

邁向發聲之路：上下關係中 「忍」的歷程與自我之轉化⁽¹⁾

黃曬莉* 國立清華大學通識教育中心

鄭琬蓉 國立台灣大學心理學研究所

黃光國 國立台灣大學心理學研究所

*通訊作者：黃曬莉 (lilyhg2@mx.nthu.edu.tw)，國立清華大學通識教育中心教授，
30013 新竹市光復路二段 101 號

「忍」經常被視為一種國民性格，或是一種人際衝突的因應策略。本研究則將忍視為一種歷程且涵蓋多重心理機制之概念，加入時間的向度，探討在上下關係的權力結構中，下位者對上位者忍之歷程及自我之轉化。本研究以深度訪談法進行敘說資料之蒐集，受訪者共 18 位，男性 7 位，女性 11 位，年齡介於 25 歲至 65 歲之間。

研究結果顯示：在多次忍的經驗中，自我歷經五個階段：「前忍耐」、「自我壓抑」、「自我區隔」、「自我勝出」、「伸縮自如」；各階段主要特色為：「言聽計從，不疑有他」、「忍氣吞聲，委屈求全」、「陽奉陰違，兩面做人」、「意識清晰，自主性強」、「順勢迂迴，伸縮自如」；同時，自我的狀態會隨忍階段的進展而有所改變。忍各階段間之自我轉化機制分別為：(1)從「前忍耐」到「自我壓抑」：自我覺醒、質疑權威；(2)從「自我壓抑」到「自我區隔」：自我認同、自我分化；(3)從「自我壓抑」到「自我勝出」：自我認同、自



我決志、自我培力；(4)從「自我區隔」到「自我勝出」：自我決志、自我培力；(5)從「自我區隔」或「自我勝出」到「伸縮自如」：自我調控、順勢迂迴。研究也發現：個體與權威的關係呈現相互消長的拉鋸狀態，本研究用「小我」與「大我」間的辯證關係來呈現此消長，共包含六個階段：「小我與大我疊合」、「小我意識覺醒」、「小我與大我分離」、「小我的私我自主」、「小我自主且勝出」、「小我與大我相當且伸縮自如」，此六階段展現個體自我之力量由小而大、從下到上，最後勝出而與權威者形成抗衡，除了擁有自主外，且自我能伸縮自如。

最後，本文也對忍歷程之次序性、忍之情境性、忍與關係和諧性，以及忍與華人之自主性、論文限制等提出進一步的討論。

關鍵詞：自主性，自我，和諧，韌性，衝突化解，壓抑，權威



一、前 言

「天將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，曾益其所不能。……；困於心，衡於慮，而後作；……。然後知生於憂患而死於安樂也。」（孟子告子篇，西元前 371~289）。這段華人學子耳熟能詳的話，其思想基礎乃是肯定生命存在的苦痛，且主張從艱苦奮鬥中獲致自我的勝利，是一種置之死地而後生的精神；也顯示華人文化傳統深信：唯有在苦難中歷練，才襯托出存在的意義；如俗諺云：「忍得一番橫逆，便增一番氣度」、「失意事來，治之以忍」、「自己難過處，只消一個忍字」等均顯示忍具有超越人生苦難的意涵。古代句踐臥薪嘗膽、韓信記取胯下之辱、蘇秦懸樑刺骨等故事，都進一步指出「忍得苦中苦，方為人上人」、「不經一番寒澈骨，焉得梅花撲鼻香」的俗世精神。

華人的生哲學在儒釋道三家揉合之下，認為經過困境中的自我鍛鍊，不斷地創造轉化，乃是成聖成賢之路。然而，究竟華人如何在忍的困境中展現超越人生苦痛或逆境的精神呢？西方儒學者 Metzger (1981) 指出：「華人儒家文化傳統主張，藉著先『決意』行『自我控制』，在動心忍性的過程中，強化決行的『意志力』，最後達到與外在環境（天人）合一，而此『合一』充滿力量、快樂及自尊，也因為有所承擔而自覺駕馭了外在世界」。由此可見，華人是在動心忍性的過程中，感受到因決意與自我控制而來的自主感。那麼，究竟華人忍的歷程為何？自我在忍的歷程中又如何創造性轉化而達到天人合一的自主？這是本研究問題的起點。以下將藉著關於忍的文獻回顧，討論忍的意義與本研究採取的觀點。

(一) 忍作為一種國民性格

早期關於國民性或民族性的研究，一致認為華人具有「忍」的特質。梁漱溟（1949 / 1982）認為華人具有「堅忍」的國民性，指的是華人能忍耐，也有韌性，諸如克己、自勉、忍辱、吃虧等皆屬於此；文崇一（1988）從華人所持的價值取向，推演華人的性格，他認為保守、順從、忍耐的性格與傳統中國社會重功名的價值取向有關。沙蓮香（1989）整理 1849 至 1989 年間有關華人民族性格的主要著作後指出，能吃苦、耐性好、順從性高等都是與忍有關的特質。國民性的研究讓吾人對忍的瞭解局限在與忍有關的特質上，對忍的內涵及其內在心理機制的瞭解卻仍付之闕如。

(二) 忍作為一種人際苦痛與衝突的因應策略

「忍」是華人社會中流傳的一種俗世智慧，強調人世間的紛爭、困頓或厄運，可以經由不強求、退讓的方式來化解，所以也是化解人際衝突和苦痛的因應策略。余德慧（1991）認為隱忍或自我退讓可作為人際間因「違」與「離」而生「怨」之痛苦的因應機制。利翠珊（1995）、張思嘉（2001）都指出，「忍耐克己」為妻子面對婚姻關係困難時所採行的調適策略之一；黃曬莉（1996 / 1999）將忍讓當作是華人化解衝突的重要方式，它主要是利用放棄己見或犧牲己利來順從對方或成全對方，也是一種委屈求全的方法。Hwang（1997-8）認為忍讓（*endurance*）是基本的衝突解決的方式之一，尤其在個體面對縱向內團體的成員時，為了人際和諧會放棄個人目標而做出忍讓的反應。

何以「忍」會是華人處理人際苦痛或衝突的法寶？黃曬莉（1996 / 1999）曾就「忍」或「讓」的諺語、格言及小故事的內容加以分



析，發現「忍」或「讓」具有多重的正向功能，包括：促進人際和諧、免於禍害、修身養性、超越人生等；李敏龍與楊國樞（1998）也指出，諺語中有關忍的正向功能占六成以上，可歸納為三類：促進個人生存或生活的福祉、促進人際和諧、獲得社會成就。另外，李氏與楊氏探討一般人對忍的認知後發現，八成以上的人認為忍有助於減少人際之間的衝突，對社會秩序、事情的完成都有幫助，對於個人的道德修養、工作或生活、生理或心理、利益都有正面的影響。

但另一方面，忍卻可能帶給個體身心健康上的危害，Hwang（1977）指出華人應付人際衝突多採忍耐方式，卻也較多心理困擾症狀；黃曬莉（1996 / 1999）認為長期自我壓抑式的忍讓方式，對忍讓者心理健康不利；李敏龍與楊國樞（1998）發現一般人也都注意到忍對個人心理健康所產生的負面影響；Hwang（1997-8）認為忍是華人為了保持人際和諧卻忽略個體內在和諧；余德慧（1991）也認為隱忍或自我退讓不但無助於解決親子間的權控問題，且可能帶來羞憤、憂懼及卑下感。張思嘉（2001）認為忍是個人內、消極的適應策略，雖能暫時解決問題，但對於一味委屈自己、順應配偶的一方，將產生不利的影響；但利翠珊（1995）卻認為：忍雖然對個體內在有負面影響之虞，但若能在認知與情緒上有所抒解，就可以降低其所造成的心理傷害。

既然忍是華人處理人際衝突或苦痛時重要的因應策略，但它卻可能會帶來負面的情緒與不利的身心健康。那麼，「忍」究竟真是好的因應策略嗎？如果它是華人常用的因應策略，是否意味著華人的情緒與身心健康都普遍較差？事實上，會有這樣的疑問，是源自將「忍」視為單一的且靜態的概念之故。如果我們換個角度，關注個體在忍耐時所持有之認知與情緒的變化，將有助於我們更進一步



瞭解華人忍的內在心理運作及其變化歷程，而忍的概念也就顯得多元且動態。

(三) 忍作為多重概念及動態歷程觀

李敏龍與楊國樞(1998)認為：儒、釋、道三家思想是華人「忍」的文化心理結構之源頭，同時對忍給出心理學的定義：「忍是一種策略性的自抑機制或歷程，具有目的性（避免發生對己或他人不利的後果，或可以預期到對自己或他人有利的後果）、自抑性（不得不做己所不欲的事情），情緒面（承受己所不欲的身心痛苦）和策略面（利用適當的手段來達到目的）」。就這個定義而言，忍不一定對自己有害，它也可以有利於己，端視個體在忍時是否有策略性或目的性而定。李敏龍與楊國樞指出：作為一種自抑的機制，華人在日常生活中進行忍時經常使用的心理機制有四種：(1)「克制」指將個體內在的心理衝動控制住，使之不外顯；(2)「堅心」指行事時受到阻擾，仍不改其意志力，堅持到底；(3)「容受」指包容他人不適當的對待行為，不予以相對性的回應；(4)「退讓」指將自我本身的利益或權利退讓予他人。在他們所完成的實徵研究也顯示，上述四種忍的機制中，壓抑式忍讓為最多人使用的心理機制，接著是容受、堅心、退讓。

黃曬莉(1996 / 1999)則認為：在人際互動的歷程中，忍的基本心態是以對方為重，調整自己，順應他人，然而個體不一定就會因此受到「委屈」或有所「犧牲」；同時，就忍的原因或認知上的推理而言，個體可以讓忍有不同的作用，且在情緒狀態有所轉變。黃曬莉(2002)進一步指出：忍有四種機制：(1)「壓抑」或「抑制」的機制(inhibition process)：指「強壓住自己的某種欲望、意見或不滿、生氣、痛苦、衝動等負面情緒」；(2)「滿足的延宕」(delay



of gratification) 意指「拒絕暫時的誘惑，以換取未來更大的酬賞」；(3) 認知轉化 (cognitive transformation) 或「容受」的歷程指「在忍的歷程當中，藉由認知的轉化，對忍的過程中所產生的負面情緒加以容受或增益容忍度」；(4) 「持久」(enduring) 或「策略性反應」(strategical response) 指有目的性的自我犧牲，視忍耐為達成目的之手段，黃氏同時將之稱為「順勢迂迴的策略式反應」，指的是「盯著目標迂迴前進，在忍讓中培育實力並加強耐性、韌性，最後迎刃解決問題」；其效果不再像壓抑式忍讓般地經常抱怨或使自己忍無可忍，也不像阿 Q 式忍讓在道德上抬高自己，並轉移自己的需求。

上述忍之各種心理意涵與機制，李敏龍與楊國樞 (1998) 強調忍在行為層次上的機制，而黃曬莉強調的是忍過程中豐富的情緒與認知上的調節機制。雖然所重不同，但他們都認為忍並非單一的「壓抑」概念，心理機制除了說明忍的認知構成外，也涉及歷程 (process) 的意涵。最近，利翠珊 (2006) 研究也發現，自我退讓與壓抑是婚姻韌性的內涵，而婚姻韌性代表一種維持婚姻的努力；在逆境中先以自抑式的忍來自我鍛鍊，並在寬容式的忍中達到修養的更高層次，是形成婚姻韌性的方法，也符合華人忍的處世之道。像這要將忍從單一壓抑的概念中，並將歷程性的觀點引入研究中，可賦予婚姻中的忍之因應行為新的正向意涵。

那麼，伴隨著忍的歷程，自我的轉化機制如何啟動？在歷程中生成者又為何？依黃曬莉 (2002) 的看法，「自我抑制」是個體忍經驗轉化的契機，忍所帶來的苦痛是促進轉化的開端，藉由對痛苦的覺察，個體透過容受與退讓等忍的心理機制，進行一連串認知與情緒的調適，創造出擺脫困境的可能性，達到目的性與策略性的忍。杜維明 (1997) 指出：儒家建立在與他者的互動關係中的修身構想，也是一連串認知與情緒調適的過程，其中以兒子對父親權威



的絕對服從最能展現儒家的「修身」理念。杜維明（1997）還特別指出：兒子對父親的屈從會引發他的內在資源，展開複雜的調適過程，在過程中他不僅要適應外界取得和諧，且要進行內在的心靈調整，發展出自己的內在力量，以解決孝道困境。然而，修身或忍耐歷程的轉化都非一蹴可及，需要個體在多次忍之經驗中累積自我調控的能力，方可在與苦痛共舞之際出現突破困境的曙光。

人際互動中的忍歷程，對個體的成長或成熟也有特殊意義。李敏龍與楊國樞（1998）認為忍的過程係個人欲望與社會規範衝突的辯證性發展歷程。余德慧（1991）指出：人際苦痛的來源是因為個人尚未熟練人際運作，使得個體之欲望與集體規範有所衝突；因此，解決人際苦痛有賴通達成熟的人際運作，而人際運作法則之練就又需要經驗的累積。同樣地，用「忍」來減緩人際之間的衝突，也需要長時間的經驗累積。因而，黃曬莉（2002）更指出：個體要能對「忍」運用自如，必須對自己的內在情緒想法與欲望，以及對外在的情勢有正確的覺知，然後進行自我抑制；自我抑制時，需要調整自己的認知與思維，以疏導情緒，然後再觀察外在情勢的變化，進而有所行動，為自己獲得更大的利益與成長，也讓整個事情能夠更順利運行，甚至達到人我雙利的結果。因此，忍可視為個體的一種能力，有程度之分，也可以作為個體心理「成熟」（maturity）的指標。

既然，忍的歷程也是一成長或成熟的歷程，那麼，進而推衍之，個體的忍之心理歷程將是具有階段性，且隨著階段的不同，個體掌握「忍」的程度也不同。整體而言，克制（自我壓抑）、退讓（延宕滿足）、容受（認知轉化）、堅心（策略性反應）之間可能是階段上的差異。華人在忍的多次經驗中，理應學習到將忍當作一種策略性行為，最後讓忍為己所用，而不僅是受制他人的忍。忍的歷程



也是忍者從被動式的壓抑到主動性的忍之心態轉變，並在最終達到滿足自我需求，成就自我的目標。

（四）忍在上下關係脈絡中

忍的歷程成就了個體在人際中的成長，那麼，欲分析忍的歷程，就不得不回歸到華人社會中的自我與他者之關係。Ho（1998）指出：在儒家文化影響之下，華人的自我是一種「關係性自我」，即個體對他者的存在具有高度的覺察能力。何氏更提出「方法論的關係主義」，主張華人的心理與社會行為必須放在社會關係脈絡中來理解。因此，若想理解忍的歷程和轉化機制，除了從不同關係中個人的忍經驗著手，也可以將焦點集中在特定關係之互動經驗，以呈現個體在關係脈絡下的忍之經驗。

對華人而言，哪一種關係脈絡下的忍最具文化意義？Hwang（1997-8）指出：個體用來解決人際衝突的方式，端視個體與互動他人的關係而定；也就是說，華人的衝突解決策略，因不同的關係脈絡而有不同的協調方式或優勢反應。在縱向的上下關係中，位居弱勢者在與居上位者發生衝突時，為了保持關係和諧及替對方「顧面子」，最可能採取的優勢反應即是「忍讓」。如果下位者想要追求個人目標之達成，往往會採取「陽奉陰違」的策略。當弱勢者對權威不滿，想要表達自己的意志又怕損及對方顏面時，會採取「迂迴溝通」表達自己的意圖，達成自己的目的。這些方式都是為了維持心理社會均衡而發展出來的，也深受儒家「庶人倫理」中「尊尊法則」的影響。依此看來，若從儒家關係主義的立場著眼，在縱向「上下關係」中，探究下位者對上位者的忍歷程與轉化機制最具文化意義。

儒家倫理中的五倫與十義，原是相對性倫理，即五倫關係中的



「父、兄、夫、長、君」等角色，應當分別依照「慈、良、義、惠、仁」的原則行爲；而扮演「子、弟、婦、幼、臣」等角色者，則應當依照「孝、悌、聽、順、忠」的原則行事。儒家陰陽化後，相對倫理片面絕對化、專制化、權威化，成了華人民族性中逆來順受的文化心理基礎（黃曬莉，1996 / 1999）。家庭倫理的權威化又受華人權威主義文化傾向所強化。Metzger（1981）認爲：華人權威主義一方面強調權威人物的重要，另一方面強調個人（自我）必須融入群體內，因而在面對權威或群體時，自我必須有所犧牲，這也就是一種「犧牲小我，完成大我」。而這個「大我」可以是指「小我」所屬的團體（如家庭、社會、國家等）（楊中芳，2001）。

楊國樞（1993）論述華人社會行爲的特色是權威取向。「權威取向」是指：華人過去長期處在父權與君權相輔相成的封建專制社會環境中，形成一種過分重視、崇拜及依賴權威的心理與行爲傾向，下位者習慣上位者表現順從行爲，文化設計與規範也支持鼓勵下對上的順從行爲。其中「權威敏感」係指華人在與人接觸時，很快地會依據彼此的上下權力關係，做出應對進退的行爲，以避免冒犯權威；「權威崇拜」指權威者的權力被絕對化、全能化且無限上綱，下位者難以擺脫權威的控制；基於「權威全能」、「絕對順從」的信念，下位者縱使有憤怒的感受，也不會輕易對權威表達。

華人的組織中，由於家族主義與「尊尊法則」之延伸，領導者的風格也偏向威權領導。由於領導者擁有較多的社會權力，如獎賞權、強制權、知識權等，都會促發下屬的順從行爲，並使部屬克制憤怒情緒的表達，產生忍的感受（吳宗祐、徐瑋伶、鄭伯壘，2002）。換言之，居下位者的權威取向傾向以忍來解決與上位者間的衝突，而上位者所展現的權威行爲又強化了居下位者的忍之行徑，由此可見，忍與權威主義之間的關係密切。孫隆基（1990）也指出：中國



文化鼓勵「逆來順受」，是堅忍性的基礎，也是專制主義的基礎。劉惠琴（1999）認為人我界線的模糊，使得華人個體容易受到他人意志的侵犯，而缺乏自主能力，特別是居下位的弱勢者，經常無法知覺到自我與權威者的矛盾與衝突；即使察覺到矛盾，也不會直接反抗，而以迂迴不合作或陽奉陰違的方式，間接滿足自我的需求。依此看來，忍的過程就像 Quintana 與 Segura-h（2003）所指出，自我是在某種壓迫下，經由假意識、察覺、批判後轉化而出；同時也符合 Metzger（1981）所論，華人的自主性是在動心忍性的過程創造轉化而得。

從以上的文獻探討、論述及研究結果來看，從居下位或弱勢者的立場來討論忍的使用、歷程及自我之轉化是較有顯著意義的。而究竟權威（上位者）與弱勢（下位者）是何指？基本上，無論是處於倫理上或社會結構中的上、下位階者皆屬於此範疇，例如：五倫結構中的下位者有兒女、妻子、學生等，社會結構中的弱勢者則包括女性、勞工、移民族群，還有性少數族群等。

（五）研究問題的提出

總結上述，如果不再將忍的概念局限在單一概念上，而採取多元面向及動態歷程的觀點，且將忍的心理與歷程置於權力關係的脈絡下探究，是有顯著意義的。吾人預測，弱者在初次遭遇人際衝突或苦痛時，會先採用自我壓抑來面對問題，可是，在經歷多次忍之經驗後，忍所產生的痛苦情緒將驅動個體進行認知、情緒，甚至行為上的調整；而這些情緒、認知及行為上的差異，隨著個體經驗的增長，忍有了階段性的發展，忍的本質也有所改變，而構成忍耐的歷程。在忍的歷程中，除了認知與情緒的變化之外，也可能伴隨著自我的轉變與成長。

簡言之，本研究的主要問題意識是：在權力結構（上下關係）中，居下位的個體對居上位者之忍歷程為何？各階段的特色又是什麼？各階段自我之轉化機制又為何？本研究將藉由受訪者述說資料來呈現華人忍的歷程及其轉化方法，並採用黃曬莉（1996 / 1999）及李敏龍與楊國樞（1998）所提出的忍的定義與心理機制為本研究的理論框架，進一步探索忍的歷程之階段特性與內涵，同時探尋伴隨忍歷程中的自我轉化。

二、研究方法

本研究主要目的是藉由成人的忍耐經驗及其認知情緒轉換的述說來理解華人的忍耐歷程及其自我的轉化，希望研究結果可以為處於壓迫困境中的人，提供一套具本土意涵的教育方案，協助華人採取更適切的挫折因應策略。由於著重忍的動態性與歷程性，且忍的經驗多發生於私領域，深入觸及當事人的心思與由其自在敘說，才能捕捉弱勢者的主體經驗，因而本研究將以質性研究法來探究。

（一）資料蒐集：深入訪談法

忍為華人日常生活中重要且特有的心理現象，因而從事忍的研究，需要進入行動者的主觀世界，捕捉其感受與意義系統，這即「主位式研究策略」（emic approach），強調以當地人、當地社會及當地文化為研究的主體。源自「自然主義典範」（naturalistic paradigm）（Lincoln & Guba, 1985）的質化研究，以深入訪談法（in-depth interview）讓行動者以自身的觀點述說其經驗，而研究者以同理式的理解，進入報導人的主觀世界，且共享「默會之知」，則研究也將較具有「本土契合性」（黃曬莉，2008；楊國樞，1997），同時

符應本土心理學方法論的基礎「建構實在論」（黃光國，2005）。

爲了凸顯本研究對忍所持的歷程觀以及華人關係脈絡對忍的影響，本研究採用質性研究取向中的深入訪談法來蒐集述說資料。訪談前，研究者先擬定訪談綱要，訪談時，請受訪者談談其印象較深刻或影響你較大的忍耐經驗，追問如何發現或覺察到你自己在忍耐？覺察前與察覺之後在想法與感覺上之差異；詢問忍耐的對象、原因和行爲；爲何必須忍？爲何選擇忍？忍的時候在想什麼？會擔心或害怕什麼嗎？如果不忍，又會如何？這些忍的經驗對你的自我是否產生影響？或造成你一些改變？如果有，是什麼樣的影響或改變？對於這樣的忍之經驗，你體認到什麼？你對自己或他人的看法或關係有何改變？這些導引之問題事先讓受訪者瀏覽，訪談之進行，主要以受訪者敘說的自在與流暢性爲主，然後研究者再參考訪談綱要追問。

（二）受訪者與訪談之進行

基於達到「深度」和「多元社會實狀之廣度」的考量，本研究採立意抽樣方式來選取受訪者；亦即選取有「忍」的經驗，其「忍」的經驗對其有重要意義與感受者，且願意分享其「忍」的經驗者訪談；另外，也注意受訪者在性別、職業、年齡上之異質性。每一次的訪談平均歷時二至三小時，訪談人數與訪談次數未事先限定，而是以理論性飽和爲主要考量。最後，本研究之受訪者，共有 18 位，男性 7 位，女性 11 位，年齡介於 25 歲至 65 歲之間，受訪者基本資料，列於表 1。

表 1 受訪者基本資料

編號	年齡	教育程度	職業	宗教信仰	權力關係
受訪者 1	25-30	碩士	學生	民間信仰	異性戀 / 同性戀
受訪者 2	25-30	大學	待業中	民間信仰	軍官 / 士兵
受訪者 3	25-30	大學	社福機構	民間信仰	師 / 生
受訪者 4	40-45	大學	民營企業	民間信仰	上司 / 下屬
受訪者 5	40-45	高職	保險業	佛	弱勢族群
受訪者 6	35-40	五專	保險業	民間信仰	上司 / 下屬
受訪者 7	25-30	碩士	學生	無	親 / 子、師 / 生
受訪者 8	30-40	碩士	公民教師	佛	男 / 女
受訪者 9	25-30	大學	教師	無	異性戀 / 同性戀
受訪者 10	50-60	大學	社工師	民間信仰	弱勢族群
受訪者 11	60-65	初中	家管	民間信仰	夫 / 妻
受訪者 12	40-45	大學	教師	民間信仰	親 / 子
受訪者 13	50-55	初中	家管	民間信仰	資深 / 資淺、婆 / 媳
受訪者 14	50-60	高中職	自由業	民間信仰	親 / 子、夫 / 妻
受訪者 15	40-45	高職	報業	民間信仰	親 / 子、上司 / 下屬
受訪者 16	25-30	大學	保險業	民間信仰	資深 / 資淺
受訪者 17	25-30	碩士	學生	民間信仰	親 / 子
受訪者 18	50-60	碩士以上	編輯	基督教	上司 / 下屬、資深 / 資淺



研究進行後都有撰寫訪談日誌，內容包括：訪談的日期、時間、地點、對象，訪談中觀察到研究參與者非口語訊息及研究者理解到的意涵。訪談後的錄音帶轉謄成逐字稿，訪談資料的蒐集整理與分析是同時且持續不斷地進行。在謄寫訪談稿的過程中，研究者逐步形成對資料的整體印象。在反覆閱讀逐字稿過程中，進行系統性的編碼（coding），即將資料分解成許多小的部分，然後仔細檢視和比較，就相似的部分予以命名，此即為概念化的過程。在概念之間仔細比對後，將相似的概念集結，賦予較高層次的命名，以形成概念類別。接著，再找出核心概念，儘量達到概念的密實化（conceptual densifying），且讓概念的內涵和與其他概念之間的關係達多樣化，並能將概念之間的合理關係以命題的形式陳述（黃曬莉，1996 / 1999）。

三、資料分析結果與討論

根據 Giddens（1984）的看法，受訪者是以其「表述性意識」（discursive consciousness）及「實踐性意識」（practical consciousness）敘說其生命遭遇及忍之歷程者，這是第一度詮釋。研究者工作則是轉錄、分析受訪者的敘說資料，所謂分析是指將敘說文字收入、割捨、放置標題等剪輯工作，將分散片段的資料形成較完整的故事，並依論述主軸給出標題，以凸顯個案之自我狀態，這是第二度詮釋。研究資料的解讀是在「雙重詮釋」（double hermeneutic）中進行，或是面對敘說資料進行一連串之「詮釋循環」（hermeneutic circle），而本研究進行雙重詮釋時所擁有的先前理解，即採用黃曬莉（1996 / 1999，2002）及李敏龍與楊國樞（1998）所提出之忍的定義與心理機制為理論框架，且根據紮根理論中主張的：在文獻回

顧、資料蒐集、資料分析與撰寫之間不停地來回相互影響、比較的一個循環過程（黃曬莉，2008）。

在這樣的資料解讀、分析、剪輯、概念化後，我們獲得忍歷程的各階段之內涵及自我之特色，以及各階段的轉化機制。以下將逐步呈現分析結果及敘說資料，忍歷程的階段及自我之轉化機制，以圖 1 顯示之，自我與權威間的消長關係則以圖 2 顯示（請參見 60 頁）。

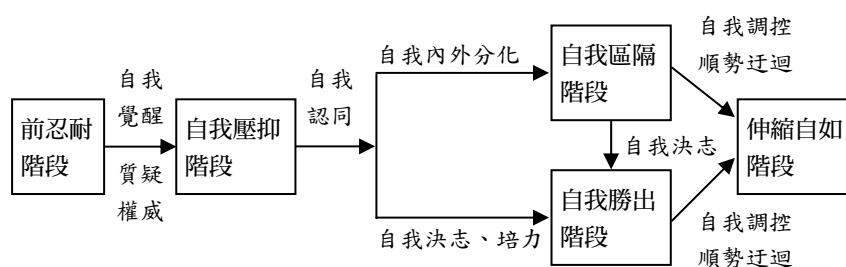


圖 1 忍之各階段與自我之轉化機制

如圖 1 所示，忍耐的歷程可以分成五個階段，在(1)「前忍耐」階段中，個體幾乎全然認同社會或集體的規範，展現順從的思維，因而個體並未有忍耐的感受；在(2)「自我壓抑」階段，個體和權威者的互動中，個體感受到被壓迫的經驗；在(3)與(4)「自我區隔」階段或「自我勝出」階段，則是個體在自我肯定與自我認同後，還能在權威的互動中滿足自己的需求；在(5)「伸縮自如」階段，則除了自我認同之外，甚至突破權威之禁錮，主動掌握與權威互動時「忍」或「不忍」的決定權，進而享有自我在各方面的自主。



(一) 「前忍耐」階段特性：言聽計從，不疑有他

前忍耐階段的核心意涵為「言聽計從，不疑有他」。訪談資料顯示當個體處在前忍耐階段時，其行為泰半與社會集體或文化的規範與價值緊密結合。因而個體在認知上認同社會文化的價值觀，不疑有他的；在行為上言聽計從，照本宣科；在情緒上，達到社會文化標準時，有安心的感覺，做不到時，則會有內疚和自責感。如：

我應該要言聽計從，他們希望我考醫科，我就去考醫科，希望我以後結婚生子，就結婚生子給他們看。那時候會覺得說不可以傷他們的心，要按照他們的期望，要讓他們（父母）高興。我記得當下我斬釘截鐵說我一定要達到父母親的期望，不能讓他們失望，要傳宗接代。（受訪者 1）

我的潛意識裡面，我知道我對她說的話非常在意，她希望我去，我就去，她希望我不要做，我就不做。（受訪者 15）

只要長輩的臉色一不對，我就會覺得好像是我害他們過得不快樂，還是我惹他們生氣，……我的罪惡感很強。（受訪者 7）

1. 依順的自我：尊尊倫理優先

那麼，受訪者的自我與哪些社會文化規範或價值緊密結合呢？例如：孝道、師道等，上下尊卑的秩序性，似乎受到普遍在接受。如：

對公公婆婆不可以不孝，對長輩、對我的父母，不可以不孝，不孝就是頂嘴，你頂嘴，她心裡會難過，就是不孝。我不敢講話給她生氣，我都想說要孝順，這樣講給她氣，好像很忤



逆她，所以我一直忍下來，說要我不孝我的公公婆婆，我做不下去。（受訪者 13）

不管對不對，好像都是應該要給老師打，那時候都是這樣的心態，逆來順受，就是你不對，老師打都是對的。（受訪者 13）

一直以來，自己沒有辦法達到父母的期待，內心就覺得說會讓他們失望，我沒有符合他們的期待，好像我做錯了什麼。……有一點心虛，覺得我好像理虧，心裡總覺得理虧這樣子。（受訪者 17）

我不會說去怨恨我媽對待我這麼嚴格，他們也是關愛我們的，只是她對我們的方法不是很對而已。（受訪者 14）

受訪者提到，如果他們做不到或違背父母親的要求，會自覺良心不安；如果令父母親失望，自己會產生心虛和理虧的感受。受訪者 15 說：「如果我違背她（母親）的意思，自己做了也會不安心。」受訪者 17 因為自己一直沒有達到父母的期待，認為是自己錯了，因而無法理直氣壯說出自己的需求，或拒絕父母的要求。

2. 趨同的自我：社會取向與人際和諧的思慮

楊國樞（1993）指出：傳統中國社會由於精耕農業、家族共產、父系傳承及階序結構等原因，形成華人融入或配合社會環境的生活適應方式，同時習於社會取向（social orientation）的社會互動行為風格。社會取向又包含家族取向、關係取向、權威取向、他人取向等級取向；前三種有特定的指涉，「他人取向」則泛指非特定對象的人，而可能是由他人所構成的或想像中的「觀眾」或「聽眾」。



整體而言，社會取向意指：華人的心理與行為受到他人影響的一種趨向，特別重視他人的意見、標準、褒貶及批評，在行為上努力與別人相一致，希望在他人心目中留下良好的印象；共包括四方面的特徵：顧慮人意、順從他人、關注規範、重視名譽。因為顧慮他人的意見，以致不敢表達或凸顯自己與他人不同的想法或特性，因而無法堅持自己，而顯得缺乏自主意識。甚而要改變自己來趨同於他人。

例如，受訪者 9 雖是女生，要不要穿裙子帶給她莫大的困擾，她說：她其實不希望自己跟他人不同、她希望獲得大家認同，她也是想好好遵守社會規範的人。

我從小就是被教，希望社會能夠接受，受到社會的歡迎，大家喜歡我，我並不是那種想要特立獨行、有自己獨特的思想、表現得不一樣的人。……社會好的、普遍的標準，像「誠信」這種大家普遍都能接受的一個標準，我會想要去做到。（受訪者 9）

我就覺得奇怪，我看到自己跟別人不一樣……那時候不懂得堅持說我要，我覺得不能跟人家唱反調，……，別人如果堅持什麼，有什麼就要 follow，自己沒有這麼堅持，不懂得堅持。（受訪者 10）

受訪者 14 也因為不懂得堅持自己的意見並表達自我的意志，因而產生嫁錯郎的遺憾。

那時候我不喜歡，我知道嫁這個人不好……我如果比較有自我，我就說我不喜歡，至少我會這樣表達就好，自己不是咧，父母說好，我就好，奇怪我媽媽又不反對……。（受訪者 14）

人家給我這樣的回饋，覺得我很衝……我感到很難過，不想要造成別人這樣的感覺。……我想改，我那時候一直想改變自己。（受訪者 4）

爲何社會取向的思慮有這麼大的支配性，顯然地，隱含其後的是維持人際和諧的價值觀，也就是「與人爲善」更勝「特立獨行」的和諧觀。

例如：受訪者 10 表示，在她成長的年代裡，默不作聲、隱身與附和大家是比較安全的處世法則。她說她記得小時候家裡遭了小偷，爸爸和哥哥們半夜很辛苦地合力抓到小偷，送交警局，警察居然沒有處罰，就將小偷給放了。後來，她爸爸很不服氣地在里民大會公開談論這件事，認爲這威脅到居民生活的安全保障，還有社會正義。她媽媽知道以後，很生氣地責備爸爸，認爲都自顧不暇了，幹嘛還要去強出頭。當時她很認同母親的想法。

我媽把它視爲惹事，…很容易讓別人看到你，因為不一定周圍人的聲音跟他一樣。我們那時候覺得媽媽才是對的，要默默過日子，不要被注意。……我也學到了這一點。（受訪者 10）

由於社會化的過程中重視人際和諧，每個人可能從有稜有角的個性磨練到圓融狀態。受訪者 4 也認爲：與人和諧相處，是理想性格的一環，他並不因此而覺得是忍耐。他認爲：以前的自己，一遭遇到利害衝突，或該就事論事時，就會用直接的方式爭取自己的權益，或者據實以告，不懂得運用圓融的話語來表達自己的意見，因而遭到他人的不滿和批評。現在的他則深諳此道，講話圓融、委婉，不把事情鬧大。

我發覺別人都是很委婉地講，不會把它挑起來，比如說一件



事情明明很嚴重了，人家可以輕描淡寫講出去，不會把事情鬧得很大。（受訪者 4）

那時我就發覺，講話要委婉，要延遲判斷，講話不能那麼快。……如果現在，不會這樣講。我可以做一個緩衝……站在他們的立場上來講。（受訪者 4）

總之，個體深受社會與社會教化影響，認為只要是集體的、規範的、倫理的、主流價值觀，縱使與個人的想法不同，也應該遵從。受訪者接受社會教化，遵從既定的規範，執行孝道或師道，且將此一社會規範，內化形成道德我。若無法達到父母或師長的要求，便會出現罪惡感或是羞恥感，自我會更加倍地努力，想要完成外在的要求。也就是說，尚未發現社會框架的建構之前，個體不會有忍耐的感受，因為未意識到社會框架的存在，就無法感受這些社會框架的限制、不合理或不平等。個體在毫無質疑之下，複製社會與文化對上下或尊卑階級、主流 / 邊緣、集體 / 少數的既定價值標籤，遵照既有的倫理關係或社會階級的分類系統來行事。

（二）「前忍耐」到「自我壓抑」之間：自我覺醒，質疑權威

隨著時間的推移，個體的主觀意識會發生變化。如果個體自己的情緒總是隨著他人的喜惡愛好而決定，即他人滿意，自己就快樂；他人不滿意，自己就跟著難過。這樣的狀況，次數多了或日子久了，個體會覺察到還有其他可能的存在，且質疑順從或配合他人好惡之必要性；個體自我意識的覺醒，即認知到自我與外在權威者之間的差異，知覺到壓迫的存在，因而感受到自我的壓抑，也使得「前忍耐」階段開始產生轉化。以下將根據自我意識覺醒來源的不同，闡述從「前忍耐」階段到「自我壓抑」階段的轉化機制。

Perry (1970) 從認識論來討論這「心態轉變」的過程，即個體原本以是非或黑白分明的兩極觀看世界，且是相信絕對權威和真理的「二元心態」。在瞭解人與人之間的意見分歧，且看事情以多種角度的邁向「多重心態」過程，個體不再只依賴或相信外在權威，轉而肯定自我主張，且開發個人的自由領域（蔡美玲譯，1995）。因此對權威的質疑，對自我的認同，以及從單一價值觀轉為多元價值觀等，都可見到自我意識的覺醒。

例如，受訪者 7 提及自己與指導教授互動愈來愈不舒服，有一天，她意識到這個不舒服的感覺來自於她認為老師在利用她，兩者之間是不對等的關係，亦即只有學生付出，老師並沒有提供相對的資源給學生，產生了不平等的感受，並進而發展出自我意識。以後當老師與自己意見不合時，她不再認為是自己有問題。

我心裡愈來愈不舒服，因為我意識到老師在利用我，我突然看清了，我發現我跟老師是完全不平等的關係，我從她身上學不到東西。她一直要求我們提供我們的生命經驗，可是她自己沒有 input，沒有用生命經驗來跟我們分享，覺得不公平，不平等。（受訪者 7）

受訪者 8 談及她初戀時的慘痛教訓。在男朋友變心時，她一直無法接受，一而再、再而三地欺騙自己，直到後來她看清事實，相信自己的感覺，承認對方已經變心，男女之間的情感不可能如男友所言，要心胸寬大且沒有嫉妒心。然而，當個體在「前忍耐」階段時，這些說法都是合理的且是應該做到的。

後來發現不能再欺騙自己，因為事實上已經變了嘛，理智已沒有辦法合理化他的行為，後來發覺其實我錯了，男女之間



的感情要沒有忌妒心，要有寬大的心胸，是做不到的。（受訪者 8）

除了相信自己的感覺外，自我覺醒還有賴解構「權威就是對的」價值觀，且體認到「價值是多元且存在每個人的心目中」的想法。例如：受訪者 7 小時候對父母親的管教方式，常有「莫名其妙」的感受。剛開始，她無法對這種感受給予任何定位，直到她接觸到同儕的家庭以及家庭外的世界時，才發現自己的家比別人家要封閉許多。

我媽覺得說女孩子穿裙子，怎麼可以這樣滾來滾去，沒有女孩子樣。我那時候就覺得很奇怪，為什麼我不行這個樣子？
（受訪者 7）

當受訪者 7 接觸到三毛的書籍，才真正視野大開，發覺生活可以有很多的形式，父母提供他們的生活樣式只是其中一種。若她不滿意父母所安排的生活方式，她應該可以創造其他形式的生活。受訪者 7 對自我的偏好和喜惡漸漸有了清楚的認識，且將自己的幻想投射到三毛的書上。當母親企圖剝奪她的喜愛時，她清楚地意識到母親管教上的不合理，並進而質疑權威的謬誤。她說：

每天的生活這麼封閉，竟然有這種想都沒想過的生活，是一個女孩子，跑到西班牙，跑到撒哈拉沙漠。這種人在我小時候的生活圈裡是不存在的。……我媽就說你為什麼要看那種書，她講話那種口氣，好像那種書是什麼淫書，還是什麼禁書，……我那時候意識到她的話是不合理的，為什麼女孩子不可以這麼小就獨自出國去唸書，獨自出國去旅行。我覺得我有判斷能力，這不是不好的書……這個世界有很多生活方式，並



不是你們的方式，才是對的。（受訪者 7）

由此可見，處於「前忍耐」階段的個體，深受社會取向之影響，認知裡充斥著以社會大我為主的思維，缺乏質疑權威的能力。但隨著人際交往增加與視野的擴展，個體經歷自我覺醒、質疑權威的轉化機制之後，進入了「自我壓抑」階段。

（三）自我壓抑階段之特性：忍氣吞聲，委屈求全

「自我壓抑」是華人普遍承受的經驗，其核心特性為「忍氣吞聲，委屈求全」。「自我壓抑」起始於個體感受到社會框架的存在，這個框架被賦予高低不同的價值，並強加在個人的身上，以評價個人。訪談資料顯示：當個體處在「自我壓抑」階段時，在行為上是忍氣吞聲，敢怒不敢言，在認知上是委屈求全、息事寧人；在情緒上，懷著恐懼、悲憤、焦慮、受挫等種種負面的情緒。此乃因為個體體認到上位者掌握控制權，其威權不可違抗，因此只好暫時順從，如常言道「識時務者為俊傑」。這是一種不得不忍的被動狀態，而不是有目的主動退讓。

以下將從弱者的角度出發，闡述權威壓迫對個體在性格、情感、精神及自主性發展上的傷害，並點出個體不願與權威合作時被迫出走的無奈感。

1. 失聲的自我：啞口無言，沉默以對

壓抑自我是一種學習來的經驗，個體體驗到權威管教的強制性、不可違抗性及摧毀性（殺傷力），不由自主地沉默和忍氣吞聲，這是一種失聲的過程。如：

忍耐，可能就是沉默吧！因為無力反抗的時候，就會



helpless，找不到任何資源，可能就沉默，面對家人的激烈反應，只能很沉默的回到自己的房間。（受訪者 7）

受訪者 12 的家庭教育是威權管教方式，母親不分青紅皂白，一味地要大的讓小的，沒有商量的餘地，不得有異議，她因而覺得自己在性格上變得很壓抑，心裡有很多話要說，但常常會掙扎於說與不說之間，變得沉默不語。

我母親非常嚴格，她很權威式的，要你忍、聽話，跟你說她是對的，可是對我來說不對，但又不能怎樣。在個性上會變得很壓抑，心裡很多話要說，但是會變得還是不說好，所以我的個性就變成很沉默。（受訪者 12）

對權威的恐懼可能轉移到社會其他的權威形象，例如老闆或老師。受訪者 7 說，她已發展出一種「遇到權威，逃為上策」的直覺反應，縱使要她放棄自己的利益，她也願意，面對家庭外的權威人物時亦然。

我的指導教授其實是蠻強硬的，以前在課堂上，只有她跟學生說：I disagree with you，學生不敢跟她這樣講，……有自己的觀點，還是不敢。……我非常害怕面對一個權威者。我可以逃，我就先逃走，如果被老闆騙錢，剩下的錢還可以過活，我就不會去強求把那個薪水給要回來，變得很懦弱。因為我怕面對。（受訪者 7）

2. 自我怯步，不知所措

受訪者 2 的忍之經驗主要是發生在他當兵時。他下部隊帶兵時，發現在軍營裡「老鳥欺負菜鳥」的傳言不假，且他以菜鳥的身



分管理老鳥，確實困難。老鳥對他的指揮和命令愛理不理且推究責任，使得他身為監督者，除了必須在體力上有很大的負荷外，在心理上也必須承受很大的壓力。身為菜鳥的他，經常犯錯被罵或是被恐嚇懲處，因為擔心動輒得咎，在行事和表達意見上變得退縮，凡事小心翼翼，不敢隨便亂來。原本對自己很有信心，不相信有什麼問題可以難得倒他，在軍中的經驗，使他開始懷疑起自己的能力和價值。

會很害怕被罵、被懲處。行為會變得很畏縮，本來敢做的事情變得不敢做、敢說的事情不敢說。久了之後，事情會很多，又做不好，然後就退縮，學習能力又變慢，然後就惡性循環，又更加受到責備，所以在那個時候壓力很大。……我開始覺得自己好像很沒有用，從前很有自信，為什麼現在會變得這麼廢這樣子，蠻無助的，還蠻否定自我價值的，覺得自己怎麼那麼沒用。（受訪者 2）

在以男性為尊的父權社會中，受訪者 8 遭到男友對她百般否定和指責，使她陷入認知混淆的情況，一方面自己的安全需求受到否定，對於男友的說詞又無力反駁，使她常常自責，認為達不到男友的要求是自己的問題。

我覺得很害怕，懷疑他，就變成不夠信任他，他常常都會跟我講，別人對我有誤會，沒關係，可是你對我有誤會，就表示你不够信任我，那種壓力是很大的，你又不能去問他說一點到三點，你到底去做什麼事情？難道我不能質疑嗎？那個對我有很大很大的困惑感，……他就跟我說，「你怎麼耳根子這麼軟，別人講什麼你就相信什麼，你怎麼一點都不相信我，對我



們的事情都不肯定，我又覺得他講得有道理，不要這樣子三心二意，.....就覺得很難過。（受訪者 8）

受訪者 14 的丈夫長期流連在外，夜夜笙歌，花天酒地，沒有盡到做丈夫和先生的責任，對家人也都不聞不問，沒有表達任何關心和愛護之意，而情感受創。

那時候他都是上酒店，可以說每天都到晚上兩點至三點才會回家門，不曾在家裡吃晚餐，就我一個人照顧三個小孩。.....很不好，很ㄍ一ㄥ（生氣），又氣又急，每天都這樣。都用忍耐的方式，很難過，我會哭，會掉眼淚，白天小孩子都去上學了，我就躺著，一直在掉眼淚。（受訪者 14）

因為權威者的輕蔑和忽視，個體可能對自己喪失信心，認為事情是無法改變，即使努力也沒用，而產生宿命的看法。受訪者 13 因為沒有生男孩，忍受著婆婆和小叔的輕蔑對待。當時她的想法是沒有能力替人家生男生，是自己的錯，是自己的命不好，受人氣是活該的，她面對夫家壓迫的反應，只是委屈的哭泣，別無他法，也無法求得娘家的幫助。

那時候我沒有生兒子啊，公公和婆婆都瞧不起我們。.....我婆婆說我生的孩子都不正常，這樣罵我，我就忍，她罵我，我就是哭，只有哭，當著她的面就哭。.....我覺得是自己的錯，沒有給人家生個男孫，是不孝有三，無後為大。我覺得說我們自己沒有辦法幫人家生個男生，是我自己慫慢（不行）。（受訪者 13）

我自己命不好，歹命就是了，什麼就是自己忍下來。.....我會想說怎麼這樣，好可憐，被人家一直欺負，就好像那種逆



來順受，不會生氣，好像小媳婦那種心態……我沒辦法，隨便人家要怎麼樣，要離婚或是什麼我也沒有辦法，好像孤兒一樣，也不知道怎麼處理。跟我爸爸講也沒有用，他們說潑出去的水了，不管怎麼，就是你的命了，他認為你不管怎麼樣就是逆來順受，再怎麼不對都是要忍。（受訪者 13）

3. 自我讓步，百般討好

受訪者 14 感受到母親憤怒的劍拔弩張時，以逃跑作為自我保護的策略，且嚇到久久不敢回家。因為恐懼於父母親的威脅，她變得遵循父母親的要求，絕對坦白和誠實，不敢有所欺瞞。

媽媽生氣的時候，修理我們，給她打幾下，我們就趕快跑，怕她會更生氣。到傍晚的時候，人家吃晚餐也不敢回來，跑出去不是去玩，揀看看有沒有木柴，乾的，那種枝葉，樹枝什麼的，我就裝得很乖這樣，揀一揀，拿木柴回來討媽媽的歡心，要給她歡喜，這樣才不會再責備我。（受訪者 14）

受訪者 12 的母親對子女提出的質疑，認為是大逆不道，而自覺心理受到傷害，最後還是受訪者 12 忍住自己不舒服的感受，跪地向母親說道歉，以平復母親心中的憤怒。

我看我母親在那邊哭，我又得忍耐了，我的忍耐是我把一切化為沒有這一回事一樣，我跪著跟她道歉，後來就了事了，才有辦法平靜下來，所以從小我就知道說事情發生以後，我就自己承受，承擔下來。（受訪者 12）

討好權威、依附權威是弱者求取安全感的典型行為。受訪者 7 說自己會下意識地想用討好的方式，來獲得父母的喜愛。然而，她



卻發現：父母親覺得那是應該的，女孩子就是要做家事，不需要特別加以讚美或是喜愛。當無計可施時，受訪者 7 也會使壞，想引起注意，可是採用這種反向取得注意的方式，僅會換得更嚴厲的懲罰，並未能幫助個體解決問題。

我會用別的方式來爭取看看父母會不會比較喜歡我，我知道他們觀念很傳統，覺得女孩子就應該乖乖的，坐要有坐姿，站要有站姿，要做家事，.....我為了讓我父母喜歡我，我會主動整理我們的房間，連我哥的東西也一起整理。.....可是這麼多年下來，你會發現說他們覺得你女生本來就應該做家事，他們覺得理所當然，何必為了這樣多喜歡你。（受訪者 7）

我會去摔我哥的東西，引起他們的注意，.....其實我那時候脾氣還蠻火爆的，我就是要摔東西，我看你們會怎樣，我跟你們好好溝通，你們都不聽，那我就豁出去好了，.....我哥就會去跟我媽告狀，我媽就會來罵我。（受訪者 7）

4. 身心崩潰，自我放棄

在上 / 下關係的權力結構中，居下位者因為屢受折磨，也可能產生身心崩潰的現象。受訪者 2 在當兵時深刻感受到權威的摧毀性，使他個人的身心狀態受到威脅，出現了前所未有的壓力症候群，例如：體重急速下降、厭食、做惡夢、悲劇性的思考，甚至出現自殘的意念，對家中的廚房產生恐懼，無法擺脫工作的陰影，也出現了逃兵的念頭。當時的他對於自己出現類似憂鬱症的症狀大感吃驚，他從未料到自己可能會罹患精神疾病，而益發焦慮。

會有一些很奇怪的念頭、思考很負面，覺得現狀是沒有希望，沒辦法改變的，在軍中就覺得怎樣都沒有辦法做好。一直

重複去想，.....突然改變自己的個性很大，變得沉默不語，到最後，會不想講話，個性變得很偏激、想法很偏激，一直會想到最差的狀況，會受到怎樣的懲罰.....一直鑽牛角尖，覺得沒做好，被抓去關，或者會不會衛生沒弄好，全部中毒，被抓去關。

我找以前心理復健系的學姊聊，她一聽，就覺得我有點類似憂鬱症的徵兆。我很震驚，因為從小就覺得憂鬱症，永遠不可能跟自己畫上等號。第一次覺得自己跟憂鬱症會扯上關係，很擔心蠻害怕的。（受訪者 2）

爲了要達到媽媽或婆婆高標準的要求時，受訪者 13、受訪者 12、受訪者 14 都有身體過度羸弱、苦不堪言或生不如死的意念，想要自殺以了結。

我那時候很瘦，折磨啊，就這樣折磨啊，精神折磨.....。
（受訪者 13）

在國中的時候，就想要自殺了.....那時候都覺得蠻壓抑的，我的想法比較悲情，感覺人生沒有什麼意思，很怕自己的父母親生氣（哭），那時候活得好像不是很安心。（受訪者 14）

有時候，忍耐到了極限，我藏了一條繩子，隨時想自殺，因為我母親非常嚴格，她很權威式要你忍，聽話，她就說她是對的，可是對我來說你不對，但又不能怎樣，我就只有哭，哭完之後，就很生氣，藏了一條隨時準備，我真的會結束喔。（受訪者 12）

受訪者 14 因爲丈夫對家庭不聞不問，感受不到任何活下去的



意義，而動過跟孩子一起共赴黃泉的念頭。

那時候想要走，想自殺，我還有一次很痛心（ㄍㄨㄥㄥㄥ心），我老大才國小，我還跟她說媽媽很傷心，爸爸這樣子過他的日子，從來不理我們，不曾關心過我們，我好傻喔，還跟我大女兒說我們一起自殺好不好，……我覺得這樣子做很不對，但在那時候，被氣到絕路時，想法會比較偏激一點。（受訪者 14）

「自我壓抑」是難熬的，個體面對威權，只能全然地放棄自我，以滿足對方的要求。個體在全然退讓之際，也讓權威者有機會一而再、再而三毫無節制地挑戰個體壓抑的極限，使個體節節敗退，毫無快樂可言。受訪者敘說此一階段血淚交織、自我煎熬的故事，以及負面的情緒，凸顯出「自我壓抑」階段必須承受極大的痛苦和委屈。述說資料也顯示：受訪者與權威互動的過程中，習得了權威恐懼症，為求壓迫不再加劇，個體不斷地討好、依附、配合及順從權威，然而卻仍無法擺脫權威的控制，備感身心俱疲，最後終於放棄自我。

另外，在「自我壓抑」階段，個體終究體認到：壓抑自我的欲望，順應他者的意志，對自我的傷害很大，並非長遠之計，有些人會改變而肯定並認同自己，決定追求自我。追求自我需求滿足的行動有兩個主要途徑：一為陽奉陰違，即本研究所稱的「自我區隔」；另一為自我決志與自我培力，在本研究稱之為「自我勝出」。

（四）「自我壓抑」到「自我區隔」之間：走向「自我分化」

壓抑的個體與權威互動時，隨著時間的推進，會對權威有更進一步的瞭解而摸索出與權威互動的方式。一方面，他找到哪裡有可鑽的洞，另一方面知覺到權威的不可依賴及自我的不想改變，因而



在不與權威者直接衝突之下，採取陽奉陰違的分化策略，亦即一方面與權威者維持表面上的和諧關係，順從而直接挑戰權威者的權力；另一方面遊走於控制的邊緣，用替代補償或區隔的方式取得自我的部分滿足，這也是一種區隔式的和諧（黃曬莉，1996 / 1999）。

由此可見，「自我壓抑」到「自我區隔」之間的轉化是走向自我分化，自我壓抑轉為部分壓抑，自我的委屈也稍獲舒緩。個體在自我壓抑的過程中，對於自身需求的滿足會有深一層的體認，且歷經兩次的覺醒：第一次的覺醒是發現自我與權威者的差異，第二次是警覺到不能以自我犧牲來服膺社會規範。換言之，壓抑的個體體認到：順從並非解決問題之道，反而是問題的癥結所在，唯有滿足自己的需要，方能使自己不再陷入無盡的痛苦深淵中。

例如，受訪者 9 與受訪者 1 在試圖服膺異性戀的社會規範後，發現想要抹殺或企圖改變自身的性傾向是不可能的，勉強自己做不喜歡做的事情也是難忍的。在自我壓抑時，受訪者 9 和受訪者 1 都經歷了兩次自我覺醒：第一次覺察到自我與他者在性傾向上的差異，第二次察覺到要迫使自己成為一個異性戀者是不可能的，進而轉向自我認同與自我肯定。由於他們有因壓抑而痛苦不堪的經驗，因而能進一步確認：人的欲望是天生自然，不可能要變就變，因此他們放棄追隨社會的主流，選擇了認同自我的性取向。

大學畢業那一年，我還去修了一門叫行為改變技術的課，笨到想要去改變，希望我不要這樣子，我可以讓自己喜歡穿上裙子嗎？或是可以不要再喜歡女生嗎？後來發現那是改不過來的……，就好像叫一個異性戀女生不可以喜歡男生；男生不可以喜歡女生，這是 impossible，可是人們就是不相信。（受訪者 9）



國中時有一個同性密友期當擋箭牌，到了高中這個情愫一直都在，就把它（同性密友期）拿掉，不需要它了，大概已經確定自己這一輩子躲不掉了，應該不太能改變了。（受訪者 1）

當發覺自己不可能改變時，受訪者在內心裡，自我會不斷地來回辯證與詰問，然後下定決心要做自己；自我認同必須經過不斷地自我澄清和自我對話，才會在兩難的困境中，做出抉擇，形成比較穩定的自我信念。

受訪者在想法上出現轉變時，述說資料也會展現犧牲自己、服膺主流價值的痛苦，以及決心肯定自我、讓自己自在的快活。其實，「追求自我」具有相當大的吸引力，正如受訪者 1 所說的，他需要一個完整的自我去與他者互動，才不會覺得格格不入，這使得他甘冒被知道性傾向的風險，也要追求真實的自我。受訪者 9 也認為：能夠做自己（穿運動褲去上課）是一件非常舒服的事情。

穿我喜歡的樣子，會讓我覺得蠻高興的，可是我喜歡的樣子並不是大部分的人能接受的。如果要讓大部分的人都接受，我就必須長期處在一個我不喜歡的樣子。……我有過，就是去實習的前幾天都穿裙子，那讓我很不舒服，非常非常不舒服，我很不喜歡那樣的感覺。之後我就乾脆不理會這種。（受訪者 9）

我覺得否認掉那個 identity，也是一種忍受，可是整個社會不允許，跟大家都一樣，也是另外一種忍受啊，你得忍受不做自己……那個階段是很 suffer，在那邊擺盪……你的選擇是什麼啦，到底是要按照所有人的期待，乖乖的走這樣的路，還是就走自己的路，做自己這樣子……那是醒悟的過程，好像覺得



這些社會常軌，也不見得非這樣做不可。比較深刻的知道自己要的是什麼，會有一種動力，有一點離經叛道的意味。（受訪者 1）

從同志的經驗審視人際中的壓迫關係，可以看出弱者與權威之間並不只是依附或服從而已；而當個體體認到討好或依附權威無助於改變自身受壓迫的情況時，也可能轉而認為不如做自己，從壓迫中脫離，獨立自主，讓自己快樂。此時，個體可以利用疏離、心理區隔或斷裂名分關係等手段，區隔開自我與權威之間的關係，作為自主的前奏。

受訪者 7 利用情感上的斷裂造成人際疏離，擺脫權威的壓迫。她告訴自己不需要再討好權威，雖然不必公然地挑戰，但是私底下卻要自己做自己，跟老師保持一種漠然的互動方式。她說：

我覺得她蠻冷漠的，跟她講不同的意見，她完全不理，就轉過去跟別的同学說，用很俗的話講，就是我幹嘛用我的熱臉貼你的冷屁股。我覺得如果因為學生意見不同，就把分享這一條路關起來，那我幹嘛跟你分享。現在我不再跟她分享我研究的東西，我不要再討好權威，要慢慢疏離，.....先疏離是一種保護自己的方法.....我就做我自己的，這樣比較快樂！（受訪者 7）

受訪者 13 與婆婆同住一屋，自覺無時不受到監控且生活在恐懼中。她自我壓抑時，常望著窗外藍天，盼望著搬出去住的那一天早日到來，利用環境的區隔，來減緩自己的痛苦感受。受訪者 2 發覺自己受到長官的刻意刁難，決定要脫離長官的控制，而轉調到其他單位，以改變自己與長官間的名分關係。受訪者 14 在多次忍受



丈夫花天酒地、出軌搞外遇、索求無度之後，也決定與丈夫離異，這樣的策略，也是割斷名分關係，利用關係斷裂開始自己的新生活，為自主的道路點燃一線曙光。然而，環境區隔或切斷關係的方式是否真能為個人自主開啓另一扇窗？答案似乎是有希望的。

我先生怕我會被他媽媽欺負，就找房子，租房子，要快點帶我出去。他知道我在家裡會受到委屈，他沒有辦法，他不敢講他媽媽，叫我忍耐，就是房子好了，我們就搬出去，搬出來就漸漸比較好了。（受訪者 13）

我也曾經跟他們反應，得到的結論是這個環境就是這樣，你自己要去適應。一開始也想那就算了，但是我跟其他同學連絡之後，發現只有我有這個狀況，更覺得很不平，.....我察覺到我的處境非常差，就覺得不可以再待在那邊。剛好，我們的上級單位缺心輔員，就有些權力介入把我硬拉出來。（受訪者 2）

酒店的玩玩就算啦.....玩到最後，他就搞真的了，跟人家一般的女孩子玩。他玩真的以後，就傷害整個家，我的孩子，我看透他了，我自己知道，這個婚姻遲早會分的。.....我只是留空名分一個，一個配偶欄填我的名字而已，有什麼意思，所以我就決定要離婚了。這樣做也是正確的，我覺得應該要這樣做，那個人不值得等待了。（受訪者 14）

總之，在「自我壓抑」的後期，個體體認到自我與權威的關係不會有所改善，因而決定不再依附權威；嘗試過委屈求全，發現委屈也不能求全，因而受訪者們體認到：要做自己，縱使表面上不能



公然與權威切斷關係，但私底下，一定要能自我肯定，自此，個體也就開始從「自我壓抑」進入「自我區隔」的階段。

（五）「自我壓抑」到「自我勝出」之間：自我決志，自我培力

壓抑的個體與權威互動多時之後，發現權威地位雖不可撼動，但對於權威的要求也比較能夠掌握，因而會下定決心、立定目標，有計畫地努力朝目標前進，累積資源且自我培力（empower）一段時日後，終有達到權威要求，讓權威另眼相看的一天。換言之，從「自我壓抑」轉化到「自我勝出」，需要個體自我立志且設定目標，計畫性地有所作為，才會出現轉化的契機。此時，個體可以將忍當作是一種策略，暫時忍辱負重，等到實力養足，地位翻轉，獲得自我作主的權力，便會有切斷臍帶當大人的感覺。

「自我決志」是受訪者邁向自主的重要歷程。對受訪者 9 而言，選擇教師作為自己一生的職業，也是從「自我壓抑」到「自我勝出」的一個過程。不喜歡穿裙子以及常被誤認是男生時心理上的不舒服感，促使她選擇以教師作為她的志業。如此一來，她可以不再被稱呼為小姐或先生，而是某某老師；二來，因為教師是公職，只要她盡到教師的責任，就保有教師資格，不受她是否穿裙子的影響。

我走在路上常被人誤認成男生，這種事情，讓我很不舒服，我不喜歡這樣，這個甚至影響我選擇的職業，我選的職業是老師，這樣人家就不用稱我說是 X 先生或 X 小姐，他們會叫我 X 老師……我為什麼一直要做老師，因為它是公職，沒有人可以因為不喜歡我的衣著，把我 fire 掉，我是老師，我課照上，作業照改，考卷照出，準時上下班，不能拿我怎麼樣，純粹就是看不爽我穿這樣而已。（受訪者 9）



個體一旦認知到自己的努力在不久的將來可以脫除受壓迫的盔甲，加上自我培力後，即可從「自我壓抑」階段過渡到「自我勝出」階段。那麼，受訪者又如何從「自我壓抑」中浮現出自我決志的認知，且進而執行之？

受訪者 13 嫁入夫家之後，旋即遭遇接踵而至的壓迫，此時，她並非沒有自我主張，她很清楚地知道：夫家的人是有問題的，但她也警覺當時的情勢對自己不利，所以必須先忍氣吞聲，以免讓夫家人抓到解除婚約的把柄。她說：「我當然知道他們不對，但是我不敢講。因為他們勢力大，我先生都聽他們的話，也很怕他媽媽。我那時候很怕真的被她踢掉，因為我沒有生男孩，而且不會幫他們賺錢，我很怕他們叫我先生跟我離婚。」

顯然地，她深知自己的忍耐是爲了保住婚姻。另一方面，因爲受訪者 13 無法利用自我區隔的方式來面對婆婆的壓迫，因而她盡可能瞭解權威的要求並執行之，以替自己爭口氣，且一掃自我卑下的陰霾。當她婆婆因爲她沒有生男孫而對她百般挑剔，加上她先生因爲她沒有工作賺錢而後悔娶她時，她有了自我決志的動機，一定要生出個男孩來，也要去找工作，慢慢累積自我資源，以待有朝一日可以扳回一城，不再讓先生和婆婆瞧不起。

接著，她拚命地以做家庭代工來攢錢，清晨六點就起來，工作到午夜十二點，她說：「打毛線的時候打到愛暈，泡那個茶葉你知道嗎？泡得像中藥那麼苦，才會提神，提神才有辦法一直做。那時候人家都會說我怎麼那麼早就起來，我也沒辦法，因為我要賺錢。」之後在因緣際會之下，她發現了一家醫院在徵護士，她決定去應徵工作。她說：「我丈夫說他同事娶的都是公務人員、老師、銀行上班的，常常在我面前這樣告訴我，表示他很倒楣娶到我，那時候我就想，好，這樣，我也要去找工作，我就去 XXX 醫院那邊上班，



做十多年。」從受訪者 13 的述說，可以看到她決志的過程。因為丈夫認為娶到她很倒楣，對她是一種侮辱，所以她決定要走出家庭，外出賺錢，一雪前恥。

從「自我壓抑」到「自我勝出」的自我決志，不是人人做得到。像受訪者 6 很清楚自己要在事業上闖出一番名堂，必須策略性地服從上司的管理。他的主管是一個很有能力，對自己很有信心的人，性格和表達都是直接的、不包裝的。而他自己則是細火慢燉、禁不起熱火烤的人。他講求細水長流、滴水穿石，跟著一個爆發力強大、創造力十足的上司，無論是滿足上司的超高標準或配合上司的急速步調，他都相當辛苦。面對著上司揮舞大旗，要大家跟著往前奮進時，他覺得自己心理壓力很大，常困在自我遲疑之中。例如：如果上司要他一個月內業績衝刺到一個高標準，他會懷疑這樣做的價值。

我的爆發力或潛能不太容易被逼出來，或說我懷疑我有沒有那個潛能。短時間內，我可以去衝，努力地有一些表現，但是可能是三分鐘熱度，另一方面，我會想，值不值得我義無反顧拚命去做那件事情，以至於長期不會再有那種表現。（受訪者 6）

受訪者 6 其實有自己的想法，爲了自己的夢想，不管上司工作的步調如何，他都要按照自己的步調經營自我的事業。

我當初就知道他是這種人，可是我有我自己的夢想跟理想，所以我知道在他的手下做事，要接受的考驗是什麼，調整的心態是什麼。當他一年不工作的時候，我們自己心裡有數，不管他做不做，我們做我們自己的事業。這是一種挑戰，我願

意接受這種挑戰，這個部分其實也是我自己要修練的部分。(受訪者 6)

受訪者 7 對於指導教授的不滿，除了老師的自我保護態度，不願意分享她的學習或生活經驗外，她還覺得老師一直在利用她，利用她寫的研究提案與參考文獻當作學弟妹上課的素材，但卻遲遲未幫她修改論文計畫或給予建議。

她說：「我早就跟她講，我想要早一點畢業，所以她上學期初拿去給研一當教材時，我想說那老師應該有看吧！我知道她本來改學生的 paper 就很慢，可是沒想到會慢到這個程度，花了一個學期的時間，所以那個不舒服是又加上一層被利用的感覺」。當受訪者 7 體認到老師在利用她時，她產生「看清來者何人」的感受，也產生對付的策略，因而當下忍的感受也消失無蹤。

當我知道我被利用的時候，那個 time span (時間長度) 就縮短了，其實我不覺得我在忍耐，我體悟到她在利用我，我就有對付的 strategy 出來.....無意識地忍耐，那個時間是拉很長的，可是當意識到自己是忍耐，然後追溯出忍耐的原因，就悟開了，就不用忍耐了，那個忍耐很短，就欠一丫。(受訪者 7)

從「自我壓抑」到「自我勝出」的轉變重點在於個體是否看清問題，下定決心要採取計畫性行動以改變自己的現況。決志後通常需要經過一段時間才得知成功與否，因而在「自我立志」後，個體雖有忍的外顯行爲，但內在卻是滿足的延宕，累積努力的資源；一旦時機成熟時，也是個體擺脫受壓迫或控制之時。因此，「自我勝出」需要等待時日，外顯的是「自我壓抑」的延續，但個體之認知



與情緒已經截然不同。

(六) 「自我區隔」階段之特性：陽奉陰違，兩面做人

「自我區隔」階段的特性是「陽奉陰違、部分滿足」，這也是一種妥協式的忍，試圖在自我需求與上位者要求間獲取平衡的一種折衷方式。此階段的居下位者，對於自我的需求已經能夠自我肯定且認同，但還不敢直接向權威者發聲，因而將自我分化成公我（public self）與私我（private self），且採取「陽奉陰違」、「上有政策，下有對策」等策略性行爲。楊國樞（1993）認爲：社會取向的特性使得華人經常要改變自己，但爲了維持個人主觀的同一感，個人進而將自己分爲「公我」與「私我」兩層面，公我部分隨他人的影響而調整，私我則不輕易改變。

Fenigstein、Scheier、及 Buss（1975）曾依照自我覺察（self-awareness）專注焦點的不同，區分公我與私我意識（public vs. private self-consciousness）。公私我意識並非彼此對立，而是共存於個體之內。公我意識較高者，比較在意他人對自我的看法，在行爲上會努力修正自己以符合外在標準；相反地，私我意識較高者比較重視自我內在的真正感覺，因而在行爲上努力想要符合個人的欲望。「自我區隔」階段中的自我分化，意指公我與私我區分且傾向不一致，特別是陽（公我）奉陰（私我）違。此階段的個體在心境上也可以透過私我部分的自我滿足，而獲得補償的感受。例如：受訪者 8 在教書工作上的忍，就是部分妥協的自我區隔；在目標上，遵從上級的指示，但在達成目標的手段上，則以自我爲主，只要目標不違犯上司的指示即可。

我覺得忍就是當你自己相信你做的事是對的，但要跟上面



的權威打交道的時候，要隱藏自己的一些想法，不然的話很難生存下去，我覺得其實上面的也不一定是很大的錯，可是他們很難真的看到我們的心聲。你只要知道他們要的是什麼，在不違反他們的權力，也不違反學生的權利之下，其實是可以妥協的。上面要看，我就給你看，可是私底下在我的權限裡面，還是會去做一些跟上面的意思不太一樣的。……只要符合他們要求，下面要怎麼完成，其實這是教師的自由。（受訪者 8）

受訪者 15 將陽奉陰違的手段發揮得淋漓盡致，她使用了聲東擊西的手段，讓她媽媽相信她正乖乖地聽話，待在家裡或做她允許的事情。這樣一來，她就不需要因為延宕自己的需求而委屈自己，又可以同時滿足母親心目中乖乖聽話的形象，有一舉兩得的好處。

我有時候很想去幹嘛，我說出來，她可能會不答應，我只好暗著來。譬如說我想要去高雄玩兩天、三天，她覺得不好，沒關係，我去上班，電話轉出去，讓她以為我還在台北家裡，人家不是這樣說嗎？上有政策，下有對策。我遊走在我媽媽的法律邊緣，在她許可的和不許可的範圍裡跑來跑去。（受訪者 15）

對於社會中被污名化的邊緣族群而言，挑戰社會主流價值的風險太大，因而很難在公開場所表現出真實自我的面貌，只能表面上陪著玩主流的遊戲規則，私底下過著同志的生活，這也是一種陽奉陰違，是同志們可以讓自我獲得部分滿足的唯一途徑。例如：受訪者 1 上了大學之後，確切地認定自己與主流社會不相容，志不同道不合，而活躍在同志圈裡，過著日夜顛倒、自我兩極化的日子。

漸漸從網路上認識有志一同的人，跟他們相處是很快樂



的，自己的生活圈幾乎都在這樣的社群裡面。摒棄了所有其他的 social life，甚至會愈夜愈美麗，好像是說我們這一群人是不見不得光的，沒有辦法在白天生活。（受訪者 1）

在受訪者的敘說資料中，經常給出個體與威權在高空鋼索上拔河的景象，輸了這場拔河賽者，將被判跳下鋼索作為懲罰，即所謂「勝者為王，敗者為寇」。這樣的意象讓「自我區隔」所獲得的自主虛化，成爲一種危險的平衡。權威的再次介入或是自我的弱化，都將使個體從高空中墜落，睜眼看著權威者再度屹立於高峰之上，不可撼動。因此，唯有個體能夠從「自我區隔」階段轉化到「自我勝出」，才能真正掌握與權威互動時忍與不忍的決定權，進而享有自我作主的權利。

這個 identity 就只有自己知道，可是這樣子也沒有比較好過，其實想到以後能不能重見天日，還是滿不舒服的；還是活在那個陰影之下，.....我覺得還是沒有辦法替這個 term 來正名，對你，也許他們不會講，對他們不認識的人，他們還是覺得怪怪的，說他們是同性戀，等於說他們還是沒有去污名化。這就代表說，對我不熟的人，也是會這樣說我。雖然現在已經接受自己的 identity，proud of 自己的 identity，但是有時候聽到比較負面的訊息，也沒有辦法公然出來跟他們 fight。比如說對於會用些言語或用其他方式來欺凌這樣的 identity 這個社群的人，好像也無能為力。（受訪者 1）

（七）從「自我區隔」到「自我勝出」：自我決志，自我培力

「自我區隔」階段之所以需要自我分化，是要在受壓迫的委屈之下，獲得舒緩喘息的空間，先滿足部分的自我需求，等待來日有



機會可以完全自主。從長時間來看，自我區隔像是「放長線、釣大魚」，在時間上放慢腳步，先累積資源或者滿足他人的需求，不急於實現自己的理想，然後伺機而動，再完成自己的目標。

例如：受訪者 17 深知家中長輩對她的要求，也不認為他們的要求是不好的，但她知道自我的需求與長輩們的期待並不相同，在自己的興趣不獲重視的家庭裡，她不但不能說出自己的需求，或是拒絕家人對她的逼迫，甚至也不能肯定自己的想法。接著，遵從父親的決定唸了一個自己不喜歡的商科，隨後她便覺得人生是自己的，應該要依照自己的興趣選擇要過的人生。她的想法跟家中長輩漸行漸遠，於是，她採取了先斬後奏、陽奉陰違的方式，隱藏自己想要唸研究所的心思。

我五專是唸商科，這個決定是我父親幫我做的，唸了以後，發覺不太適合自己，很不喜歡，後來就覺得我應該找一個自己有興趣的科系去唸。.....我會一直堅持，是因為我覺得人生是自己的吧！當然我也希望家人能夠認可，我不是很自私說只做我自己想做的事，完全不顧別人，.....但是我覺得這樣子做，應該是沒有錯。（受訪者 17）

受訪者 17 延宕自己願望的滿足，先遵從父母親的意願，找一份工作，內心知道目前的工作只是緩兵之計，來日她一定會設法滿足自己的需求。

事實上我還是想繼續唸研究所，.....我總覺得他們並不是很支持的，所以我沒有告訴他們，變成說我採取有點像陽奉陰違的那種感覺，表面上我順從他們的意見，我可以得到一點紓解，沒有那麼急迫，也達成他們的期待，不需要再依賴家裡的



經濟，可以自給自足。另外一方面，我可以準備研究所，自己唸點書。（受訪者 17）

受訪者 17 的奶奶有強烈重男輕女的觀念，也不支持她繼續唸書，認為她一直依賴家裡，跟家裡索取資源，也覺得女孩子嫁出去後就是潑出去的水，要她趕快出去工作回饋家庭。受訪者 17 她發覺奶奶在意的還是錢的問題，就決定配合奶奶的想法，先延宕自己的需求，讓自己經濟獨立，再來完成自己唸書的堅持。等到她經濟獨立之後，再追求自己的理想時，家人就無法再給她那麼大的壓力了。

經濟沒辦法自主的話，就好像「拿人錢財、吃人手軟」，覺得沒有獨立感，好像也沒有立場去堅持自己想要的東西；……準備研究所期間，家人給我的壓力並沒有像插大那麼大，因為在金錢上我並沒有依賴他們，加上他們死心了，我就是要這樣，那也沒辦法，再加上反正我錢也沒跟他們拿，他們也沒有什麼好說。（受訪者 17）

另外，受訪者 7 與父母一再重演溝通無效的腳本之後，她就放棄溝通，她說：「國中以後，就意識到說，算了，跟他們講話好像在浪費時間，因為永遠都達不到目的，就是不斷的挫折，而且一直重複，一模一樣的情節。」對於父母親逼迫，就採行公、私我區隔的方式，且與父母形成拉鋸戰。例如：每當爸爸強迫她跟妹妹一定要到天主教堂作禮拜或上主日學時，她們就用陽奉陰違的方式解決自我與父母管教間的衝突。

我的父母是死忠的天主教徒，他們連你的思想也想操控，從小我們就被逼去上主日學，禮拜六、日也必須去做禮拜，寒



暑假也都要去教堂上道理班，……高中時我就開始反天主教，可能高中的時候比較成熟了，會自我思考，覺得道理班老師教的一些經典，都蠻男尊女卑的，因為其實聖經的權力架構就是男尊女卑……我就很不喜歡去教會；……後來，我跟我妹就發明了一種方法，就是每次我爸載我們到教堂，放我們下車時，我們就乖乖走進去教堂，可是等我爸開車走了，我跟我妹就會溜出教堂，到外面逛街、去玩，等到道理班下課時間到了，再回去，這樣我爸就不知道我們沒有去做禮拜。（受訪者7）

從「自我區隔」走向「自我勝出」也是自我決志的結果。「自我區隔」縱使能夠滿足或補償個體的部分需求，但個體知道那只是緩兵之計，並非長久之道。在一趨一避之間，受訪者7認定離家、出國唸書才是她可以真正脫離父母掌控的方法。隨後，她的忍逐漸變成爲了達成目標的策略，她說：「在那個家庭要生存下來，只好乖乖的，有什麼苦只能往內心吞。因為我知道那不是永久的，我知道等我高中畢業，一定要離開我家，從很小的時候就知道一定要離開這個家。填志願的時候，就填得遠遠的這樣子。」

她對於離開家是很篤定的，甚至認爲三年高中後不參加聯考就離家出國也在所不惜，因爲她覺得這樣的教育從來就不是她想要的：「這三年對我來說一點意義都沒有。我只是應付，我要離開這個家，時機成熟了就趕快落跑……。」

高一時，受訪者7的爸爸有意送她出國留學，可是卻遭到她媽媽激烈的反對，只好作罷。高二時，她碰到一位相當鼓勵她出國的英文老師，提供她很多出國的訊息，教他如何自己申請出國留學以及找學校。她就在母親的反對之下，自己去申請國外的學校，取得自我作主的機會。她說：「後來就上有政策，下有對策，想說，好

吧，不讓我去，我就自己去申請看看。……後來申請成功了。……我如果沒有到美國繞這一大圈，我的思想不會像現在這麼海闊天空。」

(八)「自我勝出」的特性：意識清晰，自主性強

「自我勝出」階段的個體已經有鮮明的自我意識，其自主性也強。個體在私我的層面上有能力為自己做決定，試圖滿足自我的需求，也為自己開創了自主的開闊空間。

從受訪者訪談的資料可以發現，歷經「自我勝出」階段的受訪者，能在三個層面上展現他們的自主性：在情感／情緒上能夠有所獨立，在認知上能超越社會的世俗價值觀，在行為上能夠表達自我的意願，且透過自我發聲和表述與權威進行溝通與協調，爭取自我在行動上的自主權。

例如，受訪者 7 體認到心靈上的自由才是最大的快樂來源，這讓她超越社會規範和價值的禁錮，要走自己的路，不再受到社會價值觀的影響。

生活怎麼過，只有我自己知道，我心靈的自由是我最珍貴的東西，而且我已經找到了我的方向了。我一輩子都在追求要拋掉那些規範，然後我才能自由，因為每個人都是不一樣的。……社會規範好像都會說幾歲就應該做什麼事，幾歲就應該要結婚，幾歲就應該要有事業，天哪，這種社會規範有什麼意義，我覺得我一輩子都在追求我要拋掉那些規範，然後我才能自由，因為每個人都是不一樣的，就是要走自己的路嘛……我已經不在乎社會對一個女孩子的規範。我覺得把握當下，就會覺得很快樂。（受訪者 7）



受訪者 13 則感受到自己現在比較敢跟婆婆說內心的話，她覺得該說的、有理的還是要講，不然自己會很委屈。

我現在比較好了，比較有氣勢，有理的話要說出來，還是要講，以免受太多的委屈。現在我比較會跟她講一些道理，以前都不敢，現在我比較敢了。……我敢發表我內心的話，我敢講出來，因為她也不敢兇我了。（受訪者 13）

受訪者 10 覺得自己現在比較不想忍，要不要用忍耐來解決問題，得視情況而定，但絕不讓自己受委屈。她說：

我現在比較不忍耐，比較會講話，不一定忍，才能面對或解決事情，應該用一個不委屈的，是去面對的，中間當然有忍耐，有勇氣，就是好多東西夾在一起，有時候忍耐，有時候勇敢一點，不是一味地忍耐，委屈到活不下去。（受訪者 10）

自我勝出後的受訪者又如何看待「忍」呢？受訪者的共識即是讓自己感到委屈的忍耐絕對是不好的，而什麼是會讓自己受到委屈的呢？對自己不公平或是錯的事，未經過溝通或協調的事。例如：

我愈大愈覺得這是不對的，做錯了，應該怎麼處理就怎麼處理，……不能因為活不下去，而失去公平正義這種東西，就是窮，也要有骨氣，不是窮得很卑微……我現在的想法是，飯吃不飽，就要來想為什麼飯吃不飽，不是毫不思考的忍耐；覺得沒有想清楚的忍，忍不久，會內傷，可是面對需要忍的事，無論當下的反應，忍是不是適當，都要拿出來檢視，看自己這樣做是為什麼，看這樣的忍是不是能達到原來想要達到的價值，如果不是，就要調整。（受訪者 10）



(九) 從「自我勝出」到「伸縮自如」：自我調控，順勢迂迴

自我勝出之後，個體體會了不用再委屈、再壓抑的舒活，且有了較強的自主感、力量感，以及可以自我表達、自我表現的自在感。但是，自我勝出後，可能急於且過於自我的表達、自我呈現、自我勝利，因而可能經歷因不忍而產生的負面效果，例如，不利的人際關係，事務推展不順等，因而個體開始自我調整，且摸索出使用策略性之忍。亦即要忍與否，得視情況而定，但不讓自己受委屈；這顯示個體已經掌握與權威的互動，忍與不忍的自主權，且知要有所進退。黃曬莉（1996 / 1999）在「華人人際和諧 / 衝突動態模式」中提到忍之順勢迂迴法，研究資料顯示，受訪者也有以下四種「順勢迂迴」方式，包括：(1)冷卻情緒、伺機而動；(2)忍辱負重，以雪前恥；(3)以退為進，指日致勝；(4)寬容以待，以柔克剛。此時個體對他人的忍是一種策略性的忍了，最後，威權者的壓迫性和權力掌控漸趨轉弱，居下位者反而成為了忍讓者，施予寬容，原諒對方。

1. 冷卻情緒，伺機而動

「君子報仇，十年不晚」強調的就是忍之時涉及情勢的變動及時間上的持久性。在對方一再挑釁時，先以不變應萬變，等待雙方情緒回穩，靜待適當時機，一舉解決問題。

受訪者 4 認為他所以會忍，是有目的的。他在對方情緒激起之時，利用忍讓的方式，將大事化小，小事化無，等待「天時、地利、人和」之勢的到來，再來挫其惰。「以我現在就不是如此，現在我搞得很清楚，我在公司裡面沒辦法跟你辯駁，出去外面，我絕對跟你辯，揮你一拳都可以。」

受訪者 4 對於忍的看法是策略性的，他認為忍具有一種緩衝的



效果，在面對衝突之際，忍的反應可以讓人冷靜思考，減緩衝動，然後做出理智的行動。重點是忍要有後續動作，要從中學到經驗，讓事情不要再發生。由此可見，忍的策略式反應往往讓退讓的一方不會感到委屈。他說：「忍是一種經驗的累積，很多事情，你忍，是讓你冷靜思考，取得一個理智，做出正確的判斷，有更好的言語來表達，沒有什麼不好，這種忍有時候是一種技巧，也是一種藝術，也不會吃到虧。」

2. 忍辱負重，以雪前恥

個體所以忍受欺凌，任人辱罵，乃是因為自覺負有重任或等待雪恥之日的到來。也就是說，個體認為他人帶給自己的不快都只是暫時的，一時的忍讓可為自己未來帶來更大的補償與獲利。當情勢不如人時，要咬緊牙根、堅忍苦痛並默默培養實力，等待時機一到，自有雪恥或一鳴驚人之日（黃曬莉，1996 / 1999）。

例如，受訪者 13 與醫院同事之間的關係由視如仇敵到相知相惜，即是受訪者在同事們嫉妒排外之下，忍氣吞聲而換來的改變。受訪者 13 於 18 歲那年，以年輕之姿進入一家聲譽良好的私人婦產科醫院當護士。當時醫院裡已經有年資較長的護士覬覦著產房護士長之位，然而醫師卻屬意要栽培受訪者 13 負責產房事務，因而她遭受極多的阻礙。她說：「她就一直想要到樓上去，一直排斥我，什麼事情我問她，她就都不理我，不教我，也不跟我講要怎麼弄，都不跟我講。」除了隱匿專業知識之外，受訪者 13 還遭到惡意中傷，謠傳她意圖爭奪護理長之職位。受訪者 13 很清楚知道自己當下的情勢不如人，不宜輕舉妄動，使自己遭致更大的麻煩。

受訪者 13 縱使遭受到他人不實毀謗，她並不想要改變他人。當他人一再地利用機會，想要她熬不下去，自動請辭時，她說：「我



想，無論如何我都要撐下去，我不給他們看笑話，他們一直都排斥我，不給我做下去，我做不下去，就會走開，就自動辭職。」此時受訪者 13 定出自我的目標，就是「無論如何都要撐下去，不讓人看笑話」。另一方面，她因負有家庭經濟的重擔，所以也得忍耐，希望維持生活或幫助家計。

我一直忍耐，因為我弟弟在唸書，我要賺錢給我弟弟唸書，我不能沒有工作，最起碼要五年，我就這樣忍忍忍，在那裡賺了不少錢，給弟弟唸書以外，還存了不少錢，待遇好。那時候我就覺得不管怎樣，我就是要忍，忍久了，就是我的……那時候我實在很累，一直想說無論如何要一直撐下去；後來就改變了，因為我不用依靠他們了，他們知道我學得很好，很尊敬我。（受訪者 13）

受訪者 13 等待雪恥之時，就是她能夠在工作上熟能生巧，而且也習慣了身體上的疲勞和疼痛，她不用再向人求教，看人家臉色，她的委屈獲得了平反，最後終於獲得了人際信任和尊敬。黃曬莉（1996 / 1999）認為：人際間交往是互惠性的，退讓使得他人對個體保有不與人計較的印象，替人際關係的進展留下了一條後路，等待他日成熟和發酵。

我不會跟他們計較說以前對我怎樣，我就懷恨在心。過去了就好了，我都沒有講，講了會傷感情，好像說能原諒人家，就原諒人家；……後來他們被我感動，到最後知道這個人就是這麼好，現在都還有通賀年卡，已經幾十年了，離開差不多三十年了，她每年還是寫賀年卡，她說我這個人心地很善良，不會記恨或計較。（受訪者 13）



受訪者 5 忍辱負重、一雪前恥的「自我勝出」經驗，則是一場男性弱肉強食、角逐「拳」力的競爭。在他國中畢業的時候，遭逢家變，家裡沒有錢供他唸書，他決定要靠自己的力量，半工半讀唸書。16 歲那年，隻身北上，到一家馬達工廠當學徒，在那裡他受到了社會的震撼教育。因為鄉下人惜福的觀念，他謹遵母親的話，飯要吃乾淨，以後才會娶漂亮老婆，所以跟大家吃大鍋飯時，他還會用舌頭把碗舔得很乾淨，結果人家覺得他很髒，就用拳頭來告訴他哪裡錯了。因為鄉下人講話比較直，常將三字經掛嘴邊，因而被毒打一頓。他說：「當時人家就用拳頭告訴你，那邊是錯的，所以常常被人家毒打，把你抓到廁所，毒打一頓，我是這樣被教育過來的。」

當時他年幼無知、身材矮小，面對一群人高馬大的對手，又處在敵眾我寡的情勢之下，他是不可能反抗的。他說：「你怎麼反抗？四個打你一個，你怎麼反抗，而且他們人高馬大，我 16 歲而已，那時候我是乾、扁、瘦。」這樣的震撼教育，讓他體會到侮辱之痛大過於髮膚之痛，他說：「當你每天想到這四個人臉孔的時候，因為他給我的侮辱大過我所受到的痛，所以任何痛都不叫痛，侮辱比較痛，那種心理的打擊，你每天夢都會夢到這四個人」，面對著自己被欺負而無能為力，受訪者 5 說：「為了這件事情，我很恨，我要報仇，所以我跑去 XX 路，有一個○○○，是台灣唯一的業餘摔角選手，去跟他學摔角，重點是我不再被人家欺負，我發誓我一定不再被人家欺負，我不一定要去欺負別人，可是我不再被人家欺負，我想，當我體格練得很壯的時候，就不能動我。」；「想辦法強化自己。每天就想這一件事情，我一定要報復，當你每天想一件事情，那件事情一定會成功，因為你只做那件事情而已。」

受訪者 5 立定努力的目標，自我決志之後，產生了強烈的行為動機，要為自己爭一口氣，洗刷自己所受到的恥辱和傷害。「那時



候是為了那種意念，為了那個目的，意念很強，那時候練到根本舉不起來，我跟他拼了，我一定要舉起來，不管。」這樣的自我鍛鍊，使得處在青春期的受訪者 5，不管是在心志上或是體格上，急速健壯，蛻變成一個具有堅強鬥志和高大體格的人。

「我的意志力是 16 歲那一年鍛鍊出來的，面對所有的挫折跟困難，會想辦法，要去挑戰它，剛開始採用復仇的心態，當然後來不了了之，但是因為我要報復，卻使我有毅力、意志力去做很多事情。」受訪者 5 因為有所承擔，透過內在精神力量的茁壯，駕馭了外在世界。

3. 以退為進，指日致勝

以自我退讓、犧牲、吃虧、自我嘲弄的方式作為達到目的的策略，不失為解決人際衝突或擺脫威權壓迫的妙計。此種方法類似於黃曬莉（1996 / 1999）所提出之「以退為進」，即在衝突產生之際，主動地自我貶抑、讓自己處於劣勢，並抬高對方，可以使得對方越加跋扈囂張、得意忘形，而淪為輕敵、疏於防範。時間一久，「剛」者韌性不夠，容易出現破綻，此時伺機趁虛而入，將可克敵制勝，有「請君入甕，手到擒來」的感覺。這種反敗為勝的過程是「策略式忍讓」的基型之一，通常也是弱者取勝之道。本研究述說資料中，多位受訪者都提到這種「吃虧就是佔便宜」的人生哲學。

受訪者 8 在教學的工作場域領悟到以退為進的道理。她在學校擔任公民教師，在以升學為導向的教育體制裡，公民科不太受到重視，倘若公民教師為自己爭取權益，容易導致更不良後果，所以大家在開會時，都儘量不出聲。「他們知道出聲也沒有用，出了的話，自己會被發配到邊疆去，就是被派去教美術或童軍，所以他們就乾脆不講。我不講，我就可以保有我的公民課；我講的話，人家就會



覺得我很囉嗦。」

後來有一位老師告訴她，大家不講並不代表他們就是容許這樣，那只是一種「反其道而行」的策略，當越不替自己爭取權益時，上面的長官就會覺得良心過意不去，然後也會顧慮到公民課的權益。「上面會突然覺得好像操得太過火了，他會發覺好像公民老師都很乖、都沒有講話，就會突然覺得好像公民也很重要，學校分配過後，也要顧慮到他們的權益，所以他們都用這一招。」

有了這次經驗之後，受訪者 8 也會採用這種以退為進的方法，成功地得到學校當局的注意，並提供了她很多教學資源。在國小裡，老師們對網路設計的鄉土教學課程都避之唯恐不及，沒有人願意接下這門課，正當校方苦惱之際，受訪者 8 就接下來做。「我發覺他們對我們公民科老師非常好，有什麼活動，他就跟我說，你們公民科，可不可以來幫我們做。我突然覺得，公民科資源變多了，可以使用學校資源，可以代表學校去開會。」

策略性忍讓最後得到好的結果，使得個體覺得這樣的忍耐是一種好的經驗。「我覺得忍耐的過程，比較大的其實是你怎麼想，當你覺得這個很重要，你要繼續做下去，你可以妥協，他們上面要的，下面剛好這樣退一步，看起來好像很辛苦，可是我覺得不會，因為我要的資源我都要到了，所以反而轉換得很好。」

4. 寬容以待，以柔克剛

另一種是寬容待人，以柔克剛的順勢迂迴法，即利用人性中「吃軟不吃硬」的特點。例如：面對衝突時，個體主動退讓，會使對方自覺理虧，而認為有所虧欠，他日或許會做出人情上的回報。以柔克剛的方法是利用俗語所謂「伸手不打笑臉人」，當衝突發生之際，個體以輕鬆、幽默、詼諧的方式開自己的玩笑，或順勢貶低一下自



己的能力。此時，對方多半也會有所退讓，不再爭執下去。

受訪者 10 從父母親的忍耐經驗中，認知到唯有勇於面對問題，不逃避，才可以解決問題。她父母受到他人欺壓時，往往當場都是忍氣吞聲，沒有反應，甚至自覺無用，回到家時才會發脾氣。「我最記得我爸去戶政事務所的時候，人家說『啊！這也不會寫』，我爸就說『啊！就沒讀冊』，試圖要跟人家解釋，人家根本沒在聽。」她看見父母親受到委屈，會想自己去承擔這一切，她說：「我只有選擇兩個，就是不要面對這些事，可是我又不忍心我父母受氣。」她認為爸媽被嫌煩或被侮辱，都比自己親身受到侮辱還難受，所以每當爸媽有事得去法院或是戶政事務所辦事時，她就幫爸媽去。她說：「我很高興是我去，他們是對我不好，不是對我父母不好，我覺得我只要學習怎麼去面對就好，所以我的真正內心沒有受傷，我會覺得那是他的問題。」

受訪者 10 說，她自己其實心裡也很害怕，但是一股出於愛護父母的心，讓她產生了力量。她說：「我是保護這個家的母雞，不會去怪爸媽，怎麼沒有唸書，不會寫，不會責怪，就接受他們，不會嫌我爸媽。我覺得愛裡頭有力量，不能只有害怕，我覺得沒關係，我可以來，後來我就慢慢知道要怎麼對待或應付這些事。後來自己好像摸索出一條路。」

她所謂的路即是以柔克剛的方法，她說，當別人對她不禮貌或輕視她時，她覺得有必要讓對方知道，她無法接受自己受了傷而對方不知道自己做錯，所以她就採取一種撒嬌、詼諧的說法，將話題導為輕鬆。如：「我也不跟他生氣，可是我一定要告訴他我的感覺，就是用一個比較詼諧，有一點撒嬌，有一點詼諧說：『你那麼兇，我會害怕，我字會寫歪，你待會兒會不會再罵我』，或者說：『你為什麼要這麼兇，你每天對每一個人都這麼兇嗎？』，講類似的話，

那時候我還不大，就研究出一個道理，我很早就學會把這個話轉為蠻輕鬆，可能對方氣得半死。」

在受訪者 10「策略性忍讓」的經驗裡，其實也可以說她已經不是在忍耐了，她要讓對方知道自已的感受是比較重要的，因而利用以柔克剛的方法，將自我的意見、情緒及感受表現出來，同時也維持了人際間的和諧。

(十)「伸縮自如」的自我之特性：知所進退，遊刃有餘

自我勝出後，個體開始自我調控，且順勢迂迴使用策略性之忍。因為之前曾經過自我培力，個體因而有了較佳的勝任能力與問題解決能力，且因為忍是自主性，因而較不感受忍之不快。由於使用策略性之忍，自我較能自主調控，自我顯得較有彈性，能進能退，能大能小，堪稱是一種「伸縮自如」。由於不勉強自我一定要有所展現或自我勝利，因而其自我也顯得遊刃有餘、優遊自在、能長能久；由於能觀察情勢而適當自我展現，因而也有與宇宙合一之融合感。

受訪者 10 認為忍與否的抉擇是一種藝術，忍的當下就是要讓人決定忍或不忍，倘若忍得適切就可使忍成為一門藝術。

忍的最高境界，使用好，是一種藝術，使用不好，是姑息養奸，……忍只是一個逗點，接下來怎麼樣，生活裡頭很多逗點，你不用馬上打一個句點。……人還活著，都可以暫時停一下去想，那是為什麼。忍最不好是自己沒有往下走，就只是忍耐，累積，最後爆發，對事情沒有幫助，所以忍耐是要找很多出路，哪一條出路是最值得忍，就會覺得這樣的忍也是一種藝術，也是一種幫助人的方法。（受訪者 10）



受訪者 10 對於忍的見解，正呼應「自我壓抑」階段和「自我勝出」後的忍之差別。世俗中認為的「忍」是一種姑息養奸或不能解決問題，即是停留在「自我壓抑」階段；而「伸縮自如」時期的忍，就可視忍為一種藝術，一種權衡與拿捏之後的忍，所以他可以以輕鬆的、詼諧的、柔性的方式表達出與他人之不同之自我意見。受訪者 8 在使用以退為進且獲得成效的忍策略後，讓他體驗到忍的優勢。受訪者 13 持久性之忍，獲得人際信任與尊重；受訪者 4 也從策略性忍讓中體會到忍的藝術性、技巧性，從而體會到在「忍」當中具有減緩衝動、冷靜思考、正確判斷的效果。

受訪者 18 早期與第一位主管的相處中，曾歷經自我壓抑、區隔式自我，也在自我培力之後，經歷了自我勝出。在自我勝出之後，受訪者跳槽至另一家更大、更有聲望之公司。到了新公司，開始時，受訪者依稀感受到新主管對他有壓制、排擠、提防的小動作，但這一次，當他對新主管有所忍時，他不再覺得受苦，因為他知道這是策略性之忍、必要之忍，因而他正經驗著等待適當時機的優游自在之忍。他說：

我這個忍不是痛苦的忍，我覺得時機還沒有到，我就先不去動作，叫作按兵不動，先觀察觀察，在旁邊靜觀其變，觀察到時勢適合的時候，我就出來。……一方面轉移注意力，忙自己的事情，累積實力；……一旦到適當的時候，我就出擊，絕對不會讓，就是我靠我自己的力量，去聯絡上我需要的資源，開始做事。……如果你一開始就做，就讓人覺得你這個人很急躁，好像一副龍頭老大的樣子……（受訪者 18）

簡言之，個體經歷自我勝出後，面對不善或威權之欺壓時，可以將忍的使用作為一種策略，運用自如，不再落入「自我壓抑」的



委屈中。個體所以能夠胸有成竹地忍，乃在於他自信可以掌控和預料即將發生的事情，只要按部就班，問題即可迎刃而解，並達成目標。這顯示忍已經從長久與缺乏意義，轉變成短暫且具有價值，唯個體必須鎖定一個前進的目標（自我立志）並執行計畫（展開行動），方能在權威者的欺壓下或產生衝突之後，扭轉情勢。而本研究的受訪者也在在顯示，在長期的忍之中，經過自我決志、自我培力而自我勝出後，都可感受生命的韌性與自我的旺盛意志力。

最後，就如黃曬莉（2002）指出：在動心忍性的過程中，強化決行的「意志力」，最後達到與外在環境（天人）合一，而此「合一」充滿力量、快樂及自尊，也因為有所承擔而自覺駕馭了外在世界；這由內在的自我控制轉化為控制外在的歷程，是一種辯證的思維方式，也是一種「伸縮自如」的自我。

總之，從歷程的角度來看，華人的忍歷經五個不同的階段，且在不同階段中，自我的狀態會隨之改變。在自我意識尚未覺醒，未能自我肯定之前，個體的忍都有被動、壓抑的意涵，唯有個體經歷「自我勝出」的階段，才可將忍耐當作是一種因應的策略，運用自如。「自我區隔」階段，在情緒上的痛苦雖不如「自我壓抑」階段，但「自我區隔」只是一種暫時性的平衡，個體可能在此一階段停留很久，但是也可能再度回退而陷入「自我壓抑」階段的危機中。唯有個體發展到「自我勝出」的階段，才能真正掌握與權威互動時忍與不忍的決定權，進而享有自我在價值、情緒和行為各方面的自主，這也是華人自我的最高境界：「伸縮自如」的自我。

（十一）自我與權威之消長

從上下關係中忍的歷程之研究結果也可以發現：個體與權威間的關係呈現消長的狀態，本文試圖以「小我」與「大我」之間的辯



證關係來呈現兩者隨著時間的消長，並展現個體在忍耐歷程中與權威互動的自我轉化歷程。在此，「大我」是指個體所忍耐的權威對象，通常是指社會關係或倫理地位優勢者，有權力較大的意涵；相對地，「小我」則是個體自我，通常是指社會或倫理地位的劣勢者，有權力較小的意涵。圖 2 所示即為兩者之間的消長狀態，其中實心圓代表自我，黑色是「大我」，灰白色是「小我」，而兩圓重疊或分化即兩者間的消長關係，圓的大小表示權力的大小。以下說明之。

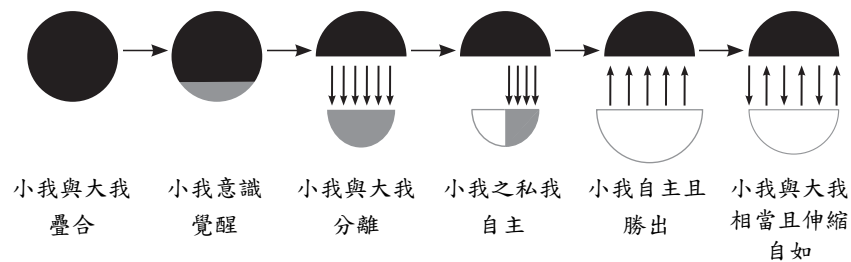


圖 2 自我與權威之消長

1. 小我與大我疊合

在「前忍耐」階段，「小我」和「大我」間是疊合的關係，全黑的實心圓，意味著小我全然服從大我，依大我的命令與要求行事。雖然小我存在，但意識尚未覺醒，或仍是一種虛假的意識（false consciousness）（Quitana & Segura-h, 2003），將社會價值或污名內化（internalization of stigma），或心智被殖民化（mental colonization）。小我認同社會階級或倫理地位的差異，且個體的認同是一種社會認同，認定服從「大我」是應然的，是對的，「小我」因而未能透視自我虛假的意識。在本研究中，受訪者大部分都提到



自我的虛假意識。此時，「小我」對自我的覺知，是一種鏡中自我（the looking-glass self）（Cooley, 1902），即其自我感是由其想像他在別人眼中的形象所決定的。例如，受訪者 15 遵從母親為他所做的決定；受訪者 12 的自我是其母親塑造出來的形象；受訪者 14 認為自己從來沒有表達過自己的意見；身為同志的受訪者 1 爲了不讓父母失望，決定按照父母的期望去結婚生子；受訪者 17 沒有達到父母的期望時會有心虛的感覺；受訪者 9 希望自己能爲大家以及社會所接受和喜愛，不想要特立獨行；受訪者 10 不懂自我堅持，人云亦云；受訪者 4 和受訪者 2 想改掉別人不喜歡的自己。簡言之，小我疊合於大我之下，意味著小我朝著權威者眼中的自己努力邁進，然而當時的他們並未察覺到：沒有質疑的接受是一種虛假的意識。

2. 小我意識覺醒

個體透過自我的轉化，發展出一種抗拒外來壓迫或被殖民化的韌性(resilience)，亦出現批判的意識(critical consciousness)(Quitana & Segura-h, 2003)。批判意識應用到個體層次，即是正視真我(genuine self)的存在，質疑或批判威權的合法性。圖 2 中第二階段，從實心黑色大圓中以虛線切割出一小部分，以白色示之，代表小我，虛線象徵著小我覺醒，分隔了小我與大我，以展現兩者同中有異。本研究中發現，受訪者透過不同的方式，產生自我的覺醒並體認到自我與權威的差異，例如：受訪者 8 理解到替他人錯誤的行為合理化來欺瞞自我是不對的；身為同志者的受訪者 1 從虛假藉口（同性密友）的錯置感中跳脫出來；受訪者 14 因母親懷疑自己而產生怪異感；受訪者 7 不明白母親的訓誡所爲何來，且否定其合理性；受訪者 9 和受訪者 7 都意識到自己處於不平等的處境中。此階



段「小我」覺醒指的是「小我」覺察且肯定自我與「大我」間的差異，且開始質疑或批判權威；即從「前忍耐階段」到「自我壓抑」階段時，也是小我的意識覺醒的過程。

3. 小我與大我分離

「小我」覺醒後，清楚地感受「大我」的壓迫，然而礙於對權威的恐懼，也自認為卑下，因而仍以自我犧牲、忍氣吞聲處在「大我」的陰影下。圖 2 第三階段顯示，此時小我已脫離大我，形成上大、下小的兩個半圓，箭頭往下代表「大我」仍有控制「小我」的力量，中間的間隔象徵「小我」在意識上與「大我」分離，即「小我」不再認同「大我」強加於自己身上的要求，但仍擺脫不了已內化的階級關係，以為自己是附屬的、弱勢的。受訪者 7 從小就意識到自我的卑微，自認是家中的附屬品，不獲「大我」的喜愛；受訪者 9 認為同志是弱勢中的弱勢；受訪者 1 拒絕接受同志的身分，覺得老天爺對他不公；受訪者 3 在自覺有理的情況之下，迫於情勢，不得不跟老師賠罪、承認自己有錯；受訪者 2 則因軍中長官的批評，而喪失對自我的信心；受訪者 12 在母親強制執行其意志時，懷疑自我發聲的正當性，因而變得沉默不語；受訪者 14 對父母絕對坦白，不敢做自己；受訪者 13 清楚知道婆婆的錯誤，但還是不敢違抗，將自我的決定權交由他人。簡言之，從「自我壓抑」到「自我區隔」或「自我勝出」階段，必須先經過自我認同，而自我認同之後，也方能與權威開始分化，而進入自我區隔階段，此亦即是小我與大我逐漸分離的過程。

4. 小我之私我自主

「小我」二度自我覺醒，解構內化的階級關係，進而肯定自我



價值與需求，興起滿足自我需求的想法，即自我認同；也就是個體選擇好自己的位置定下來，且擁有自主運作的控制權（Erikson, 1968）。同時，「小我」藉由內在所生出的力量，不再畏懼「大我」的壓迫；且「小我」藉由心理區隔，將自我分成公我與私我，取得部分的自主權，以補償被壓抑的需求。圖 2 第四階段顯示，上大下小的兩半圓，一黑一白，由上而下的箭號，只操控著下半圓中的一部分，另一部分沒有箭頭代表私我部分自主。例如：受訪者 1 拿掉蒙蔽自我的障礙之後，選擇了認同自己的性傾向；受訪者 7 認為與大我疏離，做自己是比較快樂的；受訪者 14 認為與「大我」維持一種空洞的名分關係是沒有意義的，因而選擇切斷名分關係。受訪者 17 認為掌握自己的人生是比較重要的，人生是自己的，倘若一輩子沒做過自己會有種遺憾感。面對長期以來與「大我」之間的糾葛與依附，「小我」走在爭取自主的路上，多有顛簸，回首來時路，多了一層悲愴。從「自我壓抑」或「自我區隔」到「自我勝出」階段，都需要經過自我決志，進而自我培力後，小我之私我獲得自主的重要歷程。

5. 小我自主且勝出

「小我」利用「自我區隔」滿足私我需求所產生的快樂，對小我是一種正向增強，肯定了「小我」做自己。然而，「小我」若未能找到解決與權威者間衝突的方法，私我的自主性可能會因權威的干預而虛化，再度回復到「自我壓抑」階段。若「小我」能在「自我區隔」所創造的空間裡發展出對抗權威壓迫的能量，累積資源，待到適當時機，即可取得完全自主而勝出。圖 2 之第五階段顯示，上小下大的兩個半圓，由上到下的箭號已經消失，僅存由下到上的箭號，顯示小我自主而勝出。例如：受訪者 13 強調現在的她比較



有氣勢，不但爲自己爭口氣，也不怕離婚，當年醫院裡同仁對她的惡意打壓，也因爲她現在表現良好，而獲致大家的尊敬。受訪者 4 因爲現在對工作狀況掌握很清楚，所以敢跟上司辯駁。受訪者 5 不想因爲自己瘦小而受欺負，所以將體格練得健壯。受訪者 10 認爲人不能因爲卑賤，而失去爲自己爭取公平正義的權力，所以她找到發聲的方法。受訪者 17 因爲已經經濟獨立，所以放心地發展自我。受訪者 1 和受訪者 9 都對自己的同志身分賦予正面評價，進而肯定走過來的成就等。小我經過自我培力後，逐漸壯大，因而可以與權威抗衡，進而獲得自我勝出感，進入「自我勝出」階段。

6. 小我與大我相當，且伸縮自如

「小我」的勝出，有賴累積有利的資源，自我培力後，讓自我變得有力量而扭轉情勢，忍成爲達到自我目標的重要策略。「自我勝出」後，自我能夠變得可以掌握忍或不忍的自主權；面對不利處境或權威時，可以觀察情勢後，再決定自我要伸張或隱退，此時自我即進入「伸縮自如」之階段。圖 2 第六階段所示，上下兩個大小一樣的半圓，一黑一白，上下相交的箭號代表兩者之間的力量對等。例如：受訪者 10 已經體會出「忍」是一種藝術，是一段長久忍受且需要試圖走出的歷程，也是在觀察與評估價值後再做決定之忍。由此得知，受訪者 10 的自我與外在的他者（權威）間是一種「進可攻、退可守」的伸縮自如狀態。

四、總結與討論

本研究結果顯示：忍的歷程分爲五個階段：「前忍耐」、「自我壓抑」、「自我區隔」、「自我勝出」，「伸縮自如」；各階段



主要特色分別為：「言聽計從，不疑有他」、「忍氣吞聲，委屈求全」、「陽奉陰違，兩面做人」、「意識清晰，自主性強」、「順勢迂迴，伸縮自如」；同時，自我的狀態會隨忍耐階段而有所改變。各階段間自我轉化機制為：(1)從「前忍耐」到「自我壓抑」：自我覺醒、質疑權威；(2)從「自我壓抑」到「自我區隔」：自我認同、自我分化；(3)從「自我壓抑」到「自我勝出」：自我認同、自我決志、自我培力；(4)從「自我區隔」到「自我勝出」：自我決志、自我培力；(5)從「自我區隔」或「自我勝出」到「伸縮自如」：自我調控，順勢迂迴。

另外，本研究也發現：個體與權威的關係呈現互相辯證消長的狀態，此消長關係歷經六個階段：「小我與大我疊合」、「小我意識覺醒」、「小我與大我分離」、「小我的私我自主」、「小我自主且勝出」、「小我與大我勢力相當且伸縮自如」；而此六階段說明個體自我的力量由小而大、由下而上，且與權威形成抗衡，掌握自主的變化過程。

總而言之，華人在忍的歷程中，其自我的狀態會隨之轉變。在自我意識尚未覺醒，未能自我肯定或自我認同之前，個體的忍是被動、壓抑的意涵；「自我區隔」也只是暫時性的平衡，唯有個體經歷「自我勝出」後，才能將「忍」當作一種因應策略，運用自如。個體發展到「伸縮自如」階段，才能真正掌握忍或不忍的決定權，進而享有自我在價值、情緒及行為各方面的自主。

(一) 忍的次序性與情境性

本文採取歷程觀，強調個體的忍在時間向度上的變化，以階段的方式呈現，且強調階段的次序性；此一結果與黃曬莉（2002）所提「自我壓抑」、「延宕滿足」、「認知轉化」、「策略性反應」



等四種忍之心理機制比較，顯然地，對忍的理解又向前邁進了一步。除了提出忍的階段性外，本文對各階段的轉化機制也有明確的指涉與論述。忍的階段有次序性，意味著個體得一步步地完成各階段的任務，才會往下一個階段邁進；如表 2 所顯示，每位受訪者目前所報告的忍之經驗，確實呈現圖 1 所示之次序性，其中第一、第二階段，是每位受訪者都有的經驗，其中有 4 位停留在第二階段「自我壓抑」中；有 1 位停留在第三階段「自我區隔」中；有 5 位經由自我區隔到「自我勝出」，也有 6 位直接到「自我勝出」階段。而在 13 位已經自我勝出者之中，只有 5 位到達「伸縮自如」的階段。這樣的論述和 Piaget 與 Inhelder (1971) 的認知發展階段論有異曲同工之處。但是否與年齡的成長呈現同步的關係，或與其中因素共變，則需要進一步研究以確認。

既然忍的階段有次序性，那麼，每個人在其生命中多次忍的經驗裡，如果曾經達到忍的最高階段，將學習到忍的不同策略，且累積而儲存在其行動劇碼 (repertoire) 裡，然後依情境或對象的不同，而展現出不同的忍之劇碼。俗諺云：「識時務者為俊傑」，「君子報仇，十年不晚」，其意為：當外在情勢對個體不利時，若暫時無解套方法，就必須先壓抑自我；等個人定出行動目標和計畫，「自我壓抑」的階段則轉變成策略性的忍。若個體曾經歷「自我勝出」，將來遇到必須忍的情境時，就會很快地從自我壓抑走到策略性之忍，這是個體在過去忍的歷程中學來的能力。一旦個體經歷忍的每個階段，當面對權威時，就擁有自我的選擇權，也有能力評估採用哪一種忍的方式較合宜；反過來說，若個體尚未體驗過「自我勝出」，則對忍的策略性不熟稔，就會陷在「自我壓抑」的苦痛中，最多以自我區隔因應，但還是會退回自我壓抑，習慣性委屈求全、犧牲自我，甚至造成身心的傷害。



表 2 受訪者達成之忍耐階段（○代表達成）

	前忍耐 階段一	自我壓抑 階段二	自我區隔 階段三	自我勝出 階段四	伸縮自如 階段五
受訪者 1	○	○	○	○	
受訪者 2	○	○	○	○	
受訪者 3	○	○			
受訪者 4	○	○		○	○
受訪者 5	○	○		○	
受訪者 6	○	○		○	
受訪者 7	○	○	○	○	
受訪者 8	○	○	○	○	○
受訪者 9	○	○	○	○	
受訪者 10	○	○		○	○
受訪者 11	○	○		○	
受訪者 12	○	○			
受訪者 13	○	○	○	○	○
受訪者 14	○	○			
受訪者 15	○	○			
受訪者 16	○	○		○	
受訪者 17	○	○	○		
受訪者 18	○	○	○	○	○

簡言之，以歷程觀研究忍，確實對忍有了較豐富多元的認知與轉化運用，而不是限在單一的「壓抑」概念中。

（二）忍與關係和諧性

在黃曬莉（1996 / 1999）的《人際和諧與衝突》一書中提到，



忍是一種衝突化解的方式之一，但隨著忍的心理機制與因應方式之轉變，對人際和諧應有不同之影響。從本研究的結果來推斷，忍的不同階段，個體與權威者間的和諧關係也將有所不同。基本上，個體採取忍之時，雙方是處在「虛性和諧」關係中。「虛性和諧」指表面維持和諧，私底下卻暗藏不合，忍的一方知道自己與對方的差異，但基於對方的強勢力量，只好心不甘、情不願附和對方以維持和諧。黃曬莉曾將「虛性和諧」分成三種，即「區隔式和諧」、「疏離式和諧」、「隱抑式和諧」，即隨著人己之間的差異性變大，關係的和諧性愈來愈小。其中，「疏離式和諧」與「隱抑式和諧」的內涵與本研究中的「自我區隔」階段和「自我壓抑」階段有所關聯。「隱抑式和諧」指的是在表面和諧下，內隱著許多的負面評價，在雙方的社會性關係無法斷絕卻又必須保持接觸的情況下，個人必須把不滿或敵意的負面情緒強行壓抑，並保持禮貌上的互動，因而容易引爆外顯的衝突（黃曬莉，1996 / 1999）。「自我壓抑」階段的個體對於權威者的壓迫有種種的不滿和怨恨，但礙於權威的強勢地位，只得強壓住自己的負面情緒，而忍氣吞聲；因此可以說，自我壓抑的忍階段，傾向與權威者處在「隱抑式和諧」中。

「自我區隔」中的個體，因在與權威者無涉的領域，已求得一舒活的自我空間，因而面對權威時，願意以純粹角色取向維持和諧，這是「區隔式和諧」。另外「自我區隔」因將自我分化成「公我」與「私我」，這與「疏離式和諧」中個體因內外區隔化造成外顯行為的疏離，內在感受卻冷漠、被動及敬而遠之，徒留表面和諧是一致的，所以也可能面對權威者時是「疏離式和諧」。「自我勝出」且「伸縮自如」的個體，在處理衝突時，較可能在心理上與權威維持在和諧、平等的關係。如鍾昆原、彭台光、及黃曬莉（2006）研究組織中衝突管理的結果指出：若上司和下屬是實性和諧，部屬



會直接表達不同意見，不怕與主管發生面質衝突，爾後則尋求整合性的雙贏；反之，若雙方處於虛性和諧，部屬無論是否採取面質的方式，最終多會以順應或退避方式因應，使雙方關係仍停留在虛性和諧中。由此可見，個體若能自我勝出，方能與權威者保持實性和諧的關係，也能以整合性的雙贏方式處理彼此的衝突。

（三）忍與華人自主性

就忍的歷程而言，無論從「自我壓抑」、「自我區隔」到「自我勝出」、「伸縮自如」階段，或自我轉化從「自我覺醒」、「自我認同」到「自我決志」「自我培力」，我們都可以看到華人的自我在面對權威的壓迫時，有從「順從」（聽命於他人）朝向「自主」（聽從於自己）邁進的意涵。西方儒學者 Metzger（1981）指出：華人缺乏自主性的原因乃在於「自我感」不獲重視；相反地，Metzger（1981）認為儒家對德行的重視、實踐五倫的決心、直言極諫及對抗不公等作為，均可見自主性的展現；就新儒家而言，自我主要展現在「心志」之上，是一種「有效的道德努力」工夫，一種「精神修養」，也是一種行動實踐，一種與宇宙合一（駕馭物質世界）的境界。因此可以說，華人在動心忍性時，最能展現自我感，因而在忍的脈絡之下，也最容易顯現華人自主性的形塑（黃曬莉，2002）。

總之，華人在忍耐歷程中，經歷了自我與權威關係的轉變，且形塑出華人的自主性，展現在對於「孰可忍，孰不可忍」的拿捏上，這也正呼應 Metzger（1981）認為華人的自主性是在忍歷程中形塑與開展之說法。

（四）研究限制與未來建議

此一研究訪談了 18 位受訪者，敘述其曾經驗的忍之內在感受



與想法，內容豐富且多元。但本文的寫作只限制在上下關係中的忍之經驗，且將焦點置於忍經驗中的自我之轉化，及上下關係中兩個自我（大小我）之辯證與消長；採取的詮釋觀點是 Quintana 與 Segura-h（2003）的意識覺醒理論，目的在回應 Metzger（1981）所論：華人自主性是在忍的歷程中形塑與開展。此種聚焦且縮小範圍的論述方式，不免遺漏了其他豐富的敘說資料；且因聚焦於自我相關的新概念及概念間的轉化關係，因而無法呈現時間脈絡、事件脈絡或其他外在效標等，這些是本文的遺憾之處。建議未來可以嘗試以個案的方式呈現忍的動態歷程及其與脈絡之關係，相信將對此一議題提供不一樣的視角、理解及領悟。另外，不同關係中的忍歷程中之自我，是否也有雷同的自我轉化；忍之階段進程，除了自我的狀態轉化外，是否涉及其他心理特質，如情緒狀態、心理適應、成熟度等，且有正向的關聯，都是值得進一步探究之處。

註 釋

- (1) 此研究歸屬國科會「華人本土心理學追求卓越延續計畫」(NSC 94-2752-H-032-001-PAE)，謹此誌記。

參考文獻

- 文崇一（1988）：〈從價值取向談中國國民性〉。見李亦園、楊國樞（主編）：《中國人的性格》。台北：桂冠圖書公司。
- 余德慧（1991）：〈中國社會的人際苦痛及其分析〉。見高尚仁、楊中芳主編：《中國人、中國心——人格與社會篇》。台北：遠流出版公司。



- 利翠珊(1995)：〈夫妻互動歷程之探討：以台北地區年輕夫妻為例的一項初探性研究〉。《本土心理學研究》(台北)，4期，260-321。
- 利翠珊(2006)：〈華人婚姻韌性的形成與變化：概念釐清與理論建構〉。《本土心理學研究》(台北)，25期，101-140。
- 吳宗祐、徐瑋伶、鄭伯壘(2002)：〈怒不可遏或忍氣吞聲：華人企業主管威權領導與部署憤怒反應〉。《本土心理學研究》(台北)，18期，3-49。
- 李敏龍、楊國樞(1998)：〈中國人的忍：概念分析與實徵研究〉。《本土心理學研究》(台北)，10期，3-68。
- 杜維明(1997)：《儒家思想：以創造轉化為自我認同》。台北：東大出版社。
- 沙蓮香(1989)：《中國民族性(一)》。北京：中國人民大學出版社。
- 孫隆基(1990)：《中國文化的深層結構》。台北：唐山出版社。
- 張思嘉(2001)：〈婚姻早期的適應過程：新婚夫妻之質性研究〉。《本土心理學研究》(台北)，16期，91-133。
- 梁漱溟(1949/1982)：《中國文化要義》。台北：里仁書局。
- 黃光國(2005)：〈心理學本土化的方法論基礎〉。見楊國樞、黃光國、楊中芳(主編)：《華人本土心理學(上)》。台北：遠流出版公司。
- 黃曬莉(1996/1999)：《人際和諧與衝突：本土化的理論與研究》。台北：桂冠圖書公司。
- 黃曬莉(2002)：〈孰可忍？孰不可忍？從現代化的「批判」到本土化的「堅忍」之間〉。見葉啟政(主編)：《現代化到本土化》。台北：遠流出版公司。
- 黃曬莉(2008)：〈科學渴望創意、創意需要科學：紮根理論在本土心理學中的運用與轉化〉。見楊中芳(主編)：《本土心理學研究取徑

- 論叢》。台北：遠流出版公司。
- 楊中芳 (2001)：〈中國人的人己觀：「自己」的「大我」與「小我」〉。
見楊中芳 (著)：《如何理解中國人？》。台北：遠流出版公司。
- 楊國樞 (1993)：〈中國人的社會取向：社會互動的觀點〉。見楊國樞、
余安邦 (主編)：《中國人的心理與行為——理念及方法篇 (1992)》。
台北：桂冠圖書公司。
- 楊國樞 (1997)：〈心理學研究的本土契合性及其相關問題〉。《本土心
理學研究》 (台北)，8 期，75-120。
- 劉惠琴 (1999)：〈從辯證的歷程觀點看夫妻衝突〉。《本土心理學研究》
(台北)，11 期，153-202。
- 蔡美玲 (譯) (1995)，Belenky M. F., Clinchy B. M., Goldberger N. R., &
Tarule J. M. (著) (1986 / 1997)：《對抗生命衝擊的女人：女性
自我、聲音與心智的發展》 (*Women's ways of knowing*)。台北：
遠流出版公司。
- 鍾昆原、彭台光、黃曬莉 (2006)：〈上下關係與衝突管理〉。見鄭伯璫、
姜定宇 (主編)：《華人組織行為：議題、作法及出版》。台北：
華泰公司。
- Cooley, C. H. (1902). Human nature and the social order. In C. Gordon & K. J.
Gergen (Eds.), *The self in social interaction: Classic and contemporary
perspectives*. New York: John Wiley & Sons.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth, and crisis*. New York: W. W. Norton.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private
self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and
Clinical Psychology, 43*, 522-527.
- Giddens, A. (1984). *The constitution of society: Outline of the theory of
structuration*. Berkeley: University of California Press.
- Ho, D. Y. F. (何友暉) (1998). Interpersonal relationships and relationship

- dominance: An analysis based on methodological relationalism. *Asian Journal of Social Psychology*, 1, 1-16.
- Hwang, K. K. (黃光國) (1977). The dynamic process of coping with interpersonal conflicts in Chinese society. *Proceeding of the National Science Council*, 2(2), 198-208.
- Hwang, K. K. (黃光國) (1997-8). Guanxi and mientze: Conflict resolution in Chinese society. *Intercultural Communication Studies*, 7(1), 17-37.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Newbury Park, CA: Sage.
- Metzger, T. A. (1981). Selfhood and authority in Neo-Confucian political culture. In A. Kleinman & T. Y. Lin (林宗義) (Eds.), *Normal and abnormal behavior in Chinese culture*. Boston: D. Reidel Publishing Company.
- Perry, W. G. (1970). Forms of intellectual and ethical development in the college years: A scheme. NY: Holt, Rinehart and Winston.
- Piaget, J., & Inhelder, B. (1971). On equilibration. In C. F. Nodine, J. M. Gallagher, & R. D. Humphreys (Eds.), *The learning theory of Piaget and Inhelder*. Pennsylvania: The J. Piaget Society.
- Quintana, S. M., & Segura-h., T. A. (2003). Developmental transformations of self and identity in the context of oppression. *Self and Identity*, 2(4), 269-285.

稿件編號：96-9

原稿收件：2007年06月17日

完成修訂：2008年02月25日

正式接受：2008年02月26日



作者簡介

黃曬莉：國立台灣大學心理學之哲學博士，現職為清華大學通識教育中心教授，《中華心理學刊》主編，《亞洲社會心理學刊》(*Asian Journal of Social Psychology*) 編輯委員，「華人本土心理學研究基金會」執行長。主要研究路線有三：人際和諧與衝突，族群認同與互動、性別心理學。研究以本土心理學為主要關照，質化與量化方法兼採。近年主要研究課題為歷史、認同及國族意識，忍與學習效能等。博士論文《人際和諧與衝突——本土心理學理論與研究》曾獲多項獎項，另外，有關台灣族群雙重認同之研究也獲亞洲社會心理學會頒發「The Misumi Award 2005」最佳論文獎。相關論文相繼發表於國內外重要期刊與研討會，也數度出版或編纂學術專書與期刊，例如，《人際和諧與衝突——本土化的理論與研究》(2006，揚智公司再版；2007，重慶出版社簡體字版)，《跳脫性別框框——兩性平等教育教師／家長手冊》(1999，女書文化出版)，學術期刊與專書論文等五十多篇。lilyhg2@mx.nthu.edu.tw。

鄭琬蓉：台灣大學心理學研究所碩士，現任行政院衛生署自殺防治中心專任助理。a8620038@yahoo.com.tw

黃光國：美國夏威夷大學社會心理學博士，現任國立台灣大學心理學系教授，致力於結合東、西文化，以科學哲學作為基礎，發展本土社會心理學。著有中英文學術論文一百餘篇，曾獲得國科會傑出研究獎三次，優良研究獎十餘次，教育部國家講座兩次。傑出特約研究員獎，行政院表揚傑出科學與技術人才獎，曾任國科會特約研究員，亞洲心理學會會長，目前為教育部國家講座教授。

kkhwang@ntu.edu.tw



Pathways toward Voicing: Ren (Forbearance) and Self-transformation in the Context of Vertical Relations

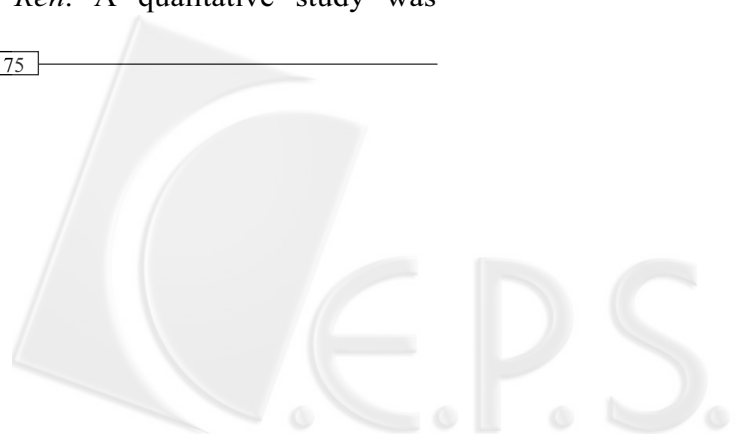
Li-Li Huang, *Professor, Center for General Education, National Tsing Hua University*

Wang-Jung Cheng, *Graduate student, Department of Psychology, National Taiwan University*

Kwang-Kuo Hwang, *Professor, Department of Psychology, National Taiwan University*

Abstract

Ren (forbearance) has been considered a Chinese national character or a strategy of coping with interpersonal conflicts in existing literature. The approach of regarding *Ren* as a strategy of coping specifies not only its constituents, but also how it operates in various contexts. Adhering to this approach, *Ren* was conceptualized as a psychological process with multiple mechanisms, which was defined by various experiences occurring at different stages toward the same social object. Meanwhile, special attention was given on how people transform in the process of *Ren*. Considering Chinese Relationalism, the vertical relation was viewed as the most important interpersonal context for the operation of *Ren*. A qualitative study was



conducted to explore various experiences of *Ren* in vertical relations. Eighteen participants (7 males and 11 females) were interviewed for approximately 2-3 hours each to elicit their experiences of self-transformation in the process of *Ren*. Analysis of their narratives identified five stages of self-transformation, and were labeled as “pre-forbearance”, “self-repression”, “self-compartmentalization”, “self-exceeding”, and “flexible self” in a sequential order. The vicissitudes of relationship between individual and authority were discussed by means of analyzing the dynamics between “*Xiao-wo*” (the individual self) and “*Da-wo*” (the authority figure): as the strength of an individual’s self increases, it may counterbalance the power of authority figure, and the individual may become capable of being autonomous. Thus, we concluded that the self may transform in the process of *Ren*.

Keywords: *authority, autonomy, conflict, endurance, harmony, relations, repression, resilience, self*

