



澳門大學

University of Macau

教育學院

Faculty of Education

學校輔導專業碩士論文

Thesis for Master in School Counseling

心理位移書寫法對提升碩士研究生情緒智力之研究

Research on Enhancing Master Graduate Students' Emotional

Intelligence Using Psychological Displacement Paradigm in

Diary-writing (PDPD)

研究生：黃 婷

Submitted by: Wong Teng

指導老師：金樹人

Supervisor: Dr. Shuh Ren JIN

二零一一年六月

Jun 2011

## 致謝詞

不知不覺間，從大學畢業後又過了二年。短短的二年，發生了不少的事情，隨着時間的流走，我一步一步的走到今天。這篇感謝言我堅持留到答辯完後才書寫，想把她作為研究生階段的總結。

本篇論文能夠順利完成，首先要感謝我的指導教授---金樹人老師，在論文的寫作過程中給予我許多寶貴的意見，也在我感到氣餒時給予鼓勵。金老師對知識的追求和整合讓我敬佩，對我的個人成長有着深遠的啟發。同時，還要感謝兩位口試委員老師，林世華和施達明老師在百忙中抽空閱讀論文，並在口試中給予我很多專業上的指導和啟發，是你們的指導使論文更臻完善，再次表達我最衷心的謝意。

我很感謝我的家人(研究參與者們稍等一會兒，你們也很重要)，他們分別是爸爸、媽媽、弟弟和妹妹。研一的時候，因為剛從北京回澳門，身體出現水土不服，體重一直下降，皮膚也變得很差，我以為它很快會好的，沒想到需要一年的時間去重新適應澳門的天氣。前半年看的是西醫，後來看的是中醫，慢慢調養身體。一個人的生病不是個人的事，爸爸和媽媽連續帶我去看了二個中醫，煲了差不多半年的中藥，他們一直在支持着我和鼓勵着擔憂的我。從前我就知道父母的好，現在我更明白父母對子女的無條件付出，只要你好，他們就好。弟妹的精神和身體支持也是不少，每當我要宅在家裏看書、寫作業、準備期末考試和撰寫論文時，向他們埋怨、訴苦時，他們都一一接受，耐心聆聽。即便我非常耍賴，認為自己是對的，他們都從不懷疑，相信着我是對的，我相信這種信任足以讓我成為全世界最正確的人，感受高峰體驗。

在選擇論文題目時，我在研究方法上很猶豫，尤其是在尋找研究參與者上，我不慣於向他人提出要求，害怕被人拒絕。在研究參與者的招募過程中，我發現身邊的朋友都非常好，願意為我做足足六星期的研究，更不用說需要他們幫我填寫兩份問卷和兩份的深度訪談，說到這我都不好意思了 0.0|||。真的非常感謝研究

參與者們，你們讓我明白到朋友是多麼的重要，尤其是重情重義的朋友，沒有你們，就沒有今天這個打感謝言的我了^^。

接下來，當然要感謝研究生階段認識的朋友們，歐陽、小蕾、Celia、啊輝、健敏、啊晶、啊松、啊非、Cathy、峰哥、球球(排名不分先後)等等，要感謝的人太多了，你們總是把我放在心上，害我這個懶蟲開始覺得沒有你們，生活少了多少的樂趣，如三國殺、唱歌、照相、外出吃飯、film club 等等。啊 li 你是不是以為我忘了你？我怎會把你忘了，半年的實習，沒有你的陪伴，實在是寂寞啊，我都忘了是怎樣熬過去的，只記得與你吃飯和聊天的快樂時光。

二年前，在畢業生送別會上，我是以笑話的形式來完成畢業感言。看到別人哭時，我開始懷疑自己是不是過於樂觀，沒有體會到離別的憂愁。後來，當我與北京好友陳爽在成都分別時，我在車上忍不住哭了，原來我一直抑制着自己，用笑來面對離別，沒有學會與人說再見。寫完論文後，我就回到北京與朋友相見，二年的分離並沒有減少我們之間的感情，讓我們學會把它發展為細水流長的感情，一生是很長的，我們擁有一輩子的時間去維繫它。謝謝陳爽、小白、高清、小魚、玉米和麗鵑，這八天的招待令我賓至如歸，我常常會在想，為什麼你們會對我如此的好，我唯一可以報答你們的就是以後對你們更好，也對其他人更好一點。

最後，再次感謝身邊的親朋好友，謝謝你們！

剛從北京回澳門胖了一小圈的 Tenia

2011.6.26

## 中文摘要

本研究旨在探討「我、你、他」心理位移書寫法對提升碩士研究生情緒智力之現象。資料來源為六位碩士研究生以負向經驗為題材，運用心理位移書寫法後所進行的個別訪談資料。研究歷時六個星期，參與者每週書寫二篇以上的心理位移日記。資料以現象學取向研究方法進行分析。

研究結果發現，心理位移書寫法可協助碩士研究生在情緒智力的兩大面向上有改變，分別是自我情緒智力和人際情緒智力。在自我情緒智力上的改變包括：增加情緒覺察的能力、提高情緒表達的能力、增加情緒管理的能力、發展情緒調整策略、發展問題解決策略和自我激勵；在人際情緒智力上則包括增加同理心的體會和發展良好的人際關係策略。

關鍵字：心理位移書寫法、情緒智力、碩士研究生



## Abstract

The purpose of this research was to investigate how psychological displacement paradigm in diary-writing (PDPD) enhances master graduate students' emotional intelligence. Six participants were invited to write journals when they were affected by negative emotions for six weeks. Every journal was composed of three passages about the same negative event written from three perspectives, using the pronouns "I", "You" and "He". Every participant was asked to write more than two times within a week. Data was collected from in-depth interview and analyzed by phenomenon-oriented methodology.

The results showed that psychological displacement writing enhanced two domains of emotional intelligence. They are intrapersonal emotional intelligence and interpersonal emotional intelligence. The changes of intrapersonal emotional intelligence included improving awareness of emotion, expression of emotion, emotional management, self-motivation in problem solving, development of emotion regulation strategies and problem solving strategies. And the change of interpersonal emotional intelligence included improving the use of empathy and developing interpersonal communication strategy.

Key words: psychological displacement paradigm in diary-writing (PDPD), emotional intelligence, master graduate students

# 目錄

中文摘要

英文摘要

目錄.....	I
<b>第一章 緒論</b> .....	1
第一節 研究動機.....	1
第二節 研究目的與研究問題.....	5
第三節 名詞釋義.....	6
<b>第二章 文獻探討</b> .....	7
第一節 心理位移的概念、相關心理治療理論與相關研究.....	7
第二節 情緒智力的概念、理論與相關研究.....	14
<b>第三章 研究設計</b> .....	32
第一節 研究取向與方法.....	32
第三節 研究工具.....	35
第四節 研究程序.....	38
第五節 資料的整理和分析.....	40
第六節 研究可信度的檢核.....	42
第七節 研究倫理.....	45
<b>第四章 研究結果</b> .....	45
第一節 心理位移書寫法在自我情緒智力上的影響.....	46
第二節 心理位移書寫法在人際情緒智力上的影響.....	59
<b>第五章 討論</b> .....	64
<b>第六章 結論與建議</b> .....	70
第一節 結論.....	71
第二節 研究限制.....	71
第三節 建議.....	72
<b>參考文獻</b> .....	75

一、英文文獻 .....	75
二、中文文獻 .....	78
<b>附錄 .....</b>	<b>83</b>
附錄一 研究同意書 .....	83
附錄二 研究參與說明書 .....	84
附錄三 心理位移書寫之經驗與影響半結構個別訪談大綱 .....	86
附錄四 情緒智力效果經驗回溯問卷 .....	87
附錄五 心理位移書寫方法對提升碩士研究生情緒智力研究之效度檢核函 ..	88

