

## 回首看見生涯諮商思潮之流變

劉淑慧(彰化師範大學輔導與諮商學系教授)

變化常在漸漸之中，待回首方才赫然發現：原來一切已經如此不同！

民國七十三年，我是社工三的大學生，在研究所招生海報上看到「生涯輔導」四字，就自動把它詮釋為有關「人如何過一生」的學問，於是決定就讀碩士。七十五學年，如願進入輔導研究所的我選修了「職業諮商研究」，並進行「職業倦怠」之論文研究，算是正式接觸了生涯領域。而今回首，看到自己這些年來的生涯理念轉變，反映出我自己的生命經驗和理念的變化，也呼應了這二十年來生涯學術與實務領域的典範轉移，於是，決定記下這段個人與專業發展的歷史。

但，這歷史與他人何干！何必寫給大家看呢？

我相信生命是一個過程，學習也是一個過程。在引領諮商輔導新血時，常聽到他們質疑自己：「我這樣子能夠／適合學諮商嗎？」讚嘆別人：「你好厲害，怎麼能夠想這麼多、做這麼巧！」在這種時候我最想跟他們說的是：「現在的你們已經比我當年的笨拙模樣好的多得多呢！」希望藉由這段歷史分享，讓在我之前、同時、之後踏入生涯諮商領域的我們，停下來看看：我們是如何

走在專業文化的脈絡中，又如何共同塑造了我們的專業發展歷史，而且，就在我們眼前，還有等待我們去創造的種種可能性。

既然要說歷史，我就用一個虛擬的案例作為場景，擷取幾個時間點創作虛擬劇情，請大家一起「看故事說歷史」。

### 場景／案例

如如，女性，四十歲，大學畢業後一直在竹科某大資訊公司擔任的研發工程師，三年前隨著公司的擴張被派任子公司的中階主管，上週公司公佈新政策：所有中階主管都必須輪調中國大陸和東南亞，每次至少半年，如果志願調派海外一年以上，另有獎勵。

如如的丈夫大學畢業後一直在同一所國中擔任生物老師，兩個女兒分別在托兒所大班和小二。如如和丈夫都很擔心如如調派海外工作會嚴重破壞溫馨平靜的家庭生活，也很擔心夫妻分隔兩地影響夫妻感情，兩個女兒當然只會說「媽媽不要去啦！」

如如很憂心，繼續留在原公司，調派海外顯然是遲早的事，但若要換工作，這把年紀了，會做的也就是這種工作，不管換到台灣哪家公司，大概都會

碰到相同的調派問題。如如也認真考慮要不要換到沒有海外版圖的小公司，不但可以安穩留在台灣，也比較沒有不斷學習新知、研發突破的壓力，但又擔心那種小公司競爭力有限，說不定哪天說倒就倒了。

如如希望諮商師幫忙自己好好想清楚，以免做出錯誤的決定。

## 劇情一：我是專業的

### 諮商師的經典對白

「這是Holland所發現的六角形，我們每個人都是這六個類型的不同比例的組合，工作環境中也有這六種不同的特性，每個工作也都是這六個類型的不同比例的組合。我們來看看你是屬於哪種人。」

「我們再來分析你所考慮的這兩種工作：大公司的研發工程師、小公司的維修工程師，這兩種工作的何倫碼會有什麼不同呢？」

「如果能找到跟我們自己比較相似的環境，工作起來會比較勝任愉快，我們來比較看看這兩種工作跟你的適配程度怎麼樣。」

「我們每個人都在生活中同時扮演不同的角色，因為時間精力有限，一旦投入這個，就難免影響到那個，不同生活角色的投入，就會形成獨特的生活型態。你現在所面臨的，就是你的工作角色和你在家裡的妻子、母親角色相衝突，這是職業婦女常碰到的困境。Super發現了幾種因應的模式，像是.....，我們來看看你想給自己畫什麼樣的生涯彩虹圖，在接下來這十幾二十年，你想

怎樣安排你的生活型態。」

「有些方法可以幫助我們做出生涯決定，我們可以先從分析問題開始.....。」

「做決定的確不容易，但我們也只能做我們能做的，有時候反而是因為我們想要的太完美，才會搖搖擺擺、痛苦萬分。也就是說問題並不在你不懂得做決定的方法，而在你太害怕做出錯誤決定.....。」

### 劇情和劇作家分析

這劇情發生的時間大概從碩士畢業留台工作，一直延續到在美國修博士層級諮商實習階段。儘管我當年心底嘴裡都常滴沾著：「生涯規劃應該不只是這樣吧?!」，但因為自己的生命經驗太有限，專業資歷更是「輕薄短小」，面對年紀比我大的資深工作者，或英文說得比我流暢、社會資源比我豐富的美國人，我不假思索地抬出Holland、Super、Krumboltz、Gallete以及Janis和Mann這些生涯大師的主張(林幸台，民76；金樹人，民76)來鞏固我的專業形象、導引我的介入處理。

傳統的、主流的、理性導向的、適配導向的生涯理論建構是我當時的依靠，它們提供了很好的架構，幫助我理解生涯議題，並發展出可以工作的切入點和處理策略；同時也提供我的當事人一套整理生涯相關知識的架構，幫助他們有系統地整理已有的資訊，以及發現探尋新資訊的方向。

## 劇情二：你是統整的

### 諮商師的經典對白

「Holland的六角形不只是職業興趣，而是一個人的整體特質，你提到你比較喜歡可以跟人接觸的工作任務，也很重視同事之間相處的感覺，你對你的家庭有很高的期待，.....這些其實都反映出你在S(社會型)的高分。.....你剛剛提到在你兩個孩子上國中之前，你都會把你的母親角色列為優先考量，.....在不違背這個家庭優先的階段性前提下，你能用什麼更有創意的的方法來讓你的工作中也多一點你期望的S呢？」

「你提到你不喜歡看冷冰冰的資料，你喜歡跟不同的人談談，聽聽他們活生生的經驗，你尤其喜歡跟會受你的決定影響的人談，因為你很在乎他們的感受，你希望你的決定能照顧到他們，並得到他們的支持.....這跟你的S很一致，我們來看看你的S和E還可以用什麼方法幫助你做決定。」

### 劇情和劇作家分析

這劇情發生的時間大概是在我剛拿到博士學位回國那幾年，我開始跟生涯大師們「分離」，展開「個體化」。許多制式的東西開始在我內在醞釀、成長，我想要透過創意去彌補一直以來覺得「這樣做生涯諮商少掉些什麼」的遺憾。早期的主要做法是將Holland的六角職業興趣結構、Super的工作/生活價值不再只是一種理解人的職業自我概念的架構，它們被當成諮商師和當事人這兩個人用來探究當事人「這個整體的人」的素

材、媒介，諮商真正的目標回復到了解人之整體性，Holland的類型論不僅被用來理解職業抉擇，也用來理解不同生活角色的抉擇，還用來理解做決定的風格與對諮商的期待。「將人視為整體，並深入探尋其核心」這個主題至今依然是我的重要發展方向，有一段時間我比較常用來作為深入探尋個人核心的方法，除了生涯領域常用的階梯法(laddering)之外，也涵蓋原本不特別針對生涯議題而發展的專注(focusing)、完形對話等諮商技術(劉淑慧，民88a、88b)，還有我自己結合完形與心理劇理念而嘗試進行的玩偶心理劇(用玩偶替代真人在桌面或桌椅上演出心理劇)；這兩三年則試圖將這些技術融入傳統的、結構式的、量化取向的生涯諮商技術，例如心理計量測驗解釋、職業組合卡、生涯方格等(劉淑慧，民92)。

## 劇情三：你永遠有選擇的自由與責任

### 諮商師的經典對白

「我知道你最期待的狀況是：你可以留在原來這個大公司，你對你的工作任務已經駕輕就熟，跟同事們也相處不錯，不像調派海外或換家公司，需要重新適應，.....。而且，你希望你可以有更多時間陪陪孩子，跟他們一起玩、一起成長；你也掛心上了年紀的爸媽公婆，希望.....。但人必須面對現實，擺在你眼前的現實是：事情不可能這麼完美，你必須妥協，必須割捨掉一些東西。我相信你看得很清楚，雖然你很不喜歡，而你現在可以做的是：選擇你要

怎麼面對這樣一個無法樣樣顧全的情況？」

## 劇情和劇作家分析

早在我知道存在主義之前，若干存在主義基本理念就已經是我對人之存在的基本信念。我相信：存在有許多「不討喜」的本質，像是死亡之必然性、孤單面對與承擔生命之必然性，而我也很「狠」地告訴自己和他人：「現實就是如此，你能做的是選擇你面對它的方式。」在我看來，所有的生涯困境都是一種抉擇議題，而所有的抉擇難題碰上「無可規避的抉擇自由與責任」就頓失威力，因為人永遠都會有所決定，所謂「不決定」、「不改變」、「停留在痛苦中」、「做了決定但不喜歡這個決定」、「不斷抱怨」也都是一種抉擇，所以沒有人「做不了」決定。

「從自由與責任看生涯抉擇」一文(劉淑慧，民84)描述了在「一切都是種決定」之觀點下的生涯規劃與發展，其中有濃濃的存在主義色彩；後來的「悅納不確定性的智慧與勇氣」(劉淑慧，民88c)一文特別論及與死亡、孤單同樣必然存在的不確定性，其所描述的生涯規劃與發展依然彰顯著鮮明的存在色彩，強調「你選擇如何面對存在/現實」。儘管如此基調一直延續至今，不過這兩三年我還長出了另一些新的「信仰」：我眼中的人不再是孤立無援的「被拋擲於世」，只能仰賴自己「追求意義的意志(the will to meaning)」去找出自己的活路，人也具有深沉廣博的智慧和力量，足以導引個人面對存在，佛教徒說那個智慧和力量是「佛性」，基督徒說那是「神

性」，早年的榮格和今日的新時代說那是「集體潛意識」、「相互連結」；我眼中的生命目標也不再只是成就、彰顯個我生命意義的「自我實現」，還有透過「愛的力量(the power to love)」在宇宙脈絡中追求更大整體的實現。我將這些稱之為「信仰」，因為它們是無可驗證的生命哲學。

## 劇情四：每個人都有自己的 一套

### 諮商師的經典對白

「假如你跳出來看你從出生到現在這樣一段生涯歷程，就像看一部人生電影一樣，整體來說，你有多滿意你的生涯？若以一至十來看，你會給幾分？原因是什麼？.....回顧其中的起起伏伏，那些讓你特別滿意的時段是因為有了什麼？那些讓你特別不滿意的時段又是因為有了什麼？.....由此歸納起來，似乎你在生涯中在乎的是……？你心目中的圓滿生涯是……？」

「在你生命過程中，你曾經做過哪些重大決定？你當時是怎麼做出決定的？.....你現在對當時所做的決定感覺如何？.....你對當初用來做決定的方法感覺如何？.....你希望你將來做決定的方法有什麼不同嗎？」

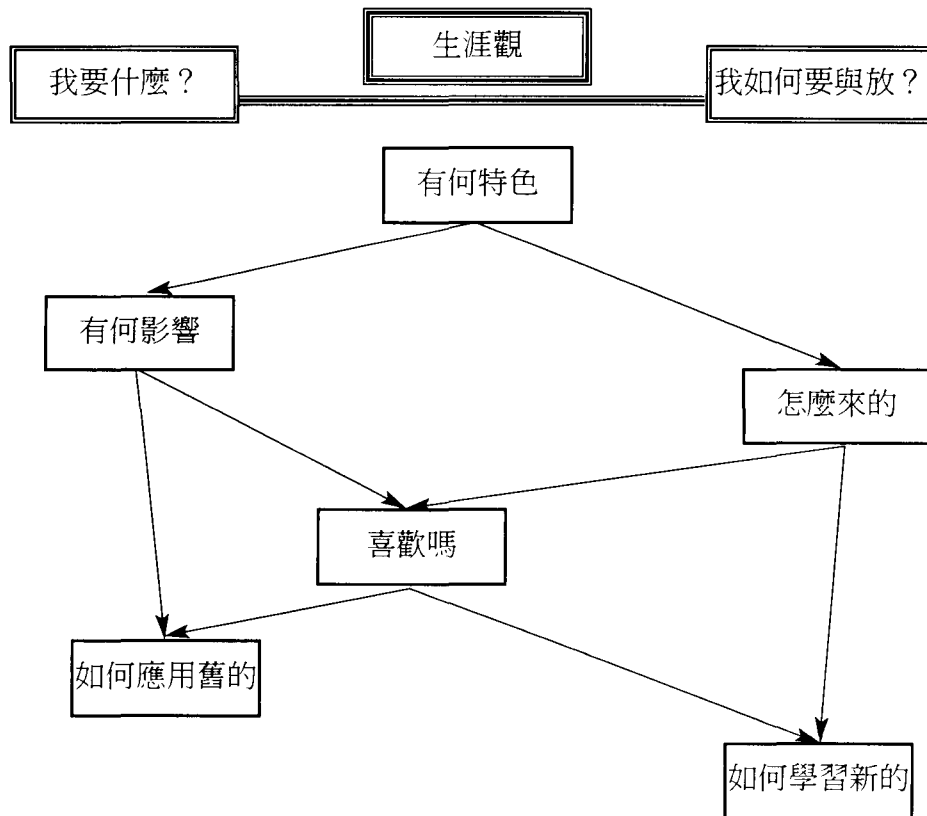
「在你追求人生重要目標的過程中，你曾經遭遇過哪些重大的困難、挫折或不確定性？你當時怎麼辦？.....當時是什麼讓你用那樣的方式去因應？你現在覺得當時的因應方法如何？.....萬一你將來再碰到類似的狀況，你希望自己的因應方法有什麼不同嗎？」

## 劇情和劇作家分析

儘管在生涯教師與諮商師的角色上我一直都能找到一個位置，知道自己可以怎麼去看生涯，以及如何協助學生或當事人面對自己的生涯，但心底始終有少掉什麼的缺憾，卻又覺得模模糊糊說不出所然，於是我決定聽聽生涯學術與實務圈外人談生涯著手(劉淑慧，民85、民88d、民88e；劉淑慧、朱曉瑜，民87、民88；)。於是，我對於串起生涯脈絡的大小決定有了兩個更細緻的觀看角度：(1)人透過決定想要的是什麼？(2)人如何形成與實現其決定？我將人賦予第一個問題的答案稱之為人生願景，第二個稱之為生存策略，兩者共同組成個人獨特的生涯觀，是個人用以「安身」、

「立命」之所依，「安身」是指在現實環境脈絡中維持肉身存在並投入各種角色活動，「立命」則指在社會文化脈絡中實踐所欲之自我與生命意義。

這些訪談經驗與研究發現形成一個核心理念：「所有的個人/生命議題都是生涯發展過程中的議題，諮商就是陪同個人檢視與應用個人生涯觀處理各種議題的過程。」圖一是我那段時間的諮商實務工作架構：「你的生涯觀有何特色？如此特色是怎麼形成的？對你這個人與你的生涯有何影響？你喜歡這樣的生涯觀嗎？對於喜歡的部分，你將如何繼續應用在未來的生涯議題上？對於不喜歡的部分，你將如何幫助自己重新學習不一樣的生涯觀？」



圖一 生涯觀架構在諮商上的應用

為了協助個人發現並突顯出個人生涯觀之獨特性，表達性媒材、意義建構是最常借重的技術，例如：回顧生命故事並以一幅畫加以呈現；再如：用一本小說來象徵自己的生命故事，說明主角特性、關鍵情節，並為小說、章節、作者命名。

同時，我也應用這樣的生涯觀架構去理解傳統的生涯理論、諮商理論，以及哲學領域的人生觀(劉淑慧，民89)，也正在嘗試用這樣的架構形成一套生涯資訊系統的雛形(<http://incareer.ncue.edu.tw/>)，目前正在進一步修改之中。

## 劇情五：在生活中活出自己的獨特故事

### 諮商師的經典對白

「假如十年之後，你能夠完完全全過著你想要的生活，那會是什麼樣的生活？你每天會碰到哪些人？做哪些事？.....你會住在什麼樣的地方？穿什麼樣的衣服？.....你的丈夫和女兒和你如何互動？.....那個時候的你，會是什麼樣個性的人？通常怎麼說話？有什麼想法？.....」

「在這個生命故事中的你，是一個什麼樣的人？具有什麼內在特質/資源？你希望這些內在特質/資源如何展現在你的未來生涯中？.....如果你的丈夫和女兒有機會聽到你剛剛那樣描述你自己和你對未來的期望，你猜他們會說些什麼？.....聽到他們這樣說，你覺得如何？」

「想想你現在正在經歷的生活，.....它們具有哪些素質？試著用

抽象的方式把那些東西畫下來。.....再自由想像一下十年之後你期望過的理想生活是什麼樣子？.....那樣的生活具有哪些素質？用另一幅畫加以描繪。把過去的畫放在左邊、未來放在右邊，中間加入第三張白紙，左右反覆看這張，在中間這張紙上需要出現什麼才能讓現在(左圖)這幅畫漸漸演變成未來(右圖)那一幅呢？」

### 劇情和劇作家分析

聽著一個又一個的生命故事，我一直在想：「為什麼有些人快樂/滿意？有些人卻不？」我的領悟是：生涯滿意的關鍵並不只在「形成什麼決定」或「如何形成決定」，更在「如何面對做決定這件事，以及如何面對做了決定之後的一切」。自此，我的生涯諮商更加關注的是：(1)省思與詮釋過去與現在的種種生活經驗，從中找到個人的特質與認同，(2)透過個人生命故事與生涯觀發現獨特的目標與資源，(3)具體勾勒出嵌在現實環境與人際網絡之中的未來生涯願景與行動藍圖，(4)激發在不確定中實踐未來願景的動力和行動，(5)鼓勵對各種可能性的好奇與開放，(6)鼓勵正向看待挑戰與挫折並從中學習的態度與能力。

### 你我向前走

前一陣子陪學生完成他們的碩士論文，聽到他們不時感慨：「做過之後才發現很多事情可以用更好、更省力的方式來做，摸索的過程浪費掉好多時間精力！」我聽了不禁莞爾失笑。

我自己在這段摸索過程也投注了許多心力，停步回看之際也常有複雜感

受。就拿初初接觸敘事治療(Cochan, 1997; Freeman & Combs, 2000; White & Epston, 2001)來說，我是既驚喜、又懊惱，還有絲絲悵然。驚喜，原來也有人用獨特的個人特質與生命故事來理解生涯；懊惱，這樣的理念早已發展出有系統的理論架構與實做技術，而我在摸索過程中居然沒有好好善用這些資源；悵然，其實我的東西並沒有那麼獨特。「不以物喜，不以己悲」、「為了熱愛知識/真理忘掉自己」終究不是容易的境界，因此，在欣賞、享受知識之際，仍不免為自己的得失毀譽所動。

類似的心情也出現在發現近年生涯文獻有許多與自己理念蛻變過程相呼應的思潮演變之際。帶著驚喜、懊惱和悵然，我發現自己在醞釀嘗試過程中的點滴體會其實也出現在生涯諮商這個社群之中，我們共同呈現出若干關注點的轉移：(1)在著重做決定之外，生涯適應力(Career Adaptability; Goodman, 1994; Phillips & Blustein, 1994; Savickas, 1994)、面對生涯議題的調適之道(Jackson & Scharman, 2002)顯然得到愈來愈多的關注；(2)除了在做決定的時間點上追求人境適配，生涯領域也開始重視如何在綿延一生的生命過程中創造生命經驗並賦予意義(Brott, 2001; Cochran, 1997)；(3)在強調個我所欲之外，有不少文獻開始從超越個我的整體觀點來看生涯(Guindon & Hanna, 2002; Hendersen, 2000)，或者(4)細細耙梳生涯與社會文化脈絡的微妙關聯(Cook, Heppner & O'Brien, 2002; Hartung & Blustein, 2002; Schultheiss, 2003)。

回顧自己一路走來的轉折與心情，我此刻想說的是：「我們都是這樣走過

來的！蛻變自有其節奏與過程，正為了少吃一顆糖果嚎啕大哭的三歲小孩，很難了解十年後他根本不會再在意這一顆糖果，更難因而停止哭泣！」

從另一個角度來看，或許正因曾在困惑、掙扎與突破中走過漫漫長路，今天的我才更能深刻體會生涯文獻中相呼應的演變之奧妙。

歷史浸潤人，人牽引歷史，我們共同走過歷史。

## 參考文獻

- 劉淑慧(民84)。從自由與責任看生涯規畫。*諮商與輔導*，118，29-32。
- 劉淑慧(民85)。人生觀——生涯領域錯失的一環？*輔導季刊*，32(2)，52-59。
- 劉淑慧(民88a)。另類生涯諮商策略——以專注為例。*諮商與輔導*，161，13-15。
- 劉淑慧(民88b)。另類生涯諮商策略——以對話練習為例。*諮商與輔導*，158，2-5。
- 劉淑慧(民88c)。生涯規劃的新課題——悅納不確定性的智慧與勇氣。*測驗與輔導*，156，3230-3234。
- 劉淑慧(民88d)。素人的生涯觀——以台灣社會中的大學生訪談為例。載於中國輔導學會編，*輔導學大趨勢*(573-602)。台北：五南。
- 劉淑慧(民88e)。大學生生涯觀之問卷調查研究。*輔導學報*，20，29-55。
- 劉淑慧(民89)。人生哲學——從華人先哲的論述來看生涯觀。*輔導季刊*，36(2)，1-11。
- 劉淑慧(民92)。職業組合卡之實施——透過

- 結構化生涯晤談建立生涯願景。發表於中二區92年輔導教師生涯輔導工作研討會。
- 劉淑慧、朱曉瑜(民87)。再看生涯觀的架構——理性之外還有什麼？*輔導季刊*，34(3)，1-7。
- 劉淑慧、朱曉瑜(民88)。大學生的決策型態、不確定性的因應與生涯滿意度之相關研究。*國科會社會與人文科學研究彙刊*，9(3)，269-281。
- Brott, P. E. (2001). The storied approach: A postmodern perspective for career counseling. *The Career Development Quarterly*, 49, 304-313.
- Cook, E. P., Heppner, M. J., & O'Brien, K. M. (2002). Career development of women of color and white women: Assumptions, conceptualization, and interventions from an ecological perspective. *The Career Development Quarterly*, 50, 291-305.
- Freeman, J. & Combs, G.. (2000). 敘事治療：解構並重寫生命的故事(易之新譯)。台北：張老師(原書出版於1999)。
- Goodman, J. (1994). Career Adaptability in Adults: A Construct Whose Time Has Come. *Career Development Quarterly*, 43, 74-84.
- Cochan, L. (1997). *Career Counseling: A Narrative Approach*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Guindon, M. H., & Hanna, F. J. (2002). Coincidence, happenstance, serendipity, fate, or the hand of God: Case studies in synchronicity. *The Career Development Quarterly*, 50, 195-208.
- Hartung, P. J., & Blustein, D. L. (2002). Reason, Intuition, and social justice: Elaborating on Parsons' s career decision-making model. *Journal of Counseling and Development*, 80, 41-47.
- Hendersen, S. J. (2000). "Follow your bliss" : A process for career happiness. *Journal of Counseling and Development*, 78, 305-315.
- Jackson, A. P., & Scharman, J. S. (2002). Constructing family-friendly careers: Mothers' experiences. *Journal of Counseling and Development*, 80, 180-187.
- Phillips, S. D., & Blustein, D. L. (1994). Readiness for Career Choices: Planning, Exploring, and Deciding. *Career Development Quarterly*, 43, 63-73.
- Savickas, M. L. (1994). Measuring Career Development: Current Status and Future Directions. *Career Development Quarterly*, 43, 54-62.
- Schultheiss, D. E. P. (2003). A relational approach to career counseling: Theoretical integration and practical application. *Journal of Counseling and Development*, 81, 301-310.
- White, M. & Epston, D. (2001). 故事・知識・權力：敘事治療的力量。台北：心靈工坊。