

# 中原諮商輔導通訊

## 季刊

發行單位：中原大學教育研究所 發行人：楊慶麟 主編：鄧文章 編輯：杜淑芬、蔡秀玲、葉安華 執行編輯：詹明芬  
編輯助理：吳品儒 電話：(03)2656803 傳真：03-2656829 地址：桃園市中壢區中北路200號 網址：<http://www.edu.cycu.edu.tw>

### 創刊賀詞

楊慶麟

教育研究所所長暨師資培育中心主任

「當冬天來臨，春天還會遠嗎？」(If winter comes, can spring be far behind?)，這是英國詩人雪萊(Percy Bysshe Shelly)在西風頌(Ode to the West Wind)著名的詩句，隱含著人間繁景歷經西風肆虐與掠奪的哀戚，這是英國浪漫的悲愴，似乎也預言著現代人在繁華起落，熙熙攘攘、孜孜矻矻中的遊蕩與徬徨，承受無止盡的惶惶慄慄，唯一的希望與光明，正是在芸芸眾生的黑暗淒苦中，找尋一盞明燈，照亮引航著自己的春天；這樣的場景，是現代許多人的低吟和淺唱，像似電影「美夢成真」，主角羅賓威廉斯為尋找親人的靈魂，在擺渡人的撐篙漫溯尋覓下，緩緩渡過幽異的長河，場景歷歷，依稀是喚醒著，我們都需要一個心靈的擺渡人，在世態炎涼，心靈枯寂的國度中，真該學著點吶喊、引吭和高亢。

正是這樣幽微且宏遠的期望，本所教師們在傳道授業解惑之餘，總殫精竭慮的思考著如何給予現代人—特別是承受著許多文化和社會壓力的教育工作者，一道全人且全然的光芒，好在這雜糅紛乘與瞬息萬變的社會中，匯集一股清流與暖陽，湛湛微微的，滋潤一襲疲憊的心靈，活絡內心尤漸稿灰的性情，深深吐納、幻化為一方恬靜的萬水千山。

在本所諮商輔導組—淑芬、文章老師積極的策思與擊劃中，及安華老師和秀玲老師的鼎勛協助下，創辦了本刊物「輔導通訊」季刊，內容包括輔導新知、學校諮商的發展和相關主題的研究成果，本刊肇造廣宣，採電子期刊方式發行，省卻紙本，只為環保，並貞靜祈禱與您內心，能毫無距離的相互共鳴。

如同西風頌的禮讚，我們願以此刊，將您藍色的地中海喚醒，願扶起你的一片枯葉，把昏睡的大地，透過水波、樹葉、浮雲和豎琴，演奏出美麗的人間樂章！

感謝您的入裡、賞閱，邀請您共享輔導的和風春天.....

### 本期內容

學習專欄

淺談外遇~婚外情

研究論文展

「當心，教室裡無聲的惡魔！」關係霸凌因應策略之回溯研究

新知專文

否認的溫柔

### 主編的話

《中原諮商輔導通訊》將以電子季刊形式定期發刊，將心理諮商與輔導相關的最新研究成果與專業資訊，即時提供給桃園地區的專業工作者。通訊內容包含學習專欄（諮商輔導專題報告）、研究論文展（優秀論文成果彙編）及新知專文（專業新知導入與論述）三個單元，盼能藉此貼近桃園地區之實務需求，共同交流諮商專業知能。

在諮商與輔導工作中，關係始終是重要的基礎。這也是由於「人」，本身即是社群網絡的動物；透過情感關係的連結，人們得以承擔接踵而來的挑戰。因此，一旦關係出現破裂、衝突、或失落等威脅時，就像失戀、父母離異、罹病、或關係霸凌等，都會帶給我們莫大的心理壓力，進而影響生活常軌。本期便以【關係】為主題，在學習專欄中，林鈺玲聚焦於親密關係失落的《外遇》議題，彙整外遇事件對家庭的衝擊與影響；研究論文展的部分，陳怡萱的研究成果《關係霸凌的因應策略》，呈現校園內遭受關係霸凌的學生，採取的各種生存策略及影響；最末，新知專文的部分，對關係衝突或失落的《否認》機制，鄧文章則闡述其功能與意涵，特別是它在關係失落的心理復原意義。期以上述兼具研究與實務的專文，與讀者分享關係議題的專業資訊。

主編 鄧文章

# 淺談外遇

## ～婚外情

文 / 林鈺玲

(本文選自 107 學年度《失落與悲傷輔導專題》專題報告)

和不同的人談相同的戀愛

和相同的人談不同的戀愛

若婚外情的**根本原因**終究還是回到自身

那就先要了解婚外情的動機與需求

回到**最真實生命**整合的**自我覺醒**

男人婚外情與女人婚外情或許渴望的不同

不同世代者的外遇生態也是不同的…

### 一、何謂外遇？誰說了算？

從生物學的角度來看，不管是男性還是女性，都難以專一（李美枝，1996）。三總精神科主任江漢光認為，由於「一夫一妻制」的社會規範與最原始的人「性」需求可說是南轅北轍，因此外遇事件的戲碼勢必不斷上演（江漢光，1999）。性醫學博士鄭丞傑指出，站在生物學的角度，一夫一妻制違反自然，無法滿足人類最本能的慾望，但卻是維持社會安定不得不的辦法（張翠芬，2007）。原來，從生理需求來看，人是無法滿足於只有一個伴侶嗎？這麼說來，當一個人沒有進化到身心靈層面的發展，只停留在動物性的生理層面，會發生外遇這事就沒甚麼好訝異的，但是當一個人選擇往身心靈方面提升自己，是不是也表示可以遠離外遇這件事呢？所以，這是身為一個『人』之後可自己選擇的，相對的也是一種人性考驗！

吳就君和鄭玉英（1993）認為「外遇是婚姻關係中有了第三者的介入，男女的愛情是一對一的、排他性的，而外遇是對這種排他性的挑戰。」（張鳳如、陳國彥，2018）提到，外遇是婚姻制度的伴隨產物，外遇不一定是會破壞婚姻的，也許也為乏味的婚姻帶來滋養與平衡，也或許補償婚姻情慾實踐的一種方式，遑論外遇的法律道德與對錯，就算是婚姻的法律都無法縝密的保障婚姻中的情慾不會外移，因為外遇是個複雜的因素造成的結果。就算「外遇」一直被反對，但它卻是一直以某些模式和認同存在每一個時代。不管是「意念走私」又或是「肉體出軌」，時間退卻激情換得安定，後遺症就是生活一成不變，這讓婚姻陷入僵化無趣的循環，而情人永遠能夠滿足在配偶那兒得不到的刺激與親密感，這種渴望導致情感的移動，Garrett（1982）曾指出：「外遇存在的時間可能和婚姻制度一樣久。」（引自陳蕾如，2010）。可見，在我們社會中深陷食色性也的男女，為了在社會中穩定自己的婚姻關係，勢必要面臨人性的煎熬與挑戰，而外遇這樣的念頭也不可能有消失的一天。

## 二、既然要外遇，何必要伴侶？進入所謂的婚姻關係？

接著我更好奇的是當一個人既然選擇進入婚姻關係，選擇這個伴侶，又何需要外遇？會有這樣的起心動念一定是當事人相當渴望，否則為何要甘願冒這麼大的風險，也要去做這件會波及或牽連這麼多人的事呢？這需要很強的意志力或情慾驅使吧？台灣離婚率高，根據內政部統計，103年有將近15萬對夫妻走上紅毯，但同時也有53,000多對夫妻分手收場。103年離婚者之結婚年數中位數9.09年（即當年離婚者，有一半之結婚年數少於9.09年），初婚年齡於104年女性約30歲，男性約31歲。離婚的絕大因素還是感情不睦，因為另一半有了「婚外情」，而導致感情破裂離婚的，占了近三成。可見，當30歲左右年輕男女試圖進入婚姻關係，為建立自己與另一半的家庭時，情感準備度似乎不足夠，在實際相處下有很大挑戰與困難，果然相愛容易相處難，放棄彼此關係的有近1/3。

但是根據張鳳如、陳國彥（2018）資料顯示，外遇對家庭的影響通常是負面的，但對女性外遇者其自身的影響不一定是負面的，有時也有優點與其意義，需要以更寬闊的角度來看待整個事件的發生，若能換角度想從同理與省思的視角，提供女性外遇時能走過陪伴自我歷程和性教育，以發揮協助婚姻中親密關係的一個參考，也不是全然無益。

所以，選擇進入婚姻關係進而學習改變與整合自己也是一種成長歷程，更可以讓自己的心情故事被聽見。不過，這樣的觀點偏向個人自由權益，若要整體考量又涉及伴侶、婚姻及子女就無法那麼單純去論斷了。而隨著時代的轉變，不少研究顯示，女性婚外情的比率也漸增加，從下表可看出其發展階段：

外遇發展階段	定義	具體行為
1. 吸引期	強烈吸引，處於被動	無力抵抗，單獨約會，見面聊天
2. 發展期	感情變質，肉體結合	心情矛盾，親吻愛撫，性行為
3. 甜蜜期	親密交往，保持距離	兼顧家庭，編藉口，私密約會
4. 轉變期	期待轉變，意欲獨佔	處理衝突，溝通，鬧情緒，吵架
5. 結束期	分分合合，斬斷情絲	隱藏痛苦，暗自哭泣，假裝沒事

資料來源：蕭英玲（2003）。女性外遇關係發展歷程。中華心理衛生學刊，15，1-29。

近年來婚姻與家庭治療領域也相當關注外遇對當事人的心理成因，從許皓宜、李御儂（2015）以深度訪談用詮釋現象學觀點探究一位46歲男性，在他24歲婚後就不斷有重複性外遇，原來其婚姻關係深受早年與母親的依附關係影響，也可以說是原生家庭帶來的遺毒，牽連到自己婚姻情感中的伴侶與下一代。可見個人早年的依附關係將引導個體尋覓伴侶的經驗，過去在他潛意識中、被壓抑的客體關係會重新在伴侶關係中浮現，所以當他漸漸發現對婚姻的期待通常是符合內在所需要的客體圖像（自己想像）而不自覺「理想化」婚姻中的人事物，就會發生重複性外遇，成年後深受此心理



狀態所擾。所以即使婚外情，被看作是一種具有攻擊性或防禦性的關係形式，從性關係的向外尋求滿足將他從婚姻關係中分離出來，也正表露出他無法整合自己的內在世界。

但是研究結果中也提到，依客體關係的觀點，個體在成長過程中，需要了解到好壞的感覺都來自同一個人，進而將好與壞的感覺整合到同一個人身上，以擁有容納重要他人及自己身上「壞的部分」的能力。所以就算在外遇經驗中才是他真正渴望與需要的身心親密關係，才讓他有置身真實世界的活著的感受。但是，透過婚外情認清接納壞的部分也是事實，才是最重要的。這份研究也凸顯出外遇這議題對個人心理歷程與家庭婚姻關係的重要，甚至外遇者受到下一代對他提出的心內話，也引發自己童年記憶的部分，到了中年有另一番對父母的和解產生。所以，仔細探究外遇這議題後發現，真的存在很大的個體個別化差異！

### 三、我們走在甚麼時代？又可以往哪裡走下去？

在台灣過去一直是個重男輕女的國家，長久父權體制的洗禮形塑了男人三妻四妾的社會文化，在此一文化中妻子角色不但沒有團結，反而為了保有正室的地位而默許外遇行為。最常聽到的便是「男人只是逢場作戲別太認真看待」、「只是玩玩，玩累了自然就會回來，你要耐心等待」、「一定是你不好，抓不住老公的心，他才會外遇」。而我母親最常說：「只要把錢抓住就好，因為男人有錢屁股就會癢（台語）」。

婚姻專家 Jame Framo 指出『外遇很少是婚姻破裂之原因』，往往是處理外遇問題的過程中，配偶牽出了平日及面對潛伏之婚姻問題而導致破裂的婚姻。」這也正是我從小看不透父母的婚姻相處之道，讓我以母親的角色為切入點，我真的無法像她一樣在這般的婚姻關係中存續。或許正如李美枝（1996）分析情感類型時所述，認為結婚多年的老夫老妻存有的是虛愛(empty love)，是承諾成分很高，情慾和親近感都偏低的感情；親近感和情慾成分都很高的浪漫之愛 (romantic love)並不存在於多年的婚姻關係裡；若有，也是在外遇中才可能尋得（陳蕾如，2010）。或許我們上一代所處時空背景可以接受這般外遇生態，但是到了我們自己的時代不見得能認同，如何經營自己的婚姻關係，如何在婚姻中學習建立關係，並且看見與整合自己及另一伴對婚姻關係的想像，才是我們所要面臨更大的課題。





## 「當心，教室裡無聲的惡魔！」 關係霸凌因應策略之回溯研究

陳怡萱  
中原大學教育研究所  
諮商與輔導組研究生

杜淑芬  
中原大學教育研究所  
諮商與輔導組副教授

本研究旨在探究個體過往遭受關係霸凌之因應策略，針對研究參與者知覺之關係霸凌事件、其因應策略與對目前生活中的人際互動之影響，並探討霸凌事件的因應策略與人際影響之相關性。研究分為兩階段進行，第一階段從網站平台招募參與者，邀請自願提供曾經遭遇關係霸凌經驗的研究參與者共43名（10男33女，平均年齡23歲，教育程度以大學居多，研究所次之）填寫線上問卷，並採取內容分析法俾以了解他們的事件內容與因應策略。第二階段採取訪談法，針對第一階段的參與者，邀請其中有意願接受深入訪談之受訪者17名（3男14女，平均年齡24歲）以SKYPE方式進行60~90分鐘的半結構式訪談，採取紮根取向的資料分析程序進行並運用三角檢證之模式確保資料的信實度。

歸納研究結果具有下列要點：

- 一、知覺被關係霸凌的原因，以人際間互動議題與衝突因素為首。
- 二、受凌當下所使用的策略以尋求社會性協助為主。
- 三、多數人採用忍讓迴避以免於沉浸受孤立的氛圍之中。
- 四、長期的因應策略中，以自我保護與修復為主。

- 以自我沉溺宣洩情緒與壓力，重獲新生。
- 在陪伴的過程中，強調的是「在」的感覺，而非問題解決。
- 因個體對輔導室的不瞭解與誤解，造成個體不願前來求助。
- 參與班外活動，並建立新的交友圈，以減少與霸凌者互動。
- 提供公開的空間，促使霸凌者與被霸凌者相互溝通與理解。

五、不同的霸凌因應策略對個體長期人際互動上的影響

- 多次遭受霸凌事件者，較易有自我面向上負性影響，特別是自我貶抑之影響性，且在因應策略上偏向於使用外在社會資源、與自己有關、積極性之策略。
- 霸凌事件與創傷壓力反應有高度相關，尤以女性最為明顯，且多使用自我保護與修復之因應策略。
- 無論是使用哪一種因應策略，在人際互動上傾向有負性之影響性。
- 當個體所使用之與己關連之策略，其影響力傾向停留在自己身上，反之亦然，策略上的選擇與他人互動有關，則影響力也會出現在自己與他人之間。
- 在個體選擇因應策略上，非僅使用慣用的問題解決方式，而是一個會依據效果、情境、對象等方面進行評估與使用的動態歷程。
- 關係霸凌的事件是一個負向的生活經驗，但其帶來的卻不一定都只是負向的影響或結果，也可能會帶來正向的助益。

針對本研究的發現與討論，研究者對學校、個人與家庭、未來研究等三個系統提出建議。



研習資訊

中原大學第四屆學校輔導工作研討會暨地方輔導教育講座  
羞愧與抗拒～情緒焦點治療取向 (EFT)

講師：Shigeru Iwakabe, Ph.D. (岩壁 茂博士)  
東京御茶水女子大學人文與科學研究所教授  
加拿大麥基大學博士 (McGill University)

時間：108年12月6日 星期五

上午9:00~12:00 下午13:30~16:45

地點：上午－中原大學張靜愚紀念圖書館秀德廳

下午－中原大學全人教育村南棟6樓618會議室

活動時程表			
時間	議程	講者	主持人
8:40 - 9:00	報到		
9:00 - 12:00 (張靜愚紀念圖書館秀德廳)	主題演講: 羞愧與抗拒—情緒 焦點治療取向	<i>Dr. Shigeru Iwakabe</i> (岩壁茂 教授) 翻譯:杜淑芬 副教授	楊慶麟 主任 中原大學師資培育中心/教育研究所
12:00 - 13:20	午餐 (自備)		
13:20 - 13:30	個案工作倫理	鄧文章 助理教授	杜淑芬 副教授
13:30 - 15:00 (全人村南棟618會議室)	個案研討 (一)	<i>Dr. Shigeru Iwakabe</i> (岩壁茂 教授) 翻譯:杜淑芬 副教授	張淑慧 副教授 中原大學心理系
15:00 - 15:10	休息		
15:10 - 16:45	個案研討 (二)	<i>Dr. Shigeru Iwakabe</i> 翻譯:杜淑芬 副教授	鄧文章 助理教授 中原大學教育研究所
16:45 -	賦歸		



# 否認的溫柔

文 / 鄧文章

(中原大學教育研究所 諮商與輔導組助理教授)

你說：悲傷，像傷口結痂一樣。而這些年，我也開始要慢慢練習適應跟它共處...

我說：在遙遠的森林裡，一塊巨石重重地掉落地面，壓傷了一棵小樹苗。小樹苗，在巨石的夾縫中，努力地求生，緩慢而艱辛地一點一點往上伸展。逐漸地，小樹越長越大，越長越高，越長越壯，也一天一天地把巨石給包圍住。時間遞移著，樹的根，緩慢卻持續地將巨石轉化，成為一塊一塊的土壤，而也紮紮實實、一點一點地逐漸被大樹所汲取。

巨石，消失了嗎？也許是。但，也許不是。巨石，仍然存在於那裡，在那樹裡，在她春天的綠葉、夏天的花朵、秋天的果實、冬天的枯枝裡。而樹，持續伸展著，一如巨石落下的那天。

伴隨關係失落而來的悲傷，常帶來苦澀的淚水與漫長的動盪、適應。在重新調適生活步調的漫長歷程中，失落者需要足夠的時間來凝聚內在力量，以便面對、承擔、乃至改變。因此，對於某些處在必須長時間承受難受、痛苦情境的人來說，像是長期遭受家暴、或關係霸凌、慢性疾病、親人往生等，為了讓自己可以獲得面對衝擊的力量與時間，悲傷輔導的巨擘Kübler-Ross認為，許多失落者很可能會運用「否認」這一種健康的因應機制。它對當事人而言，就像是一道溫和的緩衝墊，讓我們遭遇到無預警的失落衝擊時，可以因為「暫時性的『否認』」，避免被蜂擁而至的資訊、或情緒而淹沒，而擁心理的緩衝空間，並進一步得以運用這段緩衝時間做好心理預備，不致於在事件當下出現過度激烈或極端的反應，甚至傷害了自己。所以，Simon (2010) 曾說，對於關係失落的「否認」，不需要去質疑，它更不是「為了讓悲傷的人獲得療癒，而需要被解決的『困擾』議題」。從悲傷調適的心理健康角度來看，「否認」值得被尊重，也需要被理解：在失落衝擊的當下，「否認」能為悲傷者帶來自我保護與療癒的基礎。換言之，當我們能夠尊重悲傷者的「否認」時，便也同時尊重了悲傷者自我療癒的內在能量，而能夠依著他的步調，重新建立生活常軌。

