

## 2006年全美國家生涯發展學會學術研討會 NCDA芝加哥年會心得報告

彭慧玲（國立台北商業技術學院教授、國立台灣師範大學復健諮商輔導研究所兼任教授）

陳美淑（國立暨南國際大學輔導與諮商研究所研究生、文藻外語學院學生輔導中心實習老師）

### 壹、創意實驗中心

今年在NCDA會議一項創新的活動2006年NCDA創意實驗中心，開闢了一個空間展示生涯輔導方案，並分時段有專題活動帶領與活動帶領方法發表。NCDA鼓勵實務工作者參加這創意實驗中心舉辦的三天不同時段之系列活動，目的在於鼓勵會員分享和傳授在實務工作中具有創意巧思的生涯輔導與策略方案。在一個小時的工作坊裡，與會人士可選擇性參與此經驗交流園地，分享於生涯輔導工作與職業生涯發展上的創意方案及策略應用。

2006創意實驗中心是一處分享心得、參與創意生涯輔導策略、獲得工作經驗與樂趣的理想場所，也是一處回歸純真心靈、發掘靈感和新思緒的地方。在此實驗中心的體驗相當多元，不僅可花個短短幾分鐘的時間參觀展示品及閱讀政府或民間生涯輔導機構的相關講義，亦可選擇安排較多時間，親身參與創意實驗中心安排的互動工作坊，學習不同主題及DIY的活動。

此創意實驗中心提供可以讓與會人員自由參與的活動，包括不同時段的主題：(1)物體探索：打開心靈的工具；(2)

在偽裝的影響下：提升客戶角色及美夢的面具；(3)我會成為誰？發掘想像中的良師益友；(4)自畫像實驗、生動的日記寫作、及職業生涯導向；(5)電影欣賞：影片的激發及啟示；(6)詩意之旅：職業生涯發展中詩及隱喻的使用；(7)第三紀元的生活及工作創意方法；(8)職業生涯決策中靈性層面心語：案例研究；(9)表達性藝術及職業生涯自我評估；(10)創意職業生涯星宿：以心智圖法體驗職業生涯決策具體化的方法；(11)創意智慧分享圈等多項主題。當時，我加入此實驗中心所安排的兩項主題——電影欣賞與詩意之旅，主要為看影片與寫詩創作，個人受到相當多的激勵，亦於交流分享中開啟了新的體驗！

猶記得於2002年本人曾參加由青輔會與輔導學會組團的NCDA芝加哥會議。那年由青輔會代表曾碧淵副處長與鍾思嘉輔導學會會長、林幸台教授、蕭文暨大輔諮所所長與田秀蘭教授帶隊，團員均是來自不同大專院校之就業輔導相關單位的實務界專家們。那年參加NCDA會議，本人可謂大開眼界，深受震撼。所以下定決心每隔年以個人名義鼓足勇氣報名參加，並成為個人終身學習的知性之旅。今年發現NCDA的另一項創新

活動是「尋找晚餐或是觀光夥伴」，針對獨自旅遊之與會人士所設計，促進其交流。於第一天報到時註明參與此項目者，可以加入到一家當地餐廳用餐、逛街血拼或是參觀芝加哥其他觀光景點等活動。中國人說「四海一家，世界就是我家」，NCDA以不同方式設計的國際交流，開啟不同國家會員彼此間輕鬆的交談，好棒！此次單獨前往有舊地重遊 Testing the Water 的想法，也期許在日後定期以台灣生涯相關團體名義參加更具效益。本人參加2006年NCDA會議，再次受到眾多豐富的內容所激勵。除了激發做研究的靈感，參加國際會議交流，感覺很像參加學術上「pot-luck的聚餐」，自己有東西與人分享，也享受學習別人的經驗與成果，每次的過程與學習都有充電之感！

## 貳、專業發展研究

我參加的專業發展研究 (Professional Development Institute, PDI) 是「進入轉換相隔空間 (Entering the Space Between)」和「職業生涯心流經驗的國際論壇 加強在生活與工作中生涯的可能性 (International Forum Career Flow: Maximizing Career Possibilities in Life and Work)」。

### 一、進入轉換相隔空間

「進入轉換相隔空間 (Entering the Space Between)」，是由 Deborah P. Bloch, University of San Francisco, Lee J. Richmond, Loyola College in Maryland 兩位學者主講。這是有關「生涯與靈性層次」的內容，講者提出一思考點：『在旋律內、音符之間，如果缺少了空間，一個人能夠聽

到旋律嗎？』當個案從工作轉換到生活而不是從工作轉換到工作時，我們通常會將注意力關注在他們的生活上，因此會很少注意到轉換的相隔空間。這個工作坊引領聽眾，覺察到青春與成年、工作和現在及未來之間在轉換時的相隔空間。藉由 Winnicott 的心理學理論 (psychological theories)、複雜性科學 (complexity science) 及靈修傳統 (spiritual traditions)，諮商員能夠發現通往個案的相隔空間之路徑，因此可協助其進入人生重要的一環。兩位學者談到進入轉換的相隔空間，其中包含七個重點：(1) 心理及情感方面；(2) 娛樂方面；(3) 靈性方面；(4) 未被辨認方面；(5) 衍生方面；(6) 身體健康感受方面；(7) 人際關係方面。分述如下：

#### 1. 心理及情感方面

轉換空間的停留並不平靜，並且需要決心，人們總希望在人生不同轉換階段的過程終結時感覺到秩序。在轉換空間的停留上，情感就像母親一樣，是厭惡混亂而難以容忍嬰兒的哭鬧無常。我們必須信任空間來發現自己的方向，看見個人變成解決問題的答案，我們需要創造性的空間。我們生活的轉變階段就像一位英雄的旅程 (Hero's journey)。當身處在轉換階段時，我們也需要生涯顧問/生涯輔導人員的協助。我們需要轉換之間的空間，好讓此空間來支持及發掘生命的意義。不像父母親對子女的操控，生涯輔導人員需要充分了解個案，在轉換的空間中，我們必須克服恐

懼，經歷到信任創造性的生活。

## 2. 娛樂方面

「辛勤工作會獲得未來的報償；懶惰的報償是今日就可得 (Hard work pays off tomorrow, laziness pays off today) 」。 「職業生涯 = 工作+休閒」，玩樂是重要的空間；真正的享樂是無畏懼亦非操控。 「娛樂 = 創造」，就算什麼事都不做也沒關係。創造性空間係介於您及上帝之間，如果生活想得到滿足，就讓自己先放空吧！

## 3. 靈性方面

玩樂及聽音樂可以幫助我們發掘轉換空間並且讓我們的心靈感到舒暢。要充分享受每一時刻就必須要想像一下空間並且進入冥想境界，讓心靈進入一個思考的領域。

## 4. 未被辨認方面

就像煮開水，在第一階段及第二階段期間什麼事也沒發生，但隨後水煮開了，變化隨即產生。新信念即為打開心靈來進行改變，先從微小改變開始，之後累積成大改變。

## 5. 衍生方面

「在渴望及情感發作之間」、 「在潛力及存在之間」與「在本質及墮落之間」，總橫亙著一道灰色陰影的轉換空間，因為這是一個新領域。「在理想與現實之間」、「在動作與行為之間」，總橫亙著一道陰影，因此產生出一個轉換的空間。這是在內在及外在世界之間的空間，也是人與人

之間的空間 - 亦即轉換的空間—親密關係及創造力會發生的空間。

## 6. 身體健康感受方面

生涯輔導人員需停止詢問個案的問題，而應尊敬個案為一位全人而非問題的一部分，視他們為個體而非一個人的部份。輔導的技巧以說故事方式，讓個案可以傾訴及表達個人情感及思維。此因素在生涯輔導中應受到重視，例如，今日的復健諮商則集中在個案的工作，就業方面的關心，而非集中在探究轉換之諮商過程。簡而言之，在現實生活，應為人生轉換階段的思考與想像力預留很多空間，空間產生的思考與想像力比起知識要來的重要。

## 7. 人際關係方面

不論親情、愛情與友情，若雙方都重視彼此的轉換相隔的空間 (the space)，以真實內在聲音 (靈性層面) 相處，會發現原來人際關係可以如此輕鬆與和諧。演講者以自己與配偶相處的經驗談到，每天早上可以在不說話的默契中，開始一天生活。夫妻各自擁有自己的時間與生活空間，擁有各自的職場事業，也發現這樣的人際空間，帶來生命的美好與幸福。

值得再次強調的是，生涯與靈性層次之間的關係！內心靈性是存在的，不以宗教限制它。因為每個人都有內心的呼喚——一個常被自己忽視的聲音，是我們心中的「明珠」，人生充滿無數的選

擇，生涯的十字路可有無數的抉擇，每個當下的選擇應重視此靈性層次的因素，幫助我們貼近這個轉換空間，找到自己，成為真正的自己，「身心靈合一」的「天人合一」境界，我們將更喜歡自己！

## 二、職業生涯心流經驗的國際論壇—加強在生活與工作中生涯的可能性

「職業生涯心流經驗的國際論壇 (International Forum CareerFlow)」，由 Spencer G. Niles, Pennsylvania State University 與 Norman Amundson, University of British Columbia 兩位學者主講。此論壇，談及如何將此觀念—「加強在生活與工作中生涯的可能性 (Maximizing Career Possibilities in Life and Work)」，應用於今日全球經濟與不同的多元文化的環境中。內容中提到職業生涯心流經驗 (CareerFlow)，是最佳生涯經驗，是「高峰與樂觀」的忘我經驗！人們於意識清晰條理分明時敘述其心歷路程；此經驗是不論目的為何，每個人渴望盡全力追尋的生涯。參與活動時，職業生涯心流經驗可以(1)完全吸引我們的注意力；(2)使我們從事於提供適當程度挑戰的任務；(3)反映我們的價值觀與喚起我們的力量；(4)讓我們感覺到好像能夠明確表達自己。

如何覺察個人職業生涯心流經驗？請進行下列反思：(1)當時您從事哪種工作或活動？；(2)誰與您在一起？；(3)周圍環境如何？(4)您要表達什麼樣的價值觀？(5)您使用何種技巧？瞭解到職業生涯心流經驗的基本要素，包括：自我了解、角色突顯認知、主觀安適感、樂觀

與正向思考的習慣與自我肯定的能力。

職業生涯心流經驗主題的互動式的工作坊中，呈現的活動有，建議大家確認我們一生當中職業生涯心流的三次經驗—記錄下來並詳細敘述它們。討論自己人生中「激流式經驗或滯流式經驗」，若有的話，是什麼能夠促使這些經驗更確定？因為心理學早在前幾年，討論到心流(flow)的觀念，個人非常喜歡，任教學校上生涯規劃課，我也常提醒學生找到心流經驗，易經歷忘我高峰經驗、對選擇的科系產生強烈學習動機，並能找到志趣相投的工作或職業。參加此專業發展研究的主題後，加強了自己對於此觀念在生涯輔導/諮商與生涯規劃課程應用之看重。

Dr. Niles在此職業生涯心流經驗 (Career Flow)的主題，特別針對生涯結構諮商，強調了生涯結構問題，包括：(1)生涯中各種不同角色的扮演對我有何重要性？(2)關於我的生涯角色，我更加了解(或者能夠了解)什麼？(3)關於參與各種生涯角色，我喜歡什麼？(4)什麼樣的生涯角色，我認為對將來的發展很重要？(5)在各種生涯角色當中，我希望實現什麼？(6)我的家人扮演什麼樣的生涯角色？(7)我的家人預期我在各種生涯角色扮演中實現什麼？(8)做為一位\_\_\_\_(列出生涯角色)我特別感到驕傲的事情是我\_\_\_\_。(9)做為一位\_\_\_\_(列出生涯角色)我需要從事一項更好的\_\_\_\_工作。再者，Dr. Amundson談到如何應用譬喻/隱喻於此主題中，強調任何單一譬喻都是一種世界性獨特部分的獨特詮釋，當人們對於情況只有一種譬喻時，他們的創造力顯然有限，所以可找

出多種譬喻擴充創造力的領域。

工作坊後與兩位學者討論有關生涯輔導活動的相關書籍。相談甚歡後，Dr. Amundson贈送我一本他的近期著作，很適合應用於高中、高職學生身上。另外，在NCDA會議安排之書攤買了八本相關的好書，亦是此行NCDA會議的一大收穫。

## 參、論文發表、圓桌討論和技巧建立系列

我聽了四場不同的論文發表(Presentations)、三場圓桌討論(Roundable)和兩場技巧建立(Skills Building)的專講。

### 一、論文發表

有兩場是有關生涯性靈與生涯發展有關的主題。其中印象格外深刻的是「協助對未來感到茫然的學生其職業生涯規畫之十個步驟(Ten Steps to Help unfocused kids with their Career Planning)」，此講座強調在青少年決定其職業生涯目標時應該要了解自身優點的重要性，找到學習動機，進而生活有重心。因為茫然的學生，背後原因是缺少生命重心(focal point)。十個步驟可提供有效策略，加以協助那些對未來感到茫然的學生，包括：透過教育暨職業生涯計畫表、職業生涯規劃資料夾、課外活動、觀摩計劃、志工/服務學習以及兼職工讀機會等。

有關「建立職業生涯規劃課程：教職員實用篇研討會(Building Your Graduate Career Course: A Hands-On Workshop for Faculty)」，由ACES(美國教育中心)與NCDA(美國國家生涯發展協會)職業生涯

諮商顧問委員會呈現。發表者提供示範與生涯規劃課程大綱、目前教科書可使用書單與呈現現有的出版網路資料，並且帶領參與講座人士在其初次的職業生涯規劃課程中，進行可以激勵學習心志、讓職業生涯諮商活潑化的體驗性活動。

有關「靈性與職業生涯發展接合：理論、研究及實踐面(The Interface of Spirituality and Career Development: Theory, Research, and Practice)」，由於生涯輔導領域愈形重視靈性在生活中的應用，因此檢視靈性如何與職業生涯發展產生關聯，探究靈性與職業生涯發展接合在理論、研究及諮商面的發展，成為不容忽視的一環。

另外，有關「職業認同及社會障礙：身心障礙學生面臨的職業挑戰(Vocational Identity and Societal Barriers: Vocational Challenges for Students with Disabilities)」，本研討會呈現身心障礙大專生其職業生涯發展的質化研究，內容探討與職業認同及社會障礙相關的質化主題。研究結果會被應用於未來復健諮商在社會認知職業理論研究及實踐的涵意上。

### 二、圓桌討論

有關圓桌討論系列，印象深刻的是圓桌3-2「結合職業生涯及精神健康諮商-透過合作提供希望(The Marriage of Career Counseling and Mental Health Counseling: Offering Hope Through Collaboration)」，職業生涯與精神健康諮商、整合及利用多重文化要素，於理論與實際互動之交互作用下產生如同神話般的效果。值得注

意的是，職業生涯諮商與精神健康之潛在結合，及採用在治療及干預中增加知識的方式，繼而增進生涯輔導/諮商之成效。

圓桌3-8「批判思考技巧及職業生涯信念(Critical Thinking Skills and Career Beliefs)」，批判思考被視為一個值得嚮往的教育成果，而批判思考與職業生涯信念之關聯度，講座參與者則以華格批判思考量表與生涯信念表來進行評估。評估結果顯示，批判思考佳者其信念程度有益於他們的職業生涯發展。

圓桌7-7「中國的職業生涯發展：急速發展中的領域(Career Development in China: A Growing Field)」，以最近一次NCDA(美國國家生涯發展協會)代表對大陸勞工部長、大學教職員及一家新成立職業生涯諮商公司作探訪為基礎，探討中國文化及職業生涯發展對經濟之影響，而適任員工、就業議題以及就有關中國文化的事實及印象也被提出討論。

### 三、技巧建立

有關技巧建立系列，#405「職業是一種呼喚：以職業為基礎的職業生涯發展研討會(Work as a Calling: Randomized Trial of a Calling-Based Career Development Workshop)」，比較隨機抽樣一個實驗組標準生涯發展研討會及一個控制組以職業為基礎的職業生涯發展研討會，其效益之差異性。以隨機實驗來發表結果，結果顯示兩種研討會情況都有益於參與講座人士，並且以職業為基礎的研討會可以提供獨特利益，進一步支持、協助以職業為基礎的生涯發展研討會及相關研究。

#810「啟示不明確職業的未來：來

自當代職業生涯發展專家的建議(Enlightened Views on an Unclear Employment Future: Contemporary Career Development Experts Shed Some Light)」，過去25年來就業市場歷經無數的劇烈變動 - 全球經濟、指數持續攀升的股市、高科技泡沫化現象、公司經營醜聞及恐怖攻擊，均引起就業市場的動盪，造成員工的不安。知名專家因此提供了可以增加實踐效率及理論發展的策略，保持彈性與積極不確定的態度與智慧。

### 肆・心得與建議

參加今年NCDA會議，舊雨新知之相遇，增添了不少面對未來的信心！曾於2004年舊金山NCDA會後，與Dr. Krumboltz聯繫並翻譯了他的一本暢銷好書——「幸運絕非偶然(Luck is no accident)」，今年亦在兩種不同場合和Dr. Krumboltz相遇，他都不斷鼓勵我繼續努力！個人對生涯輔導抱有極大的興趣與好奇心，7/6-7/9全程參與，也體認到生涯仍存在許多有待研究之議題，在測驗與評量方面有很多相關的紙筆或電腦使用的生涯相關心理測驗，比如：知名興趣測驗(Strong Interest Inventory)，在此次會議有工作坊討論修改版本的特色與應用。有關生涯教練課程方面(coach)的教育訓練課程與方式，生涯發展諮詢人員訓練方案(Career Development Facilitator, CDF)與遠距網路諮商的生涯工作坊(Distance Credentialed Counselor Workshop)，均屬生涯新興領域，期待明年「2007西雅圖NCDA會議」能有更多學習與交流的機會。振奮人心的是，2007年NCDA會議的

主席為歷年來首位華裔人士 - Dr. Chung, Y. Barry，其理想是開創亞洲地區國家，台灣、大陸、香港等國家生涯發展交流的機會。因著全球化與國際化的世界發展趨勢，未來不論是跨文化或是兩岸三地的比較研究，都十分需要生涯發展有關之研究，且相信此領域是相當具前瞻性的。以下為個人的建議與看法：

- 一、對學術界而言，鼓勵輔導諮商系所的師生投稿論文在2007年NCDA生涯國際會議，可以不同主題的內容，在10月前投稿報名參加，投稿並不困難，僅需要一頁的內容(請參考NCDA網站)。青輔會將部分補助研究生參加國際生涯有關會議，鼓勵研究生對生涯輔導領域研究有興趣者，組團參加2007年NCDA西雅圖7/6-7/8會議。
- 二、對實務界而言，希望政府、公民營的生涯諮商輔導機構能銜接NCDA的G C D F訓練課程之認證。使非英語系國家之生涯發展相關課程，具有專業實務的專家品管，國際間有所經驗交流。不論是訓練課程教材的轉譯或訓練模式的傳授，都是可由NCDA的C D F或者G C D F之實務界專業人士，透過網路或互訪的交流方式，進行直接或間接指導。
- 三、國內有關人文社會學科已開始嘗試走向國際化，相關學會與組織(輔導學會、職涯發展促進協會或其他相關學會或機構)若能建立年度參加計畫，組團經

驗較可建立機制，繼而保持國內生涯輔導的發展，並且開拓研究生能對生涯研究的國際視野。另外，國內生涯輔導與諮商的學術界與實務界可相互合作、產生更大效益，結合理論與實務，共同投入與生涯輔導相關的行動方案研究。

- 四、有關認證(certification)方面：例如：台灣青輔會有一系列的訓練模式，可透過網路認證，或由NCDA派員C D F或G C D F到台灣，還是由青輔會派員參加NCDA的C D F或G C D F的課程訓練，以獲得認證資格。此次，會議中瞭解中國大陸已邀請並舉辦工作坊，若以經濟效益來說，與大陸方面聯合邀請相關訓練人員來台，可節省相當多的經費。有關三天或兩天的訓練課程，例如：C D F Instructor Training, Distance Credentialed Counselor Workshop, Three-Day Workshop, Job & Career Transition Coach Workshop 和 One-Day Workshop, Starting or Expanding A Private Career Business等工作坊，內容都十分實用的。
- 五、On\*Net電腦生涯發展所使用的軟體或相關生涯心理測驗，建議可因應國際化，翻譯成不同國家的語言。資金的協助，以各國政府資源為主，但版權的授權，則需要NCDA以專業角度，進行溝通與協助。