

國立交通大學

教育研究所

碩士論文

飛出迷宮-

一位女研究生的自我認同之敘說探究

Flying out of the Labyrinth:

A Narrative about a Female Graduate Student's Self-identity

研究生：江宜靜

指導教授：陳致嘉 教授

中華民國九十八年六月

飛出迷宮-一位女研究生的自我認同之敘說探究


Flying out of the Labyrinth:

A Narrative about a Female Graduate Student's Self-identity

研究生：江宜靜
指導教授：陳致嘉

Student：Yi-Jing Jiang
Advisor：Jyh-Jia Chen

國立交通大學
教育研究所
碩士論文

A Thesis
Submitted to Institute of Education
College of Humanity and Social Science
National Chiao Tung University
in partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of
Master
in
Education
June 2009
Hsinchu, Taiwan, Republic of China

中華民國九十八年六月

飛出迷宮-一位女研究生的自我認同之敘說探究

學生：江宜靜

指導教授：陳致嘉

成虹飛

莊佩芬

國立交通大學教育研究所碩士班

摘 要

本論文之目的為，研究者在個人生涯中扮演著多重角色，承載了來自社會、性別、家庭、個人的期待，但是卻面臨了自我認同失調的危機；透過自我敘說探究的研究方法，重新看見、理解、詮釋過往的經驗，重新賦予自我生命的意義及認同。

透過批判教育學的觀點，瞭解求學歷程對於自我和家庭的影響，察覺自身受到主流文化的束縛，打破階級限制，重新擁抱家庭；透過文獻、閱讀、團體分享，化解固著僵化的思維模式，學習如何與自我內在對話，觀照自我內心感受，進而領略生命的美好。

藉由這段以迷宮為意象的旅程，解構並重新建構經驗，賦予新意，促進自我認同的發展，接納自己也接納他人，學習到對於自我和他人之尊重及感謝，使研究者可在個人生涯中繼續扮演好自己的角色。

關鍵字：自我敘說、自我認同

Flying out of the Labyrinth :
A Narrative about a Female Graduate Student's Self-identity

Student : Yi-Jing Jiang

Advisors : Dr. Jyh-Jia Chen

Dr. Horn-fay Cherng

Dr. Pei-Fen Zhuang

Institute of Education
National Chiao Tung University

ABSTRACT

The purpose of this research is to explore that I have been playing multiple roles in my life, with expectations of society, gender, family, and self, but encountered the crisis of self-identity. Through the process of self-narrative, looking back, understanding, and interpreting past experiences, I can discover and clarify the meaning of my life.

Through the point of critical pedagogy, realizing the influence of mainstream culture framework upon self and family, I have broken the restrictions of class so that I am able to love my family. Benefiting from the dialogue with the classmates and teachers, I have changed my rigid mind, learned to talk to my inner-being, and observed myself to realize the value of my life.

Through this process in the labyrinth, I have deconstructed and reconstructed my past experiences, given its meanings, developed self-identity, accepted myself and others. I have learned how to love, respect, and appreciate, making me with power of playing my multiple roles in my life.

Keyword: self-narrative, self-identity

誌 謝

曾經離開校園流浪了兩年，現在有機會回到校園求學，並完成研究所的學業；曾經我很迷惘徬徨，也繞了一大段路，但是，現在我很清楚知道，一路走來，我的所得所失，與我的改變及成長。對於未來，我都將堅定地一步一步前進，不再遲疑畏懼。

如今我所擁有的一切，都要感謝我的家人，我的爸爸、媽媽與妹妹，倘若沒有你們的照顧與教養，沒有這份無私的親情的話，我根本無法快樂地成長茁壯。因為你們充滿包容、信任、自由、自主的教育方式，讓我得以自由發揮，去探索人生的冒險，使我蛻變為現在的我。當然也要感謝妹妹的陪伴，讓我享受了當姊姊的好處，能夠毫無顧慮地傾吐心聲，還可以有個吵嘴的對象熱熱鬧鬧地過日子。

除了家人之外，最重要的就是陪伴我一路走來的好朋友們，感謝我的高中好姊妹們，基、孟書、靜宜、詩涵、小熊、小敏…，以及大學同學們，小昭、兔子、小玉、曉雯…，也有患難見真情的實習同學們，雯晴、佩君、阿布、意婷…，還有其他的好友們，孟勳、佩馨、大珊、阿交、皖琦、博成、老王等等，因為你們的陪伴、支持與鼓勵，才讓我擁有信心、勇氣與力量走到現在！

感謝研究所同學們，芋勻、文君、明佳、柳如、艾妘、蕎宇、宇君、岱穎，還有好多其他的同學們，我實在無法在此一一列出，在這段求學生涯中，我們共享歡笑及淚水，創造了許多美好回憶，也讓我在論文書寫過程中，有了很多的回饋、靈感及動力！

論文能得以完成的兩大功臣，莫過於兩位口委-阿花老師及佩芬老師，兩位老師的智慧和溫暖點亮了我論文書寫的方向，讓我有源源不絕的能量繼續自我探索，使我的心靈更加開放。這不僅僅使我的論文完整，也讓我的人生得以完整圓滿。

最後要感謝的當然就是我的指導教授致嘉老師。因為您獨樹一格的教學方

式，啟發了我進行敘說探究的動機，亦師亦友的致嘉老師，給予學生無限的支持和引導，使我面對人生、面對論文的難題時，都能一一化解，成為我的養分，讓我茁壯。沒有您，我不會歷經如此之大的轉變與成長。這份感謝，永遠都不嫌多「致嘉老師，謝謝您！」

現在我也學會感謝一切讓我歷經挫折的人事境物，感謝上天賜與我這些磨練，讓我更加茁壯，培養勇氣及智慧。

最後我要感謝我自己，努力地度過生命所給予的諸多考驗。這一切，是多麼地得來不易，如此珍貴！感謝自己！

感謝及祝福世界上每一個美好的生命！



目 錄

	頁次
中文摘要	ii
英文摘要	iii
誌謝	iv
目錄	vi
表目錄	viii
圖目錄	ix
第一章 緒論	1
第一節 走在迷宮之前的脈絡	1
第二節 看見迷宮	3
第三節 我的迷宮與敘說相遇	5
第二章 研究方法	9
第一節 為什麼敘說	9
第二節 何謂敘說研究	10
第三節 敘說研究的研究架構	13
第四節 敘說研究的方法與策略	14
第三章 迷宮之建構 - 回顧我的生命故事	16
第一節 學業	16
第二節 人我關係	40
第三節 感情	56
第四節 家庭	63
第四章 解構迷宮之力量	70
第一節 接觸奧修	70

第二節	閱讀	74
第三節	論文計畫口試之分享	79
第四節	論文 meeting 之分享	81
第五節	諮商	85
第六節	生命靈數學	86
第七節	吸引力法則	88
第五章	迷宮之解構	90
第一節	學業	90
第二節	人我關係	99
第三節	感情	102
第四節	家庭	108
第五節	迷宮解構之續—寫在論文口試之後	115
第六章	飛出迷宮	118
第一節	飛出迷宮	118
第二節	對於敘說探究	119
第三節	感謝	120
	參考文獻	122



表 目 錄

表 1 生命靈數特質表



圖 目 錄

圖 1 油畫作品「Icarus」

圖 2 奧修禪卡：平凡

圖 3 照片：夜景

圖 4 奧修禪卡：延緩

圖 5 奧修禪卡：守財奴



第一章 緒論

我是誰？我是一個怎樣的人？

我出自一個勞工階級的家庭，但是我的父母對於我和妹妹的教育投注了很多心力，也付出不少金錢讓我去補習及購買教科書等等，因此我無需靠著忙碌的打工來賺取學費或生活費，得以從幼稚園、國小、國中、高中、大學、研究所，一路順遂地升學。但也如此，在無形之中，我漸漸發展出以為自己是屬於中產階級的價值觀。就在我年紀增長，接觸的人事物也越來越多與複雜之後，我發現我的價值觀有所衝突了，一切都不再是如此協調，許多我曾深信不疑的價值觀、信念、自我的認同與定位皆漸漸動搖，我開始懷疑起「我」這個主體了。

因此，我的這篇論文將以「迷宮」這個具體的意象代表自我認同之茫然感，它象徵著人生可能要面臨的許多課題與抉擇，在歷經迷宮許許多多的曲折與分歧之後，我希望透過這篇論文可以發掘出肯定自我、認同自我的關鍵。

第一節 走在迷宮之前的脈絡

當我就讀小學時，成績一直是名列前茅，當時的我知道，只要在段考前的一兩天認真讀書，考前幾名不是問題，最後我的確也以市長獎的成績畢業。那時的我，乍看之下很風光，可是我的一位同班同學不服氣地對我說：「妳只有智育這科贏我而已！」起初我很驚訝，因為從沒想到同學會對我說出這樣的話。不過當時的我對此也僅僅是不以為然罷了，心裡想著，我只要一科成績好就贏妳全部了，所以心裡反倒是有些驕傲的。

當我就讀國中時，因為是能力分班，再加上國中的教材難度與國小有很大的差距，我一時無法適應，成績一落千丈。面對這樣的落差，自己也嚇到了，不知所措，無地自容，甚至有位跟我就讀同間國小的同學說：「妳以前成績不是很好嗎！」班導師也利用機會私下關切我的學習狀況，起初我很擔心老師會責備我，但出乎我意料之外的是，他很慈祥地安慰我、鼓勵我，使我感到安心而不自卑，就是因為老師對我的學業表現還是充滿期待，他對我的信任，也使我不願意就這樣放棄自己。最後我才領悟，學習不是靠天資，也不是靠小聰明，而是靠加倍的努力。我的成績有了長足的進步，讓之前嘲笑過我的同學不得不驚訝我的進步。於是，我的心裡又不禁驕傲了起來，因為我向他們證明，我是做得到的。對於自我觀感的建立是，我依舊是個成績優秀的好學生。

推甄錄取高中第一志願的我，在高中的求學生涯上面臨了很大的挫折，無論如何努力，成績也只是普普通通而已。這時我才驚覺在過去最讓我自豪的成績排名已不復存了。我該如何是好呢？兒時，我沒有上過補習班，也沒有去學些什麼才藝，每天都跟鄰居在學校裡頭玩耍。到了明星高中，我才體認到，只有成績好是不夠的，還必須去學習所謂的「高尚」，許多同學擁有我欠缺的文化資本。譬如在音樂課，音樂老師總是喜歡播放許多經典的音樂劇，譬如悲慘世界、歌劇魅影、茶花女、卡門…。考試的內容是去分辨這段音樂出自哪部音樂作品的哪個樂章呢？每次考試之前，我總是煩躁反覆聽著 CD 播放出來的音樂，去強記這是哪個樂章。我從來無法瞭解這樣做的意義何在。音樂課的期末考則是演奏任何一項樂器，什麼都不會的人，就吹直笛吧！但是你的前一位或下一位同學，也許是很有氣質地吹著長笛、彈著鋼琴。

不過我一直清楚記得當時的我有一個信念，那就是我深信不疑地認為，在我順利進入公立第一志願的高中之後，理所當然也要考上理想的國立大學，大學畢業後也一定要繼續就讀國立的研究所，拿個碩士學位才行。我相信這樣的人生是個理想的人生，就因為是個理想的人生，所以在未來的日子裡，一定也會遇見一

個理想的伴侶，然後過著幸福快樂的生活。現在想想，我覺得自己是在說童話故事吧…。總之我也不知這種信念的理由從何而來，但我當時的確是深信不疑未來我的人生一定是照著這樣走下去。

然而，大學聯考放榜的那天，我竟然沒有考上心目中的第一志願。我的心中非常的沮喪與難過，不知如何面對自己，更不知道要如何面對我的家人，尤其是我的父母。因此我對於自己就讀的大學是抗拒的，當然也沒有認同感與歸屬感了。

第二節 看見迷宮

當我升上大四時，我跟許多人一樣，在台北車站補習，準備報考研究所，只不過我跟大學同學不一樣，我上的是外文所。那時我閱讀了很多文學作品，有些很深的意涵，是日後才慢慢體會的，但是當時的我很喜歡一個神話故事—Icarus 飛出迷宮。下學期的時候，我選修了一門油畫課，老師要我們自訂一個主題，以此創作幾幅作品。當時的我直覺地想到「我」，我想知道我是誰？我的模樣？我與周遭的互動？我的意義與存在？於是，我毫不猶豫地決定了主題—我。其中一幅主要的作品，當然是我最喜歡的神話故事主角—Icarus。

Stephen Dedalus 是位偉大的建築師和雕刻家。他來到克里特島，成為國王 Mions 的朋友，在那定居下來。國王委派他給怪物 Minotaur 建造一所迷宮。Dedalus 用盡心思建造，迷宮裡面迂迴曲折，無數的通道互相交錯，眼花繚亂，Dedalus 自己也幾乎找不到出口。

Dedalus 雖然受到讚譽，但心生思鄉之情，而且他察覺到國王其實並不完全信任他，因此他開始設法逃走。苦思多時後發現在空中他是暢通無阻的。於是他開始收集整理羽毛，把羽毛用麻線在中間捆住，

在末端用臘封牢。最後把羽毛微微彎曲，看起來完全像鳥翼一樣。

Dedalus 把翅膀綁在身上試了試，像鳥一樣飛了起來。他也教導兒子 Icarus 如何操縱。他細心叮囑著：「必須在半空中飛行。你如果飛得太低，羽翼會碰到海水，沾濕了會變得沉重，你就會被拖到大海；要是飛得太高，翅膀上的羽毛會因靠近太陽而著火。」

兩個人鼓起翅膀漸漸地升上了天空。起初一切都很順利，Icarus 興高采烈，操縱著羽翼朝高空飛去，太陽強烈的陽光漸漸地融化封蠟，用蠟封在一起的羽毛開始鬆動。Icarus 卻沒有發現羽翼已完全散開，從他的雙肩上滾落下去。他只得用兩手在空中揮動，可是飛不起來，就從幾千英尺的高空落下，最後墜入無情的愛琴海中被淹沒了。

這一切瞬間便結束了，Dedalus 根本沒有覺察到，當他回過頭來時沒看見他的兒子，便驚恐地四處呼喊及搜尋，看到洶湧的海浪把他兒子的屍體推上了海岸。為紀念他的兒子，從此，埋葬 Icarus 屍體的海島叫做伊卡利亞。(摘錄自 <http://book.o138.com/wai/other/xlsh/011.htm>)

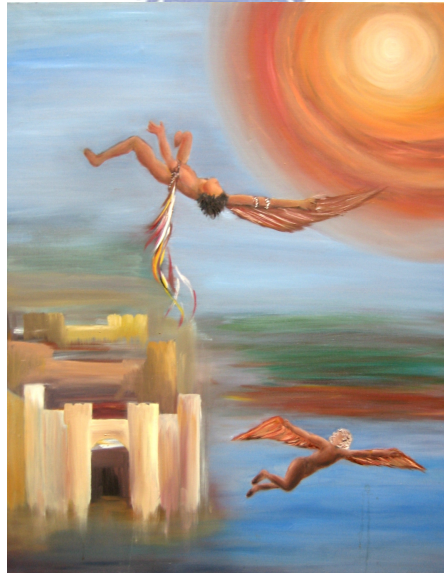


圖 1 油畫作品「Icarus」

當我讀到這個故事時，我很佩服飛出迷宮的 Dedalus 和 Icarus，他們象徵著勇於嘗試、突破困境的冒險者與實踐者。而 Icarus 又更甚一層，他身為一個人類，以蠟做成的翅膀盡情飛翔，越飛越高，挑戰極限，無畏後果，雖然終究敵不過無情且強大的自然，只能直至墜入深沈的愛琴海中。但我覺得他像是我心中渴望的一面，渴望飛越拘束的現實，渴望朝著自己的理想前進，雖然也不知道自以為的理想是否為真理，是否正確，但可以有天無畏的勇氣，永往前進，就算失敗了，至少我也曾經前進過、追尋過，飛得比誰都高都遠。

當時的我，雖然如此安慰自己，但是我漸漸看見這是一個結果論的世界，考上研究所的人就是厲害，考上老師的人就是厲害，找到工作的人就是厲害，其他一事無成的人就是失敗。我獲得不到一句讚美與鼓勵，於是我收起以往有些高傲的心態與姿態，我報名了國家考試的補習班，跟大家一樣，汲汲營營於這個鐵飯碗，這也沒什麼不好吧，我心裡是這樣想的了。在補習班待了一年，雖然沒考上國考，但卻考取研究所。對於這個意外的結果，我只想著不想再當一個失敗的人，所以我選擇再度就學，進入校園。



第三節 我的迷宮與敘說相遇

當我一無所知地來到交大就讀教育研究所，我面臨到一些從未思考過的問題和衝擊。在新生座談會那天，許多同學躍躍欲試地想要選修輔所，或是出國當交換學生等等，同學們的熱情讓只想安分求畢業的我感到慚愧。

還有在課堂上，老師也要求我們寫反思札記、心得感想，利用書上所學到的理論去反思過去的生命經驗。例如再製理論使我看見階級所造成的限制與學校的作用，我的父母為了下一代得以晉升所做的努力是如何被階級因素所抵銷，因為

階級的差異會使文化資本獲取的程度也有不同，勞工階級的家庭很難有充分的資訊或能力創造出中產階級那種潛在且優勢的文化資本；在批判教育學中，看見性別加諸與家庭在自己身上的影響。藉著這些機會，我才得以回顧過去的經驗，甚至是不願面對的生命課題。

碩一下學期的質性研究導論這堂課，在陳老師¹的指導之下，我與同學們合力完成了一份質性研究導論的期末報告，主題是「流浪到哪裡-代課老師的心聲」，此研究希望能藉由不同性別、年紀、背景的代課老師，瞭解身為代課教師的自我認同與目標所在。

當時陳老師就鼓勵我繼續朝這方面書寫自己在學校的經驗。於是，在課程社會學這堂課時，我便以「流浪到哪裡-代課老師的心聲」這篇報告為基礎，把原先分散在三位代課教師的訪談研究，集中焦點到我自己，選擇自己為敘說探究的研究對象，完成一個小篇幅的敘說探究，更深入地瞭解自己身為師範生接受師範教育、教育實習、獲得教師證書、代課經驗之後，對於自己的認同與定位。

不過在二年級上學期的這段期間，我並未以此繼續把它當作是我的碩士學位論文寫下去。因為我的潛意識裡是抗拒的、恐懼的。我不知道我是否做好準備。當我要仔細去回想生命中有意無意被我遺忘的那些片段，而且我也以為似乎漸漸遺忘了那些事件時，卻強迫讓我再度喚起那些回憶。這對我而言，是相當痛苦的。我覺得我還不夠成熟，不夠圓融，更缺乏勇氣去面對。我也不知若把這些過往化成公開性的文本，會否使自己受到傷害？或者，無意間傷害到我週遭的人們。

一直到了二年級上學期的尾聲，老師集合大家經過了一整晚的 meeting，每位同學娓娓道出自己的經驗或困惑，老師不斷鼓勵我們：「就是這樣呀！就是說出來，妳們的論文就是像這樣把它說出來寫出來，不要老是覺得自己不行，妳們都可以做到的！」雖然經過老師的鼓勵與肯定後，讓我信心大增，但是我心中仍

¹ 我的論文指導教授陳致嘉教授。

有一絲懷疑，我是一個如此平凡的人，我要向大家敘說什麼故事呢？

後來，我還請了同學如²幫我算奧修禪卡³，牌面上寫著：平凡。它給我的建議是，你可以在一個非常平凡的生活當中過著不凡的生活，從平凡中見偉大，在平凡中看見智慧。

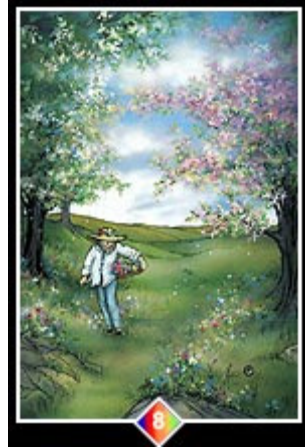


圖 2 奧修禪卡：平凡

當你能夠很全然地去做這些世俗的事情，帶著愛，只求將那些事做好，沒有想到要被承認，或是得到什麼報酬，那麼最世俗的事情也會戴上神聖的品質。現在你正面對一個情況，在這個時候，以一種容易、自然、和非常平凡的方式來面對你所碰到的情況將會帶來很好的結果，遠比你意圖要成為閃閃發光的、聰明的、和非凡的來得更好。不要去想說要發明什麼新鮮的玩意兒來贏得頭條新聞，或是用你那獨一無二的明星品質來令你的朋友和同事感到目眩。現在你所要提供的特別禮物最好以這樣的方式來運作：只要以容易和簡單的方式來做，一步一步地做。（引自奧修禪卡，1996，謙達那譯，2002，頁 180）

² 研究所同組同學，也是陳老師指導的學生。

³ 奧修禪卡跟傳統的塔羅牌不同，它並不是玩預測的遊戲，它是禪宗超凡的遊戲，可喚醒反映出當下那個片刻，原原本本地呈現出此時此刻地的現況，沒有任何判斷或比較。摘自奧修禪卡網站：<http://www.osho.com/Main.cfm?Area=Magazine&Sub1Menu=Tarot&Sub2Menu=OshoZenTarot&Language=ChineseTraditional>

幸運的是，恰巧有機會藉由研究所同學與陳老師的介紹，使我得以認識奧修禪卡，而我也在與奧修禪卡的一問一答之間，更清楚地看見自己的處境與課題。我的內在明瞭自己面臨的是迷惘與困惑，而我的迷惘與困惑之根源也許就在於我鄙視平凡，就在這平凡與不平凡之中，我拉扯著自己，讓自己身陷其中，難以自拔。也許，時候到了！也許，做就對了！鼓起勇氣去回應自己內在的呼喚，準備好面對自己、探索自我，這將會是信任自己的一大步！在碩士論文計畫的這個階段，也許領會「平凡」就是引領我飛出迷宮、飛出迷惘的一把關鍵鑰匙。

因此，我的故事即將從「迷宮」這個原型說起，如果沒有迷失，那我可能終其一生，都以為人生本該如此，順勢按照社會潛移默化施加給我的價值觀盲目地活下去，永遠都無法認知到自己在整個社會脈絡中的位置。因此就是這迷失的惶恐、不安與衝擊，讓我回首去解自己，深入地去思考，過去所加諸於我身上的。我問我是誰？我如何被建構？我站在什麼位置？我的道路？我的意義？我敘說這些生命故事，一個故事又喚起另一個，它們被它們的主人重新看見與理解。

處理生命中茫然的經驗，就像迷宮一樣，一步一步走著，一點一滴回想曾經走過的痕跡，從這些令人困惑的脈絡中理出頭緒，找尋出口的鑰匙。Icarus 飛出迷宮是第一個故事，接著我將乘著敘說的翅膀，飛出自己的迷宮。

第二章 研究方法

本章將說明採用敘說研究的原因，並從敘說要說些什麼、敘說研究的架構、以及敘說研究的方法與策略等層面初探敘說研究。

第一節 為什麼敘說

我喜歡聽別人講故事，從別人的故事中更瞭解說故事的人。同樣地，我嘗試敘說，藉著說出自己的故事以更瞭解自己。因此，我為何選用敘說探究呢？因為敘說探究是一種去深入思考瞭解經驗的方式，並且去創塑經驗之意義（引自 Clandinin & Connelly 著，蔡敏玲、余曉雯譯，2003）。我希望能透過自我敘說，通往自己的內心，貼近自己的生命經驗，找尋自己獨一無二的特質。所以這是我選擇敘說探究以瞭解自己的原因之一。

在以敘說來呈現自己的故事時，我也在敘說的故事當中反省自己。尤其在我擔任實習和代課老師的那一年半中，是我脫離學生身份進入職場的時刻，但又因為實習教師和代課老師這些職業有著身份認同相當模糊的因素，使得我在教學與研究的經驗，造成了某些衝擊，更值得反思。高敬文（1999：210）曾對其研究經驗進行反省，他說：

我在該文中指出：「對研究者的個人研究經驗進行反省，極為重要。這種反省不是純粹個人情感的表達，而是與『研究方法論』的建構息息相關的研究方法」（高敬文，1994a：3）。我還強調：（1）反省不是研究者的獨白，它強調從各種角度對一特定事件重加省察；（2）反省的對象或項目，因時間而異，其結果也因此有層次之分（同前，頁4）。

因此我從敘說中反省自己，同時也以敘說的方式，對我在不同場合中的研究經驗進行反省。這是我選擇敘說探究來反省自己的原因之二。

當我透過敘說瞭解自己、反省自己之後，更要為這些經驗創造出更積極的意義，便是誠心地接納自己的優點與缺點、獲得與失落，追求自我的主體性和自我認同，成為一個完整的人。所謂的主體性（subjectivity），簡單的說，當一個人是自己的主人時的人格或心理狀態。當一個人是自己的主人時，他可以在心理上自由、自主。而「自由、自主」意味著人要在人格、心理上「由得了自己」（翁開誠，2002）。希望透過自我的生命敘說探究，認同自己，成為自己生命的主人。

如此一來，無論過往悲傷的或美好的生命經驗，都不再是我生命中沈重的包袱，而是「我的生命經驗成了我創作故事的材料，我成了我生命的創作者，而我的生命成為我的創作品。通過我不斷重說我的生命的過程，我的生命不斷的被我重新創造。我於是成了我生命的藝術家，我開始尋找、具現我生命的美感。當我能欣賞、體現我自己生命之美時，我也開始懂得欣賞別人也是他自己生命的藝術家。因此，通過故事，我們可以創造出自己生命的美好；通過故事，我們也可欣賞出別人生命的美好」（翁開誠，2002）。這是我選擇敘說探究來追求生命的主體性、自我認同，更進一步追求生命美好的原因之一。

第二節 何謂敘說研究

壹、 敘說研究是什麼

將敘說視為研究方法時，就是敘說探究，所探究的現象稱為「故事」（Connelly & Clandinin, 1999）。用一組故事型態來描述人類行為的質性研

究，透過故事的敘說，人們可以為其生活經驗賦予意義 (Polkinghorne, 1995)。Clandinin和Connelly(2000)認為生活中充滿著敘事的片段，這些片段活化於故事裡的某時某地，透過敘說整體和不連續性 (discontinuities) 不斷地被了解與反思。透過研究者與參與者共同在一個流動的時間，一連串的地點，並且與他人和社會的互動中共構出經驗，研究者以同樣的步伐進入這個陣仗的中心，在生活、述說、回想和重述中，構成生活經驗的故事，它既是個人的，也是社會的。

敘說探究屬於質性研究中的一種，它所關注的層面不單只是方法技巧的運用，更重要的是其背後多元的詮釋。敘說探究也具有社會建構的背景，人在所處的社會脈絡中，透過一連串的敘說，建構起解釋自己和他人世界的意義。在後現代的思潮中，沒有絕對和客觀的真實存在，不同的文化，會建構出不同的詮釋和世界。因此，敘說探究是用故事的型態，描述人類行的質化研究設計，故事是針對真實生活事件的描述，單獨呈現事件的脈絡 (Polkinghorne, 1995)。



貳、 敘說在說什麼

一、 經驗的訴說

呈現經驗的最佳方式就「敘說」(引自 Connelly & Clandinin, 2000, 蔡敏玲譯, 2003)。那經驗又是什麼呢? Clandinin 與 Connelly 參考了杜威 (John Dewey) 的研究，其指出「經驗」是個人的也是社會的，個人不僅要被當作個體，同時還需要在社會脈絡下來瞭解。其次，經驗的連續性也是在思考教育問題時，必須注意的，而經驗的歷史與變化也不能忽視。

經驗與敘說兩者之間的關係如何? Clandinin 與 Connelly (2000) 指出：

敘說是一種呈現與瞭解經驗的最好方法，將敘說當作我們的觀點 (narrative as our vantage point)，我們就有了一個參考點、一個生活與

立足之地，可以來想像經驗是什麼？想像經驗在研究者的文本中，可能如何被研究與呈現。就此觀點而言，經驗就是人們生活的故事，人們生活在故事中，並且在說這些故事時，再次確認這些故事、修正這些故事、並創造出新的故事。這些被生活著與敘說著的故事，不僅教育自我（the self），也教育著他者（the other）：包含年輕人與對社群陌生的研究者。

根據上述，敘說是一種呈現與瞭解經驗的最好方法，經驗甚至就是人們生活的故事，透過敘說，故事得到確認、修正與創新，而故事本身具有教育的意義。Clandinin 與 Connelly 進一步指出：

教育與教育研究就是一種經驗的形式。對我們而言，敘說（narrative）是呈現與了解經驗最好的方法。經驗正是我們所研究的，而我們以敘說的方式來研究經驗，因為敘說思考（narrative thinking）是經驗的一種重要形式、一個書寫與思考經驗的重要方法。可以說敘說的方法是敘說現象的一部分，也因此，我們可說敘說是社會科學的現象，同時也是一種方法（Clandinin & Connelly, 2000）。

因此敘說是研究經驗的最佳方法，透過對經驗的敘說，我們重新組織經驗，賦予意義，又使得經驗更加具體及明確，並且修正及反省經驗，甚至在舊經驗中創造出新經驗。

二、 敘說經驗成為故事

透過經驗的敘說與書寫，使經驗成為故事，有助我們瞭解人的生活世界。

White 與 Epston（引自廖世德譯，2001）指出：

社會科學家的結論是，我們不可能直接認識世界，所以他們認為，人所知的生活是透過「活過的經驗」（lived experience）得知的。但這樣的

看法產生了新的問題：人怎樣組織活過的經驗？人和這種經驗以什麼樣的關係賦予它意義？從這種經驗的生命中尋找出什麼意義？活過的經驗怎樣表達？採用文本類比的社會科學家回應這些問題時說，若要創造生活的意義，表達我們自己，經驗就必須「成為故事」（頁11）。

我們不斷敘說著進行中的生命故事，在經歷、敘說、再經歷、再敘說中不斷前進（Clandinin & Connelly, 2000），當我們反省較新的經驗時，其實已經重新說出先前的經驗，也就是說，經驗的故事意義不斷的在改變，而故事反映了經驗，也重新詮釋了我們的經驗，更為我們的過去經驗增添新的生活經驗觀點。因此敘說經驗成為故事，使我們深入瞭解個體，在這敘說探究的過程中，可以賦予個體新的意義與生命。



第三節 敘說研究的研究架構

根據Clandinin與Connelly（2000）提出進行敘說探究時所採用的三度敘說探究空間（three-dimensional narrative inquiry space）之研究架構：也就是以過去、現在和未來的連續性（continuity）、個人和社會的互動性（interaction）、情境的場域性（situation）為三個向度為進行研究時的架構。以時間性為第一個向度，人和社會沿著第二個向度，地點則為第三個向度。


也就是說在研究的過程中，以時間為貫穿的軸線，透過過去、現在、未來的故事呈現，找出貫穿的連續性，亦可找出現在的行為、經歷、反應，受過去的經歷所牽引的脈絡。而與時間交錯的，將是與人、社會的互動及發生的情境與場域，在三者交會的點上，去看出對外在行為反應與內在情緒的影響與轉變。

第四節 敘說研究方法與策略

敘說研究 (narrative inquiry) 所採用的方法一言難盡，因為敘說研究本身就是一種方法，研究者可以採敘說的方式來建構文本，也可以在敘說的過程中，增進對自我與他人、內在世界與外在環境的瞭解。文本的創造其實正是詮釋的過程，也是敘說研究的重要課題。以下簡介這些方法與策略。

壹、 個人經驗法

Clandinin 與 Connelly 提出了個人經驗法 (personal experience methods)：



個人經驗研究法的焦點同時放在這四個方向：內在與外在 (inward and outward)，回顧與前瞻 (backward and forward)。我們所說的內在，是指情感、希望、美的反應、道德氣質等的內在狀況；外在指的是存在的狀況，也就是 E.M.Bruner (1986) 所說的現實 (reality)；至於回顧與前瞻，我們指的是暫時性 (temporality)、過去、現在及未來。要體驗一個經驗，就是要同時在這四個方向上去體驗並提出問題 (Clandinin & Connelly, 1998, 轉引自何粵東, 2005)。

由此可知，個人經驗法所提出的內在、外在、回顧與前瞻，這四個方向是了解個人經驗的重要依據。

Clandinin 與 Connelly (2000) 指出，研究者在記錄經驗時，可能不自覺地以個人的價值觀去詮釋現場文本。因此在個人經驗法中，必須瞭解研究者本身經驗的重要性，這都將影響從田野到寫成田野文本的過程與結果。作為蒐集與分析實徵資料方法的個人經驗法，所包含的內容非常廣泛，如教師的故事、自傳性的書寫、書寫日記、現場筆記、信件、對話、研究訪談、家庭故事、家人的故事、

文件、照片、記憶盒及個人-家庭-社會性質的人工製品。

貳、 自傳民族誌

Ellis 與 Bochner (2000) 在 *Autoethnography, personal narrative, reflexivity* 一文之中如此介紹自我民族誌：自我民族誌是一種自傳的書寫及研究類型，這種類型展現出多層次的自覺，聯結個人與文化。自我民族誌學者的目光既前瞻又回顧，他們首先經由民族誌寬角度的鏡頭，把外在的焦點放在個人經驗的社會與文化層面，然後察看內在 (inward)，展現易受責難的自我，這個自我受文化詮釋的影響、反映並抗拒文化詮釋。

自我民族誌的文本通常以第一人稱的書寫來發聲，以各種不同的形式出現：短篇故事、詩、相片短文、個人隨筆、日記、片段與分層式的寫作、社會科學散文等 (頁 739，轉引自何粵東，2005)。

參、 書寫

在撰寫文本的過程中，書寫也是研究的一種方法。透過書寫的過程會不斷地思考、澄清問題、發現問題並試圖解決問題 (何粵東，2005)。因此高敬文 (1999) 所提倡的「回溯的覺察之重組」(reconstruction in retrospective consciousness) 正是我們在書寫時所需要的，以後設立場監控自己的書寫過程。研究者的自覺是相當重要的，其自我意識會在書寫過程中不斷浮現，這種深刻的自覺將透過書寫轉化成文本，歷經系統性地組織、安排、詮釋及再詮釋，傳達給讀者瞭解研究者所進行的研究為何及其理由。

第三章 迷宮之建構—回顧我的生命故事

回顧自己的過往真非易事，當我下定決心著手進行自我敘說以後，針對過往的回憶，原先以為只要靜下心想想以前發生了哪些事，如實地記載下來，不就得了！如果腦海中的回憶不夠清晰，還有一些日記和對話紀錄可以參考。但是回憶真的像迷霧一般，當我越去努力回想那些喜怒哀樂時，發現自己真的陷入了一個巨大的迷宮，許多隱藏在內心深處的回憶甚至是情緒一點一滴地浮現。

在這個龐大的迷宮裡，我辨認出大致有四道關卡，分別為學業、人我關係、家庭、感情，個個影響到對於自我認同、價值觀以及人生態度。當我面臨這些重大關卡時，無形之中常常會依照社會的價值觀或自我慣習來行事應對。起初的我不覺這樣的便宜行事有何不妥，但時日一久，內在的自我意識是最真實的，難以欺瞞，我知道自己不應該再這樣渾渾噩噩地做決定了，未來不應該再繼續這樣下去了。因此，理想與現實之間，漸漸出現了落差、矛盾與衝突。

第一節 學業

我的家庭經濟狀況並不是很富裕，並非中產階級的家庭，我的父母只有專科畢業的學歷，父親是一位勞動者，而母親也在我與妹妹的出生後，辭去原有的工作，當個全職的家庭主婦。由於我的母親是家庭主婦，她投入了大量的時間與關注也就是社會資本，陪伴我和妹妹唸書，包括課外讀物，寫作業與複習功課等等，嚴格地監督我和妹妹的學業，因此我與妹妹的學業成績皆名列前茅。

壹、 智育主義

國小時期的優越意識

當時的我總是以自己獲得的好成績來認同自己，只要功課好、成績好，就沒錯了。在我國小時，雖然沒有能力分班，但在生活常規方面，成績不好的同學們也常是令老師頭疼的對象。在班上的社交圈中，很明顯地看到那些學生形成一個不容侵犯的小團體，別的同学也不太願意加入他們，尤其是成績好的學生。其實連我也不例外，我總覺得那些同學是不是太自甘墮落了？其實學校的功課並不會很難啊！只要多用點兒心，多花些時間看書，不是就好了嗎…？

在國小時有件事令我印象很深刻，班上有個學業成績不是很好的女生曾跟我抱怨過，她覺得老師很偏心，很不喜歡老師，因為她感覺到老師對我們這些成績好、表現佳的學生，態度都比較友善，也比較願意與我們交談及互動。其實，老師的主觀性或價值觀是很微妙且不易被察覺的。當時的我年紀小，又身處在被關照的地位，自是不瞭解原來老師對我有如此的差別待遇。

也因為這些自己沒有察覺到的差別待遇，也讓同學對我這個乖乖牌有些非難，有些人以為我是驕傲的資優生，很難相處，所以那時莫名奇妙常常被人在背後說壞話。再加上自己的個性剛好是偏向晚熟的，所以跟我不熟稔的同學也的確常常被我嚴肅的外表影響，多少刻意遠離我。不過小時候的我對於這件事不以為意。

現在回想起來，其實我受的是標準的成績至上的智育主義，我只要以為功課好、成績好，就沒錯了。而且我也慣於用這種外在的成就來肯定自己，否定他人。

貳、 比較心態

國中時期的比較心態

在升上國中之際，由於學區國中的評價並不是很好，一些小學的同班同學選擇距離較遠的明星國中就讀。而我和妹妹考量到交通便利性，故仍選擇離家近的學區國中就讀。其實，這正如同 Ball, Bowe 與 Gewirtz (1997) 的研究，不同階級家庭的家長對學校的選擇，勞工階級家長的學校選擇多受限於家庭與地理位置所產生的限制。

國中時，因為是能力分班，我就讀前段班，小學時期那些成績不好的同學們大多被分發至後段班。至此，一個學校的篩選機制就漸漸顯而易見了。而且我就讀的國中有所謂的技藝班，主要的課程內容是烹飪。而我所待的前段班，很多的家政課、工藝課等等，都被拿來上英文、理化之類的學術性課程。班上許多同學繼續升學報考公立高中，但後段班學生畢業後大多都進入私立高中、高職或五專。

由於國中的教材難度與國小有很大的差距，一時無法改變學習策略的我，成績一落千丈。自己面對這樣的落差，驚慌失措，小學六年來所建立出的好學生的自我認同幾乎蕩然無存。因為成績不好，那我就要到後段班了啊，那不就等於是個壞學生了嗎？所幸當時我的導師安慰我、鼓勵我，使我終於能稍微感到安心而不自卑，也因此讓我不願意就這樣放棄自己。最後我才知道，學習不是靠天資，也不是靠小聰明，而是靠加倍的努力。我的成績有了長足的進步，但是卻又在同時，我的心裡又驕傲了起來，因為我要證明給他們看，我是做得到的。對於自我的觀感的認同又恢復到我依舊是個成績優秀的好學生。

在升學競爭激烈的國中生涯中，同班同學之間建立起一種亦敵亦友的情誼，大家對於分數可說是錙銖必較。而且不僅比成績，國中這個年紀正好也是同性密友期發展的時候，同學之間也會比較交友圈的大小，例如誰跟誰的交情比較好，誰的朋友比較多…。

後來的國中生涯因為已經漸漸掌握唸書的訣竅，在班上的排名也都有一定的位置。當我國三要選填志願時，我的父母和老師不斷地建議我、或是約談我，叫我一定要填第一志願，但我心裡其實沒有那股自信自己可以做得到，甚至當初報名推甄時，我也選擇了第二志願的學校報考。但是最後老師把我獨自叫去教師休息室談談後，他提醒我一件事，我報名了兩間學校，會把學校其他同學想報考的名額給佔走。總之，最後我還是聽了大家的話照做了，所幸也順利考上。

因為學校的規模不算很大，一個年級只有八個班，在學校裡師長對於前段班和後段班的學生的臉孔多少會有印象，就算自己有時候犯了小小的校規，例如服裝不整，老師多半會睜一隻眼閉一隻眼，不會加以追究。而且在我就讀二、三年級的段考結束之際，常常在朝會時上台接受校長頒獎，再加上推甄錄取明星高中，自己在校園裡算是小有名氣，當時的我稱的上是意氣風發，總覺得自己在學校裡是高人一等。

不過當時因為我就讀前段班，學業方面的競爭對手只有自己班上的同學。但在補習班可就不一樣了，必須面對附近學區的好幾間國中，還有一些人是住在附近但跨區就讀明星國中。每當補習班要考試時，我的壓力絕不小於自己校內的考試，因為我不想被人瞧不起，就算自己的學校風評不是很好，不是明星學校，但我要證明我還是很優秀的，不會輸給其他外校生。

偏偏補習班裡有幾個特別愛挑釁的同學，老是在課堂上對著大家講：「XX 國中的考試題目都很簡單啦～所以他們才會考這麼高分啦～又沒什麼了不起！」終於有一天，個性內向的我竟然也忍不住發怒了，我當場在課堂上回他：「就算學校好，自己不好有什麼用！」頓時全班一片靜默…，從此以後，那位同學再也沒有公然在課堂上嘲笑我的母校了。

這樣的國中生活還真是無所不爭，競爭激烈啊！

參、 自我優越意識之崩解

備受衝擊的高中時期：自信 v.s 自卑

對於自我認同的架構一直是建立在資優生的基礎之上，雖然到了國中曾經面臨學業的挫敗，但是好歹也在一番努力後得以挽回那股成就感和優越感。但是上了高中，身邊的個個同學都是佼佼者，自己的一點兒小聰明或小成就都不算是什麼了，只不過成為常態罷了。就算自認已比以往努力了，仍舊無法跟上大家的成績。起初我感到相當沮喪，心生放棄的念頭…，但又覺得自己若是現在就放棄了，那就真的是輸了！所以開始跟著其他同學上補習班，買很多參考書，但是這些都無濟於事，因為在一個高度競爭的環境下，自己這樣做，別人也是這樣做啊。因此在這個時期真的對自己的認同已經漸漸摧毀，覺得自己不是個「聰明」的資優生了，只是個普通人。對於自己的信心更是大受打擊，看著其他的同學，不僅功課好，甚至是才藝也行，會玩又會唸書，讓我覺得更自卑。

但是這樣的文化和家庭背景的差異不全然都是壞事，至少在這個單純求學的環境裡，我很幸運地遇上了很好的同學們，雖然大家都很專注學業的成績，力求表現。但是竟然比起國中生涯少了一些些勾心鬥角，也不再會去計較誰的人緣好、朋友多。反倒是大家進入了這個環境，具備某些共同的特質，相處地分外融洽，令我意想不到的是在升學壓力極大的高中生涯中，反而結交了一群友誼深厚的摯友。

女性意識的強化

因為就讀女校，有些同學對於「女性主義」這個議題相當有興趣，所以連帶影響自己稍有接觸，但並未深入研究，所以對於這個概念只是一知半解罷了，直覺地認為女性主義應該就是要破除所有對於女性的刻板印象。因此當時的我很鄙

棄大男人主義的思想，很看不慣那些施加在女生身上理所當然的事。

女中雖然很重視學業成績，但在其它科目卻也不偏廢，舉凡是社團活動、家政課、體育課…等等都不會像以前國中為了升學常被拿來借課，甚至是虛設名堂而已。但是當時的我很不喜歡上家政課，總覺得縫縫補補的、做個蛋糕是很女孩子氣的工作，很不喜歡因為自己是個女生，就被理所當然地認為會做這些事，所以當時會逃避這些課程，常常請母親幫我代工…。就是憑藉這些藉口讓自己的行為理直氣壯。

可是現在回想當初的理由，覺得有些單純地過頭，甚至是心虛。因為自己不僅討厭比較女性化的家政課，我發現連體育課我都很不拿手，假設自己只是抗拒那些刻板的女性特質，但是比較陽剛味、男性化的一面，我也沒有努力去培養發揮。現在看待這些，反而不會用比較狹隘的眼光去看待這些事務，會用比較中性的角度去練習這些事情了。



推甄失敗的領悟

就在我高三的時候，雖然自己不是很確定要往哪方面發展，可是查詢過自己的成績可以參加推甄的學校，其實並不多，所以最後選擇了S大學企管系應試。雖然說自己不想到南部唸書，而且也自認自己若是參加聯考，應該會錄取比這更好的學校，但仍抱著姑且一試的態度到了S大學考試。

當時的我其實沒有準備很多資料，只有寥寥可數的社團證明充數。由於S大學企管系的推甄方式是三人一組面試。在等待面試時，我與另外兩位考生閒聊了起來，有一位是台北人，個性大方活潑，另一位是高雄人，曾經在國外住過一年，英語流利，應對也是自信大方，看著他們兩人用心準備的豐富資料，讓我感到相當汗顏…。最後到了面試的階段，我的表現非常的不理想，完全不像他們兩位態度自然地與口委對答如流，侃侃而談，自己只是吞吞吐吐地應上幾句話。

就在這場應試中，我體會到，原本以身為中女中的一份子為傲，但是到了外面的考場，依舊是人外有人、天外有天，校名只是個光環罷了，檢討自己的表現實在是如此地差勁，尤其是要應試之前，還抱著不想來這裡唸書的心態，結果根本是想念也念不起。

雖然從很久以前，就知道自己在所謂的五育發展之中，偏重學科方面的智育，其它方面並沒有均衡發展，但是畢竟自己一直躲在升學主義的保護傘之下，所以我還是認為只要乖乖唸書就足夠了，反正大家最關注的不過就是成績罷了。但沒想到這次的推甄失利，讓我切身地感受到自己不足，過去以來所自恃的名校、成績、排名都不足夠，我還欠缺了一些人格特質，我應該多關心學業以外的事情，同時也該多培養自己的勇氣。

現在回想起來，當時的我面臨自我認同的矛盾，一方面明星高中的光環加深我自己的優越感，另一方面卻因為同儕之間的競爭或其它事件，尤其是推甄失利這件事，在在強化自己內在的自卑感。不過當時的我雖然內心受挫，但是看起來還是與一般人無異，就是單純地當個學生，每天唸書、考試、補習，跟同學們一起胡鬧搞笑，就算推甄沒錄取時我看起來也一副無所謂的態度。我想，這些表現於外的自信是想掩飾內在的自卑吧。

肆、 誤打誤撞的大學生涯

因為多少考量到家裡的經濟狀況，我想，當個老師，或許很好吧？或許與天真可愛的學生們相處，會很快樂吧？再加上家人們都覺得老師的工作既穩定又單純，是一項很適合女生的工作。於是，我單純地這麼想著，就在志願卡上劃下了我的第一志願-教育。於是，就帶著懵懂無知一腳踏進了這領域。不過，既然選擇當老師，當初家裡的長輩甚至連我爺爺也說，妳最少也應該填師大，而非師範學院，因為不僅是師大的名氣，在未來的就業若能成為國高中老師，感覺也比較

好。但我就是懷抱著要去國小任教的理想，在志願卡上填上了C大的教育系國小組及國北師的初等教育系。

然而，其實心中預期會考上C大的我，差了這麼個1.5分，從C大掉到了國北，甚至是自費生。放榜那天，妹妹開刀住院。我獨自在醫院的某個角落對著窗外忍不住地掉下淚來…。面對我的爸媽，什麼話我都說不出，我不知道該說什麼才好，雖然他們也什麼都沒說。但其實我一點兒也無法接受，我竟然上了國北師…。雖然，那時我並非認為國北師有多麼不好。但，我始終覺得C大才是我該去的學校。因此在進入這間學校之時，我不抱著一絲絲的認同感，而是採取一種疏離的態度來看待這個地方。

在學校宿舍的交誼廳，我聽到旁邊不認識的同學們開心地討論著：「哇！考上國北師真好耶～沒想到我可以考上這裡！」當時的我默默坐在旁邊聽到這段話，心裡想的是：「考上這裡到底是哪裡好啊？真的是搞不懂她們…。」而我的室友半開玩笑地對我說：「妳不是台中女中的嗎？怎麼會考到這裡啊！哈哈！」我當時只是尷尬地傻笑來回應室友不經意的玩笑話，但是心裡對於這兒更是抗拒了。

後來，我只得向高中同學大吐心中的苦水，因為她也不滿意她所考上的學校，跟我一樣很想離開現在各自就讀的學校，最後兩人還決定一起參加轉學考試。於是，當時的我必須要找機會瞞著同學私底下去圖書館唸書準備考試。當然大家也多少感到納悶為何我常常不見蹤影呢。我也不熱衷於班上和學校的活動，雖然有時會參與，但也只是應付班上的需要而敷衍了事。

歷經快一年的時光，令我相當訝異的是，在升大二的那年，C大教育系竟然沒有招考轉學生。這讓我相當地沮喪與難過，我自問，難道這個機會也不讓我試試嗎！最後，我就放棄轉學的念頭，徹底接受我是這間學校學生的事實了…。

一、 對於自我的期許

教育行政

當時的初教系是不分組的。當時我為了讓自己「應該」更專業些，刻意選修行政類的科目。因為對人文藝術還有點兒興趣，所以硬著頭皮，隻身選了藝教系的課，理論、實作的都修過。但因為是興趣，所以沒特意去修完輔系的全部課程。

在這過程之中，我常常獨自選修想上的課，曾經有大學同班同學跟我說：「妳到底都在忙什麼？怎麼常常沒見到你的人？」不可否認地，看著同學們成群結伴地去上課，有時我也想跟他們一樣去上些簡單的營養學分，不是輕鬆多了嗎？但是我告訴自己，一定要堅持自我，不要得過且過，要確實做到自己想做的事。一開始，的確會覺得功課壓力比較大，尤其大三時，我還報名教研所補習班的先修班，加上打工，偶爾還會去社團支援一下。有時自己心裡不免埋怨這樣的日子真的好累…。不過，我漸漸發現，只要努力克服適應期，往後的學習其實可以帶來很大的滿足感及成就感。

比如說，當時我發現系上並沒有開設「教育行政」這門課，反而要到社教系去修才行。這對於一個念教育系的學生而言，這麼基礎的課程竟然系上不開也沒修過，實在是愧對自己。我很喜歡當時授課的周老師，我總喜歡坐在前排聽老師講課，有時候老師還會跟我對答幾句，上起這樣的課真是既充實又愉快。在這門課結束後，偶而會在電視上看到周老師發表一些教育政策，都會讓我回憶起那段單純又充實的求學時光。

二、 情感的宣洩

藝術教育

大二時我選修了一門藝教系開設的工藝課，老師要我們發揮創意自定題目創

作。當時我的心境仍舊是處於被困住的哀怨與不滿之中，於是我動手用鐵絲焊接出一個籠子，裡面懸掛一隻也是鐵絲焊成的眼睛，全部都被紗布纏繞綑綁著。這個作品充分反映我的內心世界，覺得自己的世界是封閉的、壓抑的，自己困在一個小小的牢籠裡，什麼都看不見了。另一個作品是用石膏為素材進行雕刻，我胡亂地刻出了一個「漩渦」，這投射出我的處境，我感受到自己是渺小的、無能為力的，只能任憑這個環境，這個巨大的漩渦不停地轉啊轉的，最後被吞噬。

就這樣透過一件又一件的作品，我默默地把自己內心的情感反映甚至是宣洩在其中。

由於我在大四下選修藝教系三年級的油畫課，中間有將近一個月的時間因為我要參加集中實習所以無法上課。於是在學期末時，幾乎都在趕作業進度，在這段昏天暗地的期間，常常一個人在油畫教室裡從早待到晚上，不過我很喜歡藝術館裡的景色，無論是館外或館內，館內的高樹、館外的夜景、還有自己…，就以此為基點，我拍了一些照片，畫了一幅畫。

由於自己跟班上其他同學身分上的不同，我即將要畢業了，面對畢業後，或多或少的感傷，回顧這四年來的得與失、喜與悲，加上自己最關注的主題-「我」，所以在這一系列作品中，我畫了一幅自畫像，是我在參加國樂比賽時的模樣；一幅神話故事-Icarus 墜入海中。這兩幅作品暗暗顯示出莫大的對比，我的成功與失敗，我努力所追逐以及未知的方向。即便自畫像中的我，是如此自信與驕傲，我努力地去保持所有令我自傲的一切，但看著 Icarus 墜入海中卻又隱喻著我對未來的未知、迷惘及畏懼。當時的我是不是已經有點兒悲觀地看待自己了呢？

三、 未來升學的抉擇

大學的日子就這樣過去，我所就讀的科系從一開始的高分，錄取門檻一路跌落。就這樣吧，畢竟，這些都不是我能決定的。

大三那年，跟爸媽提起，我想去國外念研究所。但礙於經濟問題，他們叫我在國內念就好了。那時的我，感到很不平，甚至與爸媽吵架。為何同樣都是大三，大部分的大學生是醉生夢死，而我卻已經主動提出，我想出國唸書，但卻不行呢？再加上當時對於申請出國留學的資訊不足，也不太知道該藉由什麼途徑得到相關的資源協助。那時總覺得，依我這種沒財力，能力也不是很強的人，出國留學是一件大事，若沒有人幫我一把，我一定沒有辦法成功。

但現在想想，我還是錯了。因為我還是可以在不利的條件作有限度的改變。比如說，提昇自己的學業成績或語言能力，打工存錢，或者是考獎學金或公費留學等等。然而我卻什麼也都沒做，現在我甚至認為，自己或多或少把父母當成擋箭牌，把藉以掩飾自己恐懼出國唸書生活、不敢實行、沒有信心的內在潛意識。

不過呢，在決定報考研究所之後，我就報名補習班的先修班開始上課。當時的我還退出參加兩年半的社團，卻因此也承受了社團指導老師的不諒解。

升大四的那年暑假，我常常獨自一人流淚，我完全不知未來該何去何從。其實我已在擁擠的台北車站貢獻許多時間與金錢在南陽補習街上，在那大排長龍等著要去補習班上課的身影中，其中一個就是我。但自始至終，我質疑自己，質疑過去的決定，質疑現在的行為，質疑未來的可能性。

可是從前年輕的我，從不質疑。我以為人生本該如此，考取第一志願的高中，第一志願的大學，接著是研究所，有機會可以嘗試攻讀博士班，會有個好工作與好對象吧，成家立業，莫過如此。

升學的轉折點

升大四的那年暑假，我去了海邊一趟，聽著海邊的搖滾樂，搖擺著身體，哼著音樂，看著空中的火花，美好絢爛卻又一閃即逝。雖然周遭的氣氛很歡樂，但

我卻是忍不住地鼻酸，眼角有淚。回過頭看著自己的模樣，突然有個強烈的念頭浮現…。於是在一週後，我突然決定，不考已準備快一年的教研所了！我要重新開始！

重新報了補習班，開始上外文所的課程，並非熱門的英語教學，而是文學。我還記得當我在補習班櫃檯詢問課程時，櫃檯先生竟然問我：「妳程度很好嗎？…還是其實不怎麼樣？」雖然當時的我很氣憤他的態度，但另一方面自己是很沒有自信的，所以我選擇裝作沒聽見他的質疑，若無其事地離開。在我的心中，我想的是，也許命運推移我走至此，所以我就放心地接受這個決定，好好去做吧，但也許我又下了個錯誤的決定，是我自不量力吧？

總之，其實我很害怕，但我又必須一直說服自己是可以可以可以的！從這一天，從零開始，我努力地學習，吃力地聽著艱深的英文教材，大家都不懂我為何這樣，我也不懂，我的家人也不懂。在我上課的這一年當中，我的室友不知曉這件事，沒有任何人知道，這次連我最要好的高中同學我都沒告訴她們，甚至是連參加研究所考試那天，我還向男友隱瞞這件事。

因為其實連我自己都對自己沒有信心了，更何況是面對他人的質疑呢，只要他人輕輕地一推，自己的腳步都站不穩了。此刻，勇氣，我想我最需要的應該就是勇氣了吧，什麼聰明才智的反倒是其次。

在此同時，班上有幾位同學高中教研所，導師還邀請那些同學分享經驗，慶祝上榜。我默默地看著這一切，心中甚至有這樣的念頭，原本我也可以做到像他們那樣的，而不是一個無名小卒為他人喝采。也許是自己的潛意識缺乏自信吧，也許是自己好強不服輸的那一面又出現了吧，也許我看到現實的結果論令我很不滿吧。我不知道大家為什麼都要把考上研究所的人哄抬的這麼高，考上研究所後，那又如何呢？是絕對的好嗎？那其他沒考上的人是絕對的差嗎？

我默默地看著這一切，心想只有自己可以陪伴自己走下去了。

四、集中教育實習之體驗

當我在大四下學期集中實習時，剛好遇到的輔導老師個性比較不這麼親切吧，再加上我自己的個性不是這麼容易主動去跟老師親近，所以三週實習結束後，對於學校繁忙的事務工作，而且那時還跟學校的行政人員有些衝突發生，回到班級，學生管理、老師的互動都不是很理想，這些因素都讓我心生退怯之意，不是很想當老師了…。

(一) 教學

雖然以前有營隊試教和帶團康活動的經驗。但僅僅如此的確是無法化解在集中實習課堂教學時的緊張感。再加上自己的個性其實不善於在眾人面前發言，所以這對我而言是個更大的挑戰。總覺得自己在授課時，只要一有突發狀況，就很容易表露出緊張的神情，沒有信心。

此外，大學指導老師在評閱教案時雖然已經很嚴謹了，但理論實在是跟不上教學現場中的變化，所以起初的前幾天，每天都要利用空餘時間，修改教案，增添新的教材教具。這樣緊張的生活令我有些身心俱疲。

當我實際進行教學時，才開始對自己的專業感到懷疑。我就讀初教系，我的專業是什麼呢？雖然大學時有修過語文、數學、社會、體育等等的教材教法，再加上自己高中時是社會組，所以對於國語科之類的還可以應付。但是對於自然科，其實我所會的也都是教學前惡補教師手冊上那些資料。但在課堂上，小朋友的想法可說是天馬行空，常常突然丟出一個問題讓我招架不住。若是偶一為之也就罷了，常常如此，學生可能也不相信我這個老師的專業了吧。所以當初在試教時，最讓我感到焦慮的就是自然課，再來才是綜合課或社會課。在課堂上，覺得自己最常做的一件事就是「瞎掰」。因為覺得自己的生活智慧也不是很足夠，有點兒像是生活白癡，沒有辦法向學生侃侃而談，一起討論議題。

我後來才瞭解，自己小覷國小學科的專業性。原先以為小學的教材內容都很簡單，自己一定都懂，不會有問題的。但是小學的授課，導師一個人要負責好幾科的教學，要具備相當深厚的涵養與知識，才能應付許多小朋友的提問。再者，雖然教材內容簡單，要如何在時間說長不長，說短不短的四十分鐘內，把課本上的一個簡單概念之深度與廣度加以延伸呢？而且還要能吸引小朋友的注意和學習動機，不能讓他們覺得單調無聊，否則學生們一定會感到不耐煩而開始鼓譟，那堂課一定是鬧哄哄的秩序大亂。雖然以我一個新手教師沒有全力以赴，認真備課的話，也許勉強還能在課堂上應付學生一下子，但這絕對不是長久之計。而且小朋友其實是很精明的，他們可以看得出來這個老師厲不厲害。

（二） 班級經營

大部分的課堂，尤其是綜合課、美術課，小朋友常常要分組進行活動，課堂秩序分外難管理。三週實習以來，最慘痛的一節課莫過於美術課了。由於班上有個特教學生，再加上幾個很喜歡作弄他的小男生，導致上課時，特教學生的情緒失控，大吵大鬧，打人，甚至是打起架來。我怎樣也管不住，而且因為美術課是在美術教室上課，沒有原班老師壓鎮，整個情況完全失控。最後甚至是班上的一個小男生跟我說：「江老師，我上去叫吳老師下來…。」我實在是無可奈何，也只能這樣做了。過了沒多久，只見美術老師出現，嚴厲地訓斥了學生們一頓，那群調皮起鬨的小男生都乖乖聽話，站到一旁罰站，而特教學生先回到原班，與大家先暫時隔離。因此，班級在短暫的時間內恢復正常。

過了一會兒，對我而言，有史以來最漫長的美術課終於結束了。美術老師看見我非常沮喪的模樣，還趕緊安慰我，叫我不要在意，他說遇到這種情況就是趕緊將學生分開，因為有些學生聚在一起就很容易會發生問題。最後美術老師還叫我趕緊去休息。坦白說，上完這兩堂課，我真的是精疲力盡，非常想哭的…。

（三） 行政

為了要拍攝記錄我們班特教學生的上課情況，輔導老師向資訊組長登記借了攝影機和腳架。由於拍攝帶用完，所以老師交代我再去借一次。當時的我向資訊組長說明來意後，為了謹慎起見，我還特別跟他說明：「我只是幫班上老師借的，到時沒辦法幫她還。」出乎我意料的是，資訊組長頓時嚴厲地對我說：「不管，妳登記就是妳還！若妳填了老師的名字，她到時說她沒借，我們要跟誰討？！反正妳借就是妳還！沒有什麼好說的！」當下，我一句話也答不出來，心裡覺得既委屈又氣憤，因為器材明明就不是我要用的，我只是當個跑腿的幫學校老師做事，但是現在卻被為難…。

資訊組長兇完人後就走掉，留下旁邊一位電腦老師很尷尬地跟我說：「沒關係…這…到時我再找特教老師登記續借就好了…」可是我真的覺得很委屈，抗壓性很低，當下眼睛都泛了淚光，一出了電腦教室就哭了，在走廊上還遇到兩個老師叫住我問我發生什麼事，我也只是不發一語，低著頭快速離開。

隔天，研出組的同學找上我與夥伴，因為我們之前跟資訊組長借攝影機和腳架，現在學校人員清點腳架的數量有少，便叫我們過去解釋。當下我心中便有很不好的預感，直覺一定是一口咬定我們沒還。於是我抱著，去就去呀！反正有還就是有還！沒在怕的！要吵就來吵架的心理準備，而且我還是很不滿昨天的事。

我和同學一上樓走到資訊組長和教務主任的面前時，果真就立刻被罵了，根本就不讓我們開口講話解釋，我很憤怒地說：「老師！請讓我們講話可以嗎？！」但沒講幾句話又被打斷，所以情緒有些失控的我舉手說道：「我發誓！我有還！」當下隔壁的同學也馬上跟進…。教務主任見到這個場面有些尷尬，便叫我們不要這麼嚴肅，只是解釋一下而已嘛。最後證明與我們無關後就離開了。

真的令我始料未及的是只不過短短的三週實習，會因為這些小事而跟學校的老師弄得這麼不愉快。所以當時心中留下許多對老師們的不滿。

(四) 實習老師

當全部的試教課程進行到最後一堂課時，我實在是很不想上這堂國語課，而是想好好地跟學生說些什麼，卻很難說出口。很多班有舉辦同樂會，不是很歡樂就是很感性呀，但我們班是輔導老師叫我指導國語習作，這種感覺真的很不好。

我和夥伴在禮堂幫老師布置教學成果展，然後就跟別班同學聊起天來，看看別班的學生送同學的禮物…。我的夥伴很氣老師，因為我們要離開教室前，她問老師有關我們的實習總回饋單寫好了嗎？結果老師很冷淡地回答：「明天再給好不好？」明明禮拜四早上就請老師寫了。

禮拜六為了要支援學校園遊會，所以還是得一早到校，我是動唱組的，表演完到會議室休息了好一會兒要離開時，老師帶著學生拿著感謝狀給我們，煞是感動。其實，我不要求學生或老師要給我們什麼回報或禮物之類的，但我想那是一份心意吧…。可在後來幾天，我感受到的卻很少，夥伴說她心寒了，而我不知，我什麼都沒回答她，因為我總覺得好像就是這樣了吧，一股難以形容之感。但無論如何，在那當下真的很感動。

然後就開始跟同學們在園遊會胡鬧也沒幫到什麼忙，其實也不知可以幫上什麼忙，因為有家長在，家長們很歡樂地拿著麥克風喊著：「三年三班的小朋友吃冰不用錢！」我和夥伴看著大家很是歡樂貌，覺得無聊，沒參與感也沒認同感。於是提了幾包垃圾就快點兒走掉了，等到學生都放學回家後，跟老師道別，很平淡地結束。

(五) 小結

三週，真的說長不長說短不短。讓我不禁思索以往一週的梯隊與三週的實習究竟有無差別？的確要深入現場後，才能真正慢慢去體會很多事，深入現場才能

真正去體會很多事。有關教學，不是這麼擔憂了，但是關於班級經營，卻越來越大頭了。還有幾個特別頑劣或不用心的學生該如何加強輔導呢？況且，學校開始推動回歸主流、融合教育，會安排特教學生在普通班級中，老師要如何騰出更多心力處理他們的狀況呢？由於三週實習只是短期介入，原則上是不須為學生負責。但以後我是一個正式的導師，就不可忽略這些情況了。種種讓我對於擔任教職這件事又有些新的觀感。

因為大學期間所有的打工，大多在一個熟悉的環境，例如所辦、圖書館，同學和助理都很親切和藹，相處融洽，即使校外打工的診所和家教，也是遇到很好的老闆，所以沒有遇過什麼紛爭。但在這說短不短、說長不長的三週集中實習期間，我和伙伴遭遇到與學校行政人員的衝突是我始料未及的。在這爭執過程中，事後回想檢討，覺得自己的處理方式有很大的進步空間，在爭執的當下，因為有感於自身的委屈和不滿，所以是很情緒化地反應當下的狀況，比如說向老師們起口角，甚至還發誓之類的，不然就是事後哭泣等等。

當年的我初次面對這些意外和衝突，顯得有些措手不及，不知如何應對，但是這些事情其實都是成長的過程，難免會遭遇到，現在回想起來當初的反應實在是覺得有些好笑…。不過，因為這些事至少讓我有心理準備接下來的一年實習，應該要更戒慎恐懼地面對學校的人事物，培養自己面對類似情形的抗壓性，不要如人所謂的「七年級生」或是「草莓族」一下子就被壓爛了。

最後，令我自己也令在場老師驚訝的是，在三週集中實習的最後一天舉行夕會時，大家要講些小感想，當輪到我拿麥克風時，不知我的心裡在想什麼，竟然脫口說出：「其實我原本不是很想擔任教職的…。」我怎麼會說出這種話呀，其實接受四年師範教育的我們，大多都以當老師為職志，先不管在後來激烈的教甄中，大家漸漸有感於甄試名額太少，機會渺茫，才轉換跑道。但這種「我不想當老師」的想法，在當時算是少數，或者是，可以明確地講出不想擔任教職的同學為數不多。

不過在這三週實習中，誠如教授所言，雖可見微知著，但亦不可以偏概全。我對於擔任教職這件事，其實有些不同的觀感了，但這也不會成為我未來是否轉換跑道的依據，因為我也認同教授說的話！因此，在未來大五這一年，我對自己有更多的期許，也會更用心思索去規劃自己的生涯發展！

就這樣，我大學畢業了。

伍、 身為過客的實習老師

就這樣，我開始了為期一年的教育實習。在這說長不長、說短不短的一年裡，心中有些忐忑不安，但畢竟是在自己的小學母校實習，至少是個曾經很熟悉的場域是，而且只是一位實習老師，責任不會像是一位正式老師帶班這樣的重大，但是沒想到我反而面臨了自己多重身份的失調與掙扎。

一開始進入學校之時，我的輔導老師便詢問我是不是要準備考教甄，當時的我有些猶豫，因為不知道是否要跟老師說實話，但想到畢竟要相處一年，於是誠實地告訴老師自己要準備考外文所，老師當下很驚訝，問我考那個要做什麼？將來的打算為何？為什麼不考教甄、不當老師呢？面對這些早就知道會面臨的問題我竟然還是顯得有些不知所措，我回答老師，考外文所是自己的興趣，目前也沒有特定的計畫未來要從事什麼行業，不過自己想試試轉換另一條跑道。不過因為從師範學院四年畢業，覺得自己還是要完成階段性的任務，所以最後還是來實習，取得教師證。當時，老師不太能理解我為何要這麼做，因為她還是覺得考教甄當老師才是最穩定的，而且從師範學院畢業理應如此啊！

在我去小學實習時，正好與男友交往不久，他也一直很關心我是不是要準備考教甄這件事，還對我轉述了他母親的話，她認為我念師範學校挺不錯的，如果可以考教甄當個老師的話，那就更好不過了。為此，我的壓力突然變得好沉重，

因為我很重視男友的看法，甚至是他的家人，所以反而遲遲不敢向他表明自己的決定。想當然爾，此刻自己的決心更是動搖了。

當時的我，受到男友、家人和學校老師的影響，所以準備考研究所的決定一直被動搖著，不過就在這開始狀態未定、混沌不明的前三個月中，因為感情關係突然的結束，使我痛下決心，好好朝自己的目標努力，不再受旁人的閒言閒語影響了。

在國小正式開學的兩三個月後，我向家人提出想要終止實習的念頭，因為我想全心準備研究所考試。但是受到父母親極力的反對，他們的理由當然不外乎是「妳都已經念了四年師範了，還不去實習拿教師證怎麼可以呢！」不過我也沒有很堅持終止實習這件事，可能是因為早就預料到家人會堅決反對吧！而且自己的心裡對於「不實習」這件事多少也感到不踏實與不安吧！

於是，輔導老師不懂我為何每天唸著那些外文書，而不好好準備教甄。我也只是沈默，因為我也不懂我的輔導老師。白天實習，晚上獨自旁聽大學外文系的課程，這樣沈默地過了一年，忍受求學過程中最大的孤寂，默默地補習、唸書、旁聽，在討厭的環境中實習。

研究所落榜

最後考試失利，我沒有考上研究所。

沒多久，我實習結束取得教師證，只有參加中區的教甄，因為那時對教職已經沒有熱忱與信心了。不過還是順應著大家的期望去考了一下教甄。想當然結果是沒有考上，但也沒有失望。不過我想，最失望的是對於這五年來時間的投入吧…。

我常常在想：是不是要再堅持一點？那現在的我，會不會是…藝教系的輔

系？外文所的學生？對不起…我什麼都不是…。因為害怕嘗試，更害怕失敗。回顧自己的過去，卻看不到任何讓我引以為傲的成功經驗。我不禁懷疑，這樣的我，還能幹什麼好事？！結果咧，我只能安慰自己，在這過程中，我學到很多，我為每段過程都盡心盡力了。然而，我依舊感到莫大的空虛。因為我活在這世上，我問我自己：結果咧？我無法逃脫用這種我最痛恨的結果論來審問自己。

回歸到我最喜歡的神話故事-飛出迷宮，Icarus 振翅飛向太陽，太陽是他眼中唯一的目標，他不顧旁人的勸阻，越飛越高；我曾經一步步往我的目標前進，雖然在旁人的眼裡這樣的目標很不實際，我走在不是該屬於我的道路上，但我還是義無反顧地走著；Icarus 的翅膀被太陽融化了，墜入海中；我沒有考上心目中的研究所，我落榜了，我墜落到自己的失敗當中。我不知道當 Icarus 墜落的瞬間，他的心裡在想什麼？是死而無憾、心滿意足呢？抑或為時已晚、後悔不已呢？但是當我失敗的時候，我沒有感覺，我只是覺得一切像一場夢，然後夢結束了。我不知道自己後不後悔，我也不知道自己走的是不是正確的道路？可是我知道，我繞了好大一圈，而在這路上，只有我孤獨一人步履蹣跚地走著，我好累。

然後我封閉了自己的世界。

陸、 流浪到哪裡流浪教師

「毋忘初衷」是我一直以來的座右銘，提醒我保持自我，支持我一路前進。但在此刻，我不敢再去思考何謂我的初衷？原先努力的一切都值得嗎？是真實的嗎？是否該回到最初的熱情呢？

回到研究所考試的當下，我真的覺得我進步了，每次的表現都比上一次更好，雖然還是有考題沒有寫完而且還亂寫，可是我當下覺得也許再加油，還是有希望！但是這樣樂觀積極的想法，很快就被現實打敗了，在放榜那一天，我沒有

哭。我不知道為什麼我沒有哭，是潛意識裡早就預料到自己會失敗了嗎？還是覺得未來還是可以再繼續努力呢？

我連傷心地好好大哭一場都沒有，我只是木然地看著眼前一切的事情發生，彷彿一切都是假的，彷彿一場逼真的夢，自己似乎就醒不過來了。我該怎麼辦呢？我該沈默還是沈沒呢？我應該是個啞巴吧，自找的就踏上這路。

即便在研究所放榜後，我還是持續到大學旁聽外文系的課，當晚在書上看到 John Milton 的《失樂園》最後三行文字難道是預兆？天命引導著亞當和夏娃手牽手通過了失樂園，他們緩慢地遊蕩，走往屬於他們的孤獨之道。當下，我好像有點兒懂了可是又不懂！是不是天命也一樣引導著我，走向這孤獨的路呢…。於是，我寫下了這樣的心情：

20060509 驚

逃避 驚覺

原來我是在逃避嗎 有意無意
是潛意識的逃避才導致疏離嗎
他人的眼光，是我們存在的監牢。
所以我才這麼地選擇嗎
不知如何應對

衝突 矛盾

我討厭我討厭我討厭甚至感到噁心這個世界
以結果論 重表面 獨斷論 缺乏思考 有心沒心的
爲什麼要對我說妳能幹嘛
爲什麼我不能反抗只沈默

已認不清自己是什麼模樣了.....



在這樣半夢半醒的狀況之下，我明瞭自己內在的力量已無法再支撐自己繼續走下去了，所以我選擇放下自己手中曾經緊緊抓住的一切，回過頭去看看我的大學同學們，很多人擔任代課老師，所以這次我選擇去做跟他們同樣的事，我也去代課，而且準備報考國家考試-教育行政。

流浪到交大

我在最後的關頭又跑回補習班，又唸著大學最初的目標：教育行政。在一邊代課又一邊補習的這一年當中，我考上交大教研所，既然有幸考上了研究所，雖然不是原先念茲在茲一心想考上的科系，反正都是研究所，又是我心目中理想的好學校，因此抱著一絲補償的心理因素，很自然地就決定要來研究所唸書。

大家都稱讚我。但是我不清楚我哪裡有什麼值得稱讚的，是因為掛著交大的光環嗎？直到現在，心裡仍會不小心閃過這樣的念頭，為何當初不再堅持一點兒？現在的我又會是怎樣的模樣呢？其實念教研所，很單純的原因是因為我考上了，所以就來念了…。所以當我在新生座談會看見其他同學來此就學的熱情時，我好羨慕！我好想知道，我的熱情在哪裡呢？

當我一個人到交大去報到的那天，當我下了客運後，走在那感覺很漫長的大學路上，想起上次來到這已是幾個月前的事，很冷很冷的天氣，當時的我想的是「應該再也不會來這個地方了吧?!」但沒想到第二次來到這裡就是上研究所報到，這種心情真的很難以形容。不過年歲增長，心境也的確不太一樣了，完全不像當初考上大學去台北時的雀躍不已。還清楚記得那畫面，我在剛搬進去的宿舍大笑了好幾聲，才初次見面的室友看到我這麼興奮的模樣只能無言以對。那時的我就是抱著大學玩四年的想法。四年，也真的就這樣被我玩掉了。

大學畢業後的兩年，我度過了很漫長的兩年！其實，我一會兒信心都沒有。後來我還寫了幾封信、打了幾通電話給在這兩年之中陪伴我的家人與朋友們，心

裡真的有這麼些感動。我想就是這些吧，讓我走過這很遠的兩年。雖然我還是本著我的特色，就是什麼都不確定也搞不清楚地又要往前走了！

雖然當時的我不知道念研究所有何實質上的意義，尤其是對我這個念文組的人。但在我的求學過程中算是很順遂的，單純的讓我以為人生就是這個樣子，自認為一切都會很順利，現在如此，未來亦同。直到唸了間真的很不喜歡的大學，大學畢業後的第一年嘗試轉換跑道，但我還不夠強，沒考上心目中理想的研究所。結果卻因家庭和現實的壓力，我放棄了。直到現在我的心中還是有股遺憾，偶爾會在片刻想起若今年的我又更努力，現在的我是否可以考上呢？

然而此刻的我有這麼點兒好運備取最後一個錄取交大，可惜是人人不看好前景的教研所。當時失聯已久的大學學弟還特別跟我聯絡上，除了道聲恭喜之外，他還特別提醒我唸完研究所也沒有用，不如找個好對象、好工作才實際。

當時的我聽到他的話，其實心裡有些不悅，我一直認為人生還是得靠自己，那能依靠他人什麼好對象呢，我也不希望念了兩年研究所，一無所長，只是獲得文憑罷了。其實我心裡有數，我很明瞭這只是一個過程，但卻是一個從高中時代懵懂無知的我就決定要走下去的路，不疑有它。很多時候有人問我這值得嗎？我真的不知道，終究我只能選擇去相信、去堅持，但果真說不出個理由。

這樣的我真不知該說是信心薄弱或異常堅定。

柒、 沉潛的研究所時期

我，江宜靜，生於1983年5月3日。現在是個交大教研所的學生。這是現階段的自我介紹內容。

這是一個很簡單的方式，使用年齡，暗示著在這個社會上，你現階段的任務應該會是什麼，應該要完成什麼，或應該達到哪些成就吧。易於讓他人去評斷你。

現階段的任務？

不能說是領悟，但卻有些想法。我總是這樣，不夠細心，沒把事情想得更深入。有時，事情就這樣的來了，結果在面對時承受到很大的衝擊。這衝擊，我現在還沒釐清，但心中似乎有些想法了。過些時日，想找學長姐和同學談談，聽聽前輩的建議也許是好的吧，畢竟真的發現自己太不懂事了…。

在新生座談時，我感受到交大是一個很自由的學校，資源也很多，選課自由，修學位也很自由，只要你有本事修的過就是你的。其實我也認識好幾位師大教研所的學長姐或同學，但我從來沒聽過他們要修什麼輔所之類的，而我之前也沒想過這些…。但當我發現，坐在我身邊的同學們個個躍躍欲試時，我不禁慌了，我問，那我呢？！我想要的是什麼？我要學什麼？

回到家後，冷靜地排除了那些躍躍欲試的同學們給我的影響後，我回歸到一個很現實的問題，畢業後該怎麼辦？那也是我兩年前遇到的問題，也是這兩年困擾著我的問題。兩年，實習、補習、上課、考試，然後順著際遇走到了下個階段。未來的兩年或三年什麼是真正對我最有利的？！我不想再後悔了…。那也許就是專心地準備國考吧？補習班的老師說過，考上研究所有什麼了不起，國考考上才真的有用，教研所畢業，最後還不是考公職。

但就我個人主觀地說，今天有這個機會學習，若不能好好把握這個資源，坦白說，我覺得很可惜，尤對我一個師範生而言，學習的太少又不精進，把自己的路走窄了，這讓我很困擾…。但我怕的是，人云亦云，然後就改變自己當初的決定無法堅持。但我怕的是，太固執，然後不肯改變自己當初的決定，無法再試。

目前已經評估得很清楚兩邊的狀況。這是相當好的第一步，其他的，人生總是一失一得，且不一定絕對。所以我決定不需要這麼心急，看到同學修課就盲目地跟著同學一起修課，而是先熟悉研究所的環境，適應目前的生活後再謹慎決定即可。

碩一上有一門所上的必修課「論文研討」，某次的主題是「社會支持」，主講者是諮商組的方老師。看到老師分享著她的成長經歷，真的讓我很感動。我由衷欽佩老師不是按照一般世俗的期望進入高中就讀，而是進入護校，當老師投身職場後，又毅然選擇轉換跑道去就讀心輔所，現在成為諮商師和大學教授。這些改變和往前的勇氣與決心，都是我必須重新拾取的。

我在寫這堂課的心得作業時，對照自己的經驗，我忍不住流下淚來。因為在研究所裡，我隱瞞過往一切的努力和經驗，我從來沒跟同學說過我曾經代課半年多，更別說曾經考過外文所之類的經驗。我覺得，把自己包裝地跟大家一樣，師範畢業、實習、代課、教研所，這樣是最安全不過了。

可是當我聽到老師分享她的經歷時，讓我好感動，讓我覺得，無論過去的經驗是成功或失敗，未來的決定又是如何，我一定要鼓起勇氣，不要畏懼，繼續前進！



第二節 人我關係

壹、 歸屬感

積極融入

兒時的我生活算是無憂無慮的，在家庭中父母親很慈愛地對待我與妹妹，在學校裡，也是師長眼裡的好學生，跟同學們相處也算是融洽。

不過在國中時期，我面臨到同性密友期的困擾，自己在班上嚴重分裂的小團

體中沒有一個穩定的歸屬，常常這裡來那裡去，自己也不知道為什麼沒有辦法完全融入那些女孩兒們呢。其實在國小時，自己隱約就有這種感覺了，不過當時跟班上的男生感情還不錯，所以感覺還不是很強烈，可是到了國中，班上男生女生的分際很明顯，所以自己當然也選邊站，但是自己的個性沒有辦法做到比如說女生會一起去上廁所等等，自始至終都不能理解這樣的行為啊…。

那時覺得自己有些做作，會附和同儕的一些行為和想法，但是有時心裡根本就不認同，可是為了鞏固自己在小團體中的地位，就跟大家做一樣的事，一起行動。有時心裡感到壓抑的，這種壓抑突顯自己沒有安全感與歸屬感，很怕自己脫離了那個小團體，而沒有存在感。

不過就算跟小團體混在一起，我的心中仍感到缺少了些什麼。總覺得自己還少了個很親密的伴，這個伴並非指男友之類的，就是覺得自己怎麼缺少了一個知己，一個親密的好朋友，可以肆無忌憚地向對方分享心中的祕密。雖然高中之前的我看起來跟大家相處地都很好，我也很盡力地融入大家，但是我的心中一直有這樣的疑惑，是不是自己哪裡不好？還是我自己不夠主動積極呢？

消極疏離

雖然內心深處偶爾感到空虛及落寞，不過我還是強壓下這樣的失落感，依舊老樣子日復一日地過。直到意外考上並非心目中理想的第一志願大學後，我的態度就大為轉變。

因為我真的很不開心來到這個環境求學，來到這裡時我的內心就先預設了一道距離，一種疏離的立場。對於學校或班上所舉辦的活動，我總是漠不關心，更別說是熱心參與了。不僅如此，我還常常蹺課，常常利用一些小聰明，幾乎整個禮拜都不見人影。因此當時難免有同班同學覺得我不太合群，或者是很愛搞怪，

老是跟別人不一樣。

當然我不清楚他人對我的評價，只是有時從同學口中不經意的幾句話我才察覺到。例如，班上有個女同學換了個新髮型，她開心地來到學校後卻被別人虧了一句：「妳很愛跟別人不一樣耶！就跟江宜靜一樣……。」

當我大一時，不小心領了書卷獎，也被同學猛虧一頓：「妳這麼愛蹺課，怎麼會領書卷獎啊！」

開學的第一週，同學遇到我：「妳現在怎麼會出現在學校？不是要開學後一週妳才會出現嗎！」

畢業後，巧遇大學同班同學，雖然大學時代我們的交情不是很熟，但她很誠實地對我說：「我以前很羨慕妳，妳在班上好低調唷，我也想這麼低調……。」

不過這是大家表面看到的一面，私底下的另一面我還是很熱衷認真地過著自己想要的生活，我跟朝夕相處的室友感情非常融洽，大家一住就是四年，常常一起出遊。我當然也不會忘記老朋友，尤其是我的許多高中同學都在台北唸書，大家常常聚會敘舊。此外，大學生的聯誼及約會也少不了，讓我認識學校以外的新朋友。因此，我大學生活的另一面是多采多姿、開心快樂的。

意外的收穫

在大學生涯中，除了呼應學校風氣而參加的營隊性質社團以外，我也投注了很多心力在國樂社之上。在大一時，由於自己還打算參加轉學考，所以那時參加國樂社只是玩票性質，也不是很投入。但是當我大二放棄轉學的念頭時，我便下定決心，要好好專心練琴，好好學習，有所表現。我想，這是自己的個性使然吧！我不想輸，既然要做，我就希望能把事情做好，有張漂亮的成績單。於是後來我

也當上了幹部，每年的全國大專盃國樂比賽我也一定會參加，因為我想為我的社團生涯留下一個值得誇耀的紀錄。

雖然起初是從功利的角度而全心投入國樂社，把它當作是一種投資。但是隨著時間的過去，與社團伙伴朝夕相處的練習後，其實我發現全心地去做一件事是很美好的，有時候國樂社成為我的避風港，心情不好或是煩悶無聊時我就會一個人躲去社辦練習，彈彈自己的琴也好，玩玩其它樂器也好，總得以抒發自己的情緒。

我才瞭解，不一定要爭得什麼頭銜，或什麼成績、名堂、榮耀，只要付出，總是在過程中得到回饋，無論是有形或無形的。這份純粹實在很珍貴，也讓我更懂得靜下心去體會生活中的美好，就在常常流連於社團時，我發現位於高樓的社辦旁邊的樓梯間，往學校附近的快速道路看去，在夜裡，連綿不斷的路燈婉轉成像是一個湖，靜靜地躺在夜裡。有時我會獨自站在那裡，看著在這個喧擾城市中獨一無二獨屬於我的一片湖，讓我的心靈也感到平靜，這是自我感覺最巨大的時刻，沒有那些外界紛紛擾擾的聲音介入。

當然了，我把這份發現，視為我大學生活中的一個心靈休憩安定之處。在畢業前夕的油畫課作業中，我也利用機會把它拍攝記錄下來。



圖 2 照片：夜景

貳、 我是誰

一、 我與老師

同時，在大五實習的那一年，其實遇到一個跟自己不是很合得來的輔導老師。在這一年中，我很明顯地感覺到自己在這個班上沒有歸屬感。

再加上自己又沒有在準備教甄，老師無意中會提到之前的實習老師，覺得她的年紀較大、資歷較深、能力較強、態度積極，言談之中我感覺到輔導老師相當喜歡這位實習老師。

我還清楚地記得，剛去實習的第一天中午輔導老師原本要跟她兒子和我一起吃營養午餐的，走在路上巧遇隔壁班老師要帶著她們班的見習老師出去吃飯，我的輔導老師突然說她也要一起去吃，就留下我一個人原地…。這種情況當然不只一次，遇到這些情況時，我總告訴自己，不需要感到落寞，因為原本這就不是屬於我的團體，我不需要跟他們一起行動。我用更強烈的疏離感來對抗現實生活中這些有意無意的疏離。

看著期末戶外教學我幫全班拍攝的照片，照片真好啊～裡頭的人永遠笑得這麼燦爛，可我卻難過地快哭出來想著我的格格不入。一直記得那時老師很熱切地找我過去拍照，我心想「啊！終於要拍團體照了！」結果呢…原來只是叫我幫大家照相，可是我是「實習老師」，而不是任憑差遣的。所以，問題就出在「實習」這兩個字嗎？我就注定要被排擠嗎。那些小朋友們也是我的學生呀，我也教過他們呀，我也曾經付出過我的愛心與努力教導過他們。我也是人呀，也是有心的，也是會難過的呀，也是會希望有種認同感或歸屬感的呀！本我是自己想找位路人幫忙拍照的，但老師不斷地問：「好了嗎？可以了嗎？」絲毫沒要我加入的意思。最後…她叫我等一下，她說：「請家長也一起進來拍照呀～來呀來呀～」我很努力地擠出笑容說：「拍好了！OK！」就什麼都結束了。然後又留下我一個人

邊顧著幾箱的點心，我獨自一人坐在樹下，拿著準備好要跟學生們合照的相機拍拍自己，這就是我與學生戶外教學留下的紀念…。

學期末的某天中午，一如往常我回教室拿餐具要跟老師和她兒子去吃午餐了，結果老師和他兒子已經去外面吃飯了。雖然心裡是覺得有點怪怪的，也覺得就算了。結果隔天中午我又回到教室時，老師跟我說昨天她跟以前的實習老師一起出去吃飯真好什麼的。聽在我耳裡怎麼一點兒也不覺得好呢？為什麼呀？其實我是很樂意去認識之前的那位實習老師，因為我們都是老師的學生呀。可是老師壓根兒就沒有想到我，我已經被排除在外了。

我常常心裡會這麼想：已經過了一學期了…只剩一學期了…只剩四個月了…只剩三個月了…。有時會忍不住問自己：我會不會捨不得就這麼離開呢？但我實在很厭惡這種實習的契約，為何要把我跟輔導老師綁在一起，讓我一直去維持這種師生間的假象呢。本來我就是一個很沈默的人，所以我什麼也沒說，到了最後一天就這樣悄悄地離開了班上。而輔導老師也的確一本她的風格，沒有任何的表示就讓我走了…。

為什麼會發生這樣的狀況呢？我知道自己的個性也要負起很大的責任，不是一味地怪罪老師。當我向老朋友抱怨戶外教學時的窘況，毓⁴鼓勵我應該勇敢說出自己的想法而不是一直默默地去接受那些事，因為有些問題真的你不說別人是不會了解的，也許他們沒有惡意，只是疏忽了。這種時候高調的吵鬧我也要去我要跟我也拍，雖然有悖自己的本性，但是自己主動點可能比較好吧，生悶氣難過他們也不知道。也許不是惡意的排擠，可是無心的忽略更叫人難受。峰⁵建議我，如果想得到一就得付出一百（這當然是一開始），如果很認真的付出，相信後面的日子會是付出一卻得到一百的感覺。

不過當時的我，已經不願再去多想自己有沒有付出一百，或是要不要直接主

⁴ 我的高中同班同學。

⁵ 我的高中社團同學。

動跟老師表達我的感受和需求了，因為我一心只想快點離開那個地方…。

二、我與學生

身份定位的模糊

當我在實習期間與學生的相處情況，也是介於一種很微妙的關係，亦師亦友吧。自己其實很想表現出平易近人好好老師的樣子，可是學生也會因為自己的行為舉止而搞不清楚我究竟是老師還是大姊姊呢，後來我發現自己還是應該遵守身為老師的分際，因為學生會無法拿捏與老師的界線。但是即使我的打扮言行都盡量像個老師後，學生們還是知道我是個實習老師，不是正式老師。

讓我印象最深刻的一次，就是有一次我在代課時，班上有位非常調皮的學生在課堂上公然跟我吵架時，大聲地對我說：「妳又不是真的老師！」。當時的我感到既憤怒，心裡卻是無言。因為我也的確不是正式老師，在大家的眼裡，我總是次一等的。不過當時我還是力持鎮定，義正詞嚴地對學生說：「今天我來上課，就是老師，是真的老師。」後來這位學生其實我也無力管教，所以我只得留言給原班老師向她說明當天的狀況，請原班老師回班時逕行處理。

教育理念的衝擊

自己在實習的這一年中，有許多原先大學時持有的教育觀念漸漸被改變，尤其是「教育愛」。其實有時在我沒有試教，只是跟班觀摩輔導老師的教學及處理其他一切的班務，我都會暗自心想，老師好像太兇了吧？不是倡導愛的教育嗎？有時我在管理學生時好像比較反映出我的個性，就比較隨性、比較放任？後來我真的也發現是不是一年級太小了，不能瞭解「自由的真諦」呢？可是當我自己實際帶班時，發現紀律和秩序竟然真的很重要，因為這是最基本的要求，在這個前

提下，教學能順利進行。

根據某位大學同學指出：「小朋友很精，看你人比較好，就會欺負你」這倒也是個不爭的事實呀！我覺得好矛盾呀！是我太天真了嗎！？雖我不是個積極的熱血教師，可我仍有抱持些基本的理想呀，雖然有時覺得學生很煩，當然會起想罵人的，我還是會一直提醒自己，不可以亂罵人。我只能糾正學生的錯誤行為而不是一味地怒罵…。

除了對學生是否要使用嚴厲的態度和要求之外，再來針對一個家庭背景不利的孩子，老師可以做到什麼程度的關懷呢？我竟然發現真的是非常有限的，原本我以為老師會是學生生命中的貴人，老師可以對學生付出很多的關注，來影響他、教育他、感化他。但是真的身處教育現場後，我才發現老師自己一人的力量好渺小啊…。我印象中，班上有個文化不利背景的學生，她的學習程度緩慢、跟不上班上其他同學、每天總是穿著髒兮兮的制服到學校、早餐也都沒吃、班上同學都不喜歡她。有一天她的母親到校與老師會談，我坐在教室後面靜靜地聽他們交談，那位家長對於自己子女教育的看法是，採用完全自然放任式的。她說，在孩子的學習成長過程中，不想增添他們太多負擔與壓力。但問題是，她根本就沒有給予孩子任何的協助呀！這已不是所謂的給予過多的壓力，而是連基本的支持都沒有。或者是家長本身不瞭解要給予孩子哪種協助吧？該生沒有接受任何的學前教育，即使在進入正式的小學教育之後，父母也未給予任何課業輔導的援助，甚至在生活作息上，也常常遲到，服裝儀容不整等等。這個學生在整個班級體系之中，顯得如此格格不入。

身為一位教師該如何幫助這樣的學生呢？因為她才就讀小一，可以很明顯地看出家長的教育價值觀的影響。但到了更高的年級，教師對於這類成績不好、素行不良的學生看法就很容易轉變為來自其個人才智與努力程度之緣故。教師與學生對立的情形很容易產生，再加上教學事務繁多，常令人心有餘而力不足，甚至連基本的態度都欠缺了。

還有一次突發事件令我印象深刻，而且真的是嚇壞我了。有天下午老師打電話給學生家長告知學生在校的一些狀況，沒想到電話掛上的十分鐘後，那名家長竟然衝到教室來教室開罵。她也許是為了想表示她的明理吧？說道「老師！妳要責備我或甚至體罰我的孩子都沒有問題，我絕對支持老師的作法，一定配合！」老師回答「這位家長，現在已經不行體罰學生了啦…」家長又說「誰說的！妳要我簽切結書都可以，都沒問題！」主任幫著解釋「不行啦～真的不行啦，以後都要立法通過，不能處罰學生了」家長說「不管啦！我說可以就可以」。

當時新聞沸沸騰騰報導教師體罰，被學生偷拍後像媒體爆料的事件。當時的我對於這類新聞很反感，但絕不是我支持體罰，而是像這位家長的訴求，有違了教師的專業和自主權，而且也違背了自己教育愛的理念。只不過另一面，倡導要有教育愛、零體罰的同時，對於教師的專業和尊重，社會大眾又給予了多少呢？我覺得這是相當矛盾的現象啊。

當時台南的代課時薪只有一百元，對於代課老師的要求只有學生不要出事就好了。一個政府，雖然只是地方政府對一位老師，即便是代課老師，做出這種最低限度的要求，根本就忽視了教育的本質了，嚴重忽視了學生的受教權。同時另一方面也使得教師的專業淪落到只能成為一位課堂上的保母罷了。就算我不談什麼「教育愛」的遠大理想好了，回歸現實面「錢」的因素，就是政府沒錢了，所以只得這麼做。可是我從不覺得是因為政府沒錢，而是資源分配的不均，難道這是社會正義的表現嗎？

諷刺的是，身為一個迄今只實習了四個月的我，這個小小的實習生，最後也只是，只能是，一個旁觀者。

自我求學經驗 v. s 教育現場

通常教師在班級經營時，常常會使用獎勵制度來管理學生。但是我從大學

時代學習到這理論時，就一直對這個方法沒有好感，我始終認為好表現是學生的義務和本分，為什麼要用獎品來誘使學生聽話呢。所以平常試教時，我很少會用到獎勵制度，而且通常我在試教的時候，輔導老師都還是會留在原班壓鎮，所以學生大多是乖乖聽話，就算是情況失控了，老師也會跳出來拯救我。所以平常也沒認真想過在教學時要如何使用到獎勵制度。

1. 小青蛙獎勵章

某天，有些學生沒有確實完成回家作業，老師便把那些學生在聯絡簿上的小青蛙章，也就是獎勵章給劃掉，結果有一個學生跟我說：「沒關係～我媽媽說，沒有小青蛙她也不會罵我！」一副得意洋洋的樣子。我當時只回了他一句：「那不是重點。」就放那學生回到座位繼續上課了。我想他們畢竟只是一年級，年紀還太小了吧，不能瞭解獎勵制度背後真正的意義，也許這就是我始終在潛意識裡默默地厭惡行為主義的原因。所以在教學觀摩時我都沒使用獎勵制度，一方面是我緊張忘記用了，另一方面應該是我壓根兒完全沒想到要用吧。

2. 教學觀摩的獎勵制度

教學觀摩那天，幾乎所有的實習老師們、教務主任、大學教授、甚至一年級的導師們幾乎都出席了，還有校長也出現了。不知道是不是學生看到這麼多人出現在教室裡，所以太興奮了，班上的反應過分地踴躍，學生們開始忍不住天馬行空地發言，場面顯得有些混亂。結果，輔導老師竟然又幫我管理秩序了一會兒。可想而知，在觀摩後的檢討會，大家都針對我的班級經營提出意見，許多人都認為我應該使用獎勵制度。可是觀摩時根本就很忙呀，而且真的比較緊張，希望進度能順利進行，就沒時間分心記下應該獎勵誰。而且我後來想想，我從大學到現在其實一直都不太喜歡行為主義，應該是潛意識壓根兒就不想發給他們吧。

3. 班級經營的獎勵制度

老師請公假，我便代了半天課。情況整個糟到不行。尤其今天班上最調皮的學生特不守規矩！製造噪音干擾他人、摔別人東西、離開座位教室、頂嘴、甚至爬到桌上踩別人的桌墊…。在前一兩節，我採取較嚴厲的態度制止他。但他都會頂我嘴，罵我很煩，還說，他不想到學校來上課，因為很煩老師很討厭…。所以我就不太想罵他了，而改用勸誡的方式，但他仍舊不理呀！還是我行我素的。

可是，課還是要上的，我又改採忽略法，他就罵我是啞巴…。聽到他這樣說時，我一點兒也不生氣，反而心裡有種很奇怪的感覺，「啞巴」是什麼意思？！他到底想要什麼？！想要我對他有所回應嗎？他是想要得到更大的關心嗎？才用這種激烈的手段嗎？若我對他好聲好氣，情況會有所改善嗎？我在檢討國語習作時他一直說他不會寫，我就跟他說：「沒關係，那我們一起來檢討答案，一起寫。」他就好像也接受了…。可我後來實在也累了，管不住他這件事也影響到我在班上的威嚴，整個班級也大多處於鬧烘烘的情況，所以我還是用忽視法來處理以維持上課的進度，可是「啞巴」這兩個字卻一直給我一種很疑惑很弔詭的感受。

隔天我也跟老師講了這件事，老師說我可以用獎勵制度來改善這情況。於是，過陣子我又幫老師代課時，就乖乖地按照老師的方法，真的是大出我意料之外，這名學生真的變得非常聽話，跟之前我代課時的模樣是判若兩人。學生行為的明顯改變令我不得不重新思考自己固有的一些觀念，除了最基本的教育愛的價值觀以外，對於學生的管教，分寸的拿捏，方法的使用，都讓我有很深的省思。

其實…始終覺得自己很不適合帶一年級，之前一直很想終止實習，我都會暗自心想…是不是好死不死我帶的是一年級我才會有這種感覺！？可聽到別的實習同學說，她們班有學生罵她很賤。我就覺得好像帶高年級也不是很好。而且，在今天第代課到第四節時，看到學生這樣目中無人的態度全班又鬧烘烘時…。我突然腦海中閃出大四集中實習時，我又是一個人上了兩節三年級的美術課，班上

有一個聽障的學生，也有些情障。班上幾個頑皮的學生很喜歡挑釁他，結果在教室打架，鬧的不可收拾，連我也怕被打。最後班上有學生實在看不下去了，去請美術老師過來嚴厲地斥責學生才結束。

過了半年多了呀，今天第四節，那個瞬間突然聯想到這件事，有種很無奈，也很無力之感。

看看我的學生們，回憶有時會飄回到自己的小時候，一點一滴地想起兒時的一些場景、事件、感受。小學時的我雖然成績名列前茅，也是師長眼中的好學生，但是家人很少對我有所獎勵，他們總覺得這是理所當然的，其實我有時心裡默默地很羨慕別人為什麼成績進步了就有獎品，就有玩具可以拿到學校裡跟同學炫耀，為什麼我沒有？所以當我長大時，轉換了身分，成為一個給予他人獎勵的老師，我卻不喜歡拿那些小玩意當作獎勵，我總是用理性勸導來要求自己的學生，我終於了解原來童年時的經驗是歷經多年卻依舊存在，以一種意想不到的形式默默地影響到日後的行為態度。



三、我與學校

在大學過慣了自由自在的學生生涯的我，在一夕之間，踏進小學現場，身份立刻轉換為實習老師。雖然在大四的三週實習時，有著類似這樣的經驗，但那時的感覺因為還有許多同學甚至是教授的陪伴和支持，所以感覺並不孤單，就算有身份失調的情形也不是很嚴重，不久即可渡過。

在這一年中，我隻身來到學校，沒有任何熟悉的朋友作伴，又加上自己沒有準備考教甄，所以在面對學校正式老師們時，自己的定位是很模糊的，已經不算是學校真正的一份子，就連未來也沒有要加入他們的打算，所以那種感覺分外孤單。加上從大學生的身份轉為一位老師，面對校園裡所有一板一眼的制度規定，對於這一切我難以適從。

還有自己唸書、準備考試的壓力也有相當的程度會影響平日實習的態度。有時會很希望能有更多時間專心唸書，但又要顧及班上的實習，或者是參與學校的活動，或寒暑假實習…，這都是我要試著去調適自己的心態，並且要更加妥善規劃與利用時間才行！

雖然有些老師對實習老師們很好，完全沒有架子，對於這些老師的要求，我大多會虛心接受，因為畢竟這也是一種學習。但是不可否認地，學校裡必定會存在一些老師純粹把實習老師當作可以分擔自己工作的幫手，面對這些老師的態度，其實自己的心裡覺得很不好受，但是又礙於自己只是實習老師的身份，所以照單全收，也不敢發一句怨言。

有一件很小的事件，但卻讓我印象深刻，雖然往後偶而和同學們聊起還會揶揄自己一番，但是其實真的覺得自己在學校中沒有很強的認同感與歸屬感。猶記有次學校舉辦活動，便把實習老師專用的教師休息室的全部課桌椅搬走，就在活動已經結束過後的一週，我和另外一位實習老師決定去找工友先生，想請問他何時那些桌椅能夠歸還？結果工友先生回了我們一句：「那些又不是你們的！」就這樣，我和同學頓時啞口無言，事情也就不了了之。

也許工友先生只是無意隨口回了我們這一句話，但是這還真的多少反映出自己在學校中的無奈。於是，漸漸地，身為實習老師的我與學校正式老師們始終處於一種微妙的關係，亦師亦友，或尊或卑。為了避免尷尬，也可以說是保護自己，所以我一直與老師們保持距離，維持相敬如賓的狀態，很少主動與其他老師往來，除非是公事上的需要。

畢竟每天生活在這種環境中，心裡也覺得有些矛盾、痛苦。我曾想改變作風，在下學期開學時，原本預計想要有個美好嶄新的開始，笑容可掬地向老師們問好，和樂融融地工作。結果一踏進學校，看見了老師們，完全不如我所料，實在無法突破自己的心理障礙，終究開不了口，結果還是又回到默默的實習生活。

在小學實習的最後三個禮拜，很明顯地感受到來自周圍準備教甄的那股沉重壓力。原本個性活潑的同學也鬱鬱寡歡地唸著參考書，黑板上滿滿的板書也不是要證明有多用功或給點兒信心什麼的，而只是努力過的痕跡罷了。同學曾經問過：「為什麼教務主任都再也沒來看過我們了？」那種感覺就像是被丟在三樓的一角，爹不疼娘不愛，連隔壁班的六年級的小孩都不理你…。

我的人生所有的不足、徬徨與考驗，難道只是因為我太年輕了嗎？是不是成熟一點就好了？

由於我是在一年級實習，這些小一的小小學生進入了中正國小這個大環境來求學，其實如我一般，都是在不斷地摸索與學習。有時，定定地看著他們，察覺到孩子們的成長，不僅是外在的，甚至是內在的氣質都有所不同了。

而我自己呢？介於教師與學生的這種身份之間，有時會覺得自己不夠成熟，沒有辦法像老師一樣能夠獨當一面，有時會覺得自己就像這些學生一樣，需要很多的幫助與鼓勵才能繼續前進，有時也會因學生的進步而感到欣慰，這些，都是我在這一年來最深切的感受。

對於他人看法的反駁

「老師」是一種職業，也許是一種崇高的職業吧！大家聽到我在實習都會說「喔喔～很不錯呀～那你要考教甄嗎？」然後視情況而定，有些人我承認我都敷衍過去、有些人我是勉強講了實話…。大部分的人都覺得我這樣很怪，他們通常會說：「我也覺得你先把工作搞定吧…」、「不要一直玩啦…」、「今年有開缺，你卻不去，覺得有點怪！」。我本質上對這些話語感到極為厭惡，很多事情不是看表面上「有缺」，妳就該去，抑或，妳是「念師範的」，妳就該去。

從很久以前我就是一個本位主義者，雖然我看起來很沈默，也許有時還會裝個乖乖牌，但是你真的瞭解我嗎，更深沈的思想，你知道嗎？不要一直說你覺得該如何如何，都是這樣子的，不能接受的人就會覺得我很討厭，甚至還有人最後教訓了我一頓…。我始終認為，如同 Husserl 所說的，很多人活在實證主義的視野之下，一直以為自己看到事件的核心。

參、 認同及歸屬感之重建

在實習結束和代課這段期間，雖然我們各自朝向的目標不同，但是來自相似的求學背景和教育訓練，又在同一間學校相處了一年，只有在面對其他的實習老師時，才覺得自己是平等的，是這個團體的一份子，於是我和我的實習同學們建立起一種共患難的情感。彼此還常常保持聯絡。在七月教甄如火如荼進行之時，某一天凌晨兩點半，實習同學布竟然打電話給我，他說：「阿江…我現在是流浪教師了耶…又睡不著了啦…這個是『考試考不上症候群』嗎？」

我看著當初拍學士照時的照片，似乎很年輕呀，一副自信滿滿、容光煥發的樣子，當時的我應該不明了身穿這套學士服的意義為何吧，更沒想到現在這個處境吧。

於是新的學年開始，沒想到竟然會是我，在這個時間上，站在空蕩蕩的教師休息室裡，只想到同學布的暱稱「人生不相見，動如參與商」。而我是想到「不以物喜，不以己悲」，以此安慰自己。總之，真是造化弄人，當初不想準備教甄的我，竟然現在又回到學校了。不過，現在的我很有禮貌喲，點頭微笑問好必備，因為我才發現內心話的確是不能吐的，不管未來的計畫如何，不管我是什麼身份，我怎麼看待這些關係等等，至少我認為以這樣的姿態來應對這個社會是對自己最有利的。

其實當我在接近實習的尾聲時，才開始擔任一些代課。而且原本的實習學校離家很近，也已經相當熟悉這環境了。所以想在實習結束之後，以繼續代課來度過這空窗期，也許還不錯吧…。可是在代課的這段期間，也許因為臨時代課的工作性質，很容易會出現一些溝通不良的狀況，使得校方與我都不太愉快，在多方考量之下決定不要代課。

對於過去實習或代課的日子，雖然說並不是這麼的喜歡，甚至是刻意要遺忘。但倘若問我後不後悔去實習與代課？我卻又覺得這是個很特別的經驗，真正進入到學校後，才可以體會學校的另一面，而不只是幻想而已。而且，雖然沒有當上正式的老師，可是至少自己也曾經體驗過當老師的感覺是如何。

所以甚至是有些暗自慶幸當初沒有終止實習，我覺得對我而言重要的不是那一張教師證，不可諱言的，在這一年半中，不愉快的回憶很多，心情也常常倍感沈重，但是這麼深刻地經驗，讓我難以忘懷，這種屬於年少徬徨的憂愁，換個角度而言，是多麼難能可貴啊！



後來的我開始回過頭陸陸續續地跟一些大學同學聯絡，發現很多人跟我有類似的經驗和心情，突然覺得自己似乎也不是這麼孤獨了！這種感受像是所謂的「患難見真情」吧！

我漸漸地接受這段教育實習的經驗，接受自己狀態未明的現況，我總是會開玩笑地說，兩個月的暑假放完了，我還有好多的秋假可以放耶～當然是有點兒無奈，可是在這無奈之中，學會去接受它、認同它，自己的心情也輕鬆許多了。不過這樣的前提是，自己已經先放棄準備報考外文所，接受自己是師範生的事實，努力去追求大家相似的目標。

用頭腦自尋煩惱

不過即使在代課時間，我還是跟往常實習一樣，常常做惡夢。通常是代課幾天，就會失眠幾天，往往早上六點多我就會自動醒來，比鬧鐘還早起，朋友紅好奇地問我：「妳在失眠時會想什麼事呢？」這真是一個好問題，我每天花了這麼多時間在失眠這件事上，我到底在想什麼呢？我發現一個很可怕的事實。

明天要上什麼？要怎麼上？要問學生問題？還是讓學生念課文？要不要登記加分？會不會睡過頭？那怎麼辦呢？鬧鐘設定好了沒？那另一個也設定好了嗎？要吃什麼早餐？要買去學校吃嗎？還是直接在早餐店吃呢？還是去便利商店買呢？那午餐要在自然教室吃呢？還是跟其他老師們一起吃？何時要去找某老師？何時又要去找另一位某老師？萬一他不在咧？那怎麼辦……（摘自 20061019 日記）

頓時我真的發現我好像神經病！杞人憂天真是我最好的寫照啊！一直以來，我常常用「頭腦」思考，不論是談感情、交友、生活等等，常常不自覺依賴頭腦去思考判斷「該不該」、「行不行」、「怎麼辦」。我很難忍受不確定性，總覺得這種曖昧不明是很難耐的，必須要對未來有個藍圖或是計畫才行，才会有安全感。就算有了計畫，我還是會不放心地再用頭腦思考「這樣做會順利嗎？」。這樣的行為與思考模式，真的為自己平白無故帶來許多無謂的煩惱。

第三節 感情

壹、 瞭解與信任

我的前兩任男友都是透過聯誼而認識的，從認識到交往的時間都沒超過兩個

月，所以在交往後，得再需要一段時間來瞭解和熟悉對方。也許這樣的愛情來得太迅速了，在彼此的信任和感情基礎不夠深厚之下，我不太敢於向對方吐露一些內心話。一方面是我不夠瞭解對方倘若聽到我的想法跟他不同時，他會樂於接受並尊重我的想法嗎？或是覺得我的想法不夠好而批評我呢？因為這樣的不充分瞭解，再加上自己過度在意男友的看法，所以自然而然地我不敢信任「誠實」這件事，與其選擇冒險坦誠，我寧可選擇私底下去做我想做的事。

這個矛盾一直在我準備研究所，甚至參加考試時，更趨明顯與惡化。明明我是去做一件很正當的事，但是考試當天我卻編了個理由瞞著他去考試，而且考場還在他的學校裡。後來的我每次回想起這件事，心裡都覺得有些慚愧，因為覺得在這段感情關係中，自己有些行為和想法太幼稚了，而且常常沒有向對方坦誠，說明自己的想法和感受，反而是選擇逃避或氣憤以對。其實我是對自己不信任吧，所以一併不信任其他人。

剛踏進小學現場的我，在面對學校正式老師和學生的關係時，我不清楚自己身為實習老師的定位如何，以及校園裡所有一板一眼的制度規定，對於這一切我難以適從…。面對未來，我也相當掙扎，當時的男友碩班畢業，順利地考取博士班的榜首。男友的人生看似一帆風順，相較之下的我，顯得前程茫然。

就當我還在思考，正要鼓起勇氣向他解釋自己目前的規劃時，他的母親知道我就讀師範院校，因此稱讚我未來若能當個老師是最好不過了，這會是一個很不錯的工作。不僅他的母親，所有其他人總是這般對我說。但我每次聽到恭維的話時，實在不知究竟是哪裡好，我不懂，因為我只是個即將面對無窮無盡的教師甄試，正準備要流浪的實習老師。但是我沒有勇氣去否決他人說的話，也沒有勇氣承認自己不打算考教甄。遺憾的是，自己也不敢肯定踏上別條路的我，會成功嗎？所以我一直用沈默與微笑來應對這一切。

於是當時的我沒有勇氣向男友解釋我不打算考教甄，而是要重新開始學習我

不熟悉的一切知識。他其實很聰明的，我也察覺到了他看得出來我總是有意無意地在迴避討論這件事。就在這微妙的氣氛中，因為同時間還受到學校輔導老師的影響，更動搖了我準備報考外文所的決定。終究自己還是太顧及他人的眼光，尤其是男友的看法，所以我開始猶豫，一度想放棄原本準備的研究所考試。

沒想到，在實習開始的兩個月之後，因為我與男友一些個性和觀念的不合，再加上也許是前段所述這種不信任感的蔓延，埋下了地雷，在某次看似不重要的小爭吵之後，竟然就意外的分手了。因為這段感情關係的結束，才讓我下定決心要好好準備外文所的考試。

貳、 是需要或愛呢？

在研究所階段，為何我把「感情」列為一項重要的課題呢？其實過去的感情關係持續的時間不長，都是幾個月，不到半年就結束了，無法透過長時間的磨合相處而深入了解彼此。剛好在我研究所開學前的三個月，認識了現在的男友，兩人從認識到正式交往僅花了一個月的時間，這段新的感情關係與新的求學階段並進發生，帶來不少的問題，有些問題在過去的關係中就可窺知一二，有些則是隨著交往時間越久才發現原來自己有這樣的問題存在。

與男友初識之際，就已經知道他在三個月後要服役當兵去了，當時的我心想就順其自然，就算只交往個幾個月也沒關係。當時理智是這麼說的，心態也看似灑脫，兩人也很快樂地一起度過暑假。九月開學，我來到新竹唸書，他繼續待在中部，不久後入伍，就此展開了我們的新竹-台中的遠距交往。

這段距離看似不遠啊，可是自己卻以一種出乎意料的狀態面對這段遠距。本來每天見面的人見不上面了，只能靠電話、電腦聯繫，我發現我無法適應這樣的狀態，每天總是鬱鬱寡歡的。

等到他入伍之後，音訊全無。面對這樣的轉變，我的意志十分消沉，常常自溺於悲傷的情緒中，彷彿沒有對方，自己的世界也無法正常運作下去，當時的我完全淪陷在這種情緒當中，根本就沒有心思在課業上，幾乎所有的工作都是勉強完成、敷衍交代過去，什麼書卷獎的我想都不敢想，只希望不要被當就好。對於新環境、新生活、新朋友，我沒有辦法如同過往到了一個新環境是充滿期待與喜悅的。

這時我才發現，我有多麼依賴對方。只是當時的我不知道這份依賴是來自於對方的陪伴，亦或單純的愛呢？

同一時間，課業上的壓力也讓我喘不過氣，倍感沉重。研究所課業的深度與難度遠遠高於大學時期。不僅要研讀理論，瞭解理論，還要進一步去分析、批判、應用。有時需要分組或個人獨自完成一份小型研究，自選題目，自行找尋可用的資料，還要再分析出脈絡與結果。以上這些研究過程，都是大學時期所缺乏的，所以面對老師的高標準，報告題目還會被退回重改，這些不斷反覆試探練習的過程，對我而言是很大的考驗。

報考研究所時，沒有事先調查所上老師的學術專長領域，只是單純地看到「教育行政組」，覺得這似乎很適合自己準備國考的方向。考上了交大，當然也非常開心不假思索來就讀。但是上了一陣子的課後，漸漸發現似乎跟自己原先期待的不太一樣？教育社會學、批判取向、馬克思主義…？那我原先想唸的教育行政在哪裡呢？我的國考又要怎麼辦呢？頓時懷疑自己是不是真的來錯地方了。

因此，原先遠距交往的失魂落魄，蔓延至學校，至自身所有的一切，更是萌生休學的念頭。因為我覺得自己什麼事都做不好，對於新竹這個陌生的地方更是一刻也不想多待，我只想回到我熟悉的故鄉，有我熟悉的家人、朋友和男友。

這樣的念頭使我的世界停滯了，但是身旁的人事物一切飛快地前進，我必須盡力奔跑，才能留在原地。若是想到另一個地方，得要再快一倍才行。我身旁的

景象飛奔前進，催促著我快去完成許多事。最後，我發現一件很驚人的事，我不知道自己要跑去哪兒？怎麼辦？現今所追求的一切是我想要的嗎？我的努力是為了什麼？當時覺得自己實在是心力交瘁，在感情、學業、考試各方面，我的確無法兼顧，每件事似乎都落得一頭空…。

當時的室友儀在書桌上擺了一副禪卡，我好奇地問她什麼是「奧修禪卡」後，雖然對禪卡的可信度是半信半疑，但我還是認真想了一個問題，希望瞭解我的學業狀況，於是抽出一張禪卡「延緩」。我第一眼看到這張卡上的圖畫時，心裡好驚訝啊！有著一個悲傷的女人，身旁有黑白和繽紛的景色。當下的直覺是，這個悲傷的女人就是我，無法看見其實就在眼前的美麗風景，只看得見黑白、被切斷的景色環繞在身邊。我一直陷入與男友分開而傷心的情緒之中，無法好好享受並體驗新環境的美好。這可以套句我妹的話：「妳太入戲了！」

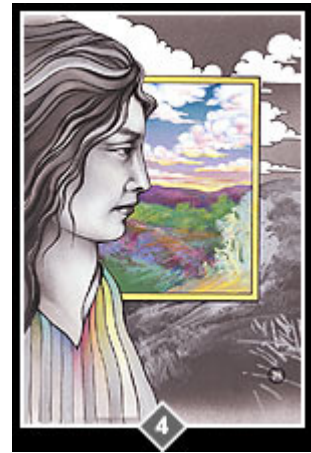


圖 3 奧修禪卡：延緩

看見自己周遭的美麗風景

這段渾渾噩噩的日子持續了好幾個禮拜，終於連自己也受不了自己了！我試圖振作，擺脫失魂落魄的模樣。在這段感情中，我認知到自己的依賴和慣性，我盡量放下對男友的注意力，我開始積極地邀約朋友們見面敘舊，他們也給我許多溫暖的鼓勵和支持，得以讓我更有信心，就算一個人也可以勇敢生活。

試著空閒時獨自出門逛街，一個人走在陌生的新竹市區，穿梭在大街小巷裡，逛著逛著彷彿在探險一般，可能發現了哪間很不錯的小店，買了喜歡的東西犒賞自己。另一方面，我不再被動地等待男友的來電，而是上 BBS 去找尋有無同期入伍的相關訊息，因為我認為多去瞭解一些軍中的資訊，至少自己心裡也有

底，不會一直懸念不安。結果，我認識了非常熱心又親切的潔，大家互相提供消息，加油打氣。更巧合的是，彼此的男友剛好在部隊裡認識，而且交情不錯。就這樣，反而藉著這個機會，我還認識了新朋友。同時，我也試著去抒發自己的情緒，我每天寫日記，記錄生活的點點滴滴，要與他分享的一切，我都寄了一份電子郵件給他，即使他無法立即收信閱讀也沒關係。

當時，在美國念書的學長琦寄了一張明信片給我，因為他認識我和男友，也知道我的狀況不是很好，所以在明信片裡送了我兩句話：

1. 幸福若是垂手可得，就不會那麼甜美了。
2. 你有沒有把需要當成是愛了呢？

讀到第二句話時，簡直是給我一記當頭棒喝，讓我不得不去思索這段兩人關係中，自己是不是把需要當成是愛了呢？不過這個課題對我來說，實在是太深奧了，所以也就不了了之。

但是漸漸地，在我努力整理自己的情緒，透過朋友、同學和家人的支持，我終於慢慢在學業和感情中找到平衡，我變得越來越快樂，越來越能看見並欣賞身邊的風景，瞭解自己生活當中的美好。過了一個多月後，男友的新訓結束，兩人恢復到原先每週見面的狀態。雖然一週只能見一次面，但還是令我快樂又滿足，反而不再像開學那段期間完全放不下、捨不得的狀態了。

參、 歧異

兩人這樣的生活模式倒也平靜地過了快一年，他越來越適應軍中生活，我也適應在新竹唸書的日子，我會把時間規劃好，平日積極準備學校的課業，心思多放在自己和同學身上，假日就屬於我和他的私人時間。雖然第一學期的成績慘不忍睹，至少後來的表現日趨進步，與同學的相處也更融洽快樂了。

但是這樣穩定的生活就在他即將退伍之際起了變化，在我心頭，揮之不去的是擔憂他的離開…。從一開始陪他詢問托福的補習班，看著他為了找打工的機會而煩惱，可是他的家人與親戚們都勸他不如先就業，好好賺錢比較實際。總之到了最後，他決定要找外派的工作。

終於在禮拜一晚上我忍著情緒跟他說：「在你確定在國外或國內工作之前，我們先不要聯絡吧！我已經受不了你這種反反覆覆的決定了，讓我一陣擔心、一陣放心、一陣擔心、一陣放心…，我已經受不了了…」(摘錄自 081120 日記)。就在一週後，他告訴我他被錄取了，一個月後就要外派。

雖然當時依舊維持每週末見面的模式，但是想到不久之後他將要出國，這讓我的情緒又變的非常不穩定。兩人的爭吵不斷，我總是要求他每天一定要跟我電話聯絡，太晚、太少都不行，但是他總覺得因為工作忙碌，難以做到我的要求。兩人的想法總是無法獲得交集點，這樣的氣氛維持了一段時間，我感到既難過又不滿，於是做好要分手的心理準備。不過，透過一次次的爭吵、協調、再爭吵、再協調，雙方取得共識，我終於接受對方要出國的事實了。

不過在他剛出國的那陣子，我依舊採取緊迫盯人的模式，要求每天都得聯絡視訊至少一個小時，這個要求看似簡單，但實行起來卻很困難。因為時差的關係，他六點下班的時候正是台灣時間晚上 11 點，常常又有一些額外的公事要處理，必須加班或者外出應酬，台灣時間就已經超過半夜 12 點了。等到週末放假的時候，因為工作壓力很大，所以他都會跟同事出遊散心，抒解壓力。所以兩人聯繫的時間是少之又少，讓我非常不滿，也讓他身心俱疲。我們始終無法調整出一個相容的模式，我總認為是因為他出國造成遠距，所以他應該要多花時間陪我，而且要多包容我的任性和脾氣。但他認為，並不是自己出國就要承擔這麼多的責任，不是他的錯，他真的無法每天下班就趕回家跟我視訊，他也需要自己休息的時間，我不應該常常對他發脾氣。堅持己見的兩人常常因為許多小事意見不合，鬧的非常不愉快。

兩人之間的歧異從最基本的個性不合，因為時間和空間的歧異使得裂痕擴大，最後，不得不以分手收場。這個時間點剛好就在我論文口試計畫前的半個月。

第四節 家庭

壹、 回顧

父親

對於父親的印象，始終覺得他是個很沈默寡言的人。很少會表達自己的想法，終日在外工作，一早出門，晚上回家，與大家相處的時間也不多。除了小時候，父親比較常會帶全家出遊，等到我長大後，也有了自己的同學、朋友們，父親也未曾再提過想要全家出遊的提議了。

不過父親並不是一個令人有畏懼感的人，不像是那種傳統上很強勢權威的父親，而是個看起來很隨和的人，甚至隨和到似乎對於任何事都不是很關心，總是無所謂的樣子。可是我真的從來都不瞭解他的內心在想什麼？他需要什麼？甚至連父親快樂嗎？我都不知道。對於工作，他雖然投入很多時間，但是也不強求業績；對於子女，他也不強求要高學歷，只要能畢業就好；對於母親，他覺得可以平平淡淡安穩度日就好，也很少特別哄她開心或準備驚喜之類的。

這樣的父親曾經讓我很疑惑，也不知道該怎麼跟他相處，因為若不是特別重大的事故，假設我說要休學、或是終止教育實習，他才會表達反對意見，其它的，他幾乎都說：「好啊。」

每次回到了爺爺家，最讓我感興趣的，除了跟堂兄弟姊妹們一起玩耍之外，

等我年紀漸長比較懂事之後，我一直都會暗中注意父親與爺爺的互動。因為我知道，現在的我與父親的關係，是不是就像是父親與爺爺的關係呢？

根據父親在過去描述了一些他小時候經歷的往事。曾祖父是個傳統社會的農夫，對待孩子們也很嚴格，所以身為長子的爺爺和他的弟弟們，平日也都要幫忙田裡和家中的工作。但其實我對於曾祖父母的記憶簡直是少之又少。在我還沒出生前，曾祖父就過世了。至於曾祖母，我就有看過她了。不過那時因為曾祖母的年紀太大了，記憶力很不好，身體也不好，常常看到我們這些孫字輩的孩子都不太認得了，不過，我依舊記得曾祖母是個很和藹可親的人。後來在我國小五六年級時，曾祖母罹患了帕金森氏症，也就是俗稱的老年痴呆症，長期的在病床上休養，但最後在我剛上國中時，她還是離開了這世上。

而我的爺爺身為長子，所以曾祖父對於爺爺的管教最是嚴格，期許爺爺能成為孩子們的榜樣。因為那時的生活環境，物質資源都不是很充分，所以爺爺只有參加國校漢文班。在日據時代，爺爺並沒有被徵召當兵，過著很平靜的農家生活。

我從小到大對於爺爺的感覺，一直認為他是個很兇，很嚴厲的人，所以我總是跟爺爺不太親近。但是媽媽說，其實爺爺只是表現出比較嚴厲的一面罷了，其實他人是很好的，總是為大家著想，為了我們好。所以我對於爺爺的作風也比較能接受了，也更了解爺爺的想法。但是說到奶奶，我真的覺得她是個很慈祥和藹的人，她總是笑咪咪地對待著我們，讓人感到很親切，而且奶奶很疼我們，大家都很喜欢她。

爺爺的管教方式有點嚴格，教導孩子們都要獨立，並且生長於農家，家中、田地裡的工作一樣也不能少，都要親自去幫忙，一點也不能懈怠，否則必會遭到爺爺的一番責罵。有時聽爸爸談起以前的事，他說，他甚至常常要跟弟弟跟妹妹一起去撿柴火，走很遠的路拿去賣來換錢。後來爸爸念完國小，繼續升學，最後高工畢業。

在畢業之後，爸爸去找住在台北的叔叔，並在叔叔開的工廠中幫忙。一直等到兵期到了，父親便從軍去了，在歷經兩年左右的海軍生涯後，爸爸順利地找到工作，擔任技術員。因為業務上的需要，被調至台南服務站、虎尾、苗栗、基隆等地。

經過數年的時間，父親認為自己開業比較自由，時間和工作都較有彈性，易於自己支配，所以決定辭職，自己籌備資金，在台中開設了一間電子材料店，但生意一直不見起色，而且還被親近的朋友欺騙，損失了一筆錢。在那個年代，因為社會並非很富裕，所以中古電器的買賣維修是個相當熱門的職業，爸爸因此轉而從事這項行業，一掃之前經營不善的陰霾，賺了一筆錢。

母親

我的媽媽也是一位自幼成長於淳厚農家之中的人。雖然外公擁有許多的土地，但在台灣早期那並不是太值錢的，尤其又位於偏僻的鄉下，所以母親自幼就過著克勤克儉的生活，同樣地，媽媽要跟其他的兄弟姐妹一起幫忙作家裡的工作，甚至是田裡的工作。

事實上，因為早期農村免不了有重男輕女的觀念，加上外公家有五個女兒，只有兩個兒子，所以媽媽的負擔更重。在那時，因為物質條件不好，常常三餐只能吃白飯加番薯籤，還有青菜，自己還要到田裡去抓魚蝦來加菜，並且使用自製的花生或芝麻油等等，總之，就是生活非常的清簡。

但是媽媽並不因外在工作的繁重而影響到學業。媽媽就讀文山國小時的成績很好，擔任班上的班長，畢業時還獲得台中市黨獎，並領取獎學金。後來媽媽又繼續升學，商專畢業。之後，媽媽很快找到工作，在她的母校擔任職員。

父母親相遇

我的父親母親透過相親的方式認識了彼此。母親個性內向，沒什麼機會認識異性；而父親當時當技術員，是位個性木訥的理工人，也因此兩人幾乎沒什麼跟異性相處的經驗。

因為在當時二十七歲已經算晚婚了，所以雙方家長都急於讓爸媽成家立業，再加上媒人的催促，因此父母就在這樣半催半就的狀況之下開始交往，半年之後就訂婚，從認識到結婚大概花了一年的時間。結婚後，因為父親工作的關係，兩人在台中、苗栗、基隆都住過一段日子，母親也在結婚那年辭去了她的工作。

直到生下我的出生，父親辭去在新力公司工作的機會，定居於台中現址，過著穩定而平順的生活。媽媽全心照顧我，是一位盡責的家庭主婦。經過兩年左右，妹妹出生了。自此，媽媽都一直全心投入教育我跟妹妹的工作，雖然家境並不是很富裕，但生活也總是不虞匱乏，家庭的氣氛也很和樂。

兒時的我，對於父親的工作一知半解，小時候母親曾帶我到店裡去過幾次，只記得店面不大，擺滿了各式的電器，父親一個人顧店。當時的我，覺得日子就是這樣地過，也不曾想過父親是否會寂寞。

貳、 學校教育與家庭之間

國小時所接受的家庭教育，不像有些同學常常上才藝班，那時也覺得自己不需要上才藝班，總覺得只要把學校的課業顧好，其他的只要無憂無慮地玩耍就好了。對於家人，就是很單純的概念，也沒什麼特別自卑或自大的感覺，只是有時看到一些家境比較優渥的同學，明明段考成績跟我差不多，或是比我差一些些，但是他們的爸媽都會買很好的玩具來獎勵他們的進步，可是自己卻常常什麼都沒有，心裡覺得有些不平衡。

國中當時與家人相處，父親大多只是扮演出錢或者司機的角色，母親才是最常督導我的學業的人，其他生活方面也都是母親打理照顧的，因為母親是個全職的家庭主婦，所以家裡的一切事務都由她一人一手包辦，自己在生活技能的能力則是很差，尤其與其他同學相較之下，就變得份外明顯，所以那時我還得強迫母親傳授我一些簡單的技巧，例如做菜、做家事、騎腳踏車…。因為自己有時候還會因此被同學嘲笑怎麼什麼都不會。後來我發現自己真的只專注在學業上，不會才藝，不會生活，似乎變成大家口中所說的「書呆子」。

此外，因為母親的年紀較大，又不會打扮自己，所以有時她幫我送東西到學校時，被同學看到時，他們都會笑我說：「這是你媽媽嗎？她還騎腳踏車來唷～」總之，當時很怕自己的媽媽不是打扮地漂漂亮亮地來學校，會被同學嘲笑，所以每次見到媽媽時，總是速戰速決，快點拿了東西就離開了，不想被其他人看到。

當時的我，已經會開始跟其他人比較，有時甚至會覺得自己的家庭不是很好，感到不好意思。

然後我和妹妹最後還是考取了第一志願的公立高中，在這所謂的明星高中裡，讓我面臨了自我認同很大的矛盾，一方面明星高中的光環加深我自己的優越感，另一方面卻強化了自己內在的自卑感。


我感受到家庭文化資本的差異是越來越大了。同學們討論的話題很有可能是出國遊學、旅遊、藝文等等的話題，有些人甚至是已經講得一口流利的英文。最令我感到尷尬與不自在的一門課，就是音樂課，尤其是期末的才藝表演。那時，我才體認到自己的有限，只有成績好是不足的。經濟優渥的家庭對於子女自幼的教養，尤其是課業以外的長期栽培，更是有錢人家的特權。

當我高中時就是國樂社的一員，不過當時我加入的原因完全不是因為我喜歡國樂，而是有感於進入高中後，自己不像其他同學一樣，多才多藝，心裡覺得有些自卑，所以經過好友的建議，我才加入了國樂社，我也想要學會一樣樂器，什

麼都好，至少我不用在音樂課上吹直笛或唱歌，高中的我只是想透過後天這樣的管道來隱藏自己先天家庭條件的不足和自卑。

當時的我，看到的是表面不平等的現象。而現在的我，看到的是牽涉到的是深層的結構性問題，因為我的父母親就如同一般的勞動階級雙親注重的是眼前立即性的回饋或效益，也就是學業成績與排名。但並未為子女做長期性的規劃，遑論額外投注大量時間與金錢的才藝課了。但誠如之前在研究所的課堂上老師所提及，一個人即使提昇自己的知識，奮發努力地工作到一定的職務後，卻由於文化資本的欠缺，很難融入中上階級的生活圈。

參、 家庭氣氛之轉變



隨著時代的改變，經濟越來越不景氣、父親的工作也越來越不順利，家庭的氣氛也越來越低迷，母親開始會埋怨父親的薪水太少，但是父親也從來沒因為母親的抱怨而與她爭吵過。我還是無從得知父親的想法是什麼，因為我與父親相處的時間並不多，而且也不敢提起這件事問他。

夾在父母之中的我和妹妹，每次都得聽母親的抱怨，起初我試著幫父親講好話，安撫一下母親的牢騷，但是後來我連理都不想理了，每次母親一提，我就裝作沒聽到，開始作自己的事，或者回到自己的房間。妹妹一開始聽到這些抱怨，也會躲到我的房間，再跟我抱怨一次媽媽又在發牢騷講爸爸的不是了。起初，我還覺得有些好氣又好笑。但到後來，我實在是笑不出來了。因為家裡的氣氛真的變得很奇怪，大家都相安無事，不吵不鬧，但是又各自為政，都只待在自己的世界裡。

在我大四時，向父母說明了自己要報考外文所的計畫，家人其實對於這些學術的東西並不是很瞭解，他們也不清楚究竟是否有繼續升學的必要？或者是建議

我該朝什麼方向去準備較佳？他們多半是聽我的意見，覺得若無重大的不妥，通常都會答應。所以自己每次在面臨這些人生的重大抉擇時，多半是自己摸索、試驗。


爸爸的個性沉默內斂，不知道自己的個性是否遺傳自爸爸。所以幾乎都是媽媽在教養我們，她最注重的就是學業成績，而我和妹妹也在這樣的關注下成績優異。因為身為學生大部分的時間待在學校，所以我也急於表現自己的這一面給大家，不想向同學揭露自己的家庭。自己這種雙面的態度也許是受到家庭的影響？一方面是很好強與倔強的，另一面則是很隱晦及孤僻的。



第四章 解構迷宮之力量

藉由敘說的力量，再次體驗自己的生命經驗，識透生命的真相，重新看見及瞭解自己。這個力量不是僅僅靠著「敘說」本身就可以獲得，而是走上敘說這條道路時，許多機會和力量都會出乎意料地來到我們的周遭幫助我們，當自己全心全意想要達成某件事時，這些力量會自然而然源源不絕地湧現出來，只待自己去細心體會和感受。

第一節 接觸奧修



第一次聽到「奧修」，是因為室友儀擁有一副奧修禪卡，當時我認為那跟塔羅牌差不多嘛，只是用來算命之類的，對於這些比較「玄妙」的事物，我從來沒有興趣更深入瞭解。但是連陳老師也有奧修禪卡，並且在研究奧修的學問，老師的研究室裡還放了一張奧修的照片。這讓我不得不納悶，奧修是誰？他的魅力還真大啊！

直到了我論文計畫完成之後，陳老師建議我，可以每天抽一張禪卡，當作自己靜心的練習，這時我才真正開始透過禪卡，漸漸去瞭解何謂奧修。

壹、 體驗平凡

在 2009 年 1 月 9 日的下午，如帶著事先我拜託她帶來的禪卡，相約在學校的咖啡廳見面。當時距離論文口試只剩兩個多月，但我的心中仍舊相當不安，對

於論文更是躊躇不前，因為我認為自己的生活更其他人沒什麼兩樣，沒有驚天動地、可歌可泣的故事，我要拿什麼來寫敘說探究呢？於是充滿了這樣疑惑的我，抽出了一張禪卡-平凡。

如很熱心地向我解釋她的看法，在平常的生活中，許多簡單和平凡的事就讓我去體會生活的美好了。當時我抽到這張卡的片刻是相當驚訝的！因為它切正指出我的問題所在，其實我的生活沒有什麼不好的，在別人的眼裡，一路順遂地升學，還考上交大研究所。我的男友又高又帥，工作待遇優渥，他對我既大方又體貼。我的家庭經濟雖不優渥，但父母一直施予我愛的教育，也讓我安心無慮地求學。

我可以是一個快樂自足的學生、女友、女兒，但是我總是不滿足，甚至不安！如同陳老師看完我的研究計畫後問我：「妳是不是對自己慣於用負面的批判呢？」

對於我的學業，我總是不滿意自己不是畢業於好學校，但這只是一個相對比較的概念，我的壞學校也許是別人眼裡的好學校。但自己卻因為卡在這個念頭，面對自己的大學鬱鬱寡歡了好幾年。

對於我的男友，我總是不滿意他常常不在我身邊，當他陪著我時，我的心裡總哀怨地想著，他明天就要走了、後天就要走了、下週就要走了…。當我和他視訊聊天時，我總希望越久越好，越多越好…。在兩人吵架時，我總怪他，為什麼你不讓我？卻忽略了他上次讓我、上上次讓我…。當我某次在抽禪卡，想瞭解我與男友當下的關係時，也曾抽到「平凡」。

對於我的家庭，我常常遺憾為何我的家庭不像教科書上或電視上演的那樣，有著光鮮亮麗、打扮得體的父母，家中也是窗明几淨，住在大房子裡，開著好車呢？卻忽略了父母已經盡其所能地愛護我了。

從此刻起，我要如同奧修所說的：「你可以在一個平凡中的生活過著不凡的生活…，你可以很自在地跟自己在一起，因為整個問題在於你是否很全然地去做

它，很享受、很高興地去做它（引自奧修禪卡，1996，謙達那譯，2002，頁181）。」
我不想再讓自己感覺是可憐兮兮，一無所有，因為我知道其實我很富足！

貳、 傾聽內在的聲音

當我完成論文初步的架構，準備好要計畫口試的當天早上，我慎重地抽出一張禪卡「內在的聲音」。不過當時因為趕著出門，待會兒要口試了，所以心中也沒再多想什麼。在我口試快結束之時，口委問我：「妳對於『內在的聲音』有什麼看法呢？」在之後的日子，我試著去體察自己的內在，不過在大多數的時候，我的內在多半是混亂的、喧鬧的，把我的思緒一下拉到東、一下拉到西。

不過透過這些混亂正好可以提醒我們去追求寧靜和歸於內在的中心，唯有如此，我們才能夠去聽我們的真理（引自奧修禪卡，1996，謙達那譯，2002，頁34）。對我而言，去學習書本上的知識並不是一件太困難的事，但是要如何去認識自己的內在，把這些書本上的知識與理論拿來反觀自身，求得理解，才是困難的。當我反觀自身，發現自己的陋習時，又要如何調解自己內在的不平衡呢？這更是難事一件。

敘說探究雖然透過文字描述轉化成文本公諸世人，但是當我獲得這些體悟時是要靠著心的無言表達而獲得。透過內在的聲音，把我與這個世界連結起來。

回到論文計畫口試時，擔任口委的阿花老師說：「妳抽到這張卡，很有意思，妳可以試著去聽聽妳內在的聲音。不過…有沒有可能是，內在的聲音一直都在，是妳故意不去聽的呢？」一時之間，我回答不出個所以然，不過這個問題一直縈繞在我的心中。

沒聽見？還是故意聽不見？天哪！我從來沒想過這件事。我開始去回想一些明明令我印象深刻，卻又視若無睹的回憶。那些回憶很不清晰，因為每當他們有

機會冒出來時，我都會故意轉移注意力；又或者是，每當遭遇了一些事，內在的聲音告訴我「事情不是這樣的」或「我不是這樣想的」，但是我會裝作沒聽見，而去遷就他人；還有，明明是很傷心的事，為什麼我不再哭了呢？！

尤其在陳老師得知我與男友分手，她建議我，試著去發洩自己的心情，不要總是壓抑在心裡，而且每次提到這件事時，她也察覺到我怎麼都沒有要哭的樣子。於是，她提供我一套抒發心情的方法，每個階段大約十至十五分鐘：(1) 深呼吸，放鬆身體和心情；(2) 打、罵，盡情地釋放宣洩情緒；(3) 跳，活動身體；(4) 靜止，身心的沉澱；(5) 慶祝。

因為在這段期間，自己一直壓抑自己的情緒吧，甚至連哭泣都沒有，常處於鬱鬱寡歡的狀況。所以老師建議我可在睡前多做按摩，尤其是在心臟的附近，與自己的心做連接，去感受自己的內在。就算難過想哭，就哭吧，沒有關係的，雖然當下會非常的難過，但恢復的速度較快，事後會感覺好多了。不像總是壓抑在內心，看起來好像沒什麼問題也不是很難過，但其實內心是一直很不快樂的。

雖然，依著老師的建議，我在睡前會進行按摩，當作抒壓，這種感覺的確也很舒服，也減緩了我常常失眠的問題。不過，一直戴著面具的自己，要真正坦承內在的聲音，實在是很困難。直到論文口試的當天，面對口委許多的建議和問題，雖然我是真的認同老師們的指教，虛心接受，但是當下的心情還是感到很沮喪及難過，不過我還是力作鎮定，完成口試。

等到當晚我與陳老師和同學們聚餐過後，老師私下與我聊聊，跟我分享今天口試的看法，並要我講出自己的意見。我才真的把情緒釋放出來，不再像白天一副沒什麼關係的樣子，我感到沮喪、難過和好多的疑惑。雖然在餐廳還有很多路人在旁邊走來走去，但我還是忍不住地哭，而且我還跟老師說：「今天是我這陣子以來，哭的最多的一天……。」

不過，我知道這只是自己瞭解並願意去體會與釋放內在情緒的第一步。

第二節 閱讀

當我還在猶豫是否真的要一頭踏進敘說探究之際，除了透過禪卡給了我一些啟示和鼓舞，其他的就是透過閱讀更多敘說探究的論文，當我閱讀他人的論文獲得感動時，這分感動也在無形之中成為我可以下定決心去進行自己的敘說探究的動力。

論文計畫口試時，陳老師提過我們每個人都有自由的權力去尋找最適合自己的方法來學習成長，不一定非得遵從她的意見去學習大愛手或奧修靜心。在這段期間，自己也開始涉獵了一些靈修或生命成長的書籍，例如，塞斯修練法、奧修靜心、和氣大愛…。



壹、 覺察內在男人及內在女人之能量

在 2009 年 3 月的論文計劃口試中，同學們都分享了一些自己的性別特質以及與家人相處的狀況，因此佩芬老師提出大家各自擁有不同的男性特質、女性特質的看法，她建議我們若有興趣想更瞭解這個觀點的話，可以閱讀《內在男人，內在女人》。

這本書介紹身體內在擁有兩種獨特且不同的人格，一是男性的部分，另一個是女性的部分。這兩位人物幾乎影響了生活中的每件事，包括親密關係與工作滿意度。如果內在這兩位人物能順利融洽相處的話，外在的關係也會有著良好的進展。於是，此書教導如何去瞭解自己的內在男人和女人。當雙方都開始為自己的喜悅負起責任，都能夠創意性的發揮特質時，奇蹟將會發生：你的心會變得溫暖而充滿愛。不管面臨了關係或工作上的何種難題，解答就在自己的內在（莎加培雅，2007）。

不過，書中有些內容太過抽象，只靠閱讀無法實際體會，更沒有靈通的能力去看見所謂內在的男女影像。但是我認同一個人的身上存在著男女的特質，只是展現出誰多誰少的差異。這些特質也會隨著心理上的成熟而轉變，影響到我們外在的行為。

獨立的重要性

影響著我們男女關係的根源，其實就深埋在我們的潛意識之中，「它」遠比找到一個「對」的對象要來的深沈許多。

我們的內在關係映照出我們外在的關係，其中只有一樣重要差異。當我們在外在世界中與異性互動時，我們看起來像是擁有許多選擇，即使我沒有辦法從這個人身上得到我想要的，我仍然可以去找其他的異性。但是我們的內在世界、在我們的潛意識裡，情況卻不是如此。當兩極能量中的一方渴望從對方那裡接受到愛時，對這一方而言，對方像是這世界上唯一的愛的來源，如果這個來源變得乾涸或把自己封閉起來時，渴望接受愛的那一方會覺得再也沒有其他的機會了。這就是為什麼，即使你爲了滿足情感上的需要，在外在世界找到了一個新的伴侶，但內在仍然感到挫折不已。因爲，你一直在追尋一份永遠也不會來臨的愛，所以，如果你真的想結束這種痛苦與折磨，你必須先能夠打破自己內在的倚賴關係。」（莎加培雅，2007：119）

這段話正說明我自己三段感情關係的狀況。當我第一段關係結束時，我只認為因為這個對象不是對的人，所以我急著找尋新的對象，人們總是說：「下一個會更好。」分手不到兩個月後，我跟第二任男友交往，想當然爾，沒有深厚的瞭解，只是憑著一時衝動交往，最後也在一時衝動後就閃電分手，結束這段關係。

第二段關係的失敗，讓我更加挫折與沮喪，但我還是單純地認為，這只是因為運氣不好，又遇到了一個不適合我的對象。然而，當我認識第三任男友時，從認識到交往僅僅花了一個月的時間。從此以後，我就過著幸福快樂的日子了嗎？答案在我的心裡是最清楚不過的。

他曾經對我說，他想要自由，需要擁有自己的空間。當時的我完全無法接受他的想法，我提出分手的強烈回應。這嚇著他了，他很努力地挽回，我也以為這件事就此落幕。然而，這只是表面的和平，這種不一致其實一直存在，其中一方不尊重對方對於獨立的需要，不希望對方擁有單獨的空間。只是每個人表達的方式都不一樣（莎加培雅，2007：120）。我和男友最後演變成，他對我的反彈，一種「不」。結果讓我更努力地想要說服他接受我的想法，兩人因此爭吵不斷，他也更試著努力去擺脫我，最後導致兩敗俱傷。



工作、關係與靜心

工作上的成就和是否能夠擁有一個和諧的親密關係，與自己內在的平靜和靜心，這三者之間有著緊密的關連（莎加培雅，2007：120）。反觀自己與前兩任男友分手時，自己在學業和生涯規劃上有很大的變動與不確定感，或多或少影響到彼此之間的關係。

當時我只是個學生，所以對我而言最重要的就是學業，可是面臨即將畢業之際，未來就業的問題也是一大煩惱。那段時間對自我的觀感是相當沒有自信，認為自己的能力不足，似乎無法應付好每件事。尤其教育實習時，不管在教學、班級經營，甚至與其他老師的相處都不是很順利，那時我真的很懷疑自己適合當老師嗎？有能力當老師嗎？真的要準備教甄嗎？

另一方面因為男友的高學歷，彌補自己的遺憾和虛榮心，另一方面卻又因為相較之下，自己對於未來是很茫然的，加劇彼此間的隔閡。因為自己內心的恐懼，

沒有勇氣去坦承自己的感受，更不敢去瞭解對方內心真正的想法。我不懂他，可是他也不懂我，形成一種很微妙的平衡，但是只要一有突發狀況，那怕是一件小事，都變成導火線，導致彼此不滿的大爆炸。

關於靜心，我從來沒想過靜心這件事，更別說瞭解它了。我的腦中常常是一片混亂。

原先表面上看起來毫無關係的三件事，然而背後卻是牽一髮而動全身，彼此息息相關。

貳、 靜心之路

多年來，我一直有失眠的問題，原先以為是大學時期愛玩，常常日夜顛倒，導致作息難以調整成正常的狀態。即使到了實習時，每天早上需要7點多到校，但失眠的問題仍不見改善，每晚我都告訴自己必須早睡，否則隔天會沒有精神上課，但是我的腦子裡總會浮現前天、昨天、今天，甚至猜想明天發生的事。結果是，我又失眠了！精神不濟影響到我在學校的表現，起初老師還覺得我看起來很不快樂，沒有活力，一副不積極的樣子…。

後來，我還有想要去醫院就診求助身心科的打算，連醫院、醫生都打聽好了。不過，又來了…這個計畫反而又引起我另一波失眠的狀況。而且就讀三類的高中同學告訴我：「就算妳去看了，其實也許只是開藥給妳吃，失眠的狀況是很難真正好轉。」這又讓我打了退堂鼓。

上了研究所，才接觸到「靜心」這個概念，不過身體力行卻已是碩二下學期的事了。

靜心的本質只有一個，但能夠帶領你深入內在、接觸自己的靜心方式，則有許多不同的種類。第一個靜心是味帕撒那（Vipassana）靜心（即內觀），在這種

靜心方法中，盤起雙腿，靜靜的坐著，觀察自己呼吸。除了呼吸之外，妳也會觀察到許多其他的事件，因為頭腦會一次次地又開注意力。選擇了這個毫無移動或聲音的方式，讓所有事件都減少至最低程度。這種經驗對女性能量可以是喜悅的，可以就此放鬆進入內在，因為女性能量通常對細微不可見的事物較感興趣(莎加培雅，2007：71)。

通常我只會在睡前做這種練習，當作是一天緊繃的放鬆。不論是依循陳老師的建議按摩心臟或是靜坐深呼吸，起初我的身體是很抗拒的，心裡更靜不下來，會一直有疑惑：「這樣就可以靜心了嗎…就樣就會放鬆了嗎…」不然就是變成一種想要控制的慾望「我要放鬆！我要放鬆！我要放鬆！」一有這樣的念頭，當然不可能放鬆了…，反而感覺到自己心臟跳動地好快。

看似失敗或是無意義的靜心練習，我仍舊持續了一段時間。不知道從哪次開始，我就維持靜心的狀態自然而然睡著了，而不是像之前那樣還是反覆失眠難安地睡著。隔天一覺醒來的我，覺得這真是奇妙，我終於安穩地睡著了，睡眠品質挺好的，有精神多了。不像過去總是半睡半醒，睡了更累。

這個看似簡單，實則對我有著重大意義的收穫，讓我更有信心和意願去觀照自己的內心。不是每次的靜心都是成功的，有時，我還是會忍不住想偏，鑽牛角尖，又讓自己陷入悲哀的情緒。

但是有時，我會覺得很滿足喜悅。我知道自己雖然沒有情人，但是擁有許多的好友，而且我現在擁有更多的自由和自尊來疼愛自己，不需要再倚賴對方了。學業也即將告一段落，對於交大這個地方竟然培養出感情，對於畢業還有些不捨呢。自己現在搬回家中進行論文最後的修改，在這個安穩的家中，父母也沒有一直施予壓力，讓我得以安心地沉澱自我。

第三節 論文計畫口試之分享

壹、 有勇氣的藏鏡人

當我在口試計畫的那一天，很忐忑不安地把自己的過往敘說出來。起初認為自己是一個失敗的人，一事無成，一個渺小卑微的生命。

但是佩芬老師她講出了一個我覺得很有意思的比喻，她認為我是一個有勇氣的藏鏡人，我一直都擁有著勇氣，去計畫自己的目標，實現自己的夢想，這樣的我是很有勇氣與能量的，我的生命也不是真正的卑微，雖然自我認知只是的平凡不過的人，但是在這些嘗試與挫折之中，我要體認到自己是平凡中的不平凡。

看來行事低調的我，原來有很多的能量和勇氣隱藏在面紗之後。隨著日子過去，因為遭遇到挫折失敗，讓自己的勇氣真的消失不見。其實這些寶貴的東西並不是不在了，只是我忘記我本來就擁有它們了。而現今的我，要努力的是如何再度呈現這些勇氣呢，如何呼喚他們出來呢。

聽到老師的回饋，我頓時覺得自信滿滿，原來我是一個擁有勇氣的藏鏡人，而不是一個躲在幕後，一事無成的人。不過問題來了，我要如何呈現勇氣呢？原本我以為把自己的成長經歷以敘說探究的論文形式來發表，就已經很有勇氣了。但是現在的我，認為這樣絕對是不夠的，我要如何從這些過去的生命經驗，激發出自己潛藏的勇氣再度出發呢。

首先，要從過去那些我貼上標籤認為是挫敗的經驗找出值得借鏡的意義，幫助我未來再遭遇相同或類似的事件，可以不再重蹈覆轍，也更有信心堅持下去，不會很快地就放棄。面對不願回首的人事物，現在我已經可以鼓起勇氣去回顧這些經驗，不再一味地否認過去。我也試著在這些人事物中找出令我感到不愉快的

原因，理解了這些因素，我便可以漸漸釋懷，過往的經驗對我而言就不會再是個沈重的負擔了。

貳、 美麗的誤會

轉念

對於過去求學、教學經驗的不斷挫敗，我曾經相當沮喪與失志。回顧自己的人生時，覺得那真是迂迴曲折，白忙一場，多走了許多冤枉路。可是現在我要嘗試的是，面對人生路上不斷的分歧，前進或回頭，死路或活路，我要抱著怎麼樣的心態勇闖迷宮？

在一次又一次的試探中，無論結果是成功抑或失敗，這些過程我可以轉換念頭，把它想成是美麗的誤會，在這些美麗的誤會中找尋意義，找尋出生命中可貴的價值。


如此一來，我就不會覺得過往二十幾年的生命，只是一場空，因為這樣的人生，哪裡還有和意義與快樂可言呢。但若我能轉念想，把這些意外和挫折看待成只是一場美麗的誤會，也許生命就不再顯得如此沈重，顯得更浪漫有趣，更值得令人玩味。

在論文計畫口試時，最讓我感到溫暖的是來自口委直接而真實的鼓勵。以往我認為這些擁有權威的教授老師們，是很嚴厲難以接近的，所以當我要提論文計畫時，我擔憂的不僅是自己的平凡，更是向這些教授們敘述自己的平凡是不是一件很可笑的事呢。

但當我戰戰兢兢地報告完後，口委老師們告訴我，他們從我的陳述裡面看到

了另外一面，要我相信自己是個很棒的生命，就像陳老師常常講的「接納並深愛自己，祝福自己」。我試著去瞭解自己，也開始嘗試閱讀許多靈修、心靈成長的書籍，例如奧修、和氣大愛、吸引力法則、賽斯修練法、達賴喇嘛等等。對於這些書籍的內容我不會全然接受，但我會從裡面吸收一些很契合我、符合我需要的知識。我知道這條自我成長的路還很漫長，但我從現在開始，願意去接納自己，深愛自己，讓自己的生命變得更美好。

第四節 論文 meeting 之分享



我不知道自己這樣講會不會太誇張，但我真的覺得陳老師有一股神奇的力量可以療癒他人，每次跟陳老師 meeting，都覺得自己好像接受一次的諮商，內心又被療癒了一次。因為在碩二下學期，我自己也參加了學校的諮商，同時諮商和 meeting，讓我體會到這些對我的影響，和其中不同之處。

與諮商老師懇談時，她比較偏向瞭解事件的脈絡和細節，理性地去分析狀況，不僅嘗試瞭解他人的心態，更是去看見自己的一些限制，可能是自己的個性、習慣、喜好、心態等等，這些都會影響到感情關係。我的課題就是要瞭解自己，試著去改變自己的不足處。這比較偏向理智的層面。但是陳老師比較傾向體會內心的感受，要我學著去接受事實，接受改變，接受人生中的不確定性，一切從內心出發，較不注重去衡量現況、設想未來。

這兩位老師，亦師亦友，都分別教導了我很多事情，協助我獲得更多的理解與感受。

壹、 活在當下

在碩二上學期的最後一次 meeting，藉著佳⁶和陳老師之間的對話，說明自己吃著最喜歡食物時的感受，並且描述品嚐到食物的滋味如何。老師以這樣簡單易懂的方式解釋了何謂「活在當下」。因為活在當下，才能心無旁騖地吃著食物，感受它的滋味。活在當下就是全心地去做一件事，那怕是一件日常生活中平凡無奇的小事。

活在當下聽起來很簡單，那過去的我有認真地活在當下過嗎？似乎沒有…。就同樣以吃飯為例，最記得的就是為了應付考試、應付報告，常常一邊吃東西，一邊看資料，不然就是想著待會兒要趕著做那件事。根本就忽略了口中食物的滋味，只是囫圇吞棗罷了。不然就是為了配合他人，而捨棄了自己心中想吃的食物，而改點其它的餐點。

記得待在補習班的那一年，每天都走在一樣的路上，對於眼前的事物都視若無睹，心裡只想著待會兒要回到教室，待會兒看什麼書，待會兒要上什麼課…。直到某一天，我在日記裡寫下我片刻的感動：

20070530 一樹的花開

有條寧靜的巷道 我常在早上獨自走著

有棵樹 在街旁的空地上立著 靜靜地

直到有一天 不經意地抬起頭才發現一樹的花開 滿眼的紅

只是這樣的花開 卻讓我很詫異

直到有一天 我就沒再留心體會身旁的事物

總是行色匆匆 也許心不在焉 也許若有所思 也許 也許…

⁶研究所同組同學，亦是陳老師指導的學生。

我想，這就是活在當下吧！不是一股腦去懊惱往事，也不是一直憂心忡忡地預想未來，而是去看到、聽到、觸摸到、感受到那個片刻，活在當下使自我感覺更為巨大，自己才真正是自己的主人。

所以我沒有刻意去練習「活在當下」這件事，因為曾經就有這種體會，只是那時沒有瞭解其後更深的涵意，只是視為偶然發現的美好。但現在我要的是，把這些原本就能擁有的感官能力再次喚醒罷了。擁有這種覺知後，我眼前的景色更加鮮豔了，藍天的藍，白雲的白，當我一人漫步在學校裡，喝著喜歡的飲料，享受甜甜的滋味，同時微風吹拂過身邊，這種夏日沁涼的感受，讓我好享受！

貳、 練習說實話

2009年4月20日，大家再度與陳老師 meeting，這次有個很有意思的練習—練習說實話。首先，芋⁷與陳老師進行對話，芋要如實說出往常面對她媽媽時會做出哪些回答。隨後，老師要芋誠實地說出自己真正的想法和狀況。

老師告訴我們「講出事實才是最輕鬆的」，其實外在的聲音是自己內在的聲音，反映真實。所以每次媽媽會發出嚴厲的聲音，是因為自己心虛，是自我內心嚴厲的聲音。所以要如何回應媽媽呢？就是講事實，因為講事實最輕鬆。

每次跟母親聯絡，免不了的就是論文的進度如何？能不能順利在兩年畢業？有沒有認真寫論文啊？每次面對這些反覆不斷出現的老問題，我總是會不耐煩地回答：「有啦～我有在寫啦～」 「會啦～我今年就會畢業了啦～」可是心裡想的卻是「論文沒有進度耶～怎麼辦～」 「今年我真的可以來得及畢業嗎…」，這樣心虛的念頭當然不敢對母親說，怕她又是一陣嘮叨。

這次，母親打電話給我，果然又是一樣的問題。雖然當下的片刻我還是有些

⁷ 研究所同組同學，亦是陳老師指導的學生。

猶豫，但想著之前 meeting 時的練習，所以我還是硬著頭皮說了實話。沒想到，母親不像我想像中的囉唆，而是說：「喔～這樣唷～妳就好好寫就好了～」其他的也沒再多說。頓時之間，我真的是鬆了一口氣！心中覺得暢快許多，對母親的態度也好多了，不像之前電話中我的口氣總顯得有些不耐煩。

另一方面，雖然當時已與男友 W 分手，但曾有過短暫的聯絡，無論分手前、分手後，每次聯絡時，他都會問我學校生活過得好嗎？身體有比較健康嗎？有變胖嗎？論文寫得如何？而我每次回答他的態度如同對待我媽一樣，總是心虛，又顯得不耐煩。後來，我也試著跟他說實話，這種感覺讓我覺得自己更真實了，不再像以前總是隱藏自己不好的一面，把自己與對方的距離拉的更遠。

參、 無為的作為



承上，同天的 meeting 裡，陳老師也提到了「無為的作為」這個概念。人類所有的「應該」都來自於頭腦，因為頭腦不斷地思考、評估、計較所有的利與弊、得與失、該與不該，所以人們常常感到痛苦，難以感受喜悅。

反之，若能停止用頭腦去思考，取而代之的是觀照內在的需求，那麼當我們為了滿足內在需求時，而這個需求其實是最適合自己的狀況，我們便會自然而然地開始行動。這種自發性是毫不費力的，並且是活在當下，唯有此刻才是真實的。但是很多人都不懂如此簡單的道理，都是活在過去或未來。

因此，自己要開始去練習在每個片刻去觀照頭腦、心、身體，就會發現自己其實什麼也不是，而是觀照者。

老師的這一番話，對我而言是非常值得深思及練習的。因為，自己的個性是很難接受不確定性，比如說，在自我認同的部份，當我身為實習老師時，對於自

己身份的定位介於學生和老師之間、正式老師和代理老師之間，這種模糊的身份總是讓我一頭霧水，我總是想要弄清楚自己是誰、這個樣子好不好；在我面對未來的人生規劃時，就算是自己已決定了這條路，但是又不斷地去評估那另一條路可能會是如何呢；面對遠距的感情出現危機時，我也不願意暫時不聯絡或暫時當朋友的要求，我無法接受這種不確定性…。

我該學習的重要課題是，無為的作為。接受不確定性，接受自己所發生的一切，接納當下的狀態。即使遭遇挫折，也該接受這個挫折，因為事事本來都不可能盡如自己預料所發生，挫折也是在所難免的。



在現階段的壓力來源，除了論文之外，最主要的來源就是感情方面的困擾。其實每個人都有各自的人生，但是我一直認為，對方是我生命中一個很重要的存在。所以當一段感情結束時，我感到相當不滿和困擾，為什麼這麼重要的人會就這樣地在自己的生命中消失呢？我很難對此釋懷，即便是我已經看到自己面對感情的缺陷和現實的困境，這樣的疑惑還是縈繞在心中揮之不去。

放下執著

諮商老師常常對我說：「因為妳就是不甘心啊～」

無意之中，看到安東尼·聖修伯里 (Antoine de Saint-Exupery) 所著的《小王子》裡的一段話：「你對你的玫瑰花所花的時間，使得玫瑰花對你變得那麼重

要。」這本書是高中時期學校的指定課外讀物，不同階段我都會無意地有機會重新閱讀一次，但每次閱讀時的體悟卻不一樣。

我不禁思索，是因為我全心全意地投注了兩年的光陰在這個人身上，所以才使得他對我變的那麼重要嗎？事實上，我的生命中真的缺他不可嗎？

我自問的當下，這個問題突然顯得無知幼稚的令我發笑了起來。面對感情問題，我很容易陷入迷思，就算平日看似理智的我還是很容易陷入自己的矛盾之中。所以我常常會抽禪卡，給自己練習靜心的機會。

第六節 生命靈數學



2009年5月最後一次meeting時，陳老師向我們分享她最近正在學習的「生命靈數」的理論，生命靈數學是依照自己的出生年月日加減後計算出一個數字，可以從這個數字參照它的相對意義，了解自己的人格特質及所需面對的人生課題。不過老師沒有向我們解釋其中高深奧妙的道理，只是簡單地引領我們計算屬於自己的生命靈數，和應該注意的生命課題。

起初只是覺得好奇有趣，便跟同學們一起算了起來，其實過去就聽過類似的理論，只是我都把這些當作是算命一樣，半信半疑，聽聽參考一下而已。但是這次我換個角度來理解這些，因為自從我走上敘說探究，接觸到許多靈修、探索心靈層面的學問，所以當我看到自己的生命靈數相對應的特質後，我覺得其實很契合自己目前的狀況。因此事後我自己又上圖書館查了些資料，並非我完全接收這個理論，而是認為我可以從中自由選擇我可以學習的道理，而不是盲然一味地相信它。

表 1 生命靈數特質表

本質／純淨	課題	
	過多	過少
陰／女性	依賴	反依賴
接受／感覺	過度情緒化	不感覺／冷硬
回應／流動	情緒反彈	冷漠／無動於衷
敏銳	過度敏感	遲鈍
合作	好管閒事	不願合作
直覺	認為別人針對自己	出神
敞開	太心軟	封閉
調停者	撫慰／過度友善	令人不快
外交家	干涉	不圓融
細節	完美主義者	粗心大意
二元性	猶豫不決	偏頗
耐心	百依百順	沒耐心

資料來源：摘錄自陳老師的講義

針對自己這樣的特質，老師也給予我建議，要相信自己「有力量在這個世界上實現我真正的慾望」。因為自己的特質是屬於比較陰性、接納性的，大多是接收別人的想法，會顯得自己似乎相對弱勢，缺乏力量。但是要相信自己是有力量的、充滿能量的，對於自己慾望的掌控，是有主導權的。

把這樣的想法導入現在的感情關係中，自己應該要更有信心的，因為他出國了、不在了，所以覺得自己很多事情都沒有辦法跟他一起完成，很多想做的的事

沒有辦法做到。但是讓自己開心、快樂、充實，不是依賴他人的力量，而是自己的，自己想要得到快樂的慾望，應該要憑藉自己來獲得。所以我常常責怪他不能陪伴在我身邊，我忽視了自己個體存在的重要性與價值。

過去的感情路上，不管多麼的不快樂，我緊緊抓住自己對愛情的依賴感，久而久之，漸漸變得尖酸刻薄，只會抱怨，最後覺得自己被利用、被拋棄，不被珍愛。

其實，當時的我沒有想過感情路上的另外一條可能的道路是，應該發揮自己敏感細膩的天分，建立一種健康的模式，持續省察，確保一切可以循正軌運行；或者情況若是真的無法改善的話，應該當機立斷，快刀斬亂麻（藍寧仕，2003：71）。

因此，我的人生課題是要學會獨立，不要再像過往一樣，過度依賴別人或外在事物，也要學會運用積極主動的態度解決自己的問題。



第七節 吸引力法則

透過陳老師的推薦，我閱讀了《秘密》及《心想事成》這兩本書。書中主要的概念「吸引力法則」，是在強調你生命中所發生的一切，都是你吸引來的。它們是被你心中所抱持的「心像」吸引而來；它們就是你所想的。不論你心中想什麼，你都會把它們吸引過來。

起初閱讀時我心想：「這就是有名的『吸引力法則』嗎？真是太神奇了！」但是也不免有一絲絲的懷疑，這不會只是自我催眠罷了吧？

不過我很認同《秘密》所提出的，人們之所以無法擁有他們想要的，理由只有一個，就是他們對「不想要的」想得比「想要的」多。的確如此，大多數的人通常傾向負面思考，連我也不例外，我們習慣壓抑自己想要的，因為認為自己根本就不可能獲得，卻另一方面努力去抗拒自己不想要的。

於是，書中提到「要改變你的狀況，首先必須改變你的想法」。回首過去，我總是負面地批判自己，認為自己一事無成，一無所有，這樣思維讓自己陷入更多的困境。但是轉換個角度來看，其實我很富足，我可以是個快樂幸福的學生、女友、女兒！

當自身的觀感建立在這種幸福的基礎上後，我們也可以把這種幸福感傳達給他人，就像在論文口試計畫中，口委說過，女兒與母親的關係是很親密的，身為女兒不必一直想要去改變母親的想法，反而要改變的是自己的想法，當妳自己通了，母親也會跟著通了！

這讓我聯想到，這是否也是一種吸引力法則呢，因為自己的正向能量吸引出身旁他人的正向能量，這種正向能量得以源源不絕地產生。雖然乍聽之下會認為吸引力法則有些空泛，但是我認為永保正向思考的態度，是讓人可以積極努力的動力。所以我要從此刻開始，提醒自己，凡事往光明面去看。

第五章 迷宮之解構

藉由進行自我敘說探究的機會，我獲得了前所未有的力量，我回顧過去的經驗，無論是美好快樂或是痛徹心扉的回憶，都讓我成長許多，肩上的羽翼也更為豐碩了。自我心境的轉變是我始料未及的，起初，心中多少懷疑著寫下這些事情，我真的就能成長了嗎？或只是又陷入過去的情懷，再讓自己困擾一回？不可否認，起初會有這樣的情緒困擾，但是我已經學會要用正向積極的態度去面對它們，不再一味地用固著僵化的思想來批判他人、批判自己。抱持這樣的心態後，說也奇怪，原先那些我認為是痛苦不堪的事情，好像也沒什麼大不了了！長久以來一直背負的後悔、自責、傷心、遺憾都擺脫了許多，我不再步履蹣跚，而是輕快地展翅高飛，飛出自己建造出來困住自己好久的這座迷宮。



壹、 自我認同

自幼以來，因為學校成績優異，我一直被師長視為資優生、好學生，同儕對我的評價也是如此。我的自信大多源自於此，對於人生、對於未來，不僅自己的期望甚高，師長、家人、親戚們也是對我期望有加。

承載了這樣的自我認同之後，一遇到挫折與不順心的事，就相當地難以釋懷，因為高傲的自尊不允許這些違背自己目標的事情發生，失敗的挫折感也相對的明顯。自己就此陷入自我認同的危機之中。

進到研究所後才知道，原來自己真的沒有想像中的好學與愛研究，我只是在這升學教育系統中被帶大的孩子，被灌輸、被教化，但偏偏又多了一點點兒反骨。我察覺到自己長久以來所受到的教育訓練和認同模式「萬般皆下品，唯有讀書高」。「妳什麼都不用做啦～好好唸書，考第一名就好了～」。

但是，當我發現，不是只有唸書最重要，也不是只要第一名就好了，況且我也不再是那個第一名了，面對這樣的發現，我該如何自處呢？

因為台灣的教育體制和傳統的社會價值觀，潛移默化了許許多多的下一代，不斷地再製社會階級、價值觀與霸權文化。我有幸進入研究所，學習到用更批判、更客觀與縝密的思維去探討自己身後這巨大的社會脈絡及其影響。我瞭解到，自己擁有這僵化的思維和價值觀不全然是自己的錯，無須太過自責。但更重要的是，在我已經體認到真相後，要真正改變現有的心智模式，重新看待自我，看待他人。

對於自我的認同，不應該由外在他人事物來定義，而是該回歸到自己的本質。我是一個很棒的生命，喜歡文學，就這是為什麼我選擇考外文所的原因之一，我與文學故事中的人物產生共鳴，透過他們更瞭解自我，我也曾因為領會到某些理論和意境，而感動不已，這是我文靜內斂的一面；我是一個很棒的生命，我喜歡音樂，我最喜歡的是現代的搖滾樂，我享受著沙灘、音樂、啤酒，這就是我熱情外向的另一面。

我是一個對陌生人冷漠，對朋友熱情的人，截然不同的兩面，但都是真正的我；不全然是為了他人的期待，我努力唸書、認真學習，因為從中我感到充實、愉悅，看起來像是個書呆子，但這也是一個喜歡求知的我；對於新事物會感到新鮮好奇，也會感到畏懼而退縮，這正是我！

不論何種面貌，我都接納並深愛這樣的自己。

貳、 重遊舊地-重新認識

在我剛到新竹念研究所的三個月後，我回到國北去探望以前的導師們，再加上昭⁸陪我同行，我們四人聊了好多大學以前的事。做老師的人常會感慨學生怎麼都不瞭解自己的苦心呢？以前是學生的我，當然也是那無知的一員。現在的我也當過短暫的老師，角色易位，才知道自己太不珍惜大學在校的那段時光，而且總是與老師保持相敬如賓的距離，耳根子也很硬，總是聽不進老師的話。所以在無形之中，我不知不覺地失去了許多珍貴的事物。

頓時，我好慚愧也好後悔！

一個想與過去切割的我，怎麼會想回到母校去探望老師呢？這樣的念頭連自己也覺得驚訝。不過，我知道，當時我有一股很強烈的慾望，我很想回到母校去看看，沒有特地要看什麼、回味什麼，可是我就是想回去一趟！

很慶幸地，我真的有成行，沒有因為害羞而退卻，小別數年後，因為自己一個突然的念頭，我才有這個機會能與老師如此聊天，似乎過去對於學校的不滿也漸漸消弭了，因為抽離了這個環境一陣子後，人生際遇不同、年紀增長、心態也不同了，我終於體會到老師們是真心且認真地教導我們，為了我們著想，希望我們好，但是另一方面又給予我們許多自由的空間發展，不為我們設限。

我擁有這樣的好老師，我的大學四年哪來的不好呢！

因為這個突然的念頭，讓我再一次接觸我的母校，卻讓我對於自己學校的觀感為之一變，我感謝我的老師，我也以我的學校為榮。

⁸ 我的大學同班同學，現正就讀國北的研究所，與我同屆。

參、 勇氣

內在的聲音

我很害怕失敗，所以不太願意去嘗試。然而當我評估好一切，也鼓起勇氣去嘗試之後，倘若面臨挫折，發現結果不如自己所預期，我會規避失敗的責任和原因，只是告訴自己：「這並不適合妳而已。」採取如此消極逃避的策略來應對，不願輕易嘗試以避免自己可能再次遭遇挫敗。這種模式，讓我無意識地逃避傾聽自己內在的聲音，讓我與自己的內在更加疏離了。

To be, or not to be? That's a question.

丹麥國王神秘地死去，他的弟弟 Claudius 登上王位，娶了原來的王后。王子 Hamlet 回國奔喪，聽說城堡連續幾天出現鬼魂，原來是父親訴說被自己的弟弟用毒藥灌進耳朵而亡，要 Hamlet 替他報仇。

Hamlet 做出許多癡狂的舉動。其實他沒瘋，只是性格憂鬱、優柔寡斷的他看透了人世間的醜惡，開始對一切產生懷疑，生活究竟是生存或毀滅呢？矛盾重重的他瀕於瘋狂，索性裝瘋。

後來，Hamlet 證實了鬼魂的話，就在當晚，Hamlet 窺見 Claudius 正在祈祝壽，但怕在祈禱時殺了他，會使他的靈魂升上了天堂，而沒有下手。

Hamlet 誤殺了首相 Polonius。這些打擊使得 Ophelia 精神失常，溺水而亡。她的哥哥 Laertes 要報仇。Claudius 唆使 Laertes 用毒劍與 Hamlet 決鬥，毒劍刺中 Hamlet 和 Laertes。奄奄一息的 Laertes 良心發現揭發 Claudius 的陰謀。王子舉劍刺向 Claudius，殺死了仇人，自己也死去。

一、 遲疑

我一直很喜歡英國大文豪 Shakespeare 筆下的 Hamlet，他最為人知的致命缺點就是「遲疑」。對於人生懷疑，他的名句 “To be or not to be? That’ s a question.” 在最關鍵的時刻，又是對敵人猶豫，原本他有機會可以輕而易舉地殺死仇人以替自己的父親報仇，但他的猶豫不決使他錯失良機，導致後來更多其他的悲劇與自己的死亡。

我在這部戲劇中，清楚看見自己的缺點，與 Hamlet 同樣的猶豫不決，同樣對人生懷疑，我也常常自問 “to go or not to go? That’ s a question.”

在當初自己已經決定了要報考研究所，但卻很容易受到旁邊許多人的意見干擾，自己猶豫不決、蹉跎了許多光陰和機會，錯失了讓自己可以充實自己能力的時光和機會，這些失去的時間和自信，都不會再重新來過了。徒留現在的自己來面對當初的猶豫不決與後悔，這讓我有深切的教訓，若是未來自己已擬定目標了，就該相信當初自己所做的決定，勇往直前，好好把握當下。

二、 勇氣

其實，在實習的那一年中，外文所落榜對我的打擊很大，原本沒有打算要考教甄的我，卻也因如此順應大家的意思去考了一下教甄。雖然教甄對我而言的實質意義並不大，但是因為我就讀師範院校，也完成了教育實習，所有人對我的期待，包括最親密家人與戀人甚至是不熟稔的朋友，大多認為我應該好好考教甄才是對自己最有利的道路。背負了這樣的期望與壓力因此我曾經迷惘過，在我剛至小學實習時，我曾經猶豫要不要乾脆跟所有的實習同學們一起好好準備就好了？為什麼要跟別人不一樣呢？自己猶豫不決的個性在此時又浮現出來了，雖然到最後因為與男友突然意外的分手，讓我下定決心要好好準備外文所的考試，但在事後回想起這段迷惘的時期，我都不禁會責備起自己當初的猶豫與退怯。雖然自己

會升起一些要想做改變的決定，但似乎就是缺少了這麼些信心與決心，尤其是勇氣，無法勇敢向他人表達自己的想法，更容易因此而放棄。

但是對我而言，喪失勇氣殆盡的關鍵應該是，已經全力以赴要去完成某個目標時，但到最後卻失敗了，這樣的打擊最大。這令我沒有勇氣再去做任何的嘗試，所以在研究所失利後，我放逐自己什麼都不做了過了幾個月，既不打算再繼續重考，也不打算跟其他人一樣準備教甄，我只是每天到學校實習上課，跟學生在一起、跟實習同學們在一起聊天、或認識新的對象出去約會、跟老朋友們見面敘舊遊玩。我什麼動力也沒有，我只是讓日子一天一天地過去，我內心感到無比的空虛與寂寞。

曾經聽人家說過，勇氣是需要後天累積培養的，現在的我看待那段意志全然消沉的時光，我覺得它是有其必要性的，因為在這一兩年當中，身心靈的密集壓縮、疲勞轟炸，我需要一段時間讓自己沈澱。不過在那段時間中，我沉澱的方式太過消極了，這樣的放逐度日沒有讓我有更大的收穫，雖然有時會得到短暫的快樂，但事後反而是更加空虛。當時我應該多去尋找一些支持和參考，試圖重建自己的信心與能力，在過去的挫敗當中學習新意，而不是自溺於自己的失敗當中，一蹶不振，因為這就是上天賜與我訓練勇氣的最佳機會，挫折越大，所激發出的勇氣也越大，反之也可能消磨耗盡最多的勇氣。可惜我是後者。

然而，現在我要當個勇者，勇往直前。

肆、 學習

在研究所過程中，首當其衝的一定是來自學業。組上的同學來自四面八方，不乏台大、政大、成大等等名校的學生，反觀自己就讀師範學院，好像是小巫見大巫，自卑的很，唯一可以稍稍安慰自己的就是畢竟出身師範體系，又有一兩年

的實習經驗，所以面對這些理論，多少可以好好反省應用一番。

但是即使這樣安慰自己，班上的同學還是有在職進修或是留職停薪的正職老師們，自己短淺的經歷相較之下，又不算什麼了。即使班上有應屆的同學，可是他們的入學學科成績可都是比我高分許多，自己的理論基礎似乎也沒有他們紮實。

這樣的我，是不是太妄自菲薄了呢？

就在某次課堂討論到 928 全國教師大遊行，爭取教師享有勞動三權，陳老師問起我對於這個事件的看法為何？但是我卻詞窮，況且當時我還就讀師範，還在台北唸書，但是自己對於這件事完完全全一點兒概念都沒有。課後的我，對於自己這樣的表現很自責，在作業反思中也批評了自己這點。

「學習」是一個生命不斷成長的過程，學著享受從不瞭解到瞭解的過程，而不是要求自己要知道每一件事。（20071018 摘錄自陳老師的作業回饋）

但是沒想到，老師給予我這麼溫柔的回饋，學習的確是一個連綿不斷的成長過程，學習就是要享受從不會到會的過程和美好。反觀自己總是看到自身不足的一面，或者是自嘆弗如，這樣的學習是不會有樂趣和成就感的。我要記得這份學習的感動，重拾學習的熱忱。

伍、 毋忘初衷

面臨研究所又是一個新學期的開始，不免俗地讓我煩惱了起來，人生各階段的煩惱各自不同，大學的頭幾年是煩惱社團，大學的後幾年是煩惱未來的升學、

實習、補習該如何。接下來是畢業後幾年的工作與生活，煩惱我的人生方向與志氣。誤打誤撞來念了研究所之後，常常有種真的該來的感覺嗎？我是不是要好好待在補習班，繼續當個書呆子，死守那條唯一的出路？

那念了研究所之後，人家都說要有志氣、有抱負、有理想，我是不是要跟著大家，做個研究的夢、出國的夢、作大事業的夢？今日要不是掛著交大的招牌，我真的可能會半途而廢。所以，如今在這兒，我要幹嘛呢？像同學一樣修個輔系或輔所嗎？可是年紀越大，卻越沒有那份衝勁了。

學期末在圖書館找期刊時，無意看到以前師大的老師⁹所參與的詩集，便盤起腿來坐在地毯上翻了好幾本來看看，心頭湧上一陣強烈的感覺，似乎有點兒酸酸的。再跳躍到實習的那一年，也就是被我刻意遺忘的那一年，一週上課的日子有五天，其中就有四天到S大學上課。這樣的我，一個人，一年。

總覺得有什麼地方不對勁，卻說不出，也不敢承認。就這樣現在的我，靈魂缺落了一塊。

碩一下，選修一門經濟學的課，在第一堂課時，我就被坐在右前方的先生嚇到，竟然是苗栗某間小學的校長！坐在我左半部的人幾乎都是在園區工作的工程師，還有一位小姐在大學時就讀醫事，研究所念企管，現在從事科技法律的工作，來上科管所的學分班。各行各業跨領域的人真不少啊！

我想，必定要把心中缺落的那一塊填補起來，否則如何面對我自己。

於是，到了碩二上學期，我選修了一門外文系的課，是我比較感興趣的西洋文學概論。剛上起課來，其實有些吃力，因為老師全程英文授課，而且還得上台英文口頭報告。一開始，必須勉強自己耐著性子重新閱讀文本。不過，那份熟悉的感覺漸漸地喚回，塵封一年多的經歷因為此刻的閱讀又生動了起來，連書本沉甸甸的重量感都似曾相識。每當多上了一堂課、多閱讀了一個篇章，我所閱讀的

⁹我在大四時，曾在師大旁聽外文系一學期的課。

內容與我的內在產生共鳴，文字不再僅是文字，這份充實的感受佈滿全身，一掃過去悵然若失的抑鬱感。最後，我才瞭解，這也像是陳老師所講的「學習的確是一個連綿不斷的成長過程」，活在當下，享受學習，享受愉快的片刻，內在自然充實飽滿，不再空虛。

契機

2009年4月，為了完成所上的師培通訊，主題是「如何成為搶手教師」，我與同學們一起到了新竹女中、實驗中學、光武國中進行訪談。其實原先我單純認為這只是一份工作，盡快把它完成就好，沒有抱著任何期待或開心的心情。

在接連兩天，三間學校，好幾位老師的訪談過程中，老師都不約而同地提醒我們，要成為搶手教師最重要的一件事就是「要有熱忱」，因為這是一份與人息息相關的工作，唯有保持熱忱，才能積極樂觀地面對許許多多的學生和狀況。

看見許多老師敬業的精神，和堅持自己教育理念的態度後，我回到家，思量了許久。想起以前大學志願卡畫下教育系時的那一刻，我是真的想要當個好老師沒錯啊！我主動參加營隊，就是想讓自己可以成為一個好老師啊！當我集中實習時，我總是盡心盡力，期許自己有最好的表現。即便大五實習時，我的心力放在準備研究所上，我也沒有絲毫減少我對學生的關愛啊。

我找出離開實習學校時，學生寫給我的小卡片，上面寫著：「宜靜老師～謝謝妳，我覺得妳教得很好！」當初看到卡片內容時，我還覺得學生真是人小鬼大，哪有小學一年級的學生跟老師說妳教得很好…。但是如今我再看到這張卡片時，心裡卻是充滿著感動，那也是一份壓抑了許久的悸動。

我問，起初打算從事教育工作的我，與想要轉換跑道研究文學的我，這兩者，有何矛盾嗎？我想我知道答案了。這些都是我，不需要因為曾經遭遇挫折，就刻

意要抹殺其中的一個我，不管我未來的路是哪一條，曾經付出的努力和收穫都會陪伴著我繼續走下去。我知道，我不再孤單了。

第二節 人我關係

壹、 學習付出

在人際關係中，雖然與同學難免會有爭執，但是藉著溝通，甚至是大吵一架，最後大部分的糾紛都能夠化解，恢復原先友好的關係。不過對於輔導老師，我的心中一直有一個很深的結，我以為這個結會永遠深埋在我的心中，不會被他人知道，也永遠解不開。

當實習結束的尾聲，峰建議我，如果想得到一就得付出一百（這當然是一開始），如果很認真的付出，相信後面的日子會是付出一卻得到一百的感覺。不過當時的我，已經不願再去多想自己有沒有付出一百，或是要不要直接主動跟老師表達我的感受和需求了，因為我一心只想快點離開那個地方…。

回過頭想想，自己真的有付出一百嗎？坦白講，真的沒有。

因為我常常覺得自己只是過客，身分曖昧，既不是老師也不是學生，來了一年，時光匆匆，又覺得自己志不在此。在那段時期，當然與老師的關係沒有全然的這麼糟，有時我也會向老師請益，老師也不吝於向我分享她的經驗談，我也受益匪淺。但是在這段師生關係中，因為我不打算準備教甄的緣故，所以老師可能也不知道如何拿捏跟我相處的分寸。

相較其他實習老師，我的輔導老師給我比較多的自由，雖然上學期我都必須

要跟班，但是到了下午沒課的時候，老師都會讓我去隔壁的教師休息室唸書。到了下學期，除了剛開學的前幾週班上事務繁忙，我必須跟班，其它的時間，我也可以留在教務主任專門為實習教師安排的休息室唸書。

老師很少會干涉我，只是相較之下，老師跟我的互動也就不是如此熱絡親密。所以每當遇到了那些狀況，自己的心情其實是很矛盾的，心裡有一面是希望不要常常待在這個班級中，但是畢竟也付出過，卻又還是希望自己也是這個班上的一份子。可想而知，沒有處理好自己的心態，這種衝突感遲早會因為某些事件而浮現。

老師對我的好，我視為理所當然。我認為老師對我不好的地方，也許那只是表面看起來不好，背後的理由是老師希望給予我的自由空間，她認為這樣比較好。當我以學生的身份希望老師能為我付出，我想要得到很多很多的同時，我並沒有讓自己也付出相同的努力，卻只是想從他人身上獲得。沒有付出，卻想獲得。難怪當時我會有這麼大的失落感。

「付出-獲得」也可以在很多關係中探討，例如自我目標、感情關係等，我一直傾向於當個接受者，我的個性被動，也習慣大家對我的寵愛和照顧。現在我已經瞭解到自己在關係中的慣性，不要像個乞討者，老是向別人要愛，這樣自己會顯得更貧窮。我要讓自己當個施予者、付出者，這代表本身其實是很富有的，因為我們擁有很多，所以我們有能力給予分享。

貳、 視角之轉換

而我身為一位實習老師，有時會有種沒人理的感受。有時我幫輔導老師到行政處室去處理一些事情，當有問題想請教行政人員時，曾經得到的冷冷的態度。我想我仍算幸運之處就是，我的輔導老師有替我著想到這點，之前在準備教學觀

摩時，她就親自去幫我處理調課的事宜，免除我可能會有尷尬的情況發生。

此外，我覺得頗為慶幸的是，我從我的輔導老師身上看到良好的學習榜樣。因為有時實習老師們會一起討論在實習時所遇到的情況，而一些情形都是我該做為借鏡，不可取的行為。

實習的尾聲，教務主任請全部的實習老師吃飯，他對我說：「你們班的老師真的是一位很優秀的老師！」我淡淡的一笑，點了點頭。

現在，應該要轉換自己的心態，把這件事視為一個美麗的誤會吧。剛好在那段時間，特別混亂的我，正好遇到了老師。因為各自的立場不同，期待也不同，所以彼此之間不小心打了一個結，卻也沒有機會化解。好幾年過去了，現在我因為自我敘說探究的機會，得以重新揭露這段關係，解開這個誤會。

我的臉上又掛著一抹笑容了，老師，謝謝妳！



參、 意外的收穫

我曾說過：「大學四年也就這樣被我玩掉了。」

在論文計畫口試時，藉由口委的提醒，我發現這句話與自己原先內定的疏離有落差。可是當時我沒有找到解答。

直到畢業前夕，在我參加教育所舉辦的謝師宴過後，我才突然知道答案。對於研究所的態度，對於人際關係，我仍舊和大學時期一樣，內定了一段距離，一種疏離感。因為只是個「剛好」，所以才來到這兒唸書，就因為我跟其他的同學不一樣，所以我不抱期待。


每當所上舉辦活動，例如：耶誕晚會、耶誕聚餐、謝師宴…。我不得不承認，最初是抱著有些抗拒的心態參加，純粹是因為無聊為了打發時間，或者是怕落入

不合群的指責，我才參與。但是在參與的過程中，都在其中發現了許多的樂趣。與同學們相處的當下，我真的是很快樂的，不知不覺中我和同學們的感情也越來越好，越來越融洽。

心裡真實的快樂，被我僵化的思想模式給掩蓋了，我以為我一直是個不快樂的人。可是我竟然這麼晚才發現，其實我本該就是個快樂的人啊！哈哈！

第三節 感情

壹、學習獨立



碩一下學期，我的家人面臨一項突如其來的重大考驗，母親的身體檢查出罹患乳癌初期。這樣的打擊讓我相當的恐慌，而且母親還刻意隱瞞病情，不讓我和妹妹知道，一直是到她要開刀的當晚深夜，我才發現父親的未接來電，直到隔天上午我才回電，原來是父親問我這個周末有沒有回家，因為這週末家裡會都沒有，我才知道了這件事。

黑暗之中，我一個人靜靜地坐著。想著，稍早之前與男友發生過的爭執；想著，今天中午得知媽媽的病情；想著，在今天之前曾對男友擁有過的失望；想著，自己的無奈與無助…。所有加總在我身上，沈重地，卻只有無聲地淚流。一個人，雖然我很明白唯一能憑藉的只有自己，可是不能僅是個片刻讓我依賴身邊的人嗎？愛情是否僅止於這樣的陪伴？於此，我還能說上些甚麼話呢？

後來我終於忍不住，在網誌上寫下了我的無奈與無助紓發心情，於是男友給了我回應：

每個人都有每個人都無奈與辛酸，也有每個人的加總。所有的東西都必須自己去承受與走過的，因此，愛情的確不能給太多除了陪伴，但是可以給你精神上的支持與力量。或許，更嚴格地來說，所有的人我關係都是一樣的，不只是愛情而已，親情友情亦然。只是在人生這漫漫長路上，小時後我們靠的親情的力量與支持，而長大成家之後的另一個階段，靠的則是從愛情昇華的親情。（摘錄自 20071222 網誌）

是啊！可能是自己太貪心了吧，我要的不僅是陪伴，我還要更多更多，根本就超出對方的能力與負荷了。自己還不夠成熟，把愛情看作是唯一的出路和依靠，在人生漫漫的長路上，我不知道是否未來有一天會跟身旁的這個人成為真正的家人，共組家庭，但是現在的我，應該要努力，在這段感情關係中，去學習愛情之外的東西，互信、互諒、彼此支持與力量，不再僅僅是甜甜膩膩的愛了。否則這段關係永遠無法開展以獲得成長與進步，更遑論長久了。

在開學時，自己的感情影響到學業和生活，我的注意力變得很低很低，一天黏著另一天，難以區隔，窗外的日與夜彷彿也與我無關了。所有的日子都停滯了，糊糊的…。在這其中，我對於另一半的印象，也不怎麼清晰，有爭吵吧，也有我對他的依賴。

過了好一陣子，我理出為何在這段期間我總是常與對方吵架？因為自己的課業壓力太重，我把所有的不滿和壓力都發洩在對方身上。我的凋零是因為我自己無法處理自己的生活，我想從他身上得到很多很多，所以我任性地哭泣並責怪他，讓兩人的關係降至冰點。明明是自己無法處理龐大的課業壓力，但是我卻轉移焦點、宣洩不滿至對方身上，總是問對方你愛我嗎，拚命地想確認自己的愛情，其實是對自己沒有信心，所以才想藉著別人對自己的肯定獲得支持和力量。

當我明瞭這樣緊張的關係和自己的盲點後，我終於為兩人連續不斷的爭吵和僵局換來平靜的時刻。

貳、學習放下

原先，我與男友從台灣不同縣市的遠距交往，擴大到台灣與相隔五千多公里遠的國家了。起初，我們都抱持著順其自然的念頭。

隨著距離、時間、個性、生活上的差異，兩人之間大小不斷的爭執越演越烈。自己依賴對方的個性又隨著跨國的遠距再度浮現，雖然一開始自己想盡量不要這麼情緒化來面對自己的心情，但是這樣的日子，和煩悶的心情沒有獲得適當的宣洩，沒多久兩人就爆發激烈的爭執，隨即冷戰。

再加上自己的偏執，我始終認為因為是他出國，所以造成兩人遠距，他要負起最大的責任，所以常常要他容忍我的任性。起初，看似好脾氣的他的確會包容我，所以兩人爭吵大多是他以道歉收場。但是日子一久，這種好脾氣也會消磨殆盡，一有不合時，兩人就開始硬碰硬，各執己見。

於是將近半年的遠距，兩人心裡都有一股默契，仍舊眷戀對方，可是又難以繼續和平共處，就在雙方都感到疲憊，在不情不願的狀態之下，兩人協議暫時分開。起初我很不能接受這種不確定的狀態，我堅決認為交往就是交往，分手就是分手，哪來的暫時分開？是什麼意思呢？而且心中對於對方還存有一些感情，要我從容不迫地當個朋友，實在是很煎熬。於是我狠心拒絕他這樣的提議，彼此就斷了聯繫。

這樣的狀況是我始料未及的。本來希望自己可以冷漠一點兒、遲鈍一點兒來看待這段感情。但沒想到，這又跟當初交往時一樣，我的慣性又出現了，我太依賴他的陪伴，我太需要他的存在。

就在這段兩人關係空白的時期，我有機會去看見自己的特質，參考陳老師在meeting時提供給的「生命靈數」觀點，我發現自己的特質似乎太過了，傾向依

賴、過度情緒化、情緒反彈、過度敏感、認為別人針對自己、對於他人總是有著偏頗的看法。

每當思索這段感情關係中，我最需要注意的問題為何？我最常重複抽到的牌就是「守財奴」，連自己都覺得不可思議。



圖 5 奧修禪卡：守財奴

當你變得很吝嗇，你就是把開闊和分享的生命基本現象給封閉了。當你開始抓住東西，你就錯過了那個目標，你就錯失了。因為東西並不是目標，你，你內在的本性，才是目標，那不是一間漂亮的房子，而是一個漂亮的你；不是很多錢，而是一個富有的你；不是很多東西，而是一個敞開的存在，與萬事萬物有著和諧的一體感（引自奧修禪卡，1996，謙達那譯，2002，頁 172）。

這樣的啟示讓我深刻去反思，在過去的感情路上，不管多麼的不快樂，我緊緊抓住自己對愛情的依賴感，久而久之，漸漸變得尖酸刻薄，只會抱怨，變得鬱鬱寡歡，最後覺得自己被利用、被拋棄，不被珍愛。一旦有了這樣的感受，反而抓的更緊，越不肯放手。結果變成提不起也放不下，一點兒也不快樂。

在這學期，我也參加了學校的諮商，每次與諮商老師的會談，我才能完全把心中的疑惑與不滿全部表達出來，在每次與老師討論的過程中，自己心中那股「不

甘心」的想法越見清晰，因為不甘願之前投注的時間、精神、感情，所以現在越是不肯放手。

最後幾次的 meeting，陳老師會詢問大家的近況如何，免不了就是我的感情問題又強烈影響到自己的心情。坦白說，自己對於目前的處境感到尷尬與汗顏，為什麼無法處理好自己的感情問題呢？真的有這麼難做到嗎？老師告訴我，不必強求自己現在一定要做好什麼事、調整到怎樣的狀態，而是接受自我目前的狀況，也接受現況的不確定性。

這樣的建議，諮商老師也說過，我看待事物常是全有或全無，非黑即白，交往或分手、當不成情人也不可能當朋友。這樣的心態會過得很辛苦，因為任何事情都要理出頭緒，定個結果。我想，這就是為什麼我在抽禪卡時，抽到了一張「精神分裂」吧。自己面對兩難時，永遠都會懷疑是不是應該決定其它的方式。很不幸地，這個問題無法靠著頭腦來解決，走出這個兩難的唯一方是就是同時放掉兩者（引自奧修禪卡，1996，謙達那譯，2002，頁 148）。

在論文口試前，最後一次與陳老師見面時，她帶了一副塔羅牌幫我算自己想問的問題，老師說，我可以試著去瞭解在這段關係之中，我要學會的課題是什麼。結果我抽了四張牌，有三張都是頭腦牌。的確，先不論塔羅牌的可信度如何，但是回顧自己在最後階段的愛情當中，我不斷評估兩人的愛情，想知道是哪裡不對勁、沒有問題，有沒有繼續發展的可能性、可能性多大…。這段感情，我使用到頭腦的層面越來越多，心越來越少。

該是沈澱自己內心，放下執著的時刻了。

參、成長

透過閱讀、分享、禪卡、塔羅牌、生命靈數學等等，我看見自己處理感情問

題時的盲點，而且是慣性。在分手的這幾個月之中，我常常寫日記抒發自己的心情，而且寫日記的好處就是可以讓我在日後對照心境的改變和體悟。

後來，我也嘗試跟對方聯絡，分享自己的一些想法和瞭解。但最重要的是，不要先抱著對方一定要有所回應的預期心理，因為這樣又等於不斷地施加壓力，用變相的方法使別人認同自己，最後會落入爭執的無限迴圈。

心情煩躁或睡前的時候，我依舊會練習靜心。剛開始總會忍不住回憶起過去，產生了憤怒的情緒，或是哀傷的情緒。起初，我就索性釋放自己的情緒，也許哭了好久。但是大哭過後，卻讓我頭腦變的空白，反而可以靜下心來，睡個好覺。這樣的情況過了一陣子，逐漸好轉，我已經不再為了同樣的事件如此憤怒或難過了，反而有點兒像是第三人，一個觀照者，看著這些回憶閃過，情緒波動不再像之前那樣那麼大了。

漸漸地，我可以聽見自己內心的聲音，那是一份純粹的感受，感受到自己之於對方的感覺，而不是那些情緒話的字眼。我終於明瞭自己內在真正的感覺是如何了。

也許是自己的改變吧，就像是吸引力法則一樣，對方也變得有些不一樣了，他也對我施予善意的回應，兩人逐漸恢復聯絡，這次我可是提醒自己千萬不要忘記過去幾個月來所學到的一切。

就在7月初，也是論文口試結束後的半個月，我們決定再給彼此機會，重新開始，我們都知道未來的路還很長，但是這次說好了，我們要一起成長，一起努力。

第四節 家庭

對於家庭的依賴和親密感，或是自己與父母親、妹妹之間的聯繫，隨著年齡日漸疏離，雖然一開始以為只是因為自己長大了、獨立了，才會這樣，但是看到身旁的同學們，有些人與家人的關係依舊很密切，總是常常看到有同學會接到家人的來電關心。心想，為什麼自己很少接到家人的來電，當然自己也幾乎不會主動跟家人聯絡，除非是有特別的事。

後來我在想，也許是自己的個性使然吧，但是我的個性應該也多少來自於父母親，就是所謂的遺傳。我不禁思索自己這種習慣與人保持距離的個性，是來自父親的遺傳嗎？父母親對我的管教方式和態度，也來自他們的上一代嗎？

然後我決定回過頭去，看看自己的家人，想要瞭解他們帶給我的影響。想知道自己在這段家庭關係的力量為何，其實也希望自己可以為家庭關係帶來新的活力和互動。

到了爺爺家，父親大多是一個人待在客廳看看報紙、看看電視，很少會主動去跟爺爺奶奶聊天，就像平常他待在家裡時那樣，很少過問我和妹妹的生活。所以無論大事或小事，自己也不習慣去跟父親溝通、商量、討論事情，大多都是我決定後，再徵得父親最後的同意。

至於母親的家庭的氣氛就不一樣了，每當逢年過節回到外婆家，氣氛總是相當熱鬧與融洽，大家彼此寒暄問候，互問近況，這樣的景象在爺爺家是非常少見的。所以我與母親的關係也確實比較親密，當我遭遇到問題時，我也比較願意告訴母親，希望她能給予我一些建議。

對於父母親、家庭之間的疏離，除了遺傳、個性、家庭環境的因素之外，在

上了研究所之後，我才正視到自己的階級意識。雖然父親從事勞動工作，但是因為母親是家庭主婦，她很重視子女的學業成績，所以我和妹妹都很在意自己的學業表現是班上的資優生。

我讀前段班、考第一志願，我與學校的後段班沒有往來、我的同學也多是第一志願的資優生，我念中女中，我在補習班認識到的朋友可能也是中一中、中二中等等好學校的學生，我就讀國立大學，雖然我念的是師範學院，但我仍舊有許多朋友就讀台政師大的名校，我的男友也是一樣的學校背景，甚至更好。

曾幾何時，我與我的家庭脫節，我漸漸地不再喜歡父母親到學校，也不喜歡跟他人提及我的家庭，我不想讓他人知道我的父母親不是坐在辦公室，享有高薪的白領階級，而是付出體力辛勞工作、看起來很不起眼的工作者。

這樣的日子和感受，我無從向人訴說和發洩，所以我的網誌有一篇文章「Long day's journey into night」，在 2007 年的五月寫下，外人永遠都看不到，但它是確實一直存在的。



Long day's journey into night 是一部劇本，作者是 Eugene O'Neill，這部作品是根據他家庭的真實狀況改寫的，因此是在他死後才授權出版，在這部作品當中，他嘗試與父母兄弟達成和解。故事內容是描寫在一個夜晚中，自家成員在身體與心裡上的退化或進化。主角的父母親對於現實感到無望，尤其是母親藉由吸毒沈醉在往日的美好當中，不肯清醒。哥哥對體弱多病卻才華洋溢的主角弟弟憤恨不平，對於父親也很不諒解，以及疏離。只有弟弟歷經了這些痛苦之後，嘗試去瞭解這些疏離已久的家人。

我看到作者把他的痛苦、哀傷和體悟，轉換成一部文學作品，不過還是在他死後才有勇氣出版。而我呢？我不知道該向誰尋求協助打開心中的結，所以我寫下了網誌，只不過打算永遠隱藏著。

壹、階級意識的反省

隱藏在自己內心深處未知的情結，一直到進入研究所之後，我才不得不去正視自己的鴛鴦心態和自卑感。在我閱讀著老師指定的讀物，台灣立報裡的《我的勞動家庭》、《我的疏離與我的家》等等，那些過往逃避自己父母和家庭的回憶，全部一一被喚起，當時的我不禁悲從中來，邊看邊哭，看著故事中的主角的遭遇，心態的矛盾，心境的轉換成長。反觀對照自己，自己又是怎麼看待自己的家呢？心裡真的感到慚愧萬分。

在課堂上也看了《勞動爸爸與勞動媽媽》、《玫瑰花後的真實-走進媽媽的勞動世界》的紀錄片，更是走進了所有父親母親的勞動世界與心酸，劇中的勞動爸爸與勞動媽媽說著：「不怕累，只怕自己失業，那小孩的教育費該怎麼辦…？」我的心中感到不捨與難過，我想我的父母又何嘗不是如此呢？可是自己卻不知感恩，卻用優越的眼光來輕視他們。

親子之間的血緣雖如此親密，但在現代社會中卻常出現疏離冷漠的關係，這又是多麼地矛盾啊！在現代的教育體制中，所強調的是主流的價值觀、高階知識，與一套成功者的楷模，甚至是連好父親好母親的形象都被中產階級化了。在這樣教育與現實的落差，孩子們又如何能貼近自己與父母的生活經驗，建立自尊與正面的自我形象呢？我想是很難的。

雖然出身勞工家庭，但我的父母算是很支持我與妹妹的求學過程。在論文口試那天，因為佩芬老師的提醒，我才發現，父母平常對我和妹妹使用的語言是國語，但是他們熟悉的語言其實是台語，所以有時父母突然幾句台灣國語，還會被我和妹妹笑。他們對子女的愛不是很明顯地表露在外，而是勉強自己使用比較不熟悉的語言，教育子女熟悉主流社會所使用的語言。

看著住在鄉下的堂哥堂姐，甚至年紀比我小的堂妹都已經出社會工作賺錢

了。曾自問過，我這樣的選擇是否正確？是否盡早就業較好呢？雖然不知自己繼續升學的實際效益為何，但其實可以感受到接受了更進一步的教育，讓我的眼界與思想，甚至是人際交往都有所不同。我只想說的是，很感謝我的父母，讓我可以藉由教育認識更不一樣的自己與家庭。

在這個過程中，自己有很多的不足，尤其是使用中產階級的視野來批評我的家，在潛意識裡與自己的原生家庭漸行漸遠，這樣的勢利的眼光當然只會使我不屑、難過、自怨自艾。

不過現在的我很幸運地在一個充滿批判性的學術環境中成長，看到他人分享生命經驗，我或多或少能體會。但能誠實去面對自己的內心，並且反省與分享，絕非易事，這是在這裡學習獲得的最大收穫之一吧！我看見自己的缺失和偏頗，現在的我比過去自怨自艾、瞧不起自己和家人的我，充滿了更多的力量，此刻，我應該把家人給我的力量，再轉向投入我的家庭！不再讓主流價值用單一標準模式灌輸自己何謂正常、何謂美好。



貳、 關鍵事件

我的家庭中的疏離，在一樁重大事件中可以再度地發現，但也漸漸因為這個事件被軟化。

當我在碩一下學期時，母親的身體檢查出罹患乳癌初期，但是父母親都沒有把這件事告訴我和妹妹，還是直到母親要開刀的當晚深夜，父親才打電話問我這個週末要不要回家，我才發現了這件事，當我聽到這個消息時，我真的非常震驚，但是因為那時無法跟母親聯絡，父親也只是很平靜地說：「因為媽媽說這個沒有很嚴重啊～不危險啊～不用特別告訴你們…」不過隨即我也告訴了妹妹，因為畢竟自己的母親生病，哪有女兒不知道的道理。

下個週末，我和妹妹都回家探望母親，她的身體狀況的確看起來還不錯，術後恢復也很快，已無大礙，但是我還是很不滿地表達了：「到底是為什麼都沒有人告訴我這件事啊？！」母親也真的如同父親所講的，她真的覺得這件事不嚴重，不需要特別告訴我們…。那時我真的認為，這樣是代表我的家人實在是太獨立了嗎？

不過由於母親的病讓家人都聯想到妹妹在升上高中之際，她在乳房的部位罹患纖維腫。雖然妹妹自己早就發現身上有硬塊，但是心生恐懼，遲遲不敢跟家人提起，一直拖了很久，她才告訴母親，想當然爾，母親又著急又生氣，因為若是惡性腫瘤，後果可真是不堪設想，一方面又得慶幸還好只是個良性腫瘤，動個小手術拿掉即可。

妹妹開刀的時候，我剛好是要就讀大學的暑假，所以時間很多，也到醫院陪她，所以我對於妹妹這件事印象深刻，在醫院裡除了一起玩撲克牌以外，就是在聽媽媽一直念妹妹怎麼不早講，結果讓腫瘤變得很大…。

而這次母親罹患乳癌，除了對她身體上的擔憂之外，自己也很害怕這樣的疾病會不會也容易發生在自己身上。

在母親檢查、住院、開刀、複檢的這段日子，不論是住院過夜、開車接送、等待檢查的時間，大多是父親陪著母親，這讓我放心許多。從這時起，我也會試著主動關心家人，尤其是母親，常常問她身體檢查的結果如何？有沒有記得複檢？不僅是我與母親的互動增多，父親也是、妹妹亦同。雖然我十分不願看到自己的母親生病，但是至少因為這次事件，家人們更能重視彼此，互動變的更多，至少是一件值得欣慰的事。

由於妹妹和母親相繼罹患乳房腫瘤，這樣的巧合也讓我我不禁去思考其中的關連性，不僅從遺傳學方面，重視自己可能罹病的機率，讓我更重視自己的身體健康。我也試著從陳老師一直在修行的大愛手來思考，他們的病因會不會來自心理上的問題呢？自己可以如何協助她們或幫助自己呢？

更巧的是，妹妹與母親的腫瘤都在身體左邊，在《識透生命的真相》當中有提到身體左側是代表父系能量，失衡的話，會有自大、武斷、自以為是、孤僻、逃避責任的行為。那胸部乳房有病變，代表的是壓抑、憂傷、需要自由，是愛給不出去的障礙。

我試著從這個角度去思考家人們的關係。在家中，父親在家中的發言越來越少，取而代之的是母親，一直以來，我覺得父母之間的關係不平衡，兩人的力量是不一樣的，母親對於父親的互動大多只剩下對於家庭的責任感，認為父親應該要扛起經濟重擔，養家餬口。所以對父親的態度多半是要求，而不是愛心。就這樣的角​​度來看，母親的愛無法傳達給父親，似乎是愛給不出去的障礙，這樣的母親應該也會感到孤獨吧。

自己對另一半的要求，也常常會有：因為你是我男友，所以你應該要做哪些事，要負起哪些責任。若是沒有達到我的要求，就是對方不負責任。這樣的我，是不是太自以為是、武斷以及自大了呢。當我要求對方應該盡我所謂的責任之同時，我也悄悄地規避了自己的責任，因為他做不到，我就可以理直氣壯地責怪他，自己就可以偷懶了。

這是一個警訊，對於自己身體、心理上的警訊。

參、 表達愛、接受愛

記得大四某次回家，那年剛好妹妹升上大學，所以媽媽閒聊起，前陣子他們開車載妹妹到台北，幫忙她搬進學校宿舍的事。原本心想：「喔～這樣唷～」，只是小事一件，而且我早就知道了啊。沒想到媽媽接著說：「妳以前搬到台北去時，東西都搬好了，妳就留在學校。我和爸爸回家時，我在路上一直哭，回到家看到妳的房間都收拾好，空空的，我又想到妳一個人在台北，我就很擔心，又忍不住哭了……。」

聽到母親突如其來的「真情告白」，可真嚇壞我了，她也太放不下心了吧，一掃原先我對她的感覺，一直以為她對孩子很自由放任，都不太操煩的。不過當時，我聽到這段話，只是很想笑，也沒有講什麼正經話回應母親，也許我也羞於表達內心的感受吧。

當我在代課時，某次跟父親聊起學校的事，最後我很生氣地抱怨起來。父親很平靜地跟我說：「工作本來就是這樣啊～本來就會遇到一些很不好的人，像我工作也是一樣啊～有時候遇到客人很兇的，有的很沒禮貌的，我也不能怎樣，就只好算了…」是啊！我只關注自己的事，我從來沒關心過自己父親工作的事，而且我知道後期他的工作不太順利，我越是不敢問，因為我害怕面對。所以，一樣的，當時我也沒安慰父親，只是應了一聲，聊天就結束了。

端午節連假，我和妹妹都回家過節。晚餐時間，媽媽好心幫我們把粽葉上的繩子解開，妹妹看到了，就叫媽媽不用這麼麻煩了，她自己用就好了。可是當時我聽到他們的對話，就很開心地跑過去說：「媽媽～幫我幫我～」。事後，陳老師告訴我妳可以從這件事中去看見，妳跟妳妹妹的不同處，妳屬於比較接受的特質，就像生命靈數「2」屬於女性的、接納的特質。所以妳很自然地接受媽媽的愛心。

當我在寫敘說探究，忘記母親和妹妹的腫瘤是在哪邊時，我便打了電話問母親，她回我的第一句是：「妳怎麼了！」我知道媽媽又在擔心了，所以我跟她解釋，我只是想研究一下，我沒事，我很好。學期結束，我搬回家之後，母親也叫我暑假要到醫院去做個健康檢查，雖然覺得自己身體沒有什麼問題，但是為了讓母親放心，所以我也答應了。

在搬回家的這段期間，我有更多的機會和父母相處，相處的第一步，就是一起看電視。爸爸最近迷上看日本的古裝日劇，還好劇情也適合年輕的我一起收

看，我們兩個就一起看電視，討論劇情，妹妹有時回家，那就更熱鬧了，我們三個人一起看。這種感覺真好！不過除了看電視之外，爸爸也很關心我的論文完成了沒？我到底畢業了沒？我在找工作了嗎？對於這些問題，我都如實以告，不再像以前總是逃避閃躲，可能是父親真的瞭解了吧，所以問了一兩次後，他就沒再問過我了。

關於媽媽，我還是持續追蹤關心她的病情，感覺換成是我很囉唆，妳有沒有記得吃藥？為什麼化療沒有掉頭髮，醫生有沒有偷懶，妳一定要記得問醫生為什麼會這樣？下次複檢是什麼時候？要檢查什麼？癌細胞有沒有轉移？確定嗎？有沒有認真檢查？每次按照慣例問了這一大串，母親都覺得我很好笑，我知道我很囉唆，但這是我對母親表達我的愛的一種方式。



第五節 迷宮解構之續—寫在論文口試之後

壹、禮物或是災難

論文口試前夕，我就已經察覺到自己還有些課題沒有完全釐清。在口試當天，阿花老師說：「妳的論文跟其他的同學不太一樣，感覺妳還沒準備好，也許是妳的牆比較高，妳還沒翻過去，或者是妳不想翻？妳覺得呢？」

我當然想翻過那面牆！…真的嗎？突然之間，我也有些猶豫了。這又讓我聯想起論文計畫口試那天，阿花老師問我：「會不會是妳故意不去聽內在的聲音呢？」

經過了一整天的論文口試，也聽完了其他同學的報告，阿花老師又對我說：

「蟄伏不一定是不好的，是有它的必要性在。」可是，我仍舊難過又充滿疑惑，為何我跟其他同學一樣，我們一起學習，也獲得很多的支持和力量。但是不一樣的是，她們前進了好大一步，獲得瞭解與體悟，開始了嶄新的自我，順利通過論文口試。但是我前進的這一步，好小…。可是我真的覺得，我進步了，那怕是一小步。

口委老師溫暖地鼓勵我，給了我許多建議。阿花老師向我說明，敘說探究當然是要如實呈現，但是更希望要看到「妳已經在路上」，而不僅僅是正要上路。畢竟，現在敘說探究能成為學術界認同的研究取向，是經過前面許多人的努力，建立了品質與信用。所以現在我們才能自由地從事敘說探究。於是，要我在後續的論文修改中把原先不清楚的部分交代清楚，再讓老師確認一遍才可以。

理智上的我，很認同老師的說法，我也想把自已的敘說探究更加完整；情感上，對於口試那天的情況，我既受挫又難過。

當晚，在與同組同學們的聚餐過後，陳老師載我回學校，老師與我聊了快兩個小時，晚上 11 點多才離開學校。老師問我：「妳要把今天發生的事，看作是禮物或是災難呢？」其實我早就知道自己還沒完全準備好，老師們都是出自好意想要幫助我，希望我能上路或是大步邁前。雖然看起來，我在論文口試時，遇到了一些麻煩和問題，但是這些問題都是幫助我繼續解開心結、翻出高牆的一股助力，即使它看起來有點兒糟。

我瞭解了，這是一份禮物，是老師們送給我的最後一份大禮。

貳、 未來的路

對於自己漫長的四年大學、一年實習、一年補習班、兩年研究所的學生生涯，現在即將接近尾聲，起初專注在主修的課業，後來的重心即是論文。論文完成後，

也就是畢業的時候了，更是我二十六年來的學生生涯的結束。面對真正要步入社會，已經沒有藉口的時候，其實心裡又不免浮現出徬徨與擔憂。

在論文口試之前，我一直認為，若想要擺脫迷惘，我必須得完全確定接下來我要走的路才行。

論文口試當晚，陳老師對我說：「妳不需要知道妳未來全部的路是什麼，現在妳可以看到前方的一小段路，妳就往前，等妳往前了，妳就會自然看到下一段路，這樣一段接著一段，妳就自然走得很遠了。」後來，當我在閱讀奧修的《靜心之路》：「不論你是多麼地弱，每一個人都有能力一次走一步。所以你就走一步，然後再走一步，你一直都只需要走一步。但是一個繼續只走一步的人將能夠涵蓋無限的距離。」

頓時，我才瞭解，我跟其他的同學是一樣的，我也有能力往前跨出一大步。只是過去我總是憂心忡忡、瞻前顧後，無法捨棄過去、手中緊握現在、拼命想追趕未來。這樣的我，總是好疲憊、好迷惘。一旦有了這種隨遇而安的念頭，心中輕鬆了許多，在未來等待我的，似乎不再是毒蛇猛獸一般令我畏懼，令我更有信心迎接未來。

第六章 飛出迷宮

我的冒險已走至這裡，迷宮中一個接一個意想不到的岔路與景色，我皆瀏覽欣賞了好幾回，現在的我已不若當初的我心中總是感到徬徨與恐懼。就算迷路了那又如何呢？姑且當作一場美麗的誤會吧，轉換個視野，一切事物都變得更不一樣了，不再是惱人乏味，而是看見及欣賞它們與生俱來具有的天命與價值。

現在的我飛出自己的迷宮。

第一節 飛出迷宮



我的這篇論文以「迷宮」這個具體的意象代表自我認同之茫然感，它象徵著人生可能要面臨的許多課題與抉擇。在歷經迷宮許許多多的曲折與分歧之後，我透過這篇論文發掘出肯定自我、認同自我的關鍵。

在碩士論文計畫的這個階段，領會到「平凡」就是引領我飛出迷宮、飛出迷惘的一把關鍵鑰匙。然而，在這段冒險旅程之中，我的收穫釋出乎意料的豐富。我在迷宮裡走到死路的絕望和沮喪，轉為一股強大的力量，讓我一定非得繼續勇往直前，衝出迷宮不可。面對分歧路的時刻，這種迷惘又猶豫的心情，起初讓我非常焦慮不安，但是現在的我可以突破自己的心魔，反倒是以一種更輕鬆自在的態度去接受現況的不確定性。

一旦能接受這種不確定性，就更可以有開闊的胸襟去接納自己並且深愛自己了。這樣的我，果真是像佩芬老師所說的，我是一個具有勇氣的藏鏡人，我的生命並不卑微，就算是我的翅膀如同 Icarus 一樣，是蠟做的，那又如何呢？我依

舊能飛出迷宮，享受生命的美好。

當我面對挫折時，要把災難視作「禮物」，論文口試時我獲得的禮物讓我重新去思考「飛出迷宮」的象徵意義。原先，我只想趕緊飛出迷宮，離開這讓我困頓的一切。但是，現在的我力量十足，我不想逃避，不僅是飛出迷宮，我還要打破這個自我建造出的迷宮，我想讓牆倒下！有些牆，是自己創造出來的，比如說人我關係或者感情關係等等，能夠覺察自我心態的執著，轉換心念，這道無形之牆就可以化解了；有些牆是這個社會、階級、制度所創造出來的，憑我一己之力好像沒辦法打破，但是我學會去正視這道牆的存在，我可以翻牆啊！我正努力翻牆著。



第二節 對於敘說探究

在進行自我敘說探究之前，我對於這個研究方法一直有疑慮存在。我真的要說故事嗎？我有故事可以說嗎？我的故事能像前輩們的敘說探究論文一樣讓我自己也獲得啟發與改變嗎？

但是當我開始寫下故事，如同 Annette Simmons 《說故事的力量》前言：「你將會發現，對你而言，最好的故事就是發生在自己身上的事。」最能觸動自己心弦的故事其實就是自己的故事，為什麼閱讀了某些故事會感動，聽了某些歌曲會落淚？是因為它們道出了我們的內心感知。

起初為了進行敘說探究，必須強迫自己去面對過往一些不愉快的經驗，讓我的情緒起起伏伏。但在這段敘說探究的旅途之中，我學會了許多，使得這份論文像是一個導引。有時在生活上又遇到了令我困擾的事情，但是當我趕緊轉移注意力著手寫論文時，我就會想起先前寫論文時已經獲得的啟發，這份啟發告訴我如

何去看待問題、解決問題。於是，新的領悟又成為我繼續寫敘說探究的動力。

我與我的論文一起成長！就像是論文計畫口試時，老師對我們所說的：「妳們帶著論文，進入社會，這是屬於妳們的財富。」

第三節 感謝

在這段期間，從一開始去認識何謂敘說探究，藉著閱讀他人的文本和故事，在別人的故事中透過對方的成長，自己也有所收穫。在自己練習敘說探究的過程中，透過其他同學的分享和回饋，彼此一起成長進步，大家在這段說長不長，說短不短的兩年之中各有自己的生活挑戰，不論是像我這樣即將出社會的準新鮮人，或是已在學校任職數年的老師，或是人生階段突飛猛進已經結婚成家即將生子的準媽媽，我們都透過敘說探究這個機會，彼此瞭解對方的生命，一起成長。這種生命共同體的感覺，實在是很美好。衷心感謝論文同組同學們的陪伴、支持與鼓勵。

當然，也要感謝陳老師引領我們走進敘說探究這條路，她也不遺餘力地向我們分享她的修行成長之道，引薦了一些靈修的途徑，不論是奧修、和氣大愛、吸引力法則、賽斯等等。面對這些過去我從未接觸過屬於形而上的領域，有些我還無法領悟，有些則是在過去我認為只是純粹運氣或是機率的法則，但是我現在擁有更開闊的心胸去瞭解它們，而且我相信而且我相信靈修的本質為善，主要目的是引導人們的心靈可以向上提昇，求得心靈的平靜，感受生命的美好。

透過這些途徑，當我們面對現實種種的挑戰或挫折時，可以更有能量去迎接一切。真的很感謝陳老師給予我這麼大的力量，讓我能一路往前。

能夠完成論文，除了陳老師之外，最大的功臣莫過於兩位口委-阿花老師與佩芬老師，他們各自扮演著苦口婆心、耳提面命的媽媽，以及自由發展、全心接納的爸爸之角色。每當在口試時，總能給我新的見解和想法，這些建議都是讓我繼續深入敘說探究不可或缺的力量。我由衷感謝兩位老師們！

我最感激的是家人對我的愛，若沒有了他們，我根本就不會存在於這個世界上，也不會有機會就讀研究所，也不會遇到那些美好的生命協助我進行敘說探究，讓我更加成長。因為母親的愛讓我幸福地長大，因為父親的肩膀使我衣食無缺，因為妹妹的陪伴，我可以快樂長大，還可以享受當姊姊的感覺。我的家人是我這輩子最重要的存在，我愛你們！

除了研究所認識的老師和同學之外，絕不能忘了其他的好朋友們，他們是我的避風港，讓我在研究所生活中有了另一條出路，也是我傾訴心情的好對象，這份友情歷久彌堅，我真的很感謝朋友們一路上的陪伴與支持。

最後，我還得感謝生命中那些不好的際遇，一些讓我遺憾、後悔、傷心、憤怒的人事物，因為一帆風順的人生，可能就沒有這麼深刻的體悟，人總得要從失敗中記取教訓，才能更快成長，變得更堅強。

此時此刻，我學會擁有感恩的心，去擁抱我的家庭，接受自己的出身和過往的生命經驗。這樣的我才是完整。

參考文獻

中文部分

王石珍 (譯) (1998)。為自己出征。台北：方智。(Robert Fisher, 1999/1998)

王勇智、鄧明宇(譯)(2003)。敘說分析。臺北市：五南。(Catherine Kohler Riessman, 1993)

王麗雲 (譯) (2002)。意識形態與課程。台北：桂冠。(Apple, M.W., 1979)

卯靜儒(2002)。個人的/政治的：艾波的權力、知識與教育。載於蘇峰山編，意識、權利與教育：教育社會學論文集，77-115。嘉義：南華大學教育研究所。

台灣立報，1999.03.10，我的勞動家庭(上)。台北，第十版。

台灣立報，1999.03.11，我的勞動家庭(下)。台北，第十版。

台灣立報，1999.03.17，我的疏離與我的家(上)。台北，第十版。

台灣立報，1999.03.25，休戰吧!吵鬧的巢(下)。台北，第十版。

何婉如 (2007)。迷路的大肚魚——一位女研究生的自我追尋之旅。未出版碩士論文，國立交通大學教育研究所碩士論文，新竹市。

何粵東 (2002)。眾聲喧嘩與獨白：敘說學校生活故事。未出版碩士論文，國立屏東師範學院國民教育研究所，屏東市。

何粵東 (2005)。敘說研究方法論初探。應用心理研究。25，55-72。

宋碧雲 (譯) (1998)。希臘羅馬神話故事。台北：志文。(Hamilton, 1867-1963)

李佳玲 (2006)。我看我：自我認同形成歷程之自我探究。未出版碩士論文，國立屏東教育大學教育心理與輔導學系碩士班，屏東市。

李錦旭(譯) (1989)。資本主義美國的學校教育。台北：桂冠。(Bowles, S. & Gintis, H., 1976)

沙微塔 (譯) (2007)。內在男人內在女人。台北市：生命潛能文化。(Sagarpriya

DeLong, 2006)

- 周新富 (2005)。布爾迪厄論學校教育與文化再製。台北市：心理。
- 周瑞宏 (2006)。識透生命真相：從生命本質徹底解套。台北：和氣大愛文化。
- 姜添輝 (2002)。資本社會中的社會流動與學校體系：批判教育社會學的分析。台北市：高等教育。
- 孫大雨(譯)(1999)。哈姆雷特。台北市：聯經。(William Shakespeare, 1564-1616)
- 翁開誠 (2002)。主體性的探究與實踐。台北：五南。
- 高敬文 (2002)。質化研究方法論。台北：師大書苑。
- 張翠芬 (2001)。一個青年女性自我之建構與轉化—自傳式民族誌取向。未出版碩士論文，私立輔仁大學心理所，台北縣。
- 張輔軍 (譯) (1992)。文化再製與社會再製。載於厲以賢(主編)，西方教育社會學文選(423-452 頁)。台北：五南。(Bourdieu, P., 1973)
- 莊詩婷 (2008) 必也「正名」乎——一位國中女教師追尋生命位置敘說探究。未出版碩士論文，國立交通大學教育研究所碩士論文，新竹市。
- 廖世德 (譯) (2001)。故事·知識·權力—敘事治療的力量。台北：心靈工坊文化。(White, M. & Epston, D., 2001)
- 劉貞蘭 (2008)。繭——一段尋求蛻變的生命故事。未出版碩士論文，交通大學教育研究所碩士論文，新竹市。
- 蔡敏玲、余曉雯 (譯) (2003)。敘說探究—質性研究中的經驗與故事。台北：心理。(Clandinin, D. J. & Connelly, F. C., 2000)
- 謙達那 (譯) (1999)。靜心之路。台北：奧修。(Osho, 1990)
- 謙達那 (譯) (2002)。奧修禪卡。台北：奧修出版。(Osho Zen Tarot, 1996)
- 謝明憲 (譯) (2007)。秘密。台北：方智。(Rhonda Byrne, 2007)
- 藍寧任 (2003)。新生命密碼。台北：大塊文化。
- 蘇俊次 (譯) (2003)。心想事成。台北：世潮。(Joseph Murphy, 2003)

西文部分

Polkinghorne, D. E. (1995). Narrative configuration in qualitative analysis. In J.A. Hatch & R. Wisniewski (Eds.). *Life History and Narrative* (pp. 5-24). Washington, DC: Falmer Press.

