

優勢與反思對話：親子參與後現代取向生涯會談之經驗探究

王玉珍¹、張承心²

本研究之研究目的為以後現代優勢與合作取向為基礎，發展親子生涯會談策略，並探討其影響經驗。研究對象為6組高中學生及其家長，共13位參與者。有6位青少年，年齡介在16至18歲間，其中4位男生、2位女生；5位高一、1位高三。家長部分共7位，年齡介在43至59歲間。每組親子均參與三次融合優勢與合作取向反思者設計之生涯會談策略。研究採質性設計，研究者發展半結構訪談大綱，參與者於會談結束後分別接受一次個別訪談，所得訪談資料以內容分析方法進行分析。研究結果顯示，親子認為會談有助於增進對自身的理解、自信和肯定，也增進對對方的理解，進而增進彼此關係連結，從中也發展出新的溝通因應策略。對青少年未來生涯探索、優勢探索及親子關係上均帶來助益，其中又以親子關係的助益最為明顯。反思者設計能打開對話空間，進一步對雙方帶來多元正向影響，包括有助於增進自身與彼此理解、帶出力量與信心、擴展好奇與思考，以及有助於情緒緩解與安頓。最後研究根據上述結果提出討論與建議。

關鍵詞：合作取向、高中學生、親子生涯會談、優勢取向

¹ 國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系

² 臺北市立建國高級中學輔導室

通訊作者：王玉珍，國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系，yujen.psy@gmail.com。
本研究感謝國科會提供專題研究計畫經費補助（計畫編號：MOST108-2410-H003-042）。

青少年階段的自我與環境探索，為未來生涯奠定重要基礎，也是青少年建立自我認同的重要時期，青少年的生涯輔導工作，可說相當重要。重視關係的華人文化，家庭經驗深深影響或牽動著青少年的生涯發展與選擇，但融合家庭與生涯的實務做法卻較為少見。本研究以發展結合家庭與生涯的生涯會談作法出發，希望能對青少年生涯輔導工作帶來新的可能性。

(一) 家庭與高中青少年生涯輔導

多數高中階段學子面臨未來校系選擇，這個時期的生涯發展十分重要，如何協助他們從探索中更認識自己進而做出暫時的抉擇，也一直是輔導人員的主要任務。家庭對青少年生涯影響深遠，相關研究發現，像是父母期待、家庭背景，及支持等，對青少年生涯發展，包括成長中生涯興趣的發展、生涯抱負、生涯抉擇以及接下來的行動等產生影響 (Sáinz & Müller, 2018; Sawitri et al., 2014)。Sawitri 等人 (2014) 發現，父母期許對青少年的生涯抱負和生涯行動具有明顯關聯。而父母教育程度與支持情形，也對孩子在科學方面的生涯興趣產生影響 (Olle & Fouad, 2015; Sáinz & Müller, 2018)。另外在青少年生涯發展過程中，親子間的關係與連結情形也扮演重要角色。家庭關係與親密連結能預測青少年的生涯期待 (Johnson & Hitlin, 2017)。亦有助於孩子立定志向，更努力的實踐目標 (顏姿吟, 2017; Nath, 2017)，降低面對生涯決定的衝突感 (Lustig & Xu, 2018)，以及面對未來更有信心 (Vela et al., 2015)。親子的親密連結，對增進青少年正向生涯發展，有著重要的助益與價值。不過另一方面，家庭帶給青少年的影響，其歷程、內涵與動力也是相當複雜的。家庭對青少年而言可能是追求目標的動力，也可能為其帶來相當的阻力，包括像是衝突帶來的決定困難 (Ghosh & Fouad, 2016)，或者是帶來情緒上的罪惡和虧欠 (Ma et al., 2014)。林蔚芳 (2018) 指出，在華人文化下的臺灣狀況，父母既是子女生涯發展主要的影響者和支持者，但同時也可能是子女生涯發展的壓力來源，親子之間對生涯發展若未有共識，可能皆為之而苦，並進一步建議可思考親子生涯介入方法的可行性。陳思宇 (2019) 發現相較於其他階段，在高中時期，親子衝突主要的議題主要是學業相關。學業背後隱含著生涯成就與目標的期待，卻也帶來了親子間期待要求與自主間的拉扯。從上述國內外文獻可知，家庭對青少年生涯發展影響頗深，家庭連結或衝突情形，亦帶來重要影響，特別是青少年的生涯抉擇或方向，若與家庭看法不一致，可能帶來關係上的緊張。縱觀上述，本研究認為化解衝突的關鍵並非在於二者須有一致的目標，而是如何透過對話帶來相互的了解。若家庭彼此之間能更多相互的理解，生涯發展與抉擇在相互理解的前提下，能更有機會形成共識。因此本研究以此出發，希望發展一促進親子相互理解，並對青少年生涯發展帶來助益的親子生涯會談架構。

隨著後現代思潮開展，輔導諮商視野已開始關注如何有更多的意義建構，產生希望與賦能，以及滋養關係與連結。一些生涯學者開始思考將關係放置於生涯輔導與諮商的核心位置 (Phillips & Jome, 2005; Schultheiss, 2003)，認為生涯諮商目標，可以是開放交流、理解差異、共同面對困境、以及增進關係連結 (McWhirter et al., 2013; Schultheiss, 2003)。此觀點突破生涯發展五十年來以個人為觀點的有限思維，挪動到以關係為焦點，影響日趨擴大。Davies 等人 (2015) 建議生涯諮商師應該致力於協助家庭將優勢的影響放大、縮小劣勢帶來的影響，也協助其看見正向資源。因此實務上的做法頗值得進一步發展。

上述概念與本研究的出發點相呼應，突顯增進正向家庭的關係連結與理解對青少年生涯發展的重要。在臺灣親子因為生涯議題而衝突的情況並不陌生，相關結合家庭關係與生涯的實務做法及影響情形之研究卻較少探討。本研究希望建構一親子一起的生涯會談作法，希望從正向與關係的角度，促進關係連結，並協助青少年生涯探索與覺察，進一步對未來有更多的信心與行動。後現代優勢取向 (Schutt, 2007; Smith, 2006; Ward & Reuter, 2010) 的目標是帶來希望、意義與力量，而合作取向諮商方法 (Anderson, 2000, 2001)，其目標是促進理解、連結與對話，此二取向皆與 Schultheiss (2003) 對生涯諮商的主張十分接近，本研究嘗試以優勢和合作取向作法為基礎，建立家庭生涯會談策略，進而探討此策略的可行性與具體影響。

(二) 優勢取向與其在青少年生涯實務上的應用

優勢取向 (strength-centered counseling) (Jones-Smith, 2014, 2020; Smith, 2006; Ward & Reuter, 2010; Wong, 2006a, 2006b) 主張發展並滋養個人活力泉源, 在諮商中與個案探詢優勢力量, 協助個體解決議題並增進希望幸福。此取向中的優勢 (strength), 在概念與定義上並非是單一的, 而是有著豐富的意涵。優勢乍聽之下, 像是指稱能力, 但 Seligman 團隊 (Peterson & Seligman, 2004), 將優勢力視為性格特質 (character), 是一種美德, 又稱之為正向個人特質 (positive individual traits), 可以透過學習而鍛鍊培養。Clifton 團隊 (Hodges & Clifton, 2004) 提出 34 項優勢, 在其概念中, 優勢包含內外各種天賦、特質和能力。而 Jones-Smith (2020) 認為優勢諮商或治療中的優勢, 是指在文化脈絡的考量下, 個人所感受到的快樂、滿足, 成長性的, 意義感以及能從逆境中存活與成長的一種正向力量, 包含正向特質、思緒與行動、正向資源以及復原力等內涵。優勢取向應用於生涯實務當中, 其觀點有別於過去追求具體與適配策略, 重視認識、建立並實踐優勢, 滋養個人與關係, 強調生涯觀點是整體生活與生涯, 從中建构希望、意義與行動 (王玉珍等人, 2020; Schutt, 2007)。從志向願景的發展, 到建立未來希望, 生活生涯的平衡, 以及召喚與職涯生活的連結等, 都是優勢取向生涯諮商的重要內涵。

當優勢能夠被體認、覺知而且發揮時, 個人會有深深的滿足、存在以及流動感 (Peterson & Seligman, 2004), 對青少年亦格外重要。在優勢介入實務上, 著重於個人優勢的認識發展、覺察以及運用行動等面向, 特別是個人是否真的覺知, 包含理解和悅納是相當重要的基礎 (Goodman et al., 2019), 亦可透媒材媒介, 幫助青少年發覺和探索自身的優勢特質 (王玉珍, 2015)。國際間已累積許多研究顯示, 優勢注入的介入策略, 具有提升正向情緒、主觀幸福感, 甚至正向行動的效果 (Bates-Krakoff et al., 2022)。王玉珍 (2015) 研究發現, 結合優勢特質檢核與探索的優勢中心生涯諮商對提升國中生的幸福感有所助益。本研究將設計透過媒材探索以及家長回饋, 探詢青少年優勢特質, 並結合生涯探索, 在勾勒未來的過程中, 注入優勢。

優勢取向生涯諮商亦著重生涯目的感 (career-oriented purpose) (Bronk, 2014; Damon, 2008) 的探索與啟發。生涯目的感, 是指從個人獨特的興趣、特質、能力與其他意義層面出發, 形成未來能從事什麼生涯以達到帶來意義與服務貢獻的想法, 而在運用與實踐的過程中, 感到喜悅與滿足的感覺 (Damon, 2008)。意義與服務貢獻所帶來的靈性感受, 啟發生涯召喚, 更能因此直接影響生涯調適能力 (龔蕾等人, 2023), 因此生涯目的感可說是生涯層面一項重要的優勢 (Peterson & Seligman, 2004)。從其定義可知, 生涯目的感可說是個人具有意義的、穩定的生涯內在指引。近年應用於青少年的實務研究頗多, 例如 Balthip 等人 (2017) 研究發現青少年目的感的發展主要受到他人啟迪, 特別是當被問到「你將來長大要做甚麼?」能帶來目的感的思考。Maree (2019) 以個案研究方法探討後現代生涯建構諮商如何有助於提升一高中資賦優異當事人的目的感與意義感。研究發現, 透過生涯建構訪談, 當事人敘說過去生命事件, 過程中協助當事人覺察及反思其主要生命主題, 連結到生涯抉擇, 也看見甚麼對她而言是重要的, 以及她未來的生涯想要帶給自身和他人如何的目的感受。而王玉珍 (2018) 以國中生為對象, 發現提升志向的三次個別諮商架構, 對低生涯目的感學生是有助益的。基於上述, 本研究亦希望透過會談, 協助參與者思考志向, 從中啟發生涯目的感。

本研究所發展的生涯會談, 第一個主要特色在於採取優勢取向生涯諮商觀點, 建構希望、意義與行動, 希望透過青少年與父母彼此間優勢的探索、覺察與回饋, 從青少年過去經驗探索可能的志向目的感, 並透過優勢注入啟發更多信心與行動。

(三) 合作取向與反思者設計

1. 後現代合作取向的相關概念

合作取向 (collaborative therapy) (安德森, 1997/2008; Anderson, 2000, 2001) 以關係與對話為核心, 立基於社會建構理論, 強調生活即由關係組成, 意義也在對話和關係中產生, 強調關係的重要性。此取向亦聚焦於發展具有成長性及滋養性的關係 (Duffey & Trepal, 2016), 認為滋養的關係, 能帶來熱情、對自我與他人有更好的了解、自我價值感、更有產出的能力以及連結感。合作取

向強調對話時，若能不帶有預設立場的聆聽與回應，將能讓對話能有所流動，並認為這是啟動個案內在資源的主要關鍵所在（Seikkula, 2011）。為了達到對話的目的與功能，Seikkula（2008）指出諮商師可用一種自然的、不帶有壓力的、允許說故事的方式來進行，且要以投入的、慈悲的心來聆聽在場每一個人的話語，讓每個人都有機會與空間發聲，並促進對話。整體而言，合作取向強調從家庭、甚至多樣態的系統或多方關係中，一起工作的必要性與可能性。此取向以促進關係連結與理解為目標，其核心精神與優勢取向觀點也相當一致。本研究所欲發展的會談，雖然以青少年生涯發展為核心，但將在乎參與會談的所有成員的聲音是否能被好好的聽見，並以關係為主軸，希望透過對話空間的打開，促進彼此有更多的理解。

2. 反思者設計與相關研究

合作取向強調傾聽的重要，特別是讓當事人內在可能的多元聲音可以好好的被聽見。為此合作取向發展出反思（reflection）的做法。Anderson 指出，反思是指「返身自省」（邁可納米、格根，1992/2017，頁 66—67），意即在人與人的交會當中，本由關注於對方位置，回到關注於自己，呈現自己在此互動所帶來的觸動、共鳴與思考，進而形成互動中更多的交會。反思活動在會談中的做法有多元的形式，像是反思團隊（reflecting team）（Andersen, 1991）或者在會談中，加入另一位諮商者或小組的反思，稱之為反思者或反思小組對話（reflective practitioner / reflective team dialogues）（賽科羅、昂吉爾，2014/2016）。反思者或反思小組的聲音，主要是從聆聽主持人和參與者會談過程中，所帶給自己的共鳴與思考，並且在會談中有機會呈現出來。而當事人與家庭，從聆聽反思聲音中，可能更有機會消化、捕捉、停留與回應諮商過程中自己想進一步探索之處及感受到有意義之處（邁可納米、格根，1992/2017）。本會談模式的建構，將參考反思者做法，除了主要的諮商者（會談的主持人，是主要的會談帶領者）外，另安排一位反思者，其在聆聽當事人家庭故事後，在適當的時機，分享其觸動、共鳴或者感受，青少年與家長，可以自由聆聽反思者的分享，在聆聽完反思後，由主持人邀請參與者，自由揀選當中印象深刻，或聽完後想進一步分享的議題，回到諮商中繼續探索。

合作取向在近幾年累積了相當多的實徵研究。Lidbom 等人（2016）探討治療師在與 16—18 歲青少年治療歷程中反思的影響，該研究發現，反思與反思的呈現時，可說是治療產生的時刻。安德森與葛哈特（2007/2010）也提及對兒童青少年而言，合作取向的價值在於建立抒發內心的舞台，創造安全的空間，讓孩子的心聲能夠被聽見。McDonough 與 Koch（2012）以及安德森與葛哈特（2007/2010）分享一家庭親子合作會談經驗提到，當他們鼓勵各種意見加入談話，家庭大大擴展了行動上的許多可能性。從上述研究中發現反思作法有助於會談，也讓當事人思考到自身角色或在某些議題上的意義。本研究將此作法融入於三次會談中，此為這親子會談的第二個特色。在每次晤談的中間時刻，或者結束前約二十分鐘，由反思者對當次諮商的內容與歷程，提供大約五分鐘左右的反思。親子自由的聆聽反思者分享，在聆聽完反思後，由諮商師邀請其自由揀選當中印象深刻或想進一步分享的議題，回到會談繼續探索，最後結束該次會談。本研究將透過親子會談後的訪談，了解此反思者設計帶來的經驗為何，以為後續會談調整的參考，希望能對反思者的實務進行有更多的回饋，建立對親子有助益的生涯會談方法。

（四）本研究三次會談架構與研究目的

本研究以高中學生及其家長為對象，發展結合優勢與合作對話之後現代取向親子生涯會談方法。在過去相關親子會談的研究方面，早在 1992 年，Young 與 Friesen 就發現，父母多投入於孩子的生涯探索，不僅對孩子有益，亦有助於家長對其自身生涯的反思。Amundson 與 Penner（1998）則進一步以 14—18 歲學生和其父母為對象，設計了一次性的介入方案。該方案共包括五個具體的步驟，包含開始、探索生活經驗或活動的優勢和弱勢、偏好以及相關的學校表現、教育和就業市場的評估與想法、以及設定行動計劃。在這個諮商介入中，除了學生外，也邀請父母擔任觀察者，在每一階段的最後，邀請父母提供回饋。該研究發現，有近一半的學生肯定這樣的做法，覺得有助於親子溝通，也感受到自己更被了解。本研究亦希望能透過此親子共同參與的會談架構，對其雙方關係以及青少年生涯發展帶來正向影響。透過親子回饋，探索並促進青少年優勢特質的覺察、聚焦於

青少年志向與未來夢想探索，並透過親子對話與反思者聲音，希望增進親子彼此的理解，以促進對彼此的支持連結，增進未來之希望與行動。三次會談之主要架構包括：（1）敘說和彼此回饋青少年相關的個人優勢特質之相關生活故事，探索並覺察個人之生涯優勢；（2）探索或回饋青少年過去以來的生涯志向、興趣與期待，並探索當中的優勢與韌力經驗；（3）探索青少年的理想願景與行動計畫，以及家長如何陪伴的期待，最後彙整三次的會談內容，討論可能展開可能的行動。由於晤談涵蓋親子一起參與，又有一定方向與內容的架構，因此界定為會談方案，而非諮商方案，又三次會談因涵蓋反思者的參與，為有利區辨，因此將帶領者統一稱為主持人。

本研究旨在探討參與此會談帶來的影響經驗。具體而言，研究目的包括（1）了解此會談對參與家長帶來的影響經驗；（2）了解此會談對參與青少年帶來的影響經驗；（3）探討此會談內容架構的助益限制與影響因素；以及（4）探討反思者設計的助益與限制。

方法

（一）研究對象

本研究的親子是指青少年及其家長，不列入其他成員。研究對象招募條件為：（1）青少年及其一位或兩位家長共同參與；（2）子女現為高中學生，性別年級不拘；（3）現有面臨生涯探索的需求或動機，且家長願意一起參與探索者；（4）排除標準為家庭正面臨重大事件，或成員可能有明顯情緒困擾或心理危機狀態。透過大臺北高中及相關網站協助發放研究邀請函，報名親子均先進行初次晤談以了解報名動機期待及相關條件。共 6 組親子參與者，13 位。有 6 位青少年，年齡介在 16—18 歲間，其中 4 位男生、2 位女生；5 位高一、1 位高三。家長部分有一組是父母參與，其餘皆為母親，共 7 位。年齡介在 43—59 歲間，平均為 51.42 歲。職業包含教職、公務員、秘書及從商等，教育程度為四位專科／大學，三位研究所及以上。每組親子均參與三次會談，於會談結束後接受一次個別訪談，訪談長度約 50 分鐘到 80 分鐘不等。每組親子來談期待及會談簡述，請見表 1。

表 1
參與親子來談期待與會談簡述

組別	身分	來談期待	三次會談簡述
第一組	母／子	母：幫孩子找生涯目標或適合就讀的大學科系。子：沒具體期待。	第一次探索義氣守信特質帶來的優勢與挑戰，第二次發現家族傳承助人的信念，第三次聚焦於未來如何朝向歷史老師的方向進行。
第二組	母／女	母：期望找到孩子真正興趣成為未來職業的參考。女：了解自己適合的職業。	第一次探索生活經驗對積極勤奮特質的試煉與轉變，第二次發現成長中興趣愛好連結職涯方向可能，第三次聚焦於如何開啟親子相互陪伴支持。
第三組	母／女	母：協助親子關係、了解孩子志向。女：更了解自己未來方向或興趣。	第一次探索優勢特質在關係中的發揮與影響，第二次發現未曾聽見的生涯想法期盼，第三次聚焦對生涯想法的心意與理解。
第四組	母／子	母：了解孩子對於未來的想法，自己潛在心中對於孩子的期望。子：沒有特別期待。	第一次探索創意新奇優勢的發揮，第二次發現母親熱忱感恩讓孩子想透過成為老師來發揮，第三次著重有哪些可再鍛鍊的優勢力。
第五組	父母／子	父：了解兒子的興趣。 母：幫助小孩了解自己。子：了解自己的興趣以及優勢。	第一次探索對於孩子助人利他優勢的肯定與平衡自我照顧的牽掛，第二次發現父子間景仰與期望彼此背後的善意，第三次聚焦化工領域的展望與實踐。
第六組	母／子	母：對孩子有更多的連結與了解。子：無特別期待。	第一次探索堅忍毅力優勢，成長挫折韌力經驗浮現，第二次兒時夢想建築師喚起與父親的深刻回憶，第三次聚焦未來夢想與再建構家人共同藍圖。

(二) 研究工具

1. 研究邀請函／研究同意書

研究邀請函主要是讓參與者了解研究主題、邀請對象的條件與性質、進行方式、參與方式、相關權利義務及聯繫方式等。另在接受研究及訪談前均先填寫研究同意書。內容包括主持人姓名、研究主題、研究目的及背景、研究方法與程序、參與者選取、研究設計、以及資料蒐集與分析方法，及參與者權利與影響說明等。

2. 訪談大綱（家長版本與青少年版本）

由研究者編製，目的在於了解親子參與會談之經驗與影響。訪談大綱為半結構式設計，採個別訪談。內容包括：（1）會談帶來的經驗、感受與影響：包括對自己、對方（家長／孩子）、以及對彼此關係的體會或認識，以及會談帶來的影響。（2）會談過程的經驗：包括會談前期待以及會談後對期待的看法，對三次會談內容帶來的助益及建議。（3）用量尺描述會談對探索孩子生涯、優勢以及彼此關係的助益程度以及影響因素。（4）反思者聲音帶來的經驗、影響與限制建議。家長版本的內容像是「對於自己的家長角色，有什麼新的體會或認識？是怎麼發生的？」，青少年版本像是「整體而言，會談對於探索你生涯上的幫助程度如何？」

3. 會談參與人員

整個研究團隊人員包括主持人、反思者、觀察員以及訪談員。主持人和一位反思者搭配為一組參與會談，由研究者以及三位實習心理師搭配擔任。研究者具諮商心理師證照，已完成合作取向認證課程，發展優勢取向與合作取向諮商實務多年，三位實習心理師均正接受合作取向認證課程，正進行或已完成諮商實習。另每組會談均安排一位固定觀察員，負責招待參與家庭，協助填寫相關表單，以及歷程觀察。會談間均進行團體同儕督導，以確保參與者之諮商權益。訪談員於會談後對參與者進行個別訪談，由上述人員交叉擔任，以訪談沒有接觸過的親子為主，避免受到參與之影響。所有訪談人員研究前已修習過諮商技術、生涯輔導、諮商實習、諮商倫理等相關課程或工作坊。已接受 6 小時研究訓練，對訪談與研究有一定的經驗和理解。

4. 三次會談之諮商架構

研究者以優勢取向生涯諮商方法及合作取向作為理論基礎，發展親子參與、為期三次之會談策略。會談成員包括主持人、反思者、青少年與家長以及一位觀察員。此會談的目的有二：（1）探索並促進青少年優勢特質的覺察、探索志向與未來夢想，增進對未來希望與行動；（2）透過親子對話，增進彼此理解與連結。為達此目標，三次會談之主要內容包括：（1）透過親子牌卡回饋，探索並覺察青少年的優勢力；（2）透過引導，探索過去以來的生涯興趣、志向與家長對青少年的期待；（3）探索青少年的理想願景，以及家長如何陪伴的期待，進而進行規劃與行動。並在進行會談過程中，設計反思者進行反思。在第一次會談一開始，先由主持人介紹反思者，並說明反思者會在旁聆聽，並在進行一段時間後，由主持人邀請，與主持人進行反思對話。當反思者與主持人進行反思時，親子在旁聆聽即可。反思者反思的時機是在親子相互分享或回饋後，由主持人邀請，其反思的原則是透過主持人對話的方式，呈現其共鳴、思考或感受，不作詮釋或質問。每次會談約進行一次反思。每個會談約間隔一週，每次時間約共 1.5 至 2 小時左右。三次會談的架構與內涵如下表 2。

表 2
三次會談的架構與內涵

次數	主題	目標	內容	備註
第一次會談	優勢力的探索與拓展	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過親子對話，促進連結。 2. 促進青少年優勢探索。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 探索優勢：邀請孩子挑選認為自己有的三個優勢、家長挑選認為孩子有的三個優勢（彈性3—5張），分享原因或具體事件。邀請對方回應想法或感受。 2. 邀請反思者進行反思。 3. 親子對話，探索較為明顯的優勢特質。 	22 張優勢力卡 X2 副
第二次會談	談生涯興趣與志向	<ol style="list-style-type: none"> 1. 促進親子彼此的理解。 2. 青少年探索志向，促進生涯目的感。 3. 促進家長探索其期待與重要意義。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請孩子創作「我曾有過的、到現在的夢想」，與分享自己的創作，家長也同步畫下曾對孩子小到大的可能與期待。 2. 邀請兩兩分享自己的創作與好奇探問，並邀請對方回應。 3. 邀請反思者進行反思。 4. 親子對話並進行特質優勢力的揀選：邀請孩子和家長揀選優勢卡片回饋孩子。 	22 張優勢力卡
第三次會談	行動與啟程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 促進關係的正向發展。 2. 志向形成願景以及行動計畫。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請孩子與家長一同創作並分享和回應。對孩子：未來十年後的理想藍圖。對家長：這十年如何陪伴孩子邁向理想圖像？ 2. 優勢與志向的連結，並擬出可能的行動。 3. 邀請反思者進行反思。 4. 邀請親子相互給予在這三次晤談中發現彼此的優勢。先請孩子分享給家長的優勢卡，家長回應；再請家長分享給孩子的優勢卡，孩子回應。 	22 張優勢力卡

（三）實施流程

本研究透過過去文獻閱讀，發展會談策略。接著進行參與人員訓練及相關研究工具的準備。透過研究邀請函招募參與者，並簽署同意書。所有會談均在諮商系所之團輔室進行，會談前參與者均先透過表單填寫會談期待，每次會談後亦透過網路填寫會談後的感想與回饋。三次會談結束後，研究團隊與參與者於一個月後至三個月期間進行訪談。訪談謄成逐字稿後進行分析工作。

（四）資料整理與分析

採內容分析方法進行（content analysis）（Neuman, 2000）。所有逐字稿先進行字句補述整理，接著進行斷句、命名和編碼。編號分為三組，分別是組別、身分性別以及斷句。第一組組別標記為 1，以此類推。身分性別，母親為 PM，父親為 PF，青少年則為 CG（女生）和 CB（男生）。1_PM_024 即為第一組母親之第 24 句。分析根據親子影響內涵與經驗、反思者帶來的經驗與影響、以及三次架構之助益與限制等三大面向進行歸類，每一面向根據每位參與者經驗，由下往上先個別分類。待每位參與者的分析完成後，根據上述三大面向，將所有參與者個別分析所得編碼結果，重新歸類以產生上一層類別，並計算符合人次。資料分析將由研究團隊共同分析，進行交叉比對與討論，以提昇研究信實程度。另輔助書寫諮商與訪談札記，紀錄會談與訪談歷程中諮商師的省思與覺察，作為文本分析時的參考依據。

(五) 研究倫理

於會談介入研究前，研究者事前均向參與者說明諮商過程，同意書內容也詳實說明參與者所應了解的訊息，在參與者及家長充分了解並簽署研究同意書後進入研究。參與諮商工作的諮商師與反思者，具有一定的實務訓練與經驗，會談後均透過同儕討論與督導協助維護當事人權益。在每次會談後，針對該次會談，均由研究者、以及該場次主持人、反思者和觀察員，一同進行一次的同儕討論，針對會談過程、互動以及主持引導等進行討論與回饋。另外，於研究開始前和研究中間，另由研究者針對會談之預備以及中間相關的介入議題，接受一後現代合作對話取向資深心理師督導，維護參與者的權益。

結果

以下就對家長及青少年的影響經驗、會談架構的助益限制、反思聲音的經驗等四部分說明研究結果。

(一) 對家長的影響經驗

1. 對孩子看法的影響

家長表示會談後對孩子看法帶來許多不同，歸納為：看見孩子成長與變化，更具信心與安心；發現並擴展對孩子優勢的認識；以及更理解和支持孩子的生涯想法。以下說明。

(1) 看見孩子成長與變化，更加肯定與欣賞。所有家長均提及會談中聽到孩子不同於家中的想法，也透過會談對話，發現孩子具有自己沒有注意到的不同能力，像是能與人連結、應對談吐等，感受到孩子的成熟與改變，對孩子更肯定安心，更具信心。例如第四組母親提到在會談中聽見孩子想要當老師的理由，是希望當一位好老師，讓學生不要有像他一樣的經歷，感受到孩子的不一樣，讓她印象深刻。第二組母親在會談中嘗試以不同角色看待女兒，對女兒更加欣賞肯定。

「……會談中他（孩子）有提到，他希望小孩在學習的時候，是可以在自由跟快樂的環境下成長，而不是讓學生活在恐懼跟霸凌當中，所以他覺得說，如果他是老師的話，……他會多花一點時間跟學生交流、跟學生溝通……他就是會希望把他經歷過不好的事情，然後加以改善，然後讓別人也不要經歷這樣子不好的事情……我覺得印象深刻，覺得不是只有利己，然後還要利他..就是跟我對他的了解不太一樣，他竟然會想要翻轉這些他經歷過的不好的事情，然後希望其他人不要一樣，……這是在這個會談裡面看到不一樣的他。」(4_PM_077)

「就是在談的時候，我有盡量把自己抽起來，不要把自己當成是她的母親，而是假設說她是一個……我像一個妳們這樣的角色，我聽到這個女孩子在表述一些問題的時候，我會覺得口齒蠻清楚的啊，不是用媽媽的角色來聽她講的時候，就會覺得這個女生很不錯。」(2_PM_60)

(2) 發現並擴展對孩子優勢的認識。所有家長皆提到會談後注意到孩子有不一樣的優勢，對孩子認識擴展了，從原本的缺點轉而優勢的觀點，或者對原本已知的優勢感受更為聚焦立體。不僅對孩子更為肯定欣賞，也幫助他們進一步去思考這些優勢在生涯上可能的應用。第二組母親會談發現孩子特質於某些情境也能成為優點，進一步她也好奇這些優勢與那些職業適配、那些不適配。

「她怎麼這麼瑣碎？她這樣子、這樣出去人家會不會覺得她很煩、抓不到重點？……後來我才知道，你們看見她的地方是會覺得說她好像對細節的部分很注意……我才覺得說，原來那可以不是缺點！……如果從事某一些工作，那反而是優點！我突然有點恍然大悟！」

(2_PM_022)

(3) 更理解和支持孩子生涯想法。所有家長均指出，會談幫助他們聽見孩子內心更細緻的生涯想法或夢想，從原本質疑到想接受和支持孩子理想，也更知道要如何幫助和支持孩子。如第四組母親提及會談中聽見孩子希望未來工作是穩定的，而不是原本自己所想像的只是某些職業，也基於這份理解，她接下來也希望未來有機會與孩子更深入討論，看如何支持孩子找到心中的願景。又如第二組母親從原本質疑女兒的志向，到可以接受並思考如何增加她志向道路上的探索。

「我覺得他可以接觸的點，可能不是媽媽想那麼簡單，不是說什麼建築師或是某一類的工程師……他在訪談的時候有提到，說他想要穩定的工作……。」(4_PM_085)

「我可能接下來就是會開會多跟他聊一聊就說，在工作方面……你認識哪一些工作？然後你想像內容是什麼？那我們可能會增……我可能就陪他針對那個工作去做一些 research。」(4_PM_123)

「我覺得我可以接受她自己想要的東西，像妳說那個歌手，因為她有參加歌唱比賽、得過獎吧，可是其實在我看來，我總覺得這不是一個正經職業，好啦……因為我就是這麼覺得，但是我現在已經不會用我的想法再去干預她了，就是我覺得如果她真的想的話，那我甚至最近還在想說那要不要去學……。」(2_PM_86)

2. 對自身帶來的影響

此會談對家長本身帶來的影響結果，可歸納為三部分，分別是覺察自身所傳承的家庭價值與信念；發現自身親職期待，調整教養做法；以及增進信心與自我肯定。

(1) 覺察自身所傳承的家庭價值與信念。共 4 位家長參與者(1_PM、3_PM、4_PM、5_PM)提及，透過會談反思自身以及家庭重視的價值，發現與其過去自身家庭經驗的傳承息息相關。例如第一組母親聽到孩子想要幫助別人，進而發現自己家族都喜歡幫助別人，覺察好像那是代代相傳的核心價值，為此發現感到欣慰。第五組母親提及會談讓自己想到父母對她的信任，發現自己也傳承信任到孩子上。

「他想幫助別人，助人對他是很重要的，都沒想到他想幫助別人，就是也有探索到就是我們家都喜歡幫助別人，一家三代代代相傳，核心價值。」(1_PM_008)

「會一直思考怎麼帶他，你們的一些主題我會一直在想以前自己怎麼樣，會覺得那個過程讓我覺得也很溫暖，想到應該要感謝我爸媽……我覺得我父母他們不管我，好像就放任你……我後來覺得是一種信任，他信任你做的所有事情，他也知道你不会學壞不會什麼的，對我來講我對我小孩也是。」(5_PM_039)

(2) 反思並發現自身親職期待，調整教養做法。所有家長參與者皆提到會談幫助發現和反思自身教養態度、想法、期待與信念，部分參與者看到期待和現實的落差，意識到朝放手、接納和調整方向行動。以第五組父親為例，想把自己的高度降低，讓孩子去發揮並且學習傾聽孩子的聲音。

「我比較新的體會是，能夠說服自己，把自己的高度降低。我就是希望說，把自己降下來，然後不要佔據他太多主要的位置，讓他去發揮，然後我從旁邊聽，去傾聽小孩子的聲音……。」(5_PF_028)

(3) 增進自信與自我肯定。共有三位家長參與者(1_PM、4_PM、5_PM)提及感受到自身投入於親職教養的努力，發現孩子會將自己想法聽進去，也聽見孩子對自己的感謝與信任，增進親職角色

的自信和自我肯定，帶來欣慰和感動。以第1組母親為例，會談發現過去真的為孩子做了很多事，對自己感到肯定。第5組母親肯定自己讓孩子可以獨立的成長，對此感到更欣慰，不為孩子擔心。

「他說他當歷史老師，……他歷史算不錯，領導者就問我從小到到讓他做什麼為甚麼他那麼喜歡歷史，我想想就我也是有帶他看展覽、聽CD中國歷史或是什麼歷史，有時候會看歷史專題，……其實陪伴他成長做滿多事情的，就自我肯定。」(1_PM_124)

3. 對親子關係帶來的影響

歸納家長參與者分析結果，歸納為包括有助於增進親子相互了解，有助於親子溝通，以及反思與孩子連結的重要。

(1) 增進彼此了解。所有家長均提及會談有助於他們將想法表達出來，也能聽到孩子內心想法，因而能夠彼此了解。例如第三位參與者認為最大收穫在於平常比較少聽見孩子的心聲，聽見了孩子生涯及自己的想法，覺察到自己和孩子想法間存在落差。第六組母親發現女兒身上有她的影子，對孩子更能同理，進而拉近彼此距離。

「就是看到孩子講她自己的一些(想法)，平常比較少聽到她講那麼多，有關於生涯或者她的看法，或者是她的個性這些話。」(3_PM_069)

「我會看到好像他其實有某些特質也是有我的影子，所以我覺得其實我覺得，如果你要問說改變，我會覺得似乎我就更能夠，因為看見這些，就能對他更有同理心，或者是更了解，其實我們，或者是比較更可以拉近彼此的距離啦。」(6_PM_034)

(2) 有助於親子溝通。共有三位家長(5_PM、5_PF、6_PM)指出，會談有助於親子在討論事情時能較心平氣和，也因為對彼此增加了解，對對方也能更同理，減少溝通互動時不順暢的情形。第五組父親提及在會談中經驗到不同於家裡上對下、講兩句就會有情緒的互動方式，彼此有機會好好表達和好好聆聽，有助於相互的溝通。

「我在家裡都(是)，你到底想怎麼樣，我是要這樣，講兩句話就大家情緒發下去(笑)，就變調了，這是比較不一樣的地方。……以前都是單方面的一個命令一個動作這樣子，我們很少去問孩子說你有什麼，對這方面有什麼看法。」(5_PF_005)

「……所以我的角色的改換也是，經過這個會談，其實我已經一直在說服自己，把就是說所有的角色，把他換得不要跟我父親一樣，永遠就是那一套……透過這個會談，就溝通上會有一些比較輕易一點。」(5_PF_095)

(3) 反思與孩子連結的重要。一位家長(6_PM)提及此次會談幫助發現過去太過專注於應該做甚麼，而忽略到與孩子連結，和孩子可說是活在各自的世界，交流不多，透過孩子邀請參與三次的會談，體會到自己好像過於忙著自己的事情，發現自己似乎沒有和孩子有連結，聊聊彼此在心中的位置。

「我覺得新的體會就是說，因為我過去就是很容易就會忙著自己的事情、自己該做的，當一個媽媽那我該做的一些事情，我會比較專注在我要做什麼，我就發現說，似乎沒有去跟小孩子連結……。」(6_PM_019)

(二) 此會談對青少年影響經驗

1. 對自身帶來的影響

會談對青少年帶來的影響歸納為增進對自我優勢的認識；增進對未來生涯方向的思考和信心，幫助情緒安頓與緩解；以及聽見父母對自己的想法，有助於選擇和增進信心。

(1) 增進對自我優勢的認識。六位青少年均提及此會談有助於整理和擴展優勢力的認識，有助於思考對自己的意義及如何融入於生涯和生活中，展開更多行動。第四組青少年提及挑選優勢特質的活動，看到自己與媽媽眼中的自己，當中的共通點和相異處。第五組青少年覺得會談有助於知道自己好的地方以及可再補強之處，也發現自己助人利他的優勢，有時能發揮恰當，有時則會過度，此外，過去覺得自己是負責的人，會談中透過爸媽的回饋覺得這個特質確實存在。

「就是讓你多多了解自己的潛在特質，或是別人，像父母讓你更了解他們看到的你，就是不會自己覺得「喔！我就是這樣！」給你更多的一些想法、一些 idea，然後就是讓你更有信心！」(4_CB_048)

「優勢上……像是，熱心助人，就是會覺得說，幫助人雖然是好的，但有時候會過於熱心，有點雞婆，有時候覺得這樣做是對的，可是在別人的認知裡，這不一定是對的。就有點像幫倒忙……我覺得就是，信心有提升，感覺更多的肯定。原本只是覺得說我好像蠻負責的，然後參加這次會談，就是聽爸媽講就覺得說，自己好像真的有這樣，對，就是確實存在。」(5_CB_037)

(2) 增進對生涯方向的思考和信心。所有青少年均提及會談讓他們對未來生涯方向產生更多的想法和期待，部分參與者更確認未來方向，亦有參與者希望展開更多的行動，也會探索生涯價值觀和產生信心。以第一組青少年為例，提到探索和討論未來夢想有助於找到興趣和如何規劃，進一步思考未來想成為怎樣的老師。第五組參與者透過反思者的分享，意識到自己對未來生涯想法可更有彈性，世界廣闊，更有動力嘗試，覺得預備未來的信心增加了。

「讓學生快樂幸福講笑話讓他們開心，（我是想到未來當歷史老師）這個職業……我是這樣想。」(1_CB_036)

「那個時候，我好像就是聽到那個老師對於自己生涯的分享，然後就想說為什麼我一定要就是妥妥當當、穩穩的直接一路這樣讀完大學、研究所，出來工作然後結婚、死去（笑），可能有點太誇張了，覺得就是人生還是有很多變化存在，就是想要去（多做）嘗試。」(5_CB_034)

(3) 幫助情緒安頓與緩解。三位青少年參與者(1_CB、3_CG、4_CB)提及此項影響，認為會談有助於情緒緩和，甚至解決煩惱。第三組青少年提到會談後最大的改變是比較少生氣。第四組青年提到來會談後感覺心平氣和，煩惱解決，十分開心。

「（會談後你覺得你做的最大的改變是什麼？）我做的最大的改變就是比較少生氣（笑）。」(3_CG_046)

「每次參加這個會談的時候，可能之前有時候會吵架。但每次到這邊的時候就好了。可能聊完就好了，其實我來這邊聊都蠻開心的，就是……感覺很像是心平氣和的，聊天完之後就是有些煩惱會解決……。」(4_CB_008)

(4) 聽見父母對自己的想法，有助於選擇和增進信心。所有青少年提到聽到父母對自己的想法後，有助於進一步思考，從中發展或產生對自己新的想法。當中亦有參與者提到聽到家人的回饋和建議，

覺得感受到家人的支持，產生信心和放心。以第二組青少年為例，提到之後選組時也會考慮母親給他的建議。第四組青少年聽見媽媽的優點回饋，增進對自己的信心。

「可能像學校之前就是上輔導課，就講到要選類組，然後什麼工作，然後考慮那些工作的條件，就會想到她（媽媽當時）給的建議，幫助自己做出選擇。」（2_CG_057）

「找到自己的一些特點，因為可能……可能我自己、自己在做的時候都沒有看到這些點，那媽媽從旁觀者的角度，就會看到說可能一些優點之類的。」（4_CB_416）

「像父母啊這種最親近的人，就可能……讓你更了解他們看到的你，就是不會自己覺得「喔！我就是這樣！」給你更多的一些想法、一些 idea，然後就是讓你就更有信心啦。」（4_CB_048）

2. 對父母親想法帶來影響

此部分共歸納出一個類別，即增進對父母的理解。共有四位青少年參與者（1_CB、2_CG、3_CG、6_CB）提及會談後更理解父母的想法與心情，聽見母親想傳達的好意和自己接收上的落差，有機會聽見和理解媽媽教養方式的脈絡，也聽見有別於母親平日對自己講話的方式，特別是心聲和擔心，整體而言增進了對父母的理解。第三組參與者提到媽媽出發點是為自己好，但是做的事情讓自己反感，透過會談更了解媽媽在想甚麼，知道媽媽的出發點是基於怎樣的心情。第六組青少年提到聽見媽媽的生命經驗以及十年後的願望，發現媽媽希望簡單的生活，對自己若沒有達到期望感到比較放鬆，另外，聽見過去媽媽的生命經驗，也讓他反思有些事情可以轉念不用太固執。

「因為我知道我媽她真的是每個出發點都是為我好，這我真的都知道……會談後我會更加知道她是用什麼樣的心情對待我。」（3_CG_137）

「感覺我生活會比較輕鬆一點。就是不會感覺說，我們以後要做什麼，比較複雜的目標達成，就是有份工作，一家四口能和平相處，可能對他來講就足夠了，沒有要求我們說要很複雜的願望和期待。」（6_CB_008）

3. 對互動關係的影響

結果歸納為增進相互聆聽回饋，對彼此和互動關係有更多理解，及對關係發展出新因應之道。

（1）增進相互聆聽、回饋，對彼此和互動關係有更多理解。所有青少年均提及會談中相互分享與聆聽，與父母間能更了解彼此，透過回憶也發現與媽媽間的快樂往事，更願意聆聽彼此的想法，家庭互動關係開啟新的可能性。以第二組青少年為例，三次晤談可以和媽媽講彼此的感受，特別是講出心裡的話，特別是一來一往有別於以前比較單一的交流。第五組青少年亦提及，會談幫助家人之間相互聆聽，特別更能理解爸爸想法，作為部分參考，感受到幸福。

「可以講話、分享……然後會有人給你回饋，然後……也可以跟媽媽講講彼此的感受。」（2_CG_020）

「我覺得還蠻不錯的！因為平常家裡的溝通沒有那麼的順暢，就是很容易大家會插嘴，就是很混亂，沒有辦法去聆聽別人的想法。來這次會談之後，聽到爸媽對話就覺得說，這樣子還不錯，有在互相聆聽。」（5_CB_004）

「我覺得是一個蠻奇妙的狀態，就是感覺平常有這個時間，也會有安靜的環境，但是不會像那個時候，大家彼此完整地說一段自己的感受，再去得到別人的回饋」（5_CB_097）

(2) 關係發展出新的溝通和因應之道。共有三位青少年參與者(2_CG、3_CG、5_CB)提及在認識家人情緒後,開啟新的互動方法,亦有參與者提到認知到與家人不同想法後,發展出新的因應之道,亦有參與者提及將注意到的自身優勢發揮在親子關係上,或者換位思考,發展出新的因應之道。第五組青年會談後覺得媽媽對自己的叮嚀變少了,或許是媽媽覺得自己其實都有想好,因此比較放心了。第三組青少年在認識媽媽的焦慮後覺得會談有助於控制自己的情緒。

「反正我跟我媽從價值觀、三觀真的不合,然後個性也不合,所以其實要我們不吵是不行的,但是可以用另外一種方法,可能就是他在講這麼激進的話時候,我就……當作沒聽好了。」(3_CG_150)

研究者彙整上述父母和青少年各自影響經驗分析結果,進一步再向上一層歸類,發現父母/青少年對對方想法帶來的影響,二者共同之處在於增進了對對方的理解。而各自對自身的影響部分,有共同之處,在於增進對自己的理解以及增進對自己的肯定與信心。最後二者對關係部分的影響亦十分類似,包括增進對關係的理解與連結,以及發展出新的溝通因應策略。

(三) 此會談架構之主要助益與限制

以下針對三面向歸納會談架構之量尺回饋、助益程度與面向及限制與建議。

1. 對青少年未來生涯探索的助益與限制

(1) 助益程度與助益面向。在1(沒有帶來助益)—10分(獲致最大的助益)中,父母認為此部分助益回饋的平均數為8分(最低分為7分,最高分為9分),青少年參與者回饋的平均數為8.2分(最低分7分,最高分為9.5分)。親子多正向肯定此會談帶來生涯探索的助益,且雙方所經驗的分數相近。整理親子提及助益因素,主要包括(1)過去志向經驗的整理活動,從中了解了青少年興趣與特長(7位), (2)想像未來生涯願景活動,擴展或形成方向與選擇(4位),以及(3)連結優勢的做法,增加前進動力(2位)。整體而言,參與者訴說的成效經驗,能大致符合介入的目標。

「大概七分吧。我覺得雖然沒有實際的例子去提供我一些參考的方向,但覺得還是對我現在所經歷還有我所喜歡的事情去做整理和思考。」(5_CB_095)

「就是……就是讓自己想想看妳會喜歡這些東西的理由,然後妳是有什麼原因,或是什麼關係、特質才會選它。」(2_CG_173)

(2) 限制與建議。歸納所有家長與青少年參與者結果,限制與建議主要是希望增加連結到職業資訊與客觀的探索回饋,希望能更著重生涯探索層面(2位,6_PM、5_PF),增加對職業或科系的理解與連結(2位,2_PM、2_CG),有客觀測驗輔助了解真正能力(一位,5_PM),在生涯探索的引導上可以更有結構具體(2位,3_PM、5_PM)。亦有參與者提到,有機會可以先想,像是預告或課後作業(1_PM),有希望有更多機會可以延伸及深入探索(3_PM)。此外亦有參與者提到畫畫的作法對孩子有些侷限(1_PM)。亦有家長會擔心,過去經驗的探索是否可能侷限了孩子開發未來可能空間(5_PM)。

「我就想說如果有那種……那個職業更深入的了解會更好,但是畢竟這邊只是心理輔導,不是那種職業介紹那種的。所以我覺得整體來說還是很喜歡。」(2_CG_221)

「第二次就提到夢想是什麼,也許可以提到說,這個工作它的一個環境,是什麼樣,是妳喜歡的點是什麼,不喜歡的點是什麼,再比較深入的去談……。」(3_PM_082)

2. 在對青少年優勢探索的助益與限制方面

(1) 助益程度與助益面向。家長認為助益情形的平均數為 9 分（最低分為 8 分，最高分為 10 分），青少年參與者認為助益情形的平均數為 7.1 分（最低分為 5 分，最高分為 9 分）。二者評分略有差異。

助益的因素亦與優勢探索的設計有關。參與者表示第一次設計主要是促進對孩子（自身）優勢與相關經驗的挑選和討論。從挑選優勢特質中，確認並擴展雙方眼裡的優勢（2_PM、3_PM、4_PM、5_PM），使對孩子有更多的認識，參與者表示好玩，期待有更多的探索（6_PM），也與想像中有所不同（2_CG、4_CB、5_CB）。參與者指出會談運用優勢的探索與回饋，透過自己和家長更了解優勢。家長皆認為此會談能幫助自己看到孩子的優勢，對孩子更多的盼望與祝福，也認為對幫助孩子建立自信有所幫助。部分孩子認為有幫助的地方是能從自己和他人的角度思考自己的優勢特質，特別是自己沒有看到的，也能進而反思自己對優勢的看法（1_CB、2_CG、4_CB、5_CB）。亦有參與者提到親子一同挑選優勢牌卡，是擴展回饋和探索的來源。以第四組青少年為例，認為會談鋪陳和統整自己的強項優勢，增加了對自己的信心。

「從前面分析出很多重點，然後後面再強調一下、再強調一下，就點出你的就是強項啊，還有你的興趣之類的，就是……就鋪陳、鋪陳、鋪陳，然後統整這樣子，類似強調重點的感覺。」（4_CB_380）

(2) 限制與建議。整體而言限制可區分為兩部分，分別是優勢探索略為受限，以及探索的方式亦可調整。優勢探索略為受限，共有三位提及（5_CB、6_CB、1_PM）。包括優勢是平常就知道的，沒有特別的發現；或者聚焦於優勢，略嫌單薄；以及優勢與生涯之間的連結性應更為加強，或者在優勢可以有怎樣的應用以及深入的了解。在探索的方式方面，共有 4 位提及（1_CB、3_PM、6_CB、5_CB）。參與者提到與牌卡設計有關的限制，包括希望牌卡可以多一點，也會認為有時挑選牌卡反而選不出來，或反而是個限制。或者優勢卡的說明過於模糊，不太容易挑選。同時親子挑牌卡可以在空間上更為區分，以免相互影響。

「優勢的幫助大概是六分！我覺得其實有一些優勢就是，可能生活中平常就知道的，但是在這裡，可能知道的會是比較一樣的，就重複性比較高。」（5_CB_096）

「選卡那裡，因為就是覺得還蠻難選的，我覺得有一些，就是有一些特質是介於兩者之間，有點模糊的感覺，或是兩個特質比較相像的，就比較難選，那時候就一直在想。」（5_CB_070）

3. 在對參與的親子關係的助益與限制方面

(1) 助益程度與助益面向。家長認為在此方面助益情形的平均數為 9 分（最高分為 10 分，最低分為 8 分），青少年認為助益情形的平均數為 9 分（最高分為 10 分，最低分為 8 分）。二者評分之平均相同，而且分數為三部分中最高。參與者提到會談幫助促進彼此認識與了解、拉近並促進關係連結、也體驗到不同平常的溝通方式。親子提到此會談有助於對家庭帶來新的發現，解構原本對家庭的想法，因而促進彼此間的了解，拉近彼此距離，增加幸福感受。以第五組親子來說，青少年覺得對關係帶來助益主要是在此空間是一個安靜的環境，大家可以彼此完整的敘說自己的感受，也以機會獲得他人的回饋。其父親也提及，會談幫助他們在家庭成員彼此的感情上更好。對第六組青少年而言，聽到原本不知道媽媽有的想法，覺得會談增進與媽媽間彼此的了解，親子關係更為連結。

「不是爸媽也有寫，就是其實覺得自己還蠻幸福的，就是自己雖然我爸有一些就是會增加，就是會講蠻多自己的想法，但是我覺得他跟媽媽還是很支持我們，去做我們想做的事情，雖然可能不是社會中最棒最好的事情，但是他還是希望我們可以快樂成長。」（5_CB_084）

「我跟媽媽彼此了解的程度……應該有九分！可能以前也沒什麼特定的聽，在閒聊有些問

題剛好都不太有機會去聊到，但因為這次剛好有機會、有題目，聽到他對這個，或對我某個東西的看法、對生涯的看法算是蠻多的，就像我才知道原來她那麼想開公司，那麼想回老家。」(6_CB_121)

(2) 助益之因素。6位參與者提及主要是有一個促進彼此對話的空間(5_CB、5_PM、5_PF、6_CB、2_CG、3_CG)。當中包含有機會說出心內話、能聽見彼此、彼此回饋與促進對話。參與者指出，有一個開放以及促進聆聽、分享和對話的空間，有機會透過提問與思考，說出心內話，並在一個流動開放的空間，聽見對方的想法與經驗，以及帶來對自己肯定的聲音，有機會可以家人一起，直接聽見對方的聲音，因此可以更了解對方，也能讓對方更了解自己。也從彼此回饋和對話中增進了解與連結。第五組青少年認為會談提供一個有助於對話的氛圍和空間，第五組父親也很呼應，認為在這個開放的氛圍下，有機會說出心內話。第六組青少年則提及在此流動的氛圍中能聽到媽媽的心聲，增進對媽媽的認識，以及相互回饋。

「我覺得最有幫助的，第一個就是提供對話的空間，覺得也不可能就是，在有其他人的地方直接吵起來，覺得這是一個幫助溝通，還有瞭解，從親近的人身上了解自己的一個方式，對，我覺得這個還蠻有幫助的，因為平常爸媽也不太可能像是這個過程裡面，這樣子去講，把一件事情講得那麼詳細，可能只會說你不要這樣不要那樣。」(5_CB_093)

「我很喜歡這個平臺(會談)所做的安排還有設計。當時老師在跟我們談，會問你對於孩子的感覺、觀察、期許，很多細節一下子我也沒辦法講完講清楚，蠻多我覺得蠻適中的，就是問到真正我們想要講的。」(5_PF_020)

「因為我們直接知道對方對某個譬如說對十年後的期望是長什麼樣子。因為我有聽到媽媽的訊息，媽媽也有聽到我的訊息……。」(6_CB_123)

整體而言，所有參與者對關係增進這部分給予頗大肯定，其次是生涯探索，上述二者父母和青少年的經驗也十分一致，而優勢探索的部分則是對青少年的助益略比父母經驗到的來的低。

(四) 反思聲音帶來的經驗

歸納所有參與者(13位)的訪談內容，皆肯定反思者設計對其有所助益。進一步將其經驗整理以下五個部分。

1. 客觀統整與回饋，增進理解與認識

九位參與者(1_PM、2_PM、3_PM、5_PF、6_PM、1_CB、4_CB、5_CB、6_CB)提及反思者不同角度客觀回饋，增進對家庭、親子與自身認識。參與者形容反思者如同一面鏡子，映照出自身所見到的，亦有參與者提到反思者是旁觀者，能帶出客觀審視的精準眼光，幫忙細膩統整整理會談的流動與內容。第三組母親提到反思者像一面鏡子，也像側面鏡，不只客觀反映也會提供他的觀點都很不錯。

「幫助我們有點像統整，整理出來那種感覺，因為全程他都屬於聆聽的角色，最後他給出的回饋比較像是整場對話下來，所得出的，也不能說結論，就是一整個的想法。」(5_CB_091)

「她就像一面鏡子，把我們看到的再反映出來……有時候是另一個側面鏡，她可能看到不一樣的東西，因為有時候她的角度不一樣，有時候跟我們的角度是一樣，有時候她可能聽到又另外的弦外之音。」(3_PM_065)

2. 正向回饋與提問，帶出力量與信心

亦有六位參與者（1_PM、5_PM、6_PM、2_PM、5_PF、4_CB）提到反思者的描述或提問帶來正向的回饋，表達對他們的欣賞，帶給他們力量與信心。以第六組母親為例，形容反思者是一個很有意思的旁觀者，提供很多正向的回饋。第五組母親提到反思者的提問與回饋，讓他感覺很有力量力道，也很清晰。

「他其實都給我們很多，很正向的回饋，重點是因為我們在談話過程他都沒有參與，就覺得一個很有意思的一個旁觀者，但她最後又做了一個整理，我就覺得聽起來好好玩喔，很有意思。」（6_PM_105）

「她（反思者）就說他（孩子）那個助人的動力很強，我後來想想也是，好像很多事情都是源之於說他就是想幫助別人的那種熱忱，就是說他的反思說確實是點出一些我覺得強而有力的東西。」（5_PM_097）

3. 擴展好奇，帶來更多思考

八位參與者（3_PM、4_PM、5_PM、6_PM、5_PF、2_CG、3_CG、5_CB）提及反思者幫助擴展好奇，帶來更多思考，點出沒有注意到的地方，覺得十分新奇有趣。第二組青少年就提及，反思者增加了他想法的擴展，也會講到和媽媽都沒有想過的想法。第五組父親和青少年不約而同提及，反思者擴展其想法使其更多元。第一組青少年提及反思者分享其家庭經驗，讓他特別驚訝原來每個家庭都不一樣。

「好像第二次的職業分享，反思員她說因為我有一些喜歡的像是舞蹈唱歌那種，然後她說可以再延伸為諮商，就是突然印象很深刻。」（2_CG_151）

「跟媽媽講完彼此，然後換她講的時候，她會講出跟媽媽都沒有想過的東西這樣子，通常都蠻有幫助的。……一個局外人的看法……」（2_CG_206）

「比較令我訝異的是別人的經驗是這樣，因為我以為都跟我一樣，就是父母還是會嚴格比較不會像他父母那麼放任，就比較不一樣。」（1_CB_055）

4. 情緒緩解與安頓

三位參與者（2_PM、1_CB、3_CG）提及反思者協助撫慰情緒，增加內在安定感，緩解當下的情緒。第三組青少年提及當媽媽提到舅舅的事情哭泣時，反思者能以新的角度來看這件事情，覺得有安慰到媽媽。第二組參與者則提到會談中與孩子情緒有較為激動的時候，反思者從不同角度來看自己的行為，帶來安心，讓他能冷靜下來。

「我記得有一次就是我媽她講到就是舅舅出了一些事情，然後她就很難過，她就在那個會談的時候哭，反思者就是她有就是……就是比較專業，以他人觀點去看這件事讓我媽感覺好一點。」（3_CG_099）

「她的反思，會給我冷靜的效果，就是踩煞車……她（反思者）會說她看到的OO是一個……就是會去想很多這樣子，我就覺得從她的角色然後對照我自己，有個比較，然後我聽了就會覺得蠻安心的，因為她講出來的話，是站在旁觀者的角度，是比較冷靜的。」（2_PM_088）

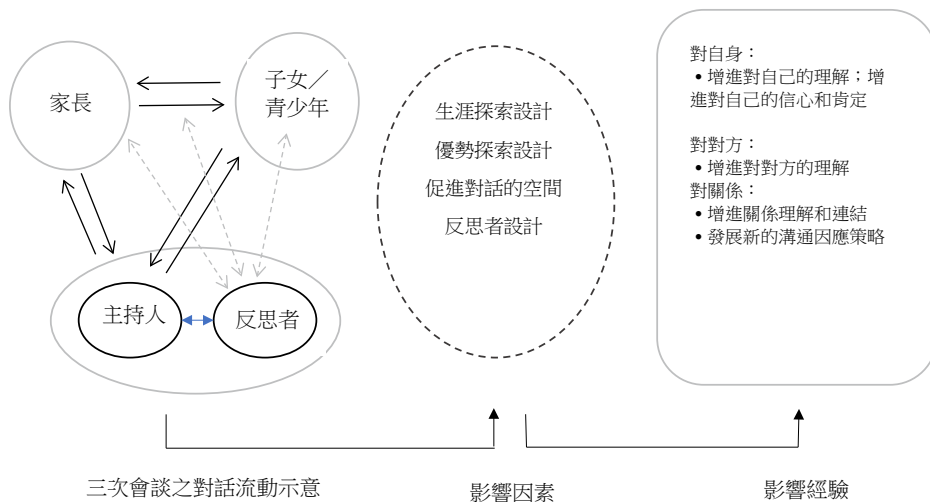
5. 可有更多元的聲音，另角色功能可以有更清楚的說明

一位參與者（5_PM）提及主持人是否也可以分享，反思者聲音更多的可能性，以及對反思者的設計不太了解，可有更為明確的說明。

「因為我以前的團體沒有這樣的橋段，反思這個東西，我起先以為因為當時老師第一次來就講說這個角色是反思她會跟她對談什麼之類的。所以我自己想說他們兩個不知道要講什麼東西……。」（5_PM_111）

從研究結果整理此三次會談整體之進行、影響因素與影響經驗如圖 1 所示。圖左側顯示對話的流動是發生於主持人與家長、主持人與青少年／子女、以及家長與青少年彼此之間，以實線和箭頭表示彼此間相互的對話。另反思者未直接與家長、青少年／子女對話，但仍有隱微的對話流動在彼此之間，故用虛線表示。這是指當主持人邀請反思者進行反思時，此時的對話發生於主持人和反思者之間，但即使反思者並未直接與家長、青少年對話，但家長和青少年透過反思者的聲音，揀選當中有意義之部分，引發後續的對話與反思，這個過程彷彿反思者與家長、青少年以及其關係中間亦有著隱形的對話與流動。對話之間，也有個人的內在對話在進行著，對會談的進行亦產生促進的影響。圖中間研究所設計的介入主軸，由橢圓虛線表示。圖右則是根據結果彙整的參與者影響經驗，由方框實線表示。由研究結果可知，此會談透過生涯探索元素、優勢探索元素、反思者設計的加入，並透過促進打開對話的空間，對參與者形成對自身以及對對方更多的理解，提升自己生活生涯的信心以及增進關係理解、連結與因應溝通。

圖 1
後現代家庭生涯會談之影響經驗與影響因素之概念圖



討論與建議

（一）整體研究討論

1. 此會談對親子帶來正向且多元影響，對青少年生涯實務能帶來新意

本研究旨在發展一聚焦於生涯、關係與優勢的親子會談策略，並探討此策略對親子所帶來的影響經驗。此會談策略立基於後現代優勢和合作取向觀點，加入優勢的元素以及反思者的設計，研究

結果發現，親子雙方在經過三次會談後，對自己、對對方以及對親子關係等三個面向上均產生影響，進一步往上歸納更發現雙方均透過此會談增進對自身與對方的理解，增進自信與肯定，以及增進關係連結與因應之道。此研究的結果，也能呼應 Amundson 與 Penner (1998) 的研究，邀請父母參與和回饋，的確有助於親子互動和溝通，而本研究不同之處則在於，透過三次會談以及反思者設計，創造更多的對話與探索。整體而言，此會談對親子雙方與關係增進上具有正向的影響，更對青少年生涯發展與家庭相關實務上具有重要意涵。

從父母影響經驗的研究結果來看，會談幫助他們更認識孩子的優勢，聽見並更加理解對孩子的生涯想法，也產生對孩子有更多的信心與肯定，頗能回應本會談設計的目的。此部分對孩子與家庭所帶來的正向意義頗大，除了瞭解、欣賞與肯定，對孩子帶來極大的支持與鼓舞外，研究結果亦指出，家長因為對孩子的理解，從原本的質疑轉化為想接受和支持孩子，也更想要知道如何幫助孩子。這部分也呼應 Davies 等人 (2015) 以及 Cheung 與 Jin (2016)，關係的理解與連結有助於孩子的生涯探索。父母亦提及對對自身帶來影響，特別在親子教養以及家庭傳承方面有許多反思，並對自己產生肯定和信心的感受，此部分的影響經驗則是較為特別的。由於會談三次架構仍以促進青少年的生涯與優勢探索為主，較少聚焦於參與的父母，但從父母所產生的對自身的影響可看出，對父母而言頗具有意義。特別是家庭傳承價值的反思，亦在這三次會談中展現與流動，賦能家庭。像是第一組的母親回饋孩子有助人利他的特質，反思到自己也有助人利他的特質，意識到傳承自父親，傳承透過她傳遞給下一代，帶來許多欣慰，這也與過去黃湘紘與王玉珍 (2021)，以及王玉珍等人 (2020) 的研究發現類似，父母的成長與家庭經驗對教養及形塑對子女的期待具有影響。而整體而言，會談對參與父母帶來多面向的影響經驗，從中也發現父母的親職角色頗需要被關注、被了解與賦能。

另外就青少年部分，也增進自身的了解以及對自己的信心與放心。細看結果，青少年認為此影響經驗除了來自優勢的認識、以及其與生涯的連結外，主要還來自會談中父母對自己的回饋。可見父母直接地回饋、讚美與鼓舞，對孩子而言頗為重要。或許多半父母或家庭了解直接回饋的重要，但平日生活多為工作或其他事項忙碌或煩心，有時回應也停留於表面，具有品質的對話、關懷與回饋的確更需要刻意地、有覺知的創造和練習。另比較特別的是有三位參與者提及會談有助於情緒安頓甚至解決煩惱。雖然會談中並沒有針對青少年的困擾進行討論與處理，但言談中亦可發現，青少年提及包括學校學習、人際、自我追尋以及親子衝突或困擾，能在會談中被聽見和被理解，特別是能好好地說出對家人的看法和感受，不會被責備或打斷，顯然對其格外重要。由結果可發現，此模式帶來不錯的影響經驗與成效，而這樣的影響也並非單方面的，彼此意見不同也能有更多同理和面對的決心，不僅對孩子具有重要的意義，也促進了家庭的滋養和優勢 (Abubakar & Dimitrova, 2016)。整體而言成效頗受參與者肯定，值得未來實務發展。

2. 從會談目標的符合情形評估會談架構，思考調整的必要性與作法

在生涯探索、優勢認識及關係連結的給分結果，可知親子均給予 7 分以上，又以關係連結最高，其次是生涯探索，而優勢認識的評分親子略有不同，且青少年在優勢認識的評分為三者中較低。根據研究結果，以下分別針對三個主要會談策略其成效以及未來可調整之處進行討論。

(1) 以志向願景為方向之設計有助於探索覺察生涯目的感，可再加入具體職涯資訊的提供。就生涯探索方面而言，親子都給予 8 分左右，對生涯探索帶來的助益頗為肯定。會談的第二次為回想過去青少年有過的志向 / 對青少年的期許，並敘說相關經驗以及理由，萃取當中意義，第三次則是邀請青少年形塑未來願景以及邀請父母探索未來希望陪伴的方式。親子雙方認為助益主要是從整理過去經驗中，增進青少年興趣與特質的了解；從整理並想像未來生涯中，擴展或形成方向與選擇，以及從連結優勢到生涯層面，增加了前進動力。整體而言，探索過去有過的志向以及型塑未來願景，有助於增進青少年探索並建構有意義的目標，此部分結果頗能與過去研究相呼應 (例如：Balthip et al., 2022)。不過，部分參與者希望有更多具體職業資訊或回饋，像是測驗結果，或許反映了此階段青少年生涯期待，以及個別參與者的狀態與需求可能具有差別。因此會談的內容上，如何從志向的探索更連結到現實中社群、未來科系，甚至於職涯，的確可再思考。另會談方向與參與者所期待的，這二者間可在事前有更多溝通和準備，另亦可考量參與者的生涯需求調整優勢的介入，若參與者處在探索階段，可多進行興趣和志向探索，而在聚焦與定向階段，可著重優勢的注入，以增進希望感與行動。

(2) 優勢探索的深度與方式可進行調整，以更能符合會談架構目標。就優勢探索部分，親子經驗略有不同，青少年在優勢認識的評分是三者中較低者。進一步分析，會談架構主要透過優勢牌卡，讓親子各選擇青少年所擁有的優勢特質，並說明何以選擇這些特質。父母參與者肯定此方式能協助自己從不同的方面看到孩子的優勢，對孩子更為欣賞放心、有信心。但從研究結果也發現，青少年覺得優勢探索有其限制，包括優勢是平常就知道的；或者僅聚焦於優勢，可以擴展優勢與生涯之間的連結，或對優勢的應用以及深入了解有更多探索。另外也認為牌卡可以多一點，或有時挑選牌卡反而選不出來，或者優勢卡的說明較模糊，不易挑選。同時親子挑牌卡可以在空間上更為區分，以免相互影響等。對華人文化而言，探索自身優勢並非習慣，因此邀請過程不可操之過急。由於會談第一次即直接邀請青少年挑選具有的優勢特質，或許未來可透過比較間接的方式開始，像是先分享一次不錯或難忘的學習或生活經驗，分享後再挑選當中自身所呈現或發揮特質。另外，從青少年參與者的研究結果可看出青少年對探索自身優勢亦具有一定的期待，特別是自身尚未發現的，因此或許可進一步思考並帶入學校同儕或師長對其優勢的回饋，增進討論的多元豐厚度，或者從參與者的負向以及韌力經驗中去幫助看見不一樣的優勢。另外，卡片做法的確較囿限於分類的架構，可視參與者的需要彈性調整。此外，從結果中得知，優勢的探索應進一步帶到與生涯連結之可能性探索，而不是只是探索覺察優勢。如何具體地將優勢的發現，帶到應用到未來生涯志向的實踐，或如何應用這些優勢，創造獨一無二的生涯或志向，對此時身為高中生的參與者而言將更有意義。

(3) 此會談有助於親子關係的連結，並能增進彼此間的溝通與衝突因應，可進一步思考如何連結至生活的應用。就關係連結部分是親子參與者均十分肯定的助益。在助益的因素方面，參與者主要提及會談中提供一個不一樣的環境，有機會了解對方的想法。就像第五組及第六組青年，都不約而同地提到。

「因為平常爸媽也不太可能像是這個過程裡面，這樣子去講，去把一件事情講得那麼詳細，可能只會說你不要這樣不要那樣。」(5_CB_093)

「可能以前也沒有什麼特定的聽，以前在閒聊有些問題剛好都不太有機會去聊到，……就像我才知道原來她那麼想開公司，那麼想回老家。」(6_CB_121)

從此可知，親子或家庭會談最重要的因素可能就在於有機會好好地將內心的想法或聲音說出來，在這個空間中，能好好地被聽見和理解，而本研究所設計之親子會談，除了創造空間讓親子之間有機會聆聽彼此外，更加入反思者設計，打開更多對話的可能性。此部分亦能呼應 Seikkula (2008, 2011) 所強調的，投入於聆聽，讓對話能有所流動，是啟動內在資源的主要關鍵所在。此外，從訪談中得知，這份理解的經驗也會帶到平日生活中，創造不一樣的互動方式。就如同第二組母親提及孩子於會談後會主動和自己說對不起，覺得應該是會談中彼此有澄清和理解的緣故。這些會談中的體驗，也是溝通的示範，帶給親子生活中面對關係的挑戰的因應做法。未來在第三次結束前亦可針對此部分的生活應用有更多的討論，協助參與者有更多的信心將會談中的經驗類化應用到生活中。

3. 反思者設計打開對話空間，帶來擴展、支持與希望的正向影響

研究結果發現，反思者設計帶來多元正向經驗，具有實務價值。本生涯會談除了結合生涯與優勢以及親子共同參與外，另一主要的特色即在於運用合作取向的反思者對話設計。反思者會帶來那些反思，內容並不限定，主要的原則在於不評價與不詮釋，內容包括反思者在聆聽參與者的經驗後，反思並分享自己的經驗，亦有反思者統整參與者所說的，以自己的方式重新敘說，亦有好奇參與者的某些經驗，以邀請的方式提出好奇。雖然提供多樣化的介入方式，但敘說的方式是由主持人和反思者進行對話，而非直接對參與者說，因此參與者有機會在聆聽主持人與反思者的對話後，自由的揀選對其有興趣的、有意思的內容來回應主持人或繼續進行探索。本研究中的參與者在會談中經驗了反思者對話，提及反思者會統整他們在會談中所談及的外，也包含擴充、提問、提供觀點與支持。並且認為反思者的設計能對其帶來助益。這些不同聲音在不評價以及流動對話空間中，創造了更多的反思與新意，彷彿打開更多對話空間，不僅幫助親子更好的理解自己、對方以及關係，擴展好奇

思考，情緒或的緩解和支持，也從中獲得力量與信心。此結果與 Vall 等人（2014），Lidbom 等人（2016）以及 Vall 等人（2018）的結果極為相同，不過過去相關研究多聚焦於治療師或反思者的經驗（如 Anderson, 2000, 2001; Lidbom et al., 2016; McDonough & Koch, 2012），而本研究聚焦於了解親子參與者的經驗，補足了過去較少提供的觀點，未來則可思考此介入策略在家庭治療等實務與相關諮商員訓練上有多的應用，這也是目前國際研究中所愈來愈重視的面向（Ong et al., 2021）。此外過去相關研究多僅在歐美國家，而本研究之結果更發現，在東方文化下的臺灣，可能由於看重關係、習慣內省，而且也好奇別人怎麼看自己，反思者聲音亦意外地創造了更多的流動，對親子更具意義。這對臺灣的實務工作可說是具意義的起步。不過，研究結果也發現，部分參與者提到對於反思者的角色，一開始的說明並沒有很清楚，不太確定反思者的用意，在本研究中介紹反思者僅微作說明為一反思的角色，未來在實務工作中，可針對反思者的設計是甚麼，以及會進行怎樣的對話，有更為清楚的說明。另反思者需相當的訓練，未來可形成整體的培訓架構，讓實務工作者更具有實作的能力。

（二）限制與建議

本研究以高中生及其父母為參與對象，進行以優勢與反思對話設計為特色的親子會談，結論為親子認為會談有助於增進對自身和對方的理解，進而促進彼此關係連結，從中也發展出新的溝通因應策略，對青少年未來生涯探索、優勢探索及親子關係上能帶來助益，其中又以親子關係的助益最為明顯，反思者設計有助打開其對話和反思空間，帶來多元正向影響。研究限制方面，有五組父母為孩子報名，部分孩子意願沒有父母高，或許也對會談歷程與研究結果造成影響。另僅有一組包含父親，其餘都是母親，父母參與的性別差異或許也對結果產生影響。另訪談時間，有一組因為當時正面臨高三指考，訪談延到三個月後進行，可能因記憶而造成經驗落差，彌補的方式是透過訪談員協助盡可能回憶會談進行過程。

未來實務建議如下：（1）在會談架構方面，可更了解參與之青少年的生涯期待、需求與狀態，並據此微調與優勢連結的作法。優勢探索可突破卡片的限制，在實務上考量更多元、歷程和深入的面向；（2）反思者介紹可再調整。主持人可於一開始即明確介紹說明反思者任務、反思者參與時間點以及做法，亦可點出反思者設置的心意。描述像是：當我們進行到一個段落時，我和一旁的反思者心中都會有些觸動與想法，此時我會轉過身與反思者談話片刻，談話內容就圍繞在剛剛過程中所經驗到的內在想法與感觸。這些內在聲音都讓你們（親子）有機會聽見，可自由回到我們談話中回應；（3）基於本研究成果，亦建議將此會談的架構與元素作更多的實務累積，進一步建構更適合臺灣本土之家庭生涯諮商模式。未來亦可發展此相關之訓練模式與架構，培養更多能實際投入實作的實務工作者。

研究方面可透過量化實驗設計，用以驗證此模式對青少年帶來助益情形；親子探索中所發現的家族傳承之信念與價值，其對家庭帶來的意義以及對青少年生涯的影響，與其相關之家庭目的感或家庭優勢概念對青少年生涯發展帶來的影響亦頗值得探究；亦可探討不同性別青少年在其探索中關注面向的差異情形；另外亦可好奇反思者在進行會談過程時的內在反思，以及如何形成，亦可探討對主持人而言，具有反思者的設計對其而言帶來怎樣的經驗與介入的影響。

參考文獻

- 王玉珍（2015）：〈優勢中心生涯諮商對國中學生幸福感與生涯發展之影響研究〉。《教育心理學報》，46，311–332。[Wang, Y.-C. (2015). The effectiveness of strength-centered career counseling in junior high school students. *Bulletin of Educational Psychology*, 46, 311–332.] <https://doi.org/10.6251/BEP.20140525>
- 王玉珍（2018）：〈青少年目的感經驗之探究〉。《教育心理學報》，49，437–459。[Wang, Y.-C. (2018). The experience of adolescents' sense of purpose. *Bulletin of Educational Psychology*, 49, 437–459.]

- [https://doi.org/10.6251/BEP.201803_49\(3\).0005](https://doi.org/10.6251/BEP.201803_49(3).0005)
- 王玉珍、曾晴、陳之懷、簡明彥、林欣儀（2020）：〈邁向志向之旅—青少年生涯目的感發展之歷程研究〉。《教育心理學報》，52，263–286。[Wang, Y.-C., Tseng, C., Chen, C.-H., Jian, M.-Y., & Lin, X.-Y. (2020). A study of Taiwanese adolescents' career purpose development process. *Bulletin of Educational Psychology*, 52, 263–286.] [https://doi.org/10.6251/BEP.202012_52\(2\).0002](https://doi.org/10.6251/BEP.202012_52(2).0002)
- 安德森（2008）：《合作取向治療：對話·語言·可能性》（周和君譯）。張老師文化。（原著出版年：1997）[Anderson, H. (2008). *Conversation language and possibilities: A postmodern approach to therapy* (H.-J. Zhou, Trans.). Living Psychology Publishers. (Original work published 1997)]
- 安德森、葛哈特（2010）：《合作取向實務：造成改變的關係和對話》（周和君、董小玲、馮欣儀譯）。張老師文化。（原著出版年：2007）[Anderson, H., & Gehart, D. (2010). *Collaborative therapy: Relationships and conversations that make a difference* (H.-J. Zhou, X.-L. Dong, & S.-Y. Feng, Trans.). Living Psychology Publishers. (Original work published 2007)]
- 林蔚芳（2018）：〈協助家長成為孩子生涯發展的支援者〉。《臺灣教育評論月刊》，7（10），182–186。[Lin, W.-F. (2018). Xiezhu jiazhang chengwei haizi shengya fazhan de zhiyuanzhe. *Taiwan Educational Review Monthly*, 7(10), 182–186.]
- 邁可納米、格根（2017）：《翻轉與重建：心理治療與社會建構》（宋文里譯）。心靈工坊。（原著出版年：1992）[McNamee, S., & Gergen, K. J. (2017). *Therapy as social construction* (W.-L. Sung, Trans.). PsyGarden Publishing. (Original work published 1992)]
- 陳思宇（2019）：〈臺灣親子衝突研究之回顧與展望〉。《清華教育學報》，36（2），159–192。[Chen, S.-Y. (2019). Literature review of research on parent-child conflict in Taiwan. *Tsing Hua Journal of Educational Research*, 36(2), 159–192.] [https://doi.org/10.6869/THJER.201912_36\(2\).0005](https://doi.org/10.6869/THJER.201912_36(2).0005)
- 黃湘紘、王玉珍（2021）：〈華人父母教養期許形塑經驗與子女知覺期待之生涯因應〉。《諮商心理與復健諮商學報》，36，31–45。[Huang, H.-Y., & Wang, Y.-C. (2021). The shaped experiences of Chinese parents' expectations and the ways children perceive and cope with the expectations. *Journal of Counseling Psychology & Rehabilitation Counseling*, 36, 31–45.] [https://doi.org/10.6308/JCPRC.202107_\(36\).0002](https://doi.org/10.6308/JCPRC.202107_(36).0002)
- 賽科羅、昂吉爾（2016）：《開放對話·期待對話：尊重他者當下的他異性》（吳菲菲譯）。心靈工坊。（原著出版年：2014）[Seikkula, J., & Arnkil, T. E. (2016). *Open dialogues and anticipations: Respecting otherness in the present moment* (F.-F. Wu, Trans.). PsyGarden Publishing Company. (Original work published 2014)]
- 顏姿吟（2017）：〈家族生涯價值觀代間傳遞之個案研究：一個醫師世家的初探〉。《輔導季刊》，53（2），35–47。[Yen, T.-Y. (2017). The case study of the intergenerational inheritance of family values on career: An initiative exploration on a medical doctor's family. *Guidance Quarterly*, 53(2), 35–47.]
- 龔蕾、田秀蘭、金樹人（2023）：〈疫情期間成人生涯召喚、生涯混沌知覺、未來工作自我與生涯調適力之關聯性〉。《教育心理學報》，54，759–784。[Gong, L., Tien, H. S., & Jin, S.-R. (2023). Relationships among the career calling, perceived career chaos, future work self, and

- career adaptability of Taiwanese adults during COVID-19. *Bulletin of Educational Psychology*, 54, 759–784. [http://doi.org/10.6251/BEP.202306_54\(4\).0001](http://doi.org/10.6251/BEP.202306_54(4).0001)
- Abubakar, A., & Dimitrova, R. (2016). Social connectedness, life satisfaction and school engagement: Moderating role of ethnic minority status on resilience processes of Roma youth. *European Journal of Developmental Psychology*, 13(3), 361–376. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1161507>
- Amundson, N. E., & Penner, K. (1998). Parent involved career exploration. *The Career Development Quarterly*, 47(2), 135–144. <https://www.doi.org/10.1002/j.2161-0045.1998.tb00547.x>
- Andersen, T. (1991). *The reflecting team: Dialogues and dialogues about the dialogues*. W. W. Norton & Company.
- Anderson, H. (2000). Becoming a postmodern collaborative therapist: A clinical and theoretical journey: Part I. *Journal of the Texas Association for Marriage and Family Therapy*, 3(1), 5–12.
- Anderson, H. (2001). Becoming a postmodern collaborative therapist: A clinical and theoretical journey: Part II. *Journal of the Texas Association for Marriage and Family Therapy*, 6(1), 4–22.
- Balthip, K., McSherry, W., Petchruschatachart, U., Piriyaakontorn, S., & Liamputtong, P. (2017). Enhancing life purpose amongst Thai adolescents. *Journal of Moral Education*, 46(3), 295–307. <https://doi.org/10.1080/03057240.2017.1347089>
- Balthip, K., Pasri, P., & Nudla, P. (2022). Living life for others: Purpose in life among Thai nursing students. *Collegian*, 29(3), 343–349. <https://doi.org/10.1016/j.colegn.2021.09.008>
- Bates-Krakoff, J., Parente, A., McGrath, R.-E., Rashid, T., & Niemiec, R.-M. (2022). Are character strength-based positive interventions effective for eliciting positive behavioral outcomes? A meta-analytic review. *International Journal of Wellbeing*, 12(3), 56–80. <https://doi.org/10.5502/ijw.v12i3.2111>
- Bronk, K. C. (2014). The role of purpose in optimal human functioning. In K. C. Bronk (Ed.), *Purpose in life: A critical component of optimal youth development* (pp. 47–68). Springer Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-007-7491-9_3
- Cheung, R., & Jin, Q. (2016). Impact of a career exploration course on career decision making, adaptability, and relational support in Hong Kong. *Journal of Career Assessment*, 24(3), 481–496. <https://doi.org/10.1177/1069072715599390>
- Damon, W. (2008). *The path to purpose: Helping our children find their calling in life*. Simon and Schuster.
- Davies, L., Storlie, C. A., Dipeolu, A. O., & Smyth, A. (2015). Inclusive career counseling: Family of origin impact while working with individuals with ADHD. *Career Planning and Adult Development Journal*, 31(4), 80–88.
- Duffey, T., & Trepal, H. (2016). Introduction to the special section on relational-cultural theory. *Journal of Counseling & Development*, 94(4), 379–382. <https://doi.org/10.1002/jcad.12095>
- Ghosh, A., & Fouad, N. A. (2016). Family influence on careers among Asian parent-child dyads. *Journal of Career Assessment*, 24(2), 318–332. <https://doi.org/10.1177/1069072715580417>
- Goodman, F. R., Disabato, D. J., & Kashdan, T. B. (2019). Integrating psychological strengths under the umbrella of personality science: Rethinking the definition, measurement, and modification of

- strengths. *The Journal of Positive Psychology*, 14(1), 61–67.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1528380>
- Hodges, T. D., & Clifton, D. O. (2004). Strengths-based development in practice. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 256–268). John Wiley & Sons.
<https://doi.org/10.1002/9780470939338.ch16>
- Johnson, M. K., & Hitlin, S. (2017). Adolescent agentic orientations: Contemporaneous family influence, parental biography and intergenerational development. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(10), 2215–2229. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0669-5>
- Jones-Smith, E. (2014). *Strengths-based therapy: Connecting theory, practice, and skills*. SAGE Publication.
- Jones-Smith, E. (2020). *Theories of counseling and psychotherapy: An integrative approach* (3rd ed.). SAGE Publication.
- Lidbom, P. A., Bøe, T. D., Kristoffersen, K., Ulland, D., & Seikkula, J. (2016). Shared sequences from network therapy with adolescents only the therapist finds meaningful. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 37(4), 500–513. <https://doi.org/10.1002/anzf.1191>
- Lustig, D., & Xu, Y. (2018). Family-of-origin influence on career thoughts. *The Career Development Quarterly*, 66(2), 149–161. <https://doi.org/10.1002/cdq.12129>
- Ma, P. W., Desai, U., George, L. S., San Filippo, A. A., & Varon, S. (2014). Managing family conflict over career decisions: The experience of Asian Americans. *Journal of Career Development*, 41(6), 487–506. <https://doi.org/10.1177/0894845313512898>
- Maree, J. G. (2019). Self-and career construction counseling for a gifted young woman in search of meaning and purpose. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 19(3), 217–237. <https://doi.org/10.1007/s10775-018-9377-2>
- McDonough, M., & Koch, P. (2012). Collaborating with parents and children in private practice: Shifting and overlapping conversations. In H. Anderson & D. Gehart. (Eds.), *Collaborative therapy: Relationships are conversations that make a difference* (pp. 167–181). Routledge.
- McWhirter, E. H., Valdez, M., & Caban, A. R. (2013). Latina adolescents' plans, barriers, and supports: A focus group study. *Journal of Latina/o Psychology*, 1(1), 35–52. <https://doi.org/10.1037/a0031304>
- Nath, V. (2017). Calling orientations of junior doctors and medical interns in India: Cultural, occupational and relational perspectives. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 17(2), 143–163. <https://doi.org/10.1007/s10775-016-9321-2>
- Neuman, W. L. (2000). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches* (4th ed.). Allyn and Bacon.
- Olle, C. D., & Fouad, N. A. (2015). Parental support, critical consciousness, and agency in career decision making for urban students. *Journal of Career Assessment*, 23(4), 533–544.
<https://doi.org/10.1177/1069072714553074>
- Ong, B., Barnes, S., & Buus, N. (2021). Downgrading deontic authority in open dialogue reflection

- proposals: A conversation analysis. *Family Process*, 60(4), 1217–1232.
<https://doi.org/10.1111/famp.12586>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Phillips, S. D., & Jome, L. M. (2005) Vocational choices: What do we know? What do we need to know? In W. B. Walsh & M. L. Savickas (Eds.), *Handbook of vocational psychology: Theory, research, and practice* (3rd ed., pp. 127–153). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Sáinz, M., & Müller, J. (2018). Gender and family influences on Spanish students' aspirations and values in stem fields. *International Journal of Science Education*, 40(2), 188–203.
<https://doi.org/10.1080/09500693.2017.1405464>
- Sawitri, D. R., Creed, P. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2014). Parental influences and adolescent career behaviours in a collectivist cultural setting. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 14(2), 161–180. <https://doi.org/10.1007/s10775-013-9247-x>
- Schultheiss, D. E. P. (2003). A relational approach to career counseling: Theoretical integration and practical application. *Journal of Counseling and Development*, 81(3), 301–310.
<https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2003.tb00257.x>
- Schutt, D. A. (2007). *A strength-based approach to career development using appreciative enquiry*. National Career Development Association.
- Seikkula, J. (2008). Inner and outer voices in the present moment of family and network therapy. *Journal of Family Therapy*, 30(4), 478–491. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2008.00439.x>
- Seikkula, J. (2011). Becoming dialogical: Psychotherapy or a way of life? *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 32(3), 179–193. <https://doi.org/10.1375/anft.32.3.179>
- Smith, E. J. (2006). The strength-based counseling model. *The Counseling Psychologist*, 34(1), 13–79.
<https://doi.org/10.1177/0011000005277018>
- Vall, B., Seikkula, J., Laitila, A., & Holma, J. (2018). Embodiment and reflective practices: Conjoint therapy for psychological intimate partner violence. *Journal of Family Therapy*, 40(1), S45–S62.
<https://doi.org/10.1111/1467-6427.12142>
- Vall, B., Seikkula, J., Laitila, A., Holma, J., & Botella, L. (2014). Increasing responsibility, safety, and trust through a dialogical approach: A case study in couple therapy for psychological abusive behavior. *Journal of Family Psychotherapy*, 25(4), 275–299. <https://doi.org/10.1080/08975353.2014.977672>
- Vela, J. C., Lenz, A. S., Sparrow, G. S., Gonzalez, S. L., & Hinojosa, K. (2015). Humanistic and positive psychology factors as predictors of Mexican American adolescents' vocational outcome expectations. *Journal of Professional Counseling: Practice, Theory, and Research*, 42(1), 16–28.
<https://doi.org/10.1080/15566382.2015.12033941>
- Ward, C. C., & Reuter, T. (2010). *Strength-centered counseling: Integrating postmodern approaches and skills with practice*. SAGE Publication.
- Wong, Y. J. (2006a). Strength-centered therapy: A social constructionist, virtues-based psychotherapy.

Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 43(2), 133–146.

<https://doi.org/10.1037/0033-3204.43.2.133>

Wong, Y. J. (2006b). The future of positive therapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 43(2), 151–153. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.43.2.151>

Young, R. A., & Friesen, J. D. (1992). The intentions of parents in influencing the career development of their children. *The Career Development Quarterly*, 40(3), 198–206.

<https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1992.tb00326.x>

收稿日期：2023 年 02 月 13 日

一稿修訂日期：2023 年 03 月 06 日

二稿修訂日期：2023 年 03 月 10 日

三稿修訂日期：2023 年 03 月 22 日

四稿修訂日期：2023 年 04 月 07 日

五稿修訂日期：2023 年 07 月 06 日

六稿修訂日期：2023 年 09 月 12 日

七稿修訂日期：2023 年 10 月 30 日

八稿修訂日期：2024 年 01 月 29 日

九稿修訂日期：2024 年 03 月 20 日

接受刊登日期：2024 年 03 月 26 日

Bulletin of Educational Psychology, 2024, 56(1), 73–100
National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Postmodern Oriented Career Counseling Experiences of Taiwanese Parents and Adolescents

Yu-Chen Wang¹ and Cheng-Hsin Chang²

Family relationships are highly prioritized in Taiwanese society and thus play a key role in the career aspirations and choices of adolescents. However, career counseling strategies that account for the influence of family relationships on career choices are lacking. This study proposed a series of career dialogues involving parents and adolescents that promotes exploring career choices using a positive perspective that accounts for the obligations and power dynamics inherent in family relationships. The approach helps adolescents explore and understand their career options, increasing their confidence and decisiveness in making career decisions. Postmodern Oriented strengths-based approach also fosters hope, meaning, and strength. Finally, the collaborative counseling method promotes reflective dialogue to enhance understanding, relationships, and communication.

This study developed a parent–child career dialogue model based on Postmodern Oriented strengths and collaborative approaches, employing a reflective dialogue design to explore the effects of these strengths and approaches on participants' experiences. The inclusion criteria were (1) being an adolescent with at least one parent or guardian, (2) being a high school student of any gender or grade, (3) requiring or desiring career counseling with parental participation, and (4) not being a member of a family undergoing substantial transition or experiencing severe emotional or psychological distress. Invitations to participate were distributed through schools in the greater Taipei area and on websites. Enrolled parents and adolescents participated in initial interviews to assess their motivations, expectations, and needs. The final sample comprised six groups totaling 13 participants: six high school students (four boys and two girls) aged between 16 and 18 years (five 10th graders and one 12th grader) and seven parents aged between 43 and 59 years. Each group completed three sessions of career counseling using the career dialogue model. The study employed qualitative methods and developed a semistructured interview guide for the parents and the adolescents. The interview guide assessed (1) the respondent's experiences and feelings and the dialogue model, specifically with regard to self-reflections, parent/child relationships, and the effects of the dialogues on these relationships; (2) experiences during the dialogue process, including expectations before and reflections after the sessions and experiences indicated in detailed postsession feedback; (3) factors influencing the adolescents' career explorations, strengths, and relationships, as assessed using a quantitative scale; and (4) reflections on the dialogues, including recommendations for improvements and the limitations of the present study. Each participant engaged in an individual postinterview dialogue, and the data were analyzed using content analysis.

The interviews revealed that the parents and adolescents recognized the benefits of the parent–child dialogue model. The model promoted self-awareness, confidence, and affirmation; enhanced mutual understanding; and strengthened parent–

¹ Department of Educational Psychology and Counseling, National Taiwan Normal University

² Counseling Division, Taipei Municipal Chien Kuo High School

Corresponding author:

Yu-Chen Wang, Department of Educational Psychology and Counseling, National Taiwan Normal University. Email: yujen.psy@gmail.com

child relationships. Additionally, the study developed communication strategies that supported adolescents' career exploration, strengths development, and relationships with their parents, which improved considerably.

This study used grounded theory to establish a theory describing the three-session dialogue model's process, components, and experiences. The dialogue alternated between the facilitator and parents, the facilitator and adolescents, and between the parents and adolescents. Additionally, the facilitator invited reflectors to listen to the dialogues and reflect on them in the presence of the parents and adolescents, indirectly extending the dialogue on the basis of these reflections. Although the individuals providing reflections did not interact directly with the parents or adolescents, the participants elaborated on these reflections, prompting further dialogue and reflection. This process created an implicit dialogue and connection among the individual providing reflections, the parents, the adolescents, and their interrelationships. Participants' inner dialogues during sessions also influenced how the dialogues went. The interview results revealed that the dialogue model fostered a deeper understanding of oneself and others by helping the adolescent explore possible career paths, identify their strengths, and reflect on parts of their lives, thus becoming more confident, self-aware, and curious and becoming better able to communicate in their relationships with others.

The results of the present study yielded the following insights.

1. The dialogue model positively influenced parent-child relationships and provided insights into adolescent career development. The model is grounded in a 21st-century strengths and collaboration approach. Specifically, the sessions enhanced self-awareness, mutual understanding, confidence, and skills and strengthened relationships among parents and adolescents. For the parents, the dialogue facilitated a deeper understanding of their children's strengths, fostered attentive listening to their children's career aspirations, and enhanced confidence in and affirmation of their children's choices. An analysis of the results revealed that the primary influence of the dialogues on the adolescents was the feedback provided by parents during the sessions, highlighting the importance of direct praise and encouragement.

2. Slight differences were observed in the ratings for strengths awareness between the parents and adolescents, with adolescents assigning strengths awareness lower ratings than parents. Adolescents perceived limitations in the model's exploration of strengths, believing they already understood their strengths or that the model's focus was too narrow. Thus, this study recommends strengthening the associations between strengths and careers and encouraging adolescents to explore how their strengths can be applied. The model's use of descriptive cards was a further limitation; the content of the cards can be further diversified or clearer explanations of the strengths cards can be provided. Additionally, providing separate spaces for parents and adolescents to select appropriate cards may be necessary for ensuring that their choices are made independently, free from the gaze of the other party. Because exploring personal strengths is uncommon in Taiwanese culture, the process should proceed gradually to follow participants' steps. Researchers and practitioners should consider beginning with a more indirect approach, such as sharing a memorable learning or life experience to help adolescents identify their strengths. The present study also revealed that adolescents have aspirations to develop new strengths. Incorporating feedback from peers or teachers on strengths could enrich discussions or help identify unrecognized strengths from experiences. Finally, the categorical structure of the cards may limit exploration and require adjustment to meet participant needs.

3. The individuals providing reflections created space for dialogue that fostered growth, support, and hope. The present study's findings reveal that the individuals providing reflections promoted positive experiences. The individuals providing reflections encouraged open reflection without evaluating or interpreting the content, prompting participant reflections and new perspectives within a nonevaluative dialogue. Thus, the model enhanced understanding between parents and adolescents and strengthened their relationships, promoting curiosity, emotional relief, and parent-child support. Moreover, strengths were cultivated and confidence was developed throughout the process.

The present study concludes with discussions and recommendations based on the findings, highlighting the dialogue model's positive influence on parent-child relationships and the insights it provides on adolescent career development. Further reflections and adjustments are suggested to enhance adolescent career explorations. For example, practitioners should incorporate career-specific information and employ additional strengths exploration methods. Additionally, these findings should be extended by applying the model to parent-child relationships across various life contexts.

Keywords: collaboration-oriented reflection, high school student, parent-child career counseling, strengths