

故事的 療癒力量

周志建 著

「敘事王子」
的敘事實踐
故事

The healing power of story

敘事、隱喻、自由書寫

敘事治療在台灣本土實踐的精采故事！
故事，為生命找到新的出口，生命即是故事，
讓「敘事王子」引領你走入故事的自我療癒新世界！

金樹人 | 吳熙琄 | 黃士鈞 | 黃錦敦 | 翁開誠 | 曹中瑋 | 楊田林
楊明磊 | 謝文宜 **深情推薦** (按姓氏筆劃排列)



Holistic 077

故事的療癒力量：敘事、隱喻、自由書寫 The healing power of story

作者—周志建

出版者—心靈工坊文化事業股份有限公司

發行人—王浩威 諮詢顧問召集人—余德慧

總編輯—王桂花 主編—周旻君 執行編輯—林依秀

內頁排版—李宜芝 封面設計—薛好涵

通訊地址—10684台北市大安區信義路四段53巷8號2樓

郵政劃撥—19546215 戶名—心靈工坊文化事業股份有限公司

電話—02) 2702-9186 傳真—02) 2702-9286

Email—service@psygarden.com.tw 網址—www.psygarden.com.tw

製版・印刷—中茂分色製版印刷事業股份有限公司

總經銷—大和書報圖書股份有限公司

電話—02) 8990-2588 傳真—02) 2290-1658

通訊地址—248新北市五股工業區五工五路二號

初版一刷—2012年9月 初版四刷—2012年11月

ISBN—978-986-6112-52-2 定價—340元

版權所有・翻印必究。如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換。

國家圖書館出版品預行編目資料

故事的療癒力量：敘事、隱喻、自由書寫／周志建著．-- 初版．-- 臺北市：心靈工坊文化，2012.09
面：公分．-- (Holistic ; 77)

ISBN 978-986-6112-52-2 (平裝)

1.心理治療 2.心理諮商 3.說故事



H o l i s t i c

探索身體，追求智性，呼喊靈性
攀向更高遠的意義與價值
是幸福，是恩典，更是內在心靈的基本需求
企求穿越回歸真我的旅程

故事的療癒力量

敘事、隱喻、自由書寫

The healing power of story

作者——周志建

本書願獻給

所有受苦、但不放棄的靈魂

來自各方的讚譽

本書記載著一個故事，像是在詮釋那一首歌：「My way」。志建走的是一條自己想走的路，沒有理由，也不需要理由。這就是他的天職，也是他的天命。

——金樹人（澳門大學教育學院教授）

通過故事，志建將自己的生命與品味創作得更加統整、更具意義、也更有力量；通過故事，他幫助了許多人走過與他類似的歷程。在台灣，他運用故事助人已十多年，他的敘事已經不全是誰的敘事治療，著實是他自己一步一腳印的在地累積。

——翁開誠（輔仁大學心理學系副教授）

來自歷史的內在積存（score）慢慢醞釀成為故事（story），最終成為生命，志建以他一向誠懇、真摯、細膩的情感與文字功力，讓所有讀他的，從心底開始悸動。

——楊明磊（淡江大學教育心理與諮商研究所所長）

以志建的才華，可以平順過一生。但，志建沒有，他選擇任性，選擇改變，選擇自己的選擇；也因為任性、衝撞、改變，讓志建的生命充滿更多的驚喜與能量，並創造出更多屬於他自己的故事，讓他找到自己的天命與價值。志建用生命說故事，具有深深撼動心靈的力量，他用真誠的心，分享他親身經歷的生命故事，故事很單純，卻敲叩到每個生命的深處，寓意如此深遠。

——楊田林（知名專業人文企管講師）



〔推薦序一〕

有故事的人

曹中瑋

曲折的心情有人懂，怎麼能不感動……

都是有故事的人，才聽懂心裡的歌

——〈有故事的人〉歌詞

志建寫下他靈活善用敘事治療自助助人的故事，讀者可以在書中大大小小的故事裡，讀到生命的美妙和力量，更能領會專業助人工作者的核心精神。

我和志建相遇的時間不長也不多，只是近幾年，我們在旭立心理諮商中心相同的時段工作，偶爾能在休息時，有些簡單的互動，但我很容易感受到志建散發出的熱情和積極。他經常主動和我分享美好的事物，除了吃過他提供的健康雜糧饅頭、綜合水果酵素之外，他還送過我幾本好書，甚至轉寄他自己力行的健身與修行方

法。此外，在專業領域裡，他也常是最先提出善意建言的人，他的敏銳和勇敢的實踐力，相當讓我敬佩。

看了書中志建的生命故事，我有些懂得他何以是這樣的人，以及為什麼走進助人專業並傾心於敘事治療。我看見真實的他，也看見我自己。

我專攻的學派是完形諮商，自己也和志建有很不一樣的成長經驗，但我很開心，我們對人的相信、對諮商工作的信念非常相近。敘事治療透過說故事，促使對生命發生的一切「再經驗」與「再理解」；而完形諮商則在此時此刻，利用各種「實驗」，讓當事人重新體驗過往被桎梏的生命故事。兩者都希望，因此能重寫或重新建構生命全新的過去與「扭轉」未來。而助人者在此過程，是以自己的生命去聆聽、陪伴另一個生命，當生命與生命真摯地交流，撞擊出「熱淚盈眶的感動」，於是，移動和改變的能量生成。

雖然，我沒有用過敘事治療直接進行諮商，但在任教於研究所期間，指導的碩士論文幾乎都是敘事研究，尤其後幾年，我只收想挑戰自我敘說的研究生。陪伴他們寫故事的歷程，真的只能以嘔心瀝血、刻骨銘心來描述。志建的書中也談到「由書寫的心靈療癒」，我想，我知道那是真的。

記得一位形容自己似浴火重生般完成論文的學生說：「每一個學諮商的人都該要寫一篇自我敘說，透過這個經驗重新看見自己、療癒自己，才能做好助人工作呀！」

恭喜志建完成大作；也恭喜助人工作夥伴們，又有一本本土助人經驗的好書出爐，能帶給我們許多專業的滋養與啟發；更恭喜每一位有故事的人，有機會和書中許多的生命故事「相遇」，激發出無限的生命潛能。

本文作者為專業心理師及督導，

曾任臺北教育大學心理與諮商學系副教授

〔推薦序二〕

找回自己那個愛說故事的小女孩

謝文宜

從小，我就喜歡聽故事、看故事書，也愛說故事。印象中，小時候的我曾經是個很能隨意就編出各種故事的孩子，而且在講故事的時候，還會被自己所編的故事所感動，甚至震撼。不知道為什麼，看了志建這本書，竟然讓我憶起那個被遺忘許久、愛說故事的小女孩，當下，心中充滿著悲傷、遺憾與內疚，但卻也有一種淡淡的喜悅！喔，我終於找回了那個小女孩，那是我創意的源頭！

認識我的友人可能都常會聽到我這麼說自己：「我是一個很沒有創意的人。」我始終是這麼「認同」自己的，卻在閱讀這本書時，讓我找回了被我過濾掉的一個「例外經驗」，於是我重新認回自己。不，我是有「創意」的，說故事的創意。能認回自己，真好。

認識志建十多年了，那時他還在師大念諮商碩士，因為對於家庭諮商的興趣，我們五個友人組了一個讀書會，當時成員有黃明慧、翁樹澍、沈慶鴻、志建和我。讀書會沒多久就因大家忙碌漸漸散去，但我和志建卻偶爾還會聚在一起暢談，雖然次數不多，但每次和他談話，總能夠感受到一種很難以形容的氛圍，嗯，這麼說吧，那是一種靈魂與靈魂的對話，當中充滿靈性的滋養，對話中有一種全然的信任、接受與包容的愛在流動著，讓人感到很舒服、輕鬆、自在。

在每次與志建的互動中，總伴隨著一些新的啟發與療癒！閱讀這本書，也是。如同我找回了那個被我藏匿許久的小女孩，我也想起自己生命中許多未曾回看、卻有意義的故事。

某個早晨，讀著志建的書，讀一讀我就會停下來，從他的故事「進入」自己的故事，於是我與不同階段中被遺忘的自己重新相逢，那種感覺錯綜複雜，心中情緒滿滿，卻有一份深深的感動。這樣的回顧帶出一種自我療癒，於是我的新故事也漸漸展開了。或許，這就是本書所謂的「故事療癒」吧。

很開心這本書終於出版了，也很榮幸能夠為這本充滿療癒的書，寫出自己的閱讀經驗與感受。謝謝志建的真誠分享，書中那些動人的小故事，帶給我深深的看

見、感動與反思，這是一趟動人的心靈之旅！

本文作者為實踐大學家庭研究與兒童發展學系副教授、

伴侶與婚姻諮商師



〔推薦序三〕

這樣了解人，真好！

黃士鈞

志建，對我來說，是個名字聽了很久了的新朋友。

朋友口中的志建，是一個優雅的敘事治療實踐者。

真的遇見了，說話了，是在澄清湖畔的散步，因為我正式邀請志建來幫忙「心動台灣一二〇」的台北場。

遇見了，說話了，才真的身歷其境感覺到這個「活生生的人」。

那次散步聊天之後，我跟好朋友錦敦說，**志建是我認識的人裡面，最「強烈地想要了解人」的人。**他有很多好奇，很多願意，很多很多的想要「懂」。

回家以後，我跟夫人說，我可以想像，當志建願意對眼前的人有著全然的好奇時，我猜想，有些原本沒有辦法說出心事的人，會真的打開心，說自己。

讀完志建的第一本書，又多懂了這個人一點點。在此把本書中我喜歡的句子摘

錄如下，也說說我喜歡哪裡。

志建說：「唯有你跟它say hello時，你才能跟它say goodbye。」

這是一句讓我深呼吸的話語。做諮商治療十五年了，陪著一個又一個生命，去跟某個時候被遺落的自己說「哈囉」，說聲「對不起」，說聲「謝謝」，然後把那個自己帶回心裡的家，於是，完整，有了新的可能。

志建寫著：「昨晚我在公館夜市排了長長的隊伍，買一塊宜蘭蔥餅，然後我一路開心地咬著熱烘烘、香噴噴的蔥餅，在那個剎那，心中突然升起一種平凡、幸福的滿足感。」

這是一段再平凡不過的說著生活，同時，好著地。那需要一份平靜的心，才寫得出來的平凡的生活的美。

志建寫著：「自由書寫將過去的經驗用白紙黑字寫出來、被自己看見，然後再唸出來，此刻它會變成『立體的』、有生命的東西，讓我們重新經驗它。如此的重