

從書寫治療淺談部落格網路書寫之療效

王薇棻

摘要

近年來網路書寫隨著部落格的興起而開始盛行，部落格之特性不僅具有自我書寫與展演之功能，書寫層面亦可能具有書寫治療之性質。本文試從書寫治療理論來探討網路書寫中，心理治療之可能性，旨在瞭解部落格之網路書寫如何融合書寫與網路空間之特性，從不同層面中為網路書寫者促進心理健康。

網路書寫之特性含有便利與快速性、多元性，亦具備特有的網路空間特質，如「匿名性」、「異名性」之虛擬特性，以及私密與公開之「半隱密性」、空間距離泯滅的「接近性」，是能夠拉近人際距離與互動的互動空間。在部落格之網路書寫活動中，個人雖然未必以心理治療為出發點，但其實網路書寫本身亦可以提供某些書寫治療之功能，例如情緒宣洩、自我覺察、團體的正向回饋與支持、去病理化的觀點，從自我表露、觀看、敘說或與他人觀點互動中，達至轉換、擴大視框，再到故事重寫、建構新的觀點，甚至於生命經驗的昇華。

關鍵詞：網路書寫、書寫治療、部落格

王薇棻 國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士
(weifen@alumni.nccu.edu.tw)

壹、前言

透過書寫，人的思想、意識與情感經驗得以顯現，然而從書寫當中亦可看到人與書寫是可以互動的，書寫亦能反過來重新形塑人對世界的認知與感受，影響人的思維，過去的書寫僅限於紙筆，然而近代因著科技發展，使得書寫工具有了革命性的改變，網路正是造成此改變的關鍵因素，網路已成了大眾化的書寫工具。在網路使用的調查統計中，根據經濟部技術處委託財團法人資訊工業策進會（資策會）電子商務應用推廣中心FIND的資料顯示：2006年台灣「10歲以上」的上網人口，已高達1,185.6萬，上網率接近六成（59.1%）；「10至39歲」的上網率已超過75%；「40-49歲」的族群則是首度超越五成，有55.3%的上網率；「50歲以上」的民眾亦有17.6%的上網率（財團法人資訊工業策進會，資策會，2006）。整體而言，2006年12月底止之經常上網人口為976萬人，而至2007年6月底止，我國經常上網人口已達999萬人，網際網路連網應用普及率為44%；與去年相較，半年內即增加了23萬人（資策會，2007）。隨著上網率的增加，網路上提供方便的書寫空間，成為網友上網書寫的絕佳環境，包括BBS、留言版、討論區和新聞台等，其中又以部落格為網路書寫的最佳環境，更能讓網友淋漓盡致地在網路空間中展演自我。

部落格（Blog）又被稱為「網誌」、「網路日誌」，不需要編輯網頁和架設網站等需要複雜而專門的技巧，就可以製作出具文字、圖片、音樂或動態影片等多元風貌的自我舞台，又有和BBS、留言板或討論區相同的互動功能，可以更為多元的紀錄自我的心情與生活點滴，發表個人創作，又可以藉此擴張自己的人際網絡，使生活的觸角更廣也更豐富。近幾年部落格（Blog）業已大舉進入網路使用者的日常生活。根據部落格的使用普及率調查顯示：2006年8月，無名小站的使用者已高達66.8%，Yahoo!奇摩部落格，也有48.2%的到達率表現，其他如Webs-tv所經營之天空部落在一年以來網友造訪的次數有7倍以上的成長，Xuite Blog與樂多日誌亦有2倍以上的成長。2005年8月的數據則顯示：台灣部落格相關網站之使用族群過半數為29歲以下的網友，其中學生更為主要族群，各網站有44.7%至59.2%的使用者為學生，而上班族則約為11.3%至20%。及至2006年8月時可發現，雖然29歲以下的網友仍佔多數，但結構分佈已有往上移動的情形，以樂多日誌和新浪部落格為例，30歲以上的網友所佔比例超過四成（42.5%和44.2%），顯示部落格使用人口有成熟化的趨勢。就職業類別看來，在2006年8月各網站之學生約佔32%至46%，上班族約佔19%至25.3%，相較2005年上班族有增加的現象（資策會，2006）。

由此可見，現今電腦與網路的發達，留言板與部落格已成為個人書寫的最廣泛的使用介面，網路書寫成為一種個人化及普遍化的習慣，且它也延伸出網路上特有的人我關係、重塑了個人認同，對個人生活適應、心理健康皆可能有長足的影響。

貳、網路書寫的特性

網路與電腦的特性使得書寫產生不同的特性，網路本身具有傳播的特性，可堪稱為一種訊息傳遞的中介媒體，具有公開與聯結社群的性質，亦具有虛擬、匿名的使用功能，使得書寫除了抒發情感之外，亦可成為個人展演的舞台，電腦則是讓書寫的速度和多元性提升，促使更多人將書寫變為一種生活化的習慣與個人化的演出空間。以下係針對網路書寫的特性作概括性的介紹：

一、網路書寫的便利與快速

電腦打字與修改比起傳統的紙筆書寫更為快速方便，亦即網路書寫可以和口說一樣快，快速與修改的方便性，讓人的思維與意識的流動，更流暢且更不受拘束。電子書寫接近人類思維的速度，出現了以作者為基準（writer-based）的寫作，引領自由和流動的感受，使用者自然地把所有浮現腦海的東西打上螢幕，因此這個速度鼓勵了書寫者的直接與快速寫作（張玉琦，2005）。網路書寫可以使人用更快的速度思考與寫作，書寫者亦習慣於一邊思考一邊打字，電腦的速度讓書寫者先把修辭丟在一邊，捕捉乍現的靈光，更不用侷限於過去寫作的準則與正確性，因此網路書寫使個人的思維與情感經驗更快地被具體化，更快地外化為文字。

二、多元化的書寫性質

網路上的書寫不再侷限於文字，而是將聲音、圖形、文字、動畫融合，開啟了多重感官和多向連結的面向，網路書寫可以運用的更廣泛的符號素材，例如聲音、圖像等，都成為了「書寫」的素材符號。王智弘（2009）論及網路文字使用的跳脫性，包括新創的網路語言、表情符號、情緒圖案，亦即文字上各種變化，如字型、大小、顏色或變形等，超越了傳統語言文字展現的有限性。現今的網路文學社群亦具有後現代詩文的特質，如：文類界線消除、後設語言嵌入、意符的遊戲、事件般的即興演出、更新的圖像詩與字體的形式實驗等，將網路文學視為一種「新文類」，整合文字、圖形、動畫和聲音的文本，尚包括了互動的敘事結構，此外具有個人化、去中心，以及閱聽人詮釋權力的增強等特色，成為台灣後現代狀況的書寫象徵（林淇養，2001）。隨著網路使用的普及化，網路成為人們於其中進行新的口語或新書寫語法方式的場域，此種網路書寫的多元化特質更是使個人在展現自我風格、敘述情感經驗、記錄自己生命歷程等更為豐富且具個人獨特性。

三、網路書寫的空間特性

網路是一種虛擬的社會空間，能無限的擴大生活圈、聯結各式各樣的人、超

越真實環境的限制，其空間特性如下：

（一）匿名性與異名性

匿名性（anonymity）指的是一種嚴格的匿名定義，在這樣的定義中，使用者將自己的身分完全隱藏，在虛擬社群中，真正進行匿名的使用者並不多，大多的使用者皆屬於異名性的模式，將現實生活裡的自我加以延伸創造，匿名性、異名性和真實的本名可能是互相鑲嵌的，因應著不同的網路使用動機、環境和社會連帶而呈現出不同的樣態（簡恆信，1998）。

當然網路上的身份認同可能和現實生活中的自我認同一樣，但亦有許多人形塑出另一個完全不同的自我，在虛擬世界中，使用者具有相當大的自由度，可以使用暱稱、簽名檔等代號，替代現實生活中單一且無法任意更換的姓名，並塑造出其代號暱稱中的個人特質，甚而進一步產生身份認同。這種網路「化名」（pseudonymity）的現象，如同社會學家Erving Goffman對於現實生活的前台／後台觀點一般，網路上的人際關係如同一場探索自我認同的遊戲，依靠所有參與者共同建構出遊戲的真實性（引自王家茗，2001）。網路使用者雖然使用的不是真名但仍有代稱，此代稱亦代表了自己或是自己想虛擬舞台上展現的自我。Turkle認為藉由嘗試不同的人格，可使人建構更廣泛的自我認同，亦使人更彈性的探索自我不同的層面（引自鄭如安，2007），因此網路書寫亦能使人較不侷限於現實生活中僵化的身份認同，反而能去實現理想的自我身份，提高自我價值。

（二）半隱密性

網路書寫者雖然沒有實際看到對方在觀看，但又知道有人觀看。網路既具私密性也具公共性的特質使得其成為公私互涉的雙元空間（陳弘儒，1996）。如同王智弘（2006）提出部落格之「薄紗舞台效應」，認為書寫個人不為人知的心是原為相當隱私的事，卻又將此私密日記刊載在個人部落格上，可能受到他人觀看，除了滿足了個人自戀、暴露自我或被偷窺的心理，同時亦滿足他人的偷窺慾望。然而，他人觀看與回應亦可形成作者繼續網路書寫的動力，具有正向鼓勵的作用。

網路書寫本身就具有某種被觀看、被閱讀的動機，這又回過頭來影響到作者如何書寫、如何呈現自己。網路上的讀者，即便沒有實體，卻是確實存在著。讀者在網路上可以進行明確的回饋，讀者也有可能就是身邊的人，讀者甚至有可能參與文本的創作，這種作者讀者逆轉的關係，正是諸多網路理論所提倡的，網路讓以單一個人為主導的書寫概念有鬆動的跡象（王家茗，2001）。

這個網路舞台的半隱密性，亦透露出個人書寫不再同於過去自我書寫的藏匿習慣，網路書寫成了自我私密空間與公共場域空間的聯結，代表著在網路書寫中個人的私我空間更加的開放，也許也更展現現代人展露自我私密、與他人互動、被人理解的渴望。

(三) 接近性

接近性 (proximity) 原本是指地理空間上的距離遠近，影響人際吸引的現象；但網路上的接近性則是以互動頻率來定義較為合適，時常利用網路的互動，接近性的效果就會產生 (鄭如安, 2007)。一旦雙方能夠建立起穩定的互動關係，在網路上也有可能進行如同真實世界一樣的互動，而且在虛擬社區中，由於去地域性和去時間性的特質，在互動的深度和強度上，反而可能比真實社區更容易建立起完整的社會網絡關係 (簡恆信, 1998)。因此，在網路書寫的空間中，與他人互動頻率多寡，亦帶來心理上的親密與聯結感，滿足了個人在現實世界中可能因人際疏離或各種原因、限制，以致無法與他人有親密關係或深層聯結。

參、網路書寫與書寫治療的應用

簡怡人、詹美涓、呂旭亞 (2005) 提到早在書寫治療一詞出現之前，書寫就已經和治療性的功能並存。過去已有許多詩人與小說家都曾以自身的創傷和負面情感經驗作為書寫的靈感來源，並在書寫的過程中達到經驗的重新轉化與療癒，而其作品也成為讀者療癒的媒介。目前，治療性書寫已被使用來增進洞察力、自我意識和適應健康的功能，另外也可在協助診斷上提供有關人格功能的資訊，作為治療性和預防性的應用。在美國已有醫院嘗試提供部落格，讓病人在網路上分享其感受，同時接受網友的互動與回饋，產生支持性的團體氛圍，促進病人的正向回應，足見部落格的網路書寫，具有情緒抒解與社會支持的治療性功能 (王智弘, 2006)。Pennebaker 的研究亦已證實書寫中情緒性的揭露 (emotional disclosure) 與健康之關聯性，其認為書寫或敘說自我的情感和思想是一種強力的「自白」 (confession) 形式，例如：以第一人稱書寫情感與思想或詳述事件經歷等，有助於克服創傷事件與經驗 (引自 Wright, 2002)。網路上的匿名性，能使某些極難以啟齒或不為人知的創傷加以表露，研究者閱讀他人網誌，以及 BBS 訊息閱讀的經驗，亦有某些受創者或有心理困擾的網路書寫者，選擇用曖昧模糊的文字，可能此一網路的匿名性雖對某些人未能具有相當的安全感，但表示了網路書寫，已經提高受創者或有心理困擾的人，表達經驗與接受他人幫助的動機與意願。

書寫治療，強調可以藉著創作來澄清人生處境和心境，比較多的方式是把他人的記憶寫成自傳，類似敘說生命史的方式來進行，而由參與者以筆觸來回顧當時之感受與想法。此外，書寫者並非為純然的書寫者，因為書寫生命故事時，其同時也是一個被自己所描述、觀看甚至觀察的對象，簡怡人等 (2005) 認為在「書寫時的自己」與「書寫文本內容中的自己」之間會發展出不同的客體化關係，書寫者可以採取一種「他者」的角度或位置來認識、理解自我，此也能促進個案變成自己問題的專家，形成更積極的自我幫助。李偉斌 (2006) 認為當事人藉由網路書寫，可獲得自我體驗與覺察；閱讀他人網路書寫同樣有此部分，書寫後經由他人回應亦如是，在反覆交替下，不斷的產生與改變心理過程。總而言之，在網路書寫中，書寫者常常回顧過去自己所寫的文章，在重新觀看與閱讀的過程當

中，重新以他者的位置與過去的自我產生對話，並重寫自己的故事；再者，在網路空間中具有真實的「他者」，他人的觀看亦會促成書寫者同樣採取他者的角度來觀看自己。

書寫治療中包含生命史、生命故事的撰寫，在書寫生命史中，個人藉由主觀故事情節的選取與撰寫，將故事組織成有意義的整體過程，並理解個人生命主題的發展歷程（張慈莉，1999），如同敘事治療（Narrative therapy）著重故事敘說與故事重寫的過程，視生涯為主觀經驗，視當事人為文本，諮商的目標在於個人生命故事的再造及生命意義的賦予。敘事治療鼓勵人透過時間向度，連接生活經驗，或將之說成故事，並用欣賞與反思態度去看自己的參與詮釋行為，讓人在「說」與「重說」自己故事的時候，建立「寫作」感和「重寫」感。敘事治療認為：人是他自己世界的主角或參與者，這個世界則是詮釋行為的世界，每敘說一次生命經驗都是新的世界，人和他人共同「重寫」故事，因而塑造自己生活與關係的世界（White & Epston, 1992/2001）。在網路文學領域中，亦可見獨特的「書寫者－讀者」互動與多向度的文本創作，網路的去中心化（decentralization）與互動性（interactivity）提供了瀏覽者實際參與介入的書寫可能，脫離了作者的單向詮釋權，容許瀏覽者介入並予以不同的詮釋解讀，使得文本論述中的詮釋框架產生移動或擴展，使得讀者也和書寫者一樣，享有生產文本意義的權力（林淇養，2001）。部落格中，書寫者與讀者具有較開放的互動，讀者能夠針對書寫者的文本予以回饋與交流。

在網路書寫中，由於網路的便利使他人瀏覽變為頻繁且稀鬆平常，可見網誌中經常有網友的觀點或經驗分享等回應，網友們可能會有的一種「好奇」態度，並以正向關注、積極傾聽、善意、尊重、欣賞的角度去回應，網友從消極的故事聆聽者，轉為積極的故事之共同參與者，隨著時間的發展與更多生命經驗交織，此時敘事者對於事件中的自我、世界與他人可能產生不同或更豐富的詮釋。在與他人共同重寫故事時，敘事者可能產生不同的自我瞭解，更能看見自身的主流故事之外的部分，以更豐富和有意義的方式建構其生命的故事，進而形塑出嶄新的自我，讓自我認同更正向、有彈性。

網路書寫中的分享與回饋，亦有促使去病理化的功用，網友可能會以非病理化的方式傾聽，而不同於醫生給予診斷式的病理標籤，減少敘說者的自我標籤與無力感。精神醫療的醫病關係中，「病理文化的內化過程」無形中有著「去人性化（dehumanization）」的傾向，案主是被當做一個「物」，一個「客體」，供觀察、實驗、診斷、分析，可能會忽略、甚至貶抑當事人的論述與詮釋的權力，做出「標籤化」的診斷，於是，標籤變成了一種「宣判」，案主的生命被侷限在某種病理的狀態中（周志建，2002）。不同於一般治療關係，網友並非所謂的「知識權威」，網友與書寫者處於平等的地位，此種平等的關係更能以書寫者為主體，主導的權力在於書寫者的手中，自發性的進行自我觀看、反思與重建。書寫者的公開以及網友的正向回應，使得原先可能具有「隱密不欲人知」的羞恥感，覺得自己有問題的一種病理化的感覺，或甚至自己給自己貼標籤，然而透過這種「去

病理化」(de-pathologization)的方式,可以幫助當事人找回自主力量。

最後,書寫治療中除了日記、生命史、生命故事的撰寫,尚包含自由寫作詩詞創作、信件或明信片的書寫等。Kate認為對於遭受心理健康之苦的人,創造性的書寫能提供一個有效的發洩途徑(引自簡怡人等,2005)。誠然,網路提供了「更富多元性、更有創造的空間,更講求互動、更具動感,更有混雜拼湊味,更缺乏對外物的指涉性,更有自我反射與自創世界的可能,琢磨出兼具為學想像與圖像聲音想像的立體的、新的美學經驗」(引自林淇養,2001)。網路書寫特質的自由與多元,更能引發個人豐富的創作表達,例如:詩詞與藝術創作、以音樂或影片記錄生命等;使書寫者能在各式各樣的創作當中,盡情展現自己的特質原貌和真實的生命情感,亦能使生命書寫昇華轉化為一種美學的經驗,為個人生命增添幾分美感與正向感受。

肆、結語

網路的普遍性與部落格的流行,讓網路書寫已成為許多現代人抒發情感、自我形塑、甚至自我療傷的管道,當書寫者進入深度書寫時,生命議題與深層的內在自我逐一浮現,不再以逃避的態度,而是真誠地去面對這些生命議題,也一步步看見那些未曾觸及的內在深層自我,在書寫中一層一層地揭開面紗,才發現自己壓抑許久的真實自我。在書寫揭露的同時,可能也會發現他人其實能夠接納這樣的自我,同時開始欣賞這真實的自我,因此更加有勇氣和信心去形塑新的自我認同,而不再只是陷入消極的自我檢視或自我批判。

再者,相較於傳統的日記書寫,書寫者可能只活在自我的生命故事詮釋,但網路書寫不再只是讓書寫者活在自己的現象場,網路工具聯結了自身與他人的生活世界與現象場,以及日記書寫、與他人互動的渴望,其實也是尋求多元自我(alter ego)的一部份(Rak, 2005);再者,網路社群的社會支持也能幫助個人建立與整合多元的自我(林以正,2003),因此使人們得以跳脫其「虛擬世界」——一個原本「只能想想」的白日夢,透過在網路實踐而使虛擬變為真實,個人的自我更加邁向後現代的多元真實,看見自我的更多全貌。

正向的社會互動與生命故事共構,也將網路書寫者的生命故事,帶往更豐富的詮釋,與更深層的內在自我療癒,如同黃素菲(2005)所言生命敘說與書寫的療癒,並不能給出一個最終的答案,而是使人能安住於不確定之中,或是使人能帶著舊傷,用新的態度面對生命給人的無盡難題。面對生命事件,詮釋要的不是一個正確答案,而是要產生更多元面貌的生命意涵,而後更安然自在與自我共處。最後,網路書寫與書寫治療的概念若能夠結合應用在諮商領域上,使網路書寫中的治療性因子能有效發揮,促使現代人使用網路書寫的方式來自我成長或自我療癒的話,不啻能促進大眾心理健康上有效之一級預防。(本文曾發表於台灣心理諮商資訊網之全球心理衛生E學刊試刊號第3期)

參考文獻

- 王家茗 (2001)。網路書寫動機與意義之探索：以「明日報個人新聞台」為例。世新大學傳播研究所碩士論文，未出版，台北。
- 王智弘 (2006)。網路上的「薄紗舞台效應」與宣洩治療功能：部落格現象的心理學解讀。**台灣心理諮商通訊**，192，取自 <http://www.heart.net.tw/192-1.htm>。
- 王智弘 (2009)。網路諮商、網路成癮與網路心理健康。台北：學富文化。
- 李偉斌 (2006)。網路書寫的心理療癒。**台灣心理諮商通訊**，195，取自 <http://www.heart.net.tw/195-1.htm>。
- 周志建 (2002)。敘事治療的理解與實踐：以一個諮商個案為例之敘說研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。
- 林以正 (2003)。成長與沈淪：網路，究竟是洪水猛獸或是新的契機？**學生輔導**，86，104-119。
- 林淇養 (2001)。書寫與拼圖：台灣文學傳播現象研究。台北：麥田。
- 財團法人資訊工業策進會 (2006年10月18日)。台灣部落格熱潮，邁向網路全民運動。**資策會電子商務應用推廣中心 FIND 電子報**。2006年12月27日，取自 <http://www.find.org.tw/find/home.aspx?page=board&id=620>。
- 財團法人資訊工業策進會 (2006年12月27日)。2006年上網率創新高，近六成民眾連網。**資策會電子商務應用推廣中心 FIND 電子報**。2007年8月27日，取自 <http://www.find.org.tw/find/home.aspx?page=board&id=650>。
- (註：日期改為電子報發布日期，原為網路搜尋日期。)
- 陳弘儒 (1996)。私密的喧嘩：公共廁所塗鴉之分析。**性別與空間研究室通訊**，3，72-89。
- 張玉琦 (2005)。共生的網路書寫：網路介面在書寫中所扮演的角色。國立政治大學新聞研究所碩士論文，未出版，台北。
- 張慈莉 (1999)。生命主題的敘說與理解。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。
- 黃素菲 (2005)。對話與回應《生命書寫與心理健康》：我不看我時「我」在嗎？**應用心理研究**，26，1-11。
- 鄭如安 (2007)。從網路人際特性談敘說治療在網路諮商上的應用。**諮商與輔導**，253，14-23。
- 簡怡人、詹美涓、呂旭亞 (2005)。書寫治療的應用及其療效。**諮商與輔導**，239，22-25。
- 簡恆信 (1998)。虛擬社群匿名行為模式研究：以網際網路電子布告欄為例。東吳大學社會研究所碩士論文，未出版，台北。
- Rak, J. (2005). The digital queer: Weblogs and internet identity. *Biography*, 28(1), 166-182.

- White, M., & Epston, D. (2001). **故事、知識、權力：敘事治療的力量**（廖世德譯）。
原著。台北：心靈工坊。（原著出版於 1992）
- Wright, J. (2002). Online counseling: Learning from writing therapy. *British Journal of Guidance and Counselling*, 30(3), 285-298.

Writing Therapy: Potential Therapeutic Effects of Blogging

Wei-Fen Wang

Abstract

With the recent development in blogging, online writing has become increasingly popular. Blogging entails self-writing and self-performing, which might result in similar therapeutic effects as writing therapy. This article discusses the potential therapeutic effect of online writing from the perspective of writing therapy, aims to understand how blogging integrates the features of writing and cyberspace, and how it improves bloggers' mental health.

Online writing not offers convenience, rapidity, and diversity, but also contains the virtual features of cyberspace, such as anonymity, pseudonym, semi-privacy and proximity. Self-healing might not have been the intent of bloggers, yet online writing provides them with similar effects of writing therapy, such as catharsis, self-awareness, positive feedback and support from the online community. Self-disclosure, narration, re-reading of one's own writing, and exchange of viewpoints with others stimulate bloggers to re-write their own stories, construct new perspectives, or even sublimate their life experiences.

Keywords: on-line writing, writing therapy, blog

Wei-Fen Wang

National Chang-hua University of Education
(weifen@alumni.nccu.edu.tw)