



已不再支援「Adobe Flash Player」

本期摘要

NEW 校園焦點

行政會報

陽明訊息

山腰部落格

課輔部落格

捐款芳名錄

副刊專欄

山腰電影院

實習甘苦談

相簿集錦



發行人：吳妍華
 總編輯：王瑞瑤
 執行編輯：劉柚佑
 網頁設計：賴彥甫



山腰部落格

「另一個我」—生命故事中的自己

撰文：林秋燕（陽明大學心理諮商中心專任輔導老師）

如果你想認識我，你得先知道我的生命故事，因為我的故事會告訴你我是誰。而如果我想認識我自己，想要獲知我生命的意義，那我還是得從我的故事著手。

— McAdams

鏡中的自己映照出外貌與身材，即使是很用力注視著眼睛，仍看不到自己的靈魂，如果你想認識深層的內在自我，用一般的方式是看不到的，除非是能靜下心來透視自己的生命故事，你將會發現另一個自己。Atkinson (1998) 認為說故事是溝通形式中最根本的一種，我們常用故事的形式思考、用故事的形式說話、並透過故事說明人生的意義。每個人天生就能夠了解故事，即使是三歲的小朋友就能聽得懂。因此，說故事可以說是我們每天最常運用的形式，訴說著所發生的事件經過、所經歷的感受、情緒與想法，或是任何所發生的事情。例如：我們從小就從父母口中聽到許多床邊故事，這些故事都對我們有很多的影響，像小女孩會被要求優雅的像個公主，小男孩則要勇敢的不許哭，不能怕黑跟惡龍等等。故事就是這樣子充斥在我們的生活周遭，即是長大了，我們也仍然不停地在聽身旁親朋好友的戀愛故事，或是生活中所遭遇的挫折與領悟等。

生命故事就是這樣子在生活中流動著，它的形式可以很多元，Atkinson (1998) 認為生命故事就是以最舒服的形式，不論是直接陳述、詩詞、隱喻、還是其他富有創造力的方式，來說故事，讓別人得知自己所經歷的總總。例如：李豐醫師在其著作『我賺了30年』中，以「細胞」的立場跟角度，來描述自己抗癌30年的人生經歷，從中她領悟到「對於癌症，與其與之強力對抗，不如用和平共處的態度去面對它，然後創造出既健康又有品質的生命。」

因此，無論生命故事所採用的形式為何，都能為說故事的人和聽故事的人，帶來屬於自己的生命意義。而且藉由所留下來的生命故事，回憶、經歷、甚至其他價值，都將會永遠地保存下來，成為生命裡面的重要資產。也就是能從這樣子的過程，更加確定自己的存在，看到生命力。

故事除了可以帶來意義外，還有更重要的功能是，可藉由故事來建構自我。McAdams (1990) 指出，透過故事來了解自己的生命，每一個人都是一段歷史，都是一個由自己所建構出來的生命故事，而每個人所建構出來故事，也就是每個人的認定。例如：藝術家王小棣他是這樣子描述他自己：『這就是人生的感覺……到底這輩子做的事是不是有用呢？做什麼事情呢？……我的故事先從大家眼睛看的見最簡單的說好了，我的故事就是從到底是男的還是女的開始。我從小就常遇到這樣的事情，從小就是走過去，人家就開始討論「查甫還是查某？」，接著有人叫我：「小棣！」他們就會說「查甫啦，汝看！」再聽到我一回答，「查某啦！」，就是常會聽到這樣的問答。最怕的是上公共廁所，要先偷看有沒有人，怕會嚇到人，常有各種嚇到人家的經驗。』（引自 <http://ge.tnua.edu.tw/artstory/p01-94-6.htm>），這位藝術家透過這樣子描述和介紹自己來建構出自己的性別認同。

因此，每個人可以是說故事的人，也是他所敘說的故事，也就是說在說故事的過程中，創造了自己（引自翟智怡，民90）。這也就是說自己存在的生命意義與價值，除了被動地描述出來之外，更可以主動去建

構、創造內在的意義的價值，所以如果你還不知道自己的生命價值是什麼，可以開始整理自己重要的人生經歷，你會發現每當多整理一次，更多的細節就會躍出，你也就更認識自己。

故事是這麼的有力量，或許可以用來解釋現代個人部落格流行的盛況，每人都說需要透過說（寫），來好好認識自己，也可以去認識他人，而在這個重新整理的過程，也可以讓情緒與壓力遠去，如果你已經可以定期地透過生命故事來認識自己，那要好好保持唷！不要被忙碌所打倒，如果你還沒有寫自己故事的習慣，希望你試著寫寫看，剛開始時雖然會有點不習慣，但是卻能夠藉故事來覺察自己，發現自己生命的脈絡，這會是一個很大的收穫！

最後，分享筆者的一個生命故事，一直以來我都覺得自己沒有叛逆期，因為像乖寶寶般長大，既沒頂撞師長，逃家、蹺課當然更是不可能的事情，生活就是讀書考試，隨著時間流逝，慢慢長大。

不過很特別的一部份是，當我回憶高中生活時，當時的我是很討厭粉紅色的，明明我原本是喜歡粉紅色，基本上粉紅色彷彿是女孩的專利似的，穿上粉紅色就會被稱讚的，可是我卻在高中的時候很討厭粉紅色，加上高中的體育制服，就是很鮮亮的粉紅色，這就讓我十分反感，每週都會有幾天的時間被迫穿上我討厭的粉紅色體育服。過了高中階段，我對粉紅色又會恢復到原本的喜歡，這真的是匪夷所思。而今現在看起來，我想對粉紅色的憎恨就是我表達叛逆的方法吧！不敢光明正大的頂撞師長，那我就討厭你們期待我穿的衣服顏色，所以我不是沒有叛逆期，而是我選擇用消極式的叛逆。

生命故事也許就是這樣子淡淡的，無論是記錄的過程或是閱讀的過程，都可幫助自己更去思考生命的歷程與意義。

參考文獻：

1. 柯淑敏（民83）。分手經驗的個人意義——一種故事的觀點。輔仁大學應用心理學系碩士論文。
2. 翟智怡（民90）。高中職女性校長生涯發展歷程之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
3. Atkinson, R.(1998). **The life story interview**. Thousand Oaks, CA:SAGA.

[\[←\] 回上一頁](#) [\[◎\] 回到首頁](#) [\[↑\] 回到最上](#)