

認出自己的情感倒影 摸索自己所投射的



投射（ projection ）是一個廣泛被運用在日常生活中，大家或多或少熟悉的心理學的概念，最常見的說法是將自己的感覺（ feeling ）、情感（ affect ）或想法（ thought ）等個人經驗，如同投影機的光線般將那些想法投放到外界，進一步認為是對方（ 人或事物都有可能 ）所呈現出來的想法，而不是出於自身的。有趣的是，即便我們多少可以識別出別人可能正在運用投射這樣的心理機制進行防衛，讓自己感覺到不舒服，但我們卻很難自別人身上看見自己到底投射了什麼。不曉得大家有沒有嘗試去看看自己是把怎樣的情感、思緒投到別人身上呢？讓我們一起來看看。

01

投射作為情感的倒影

根據精神分析，也就是心理治療 / 諮商這類談話療癒（talking cure）理論的雛形，投射是作為一種心理防衛機轉登場的，而防衛機轉最早由S. Freud 所提出，而後由其女兒A. Freud發展成較為完整、具系統性的理論（Auchincloss, 2015/2020）。在防衛機轉的邏輯底下，個體既然要保護自己，會將那些讓自己不舒服的想法或情感潛抑到無意識中（S. Freud, 1917/2018）。而投射則是無意識地將潛抑的情感或想法轉移到我們對他者的期待上，讓這些內在經驗得以呈現在外界（A. Freud, 1966）。

讓人感傷的是，使用投射也代表著我們損失了一些內在經驗，因為我們是為了迴避或降低可能造成痛苦的經驗，將這些事物放置於自身之外。沒有意識到、無法言語化（ verbalizing ）不代表這些潛抑下去的內在事物不存在，甚或這會在日常互動中因為我們將自己的影子照他人身上，導致與他者的關係存在一種難以言述的隔閡，而這些屬於我們情感的倒影就存在於那邊，映射著我們注意不到的一面。但不必過於全然悲觀的是：一方面這樣的歷程是如影隨形地與我們生活在一起，另一方面是，這也代表我們有好好在保護自己。

02

心理健康專業如何運用投射

在一些心理測驗中，投射常常被視作一種反映當事人世界觀的工具。如知名的羅克夏墨漬測驗與人-樹-屋測驗，都是以投射這種機轉作為基礎發展而來的測驗（黃政昌，2020）。在這些測驗中不論是我們對於圖片的聯想或我們無意間畫出來的事物，都需要自己的觀點，在這些習以為常、自動化的無意識動作中，我們將自己的內在世界展現在言語、圖像或動作中。而相關測驗人員則通過測驗來協助當事人了解自己內在的世界，並進一步地進行測驗的解釋。

在心理治療/諮商中，不可避免的這些投射會反映在治療關係中，心理治療人員通常會直接經驗來自當事人的投射，不論這些投射是映射在心理治療人員身上或是其他當事人說出來的談話內容中；進一步地，通過在談話的歷程中討論投射對於個人而言的意義，協助當事人思考自己內在的感受為何？並嘗試讓那些原本不能忍受的事物變得能夠思考與訴說，進一步提供找到改變的契機讓當事人重新下決定自己要如何面對自身。

03

如何認出自己的投射？

如同前述，或許通過專業工作者，我們能夠多少看到自己所投射的是什麼。那在沒有專業工作者提供協助的情況下，筆者整理了以下步驟，或許可以給大家嘗試自我整理。

(1) 回顧自己的日常情緒事件

可以用日記的形式，條列的或非條列的書寫下自己每天發生的事情；也可以使用自地想到什麼就通過書寫，甚或錄音記錄下來。之後再重新閱讀自己表達的這些內容。

(2) 嘗試捕捉自己反覆對於特定人、事、物的反應與行為

審視這些內容，看看自己是否會常常對特定的人反覆出現特定地反應呢？自己是否會看到特定地事物就會勾起特定地回憶呢？嘗試梳理這些反覆出現的主題看看。

(3) 沉澱自己並反思

再想一下這些主題讓你想到了什麼？也許不是馬上能想出來，但也許可以放在心中讓這些感覺沉澱一陣子，通過把這件事情放在心上，我們內在才有一個空間安置這些感受，並等待時機處理它。如果時機到了，那麼也許就可以好好反思這些既有的循環與框架是否還要維持下去，並思考這樣面對自己真的好嗎？

上述這些步驟，不一定能百分百找到我們投射了些什麼在別人身上，但卻可以提供自己一個機會，讓我們得以看看那些被我們藏住的情緒與意念，並且好好的再次整理與面對他們。

讀到最後也許你會覺得矛盾，為何我們要去凝視自己比較不堪、脆弱甚或憎惡自己的面向，這邊筆者的看法是，如果這部分的自己讓你感受起來生活變得真摯了，那麼這種方法不失為一個了解自己的手段。這是一種通過澄清心中的感受以讓自己生活推進的方式，若你仍有所困擾，不妨嘗試來電員工協助服務中心（EAPC），透過專業的陪伴協助您自我探索。



參考文獻

Auchincloss E.L. (2020) 。精神分析的心智模型(陳登義譯) ，心靈文化出版。

Freud A. (1966). The ego and the mechanism of defense. NARNAC BOOKS.

Freud S. (2018) 精神分析引論 (彭舜譯) 。左岸文化 (原著出版於1917) 。

黃政昌 (2020) 心理評估：在諮商中的應用。雙葉書廊。

員工協助服務方案

【免費諮詢服務】

- ◆ 服務對象：國立清華大學全體教職員工
- ◆ 服務內容：職涯、心理、管理、健康、法律、財務等議題諮詢
- ◆ 服務次數：第一階段聊聊熱線電話諮詢服務(不限次數)
第二階段專業諮詢顧問諮詢服務(每人5次/年)
- ◆ 服務單位：新竹市生命線協會/員工協助服務中心(EAPC)
- ◆ 諮詢地點：員工協助服務中心所提供之場地
- ◆ 諮詢師資：專業諮詢顧問(皆有企業界諮詢經驗)
- ◆ 預約時間：週一至週五 09:00-19:00
- ◆ 聊聊熱線：0800-668-880(聊聊吧!幫幫您!)
- ◆ E-mail信箱：eapc@eapcenter.org
- ◆ Skype諮詢：[eapcenter](#)

EAPC官方Line@

