辛苦的事情。」(E17CL42)

「所以你想有沒有可能…這個也是…嗯…你生這麼久的病，帶來的好處之一呢？」(E17T43)

「對啊！就一直躲…躲在那個病的後面，我不能出去工作，我沒有辦法工作，就是…一直躲著，不用去面試這樣子，因為…覺得一想到要面試…面試就…等於是一種欺騙啦！因為都是說好話…說…哎呀！我會認真工作，我會…就算我不會的，我也會努力學習，我會好好的工作，但是問題是…我覺得…對啦！這是面試的一種…假象啦！都是欺騙的過程啦！又不能跟老闆說我有強迫症，然後會容忍我就是有強迫症又…又要我幫忙工作的，大概只有我媽，但是還好就是…不是每天要去上班的…朝九晚五的那種固定打卡的生活，就是…有需要我幫忙…而且我可以自己安排時間啊！我可以睡飽了…睡到中午起床，然後下午再開始…弄那些工作就好了，只要我…只要我在某個時限…時效之內把它做好就好了，那我是對自己負責啊！我頂多是對我媽負責，我不需要…對啊…好像不需要…去…去跟同事哈拉…去外面周旋…接外在的東西。」(E17CL43)

治療者進一步說明，症狀是個案內在各部份角力、妥協出來的結果，她注意到自己如何透過強迫症，滿足留在童年的願望。

「所以不曉得可不可以這樣說…嗯…生這個病給你…就是你解決了你心裡面…這麼多的衝突…嗯…帶來了很多方便，你不用長大、不用負責、你不用處理那個工作過程裡面…你剛說的這些…這些很辛苦的事，然後你也不用…不用…不用去面對一個外面世界，你感覺你是不吸引人的。所以我想…你生那麼久的病在家，我想這個…給你帶來…心裡面帶來不少好處吧！然後同時也解決了你心裡面這些衝突，所以你心裡想到一個滿好的辦法來應付這個事情…」(E17T44)

「會拿生病當藉口，可是真的就是…腦袋瓜會有很多…焦慮跟不安的…的情緒跑出來…的感覺跑出來，然後…就…就讓我覺得很累啊！」(E17CL45)

「我倒不覺得是藉口，我倒覺得這個是你心裡…很巧妙的找到一個辦法來解決你的這些…剛說的這些衝突。就像你在說你享受這個交網友的過程，可是你把這個過程…把這個細節都告訴別人一樣，就是你自己…真的沒有辦法忍受那一部份，就分出去，給我們了，我也是其中一個，在你感覺來的時候你要…報告…報告你的心得，因為你沒有辦法忍受你自己的那個部份…你分出來給我們，我、你的男朋友、你的好朋友、你的媽媽，那你維持在一個…嗯…天真、可以跟貓說貓語、照顧你的貓就好了，不用長大的一個世界裡。」(E17T46)

「對啊！我要把我的世界，那個秩序維持住，然後盡量單純一點，就是…我…我…我喜歡的那個…模…模式，對啊！這樣我才可以繼續過日子。」(E17CL46)

(四)從依賴母親、與其融合共生，轉而對治療感興趣，想嘗試分離與獨立

回顧工作過程，個案對別人沒興趣，她不想聊天，不好奇同事們在討論甚麼，沒有嗜好或休閒活動，也沒興趣加入群體，她缺乏和別人往來的動機，在辦公室獨來獨往，漠視外面進行的事，下班就回家和母親在一起。

「…然後可能是就是別人像我隔壁的嗯那個同事，就是比較、做比較久的大概有十年吧，可是他跟我聊的話題我總覺得很、很不想跟他聊這樣子…可是有時候就是會覺得聊的很、很不一樣，就是不太想聊之類的這樣子，然後嗯可是還好除了這樣子之外，就是沒有、感覺說有一點跟人家格格不入而已這樣，那嗯後來換到另外一個、嗯是補習班的附屬的出版社，要出考卷的一個工作，因為那份工作是比較獨立，我是自己、自己出考卷、嗯自己弄自己的工作，不需要跟別人配合這樣…」

(E01CL29)

「或者是其實現在才十點多，那就說等一下中午要吃什麼，她們就在討論了，那通常我都是自己吃自己的，自己帶便當或自己帶麵包，因為我中午需要睡午覺，所以我不喜歡出去再回來會浪費時間，所以這樣我也跟人家格格不入這樣，然後她們中午才吃飽了沒多久又要討論下午、等一下要去買什麼、就是買芋圓、買豆花之類的、買、然後，或者甚至討論晚上可能、晚上有沒有空要一起去哪裡吃飯這樣，然後我就說我晚上要、我等一下要回家吃飯、我跟我媽媽說我要回家吃飯，所以就會覺得、人家會覺得我比較不一樣…就是我覺得只要把我自己工作做好、沒有出問題，跟人家沒那麼要好也沒關係，自己一個人吃飯，當然也會、有時候會覺得說嗯蠻孤單的，可是、可是是可以接受的。」(E01CL31)

個案將遲到的責任推給母親，為了吃母親做的飯所以遲到，同樣的，來治療是為了研究需要，她自行出作業、逼迫自己要想出答案，然後覺得來談壓力好大，治療者和母親成為施虐者，她是受害人。

「嗯…我今天會遲到(個案遲到 10 分鐘)…我媽媽比較晚回家，那她回家就開始弄東西吃，所以就吃，吃完了之後，才又開始準備要出門，所以有比較晚，但是我覺得我還是…很高興能夠來這裡，是因為說…嗯…有…有一些不同的東西…有一些不同的聲音…在跟你談話的過程中好像跑出來了，那…我覺得那是好的，可能用不同的思考角度去思考我的生活跟我本身的狀況…」(E08CL04)

「…上禮拜，為什麼會講到這個快樂不快樂，然後你問…結束的時候問了我這樣的問題，我實在想不太起來上禮拜我到底說了些什麼，我覺得上禮拜怎麼…好空啊！然後再去回想上上個禮拜，就是第五次跟第六次，今天算第…七次，對…今天算第八次，我也搞不太清楚，但是我去回想一下，就…想不太起來，因為…因為我好像變成從…檢查背後的行為之後的那個心理意義…所以我昨天下午坐在咖啡店，很努力的要思考這一題的答案，我好像寫不太出來，就只能想得很淺，我剛才講的那樣，就是為了我媽媽、為了我自己。」(E08CL05)

個案深信，兩個人在一起不能有自己的意志，必須完全相同，不一樣就會像

父母爭執、外遇，一樣就沒事，她和母親不分彼此，融合共生，而且 E 把母親的慾望當作自己的，連吃飯都是件苦差事，生活毫無樂趣可言。

「…就是說當我跟前男友交往的那段期間，我媽會說我老是往外跑，比如說我常去他們家，他們家…所以我…就是…晚上可能…尤其是禮拜六、禮拜天，下了班去他家是很稀鬆平常的事情，那有時候我媽也會抱怨說…我太常往人家家裡跑了這樣子，可是我…我都有聽進去，我一樣會陪我男朋友…因為他們家比較早吃晚餐，六點就吃了，我就吃得很簡單，然後我就說等一會兒我還要回我媽媽家，然後我媽媽他們大概是七點半左右才會吃晚飯，所以我還是會回家一下，那我男朋友也覺得 OK 啊！那時候就說，我會去找一個模式，就是像我媽媽會這樣要求…會有這樣的聲音告訴我說…ㄟ…你常常往人家家裡跑，都沒有看到你這樣子之類的，那我就會選擇，就是知道會…會再做一些事情，比如說回家看我媽媽、陪他一起吃飯、聊天這樣子。所以我覺得我跟媽媽之間就是一個很微妙的關係啦！」(E08CL12)

「我那時候有說過說…我一定會變胖，我每天都要吃兩餐，兩份晚餐，這樣我可能會變胖這樣子，可是我覺得這樣子是對兩邊都好的事情，兩邊都討好的事情，所以我願意這樣做。然後我也不會讓自己吃撐著，我可能就回家就不吃，回我媽媽家就不吃飯，只是吃點菜、陪她聊聊天、喝點湯之類的這樣子，然後或許可以撒撒小謊說…啊…我不喜歡他們…他媽媽煮的菜，還是媽媽的菜最好吃，這樣子我媽就會高興了…對啊！」(E08CL13)

治療進入尾聲，個案以前賴在家裡給母親養，現在她想像朋友一樣變好，和好友的聯繫增加，且看見對方的改變與進步，也期望自己的人生能有所不同。原本個案以為來談就是報告每周進度，甚麼也不用做，過程中很驚訝發覺，不是她講、治療者給建議，是兩人一起參與這個歷程。二十次結束之後，她主動尋求資源，找其他治療師繼續做治療，是她「參加」諮商，不是被誰逼著去，並對未來感覺有希望。

「…轉寄那個 email 資料給我來這裡那個，也是後來就就是談到說那個好朋友，我跟她提出喔這是，這禮拜我也是最後一次，可是我好像嗯比較知道說，呃一些感覺但是不能很具體的講出來，

因為我覺得可以跟她分享是因為她也有在做心理諮商，那她的，她的呃變化就是看的出來就是說，她現在…就是好像對自己會比較好，就是蠻知道她自己要什麼，就算之前那個呃交往好幾年，分分合合的那個男朋友，後來有再回來，可是她也呃她也可以知道怎麼去面對，就是不會說，就是比如說她前男友會有一些問題，比如說跟她說，妳把妳穿過的高跟鞋，那一雙高跟鞋給我這樣子，那我那個朋友就說不要，就是不要給他這樣子…」(E20CL01)

「嗯，可能到後來比較知道說，似乎我之前好像有一個落差，有一個誤解就是說嗯，研究的主題一定要講跟焦慮還有工作有關的東西，然後嗯，然後後來老師是說好像我我這樣做並並不太，有實質的去幫助到這樣子，那後來我也都最後這幾次都嗯，就是有想什麼再講什麼，不要去限定那個主題了，所以我在想說，我也不曉得，我我本身，我後來有一個感覺是說嗯，心理研究心理諮商是，應該是我我不懂的一個領域…我我我以為只要講那樣子就可以幫助，但是好像是我個人的，個人的認知，但是其實那是嗯，有有很大的差距的這樣子。」(E20CL02)

「…後來有去過幾次呃這個醫院裡，呃算是健保給付的，諮商的那個感覺，的下來我都，我自己是覺得我，我那個昨天那個呃，之前的諮諮商師，有再打電話跟我確認說，下禮拜五呃，就是要開始，我說對，我是我我會準時到這樣，那嗯，我我覺得我我還會再繼續下去，就是去參加他的他跟我的諮商…」(E20CL03)

五、綜合討論

(一)未定向之成因

E 罹患強迫症，長年待在家裡由母親照顧三餐與生活起居，她與母親融合為一體，將母親的願望視為她的來執行，且對外在世界缺乏動機，渴望時光暫停、繼續停留在童年。她對出去工作、交朋友以及團體活動缺乏興趣，在外面遭遇困難便逃回家，逃避應負的成年責任，然而 E 無法接受這樣失敗的自己，將慾望和衝動壓抑至潛意識，引發焦慮的念頭或感覺就投射出去給母親、男友、好友或治療者，以維持純真無邪的自我。

個案邀請男友與母親把她當小孩照料，但又生氣被監督與干涉，在她心中，母親提供的和她需要的無法剛好，總是過多或太少，而且用自殺與不成功等行動表達憤怒，抗議母親控制她的人生。E 的人格各部份無法協調，本我想用上網快速滿足性慾、不想和母親分離獨立，但超我嚴厲譴責與監督，於是自我發展強迫症狀，那麼個案就有合理的理由說服自己，工作、補習、考試以及翻譯做一半並非她的錯，不是她不想做，是強迫症使得她不成功，但 E 也付出慘痛代價，她的精力消磨在反覆檢查，不僅生活乏善可陳，也耗損了她的熱情與活力。

(二)精神分析之介入

介入策略是依據上述假設而來，治療的焦點著重強迫症狀的心理意義，而非討論檢查行為的內容、次數與頻率，治療者透過移情詮釋和反移情的省思，幫助 E 看見她心中缺乏人我之別，和母親共生融合，當兩人出現裂縫、意願和主張不同時，便引起個案焦慮，並使用否認、投射、合理化等防衛機制抹除令她不安的念頭與感覺。

治療者澄清與瞭解 E 上網交友的過程，並聯結與詮釋她在工作、親密、母女

以及治療關係中，反覆上演的相同戲碼，協助她覺察強迫症帶來的好處，以及抑制的潛意識衝突與慾望。

(三)個案的變化

治療初始 E 相當防衛，每當治療者提到令她有感覺的字詞，她便予以否認或爭辯應該使用甚麼辭彙，來談焦點幾乎放在強迫行為與工作，過程相當乏味無趣，治療者運用遲到、來談主題等當下發生的素材，進行移情詮釋與討論，幫助個案看見她如何用強迫症消除焦慮，E 逐漸能自由聯想，並減少給自己出家庭作業，也較願意面對自己的言行，且覺察內在衝動和願望，她經驗到兩人可以有親密關係但同時保有各自的空間，表達不同的意見與主張並不會產生激烈衝突或毀掉關係，治療尾聲，E 想像好友一樣好起來，且主動尋求資源，繼續接受治療，對未來感到有希望。

六、精神分析取向治療之介入方式

根據三位個案治療逐字稿的分析，整理出本研究進行精神分析取向治療的介入流程圖，如圖 4-1 所示。

1.聆聽潛意識

治療初期個案會陳述工作上的問題以及其他生活中的困擾，治療者先瞭解與聆聽個案對這些症狀的主觀解釋為何，在本研究中主訴症狀包含頻繁換工作、某個時候想離職、失眠、夜驚、憂鬱、焦慮、恐慌、強迫行為以及人際衝突等，精神分析取向的治療師在聆聽時，聽的是個案的潛意識想溝通甚麼，個案潛意識的渴望、衝突、幻想以及他與客體之間的關係會在他所陳述的故事中慢慢浮現出來，並且在此時此刻的治療關係中逐漸開展。

2.詮釋移情與阻抗

在治療中個案運用投射認同的機制在溝通他的潛意識，治療者一方面接收個案的投射，認同個案投射出來的內在客體與客體關係，感同身受個案的感覺，另一方面治療者要有能力思考當下兩人之間發生甚麼事情、個案心中正在上演甚麼戲碼，然後指出來讓個案看見該移情現象，幫助個案注意到自己在做甚麼，轉而想一想內心世界的變化。但是如本研究結果，個案通常不會馬上就接納治療者的意見，且會引發個案的焦慮、不舒服感覺與阻抗，接著個案會使用他過去熟悉的防衛機制消除焦慮，讓自己回到原本習慣的狀態，治療者需耐心等待，在下一次類似的移情現象再度出現時，繼續指出來讓個案看見，這個過程並非一蹴可幾，尤其像個案 E、F 的工作問題已累積多年，阻抗需要時間一點一點慢慢修通。

3.覺察與思考焦慮未定向症狀之象徵意義

隨著治療的進行，若個案的防衛逐漸減弱，願意想一想治療者的詮釋，那麼更多保存在潛意識的童年記憶和素材就會浮現至意識層面，這可能再次引發阻

抗，回到前述的循環，治療者繼續詮釋與討論兩人的關係，若順利消除阻抗，個案會逐漸產生觀察自己內心的興趣，並且內化治療者的功能，試著思考工作不穩定和自己內在的關係，且會聯結工作和家庭、人際、親密等其他生活層面，覺察自己在不同的生活面向有類似的問題，看見自己用相同的辦法解決心理衝突。

4. 將治療所學應用到工作場域

當個案慢慢能自己做聯結與思考，通常主訴的症狀便緩解，在工作中再次面臨衝突時也較能運用健康的方式處理，例如個案 G 在新工作中再度面對主管和廠商的要求不一致時，他不像過去立刻跳下去做，而是注意到自己當下的情緒，且較不害怕堅持立場，向主管表達需求。從本研究結果可見，三位個案在工作與生活層面的進展和其心智狀態有關，心智狀態越傾向精神官能症的個案，如個案 G，較願意接受治療者的詮釋，治療結束之後會繼續思考，因此治療效果也較佳。

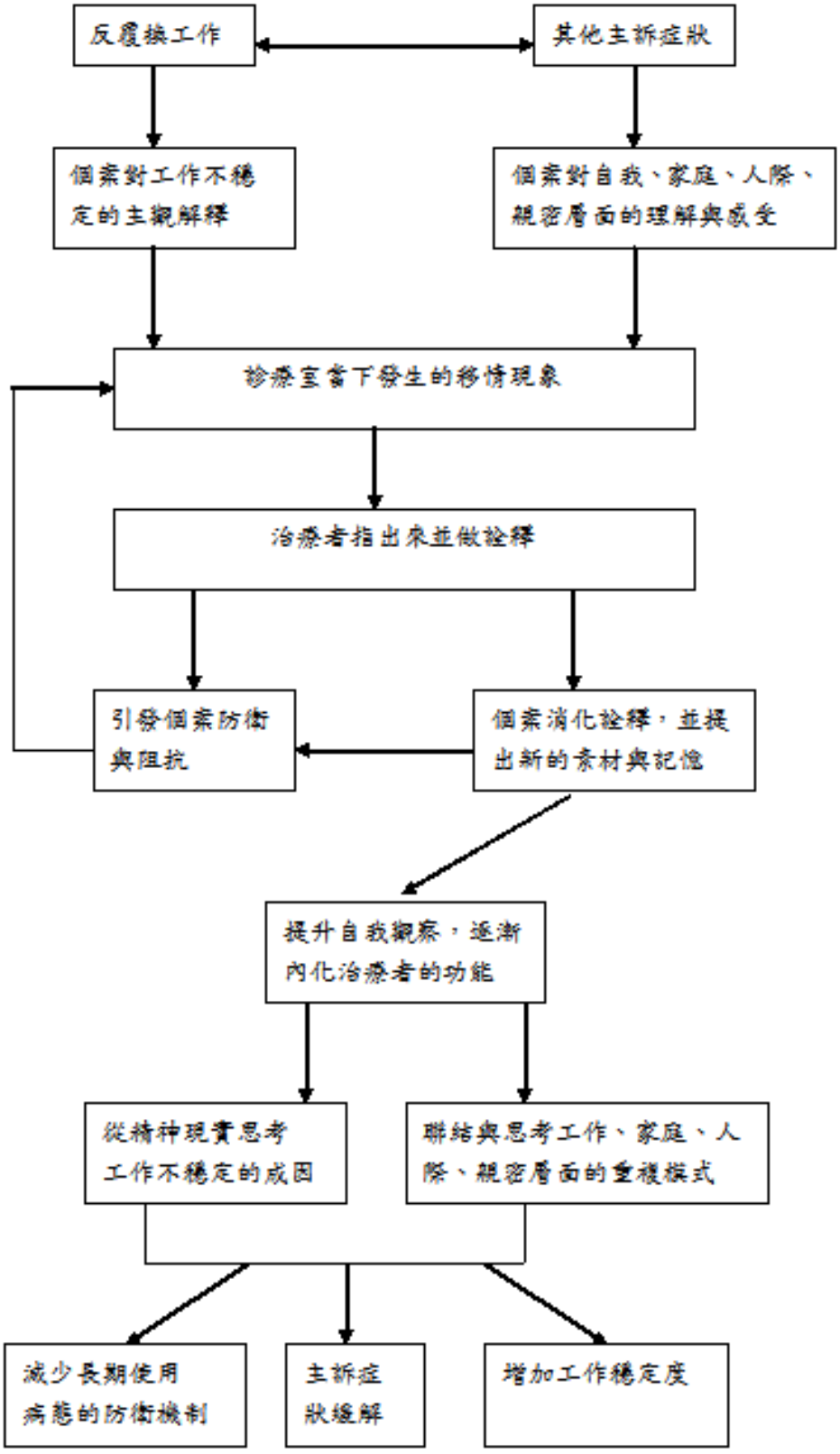

圖 4-1 精神分析取向治療之介入流程圖

第四節 綜合討論

本節統整研究分析的發現，並對照過去的研究結果，提出相同與相異之處的說明與解釋。

一、未定向成因與人格的內在衝突有關，並可追溯至早年經驗

以下從發展任務、依附理論以及人格的內在衝突三方面討論研究發現。

(一)未定向免除做決定的痛苦，且與未解決的發展任務相關

本研究結果顯示三位個案頻繁換工作，和職場中的人際互動相關，個案與主管之間的部屬關係、主管交付的任務是否如期達成、主管對個案工作表現的評價、和同事們相處的品質等，皆影響個案對工作的知覺，而在治療中發現，個案對主管與同事的感覺、建立關係的方式、以及處理工作衝突的辦法和個案的生活其他面向具有一致性，在婚姻、學業、人際、家庭與手足關係可見到相同的互動模式，這樣的結果呼應 Leong 和 Chervinko(1996)以及 Serling 和 Betz(1990)的研究，嚴重的未定向無法作出決定是人格特質使其不能達到定向狀態並採取行動，三位個案普遍在生活中也有困難作決定，且呈現長期焦慮、潛在心理失功能現象，並使用防衛性逃避的因應技巧，隱藏在未定向的保護傘下，避免做決定的痛苦(Callanan & Greenhaus, 1992；Saka、Gati & Kelly, 2008；Germeijs, Verschueren, & Soenens, 2006；Santos, 2001)。

本研究結果也發現，未定向並非進入職場才發生，可追溯至更早期的發展問題，多數學者認為和青春期的認同危機有關相符(Salomone, 1982)，發展不順利者，會陷入角色混淆，生活失去目標，無法在職業中安頓，本研究的三位個案反覆換工作和自己不知道是誰、想做甚麼有密切關係，為了避免面對這個問題，於是順從父母或主管的期許，從事別人期望的職業但也做得勉強。另外，部份學者將未定向聯結至兒童期勤奮進取和自貶自卑的發展問題，青春期之前的危機未解決會阻礙個體建立正向的自我特質，進而無法面對生涯挑戰(Cohen, Chartrand, & Jowdy,

1995；Valliant & Valliant, 1981)。本研究亦發現相似的結果，個案滿足需要與解決衝突的方式，可類推至早年時期的家庭與手足經驗，例如個案 G 跳進去幫廠商做事、憤怒廠商要太多東西，和他在家裡面臨的選科系、財產與買房子等處境是同樣的，他在工作與家庭皆有困難表達自己的主張與立場，用順從父母和主管期待、替哥哥弟弟收拾殘局，潛抑憤怒和不滿的感受。

(二)依附型態與分離個體化歷程影響生涯定向

而且三位個案對父母的依附形態、心理分離程度以及獨立衝突，皆和生涯承諾、環境探索與職業滿意度有關，其中分離與依附類型會透過自我概念影響生涯未定向，符合過去研究發現(Blustein、Walbridge、Friedlander & Palladino, 1991；Blustein、Prezioso & Schultheiss, 1995；Ketterson & Blustein, 1997；Schirmer & Lopez, 2001；Tokar、Withrow、Hall & Moradi, 2003；Wolfe & Betz, 2004)，當個案對離開父母或違背父母期許感到焦慮不安時，便阻礙其探索職業與環境，以及嘗試與尋找自我認同的機會，亦即個案和重要客體的情感聯結、以及家庭關係會催化或阻止其分離-個體化與適應風格(Lapsley, Rice, & Fitzgerald, 1990)，尤其生涯探索會經歷一段模糊、嘗試錯誤與再修正的不確定過程，父母與親人的態度會影響個案是否能容忍未知的焦慮，並放心的離開，投入挑戰性的任務中(O'Brien, 1996；O'Brien, Friedman, Tipton, & Linn, 2000；Rice, 0990)。

然而 Bowlby 的依附理論著重外在環境，強調父母的養育態度與管教方式是形成孩子內在依附運作模式的關鍵(Bretherton, 1992)，且將依附形態分為四種類型(Bartholomew & Horowitz, 1991)，後續的研究主要區辨不同類型的特徵與工作適應，其中以青春期的依賴、分離與獨立為研究焦點(Tokar、Withrow、Hall & Moradi, 2003)。本研究發現，個案的生涯未定向不僅和父母、重要他人的反應有關，更和個案的內心世界有密切關聯，以 F 為例，父母的失功能造成她基本的生理與心理需求未滿足且被剝奪，童年混亂失序，然而她的生活並未在離開施虐的父親之後

就此好轉，她拒絕社福單位與師長提供的援助，不願意住在安置機構，也婉拒免費的心理治療，選擇和朋友四處流浪、工作。顯然 F 讓自己繼續處在剝奪貧乏的狀態，這和她內心強烈的破壞和攻擊本能有關(Klein, 1957)，她用行動證明自己心中的客體關係假設：沒有人真心愛我。

再者，本研究三位個案難以用依附類型做確切歸類，G 可能具有焦慮逃避型與矛盾型兩者部份特徵、F 可能較傾向解組型、E 則有焦慮矛盾型的部分特質，用分類系統可能會忽略類型之外的寶貴訊息，而且除了青春期的分離獨立之外，從本研究可發現，三位個案的症狀皆可推論至更早期源頭，例如 E 從工作談到青春期與成年前期，在選擇科系和大學適應的困擾，逐漸再往前談及兒童期與出生前後，母親意外懷孕、未妥善照料她的失落，可見依賴、分離與獨立的依附關係並非在青春期才出現，嬰兒出生離開母親的子宮、從喝母奶到吃固體食物、由父母抱著到學會爬行和走路等，這些皆為重要的分離與獨立時刻(Emanuel & Bradley, 2008；Waddell, 1998)，孩子如何與父母溝通其需要、父母怎麼回應小孩、以及全家如何面對不同發展階段，這些複雜、交織的內外在影響形塑出個案生涯未定向，因此本研究除了印證依附相關研究結果，也豐富了依附理論的內涵。

(三)未定向是人格各方妥協之下的結果，且普遍存在個案生活層面

另外，本研究進一步發現，未定向的症狀是內在衝突的衍生物，和個案的潛意識慾望與衝動有關，而這些在冰山下運作的潛意識活動才是導致症狀的成因，工作不穩定是人格各部份相互衝突與妥協之下的產物(Freud, 1915b & c & d；Gomez, 1997)，且長期未定向給個案帶來心理好處，原本無法處理的內在衝突便得到舒緩並擱置一旁。例如個案 E 不想出去工作，想繼續留在家裡，又覺得媽媽在家約束她、管太多，而這些願望與感覺不能講出來，於是強迫症成為解決內心衝突的好辦法，讓她可以順理成章、長年賴在家裡，由媽媽照顧三餐、賺錢給她花用，同時強迫症亦成為她無法工作、翻譯再三拖延、考不上高普考的好理由，且

不必面對想反抗媽媽的念頭，可見生病帶來多重好處。

根據本研究結果，個案的未定向並非單一問題，在其他關係種類中具有相同的象徵意義，從主管同事的相處、與父母手足的關係、以及親密或婚姻關係皆可看到類似的潛意識衝突，個案用過去的老辦法解決現在的問題，但問題並沒有解決，只是潛伏至潛意識繼續運作(Freud, 1923；Waddell, 1998)，長期下來形成惡性循環，因而困住自己的生涯發展。以個案 F 為例，她將主管視為父親，以為替主管服務、滿足所需，後者就會愛她，她活在過去，和現實的聯繫薄弱，即便晉升企劃仍在做打雜助理的工作，F 相信提供服務就會有關係，她將父女關係複製到部屬、人際與親密關係中，以印證內在客體與客體關係(Taylor, 1999)。也就是說，三位個案幼年時期形成的客體關係持續至成年，兒童期和現在的自己具有連續性，且在這個過程裡，關係的各種面向內化進來成為個案的一部分，同時也把自己的各種面向和過去累積的內在關係，外化到外面的人事物(Hamilton, 1990)。

本研究也發現，加薪與升遷引發個案離職，與常理推論不同。從政府機關推出的解決失業政策，反映主政者心中對於找不到工作的人有一些想像與假設，以為失業者缺乏工作技能或能力欠佳，在職場上是輸家(looser)，無法覓得理想工作，政府依據這樣的想像端出對應的解決之道(請見各縣市政府勞工局與就業服務處網站)。例如以為失業率高來自缺乏工作機會，所以鼓勵或補助工商企業津貼、要求公部門釋出職缺，提供大量就業機會；假設失業者沒有一技之長，開設費用低廉或免費的職業訓練班，教導他們學習電腦、烘培等技能；認為這些人不知道怎麼找工作、哪裡有工作，於是設置就業服務站或開辦就業博覽會，請專人協忙尋找與媒合工作職缺。

然而，包含前導性研究、中輟個案以及全程參與二十次治療，總共七名個案，結果發現頻換工作並非個案的能力不佳、找不到工作、或遭老闆辭退解雇，他們是主動提出辭呈，再者個案普遍工作能力佳，具備一種或多種專業能力、持有專業證照，不僅工作機會多、謀職不成問題，而且深獲主管賞識，可說是職場上的

贏家(winner)。

以個案 F 與 G 為例，兩人工作資歷豐富，離開前一份工作不久，便可接著找到新的，他們在工作上獲得老闆與主管肯定，並得到加薪或晉升的機會，但同時卻是他們遞出辭呈的時機。從分析結果可知，兩人無法長期做下去和內心衝突、以及內在客體關係有關(Cashdan,1988；Hamilton, 1990)，F 無法堅持立場與表達感覺，主管期望越高他越恐懼，加薪對他來說，意謂著做不完的工作、可能達不到長官要求令其失望；而 G 上班則在注意主管同事需要甚麼、她能提供甚麼服務，晉升之後覺得自己提出的企畫案不得主管賞識，以為關係就此破滅。可見兩人在職場上並非依循一般工作倫理，而是根據自己的幻想在做事。

二、精神分析處遇模式之特色與限制

過去國內外的生涯決定研究主要以問卷調查與質性訪談為主，累積與發現許多和生涯未定向有關的因素，並發展出生涯量表以篩選出未定向者(Gati、Osipow、Krausz & Saka, 2000；Leong & Chervinko, 1996；Osipow、Carney & Barak, 1976；Saka、Gati & Kelly, 2008)，然而這些研究結果以及篩出的高危險群如何進行後續處理則未知，學者們建議的治療策略零散且不一致，不清楚實際執行會遭遇的問題，提出的介入模式基本上是未經證實的假設。例如 Newman、Fuqua 與 Seaworth(1989)依據提出的延伸交互模式，建議未定向是多重面向的複雜問題，需處理人格中潛藏的安全感、自我認同以及焦慮等心理衝突；Cohen 等人(1995)的研究提醒實務工作者，慢性未定向和早期的發展危機有關，需要諮商師協助獲得更好的信賴感、自主性、以及進取感；Mitchell 與 Krumboltz(1987)則引用 Beck 的觀點，非理性信念來自於有問題的認知歷程，因此治療需納入教誨式的解釋，向個案說明何謂不適應的思考歷程。

本研究結果呼應上述假設，未定向和安全感、自我認同等發展危機、以及對生涯的非理性信念有密切關係，但不同的是，本研究提供一套有組織、有系統的

介入模式幫助此類型個案，說明未定向是可以處理與治療的。上述治療模式和精神分析的差異在於，前者將生涯未定向視為某類族群，需要特殊的介入策略，例如針對第四與第五階段發展危機、不安全感等因素做處理，然而後者則將換工作當成症狀，如同有人主訴夜晚失眠、心情低落或不敢出門等，因此不做症狀治療(Freud, 1905)，例如用自我肯定訓練或認知駁斥消除「換工作」症狀。以 E 的強迫症為例，若治療者將目標設定在消除強迫行為，如同其男友教導她列清單、檢視自己有哪些強迫行為，減少檢查次數，但她不願意列清單，強迫行為反而變嚴重。這是因為心中的衝突沒有解決，就像焦慮症患者在不同科別就醫，在胸腔科拿氣喘的藥、在精神科拿安眠藥，服用許多藥物沒好轉，還產生諸多副作用。

精神分析取向治療目標並非剷除症狀(但在治療過程中，隨著個案對自己的潛意識有所瞭解，症狀通常會緩解或消除)，而是協助個案從精神現實的角度思考(Taylor, 1999)，為何用換工作、離職來解決問題？每當主管加薪、獲得賞識時，個案內心發生什麼事情引發他離開？而 Freud(1912)從豐富的臨床經驗中發現，治療情境會引發個案退行(regression)、並重新喚起個體的嬰孩形象(infantile imagos)，因此治療須追蹤原慾的發展，使它進入意識層面，並服從現實原則。本研究也發現類似的結果，當治療焦點逐漸從外在現實轉到個案內心，較原始、非理性與不成熟的部分就會出現，治療者追隨原慾的腳步，協助個案覺察內在的嬰孩形象與客體關係，越來越多的願望與衝突浮現意識層面，經過個案消化與思考之後，困擾的精神症狀自然會逐漸消除。例如個案 G 主訴廠商不依合約完成進度，屢次勸導卻叫不動，於是他跳進去幫忙做。這是他對工作做不下去的解釋，治療者並非同意與安慰他，或跟他一起譴責廠商，而是提出疑問並思考，為何他總是收別人留下的爛攤子？還合理化做很多沒關係、他的需求本來就比較少。試想如果不介意，G 晚上怎麼睡不好？為何太太動一下他就受不了或驚醒？

當治療者幫助他看見催促廠商的過程產生憤怒感覺，而他想像表達生氣會引發激烈衝突，如同小時候不小心劃破弟弟脖子送醫、父親氣得打他鼻子流鼻血，G

幻想自己的 aggression 造成毀滅性結果，於是自我壓抑憤怒，幫廠商做便抹除感覺。反覆在治療中討論與思考之後，個案逐漸覺察跳進去做不是幫廠商，而是解決他不敢面對憤怒的困擾，接著他進一步回憶起過去和師長、同學、父母與手足的相關經驗，探究心中對 aggression 的幻想與起源，在潛意識運作的慾望和衝突浮上意識層面，且在治療中重新體驗與表達，G 長年積壓的憤怒獲得緩解，於是在新工作嘗試堅持立場，減少替廠商做事的頻率。

然而，上述過程並非一帆風順，也不是直線式前進，Freud(1912)提醒治療者，導致念頭與感覺進入潛意識的精神能量會再度出現在治療情境中，阻礙分析的進展，本研究可看到相同的情況，當治療者指出個案想避免的問題時，後者否認，說服治療者問題在廠商(外面)，試圖阻止治療者思考，防堵新的材料浮現意識，希望壓抑的願望與衝突繼續留在潛意識活動，那麼就不用面對問題。本研究結果清楚看見三位個案在潛抑、阻抗以及期望復原之間來回擺盪，換言之，即便個案是主動尋求協助，有意願處理換工作的問題，阻抗無法避免，是治療勢必遭遇的困境(Taylor, 1999)，治療者得一遍又一遍指出來，幫助個案修通阻抗與防衛，這次修通並不表示之後不再出現，相反地，它會重複發生。

而每位個案的阻抗強度不同，本研究發現三位個案的治療進展有顯著差異，例如 G 較能克服阻礙，思考討論的議題；F 的阻抗則似一道堅固的銅牆，且將治療者的話曲解為攻擊，因此進展有限且不穩定，她一方面覺察自己的言行，另一方面也不時回到被迫害的敵意狀態；而 E 繼續尋求另一段治療，想嘗試與母親分離，但從融合共生到獨立做主，仍有漫漫長路。這是本研究的限制，二十次治療雖幫助個案開啟新視野思考生涯定向，然而三人未定向成因、問題嚴重程度、以及對治療介入的反應不同，尤其是 F 的病史漫長複雜，支持資源又相對貧乏，需要更長時間的治療，才有機會瞭解與探索未定向的源頭。

三、移情詮釋在使用時的不同效應

Freud(1905)從朵拉中斷治療的失敗經驗，注意到移情阻抗在精神分析治療的必要性，個案早年的情慾生活、和客體的關係，將複製在移情關係裡。本研究的分析結果呈現移情、阻抗以及防衛機制之間的密切相關，個案在工作上的問題不僅出現在其他生活層面，也發生在治療關係中，Freud(1914)稱之為行動化，個案會不自覺地上演同樣的心理戲碼，取代遺忘的記憶。例如 G 注意到治療者前一小時有個案，建議治療者休息一下，後者指出他覺得別人需要休息，自己工作卻不需要吃飯、午睡，他立即防衛起來，合理化不休息是因為需要不多。

這是典型的臨床現象，治療者若幻想一次或數次詮釋便能修通阻抗，恐怕是天真的妄想(delusion)。移情大部分埋伏在潛意識深層與早期發展階段，治療情境會使個案的過往重新被喚起，且使用與早年情境中相同的防衛機制，來處理被重新活化的衝突與焦慮(Klein, 1952)。本研究出現同樣的歷程，三位個案將早期經驗、客體關係以及幻想轉移到治療者身上，引發其強烈阻抗，並扭曲造成症狀的重要素材，阻礙治療者發現造成未定向的成因，以及做聯結與思考。

這是需要耐心的艱困工作。然而，研究者也發現，若能反省自己的感覺，也就是反移情，思考個案在溝通甚麼想法與感覺，便能理解其無法涵容的素材(Bion, 1962)。客體關係學者認為，投射與認同是人與人溝通的基本工具(林玉華，2004；Bion, 1967)，在本研究亦可見這個潛意識運作過程，個案將無法忍受的感覺或想法分裂出去，投射在治療者身上，並認定後者已具備投射的特質，例如 E 覺得自己上網交友與發生一夜情很糟糕，但內心的譴責太強烈，於是投射給治療者，深信後者認為她行為不檢、判斷力有問題，因此她避重就輕地描述此事，不想讓治療者知道詳情。

治療者像個容器，替個案承受還無法容忍的嚴厲超我，這便是 Bion(1962)所談的「alpha 功能」，治療者運用同理能力，深入個案的想法與感覺，但涵容自己的衝

動(意指不將衝動化為行動，如果治療者告誡個案網路色狼多，不要隨便跟男性外出，便是在扮演她心中的批評者)，並理解與思考當下發生甚麼事，然後回應給個案,E 心中原始與沒有經過處理的「beta 成分」,慢慢成為有意義且可以思考的「alpha 成分」,透過治療反覆該過程，她逐漸能忍受這些混亂痛苦的感覺，且較願意詳述與面對網路事件。換句話說，治療者運用自己的心智配備將她潛抑與分裂的感覺整合起來，個案將在治療者心智中有個空間、以及被瞭解的經驗吸納進來，促使她在心智中也發展出一個空間，擁有自己的思考能力。第二十次治療，E 表示原以為諮商是她講一講，治療者提供一些建議，卻發現自己是來「參加」諮商，她的感覺生動回應了前述精神分析取向的治療歷程。

另外，本研究發現，心智狀態越傾向精神病與共生融合者，運用治療當下發生的素材做移情詮釋，和討論彼時彼地的事件相較，前者的討論較能幫助個案克服阻抗與防衛，且聯結未定向成因。治療者推測，傾向精神病之個案的內在客體與客體關係較不穩定，在極好與極壞之間搖擺，破壞驅力強大(Clair & Wigren, 2004)，因此容易扭曲他人的言行，而此類個案陳述的外在人事物，其真實性經常待商榷，治療者除非去調查，否則不得而知真假，那麼如何分辨呢？移情是很好的判斷指標。而移情包含整體情境(Joseph, 1985)，個案帶進關係裡的事情、兩人之間發生甚麼事、個案如何使用治療者、其言下之意等，會促使治療者對事情產生感覺、強迫進入個案的防衛系統並做出回應，將這些潛意識的溝通傳達給個案明白，便能修正扭曲的知覺和客體關係。

本研究中的 F 情緒狀態相當兩極化，治療者屢次討論兩人關係，她皆立即否認，覺得治療者在攻擊她，並切斷治療者的思考，個案如何運用移情便可判斷他目前的功能與焦慮本質，由 F 對詮釋的反應可推測其被迫害妄想較嚴重(Joseph, 1985)。某回她提起父親施虐經過，傷心落淚，治療者遞給她衛生紙，她婉拒、拿出包包裡的面紙擦淚。治療者當下感覺被拒絕，個案無法依賴與信任前者提供的好東西，彷彿用了一張衛生紙就表示她有需求、且不能對治療者生氣。治療者將

此事指出來，詮釋 F 心中怎麼將別人的善意摧毀，以證實自己不需要別人、只有別人需要她的內在客體關係。反覆做移情詮釋讓 F 心裡的恨減弱，逐漸相信治療者不是父親，是幫助她的人，同時也看見主管欣賞她、想拉拔她，但她上班卻在做打雜小妹。

而人我不分的 E 則將治療者和她自己視為同一人，兩人分享相同的慾望和感覺，治療者詮釋她和母親的關係，她的反應是認為治療者用詞錯誤，爭論該用甚麼辭彙才正確，顯然治療者的話引發她的感覺，她立即用強迫行為消除焦慮。治療的關鍵事件是她兩次遲到卻隻字未提，移情詮釋幫助她看清楚她是怎麼在心裡面截取與扭曲治療者的話，將治療者的慾望當成自己的，個案因而看見眼前的治療者是另外一個不同於她的個體，有著自己的意志與主張，並發覺投射在治療者與母親身上的念頭和感覺原來是她自己的。

四、個案的自我功能與治療成效之間的關聯性

本研究發現，三位個案對介入策略的反應、在治療中的變化歷程不盡相同，其中 G 較願意面對問題，治療進展較佳；而 E 與 F 則有困難思考治療者的看法，前者用強迫行為抵制，後者則將之視為惡意批評，兩人的進展相對緩慢。個體在應付外在世界時仰賴自我的運作(Freud, 1938)，而心智狀態的受損程度會影響自我的功能(ego function)，因此治療成效和自我是否穩定、能否區別精神現實與外在現實有密切關係，自我功能良好的人能分辨幻想和真實的差別，明白自己和別人是不一樣的、有界限的，也就是說，自我有沒有能力應付外面環境、能否與治療師一起合作、共同思考，是影響治療的關鍵。

Otto Kernberg 結合 Freud 的本能與驅力理論(instinct theory)、Klein 的客體關係理論以及 Jacobson 的自我心理學，將個案的病態分為三級(Clair & Wigren, 2004；Mitchell & Black, 1995)：人我不分、好與壞客體尚未整合、以及相對較健康的精神官能症(neurotic)患者。他對三類個案的描述，正好可說明 E、F、G 在治療中的表

現。精神官能症患者很清楚人我之間的區別，較能觀察自己，如同個案 G 有家人、太太、朋友等支持系統，自我功能較佳，可應付日常生活的壓力，而且他能區分幻想和現實，為心理衝突與罪惡感所苦。多數時候 G 明白他心裡的變化可能和外在環境無關，是和他自己有關係，因此治療師詮釋的空間就大一些，而且每回治療結束後，討論的議題持續在心中發酵，他較願意接納治療者的詮釋，較能克服阻抗，並逐漸對自己的內在產生興趣，相信治療對他有幫助，且願意思考治療者的意見，並聯結早年經驗，喚起相關的記憶。

也就是說，G 自我有空間可與治療者結盟(alliance)，因此治療能逐漸深入累積、往前推進，並有明顯的進展，同時 G 從工作不穩定進一步覺察更早期自我認同混淆的問題。他瞭解不是外在世界可怕，明白外面的人事物不會傷害他，他怕的是自己的幻想，擔心 aggression 會傷人，所以壓抑它們並感到罪疚、切斷關係，他主要的問題是精神官能症衝突(neurotic conflict)：到底我能不能為我自己？

而個案 F 的心智狀態仍處在好、壞客體尚未整合的階段。她的成長環境相當剝奪、匱乏與混亂，再加上長期虐待和性侵等創傷，生活中嚴重缺乏支持資源，父母與親戚失功能，也沒有可取代父母的穩定照顧者。她和父親的角色倒轉，被當成大人在使用，覺得外在世界很不友善，且缺乏現實感，有困難區分過去和現在、別人和自己，當她出現強烈情緒時，人我之間的界限就摧毀了，以為自己的感覺是真的，事情真如她所想，沒有其他可能性，就如同父親的恐怖處罰不分對象。在 Kernberg 的分類中，她具有邊緣性特質(borderline trait)，且與治療者形成精神病移情(psychotic transference)，因此可詮釋的空間不大，治療很困難前進，F 分不清內在和外在、現實和幻想之間的差異(Gomez, 1997)，她認為外面的人和她內在的客體一樣，所以治療師較難幫助她瞭解，外在世界反映她的內在。當治療者做詮釋，F 覺得前者沒有跟她站在同一邊，她將心裡面投射出來的感覺視為真相，「他們明明是這樣，妳怎麼不相信我！」

F 有衝動、有感覺就付諸行動，以行動化取代思考(Hamilton, 1990)；她幾乎活

在自己的妄想中，使用的防衛機制較病態且慢性化，阻抗相當頑強，且無法信任治療者，不相信治療對她有幫助，因此每次治療談的議題很難累積，回去之後也未深思，她不斷在工作與人際方面重覆相同的問題，可說是仍活在過去，而且內心的破壞與攻擊驅力強大，治療者得運用移情，一次又一次指出她的問題，她很難觀察與思考自己，治療者和破壞驅力拔河，好不容易建立的關係、想幫助她的善意可以瞬間化為烏有，過程中時常感到挫折與無力，還有許多未處理的創傷，二十次治療僅能讓個案注意並看見她重覆的問題，再加上生活中缺乏支持關係，治療結束後若沒有專業人員協助，難以持續這一丁點的進展，她的問題並非自己可處理，需要長期接受治療。

F 的自我雖然脆弱，但她仍保留對外在世界的興趣和動機，尚有能力照顧自己、出去工作、還有辦法與人維持住關係，亦即她的自我仍具有功能，而 E 則是相當退化(regression)，彷彿她仍住在母親的肚子裡，母親的血和她的相通，前者吃的食物也會傳給她，她和母親是沒有分別的。Mahler 提出個體的心理誕生(psychological birth)包含自閉、共生以及分離個體化三階段，當嬰兒出生 2~6 個月，將母親與自己視為一個全能與相互流通的體系，認為母親是她自己的延伸，亦即處在妄想的全能自戀(omnipotent narcissistic)的狀態(Cashdan,1988；Clair & Wigren, 2004)。

本研究除了印證強迫症是內心對抗性與攻擊兩種驅力的反向作用，是防衛與驅力之間爭戰的結果之外(Freud, 1909)，也發現與更早的母嬰關係有關，E 的強迫行為不僅是抵銷感覺和衝動，也為了停留在你儂我儂的融合狀態，個案用「遺失的美好」來形容她的感受。在 E 心中沒有我(me)與非我(not me)的區分，她對外在世界缺乏動機，沒興趣工作、交朋友、結婚、生小孩與讀書學習，想一直停留在融合共生，維持她想要就可以得到的狀態。來做治療如同去補習班，暫時打消母親要她工作的念頭，多爭取些許時間留在共生狀態，她跟母親談到做治療有進步、強迫症狀減少，這是假的進度報告，她製造假象，讓母親相信她準備去上班，然

而，她所做的一切是為了能繼續待在家裡，做治療的目標是要母親停止催促她出去、長大獨立，尚不願面對有外在現實這回事。同樣的客體關係也轉移到治療者，她深信後者的介入策略是想逼她脫離共生、外出上班，因此用強迫症將治療者的思考化為無意義的家庭作業，她將心力用來阻擋治療中產生的焦慮感覺、念頭以及她的共生願望。

第五章 結論與建議

本章依據現象學分析所獲得的結果，提出研究發現與建議。本研究目的有三：理解焦慮性未定向之成因、說明精神分析取向治療的介入、以及個案在治療中的變化。第一節統整三位個案的分析發現，依據研究目的提出綜合結論；第二節則說明本研究之限制、以及對未來研究與臨床實務的建議。

第一節 研究結論

一、焦慮性未定向之成因

三位個案的未定向成因和潛意識慾望、衝動有關，離職或換工作是臨床症狀，是未經深思的衝動行為，而個案用此解決內心無法面對的衝突，且症狀是本我、自我與超我各方相互抗衡與拉鋸之下的妥協產物。三位個案的內心衝突以及形成症狀的原因不同，皆可追溯至早年時期的親子與手足經驗，個案用相同的老辦法處理工作與人際關係，使自己反覆陷入類似的心理困境。

二、精神分析取向治療之介入

治療的目標主要是幫助個案看問題的角度從外在現實轉回精神現實，並思考其行動解決了甚麼心理衝突。治療者運用治療當下發生的移情素材，詮釋個案的阻抗與使用的防衛機制，然後聯結工作問題和其他生活面向，包括婚姻、人際、家庭以及手足關係，協助個案覺察這些不同的關係具有相同的模式與象徵意義，使潛意識的願望和衝突能浮現意識，重新經驗與修通。

三、個案在治療中的變化

個案在治療中的變化與自我功能有關，精神官能症個案較能克服阻抗，建立正向的移情關係，也較願意思考治療者的介入，並延續討論的議題，因此治療的

進展較佳；而心智狀態傾向精神病或人我不分者，較有困難延續治療中討論的議題，且負向移情與防衛機制較頑強，需要重覆進行移情詮釋，以修通扭曲的知覺與強烈抗拒，因此進展相對緩慢。

第二節 研究限制與建議

一、本研究的限制

(一)本研究屬於探索性研究，研究結果無法推論到所有個案類型與治療情境

過去關於焦慮性未定向，多數是問卷調查與質性訪談，學者們發現了許多重要因素，而本研究首度嘗試以此類個案為對象，透過分析治療逐字稿，探究工作不穩定的成因與歷程變化，因此屬於試探性或探索性研究，目的並非建立一套適用於臨床情境的原理原則，而是擴展對該現象的認識和瞭解，希望能對焦慮性未定向有更深入的省思。再加上個案人數僅三位、年齡均在三十多歲，獲得的研究結果與結論不適合推論到所有焦慮性未定向個案，例如遭老闆解雇重新尋覓工作、中年轉業變換跑道、或其他年齡層個案等，皆未包含在本研究範圍。

本研究受限於人力、時間與金錢，每位個案僅提供二十次治療，分析所得結果並不完整，尤其從研究結果可知，三位個案工作不穩定情況是慢性化症狀，而越是長期、有歷史性的問題，通常和早年經驗有關，越是需要時間修通，例如 E 過去的創傷相當漫長與複雜，還有許多有待探究與澄清的面向；而 F 為何不願離開母親、獨立自主，可能和更早期的母嬰互動有關，個案的經驗如何、這些問題的根源，本研究不得而知，需要更長期的治療才有機會探討。

另外需要提醒讀者，本研究中所提及的聆聽潛意識溝通、指出移情、修通阻抗等概念與操作，並不適合閱讀之後直接應用在臨床工作中，或是複製在個案身

上，從事精神分析需要漫長的培養與訓練，包括治療者先接受個人分析或治療，在躺椅上整理自己的童年經驗，並探索潛意識慾望和衝突，以及之後的理論閱讀與討論、個別與團體督導，方能在診療室中區辨哪些現象是來自治療者個人、哪些是個案的投射。

而且從研究者個人的經驗，二十次治療通常仍處在幫助個案進入分析架構、對自己內心產生興趣的階段，潛意識的流動與運作需要時間開展，無法速成，反思研究者的介入策略有些過於急躁，一下子塞給個案太多詮釋可能消化不良，畢竟成長是需要時間的，研究者可能因迫切想找出研究結果，而加速治療歷程，個案不一定已準備好接收與面對，例如個案 E 的現實感弱，內心的幻想與外在人物混淆，便需要反覆討論與檢視移情關係，等待個案心裡面逐漸有空間能思考、願意和治療者建立合作關係時，遺忘的童年受虐記憶才會一點一滴的出現，個案才得以真正看見她在工作中的問題。

(二)本研究是從精神分析的觀點，提出一套解釋與治療方式，不同的治療取向將可能得出迥異的結果

心理治療的理論和取向眾多，而本研究是以精神分析的角度，解釋與介入工作不穩定的現象，由於精神分析從 Freud 以降已發展超過一百年，有其豐富與堅實的理論基礎，且對於人的身心發展與病理成因有其成熟的後設心理學，因此將焦慮性未定向視為症狀來處理，並提出一套治療方式，但這並非唯一的觀點，六十份逐字稿若交由完形治療、認知行為或焦點解決取向之治療師，將有不同的見解與介入策略。

所以本研究僅是從精神分析探究此問題，希望在過去研究的基礎上，對該類型有更多認識，並進一步嘗試用心理治療幫助個案，透過分析逐字稿，讓治療者的思考與介入歷程有機會化為文字、呈現出來，以提供專業人員在臨床情境中的參考。其他治療方式對人性觀、人為何生病有不同的解釋，因此處遇計畫也不盡

相同，治療便可能會得到迥異的結果，例如精神分析重視個體的精神現實與內心世界，治療重點是討論潛意識的需求與衝動，但家族治療從系統觀點看待個人問題，認為成員受到家庭動力與信念的影響，治療重點可能是探討親代與子代的界限、結構，用不同的治療模式處理該類型個案，是日後的研究者可以考慮的方向。

(三)三位個案是在研究情境之下接受治療，可能影響治療歷程與結果

本研究和一般治療架構不同，個案由研究者透過專業人員招募、邀請而來，且是在研究情境下進行，個案並未付費，加上每次治療需錄音、謄稿，研究資料會被公開，而研究者身兼治療者，雖然每周接受個別督導，盡量維護個案權益，並減少研究的干擾，但前述種種因素仍具有潛在影響力，阻礙或促進治療過程，進而左右研究結果。

例如精神分析治療通常需付費、進行期間較長、不會先設定結案時間，讓個案與治療師能在穩定的架構之下，仔細探討生活各層面與症狀來源。而本研究有次數限制，且著重工作議題，個案其他的親密關係、家庭歷史等，沒有充分時間深入，且覺察與體悟通常需要一段時間醞釀，像治療尾聲 G 注意到不知道自己是誰、想要甚麼，這是青春期的發展任務，他還有漫漫長路要走，尋求自我認同需要在支持的關係中，經歷探索、嘗試、練習、確認等過程，而且精神分析認為青春期出現的症狀，通常和幼年期精神官能症有關，沒有解決的心理衝突在身體快速發育之際再度出現，因此三位個案的治療並非就此結束，尚有許多未知現象值得探究。

二、對未來研究的建議

(一)以其他年齡層為對象，比較研究結果之異同

各年齡層有其發展任務，面臨的危機和問題也不相同，本研究對象年紀皆為三十多歲，正逢畢業之後進入職場數年，工作不穩定的問題可能和中年失業、二

度就業、轉換跑道等不同，而且現代人普遍晚婚，四十、五十多歲的中壯年歷經結婚生子、共組家庭，婚姻關係和親子關係的品質、自我理想是否實踐、工作與家庭如何兼顧等議題，是未來的研究可以繼續探討之處，而且也可與本研究結果相互比較，以擴展和幫助專業人員對焦慮性未定向較全面的瞭解。

(二)增加個案數量，建立反應與介入模式

未來研究亦可增加個案數量，運用紮根理論或共識研究等方法，抽取出共同的現象，建立一套個案的反應變化、以及介入的理論模式。精神分析治療仰賴長年的訓練與經驗，治療師當下的直覺與思考歷程、心中的理論假設是影響其介入策略的關鍵，而這個過程可以透過錄影、錄音、事後訪談與回顧等方法，幫助新手或學習中的治療者，練習如何判斷、統整和解讀個案陳述的故事內容，資深的治療師為何這樣做、如何對個案的症狀形成假設、怎麼依據個案的回應做調整與修正、如何使用自己的觀察與感覺回饋給個案，這是相當複雜的心智運作，有賴後來研究者發掘和建立。

三、對臨床實務的建議

(一)關注學生畢業之後進入職場的適應狀況，並篩選出高危險群進行處遇

過去文獻多數以高中與大學生為對象，調查影響生涯探索的重要因素，但學生畢業之後進入職場的適應情況則較少探究，從本研究可發現，三位個案在工作中的表現、與主管同事的關係皆出現困擾，他們並非失業找不到工作，而是反覆換工作，如何篩選出這群乍看有工作、能力佳，但實際上身心不穩定的危險群，並給予專業協助與介入，是未來可以繼續思考的議題。

例如目前部分企業引入企業員工方式，提供員工免費諮商處理個人與家庭問題，主管可透過本研究結果篩選出焦慮性未定向的高危險群：員工連續半年以上在公司適應不良、無法與同事建立信任親善關係、自身能力與工作表現落差大、

出現明顯情緒或行為困擾並妨礙工作、過去曾多次主動更換工作、習慣用離職解決在職場遭遇的問題、離職原因不明、即使反覆換工作仍不滿意，且非遭逢喪親、喪偶、離婚等突發事件，這類員工就需要主管主動給予關切，鼓勵其接受專業服務與協助，這類員工的工作能力強，表現不如預期並非缺乏在職訓練或教導，而是源自個人內在的困擾，面對這類的員工，主管可先定期關心、找機會談話、瞭解近況，然後再慢慢引入諮商建議。

(二)討論當下發生的移情事件，幫助個案思考焦慮未定向與個人內在的關聯

從本研究結果可發現，未定向和個案內在的心理衝突、客體關係有密切關聯，專業人員在協助這類型個案時，需幫助他們觀察與思考重覆換工作象徵的心理意義，也就是將注意力從外面轉到裡面，問題並非出在公司福利不佳、主管領導無方或同事難相處，個案常會用一些煙霧彈誤導治療者，誘導後者同意問題出在外面，心理諮商與治療關注的焦點應放在個案的潛意識世界，先聽一聽個案怎麼理解一直換工作的問題，然後思考他用離職解決甚麼內在困擾，並指出來給個案看見，個案可能不接受，堅持問題出現外面，治療者需有耐心地處理抗拒與等待，而非著急要個案做出具體改變。

從研究結果得知，個案在工作的核心問題也會出現在治療關係中，例如個案 G 在職場不敢堅持立場要廠商完成工作進度，同樣的他在治療中也隱藏自己的心情、想討好治療師，因此治療者要敏銳的偵測出當下正在發生的移情現象，並拿出來討論，由本研究可見，討論外面的事情，其效果遠不及討論兩人的治療關係，尤其是個案 G 和 F，一開始拒絕接受治療者的意見，且引發強烈抗拒，幾次處理對治療者的感覺與想像之後，兩人較願意想一想治療者的話，並且逐漸覺察自己在職場上也有類似的問題，進而減少重覆妨礙工作的行為，嘗試用較健康的方式滿足自己、解決衝突。

參考文獻

一、中文部分

丁雪茵、鄭伯壎、任金剛（1996）。質性研究中研究者的角色與主觀性。**本土心理學研究，6，**354-376 頁。

孔繁鐘、孔繁錦編譯（1999）。**精神疾病診斷準則手冊**。台北：合記。

田秀蘭（1998）。我國大專學生生涯決定問題分類系統之研究。**行政院國科會專題研究計畫成果報告**。計畫編號：NSC-87-2413-H-153-004。

田秀蘭（2000)。大學生，你在想甚麼？---談大學生的生涯決定困難與生涯想法。**輔導季刊，36 卷 2 期，**22-25。

沈志中、王文基 (2000)。**精神分析辭彙**。台北：遠流。

李佩怡 (2002)。**助人者與癌末期病人關係歷程之質性研究**。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文。

李真文（2001）。生涯未定向的困境？—另類觀點論述。**教育資料與研究，42，**105-110。

李維倫 (2006)。**以「置身所在」做為心理學研究的目標現象及其相關之方法論**。「本土心理療癒研究」第二屆研習營。

李維倫 (2009)。現象學方法論：存在行動的投入。**中華輔導與諮商學報，25，275-321**。

呂素芳（2000）。大專生生涯發展主要課題—生涯定向諮商的新趨向。**諮商與輔導，170，**7-10。

林玉華 (2004)。潛意識幻想與移情詮釋—精神分析導向心理治療評估。**中華心理衛生學刊，3，**75-100。

林君品（2006）。**自我認同、性別角色、及個人特質與生涯發展的關係—四位心理學者的學者之路**。國立政治大學心理學系碩士論文。

林香君（1992）。**生涯未定向類型與團體諮商策略交互作用效果之研究**。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。

吳芝儀（1991）。**五專五年級學生生涯決定信念、情境-特質焦慮與生涯決定行動之研究—以國立臺北商專五專五年級學生為例**。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。

吳芝儀（2000）。**生涯輔導與諮商**。台北：濤石。

金樹人（1997）。**生涯諮商與輔導**。台北：東華。

金樹人、林清山、田秀蘭（1989）。我國大專學生生涯發展定向之研究**。教育心理學報，22，**167-190。

姚志文（2005）。**生涯追尋，杏壇揚芬：四位國小精英教師的生命故事**。臺北市立師範學院國民教育研究所學校行政碩士學位班碩士論文。

紀憲燕（1994）。**大學生生涯決定類型與生涯決定信念之研究**。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。

高先瑩（2005）。**高中職學生生涯不確定性量表之編製暨調查研究**。國立彰化師範大學輔導與諮商學系輔導活動教學碩士班碩士論文。

郭美吟（2005）。**母女關係中自我的探索歷程—以二位生涯未定向女學生為例**。中國文化大學心理輔導研究所碩士論文。

陳金定（1986）。**生計決策訓練課程對高一男生生計決策行為之實驗研究**。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。

陳金英（2005）。科技大學應屆畢業生之生涯定向焦慮研究。**國立政治大學教育與心理研究，28 卷 4 期，**745-771 頁。

陳欣怡（2000）。**依附關係與生涯探索、生涯不確定源、生涯定向情境之相關研究—以大學三四年級學生為例**。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文。

陳盈君（2004）。**在生命中飛翔—非科班出身戲劇工作者之生涯抉擇**。國立彰化師

範大學輔導與諮商學系碩士論文。

張春興（1977）。**心理學**。台北：東華。

張雅鈴（2007）。**未婚年輕女性生涯決策歷程的關係脈絡之敘事探討**。國立政治大學心理學系碩士論文。

馮秋桂（2004）。**三位女性國小校長生涯發展歷程之研究—傾聽生命長河的真情告白**。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。

彭一芳（1994）。**不同生涯決定類型高中職學生生涯探索與生涯重要性之研究**。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。

黃玫瑰（1995）。**壓力調適與前程發展團體諮商方案對生涯未定向社會青年之輔導效果研究**。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。

黃瑛琪、連廷嘉、鄭承昌(2006)。生涯輔導課程方案對高三學生生涯自我效能及生涯定向之效果研究。**諮商輔導學報，14**，36-63 頁。

黃瑛琪（2007）。**生涯定向諮商模式之建構與檢證**。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所博士論文。

劉姿君（1994）。**大學生自我認定情境與其生涯決定程度及自我分化水準之關係研究**。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。

鄭茉月（2002）。**臺北市國小女校長生涯發展歷程中重要他人及關鍵事件之研究**。臺北市立師範學院國民教育研究所碩士論文。

劉淑慧、朱曉瑜（1998）。再看生涯觀的架構—理性之外還有甚麼？**輔導季刊，34 卷 3 期**，1-7 頁。

劉淑慧（2000）。人生哲學—從華人先哲的論述來看生涯觀。**輔導季刊，36 卷 2 期**，1-11 頁。

劉淑慧、林怡青（2002）。國三學生選擇甄選入學學校之抉擇歷程與其影響因素。**中華輔導學報，11**，71-124。

蔡錚雲 (2006)。情境倫理、現象學心理學與質性研究。**哲學與文化，23 卷 2 期**，

51-65 頁。

謝佩玲（2006）。**生涯不確定對大學應屆畢業女生的生涯探索之影響—以商學院學生為例**。國立政治大學心理學系碩士論文。

二、西文部分

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment*. New York: John Wiley & Sons, Inc.

Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment. *Journal of Youth and Adolescence, 16(5),* 427-453.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social psychology, 61(2),* 226-244.

Bates, P. B., Featherman, D. L., & Lerner, R. M. (1988). *Life- span development and behavior vol 8.* New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Becvar, D. S., & Becvar, R. J. (1999). *Family therapy(3rd)*. Boston: Allyn and Bacon.

Bertherton, I. (1992). The origins of attachment theory. *Developmental Psychology, 28(5),* 759-775.

Bion, W. R. (1962). *Learning from experience*. London: H. Karnac Books.

Bion, W. R. (1967). *Second Thought*. London: Heinemann.

Blustein, D. L.(1992). Applying current theory and research in career exploration to practice. *The Career Development Quartetly, 41,*174-184.

Blustein, D. L.(1994). “ Who am I ? ” In Savikas, M. L., & Lent, R. W., *Convergence in career development theories*. Palo Alto: CPP Books.

Blustein, D. L., Fama, L.D., White, S. F., Ketterson, T.U., Schaefer, B. M., Schwam, M. F., Sirin, S. R., & Skau, M.(2001). A qualitative analysis of counseling case material: Listening to our clients. *The Counseling Psychologist, 29(2),* 240-258.

Blustein, D. L., Prezioso, M. S., & Schultheiss, D.P. (1995). Attachment theory and career development: Current status and future directions. *The Counseling Psychologist, 23(3),* 416-432.

Blustein, D. L., Walbridge, M. M., Friedlander, M. L., & Palladino, D. E. (1991). Contributions of psychological separation and parental attachment to the career development process. *The Counseling Psychologist, 38(1),* 39-50.

Bordin, E. S., Nachmann, B., & Segal, S. J. (1963). An articulated framework for vocational development. *Journal of Counseling Psychology, 10(2),* 107-117.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss vol 1: attachment.* New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss vol 2: separation.* New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss vol 3: loss.* New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. Lodon: Tavistock / Routledge.

Bowlby, J. (1988). *A secure base*. Lodon: Routledge.

Brott, P. E. (2001). The storied approach: A postmodern perspective for career counseling. *The Career Development Quarterly, 49,* 304-313.

Brown, D., & Associates. (2002). *Career choice and development(4th ed.).* San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Brown, M. T., Lum, J. L., & Voyle, K. M. (1997). Roe revisited: a call for the reappraisal of the theory of personality development and career choice. *Journal of Vocational Behavior, 51,* 283-294.

Brown, M. T., & Voyle, K. M. (1997). Without Roe. *Journal of Vocational Behavior, 51,*

310-318.

Callanan, G. A., & Greenhaus, J. H. (1990). The career indecision of managers and professionals: Development of a scale and test of a model. *Journal of Vocational Behavior, 37,* 79-103.

Callanan, G. A., & Greenhaus, J. H. (1992). The career indecision of managers and professionals: An examination of multiple subtyoes. *Journal of Vocational Behavior, 41,* 212-231.

Cashdan, S. (1988). *Object relations therapy—using the relationship.* 林秀慧、林明雄譯(2002)。**客體關係治療—關係的運用**。台北：心理。

Clair, M. St., & Wigren, J. (2004). *Object relations and self psychology: A introduction* (4th, pp. 145-168). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Company.

Cohen, C. R., Chartrand, J. M., & Jowdy, D. P. (1995). Relationships between career indecision subtypes and ego identity development. *Journal of Counseling Psychology, 42(4),* 440-447.

Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support. *Journal of Personality and Soical Psychology, 87(3),* 363-383.

Crites, J. O. (1976). Career counseling: A comprehensive approach. *The Counseling Psychologist, 6(3),* 2-12.

Crusid, H., & Cochran, L. (1989). Meaning of career change from the perspective of family roles and dramas.

Dawis, R. V. (1997). Revisiting Roe: comments on Brown, Lum, and Voyle. *Journal of Vocational Behavior, 51,* 295-300.

Dickinson, J., & Tokar, D. M. (2004). Structural and discriminant validity of the career

factors inventory. *Journal of Vocational Behavior, 65,* 239-254.

Dziuban, C. D., Tango, R. A., & Hynes, M. (1994). An assessment of the effect of vocational exploration on career decision making. *Journal of Employment Counseling, 31,* 127-136.

Emanuel, L. & Bradley, E. (2008). *What can the matter be?* Lodon: Karnac Books.

Fine, M., & Wolf, E. S. (1987). Career choice : The dynamics of self-expression. *Psychoanalysis Inquiry, 7,* 39-57.

Flum, H. (2001). Relational dimensions in career development. *Journal of Vocational Behavior, 59,*1-16.

Fonagy, P. (2001). *Attachment theory and psychoanalysis*. New York: Other Press.

Freud, S. (1895). Studies on hysteria. In James Stratchey(ed). *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. S.E.2.* Lodon: Hogarth Press.

Freud, S. (1899). *Screen memories*. *S.E.3.* Lodon: Hogarth Press.

Freud, S. (1905). *Fragment of an analysis of a case of hysteria*. 劉慧卿譯（2004）。**朵拉：歇斯底里案例分析的片斷**。台北：心靈工坊。

Freud, S. (1909). Notes upon a case *of obsessional neurosis*. 林怡青、許欣偉譯（2006）。**鼠人：強迫官能症案例之摘錄**。台北：心靈工坊。

Freud, S. (1912). *The dynamics of transference*. *S.E.11.* Lodon: Hogarth Press.

Freud, S. (1914). *Rememnering, repeating and working-through*. *S.E.12.* Lodon: Hogarth Press.

Freud, S. (1915a). *Observations on transference-love*. *S.E.13.* Lodon: Hogarth Press.

Freud, S. (1915b). *Instincts and their vicissitudes. S.E.13.* Lodon: Hogarth Press.

Freud, S. (1915c). *Repression. S.E.13.* Lodon: Hogarth Press.

Freud, S. (1915d). *The unconscious. S.E.13.* Lodon: Hogarth Press.

Freud, S. (1923). *The ego and the id. S.E.19.* Lodon: Hogarth Press.

Freud, S. (1937). *Constructions in analysis*. *S.E.23.* Lodon: Hogarth Press.

Freud, S. (1938). *Splitting of the ego in the process of defence*. *S.E.23.* Lodon: Hogarth Press.

Fuqua, D. R., & Newman, J. L. (1988). Relation of state and trait anxiety to different components of career indecision. *Journal of Counseling Psychology, 35(2),* 154-158.

Gati, I., Krausz, M., & Osipow, S. H. (1996). A taxonomy of difficulties in career decision making. *Journal of Counseling Psychology, 43(4),* 510-526.

Gati, I., Osipow, S. H., Krausz, M., & Saka, N. (1996). Validity of the career decision-making difficulties questionnaire: Counselee versus career counselor perceptions. *Journal of Vocational Behavior, 56,* 99-113.

Germeijs, V., Verschueren, K., & Soenens, B. (2006). Indecisiveness and high school students' career decision-making process. *Journal of Counseling Psychology, 53(4),* 397-410.

Giorgi, A. (1997). The theory, practice, and evalution of the phenomenological method as a qualitative research procedure. *Journal of Phenomenological Psychology, 28(2),* 235-260.

Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (1996). Family therapy: An overview(4th). 翁樹澍、王大維譯（1999）。**家族治療理論與技術**。台北：揚智。

Gomez, L. (1997). *An introduction to object relations*. Washington Square: New York University Press. 陳登義譯（2006）。**客體關係入門**。台北：五南。

Greenberg, M. T., Siegel, J. M., & Leitch, C. J. (1983). The nature and importance of attachment relationships to parents and peers during Adolescence. *Journal of Youth*

and Adolescence, 12(5), 373-386.

Hamilton, N. G. (1990). *Self and others: Object relations theory in practice*. 楊添圍、周仁宇譯（2002）。**人我之間：客體關係理論實務**。台北：心理。

Hardy, G. E., & Barkham, M. (1994). The relationship between interpersonal attachment styles and work difficulties. *Human relations, 47(3),* 263-282.

Harren, V. A. (1979). A model of career decision making for college students. *Journal of Vocational Behavior, 14,* 119-133.

Hartman, B. W., Fuqua, D. R., Blum, C. R., & Hartman, P. T. (1985). A study of the predictive validity of the career decision scale in identifying longitudinal patterns of career indecision. *Journal of Vocational Behavior, 27,* 202-209.

Hazan, C., & Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Soical Psychology, 59(2),* 270-280.

Hijazi, Y., Tatar, M., & Gati, I. (2004). Career decision-making difficulties among Israeli and Palestinian Arab high-school seniors. *Professional School Counseling, 8(1),* 64-72.

Hoffman, J. A., & Weiss, B. (1987). Family dynamics and presenting problems in college students. *Journal of Counseling Psychology, 34(2),* 157-163.

Holland, J. L., & Holland, J. E. (1977).Vocational indecision : Moer evidence and speculation. *Journal of Counseling Psychology, 24*, 404-415.

Holmes, J. (1993). *John Bowlby and attachment theory*. New York: Routledge.

Jarvis, P. S. (1995). Career planning: Development the nation’s primary resource. *Guidance & Counseling, 10(4),* 38-42.

Joseph, B. (1985). Transference: The total situation. *International Journal of Psycho-Analysis, 66,* 447-454.

Josselson, R. (1996). *The space between us*. Thousand Oasks: Sage Publications.

Kaplan, D. M., & Brown, D. (1987). The role of anxiety in career indecisiveness. *The Career Development Quarterly, 36,* 148-162.

Ketterson, T. U., & Blustein, D. L. (1997). Attachment relationships and career exploration process. *The Career Development Quarterly, 46,* 167-178.

Kimes, H. G., & Troth, W. A. (1974). Relationship of trait anxiety to career decisiveness. *Journal of Counseling Psychology, 21(4),* 277-280.

Kinnier, R. T., Brigman, L., & Noble, F. C. (1990). Career indecision and family enmeshment. *Journal of Counseling & Development, 68,* 309-312.

Klein, M. (1952). The origins of transference. In The Writings of Melanie Klein, vol 3: Envy and Gratitude and Other works 1946-1963. 呂煦宗、劉慧卿譯（2005）。**嫉羨與感恩**。台北：心靈工坊。

Kohut, H. (1971). The analysis of the self. 劉慧卿、林明雄譯（2002）。**自體的分析**。台北：心理。

Kohut, H. (1977). The restoration of the self. 劉慧卿、林明雄譯（2002）。**自體的重建**。台北：心理。

Kracke, B. (1997). Parental behaviors and adolescents' career exploration. *The Career Development Quarterly, 45,* 341-350.

Krieshok, T. S. (1998). An anti-introspectivist view of career decision making. *The Career Development Quarterly, 46,* 210-229.

Lapsley, D. K., Rice, K. G., & Fitzgerald, D. P. (1990). Adolescent attachment, identity, and adjustment to college. *Journal of Counseling & Development, 68,* 561-565.

Leong, F. T., & Chervinko, S. (1996). Construct validity of career indecision: Negative personality traits as predictors of career indecision. *Journal of Career Assessment, 4(3),* 315-329.

Lopez, F. G. (1987). A paradoxical approach to vocational in decision. *Personnel and Guidance Journal, 61*, 410-412.

Lopez, F. G. (1989). Current family dunamics, trait anxiety, and academic adjustment: Test of a family-baesd model of vocational identity. *Journal of Vocational Behavior, 35*, 76-87.

Lopez, F. G., & Andrews, S. (1989). Career indecision: A family systems perspective. *Journal of Counseling & Development, 65*, 304-307.

Lunneborg, P. W. (1997). Putting Roe in perspective. *Journal of Vocational Behavior, 51*, 301-305.

Main, M., & Cassidy, J. (1988). Categories of response to reunion with the parent at age 6. *Developmental Psychology, 24(3)*, 415-426.

Main, M., & George, C. (1985). Responses of abused and disadvantaged toddlers to distress in agemates. *Developmental Psychology, 21(3)*, 407-412.

Main, M., & Solomon, J. (1986). Discovery of an insecure-disorganized / disoriented attachment pattern. In Brazelton, T. B., & Yogman, M. W. (Eds), *Affective development in infancy*. Norwood: Ablex Pub. Co.

Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized / disoriented during the Ainsworth strange situation. In Greenberg, M. T., Cicchetti, P., & Cummings, E. M., *Attachment in the preschool years*. Chicago: Unversity of Chicago Press.

Main, M., & Weston, D. R. (1981). The quality of the toddler's relationship to mother and to father. *Child Development, 52*, 932-940.

Manen, M. V. (1990/1997). Researching lived experience. 高淑清、連雅慧、林月琴譯（2004）。**探究生活經驗**。台北：濤石。

Mitchell, S. A. & Black, M. J. (1995). *Freud and beyond*. New York: Basic Books.

Mitchell, L. K., & Krumboltz, J. D. (1987). The effects of cognitive restructuring and decision-making training on career indecision. *Journal of Counseling Development, 66,* 171-174.

Newman, J. L., Fuqua, D. R., & Seaworth, T. B. (1989). The role of anxiety on career indecision: Implications for diagnosis and treatment. *The Career Development Quarterly, 37(3),* 221-231.

O'Brien, K. M. (1996). The influence of psychological separation and parental attachment on the career development of adolescent women. *Journal of Vocational Behavior,48,* 257-274.

O'Brien, K. M., & Fassinger, R. E. (1993). A causal model of the career orientation and career choice of adolescent women. *Journal of Counseling Psychology, 40(4),* 456-469.

O'Brien, K. M., Friedman, S. M., Tipton, L. C., & Linn, S. G. (2000). Attachment, separation, and women's vocational development. *Journal of Counseling Psychology, 47(3),* 301-315.

Osipow, S. H. (1997). Roe revisited: why? *Journal of Vocational Behavior, 51,* 306-309.

Osipow, S. H., Carney, C. G., & Barak, A. (1976). A scale of educational-vocational undecideness: A typological approach. *Journal of Vocational Behavior,9,* 233-243.

Palmer, S. P., & Cocran, L. (1988). Parents as agents of career development. *Journal of Counseling Psychology, 35(1),* 71-76.

Peng, H. (2001). Career group counseling in undecided college female seniors' state anxiety and career indecision. *Psychological Reports, 88,* 996-1004.

Phillips, S. D., Christopher-Sisk, E. K., & Gravino, K. L. (2001). Making career decisions in a relational context. *The Counseling Psychologist, 29(2),* 193-213.

Rice, K. G. (1990). Attachment in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence ,*

19(5), 511-538.

Ryan, N. E., Solberg, V. S., & Brown, S. D. (1996). Family dysfunction, parental attachment, and career search self-efficacy among community college students. *Journal of Counseling Psychology, 43(1),* 84-89.

Robbins, S. B., & Patton, M. J. (1985). Self-psychology and career development: Construction of the superiority and goal instability scales. *Journal of Counseling Psychology, 32(2),* 221-231.

Robbins, S. B. (1989). Role of contemporary psychoanalysis in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology, 36(3),* 267-278.

Roe, A. (1957). Early determinants of vocational choice. *Journal of Counseling Psychology, 4(3),* 212-217.

Roe, A., & Lunneborg, P. W. (1990). Personality development and career choice. In D. Brown, L. Brooks, & Associates(Eds), *Career choice and development*(2nd ed., pp. 68-101). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Rothbard, J. C., & Shaver, P. R. (1994). Continuity of attachment across the life span. In Sperling, M. B., & Berman, W. H. (eds), *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectiveseds*. New York: Guiford Press.

Saka, N., Gati, I., & Kelly, K. R. (2008). Emotional and personality-related aspects of career-decision-making difficulties. *Journal of Career Assessment, 16(4),* 403-424.

Salomone, P. R. (1982). Difficult cases in career counseling : II—The indecisive client. *The Personnel and Guidance Journal, 60(8),* 496-500.

Salvador, M. (1974). *Families and family therapy*. Lodon: Tavistock Publications.

Santos, P. J. (2001). Predictors of generalized indecision among Portuguess secondary school students. *Journal of Career Assessmnet, 9(4),* 381-396.

Saunders, D. E., Peterson, G. P., Sampson, J. P., & Reardon, R. C. (2000). Relation of depression and dysfunctional career thinking to career indecision. *Journal of Vocational Behavior, 56,* 288-298.

Schirmer, L. L., & Lopez, F. G. (2001). Probing the social support and work strain relationship among adult workers: Contributions of adult attachment orientations. *Journal of Vocational Behavior, 59,* 17-33.

Schuengel, C., Bakermans-Kranenburg, M. J., Van Ijzendoorn, M. H., & Blom, M. (1999). In Solomon, J., & George, C.(eds), *Attachment Disorganization*, New York: Guiford Press.

Schultheiss, D. E. P., Kress, H. M., Manzi, A. J., & Glasscock, J. M. J. (2001). Relational influences in career development: A qualitative inquiry. *The Counseling Psychologist, 29(2),* 214-239.

Schultheiss, D. E. P., Palma, T. V., Predragovich, K. S., & Glasscock, J. M. J. (2002). Relational influences on career paths: Siblings in context. *Journal of Counseling Psychology, 49(3),* 302-310.

Serling, D. A., & Betz, N. E. (1990). Development and evaluation of a measure of fear of commitment. *Journal of Counseling Psychology, 37(1),* 91-97.

Sharf, R. S. (1992). *Applying career development theory to counseling(1st ed.).* Thomson Wadsworth, CA: Brooks/Cole.

Sharf, R. S. (2006). *Applying career development theory to counseling(6th ed.).* Thomson Wadsworth, CA: Brooks/Cole.

Siegel, A. M. (1996). Heinz Kohut and the psychology of the self. 葉宇記譯（2002）。**漢斯・柯赫與自體心理學**。台北：遠流。

Skorupa, J., & Agresti, A. A. (1998). Career indecision in adult children of alcoholics. *Journal of College Counseling, 1(1),* 54-66.

Smith, J. A. (eds.) (2003). Qualitative Psychology. 丁興祥、張慈宜、曾寶瑩譯（2006）。**質性心理學**。台北：遠流。

Solomon, J., & George, C. (1999). The place of disorganization on attachment theory. In Solomon, J., & George, C.(eds), *Attachment Disorganization*, New York: Guiford Press.

Switzer, D. K. (1962). Early experiences and occupational choice: a test of Roe's hypothesis. *Journal of Counseling Psychology, 9(1),* 45-48.

Tak, J., & Lee, K-H. (2003). Development of the Korean career indecision inventory. *Journal of Career Assessment, 11(3),* 328-345.

Taylor, D. (1999). *Talking cure: Mind and method of the Tavistock clinic*. 吳月霞、林佳玲、林淑芬、張秋蘭、黃秀惠、黃郁心、黃淑清譯（2007）。**談話治療**。台北：五南。

Taylor, K. M., & Betz, N. E. (1983). Applications of self-efficacy theory to the understanding and treatment career indecision. *Journal of Vocational Behavior, 22,* 63-81.

Thorngren, J. M., & Feit, S. S. (2001). The career-o-gram: A postmodern career intervention. *The Career Development Quarterly, 49,* 291-303.

Tinsley, H. E. A. (1997). Re-examining Roe's theory of personality development and career choice. *Journal of Vocational Behavior, 51,* 280-282.

Tokar, D. M., Withrow, J. R., Hall, R. J., & Moradi, B.(2003). Psychological separation, attachment security, vocational self-concept crystallization, and career indecision: A structural equation analysis. *Journal of Counseling Psychology, 50(1),* 3-19.

Utton, A. C. (1962). Recalled parent-child relations as determinants of vocational choice. *Journal of Counseling Psychology, 9(1),* 49-53.

Waddell, M. (1998). *Inside lives: Psychoanalysis and the growth of the personality*. 林

晴玉、呂煦宗譯（2008）。**內在生命：精神分析與人格發展**。台北：五南。

Way, W. L., & Rossmann, M. M. (1996). Family contributions to adolescent readiness for school-work transition. *Journal of Vocational Education Research, 21(2),* 5-36.

Wolfe, J. B., & Betz, N. E. (2004). The relationship of attachment variables to career decision -making self-efficacy and fear of commitment. *The Career Development Quarterly, 52,* 363-369.

Young, R. A. (1994). Helping adolescents with career development: The active role of parents. *The Career Development Quarterly, 42,* 195-203.

附錄一

研究參與說明與同意書

研究計畫名稱：焦慮性未定向之生涯個案在精神分析取向治療之歷程探究

研究生：吳麗琴(國立台灣師範大學教育心理與輔導學系博士候選人)

指導單位：國立台灣師範大學教育心理與輔導學系

指導教授：金樹人(澳門大學教育學院教授)

一、研究說明

本研究目的在於理解生涯未定向的發生原因以及在治療歷程中的變化機轉，期待能將此研究結果，作為將來專業人員協助生涯未定向者之參考，以期能有效提升個人的職業適應與生活品質。

二、研究進行方式

1. 研究進行之前，將會邀請您進行初步訪談，藉以瞭解本治療模式對於您的助益，若經由評估，您更適合其他治療模式，研究者將提供專業精神醫療或心理治療服務的轉介。
2. 若經由評估，您適合參與本研究，將由研究者本人提供您每週 1 次、每次 50 分鐘，共計 20 次免費的心理治療服務。
3. 為維護個案權益，研究者將接受專業督導，期能透過督導的協助，在治療過程中更能提升治療品質，幫助個案處理個人議題。
4. 治療地點：某大學相關系所治療室。

三、錄影錄音與資料的應用

1. 基於研究需要，所有治療與訪談歷程的錄音檔將轉謄為文字檔，內容僅供研究者使用，相關資料內容會以匿名代號方式處理，絕對不會洩漏個人身份隱私。
2. 在接受督導過程中，研究者有責任維護個案隱私，不可洩漏個案個人資料。
3. 研究結束後，所有錄音檔的資料將一併銷毀。
4. 本研究結果可由研究者作不同形式的學術發表，以促進生涯諮商與治療的發展，但必須維護個人身分隱私。

四、保密限制

研究者在治療與訪談過程中所獲得的資料都會予以保密，沒有您的同意不會對他人透露，但是資訊若涉及自我傷害、傷害他人、或觸犯法律，則不在保密範圍。

五、您的權利與義務

1. 參加此研究全程免費。
2. 在治療歷程中，您可以隨時提出終止治療與研究的要求。
3. 若您中途退出研究，且不同意研究者使用先前錄音的檔案，研究者將尊重您的意願，將所有檔案一併銷毀。
4. 若在 20 次治療結束之後，您認為仍有需要接受治療，您可與研究者討論後續新的治療架構。
5. 若在 20 次治療結束之後，您認為仍有需要接受治療，但不同意與研究者形成新的治療架構，研究者將提供其他專業精神醫療或心理治療服務的轉介。

六、研究者聯絡方式

聯絡電話：0937******

聯絡信箱：a54****@ms**.hinet.net

本人經研究者吳麗琴詳細說明研究目的和內容之後，已瞭解本研究的意義與重要性，並同意參與本研究。

研究參與者：_____（簽名）聯絡電話：_____

研究者：_____（簽名）

日期：_____

附錄二

逐字稿轉謄同意書

經過研究者清楚說明之後，本人願意協助研究者進行錄音檔案之轉謄，並瞭解保障個案權益之重要性，且願意遵守下列約定。

1.在轉謄錄音檔案期間，本人會盡最大責任妥善保管檔案，避免檔案外流或遺失。

2.在轉謄錄音檔案時，本人會避免他人聆聽檔案內容或閱讀逐字稿。

3.完成錄音檔案轉謄之後，本人會將逐字稿交給研究者，並銷毀錄音與逐字稿檔案。

4.對於錄音檔案的內容，本人不會向他人提及或討論。

轉　謄　者：　　（簽名）

聯 絡 方 式：

日　　期：　　年　　月　　日