



「人」是如何改變

「真可惜！我才真的開始懂事呢。」偉大的法國印象派繪畫大師 **Pierre Auguste Renoir** (1841 ~ 1919) 於臨終前所留下之對「人」生的一句箴言，意味深長地道盡了「人」生的真諦。無論是老生常談或是智賢灼見，均是陳述著：「人」生是一連續的「不懂事的歷程」。爲了「懂事」而謙卑地探索著「人」生之真諦。也因為「懂了事」後而需要做出因應的對策，並且也將面臨著改變的必要。

「人」生當中需要去改變的情境真多，例如：因受到創傷或是不順遂的成長過程之經驗者。有些「人」生是因為失去了自我或是想探索性靈上的需求，期盼「人」生的定向能夠重新獲得導引而能再次的定位。心理障礙者是需要改變的（當然除了因器質性所引發的精神疾患者）。因為在生命的歷程中受到了內分泌系統的生理變化所引發的徵兆者。情感聯結不周密者…等等。這些都是主要的需要來進行改變的「人」。

「改變」的本質的意涵之涵蓋面甚廣，歸納其特質和釋義如下：

- 差異更替性：以提供另外迥異的資訊讓「人」產生了自覺力後，而作出抉擇來達成和過往有所不同的特質，並且取代了原有的特質。
- 性狀變化性：以實存環境中來進行角色扮演之經驗歷程後，而取得領悟來達成。
- 階段遞變性：將時間、情境摻揉後，以進程的方式分階逐段地漸漸達成目標。
- 移轉性：運用其他方向或目標的定向，來促使「人」能產生專注而發生移向。
- 資訊流動性：提供其他（知識）資訊來產生鏡映作用，並且取得相互反饋的資訊流以作為抉擇的使用。
- 覆蓋性：徹底地作出反向的變化，使外顯表徵行為對應於外部情境的期望和需求，但是並不全然的由內部產生變化，只是減低原有的認知之比率和其影響的程度。



□ 外顯扮演性：使用立即扮演的角色之方式，讓外顯表徵能夠對應到外部情境的期望和需求，而能逐漸地潛移默化。

□ 質性改良性：自覺性的領悟，使「人」對實存的意義產生新的理念，而變化了內外表徵、認知的建構和採取的策略與行動。

□ 移位脫離性：將目前的外部環境置換成爲心理環境。

能使「人」造成改變是牽扯到情境的化學變化而發生，換言之，是要促進「人」在生理系統上先要受到內外強大的刺激，以致於在記憶和神經模組系統上產生了固著而重塑。整個的變化有兩個模式：

(1) 電化—生化—電化模式：電化系統引發了生化系統的強烈的活動，而造成結構性記憶和神經系統的基模變化成爲更新的基模。

例如：(a) 目睹過嚴重交通事故後，從此就不敢再騎機車上街。甚之原來很熟練的駕駛技巧，也變得一但握了機車手把時就會發抖個不停。(b) 腦區內的神經系統因生命歷程或基因建制的影響，發生了系統內的活化不足或者是過度活化，因而產生了器質性的徵兆；例如憂鬱症、精神疾症…等等。

(2) 生化—電化—生化模式：因爲內分泌系統之長期不穩定分泌的緣故，因此造成大腦的神經系統基模的活化回路被改變而進一步地固化，所形成了外顯行爲的長期性之變化。

例如：(a) 因雌性激素的分泌減退而形成的更年期症候群，使得原本樂觀的人變成悲觀的外顯性格。(b) 又如甲狀腺過度亢奮而造成的情緒不穩定。(c) 睪固酮激素分泌過高，造成了極強的驅使性而產生了強烈支配他人的慾望和其性格的改變。(4) 長期使用藥物和違禁品藥物、興奮劑、抗憂鬱藥品和安眠藥…等所造成了內外的變化。

如何使「人」改變的理論和方法很多，大致可以歸類成幾個基本方法：

□ 心理干預方法：採用談話、敘事或其他人際關係的方法來改善心理健康的問題。

□ 互動效果方法：以有效教養 *effectively nurturing* 來對應自然建制 *natural*



◎調適性心理學・「人」是如何改變

construction 而得到良好的外顯行爲。

□ 情感涵化方法：建立安全性情感環境來發生 trust（信任）等於 trade（置換）的效應而產生變化。

□ 依托假設方法：藉由儀式、宗教、信仰、典範的依託而得到變化。

至於想要達到改變的目標可以歸類如下：

- (1) 洞察 insight
- (2) 自我察覺 self-awareness
- (3) 自我接納 self-acceptance
- (4) 自我實現或個體化（分化） self-actualization or individuation
- (5) 啓發 enlightenment
- (6) 問題解決 problem-solving
- (7) 心理學教育 psychological education
- (8) 習得社會技能 acquisition of social skill
- (9) 認知上的改變 cognitive change
- (10) 行爲上的改變 behavior change
- (11) 系統上的改變 systemic change
- (12) 賦權 empowerment
- (13) 復原 restitution

沒有一個理論和方法能夠涵蓋到上述全部的目標而達到預期的綜效。但是每一個方法和理論都有其專注的取向和效果的利基。改變是需要「人」的內部深層的覺醒和慾念。俗語說：「自助者，天助之」。「人」要做出改變以前必須做好接受改變後的內外情境之更新的心理準備。

至於在心理治療與諮商領域的理論著墨的派別甚多，能夠運用來作出改變的方法可以歸類成四大區塊：



(1) 以宣洩技巧的治療法：用導引情緒的流露而將「人」的內在隱藏和壓抑之能量釋放出來，以達到改變的目的。

(2) 詮釋性的治療法：運用自由聯想的技巧，引出來自於潛意識的資訊，並且以理論依據的技術來對於潛意識資訊之意義加以解釋和實施。進而改變人生的意義而達到改變的目的。

(3) 行爲形成機轉的治療法：以反向暗示的技巧，幫助「人」能夠產生自行覺察和思考，並且提供行爲之準則，使「人」能藉此準則以希望的習慣來取代原有的而做出改變。

(4) 輔助性的治療法：結合心理治療理論和表達性藝術、視覺意象藝術、遊戲、音樂、戲劇、心理劇、舞蹈律動、宗教…等等，都有實證和有效的改變結果。

「人」生的自身處遇必然是孤獨的（alone），肇因於人類有個獨特的、個別差異性極大的大腦，因此每一個人都是獨一無二的（unique）。即使是同卵雙生子在任何特質上也是有顯著的些許之差異。這是與其他物種相當不同的特點，換言之，也可以說是每一個人都是單一的物種。但是「人」是可以 alone 而「人」生卻不能孤單的（lonely）。演化的天賜使「人」不能離群而索居，腦神經系統是需要經過兩人以上的經常性「同頻共振」後，才能取得平衡和運作的穩定（精神狀態才會健康）。何況基因的建制又將人類綁在一起，必須過著群體性的社會化的生活。所以建立連結網絡是「人」設想過著健康和快樂的生活，必然和極力地去實行的日常性的活動。然而就在建立連結網絡的活動過程當中，難免會遇到節點異位和脈絡重建的情況，自然也需做出改變。

何況「人」的內心情境不也是如此？友聲

- 僅供國立交通大學校友雜誌：交大友聲免費刊載。
- 作者：林毅（錦堂），筆名：浮人。交通大學－高階管理學碩士；【藝術造形／治療／智力健固研究工作坊－主持人，美術造形作家、藝術治療學會一般會員、失智症協會會員、智力健固研究者，大學推廣教育課程（美術造形創作／智力健固）－講師】
- e-mail: dartleco@ms26.hinet.net 手機：0937-967-830
- ※ 保有所有著作權（Aug 30, 2008 <Sat>）非經許可，不得轉載且以任何方式、技術、平台予以流通。