

第一章 緒論

本章將說明，我為何選擇「敘事取向生涯諮商中當事人之改變歷程」為我的研究主題。本章分成三節加以說明，分別是：第一節研究緣起，呈現研究者的對生命與生涯諮商的思考；第二節研究目的，條列本研究的目的。

第一節 研究緣起

本研究試圖藉由敘事取向生涯諮商歷程來瞭解當事人在其中所經歷的變化，與變化生成的力量緣由，並探討生涯諮商師對於敘事取向生涯諮商實踐後的反思。會進入這樣的研究脈絡中，是因為研究者生命經驗的使然。故事緣起於「不滿」、「缺」與「懷疑」，一方面是我在尋找生涯認同中的波瀾起伏，一方面則是從生涯諮商實務工作中的省思而生。

一、我在追尋諮商專業認同中的起伏埋下了本研究的種子

從大學在心輔系的日子裡，我就知道我對「生涯諮商」特別的鍾情，在我的專業路上，我也一直依循著「生涯諮商」的腳步前進。而這樣的鍾情源自於我的生命經驗。

大學聯考後的選填志願，茫然於眾多未知的科系中，由於我的「不知道」，我選擇一個可以符合父母期望，但我不認同的職業-老師。而我的大學生涯，也在「突圍」的故事範本中，一再地重演。想從「乖女兒」突圍到「做自己」，從「不知道自己渴望的職業」到「找到認同的專業」。

因為對「找到專業認同」的渴望，我往生涯諮商靠近，我想這是一條路，一條讓我清楚我要什麼的路。但一路上走來，產生的卻是更多的懷疑，我用不同的方式來認識自己，我瞭解我生涯性向的高低差異，我也透過生涯興趣量表瞭解了我的興趣類型。我也用不同的路徑來認識工作世界，從職業資料的搜尋與閱讀、與人對談工作世界到生涯影子的跟隨，我認識了不同職業的特徵與工作性質。但我依舊無法連結兩者，我依舊無法在認識自己與工作世界中找到一個溝通、結合的橋樑，找到一個可以讓我專心致一的工作，我還是在不確定中擺盪。而「不確定」的搖晃，讓我思索在生涯諮商中，什麼是我相信的，也讓我對自己角色定位（生涯諮商師）的不滿，對自己生涯（諮商專業認同）的不滿。

想從不確定中找到堅持，想由不滿中找到相信是研究的起源。

二、生涯諮商實務工作的衝擊匯集了進入本研究的力量

在生涯個別諮商中，每當遇見了當事人說「看見了又怎樣」、「知道我的興趣在這裡又怎樣？我還是沒辦法做決定，我還是不知道要往哪走？」內心就不禁被撞擊，即使諮商室中的我可以鎮定的告訴當事人「可以怎樣」，但內心的聲音是「我也不確定可以怎樣」。

在一次的生涯團體中，聚焦成員的期待時，面對二度參加生涯團體的成員們，此起彼落的分享，「看見了又如何，回到現實生活中，一切又回到常軌，依舊跟著大系統的運轉而動，當初在團體中的感動與渴望，只如同流星一般，一閃而逝，只捉住了「哇」好美，這就是我的渴望、瞬間驚嘆！但緊接著的是，在生活中實踐，滿溢、淹沒的無力感。」這樣的聲音，也是我心中對生涯諮商的質疑，如果說，生涯諮商的最終，在找到一個可以實踐自己的職業，那為何找到可能的職業後，回到生活中、系統中時，是那麼的不堪一擊，是那麼的脆弱？是那麼容易的回到昏頭轉向，被各方聲音拉扯的四分五裂呢？

以前，服膺於理性規範性（Prescriptive）理想模式，無論是 Super（1996）生命全期理論強調圓滿生涯可以透過理性省思，並在生活角色的安排中實現自我概念，並完成各階段的發展任務；Holland 的類型論主張生涯的抉擇與生涯的調整代表一個人人格的延伸，人們透過工作的選擇和經驗來表達自己（Richard,1997/民 87）；工作調適理論中，Dawis 和 Lofquist（1984）所主張的工作的滿意來自於工作環境必須滿足個人的需求，而個人也必須具備必要的技能以符合工作上的要求，並在一個持續、動帶的過程中，工作者不斷尋求並完成與維持和工作環境間的調和度；Krumboltz（Michell & Krumboltz,1996）認為理想的生涯建立在理性決策與計畫能力等適當的任務達成技能上。這些觀點都讓我相信圓滿的生涯是透過理性分析後，找到適配的職業與工作，就可以確定生涯方向。但是在自己的探索與諮商實務經驗中，卻常經歷當事人即使清楚考慮的因素，也知道未來的大方向，甚至有明確的決定，但仍有莫名不確定的感覺，並拉扯著當事人。

這樣的聲音讓我思索，適配觀、理性思維的生涯探索，給了當事人什麼？那少的又是什麼？如何才能化諮商或團體中的感動為當事人生活場域中實踐的行動力呢？而這樣的行動力 持續力究竟源於什麼方式或什麼程度對自己的理解與認識呢？我想探尋這樣的力量究竟從何而來？除了「知道」自己的興趣類型，認知上的理解外，應該還有沒被看見的吧！那又是什麼呢？

對理性思維「適配觀」的生涯諮商模式不滿足，開展了我對生涯諮商的思索？我想生涯諮商不應只是切割成一塊又一塊的向度（興趣、性向），經由拼圖的過程，來看待當事人，每一個向度的探索是有意義的，但我更看重，每個部分合在一起後，所產生的連貫性、整體性的意義。我想生涯諮商不僅是「工作」、「職業」的適配而已？在工作的名稱下，也許還有個部分是工作對當事人的「意義性」與透過工作想要「成就」的是什麼。如同但丁（義大利文學家）所說，迷失在人生旅途中晦暗不明的森林中。想要找到前進的道路，就必須深入省思：什

麼事情能帶給我們真正的滿足，並在工作與生活中產生自我完全投入的感覺（引自 Timothy & James, 1997/民 92）。

我期待透過生涯諮商可以找到一種力量，可以讓當事人知道自己的渴望與內心的召喚，即使面對生活中的波瀾，將生命之舟，推離了既定的航道，但仰望天際，依舊能望見生命的北極星，知道如何觀星、測風，揚起風帆，迴向想去的方向。在生命的上下起伏中，可以擁有「稽首天中天，毫光照大千。八風吹不動，端坐紫金蓮」的篤定。

理想中生涯諮商的樣子與實際的落差、質疑的聲音，產生了動能，讓我想看、想知道，生涯諮商或生涯興趣量表的解釋是否還有其他的可能性？

三、閱讀敘事諮商的文獻中，看見了本研究的可行性與方式

我相信生涯的指向，仍是需要回歸到「我是誰」的基本面上。個人是如何理解自己的樣貌，將決定生涯往哪走。

除了「特質精算模式」(trait-actuarial model) 強調客觀資訊的操作形式外，在後現代的諮商中，提供了強調主觀敘說操作形式的另一種途徑-「主題推衍模式」(thematic – extrapolative model) (金樹人，民 91)。而可能性的開展，來自於與敘事諮商的接觸。在其中，我看見了讓我著迷之處，在於「全人觀」與「系統觀」，也發現通向「理解自己」的另一條道路。

敘說諮商視人為說故事的人 (storytellers)，並主張人的基本認知表現是透過敘說 (narratives) 來說明的 (Polkinghorne, 1988)。Crites (1986) 認為，個人的自我認同感是依其敘說生活故事的內容與內涵而定。所以，人們的自我認定的形成，與其經驗並敘說的事件有關；人類藉由事後敘說去發覺事件具有存在的意義。敘說亦被認為是人們獲知與理解自我與世界的普遍方式 (Russell, 1991)。敘說的認識 (narrative knowing) 是人們了解在虛構與真實生活中個人行為與生命故事的路徑 (Sarbin, 1986)，敘說結構對個人理解自己的生活是重要的 (Bruner, 1986)。

敘說取向的生涯諮商認為生涯決定的理性過程乃是侷限在於有關工作世界興趣、能力及知識上的適配，經由診斷、心理分析資料及職分類資料所組成，卻鮮少注意到個人互動的系統。但諮商的功能不只是幫個體尋找適配的工作。生涯議題若是獨立於個人議題之外會過度簡化。在後現代的生涯諮商中建構主義方法，不再認為諮商過程中，只是將焦點於在做職業選擇而已。相反地，是處理一連串伴隨著當事人生涯問題的心理議題。此外，個體被視為社會環境的一部分，且其涉及個體的整個的生涯發展。所以建構主義的生涯發展模式是指人們無法從其環境中分離，人類行唯有從其發生的脈絡中才能獲得理解，且個體會自己去定義他們自己和其所屬的環境 (Brott, 2001)。因此，生涯諮商，不只是「職業」諮

商，更包含了生命脈絡與環境互動下的「生命」管理。

所以心理治療可視為對當事人故事的認同、建構與解構的劇本（Goncalves,1994）。治療師藉由協助當事人後設敘說（metanarrative）其故事來促進當事人改寫（reauthor）其生命故事，建構出一個更完整、連貫、盈滿希望感專屬於「他們是誰」（who they are）的故事（Grafanaki & McLeod, 1999）。

因此，我開始好奇，當敘事諮商的概念應用在生涯諮商時可以有什麼樣的結合。此外，心理測驗在生涯諮商中佔有一席之地，因為生涯諮商師可以透過生涯測驗，作為引發當事人自我覺察的重要媒介，成為生涯諮商的敲門磚。其中，尤以生涯興趣量表-增訂版（林幸台、金樹人、張小鳳、陳清平，民 85）為最，其具有效度良好、簡單易懂的特性，除了提供區分性、一致性的分數外，亦增列了「我最嚮往的工作」、「我最愉快的經驗」、「我的島嶼度假計畫」等方式來協助當事人覺察生涯困境，進行更深入的自我探索。

那在後現代社會建構主義風潮下的生涯諮商師可以如何善用生涯興趣量表來協助當事人看見自己？敘事諮商應用在生涯興趣量表的解釋上又可以發揮什麼樣的作用與力量？力量生成的來源是什麼？在敘事取向生涯諮商歷程中的當事人感受到、經歷的改變又是什麼？生涯諮商師諮商歷程中，對於敘事取向生涯諮商，又會產生什麼樣的覺察與反思呢？探尋相關研究，目前僅有張德聰、楊淳皓（民 91）試圖以焦點解決諮商法為架構，來理解後現代典範生涯心理測驗解釋的諮商效果，其餘付之闕如。

於是我採取敘事研究法設計，試圖了解後現代典範中，敘事取向的生涯興趣量表解釋過程中，接受諮商的當事人所經驗到的改變歷程，當事人對於諮商歷程的理解與再敘說，以及生涯諮商師對於敘事取向生涯諮商的反思。

第二節 研究目的

基於以上的研究緣起，本研究的目的如下：

- 一、瞭解敘事取向生涯諮商中當事人之改變歷程，並凸顯歷程中所隱含的個人意義。
- 二、釐清敘事取向生涯諮商架構下，當事人對於諮商歷程的理解與再敘說。
- 三、探討歷經敘事取向生涯諮商後，諮商師對於生涯諮商的反思與理解。