

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系

碩士論文

指導教授：王玉珍 博士



優勢取向生涯諮商之經驗與療效探究  
——以大學生為對象

研究生：呂念庭 撰

中華民國一百零九年六月



## 誌謝詞

寫到這邊代表研究所生活即將告一段落，回首論文從無到有的這段過程，還是覺得很不真實、很不可思議，這一路充滿喜悅與淚水，一波三折的道路上，遇見了許多願意無條件幫助我的人，能走到這一步要感謝的人好多。

首先，感謝我的指導教授玉珍老師，能遇見如此溫暖、認真又用心的老師，真的覺得非常幸運，謝謝老師總是給予我滿滿的肯定與信心，當我碰到瓶頸時也會陪我一起面對，並且包容我用我自己的步調完成進度，讓我發自內心體會到如何帶著自己的優勢向前進；謝謝參與我論文研究的三位參與者：Apple、小晰與小晨，願意花這麼多時間來協助我完成這份研究，希望這段經驗也帶給你們滿滿的收穫；謝謝金老師與蔚芳老師答應擔任我的口試委員，並給予我許多寶貴的修改建議，協助我將論文修改的更加完整；謝謝願意幫我轉傳分享研究招募資訊的親朋好友們，讓我能順利進入下一個階段。

謝謝我的好夥伴郁盛，在某次聽完我說著論文碰到的難關之後，二話不說就主動提說願意當我的論文研究訪談員，當下感動到快哭，甚至在口試前一天還陪我練習，也謝謝你總能陪我一同感受生活的起起落落，未來請繼續指教；謝謝佳慧接受我的邀請，一口答應擔任我的協同分析者，與我一起整理龐大的逐字稿，並在過程中幫我加油打氣，從妳的身上我也看見許多的熱忱，讓我重新思考自己的生涯方向；謝謝妮蓁跟瑞元幫我處理與論文口試相關的大小事情，有你們的協助讓我感到安心不少；謝謝珈華、昀襄、嘉鎰、子涵跟遠在香港的 LuLu，為我解答行政上各式繁瑣的細節，還有心靈上的支持，讓我能夠放心的準備口試。

謝謝全職實習那年在龍華科大遇見的每個人，尤其是允儀、雅群、宥璉、以璇、盟晴以及心園義工團的你們，無論是協助我研究的任一個環節，或是聽我分享心情，在實體或者心靈上都給予我好大的力量，總能讓我充飽電後再重新奮鬥；謝謝親愛的維耘老師，總是比我還相信我能做得到，很懷念滿滿溫暖與滋養的那一年；謝謝

我的個案帶給我的磨練與學習，陪伴的過程中我學會了溫柔與堅定，也更加豐厚了我的生命故事。

謝謝在修習教育學程過程中認識的好朋友：艾霖、巧竹、子軒、佳昀、清樺，一同經歷了許多辛苦難熬的日子，謝謝你們總能耐心聽我說，並與我並肩作戰，我們的革命情感會延續下去的；謝謝總願意聽我分享心情以及陪我出去走走紓壓的好朋友們：麗仔、意雯、羽涵、志炫、容秀、Tako、詩璇、日日、婉儀、權霈等，一句簡單的「加油」、「辛苦了」對我來說卻是那麼重要；謝謝在我口試前幾天陪我忍受各種不確定與焦慮，並相信我做得到的我，在疫情帶來各種焦慮與不確定之際，謝謝媛婷陪著我嘗試各種線上軟體，還有聽我傾訴種種壓力；謝謝維素老師給我許多建議並給我滿滿的肯定與支持；謝謝論文加油小組帶來的暖流，讓我有力量繼續衝刺下去。

謝謝我的男友小哲，多年來不離不棄的陪在我身邊，與我一同見證最華麗的時刻，也經歷最低谷的時刻，讓我知道我永遠都不會是孤單一個人；謝謝我的家人：阿嬤、爸爸、媽媽、哥哥和弟弟，總是在背後支持我，讓我能放心地去追尋自己的夢想，你們是我堅強的後盾；還有要謝謝家裡的四條狗狗：Golden、Sunny、咪咪和法力，每次很煩的時候看到這群狗狗心情就好一大半。

最後，我要謝謝選擇在研究所期間同時修習教育學程的自己，這條路一點都不容易，但是很感謝自己的堅持與努力，即便辛苦卻還是願意好好走完；也謝謝自己對於生涯抱持開放與彈性的態度，欣然接受每一個挑戰，相信自己雖然可能不一定是幸運，但一定不會是被虧待的那一個。未來，我也會帶著這樣的優勢持續前進。

「當你真心渴望某件事，整個宇宙都會聯合起來幫助你完成。」我是這樣相信的。謝謝論文帶給我的收穫，謝謝研究所生活帶給我的磨練，謝謝這幾年遇見也幫助過我的每一個人。

念庭  
109.07.07

## 中文摘要

本研究旨在探討優勢取向生涯諮商之經驗與療效。研究以立意取樣的方式邀請三位欲進一步探索生涯議題的大學生，分別進行五到六次的個別諮商，並於諮商結束後接受個別訪談，以半結構式訪談來了解諮商對當事人之經驗，並歸納諮商產生的療效。研究者將所得訪談資料，以質性研究中的內容分析法進行資料分析。

研究結果如下：第一為優勢取向生涯諮商之經驗內涵，包括：對自身狀況的探索與認識、重整自我並連結優勢、敘說內心渴望以增進自我了解、連結個人困擾與優勢資源、透過反思生活經驗來覺察優勢力和意義感等。第二為優勢取向生涯諮商的療效內涵，包括：(一)生涯目的感的探索有助於聚焦生涯方向、(二)優勢特質的探索協助當事人以全面性與正向的眼光來看待原先困擾，藉以看見轉機與更多可能性、(三)未來想像的探索促使當事人看見渴望，並增加實踐夢想的行動力、(四)諮商員的正向態度能引發當事人進行深入覺察。

最後根據研究結果進行討論，並提出研究和實務上的建議以利參考。

**關鍵字：**大學生、內容分析法、生涯諮商、優勢取向



# **The Experience and Therapeutic Efficacy of Strength-Based Career Counseling: Example of College Students**

Lu Nien-Ting

## **Abstract**

The purpose of this study was to explore the influence experience and effect of strength-based career counseling. The study invited three college students who wanted to further explore career issues by purposive sampling. Each participant received five or six individual treatments. After the treatments, the individual semi-structured interviews were conducted. The purpose of the interviews were to understand the influence experience of three participants, and to inductive the effect of strength-based career counseling. The researcher used the content analysis to analyze the data.

The results were as follows. First, the experience of strength-based career counseling included: the exploration and understanding of yourselves, reorganize yourself and connect strengths, tell inner desires to enhance self-understanding, link personal distress and advantage resources, and perceive strength and meaning by reflecting on life experience. Second, the therapeutic contents of strength-based career counseling were included: (1) The exploration of the sense of career purpose helped to focus on career direction. (2) The exploration of the strengths helped people to view their troubles with a comprehensive and positive perspective, so as to see more possibilities. (3) The exploration of future imagination prompted people to see their inner desire, and enhanced their motivation to realize dreams. (4) The positive attitude of counselors can make more insight.

According to the research results, the researcher proposed some research recommendations, and practical suggestions for future research.

*Keywords:* college students, content analysis, career counseling, strength-centered



# 目次

誌謝詞 .....	i
中文摘要 .....	iii
英文摘要 .....	v
目次 .....	vii
表次 .....	ix
圖次 .....	xi
第一章 緒論 .....	1
第一節 研究動機 .....	1
第二節 研究目的與問題 .....	6
第三節 名詞釋義 .....	6
第二章 文獻探討 .....	9
第一節 大學生的生涯發展 .....	9
第二節 目的感與優勢的內涵 .....	16
第三節 優勢取向生涯諮商 .....	22
第三章 研究方法 .....	35
第一節 研究取向 .....	35
第二節 研究參與者 .....	37
第三節 研究工具 .....	38
第四節 實施程序 .....	46
第五節 資料整理與分析 .....	49
第六節 研究品質 .....	52
第七節 研究倫理 .....	55
第四章 研究結果與討論 .....	57
第一節 Apple 的諮商經驗及介入療效 .....	57

第二節 小晰的諮商經驗及介入療效 .....	81
第三節 小晨的諮商經驗及介入療效 .....	113
第四節 綜合討論 .....	136
第五章 研究結論與建議 .....	153
第一節 研究結論 .....	153
第二節 研究限制與建議 .....	155
第三節 研究者的反思 .....	158
參考文獻 .....	161
中文部分 .....	161
英文部分 .....	163
附錄 .....	171
附錄一 研究邀請函 .....	171
附錄二 研究參與同意書 .....	172
附錄三 晤談感受與結果評量表 .....	173
附錄四 研究檢核函 .....	174



# 表次

表 3-1	研究參與者之背景資料 .....	38
表 3-2	優勢中心取向生涯諮商架構 .....	45
表 3-3	諮商時間記錄表 .....	48
表 3-4	訪談時間記錄表 .....	49
表 3-5	訪談逐字稿分析範例表 .....	51
表 3-6	Apple 的研究檢核表 .....	53
表 3-7	小晰的研究檢核表 .....	54
表 3-8	小晨的研究檢核表 .....	55





# 圖次

圖 4-1	Apple 的志向圖 .....	60
圖 4-2	Apple 的諮商經驗 .....	73
圖 4-3	歸納 Apple 的諮商療效 .....	80
圖 4-4	小晰的志向圖 .....	84
圖 4-5	小晰的諮商經驗 .....	102
圖 4-6	歸納小晰的諮商療效 .....	112
圖 4-7	小晨的諮商經驗 .....	126
圖 4-8	歸納小晨的諮商療效 .....	135





# 第一章 緒論

本研究旨在討論大學生於優勢取向生涯諮商的影響經驗與療效為何。本章分三節：第一節為研究動機；第二節為研究目的與問題；第三節為名詞釋義。

## 第一節 研究動機

本節旨在說明進行研究的背景與動機，以三個部分來呈現，第一部分為大學生面臨生涯抉擇的困擾、第二部分為正向心理學的興起與應用，以及第三部分優勢取向諮商實務經驗的啟發，以下分別敘述之。

### 一、大學生面臨生涯抉擇的困擾

生涯是指人一生的整個生命過程，與我們的發展經驗密不可分，範圍介在「生命、生活」與「工作、職業」之間。從我們呱呱墜地開始，就踏上生涯之旅，每階段所面臨的生涯議題也不盡相同。以自身經驗為例，在大學以前無論是家人、師長、或是自己對於自身生涯的期待，都是好好讀書、考上好學校，以後才能找到好工作並過上好的生活，求學期間的夢想目標似乎都以升學為主軸。然而升上大學以後所面臨的生涯挑戰，與過去想著「該讀哪間學校？」、「該讀哪一類組？」、「該選什麼科系？」有很大的不同，即將脫離學校環境而步入職場，開始要變得獨立自主，為自己的抉擇和行為負責。

Ginzberg (1951) 依據不同年齡層，將生涯發展分成三個階段，分別為幻想期 (fantasy period)、試驗期 (tentative period) 和實現期 (realistic period)，大學生屬於實現期 (realistic period) 階段，此時期的主要重點為找到有興趣欲聚焦的生涯目標，努力朝該方向邁進並履行之；Super (1980) 認為大學生面對的生涯發展階段為探索期 (exploration period)，為努力進行自我探索、角色試探及職業嘗試的階段，

大部分大學生透過學校的課業學習、社團活動，及課外的實習、打工經驗等，來找尋自己的興趣及適合的定位。另外，Erikson 於 1968 年提出社會心理發展理論的人生八大階段，成年前期正經歷「親密與孤獨」的發展任務與危機當中，除了自己內心的夢想與渴望，對於重要他人的期待和情感連結亦會納入個人的生涯考量中。Chickering 和 Reisser (1993) 的心理社會發展理論強調大學生需面臨的核心挑戰包括：發展能力、情緒管理、獨立自主、發展成熟的人際關係、建立自我認同、發展目的感，以及自我整合。林清文 (2000) 指出此階段主要的發展任務為透過各種生涯探索來增加生涯認知、釐清未來方向並制定具體的生涯計劃。可見得大學期間為生涯發展的重要階段，得從大量探索與嘗試中尋找自身定位。

除了生涯發展理論說明大專院校學生對於生涯議題的重視與試探經歷，研究者於大專院校進行兩年的諮商實習，與大專院校學生接觸、互動的過程中，也發現生涯為許多大學生困擾與關切之議題。其對高年級的學生來說，在回顧大學期間的學習會發現當初選擇的科系，並非自己真正有興趣的領域，擔心未來進入職場與自己就讀的科系無直接相關，感覺像浪費了寶貴的大學時光；或者接近畢業之際，尚未做好身分轉換的心理準備，卻被種種的壓力推向現實社會，許多焦慮、擔憂的感覺便逐漸浮現，不確定自己該如何安排自己的未來也是常見的現象。

研究者發現大學生在面臨生涯抉擇時，都有各自獨特的生命故事，每個人或多或少都會出現一些煩惱與困擾。有些人即便已經非常努力於精進自己的能力，仍覺得自己有許多不足之處；有些人對於未來的職場競爭力感到擔心，也對於不確定的未來感到相當茫然；有些人因為不夠了解自己，對於目前選擇的科系不甚滿意，卻不曉得自己喜歡什麼；有些人因為過去較少做決定的經驗，因此擔心自己會做錯決定而不敢輕易嘗試；有些人則是自己的目標與重要他人的期待相違背，因此難以放手去追尋自己的夢想。過去的生涯輔導中，強調輔導人員宜深入了解求助者的內在心理歷程，並找出支持生涯認定的核心信念，以強化生涯系統的統整性 (吳芝儀，2000)。

由於沒有人能預測未來會發生什麼事情，這種未知與不確定容易讓人產生擔心、焦慮之感受。面對未來的不確定與迷茫，是大部分人生涯抉擇中都得經驗的過程，尤其是對於剛成年即將面臨各種嶄新挑戰的大專學生。在進行生涯探索與抉擇的過程中，除了找出當事人的生涯價值觀、核心信念，為未來職涯發展做充分的想像與完備的規劃之外，還能再多做些什麼？這些徬徨、焦慮的感覺真實存在於我們的求學階段以及生涯抉擇的過程，研究者也不禁好奇當人們經歷這些無力的時刻，有什麼樣的力量能夠陪伴這些人度過混亂和低潮呢？這個疑問也是研究者想透過此研究進一步探究的問題。

## 二、正向心理學的興起與應用

過去的心理學著重在「問題導向」及「缺陷模式」的研究，較少注意到如何提升人們的生活品質。以 1887 年之後的心理學文獻摘要搜尋來看，研究關於憤怒、焦慮、憂鬱的文章，比研究喜悅、幸福、生活滿意度的文章還多了十四倍 (Mayers, 2000)。此調查顯示人們一直以來都比較關注在探討負面、痛苦、不舒服的情緒，直到 Seligman 分享正向心理學之概念，提出如何運用個人潛在的優勢能力來增加正向情緒和幸福感。

有別於傳統的心理治療，正向心理學較強調人們的心理健康。Kauffman 和 Silberman (2009) 表示當我們重視正向、優勢的同時，並非要忽略病理或問題取向心理學的價值。正向心理學並非不關注心理疾病，而是改變看待事情的視角，以不一樣的思維將焦點放在「正向的預防」(李新民, 2010)。針對預防面向來看，若從小便開始著手體驗正向經驗、培養優勢特質，如勇氣、關注未來、樂觀態度、人際技巧、宗教信仰、希望、覺察力等，並在友善的環境下成長茁壯，也許在面對未來不確定的生活挑戰時，會較有信心與能量來因應。Seligman 欲平衡人類負面傷痛與積極正向的意義，開始研究如何在生活中追求真實的快樂與美好的人生 (洪蘭譯, 2009)。

關於將正向心理學概念運用於實務工作之研究，袁幸萍 (2011) 結合理論與實

務經驗後，提出以正向心理學的角度看待大專學生的生涯困擾，並在與學生談話過程中找出個人獨特的優勢及資源，讓學生為自己賦能，進而省思生命意義並產生希望感；Rashi 與 Seligman (2013) 發現以優勢眼光看待當事人面臨的困擾，能產生正向的理解，並協助當事人從困頓中看見自己的力量；有學者亦指出具高希望感或對問題解決評估抱持較正面看法的人，能擁有較好的生涯發展（江捷如、杜淑芬、樊愛群，2016）。

研究者與大專院校學生們工作的經驗中，聆聽過許多人獨特的生命故事，也發現每個人在面對不同處境時，都會用不同的方式來因應困擾，在即便辛苦的狀態下仍願意堅持下去。研究者深信正向心理學的哲學觀，當人們知道前方是如此的不確定與茫然，卻仍然願意向前，背後一定有其在乎的理由，一定有著一股安定力量陪伴當事人度過。在這過程中，人們會如何尋找並創造生活的意義？如何覺察並產生內在的優勢力量與韌性？帶著這樣的好奇，本研究欲探討如何以正向心理學中優勢的觀點看待大學生生涯發展所碰到的困擾，也希望透過優勢取向中目的感及優勢特質介入來協助當事人將困境轉換成面對生命的力量；以及在諮商的過程中，如何運用有效能的引導，與當事人一同面對生涯課題。

### 三、優勢取向諮商實務經驗的啟發

就讀碩士班期間，因緣際會之下參與一項與「青少年優勢中心介入」相關的研究，接觸後現代新興學派優勢中心諮商員之培訓，培訓的過程中除了理論文獻的知識，還有親自體驗優勢敘說的過程，與夥伴們討論分享的經驗，讓我在學習優勢中心學派之餘，也不斷自我探索。猶記當時的我對於生涯感到迷茫，現實生活的壓力，壓得我喘不過氣來，明明努力生活向前進，卻不見明確的方向，在那個低潮時期，我遇見了優勢中心取向學派，當我在敘說的同時，我發現許多潛藏的優勢特質是我時常忽視的，而這些卻是陪伴我度過這些辛苦、難受與不確定生涯議題時最珍貴的力量。

這個經驗好特別，與夥伴們運用媒材進行晤談演練時，幾個問句引導和回饋，

讓我對於當時辛苦的自己有了一番新的看見，許多難受、無力的過程往往是生活的必經之路，舉凡面對生涯的不確定，下一刻會發生什麼事情任何人都說不準，生涯的課題困擾著我許久，即便已得知自己的大方向該往何處去，但當真的開始行走，仍然時常出現許多自我懷疑的聲音，我一直在思考「跟著你的內心走」、「做自己」真的能毫無顧忌的追尋自己的夢想與聲音嗎？這些懷疑、這些內在自我對話一直伴著我，曾經覺得這些聲音很煩、很干擾，在我接觸諮商、認識優勢中心學派以後，我有了新的想法。

當時進行實務工作的對象為國中生，每位國中生都是獨特的個體，各自帶著不同的成長背景和故事來到我面前，聽著學生們對於未來的規劃，對於現階段繁重課業的抱怨，對於重新喚回夢想與志向的熱忱，甚至整理生命經歷裡頭萃取出來的優勢力量，身為一個諮商員聆聽他們的分享，心中充滿波濤洶湧的感動，在他們身上似乎看見重現的希望感與幸福感，即便茫然的未來仍存在許多不確定，但心中卻多了一份踏實的感受，那是對自己的相信。

這份喚回初心、優勢力的萃取，是如此難得與珍貴的力量，然而該次諮商介入的對象僅限於國中青少年，研究者認為這種賦能的優勢力或許也適用於各個年齡層的人，當我們面臨生涯焦慮，以及對未來的擔憂和恐懼時，常常忘記想到這些陪伴自己經歷混亂、度過低潮的重要力量，而這些是有機會被喚醒的。關於優勢力相關的研究，Gelso 和 Woodhouse (2003) 認為雖然有許多學者針對正向心理學進行大量的理論探究，然而相關的實證研究相對較少，在實務場域中理論和應用有時會出現斷層的狀況；回顧國內優勢取向生涯諮商相關的文獻，發現提及實務的研究較少，尤其是針對大學生生涯議題的諮商介入策略還不多見。因此本研究欲以大專院校學生為研究對象，探討此族群的學生們在經過融合優勢力與生涯目的感的生涯諮商後，面對生涯的態度以及生活有何轉變影響；也期待研究結果能為實務工作者帶來一些助益，幫助對生涯感到困擾者，找尋安頓內心的力量。

## 第二節 研究目的與問題

此篇研究目的為分析大學生於「優勢取向生涯諮商」之諮商經驗及介入療效，並透過訪談法以了解研究參與者之回饋。

綜合上述，本研究問題為：

- 一、大學生於「優勢取向生涯諮商」的諮商經驗為何？
- 二、「優勢取向生涯諮商」對大學生的諮商療效為何？

## 第三節 名詞釋義

本研究之重要名詞包含：大學生、生涯諮商、優勢取向生涯諮商、諮商影響經驗、諮商療效，以下分別敘述之。

### 一、大學生

教育部將大專院校分類為一般大學、技職校院、專科學校、空中大學與宗教研修學院等。本研究指的大學生為正在就讀大專院校的北部大學學生。

### 二、生涯諮商

金樹人(2015)認為生涯諮商為一種處理與當事人生涯相關認知、情緒、態度與行為的一種心理諮商，由輔導人員結合專業知識並提供一套有系統的治療計畫以促進當事人的生涯發展。常見的生涯輔導主題包括：培養生涯決策能力、發展自我概念、平衡各自重視的生活方式、強調選擇與責任、重視個別差異，以及因應外界變遷的能力等。本研究所指的生涯諮商為每週一次，為期六週，每次五十分鐘的諮商晤談，與當事人討論他們關切之生涯議題，過程中協助當事人重新整理生命故事，陪伴當事人找到有效的內外資源，以建立面對未知生涯的彈性態度。

### 三、優勢取向生涯諮商

本研究指的優勢取向生涯諮商，為研究者參考 Smith (2006) 的青少年優勢中心取向工作模式、Wong (2006) 的優勢中心治療、Schutt (2007) 生涯發展的優勢中心取向，及王玉珍 (2009) 雙生涯女性優勢中心生涯適應諮商模式，所設計出一套以優勢取向為基礎的諮商架構，主要目標為協助當事人從自身經驗出發，探索優勢特質和生涯目的感，進而產生信心與希望感，並將優勢與生涯目標連結以增加行動力。

### 四、諮商經驗

本研究將諮商經驗定義為優勢取向生涯諮商開展到訪談結束的過程中，當事人所知覺到對自己有觸動之經驗，包括當事人從諮商過程的探索與覺察中引發的任何主觀想法、感受、態度、個人狀態、互動過程產生的評價或行為反應等。

### 五、諮商療效

諮商療效為諮商過程中產生對當事人有幫助與轉變的重點。本研究將諮商療效定義為優勢取向生涯諮商對當事人帶來的轉變與正向影響。



## 第二章 文獻探討

本研究旨在討論大學生於優勢取向生涯諮商之經驗與療效為何。本章主要進行與研究主題相關的文獻探究，共分為三節：第一節為大學生的生涯發展；第二節為正向心理學、目的感與優勢的內涵；第三節為優勢中心取向生涯諮商。

### 第一節 大學生的生涯發展

大學階段被視為「青少年轉大人」的時期，此階段需要面臨不少考驗，尤其是生涯議題之關注面向也有別於過去的經驗，因此了解各生涯發展階段的發展任務，以及當碰到生涯抉擇時可能出現的反應，能對大學生的模樣有更深刻的理解。本節將探討大學生生涯發展與抉擇之相關理論和研究，分成兩個部份來呈現，第一部分為大學生的生涯發展相關理論，第二部分為大學生的生涯議題相關研究，以下分別敘述之。

#### 一、大學生的生涯發展相關理論

以下分別針對 Ginzberg 的生涯發展理論、Super 生涯發展理論、Gottfredson 職業抱負理論進行說明。

##### (一) Ginzberg 的生涯發展理論

Ginzberg (1951) 認為職業選擇是一個發展的過程，不論處於哪個年紀，都得不斷進行抉擇。透過探索自身興趣、能力、價值觀而形成各階段不同的角色，並依據不同年齡層，將生涯發展階段分為三個時期：幻想期 (fantasy period)、試驗期 (tentative period) 以及實現期 (realistic period)。

1. 幻想期 (Fantasy Period)。0-10 歲。此時期的兒童對於未來抱有無限想像，對於接觸到的職業角色感到好奇、有趣，只憑著自己的熱忱、喜好而想像，不會對

自身的特質、能力、社會價值觀進行過多考慮，處在美好的完全幻想階段。

**2. 試驗期 (Tentative Period)。**11-17 歲。此時期為兒童轉向青少年的過渡時期，生理、心理和認知功能不斷發展成長，知識的累積使此時期的孩童悉知自身的能力，較能實際審視自己和未來，也能將自身目標及價值觀納入考量。此階段者初步了解該如何做選擇，但對於如何衡量自己的興趣、能力、價值觀，可能還需要持續探索或經由外在支援協助。

**3. 實現期 (Realistic Period)。**18 歲以後。能由主觀的想像逐漸轉換到考量現實環境因素，將廣泛的可能性探索，漸漸聚焦為某一生涯類型來尋找適合自己的職業角色，最終將選擇某一個特定的職業。

Ginzberg 認為職業選擇的過程不可逆，因此特別強調早期選擇的重要性。然而經過十幾年後，他針對自己的觀點做出修正，雖然早期決定會影響往後的生涯發展，但並非絕對性的因果影響，實際投入職場後所獲得的經驗，以及所處的社會環境，都有機會改變人的生涯抉擇。

## (二) Super 的生涯發展理論

Super (1980) 提出生涯發展受個人因素和社會環境相互影響，居中調節的是自我概念的實踐歷程，人一生的整體發展包括三大層面：時間面向、廣度面向以及深度面向。時間面向為出生到死亡的生命時間；廣度面向為一輩子所扮演的各種不同角色；深度面向指每個角色投入的程度。Super 於 1953 年將 Ginzberg 等人的生涯發展理論擴充，以此三大面向將生涯發展分為五個階段：成長期 (growth period)、探索期 (exploration period)、建立期 (establishment period)、維持期 (maintenance period) 和衰退期 (decline period)。

**1. 成長期 (Growth Period)。**0-14 歲。需求與幻想為此階段最主要的特質，在這個時期家庭、學校與重要他人的認同，會影響一個人自我概念的形成。隨著年齡增長、學習能力漸增，興趣與能力的探索也會更加全面。此階段又可細分成：幻想期 (4-10 歲)、興趣期 (11-12 歲)、能力期 (13-14 歲)。

2. **探索期 (Exploration Period)**。15-24 歲。此時期不斷地進行自我探索、角色試探及職業嘗試，透過學校的學習、社團活動，及課外的實習、打工經驗來找尋自己的興趣極適合的定位。此階段又可細分為：試探期 (15-17 歲)、轉換期 (18-21 歲)、試驗並初步承諾期 (22-24 歲)。

3. **建立期 (Establishment Period)**。25-44 歲。此階段逐漸擁有安定的生涯定位，職業領域方向大致已固定，不會有大幅度的改變。主要任務為找到自己真正想做的事，並在一個適合的位置穩定發展。此階段又可細分為：試驗投入和建立期 (25-30 歲)、晉升期 (31-44 歲)。

4. **維持期 (Maintenance Period)**。45-64 歲。此階段在職場上發光發熱，盡力穩固現有的地位跟成就，但也逐漸減少創意的表現。

5. **衰退期 (Decline Period)**。65 歲以上。身心狀態漸漸衰退，逐漸退出職場，開始尋找職業生活外的其他生命角色，透過有效的方式來填滿退休後的時間。此階段又可細分為：減速期 (65-70 歲)、退休期 (71 歲以上)。

根據 Super 的生涯發展理論觀點，大學生處在生涯探索與建立期之間的轉換階段，正面臨生命中關乎未來的許多重要抉擇，例如：學業、職業、人生價值等，為生涯發展的關鍵時期。

### (三) **Gottfredson 職業抱負理論**

Gottfredson (1981) 結合與 Super 相似的生涯發展階段取向，描述人們在各個階段如何被不同職業吸引的過程，以及個人如何對可接受的工作建立界線。Gottfredson 認為隨著不同階段的發展，人們都在尋找與「自我概念」適配的職業，主要將生涯發展分成四個階段，如下所述。

1. **大小及力量導向 (Size and Power)**。3-5 歲。此階段的孩童以「大小」及「力量」區分自己與成人的差別，對做為成年人的意義有初步概念。

2. **性別角色導向 (Sex Roles)**。6-8 歲。自我概念受到性別角色的影響，會開始關注自己的性別是否與社會期待的職業相符合。

3. **社會評價導向 (Social Valuation)**。9-13 歲。具備抽象推理的能力，發展出社會階級的概念，透過情境中的自我覺察，逐漸形成對工作水準的偏好。

4. **內在獨特自我導向 (Internal, Unique Self)**。14 歲以上。根據前幾階段形成的自我概念，逐漸形成獨特且聚焦的職業抉擇。

大學生於自我統整的過程中，將從小到大接收的內外資訊進行整合歸納，而形成 Gottfredson 所提及的「內在獨特自我導向」第四階段。

由上述理論可知，每個時期的發展階段需要面臨不同的考驗，也都有其特殊性。大學生處於 Ginzberg 的實現期、Super 的探索期，以及 Gottfredson 的內在獨特自我導向期，大學為邁向獨立成熟個體之重要階段，此階段之青少年透過不斷嘗試與探索，發展獨特的生涯樣貌，並經由各自建構社會的方式，形成不同的生涯定向性。大學生處於尋找自我認同的重要時期，找到生涯定向為最終目標，然而多數大學生在探索的過程中時常感到焦慮、迷惘，不確定自己適合做怎樣的生涯抉擇。後現代思潮提供不一樣的視角來看待原先被認定的「問題」，透過主體性的敘說，將主導權拉回當事人身上，並以更彈性的態度看待生涯議題。本研究欲以後現代優勢觀點來看待大學生之生涯困擾，期待能為大學生的生涯發展與抉擇拓展嶄新的視角。

## 二、大學生的生涯議題與相關研究

本段將分成兩個部分來進行說明，分別為：大學生的生涯困境、因應生涯困境之相關研究。

### (一) 大學生的生涯困境

影響青少年生涯發展的因素包括：認知、認同發展、家庭、學校及文化等。針對大學生的生涯議題，洪瑞斌(2017)提到從研究中可整理出臺灣大學生碰到最大宗的問題為對於生涯定向的困難，以及對於生涯感到高度不確定。大學生為青少年與成年期之間的過渡階段，亦符合廣義的青少年標準，他們仍接受來自父母、學校、同儕、伴侶或整個社會發出的訊息影響，常因各式原因而感到衝突矛盾。青少年正處於「自我認定」與「認定困惑」的階段，具有自我認定感的人會發展出較佳的自

我概念，且有較明確的生活目標 (Erikson, 1968)。另外，Marcia (1980) 更進一步強調生涯職業認定為青年期自我認定的核心，並以是否經歷危機、投入承諾的程度將自我認同狀態分為四種：認同迷失型、認同早閉型、認同未定型、認同定向型。在邁向認同定向的過程中，青少年能經由探索來了解自己的生涯抉擇，並為自己訂定目標 (Wallace-Brosious, Serafica, & Osipow, 1994)。

當個體無法抉擇且為自己的未來採取行動進入某一個職業角色的階段，為生涯不確定 (蕭景容、徐巧玲，2011)。許多學者對於生涯不確定的議題感興趣，其中 Parsons (1909) 最先開始研究生涯定向的問題，將之分為「生涯定向」及「生涯未定向」兩種類型。Dysinger (1950) 認為生涯未定向又可分為「延遲決定」與「逃避決定」兩大類型，前者因同時考慮多種選項而未做出決定，後者則因不願面對決定的痛苦而不願做出決定。而 Crites 描述生涯未定向者，為個人沒有能力選擇或將自己投入特定行動，以進入一項特定的教育或職業當中 (吳芝儀，2000)。當一個人尚未於潛在生涯選項中做出明確決定，以承諾投入特定的工作場域，就被視為具有生涯選擇或決定的難題。

國內也有許多學者對於生涯未定向的議題進行研究。金樹人、林清山、田秀蘭 (1989) 依 Marcia (1980) 個人自我統整程度將大專學生的生涯決定情形分為四大類：

1. **自主定向者**。內在的整合感較高，具有較佳的適應力，此類學生經過多次探索嘗試，對於未來有明確目標。
2. **尋求方向者**。這類學生處於「危機」當中，因模糊不確定的感覺而焦慮，對於未來感到不確定，仍持續不斷的探索找尋方向。
3. **他主定向者**。此類學生不曾經歷「危機」狀態，焦慮程度低。他們對於未來有較明確的方向，但這些目標通常為家長或重要他人替他們做出的決定。
4. **迷失方向者**。常有心理、情緒上的困擾，對自己認識不夠也常受權威者的影響，他們不知道該如何做出生涯抉擇，也不想面對這個問題。

其研究結果顯示多數大學生處在探索性未定向，大部分大學高年級生認為自身就讀科系並未符合最初的想像，但透過逐步學習與實際接觸的經驗，逐漸喜歡自己的科系。袁志晃（2002）指出生涯未定大學生的主要生涯阻礙，來自猶豫行動、方向選擇、科系選擇、資訊探索、意志薄弱等因素，其中又以猶豫行動最為顯著。另外，Goodstein（1965）認為缺乏相關職業知識的了解或缺乏生涯決策技巧，容易造成無法做決定的焦慮；或是因猶豫特質而阻礙個體進行適當的生涯抉擇，也是焦慮的來源。洪瑞斌（2017）的研究中整理出大學生的生涯敘說可分為自種類型，分別為「自我取向型」、「他人取向型」、「居間取向群體型」以及「無動力取向群體型」，其中的生涯發展需要考量個人自我實現與社會文化期許之因素。有此可見大學生的生涯困境相當多元與複雜，且充滿著許多不確定性。

綜上所述，研究者發現大學生正值不斷探索自身興趣、能力、價值觀的黃金時期，許多大學生對於生涯的定向與否都充滿不確定，此與各生涯發展階段將面臨到的任務考驗有關，因此生涯方向的決定與選擇是不容忽視的關鍵，而建立大學生面對生涯抉擇的心態、力量與勇氣更是重要的。以下針對如何因應生涯困境之主題進行文獻探討。

## （二）因應生涯困境之相關研究

近年後現代思潮的興起，對生涯發展帶來諸多影響，後現代思潮將傳統「客觀事實」的思考角度，轉而以「多重建構真實」為方向，以社會建構主義來看待生涯抉擇，Savickas（1993）認為後現代觀點中的「當事人才是自己生命故事的專家」，以及「個人的獨特性」能運用到生涯諮商上，將主導權交給當事人，認為每個人都有機會敘說並建構屬於自己的生命故事。

生涯建構論由 Savickas 提出，此理論結合了 Adler 的個體心理學、修改 Super 的職業發展理論、Holland 的職業選擇理論，同時又採用後現代的敘說技術，嘗試將傳統的重要生涯理論，賦予後現代建構論的開放視野，協助當事人面對生涯難題，並活出更精采豐富的生活（陳滢媛，2016）。

後現代觀點中強調對話的重要性，透過互動、對話的過程中，往往能發展出對於外界的新想法 (Gergen, 1985)。敘事治療認為困擾問題是由社會脈絡創造出來的而非人本身的問題，每個人都是自己生命故事的專家，也都有能力重寫自己的生命故事。敘事治療也強調助人者與當事人之間的合作關係，助人者引導當事人建立適合他們的故事曲線，以尊重、好奇、接納的態度與當事人一同面對問題。敘事治療抱持正向的立場為當事人灌注希望，並以外化 (externalizing) 的眼光重新看待當事人生命的意義。蕭景容、徐巧玲 (2011) 指出，以敘事取向生涯諮商對生涯未確定者進行介入，發現可以增加當事人自我覺察的能力、協助釐清生活的方向與目標、重拾生命的主導權並帶來正面積極的行動。

正向心理學中的韌性 (resilience) 觀點，將生涯「危機」視為一種「轉機」。美國心理學會將生涯韌性定義為「面對逆境、創傷、悲劇、威脅或重大壓力，例如家庭、情感問題、嚴重的健康問題或工作財務危機問題等，卻能良好適應、復原的能力，亦為從困境中反彈回來的能力」(American Psychological Association, 2014)。Mansfield、Beltman、Price 與 McConney (2012) 認為倘若個人的信念，具備樂觀、自信、目的感等優勢特質，並相信自己是有效能的，以及周遭的支持系統適時提供協助，皆有利於「韌性」的形成。生涯即為應變之學 (金樹人, 2015)。面對生涯的變動性，黃素菲 (2016) 提到以積極正向、彈性開放的態度來面對生涯不確定，為將外在資訊調整成行動或決定的歷程。李迪琛、金樹人 (2016) 針對「緣」的特性，以及「緣」在生涯發展中扮演的角色進行探究，提到「緣」能使當事人鬆動原有的信念，以更開放的態度來看待生涯困境並創造改變。社會認知生涯理論相當重視當事人的信念，當事人的信念對於學業興趣、職業發展、生涯抉擇都有很大的影響，可以幫助當事人調整生涯行為，並促進生涯發展 (林蔚芳、賴協志、林秀勤, 2012)。

除了抱持開放彈性的態度與信念有助於因應生涯困境之外，吳淑禎 (2018) 的研究中亦進一步將大學生的正向資源進行分類，以找出有效的策略，正向資源的部

分大致可分為內在資源與外在資源兩部分，包括個性特質、信念態度與因應技能等內在資源，以及家人、同儕、學校及社區支持等外在資源，其中又以內在資源的「樂觀特質」、「改變想法」與「自我反思」為歷經生涯逆境所運用之因應策略。林旖旎（2006）歸納對於自身生活感到較滿意之大學生的原因，發現若對於某件事情具備責任感或使命感、廣泛接觸並嘗試新鮮事物、不斷地探索自我並與自己的興趣和內在聲音對話將有助於提升自我效能。除了態度面向的調整能提供正向幫助，研究也指出實務經驗的累積、角色楷模與人際關係的連結，對生涯發展皆有正面影響（毛菁華、周富美、許鶯珠，2008）。

由此可見，若能在大學生探索時期提供多元的觀點，接觸生涯的多面性，並在尋覓自我認同的過程中肯定自我，以正面的角度在過程中發覺意義，也許在面臨抉擇時便不會感到如此慌張。因此本研究欲將正向心理學、目的感與優勢的概念融入生涯諮商，探究如何協助有生涯困擾之大學生，運用自身的優勢特質來面對生涯議題。

## 第二節 目的感與優勢的內涵

本節分成三個部分來呈現，第一部分為正向心理學的內涵，第二部分為目的感的內涵，以及第三部分為優勢的內涵，以下分別敘述之。

### 一、正向心理學的內涵

正向心理學的概念最初由 Seligman 和 Csikszentmihalyi（2000）提出，強調將焦點放在個人正向特質上，幫助當事人運用自身的優勢來面對問題，能使生活更加有意義。正向心理學中強調生活的意義感、個人優勢特質以及令人愉悅的正向經驗，如何維持滿意的生活品質為正向心理學關切之議題（McCullough & Snyder, 2000; Seligman, 2002）。

Seligman 和 Csikszentmihalyi（2000）將正向心理學分為三大部分：（一）正向

的主觀經驗；(二) 正向的個人特質；(三) 正向的組織社群。正向的主觀經驗是指擁有正向情緒或對自我和未來有建構性的想法，例如：對生活感到幸福、滿意；正向的個人特質指長久的行為型態、能力、潛能或追求卓越的內在動力，例如：勇氣、愛、誠實等美德與優勢特質；正向的組織環境為發展公民美德、創造健康家庭，及建構可使人們朝向良好發展的組織或社區，例如：禮儀、責任、工作倫理等。另外，Fredrickson 等人(2000)提出正向情緒可以拓展注意力、認知廣度、行為反應強度，並消除一些負面情緒。因此參與正向活動、建立正向情緒，將眼光放在得以改變的目標，而非先天限制上，有助於產生幸福感。

在「真實的快樂」一書中提到，真實的快樂來自長處和美德的發揮，快樂與幸福不完全倚賴好的基因或運氣，而是來自智慧的選擇(洪蘭譯，2009)。關於快樂的來源，有學者提出相似的看法，Boehm 和 Lyubomirsky (2009)認為追求快樂與主觀幸福感的公式為五成的先天遺傳力量，加上一成的環境影響力，以及四成的意圖性活動。雖然有一半的先天遺傳因素無法控制，且良善的環境條件也可遇不可求，然而剩下的四成卻能靠自己的努力來獲得並累積快樂幸福感。孫國華(2011)整理出正向心理學的四大重點：(一) 強調樂觀，包含所有認知、情緒及動機的部分，認為樂觀有助於產生正向經驗，能維持較佳的心情，擁有較高的挫折忍受，並有助身心健康；(二) 強調正向的情緒，正向的情緒具有預防的效果，能提升身心健康；(三) 強調正向意義的價值，認為早期生命經驗中的正向意義對人們來講是難得、獨特的資源，對未來能產生優勢；(四) 強調內在動機，包括產生勝任感、歸屬感與主動感都是重要的。由此可見，我們能透過後天的努力與培養，發覺自身優勢特質和內在潛藏的正向力量來提升快樂與幸福感。

綜上所述，正向心理學的概念包括個人的正向涵養，以及與外界互動的正向回饋，強調人們具備內在優勢力量以因應生活挑戰。雖然過去許多心理學之研究多探討病態與缺陷心理，來尋找詮釋分析、問題解決的方法，然而研究者相信每個人內心皆存在著穩定而正向的力量，因此本研究將著重以正向的眼光來看待當事人之

困擾。

## 二、目的感的內涵

### (一) 目的感的概念

目的感最早的概念由 Frankl(1959)提出，他認為意義感是人生活的基本動力，人們會從主觀生活經驗中找尋到獨特的價值，Frankl 認為「目的感」和「意義感」並無明顯的區別。到後來 Seligman 和 Csikszentmihalyi (2000) 正式提出正向心理學 (Positive Psychology) 的概念，其宗旨為協助人們找到內在力量，發掘並妥善運用自己的優勢與美德，以達成目標讓生活變得更有意義，此時人們才更關注於心靈層面的探尋。

許多學者針對「意義感」與「目的感」之意涵提出自己的看法。Barrick 等人 (2013) 指出從工作經驗中獲得的意義感，為驅動內在運作之關鍵；Ryff 以及 Singer (1998) 將意義感視為能從工作中實踐個人目標的程度，亦可理解為於工作場域中感到有價值與意義的感受；Steger (2009) 提出意義感的概念為「人們對生活的理解，或是感受到生活意義的程度，以及在生活中具有目的、使命感或整體目標的理解程度」。關於目的感，Barrick 等人 (2013) 認為可用於代表個別差異的因素，屬於人格特質的探討；而 Ryff 與 Singer (1998) 認為目的感指的是個人為了實現各種人生目標而奮鬥的感覺，並滿懷熱情的投入長期目標。與意義感較為不同的是，目的感具備方向性，通常被期待能達成某個目標或任務。

除此之外，將「生涯」概念與「目的感」及「意義感」進行結合探討，也是許多學者關注的議題。Damon、Menon 與 Bronk(2003) 對生涯目的感 (career purpose) 提出清晰的定義，生涯目的是一種普遍、穩定而整體的意圖，除了完成對自我有意義的事物，也會對自我以外的世界帶來影響力。史丹福大學的研究團隊將生涯目的感定義為，從個人興趣、特質和能力出發，了解這三項能從什麼工作來達到服務世界的需求，並在實踐和運用的過程中感到喜悅與滿足 (Damon, 2008)。此概念包含以下重點：1. 具備未來、深遠導向且穩定；2. 個人尋求意義的一部分；3. 為社會

帶來貢獻和影響力。Steger 和 Dik (2010) 認為目的感能帶給人們更高價值的自我認同，能促進人們發展與對目標的追求，更容易為自己的工作找到價值與意義。

生涯目的感與生涯召喚 (calling) 的概念相近，Dick 和 Duffy (2009) 將生涯召喚定義為：一種超然的狀態、超越自我的經驗，能從生活角色中找尋到意義與目的感，並且以利他導向的目標價值觀作為動機來源。召喚 (calling) 被視作一種外在的力量，能促使人們創造有意義的人生，並过上更滿意的生活 (Duffy & Sedlacek, 2007)。Novak (1996) 描述生涯召喚的四個面向包括：1. 每個人的生涯召喚都是獨特的；2. 生涯召喚與個人的技能、能力和性情有關，包含開放的態度以及工作的熱情；3. 生涯召喚使人充滿能量和欣喜的感受；4. 生涯召喚需要大量自我反思、對話、探索、實驗以及努力。

綜合以上所述，雖然各學者對於意義感與目的感的見解有些許不同，然而背後的核心重點為，能從努力的過程中找到其價值。因此本研究將生涯目的感定義為：從個人興趣、特質與能力為出發點進行生涯探索，並從中找尋對自己有意義之價值，除了為自己帶來滿足感之外，亦能從社會貢獻與影響力中獲得喜悅。

## (二) 生涯目的感的相關研究

過去許多實徵研究說明，擁有生涯目標能提升幸福感、效能感以及生活滿意度。多數學者認為對生活有強烈意義和目的感的人，能擁有較多的快樂及幸福感 (Damon, 2008; Duffy, Allan, Autin, & Bott, 2013; Kosine, Steger, & Duncan, 2008; Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006)。生涯目的感可以激勵人們專注於某件事情上，甚至塑造人們對於自身生活的選擇 (Damon, Menon, & Bronk, 2003)。Dik (2007) 發現在互動中融入生涯目的感的概念，能使學生對於未來的方向變得較明確、更加了解自身興趣，且對未來有較好的準備。另外，對未來進行美好的想像，也能帶出許多豐厚的生命故事與意義，黃素菲 (2016) 提到建立生涯願景的諮商技術有助於當事人勾勒未來想像，可以請當事人用繪畫的方式記錄、以奇蹟發生的情況進行想像、尋求楷模對象或邀請當事人嘗試想像未來欲在自身墓誌銘刻上的文字。本研究

欲加入「未來想像」的環節幫助當事人以未來導向進行思考。成年期為探索生命意義感的重要時期，成年前期多為尋找意義感的階段，成年後期則為意義感的實踐，研究顯示愈能體會到生活意義的人，其幸福感受也愈高（Steger, Oishi, & Kashdan, 2009）。

既然尋找生活的意義如此重要，那要如何提升人們的目的感呢？Kosine 等人（2008）提出五個增進目的發展的關鍵要素，包括：自我認同（identity）、自我效能感（self-efficacy）、後設認知（metacognition）、文化（culture）和服務（service），透過不停的自我探索，或者與前輩、同儕進行有意義的對話，能提升個人對於生涯的正向感受。Thompson 與 Feldman（2010）為大學生開設了一堂「讓你的人生說話」課程（Let Your Life Speak course），課程目的為透過安全氛圍的營造，於課堂中開放分享演講者的職業旅程經驗，以及因應自身生活難題的故事，講者發現藉由課堂討論與深入的覺察省思，能促使學生探索自己的生活意義，並增強他們的生涯召喚感（vocational calling）。

在諮商實務工作中，學者們也各自提出研究的發現。Adams（2012）認為將生涯目的感的概念融入，與大學生進行生涯諮商時，有三個需要特別注意的向度，包括：1. 生涯召喚的發展與喚醒；2. 生活工作與意義感的結合；以及 3. 社會價值觀的影響與目標的設立。若能引導當事人思考身旁重要他人及生活事件為自己帶來的影響，並透過對話、反思的方式來覺察內在渴望，將有助於探索個人價值觀和生活目標以尋求意義感。王玉珍（2018）的研究中提到，目的感的產生與家庭經驗、個人因素、學習經驗、校外活動以及外在資訊相關，目的感的形成並非僅透過教學，或是刻意傳達的方式來培養，更與個人的成長經驗有關聯，家人及同儕的影響對青少年的目的感發展形成，也具有重要的涵義。

由此可見，融入生涯目的感的諮商，能幫助當事人從外在目標轉而進行內在探索，增加對自身意義的覺察，因此本研究之優勢取向生涯諮商架構欲融入探討生涯目的感之環節。

### 三、優勢的內涵

優勢 (strength) 為讓生命感到滿足、有意義，或協助自己及他人度過困境並讓生活變得更充實的力量 (Smith, 2006)。針對當事人特質的多元性與獨特性，Seligman 和Csikszentmihalyi (2000) 依此概念建立六種美德，分別為：智慧與知識 (wisdom and knowledge)、勇氣 (courage)、人道與愛 (humanity and love)、正義 (justice)、修養 (temperance) 及心靈超越 (transcendence)。這六大類美德當中，又可分成二十四項優勢特質，包括：創造力 (creativity)、好奇心 (curiosity)、喜好學習 (love to learning)、開放胸襟 (open-mindedness)、社會智慧 (social intelligence)、觀點見解 (perspective)；勇敢 (bravery)、毅力 (persistence)、真誠 (integrity)；愛 (love)、仁慈 (kindness)；公民精神 (citizenship)、公平 (fairness)、領導能力 (leadership)；謙虛 (humility)、謹慎 (prudence)、自我控制 (self-regulation)；對美與卓越的欣賞 (appreciation of beauty and excellence)、感恩 (gratitude)、希望 (hope)、寬恕與憐憫 (forgiveness and mercy)、幽默 (humor)、精神層次或意義的追求 (spirituality)、熱忱 (zest)。延伸此看法，Park 和Peterson (2004) 將優勢力定義為個人身上所具備的良善性格特質。優勢特質並非固定不變，它是在一個互動、有文化脈絡的情境下被創造出來的人格特質。優勢力可被視為一種以思考、感覺、知覺與行動，來呈現人類美德與良善的能力 (Niemi, 2013)。

多數學者認為美德 (virtue) 與優勢 (strength) 為一種人格特質，關注重點在於當事人是一個怎樣的人，而非在某領域上有什麼貢獻。McCullough與Snyder (2000) 認為美德是任何能使一個人思考和行動以使他自己和社會受益的心理過程。這些美德與優勢是可塑的，例如：當事人可能因為長時間的訓練累積下變得更加勇敢，通常被視為是正向、美好與獨特的 (McCullough & Snyder, 2000; Peterson & Seligman, 2004; Sandage & Hill, 2001)。對自己有較正向的看見，且具備強烈的人格優勢特質者，對於自己的生活將感到越滿意，主要的關鍵來自心靈上的富足，最具相關的優勢特質包括：愛、希望感、熱情、感恩和好奇心 (Peterson & Seligman, 2004)。

真實的快樂並非完全來自外在機運，更重要的是透過努力生活、盡心付出，將優勢特質發揮於生活當中，理解生活的意義並享受生命經驗中的每個片段（洪蘭譯，2009）。本研究所指的優勢為：個人身上具備的良善特質與韌性，能讓當事人的生命感到滿足與有意義，並產生面對生活挑戰的力量。關於探索優勢特質之策略，王玉珍（2015）在探討優勢中心生涯諮商方法對幸福感和生涯發展的研究中，提到探究優勢特質的策略包括：優勢特質檢核表之實施、優勢特質經驗的敘說等，到青少年優勢力量表的發展，在實務現場中都能進行很有效的運用（王玉珍，2019）。本研究旨在探討大學生於優勢取向生涯諮商之經驗與療效，欲得知透過自身優勢特質之覺察，對於生涯探索有何影響，因此使用優勢特質經驗之敘說來輔助探索。

從上述整理可得知，目的感與優勢含蓋在正向心理學之範疇中，強調從生活經驗裡尋求有意義之片段，並相信每個人與生俱來都擁有珍貴的內在力量以因應挑戰困境。本研究欲以正向觀點來看待大學生的生涯議題，將目的感與優勢的概念融入生涯諮商，期待能進一步了解其影響經驗與療效。

### 第三節 優勢取向生涯諮商

本節分成三個部分來呈現，第一部分為優勢取向諮商的背景與改變機制，第二部分為優勢取向諮商模式，以及第三部分為優勢取向生涯諮商相關研究，以下分別敘述之。

#### 一、優勢取向諮商的背景與改變機制

##### （一）優勢取向諮商的背景

優勢取向諮商受後現代主義思潮與正向心理學的影響，有別於現代主義者強調客觀真理的存在，人們尋求心理治療是為了回歸「正常狀態」，後現代思潮興起強調「解構」的概念，指不再依循原本的結構來看待同一件事情，著重於當事

人認定的「真實」，認為語言本身以及描繪出的故事能夠重新創造意義。

社會建構論 (social constructionism) 是後現代思潮重要的觀點，最早由 Berger 和 Luckman (1967) 提出來。社會建構論根植於後現代理論的四種假設：  
1. 社會建構論者挑戰傳統知識，開放批判的態度，認為對任何事情都得抱持懷疑；2. 語言與知識概念皆具備不同歷史文化特性的意涵；3. 知識是透過社會歷程所建構，因此客觀的真理並不存在；4. 社會建構是一種影響社會生活的行動，因此知識和社會能相輔相成 (修慧蘭譯，2013)。

社會建構相當重視當事人的主觀經驗，當事人為自己生命故事的專家，諮商過程特別強調合作關係，心理師與當事人之間的對話才是治療的焦點。以後現代觀點進行治療的學派有許多，其中最重要的有焦點解決治療 (solution-focused brief therapy, SFBT)、敘事治療 (narrative therapy) 等。焦點解決治療與敘事治療皆強調當事人本身內在的力量，及心理師開放接納的態度，透過語言的重新建構，帶領當事人一起面對困境。

優勢取向諮商也建立在後現代思潮的基礎上，藉由探索正向經驗幫助當事人看到自身生命故事的意義，每個人都是自己生命故事的專家，也都有能力重寫自己的生命故事。優勢取向諮商假設人們可以從過去和現在的正向經驗中找到優勢能力，並建立自己的優勢特質，以應用於未來生活中 (Smith, 2006)。除此之外，優勢取向諮商亦強調心理師與當事人之間的合作關係，以尊重、好奇和接納的態度與當事人一同面對問題。助人者抱持正向的立場為當事人灌注希望，並以外化 (externalizing) 的眼光重新看待當事人生命的意義，透過同理、深度覺察協助當事人找尋潛在的優勢，並思索如何運用於未來生活中。

## (二) 優勢取向諮商的改變機制

多位學者對於優勢取向諮商如何帶來療效與改變感到好奇，跳脫原先思考框架，進行深度的自我覺察，並重新尋找意義與替代想法是重要的。Ward 和 Reuter (2010) 認為產生希望感與深刻的自我覺察為引發轉變的重要關鍵，並強調改變發

生為一種動態的歷程。Snyder (2000) 以認知取向動機理論來看待希望感，認為能讓人產生力量的原因，一種為運用適切的策略方法來解決當下的問題，另一種為聽見內心深處的渴望並找到自我主控權。另外，覺察正向情感 (positive emotions) 也被理解為改變的指標，其具有「擴展」功能，正向情感經驗覺察能使人們的思想變得更加彈性與擴展，甚是能創造更多欣喜的感受，取代固有之負向觀點 (Fitzpatrick & Stalikas, 2008)。從社會建構論的觀點來看，Wong (2006) 認為問題或疾病是社會脈絡下產生的一般準則，若能將這些重新定義，便能改變當事人對自身困擾的看法，並產生轉變的動力。後現代取向的焦點解決治療亦強調「重新建構」的重要，晤談過程除了傾聽當事人在意的負面故事之外，若能協助當事人看見同時存在之正向狀態，像是當事人的目標、期待、在意之事、意義、能量及資源等，為一種有力量的介入，能為當事人帶來希望感 (許維素，2016)。

除了引發當事人的覺察並轉換想法，助人者的角色也是改變的關鍵。Ward 和 Reuter (2010) 表示以涵容的態度，尊重與理解當事人獨特性，陪伴當事人一同重新建構對於主觀覺知經驗的想法是重要的；王玉珍 (2011) 和王玉珍 (2013) 於諮商實務經驗中提及助人者的正向、好奇態度，能使當事人受到鼓舞，更加專注於探索自身經驗，並使當事人自我肯定。優勢取向諮商有別於傳統的心理治療，除了幫助當事人建立正向力量之外，更重要的是陪伴當事人運用個人優勢突破困境進而轉變。以下針對過往學者提及的優勢取向諮商模式進行回顧與整理。

## 二、優勢取向諮商模式

提倡優勢取向諮商模式的學者包括 Ward 和 Reuter (2010)、Smith (2006)、Wong (2006)、Schutt (2007) 和王玉珍 (2009) 等，他們都用正面的態度看待當事人，進行階段性介入以提升當事人的優勢能力並應用於生活中，以下分別敘述之。

### (一) 優勢取向的核心原則

Ward 和 Reuter (2010) 針對優勢取向諮商需注意的面向進行說明，提出九大核心原則。

1. **理解 (Shared Understanding)**。了解當事人的優勢、資源為何，並將焦點放在理解當事人的希望以及想要擁有怎樣的生活，且強調以平等的方式與當事人建立良好關係，用開放的心胸去理解當事人的生命故事。

2. **尊重 (Shared Respect)**。尊重當事人不同文化、性別、種族、年齡、職業、經濟地位、性向、宗教信仰、教育程度等的差異，並以好奇的態度接納當事人的獨特性，尊重當事人對於不同事件主觀的看法與感受。

3. **優勢 (Shared Strengths)**。發覺當事人潛在的優勢力量，並運用優勢的語言與當事人共同建立行動計劃。優勢會影響目標的訂定，可協助當事人探索理想的生活並增加正面療效。

4. **韌性 (Shared Resilience)**。協助建立當事人的復原力與韌性，韌性可以幫助當事人因應困境，並建立當事人的信心和自我控制感。

5. **多元觀點 (Shared Dichotomies)**。協助當事人運用不同觀點去看同一件事情，每件事情都是一體兩面的，有缺陷的地方就有優勢，感到絕望的時候同時也存在希望，藉著多元觀點來尋找當事人的優勢。

6. **語言 (Shared Language)**。使用正向的語言重新建構經驗的意義並創造可能性，協助當事人由「充滿問題」的信念轉換成「看見希望」的價值觀。

7. **健康 (Shared Wellness)**。若只聚焦在問題解決並沒有辦法直接改善為健康的生活型態，維持個人健康及尋找正向的力量也是優勢中心著重的部分。

8. **希望感 (Shared Hope)**。相信人們在逆境中，能運用潛在優勢發揮更大的可能性，並深信當事人有能力過更好的生活，對當事人灌注希望感為重要的介入策略。

9. **真實性 (Shared Authenticity)**。培養優勢觀點並將之落實在自己的生命經驗中為重要的，個人生活和專業的一致性，會影響助人者語言的使用，及幫助當事人看到見生命更多的可能性。

上述九大核心原則為優勢取向諮商的重要根基，通常當事人會帶著困擾問題

來尋求協助，而優勢取向將焦點放在如何尋找當事人內在的有用資源，以真誠、尊重、開放性的態度傾聽當事人的故事，並協助他們從逆境中尋找優勢、看到希望，以達成當事人期盼所過的生活。

## (二) Smith 的優勢取向工作模式

Smith (2006) 針對高風險青少年提出十個優勢諮商階段，這些階段為一個參考的架構，實際操作會依照當事人不同的狀況而有所調整，以下分別介紹此十個階段。

1. **創造諮商同盟 (Creating the Therapeutic Alliance)**。優勢取向諮商的第一步，是幫助當事人確認並整理他們的優勢能力來面對困境，以正面的態度看待當事人以建立良好的諮商關係。

2. **確認優勢 (Identifying Strengths)**。引導當事人從優勢的觀點來敘述生活，透過「外化」的視角重新看待問題。經由當事人的生理、心理、社會、文化、環境、經濟、物質及政治等層面，協助當事人發覺優勢。為了確認當事人的優勢能力，可能會透過「你曾經如何度過此困境？」、「你有什麼獨一無二的特質？」、「你如何和他人建立好關係？」等問題來詢問。

3. **評估現存問題 (Assessing Presenting Problems)**。雖然優勢取向諮商強調找出當事人的優勢及資源，但此階段仍得清楚了解當事人思考問題的觀點。了解當事人如何看待問題？為什麼相信問題會存在？什麼行為或情境導致此問題存在？此問題會導致什麼結果？

4. **鼓勵並注入希望 (Encouraging and Instilling Hope)**。比起評斷當事人的成就結果，更強調當事人的努力過程，鼓勵 (encouraging) 可以讓當事人知道他們的參與過程、貢獻、合作有意義。此階段使用敘事策略，邀請當事人重述生命故事並以正向的方式敘說。助人者展現希望、尊重、樂觀的態度以建立信任關係並促進當事人改變，使當事人知道並非獨自一人面對困境。

5. **解決架構 (Framing Solutions)**。使用「例外問句」是此階段重要的技巧。

積極協助當事人尋找問題發生的例外，評估當事人過去因應問題的策略，並共同找出有效的資源。

**6. 建立優勢和能力 (Building Strength and Competence)**。在諮商中能建立的力量包括：勇氣、頓悟、樂觀、堅持及發現意義等，助人者從外在環境與內在資源中協助當事人建立優勢，並陪伴當事人在探索過程中找回解決問題的自主權。

**7. 賦能 (Empowering)**。透過諮商師和當事人的合作，辨識並促進當事人有能力的功能，幫助當事人適當運用身邊資源以發揮優勢。

**8. 改變 (Changing)**。改變是持續的過程，當事人的優勢被視為產生改變的基礎。諮商的過程協助當事人覺察新的觀點，舉凡說「生活需做出什麼改變？」、「哪些優勢力量有助於改變？」等，並幫助當事人建立目標重新框架 (reframing)。改變包括想法的轉變以及產生實際行動。

**9. 建立復原力 (Building Resilience)**。協助當事人建立韌性及恢復的力量，避免再度發生類似問題，或受到相似困擾的影響。例如：打破家庭問題的循環、學習適切的解決策略、發展良好的因應技巧等。

**10. 評估與結案 (Evaluating and Terminating)**。評估當事人是否有達成目標，檢視當事人的改變是否跟諮商介入有關，並了解當事人達成目標最主要運用的優勢及資源是什麼。

Smith 認為從當事人過去或現在的經驗中找尋正向經驗，並運用於未來生活中，是諮商過程中重要的介入策略。優勢能夠讓當事人產生正面情感與力量，並創造個人獨特的經驗及美德。

### (三) Wong 的優勢取向治療

Wong (2006) 的優勢取向治療特色在結合社會建構論及正向心理學中優勢特質與美德的概念，相信在社會文化脈絡中運用個人的優勢及美德，能夠獲得能量進而改變，治療歷程分為四個階段。

**1. 確認階段 (Explicitizing Phase)**。此階段的任務為找出並確認當事人的優

勢特質為何。助人者可以邀請當事人自行定義優勢特質，能共同探索使優勢特質浮現出來，也可以將當事人自認為弱勢的特質重新框架（reframing）為優勢特質，或協助當事人看見自己的重要他人如何有效提供支持，並在晤談過程中納入多元觀點，邀請當事人思考倘若家人或朋友出現在治療過程中，將會如何形容當事人的優勢。助人者在確認階段亦須注意當事人提到的負向經驗，並以真誠接納的態度予以支持鼓勵。

**2. 構想階段（Envisioning Phase）。**當事人想像自己想擁有的優勢特質，並思考如何將此特質運用在治療目標上。助人者可以詢問：「你想要發展怎樣的特質？怎樣的特質能幫助你達成治療目標？」也可以邀請當事人想想看生活中有沒有欣賞的人，身上具備的特質是自己想擁有的？在此階段助人者得引導當事人將優勢特質賦予重要意義。

**3. 賦能階段（Empowering Phase）。**在此階段助人者邀請當事人體驗、嘗試運用自身的優勢特質以獲取能量。為了增加當事人的動機，可以鼓勵當事人以「崇拜者」的正向角度來寫一封信給自己，信中描述這些優勢特質的益處與價值，亦可由此階段找出當事人的支持系統有哪些。另外與當事人討論優勢特質如何彈性運用在不同的情境脈絡中也相當重要。

**4. 開展階段（Evolving Phase）。**優勢特質的開展是持續不斷的過程，即便治療結束仍不會間斷。在此階段助人者與當事人一同回顧治療的過程，並著重鼓勵當事人優勢特質的成長，也可共同探討當事人的未來會如何發展。例如：「若你持續使用這些優勢特質，你覺得六個月後你的生活會變成怎樣？」藉此亦可評估當事人將會如何處理未來面臨到的挑戰，及此治療對於當事人的療效為何。

Wong（2006）的優勢取向特別強調在社會情境脈絡當中看到當事人的優勢特質與美德，然而諮商的過程中亦不得過分重視當事人的優勢特質而忽略負向經驗，有時能夠幫助當事人於過去的黑暗中發現正向能量，因此助人者對於當事人主觀的感受得保有敏感度，在治療過程中同理接納是不容忽視的。

#### (四) Schutt 生涯發展的優勢取向

Schutt (2007) 結合應用在組織系統的肯定式探詢法 (appreciative inquiry) 和正向心理學的優勢取向於生涯發展中，以欣賞的眼光來看待當事人美好的部分，目的為創造生活與工作之間的平衡，稱為生涯發展的優勢取向。另外，Schutt 亦強調優勢取向不單純是種介入策略，正向的觀點和態度更為重要，注重治療關係與共同努力探索優勢的歷程，以未來為導向並關注目標的實踐。基於時間與行動觀點，Schutt 將優勢取向治療分為四個主要的階段，此四個階段又是互相循環的，稱之為 4-D 循環 (4-D cycle)，以下分別描述之。

**1. 發現階段 (The Discovery Phase)**。助人者邀請當事人回想並思考，過去經驗中曾出現過的正向核心特質並重新建立，其中的描述宜盡量詳細，包含感受到的意義感、參與的重要他人、做出什麼行為等，可以思考的方向包括：

- (1) 請回想過去一段最快樂的時光，當時你非常享受，試著描述出來。
- (2) 回顧過去一段工作或是學習經驗，它讓你感覺很有成就感，你相當投入其中，並從中獲得美好的感受。
- (3) 對於自己的角色、工作與環境，你認為最有價值的是什麼？
- (4) 如果你的人生有三個願望，你會許什麼？

**2. 夢想階段 (The Dream Phase)**。助人者與當事人透過對話，一同想像可能的美好未來，討論的內容包括：

- (1) 想像未來正面的圖像，透過生活與工作間聯想式的引導，幫助當事人想像未來的可能樣貌。
- (2) 從過去經驗中萃取個人主題，發覺當事人的生活風格、特性及模式。
- (3) 描述理想的工作和生活形式，並用正向、有能量的語言紀錄下來。

**3. 設計階段 (The Design Phase)**。以具體的方式與當事人一同討論未來，思考在不同階段分別能做哪些努力。

- (1) 用創新的方式建構未來。請當事人思考為了達到理想生活，現在可以做的有

什麼？哪些部分是可以改變、調整的？

(2) 思考應該做的事 (shoulds)、想要做的事 (wants) 以及將要做的事 (will)。先找出五件應該做的事，從中選出三件想要做的事，再想想看這三件事與自身優勢特質的關聯，最後確認一件將要做的事。

**4. 運行階段 (The Destiny Phase)**。以理想的未來為目標，具體訂定明確計畫並實踐之。

(1) 設定具體可行的行動計劃，實際展開行動。

(2) 辨識過程中可能碰到的阻礙，尋求可因應的解決策略。

Schutt (2007) 提出明確、具體的方向為生涯未定向者建立一套諮商模式，助人者與當事人將共度這段混亂的過程，並從紊亂中找出優勢特質、建立理想藍圖進而實踐。

#### (五) 王玉珍的雙生涯女性優勢取向生涯適應諮商模式

王玉珍 (2009) 建構一個以雙生涯女性為對象的優勢取向生涯適應的諮商模型，此模式有四大巨集，其中包含十個段落。

**1. 探索評估巨集**。此為諮商的初始階段，為後續的深化覺察、改變及行動巨集奠定良好的基礎。探索評估巨集包括三個段落，段落一：諮商的開始；段落二：陳述困擾問題；段落三：探索、評估、認識成長經驗與現在生活角色的內涵與影響。

**2. 深化覺察巨集**。在探索、評估困擾問題後，當事人能看到自我內在需求與價值，並進一步深入覺察、統合這些概念。對於社會文化、角色衝突、因應方式等有深入覺察。深化覺察巨集包括三個段落，段落四：洞察自我內在價值與需求並統整正負向經驗；段落五：覺察形塑社會文化與性別經驗的內涵；段落六：覺察角色間衝突與既有因應方式。

**3. 改變巨集**。經過探索評估、深化覺察的階段，理解自身身上具備的優勢潛力，當事人逐漸產生改變的動力與力量，嘗試用新的框架來看待原先困擾。改變巨集包括兩個段落，段落七：優勢的萃取和應用；段落八：重新架構。

4. **行動巨集**。此為諮商的最後階段，逐漸將想法化為行動。行動巨集包括兩個段落，段落九：創意與創造；段落十：行動。創意與創造階段為在腦海中擬定一套未來計畫，並思考該如何結合生活與優勢，展開新的互動關係；行動則代表實際採取動作，並從中提升自我效能，產生新的改變以得到更多收穫與覺察。

王玉珍（2009）發現透過此四大巨集，十個段落的諮商過程，有助於提升雙生涯女性的生活滿意度、因應平衡及自我效能，優勢觀點的融入更增加了雙生涯女性的生活適應力。

綜合以上各學者提出之優勢取向諮商重點，本研究之諮商架構欲參考 Smith（2006）、Wong（2006）、Schutt（2007）及王玉珍（2009）等人的優勢取向諮商模式進行設計。優勢取向諮商相當重視助人者的態度和對優勢的理解，協助當事人從過往經驗中汲取成功的要素，並於社會情境脈絡中展現各自的獨特與優勢為不容忽視之重點。本研究之諮商架構考慮許多大學生對於自己的生涯議題感到混亂迷茫，因此希望提供較明確、具體的介入策略鼓勵當事人進行覺察，除了陪伴當事人討論他們關切的議題之外，也協助當事人以不同的眼光重新看待生涯不確定，並鼓勵當事人勾勒未來。詳細的諮商架構與步驟將於第三章進行說明。

### 三、優勢取向生涯諮商相關研究

無論是國內外學者，均對於優勢力相關的研究進行熱烈探討。優勢力與意義感之間有著密不可分的關聯，Littman-Ovadia 與 Steger（2010）發現倘若能將優勢力運用於當事人的工作中，能協助他們找到生活的意義，並提升生活滿意度；當人們有了明確的目標之後，能產生一股願意努力前進的力量，並燃起希望與意義感（Hirschi, 2011）。在諮商實務工作中，Gelso 與 Woodhouse（2003）也提出進行優勢概念化時須注意的事項，包括：了解當事人較擅長的領域、從諮商關係中觀察當事人的優勢、看見當事人尚未注意到的潛藏優勢，以及理解優勢於文化脈絡中的含意。Rashid（2015）認為優勢取向諮商歷程具備三個階段，初始為專注傾聽當事人所分享的故事，並從多元角度協助當事人探索優勢，第二階段為處理當事人的負向

經驗並培養正向情緒，最後則為建立正向關係、意義感和目的感。由此可見，以優勢的眼光看待當事人的困境，為諮商實務工作者帶來重要的提醒。

國內優勢取向生涯諮商的研究中，王玉珍等人(2011)探討優勢中心取向生涯諮商之歷程與內涵，邀請十四位已婚職業婦女參與六到八次短期優勢取向生涯諮商，於諮商結束後一週進行半結構式訪談。研究結果整理為一套諮商歷程與療效內涵的改變機制，歸納影響諮商歷程的因素包括個人的內在準備、諮商介入、外在事件影響及療效內涵，而療效內涵又指自我認知、情感行動、外在支持系統、因應策略與自我效能部分。林欣薇(2015)針對專科生進行七次的優勢取向生涯諮商，發現當事人在諮商過程中增添對自我的了解、看到不一樣的自己並找到自身的優勢特質，當事人也表示諮商後變得有所不同，更能接納、鼓勵自己，對未來展開新的行動改變。在團體諮商的應用上，李佳諭(2012)探討「優勢取向生涯團體」對高中女生之幸福感與生涯自我效能之影響，研究結果發現優勢取向生涯自我團體對幸福感及生涯自我效能皆有立即輔導效果，且成員於團體中覺察自我優勢能力，並將所得到的能量運用於生活當中，提升自信心、增加正向情緒，進而對生涯展開探索行動。

有關大學生優勢取向生涯諮商之相關研究，Owens、Motl 以及 Krieschok(2016)發現若能結合優勢概念與生涯興趣探索量表於生涯諮商中，能幫助當事人增加希望感並進行更深度的生涯探索。王玉珍(2018)認為大學生在優勢取向諮商的介入下，能提升生涯召喚，優勢取向諮商的重點在於個人內在意義感、需求與熱情的探討，此部分對大學生而言是值得發展的生涯諮商模式。有效的諮商介入包括兩大面向：一、助人者的正向態度，例如：沒有指責與評價、中立專心的態度讓當事人感到安心、助人者的理解、助人者的正向鼓勵、溫暖與貼近等；二、有效介入，例如：以問句打開對話空間協助當事人理解自己真正的需求、協助當事人用不同的眼光看待自己、協助當事人發現熱情與意義、覺察生命韌性、探索內在的核心優勢以產生希望感等。綜上所述，優勢取向生涯諮商對找尋生活意義感，以及提升生活滿意

度和希望感有幫助。

本研究主要將生涯目的感、優勢與未來想像的概念進行融合，透過繪製「我的志向圖」來尋找目的感，運用生涯幻遊的方式對未來進行想像，而優勢的部分主要參考 Smith (2006) 的青少年優勢取向工作模式、Wong (2006) 的優勢中心治療、Schutt (2007) 生涯發展的優勢取向，及王玉珍 (2009) 的雙生涯女性優勢中心生涯適應諮商模式，研究者將之消化與整合後以形成本研究之諮商架構。

總結以上研究，可知即將從學校步入職場階段的大學生，可能面臨許多的焦慮與不確定，若能協助當事人從身上已具備的資源與優勢特質進行探討，並試著將這些力量運用於生涯目標或未來生活當中，或許能降低當事人的焦慮。雖然已有研究指出將優勢觀點融入生涯諮商中，對當事人能產生正向影響，然而本研究期待能更進一步了解優勢取向生涯諮商之經驗為何，以及諮商療效是如何產生的。





## 第三章 研究方法

本研究旨在探討大學生於優勢取向生涯諮商的影響經驗與療效為何，經過短期優勢取向生涯諮商後，再以半結構式訪談，使用質性研究之內容分析法進行探討。本章共分為七節：第一節為研究取向；第二節為研究參與者；第三節為研究工具；第四節為實施程序；第五節為資料分析；第六節為研究品質；第七節為研究倫理。

### 第一節 研究取向

#### 一、研究派典

本研究欲探究優勢取向生涯諮商運用於大學生的經驗、意義和療效為何，考量研究目的，檢視鈕文英（2017）對於研究派點的觀點後發現，大學生的生涯難題是多元而複雜的現象，可能會因為不同的個人因素、家庭背景、時間序、社會環境、文化脈絡等，而產生不同的樣貌，這些影響因素相互牽連著；另外每個當事人看待自己的生涯狀況，以及如何因應也會因不同的主觀意識和價值觀，而展現獨特的模樣。再者，不論是諮商的過程又或者是訪談，皆以當事人的眼光來敘說過去與現在的故事經驗，而敘說又是建構的過程，呈現當事人對於世界的主觀理解為何，因此本研究將以質性研究中「建構主義」的哲學觀來看待，進而深度了解研究參與者於生涯諮商中的經驗內涵。

#### 二、訪談法

質性訪談（interview）是一種有目的性的談話，透過訪談者與研究參與者雙向互動的過程，來了解研究參與者於某主題當中的經驗、感受與價值觀，研究者會透過積極傾聽和提問的方式與研究參與者對談，質性研究的訪談相當重視彈性與開

放性，訪談者尊重研究參與者的自由分享，不對其談話進行價值評斷（鈕文英，2017）。另外，根據訪談的結構性又可區分為結構式訪談法、半結構式訪談法及非結構式訪談法（Williams, 1997）。結構式訪談法會預先擬好訪談大綱，清楚安排訪談的內容和順序以作為談話的依據；非結構式訪談法無訪談大綱，會視研究參與者當下的狀況與之進行對話，根據研究參與者關切的議題與焦點進行探究；半結構訪談法則介於兩者之間，會先擬定訪談大綱，並了解訪談方向，於訪談時依照研究參與者的情況彈性調整訪談內容與提問順序。

本研究目的為探討大學生於優勢取向生涯諮商過程中之經驗與療效，因此欲透過訪談的方式邀請研究參與者述說於諮商過程中的主觀感受。為了瞭解研究參與者之內在感受，故使用半結構式訪談法邀請研究參與者進行完整的敘說，除了了解主觀之感受經驗外，本研究也著重探討優勢取向生涯諮商之諮商介入策略，對於研究參與者的影響和療效為何，故透過訪談大綱設立一定的訪談方向，並於訪談過程中以尊重、開放的態度傾聽研究參與者描述其經歷與影響。

### 三、內容分析法

早期的內容分析(content analysis)被視為一種客觀且有系統的量化分析方法，蒐集、分析文本的內容可以包括：文字、意義、圖片、符號、想法、主題等任何可以溝通的訊息（王佳煌、潘中道、郭俊賢、黃瑋瑩，2002）。隨著學者們相繼研究與延伸，內容分析逐漸發展出質化分析，以及詮釋取向等不同版本。質化內容分析法會根據理論或針對資料內容的特徵以形成類別，再就此類別來分類資料（鈕文英，2017）。質性內容分析法可用來分析資料的表面含意，或者詮釋資料的隱藏意義（Hsieh & Shannon, 2005; Kondracki, Wellman, & Amundson, 2002），分析的重點得依研究目的與問題來界定，可經由演繹法或歸納法的方式來進行資料分析（Neuman, 2000）。本研究欲探討的重點分為兩部分，其一為了解大學生在優勢取向生涯諮商中的經驗為何，從研究參與者之經驗出發，以「歸納法」之方式進行整理；其二為探究優勢取向生涯諮商之療效，從本研究的諮商架構為基礎，事先整理出幾項重要

介入重點以形成類別，再將研究參與者提及相關的內容置於該類別下，分析的方式亦透過研究參與者之主觀經驗進行歸納，進而說明何以產生諮商療效。由此可見，本研究適合以質性內容分析法的方式進行資料分析。

## 第二節 研究參與者

### 一、研究參與者的邀請與選取

研究者以立意取樣 (purposive sampling) 的方式進行招募。依據研究目的，訂出研究參與者的篩選條件包括：(一) 目前為大專院校學生 (大二以上優先)；(二) 對於自己的生涯議題感到不確定而想要有進一步探索者，或是對於未來有想法但仍感到有些擔心者；(三) 願意接受全程錄音者；(四) 目前無危機狀況或重大心理疾患。

首先，研究者設計研究邀請函，將招募訊息公告於網路上，說明研究目的並公開招募研究參與者，邀請對於本研究有興趣者填寫網路表單，並於表單上初步說明自己的參與動機及欲探討的生涯議題為何；再來，研究者依據表單上填單者的描述進行初步篩選，經過書面資料的評估後，邀請符合研究參與者條件、目標明確及動機強烈者進行初步晤談；面談時以了解研究參與者的意願與主訴議題為主，並核對雙方的期待是否一致；最後，確認彼此無疑問之後，接著說明研究流程並討論諮商晤談時間，及後續訪談日期。

### 二、研究參與者的背景資料

研究參與者之背景資料如表 3-1。

表 3-1 研究參與者之背景資料

化名	性別	年齡	就讀學院	年級	來談主訴
Apple	女性	19 歲	理學院	一年級	對於未來有初步的想法，但仍想要更加確定生涯方向。
小晰	男性	21 歲	教育學院	三年級	面臨生涯抉擇，雖然對於未來有初步構想，但內心有許多複雜的感受欲釐清。
小晨	女性	22 歲	文學院	四年級	面臨即將畢業感到焦慮，對於未來繼續升學或是步入職場的決定而感到不確定。

### 第三節 研究工具

#### 一、研究者本身

研究者本身擔任此次研究的諮商員及訪談分析稿的分析者，由於諮商員的專業能力、態度、價值觀會影響研究結果，為了擁有良好的品質，增加信賴度及可靠度，研究前的專業訓練背景不容忽視。

##### (一) 專業訓練背景

研究者大學畢業於東吳大學心理學系，期間接受與諮商心理學相關的課程訓練包括：青少年心理學、發展心理學、生涯輔導、諮商與心理治療理論實務、團體諮商與心理治療概論、諮商會談技術、諮商實習等；目前就讀國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系諮商組碩士班，研究所期間的學習包括：諮商理論專題研究、諮商專業倫理、諮商技術專題研究、人格心理學專題研究、諮商心理實習、助人者的自我覺察與專業成長、團體諮商理論與技術等。資料分析部分的訓練，於碩一上學期修習行為科學方法論、質性研究法課程，並於碩一下擔任「老年長者心理敘說研

究」的質性研究分析員。諮商實務的訓練主要集中於碩二、碩三，這兩年研究者分別於兩間不同的大專院校進行諮商心理師實習，累積四百七十小時以上的個別諮商實務經驗，以及一百一十三小時的個別專業督導訓練。透過這些專業、扎實的課程與實務經驗，提升研究者對人的開放性與敏感度，並得運用適宜的諮商態度和技巧，貼近當事人欲分享的生命故事，這對此份論文研究的品質有正向影響。

## （二）對優勢中心取向的認識與理解

研究者與優勢中心取向諮商的相遇於碩一期間。碩一上學期協助指導老師編制「青少年優勢力量表」，當初對於優勢的概念懵懵懂懂，然而透過兩周一次的討論，從文獻資料以及訪談素材當中提及的優勢力，研究者也從中看見自己的耀眼之處；延續著這份感動，碩二參與指導老師的科技部計畫「青少年正向靈性生涯發展的促進：生涯目的感之概念、發展歷程與介入策略的影響」，介入研究開始前的培訓討論，幫助研究者看見當時混亂狀態的自己，內在其實一直有股力量安頓著自己，透過慢慢的探索與敘說，逐漸從中看見意義。這份自我覺察中感受到的觸動，也在定期與優勢力研究團隊的夥伴們進行小組交流討論中，以及與七位青少年進行三次性的優勢中心短期諮商中再次浮現，看見每一個獨特生命故事當中的堅韌與珍貴，這是優勢力與意義感重現之後，使人產生的力量。

這對研究者來說是特別的經驗，從自己的生命經驗作為出發，再者閱讀相關文獻與夥伴們討論，並於實際晤談經驗中重見正向的感動，這樣相互交流影響的過程，使研究者不斷提升對優勢力的認識與理解，越來越能從不一樣的視角來看見並解讀故事背後的意義與獨特性。

## 二、協同分析者

進行分析時，為確保結果的真實性、客觀性，採取多方角度和不同觀點來看待，因此將安排一位協同分析者協助分析，協同分析者為國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系諮商組碩士班之學生。大學期間就讀輔導與諮商學系，畢業之後擔任三年的國中專任輔導教師，目前於北部某大專院校進行諮商心理師實習，累積多年實

務接案經驗。碩士班期間參與「關係脈絡經驗對青少年生涯目的感的發展影響研究」之研究訪談與分析、「合作取向家庭生涯諮商模式之發展與成效研究」的諮商會談協助和研究訪談、擔任大學部「生涯輔導」、「生涯發展與規劃」兩門課課程助教，以及於實習機構接案進行職涯諮詢和生涯議題個別諮商，亦在課外時間受邀任各級學校生涯議題講座講師。

研究者將逐字稿謄寫完畢，進行斷句、編碼與命名之後，協同分析者亦閱讀完逐字稿，並給予編碼和主題命名之建議。完成文本撰寫時，協同分析者也重新閱讀完整的內文，並提出自己的觀點，與研究者針對分析的內容進行多次討論與修正，直到雙方達成共識為止。

### 三、訪談員

為避免雙重關係而造成干擾，故安排諮商員以外的訪談員對研究參與者進行半結構式深度訪談，本研究訪談員為心理諮商相關科系研究所之碩士班學生，具備相關背景知識且受過諮商專業實務訓練，碩二、碩三分別於高中及大專院校進行兩年的諮商心理師實習，累積三百六十小時以上的個別諮商實務經驗，過去曾有相關的質性訪談經驗。研究者於實際訪談前，協助訪談員了解本研究優勢取向生涯諮商的進行方式、過程與步驟為何，並將諮商晤談逐字稿提前寄給訪談員供參考，再口頭向訪談員說明研究參與者的晤談狀況，最後說明本研究欲探討的內容、目的及重點後才實際開始訪談。於每次訪談結束後，與訪談員討論在訪談過程中的狀況，以及訪談員對於研究參與者非語言訊息的觀察與理解。

### 四、訪談大綱

諮商結束後，由訪談員針對研究參與者進行一對一的半結構訪談。訪談重點依據研究目的與研究問題，分為兩大部分，其中之一為邀請研究參與者分享逐字稿讓自己感動有觸動、有幫助之處，除此之外諮商員先就自認介入有效之部分記錄下來，並與研究參與者核對，並詢問感想；另一部分之訪談大綱內容，主要探討研究參與者於諮商過程的經驗與感受，以及對自己的影響和療效為何。訪談大綱包括以下問

題：

**(一) 訪談第一部分：逐字稿劃線處**

1. 簡述各次諮商的重點摘要。
2. 了解研究參與者劃線的部分。
  - (1) 你的經驗為何？
  - (2) 對你的影響為何？

**(二) 訪談第二部分：整體感受、意義及影響**

1. 重新看完逐字稿以後的整體感受？與直接晤談時有無不同的感覺？
2. 對於諮商員有什麼樣子的感覺？
3. 是什麼原因讓你在諮商晤談的時候願意分享這麼多經驗故事？
4. 進行「志向」探索的同時，讓你有什麼感覺？對你來說有什麼意義？對你來說有什麼影響？
5. 進行「優勢特質」探索時，讓你有什麼感覺？對你來說有什麼意義？對你來說有什麼影響？
6. 進行「生涯幻遊」及「未來想像」探索時，讓你有什麼感覺？對你來說有什麼意義？對你來說有什麼影響？
7. 對生活（包含：個人成長、家庭關係、人際關係、生涯發展等）的影響有什麼？是否更有行動力了？
8. 諮商員說了些什麼、哪段話或者什麼概念，對你來說最有幫助？為什麼？
9. 覺得諮商晤談中最有幫助、最有療效的片刻為何？
10. 覺得諮商晤談中比較不同步、搞不清楚諮商員想要探討什麼意義的片段？
11. 這六次諮商下來，是否有達成你的期待與目標？是否有回應到你的生涯期待？（哪部分有？哪部分沒有？如何回應的？）
12. 你會如何形容這段諮商歷程（或用三個形容詞來形容諮商的經驗）？
13. 你覺得諮商中的成長或改變，會持續對未來生活及生涯帶來的影響是什麼？

14. 任何想要補充說明的訊息。

## 五、研究邀請函

研究者設計研究邀請函（詳見附錄一），其內容包括研究者背景、研究主題、研究進行方式、研究參與者篩選條件，以及研究將注意的相關權益與保密約定，並附上研究者的聯絡方式，邀請有興趣欲參與此研究之對象，主動聯繫研究者。

## 六、研究參與同意書

研究者設計研究參與同意書（詳見附錄二），為了保障研究參與者之權益，正式研究開始之前，先與研究參與者說明研究內容、目的及流程，說明保密原則及相關注意事項後，確保研究參與者完全理解此研究後再簽上名字和日期，以示同意參與研究。

## 七、晤談感受度量表

研究者的量表設計，主要根據 Hill 與 Kellems（2002）發展的晤談關係評估量表進行修改。本研究之晤談感受度量表（詳見附錄三）包括兩部分，前半部針對晤談感受進行量化評量，後半部則以開放式的問句來說明對自己有助益以及較無幫助的地方。主要為了解研究參與者對於諮商關係，以及晤談結果的整體感受與想法，作為研究者進行結果分析與撰寫時的參照。

## 八、優勢取向生涯諮商架構

本研究之諮商架構參考 Smith（2006）、Wong（2006）、Schutt（2007）及王玉珍（2009）等人的優勢取向諮商模式，對應學者們提及的重要概念、結合研究者於優勢取向諮商培訓的學習，和實務工作的經驗，整理出優勢取向生涯諮商架構，考量後現代學派以短期治療為主，以及多數大學諮商中心的晤談次數限制為六到八次，與指導教授討論後，決定設計六次性晤談的優勢取向生涯諮商架構（詳見表 3-2），以下說明各次晤談重點。

- （一）第一次晤談主要以與當事人建立關係，並且確認當事人欲討論的議題，以及對於此次諮商的期待與目標為何。諮商員說明諮商架構與目標，包括志向的

敘說、優勢的探索以及生涯幻遊的體驗等，以開放、彈性的態度聆聽當事人分享之生命故事。本次晤談對應至 Smith (2006) 提及之「創造諮商同盟階段」和「評估現存問題階段」，以及王玉珍 (2009) 提出的「探索評估巨集」，主要強調在工作開始前建立良好並信任的諮商關係，並了解當事人的困擾與期待為何。

- (二) 第二次晤談將以「志向圖」作為媒材，邀請當事人回顧從小到大曾有過的興趣、志向與夢想，並將想到的內容記錄、繪製下來。諮商員引導當事人透過繪製的「志向圖」進行相關經驗的敘說，並找尋興趣、志向與夢想對當事人的重要性與意義。「志向圖」之靈感來自過去參與優勢取向培訓時，研究者實際體驗並感受到滿滿的力量與希望感之經驗，發現透過藝術創作作為媒材，能較快進入談話重點，當在描述自己熱愛之事或者夢想時，能產生快樂幸福之感受，過程中似乎能重新喚醒初衷與熱忱，因此欲將繪製「志向圖」之環節置於第二次晤談中。
- (三) 第三次晤談以王玉珍等人編制的「青少年優勢力牌卡」進行優勢特質的初步探索，從二十二張優勢特質牌卡中挑選出最符合自己特質的選項，並進行與此優勢特質相關的故事經驗分享。諮商員了解當事人當前遭遇的生涯困境並同理，從中看見當事人在乎的內在價值，並引導當事人透過敘說統整經驗。本次晤談對應至 Smith (2006) 提及之「確認優勢階段」、Wong (2006) 的「確認階段」與「構想階段」、Schutt (2007) 的「發現階段」以及王玉珍 (2009) 的「深化覺察巨集」，初步探索當事人之優勢，並視個人狀態而調整探索覺察之深度。
- (四) 第四次晤談延續前幾次談話的重點，深入探索優勢特質並深化自我覺察，包括重要他人的支持，以及優勢特質的權衡等。試著連結當事人目前的困境與優勢特質，陪伴當事人探討如何於生活當中實際運用自身優勢，並以正向的視角來看待原先困擾。本次晤談對應至 Smith (2006) 提及之「解決架構」、

「建立優勢和能力階段」和「賦能階段」；Wong（2006）的「賦能階段」；王玉珍（2009）的「深化覺察巨集」與「改變巨集」，強調深入探索後帶來轉變並重新獲得能量。

（五）第五次晤談以計劃、行動，以及將夢想與優勢進行結合的討論為主。本次晤談一開始以「生涯幻遊」的方式，邀請當事人想像十年後的夢想生活，接著就此圖像進行討論與評估，透過「未來導向」的提問，並聚焦於當事人的優勢力量，協助當事人提升信心與希望感。本次晤談對應至 Smith（2006）提及之「鼓勵並注入希望階段」、「改變階段」與「建立復原力」；Wong（2006）的「開展階段」；Schutt（2007）的「夢想階段」、「設計階段」與「運行階段」；王玉珍（2009）的「行動巨集」，奠基於前幾次晤談的覺察，協助當事人能帶著力量與希望感去面對未來。

（六）第六次晤談為最後一次談話。以回顧與整理這幾次的晤談重點為主，評估目標達成的程度，以及自己的成長與收穫為何，諮商員分享對於當事人的觀察與正向回饋，並視情況進行自我揭露，最後送上祝福並結案。本次晤談對應至 Smith（2006）提及之「評估與結案階段」，並彈性調整前五次晤談尚未談論告一段落之主題。

表 3-2 優勢中心取向生涯諮商架構

次數	諮商目標	諮商內涵/引導	指導語/例句
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 建立關係</li> <li>• 確認問題、期待及目標</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 說明諮商架構與目標（探索志向、優勢特質並運用於生活中）</li> <li>• 澄清當事人之期待</li> <li>• 傾聽當事人陳述困擾問題</li> </ul>	
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 探索志向的相關經驗</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 引導繪製「志向圖」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 從小到大曾擁有過的志向有哪些？</li> <li>• 讓你印象深刻/有成就感的一個經驗？</li> <li>• 此經驗對你的意義為何？</li> <li>• 生活中重視的是什麼？</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 回顧「志向圖」並探索當事人之優勢特質</li> <li>• 優勢特質初探</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 運用青少年優勢力卡挑選符合的優勢特質</li> <li>• 了解當事人當前遭遇的生涯困境並同理</li> <li>• 洞察自我內在價值與需求並統整正負向經驗</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 「從 22 張優勢特質卡中將『像自己的』和『不像自己的』分成兩堆，在從『像自己的』那堆牌卡中挑選出『最符合自己的』3-5 張。問：挑選了哪些優勢特質？</li> <li>• 可以跟我分享過去與此優勢特質相關的故事嗎，當時發生什麼事？</li> <li>• 此經驗給你什麼感覺？有什麼意義及重要性？</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 探索當事人的優勢特質並深化意義</li> <li>• 優勢的萃取和應用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 深入探索優勢特質，深化自我覺察</li> <li>• 連結當事人的優勢與困擾問題</li> <li>• 重新架構：用新的視角來看待原先困擾</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 身邊的重要他人知道你的夢想嗎？他們如何支持你？</li> <li>• 若優勢特質展現的太多/太少/恰到好處，會發生什麼事？有無這樣的經驗？</li> <li>• 面對一個困境，若優勢特質在這裡，想像他會對你說什麼？</li> </ul>

(續)

表 3-2 (續)

次數	諮商目標	諮商內涵/引導	指導語/例句
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>計畫及行動</li> <li>未來夢想和優勢的結合及應用</li> <li>鼓勵、灌注希望</li> <li>生涯幻遊（對未來的想像、規劃、計畫）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>對於未來的想像、規劃與評估（可畫在白紙上）</li> <li>設定具體可行的行動計畫，實際展開行動。</li> <li>辨識過程中可能碰到的阻礙，尋求可因應的解決策略</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>如果你的夢想達成了/困擾解決了，十年後的生活會長什麼樣子？</li> <li>你覺得夢想的路途中會遭遇什麼阻礙？如何克服？</li> <li>你覺得是什麼幫助你達成目標（特質、資源、重要他人...）？</li> <li>你正在夢想的路途上嗎？離他多遠？如何可以更靠近？優勢特質與夢想的關聯呢？</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>回顧、評估與結案</li> </ul>		



## 第四節 實施程序

### 一、蒐集相關文獻

確定研究方向後開始蒐集、閱讀大量文獻，漸漸發展出研究問題及訪談大綱，並和指導教授討論研究方法的可行性，參考指導教授的建議後再進行修改。

### 二、前導性研究

過去參與的優勢中心取向介入研究主要族群為國中青少年，因此在正式研究開始前，研究者先邀請兩位大專院校學生進行繪製志向圖和優勢力牌卡的前導研究，並評估研究諮商架構需要如何修改或調整，再與指導教授討論。其中發現較大的差異為，大專院校學生較能夠主動分享表達，因此不需要有太多的引導，志向圖的呈現方式則可以更開放多元，並將重點放在個人志向與優勢特質的連結。

修改完諮商介入策略後，研究者由友人的引薦，而邀請一位符合研究條件的大

專院校學生進行優勢取向生涯諮商做為前導性研究，過程中全程錄音，並評估研究的可行性，針對較不適合的諮商方案做調整。調整的內容，主要為（一）依據當事人的狀況，在諮商後期可加入「生涯幻遊」的體驗活動，以增加對於行動階段的具體計劃；（二）研究參與者的條件宜更聚焦於「對生涯感到猶豫、徬徨者」，如此較容易進行篩選；（三）增加諮商結束後的「晤談感受與結果評量表」回饋單，邀請研究參與者填寫；其餘諮商階段及介入目標大致維持原先架構。

諮商一個月後針對研究參與者進行訪談，評估訪談大綱的內容是否能夠含括研究欲探討的主題和目的。諮商結束後到訪談開始前的這段期間，由於需處理的事項多，包括：謄寫各次諮商逐字稿、寄發信件給研究參與者先行閱讀、以及與訪談員進行訪談注意事項之說明等，因此時間進度安排，以及重點整理的能力尤其重要，這樣的前導經驗也幫助研究者於正式研究時，更曉得該注意哪些細節。

### 三、正式研究

本研究採立意取樣，經過篩選與評估後，從填寫報名表單的名單當中，挑出最符合本研究目的之三位研究參與者，其中一位為前導研究之研究參與者，由於其條件符合研究目標、故事豐沛，且諮商晤談及訪談的過程並無太多需調整之處，故將前導研究納入本研究之分析中。

研究開始前，研究參與者分別以網路社群軟體通知的方式，書面告知並確認研究參與者對研究有初步了解，接著便與其確立諮商晤談的時間和地點。正式研究開始前，研究者與研究參與者共同詳細閱讀同意書之內容，確認無異議之後雙方簽名，方開始正式研究。

本研究針對符合條件的大專院校學生進行每週一次，每次五十分鐘，為期六週的諮商晤談，全程進行錄音，六次諮商結束之後，邀請研究參與者填寫「晤談感受與結果評量表」之回饋單，諮商時間紀錄表見表 3-3。諮商結束後的一個月，再由訪談員對研究參與者進行半結構式的訪談，以開放式問句邀請研究參與者回顧諮商過程經驗並進行敘說。其中一位研究參與者小晨，由於時間上較難配合研究架構

預定之時辰，與指導教授討論後，決定將六次諮商濃縮為五次，訪談日期也依小晨方便的時間為主，故諮商結束的三個月後才進行。進行訪談前兩週，研究者先將諮商歷程的逐字稿寄一份給研究參與者以協助回憶，並邀請研究參與者將有觸動之處劃線做記號，訪談過程中也能以此份資料輔助敘說。訪談時間紀錄表見表 3-4。

表 3-3 諮商時間紀錄表

研究參與者	諮商次數	諮商日期
Apple	6	第一次：2019/03/12
		第二次：2019/03/19
		第三次：2019/03/26
		第四次：2019/04/09
		第五次：2019/04/16
		第六次：2019/04/23
小晰	6	第一次：2019/07/04
		第二次：2019/07/11
		第三次：2019/07/18
		第四次：2019/07/25
		第五次：2019/08/01
		第六次：2019/08/08
小晨	5	第一次：2019/05/10
		第二次：2019/05/17
		第三次：2019/05/24
		第四次：2019/06/19
		第五次：2019/06/21

表 3-4 訪談時間記錄表

研究參與者	訪談次數	訪談日期	訪談時間
Apple	1	2019/05/31	約 70 分鐘
小晰	1	2019/09/06	約 200 分鐘 (訪談過程休息兩次)
小晨	2	第一次：2019/09/09 第二次：2019/09/19	第一次：約 120 分鐘 第二次：約 35 分鐘

#### 四、資料分析

資料分析以訪談內容的逐字稿為主要文本，六次諮商過程之逐字稿為輔助內容。首先研究者先將各次諮商晤談及訪談錄音檔，謄寫成逐字稿，並根據研究參與者的訪談內容，及劃線做記號的片段反覆閱讀，以內容分析法的分析方式，找尋逐字稿中的意義單位，並逐步形成編碼與主題，詳細的資料分析步驟說明於第五節呈現。

#### 五、撰寫研究報告

統整研究參與者的資料分析，並記錄本研究的結果與發現，最後撰寫成研究報告。撰寫研究報告的過程中，與研究參與者、協同分析者及指導教授，持續進行交流與討論，同時亦會不斷閱讀文獻以增進質性資料分析的深度和廣度。

### 第五節 資料整理與分析

#### 一、謄寫諮商與訪談逐字稿

完成諮商各次晤談及訪談之後，研究者將錄音檔逐一謄寫成逐字稿。

#### 二、進行編碼

根據研究參與者表達之內容進行編碼，以利後續文本分析與撰寫。本研究招募

三位研究參與者，三位研究參與者根據訪談的先後順序，依序編碼為 A、B、C；第二組編碼為訪談次數；第三組編碼為研究參與者與訪談員的代碼，分別為 CL 和 I；第四組編碼為對話編號。例如：C2-CL-036 即為研究參與者 C，在第二次訪談中的第三十六句對話。

### 三、資料分析

本研究以內容分析法進行分析，主要以研究參與者的訪談文本文主，各次諮商逐字稿內容為輔。內容分析法（content analysis）是一種透過質性資料的文字、對話、主題等內容進行分析的方式，可經由歸納法（inductive approach）或演繹法（deductive approach）來進行資料分析（Neuman, 2000）。

研究者參考 Hsieh 與 Shannon（2005）以及梁淑媛等人（2012）整理出的內容分析步驟進行整理，其中核心概念包括三部分：第一部分為謄寫、熟悉資料並透過謄打與反覆閱讀的過程中，記錄想法、感受而形成初步歸類（第一層編碼）；第二部分為選擇分析單位及編碼，此階段得根據研究目的來選擇分析單位，反覆閱讀第一層編碼的重點並進行摘要，以形成暫時性的類別（第二層編碼）；第三部分為再次整頓並建立主題，與第二部分的方式相似，透過不斷閱讀、思考的過程尋找文句中的意義，將第二層編碼中意義相近的文句形成主題（第三層編碼）。此階段亦須著重於尚未被歸類的段落，並重新確認類別與主題是否有呼應到研究目的。

本研究旨在探討優勢取向生涯諮商對研究參與者之經驗和療效。由於每位研究參與者之經驗皆為獨特的故事，故採以內容分析中「歸納法」之方式，從研究參與者的經驗中去尋找重要主題；諮商介入療效的部分，主要為了解優勢取向生涯諮商中，相關影響因子對研究參與者產生之療效內涵（包括：生涯目的感探索、優勢特質探索、體驗生涯幻遊、諮商員的影響），分析方式透過研究參與者之主觀認定，因此亦以內容分析中「歸納法」之方式進行，依據此四大重點，來探討各項諮商介入的特色。以下表 3-5 為訪談逐字稿分析範例表：

表 3-5 訪談逐字稿分析範例表

訪談逐字稿內容	濃縮意義單位		
	第一層編碼	第二層編碼	第三層編碼
B1-CL-121：我覺得這跟整個諮商讓我更擴展、更接受各種不同東西那個有點像，就是剛開始選的時候可能只選擇最怎樣怎樣，例如最符合自己還是怎麼樣的，但是讓我去想其他的時候，就會把可能不完全符合，或者是情境下才會展現出來的那些納進來，所以我覺得這個就有讓我看到其他不同特質的可能性。	我原本挑選四張核心的優勢特質牌卡，但是覺得有些難應用到人際狀況，當諮商員邀請我再挑選其他特質牌卡來補充時，我覺得這個方式讓我的想法更加擴展、更有彈性、更能看見自己可能同時也擁有其他優勢特質。	除了原本的核 心優勢特質之外，再納入幾張牌卡來補充，讓我的想法變得更擴展、開放，也更加正向。	優勢牌卡對我的影響
B1-CL-124：這個感覺就是選了那兩個還三個之後，完整我自己樣子的模型，從外到內這樣，然後我這時候會覺得有點小頓悟，蠻開心的，這樣的人好像就是我認同，也覺得蠻完美的一個人。	多挑了幾張來補充說明我的特質，並擺成喜歡的優勢陣型之後，我覺得自己的樣貌變得較完整，是我認同的模樣，瞬間有種頓悟、開心的感覺。	看見不同情境下分別展現怎樣的自己，能更全面的看待自己。	

#### 四、文本撰寫

文本主要分為兩部分，前半段為反覆閱讀諮商晤談逐字稿後，將對研究參與者的理解，以第三人稱方式呈現其背景描述及各次晤談重點；後半段為閱讀研究參與者之訪談逐字稿，並將有意義之斷句依研究目的相關主題先行分類，依據不同主題段落將研究參與者對於諮商的主觀感受和想法，以主題內容的方式進行歸納分析，從類別中歸類出適當的主題。此階段與協同分析者進行來回討論，以避免研究者過度主觀的詮釋。

### 第六節 研究品質

本節分成兩部分來呈現，分別為提升研究品質之指標，以及參與者之研究檢核。

#### 一、提升研究品質之指標

量化研究與質化研究的信度、效度檢核標準不同，Lincoln 與 Guba (1985) 將質化研究的信賴度分成四個部分，分別為：可信性 (credibility)、遷移性 (transferability)、可靠性 (dependability) 以及可驗證性 (confirmability)。本研究參考這些指標來確認研究品質，以下分別說明之 (鈕文英，2017)。

##### (一) 可信性 (Credibility)

指研究者是否如實、完整且適當地呈現研究參與者的觀點。本研究資料蒐集全程錄音並於撰寫完逐字稿之後，寄信給研究參與者閱讀並確認。完成故事文本之後，再次與研究參與者核對資料呈現的完整度，及與真實狀況符合的程度，透過檢核表的方式進行評量。

##### (二) 遷移性 (Transferability)

指得以推論、應用於其他情境脈絡的程度。本研究於研究參與者招募時，明確列出篩選條件，對於同樣面臨生涯發展困境之族群，或許能產生共鳴之感；另外，研究結果呈現之諮商影響和療效，能對助人工作者提出一些適宜的建議，諮商策略

也能藉此延伸至其餘類型議題之當事人身上。

### (三) 可靠性 (Dependability)

指資料蒐集與分析的階段是否清楚描述過程及步驟，並反思研究者對於研究的想法與價值觀對於資料分析的影響。本研究資料蒐集與分析的過程中，藉由每次晤談之個案記錄與諮商逐字稿，如實呈現研究參與者之背景故事和各次晤談重點，透過反覆閱讀並與協同分析者和論文指導教授進行多次討論後，按照分析步驟和架構，逐漸歸納出主題與命名，於不同時間點反覆閱讀文本，以確認本研究分析的可靠性。

### (四) 可驗證性 (Confirmability)

指資料是否為可驗證的，非研究者本身過於主觀之想法，而是以蒐集到的資料為出發點進行分析。本研究為了確保可驗證性，邀請一位協同分析者輔助分析、編碼與命名的過程，於完成結果分析後閱讀並給予回饋，以確保結果呈現非研究者的偏見解讀。

## 二、參與者之研究檢核

故事文本完成，並經由論文指導教授與協同分析者的確認後，將故事文本寄發研究參與者進行檢核，請研究參與者協助填寫研究檢核表（詳見附錄四）；收到研究檢核表以後，依照參與者給予之回饋，評估是否需要修改與調整；經雙方同意並達成共識後，便完成資料處理階段。以下表 3-6、表 3-7、表 3-8 為研究檢核結果。

表3-6 Apple的研究檢核表

- 
1. 我覺得研究者整理的「分析結果」，與我真實狀況的符合程度大約是多少百分比 100 %。閱讀後的感覺與意見為：  
雖然離諮商過了一段時間，但閱讀後再次回想起當初諮商的感受。很謝謝能有這次諮商機會，讓我更認識自己，更了解自己的感受，更清楚自己的生涯方向。  
(續)

表3-6 (續)

2. 參與完此研究，我的感受與建議：

很高興能參與此研究，透過諮商來更清楚了解自己的志向，更認識自己的各種面向、特質。研究者的聲音很溫柔，諮商的過程很舒服，不會感到有壓力或感到焦慮。那時候都很期待每一次的諮商呢哈哈。

表3-7 小晰的研究檢核表

1. 我覺得研究者整理的「分析結果」，與我真實狀況的符合程度大約是多少百分比 95 %。閱讀後的感覺與意見為：

重新閱讀自己的諮商歷程，感覺再次接收到諮商中正向以及彈性的訊息，同時也獲得一些鼓勵與生涯上的動力。現在看來，後來生涯上的發展也與諮商中的評析類同。因此覺得符合程度蠻高的。其中較不確定/不符合的是對未來的觀點，評析中感覺較強調小晰發現「自己正成為理想中的樣子」，想額外補充，此發現對小晰的意義在於：原來僅關注少數目標（考上博士班／成為教授等），若目標還沒達成時，則常常懷疑現在的生活／準備究竟有沒有意義，但將目標的重要性減少，「成為自己理想的樣子」的重要性增加後（或是解釋成將成為理想的樣子變成目標好像也可以？但我比較不那樣想），比較能正向的看待生活中的所作所為，也比較能活在準備的過程中。除此之外，絕大部分的評析都認同，謝謝！

2. 參與完此研究，我的感受與建議：

整體而言結果是正向的，雖然對於沒有很直接討論到增加動力、卻立志向的內容有些遺憾，但其他的探索對於此兩部分確有直接與間接的幫助，因此無特別建議。

表3-8 小晨的研究檢核表

- 
1. 我覺得研究者整理的「分析結果」，與我真實狀況的符合程度大約是多少百分比 90 %。閱讀後的感覺與意見為：

看見原本的那些對話過程轉換為文字是個很有趣的體驗，並且諮商員的用字遣詞又都算是精準的，也不會過度死板或學術，很像是在閱讀一則短篇小說一般。

---

2. 參與完此研究，我的感受與建議：

參與的過程並不完全都很快樂，有時候還是會覺得很疲憊，不僅是面談的當下，可能是通勤的舟車勞頓（特別是去OO那次哈哈，從此有了陰影），又或者是時間的調整等。但諮商員總是十分有耐心的聆聽並與我對話，如今看到這樣的成果也覺得挺好的。就像文中所說的，參與研究後對自己的認識提升許多，也慢慢有將未來的生涯方向稍微聚焦，關於這點也是獲益良多。

---

## 第七節 研究倫理

根據鈕文英（2017）將研究參與者的倫理守則分成六個向度：一、誠實尊重的態度；二、隱私及保密原則；三、研究參與者之權利與福祉；四、取得知情同意；五、確保研究參與者擁有資料及獲知結果的權利；六、適當處理與研究參與者的關係。本研究參考這六大倫理指標進行說明。

### 一、誠實尊重的態度

研究者保持誠實的態度明確說明自己的身分、研究主題以及研究目的為何，尊重研究參與者之獨特，並信守雙方對於研究的承諾，於研究過程中保持開放與彈性的態度，傾聽研究參與者的主觀世界。

### 二、隱私及保密原則

為保護研究參與者的權益與隱私，研究參與者的資料以匿名、不易使人辨認與

聯想之化名方式呈現，錄音檔的內容及逐字稿只有研究者、協同分析者、訪談員和指導教授觸及。所有資料僅供研究使用，研究完成後，銷毀全部的原始檔案。

### **三、研究參與者之權利與福祉**

為了促進研究參與者之權益與福利，除了進行研究，同時亦關心研究參與者的狀態，研究者於諮商期間接受督導，以供優良的晤談品質。除此之外，研究者明確向研究參與者說明其有權利決定哪部分內容不願意公開，研究即不採用。若研究參與者於諮商結束後仍有議題欲解決，或引發過多的情緒，研究者得提供相關資訊並與研究參與者討論，做出最適當的處理。

### **四、取得知情同意**

本研究主要分為兩階段，第一階段為個別諮商，第二階段則為個別訪談。在個別諮商開始之前，透過口頭解說及紙本知情同意書，明確告知研究參與者此份研究的內容與目的、研究參與者條件、研究進行方式、保密原則、匿名性及本研究之權利與義務等，並事先詢問研究參與者是否同意錄音，也告知研究參與者有權利隨時退出研究，最後確認無疑問之後簽立研究參與同意書。

### **五、確保研究參與者擁有資料及獲知結果的權利**

研究參與者有權利知道研究資料的用途、處理、保存及呈現的方式，研究者也有向研究參與者解釋結果的義務，以避免產生誤解。本研究於正式研究開始之前，與研究參與者說明之，並於完成文本撰寫時，寄信邀請研究參與者進行檢核，確認結果的呈現方式是否合宜，並進行最後的修正與調整。

### **六、適當處理與研究參與者的關係**

質性研究中研究者與研究參與者之間得時常保持互動，因此適當處理雙方的關係是重要的。在正式研究開始前，向研究參與者說明過程中研究者同時扮演諮商員的角色，後續行政及研究資料往返確認的工作也會在諮商結束後著手進行。告知研究參與者，研究結束後若有其餘須處理的議題，會提供資訊並給予最適宜的協助，雙方同意彼此關係與角色定位後，方才簽立同意書。

## 第四章 研究結果與討論

本章呈現研究結果與討論，共分為四節：第一節為 Apple 的諮商經驗及介入療效；第二節為小晰的諮商經驗及介入療效；第三節為小晨的諮商經驗及介入療效；第四節為綜合討論。

### 第一節 Apple 的諮商經驗及介入療效

本節分成四個部分來呈現，第一部分為 Apple 的背景故事，第二部分為各次諮商晤談摘要與檢核表的解釋，第三部分為 Apple 的諮商經驗，第四部分為歸納諮商介入的療效，第五部分為諮商員對 Apple 的理解，以下分別敘述之。

#### 一、Apple 的背景故事

Apple 是一位 19 歲的大學一年級女性學生，目前就讀於某一所大專院校的理學院系所，雖然對於未來有初步的想法，但仍想要更加確定生涯方向。在讀大學以前 Apple 與爺爺、奶奶、爸爸、媽媽和妹妹住在一起，目前則因為就讀學校離家鄉有段距離而住在學校宿舍，約莫一個月返鄉一次。

國中時期 Apple 曾想過要當學校老師，包括英文老師與輔導老師都是可能的選擇；高二開始對於心理學相關科系感到有些興趣，大學也如願就讀心理學系，此熱情持續至今也希望自己未來能成為一位諮商心理師，但由於目前仍是大一學生，對於成為諮商心理師所需要的條件、培訓和資訊仍有許多不清楚之處，以及是什麼原因讓自己如此堅定的想要成為諮商心理師也仍在探索中，但在 Apple 的心中確信自己想要成為一個「有影響力」的人，並且帶給他人快樂與溫暖。

Apple 熱衷於參與學校的社團活動，大一上下學期分別參與多項團體活動，包括返鄉服務隊、高中生夏令營籌辦、系學會、系上球隊等，諮商晤談期間正擔

任系學會某一系列活動的重要負責人。Apple 善於經營人際關係，也重視人與人之間的情感連結，對 Apple 來說與人相處是一件愉快的事情，喜歡一群人聚集在一起合作、互動的感覺，在關係中常扮演聆聽者的角色，期待自己能展現親和、樂觀與正向的模樣，為大家帶來歡樂。

雖然喜歡與人相處，但有時候也會對於人際交往而感到心力交瘁，因此除了建立關係與人連結之外，同時也享受獨處與自己對話的時刻。然而有時候也會擔心當想要獨自一人沉靜時，會被他人誤會成難以相處。即便 Apple 喜歡一群人共同完成一件事情的感覺，但近期社團活動分工合作的狀況，令 Apple 覺得彼此像是「同事」，而非「夥伴」關係，為此而感到有些煩悶。

關於大學本科系的學業 Apple 也有一些感受，認為大一課程內容與自己當初的想像有些落差，有一些學科較困難與沉悶，有時候也會覺得目前的學習似乎與未來想從事之職業無直接關聯，比起學校課業，Apple 的生活重心更放在社團活動上，但內心又知道讀書對於未來想從事之職業有很大的幫助，在這矛盾的過程中，Apple 不斷練習如何於忙碌中尋找生活的平衡。

此次晤談為 Apple 第一次體驗諮商，初始對於諮商的目標感到有些模糊，經過討論後，Apple 表示希望能透過此次諮商晤談更加認識自己，且於晤談中納入多元的觀點進來，以協助自己有更開拓的思考面向；另外，透過敘說自身相關經驗，以增進自我優勢的理解，並在面對未來生涯抉擇和生活挑戰時能變得更有自信，也是本次諮商晤談的目標與重點。

## 二、各次諮商晤談摘要與整體檢核

以下分別描述六次諮商晤談之重點，以及晤談感受與結果評量表之檢核。

### (一) 各次諮商晤談摘要

第一次諮商晤談主要以建立關係、資訊蒐集和確定晤談目標為主。Apple 提到自己生涯抉擇的過程，高中以前對於未來方向感到相當迷惘，大約從高中開始確定自己想就讀心理學相關科系，進行生涯抉擇的過程當中，發現自己喜愛幫助

人並傾聽他人的煩惱，家人們也都採開放、彈性的態度，尊重並支持 Apple 的決定，這也讓 Apple 更加確定助人工作是自己想學習的專業。大學也如願考上心理學相關科系，然而實際進入心理學系就讀之後，發現大一的必修課程與自己對於心理學的想法有些落差，對於這些課程與往後成為心理師的關聯感到些許懷疑，因此暫時沒有投入太多心思於課業上；Apple 將生活重心放在社團活動及人際交往上，喜歡與夥伴們共同完成一件事情的感覺，但也在互動的過程中發現自己時常在自己與他人的需求之間打轉，為此也產生了些煩惱；另外 Apple 提到自己擁有樂觀的特質，也期許自己能成為一個為他人帶來正向力量與溫暖的人。第一次諮商晤談與 Apple 討論接下來的目標與方向，Apple 表示想要對自己有更多面向的覺察，並提升自己在面對未來不確定性時的自信心。

第二次諮商晤談的主軸圍繞在志向相關經驗的探索，以「志向圖」為媒介（Apple 的志向圖如圖 4-1 所示），聆聽 Apple 分享志向的相關經驗，以及志向背後的意義為何。Apple 繪製屬於自己的志向圖，Apple 的作品中畫了兩個人，分別表示國中時期的自己想擔任學校老師，以及高中後想要成為心理師。透過志向意義的探索發現 Apple 在乎人和人之間的互動，從小便習慣扮演傾聽者的角色，想成為有影響力的人，陪伴他人度過低落的時刻，認為老師的一句話或者一個行為，時常能對學生造成深刻的影響；心理師則像天使般，可以溫暖、溫柔的陪伴一個人經歷人生低谷。除了志向相關經驗的探索之外，Apple 也提到自己是個樂觀、正向的人，認為自己的想法開放有彈性，不會強加自己的價值觀在他人身上，符合良好陪伴者的條件，這樣的特質似乎很適合成為助人工作者。另外，Apple 表示雖然自己的人生沒經歷非常黑暗的階段，但在人生路途上碰到許多貴人，大學期間遇見不少友善、溫暖的學姐而接受許多照顧和情緒支持，希望自己也能成為如此溫暖的人，散播快樂和正能量。雖然 Apple 認為自己目前離成為心理師仍有一大段路，但助人的態度會持續運用在生活當中。晤談的最後，Apple 表示經過這些探索，似乎更確定自己未來想要朝心理師的方向努力，有目標之後

就更有動力完成。

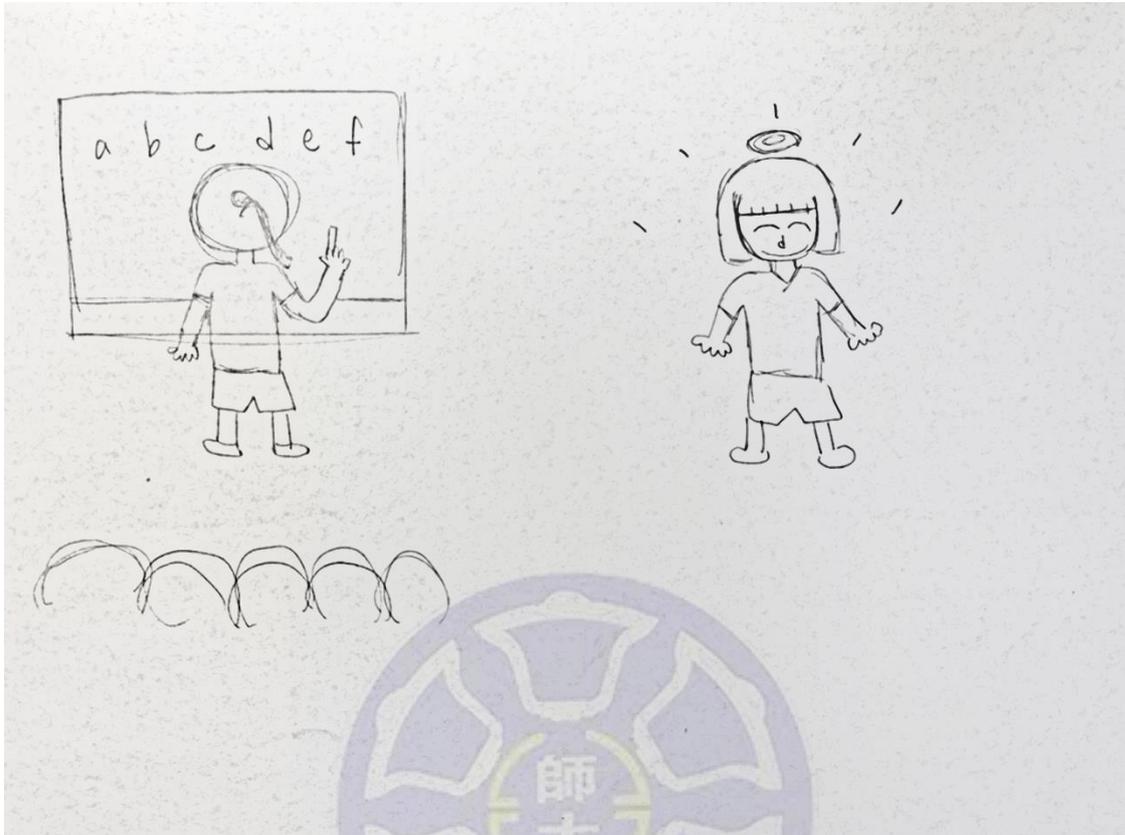


圖 4-1 Apple 的志向圖

第三次諮商晤談以「青少年優勢力卡」媒材進行優勢特質之初探，除了了解優勢特質背後的相關故事經驗，以及重視的生命價值觀之外，也討論到優勢特質的權衡。「正向樂觀、體貼關懷、幽默風趣、將心比心、快樂幸福」此五張優勢特質卡片為 Apple 挑選出來的，Apple 希望自己能夠具備同理心，時時刻刻體貼關心別人，為他人帶來正能量、歡笑並散發溫暖。Apple 認為自己調適情緒的速度快，或許也跟自己的正向思考有關，認為往正面想就較有動力往前進；碰到挫折低潮時，會尋找問題點，並檢討、反省以改進，不會讓自己一直陷在負向情緒當中。Apple 提到自己呈現的模樣與家庭有密切的關聯性，媽媽從小就教導、提醒小孩要多為人著想，家人本身也互相體貼關心，Apple 認為自己想把這樣有愛的感覺、環境氛圍，帶給周遭的人，也期許自己能以幽默風趣的方式活絡氣氛，為他人帶來歡笑與正能量。此次晤談的另一個重點，Apple 提到近期在社團活動

中發生的小困擾，由於社團夥伴們的做事風格不相同，合作起來略微辛苦，有時候會覺得有一些小孤單的感覺，然而當在忙碌與疲憊的過程中聽見他人對自己說「辛苦了」，便會覺得對方似乎看見自己的努力、理解自己的付出，能感受到滿滿的體諒和安慰。Apple 說若是自己真正想做、有熱忱的事情，即便過程碰遇再多困境，也願意投入許多心力。晤談的最後討論優勢特質展現的平衡，Apple 覺得自己過量的「將心比心」，時常將別人的需求看得太重，而讓自己攬太多責任，處於疲累的狀態，進一步討論到「個人界線」之議題。

第四次諮商晤談延續第三次晤談「個人界線」之討論，Apple 發現自己近期的自己常因為各式繁瑣事項的忙碌處於疲倦狀態，除了自己的負責事項之外，也扛起了其他人的責任，當 Apple 覺察到自己的不平衡，認真思考該如何劃出適切的個人界線，顧慮別人之前，也練習多花一些時間想想自己的感受。另外，關於目標的設定，Apple 面對生活的態度採較開放、彈性的方式因應，表示自己較不喜歡設立短程目標，對於每日要完成哪些代辦事項的安排採較自由的方式因應，但是對未來 Apple 有一個大致的方向，像是想要擔任下一個學年度的系學會會長，以及畢業之後想要當心理師等。關於優勢特質對生涯的幫助也是第四次諮商晤談討論的重點，Apple 思考成為一位助人工作者的過程可能需要具備的條件包括：專業心理學知識、個人特質及態度等，連結第三次晤談選取的優勢特質牌卡，Apple 認為自己的優勢特質「正向樂觀、體貼關懷、幽默風趣、將心比心、快樂幸福」符合心目中理想的模樣，喜歡這樣子的自己，然而有時候也會擔心倘若投入過多情感於他人分享的故事裡，可能會影響專業的心理工作。討論現況與理想未來之間的距離，雖然 Apple 可能有些擔心，也認為距離真正成為心理師可能還有些遙遠，但 Apple 認為確立大方向目標，讓自己較不迷茫，這是相當重要的。

第五次諮商晤談著重於對「未來想像」的勾勒，透過「生涯幻遊」的方式邀請 Apple 想像十年後的生活，其中兩個重要面向對 Apple 來說都相當重要，一個

為理想工作的模樣，一個為理想家庭的模樣。Apple 期待十年後的自己能成為一位陪伴他人度過低潮的心理師，並擁有彈性的工作時間，即便辛苦忙碌，但喜歡助人以及獲得他人信任的感覺，能從工作當中找尋意義感；另外，Apple 認為家庭對自己來說是同等重要的，由於自己從原生家庭獲得許多關愛與支持，未來也想要經營一個充滿愛的家庭，Apple 想要同時兼顧工作與家庭這兩個部分。此次晤談也提到自己如何看待未知的將來，Apple 認為未來或許不那麼順遂，可能會碰到許多困擾和阻礙，但相信自己會撐過門檻並達成夢想的，抱持「真的碰到困難再去解決」的態度。另外，想像未來的工作或許會有壓力大及心力交瘁的時刻，但 Apple 深信過程中獲得的成就感會大於挫折感。

第六次諮商晤談主要以回顧、檢視及回饋為主，重新整理了 Apple 對於家庭關係、學業狀況、與社團夥伴們的相處、個人界線、生涯想像等相關議題的看法與感受，Apple 表示自己似乎對未來的目標感到更明確，也更知道該如何前進。另外，Apple 提到經過這幾次諮商的探討後，與他人的互動方式有了些調整，過去會盡全力幫助周遭需要幫助的人（展現過多「體貼關懷」的優勢特質），但近期開始練習關注自我需求，會衡量自己的心力狀態。Apple 認為自己正走在夢想的路上，希望十年後的自己能成功成為心理師，擁有自己的家庭，並將自己在乎的「和善待人、樂觀正向、將心比心」實踐於生活中。目前頗滿意自己的生活，期待未來能持續維持這樣的狀態，並且更加靠近夢想。最後諮商員與 Apple 分享自己的一些過去經歷，並提供 Apple 接下來能使用的資源，以更了解心理諮商相關領域。

## （二）晤談感受與結果檢核表

在六次諮商晤談結束之後，Apple 填寫了一張「晤談感受與結果評量表」，藉由簡易質化與量化的回饋了解 Apple 於晤談中的感受。整體而言 Apple 表示自己感到放鬆、自在，晤談的步調正常偏快一些些，但也談了許多較為深層的話題；認為諮商員正向樂觀且具備優勢觀點，晤談的過程中覺得彼此有種連結、同

在的感覺；對於這次的諮商晤談感到相當滿意，也覺得能參與此次的諮商研究對自己來說獲得不少幫助，也充滿價值意義。對 Apple 來說最有幫助的大概是更確定自己的特質是否與未來想從事的職業相適配，更確定自己的目標也更有動力去實行。

### 三、Apple 的諮商經驗

優勢取向生涯諮商為 Apple 帶來全面性的影響，根據 Apple 於優勢取向諮商歷程之經驗命名，可分為三個部分。第一為「對自身狀況的探索與認識」；第二為「重整自我並連結優勢」；第三為「具有跨出舒適圈的勇氣」，每個命名又包含若干個主題，以下分別詳述。

#### (一) 對自身狀況的探索與認識

晤談初期，Apple 針對自己展露的模樣和個人特質進行探索，在諮商過程中發現，無論是對於自己目前的樣貌，或是未來的期許，Apple 都有著較正向的看見。以下分別以四個主題：「發現自己擁有貼心與樂於助人的特質」、「發覺自己想成為一位正向樂觀的人」、「理解到同理心與敏感度培養的重要性」、「察覺自己享受人際互動的過程」來呈現。

**1. 發現自己擁有貼心與樂於助人的特質。**Apple 探索自己的個性之後，發現自己樂於助人，幫助別人之後能夠獲得滿滿的愉悅感，另外也察覺自己心思較為細膩，能設身處地為他人著想，並用對方舒適自在的方式與之互動。

A1-CL-003：嗯，就我覺得，我一直都有這種感覺，我一直都蠻喜歡幫別人忙的，幫別人忙完的那種感覺我覺得是很好的，我蠻喜歡那種感覺的。

A1-CL-081：我會覺得別人如果對我做這樣子不太好的話，我就不會去對別人做這種事情，然後就會比較站在別人的角度想，我覺得我會想比較多，就會想我這樣子做別人會不會不開心？會不會哪裡不舒服？可能就會去避免，或是比較仔細的去跟別人相處或是對待別人。

**2. 發覺自己想成為一位正向樂觀的人。**Apple 發覺自己想塑造一個「正向與

樂觀」的形象，期待自己未來能夠成為一個溫暖的人。由於過去曾接受過別人的協助，因此一直希望自己能成為「帶領他人度過低潮、克服難關」的角色，看著他人快樂的模樣，也能因此獲得滿足與喜悅。

A1-CL-009：嗯！就是我希望我帶給人家的感覺是很正面、樂觀的，就是我不太喜歡讓每個人知道可能我現在心情不好，不會讓每一個人都知道，就可能讓比較好的朋友知道而已，就感覺很像在討拍，如果讓大家都知道的話，我不太喜歡那種感覺。

A1-CL-020：對！我覺得我如果遇到很溫暖的人，我都會覺得很開心，就也會希望自己能夠成為很溫暖的人，就是可能在人家心情不好或是不太順利的時候，給他一點力量，然後讓他可以更好，沒有那麼不好受這樣。

A1-CL-027：就是可能一生有許多幫助我的人，也遇到蠻多很好的學長姊，然後我就覺得想成為一個溫暖的人，也看到很多溫暖的人，然後就會想要向他們看齊吧！就是不一定要成為他，但就是成為像他那樣子的人！

A1-CL-029：就像我想帶給人家的是，讓人家覺得我是快樂的人，所以我也希望看到人家快樂，就是看到人家笑我就會覺得很幸福吧！他快樂就會覺得自己也很快樂的感覺！

A1-CL-068：就像剛才講到的，希望自己可以成為拉他一把的人，讓他不要這麼想不開或是情緒這麼低落這樣子。

**3. 理解到同理心與敏感度培養的重要性。**Apple 希望自己能夠幫助更多人，了解持續保有同理心，多站在他人角度思考，並培養觀察敏銳度是重要的，適時看見對方的需求而給予力量，協助他人從低落的情緒中再度站起來是 Apple 嚮往成為的模樣。

A1-CL-025：對啊！就像我剛才說的，就是我希望能...就算我可能沒辦法實際的幫他什麼忙，但我可以給他一點力量讓他好受一點，然後就不會再那麼低落的話，對我來說也是幫助一個人吧，就是把他拉離那個情緒裡面。

A1-CL-046：恩...最近上課有講到，就希望自己可以一直是有同理心吧，可以去想為什麼別人會這麼做，或是可能別人做這個行為的時候，如果自己有情緒的話，會先試著去站在他人的角度想說，他為什麼會這麼想？為什麼會這麼做？然後看自己可不可以去體諒，或是去諒解別人這樣子的行為。

A1-CL-049：就是可能希望自己可以觀察力更敏銳吧，然後可以看到別人的需要，或是也給別人一點力量這樣子。

A1-CL-051：對啊！就是看到別人心情好的話，我自己也會心情好，就是有分享人家喜悅的感覺。

**4. 察覺自己享受人際互動的過程。** 諮商過程中，想起過去曾立下想要成為一名老師的志向，探究背後的原因，Apple 察覺自己相當享受與他人互動和交談的過程，Apple 期待能成為一個具有影響力的角色，除了完成手上安排的工作（例如：教課）之外，更想要與學生有生活上的交流，陪伴他人度過難關。

A1-CL-018：嗯，就是我覺得如果我想要當老師的話，我會想要跟學生是除了老師的身分以外，也可以是當他的朋友，就是...不是只有學術上的交流，可能自己的生活也可以有點交流，就因為畢竟是老師，所以可能經驗比較多，如果遇到...因為他們年紀也比我小，所以如果遇到什麼困難，可以幫助他們的話我覺得也蠻好的，就是能影響他們的話，對我來說也算成就感吧！

A1-CL-022：就像剛才說的，像老師那樣子願意幫助人家，然後我也喜歡幫助人家。

A1-CL-023：恩，我覺得我還蠻喜歡講話的，就是跟人家相處，我喜歡那種人跟人關係的那種相處，我覺得如果我只是對電腦或是對書，我會覺得很無趣，我覺得我還蠻喜歡實際有互動的那種感覺，所以可能以後我想要從事的職業也是可以跟人家有互動。

## **(二) 重整自我並連結優勢**

進一步討論後，除了持續自我探索之外，Apple 也提到近期的煩惱，以及生

活些微不平衡的狀態。然而在這個辛苦的過程中，Apple 進一步思考自己的優勢內外資源，以更多元、全面性的角度來進行覺察。以下分別以五個主題：「看見自己的辛苦與不平衡」、「反思自己如何將正向樂觀的特質應用於生活中」、「進一步多面向思考」、「體會到重要他人支持帶來的力量」、「意識到自己與原生家庭的關係良好」來呈現。

**1. 看見自己的辛苦與不平衡。**擔任社團活動的領導者期間，發現自己想要營造歡樂的氛圍，且期待每個參與者都能盡心投入，共同面對困難並解決，因此花許多時間照顧每個人的感受，然而在過程中卻發現自己難以顧及所有人的感受，事情也難以做到完美，為此感到為難。

A1-CL-058：恩，就像剛剛講的，就覺得自己是領導者的時候會希望可以想到下面每一個人的感受，就可能有人跟夥伴的相處不太開心或是受委屈什麼的，但是卻沒有說出來，我就會想要去...就是希望每個人在做事的時候是開心的，都是和平的在共處，就算有什麼問題、摩擦我覺得也可以講出來溝通，就不要自己去承受那些不好的情緒，就會很想要在乎每個人的感受，就希望每個人都是開心、快樂的在做這些事情，不是好像被逼的一樣。對！我就會覺得好像...領導者如果做決定，如果都顧慮到每個人的感受的話，就會覺得有點疲倦，就覺得...啊！我做這個另外一個人會不開心，我做另外一個決定的話，另外一個人又會不開心，就覺得很難的感覺。

**2. 反思自己如何將正向樂觀的特質應用於生活中。**當自己心情不好、情緒低落時，不會讓自己長時間處在負向情緒當中，會想辦法將這些情緒以自己舒服的方式宣洩出來，此為正向樂觀特質的展現。

A1-CL-048：就我覺得自己情緒還蠻...就不開心的時候不會不開心很久吧，不開心的時候講出來然後就過一陣子就沒事了，就生氣的話也很少會一直很生氣，生氣很久那種。對啊！就覺得如果不開心的話，一直不開心的話也不會讓事情更好，所以還不如往好的方面想。

A1-CL-053：嗯，就是可能事情很多的時候，會有很挫折、心情很不好的時候，然後可能就會...就是自己也不會因為這些挫折就那個情緒，就在那個不開心的情緒裡面持續太久，可能就抒發一下然後就隔天就好了，對！我覺得這算我的一個比較...算比較樂觀的特質吧！

**3. 進一步多面向思考。**有時候自己身處其中的時候並不會想太多，但是當有人詢問並邀請自己思考時，能幫助自己拓展新的思考面向，想得更清楚解看得更仔細，包括理解對自我的期待以及想要成為什麼模樣。不論是思考或是討論，都能更清晰看見自己的問題和目標，會想要正視並改善自認為做得不好的地方。

A1-CL-070：就是自己做的時候也不會去想說為什麼會想去當，怎麼會做這個選擇這樣子，就是也不會有人問我，然後就問了以後才會去想說為什麼會想當領導者，或是為什麼會想要接這個比較有重大責任的位置這樣。

A1-CL-071：我覺得可以去想的是蠻好的，不然就別人問我我可能也不知道為什麼想要，就可能我只是想要去做吧！嗯！

A1-CL-073：我可能會去想我想要成為一個怎麼樣的領導者，也看過蠻多很厲害的領導者，就會想自己想成為怎麼樣的一個領導者，可能現在還沒有想到很完整的答案吧，就還在想。

A1-CL-074：我覺得可以去想的話這樣比較有...比較實際的目標可以去成為，就比如說我想要成為這樣的領導者，就可以實現或是真的成為那個樣子。

A1-CL-108：嗯，就可能如果有談到的話，就比較會去想，因為如果沒有人跟我談，我會知道自己有這些問題，但是就只是知道，但是如果有人跟我談，我就會覺得這個問題可能真的蠻嚴重的，這個問題需要去改善，不然自己會很不開心吧！我覺得有一個人談的話，會讓我了解到自己有這個問題，然後會真的想要去改善。

A1-CL-131：恩，就覺得可以讓自己去想自己的需要或是目標，或是自己的

問題，我覺得還蠻好的，就是可以讓自己成長，可以讓自己有一點點成長也好。

**4. 體會到重要他人支持帶來的力量。**前往目標的過程中若身旁有重要他人鼓勵，或是夥伴們的共同奮戰，會讓人產生更大的力量，有被支持的感覺，若只是獨自一人朝前方目的地前進的話，中途可能會因為挫折而放棄。

A1-CL-011：嗯！對啊！就覺得家人的支持還蠻重要的，就是除了自己很想要去實踐，如果身旁的人都沒有很支持或鼓勵的話，我覺得會算是成為一種阻力吧，對！然後如果有別人的支持，我覺得會變得更加強我的動力的那種感覺，所以我覺得家人的支持對我來說蠻重要的。

A1-CL-013：就是團體的感覺吧，就像學校會有蠻多的團體的，就像系學會、球隊或是什麼的，我就覺得蠻喜歡大家一起努力的那種感覺，就覺得如果自己一個人在往前的話還蠻孤單的，就很常會因為什麼小挫折然後就可能會放棄，但如果旁邊有人可以一起的話，我覺得會更有力量向前的，就像有別人支持那種感覺。

**5. 意識到自己與原生家庭的關係良好。**在晤談的過程中覺察到自己與原生家庭的關係良好，也透過諮商重新檢視自己與家人的互動狀況，認為有更入佳境的感覺，為此感到開心。

A1-CL-115：就是有發覺到自己現在，就跟高中比我覺得大學現在跟家裡面的關係比較好，就是像心情不好的時候會想打給媽媽，會想跟他講，就是不會想跟他講發生什麼事情，但是會想聽他講話，或是只是想跟他聊聊天，就覺得自己會覺得比較好受。就是有發現到自己現在跟家裡面的關係是蠻好的，然後也蠻喜歡現在這樣的關係，然後就覺得能跟家裡面有這樣的關係，我很開心能夠有這種改變。

A1-I-116：嗯！所以在諮商過後幫助你看到這些改變？

A1-CL-116：對！就是知道自己現在跟家裡面的關係是蠻好的。

A1-CL-121：就我覺得可以在晤談的過程中有讓自己想到跟媽媽的關係變蠻好的，跟之前比，就是我還蠻開心能了解到這件事情，就有一次...反正就有一次諮商完我就打電話給我媽媽，然後就告訴她有講到家裡面的關係，就覺得蠻開心可以...就是想跟她分享，就覺得很開心能有現在跟她這麼好的關係。

### (三) 具有跨出舒適圈的勇氣

透過前面的探索與覺察，Apple 認為生活各面向有著一些影響與轉變，生涯方面變得更確定目標及更有行動力，也重新檢視調整了學習方式；人際方面也更懂得拿捏個人界線，並調整為更適切的人際互動模式；生活方面則是覺察不同的生活型態，也練習在忙碌中好好照顧自己的身心。以下分別以六個主題：「更清晰的生涯目標浮現」、「調整自己的學習狀態」、「增加實踐夢想的行動力」、「改變人際互動模式」、「轉換心態：好好對待自己」、「覺察生命課題後而做出改變」、「練習在生活中自我照顧」來呈現。

**1. 更清晰的生涯目標浮現。**透過諮商及再次閱讀諮商逐字稿的過程，都讓 Apple 想起自己的夢想，並且更加確信自己未來想要努力的目標和方向。

A1-I-094：會想要了解說當你重新看完逐字稿之後，你的整體感受是什麼呀？

A1-CL-094：嗯！會回想到自己為什麼想成為心理師，還有確定自己想走這條路，然後要怎麼樣努力才可以慢慢向這條路前進。

A1-I-095：是，那你覺得跟當時諮商員直接跟你晤談的時候，有什麼樣子的差異嗎？或是有什麼樣子的不同？

A1-CL-095：可能沒有太大的不同吧，就是更確定自己的目標。

**2. 調整自己的學習狀態。**敘說的過程中發現自己會不斷從過去的經驗中，檢視並反思自己的狀態，了解自己需要處理的待辦事項多，也明白自己的能力與時間有限，因此得在眾多選擇中做一些取捨，為了更靠近自己的夢想，Apple 認為

自己似乎得花更多時間專精於學習上。

A1-CL-097：學習上面可能會一直提醒自己要花時間念書。

A1-I-098：嗯！聽起來在自我成長或是在學習方面都有一些提醒，或是有更多督促的感覺。

A1-CL-098：嗯，對！就可能知道自己事情很多，可能隔幾天要小考，可能就...如果知道那個小考試前一天一定讀不完的，就會提早一點讀，或是在零碎時間，就趕快運用零碎時間來讀書，不要讓自己積到最後面，然後可能考出來的結果也不是很好這樣。

A1-CL-101：就是知道要走這條路，還是要把書讀好，就算有其他什麼社團或什麼事，活動有很多事情要做、有很多事情想做，但是要有取捨，就知道自己真的沒有辦法、沒有能力可以顧到這麼多，因為都是要花時間，所以就是...就算想做可能也會取捨掉，因為想要朝這個目標前進，就必須在學習這塊還是要花比較多時間，所以還是要顧慮到，所以可能就把一些想做但是可能不是最想做的事情取捨掉這樣子。

**3. 增加實踐夢想的行動力。**透過清晰明確的聚焦、構想和討論之後，Apple 變得更有動力去實踐自己的夢想；與另外一個信任的人分享自己的故事和目標，就如同下了一個承諾般，會督促自己更努力去實踐。

A1-CL-111：就是有談到也讓我去想，更清楚的去想我自己想成為什麼，或是我想成為的職業，然後就會...我覺得真的去想、講出來，就是很細部的去想的話會比較明確的知道自己想要的是什麼，然後會想要去實踐。

A1-CL-112：就是之前可能會去想，但是比較抽象，只是一個廣泛的一個心理師，然後也不知道想要成為怎樣的心理師，或是在哪邊工作。恩對！然後能去想的話，會讓自己...會比較知道要怎麼去實踐。

A1-I-118：是，那對於剛剛的那些呢？透過諮商過後有讓你更有行動力嗎？

A1-CL-118：恩，會吧！因為有講出來，就好像有承諾一樣，就會想要做

到，所以就會告訴自己要更努力去實踐這樣子。

**4. 改變人際互動模式。**Apple 重視人與人之間的互動，過去會將大部分的心力花在他人身上，為此感到相當疲倦，晤談時與諮商員討論到人際關係、個人界線的議題，使 Apple 再次反思自己的人際互動模式，更能了解個人需求為何，並多留一些時間給自己。

A1-CL-087：嗯，就多保留一點給自己吧！不要全部都是付出給別人，然後自己最後剩自己的時候會很空虛，或是會有點寂寞吧！就是希望可以對自己好一點，不要真的是勉強自己去做沒有那麼想要的事情，適時的拒絕別人。

A1-CL-088：嗯，就是拒絕別人是因為自己有別的需要吧！然後就是也不是無緣無故拒絕別人，就是可能需要自己有事情要做，或是拒絕別人是因為那真的不是我自己想做的，對！就是我也不想要答應別人然後自己也做得很不開心，然後自己也痛苦，那件事情也做不好。所以就是...算是對別人好也對自己好一點吧！

A1-CL-103：嗯，就是講一講可能會發現自己真的會太在乎別人的想法什麼的，就會搞得自己很疲倦，就我會覺得前一陣子真的會覺得很累，跟人家相處的時候就會覺得很累，就是會想要自己一個人，然後就可能發現到自己不喜歡這樣子的感覺，所以可能就會調整啊，或提醒自己真的沒有辦法把每個人的感受都顧到，所以就是盡力也留一點時間給自己。我覺得留時間給自己，其實也可以去思考自己想要的到底是什麼，我覺得有比較改善。

A1-CL-105：嗯，應該有比較好一點吧，感覺到疲倦的次數比較少，然後真的比較多時間是留給自己的。

A1-CL-106：然後做自己想做的事情。

**5. 轉換心態：好好對待自己。**升上大學後發現許多生活型態與高中不一樣，突然增加許多獨處的時間。這樣的轉變也使 Apple 進一步反思，該如何在人際互動中設立舒適且安全的距離。Apple 發現似乎得多花一些心思在自己身上才能較

為平衡，有了此覺察後 Apple 也嘗試在生活中做出改變。

A1-CL-005：就覺得高中的時候就是都全班一起上課，所以就比較常跟同學或是朋友在一起，所以下課的時候就補習啊回家啊，感覺就是現在的時間比較彈性，也比較多可以自己利用的時間，就是每個人的課也不太一樣，所以就是也不能無時無刻都有朋友跟我一起，所以我覺得有自己的時間還蠻好的，可以自己想做什麼就做什麼，或是像一些跟自己獨處這樣子。

A1-CL-007：哦！就我覺得我跟別人相處的時候我會，我覺得我自己是一個想很多的人，然後可能跟別人相處，我會蠻顧慮人家的感受或是想法，然後就有時候可能如果都一直想到別人，而沒有想到我自己...怎麼講？就是如果都以別人為主的話，然後強迫自己去接受...我不想做這件事情，但是可能人家想要，然後就是強迫自己去陪他或什麼的，就我覺得有時候蠻累的。對！就可能有慢慢在學習，如果我不想要的話就不要強迫自己去做我不喜歡的事情。

A1-CL-056：恩！就是有時候可能想太多或是要顧慮到每一個人，然後就會覺得自己會...就是一直要照顧別人，然後好像沒有照顧到自己的感覺。就是希望自己不要把全部都留給別人，也要留一點給自己，對自己好一點這樣。

**6. 覺察生命課題後而做出改變。**整理生命經歷的過程中，對自己有更清楚的認識，再次看見自己的時間與精力有限，在難以維持平衡的狀況下，決心做出調整與改變，對於轉變後的成長感到滿意。

A1-I-107：你是如何讓自己去做出這樣子的轉變？或是這樣子的調整呀？

A1-CL-107：就是要懂得取捨吧！我覺得我之前很不知道要怎麼去取捨，我會覺得很捨不得，就是很猶豫不決，就會覺得這個想要、那個也想要，就會很難做決定，可是又慢慢覺得有時候真的很需要做取捨，就算自己多麼不想要，或是怎樣就還是要做一些取捨，因為自己真的沒有辦法做到這麼多事情，然後就會告訴自己不要這樣。之後改善的話結果是...這樣也挺好的話，

就覺得有這種成長也蠻好的。

**7. 練習在生活中自我照顧。**重新檢視自己的狀態並體會自我照顧的重要，開始練習在忙碌之中有所取捨，預留一些時間給自己，並適時拒絕一些不想要的邀約或請求。

A1-CL-096：可能像剛才講的，要多留一點時間給自己，然後我覺得我可能就比較沒有一直在勉強自己吧！就是想要拒絕的時候，會適時的拒絕別人，然後要成為領導者的話，就是會想要做得更好，控制自己不要去想那麼多，但是又可以讓每個人的感受是好的這樣。

A1-CL-124：了解到自己也有不喜歡的事情，然後要懂得去拒絕或是取捨，我覺得這是我還蠻需要進步的地方吧！就是要學習怎麼讓自己更前進，然後就去取捨掉真的比較沒有必要的一些事情。

A1-CL-133：會對自己好一點，就我剛才講到就是不會一直要全心的付出給別人，就是要留一些給自己。

綜合上述，Apple 的諮商經驗從「對自身狀況的探索與認識」，讓 Apple 對自己有多元與正向的理解，到「重整自我並連結優勢」，讓 Apple 覺察如何運用自己的優勢資源來因應挑戰，到「具有跨出舒適圈的勇氣」，開始出現更明確的目標與行動。Apple 的諮商經驗如圖 4-2 所示。

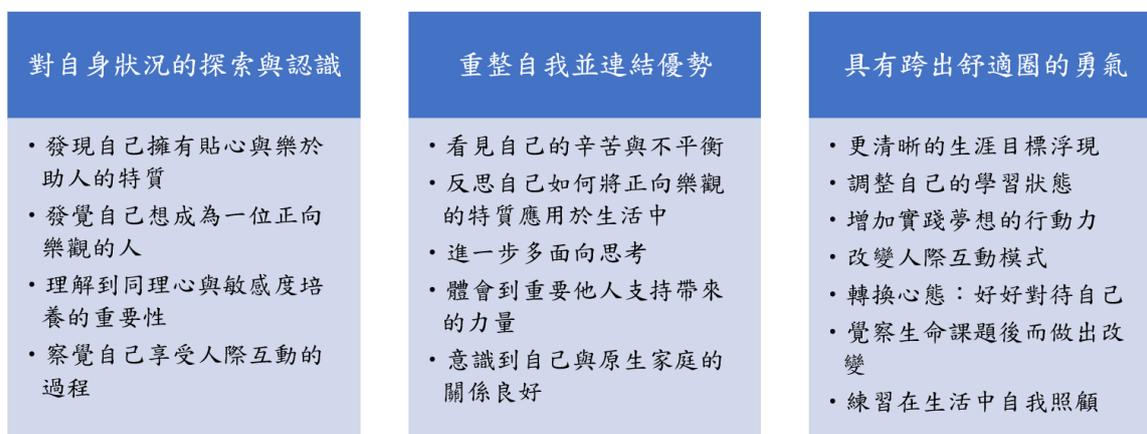


圖 4-2 Apple 的諮商經驗

#### 四、歸納諮商介入的療效

根據研究目的與諮商架構，將諮商介入的療效進行分類，主要分為四大類別。第一為「生涯目的感探索帶來的療效」；第二為「優勢特質探索帶來的療效」；第三為「生涯幻遊帶來的療效」；第四為「諮商員帶來的療效」，以下分別詳述。

##### (一) 生涯目的感探索帶來的療效：更接近自己的夢想

繪製志向圖之後，Apple 開始回顧並敘說自己從小到大曾立下的志向和夢想，當與另外一個人敘說分享後，彷彿就更靠近自己的目標，可能的原因為此敘說像是給予承諾般，將有人一同檢視、督促與見證是否完成夢想或達到期待中的模樣，使人更有動力往前進。雖然不一定有直接的行動改變，但對於未來的方向和夢想會更加確信。

A1-CL-033：因為講出來可能就是，跟人家講以後你就會...一定要成為這個，就比如說我說我要...我說出來我要減肥，人家就會知道，然後你就會感覺有別人在看、在監督你的感覺。對！就是可能也有別人在期待你會成為那個樣子吧！就會覺得講出來一定要做到。

A1-CL-037：恩，就會有要更努力讓自己成為自己想要的樣子。

A1-CL-112：就是之前可能會去想，但是比較抽象，只是一個廣泛的一個心理師，然後也不知道想要成為怎樣的心理師，或是在哪邊工作。恩對！然後能去想的話，會讓自己...會比較知道要怎麼去實踐。

A1-CL-118：有講出來，就好像有承諾一樣，就會想要做到，所以就告訴自己要更努力去實踐這樣子。

##### (二) 優勢特質探索帶來的療效

根據分析結果，說明優勢特質探索帶來的療效，主要分成三大類別進行說明：「從優勢經驗中重新反思自我狀態」、「調整生活中的不平衡」、「增加自信心而使生涯方向變得更加明確」。

1. 從優勢經驗中重新反思自我狀態。透過挑選優勢力牌卡進行探索，思考身上具備的優勢特質，並從優勢的相關經驗中重新反思自我狀態。另外，Apple 還會再進一步去想該如何在生活中培養自己想要的優勢特質，並於反思的過程中適時給予自己提醒與彈性。

A1-CL-041：影響喔...就是會比較提醒自己，可能本來有這些特質或是沒有的話，就會希望自己擁有那些特質，對！

A1-I-043：那在生活上有怎麼樣的變化嗎？在培養的這條路上？

A1-CL-043：嗯，就會多想一點吧！比如說跟別人相處的時候，想要關心別人的時候。

A1-I-044：恩，會特別去注意？

A1-CL-044：對！但是也沒有到會讓自己不開心的那種程度，就是可以接受這樣子。

A1-I-045：是！就會注意看自己有沒有朝這條路走，但也不會讓自己變得很緊繃？

A1-CL-045：對對對，就好像是我一定要成為那樣，就一定要一直逼自己，可能本來沒有那麼擅長又要逼自己成為那樣子，我覺得我也沒有那樣子。

2. 調整生活中的不平衡。嘗試將萃取出來的優勢特質，與 Apple 近期的困境與生活狀況做連結，進一步討論該如何適量運用已擁有的優勢力，讓生活變得更加平衡。

A1-CL-047：就可能會比較冷靜吧！不會因為一時的情緒然後就一味的生氣或不高興什麼的，會比較有耐心的感覺。

A1-CL-054：嗯...就是將心比心我覺得有點像同理心，就是你不想要人家...就比如說我不喜歡人家那樣子，我就不會這樣子去對人家，比如說做一些事情的時候，我覺得我自己不會喜歡被這樣子對待，我就不會這樣子去對待別人。然後體貼的話我就覺得...因為我會覺得別人也常常會來關心我，或是我

可能接受別人的體貼或是關懷，我就覺得我也會很盡力的去關懷別人。

A1-CL-058：就像剛剛講的，就覺得自己是領導者的時候會希望可以想到下面每一個人的感受，就可能有人跟夥伴的相處不太開心或是受委屈什麼的，但是卻沒有說出來，我就會想要去...就是希望每個人在做事的時候是開心的，都是和平的在共處，就算有什麼問題、摩擦我覺得也可以講出來溝通，就不要自己去承受那些不好的情緒。我會很想在乎每個人的感受，就希望每個人都是開心、快樂的在做這些事情，不是好像被逼的一樣。對！我就會覺得好像...領導者如果做決定，如果都顧慮到每個人的感受的話，就會覺得有點疲倦，就覺得我做這個另外一個人會不開心，我做另外一個決定的話，另外一個人又會不開心，就覺得很難的感覺，對。

A1-CL-059：可能就覺得...可以顧慮到每個人的感受當然是最好，可是也不要到讓自己好像很為難，或是讓自己更緊繃或是壓力很大這樣子。

A1-CL-062：就是可能還沒有辦法做得很好，那個平衡點還沒有抓到這樣子。

A1-I-063：但在這個過程中聽起來就是，讓你去想了一下，就是活動帶領者跟生活中有哪些雷同或是有哪些可以去修改、調整的部分，也幫助你去更清楚。

A1-CL-063：對，就是讓自己注意到自己有這個問題。

**3. 增加自信心而使生涯方向變得更加明確。**除了發覺 Apple 身上具備的優勢特質之外，晤談的過程中也幫助 Apple 進一步去思考，這些優勢特質與未來想從事職業之間的關聯，Apple 發現自己似乎已經擁有成為「助人工作者」該具備的特質，此覺察使 Apple 變得更有信心、更堅信自己的生涯決定。

A1-I-064：在第三次或是第四次都有去探索你優勢特質的部分，那會蠻好奇對於你的生涯發展，有什麼樣的影響呢？

A1-CL-064：嗯，就是知道自己比較優勢的特質是哪些，然後可能可以適合

什麼樣的工作。就像之前高三的時候也會做那種，什麼測驗然後看你適合哪一種職業呀，就大概可以往那些方向走。

A1-I-065：那像...因為你之前有提到說，其實在高中的時候就蠻確定要往心理師的這條路走，那在探索優勢特質之後呢，對於這條路你覺得有怎樣的影響呢？

A1-CL-065：哦，就是覺得選擇這條路應該是對的，嗯！

A1-I-066：願意多說一些嗎？就是選擇這條路是對的？

A1-CL-066：就覺得好像這些特質是有必要的，然後會蠻適合從事助人者的工作。

### **(三) 生涯幻遊探索帶來的療效：具體構思未來藍圖而產生行動力**

Apple 從生涯幻遊的活動中，更清楚、具體的勾勒未來生涯藍圖，包括想像細節的片段，例如：日常生活、工作場域與家庭生活等，除了讓腦中的夢想藍圖變得更加完整之外，也因為與人討論這些具體的目標，覺得自己應該要努力達成夢想而變得更有動力去實踐。

A1-CL-077：嗯，覺得蠻酷的，就是可以去想以後，而且想的內容是蠻寫實的，就是很細的一個部分。對啊！就是工作場所啊，或是家庭啊什麼的，我就覺得是蠻新的體驗吧！

A1-CL-78：嗯，就其實我覺得我自己本來就還蠻喜歡去想以後的事情，但是就只是想想而已，可能就是真的很認真的去想的話，我覺得有一個很...一個藍圖吧！就原本是空白的吧...感覺可以慢慢著色，就是有點慢慢去完成的感覺，就是慢慢去實踐，有一個目標然後讓自己去一點一點地去實踐的感覺。

A1-CL-079：嗯，就是有目標、有藍圖可以去完成的那種感覺，就不會那麼的虛幻吧！就比較實際一點，如果有去想的話。

A1-CL-090：就真的很希望自己能成為自己想像中的那個樣子吧！但是就是要努力一點。

A1-I-091：當你想像成功之後，聽起來是讓你更明確嗎？

A1-CL-091：對啊！就是提醒自己要更努力去完成自己想成為的目標。

A1-I-092：那當你在去想像之後，覺得對你來說是有幫助的嗎？還是？

A1-CL-092：有吧！就會一直要提醒自己要努力，就不能只是光想，就是要  
有實際的行動去往自己想要的方向前進。

#### （四）諮商員帶來的療效

根據分析結果，說明諮商員帶來的療效，主要分成兩大類別進行說明：「具體的引導能帶來深度覺察」、「隱喻的運用：加深印象並提升動力」。

**1. 具體的引導能帶來深度覺察。**引導敘說的過程，包括感覺、想法、細部具體的描繪，能夠協助 Apple 停留在當下，好好感受曾經歷的一切。具體的討論能幫助 Apple 更清楚、認真地去思考，並發覺內在的渴求為何。

A1-I-127：聽起來在過程中「講出來」的這件事情，對你來說其實幫助很大？

A1-CL-127：嗯，而且就是講的時候，諮商師就會引導我去想為什麼會有這種感受，或是會要我去講得比較具體，就是自己想的時候知道自己有這個問題，但是沒有想到有那麼細節的部分，然後也沒有那麼具體，就是知道自己有這個問題，然後就沒了，比較抽象，但是具體一點的話就比較會知道問題在哪裡，然後會去想要怎麼去改善它。

**2. 隱喻的運用：加深印象並提升動力。**隱喻能夠將抽象的想法化做更具體的圖像幫助 Apple 想像，理解生活中的不確定與擔心雖然還是存在，但相信自己有能力可以解決，也更有動力去面對這些未知。

A1-I-082：對於諮商師還有提到的這個路燈的比喻，在聽完之後你感覺到什麼？

A1-CL-082：就是有一個目標吧！如果有目標的話就可以一點一點的向它前進，就可以做到的那種感覺。

A1-I-083：是，所以聽起來好像在聽到這個比喻之後，讓你覺得目標更明顯嗎？還是？

A1-CL-083：就是會知道自己要往哪邊走，就會比較實際的要去實踐吧！為了實現就會更努力，就會做一些可以讓自己離那個目標更近的那種感覺。

A1-I-084：那也蠻好奇是什麼會讓你覺得這個比喻讓你覺得...離目標更靠近了？

A1-CL-084：嗯，就像這裡說的，在大海可能很迷惘或是會不知道要幹嘛，但是如果有那個燈塔的話，你就會知道要往那邊去開，然後就會為了要上岸可能會做一些努力，然後趕快到達那一個地方這樣子。

A1-I-085：了解！那這裡諮商師也有提到，在夢想的路上這些大石頭、小石頭要去跨越或是把它拿掉這個部分？

A1-CL-085：對啊！就是不可能都會很順遂，一定會遇到一些障礙或是困難，但是就是要想辦法去解決，不是就停在那邊不走，因為是自己想去的那個地方，所以會想辦法去把那些石頭拿開或是跨越他這樣子，會去實現自己的夢想。

A1-I-086：是，所以聽到這個比喻之後，讓你有更明確剛剛那樣子的想法嗎？

A1-CL-086：嗯嗯！就是會想更努力去完成。

A1-CL-119：我覺得剛剛那個石頭的比喻還蠻印象深刻的，就是覺得在路上一定會，就是不可能一直都是很順遂的，一定會有一些石頭啊，會有阻礙要去跨越它或是移開它，不然就會停滯或不走這樣子，我蠻喜歡這個比喻的。

A1-I-120：嗯，聽起來蠻貼切你的生活嗎？還是蠻貼切你的經驗嗎？

A1-CL-120：就覺得講得很好，不應該就是因為一些挫折或是困難就選擇放棄，因為這是自己很想走的一條路，所以不管多艱難都還是想要繼續走下去。

綜上所述，將 Apple 的諮商介入療效進行歸類，生涯目的感的探索幫助 Apple 更接近自己的夢想；優勢特質的探索引發 Apple 從自身經驗中反思個人狀態，並增加面對挑戰時的自信心；生涯幻遊的探索勾勒具體夢想藍圖，而幫助 Apple 產生行動力；諮商員的理解與貼切引導能帶來深度覺察。這些療效在 Apple 不同階段的影響經驗中出現並帶來交互影響與加成的效果。Apple 的諮商療效歸納如圖 4-3 所示。



圖 4-3 歸納 Apple 的諮商療效

## 五、諮商員對 Apple 的理解

諮商晤談中，看見 Apple 對於目標的堅持以及想實踐夢想的決心。Apple 重新檢視自己生活經歷的過程中，更了解自己想要成為怎樣的一個人，對現階段的忙碌生活感到充實與挑戰，有時也出現不平衡的狀態，卻也進一步思考這些考驗帶給自己的收穫，包括重要他人對自己的重要性，以及自身內在具備許多優勢力量。與 Apple 之互動過程感受到 Apple 是一位正向樂觀的人，即便生活碰到一些挑戰，卻總能在辛苦的狀態下同時思考自己，反思這樣的生活是不是自己嚮往的模樣。整個晤談過程中，令諮商員最印象深刻的是，當 Apple 提到當自己把美好的夢想藍圖清楚說出來以後，好像就讓自己更往前邁一步了。Apple 的正向樂觀

與轉念釋懷等優勢特質，似乎也成為陪伴 Apple 度過辛苦時刻的重要力量。

除了看見 Apple 在每次晤談中整理自己的生活經驗，也感受到 Apple 積極想要讓自己更進步、成為更好的人之決心。即便目前只是大一的學生，距離畢業還有一段距離，但是諮商帶給 Apple 的影響仍然有許多，包括更加確信自己的生涯目標而產生行動力；對於自己有更廣闊的認識和覺察，理解自己真正的內在需求，嘗試在生活中尋找新的平衡；在人際和家庭關係上也有了些新的體悟與轉變。當 Apple 將自己生命故事敘述的完整，原本模糊的想法概念逐漸變得清晰，將目標轉化為行動力的可能性便提升了；晤談過程中的優勢萃取對於 Apple 的生活也帶來正向影響，共同探索 Apple 熱情與意義的同時，諮商員也被 Apple 的相信與堅定決心深深共鳴與感動。

## 第二節 小晰的諮商經驗及介入療效

本節分成四個部分來呈現，第一部分為小晰的背景故事，第二部分為各次諮商晤談摘要與檢核表的解釋，第三部分為小晰的諮商經驗，第四部分為歸納諮商介入的療效，第五部分為諮商員對小晰的理解，以下分別敘述之。

### 一、小晰的背景故事

小晰是一位 21 歲的大學三年級男性學生，目前就讀於某一所大專院校的教育學院系所，面臨生涯抉擇和未來有初步的構想，但內心仍有許多複雜的感受尚未釐清。大三期間曾與國外學校進行交流參訪，接收不一樣的刺激與文化衝擊，小晰回台灣後進一步思考自己的生涯規劃，對於出國深就攻讀碩士班與博士班並成為一位教授逐漸變成一種可能性，關於生涯抉擇的考量因素包含個人興趣喜好、原生家庭及人際關係等。小晰表示對於社會心理學領域的研究感到相當有興趣，參訪時與教授進行學術上的交流後獲益良多，討論過程中也感受到自己被對方重視、放在心上，與教授相當契合；另外比起國內的成長環境和氛圍，小晰似

乎更喜歡國外的自由開放，再加上自己想要離開原生家庭，到異地展開新的生活，因此到國外進修成為一種生涯選擇。

小晰與家人的關係較為疏離，父母離婚、父親再婚、母親患有憂鬱症，目前由於處於求學階段而外宿，返鄉後與父親、後母和哥哥住在一起。小晰認為自己與家人的關係不佳，雖然不會跟家人有太多的爭執衝突，但是彼此較無情感上的連結。然而大二開始修復與父親之間的關係，目前關係逐漸好轉，小晰也會主動與父親分享自己的生活與未來規劃，家人尊重小晰的選擇，也支持小晰到國外進修。

人際關係的部分，小晰認為自己進入新的環境當中容易與他人建立關係，但是關係似乎又會因為時間而輕易淡去，目前的生活當中比較沒有找到「歸屬」的感覺，然而這種安心歸屬感卻是小晰一直期待擁有的。回想起過去的交友經驗，高中和大學階段都有過類似的感覺，初始與他人互動時表現得較為熱絡，但是這種新鮮、想要結交新朋友的感覺會逐漸褪去。由於此模式重複了許多次，小晰擔心自己出國之後，面臨的嶄新環境與人事物，可能又會落入同樣的人際模式循環中。小晰認為自己的生涯抉擇與人際模式相當有關連，不確定自己現在對於未來的美好想像與滿腔熱情，會不會又再次期待落空，為此感到有些焦慮不安。

小晰對於諮商的期待隨著晤談進展而有些調整，一開始期待能釐清生涯抉擇的背後原因，並趕緊確定未來的方向，若確定要申請國外研究所就全力以赴，假使決定不申請的話則趕緊轉換跑道；第二次晤談小晰提到自己的混亂模糊似乎不只有生涯議題，但又擔心談論人際議題會不符合研究參與者條件，經過澄清與討論後將目標轉換為認識自己的更多面向；第三次晤談小晰表示自己想要好好準備申請研究所，希望能提升自己的學習動力。與小晰討論後針對諮商目標進行調整並達成共識，整個諮商晤談的方向將以客觀、正向的方式探索不同面向的自己，並協助小晰覺察自身優勢力量。

## 二、各次諮商晤談摘要與整體檢核

以下分別描述六次諮商晤談之重點，以及晤談感受與結果評量表之檢核。

### (一) 各次諮商晤談摘要

第一次諮商晤談主要以蒐集資訊、了解小晰目前的狀態為主。小晰分享自己對於生涯不確定、尚未釐清的部分，關於大學畢業後的規劃，不確定自己是否該申請國外的研究所。在接受諮商晤談前幾個月，到美國進行參訪，此珍貴經驗增加小晰想要出國進修就讀的意願，再加上原先對於做研究就有些興趣，因此出國就讀研究所變成一種考慮的生涯抉擇。表面上看似確定的生涯途徑，其實在背後仍有許多未思考清楚處，小晰感覺到此決定的背後似乎有多重力量在拉扯，原生家庭、人際關係及個人議題也牽動著小晰對於未來的考量和想像。此次晤談小晰提到自己與原生家庭的關係較疏離，但逐漸修復中；另外，小晰也分享了過去進入新環境後與同學們的互動經驗，發現關係的連結和歸屬感是自己相當重視的，而自己看待關係的方式也影響著生涯抉擇。綜觀各種想法與感受，小晰不確定自己是否已真的下定決心要出國攻讀碩博士學位，因此在看似確定未來方向的背後，其實充滿著許多不確定與複雜尚未釐清的感受。

第二次諮商晤談的主軸圍繞在志向相關經驗的探索，以「志向圖」為媒介（小晰的志向圖如圖 4-4 所示），聆聽小晰分享志向的相關經驗，以及志向背後的意義為何。小晰國小時期想成為太空人，國中後則期待走往教育界，高中以後對於教育心理與輔導感興趣，曾想過未來要成為諮商心理師，或心理學相關領域的專家或教授。探索各志向背後的原因，發現成為「厲害」的人，享受握有權威、地位的感覺是小晰嚮往的。小晰期待自己能擁有足夠的能力與自信，使周遭的人信服於自己。原生家庭的經驗也對小晰有些影響，小時候透過與爸媽的互動，以及時常被拿來與哥哥比較，而感受到似乎有一定程度的位階權力，說的話、做的事才較有份量，這些原因也讓小晰更想成為厲害、有能力的人，而且此形象是沉穩、內斂的模樣。晤談的後面提到對於未來生活的想像，想像出國之後的生活看

似一切美好，卻也同時擔心這些美好的想像可能不如預期，害怕重複過去的模式與循環。過程中小晰分享自己對於未來的擔心與焦慮，雖然不確定的感覺稍微下降，但是焦慮的感覺仍舊很高，除了生涯之外更多的是人際議題，但是即便處在這些混亂當中，小晰覺得自己對生涯的看法由「達成理想目標／職業」，漸漸擴大為「想成為的理想模樣／人」。

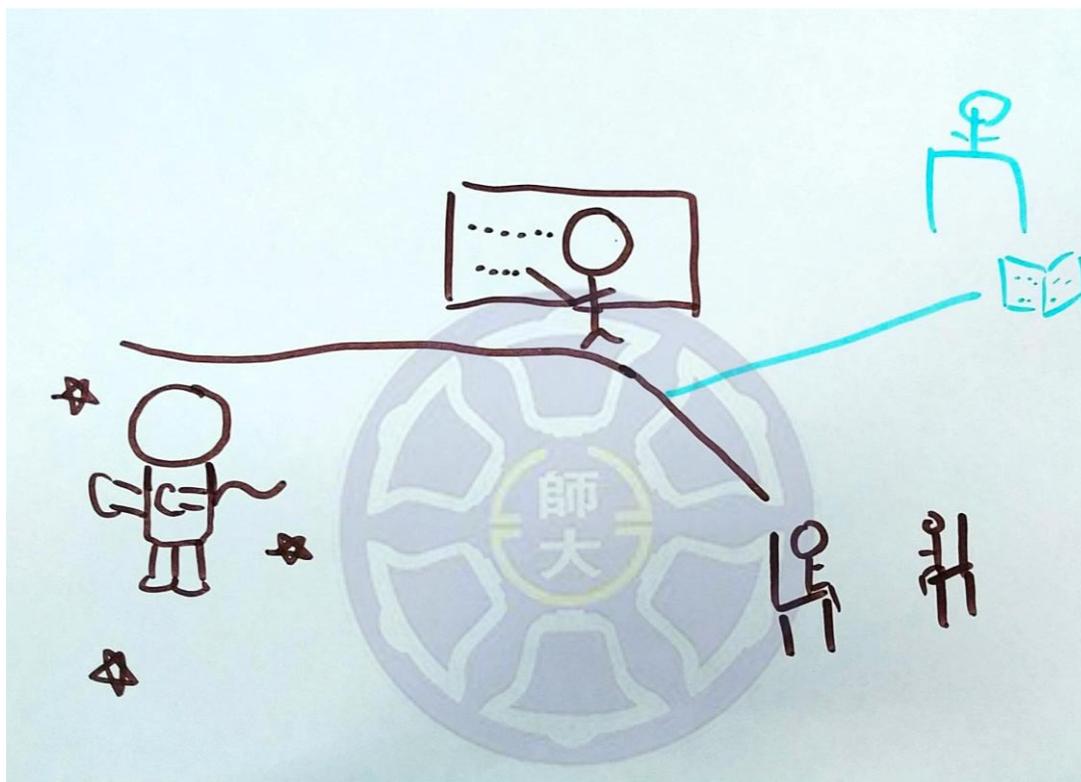


圖 4-4 小晰的志向圖

第三次諮商晤談以「青少年優勢力卡」媒材進行優勢特質之初探，除了了解優勢特質背後的相關故事經驗，以及重視的生命價值觀之外，也討論到優勢特質的權衡。小晰對於生涯抉擇較肯定，但準備與行動上較無規劃，有時會少了「背水一戰」的決心而變得較缺乏動力。小晰一開始將牌卡分成三部分，符合、折衷、不符合的類別，再從符合自己的優勢牌卡中挑選出「內省自律、夢想企圖、義氣守信、創意新奇」，小晰平常會花許多時間進行自我覺察，但同時也表示自己不喜歡太多的自律與約束；比起大一、大二，小晰對於未來有更多的想法和企

圖心；在乎人與人之間的情感連結，重視約定和承諾；小晰覺得自己算是個有創意也時常能提出獨樹一格點子的人。分享的過程中提到在自己在不同的情境下，可能會有不同樣貌的展現。這四張優勢特質牌卡都是小晰喜歡的特質，也呼應著自己對於生涯的期待，然而小晰認為當面對與人的接觸交流時，似乎又缺少了些什麼，因此請小晰挑選幾張牌卡來補充自己覺得尚不足之處，後來再加入「情緒管理、幽默風趣、隨和友善」這三張優勢特質，小晰表示若能靈活掌控並表現這些能力與特質，會對自己更有幫助。雖然有時候覺得與人交流相當麻煩，但是情感連結對小晰來說又是一件重要且在乎的事情。總的來說，小晰希望自己能成為一個有能力、厲害的人，而除了這些內在知識涵養之外，也期待自己可以有更多與其他人建立連結的能力與特質。

第四次諮商晤談進一步探索個人優勢特質，以及如何看待與他人的互動。小晰分享自己想要成為「厲害的人」背後的原因，除了受他人欣賞與崇拜之外，似乎也是自信的來源。小晰認為自己的獨特之處為清楚知道自己想要什麼，而且通常都是與眾不同的，然而有時候也會為此感到孤單，小晰認為學術與人際上的孤單小晰有不同的看法，學術上能夠享受其中，人際上有時是因為自己的感官較敏感而主動疏離他人，有時則因為對人的不信任而不願與他人靠近。小晰對於自己的人際模式有個三層的理想模板，第一層為深受他人推崇，單方面被喜歡、敬佩；第二層為普同的交流，能與普通朋友聊一些生活瑣事；第三層也是最內層則為較親密的關係，例如夥伴、伴侶、認同並信任的老師，能進行深度的心靈對話。期待自己不需要刻意展現，便能呈現沉穩、內隱卻耀眼的模樣，讓他人主動願意與自己靠近。晤談最後小晰也想像了未來的生活樣貌，小晰期待能達成生涯理想、學術專業與人際關係的平衡。

第五次諮商晤談一開始小晰表示對於近期的生活感到有些疲倦，除了讀書找不太到動力，吵雜的環境也讓小晰感到煩躁，覺得自己似乎沒有非常強烈的目標，對於生涯雖然有大致的方向，但是細節的部份仍感到不確定，因此會懷疑努

力的意義。抒發完煩悶的心情之後，小晰表示仍期待能依照原先研究安排之活動進行探索，因此接下來以「生涯幻遊」的方式邀請小晰想像十年後的生活，著重於對「未來想像」的勾勒。小晰覺得由於自己對於感官較敏感，周遭若有些聲音的話便會不容易進入狀況，在進行「生涯幻遊」的體驗中難以專注。生涯幻遊過程中有短暫的瞬間，閃過「真正美好生活」的想像，但其餘多圍繞在「理性構思出的未來」，覺得未來藍圖雖然看似不錯，但總覺得哪裡怪怪的。進一步討論過後發現小晰對於未來其實感到有些茫然，因此當離開想像畫面回到現實後，會出現「我現在到底在幹麻」的感覺。雖然小晰對於目前的狀態和生活有許多不確定，但是當實際感受到到自己正努力、朝著更有能力、更厲害的方向前進時，會覺得較踏實、有動力。有時候小晰會在「自我照顧」與「放縱偷懶」的想法中有些拉扯，不僅面對是否認真讀書的決定而已，也包括面臨生涯抉擇的時刻，時常會感到有些矛盾。除此之外，在生涯幻遊的經驗中，小晰也期待將來自己能擁有一個美好的家庭，與嚮往的人際關係，在成就上能夠有一定的地位與影響力，在關係上能擁有靠近但不黏膩的情感支持，也希望自己能成為有責任、有擔當的角色。

第六次諮商晤談主要以回顧、檢視及回饋為主。對小晰來說最印象深刻的為優勢牌卡體驗，藉由優勢特質的探討讓想法變得更加開拓，這種全面性探討的方向也幫助小晰重新整理了自己的狀態；志向圖的體驗對小晰來說影響較小，比較像是重新整理自己的生命經驗，但停留在原本就已知的狀態當中；生涯幻遊的體驗則是比較沒有特別的感覺。回顧各次諮商印象深刻的經驗後，邀請小晰對此次晤談是否有達成自己的目標期待進行檢核，小晰表示自己似乎仍沒有提升學習的動力，然而內心焦慮的部分有緩減一半，對於「未來的方向」雖然仍感到不太確定，但是能夠更接納自己不確定的狀態，並且適時讓自己停下腳步來好好思考。晤談中小晰分享自己努力的過程，從滿心期待到後來變得較平淡、疲倦，當碰到時間壓力時，對於原本自己的熱忱與興趣，就會成為負擔。晤談的後半段討論

到，若接下來碰遇壓力或不如意的情境會如何處理，小晰表示自己的「責任感」與「釐清自己的狀態」會驅使自己朝夢想前進，並在前進的過程保持彈性。另外，也討論到支撐小晰的重要力量，小晰表示自己有一定程度的自信心，相信自己是厲害、獨特的。在生活中會想要進行一些改變，包括與他人的互動會想要多一些主動性。關於現實與理想之間的距離，小晰表示有時候自己的期待得因現況而進行一些調整，彈性與練習適時放下堅持也是這幾次晤談的收穫。最後互相回饋對彼此的感覺與整理總結，並送上對小晰的祝福以結束諮商。

## （二）晤談感受與結果檢核表

在六次諮商晤談結束之後，小晰填寫了一張「晤談感受與結果評量表」，藉由簡易質化與量化的回饋了解小晰於晤談中的感受。整體而言小晰感到放鬆且自在，晤談的步調正常偏慢，有較深層的內容討論；認為諮商員有活力且正向樂觀，並具備優勢觀點，然而談話的過程中小晰感受到與諮商員的疏離，因此較少相互連結的感覺，雖然主觀上覺得與諮商員有些距離，但在議題上的討論仍覺得諮商員是理解自己並信任諮商員的；小晰仍對此次諮商晤談感到滿意，也覺得從此次諮商晤談中得到許多收穫，覺得意義非凡。對小晰來說最有幫助的是更清楚自己未來想要成為什麼模樣，並用更全面、開放、彈性的態度來面對一切，除了生涯面向，小晰對於人際關係的看法也變得更加擴展，能接納自己的更多面向，並且讓自己原本固有的二分法觀念變得更加鬆動。覺得較為可惜的部分是，關於「確認研究所是否是畢業後自己想要的方向」，以及「增加準備期間研究所申請的動機」似乎沒有直接達成，仍然感到有些迷茫，也沒有因此更加努力準備研究所。然而晤談期間的討論幫助小晰能更加平淡的看待這一切，並接納自己現階段的狀態，似乎也間接達成了訂定的目標與期待。

## 三、小晰的諮商經驗

根據小晰於優勢取向諮商歷程之經驗命名，可分為五個部分。第一為「關係磨合與調整的過程」；第二為「設立目標與探索自我」；第三為「聽見內心的渴

望」；第四為「自我接納與活在當下」；第五為「蛻變與持續影響」，每個階段又包含若干個主題，以下分別詳述。

### （一）關係磨合與調整的過程

描述小晰在晤談初期較為防衛的個人狀態，以及小晰對於諮商感到模糊、不確定的感覺。以下分別以四個主題：「覺得不被理解而產生防衛的反應」、「因模糊的諮商目標而感到困惑」、「放下內心的防衛」、「從擔心轉為自在」來呈現。

**1. 覺得不被理解而產生防衛的反應。**一開始小晰感到有些防衛，除了為自己習慣的模式之外，初始也認為諮商員可能不懂自己想要表達什麼，太快進行詮釋時會感到有些反彈。

B1-CL-013：像這個我就會覺得有一點突兀，因為我還沒有...就是我說不好，但她說是好的這樣的感覺，這裡我比較有這樣子的感覺，所以就會...雖然說像說拓展性的思考，但是我還是會覺得...剛開始會覺得...唉，沒有吧這樣子。

B1-CL-090：嗯，就是剛開始先防衛一下，覺得沒有、沒有、沒有正向或沒有什麼，但是如果開始去思考那個問題的時候，就會強迫到有一點正向的元素進來，然後我覺得這樣子慢慢、慢慢就會讓自己比較能接受這樣的東西，因為這些其實本來就有。

B1-CL-091：然後我覺得最難轉的也最防衛的就是像問第一次看到的...我說了一個，然後她做這樣的回饋，或者是解讀...就是「你剛剛好像講你蠻明確的」，但是其實我沒有，剛剛我沒有表達這樣的意思，然後這個一開始就會比較反彈，會比較覺得...唉我沒有這樣講，但是如果我自己回去或者當下有足夠的時間，我想一想會覺得...唉說不定也是有這樣子。

**2. 因模糊的諮商目標而感到困惑。**一開始對於諮商的進行方式感到模糊，沒有明確目標的感覺，也不曉得會有什麼幫助，雖然晤談的過程有讓小晰變得稍微

正向一些，但是諮商目標仍感到相當不確定。

B1-CL-035：我會...不知道期待呢？還是預想？一開始我們先算是半確定或是確定我們這六次想要達成什麼目標，然後之後有更動再修正沒有關係，我會想要一開始我們要達成一個目標，然後接下來的討論會朝著這個目標前進，但是少了這個我就會覺得，那我前面是蒐集資料嗎？還是什麼的？但是對我想要的目標有幫助嗎？至少在講出我的期待或是目標之前我就會對這些有點懷疑。

B1-CL-037：整體的感覺一個就是剛剛說的那個，有給我比較不同的觀點，然後稍微比我原本的想法更正向一點，然後我覺得第一次...就像剛剛說的第一次還比較突兀，然後後來越來越好；第二個就是這個還是在對於我自己在這六次想要達成什麼，還是有點困惑，然後到下次我們好像還有繼續討論。

**3. 放下內心的防衛。**初期有一些防衛的感覺，小晰覺得諮商員似乎不太理解自己，一開始對於諮商員的提問和引導會感到有些小彘扭，認為自己的困難和擔心並沒有被好好看見，不過後期發現自己原先防衛的感覺有逐漸淡去，並開始用不同的角度看待自己。

B1-CL-002：我覺得前面的話，就是前幾次包括第一次，我感覺比較明顯的，就是例如說我覺得其實沒有很明確有一點卡住，但是她會說...感覺我蠻喜歡，然後也蠻明確的。所以剛開始一方面會覺得好像不完全是我想的，但是一方面甚至越來越後面會覺得...好像她說的也沒錯。對，然後我覺得這種感覺剛開始還蠻明顯的。

B1-CL-004：剛開始會有點彘扭嗎？因為就是例如說...很茫然、很不明確、很怎麼樣，感覺很不舒服啊有的沒有的，但是有時候會講一講覺得其實沒有很不好，有一部分會覺得...例如說，你是不是沒有聽清楚我在講什麼，我明明在講我很慘什麼的，但是如果我自己在看的時候會覺得我自己...好像的確可以被解讀成我很...我有一部分是很明確的，所以就會覺得這一些有幫我看

到...就是我比較有自信、比較正向的部分。特別是在五六次的時候就會更有這樣的感覺。

B1-CL-090-1：就是剛開始先防衛一下，覺得沒有、沒有、沒有正向或沒有什麼，但是如果開始去思考那個問題的時候，就會強迫到有一點正向的元素進來，然後我覺得這樣子慢慢、慢慢就會讓自己比較能接受這樣的東西，因為這些其實本來就有。

**4. 從擔心轉為自在。**一開始擔心自己不符合研究參與者的條件，也覺得自己的諮商目標較模糊，似乎沒有在談話中釐清；然而當小晰主動說出自己的擔心與不安後，變得較為自在，雙方也在諮商過程中澄清與調整目標。

B1-CL-095：感覺跟前面說的那個認可、歸屬會有點關，就是也會擔心...會不會我要談的不是很生涯，所以在唔談的時候人家就覺得...唉，我怎麼變成...例如研究本來是要做這個方向，但是變成講另外一個東西，然後就會擔心不被認可，所以就感覺這是另外一個議題，跟前面說的那些歸屬感反而是比較有關的。所以那樣的感覺可能在下一次我就覺得，感覺對我來說是另一件事，所以我在下一次就覺得也沒關係，就是在這邊我有詢問了也講到了，然後也沒有什麼不好的結果，所以我下次就覺得其實也還好。

B1-CL-098：前兩次會覺得...有點不太習慣，因為就像剛剛說的最後的總結跟一開始...會想要先討論目標，所以前兩次我會覺得比較沒有一直在我的主訴打轉的感覺，然後我會比較想要這邊多一點。

## **(二) 設立目標與探索自我**

描述建立信任的諮商關係之後，小晰開始為自己設立目標並為深入的自我探索進行準備。以下分別以兩個主題：「為後續的深入覺察進行準備」、「調整晤談目標後引發更開放的探索」來呈現。

**1. 為後續的深入覺察進行準備。**前幾次談話比較沒有讓小晰產生新的感受與想法，但重新回顧這些談話重點，覺得像是為後續的主軸做鋪陳，開啟對自己的

幫助與影響力。

B1-CL-103：我在那一次好像還好，但我在這一次又講到的時候又覺得，就是發現這個志向圖好像開啟蠻多後面談的東西，就是像圍繞在這個方面還是什麼的，這個我在後面聽到的時候會覺得...哇！好棒，但是現在看就會覺得原來前面就有講到，所以我覺得可能在當時沒有很立即的感覺，但是也會發現這次有講到蠻多重要的東西。

B1-CL-105：在當時的生活就比較沒有到契機或者是改變，我其實那時候都還比較覺得，好像這個畫好像都還在我自己都想過或者是都還很清楚的那個領域內，還沒有特別多新發現。

B1-CL-107：恩，而且現在看就會覺得強化那些的感覺，就是那些我覺得重要的想法。

**2. 調整晤談目標引發更開放的探索。**與諮商員表達自己對於諮商目標的想法和感受後，調整了晤談目標，並在互動的過程中，讓小晰對於接下來的探索變得更加開放。

B1-CL-039：第一次的影響好像比較還好，恩。然後，其實我會覺得第一次...就是如果對於這次的目標期待會在一開始就問，然後針對這個目標或期待先做一些討論，那我自己會覺得我在這次會覺得...會比較有前進的感覺。這一次好像前面都在...我會有一點在重複一些我已經在之前探索過或者是了解過的經驗，然後到快最後的時候才開始圍著這個目標打。

B1-CL-109：然後第二次晤談...重新講了...我覺得不錯的是...重新圍繞了那個目標或者主訴，感覺有擴展了一點點，就是我之前會覺得，我就是想要讓自己變的很有動力、很神奇然後怎麼樣，但是因為發現有很多其他的東西，所以我就覺得好像只要是圍繞在這個事情上面的，好像都不錯，然後這樣子也會讓我對後面的探索更開放，所以我覺得這裡有這樣的效果，然後諮商員

也有說到...其實不一定是未來的那個職業，而是未來那個人，而且這的確是我的想法。

### (三) 聽見內心的渴望

進一步討論小晰對於自己的看法，包括重視的價值觀與優勢特質，以及小晰看待自己與他人互動的模式，並讓內心的多重聲音得以被聽見，進一步釐清與整頓。以下分別以六個主題：「探索權威感的意義」、「看見內省自律的正反面」、「即便展現不同面貌，都是自己的一部分」、「發覺自己一直按照步調邁進」、「發現自己除了想維持厲害形象，也渴望情感連結」、「理解自身重視的生涯價值觀」來呈現。

**1. 探討權威感的意義。**小晰表示自己原先對權威感有較負面的看法，進一步探討喜歡權威感的原因，發現權威會讓小晰感到較有能力，且擁有較多的掌控感與安全感。經過討論與視角轉換後，似乎變得更能自我接納與正向。

B1-CL-044：我覺得權威感覺是，一個是這一次的重點，就是第二次的，一個就是我覺得好像的確是在未來會考慮到的一個，對我來說重要的點，然後同時也會是我覺得道德上我覺得怪怪的，就是例如說想要很有權威想要怎樣是不是不太好，例如說是不是就會壓迫別人什麼有的沒有的，所以這感覺是對我的生涯抉擇都蠻有影響的，就像這邊講說沒有想當諮商師了，就是會覺得即使在當諮商師的時候還是會想要有權威的那種感覺，這跟我認識、接收到諮商師的理念會有一些衝突。

B1-CL-046：我覺得打架應該就比較少吧，因為就會覺得權威用來做不好就不好，但是它本質上雖然會造成一些問題，但是並沒有因為我想要這個東西我就是大壞蛋什麼的，然後...因為我們後來有討論到未來的樣子，不只是職業，然後如果未來的樣子是有那個屬性在的，並不會就是讓我變得不好啊什麼的，就覺得打架比較少，沒有像之前那麼衝突。

B1-CL-063：就是會喜歡這樣子的感覺吧！就是像剛剛講的會有掌控的感覺，然後比別人高、有能力，比別人高一點點，然後也蠻安全的。

B1-CL-064：這個我覺得還蠻酷的，就是...一方面是讓我蠻正向的思考，一方面也是我沒想過的，就是他們為什麼會願意讓我得到權威，這樣子好像就不是權威是一個很邪惡的東西，然後我偷偷的得到他，而是說我引導這些人、這些人願意讓我引導。

**2. 看見內省自律的正反兩面。** 諮商的過程討論到內省自律對小晰的幫助與限制，看見此優勢特質正向的部分，以及不想約束自己的原因。

B1-CL-114：後面的是對內省自律有一些討論，就是對內省自律有比較兩面的看法，一個就是覺得對我有幫助，一個也覺得有點限制到我，這個就是我覺得這樣的講法還不錯，就是我自己的狀態是什麼，在內省自律比較正向的那部分，然後這個是我把它算是總結了它對我的影響，就是也是還不錯啦，但是我不想那麼內省自律，特別是自律的那部分。

**3. 即便展現不同面貌，都是自己的一部分。** 原本對於自我認同較為混亂，但是當納入他人的觀點，以及生活中重要的各項事件進來之後，越來越能以更全面的視角看待自己，了解不同情境下的自己會有不同的展現，但都是真實的自己。

B1-CL-086：我覺得這裡還蠻不錯的，就是如果把一個一個選擇拿開來看，就會覺得好像很混亂，想要這個又不想要這個然後又換一個，然後人際什麼什麼的變化啊！也都是一直在很不確定的上面，但是他這邊就有說，好像如果我不把選擇單獨看，而是把自己想要成為什麼樣的人放在終點，那這樣子好像反而是蠻確定的，這些選擇都圍繞在這條路上，所以我覺得這是蠻重要、我吸收到的一件事。

B1-CL-122：我覺得第三次整個都蠻不錯的，然後對生活的影響也是我在這幾次當中覺得最明顯的，然後其中這個就是...一個就是影響到我後面的選擇，我記得後面，等一下可能會講到排成內外三層的那一個，然後對生活中

的影響就是，之前可能會覺得...在什麼時候是一個樣子，然後在什麼時候是一個樣子，例如說自己一個人的時候是什麼樣子，跟別人在一起的時候是什麼樣子，原本會覺得只有一個時候是真實的自己，或是怎麼樣的，那這樣子在其他時候可能或多或少會覺得有點虛偽或者是假假的感覺，但是有這樣的選擇就會把那些可能原本覺得不是真實的自己，但是其實只是不是在所有情境都表現出來的那個也納進來，所以就不會用之前這麼明確的分法來看這些不同的自己，因為其實是同一個。

B1-CL-201：就像可能例如說在交際，或者在領導的時候比較嗨一點，或是沉穩一點，自己可能那時候比較怎麼樣一點，之前就會懷疑說我在交際的時候是不是很虛偽，但是其實我沒有那麼想要那麼活躍，但是這樣子下來就會覺得那些都是我願意展現出來的一個樣貌。

**4. 發覺自己一直按照步調邁進。**發現自己一直按照適當的步調在做事情而非停滯不前，有時候停下腳步休息的時候會感到不安，擔心自己的休息是怠惰與放縱，然而經過諮商的討論與釐清之後，矛盾的感覺有稍微找到一個平衡。

B1-CL-137：因為剛剛講那個兩邊都沒有辦法滿足，就是諮商在談的那時候就是處在這樣的狀態，所以這邊的討論就有講到好像其實不是在這個暑假一事無成，還是什麼的，就是有發現英文的能力有提升蠻多的，然後就會讓我從那個狀態出來一點點，因為雖然在做兩件事的當下都覺得不滿足，但是如果回去看反而會有一種滿足的感覺。這三個都是這樣。然後，這個的話就是有時候我的確會這樣子想，但這樣的想法好像反而讓我有時候，就是除了暑假的另外一個會讓我想要耍廢的原因。就是我已經做很多了這樣子。

B1-CL-184：就是我覺得一方面好像我在剛剛講聲音的感覺中那樣子，所以找自己比較舒服的地方、比較舒服的方式休息什麼的，但一方面也會覺得這樣跟理性的好像有點衝突，就會覺得這樣子好像是很縱容，然後就沒有克服這些困難的感覺，所以這裏是我會覺得有點矛盾這樣子。

B1-CL-185：我覺得好像比較多是這次發現的，之前感覺只是像剛剛講的在做這個的時候，在享受或休息的時候感覺不好，在做事情的時候感覺也不好，感覺就這樣比較模糊的理解，但是在這時候就有發現，啊！原來是因為我這樣想。

**5. 發現自己除了想維持厲害形象，也渴望情感連結。**小晰覺得「厲害、有能力」的形象，有時候會與「人際需求」的情感連結相互矛盾，兩者皆是小晰想擁有的，但是擔心當自己表現出需要時，似乎就變得沒有那麼「厲害」。在矛盾衝突中探索自己與他人舒適的距離。

B1-CL-169：這個講到一個小矛盾就是如果我想要成為很厲害的人，就是當我表現出我有那些人際上的需求的時候，我另一方面好像也減損我對於自己很有能力、很有自信的那個形象，因為可能在想像中是...就是可能比較理想化的想，會覺得這樣的人是不需要去尋求別人的幫助、別人的支持什麼的，所以這個就是一個小小的矛盾。

B1-CL-153：雖然我享受那個「獨特」的感覺，但是我有時候也想要是有同伴、有在一起的那些感覺，然後這個...這一次去讀美國研究所的決定會對我來說蠻重要，也是因為我預期那樣的生活可能會...這兩種我都可以用。

B1-CL-209：然後這個就是...我覺得我對人際的一小部分看法，這感覺也是小支線啦！就是一部分是我說想要跟人連結的那個狀態，另一部分很重要跟人相處的就是可以討論感興趣的東西，例如說我的研究然後...跟那個人不一定會有很深的連結，但是可以有那樣的討論、被理解的感覺，也是蠻重要的。

**6. 理解自身重視的生涯價值觀。**探索生涯抉擇背後的信念，小晰喜歡「專業」、「專精」的感覺，因此就讀碩博班並當上教授成為一種生涯抉擇的可能。接著討論到「是否要應屆申請上研究所」的問題，針對「照著自己舒適的步調」與「設定期限背水一戰的決心」的想法進行討論。

B1-CL-147：這個也是我覺得...就是我看到大學的教授然後我會覺得...我也  
想走研究這方面的原因，就是那些自信好像不是像剛剛說自我感覺良好而  
已，而是真的有那個專業，所以他的自信感覺是自己贏來的這樣。

B1-CL-149：就是剛剛說會想要有一件事，知道是在什麼時候要達成，然後  
我就會一步一步去做，但是我現在的模式是先準備好然後再來決定我要做還  
是不要做。然後這邊就是在討論那個的好處壞處，然後就會覺得雖然說這樣  
的感覺不錯，因為就很有掌控感，如果我真的要去做的話，那時候我就已經  
差不多有能力了，但是這樣子就沒有像前面說這樣背水一戰的感覺，因為我  
不做也沒有關係。

B1-CL-150：我覺得...有時候也把那個背水一戰的也放進來吧！就是如果我  
真的確定要做什麼的話，那就要給自己訂一些目標、訂一些極限，就是我覺  
得我原本的模式在大部分的時間是可以的，但是如果現在有哪一些是重要  
的，那我可能就要改變我的方式，所以這感覺是其中一個擴展的一部分。

#### **(四) 自我接納與活在當下**

經過深入自我覺察以後，小晰變得越來越能接納自我並活在當下，也逐漸  
在生活中做出一些改變，此階段討論小晰於諮商歷程的啟發與轉變。以下分別以  
六個主題：「鬆動人際關係二分法的信念」、「增加人際互動的主動性」、「面  
對生涯的態度變得更加彈性」、「擴展全面性觀點」、「活在當下並與擔憂共  
處」、「接納自己的真實模樣」來呈現。

**1. 鬆動人際關係二分法的信念。**重新審視自己與他人的親疏遠近，並檢核自  
己與他人的互動模式，過去二分法的想法逐漸鬆動，在「知己」與「陌生人」之  
間覺察到更多關係存在的可能。

B1-CL-124：一個也是像剛剛說的比較...例如說有灰色地帶什麼的，然後不  
會二分法，因為我之前感覺就是後面有講到因為之前的...對於之前在另外一  
個諮商講到的人際最後的結果是，我好像有一個帳篷，然後在帳棚裡面全部

都是跟我好的，帳篷外面全部都是陌生人，但是現在這些不同層次的特質好像就對應著我跟我不同層次親密程度的互動方式，然後還有展現出的頻率有的沒有的，所以就會...雖然只是從二變成三，但是感覺就差很多，因為本來就是好的、陌生人，然後因為好的又很難，所以就變成幾乎沒有，就像沒有歸屬感那些的，但是這樣子我就不會有很完全的...就是例如說這個才叫歸屬感，然後其他的都不是，親密程度有不同的友情、親情有的沒有的。

B1-CL-126：我覺得最大的可能暫時是人際的，因為其實這些也是我...雖然說是我的特質，但是我展現出來就是在人際之中才有機會展現，所以就是像之前感覺是分成陌生人跟超級好，但是現在那樣子做會有一個壞處嗎？就是不好不壞，或者是...就是超級好的標準太高了，但是其他明明跟我有一定的交集，然後距離也不會太遠，但是反而我都把他們推到陌生人，但是有這樣的了解之後，就會比較願意跟人接觸。

B1-CL-173：這個也是帳篷，不過這個是我覺得他講的蠻貼切的，因為之前雖然是帳篷，可是人要嘛就在裡面、要嘛就在外面，但他現在有說我好像把門拉開，然後我自己也會看到更多的感覺，就我覺得這個是蠻不錯的理解。

**2. 增加人際互動的主動性。**小晰原先看待人際關係的方式較為極端，只有「知心」與「陌生」的兩種分法，經過討論後發現自己原先預設會有壞結果的想法較少出現，變得較為正向；除此之外，小晰在與他人互動上的主動性也增加了，比起過去小晰更願意把握與他人互動之機會，並參與社交活動。

B1-CL-126：因為之前的交友圈還是依照著原本的帳篷做成的，對於現在沒有太大的改變，但是有了這個之後，我在那之後就比較會去接受一些社交的，例如說前幾天有一個我們類似小迎新的活動，然後同學都很驚訝說你竟然會來，哈哈因為他們都知道我很不喜歡這樣的場合，但是我就會比較能接受...我就去去看，然後去了也會發現沒有想像中這麼糟，然後後來還有跟本

來已經被我疏離很久的朋友出去玩，這也是我原本感覺是不會做的這些事，所以我覺得影響算是蠻大的。

B1-CL-129：把原本只是概念的重新建構變成可以怎麼做，讓我真的展現這樣或是變成這樣子，所以像我就有說要去跟別人多相處，因為我有發現我原本那樣的劃分也會讓我更孤立。

B1-CL-230：然後在人際我覺得好像就比較蠻正向的，就是會讓我接受一些原本會拒絕的機會，然後會讓我把原本想的...就一定會是壞結果的那種想法，反而不太會出現，或出現但不會特別有影響。

B1-CL-232：人際的話...因為現在剛好開學，就會遇到很多人，所以有改變的時候同學就會看到還蠻明顯的，就是例如說你怎麼會笑這樣子哈哈，你怎麼會來有的沒有的，就會覺得其實沒有那麼難之類的。

**3. 面對生涯的態度變得更加彈性。**小晰在接受諮商前會急著想要確定大學畢業之後要做什麼，而顯得有些焦慮，在進一步探索覺察後，對於自己想要什麼變得更加確定，從「想要做什麼」、「想要達成什麼目標」轉換為「朝什麼方向前進」、「正在朝想要的方向前進」。有別於過去只關注結果（例如：小晰想要當教授，但是還沒考上之前，好像就不能確定自己做的事是有用的），諮商過後變得更能關注自己努力的歷程。因為做的每件事都在為「自己想成為的樣子」貢獻，所以感到安心踏實。

B1-CL-202：這個感覺是上次的幻遊殘留下來的影響，就是有時候還是會懷疑讀研究所會不會是完美的選擇，但是現在會了解到即使它不是完美的，是折衷的，也是我會想要去的。

B1-CL-229：然後也在生涯這方面會讓我不只停在想，就是例如想要不要做，而是真的去做做看，看感覺如何，然後也不會一直停在準備，例如說背單字、看論文那些，而是實際去看看自己現在到底在哪個程度，然後跟我覺得需要的有沒有符合這樣子。

B1-CL-247：我覺得說確定的那部分感覺好像有變確定了，而且好像有另一方面，是知道做這件事不會就是...不會變成一個固定的結果，例如說考研究所了未來就會是怎麼樣一條路，而是這只是其中一個選擇，所以雖然說確定不確定這件事沒有直接定下來，但是好像對這件事的看法有改變。

**4. 擴展全面性觀點。**原先看待事情的角度較為單一，經過許多討論，包括對自己的重新理解，以及優勢特質的探索之後，小晰的想法變得更加開闊與多元，更能以全面的角度來看待事情。

B1-CL-050：我覺得剛開始討論的時候，就不會特別對這件事情有影響，但是因為我說那六次會讓我更能接受一些有的沒有的，感覺是更把我的期待啊想像啊預期什麼的，只是在腦袋裡發生跟現實中發生的更放在一起看，所以我覺得還蠻不錯的是不只在某一件事上，而是對於各個原本比較二分或者是比較把它都放到壞的東西，會用比較開闊的視野去看。

B1-CL-210：恩，這裡有講到...就是小小的回顧，感覺剛剛有講到就是我前一兩次還蠻想要趕快圍繞在那個問題、我的主訴上，但是後來就慢慢發現那些討論好像對我在那時候的狀態，或多或少都有幫助或者是改變，而且這邊說的有彈性、有更多元的想法，一個是我蠻喜歡能這樣子擴展，一部份是那些的確對我有幫助，所以我覺得這是一個小整理的感覺。

B1-CL-214：這個感覺就是我覺得還蠻重要的，就是我覺得這六次都有一直在前進的部分就是，像剛剛講到把二分法稍微有灰色地帶啊有的沒的，然後本來只是在想法也會稍微去在現實中做一些，然後我覺得這是我六次都覺得有做到的部分。

**5. 活在當下並與擔憂共處。**藉由深入探討優勢特質以及相關經驗後，小晰似乎變得較為正向、增加希望感，也更能活在當下以面對挑戰。

B1-CL-018：哦！我覺得這部分...我有點忘記我們有沒有一直很明確的在說這件事情，但是我覺得算是這六次的其中一個主軸，在我的感覺上，然後我

覺得這六次完有讓我本來是只有擔心，但是這六次完變成擔心跟看到自己正向或者是比較有希望、不需要擔心的這部分。

B1-CL-204：這個跟剛剛的折衷有一點類似，就是...如果我原本把這些東西當成是我要達到完美狀態前面要達成的條件，就會覺得有點麻煩，但是因為我們前面的這些討論，我覺得反而讓我看到，它可能是折衷方案或是它可能是前進路途中會需要達成的目標，但是都是在圍繞那個人打轉，所以我反而會改變一點對他的看法，就會覺得這些對我都是有幫助的，然後我覺得就會比較可以享受在做那些事的時候，還有那些事的結果。

**6. 接納自己的真實模樣。**隨著晤談的進展，當小晰對於自己的思緒整理得越來越清楚，對自己也產生新的解讀，過去不太喜歡「理性的自己」，但是當想法變得更加多元與彈性之後，更加願意接納自己真實的狀態。

B1-CL-161：嗯，一個是比較能接受，一個就是剛剛講的擴展然後同時也比較能接受這樣的...就是例如說針對這些議題的討論啊！因為就不會有那種太抽離的感覺，例如說很理性的討論這些東西就會覺得...不喜歡啊這樣子，但是會發現其實我好像還是會用這樣子的方式，那這樣我也沒有必要特別去拒絕那樣的想。

B1-CL-231：但是我覺得整體對每個面向都有影響，或許就是剛剛說的更彈性一點，然後會除了想法也會把現實加進去，然後雖然說喜歡感覺，但是也會覺得理性好像也是不錯的這樣。

### **(五) 蛻變與持續影響**

諮商結束的一個月之後，小晰發覺自己在生活中做出了一些具體的行動改變，並且養成持續自我覺察的習慣，此為諮商的發酵。以下分別以兩個主題：「提升行動力：生活中的實踐與運用」、「持續進行自我覺察」來呈現。

**1. 提升行動力：生活中的實踐與運用。**對自己有深刻的覺察與整理之後，小晰嘗試跳脫舒適圈，並為自己做出一些調整與改變，也發現實際做了之後並沒有

想像中那麼不容易。

B1-CL-020：我覺得影響就是...如果在來之前全部都是擔心就不會去做，例如說擔心申請不上那就不想去申請，擔心人際上的困難所以就不想特別去交朋友、就比較隔離，但是現在就有擔心...但是好像就這樣，然後我在諮商過程中感覺還好，沒有行為上特別大的改變，但是在最近開學我去跟班上的人接觸啊，或是我重新回去開始了申請的作業，都是我覺得在之後我發現好像做這些也沒有這麼難，就是跟擔心共處好像也沒有這麼難。

B1-CL-223：所以我覺得這一次對生活的影響應該是...前面那些比較模糊的感覺都變得...比較會讓我更願意嘗試用那些想法來生活，恩，然後如果在往後延一點時間的話，那就是那些我的確有用那些想法來生活，然後會有不錯的結果這樣。

**2. 持續進行自我覺察。** 晤談的後期，小晰重新回顧諮商歷程，發現自己一直努力在朝「理想中的模樣」前進，當小晰從各個不同主題之中找到連結後，除了整理模糊的狀態之外，也覺得更有連貫性，諮商結束後仍願意持續覺察。

B1-CL-199：嗯，這個感覺我們剛剛講很多，就是從一個一個選擇，變成到有一個人在那邊，所以就像那時候第六次看跟我們剛剛在討論的時候，就會覺得本來都在討論不同的東西，但是真的看下來會發現，所有的東西都在朝向一個、圍繞在一個「想要成為的樣子」附近當中。

B1-CL-233：然後生涯可能還在探索沒有很完整的地方，但是我覺得因為我的人際跟生涯好像也混在一起，所以人際方面有改善，對我生涯的...不管是準備還是什麼的，因為其他方面好也比較有心力去準備，跟人際放在生涯的考量裡會有什麼樣的改變都是有好的影響。

B1-CL-236：我覺得第三次（優勢探索）是在這六次裡面開啟最大的轉變，就是從兩層變三層的那個，然後第六次是整理了很多模糊的想法，而且就讓...能像說之前都會覺得是一次、一次、一次，一次就停一個禮拜這樣，就

是回家的時候就不會有特別想這件事，但是第六次的時候就會覺得把之前的都整理起來，所以那個反而...而且諮商是最後一次...反而會留下東西回去想這樣。

綜合上述，小晰的諮商經驗從「關係磨合與調整的過程」，讓小晰在面對諮商的態度上有所轉變，到「設立目標與探索自我」，為接下來的深入覺察進行準備，並引發更加開放的探索，到「聽見內心的渴望」，開始聚焦於小晰在乎之價值觀與內在需求並進行整理，到「自我接納與活在當下」，逐漸能以較為正向的眼光看待周遭一切，到「蛻變與持續影響」，開始在生活中出現明顯的改變。小晰的諮商經驗如圖 4-5 所示。

關係磨合與調整的過程	設立目標與探索自我	聽見內心的渴望	自我接納與活在當下	蛻變與持續影響
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 覺得不被理解而產生防衛的反應</li> <li>• 因模糊的諮商目標而感到困惑</li> <li>• 放下內心的防衛</li> <li>• 從擔心轉為自在</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 為後續的深入覺察進行準備</li> <li>• 調整晤談目標引發更開放的探索</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 探討權威感的意義</li> <li>• 看見內省自律的正反面</li> <li>• 即便展現不同面貌，都是自己的一部分</li> <li>• 發覺自己一直按照步調邁進</li> <li>• 發現自己除了想維持厲害形象，也渴望情感連結</li> <li>• 理解自身重視的生涯價值觀</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 鬆動人際關係二分法的信念</li> <li>• 增加人際互動的主動性</li> <li>• 面對生涯的態度變得更加彈性</li> <li>• 擴展全面性觀點</li> <li>• 活在當下並與擔憂共處</li> <li>• 接納自己的真實模樣</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 提升行動力：生活中的實踐與運用</li> <li>• 持續進行自我覺察</li> </ul>

圖 4-5 小晰的諮商經驗

#### 四、歸納諮商介入的療效

根據研究目的與諮商架構，將諮商介入的療效進行分類，主要分為四大類別。第一為「生涯目的感探索帶來的療效」；第二為「優勢特質探索帶來的療效」；第三為「生涯幻遊帶來的療效」；第四為「諮商員帶來的療效」，以下分別詳述。

### (一) 生涯目的感探索帶來的療效

以「志向圖」開啟生涯目的感的探索。以下分為兩個類別：「藉由志向圖開啟對話」、「發現原來自己一直朝著理想邁進而產生正向感受」。

**1. 藉由志向圖開啟對話。**小晰過去已多次自行想過對於未來的圖象也進行了一些探索，所以覺得繪製志向圖對自己的幫助有限，像是「複習」自己已經知道的面向；但是小晰覺得「志向圖」為開啟對話的一種破冰媒材，當次晤談有讓自己變得更加正向。

B1-CL-082：這個在這一次沒有特別的影響，不過我覺得那個是因為我之前自己已經有想過這件事，就是我去那邊會怎樣，那時候想的就很有動力，但是在這時候可能因為已經想過很多次了，所以這時候講的是我之前已經想過的樣子，我記得到後面可能幻遊還是什麼的時候還有一點點不同的出現，但是在這時候還好，主要原因是之前已經想過了。

B1-CL-083：第一次想（美好未來的圖象）的時候，就是如果單看這個對我的影響的話，會蠻有動力也會就是會想要看到它真正...就跟這邊有點像，就會希望它是好的結果。

B1-CL-101：志向感覺讓我有一點思考，不過沒有到它作為很多引發新想法或者思考的工具，只有一部分。然後...其實我自己也不知道會不會可以藉由這個有探索啦！不過我覺得至少在第二次它對我的影響是還好，不過還是有蠻多重要的，就像剛剛說的那個...變成正面，然後圍繞在這個上面，我覺得那是蠻重要的。

**2. 發現原來自己一直朝著理想邁進而產生正向感受。**諮商員的回饋讓小晰將自己的目標整合在一起，把人際與生涯的價值觀串聯在一起後，有種整合、重新梳理的感覺；另外，當發現自己始終朝著理想目標前進的時候，會感到正向、有療效。

B1-CL-119：這個就是剛剛有說，剛開始沒有特別覺得，不過後來有發現整個諮商下來有讓我原本對選擇一個一個，變成圍繞在成為什麼樣的人上面，然後這也是其中一個蠻重要的時候吧，就是把這些特質呼應到我對生涯的期待。然後像前面那些時候我可能就沒有特別的啟發，但是這個時候就有覺得好像蠻把人跟生涯的選擇連在一起。

B1-CL-238：應該就是發現各種努力都圍繞在成為一個人上面，而不是這個努力對於一件事這樣子，我覺得那個會是最有療效的，因為就好像不會其他努力都徒勞無功，然後甚至會覺得好像現在做的各種事對未來都事或多或少有幫助的這樣子，然後覺得這個想法還蠻正向的。

## (二) 優勢特質探索帶來的療效

以「青少年優勢力牌卡」進行優勢特質的討論，小晰於優勢探索的過程中練習以正向的眼光看待自己，當小晰理解自己的狀態，能以不同角度看待事情，便產生了一些能量，甚至為自己的生活帶來轉變。以下分為五個類別：「以多元觀點看待自己」、「更願意主動與他人互動」、「重新框架後看見支撐自己的優勢力量」、「面對生活的態度變得更加彈性」、「自我接納並活在當下」。

1. 以多元觀點看待自己。待小晰分享完自己分別的優勢特質經驗故事後，再邀請小晰挑選其餘的優勢特質，此動作為小晰帶來新的思考：透過優勢特質的深入探討，小晰嘗試以不同的角度看待自己，並思考自己在不同情境下的展現方式，敘說整理完之後使自己更能以全面性的角度看待自己，並且更加接納自我。

B1-CL-121：我覺得也跟說這整個諮商讓我更擴展、更接受各種不同東西那個有點像，就是剛開始選的時候可能只選擇最怎樣怎樣怎樣，例如最符合自己還是怎麼樣的，但是讓我去想其他的時候，就會把可能沒有那麼...例如說不完全符合或者是情境下才會展現出來的那些納進來，所以我覺得這個就有讓我看到其他不同的特質的可能性。

B1-CL-122：哦，我覺得第三次晤談整個都蠻不錯的，然後對生活的影響也是我在這幾次當中覺得最明顯的，然後其中這個就是...一個就是影響到我後面的選擇。我記得後面...等一下可能會講到排成內外三層的那一個，然後對生活中的影響就是，之前可能會覺得...在什麼時候是一個樣子，然後在什麼時候是一個樣子，例如說自己一個人的時候是什麼樣子，跟別人在一起的時候是什麼樣子...原本會覺得只有一個時候是真實的自己，或是怎麼樣的，那這樣子在其他時候可能或多或少會覺得有點虛偽或者是假假的感覺，但是有這樣的選擇就會把那些可能原本覺得不是真實的自己，但是其實只是不是在所有情境都表現出來的那個也納進來，所以就不會用之前這麼明確的分法來看這些不同的自己，因為其實是同一個。

B1-CL-124：嗯，這個感覺就是選了那兩個還是三個之後，完整了我自己樣子的那個模型，就是從外到內這樣，然後我這時候會覺得有點小頓悟，也還蠻開心的，就是...這樣的一個人好像就是我認同，也覺得蠻完美的一個人這樣。

**2. 更願意主動與他人互動。** 對自己的人際價值觀和交友模式更清晰的了解之後，較不會將朋友以極端的方式進行分類，也讓小晰更有信心去面對生活的挑戰，變得更願意主動與他人互動。

B1-CL-126：我覺得最大的可能暫時是人際的，因為其實這些也是我...雖然說是我的特質，但是我展現出來就是在人際之中才會有機會展現，所以就是像之前感覺是分成陌生人跟超級好，但是現在那樣子做會有一個壞處嗎？就是不好不壞，或者是...就是超級好的標準太高了，但是其他明明跟我有一定的交集，然後距離也不會太遠，但是反而我都把他們推到陌生人，但是有這樣的了解之後，就會比較願意跟人接觸，因為之前的交友圈還是依照著原本的帳篷做成的，對於現在沒有太大的改變，但是有了這個之後，我在那之後就有比較會去接受一些社交的，例如說誰誰誰要...例如說前幾天有一個我們

類似小迎新的活動，然後同學都很驚訝說你竟然會來，哈哈因為他們都知道我很不喜歡這樣的場合，但是我就會比較能接受...我就去去看，然後去了也會發現沒有想像中這麼糟，然後後來還有跟本來已經被我疏離很久的朋友出去玩，這也是我原本感覺是不會做的這些事，所以我覺得影響算是蠻大的。

**3. 重新框架後看見支撐自己的優勢力量。**小晰原先思考的面向較單一，認為各項主題是分開的，但是當小晰以不同的角度切入來思考，會覺得有較整體、全面的感受；另外，當小晰重新思考自己獨特之處，看見支撐自己的優勢力量時，能擴充想法並形成新的觀點。

B1-CL-086：我覺得這裡還蠻不錯的，就是如果把一個一個選擇拿開來看，就會覺得好像很混亂，想要這個又不想要這個然後又換一個，然後人際什麼什麼的變化啊，也都是一直在很不確定的上面，但是他這邊就有說，好像如果我不把選擇單獨看，而是把自己想要成為什麼樣的人放在終點，那這樣子好像反而是蠻確定的，這些選擇都圍繞在這條路上，所以我覺得這是蠻重要、我吸收到的一件事。

B1-CL-141：這個其實好像還是在講那些權威有的沒有的，不過我覺得有變成...有從權威，因為這個詞我沒有很喜歡，變成比別人厲害，然後這樣子討論好像有讓我有比較多的想法。

B1-CL-143：嗯，這個就是有讓我...也是像剛剛說的有擴展一點，就是本來只是覺得我想要這樣，但是現在就有...她問我跟別人有什麼不一樣，就會發現我自己其實的確好像跟別人會不一樣，然後我是喜歡這種不一樣的。

B1-CL-208：這個（諮商員提問：我蠻好奇你覺得在這過程當中，會支撐著你的力量或者是那些優勢可能是什麼呀？）我覺得是蠻...比較不是我平常會想的事情，就像剛剛說...比較不會想自己有哪些地方好、或是什麼的，然後她說有哪些力量支持，或是優點...可能想會有一點驚扭，但是我覺得好像還

是算蠻重要的問題，因為畢竟自信跟有能力對我來說蠻重要的，然後想這些會讓我蠻接近這樣的狀態。

**4. 面對生活的態度變得更加彈性。**諮商過程中的討論，對接下來的生活有持續性的幫助，包括面對生涯抉擇的態度、因應人際關係的方式，以及看待自己的角度，小晰的想法變得更加彈性多元。

B1-CL-256：其實我覺得大部分好像都會有蠻持續的影響力，因為感覺都是在擴展原先的想法，然後把本來比較二分的正反兩面的，變得比較彈性，然後還有我對於人際的看法、我對於我自己的構成，我覺得這些感覺都是蠻...就是像剛剛講的雖然不是連在我剛開始的那個期待上，但是都是會在生活各個面向中接觸到的，而且從結束到現在看起來也的確是都一直在影響我的行為跟想法，嗯亨。

**5. 自我接納並活在當下。**真正覺察自己的狀態後，更能好好活在當下，而不再像過往一樣不斷逼迫自己與時間賽跑。

B1-CL-186：就是會比較能接受在休息的狀態，但是我覺得兩方面都有變好，就是另一方面也會...不會再做努力或是準備的時候覺得沒有休息到，我覺得那個矛盾有稍微緩解一點。

B1-CL-239：恩，因為不知道是教育還是文化，但是就會一直會很怕現在做的事對未來沒有幫助，例如說...能不能賺錢，能不能安定的生活什麼的，然後有的時候看到其他國家的...好像會覺得自己比較少的那些享受當下的感覺，然後覺得這個諮商的療效有一個部分是會讓我更能...接納我現在在做什麼，就覺得還蠻開心的這樣子。

### **(三) 生涯幻遊帶來的療效**

當小晰專注於對未來的想像時，似乎能產生一些動力，並且將腦中的想法轉換成行動力。以下分為兩個類別：「想像未來美好圖像能產生動力」、「從渴望走向行動」。

1. **想像未來美好圖像能產生動力。**小晰認為生涯幻遊對自己的影響較小，可能是自己對於聲音較為敏感，因此當下較難以進入幻遊的狀態，也覺得停留在「想像出的畫面」的時間太短暫。儘管對小晰來說沒有太大的觸動，但是想到未來的理想圖像，似乎提升了一些動力以及「現在的狀態是我喜歡的生活」之感，也開啟了後續延伸的討論。

B1-CL-179：這邊講到的頓悟是剛剛講到的感覺跟頓悟的感覺，在我身上有點像，然後現在想起來那個頓悟的感覺應該是...阿現在的生活是我想要的那種頓悟，因為感覺平常都...例如在追什麼、準備什麼有的沒有的，但是有一些時刻是享受生活，或是現在的狀態是很喜歡的，那時候就會有種小頓悟，然後那種感覺是我還蠻喜歡的。

B1-CL-184：這就是我覺得蠻貼切的，因為我就覺得我的確是處在一個有點辛苦的時候，就是要準備有的沒有的，然後我的確有時候想著...就是達到的那個圖像的時候，就會覺得有動力。

B1-CL-194：我覺得就跟前面問那個有圖像的問題有點像，就是我覺得有畫面我就會比較有...一個是比較有動力，一個是我也會比較享受在那個過程。

B1-CL-196：嗯，我覺得就像剛剛說我覺得生涯幻遊反而是最後一名，因為我覺得在那時候的干擾好像有點多，可是那也算是我自己的問題，因為很容易...我進不太去生涯幻遊的那個狀態，還有另一個就是那個畫面好像沒有讓我停留很久。然後還有一個是，我覺得蠻大的不同是我在焦點的時候有感覺的那些畫面都是我自己講的，但是在幻遊的時候我只是在想而已，就是有指導語然後我在想，但是我沒有講那些東西好像只是流來流去而已，沒有很具體的生出來，所以我覺得我在幻遊的感覺都比較模糊、比較不清晰這樣子。

B1-CL-197：我覺得（生涯幻遊）應該還是有影響，因為像後來我們還是討論蠻多像剛剛說那個折衷的，我覺得對那個畫面的討論還是有影響，而且是正向的，但是如果說把它...如果說這個活動本身的話，我就會覺得比較小。

**2. 從渴望走向行動。**諮商員正向、未來導向的提問讓小晰原本有些擔心的感覺，轉換成較可能完成的行動；當思考未來的可能性時，小晰更能往正面的途徑去思考，產生較多希望感。

B1-CL-080：嗯，我覺得有耶，一部分是我原本就有的，就是我有時候也會想，會不會其實是好的結果，但是這裡提供的是，我真的去接受...我希望有好的結果這件事。

B1-CL-205：這個就是...我覺得問這個（諮商員提問：如果接下來也碰到一樣或類似的這些困難，或是這些困擾的話，你會怎麼去因應它？）有讓我感覺具體的去想未來的感覺，雖然我後面講的有一部分是我已經在做的了，但是我覺得我的確會想到我果在遇到困難，我會怎麼克服，而且有一個好像也會因為她問了這個問題，有一些想法就覺得我好像的確有做一些準備、思考這樣的感覺，在達成這件事情上面。

#### **（四）諮商員帶來的療效**

當小晰感受到諮商員的同理與正向態度後，能逐漸安定內心狀態，並進行更深度的思考。以下分為四個類別：「感受到諮商員的理解後正向元素跟著進來」、「產生被信任的感覺」、「被認可而產生力量」、「諮商員的肯定與正向回饋帶來安定」。

**1. 感受到諮商員的理解後正向元素跟著進來。**當諮商員越能準確同理並回應小晰的狀態時，越能幫助小晰往正向的地方思考，並擴展思考的深度與廣度。

B1-CL-091：我覺得一部分是他問的也沒有差太遠，甚至有的時候可以講到，就像剛剛說那個整合的那部分，我其實是在朝一個想要的人前進，那樣子就會...我覺得剛剛那個就是最好的狀態，就是他講到我自己本來就想要的，所以我就會比較能接受朝這樣子的方向想一點。我覺得還不錯就是擴展的，然後還是蠻貼切的同理的時候，然後再稍微問一下...诶會不會有這樣的可能性，然後我就會也還蠻能接受的。

B1-CL-093：所以感覺...我覺得共同元素是貼近我講的話，如果例如說是一條線，然後往正向這邊偏，就是可能往正向的方向都是一樣的，不過如果她越貼近我心中想的，就可以越容易偏向那個正向的地方。

**2. 產生被信任的感覺。** 諮商員的耐心傾聽，對小晰來說是種信任與肯認感，雖然想的是相同主題的事情，但是當思考過後再敘說出來跟諮商員分享，對小晰來說是正向的。

B1-CL-144：像這種都是我自己有時候會想，但是那時候就只是想來爽一下這樣子的感覺，就是...啊！我好厲害有的沒有的，但是這時候認真的跟別人講這件事，好像就有不一樣的感覺。

B1-CL-146：因為是很認真在討論，所以就不會變成...例如說就是只有自己在想，好像就只是自我感覺良好之類的，然後想一想就沒了，但是因為很認真在討論，所以就會覺得無形中是雙方都有認同...這件事是一個真實在發生的事這樣子。

B1-CL-174：然後同樣那個擴展的，我覺得擴展的效果也有在吧！就像剛剛講到那個感性、理性的，我覺得就有。然後剛剛很多雖然我都是說我有想過，然後我在這裡講、在諮商中講出來而已，但是我覺得在諮商中講跟自己空想還是會有不一樣的感覺，就像剛剛問的那個會有被認可，認真在討論會有差的那種感覺。

**3. 被認可而產生力量。** 諮商員的提問能引導小晰進行一些有別於以往的思考，除了讓思緒變得更清晰具體之外，也能重新自我整理反思，當小晰將這些想法表達出來後，會獲得被認可的感覺，因而變得更加有力量。

B1-CL-071：影響就是...好像會開始有一點之前說的可以把擔心放一邊的感覺，因為就發現好像距離也沒有很遠，其實是做得到的，那這樣子為什麼還會沒有辦法做到呢？

B1-CL-072：對，因為如果原本沒有真的去想的話，就會只覺得很難達到，然後就到此為止了這樣子。

B1-CL-079：一個就是有被認同的感覺吧！因為自己想好像就想很多然後好像也沒怎樣，例如說覺得不好、覺得好，好像也沒什麼影響，但是諮商員問就會比較認真去想，這個可能有沒有存在，然後也會發現這一次我會希望是好的這樣子。雖然說每次都會希望是好的，但是如果看淡這一件事就會比較有動力會想要把它變成是好的。

**4. 諮商員的肯定與正向回饋帶來安定。** 諮商員的肯定與正向回饋，讓小晰正視自己的努力，知道無論如何自己一直在朝自己的理想前進，幫助小晰從混亂、茫然的生活，尋找較安定的力量。

B1-CL-117：這裡是感覺蠻肯定我在這個過程中做的努力，因為我本來就會覺得...我不會特別去想我有多努力，也不會特別歸功給自己，但是她這邊說我就會覺得...好像我的確是蠻努力於做某些事情的。

B1-CL-192：這個是我覺得有...不知道是安慰還是怎麼樣子到我現在的狀態，就是雖然感覺現在有一些困難，但是她有說我好像會努力為自己做什麼，然後我覺得這會讓我覺得就不會看...例如說看這段時間好像什麼都沒有發生，沒有前進這樣子。

B1-CL-215：這裡是講到那個其實不管在做什麼，準備或選擇最後都是圍繞在一個人上面，然後還有講到我覺得不管怎樣都有在往前的感覺是我蠻喜歡的，因為在過程中會很怕停下來就停滯不前了，可是她有提到好像不管怎樣都有在往前，就會覺得...嗯...好像沒有這麼差。

綜上所述，將小晰的諮商介入療效進行歸類，生涯目的感的探索幫助小晰發現自己一直朝著理想邁進，而產生正向感受；優勢特質的探索讓小晰能以更全面、彈性的觀點來看待生活，並從探索的過程中看見自己的內在力量；生涯幻遊

的療效為增加將想法化作行動的機會；諮商員的正向態度讓小晰感受到深深被理解與認同而產生力量。小晰的諮商療效歸納如圖 4-6 所示。



圖 4-6 歸納小晰的諮商療效

## 五、諮商員對小晰的理解

與小晰初次見面晤談時，從對話中感受到小晰對於未來的方向有一些想法，然而在這看似明確的背後其實有許多不確定與複雜之感受，因此在晤談的初期諮商員與小晰處於相互磨合與澄清的階段，在互動的過程中雙方才逐漸達成共識。小晰是一個理性且思路清晰的人，能清楚表達自己的想法與需求，對於未來會有一些擔心，但這擔心的背後其實也因為在乎，希望能過上讓自己滿意的生活。晤談過程陪伴小晰尋找生命當中的優勢力量，除了針對原先自己帶來的生涯議題進行探討，諮商也為小晰帶來更多人際、生活多面向的新觀點，在敘說的過程中感受到小晰也同時在整理自己的感受與思緒，當許多原本分開來看的事情串聯在一

起想的時候，小晰突然覺察到自己始終在朝心目中理想的模樣前進，對自己有了新的整理與解讀，也產生較為正向的感受。諮商中對小晰來說最有影響的部分，與諮商員期待達成的目標相近，當能夠以更全面、正向的角度來思考一件事情，而使想法轉變得較為正向時，便能用更加良善的態度來接納自我。許多優勢特質其實本來就在小晰身上，只是因為忙碌、因為焦慮而時常不小心忽略了，然而當重新拾起這些本來就有的優勢時，便重新獲得了能量，而這樣的正向力量與影響力也在小晰的生活中持續發酵。

### 第三節 小晨的諮商經驗及介入療效

本節分成四個部分來呈現，第一部分為小晨的背景故事，第二部分為各次諮商晤談摘要與檢核表的解釋，第三部分為小晨的諮商經驗，第四部分為歸納諮商介入的療效，第五部分為諮商員對小晨的理解，以下分別敘述之。

#### 一、小晨的背景故事

小晨是一位 22 歲的大學四年級女性學生，目前就讀某所大專院校的人文社會學院，由於輔系的關係將延畢一年，畢業在即而產生迷茫、焦慮的感受促使小晨參與此研究。小晨對於大學畢業之後該繼續升學，或者直接就業而感到有些猶豫與徬徨，目前小晨的想法為，希望自己完成大五的繁重課程後先進入職場，然而父母則希望小晨可以直接攻讀研究所。近期小晨不斷思考關於生涯的問題，倘若要繼續就讀研究所的話，該讀什麼科系？若是直接就業的話，又該選擇哪一個行業？身旁親朋好友時常關心小晨的生涯規劃，有時小晨也為此感到煩躁。

身為家中的獨生女，從小到大父母在小晨身上投諸許多心思，不論是學業成就或是各項才藝表現，父母對小晨都有一定的期待與目標，為此小晨也感到有些壓力，而讓自己處於緊繃的狀態。小晨與父母的關係不錯，能進行理性的溝通對話，小晨相信父母能給予良善的建議，當彼此的價值觀與想法不同時，雙方會各

退一步並努力尋找符合彼此期待的平衡。

小晨對於自己的本科中文系所學，雖然沒有排斥感，但是卻興致缺缺。大學期間修習許多社工系的課程，對於自己所修習的科目，小晨會全力以赴，並於不同屬性的學系當中進行許多觀察與自我探索。小晨發現自己看待事情的觀點會從心理層面、歷程及動機的部分進行探討，事情的結果與影響非小晨最在意之處。對小晨來說最重要的學習重點並非學科內容本身，而是背後的價值觀，以及想要傳遞的信念和軟實力，小晨認為自己不論在哪個科系所學，都對自己有一定程度的幫助，尤其是在做報告的過程中，發現自己對於圖片與文字「排版」的工作感到有興趣，會花額外的時間主動學習。

除了學業上的學習，大學期間小晨也參與許多課外活動，透過各式活動體驗來探索自己的定位，舉凡申請交換學生、到補習班打工、擔任宿舍幹部、參與服務性質的營隊活動擔任志工等，藉由與不同人的互動過程，以及他人給予的回饋來了解自己；小晨屬於慢熟型的人，相當在意他人的想法與感受，也會花許多時間進行自我省思，有時候會因為過於在意重要他人的感受，讓自己變得綁手綁腳而忽略內心的聲音。

不論是學業方面或是課外活動，小晨總是盡心盡力，非常負責並努力把事情做到最好，努力思考每一個細小環節，也從中尋求意義感，然而有時候的完美主義傾向，會讓小晨處在高壓、疲憊與忙碌的狀態而難以放鬆休息。小晨表示自己對於未來無太遠大的志向或夢想，最大的期待就是能夠平凡快樂的生活。

## 二、各次諮商晤談摘要與整體檢核

以下分別描述五次諮商晤談之摘要，以及晤談感受結果評量表之檢核。

### (一) 各次諮商晤談摘要

第一次諮商晤談主要以蒐集資訊、了解小晨目前的狀態，以及確定晤談目標為主。小晨表示自己對於生涯方向感到不確定，大學畢業之後究竟要繼續進修讀研究所，或者先進入職場工作，如何進行抉擇是小晨目前碰到的困擾與難題。本

次晤談討論到小晨與父母的互動狀況，父母對於自己的要求與期待；另外，小晨如何看待自己大學所學的課程與專業也是本次晤談的重點。除了課程所學的知識與技能之外，小晨花許多時間參與課外活動，透過各式活動體驗，以及與人互動交流的過程，進行大量的自我探索。小晨對於本次晤談的期待與目標，首先希望自己未來不論選擇做什麼事情，都能運用到大學四年習得的能力及態度；再來是期望諮商過後對自己有更多的認識，並找到未來方向。綜整小晨的期待與此研究架構，本次諮商晤談將協助小晨整理自身的生命故事，並透過敘說的過程發覺小晨的優勢力量，協助小晨在面對生涯抉擇時，能有多一些自信與力量。

第二次諮商晤談的主軸圍繞在志向相關經驗的探索，以「志向圖」為媒介，聆聽小晨分享志向的相關經驗，以及志向背後的意義為何。小晨提到自己從小到大有過的志向包括：成為舞蹈治療教學者、高鐵服務人員、補教老師以及編輯排版相關工作等。小晨表示跳舞是陪伴自己許久的興趣，除了能排解壓力與感到自在開心之外，由於過去媽媽會陪小晨去上舞蹈課，所以跳舞的時候也會想起自己與媽媽的連結互動，即便現在沒有像以往花如此多時間在舞蹈，但並不會認為這是「放棄」，而是轉換成另一種形式和意義存在生活當中。小晨對於自己喜愛的事情會盡心投入，想做到完美，相當認真有責任感，也相信自己有能力完成很棒的作品，當成品（例如：成果報告、PPT）完成之後，小晨會獲得滿滿的成就感。小晨提到雖然有時候對於自己的表現會感到不滿意，但是當自我懷疑時，身邊的重要他人會給予情緒支持與鼓勵，這對小晨來說是重要的能量。綜整這些看似不同類型的志向，小晨從這些志向當中找尋到尤其重視的兩個部分，其一為做這件事情的時候能讓自己感到快樂，其二為最這些事情的時候能為他人或社會帶來影響力。

第三次諮商晤談前半段先回顧志向圖探討對小晨的意義，再來以「青少年優勢力卡」媒材進行優勢特質之探討，除了了解優勢特質背後的相關故事經驗、重視的生命價值觀之外，也討論到優勢特質的權衡，以及如何擺放自己選出來的優

勢特質卡。小晨一開始先分享第二次晤談完，回去做學校報告時深刻體悟到「即便做事過程很累、很辛苦，卻感到充實與快樂」的感受。接著從「青少年優勢力卡」挑出最符合自己的優勢特質，由於想到自己在不同的情境下可能會有不同的展現，以及過去、現在的個性特質也有所差異，因此挑選的過程小晨感到有些猶豫，最後選擇「溝通表達、將心比心、順應配合、負責盡職與內省自律」這五項優勢特質。小晨表示自己相當重視與重要他人的交流，對於某件事情有疑慮的時候，會先站在他人的立場思考問題，若仍覺得不合理的話，會想要主動找對方溝通；小晨大多時候在團體當中的角色屬於順應配合者；透過「優勢特質牌卡擺放」的過程，發現負責盡職與內省自律為小晨非常重視的核心特質，小晨總是希望將分內事情做到最好，也時常會跟自己對話進行反思。關於優勢特質權衡的討論，小晨提到自己有時候太替他人著想而導致過度自我檢討，「想好好完成某件事情」的責任心、「覺得自己不夠好」和「擔心他人評價」的想法，時常讓小晨不敢停下來好好休息而感到疲倦。

第四次晤談與第三次晤談中間隔了三周的時間，期間經歷了期末考、畢業典禮，返鄉時家人親戚們詢問畢業之後的規劃等，導致小晨的內心更加混亂，本次晤談針對小晨的焦慮進行深入探討，並針對「未來十年後的生活」進行想像與勾勒，探索內在的渴望為何。小晨提及父母對自己的學業及未來規劃有一定的想法和期待，然而父母的期待有時候與自己想做的事情不太一樣，尤其接近畢業之際父母時常會主動與小晨討論生涯之事，小晨為此感到壓力大，似乎得盡快做出畢業之後要繼續進修或是先工作的決定，除了追尋自己的目標之外，小晨也努力將家人的想法納入生涯規劃中。小晨提及自己與父母的關係，雙方能進行理性的溝通對話，然而小晨認為與父母保持一定的距離，反而更能自在的與他們相處。另外，小晨提到自己在做事情時會預先做好良善的規劃，把所有可能的後果仔細想過一輪進行評估，且相當在乎他人的看法，因此會謹慎地將各式意見納入考量，有時會碰到選擇困難。透過想像十年後的模樣，小晨提到除了希望努力工作的自

己能被看見並獲得回饋之外，也希望自己有足夠的時間好好休息做自己喜愛的事情，這也反映著小晨渴望的理想生活模樣——平凡安穩的生活。

第五次晤談前半段傾聽小晨分享現階段籌辦活動之感受與想法，後半段以回顧、檢視諮商歷程，並將優勢特質與未來夢想進行連結為主。小晨一開始分享近期營隊正在經歷的事情，對於內部制度感到有些不太合理之處，並提到不同位置與角色看待事情的角度會不相同，小晨與夥伴們之間的想法不太相同，為了不產生爭執，小晨思考該如何用婉轉的方式與對方溝通。小晨認為每個時期營隊對自己來說的意義都不相同，但整體來說小晨認為此營隊能帶給自己放鬆與紓壓的感受，支撐小晨在此營隊待三年的原因為周遭的夥伴們，以及想讓自己有再一次好好展現自我的機會，這三年角色從組員變成副組長的過程，深深感受到團隊凝聚力和責任感的增加。小晨提到參與營隊與各式活動的過程，增加許多對自我的認識，尤其當手中同時擁有許多任務，感受到難以負荷、狀況不佳之時，更能看見自己的不同樣貌，包括因應問題的態度方式，以及與他人的互動。晤談後半段小晨重新檢視自己的狀態，認為諮商像是整理歸納自我的過程，發現大量的自我覺察幫助自己看見許多轉變與成長，也透過不同的活動認識志同道合的珍貴朋友。小晨提到雖然對於未來仍感到混亂，但相信自己的「責任感」、「自我檢視」與「開放彈性」能為自己在生涯上帶來正向能量。雖然諮商結束後並未直接找到明確的生涯方向，但小晨認為對自己有更多整理與認識是這次諮商的重要收穫。

## （二）晤談感受與結果檢核表

五次諮商晤談結束之後，小晨填寫了一張「晤談感受與結果評量表」，藉由簡易量化與質化的回饋了解小晨於晤談中的感受。整體而言，小晨感到放鬆且自在，晤談的步調不會太快，且有深層的內容討論；認為諮商員正向樂觀並具備優勢觀點，晤談過程中扮演「聆聽者」與「引導者」的角色，諮商關係對小晨來說是特別的，晤談過程中能感受到彼此關係緊密，然而回歸現實生活便會覺得與諮商員的情感連結程度較低；小晨對此次諮商晤談感到滿意，也認為此次諮商晤談

相當有價值。對小晨來說最有幫助的是，諮商晤談為自己帶來更多的認識與了解，每次晤談過後都能有所反思，也找出自己擅長與可以再改進的地方。

### 三、小晨的諮商經驗

根據小晨於優勢取向諮商歷程之經驗命名，可分為四個部分。第一為「認識看待自己的方式」；第二為「反思過後看見自己的正向力量」；第三為「更加深刻的貼近自我」；第四為「接納生涯的不確定」，每個階段又包含若干個主題，以下分別詳述。

#### (一) 認識看待自己的方式

描述晤談初期小晨分享自己的樣貌，提到自己在乎他人的想法，享受與他人深度交流的過程，也在乎人際互動上的溝通諧和。以下分別以三個主題：「發現自己具有高度的自我要求」、「發覺深度交流的過程是美好的」、「覺察自己在乎人際互動上的溝通與和諧」來呈現。

**1. 發現自己具有高度的自我要求。**小晨對於做事情的态度相當積極，發現對自己高度的期待與要求，會努力將事情做到最好，除了對自己負責，也能避免讓在意的人失望。

C1-CL-048：這個就是我說我很在意別人的想法或眼光，我會一方面覺得不能辜負自己、做不好某件事情，但一方面我也會很在意怕別人失望，或是怕別人覺得我沒有能力，或者是做得不好，但這個前提是那個別人對我來說是重要的，或是他們本來對我是有期待的，我就會更覺得那我真的要把它做好。

**2. 發覺深度交流的過程是美好的。**小晨喜歡與他人進行深度互動交流，也喜歡獨處與內在多重聲音進行對話的過程，靜下心來去感受後發現這個過程相當美好。

C1-CL-007：我跟自己的相處時間變多了之後，我也多了很多跟自己對話的時間，就是我是蠻喜歡和自己相處的人，就是比起和朋友相處起一群人一起

出去，對我來說更自在的是 1、2 個或是 2、3 個朋友一起出去，因為我覺得這樣就是可以你們真的好好在相處、在對話。那雖然和自己的相處，雖然有時候例如說，進了一個新環境的時候會覺得有點措手不及，但是今天如果是在一個習慣的環境，那對我來說我就會很喜歡和自己相處，然後也很喜歡和自己相處的過程。

C1-CL-008：在諮商之前就有發現了，因為我大三以前活動比較多，所以那時候沒有時間去發現這件事，然後是到活動差不多結束了，也比較沒有擔任甚麼社團幹部之後慢慢有發覺這件事情，之後還有在參與幾個活動的時候就會更特別去感受這個過程。

**3. 覺察自己在乎人際互動上的溝通與和諧。**與人相處傾向花較多時間進行交流並建立深厚關係，當發現彼此的想法契合時，小晨會主動想與對方有進一步的互動；願意花時間與身邊的重要他人進行理性的溝通，以了解彼此想法。

C1-CL-010：然後這個是那時候講到，對我來說怎麼樣是比較重要，對我來說身邊重要的人，我比較習慣的是和一個人相處很久之後，他才慢慢變成對我來說是重要的，但是有時候也會有一些人就是突然發現我們在某一件事情上很有共鳴，然後我可能就會特別覺得，喔！他這個想法居然和我的想法是一樣的，然後就會想要和他有更進一步的聊天或相處，這就是我和人相處的時候自己會有的想法

C1-CL-011：就是一直到現在我覺得我身邊比較親近的人都是這樣子，雖然可能我們在一開始都會有一些想法上的不一樣，但是我覺得我們要相處更久，所以我會不再只是覺得他這樣想就是這樣，我會想更進一步的想要溝通，也都了解彼此的想法。

## **(二) 反思過後看見自己的正向力量**

敘說的過程小晨不斷梳理自我，看見自己的內外在資源，也感受到自己的成長，並整理出在乎的價值觀和意義感為何。以下分別以五個主題：「看見興趣與

志向背後在乎的價值觀」、「覺察過量展現將心比心的優勢特質反而造成負擔」、「重新整理大學期間的收穫與成長」、「發現原來自己如此在乎他人的理解與支持」、「優勢力與意義感的結合為生活帶來力量」來呈現。

**1. 看見興趣與志向背後在乎的價值觀。**原先覺得興趣與志向是分別獨立的，但是在經過整理與敘說後，發現看似不相關的事情背後，其實是有交集的，除了顯示小晨在乎的價值觀為何，也協助自己有較明確的生涯方向。

C1-CL-037：也像是統整和分類，就是會想說這些我的興趣之間是有沒有什麼關聯，剛開始會覺得好像覺得沒什麼關聯，就只是我自己喜歡的一件事情這樣，但是後來發現他們的關聯本身就是你喜歡這件事情，然後對我的影響就是在前陣子找研究所的時候吧，就是看覺得自己可以讀什麼研究所，像那種三類的就....先不用看了，就有點像是你可以從過去有興趣的，或者是志向，大概歸納出一個方向，也有點像是別人再問你你的興趣是什麼的時候，比較可以真的知道我喜歡甚麼事情。

C1-CL-043：恩，應該是就是有點像...把自己關於興趣或是志向這方面的經歷，稍微整理了一遍，就是對於喜歡的事情，為什麼喜歡這件事情這些都更釐清了一點。

**2. 覺察過量展現將心比心的優勢特質反而造成負擔。**深入討論、覺察並反思自己的優勢特質後，小晨發現自己有時候會過量使用「將心比心」的優勢特質，而造成過大的心理負擔。

C1-CL-061：嗯！就像是前面說有時候因為「將心比心」，但是有點太過了頭，所以會變成因為太為對方想，或是在對方的立場，然後反而過度的去檢討自己，就是讓我覺得有時候遇到一些事情的感覺會是這樣，可能因為我一直幫對方想，反而有時候可能這件事情並不是我的問題，但是我一直覺得因為他這樣想，所以他才會這樣做等等等，然後最後反而忽略了他真的不好的部分，然後過度的在檢討自己。

C1-CL-064：如果今天不是過多過少的時候，他是在一個平衡的，我就會覺得是一個剛好的狀態就蠻好的，然後說一到十分給自己六分，是因為一直覺得自己還有可以再更好的地方，但也沒有到很差，所以就給自己一個及格分數。

**3. 重新整理大學期間的收穫與成長。**藉著諮商也順勢回顧大學四年來的學習與收穫，小晨發現自己最大的收穫為更認識自己，整理過去到現在的不同樣貌以及轉變，也結交許多相互激勵、相互成長的好朋友。

C1-CL-087：就是大學四年對我來說收穫，就是可能大學以前一直要讀書或是幹嘛的，所以沒有特別多時間去想自己是一個什麼樣的人，在大學四年就有時間去發掘自己，也會有時間去發現以前的自己是什麼樣的人，就是高中的自己是怎麼樣，然後有時候會覺得擁有很少東西，然後有時候又覺得這些很少的東西也已經足夠了。

C1-CL-088：就是跟身邊的，這應該比較特別，像是跟朋友，就是如果是相處久的人，你就同時也可以感受到他們在成長、在改變，那他們的那個成長和改變也會影響我就是我可能也會覺得，噢...他們是這樣子在成長和改變，我是不是也可以有什麼成長，或我有沒有什麼改變，就有點像是看身邊的人的變化或是成長可以讓我去想自己。

**4. 發現原來自己如此在乎他人的理解與支持。**對小晨來說，身邊重要他人的理解與支持是重要的力量，能更加確信自己做這件事情的意義為何，也是支持自己撐下去的動力；另外，小晨也看見自己得與父母維持適當的距離，才能獲得最大效益的支持，若太靠近的話，可能會因小事情而消磨情感。

C1-CL-033：對我的意義...恩...我覺得對我來說是很重要的，就是如果今天身邊的人，也不是不支持，就是不理解的話我會一直去想那我繼續在做這件事情我的意義是什麼，如果今天身邊的人是支持的，那我在完成這個是順利的，我就不會特別去想說為什麼我要在做這件事情。但是如果身邊的人不理

解，你就會去想怎麼跟他們分享，或是怎麼跟他們解釋，所以一邊你自己也會想說那我為什麼在做這件事情，有點像是你要說服的自己你才能說服的了別人，所以我覺得對我來說這個很重要。

C1-CL-074：這也是剛剛講，就是如果每天跟家人相處的話，因為講的事情變多了，所以想法上衝突可能也會變多，然後就會變成如果每天都相處的話可能就不會很明顯地感覺到家庭是自己的支柱的感覺，因為那可能會被一些日常瑣碎的事情消耗掉，所以就是未來我希望我的爸爸媽媽...就是對我來說還是一個支柱的角色，然後不會是我們如果每天相處，然後很像一直在消耗彼此。

**5. 優勢力與意義感的結合為生活帶來力量。**優勢特質的探索，除了協助小晨整理經驗並補足缺乏的地方促進思考，也讓小晨在做事情的時候，會特別想起自己曾探索過的優勢特質——負責盡職，這也成為陪伴小晨度過艱辛時刻的重要力量。

C1-CL-085：就是我會願意完成一件事情，一方面除了自己覺得需要完成，就是責任感需要完成，一方面也是因為有可能在那個場合遇到了我覺得可以跟我一起完成這些事情的人，對我來說是我喜歡的人或是重要的人，會讓我覺得他可以伴隨著壓力或是辛苦的事情會願意讓我繼續往前。

C2-CL-040：嗯，就是一些過去經驗的整理吧，然後還有一些在發現自己的優勢特質的時候，一方面也會去想自己比較不足的地方，所以就會用那些促發的思考，再去想說那因為這樣子我不適合的有什麼。

### **(三) 更加深刻的貼近自我**

經過大量的自我覺察，小晨與自己變得更靠近，能夠以更多元的角度來看待自己，並在貼近自我的過程中練習從忙碌的生活中找尋平衡點。以下分別以五個主題：「嘗試以不同觀點看待自己」、「練習衡量自己的狀態」、「更積極找到目標方向」、「聚焦整理後更能貼近自我」、「提升自我覺察力與敏感度」來

呈現。

**1. 嘗試以不同觀點看待自己。**小晨非常在意重要他人的意見，覺得不能辜負自己與他人的期待，因此會努力把事情做到最好，透過他人的回饋也幫助小晨以不同角度來看待自己。

C1-CL-032：對我來說都會是印象深刻的，因為我覺得自己是蠻在意別人想法的人，對我來說可以知道別人怎麼想自己是件很有趣的事，即便可能只是一兩句話，或是就像說專長或是說我擅長甚麼之類的，對我來說就會感覺是，噢！原來他是這樣想我的，可能那件事情本身我並沒有發現，我回去想說，噢！原來我是擅長這件事情的嗎？有點像是幫助我再看到我忽略的自己。

**2. 練習衡量自己的狀態。**過去小晨的過量責任感使自己時常處於高壓中，此覺察幫助小晨在接下來的生活，開始練習衡量自己的狀態，以減少耗竭的機會。

C1-CL-053：就是會在之後可能決定要去做某件事情之前，先去評估這件事情我是可不可以負荷的，如果是真的我可能沒辦法負荷，那我可能就會想說我真的還要做嗎？我有足夠的心理知識，就是我對這件事情真的有熱忱什麼的，可以支持我就算有很累的時候我也可以繼續完成。

**3. 更積極想找到目標方向。**擁有一個明確的目標能幫助小晨減少迷茫並增加動力，經過自我檢視與歸納後，小晨更想要找到一個未來方向。

C1-CL-093：這個就是會驅使我趕快想要為自己找到一個目標，然後在這些諮商的過程中就是一個每次都在重新的檢視自己，然後慢慢就是歸納還有剛剛說...就是凝聚自己想要的方向，或是比較想要的東西是什麼。

**4. 聚焦梳理後更能貼近自我。**諮商像是一個統整的歷程，幫助小晨聚焦於自己，對自己有更深刻的認識，包括自己的特質與在乎的信念為何。尤其在擁有足夠的生命歷練後，晤談的感受會更加深刻觸動，除了能與自己的經驗對話之外，也進行整理並產生新的理解，小晨覺得於畢業前接受諮商是很棒的時機點。

C1-CL-098：我覺得就是一個統整再統整，就有點像是前面幾次每一次就已經是在整理自己，然後最後就可能之前像是每次考試前，應該說每次上課做的筆記，然後最後那一次比較像是考前再作的重點整理的感覺。

C1-CL-099：我覺得就是可以更在更了解自己的特質，或是自己更適合什麼東西，就像前面剛剛說的一個聚焦的感覺。

C2-CL-015：我覺得可能也是剛好時間點的關係，就如果今天參與這個諮商可能是在大一或是大二的話，感受可能不會這麼深刻，或是不會這麼把他跟自己實際的生活還有狀況去做融合，就是可能如果大一大二的時候，可能會覺得這感覺離我還很遠，或者是可能遇到的人事物都還沒有這麼多，所以感受不會這麼深刻。所以我覺得在先經歷完了這些不同的人事物之後，再有這樣子的整理跟談話是個蠻好的選擇，因為你一方面已經了解自己，然後也會對自己再更多答案一點。

**5. 提升自我覺察力與敏感度。**除了增加自我理解之外，覺察力與敏感度也提升了，更知道如何讓別人來認識自己，也許對於未來的面試有所幫助；持續的自我探索幫助小晨能更得心應手的面臨接下來的挑戰。

C2-CL-045：我覺得是對自己更確定，然後也可以讓別人，就是例如說可能很多...譬如說一些面試什麼，他們可能會想要知道你的特質或什麼的，因為像你不只對你自己更確定，也可以讓別人對你更確定，就是如果今天你連自己的特質都不那麼清楚的話，你就只會說我開朗什麼的就是對他們來說是無用的資訊，所以我覺得這也是個蠻好的地方。然後再來應該就是你會在未來遇到不同的事情的時候更會在每個時刻都會去發現自己。

C2-CL-046：就是敏感度變高的感覺。

#### **(四) 接納生涯的不確定**

諮商結束後的兩個月進行訪談，在這三個月當中小晨的生活也有了些改變，對於生涯從原本的焦慮不安，變成逐漸接納自己的狀態，更能坦然的面對各種未

知與不確定。以下分別以兩個主題：「沉澱過後產生新想法」、「從容與坦然的面對生涯抉擇」來呈現。

**1. 沉澱過後產生新想法。**小晨表示有時候在事發的當下，較不容易有深刻的思考，需要花一些時間自行消化沉澱，才能得到更多收穫並產生新的想法。

C1-CL-006：應該說在參與這些活動的過程之中，遇到什麼事情，不管是好的還是不好的，在（諮商）當下可能沒有很多的時間去想，比較像是處理或是經歷這些事情，但是在經歷之後會讓我去想自己是什麼樣的人，或是自己在遇到這件事的時候會有怎麼樣的想法，就是對於社團、營隊、活動什麼的過程中會有的新想法。

**2. 從容與坦然的面對生涯抉擇。**小晨在訪談的當天跨出生涯抉擇的一步：與父母說明自己的想法，透過諮商晤談的整理，小晨更明確知道自己不想要什麼，以「刪去法」的方式靠近自己的生涯目標，雖然沒有確切找到未來的方向，但認為人生道路充滿各種抉擇與煩惱，答案會慢慢呼之欲出的。

C2-CL-007：嗯，我覺得現在...剛好發生在今天，就是我今天剛好跟我的父母說，我決定先不要這麼快讀研究所，但我自己也沒有預期我會是今天這個時間講，就只是因為剛好我媽媽傳了一個新聞連結，類似說什麼讀研究所的人，碩士學歷的加薪比率哈哈，比起你只有學士有多好多好，就剛好傳這個給我，然後我就順勢講了說，我沒有想要馬上...雖然我知道碩士學歷有一定的，不管是對工作或是對個人都有一定的幫助，就有把一些想法告訴他們，先告訴媽媽，然後就讓我覺得這已經是...至少我覺得我自己先做了一個選擇。

C2-CL-008：就是之前可能是一直很不確定或是很焦慮，焦慮說不知道怎麼跟父母溝通或是什麼的，但我覺得也在這個焦慮的過程中可以去，就剛好有去慢慢尋找讓答案出來，就是你做了一個選擇之後，接著可能你就是要...你可能有新的煩惱，但是你就是要也是做下一個選擇。

C2-CL-036：嗯，我覺得算一半吧！就是本來可能覺得可以有個明確方向，但現在就是雖然還沒有，但有點像就是有獲得那種刪去法的感覺，就是可能沒辦法知道明確要什麼，可是可能可以先慢慢知道不要什麼。

C2-CL-038：沒有達到的（諮商目標）可能就是沒辦法，已經是有個明確的東西。

綜合上述，小晨的諮商經驗從「初步探索—認識看待自己的方式」，讓小晨嘗試以不同的視角看待自己，到「深入覺察—反思過後看見自己的正向力量」，讓小晨好好整理自己的優勢特質並尋找意義感，從中體會到內在的力量指引自己前進，到「轉變—更加深刻的貼近自我」，更清楚自己想要前進的方向，試著朝此方向努力並貼近自我，到「持續影響—諮商的發酵」，經過一段時間的沉澱之後，逐漸產生轉變。小晨的諮商經驗如圖 4-7 所示。



圖 4-7 小晨的諮商經驗

#### 四、歸納諮商介入的療效

根據研究目的與諮商架構，將諮商介入的療效進行分類，主要分為四大類別。第一為「生涯目的感探索帶來的療效」；第二為「優勢特質探索帶來的療

效」；第三為「未來圖像探索帶來的療效」；第四為「諮商員帶來的療效」，以下分別詳述。

### （一）生涯目的感探索帶來的療效

針對小晨的生涯目的感進行探索。以下分為五個類別：「志向圖：將抽象的概念具象化以促發覺察」、「開啟尋找答案與創造希望的篇章」、「統整志向經驗有助於聚焦生涯方向」、「看見自己的生命韌性」、「找到意義感」。

**1. 志向圖：將抽象的概念具象化以促發覺察。**將抽象的概念以具體的繪畫和牌卡協助覺察與述說，幫助小晨認識自己的更多面向，包括過去到現在的轉變，提醒小晨看見目前具備的優勢，以及過去在乎的價值觀為何。

C2-CL-026：我覺得特別印象深刻的應該就是牌卡跟畫那個志向圖，就是是一個蠻有趣的過程，而且也是在把自己挖得更深，像可能志向圖就是把你以前只是有過的一些想法，有點像把它具象化，就是因為你把它寫出來。然後牌卡的過程蠻有趣的，因為你一邊排會一邊想為什麼，你為什麼選擇這一個，或是你為什麼要選擇這一個。

C2-CL-028：會去想自己之前的一些經驗，或者是可能有兩件相似的事情，或是比較類似的情況，但可能之前我是怎麼處理的，跟後來我是怎麼處理的，然後我發現兩個處理的方法已經不一樣了，那可能原本在舊的這件事情出現的特質，在後來重新發生過後他已經不存在了的時候，我就會選擇把它取捨掉，但可能如果譬如說三五年前，那個可能是我一個已經核心的人格特質也說不定，所以我覺得這個過程蠻有趣的就是你會，可能就是看那一張卡上面只是幾個字，但是可以去引發你去聯想到過去的事情，然後你藉著發現它可能現在還存在自己的身上，或是它已經不在你的身上，但是你知道它曾經出現過。

**2. 開啟尋找答案與創造希望的篇章。**當小晨與他人分享事情時，能產生更深刻的理解，與獨自思考的感覺不一樣。分享自己的志向對小晨來說是釐清自我、

尋找答案的過程，雖然過程中會感到焦慮，但說出來之後意外的感到彷彿夢想也有成真、實踐的可能性，因此願意努力去嘗試此方向。

C2-CL-002：嗯....就有時候可能有一些事情，然後你自己想跟你實際講出來、講給別人聽會...有時候可能反而會有不一樣的想法重新出現，所以在講的過程中或者是例如說一些可能其他一些特質啊什麼的發現，也會讓我對自己的了解更深刻一點。

C2-CL-004：對於志向應該是，就是在說的過程中，自己可能也是一個不確定的感覺吧！但是有時候會覺得有些事情可能你說著說著他就變成真的了，就是有時候你可能說了一個志向，然後自己反而就覺得...那好像就是可能可以往這個努力去看看。像之前可能是那種很小的事情，譬如說別人可能就會問說你最喜歡的歌手是什麼，或是你喜歡的顏色是什麼之類的，然後本來...像例如說顏色好了，我自己就是沒有特別的偏好或是什麼，可是可能常常遇到這種很小的問題，然後就有一次好像就類似好像蠻喜歡紫色的，然後後講一講就覺得，哈哈自己好像真的蠻喜歡紫色的，因為有時候自己講的時候還沒有那麼確定，可是反而講久了之後，可能之後看到紫色就覺得好像真的還不錯，然後可能腦中又會覺得說，這個是我喜歡的顏色，然後就覺得好像真的蠻喜歡的，雖然這只是很小的事情，可是我覺得有些事情可能也是你本來不那麼確定，可是講一講你就會真的往這個方向的感覺。

C2-CL-005：我覺得也是一個找答案的過程吧！就是從原本的可能毫無想法，就是沒有特別去想過這件事情，到面對這個問題之後然後你去想，可能還沒有這麼快找到答案，所以開始可能各方的去想說這個可能會不會、還是這個可能，然後中間可能會覺得為什麼找不到很焦慮什麼的，也許到最後真的有找到答案，所以我覺得他是一個找答案的過程。

**3. 統整志向經驗有助於聚焦生涯方向。**回憶自己從小到大曾有過的興趣與志向，一方面重拾過去的記憶，另一方面也協助小晨重新整理自己的生命經驗，而

目的感的探索也幫助小晨對生涯方向更加聚焦，進而改變面對生活的態度與處理方式。

C1-CL-040：那時候在畫完的時候，有點像是把自己以前很多的記憶抓回來的感覺，但大部分都是大學之後的感覺，然後也會有一些現在自己正在做的事情，就像在修 OO 系的課阿，然後有接家教阿，然後之前有在補習班上班，然後還有一些就是排版的東西，所以有點像是，因為畫了這個圖就是會變得更明瞭一點，就一方面是把自已的回憶抓回來，一方面也更一目了然一點，就是自己在腦中，混亂的腦中想過的那些，有點像是把它整理出來。

C1-CL-041：就是也是幫助我自己最近去思考，不管是研究所還是就業的方向，就是雖然還是沒有一個最後方向，但比較可以縮小範圍，也比較知道說對什麼部分是有興趣的。

C1-CL-044：應該就是在經歷了相關的事情，因為有做整理了，所以你會覺得，噢！可能我那時候的心態或處理的方式跟現在我的心態和處理方式有不太一樣，或是有還是一樣的地方，就是這些事情也被有點像浮出水面的感覺。

**4. 看見自己的生命韌性。**當開始思考是什麼原因讓自己即便辛苦，仍然願意撐下去的時候，自己的初衷與熱忱會再度浮現出來，這些會成為持續走下去的力量；除此之外，秉持「相信最後結果是良善」的信念也幫助小晨度過許多艱辛的時刻。

C1-CL-027：我覺得聽到這個（提問：覺得在那個可能很痛苦或者是很不想完成，就是那個過程是很辛苦的，但背後是什麼力量在支撐著你做完這件事情呀？）的時候，第一個會有的想法就是對啊為什麼？就是既然這麼辛苦幹嘛要做？然後你就會仔細的去想說，是不是因為剛剛前面的那個當中有什麼快樂，所以即使很辛苦，你才願意繼續做下去？然後我覺得影響的就是會有

點像是在之後可能遇到類似的事情的時候，你會去想的當初自己是抱持的什麼初衷想要完成，或者是我之前遇過類似的，那我為什麼會想去完成。

C1-CL-029：因為我相信成果會是好的，應該說這個相信並不只是單純是很正向的，我相信它一定會好，有點像是都已經這麼辛苦了，如果還不好的話，這樣不太好吧？就有點是像覺得我必須相信這樣是好的，一個讓自己可以繼續完成繼續前進的一個使命或是動力吧？就是一方面真的覺得最後會是一個好的結果，但一方面也是說這當中都已經經歷過這麼多碰撞或挫折，那成果若還不是好的那該怎麼辦？所以我覺得它已經不僅僅只是一個很正向的心念，同時也是一個繼續讓自己往前的動力。

**5. 找到意義感。**許多時候因為事情很多或挑戰性高而感到忙碌、辛苦，然而從中找到意義感之後，卻會覺得即便過程辛苦卻是充實、值得的。

C1-CL-045：就是有時候有蠻多事情可能它完成並不是這麼容易的時候，雖然一方面會覺得完成這件事情很累，可是在完成之後成果如果是好的，我就會覺得雖然很辛苦，可是因為這個過程也是充實的，不管是你在做的事情，或是你一起做事的人，對我來說我會覺得是蠻好的一件事情。

## **(二) 優勢特質探索帶來的療效**

進一步探討優勢特質探索對小晨帶來的療效。以下分為三個類別：「促進自我覺察而做出改變」、「增進對自我全面性的理解」、「提醒自己是擁有優勢力量的」。

**1. 促進自我覺察而做出改變。**深入討論優勢特質與生活經驗的連結，討論如何將優勢力量發揮得恰到好處，小晨發現自己有時候生活不平衡的狀態，與優勢特質的過量展現有關，此覺察給予小晨一個重要的提醒，開始練習反思自己的狀態並做出改變。

C1-CL-050：我覺得這還蠻有趣的，因為可能之前不會特別去想自己的某個人格特質是太多還是太少，所以你可能頂多大概知道你有甚麼特質，但也不

會特別去想說這樣子是不是太多或是不是太少。所以我覺得對我的影響就是你會去想說如果太多了，這樣是好的影響還是不好的，那如果是不好的話，我要怎麼去調整，還是我要用什麼其他的特質去減低這個過量的特質，所以我覺得這個意義對我來說是個蠻有趣的發現，就是可能第一次去想說...對欸是因為我的這個特質可能太多了，所以才會有可能我之前經歷的什麼事情的那樣子的狀況發生。

C1-CL-051：例如說假設有時候太負責任，大家不是都說能者多勞？然後我就會覺得能者會過勞，就是做到太累，然後有時候你突然就會再發現了之後，就會覺得那我就是不要這麼鑽牛角尖，或是我把一些事情讓其他人去完成，就有點像是對自己好一點。

C1-CL-065：就是很深度地解釋了自己的特質吧，不管是這個特質的好，還是這個特質可以再改進的地方，都被特別的挑出來然後檢視跟觀察這件事情。

C1-CL-066：有時候可能例如說做什麼事情的時候就會想，原來我的這些特質是這樣子用在我的生活上，或是我對事情的看法上。

**2. 增進對自我全面性的理解。**探索優勢特質幫助小晨不斷思考，除了完成事情本身之外，也會留意過程中經歷些什麼，會進一步思考自己的動機、收穫與感受為何；除了優勢特質帶來的正面影響之外，同時也看見自己比較不足的地方。

C2-CL-012：我覺得應該最直接的意義就是幫助我無時無刻都在思考吧，就算只是自己可能做了一件事情，這樣子簡單的行為，然後可能不會是...喔我完成了這件事情而已，而是你還會去想，比如說我完成這件事情那動機是什麼？或者我完成這件事情之後，我的收穫是什麼？我的感覺怎麼樣？就是有點像是讓這件事情被拉長了，就它不是只是你完成這個事情的本身。

C2-CL-013：嗯...我覺得也可以在...就也是像剛剛說的，你也可以在這樣子的過程中再 去印證不同的事情，或者是你可能也可以在這個...這樣子的想

法或是思考的過程中，讓我可能對自己的了解更多，或是各方面的了解，而且可能也甚至不只是優勢，可能也有不那麼好的地方也會去發現。

**3. 提醒自己是擁有優勢力量的。**發覺自己在不同階段身上具備的特質似乎都不太相同，也會在不同情況下有不一樣的展現方式，會依情境而有所調整；整理完自己的優勢特質後，將之記錄下來並適時提醒自己具備這些優勢。

C1-CL-067：應該是透過這一次才發現，可能它已經不是我自己這麼核心的特質，就是可能是我過去會有這樣子的特質，或是在不同的場合會出現的不同特質，就是可能之前不會特別去發現，原來我之前的那些特質現在已經沒有這麼的明顯了，或是在不同的情況會有不同的處理方法，就是透過那一次排牌卡才有這樣的發現。

C1-CL-068：我覺得排那個特質我覺得蠻有意思的，因為像是把自己的特質整理出來，就我那時候在回家之後還有再把那幾個寫起來，就是因為我有行事曆，我就把他寫起來，就覺得原來我自己是有這些特質的，也許之後偶然翻到的時候，會有點像是提醒自己吧，或者是記得說我自己是有這些特質的。

### **(三) 未來圖像探索帶來的療效**

討論小晨對於未來的想像，並以奇蹟問句的方式邀請小晨思考不同的面向。以下分為兩個類別：「反思自身的價值觀與渴望」、「增加達成夢想的動力」。

**1. 反思自身的價值觀與渴望。**當開始想像自己未來十年後的模樣，小晨會將周遭重要他人當作模板參考，反思自己到底想要過什麼樣子的生活，但仍舊較關注現階段要面臨的挑戰為何。

C1-CL-082：我覺得還沒有影響，但是這個想法自己是記得的，只是不會有特別它已經影響到什麼，可能就像我說的可能我還是比較著重在我眼前需要面對的事情是甚麼。

C2-CL-019：想像十年後的自己會是什麼樣子，我覺得也是讓我開始去看身邊可能比我年長的人，不管是老師還是父母，或是身邊的誰，反正就是比我年長的人，去看他們生活的樣子，然後去想說這會是我想要的生活的樣子嗎？或是怎麼樣我比較喜歡？就是可能以前也是不會特別想到這個問題，因此就會去想像要變成一個怎麼樣的大人。

**2. 增加達成夢想的動力。**想像十年後的圖像對小晨來說較茫然，但透過「未來導向」的提問並想像「未來所有混亂都解決」的畫面，讓小晨認真去想可能的場景，似乎能帶來正向的影響，使小晨願意更努力朝夢想目標邁進。

C1-CL-075：那時候蠻茫然的，因為可能連五年後的自己都還很難想像到，所以如果要想十年後就一片空白的感覺，就像我高中的時候就是也想像不到五年後現在自己的樣子，又或者是說從現在推往前十年前國中的時候我根本就不會想到我現在會是什麼樣子。所以當時聽到覺得蠻茫然，應該說是自己沒有特別去想到的問題，應該說沒有很仔細的去想，可能頂多就是有個想法，也不是想法，就是想像，但是不會很特別去想說我會是什麼狀態，或是什麼樣子，所以真的是透過那個問題才去仔細的想像自己未來中對於自己的想像是什麼。

C1-CL-076：會想著要為了那樣子的未來的想像然後去做什麼努力吧！

C1-CL-091：就是聽到這個的時候，就是說如果混亂消失了然後我的困擾被解決我的生活會是什麼樣子？我聽到的感覺就是...天啊！好想要這一天趕快到來，對就是會覺得是個好的憧憬，所以一聽到這個問題就會覺得會願意為了趕快讓這件事情發生，去努力或者是找到一個解決辦法。

C1-CL-092：就是會因為為了想要趕快有點像是塵埃落定的感覺吧！所以就願意趕快不管是找到一個方向，或者是為那個方向做努力。

#### **(四) 諮商員帶來的療效**

諮商員針對小晨的狀態給予回饋。以下分為兩個類別：「諮商員的回饋為重

要提醒」、「諮商員的理解引發優勢產生」。

**1. 諮商員的回饋為重要提醒。**由於好奇他人對自己的想法，諮商員的回饋對小晨來說更顯得重要，尋求自我成長與休閒之間的平衡，是接下來要努力的方向。

C1-CL-096：這個就是諮商員說的，有點像是因為在過去的諮商過程中都是我說我的想法，所以在那一次的機會就有點像是聽到諮商員對我的觀察，就像我之前說我會很好奇別人對我的想法是什麼，所以那是我第一次聽到...所以就覺得原來在諮商員眼中我是這樣子的人。

C1-CL-097：應該就是覺得...休息和自我照顧的時間可以再去做平衡，就是會覺得是我要去讓自己一邊追求自己喜歡的事情，一邊也要有休息時間，比較是一種認同的感覺吧！

**2. 諮商員的理解引發優勢產生。**以跑步的比喻形容小晨面對生涯的狀態，貼切的形容小晨現階段非常努力的充實自我，雖然過程感到迷茫，但強調過程中小晨的「努力」是有意義的。當諮商員看見自己的努力，小晨感到被理解之後似乎能重新檢視狀態，聚焦於自己的優勢力量。

C1-CL-056：第一個聽到的感覺就是，我很討厭跑步，然後就覺得這比喻聽起來就更累了，就是因為不喜歡跑步。但是我覺得是對的，就是因為每個練習都是在讓自己更有體力，或者是提前做好更多準備，但我覺得跑步特別討厭跑操場，就是學校每次要測這種 800 或 1600 的時候我就會很討厭覺得很煩，所以我就會覺得跑操場，有點像是你一直一直在準備，而且又因為是繞圈，所以就會覺得你真的還不確定自己的目標方向是什麼，你只知道你那個當下是一直在準備，或是一直在努力的。

C1-CL-058：就是會覺得是自己在，可能一方面我很討厭跑步，所以我又覺得這樣的過程不是一個容易的事情，就是會覺得是一個真的你很努力在準備，而不是你可以得心應手就完成的。因為用跑步這個比喻，剛好又是跑操

場，就是你一直在努力，但你不確定自己為什麼要這樣子練習，但是會覺得我至少是在努力，我沒有虛度掉這些時間。

綜上所述，將小晨的諮商介入療效進行歸類，生涯目的感的探索幫助小晨聚焦於生涯方向，並看見自己的生命韌性與意義感；優勢特質的探索增加小晨對自己全面性的理解，提醒自己內在具備的優勢力量得以協助自己克服困境；未來圖像的探索協助小晨反思夢想背後的渴望，並增加實踐的行動力；諮商員的理解與正向回饋為小晨帶來新的方向。小晨的諮商療效歸納如圖 4-8 所示。



圖 4-8 歸納小晨的諮商療效

## 五、諮商員對小晨的理解

晤談過程中，看見小晨不斷透過敘說來整理自己的生命經驗，回顧大學以來的點滴與成長收穫，小晨發現自己花不少心思於感受當下，並進行大量的自我探索與

梳理歸納。諮商員與小晨的互動中，感受到小晨將每件事情都看得很重要的態度，無論多麼細微的觀察或是提問，小晨總能努力從自身經驗中來尋找連結，也嘗試以優勢觀點來進行覺察，透過目的感與優勢的探索，似乎也重新喚起自己的熱忱，並找到即便忙碌辛苦，卻仍願意堅持下去的動力和意義，而小晨也帶著這些優勢力量面對目前生活中正在經歷的任務與挑戰。對小晨感到最印象深刻的部分是小晨的高度自我覺察力，由於小晨本身對自己已有一定程度的認識與理解，奠基在這個基礎上，再輔以優勢與未來導向的提問，發現小晨能夠以不一樣的眼光看待自己，讓小晨對自己有更全面的理解，另外也發現從小到大自己喜歡的事情，以及所做的各式努力，其實都是由一層層意義感所構成的。優勢探索與意義感的追尋有著相輔相成的功能，雖然最後小晨仍未找到明確的生涯方向，但可以感受到小晨對於現階段要面對的挑戰，能以更坦然的態度來因應，雖然未來的不確定性有時仍會影響自己，但是當小晨對自己有更正向的理解後，反而能努力將這些焦慮轉化成努力的意義，也因此走的更加踏實與安穩。

#### 第四節 綜合討論

本節根據三位研究參與者的分析結果，並與文獻資料進行對話後，提出對結果的觀察與討論，以下分別論述。

##### 一、生涯發展是找尋自我與意義感的過程

根據三位研究參與者的研究結果，發現生涯可以視為找尋自我的過程，生涯發展與生活經驗密不可分，尋找意義感也是過程中重要之事。研究者以個人生涯與生活經驗之關聯進行探討，分別為：「大學生的生涯議題與生活經驗息息相關」，以及「自我理解與找尋意義感有助於生涯願景的形成」。

##### (一) 大學生的生涯議題與生活經驗息息相關

從研究結果中發現大學生生涯探索與抉擇的歷程，往往與個人的生活經驗脫

離不了關係，並且會相互影響。

以諮商歷程的整體性來看，原先三位研究參與者各自帶著不同的生涯議題前來晤談，Apple 想要更加確定「助人者」是否為自己真正想走的方向；小晰想申請國外研究所，但對於此決定猶疑著，內心感受相當複雜；小晨處在即將畢業的時間點上，仍對於接下來要做什麼感到不確定，為此感到焦慮萬分。然而隨著晤談的進展，研究參與者分別提到生活中正經歷與在乎的事件，舉凡 Apple 與家人們的互動溝通經驗和個人界線的議題；小晰在人際關係上的磨合與轉變；小晨諮商期間正經歷社團活動的辛苦籌備階段等，這些不同的經驗也在生涯抉擇的道路上扮演重要的角色。從研究參與者分享的生命故事，以及給予的回饋來看，發現生涯議題為生活經驗的其中一部份，且生涯困擾與生活經驗會相互影響，像是 Apple 思考自己是否適合成為助人者的目標，就與現階段生活在意與人連結之議題相關；小晰考量是否出國深造的原因也與人際互動有關；小晨在面對未來不確定要做什麼的焦慮中，將自己放在忙碌的社團生活中持續探索。生活當中發生的各式事情，都與生涯議題息息相關，這些經驗當中的體驗、收穫，與深入的自我覺察，往往會影響人們面對未來生涯的態度，甚至影響自己的生涯抉擇。

以先有明確的生涯目標，再針對此目標進行各式努力與嘗試的 Apple 來看，Apple 提及自己想成為助人者的決心，而這個生涯目標是自己從小到大即嚮往的工作方向，也因為對於自己的未來有著明確的生涯目標，Apple 更知道自己接下來要努力的方向為何，這也讓 Apple 更加積極投入於社團活動，除了自己本身喜愛與人互動之外，也期待透過各種不同類型的活動探索自己的多元樣貌。在諮商的過程中，回顧起這些活動經驗，以及與他人互動的時刻，Apple 發現「溫暖」的人相當有吸引力，而也是 Apple 想要展現的模樣，透過敘說 Apple 發現自己正藉由多元經驗的累積，以貼近自己想成為助人者的生涯目標。

從研究結果中發現，「深入的自我理解」，以及「從經驗中學習」皆有助於提升對於生涯目標的明確性。有別於 Apple 從小即有明確生涯方向的狀態，小晰和小晨

經歷較長時間的探索與覺察，大學期間努力尋找適合自己的未來走向。一開始小晰對於生涯抉擇感到焦急，隨著晤談的開展，除了討論生涯抉擇的考量之外，也進行了人際層面的深入探討，討論到小晰如何看待自己與經營人際關係的方式，過程中亦討論到小晰在乎的生命價值，以及欲展現的個人樣貌，當對自己有了更深切的理解之後，小晰也變得更加肯定自己的生涯目標；小晨在大學期間修習許多不同領域的課程，並參與許多課外活動，舉凡擔任志工、參與營隊活動、打工經驗、交換學生體驗等，對小晨來說每一次的經驗都是不同的學習，而在參與這些活動，與不同的人相處時，小晨也用心的投入其中，並花許多時間來自我探索，無論是發掘自己的興趣特長，或是透過他人來認識自己，小晨表示這些經驗幫助自己不斷摸索自己的生涯方向。透過諮商的整理與歸納，小晨除了回顧自己大學期間的學習與收穫，更看見自己不停為自己累積實力，而這些對於未來的生涯發展都是有助益的，小晨的生涯目標也透過這次的諮商變得更加聚焦，更體認到生涯抉擇與生活經驗是密不可分的。

Marcia (1980) 認為青少年正值尋找自我認同的重要時期。大學生仍處於不停自我探索、角色試探及職業嘗試的階段，藉由學校的學習、社團活動，及課外的實習、打工經驗來找尋自己的興趣和定位 (Super, 1980)。參與有意義的社團活動，有助於探索個人價值觀，並了解多元的生活型態，這有助於大學生進行工作世界和各個職業領域的理解，以及幫助他們了解沒有一份工作是完美的，並且當個人找到最合適的工作時，會感到相當滿意與雀躍，意義感就此現身 (Adams, 2012)。另外，王玉珍 (2018) 將青少年目的感的內涵與相關經驗歸納為未來志向、生活重心、理想生活及理想社會，並提出志向及生涯目的感的形成與周遭正在經歷的生活息息相關。從上述三位研究參與者的經驗與文獻進行對話，可以發現當事人的生涯議題背後有許多生命故事能進一步探索，而大學生的學習環境中能接觸到各式多元刺激，因此以當事人的主觀經驗出發，陪著他們一同看見主觀世界發生什麼事情，藉此找出意義感是重要的。

## (二) 自我理解與找尋意義感有助於生涯願景的形成

本研究結果發現，當研究參與者對自己有深入的理解與覺察後，能自發性的產生轉變，這也反映在研究參與者看待生涯願景的態度。

與小晨的晤談過程中，諮商員多扮演傾聽者之角色，在聆聽與引導的過程中，促發小晨大量的自我覺察，不論是從過往的經驗中提取記憶，或是真實感受現階段正經歷迷茫的狀態，小晨在忙碌的生活中挪出一段片刻讓自己稍作沉澱，當把心力好好聚焦在自己身上之時，除了紊亂的思緒能重新被釐清之外，小晨也從這些看似平淡無奇的生活經驗當中，喚回自己的初衷熱忱與意義感。Thompson 與 Feldman (2010) 的研究中提到，為了幫助人們探索生活中真正重要的事情，提醒自己放慢腳步並反思人生歷程中的意義是必要的。這有別於與友人聊天的經驗，諮商過程專注於當事人的一言一行，尤其後現代取向心理諮商著重的「開放、不預設立場、好奇」的態度，認為當事人為自身生命故事的專家，以及諮商員優勢態度的展現，是促發當事人有機會看見自己內在韌力的重要關鍵。這也呼應吳淑禎(2018)研究中所云，若大學生具備「樂觀特質」、「自我反思」以及願意彈性「改變想法」的內涵，將能順利度過生涯逆境。

諮商的過程中，不能只關注學生學習或工作的常規細節，助人者得鼓勵學生思考如何讓自己的學習或工作變得更有意義的方式，從而幫助他們重新反思他們對學習或工作的看法(Adams, 2012)。諮商員引導 Apple 思考目前參與的活動、修課狀況以及與人互動的狀態，藉此連結 Apple 欲成為助人者之夢想；幫助小晰從原本對於生涯的擔心，進而探索其在乎之價值觀，並連結至對人際關係的需求，也讓小晰更加安心的朝理想邁進；而小晨在籌備暑期營隊的水深火熱中，反思自己長久以來願意投入與堅持的初心為何，整理自己的思緒後也間接聚焦了生涯發展的方向。

除了讓生涯方向變得更加清晰之外，更重要且研究參與者皆有提到的為，對生活的各個層面產生不同的影響，主要可分為態度、認知與行動層面。無論是變得更加樂觀正向，相信自己是真的有能力，或是實際展開行動並做了改變，這些轉變

的發生，都是因為對自己有更多的認識，並深刻體會到自己想要過上更好的生活。我們得深入探索自己到底是誰，理解自己的目標究竟是什麼，確信我們認為有意義的東西，並了解自身的優勢為何，如此才能真正發展出令人滿意的生涯願景(Kosine, Steger, & Duncan, 2008)。

## 二、優勢取向生涯諮商的影響經驗是循序漸進的

根據研究結果發現，隨著諮商的進展，研究參與者分別呈現獨特的樣貌，並從各自的經驗中發展由淺入深的轉變歷程。研究者萃取這些經驗中的特色來進行討論，分別為：「諮商初期以建立關係和初步探索個人狀態為主」、「醞釀過後能產生深度的對話交流」、「深入覺察與自我統整後促進自發性的轉變」、「融合優勢力與生涯目的感的諮商，能帶來持續性的影響」。

### (一) 諮商初期以建立關係和初步探索個人狀態為主

從研究結果中發現，諮商歷程因研究參與者的不同狀態和步調，而呈現些微不同的發展，然而以大方向來看，晤談的初期仍以基本層次的自我探索為主。

Apple 與小晨在諮商初期的經驗相近，皆以陳述個人狀態為主，像是 Apple 的「對自身狀況的探索與認識」描述自己樂於助人的形象、正向樂觀的生活哲學觀，以及夢想目標與自己的關聯；小晨的「認識看待自己的方式」，提到自己相當在意他人的想法、在乎人與人之間的互動和諧，並且享受不論與他人或自己的深度交流時光。小晰的諮商經驗除了描述個人狀態之外，也經歷較明顯「關係磨合與調整」的過程，諮商的初期感到許多模糊與不確定，不論是對諮商架構、諮商員或是自己，都有著較迷茫的感受，然而在經歷真誠的反應與對話後，漸漸脫去防衛的外殼而進入「設立目標與探索自我」的階段，開始述說並面對自己的擔憂與混亂。

小晰提到自己在諮商歷程中的態度轉換，從防衛轉為正向的歷程大致可分成三階段，從「覺得不被理解而產生防衛的反應」到「感受到諮商員的理解後正向元素跟著進來」到「自我接納並活在當下」。小晰表示當諮商員越能貼近、同理自己的狀態與感受時，便越能從正向的角度來思考，再逐漸接納自己目前正在做的事情，

以及原先自己不認同也不喜歡的自己。

初期探索的重要性在於讓當事人有機會表達自己的感受，並且靜下來思考自己的遇到的複雜困擾（Hill & O'Brien, 2004）。在優勢中心取向的工作模式，Smith（2006）提到開啟諮商工作的第一步，為創造良好的諮商同盟關係；王玉珍（2009）亦說明諮商的初始階段，宜專注於聆聽當事人陳述之困擾問題，並了解個人成長經驗對目前生活的影響。

由此可見諮商員的開放態度相當重要，也會影響當事人願意分享的程度。諮商就像一場冒險，建立關係與初步探索的階段就如同準備行囊、熟悉旅伴的過程，當雙方建立信任關係後，便能安心的一同踏上旅程，去經驗這一趟未知旅程帶來的驚喜與珍貴收穫。

## （二）醞釀過後能產生深度的對話交流

從研究結果中發現，建立良好關係轉為工作模式後，研究參與者將會針對自己的議題進行深入覺察。過程中研究參與者將進行多方面的思考，並看見自己在乎且渴望的價值觀，聽見自己內心多重聲音，也逐漸感受到興趣與志向背後的意義為何。

三位研究參與者皆針對優勢特質的正反兩面進行思考。Apple 提到自己想要展現樂觀溫暖的模樣、善於照顧他人，卻也提到自己經常過於體貼他人而忘記照顧自己的感受，因此陷入心力交瘁的處境；小晰表示內省自律是自己的長處，此優勢雖然幫助小晰「吾日三省吾身」督促自己不斷成長進步，卻也看見長期如此嚴苛對待自己的狀態；小晨在乎他人的想法，因此總是貼心的優先考慮到他人感受，也因此造成心理上的負擔與疲累，或是將「責任感」看得非常重要，將責任全部攬在自己身上，而失去好好休息、放鬆的機會。

歷經深入的覺察，從各自不平衡的狀態當中，研究參與者們也分別看見自己的優勢資源。Apple 尤其發現家人與朋友的支持對自己而言相當重要，而 Apple 的家人也全力支持自己的夢想，以及自己的正向樂觀也是幫助自己達成夢想的助力；小晰重新以正向的觀點詮釋「權威感」的意義，也從原先的內在衝突矛盾之處，看見

自己一直以來在乎的生涯價值觀：專業性，而這種專精於某項專業的狀態，能讓小晰感到有自信；小晨發現重要他人的理解對自己而言是重要力量，也看見自己即便處於辛苦狀態，仍願意帶著初衷與堅定信念一步步走下去的勇氣。

王玉珍（2009）提到進入工作階段的「深化覺察」巨集，能協助當事人看見自己的內在價值，並統整正負向經驗。經歷統整後協助當事人建立優勢力，看見這些內在力量著實存在個人身上（Smith, 2006; Ward & Reuter, 2010; Wong, 2006）。優勢特質會透過自我覺察，以及與他人互動的經驗，並透過有意義的對話中所獲得，這樣的覺察相當有力道，能為個人帶來意義與希望感，甚至打破舊有價值觀重新詮釋自己的相信。經過深刻的統整與釐清，個人的困擾與優勢力量將搭連在一起，除了內在力量之外，有效的外在資源也扮演著催化作用。

### （三）深入覺察與自我統整後促進自發性的轉變

從研究結果中發現，經歷深入覺察，對自己有一定程度的了解與統整後，研究參與者將會自發的做出轉變。此轉變指的是與原先狀態不相同，為諮商當中的成長與收穫，包括做出新的嘗試與改變。

生涯方面，Apple 認為自己的生涯目標變得更加清晰，探索覺察的過程像是在給予承諾，因此 Apple 也努力調整自己的學習模式、時間規劃以及自己的狀態，以跨出現階段的舒適圈；小晰的想法變得更加彈性，鬆動生涯抉擇上絕對因果關係的想法；小晨覺察到有目標對自己來說很重要，因此變得更加積極為自己設立目標、尋找方向。

諮商的過程中也發現，許多的困擾與考量都與「人際」脫離不了關係，但也在經歷全面性的思考與敘說後，逐漸改變原有的想法。Apple 覺察自身個人界線的設立較為模糊，因此在生活中練習劃出自己的心理空間，而改變人際模式；小晰在重新省思自己過往的交友模式與分類後，發現自己過去看待人際關係的方式較為極端，想要調整此非理性信念，因此主動增加與他人交流的機會。

另外，三位研究參與者共同的特點為，更加貼近並接納自我了。Apple 喜歡自

己樂觀正向的模樣，想努力維持並朝更美好的夢想邁進；小晰原本不喜歡自己「理性」的一面，但發現自己在現實生活中的展現無法脫離理性的樣貌，經過多元角度來看待，小晰發現自己似乎更能接納自己的真實模樣，也開始有一點喜歡這樣的自己；小晨覺得自己的覺察力與敏感度有提升，也因為聚焦在自己身上進行深刻的討論，幫助小晨更靠近自己了，這有助於未來面對各項挑戰。

#### （四）融合優勢力與生涯目的感的諮商，能帶來持續性的影響

從研究結果中發現，融合優勢力與生涯目的感的諮商，除了在當下幫助研究者看見自己的正向與能量面之外，也能產生持續性影響。

Apple 在優勢特質探索的時候，提到溫暖樂觀的特質是想要展現的模樣，而此優勢特質也與自己的生涯目標有所呼應，將此優勢萃取出來更加深 Apple 對自己的正向理解，而這樣的影響經驗也延續到 Apple 的生活當中；小晰提到在諮商過程的討論，無論是生涯抉擇、自我概念或是人際關係的覺察，都變得更加彈性，這種鬆動「舊有極端想法」的觀點，持續成為小晰生涯之路上的提醒；小晨在諮商期間如火如荼籌備暑期營隊活動，由於正處於水生火熱當中，因此在諮商期間較無感受到明顯的改變，然而在三個月之後的訪談小晨提及，自己已做出初步的生涯抉擇，並逐漸能以更加從容與坦然的態度來看待生涯的不確定性，而這與諮商體驗中以正向觀點為主軸的覺察反思有關。

當人們在生活中實踐自己的目標與夢想時，便能從中獲取大量的意義感並增加生活滿意度（Duffy, Allan, Autin, & Bott, 2013）。關於提升意義感、目的感及生涯召喚感的相關研究，Thompson 與 Feldman(2010)於大學開設的「讓生命說話」選修課程，能促發學生思考自己的人生意義，然而研究也發現學生們即便有了意義感，卻不見得能在生活中立即實踐。改變並非一蹴可幾，每個人的狀態又不盡相同，許多時候人們得實際經驗過，或是經過一段時間的沉澱與消化，方能深刻體會與頓悟。助人者的目標為協助當事人覺察困擾所在、讓當事人為自己負責、為改變做準備，而改變發生前的準備期與深入探索更顯得重要（Hill & O'Brien, 2004）。

### 三、優勢取向生涯諮商的療效可從全面性觀點來看待

根據三位研究參與者的研究結果，可歸納出不同的諮商療效。分別為：「媒材介入是一種開啟、破冰與有效具體化的方法」、「敘說志向與內心話是貼近夢想的過程」、「以優勢觀點進行自我覺察，能從逆境中看見力量」、「優勢是以更加彈性與開放的角度來看待生活」。

#### (一) 媒材介入是一種開啟、破冰與有效具體化的方法

研究顯示以「志向圖」及「青少年優勢力牌卡」作為介入的主要媒材，有助於研究參與者較快進入狀況，並產生具體、有方向性的思考以覺察生涯目的感和內在優勢力。

小晰提到繪製志向圖有點像是破冰、開啟後續談話的一種方式；Apple 表示透過志向圖敘說夢想，讓自己更確信嚮往的生涯目標；小晨提到志向圖及牌卡的運用能協助將抽象的概念具體化，產生圖像以後能促發自己有更多的自我覺察。由此可見，當腦中的想法、抽象的思考透過敘說與重新組織，並以具體清晰的方式表達出來，似乎就已經踏出追尋夢想的第一步了。媒介固然有開啟探索的作用，然而與當事人進行對話才是理解對方主觀世界與生命故事的主要關鍵。

#### (二) 敘說志向與內心話是貼近夢想的過程

從研究結果中發現，三位研究參與者皆提到當有機會將內心的想法說出來以後，有別於獨自一人的思考與反思。

Apple 提到當把自己的想法或是夢想「說出來」之後，由於計劃變得更具體、詳細清楚，因此也更有動力來完成自己訂下的目標；小晰表示許多想法其實在心中早已想過多遍，但是將這些想法講出來的感覺有別於自己想，似乎變得更踏實了；小晨認為諮商的過程，好像在為自己進行整理歸類，當重新將小時候的興趣與志向放在一起看，在敘說統整的過程中，也看見自己重視與在乎的價值觀是什麼，將志向講出來之後，彷彿就更靠近夢想了。

從研究參與者的回應當中，研究者進一步思考何以敘說志向之後，感覺更接近

夢想，發現敘說的過程中增進「自我效能感」與「希望感」為靠近夢想的重要因素。敘事治療提到「人是自己問題的專家」，經由一個豐厚故事的發展，能重新敘說生命故事本身並重新建構（黃素菲，2018）。敘說本身即為一種療效。之所以產生自我效能感，或許是經過優勢探索之後，研究參與者著實看見自己的長處，知道自己有能力、有力量完成一些挑戰而看見希望；明確的計畫與目標勾勒，也讓研究參與者更知道自己該如何達成目標和夢想而產生行動力，當實際完成了挑戰目標後，「我有效能」的感受便會油然而生。Kosine 等人（2008）提到具備較高自我效能感的人，擁有較清晰的生涯目的感，亦能產生較高的生涯行動決策力。自我效能感的提升可透過優勢的萃取，和志向、渴望、意義感的深化來提升。

除此之外，想像未來的美好藍圖以及未來導向的提問能帶來希望感，諮商員的提問：「你覺得十年之後你的生活可能會是什麼樣子？」經過初步的分享及探索後，再進一步詢問：「如果你的夢想達成，十年後的生活會長什麼樣子？」、「如果你的困擾解決了，十年後的生活會是什麼模樣？」以連結研究參與者現階段的狀態。面對這樣子以未來為出發點的想像，研究參與者有不同的回應，Apple 認為想像未來的美好藍圖會讓自己更有行動力朝夢想邁進；小晰則表示若停留在未來圖像的時間較長，能想得更具體、清楚，會讓自己產生更多動力及希望感；小晨表示想像未來對自己來說有些遙遠，雖然能增加一些努力的動力，然而小晨更在乎目前得克服的難題，也藉著討論的機會反思自己的價值觀與渴望。

研究者發現，透過未來想像和優勢力的結合進行自我探索，能更凸顯個人的生涯目的感。Kosine 等人（2008）的研究顯示，透過活動參與以增加自我認同，以及與成人或同儕進行有意義的對話，皆有助於提升人們對於生涯的目的之感受度。萬事起頭難，當人們把內在的渴望說出來之後，便已為自己開闢一條路徑，而這樣的方向便是目的感，當有了目的地之後，人們知道自己該往哪裡去，彼端的夢想將不再如此遙不可及。

### (三) 以優勢觀點進行自我覺察，能從逆境中看見力量

從研究結果中發現，優勢取向生涯諮商過程中的自我覺察，能透過優勢特質的權衡探討，使研究參與者看見自己的辛苦與努力，並且發自內心疼惜自己、接納現階段的狀態，進而產生轉變。

Apple 表示自己在生活中習慣以體貼溫暖的方式關心周遭的人，然而 Apple 發現自己時常過度將心思放在他人身上，而導致身心疲倦，也感受到自己現階段的生活品質逐漸受到影響；小晨的責任心很強，凡事會將該完成的任務盡量做到完美，有時會鑽牛角尖而造成過度疲勞的狀態。針對「優勢特質過度展現」的主題進行探索，有助於研究參與者在生活當中自我省察，開始去留意自己是否出現不平衡的狀態，為了達到更自在美好的模樣而加以調整改變。Apple 嘗試練習在生活中多留一些時間給自己，除了為他人思考之外，也會回應自己的需求；小晨也逐漸改變過去用盡全力付出的習慣，轉而開始練習放過自己，尋求工作與休息之間的平衡。由於發現過量的優勢特質正影響著自己的生活品質，看見自己的辛苦而心疼自己，讓自己得以有個休息喘氣的時間，當研究參與者深刻體會到這樣的生活並非自己嚮往的而做出改變，這也是諮商療效產生的原因。

另外，優勢特質的探索能促使人們去看見自己背後的需求與渴望，引發更多自我理解和省思，藉以覺察支撐自己堅持下去的力量。小晰認為自己時常會先將不好的結果想過一遍，也會擔心自己陷入負向的情境中，然而透過優勢經驗的分享，小晰重新看見自己嚮往的模樣，理解自己重視的「能力」與渴望獲得的「人際連結」其實是可以並存的。雖然一開始小晰表示思考「什麼力量陪伴自己度過低潮」的時候，感到有些彆扭，然而當仔細去思索與感受，小晰發現自己的「自信心」與「相信自己有能力」的信念是讓自己堅持下去的動力；小晨認為當自己在籌備活動期間感到疲倦與辛苦的時候，會想起「自己的初衷」，想起興趣最初吸引自己、自己喜愛之處，以及「相信努力的結果是美好的」的信念也幫助小晨感到自己的努力是值得的，而願意繼續認真走下去。當人們看見自己需求背後的渴望，往往「意義感」

便浮現出來，雖然過程會感到很辛苦甚至痛苦，卻也能同時感到喜悅與滿足。當研究參與者以正向視角看待自己，便能看見即便處於辛苦或不平衡的狀態，仍擁有堅持下去的動力。

這種找尋意義感的歷程與生涯召喚的概念相像。人們可經由不同的角色來經驗生涯召喚的歷程，生涯召喚的力量存在每個人的心中，每個人將會根據自己的狀態，賦予這份召喚不同的意義 (Dik & Duffy, 2009)，而提升個人的生涯召喚，也有助於增加達成目標的自信心，藉以深化生活意義感 (Thompson & Feldman, 2010)。另外，Damon (2008) 亦發現具有生涯目的感 (career purpose) 的青少年，擁有較高的生活滿意度及幸福感。

綜上所述，三位研究參與者分別從各自獨特的生命故事中，找尋對自己而言重要的價值，並透過與內在多重聲音對話的過程，看見自己良善的一面，當能夠以優勢的觀點看待自己，看見自己的辛苦並肯定自己的付出，便有機會找到意義感與豐沛的優勢力量，進而自發性的產生轉變。

#### **(四) 優勢是以更加彈性與開放的角度來看待生活**

從研究結果中發現，當跳脫原先思考的框架，以更開放、廣闊的視角來面對挑戰，能產生更多元的看見。

小晰提到原先自己看待事情的角度較為單一，然而優勢力的討論幫助小晰的思考面向更加擴展，逐漸以綜觀、全面的角度來看待自己的生活。當打破極端化的思考，用正向的視角來看待自己，反而能看見更多可能性。以生涯抉擇作為例子，原先看待生涯會認為為了達到什麼目的而努力，為了申請上研究所而準備，為了當上教授而獲取新知，然而這些原因似乎都無法使小晰產生更多動力，然而當小晰意識到這些努力都是為了「成為更好的人」，而自己也一直在朝這個目標邁進之後，內心變得較為安穩；小晨原本認為自己從小到大的志向也都是各自獨立的，然而經過脈絡性的敘說，以及尋找這些事情共通性的過程，小晨發現這些其實都是自己深愛，對自己而言非比尋常之夢想。

當他人在敘說自己的困擾時，優勢中心取向的諮商除了聆聽故事內容之外，也會試著外化這些困擾的「問題」，以更為綜觀的思維模式來看待困境(Wong, 2006)。對小晰來說具備一定的能力與權威感是一件重要的事情，但同時又不想失去與人的親密連結，針對矛盾內心聲音的多重探索後，小晰認為對自己來說相當有幫助，其中最有療效之部分為，將這些看似不同主題的事情串聯在一起看，會發現自己其實一直都有進展，所有的探索與努力都朝「理想的人」前進，當自己能以多元的角度看待問題，以全面性的觀點，或是跳脫原先的框架來思考，往往能產生新的覺察。以全面性的角度來看待生活，似乎也拓展了自己的視野，雖然問題本身並沒有消失，然而當眼界變寬廣了之後，可能就會產生不一樣的看見。而當有了彈性的心理空間之後，便容易產生正向的重新建構，再次強調自身的優勢力量。

#### 四、優勢取向生涯諮商的省思與應用

根據三位研究參與者的結果對優勢取向生涯諮商之過程進行省思，發現諮商員本身以及諮商架構之安排調整，對於當事人的經驗相當重要。研究者將針對省思與應用的部分進行探討，分別為：「諮商員的正向態度能引發更多覺察」，以及「優勢取向生涯諮商之彈性能促發轉變」。

##### (一) 諮商員的正向態度能引發更多覺察

從研究結果中發現，諮商員的態度會影響諮商的進展，以及研究參與者願意分享揭露的程度。

Apple 認為晤談的過程擁有與諮商員同在的感受，討論的過程中能感受到諮商員的正向與優勢觀點，具體的引導幫助 Apple 對自己有更完整的釐清；小晰認為諮商員的耐心傾聽、同理肯定與正向回饋，是協助自己想法變得更加正向的原因；小晨覺得諮商員在晤談過程為聆聽者與引導者之角色，晤談的當下會感到雙方關係緊密，也提到「諮商員的回饋是重要的提醒」，提醒自己在忙碌之餘不得忘記好好自我照顧。

當諮商員耐心傾聽時，當事人能將自己的情緒進行抒發，能將許多埋藏在心中

的壓力一吐為快，因此能夠好好的將內心話說出來，便是一個整理與宣洩的過程。而諮商員以好奇、欣賞與開放的態度聆聽當事人的故事時，當事人能感覺到同在，與「我被信任」之感受。因為被認可而產生力量，相信即便前方困難重重，仍有人願意陪伴自己向前進，也相信前方的風景是值得一看的。呼應 Ward 和 Reuter (2010) 提出的優勢中心取向核心原則，其中說明諮商關係的重要性，包含理解當事人的狀態，以好奇與尊重的態度接納個人獨特性是優勢取向尤其看重之處。此外，林欣薇 (2015) 進行實務研究時，也將優勢中心生涯諮商的療效進行歸納，其中提到諮商師的正向態度有助於建立諮商關係，並賦能當事人。

諮商過程中善用隱喻的方式也幫助研究參與者腦中浮現更清晰、具體的圖像。其中令 Apple 印象深刻的片段，為諮商員以「路燈」的方式比喻茫茫未來中的指引，以及「跨越石頭」象徵克服重重障礙的圖像，這樣的形容相當貼切 Apple 現階段的情勢；與小晨諮商時，諮商員也以「跑操場」來比喻小晨努力向前卻不停打轉的狀態，並將焦點放在小晨所付出的努力上，將意義感與優勢力放大。在敘事治療的觀點中，提及隱喻能引導人們說出生命經驗中的故事，並且以更有意義的方式思考與體驗生活 (黃素菲, 2018)。隱喻的方式也能加深個人的印象並提升行動力，如 Apple 將此印象深刻的畫面帶到自己的生活中，甚至嘗試實踐之。

綜上所述，可知諮商員的正向態度能引發當事人願意開放分享生命故事的覺察深度。諮商員的敏感度與正向優勢知能的養成相當重要，以開放、彈性、帶著好奇的心來理解當事人的主觀世界，是讓雙方能攜手朝目標前進的關鍵，而在對話中適時加入符合情境脈絡的隱喻也能達到加分效果。

## (二) 優勢取向生涯諮商之彈性能促發轉變

研究結果發現本研究之「優勢取向生涯諮商架構」，對於帶著不同生涯議題前來的研究參與者，都適合透過目的感與優勢特質為主軸的探索來促進自我接納，然而實際應用之方式得依當事人的獨特性而調整。

本研究參與者差異較大，Apple 為大一女性、小晰為大三男性、小晨為大四女

性，可明顯看到各自關注的議題相當不同，尤其是不同年級面對生涯發展的態度也會有所差別。Apple 從小就想往助人者的方向邁進，然而現階段較缺乏的是推進行動的力量；小晰對於自己是否該立即申請出國進修機會之想法，感到較為混亂複雜欲盡快釐清；小晨距離大學畢業時程較為接近，雖然在大學期間進行了許多探索，但對於未來仍感到焦慮與不確定。三位參與者的主訴議題如此不相同，但是什麼原因使相同的生涯諮商架構在如此不同的當事人身上，都能產生療效呢？研究者於分析結果時重新檢視諮商架構，發現此諮商架構預先提供工作的方向，並且同時設定諮商小目標，實際操作時則是彈性開放的，諮商期間主要會將焦點放在當事人身上，隨著當事人的步調而進行調整。例如：小晰初期感到較為防衛，諮商過程便會花較多時間建立關係；小晨的時間配合上難以按照六次諮商架構進行，因此在綜合考量之下濃縮為五次，並將原先「生涯幻遊」的體驗活動，以「想像未來的美好圖像」作為替代。由此可見，諮商員愈熟悉諮商目標與當事人的狀態，便愈能在諮商過程中保持彈性並接納各種不確定，即便諮商歷程不完全相同，卻能達成異曲同工之妙，以促進當事人自發的轉變。

另外研究也發現，優勢特質並非一成不變的。小晨在不同的成長階段中，身上具備的特質有所不同，透過諮商發現原先自認的核心特質已逐漸以另一種方式呈現了；小晰也提到自己在不同情境下，可能會有不同的展露模樣。林欣薇（2015）發現環境、系統與社會對個人的生涯發展有很大的影響。這也說明了在不同階段當事人對於生涯可能產生不同想法的狀況，而優勢特質亦是如此。因此適時保持彈性的態度顯得更為重要。

個別諮商中若能將敘說、生涯目的感和優勢的概念進行融合，以開放彈性的態度聆聽當事人的生命故事，並在探索覺察過程中，逐步將晤談方向帶往正向層面，協助當事人找尋內在的優勢力量，並將生活發生的點滴經驗，轉換成有意義之感受，當事人將能從中找尋到即便辛苦卻仍願意堅持下去的動力。探索志向與優勢特質即為自我整理的過程，透過志向的探索，能幫助當事人從敘說故事、經驗的過程中，

萃取出對自己而言重要的價值和優勢，甚至從不同時期經驗到不同的事件中，看見自己不容易與閃亮之處；透過優勢探索能協助平常較少看見自己美好那一面的人，以正向的眼光看待原先困擾，像是小晰重新詮釋「權威」的意義；小晨看見自己在苦難中仍願意堅持下去的力量；也幫助個性樂觀正向的 Apple 能持續維持在正向的氛圍中，保有初心與熱忱。自我探索是人生一輩子的課題，而諮商為自我了解的途徑之一（Corey & Corey, 2013）。優勢取向諮商以正向的角度解構原先被認作的問題，將危機轉化成轉機，將不確定的感受轉化成擁有更多選擇與可能性，也是運用此優勢取向生涯諮商架構之精髓。





## 第五章 研究結論與建議

本章根據研究結果與綜合討論整理出研究結論，並說明研究限制與建議，最後提出研究者於研究過程當中的反思覺察。本章共分為三節：第一節為研究結論；第二節為研究限制與建議；第三節為研究者的反思。

### 第一節 研究結論

本研究邀請三位欲進一步探索自身生涯議題的大學生作為參與者，目的為探討優勢取向生涯諮商對大學生之經驗，以及諮商療效為何。研究者以內容分析法進行資料分析，並依據結果與討論整理出以下結論：

#### 一、大學生的生涯發展是找尋自我的過程，並與生活經驗息息相關

從整體諮商歷程來看，發現參與者所提及的生涯議題，與各自生活經驗息息相關，不可脫離情境脈絡來看。即便三位參與者各自帶著不同的生涯議題前來（各自的生涯議題為：想更加確信成為助人者的可能、是否要立即申請國外進修的機會、面臨即將畢業的生涯抉擇焦慮），諮商過程中分別經歷獨特的探索途徑，但發現這些探索方向都受個人正經歷的生活，或在乎的事情所影響著，包括：家庭議題、人際關係、心理界線、參與活動期間的自我探索等。由此可知，與大學生進行生涯諮商時，若能多加關注目前正在經歷的事件，並傾聽當事人在意之生活片段，將有利於生涯探索。

#### 二、優勢取向生涯諮商是自我接納與尋找意義感的過程

- (一) 優勢取向生涯諮商因參與者各自之個別議題，而有獨特的發展，其中之內涵及主題，因當事人的獨特性而有所不同。
- (二) 優勢取向生涯諮商的獨特之處在於，諮商中協助當事人整理自我狀態、聆聽

當事人內在多重聲音及渴望、連結個人的困擾與有效的內外資源，並透過反思與敘說覺察自身的優勢力量和意義感。

- (三) 當經由深刻的自我整理並聽見內心渴望之後，當事人能增進對自己的理解與包容，進而促發轉變。即便生涯議題不同，萃取優勢的過程中都逐漸看見三位參與者的生涯方向越來越清晰。由此可見，當事人的生命故事與探索途徑都是獨特的，然而經過有意義的對話之後，則有機會產生轉變。

### 三、優勢取向生涯諮商能帶來許多影響療效

優勢取向生涯諮商的療效包括：

- (一) 媒材（繪製志向圖、青少年優勢力牌卡）的運用有助於開啟對話，透過明確的指導語，引導當事人將抽象的想法轉化成具體的形象，進行更聚焦與深入的自我探索。
- (二) 生涯目的感的探索有助於當事人統整過去的志向經驗，藉由生活經驗的探索，引導當事人進一步思考內心的渴望為何，藉此尋找各個行動與努力背後的意義感，在歸類與敘說的過程中能更加聚焦生涯方向，並看見個人獨特的優勢力量。
- (三) 萃取當事人的優勢特質能開啟一個正向對話的空間，透過優勢力的討論促使當事人以全面、綜觀的視角來看待原先困擾，當能夠以正向的眼光來看待困境時，往往能看見轉機與更多可能性。
- (四) 當事人以開放、彈性的觀點來思考時，往往能更接納自己現階段的狀態。
- (五) 討論未來計劃與行動的過程，當事人把心中的想法與渴望說出來之後，能更釐清自己重視的價值觀為何，並於敘說的過程中產生「效能感」與「希望感」，讓內心變得更加安心與踏實，甚至有助於提升實踐夢想的行動力。
- (六) 諮商員的正向態度為當事人在乎之重點，能引發當事人進行深入覺察的介入包括：正向的引導並鼓勵敘說、適時運用「隱喻」能幫助記憶且更有畫面感、諮商員的耐心傾聽、諮商員的肯定與正向回饋，以及諮商員的貼切同理

與理解。

#### 四、優勢取向生涯諮商講求諮商員的開放彈性態度，並具備優勢觀點

優勢取向生涯諮商以當事人的經驗故事為晤談重點，因此諮商員的耐心傾聽與不預設立場的開放彈性態度是重要的。尊重當事人的生命故事，並以優勢的觀點協助當事人看見想法的一體兩面，能幫助當事人鬆動固有的信念，而此轉化的能力仰賴諮商員優勢觀點的建立與培養。

## 第二節 研究限制與建議

本節說明研究碰到的困難限制，並根據研究的結果與討論，給予實務場域及未來研究上的建議，詳述如下。

### 一、研究限制

#### (一) 研究者多重角色的影響

研究過程中，研究者同時為諮商員之角色。有時候於諮商期間，會因研究架構以及一些行政程序的安排而受到干擾，例如參與者臨時有事情得更改諮商時間與地點，或是參與者當下的狀態與諮商架構安排之探索方向不相符等。考量倫理議題，研究者得以參與者之權利與福祉為最大考量，因此需要有彈性進行修正與調整的心理準備。為了因應這部分的研究限制，研究者於每回諮商結束後便撰寫紀錄與反思札記，並透過督導的過程省思自身狀態，檢視研究者的角色是否影響諮商的進行，將干擾降到最低。另外，為了避免諮商員與訪談員雙重角色的混亂，而邀請一位訪談員協助事後訪談。

#### (二) 訪談員的限制

雖然研究者於實際訪談前，多次透過口頭與書面的方式向訪談員說明研究目的以及研究之進行方式，確認訪談員清楚了解研究重點為何，並於每次訪談結束後進行討論，然而訪談者對於研究重點理解之程度可能仍會有些落差，在進一步

追問深入了解參與者的諮商經驗上多少會有些限制；另外，對參與者來說訪談員為陌生之角色，需要重新適應並建立關係，因此在分享的程度上可能也會有所影響，此為訪談員的限制。

### **(三) 研究參與者的限制**

三位參與者為不同性別、科系、年級與生涯議題者，雖然基本背景差異大，然而參與者的動機皆強烈，有高度自我探索的意願且覺察能力佳，因此改變容易發生；加上生涯議題是多元的，每個人都有其獨特的生命經驗，因此難以由此研究結果加以類堆。另外，本研就以半結構訪談法進行資料蒐集，以參與者當下的狀態與感受為內容重點，參與者的表達程度有可能影響分析的精準度，此為研究參與者的限制。

### **(四) 研究方法的限制**

本研究採質性研究方法進行，質性研究的精神在於尊重參與者的獨特性，因此不適宜作外在推論，為了避免研究者過於主觀的詮釋，邀請一位協同分析者協助進行分析。研究設計為諮商結束後一個月再進行訪談，參與者可能對於初期諮商過程的記憶較為陌生，並於這段期間分別經歷不同的事情。為了因應此情況，研究者透過逐字稿的方式協助參與者恢復記憶；然而諮商結束後到訪談的這段期間，參與者接受不同的刺激，因此參與者分享的轉變或許也受諮商以外的人事物所影響，產生療效的原因可能較為複雜，難以清楚將轉變歸因於諮商療效，此為研究方法的限制。

## **二、研究建議**

根據研究結果與討論撰寫本文研究建議，以下分兩部分敘述，分別為給予實務工作者的建議，以及針對未來研究的建議。

### **(一) 對諮商與輔導實務工作者的建議**

助人者的正向態度為最重要的條件，以尊重與好奇的態度來理解當事人，容易在初期建立良好的關係並開啟接下來的工作階段。在個別諮商上，針對因生涯

議題而求助諮商的當事人，助人者能以「我的志向」為介入重點，試著邀請當事人找回自己的初衷，喚醒那些曾吸引自己的熱情與興趣。以媒材「繪製志向圖」與「青少年優勢力牌卡」的方式進行對話，能降低彼此初期的焦慮與陌生感，除了能較快速進入狀況之外，也能為後續的討論進行鋪陳。在團體諮商上，也能結合優勢探索與生涯目的感之概念，設計合宜生涯探索的團體方案，並且領導者於過程中以開放、彈性、正向的態度，傾聽、同理當事人的生命故事，協助其找到內在韌性與意義感。

生涯發展為大學生相當關切之議題，當事人有時會急著想要解決當前困擾而顯得相當焦慮，建議助人者能夠以溫柔的態度涵容當事人的混亂狀態，除了聆聽表面陳述之問題外，亦能邀請當事人分享自己的生活經驗，或是從自身的興趣及志向為出發點，試著從成功經驗或是美好的夢想藍圖中，引導當事人將內心深處的渴望表達出來，有機會以不同的角度來看待自己。

助人者本身在優勢取向諮商中扮演著重要的角色，助人者的態度與觀點將影響諮商的進展，因此時刻的自我覺察省思為不可或缺的工作。因此建議助人者在接完案之後，能夠好好檢視自己的狀態，或是透過督導、諮商等專業成長的方式來整理自我。另外，除了在助人工作中展現優勢的態度，將優勢的精神落實於自身生活中也有所幫助。

## **(二) 未來研究建議**

進行研究參與者招募時，意外發現許多研究生及博士生也對於生涯探索感到頗為困擾，即便已開始專精於專業的學習，卻仍對於畢業後或未來生涯規劃感到擔心與害怕。此現象相當有趣，令研究者不禁猜測與思考，大學畢業後持續進修的這一族群，是否有許多都是想要暫緩進行生涯抉擇才持續進修呢？似乎每一階段面對生涯發展都有不同的任務和考驗需要克服，因著這樣的現象，建議未來的研究可針對不同族群，進行深入的心理歷程探究。

透過整理訪談逐字稿時，發現研究參與者提到諮商的影響會持續帶到各自的

生活中，然此次研究僅針對諮商影響進行初步探究，關於如何影響的細部原因和歷程較少著墨，建議未來的研究者可針對此部分進一步探討，深入了解其影響的過程，或許分析諮商員的技術以及介入例句，也是未來能進一步研究之方向。另外，研究發現諮商員本身的影響力相當大，然而關於如何培養優勢觀點是本研究較無提到的部分，建議未來研究亦能針對如何建立優勢觀點作為探詢方向。

### 第三節 研究者的反思

論文寫到這邊，內心有許多的感觸。回想起自己剛升上碩一那段茫然、生活失去重心的時期，明明一步步朝向自己的夢想前進，但卻又感到莫名的不安與焦躁，不停地詢問自己：「妳怎麼了？這真的是妳想要的生活嗎？」我很感謝在這個焦慮的階段有幸接觸到優勢取向諮商，讓我有機會為自己的混亂進行梳理，在迷茫的狀態中，看見自己儘管過得不開心卻還是願意堅持下去的動力，以及儘管自己不是那麼耀眼卻仍積極努力綻放的那份態度。深刻體會到即便嚮往多美好快樂的日子，現實生活中仍會存在許多無法避免之不順心事，好像在多了一些理解之後，逐漸能夠釋懷並且接納自己的狀態。在探索優勢力的過程中，我更看見自己閃閃發亮的那一面，那是一種不需要跟他人比較，打從心底認為自己很特別、很美好的感受。

這種美妙的感受在這份論文研究中也不斷經驗到，擔任諮商員以及分析員的角色時，從三位參與者的生命故事中獲得許多共鳴，好像總能從每一個獨特故事的背後都看到一點自己的影子，好像我是一個過來人，又或者該說是一個也共同在面對自身議題的人，傾聽著這些看似很困擾，但卻又是那麼珍貴、有力量的故事。呼應研究所期間自己的忙碌狀態，除了完成研究所修業學分、心理師實習之外，加上自己額外又修習了教育學程，撰寫論文的這一年，我一樣讓自己馬不停蹄的忙碌著，同時需要兼顧許多事物。身旁友人們常問「這麼辛苦的日子，妳怎

麼有辦法撐下去啊？」因為我知道有堅持下去的意義，也想證明自己有能力走過這一段。

回首這段日子，確實相當辛苦難熬，但是最滿足、最讓我有成就感的是，本來覺得不可能、自己做不到的事情，卻又一件一件的完成它，我想這些背後支撐著我的力量，也是在這個辛苦的過程中需要一直被提醒銘記在心的信念。對我來說，內心渴望走上助人者之路的初衷似乎一直帶給我指引，儘管這是一條辛苦又漫長的路，但是當我陪伴他人經歷逆境與低潮時，看見他們在宣洩完情緒之後得到焦慮的緩解，並從自己身上發覺獨一無二的優勢力量，找到希望感的模樣，總能夠讓我擁有無比的溫暖與感動。

未來，肯定還是有許多困難與挑戰。生涯是一輩子都得面對的課題，倘若能在走這一段生涯之路時，好好享受路途中的一草一木，用心去品嚐所有的酸甜苦辣，看到自己優勢、良善的那一面，也看見自己低落、失意的模樣，儘管不是那麼容易，但或許能試著練習接納自己的真實模樣。這條路上不必跟他人比較，而是按照自己的步調，依循內在的渴望持續邁進。

最後我想說的是，生活中不可能凡事都一帆風順，但是儘管有些不喜歡的事情，也要努力在這些不喜歡的事物當中找尋到一點點的喜歡、快樂與意義，我相信這會是伴隨自己走下去的力量，也是優勢取向諮商帶給我最美好的收穫。祝福自己，也祝福所有努力進行生涯探索的你們保有初心，綻放屬於自己的優勢與光芒。



## 參考文獻

### 中文部分

- 王玉珍 (2009)：雙生涯女性優勢中心生涯適應諮商模式之建構與驗證 (未發表)。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系博士論文。
- 王玉珍 (2013)：優勢中心取向生涯諮商歷程與改變經驗之敘事研究。中華輔導與諮商學報，37，125-156。
- 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 (3)，311-332。https://doi.org/10.6251/BEP.20140525
- 王玉珍 (2018)：優勢中心生涯諮商與生涯召喚之諮商效果與影響經驗探究。中華輔導與諮商學報，52，19-50。  
https://doi.org/10.3966/172851862018080052002
- 王玉珍 (2019)：青少年優勢力量表之發展研究。教育心理學報，50 (3)，503-528。https://doi.org/10.6251/BEP.201903\_50(3).0006
- 王玉珍、田秀蘭、朱惠瓊、葉寶玲 (2011)：優勢中心取向生涯諮商之諮商歷程與療效內涵探究。教育心理學報，42 (4)，631-653。  
https://doi.org/10.6251/BEP.20100310
- 王佳煌、潘中道、郭俊賢、黃瑋瑩 (2002)：當代社會研究法：質化與量化途徑。學富文化事業有限公司。
- 毛菁華、周富美、許鶯珠 (2008)：技職院校女大學生生涯發展歷程模式之研究。諮商輔導學報：高師輔導所刊，19，105-139。https://doi.org/10.6308/JCG.19.04
- 江捷如、杜淑芬、樊愛群 (2016)：以正向心理學之觀點探討大學生希望感、問題解決及生涯發展之關係。臺中教育大學學報：人文藝術類，30 (2)，17-40。
- 李迪琛、金樹人 (2018)：緣的特性及其對生涯發展的影響。教育心理學報，50

(2), 341-362。 [https://doi.org/10.6251/BEP.201812\\_50\(2\).0008](https://doi.org/10.6251/BEP.201812_50(2).0008)

李新民 (2010): **正向心理學在學校教育的應用**。麗文。

李佳諭 (2012): **優勢取向生涯探索團體對高中女生幸福感與生涯自我效能之影響探究** (未發表)。國立臺北教育大學教育學院心理與諮商學系碩士論文。

吳淑禎 (2018): **生涯韌力：大學青年的生涯逆境知覺及其因應策略之研究**。教育科學研究期刊, **63** (3), 197-230。

[https://doi.org/10.6209/JORIES.201809\\_63\(3\).0007](https://doi.org/10.6209/JORIES.201809_63(3).0007)

林欣薇 (2015): **優勢中心取向生涯諮商經驗之敘說研究~以專科生為對象** (未發表)。國立台北教育大學教育學院心理與諮商學系碩士論文。

林清文 (2000): **生涯發展與規劃**。臺北市：心理。

林旖旎 (2006): **高品質的大學生生活經驗質性研究：以一所小型郊區大學為例**。中華心理衛生學刊, **19** (4), 365-393。

[https://doi.org/10.30074/FJMH.200612\\_19\(4\).0003](https://doi.org/10.30074/FJMH.200612_19(4).0003)

林蔚芳、賴協志、林秀勤 (2012): **社會認知生涯理論之文獻回顧**。輔導季刊, **48** (3), 50-63。 <https://doi.org/10.29742/GQ.201209.0006>

金樹人 (2015): **生涯諮商與輔導**。東華。

金樹人、林清山、田秀蘭 (1989): **我國大學生生涯發展定向之研究**。教育心理學報, **22**, 167-190。 <https://doi.org/10.6251/BEP.19890601.8>

洪瑞斌 (2017): **「個我」與「大我」：以雙文化自我觀點建構台灣大學生生涯敘說**。本土心理學研究, **47**, 161-231。 <https://doi.org/10.6254/2017.47.161>

袁志晃 (2002): **生涯未定向大學生生涯發展阻力因素之探討**。彰化師大輔導學報, **23**, 109-130。 <https://doi.org/10.7040/GJ.200206.0109>

袁幸萍 (2011): **正向心理學應用於大學生生涯諮商**。諮商與輔導, **304**, 15-18。  
<https://doi.org/10.29837/cg.201104.0006>

孫國華 (2011): **從正向心理學的觀點談青少年的道德教育實施之原則**。諮商與

輔導，304，11-14。https://doi.org/10.29837/CG.201104.0005

梁淑媛、莊宇慧、吳淑芳（2012）：內容分析技巧在護理質性資料之初步應用。

護理雜誌，59（5），84-90。https://doi.org/10.6224/JN.59.5.84

陳滢媖（2016）：Savickas 生涯建構訪談之架構與諮商效果。輔導季刊，52（2），51-61。

許維素（2016）：焦點解決短期治療：理論與實務。心理出版社。

教育部（2019）：108 學年度大專院校一覽表。取自教育部網站：

https://ulist.moe.gov.tw/Query/SimpleQuery，2019 年 10 月 15 日。

鈕文英（2017）：質性研究方法與論文寫作。雙葉書廊。

黃素菲（2016）：後現代的幸福生涯觀：變與不變的生涯理論與生涯諮商之整合模型。教育實踐與研究，29（2），137-172。

黃素菲（2018）：敘事治療的精神與實踐。心靈工坊。

蕭景容、徐巧玲（2011）：生涯未確定當事人對敘事取向生涯諮商之經驗內涵分析。教育心理學報，42（3），445-465。https://doi.org/10.6251/BEP.20091001

洪蘭（譯）（2009）：真實的快樂。（原作者：M. E. P. Seligman）。遠流。（原著出版年：2002）。

修慧蘭（譯）（2013）：諮商與心理治療：理論與實務。（原作者：G. Corey）。雙葉。（原著出版年：2009）。

## 英文部分

Adams, C. M. (2012). Calling and Career Counseling With College Students: Finding Meaning in Work and Life. *Journal of College Counseling, 15*(1), 65-80.

https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2012.00006.x

American Psychological Association. (2014). *The road to resilience*. Retrieved from <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>.

- Barrick, M. R., Mount, M. K., & Li, N. (2013). The theory of purposeful work behavior: The role of personality, higher-order goals, and job characteristics. *Academy of Management Review*, 38(1), 132-153. <https://doi.org/10.5465/amr.2010.0479>
- Berger, P., & Luckmann, T. (1967). *The Social Construction of Reality A Treatise in the Sociology of Knowledge*. Garden City.
- Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2009). The promise of sustainable happiness. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (pp. 667–677). Oxford University.
- Chickering, A. W., & Reisser, L. (1993). *Education and identity (2nd ed.)*. Jossey-Bass.
- Corey, G., & Corey, M. S. (2013). *I never knew I had a choice: Explorations in personal growth*. Cengage Learning.
- Damon, W. (2008). *The path to purpose: Helping our children find their calling in life*. Simon and Schuster.
- Damon, W., Menon, J., & Cotton Bronk, K. (2003). The Development of Purpose During Adolescence. *Applied Developmental Science*, 7(3), 119-128. [https://doi.org/10.1207/S1532480XADS0703\\_2](https://doi.org/10.1207/S1532480XADS0703_2)
- Dik, B. J., & Duffy, R. D. (2009). Calling and Vocation at Work: Definitions and Prospects for Research and Practice. *Counseling Psychologist*, 37(3), 424-450. <https://doi.org/10.1177/0011000008316430>
- Duffy, R. D., & Sedlacek, W. E. (2007). The presence of and search for a calling: Connections to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 70(3), 590-601. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2007.03.007>
- Duffy, R. D., Allan, B. A., Autin, K. L., & Bott, E. M. (2013). Calling and life satisfaction: It's not about having it, it's about living it. *Journal of Counseling Psychology*, 60(1), 42-52. <https://doi.org/10.1037/a0030635>

Dysinger, W. S. (1950). Maturation and vocational guidance. *Occupations*, 29, 198-201.

<https://doi.org/10.1002/j.2164-5892.1950.tb00903.x>

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.

Fitzpatrick, M., & Stalikas, A. (2008). Positive Emotions as Generators of Therapeutic Change. *Journal of Psychotherapy Integration*, 18(2), 137-154.

<https://doi.org/10.1037/1053-0479.18.2.137>

Frankl, V. (1959). *Man's search for meaning*. Hodder & Stoughton.

Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.1037/1522-3736.3.1.31a>

Gelso, C. J., & Woodhouse, S. (2003). Toward a positive psychotherapy: Focus on human strength. In W. B. Walsh (Ed.), *Counseling Psychology and Optimal Human Functioning* (pp. 171-197). Lawrence Erlbaum.

Gergen, K. J. (1985). The social constructionist movement in modern psychology. *American Psychologist*, 40(3), 266–275. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.40.3.266>

Ginzberg, E., Ginzburg, S. W. Axelrad, S., & Herma, J. (1951). *Occupational choice: An approach to general theory*. Columbia University.

Goodstein, L. D. (1965). Behavior theoretical views of counseling. In B. Stefflre (Ed.), *Theories of Counseling* (pp.140-192). McGraw-Hill.

Gottfredson, L. S. (1981). Circumscription and compromise: A developmental theory of occupational aspirations. *Journal of Counseling Psychology*, 28(6), 545-579. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.28.6.545>

Hill, C. E., & Kellems, I. S. (2002). Development and use of the helping skills measure to assess client perceptions of the effects of training and of helping skills in

- sessions. *Journal of Counseling Psychology*, 49(2), 264-272.  
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.49.2.264>
- Hill, C. E., & O'Brien, K. M. (2004). *Helping skills: Facilitating exploration, insight, and action*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14345-000>
- Hirschi, A. (2011). Callings in career: A typological approach to essential and optional components. *Journal of Vocational Behavior*, 79(1), 60-73. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2010.11.002>
- Hsieh, H.-F., & Shannon, S. E. (2005). Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research*, 15(9), 1277-1288.  
<https://doi.org/10.1177/1049732305276687>
- Kauffman, C., & Silberman, J. (2009). Finding and fostering the positive in relationships: Positive interventions in couples therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 520-531. <https://doi.org/10.1002/jclp.20594>
- Kondracki, N. L., Wellman, N. S., & Amundson, D. R. (2002). Content analysis: Review of methods and their application in nutrition education. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 34(4), 224-230. [https://doi.org/10.1016/S1499-4046\(06\)60097-3](https://doi.org/10.1016/S1499-4046(06)60097-3)
- Kosine, N. R., Steger, M. F., & Duncan, S. (2008). Purpose-Centered Career Development: A Strengths-Based Approach to Finding Meaning and Purpose in Careers. *Professional School Counseling*, 12(2), 133-136.  
<https://doi.org/10.5330/PSC.n.2010-12.133>
- Lincoln, YS. & Guba, EG. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Sage.
- Littman-Ovadia, H., & Steger, M. F. (2010). Character strengths and well-being among volunteers and employees: Towards an integrative model. *Journal of Positive*

- Psychology*, 5(6), 419-430. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.516765>
- Mansfield, C. F., Beltman, S., Price, A., & McConney, A. (2012). Don't sweat the small stuff: Understanding teacher resilience at the chalkface. *Teaching and Teacher Education*, 28(3), 357-367. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2011.11.001>
- Marcia, J. E. (1980). *Handbook of adolescent psychology*. Wiley.
- Mayers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56-67. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.56>
- McCullough, M. E., & Snyder, C. R. (2000). Classical sources of human strength: Revisiting an old home and building a new one. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 1-10. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.1>
- Neuman, W. L. (2000). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches*. Allyn and Bocon.
- Niemiec, R. M. (2013). VIA character strengths: Research and practice (the first 10 years). In *Well-being and cultures: Perspectives from positive psychology*. (pp. 11-29). Springer Science Business Media.
- Novak, M. (1996). *Business as a calling: Work and the examined life*. The Free.
- Owens, R. L., Motl, T. C., & Krieshok, T. S. (2016). A comparison of strengths and interests protocols in career assessment and counseling. *Journal of Career Assessment*, 24(4), 605-622. <https://doi.org/10.1177/1069072715615854>
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Parsons, F. (1909). *Choosing a vocation*. Houghton Mifflin.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University.

- Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *The Journal of Positive Psychology, 10*(1), 25-40. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920411>
- Rashid, T., & Seligman, M. (2013). Positive psychotherapy. In D. Wedding & R. J. Corsini (Eds.), *Current psychotherapies* (pp. 461-498). Cengage.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry, 9*(1), 1-28. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1)
- Sandage, S. J., & Hill, P. C. (2001). The virtues of positive psychology: The rapprochement and challenges of an affirmative postmodern perspective. *Journal for the Theory of Social Behaviour, 31*(3), 241-260. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00157>
- Savickas, M. L. (1993). Career counseling in the postmodern era. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 7*(3), 205-215. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.7.3.205>
- Schutt, D. A. (2007). *A strength-based approach to career development using appreciative inquiry*. National Career Development Association
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Smith, E. J. (2006). The strength-based counseling model. *The Counseling Psychologist, 34*(1), 13-79. <https://doi.org/10.1177/0011000005277018>
- Snyder, C. R. (2000). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1), 11-28. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.11>
- Steger, M. F. (2009). *Meaning in Life*. Oxford University.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life

- questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52. <https://doi.org/10.1080/17439760802303127>
- Steger, M. F., & Dik, B. J. (2010). Work as meaning: Individual and organizational benefits of engaging in meaningful work. In P. A. Linley, S. Harrington, & N. Garcea (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology and work* (pp. 131–142). Oxford University.
- Super, D. E.(1980). A life span, life space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16(3), 282-298. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(80\)90056-1](https://doi.org/10.1016/0001-8791(80)90056-1)
- Thompson, E., & Feldman, D. B. (2010). let your life speak: assessing the effectiveness of a program to explore meaning, purpose, and calling with college students. *Journal of Employment Counseling*, 47(1), 12-19. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2010.tb00086.x>
- Wallace-Brosious, A., Serafica, F. C., & Osipow, S. H. (1994). Adolescent career development: Relationships to self-concept and identity status. *Journal of Research on Adolescence*, 4(1), 127-149. [https://doi.org/10.1207/s15327795jra0401\\_7](https://doi.org/10.1207/s15327795jra0401_7)
- Ward, C. C., & Reuter, T. (2010). *Strength-centered counseling: Integrating postmodern approaches and skills with practice*. Sage.
- Williams, M. (1997). Social surveys: design to analysis. In *Social research: issues, methods and process*. Open University.
- Wong, Y. J. (2006). 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>



## 附錄

### 附錄一：研究邀請函

您好：

我是就讀於國立臺灣師範大學心理與輔導學系諮商組碩士班的呂念庭，同時亦為北部某大專院校的實習諮商心理師，目前在王玉珍教授的指導下，正進行一項與「優勢取向生涯諮商」相關的研究，欲尋找想進一步探索自己生涯發展的大學生，談話過程將陪伴您一同探索自己的志向與優勢特質。期待此研究，能為您的生涯帶來正向力量，並協助研究者精進諮商實務上專業的發展。

◇ 研究進行方式：

1. 每週晤談一次，每次晤談 50 分鐘，連續六週的諮商晤談。
2. 晤談期間同時接受督導，以維持諮商品質。
3. 於六次晤談結束後一個月，進行個別訪談，訪談內容包括您於諮商過程中的經驗感受，以及晤談對您的意義及影響。
4. 六次晤談及個別訪談將全程錄音，錄音檔案會謄寫為逐字稿以利資料分析，所有檔案僅作為研究用途，並於研究完成後銷毀。
5. 研究報告撰寫謹守保密原則，為保護您的權益，對於可能透露會您身分的資訊，將以匿名方式呈現。

◇ 研究參與者條件：

1. 目前為大學生。
2. 對於自己的生涯議題想要有進一步探索者。
3. 願意接受全程錄音者。
4. 無危機狀況或重大心理疾患者。

若您符合上述參與條件，且有意願參與此研究，請與我聯繫。  
對於研究有任何疑問的話也歡迎詢問！

## 附錄二：研究參與同意書

感謝您參與本次研究，在研究開始之前，請先詳細閱讀以下說明，為保護雙方權益，若有任何疑惑，請立即洽詢輔導人員。

**一、研究簡介與目的：**我是就讀於國立臺灣師範大學心理與輔導學系諮商組碩士班的呂念庭，同時亦為北部某大專院校的實習諮商心理師，目前在王玉珍教授的指導下，正進行一項與「優勢取向生涯諮商」相關的研究。欲尋找想進一步探索自己生涯發展的大學生，了解當事人對於諮商的主觀經驗，以及對生活的影響和意義為何，並協助研究者精進諮商實務上專業的發展。

**二、研究參與者條件：**

1. 目前為大學生(大二以上優先)。
2. 對於自己的生涯議題感到不確定而想要有進一步探索者，或是對於未來有想法但仍感到有些擔心者。
3. 願意接受全程錄音者。
4. 目前無危機狀況或重大心理疾患者。

**三、研究進行方式：**

6. 每週晤談一次，每次晤談時間 50 分鐘，連續進行六週。
7. 晤談中除了敘說之外，亦會透過簡易媒材的方式輔助進行，過程中將耐心傾聽您在乎的生涯故事，並陪您一同尋找優勢力量。
8. 晤談期間同時接受專業督導，以維持諮商品質。
9. 晤談結束後一個月，將進行約 1~2 次的個別訪談(視情況做調整)，訪談內容包括您於六次諮商中的經驗感受，以及晤談對您的意義與影響。
10. 六次晤談及個別訪談將全程錄音，錄音檔案僅作為研究用途，並於研究完成後銷毀。

**四、保密原則：**您的資料與晤談內容會獲得專業、適當的保密，除非經過您的同意，輔導人員不得任意洩露，研究報告撰寫謹守保密原則，為保護您的權益，對於可能透露會您身分的資訊，將以匿名方式呈現。但如果提及自我傷害、傷害他人或違反法律之相關議題，將不適用保密原則。

本人已詳細閱讀前導研究參與同意書，並同意參與此研究。

研究參與者簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

研究者簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

### 附錄三：晤談感受與結果評量表

回想這六次的諮商晤談中，依個人主觀感受來自我評量，以 1~6 分的方式來填寫 (1 分是最不符合，6 分是最符合)：

1. ( ) 我認為晤談的感受是放鬆的。
2. ( ) 我覺得晤談討論的內容議題是表淺的。
3. ( ) 我覺得晤談的步調是快速的。
4. ( ) 我覺得我的諮商員是有活力的。
5. ( ) 我認為我的諮商員是正向樂觀的。
6. ( ) 我覺得我和我的諮商員有一種連結的感覺。
7. ( ) 晤談的過程讓我感覺到，我的諮商員具備優勢觀點。
8. ( ) 我喜歡我的諮商員。
9. ( ) 我信任我的諮商員。
10. ( ) 我和我的諮商員是共同合作的。
11. ( ) 我很高興參與這次的諮商研究。
12. ( ) 對於這次的晤談結果我感到滿意。
13. ( ) 我認為這次的晤談對我有幫助。
14. ( ) 我認為這次的晤談是有價值的。

我覺得這次晤談對我最大的幫助是？

我覺得這次晤談對我最沒有幫助的部分是？

## 附錄四：研究檢核函

您好：

感謝您願意參與此研究，與我分享您的生命故事。依據當時與您的個別諮商和訪談，我將錄音檔內容謄寫成逐字稿，經過多次閱讀、編碼，並與協同分析者討論之後，撰寫成結果。在此想透過您的協助，來檢核此份結果與您真實經驗的符合程度，藉以確認結果的呈現方式是否貼近您的經驗。若有任何建議與回饋，也歡迎告知研究者。期待透過您的確認與回饋，提升這份結果的可信度，再次感謝您！

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系諮商組碩士班  
研究生 呂念庭 敬上

一、研究結果分成四個部分呈現，分別為「背景資料」、「各次諮商晤談重點與整體檢核」、「諮商歷程」及「歸納諮商的療效」。閱讀此份結果的同時，若覺得有任何需要修改或是補充的地方，可直接以紅字標示或補充於分析檔案中。

二、我覺得研究者整理的「分析結果」，與我真實狀況的符合程度大約是多少百分比\_\_\_\_\_ %。閱讀後的感覺與意見為：

三、參與完此研究，我的感受與建議：