國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系
教育心理學報，2011，42 卷，3 期，445-466 頁

生涯未確定當事人 對敘事取向生涯諮商之經驗內涵分析*

蕭景容

國立台灣師範大學
學生輔導中心

徐巧玲

台北縣立林口國民中學
輔導處

本研究主要目的在了解生涯未確定者在敘事取向生涯諮商中的經驗內涵。研究參與者為八位經立意取樣所邀請之生涯未確定者，他們接受四到九次的敘事取向生涯諮商，結束後並進行一次追蹤訪談，以回溯其接受諮商過程中的經驗內涵。資料分析方式採敘事分析中的類別-內容分析方法。研究結果發現接受敘事取向生涯諮商之經驗內涵，包括「與己關係」、「與助人者的諮商關係」、以及「與重要他人關係」等三個層面。第一，在與己關係層面，包括了：影響生涯因素的覺察、重拾生命的主導權、自我價值感的轉變、新的覺察與洞察、談不愉快往事的抗拒到豁然開朗、方向與目標的釐清帶來積極與正向的行動力。第二，關於諮商關係的部分，包括：當事人感受到的諮商心理師與諮商關係、當事人認為諮商心理師有效的諮商技巧。第三，在與重要他人關係層面，包括：當事人對於重要關係對生涯決定、其他關係互動模式影響的覺察，以及覺察自己與對方，理解帶來的接納與關係轉變。本研究最後根據研究結果加以討論，並針對實務工作及未來研究提出建議。

關鍵詞：生涯諮商、生涯未確定、敘事取向

一、生涯未確定的意義

當個體無法選擇，或是承諾自己採取行動來準備或進入某一個特定職業，就是生涯未確定。Goodstein (1965) 以「結果焦慮」與「前題焦慮」來區分發展性生涯未確定 (indecision) 與生涯猶豫 (indecisiveness) 的不同。生涯未確定是因於生涯發展中經驗的限制，缺乏有關職業或自我的知識，或是缺乏生涯決策的技巧所致，無法做決定產生的焦慮情緒-結果焦慮。相反的，生涯猶豫者，因猶豫特質的焦慮-前題焦慮，阻礙個體發展合宜的決策技巧，甚而逃避做生涯決定，在本研究中，是以生涯未確定者為研究對象。

---

* 1. 本文通訊作者：蕭景容，通訊方式：jung.hsiao@gmail.com。

許多學者對於生涯未確定的研究相當感興趣，也有了不同的分類。Fuqua 與 Hartman (1983) 從發展的觀點將生涯未確定分為：(1) 發展性 (developmental)；(2) 情境性 (situational)；(3) 慢性 (chronic) 三種類型。發展性生涯不確定感是與自我、職業和決策技巧知識有關，情境性的生涯不確定感主要來自環境壓力，以及無法對生涯發展外在的阻礙作有效的因應，慢性生涯不確定感是需要長期治療的心理失調。Chartrand、Martin、Robbins 與 McAuliffe (1994) 透過群聚分析顯示四種生涯未確定的類型：(1) 準備好做決定的群體，具有健康的自我概念和好的職業認同；(2) 發展的未決定群：有高度生涯訊息需求的情緒穩定群；(3) 選擇焦慮群：有高度的選擇焦慮和低度的生涯訊息需要；(4) 慢性猶豫不決的族群：低的職業自我認同、低的目標方向和低自尊。Lee (2005) 的研究結果顯示有四種生涯未確定的類型：發展性的、準備決定的、慢性猶豫的和矛盾的。

影響生涯未確定的因素相當的複雜，生涯未確定也被認為與許多個人和人際變項是有關的，包括：負向的情感特質 (Multon & Lapan, 1995)、低自尊 (Germeijs & De Boeck, 2002)、社會技巧的不足 (Nota & Soresi, 2003)。Guay、Senécal、Gauthier 與 Fernet (2003) 使用 Deci 與 Ryan 的自我決定理論觀點來研究生涯未確定的預測性，其發現生涯決定自我效能是生涯未確定和其他變項間的調節變項。而在國內的部分，林清文 (1994) 認為生涯不確定源為猶豫習性、覺察不足、志趣不合、生涯決策焦慮、認識不足、信心不足。黃瑛琪 (2006) 則認為本土性的生涯未確定問題，可能因東方社會集體主義思維的影響，受到家庭期望、或認同家庭文化而產生。

敘事諮商對於生涯不確定的看法，Cochran (1991) 定義其為擺動者，擺動者的不確定從過去和未來帶到現在，在不確定中，當事人回顧生活並聚焦於覺察，以掌握其主題 (theme)。Savickas (1995) 認為生涯未確定是多向度概念，焦點在「是誰」未做決定本身，重視的是特殊化、脈絡化的未確定主觀經驗，未確定發生在人們失去其位置，與尋找新位置的過程中。當事人的未確定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。生涯未確定有部份是因為沒有再認知到生命主題，那是一個自我認同的發展歷程，由不知道到知道，並且能夠說出生命主題的故事，為生命計畫發聲。而諮商心理師藉著促動當事人以清晰的言語去表達他的思想感情，並澄清生命主題，並針對目標去討論下個步驟，幫助當事人解決他的未確定以去面對未來。

生涯未確定被視為是一個正常的反應，也是一個發展性的經驗，通常發生在職業轉換的時間點 (Patton & Creed, 2001)。在本研究中，對於生涯未確定，採取敘事取向的觀點，八位研究參與者都面臨了大學或研究所畢業後，何去何從的困惑，是一個發展性且面臨位置轉換的階段，對未來劇情細節中的角色，無論是群體或相對位置，因無法肯定而陷入困境，在本研究中，期待透過不同工具協助參與者，看見生命主題，跨越糾纏的現在，以洞察到未來之路。

二、敘事諮商的內涵

敘事諮商在國內、外，已經廣泛應用在不同的方向上，包括：身體醜陋恐懼症 (Costa, Nelsoa, Rudes, & Guterman, 2007)、語言能力疾病伴隨的低自尊 (Wolter, DiLollo, & Apel, 2006)、藥物濫用者 (Bailey, 2005)、同性戀、雙性戀的父母 (Saltzburg, 2007)、身體相關的壓力疾病的預防 (Petersen, Bull, Propst, Dettinger, & Detwiler, 2005)、中年喪偶的婦女 (洪瑩慧, 2006)、老人生涯團體 (周怡伶, 2007)、燒燙傷個案復健諮商 (施沛鈺、葉桂杏、王智弘, 2009) 等。也有學者結合敘事諮商與其他媒介物在實務中應用並說明其效果，包括了詩 (Speedy,

2005)、治療性文件(Payne, 2006)、冥想(Blanton, 2007),從這些豐富的成果,得以看出敘事諮商是相當被關注的研究與實務主題,以下試說明其哲學觀與治療觀點。

敘說諮商視人爲說故事的人,並主張人的基本認知表現是透過敘說來說明的(Polkinghorne, 1988)。Crites(1986)認爲,個人的自我認同感是依其敘說生活故事的內容與內涵而定。所以,人們的自我認定的形成,與其經驗並敘說的事件有關;人類藉由事後敘說去發覺事件具有存在的意義。因此,故事是敘事取向的心理師與當事人工作的核心(Polkinghorne, 2004)。治療師藉由協助當事人後設敘說(metanarrative)其故事來促進當事人改寫(reauthor)其生命故事,建構出一個更完整、連貫、盈滿希望感專屬於「他們是誰」的故事,敘事治療是授權、聚焦和優勢取向的模式(Costa et al., 2007)。

敘說自身經驗的故事是無法切割於大的外在社會脈絡外,敘事諮商的一個重要的目的即是去病態化(de-pathologization),經由外化對話將個體與已經內化的病理文化故事試圖分開,還給當事人本來面目(Gottlieb, 1996),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,透過探索個人如何透過語言來建構和維持其問題(林杏足, 2002);鬆動主流論述的壓迫,將問題自人們或家庭隔離,使「問題才是問題」(White & Epston, 1990),並發現不同於主流,尚未被敘說的替代故事(alternative stories),引入更多的新語言、新景象,來豐厚(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(吳熙瑀, 2001)。

敘事治療透過諮商心理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)(吳熙瑀, 2001)三階段的對話過程。描繪問題的影響開啓問題外化的歷程,包括事件、情境、順序、時間、及情節五個部分的故事成爲過去和未來的橋樑(Blanton, 2007),在解構與重寫的歷程中,心理師邀請當事人加入對抗問題故事的戰役中,並透過「再入會」的歷程(Payne, 2006),幫助當事人豐厚他們的故事。如同翁開誠(2005,頁27)的描述:「生命終究是生命,既使被壓積在巨大的石層之中,總有幾顆種子,在石縫中,發出了芽,長出了枝葉,甚至開花結果。」

敘事諮商則採取「好奇式的治療」(therapy of curiosity),重視合作、諮詢的風格(金樹人, 1997, 頁436)。當事人是他們自己生命活躍的傳遞者、協調者和代表者(White, 2004;引自Sutherland, 2007),當事人才是自己問題的專家。心理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,並敏銳地聽到有關問題以外的點滴線索,協助當事人擴展並說出「未說出的話」,發展新的主題和故事(Freedman & Combs, 1996/2000; Windlade & Monk, 1999),這樣的交會過程,是整個靈魂與靈魂的交流(周志健, 2004)。

三、敘事取向生涯諮商的樣貌

「生涯就是故事」成爲生涯發展中的主要隱喻,如同McIlveen與Patton(2007)所述,生涯一詞反應個體的職業活動,反映在客觀生涯,例如職業、任務和職務,也反映在生涯事件的意義歸因,也就是所謂的主觀生涯。Savickas(2005)進一步的說明生命主題是個人的敘說以及主觀的生涯,生命主題把生命故事串起來,這些生命故事是職業人格和生涯適應所組成的,生涯相關的故事傳遞了一個個體的獨特性,也解釋了個體選擇底層的意義。

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。一個豐富的生命主題是由對話的自我從主觀我的位置與反自我互動溝通而產生的，使用工作世界的論述，慢慢的建立一個具備完整性（wholeness）、和諧性（harmony）、主導權（agency）、豐富性（fruitfulness）的好故事，並帶來了核心的意義與行動（Cochran, 1997; McAdams, 2006）。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，撤退成為觀眾去詮釋、評估、欣賞及連結故事中的事件，將事件看得更廣。

過去、現在、未來經驗的連結是一種「時序整合」。生涯故事說明了昨天的自己如何變成今天的自我，也將如何型塑未來的自我（Savickas, 2005）。不同的學者，在這樣的時間軸線上，設計了不同的介入策略與面向。Campbell 與 Ungar（2004）主張透過與當事人討論：知道你要什麼、知道你有什麼、知道你聽見什麼，知道什麼困住了你、描繪偏好的故事、逐漸形成你的故事、在現實中長出你的故事，來整合當事人的生命建構。而 Severy（2008）設計了線上敘事生涯諮商的介入策略，包括：早年生活的回憶、自傳、角色楷模、價值清單、興趣-選擇一個畫、重要他人、個人神話-我將扮演什麼角色、行動階段-我現在要做什麼，來探索他們的生命主題以及他們生命故事的其他因素。當人們掌握時間序列中生命故事的主導權時，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，讓活在現在是活在更理想未來的一部分（Cochran, 1997）。

具體而言，本研究發展的敘事取向生涯諮商技術參考 Brott（2001）共構、解構、建構三步驟，Cochran（1997）七個生涯諮商情節與 Savickas（1995）的五個步驟，經試驗性研究後再進行修正，以下試說明此三位學者的觀點。

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。其要點包含：1.個體的改變過程是持續的。2.改變的過程會中斷，需要衝突矛盾的整合和問題解決的時間。3.個體在建構的過程瞭解現實（reality）。4.知識的建構是新的社會資訊與先前理解經驗整合的過程。個體的故事是透過當事人和心理師的對話共構而成。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，可以透過生命線來幫助當事人探索過去的記憶；解構階段則是「打開」（unpack）這些故事，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。而建構階段，則是當事人重寫未來導向的故事過程，建構新故事始於偏好問題，包含了顯明時刻（defining moments）、閃亮時刻（sparkling moments）、打開空間（opening space）、個人偏好（one's preference）、重要他人的故事（peopled stories）等問句。在這樣的過程中，諮商心理師必須注意故事是如何被建構，故事的命名（故事標題）及限制，尋找當事人及其故事間的關聯，並且協助探索更多可能的故事，故事的內容包括了生命經驗與生命角色（家庭、學校、工作、休閒者及社群的角色）。

此外，諮商心理師在過程中依循著 Savickas（1995）以探索生命主題（life themes）為基礎的敘事諮商五個步驟，分別為：1.聽取當事人的故事，故事分成兩大類：當事人核心生活關注、與生涯未確定有關的故事，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，特別是與型塑當事人自我認同有關的主題，例如：家庭故事、當事人的楷模、生命中的重要事件等，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，心理師與當事人一起探索感興趣的職業選項相關的生命主題，並產生新敘說的建構。5.發展並練習做決定所必須具備的技巧，擬定計畫，並協助當事人管理、實踐計畫。

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：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。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。2. 組成生命故事：諮商心理師可以透過八種方法協助當事人延伸故事：澄清個人「天堂」與「地獄」的組成部分、強調力量處、強調渴望、教育、編寫劇本、強調個人選擇的主體性、詮釋與重構。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、價值觀加以整合爲一整體的嘗試。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。5. 改變生命建構：個體致力於改變現有生命建構，朝著改變情境、改變自己兩個方向進行，以促成更好的未來。6. 扮演角色：指的是當事人在「現在」採取行動以實現理想。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、選擇、適當的決定。

後現代的生涯諮商心理師視諮商爲創造意義的努力，在人際互動情境中，心理師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)。身爲共同編撰者 (coauthor) 的諮商心理師透過專注的傾聽及適當的對話過程，給予個案空間、時間敘說自己的故事，找出生命主題，開啓了重新選擇的可能性 (Reid, 2005)。近幾年來，敘事治療概念的引進，在國內形成一個風潮，在敘事取向生涯諮商的研究上，有些研究者試圖瞭解敘事取向生涯諮商在不同對象中的應用 (田秀蘭, 2004; 金樹人, 2003; 吳芝儀, 2004; 黃慧森、廖鳳池, 2008; 簡文英、陳增穎、連廷嘉, 2007; 蕭景容, 2003)，有些研究者著重在研究參與者生命主題的探索 (田秀蘭; 金樹人; 黃慧森、廖鳳池; 蕭景容)。有些研究者則是採取團體諮商的方式 (黃慧森、廖鳳池, 2008; 簡文英、陳增穎、連廷嘉, 2007)。有些研究者想瞭解效果與療效 (簡文英、陳增穎、連廷嘉)，但從當事人的角度來看，其所經驗到的力量生成來源是什麼？在敘事取向生涯諮商歷程中的當事人感受到、經歷的內涵爲何？諮商關係的樣貌？相關的研究較少，因而，我們開始好奇，當敘事取向生涯諮商中從當事人的角度來看，其如何理解在敘事取向生涯諮商中的經驗，及此經驗對其生涯探索的影響。

四、研究目的

本研究試圖瞭解生涯未確定者，經過敘事取向生涯諮商後，感受到的經驗內涵。本研究的目的是如下：

- (一) 探討研究參與者在敘事取向生涯諮商中所體會到的個人與己關係經驗內涵，包括個人特質、生涯主題等面向的具體內涵爲何。
- (二) 探索參與者所認爲的敘事取向生涯諮商關係樣貌。
- (三) 探討敘事取向生涯諮商對參與者與重要他人的關係有何影響。

研究方法

一、研究參與者

本研究採立意取樣方式，邀請八位在學中面臨生涯未確定狀態，同時願意接受敘事取向生涯諮商者，其相關資料如表 1。其中男生三位，女生五位，八位研究參與者來自五所大專院校，教育程度除研究參與者 A 為碩士班學生外，其餘皆為大學生。年齡介於 20 歲至 44 歲之間，平均年齡為 25.86，標準差為 7.66。在地區的分佈上，北部共六位，中部有兩位。另外，包含了教育學院五位，傳播學院一位，藝術學院一位，生命科學院一位。

表 1 參與研究者之基本資料

編號	教育程度	性別	年齡	接受諮商次數
A	某大學教育學院研究所三年級	女	44	4
B	某大學傳播學院大學四年級	女	26	4
C	某大學生命科學院大學四年級	男	23	5
D	某大學教育學院大學四年級	女	23	5
E	某大學教育學院大學三年級	男	27	9
F	某大學教育學院大學三年級	女	22	8
G	某大學藝術學院大學二年級	男	20	6
H	某大學教育學院大學四年級	女	22	8

二、研究工具

(一) 諮商心理師

在研究過程中，共有四位諮商心理師參與，其中一位具有諮商心理學博士學位，兩位為諮商心理學博士班學生，一位具有諮商心理學碩士學位。四位諮商心理師在進行研究前，均曾接受生涯諮商博士或碩士層級課程的相關訓練，同時，在進行研究前定期進行敘事諮商相關技術及理念之研讀、演練、及討論。在本研究進行諮商之過程中，四位諮商心理師亦針對諮商過程進行同儕督導，通常由該位具諮商心理學博士學位者進行主持。

(二) 訪談者

訪談者共有三位，其中一位具有諮商心理學博士學位，一位為諮商心理學博士班學生，另一位則為諮商心理學碩士畢業。三位訪談者同時為本研究的諮商心理師。為維持諮商心理師與訪談

者角色立場之明確性，三位諮商心理師在褪去諮商心理師的角色後，間隔三至四週後方進行追蹤訪談，且由研究助理進行訪談者與接受訪談之參與者之間的配對，避免訪談自己所進行諮商的個案。如此的安排，一方面讓原本沈浸在諮商脈絡中的諮商心理師能拉遠距離，跳出諮商的脈絡，得以進入訪談者的角色，以訪問研究參與者在諮商歷程中的經驗內涵。另一方面，由於不會訪談自己所進行諮商的個案，因而也能避免訪談時諮商與訪談雙重關係所可能產生的偏誤。如此，訪談者與諮商心理師的角色都是相當清楚而明確的。

(三) 協同分析者

協同分析者即為本研究的第二作者，是諮商心理學博士班學生，進行研究前曾修習生涯諮商博士與碩士層級課程，同時，在進行研究前曾參與敘事諮商相關技術及理念的訓練課程或工作坊，也曾接受過碩士或博士層級的質性研究法課程訓練，並以質性研究法完成其碩士論文。

(四) 謄稿者

晤談與訪談錄音檔由大學部學生協助謄稿，謄稿前並簽署對晤談內容的保密同意書，共有五位謄稿者，其中三位為心理相關科系的大學部學生，另外兩位分別為商學院與文學院相關科系的大學部學生。

(五) 諮商取向內容

在諮商取向所涵蓋的內容方面，本研究以「敘事取向生涯諮商技術」為敘事治療過程中的主要策略。具體而言，包括家族圖的繪畫討論、生命線、生涯核心方格的建構、職業組合卡的分類、個人未來名片的製作、解構舊故事並建構新故事、從老年的我看現在的自己、生命篇章、以及對話式的生涯幻遊等方式進行。諮商心理師運用不同的諮商工具，並以敘事取向的態度及探索的方式，協助當事人進行生涯的探索。

在第一次建立關係、場面構成時，諮商心理師一方面瞭解與探索當事人的議題，同時選擇合適當事人使用的工具，並隨著諮商的進展，加入合適的工具，因為諮商工具的選擇是因應當事人的故事及議題，所以不同的當事人，使用不同的工具，其細項如表 2 所示。

表 2 研究參與者使用的諮商工具表

研究參與者	諮商工具
A	家庭圖
B	職業組合卡、生涯核心方格建構
C	生命線、家庭圖
D	生命線
E	生命線
F	生命線、老故事新故事未來的描述、從老年的我看現在的自己、個人未來名片的製作
G	生命線、生命篇章、老故事新故事、對話式的幻遊、個人未來名片的製作
H	生命線、從老年的我看見現在的自己、對話式的幻遊、老年的自己寫信給現在的自己、個人未來名片的製作

也許每個研究參與者選擇的工具並不相同，但諮商心理師在不同工具下有著共同的諮商精神與態度，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，重拾生命的主導權。

（六）訪談大綱

本研究期待從研究參與者的位置來看，敘事取向生涯諮商的經驗內涵為何？因此，在為期四至九週的諮商之後，以半結構的訪談大綱進行一對一的追蹤訪談，以了解研究參與者對於敘事治療的感受與想法。諮商結束與追蹤訪談相隔約四至六週。訪談大綱的內容，在說明訪談的方向，以及訪談所需時間與場面架構後，包含了諮商歷程的回顧、研究參與者的覺察、改變、對於諮商關係的探討等面向。訪談大綱包括下列問題：

1. 對晤談歷程的回顧

- (1) 回顧幾次的晤談，還記得當初接受邀請的情形？對晤談是否抱著如何的期待？
- (2) 晤談結束了，整體而言有如何的收穫或感受？會如何重新看待這期待？
- (3) 回首這幾次的晤談，你會如何形容這個過程？
- (4) 印象最深刻的地方？感受或情緒最為強烈的地方？諮商心理師做了些什麼？
- (5) 是否還記得一些諮商心理師所使用的策略？哪些部分是對自己最有幫助的？例如生命線、組合卡等等。是否從這些活動中看到了自己的生命主題？對自己是否有了些新的發現？哪些？

2. 研究參與者的改變

- (1) 以前你如何看生涯，現在又如何看？
- (2) 對於個人自我的改變，有多少的覺察？
- (3) 晤談結束了，有哪些學習或觀點是延續到日常生活中的？還期待哪些方面的持續改變？是什麼樣的力量讓你持續這份改變？

3. 對諮商關係的探討

- (1) 與諮商心理師的關係如何？有什麼樣的感覺？你會如何形容與諮商心理師之間的關係？如何形容諮商心理師的態度？
- (2) 諮商過程中，是否有哪些地方讓你覺得不太舒服？或是覺得困惑？那時發生了些什麼事？後來又有如何的變化？（訪談員要注意對參與者不舒服情緒的同理及接納）

4. 其他

- (1) 對整個研究過程是否有你個人的一些建議或看法？協助研究的角色，是否影響到你對個人的深入探索？
- (2) 是否有其他想補充的地方？

總之，本研究嘗試從諮商歷程中當事人的情緒與認知經驗、生命主題探索的經驗、與重要他人關係的影響、諮商關係等面向來探索研究參與者在敘事取向生涯諮商中的經驗內涵。

三、實施過程

本研究以立意取樣的方式，用電話或電子郵件邀請有意願接受敘事取向生涯諮商者，進入本研究，共邀請了八位研究參與者，以隨機分派的方式，分別由四位諮商心理師進行為時約兩個月，

四至九次不等之敘事諮商。在諮商心理師的訓練與督導方面，在研究開始之前、中、後，分別進行敘事取向相關技術及理念之研讀、演練、及討論。並在諮商結束後，三到四週進行一對一的追蹤訪談，每次訪談約六十到九十分鐘，每位研究參與者訪談一次。為了減少研究的偏誤，除了諮商與訪談間隔了三到四週，以時間差來區隔諮商與訪談的角色，同時，也避免同一位研究參與者由原來的諮商心理師進行訪談，例如：研究參與者 A 是由 T 諮商心理師進行諮商，則由 J 進行訪談；參與者 C 是由 L 諮商心理師進行諮商，則由 T 進行訪談。三位諮商心理師在進行追蹤訪談時，均能跳離諮商心理師之角色，進行追蹤訪談，以了解當事人在敘事取向生涯諮商中的經驗內涵。

諮商逐字稿與訪談稿，由大學生協助謄稿，謄稿前並簽署對晤談內容的保密同意書。之後由兩位研究者針對訪談逐字稿進行敘事分析，採類別內容之分析架構，針對敘事取向生涯諮商的經驗內涵進行分析。

四、資料整理與分析

資料整理部分，八位研究參與者的編號分別從 A 至 H，訪談者的編號分別為 T、L、J，對話編號從 001 到 999，同一段對話，因意義段句從 01 到 10，例如：A003-03，指的是研究參與者 A 在第三句中第三個意義段句。

在分析方法的選擇上，採用敘事研究中的類別內容分析法。敘事研究取向所邀請的研究參與者不多，但能夠提供分析的素材卻相當豐富，且能夠傳達深入的情感及意圖。Lieblich、Tuval-Mashiach 與 Zilber (1998) 也對分析過程提出兩個重要的組織向度，其一為整體相對於類別 (holistic vs. categorical)，其二為內容相對於形式 (content vs. form)。兩個向度交叉形成四種分析方式，分別為：整體－內容、整體－形式、類別－內容、類別－形式等。類別 (categorical) 取向原始文本是被切割的，至於如何取裁，則是由類別來決定的，而類別則由某一個敘說文本或多位研究參與者的整體文本中去選取。內容 (content) 取向的焦點著重在內容精細的部分發生了什麼。類別－內容取向的分析方法即為教育研究者經常使用的「內容分析」法 (林美珠, 2000)，其重視文本中個別的部分所彰顯的敘說內容，而不是整體故事內容，也就是即「什麼是敘說者所呈現最重要的訊息」。

本研究依照 Cochran (1990) 敘事研究兩步驟：敘事文本的建構 (narrative construction) 與敘事文本的分析與評論 (narrative criticism) 進行。在文本的建構部分，將訪談敘說過程謄寫為逐字稿。分析部分，則以分類內容為主要架構。先由逐字稿中逐步萃取有意義之訪談內涵，之後將相類似之內涵合併並為之命名。

在分析的部分，採 Lieblich 等人 (1998) 提出「類別－內容」分析法的觀點，將文本分割依研究目的及敘說內容裁切成較小的單位，並進行歸類。分析的程序，先將錄音檔逐字轉譯，並找出與研究有關的重要句子，以底線為標示，同時，並將註記重要句子所表達的概念形成主題、進一步找出主題間的關係形成類別，進一步再找出類別間的相互關係，形成更大的類別－組型。

為了提升資料分析的一致性，研究者請一位諮商心理學博士班學生擔任協同分析者，也就是第二位研究者。為強化協同分析者資料整理與分析能力，研究者先向協同研究者詳細說明本研究之目的與資料分析整理之方法，在研究者完成兩份研究參與者的分析後，由研究者與協同分析者進行整份文本印象的討論，進行核稿，兩人對於這兩份文本的分析相似度達 90%，並就兩人分析差異之處進行深入討論，再由第一位研究者完成所有的分析。在資料分析的歷程中，歷經了 Riessman (1993) 的五個經驗表徵層次：注意、說出、謄寫、分析、閱讀。最後，再由研究者對

所有研究參與者在各個研究問題上所分析出來的概念進行資料的歸納整理與書寫，透過敘事分析的概念、角度和分析方式，研究者嘗試從文本當中抽取有意義的訊息，來架構出生涯未確定者在敘事取向生涯諮商的經驗內涵。

此外，研究者以 Lieblich 等人（1998）對於敘事研究判准的觀點為本研究的視框。包含了：廣度（coherence）、一貫性（coherence）、富於內省（insightfulness）、精簡性（parsimony）。研究者引述文本中的原文，以提供讀者做為評判的依據。同時力求內在各個部分是互相吻合；外在與已有的理論或先前的研究作對照。同時，期待以精簡的文字能促進研究者與讀者對敘事取向生涯諮商當事人經驗內涵的理解。

此外，在研究過程中，研究者基於對於維護研究參與者的福祉，從保密、知後同意、歷程同意、敏覺研究者的權力、維持公平性等向度來堅持研究倫理的執行。

結果與討論

不同的心理治療的學派中，都強調著個人內在－與己的關係，以及人際間的關係，這組成了人的內在真實，透過個人的語言述說，建構了他所覺察的自我，以及他感受到自我所在的關係系統脈絡，如同敘事治療所強調的人處在社會系統的脈絡中，要瞭解一個人的生命主題，無法抽離其系統，而在研究分析歷程中，也看見研究參與者在敘說生命主題時，無法置身於他人的影響之外。因此，研究者試著從當事人與己的關係、諮商關係，與重要他人的關係等面向，來一探當事人的生涯諮商經驗內涵。

一、當事人在敘事取向生涯諮商裡，與己關係的經驗內涵

看見過去，遇見未來，是敘事取向生涯諮商的主軸，透過對於過去的看見、建構，才能有機會開啓解構與重新建構的空間。看見後，帶著新的角度的理解與詮釋，堅定了穩在當下的厚實與前進未來的希望。

（一）回首來時路－影響生涯因素的覺察

從不知不覺到有知有覺，回首生涯路徑，歷歷在目，覺察當初決定的影響因素，父母的影響力扮演了舉足輕重的位置，也許是為了認同或反抗父母的期待。「影響我生涯的人、事、物，我現在釐清楚了。」（A006）「我發現，其實影響我整個生涯的過程，我的職業選擇的時候，我爸爸是影響我最大的。」（A007-1）「母親影響給我的，正面和負面的，在我描述的時候我已經看到這個地方。」（F033-02）「有關生涯方面釐出來，有些決定其實是有一點點為了要反抗而這麼去做的，有些決定是這樣子。」（C015）「像選社會組自然組選組的決定，這就很明顯一個，當時就是完全要反抗家人的想法而去走自然組。」（C016）

成長歷程中的事件也衝擊著當事人。「可能是因為小時候的事件影響我最大，我覺得它是一個很巨大的意義，就是比較難以抹滅。」（F030）

家庭圖的探索，不僅當事人覺察了影響職業選擇的因素，同時承擔著榮耀家庭的壓力，也覺察家族疾病對於婚姻決定的影響，對於遺傳性疾病的恐懼，無法進入婚姻。「畫家庭圖發現，遺傳基因及疾病的影響，影響我們整個家庭氣氛。」（A018-01）「我現在知道原因是什麼了，造成我不結婚的原因。」（A021）

原本自然發生的影響歷程，因探索而清晰，也覺察當下決定的意義。「老師幫助我做些探索，讓我去發現一些我原來可能我原本不是那麼清楚的東西，剛開始的時候是蠻混亂的，後來慢慢的抽絲剝繭一個一個就是比較有秩序，比較能看出一些事情，雖然說我後來做的那個決定，不是出國，反而跟出國很相違背。但是我了解它背後的意義，很清楚為要做那樣的決定。」(E012)

(二) 重拾生命的主導權—由外控到內控

當事人面對生命史的編撰權，究竟在諮商歷程中，有了什麼樣的變化？也許是期待可以有人告知如何寫，如同 B 所述「我覺得好難，我真的很希望有人可以告訴我答案，你們了解我之後，告訴我說，你就是一定要走這條路，這條路很適合你，我最討厭自己去探索，因為我覺得我自己都已經未確定了，我探索的答案怎麼能確定呢，可能是我對我自己沒有自信。」(B011)或是為了反抗他人所做的決定，如同 C 的陳述，「回想生命歷程中，因對抗被決定的感受，而做的生涯決定，現在我事後回想這些東西有時候是沒有必要的。」(C040)

無論是期待依靠或是反抗，歷經覺察的歷程後，重拾生命篇章撰寫的主導權與主控感。「那是很抽象的東西，可能是覺得自己並沒有那麼糟糕，並沒有那麼慘，覺得自己是有能力去解決這一切的，自己還是有掌控的感覺，並不是說都是任人家擺佈的吧。」(F018)「後來所做的決定，其實是家裡的決定，但是我可以接受的，就是我自己已經可以去接受它的，而且是有力量可以去面對它的，然後變成是我覺得我的決定是，我必須先把我家裡處理好安置好，再去看我自己想要的是，目標是什麼。」(F096-02) 拿回主導權，也帶來勇氣與信心，如同 H 所述，「比較有下決心的勇氣吧！對自己做決定，會多一點信心的感覺」(H006)

(三) 與自我的相遇到接納-自我價值感的轉變

自我是故事中的主角，主角的內在自我感，決定了故事的腳本與情節的變化，在諮商後，當事人看待自己的視角改變了，「我發現我自己是很棒的人，不是很差的人，過去認為父親不認同我，我會覺得沒有價值感。」(A016-03)「找到我的優點，一些正向的地方。」(F031)「多肯定自己一點，就覺得其實自己已經還不錯了，不一定那麼需要別人的肯定。」(H010)

如同陰陽兩面，是要著眼於陰或是陽，F 有些新的體會。「之前總是看到自己比較不足的地方，然後諮商心理師會讓我看到有的地方，不是總是缺乏的。」(F039)

也在探索中覺察生涯所需的能力與特質，「從我的成功經驗和一些特質，讓我看到自己具備很多，符合我以後想要做的事情的特質。」(H025)「釐清一些我想要的東西，跟我的能力吧！」(G022)

接觸自己，帶來的滋養與承接自己的涵容，「允許的感覺，照顧自己這個部分，感覺上那個照顧自己的部分被允許到，而且我可以放鬆我自己去照顧我自己。」(D040)

(四) 心理的位移帶來新的覺察與洞察

當事人從習慣的角度與位置移動時，經驗到相同的世界裡，不同的視野，覺察的能力也提升了。如同 A 所說，「我開始從旁觀者的一個角色來看整個事情，我發現我以前都是比較主觀的，我開始練習從旁邊看事情，我發現我覺察能力增加了。」(A068-03)「當你從另外一個角度，回過頭看自己的時候，好像看得比較清楚。」(A068-04)

習慣的生命路徑裡，因視野的不同，開創了新意，更深入的覺察自己的樣貌，聽見自己內在的渴望，跳脫原有的限制，也帶來了面對的力量。「其實在我講話的時候，我就已經可以看到我另外不同的地方，他就是在引導我去看的時候，自己在看自己在描述的時候，就可以漸漸看到自己不同的地方。」(F033-02)「整理一些我想整理的部分，在晤談的過程中，談到可能沒有想過的

東西，第一次把這些東西放在一起的時候，發現一些特殊，沒有發現的狀況。」(D009)「看到一個很明顯的矛盾，一直存在在我的生活中，發現的時候，有一點點驚訝，因為沒有想過。」(D018)「第一次看到自己的行為模式，其實自己一直都知道自己的一些行為模式，這一次是有人在帶你去更深入的再看一次。」(H005-01)「我想可能是，可能是觸碰我內心的渴望吧，因為想說要突破一個點，所以他的話讓我的想法從潛意識裡慢慢浮出來。」(F041)「最主要的是看到另外一片天空。不只是侷限在那個框框裏。」(F009)「用別的想法來看待自己，新的想法來看待自己，然後才有力量去面對它吧！」(F102-01)

(五) 大雨滂沱後的陽光燦爛--談不愉快往事的抗拒到豁然開朗

在諮商的歷程中，回想生命中的陷落是需要勇氣的。「提到家裡發生的事情，其實不太願意回想的。」(D067)「明明就很難過，明明就不想面對又想逃避那個話題，他跟你講話就是一直問一直要你面對這樣子，我覺得這個還蠻難受的吧。」(F140)

然而如同 F 對諮商歷程的描述是一場雨後天晴的陽光燦爛，即使生活的困境依舊，但有了力量往前走。「一開始我是覺得我是被那個包袱壓在下面，已經爬不起來了。」(F105)「會看到，其實沒有想像中那麼糟糕，看到一些比較正向的吧！」(H005-02)「現在是可以背著那個包袱然後站起來，繼續的走下去。」(F106-01)「雖然我還是背著我的包袱，但是我有了力量可以繼續的走下去。」(F103)「有時候會激勵自己一下，就會想到諮商過程，就想說要積極一點要光明面一點。」(B080)「得到讓自己走下去的力量，我得到到諮商結束之後，它有給我活下去的力量。」(F016-02)「站在雨天裏面，可能沒帶傘，然後淋著雨，然後突然間雨停了，然後出太陽那種感覺。」(F024)

(六) 方向與目標的釐清帶來積極與正向的行動力

在諮商歷程中，因為覺察自己、望見目標的明確，帶來意義感與行動力。「更確定更清楚，從未確定到更清楚，我以後還是要繼續做我有興趣的東西。」(A027)「找到我的目標了，這些目標是有可能去做到的。」(B047)「心理歷程的改變比較穩定，比較有目標。」(E120)「確定自己憧憬的未來。」(H017)「比較茫然、不清楚的部分，因為更確定了，所以在做一些事情時，會比較有動力。」(D043)「改變，會比較積極的去想說我自己要的是什麼改變，態度上比較認真。」(B076)「比較不會那麼未確定不決吧！做了再說不要想太多，會覺得可以試試看吧！可能讓我自己再多一點信心。」(H023)

(七) 討論

幾位研究參與者的經驗中，都覺察了敘事取向生涯諮商對於個人生命主體的重視。透過不同的工具，進入研究參與者的生命故事中，無論是近距離的貼近生命中的曾經，引發強烈的感受，或是用外化的方式拉開距離，因移動位置，有了空間可以解構與重新建構，產生新的洞察與覺察。老故事中生命經驗的侷限，是讓他們受苦的部分，是他們無法成為自己的原因，然而，在改變的歷程中，他們並不完全是採取對抗的方式，有時尋求另一種出路，融合、整合原有的論述，在接受生命經驗後，以舊有故事為孕育新故事種子的沃土，萌芽(蕭景容，2003)。即使，做了相同的決定，但決定底下的動力，已經不同，研究參與者由被決定的位置，拾起了生命的主導權。

Howard 於 1991 年(引自 Gray, 1997)認為認同(identity)就是生命故事，個人在青少年後期就已經開始建構著。而在研究參與者身上，也覺察了當事人對自己認同的轉變。他們在新的生涯目標裡，活出新的自我形象，以及新的前景。而這樣認同轉變的過程，來自於意識化生命歷程中選擇的影響因素，覺察過去事件與生命經驗中的挫折，視框的轉變增加了經驗的色彩、深度與廣度，研究參與者將挫折重新修正，有了新的詮釋，如同林杏足(2002)所主張的「同時能在舊經

驗中看到新意義，重新詮釋的歷程使之形成希望、動態慣性改變的意願。」因此，從這幾位研究參與者的經驗內涵來看，更說明了生涯諮商是回首過往，立足當下，遙望未來，具有時間性、個人意義感與主導性的生命管理。

一、當事人知覺的諮商關係

在諮商的歷程中，諮商心理師開創一個有利於當事人敘說自己的時空，讓當事人對自我重新聚合、重寫自我，當事人是通過置身在歷史空間中來回穿梭交織，經由敘說的行動進行自我知識的建構，而當事人如何理解這樣的諮商關係。

(一) 當事人感受到的諮商心理師與諮商關係

不同的當事人，用不同的關係來比擬諮商關係，「有時候像老師，有時像媽媽，有時像朋友。」(A050)「他權威裡面，有溫柔的。」(A049)「比較像姐姐，可以傾訴心裡很多話的感覺。」(D049)「有諮商心理師和個案的關係，也有朋友的關係。」(F053)

當事人經驗到的關係是被同理、擁有自己生命故事探索與決定的權力。「可以把自己的想法跟一個人講，他會懂，如果今天是我跟爸媽去講我未來的規劃的話，他們可能會覺得我的想法太小孩子了，父母沒有辦法站在我的角度去想我的事情，可是我跟老師談的話，他比較會站在我的角度，也會給我他自己的角度的意見，我覺得這樣的感覺不錯。」(B022)「我有時候很想去抓住一個專業的人，然後拼命告訴他，你給我答案，當然不是真的會去這樣對老師，只是我會有這種希望，很強烈，所以我覺得老師的方式是，我慢慢的去探索，讓自己去發現。」(B094)

親和與同步縮短了關係建立的時間，信任與尊重當事人的速度，也帶來了諮商關係中的安全感。「他的節奏跟我的節奏，算是比較符合的。」(D053)「我覺得他蠻平易近人的。」(E033)「覺得他的親和力很強。」(F070-04)「我覺得她可以信任，跟她講很多。」(G047)「一種信任，我相信他，我也不怕他知道我什麼事情，就是勇於對他說，有時候就不想說，他也會挑戰你。」(E038)「我覺得他蠻親切的，我覺得很安全，然後我願意說出我想說的。」(D050)「他給了我一個有安全感的部分。」(D025)「我覺得可以安心，然後我不需要勉強自己做些什麼，我可以很安心現在的狀態，等我準備好要去改變的時候，再去改變。」(D033)「也許我看到很多我很想做，但我沒有辦法做到的部分，可是我還沒有準備坦然的做這樣的改變，他就跟我說『沒關係，你可以等你準備好了，再嘗試』他讓我有一種，我可以允許我自己這樣的感覺，不必勉強自己一定要去作這樣的改變或是學習，他覺得這樣的過程看到我很認真很努力，也想去突破自己的部分，然後也去做很多學習的部分，他給我感覺是我要告訴我自己我已經很努力了，不要再去責備自己。」(D035)「他知道我卡到，或是不想說的時候，他會安靜的等待吧，然後聽我想講什麼就講，不想講什麼他也不會勉強我。」(F081)

(二) 當事人認為諮商心理師有效的諮商技巧

當事人進入生命的脈絡中，覺察生命主題，經驗到新的發現，他認為諮商心理師做了什麼，雙方有了這樣的旅程。摘要與整理是其中之一，「我覺得他幫我整理了蠻多，我有時候會採用跳躍式的說話方式，他會幫我帶回原來的點，他會讓我回主題。」(D029)「他很容易捉到話題裡面的一個關鍵的點。」(C152)「他的說話能夠切入到重點。」(F049)「我覺得他讓我把事情放在一起看，協助我整理。」(D032)

諮商心理師的同理，讓對話得以流暢。「我覺得那種覺得是有被同理到的，當他聽不懂的時候

我當然不想講，他聽得懂我當然會講更多。」(E040) 回應、面質與挑戰，也開拓了新的視野。「最有效的？挑戰吧！挑戰會給我高度同理心的感覺，我會覺得我矛盾、衝突或未確定不決的地方，我會希望別人幫助我理出來。」(E095) 「她的回應，會帶給我很多的啟發，然後還有新的看法。」(F004-03) 「她的話還挺貼切我的感覺，有時候會覺得當我在很難過的時候，他會狠心把我抓出來，讓我去面對不要逃避。」(F004-01) 「他說『你甘願你的一生就這樣子被別人決定嗎？』」(F126) 幫助當事人思考生命的主體性的決定，希望感帶來行動力。「老師給我的感覺，在整個諮商過程是光明的、正向的、有希望的，你是可以做到的，只要你願意朝什麼方向去做，都會有成功的一天。」(B088) 而幽默的方式化解了僵固的氛圍，「當我講到一些比較嚴肅的話題時，他用比較幽默的方式，這過程可以繼續下去。」(E055) 「他這樣子（愛笑與幽默）也讓我的心情會比較快樂放鬆，而不是硬梆梆的面對面，說著傷心的往事。」(F047)

(三) 討論

翁開誠說：「當你面對『敘事治療』時，你要面對的不是一種可以置身事外的『工具』或『技術』；而是你的生命態度，是你的生命抉擇，是你的生命渴求，是你的生命故事。」(Freedman & Combs, 1996/2000) 不同的諮商心理師，相同的是，同理、尊重、傾聽創造了一個可以自由敘說的空間，摘要、整理凝聚了生命主題，面質、挑戰則解構舊故事，種下了新故事的種子。

如同 Savickas (1995) 主張「後現代的生涯諮商心理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。因此，生涯諮商心理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, 2002)。當諮商關係建立後，提供了當事人一個可以冒險的安心，讓他們有勇氣走入過往，重回大雨滂沱的曾經，因重新建構，沐浴在雨後的陽光燦爛，遙望天際的一抹彩虹。

二、與重要他人關係面向的經驗內涵

關係的交織，形成了當事人的系統與生活脈絡，與重要他人間的關係動力，往往影響了一個人如何看己，也牽動了選擇。

(一) 當事人對於重要關係對生涯決定、其他關係互動模式影響的覺察

在諮商的歷程中，研究參與者 A、H 覺察了父親、長輩對他們的影響。「畫家庭圖的時候，恍然大悟，我整個家庭整個脈絡影響我，尤其是爸爸他影響我最深。」(A025-01) 「整個歷程裡，我知道為了要證實給我爸爸看，我很努力的工作，哪怕我學歷很低的時候，我都很努力想要讓我爸認同我，也認同我自己。」(A016-02) 「印象比較深刻，應該是談到家庭的部分，好像一直想要證明自己，看到自己好像想要得到長輩的肯定和鼓勵吧！」(H009)

A、C 都看見反抗是他們生涯舊故事中的一環，A 一方面渴望父親的認同，另一方面，因抗爭父親的權威而做出決定；相同的，C 也因要反抗家人施予的壓力，在高中時選擇自然組，也反抗別人對他的預設框架與期待。「爸爸的模式影響到我整个人生，如果當初他不強迫我要成為政治家，我可能不會去跟他抗爭，我可能自己就不會去創業，我也可能不會走到幼稚園老師，因為我小的時候是要當老師，但是我沒有想到我會選擇爸爸最不喜歡的行業。」(A106-1) 「很多決定慢

慢談下來，發覺我並不是不可以，當時是因為自己可能衝動或者是因為一個執著，所以才這麼選擇，如果沒有這麼執著的話，或許如果沒有家人這樣子的壓力的話，我可能早就在社會組，早就去法律系，這也說不定，因為畢竟我小時後有這個背景在。」(C032)「因為家長會有一種預設立場蓋下去，我知道這種預設立場很強烈，因為從小演講比賽到大的，這預設立場非常強烈，或許我是那種不喜歡被人家套一個框框的人，假定給我一個框框，我就很想把它掙脫開，像之前也有人說我要當醫生，我一直把它掙開，我不想當醫生。」(C039)

A 也洞見了與父親關係的互動模式，與當下關係互動模式的重疊，「我明明就很愛他很關心他，可是為什麼我只要看到相同的人，不管是男生女生，只要有權威一出來，我一定不聽。」(A011)

(二) 覺察自己與對方，理解帶來的接納與關係轉變

在諮商歷程中，拉開距離覺察家庭的互動與動力，也增加了覺察力。「我可以從跳出來，從另外一個旁邊客觀的角色，去看我爸爸，然後再回過頭去想我自己。」(A068-01)「我覺得她幫助我從不同的角度去看家庭這回事這樣子。」(G018)

當事人對於與父、母親的重新覺察與理解，接納父、母親的同時，也接納了自己與他們相似的特質，「其實權威放在我心裡，我表達、要求別人的時候，要求部屬的時候，權威有在裡面，只是我會用比較緩和的方式，後來我發現我跟我爸是一樣的，這個部分是我最大的收穫，所以兩個人關係改變了不少。」(A013)「我就是跟我媽媽很相近的類型，就是事事都很有決斷力，做事快速、乾淨俐落、完美主義，我之前都不會發現我是這樣，結果竟然是這樣。」(G016-01)「我那時候討厭媽媽，不太喜歡媽媽，我覺得媽媽要求太多了，後來覺得媽媽很愛我，其實我一直都知道只是我不願意去承認而已。」(G016-02)

(三) 討論

在華人的文化中，集體主義的文化脈絡，成為研究參與者故事的基底，如同田秀蘭（2005）認為在華人文化世界裡，生涯的認同不斷的在個人的自我追尋與他人或社會認同之間擺盪著。王秀槐（2002）從本土文化角度出發，強調當事人建構生涯的主體性，以及個人與環境互動過程、以及個人行動背後蘊藏的價值觀與文化圖像，其結果說明當事人建構生涯的歷程是由「自我」(self)與「他人」(others)交互影響而成的動態歷程。如同本文四位研究參與者在老故事的建構中，家人關係交織著生命早期經驗的脈絡，也形塑了人們關係互動的模式。另一方面，透過生命史、家庭圖的回溯，增加了當事人對於關係互動模式的覺察，也在重閱的過程中，允許我們去反思新的畫面，產生新的方向和觀點，並提供了先前不可能相信的新洞察。當過去的故事一旦被解構，分開來檢視，將允許一個新的詮釋被建構出來，從新的資訊及詮釋中建立，進而改變信念與情感(Gray, 1997)。而在這歷程中，原本因對自己某個與父母相同特質的不接納，而失去了的力量，因重新的覺察而再度擁有，清楚的自我認識，讓他們與家人間，能有較彈性的界線與個體化，進一步提升了生涯的明確性 (Kinnier, Brigman, & Noble, 1990)。

建 議

根據本研究結果提出以下實務與研究上的建議：

一、對於實務工作者的建議

生涯未確定者有不同影響的因素，若能先進行探索，瞭解其生涯不確定的類型、影響因素，進行質性生涯評估，在工具的選擇上，可以更貼近當事人的狀態與需要。另外，當事人建構生命故事的過程中，如電影場景般的布景歷程，有助於當事人情感經驗的喚起，而藝術媒材與外化技巧的結合，也有助於當事人的洞察。諮商關係的建立與否影響了敘說的空間大小，關係建立後，自我的故事得以舒展，也才得以在建構與解構歷程中，協助當事人重新擁有生命的主導權，因增權賦能形成生命的動力，心理師對於關係的建立來自於對權力平等的覺察，是選擇治療的哲學觀點、治療位置後逐步內化的功課。另外，如同敘事治療強調的對於社會脈絡對一個人生命故事的影響，當事人的自我認同與其重要他人的關係形成了故事的脈絡，心理師要在大的社會文化脈絡下，理解東方文化對於當事人生命故事、及其生涯決定的影響。

二、對於未來研究的建議

以下試從本研究的未竟之處為出發點，對於未來研究的可能性，提出建議。首先，不同的工具或情節設計，其諮商效果或是療效因子的相似與個別差異為何，可進一步研究。另外，本研究的研究參與者，以生涯未確定者為對象，可進一步的瞭解前題焦慮特質引發的生涯猶豫者在敘事治療中的經驗與效果。在生涯未確定下，仍有不同的情況與議題，不同工具在不同類型的生涯議題上的使用，其適配性的探索，可進一步研究。本研究的參與者面臨的轉換點為學校生活到工作世界轉換的差距引發的生涯不確定，可進一步研究失業者或是在職轉業者，面臨職業轉換的落差時，敘事取向生涯諮商的療效與其經驗內涵。

參考文獻

- 王秀槐（2002）：人我之際：台灣大學生的生涯建構歷程。**本土心理學研究**，17，165-242。
- 田秀蘭（2004）：**敘事取向生涯諮商模式的發展與驗證**。國科會專案研究報告（編號：NSC92-2413-H003-070）。
- 田秀蘭（2005）：**台灣地區大學生生涯不確定的紮根分析研究**。中國輔導學會主辦「2005年年會暨學術研討會」宣讀之論文（台北）。
- 吳芝儀（2004）：**少年犯罪生涯研究暨敘事取向生涯諮商之應用**。國科會專案研究報告（編號：NSC92-2413-H415-007）。
- 吳熙琄（2001）：**敘事治療法：重寫你的生命故事工作坊**。台北市張老師諮商輔導中心主辦之「敘事治療工作坊」，未出版手稿。
- 周志健（2004）：運用敘事治療於憂鬱症個案的諮商實例。**諮商與輔導**，226，11-18。
- 周怡伶（2007）：敘事治療在老人生涯團體中的運用。**諮商與輔導**，258，24-28。

- 林杏足 (2002) : **敘事諮商中當事人經驗與轉化歷程之研究—以低自尊個案為例**。國科會專案研究報告 (編號: NSC-90-2413-H018-019-SSS)。
- 林美珠 (2000) : 敘事研究: 從生命故事出發。 **輔導季刊**, 36 (4), 27-34。
- 林清文 (1994) : **大學生生涯確定狀態及其因徑模式驗證之研究**。國立彰化師範大學輔導研究所博士論文。
- 金樹人 (1997) : **生涯諮商與輔導**。台北: 天馬。
- 金樹人 (2003) : **故事敘說: 敘事取向在高中學生生涯諮商上之應用**。國科會專案研究報告 (編號: NSC91-2413-H003-034)。
- 洪瑩慧 (2006) : **鑲嵌憂鬱的身體敘說: 一位中年喪偶女性與舞蹈治療的交會**。台北市立體育學院舞蹈研究所碩士論文。
- 施沛鈺、葉桂杏、王智弘 (2009) : 敘事治療在燒燙傷個案復健諮商之運用。 **興國學報**, 10, 205-213。
- 翁開誠 (2005) : 生命、書寫與心理健康。 **應用心理研究**, 25, 27。
- 張德聰、楊淳皓 (2002) : 後現代的生涯心理測驗解釋之效果研究。 **宜蘭技術學報**, 9, 223-237。
- 黃瑛琪 (2006) : **生涯定向諮商模式之建構與檢證**。高雄師範大學輔導與諮商研究所博士論文。
- 黃慧森、廖鳳池 (2008) : 高中生共許生涯願景的故事: 敘事取向生涯探索團體之研究。 **諮商輔導學報**, 18, 55-88。
- 蕭景容 (2003) : **敘事取向生涯諮商中當事人之改變歷程**。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 簡文英、陳增穎、連廷嘉 (2007) : 原住民高中生參與「敘事取向生涯探索支持性團體」之團體效果研究。 **諮商輔導學報**, 16, 69-94。
- 易之新譯 (2000) : **敘事治療—解構並重寫生命的故事**。台北: 張老師。 Freedman, J., & Combs, G. (1996). *Narrative therapy: The social construction of preferred realities*. NY: Norton.
- Bailey, L. (2005). Control and desire: The issue of identity in popular discourses of addiction. *Addiction Research and Theory*, 13, 535-544.
- Blanton, P. G. (2007). Adding silence to stories: Narrative therapy and contemplation. *Contemporary Family Therapy*, 29, 211-221.
- Brott, P. E. (2001). The storied approach: A postmodern perspective for career counseling. *The Career Development Quarterly*, 49, 304-313.
- Campbell, C., & Ungar, M. (2004). Constructing a life that works: Part 2, an approach to practice. *The Career Development Quarterly*, 53, 28-40.
- Chartrand, J. M., Martin, W. F., Robbins, S. B., & McAuliffe, G. J. (1994). Testing a level versus an interactional view of career indecision. *Journal of Career Assessment*, 2(1), 55-69.

- 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). New York: Praeger.
- Cochran, L. (1991). *Life-shapping decision*. New York: Lang.
- Cochran, L. (1997). *Career counseling: A narrative approach*. CA: Sage.
- Costa, D., Nelson, T. M., Rudes, J., & Guterman, J. T. (2007). A narrative approach to body dysmorphic disorder. *Journal of Mental Health Counseling, 29*, 67-80.
- Crites, S. (1986). Storytime: Recollecting the past and projecting the future. In T. R. Sarbin (Ed.), *Narrative psychology: The storied nature of human conduc* (pp. 152-173). New York: Praeger.
- Fuqua, D. R., & Hartman, B. W. (1983). Differential diagnosis and treatment of career indecision. *Personnel and Guidance Journal, 62*, 27-29.
- Germeijs, V., & De Boeck, P. (2002). A measurement scale for indecisiveness and its relation to career indecision and other types of indecision. *European Journal of Psychological Assessment, 18*, 113-122.
- Goodstein, L. D. (1965). Behavior theoretical views of counseling. In B. Stefflre (Ed.), *Theories of counseling* (pp.140-192). New York: McGraw-Hill.
- Gottlieb, D. T. (1996). The narrative/ collaborative process in couples therapy: A postmodern perspective. *Woman and Therapy, 19*(3), 37-47.
- Gray, J. W. (1997). *Story re-vision: Tales for the future*. Retrived from ERIC database. (ED408980)
- Guay, F., Senécal, C., Gauthier, L., & Fernet, C. (2003). Predicting career indecision: A self-determination theory perspective. *Journal of Counseling Psychology, 50*(2), 165-177.
- Kinnier, R. T., Brigman, S. L., & Noble, F. C. (1990). Career indecision and family enmeshment. *Journal of Counseling and Development, 68*, 309-312.
- Lee, D-G. (2005). *Career indecision subtypes in actually undecided students*. Poster accepted at the annual convention of the American Psychological Association, Washington, DC.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative research: Reading, analysis and interpretive*. CA: Sage.
- McAdams, D. P. (2006). The problem of narrative coherence. *Journal of Constructivist Psychology, 19*(2), 109-125.
- McIlveen, P., & Patton, W. (2007). Dialogical self: Author and narrator of career life themes. *International Journal for Educational and Vocational Guidance, 7*, 67-80.
- Multon, K. D., & Lapan, R. T. (1995). Developing scales to evaluate career and personal guidance curricula in a high school setting. *Journal of Career Development, 21*, 293-305.

- Nota, L., & Soresi, S. (2003). An assertiveness training program for indecisive students attending an Italian university. *Career Development Quarterly*, 51, 32-54.
- Patton, W., & Creed, P. A. (2001). Developmental issues in career maturity and career decision status. *The Career Development Quarterly*, 49, 336-351.
- Payne, M. (2006). *Narrative therapy* (2nd ed.). London: Sage.
- Petersen, S., Bull, C., Propst, O., Dettinger, S., & Detwiler, L. (2005). Narrative therapy to prevent illness-related stress disorder. *Journal of Counseling and Development*, 83, 41-47
- Polkinghorne, D. E. (1988). *Narrative knowing and the human sciences*. NY: State university of New York.
- Polkinghorne, D. E. (2004). Narrative therapy and postmodernism. In L. E. Angus & J. McLeod (Eds.), *The handbook of narrative and psychotherapy practice, theory and research* (pp. 53-67). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Reid, H. L. (2005). Narrative and career guidance: Beyond small talk and towards useful dialogue for the 21st century. *International Journal for Education and Vocational Guidance*, 5, 125-136.
- Riessman, C. K. (1993). *Narrative analysis*. CA: Sage.
- Saltzburg, S. (2007). Narrative therapy pathways for re-authoring with parents of adolescents coming-out as lesbian and gay. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 29, 57-69.
- Savickas, M. L. (1995). Constructivist counseling for career indecision. *Career Development Quarterly*, 43, 363-373.
- Savickas, M. (2005). The theory and practice of career construction. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 42-70). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Severy, L. E. (2008). Analysis of an online career narrative intervention: "What's my story?". *The Career Development Quarterly*, 56, 268-273.
- Speedy, J. (2005). Using poetic documents: An exploration of poststructuralist ideas and poetic practices in narrative therapy. *British Journal of Guidance and Counselling*, 33(3), 283-298.
- Sutherland, O. (2007). Therapist positioning and power in discursive therapies: A comparative analysis. *Contemporary Family Therapy*, 29, 193-209.
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. South Australia: Dulwich Centre.
- Windlade, J., & Monk, G. (1999). *Narrative counseling in schools: Powerful and brief*. London: Sage.
- Wolter, J. A., DiLollo, A., & Apel, K. (2006). A narrative therapy approach to counseling: A model for working with adolescents and adults with language-literacy deficits. *Language, Speech and Hearing Services in the Schools*, 37, 168-177.

收 稿 日 期：2009 年 04 月 14 日

一稿修訂日期：2009 年 08 月 20 日

二稿修訂日期：2009 年 10 月 01 日

接受刊登日期：2009 年 10 月 01 日

Bulletin of Educational Psychology, 2011, 42(3), 445-466
National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

The Content Analysis on the Experiences of Career Counseling in a Narrative Approach with Career Indecision Clients

Ching-Jung Hsiao

Counseling Center
National Taiwan Normal University

Chiao-Ling Hsu

Counseling Center
Ling-kao junior high school

The main purpose of this study was to understand the experience of career indecision clients who received career counseling in a narrative approach. Recruited through purposive sampling, the participants were eight career indecision individuals, who had received four to nine sessions of career counseling in a narrative approach. A follow-up interview was conducted to explore the experience the of the participant's in these counseling sessions. The data were analyzed with "categorical-content" method in narrative analysis. The results indicated that the experience contents in receiving career counseling in a narrative approach consist of three aspects: "relationship with", "counseling relationships with the counselor", and "relationship with significant others". First, in relationship with self, the important experiences included awareness of factors influencing caree; over one's life, transformation of self-esteem; new pereptions and insights; going through resistance to openness with unhappy experiences; positiveness and motivations from clarification of goals. Second, relationships with the counselor included the counselor and counseling relationships perceived by the clients and counselor's techniques perceived as effective by the clients. Third, relationships with significant others included clients' awareness of the influence of their significant relationships on their career decisions and on their interactions with others; awareness of the acceptance and transformation of relationships brought about by understanding of the relationship between self and significant others. Finally, the research results were discussed and suggestions were provided for practices and further studies.

KEY WORDS: career counseling, career indecision, narrative therapy