

Savickas 生涯建構訪談之架構與諮商效果

The Framework and Effects of Savickas' Career Construction Interview

陳滢媿¹
Ying-Mei Chen¹

摘要

為因應二十一世紀工作世界的巨大轉變，生涯學者紛紛提出相關的理論與諮商技術作為因應，「生涯建構訪談」即是其一。「生涯建構訪談」是Savickas參考 Adler 的治療理論，並不斷從實務經驗中修正的敘事取向諮商技術。此技術透過結構性的訪談，引導當事人針對角色楷模、喜歡的雜誌／電視節目／網站、最喜歡的書籍／電影、諺語或格言、早期回憶等問題加以回應，除了促進當事人的自我了解與自我澄清之外，也進而精粹出當事人的生涯敘事。之後，經由建構、解構、重構、共構的過程確認當事人的生涯主題，並引導當事人修改其生命圖像，進而採取積極的行動以發展其生涯。本文旨在探討生涯建構訪談的理論背景與實施方法，並透過分析相關研究結果，以瞭解其諮商效果。

關鍵詞：生涯建構訪談、生涯建構論、生涯諮商

壹、前言

相較於過去，二十一世紀的工作世界和就業市場已產生極大的轉變，進而衍生出一系列的問題與挑戰（Savickas, Nota, Rossier, Dauwalder, Duarte, Guichard, & Van Vianen, 2009）。因此，面對越來越難以預測的工作世界，生涯學者也積極提出相關的生涯理論與生涯諮商技術作為因應，而Savickas則是其中一位代表人物，其發展出符合後現代主義理念的

「生涯建構論」（career construction theory），並提供「生涯建構訪談」（career construction interview）此一諮商技術（Busacca, 2007），以滿足當事人的需求（Savickas et al., 2009），幫助當事人有更深的自我了解，以利於對工作生活與生涯的經營、管理，而真正成為自己生命的主人。國內目前對生涯建構訪談的介紹或研究並不多，因此，本文將闡述生涯建構訪談的理論概念與實施方法，分析相關研究結果以瞭解其諮商效果，作為國內相關人員在實務與研究上

¹台北市立大學教育學系教育心理與輔導組博士生
通訊作者：陳滢媿，（100）台北市中正區愛國西路一號，Email：queena@gmail.com

的參考。

貳、Savickas生涯建構論概述

生涯建構論是Savickas所提出的一綜合性理論，其以建構主義為基礎，結合Adler的個體心理學，修改並擴充Super的職業發展理論、Holland的職業選擇理論和職業人格類型，同時採用後現代的敘事技術，幫助當事人理解及解決生涯問題，使其生命更加完善（Briddick & Briddick, 2012; Busacca, 2007; Glavin & Berger, 2012; McMahon, 2014）。生涯建構論從文化脈絡觀點來看待生涯，認為個體是透過人際互動與詮釋的歷程去建構自我，並賦予生涯意義（Savickas, 2013b）。而針對自我建構此一自我覺察的過程，生涯建構論則主張透過語言敘說，聚焦於個體的主觀經驗，引導其對經驗、行為和思考進行反思，並協助其自我的形成與認同，以及生涯的建構（Del Corso & Rehfuss, 2011; Savickas, 2013b）。Savickas生涯建構論重要概念說明如下。

一、認同敘事

在生涯建構論中，「認同」（identity）是指個體在社會角色關係中如何看待自己，亦即，認同是由自我與社會脈絡所共同建構而成的，且會隨著社會角色和人際互動過程而不斷的調整、改變（Savickas, 2013a）。透過敘事，個體以他者的立場來解釋其自我，並在故事中自我覺察與理解，使得認同得以形成與呈現，此即為「認同敘事」（identity narratives）的過程（Savickas, 2013a）。認同敘事具個人獨特性，不僅能幫助個體建立目標，同時也可藉以評

估其生涯機會和限制（Savickas, 2013b）。

二、生涯主題

在生涯建構論中，「主題」（theme）是指生命故事中重要的事物，可能是生命中的某個危機，也可能是由經驗所帶來的新觀點（Savickas, 2013b）。在個體的微觀敘事（micronarrative）中，也許每個事件表面上看起來不盡相同，但從鉅觀敘事（macronarrative）來看，則會發現這些小故事中存在著某種模式，而使得自我認同得以維持，此模式即「生涯主題」（career theme）（McMahon, 2014; Savickas, 2013a, 2013b）。生涯主題聚焦於個體選擇職業的理由，因此，生涯主題不僅對個體的職業賦予意義和目標，幫助個體去理解新經驗，同時也引導個體未來的行動（Savickas, 2013a, 2013b）。

參、生涯建構訪談之特色與架構

生涯建構論的生涯諮商模式，致力於重新建構當事人的微觀敘事成為一個合理的、一致性的認同敘事，以幫助當事人了解過去、定義現況和展望未來（Savickas, 2013a）。Savickas（2013b）將此模式分成五個階段，分別是建構（construction）、解構（deconstruction）、重構（reconstruction）、共構（coconstruction）和行動（action）。建構階段的內容在於「表達」，藉由結合當事人的許多職業故事以建構其生涯；解構階段的內容在於「顛覆」，藉由不同的觀點去看待當事人的職業故事並賦

予新的意義；重構階段的內容在於「闡述」，藉由詳細說明當事人的認同敘事以描繪其新的生命圖像；共構階段的內容在於「改造」，藉由澄清優先順序，鼓勵當事人修改其生命圖像，並建立清楚的目標與方向；行動階段的內容則在於「行動」，即採取具體的行動以創建更令人滿意的人生。而在生涯諮商的實務上，生涯建構論則提供生涯建構訪談此一源於Adler個體心理學的技術，透過結構性的訪談精粹出當事人的生涯敘事，以協助諮商師辨識當事人的生涯主題（Glavin & Berger, 2012; Hartung & Taber, 2008; Taber, Hartung, Briddick, Briddick, & Rehfuss, 2011）。

一、生涯建構訪談之特色

生涯建構訪談突破了以往的人境適配模式，透過當事人所敘說的許多小故事，得以發現其優勢、動機、興趣、價值觀、目標、生涯適應力和職業人格類型，不僅有助於諮商師辨識當事人的生涯主題，也提供當事人適合之教育和職業決定的線索（Busacca, 2007）。客觀測驗雖然也能提供諮商師對於當事人特質及自我概念的概括性瞭解，但生涯建構訪談脈絡化的取向，則有助於了解個體間的細微差別，使當事人可以更廣泛、更健全、更個人主觀的方式呈現其自我，協助諮商師更完整地理解當事人的整體圖像（Taber et al., 2011）。此外，有別於傳統的當事人與諮商師角色，在生涯建構訪談的諮商過程中，當事人從被動的回應者變成積極的參與者，諮商師則從專家變成對當事人感興趣、好奇的提問者和觀察者，幫助當事人去敘說和聆聽自己的故事（Busacca, 2007; Maree, 2010）。

二、生涯建構訪談之架構

生涯建構訪談之前稱為生涯風格訪談（career style interview）或生涯故事訪談（career story interview）（Savickas, 2013b）。生涯建構訪談中的問句，是Savickas經由多年的實務經驗，透過不斷的嘗試與修正，將最能發揮功能的問句加以組織而成（Savicka, 2013a）。最初的生涯建構訪談包含八個問句，近年，Savickas已將生涯建構訪談濃縮成五個問句（金樹人，1997；Savickas, 2013b）。當事人回答這些問句時，諮商師會鼓勵他們詳細說明並解釋細節。在這五個問句之前，諮商師則會提出「當你在建構你的生涯時，我可以對你有什麼樣的幫助？」此一開放性問題，以引導當事人說出對諮商的期待（Hartung & Taber, 2008）。生涯建構訪談的問句內容如表1所示。

（一）角色楷模

諮商師會要求當事人依序說出三位角色楷模，之後，描述這三位角色楷模的特質，並說明其之所以欣賞佩服他們的理由。此外，諮商師也會要求當事人指出自己與每個角色楷模的相似與相異之處，以及此三位角色楷模的共通之處（Savickas, 2013a）。

1. 諮商師提問的真正目的

諮商師詢問角色楷模的相關問題，其目的是在檢視當事人的自我概念（Savickas, 2013a）。角色楷模代表的是當事人的理想自我（ideal self）和核心的生命目標，同時也提供當事人解決當前困境與達成目標的解決方案（Busacca, 2007; Savickas, 2013a; Taber et al., 2011）。因此，諮商師提問的重點並不在於當事人所欣賞佩服的對象，而是在於其所欣賞佩服的特質、價值觀、技能

表1
生涯建構訪談問句內容

類型	典型問句	解釋
角色楷模	1.在成長過程中，誰是你最欣賞佩服的人？說說關於他／她的事。	代表理想自我或主要的生命目標，並為生命中的核心問題提供解決方案。
雜誌／電視節目／網站	2.你有固定讀雜誌或看電視節目嗎？你看哪一本雜誌或哪個電視節目？你喜歡這些雜誌或電視節目的哪些部分？	指出適合個人風格的偏好環境。
最喜歡的書籍／電影	3.你最喜歡的書籍或電影為何？告訴我們它的故事。	揭示與個人面對相同問題的角色，以及書中主角如何去處理問題。
諺語或格言	4.告訴我你最喜歡的諺語或格言。	提供生命故事的標題。
早期回憶	5.你最早的回憶是什麼？我很有興趣去聽你所能回憶起來的，三件在三到六歲時發生在你身上的事情，或是你能憶起的更早的事。	顯示個人所面對的核心問題。

資料來源：研究者整理自Savickas（2013a）、Hartung & Taber（2008）。

或人格特徵（金樹人，1997；Savickas, 2013a; Taber et al., 2011），而這些角色楷模的特質，通常也會在當事人的其他故事中重複出現（Savickas, 2013a）。當事人在觀察、描述角色楷模時，其實就是在更清楚地觀看、認識自我，此一過程有助於當事人將自我加以概念化，敘說其所建構的自我概念，並明確表達出希望自己能如何採取行動（Savickas, 2010, 2013a）。

2. 當事人可能的回應

當事人的角色楷模可能來自任何地方，可能是知名人物（如：周杰倫或馬友友），可能是非知名人士（如：鄰居或老師），可能是虛構的角色（如：孫悟空或超人），甚至也可能是某種知名的動物（如：靈犬萊西或赤兔馬）。諮商師會盡量鼓勵當事人去說出家庭成員以外的人，因為這樣的角色楷模才會有「選擇」的成分在內（Savickas, 2013a; Taber et al., 2011）。

（二）雜誌

諮商師會詢問當事人平時固定閱讀或觀看的雜誌、電視節目或網站，要求當事人加以描述，並說出這些媒體最吸引自己的部分（Savickas, 2013a）。

1. 諮商師提問的真正目的

諮商師詢問當事人喜歡的雜誌、電視節目或網站，尤其是這些媒體有趣、吸引人的細節部分，目的是在檢視當事人的職業興趣，確認其所偏好且與生涯風格適配的工作環境（Busacca, 2007; Savickas, 2010, 2013a; Taber et al., 2011）。不論是雜誌、電視節目或網站，這些媒體其實都將當事人帶領至不同的場域，並讓他們接觸不同的社會生態，同時，也讓當事人觀察不同類型工作的人如何處理其自身遭遇的問題（金樹人，1997；Savickas, 2010）。對於當事人的職業興趣，Savickas（2013a）認為較理想的做法是從當事人表現於外的行為來進行評估，而非觀察當事人在問

卷或測驗上的反應。因此，當諮商師提問時，當事人的職業興趣其實就會表現在所喜歡的雜誌、電視節目或網站上（Savickas, 2013b）。

2. 當事人可能的回應

若當事人有規律閱讀雜誌的習慣，諮商師就會引導其說出兩三本喜歡的雜誌名稱並加以描述（金樹人，1997）。當事人喜歡的雜誌若屬於特定領域，如：商業周刊、科學人雜誌，則此雜誌吸引當事人的原因是顯而易見的。但如果當事人喜歡的是內容較為廣泛的雜誌，如：遠見雜誌、時代雜誌（Time），諮商師則會再追問當事人每次會先閱讀的是哪一個部分，如：政治、娛樂或醫學，以確認當事人的興趣（Savickas, 2013a）。

電視節目能讓觀眾看到許多不同的場域，並觀察其他人用哪些特別的程序去處理特定問題。因此，當事人特別喜歡的電視節目，其實也顯示其所偏好的環境（Savickas, 2013a）。以大陸劇「後宮甄嬛傳」為例，它讓觀眾看到在深宮內院如何利用算計與權謀來鞏固自己的地位，以及人際之間的應對進退。而台灣節目「幸福空間」，則讓觀眾看到室內設計師如何創造時尚與實用兼具的美麗空間。

如果當事人平常花較多時間在瀏覽網站，諮商師則可透過要求當事人列印「網頁瀏覽紀錄」或「我的最愛」，以確認當事人的偏好與興趣（Savickas, 2013a）。

（三）最喜歡的故事

諮商師會先詢問當事人最喜歡的書籍或電影，之後，要求當事人簡短敘述電影或書籍中的故事劇情，並特別指出故事的情節、重要場景和轉捩點（Savickas, 2010, 2013a）。

1. 諮商師提問的真正目的

諮商師詢問當事人最喜歡的故事，目的是在檢視其可能的人生腳本（life scripts）或生涯腳本（career scripts），以了解當事人採用哪一個故事來形塑自己的人生（Savickas, 2010, 2013a, 2013b）。人們通常會被與自己有類似困境的故事情節所吸引，因此當事人最喜歡的故事，其實說的往往就是自己目前的情況，甚至是未來可能的發展方向（Savickas, 2010, 2013a; Taber et al., 2011）。這些故事的內容，通常清楚地描繪出當事人核心的人生問題，以及他們認為可行的處理方式（Savickas, 2010, 2013a）。藉由這些故事，可讓當事人將自己的經驗說出來，反思其意義，並決定如何繼續向前邁進（Savickas, 2013a）。

2. 當事人可能的回應

當事人說出故事名稱之後，諮商師會要求當事人說出故事的內容。諮商師必須仔細聆聽當事人如何用自己的話語來描述這個故事，並聽出此故事腳本如何整合其自我與偏好的環境（Savickas, 2013a）。

（四）格言

諮商師會詢問當事人最喜歡的諺語或格言，並要求當事人加以敘述說明（Savickas, 2013a）。

1. 諮商師提問的真正目的

諮商師詢問當事人最喜歡的諺語或格言，目的是在檢視當事人當下對自己的忠告（Savickas, 2010, 2013a）。當事人會被這些諺語或格言吸引，通常是因為這些話語引起了共鳴（Taber et al., 2011）；而當事人之所以前來尋求諮商，通常也是受到這些諺語或格言的引導與啟發（Savickas, 2013a）。最喜歡的諺語或格言，其內容通常隱含著對當事

人所需資源、策略和行動的建議（Savickas, 2013a, 2013b），甚至可能是其生命故事的標題（Taber et al., 2011）。因此，讓當事人說出最喜歡的諺語或格言，其實就是一種自我療癒與自我引導，同時也是用來激勵自己的口號，讓當事人反覆告訴自己必須做哪些事，才能使自己的故事向前發展至新的篇章，進而成為理想中的自己（金樹人，1997；Savickas, 2010, 2013a）。此過程不僅能讓當事人建立信心，同時也讓當事人體認人生問題的解答就在自己身上，而不是在外在的專家身上（Savickas, 2010）。

2. 當事人可能的回應

如果當事人想不出任何最喜歡的諺語或格言，諮商師可引導當事人說出一個當下記得的諺語或格言，或甚至是讓當事人自己創作一個格言。無論如何，都要讓當事人說出一些內容，因為其當下的回答，會引出該如何向前發展的一些想法（Savickas, 2013a）。

（五）早期回憶

諮商師會先要求當事人說出三個早期回憶（earliest recollection, ER），之後，進而要求並協助當事人依序為每一個早期回憶訂定標題（Savickas, 2013a）。

1. 諮商師提問的真正目的

諮商師要求當事人說出所能憶起的最早回憶，目的是為了檢視當事人的角色性格弧線（Savickas, 2013b）。當事人的早期回憶通常包含了其生命故事的主要場景和事件，而這些主要場景和事件則呈現了當事人對人生所抱持的信念、觀點、抱負，以及其所關心的事物。這些內容可以提供諮商師相關線索，以了解當事人為何能走出困境或深陷於困境之中（Busacca, 2007; Savickas, 2013a;

Taber et al., 2011）。在訴說早期回憶時，諮商師會要求當事人去描述環境、行動、結果，以及行動發生時所經驗到的感覺。透過此引導，當事人會自我覺察，並積極運用過去的知識來了解目前的處境（Savickas, 2013a）。最後，當事人所選擇、詳細敘說和重新建構的這些早期回憶，則會支持、引導當事人去處理早期生活中所遭遇且持續影響他們的問題（Maree, 2010; Savickas, 2013b）。此外，早期回憶的標題往往是生命故事的濃縮，並呈現其生涯主題，因此，諮商師會特別檢視當事人在早期回憶標題或敘述中所使用的動詞，這些動詞彼此間都會有些關聯，甚至成為尋找其所關注事物的線索（Savickas, 2013a）。

2. 當事人可能的回應

當事人選擇說出的這三個早期回憶，往往反映了他現在所處的困境，以及想在諮商中解決的問題。第一個早期回憶通常會指出和當事人最切身相關的議題，所以諮商師必須在第一個早期回憶中尋找與此議題有關的陳述。第二個早期回憶通常會重複那個切身相關的議題，並在第二個故事中加以闡述。第三個早期回憶則通常代表著潛在的解決方案（Savickas, 2013a）。

生涯建構訪談的五個問句彼此有所關連，同屬於一個框架之下。這五個問題依序呈現，有助於當事人闡明其生命故事和生涯主題，因此，諮商師必須將這五個問題的答案彼此串連，尋找其中有所關連的地方，抽絲剝繭，看出當事人尚未察覺之處，並從許多細節確認其生涯主題。諮商師根據當事人對「角色楷模」和「雜誌／電視節目／網站」問句的回答，連結其自我概念和職業興趣，並進一步從當事人對「最喜歡的書籍／電影」的描述，了解此故事腳本如何整合其自我和所偏好的環境（Savickas,

2013a)。格言或所創造的故事標題，則提供了當事人其所關注之事物的線索（Busacca, 2007）。此外，從前幾個問題中所得到的訊息有時會出現矛盾，而透過當事人對「早期回憶」的描述，則提供了驗證其生命主題的過程（Busacca, 2007）。

在完成生涯建構訪談並開始諮商之前，諮商師必須先分析、解讀當事人的生涯故事，並將這些小故事組織成一認同敘事。諮商師可依循八個步驟來針對生涯建構訪談的內容進行分析（Savickas, 2013a）：（1）檢視當事人尋求諮商的目的與期待，以確認其問題所在；（2）檢視當事人的早期回憶，以辨識其所關注的事物；（3）從角色楷模的選取，確認當事人對早期回憶中問題的解決方案；（4）根據當事人喜歡的雜誌、電視節目或網站，使用Holland理論去決定其職業人格類型；（5）聚焦於當事人如何在其所偏好的環境中形成其自我；（6）檢視當事人喜歡的諺語或格言，思考何者會促使其採取行動；（7）參考當事人的生涯主題和職業人格類型，從Holland職業碼字典中找到更多適合的教育與職業選擇；（8）回應當事人最初尋求諮商的目的，針對某些使當事人躊躇不前的議題加以澄清。

相對於只能提供當事人某一面向特質或行為傾向的客觀測驗，生涯建構訪談則是提供一個機會，讓當事人從相關問題中去發現其優勢、動機、興趣、價值觀、職業人格類型等具脈絡性的不同特質，並重新檢視、理解自己的生命經驗和生命目標。這些自我了解與自我澄清的過程，會讓當事人更深刻了解何者是其生命中最重要的事物，進而提供其教育或職業決定的依據，並運用其特質和風格以發展其生涯，使生命更為協調、幸福與滿意。

肆、生涯建構訪談諮商效果

本文整理相關文獻，將生涯建構訪談的諮商效果大致區分為改變生涯敘事、提升生涯關注、增進自我覺察、提高自信心、促進生涯決定等五項，依序探討如下。

一、改變生涯敘事

生涯建構訪談會改變當事人對未來的生涯敘事，使其對未來有較明確的規劃和目標。Di Fabio（2012）針對義大利大學生進行研究，讓實驗組接受生涯建構訪談，並分析實驗組和對照組在「未來生涯自傳」前後測的變化情形。結果發現，實驗組在個人生活層面和專業層面有所轉變的比例分別為84%和90%，對照組則分別為6%和12%，此結果顯示，不論是在個人生活層面或專業層面，經過生涯建構訪談的介入，大部分的學生對未來的生涯敘事有較為具體的目標。Rehfuss與Sickinger（2015）針對經篩選的九名低生涯關注和低生涯好奇的高中生，實施簡短版的生涯建構訪談，即只包含三個問題，分別是：角色楷模、格言或諺語、三個最喜歡的事物（包括書、電影、網站、雜誌、電視節目、興趣、課外活動）。研究結果發現，其中七名學生在介入前後所撰寫的「未來生涯自傳」有明顯的轉變，這些轉變包括從一般領域和願望轉變為特定領域和探索，從一般興趣轉變為更明確說明、從茫然轉變為聚焦、從固定轉變為開放。大致說來，他們的生涯敘事轉變為更明確、樂於接受新觀念、聚焦與主動探索。

二、提升生涯關注

Reh fuss、Del Corso、Glavin與Wykes (2011) 針對18名年齡分布從 20到55歲的參與者實施生涯建構訪談，結果發現，在兩週後的半結構質性訪談中，全數參與者皆表示生涯建構訪談幫助他們提升對生涯的關注，而且，其中83%的參與者至少進行了一至兩項的職業探索行動，包括尋找額外的資訊、和他人討論生涯計畫、利用電話或網路搜尋資料。Reh fuss與Sickinger (2015) 針對九名高中生進行研究，發現實施生涯建構訪談之後，其中有七名學生會多加思考他們未來的生涯計畫，有八名學生則從事了一項或一項以上的生涯探索活動，主要為與他人討論、透過書籍或網站去探索生涯訊息。

三、增進自我覺察

Reh fuss等人 (2011) 的研究結果指出，有89%的參與者在追蹤訪談中表示，生涯建構訪談提升了他們對自己的覺察。他們在訪談中使用「洞察」、「了解」、「覺察」、「從沒想過這個問題」、「促使我思考」等字句來描述生涯建構訪談對他們在自我覺察方面的改變。另外，部分參與者也對他們可以改變自己的生涯這件事有了新的理解，例如：「幫助我了解，其實我可以積極達成生涯的轉變」、「讓我了解到我擁有哪些可以幫助我達成目標的事物」。Reh fuss、Cosio與Del Corso (2011) 針對34名有生涯建構訪談實務經驗的諮商師，以問卷蒐集他們對生涯建構訪談的評價。在關於「幫助自我了解」這部分，諮商師在七點量表上的平均評分為5.22，此結果顯示，諮商師對生涯建構訪

談在幫助當事人自我了解上持正面看法，包括能幫助當事人了解自己、了解他們的生命故事、了解他們可以利用工作去做一些對他們自己有意義的事。

Maree (2012) 針對一名對生涯感到停滯不前，並充滿無力感與自卑感的女性，進行生涯建構訪談。在介入後，當事人呈現較高的自我覺察，並表示透過這些討論，可以讓她去反思那些一直在迴避的問題，例如：「我是誰？」、「自己所戴的面具為何？」、「如果面具滑落，會發生什麼事？」。Maree (2014) 針對一名認為自己在工作環境被邊緣化的女性同性戀者，採取生涯建構訪談進行諮商。當要求該當事人對生涯建構訪談進行評論時，她表示「我發現了我自己」、「這是第一次，允許真正的我說話，我可以聽到我自己。我必須治療我自己，而現在是時候了」。而在初次會談的四個月後，當事人完成了與變性有關的一項外科手術，並表示「我有時還是不太確定我會發展出怎樣的生涯，但比較重要的是去變成我必須成為的人」。Maree (2015) 根據4名背景相異之參與者對生涯建構訪談經驗所做出的評價，以主題分析法來分析生涯建構訪談的諮商效果。該研究結果指出，生涯建構訪談促使參與者對自己過去的故事有更多的反思與覺察，有參與者表示「以這種方式去回顧我的故事，讓我了解到，我確實已成功地面對了這麼多的過渡期」、「我已經面對並處理了許多的挑戰，而那些讓我更堅強」。同時，生涯建構訪談也幫助參與者對自己有更多的發現與了解，有參與者表示「我現在更了解自己，我知道何者是我可以去努力的」、「事情在表面上看起來仍是相同的，然而，我的內在已經改變了」、「我現在對自己的才能有較多

的理解與珍惜」。

四、提高自信心

Reh fuss等人(2011)的研究結果指出,89%的參與者表示接受生涯建構訪談讓他們覺得更有自信,例如:「我可以創造出讓我自己成功的環境」、「我覺得更有權決定自己,而不是讓別人的意見支配我的決定」。在生涯建構訪談的介入後,Maree(2012)個案研究中的當事人表示「我現在更有自信了,而我也了解到我有權利和責任去設計一個快樂的人生」。Maree(2015)以主題分析法評估生涯建構訪談的諮商效果,研究結果指出,有四分之三的參與者覺得自己變得更強大、更有彈性,其中一位參與者表示「在我們見面之前,我感到沮喪和無力。現在,我感覺精力充沛,並能採取措施從自己待的『洞穴』中逃脫」。

五、促進生涯決定

Reh fuss、Cosio與Del Corso(2011)針對諮商師所進行的研究結果顯示,有79%的諮商師指出,生涯建構訪談可幫助當事人看見生命經驗和生涯決定過程二者間的關聯,而有助於當事人決定其生涯方向。Reh fuss等人(2011)針對18位成人所進行的研究則指出,在生涯建構訪談介入後,有78%的參與者確認了自己的生涯方向,認為生涯建構訪談對他們的助益在於提供方向,也使他們看到新的可能性,其中一名參與者便指出「(生涯建構訪談)幫助我更能做出決定,給了我選擇,讓我知道如何評估並確認我的興趣」。Di Fabio與Maree(2012)以義大利成人進行實驗,研究

發現實驗組接受生涯建構訪談團體諮商後,在「生涯決定困難量表簡短版」

(Career Decision-Making Difficulties Questionnaire-Short Form)中「訊息不足」、「訊息不一致」這兩類的生涯決策困難顯著降低。同時,「生涯決定自我效能量表簡短版」(Career Decision Self-Efficacy Scale-Short Form)的施測結果也顯示,生涯建構訪談顯著提升了參與者的生涯決策自我效能,包括提升了整體的生涯決策自我效能、確認教育和職業目標之能力的效能信念,以及支持個人工作安排之能力的效能信念。

綜合上述分析可知,生涯建構訪談幫助當事人將其過去、現在和未來加以連結,增進其對自身的覺察與了解,同時引導當事人用不同的觀點去看待過去已發生的事件,使其亦學習以更積極、更彈性的態度去看待自己的生涯,為自己的未來注入希望與信心。如此增能賦權的結果,則促使當事人更願意尋求適當資源、做出生涯決定,並積極面對生涯中的各種挑戰、轉換與創傷。國外的相關研究其對象最低年齡層只到高中生,因此,實務上若要運用在國中或國小學生時,為了符合其心智成長與發展特性,可能得針對生涯建構訪談的形式加以變化,例如以討論或團體活動的方式進行,此外,生涯建構訪談的程序和步驟必須更清楚、明確,過程中活動的進行也必須做更細緻的切割與安排,才能有效引導學生深切投入並做出回應。

伍、結語

為因應現今瞬息多變的職場環境,有生涯諮商需求者勢必更為增加。生涯建構訪談不僅有明確的實施架構與分析程序,並有別於傳統客觀測驗,其強調文化脈絡與個人的主觀性,試圖從種種

具脈絡性的不同特質中，獲得對當事人更完整的了解。因此，對生涯諮商而言，生涯建構訪談不失為是一項有利的選擇，尤其是針對尚未有工作經驗，難以將客觀測驗分數與工作世界進行連結的學生而言。Maree（2014）個案研究中的當事人，在接受生涯建構訪談，並做出人生中的重大決定後向Maree致意。以下這段話雖然是對諮商師的感謝之辭，但仔細玩味，不難發現這也為生涯建構訪談之於當事人的意義，做出了最佳的註解。

你讓我有機會去真正地活著，讓我忠於自己，讓我為自己發聲，讓我去聆聽我必須對自己說的話。每個人其實都擁有屬於自己的發展藍圖，只是這個藍圖必須被發現。而你，給了我發現此藍圖所需要的鑰匙，這是我此生最為珍貴的禮物。我將永遠感激你。（Maree, 2014, p.447）

期望透過本文的介紹，未來能看到國內有更多關於生涯建構訪談的研究與實務經驗分享。

參考文獻

- 金樹人（1997）。**生涯諮商與輔導**。台北市：東華書局。
- Briddick, W. C., & Briddick, H. S. (2012). The concept of role models in life design. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 7(4), 326-333.
- Busacca, L. A. (2007). Career construction theory: A practitioner's primer. *Career Planning and Adult Development Journal*, 23(1), 57-67.
- Del Corso, J., & Rehfuss, M. C. (2011). The role of narrative in career construction theory. *Journal of Vocational Behavior*, 79(2), 334-339.
- Di Fabio, A. (2012). The effectiveness of the career construction interview from the perspective of life designing. *South African Journal of Higher Education*, 26(4), 717-728.
- Di Fabio, A., & Maree, J. G. (2012). Group-based life design counseling in an Italian context. *Journal of Vocational Behavior*, 80(1), 100-107.
- Glavin, K., & Berger, C. A. (2012). Using career construction theory in employment counseling for sales and office and administrative support occupations. *Journal of Employment Counseling*, 49(4), 185-191.
- Hartung, P. J., & Taber, B. J. (2008). Career construction and subjective well-being. *Journal of Career Assessment*, 16(1), 75-85.
- Maree, J. G. (2010). Career-story interviewing using the three anecdotes technique. *Journal of Psychology in Africa*, 20(3), 369-379.
- Maree, J. G. (2012). Using "informal" hypnotherapy in career counselling: blending Savickas and Erickson to "free the angel". *South African Journal of Psychology*, 42(2), 156-168.
- Maree, J. G. (2014). Career construction with a gay client: A case study. *British Journal of Guidance & Counselling*, 42(4), 436-449.
- Maree, J. G. (2015). Career construction counseling: A thematic analysis of outcomes for four clients. *Journal of Vocational Behavior*, 86, 1-9.
- McMahon, M. (2014). New trends in theory development in career psychology. In *Handbook of Career Development* (pp.13-27). New York, NY: Springer.
- Rehfuss, M. C., Cosio, S., & Del Corso, J.

- (2011). Counselors' perspectives on using the career style interview with clients. *The Career Development Quarterly*, 59(3), 208-218.
- Reh fuss, M. C., Del Corso, J., Glavin, K., & Wykes, S. (2011). Impact of the career style interview on individuals with career concerns. *Journal of Career Assessment*, 19(4), 405-419.
- Reh fuss, M. C., & Sickinger, P. H. (2015). Assisting high school students with career indecision using a shortened form of the career construction interview. *Journal of School Counseling*, 13(6). Retrieved from <http://www.jsc.montana.edu/articles/v13n6.pdf>
- Savickas, M. L. (2010). Career studies as self-making and life designing. *Career Research and Development*, 23, 15-17.
- Savickas, M. L. (2013a). *Career counseling*. Washington, DC: American Psychological Association Press.
- Savickas, M. L. (2013b). *Career construction theory and practice*. In Brown, S. D. & Lent, R. W., *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp.147-183). New York, NY: John Wiley & Sons Inc.
- Savickas, M. L., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J. P., Duarte, M. E., Guichard, J., ... & Van Vianen, A. E. (2009). Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of vocational behavior*, 75(3), 239-250.
- Taber, B. J., Hartung, P. J., Briddick, H., Briddick, W. C., & Reh fuss, M. C. (2011). Career style interview: A contextualized approach to career counseling. *The Career Development Quarterly*, 59(3), 274-287.