

# 我你他的轉變：以字詞分析探討大學生 心理位移書寫文本之位格特性\*

黃金蘭\*\*

張仁和

程威銓

林以正

台灣科技大學人文社會學科

台灣大學心理學系

金樹人（2005，2010）從東方禪學的視角與西方心理治療的觀點提出「心理位移日記書寫法」，目前已有質性及量化的實徵研究支持其對短期的負向情緒調節及長期的正向心理適應之提升具有相當良好的效果。過去雖有質性研究就書寫文本檢證其位格特性，但相對而言，質性研究較難針對特定的理論與假設提出具有信效度的穩定指標。本研究採取量化取向，以字詞分析軟體 LIWC2007（Pennebaker, Booth, & Francis, 2007）針對心理位移日記書寫法中的三種書寫位格（我位格、你位格及他位格）進行文本分析。本研究結果大致支持金樹人（2005，2010）所主張的心理位移觀點。文末針對心理位移日記書寫之理論及其應用進行討論。

**關鍵詞：文本分析、心理位移日記書寫法、心理距離、字詞分析**

## 壹、緒論

金樹人（2005，2010）在日記書寫的方法上引進敘事治療的觀點，試圖讓受訪者從敘說者的視角，逐步跳脫成旁觀者的視角，藉此將個體與作為行動者的當下經驗拉出一段距離。金樹人稱該種心理距離的移動為「心理位移」，並提出了「心理位移日記書寫法」（Psychological Displacement Paradigm of Diary-writing，簡稱 PDPD）。他透過個體在「我」、「你」與「他」這三種不同的心理位置來代表不同的視角，並探討此三者所具有之心理特性，以及當個體在不同的心理位置上移動時的情緒變動狀態，進而達到情緒緩解效

\* 致謝：感謝國科會計畫 NSC98-2410-H-011-003, NSC 100-2410-H-011-012 對本研究經費之支持。

\*\* 通訊作者：黃金蘭，台北市基隆路四段 43 號，台灣科技大學人文社會學科。e-mail：  
chinlanhuang@gmail.com；02-27301007。

果。以下，我們將探討心理位移日記書寫的特色，並進一步說明本研究試圖以字詞分析的研究方式，更精緻地對心理位移書寫方法進行特性分析與驗證。

### 一、心理位移日記書寫法

金樹人（2005，2010）邀請對心理位移日記書寫歷程有相當瞭解、敘說能力佳且具有心理或輔導之相關經驗者為研究參與者進行每日記事。這個每日的記事分成五個部分：（1）以第一人稱「我」來書寫當日或最近發生的事；（2）完成後空一行，將主詞換成第二人稱「你」來書寫同樣的事件內容；（3）完成後空一行，將主詞換成第三人稱「他」來進行書寫；（4）完成後參與者需將主詞換回「我」來描述當下的心情與感受；（5）最後再請參與者針對「我」、「你」與「他」三種不同狀態進行比較，並主觀報告出自己在「我」、「你」與「他」三種不同人稱位格上轉換的感受與想法。結束兩週的日記活動後，請參與者以開放式問卷報告在兩週中使用三種不同心理位置進行書寫的整體心得與想法。最後，金樹人又邀請參與者進行一次的焦點團體訪談。

金樹人（2005，2010）採用「紮根理論分析法」與「共識質化研究法」來分析日記書寫文本與焦點團體的資料中，「我、你、他」三種不同心理位置的結構特性以及參與者在心理位置改變後的相關效果。他的研究發現：（1）當個體在「我」的位置進行書寫時，通常會感受到強烈的情緒起伏，而內在的心理狀態也會被這些情緒所衝擊。此外，參與者在「我」的位置亦流露較多的負向情緒，書寫時如同拿放大鏡觀察自己，無形中會把自己放大，特別是負向情緒的擴大。（2）而在「你」的這個心理位置則像是另外一個有意義的客體在發言，會與個體的主體形成一種對話空間，在內容上同時有充滿同理關愛的正向支持，也會有負面的指責與挑剔。因此，「你」與個人主體在對話空間裡會形成一種關照與迴旋，個體的情緒會出現減緩的效益，也因而對於事件的釐清開始產生方向性。（3）當個體轉換到「他」的位格時，個體由「這我」轉換成「那我」，距離更遠，彷彿在讀寫他人故事般冷靜與理性。（4）最後再回到「我」的心理位置進行書寫時，個體在經歷過心理空間上的位移後，已經能清楚瞭解到自己在事件裡的問題所在，並在個體情緒感受上亦有明顯的緩解效益。隨著不同位格上的自我觀察，個體逐漸能以更高層次的認知視野環顧整體的事件與情緒，並在思想上產生頓悟或理解性的突破，從而回到一個平穩安適的狀態。

爾後徐巧玲（2006）則探討 PDPD 對國中生情緒智力之影響。她發現此方法有諸多正面效應，包括：情緒覺察能力的提昇、破壞性情緒的減少；對於情緒有多元的調整策略、能表達真實的情緒且對自我情緒產生反省的能力；甚至能在日常生活中發展有效的問題解決策略，探索和設定自己的目標，並激勵自己，努力完成。李素芬（2009）也將 PDPD 應

用至憂鬱症個案的團體治療帶領者。結果顯示團體治療師不僅能從中增益自我覺察，達到自我安頓的療癒效果，並且還有自我督導的效益，對團體治療成員與帶領者的互動歷程發揮正面效應。此外，陳姿妤（2010）則針對單親家庭的女兒進行長達一年三個月的心理位移書寫分析，也顯示透過書寫能緩衝情緒張力，並對自己與家人的關係有新的省思與感受。李亭萱（2012）則在親密關係的研究中，發現分手者透過心理位移的書寫，不僅能舒緩負向情緒，還能增益自我覺察的效果。上述研究透過質性方法探索改變歷程，雖然研究結果支持 PDPD 具有正面效益，但是，究竟此效益是否為單純的期待效應所造成的？還是書寫本身就能產生這樣的效果？或者是透過心理位移這個獨特的歷程而產生？還需要適當的實驗設計來對上述的問題提供確切的檢驗。

為了對 PDPD 進行量化研究的檢驗，Seih、Lin、Huang、Peng 與 Huang（2008）以大學生受試者進行日記書寫活動，並將之隨機分派到心理位移組與控制組，兩組書寫者均連續進行十天的書寫。心理位移組得每天書寫一篇日記，書寫內容並不設限，而控制組僅單純書寫每天生活雜事記錄。他們並在十天書寫的前後進行日常情緒感受與整體生活感受的測量。該研究發現心理位移書寫組在書寫完之後有立即性的情緒抒解效果。進一步的分析顯示，若依生活滿意度做高低分組則發現，對於生活滿意度較低的研究參與者而言，進行心理位移書寫可在前後測的分數比較上具有顯著的正向效益。張仁和、黃金蘭與林以正（2010）進一步修改 Seih 等人（2008）的實驗設計，將書寫限定於負向情緒事件，並且將書寫之間隔時間拉長。研究參與者被要求以日常經驗中的負向事件為書寫材料，進行為期六週、每週三次的心理位移日記書寫。該研究結果發現，就每次書寫的情緒反應來說，負向情緒由我位格到你位格，再到他位格都有逐漸減緩的趨勢，而正向情緒則表現出逐漸增加的趨勢。在六週書寫前後之心理適應指標亦有顯著提升，且同樣對於初始心理適應較差者效果量更大。此外，Chang、Huang 與 Lin（2013）之後也加入情緒式日記書寫為控制組，結果顯示相較於單純的情緒書寫，PDPD 不僅更能立即減緩對書寫當下的負面情緒，在書寫後的心理適應也有更多的提升。後續，張仁和、黃金蘭與林以正（2013）再以不同樣本，大致也穩定得到 PDPD 的正向效應。他們進一步發現，PDPD 對於情緒激發程度具有相當穩定的緩解效果，可以使個體從過高或過低的情緒激發狀態，調整到居中的平和狀態。總結來看，透過量化研究也發現 PDPD 確實對於情緒調節與心理適應有正向的效果。

不論是質性研究（李亭萱，2012；李素芬，2009；金樹人，2005；徐巧玲，2006）或量化實驗（張仁和等人，2010；Chang, et al., 2013；Seih, et al., 2008）的結果都支持 PDPD 具舒緩負向情緒、增加正向情緒、進而提升心理適應的功能。但是，究竟位格的變化為何會使得書寫的特性跟隨著改變，並且能夠引導情緒的變化？儘管金樹人在提出

PDPD 時已有詳細討論，也依據其質性分析，支持這些功能與位格的變化所帶動的書寫方式有所關聯（金樹人，2005，2010）。然而這些論述是否可在量化研究中得到相呼應的結果？

Seih 等人（2008）嘗試對位格特性與書寫後心理適應的關聯進行探討，他們將所有日記隨機打散，再由兩位評量者就每個書寫進行各項特性之評量。結果發現在位格特性上，其方向大致符合金樹人所觀察到的現象，且在你位格的關懷支持程度能顯著預測個體的生活滿意度；然而，由於評分者信度偏低的問題，因此對位格特性預測個體的心理適應穩定性還有所保留。之後張仁和等人（2010）則將位格特性的評量改由研究參與者自評。參與者在每個位格書寫完畢後，立即評量自己在書寫中所經驗到的正向與負向情緒、關懷支持、批判指責、情緒理解與事件理解的程度。研究結果顯示，我位格書寫字數最多且負向情緒最高；你位格在關懷支持與批判指責的程度最高；情緒理解在各個位格之間則並無顯著差異，但事件理解仍以他位格最高。這些書寫位格的特性描述與金樹人所觀察到的現象大致符合，也支持了 Seih 等人（2008）的發現。至於這些位格特性對情緒反應的效果，張仁和等人（2010）則發現我位格與你位格中的情緒理解與負向情緒皆有顯著正相關，但在他位格時情緒理解與負向情緒則無相關存在。此結果隱含在我位格與你位格中個體多半會針對負向情緒進行更多的剖析，也因此有可能將負向情緒放大。這並不表示負向情緒無法在書寫過程中獲得舒緩，因為你位格中的關懷支持與批判指責分別對正向跟負向情緒均有顯著預測力，顯示你位格中最為重要的關懷支持特性對於情緒有明顯的舒緩效果。

上述兩個研究都突顯出不同的位格書寫不僅有效地引發不同的位格特性，且其特性亦對於心理適應（例如：正、負向情緒，生活滿意度…等）有其影響。而此影響機制則呼應金樹人（2005, 2010）的質性分析，特別是在你位格中的關懷支持與批判指責這兩個特色。也就是說，在 Seih 等人（2008）與張仁和等人（2010）的研究中，均顯示個體在使用特定位格的書寫下，便會有效地喚起其對應的位格特性，而此位格特定更是對之後的心理適應具有預測力。然而這兩個研究或採評分者評量或採參與者自評方式探討位格特性均同樣地面臨一些困境，前者評分者間信度過低，進而增加了誤差變異量；後者則失於客觀分析，受試者純粹的主觀報告亦無法完全顯示其內在心理歷程。

語文的使用提供了探索個體思維與心理狀態的一扇窗。金樹人（2010）曾指出書寫文本最能貼近書寫當下的思緒，因此其內容分析應能提供珍貴的資訊。透過文本分析可以讓我們對心理位移書寫療效的內在歷程有更清楚的理解。但是，傳統質化研究一方面成本相當高，又往往受到量化研究者對於其客觀性的質疑。若能直接進行文本的客觀性語文分析便不需要再由評分者評分，也不需要讓研究參與者主觀報告感受，同時避免評分者信度低



與受試者主觀報告的缺點，研究者可直接從文本中所用的各類詞彙來理解個體的心理歷程。據此，本研究以新的角度切入，嘗試以字詞分析方式來檢驗不同位格的書寫特性是否符合金樹人（2005，2010）之主張。

## 二、語文探索與字詞計數（Linguistic Inquiry and Word Count，簡稱LIWC）

文本分析一直是心理學研究與應用的一項重要工具，例如臨床心理學常用的投射測驗之一，主題統覺測驗（Thematic Apperception Test），就需要靠文本分析進行診斷。然而文本分析亦有其缺點，包括需專業訓練員評分、缺乏客觀性及耗時費工等。通常專業評分員的工作主要是從敘說文本中，根據某些特定的向度或關鍵字進行計分。在目前電腦計算發達的環境下，若能將這些工作由程式所取代應可大幅提升其客觀性與應用價值。

Pennebaker 及其同儕於 1990 年初開始著手發展電腦程式進行語文特性的分析。早期之程式相當簡單，主要在計算書寫文本的不同情緒類別的字詞百分比。經過十餘年的逐步擴充後，他們陸續發展了 LIWC2001（Pennebaker, Francis, & Booth, 2001）及 LIWC2007（Pennebaker, Chung, Ireland, Gonzales, & Booth, 2007）。新版的 LIWC2007 已經發展成包含 4 個一般描述性類別（總字數、每句字數等）、22 個語文特性類別（如，代名詞、冠詞等百分比）、23 個心理特性類別（如，情感詞、認知詞等）、7 個個人性類別（如，工作、休閒活動等）、3 個副語言學（paralinguistic）類別（如，應和詞、停頓詞等）以及 12 個標點符號類別（如，句點、逗點等），總計擁有 80 個字詞類別的電腦程式。

使用 LIWC 的相關文獻也廣見於各類研究中。例如，在書寫療癒的相關研究發現，當個體使用愈多正向情緒詞、中等程度的負向情緒詞、以及逐漸增多的因果詞與頓悟詞，書寫者的身心愈健康，且能有效預測個體的學業跟工作表現（Pennebaker, Mayne, & Francis, 1997）。除了認知與情緒詞類之外，位格的使用更能顯現個體當下的心理狀態與注意焦點。在 Rude、Gortner 與 Pennebaker（2004）的研究便發現憂鬱傾向的個體相對於一般大學生使用更多的第一人稱單數代名詞「我」；此外，自殺的詩人相較於沒有自殺經驗的詩人在其作品中使用較多的第一人稱單數代名詞與死亡詞（Stirman & Pennebaker, 2001）。這表示文本中使用愈多的「我」，愈顯示聚焦於個體自身，使憂鬱中的個體更容易進而陷入負向情緒的漩渦裡。

在親密關係的研究中也顯示，伴侶所使用的第一人稱複數詞「我們」的頻率，能有效預測在衝突情境中正向的處理方式跟心理適應；反之，伴侶所使用第二人稱代名詞「你」的頻率，則可預測負向的人際互動和較差的關係滿意度（Rohrbaugh, Mehl, Shoham, Reilly, & Ewy, 2008; Simmons, Gordon, & Chambless, 2005）。使用較多的「我們」突顯出

對自己跟伴侶連為一體的心理表徵，所以有較佳的關係滿意度跟互動情形；然而，使用較多的「你」則顯示對自己跟伴侶為分別個體的心理表徵，因而有較差的關係滿意度跟互動狀況。臨床研究也顯示，接受男性賀爾蒙睪固酮（testosterone）注射治療的個體，所寫的日常跟電子郵件中的「我們」和社交類詞彙（家人、朋友），與其體內睪固酮呈現負相關（Pennebaker, Groom, Loew, & Dabbs, 2004），突顯出睪固酮對社交互動上的抑制效果，不僅表現在一般外顯行為中，亦可表徵於個體書寫的風格中。此外，相對於控制組的一般書寫，氣喘病人進行連續三天每次 20 分鐘的自我揭露書寫，有助於兩個月後的症狀緩解與情緒提升；進一步的分析更發現，負向情緒詞、洞察詞與因果詞的使用可以正向預測健康狀況的改善（Warner et al., 2006）。

最近 Pennebaker 及其同事針對功能詞的使用一致性，建立兩篇文本（或對話）之間的綜合性語言風格匹配度（language style matching，簡稱 LSM，Ireland, & Pennebaker, 2010）指標。相關研究發現在小團體成員間彼此的 LSM 可有效預測團體的凝聚力及其合作表現（Gonzalez, Hancock, & Pennebaker, 2010）。LSM 亦可預測在快速約會（speed dating）時雙方的好感度、親密伴侶三個月後的關係穩定性；該指標甚至比研究參與者自陳的關係品質更具有預測力（Ireland, et al., 2011）。

綜合上述簡略的 LIWC 應用研究整理，可知 LIWC 已具有相當不錯的信效度，且已被廣泛使用在書寫或口語語文特性的分析（Tausczik & Pennebaker, 2010）。LIWC 程式最特別的是，它具有相當大的彈性。研究者可以依其研究目的與需求，建立個人化的詞典檔，匯入其程式中，即可進行個人化的字詞類別使用率分析。據此，各國語系的 LIWC 詞典檔也已紛紛建立與應用。本研究使用初步建構完成的中文版 LIWC 詞典（黃金蘭等人，2012）進行文本分析。該字典以 LIWC2007 的字典為本，進行翻譯，並依據中英文特性的差異，進行類別的增刪。最後建立了一個含 30 個語文類別（如，人稱代名詞、特指定詞、各類標點符號等）與 42 個心理類別（如，社會歷程詞、認知歷程詞、工作詞等）的中文 LIWC 詞典檔。透過 100 篇文章的中英版本的 LIWC 分析，發現該詞典與 LIWC2007 英文字典具有相當高的對等性，在 77 個詞類變項比較中，中文版 LIWC 詞典有 72 個詞類與 LIWC2007 原版詞典達顯著相關；且該中文版詞典也能成功捕捉到過去研究所發現的憂鬱患者書寫特性（黃金蘭等人，2012）。此外，在感恩的研究則發現，夫妻相互表達感恩時若彼此有較高的語文風格匹配度，對於配偶的憂鬱具有加強緩解的效果（張硯評，2012）。上述幾項研究結果均支持中文版的 LIWC 詞典為一項具備語文心理特性偵測能力的研究工具。

### 三、本研究目的與假設

本研究跳脫過去採用自評或評分員評分的方法，改以更為貼近參與者思考與心理狀態，同時更為客觀的量化語文分析方式，利用中文版 LIWC 分析多次的心理位移書寫文本（每週三次，為期六週）來檢驗 PDPD 中的位格特性。為了建立心理特性與其反映在書寫詞性上的關聯性，本文作者群以字詞分析之相關文獻結果為基礎，經多次討論分析金樹人所提出之各個位格特性在書寫文本中所可能展現出來相對應的語文特性及其對應的指標，據以建立假設。以下將就金樹人（2005，2010）所提出的三個位格特性作進一步的詳細說明，並詳述其可能對應之書寫特性以及可能在中文 LIWC 分析上所展現之詞類使用之變化。

根據金樹人（2005，2010）對 PDPD 的特性分析，在「我」位格的書寫中，個體會經驗「放大自己，視野狹小」與「情緒起伏，交代細膩」。本研究主張這些特性反映在文本分析中可以發現我位格書寫中會著重於事件的細節敘述，包含人事時地物等細節；其情緒强度高，負面情緒感受強烈，可能較缺乏理性思考，主觀性也較強。對應於中文版 LIWC，有些字詞變項可以反映出交代事件時的細節描述，例如相對詞（包含時間詞，空間詞，移動詞等子類別，如，之間、當時）、數字、數量詞（如，許多、一些）、感知字詞（如，聽、看到）及生理字詞（如，失眠、胃）等。此外，根據 Tausczik 和 Pennebaker（2010）的整理分析，髒話（如，該死、混蛋）反映了高張力的情緒甚至攻擊性；副詞（如，非常、簡直）反映了相當的強烈感受度。本研究也主張確定詞（如，一直、絕對）亦可反映主觀性。因此本研究預測：相對於其他位格，「我」位格有較高的數量詞、數字、相對詞、感知詞、生理詞、髒話、副詞、確定詞以及負向情緒詞。

依據金樹人（2010）的主張，在「你」位格的書寫時，內在另外一種聲音出現，猶如「意義他人，客體介入」，其書寫特性為「同理包容，照顧關愛」且「指責挑剔，質疑懷疑」，雖然有負向的批評指責，卻隱含了「恨鐵不成鋼的安全感」，意即所有指責都是為自己好，不讓自己受傷。此外，「情緒漸緩，抽絲剝繭」、「拉開空間，你我對話」，在你位格的書寫中可得到較高的對話的迴旋空間，「我」有時也會跳出來；內在彷彿拉開較大的心理空間，更能針對事件提出想法，進行更深層的思考。據此，本研究預測這種對話式的介入反映一種人際的特性與社會支持。根據 Tausczik 與 Pennebaker（2010）的整理分析，代名詞（尤其是特指人稱代名詞）的使用可以反映與人際相關，注意力焦點並非自己的特性；社會性字詞（如，體諒、話說）反映了人際性及社會性關切與支持。此社會支持，使得迴旋空間產生，視野放大後讓其他可能性進入，取代原有主觀的確定詞，在書寫上應可以發現有較

高的暫定詞（如，也許、可能）出現。此外，在「你」位格中開始進行抽絲剝繭、更深層的思考，書寫的句型會較為複雜。在 LIWC 語文類型中反映敘說複雜度與精確性的介系詞（如，從、把）應會升高，反映深層思考的因果詞（如：變成，因此）與洞察詞（如，瞭解、恍然大悟）亦會上升（如 Pennebaker & Lay, 2002; Warner, et al., 2006）。此外，就「指責挑剔，質疑懷疑」部分則可能得到反映限制性的否定詞（如，沒有、未必、應該）與限制詞（如，反對、不准）的升高（Tausczik & Pennebaker, 2010）。據此，本研究預測在 LIWC 的文本分析中，相對於「我」位格，「你」位格有較高的人稱代名詞、社會詞、因果詞、洞察詞、否定詞、介系詞、社會詞、限制詞與暫定詞。

「他」位格的書寫，猶如一個不太融入情緒，冷眼旁觀的個體，「隔空讀寫，他人故事」，書寫簡明扼要，同時「理性客觀，綜觀全場」。心理的距離更遠，更容易把全局看清楚，釐清整個脈絡。本研究主張書寫的簡明扼要可反映在書寫詞數上，預期在「他」位格有最少的書寫詞數。此外，在他位格的書寫分析可以觀察到此時情緒已趨於平靜，且理性分析前因後果，發現癥結可能性的持續增加。當焦點不再放在自己身上，而是放在更大的社會脈絡中，進行人我之間的社會整合（social integration），甚至可以觀察到自己所經驗到的事件非獨有，而是具有相當的普遍性。因此，本研究認為在 LIWC 的文本分析可以得到相對於「我」位格或「你」位格，在「他」位格的正向情緒詞（如滿足，平靜）較高，負向情緒詞（如，生氣、擔憂）較低，且有持續高升的因果詞與洞察詞以及「朋友」詞（如，同伴、知己），「人類」（如，大家、成人）詞以及非特指人稱代名詞（如，其他、事情、這些）。

研究者依據上述各個位格之結構，並推論其在書寫字詞上可能顯現的特性，以及在中文版 LIWC 詞典中可能反映這些特性的字詞類別，綜合整理如表一所示。表一亦呈現各個字詞類別的字詞範例，期使讀者可以更加瞭解各字詞類別之特性。

## 貳、研究方法

### 一、研究參與者

本研究之參與者為北部某大學修習通識課普通心理學的學生，計 61 名，其中男性有 34 名；平均年齡 20.5，標準差 .92。參與者皆為在課堂上獲知研究廣告後，自願報名參加。此樣本為張仁和等人（2010）之研究所蒐集得之部分資料。惟兩篇文章所探討之議題與分析之資料均有所差異，並無資料重複分析之虞。



## 二、研究程序

由於本研究進行時間長達八週，且要求書寫之總次數長達 12 到 18 次，為了提高研究參與者的動機，本研究在正式書寫前一週進行數場實驗說明會，除了說明書寫要求及網路介面介紹外，更重要的是強調其參與及事後回饋對於研究的重要性，以提高其參與動機。每場說明會約需 30 分鐘，人數在十人之內。在說明會中發給參與者「日記書寫活動同意書」。他們明白被告知可以在研究進行期間隨時中止書寫，退出研究。研究者並對他們保證其身份與書寫內容的全程保密與僅作研究分析使用。在充分了解其權利及保障後，研究參與者如果仍願意參與，則請其簽寫同意書。接下來則發給「日記網頁操作說明」，詳細說明網頁的操作。說明過程並請參與者直接註冊，並實際在網路介面進行練習，以確認他們對書寫方式及網頁問卷填寫操作的瞭解。

每個位格的書寫頁面，皆呈現該位格的書寫範例如下：

第一人稱「我」：今天輪到我在課堂報告，我之前花了許多時間作準備，本來蠻期待聽的同學會給我不錯的回饋，但報告完大家的反應不太好，有人說我講的內容跟他所了解的不同，還有人覺得我不是很認真，讓我覺得有點難過與生氣……。

第二人稱「你」：你今天與小組夥伴們要在課堂上報告。剛好你是負責報告的人，而你之前也花了蠻多時間在準備，你應該是對這次的報告有不少好的期待。但今天在報告完後，大家給你的回饋都不太好，這一定讓你心裡覺得很難過，甚至生氣……。

第三人稱「他」：他今天跟小組要在課堂報告，之前他就花很多時間準備，而且他認為自己應該會講的很好，所以充滿了期待。然而在他報告完後，卻得到些許的批評，讓他覺得心裡很難過……。

在每個位格書寫後參與者還需對其書寫感受的評量。他們需以李克氏七點量尺：1 分代表非常低，7 分代表非常高，分別對六個題目進行評量。題目依序為：「這個書寫內容中的正向情緒程度」、「這個書寫內容中的負向情緒程度」、「這個書寫內容中的關懷支持程度」、「這個書寫內容中的批評指責程度」、「這個書寫內容對自己感受的清晰程度」以及「這個書寫內容對事件了解的透徹程度」。

研究參與者在說明會結束後的下一週開始進行每週二至三次，為期六週的日記書寫活動。研究主試者大約每週和參與者進行聯繫一次，並在聯繫中進行簡單的問題回答。聯絡的主要目的在提醒參與者繼續進行日記書寫。書寫活動結束的兩週後，再次舉行數場書寫活動後分享會，每場約進行 30 分鐘，人數在 10 人之內。主要活動是書寫心得分享與發送

其書寫記錄以茲留念。研究者可由此分享中，獲取意見以作為日後研究的參考。

### 三、資料前置處理

本研究先將參與者的每次書寫都儲存成獨立的文書檔。例如，完成十八次書寫（每次書寫有三個部分，分別為我、你、他）的參與者，共有  $18 \times 3 = 54$  個文書檔。由於 LIWC 程式分析時係以空格作為字詞邊界之標定，標點符號係以半形字碼標定，然而中文書寫習慣並沒有以空格作為字詞之邊界且標點符號以全形碼標定。因此在將文本匯入中文版 LIWC 分析前需先進行文本的斷詞及標點符號碼轉換等前置處理（詳細前置處理程序請見 <http://cliwc.weebly.com/>）。本研究採用中研院之網路斷詞系統（中央研究院中文詞知識庫小組，1998）進行斷詞。經前置處理之檔案即可批次匯入 LIWC 程式進行分析，最後整理得到本研究所欲檢驗之各個詞類變項之使用百分比資料檔。

### 四、資料分析方法

本研究請參與者進行每週二至三次，為期六週的書寫練習。儘管並非所有研究參與者都完全依照研究要求書寫完十八次，但檢視他們的書寫次數，大多完成十次以上（僅有兩人分別僅書寫八次與九次），故仍將所有受試者資料都納入分析。

由於每個人可以得到多次的書寫文本分析，每次的書寫可能在主題及負向事件強度等因素均有所變異，然而本研究主要的目的在檢驗三個位格的一般特性，故在正式分析前，先將每位參與者的多次文本分析結果求其平均，使每位參與者在各變項均得一平均值。

在將資料進行上述處理之後，本研究採用受試者內單因子變異數分析，比較不同字詞在各位格間的差異。資料若未符合球形檢定，則採用 Greenhouse-Geisser 的校正模型，事後檢定則採用較為保守的 Bonferroni 多重比較。在操弄檢核部分，本研究先以比較三個位格所分別對應的人稱字詞（第一人稱單數代名詞、第二人稱單數代名詞以及第三人稱單數代名詞）出現的頻率進行檢定。接著，根據金樹人（2010）PDPD 的論述進行文本位格特性分析，比較三個位格間各類字詞使用率的差異（詳細描述請見表一）。最後，分析書寫者每次書寫完後的自評感受，是否在各位格之間有所不同，以茲檢驗。

表一 位格特性分析整理

位格名稱	位格特性	反映在字詞特性	反映在LIWC相關變項	字詞範例
我	情緒起伏，交代細膩	人事時地物	相對詞	之間，當時，短暫，關閉，一直，以前，上面，外在，角落，秋天
			數量詞	一點，大部分，不足，充滿，一樣，多餘，很多，單獨，最少，極
	放大自己，視野狹小	鉅細靡遺	數字	一，二，三，五千，數十，百萬，億
			感知詞	碰到，經歷，聽到，看見，接觸，掃瞄，堅硬，蒼白，說話，尖叫
			生理詞	頭痛，口渴，咳嗽，失眠，吞下，洗澡，節食，檢查，作嘔，午餐
		情緒高張	負向情緒詞	倒楣，殘忍，無情，激怒，諷刺，批評，不甘，消沈，遺憾，忽視，失敗
			副詞	一直，才，絕對，越來越，幾乎，徹底，需要，過份，不斷，尤其
		缺乏理性思考，主觀性較強	髒話	該死，去你的，王八蛋，垃圾，他媽的，狗屎，孬，混蛋，無恥，智障
			確定詞	一再，一定，不應該，必然，永遠，完全，絕不，真正
你	同理包容，照顧關愛	社會支持	特定人稱代名詞	我，你，他，自己，我們，你們，他們，咱們，本人，她
	指責挑剔，質疑懷疑		暫定詞	也許，大概，不然，類似，變動，未必，可能，以為，但願，希望
	情緒漸緩，抽絲剝繭		社會歷程詞	人際，瞭解，你們，詢問，解釋，協助，商量，公認，說明，父母
	空間拉開，你我對話	否定或限制	否定詞	不，未必，否認，無須，從不，毫無，莫非，絕無，還不是，非得
	意義他人，客體介入		限制詞	小心，不顧，反對，矛盾，檢查，隱瞞，顧慮，否認，克制，約定

(續上頁)

位格名稱	位格特性	反映在字詞特性	反映在LIWC相關變項	字詞範例
他	理性客觀， 綜觀全場	句型複雜	介系詞	比較，由於，此外，至，自從，依照，直到，根據，針對，除了
		理性分析介入	頓悟詞	瞭解，分析，反省，理解，猜想，深思，透露，回想，估計，證明
			因果詞	引起，加強，打算，由於，如此一來，成為，改變，求證，究竟，原因
	隔空讀寫， 他人故事	掌握全局	頓悟詞	瞭解，分析，反省，理解，猜想，深思，透露，回想，估計，證明
			因果詞	引起，加強，打算，由於，如此一來，成為，改變，求證，究竟，原因
	視野擴大	整合性社會 情境	朋友詞	友誼，同伴，同事，伴侶，知己，伙伴，情人，朋友，男友，莫逆之交
			人類詞	人，人們，大家，成人，自己，自我，個人，孩子，群眾，傢伙
			非特指人稱 代名詞	人人，一切，別人，那些，事情，其他，這，這些，家家，處處

## 參、研究結果

### 一、操弄檢核

本研究要求參與者對其經歷之負向事件分別以「我」、「你」及「他」為主詞進行書寫，假設參與者依照指導語要求的方式書寫，應可反映在人稱使用的差異上。以 LIWC 分析之第一人稱單數代名詞，第二人稱單數代名詞以及第三人稱單數代名詞分別進行單因子的變異數分析，結果雖未通過球形檢定，但經校正後均得顯著效果（依序為  $F(2, 64.7) = 420.93$ ,  $MSE = 1.78$ ,  $p < .001$ ,  $\eta p^2 = .88$ ;  $F(2, 65.6) = 1387.5$ ,  $MSE = 1.23$ ,  $p < .001$ ,  $\eta p^2 = .96$ ;  $F(2, 65.9) = 849.32$ ,  $MSE = .1.60$ ,  $p < .001$ ,  $\eta p^2 = .93$ ）。事後檢定得到在第一人稱單數代名詞，「我」位格顯著大於「你」與「他」位格，後兩者則無顯著差異；在第二人稱單數代名詞，「你」位格顯著大於「我」與「他」位格，後兩者則無顯著差異；



在第三人稱單數代名詞，「他」位格顯著大於「我」與「你」位格，後兩者則無顯著差異；相關描述統計如表二所示。上述結果顯示研究參與者能依照指示在不同位格的書寫要求中，主要使用相對應的人稱代名詞書寫。

表二 檢驗變項在各位格之平均百分比與其標準差

	「我」位格		「你」位格		「他」位格	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
第一人稱單數	5.42 <sup>a</sup>	1.66	0.92 <sup>b</sup>	0.56	1.01 <sup>b</sup>	0.55
第二人稱單數	0.22 <sup>b</sup>	0.35	6.97 <sup>a</sup>	1.38	0.15 <sup>b</sup>	0.2
第三人稱單數	0.86 <sup>b</sup>	0.67	0.9 <sup>b</sup>	0.75	6.93 <sup>a</sup>	1.61
相對	12.87 <sup>a</sup>	2.15	12.44 <sup>b</sup>	2.2	12.4 <sup>b</sup>	2.12
數量	2.33 <sup>a</sup>	0.6	2.19 <sup>b</sup>	0.52	2.24 <sup>b</sup>	0.54
數字	2.03 <sup>a</sup>	0.56	1.83 <sup>b</sup>	0.49	1.87 <sup>b</sup>	0.53
感知	2.16 <sup>a</sup>	0.5	2.01 <sup>b</sup>	0.47	2.04 <sup>b</sup>	0.5
生理	1.84 <sup>a</sup>	0.96	1.69 <sup>b</sup>	0.82	1.68 <sup>b</sup>	0.75
負向情緒	2.58	0.79	2.59	0.86	2.6	0.83
副詞	13.73 <sup>a</sup>	2.03	12.92 <sup>b</sup>	1.78	12.87 <sup>b</sup>	1.87
髒話	0.08 <sup>a</sup>	0.15	0.07 <sup>a,b</sup>	0.13	0.05 <sup>b</sup>	0.09
確定	2.15 <sup>a</sup>	0.57	1.93 <sup>b</sup>	0.57	1.98 <sup>b</sup>	0.53
特指人稱代名詞	7.18 <sup>c</sup>	2.14	9.4 <sup>a</sup>	1.74	8.59 <sup>b</sup>	1.71
社會歷程	5.96 <sup>c</sup>	1.76	12.59 <sup>a</sup>	2.21	12.1 <sup>b</sup>	2.14
暫定	4.13	0.89	4.3	0.91	4.29	0.88
介系詞	5.21 <sup>b</sup>	0.7	5.53 <sup>a</sup>	0.71	5.45 <sup>a</sup>	0.76
頓悟	5.34 <sup>b</sup>	0.78	5.55 <sup>a</sup>	0.97	5.55 <sup>a</sup>	0.8
因果	2.32 <sup>b</sup>	0.91	2.56 <sup>a,b</sup>	0.85	2.57 <sup>a</sup>	0.82
否定	2.05	0.43	2.06	0.43	2.13	0.51
限制	0.51	0.21	0.53	0.21	0.54	0.22
非特指人稱代名詞	3.38 <sup>b</sup>	0.99	3.35 <sup>b</sup>	1.08	3.62 <sup>a</sup>	1.08
正向情緒	2.34	0.68	2.35	0.7	2.44	0.82
家庭	0.24	0.29	0.24	0.29	0.26	0.3
朋友	0.18 <sup>b</sup>	0.17	0.18 <sup>b</sup>	0.17	0.27 <sup>a</sup>	0.25
人類	1.93 <sup>b</sup>	0.67	1.87 <sup>b</sup>	0.74	2.15 <sup>a</sup>	0.74
書寫詞數	162.41	71.25	163.09	75.56	161.21	75.00

註：上標之不同英文字母表示經Bonferroni檢驗，平均值間有顯著差異

## 二、文本位格特性分析

在確認操弄檢核後，接下來則針對每一個位格特性的假設，逐一進行檢驗。本研究分別以相對應於各個位格特性的 LIWC 詞類使用百分比為依變項，位格類型為獨變項，進行單因子受試者內變異數分析，以檢驗各個位格之特性。各個依變項在每一位格的平均數及標準差如表二所示。

### （一）「我」位格

針對「放大自己，視野狹小」特性，所可能引發的缺乏理性思考與主觀性較強，本研究結果發現在確定詞的使用百分比得到顯著效果， $F(2, 120) = 8.15$ ， $MSE = .10$ ， $p < .001$ ， $\eta_p^2 = .12$ ；事後檢定得到在確定詞，「我」位格顯著大於「你」與「他」位格，「你」與「他」位格則無顯著差異。在髒話的使用百分比得到顯著效果， $F(2, 120) = 3.26$ ， $MSE = .004$ ， $p < .05$ ， $\eta_p^2 = .17$ ；事後檢定得到在髒話，「我」位格顯著大於「他」位格，「你」與「他」位格則無顯著差異。

針對「交代細膩」特性，本研究結果發現在數字的使用百分比得到顯著效果， $F(2, 103.2) = 11.82$ ， $MSE = .07$ ， $p < .001$ ， $\eta_p^2 = .17$ ；事後檢定得到在數字，「我」位格顯著大於「你」與「他」位格，後兩者則無顯著差異。在數量詞的使用百分比得到顯著效果， $F(2, 107.68) = 4.07$ ， $MSE = .09$ ， $p < .05$ ， $\eta_p^2 = .06$ ；事後檢定得到在數量詞，「我」位格顯著大於「你」與「他」位格，後兩者則無顯著差異。在相對詞的使用百分比得到顯著效果， $F(2, 120) = 11.57$ ， $MSE = .36$ ， $p < .001$ ， $\eta_p^2 = .16$ ；事後檢定得到在相對詞，「我」位格顯著大於「你」與「他」位格，「你」與「他」位格則無顯著差異。在感知詞的使用百分比得到顯著效果， $F(2, 109.4) = 5.79$ ， $MSE = .07$ ， $p < .01$ ， $\eta_p^2 = .09$ ；事後檢定得到在感知詞，「我」位格顯著大於「你」位格，「你」與「他」位格則無顯著差異。在生理歷程詞的使用百分比得到顯著效果， $F(2, 86.66) = 6.06$ ， $MSE = .11$ ， $p < .01$ ， $\eta_p^2 = .09$ ；事後檢定得到在生理歷程詞，「我」位格顯著大於「你」與「他」位格，「你」與「他」位格則無顯著差異。

針對「情緒起伏」的特性，則在副詞的使用百分比得到顯著效果， $F(2, 105.1) = 30.88$ ， $MSE = .53$ ， $p < .001$ ， $\eta_p^2 = .34$ ；事後檢定得到在副詞，「我」位格顯著大於「你」與「他」位格，後兩者則無顯著差異。在情緒詞部分則不論是正向或負向情緒詞均未得到位格間的顯著差異。

## (二)「你」位格

針對「意義他人，客體介入」與「同理包容，照顧關愛」特性上本研究發現特指人稱代名詞的使用百分比得到顯著效果， $F(2, 89.7) = 102.2$ ， $MSE = 1.01$ ， $p < .001$ ， $\eta_p^2 = .63$ ；事後檢定得到在特指人稱代名詞，「你」位格顯著大於「他」與「我」位格，「他」位格亦顯著高於「我」位格。在社會歷程詞的使用百分比得到顯著效果， $F(2, 80.69) = 754.00$ ， $MSE = 1.65$ ， $p < .001$ ， $\eta_p^2 = .93$ ；事後檢定得到在社會歷程詞，「你」位格顯著大於「他」與「我」位格，「他」位格亦顯著高於「我」位格。因社會支持，使得迴旋空間產生，看到其他可能性所預測的暫定詞增加之檢驗，則未得顯著差異。

針對由「同理包容，照顧關愛」而產生心理迴旋空間，深層思考產生的特性，本研究發現在介系詞的使用百分比得到顯著效果， $F(2, 120) = 10.53$ ， $MSE = .16$ ， $p < .001$ ， $\eta_p^2 = .15$ ；事後檢定得到在介系詞，「我」位格顯著小於「你」與「他」位格，後兩者則無顯著差異。在洞察詞的使用百分比得到顯著效果， $F(2, 120) = 4.33$ ， $MSE = .21$ ， $p < .05$ ， $\eta_p^2 = .07$ ；事後檢定得到在洞察詞，「他」位格顯著大於「我」位格，「你」位格則尚未顯著高於「我」位格。在因果詞的使用百分比得到顯著效果， $F(2, 95.47) = 10.6$ ， $MSE = .14$ ， $p < .001$ ， $\eta_p^2 = .15$ ；事後檢定得到在因果詞，「你」與「他」位格顯著大於「我」位格，前兩者則無顯著差異。就「指責挑剔，質疑懷疑」特性則在否定詞與限制詞則均未得顯著差異。

## (三)「他」位格

針對「隔空書寫，他人故事」簡明扼要特性之檢驗，本研究發現總詞數未得顯著差異。在最遠的距離，去除個人化的投入，純粹就事論事的特性檢驗上，在非特指人稱代名詞的使用百分比得到顯著效果， $F(2, 120) = 8.98$ ， $MSE = .15$ ， $p < .001$ ， $\eta_p^2 = .13$ ；事後檢定得到在非特指人稱代名詞，「他」位格顯著大於「你」與「我」位格，後兩者則無顯著差異。

就「理性客觀，綜觀全場」特性則在朋友字詞的使用百分比得到顯著效果， $F(2, 88.18) = 14.85$ ， $MSE = .02$ ， $p < .001$ ， $\eta_p^2 = .20$ ；事後檢定得到在朋友字詞，「他」位格顯著大於「你」與「我」位格，後兩者則無顯著差異。在人類字詞的使用百分比得到顯著效果， $F(2, 106.46) = 14.17$ ， $MSE = .11$ ， $p < .001$ ， $\eta_p^2 = .19$ ；事後檢定得到在人類字詞，「他」位格顯著大於「你」與「我」位格，後兩者則無顯著差異。如前述分析，在介係詞、因果詞與洞察詞上「他」位格顯著大於「我」位格，顯示個體之深層思考從「你」位格到「他」位格仍持續進行。然而在負向情緒詞上沒有顯著差異，正向情緒詞雖有上升趨勢但未達顯著差異。

#### (四) 自評感受

本研究分別以在各個位格書寫完後自評的正向感受、負向感受、關懷支持、批評指責、感受清晰與事件理解平均程度為依變項，位格類型為獨變項進行單因子受試者內變異數分析，以檢驗各位格書寫所引發的主觀感受之特性（如表三所示）。在自評正向情緒分數得到顯著效果， $F(2, 77.22) = 32.83$ ， $MSE = .16$ ， $p < .001$ ， $\eta_p^2 = .35$ ；事後檢定得到在自評正向情緒分數，「我」位格顯著低於「你」與「他」位格，「你」與「他」位格則無顯著差異。在自評負向情緒分數得到顯著效果， $F(2, 85.34) = 55.02$ ， $MSE = .18$ ， $p < .001$ ， $\eta_p^2 = .48$ ；事後檢定得到在自評負向情緒分數，「我」位格顯著高於「你」與「他」位格，「你」位格顯著高於「他」位格。在自評關懷支持分數得到顯著效果， $F(2, 101.27) = 33.19$ ， $MSE = .28$ ， $p < .001$ ， $\eta_p^2 = .35$ ；事後檢定得到在自評關懷支持分數，「我」位格顯著低於「你」與「他」位格，「你」與「他」位格則無顯著差異。在自評批評指責分數得到顯著效果， $F(2, 94.94) = 13.45$ ， $MSE = .22$ ， $p < .001$ ， $\eta_p^2 = .18$ ；事後檢定得到在自評批評指責分數，「我」位格顯著高於「你」與「他」位格，「你」位格顯著高於「他」位格。在自評感受清晰程度以及自評事件理解透徹程度則未得顯著效果，其檢定值分別為  $F(2, 71.96) = 0.24$ ， $MSE = .11$ ， $p = .67$ ； $F(2, 76.13) = 2.38$ ， $MSE = .79$ ， $p = .12$ 。

表三 自陳評量在各位格之平均分數與其標準差

	「我」位格		「你」位格		「他」位格	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
正向情緒	2.71 <sup>b</sup>	0.09	3.06 <sup>a</sup>	0.10	3.14 <sup>a</sup>	0.11
負向情緒	4.36 <sup>a</sup>	0.11	3.81 <sup>b</sup>	0.11	3.58 <sup>c</sup>	0.12
關懷支持	2.78 <sup>b</sup>	0.87	3.43 <sup>a</sup>	0.92	3.38 <sup>a</sup>	0.91
批評指責	3.60 <sup>a</sup>	0.90	3.37 <sup>b</sup>	0.82	3.21 <sup>c</sup>	0.80
感受清晰	4.87	1.02	4.81	0.97	4.81	1.09
事件理解	4.74	1.13	4.86	1.01	4.92	1.08

註：上標之不同英文字母表示經Bonferroni檢驗，平均值間有顯著差異



## 肆、討論與建議

本研究請研究參與者利用 PDPD 進行多次的負向事件書寫，並分析其書寫文本以檢驗三個位格書寫的特性。總體而言，本研究不論在客觀的文本分析與主觀的自我評量，結果均大致支持金樹人（2005，2010）對心理位移的位格特性之主張，但有些許特性仍有待商榷。

金樹人（2005，2010）指出「我」位格具有「放大自己，視野狹小」，「情緒起伏，交代細膩」的特性。本研究 LIWC 所得的多項指標中發現，視野狹小、情緒高張且主觀性較強（例如，髒話、副詞、確定詞）以及交代細膩的特性（例如，數量、數字、知覺、生理、相對詞等）均獲得支持。雖然因為指導語介入，在「我」位格的第一人稱單數代名詞之高使用率只能夠作為操弄檢核，不適合當作「放大自己」的指標；然而，指導語只限定在該位格中要使用何種人稱代名詞為主體，並沒有限制其他人稱代名詞的使用，也就是，在「我」位格的書寫中，個體如果聚焦於別人，也可以寫出很多其他的人稱代名詞。不過，在本研究發現第一人稱單數代名詞在「我」位格最高，特指人稱代名詞（包含第一人稱單數代名詞在內）卻得到「我」位格使用率最低，此結果可間接推論書寫者在「我」的書寫狀態中，聚焦在自己身上，相對的更少提到其他的人稱（如你、他或我們等），亦支持「放大自己」的特性。然而，在負向情緒詞的使用上則沒有發現顯著的差異，相對而言，在主觀評量上則在「我」位格有最高的負向情緒，最低的正向情緒感受。

在書寫「你」位格時具有「意義他人，客體介入」，「同理包容，照顧關愛」，「情緒漸緩，抽絲剝繭」且「指責挑剔，質疑懷疑」的特性（金樹人，2005，2010）也獲得部分支持。LIWC 變項中以社會歷程詞最能代表社會支持，在本研究中也得到「你」位格有最高的社會歷程詞以及人稱代名詞。心理空間的增加使對話與理性分析的介入而對事件進行更深層的抽絲剝繭之思考，則在介系詞、因果詞與洞察詞的顯著增加獲得支持。但在「指責挑剔，質疑懷疑」的特性則未獲支持。相對的在「關懷支持」的主觀評量也得到「你」位格最高的支持性結果；但在「批評指責」主觀評量卻得到「我」位格最高的結果。不過在張仁和等人（2010）以相同方法涵蓋更多參與者的研究中，進一步以共變數分析控制我位格的負向情緒評量後，則發現「你」位格的批評指責最高，符合金樹人之主張。倘若上述結果穩定，如何在文本分析中精確掌握批評指責的特性，則是未來可以努力的方向。

金樹人（2005，2010）主張在「他」位格時個體已轉化為冷靜的旁觀者，「隔空讀寫，他人故事」，書寫簡明扼要，同時「理性客觀，綜觀全場」。本研究在洞察詞與因果詞的結果也支持個體因為不再陷落而能觀全局，也因此可以在「他位格」的書寫中持續產生新的

理解與頓悟。此時，可以從他人的角度理解或發現共相的特性，則得到較高的非特指人稱代名詞、朋友詞與人類詞。不過在書寫扼要則未獲書寫詞數分析的支持。情緒趨於平緩部分也沒有在資料上發現「他」位格有最低的負向情緒詞與最高的正向情緒詞。相對於文本客觀指標，他位格特性的主觀評量則未獲得支持性的結果。上述結果似乎意涵在他位格特性上，文本分析的指標較主觀評量指標更為敏感。

### 一、文本分析與主觀評量之比較

綜合上述整理，我們不難發現在情緒的改變特性上，由現有的文本分析結果看來，正向情緒詞與負向情緒詞的使用率並不是一個敏感的指標。本研究並未觀察到負向情緒詞在不同位格之間的差異；正向情緒詞在「他」位格雖有略微上升（三位格的平均百分比分別為 2.34、2.35 與 2.44）但其差異僅勉強達臨界顯著。相對的，在主觀的情緒強度報告上則得到符合預期的負向情緒逐漸下降，正向情緒逐漸上升的結果。

研究者認為可能的原因有二。其一，雖然如前文所述，依據金樹人的觀點，在第一人稱應該可以看到比較強烈的情緒起伏；第二人稱則會伴隨著批評指責及質疑懷疑，此特性或也會出現在負向情緒詞的使用上，如此將無法區辨出「我」位格與「你」位格的負向情緒詞百分比差異；但是，在第三人稱的書寫中卻也完全沒有看到負向情緒詞下降（三位格的平均百分比分別為 2.58、2.59 與 2.60）的趨勢。其二，參與者在三個位格均書寫負向事件，因此在內容上難免仍會出現與負向情緒相關的詞出現，因此負向情緒詞的書寫次數並無顯著差異。細究位格的差異也許不在「有無」正負向情緒的感受，而是表徵在「程度」上面。因此在文本分析中，正負向情緒詞的書寫次數上無法觀察到差異，不過在確切詞的使用以及可以標定「程度」的副詞上，我們確實也發現了「我」位格顯著高於其他兩位格的現象，正好呼應了負向情緒主觀評量的變化。就參與者的主觀評量上負向情緒在書寫「你」位格後即已下降，可見情緒的變化不必然對應到情緒詞的變化，而可能是程度的不同。

另外值得注意的一點是，雖然在文本分析上支持「他」位格特性的高因果詞與洞察詞，但並未在主觀的「感受清晰」與「事件理解」評量上得到相呼應的結果。行為指標與主觀評量的差異也是未來需進一步澄清之處。儘管如此，進一步的相關分析，則發現他位格的洞察詞使用百分比與他位格書寫後的感受清晰有顯著的相關（ $r = .42, p < .001$ ）與「事件理解」評量也有顯著的相關（ $r = .29, p < .05$ ）。本研究最有趣的發現之一也就在因果詞與洞察詞的變化，兩者均是從我位格提升到你位格，且持續維持至他位格。由於個體在「我」位格的自我放大與情緒集中時，容易僅是聚焦於負向事件的種種時地物的細節，在這樣的

狀態下，主觀性強且沒有足夠的心理空間，因而無法跳脫來看到不同的可能性。然而，當使用「你」為主詞的書寫，心理距離拉開了，但這個距離是充滿溫暖支持的安全距離，而非防衛性的經驗迴避（experiential avoidance; Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996），也就是你位格特性中的關懷支持。此時個體理性分析的能量增加，於是描述中減少細節，開始嘗試進行因果關係的理解，而致頓悟增加。因此，在實徵資料上我們發現，個體在你位格時顯著提升其因果詞與洞察詞的使用量。最後，至他位格時，心理距離依舊是拉開的，是故仍提供足夠的心理空間予以進行反思與分析，所以因果詞與洞察詞仍舊維持其量，沒有跌落下降，而是持續維持你位格時所帶來的效果，進而預測個體對負向事件的感受清晰度及對事件理解透徹程度。

## 二、與情緒書寫的對話

西方心理學的文獻對情緒書寫的效益已有不少的研究成果。這些日記研究，主要以 Pennebaker 與 Beall（1986）的情緒式日記書寫法為主要的研究派典。標準的研究過程是邀請參與者書寫數次其創傷事件的情緒與感受，並與其他書寫中性事件的參與者相比對。以 Pennebaker 的研究方式為主的回顧性文獻顯示情緒式書寫的正面效果相當廣泛，包含：生理上的血壓、癌症，到個體層面的心理幸福感、壓抑者的自我揭露、情緒經驗與行為的自我調節、認知概念（Lepore & Smyth, 2002）。這類創傷或負向事件的經驗書寫，在書寫的心理過程中通常會引發強烈的負向情緒，並無法看到立即的情緒舒緩效果，為何長期而言最後會產生正向的效果，而負向的情緒又是如何被消解？

過去情緒書寫分析發現，書寫者如果使用較多的正向情緒詞，中等量的負向情緒詞、在多次的書寫中逐漸增加認知詞（尤其是因果詞與頓悟詞）的使用、且有不同的代名詞的轉換使用，通常會有較好的健康促進效果（Ramirez-Esparza & Pennebaker, 2006）。這些發現也與本研究所發現的心理位移書寫法在不同位格間轉換的特性相當一致。然而，情緒書寫法經過二十餘年廣泛應用且已有數百篇的相關研究發表後，Pennebaker 與 Chung（2011）整理分析認為情緒書寫產生的療癒效果是一個相當複雜的歷程，並非單一機制可以解釋。作者們認為單純的書寫創傷情緒也許並不能保證正向效益的產生，如何引導思考的方向，或者調控書寫時的心理距離，使得情緒投入，理解角度，以及認知資源等能夠達到最佳的平衡與效益，可能才是創造出正向效果的關鍵。但是，如何透過一個更具有結構式的書寫方式來使得上述因素得到適當的調控與平衡，顯然還需要在情緒書寫的程序上增加適當的調控機制。作者們認為心理位移的書寫就提供了一個很好的分析途徑，讓我們有機會可以對情緒書寫的運作機制有更深入的瞭解。

### 三、未來研究與應用

心理位移書寫的療癒效果不僅在許多研究中被證實，且帶出的正向效果又有其特色，囊括個體的幸福感、憂鬱、情緒智商等不同面向（李素芬，2009；徐巧玲，2006；張仁和等人，2010；Chang et al., 2013；Seih et al., 2008）。然而較遺憾的是，關於此書寫效果的療癒機制，仍缺乏審慎的探討。張仁和等人（2013）嘗試從情緒平和與佛學中的止觀（mindfulness）切入心理位移療癒效果的內部歷程，但實驗方法仍以受試者的主觀自評報告為主。於此，本研究提供了另一種可能，跳脫主觀報告的限制，即是從個體的語文分析著手。Chung 與 Pennebaker（2007）認為，個體語言表達的風格，較不受到意識處理，因此更能呈現其真實的人格特色與內在的心理歷程，因而比主觀意識的自我報告，更能顯現個體當下的心理歷程。以此切入心理位移，則可以探討在不同位格的特定字詞，是否與研究者所關切的依變項（例如心理適應、情緒智商…等）有所關聯，即心理位移有可能透過不同位格的特定字詞來帶動心理適應的提升，值得未來研究繼續探討。

未來心理位移書寫的相關研究還可以將研究焦點逐漸擴大至人際層次。例如，在李亭萱（2012）的研究中將視野延伸至愛情關係中，探討分手者因應親密關係分離的復原和成長，進而發現心理位移書寫在真實人際挫折中的療癒效果。陳姿妤（2010）更將研究視野拉至個體與家庭的關係，並深入分析心理位移對於個人、家庭與社會脈絡層次的效果，像是個體與家庭的關係從「冷漠疏離」到「雙向溝通」，兩者的情感關係則由「焦慮不安」轉換成「包容理解」；最後，在社會脈絡層次的變化更是由「乖女孩只要努力讀書的刻板形象」的被動，轉換為「接納父母的遺憾與苦心」的主動。李亭萱（2012）與陳姿妤（2010）探討了心理位移書寫多種應用的可能，這部分可於未來研究中進行字詞分析的探索，進而更理解其中機制的轉換。

本研究以字詞分析的方法來指標療癒歷程的變化，未來亦可進一步應用於輔導與諮商的相關研究。例如，分析與個案晤談的逐字稿，或是分析個案的自傳式記憶，以更了解其內在的心理歷程，而治療師則可依據個案的語文分析結果，直接回饋給個案或是做為治療介入方針的參考點。最後，治療師更可針對同一位個案在不同次晤談間的語文使用差異，以了解治療介入的轉變，並且更精確地捕捉個案與治療師之間的動態轉換歷程。

最後，治療實務研究中亦可以探討不同類型的個案，在心理位移書寫中是否有不一樣的文字風格。舉例來說，在 Rude、Gortner 與 Pennebaker（2004）的研究便發現憂鬱傾向的個體相對於一般大學生使用更多的第一人稱單數詞，聚焦在自身感受與較狹小具體的觀點；倘若讓憂鬱症傾向的個體進行心理位移書寫，他們在不同人稱位格下書寫時，是否在



某些語文類別中（例如反映描寫細膩的確定詞與相對詞）亦會有別於非憂鬱的個體？此差異是否又會影響其療癒效果？或是書寫所引導出的機制是否有所不同？都將是日後研究可進一步回答的問題。

### 參考文獻

- 中央研究院中文詞知識庫小組（1998）：線上中文斷詞系統。台北南港：中央研究院。取自：<http://ckipsvr.iis.sinica.edu.tw/>。
- 李素芬（2009）：團體領導者心理位移之經驗及影響分析研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文，未出版，台北。
- 李亭萱（2012）：愛情分手者接受心理位移書寫經驗與其對情傷復原之影響。國立臺南大學諮商與輔導學研究所碩士論文，未出版，台南。
- 金樹人（2005）：心理位移辯證效果之敘事分析。行政院國家科學委員會專題研究成果報告（編號：NSC93-2413-H-003-001）。
- 金樹人（2010）：心理位移之結構特性及其辯證現象之分析：自我多重面向的敘寫與敘說。中華輔導與諮商學報，28，187-228。
- 徐巧玲（2006）：識得情緒真面目，只緣心理來位移——「我、你、他」日記對國中生提升情緒智力短期及長期改變之現象分析。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。
- 張仁和、黃金蘭、林以正（2010）：心理位移書寫法之位格特性驗證與療癒效果分析。中華輔導與諮商學報，28，29-60。
- 張仁和、黃金蘭、林以正（2013）：從情緒平和與止觀探討心理位移日記書寫方法的療癒機制。教育心理學報，44（3），589-608。
- 張硯評（2012）：感恩表達與配偶之生活適應。國立台灣大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北。
- 陳姿妤（2010）：一個單親家庭乖女兒的故事敘說，以心理位移方法完成成人的身分認同。中國文化大學心理輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 黃金蘭、Chung, C. K.、Hui, N.、林以正、謝亦泰、程威詮、Lam, B.、Bond, M., 及 Pennebaker, J. W.（2012）：中文版語文探索與字詞計算字典之建立。中華心理學刊，54（2），185-201。
- Chang, J.-H., Huang, C.-L., & Lin, Y.-C. (2013). The psychological displacement paradigm in diary-writing (PDPD) and its psychological benefits. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 155-167.
- Chung, C., & Pennebaker, J. (2007). The psychological functions of function words. In K. Fiedler (Ed.), *Social communication* (pp. 343-359). New York, NY: Psychology Press.
- Gonzales, A. L., Hancock, J. T., & Pennebaker, J. W. (2010). Language style matching as a predictor of

- social dynamics in small groups. *Communication Research*, 37(1), 3-19
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168.
- Ireland, M. E., & Pennebaker, J. W. (2010). Language style matching in writing: Synchrony in essays, correspondence, and poetry. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(3), 549-571.
- Ireland, M. E., Slatcher, R. B., Eastwick, P. W., Scissors, L. E., Finkel, E. J., & Pennebaker, J. W. (2011). Language style matching predicts relationship initiation and stability. *Psychological Science*, 22(1), 39-44.
- Lepore S. J., & Smyth J. M. (2002). *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Pennebaker, J. W., & Lay, T. C. (2002). Language use and personality during crises: Analyses of mayor Rudolph Giuliani's press conferences. *Journal of Research in Personality*, 36(3), 271-282.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274-281.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing and its links to mental and physical health. In H. S. Friedman (Ed.), *Oxford handbook of health psychology* (pp. 417-437). New York, NY: Oxford University Press.
- Pennebaker, J. W., Booth, R. J., & Francis, M. E. (2007). *Linguistic inquiry and word count: LIWC2007, [LIWC Operator's manual]*. Austin, TX: LIWC.net.
- Pennebaker, J. W., Chung, C. K., Ireland, M., Gonzales, A., & Booth, R. J. (2007). *The development and psychometric properties of LIWC2007*. Austin, TX: LIWC.net.
- Pennebaker, J. W., Francis, M. E., & Booth, R. J. (2001). *Linguistic inquiry and word count (LIWC): LIWC 2001*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Pennebaker, J. W., Groom, C. J., Loew, D., & Dabbs, J. M. (2004). Testosterone as a social inhibitor: Two case studies of the effect of testosterone treatment on language. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(1), 172-175.
- Pennebaker, J. W., Mayne, T. J., & Francis, M. E. (1997). Linguistic predictors of adaptive bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(4), 863-871.
- Ramirez-Esparza, N., & Pennebaker, J. W. (2006). Do good stories produce good health? *Narrative Inquiry*, 16(1), 211-219.
- Rohrbaugh, M. J., Mehl, M. R., Shoham, V., Reilly, E. S., & Ewy, G. A. (2008). Prognostic significance

- of spouse we talk in couples coping with heart failure. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(5), 781-789.
- Rude, S. S., Gortner, E.-M., & Pennebaker (2004). Language use of depressed and depression-vulnerable college students. *Cognition and Emotion*, 18(8), 1121-1133.
- Seih, Y. T., Lin, Y. C., Huang, C. L., Peng, C. W., & Huang, S. P. (2008). The benefits of psychological displacement in diary-writing when using different pronouns. *British Journal of Health Psychology*, 13(1), 39-41.
- Simmons, R. A., Gordon, P. C., & Chambless, D. L. (2005). Pronouns in marital interaction-What do "you" and "I" say about marital health? *Psychological Science*, 16(12), 932-936.
- Stirman, W. W., & Pennebaker, J. W. (2001). Word use in the poetry of suicidal and nonsuicidal poets. *Psychosomatic Medicine*, 63(4), 517-522.
- Tausczik, Y. R., & Pennebaker, J. W. (2010). The psychological meaning of words: LIWC and computerized text analysis methods. *Journal of Language and Social Psychology*, 29(1), 24-54.
- Warner, L. J., Lumley, M. A., Casey, R. J., Pierantoni, W., Salazar, R., Zoratti, E. M., Enberg, R., & Simon, M. R. (2006). Health effects of written emotional disclosure in adolescents with asthma: A randomized, controlled trial. *Journal of Pediatric Psychology*, 31(6), 557-568.

收件日期：101年3月8日

複審一日期：101年6月26日

複審二日期：101年9月12日

通過日期：101年12月10日

## From I to You to He/She: Exploring Psychological Properties of the Psychological Displacement Paradigm Diary-Writing with Word-Frequency Analysis

Chin-Lan Huang

National Taiwan University of  
Science and Technology

Jen-Ho Chang

National Taiwan University

Wei-Chuan Chen

Yi-Cheng Lin

National Taiwan University

In his effort to improve the traditional expressive writing method, Jin (2005, 2010) developed the Psychological Displacement Paradigm of Diary-writing (PDPD) that is based on the wisdom of Zen and Buddhism, and integrated with Western psychotherapy theory. Existing research has supported PDPD's short term effect of reducing negative emotions and long term effect of promoting psychological well-being. Although there have been some qualitative studies that examine the psychological properties corresponding to each writing phases in great detail, reliable quantitative indices have not been proposed. The purpose of this study is to explore the psychological properties of PDPD using Linguistic Inquiry and Word Count (LIWC2007; Pennebaker, Booth, & Francis, 2007) analysis, which uses word usage to index psychological processes. With a recently developed Chinese LIWC dictionary, the current study examined the linguistic and psychological characteristics of the three phases in PDPD. The results mostly supported Jin's (2005, 2010) arguments. Related mechanisms and applications were also discussed.

**Keyword:** linguistic analysis, LIWC psychological displacement paradigm in diary-writing, psychological distance,