

第四章 研究結果與討論

在本章中主要以生命故事敘寫的方式，扣回研究目的，呈現在生涯興趣量表解釋過程中，諮商互動的歷程、研究參與者改變的脈絡，全章共分三節，前兩節，呈現二位研究參與者的故事。每一節都包括了三個部分，第一部分依照生涯測驗解釋、諮商歷程中時間直線性的推演，呈現研究參與者的故事。第二個部分呈現的是由研究參與者對諮商歷程的理解與再敘說。第三個部分呈現的是研究者對於研究參與者的理解與詮釋，以一首詩，來呈現研究參與者活在時間感中，每一個生存的此刻，包含了過去、現在與未來，在時間與情感性經驗的互動下，形成個體的自我意像，生命事件、主題改變的生涯脈絡。第三節為綜合討論的部分，分別就當事人在諮商中改變的歷程、研究參與者對諮商歷程的理解與諮商師的理解與實踐三部分討論。

其中，在諮商師對研究參與者的理解與詮釋，選擇以一首詩的方式來呈現的原因，如同 Richardson(2000)在「寫作方法探究」一文中表示，過去在論文書寫時，我們總是被教導帶著量化研究的色彩來寫作，這種寫作方式稱之為「靜態的寫作模式」(static writing model)，它不僅忽略了寫作者的角色、動態的歷程、創作的過程，有時也破壞了質性研究者的信心，因為「靜態的寫作模式」是無法將質性研究者的經驗呈現在寫作的文本上。賴念華(民 91)認為寫作的形式是在反映歷史轉換、典範轉移的過程，同時也是反映研究者本身的特質，因此我們不應或是不可能站在一個固定不變、或是一個全然中立的位置來書寫。此外，蔡敏玲(民 85)認為書寫風格的呈現無所謂對錯與好壞，而是個人看世界的品味與所選擇的立場不同罷了。Richardson 更鼓勵我們在看社會科學的藝術形式時，儘可能同時用兩個以上的鏡頭來端倪(Richardson, 2000)，如此不僅可以擴大我們的視野，同時也幫助自己開啟更多創新與自發的能力，基於以上的原因，研究者選擇以一首詩來呈現研究者對於研究參與者生命歷程的理解。

第一節 孕育信任自己的種子 離巢振翅學飛的鳶

壹、「怡宇」在諮商中的歷程

一、第一次與「怡宇」相遇，聚焦「怡宇」對諮商的期待

「怡宇」(匿名)——在諮商室裡，面對我的好奇，是什麼讓她走進我的研究中？是什麼讓我們在這相遇？

她說：「我想知道我最想要做什麼？我想知道我最想要做什麼？我自己最想要的生活規劃是什麼？」(B1-5)。

在她的內心，有著不同方向衝突的聲音，讓她不知如何選擇。

「從我爸媽眼光看，他們希望我就回去啊！就是回到我們家那邊然後可以當一個國、高中的老師，就這樣子然後跟家人住在一起。然後這個是我可以做到的，然後也是他們期待的，可是我不想。另外，就是我直接在這邊就可以找到一個正職的工作，開始工作這樣子。」(B1-8)「還有一方面是我現在為我論文的指導老師工作嘛！我覺得他也有他的期待，我覺得他的期待也會影響我。如果我專注於唸書跟準備考試的話，其實跟他期待的方向是不一樣的。」(B1-9)

不同的聲音，呼喊著不同的方向，詮釋著不同的意義。

看見父母的付出與愛，她說「我應該也要同等的回饋他們，但是我一直都沒有辦法說不要唸書就回去當國、高中老師。那樣子的穩定，可以看見未來生活的樣子，我不喜歡，我覺得很可怕。」(B1-13)「或許教書是一件好的事情，可是至少不是現在我喜歡的事情。」(B1-14)當一個老師，對她的意義是「太穩定了，就是這樣子一直很規律的向前」(B1-15)「不有趣、不斷做我會做的事、太穩定」是她對老師的詮釋(B1-35)。另一個聲音也跑了出來，住在家裡嚴格的管教讓她覺得「不是那麼的自由。」(B1-15)

老師的期待讓她發現「我看到他的需求我就沒有辦法拒絕。」(B1-20)「我覺得我是當乖小孩當習慣了，因為他也是一個對你很好的人啊！所以我知道他想要我怎麼樣的時候，我覺得很衝突是我該怎麼樣在我自己的理想跟他的期待裡面選擇一個比較適合的這樣子，所以我為了這而困擾。」(B1-22)

老師期待的路對她的意義是「穩定很安全」(B1-28)但原本就是乖小孩的她認為「在那樣子的環境中我一定會繼續乖下去嘛！選擇在某些狀況下就不說話了。」(B1-29)

當面對自己內心的呼喊，想念 所博士班的期待時，她說：「支持我的人都會用鼓勵的態度，可是我覺得在現實的狀況下我在沒有準備又沒有時間準備，又不知道 所它真正的趨向或是它的方向是什麼的時候，我覺得其實希望是很渺茫的。」(B1-30)而這樣的呼喊，帶來的是「很大的不安，不想去看它。」

我聽到她內心不同期待的拉扯。

我好奇的問「乖小孩那個部份是對你有一些影響？」(J1-45)

「蠻大的！所以我很衝突，我現在的想法在叛逆，可是當你要我聽話的時候，就算你沒有表達我都知道你要我做什麼？大部份都會乖乖做，可是當我想我覺得累了，不想玩的時候，我就會離開。我覺得那個也是很不好，可是我不會很平和的跟人家表達說我不想。」(B1-45)

同樣的心情也曾出現在大學的實習經驗，那時候「去實習，老師也真的對我

很好。我已經好到住到他們家，幫忙他。可是過程中我也一直都沒有講說我已經覺得不行了！我覺得好累好累。」(B1-56)

不同聲音的扯得她東倒西歪，習於當乖小孩的她無法拒絕別人的期待，也讓自己好累好累。

面對未來，「雖然有個方向在那邊，可是它其實變動性是很大的。我不知道我下一刻會做出什麼樣子的決定。」(B1-65)

她期待透過諮商可以更堅定的說「其實我想要的就是這一個！」(B1-65)

二、透過生涯興趣量表看見「怡宇」

在寫興趣量表最嚮往的職業時，她心中浮起了一個大問號？

「第一個就寫老師讓我覺得奇怪。」(B1-82)

她給了一個答案「可能想當的是大學老師吧」(B1-84)因為「主要工作在做研究。」

「人、文、理」是她在興趣量表中呈現的組型。在我說明了興趣每個類型的特質、興趣量表的一致性與區分性後，我們一同討論了測驗報告書中建議的工作。

她不喜歡這些建議的工作，但也看見不喜歡的原因

「看到太負向的東西，會變成我的壓力，我很容易被人家的情緒影響」(B2-38、B2-42)「尖銳就會讓我覺得人際不和諧」(B2-40)「不是動態的、沒有變化，不是跟人互動我覺得很無聊。」(B2-48)

她也發現，與人接觸對她是重要的，因為「那個是一個壓力，我不會一個人相處。我不會一個人打發時間。」(B2-51)

她喜歡的是與人互動。

「是什麼讓你喜歡與人互動？又有哪一次的經驗讓你印象深刻？」(J2-57)

我們討論著屬於她「愉快的種子培訓營的活動經驗」。她發現：「讓人家注意到我、注意聽我講或是覺得我講的很有趣，我很喜歡那種感覺，覺得很有成就感。」(B2-57)「我自己會覺得我自己很有能力。」(B2-60)

三、以「特質」為門，進入怡宇的故事中

我邀請她在 Holland 六個類型的描述中，在屬於自己的特質下畫一條線。並請她選擇其中三個她最在乎的特質，她選了「樂觀」、「精力充沛」與「自主」。

她說：「樂觀是最期待擁有的。」(B2-66)

因為「我可以在有人在旁邊的狀態下然後大家都很快樂，可是我覺得一沒有人在我旁邊的時候，其實我覺得我自己會變得很悶或者是很負向。」(B2-69)
「在我周邊的人一定都不覺得我沒有自信，可是其實我深深知道我是很沒有自信的，所以我覺得我自己很悲觀或是很容易想太多，我覺得如果我有樂觀這種特質我會真正對自己或對別人都比較理智一點，會真正的愉快一點。」(B2-70)「也可以讓我比較相信自己」(B2-72)「會讓我覺得比較真，不只是表面上的快樂。」(B2-88)

於是，我好奇的問「如果有一天你很樂觀的話，你覺得她是帶著什麼樣的心情在生活呢？她會怎麼看待自己？」(J2-76)

怡宇想要的是「在人前人後我都會是真的快樂」她也提到了獨處的時候，不快樂的自己「當我獨處，我又沒有很明確的目標要做的時候，我就會變的很慌！」、「可是我又很喜歡要有自己的空白。因為我覺得獨立是很重要的事。」(B2-83)

當怡宇提及了獨處時的慌亂，面對我的邀請，談獨處的時候，沒有準備好要談這個議題的她，我選擇等待她的信任

精力充沛是怡宇渴望的另一個特質，她期待擁有了精力充沛後，就不會做事提不起勁了。此時，怡宇覺察到她期待身上沒有的特質，「甚至都已經不在乎已經有的，因為擁有，而覺得那些特質，不那麼重要了。」(B2-95)

之前的一段經驗，「有一次老師要我講我的優點。我發現那對我來講是一件很難的事，如果你給我的題目是：我，怎麼可以變的更好？我一定可以列出來很多點這樣子」，「一方面我是覺得自己有點不行，我不會去珍惜我已經有的東西。一方面我覺得其實看到我自己沒有自信。我要改進的東西實在是太多了！」(B2-37)

怡宇忽然對我提起錄音保密的事，我感覺到她的隱約不安，似乎她有話想說

「我遇到一個好大的衝擊哦！我不曉得要不要跟你談我不想講的那個狀況，可是好像會影響。」(B2-99)

我承諾，給予怡宇選擇的機會，也分享我的經驗。

娓娓道來的是怡宇心中的秘密。

「我最不敢獨處的時候，因為我一個人的話我可能就會暴食症，所以我跟你說精力不充沛是我自己找的，因為我覺得明明是可以好好休息、好好吃一頓飯的時間。可是我就會亂七八糟的，可是這樣子的結論就是會很累很累。然後一直沒有辦法跳出來或怎麼樣，我覺得很可怕。」(B2-103)

此刻，我感覺到怡宇的自責與害怕，也感受到她對自己的生氣

「老師要我寫優點，其實也是在幫助我。過程中有蠻多人在幫助我的，最後發現是我自己不要幫我自己。所以別人拿我一點辦法都沒有。」(B2-105)

「我覺得我自己真的很會講話，就是什麼話都是我自己在講的。那大家在幫我的時候，我都可以描述各種或是剖析自己的怎麼樣不行或是怎麼樣？為什麼會這樣，然後對方可能提出方法幫助、協助或是一些建議怎麼樣？可是我沒有一樣會去做的，那我甚至到後來就是會，之前有一個老師跟我談很久，那我為了不要讓他擔心。我就會騙他，那對我來講更累。因為我還要告訴你說：沒有！其實我現在沒有了。可是就不是啊！那我覺得我會更討厭我自己，我覺得這個過程會讓我覺得或許吧？如果樂觀一點會是或是更有自信一點應該就不會這樣子。」

「我覺得自己很假，白天起來就可以講一堆有的沒有的東西啊！可是我回家就變成另外一個完全沒有辦法受到控制的人，我只能用假來形容，我很討厭我自己這個樣子。」B2-108「內外都不一致，我很不喜歡這個樣子。」B2-109

面對怡宇嚴厲的責備自己，我擔心，也忍不住呵護她。

怡宇說：「我現在想講我最直接的想法！我又覺得你又被我騙了！我真的覺得每一個都被我騙了，反正或許因為我講的很可憐啊！或是怎麼樣啊！因為這個明明是一個可以控制的事情，我真的是覺得我可以自己操控在我手中。我可以決定要或是不要的，可是我自己要讓我自己到這樣子的狀況。因為其實我找不到任何原因讓我需要這個樣子，我家人又對我很好！我周邊的朋友也對我很好而且我現在狀況也很好啊！沒有任何的環境或是壓力要讓我自己覺得我必須要靠暴食才可以舒解。」

我聽到她很深的責備，渴望有個理由，可以讓自己不要對自己那麼生氣。

「我如果有一個理由或是如果我真的生活不幸福啊！我覺得我還可以找到一個解釋的動作，我比較不會不舒服。可是一直以來好像都沒有，我都很幸運啊！我都不曉得我自己在不高興什麼或是在鬧什麼脾氣，要這樣子處理，因為我相信我這樣子我可能就會影響到我周邊的人。」(B2-113)

「因為爸媽就這樣辛苦賺錢，然後又覺得你是不是都沒有吃？就是那個氣色很不好，我覺得我就隱約其實知道我自己在做什麼？可是他們還要用很心疼的方式來看我，這讓我覺得我自己很自私吧！」(B2-113)

「我連去看完醫生之後我都不喜歡吃藥，而且我覺得很恐怖的是我真的覺得我內在有一個很叛逆的特質是你叫我吃藥我就吃給你看，可是之後我會故意反而堅持再去暴食告訴你說」(B2-118)「再吃藥也沒有用！」(B2-119)

「我覺得這種很可怕因為我真的生病了，那我允許我生病，我可以乖乖聽話

去參加一些團體，或是節制。可是我發現我沒有！我會因為這樣子更故意嗎？還是更要做給你，可是其實我不知道我在做給誰看？」(B2-119)

「在外面工作或是帶活動的時候，我都是最愉快的。可是回來真的是當我看到我自己的時候我就覺得很可怕。」(B2-120)

此時，怡宇突然回到原先談論的主題「樂觀」、「精力充沛」。

「我都覺得是我自找的，我們這樣子談其實在耽誤你而已。」B2-124

看見怡宇的難過與自責，我沒有辦法為了自己的研究而放下她，我關心她，也心疼對自己埋怨很深的怡宇。

「我覺得我現在已經拿我自己沒有辦法，我都覺得有時候很火就覺得好！看這樣子要怎麼樣嘛！那最爛不就是這樣，那到了極致總會改嘛！總會變！我想！」(B2-125)

「之前都是每個禮拜會去台大看，看到最後我覺得就是我還要想辦法告訴醫生說有各種狀況或是怎麼樣？去告訴他一些事情，我覺得好累！」(B2-126)

「我討厭我竟然沒有辦法就讓我自己擺在那裡，然後不需要再去為看醫生去想一些事情，太辛苦了，可是我就是做不到。」(B2-127)

我與怡宇一同努力的找尋「比較不暴食的時刻？」(J2-136)

「有人陪的時候。只要有人陪著我，我比較不容易。可是我又很不喜歡依靠別人來幫助我，甚至會有的時候 之前有一個大學同學知道，然後我會因為她知道她想幫我會覺得生氣。因為我覺得她在提醒我的時候會讓我覺得有壓力，其實我真的不知道該怎麼做會比較好。」(B2-136)

「我老板也想幫我，有一次他這樣子講讓我很感慨。 有時候覺得我是一個很可怕的人，因為我都搞不定。就是我也不知道我到底會怎麼樣或是做出什麼？讓我覺得可能說翻臉就翻臉之類的事這樣子，我覺得內在的我可能是很不穩定的吧？」(B2-137)

我看見怡宇眼中無能為力的哀傷。

「我覺得很可怕就是現在其實暴食症已經變成是一個我的習慣，一個生活的 就是會做的事情。」(B2-141)

「我知道我自己不好的時候我是可以找到陪我的同學」(B2-143)

「我什麼時候才可以把我的行動力找出來？我覺得那個是一個過程。」(B2-145)

我聽見怡宇的渴望，對自己的相信與行動力的出現。

臨走前，怡宇說「我覺得很不好意思，我覺得有點偏離研究。」(B2-155)

我們再次核對，也傳遞了我的聲音「我想這是 ok 的。因為在這個過程中我比較希望你真實對自己，我覺得那是我最期待的。」(J2-156)

這次諮商一開始，怡宇分享了生活中的發現無論是做研究或上台分享，都讓她神采奕奕！

「我自己也很疑惑，因為我沒有自信，可是我沒有自信我也敢上台」(B3-5)
「被肯定，好像做的東西才會有一些意義。」(B3-6)

話題轉回怡宇期望的特質。

「令人信服！」(B3-14)

「我很喜歡人家在聽我說話的時候就很點頭 很覺得我講話很有內容的那種感覺。那會讓我覺得很有動力。」(B3-15)

「信服應該是真正的肯定，值得人家尊重的話，應該就產生讓人信服的感覺。」(B3-18)

幾次上台的經驗，看到別人的滿意，讓怡宇感受到成就感的快樂。令人信服的怡宇，得到的是別人的肯定。

四、測驗結果與生命故事的二重奏

在這次的諮商中，透過不同職業、活動、喜歡的科目 來進入怡宇的世界，也在表格中劃下了怡宇認為喜歡的原因屬於那個類型。

在嚮往的工作中

怡宇嚮往當個大學老師，因為「可以作研究」又可以「上台表現」(B3-15)，「想出來怎麼延續下去或者是想出來怎麼呈現？我覺得那個是一個很有成就感的事情」(B3-52)而且「有一點權威，讓人家佩服！覺得你還蠻厲害的。」(B3-57)

怡宇也想當心理醫生。

「我是喜歡它的那種很厲害的分析能力，我覺得那個是我覺得不錯的。我發現厲害也是個真實的東西，厲害它讓人家信服。」(B3-75)

吸引她的是展現能力部分，成就感。

記者的工作，「清楚的思考模式、組織能力」(B3-94)「專業性的權威、敏銳善分析」(B3-95)也吸引著怡宇。

在愉快的經驗中

怡宇喜歡出去玩與上台的感覺。

「就是知道人家會關注你，不是在群體外面的，是在群體內的人。」(B3-108)
「很有歸屬感。」(B3-109)

在度假島嶼的選擇上，怡宇發現自己最快樂的時候「都是不用想的時候。」
(B3-123)

「我在覺得快樂的時候是我什麼都不管的時候，可是我在工作裡面我又必須什麼都要會。我覺得兩個差異還蠻大的。」(B3-126)

在其他怡宇曾經歷的工作與活動中.....

怡宇喜歡自己的樣子是「很有創造力然後很有想法，然後有批判、思考的能力。」(B3-182)「成就感是通常都是在跟老師對話，我覺得跟的上他讓我覺得很有趣。」(B3-184)

怡宇崇拜的人中，她欣賞的一位老師樣子，期待自己可以跟他一樣。

「我覺得他表裡一致、很自然，他想做的事他就是很想做，很直率。分析思考能力很強，很樂觀很熱情。」(B3-206)

休閒時的怡宇，無論是在度假島嶼或是快樂畫面中的她，期待的是「自然！放鬆！自在！」(B3-214)「不花腦子！」(B3-225)

探索了各個面向中的怡宇，我們一同看了我們記錄的表格，五顏六色的色彩中，怡宇發現自己的與兩極。

「休閒跟工作很兩極」(B3-238)「很奇怪！我真的覺得很奇怪。」(B3-241)

「文跟理是比較一致」出現的(B3-240)「商」這個類型跑了出來。

「到底發生什麼事情啊？怎麼會是表格呈現出來的一方面是跟測驗做出來是不太一樣的？」(J3-248)

怡宇發現自己喜歡的特質精力充沛、樂觀令人信服都落在商。

我們開始討論這個不同。

「我覺得這些特質 如果我不看類型介紹，我看這些特質！我會比較把它偏在人耶！」(B3-244)

人與商都有與人互動的部分，但方式不同。

她開始想可能的原因

「我們在談說我期待有什麼或是我想要有什麼的時候，我很叛逆，我偏不

要我原本有的，我要跳出來的感覺。所以我會 應該是故意嗎？還是覺得那個部份我不再需要了，因為我覺得我夠了！太多了！我覺得我要跳出來，這應該在我選的過程中應該是有一些影響。因為只要看到這個就會覺得那一部份已經夠了，不需要。」(B3-253)

「看見自己看重很多『商』的很多特質」(J2-254)「我很欣賞然後我也很喜歡跟這種人做朋友。」(B3-255)

接著，我們看了與人、物接觸，事物處理、心智思考的象限落點。

「靠向心智思考的時候，讓我有成就感，而與人接觸不花腦筋是讓我快樂。」(B3-260)

「在我選擇工作上我就會隱約思考說我要有成就感還是我要快樂？其實不一樣。」(B3-262)「可是有成就感，我並不見得快樂。」(B3-263)

在結束前，怡宇整理了她對這次諮商的想法。

「很困惑？」(B3-265)

「因為這是我以前從來沒有想過的，之前總是覺得我在做我有成就感事情，我一定會很快樂。今天我才覺得其實不是這樣，有一點點衝擊」(B3-266)

「有成就感之後我，並沒有因為這樣比較快樂，我覺得以前比較快樂。就是以前那種什麼都比較不想的時候真的比較快樂。」(B3-267)

「我一直在想這個問題，其實我還隱約的高興著好像越來越篤定就走研究的路吧！因為其實還蠻肯定說我可以走這一條路的。」(B3-271)

「可是現在這樣子我就覺得我就算有能力之後我都不見得快樂，而且我很質疑」(B3-272)「很衝擊的！」(B3-274)

「我開始有一點在想說是不是因為我要求太多了，我忽略到我自己原本的那個需求，想要跟人接觸或是想要快樂的那個需求，所以引發我現在的那種暴食症或是一種不適應的那種 不曉得？不過好像要再想一想。」(B3-275)

這次的諮商就在怡宇「好煩哦！怎麼會這樣？好麻煩！」(B3-277)的疑惑聲音中結束。

五、生命線中的怡宇

生命線成了這次諮商的開場白。

怡宇述從頭說著生命線上每個標示點下的故事

從小學沒寫作業被處罰，害怕被爸爸知道的事展開了她的生命故事。

同年，「某一次考試，突然拿到獎狀，然後就很高興因為覺得不可思議。從來沒有想到自己會拿到獎狀。」(B4-11)「因為我爸很期待我們就是可以很好啊！很厲害啊！很聰明啊！」(B4-12)「那時候我爸就很高興，就很炫耀的吧！」(B4-13)「就是好得意說自己有這樣子的女兒這樣子。」(B4-14)

怡宇腦袋裡，浮現的是那時候的畫面。

夏天的季節，「我回家跟他說就是我拿到獎狀這樣子，然後他在想說要貼哪裡？」(B4-16)「我還記得我國小大概就兩張獎狀嘛！貼在我們家客廳的牆壁上，別人來的時候他都要講一次這樣子。」(B4-17)

「我覺得他肯定我是一件很重要的事情，然後我真的有幫他爭光。印象蠻深刻的。」(B4-19)

我好奇爸爸在怡宇心中的位置……

「還有沒有什麼樣的事情會讓你發現，你很在乎爸爸對你的評價？」(J4-20)

時空轉到了高三畢業後的大學聯考。

「聯考就是沒有考好的時候，考到醫學院的護理系。我爸之前是一直說他很不希望我到護理系，他覺得要當要當醫生，為什麼要當護士！」(B4-21)

「我覺得我聽進去了，所以考到護理系的時候，我是打死不唸，那時候，他在妥協，因為他覺得既然考到就去唸好了，往比較好的方向就是以後當個護理長也不錯。」(B4-22)「可是我發覺我覺得他給我的印象太深刻了。」「他親眼告訴我說我覺得護理系不好之類的，我就打死都不唸這樣子。」(B4-24)

「我覺得我不要唸護理系，要重考才是主要的原因，我覺得說他之前就說不要，是因為我考上他才接受。可是當他接受的時候我是很不願意。重考的那一次印象非常深刻，聯考成績出來，我就一直開始哭，因為我覺得我讓他們丟臉，成績怎麼會這麼爛，每天都很難過，很難過就一直哭，哭了差不多一個月吧？因為爸爸也不希望我重考，然後就每天都很沮喪。」(B4-25)

「他也很沮喪，而且他一直在安慰我，他也已經不敢罵我了。印象深刻的是，父親節我那一天竟然又哭了，他就很火大。他就說你父親節你都要哭，那你到底要怎麼樣這樣子？」(B4-26)

一個長輩的建議，爸爸答應讓怡宇重考。

「我都覺得我應該要唸國立，我唸私立會讓他丟臉。所以那時候我是跟他說我一定要唸國立，所以我要重考。其實重考那一年真的很茫然，而且很不知道自己在幹什麼就過日子，到最後才知道要唸書真的來不及了。所以那一年也過的很悶，成績又不好，又一直要熬下去，很茫然。」(B4-31)

重考後的科系，成了怡宇生命中的轉折。

「那一種是幸運吧！我覺得不是我選的，成績剛好到。」(B4-33)「我覺得到輔大 系讓我的改變真的是很大」(B4-34)「我覺得我真的是碰上了！就是幸運碰上了適合我的系，那我也適合去唸，在那邊碰到一直很好的朋友，那個朋友也影響我很大。」(B4-35)

我好奇什麼讓怡宇在哪裡悠游自得。

「因為我唸的很得心應手，我從裡面找到...算興趣嗎？還是因為唸的成績還不錯？因為我不是一個成績很棒的小孩，我會覺得我好像什麼都不行」(B4-36)

「我是幾乎什麼都不會做的那種人？至少從大學之前我都會覺得我就是一個很笨的人好像什麼都不會，小時候連工藝課要做什麼東西啊！或是要縫什麼東西有時候都還是我爸幫我弄的。」(B4-37)

「我才發覺原來我也可以成績好。我覺得那個真是一件不可思議的事情。」(B4-39)

「那當你發現自己是可以做的到而且做的很不錯的時候。」(J4-40)

「我覺得那個是動力的開始。」(B4-41)

原本為了爸爸的期待，打算轉系的她，因為這樣的發現，留了下來。

爸爸在怡宇心中有著不可取代的地位，爸爸的話、爸爸的眼神，左右了怡宇的方向。

「就覺得不可以讓他丟臉，我到研究所，我才驚覺說原來我爸爸一直從來都沒有覺得，我可能會有這麼好的表現。可是我爸在口頭上講說你們一定要很努力呀！不能讓我丟臉幹嘛幹嘛！可是他從來都沒有把握說我們到底會怎麼樣。」(B4-45)「當我真的考到研究所，當我真的會唸書的時候，他還有點覺得不可思議，真的給我唸上了。」(B4-46)

爸爸的期待，影響著怡宇生涯的方向.....

「其實我不知道我選擇心理醫生，是不是也跟我爸的期待有相關性？因為我覺得心理醫生它也是屬於醫生類，可是它不用碰到那一種血啊！」(B4-50)

爸爸的聲音，也為怡宇帶來正向的力量與掙扎。

「比較會督促我往前衝，原本我大五實習結束之後，原本在一家工作室工作，他丟一句話給我說：如果你今年沒有辦法考上研究所，那你就不要唸，你就回來。我覺得他丟這一句話來是逼我去甄試的動力，不然我不會這麼快，我大概會在那個工作室工作個一陣子吧！」(B4-52)

「他這樣子丟一句話讓覺得很慌亂，就什麼都不管，就決定要趕快考試、趕快甄。」(B4-53)

「爸爸的話好有影響力哦！」(J4-53)

「對啊！因為不可以不聽話。連現在對於未來這麼掙扎也是因為他！」(B4-54)

「因為他很希望我回去，就是家附近找個學校，就開始工作，所以我必須用的成就，讓他覺得我可以待在台北，就是唸書。我覺得這是他唯一可以接受，這也算光宗耀祖啊！或是還蠻可以跟人家講的啊！不然，我不知道我可以找出什麼樣的理由讓我繼續待在這裡。」(B4-55)

「所以變成我一定要找出可以讓他覺得不要不舒服或是不愉快的方式，就是雙方都可以妥協滿意的，我大概覺得就是繼續唸書吧！」(B4-56)

似乎只有當怡宇表現很好時候，才能夠做自己的選擇。

「他真的在我的生涯裡有相當程度的影響力。」(B4-60)

「我覺得是聽話那部份，我現在幾乎很多的狀況，我都會選擇聽話，所以不管是我自己喜不喜歡或是要不要，我都會覺得聽話才是乖小孩。」(B4-61)「也就是因為要聽話，所以很多自己不想要的，也不行講。」(B4-63)「所以我一直都很不會拒絕，我覺得這個是我某些壓力的來源吧？」(B4-64)

「我沒有表現好，我就必須要聽話」(B4-69)「我不可能有我自己的空間，所以我有一點會害怕而且也會覺得很自責說，其實應該要回去啊！陪他們！有個正當的工作啊！這樣子應該大家都會很幸福快樂。」(B4-70)

一個看似很幸福快樂的決定裡，怡宇感覺到的卻是……

「我覺得很害怕耶！如果沒有很順利、有表現，那我就真的要做出一個我不喜歡的決定。」(B4-72)「我覺得那是我現在比較慌的原因」(B4-73)「我覺得好像只能有這樣子的決擇吧！」(B4-74)

看著生命線高高低低的起伏，怡宇看見……

「越到後面都是成就感啊！就高成就啊！想法是很正向的，可是單就快樂來講，之前發生的事情應該是其實是比較讓我開心的。」(B4-91)

「現在變成很有成就對我來講，是一件很重要的事情。」(B4-93)

「很有成就，就可以做自己，不一定要聽他(爸爸)的。」(J4-93)

怡宇的成就為她掙得了空間。

「上禮拜討論完我就覺得好煩哦！你說我不想做愉快的事嗎？想啊！可是成就又很重要不可以沒有成就啊！所以 唉！很難耶！」(B4-97)

我好奇，是什麼讓怡宇在從心底認定自己是不能沒有成就的。

「因為他會失望啊！其實我心情很糟的時候，我都會在想說：我只要熬到我爸爸媽媽都很滿意我。」(B4-98)

也許「當我不再 care 他們的感覺的時候，我的壓力就不會這麼大了，我可能要做什麼都會比較敢。」(B4-99)

「我覺得現在好像有點釐清那個成就重要是因為我爸可以認同吧！」(B4-102)

「我從來都沒有工讀的機會，我爸覺得那些是不需要做的。你要做就是要大的工作，就是大事業之類的或是真的工程研究，你不要去做那個有的沒有的東西。」(B4-105)

在追求成就的壓力下，怡宇心中出現了一個圖像……

「那其實有時候想想，其實我很想去超市做收銀員，很自由，只要做完這樣子可以賺到足夠的錢，我就可以去做很多其他的事情。」(B4-103)

「因為一下班時間全都變成自己的，不用思考，就是你一直在做一個例行的事。譬如算帳這樣子，你不用想很多，很單純算帳，壓力也不會這麼大，只要搞定一件事情就好了。可是現在的狀況是我同時要兼顧很多事情，而且一定要撐的很好，不可以表現的不好，不可以忽略到任何的一面，我覺得那樣子很辛苦。這可能是讓我有成就，可是不快樂的原因。」(B4-107)「戰戰兢兢的。」(B4-108)

混亂的感覺襲上怡宇的心頭。

「成就好重要，只是我覺得經過這樣討論，做這樣子的釐清，真是一件不好的事情。」(B4-111)「以前可以把成就感跟快樂混在一起，你都還會覺得自己是很快樂的，就是因為很有成就感嘛！可是越談就越發現其實這是兩件事情，成就是為我爸做的，然後我自己的東西 雖然我很忙，可是我很有成就感，我應該就很快樂。」(B4-112)

「越來越釐清，其實是不快樂的我覺得好討厭哦！」(B4-113)「我感覺說我看到了！我又要眼睜睜看自己做這樣子的事。」(B4-114)「因為我很討厭就是眼睜睜的看著自己做這些覺得自己不能改變的事情。」(B4-115)

我看見怡宇在自己身上綁了一條繩子，一條「就是要聽話的繩子」(J4-115) 一條「有成就才有空間的繩子。」(J4-116)

「可是本來就是不能改變啊！」(B4-117)

「那個後果我不知道怎麼去處理，我覺得不可能改變，如果我要跟我父親建立良好的關係，或是讓他很開心我就不可能做太不一樣的改變，那我也覺得我現在用的方式是最好的。」(B4-118)

「我不喜歡這樣子，我覺得我沒看見我做這樣子的選擇，是因為我不知道有更好的。」(B4-120)「當我知道有更好的，可是我發覺我做不到，我有自己的限制，我自己做不到的時候，我就會覺得明明不是這樣的，可是我還是要這樣子做，我覺得會讓我覺得很悲哀。發現越多越覺得自己其實是一直在做很悲哀的事情。」(B4-121)

「我覺得不知道就算了可是我知道了。就像為什麼我的暴食症也是這樣的 因為這樣子、這麼的否定自己，我覺得我都知道，然後我也瞭解怎麼樣會讓我壓力大，然後怎麼樣可以減壓啊！可以用什麼方法不要，我都知道我都可以我已經唸相關的書到可以輔導人家，可是我發覺對我自己卻一點幫助都沒有。為什麼？因為我不動，所以很多事情我都知道啊！可是我都沒有按照那樣子去做我都只是在眼睜睜去看。是啊！結論就是這樣子，可是我還是在做。」(B4-122)

「我只知道我是一個只會講不會做的人。」(B4-125)

「在我周邊的人都覺得我很努力啊！我積極。可是我總覺得大家好像都被我騙了。不就是我只是在做必須要做的事。那這樣子怎麼能叫努力呢？我覺得像明明就想要考博士班，應該趕快去問資料啊！應該要去查什麼啊？應該要去唸英文什麼的。」(B4-127)「不曉得，我就覺得好像大家都被我騙了。」(B4-128)

看見，但動彈不得的怡宇，對自己有著更深的責備。

時空轉到了大學生活。大學時的怡宇，有種突破規範與限制的快樂。

大三營隊的經驗，讓怡宇看見自己能力開展的可能性，也成了生命的轉捩點。

偶然的機會，必須上台主持大團體，從編故事，到上台講偶劇……

「在大三以前，我都覺得自己是不能站上台的，因為我只要上台，我就會很緊張、會發抖、會害怕，自從那個時候帶營隊之後踏出去，剛開始很害怕，可是當你被肯定之後，就會衝，很快突然好像真的都會了！那個時候真的是比起現在的成就感，都是最大的肯定。」(B5-13)

「從那個時候，才知道我是可以站上台，可以去表達一些東西，是可以讓人家覺得還不錯的，以前我都是只要站在後面，就好了然後就乖乖的。在那之前我甚至都覺得我能當個老師，我就很了不起，我是不相信自己的，我覺得自己沒什麼能力的。」(B5-49)

「比較起來應該是最開心，最有成就感的時候，也開始覺得自己可以站上台啊！不會害怕而且大家還反應還不錯。」(B5-14)

「那我竟然就開始敢用比較有趣的方式講故事，故事講完之後，讓我自己信心大增，覺得自己竟然可以講出一個故事，讓大家這麼期待。」(B5-62)

「老師就覺得你還不錯，蠻看重我的。」(B5-63)「被看重，展現的機會也就更多了。」(B5-65)「從那個時候開始，才知道自己原來是有能力。」(B5-68)

畢業後，展開了工作室的工作，在那，怡宇發現自己的天地。

「做事的能力吧？被肯定，覺得還有發展空間，覺得自己好像還能夠繼續下去這樣子。」(B5-41)

但父親的通牒「如果沒有考上碩士，你就回來啊！回來教書」那給我的壓力就很大，我就因為這樣決定不要工作了，可是我的成就感是在這裡開始的。」(B5-36)

但也因此開啟了生命另一個轉彎。

「甄試上，就覺得就至少有個定位。至少未來兩三年是有方向。」(B5-39)

聽怡宇的故事，從過去到現在，我邀請他為自己的故事命名。

「從剛剛的敘述到現在，如果要幫妳自己的人生命個名字，如果妳覺得妳的人生中有一個生命的主題，人生有一個功課是妳自己要去克服的，妳很想要去追求的，那會是什麼？」(J5-42)

「自信吧！」(B5-47)

「是幸運也是不幸吧？一直以來，我都很幸福，大家都會疼我。可是相對來講，我就開始不相信自己可以做好的事情，反正一定有人會出頭，我覺得我根本不用擔心或怎麼樣。可是相對來講，很不相信自己能做一些什麼事情，延伸到一方面，我不相信自己是有力量的，另外一方面，我也不相信自己是有能力把自己照顧好，就不會對自己負責了。」(B5-47)

「我都會告訴我自己說我就是管不住嘛！這就是不信任自己啊！我覺得對自己就是沒辦法，我可以相信任何人，我也可以讓人家很相信我，可是我對我自己沒有辦法。所以我最需要的就是要相信自己是能夠做一些事情，或是能夠主宰自己的，對！這個部份。」(B5-48)

看著自己生命歷程的轉折，怡宇，有著自己的想法。

「我會很高興我有這樣子的人生經歷，就是如果很曲折可以唸完博士班，然後再經歷一些 我覺得博士班唸完面對的工作可能更不一樣，我覺得那個會更

有趣一點。」(B5-79)「不是我可以預估的，就等於我也可以碰到很多新的東西，或許可以刺激我一直保持興趣跟新鮮感吧！」(B5-80)

「我覺得現在重要是我很想繼續唸，然後到一個不一樣的環境去唸書。」(B5-74)「我覺得是另外一種刺激吧？我已經太熟悉這個環境，所以學習或刺激就很有限，我希望看看外面思考的方式或是討論的方式是什麼？」(B5-75)

在結束諮商前，我邀請她談談回顧生命的點滴，她的感受……

「我還蠻高興的，至少這一路走來，都覺得我很正面，總覺得不會太差，相信未來不會太差。」(B5-82、B5-83)

此刻，怡宇想到為何幸福的自己會暴食……

「我覺得我隱約有一種感覺，好希望有一個東西，來好好把自己教訓一頓可是又怕自己不能承受。」(B5-85)「明明都已經這麼幸運，這麼幸福，你應該更好好要把握啊！然後要珍惜啊！」(B5-87)「我一直都覺得，我暴食就是一個很不惜福的表現。」(B5-88)「像暴食啊！或者是有時候會鬧脾氣啊！不快樂啊！我就會覺得我在不愉快什麼？我明明就已經很幸福了，那我還在那邊鬧脾氣，還在那邊不高興，那真的是很不能原諒吧！」(B5-91)

面對她嚴厲的指責自己，我不禁皺眉頭。

「妳為什麼這樣子皺眉頭？」(B5-91)

「我有一點難過，因為我覺得妳對自己不好的那一面，妳不喜歡妳自己的那一部份，其實妳是會很嚴厲的。」(J5-91)

「妳對自己的愛是有條件的，只有當我好的時候，才會覺得自己是值得被愛或是值得愛自己。」(J5-93)

「妳只愛那個好的妳……」(J5-94)

「因為大家都這麼愛我，我沒有資格不愛自己。」(B5-94)

「那個不好的是我創造，其實我可以不要。」(B5-95)

「我要什麼，都有什麼。每個人都把我呵護成這樣，雖然我爸會講我不會幹嘛！幹嘛！可是他都會幫我弄。我覺得從小到大都已經很幸運了，就覺得什麼好處都給我佔，可是我竟然還沒有我姐堅強，我覺得很過份。」(B5-98)「就是我覺得如果任何人處在我這個位置上，過著我這樣子的生活他應該是一個，他不會像我這麼不愛惜自己，反正如果跟我同樣命運，跟我處同樣環境的人，他應該是個很快樂、很珍惜生活、很努力的人。不是像我現在的我這個樣子！」(B5-99)

「我是一個這麼幸運的人怎麼可以？如果我要求自己，我大概不是這個樣

子，我覺得是不是就是我不夠要求，我太放縱才會這樣子！」(B5-101)

彷彿暴食症告訴怡宇的是她不夠好，太放縱自己。

「我覺得不是對我自己不好耶！而是我對自己太好，所以會很暴食，而且我覺得有一部份更誇張是我是一個很會懺悔的人，我每次都會講這些話，可是我又做不到。所以我更討厭這樣，好難處理。」(B5-106)

看著暴食緊緊抓住怡宇不放，我好奇的問「那暴食症到現在有沒有什麼時候是它比較不到你身上，妳可以叫它走開的？」(J5-109)

「比較有節制力的時候，會控制飲食的時候。」(B5-110)

「我知道我是有能力，只是我沒有堅持或是沒有節制，所以很討厭。」(B5-113)

「那如果下次它再跑到妳身上的時候，妳會怎麼跟它說？妳會怎麼樣讓它走開？」(J5-113)

「我不曉得耶！因為我都覺得我就是真的發生的時候，我就不會管那麼多了，我都會等到要吐的時候才覺得怎麼又這樣？好累。我要吐的時候才會很生氣可是之前就不管這麼多了。」(B5-114)「這根本就是不要發生的啊！」「就是發生就是不對啊！所以這根本就是不應該發生的！」(B5-116)

我說出我的看見。

「我看到兩個部份，一個是妳很努力的要把暴食這個東西丟開，但是又有一個部份妳覺得所有責任都在妳身上，妳會拿這個東西來罵自己。」(J5-116)「又有一個部份是妳知道自己是曾經把暴食症給丟遠一點的，可是妳又不相信自己會做的到，妳曾經有過，妳告訴我說那個很少，但有啊！」(J5-117)

「是不相信自己，我真的覺得是不相信自己。我或許有一個聲音告訴我說可能是不行吧！」(B5-118)

六、解構老故事，建構新故事

以生命線回顧生命歷程後，在我的邀請下，怡宇寫下了她看見自己生命中的老故事：

「一個不信任自己的孩子，在充滿愛與管束的家庭成長，當她慢慢覺察到自己是想法、有能力的時候，她開始因此感受到『改變』的壓力，無論是外在 or 自己的內在，她必須開始學習『如何相信自己』。」

我邀請她說說書寫過程的想法。

「好像跳出來把自己看一遍的感覺。」(B5-11)

「剛才不知道怎麼下筆，是覺得 始料未及的可能就很複雜吧！可是，突然好像有一個總結，大概就是一個這樣的呈現，就是一個所謂的故事或是一個內容。」(B5-12)

「說說看老故事裡面，是被什麼給困住了？」(J5-15)

「雖然現在的我是這樣子，可是我覺得我還沒有真正去發掘哦！原來現在的我，當下的我 就是我真正想法裡面，我還是那個很小時候的那個我。」(B5-17)

「就是自己什麼都不會 然後 要等待被告知、等待被教、然後 等待被管」(B5-18)「我還沒有真正體認到說，我自己有一些能力或者我可以管我自己，開始有能力可以管自己或是處理自己的事情，我覺得我還沒有長出那一部分的能力。」(B5-20)

於是，我們開始尋找什麼時候的怡宇是比較不會被舊故事影響的？在專業工作上的時候、在與人討論事情的時候，唸書的時候。

只是回到原本生活上，怡宇就會回到小孩子那一部份。

老故事影響較薄弱時，通常也是怡宇「有成就感的時候，被賦予責任的時候。」(B2-28)

因為「必須把一些事情做好，有要求，反而比較有主導能力，比較有成就感，但也比較累。」(B5-30)

看見怡宇老故事中影響力薄弱時，是可以有力量主導自己的，我好奇，可以主導自己的怡宇「會去創造什麼樣新的一個生命故事？」(J5-43)

怡宇寫下她的新故事……

「開始有著獨立思考的能力，不再視別人的眼光為第一要務，關注著自己與他人的需求，又能夠量力而為的處理事務，並且信任自己的決定，為自己的決定負責，不會逃避，坦然面對自己的一切。」

我邀請她說說她的新故事，我看見她眼神中的閃亮。

「知道自己為什麼要做這樣的決定，就可以持續下去，不會因為外在有一些變化而改變，既然做了決定就不會逃避吧！」(B5-46)

「我期待我如果真的 長出來新的自己是 我既然下了決定，那是我的決定，不是因為我爸、或是因為老師、或是因為任何誰覺得那很好，我知道我為什麼要下這一個決定，就算那個決定會有任何的狀況或怎麼樣 我都覺得那就是一個歷程，然後不會逃避 是很重要的。」(B5-49)

「當你成為這麼樣的一個人的時候，會怎麼樣呢？」(J5-52)

「我會很快樂吧！」(B5-51)

「妳的很快樂是從哪裡來的？」(J5-54)

「因為從頭到尾都是很清楚啊，就是我自己下的決定，我不會為任何人，我也不需要擔心到任何人的感受。就算別人是不良的情緒，我也可以坦然面對，我不用因為害怕怎麼，所以去應付、或是去處理一些事情，我覺得這樣很乾淨。」(B5-54) 從頭到尾就一致的我，然後面對任何狀況就是這樣子。」(B5-55)
「對，這就是我想要的，就是一個很乾淨、很坦然的我。」(B5-56)

看見老故事，也看到新故事，怡宇覺得老故事中的自己是辛苦的，但也是安全的。

對於新故事的坦然，怡宇覺得需要勇氣，她想她還不夠勇敢。

「我覺得我現在是在猶疑中，因為我很怕沒有安全感。」(B5-62)「可是我又覺得我明明新的那個我已經長出來一點點，我有感覺到」(B5-63)

「可是我不敢動，我明明知道什麼是我想要的！」(B5-64)

看見她想要成為的自己，但又動彈不得。

「我不喜歡這樣，我寧願就不知道，那我還覺得就心甘情願過很平淡或是很穩定的」(B5-65)

「可是我現在是知道可是我不敢，可是我又會不甘願，我想要，我覺得那樣子很討厭。」(B5-66)

七、老年的怡宇寫了一封信給動不了的怡宇

此時，我邀請怡宇想像如果很多年後的自己，來到這個時空，看見正在受苦的怡宇，她會說些什麼？

「有一個年紀很大的妳，在這裡！」(J5-73)

「她回頭來看現在今天的這些妳猜她會怎麼跟妳說？妳猜她會怎麼跟妳說，很謝謝妳剛剛做了一個決定，讓我現在是很滿足的、我覺得我的人生沒有白活，或是那時候的妳，做了一個棒的決定？妳猜她會說什麼？」(J5-74)

「她會叫我拚拚看吧？！」(B5-72)

聽見老年自己的聲音，怡宇哭了...

「她一定會希望我勇敢一點」(B5-75)「不然我一定會後悔。」(B5-76)

老年的怡宇，寫了一封信給現在的自己.....

「Dear 28 歲的怡宇：

看到你現在的狀況，其實還蠻不錯的呢。做著自己喜歡的事，又有愛你的家人、朋友、老師，真的！看起來真的不錯！儘管未來還有些“茫茫人海”，不過，我想你一定能面對，能處理的！！但，現在我很擔心你的暴食症，或是說我很擔心『你對自己的想法』。你說你不喜歡自己的外型，你說你不喜歡自己的個性，可是，那又怎麼樣呢？！別人都在肯定你了，你這樣評比自己，是不是有些難搞，別忘了這就是你 這就是我，你希望老年的我是怎麼樣的呢？！總不希望我後悔東，又後悔西吧！其實，說真的 即便是現在的我仍然不知如何處理你所遭遇的瓶頸，不過，我相信你，會有辦法的，別忘了我們是『怡宇』！！

老年的怡宇

寫完信的怡宇發現「剛開始還蠻 就覺得很、很難過，因為覺得自己 如果老年自己看到自己現在這樣子，應該會覺得很很可憐吧！」(B5-98)

「我寫一寫、寫一寫，其實 好像也沒有那麼難解決啊？」(B5-99)

「即便是老年的部分，她都好難處理 不知道該怎麼辦啊？我們都相信了對方。」(B5-100)「後來其實也就、就沒有那麼嚴重啦！只不過就是一個 生命一段中會遭遇到事情，那誰知道以後會不會怎麼樣？」(B5-101)

我問老年的怡宇是怎麼相信現在的怡宇一定會走過這一段？

「她還是有一些 信任吧！」(B5-102)

「在某些撐不過去的時候 就會有 跳出來 樂觀」(B5-104) 同時，「自己寫一寫會有一種感受就覺得 或許自己以前很討厭的特質，也幫了一些忙」(B5-113)「沒有絕對負面的。」(B5-118)

老年的怡宇，讓怡宇相信「妳就看妳想要什麼吧？妳想要什麼都好，反正它就會在那邊等著我，就是相信自己嘛！」(B5-128)

「好像就長一個自己！」(B5-131)

怡宇也突然發現，自己再怎麼差勁，也沒有把事情搞砸，也有一部分的堅強、韌性。

回顧這個歷程.....

怡宇說在寫老故事時，對自己有更多的貶低，彷彿有走不下去，但靜下來寫一寫，發現老年的自己「沒有哇！她或許不會這麼討厭現在的妳，她只是在期待妳或許可以更快樂一點。」(B5-157)

「如果我身邊出現一個『怡宇』這樣的人，我也覺得妳真的挺不錯的！」

八、未來圖像的描寫

在最後一次諮商的開始，我們先回顧整個諮商的歷程，拿出從第一次到前一次的表格、老故事、新故事、信，我們一起看發生在我們身上的故事。

她說：「我終於發覺自己是可以改變的。」(B7-52)

「我覺得這對我來講是很重要的。因為在過程中，我就覺得對自己其實很失望，覺得完了，就是不能變了。」(B7-53)

「可是我覺得這樣回顧過來，其實我是有變化的，而且那個變化還不小。」(B7-55)

同時怡宇也看見「樂觀」一直在自己身上，「我原本一直以為自己沒有這樣的特質，可是其實是有的，在某部分。」(B7-67)

「任性」也幫了怡宇不少忙「我需要幫助的時候，我會提出來。」(B7-75)

「反正我就是就是不會，我也不會因為說不會就硬撐或幹嘛，我就真的會耍任性這樣子。」(B7-76)

「那個其實是一個可以幫助我走下去的一個特質。」(B7-77)

「因為其實我覺得耍任性，另一方面是比較敢表達自己意見，或是堅持一些東西吧。」(B7-78)

在結束諮商前，我們進行對話式的生涯幻遊……

我們來到五年後，怡宇三十三歲時的一個秋天的清晨。

一個有著落地窗的房間裡。

她是一位博士班的研究生，穿著 T-shirt、牛仔褲，走路到學校，畢業前夕的她。與老師討論論文，與同學們討論未來的發展，進行專案的工作。

晚上的她與男友看完電影後，散散步，並討論著未來的發展，是要到研究機構呢？還是到大學裡當老師？

輕輕鬆鬆的晃啊晃的！

臨睡前，想起了明天要領一個獎「最佳論文獎」，得獎的原因是「分析的很犀利」、「很透徹」、「主題與一般生活切身相關。」(B7-207)

於是怡宇開心的在睡覺前，試了一件又一件的衣服，想著明天自己要穿什麼衣服領獎呢？

怡宇從未來的敘說中，看見自己「想要繼續唸書」，真的想要念系博

士班，但也有種不確定的感覺。

我邀請怡宇為自己設計一張五年後的名片，「在名片上，會有很多的符號，或是有一些的圖案設計，妳就是想讓人知道，我就是這樣的人，我就是想過這樣的生活。」(J2-235)(J-243)

我邀起怡宇分享名片上的意義。

「兩個頭銜(大學 系博士候選人、 研究所助理研究員)，都是我期待的。」(B7-251)

「是我對於未來發展的一種期待跟一個憧憬。」B7-252

「我做到了，就是我做到了，然後 一方面是自己的肯定，一方面也是我也真的得到別人的肯定。」(B7-254)

五年後，怡宇期待自己的生活元素裡，除了之前所說的兩個頭銜外，還包括了穩定的親密關係、「自己決定」的生活、樂觀、幽默、開放的心胸、面對挑戰的勇氣。

她說：「我覺得重點是在自己確定。就是 我知道我自己在做什麼」(B7-284)
「我可以主導我的生活。」(B7-285)

對未來的工作...

「我真的很喜歡從事做研究的工作，而且，在研究中可以碰到太多更不一樣的事情。因為以前 或許我都覺得老師做研究就是做研究，沒有什麼，可是我發覺 我看到我們老師在跟人家互動的時候，我就覺得在做研究裡面都可能分成好多種。他可能經歷了不同的研究案、他可能跟不同的人互動，然後他可能會去上不一樣的課，面對不一樣的課程對象，我覺得那是很有趣的！」(B7-303)

「那些變化是很多很多很多的，那個彈性空間是很大很大很大的。」(B7-305)

怡宇也期待，在未來的生活裡樂觀、幽默可以在生命中再多一些，也期望面對挑戰的勇氣可以多一些。

看見怡宇面對未來憧憬的神情，我想有誰是可以一起分享的呢？他們會對她說什麼？

她想媽媽會支持她會說：「好哇！就這樣，可是不要太累喔！」(B7-333)

一位大學同學會說：「那去做啊！你一定做得到的啊，怕什麼，就這樣啊，一定這樣的嘛！」(B7-334)

一位高中同學會說：「嗯 真的嗎？嗯 你會不會太累啊？然後 加油啦！」

不要想太多這樣吧！」(B7-340)

「我知道他們會在我背後，就是我覺得 我不管發生什麼事情，他們會在我身邊。」(B7-342)

這三個人成了怡宇的見證人……

那怡宇認為自己身上有哪些特質會幫助自己的呢？

「不服輸、任性、要求完美、樂觀、還有一點點的勇敢」怡宇稱他們為「主動」會陪著自己走未來的路……

貳、 怡宇對諮商歷程的理解與再敘說

怡宇看待整個諮商歷程是「有壓力的，可是不會不想面對」(B 訪談-5)

「我覺得在想自己的時候 嗯 而且要 要說出自己不想看的事情，其實是一件 不舒服的事情」(B 訪談-6)「其實我一開始想的很簡單，所以我覺得生涯怎麼談怎麼談都不會談到我的暴食症」(B 訪談-8)「可是我發覺遭遇到了，而且這個好像還蠻重要的時候，我覺得那個掙扎 會有，可是告訴自己搞不好是自己另外一個 奇蹟吧！」(B 訪談-9)「因為 不舒服，可是才會有變化啊！也會讓我 想看看解決的辦法。」(B 訪談-10)

「不是沒有找過心理醫生，可是我覺得都沒有用啊！」B (訪談-13)「可是後來我覺得這樣談過之後，我想 再找一些什麼、或是再尋求一些什麼協助，搞不好會有點變化，或是 有點刺激。」(B 訪談-14)

怡宇在諮商過程中，感受到的是……

「被信任，或是說被支持吧！」(B 訪談-17)我覺得在這樣的環境裡面，我不管跟妳談什麼，或是講什麼，至少我覺得我不會被 被質疑。」(B 訪談-18)

「我並不常跟我周邊朋友談這些，或者說根本很少談到，因為我覺得我多講，只是多一個人擔心，那如果平常在一起互動，有一個人一直怎麼擔心妳，然後一直覺得妳做什麼事情都有危險，然後妳只要吃什麼，他就會覺得妳真的、妳真的要吃嗎？妳可不可不要吃，我覺得那個壓力是很大的。」(B 訪談-19)「我也不需要 覺得 好像有一個、有一雙眼睛在旁邊監視著說：哎，妳 有沒有改變啊？有沒有進步那些的。」(B 訪談-21)

回到當初怡宇來諮商時的期待「對我的未來方向很不確定。因為我覺得 有一個 家庭版的期待、有一個老師版的期待、有一個我自己的期待，而且我自己的期待也是那一種茫茫未知的那一種。那一陣子其實我有點慌，也覺得有點質疑說，這到底能不能走下去。」(B 訪談-32)

那現在呢？諮商後的怡宇，又是怎樣的呢？

「我剛這樣子整個翻過一次，我都還在想說 哇！一個生涯要做到這麼深入，好累哦！」(B 訪談-37)

「可是後來想一想，因為，其實我有跟妳談過，我每次都在想說 嗯，我不是講太多不關主題的事？就是 我們兩個談的這是 生涯嗎？可是我覺得我這樣想的過程中，我發現 是，因為 這些特質或這些期待，不就是我 確立方向最好的指標或是說明是 我到底想做什麼？真的是 也在幫自己整理自己的思緒，就是不像之前想的那麼簡單，就我只要這樣就好。其實不是，我自己也在整理，好好整理我內心真正的想法，或是說 我以往我沒有看到的東西。可是我現在 看到了，而且 原來是這樣的。」(B 訪談-38、40、41、42、43)

「我覺得 我以前會認為，我可能就沒辦法接受改變吧！我是一個會被習慣受限的人。我覺得我很膽小我很會以別人的意見為意見，在談過程中我看到我自己的東西後，我發覺，其實我是有一些我所期待的特質的。只要、可能要讓它再長的多一點，或是讓它更強壯一點，我覺得那個是 很慶幸，也覺得好險，就是不是從沒有到有，而是有只是讓它慢慢茁壯，那我覺得 蠻可以期待的」(B 訪談-51)「原來是這樣讓我覺得有點 慶幸也覺得 唉，還、還不錯嘛！不是我想的那麼負面。」(B 訪談-52)

面對不同期待的她.....

她更清楚「我要朝我自己想要的路走。」(B 訪談-54)

「另外一個提醒也告訴我說，我就必須面對拒絕他們好意的後果」(B 訪談-55)「當他覺得是在為妳好的時候，沒有做到的時候，我覺得多少他們難免會覺得不開心啊，或者是說真的不照我們方向走之類的。我覺得那個是我要面對的，而且是我不能夠不去看它的，就是我要需要處理他們那一部分的狀況。」(B 訪談-57)

「我以前比較偏向這樣，可是我覺得我現在比較提醒我自己的是 因為我有自己的想法，所以我要去面對這樣狀況！」(B 訪談-61)

我好奇著這樣的位移，是怎麼發生的？

「最重要的是信任，我很信任你，所以我敢、我願意這樣走」(B 訪談-65)

在第一、二次諮商時，怡宇覺得自己並沒有進來，後來「談到 自己深層的那一部分的時候，其實也會很 很質疑說 談這樣到底跟生涯有什麼關係？可是我覺得談這樣，其實會讓我比較 有在看自己 對，那 那時候的考量是，我、我在看到我自己的同時，我到底有沒有幫助妳，做到這樣的研究？」(B 訪談-68)

「後來就覺得把這樣狀況 交給妳。」(B 訪談-69)

「我就不會想那麼多了。」(B 訪談-73)

「就像我之前跟你講的，我連去看心理醫生都會擔心說，我今天到底有沒有話說，後來我就決定不管了。我當下有什麼想法，或是我想講，或是我不想講，我覺得就這樣吧！」(B 訪談-77)

諮商室的空間也讓怡宇覺得安全。

「我覺得我可以在這邊對一個陌生人表現脆弱，然後我不會覺得奇怪。」(B 訪談-81)

「我覺得我在這邊有渲洩到我的情緒自在講我想講的，而不要考慮說要到什麼程度。」(B 訪談-83)

「在這樣設計上的步驟，我覺得會帶我進去真的看，就是跳脫表面上，我對生涯的認知，不斷的考量我的興趣啊、我的工作趨向啊！我覺得有跳開來，然後從我這個人去看，在後面幾個步驟，都讓我覺得很不一樣。這樣真的會讓我發現不一定的東西。」(B 訪談-98)「慢慢裡面，我就會覺得其實他帶我看的是，我這個人是怎麼樣真的可以讓我看到我自己的特質或是可以努力的方向。」(B 訪談-103)

我們看每一次的諮商歷程……

第一次填量表時，怡宇覺得自己還沒有進來，準備度還不夠，喜歡與不喜歡的感覺很模稜兩可。很難抉擇，只是要一直一直填下去。

對測驗報告，怡宇的感覺是「跟我原本的設定，跟以前的認知，好像沒有很大的變化，然後這就是一個結果報告，這對我自己的影響性並不大。」(B 訪談-130)

「就是在看一份資料，就這樣看完，或者是一個好的建議。」(B 訪談-134)

在劃自己自己喜歡的特質時……

「因為我剛還算了一下，很有趣的是，我一直覺得跟人相處是一件很愉快的事情，可是其實我發覺說在理跟商，我真的選擇上是最多的。」(B 訪談-145)「後來我覺得那些特質反而是我更喜歡的，其實我對商這個字沒有好感，可是其實在特質上面，我覺得蠻多特質是我很喜歡，而且我覺得還蠻期待自己可以擁有的。」(B 訪談-150)

在多面相，以多種活動探索時，看見表格中，商特別的多，讓怡宇覺得衝擊很大，開始發現有一些不是自己原本想的那樣。

測驗結果與探索活動中，怡宇看見自己在工作與休息的不同。成就與快樂的不同，也讓她開始想發生了什麼。

生命線的歷程裡.....

「這次是讓我 真的在看自己的一個歷程，我覺得這個過程是自己真的自己開始想說自己在乎的、重視的是什麼？」「因為其實我平常可能可以想出很多其它的事情來，可是那個時候的那個當下，我竟然就寫出這些東西來我會更肯定自己想要，大概想要的是什麼吧！那個東西會浮出來，可是還沒有很明確，可是它已經在告訴我說其實我想要的是什麼？」(B 訪談-196)

「我覺得挺有趣的是，當我看到自己，我第一個感覺就會切到爸爸那邊去。像是爸爸是怎麼看我的？當我真的看到我自己的時候，就是再回頭過來想，我就覺得那個事情好像就這麼影響力那麼大、沒有 那麼 絕對」(B 訪談-203)

「我覺得現在在看，其實就不會把這當作很首要、很關鍵，我覺得它變小了，自己變大了！」(B 訪談-208)

由老故事中寫新故事，並寫信給自己的歷程.....

「我覺得給自己寫信，對我是震撼最大的！」

「那個起伏太大了，在寫老故事時，心情是蘊釀的有點感傷，也是覺得自己最糟糕的時候吧？我就覺得 ，自己現在怎麼會這麼差勁啊！對自己的不信任，應該是在這邊是最大的！」(B 訪談-216)「真的是在一邊寫、一邊從 就是最悲傷到 就覺得不就是這樣嗎？也沒有想怪自己哎，那 我就算年紀大我都不會處理啊。所以好像 也沒有這麼差勁、也沒有這麼不好 只是看能不能改吧？就是盡力 就是那種情緒慢慢慢慢慢慢 覺得還蠻舒服的，所以我覺得這是震撼我很大的。」「那個任性好像就會跑出來說：啊，就這樣啊，搞不好會有一些不一樣、不一樣的改變，或是不一樣的發展讓我印象最深刻。」(B 訪談-222)

「當我真的轉變為老年人的角色去看自己的時候，其實，我發覺我並沒有討厭我哎，我並沒有用那種 很責備啊、很斥責啊、很不能接受的語氣去罵我的時候，我就覺得 不會啊，這個，就是 這麼嚴重，連 老年的你都不會討厭你、他也不會怪你。在我發覺他不會怪我，真的是一件 讓我可以喘口氣的事情就對自己，就不會 這麼 不能接受吧！」(B 訪談-228)

怡宇對生涯幻遊與為自己設計名片的諮商過程中，感受到的是.....

「蘊釀、蘊釀、蘊釀，就浮出來了 的感覺，如果你第一次問我，我絕對寫不出這樣的東西。可是 可是它出現了 就是，這就是 兩個我要的我想期待的方向，我想要的特質就這樣出來了。」(B 訪談-233)

對於在名片中，寫下見證人的部分。

「好像就被看到、被發現、被監督 不知道哎！哈哈 就這上面有 見證人哎！就覺得好像被發現了之類的，就是 好像我真的有、有、有某種承諾這樣。

如果妳不叫我寫這個，那我就跟你談嘛！就是講我想講的、做我想做的夢啊。你真的叫我把人，寫上去的時候，我就會發覺 嗯，這好像不是做夢哎，好像要做的到哎！覺得有點害怕，好像要蓋上自己的手印之類的。」

在名片中，寫上可以陪著自己走過去的特質時，怡宇感覺到的是……

「那真的會對應到『生命的主題』」。其實在這過程中，我一直期待我自己可以信任我自己。我覺得到這一部分，會讓我覺得我有一點點開始信任自己了，因為我發覺我其實是有這些特質的。有一點相信自己是可改變，或是可以有一些接受挑戰，或是有一些變化的時候，會覺得，哇……好像有一點點長出來，或者是說它原本就在那裡。我是有一些特質，它就是在那裡的，我並沒有像我原本認知的這麼討厭我自己，或是我自己有那麼的不好。」(B 訪談-256)

那怡宇是如何看待我們的關係的？

「我或許一開始，我會覺得妳會有點想要幫助我，好像在第二次開始提到暴食的問題，當我覺得你想要幫我的同時，其實我是很不喜歡這樣子的。因為我覺得我又要有點類似，我好像又在跟另外一個心理醫生在互動的狀況。也像之前有老師想要幫我的那個過程。」(B 訪談-279)

「後來我發覺當我自己就是豁出去，就是不管的時候，妳研究要怎麼寫，我們談的不是生涯，不是重點，我剛開始這樣想的時候，其實我自己也好困擾，我會覺得妳太投入了。妳會因為我影響到妳，就失焦了，可是後來，當我覺得不管就這樣豁出去了的時候，我覺得 我就像跟一個 想聽我講話的人在講話我現在就只是在 講我想講的，或是我體驗到的。那妳就是想聽 我也很 覺得很舒服，是妳不會主動問我說 這陣子 有沒有暴食啊？會讓我覺得 愈來愈自在了。我不用給你 一些答案，也不用 擔心你 有沒有聚焦，我就覺得相對來講，我的壓力就不會那麼大了。」(B 訪談-283、284)

那在諮商過程中，是否有讓怡宇不舒服的時候呢？

「不舒服，應該也是 要看自己 的時候，不舒服、有壓力，可是不會不想面對。」(B 訪談-288)

參、 我對怡宇生命故事的理解

小小的鳶鳥，
在父母的呵護下長大，
她知道，

父親對她的期待，
母親對她的支持，
曾經，
她以為，
一生的「平穩」，是她的追尋！

直到，
初次離巢，
與貓頭鷹老師相遇在營隊
冒險，
投入，
她看見，
自己的無限可能，
她悠遊，
「成就自我」的森林間。

但，
她看見，
在工作中的她，盈滿濃濃的成就感，什麼都要會！
在休閒時的她，享受單純的快樂，什麼都不管！
她懷疑，
自己到底在哪裡？

她看見，
人群中的她，毫無畏懼的衝鋒陷陣，
獨處時的自己，毫無招架的棄械投降，

她氣憤，
自己到底在哪裡？

她怪自己的無能為力，

她猜：
一定是自己不夠樂觀，不夠精力充沛，
才會在泥淖中，

她想：
如果，自己能被看見、被肯定、成為令人信服的鳶鳥時，
她就能展翅高飛，
不再恐懼黑暗，
不再害怕獨處。

她拼命的鼓動翅膀，
想飛，
但，
父親的期待、老師的盼望、自己的夢想，
哪裡才是她真實渴望的方向？
父親的眼神、老師的關愛、自己的期盼，
不安、懷疑、困惑、擔心
成了綑綁翅膀的鏈，
她用妥協，為自己掙得了一點空間！
但，
這不是她內心真實的渴望！

她聽見內心的呼喊，
微弱的聲音，
她懷疑自己真的可以嗎？

有天，
她看見，
展翅在天際，自信遨遊的自己。

她決定，

她想勇敢的做自己，
坦然一致的做自己。
她發現，
自己的「任性」、「堅強」、「不服輸」、「要求完美」，
匯集成「主動」的力量，
她相信，
「掌握」、「主導」自己的航線。
就是內在渴望的方向。

她開始飛，
雖然有害怕，
雖然可能改變飛行的路徑，
但，
她內在有個力量-「相信自己」，
如火炬般照著前方！

第二節 以超越自卑為發粉 烘焙幸福的暖暖

壹、「思真」在諮商中的歷程

一、第一次與「思真」相遇，聚焦「思真」對諮商的期待

「思真」是個擁有甜美笑容的女孩，當綁著捲捲的馬尾，出現在我面前時，我彷彿看見一個洋娃娃！

對於自己的生涯，她是這麼看待的。

「我覺得現在我好像一直在做準備的工作，好像站在起跑點上面，還沒開始跑。」(C1-6)「就覺得在當學生的過程當中，一直在儲備自己的能力，我現在比較想要釐清未來，我去當老師，我是不是能從裡面獲得我想要的成就感啊！或是樂趣啊！」(C1-7)

生涯課程上的一個探索，讓她看見其他的可能，成為一位主廚，但腦海中，當一個老師的念頭，總是拉著她回來，思真疑惑著「其實我除了當老師以外，我好像還可以做一些別的事，可是我自己又不是那麼肯定這樣子」(C1-9)

我們試著從思真一次參加教育戲劇工作坊愉快的經驗中，找尋她的興趣。

思真沒有打算轉換到戲劇的跑道上，在這個經驗，讓她有些不同的想法，也有些感動，她想也許可以將這些趣味與教學做個結合。

「從那個遊戲裡面可以盡情的去表現自己，你就會覺得你在表演或是你在即興做那個戲劇的過程當中啊！開發了一些自己未知的東西，那從裡面就是得到一種新的能量這樣子。所以那八天這樣子下來是非常愉快的。」(C1-13)

「以前我覺得我是比較內向的，然後不敢在台上 就是非常害羞的。可是去參加這樣子的工作坊，我就覺得我可以比較大膽一點去嘗試，譬如說也許在跟別人相處或怎麼樣？我可以更大膽的去表現自己這樣子。」(C1-14)

「可以試著去扮演不同的角色，那個感覺很特別很好玩。」(C1-23)

思真敘述著，在扮演一個女兒時內心的觸動

「在那個過程中，我覺得好像自己其實在與媽媽對話的當中，好像有一部份自己以前情緒被壓抑的部份，在這次就得到了渲洩的感覺。我故意演一個很不一樣的女兒，我以前就是乖乖牌。我演一個讓人頭痛到不行的女兒，扮演媽媽的學員事後來跟我講說：『妳真的是就像我們班，我最討厭最討厭的小孩。那時候看到你這種態度，真很想把你掐死這樣子。』然後我就覺得『哇！』，其實我好像有一部份的情緒常常不是很明顯的出來，也許我都壓抑自己去讓別人愉快。其

中也一直觸動自己內心深處的一些感覺，可能跟以前的回憶做連結，就是有感覺。」(C1-20)

「那個小女孩在那邊掙扎啊！她可能就很想跟爸爸在一起，可是又不想看到媽媽難過。那個小女孩晚上做惡夢，就嚇醒了。她覺得為什麼爸爸媽媽不能在一起？爸爸有自己的立場，媽媽也有自己的立場；每個人都有自己的立場。過程中就是融入能夠很深入自己的內心去看一些問題。」(C1-21)

在扮演的過程中，思真也有一些體會。

「每個小孩叛逆其實都是很可憐的。其實叛逆可能背後都有一些想法，有一些需求在那邊，其實她的心受傷了吧？她在那邊吶喊，可是她用的是一種不好的方式。因為她其實很痛，她沒有辦法跟你講，她一定要這樣子。所以有的小孩或是有的學生也許說她出現一些問題的時候，她就是會有這樣子的一個東西在；這樣子的一個故事。」(C1-25)

我好奇著，思真對於我們諮商的期待

「我期待自己更清楚現在在什麼樣子的一個狀況之下，我未來有哪些可以選擇的途徑？或是我真的選定了我終身的生涯的時候，我應該怎麼走會比較好？」(C1-30)「譬如說還要再努力些什麼啊！或是說我哪方面的優勢可以讓我成為怎樣一個特別的老師，我覺得每個老師都要有自己的特色。只是我現在還不清楚我那個特色在哪裡？」(C1-31)「我要怎麼去展現我自己，因為我覺得每一個老師都有自己不同之處，讓學生所喜愛的，我怎麼把我的優點用在我的教學當中？」(C1-32)

二、 透過生涯興趣量表看見「思真」

看見測驗結果報告書，思真第一個疑惑是為什麼「它建議的那些職業好像都跟我現在要去的方向都不一樣。」(C2-3)

於是，我們討論了報告書中建議的職業。

思真選了幾個在不考量能力的情況下，會考慮的職業，我們一起探索喜歡的原因。

「有趣，可以發揮創意，不是那麼的機器化，可以面臨一些挑戰的感覺。又不會有那麼大的壓力，好像有一點是幕後的感覺。」「有變化、有創意、可以自由的，不會在第一線去承受那種壓力的。」(C2-35)是思真對文案撰寫人員的詮釋。

演奏家吸引思真的是「音樂那個旋律，我覺得去彈一首歌或彈一個曲調，當我彈的很好的時候，我會覺得就是可以把自己的感情啊！或是一些情緒的東西就融入在裡面，我覺得是非常美妙的，就是沈浸在那個旋律的那個感覺。」「自

己彈的很高興或是自己創作之類的，倒不一定是在幕前。」(C2-41)

舞蹈治療師是另一個吸引思真的職業。

「可以很自在的跳舞，可以讓你自己的肢體去做無限的延伸，很有節奏感的，整個身體它就是會活起來那種感覺。」(C2-43)

我好奇著，為什麼在不同的職業中，思真都提及了「不在第一線」、「壓力」

「跟我的個性有關吧？因為我在做一件事，我希望把它做到很好，我對別人的批評會很在意。」(C2-47)「就像以前考試！就會很努力、很努力，考完了以後，我就會很期待結果。當結果出來的時候，如果很差，我就覺得我之前的努力好像都白費。」(C2-48)「我覺得我蠻怕壓力，我覺得我很容易給自己壓力。」(C2-49)「做一件事情的時候，我就會很擔心別人會怎麼去看這一件事情？那別人對這件事情有什麼觀點？他們會怎麼講我？我常會把我做的事跟我的自信連結在一起。」(C2-50)「我蠻容易受別人話語的影響，所以我在某方面自信不太夠。雖然我覺得我可以把它做好，可是我又很怕聽到一些不是肯定的聲音。」(C2-51)「我都懷疑我到底有沒有能力去做一些事情啊！」(C2-52)「別人的讚美對我來講也很重要，我常常對自己說我不應該去在意別人的看法，不應該去在意別人對我的一些評價，因為評價本來就是有人說好，有人說不好。可是別人說好，我當然會很高興，可是別人說不好的時候，我就覺得我心裡就是很不好。我就很期待是能夠做到所有人都滿意，可是我覺得不可能。」(C2-54)

似乎這樣的壓力來自於面對別人的評價。

「如果我做的很好，跟我很親近的人對我有批評的話，我可能就會很難過。所以我自己在做一些事情或完成一些事情的時候，也許有些人會覺得你做的很好、很棒。可是如果沒有一個很肯定的聲音是來自我很在乎的那個人的時候，我就會覺得我真的做的很好嗎？」(C2-57)

聽起來，重要、親近的人對思真有一定的影響力，我好奇，這樣的在乎給她的生活，帶來了怎樣的影響？

「我做事都會很容易緊張，只是那個緊張來自擔心自己做不好。那壓力的話！因為我常作夢，尤其是當壓力大的時候會做 會做更多的夢。」(C2-59)

而親近的人對思真的生涯又產生了什麼樣左右的力量？

「我覺得是有！我的家人其實並不會很刻意說我一定要去做哪一種職業。對他們來講只要能賺錢的職業就是好的職業，所以去做哪方面倒不是很重要，而是你的職業能不能為家裡帶來什麼改變，或是能不能有什麼貢獻之類的會比較重要。」「因為我家裡現在環境不是很好，所以他們一直希望我出去工作，可以為

家裡環境帶來一些改變。」(C2-60)

經濟因素成了思真考慮生涯的重要考量，思真想起大學畢業後，在點心屋工作的經驗……

「我大學畢業的時候，有人找我去幫助成立一家點心屋，供應會議的點心，找我的幫忙的人，他的媽媽也常到店裡，那他媽媽就覺得說你有必要來這邊做這種事嗎？你不是大學畢業你幹嘛來做這種事？」(C2-64)

「另一方面，因為錢少，一個月大概只有兩萬塊，可是要做的是非常累，可是那個工作對我來講是很有趣，不是只是做好一個產品而已，有時候是要發揮一些創作在裡面，去創新嘛！或是做一些畫呀！那我覺得那個過程就很有趣，可是老板的媽媽每天都會到店裡面來，她覺得說我也不是技術非常的成熟。他們也有開業的壓力，她就會覺得說好像我也不是能夠立刻上軌道，沒辦法馬上去轉虧為盈這樣子的狀況。」(C2-66)

「因為他們有壓力，那個過程中，我常聽到她的埋怨，其實我覺得她有點瞧不起我。因為我跟一個國中畢業，已經在這業界混了五、六年的人來比！我的技術一定沒有他好，因為大學不是只有教技術的東西。技術面的東西，大學課程裡也許只是一週四個小時的課，其他都是靠你平常自己做，才会有進步嘛！」(C2-66)

「我的力氣也比不上男生，東西也可能還沒有人家好。因為人家已經很穩定很專業了，我可能還在往那一條路上追。她可能覺得說一個大學畢業，也不過而已這樣子，我從她的談話裡面，就覺得她認為我幹嘛來這邊做？讓我不那麼舒服，待久了會有壓力。她也覺得說你每次做出來的一定要給我成功不能失敗，我那個時候其實不可能做到。中間大概有一些實驗啊！自己做實驗再創新，研發的過程，必須要去對面那些錯誤。她沒有時間讓我去磨練我的技術，所以後來我就辭了。」(C2-73)

不高的收入與質疑的眼神讓思真選擇離開這個她喜歡的工作，但當她在敘述創新口味時，我看見她不同的神情，是那樣的閃亮。

「我覺得那個過程很有趣！」(C2-77)

另一個工作抉擇點，也讓思真看見現實的考量對她的影響是這麼的大。

五星級飯店的工作與代課老師間的抉擇，思真看見自己喜歡五星級飯店工作中的面對各式各樣人的趣味，似乎可以看見另一個世界。但面對大學就學貸款三十萬的債務，還有奶奶的詢問……

「大學就學貸款，我也銀行三十幾萬。對我來講我也覺得壓力蠻重，我也希望趕快把它還掉。」(C2-87)

「我還沒畢業之前，我回家，奶奶笑咪咪的問我說：妳打算畢業以後，一個月要拿多少回家？我那時候聽到以後就覺得好難過哦！我想我還沒畢業，也還沒找到工作就已經在問我，那如果沒有找到工作，是不是出去睡公園好了？所以這方面給我的壓力蠻大的，會影響到我選擇職業的考慮，對我來講錢太少的職業，我真的沒有辦法做，只為了興趣沒有辦法。因為不只還有我，我覺得我背後還有我家那些人在那邊，所以就沒辦法。所以我為什麼不繼續當老師？不過當老師也是蠻不錯的，是很有趣，可是壓力也是很大。」(C2-89)

「沒有錢我很難過日子……」(C2-91)說到這，思真娓娓道來小時候家裡的轉變……

「小學就有這種感覺了。那個時候我爸生意失敗，我家就被查封了，後來我媽也離開了，反正就一團亂。那時候我小學三年級吧？很緊張，因為我從來沒看過我爸哭。我爸那時候就哭，然後說對不起我們啊！要把我們送到孤兒院，沒有辦法養我們。那時候就覺得自己嚇到了，覺得好恐怖哦！就是負債累累！欠人家上千萬，房子被查封掉。就覺得一切就變的很現實，很恐怖。」(C2-92)

「我小時候本來傻傻呆呆的！每天過日子我就覺得也沒有特別高興或特別難過，反正就是這樣子過。啊！突然就覺得我好像還在作夢，我好像還在童話故事，突然被推出那個大門，被趕出那個童話故事。然後說趕快去看看現實吧！」(C2-93)

「比較實際有感覺可能是高二，我覺得那時候一直在一個無力的狀態下，無能為力！家裡發生什麼事，他們都不告訴我？然後說小孩子“慘慘”就好，反正大人講什麼也沒有妳的份啦！妳幫不上忙這樣子。他們也很少跟我講說家裡狀況到底怎麼樣？可是我一直都覺得很有壓力，因為我不知道他們到底處理的怎麼樣？所以甚至到後來房子什麼時候被賣掉的？我也不知道，賣了以後我們家到底還有沒有負債？我也不知道，我覺得在一直在不確定的狀態下。」(C2-94)

「我奶奶又跟我講說你們就要乖一點，要比較懂事，要怎麼幫忙。可是都沒有去解釋清楚家裡面現在的情形怎麼樣？」(C2-96)

「不知道」為思真帶來更多恐懼。

「我爸那時候有在工作，我家以前在做批發，賣那些東西。後來就是偶爾在接一點零售的小生意做，其他的我就真的不知道他到底賺什麼，養我們，就是很不確定。」(C2-101)

思真成長經驗裡，家裡的經濟問題出現在不同的片段回憶裡……

「我高二升高三想去補習。我想要考大學，我想要去考保送甄試。因為要考國、英、數啊！都是考高中三年的，我就想：拜託！我高職才唸一、二個學期，而且才兩堂課還三堂課的國、英、數，怎麼去跟人家拼。我就很想去補習，就跟

我爸說讓我去補習，講好久簡直用求的，人家是父母逼去補習！那我是求爸爸給我去補習，那時候感覺家裡怎麼會糟到這樣？連我要去補習，錢都拿不出來。」
(C2-103)

「我爸就每個禮拜給我兩百塊的零用錢，我印象很深刻，不知道為什麼一直介意？可是兩百塊的零用錢，包括我自己在外面吃晚餐，我常常跟我爸從禮拜一要零用錢要到禮拜五，才要到這禮拜的。我好像每天都在那邊伸手，拜託我爸。我爸不一定會給我錢，就覺得沒有錢我就不能幹嘛！幹嘛！那時候就覺得沒有錢，實在是很痛苦，每天伸手也很痛苦。我爸那時候我真的覺得他是一個非常非常小氣的一個人，也許他是因為家裡沒有錢。」

「我阿媽也是，因為我阿媽也是從小很苦！後來是家境變好了，就很高興，可是現在又跌到谷底，她也是非常的難過，每天在那邊唸我爸，現在還在繼續唸，都沒有用，因為他總把它當耳邊風。阿媽就會嘮叨，也會嘮叨到我們身上！」
(C2-108)

看著思真笑笑的講這回憶中的片段，讓我心疼。

「阿媽嘮叨我哥，叫我哥趕快去工作。所以我哥高職就去唸建教班，三個月學校；三個月在工廠工作。阿媽看到他在工作，心情才會高興，如果哥哥想要換職業的念頭出來的時候，阿媽就會不停的嘮叨、叮嚀、解釋、勸說，就是叫他繼續工作不准停。我哥壓力很大，後來因為工作上發生了一些意外，他手受傷，所以不得已一定要停一年。」(C2-110)

「阿媽也是一直唸，後來我哥都不願意回去。他覺得他那時候真的是太苦了，他做印刷要搬那一些不知道多重的東西，就是非常的重，後來一次意外也是被那些東西壓到 打到，他好像去做這些事是為了要應付阿媽，是為了要滿足阿媽的需求，所以他去做，就做的很不開心，做到現在就是不願意去做。」(C2-111)

「我們家現在都沒有什麼人在賺錢，我哥他也不想去找工作，我哥現在就是很低落。每天都不知道他在幹嘛？整個人完全不像他這個年紀應該有的樣子，像是滿腹委屈，看到他那個樣子就很生氣，但已經沒有用，要跟他講再多也沒有用，因為該講的大概都被我阿媽講過了。那我哥可能是心裡的苦，他覺得沒有人願意去體諒他吧！大家都在逼他！逼他！逼他！逼他！不讓他往前進，我爸也是這樣子。被我阿媽一直逼，逼到他也躲在自己的角落裡面。」(C2-114)

這樣的家庭系統，讓思真在選擇工作時，沒有太多考慮的空間。

「感覺上沒有那麼多的時間，去慢慢找工作，去挑一個喜歡的工作，也因為考慮錢的關係，可能要馬上有一個好工作可以做，所以選擇的機會跟一般人比起來不是很大。也許做了一個不喜歡的工作也是得繼續做吧！像有時候我去打工不得已我會繼續做，是因為需要錢，所以我必須留在這裡做。」(C2-118)

「面臨那個轉換的時候，我不是那麼容易去做那個轉換。我沒有辦法想像自己又是一、兩個月沒有收入的狀況。」(C2-121)

在這樣的成長背景下，思真學會了堅強與忍耐。

「如果不這樣的話？抱怨久了，可能變成像我哥那樣子，跑去躲起來。」(C2-123)

我好奇是什麼讓思真與哥哥不同？

「我跟他比起來我抗壓性比較高。不過我蠻懷疑，如果我沒有出來唸大學，繼續留在家裡，我是不是會變成現在這樣子？我不知道。」(C2-126)

離家念大學，成了思真生命的轉捩點，逃離了家的窒息……

「家裡已經很糟糕了，可是每天都聽到我阿媽在那邊嘮叨。她對每個人都有講不完的要求，她又管你管的很嚴；家裡已經這樣，她管你管的很兇，你幾點回家，回家大家晚上要坐在一起吃晚餐，等到齊才一起開動！」(C2-128)

「我覺得家裡一點活力都沒有，大家都死氣沈沈的。要不就躲在自己房間，要不就在外面看電視，周而復始就是這樣的循環。」(C2-231)

「家對我來講是很有壓力的，如果我一直待在那裡面，我可能也會喘不過氣。阿媽就是一直管我們！不管做什麼事，她都有一個無盡的標準在那邊，譬如說門要關，一般人不是關就關了嘛！她一定要去把它轉開，轉到底，再輕輕的關上，再輕輕的轉回來，不能直接這樣子直接把門卡上。你就一定要轉到五十然後再把它關起來，沒有關電燈，那下場一定很淒慘，就是一直被她唸唸唸，以前沒有關電燈的錯跟現在沒有關電燈的錯，全部都連結在一起，八百年的事情都搬出來講。」(C2-132)

在阿媽嚴格掌控的家庭氛圍下，念大學讓思真得到一個自由的機會。

在與爸爸疏遠的關係中，姑姑成了思真最重要的支持與鼓勵者。

「我平常有什麼問題去找我爸，我爸通常都不理我。我爸採取疏遠的態度，他看到我會很高興，會想要抱我！只要我有事情要跟他商量，他就走的遠遠的。他沒有辦法給你任何建議，然後他會躲在他房間，不是敷衍我就是不理我，我覺得從他那邊每次就是得不到什麼東西！」(C2-142)

「我看的到他對我是有所期待，他也是希望能夠有一番作為。我考上研究所他跟我說：好！要加油！再繼續唸博士，然後就去當教育部長。可是當我有困難要請他幫忙的時候，他就不是那一個能夠幫忙，能給我意見的人。」(C2-147)

「那姑姑就不一樣！她就是會給我很多的鼓勵跟支持，那時候我考上大學的時候。我姑姑就說：恭禧妳終於逃出地獄，我們來放鞭炮慶祝。」(C2-147)

「她比較清楚說我在家裡的狀況，可是她比較遠在台北，所以有時候覺得要找人說話還是蠻困難的，我又不能跟我阿媽說，我爸大概也不會理我，可以跟姑姑說，可是我姑姑好忙哦！不過她會支持我就是了。」(C2-152)

在阿媽重男輕女的眼中，與哥哥間的關係，渴望阿媽的讚美，也成了思真回憶中的一段……

「我覺得反正我不管做什麼？阿媽就覺得我比不上我哥哥啊！那時候就很諷刺，我們唸同一班，我記得我成績平平。我小學就是一個呆呆的小女孩，我哥他比較聰明可是他就不用功，老師來家庭訪問的時候啊，老師就說：我成績比較好一點。我奶奶就在那邊說：我哥哥是非常聰明，他是很棒的，只是不表現而已！」(C2-154)

「就會講我！我們怎麼那麼笨！我就覺得反正無論我做什麼，我奶奶很少讚美的，她習慣批評。你做好是應該的，其實，我一直在想，我一直希望她給我讚美，可是我很少從她那邊得到讚美」(C2-155)

「她唯一會給我讚美的時候是她唸我妹、罵我妹的時候，就拿來跟我比。」(C2-156)「有時候唸我哥的時候也會這樣子，可是會覺得很可笑，她是讚美你的時候，她是在貶另外一個人。」

「我奶奶就是罵人的技術非常的高，甚至我媽媽的離開，我奶奶讓我覺得很可怕。她有時候罵你的時候，她可能跟你講你媽是很糟的女人。她也順便罵你說：你現在站的樣子就跟妳媽一模一樣！然後你就會覺得很難過、很受不了，她怎麼這麼會罵人，就罵到你都覺得無地自容。就會覺得我在那個環境之下成長是用罵培養出我的自信出來，因為一直都是被批評。」(C2-160)

「我又很希望他們讚美我，我就很努力去達到他們的要求。可是覺得很累！」

諮商的時間到了，在今天的諮商中，彷彿看見思真的童年，在批評的環境中渴望得到讚美，在窒息的氣氛中，渴望脫困，面對生涯的考量，金錢成了決定因素。

但在思真工作經驗中，也看見了創意、變化、新鮮、新奇，是讓她眼睛一亮的元素。

三、以「特質」為門，進入「思真」的故事中

我邀請思真在興趣量表解釋所有的類型的特質下，將吸引她的特質劃上一條線，找出她最重視的特質。

樂觀，是她的第一選擇。

「今天早上上課老師講說一個人的思考會決定一個人的生活方式，或是可以決定他的命運。」(C3-13)「帶著樂觀或悲觀的想法去做事情，做出來會差很多。」(C3-14)

我好奇樂觀在她的生命中，有著什麼樣的意義……

「我覺得最近做事情比較情緒化，比較容易發脾氣，動不動就會生氣。因為我一直有一種壓力吧！我覺得好像不趕快做事，不趕快去照步伐進行或是不謹慎不小心的話就會出錯。我的想法有點太過嚴肅，有時候也覺得自己想的太嚴重。反而在過程中，因為想法很悲觀，所以我很容易給自己很多的壓力。」(C3-17)

思真想起與男友為姑姑慶生買蛋糕的小插曲，她看見自己很容易將事情想到最壞的那一面，如同在帶活動時的自己，考慮的很仔細、很多細節，「很容易為一點事情就情緒起伏！我不希望自己是這樣子的人。」(C3-31)「我不希望我自己這麼情緒化，這麼的往裡面越想越壞！越想越壞這樣子，所以我覺得樂觀很重要。」(C3-32)

如果樂觀的她，生活將會有什麼不同……

「比較習慣壓力吧！」(C3-34)

她想到最近做論文的經驗……

「我最近常胃痛，因為我就擔心很多，又擔心說論文寫不完了怎麼辦，我的受訪對象說這禮拜太忙了，不能訪問，下禮拜好不好？我的胃就開始在那邊痛。」(C3-35)「我就會連作夢，夢到他今天不能讓我訪，再拖一個禮拜，萬一他下個禮拜再不能被我訪，那我怎麼辦？我再拖下去的話，萬一我在分析又分析的很慢，再給老師看，老師又拖了很久。那我們這樣子來回來回，那我到底能不能畢業？我就會有過度聯想到我能不能畢業的問題。」(C3-36)「如果樂觀一點的話！我覺得仔細不是不好，可是不要太擔的很綁手綁腳的。」(C3-37)

她想如果是樂觀的她，除了找解決方法外，不會有多餘的擔心跟煩惱。但她也看見悲觀給了她一些好處「比較謹慎！不容易出錯。」(C3-43)這讓她是被看重的。

她也期待自己在老師眼中盡量不要出錯，是完美的。而這樣的期待帶來的是……

「像論文好了！跟老師討論的過程中，老師一定是希望我能夠做的更好，所以他會給很多意見，可是我在聽的過程中，其實我很難受，他會覺得說你哪邊寫的不好啊！這邊要怎麼修啊！這邊為什麼是這樣分析？」(C3-48)

「過程中就是很多很多的批評就會出來，我在聽的時候，就會覺得很不舒服，其實老師沒有說你的能力怎麼這麼差，他沒有講過這樣的話，可是我都會覺

得我寫的好爛。」(C3-49)

「我就很容易有一些負面的感覺，就跳出來，我就會開始覺得老師會不會覺得我很糟？會不會覺得指導到一個學生這麼差的。在那個討論的過程中，有時候我很希望說我寫到老師挑不出毛病，可是那是不可能的事情，而且看他跟別人討論，其實同學也被罵的亂七八糟！」(C3-50)「我就覺得很不好！不好到我覺得很想逃避，很不想再寫了，覺得那個過程好累。」(C3-53)

如果是樂觀的她，看待討論論文的過程，有些不同。

「如果我很樂觀，我應該會覺得：哇！沒想到老師能夠看的這麼透徹，可以看到這麼多，我會想到趕快把它記下來，然後回家的時候再看老師寫的東西。」(C3-55)

思真想著似乎自己身上是有樂觀的，只是不停的告訴自己不要悲觀，反而將焦點關注在悲觀了。

她想著要樂觀與悲觀的關係.....

「我也有樂觀的我，可是當樂觀的我跳出來的時候，我是不是就要把悲觀的我給蓋掉？我好像也不想這樣子。」(C3-61)

她期待樂觀與悲觀如何調和呢？

「樂觀的部份可以幫助我去解決問題，不會一直陷入問題當中，那悲觀的我幫我分析到很多層面，有一些適度的結果。那我希望我的悲觀只是讓我多聯想到一些可能的結果，就停在那裡就好了，不要再往下想說如果在這個結果當中會有多麼的。」(C3-62)

「樂觀能夠阻止我，也就不會有那麼多的壓力，要找到一個就是壓力的平衡點，悲觀的想法要適可而止。」(C3-63)「我也不想要絕對樂觀派，有點太誇張，有時候就會有點不負責任或者給人家的感覺是有點散漫，因為他就覺得凡事計劃照著走就會很順了，我覺得這個也不是我要的。」(C3-65)

思真劃下的第二個特質是「自信」。

「我現在有一種想法，當你在這樣問我的時候，我都想要去勾我還欠缺的，我比較會跳過，我已經有的。我覺得已經有了，就不用再想了，我會想說去想沒有的，好像比較重要。」(C3-68)

自信對思真的意義是.....

「我有一些能力、我有一些好的東西，可是如果沒有自信這個特質的話是沒有辦法發揮出來的。」(C3-74)

我邀請思真談談自信的她，但在她腦海中想起的是失去自信的畫面……

「我奶奶嘛！就是很會罵人，罵我的過程當中真的讓我喪失自信。」

「我好像什麼事情都覺得自己不好，尤其到國中吧！我都覺得自己好笨，因為小學成績不是很好，國中又被編入放牛班，更覺得自己很笨，後來成績還好，到國三的時候就排到前面去，開始覺得自己好像不錯這樣子。」(C3-82)

小學時六年級的一段故事，鬧哄哄的教室裡，在老師點名問問題時，緊張的思真，結結巴巴的回答，此刻，老師的一巴掌落在臉龐……

「他就說反正妳就不唸書，還敢講話，上課不聽課。」(C3-84)

「其實講話的不是我，我真的是莫名其妙，他只是殺雞警猴。我剛好走到他前面去，他就把我頭髮抓住，把我頭髮扯起來，狠狠的給我一巴掌，那一巴掌，一直到下課都還沒有消失，就這樣子紅到下午，我真的覺得超丟臉！丟臉死了，又覺得我那時候為什麼沒有辦法回答老師，因為老師很兇。」(C3-85)「真的覺得很丟臉，覺得很自卑，我不敢跟我爸跟我阿媽講，就覺得實在是太丟臉，丟臉到不行，回去又不敢講。」(C3-86)

我好奇的探問，如果自信到思真身上，她會有什麼不同呢？

「表達的更自在，不會那麼緊張。」(C3-88)

思真感覺到的自己是從小就被嫌的，似乎自己是很差的，才會被這樣的對待，也因此更怕失誤、怕失敗。

「我很怕會被嫌，所以催促我不停的、不停的要維持在一個很好的狀態或是表現在別人面前是一個不錯的狀態，就覺得很累。」(C3-100)

那感覺就好像「戴上面具，因為有時候我明明不是這麼快樂，可是我還是會笑。大家都說我很體貼啊！不然就說我很善良，可是我覺得我不一定是這樣子。我有點下意識會強迫自己做，你必須笑這樣子。我似乎沒有辦法讓自己很自在的去表達那個感受，除非那個人是我很親的。」(C3-104)

「覺得好像蠻虛偽的，就是一定要是一副好好的狀態，我擔心別人會有異樣的眼光。」(C3-106)

一段戀情，讓她看見了家與她的連結，是割捨不斷的……

「以前曾經交過另外一個男朋友，我以前不覺得說家庭跟我跟他之間會有什麼關係，我就是，我家就是我家。我們兩個在一起跟我家裡一點關係都沒有。」(C3-109)

「可是後來我們不能在一起，被反對的理由是因為他們家覺得我們家經濟

很差，他兒子會被拖累。那時候我突然有一種很大的難過，好像我是蝸牛，我們家是我背上的一塊殼，我必須扛著它走路。在你家的面前，我是背負著我們家一個擔子在身上，他們是連這個一起看著我的。」(C3-110)

「我就覺得怎麼連我的家庭好像是我後面牽著一掛的東西，都拖在我腳上，拖著這樣子走，所以我覺得很多事情，這樣接連著發生，本來覺得自己好一點，可是遇到一個什麼樣的事情，我又回去了！我又變回那個沒有自信，我們家這麼差的狀態。我們家不好，所以我也不好！」(C3-113)「變成說他們眼中的樣子，這個女孩子不好，因為她家不好，所以你不要跟她在一起；這女孩子不錯可是她家不好，你還是別跟她在一起。」(C3-114)

「我根本很難跟人家去提到我家庭的狀況，我同學沒有一個人知道，會覺得說講這個人家知道了會怎麼樣？而且有時候甚至會覺得有點丟臉，別人家庭都那麼正常為什麼我們家是這麼的奇怪？」(C3-117)

讓人知道的家裡的情況，對思真來說彷彿……

「就是不是那麼自在，有時候覺得好像自己赤裸裸的呈現在別人面前是很脆弱的。就好像覺得身上沒有穿衣服，就是 太坦露了，我覺得很容易受傷，我覺得說我坦露在別人面前，別人突然就拿起石頭來丟向我，我是一點武裝都沒有，沒辦法防備。」(C3-121)

我看見思真身上的堅強，她說這是不能不的選擇，如同她不得不選擇金錢，不得不這樣包裝自己，因為這些帶來的是安全感。

「溫暖」，是思真第三個重視的特質，因為……

「我覺得能夠在一個能夠給我溫暖的人旁邊，或是我能夠給別人溫暖，我覺得那個感覺是很幸福的。」(C3-133)

她回溯家帶給她的無助與不安全，她渴望她的溫暖可以讓她有家的感覺。

她期望自己是帶給人溫暖的，她回憶起國三照顧生病同學的經驗，一杯水，同學的感動，她看見自己身上擁有著善良與體貼。

「愛心」，也是她珍視的特質，常替人著想的思真，也期望著別人將心比心的對待。

四、 測驗結果與生命故事的二重奏

在諮商開始前，討論到了她來諮商的感受，舒服的發洩，但有種無法暢所欲言的感受，我們討論著我們的關係，討論錄音的影響，對於保密，她仍有擔憂……

接著，我們由各個不同的向度、活動...來看進入思真的故事。

我們討論著嚮往的職業。

餐飲科老師對思真的意義一份有尊嚴的工作，可以被看得起。除此之外，與學生一起創造也是吸引她的原因。

她說，她喜歡烘焙勝於中餐，因為「沈浸在奶油香裡面的感覺是非常的棒的。」(C4-24)

香味讓她腦海中浮現溫馨的畫面。

「大家一起享用，大家都吃的很開心，做出來以後，有人跟你分享的感覺很好。」(C4-26)

「如果你看到那個餅乾或蛋糕，在烤箱裡面就這樣子產生變化，香味就慢慢散出來，然後散滿了整個房間、整個廚房，整個家會覺得好像有點不太一樣了。產生了一點維妙的化學變化。」(C4-30)「彼此間的互動就覺得很美妙，大家很快樂的在一起做，只是為了做蛋糕，不是為了一些有的沒有的事情，就是很單純。」(C4-34)

在思真敘述的過程中，興奮的語調間，我彷彿看見不只是烘焙蛋糕，也烘焙著幸福。

思真也嚮往擔任家政老師。

生活化、實用是吸引她的原因。而老師的身份也讓她覺得有尊嚴。

這時，我不禁好奇，似乎有尊嚴是思真在考量生涯時，在乎的一部份。

「尊嚴是一個人的基本需求，很奇怪在這個社會，有些人就會看不起這些端盤子的人或是這些廚師。很多人覺得這個國中畢業就可以做了，那你要大學學歷來這裡做什麼？」「在那種環境當中，我雖然很努力在做，可是我可能沒有受到應有的尊重。可能像我這樣子的人，進入那個職業會有一些的限制跟區隔，因為我的學歷給他壓迫感，他也覺得你能力也沒有好到哪裡，他們的文化跟我在學校接觸又不太一樣，讓我覺得有挫折而且沒有辦法發揮我的想法。」(C4-52)

「你可能本來是希望是很快活跟這些工作接觸或是做努力，跟這些同事或是客人相處，可是他們一旦用一種不公平的眼光在看待的時候，我覺得那一切好像就走樣了，儘管我再怎麼努力，在這些人的眼中我沒有受到應有的尊重。」(C4-53)

渴望被重視的感覺，讓思真回想起……

「小時候的童年經驗，一直讓我有自卑的感覺，所以我蠻期望我能夠有自信，可是又很怕被打擊，所以我需要去做一個能夠被尊重的工作。」(C4-57)

幫助別人也是思真喜歡當老師的原因。

「在幫助別人的同時，會看到自己的好。應該是有點自私的，在幫助別人、很努力在做事情的時候，其實有一部份好像是為了要幫自己建立一些自信。還有譬如說我看到有一些童年可能發生在我身上的事，我可能不希望它發生在我學生身上。」(C4-61)

此時，思真提及了她疑惑著把自己看著更清楚，是好的嗎？

「有一些感覺隱藏著會不會比較好？因為有時候浮出來會覺得自己好像生病的那種感覺，為什麼人家是健康的，為什麼我好像有點不太健康的感覺？」(C4-69)「我跟人家聊那些，別人就會覺得我想太多，有些人直接給我建議，你不要去想啊！不然你就做什麼啊！或是你不要再想了，你再想也沒有用，先想未來。大家朝那種比較有行動，很積極這樣子。我在講這些事情的時候，有人告訴我說：你不要再提了，你就是因為你一直在看過去，所以你才會沒有辦法前進。」(C4-71)「我覺得很疑惑那到底是怎麼了？我到底要不要看？」(C4-72)

我分享我的經驗，也聽見她背負家在身上的重量。

「我覺得我現在還處在那一種抱怨階段。可是我已經努力為自己做一些決定，包括我唸完高職以後決定到台北來唸書，我不知道這樣子正不正確？我後來覺得某種程度，好像是個逃避，我覺得我不想要再待在那樣子的一個地方。」(C4-80)

「很受不了，很沈重的感覺，我很累很不想回家。以前下課後，要走一條路回家，我想我為什麼要回家，那時候我就決定要到台北來，不然去南部也好，不管怎麼樣就是不要再走這一條路。那後來繼續來這裡唸書，我也決定我會來這裡工作，想一想我的決定到底是積極的在做一個決定，還是我是在逃避，有時候回家，我又覺得壓力又回來，或是那種壓迫感、那種沈重的感覺。」(C4-81)

「你會看到對他們的一些期待，你會看到他們沒有改變，真的是很無力。也希望他們改變啊！起碼有一點成長嘛！不要一天到晚就是這樣，可是你一回來，你會覺得很失落，回家都會有一種期待，有一點希望說他們會不會有一點改變。」(C4-82)「至少成熟一點，後來就覺得這個家怎麼還是這個樣子，可能會越來越糟，回家反而是很沈重，回家不是那麼快樂。後來我想我是不是在逃避？我沒有去面對我家的狀況，我有一點把他們都丟到旁邊去，自己去做我自己的事情，那我在想的時候，有一部份我覺得很罪惡。」(C4-83)

「但是我姑姑就告訴我說，他們不是我的問題，那個家不應該是我來承擔或我一個人來扛，他們自己要為自己負責任，他們選擇變成這個樣子的。可是我就覺得你很難完全說自己沒有責任吧！」(C4-84)

「其實自己好像也沒有為它做了什麼啊！想為它做什麼！但是好像覺得做

什麼都沒有用，因為沒有辦法改變一些狀況！還不是這個樣子。」(C4-85)

老師的工作，也讓思真看見她期待創造一個與人之間，溫暖、沒有傷害性，不同於童年的互動經驗。

她想起了與爸爸間，即使擁抱……

「感覺不到那個溫暖，我反而感覺到的是一種心理上的疏離。」(C4-91)

爸爸沒有辦法聽她說，也無法給她建議……

「我不喜歡那樣子的互動，這樣子的互動讓我覺得很挫折、不舒服，但是當老師的話，跟學生距離不是這樣子的，你可以選擇你要做怎麼樣的一個老師。」(C4-88)

「當老師比較讓我覺得好像我可以去決定一些什麼事情。我可以決定我上什麼東西，我可以決定怎麼去幫這個班或是學生。我好像去做一些事情就是會引發這一些效果，而不是像在家裡就是不管投再多的石頭，水還是不會動，就沒有用。」(C4-89)

「好像有一些東西跟過去那些感受的經驗是不一樣的，所以可能也是很吸引我的部份。」(C4-93)

對於家裡改變的無力感，似乎在成為一個老師後，可以找到個出口。

開家蛋糕店或點心店，是思真第三個嚮往的職業。

「我喜歡就是看到有人來買東西啊！那種臉上覺得很快樂，看到很多東西就“哇！”那種感覺就是很好吃，很有有成就感！別人在買東西的過程中，好像也會快樂，我覺得好像我為他們帶來了一些快樂。」(C4-99)「我覺得事情好像不是只是為我自己在做，我好像是幫助到一些人，在吃的過程中，好感動，我覺得吃的過程當中，也會有一種快樂跟幸福在，食物不只是食物而已。」(C4-100)我蠻期待就是如果說當一個這樣子的師傅，開一家自己的店，別人來的時候也能夠這樣子的一個感動。」(C4-101)

「帶給別人快樂，我自己也會很快樂，如果今天我帶給別人快樂，我會很痛苦的話，這樣的事我做不下去。因為做這些事情會讓我覺得別人快樂，我自己也變快樂，所以我會繼續做。」(C4-103)

我們討論著思真愉快的畫面，浮現的是戲劇課以及做蛋糕與大家分享的那一刻。

「感覺是很自在，可以很自由的表現，不用擔心別人的想法，可以抒發自己的情感，好像可以冒險去做一些事情而且這樣子我會更喜歡我自己。」(C4-114)

在度假島嶼中，吸引思真的是「自由自在」的感覺。

在其他的活動、科系選擇上，依舊看見「賺錢」對思真的重要性。

對於目前選擇的科系，她看見自己的能力，也喜歡這科系實用的部分。

選擇一個與人相關的科系，也讓思真有機會看見過去、家庭對她的影響，也讓她產生了位移……

「以前我奶奶都灌輸我，我是被我媽拋棄，她也跟我講說我媽是個壞女人。以前可能就單聽她這一面，我會非常的討厭，甚至有點恨我媽，他們離婚之後，她有來看過我一兩次，我幾乎都拒絕跟她見面，甚至她到我家樓下，我也不想下去見她。那個時候是很生氣的，慢慢長大，還是希望見她，想要問個清楚，可是一直沒有機會啊！」C5-11

「唸這系所最大的幫助在這邊吧！讓我可以從不同的角度去看很多事情，不是從一個點，像我們在討論一個家庭問題，我們會試著用很多的角度去切入，試著從不同的理論切進去看原因發生是什麼，在過程裡面，我就開始思考，答案不是這麼單一的吧？我當然也聽了我媽媽的答案，之後在研究所的學習過程中，我再回去看，我重新整理，其實也許他們在自己的立場來說的都是對。」(C5-12)

「他們都 OK！當你站在這個人的角色的時候是這樣，你站在另外一個人的角色是那樣，都沒有問題。因為時代不同，他們生長的背景本來就不同，衝擊是因為差異產生的，不是說這個人真的不好。」(C5-13)

這樣的看見，讓思真開始用不同的幾度看待家人……

「我覺得他們可能都對！所以再爭到底是誰對，或是誰錯已經沒有什麼意義的了，因為沒有所謂的對錯。」「我會比較能夠接納我的家人，比較去體諒他們的立場。原本一下我是站那邊，一下我是站這邊，一定要有一個對立，一定要找出一個對錯，後來就不是這樣子了。」(C5-15)

她也找到了面對的策略。

「現在會比較小聰明一點，我去看我媽，我也不會回家招供說去看我媽。我阿媽問什麼：啊！沒有啊！很久沒有去看她了。就這樣馬虎過去，讓她能比較安心吧！因為她可能說以後沒有人照顧她啊！孫女被搶走怎麼樣？」

而我關心思真自己……

「在我自己的話，我試著在做，可是有時候還是會掉到過去那種情緒，覺得自己是被拋棄的，或者覺得這些大人都這樣。」(C5-21)

「過去的那種經驗，讓我覺得我不是那麼的重要，我是被拋棄的，不是大家希望的，不管我做什麼我都會受到批評，我做不好的感覺有時候會很強烈。」

(C5-25)

「我會變的很怕犯錯，我會很在意別人的批評，聽到別人批評的時候，我會直接影射到就是我不夠好，我很容易就跳到那個部份去想，很容易就覺得自己很糟。我覺得那是我一直想要去克服的部份，建立自己自信。不要覺得自己這麼糟，然後試著去看自己好的部份。有時候別人沒有給我什麼壓力，但我自己會給自己很大的壓力，應該可能是把自己 我希望重新去找到一個，或是說找回原來的我，而不是那一個覺得自己很糟糕的我。」(C5-27)

她對自己未來的期待是.....

「我出生時就是一個有自信又活潑的小孩，可是在生長過程中，我變成一個很沒有自信，沒有信心的小孩，我希望我回到那個可能最初的，一個有自信、樂觀、單純相信一件事情，那樣子的一個我。」(C5-28)

她想起在父母還沒離婚前，樂觀的自己。

也想起面對初家庭轉變時的自己.....

「小時候累積，那時候我都已經想要自殺了，跟同學計劃西藥房買安眠藥解決自己，後來因為沒辦法買到安眠藥就放棄了。那個時候的轉變，就覺得自己就變了，原本什麼都不懂，就是很單純，可是後來叫我面對現實就是那個部份，突然我變得很不快樂，變得很悲觀。那時候我也常常哭，可是我奶奶就說那樣子不行，你要懂事，我就不敢哭，就躲在棉被裡哭，不然就坐在廁所裡面哭。慢慢強迫自己，家裡已經這個樣子，你不能再這樣子下去，要堅強一點，要懂事一點。」(C5-39)

在這樣轉變的歷程中，思真看見樂觀與自信，其實在自己身上，只是得花點力氣找回來。

上課時，以小孩面對父母親離婚為主題，繪本的討論，也讓思真得到些釋放.....

「他是用另外一個角度去看，凡事沒有那麼糟糕，我們都會擔心變成單親原因不一定是父母不愛，而把你丟下來。」(C5-50)

「藉由討論問題的發生或是家庭的面貌，會讓你去看清楚，也許我們有一些刻板的印象，對單親家庭的刻板印象，可是看完這一本故事書，大家就會有很多的想法，就覺得也許沒有這麼的糟糕，只要有足夠的愛，單親家庭一樣過的很好。」(C5-52)

看見系上老師的樣貌，也讓她有些想法.....

「他們都蠻有自信的，非常善於表達而且策劃很多的活動，甚至接了很多

的研究，在各個地方他們都伸了很多的觸角出去。」(C5-70)

她並不希望完全成為這樣的一個人，但她期待可以透過這些工作方式，幫助人。

打工的經驗讓她難忘的是與人的關係與開啟世界的新鮮。

敘說著主廚研發創心投入的用心，介紹菜色時專業的自己，我看見思真眼神中的閃亮。

擔任高職老師的過程中，處理與學生間的關係，也是吸引她的部分。

對「歷史、國文」的喜歡，來自於……

「會有一些感動，從裡面會得到一些啟發，會覺得不只是一首詩而已，會從詞裡找到契合的部份，或是進入那個情境中，盡量可以體會到另外一個經驗，會有一些新的體驗出來。」(C5-133)

喜歡閱讀的雜誌、看的電視節目裡，有著思真對於創造出「溫暖、讓人感動」一家店的夢想，也欣賞著那用心的投入。

五、 生命線中的「思真」

思真與我一同藉著生命線，想著生命中發生的點滴故事。

沒有被告知父母離婚，透過偷聽得知的小思真害怕也無助，得不到一個解釋。

母親的離去，父親藉酒消愁，憔悴的模樣，依舊印在思真的腦海中。

房子被查封那一刻，思真拿著衛生紙陪伴在流淚的父親旁。父親敘說著要將思真送到孤兒院的那一幕，思真除了無能為力外，還是害怕。

那陣子，伴隨思真的是夜夜被追殺的惡夢，即使害怕，也不允許自己哭。

凌亂的家，沒有工作的父親、奶奶的叮嚀「你們要作乖小孩」，讓思真更無力。「我覺得 我做個乖小孩、做個乖學生，對家裡 對家裡狀況一點幫助都沒有。」(C6-55)

而奶奶嚴格的控制，讓思真總覺得自己快窒息了。

高中時，爭取到參加露營的機會，那印象依舊是新鮮有趣的，也為自己開了一扇窗。

「就是離開家裡，其實 蠻不錯的。心情有點改變，整個人都覺得好像增加一點能量的感覺。」(C6-76)

面對父親的一蹶不振，思真除了著急外，還有這樣的心情。

「他的問題都揹在我自己身上了，就覺得他一定要變，就是看到什麼立志書，就拿回來給我爸看！然後就沒有用。我一直覺得你一定要前進，你不前進，你的問題就是我的問題。」(C6-85)

高二時，到姑姑家住兩個星期，思真彷彿如出籠的小鳥，沒有了奶奶「應該」、「一定」的規則，在那時，她決定要到外地念大學。

上大學對思真是很有意義的。

「我的能力很差，我覺得我什麼都做不好，我覺得考上大學對我來講是一種肯定。」(C6-122)

她還記得考上大學時的那一刻，那是她人生的轉捩點……

「我很高興，我終於可以脫離苦海了，我姑姑還說：『我們來放鞭炮好了，你終於脫離地獄了……，我們來放鞭炮。』(C6-129)

大學的生活點滴，迎新露營的受歡迎，讓思真的自信蹦了出來。

吉他社上台演出前練習時，緊張而抖動的手，學長姐的肯定，讓她喜歡上學吉他。

思真敘說著打工時，看著廚師做菜的過程……

「你就看他把東西變得很神奇，一堆亂七八糟的東西，可以變得很漂亮，就覺得哇而且他們有時候會加一些創意在裡面，就覺得...哇！沒想到加了一點點什麼東西，就產生了很多的變化這樣。」(C6-148)

想起沒有繳交健保費的事件，思真對父親有著生氣與不信任，迎上心頭的是微弱的安全感。

與前男友的互動經驗，也成了大學生活的一段低潮。

「去男友家時，他還教我一些”撇步”，『去我們家的時候，妳就不要說太多話啊、妳就乖 妳就一付乖乖的樣子就好了，聊天的時候，他們講什麼妳就說是是是是是，我媽在做菜的時候，就旁邊幫忙，她就很高興，來的時候帶點水果或是禮物的，他們就會認為妳是一個非常懂事、很有家教的女孩子。』就教了一大堆，叫一定要我符合那個形象就對了！」(C6-202)

「去他們家我就很累，因為我要假裝賢良淑德，要很端正，有時候想講一下我覺得好像不是這樣子，也不行，要「嗯」、「嗯」、「嗯」這樣子。我就覺得很受不了，從那時候開始跟他有很多爭執。」(C6-204)

分手在畢業的暑假，藉著參與比賽，分散了注意力，得了獎，也得到了一

些的肯定。

與學生關係的改善，是她當老師生涯中重要的回憶。

考上研究所對思真來說是另一個肯定，在過程中，也伴隨著姑姑的支持與鼓勵。

然而，考研究所的前兩天，母親的自殺，讓剛找到母親的她，充滿了再度失去的害怕。

「那時候我覺得壓力很大，我很怕她再自殺，我是第一個發現她，我真的嚇到了，我去我媽家發現牆壁上怎麼一堆，我以為是巧克力哦！後來發現我媽怎麼那個臉 撞得淤血，腳也流血怎麼流血，後來發現 牆壁上的不是巧克力，是血。」(C6-256)

「是我把我媽送到醫院的，那時候就覺得很害怕，因為 我跟我媽很久沒有接觸，就覺得說要慢慢恢復感情，她在我心裡有一定的份量，可是 某一種程度來講好陌生。」(C6-258)

渴望與母親重新建立關係的思真，面對的竟是母親可能的離去。

她想起，去找母親時，家裡被捲起混亂與風暴。

「被我爺爺狠狠的罵了一頓，罵到我哭！真的很難過，他罵我說：『妳就翅膀硬了嘛，還當什麼老師啊！什麼倫理道德都不懂嗎？』(C6-273)

「妳去找妳媽，妳媽當年把我的顏面踐踏在腳底下的女人，妳竟然跑去找她 他就把我狠狠罵了一頓，就什麼寡廉鮮恥啊什麼之類的，就把我罵哭了，我就很難過，我又很懶得跟他辯解，因為我覺得他講的都是歪理，可是我又覺得很傷害我，因為他一直覺得說，我去找我媽，就是很糟糕，我很爛才去找我媽這樣子。」(C6-274)

而思真就在這樣忐忑的心情下，等著研究所的放榜，直到同學報喜的電話。

「又忽然陷入那種狂喜的狀態。」(C6-284)

認識男友，他的樂觀與支持，給了思真安心的感覺。

我邀請思真回顧整個生命歷程後，給自己走過的人生路，一個主題。

「超越自卑」、「勇敢做自己！」(C6-292)

在未來，她期望自己「成為一個有自信的人，能夠成為一個不斷學習、幫助學生的老師。」「我是期待未來生活是能夠活在『愛』裡面，『愛』的成份要很大。」(C6-306)

學習、積極在思真的人生版圖中，也有著一塊位置。

六、 解構老故事，建構新故事

回顧生命線上，每個點的故事，我邀請思真寫下自己過往人生的老故事。

她這麼寫著「我生活在一個充滿沉悶、灰色又有壓力的空間裡，我一直想要改變這個空間的狀態，卻常常是無能為力的。我一直不滿這樣的空間，但是努力總是徒然，它依然不變，我只好選擇離開、逃避這空間。但是空間與我之間卻有條看不見的線將我倆繫在一起，所以不管我走到哪裡，都還是可是感到它的存在，使得我面對它，但我依然無法改變它！」

我們一同討論著思真的老故事……

那條看不見的線，是切不斷的血緣關係，即使假裝看不見，依舊存在著影響力。

對於未來，思真期望新故事可以這樣的上演……

「我期待自己能不再被過去所牽絆，能夠面對空間可能永遠不會改變的事實，不再把屬於空間的問題變成是我的問題，而再為了這些問題去白費力氣。

期待自己能多愛自己一點，不會因為空間不好而否定自己的價值，能更自信的去學習，去表現自己好的一面，為我自己而努力。

在未來的生活中，容許自己有犯錯的空間，有成長的空間，也容許他人犯錯，幫助別人有成長的機會。」

我好奇，當思真由老故事走到新故事的路上，她是如何看著自己的變化……

她看見奶奶用自己的方式，企圖維繫彼此的關係，奶奶反而陷入孤單、寂寞的狀態。她有點釋懷奶奶曾經的對待。

「在改變的過程中，我需要常去看自己好的部分，所以我也需要跟能夠看到我好的部分的人多在一起，我慢慢的就可以建立自己的信心，不像生病感冒好了就好了，踏出來一點點，踩著腳，很快就會縮回去。」(C7-55)

七、 老年的「思真」寫了一封信現在的「思真」

我好奇思真身上有哪些很棒的部分，是可以陪她走過這改變的反覆。

「好難哦！」(C7-76)

我邀請年老的思真來到我們的諮商中。

「如果那七十幾歲的你在這裡，她看到你在面臨到的困境，看到你現在想要的改變，看到你想要去突破一些、創造一些屬於自己的，可以多愛自己，

多給一些空間的你，可以允許自己犯錯的自己，她會怎麼跟你說？」(J7-80)

「她會說你身上有什麼樣的特質？或是妳身上有什麼很不錯的地方是幫她 在年輕的時候走過這一些 ？妳身上有什麼樣的部分，她會告訴你要怎麼樣去面對這些妳害怕面對到阻礙跟人？」(J7-81)

思真寫下了這一封信.....

「小思真：

妳相信嗎？現在的妳(也就是我)真的過的很棒！其實，妳是一個很棒的女孩子，善良，有愛心，做事負責任，樂於幫助別人，努力地學習，做好自己的本分，妳真的、真的已經很好了。

不要去在意別人的看法，那些人都是妳生命中短暫的過客，他們總會變成過去，如果妳還是要一直擔心這些人的看法，那麼妳會錯失掉許多生命中更美好事物，不值得，不是嗎？與其討好別人，把自己累的半死，不如勇敢一點表達自己的想法，妳辦的到的，相信我，不要怕做錯，被人批評，而卻步不前，每個人都曾經犯錯不是嗎？

我知道，妳擔心自己能不能畢業，能不能成為好老師，相信自己，以前辦不到的，還不是都辦到了嗎？

每天，多想想自己的好，不要給自己壓力，不要給別人傷害自己的機會，做任何事，都要為自己而做，這樣，妳會越來越喜歡自己，越來越快樂哦！

越老越美麗、自信的思真」

我好奇寫完信後，思真怎麼看這過程？

「覺得很好玩啊！用一個 嗯 雖然還是自己，可是又好像是另外一個人 從我又變成一個妳，那個妳 在看著我。」(C7-99)

「她跟我很熟，就好像 好像我在照鏡子，只是鏡子裡面的我已經很老就是了，她跟我很熟，她跟我講一些話 我覺得 她講話，都蠻能夠相信的。」(C7-101)

這個相信，也帶來了力量。

看到年老的自己，思真彷彿看見總是支持自己的姑姑。

八、 未來圖像的描寫

這是思真與我最後一次的諮商，我們回顧了我們走過的足跡，每一次的諮商歷程的點滴記錄。

屬於思真生命中的每一幕.....

當思真看見老故事、新故事的那一幕時，她說：「影響力變弱了。」(C8-64)

當她開始看見他們脆弱的一面時，她發現……

「他們可能不會再進步，可是我還有進步的 很大的空間。」(C8-70)

「我發現我之前都很容易去怪 都是你們害我這樣子的。害我這麼自卑！害我每次做什麼都會很害怕 就很怕做不好又會被批評怎麼樣，我就會覺得『啊攏是恁害ㄟ啊』可是後來再想一想就是 我一定要把我自己的快樂放在他們的手上嗎？我自己應該 可以做的努力，我可能沒有做，可是我卻推到他們身上。」(C8-83)「其實我應該還是有 可以去 改變它的地方。」(C8-84)

她回想起前一陣子對家庭埋怨……

「現在再去想的時候，就覺得感覺就不一樣了。」(C8-104)

「我慢慢覺得自己決定權 是比較大的。」(C8-107)

面對即將回家過年，思真仍有一些的害怕面對真實的家。

她想也許「勇敢作自己」、「彈性」可以讓自己在一定的範圍內讓步、體貼，卻不傷害到自己。

老年的思真給自己的一封信，讓她看見……

「好像看到自己變的、變的很好，有一個可以想見的未來，在那邊。」(C8-138)

我們以生涯幻遊，來到五年後的未來……

一個夏末的清晨，鋪著木板的房間裡，國中老師的思真準備到學校上課。

她滿足於學生上課時，有興趣、滿足的神情。

她看見下課時自己與學生的互動，還有會議中的自己。

下班後的她與男友約在書店裡，散散步，看星星。

臨睡前，想著明天要領「師鐸獎」，她喜歡自己獲獎的原因「熱心教學，幫助很多學生」。

她為自己設計了一張名片，凝結了她對自己未來的期待。

彩虹揮灑著名片的繽紛，那意味著雨過天清的一刻。

「就算有挫折啊！或者 遭遇到一些不好的事情。還是 有希望存在，還是會天晴。」

名片上的三個小天使.....

「他們 願意去幫助別人，每個人都會有天使的守護，我也有天使在守護我，我也願意做別人的天使。」

蝴蝶的飛舞「有著飛翔的感覺。有翅膀可以去飛翔這樣子。可以去追那個夢」(C8-329)

思真飛舞的夢想中有「追尋自己夢想、不放棄希望的堅持，幫助他人，活在溫暖與愛之中」的相信。

在思真飛舞的過程中，她聽見姑姑對她的相信「她說我本來就是這樣的人，她說我是有潛力的。」(C8-350)

而思真的「勇敢」、「毅力」、「對生命的熱情」、「對自己充滿希望」將成為背後守護思真的天使。

我邀請思真，寫下姑姑的名字，與守護的天使在名片上，成為她飛舞中的見證人。

貳、 思真對諮商歷程的理解與再敘說

我好奇著思真，對於諮商整體的感受。

「一開始是 我還是覺得蠻緊張的，很不習慣對一個陌生人傾談心聲。」(C 訪談-6)

「在外面人際關係上的考量，在這邊也會出現，會有一部分的掙扎，那一種緊張就會影響到我去思考，愈緊張的時候，愈想不出什麼。」

「後面慢慢比較好一點，比較習慣這樣的環境，自己講的比較多、比較深一點，我覺得對我自己來講是蠻有幫助的。」(C 訪談-16)

有幫助的是哪些部分呢？

「能夠去看自己的關係，都幾乎在跟我的舊經驗做連結，去看過去對我的影響是什麼！再去看我自己到底想要怎麼樣？就是過自己想要的一個生活型態，不是那麼確定的時候，就是透過看以前生活方式以後，就變得更確定了，有一種進步的感覺。」(C 訪談-34)

「推我去看清楚自己，讓我看到自己的好的部分，讓我去釐清過去經驗當中的一些的感受。到底是好或是不好？受傷，是哪部分受傷？我自己到底有沒有能力去選擇自己的生活，或是說未來想要過什麼樣的一個生活？甚至我到底是為

什麼活著？」(C 訪談-45)

位移的產生，從哪裡到哪裡？

「以前的狀態。比較不相信自己，比較懷疑自己的能力這樣子。會比較膽顫心驚，也比較不清楚自己要什麼樣的生活。渾沌不明的一個狀態。」(C 訪談-56)

「現在比較確定自己到底想要的是什麼，自己想要的一個生活方式。」「我當初諮商的時候，我一直以為說諮商會幫我確認哪個工作跟我最適配這樣子。其實整個過程中，並沒有討論到哪個職業是最適合我的職業。」「探索的是我自己的生活的態度，我自己追求的一些人生的目標。後來想一想好像到底選哪一個職業並不是最重要的。」(C 訪談-69)

「比較能夠確定說，我是想要在什麼樣的一個環境當中。那個環境才是最重要的，它能夠符合我所要追求的生活方式啊。我自己能夠去實踐的價值的部分。」(C 訪談-74)

而這樣的位移，究竟是如何發生的呢？

「好像在這樣的討論當中，我發現什麼是自己想要的。我過去常受到別人的影響。他們有很多他們的期待，可是那是不是我能夠辦到？或是那是不是我想要的？我以前比較沒有去想到這部分，可是這次我比較能夠去釐清我對我自己到底是什麼樣的想法，以前好像比較不那麼重視自己的想法，一直在努力達成別人的期待。區分了什麼是自己想要的，什麼是別人想要的。」(C 訪談-85)

我們一次一次看諮商歷程每個情節對她的意義。

她選擇從感受力最強、撞擊最強的開始。

生命線.....

「很清楚的去看到自己成長的一個脈絡。我到底活在什麼樣的一個過去當中。過去會很偏的去看很負面的東西。可是當這個畫出來的時候才發現，其實還有很多正面的部分存在。以前負面的東西好像被放大、被放大、被放大，把這些東西都蓋掉。這樣一張圖出現的時候，其實你比較能夠理性，比較客觀的去看到這些事情在我生命中發生。」(C 訪談-100)

似乎負面的經驗藉此得到一個比較合理的大小。

「去回顧生命線的時候，也會想到與我現在的努力，連結到底是什麼？為什麼現在會一直想要獲得別人的認同，我自己一直想要變得更有自信。」(C 訪談-104)

「當你看見這個部分的時候，它產生的力量是什麼？」(J 訪談-107)

「療傷有一種療傷的作用。我不講的時候，那個東西在我心裡份量是很重的。可是當我去提、去講的時候，某種程度有種壓力被釋放。某種程度是覺得我可以脫離，我可以去跳脫，好像看見一個比較不一樣的自己，之前是負面佔據的很大一塊。」(C 訪談-110)

讓思真第二個印象最深刻的情節設計是畫特質……

「提供這些特質有個好處就是名單在這邊的時候，我可以去思考我有沒有這個特質，而不是去憑空想像。在畫完這些東西的時候啊，其實我就比較去抓到，自己的每個部分，有時候，對自己的認知，可能只是片段的，這個好處就是我有看到這麼多特質在這裡的時候，我就會去思考它跟我的關聯性。」(C 訪談-133)

「而且在討論過程中，去分析說哪個對我是最重要的，我最在乎的部分，可以讓我知道其實這是最想要努力去擁有的一個部分。」(C 訪談-142)

思真第三個印象深刻的是老故事跟新故事與寫信給自己。

「我也蠻喜歡想像的。可是我比較少去沿著過去的脈絡去發展出新的脈絡。我都是直接跳進別人的故事，直接去跳、跳入那個劇情當中，就是我整個已經換時空了，我可能連身體的血液都換了這樣。」(C 訪談-155)

「可是我從來沒有，帶著自己的血液，帶著自己的感覺，去幻想一個新的故事。」(C 訪談-156)「我覺得這個方式非常正面，會去找到那個信心。」(C 訪談-166)「也容許自己去畫一個藍圖，過去對未來方向不是很確定。」

「老故事與新故事，在看這兩個時候，就覺得好像這邊是黑暗的，這邊是光明的，這樣子如果能夠從老故事，跳到新故事的話會很棒。這兩個東西同時呈現在這邊的時候，就會覺得更應該去試試看。」(C 訪談-174)「不應該一直停留在這個充滿問題的老故事裡面。因為它畢竟已經過去了，同時呈現，對比就變得很強烈？」(C 訪談-175)

思真又是如何看待寫信給自己呢？

「寫信給自己？我覺得這個很有支持的力量。就有一種奇妙的力量，好像未來的我在鼓勵現在的我！未來的我就是很溫暖、很包容，很能看見我的優點。去這樣鼓勵我。就好像自己的爸爸、媽媽，保護自己的小孩的感覺，會覺得很棒。」(C 訪談-178)「這過程中又會去想，自己以後到底是個怎麼樣的一個人？在寫的時候，好像有一種已經年老的自己非常非常肯定自己的價值。那種感覺就好像我跟她是走同一條路上，寫的過程中，就是愈來愈清楚。」(C 訪談-190)

「年老的我就愈來愈清楚，然後就好像有一條線去引導我，往那邊走過去，那裡是充滿溫暖跟光明的，可以確定這個方向是多麼的正確，你真的是可以不要

遲疑，就是往那邊走過去這樣子。這是一個很鼓勵的、很支持的感覺。就是更相信自己，不會像以前自己做決定，還會想說我這樣做真的好嗎？別人會怎麼看我？這樣的一個做法，我覺得這可以讓我更堅定。」(C 訪談-204)

思真又是如何看待畫名片的過程……

「我覺得這好像是畫押，就是要往這邊前進，不要再遲疑了，也不要再徬徨了。你已經確定這是你人生的價值了，就走吧。就是已經要起而行了啦！前面都在想，也覺得那很棒，現在總該走了吧！都有見證人了，過五年後再拿出這一張。我到底有沒有變成，這算是壓力，一個正向的壓力。也可以說是助力啦！等於是很有力的鞭策我，還要做個承諾。剛開始寫的時候沒什麼嘛！可是寫到見證人，好像是一個很公開的事情，也不是自己個人的事情」(C 訪談-215)

思真如何看待名片中內在的特質的部分呢？

「寫背後的天使時，就覺得好像它是一個一定會幫助我角色，就是我宣示、它背書的那感覺，替我擔保，好像我也不是一個人。還有其它的也在支持我。我甚至覺得我就貼在我的書桌前面，常常時時刻刻叮嚀我，搞不好效果更好。」(C 訪談-231)

在生命故事與測驗結果的二重奏中，思真感受到的是……

「我覺得這個也不錯，從不同的工作類型或自己不同的興趣，切進去看喜歡的原因。它讓我從不同的角度去看，當我看見之後，我開始發現，原來某些部分我真的很喜歡。更發現原來我就是喜歡做這樣的一件事情。倒不是職業，已經是我喜歡做哪些事啊，吸引我的部分是什麼，比較能夠清楚看到。」(C 訪談-305)

思真又是如何看待測驗的部分？

「我覺得這些東西都是很表面的，喜歡職業的背後原因不一樣，去選自己喜歡什麼職業的時候，意義不大，如果說沒有去討論說，為什麼喜歡它的時候，可能根本是沒有意義的。因為你只知道說，最後測驗出來，你就是適合去做這樣的職業，那未必是他真正喜歡的職業，也未必是他真正適合的。」(C 訪談-281)

「而且我們在喜歡的時候，有很多想像的部分，很多職業並沒有真的去做過，甚至帶著幻想的成份。」(C 訪談-282)「測驗的結果是不是有幫助，我覺得蠻質疑。所以這整個過程中，職業的討論，或是為什麼喜歡這個東西，下面那個部分的討論，就比較有意義。」(C 訪談-284)

「如果要諮詢啊，如果測驗開始，倒還蠻好，因為就是很淺。先做一個起始點，然後再往深走。」(C 訪談-282)

對於諮詢關係，思真是如何看待的呢？

「結束以後，我會諮詢，繼續幫自己再看自己一些不錯的部分！」(C 訪談

-17)「我過去生存的環境當中。挫敗感是很重的，還有一直被要求，被打擊，我總覺得蠻令人難過的。可是在諮商過程當中就會看到自己的好，你也看到有一個人很無條件的在那邊關心你。」(C 訪談-22)

「諮商關係，也會形成一種保護自己的力量吧！」(C 訪談-24)「我看到自己好的時候，無形中就是幫自己打氣、加油。」(C 訪談-26)

「諮商的過程中『以我為主』的感覺，很尊重很舒服，本來會很擔心，講了什麼會被人家批評。可是真的就是不會，可以很放心這樣子，在外面的人際關係弄得累。可是來到這裡那種感覺是很好，從來沒有人對我是這麼的尊重。」(C 訪談-245)「真的就是在這樣的關係當中，可以感受到那個尊重的部分，可以不用很擔心，可以很自我，不用說為了別人，把自己擠得小小的這樣，可以很開放。」(C 訪談-246)

「妳就是在引導我！帶我去看我自己這樣子，或引導我去看我跟我過去的關係是什麼這樣。有時候我不是想得很清楚的時候，妳會幫我做一些串聯嘛！妳給我的感覺蠻親切的，妳很肯聽我說，妳是一個蠻好的傾聽者，也蠻溫暖，蠻真誠的。」(C 訪談-349)

在諮商過程中，哪個部分是讓思真不舒服的？

「一開始的感覺不熟悉吧！覺得好像被關在房間，會有點小害怕。雖然說已經很知道妳是誰，可是她還是不熟啊，所以會有點擔心，好像關係在建立，這蠻重要的。」(C 訪談-327)

參、 我對思真生命故事的理解

生活在城堡中的暖暖，

享受著甜美的童年。

一夕之間，

她的世界變了，

她，被推出了城堡。

她想弄清楚，

她的世界，為什麼翻天覆地的變了？

但沒有人告訴她。

失去城堡的保護，
恐懼佔滿了生活，
她，在夢中不停的奔跑，
被惡夢追逐著，
不能停歇的往前跑……

她想弄清楚，
她的城堡為什麼不見了？
但，她只看見，
戰敗的父親，垂頭喪氣。

母親的離去，
成了殘屋破瓦中風暴漩渦的核心。

她的小腦袋瓜裡想弄明白，
「要乖、要聽話」是奶奶給的答案
聽話、乖，並沒有讓她明白這一切，
偷聽著大人對話的她，
拼湊著事件的樣貌，
無法確定的未來，
無止盡的負荷，
成了她生活的基調。

規則，
成了一圈又一圈的繩子，緊緊的網著她；

批評，
成了一層又一層枷鎖，厚厚的壓著他。

她懷疑自己的樣子，
她不相信自己的能力。

不可知的未來，
成了隨時可能引爆的地雷。
她背著這樣的網綁與不安，
走在人生的路上。

她想離開，
逃離「規則」、「應該」、「一定」的牢籠。

她到了另一個國度，
一個截然不同的世界，
在那，她看見自己的可能，
她發現自己的希望的種子。

看著點心師父烘焙著不同的點心，
暖暖的味道，
散落在每個角落裡。
她也想散播暖暖的味道，
看著蛋糕從白色漸漸的變黃、變金黃，
彷彿也烘焙著自己的未來，
蛋糕拿出烤箱的那一刻，
成形的未來，
她知道她要往哪走，

往著彩虹的國度前行，
在她的彩虹國度裡，
將盈滿了互助、溫暖與愛。

前行的路上，
背後的天使，
將守護著她。

第三節 綜合討論

在這一節中分別就當事人在諮商中的改變歷程、當事人對諮商歷程的理解與諮商師的理解與實踐三部分討論。

壹、 諮商中當事人改變的歷程

整體來說，兩位研究參與者改變的脈絡大體上可以圖 4-1 來表示，有以下幾點特性，試說明如下：

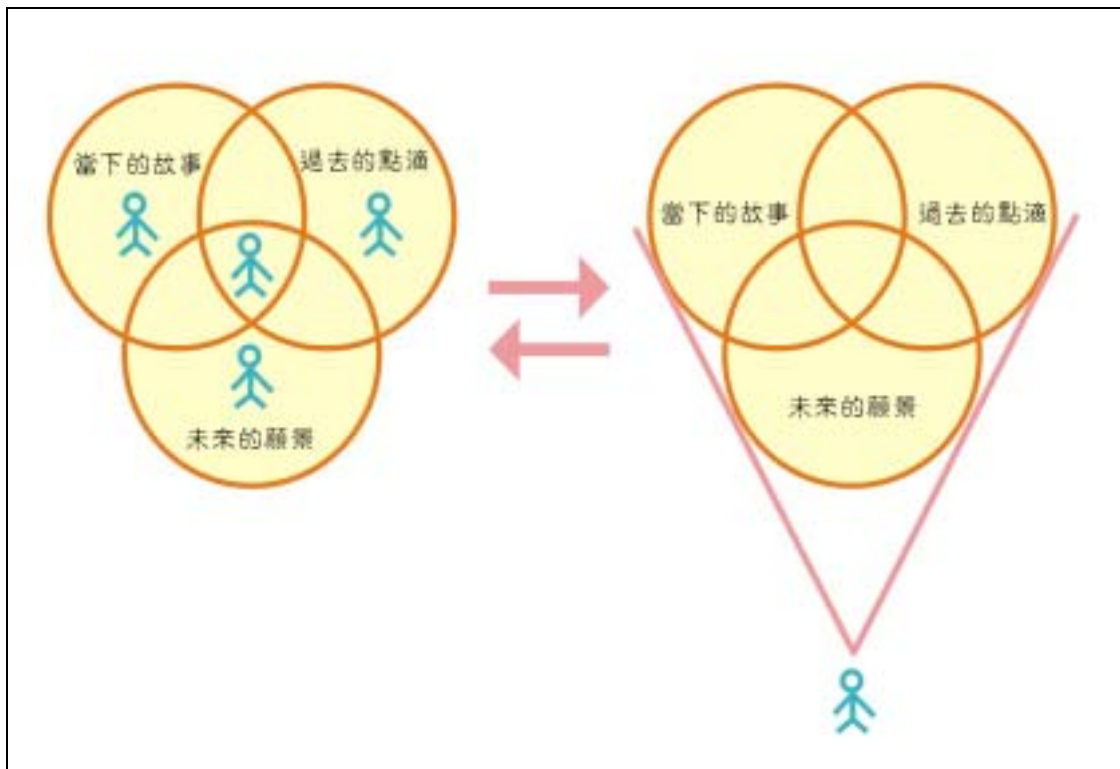


圖 4-1 研究參與者改變的脈絡

一、 紡錘體的轉變歷程:以諮商期待為底點，探索歷程為中段，未來圖像為頂點的紡錘體

兩位研究參與者在整個諮商歷程的轉變，如同一個紡錘體，帶著原本的諮商期待進入諮商室，是紡錘體最尖端的部分，隨著諮商歷程的推演，各個向度的探索，尖端開始膨脹，故事開始豐厚與複雜，也除了研究參與者為主角外，生命故事中，許多的角色也一一登場，混亂的撞擊，渴望回到聚斂的狀態，當看見老故事的壓制，新故事發展的可能性時，年老的自己給自己的話語，成了鼓動前進的力量。未來圖像的浮現，研究參與者的內在歷程，如同紡錘體的頂端，再度聚

斂，而這樣的點，與一開始踏入諮商室的點已大不相同，是複雜、混亂後的單純。

二、研究參與者在諮商歷程前後的位移

研究參與者在經歷諮商歷程後，產生了不同向度的位移，分述如下：

(一) 由部分到整體：由見樹不見林到見樹也見林

研究參與者在其中的歷程如同「見山是山、見山不是山、見山還是山」的轉變，同樣的生命經歷，已有不同的詮釋。

我知道我大概會走怎樣的生涯路，我是屬於什麼興趣類型，進入測驗解釋的過程中，一項一項的細細的看，再回到最後的一次總結，也許結論是一樣的，可是已經不同了。如同一個登山者攀登前，在登山口遠眺這山，手拿地圖，山形山勢的輪廓盡收眼底，他真的認識這山了嗎？進入後，一草一木、山泉流轉、鳥鳴蝶飛，一步一感動、一步一思索，出山後，回頭一望，山依舊是山，但對山的感受、認識已大不同。

如同圖 4-1 所示，在諮商的歷程中，每一次不同的向度討論，當事人在不同的位置中看生涯，看得片段的生涯，但當每個片段，拼圖成一幅完整的圖像時，當事人有了站在外面向內觀望自己生涯歷程的能力，此時，未來圖像浮現腦海，當事人看見自己未來的方向。

(二) 認同改變的歷程：從否認部分的自己到接納自己

Howard(1991，轉引自 Gray,1997)認為認同(identity)就是生命故事，個人在青少年後期就已經開始建構著。而在兩位研究參與者身上，也看見了當事人對自己認同的轉變。他們在新故事裡，活出新的自我形象，在關係上得到新的可能，以及新的前景。自我的經驗存在於與他人不斷的互動中，自我會藉由敘事不斷創造，別人也會在這些敘事中相互交織。

兩位研究參與者認同轉變的過程，來自於重新回想過去事件，看見生命經驗中的挫折，重大的事件被想起，轉變增加了經驗的色彩、深度與廣度，研究參與者將挫折重新修正，有了新的詮釋。

(三) 力量感的生成與主導權的轉移：由生命故事中受害者位移到主導者的位置

在兩位研究參與者的轉變歷程中，也看見了由受害者到主導者位移的過程。在諮商歷程中透過具體事例的探索，細節的詢問來回溯經驗，當事人體驗到原有視框的轉變，看到原本認為負向的經驗和行有動中的正向意涵的個人力量。同時能在舊經驗中看到新意義，重新詮釋的歷程使之形成希望、動態慣性改變的意願（林杏足，民 91a）。

在研究參與者的主流論述中有許多的應該，是讓他們受苦的部分，是他們無法成為自己的原因，然而，在改變的歷程中，看見他們並不完全是採取對抗的方式，有時尋求另一種出路，融合、整合原有的論述。

在諮商歷程中，研究參與者改變，主導力量的形成來自於經驗到事的意義及真實的部分，其很強力量的感覺是做自己的主人，由自己來支配情節，也看見兩位研究參與者，力量微弱的原因，來自於被父母支配情節，而力量感覺的結合來自於對生命歷程的敘說。

(四) 以「生命主題」為改變的主軸，串起生命經驗中每個當下的「曾經」的片段

如同 Gray (1997) 認為生命故事中，人們想傳達是其生命主題。生命主題或腳本會不斷從故事中顯現，它也會顯露出個人如何與人互動、解決問題與克服障礙。在兩位研究參與者的故事敘說中，生命線的情節設計，生命主題的顯露，如同一串線，串起了之前研究參與者敘說的所有事件片段。

(五) 以觀看「過去的故事」為種子，培育「未來的故事」的萌芽

生命像一場旅程，總是會遇到挫折。故事一旦被重閱了，個體不僅檢視了過去，且能應用它於現在，並且將投射其影響至未來。當故事被重說時，它就發生了改變，原先限制個體探索世界能力的偏見將會重新被檢視。個人的生命主題將會隨著故事的重述而變得顯明，而故事會透過重閱而持續下去。透過重新評估原先故事中所出現的事件，他們可以開始去看到從過去至今一直以來的障礙和困難中的優點和成就。當人們寫其生命故事，他們會發現單純而神奇的解決方法，透過重閱過程，他們可以將以為缺乏的東西看得更深。重閱允許我們去反思新的畫面，產生新的方向和觀點，並提供了我們先前不可能相信的新洞察。當過去的故事一旦被解構，分開來檢視，將允許一個新的詮釋被建構出來，從新的資訊及詮釋中建立，進而改變信念與情感 (Gray, 1997)。

在兩位研究參與者改變的歷程中，老故事的撰寫與重閱，蓄積了產生新故事的能量，新故事成為未來的指引。

(四) 位移的力量的產生來自於「看見生命議題卻停滯不前」不舒服能量的蓄積

在兩位研究參與者改變的歷程中，同樣可以看見位移的力量的促發，來自於對主流論述或老故事不滿的蓄積。兩位研究參與者在諮商過程中，當他們看見主流論述在他們過往生命中發揮的力量，但自己依舊動彈不得時，都曾與諮商師討論覺察主流論述後無法動彈的不舒服感，當蓄積到一定的能量時，即是位移的產生。

(五) 對生涯看法的轉變：由找到最適配的職業到生命意義與價值的釐清

兩位研究參與者對於生涯的想法，都因諮商的歷程而轉變，不只是單純的求工作上的適配而是在敘說的過程中，彰顯自自己看重的意義。在兩位研究參與者改變的歷程中，可以看見生涯和生命是互相交纏的，也會彼此影響的，"life"和"career"之間的差距應該被去除，應該有更多的生命生涯的完整觀念的加入。

在其中也看見了故事敘說與特質因素論結合的可能性。

三、以各種生涯諮商情節設計為不同的窗口，進入當事人的生命故事中

Cohran (1997) 認為生命歷史能和測驗提供相同所需的資訊，因為測驗乃在於預測真實世界結果；生命歷史則已包含真實世界的結果且能預測其他結果。測驗所測量的歸因侷限在固定範圍；而生命歷史則不受限。個人所表達的會比測驗更有預測性。在個案研究中，測驗為資料來源之一。

而從兩位研究參與者的改變的過程中，可以看見生涯的議題是有層次性的，外顯層的是有關工作角色及個人特質，而內隱層則是個人無法覺察意義的敘說情節，透過外顯層的討論，進入內隱層意義的探索，是本研究的嘗試，運用各種不同的方式對外顯層探索，進入研究參與者主體的生命故事中，讓研究參與者的生命意義發聲。

貳、當事人對諮商歷程的理解與再敘說

一、研究參與者對於整體諮商歷程的感受：有面對自己的壓力，但欣喜於諮商後的位移

兩位研究參與者對於諮商歷程整體的感受，有部分的壓力，但是，隨著諮商關係的建立，關係的緊張，得到舒緩。保密、錄音的影響都出現在兩位研究參與者的諮商歷程中。

他們同樣提及面對改變是有壓力的，要說或面對自己不想說或原本不想看的事，隨之而來的是壓力。但也不會不想面對，隨著諮商的進展，這樣的情形，有了改變。

二、對諮商師的信任與討論促進改位移的產生

由混沌不明到有個清晰的方向，對於生涯也有了不同的理解，兩位研究參與者也都提及了對於生涯諮商想法的轉變，一位研究參與者原本抱著找一個適配的職業，轉到了釐清生活的方向，生命的核心渴望，另一位原本擔心自己談的主題無關生涯，但後來發現那是生涯的核心。

對於生涯的抉擇，由被宰制的論述中，找到新故事萌芽的空間，由被決定找到主導的力量。力量產生的原因，兩位研究參與者的想法並不相同，一位認為是經由討論後，因為看見，而產生力量，另一位則認為是因為信任諮商師，不再擔心自己的表現，而產生了改變的力量。

三、研究參與者對於「諮商情節」力量的感受

兩位研究參與者對每次諮商情節的設計，感受到的影響力是什麼。

1. 研究參與者對「生涯興趣量表的施測、解釋」共鳴不大

對於生涯興趣量表的施測與解釋，兩位研究參與者有著相同的想法，兩位都認為只是看一份報告，對她們本身的意義性不大，結果報告書中建議的職業，也未必能產生影響。

2. 「淬取核心特質在生命故事中的意義」提供研究參與者廣度思索自己的機會

兩位研究參與者都在這項情節設計中，看見自己渴望擁有原以為自己缺少的特質。而一位研究參與者發現認為提供特質單，可以幫助自己廣度的思索自己的特質。

3. 「測驗結果與生命故事的二重奏」讓研究參與者探索喜好工作的原因

在這項情節設計中，由不同的向度、活動、工作經驗，切入研究參與者的生命故事中，兩位研究參與者同樣有新的體悟，一位研究參與者看見職業中吸引自己的原因是什麼，另一位研究參與者則發現工作與休息時，自己喜好的不同，成就與快樂並不完全等同。

4. 「生命線」促進生命主題的浮現並達到療傷的作用

生命線對兩位研究參與者共同的意義是一趟完整看自己的歷程，順著脈絡，走了整個生命一遭，當諮商結束時，回頭看生命線中低潮的時刻，似乎負向經驗的影響力降低了，負向經驗有了合理的大小。一位研究參與者認為在敘說生命線中的故事時，得到了療傷的作用，另一位則覺得是生命主題浮現的過程。對其中一位研究參與者而言，這是整個情節設計中，影響力最大的一個情節。

5. 「解構老故事，重新建構新故事」形成地獄、天堂的對比，加深停滯的無力感

兩位研究參與者皆提及，在老故事與新故事的情節設計中，兩相比照，形成強烈的對比，但也形成看見但無法改變的無力感，蘊藏著未發的，由老故事走到新故事的力量。

6. 「從老年的我看現在的我」讓研究參與者接納自己

兩位研究參與者同樣都由這項情節設計中，找到擁抱自己的力量，也突破由老故事走到新故事的柵欄，找到了前進的力量。他們同樣在這項情節設計中，接納了自己，也接納了對未來的不確定。

7. 「未來圖像的描寫」具象了未來的期望，並凝結了實現的承諾

一位研究參與者認為幻遊的過程，讓未來浮現。設計未來名片的情節設計中，一位研究參與者認為似乎效果如同「劃押」，似乎是對未來發展具體的承諾。見證人的設計，有種公開宣告的意味，代表的承諾的事不只是說說而已，還需要付諸實踐。未來的敘說給予生涯形式留有更多開放性與未定義的空間。

四、 研究參與者認為「諮商關係」創造了探索的安全空間

兩位研究參與者共同感受到自己為主體，諮商師只是扮演聆聽的角色，因為尊重、傾聽創造了一個可以自由敘說的空間。其中，一位研究參與者，在一開始時，感受到諮商師想要幫忙的感覺，反而成了諮商中中的阻礙。另一位研究參與者，則認為諮商關係也成為保護自己的力量。

五、 未建立的關係與面對自己的壓力是諮商歷程中的不舒服

對於諮商歷程中不舒服的感覺，兩位研究參與者的感受並不相同，一位認為是探索自己的壓力，另一位則是認為諮商開始時，關係尚未建立時，陌生、不熟悉引發不舒服的感覺。

參、 諮商師的理解與實踐

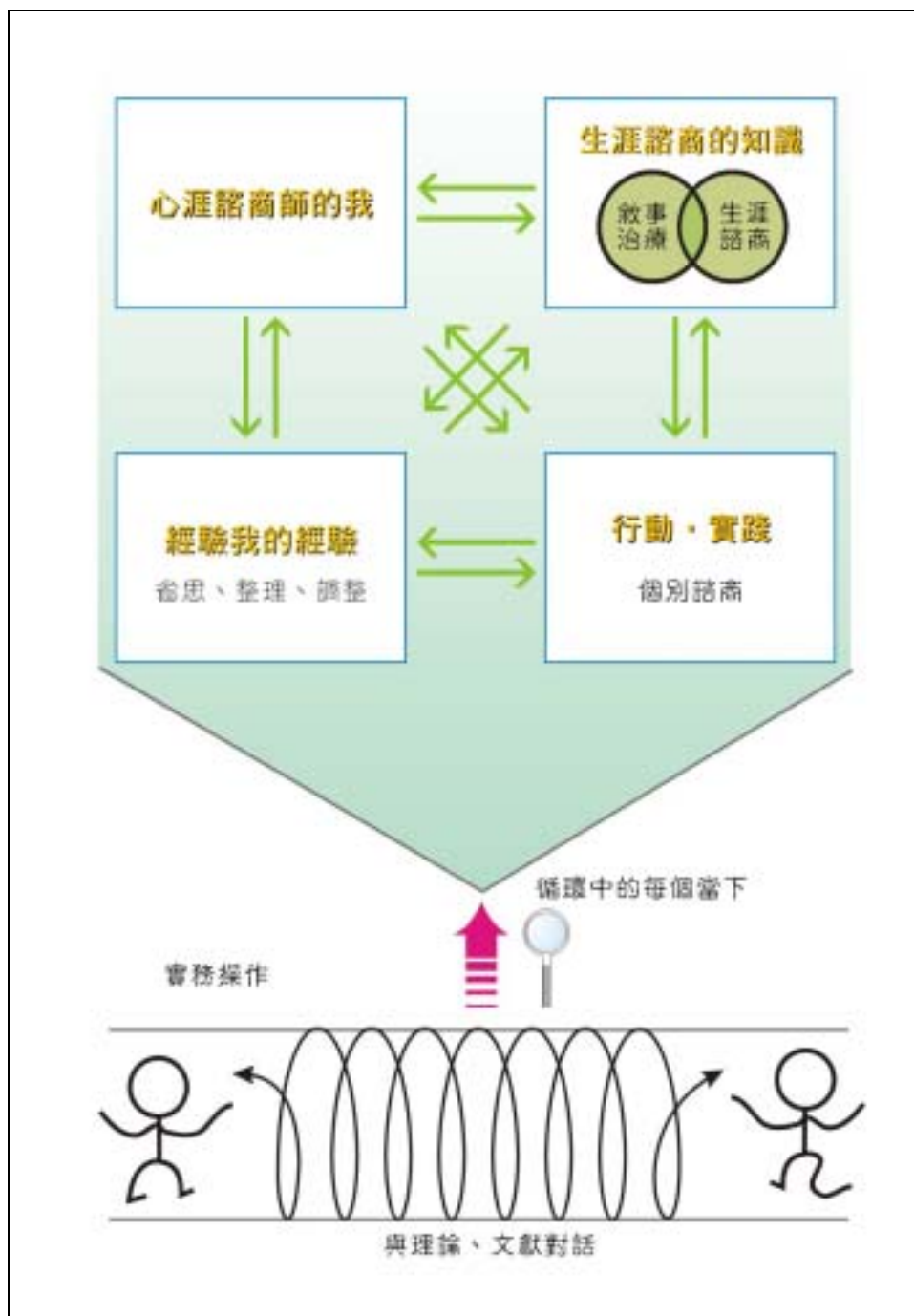


圖 4-2 諮商師理解與實踐的過程

諮商師理解與實踐的過程，可以透過圖 4-2 來說明，先前於實務過程中產生落差與陷落的經驗，於是透過閱讀，形成先前理解，架構敘事取向生涯諮商歷程與情節設計，並透過實務操作，省思的歷程，形成對知識、生涯諮商師角色新的理解，這是個循環的過程。

一、 場景架構細膩化，有助於故事中情節的顯明化

諮商師與當事人在架構故事情節時，詢問案主多重的經驗形式，他們什麼事，在想什麼，以及當這樣想時，感覺是什麼、當事人看到、聽到以及感覺到什麼這些問句有助於將細節帶入故事中，而細節的描述創造出場景，將人帶入故事中，帶動經驗的涉入，並讓當事人可以回到事發時的場景、情緒與想法。

二、 諮商師以無知的態度方能進入當事人的故事中

如同 Freedman & Combs.(1996/民 89)所說，身諮商師的我們，與人共同編寫當事人主題時，我們自己的故事可能有益，也可能有害。在研究的過程中，我看見當我努力成為一個「好治療師」，就越不覺得自己是個好的「我」。實踐敘事治療的過程中，在外面閱讀是容易的，但進入後實踐，才覺察到其困難，連「不知道」都是如此的困難，有時諮商師自己的價值觀與過去生活脈絡的會投射到案主身上，以為自己知道，後來才真正發現自己的不知道。

諮商師需尊重和努力了解當事人的生命脈絡，讓故事可以不斷被敘說和被重新活化，在諮商的過程中，我發現每個當事人都有屬於自己成長背景的文化，身為諮商師的我們是否真的聽見，而諮商師自己的價值觀的影響與涉入，認為什麼是比較好的解決方式時，將在諮商過程中形成另一種對當事人來說的主流論述，因此諮商師對自己的覺察與透明就格外的重要。

當事人的脈絡與諮商師的脈絡，當我們的生活圈，專業的同儕，共同用諮商的語彙交談，我們其實也塑造了一種主流論述，而這樣的主流論述，如何不在諮商室中，因權力的不對等，而形成當事人的另一種宰制的故事。

也許如黃素菲(民 90b)所言在諮商的場域中，視當事人對其日常生活中的行動世界的敘說，而諮商師不是以他的理論和知識來助人，而是「去看」與「去聽」(眼界)而非「引用概念」(思維)去教導當事人。是與當事人共同處在「經驗之中」(experiencing)。這種正在經驗的心理氛圍，是經由當事人的敘說中，對於他的過去給予重新的理解。也就是讓當事人在他自己的脈絡裡說話，諮商師是去理解敘說者是怎樣在說話？說給誰聽？為什麼說？諮商師開創一個有利於當事人敘說自己的時空，讓當事人對自我重新聚合、重寫自我，當事人是通過置身在歷史空間中來回穿梭交織，經由敘說的行動進行自我知識的構織。

三、 對改變的重新理解：「以新故事『覆蓋』、『取代』舊故事」到「以新故事『擴張』、『延展』、『添加』舊故事」

改變是程度的，不是從零到一的過程，改變是過程，而不是結果。發展的新故事不一定是去對抗舊故事，或是完全「覆蓋」、「取代」、整體翻修，有時也可以是舊故事的「伸展」、「延伸」與「添加」。並非丟掉舊故事，而是融合(incorporated)，使其能更有意義且更有功能。就像是一棟有歷史的房子，不一

定是整個打掉重建的過程，運用室內設計的技巧，原本的瑕疵，可以如何的運用、延伸，而形成房屋中的特色。

當敘說發生改變，新的詮釋與行動會發生，生涯敘說使意義統整為一，且鼓勵當事人朝向自我實現邁進。而改變的實踐，仍須回到當事人真實的現象場中實踐。對老故事的敘說，細節的鋪陳，沈浸在其中，蓄積足夠的力量、情緒，釀成實踐新故事的力量，實踐新故事，需要回到當事人的真實的現象場中。

四、「繪畫」與「文字」成了促動當事人外化的材料

敘事療法則希望藉由外化的歷程，將問題獨立於人之外，在生涯諮商的過程中，透過創作的過程留下了紙本的資料，外化的歷程不再是不可捉摸的認知思考，而變成具體可見的一個形象。好處是一方面可以透過寫下來，在不同的時間點，重新看見，可以重溫當時的感受，達到提醒的作用，另一方面，透過文字的力量，找到積極的自己後，運用繪畫與文字的力量鞏固與支持這個全新的自我。

如同林佩儀（民 91）所述，繪畫是外化問題的方式之一，使得青少年、兒童或成人可以開啟並且主動投入語言的互動中(Freeman,1997)。藝術媒介的方式，讓敘事治療許多概念變得具體可行，將兩者結合可以使得敘事治療的介入變得更為活絡，也不再流於受限於語言經驗、思考邏輯、以及認知能力等條件，且豐富了敘事治療原本偏重認知治療歧見，將經驗、情感、與心靈共顧的創作活動納入，使得敘事治療更為豐富與完整。介入的方式可以透過寫作、圖畫等方式。

五、聆聽當事人的故事的重點在於意義的創造

無論是說故事或聽故事，整個過程最重要的不是去探究當事人說的是真或假，而是意義的意義塑成與意義理解。故事文本是我們用來理解當事人世界基本的方式，它隨著時間之流而變動，不是靜態、封閉的，不斷的重新被敘說，也就不斷的再脈絡化與再情節化。

六、學習敘事治療的過程中，態度重於技術

在學習敘事治療的過程中，如同翁開誠（民 89）所說「當你面對『敘事治療』時，你要面對的不是一種可以置身事外的『工具』或『技術』；而是你的生命態度，是你的生命抉擇，是你的生命渴求，是你的生命故事。當我開始接觸敘事時，也開始寫我的生命故事的另一篇章，我在尋找相信的過程，我探詢我到底相信的是什麼？而我在這樣探詢與尋找的過程中，讓我發現因為「相信」，產生運用的力量，也讓我更肯定知識不一定產生力量，運用知識才能產生力量。

七、對生涯的重新理解：生涯的主控權在於行使生命的主體

幫助當事人思考「必須做的事」真正的意含是什麼，讓當事覺得在自己的生活和生命計畫中，她是具有主控感，同時有心理準備，隨機因素和不可預期的

事情會突發而來，造成失望或失敗。幫助他們相信「我可以」。(黃素菲，民 90a) 對自己的生命與生涯形成整體感。

也如同 Cochran (1997) 所說生涯諮商是大量故事的妥協，包括從個人生命及從生態脈絡上。

八、問題外化帶來當事人主導的力量

當當事人將能夠以主動建構者或經驗建構的主導者的姿態來觀看幾與問題之間的作用與影響，抽離的心理距離為當事人面對「問題」增添一種控制感、力量感，也為對抗「問題」提供開闊、充滿創意、可能性的新空間，而新的故事也將在這空間中萌芽。