

以繪畫及敘事作為班級輔導之行動研究

林君潔

國防大學政戰學院應用藝術學系講師

東華大學多元文化博士生

摘 要

本研究旨在以繪畫與敘事的方式作為理念，以軍校生為研究對象，以藝術與敘事治療方法介入諮商歷程，透過活動設計，引導個案透過繪畫與敘說的方式，建立自我信心、增加自我價值與自我潛能的實現，增進環境及情緒上的適應與掌控，藉以降低個案的焦慮，提升自我情緒表達，進而在團體輔導過程當中覺察辨識以增進團體間的人際互動及凝聚力為主要的研究目的。依據研究結果提出具體建議，作為教育行政、軍中心理輔導諮商、教師以及未來研究者參考。

關鍵詞：藝術治療、敘事治療

The Action Research of Class Counseling Applied in the Way of Painting and Narration

Chen-Chieh Lin

Instructor, Department of Applied Arts, National Defense University;
Doctoral Student, Graduate Institute of Multicultural Education, National Dong Hwa

Abstract

This study taking cadets as the research object was designed to express the concept of painting and narration, and took art and narrative therapy as a way to conduct counseling process. The activities were designed to guide the case through non-verbal ways to build self-confidence, increase self-worth and self-potential to achieve and enhance the environment and emotional adaptation and control, in order to reduce anxiety of cases, enhance emotional self-expression to the effect that perceived identification gained in group counseling process could assist in improving intergroup interpersonal interaction and cohesion for the main purpose of the study. Based on the findings, specific recommendations were made for educational administration, army counseling units, teachers, and future researchers.

Keywords: art therapy, narrative therapy

軍校生四年的軍官養成教育受到軍中文化影響甚大，在面對自我的價值與定位，不僅在同儕生活、軍事環境影響，也是另一思考判斷問題的重要參考；軍校生漸漸的從環境互動中建構其在軍校生活的方式，然而要如何跳脫這環境下的約束、框架，看到真實壓抑的自我？因此，筆者悉藉由繪畫與敘事治療的方式，使學生從繪畫中描述自我軍中的生活故事，除帶給個案心理狀態的成長，看到真正自我的價值與潛能，從中獲得信心及自尊；另外希藉由繪畫與敘事治療的觀察者角度能前期發現軍校生的生活適應問題，能進一步轉介專業心輔或諮商師進行輔導。

壹、前言

當今主流的心理輔導或治療模式主要是以科學為標準，以溝通對話的互動模式為主要的專業活動內容。(呂素貞，2005)然而在探索個案最隱晦不明的心靈世界時，難以從其外在的行為、口語表達當中去洞悉個案心境，尤其是不習慣以語言表達內心世界的人來說，這樣科學化的治療方式更難解除個案的心防，為了彌補口語敘說表達的不足，以「藝術治療」作為輔導媒介是適切不過的；而「敘事治療」也是目前漸受重視的療育方式，它是後現代主義的產物，著重人與他人是如何看事件以及與他人的對話，治療師不再是扮演解決問題的觀察者，而是與案主開展對話關係，藉由外化、解構、重寫觀點，讓案主述說自己的故事，並從故事中尋找到新的意義與方向。(易之新翻譯，2000)這兩種別於一般傳統輔導的口語治療，一是透過非語言表達方式引發出個人隱藏在深層內心或是難以表達的部分繪畫出來，另一則是以語言表達的方式將問題理解、建構、再建構新的意義；這兩者之間的相互搭配結合所產生的對話，成為一個具體外化的象徵，使得問題更加明確，案主也更能表達其對問題的看法、想法、態度和感受。

貳、藝術與敘事治療

一、藝術治療

藝術治療 (art therapy) 是一種結合藝術和輔導、諮商與治療的一種心理治療或輔導方法。在藝術治療的關係中，透過繪畫、塑造等藝術媒材，從事視覺心象 (visual images) 表達，藉此心象表達把存於內心而未表達出來的思想與情感，向外呈現出來，並藉由表達的藝術經驗，探索與處理個人的問題及潛能 (Boyer, 1985; Waller & Gilroy, 1994)。藝術治療的發展從岩洞壁畫起源後，到十九世紀末的心理分析學派出現，開始藝術與心理分析的結合，其中深受 Freud 與 Jung 兩大心理學家的影響，特別強調潛意識和象徵化的作用，後續出現 Naumburg、Kramer 等依各自的哲學觀點與運用領域發展出許多不同理論取向的藝術治療，不斷地發展至今，藝術治療模式，除了以個別、團體、伴侶和家庭為單位來進行外，其中表達性治療更含括了藝術、音樂、舞蹈、戲劇、詩詞，讓藝術治療朝向更多元面向的發展。(張曉玉，2006，頁 5)

英國藝術治療協會 (British Association of Art Therapists) 的詮釋：「藝術治療是一種治療的方法，在藝術治療師的協助下，透過繪畫、塑造等藝術媒材，從事視覺心象 (visual images) 表達，藉此心象表達把存於內心而未表達出來的思想與情感，向外呈現。此一表達和所呈現的心象作品，具有治療和衡鑑功能，能夠提供治療師和當事人治療期間的處理指標。治療期間，當事人的情感常常包含在藝術作品裡，並在治療關係中加以處理與解決。」而美國藝術治療協會 (American Art Therapy Association) 亦詮釋，藝術治療也是一種心理治療的方式，受療者透過非

語言和語言的溝通，尤其是非語言的表達及藝術經驗，提供探索受療者問題及潛能的機會。Naumburg 認為「藝術治療是一種透過藝術型式，而自發的釋放潛意識」（范瓊方，2006，頁3）。

「藝術是一種瞭解的方法」（Art as a way of knowing）（Malchiodi, 1998）。Malchiodi 提出藝術治療的過程包括：視覺化思考、表達言語所不能及、情緒的宣洩、創造具體化等，透過繪畫能探索個人深層自我間的關係，將問題「畫」出來，藝術治療領域內，有兩種主要技術：第一種技術是把藝術的表達作為治療的工具，以當事人的藝術產品配合聯想和解釋，幫助當事人發現他自己的內在世界與外在世界的關係；第二種技術是利用藝術創作的過程，調和當事人的情緒衝突，昇華情感，並幫助當事人自我探索，自我瞭解，以增進自我的成長。（陸雅青，1993；賴念華，1994；Boyer,1985；Edwards,1976；Irwin,1984；Stewart, 1984）陸雅青主張：治療取向的藝術教育，強調藝術教師能注重學生的個別差異，藉由個體的行為舉止或藝術表現，識別學生情緒困擾和異常行為的特徵，有效地將這些學生轉介到更適合的單位或機構，以接受更進一步的輔導與治療，同時，善加利用藝術活動本身即具有的治療功能，並將之運用到課程的設計和執行上。

根據藝術治療理論及意義可得知，藝術治療結合藝術和心理輔導、諮商與治療，其目的在於透過藝術創作的過程、聯想及詮釋來獲得身心緩和，減低個案情緒或情感上的衝突和困擾，並透過藝術表達過程中，以其的力量減緩個人內在的衝突和與社會環境間的衝突，以提供個案自我成長及表現的機會。（侯禎塘，2000；Rubin,1987）。

二、敘事治療

傳統典型的諮商，係透過診斷，提供解釋、處方的治療，改善個案的認知與行為；而後現代主義的諮商模式，認為系統影響個人的適應；要去除病理化的標籤，朝向問題外化的方法，改善當事人的困擾。（張進山，）「敘事」一詞被用來指稱治療中的故事敘說或故事重述（許政倩譯，2007，頁95），故事連結著個體生活及生活事件，詮釋案主選擇的故事主軸，藉由解構主要的故事，組織串連不被注意的故事，便可藉組織出完整的故事內容、背景意涵；這樣的想法來自於澳洲治療師麥克懷特（Michael White）和大衛愛普斯頓（David Epston），他們受到後現代思想與社會建構論的影響，據此創立了敘事治療理論，認為問題的產生不再是來自於人有問題，問題是獨立於人之外的客體。問題是一壓迫性的論述，來自於所處社會文化的價值與看法，掌握住人們的生活，使得他們無法成為自己想要的樣子，以及過自己想過的生活（Eron & Lund,1996；White & Epston, 1990）。

治療工作的發展，希望能探討人類經驗，當事人也能夠從故事的敘說中獲得幫助；在諮商師與當事人的合作過程（collaborative process），諮商師幫助當事人探討對當事人的情節與主題，當事人被鼓勵使用自己的語言，呈現出對當事人有意義的內容（Parry & Doan,1994）。諮商者從故事的認同當中建立起與當事人之間的信任關係，創造出一個平等、尊重、互信的諮商氣氛，把當事人的故事問題外化、解構、重建的方式幫助當事人改變故事的問題，找出問題解決的方針。

敘事治療：強調社會脈絡對人的影響，其重要的基本假設有（吳熙娟，2001）：

- （一）「問題」才是問題，人不是問題，人與問題是分開的。
- （二）每個人都是自己生命的「專家」，問題的專家，沒有人比他更瞭解他自己。
- （三）自己才是自己生命的作者，每個人都有能力依照自己的偏好，重寫自己的生命故事。

- (四) 許多問題都是種族、階級、性取向、性別等文化環境所營造出來的，因此看問題不是看這個「人」出了什麼問題，而是去看這個人背後的文化脈絡。
- (五) 只要人能發現自我資源，就能取得生命主權 (agency)，就有能力脫離受害者 (victim) 的角色。
- (六) 問題不會百分之百的操縱人，人的一生中，總有幾次不被問題影響的例外經驗。因為這個「相信」，因此治療師會把焦點放在「獨特結果」的問話上。

敘事治療的目的在「解構」當事人充滿問題的故事，諮商師必須站在個案的同等角度重新理解事件的全貌，經由對話把問題外化，將問題與當事人抽離，以還原當事人問題真正所在。敘事治療的諮商師把諮商看成是一種「一直走向未知之事」的歷程，因此，諮商師是站在「不知道」(not knowing) 的立場，而不是從「我已經瞭解」的專家立場問話 (Aderson & Goolishian, 1990a)。藉由「去病態化」(de-pathologization) 的方式，可以幫助當事人找回自主力量，重新對自己的生命有「行使權」(agency)，進而產生內在力量去對付困擾的問題 (Tomm, 1989)。敘事治療以平等、尊重、和諧的氛圍去瞭解個案的問題而非以專家的姿態去關注個案的改變與否，讓個案很快在產生內在力量而達到自我成長改變。透過問題外化的分離技巧，可使個案確認問題的來源並非是個人本身的缺陷，而是來自於外在文化因素，案主可以在自己認同的自我中改寫生命的故事，重新主導解決自己的問題所在，因此，敘事治療的氛圍是充滿希望的。

參、研究方法

一、行動研究方法

行動研究在 1930 年代由美國社會心理學家 Lewin 所提出，其目的是為鼓勵社會工作者運用研究以促成社會的改變。實務工作者和學術研究者間的溝通一向很少，行動研究法是改善這種關係的重要工具 (Donald, 1983/2004)。Altrichter 等人以 John Elliott 所提出的簡明解釋作為行動研究的定義，說明行動研究是社會情境的研究，是以改善社會情境中行動品質的角度來進行研究的研究取向。提供實務工作者新的工具和方法，對複雜的專業行動進行描述、實踐的分析，在行動研究中，研究者參與整個事件運作過程，在這過程中不斷去針對行動的目的、方法及結果進行檢討、修正以形成新的行動，在行動中實施研究，並在最後整個行動過程做成紀錄，這個歷程也就是「對行動反映」(reflection-in-action)，除了實務工作情境可獲得改善外，亦可提昇研究人員的專業知能。因此，本研究之所以選擇「行動研究法」作為研究方法的原因，是結合「繪畫」與「敘事」之質性研究為導向，說明採取行動研究方法能幫助本研究達成有效因應實務上的挑戰及提高實務品質的研究目標。

二、研究對象及與設計導向

治療大部分涉及心理疾患，服務的對象主要是心理疾患的病人，敘事治療與藝術治療主要是由諮商專業人員運用敘述與藝術治療的方式對病患進行治療；敘述分析並未涉及治療的介入，而是敘述心理學 (narrative psychology)，依敘述的精神，對常態學習對象之實務運用，透過訪談分析，讓參與者受益謂之。(張進上，2007) 本次研究以應用藝術系美術組 103 年班軍校學生為對象，運用繪畫與敘事的輔導方式，藉著團體互動，協助學生重新評估自己的思想、情感和行為來預防及解決問題，以調整認知與增進因應能力達適應軍校生活。其過程主要分為下述：

- (一) 擬定繪畫與訪談大綱

設計的繪畫與訪談綱要主要以軍校生在軍校生活適應為研究目的為主軸。

(二) 進行正式訪談

本研究場域設定為國防大學應用藝術學系美術組學生。經學生同意參與此研究後，相約一共同日期、時間，在安全、開放的環境當中，透過繪畫描述作品、詮釋經驗，過程全程錄音。

(三) 撰寫逐字稿

在訪談完畢後，依據錄音逐字撰寫逐字稿。

(四) 資料分析

反覆閱讀敘事的逐字稿，使研究者能熟悉文本資料，對於逐漸顯現出的重要主題，並掌握其內容的要義，找出重要的概念後形成敘事基調，以區辨「表徵意象」和「主題」。

肆、繪畫與敘事治療實務分析

在了解敘事治療與藝術治療的獨特性與概念後，因研究對象為軍校生，本研究者的問題引導焦點著重在：「貼近軍校學生視框的角度引導協助軍校生陳述經驗」，在參與繪畫與敘事的軍校學生，藝術治療成為敘事對話的媒介及問題外化的表達，表達軍校生言語所不能及的部分以及經驗中被隱藏的部分，透過繪畫分享敘說，其治療的核心精神為「解構」(deconstruction)、「建構」(construction)、「外化」(externalizing)。

一、輔導過程

(一) 繪畫表現

在藝術治療當中，創作的過程和結果一樣重要，不僅治療目標(最終結果)希望達成，創作的歷程也必定會影響最後的成品，因為作品本身經常是治療目標是否達成的重要評估工具。(Kramer, 1963)

安海姆(Arnheim, 1980)提出，在藝術治療中病人所創作的作品質量，關乎著治療的成效，因此他支持有些藝術師堅持作品應當盡可能地求好，因為好的藝術作品才能真正表達出創作內在的想法、情感和洞察。(郭小平、翟燦譯, 1992) Danto曾說：「美是一種治療心靈疾病的要素」(鄧伯宸譯, 2008)透過藝術治療師引導的方式，提供一個健全的藝術創作環境，藉由適切的媒材來協助個案創作，以尊重包容的態度，使個案盡可能將作品成為具有情緒昇華、感染力及張力的美，這創作屬於個人經驗及情感抒發的圖像，惟有透過創作留下心理狀態的痕跡，才能催化出治療的功能。

如何讓敘事過程更為順利，繪畫成了諮商者與個案最好的交流橋樑，藉由繪畫媒材，個案在所屬環境場域中直覺的透過色彩、線條、符號表現出自己的想法，沉浸、引發回憶，影響創作的內容以軍校生活、環境、生理狀況、壓力等因素為故事，讓敘事的空間藉由繪畫形塑出一個腳本出來。

(二) 抽離問題

當一個人在行為表現皆被眾人視為負面的表徵時，如果再把問題聚焦於負面觀點必然會擴大負面範圍，標籤不代表對這個人的認識。為了與個案建立關係，我們問什麼？如何問？建立一個開放式的問句並將問題抽離，例如：「哪些是你最喜歡的？」、「有什麼方法可以解決這個事情？」、「你想在未來的軍旅生涯中有什麼樣的不同？」。在一個諮商的安全環境空間，每個人的意見都是受到重視的，這是治療關係的先決條件。

(三) 解構主流故事

Freeman 和 Combs(1996/2000) 說明解構式的傾聽，在敘事治療中把諮商看成是與個案一同走向未知之式的歷程，不以個人瞭解問題的角度問話，以好奇的立場傾聽。Freeman 等人(1997/2005) 說明治療師會這樣的提出問話：「問題讓孩子怎麼看待自己？」、「問題大部分時間會帶給孩子什麼感覺？」、「問題如何影響孩子生理機能？」。

(四) 解構另類故事

在解構式的外化對話問題，諮商師的問題將引導個案重新建構另類故事，這角色、意圖、故事場景的發展變得更加完整、豐富及具說服性。治療師會這樣的提出問話：「這是什麼樣的力量？」、「這個力量從哪來？」、「這力量的感覺想法是什麼？」，進而訊問其「較偏好的選擇」(preferred alternative)，例如：「你喜歡照著問題指揮走的自己？還是照著自己想法走的你？」、「你想看到挫折快樂，還是你自己快樂？」藉此展開新的故事情節、行動和想法。(王詩雲，2006)

(五) 情節的強化

Brune (1986) 提到行動的要素包含了行動者、意圖或目標、場景、手段和能夠反映到故事語法的事情、人事時地物等等的報導。情節的強化意指整理過去的事件、意圖和夢想，以求能和問題主導的故事相抗衡，再把行動和想法編織成故事，形成情節強化且具說服力的另類故事，促成個案強化故事的方式包含治療師的回饋、紀錄，案主是出決心的文字證明、宣言，這些都是提供案主產生心理力量的途徑。

二、故事詮釋

在進行班級輔導時，為使問題外化及避免扣錯問題浪費了輔導的時間，在引導繪畫詮釋故事時，我常以「不開心」、「不快樂」、「困擾」這廣泛的問題來開啟個案與問題的繪畫主題方向，內容包括敘事基調、表徵意象和主題；參與的學生透過繪畫分享了在生活過程中的故事，也清楚呈現了問題面貌：



圖 1



圖 2

(一) 成員 A：圖 1

成員 A 透過繪畫表示因自己走路姿勢不好，因而在意別人注視的眼光，久而久之就演變成自己的壓力。

「我覺得我走路不好看，可是我又改不過來，每次都感覺很多人在看我，我就覺得壓力很大。」

「所以壓力的來源你覺得是來自於？」

「別人的眼光。」

「當這壓力產生時，你會如何面對？」

「就會讓他過去，但也沒想那麼多，對我生活不會造成很大的影響，但是就

是知道自己要改進」

班上同學喜歡敲擊桌邊製造高頻率的聲音，造成班上其餘同學的不悅，然而勸說效果卻有限，讓同學不堪其擾。

「我覺得我的同學很白目，我明明叫他們不要再敲那個桌邊，叫他們不要一直敲，他們卻很喜歡敲東西，製造一個很高頻率的東西，我覺得很受不了，我一直跟他們講，他們卻都不聽我講，現在還是這樣。他們喜歡激怒同學，不僅只有我受害，我覺得不僅是只有我受害，像班上的○○○、○○○、○○○我想都是受害者。」

「什麼時候同學會這樣做？」

「他們高興的時候、無聊的時候吧，他們想做就做。」

「如果這問題又再次發生，你會怎麼辦？」

「我目前還不知道怎麼辦。」

軍校學生生活規律、作息正常，一早起床就要接受連隊條理的生活管理，像是摺棉被、盥洗、集合早點名，在睡眠惺忪時起床卻要在時間內完成內務整理、集合，讓 A 成員感覺每天起床時像是只有靈魂甦醒，想要逃離，但這種感覺通常過了 15 分鐘後就消失了。

「然後這個是我躺在床上，每天早起都很累，每次起床感覺都像只有靈魂起來，不想起來就對了。然後右上角這個人應該是我想要逃離吧，有風，想要飛起來。」

「很累的感覺一直都這樣跟著妳嗎？」

「只有一早起床的時候，大概過個 15 分鐘以後就沒了。」

「為什麼會感到累呢？」

「因為太早起床，又要在時間內把內務整好，整不好放假會被留下來，會有壓力。」

「那如何解決這問題？」

「自己調適心情及想辦法讓自己更有效率。」

（二）成員 B：圖 2

成員 B 當前困擾的地方是親人之間相處的問題，而使得自己被迫夾在中間不知該聽誰的才好，讓成員 B 放假時想待在台北不想回家。

「我們家的狀況有點奇怪，這是我爸那邊，這是我媽，解釋起來很複雜，反正一切都是從婆媳問題開始，然後最大的問題是我家的錢是我媽在管，所以我爸他需要用錢會跟我媽拿，然後重點來了，我爸又抽菸又喝酒，然後又超級喜歡，也就是跟我媽要錢之後都拿去買菸買酒，然後久而久之我媽就不想給他錢，但是看在其他人眼裡就覺得奇怪，錢留著自己用都不給我爸用，所以我家就變得不合，就分成一半；雖不住在一起但都住在附近，所以很常見面。因為他們不合，每次我回家，阿嬤就會偷跑過來：你的存摺要帶好，不要被你媽拿走...，講得不好聽。有次聽到阿嬤跟我媽在吵架，內容我大概知道，後來我阿嬤跟我講這件事情，但講的卻非常誇張，他們並沒有吵得這樣子。就變得我回去之後不知要聽誰的才是對的，所以其實我以前根本就不想回家，沒錢什麼都還好，只是我完全不想回去，回去就變得很煩，回去心理更糟那不如留在台北就好，又省錢又省時，又可以做自己的事，很混亂。」

「家裡除此之外會有其他的情況發生嗎？」

家中婆媳之間的問題間接影響 B 成員的心情，身為旁觀者的 B 成員認為家中父母親缺乏溝通，且多半是不接受彼此的想法，致使問題像滾雪球般越滾越大。

「還有一個問題，其實當初我爺爺過世之後，變成我阿嬤要跟誰一起住的問題，伯伯家跟我阿嬤家很近，所以那時就覺得阿嬤就住在舊家也沒關係，阿伯會照顧她，可是後來變成說好像阿伯不太理她，媽媽想說好吧，阿嬤沒人照顧那就接過來，可是接過來後問題就越來越多，導致生活習慣不合。」

「這問題有跟家人討論過嗎？」

「只有跟媽媽提過，媽媽說她也覺得無奈，還說婆媳問題很難避免，希望以後如果我結婚了別跟她住在一起會比較好。」

「如果事情變得不一樣，你希望有什麼改變？」

「我希望爸媽可以多一點溝通，並且可以多接受彼此的想法，從小到大看爸媽之間的問題，其實有很大部分是不肯接受對方的想法，有時候明知自己是錯的卻也不想承認，結果問題就這樣滾雪球越滾越大。」



圖 3



圖 4



圖 5

（三）成員 C：圖 3

軍校生至四年級後便要開始擔任實習幹部，這是由學生所組成的自治幹部制度，輔助軍官實施連隊上之生活管理。依照不同之需求，各軍事院校會比照部隊的建制訂定自己的實習幹部規則，執行幕僚以及部份主官之業務，實習幹部依職位高低區分為實習旅部、實習營部、實習連部、實習排部、實習班部。成員 C 因擔任實習旅部之重要職務，能力備受長官的肯定，然而紅色的肩式卻也帶給自己責任上的壓力。

「眼前看到這個肩式，就很緊張，因為沒擔任過這個職務就很害怕，頭上縫的幾針都快裂開了，看到旁邊很多人的關注，這些人可能是學長學姐學弟學妹或者是自己的同學，甚至是軍官他們，自己給自己的壓力很大。」

「這個壓力來自於哪裡？」

「就單純現在眼前所遇到的困境，對這職務的不確定，以後遇到的困境再想。」

「當這個困難找上你時，你會怎麼處理？」

「...其實我並沒有將這視為一種困難，我視為這是一種歷練、過程，當做是人生必須經歷的一個過程，這樣想就不會太難過了。」

（四）成員 D：圖 4

成員 D 迫於家裡經濟狀況而選擇就讀軍校，雖本身可減輕家裡的生活開銷，經濟上也得到自主，然而每月所獲得的薪資扣除家用、必要支出及幫助窮困親友外，所剩餘額並不多，因而覺得當前最為煩惱的就是金錢。

「我最煩惱的就是『錢』，我做這個表真的很符合實際，5 號領錢領完然後該繳的繳一繳，現在 12 號、13 號就差不多月底了，我現在有一個問題就是要付班費那些，我還要幫助家裡」

「這樣的問題一直跟著你嗎？這些錢如何幫助家裡？」

「因為以前小時候有一個叔叔他曾經對我們有恩，然後現在生病快過世，就是很嚴重的病，沒有人可以幫他，所以我們就是要報恩，所以每個月都要給他錢，大概2、3千塊吧，然後加上我要存錢幹嘛的，就會過比較辛苦一點，所以每次看到錢來了就想說算了，想說大概剩一兩千吧，所以10號之後就沒錢，真是有夠難過的然後就這個樣子。」

「這份經驗對你自己的意義是什麼？」

「就是要把這些東西看開點，該給出去的就給出去，該回報的就還是要回報，不管是對家人或是別人，這種情況有一天也會好轉的。」

（五）成員E：圖5

成員E覺得在軍校生活會產生虛度光陰的焦慮，感覺做任何事情就像是輪子原地空轉，時間就只能不斷地流逝，也不知道自己做了什麼，局外人認為軍校生是很優秀的，但成員E目前卻看不到這工作的價值所在。

「輪子是空轉的意思，就感覺一直在這裡一直走，但卻不知道會走到哪裡去，會有很多方向然後一直看不到，輪子也是個齒輪，一個輪子，一直出力卻一直在原地空轉，一直圓地轉都沒有效果，會覺得沒方向，不知道往哪裡走，然後這是一個時間，下面是個垃圾桶，時間就一直往垃圾桶裡面倒，然後你會看到自己的垃圾桶倒出來這些垃圾袋都是你的時間，但也知道它跑到哪裡去了，跟垃圾一樣。」

「右上這代表國家，代表軍校，一直把時間丟到這東西裡面，就感覺應該要為他做些事情，可是卻覺得現在做的事情是在浪費時間，不是在為政府做些什麼東西，現在別人覺得你應該長這個樣子，別人會以為你很好，豎起大拇指，但是我還看不到那價值在哪裡。」

「這讓你在心裡產生什麼想法？」

「其實有時候會焦慮，會覺得時間就這樣的循環，畫這垃圾袋是因為我有我自己的時間，我看得我自己的時間在幹嘛，我雖然記錄這些時間我看得，但最後還是跟垃圾一樣。我一、二年級還沒有這樣的想法，我最近越來越覺得時間不夠用，我想做那些事情，想規劃事情，但不知道是經驗不足還是怎樣，我無法掌握自己的時間，會覺得時間就這樣過去了，時間一直再過去，但我自己做了些什麼？」

透過問題的抽離、反思，成員E清楚如何掌握調配自己的時間，做更有計畫性的規劃來達成自己的目標。

「如果你有辦法掌握自己的時間，你會想做些什麼？」

「如果有辦法，我會把時間調配在實際的目標上，比如：比賽、獲取證照及有實體證書的活動，這樣比較有明確目標，根據達成這些目標的限制條件去努力，把時間上做每周、每月的調配，這樣就會讓自己感覺一步一步的在前進，也不會那麼焦慮。」

三、在敘事後的成長

依據上述的過程，成員彼此分享内容，並於過程後以書寫的方式分享了自己的學習心得。以下節錄部分令人感動的心得：

（一）成員A

在課程中老師要我們畫在學校最煩惱的一件事，我有感而發的畫了許多，事

實上也是想要傳達一些對班上的想法，在分享完後，我去了新竹上有關志工培訓的課，課程也大部分都是分享自己的想法、體會、或是對事情的看法，這讓我覺到在學校上課跟去志工培訓上課，有很大的不同，在班上，我常常會對許多事情有不一樣的看法，但這些想法就像是非主流團體一樣不被接納，比如說：我覺得，當一個人消沉、不努力的時候，我們應該要鼓勵他、激勵他，當他生命中那個讓他感謝的人，而不是開玩笑似的譏笑，以為這樣子可以顯示自己的強勢與幽默感。沒有手跟腳的力克胡哲分享了一個小故事：在他國小的時候，每天都有不同的人來嘲笑他，他總是想著許多好事來鼓勵自己，但他有一天終於受不了，早上起床就自己默默下了一個決定：如果今天有十三個人嘲笑他，他就要放棄，不再為自己的生命做努力了，到了傍晚，已經有十二個人嘲笑他，他想：就差一個了！這時，有個女生叫住他，他心想：「終於還是來了」，但這個女孩卻跟他說：「嘿！NICK，你今天看起來很棒！」，這句話激勵了他，更讓他有機會在許多人面前演講。講完這個故事後，他對著國中生們說：「孩子們！長大吧！別再當壓倒別人的人，不要以為你嘲笑別人很幽默，長大吧！當一個能夠激勵別人的人！」這個分享給國中生的演講如今我卻覺得要分享給我們班的人，但我始終不知道怎麼說出口，像是我在心輔中心分享後，每次在班上也只有被譏笑的份，或許他們覺得他們是在開玩笑、好玩而已，但我卻認真地感覺到班上至少有一半的人不是這樣認為，而自己敞開心胸跟大家分享，並希望大家改進。

（二）成員 B

這學期的課程最令我印象深刻的地方，是有一次到心輔中心上課的那堂課。課程上老師要我們用蠟筆畫一幅畫表達當下自己的心情，於是我便畫了我家裡現在的狀況。其實剛開始要畫這幅畫的時候我非常排斥，因為平常都是老師上課我們聽，鮮少有自己動手的時候。一開始很難下筆，讓我非常煩躁，但思索著要畫什麼的過程中，同時也讓我重新思考了許多以前逃避的問題。幾經思索後，我終於決定下筆把最近心中的陰霾畫出來，也就是我的家庭問題。從思索要畫什麼，到一筆一筆的把畫面刻畫出來，這個過程中有許多沖擊，也有許多妥協，同時也讓我的想法得到了啟發。跟大家分享畫這張畫的原因，以及當下的心境。其實一開始我一直很忐忑，因為我覺得家裡的事是我自己的事，分享出來很奇怪也很難以理解。但輪到我分享時，雖然感覺很尷尬，但一開口就一口氣說了很多，連我自己都感覺很不可思議。說完自己家裡的故事後，一開始的尷尬消失了，取而代之的是我有一種「啊！終於說出來了」的感覺，心中的那一塊大石頭終於放下了。

一直以來，我總是習慣獨自處理事情，有困難大多數的情況我都是自己承受，自己吞苦水，因為我不想給任何人添麻煩。但其實這樣只會讓自己永遠困在死胡同，永遠走不出來。這次藝術療育的課程讓我真正的發現到了這個問題，也讓我知道為什麼以前自己老是在煩惱著相同的問題。

（三）成員 C

我覺得藝術的確能感動人心，能夠撫平心靈的創傷，就我自己的例子：當我心情不好時，我總是會畫一些可愛的插畫，畫完之後就會莫名感到安慰；創作時缺乏靈感的時候，聽聽一些動感的音樂，靈感就會從腦海中閃過，得以讓我繼續創作。我還記得有一次老師要我們全班畫一張畫，畫的是我們現在面臨最大難題，其實一開始還真的不知道要畫什麼，但仔細畫下去才發現原來我的問題在哪，畫完之後，感覺所有的煩惱都拋在腦後，眼前好像有首赤壁賦飄過。...繪畫在我生活中已是不可缺少的一塊，就像張忠謀說過的一句話：「少了蕭邦，我的人生就缺

了一塊」一樣，少了蕭邦，軍校生活就變了調。上了這堂課我學到了很多，對於自己情緒的管理，還有壓力的紓解都有相當的解釋。

（四）成員 D

我最在乎的當然就是錢，因為錢對我目前的生活來說是最影響我的，也不是說現不現實的問題。因為有太多的關係牽連，讓我不得不對這產生影響。所以我將錢帶給我的印象畫出來。再陸續聽到很多同學的一些想法。其實讀軍校是還蠻多心情都要隱藏起來，其實不只在軍校，我們有太多的事情無法講出自己所想被人知道，以及想解決的創傷。雖看似文明的社會，但是進步太過於快速也及壓抑，在趕不上的那種心情下又要接受一切種種的挫折與不適應，憂鬱症、躁鬱症等精神疾病產生，各種治療方法產生。

就像是藝術療育在藉由畫圖中，將自己所想的表現出來。我以前在高中的時候也有曾經做過類似的，像是畫畫分享自己內心對事情的一些感觸，畫出來的東西也可以讓自己可以具體的看到自己哪裡是沒有得到滿足或是得到滿足的。總而言之這堂課其實很輕鬆，以後到部隊裡面當輔導長的時候，如果阿兵哥有些話說不出來，我相信身為藝術系畢業的輔導長的我會提供色筆跟紙讓他能夠得到一些慰藉，並且鼓勵他們能夠在部隊生活順利。

（五）成員 E

藝術的表達簡單抽象，但深加思索卻能得到比諮詢來得更直接，來自深層意識的答案。透過後來的實作，利用蠟筆及 8K 畫紙，不限主題的上色及構圖，畫出來的東西，確實有那麼一點味道，有的人的構圖佈滿眼睛，有的人是充滿數字，有的人是顏色陰暗，有的人是畫中有立體的圖像，後來經過課堂的討論，能了解到每幅畫內容與自己原先猜測，相去無幾，更能進一步確認這圖像的簡單抽象，帶來的直接表達！

四、研究整理

（一）作品對個人的影響

從上述的繪畫作品可以看出，每個人的問題導向不同，同學對這些繪畫的內容願不願意分享都給予尊重，但透過繪畫的確能明確表達出自己平時不願談或原本想逃避的問題故事，藉由繪畫的過程當中，情緒經驗被放大，繪畫作品成為內在與外在對話的媒介，是種柔性不帶威嚇的表現形式，是一種內心世界的反射，替代了文字的書寫，在放慢的步調、安全的環境空間下，同學在創作完之後願意分享談論的機率也提高了許多。

（二）討論分享過程

在敘事過程當中，依照社會建構的說法，意義是由人與人之間的互動與對話產生的，這些意義並不侷限於腦袋，也不存在於一般認為的個體心靈之中，而是存在於不斷變化的故事洪流之中。(Hoffman, 1990) 透過圖畫在分享過程當中，普遍發現軍校學生闡述的問題絕大多數都是來自於原生家庭和同儕之間生活相處的問體，這樣的問題影響了個案在學校求學的情緒，個案在闡述自己故事的同時，其帶出的一段故事、一個意義，在活動的互動當中，因團體彼此的認識、熟悉，透過同儕之間的經驗回饋分享，新的意義及詮釋就會油然而生，這些助益有時能有效協助諮商輔導的過程。後現代的觀點認為問題是藉由言語和社會互動而維持的 (Anderson & Goolishian, 1988)，因此邀請「問題決定系統」的成員進入諮商室是有必要的 (易之新, 2000)。美國知名精神科醫師歐文·亞隆 (Yalom, 1995) 認為，藉由團體的運作可重建信心和希望、建立支持系統、分享共同問題、發洩

情緒和痛苦，以及形成互助網的成效。當個案所敘事的故事藉由團體的回饋、經驗分享，可以適時給予一個問題方向的解答，同樣的，當個案有成功的經驗時，其喜悅也會同時感染週遭的成員，成員與個案之間的互動關係也可能使得問題在不斷的詮釋交流過程當中獲得解決。

（三）文字記述

敘事治療過程最後的階段當中，運用了文字書寫的方式，這方式讓個案能再次檢視自己的觀點所在，藉此更能延續治療，讓個案與諮商師在諮商歷程中，是一樣有權力去賦予能力來解決問題。在研究報告指出，書信所達到的諮商效果，竟然是諮商的 4.5 倍。(White, 1991) 透過書信的記述，我認為更能讓個案思緒更加清晰，更能掌握故事的動向，將在團體當中所想表達的思緒或不願透露的言詞，再次藉由文字做一抒發，這種書寫敘事治療方式，能拉近個案及諮商者之間的距離，更能有效幫助個案解決問題的癥結。

（四）研究方法的反思

行動研究法是實務與研究緊密結合的一種研究方法，所以選擇此方法作為班級輔導之方式，主要考量就是筆者是藝術與敘事治療的初學者，運用此治療方式是需要一段扎實、嚴謹、周密的學習過程，而如何運用藝術治療與敘事治療的巧妙結合且其對象又是軍校生時，就必須在行動中不斷修正，找到理論與實務的合適定位。讓這團體的歷程當中達成某些目標，建構可行的實施模式。

伍、結論

不同於一般大專院校的教育體制，軍校生在嚴謹、制式化的軍官養成教育規範底下，面對新環境及擴大的人際範圍，在生活作息規律、緊湊，及種種的壓力下，一些不安的情緒、環境適應、情緒掌控、退縮、焦慮症等問題往往在軍校生活中常可見到的心理問題。在軍中階級、處分的規範底下，輔導個案需經長時間的輔導、約談才敢透露事情的原委或內心深處的真實感受，但透過繪畫的方式結合敘事的概念，繪畫成了更好的口語表達的媒介，在畫作中表現出其價值觀、感覺、認知行為和態度；藉由作品第三者的物件關係，同時讓結構性問題外化的方式，使案主更容易進入思考與回答，諮商者與個案彼此透過作品對話拉近了之間的距離，及團體間的互動關係。更能在活動過程中發現個案問題進一步轉由專業心輔或諮商師輔導，能前期預防問題發生。

口語方式與視覺方法的結合，可以及時的促進個案找到解決方法 (Reliy & Malchiodi, 1994)。敘事治療既然是將問題外化的一種區隔方式，藝術表達的方式顯然就是幫助諮商師外化他們問題的最好推手；繪畫這媒介創造視覺化的新解釋，讓個案有機會思索故事，藉由意象而真實地看到自己，透過藝術媒材，把問題將人區分出來，讓問題不等於自己，問題便顯而易見，這使個案更能看清問題所在，更可改變別人對個案深根蒂固的偏見、標籤化、類別化，讓個案能有詮釋一個故事的機會。敘事與繪畫的結合方式可提供軍中另一塊的輔導作法，除了一般個案晤談、手記書寫的方式，讓繪畫的媒介也成為另一塊輔導模式，端視個案的個性、行為，選擇最適切有效的輔導作為，量力使用於本職的工作中。

參考文獻

一、中文

- 王詩雲（2006）。**兒童敘事治療實務之實踐：一個諮商歷程的行動研究**。國立花蓮教育大學諮商與輔導研究所碩士論文。
- 呂素貞（2005）。**超越語言的力量：藝術治療在安寧病房的故事**。台北：張老師文化。
- 易之新（譯）（2000）。Freeman, J. & Combs, G.著（1996）。**敘事治療-解構並重寫生命的故事**。台北：張老師文化。
- 吳明富（2010）。**走進希望之門：從藝術治療到藝術育療**。台北：張老師文化。
- 郭小平、翟燦（譯）（1992）。Arnheim Rudolf 著。**藝術心理學新論**。台北：台灣商務。
- 陸雅青（1993）。**藝術治療**。台北市：心理出版社。
- 陸雅青等（譯）（2007）。**藝術治療-心理專業者實務手冊**。台北：學富文化。
- 黃孟嬌（譯）（2005）。Freeman, J., Epston D., & Lobovits, D. 著（1997）**兒童敘事治療—嚴重問題的遊戲取向**。台北：張老師文化。
- 張曉玉（2006）。**藝術創作介入軍校新生團體之經驗探討**。政治作戰學校軍事社會行為科學研究所碩士論文。
- 鄧伯宸（譯）（2008）。Arthur C.Danto 著。**美的濫用**。台北縣：立緒文化。
- 夏林清（譯）（2004）。Donald, A. S 著。**反映的實踐者：專業工作何在行動中思考**。台北：遠流。

二、外文

- Anderson, H., & Goolishian, H. (1988). *Human systems as linguistic system: Preliminary and evolving ideas about the implications for clinical theory*. Family Process, 27, 371-393.
- Brune, J. (1986). *Actual Minds, Possible Worlds*. Cambridge, MA: Harvard University press.
- Boyer, E.L. (1985). *Art as language: Its place in the school*. The Arts in Psychotherapy, 12, 65-73.
- Edwards, M. (1976). *Art therapy and art education: Towards a reconciliation*. Studies in Art Education, 17 (2), 63-66.
- Hoffman, L. (1990). *Constructing realities: An art of lenses*. Family Process, 29, 1-12.
- Irwin, E.C. (1984). *The role of the arts in mental health*. Design for Arts in Education, 86 (1), 43-47.
- Kramer, E. (1963). *The problem of quality in art*. Bulletin of Art Therapy, 3 (1), 3-19.
- Rubin, J.A. (1987). *Freudian psychoanalytic theory*. In J. A. Rubin (ed.), *Approach to art therapy- theory and technique* (pp.7-25). New York: Brunner/Mazel.
- Riley, S & Malchiodi, C. A. (1994). *Integrative approaches to family art therapy*. Chicago: Magnolia Street Publishers.
- Stewart, G. (1984). *The draw a story game: An aid in understanding and working with children*. The Arts in Psychotherapy, 11, 187-196.
- Tomm, K. (1989). *Externalizing the problem and internalizing personal agency*. Journal of Strategic and Systemic Therapies, 8 (1), spring, 54-59.
- White, M. (1991). *Deconstruction and theory*. Dulwich Center Newsletter, 3, 21-40.