

中年女性教育人員生涯 「意義提升模式 (RAISE-up model)」之建構*

田秀蘭

國立臺灣師範大學
教育心理與輔導學系

朱惠瓊

國立清華大學
教育心理與諮商學系

鄭曉楓

國立臺灣藝術大學
師資培育中心

近年來在後現代思潮下，生涯規劃 (career plan) 之意義已逐漸轉型為生活設計 (life design) 的概念。本研究目的在以中年女性教育人員為對象，建構生活風格諮商模式之初步架構，用以協助教師理解個人教師專業生涯發展及生活風格。研究參與者為 12 名資深教育人員，由 3 位經本研究訪談訓練之諮商心理師擔任訪談員，以敘事訪談方式蒐集資料。所得資料轉謄為逐字稿並進行紮根分析，結果所呈現之諮商歷程架構包括五個步驟：(1) 諮商關係之建立 (Relationship)；(2) 生命故事的開展與生命主題之覺察 (Awareness)；(3) 生活 - 生命意義的頓悟與轉化 (Insight)；(4) 個人優勢力量之聚焦 (Strength focused)；以及 (5) 延伸至未來生涯 - 生活之規劃設計 (Extension to the future)。最後取各階段關鍵字英文字首之字母命名為中年女性教師「意義提升模式 (RAISE-up model)」。此歷程模式，由助人者與當事人的關係建立開始，進入協助當事人覺察個人生命主題，催化當事人頓悟個人生命經驗，並藉由經驗中的意義理解而產生優勢能量，賦能個案並協助其延伸面對未來的行動與規劃。本研究最後根據以上發現提出討論，並提出諮商實務及未來研究方面之建議。

關鍵詞：女性生涯、中年女性教育人員、生涯風格設計、生涯敘事、紮根分析

*1. 本篇論文通訊作者：田秀蘭，通訊方式：lantien@ntnuedu.tw。

2. 通訊本研究承蒙科技部之補助，計畫編號：NSC102-2410-H-003-014-MY2。

一、研究緣起與目的

在一場面對中學教育工作者的生涯專題演講裡，我問：「……國家公務員的退休制度，又要改了。若真改了，你們對生涯會有何新的規劃？」有老師事後寫信給我：「……老師，我們若真六十歲才能退休，那麼，試想，有多少家長願意把孩子送給我們這群老頭子教！」

在高中教育人員的進修課程裡，我請老師們設定兩週內想達成的目標。有個輔導老師寫道：「希望每晚能七點就下班。」我看了，著實嚇了一跳。兩週後我問，她，依舊是每晚將近十點才回家。夜間部的嗎？不。有人要她加班？不。加班可有加薪？不。有成就感？好像也還好。何以跟自己過意不去？不知道。我想，也許她潛意識裡就是愛教書、愛輔導、愛學生、愛工作。但，也忘了如何過自己的生活。

上述這兩個例子裡，表露出兩種不同工作風格的老師。但不論教書生涯是喜是愁，我們都需要學習體會自己的生活風格。中年資深教育人員，是經驗豐富的一群，是可以奉獻的一群。在穩定的生涯裡，在 Super (1957) 所稱的維持階段 (maintenance)，在 Erikson (1968) 所稱增產付出相對於遲滯頹廢 (generativity vs. stagnation) 的人生階段裡，教育人員等待退休，或是有精力持續付出？能關心學生，也能照顧自我？這是頗值得注意的議題。在進入最終統整 (integration vs. despair) 的人生階段前，中年教育人員在穩定的工作環境裡，面臨多元的學生以及多變化的社會情境，如何維持以往的熱忱，持續對學生或教育事業付出，同時也能關心自己，是本研究所關心的重點。

而隨著文化、社會、教育，以及國家種種政策的改變，教育人員生涯也有所更迭。幾個教師生涯新的特色，包括：(1) 新的教學科技以及創意的發揮，使得教書生涯可以是無邊際的，且不以教室為邊界；(2) 新時代對個人的重視，使得學生及我們的生涯都各有其獨特性，因我們是互動於這新的時代環境裡；(3) 國家 12 年國教制度變更，使得各校學生性質更為多元，教育人員需要更多的應變能力以及更豐富的創意；(4) 國家退休制度的改變，讓個人在生涯及生活規劃上有更多的不定性；(5) 因為退休年齡的提高，個人需有更充沛的精力追求進修，以跟得上年輕人的活力，讓個人在職場上本應有的軟實力，不落於新進教育人員。這種種特色，不得不提醒我們，中年資深教育人員，尤其在高中階段的教育人員，所有學生均接受 12 年義務教育的同時，我們如何回顧自己的生涯，在對過去有足夠覺察省思領悟之後，能有自然而然地動力形塑未來的生涯 - 生活型態，以期有足夠的心力繼續付出，奉獻教育。

綜合過去所關心的生涯輔導理論、心理社會發展、正向心理學，以及新興後現代主義思潮，本研究擬以資深高中女性教育人員為對象，瞭解其面對這多元時代下成長之學生的同時，如何展望自己的生涯，讓自己在與學生互動的同時，也體會出應有的生命意義。典型的中年女性生涯發展，就某個層面而言是十分穩定的，在面臨新時代的變革與動盪，如何體驗其生活意義，造福社會，正是 Erikson (1968) 所稱人生八大階段中第七階段的主要任務—增產付出相對於遲滯頹廢。處於現代社會的中年女性教育人員，一方面要追求智慧表現，另一方面又要把握傳統天職，更需要有機會回顧自己的生涯，並完成這增產付出的人生任務，以進入統整 (integration vs. despair) 階段。綜上所述，本研究目的在 (1) 建構適用於中年女性資深教師的生涯 - 生活風格諮商模式；(2) 透過晤談內容之分析，釐清心理師在敘事晤談歷程中自然呈現的技術。

二、生涯 - 生活風格之形塑 (career-life designing)

生涯發展的概念，從狹義的職業發展衍申到廣義的生涯規劃，如今又更著重社會情境甚或國際經貿局勢的影響。一些新興學者提出生涯 - 生活風格形塑 (career-life design) 此一名詞，認為近年來的生涯，甚至是生活，更受到整個社會情境的影響。生涯與生活風格之形塑與規劃歷程，形成了個人的生涯發展。就一位中年女性而言，那些因素形塑了她的生涯 - 生活風格？價值觀念、個人的興趣、能力、與他人相處的方式、與各個不同層級人物的互動、與環境的共處，以及面對自己的對話，還有個人生來的種種條件與天賦，這些都影響了個人對生涯或生活風格的設計形塑。

在新世紀來臨後，個人的生涯發展早已具有不同於過去的意義。Savickas (2010) 指出生涯發展的五個新意義：(1) 生涯因為情境的不同而會有各種不同的可能性；(2) 生涯是一種動力性的歷程；(3) 生涯的進展，並不會是直線性的；(4) 我們必須從各個不同觀點來思考自己的生涯；(5) 生涯風格，會是十分個人化的。在這些新的意義與特色之下，每個人都有規劃其生涯發展，形塑其個人生涯意義的必要。

至於在具體的生活風格規劃或形塑方面，Guichard (2013) 認為助人者需具備五項關鍵能力、五項補充能力，以及兩項普遍性的能力。綜合這些能力，一位助人工作者需具備的重要操作性任務包括下述內容：澄清個案的需求、建立目標、對處遇內容達到共識、形成工作同盟、進行處遇，並追蹤整個過程及效果。除此之外，多數研究所論及的均以生活風格的規劃能力為主，較無提及諮商心理師或助人工作者的諮商過程及能力。

Savickas (2010) 過去曾經質疑，有多少人真能在現實生活中妥善規劃其生活風格，他認為進行生涯風格諮商有五個前提。首先，生活風格重視的是個人所處環境的情境，而非個人的特質。過去職業輔導觀念重視人與環境之間的媒合，如今則較重視情境因素的影響，個人所持的觀念，不僅止於找到適合自己的工作，應更積極的開闢工作中的各種機緣，形塑個人所偏好的生涯-生活。其次，生活風格形塑的諮商是過程，而不是為個案下處方。個人的生涯生活型態，並非一天形成，如何覺察此一歷程，給自己足夠的覺察及改變的時間，是值得思考的。第三，生活風格諮商由過去的因果觀轉而為多元且循環的動力觀，對生涯的發展，已不能停留在線性的思考模式，而需要擴展為平面的甚或是立體的多元考量。第四，生活風格諮商不是科學的而是敘事的，過去我們重視科學實徵證據，如今後現代的觀點，則重視個別敘事過程此一特色。最後，生涯諮商已經由過去的描述性轉而為不斷形塑的歷程，過去我們為來談者重述其生涯的發展，從中瞭解可能的因果。而今，生涯-生活形塑的諮商目標，在協助個人能藉由敘說的歷程，適當而自然地調整適應，並賦予生活意義。以上 Savickas 所提出的五個前提，對生涯諮商實務者而言是十分務實的提醒。

三、生涯 - 生活風格形塑與生命意義

生涯-生活風格的形塑過程複雜，其間的內涵與結果，有何意義？「你快樂嗎？若不快樂，那麼每天在做什麼呢？」經常加班到十點，但很快樂，有成就感，那便也是種幸福。但若是種矛盾，似乎快樂，但卻又有種不夠踏實的感覺，那就值得進一步沈澱：「是意義的問題嗎？」快樂加上意義、成就，以及正向的人際關係，才是真正的幸福 (Seligman, 2011)。正向心理學所討論的心流 (flow) 經驗，也是快樂享受而有意義的。工作中所從事的活動，有哪些是自己真正喜愛的，資訊的蒐集、與人的互動、動腦思考、操作儀器？這些不同的活動性質，哪些是你真愛而又覺得有意義，覺得值得的？個人若能從這角度思索自我與環境之間的關係，則能夠讓自己因喜愛這些活動而積極投入，進而改變環境，讓環境更適合於自己，同時也覺得生活更有意義。

但生活的意義究竟為何？存在主義從無意義的觀點來解釋生命。確實，生命本身是無意義的，意義是人們所賦與的，也因此生命意義是主觀的，每個人對生命所下的定義是不同的。也因為不同，所以有值得探究的空間，值得思索，個人在生涯生活中所付出的所得到的，有何意義？在現實生活世界裡，人們並非環境的犧牲者，我們有選擇的權力及自由意志，可以形塑自己的生命意義，但同樣也對這些選擇負有責任。每個人都應該問自己是誰？從哪兒來，過往的經驗如何？未來又將何去何從？這些問題，也都是故事敘說過程中可以自問的問題，而答案，也有可能是在故事敘說過程中自然而然地浮現。Frankl (1978)、May (1950)、以及 Yalom (1980) 都是心理治療領域裡讓存在主義理論與治療實務接軌的重要人物。而存在主義諮商所關心的議題，包括自由、責任、死亡、焦慮、無意義等，在生涯-生活風格形塑過程裡，通常也能自然而然地浮現在當事人與心理師的對話中。教育工作者，花了多半心思在教育的付出，面臨厭倦之刻，如何藉由故事敘說，讓自己有機會間接回應這存在主義所問的「來自何處？」以及「我究竟為誰」，未來如何繼續付出，並順利進入 Erikson (1968) 所定義的下一個「統整」階段的發展。

在正向心理學 (Positive Psychology) (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) 觀點逐漸形成的同時，Baumeister 與 Vohs (2002) 試圖由四個需求來探尋生命的意義：目的、價值、效能、以及自我價值感。若這四個需求能得到滿足，則生命的意義感也能隨之出現。而有關「生命的意義是什麼？」這個問

題，若能代之以「如何追尋生命意義？」此一問題，則個人在面對生活中的不確定時，生命無意義的感覺也會隨之降低些。而西方存在主義所談論的無意義，事實上也是從反向角度來思索其正向意義。正反之間，也是一念之間！

至於具體的思考方向，不妨以存在主義所談的孤獨概念為例做反向思考。孤獨的相反，就是與人建立關係，而在與他人建立穩固的關係之前，我們就必須先與自己建立良好的關係（修慧蘭校訂，2017）。除了與自己以及與他人的關係之外，存在主義取向心理諮商也重視個人生活中與環境，甚至是靈性的接觸。人們的生活始終是有意義的，即使是在受創與面對死亡，意義也並沒有停止。至於如何覺察現階段的生活意義？可以由過去經驗，也可以展望未來。Yalom（1980）與Frankl（1978）同樣認為意義與快樂一樣，只能間接地追求。當我們認真投入創作、愛、工作，認為這些活動是有價值的，意義便隨之產生。由過去經驗看如今的風格形塑，由未來觀點看現階段的生活意義。由現階段生活意義之省思與沈澱，再建構對未來生活的設計與規劃。此一建構過程，自然呈現一種能量的再生，亦即所謂的賦能歷程（process of empowering）（Cattaneo & Chapman, 2010）。此一賦能歷程，不同於過往針對目標的行動，而係統整之後的再出發。

在現代社會裡，生涯、生活，甚至是生命，幾乎是可以劃上等號的。面臨多變的社會，彈性也是個重要的能力。由狹義到廣義，由特定的工作技巧、不同的生活經驗，思考其生活中各面向的內自我，源自於本我容（包括能力、效能、價值信念、資源、態度等等），並從中覺察自己較偏好的生活方式、未來想採行的生活方式，方能統整現階段各生活層面的內容。人們需具備哪些能力？如何培養這些能力？在西方強調個人主義的社會裡，生涯發展已經不僅止於照顧個人的生存發展，同時也重視個人的自我實現。東方社會，尤其是傳統性較高的女性，仍舊以家庭或團體的發展為優先考量，極少顧及個人對自我存在的意義以及對生活目的的思慮。女性教育人員，在面臨多變的生涯世界，理應有機會重整個人的生涯及生命意義。

四、生涯故事建構與生活風格設計

之前本文強調從故事敘說過程當中可協助個人看到自我，敘說者在說出故事的同時，也在想自己的故事、聽自己的故事。從故事中看到自己，從傾聽者的回應裡，也看到自己，自己的過往、自己的現在，也可能包括自己的未來。Freud（1953）曾說過：“Where id was, there ego shall be.”意思是指凡事都要回到根本。自我，源自於本我，所有的問題，也必定來自於自我。故事敘說的過程，有助於個人理解個人的潛意識。曾有過的挫折以及不愉快的經驗，可能一直在潛意識裡，需要機會處理。Savickas（2011）針對這點提出正向的力量。他認為，經過故事敘說，壓抑的潛意識得以解放，經歷過傷痛（tension）的人，因為這傷痛而有復原的意欲及動力（intension）。一切都與個人的根本有關，更簡單的比喻，則是 Savickas 所比喻的：沒有檸檬（lemon），哪來的檸檬汁（lemonade）？Savickas 針對 Freud 所論及的這「本我」及「自我」觀點所做的論述，頗值得在故事敘說中做進一步的思索推敲。

個人生涯及生活風格的形塑，從故事敘說的過程裡可得到部分來源，因此對於故事的傾聽，不僅止於聽故事，而且是聽出其中所隱含的意義。對於故事含意的反映，並不僅止於初層次的內容及情緒反映，也涵蓋針對故事細節與各個段落的直覺推敲以及理性組合。對各個階段故事之間能有相似性或意義重疊的觀察，這也是助人技巧當中所謂的解釋。此外，故事敘說的過程裡，聽者與說者彼此之間的關係是互為主體的，這互為主體的歷程，聽者說者都有機會看到自我，如何回到說者，以說者為焦點，則聽者應有適當的提醒。但須要知道，這互為主體的過程中，聽者的個人主觀經驗，並非無益於說者，只是焦點適時地轉回說者，是有其必要的。

後現代主義思潮認為在成長的過程裡，問題歸問題，人不是問題，有些人只是在成長過程中無意之間成為家庭或班級中的代罪羔羊。問題的形成，與情境及文化因素有關。故事敘說，能讓這些經驗重現，再次地重新建構，賦予新的意義，開啟新的生活。在聽故事的過程裡，與一般諮商晤談一樣，關係是相當重要的。正向心理學的觀點則更重視對敘說者優勢與能力的敏感，並且要牢記在心，以作為未來發展新故事的原始素材。Cochran（1997）認為必要時，可以用圖形來表達故事人物彼此的關係，或表達問題所帶來的影響（mapping-the-influence）。

Super（1957）很早以前就認為當個體一旦理解到自己主觀所經驗到興趣、能力與價值，這些有

關於「我」的概念就會被轉化成為一種生命主題（life theme），透過生涯選擇與生涯決定的過程來實現這個隱藏著自我概念的生命主題（Super et al.,1996）。由此可知，要讓「我」這個主體在生涯決定過程中「現身」，必須要去理解這個決定故事情節中所蘊含的整體意義，也就是個體的生命主題（life theme）。

具體而言，Savickas（1995）提出生涯諮商中可以進行的敘事五步驟，分別為：（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；最後再（5）發展並練習做決定所必須具備的技巧。在各個不同步驟，助人者可以搭配 Hill（2014）的三階段助人模式。首先使用探索階段技巧，同理並反映當事人的生涯故事及生命主題；其次以洞察階段技巧提供當事人對故事經驗及不確定性的洞察；最後並發展行動計劃，讓當事人有機會練習決定策略，並重新設計個人的生活風格。

從故事敘說裡，我們可以看到社會建構的概念，人們的經驗本就是社會文化的產物。從學校及社區的互動學習經驗裡，個人知道有哪些不同的職業內容，應具備如何的資格，職業世界的生活又將是如何等等，從這些經驗與知識來看個人對自己的理解，對這些理解的再建構，更能夠讓個人將自我與外在的環境世界配合的更為恰當。個人，究竟是改變自己還是改變環境，則難有定論。在這競爭時代，個人固然很難再以自我為中心，讓環境適合自己。要讓環境適合自己，除非自己有足夠的能力及資格。中年資深教育人員，面對這樣的環境與觀念，固然是項極為嚴格的挑戰。對自我的重新認識，從故事中建構個人的生命主題，是個可以的嘗試。生命主題的基本概念主要來自人格心理學，不同的學者對此概念也有不同的名稱與定義，例如，Adler（1956）的生活型態（life style）、Charme（1984）的生命計劃（life project）、McAdams（1993）的個人神話（personal myth）、Cochran（1990）的生命情節（life plot）及 Csikszentmihalyi 與 Beattie（1979）的生命主題（life theme）。雖然這些定義的形式各有不同，但是都反映出個人生命歷史（Cochran, 1997）。綜而觀之，生命主題是指個人在生命發展不同階段中重複出現的型態，可以是個人的人格型態或行為風格。例如，每遇重要挑戰就容易逃避，或是習於為團體的成敗承擔責任。

資深教育工作者在其就業之初，曾經是努力付出的一群。華人文化裡，教育人員一向是受到歡迎的專業，這群資深教育工作者當初在進入教育人員專業時，都是帶著優異的表現及熱忱的。經歷長時期的付出後，在多方變動的情境裡，如何持續對學生的關心，對制度的支持，讓現代的學生及家長能繼續受益，讓新進教育人員也能有所得，並且對自己的生涯生活風格能有所覺察，能有更豐富的產出，以順利進入未來的統整階段，頗值得學術及實務界關心。

方法

一、研究參與者

本研究以滾雪球方式邀請 12 位女性教師接受生命／生活風格敘事訪談，其年齡介於 47 至 62 歲之間（ $M = 53.42, SD = 5.05$ ），皆為資深教育工作者。服務年資介於 21 至 39 年之間（ $M = 28.58, SD = 5.18$ ）。其中 4 位已經退休；2 位為輔導教師；3 位擔任行政人員；2 名為科任教師；1 名擔任導師。就學制而言，4 名老師於國小服務；2 名為國中教師；5 名高中教師；1 名大學教師。服務學校則以台北地區為主。邀請資深且生活滿意度高的教育人員，主要目的在使一次的訪談資料能夠豐厚。邀請參與者的條件，包括年齡在 45 歲以上，工作年資在 20 年以上，且受邀時的生活滿意及主觀幸福感均為正向。訪談時間為每人一次，每次 90-100 分鐘，目的在使 12 位受訪者所累積的生命經驗資料能達到研究所需的資料飽和。

二、研究工具

（一）研究小組

本研究採質性研究方式進行，研究小組為蒐集資料之重要工具。研究小組共 6 位成員，4 位具博士學位，1 位正就讀博士班，1 位為研究助理，均具備心理師執照。所有成員均具備質性研究經

驗或能力，並有多年參與類似研究計畫研究經驗，能勝任本研究之訪談與分析工作。在進行訪談前，所有成員再次接受由第一作者所主持之訪談訓練，計六小時，使3位訪談員之訪談過程能一致順暢，獲得足夠之訪談資料，以建立適當之分析文本。訓練內容除本研究基本理念外，包括訪談技巧與資料分析方法等。

(二) 訪談大綱：生涯-生活風格晤談模式

本階段所使用的生涯生活風格晤談模式，融合生命主題建構技術（life theme construction）此一架構，並加入正向心理學當中的希望感概念內涵。藉由生命主題的萃取，觀察中年女性在教職生涯或個人生活中的目標性質，並理解其意志力的來源以及解決問題的效能。進而藉由故事敘說及再敘說，看到各情節之間的連結，也覺察其生涯風格，並於面對未來的行動時，衍生出新的希望感。生命主題建構技術係由 Savickas (1995) 所發展，其內容包括五個步驟：(1) 讓個案說故事，並找出當事人的生命主題；(2) 將個案的故事及生命主題反映給當事人，讓個案了解；(3) 與當事人討論目前所遭遇的生涯問題（target problem），並探討此一問題與生命主題之間的關係；(4) 將此一主題延伸到未來，由興趣中尋找自己真正想完成的任務，亦即提取第一要務（primary task）；(5) 演練生涯決定所必須具備的行為技能。

舉例而言，從小就以父親意見為意見的女孩，只能依從父親意見而走上教育人員生涯，「對父親／上司唯命是從」也許就是她生活中重要的生命主題。在經過諮商心理師的反映或她的逐漸覺察，洞察此一生命主題之後，發現此一主題與目前生涯不滿意的問題或許有關，有意無意之間也經常要學生或子女聽她的。展望未來，如何提取個人現階段首要任務，了卻父女關係中的此一議題，並嘗試選擇自己真正想完成的心願，則為當事人的努力方向。不論是專職、副業、或業餘的興趣，發展適當的因應技術或效能，均足以提升當事人的生涯滿意及幸福。Emmett 與 Minor (1993) 曾經針對這五個不同階段提供可參考的敘事問句，讓晤談者能協助當事人建構並與之共同建構個人故事。本研究在進行訪談時，亦同時參考這些敘事問句。具體之半結構訪談架構如附件。

(三) 主觀幸福感、快樂量表、生活滿意量表

由於本研究階段係屬於模式之初步建立階段，故邀請幸福感與生活滿意經驗較為正向穩定之中年教師接受訪談，由其過往故事的分享中萃取重要之意義主題。待此模式穩定後再應用於一般成人或青少年。在幸福感受與生活滿意的評估方面，採用「主觀幸福感量表」、「快樂量表」，以及「工作滿意量表」。三份工具以 725 位成人為對象所求得之信度係數分別為 .90、.89、.90 (Tien & Wang, 2016)。在效度方面，以家庭及工作之間的衝突及因應為自變項，探究這些因素對幸福感及快樂的影響時，其因果模式是得到支持的 (Tien & Wang, 2016)。在本研究中，三分量表用以篩選適當的參與者，篩選標準為：個人主觀幸福感受量表得分在 38 分（滿分 63 分）以上，快樂量表得分在 21 分（滿分 35 分）以上，工作滿意度得分在 54 分（滿分 91 分）以上。三分量表得分均在各量表總分的 60% 以上方受邀參與研究。

(四) 研究邀請函及知後同意書

研究邀請函內容包括說明研究小組成員身份與研究主題、研究欲邀請之參與者性質、訪談方式、所需的時間、錄音與保密的原則等。此外，為兼顧研究倫理議題，保障接受訪談之研究參與者的權益，每位受訪者在接受訪談之前均先填寫參與研究同意書。同意書中說明研究目的、進行錄音之必要性、錄音稿的謄寫以及資料保密與限制等。接受訪談者在針對部份話題，有拒絕回答或拒絕錄音的權力，研究結束後所有錄音均由研究者保管及銷毀。

(五) 逐字稿謄寫保密同意書

本研究的錄音檔交由謄稿員負責謄寫，為確保謄稿品質與保密倫理，研究者事先請謄稿員簽署「逐字稿謄寫保密同意書」。逐字稿謄寫完畢後，研究者亦針對逐字稿作內容核對與必要修正。

三、實施程序

首先，研究進行文獻蒐集及研究方法之確立，以及訪談員之訓練。本研究共邀請 3 位訪談員進行訪談工作，所有訪談員於研究訪談之前均接受本研究第一作者之訪談技巧訓練。接著，展開研究參與者之邀請與聯繫工作，並進行訪談。參與者的邀請方面，以立意及滾雪球方式為原則，以電子或紙本信函募集台北地區教育工作者，進行一次敘事晤談，萃取生涯意義及生活規劃諮商歷程中出

現之要素。訪談開始前，訪談員針對研究目的、進行方式、錄音以及資料保密與限制等進行說明，並請研究參與者填寫參與研究同意書。訪談結束後，本研究贈予每位研究參與者禮卷作為訪談小禮物以示感謝。所有訪談均於學校之諮商晤談室進行。為顧及研究倫理，所邀請之個案為主觀幸福感及工作滿意中上之教育人員，並非帶著現階段未解決的問題前來晤談。談話過程中，就以往故事敘說內容找出生命主題，思索生命意義。

四、資料分析

由於本研究目的在建構生涯生活風格的諮商模式架構，而非探究中年女性之生命意義內涵，因此選擇以紮根理論進行資料分析。晤談所得資料，在謄寫為逐字稿之後，由研究小組進行交叉分析（亦即每位心理師不會分析到自己的訪談資料），分析內容則以心理師及參與者雙方互動歷程所呈現的對話刺激及諮商技術為主。其中編碼代號，CA 代表第一位心理師，CB 為第二位，依此類推。CA-04 代表第一位心理師所說的第四句話。參與者則以 F 代表，由 F01 至 F12 分別代表 12 位參與者。F03-05 代表第三位參與者的第 5 句話。紮根分析應用於社會行為科學，主要目的在經由來自實務現象場的知識而建立適用的模式。研究小組透過「紮根理論」（Grounded theory method）（Strauss & Corbin, 1990; Frontman & Kunkel, 1994）分析所得逐字對話，萃取重要技術及其意涵，建立敘事取向生涯風格諮商之假設模式。此一資料分析方式分以下六個步驟進行：（1）逐字稿的謄寫及檢核；（2）由逐字稿分辨與研究主題相關及無關之資料；（3）將有意義的單元（meaning units）作編碼，亦即開放編碼；（4）將類似的意義單元進一步歸納為概念類別（conceptual categories, 主軸編碼）；（5）依概念類別之間的關係進一步形成階層性的分類架構；以及（6）核心類別（core categories, 選擇性編碼）的發展。

以上六個步驟，大致有三個重要歷程：開放編碼、主軸編碼、選擇性編碼。開放性編碼此一步驟，通常是對資料進行編碼時一開始的步驟。一開始我們對逐字逐行甚至是逐字的進行分析，此一方法較花時間，但是可以很快地找出不同類別，並透過各類別所涵蓋的性質抽取一些向度，用以比較並理解各個概念。此一抽取向度的過程，稱之為「理論性的抽檢」（theoretical sampling）。在諮商歷程中，我們大致依一般的諮商歷程分探索、洞察、及行動三方面進行分類分析。除了逐行或逐字編碼之外，研究者也進行整句或整段的編碼，此時間的是：「這一句話或這一段話究竟有何含意？」進而探討帶出諮商風格所包括的技術內涵。

主軸編碼的主要目的在針對開放編碼階段的零碎資料作進一步的重組分類。通常在此一階段，研究者對分類的類別性質及向度已經有些想法。但事實上，很多的想法也是來自於開放編碼時對各概念的比較（Strauss, 1987）。在主軸編碼的過程裡，我們以概念的性質或向度對各概念作進一步的歸類，每個類別代表一種現象，而各類別之間的關係也就是研究者所關心的議題。在此步驟裡，我們也會觀察同一技術在不同階段所呈現的樣貌及出現方式。

在選擇性編碼階段裡，研究者對類別及分類關係的探索結果作進一步的統整及修潤。在開放編碼階段，對資料概念化以及進一步的比較分類是其重點；在主軸編碼階段，對分類結果作類別之間關係的探索，以發現各概念（現象）類別間的關係；而選擇編碼，亦即核心編碼階段裡，統整及修潤的功夫是需要透過長時間的思考及討論的，這也代表研究者和客觀資料之間的長期互動。研究小組於選擇性編碼階段找出核心類別（core category），此一核心類別是相當有力量的，可以將各個類別整合在一起，也可以說明各個類別之間的變異情形。至於在發展核心類別的技巧方面，本研究透過圖表的使用發展出諮商技術與參與者生涯風格內涵之間的互動關係。

結果

本研究目的在建構適用於中年女性的生涯 - 生活風格諮商模式，晤談過程以敘事結構方式進行（訪談大綱如附件）。所得逐字稿以紮根理論進行資料分析，經對話資料內容的層層比較、歸納、命名，不斷重複。在開放編碼階段，將有意義字句萃取後持續向上歸類、命名，於主軸編碼階段得到 26 個主題。持續向上，於核心編碼階段得到 14 個核心主題。整個晤談歷程架構，大致可分為五個階段：關係建立階段、生命故事的開展與生命主題覺察、意義的理解與轉化，聚焦優勢力量、未來生涯規劃。五個階段涵蓋關係建立（Relationship establishment）、覺察（Awareness）、頓悟（Insight）、優勢聚焦（Strength-focused），以及延伸至未來（Extension to the future）等諮商任務概念，且諮商目標係以生活風格的覺察及人生意義的體認為主，因此取各階段首字英文字母，命名為「意義提升諮商模式」（RAISE-up Model）。

此模式的五個階段中，涵蓋 14 個核心編碼，分別為場面結構化、開啟生命故事、追溯生命故事、深入故事脈絡、建構生命意義、個人特質的再現、人際脈絡的正向轉化、貴人資源的連結與強化、生命主題的正向詮釋、突顯內在興趣與動力、行動的召喚、人際與內在資源轉化與未來生涯的連結、建構行動方案、正向意義的賦予。

在核心編碼之前的主軸編碼過程，則包括以下 26 個類別內涵：生命故事與情緒的準備、重新檢核情緒狀態、劇本角色的建構、生命故事的探索、劇本劇情的形塑、深化生命故事內涵、生命故事主題的凸顯、主題情緒的理解、深化事件對生命影響的洞察、催化對生命意義的理解、探索個人特質、探索因應困境模式、人際脈絡省思、貴人資源的連結、貴人資源的強化、生命故事主題的再次凸顯與詮釋、個人內在興趣的探索、未來生活安排與規劃、未來生活省思、探索人際脈絡影響、生活狀態的探索與連結、強化個人內在力量、故事意義與生命經驗的串連、生命主題延伸至未來規劃、催化對未來生活的省思、鼓勵與肯定未來生涯發展。二十六個類別，均由開放編碼所得之結果進一步歸類並命名。晤談過程中各階段所涵蓋的核心類別及主軸編碼類別，如表 1 所示。以下分別說明五大階段及其所涵蓋的任務內容，並於心理師所展現的重要技術及任務內容以粗黑字體呈現。

一、階段一：關係建立階段

諮商心理師採用場面結構化的技術，包括晤談的目標、諮商倫理議題、生命故事敘說的歷程說明，並引領當事人開啟故事敘說。過程中讓當事人對生命故事與情緒的浮現有足夠的心理準備，以便能重新檢核故事中的情緒狀態。主要任務在讓當事人可以在有架構的狀態下，覺察在敘說故事時的情緒，並進入對生命主題的探索。

「……在接下來的訪談裡，會有一些問題，這些問題可能可以幫助你做一些回顧，或是說有一些整理，……我們主要就是，看你對生命意義的追尋情形，……這個研究主要是以老師為對象。我們有 90 分鐘，……如果過程當中我們覺得你需要進一步協助的話，我們會提供轉介服務，這就得看你的需求。……嗯！這整個過程我們是會錄音的，但這個錄音就僅供研究用，我們會負起保密的責任，所以它不會外洩。研究內容都會用匿名的方式來處理，所以你不用擔心會有任何人辨識出你的資料，……，但是如果說，這有涉及到自我傷害，傷害別人，或是觸犯法律等就不會保密。也就是說保密是有限制的，但原則上我們談話比較不會涉及到這個部份。但因為這個是一個專業倫理，所以需要先讓你知道……。」（CA-13）

在晤談進行結構化及研究目的的說明之後，心理師開始參考訪談大綱進行提問，讓參與者娓娓道來個人的生涯故事。

二、階段二：生命故事的開展與生命主題的覺察階段

經過關係的建立後，透過心理師的提問，參與者開始敘說個人經驗。由現況到過往，在安全的氛圍下逐漸分享過往重要故事，內容包括各個人生階段中的重要片段，例如：

表 1 以中年女性教師為對象的生涯 - 生活風格訪談分析結果摘要

核心編碼／晤談階段	主軸編碼
1. 關係建立	
場面結構化	1. 生命故事與情緒的準備 2. 重新檢核情緒狀態
2. 生命故事的開展與生命主題的覺察	
開啟生命故事	3. 劇本角色的建構
追溯生命故事	4. 生命故事的探索
3. 意義的洞察理解與轉化（故事經驗的頓悟與轉化）	
深入故事脈絡	5. 劇本劇情的形塑
建構生命意義	6. 深化生命故事內涵 7. 生命故事主題的凸顯 8. 主題情緒的理解 9. 深化事件對生命影響的洞察 10. 催化對生命意義的理解
4. 聚焦優勢力量（轉化後的意義涵蓋正向賦能之力量）	
個人特質的再現	11. 探索個人特質 12. 探索因應困境模式
人際脈絡的正向轉化	13. 人際脈絡省思
貴人資源的連結與強化	14. 貴人資源的連結 15. 貴人資源的強化
生命主題的正向詮釋	16. 生命故事主題的再次凸顯與詮釋
凸顯內在興趣與動力	17. 個人內在興趣的探索
5. 未來生涯規劃（行動計畫的衍生與執行）	
行動的召喚	18. 未來生活安排與規劃 19. 未來生活省思
人際與內在資源轉化與未來生涯的連結	20. 探索人際脈絡所形成的影響 21. 生活狀態的探索與連結 22. 強化個人內在力量
建構行動方案	23. 故事意義與生命經驗的串連 24. 生命主題延伸至未來規劃 25. 催化對未來生活的省思
正向意義的賦予	26. 鼓勵與肯定未來生涯發展

F01 這位教師（重新命名為允慧），提及個人順遂的生涯，在第一位孩子誕生並被診斷為極重度障礙時，開始面臨嚴厲的批評及挫折。之後如何看到安養院對孩子的付出、發現自己對教學及教育的熱愛、父親的過世、與同事的衝突及解決等，再回到現實，談論對退休後生活的規劃。

「我都覺得這人生真的都太太順利了，……，因為我很喜歡我的教職工作，所以我會疏忽其他方面……說到健康，我身體也非常好啊，所以從來都沒有想到說，

我會生下殘障的孩子阿，……，在生老大的時候，……我們小孩被診斷為是極重度的殘障，那真的，對我來說是一個晴天霹靂，……。」(F01-20)「對你來說真的是很難接受。」(CA-21)

「這真的是一個很大很大的壓力，那說實在，公公婆婆也是因為一起照顧他這麼長的一段時間，所以身體也弄得不好，所以就，很快就……」(F01-30)「相繼過世」(CA-31)

「所以，你的生活從那時候就開始，也就是將孩子送到安養中心之後，你也找到一些自己的生活重心，也就是教學。教學，讓你的生活開始有什麼樣子的不同嗎？」(CA-74)「我們校長也都很肯定，一直讓我帶升學班……，那個時代我們都還有分好壞班，那我帶的都是升學班」(F01-75)

在這個階段，諮商心理師以傾聽、反映及提問的技術協助當事人開啟生命故事，引導當事人建構人生各階段的劇本角色。此時心理師重要的任務在協助當事人追溯生命故事，透過故事建構而覺察生命故事的主題內涵。以上述允慧為例，心理師同理允慧對生下極重障孩子的難以承受，到引領允慧看到生活的重心，以及在教學生活方面的熱愛與成就。她的生命主題發展脈絡為：「如願的平順生涯」→「面對人生重大挫折的壓力」→「親朋好友支持的力量轉化成面對挫折的韌性」→「工作上的成就感轉化成面對挫折的力量」→「從無私的付出中感受到無私的愛」→「正向面對困境，重新為自己找出路」→「從自身經驗學會感恩，進而想要回饋與付出」。

除了傾聽、反映技術之外，在協助個案開啟生命故事的探索時，最常用的問句會是請個案回憶成長過程中印象最深刻的事件或經驗。但由於中年女性經歷豐富，在不知從何談起的情況下，心理師可以提示個案從人生的轉折經驗談起。例如琪方(重新命名)在心理師的提醒下，想到國中升學考試的挫折經驗。

「……從小到大的生命過程裡到現在有沒有一些比較重大的事件，或是在不同時期中你覺得對後來生涯有一些影響的故事或事件。……」(CD-001)……「好或是不好的？」(F12-001)「都可以。你記得印象深刻的都可以分享」(CD-002)……「我從小到大，我對每一件事情都印象都非常深刻。對事物記憶力及感受都比較強烈，所以你說有沒有什麼記憶深刻，我都很深刻啊……對我來講，生命中每一個歷程都很重要」(F12-003)「我們可以從轉折點來開始講。」(CD-004)「轉折！好～轉折就是，就是我國中之前是順遂嘛！……那國中畢業那年，因為我身體有了狀況，考師專的時候過敏，讓我就差了幾分，就是第一天考試就毀了，就成了一個重考生。」(F12-004)

在這個提示下，琪方開始道出國中以優異成績在考場失常並重考高中的經驗，後來就讀師專，因為受父親影響，也可能受職業性別角色刻板印象影響。整個故事於是展開。

「我們家的三個女兒都是讀師專」(F12-012)「是因為家庭經濟的關係嗎？」(CD-013)「我爸是小學老師。他認為女生最好的歸屬就是當小學老師」(F12-013)「那個時候的你想要當老師嗎？」(CD-014)「很想。我從小就看著爸爸當老師，然後我自己就想要成為一個很棒的小學老師。所以我從小學中年級吧，我就立志這一輩子要當小學老師」(F12-014)「哇，很少有人在這麼小就立志耶！」(CD-015)

從這段對話，心理師透過問話來協助個案建構其人生劇本，凸顯其在劇本中所扮演的角色，並且適時給予正向鼓勵。

三、階段三：意義的理解與轉化階段

在此階段，諮商心理師協助個案深入個人故事脈絡，一方面解構當事人的生命故事，另一方面也重新建構故事意義，讓當事人得以擺脫長期以來的認知束縛，重新形塑劇本情節所蘊含的意義。目的在深化生命故事內涵、凸顯生命故事主題、理解主題中的情緒脈絡，並頓悟長期以來主題事件對生命所形成的影響，催化對生命意義的理解方法，以協助來談者理解過去生活所蘊涵的生命意義。

「每一次到那邊（安養院）去看他的時後，我都覺得……他們的愛，絕對不是……，我都覺得我到現在都還沒有辦法對那些小孩子這麼……」（F01-82）

「無私」（CA-83）

「真的是全部的愛，這些孩子即便沒事，修女也會跟他們講講話。即便他聽不懂，也會跟他說說話也會拍拍他，真的……真的我就覺得，你這小孩子我……我……，那邊的小孩有一些譬如說是巨頭症，……。啊我一看，喔！那些小孩子這麼的，長的這麼的奇形怪狀，但是那些修女，真的，真的都無盡的表現出他們的愛心，真的是很難得，很難得。那說實在，從那些安養院的那個整個的環境，第一，讓我很安心，第二，就說，其實慢慢讓我學會真的是在行有餘力時，也要懂得去愛別人。」（F01-84）「嗯嗯，所以從把孩子送過去的這個過程，你看到了這世界上真的存在無私的愛。然後對你的影響是你如果行有餘力的話，你其實也會願意給。所以，看到這一個個的發現後，你覺得這些發現對你的生命有什麼樣的重要性？」（CA-85）「憑良心講，我都盡心盡力，因為你說要我無私地奉獻在那些孩子身上，我可能沒有辦法做到，但是我本身自己就喜歡跟這一些小孩子，……活生生的跟他們互動，所以不管在教學的過程，或這是行政工作上，我都覺得盡心盡力，付出很多的時間，……當然也從這個職場上找到了很多的成就跟快樂。」（F01-85）

在這個階段裡，心理師透過問話技術深入當事人的故事脈絡，並轉化出正向力量。例如，讓允慧藉由看到修女們對孩子的無私付出，進而學會感恩並懂得適時付出，在職場上盡心盡力，找到成就與快樂。如此的重新建構歷程，讓允慧擺脫以往自認為命苦的悲哀，而生出願意奉獻的力量。諮商心理師是透過內容反映及探問，協助個案思考自己所重視的生命意義，對允慧而言，就是盡心盡力、無私奉獻、成就與快樂。

對琪方而言，心理師與她共同探索教學經驗中與學生的互動經驗，同時也回顧個人年輕時期以及工作後的求學經驗，這些對話進一步催化了她對生命意義的理解，認為自己是用生命在教學，並期許自己成為學生的貴人。

「……因為他們交了作業」（F12-055）「等於你鼓勵他們。」（CD-056）「對！我說只要你們有寫，……就會有耶誕禮物！」（F12-056）「好感動！」（CD-057）「我覺得我是用生命在教學，那孩子就會被感動。當他愛上的不是作文課，他愛上也許是你，也可能是跟你相處的美好時光」（F12-057）……「這樣也啟發了她對於文學的興趣」（CD-059）「一開始可能是因為跟你的關係。喜歡你或者是喜歡那個氛圍，然後觸動她對文學的興趣」（CD-060）……「我覺得這樣子的改變也是因為我念研究所遇到貴人」（F12-060）……「在那個當下可能也是因緣際會」（CD-062）「對對對對！所以我覺得在生命中有貴人是很重要的。因為我遇過太多的貴人，所以我也期許自己當我跟別人相遇的時候，我也要在他們有需要時成為他們的貴人。所以我最常成為學生的貴人。」（F12-062）

為故事主題命名，是另一種詮釋個人生命意義的技術，例如：「聽你講，我覺得你的生活非常豐富而且多彩多姿。如果你的人生是一本書，你會幫它取什麼名字」（CD-273）。個案的回應也許是並不清楚：「沒有想過談，要好好地想一想！」（F12-274）。但接下來的一些問話及回應，可

以催化個案對生命主題有進一步的探究，包括轉折經驗所帶來的意義。這些生命主題，涵蓋了自幼時的行為、經驗、特質，諮商師從各個發展階段中的重要事件及轉折經驗，形塑了他成人階段的生活風格。例如琪方以飄忽不定的雲來形容自己，而小時候不倒翁的綽號也呼應了他不服輸的個性。這些形容也有助於引導琪方思考對自我的認定。

「……其實生活意義這個部份，在遇到先生後就讓我的生命定調了。原本我還是一個人的時候，這輩子可能是一朵雲。同事都說我像雲朵，連我先生也這麼講，因為我飄忽不定，包括情緒……」（F12-281）……「我小學老師說我最大的問題是不服輸」（F12-301）「我記得我們一開始訪談我就講了這三個字」（CD-302）「那時候老師同學給我的綽號是不倒翁」（F12-302）「果然是從小看大」（CD-303）。

四、階段四：聚焦優勢力量階段

聚焦優勢，是本諮商模式的重點，在這階段裡主要的任務或技術包括：（1）個人特質的再現，帶領當事人探索個人優勢特質以探索因應困境。（2）人際脈絡的正向轉化，協助當事人省思自己的人際脈絡。（3）貴人資源的連結與強化，協助來談者進行貴人資源的連結與強化。（4）生命主題正向詮釋技術，讓來談者生命故事所涵蓋的主題能透過詮釋而凸顯其正向意義。（5）突顯內在興趣與動力的諮商技術介入，可讓當事人達到個人內在興趣的探索。以允慧為例，「找到對教學的熱忱」此一生命主題的正向詮釋，讓她生出奉獻的能量。長久以來在學習、家庭，及教學上培養出的韌力特質，也讓她即便在未來面臨困境時，也能勇於因應。

「我剛剛有聽到，……不管是之前說大兒子的那件事，……或是面對剛剛你談到與校長的衝突，還有爸爸過世那時候，你都讓我感覺到我不想服輸，不想被打倒，所以你會去找另一個出口。……這讓我看見了你的韌力。」（CA-205）「應該是這樣沒錯。……所以我大概都會覺得不管在讀書求學或者是在職場上，我都覺得不能夠表現太差，大概就是這樣一個韌性力量的支持，所以我說我不能倒下去，……我必須換另一種方式讓自己更好」（F01-205）

心理師從個案所描述的故事經驗中摘述出不同生命階段裡重複出現的共同現象，以允慧而言，心理師從她在親子、工作，及原生家庭經驗的幾個故事片段，勾勒出她不服輸的韌力特質。透過這樣的解釋技巧，重現個案的優勢特質，使個案有力量因應其他的未來困境。

以琪方為例，心理師在適當時機透過故事情節脈絡，反映她的優勢特質，發現其兼具藝術家以及不服輸的韌性優勢，再次凸顯其生命故事的主題。這樣的優勢肯定，可以順暢地帶入琪方對未來的規劃。

「我發現你兼具兩種特質，一種是藝術家的氣息，另一面又是實事求是的精神。」（CD-285）「好像你的身上有衝突的美感，是嗎？我聽你這樣講下來，我有這樣的感覺。」（CD-288）「會吧！譬如有時候我家裡會很亂，除非人家來打掃。家裡像豬窩狗窩一樣堆滿了畫具。我去年參加一個全國比賽……就很投入啦！我會排個先後順序，當我覺得這個是一的時候，二三四就會被排掉；如果它很重要！」（F12-288）……「就是你會有一個承諾或答應，並努力行動。」（CD-290）

透過琪方所分享的故事經驗，心理師反映她的特質及興趣，而這也是琪方所具有的優勢。從這優勢與相關經驗的連結，可以更進一步深入探究她另一個相關的優勢特質，也就是一旦付出承諾，就付諸行動，努力實現目標。當中也看到她不服輸的個性，從好的一面看是韌力強，從負向角度看，是活得辛苦。也因為與心理師談話過程中的澄清與省思，琪方在面對接下來未來規劃也許會有更深

層的思索。

五、階段五：未來生涯規劃

此一階段的任務技術包括：(1) 行動召喚，包含未來生安排與規劃、未來生活省思的介入方法。(2) 人際與內在資源轉化與未來生涯的連結，包含探索人際脈絡影響、生活狀態的探索與連結、強化個人內在力量的方法應用。(3) 建構行動方案，包含故事意義與生命經驗的串聯、生命主題延伸至未來規劃以及催化對未來生活的省思。(4) 正向意義的賦予，主要方法為鼓勵與肯定來談者未來生涯發展。以琪方為例，談到最後，心理師協助其深化對生命主題的理解，並延伸至對未來的規劃。首先讓琪方聆聽內心的召喚，思索一路走來活著的意義。其次強化其內在資源及個人優勢，連結其人際脈絡，建構未來行動方案。

「……你覺得那個意義在哪裡？感覺一路走來，對你來講意義何在？」(CD-275)
 「我覺得人生是來結緣的！……這個過程……是要我來學習的，從原生家庭一直到現在我都是，每個人都是來學習的。……我覺得前半段人生一直追求完美、追求什麼都要對的好的、然後怕失敗怕錯誤，所以那樣的人生其實蠻沉重的。」(F12-275)……「走到現在，我很珍惜，未來我剩下多少少年生命我不知道，……可是我還是有很多夢想；我這個夢想，我跟先生曾經談過這個問題。我們希望把愛留在人間，我這輩子被很多人愛過，我也愛過很多。這個愛包括朋友的愛、對學生的愛、對子女的愛、對陌生人一株花、一棵小草的愛；對自然的愛，或者對活著本身生命的熱愛。像我們現在能夠坐在這裡，我覺得我們好幸福！……我真的很珍惜現在每一天的時光。我學會了不抱怨！以前太追求有標準的人生，就一定會抱怨；也永遠達不到標準。達到了，下一波目標又等你！」(F12-276)「會一直覺得自己不夠好」(CD-277)……「所以聽起來好像是你的經驗裡頭比較不是“能不能”而是你“要不要！”不是能不能，是要不要！感覺上只要是你要的，好像都可以透過努力而得到！」(CD-285)

心理師的問話，協助琪方看透自己，也看透人生的價值所在。個人重視的價值，是愛與學習。期待能不帶評價標準地學習與愛護周遭人、事、物。在特質方面，也會珍惜自己得自上蒼的天賦，將語文及美術能力揮灑於未來的退休規劃。

「我發現哦老天爺給我的禮物，尤其語文的部份跟美術部份！我覺得一路走來，在退休後應該要奉獻回去。」(F12-308)……「對於你的未來呢？未來有沒有什麼規劃？」(CD-322)「以前是渾渾噩噩啦，就是想規劃但規劃不出來。……我覺得我現在很清楚了，兩年後會退休」(F12-322)……「退休後要做什麼呢？」(CD-324)退休後要過很快樂、自在，但是也可能會很忙碌，因為我會幫助兄弟姐妹創業。」(F12-324)……「我說你的人生沒有什麼困難，因為你都把它視為挑戰是嗎？」(CD-349)……「從剛剛歸納出來，真的是你要的，你就會努力去得到它、去克服它。也很有行動力！」(CD-380)

值得注意的，是在晤談的結束之前，心理師對琪方的未來規劃也給予正向的鼓勵與肯定。以允慧為例，在晤談接近結束時，我們回顧整個晤談歷程，也共同建構對生命故事及主題在整個晤談中所帶出的力量，從挫折經驗中看到生命的韌力，自己的付出，以及無愧於心地面對未來退休規劃。

「……我相信你在這個部份也越來越清楚，也就是面對未來，大概該盡的責任也完成了，那接下來就可以做自己想做的事。可是好像也會扣著過去對你而言很重要的東西，讓未來退休的生活可以有一個新的規劃。……不曉得我們這樣談了一個多小時，你有沒有覺得這個訪談幫你整理了一些什麼，或是有一些什麼樣的幫

助。」(CA-220)

「是有的，有一些脈絡比較清楚。」(F01-220)「因為有時候我會覺得，我們很少靜下來思考一些事情，……我覺得輔導輔導最大的功能，應該就是在這個部份，……剛才我跟您說的，就是，其實我要學會反思……」(F01-221)「我覺得你的分享也讓我看到當你的生命在一個很大的挫折裡，但卻也長出一個很重要的主題，那個主題好像是讓你的生命更清楚你要什麼，然後你要去為你自己的生

做什麼規劃，做不一樣的突破。對，我覺得哪一個部份是越來越清楚的。」(CA-223)

歷經一個半小時的訪談，從關係的建立開始，參與者敘說過往故事經驗，並透過心理師的同理及問話引導，到最後協助當事人聚焦優勢，回到現況並延伸對未來的規劃。整個歷程，在最終能讓參與者展現出形塑生命意義及規劃未來的能量。

討論與建議

本研究目的在建構適用於中年女性教育人員的生涯-生活設計諮商模式，研究結果經研究小組反覆討論後命名為「意義提升諮商模式(RAISE-up model)」，協助資深教育人員體會生命意義，並提升個人生活價值，規劃未來。該諮商模式歷程包括五個階段，各個階段所使用的諮商介入技術因各個階段任務而有所不同，如圖1所示。關係建立階段為本模式的第一階段，關係建立之後，進入第二階段。且其中第二、三、四階段為一循環，諮商心理師在這三個階段裡，使用不同的技術，可以同時出現，也可能來來回回不斷的反覆，也有可能是任一個階段都可以引發個案對第五階段未來生涯規劃的探討。

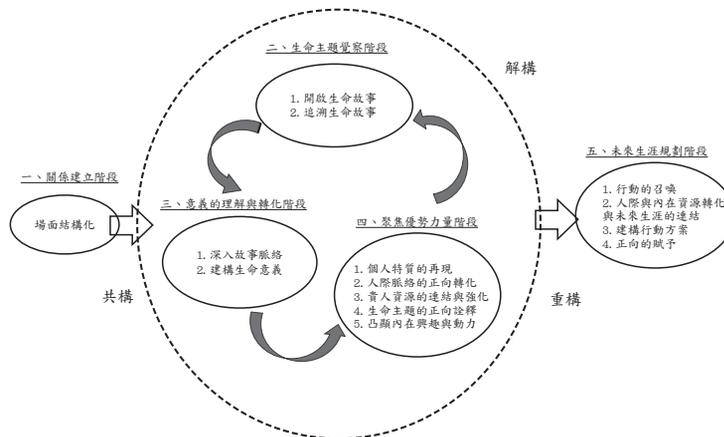


圖1 針對中年女性教育人員之「意義提升諮商模式」

一、RAISE 模式與後現代思維的對話

資深教師在為教育奉獻的同時，如何為自己建構生命意義？本研究透過敘事晤談協助其回顧以往生活並建構未來，所使用的意義提升晤談模式與後現代主義思維能相呼應。後現代主義思維反駁既有的標準，主張理性並非不變的真理，認為人們應當不斷地嘗試創造自我，免於束縛，以呈現人的多元樣貌 (Lyotard, 1984)。後現代思潮應用在敘事治療裡，包含建構、解構、重構、共構等概念 (Savickas, 2010)。建構的目的，在協助個人於混亂的當下能透過敘事歷程而達到自我統整。解

構，並非破壞個案故事，而是協助個案釋放或擺脫那些操控他的思維方式，目的在從過往經驗中看見不同的意義與新的思維，並開啟重新出發的力量。重構，是與個案透過故事細節重新建立自我統整敘說，讓個案找到自己的生命肖像，包括職業情節規劃、生命主題、性格曲線等。共構，則是讓窒礙難行的現狀能透過澄清與動力而進入轉化與發展的歷程，當個案得到新的意義及知識時，這轉化歷程便能出現。

在本研究的階段一，關係建立與階段二生命主題覺察，可呼應敘事治療的建構階段。階段三，意義的理解與轉化，是透過對以往經驗的解構，並發現新的意義，尤其是對個人既有特質的頓悟。透過解構歷程，個案反思並重新解釋過往經驗，產生頓悟，這時自然而然地帶到第四階段的聚焦優勢力量。在聚焦優勢階段裡，個案看到以往優勢的現身，更加肯定自我，此時便進入第五階段，具備想像未來的動力，嘗試規劃未來。第四、五階段著重敘事治療的重構與共構階段。如此呼應，說明意義提升模式的理念同樣重視後現代思維中的個人主動性，強調教師個人具有創造生命意義的主體性。

長期以來生涯理論的發展，著重個人特質與工作世界之間的媒合（Parsons, 1909），如今後現代主義盛行，生涯輔導則更強調個人機制的主動性，協助個案開創更多的可能性。本研究之意義提升模式融合後現代思潮，應用敘事取向晤談協助個案採取主動姿態，豐富自己的生活意義。在晤談過程中，提供個案各種不同的敘事問話，引導其反思並持續覺察與頓悟（White, 2007）。藉由此一模式，每個人透過故事的敘說及再敘說，看到長久以來的生命主題，同時也反觀這些主題在工作中的呈現情形，進而讓工作更豐富個人的生活意義。

二、華人文化思維與 RAISE-up 模式

在東西文化差異方面，集體主義思維一向是東方文化的特色。教育過程中，總認為應當將國家社稷及家庭幸福置於個人利益之先。西方則強調個人成就的發展，在生涯方面也具備較高的自我效能（Lent et al., 1994）。本研究所建構的意義提升模式，立基於西方的敘事取向，整個晤談歷程較偏向西方的後現代思維，重視個人的獨特性，並催化個案的主動性，讓個案為自己的生命歷程賦予意義。也許在晤談的內容，亦即生命意義的內涵方面，擺脫不了東方集體主義的特色，認為個人生命意義的展現，與周遭家人幸福或學生的成長有關，然而在晤談架構方面，則重視西方思維，強調個案的主體性（Tien, 2015）。由關係建立，到探索覺察、進入頓悟、發現優勢，最後再進入未來行動，賦能個案，讓資深教師能看見自我的生命意義。正因為教師所處校園文化氛圍較偏向東方傳統，引導其覺察、頓悟，並發現個人既有優勢，是十分重要的。也唯有透過優勢聚焦，教師更能肯定其自我效能及生命經驗的意義。

值得注意之處，是在優勢聚焦階段，我們看到不少參與者提及貴人相助的經驗。確實，在生涯發展過程中，重要他人對自己的發展會有重要的影響。有些成功經驗，我們會歸因於貴人相助，然而，如何能讓這貴人願意協助自己，有哪些優勢特質吸引了貴人相助，或是如何的個人特色獲得了重要貴人的青睞，這些議題，在晤談過程中，助人者均可協助個案從貴人互動經驗來反思自我的優勢特質。近年來在台灣逐漸成形的生涯諮商模式，諸如優勢取向的應用（王玉珍等人，2019）或心理位移（金樹人，2010；李素芬、金樹人，2016）概念的應用，均與貴人相助所引發的討論有關。前者重視優勢的覺察；後者則藉由視角位移而反思自我，增進能量。

三、RAISE-up 模式不同於 Savickas 的建構晤談之處

本研究參考 Savickas（2010）所提出的敘事晤談架構，重新擬定晤談大綱，協助個案思索工作及生活的意義。Savickas 所主張的具體步驟，首先要定義個人所覺察到的問題或是所欲達到的目標。其次，是探索個人現階段主觀自我所形成的情境系統。第三個步驟，是協助個人對其故事的敘說再做敘說。第四個步驟，由敘說以及再敘說的過程裡，我們觀察個人問題與這故事之間的關連，觀察個人所關心的問題在這重構故事中的位置，也是在這個突然之間，個案茅塞頓開，找到真正要找的自我。這時，就進入第五個步驟，找出可行的方法，並嘗試在一些活動中呈現真實的自己。

本研究不同於 Savickas（2011）之處，在於更強調一開始的關係建立以及優勢的聚焦。關係的

建立，以晤談結構的說明（場面構成）開始，注意個案對說故事的情緒準備，之後才進入生命故事的開啟。過程中的傾聽、反映、問話，這三個技巧不斷循環，直到個案對過往的自我經驗有重新的詮釋，並發現優勢、肯定優勢是源於內在的特質。最後一個步驟，是面對未來的延伸與規劃，基於所領悟到的生命意義，行動方面也更能掌握真實自我，讓行動具有目的、具有意義。

此外，在協助個人形塑其生涯生活風格的同時，也須注意這充滿變數的社會裡，個人在建構其未來生活的同時，除了必須有穩定的生活能力之外，也應當保持開放態度，使自己有能力把握預期之外的機會事件，Mitchell 等人（1999）稱此為計畫性的機緣（planned happenstance），善用這些機緣而發展出的能力。由過去的生涯故事敘說中，我們不難發現生涯發展的過程裡，確實存在了許多的機緣巧合，這些機緣巧合也確實提供了生涯發展的空間。就如同本研究中的教師，能適當表現自我，開放、探索，進而得到校長或貴人的賞識而獲得更多的發揮空間，甚至是另一個晉升的工作機會。而 Savickas 所稱的生涯調適，確實也提醒了我們，要有足夠的彈性與調整，對個人發展，對同儕關係，也都需要有適當的關注。

四、對生涯諮商實務工作上的建議

在多元社會裡，生涯是個終生的學習歷程，需要能配合隨時出現的變化，不斷充實新的科技能力，擁抱彈性，教師在維持穩定之外也需要為自己開創機會。首先，透過意義提升模式的晤談，教師在行動計畫階段學習培養其資本能力（capital or competence，或稱之為本錢／能耐），包括專業知識的學習（knowing how）、人際脈絡的經營（knowing whom）、以及對各層面生活時間及心力投入的意義體驗（knowing why）。總之，在這職場無邊界的時代裡，生涯甚至是生活風格的規劃議題，又再度掀起熱潮（Guichard, 2011）。在校園裡，也不例外。RAISE-up 模式可協助教師延伸對未來的規劃，讓生涯的繼續與退場都更有意義。

其次，就發展任務觀點而言，依 Erikson（1968）的定義，資深教師處於精力充沛相對於滯滯頹廢（generativity vs. stagnation）階段，本研究關心資深教育工作者在中年後期完成此一階段發展任務的過程及其意義。資深教育人員在回顧以往對學生所付出的心力時，對自己的付出賦予了如何的意義？RAISE-up 模式可協助其深入自我，理解重要故事情節意義，洞察重要事件對個人的影響，並發現優勢。在經歷多年的教學經驗後，資深教師有足夠的經驗傳承給新進一代，同時也能對學生及家長有更充分的奉獻。

最後，在教育制度變革，教育人員生涯 - 生活也面臨多元的教育現場裡，教育工作者，在賦予學生人文及科學基本素養、溝通合作能力、以及創意或問題解決思辨能力的同時，是否覺察個人所重視的生涯意義？尤其是資深教育人員，對於跟進時代，培養專業及非專業能力的投入，付出了多少的心力？如何才能跟得上新的科技，讓教學上應有的技術專業知識能不致落後年輕教育人員太多，這是生涯輔導人員所關心的。Super（1953）認為中年人的生涯發展在維持階段，雖然穩定，但同時也面臨新進人員所帶來的挑戰。資深教師在適當時機，須注意就業力的維持以及競爭力的學習。

五、針對未來研究方面的建議

本研究以生活滿意度較高的資深教師為對象，建構出 RAISE-up 生涯諮商模式，未來研究可針對一般教師或各類教育行政人員，亦可針對不同學制之教師。因不同學制教師之生活型態以及所重視之價值信念也可能不同，公私立學校的教師或行政人員也有所不同。未來研究可針對不同族群聚焦其生活型態及生命意義的形塑。應用於青少年，則可以搭配相關量表的應用，以增進青少年的生活目的（王玉珍，2018）。使 RAISE-up 晤談架構能適用於一般教師與成人，協助個人體會生活及生命意義。本研究為顧及研究倫理，所邀請之參與者為生活經驗豐富且工作滿意及幸福感較高的中年女性，且研究目的在主要為試探生命意義建構模式，並非驗證此模式效果。未來研究可採用實驗研究法，驗證此模式的輔導效果，或比較參與 RAISE-up 諮商組及控制組的效果。此外，除諮商模式外，對教師或成人亦可採敘事研究方式理解教師對個人生命意義的體會內涵。

參考文獻

- 王玉珍（2018）：青少年目的感經驗之探究。《教育心理學報》，49（3），437–459。http://doi.org/10.6251/BEP.201803_49(3).0005 [Wang, Y.-C. (2018). The experience of adolescents' sense of purpose. *Bulletin of Educational Psychology*, 49(3), 437–459. http://doi.org/10.6251/BEP.201803_49(3).0005]
- 王玉珍、李宜玟、吳清麟（2019）：青少年優勢力量表之發展研究。《教育心理學報》，50（3），389–406。http://doi.org/10.6251/BEP.201903_50(3).0006 [Wang, Y.-C., Lee, Y.-M., & Wu, C.-L. (2019). Development and validation of a Strengths Scale for Adolescents in Taiwan. *Bulletin of Educational Psychology*, 50(3), 389–406. http://doi.org/10.6251/BEP.201903_50(3).0006]
- 李素芬、金樹人（2016）：憂鬱症團體領導者心理位移之影響分析研究。《教育心理學報》，47（4），473–499。http://doi.org/10.6251/BEP.20150319 [Lee, S.-F., & Jin, S.-R. (2016). The influence of psychological displacement paradigm in diary-writing on leaders of depression support groups. *Bulletin of Educational Psychology*, 47(4), 473–499. http://doi.org/10.6251/BEP.20150319]
- 金樹人（2010）：心理位移之結構特性及其辯證現象之分析：自我多重面向的敘寫與敘說。《中華輔導與諮商學報》，28，191–233。http://doi.org/10.7082/CJGC.201009.0187 [Jin, S.-R. (2010). Structure characteristics of psychological displacement and its dialectical phenomenon: Narratives of the multidimensional self. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 28, 187–228. http://doi.org/10.7082/CJGC.201009.0187]
- 修慧蘭校訂（2017）：《諮商與心理治療：理論與實務》。雙葉。 [Hsiu, H. -L. (Ed.) (2017). *Counseling and psychotherapy: Theory and practice*. Yeh Yeh.]
- Adler, A. (1956). *The individual psychology of Alfred Adler*. Basic Books.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In Snyder C. R., Lopez S. J. (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 608–618). Oxford.
- Cattaneo, L. B., & Chapman, A. (2010). The process of empowerment: A model for use in research and practice. *American Psychologist*, 65(7), 646–59.
- Charne, S. L. (1984). *Meaning and myth in the study of lives: A sartrean perspective*. University of Pennsylvania Press.
- Cochran, L. (1990). Narrative as a paradigm for career research. In R. A. Young & W. A. Borgn (Eds.), *Methodological approaches to the study of career* (pp. 71–86). Praeger.
- Cochran, L. (1997). *Career counseling: A narrative approach*. Sage.
- Csikszentmihalyi, M., & Beattie, O.V. (1979). Life themes: A theoretical and empirical exploration of their origins and effects. *Journal of Humanistic Psychology*, 19(1), 45–63. http://doi.org/10.1177/002216787901900105
- Emmett, J. D., & Minor, C. W. (1993). Career decision-making factors in gifted young adults. *Career Development Quarterly*, 41, 350–367. http://doi.org/10.1002/j.2161–0045.1993.tb00409.x
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth, and crisis*. Norton.

- Frankl, V. E. (1978). *The unheard cry for meaning: Psychotherapy and humanism*. Simon & Schuster.
- Freud, S. (1953). New introductory lectures on psychoanalysis. In S. Freud (Ed.), *The complete psychological works of Sigmund Freud: The standard edition* (Vol. 22, p. 80). Norton.
- Frontman, K. C., & Kunkel, M. A. (1994). A grounded theory of counselors' construal of success in the initial session. *Journal of Counseling Psychology, 41*(4), 492–499.
- Guichard, J. (2013). What competencies do career practitioners need to help clients design and develop their careers and lives? Erasmus Academic Network Nice [online]. https://www.researchgate.net/publication/287461933_What_competencies_do_people_living_in_liquid_societies_need_in_order_to_design_their_lives_and_direct_their_careers
- Hill, C. E. (2014) *Helping skills: Facilitating exploration, insight, and action* (4th ed.). American Psychological Association.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior, 45*(1), 79–122. <http://doi.org/10.1006/jube.1994.1027>
- Lyotard, J. (1984). *The postmodern condition: A report on knowledge (Translation from the French by Geoff Bennington & Brian Massumi)*. University of Minnesota Press.
- May, R. (1950). *The meaning of anxiety*. Ronald Press. <https://doi.org/10.1037/10760-000>
- McAdams, D. P. (1993). *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*. Guilford Press.
- Mitchell, K. E., Levin, A. S., & Krumboltz, J. D. (1999). Planned happenstance: Constructing unexpected career opportunities. *Journal of Counseling and Development, 77*(2), 115–124. <http://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1999.tb02431.x>
- Parsons, F. (1909). *Choosing a vocation*. Houghton Mifflin.
- Savickas, M. L. (1995). Constructivist counseling for career indecision. *Career Development Quarterly, 43*(4), 363–373. <http://doi.org/10.002/j.2161-0045.1995.tb00441.x>
- Savickas, M. L. (2010). Career studies as self-making and life designing. *Career Research and Development, 24*, 15–17.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourishing: A new understanding of happiness and well-being and how to achieve them*. Nicholas Brealey Publishing.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology an introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5–14. <http://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Strauss, A. L. (1987). *Qualitative analysis for social scientists*. Cambridge University Press.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. Sage.
- Super, D. E. (1953). A theory of vocational development. *American Psychologist, 8*(5), 185. <https://doi.org/10.1037/h0056046>
- Super, D. E. (1957). *The psychology of careers*. Harper Collins.
- Super, D. E., Savickas, M. L., & Super, C. M. (1996). The life-span, life-space approach to careers. In D.

- Browm & L. Brooks (Eds.), *Career choice and development* (3rd ed., pp. 121–178). Jossey-Bass.
- Tien, H.-S. (2015). Cultural perspectives on life design. In L. Nota & J. Rossier(Eds.), *Handbook of the life design paradigm: From practice to theory, from theory to practice*(pp. 249–267). Springer.
- Tien, H.-S., & Wang, Y.-C. (2016). Career counseling research and practice in Taiwan. *The Career Development Quarterly*, 64(3), 231–243. <http://doi.org/10.002/cdq.12057>
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. Norton.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.

收稿日期：2019年10月08日
一稿修訂日期：2019年10月15日
二稿修訂日期：2020年01月30日
三稿修訂日期：2020年03月15日
四稿修訂日期：2020年03月23日
五稿修訂日期：2020年04月08日
接受刊登日期：2020年04月08日

附錄 訪談大綱

晤談過程中不同階段的敘事問句

一、收集不同時期的故事

1. 談談你成長過程中不同時期的故事。
2. 請說一兩個家庭故事，這故事與你的生涯發展有些什麼關係？
3. 談談你目前這個時期的一些故事，對未來期待發生些什麼故事？
4. 你有空逛書店，或是看電視時，會讀些什麼類型的雜誌或電視節目？
5. 小時候直到現在，有哪些人是你的角色楷模或偶像？談談你對他崇拜或喜歡的地方。
6. 你的生命故事中有什麼格言或諺語？對你的成長有些什麼影響？

二、助人者將當事人故事的主題反映給當事人，讓當事人瞭解

1. 如果每個章節都有一個標題，你生命故事的標題會是什麼？
2. 如果這是你生命故事的標題，你會對目前的時期（章節）下什麼標題？對下個階段下什麼標題？
3. 你是否記得任何關鍵性的故事？與這個故事相符或矛盾的？
4. 什麼「主題」可以將故事的各個章節連在一起？或是可以連結不同時期的故事？
5. 哪個標題看起來最適合你的生命故事？（可由助人者提供或綜合歸納各標題以供思考）
6. 過去是否曾採取行動去擴展自己的主題？有什麼沒有做的？

三、雙方透過主題的描述，為目前所關心的問題共同尋求意義

1. 這個主題為何能為這個章節命名？
2. 這個章節如何延續你的故事？
3. 主題的改變會跟著改變目前的問題嗎？
4. 目前的章節（問題）讓你想起些什麼？
5. 目前的問題在啟發你的生命主題中有什麼意義？
6. 在目前的情況下，生命故事中的什麼部分，對你是最重要的？（最有用的？）

四、將主題延伸至未來

1. 你現在考慮的選擇可以如何延伸至你的主題？
2. 在這個主題中，你可能做什麼改變？
3. 假設要創造未來章節的標題，你希望會是什麼標題？
4. 未來可以如何運用已經預演過的內容？

五、實踐決定必須的預演技巧

1. 實踐未來的決定，你需做些什麼？
2. 我們可以一起做些什麼，以最有意義的方式來擴展你的生命故事？

Bulletin of Educational Psychology, 2020, 52(2), 241–262
National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R O.C.

The Construction of RAISE-up Model for Mid-Life Female Educators

Hsiu-Lan Shelley Tien

Department of Educational
Psychology and Counseling

National Taiwan Normal University

Hui-Chuang Chu

Department of Educational
Psychology and Counseling

National Tsing-Hua University

Hsiao-Feng Cheng

Teacher Education Center
National Taiwan University of Arts

The concept of “career plan” has become the idea of “life design” in recent years as the postmodern philosophy evolved. In the career counseling process, the idea of fit between personal traits and work environment has also been transferred to be construction and empowerment when we interview the clients. The purpose of the study was to establish a hypothesized Career-Life Design Narrative Model for senior educator through grounded theory. Twelve senior educators from school or university were invited individually. We interviewed those senior educators and audiotaped the interview process.

The interviewers were 5 licensed psychologists trained by the first author in order to make sure the interview structure and process are consistent through the whole interviewees. All of them are PhD students or newly graduated from the PhD program in counseling psychology. The interview guide included the following categories: (1) Warm up and story recollection in early childhood, middle school, high school, university and education career; (2) Career/life themes were entitled and reflected to/by the participants through collaboration with the interviewer; (3) Meaning search through the elaboration of current concerned issues and life themes; (4) Extension the life theme and current concern to the future; (5) Action plan and rehearsal for future plan to expand life meaning. The interview guideline was semi-structured and the outlines included the following questions such as early stories, role model, television show preferred, magazine read, mottos in youth age, and important life events. We also asked the interviewees trying to entitle the life themes for important life experiences. Through the discussion of life themes, the senior educator reflected the meaning of life. New tasks for future life were then emerged. Some of the tasks might be related to their unfinished business. Through the narrative approach of interview, they worked together to deconstruct the false or irrational thoughts about past events. New experiences were then emerged through reconstruction process in the interview.

In the process of data analysis, in order to have a detailed examination of the interview progress, all the narrative interview process was transcribed. We then applied grounded theory to analyze the transcriptions. The analysis included open coding, axial coding, and core coding. Several steps were adapted in data analysis. We first scrutinize the transcribed data, identify irrelevant or meaningful contextual materials, code the meaningful units. In the second step, we compared the meaningful units, group the similar units together and conceptualize the categories. In the third step, we compare and group the conceptual categories into domain. Finally, we develop core categories by combining similar conceptual categories. According to Frontman and Kunkel (1994), the first step is “open coding.” In the second step, similarity comparison, categorization, and definition for each of the conceptual categorization were processed. We denote this step as “axial coding.” After open coding and axial coding, we then worked together to discuss and agree on specific category themes which is the step of “selective coding.” At last, a five-stage counseling process emerged. The five stages are: (1) Relationship establishment; (2) Awareness of life them; (3) Interpretation and transference; (4) Strength focusing; and (5) Extension to the future. We called it “RAISE-up model” by using the first letter of the five stages.

In the counseling process, we first build relationship with the client, facilitate his/her self-awareness, help them get insight from interpretation, encouraged them to be assertive about their strengths and then set action plan for future life. For each counseling stage, which is core category, there are counseling skills and tasks which emerged as axial coding. For example, in the first stage, "Relationship establishment", we discuss the counseling structure, tell the client what we are going to do in the process. In this stage, we help the client examine his/her emotional status and get ready to share his/her life stories. In the second stage, which is to get the clients be "Aware of their career/life themes" through telling the stories. The interviewer help the clients explore their roles in the life stories, construct the story and life themes, and even help the clients get insights from the stories. In the third stage, which we called "Insight stage", we help the clients elaborating the life themes, deconstructing faulty cognitions and reorganizing the memories into a positive and meaningful script. In this stage, the clients get new ideas from the old experiences. It's also in this stage that the client can see themselves in a positive way. There comes the fourth stage, we called it Strength-focused stage. In this stage, both the client and interviewers can easily sense the client's strengths through story experiences. The clients re-experience how they copy with barriers and get energy to overcome difficulties at certain point of life time. Some of them might encounter happenstance such as important persons who influence their career. Some of the chances are key events, for example participated in a conference or meeting and through the meeting they enter a new position in different cities. The connection with others could facilitate their interpersonal relationship and even provide them with more chances for their career. This is the special characteristic for this model. The final stage is Extension to the future, which focus on action plan based on the clients' strengths. Future time perspective would be another variable important to remind the client think about their future.

Generally speaking, the stage "strength-focused" is the special part of this model. During the research, in the interview process, we did not emphasize on strength purposefully. However, when the interviews progressed, we found that both client and interviewer can work on the strengths even though the stories were about suffering from difficulties and aches. The resilience is one example. They can stand in front of barriers, tolerate the bad temper from family members or colleagues. However, in addition to the tolerance, they can even create energy either through sharing the pain with close friends or devoted to what they think they should do, for example educate the kids at school and work as volunteer related to religion supporting group.

The findings were discussed in the following four points: the RAISE-up model vs postmodern reflection; Chinese culture and its relationship with the RAISE-up model; the RAISE-up model and Savickas construction idea. The construction idea proposed by Savickas is actually consistent with the post-modern thought. For applied in career counseling, especially for life design, Savickas (2012) proposed three important components for the life design counseling process: (1) construct career through stories; (2) deconstruct those stories and reconstruct them into an identity narrative and life portrait; and (3) co-construct intentions that lead to the next episode in the real world. This process is consistent with the process of counseling in our RAISE-up model. The different part is that we focus more on the clients' strengths. The process is also consistent with the helping skills model proposed by Hill (2009). Also, the different part is the strength focused. It seems that in the modern society, the counseling direction naturally goes to the individual's strengths. We hope the RAISE-up model created in this study can be generalized to populations in other age-spectrum, not only for ages over 50 in Chinese society. More discussions were provided based on the results. Suggestions for practice and research were also provided.

Keywords: female career, middle-aged female educators, life design, career narrative, grounded analysis