

異地繁字，越界／躍讀心理學書籍

蔣雨儂 文字工作者

前言

翻譯殿堂的浩瀚書海，是異國風情與各種知識的提款機，只要我們隨時願意閱讀，耐心解讀國外心理學教授群在其著作的各種思緒編碼，那麼我們可以藉由這些書籍讓思想有了比較深沉的厚度，也映照出屬於人性的不同面向……。

但說實話，我這半生跟心理學不是很熟，也不想刻意裝熟。初起的結緣是大二上，大眾心理學是必修學分，授課老師選用的是張春興教授版的《現代心理學》，那是我跟心理專業知識的首度交鋒。

可不管是落在哪個時空，心理學的相關知識都與各款心理測驗保持不斷的接軌。以近期很夯的蛋糕測驗為例，「你是『草莓蛋糕』還是『馬卡龍』呢？」

這樣無厘頭的問句，起源是社群上風行的一款測驗，那是以心理學家約翰·賀蘭（John Holland）職涯興趣類型為基底，並活用遊戲化元素與可愛的蛋糕造型，讓客戶端在沒有投入廣告預算的情況下，竟然有超過50萬人次完成12道題目，厲害吧？

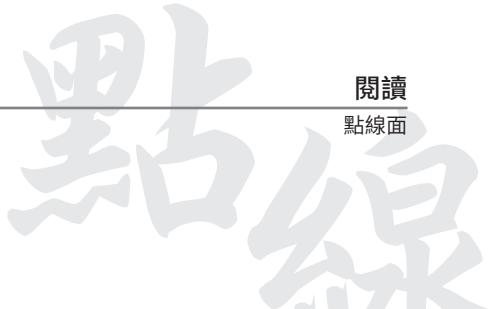
其後則是拜職場工作需求所賜，再度與心理

衛生學科狹路相逢，因為採訪的路線是醫藥新聞，因而關注個人身心靈健康的議題，包括人力潛能開發中心、生命線、以及婦女團體的心理諮商服務熱線等新聞。

彼時，熟知「煮蛙效應」、「蝴蝶效應」、「鯨魚效應」、「羊群效應」與「破窗理論」等，而學到最實用的知識經驗是「說出妳最真實但不傷人的情緒，不要迴避，真誠面對，可能從而改變彼此的關係……」。

當然「同理心」的概念也很實用，比如憂鬱症的患者，一句句加油打氣，並不能真正地讓他們走出來。憂鬱症患者在工作上、人際關係上多少都會受影響，這些在美國作家蘇珊·桑塔格《疾病的隱喻》裡說了很多：「隱喻是藉著屬於另一事物之名，指稱某一事物」，既然要拿屬於另一事物來指稱疾病，那麼就會有各種加入個人意志與意願的說法，讓疾病本身附加了許多情緒，無法全然客觀。

再後來就是得感念末段職涯旅程，我得以與心理學科普知識叢書再次相遇。因為編務之故，開始接觸「博達、大蘋果」等著作權代理有限公司的電子書訊，再簽約買下獲贈的外文版心理學叢書，相關讀物還真是族繁不及備載，那也是我



「閱讀生活」裡很重要的一塊拼圖。

因為心理學與本身的生活環境有其分野，如果越界閱讀西方文化，可以明顯與華人文化迥異：西方強調個體本位，重契約，重理智。西方雖然如常上演家庭倫理，手足競爭等劇碼，但他們也重視家族治療，相關心理叢書也陸續問世。

然而閱讀經典睿智心理作品，最忌諱讀死書，而是貴在經年 讀懂得運用知識自如，據此成為生活哲思或是排難解紛的利器。

心理學在日常生活的實例

信手拈來一個實例。

今年年初姐妹淘阿霞說起自己的情路，滿腹委屈，她說，「媽咪因為自身體認的關係，超級害怕貧賤夫妻百事哀的老戲碼，又在女兒身上重演；所以對我的戀愛交友對象，都以對方的社會地位為第一考量。」

霞媽首度看到男友時，貌似在分享自己的感受，其實是在批判男友的年薪過低，月收入不穩，未來要如何給阿霞幸福？

「……媽咪造成我男友困擾跟不舒服的事件，有意無意的跳進加害者的洞，於是三個人都陷入痛苦的僵局。」

三言兩語要拉回一位長輩的想法，可能不容易，那麼，何不介紹霞媽認識一下薩提爾（1916-1988）的「冰山理論」，身為世界知名的美國女性心理治療師，她也是家族治療的先驅。

在諸多心理學流派中，她提出「家庭雕塑、改變行為模式」等主張；曾被美國《人類行為雜誌》（Human Behavior）讚譽為「每個人的家庭治療大師」她認為，健康的人際關係必須建立在平等的價值上。

薩提爾說，人是社會的動物，彼此行為與情緒都牽動著人際關係結構，若能自覺、覺人，看透冰山，相互理解，人際氛圍就能往正向發展。她強調，自我好像一座冰山，外顯的行為只是露出水面的一小部，埋藏在水面下未說出口、不為人知的思想和渴望，其實更為巨大與複雜……。

有時可能當事人也模模糊糊，難以摸透；水面上的行為，對應到水面下的山體，只要能夠釐清山體所代表的內在糾結和渴望，就能從根本解套，改變外在行為模式，進而解決困境。

霞媽很認真鑽研「冰山理論」，她因此明白星空下，誰人的心上，沒有飄著傷痕？拎著負面情緒，累積到一個臨界點會爆衝，與其爆衝不如先行自我面對。

媽咪閱讀上路了，我的好友阿霞哪能落後？

而一個大家族，其實只要有一位讀懂包溫（Bowen）原創理論，就足夠了！讀懂理論再實踐，家和萬事興不是夢，所以我特別推薦阿霞閱讀「包溫原創理論」。該理論屬性是面多元稜鏡，多世代家庭系統治療理論的踏查顯示，人類是深受情緒驅使的生命，家庭是情緒單位的運作，而天地間的樹木與人類的家庭同款，將森林視為社會網絡的觀念，樹木是社會性生命，森林是社會性網絡。

樹木的生命以其緊密的方式相連，要如何適應自然界的挑戰，得檢視樹木與其社會網絡的關聯，人類的家庭成員也是一樣。

在那棵彼此共生同根的家族大樹圖騰下，同林依偎、同室共處，成長過程中彼此溝通，提供支持，分享資源給生病或弱勢的子女，甚至提醒何時該提高警覺。

細說「包溫原創理論」

1976年，喬治城大學醫學院精神醫學教授雷德羅（Henry Lederer）說：「人類在整個歷史中創造出400種原創觀念，其中之一是包溫創造的。」包溫醫師（Murray Bowen, M. D.）一生專注於探索人類行為，創造了一個新理論：家庭系統理論（family systems theory）也就是包溫理論（Bowen theory），他於1963年開始構思這個理論，1966年正式發表。

包溫強調「個人內在系統」與「個體間外在系統」，包溫系統思考的訓練是一種思考的歷程，重視一個人如何形成想法，遠勝於一個人的想法內容；涵蓋8大概念：核心家庭情緒系統、自我分化量尺、三角關係、情緒切割、家庭投射歷程、多世代傳遞歷程（multigenerational family therapy）、手足位置、社會情緒歷程。

「包溫家庭研究中心」名譽主任麥可·柯爾（Michael E. Kerr）則加碼表示：開始做研究後，詢問很多親戚關於自身的家庭後，很驚訝從不同的家庭成員聽到許多版本的家庭史，尤其是

關於某個人是什麼樣的人，

「你很容易可以透過某種資料，收集到有用的事實來解讀情緒歷程，但活著的人的記憶，更可以大幅提升家庭情緒史的資訊品質；收集多種觀點再下結論是一個已證實有效的理性思考原則，但只要花時間與夠多的人談話，仔細思考他們的許多回憶，隨時記得區分事實與意見，就能發展出自己對家庭史的看法。」麥可·柯爾主任再次提點。

在多世代的過程中，每個家庭都會生產出穩定性和生產力差異很大的人。每個多世代家庭都有高效能的人，各種各樣的黑羊，各種社會經濟規模的人，穩定婚姻的人和離婚的人，精神分裂症和酗酒者，為社會作出不尋常貢獻的人，犯下嚴重罪行的人，無論種族或文化，家庭的性質都會產生這種可變性。

我們可能不需要被教導如何改變，但要了解改變的障礙是甚麼。

麥可·柯爾表示，「人生經驗不斷透過情緒／感覺系統讓大腦得到最新的資訊，知道我們的重視與不重視的，幫助我們判斷哪些資訊是做決定時最重要的依據，從而提升大腦的效率；少了新舊大腦系統的交互作用，僅憑較高階的皮質層功能做決定極度困難，甚至根本不可能……。」

包溫的分化論，是需要特別注意的部分，分化的基本程度，也會影響親密友誼的發展；分化的核心觀念認為，和一個人維持彼此獨立但情緒連結的關係，對那個人是有益的，這也讓人很難理解。



分化差的人，不善於以長遠的報償做為行為依據，較易不假思索地選擇立即的滿足（他們的感覺系統往往過度反應，容易壓過發展不良的理智系統）。

分化得還不錯者，也可能想要選擇容易走的路，想要減輕當下的焦慮，但能夠依據事實與原則，考量特定行為的長遠後果，堅持既定的方向；此外，一個人也可能為了全然情緒性的理由堅持原則，例如，不想要冒著被人反對的風險。有的人一心追求成功，背後的驅力可能主要是情緒性的。

總之，「包溫原創理論」深化家庭自我期許機制，建構家族安康防火牆，提供攔截未爆彈之道，其重要的理論基礎包括：

1. 了解一個家庭要分析 3 個世代以上，才能找到人際互動型態；
2. 要形成個人問題的原因，須把家庭的角色視為唯一的情緒單位；
3. 想重建個人成熟、獨特的人格，家庭中未解決的情緒混淆 (emotional fusion) 需加以處理；

包溫也教給我們，若要充分了解家庭中的一個成員如何適應生活的挑戰，必須一併了解此人與其他成員的關係。

結語

多數人承認家庭對健康與幸福非常重要，所有的家庭都受到家庭成員情緒趨力和互動模式主

宰——不論是資源？或壓力源？家居生活恰似一本本難唸的經，讓我們如同生活在溝渠中，焦慮會衍生很多情緒，若未能以理智、反思與原則來平衡，人生路註定顛簸難行。

我們，到底要如何仰望星空？或者而今而後，因為有幸閱讀「翻譯版本」心理學叢書，仰望星空的角度迥異，而有了新的發現與領悟。

延伸閱讀

1. 蘇珊·桑塔格著；程巍譯。《疾病的隱喻》（臺北市：麥田，2012）。
2. 李儀婷著。《薩提爾的親子情緒課：以愛的對話，陪孩子走過情緒風暴》（臺北市：天下文化，2020）。
3. 李崇建著。《薩提爾的對話練習》（臺北市：親子天下，2021）。
4. 麥可·柯爾著；張美惠譯。《炸彈客，沒有那麼簡單：家族成員情緒失控釀災，包溫端出救火新概念》（新北市：張老師文化，2020）。



和爸爸去散步

兒童／青少年讀物

李苑芳 文；崔麗君 圖

天衛文化 /11208/28面/19公分/320元/精裝
ISBN 9789574906512/863

大手牽小手，陪寶寶感受生活。本書以符合幼兒心理發展和生活經驗的情境出發，運用日常生活中小孩子和爸爸一起去散步的情況，親子一起探索五感體驗。柔和的色系搭配生動的筆觸，活潑明亮的圖畫，讓寶寶能快樂感受天氣，感受大自然的變化。寶寶在成長過程中，接收一種以上語言，有助於其大腦發展，因此作者親自錄製國語、閩南語（作者母語）的朗讀示範，提供讀者親子共讀的訣竅，並鼓勵家長以自己的母語為寶寶朗讀。

(天衛文化)

我不喜歡下課

兒童／青少年讀物



蔡秀佳 著

秀威少年 /11204/64面/19公分/390元/精裝
ISBN 9786269719006/863

我有一個小我三歲的弟弟，他是個自閉症男孩，與社會定義的「正常」格格不入。在學校，我總想辦法躲著他，甚至假裝不認識他。我怕同學知道他是我弟弟——教育部閱讀推手獎得主蔡秀佳，寫給曾經受傷的大人與默默忍耐的孩子：一本關於愛與包容、自閉症患者與照顧者親情日常的深情之作。以照顧者視角，講述同樣身為孩子卻被迫成熟的情緒壓力，觸及照顧者喘息、情緒調解、特殊兒手足等議題。附互動頁面引導孩子認識負面情緒。(秀威少年)



慢慢與我

兒童／青少年讀物

葉曼玲 文 / 圖

弘雅三民 /11209/40面/28公分/350元/精裝
ISBN 9786263700901/863

剛升上小一的小女孩發現自己總跟不上同學們的學習進度，老師在黑板上寫的字，全都看不懂；從前的好朋友也認識了新朋友。有一天，女孩與小蝸牛相遇了，有了牠的陪伴，校園生活似乎也一點一點的在改變著。作者取材自與女兒的生活場景，以孩子的第一視角，講述適應新環境的情境和困惑。全書採用玻璃版畫技法，圖畫表現宛如身處於大自然的清新和流動感。(弘雅三民)



我的瑪那！ 山林中的成年禮

兒童／青少年讀物

海德薇 文；Naomi 芝 圖

秀威少年 /11208/206面/21公分/390元/平裝
ISBN 9786269634996/863

這個夏天，品泓跟好友們一起進山尋找神木爺爺。然而，他們不僅惹到蜜蜂、誤闖老舊礦坑，還遇到不懷好意的山老鼠……眼看著糧食快吃完、水也沒了，原本對野外求生能力信心滿滿的品泓，要如何帶著大家平安下山呢？山林作家海德薇藉由大自然的考驗，引領孩子認識植物和山林，也同時了解自己的能力與極限！搭配巡山員開箱圖、植物地圖、露營行前 checklist 和專屬網站等互動式設計，將知識帶著走，是送給孩子們的成年禮物！(秀威少年)



逃出樹洞

兒童／青少年讀物

菠菜小姐 文；王譽璇 圖

秀威少年 /11208/52 面 /19 公分 /300 元 / 平裝
ISBN 9786269719075/863

如果孩子一直處在父母的保護下，是不是就無法辨別真正的危險呢？小松鼠達達雖然生活在森林裡，但是爸爸媽媽認為外面的世界充滿危險，從來不讓達達出門。有一天，達達瞞著爸媽溜出了樹洞，和螢火蟲仙子、貓頭鷹爺爺、羊羊妹妹、獅子一家人都成了好朋友，但潛伏在黑暗中的魔爪也逐漸向達達逼近……看著孩子成長，父母總是既欣慰又擔心——世界的美好多少伴隨著未知與風險，期許孩子們充滿好奇、探索未來的過程中，能有父母攜手同行。（秀威少年）

跟著松鼠太空人去探險



雪倫·任塔 文 / 圖；葉嘉青 譯

天衛文化 /11206/40 面 /28 公分 /380 元 / 精裝
ISBN 9789574906468/873

夜晚是眾人沉睡之時，松鼠史黛拉卻不肯睡覺，一直望著星星。她的夢想是飛到月球上。媽媽原以為史黛拉在開玩笑，但她卻是很認真的，決心要進入太空學校，沒想到卻因身高不夠被拒絕。即便如此，她仍堅持旁聽學習，持續訓練，而機會是留給準備好的人，史黛拉最終成為第一隻飛上太空的松鼠。本書靈感來自真實、著名的太空人與太空科學家，書末收錄他們的傳記。作者希望藉此鼓勵孩子追尋夢想，並勇敢面對逐夢過程中的困難。（天衛文化）



園丁小花狗

兒童／青少年讀物

吳欣芷 Cindy Wume 著

典藏藝術家庭 /11206/40 面 /28 公分 /350 元 / 精裝
ISBN 978627031599/863

有一隻住在收容所裡小花狗，和其他活蹦亂跳的小狗比起來，她很安靜也有點害羞。她喜歡種植物，常常忙碌的照顧花花草草，大家都叫她「園丁小狗」。這天，收容所來了一輛載著小朋友的大巴士。有一個最後才下車的小男孩，他沒有加入和小狗們玩耍的行列，只是靜靜的待在一旁畫畫。害羞的園丁小狗帶著緊張的心情，鼓起勇氣和小男孩說話，離去時，園丁小狗送上一個禮物，這將為他們之間種下了一顆「等待」的種子。（典藏藝術家庭）

好高、好高！



蘇珊娜·施特拉瑟 文 / 圖；黃迺毓 譯

上誼文化 /11209/22 面 /25 公分 /360 元 / 硬頁
ISBN 9789577627599/875

小熊的肚子餓了，他看到一塊蛋糕，但這塊看似美味的蛋糕卻被放在好高、好高的窗台上，小熊不夠高……小豬來了，然後是小狗、小兔子、母雞和青蛙，朋友們用疊羅漢的方式，越疊越高、越疊越高，眼看蛋糕就近在眼前了，他們到底能不能吃到蛋糕呢？本書生動展現出動物們對於目標物的渴望，和想方設法的嘗試，主題巧妙，引發孩子的共鳴，加上架構簡單、插圖直觀，小小孩很快就可以預測情節，並著迷於自己看圖說故事。（上誼文化）