Advances in Psychology 心理学进展, 2022, 12(4), 1041-1048
Published Online April 2022 in Hans. http://www.hanspub.org/journal/ap
https://doi.org/10.12677/ap.2022.124124

Hans汉斯

叙事取向的自传书写团体对个体真实性的影响

赵　剑，张继元，赵　阳*，吕少博，王　莹

华北理工大学心理与精神卫生学院，河北　唐山

收稿日期：2022年3月4日；录用日期：2022年4月6日；发布日期：2022年4月13日

摘　要

目的：探讨叙事取向的自传书写团体辅导对个体真实性的影响。方法：从某心理咨询机构组建的社群中招募29名被试。干预组进行8周团体干预，对照组不干预。干预前后及结束后3个月采用个体真实性量表对两组进行测评。结果：干预组个体真实性总分、真实生活分数和自我疏离分数后测及跟踪测均显著高于前测，后测与跟踪测差异显著，对照组差异均不显著；干预组和对照组接受外部影响分数前测、后测与跟踪测差异均不显著。结论：叙事取向的自传书写团体辅导可以提高个体真实性。

关键词

真实性，自传书写，叙事

Effectiveness of Narrative-Oriented Autobiographical Writing Groups on the Authenticity of Individual Authenticity

Jian Zhao, Jiyuan Zhang, Yang Zhao*, Shaobo Lyu, Ying Wang

North China University of Science and Technology, College of Psychology and Mental Health, Tangshan Hebei

Received: Mar. 4th, 2022; accepted: Apr. 6th, 2022; published: Apr. 13th, 2022

Abstract

Objective: The purpose of this study is to explore the effect of narrative-oriented autobiographical writing groups counseling on individual authenticity. Methods: 29 participants were recruited from a community formed by a psychological counseling organization. The experimental group

*通讯作者。

文章引用: 赵剑, 张继元, 赵阳, 吕少博, 王莹(2022). 叙事取向的自传书写团体对个体真实性的影响. *心理学进展, 12(4),* 1041-1048. DOI: 10.12677/ap.2022.124124

received an 8-week intervention while the control group waited during this period without intervention. Data were collected using the Chinese version of Individual Authenticity Measure (IAM) at baseline, week 8 and week 20. Results: For the experimental group, the total scores of individual authenticity, real life and self-alienation in week 8 and week 20 were significantly higher than baseline. The scores of week 8 and week 20 had significant differences. For the control group, no significant differences were found among the scores of baseline, week 8 and week 20. The scores of accepting external influence in the experimental group and the control group had no significant differences from the baseline. Conclusion: The narrative-oriented autobiographical writing groups counseling can improve the individual authenticity.

Keywords

Authenticity, Autobiographical Writing, Narrative

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
Open Access

1. 引言

真实性(authenticity)是基于个体自主需求产生的，反映了个体行为与其价值观、信仰、需求等内在状态的一致性程度(Chen, 2019)，许多研究者会将其等同于真实自我。真实性在心理学领域一直备受关注，心理动力学、人本主义、存在主义等流派都认为真实性对于理解幸福和摆脱精神疾病至关重要，随着积极心理学的发展，真实性的研究得到了更多的实证支持(Baumeister, 2019)。积极心理学将真实性视作人类基本力量之一(Park et al., 2004)，Wood 等人(2008)继承了人本主义的理念，将真实性概括为三个维度：自我疏离(self-alienation)、真实的生活(authentic living)以及接受外部影响(accepting external influence)。自我疏离是指是一种主观体验上是否知道自己是谁的程度。真实的生活指是否按照自己的价值观生活的程度。接受外部影响指个体接受他人影响及满足他人期望的程度。

叙事治疗分为广义与狭义两种(李明，2016)，广义的叙事治疗也被有些学者称为心理传记疗法，主要依托心理传记学的概念和理论，其最早可以追溯到 1910 年 Freud 的代表作《列奥纳多·达·芬奇与他童年的一个记忆》。80 年代，心理学发生“叙事转向”成为发展契机。郑剑虹采用质量结合的研究方式，台湾的学者们则开辟了一条互为主体性的研究和实践模式(舒跃育等，2019)；而狭义的叙事治疗特指由 White 和 Epston 提出的理论和实践模式，与叙事心理学的研究成果联系并不紧密，其理论来源比较广泛。两者共享相似的哲学基础，但也有许多不同。比如广义的叙事治疗不强调提问，特别注重生命故事叙说的完整性和连续性，由于起源于精神分析，所以也注重对来访者心理问题的因果解释(郑剑虹，何承林，2015)。国内的研究主要是狭义的叙事治疗，也因此更被人熟知，比如有研究表明叙事取向团体辅导能够有效促进高职大学生核心自我评价发展(陈琴，2019)，吴莹莹的研究表明叙事疗法不仅能够减轻骨质疏松性椎体压缩骨折患者术后疼痛及焦虑、抑郁情绪，还能改善患者的应对方式和生活质量(吴莹莹，吴霞，2021)。而本研究的团体辅导主要借鉴台湾学者互为主体性的实践模式，这是一种新取向，强调将艺术取向融入其中，不仅停留在对他人理解层面，更是通过故事来成人之美，是陪伴、欣赏与参赞他人的自我叙说与自我实现，某种意义上，是一种生命诗学(丁兴祥，张继元，2014)。

本团体不同于传统的书写治疗团体，有自身的独特性。传统书写治疗是借由日常生活事件的写作抒

发情绪，因此多作为心理治疗的辅助方法。自传书写不仅将书写作为情绪抒发方式，更进一步探索团体成员生命故事中的重要议题。团体成员在团体中叙说和反思自己的生命故事，除了能与他人建立深层的联结外，更得以探索过去被自己忽略的经验。借着有意义的对话与互动，使团体成员更加贴近真实的自我。自我书写不仅需要主体在不同的自我文本中理解、诠释、对话与重构，也需要有意义的他者、追求公义且良善的叙说氛围、协同者叙说场景的规划，更需要将书写中的自我理解与真实生活中的人际关系往返验证，才能将理解自我放置到更大的社会理解。Ricoeur 认为，人一生的故事宛如叙说问题，自我的含义在人类一生的整体性得到表现。人们必须不断地说故事，同时也必须不断地经由行动而发展出一生的整体经验。他提出的三层再现模型可用来理解自传文本流动的可能性。文本的主要阅读者是作者本身，三层的再现都是作者主体的某种再现。经验我是指生命经验，包括未能言说的经验及前理解；文本我是指将经验我的文本化呈现，在此特别指书写形式；诠释我指叙述主体像研究者一样，把文本我诠释理解，将意义再归入生命经验的理解中，成为生命经验的一部分。这个再现历程是个循环不断的过程，字词片段的自我演说可能就有这历程发生，循环累积到一整篇或一整本的自我叙述而构成自我的样貌和理解(沈清松，2000)。

本研究在初期考虑采用完整的生命故事法让成员进行分享，但实践发现，仅仅通过 8 次的团体辅导，无法做到让每位成员全部叙述自己的完整人生，因此选用了 McAdams 的核心事件内容：生命高峰点问题、生命低谷点问题、生命转折点问题、最早的记忆、最深刻记忆(McAdams, 2001)。同时加入了重要他人关系、未来脚本和人生评价，对这些部分进行重点叙述。

目前真实性的实证研究日益增多，但对真实性的干预研究仍很稀少，比如叶素怡的研究表明正念是提高员工真实感和工作幸福感的一种有效方式(叶素怡等，2019)。叙事取向的自传书写团体辅导似乎为个体真实性的干预提供了一种新的可能性。本研究旨在通过广义叙事治疗理念设计一种新型团体辅导，并探讨其对个体真实性的影响。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

使用方便抽样法，从某心理咨询机构组建的社群中以自愿参加的方式招募到 35 名被试，无精神疾病治疗史。男生 11 人，女生 24 人。参照随机对照表随机分为干预组和对照组，由于 4 人缺席三次或以上，2 人没有完成全部三次问卷测量，最后获得有效样本共 29 人，男生 10 人(34.48%)，女生 19 人(65.52%)。年龄 18~35 岁，平均(27.04 ± 4.31)岁，干预组 14 人，6 男 8 女，对照组 15 人，4 男 11 女。

2.2. 实验工具

采用 Wood 等人(2008)编制的真实性量表来测量真实性。量表包含三个维度：自我疏离维度、真实的生活维度、接受外部影响度，每个维度下包含 4 个项目，共有 12 个项目($\alpha = 0.79$)，使用 7 点量表评定。

2.3. 实验设计

随机化分配被试，形成干预组和对照组。干预开始前对两组人员分别说明干预要求及安排并实施前测，随后干预组根据训练方案进入训练，期间对照组不作干预，训练结束后 1 周内两组完成后测，3 个月后进行追踪测。团体辅导一共 8 周，每周 1 次，1 次 3 小时。团体由研究者带领，研究者具有 5 年以上相关经验，接受过系统的叙事取向个体和团体心理咨询培训，并且团体干预期间，配有一名 10 年以上相关经验的督导。干预前与参与者签订知情同意书。团体干预方案详细流程如表 1 所示：

Table 1. Group program
表 1. 团体方案

单元	活动名称	活动目标	活动流程
一	萍水相逢	1) 相互认识，形成团体 2) 澄清和明确团体目标 3) 制定团体契约 4) 建立真诚可信的团体氛围	1) 领导者自我介绍，澄清目标，确定团体契约 2) 团员以此画像自我介绍 3) 请写下并自愿分享你印象中的最初记忆和感受，越详细越好，字数不限 4) 课后作业 请写下并自愿分享你人生巅峰的一个事件和感受，越详细越好，字数不限
二	回顾过去	1) 更深入了解彼此 2) 使成员透过自我书写，对过去经验做整理 3) 分享和聆听生命顾故事，并通过他人的反馈和领导者的诠释使自己更贴近真实的自我 4) 使团队环境更加安全，成员更愿意开放自己，团体间的动力可以更好呈现	1) 自愿分享讨论上周作业 2) 课后作业 请写下并自愿分享你人生低谷的一个事件和感受，越详细越好，字数不限
三			1) 自愿分享讨论上周作业 2) 课后作业 请写下使你的人生产生转折的事件和当时的感受，越详细越好，字数不限
四			1) 自愿分享讨论上周作业 2) 课后作业 请写下你的父母，你和他们的关系以及互动方式，尤其请详细描述你们的早期关系(12 岁之前) ，字数不限
五			1) 自愿分享讨论上周作业 2) 课后作业 请写下你对未来的期待和计划，字数不限
六	畅想未来	探索团员的未来，帮助团员拓展自己的独特故事与实行的可能性	1) 自愿分享讨论上周作业 2) 课后作业 请把你在活动中以第三人称，按照时间顺序将之前活动中分享的所有生命故事整合成一个完整的故事，想象自己是在一部以你为主角的自传小说中，以此方式把你的生命故事分为不同章节呈现出来，最多 10 章，着重写下通过本次团体活动，对自身生命故事的新发现和新反思，字数不限
七	重塑生命	使团员对自己的生命故事进行反思，将这些宝贵的经验融入自己的生命	1) 分享讨论改写后的生命故事 2) 课后作业 请每个成员书写以此次团体的始末为线索写一个团体自传，以 8 次团体活动为顺序时间轴，对自己在每次团体中的感受和变化进行回顾、分析和总结
八	珍重再见	1) 使团员对自己的行动进行反思，将这些宝贵的经验融入自己的生命 2) 处理分离焦虑	1) 团员们一起对此次团体活动进行回顾和讨论自己在团体中的感受和变化 2) 团员彼此祝福，结束

3. 结果

采用重复测量方差分析，详细结果见表 2。

Table 2. The results of scores before and after intervention in the two groups ($\chi \pm s$)
表 2. 两组干预前后分数结果($\chi \pm s$)

项目	组别	前测	后测	追踪测	$F_{时间}$	$F_{组别}$	$F_{交互}$
总分	干预组	60.50 ± 6.90	66.05 ± 6.89	65.14 ± 7.60	14.318***	3.166	12.694***
	对照组	58.93 ± 7.79	59.07 ± 8.02	59.01 ± 7.81			
真实生活	干预组	21.10 ± 3.72	25.35 ± 4.91	24.86 ± 4.52	4.299*	1.497	5.094*
	对照组	21.33 ± 3.04	21.20 ± 2.88	21.13 ± 2.42			
自我疏离	干预组	21.64 ± 2.73	23.21 ± 2.58	22.86 ± 2.85	10.698***	4.854*	12.694***
	对照组	20.80 ± 2.43	20.93 ± 2.58	20.87 ± 2.71			
接受外部影响	干预组	17.86 ± 3.69	17.64 ± 3.86	17.71 ± 3.73	0.160	0.485	0.477
	对照组	16.81 ± 3.83	16.87 ± 3.93	16.80 ± 3.54			

注：$^{*}P < 0.05$，$^{**}P < 0.01$，$^{***}P < 0.001$。

真实性总分的维度，$F = 12.694$，$P < 0.001$，$\eta^2 = 0.494$，交互作用显著。通过简单效应分析的结果表明：干预组后测显著高于前测($P < 0.001$)，后测与跟踪测差异显著($P < 0.05$)，前测与跟踪测差异显著($P < 0.001$)；对照组差异不显著。干预组前测与对照组无显著差异，干预组后测与对照组差异显著($P < 0.05$)，干预组追踪测与对照组差异显著($P < 0.05$)。

真实生活的维度，$F = 5.094$，$P < 0.05$，$\eta^2 = 0.282$，交互作用显著。通过简单效应分析的结果表明：干预组后测显著高于前测($P < 0.001$)，后测与跟踪测差异显著($P < 0.05$)，前测与跟踪测差异显著($P < 0.001$)；对照组差异不显著。干预组前测与对照组无显著差异，干预组后测与控制组差异显著($P < 0.05$)，干预组追踪测与控制组差异显著($P < 0.05$)。

自我疏离的维度，$F = 12.694$，$P < 0.001$，$\eta^2 = 0.494$，交互作用显著。通过简单效应分析的结果表明：干预组后测显著高于前测($P < 0.001$)，前测与跟踪测差异显著($P < 0.001$)，后测与跟踪测差异显著($P < 0.05$)；对照组不显著。干预组前测与对照组无显著差异，干预组后测与对照组差异显著($P < 0.01$)，干预组追踪测与对照组差异显著($P < 0.05$)。

接受外部影响维度，主效应与交互作用均不显著。

4. 讨论

本研究考察叙事取向的自传书写团体辅导对个体真实性的影响，在真实性总分、真实生活与自我疏离水平上，干预组后测高于前测，前测与跟踪测差异显著，后测与跟踪测差异显著，对照组差异均不显著。这说明，通过叙事取向的自传书写团体辅导，干预组的个体真实性获得了提升，且 3 个月后效果得到了维持。通过不断回溯所记得的、反思的与叙说生活事件时，透过书写，呈现自己的生命议题，并通过重新建构他人的替代故事，团体咨询活动成为一种意义的创造过程。此过程促进了个体自我觉察能力的提升、自我认知的加深，减少自我疏离。同时团体中成员互动与反馈，让他们觉察到真实自我与行为的一致性程度，以及自身受到环境影响的程度，帮助个体更客观地看待并接纳自身或环境中的各种经验和信息，减少由于自我或他人评价所带来的担忧。当事人透过重述，体验自己的生活能够和他人分享及真实的主题搭上线，这些协助能让当事人的生存策略更为强大(White, 2007)。被试通过 3 个月的学习，这种叙说、书写与反思成为被试的一种习惯，在团体辅导结束后其仍然能继续独立进行叙说、书写与反思，团体辅导的影响得以维持。

在接受外部影响维度上，干预组和对照组，前测、后测与追踪测差异均不显著。可能的原因如下：1) 叙事取向自传书写团体的特殊性，由于本团体强调互为主体性的关系，成员之间彼此链接十分紧密，不仅没有减少对他人的影响，某种程度上反倒加强了这种影响。在叙事层面，自我是与他人共构而成的。能说出有意义的话，并且与重要他人说话，相互叙事、倾听、回应，对于自我的形成是基本要素。个体的真实性既来源于自身的自主性，也受到环境的影响。别人支持个体的行为时，会加强个体的自我肯定，从而更愿意表现出真实性。反之则会导致个体对真实的自己进行隐藏(梁燕芳，谢天，2021)，因此团体带领者的任务是营造和维持团体的安全氛围，促进团体成员一起思考自己的生命故事时，也能让自己的生命经验变成他人学习的思考材料。在这样的团体场域中，团体成员学习自传书写文本，从这多重文本的学习中产生生命美感、自我了解和转化。2) 关系情境差异，目前真实性的研究以简单的二元平等关系(如同盟关系或亲密关系)为主，个体更难在复杂的关系情境中保持真实性。自我验证理论(self-verification theory)认为人们希望从别人那里验证自己产生的想法，当别人的评价与自己的评价一致时，会感到真实(Swann, 1990)。此理论关注真实性在关系中的发展。在于他人互动时，个体会进行自我反思并策略性地管理自我呈现。在中国社会，个体或许更注重关系的维持，更倾向于在保持自身独立的情况下与他人合作，作为一个社会我，通过满足整体关系和谐的方式来实现自我价值(杨宜音，2015)。3) 文化差异，以往的真实性研究缺乏普遍性，因为它主要在西方文化和大学中选择样本。由于西方和东方文化可能会培养出不同的真实自我结构(Kahneman et al., 2004)，因此真实性成分及其相互关系在不同的文化背景下可能会有所不同。东方人处在相互依存和集体主义的背景下，对自我进行概念化。这意味着东方人倾向于把集体利益放在第一位，而不是把个人成就感放在首位(Cheung & Chan, 2002)。东方人的自我认同依附于被赋予的角色，而不是个人品质和成就(Luhtanen & Crocker, 1992)。东方文化下的个体真实性更多由关系驱动的，这些关系并非感受到是一种束缚，反而是实现个体真实性的途径。孙倩如认为当人们为关系亲近的人做出的行为改变或调整被自身认为是真实自我的体现(孙倩如，陈政裕，2018)。

探寻本团体的起效因素，互为主体性(inter-subjectivity)是其中最重要的一点。互为主体性是指个体既坚持自己做自己，也坚持协助他人做自己，双方都能保持自由的状态，在咨询中是一种理想的咨询关系，与儒家的“忠恕”有异曲同工之妙，即真诚地走向自我的中心，并通感地如他人的内心(翁开诚，2002)。团体成员作为自我经验的探究者，将自我经验化作他人可理解、自己可操作的语言和文字，而不只停留在只有自己才看得懂的文字表达，因为语言的媒介可以有互为主体性的效果。自传书写是一种使人在文本往返中得以亲近自身生命经验的能力，它是人反思自己存在的状态的能力，一种人得以有存在感的能力，无法进行自传书写是人在社会制度压迫和应试教育自我疏离成功的结果(赖诚斌，丁兴祥，2005)。在本次团体辅导的成员选择上，带领者会特别强调，除了对叙说自己的故事抱有高度的好奇心，更要主动去感受、探索这些故事背后的意义，将自己的生命整合，从中找到资源去迈向未来。因为不知道成员彼此会碰撞出什么火花，所以需要有敢于冒险的勇气。为了让团体成员扛起自己选择的权力与责任，带领者会请团体成员慎重考虑几天后再决定，是否要选择分享自己的生命故事，从一开始就为实践互为主体性的关系打下基础。

在团体辅导正式进入叙说阶段时，首先邀请成员描绘出生时的最初记忆，尽量鲜活、具体，如同写小说一般呈现给听者，而成员自身就是小说的主角。如果成员不知道如何叙说，带领者可首先叙说自己的文本帮助成员找到叙说的感觉。带领者无需在乎成员叙说内容的真假，而是关注他/她现在是如此记得的，这往往是团体成员对自己、对世界最原始的感受与观点并对现在的自己是有意义的，然而这意义却往往不是在团体活动刚开始时就能了解，通常到了团体活动中期以后才开始浮现。除非有必要的疑问，尽量不打断。

当某些明显的感觉在带领者或成员中出现时，不要让它溜掉，带领者尝试停住，邀请成员面对那份感觉，这种努力往往是很有收获的。比如某成员分享自己的人生低谷时，某位听者出现了明显又转瞬即逝的愤怒感。当带领者捕捉到这部分，并尝试邀请成员面对这份感觉的时候，成员发现自己很难和自己的情绪产生链接，通过后续几次团体的尝试，该成员渐渐意识到自己会无意识地隔离这部分情绪，因为这种情绪会让他感受到自己的无能，并因此而羞耻。有好几名成员因为该成员的分享而产生共鸣，并在尊重和接纳的氛围里进行了自己的分享，最终这几位成员也变得更能贴近自己的情绪，面对真实的自己。如果成员的叙说太简略时，需要引导成员尽量说得具体，若经几次引导仍然不成功，不要强求，先请其他成员分享，或许经由其他成员的分享能引发其共鸣。每次团体结束前，再次邀请分享者回顾一下当次的感受与发现。然后带领者也会分享自身的感受与理解，但不轻易诠释。

到了团体后期，带领者帮助成员重写自身的生命故事。带领者首先将团体成员所写的文本反复阅读，直至了然于胸。之后尝试对来访者问题进行诠释，并与来访者讨论。最后邀请团体成员以第三人称的形式，按照生命故事的时间顺序重新编排和整理，注意生命故事的连续性、逻辑性和完整性，以及注意梳理自身生命故事中其与各重要他人的关系。之所以用第三人称的方式复述，是让成员重写的过程中尽量能以不同视角来思考和分析自己的生命故事。带领者尝试帮助团体成员将其过去、现在和未来整合成一个完整的、有意义的故事，使其生命的存在有了时间性和历史感。除了之外，还要能欣赏得出其生命故事的美好和感动之处，这一点尤为关键。这种美感包括喜剧性和悲剧性。事件的悲与喜本身不足以成为悲剧或喜剧，关键在呈现与欣赏中，是否有艺术性，是否有意义的开显。若带领者自己没有感动时，往往咨询也没有真正有深度的进展(翁开诚，2011)。

5. 本研究的不足与进展

1) 由于人们无法准确评估自己的信念有多正确，用自我报告测量个体真实性在主观上是有意义的，但在客观上是有问题的，目前还没有个体真实性的客观衡量。2) 由于使用现成量表，它可能不完全适用于中国社会。3) 有些题目可能受到社会赞许性的影响，未来可能需要制定更符合中国文化的量表或者更客观的衡量指标。4) 由于自传团体的特殊性，生成的大量文本仅仅采用量化的研究方式可能很难详细完全了解干预成功的机制，后续可以考虑引入质性研究。5) 只提高个体真实性可能存在潜在风险，一个人的价值观可能本身就是违背社会规范的，如果他根据自己的价值观做出了不符合社会要求的行为，这种行为表现是真实的自己，但可能危害社会。并且考虑到个体真实性和共情可能存在交互作用，未来或许有必要在干预个体真实性的同时培养其正确的价值观和良好的共情能力，如在团体辅导中加入中国传统文化的理念。6) 中国的年轻一代受到了西方文化的影响，真实自我可能会有所变化，出现结构上的混搭，这种混搭是否有利还需要相关的纵向研究去追踪。

基金项目

河北省社科基金项目(编号：HB20YS024)。

参考文献

陈琴(2019). 叙事取向团体辅导对高职大学生核心自我评价的干预. *中国健康心理学杂志, 27(3),* 385-388.

丁兴祥, 张继元(2014). 生命诗学: 心理传记与生命叙说的新开展. 见 郑剑虹, 李文玫, 丁兴祥(编), *生命叙事与心理传记学(第2辑)* (pp. 1-24). 中央编译出版社.

赖诚斌, 丁兴祥(2005). 自我书写与生命创化: 以芦荻社大学员蕃薯的故事为例. *应用心理研究, (25),* 73-114.

李明(2016). *叙事心理治疗*. 商务印书馆.

梁燕芳, 谢天(2021). 东西方文化下的真实自我研究: 一种关系的视角. *心理科学进展, 29(5),* 894-905.

沈清松(2000). *吕格尔*. 东大图书股份有限公司.

舒跃育, 李惠芳, 汪李玲(2019). 中国心理传记学研究现状与发展趋势——基于 CiteSpace 的知识图谱分析. *华中师范大学学报: 人文社会科学版, 58(4),* 185-192.

孙倩如, 陈政裕(2018). 怎样的我才真实? 关系对华人真实自我展现的影响. *本土心理学研究, (49),* 157-206.

翁开诚(2002). 觉解我的治疗理论与实践: 通过故事来成人之美. *应用心理研究, (16),* 23-69.

翁开诚(2011). 叙说、反映与实践: 教学、助人与研究的一体之道. *哲学与文化, 38(7),* 75-95.

吴莹莹, 吴霞(2021). 叙事疗法对骨质疏松性椎体压缩骨折患者术后疼痛、负性情绪及生活质量影响. *中国健康心理学杂志, 29(10),* 1515-1519.

杨宜音(2015). 多元混融的新型自我: 全球化时代的自我构念. 见 杨宜音(主编), *中国社会心理学评论第 9 辑*(pp. 97-116). 社会科学文献出版社.

叶素怡, 宋莉莉, 王咏等(2019). 正念训练对员工真实性和工作幸福感的影响. *中国临床心理学杂志, 27(4),* 843-847.

郑剑虹, 何承林(2015). 心理传记疗法: 理论与实践. 见 郑剑虹, 李文玫, 丁兴祥(编), *生命叙事与心理传记学(第 3 辑)* (pp. 72-99). 中央编译出版社.

Baumeister, R. F. (2019). Stalking the True Self through the Jungles of Authenticity: Problems, Contradictions, Inconsistencies, Disturbing Findings—And a Possible Way Forward. *Review of General Psychology, 23,* 143-154. https://doi.org/10.1177/1089268019829472

Chen, S. (2019). Authenticity in Context: Being True to Working Selves. *Review of General Psychology, 23,* 60-72. https://doi.org/10.1037/gpr0000160

Cheung, G., & Chan, C. (2002). The Satir Model and Cultural Sensitivity: A Hong Kong Reflection. *Contemporary Family Therapy, 24,* 199-215. https://doi.org/10.1023/A:1014338025464

Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A. et al. (2004). A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience: The Day Reconstruction Method. *Science, 306,* 1776-1780. https://doi.org/10.1126/science.1103572

Luhtanen, R., & Crocker, J. (1992). A Collective Self-Esteem Scale: Self-Evaluation with One's Social Identity. *Personality and Social Psychology Bulletin, 18,* 302-318. https://doi.org/10.1177/0146167292183006

McAdams, D. P. (2001). The Psychology of Life Stories. *Review of General Psychology, 5,* 100-122. https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of Character and Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23,* 603-619. https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748

Swann, W. B. (1990). To Be Adored or to Be Known? The Interplay of Self-Enhancement and Self-Verification. In E. T. Higgins, & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of Motivation and Cognition: Foundations of Social Behavior* (Vol. 2, pp. 404-408). The Guilford Press.

White, M. (2007). *Maps of the Narrative Practice*. Norton Press.

Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization and the Development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology, 55,* 385-399. https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.385