

正向情緒在敘事治療中的角色：重構問題故事的技術與理論探索

柳宇哲^{1*}、楊育青²

¹ 國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所博士生

² 國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所碩士生

摘要

本文從敘事治療的理論出發，探討正向情緒在問題故事重構中的潛在功能。儘管敘事治療核心關注語言與社會建構，對情緒的處理相對間接，但在實務歷程中正向情緒經常是故事轉化的重要線索。本文整合正向心理學中「擴展與建構理論」、「希望理論」等觀點，提出正向情緒有助擴大來訪者的敘事視野與重塑自我。最終主張正向情緒可作為促進敘事重構的資源與介入契機，並提出情緒敏感度訓練與文化脈絡理解為未來實務與研究之可行方向。

關鍵字：正向情緒、敘事治療、問題故事

投稿日期：2025/05/23；接受日期：2025/11/19

* 通訊作者：柳宇哲

Email: a8412172000@gmail.com

一、前言：為什麼要關注敘事治療中的正向情緒？

敘事治療（narrative therapy）由White 與 Epston（1990）提出，該理論強調語言、文化以及權力關係，相信「人不是問題，問題本身才是問題」，並主張意義係由個體的語言與社會脈絡共同建構。該學派的治療歷程核心任務之一，是協助來訪者重新敘述生命故事，讓來訪者從單一片面且問題導向的生命故事中解放，發展出更加豐富且具行動力的自我位置（White, 2007）。

敘事治療的技術，如重新命名（re-authoring）、厚實描述（rich description）、獨特結果（unique outcomes）及問題外化（externalization）等，係以語言對話為主，情緒並非關注焦點（White, 2007）。但在實務歷程裡，來訪者經驗到的情緒狀態和其敘說的內容密不可分。特別是在問題故事轉化的過程裡，來訪者的正向情緒（positive emotions），如寬慰、愛、驕傲、希望和信任等，經常是改變發生的重要線索。相較於情緒取向治療對情緒歷程的系統性探討，敘事治療在理論上對情緒的關注較少（Angus & Greenberg, 2011; Gonçalves et al., 2009）。

相較敘事治療，正向心理學（positive psychology）對於正向情緒的關注與研究建立了豐厚的理論基礎。Seligman 與 Csikszentmihalyi（2000）認為，正向情緒對於個體心理健康與發展至關重要，對於復原力、希望感及意義建構等因子有著密切相關。而在Fredrickson（2001）提出的「擴展與建構理論」（broaden-and-build theory）中，正向情緒具有擴展個體的注意力及認知範圍，並增進心理韌性與內在資源的功能。換言之，當創傷壓力等負面經驗來臨時，正向情緒可加速個體恢復的過程（Tugade & Fredrickson, 2004）。

綜上所述，本文認為正向情緒雖非敘事治療關注焦點，但在實務歷程中，正向情緒對於問題故事重構具有重要影響。來訪者在厚實描述與重新命名的過程裡，情緒經驗的變化往往先於敘事結構之重寫。若此概念能獲得理論補充，可擴展敘事治療對於改變歷程的理解。

因此，本文將討論正向情緒在敘事治療中的功能，從理論和技術兩個面向進行討論，探討正向情緒對於問題故事重構可能的應用方式。藉由整合敘事治療和正向情緒的功能，探討情緒在敘事中的優勢與限制，並嘗試解釋目前敘事治療在處理情緒經驗上的可能的發展空間。

二、敘事治療理論與正向情緒

（一）敘事治療概念

White 與 Epston (1990) 提出的敘事治療逐漸成為後現代治療實務中的代表取向之一。其概念認為個體的生命意義與自我認同係由語言建構，並非恆久不變的內在本質 (White, 2007)。然而，個體往往受到其所處的社會文化及權利脈絡形塑的「主流故事」(dominant stories) 影響，將問題經驗歸咎於個人特質，進而落入自責與無力的負向循環裡 (Winslade & Monk, 2007)。

White (2007) 提出的四大敘事對話地圖：問題外化、獨特結果、厚實描述與重新命名及重組會員，目的為協助來訪者辨識並挑戰主流故事帶來的壓迫，並嘗試建構「替代故事」(alternative stories)。前述技術之目標是協助來訪者將「我是問題」的語言轉化為「我與問題的互動」(Russell & Carey, 2004)。以問題外化來說，此技術將來訪者與其問題分開，將「我是悲觀的人」轉化為「悲觀經常影響我」，藉此減緩來訪者的羞愧感並開展其行動空間 (White & Epston, 1990)。進一步，治療師會引導來訪者辨識生命中曾對抗問題的「獨特結果」，這些經驗往往蘊含尚未被敘說的價值與資源，帶著來訪者發展偏好故事 (Gonçalves et al., 2009)。

在敘事進入厚實描述階段時，來訪者和治療師一同探究來訪者的故事脈絡與意義，此過程涉及語言和情緒的重新組合。Gonçalves et al. (2009) 的研究指出，在「創新時刻」(innovative moments) 裡，來訪者經常伴隨希望、釋放等正向情緒，這些情緒正是穩固新敘事的重要因素。在敘事轉化的過程中，正向情緒通常自然地浮現，然而傳統敘事治療理論對情緒的處理較為間接。就如 White (2007) 注重來訪者的語言與權力，但未明確說明情緒的功能。

近年來，也開始有研究關注敘事與情緒的交會。Sønderland et al. (2024) 發現，來訪者在敘事轉變的語句中，常展現特定的正向情緒語調，這些正向內容可預測治療進展。敘事治療與情緒高度相關，Freedman 與 Combs (1996/2000) 指出，情緒不僅是故事的結果，亦是造成情緒變化的催化劑，有多位學者提出相似觀點，例如故事重寫與情緒轉化間具有雙向互動，來訪者透過重新敘述賦予創傷經驗新的意義 (Neimeyer, 2014; White, 2016/2020; White & Epston, 1990)。有學者指出，敘事治療能夠將創傷經驗外化並將情緒重新組織理解進而促進療癒 (邱聖玲, 2004; 鍾珮甄, 2018; 簡意娟, 2013)。

綜合上述，若能更加認識正向情緒在敘事歷程中發揮的功能，有助於充實敘事治療的技術基礎，同時可為實務工作開創更加具體細緻的轉化策略。本文將進一步討論正向情緒在敘事治療的理論與實務應用，並思考與敘事治療整合的可能性。

（二）正向情緒的理論視角與實務功能

近年蓬勃發展的正向心理學，不同於傳統心理學著重關注負向情緒（如憂鬱、焦慮）的病理化取向。正向心理學聚焦於個體的復原力、幸福感與生命意義，而正向情緒理論基礎則是源自於此（Seligman & Csikszentmihalyi, 2000）。在Fredrickson（2001）提出的「擴展與建構理論」中，正向情緒可增長個體的認知與注意力，並增進心理資源之累積，可幫助個體提升人際關係、問題解決及長期適應能力（Fredrickson, 2004）。

多項研究支持正向情緒的功能之觀點，如：Tugade和Fredrickson（2004）發現，正向情緒有助個體提升壓力復原力；Garland et al.（2010）相信，在正念治療中，正向情緒可以增強個體意義建構與認知評估的能力，幫助個體以新視角理解、描述其負面經驗。前述研究顯示，正向情緒對於短期情緒有改善效果，同時影響個體對於自我和經驗的敘事結構。

此外，正向情緒與感恩、愛與歸屬及希望等概念密切相關，並在近年的心理治療應用中逐漸受到重視。在Snyder（2002）提出的希望理論（hope theory）指出，希望包含三個核心要素：目標（goals）、方法思考（pathways thinking）與效能思考（agency thinking）。此理論認為，當個體經驗正向情緒時，能夠擴展其對目標達成的思考（謝麗紅、蔡佩珊，2022）。同時，在敘事治療中，雖然正向情緒並非其理論基礎，但其技術如「厚實描述」與「獨特結果」實則蘊含類似功能。治療師透過引導來訪者描述對抗問題的行動與偏好經驗，往往能激發如希望、連結與勇氣等正向情緒；這些正向情緒如Fredrickson（2004）所言，有助於來訪者擴展敘說視野，並重構新的自我理解。可見，協助來訪者建立一條「可以前往」的生命敘說路徑，正向情緒常扮演著潛在而關鍵的推動角色（Weis & Speridakos, 2011）。

多位學者指出，在敘事治療的歷程中，正向情緒經常在「創新時刻」出現，這些時刻除了是來訪者的語言上轉向，也可能顯示來訪者的敘事角度和角色認同的改變（Gonçalves et al., 2009; Matos et al., 2009）。此時可將情緒視為一種訊號和敘事媒介，支持來訪者將故事從問題導向轉為更有主體性的未來版本。

總而言之，正向情緒為敘事治療提供重要的補充觀點，透過認識正向情緒在來訪者重構故事時發揮的功能，協助治療師更有意識地喚起來訪者的情緒資源，幫助來訪者從困境經驗中走向更具希望及行動力的生命故事。

三、正向情緒與問題故事的重構歷程

（一）問題故事的情緒架構

敘事治療主張，語言和文化建構了個體的生命故事，而問題故事是某個特定版本的敘說過度主導個體對於自身的理解，產生的敘事結構（White & Epston, 1990）。這些問題故事不是單純地描述事件，而是深深植入到個體的負向情緒經驗中，例如：罪惡、悲傷、羞愧、無力或恐懼。這些情緒不但成為故事內容的一部分，同時也內化成為來訪者對自我及未來可能性的理解（White, 2016/2020）。

從建構主義和後現代心理治療的觀點來看，情緒不僅是個體內在狀態的自然表達，也是語言、人際及文化互動中不斷被詮釋和再建構的結果（Harré, 2009）。敘事治療使用Bruner（1986）的概念，認為故事是由「意識全景」和「行動全景」所構成，其中，意識全景當中包含著情緒、感覺、想法、動機與價值信念等（引自Matos et al., 2009）。換言之，情緒和故事具有共構性，不是故事中「有」情緒，而是情緒本身就是故事核心的一部分。舉例而言：來訪者一段「我辦不到」的敘述，若是伴隨羞愧和無力的語氣，則可能強化「我是個loser」的負向自我認同，導致來訪者的行動空間狹窄，敘事內容逐漸單調、悲觀和僵化。

在這個情緒架構下，問題故事的挑戰更難以被挑戰，因為情緒在來訪者的經驗中被內化成「真實感」，使其具備高度的說服力。因此，敘事治療其中一項關鍵任務，就是辨識、鬆動這些被負向情緒強化的故事結構，為替代性經驗與敘事開展可能的發展空間。

（二）正向情緒如何協助故事重寫

相較負向情緒對於問題故事的強化功能，正向情緒則可以支持敘事轉向。根據Fredrickson（2001, 2004）的「擴展與建構理論」中提及正向情緒的功能，如：擴展個體認知功能與行動範疇、發展多元解釋與因應方式，以及累積內在資源以面對未來挑戰，將其應用於敘事治療的歷程中，可顯示正向情緒的出現有助來訪者從問題故事中脫離，轉向更具主體性及行動力的自我敘述。

若敘事治療師能夠在與來訪者的對話中捕捉到這些微弱但深具意義的正向情緒訊號，並對其加以厚實描述，則有助於來訪者發展新敘事路徑。舉例來說：在對抗問題故事的經驗中，來訪者提及「其實我那時很樂觀」，若治療師在此時引導來訪者多加描述當時的生理感受、內在動機和所展現的價值，就有機會逐步轉化來訪者的問題故事及負向情緒。

前述操作與敘事治療的「重新命名」的技術精神相近，重新命名不是換一語詞來敘說，而是藉由語言的再敘述，賦予特定經驗不同的情緒定位和意義（Denborough, 2014），也使得來訪者發展不同於過去的內在意義與動機（Matos et al., 2009）。例如：來訪者從「我是個沒人要的人」轉化為「我是一匹還沒遇見伯樂的千里馬」，在這樣的論述之下，來訪者的意識全景當中的各項因素（如感覺、想法和信念）被發掘（White, 2016/2020）。Gonçalves等人的臨床案例當中，可看到來訪者的語言裡有著關於喜悅的情緒：

也許是因為我的態度，因為發生的一切，我想那時候我沒有尊重自己……儘管努力表現出自己並不那麼……好受，我無法感受到那種生活的喜悅，而我現在重新找回了那份喜悅……。（Gonçalves et al., 2009, p. 9）

由此可知，在這個轉向的過程中，正向情緒的感受是重要的標誌，在諮商歷程中，心理師能夠特別抓著這樣的正向情緒，並且將鎂光燈關注在豐厚這樣的故事，臨床對話的案例如表1所示。

表1
臨床案例對話表

說話者	對話內容
心理師	你說「經歷了這些事情過後，自己變得不太一樣」，那個不一樣的自己是個什麼樣的自己呢？
來訪者	好像變得更輕盈了一點。以前我總覺得自己背著很多責任，做什麼都怕錯、怕被說。但現在，我開始有一種安心的感覺。就像是，終於允許自己不是完美的，也開始相信，不管我做得怎麼樣，我都還是值得被喜歡的。我不確定這樣的感覺叫什麼，但有點像是喜悅，或是一種慢慢找回來的自在和溫暖。
心理師	聽起來，你開始能感覺到一種不用再背負那麼多責任的輕盈，也能在不完美的時候，仍然安安心心地覺得自己值得被喜歡。這份喜悅和自在，好像替你開啟了一個新的空間。 我很好奇，在生活中，什麼時候你最容易碰到或最能感受到這樣的溫暖呢？

四、相關研究與理論反思：從情緒理解走向敘事治療的擴展可能

敘事治療在實務上應用於多元領域，如青少年輔導、家庭衝突、創傷治療或身分認同等（White, 2007; Winslade & Monk, 2007），但其對於情緒歷程之處理，在理論上仍保有部分模糊空間。White（2007）認為語言與社會建構在自我理解扮演著核心角色，但在其研究中，情緒常被視作語言敘述的附帶現象，而沒有被具體納入敘事重構的技術中分析。這使敘事治療師在處理強烈情緒波動、重大情感意義的議題時，在辨識與轉化情緒線索上面臨挑戰（Angus & Greenberg, 2011）。

近十年來，部分學者開始嘗試回應敘事治療理論中的缺口，在敘事與情緒之間建立更具結構性的對話關係，例如Gonçalves et al.（2009）認為「創新時刻」在敘事治療的對話中非常重要，當個體敘述與問題故事不同方向的詞語時，正向情緒經常在此時浮現，這些時刻具有轉化的動能。在實務工作中，若治療師能留意、掌握來訪者的細微情緒語言線索，更有可能覺察來訪者的故事轉折點，在尊重其主體經驗的基礎上，引導來訪者重構更有希望感及可能性的自我敘說（Neimeyer, 2014）。

然而，在整合正向情緒與敘事治療之時，需留意部分潛在風險：首先，若正向情緒引導不當，容易落入「毒性正能量」（toxic positivity）的陷阱，造成來訪者感受到其負向經驗被簡化或否定（Lomas & Ivztan, 2016）。這種狀況常發生在創傷、哀傷或憂鬱狀態中的來訪者，在其故事尚未準備進入敘說階段時，貿然開始引導正向語言，可能觸發來訪者的防衛機制、阻礙痛苦的表達及整合，進而影響爾後的重構歷程（Neimeyer, 2014）；其次，情緒表達深受文化及語境影響，需留意不同文化背景的來訪者對於正向及負向情緒的定義、表達和接受方式的差異（Lim, 2016）。

此外，若能在治療師的專業訓練中，加入更多的情緒敏感度訓練，如：辨識情緒語言的風格差異、覺察敘述過程中的非語言情緒訊息、練習掌握引導正向敘說的時機，可有效幫助敘事治療師的實務判斷應變能力與介入品質。這也呼應Angus 與 Greenberg（2011）所強調的，情緒理解並非與敘事技術對立，而是能深化敘事療效的重要資源。

綜觀前述內容，若敘事治療欲深化其理論內涵及拓展實務效能，需主動將情緒視作故事建構媒介，尤其是正向情緒，不該僅被歸類為治療歷程的結果，

而應該被視為促成敘事重構的推動力。此觀點之轉變，有助提升敘事治療的實務工作深度與敏銳度，且在將來成為敘事研究及正向心理學的可能整合途徑。

五、結論

本文自敘事治療理論出發，結合近年正向情緒在心理學領域的相關發展，探討正向情緒在問題故事重構過程中發揮的功能。透過文獻的分析探討，本文歸納出正向情緒不僅是治療結果的附帶效果，更可能成為問題故事轉化的動力源，在敘述視角的擴大、價值線索的召喚、內在資源的發現與重新命名的轉化等層面中，具有不可忽視的實務價值。

敘事治療強調來訪者的主體經驗、多元敘說及文化敏感為理論核心，但是在正向情緒的技術操作與倫理考量，仍待更多細緻的討論。倘若能將正向情緒視作敘事中可辨識、擴寫的元素。有助於提升敘事治療實務工作者對於來訪者的理解能力，以及諮商關係的連結強度。

未來可透過實徵研究探討正向情緒在敘事治療的不同階段中，出現的頻率與發揮之功能，亦建構更具系統化的敘事分類與分析之技術，以增進敘事治療師在對話過程中覺察情緒轉折的敏銳度。同時，來訪者的文化脈絡對於情緒語言的詮釋與使用習慣，也應被納入敘事治療與正向情緒整合的理論與實務中討論。

參考文獻

- 邱聖玲（2004）。敘事治療——以一個創傷復原個案為例。諮商與輔導，226，2-6。https://doi.org/10.29837/CG.200410.0003
- 鍾珮甄（2018）。從敘事治療看書寫的療癒力量。諮商與輔導，390，48-51。
- 謝麗紅、蔡佩珊（2022）。希望理論融入團體諮商課程教學之效果研究。教育心理學報，54（1），27-52。https://doi.org/10.6251/bep.202209_54(1).0002
- 簡意娟（2019）。故事創傷敘事的解構與療癒——以《經緯異相》為例。法鼓佛學學報，24，91-126。https://doi.org/10.6889/ddjbs.201906_(24).0003
- Angus, L. E., & Greenberg, L. S. (2011). *Working with narrative in emotion-focused therapy: Changing stories, healing lives*. American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/12325-000
- Denborough, D. (2014). *Retelling the stories of our lives: Everyday narrative therapy to draw inspiration and transform experience*. W. W. Norton & Company.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377. https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512
- Freedman, J., & Combs, G. (2000)。敘事治療：解構並重寫生命的故事（易之新譯）。張老師文化。（原著出版於1996年）
- Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 849-864. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.002
- Gonçalves, M. M., Matos, M., & Santos, A. (2009). Narrative therapy and the nature of “innovative moments” in the construction of change. *Journal of Constructivist Psychology*, 22(1), 1-23. https://doi.org/10.1080/10720530802500748
- Harré, R. (2009). *Pavlov's dogs and Schrödinger's cat: Scenes from the living laboratory*. Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oso/9780199238569.001.0001
- Lim, N. (2016). Cultural differences in emotion: Differences in emotional arousal level

- between the East and the West. *Integrative Medicine Research*, 5(2), 105-109. <https://doi.org/10.1016/j.imr.2016.03.004>
- Lomas, T., & Ivztan, I. (2016). Second wave positive psychology: Exploring the positive-negative dialectics of wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1753-1768. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9668-y>
- Matos, M., Santos, A., Gonçalves, M., & Martins, C. (2009). Innovative moments and change in narrative therapy. *Psychotherapy Research*, 19(1), 68-80. <https://doi.org/10.1080/10503300802430657>
- Neimeyer, R. A. (2014). Re-storying loss: Fostering growth in the posttraumatic narrative. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth* (pp. 68-80). Routledge.
- Russell, S., & Carey, M. (2004). *Narrative therapy: Responding to your questions*. Dulwich Centre Publications.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Sønderland, N. M., Solbakken, O. A., Eilertsen, D. E., Nordmo, M., & Monsen, J. T. (2024). Emotional changes and outcomes in psychotherapy: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 92(9), 654-670. <https://doi.org/10.1037/ccp0000814>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Weis, R., & Speridakos, E. C. (2011). A meta-analysis of hope enhancement strategies in clinical and community settings. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 1(1), Article 5. <https://doi.org/10.1186/2211-1522-1-5>
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. W. W. Norton & Company.
- White, M. (2020)。故事・解構・再建構：麥克・懷特敘事治療精選集（徐曉珮譯）。心靈工坊。（原著出版於2016年）

White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. W. W. Norton & Company.

Winslade, J., & Monk, G. (2007). *Narrative counseling in schools: Powerful & brief* (2nd ed.). Corwin Press.

The Role of Positive Emotions in Narrative Therapy: A Theoretical and Practical Exploration of Reconstructing Problem-Saturated Stories

Yu-Zhe Liu^{1*}, Yu-Qing Yang²

¹ Doctoral Student, Graduate Institute of Counseling Psychology and Rehabilitation Counseling,
National Kaohsiung Normal University

² Master's Student, Graduate Institute of Counseling Psychology and Rehabilitation Counseling,
National Kaohsiung Normal University

Abstract

This paper explores the potential role of positive emotions in narrative reconstruction within narrative therapy. While narrative therapy emphasizes language and social construction, emotions—especially positive ones—often signal key moments of change. Drawing on positive psychology's broaden-and-build theory, the paper suggests that positive emotions can expand clients' narrative perspectives and support self-redefinition. It proposes viewing positive emotions as therapeutic resources and highlights the importance of emotional sensitivity training and cultural context awareness for future practice and research.

Keywords: Positive Emotions, Narrative Therapy, Problem Story