

第三章 研究方法

本研究的目的，在探討敘事取向生涯諮商中當事人的改變歷程與諮商師實踐的省思。全章共分為六節。第一節研究取向與方法，第二節為研究者；第三節為研究參與者；第四節為諮商歷程與架構；第五節為研究歷程；第六節為文本的分析與判準。

第一節 敘說研究的方法論

一、敘說研究法的世界觀

不同的方法論源於不同典範的世界觀的影響。實證研究是一種包含決定論、機械論與化約主義的自然觀（沈清松，民 89）。但在預設因果的關係下，實證研究卻無法使用在人們的生活作息中，因為個體自身具有主觀的意識，且會不斷地以建構的方式賦予事物意義。

因此，在後現代的思潮的影響下，不再信仰唯一的真實，改採多元的現實。其中 Sarbin（1986）主張敘說為心理學的根本隱喻，敘說乃是一種人類行為的組織原則，因為人會根據敘說結構來思考、察覺與想像想像及做道德選擇。故事由情節(plot)所組成，故事反映出人們的感情、目標、目的、價值觀及判斷力，換句話說，情節將會影響敘說中人類行為的流動。此外敘事為人類行動的符號性敘述，其有時序向度，均有開始、中間與結束。敘說也是一種組織生命片段、行為及行為結果的方法，融合時空，將現實與幻想創造力結合的成就表現。所以，敘說是一種檢視及詮釋人類行為最豐富的隱喻，對日常生活中的互動經驗提供意義。

Hermans（1992）認為個人的敘說乃是在當下對已知過去、所經驗的現在及預測未來的內在組合。生命廣度可以被視為是一種生命事件中期待與被期待事件的時空組織。從時序的觀點來看，事件總是會被前仆後繼的出現，且根據過去、現在及未來加以組織；從空間的觀點來看，事件位於真實與想像的空間之中，不同的主角交互影響形成並組織出個人的敘說。因為事件是嵌於時間與空間結構中，所以敘說的方法乃是建立在脈絡主義的根本隱喻上。而價值是一個主動的意義建構過程。價值也是意義的單位，包含在個人眼中正向、負向、矛盾的價值。其為開放的概念，包含任何人在敘說其生命故事時所發現的重要處。價值的觀念可以說是“I”（主體我）和“me”（客體我）兩個自我的交互影響。

二、敘說研究的歷程

(一) 呂格爾眼中的敘事

呂格爾在其著作『故事與敘事』(Temps et r'ecit)(1979)提出「三層再現(mimesis)論」其認為個體和文本間的關係存在有三種層次，第一層為某種改造過的海德格式「先在理解」，稱之為「前構」(pre-figuration)(沈清松，民89)；第二層為「形構」(figuration)；第三層為「再構」(re-figuration)。其內容分別如下：

1. 「前構」(pre-figuration)

呂格爾的第一層再現，就是指人在時間中，有主動、有受動的整個存在與行動過程(沈清松，民89)。不同於海德格的「未說明的先在理解」，沈清松認為呂格爾的先在理解是一個「已說明的先在理解(anarticulated pre-understanding)」

2. 形構」(figuration)

指的是敘事行動的語言和時間被某種佈局所結構化，換言之，是在故事的情節進行佈局(沈清松，民89)。此階段事實上，即為說明故事的結構問題涉及敘事文如何的被組織和佈局。呂格爾納入亞里斯多德的情節(plot)和佈局(emplotment)，以及其三段式戲劇論提及關於故事結構中，包含了開端、中間與結尾三部份形成故事的「共同形構」。藉著情節、佈局及其彼此之間的組織把所有的事件形構成為一個曲曲折折的故事(李昆樺，民91)。

3. 「再構」(re-figuration)

即為透過與讀者互動下，以達到再構。此時的讀者藉著閱讀的行動，會把故事讀回去，從故事中建構出一個世界來，此時便涉及指涉(reference)的問題。一個故事的指涉就是讀者從其中所讀出的世界(沈清松，民89)。

(二) Riessman(1993)的敘說研究歷程

在透過語言、文本、互動與詮釋的歷程中，接觸了人們主觀的真實，並透過敘說來達到理解的目的，其歷程能以 Riessman(1993)的五個經驗表徵層次：注意、說出、謄寫、分析、到閱讀來說明：

1. 注意(attending)

「注意」即在進行篩選，當「注意」到某些經驗時，表示意識發揮作用，在注意的過程篩選了原始經驗中的部分，建構某些現象為有意義的真實，而那

些不被意識注意到的經驗即被忽略了。

2. 說出 (telling)

經驗透過語言敘說，當個人在敘說時已有某種程度的組織（怎麼說、說什麼）同時還會受到說當時的脈絡影響（對誰說，什麼情況下說）。在敘說的時刻，說者也正在創造一個自我，因此個人敘說是自我經驗的表徵。

3. 騰寫 (transcribing)

錄音或錄影是最常用來做記錄的方式，但為了分析的方便，它們都必須被轉譯成文字的文本，而文字比口語更容易損失訊息，表達不出語氣、聲調。研究者必須決定如何登錄，哪些要保留、哪些要排除，整個轉譯的過程其實反映著研究者的價值觀與知覺，詮釋的部份已經滲入。

4. 分析 (analysis)

傳統的質性研究分析常將文本資料打散、分類作分析及解釋，他們消除了敘說原有的順序與結構特徵，在脈絡外進行編輯。但敘說研究者應尊重受訪者建構意義的方式，研究者面對文本，從其脈絡中找到其中的關連，聚合成一個整體，並創造出意義與戲劇張力，決定最後呈現的風格、次序形式，創造一個「後設故事」(metastory)。在這樣工作的過程中，研究者個人的價值觀、理論取向與政治立場，將深入涉入，無可避免。

5. 閱讀 (reading)

當讀者閱讀文本時，文本是開放的，意義是模糊的，因為意義來自人與人之間互動的歷程（包含說者、聽者、騰錄者、分析者、讀者），即使同一個人在不同的時空對同一文本，也會產生不同的解讀，因此，研究者所建構的真實只對特定的詮釋社群有意義，所有文本的意義都處在變動中，沒有一個永恆的觀點。沒有人能為另一個個體代言，研究者所說的只代表其個人的理解，而每一個讀者也有依照自己的方式去理解與詮釋的權利。

三、敘說分析法的分類

Lieblich et al. (1998) 將有關如何閱讀、詮釋及分析生命故事或其他敘說資料的方式，區分為兩個向度，分別為：(一) 整體與歸類向度 (holistic versus categorical approach); (二) 內容與形式向度 (content versus form approach)。以下分別介紹這兩個向度：

(一)「整體」與「歸類」向度

其分別為分析的單位。整體取向是將所要分析的文本視為一個整體，文本的解析透過對部分情節的分西來理解整體的故事意義。其偏向於將人當作一個整體，探索個體從過去到現在的發展歷程；歸類取向則與傳統的內容分析法相似，將完整的故事以意義為依據來切割形成段落或句子，並加以定義分類。

(二)「內容」與「形式」向度

兩者的不同在於文本閱讀焦點的區分。內容取向聚焦於故事的內容，以敘說者的立場來看故事的內容，如發生了什麼？為什麼？有誰參與在事件之中等等。目的在於獲取隱含的內容、故事的意義或個人扮演角色的特質與動機或者與其影射的內容；形式取向則是著重在故事的形式，包括情節的結構、事件的順序、時間的軸向、故事的複雜性與連貫性，以及藉由故事所引起的感覺、敘說者的風格或隱喻風格的選擇等。

Lieblich et al. (1998) 將這兩個向度交互貫穿，形成四個細格的矩陣，四種分析方法，分述如下：

整體----內容	整體----形式
歸類----內容	歸類----形式

(一)「**整體----內容**」分析法：類似於臨床上的「個案研究」，將焦點放在個體完整生命故事的內容呈現上。故事文本資料是分段的，敘述的內容是開放或封閉的句子，研究者藉著理解每一個句子的片段內容，並進一步整合出對故事整體意義的理解。

(二)「**整體----形式**」分析法：此類型的研究著重在整個故事的情節或結構。這個故事的發展是喜劇或是悲劇？是敘說現在的時刻或是過去的時光？研究者必須去尋找故事的高潮或是轉折處，以浮現出整個故事的發展性。

(三)「**歸類----內容**」分析法：相似於「內容分析法」常伴隨的量的處理。研究主題的歸類是先被定義的，然後從文本中擷取出來的敘述加以歸類、群聚到某些類別中。歸類的類別可能會非常狹隘，可能只在全部的章節中注意到敘說者所說的某個事件來做分析。

(四)「**歸類----形式**」分析法：此類型的研究將焦點放在敘說定義單位中的抽象

文體或語言特徵，例如分析採用的隱喻為何，或是運用主動或是被動語氣的頻率。

林美珠（民 89）認為可以依研究問題的性質、文本的樣貌、研究對象的特性來選擇分析方式，但這四種方式之間的界線，不是截然劃分的，故事的形式很難完全獨立於內容之外，同時整體與類別之分也不是二分的。

在本研究中，意圖理解敘事取向生涯諮商中當事人改變的歷程及諮商師的實踐與省思，其中，牽涉了生涯的生命廣度、生命空間，人們的生命，所有的計畫、愛惡、記憶皆為故事的情節（narrative plots）此外，也期待能彰顯當事人或諮商師的內在意義，意義的建立是建構的結果，意義的理解乃是詮釋的歷程，了解意義涉及自我的整體，以及與理解對象問題的關係。如果一項詮釋性的假說越能在主體的內在產生更大意義上的滿足時，這項假說就越能被接受，越能達到主體飽和（criterion of saturation）（沈清松，民 89）。因此，本研究，透過先在理解中的「先在結構」(vor-struktur) 詮釋的「宛如結構」(als-struktur) 明說(aussage) 循環詮釋的過程，以敘事體裁作為結果呈現的形式，更期待找到背後所隱含的個人意義與獨特性。

第二節 研究者

由於質化研究認為研究者即工具，研究者的經驗、知識、感受、理解都影響著研究的方向與脈絡。因此本節將詳細說明本研究之研究者的背景資料，以及在研究中扮演的角色與定位。

一、研究者的背景

研究者於民國 86 年畢業於台灣師範大學教育心理與輔導系，之後即至高中擔任專任輔導老師三年，現為台灣師大心輔所碩士班三年級學生，在學期間所受到的諮商與研究法的專業訓練如下：

（一）生涯諮商相關專業訓練

研究者曾於碩一修習一般諮商理論與技術，碩一、二修習生涯發展理論與諮商實務等相關課程。並在專業督導下，於台灣大學、清華大學、陽明大學、東吳大學等學校進行諮商實習。目前修習碩三專業實習課程，在台灣師範大大學生輔導中心擔任實習諮商師。

基於對生涯諮商的著迷，大學時曾修習「生涯諮商」課程，除了透過閱讀學習外，並於擔任高中輔導老師期間，參與台北教師研習中心舉辦的教師生涯諮商與團體工作坊 67 小時，並於研究所期間，修習生涯發展理論與諮商實務等相關課程。並透過實務工作實踐，除在東吳大學生涯發展中心進行生涯諮商外，並帶領生涯團體。

生涯諮商專業訓練與實踐的經驗所形成的動力，讓我看見適配觀生涯取向的可行處，也形成對其不足處的懷疑，促動了研究理念的興起，並透過讀書會討論的方式開始接觸敘事取向生涯諮商，並參加敘事治療、敘事取向生涯諮商的工作坊，形成研究中諮商的架構與情節設計。

由大學開始進入諮商輔導的世界，不僅學習諮商的理論與技術，進入諮商領域的世界觀，也透過自我覺察等方式涵養諮商的態度。而這些累積對諮商的想法態度或同理、傾聽、具體化、澄清等談話技巧成了這次研究中我的樣子，帶著這樣的背景的我，進入研究中。

（二）研究法專業課程訓練

為了熟悉質化研究方法，於碩一時修習「行為科學研究」、碩二修習「質化

研究」課程，並為了更深入瞭解敘說研究，並參與多場有關「質性研究」的演講，並透過閱讀文獻，已充實質化研究的能力。

二、研究者的角色與定位

在不同的時間點上，研究者扮演了不同的角色，也有不同的角色定位，如圖 3-1 所示，在一開始時透過經驗的反思與閱讀相關文獻，建構諮商方案，並經由前導性的研究，修改諮商方案。接著以諮商師的身份進入正式研究的諮商歷程中。在諮商結束後，則進入研究分析的歷程中。

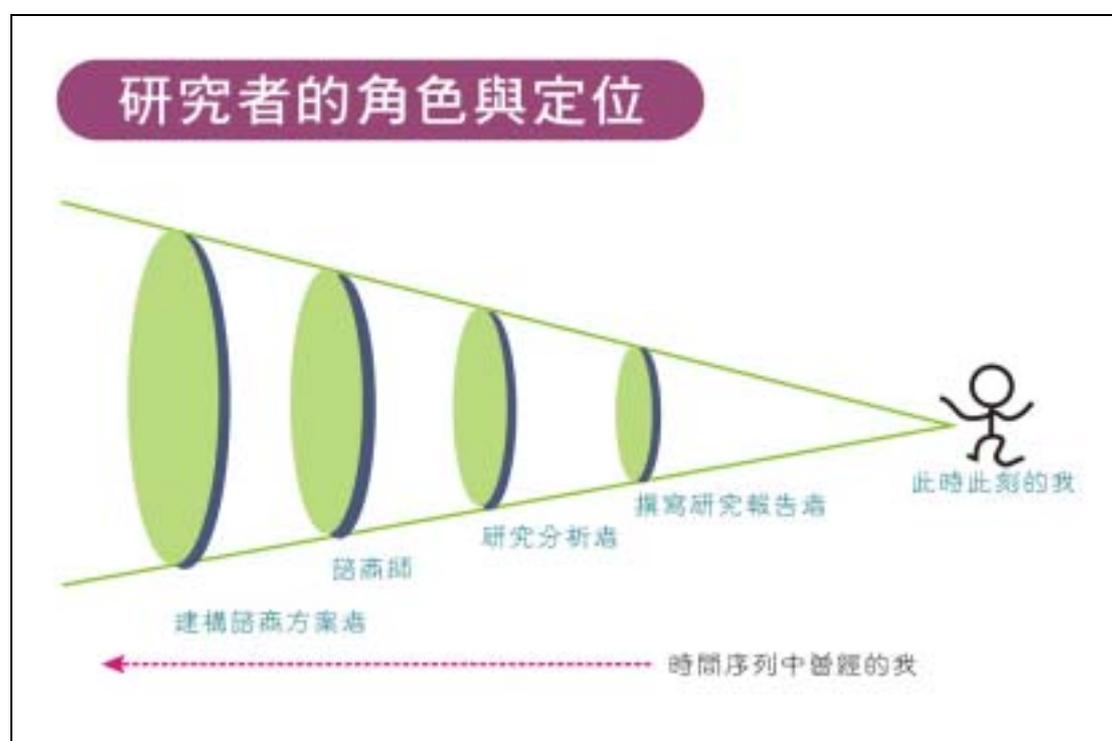


圖 3-1 研究者的角色與定位

在一開始進入諮商時，研究者的角色的確影響了諮商的進行。一方面是研究者對於諮商結果的期待影響了方向的進行，另一方面，研究參與者也會因參與研究而對諮商過程中的離題，感到不好意思。經諮商者的自我覺察，並決定以當事人最大利益為考量，讓諮商過程沿著當事人的脈絡前行，不一定要限於生涯的議題，或是限於研究者原先設計的諮商方案與情節。並透過在諮商中與當事人「立即性」的與當事人討論彼此的關係，而讓研究的因素對於諮商的影響降低。

此外，在褪去諮商者的角色後，並不立即進行文本分析的工作，中間間隔了

一個半月，讓原本沈浸在諮商脈絡中的我，拉遠距離，跳出諮商中的我，得以在外面，以研究分析者的角色，有距離的看見在那個時間中的我，其關係如同圖 3-1。當然，在每個時間點的我，並不全然可以區隔，因為其中都有「我」，而我也 是變動的，隨著時間的前進，經驗的變化，我對於自己的敘說也產生的變化，也隨之對於諮商歷程有不同的理解與反思。

第三節 研究參與者

本節主要在說明本研究的研究參與者，全節共分為三個部分，第一部份在說明本研究研究參與者的選取標準；第二部分則是研究參與者的基本資料；最後一個部分則是研究參與者的邀請過程。

一、研究參與者的選取

本研究選取研究參與者的方式乃是採取立意取樣 (purposeful sample) 中的深度抽樣 (intensity sampling) (Patton, 1990)，並兼採滾雪球的方式，以期能尋找到目前能提供豐富資料的研究參與者參與本研究，為了能瞭解生涯猶豫者在參與敘事取向生涯諮商的歷程中改變的歷程，本研究的取樣標準如下：

- (一) 在生涯猶豫的狀態中，想要藉由生涯諮商釐清生涯方向者。
- (二) 對於研究主題有興趣，願意參與研究過程並分享者。
- (三) 願意配合接受錄音者。

在研究參與者的邀請上，先以班級為單位，說明研究目的，召募有意願加入研究者，並經一一晤談，釐清研究意願與目的，以及瞭解其參加研究的動機後，篩選符合者，邀請其加入研究。其中有四位參與前導性研究，四位參與正式研究。在正式研究中，四位研究參與者經歷完整的生涯諮商歷程，並接受訪談。但其中一位研究參與者在研究過程中，曾因生病住院，中斷諮商兩星期。另一位研究參與者在諮商過程中，因生活中重大事件的發生，諮商方向由生涯議題轉往研究參與者當下關注的事件。因此，在本研究中以其中兩位參與者為研究對象。

二、研究參與者的基本資料

基於研究倫理的考量，在研究參與者的基本資料上並無法詳細說明，僅列出部分與本研究相關的基本資料，列表 3-1 如下：

表 3-1 研究參與者之基本資料一覽表

研究參與者		性別	學歷
B	怡宇	女	某國立大學研究所碩三學生
C	思珍	女	某國立大學研究所碩三學生

第四節 敘事取向生涯諮商歷程與情節設計

在本研究中，諮商方案為研究理念實踐的過程（如圖 3-2），而諮商方案亦為研究的核心，因此在本節中，介紹諮商方案的設計與理念依據。架構諮商介入的策略與歷程的經緯，分別是以 Cochran(1997)敘事取向生涯諮商的精神、態度、問話的方式與 Burlew & Morrison (1996) 的諮商策略。

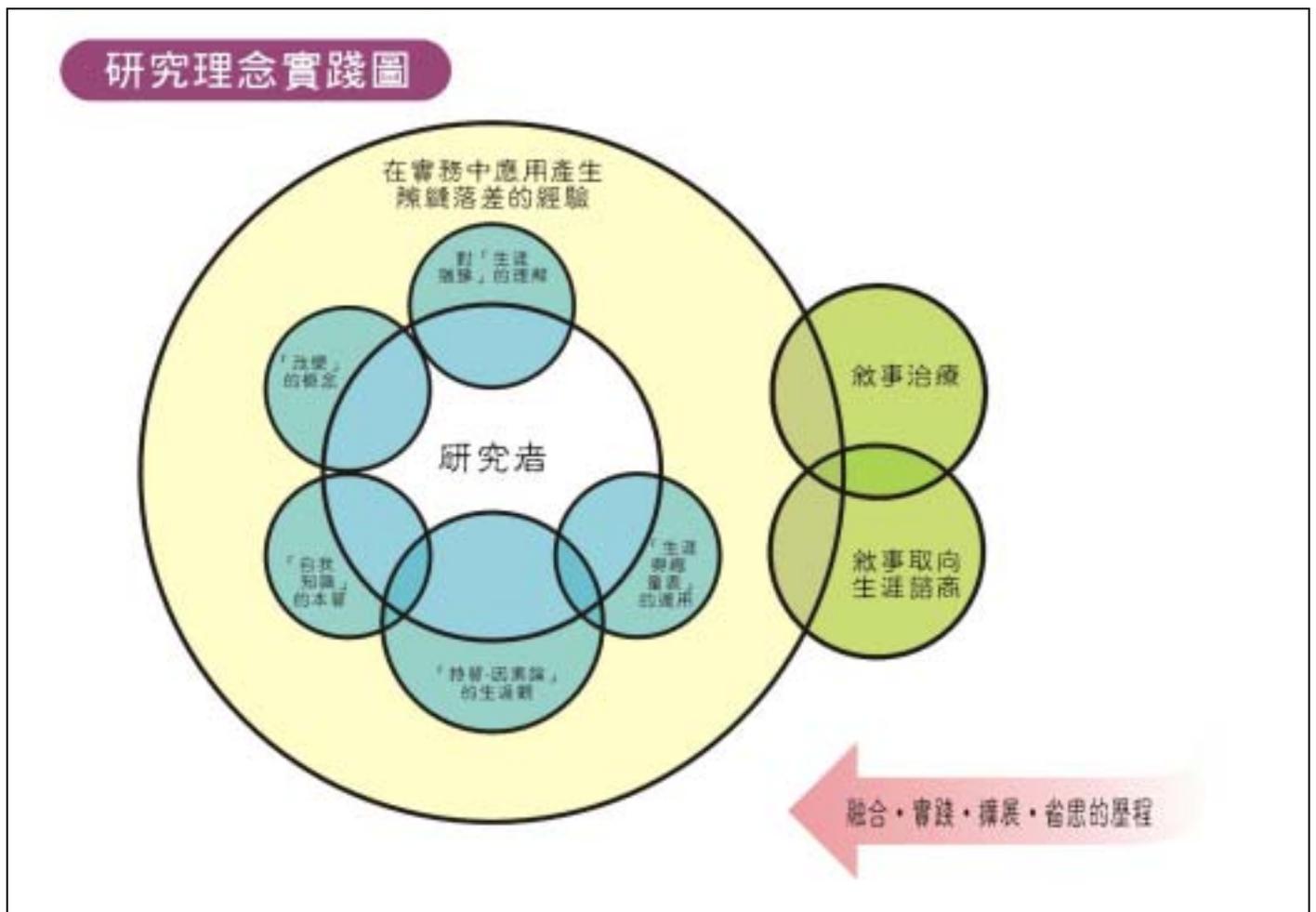


圖 3-2 研究理念實踐圖

生涯諮商每次約一小時，共進行七到八次，諮商地點為學生輔導中心的個別諮商室。敘事取向的生涯諮商歷程與情節設計如下：

一、雙方的對焦、看見當事人的位置

步驟一：確認研究參與者想參與研究的動機，他想透過參與的過程獲得些什麼？而這樣的期待是否真的能透過這個研究獲得呢？確認當事人參與研究案的適合度，並說明研究倫理以及請研究參與者簽參與同意書、錄音同意書。

步驟二：場面構成、建立關係，確認諮商目標。

二、 生涯興趣量表的施測、解釋

在這次的諮商過程中，希望由概念層次導入當事人的經驗層。

步驟一：採用測驗出版社的生涯興趣量表（增訂版）為諮商輔助工具，進施測，並邀請當事人在度假島嶼的部分，將島嶼中吸引其的敘述句底下畫線。

步驟二：當事人的測驗結果經由電腦計分軟體統計得到結果說明書。其中可以得到 Holland 六個類型的分數、得分最高的前三個興趣代碼及其解釋，並列有與興趣代碼相稱的代表性職業，還有對於測驗結果一致性與區分性的說明。

步驟三：就結果說明書中陳列的項目一一加以說明，其中代表性職業的部分，邀請當事人一一說明是否曾想過要從事相關的職業，想從事、吸引的原因、不想從事、不喜歡的原因，應用職業組合卡抽取生涯建構的方式來進行，以瞭解當事人的生涯信念。

三、 淬取核心特質在生命故事中的意義

這次的諮商策略參考 Burlew & Morrison (1996) 的確認 (validation) 策略及 Toman (2001) 在故事中重要句子及段落底下畫線，以引發當事人更多的故事的作法，期望深度的回顧測驗結果，在其中找出意義。藉由測驗結果與當事人的人生經驗的相互映照，以確認測驗結果。並透過聚焦在每個類型中的特質，強化當事人對於測驗中所呈現特質的自我覺察，此外，並以測驗結果重覆的挑戰、刺激當事人，以呼喚出支持當事人測驗結果中最重要向度的生命事件，聚焦於測驗結果的意義，來提升內化的可能性。

步驟一：呈現測驗指導手冊中六個類型所有的敘述與特質（如附錄一）。

步驟二：當事人由所列的特質中圈選出符合他的描述。

步驟三：與當事人討論其所圈選的特質。

1. 哪一個特質最吸引你？
2. 你可不可以給我一個例子，在你的生命經驗中，『特質 A』是如何的被使用？
3. 對當事人有意義的特質，都反覆以相同的歷程進行。細膩的鋪陳故事細節，

人、事、時、地、物、場景的建構，如同拍一部影片，故事情節的流轉隨著人物的遞嬗、背景的交替更迭而充盈生命故事的張力。

四、 測驗結果與生命故事的二重奏

這次的諮商策略以 Burlew & Morrison (1996) 的結合 (concrecence) 概念為主軸，期望透以測驗結果 (R、I、A、S、E、C) 為架構，聚焦於當事人經歷過的生命、工作經驗，結合當事人的測驗結果與工作史，成對的呈現於一個表格中，藉以描繪出與測驗結果相關的工作、生命史，以讓當事人瞭解到人格特質與未來選擇間的關係。在過程中，當事人不僅可以決定與生命經驗、工作史中相關的測驗結果哪個是重要的，也可以用口述的方式，來反映測驗結果。此外，當事人有機會可以用他如何看這個表格的角度來探討他對生命經驗的感覺。藉此，當事人將會記得重要的發現與理解，特別是生命經驗與職業圖連結時。在衡量縱軸的向度時，參酌 Savicks(1989)應用敘事技術刺激當事人思考生命經驗的幾個主題：(1) 角色楷模；(2) 書籍；(3) 雜誌；(4) 休閒活動；(5) 學校課程；(6) 座右銘；(7) 企圖心(8) 決定。步驟一：在表格(參見附錄二)中橫的向度為 Holland 碼六個類型，縱的向度為測驗結果(嚮往的職業、快樂畫面、島嶼度假計畫)與按時間順序當事人所從事過的社團、求學、工作等經驗。

步驟二：在每一行中，按當事人由工作中所獲得滿足的部分是 Holland 碼中哪個類型為判斷依據，劃上陰影，每個類型可用一種顏色的蠟筆，以凸顯、對比結果中類型的差異。

步驟三：在與人相處、與物接觸、事務處理、心智思考四個向度的座標軸上，標示表格中縱的向度中各個經驗的落點。

步驟四：諮商師與當事人的討論：

1. 當事人所繪的結果與興趣測驗結果的一致性如何？哪些類型在不同的工作、經驗中都重疊了？

2. 這些不同的工作、經驗如何滿足這重疊度高的類型，如何反映在工作、經驗中？

3. 請當事人重新評估其工作選擇，以測驗結果中反應工作或工作中某個部分的意義為基礎來選擇，試著讓當事人瞭解工作中喜歡什麼？不喜歡什麼？在每個工作中所遭遇的困難程度為何？還有在他的工作中，他想要完成、成就的是什麼？

五、 生命線

「生命線」是一種質化的評量工具 (Goldman, 1992; Sukiennik, Bendat & Raufman, 1989), 用來協助當事人從對於過去生命史的回顧當中, 理解其中的生命主題, 進而解決目前的困境 (金樹人, 民 91)。如同 Cochran(1997)所敘透過過去經驗的探索, 提供有關個人興趣、價值觀、能力、動機及優點的相關訊息, 而被選擇及組織的經驗呈現出單一、完整的生命故事, 描述出「這個人是誰」及「他或她是如何展成的」。

此外, 在這次的諮商中, 也試圖讓當事人隨著生命線上故事歷程的推衍, 聚斂出當事人的生命主題。所謂的生命主題是一種情感和認知的表徵, 是個體藉由意識或潛意識所知覺或經驗到的一個或一連串的問題。這些問題的基本來源是兒童時期所經驗到的精神壓力, 這些壓力促使個體在發展的過程中不斷努力去適應, 並期許自己用不同的方式去解決。因此這些由壓力所引起的問題就形成了個體對現實的基本詮釋以及面對現實的方法 (Csikszentmihalyi & Beattie, 1979)。Savickas (1995) Cochran (1997) 都將生命主題的概念帶入生涯諮商中。Savickas (1995) 認為在諮商過程中邀請當事人去回顧他的生命並聚焦於覺察, 從部份中去理解整體, 以掌握其生命主題 (theme)。當其面對這樣的轉換, 並對其生命主題做一番新的澄清與再定義, 就好像在地圖中, 重新為自己找一個新的位置。

在生命線的部分, 參考 Cochran (1997) 與 Jepsen(2002)的作法, 而有兩種不同的實施方式。

方式一：參考 Cochran(1997)的作法, 加以變化

步驟一：在 A4 大小的白紙 (參見附錄三), 畫上一條橫線。最左邊由「出生」開始, 延伸到最右邊的「現在」。當事人回憶過去印象深刻的生活經驗, 按照時間的序列逐一標出。正向情緒的經驗標記在橫線的上方, 負向情緒的經驗出現則標記在橫線的下方。離橫線遠近的位置表示情緒的強度: 離橫線越遠表示印象越深刻, 反之亦然。

步驟二：每一個標記代表一個生命故事, 其中隱含著故事所擁有的元素: 人、事、時、地、物, 以及情節。正面的故事通常是成功的、快樂的經驗, 負面的故事大多是挫敗的、痛苦的經驗。當然, 也有的故事被放在橫線上。諮商師請當事人將這些故事的標題, 列在每一個標示點上。

步驟三：邀請當事人按照時間序列, 針對每一個故事進行敘說, 進入到故事中每一個有意義的細節, 包括了個人當時的感覺、想法與行動, 以及在這個事件中的學習、感動或領悟。

步驟四：邀請當事人選擇一個生涯的轉折點, 討論如果當初生涯沒有轉彎, 可能發生什麼事? 如果繼續轉彎, 可能發生什麼事? 無論是否轉彎, 故事最好的結果會是什麼?

步驟五：請當事人回顧所有的生命故事，並未自己的生命故事給一個主軸，一個篇名，即找出當事人的生命主題，串起散落的生命故事。

方法二：Jepsen(2002)的作法

步驟一：在一張白紙上，畫一條代表隨著生命與時俱進的線。在線的最左邊是出生的那一刻，最右邊留下一段空白延伸到未來。

步驟二：將線依照需要分段，例如：十、二十、三十...歲。

步驟三：將每個年齡想做的工作，標示在线上，並以 1 到 10 給分，來看現在對這職業的瞭解。並邀請當事人敘說每個職業下的故事。

步驟四：在生命線上標示出驕傲的一刻，生命中的高峰經驗。

步驟五：在生命線上標示出低潮的時候。

步驟六：敘說生命的高、低潮經驗。

步驟七：連結事件，來找出生命經驗的關連性。

六、 解構老故事、重新建構新故事

Brott (2001) 認為故事取向的生涯諮商過程包括三個階段：共構個人的生命故事、解構沒有生產性的故事及重新架構具有生產性的新故事。藉由這樣的過程幫助當事人從過去經驗、現在意義及未來行動的敘說故事中，顯露出「自我知識」，整合與理解故事中的象徵或意義，進而在發展出統整、融合自己與大環境的新故事。而重新建構 (re-construction) 是鼓勵當事人重寫 (re-author) 未來導向的故事。如同 White (1990) 相信問題在經歷過外化與解構的過程所發現的獨特結果可以幫助當事人重寫其未來的生命故事 (White & Epston,1990)。

Cochran (1997) 則認為生命情節依個人的發展分為正負向的形式，正向稱為天堂，負向稱為地獄。諮商師藉由故事敘說的生涯諮商方式，幫助當事人將地獄的腳本具體化，接下來天堂的腳本就會形成，這樣即會出現一個重新定義、延伸、修正的生命路徑，引導當事人朝向意義的生成，並支持當事人成為自己生命的主人。

因此，這次的諮商目標希望以當事人較期待的自我認同取代有問題的自我認同 (參見附錄四)。

步驟一：回顧上次諮商的生命線，寫出屬於自己的老故事。

步驟二：以奇蹟式的問話，引導當事人建構新的故事，帶出願景。

步驟三：從下列的方向，與當事人進行討論（吳熙娟，民 91）：

1. 在什麼時候，老故事對你的影響力比較薄弱？這份薄弱對你的自我感受的影響為何？
2. 你希望和影響力薄弱保持如何的關係？
3. 當老故事對你的影響力較小時，你會有什麼新的自我感受？
4. 這份新的自我感受會如何引導你去走向你期待的不同的生命故事？
5. 當新的自我感受面對原有的自我感受時，新的自我感受會對原來的自我感受產生什麼影響？
6. 在你小時候，有誰能預估這份新的自我感受得出現和存在，他/她是看到你什麼特質讓他/她知道這份新的自我感受會出來和存在，他/她覺得這份新的自我感受會替你的生活帶來什麼影響，這份感受的存在代表你是怎麼樣的一個人？

七、從老年的我看現在的自己

人活在故事中，有問題的故事常常蒙蔽人，看不見與充滿問題的故事不同的背景有何意義。問題常常檔在人對自己的認識中間，因而失去了比較好的自我認同。既然問題建構於特殊的背景，也受到其支持，所以常常藉著詢問不同的背景，組成獨特的結果（Freedman & Combs, 1996/民 89），而時間元素的抽換，即是開創新局的一種方式，透過不同時間點來看事情，可以擴張看問題的角度與視野，也許是但在現在的位置看過去與未來，也許是站在過去的某個事件的觀點看現在與未來，也有可能站在未來的某個位置看過去與現在，藉由不同時間點的交叉關照，可使人有更深刻的覺察，有助於故事的重寫（周志建，民 91）。

Hermans 等人（1992）提出「對話的自我」（the dialogical self），「自我」透過過去時間與空間的移動，同時站在不同時空的許多「位置」上，進行「多位置的我」（multiplicity of I position）或「可能的自我」（possible selves）彼此間的相互對話。透過「時空位移」的關係，建立相互對話的關係，產生互動，每一個位置的「我」會從那個「位置」的角度、觀點來「看」事情，說故事，達到自我反思歷程。

這樣的「自我對話」在生活中或心理治療中都有其重要的功能，在心理劇或完形的心理治療中，常常會邀約個案與「過去的自己」或「內在的小孩」做對話，藉此做自我覺察與自我統整，可見讓不同時空的「自我」能產生對話與互動，是別具意義的（周志建，民 91）。

在這次的諮商中，期望透過不同時空的對話，由當事人身上找到力量與資源，創造可能。從過去老故事的緊箍中，透過老年時自己的眼光，來為現在的自己找到破土而出的力量。其方式參考吳熙娟（民 91）的作法。

步驟一：請當事人以老年時的自己寫信給現在的自己。

步驟二：引導當事人思考的方向如下：

1. 不知你(現在的自己)想看到的我(老年的我)是如何會讓你滿足、愉快？
2. 不知你想未來如何經營你的生活，會幫助你走向你滿足、愉快的狀況？
3. 在你未來的日子中，不知有什麼會阻礙你達到滿足、愉快？
4. 這些阻礙會如何影響你？
5. 有誰會看到這些阻礙無法操縱你的人生目標？他是如何看到的？
6. 當這些阻礙出現時，年輕的你會如何者到自己寶貴的特質來協助自己、帶領自己？
7. 這些特質會如何陪伴你到老？
8. 你希望這些特質在我這個老人身上扮演如何的角色？如何伴隨我？
9. 你希望我如何記得你？感謝年輕的你？

八、未來圖像的描寫

許多學者的研究指出，對於未來目標或願景的描述，有助於願景的實現。Gollwitzer, Heckhausen, and Ratajczak (1990)的研究發現，構想一個渴望實現的路徑，能帶出實現的意圖：如果未來目標的描繪越是清晰鮮明，實現的動機也越強。Anderson and Godfrey(1987)詳細的說明當一個人的願景以行為劇本(behavior script)的方式出現時，將在信念、意圖及行動上找到力量。而 Carver, Reynolds, and Scheier(1994)，Baltes and Carstensen(1991)也指出，對『可能的我』抱持著正面的希望與期待，就越有勇氣克服危機，越有動力去完成目標 Taylor, Pham, Rivkin, and Armor(1998)則指出朝向願景的路徑越清晰，越有可能達成目標。因此在此次的諮商中，期望延續前次案主破土而出的力量到未來的願景，並透過證書、文件的方式對未來重要的改變做出承諾 (Freedman & Combs ,1996/民 89)，釘下改變之錨於生活中實踐。

步驟一：回顧前幾次的過程，印象最深刻的是？再次讓案主敘說對其生命中重要的是？強化案主對於諮商歷程感受的內化

步驟二：進行交談式式的未來一天的幻遊，視當事人的表情、語氣，決定在哪停留多一點，並進行頒獎典禮幻遊，瞭解當事人認為自己獲頒獎項的原因，找出當事人隱藏的生涯目標。

步驟三：請當事人設計自己的名片，將自己在乎的特質、未來生活要素呈現在名片中。

步驟四：敘說名片中的每個部分的意義。

步驟五：未來願景的達成，當事人本身有什麼資源、特質可以幫忙達成，寫在紙上，為成串的可幫忙的特質、資源命名。

步驟六：透過重新入會（re-member）的方式，將當事人的重要他人帶入諮商情境中，成為當事人的文件證明中的見證人，empower 當事人，當重要他人能參與當事人的獨特經驗，並以欣賞的眼光相信相信當事人可以做到時，當事人在無形中可以得到支持的力量。

步驟七：結束與祝福。

第五節 研究工具

質化研究中，除研究者為工具外，在本節中，主要說明在研究過程中，除了諮商歷程中所使用的工具外，所使用到的其他研究工具。

一、諮商札記

訪談札記是研究者在每一次的諮商之後的紀錄，主要在紀錄諮商過程中諮商者的省思與覺察。

二、研究目的與諮商歷程說明

研究目的與諮商歷程說明書（見附錄五）是用以對研究參與者說明研究的目的與歷程，使其對參與研究過程能有理解。

三、研究同意書

研究同意書（見附錄六）的訂定目的是基於尊重與保護研究參與者的權益，在其清楚瞭解研究目的、研究過程及保密倫理原則之後，同意簽名之後，研究者方進入本研究的諮商歷程。

四、逐字稿謄寫保密同意書

為保障研究參與者的權利，在請人謄寫諮商逐字稿前，皆請其閱讀逐字稿謄寫保密同意書（見附錄七），並加以說明，同意並簽名後，方請謄稿者進行謄稿的工作。

第六節 研究歷程

本研究之研究過程分成諮商方案的建構、前導性研究、以及正式研究三個階段，茲分述之。

一、 諮商方案的建構

研究者除了曾在碩二時即加入生涯諮商的讀書小組，以 Cochran (1997) 的 *Career counseling: A narrative approach* 為讀物，進行每個章節的閱讀與討論外。並在民國九十一年八月到十月的期間，並蒐集、閱讀相關文獻，建構諮商方案的歷程與情節設計，同時間進行研究參與者的招募、說明與邀請的工作。

二、 前導性研究 (pilot study)

在民國九十一年十月至十一月期間，進行前導性的研究，同時間與四位研究生諮商，並進行錄音，在過程中評估本研究的可行性，紀錄諮商的省思與心得，調整諮商的策略，並藉此修改諮商方案的歷程與情節設計。

三、 正式研究

在民國九十一年十二月至九十二年一月的期間，進入正式的研究，同時間與四位研究參與者諮商，每週一次，每次一小時，每位研究參與者因其生涯議題的差異，晤談七到八次。並於諮商結束後，進行訪談一次。與諮商期間同時，也請騰稿者進行騰稿的工作

九十二年三月開始進行分析，以 Lieblich et al. (1998) 「整體---內容」分析方式進行，將焦點放在個體完整生命故事的內容呈現。以逐字稿的資料進行分析，內容資料是分段的，研究者藉著理解每一個句子的片段內容，並進一步整合出對故事整體意義的理解。

九十二年五月到六月期間撰寫研究報告。

第七節 文本的分析與判準

本節主要在說明本研究資料整理與分析的方法與程序，分為兩個部分：一為訪談資料的整理；二為資料分析的方法與程序。

一、資料的整理

研究者在每次諮商後重聽錄音帶並撰寫札記。同時間，亦請騰稿者協助騰錄諮商錄音帶。資料的整理，步驟如下：

1. 將每次諮商與訪談的錄音帶內容謄錄成為逐字稿。
2. 再次重聽錄音帶，校正逐字稿的錯誤，補註聲音表情的部分。
3. 刪除不必要的語氣詞與贅詞
4. 研究者在將諮商、訪談資料謄寫成逐字稿之後，將研究參與者陳述的內容，按談話的順序編碼，以利之後故事文本的敘寫及資料的分析。編碼共有四組，其代表的含義說明如表 3-2：

表 3-2 資料分析編碼表

	第一組	第二組	第三組
含義	研究者編號	諮商次數	談話段落序號
代碼	大寫英文字母 B、C(研究參與者) J(研究者)	阿拉伯數字一碼 1-8 訪談那一次則以「訪談」代表	阿拉伯數字三碼 1-400

例如：B1-21 即是指研究參與者 B 在第 1 次諮商中第 21 談話的編號。

5. 根據諮商、訪談內容敘寫出研究參與者在諮商歷程中完整故事文本。故事敘寫的內容乃是按照研究參與者所經歷的「情節」時間所描述，儘可能在敘寫過程保留其原文、用字、描述角度，必要時加入文章的連接詞，或刪除重複

的口語內容，或小幅修改以幫助故事的流暢性（許維素，民 87）。

6. 將故事文本給兩位研究參與者閱讀，進行資料的檢核工作，並調整、修正。

二、文本的分析與判準

在本研究中文本的詮釋分析，是透過不同時間的我與研究參與者，不斷的反覆來回閱讀文本中所產生反思的資料，如同第一節研究方法論敘述，帶著先前理解的前構進入文本，透過不同時間點的我反覆位移，省思，與文本產生對話的歷程，並形成故事開端、中間、與結尾三部分的「共同形構」。而將文本凝結成故事，即產生了再構的效果，讀者藉著閱讀進入文本的世界中，並產生新的理解。

Riessman (1993) 認為研究判準應該以研究者分析或解釋的「值得相信」是否為依據為依據（引自胡幼慧，民 85，165 頁），包括：

- 1、說服力 (persuasiveness)：是指理論上的宣稱與資料本身是否具說服力。
- 2、資料和解釋的回應 (corresponder)：是指研究參與者能接受和同意。
- 3、連貫性 (coherence)：詮釋需要有厚度，要能貫穿主題、局部與整體三層次。
- 4、實用性：當一個研究能被研究社群所採用成為一種研究思考和解決問題的方式，即具實用性。且此研究者能將分析步驟過公開化，讓他人評價，亦為重要的得信賴的標準。
- 5、沒有規範 (no canon)：在詮釋研究的領域進行評價，並無公式可循。說服力和連貫性可能較適合個案研究，但一般發展理論的描述性研究，實用標準可能較為適合。

Lieblich 等人 (1998) 則根據多位學者看法他們研究生命故事時的經驗，發現了四個評價敘事研究有用的準則：

- 1、廣度 (coherence) - - 指證據的廣泛性及豐富性。在這個準則中，訪談或觀察的品質是與詮釋或分析的品質同樣重要的；而在引述受訪者的言談來報導敘事分析以及選擇性的闡述裡，可以提供讀者從證據和詮釋中去做評判。
- 2、一貫性 (coherence) - - 指要從許多不同的層面去詮釋、創造一個完整的圖象。一貫性的評斷可以從兩部分來看，其一為內在在各個部分是否能互相吻合；其二為外在是否能與已有的理論或先前的研究作對照。
- 3、富於內省 (insightfulness) - - 指提出故事及其分析時需有革命性及原創性。這個準則端視是否能從生命故事的分析中去促成讀者、受訪者對整個生命有更大的理解及更深的內省。

4、精簡性 (parsimony) - - 指有能力根據少數的概念提出分析，並做精緻優美的呈現。

敘說分析的主旨不在於故事正確與否、真假虛實，其評價標準必需在不同於效度與真實性的概念下重新決定。其所探討的，並非單純地描述是否為事實 (descriptive realism) 或外部效度 (external validity) 的問題，而是以說者的「事實建構」來看問題 - - 即研究說者如何捕捉、呈現和解釋經驗 - - 以反應他們的世界觀特質或說服他人的互動過程 (胡幼慧,1996)。

而研究者透過以下的方式提升本研究的效度 (楊淑涵，民 91)：

1.研究者與研究參與者間是否有良好的互動

在研究關係的建立上，在本研究招募時，即將研究的目的以研究說明書與研究參與者當面討論，說明保密原則，並在研究參與者同意下，進行研究。隨著諮商的進展關係的建立，研究參與者信任而開放其故事，邀請研究者進入，而研究者亦以同理、傾聽的態度，敘事治療的精神，進入當事人的世界中。

2.資料本身是否具有說服力

而故事的文本，亦經研究參與者的閱讀與檢核，結果的撰寫亦引用原始的諮商或訪談資料，藉此增加資料的說服力。

故事的文本交與研究參與者，請其協助檢證資料與其真實經驗的符合度，並指出不符合的部分進行修正。

表 3-3 研究參與者的檢核符合百分比

研究參與者	故事文本與真實經驗符合百分比
研究參與者 B	100%
研究參與者 C	90%

3.敘說的故事是否具有連貫性及脈絡性

在撰寫故事時，除了以諮商、訪談逐字稿為依據外，並佐以諮商札記，反覆閱讀，依照諮商的情節的先後順序加以整合形成具連貫性與脈絡性的故事。