

# 生涯建構理論之諮商實務

## Consultation Practice of Career Construction Theory

陳美瑞<sup>1</sup>  
Mei-Men Chen<sup>1</sup>

### 壹、前言

二十世紀對生涯客觀的看法為個人從學校至退休時所佔據的一系列職位，Super (1957) 將典型的生涯描繪為可預測的階段，Arthur (1994) 將生涯由可預測和線性進展，轉化為無邊界和千變萬化 (Hall, 1996)。二十一世紀工作世界和就業市場產生極大轉變，衍生一系列的問題與挑戰 (Savickas, Nota, Rossier, Dauwalder, Duarte, Guichard, & Van Vianen, 2009)，無邊界、多變的生涯由成熟、穩定中，轉而適應不斷變化的景觀。

生涯建構理論 (career construction theory) 在探討個人如何通過個人建構主義和社會建構主義建立其生涯 (Savickas et al., 2009)。自我決策與生涯建構過程在兒童、青春期、成年階段不同，自我建構理論對生涯看法，即人們如何讓自己成為自己，生涯即故事，語言包含自我、承載生涯的故事，個人講述工作生活，通過個體構建自己的過程，強化其職業行為方向，並為其生涯帶來意義。

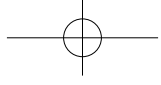
國內目前對生涯建構訪談諮商實務

介紹不多，本文將闡述生涯建構理論概念，嘗試以其為基礎進行生涯建構與諮商，分析諮商結果，作為諮商輔導人員實務工作之參考。

### 貳、生涯建構理論之概述

生涯建構理論是Savickas提出的綜合性理論，以建構主義為基礎，結合Adler個體心理學、修改並擴充Super生涯發展理論、Holland的職業選擇理論和職業人格類型，採用後現代敘事技術，幫助當事人理解及解決生涯問題 (Briddick & Briddick, 2012; Busacca, 2007; Glavin & Berger, 2012; McMahan, 2014)。生涯建構論從文化脈絡觀點看待生涯，認為個體是透過人際互動與詮釋歷程去建構自我，並賦予生涯意義 (Savickas, 2013)，主張透過語言敘說，聚焦個體主觀經驗，引導其對經驗、行為和思考進行反思，協助自我的形成與認同、生涯的建構 (Del Corso & Rehfuess, 2011; Savickas, 2013)。Savickas (2013) 生涯建構論重要概念如下：

<sup>1</sup>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：陳美瑞，(260) 宜蘭市復興路三段8號 國立宜蘭高級中學，  
E-mail: chenmeimen@gmail.com



## 一、生涯建構基礎

生涯建構理論探討個人如何透過個人建構和社會建構來建立其生涯。生涯是個故事，個人可講述其生活、工作，構建適合自己生活的個人生涯，強化工作的意義與方向。

### （一）認同敘事（identity narratives）

生涯建構論認為「認同」（identity）是由自我、社會角色、人際互動及其所處的社會脈絡中，不斷互動調整、改變並共同建構所形成。在生涯建構諮商模式中，「認同敘事」來自個體透過敘說自己故事的過程，看見自我與社會脈絡的互動，如何構建自我「認同」，並在故事中產出新的理解與自我覺察，進而逐步形成「認同敘事」的呈現。

### （二）生涯主題（career theme）

聚焦於個體選擇生涯的理由，不僅對個體生涯賦予意義和目標，也幫助個體理解新經驗、引導個體未來的行動（Savickas, 2013）。此即敘事取向生涯諮商，讓生命用自己的話語說自己的故事，從而領悟生涯發展的主旋律。

## 二、生涯建構理論之應用

依據Savickas（2013）提出生涯建構基礎「自我即作者」，作為生涯諮商之重要概念，可由以下幾個面向參考應用之。

### （一）生涯論述

是個人和社會間的交互作用，按時間序排列事件、編排情節連貫與結局，最後再賦予意義。由客觀至主觀，運用生涯故事瞭解新的生涯事件，加入新的經驗，在遇到問題時重建秩序和導正行動，形成「模式」／「一致性」。

### （二）生涯主題

以有助釐清主題的句子，追蹤人們維持自我認同方式。如：為何要當醫生？

### （三）生涯主題可引出論述的軸線

起點（跟人生需求有關）、當下重要議題（解決問題）至結束（目標）。論述軸線定義了自我，說明推動生涯故事情節的驅力來源。如：成為新聞主播的口吃兒童……等。

### （四）生涯諮商

將個體視為作者，通過講述自傳故事a.構建和解構生涯故事、b.重構職業主題和生涯主題、c.建構下集故事，增強認同感和有意義的職業行動。

Savickas認為生涯諮商在賦予意義、找出獨特性，諮商員可先問個案問題，以確認該以何介入幫助。

## 參、生涯建構諮商模式

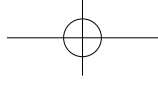
針對通常於生涯情節中迷失、感困惑或有認同困難的個案，Savickas（2013）將生涯建構諮商模式分成五個階段：

### 一、建構（construction）

此階段重點在「表達」，個案敘述其工作、生活、目前轉變的生涯故事，建構其認同、自我、與生涯。

### 二、解構（deconstruction）

此階段重點在「顛覆」，將生涯故事整合至自我和工作的身份描述，由不同觀點看待個案的生涯故事，並賦予新的意義。



### 三、重構 (reconstruction)

此階段重點在「修訂」，透過詳細闡述個案的認同敘事，重新建構其主觀生涯，將關注的事件轉變成生涯解決方法，以描繪其新的生命圖像。

### 四、共構 (cocostruction)

此階段重點在「改造」，藉由澄清優先順序、衡量價值取捨，鼓勵個案編輯其生命圖像，並確定問題解決目標與建立清楚方向。

### 五、行動 (action)

此階段重點在於「行動」，即採取具體的行動，以構建更令人滿意的生活，形成生涯決定。

## 肆、生涯建構諮商實務示例

### 一、個案簡介

17歲高三女生，學測滿級分，校排全校第一名，對生涯抉擇感困擾。父母建議選擇醫學系，她很猶豫，因對資訊工程有興趣，喜歡電腦程式、閱讀不少相關書籍，父親為大學資訊工程系教授、母親為中學教師，大二歲的姐姐正就讀大學醫學系。

晤談過程中，個案描述自己穿梭忙碌的求學生涯，常感覺沒有自我，活在

他人的期待與眼光，不滿意自己的生活、無法從中獲得快樂。似乎也不曾認真的思考自己是誰？喜歡什麼？興趣為何？生命過程中未曾為自己表述，習慣被決定、活在別人期待、不想做決定、不願承擔責任……。想透過生涯諮商回溯生命歷程，看到自己在每個決定中的意義，選擇改變或悅納自己，或許會有轉變與不同。有此構念後，邀請個案針對生涯選擇進行八次諮商（含第一次建立關係與瞭解個案問題、及第七次邀請個案父母一起晤談）。

## 二、生涯建構諮商實務歷程

八次的生涯諮商歷程，除了與個案建立信任關係、基本的諮商態度與技巧外，以Savickas (2013) 生涯建構諮商概念為主，在個案敘說故事中，聚焦其生涯主題，解構、提問與澄清、修訂與重新建構，簡要整理晤談過程及編碼方式如下表1：

### (一)「建構」一生涯建構訪談提問，催化個案之表達敘事

諮商重點於問問題，使用Savickas (2011) CCI問題，瞭解個案的角色楷模如何影響其認同？

#### 1.訪談提問

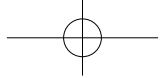
「從小到大，誰最讓妳欣賞、佩服？說說看他對妳的影響是什麼？」

(co2-020)；「爸爸是我的偶像，從小看他閱讀許多最新的電腦資訊雜誌，自己也會常拿來翻閱；看他寫程式、組裝

表1

編碼方式

編碼方式	第一組編碼	第二組編碼	第三組編碼
涵義	敘說者	晤談次數	敘說段落編碼
編碼	co諮商員；cl個案	1~8	000~999



電腦覺得很酷，耳濡目染下很喜歡電腦資訊。雖然程式設計不見得每次都能解決問題，但他的堅持讓我很感動……」（c12-020）。父親對個案而言是重要的生涯楷模，因著對資訊的喜好，她也會常常翻閱相關雜誌。

「妳平常喜歡看哪些書籍及雜誌呢？」（co2-026）；「就是爸爸平常看的一些最新的電腦資訊雜誌，我都蠻喜歡的……還有一些是他在大學教書的教科書，有時候我也會蠻好奇拿來看，覺得蠻有趣的。」（c12-026）。透過個案描述瞭解其偏好與興趣。

「說說看妳最喜歡的格言？還是有座右銘？」（co2-038）；「找到持續向前的樂趣和理由，是我的座右銘」（c12-038）。此揭示個案生命故事的標題，就生涯抉擇上，個案相當看重學習樂趣與興趣。

## 2. 催化敘事表達

「有沒有什麼早期回憶妳到目前仍印象深刻呢？」（co2-052）；「從小我成績好，家人最常跟我說的生涯目標是當醫生，不確定姐姐是不是真的想當醫生，還是順應父母期待？我很清楚父母的期待，但知道自己不喜歡醫院工作環境……。」（c12-052）、「爸爸雖是資訊工程老師，但他覺得女生在理工學院學習環境、及未來職場很辛苦，希望我不要和他走一樣的路……。」（c12-065）。個案看重興趣的座右銘顯然與家人期待她成為醫生有落差，此為後續可以深入討論的部份。

## 3. 故事標題

請個案為其回顧與故事下標題：「不想再當乖乖女，我想當夢想的粉絲，沒試過怎麼放棄？」（c12-072），感受個案內在有著對家人期待蠢蠢欲動的反抗、及對夢想追尋的渴望，兩端的壓力與拉扯讓個案難以勇敢做決定。

透過訪談提問，瞭解父親為個案生涯楷模，為其資訊的啟蒙，同時深植對資訊的偏好與興趣，但此興趣與家人期待有落差，不想再當乖乖女的內在聲音也影響其生涯建構。

## （二）「解構」生涯主題—顛覆生涯故事

1. 依個案需求，諮商員瞭解個案「生涯控制和選擇」的感受與經歷。

「希望自己能到資訊工程系學習，但爸爸覺得資工系學習環境與未來職場都和人的互動有限，希望我再考量清楚，避免後悔……。」（c13-022）。可見父母期待與建議，讓個案很為難，擔心若執意選擇資訊工程，需承擔父母責難與背離他們期待的內心自責。

2. 個案在早期回憶中較常出現

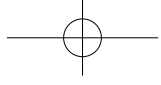
「我的成績很好，但也讓選擇受限。帶著長輩的期待，壓力真的很大……。」（c13-035）。可見「壓力」是個案生涯建構當中一直重複出現的關鍵字詞。

3. 探討故事標題，確認個案對諮商的期待和生涯主題

「希望透過生涯諮商釐清自己的想法，做出較不後悔的決定……。」（c13-040），在此，可以端見個案生涯主題與父母期待有很深的連結。

4. 討論個案建構的自我角色

「我很害怕看到血，會渾身不舒服、甚至昏眩……，爸媽說以後學習、習慣就好，但我真的很難想像那樣的以後……。」（c13-046）。個案清楚知道自己既不喜歡也害怕從事醫生的工作，但受困於父母的期待與遊說中，諮商員嘗試引導個案看見那個對夢想已經萌芽的自己、更聽見自己內在真實的聲音，探索內在對生涯的期望與力量。



## 5.個案試圖透過生涯建構與解決問題

「若非擔心父母失望，我其實知道自己想選什麼，但……真的很害怕、不忍心看他們落寞的神情。」（c13-053）。雖然個案已有決定，但在那樣的生涯決定裡有著不放心與掛念，若能克服，或許她不會那麼躊躇不前。

## 6.運用Holland興趣理論，讓個案的經驗說話

「大考中心興趣量表呈現『ISA』，好像蠻符合自己的個性。」（c13-058），與個案討論興趣類型與主觀經驗的統整，協助瞭解原初生命經驗與此概念連結，期待未來工作透過思考解決問題、創意，與同好討論與分享。

## 7.鼓勵個案實踐其劇本

「親戚朋友對我的表現很有信心，他們常說……這成績不填醫學系太可惜，……這些不只影響父母，也影響我，更無法確定自己的選擇是否正確？」（c13-065）。個案生涯選擇的猶豫與困難，除來自家人期待，也源自認同混淆，諮商員引導個案瞭解生涯決策中難免對未來有不確定感，重視自己對生涯角色的渴望，鼓勵成為劇本的主角、為自己負責，勇於面對與克服實踐可能的困難。

## 8.肯定個案生涯適應力

「我想，表面看來妳對生涯抉擇猶豫不決，其實是很看重與謹慎自己的生涯決定……。」（co3-071），此亦為面對掌控其生涯外力時，與之對抗的方式。

個案將生涯故事整合至真實需求與渴望，覺察其在生涯選擇的猶豫與困難，源自家人期待、認同混淆，諮商員引導個案顛覆以往迎合期待的自我，重新看待其生涯故事，並賦予新意義、為自己負責。

## （三）「重構」認同敘事—描繪新的生命圖像並重新建構

### 1.重新建構生命圖像

「說說看，如果不用考慮太多，妳最希望自己未來的工作角色是什麼呢？」（co4-026）「我期待自己未來是具備創新與問題解決能力者，夢想工作能有挑戰與成就感，為了這理想，會努力去達成，希望爸媽能相信我的選擇是對的。」（c14-026）。討論未來的生涯圖像，個案覺察自己不夠勇敢，對未來不可預期與不確定性，讓生涯決定變得難以抉擇；透過重新勾勒建構，有更明確與具體的努力方向。

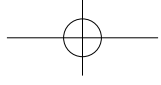
### 2.整理個案對提問的回應描繪遠景

諮商師試探性描繪個案現在的生涯主題，聆聽個案的反應與修正，探討對生命圖像的感受，討論目前最好的解決方案，協助了解對自己的敘述、興趣，共同建構諮商於生涯關注的生命圖像。

### 3.提問與澄清

個案常猶豫的主因為對抗外力掌控，「對於生涯選擇，每次面對父母期待的壓力，有時都想乾脆順應他們、不要自己決定算了。」（c14-048），但回答須面對的問題，如：「妳覺得自己適合醫學系嗎？」（co4-056），個案卻困住了，因不管選擇什麼，都要達成「自我定義」和「自我決定」，透過這些提問與澄清，個案更清楚內在的想望與決定。

詳細闡述個案認同敘事，瞭解自己期待未來是具備創新與問題解決能力者，而夢想的工作能具有挑戰與成就感，重新建構生涯，修訂並描繪其新的生涯圖像。



#### (四)「共構」—確立優先順序與問題解決目標

##### 1. 諮商目標之討論

諮商目標為個案尋求安定感的需求，依個案對生命圖像的勾勒，其興趣是在個人需求與社會活動間取得平衡的心理狀態，「雖然我曾經想乾脆就依照長輩或一般社會的期待，但總會覺得好像哪裡不對？……可能，那真的不是自己喜歡或想要的吧！？」(c15-046)。

##### 2. 確定個案生涯決定

「要做決定真的很難，我一直在想這個問題……這樣好？還是那樣好呢？也真的很怕自己做錯了決定會後悔……。」(c15-050)、「我知道自己要什麼，但又想成全父母期待，不想違抗、擔心他們失望，心中承擔很多與自己想法迥異的壓力……。」(c15-046)、「也因為是自己做的決定，想證明這樣的決定是對的，我會更努力……如果真的遇到困難，我就想辦法克服。」(c15-053)。

##### 3. 表達真實需求與想法

鼓勵個案嘗試與父母溝通自己內心想法與生涯目標，「我不太知道怎麼和爸媽表達我的想法……嗯，應該是說我蠻擔心面對他們的失望……因為我一直知道他們的期待……。」(c16-049)、「可是，……我也知道沒有他們的瞭解與支持，我會覺得很內疚和不開心……。」(c16-051)，並確認其可能需要的協助，「如果，有人可以幫我跟他們說……。」(c16-055)；提醒個案之前對生涯描繪的遠景，適時拿出勇氣與行動，為自己負責，如：「有無可能試著邀請爸媽一起來討論，讓他們清楚妳在做選擇前的思考與感受，瞭解妳對資訊的興趣、職場的想像、未來生活的安排，開啟對話或許能更明白彼此。」(c06-056)。

藉由與個案討論生涯目標與決定、表達真實感受、澄清優先順序、並衡量價值取捨，確定問題解決目標、建立清楚方向。

#### (五)「行動」—創建自己滿意的未來

##### 1. 採取自我建構活動

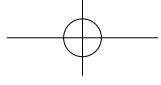
鼓勵個案積極與父母溝通，協助父母瞭解其曾參加相關營隊與訓練課程的感受與收穫，「不知道從什麼時候開始……呢，也許是很小的時候，我就很崇拜爸爸能用電腦程式解決問題，也會常翻爸爸的書或是上網去找一些新的東西。」(c17-038)、「後來參加一些資訊相關營隊覺得很有趣……雖然好像是男生比較多啦！但裡面也有一些很強的學姐，我蠻希望自己以後也能和學姐一樣厲害……。」(c17-040)；協助個案表達生涯決定過程中的擔心，如：「如果不用考慮其他，我知道自己選資工會比較快樂……可是，我擔心你們會失望……其實，我蠻害怕看到你們失落的表情……。」(c17-051)。

##### 2. 提升個案覺察力

引導個案覺察自己性格的不認輸，減少對完美自己的要求，也減輕對完成他人期待的壓力，「妳努力維持大家心中優秀的樣子，對自己有很高的期許與要求，特別是選擇與家人期待不同的決定，並告訴自己要證明給他人看……妳如何看待這樣的自己？」(c18-031)。

##### 3. 回應諮商目的與主要議題

回應個案最初的諮商目的，並針對諮商過程中使個案躊躇不前的議題加以澄清，如：「現在再回過頭看妳的生涯決定與當時心裡最放不下的那個擔心，想法和感受如何？」(c08-045)、「現在感覺好像鬆了一口氣……雖然不知道爸媽心裡是否真的釋懷？但能說出來，心中的石頭總算能放下來……。」(c18-



050)。

#### 4.回顧與結案

確認個案已完成生涯諮商目標，總結諮商過程發現，最終生涯問題得到解決，不僅提供個案能隨時為自己找到資源與新訊息，協助其更瞭解自己，如：

「我沒想到自己最終會做這樣的決定……我一直以為自己會順服大家的意見和期待……。」(c18-052)；根據這些瞭解，鼓勵其採取有目的之行動，如：「……我還是覺得做決定很不容易，但想到要開始學習自己喜歡的東西，還是覺得很期待、很開心……。」(c18-055)、「以前都是父母為我做決定，沒想到這次我能為自己發聲，雖不知道未來如何？但因為自己做的決定，我會努力與珍惜。」(c18-057)。

個案形成生涯決定並設定目標後，採取具體行動，透過溝通讓父母理解、支持，同時提升對自己個性的覺察，澄清讓自己躊躇不前的議題，以構建更令人滿意的生活。

綜合上述，生涯建構諮商歷程圖如下圖1。

### 三、生涯建構諮商成效

依據Savickas (2013) 生涯建構理論及陳澄媛 (2016) 整理相關文獻，以分析生涯建構訪談的諮商成效，就上述之實務諮商歷程依序探討生涯建構諮商成

效如：

#### (一) 個案如作者

生涯建構諮商聚焦個案制定意圖、形成意圖，並在設計其生活時做出有目的的行動，進行生涯選擇、生涯轉變、應對生涯困難 (Savickas, 2013)。生涯諮商實務歷程，個案即是作者，為自己生涯故事主角，透過個案生涯敘事，瞭解自己對資訊的興趣，諮商員訪談提問與其合作建構、覺察個案真實需求與渴望，解構順應父母、顛覆迎合期待的自己、並重建生涯創作、描繪未來工作想像與願景，引導個案走向令自己滿意的生活與生涯決定。

#### (二) 個案與諮商員協作

開啟生涯建構諮商，讓實務工作者詢問個案對其有用方式，諮商員與個案協作，制定共同的諮商目標，促進工作聯盟 (Savickas, 2013)。諮商歷程諮商員的提問與澄清，個案更清楚自己想讀資訊的選擇與擔心父母會失望，諮商員除引導個案發現，也能具體討論勇敢表達自己、嘗試與父母溝通可能的解決方式。

#### (三) 建構與解構—生涯關注與自我覺察

建構生涯敘事始於諮商員由個案那引發關於重要事件、經常性情節和自我界定的故事。進行生涯建構訪談過程，個案跟著諮商員提問，思考未來生涯計

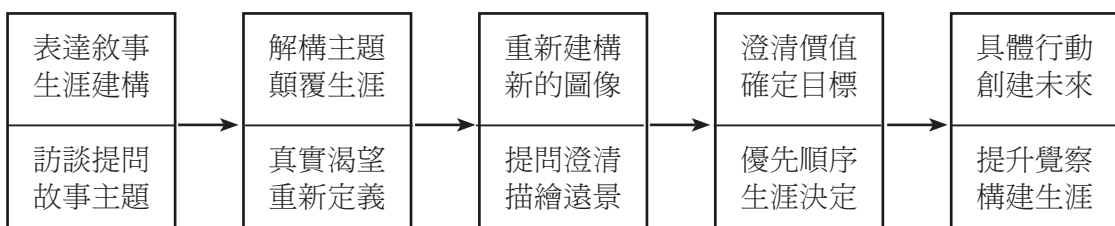
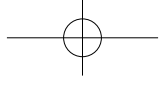


圖1 諮商歷程簡圖



畫，實際從事相關的生涯探索活動；解構需諮商員考慮個案的故事是否包括自我限制的想法或文化障礙（Savickas, 2013），生涯建構訪談促使個案對自己過去的故事有更多反思與覺察，幫助個案對自己有更多的發現與了解（陳滢媛，2016）。

生涯諮商實務歷程發現：個案覺察自己內心早有決定，知道自己想讀資訊，但又想成全父母期待選擇醫學系，承擔許多擔心與壓力，不想違抗、讓父母失望。故，諮商員協助個案對這些故事進行不同的思考，不再活在家人的期待下，而勇敢追尋夢想，從而獲得新含義、開啟可能性，並重新啟動限制與停滯的舉措，確定個案內心真實需要，引導面對父母可能的情緒，正視與父母溝通、討論，同理父母的擔心與失落，並能表達自己生涯決定的考量與歷程，最終讓父母理解並支持其決定。

#### （四）重構與共構—改變生涯敘事

將個案故事投入其生涯議題，由過往的經驗發現自己的興趣，描繪選擇資訊或醫學的想像，引導其透過經驗重組去沈澱價值、突出重點，並看待現在的選擇，如Savickas（2013）所言，以新語言、新視角，重建協作生活肖像，擴大個案在生涯故事的下一集。生涯諮商過程透過自我澄清，建立個案對自己意圖更為清晰，覺察自己內心渴望與父母期待的拉扯，也瞭解自己可能的優先選擇，忠於自己選擇、並為自己負責。

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（陳滢媛，2016）。此個案之生涯敘事轉為更明確、嘗試與父母溝通、勇於接受可能的挑戰，同時能積極主動探索更多可能性。

#### （五）行動與創建—執行新意義為行動

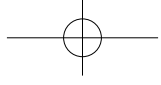
個案需要勇氣制定下一個新故事，關注可能的障礙和適應性資源（Savickas, 2013）。生涯建構訪談幫助當事人連結過去、現在和未來，增進其對自身覺察與了解，同時引導其用不同觀點去看待過去已發生的事，學習更積極、彈性的態度看待自己的生涯，為未來注入希望與信心。如此增能賦權的結果，使當事人更願意尋求適當資源、做出生涯決定，積極面對生涯中的各種挑戰、轉換與創傷（陳滢媛，2016）。

諮商過程看到：以前個案總是聽從父母決定，由猶豫不決到最後能為自己發聲、更有自信為自己做決定，面對父母可能的情緒並積極溝通，最終獲得瞭解與支持。

在結束生涯建構諮商前，確認個案已完成諮商服務的目標。諮商員整理與總結諮商過程發生的情況，不僅是提供新的訊息，同時也協助個案生涯問題得到解決，使個案能根據這些知識與探索的歷程，採取有目的的生涯行動。

### 伍、結論與實踐意義

依據生涯建構理論基礎「自我即作者」，為生涯故事主角，生涯建構諮商為諮商員與個案協作，以制定共同諮商目標，促進工作聯盟，始於諮商員由個案引發關於重要事件（讀資工系或是醫學系？忠於自己興趣或是順應父母期待？）、經常性情節（以大學資工系教書的爸爸為生涯楷模、喜歡閱讀電腦資訊雜誌、不喜歡醫院工作環境、想當夢想的粉絲）、和自我界定故事（瞭解自己真實的渴望）；透過修訂（不再當乖乖女去順應父母期待）、重構（自己決定未來的生涯角色），整合小故事到一個情節或大型故事集中到生涯的宏觀故



事，將故事投入其生涯議題，以經驗重組沈澱價值（忠於對資訊的喜愛？或是接受父母期待的醫學系？）、突出重點及現在的行為傾向，以新語言、視角，重建協作生命圖像，擴大個案生涯故事，且自我澄清，建立個案對自己意圖更多清晰、可能的優先選擇，執行新意義變成行動意圖，協助個案有勇氣制定新故事，關注可能的障礙（面對父母情緒與嘗試溝通）和適應性資源。

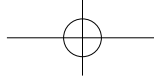
諮商過程，可能聽到個案生涯故事的限制，或許與性別（女生較不適合資工的環境）、種族和階級（成績好的會選擇醫學系、醫生的社經地位較好）有關偏見、或來自家人的想法與限制（讀醫學系、當醫生是最好的選擇），這些皆需被解構以化解個案自我侷限想法、角色和文化隔閡，進行不同思考（自己適合醫學系嗎？要順應父母期待或是聆聽對夢想的渴望？），從而獲得新含義，開啟可能性（決定做自己的主人），重新啟動停滯的舉措（可以做自己並尋求父母善解與支持）。結束生涯建構諮商前需確認個案已完成諮商目標，諮商員總結諮商過程發生情況，最終生涯問題得到解決。

生涯建構諮商中，陪伴個案聆聽內在聲音，理解生涯建構想法、生涯抉擇困難、之所以為現在自己之生命脈絡，其陳述生活、經驗、目前轉變的生涯故事、生涯故事整合至自我和生涯的身份描述、對轉變賦予意義、描述生涯下一個情景、採取行動構建令人滿意的生活。生涯建構理論提供後設觀點，生涯即故事（金樹人，2011），即便故事無法決定未來，只是某種可能，說故事的目的是用現在檢視過去的需求，重新塑造符合目前狀況需求。生涯建構諮商為故事敘說與故事重寫過程，諮商員協助個案透過生涯故事建構認同論述，鼓勵

個案編修生命圖像，協助其演出劇本的故事情節，將想法轉化為有意義的行動、為自己負責。建構過程中，生涯成為主觀的經驗，透過生涯經驗的敘說，彰顯主題、發現意義、帶出行動、鋪陳未來歷程，諮商目標在生涯故事的再造、生涯意義的賦予，個案能往核心探索，看見內在衝突與自己最珍視的價值，諮商員如同見證者，陪伴個案重新回到新編好的故事，確認意圖，準備好面對下一個挑戰！

## 參考文獻

- 金樹人（2011）。生涯諮商與輔導。台北：東華書局。
- 黃素菲（2016）。後現代的幸福生涯觀：變與不變的生涯理論與生涯諮商之整合模型。《教育實踐與研究》，29（2），137-172。
- 黃素菲（譯）（2005）。生涯諮商敘事取向（原作者：Larry Cochran）。台北：張老師文化。（原著出版年：1997）
- 黃奕偉（2015）。生涯轉換歷程中的意義建構—以成就觀為例的華人生涯輔導理念初探。《輔導季刊》，51（4），39-49。
- 莊政彥（2017）。生涯建構論在高中生涯規劃課程設計與教學之可行性初探（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄。
- 陳滢媿（2016）。生涯建構訪談之架構與諮商效果。《輔導季刊》，52（2），51-61。
- 彭天福、蘇桂慧、鄭淑君、張瓊文（2014）。生涯建構諮商取向之生涯規劃教學。生涯規劃教案甄選優選。
- Arthur, M. B. (1994). The boundaryless career [Special issue]. *Journal of*



- Organizational Behavior*, 15(4).
- Brown, S. D., & Lent, R. W. (2013). *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work*. New York, NY: John Wiley & Sons Inc
- 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.
- 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.
- Hall, D. T. (1996). Protean careers of the 21st century. *Academy of Management Executive*, 10, 8-16.
- McMahon, M. (2014). New trends in theory development in career psychology. In *Handbook of Career Development* (pp. 13-27). New York, NY: Springer.
- Savickas, M. L. (2011). *Career counseling*. Washington, DC: American Psychological Association Press.
- Savickas, M. L. (2013). 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.
- Super, D. E. (1957). *The psychology of careers*. New York, NY: Harper & Row.