

第二章 文獻探討

本章的主要目的是在探討和研究主題與研究目的相關的文獻。因此，根據研究者的研究理念形成的脈絡（參見圖一），全章共分為四節：第一節為說明敘事治療的理論與概念。第二節說明敘事取向生涯諮詢的內涵。第三節為其他相關於諮詢方案設計的的先備知識，以說明本研究的主要架構。

研究理念形成圖

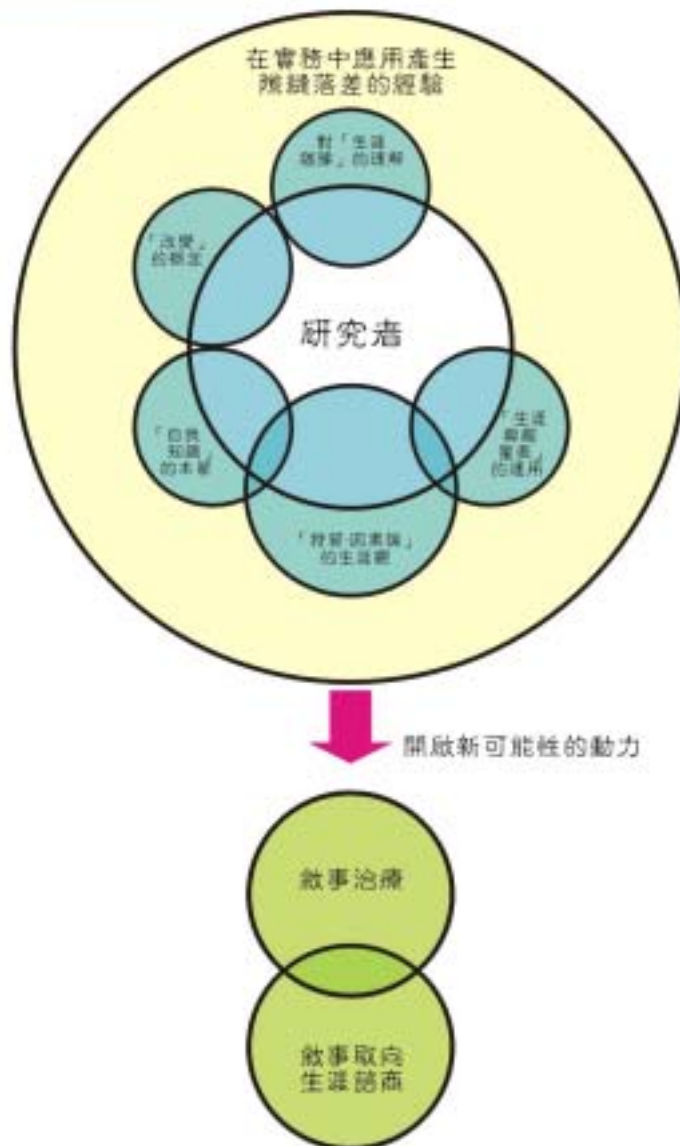


圖 2-1 研究者研究理念形成圖

第一節 敘事治療

敘事取向的生涯諮商仍根源於諮商的脈動。後現代主義和社會建構主義的思潮，衝擊著心理諮商的內涵和理論派典(paradigm)轉移。O'Hanlon (1994) 稱之為諮商專業的第三波 (the third wave) 的敘事治療/諮商 (Narrative Therapy) 便是奠基在後現代主義思潮及社會建構觀點的新興與重要諮商與治療理論，並引導出新方向。(林幸足，民 91a；民 91b；陳秉華，民 89；Freedman & Combs, 1996/民 89)。因此，在探討在敘事治療對生涯諮商的影響前，在本節中本節將先探討敘事治療緣起的歷史脈絡與根源。

一、敘事治療緣起的歷史脈絡與根源

(一) 由現代主義 (Moderism) 到後現代主義 (Post-moderism) :建構主義與社會建構主義之影響

現代主義是十八世紀以來，在西方社會工業革命的背景之下所啓發的哲學思想，其致力於發展出客觀科學、共通的道德以及藝術發展的自主性，並且相信可以發展出對存在於這世界上的所有人類最終福祉的真理來。現代主義者認為知識建立在絕對真理的基礎之上，而真理是獨立於認知者 (the Knower) 的，所以被稱為「本質論者」的現代主義者，相信真理的存在，並且主張在科學，藝術和文學上等層面，致力於超越低表面層次的事物，尋求更深層的意義，以確認人類的行為的共通的元素和本質所在，並尋求可以共通解釋的法則 (洪雅琴、陳祥美，民 90；Pocock, 1995) 在現代主義思潮的影響下，心理治療師被期待可以瞭解或解釋一些無法立刻在表面上看到其困難的事情，並知道事情的真相，然後因應此真相做一些事情 (Pocock, 1995)。

但現代主義發展出來的化約論忽略了歷史和脈變因素，因為它假定事物的本質就存在於它自身的結構之中 (Nichols & Schwartz, 1994)。此時，各方面的事件的發生：愛因斯坦的相對論削弱了人們對牛頓力學的相信、馬克斯挑戰了階層間支配的權力。六零年代，因對藥物和東方宗教的體驗，人們意識到不同層次的真實、女性主義運動挑戰了父權社會對性別的看法；隨著世界的縮小，我們接觸到不同的人和文化，人們開始檢視原始或是外來信念的看法。層層疊疊的事件匯整成懷疑論 (skepticism) 的力量 (洪雅琴、陳祥美，民 90；Nichols & Schwartz, 1994)。

不同於現代主義的客觀概念化系統，後現代主義者服膺於觀察者依賴系統。他們認為人並無法直接掌握外在的真實，所有的知道都是由人們對世界的想法或建構所創造出來的；所有被觀察到事物倚賴於觀察者的眼光。建構主義認為

真實並不存在於「外在」，真實是一種觀察者的心理建構；而社會建構論者則認為存在於這個世界上的知識，是透過社會互動所建立的；亦是在語言和對話的脈絡之下所創造出來的 (Pocock, 1995)。因此，後現代主義反對將人類的經驗歸類，反對絕對的真理與不變的事，主張在不同文化、社會、政治制約下有「多重真實」(multiple realities)，他們的興趣是例外，而非通則。他們選擇去探究細節的特定之處與來龍去脈，而非總括的規律；他們注重差異，而非相似之處。現代主義者關切是事實與通則，而後現代主義者關切的則是意義 (Freedman & Comb, 1996)。Freedman (2000) 比較了現代主義與後現代主義如何看待認同、個人與權力 (power) 觀點上的差異，如下頁表一 (林幸足，民 91b)。

表 2-1 現代主義與後現代主義的比較

現代主義的觀點	後現代主義的觀點
試圖「一般」的分類或類型來區分個體。	試圖尋找人們「我的故事」(即所謂的自我認同)中的「特殊」細節。
專家知識 (expert knowledge) 是被看重的。	在地知識 (local knowledge) 是被看重的。
在「表面現象」中包含了「深層自我統合」的「線索」。唯有經過高度訓練的專家，才有權力及能力，正確的將這些表面線索予以轉譯解讀。	表面現象就是我們所能真正了解的，我們每一個人都有權力且有能力去「描述」表面現象。
個體的生活是經由規則及社會規範 (常模) 來解釋並被賦予與不同價值。	個人的生活是經由他們如何擁抱過去那些可能被期待的例外與獨特結果，來解釋並被賦予不同價值。
專家 (即治療師) 有權力及能力藉由那些深藏在心理結構中的公式或規節去賦與人們的生命故事的諸多意義。	人們 (即當事人) 有權力且能力透過他們所行動、說出、回憶的故事，來建構一個有諸多意義的生活。

註：引自 Freedman, 2000, P4.

因此，在後現代主義的影響下，心理治療不僅對真實和客觀性的信心動搖、對專家的幻想破滅；也開始使用敘事的隱喻及並看重意義的產生，並放棄對人類行為的本質和共通性法則之尋求，取而代之的是對多變性和多元性的興趣 (McLeod, 1997; 洪雅琴、陳祥美，民 90)。

(二) George Bateson 系統觀的影響

敘事治療受到了 Bateson(1972)系統觀的影響，認為諮商師和當事人會在整個諮商系統中彼此相互影響。此外，White(1986)應用 Bateson 提到的負向解釋、抑制和雙重描述等概念，並引用了 Bateson 地圖的隱喻，其主張我們對世界的認識，形成了一張心靈地圖，而我們用這張地圖來確認和解釋外在的客觀世界，不同的心靈地圖造成對真實的不同詮釋方式。其中，時間也是非常重要的因素，隨著時間的變化，對事件的認知會有所改變。White 將 Bateson 心靈地圖的概念的延伸為敘述的隱喻，擴大了我們的世界觀，因此心理治療不再是聚焦於尋找問題的原因，而是從人們的敘事中發現，受到問題限制的故事中，另一種行為選擇的可能性 (Chang & Philips, 1993; 洪雅琴、陳祥美, 民 90; 張德聰、楊淳皓, 民 91), 民 90; Freedman & Combs, 1996/民 89)。

(三) Milton Erickson 的影響

無論是 White(1986)的問話技巧，或是 Freedman & Combs (1996/民 89) 的治療方式，都可以看到 Erickson 的影響。Erickson 注意和尊重人們的經驗，他相信每個人都有獨特的美妙之處，他將人視為是擁有資源的、終身的學習者；生命是我們無法預料的冒險過程，透過把人們面對生命，把視為逆境的情形賦予正向意義的故事呈現方式，不斷重寫自己的生命故事的過程學習、成長，並且變得豐富。透過 Erickson，人們開始對治療過程中使用故事變得有興趣，Erickson 本身在其一生中即不斷重寫其生命故事，並賦予正向的意義。Erickson 也認為治療師不能用一般的治療法則來判斷所有病人，每一個治療師和病人的相會 (encounter) 都是獨特的，都需要相當創造性的努力來營造；他相信治療師的工作在於瞭解來談者的信念和經驗。「沒有一個病人能夠真正瞭解治療師對他們的瞭解是什麼，他們也不需要瞭解；治療情境應發展出允許病人能夠用他們的思考、他們的理解和他們自己的情緒。因為這最符合他們自己的生活基模。」(Freedman & Combs, 1996/民 89)。受到 Erickson 的影響，Freedman & Combs (1996/民 89)相信「故事可以塑造現實的重要性」、「體驗到的現實有許多的可能性」、以及「真實是透過語言而組成，在治療中選用適當的語言來，可協助當事人找到更有用的現實」等 (Chang & Philips, 1993; 林秀玲, 民 91; 洪雅琴、陳祥美, 民 90; 張德聰、楊淳皓, 民 91; Freedman & Combs, 1996/民 89)。

(四) Michel Foucault 的影響

後現代社會理論及法國學者 Foucault 認為「知識即是權力」，所謂的「真理」，並不是世界上存有客觀或固有的真相，而是人建構出來的，再賦予它真理地位的一些觀念。這些被認定的「真理」具有「矯正作用」，會影響人們根據這些「真

理」所做的標準來建立或修正自己的生活。而這些「真理」也視為是透過知識的論述所傳遞出對人具影響力的一種「權力」。於是，在過去，有知識的便有權力標籤、編撰社會的主流經驗，甚至強勢地決定眾人的生活意義，而形成一種壓迫，所謂的問題其實可以視作壓迫的結果（White & Epston, 1990/民 90）。White（1990）引用 Foucault 的想法在治療中，他認為人類無法得知本質上的真實，而是根據強勢故事來進行其所有的生活活動，並建構生活意義，並將之視為世界上唯一真相象或真理。由於故事中包含文化對人角色的界定與期待，當這些界定與期待失去彈性和適應力時，就會產生問題。充滿問題的強勢故事是人們苦惱的來源，一旦人們受到強勢故事中問題象掌控，甚至擊潰，於是「人成為問題」。敘說治療企圖協助當事人解構「經由社會化的過程被認為是應該的，但又使人們感到受壓迫的現實」，擺脫社會文化下充滿問題的強勢故事之壓迫，將人與問題隔離（Whit & Epston, 1990/民 90）。因此在整個治療過程中，White 非常強調語言的使用，因為語言僅反映真實，更是建構真實的力量（轉引自 Pocock, 1995）。

二、敘事治療對世界與真實的看法：以「敘事」建構真實與世界

（一）敘事治療對真實的看法

敘事治療對真實的看法受到 Pare'（1995）對人類對真實的認知的看法的影響，他主張(一)真實是可認知（knowable）的；(二)我們是知覺的囚犯；(三)認知是透過認知者彼此的溝通確立的，真實是透過協商確立的。敘事治療對真實看法的基礎即是 Pare'所提到的第三個信念，他們不關注真相和原則，他們關心的是對意義尋求的檢視（轉引自 Freedman & Combs, 1996/民 89）。

1. 真實透過社會所建構

人們建構了他們所生活的真實，Berger & Luckmann（1960）經過社會互動的三個過程：典型化：從經驗中發現能用以解決問題的方法、制度化：約定成俗，被流傳下去、合法化：被賦予合法化的權力。人們產生許多具體的、被認為理所當然活動，這些活動也成為人們生存的憑據，但在心理的真實如果不假思索地將這些事物視為真理，常會帶來問題（轉引自 Freedman & Combs, 1996/民 89）。

2. 真實透過語言所組成

敘事諮商主張個體透過故事來組織我們的生活，所謂的「事實」乃決定於語言的使用（White & Epstion, 1990）。每當我們運用語言時，我們建構了真實。語言並非中立的，在人們社會化的過程中經常會混淆「邏輯」和「真實」兩者。而所有信念、關係、和情感、自我概念的改變必然帶來語言的改變，也建構了不

同的真實(洪雅琴、陳祥美，民 90b)。

3. 真實由敘事所組織和維持

人們透過敘事組織其經驗和記憶，包括故事、迷思和藉口等。治療如同故事一樣，每一次均有其開始和結束，處理人們的困境、難題和它的解決方式。文化的故事會決定我們如何形塑個人的生活敘事(洪雅琴、陳祥美，民 90b)；然而在每個社會文化脈絡中，經常存在主流強勢論述 (dominant discourses)，深深地影響我們對故事的敘說重點。因而個人故事是在社會互動中建構起來的，人們往往按照社會文化的故事去生活、因應環境而不自知，其個人故事的敘說內容與方式，往往受到社會文化的侷限。主流論述 (discourses) 經常決定並壓迫個人用何種角色和立場來述說自己的故事 (Freedman & Combs, 1996/民 89)。

4. 沒有絕對的真實存在

後現代主義不相信有本質的存在，文本和故事背後並沒有預藏的意義存在，意義是透過敘事產生的，知識本身會隨的互動而改變，因此，無法知道客觀的真實，但是人們可以詮釋自己的經驗，經驗的詮釋存在著各種可能性，沒有一種詮釋是絕對的真理。治療工作的目標不是在尋找一個本質上的自我，而是讓人們對各種自我的有不同的體驗，從中區辨出當事人在其特定脈絡之下喜好的自我 (洪雅琴、陳祥美，民 90b；Freedman & Combs, 1996/民 89)。

(二) 「敘事」建構了人們的世界

White 將敘事的隱喻視為對 Bateson 「心靈地圖」概念的延伸，這擴大了我們的世界觀 (Freedman & Combs, 1996/民 89)。敘事或故事 (narrative or story) 提供一個架構來組織我們的生活和人際關係 (林幸足，民 91b；White & Epston, 1990；1992, 1995) 敘事亦影響著個體的生活及對生活的詮釋。每個人用其故事來展現或反映其人生，人也經由其故事來活出自己的人生，因為故事會影響、塑造人們如何生活、如何自我認同，進而發展生涯、成為角色中的自己。個人經常述說的主要故事 (dominant story) 是連結生命中許多不同事件而成，人會過濾生活事件，篩選部分個人賦予其意義的事件進入主要故事 (Freedman & Combs, 1996/民 89)。由於敘事的建立需要經由篩選的程序，總會有特定的事件特別突顯，不斷的儲存與記憶，成為一種圍繞某個主軸、曲調的我的主要故事 (dominant story)。但是，個人敘事無法完全涵蓋整體豐富活潑的經驗，我們會由經驗中過濾那些不符合主要故事的部分。這些不符合這些主軸、曲調的，不被注意的事件成為替代的故事 (alternative story) (Freedman, 2000)。

而敘事的隱喻有幾個顯著的優點：敘事會隨著時間和人們生活的進程而發展，是具有彈性的；敘事的焦點在於它的影響和結果上，而非原因；而敘事的隱喻憑藉的是「經驗」；亦即從將人的關係視為治療的目標，以獲取資訊，轉變為

將關係中的故事視為目標；經驗不僅被用來呈現一個充滿問題的故事，治療師會邀案主以其他的經驗層次來重說故事，作為介入問題的方法，目的不是嘗試去解決問題，而是去從人們的敘事中去發現不支持或是不受到問題限制的故事（洪雅琴、陳祥美，民 90b；Freedman & Combs, 1996/民 89；Zimmerman & Dickerson, 1994）。敘事的隱喻對心理治療的影響反映了一個信念是，需要被組織的不是人與人之間互動的本質，而是引導個人行為的內在建構（Strand, 1997）。

所以 Gergen 和 Gergen（1984，轉引自 White & Epston，1990）認為個體要能創造並賦予生活的意義，須在時間脈絡中將其自身經驗予以安排、組織，建立自己和周遭世界前後一致的一份紀錄。這份將過去、現在以及未來預期的事件經驗連成線性的紀錄，稱之為「故事」、「自我敘事」。

（三）敘事治療的人性觀與基本假設

敘事治療強調社會脈絡對人的影響，對人的看法與重要的基本假設有如下（吳熙娟，民 90）：

1. 許多問題是由文化環境所創造出來的，因此看問題不是看這個「人」出了什麼問題，而是去看這個人背後的文化脈絡。

敘事諮商主張我們個人及生活是社會建構的，是在所屬的社會文化互動中建構並形成意義。人是說故事的主體，是故事中生活意義的詮釋者，但社會中的主流論述（dominant discourses），深深地影響我們對故事的敘說重點，其決定並壓迫個人用何種角色和立場來述說自己的故事（Freedman & Combs, 1996）。

2. 「問題」才是問題，人不是問題，人與問題是分開的。

敘說治療定位問題於某個特定故事敘說中，嘗試去認去認清那些支持問題故事的論述。一旦問題與問題的論述有連結，心理治療者能較容易幫當事人對抗那些問題論述，或去選擇建構一個與問題有不同關係的、較偏好的論述，擺脫社會文化下充滿問題的強勢故事之壓迫，將問題自人們或家庭隔離，使「問題才是問題」（The problem is the problem）（廖本富，民 91；Schwartz, 1999）。

3. 每個人都是自己生命的「專家」，問題的專家，沒有人比他更瞭解他自己。

每個人都是自己生命的作者，在重新詮釋故事時，人們會尋找各種遺忘的情節，有力的資源、成功或例外經驗，以創作可能的替代性故事（alternative story）。因此，敘事治療抱持著正向立場，為當事人重新灌注力量，讓當事人成為自己生命故事的代理人、作者，在故事中創造個人意義，（Monk, 1998）。

4. 反對病理化、反對用藥後現代治療反對將人分類、制式化、標籤化。
5. 只要人能發現自我資源，就能取得主導權（agency），就有能力脫離被害（victim）

的角色。

敘事治療的目的在「解構」當事人帶來諮商室的病理敘說、或充滿問題的強勢故事(dominant story)經由外化的對話，將個體與內化的病理文化故事分開，以還原當事人生命的本然面貌。透過這種「去病態化」(de-pathologization)的方式，可以幫助當事找回自主力量，重新對自己的生命有「主導權」(agency)，進而產生內在力量去對付困擾的問題(Tomm,1989)。

6. 問題不會百分之百的操縱人，人的一生中，總有不被問題影響的例外經驗。因為這個「相信」，因此治療師會把焦點放在「獨特結果」的問話上（吳熙娟，民90）。

（四）由看待「人與問題的關係」引伸而出的治療目標

由於社會建構的觀點，敘事諮商主張所謂「問題」，實在藏匿在經驗及事件背後的文化信念，壓迫我們認為自己是有問題，這種文化標籤會逐漸內化成為自己是有病的、有問題的（Zimmerman & Dickerson, 1996）。而內化的病理觀經常使人自我打擊、自我貶抑，認定問題、缺陷就是我，問題與人是合而為一的。其來自於主流的心理健康論述強調合乎正常發展和表現健全人格，並以其為評斷個人的言行是否符合要求和標準，不符合其標準之言行或問題便視之為病態化、難以改變的內在人格（Parry & Doan，1994）。

因此，反思主流文化與論述對個人適應及困擾的壓迫與影響是敘事諮商的特色之一。敘說諮商便是要擺脫社會文化下充滿問題的強勢故事之壓迫，要將問題自人們或家庭隔離，使「問題才是問題」(The problem is the problem)（White & Eptson, 1990）。如同 Gottlieb 和 Gottlieb（1996，轉引自廖本富，民90）即明確指出敘事諮商的一個重要目的是去病態化，經由外化對話，試圖將個體與已經內化的病理文化故事分開，還給當事人本然面目，進而反思地（他）所敘說困擾。在原有的社會主流論述之外，找回個人原有的建構經驗的自主力量，去對付困擾問題。此外，諮商的目標也在於透過探索個人如何透過語言來建構和維持其問題（林幸足，民91a；Etchison & Kleist, 2000）；鬆動主流論述的壓迫，發現一些不同於主流，尚未被敘說的替代故事（alternative stories），透過尋找特殊結果的事件及其意義，引入更多的新語言、新景象，來豐富（thicken）經驗及意義，以重新編寫一個新的故事。使當事人可以獲得個體主導權（personal agency）以及力量感（empowerment）。協助當事人找出自己全新的自我認同（吳熙娟，民89）。

（五）諮商師的角色與治療關係：分享知識權力/合作諮詢的諮商關係

Amundson 和 Stewart (1993, 轉引自 Smith, 1997) 認為現代主義的諮商理論取向為「確定式的治療」(therapy of certainty), 諮商師是擁有客觀知識、技術的專家, 具有可以評估及定義當事人的問題及其解決之道的立場(林幸足, 民 91b)。但敘事諮商則採取「好奇式的治療」(therapy of curiosity) 與現代主義迥異的觀點, 其不認為諮商師具有專家的角色, 反而重視合作、諮詢的風格(金樹人, 民 86a, 436 頁)。當事人才是自己問題的專家, 因此治療過程中會賦予當事人諮詢顧問的角色, 而諮商師亦對未敘說的故事情節展現持續的好奇心態度(Monk, 1998), 並企圖與當事人創造一個平等、尊重的伙伴關係, 諮商師被鼓勵交換權力、合作、尊重、珍惜與傾聽 (Adams, 1997)。

敘事治療強調尊重、瞭解個案的生命故事, 諮商師與個案之間是一種合作的治療關係 (O'Hanlon, 1994), 諮商師不是一個高高在上的「專家」, 而是站在暫時性試驗性, 以「不知道」的好奇立場來傾聽當事人的故事, 以尊重式好奇心 (respectful curiosity) 的態度傾聽當事人的有問題的故事, 同時也探索這個問題故事對當事人生活的影響, 並敏銳地聽到有關問題以外的點滴線索 (Windlade & Monk, 1999)。

Freedman 和 Combs (1996/民 89) 認為保持一種不知道 (not knowing) 的態度意味著諮商師並不假設自己知道當事人世界中大部份的意義是什麼, 不要從「我已經了解」的立場問題, 也不問我們想得到答案的問題。而是用一種「無知, 我不知道」目光好奇地詢問及澄清當事人的生命經驗, 協助當事人擴展並說出「未說出的話」, 不斷藉由對話發展新的主題和故事。

而諮商師的「透明化 (transparency)」在治療關係中亦是重要的。透過諮商師對自我定位的清楚與透明化, 在諮商的過程中, 透明化、公開地心理諮商師的工作經驗、想像和意圖, 它有助於促使治療師以一個人 (human being) 的身份, 而非專家的身份, 進入治療關係中; 心理諮商師的定位 (situating) 是持續進行的過程, 心理諮商師需定位在自己的經驗上帶出新的想法, 同時要小心不要談過多有關治療師自己的事情而主導了談話 (洪雅琴、陳祥美, 民 90)。

總之, 敘事取向諮商師的責任在創造情境、解構的過程、延續外化對話中詢問背景對問題的影響, 以呈現主流論述所造成的壓制, 引導當事人思考自己整個生活背景是如何影響問題, 以獲得更多的可能性, 打開空間讓當事人可以觀看審視各種主流論述之下的價值標準, 並賦與其意義, 然後做出選擇, 並找出他想要的生活方式。

(六) 敘事治療的治療歷程與技術：以「外化」為新的故事開啓空間，重寫新的故事

敘事治療強調用「欣賞」、「好奇」的眼光去「看」個案的生命，諮商師是用自己的靈魂，進入到另一個人的生命故事，以一種專注凝神的態度傾聽個案生命，甚至到如痴如醉的地步，如同欣賞一幅最美麗的畫般（周志建，民 90a；翁開誠，民 90）。透過心理諮商師與當事人對話塑造一個無病理觀、非缺陷論的諮商關係與互動，一起共同建構(1)外化對話（externalizing conversation）；(2)解構（deconstruction）(3)重寫（re-authorizing）（吳熙娟，民 90）三階段的對話過程。

1. 發現支配性的主流故事，以問題外化為新故事開啓空間

敘事諮商認為人透過語言來述說我們生活的意義並建構我們的生活和人際關係。人以語言做為媒介，在獨特的社會脈絡中找出自己的生活，經由如何描述他們的世界與經驗去生活和行動，創造屬於自己的真實。扣回其基本概念，敘事諮商的進行，諮商師則透過治療性的語言、敘說、對話來促進諮商改變的發生。

在當事人踏進諮商室時，往往帶來的是病理敘說、充滿問題的強勢故事（dominant story）當事人與問題間往往糾結纏繞。因此，在諮商初期，運用外化的語言幫助案主將問題與自己分離(Payne,2000)，解構當事人所帶進來的故事，將個體與已經內化的病理文化故事試圖分開，還給當事人本然面目，進而反思其的病理敘說，找到原屬個人建構經驗的自主力量、行使權。

(1) 以「無知」的態度傾聽故事對當事人的意義。以解構式的傾聽，理解從人們身上分離出來的問題

敘事諮商關注的是故事對當事人的意義。透過同理與「無知」並非真的一無所知的態度來傾聽，諮商師保持好奇心，探索人們獨特的答案，從他們觀點、他們的語言和他們求助的理由來瞭解他們；以獲知其他故事的可能性，連結人們對經驗的理解，引導諮商師形塑當事人個人敘事的獨特真實，建立一種全然尊重和信任的關係（洪雅琴，陳祥美，民 90）。

(2) 以「解構性」的傾聽，來尋找可能與不同。

以「解構性的傾聽」一種不去具體化或增強故事中的無力感、痛苦和病態層面的方式來接受和瞭解人們的故事，透過這樣的傾聽，共同尋找著尚未被人們述說的故事，尋求故事中更多不同的意義（洪雅琴，陳祥美，民 90）。

(3) 以「問題外化」的問句來「客體化」問題

人們內化了過去的創傷經驗，也內化了廣大的文化經驗，成為一個內在對話，詮釋類似事件的依據。外化的態度將人視為主體，將這些內化的論述對人的影響加以客體化，並將問題客體化。

當相互的瞭解並建立了相當程度的信任後，諮商師會從解構性的傾聽轉移到解構性的問話。當諮商師秉持著操作和影響人們生活的問題，是不等同於這個

人的態度時，諮商師以「這裡的問題是什麼？」「問題的本質為何？」「問題如何呈現它自己？」「這個人在生活中具有這個人以此種方式思考、感覺和行動？」「是什麼使這個人遠離他想擁有的經驗？」等方式思考並理解從人們身上分離出來的問題（洪雅琴，陳祥美，民 90）。首先，經由實體化過程，去建構想像「問題」為一個客體、物體，而將「問題」實體化，而這往往是經由擬人化（personify）或擬物化（objectify）兩種重要的對話過程。在諮商過程中運用客觀化（objectification）、命名（naming）、擬人化（personification）等方式將問題視為一個客體，加以擬人化或擬物化，去探索問題的「生活方式」、「生命過程」，建構出它活生生的生命歷史，建構出它活生生的「真實」（reality）（林幸足，民 91b，White, 1992）。藉此，創造一種語言的和關係的情境空間，讓原本被問題給擠壓、壓迫的控制的個人，能夠想像並活化個人如何與問題有不同的關係或較偏好的關係，以鼓動替代的故事的發展（林幸足，民 91b，Roth & Epsom, 1996）。此外，Carlson（1997）發現運用藝術媒介如石頭、圖畫，有助於外化的進行。

諮商過程中的那些素材，可以被外化呢？林幸足（民 91 b）綜合了吳熙娟（民 90）、Roth 和 Epsom（1996）、Winslade 和 Monk（1999）等人的觀點，認為有下列八個向度的內容：

- A. 情緒：失望、無助、興奮、傷心、沮喪、害怕、焦慮。
- B. 引發情緒的情境：相互攻擊、謠言。
- C. 想法：自我譴責、自我否定。
- D. 行爲：淚流滿面、懶惰、頑皮、逃學、打架、酗酒、討好。
- E. 症狀（或被虐待後的自我防衛機制）：憂鬱症、過動、守口如瓶、疏離、冷漠。
- F. 人與人的關係：夫妻間的吵架、衝突、冷戰。
- G. 習俗與社會標準：男性的優越感（男尊女卑）、族群偏見（原住原、同性戀）、美麗（健碩）的社會標準、賢妻良母。
- H. 隱喻。

（4）以「偏好問句」（preference questions）來確認當事人的自主性與主導權

諮商師積極追尋、跟隨當事人主體經驗與意義的態度是敘事治療看重的。在外化對話過程中，為了確定敘說過程是朝向當事人所選擇、偏好、關心的方向，是以當事人為主體，治療師試圖去理解生命，而非諮商師的興趣、偏好、理論取向凌駕當事人之上。由當事人建構困擾經驗的主動方向，而非諮商師強勢引導，讓當事人的自主性、主導權破土而出。因此，治療師也廣泛運用偏好問句於諮商過程中。例如：「前面這幾個部分，哪一個是你心較喜歡再深談的？」、「你

覺得這個議題是增強你的優勢還是『問題』這傢伙的優勢？，哪一個是你現在比較想探索的？」藉此，治療師可以根據當事人的偏好，修正諮商或討論議題的方向（廖本富，民 90）。

（5）以「相對影響」的問句來打開空間

爲了達到外化，敘說治療往往第二步則是探索「問題」與人的相對影響（relative influence），即「問題」如何影響當事人的生活以及當事人又可以如何影響「問題」，探索兩者之間的相對影響，爲當事人與「問題」之間打開空間（opening space），使當事人自身從滿是問題的敘事中有空間跳脫出來，而具有自主性力量、行使權來「凝視」、審視所謂的「問題」（亦即社會建構出來的問題故事）（Tomm, 1989）

Winslade 和 Monk（1999）認爲要探索問題對人的影響層面，可由下列四個方向著手：

- A. 探索問題發展的歷史長度（length）、發展時間。例如：「這個問題跑出來多久了？」、「你猜想它還會繼續控制你多久？」。
- B. 探討問題控制的生活層面，統治的幅員（breadth）。例如：「它影響你的生活有那些層面？」、「它似乎已經影響了你的學校生活，還有其他部份嗎？」
- C. 討論問題效應影響當事人的深度（depth）。例如：「它影響著你的朋友關係（生活）有多深刻？」、「這個問題壓得你有多沉重？」。
- D. 瞭解問題用了什麼方式，發揮其影響力。例如：「孤單是如何侵入你的家庭，偷走了你所有快樂的情緒？」、「自責是如何告訴你，你應讓要爲父母的離婚負起責任？」

White 和 Epston（1990，p.39-40）整理工作經驗主張外化對話的可以達到以下的效果：

- A. 減少當事人們之間責任歸屬的非建設性衝突。
- B. 去除當事人因努力解決問題，問題卻依然存在的無助感。
- C. 提供方向讓當事人們之間互相合作來共同對抗「問題」。
- D. 打開新的可能性，使人可以採取行動，掙脫由「問題」及其影響中的綑綁。
- E. 可以讓人用一種輕鬆，有效、壓力小的方式來面對死沈嚴重的問題。
- F. 向當事人呈現與「問題」對話的機會，而非只是「問題」操縱劇情的獨腳戲。

2. 解構舊故事的影響力，以「獨特結果」的問話創造新故事的開端

此時，當問題全面性的被探索與瞭解後，治療的另一個重要的目標是找尋獨特的結果(payne,2000;White & Epston,1990)，並去豐富當事人對「問題」有正面、積極影響的故事情節如獨特結果、閃亮事件，使之成為舊有的問題故事（problematic story）中所缺乏之豐富的選擇性、取代性情節(alternative)，一旦情節厚實，便進而可能成為當事人所偏好故事(preferred story)。

所謂獨特結果指的是那些無法由充滿問題的主要故事所預測的情節或經驗（Freedman & Combs，1996/民 89）。White（2001）認為那些與主要故事不相符的、矛盾的事件與經驗，在平時無法出現，是因為生活中無資源可以讓其出現。敘事諮商則經由開題外化、探討問題與人之間相對影響的對話中，解構當事人內化的病理論述，使當事人找回各種遺忘情節，有力的資源、成功或例外經驗，發現他們遺忘的能力、調適經驗或閃亮事件（sparkling events），找到經驗中的資源或優勢，而改寫不同於原來無力、無望、無用的舊故事，創作可能的替代故事(alternative story)（廖本富，民 90；Freedman，2000）。

Winslade 和 Monk（1999）指出敘事諮商師要能傾聽當事人明顯陳述或隱念於充滿問題的敘說中的獨特結果，並維持高度敏察性於任何有關當事人的能力與勝任表現的資訊。這些發掘當事人尚未受到問題支配或阻撓獨特結果的訊息將在之後諮商過程中。而獨特結果的內容包括了：1.行動。2.想法。3.行動的意圖。4.問題影響不太強烈的時刻。5.問題無法影響到的生活層面。8.他人不受問題困擾的反應（problem-free responses from others）。9.能反抗問題壓迫者的關係。

Freedman 和 Combs（1996/民 89）認為在諮商對話中尚未看見其他故事的開端時，可以藉由獨特結果的問句來建構替代故事的開端。其形式如下（廖本富，民 90；洪雅琴、陳祥美，民 90）。

A. 獨特結果問句(unique outcome questions)

是引導當事人尋求問題故事中例外，最直接的方式。這些問句去探索「問題」不在或變小時，當事人自主性的作為或心態，是邀請當事人注意對抗強勢的問題故事(dominant problematic story)之小小的、隱微的心態、企圖、意願、意圖、希望、渴望、行動。例如：「我想你一定曾經試過一些對付『問題』的方法，我倒是很好奇呢？」

B. 獨特說明問句(unique account questions)

透過獨特說明問句可以將獨特結果描繪成貼切的情節內容而形成當事人偏好的選擇性故事(preferred alternative story)。獨特說明問句邀請當事人去回憶、理解她／他們在主流論述中，原本沒有視為重要的事件、閃亮事件等獨特結果，並且繼續保有這些回憶，並視之為新發展的故事情節。藉由詢問案主多重的經驗形式，將細節帶入故事中，細節的描述創造出場景，將人帶入故事中，當人們探尋記憶中一些特殊的細節時，會帶動經驗的涉入。所以獨特說明問句試圖引導當事

人去完整說明過去歷史中當事人有如何、為何試圖掙扎抗拒抵禦「問題」壓迫的獨特結果情形。例如：「你當時是如何對抗『暴君』的威嚇呢？」

C. 獨特重述問句(unique redescription questions)

多數的故事具有各種不同的特徵，真實則是由社會所建構的，所以真實包含重寫故事時，他人對故事的理解。獨特重述問句可以幫助當從獨特結果的敘述中，透過重新描述他們自己、別人、彼此間的關係而發展出個人意義、價值。主要作法是透過探問他人的觀點來達到觀點的轉變，並藉此帶出不同的細節、情緒或意義來。其他觀點轉變的作法還包括：從不同的年齡階段的角​​度來看自己、以反映性的角​​度看過去的故事、從未來的角​​度來看過去以及從過去的角​​度來看未來等。透過問這些問題，治療師可以瞭解案主生活中各種不同的背景脈絡；它所帶出來的故事也將不再是被問題所滲透的故事。例如：「這個特別經驗告訴你這個過去陌生的你是個什麼樣的你？」

D. 獨特可能性問句(unique possibility questions)

單一的閃亮事件容易被故事所遺漏，一旦它們出現時，可使用於推測假如它們被放在故事中事情將變得如何，藉此讓閃亮事件保持鮮活並且被放在故事；一個假設性的故事有可能成為真切的現在和未來事件的基礎。獨特可能性問句邀請當事人去好奇、想像、猜測從她們獨特結果中所可能衍生建構的未來情景，而這種假設經驗的問話，即使是從未發生的事件，能夠經由語言描述，也可以發現真實；透過想像，個人卻能體驗到真實。例如：「如今你已經發掘出這些新的獨特了解，你覺得未來最可能的方向是什麼？」。

E. 獨特循環傳播問句(unique circulation questions)

將重要他人納入新發展的情節中，是繼續協助當事人發展她（他）的「選擇性的偏好故事」、使新情節厚實的重要步驟。例如：「有哪些人是你願意去分享你現在所進行種種準備？你打算告訴他們什麼？」

如同 O' Hanlon(1994)的提醒，若「外化」僅被視為技術，它將不會帶來深刻效果。這是因為，「獨特」是當事人新的故事具據以發展延伸的種子，「獨特」代表著過去「問題」不再存在或變大的殊例，也許是例外，也可能是戰勝「問題」的閃亮事件，「獨特」是再也不依循過去強勢故事發展路徑的情節插曲，它意謂著少見、輕聲，但絕非沒有、不存在。並依此，當事人建構出「偏好故事」中圍繞當事人「意圖」、「自主」、「主動」、「掌握」、「解決」、「能力」、「未來感」的情節。

3. 發展、並重寫故事，賦予新的意義，延伸到未來

當獨的結果被確認後，另一個治療目標就是與當事人共同創造對問題與自己的新意義(Freedman & Combs,1996/民 89;Payne,2000;White & Epston,1990)。當人們

看到、找尋到在過去主流故事敘述中被忽略或隱藏的故事線時，能更自由地不受限於過去被問題主宰的故事時，也就能夠展望、期待和計畫一個比較沒有問題的未來重，新發現並發展被遺漏的故事線，賦予新的意義，並將「獨特的結果」應用現在與未來（Freedman & Combs, 1996/民 89）。

A. 以多重特徵、觀點的詳細描述來發展故事

單一的獨特結果的火花，很快便會消沒無邊的黑暗之中，除非這火花可燃起火把。因此須透過對話將已開啓空間、故事的發展，形成一個替代故事線(林幸足，民 91b)。Freedman 和 Combs (1996/民 89) 認為要發展對抗充滿問題故事的替代故事，便是要發展豐富、詳細而有意義的故事細節的描述創造景象讓人神遊其中，其間的情緒、想法、表情、行動都能豐富故事，使之成為真實的存在。要引導人說出故事的細節，可以形成經驗或事件的和各種特徵和觀點。每個故事有其特徵/主題，每名讀者閱讀的角度不同，同一讀者不同時間、年紀時的閱讀角色亦有不同；重寫故事時，便要透過問句引發對話，好搭起支架讓當事人由不同的人、時空、立場（一種反思）等面向來寫自己的故事。可以由下列幾個向度來細緻化故事的情節（林幸足，民 91b）：

- a. 過程：放慢對事件敘述的速度，注意過程中發生什麼事情。使當事人透過回想自己的行動，以產生自主的故事。
- b. 細節：細節可以讓事件更生動，細節的問題可以提供人們機會，想起事件中受到忽略或遺忘的觀點。
- c. 時間：即歷史的問話，是來使新故事發展更具可供記憶的歷史感，同時便具有未來感，擁有不斷鋪陳新的故事情節。
- d. 背景：故事是在社會文化背景下發展，讓當事人構思，新故事的新發展是背景脈絡的樣子。
- e. 人物：人物問句可以導引人回想故事的發生時，他人對故事發展的重要性與影響。

此外，透過下列幾種問句，亦可以使剛發芽的新故事，得到養份澆灌與破土而出，成長的力道（廖本富，民 89；民 90）。：

a. 循環問句(circulation question)

這種問的意圖是將獨特結果的故事情節，擴大發展成解決之道的故事(李茂興譯，民 85)，同時讓新情節、新故事得以循環重複的廣泛被看見、被認同，進而增加新情節、新故事的替代性力量，增加新故事的可信度，因為新的情節、故事就越可信，越成真，而越能使當事人深信不移。例如：「可能有些人對你依然保持老舊的觀念，你有哪些方法可以使他們耳目一新？」

b. 未來情節問句

「意義指引行動」，「故事暗示著未來情節」，因此治療師在當事人已經重寫故事後，會引導當事人去模擬未來情況，去檢視新故事對未來的可能描述，看看新建構的意義對未來行動的指引是否更有適應性？同時未來情節問句也有助於未來故事的發展與新故事的鞏固。例如：「『變得喜歡自己』讓你未來可能會怎麼樣？」

c. 力量感（empowerment）問句

敘事治療相信「當事人具有潛在資源或能力」、「在何行爲、症狀背後必有其正面功能或美好意圖」、「力來自脆弱（power in weakness）」(Plummer & Martin,1996)。因此，治療師引導當事人思考過去如何運用資源、能力或未來將如何運用來「借力使力」，目的在使當事人重新拾獲力量，甚至「力上加力」。治療師可以引導當事人去思考如何運用一些外在資源（如：朋友、長輩…），與內在資源（如：堅持、耐心、憤怒、自我照顧…），並搭配「重新框架」（reframing）的技巧來幫助當事人重新得力，並進一步建構資源對自我的新認同、故事的新發展有何影響？例如：「我遇過許多父親，大部分人早就摔門出去，你如何能留下來？」

d. 意義問句

敘說治療認為人是在社會互動中尋求意義與創造意義，並依據意義生活，因此在治療中透過兩人互動，治療師陪伴當事人創造個人意義（personal meaning）是重要的，而且可以讓生命故事變意義飽滿，力量豐沛。敘事治療強調運用非指導性、非灌輸的態度來陪伴當事人，促進當事人反思，自主的尋求意義與創造意義。例如：「這件事讓你學會什麼？」「這個…經驗使你得到什麼收穫？」「當你可以對它…代表你是什麼樣的一個人？」

e. 經驗的經驗問句 (experience of experience questions)(Zimmerman & Dickerson,1996)

Freedman & Combs(1996/民 89)稱之為再入會問句(re-membering questions)，這些問句是邀請當事人成為自己故事的聽眾，再次透過其重要他人的眼睛來看待自己，聽聽他（她）們麼說當事人。「你的好朋友如果知道你能選擇適合你的方向去行動這件事，對於她而言，她會如何重新看你呢？這意味著她會怎麼說你這個人？」

f. 歷史化問句(questions which historicize unique outcomes)

歷史化問句使新故事產生了 White(1993)所說的「選擇性存在的歷史」(histories of the alternate present)並發展出更具可供記憶的歷史感、存有希望的未來感，並擁有不斷推陳出新的故事情節。例如：「在你成長過程中所認識的人之中，

誰最可預知到（看好）你最近這些的成功經驗？」「還是你有什麼個性、特質讓她對你今天有如此成長一點也不感到意外？好像你就是一定行的感覺。」

g. 「諮詢顧問」問句(consulting your consultants questions)

諮詢顧問讓當事人站到專家地位上，而能對其他有類似困擾問題的人們提供其個人因應的經驗。例如：「這些日子你經歷了對抗『失業暴君』的奮鬥，身為這方面的專家，你有什麼是值得呼籲或提醒這些情況跟你類似的人？」

B. 以雙重全景的交疊重寫故事

White (2001) 主張一個完整故事的結構包含了：事件 (events)、順序 (sequences)、時間 (time)、主題或情節 (theme or plot)。重寫故事的過程要將與不符合主要故事的獨特事件納入當事人的生活中，敘事治療爲了要讓獨特事件進入生活，須穿透不同事件、連結，並經由時間而成爲一個能與主要故事相對抗 (counterplot) 的故事線。

White (1992) 借用 Bruner 的觀點，認爲個人生活故事的組成，包含「行動全景」(landscape of action) 和「意識全景」(landscape of consciousness) 或認同全景 (landscape of identity)。重新建立的新故事、新情節，也將不斷引導當事人在經驗中，體會自己具有哪些不同的人格特質或發現到什麼生活的意義，治療師會試圖穿梭在新故事、新情節的行動全景與充滿人格特質或生活意義的認同全景間，交織出諮商對話，讓當事人充分的活在有新行動、新意義的故事中。如同 Bruner (1986) 提到行動和意識全景之間的交互作用帶出了對故事中的生活和心靈特徵的同理和經驗上的涉入 (洪雅琴、陳祥美，民 90)。

廖本富 (民 91) 以圖一說明敘說治療中意識與行動全景間交織的過程。如下圖所示，當治療師發現「問題」不在或當事人可以影響「問題」的單一事件時，如時間線上的*，諮商師通常會往回尋找類似的事件，即時間線上前面的*，並且交織出當事人如何看待自己、如何看待生活的自我認同，再投射到未來，將如何繼續營造類似事件的發生，讓當事人的未來故事具有延續感。

認同全景

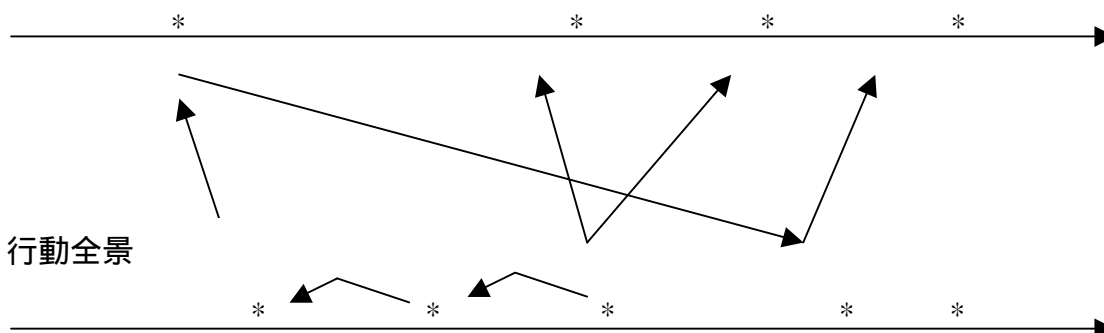


圖 2-2：行動全景與認同全景之交織圖 (廖本富，民 91)

a. 行動全景

Bruner (1986, 轉引自 Freedman & Comb, 1996/民 89) 提到行動的要素包含了：a 主動者 (agent)、意圖或目標、場景、工具以及與「故事文法」相關的事情。Freedman & Comb (1996/民 89) 指在行動全景的問題中，是根據時間畫出事件的順序，以探求事件中的「誰？什麼事？何時？何地？如何？」。以建構出當事人的「個體主導權」。

White (1992) 指出歷史性的獨特結果問句特別能夠有效引出行動全景的對話。這些問句，搭起當下所偏好的發展與過去經驗的連結，以鼓勵人們透過時間的開展，將他們自己放置在特殊事件的序列之中。行動全景的問句聚焦在獨特結果中距今較近的生命史及較遠生命史。例如：「在分組活動，可以說出你的看法，而不只是聽別人說話，對你而言，有何重要性？」「你可以在小時候忍受身體上的痛，一直練習騎腳踏車，你對自己學到了什麼？」(林幸足，民 91b)。

b. 認同全景

無論故事的行動場景被描述的如何詳細，故事的意義必須帶到認同全景的發展上來，認同全景指行動的場景中，和經驗有關的意義、渴望、意圖、信念、承諾、經驗和價值等的想像領域。

White (2001) 認為一旦組成當事人自我認同的各項成份經由問話被打開 (unpacking) 時，將豐厚當事人對自己的了解和認知。在諮商師與當事人合作撰寫故事時，治療師會在行動全景與認同全景間交織移動，往返其間和當事人來回對話，搭起鷹架，讓當事人打開自己，並置之於歷史 (時間) 和關係裡，以更細緻的敘說，豐候自己的故事，由獨特事件逐步成長為對抗問題敘事的替代故事。

4. 以文件、見證的儀式堅定改變的歷程

White 和 Epston(1990)期望藉由反對性文件的建立，來幫助當事人展現期望的故事。文件是個道具，展現了作者的價值；文件形塑了主體的生命，也塑造了作者的生命。文件一方面具有重新謄寫的功能(retranscription)，另一方面，也協助創作者呈現自我。White 和 Epston 稱之為一種界定的儀式，文件可能是治療師寫給案主的信件、或是通過某種考驗的證書。或者是當事人自己撰寫的宣言。敘事治療也重視觀眾的效應，透過治療師的回饋、邀請重要他人來到治療室中、或者是任何型的文件來見證當事人改變的歷程，藉此賦予當事人更多的力量。

後現代的觀點認為問題是藉由語言和社會互動而維持的(Anderson & Goolishian,1988) ， White 和 Epston(1990)深信故事、見證、寫作等兼容並蓄的療法，可以為生命帶來另類的觀點、為世界創造許多許多可能性以及對生命經驗重要面向的「重塑」故事，充分的相信與賦予人們去「重寫」自己生活與關係的特

權(Freedman & Combs,1996/民 89;Payne,2000;White & Epston,1990)

總之，敘事治療希望幫助當事人由從被困住的主流故事與知識中分離出來；支持他們去挑戰，自我和關係中被壓迫的獨特事件；最後，鼓勵他們重寫自己的生活故事，透過另類的知識和自我喜好的論述，重新建構自我與人際關係的故事，並延伸到未來。

(七) 敘事治療的相關研究應用

深受後現代及社會建構思潮影響的治療新趨勢-敘事治療，強調人不等於問題的基本假設，反應在諮商過程中，也逐漸廣泛的應用於家庭與婚姻諮商及個別諮商。學者多在著作中以案例討論及論述探討其效用 (Zimmerman & Dickerson, 1996)，較少以研究的形式進行。

Etchison和Kleist (2000) 回顧有關敘事治療的四篇研究報告，其探討主題分別為：探討敘事治療對伴隨子女有所謂偏差行為的親子衝突的效用及治療師使用之策略；在敘事家庭治療中當事人的經驗及有助益事件的分析；敘事治療在小孩對父母婚姻關係及親子關係間爭執的歸因或敘說的轉變，以及敘事治療在初次會談中當事人在建構問題的觀點轉變。而研究結果發現，敘事治療能減少親子衝突及改變兒童問題的歸因與敘說觀點；同時由當事人或家庭的經驗中也能對映到敘事治療的基本假設與作法，如合作接納的關係、問題的外化、發現獨特結果、獲致個人動能及邀請觀眾。

此外，國內相關的研究僅有兩篇，皆是探討敘事治療的效果在個別諮商中的應用。林幸足 (民91a) 以敘事研究的方式探究敘事諮商中低自尊當事人的經驗及轉化的歷程，研究結果發現：(1)敘事諮商中當事人的自我敘說和自尊狀態，隨著諮商的進展，由自我懷疑、自我貶抑的充滿問題的單薄敘說，開展多元的故事軸線，在「負向自我—正向自我—統整新自我」的循環過程中，漸次形成自我接納、自我認可的敘說和故事。(2)敘事諮商中當事人的體驗和對轉變歷程的詮釋為：體驗到拉開距離觀看並敘說自己的經驗，解構了原本單薄的自我認同；審視並鬆動社會文化規條的影響，更能重視、傾聽內心的聲音；看到自己的力量；支持合作的諮商關係；自我宣言和書寫能強化新的故事和認同。

周志建 (民91b) 呈現的是研究者對敘事治療的理解與實踐的歷程，以研究者與一位女性當事人的諮商歷程為文本，並以敘說研究的方式詮釋與反思。本研究結果顯示：1.案主在諮商中的變化歷程，包括了四個階段：茫然期、混亂期、沈澱期與豁朗期。2.在諮商歷程中，諮商師所運用的敘事治療的各種介入方式與問話技術，包括：詮釋性的問話、問題外化與命名、相對影響的問話、獨特結果的問話、行動藍圖與意義藍圖的問話、重新入會、他人觀點的問話、未來願景的問話、自我偏好的問話等，介入的方式也包括了：運用故事與隱喻、運用證書、

圖畫、信件等等。促使這些問話與介入技術能發揮功能的，尤其是諮商師的態度，包括好奇、欣賞、幽默、不確定等。3.最後，研究者進一步去整合諮商歷程與研究歷程中對敘事治療所產生的新理解與實踐性反思，闡述後現代生涯諮商如何回歸到人的本質，以及互為主體的諮商與敘說研究方式，如何使諮商師與研究者更能真實地與案主互動。

綜上所述，在後現代脈絡中興起的敘事治療，主張多重的真實，關注意義。強調語言不僅反應真實，更是建構真實的力量，「敘事」建構了人們的世界。沒有絕對的真實，有的是當事人在其獨特的脈絡下喜好的自我。因此，秉著對每個人獨特的尊重，治療師抱持著「不知道」的好奇，與當事人一同走入當事人生命的脈絡中，解構、鬆綁主流論述對當事人的宰制，共同欣賞、豐厚生命中本來就屬於自己，但蒙塵的閃亮時刻與獨特事件，尋回自主的力量，讓「主導權」發聲，在行動與意義間交織未來的願景，延伸、創造、繼續寫屬於自己的生命故事。

第二節 敘事取向生涯諮商的內涵

後現代的生涯諮商師視諮商為創造意義的努力，在人際互動情境中，諮商員使當事人能夠理解其自我狀態，並試圖改變當事人對自己的敘說方式」（Savickas, 1995）。此外，不同於邏輯實證論生涯諮商強調的「適配」功能，敘事取向生涯諮商強調「授權」（enable），亦即將適配的主導權及解釋權交在當事人手上，讓當事人自行繪出自己的人生圖。因此，在這一節中，將從以下方向來探討敘事取向生涯諮商的樣貌：敘事取向生涯諮商的理論基礎、基本概念生涯諮商的目標、諮商關係、生涯諮商的情節。

一、敘說構成敘事取向生涯諮商的基礎

故事隨著人類的生存而存在。我們以生命故事所建構的視框來看、詮釋這個世界的視框。而鏡頭就是鎖定在個人的經驗上，當用了不正確的鏡頭時，事物就會看起來很模糊且很多時刻都會提心吊膽的。建構及重閱生命故事的理論提供了對過去事件的視框，對未來期待的詮釋基礎(Gray,1997)。

（一）敘說是理解生命的媒介

「人類生命」的故事本質為何？就後現代的觀點，生命故事創造了敘說的張力，而敘說為鋪陳故事的單位。生命像故事，也就是我們如何形成我們自己。敘說不只是所敘說的方式，也是我們如何生活的方式，生命即是故事(a life is storyful)，生命中的事件總是永難忘懷的，新的情境也不斷在發生，組成故事的情節（Ochberg, 1994；1998）。

當個人敘說其個人歷史時，我們獲得了進入個人主觀經驗中，敘說提供進入主觀經驗的一扇窗。也展現了人們如何看待自己的形象（Ochberg, 1998）。如同 Sarbin(1986)所述，敘說在生命中有著舉足輕重的地位，因為我們的計劃、回憶甚至好惡，是以敘說情節為指引。生命故事或自我敘說可以說是生命的自我建構故事，包含了不同的故事片段，敘說提供了對事件、情感及個人生命腳本更完整且多向度的理解。敘說也可以探索過去的累積，或是發現過去的層層疊疊的鱗光片羽將如何與對未來的計劃產生連結。

Herman's(1992)相信故事的意義透過自我敘說或不斷被組織、重組，生命歷史被清楚地表達。而個體身上存有許多生命歷史的情感性部分與被忽略的部分，帶領著人們成為動機性的故事敘說者。透過敘說自己故事的過程，人們看到多面自我，交織這些自我的每條線為一幅情緒、認知及其他建構的完整自我織錦畫。Vitz（1990）認為當人們在敘說說或寫故事時，語言會呈現出情緒性及附有想像

性的意義，伴隨著思考的是相襯的語調與文字，這形成深度與新鮮感（轉引自 Gray,1997）。

因此，生命故事是個人如何看待自己的展現，透過敘說的建構，人們以特殊的形式編織生命。透過情節(episode)的起伏，我們藉以分析故事情節的結構來理解其被忽略的生命意義。當要理解脈絡中的自我或是對他人表達感受，個人必須建構一種敘說，連結建構中的自我與他人的關係，並統整、凝結為一個整體，並以時間的序列的引導，產生連貫性（Ochberg, 1998）。

生命故事創造了敘說的張力，生命故事是一種形成認同(identity)的方法，包括對這個世界或自己的感受。那個體是如何理解其生命的？敘說者生命故事的選擇將以意義為依歸，以連貫性順序為安排的基礎。Ochberg（1994）認為人們不僅只是說故事而已，說故事的背後背後，呈現的是經驗與生命間的關係三種關係：故事即情節，以情節結構來顯現生命行為的系列；以故事吸引觀眾的注意，主角的認定回應觀眾的反應；故事即爭論(arguments)：一種論述試著擊敗另一種被壓抑的聲音。

（二）敘說是形成意義的方式

如同 Cochran（1997）的主張，敘說是形成意義的主要方法。在意義創造的過程中，敘說提供了強而有力的意義組織，包括：

1.敘事提供了一種時序組織(temporal organization)，整合了一整體故事的開始、中間與結尾。因果關係形成敘說的情節。敘說故事就是在在解釋一個特殊的開始是如何開啓的，結束又是如何劃下句點，中間的改變發生了什麼。

2.故事是一綜合的結構，將未明的事件或相關事整合為一整體。敘說乃是組織事件及人類行為成一整體，是一有意義的建構。因此，對個體行動及事件有關的意義乃是根據其對整體的反應（Polkinghorne，1988）。

3.敘說的情節傳達出要點。敘說能傳達要點是因為其結構幸，故事庸有開端、中間過程及結尾的部分。故事寓意(moral)的構造，包括有主題(theme)、目標(goal)、計劃(plan)、結果(result)、學習(lesson)。

（三）敘說是進入文化、系統的中介

生涯的影響含括各種領域，稱之為人類發展的生態系統，包含了：家庭、學校、社區、國家等，每個系統都提供了不同的機會、模式及認知形式。生態脈絡中不同的部分形成了支持或拒絕的敘說內容。人們無法忽視其生態脈絡，或是在生態系統外，撰寫敘說屬於他自己的故事（Cochran，1997）。

Cochran (1997) 主張文化包含世界觀（事物真實圖像）及社會思潮（個人應該如何生活的評量觀點）。而世界觀及社會思潮可以藉由符號、隱喻、儀式及特殊敘事來反映，而敘事提供了文化整體的範例及反映的中介。而這樣的過程引導出不同的態度、技巧、價值、習慣的發展。在這變動的生命情境中，許多的次文化與生命的變化開始不相容，某些些文化敘說的指引讓人疑惑，於是個體產生了衝突的敘說、找不到適當的文化敘說，可能敘說產生錯誤的引導，或是有些文化敘說可能會使成員不適用於建構性的生涯發展。

綜合來說，後現代的觀念，從系統的觀點去看與當事人相屬及互動的脈絡，並且從社會經驗中去尋找意義。

二、敘事取向生涯諮商的基本概念

（一）生涯是未來的修辭學（Rhetoric of the future）

Cochran(1997)認為設計個人的未來，是表徵(representation)的過程，將生涯歷程與對未來的探索的點滴，以表徵來呈現。於是在這尋找表徵的過程中，人們運用了各種修辭學的策略，例如：隱喻(metaphor)，類比法(analogy)、模仿(model)、誇張法(hyperbole)、提諭法(synecdoche)、諷刺(irony)。而在發現未來表徵的過程中，最大的不同是有些人自己的主導者（agent），而有些人則是在受害者的位置（patient）。前者主導權在自己身上，主動去使事情發生；後者則讓自己是環境的受害者。

（二）生涯決定即是敘說建構

當一個人處在作決定的狀態即表示對未來無法肯定而陷入困境，決定者是在跨越糾纏的現在，以洞察到未來之路。而跨越糾纏困惑的現在即是一種對未來敘說的釐清。生涯決定是一種位移，從自己生命的旁觀者到進入自己生命整體的戲劇之中。要「進入工作角色」即是要接納自己成爲戲劇情節中的角色，包括：群體、位置及面對欲達到終幕的群體活動。簡言之，生涯決定即是人在工作生命中的戲劇表現（Cochran，1997）。

作決定像是組成一個有意義的故事，在作決定過程中，人們企圖從可獲得的選項中將理想中的敘說和可能性的敘說加以媒合的過程。其間，作決定方式的種類並不重要，重要的是作決定的過程發生了什麼（Cochran，1997）。而故事的組成包括：Who,What,Where,When,Wwhy,How 及目的，以敘說的形式來描述生命時刻，不論一個人表現經歷過什麼，其行動、經驗均是一種敘說（Bruner,1987，轉引自 Cochran，1997）。

理想的生涯敘說包含以下幾點（Cochran，1997）：

1. 完整性(wholeness)

Tiedeman & O'Hara(1963，轉引自 Cochran,L，1997)認為生涯決定是增加一個人對未來敘說的認同。目前工作能力和先前發展的工作意義系統較為一致者，其在工作上會有最大的滿意度。探究深度自我必須從經驗自我出發。

2. 和諧性(harmony)

工作會牽涉到許多活動，且影響生活的整個方向，所以和工作相關的各部分是否協調相當重要。

3. 主導權(agency)

主導者（agent）是指努力去克服障礙實現目的的人物，是內在歸因的，有力量的，而受害者（patient）則是被外在壓力環境打敗的主要人物。

4. 豐富性(fruitfulness)

沒有一個未來敘說是完整的，因此故事的延伸與豐富性在對未來的敘說上必須的。

（三）客觀與主觀的生涯

Collin & Young（1992）認為生涯不再只侷限於客觀及群體間的因素；它所屬的脈絡及個體主觀經驗也逐漸受到重視。因此，生命路徑有主觀與客觀的部分。判斷生命故事的明顯標準是在於主觀及客觀洞察間的平衡，客觀的可能性若缺乏主觀的意義則失去意義；而主觀意義若缺乏可觀的可能性也是無效的（Cochran，1997）。

爲了要去理解我們世界的事件，人們必須去詮釋這些事件對其意義爲何。以往的生涯研究均偏重在個體如何正確地建構事件，透過技術上的改變，生涯準備度的修正或人境適配，大部分的研究都把焦點放在全人發展、自我概念、人格特質與生涯適配、社會學習及做決定的理論，而忽略文化脈絡的觀點，缺乏透過隱喻及敘說的故事經驗材料。透過故事能對生命事件產生洞察，進而理解生命價值（Collin & Young，1992）。

（四）生涯是在時間序列中展現主導權

Savickas（1991，轉引自 Cochran，1997）指出過去、現在、未來經驗的連結是一種「時序整合」。生命的建構（life structure）是個人在時間向度上之生命型態與設計，依著時序整合生命的歷程。生命建構可被視爲是種生命設計，一種突

出的意義主題，並且與工作安置及行動路徑有關，每個生命建構可以被視為生命歷史的篇章，過去的篇章將會影響未來的篇章。

當人們掌握時間序列中生命故事的主導權時，透過行動展現生涯的發展或改變；而這樣的行動促進目標的達成，透過行動的達成，個人可以發展其特質，例如特殊知識、技巧、習慣、態度及特質以實踐生涯目標。個人可以透過扮演一種想要的生命形式，打開其內在資源，將工具性活動轉為動機性活動，讓活在現在乃是活在更理想未來的一部分（Cochran，1997）。

（五）詮釋生涯

詮釋生涯(Interpreting career)(Collin & Young，1992)根源於狄爾泰(Dilthey)、海德格(Heidegger)、哈伯馬斯(Habermas)。狄爾泰(Dilthey)主張詮釋循環，即在整體與部分間反覆移動的過程，如此能達到同理，也能客觀的理解；海德格(Heidegger)認為認為人們行為能深刻地表達出「我們是誰」(who we are)，這些行為背後的意義深沉，我們需要透過詮釋來理解。要詮釋及理解另一個人只有透過互為主體(inter-subjective)，才能達成。生涯必須與人類行為相結合，但要進行意義及詮釋性研究就必須透過敘說來表達，敘說乃是我們理解他人歷史最主要的媒介。哈伯馬斯(Habermas)批判先前的詮釋觀點，他認為要理解人類行為就必須對文化、政治、制度及社會壓力有更多的覺知，且能適當的與以解放。。

因此，詮釋生涯的觀點認為如果詮釋事實就必須要依靠創造性過程，透過一個人進入另一個人的對話中去理解其存在的形式，而在詮釋循環的起點從未是條白床單，每個參與者都帶著先前的觀點與評價。生涯是在文化中建構個人的生命故事，就如同在其他文化中，宗教、社會階級等會被用來框架生命故事。因此要理解一個人的生涯就必須理解他所說的生命故事及其所處的脈絡。

對於我們生存的問題只有連貫性的敘說可以回答，爲了要知道我們是誰，我們必須要先注意到我們如何變成今日的我(how we have become)，及我們將要朝向何方(where we are going)(Taylor，1989，轉引自Collin & Young，1992)。敘說的特徵即是社會建構，是由歷史、文化、社會、關係及語言所構成。我們能夠透過敘說，而更理解脈絡。

詮釋方法的諮商則將焦點放在當事人生命中生涯事件的意義。語言、故事、意義及敘說扮演重要的角色。透過敘說，當事人能夠衡量自己的生命，且因此發展出更適合其經驗的框架。此外，詮釋型態重視脈絡的相關性。從當事人的陳述中去尋找是否有與脈絡相關連的特殊意義。這方法是洞察的。諮商師能夠幫助當事人從過去生命事件中獲得洞察。詮釋方法乃是充滿希望與解放的。透過敘說，個人能夠更接近自己生命中的真實(truth)。

三、敘事取向生涯諮商的目標

生涯諮商的目標乃在於幫當事人解決像生涯決定這樣的困難，解決未來的問題。通常有兩種方式，一是幫助其了解自己，另一個則是幫助其了解工作世界。Cochran (1997) 認為生涯諮商的立即性目標在於使用實踐性智慧；發展性目標則是在於促進實踐的路徑。所謂實踐性智慧(practical wisdom)乃是一個人對其所謂美好人生(good life)的觀點，及其周遭環境的特殊性，企圖詳述其在實際情形下的理想也就是去回答個人應該做些什麼，要在工作上擁有美好人生又應該做些什麼？要擁有娛樂、美好的週末、美好的家庭生活、有意義的友誼又應該做些什麼？生涯諮商的任務在於幫助當事人敘說更豐富、連續地、連貫地、合理的、生產性的故事，努力說出好形式的故事乃是種實踐性智慧的運用。敘說故事的過程會創造出敘說者和自己身為參與者的角色之間有了距離。透過敘說，個人夠撤退成為觀眾去詮釋、評估、欣賞及連結故事中的事件。當撤退去看，成為觀眾能夠將事件看得更廣。作生涯決定仍是一個處於擔心不安的參與過程，能夠暫時抽離成為觀眾的角色相當重要。觀眾的功能是在透過敘說故事來創造意義，透過良好敘說能夠促進生涯實踐智慧。

此外，Cochran (1997) 亦主張生涯諮商的目標在於幫助個人作決定，並且促進個人的實踐性智慧，有能力在未來做出明智的決定。生命中的美好事物唯有透過行動才能有所經驗。我們透過敘說來呈現出行動，也透過行動來經驗敘說。

四、敘事取向生涯諮商的諮商關係

諮商師並非是當事人問題的作者或專家，也非透過診斷來解釋或提供證據，而是一種合作關係，在這樣的過程故事可以透過當事人和諮商師的對話而顯露出來。Savickas (1995) 認為，「後現代的生涯諮商師視諮商為創造意義的努力，在人際互動情境中，諮商員使當事人能夠理解其自我狀態，並試圖改變當事人對自己的敘說方式」。強調「授權」(enable) 亦即將適配的主導權及解釋權交在當事人手上，讓當事人自行繪出自己的人生圖。

金樹人(民 86a) 亦認為後現代紀元的生涯諮商是一種協助當事人練習對自己生涯史進行敘說的歷程。在諮商過程中，諮商師跳出了過去「當事人有問題，諮商師解決」的框架，藉平行的互動，幫助當事人重編生命和生涯的故事，終於使當事人開創新的生涯空間，活出自己。

後現代生涯諮商尊重每一族群每一文化的多元心理真實，所謂真相是社群中的成員共同協商解釋出來的，而不是存在於外在世界等待人去「發現」。因此，生涯諮商師更尊重當事人的主觀心理現實，更賦予當事人詮釋其生涯經驗的權力，更正向看待當人的生涯困擾，諮商的終極目的是使當事人認同自己的生命故

事更明白「我是誰」，進而自信地設計出自己獨特的生涯藍圖（張德聰、楊淳皓，民 91）。

五、敘事取向生涯諮商的歷程

（一）共構、解構、重新建構的故事性方法

Brott (2001) 認為後現代的系統的觀點著眼於當事人相屬及互動的脈絡，並且從社會經驗中去尋找意義。諮商師和當事人在諮商過程中靠語言來共同合作。在諮商過程中當事人對過去經驗、現在意義及未來行動的敘說故事中顯露出自我知識 (self-knowledge)，例如興趣、能力、成就、動機，及自我實現 (self-realization)。

生涯諮商的建構主義方法，不再認為諮商過程當中只是將焦點於在做職業選擇而已。相反地，是一連串處理伴隨著當事人生涯問題的心理議題。更進一步，個體被視為社會及環境-社會環境的一部分，且影響整個人的生涯發展。建構主義的生涯發展模式是指人們無法從其環境中分離，人類行為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。

語言與對話的使用乃是創造個人故事意義及知識的基本要素，個人的故事本是隱藏的，但透過當事人和諮商師的對話，新的真實就會被建構，這樣的過程被稱為是共構 (co-construct)。語言是重要的，因為它形成當事人諮商互動的基礎，語言及對話被用來形成新的意義，使當事人能夠不同地看待自己。Brott (2001) 認為故事取向的要點包含了：1. 個體的改變過程是持續的。2. 改變的過程會不斷地被打斷，因為這過程需要一些衝突矛盾的整合和問題解決的時期。3. 個體透過建構的過程需了解現實 (reality)。3. 知識的建構乃是新的社會資訊與先前所理解的經驗加以整合的過程。4. 個體的故事乃是透過當事人和諮商師間的對話共構而成的。

生涯諮商的故事性方法強調透過個人的生命故事來統合經驗，生命故事也可以被個體用來重寫成一個適合自己與大環境之較佳的故事。而其過程包括：共構個人的生命故事、解構沒有生產性的故事及建構具生產性的新故事。

共構指的是當事人和諮商師共同將當事人過去及現在經驗顯露出來的機會；解構則是「打開」(unpack) 這些故事，隨之，可以看到更多不同的觀點；而建構則是當事人重寫未來導向的故事過程。共構階段可以透過生命線來幫助當事人探索過去的記憶透過解構來發現例外，想像不同的經驗，及辨別不同的觀點，以指引未來的方向。

在這樣的過程中，諮商師必須注意故事是如何被建構的以及有哪些限制，並且協助探索更多可能的故事。故事被命名 (故事標題)，相關的問題被提出來，

尋找當事人及其故事間的關聯為何。而故事發展包括過去、現在、及未來的生命經驗。故事的內容含括了生命經驗與生命角色有關：家庭、學校、工作、休閒者及社群的角色。

(二) 敘說取向生涯諮商的情節

Cochran (1997) 認為生涯諮商的單位應是情節 (episodes) 而非步驟 (steps)。不同的當事人需要不同的情節，爲了要了解當事人的問題，情節應被設計爲能促進當事人的實踐性智慧及擁有自主的力量。情節包含以下七種：

1. 精緻化生涯問題

了解當事人的問題在諮商初期是最基本的，因此需要精確地澄清組成當事人生涯問題的是什麼。生涯問題的本質可能是現實和期待間的差距因而產生了問題。通常有系統地陳述問題即是再組成一個「故事線」，故事的開始通常是現實事務中缺少了什麼；故事的結尾是更多理想的狀態。中間則是個人如何從開始到結尾的過程。生涯故事包含「是什麼」(what is) 及「應該是什麼 (what ought to be) 間抉擇的經驗。

生涯問題乃是嵌入個人生命歷史與目前生命結構中。當個人試著去理解生涯問題，並產生詮釋變爲所經驗問題的一部份時，因爲深入且去詮釋生涯問題，它因此開顯、擴展。且能夠更爲精緻。但在精緻化生涯問題會遭遇到兩種威脅：首先，過於詳細的詢問，可能會將諮商師更推向渾沌。爲了避免流於繁瑣，諮商師可以增加結構式的問句。其次，太過度聚焦在部分可能會使諮商師忽略了整體的代價，有兩個明顯的部分會使諮商師走錯路：負面的情緒可能被誤認爲是問題所在、歸因 (歸類) 易於使諮商師只看到部分而忽略了整體，歸類可能就此共同決定 (co-opt) 了整體。

諮商的中程目標在使問題更爲精緻、豐富。精緻化問題可以透過職業組合卡、方格技術、繪畫、測驗、軼事 (anecdotes) 等方式來達成。例如：可以透過畫四張不同的圖片：1.我是做什麼的(what I am) 代表故事初，現實的狀態；2.我要成爲什麼 (what I'd like to be) 代表故事尾，理想的狀態；什麼束縛了我(what binds me)；什麼將會克服障礙(what will overcome the obstacle) 代表故事的中間。此四部分的詮釋組成了故事線

2. 組成生命故事

Cochran (1997) 探索個人生命歷史有兩個基本的理由：過去的經驗提供有關個人興趣、價值觀、能力、動機及優點的訊息。被選擇及組織的經驗呈現出單一完整生命故事，描述出「這個人是誰」及「他或她是如何發展成的」。

在幫助當事人組成生命歷史時，諮商師必須將目標放在填滿空隙 (gaps)，

修正扭曲處，朝向意義生成及支持個人成為自己生命的主人。敘說生命歷史是種意義澄清與促進的解釋性活動，經驗能夠被詮釋而產生更廣的觀點，可以將共通性予以連結，並且可依時間順序掌握住特殊經驗中的角色，促成更長的位移。此時，諮商的目標在於幫助當事人說更多與理想未來投射出一致的故事，以克服其內在與外在的衝突，實現其深層動機與持久的力量。

諮商師可以透過下面八種方法協助當事人延伸故事：

A.澄清個人「天堂」與「地獄」的組成部分。

當個人的地獄腳本具體化，接下來，天堂腳本就會形成，會出現一個重新定義、延伸、修正的生命路徑。而諮商師的評論（commentary）能幫助當事人看到故事的對比處及其意義型態。

B.強調力量處（strengths）

不論正面或負面的情節經驗均需留意，尤其負面經驗中也會有正面的優點。

C.強調渴望（desires）

從閃耀時刻中去了解當事人深層需求慾望，但負向經驗亦能喚起個人內心的需求與渴望。

D.教育

透過合作同盟的關係，諮商師幫助當事人了解經驗是如何塑造個人的價值觀，如何使價值觀、力量、慾望具體化。

E.編寫劇本

當事人成為自己故事的觀眾，可以因為有了距離而不是完全地沉浸其中，而能因此更能夠同理故事中的主角和其所處的情境。由諮商師來敘說當事人部分的生命故事，能夠使當事人作為一個觀眾獲得更廣的觀點，過去經驗能變得更為鮮活而非只有理解。

F.強調主題的連續性

生涯諮商即是企圖幫助當事人建構成為故事中的主體。強調主體的連續性，諮商師必須去發展故事，從中發現顯著地關鍵點。

G.強調個人因果關係

諮商師幫助當事人去看過去正向經驗故事情節中，當事人做自己主人的部分。此外，當事人在負向經驗中，其仍是扮演主動者的角色，而非犧牲者。

H.詮釋與重構

重構當事人的故事，且做較正確的詮釋，提供當事人新的觀點。

此外，Cochran(2001)認為生命線、生命篇章 (life chapters)、成功經驗的敘說、早年回憶、家庭星座的推演與角色扮演提供了易於敘說的架構，讓當事人能擁有主控權且能自由的表達。

3. 建立對未來的敘說

建構未來的敘說，乃是將個人最基本的動機、顯著的長處、與趣、價值觀加以整合為一整體的嘗試。未來將過去所形成的東西加以完成，從個人地獄部分朝向天堂的部分。引出未來敘說是試著獲得澄清觀點及整合部分的方法，雖然其是理性的活動，但也是直覺式的，企圖將無言的知識打開，有以下幾項技術可以協助引出對於未來的敘說：

A. 生命線：請當事人畫出從出生到死亡的生命線，雖然未來敘說因為當事人還未擁有具體的經驗，通常是模糊，但它卻能豐富與過去相關的部分、轉折處，及澄清各部份，然而最重要的焦點放在從過去至今持續未完成的部分。

B. 生命篇章：建構章節是很便利的方式，因為它乃是直接地聚焦在意義上，提出結構好的問題去引導回答。

C. 成功經驗：可以有三種被使用的方式：其一為抓住過去的成功經驗，個人可以將其投射到未來年齡及位置上有所改變。其次，從檢視過去成功經驗的長處中，投射到未來職業或事業中使用。也可以透過電腦程式 Micro-Skills 將成功經驗中所學得技巧與職業目連結。

D. 幻遊：詮釋幻遊內容能夠打開當事人作為更寬闊觀察的視野，諮商師必須幫助當事人澄清每個時刻及加重其意義處，釐清似乎最重要的地方。

E. 引導材料：各種引導材料能夠提供額外參考部分，幫助當事人找到適合其個人工作或職業脈絡，例如 Holland 的六種人格類型。

引出未來的敘說後，接著，可以透過描繪未來的敘說。來達到如 Jepson(1990)的主張：當人們對其先前發展之建構有更多文字的覺察，欲能夠影響決定的發展（轉引自 Cochran，2001），而描繪對未來的敘說的方式有以下幾種：

A. 撰寫成報導 (witten report)

此報導共分成五個部分：

- a. 任務陳述：當事人用自己的文字來對自己未來可能從事的職業作簡潔地任務陳述。
- b. 列出長處：這些個人的長處可以搭配工作及描繪出個人能在其任務描述中的角色。

- c. 工作需求：描述出能讓個人扮演某些腳本的主要環境安置。
- d. 弱點處：列出有意義的弱點，可幫助當事人看到其努力生存的部分及是什麼消弱了它的表現。
- e. 可能性：列出職業或領域的可能性。

B. 報導的敘說

在當事人花幾分鐘檢視其報導之後，諮商師帶領他對過去經驗或測驗的陳述作澄清、回應。透過敘說，當事人被鼓勵去做評論及判斷。敘說的過程，關鍵點是任務的陳述及情節表徵的修正。改寫腳本幫助未整合的個人趨向整合。個人可將這些報導帶回家中作為參考，和別人分享，也可以增添其內容。

Cochran(2001)也說明了在未來敘說的建構中可能遇到的幾項困難：

- A.發生在當事人所崇拜的角色具有一種有意義的負向性特質。
- B.人們總是使用模糊的表徵來對世界妥協。
- C. 當事人面對兩種分裂的存在方式。
- D. 當事人模糊不清：諮商師可以用詮釋循環，由部分來理解整體；澄清整理已定義部分。
- E. 有關承諾的部分：當事人的承有時無法達到，因此可在報導中加入承諾性的口吻。

4. 建構真實

個體探索現實狀況，真實的工作世界，建構出有意義的描繪，例如一份工作。探索的重要性在於對現實意義性的建構。在探索的過程爭，當事人主動的融入其中、參與其中，而且愈接近工作現實環境中愈好，因為：

- A. 主動探索提供了在現實建構中促成一種作自己主人的感覺。
- B. 主動探索可以從不同來源獲得資料並且能獲得最好的佐證。
- C. 探索應該提供適當的投射刺激物，讓個人能預想其所從事的期待。

5. 改變生命建構

個體致力於改變現有生命建構，以促成更好的未來。Levinson(1978，轉引自Cochran，1997)認為生命建構乃是指持續一段時間的個人生命設計或型態。改變生命建構可以朝著改變情境、改變自己兩個方向進行。

改變情境，需要先辨別自己的需要及建立暫時性的優先順序。接著，決定

個人及家庭功能運作上的長處並描繪出正式及非正式可以幫助個人解決問題的支持來源。最後，諮商師促成一種結合需求、長處、支持及資源的環境。

6. 扮演角色

指的是當事人在「現在」採取行動以實現理想。例如扮演一個想要成爲的角色，參與有興趣的活動。扮演角色的情節是透過尋找及從事於有意義及令人愉悅的活動中，實現理想，。

7. 具體化決定

具體化決定的形成，即是理想與可能性間的辯證的過程，包含了探索性決定（exploratory decision）、選擇(choice)、適當的決定（decision proper）。

形成具體化決定可以透過三種方式：

A.阻礙物（obstructions）：當當事人清楚看到的自己的生命主題或生命情節時，阻礙物提供了創造意義的機會。

B.實現物(actualization)：實現物是參與新故事的時機。

C.洞察(perspective)

而在七種情節與劇本的歷程中，情節是循環階段，個人建構故事的包含了引導方向的意圖線與真實的行動的故事線（Weston, 1970, 轉引自 Cochran, 1997）。諮商師的功能是在幫助當事人在各種威脅中能留在路徑上，經過詮釋，留在路徑上、活出清楚的行動，路徑上可能的威脅包括：失敗、如何將受害的情節轉爲做自己的主人、分裂的情節過於侷限於現在。

身爲共同編撰者（coauthor）的諮商師可以透過個人建構理論、個人歸因論、引出內在動機的方式，來調和及整合這些詮釋及行動，進而完成一條清楚的行動路徑。

行動的開始是來自經驗到未完成的感覺，若是行動的結果接近當初引起行動的原因，剛諮商階段則可終止。

（三）敘事諮商的五步驟

Savickas（1995）所提出的敘事諮商五個步驟分別爲：

1. 聽取當事人的故事，並用心聽出其中的生命主題。
2. 將此一生命主題反映給當事人，讓當事人思索此一生命主題。

3. 回到當事人所呈現的生涯困境，並探索生涯困境與此一生命主題之間的關連。
4. 嘗試將生命主題延伸至未來。
5. 發展並練習做決定所必須具備的技巧。

綜上所述，如果人生是一本書，生命中的每一個部份組成了這本書的章節，此時此刻，書未完成，但是它可能已經包含了一些有趣的和已經形成的章節，每天的經驗成爲這本書的基石。生涯的主觀再建構歷程，找出生命歷史的意義，與當事人共同找出其內在深層的願望與渴求，活成生命本然而非應然（living as life will be, no to make life should be）。

第三節 形成本研究的其他先備知識

在研究的過程中，理念架構的形成、敘事取向生涯諮商情節的設計，除了前述敘事治療與敘事取向生涯諮商外，也包含了下述的幾個部分：生涯諮商範典的轉移、生涯猶豫的理解、自我知識的本質、生涯興趣量表的運用，與對改變的理解，以下分項加以說明之。

一、生涯諮商範典的轉移

本研究主要在探討後現代社會建構主義中敘事治療應用在生涯諮商中，當事人改變的歷程及生涯諮商師的反思與覺察。因此本節將先探討，生涯諮商範典轉移的歷程。

生涯諮商由舊制的職業輔導範典蛻變而來，其理論深度與應用廣度有了重大的「範典變革」(paradigm shift)。早期係以邏輯實證論(logical positivist)的世界觀為基礎，以特質因素(trait-and-factor)分析的方法進行個人與環境的適配(person-environment fit)。諮商的歷程包括了心理測驗的評量與診斷、生涯資訊的提供，尋求最佳的適配等等。實證主義在生涯輔導上最大的貢獻，是提供了特質因素論的認識論基礎，影響了數十年來生涯輔導在促進自我知識與職業知識上的努力。在促進自我知識方面，各種心理測驗的發展提供了心理特質評量的便利；在促進職業知識方面，各種職業分類典、教育與職業訊息的編纂，甚至各種電腦輔助生涯輔導系統的發展，均因實證主義而興起（金樹人，民 91）。但是，這種「適配觀」的諮商模式，使人們誤以為生涯諮商只是測驗與配對，遭受到了嚴厲的批評，他們認為生涯理論像是一種混和物，卻少組織原則，不具連貫性與分析性，缺少文化變項、多元的觀點（Cochran, 1997）。

在後現代主義(postmodernism)下推移出來的「敘事取向」(narrative approach)成了生涯諮商的新思潮（Cochran, 1997）。這些學者們採用了社會結構主義(social constructionism)的認識論，視知識為社會性的建構。以往的科學觀是以「自然的現實觀點」描述「已經存在的世界」，科學的任務是將這個世界像鏡子一般客觀而真實的呈現出來。然而，社會結構主義採取迥然不同的觀點：一個人所見到的世界是受到：這個人是誰？這個人看重什麼？甚至這個人的社會位置、這個人的偏見、理論偏好等諸多因素的影響。

以社會結構主義為範典的生涯諮商，所採取的諮商方法稱為故事敘說(narrative)（Russell, 1991）。其顛覆了以往以問題解決為治療目標的治療方式。服膺故事敘說法的治療專家不再為當事人解決問題，他們協助當事人以說故事的方式，沈浸在故事的情節中，充實故事的內容；進一步改寫故事，在新的故事中創造新的可能，活出新的自我，以及新的未來。「敘事取向」的生涯諮商成了一

個故事敘說與故事重寫的過程，視生涯為主觀經驗，視當事人爲文本（text）。個人傳記取代心理測驗，諮商目標在於生涯故事的再造，生涯意義的賦予。

二、對「生涯猶豫」的理解

Savickas（1995）認爲實證科學觀點將生涯猶豫被視爲客觀的現象是將案主抽離開其所處的文本，只信賴信效度的測量。但建構論者的諮商師則是將生涯猶豫視爲多向度概念，焦點放在「是誰」未做決定本身，重視的是特殊化、脈絡化的猶豫主觀經驗。猶豫有部分是一般性的經驗，它會發生在人們失去其位置之時，在失去他們的位置和找一個新位置的過程中，他們在改變他們自己並棄絕了一個新的認同，猶豫者在轉換之前表現出猶豫。

而 Cochran(1991，轉引自 Savickas，1995)則將生涯猶豫者視爲擺動者(wavering)，這反映出移動(movement)趨向意義而不是目標。擺動者的猶豫從過去和未來帶到現在，基本的移動引導著他的生活故事，那正是一個轉換的點。在他的猶豫中，當事人回顧他的生活並聚焦於覺察，以掌握其主題（theme）。也就是說，在建構整體生涯整體前，先要釐清部分的情節，他們將會產生動機並對其生命主題給予新的位置。

生涯猶豫可能會發生在青少年或成人初期階段，有部份是因為他們並沒有再認知他們的生命主題，也是心理家所謂的「認同---形成歷程」(identity-formation process)，那是一個自我認同的過程，是一個發展歷程來理解。一個人可以由不知道自己的生命主題到知道，並且能夠說出有關生命主題的故事。爲自己的生命計畫發聲。而諮商師藉著促動當事人以清晰的言語去表達他的思想感情，也去澄清他的生命主題，並針對他的目標去討論下個步驟幫助當事人解決他的生涯猶豫並克服他們的猶豫以去面對未來。此時，當事人的猶豫反而會變成一個機會，當事人就有了一個重新賦予生命意義的機會。選擇並非獨立的，它必須嵌在目前正在進行的生活型態中。所以，諮商師要在當事人正在進行的生命故事當中(within)去架構他的生涯猶豫（Savickas，1995）。

三、「自我知識」的本質

（一）「我」的本質

Hermans（1992）認爲一個完整的人存在於現在，並且朝向位於特定時空的過去與未來。透過自我反映（self-reflection）的過程，創造出一整體並包含不同時空位置相關的不同經驗。主格的”I”就是自知者(self-as-knower)，乃是主觀的方式持續組織與詮釋經驗。受格的”me”就是已知者(self-as-knower)或是經驗我(empirical self)，而介於”I”和”me”之間，包含所有個人聲稱他的擁有（例

如我的朋友、我的工作等)。

生命廣度與生命空間的理論認為自我包含客觀觀點的職業認同(vocational identity)與主觀觀點的職業自我概念(vocational self-concept)。客體我 (self-as-object) 在個體的經驗中乃是受詞的我 (me) ，具有公開意義 (public meaning) ，在生涯研究中通常是使用「職業認同」這個名稱，表示個體對其客體我的理解 (Super, Savickas & Super, 1996) 。職業認同的定義是指個體對於其目標、興趣、才能有清楚且穩定的圖像(Holland,1985a,p.5)職業認同的我基於別人對我的回應，個體使用這些職業特質與其他人接觸。透過興趣及能力測驗來定義職業認同的主要特質 (Super, Savickas & Super, 1996) 。

主體我 (self-as-subject) 在個體的經驗中 (I) ，這個我具有私人意義 (private meaning) 。Super 提出自我概念理論，此理論聚焦於能力、興趣、價值及選擇的「個人意義」上以及它們轉化成生命主題。主體我幫助當事人理解他們自己的經驗，其強調以「意圖」(purpose)而非特質(traits) (Super, Savickas & Super, 1996) 。

客觀測量乃是在尋找與其他人相似處，然而主觀診斷卻是顯示個人的獨特性。主觀的適配乃是尋求意圖與可能性間的平衡點，客觀的適配則是尋求特質與職業間的相容性 (Super, Savickas & Super, 1996) 。

此外，Sarbin(1986)也談到”I”和”me”的分別，在時空移動的個人乃是在一個將事件意義建構及共構的持續程。這些意義在自我敘說中被組織及重新組織，由於在個人生命的故事中總是含有情緒的因素而忽略其他部分，個人將被視為是動機性的說故事者。其中，”I”代表作者，而”me”代表演員，即敘說的形體。自我作為一個作者，構成故事，而”me”則是擔任主角，這樣的敘說建構是可能的，因為作者的我可以想像未來且重構過去。

「自我」是經語言而有的社會建構，並藉著敘事得以維持。我們認為自我並不存在於個體之內，而是發生在人與人之間的歷程或活動。「較喜歡的自我」又和必然的或「真實的」自我不同 (Freedman & Combs, 1996/民 89) 。敘事治療治療的目的是將人從行事的受害者(victim)提升到行事的主導者(agent)；在負面的自我認同 (negative self-identity) 轉變成正面的自我認同 (positive self-identity) 之後，人們的主體性會漸漸浮現。

(二) 自我的知識

從生涯諮商的觀點來看，生涯諮商運用到諮知心理學的訊息處理論，以協助當事人獲知 (knowing) 職業資訊與自我資訊，以作為生涯諮商目標訂定，規劃方法及做決策之依據，在相關資訊與知識中，其中有關自我知識探索與整理，尤其是生涯諮商的核心 (黃素菲，民 90b) 。事件記憶 (episodic memory) 是瞭解自我知識的基本概念，事件記憶的基本單位是事件 (events) 或情節 (episodes) ，

每一個事件都是特殊時間、空間下的產物（金樹人，民 86a，頁 99）

事件記憶具有下列的特性（金樹人，民 86b）：

1. 直接經驗：事件記憶的獲得，源於直接經驗。一個人對自我的認同，是過去經驗的綜合體，無論自我的形式何（郭為藩，民 64），都是經驗的累積，經驗的產物。
2. 時程式：自我知識的基模組織有時程性，按一個時間的序列橫向水平與時推移。
3. 驗證性：事件記憶來自於直接經驗，其實證也是透過經驗為之。
4. 穩定性：個人訊息的回憶，雖事實俱在，然其穩定性會受到心情、壓力或刻意達到某個目標意圖的影響而受到曲解。
5. 應用性：由事件記憶而獲致的自我知識，能使我們認識自己，進一止預測行為走向。

因此，事件記憶是由人的生活實踐所累積，也透過跨時空的經驗來驗證。人在當下的行動，決定於情境的脈絡，當下所有可能性中的優勢選項，往往導致下一步的選擇。事件記憶在個人的心理世界具有歷史時程性的線性發展，人的一生是他自己的歷史，他所經歷的事件，也就是他生命史中的歷史事件（黃素菲，民 90b）。

四、由生涯興趣量表看見「我」

在生涯諮商時，個體應該是希望能找出生涯的方向，往往透過「生涯興趣」（career interest）來探索，期望能找出受測者合適的生涯領域，成為方向，但是若是解釋測驗時，僅就分數結果對照常模告知受測者，其實是流於化約主義的弊病，也就是只用了少數題目和幾個統計分析得來的變項，描述一個活生生的人，這其中一定有不計其數的屬於這個人的重要資訊，沒有被充分考慮或估量。若要用這個測驗結果作為其生涯投注的方向，可能過於簡化，也可能誤解了測驗的功態。測驗解釋必須重新回到當事人的經驗世界，把測驗結果所得的資料樣本，安放到在當事人的豐富的經驗世界的母群體中。尤其是經由測驗選項、所引發當事人的事件記憶，才不至於在解釋結果時失真，甚至誤導，也就是金樹人（民 86a，頁 152）強調的：「讓當事人的經驗說話，測驗解釋必須喚起當事人的事件記憶，讓抽象的概念回到豐富的生活經驗中去，產生共鳴與迴響。」（黃素菲，民 90b）。

如同金樹人（民 86b）所述，心理測驗用來影顯自我的內涵，目的是在增加當人的自我覺察。過去心理測驗在國內應用最大缺點，在於只提供了一堆建築在語意知識（semantic knowledge）之上的自我知識，這種自我了解是被「告知的」，

「告知的」認知基礎是脆弱而不堪一擊的。「告知」並不一定能產生改變，覺察才是改的開始，「告知」並不能讓當事人產生改變，「覺察」才能產生改變。

而覺察，是讓經驗說話的意思，不僅讓當事人知道測驗結果的名義層，還是帶著他回到題項層與事件記憶層，在生活印象中啟動自我知識。透過測驗分數的引導，當事人慢慢回憶起其成長過程深刻感人的生命故事，而故事的敘說正是當事人自我詮釋的真實。

而在生涯興趣量表增訂版中亦設計了三個主要的活動：(1)「生涯憧憬」；(2)「我最愉快的經驗」；(3)「生涯度假計畫」。這些活動都是「不設防」的活動，當事人在預警、無期盼的狀態下，蒐集「最愛」的經驗。接著，透過諮商師與當事人的討論由「名義層」進入到「事件記憶層」的對話與討論。目的是希望從不同的途徑切入，啟動事件記憶，貼近當事人原本的興趣經驗。諮商師在這裡努力去做的，是儘量讓一個增加他對 being 經驗的體會，從而產生改變的動力（金樹人，民 86b）。

美國學者 Watkins 和 Campell (1990, 轉引自張德聰、楊淳皓, 民 91) 強調「1980 年代以來，心理評量中「人」(person) 的地位日益受到重視，受測者的參與及意見受到更大的尊重。」在後現代的心理測驗解釋時，施測者、諮商師不再是唯一的專家，受測者的自我詮釋能力獲得更多的重視。特別是在興趣及性格測驗解釋時，受測者被賦予協同詮釋者或協同評量者 (co-interpretor / co-assessor) 的地位。許多學者提出這種企圖使測量評量更人性化的呼籲（張德聰、楊淳皓, 民 91）。金樹人 (民 86b) 也認為「當代的生涯諮商已經企圖兼顧心理評量的客觀性與主觀性，輔導者必須有能力將心理測驗中無意義的數據換成有意義的訊息，興趣可以視為客觀的測驗分數也可以被看做受測者成長過程中解決問題的主觀方法。」能具體操作由某些客觀媒材介入，而轉化成主觀經驗者，相當程度能觸及精神層次；金樹人 (民 90) 認為敘事治療 (narrative therapy) 是一條可能的路徑。

Toman (2001) 在第十屆生涯發展學會 (NCDA) 的年會中說明敘事諮商於庫德興趣量表 (Kuder Career Search with Person Match, KCS; Zytowski, 2001) 的應用。其認為生涯故事可以累積個人的邏輯，或個人在工作中的意義，故事敘說的生涯諮商重點在於故事，而不在測驗分數，傳統測驗的人—境適配測驗，「人」是統計結果，而 Toman 用的是當事人的故事，他將興趣測驗解釋和故事敘說取向整合在一起，適配的邏輯不會落在職業名稱上，而是深植於故事之中，及故事中所流露的主題與模式（轉引自黃素菲, 民 90a）。金樹人 (民 90) 認為這樣的作法將評量工具的應用開了一扇窗，對於生涯諮商的深度往前推了一大步，讓經驗層透過敘說而開展，讓當事人產生生涯主題的覺察，從而發現生命的意義，生涯選擇的意義。

五、對改變的理解

Burlew 與 Morrison(1996)採用了 Martin(1994)根據 Harre(1984)發展改變模式改良的諮商改變模式，提供了一些可行的策略，提供測驗結果有效的轉換或內化為自我知識的路徑測驗。

Martin(1994)的諮商改變模式源於 Harre'(1984)。Harre'的發展改變模式主要在於說明個體自我認同形成的改變過程。他認為自我認同是一種對於個人存在狀態(personal being)尋找意義的過程。個人存有狀態的意義透過個體的敘說組織內在認知，進而解釋其在社會文化脈絡中的經驗。在追尋意義的過程中，個體會發展出「認同計畫」(identity projects)，朝向一個獨特的自我。

Martin(1994)運用 Harre'的四個發展「認同計畫」階段的改變過程於諮商與治療過程分別為：提撥內化階段(appropriation)、脫胎換骨階段(transformation)、公諸於世階段(publication)、約定成俗階段(conventionalization) (金樹人，民 91)：

(一)「提撥內化」階段

此階段的關鍵是「內化」(internalization)將諮商或治療中出現的訊息、對話，「內化」至案主的心靈世界。在測驗解釋中，案主在這個階段能將測驗資訊或測驗結果連結個人經驗，產生內化，形成其個人的意義。

(二)「脫胎換骨」階段

此階段是心理表徵(mental representation)重新建構的階段。案主運用內化之後的訊息，改變了對於自我理解的心理表徵。應用在測驗解釋中，案主在這個階段開始運用因內化測驗結果之後的理解，重新整理生命故事，重新看見生命方向。

(三)、「公諸於世」階段

當事人在此階段中，將重新敘寫的故事或心理表徵公諸於世，付諸實現。此時測驗結果的訊息在此階段由個人的理解轉換成能夠接受社會檢驗的行動。

(四)「約定成俗」階段

隨著當事人個人行動的改變，其所處的社會系統中也隨之產生微妙的變化，系統本身受到衝擊，因而產生改變。

綜上所述，本研究以 Martin(1994)在治療過程中對於改變的想法為基石，並並結合 Cochran (1997) 七個生涯諮商的情節與 Burlew 與 Morrison(1996)的方法，在澄清當事人的生涯問題後，透過生涯興趣量表為進入當事人主觀世界的媒介，開啓在每個特質下的故事，由測驗結果的概念層進入當事人的主觀世界中，撰寫生命史，尋找生命主題，並進一步書寫未來。