第一章 緒論

本章將說明研究者為何選擇「識得情緒真面目，只緣心理來位移--「我、你、他」日記書寫對提昇國中生情緒智力短期及長期改變之現象分析」為研究主題。本章共分三節加以說明，分別是：第一節說明研究動機；第二節說明研究目的與問題；第三節為名詞解釋。

第一節 研究動機

橫看成嶺側成峰，
遠近高低各不同，
不識廬山真面目，
只緣身在此山中。
＜蘇軾 題西林壁＞

相信這一首蘇東坡的詩，大家是耳熟能詳。內容主要是紓發東坡看到廬山的美景，忍不住想要一遊，想不到弔詭的是，當他真的到廬山時，正因為自己在山上，發現少了距離，以及廬山與自己的貼近，反而沒辦法欣賞到獨特的山貌。

研究者不禁聯想到，在生活中，多數人與「情緒」的相遇不正就是此種景況。情緒或為喜、怒、哀、樂，或為悲、恐、驚，往往在當下，沈溺期間，無法自拔。正是謂「當局者迷，旁觀者清」。情緒是一股動力，興奮時讓人推高至雲霄之處，悲愁時也可讓人跌入深谷幽蔭，然起伏中間，稍一不慎，即自傷傷人，徒增煩憂。如有衝動行為，更是易釀成大禍。

如何駕馭「情緒」」的力量，如何欣賞「情緒」的美景，如何識得「情緒」的真面目，研究者尋思透過什麼樣的方式，可以幫助人跳脫情緒的控制，不但不會成為情緒的奴隸，還能成為情緒的主人呢？

在研究所求學期間，有機會接觸到「心理位移」的概念，「心理位移」即是透過位置的轉換，釐清自我的狀態。這樣的概念讓研究者聯想起蘇軾這首詩，靈光一閃，不禁思索，「心理位移」是否有可能幫助人們提昇情緒管理的能力呢？而成為一種提昇情緒智力的可能方法呢？抱持這樣的好奇與疑惑，研究者開展了這篇論文的研究。

一、提升國中生情緒智力的必要性

目前青少年的問題，可說是層出不窮。研究者在國中任教的教學經驗中，發現目前的國中生發生打架、吵架事件的頻率，相當頻繁。在報紙上，國中生互毆、飆車、網路沈迷的新聞也時有所聞。陳金定（民 87）指出台灣地區新一代青少年的情緒比較孤單、憂鬱、易怒、衝動、不服管教，而青少年的

校園暴力、犯罪、藥物濫用以及自殺等行為的發生率也急遽上升。到底導致這些問題的主因為何？

在網路沈迷的現象上，根據盧浩權（民 93）研究結果指出網路沈迷與青少年所感受的負面情緒是具有關聯性，尤以「焦慮」、「疏離」的情緒與網路沉迷的關係最為密切。在青少年自殺現象上，吳純儀（民 94）指出青少年自殺以情緒、認知、人格特質向度的關連性居前三名，特別是情緒因素佔第一位。可見情緒因素是影響青少年自殺的重大因素。在青少犯罪的問題上，彭怡芳（民 90）的研究結果顯示：「負面情緒」對女性青少年偏差行為具顯著影響力。由此可見，大部分的國中生問題幾乎與負面情緒相關。情緒問題如果不能妥善處理，將對於青少年有相當大的負面影響。

而目前國中生產生情緒問題時，會透過什麼方式處理呢？王淑俐（民 74）的研究發現當青少年感受到某種情緒時，最常見的反應是訴諸直接的情緒表達（６０％），其次為情緒的抑制及隱藏（５０％），積極或消極的想要解除不當情緒反應的較少（４０％），向老師求助，接受老師指導最少（１０％）。表示情緒困擾發生時，國中生會主動求助於輔導處資源及學校輔導老師的人為最少。由此可知，輔導處或輔導老師等待國中生前來求助以解決國中生情緒問題的方式，能達到的效果是相當有限的。此外，目前社會與師長們獨重學生的智力發展以及升學主義觀念的影響，青少年情緒智力發展常受到漠視。也因此，學校對於正值身心發展快速及情緒體驗急遽變化的青少年，能夠提供的協助，可說是相當的少，因而造成許多的問題（楊坤堂，2000；黃煜烽、雷靂，1995）。綜合上述所言，就學生的求助意願以及學校中的有限資源，想要解決青少年的情緒困擾問題，似乎緩不濟急，困難重重。

但就另一個角度思考，「預防勝於治療」，與其解決國中生的情緒問題，不如讓他們學會情緒管理的方法、提昇情緒智力、預防及減少情緒問題的發生。因此，提昇國中生的情緒智力，成為解決國中生問題的重要方向之一。

二、「我、你、他」日記書寫開創一條自我療癒之道的可能性

根據上述所言，情緒智力的提昇是解決國中生問題的重要方向之一，故研究者進一步思考透過什麼方式，可以提昇國中生的情緒智力呢？

目前國內在提昇情緒智力上的方式，包含：情緒教育課程、探索教育諮商團體、情緒管理小團體、焦點團體諮商小團體、理情 U 型團體等（吳麗娟，民 74；黃月霞，民 78；王淑俐，民 79；梁靜珊，民 86；曾娉婷，民 87；吳盈瑩，民 89；周盛勳，民 91；張富湖，民 91；沈鈺珍，民 91；吳月裡，民 92；江美玲，民 93；蘇世修，民 92）。主要可歸類為課程及團體兩大型式。

而相對於「我、你、他」日記書寫，是運用「心理位移」的概念，透過轉換三種敘述人稱的方式，進行日記書寫，透過內在「心理位移」的轉換及鍛鍊，讓書寫者能夠在不同的自我狀態間移動，以釐清自我狀態的一種方式。

這種方式有別於課程和團體。課程和團體進行的特點在於皆需要老師或團體帶領者，且需要有固定的時間、地點與內容。相較之下，「我、你、他」日記書寫，不需要老師或團體帶領者，也較不受時間、空間、內容的限制，需要的是自己書寫的意願以及對於「心理位移」的熟悉與鍛鍊。因此，根據以上的瞭解，研究者想進一步探索「我、你、他」日記，是否可以提昇國中生的情緒智力？是否可以提供一種自我療癒的方法？

三、「心理位移」概念的釐清有助於理解及印證人產生改變的機制

「心理位移」的概念在東西方文化及各諮商學派中，不乏可以觀察到相類似的現象（金樹人，民 94）。而金樹人也從親身的諮商經驗中，觀察個案在諮商過程中，透過心理位移的移動與轉換過程，而達到改變及療癒的效果。目前心理諮商學派眾多，但共同的目標就是幫助人達到心理健康。而「心理位移」，是一些諮商學派中，呈現的共同現象之一，而目前國內以「心理位移」為主題的研究，只有金樹人（民 94）一篇。在國外的研究中也多是以空椅法、心理劇等相關研究為主。因此，對於「心理位移」概念的瞭解，目前的研究是有限的。

因此，研究者一方面期待能透過研究，對「心理位移」概念有更深的瞭解；一方面也期待是否能透過對「心理位移」的理解，逆向操作，能更進一步釐清人產生改變的機制？影響改變的因素？當對人改變的現象有多一些的瞭解時，也就越能達到有效的助人工作。

第二節 研究問題

本研究在概念上，以「心理位移」概念為基礎，探究對於國中生「情緒」的影響；在實踐及操作層次上，以「我、你、他」日記書寫為方法及「情緒智力」為指標，進一步探索其短期及長期之改變現象。

本研究待答的研究問題如下：

1.運用「心理位移」概念，實施「我、你、他」的日記書寫時，對提昇國中生情緒智力之短期改變之現象為何？

2.運用「心理位移」概念，實施「我、你、他」的日記書寫時，對提昇國中生情緒智力之長期改變之現象為何？

第三節　名詞釋義

根據上述的研究問題，進一步闡釋本研究所指稱的名詞，其意涵如下：

一、心理位移

心理位移(psychological displacement)一詞最先由金樹人提出:金樹人觀察在具體的物理世界有所謂的「物理位移」，即是在物理世界中位置的改變，導致在人在生理上或是心理上產生不同的變化，例如:搬家、旅行，而讓人有新的觀念及視野。而這種現象也存在於人的內心中，透過內在不同心理位置的轉換，不同自我之間的擺盪，而產生了各式各樣的變化，這種現象就是「心理位移」。

根據敘事治療的觀點，當一個人在敘說自己經驗時，敘說者（narrator）跳出來成了旁觀者（spectator），與當時行動者（actor）或參與者（participant）之間，拉開了一個距離（Cochran,1997）。金樹人認為這種心理位置的移動也是「心理位移」。

二、「我、你、他」日記書寫

「我、你、他」的日記書寫即是在每天的日記書寫中，分別以「我」、「你」、「他」為主詞，最後再以「再回到我」的人稱方式進行書寫。我、你、他是文字使用上，最基本的三種人稱。在本研究中，「我、你、他」是代表三種不同的自我狀態，以轉換人稱的方式書寫，就是轉換不同自我狀態，在不同的心理位置間移動，因此，「我、你、他」的日記書寫是作為「心理位移」概念的具體實踐方式。

三、情緒智力

Mayer 與 Salovey(1990)定義情緒智力為個體能夠覺察自己與他人的感覺與情緒，並能區分辨別及處理情緒，進而能利用情緒之訊息來引導個人思考及行動的能力。Goleman(1995)則認為情緒智力應包含認識自我情緒、妥善管理情緒、自我激勵、認知他人的情緒及人際關係的管理等五大層面。

本研究所稱之「情緒智力」，是整理 Mayer、 Salovey、Goleman 及賴怡君等人的看法，所形成的情緒智力構念圖，為研究者在研究進行前對於情緒智力的先驗知識。研究者說明情緒構念圖，如下：情緒智力以

「我」為主體，區分為「自我情緒智力」以及「人際情緒智力」。「自我情緒智力」區分為四個面向：認識自己的情緒、表達自己的情緒、管理自己的情緒、自我激勵。「人際情緒智力」區分為三個面向，包括：認識他人的情緒、回應他人的情緒以及人際關係的處理。本研究暫以此為研究者研究前的先驗知識。