

# 以Freud的觀點探討 生涯優柔寡斷之議題

## Explore the Issues in Career Indecisiveness from the Freud's Perspectives

李宗諭<sup>1</sup>  
Tsung-Yu Li<sup>1</sup>

### 摘要

本文主要以精神分析學派S. Freud的觀點探討生涯優柔寡斷。生涯優柔寡斷涉及深層的情緒與人格因素，本文以理論論述的方式，依Freud的相關論點對生涯優柔寡斷之議題進行詮釋。第一大段先整理生涯優柔寡斷的相關研究，瞭解其情緒、人格特質及諮商處遇的特色。生涯優柔寡斷者的情緒覺察與調節能力較不佳，性格特質較為焦慮，自尊較低，且自我身分較不明確，通常需要更長期的諮商處遇。第二大段前半部分則以Freud之相關論點來詮釋當事人生涯優柔寡斷的特徵，包含以內在客體失落觀點來討論負面自責的認知情緒傾向，以結構模式觀點來思考其焦慮感受，以敘事性自體觀點來談自我身分之不明確。第二大段後半部分，進一步以Freud的自戀動機論點出發，以自戀能量之灌注與調節的角度，從自戀本能、理想自我、自戀與自尊、認同機制等面向切入，探討生涯優柔寡斷的動機因素。文末段則提出對諮商實務的啟發：增進當事人的焦慮忍受度、同理當事人的空虛挫敗感受、增進其對生涯行動阻抗的覺察、探索認同與主體性的衝突。

**關鍵詞：**精神分析、生涯優柔寡斷、自戀、佛洛伊德

<sup>1</sup>國立臺灣師範大學 教育心理與輔導學系 博士生  
通訊作者：李宗諭，(106)台北市大安區和平東路一段162號 國立臺灣師範大學 教育心理與輔導學系，E-mail：tsungyuli729@gmail.com



## 壹、生涯優柔寡斷的相關研究

### 一、定義

生涯未定 (career undecided) 大致上可分為「生涯優柔寡斷 (career indecisiveness)」與「生涯尚未定 (career indecision)」二大類 (Fabio et al., 2013; Osipow, 1999)。生涯優柔寡斷是指在面對各種生涯選擇情境時，都會感到難以做出選擇的痛苦，伴隨著高度焦慮感。另追蹤調查發現，受試者的生涯優柔寡斷程度愈高，在未來的生涯滿意度就愈低，意謂著生涯優柔寡斷者不管做出什麼生涯決定，都比較不容易覺得滿足 (Gati et al., 2012; Saka & Gati, 2007)。相對而都有的歷程，起因於個體對自我或職業資訊的不足而無法做出生涯決定，通常會隨時間而解決。

本文將生涯優柔寡斷定義為：個體長期自覺生涯未定的狀態，不僅在面對生涯選擇時總是感到焦慮及困惑而難以做出決定，對於自己已經做的生涯決定也容易感到失望，所以在生涯之路上總是無法「選己所愛、愛己所選」而不滿足。

### 二、相關研究

生涯優柔寡斷主要是情緒與人格因素所影響。Saka等人 (2008) 認為，造成生涯抉擇困難的情緒及人格因素包含悲觀 (pessimistic views)、焦慮 (anxiety)、及自我概念與身分 (self-concept and identity) 等三種面向。悲觀是指對生涯決策過程的負向觀點，焦慮則是做生涯決策過程焦慮感受。至於自

我概念與身分，則反映出低自尊 (self-esteem)、焦慮性格 (general anxiety)、不明確的自我身分 (uncrystallized identity)、衝突的依附與分離 (conflictual attachment and separation) 等，最有可能導致持續性的生涯抉擇困難 (Saka & Gati, 2007)。Udayar等人 (2020) 的後設分析指出，自尊 (self-esteem) 與生涯優柔寡斷呈現負相關。Landine (2013) 也發現，大學生的自我身分狀態 (identity status) 與生涯決定 (vocational decision-making) 呈負相關。情緒能力 (emotional intelligence) 亦是影響生涯優柔寡斷的重要因素，包含自我及人際面向的情緒覺察與掌控、壓力管理、情緒調適、整體情緒正向程度等 (Di Fabio et al., 2012)。Xu與Bhang (2019) 統整相關研究後認為，生涯優柔寡斷與神經質 / 負面情感 (neuroticism/negative affectivity)、選擇 / 承諾焦慮 (choice/commitment anxiety) 二者有關。

在諮商處遇的研究方面，Gati等人 (2010) 指出，當案主將生涯議題歸因於內在情感因素，而非歸因於外在因素時，其生涯困擾的程度往往較為嚴重。特別是案主有缺少動力、內在矛盾、優柔寡斷性格的情況時，更是會在生涯抉擇上產生阻礙。且受訪的諮商者們認為，案主的生涯困擾愈嚴重，愈需要更多次數的諮商。Heppner與Hendricks (1995) 的個案研究發現，生涯優柔寡斷者認為最有諮商效果的，是會談中討論到自我評批與家庭壓力之主題，以及良好、具支持性的諮商關係。而且生涯優柔寡斷者覺得需要較多次的會談。

綜上，生涯優柔寡斷者除了受認知、情緒、性格等因素的影響，更反映



出當事人較深層的人格議題，因而造成生涯抉擇困難，或對已選定的生涯方向難以感到滿足。在認知方面，生涯優柔寡斷者對於生涯決策常有負面想法，對於生涯困境容易歸因於自身內在因素。在情緒方面，生涯優柔寡斷者的生涯決策往往伴隨著焦慮感受，且受到情緒覺察及調適能力不佳的影響。在性格特質方面，生涯優柔寡斷與當事人本身的焦慮性格有關。在整體自我概念方面，生涯優柔寡斷者的自尊較低，並缺乏明確的自我身分。

由於生涯優柔寡斷者的生涯困擾情況較為嚴重，又與人格議題有關，因此對此類當事人的生涯諮商工作也需要更長期、更深入探索的處遇方式。精神分析取向諮商的特色，即是以長期、深度的人格探索為主。依精神分析的觀點，當事人已生涯探索多次，甚至實際工作了多年，仍感到生涯困擾，自我身分認同困難、或仍不停受困於生涯的難題之中，代表著受到內在更原始深沉、更核心因素的作用，在潛意識裡影響自我認識與生命發展。以下就精神分析學派 Sigmund Freud 的觀點進行探討。

## 貳、以Freud的論點詮釋生涯優柔寡斷

### 一、情緒與人格面向之探討

與生涯優柔寡斷有關的情緒及人格面向，包含悲觀、焦慮、缺乏自我概念等特徵（Saka et al., 2008），以Freud的相關觀點加以討論如下。

#### （一）客體失落觀點

生涯優柔寡斷當事人，會展現出對生涯決策的悲觀觀點，情緒覺察與掌控

較差，以及對整體的自我評價較為負面，表現出低自尊、歸責於自己內在的傾向（Gati et al., 2010; Saka et al., 2008）。

在Freud（1917）的《哀悼和憂鬱（Mourning and Melancholia）》中，描述一種當事人自我匱乏的狀態，有較多的自我批評、更加自卑，起源則是早年所愛客體（object）失落的經驗。哀悼（mourning）為失落的一般反應，會覺得外在世界變得空虛，但若陷入到憂鬱（melancholia），則空虛感會發生於內在，知道有所失去，卻不知道是失去了什麼，是無法意識的。失去客體的陰影則落在自我之上，披著陰影的自我被嚴厲的批評；從責備客體變成責備自己，由此將客體失落轉變成內在失落（Freud, 1917）。那是往後個體不斷尋求外在客體，卻又難以滿足，不斷發現得到的都不是自己想要的之深層原因。

由於客體失落時內在某部分的自己也隨之失去，所以總有一股自己不再是自己的感覺，亦會產生自我責備（蔡榮裕，2019）。如生涯優柔寡斷的情況，情緒上負向低落，對自己生涯經驗否定與自責，且不論現實上的生涯成功或失敗，心中仍是充滿空洞。

#### （二）結構模式觀點

生涯優柔寡斷者常有內在矛盾、高度焦慮感、情緒能力較差，及具有焦慮性格等現象（Osipow, 1999; Xu & Bhang, 2019）。探研究生涯優柔寡斷者的焦慮狀態，其根本問題源自人格特質，內心持續性的害怕導致在生涯抉擇時的焦慮感受。而生涯決定困難其實是冰山的表面，底下有更多人格結構不穩定的深層問題（吳麗琴，2012; Salomone, 1982）。



從Freud的結構模式（Structural Model）來看，自我（ego）必須用到認知能力與情緒能力，不斷協調心智內在的各種衝突，即本我（id）、超我（superego）、外在環境要求等的各種衝突來源。ego必須有評價的能力，能知道怎麼做最符合個體利益。故ego的協調亦涉及情感的部分，人類在成長過程中，每次大大小小願望的滿足或挫敗，會伴隨著不同的情緒經驗，這些經驗慢慢形成ego協調衝突的判斷參考。Freud認為，人類會感受到焦慮，就是ego以「焦慮訊號」在評估內心欲望的後果，並轉化成較具適應力的心理或行為應對（Elizabeth, 2015/2020）。

由此看來，生涯優柔寡斷者的高度焦慮感，反映出內心欲望來源之間的衝突難以化解。例如，當事人無法在背叛父母期待（本我）、達成社會期待（超我）、與符合現實職業要求（外在環境）之間得到平衡。而ego對本我、超我、外在現實協調的穩定偏好風格，便是每個人「性格」的展現。若ego的協調能力過於脆弱，長期被不同欲望要求所淹沒，讓當事人啟動過多防衛機制（defence mechanism）、失去控制感，則被認為是病態性格（Elizabeth, 2015/2020）。因此，生涯優柔寡斷者的焦慮性格，代表其自我功能（ego function）長期弱化，當事人無法有效協調來自生涯議題方面，涉及到本我、超我與外在現實的種種要求。

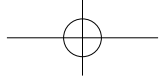
### （三）敘事性自體觀點

生涯優柔寡斷者的主要特色之一即不明確的自我身分（uncrystallized identity）（Saka et al., 2008）。身分（identity）攸關生涯定向，從青春期持續到成人階段，人們持續在各種生活行

動中產生意義、發展人生方向，展現出對其自我身分的適應性和靈活性；但是人生方向不明者，則會透過有意的行為讓自己維持在身分迷失狀態（identity diffusion）（Carlsson et al., 2016; Kroger, 2017）。身分迷失者會缺乏內在真實感，即無法活得與自己的內在一致。而當個體感到愈與內在疏離，生涯未定的程度也就愈高（Akhtar, 1984; White & Tracey, 2011）。

本文以敘事性自體（narrative sense of self）來解釋自我身分。精神分析觀點認為，人類心智天生就有敘事能力（narrative），藉由不停的創造生命故事，「讓我們在這世界中安身立命，並維繫一個一貫的自我感覺所作之努力的一部分（Elizabeth, 2015/2020, p.37）。」Freud對人類敘事能力的發掘，最有名的例子就是以伊底帕斯王（Oedipus Rex）的故事，比喻幼童性心理發展時期的內在敘事，並取名為「伊底帕斯情結（Oedipus Complex）」。幼童因成長經驗中，感受到與重要他人關係的改變、所處文化的道德禁忌、自己身體幼小的無助感等，幼童內在便產生出幻想形式的敘事來消化這些感覺。如此便是每個人的生命敘事架構：開始於身體感覺，發展成欲望或害怕的情結，擴大成為幻想的網絡（Elizabeth, 2015/2020）。Stern（1989）認為，孩童大致在伊底帕斯期發展出敘事性自體感（narrative sense of self），開始談論有個人意義的自我感覺，讓自我得以持續。

McLean等人（2020）發現，個體的生命敘事（life narratives）包含三種基本因素：動機和情感主題（motivational and affective themes）、自傳推理（autobiographical reasoning）、結構面



(structural aspects) 等，亦即當事人的生涯敘事愈帶有情感主題、個人意義、及連貫性時，當事人也愈能充分的認識自己、愈瞭解自己的生涯方向。精神分析取向與敘事取向皆認同當事人有自我敘說的傾向，並以敘說來整合自我、讓自我延續，在故事中隱含了當事人獨有的生命意義、幻想，及個人感受。如敘事取向 (narrative approach) 的生涯理論，「生涯即故事」是主要的隱喻，生命的主題來自個人敘說與主觀生涯，從串起的生命故事中瞭解個體的獨特性與核心生涯意義 (蕭景容、徐巧玲，2011)。

參考上述觀點，生涯優柔寡斷當事人的自我敘事可能因為欠缺連貫性、延續性，因此對自我身分 (identity) 的理解與詮釋較為困難，造成不明確的自我身分 (uncrystallized identity)，無法從現實生活中感受到生命故事的情感主題，難以體認到生命意義，更內在原始的欲望與幻想難以透過自我敘說來消化。簡言之，生涯優柔寡斷者的生命敘事無法真實貼近自己、認識自己，成為生涯定向的阻礙。

綜上，以上述Freud的論點詮釋生涯優柔寡斷當事人的情緒與人格特徵，生涯優柔寡斷者的認知與情緒負面又自責之傾向，可用內在客體失落經驗的觀點來理解，個體攻擊自己內在難以滿足的空洞部分，因此在面對生涯議題時容易悲觀與內在痛苦。至於焦慮感受及焦慮性格，反映出當事人心智結構中，自我 (ego) 長時間在協調本我、超我與外在現實時的焦慮訊號及自我功能 (ego function) 的弱化。而不明確的自我身分，源自敘事性自體的缺失，自我的生命敘事無法延續自我個人意義。然而，上述各種探討情緒與人格面向的觀點，

雖然提到了心智作用及人們對生命經驗的表徵，不過要瞭解當事人的行為動力 (dynamic)，就需要討論精神分析取向中的動機觀點 (view of motivation)。動機產生於心智與環境互動、先天與後天交互作用而來，動機的滿足依循著享樂原則 (hedonic principle)，讓個體得以產生經驗及行動 (Elizabeth, 2015/2020)，性驅力、攻擊驅力、客體依附等，都是較廣為人知的動機觀點。而精神分析中與生涯息息相關的動機觀點，便是自戀 (Narcissism)。

## 二、動機之探討：自戀觀點

綜觀國內外文獻對於精神分析理論應用在生涯議題，大多以H. Kohut自體心理學 (Self Psychology) 的自戀觀點為主要探討依據。自戀動機之滿足，使個體在自主性及自我實現上感到愉悅 (吳麗琴，2012；Elizabeth, 2015/2020；Santos & Gonçalves, 2017)。故生涯優柔寡斷者之所以受苦，代表其自戀動機未被滿足，違背了享樂原則所致。最早提出自戀觀點的Freud (1914)，描繪了自戀的產生與發展歷程，並認為當個體的自戀受挫時，會造成心理影響。以下即以Freud自戀動機的觀點討論生涯優柔寡斷。

### (一) 自戀本能—原發自戀及次級自戀

在《論自戀：引言 (On Narcissism: An Introduction)》中，Freud (1914) 設想了一個未分化的精神能量庫，稱為「原發自戀 (primary narcissism)」，用以描述嬰兒的自戀發展。自我保存本能是人類天生的，在最初始的狀態中，能量全都在自己身上 (自我原欲 [ego-libido])，後來則會分配部份能量到照



顧者上（客體原欲〔ego-libido〕），即一部份能量在自我身上，一部分在客體上。此刻也表示個體與客體的連結發生，當嬰兒得到照顧，將照顧者視為欲望的對象，愛上客體是因為自我保存本能被客體滿足了（Sandler et al., 1991/2009）

個體發展過程中的一些原因，會使個體將能量從客體灌注上拉回，再注入自我灌注中，此狀態稱為次發自戀（secondary narcissism）。而一開始非常單純，完全沒有客體感受的狀態則為原發自戀。在自戀發展的歷程中，從外在撤回的原欲被導向了自我，便引發了日常中自戀的態度，試圖返回到客體原欲與自我原欲無法區分的原始自戀狀態（Freud, 1914）。

生涯優柔寡斷的當事人，一方面描述自己的職業選擇眾多好像都還可以，但一方面又擔心自己會選錯、不是真心所嚮往的，常給人一種看似理性，但太過於重視自己而忽略外在的感覺。如Gati等人（2011）的發現，生涯優柔寡斷與人格特質中的開放性及外向性較低有關。一般生涯發展順利者會感覺到在實際職業中完成自我實現，不過生涯優柔寡斷者對於外在世界（職業）的客體之愛，遠不及對自己的愛，就像是要回到更本質原始自戀中，撤回了外在的原欲。

## （二）理想自我對實際自我的審視

Freud指出，理想自我是嬰孩式原始自戀的繼承者，當自我與之相符時會有勝利的感覺。個體生命之初的自戀完美（narcissistic perfection），在成長過程中因接觸現實而減少，一部分自我原欲被導向了客體，一部分則受到潛抑。由於不願意放棄這種完美，於是內在便創造

了一個理想者，把對自我的愛（自我原欲）轉向對理想自我（ideal ego），成為愛欲的替代品。自我理想意謂人們想要成為的樣子，在內心以自我理想來比對衡量實際自我。如Freud所言：「自我發展有賴於脫離原發自戀，並且引發一個恢復那個狀態的旺盛企圖。脫離的過程是將原欲轉移至一個外界所強加的自我理想而達成；而滿足感則是經由實踐這個理想而達成（Sandler et al., 1991/2009, p.33）。」

Freud又提出，人內在的有特別的心理機制（a special psychical agency），會審察實際自我以確保自我理想的滿足，來完成自戀實現。一般又稱為良心（conscience），用第三方的角度審視自己的行為，批判我們的想法與意圖。良心建立來自父母及社會要求，當事人對它的反抗，即反映出不願受父母影響的盼望，及自客體撤回的自戀欲望。換言之，當覺得達不到自我理想的時候，就會想要退回原發自戀的狀態裡（Freud, 1914）。人之所以會感覺不安，是由於原欲轉移到理想自我時所造成，實際自我與理想自我之間的張力會使人有自責感，在理想自我的監控下產生的焦慮感（Person, 2001/2008）。此監控的機制又稱為良心（conscience），即以第三方的角度審視自己的行為，批判我們的想法與意圖。而良心建立深受父母及外在環境要求所影響，當事人對它的反抗，即反映出不願受父母影響的盼望，及從客體撤回的自戀欲望。換言之，當覺得達不到理想自我的時候，就會想要退回原發自戀的狀態裡（Freud, 1914）。

生涯優柔寡斷長時間伴隨著生涯未定的焦慮，且優柔寡斷的程度愈高，也愈不容易對自己所做的生涯決定感到滿



足 (Gati et al., 2012)。以Freud的審視機制觀點來看，人們有實現生涯夢想（理想自我）以滿足自戀的傾向，但也勢必無法避免良心（內化的父母與社會要求）的監控而感到焦慮，若是焦慮感太強，人們的內在便會想要返回原始自戀狀態，因此對於任何可能的生涯決定都感到不滿意（退回自戀完美的原始狀態），於是形成生涯優柔寡斷的狀態。

### （三）低自尊與自戀原欲灌注

Freud (1914) 視自尊為自我大小的表現 (size of the ego)，自尊即自戀原欲充實自我的情況。在和諧的狀況下，雖然原欲灌注在客體上會使得個人的自尊下降，但當被愛及擁有所愛客體時，又能重新充實自我使自尊提升。而在潛抑的情況下，自我因灌注而感到耗盡，只好將客體灌注返回而轉為自體灌注，自戀才能重新充實。

Freud認為自尊在自我灌注中較高，而客體灌注中則較少。然而評論者Grinberg認為，實務上常見的高自尊當事人反而較能關心別人，而低自尊的人只關心自己。可以理解成，當自尊受到威脅時，自戀會動員起來穩定它，此時的自戀與客體連繫並不會排斥 (Sandler et al., 1991/2009)。Meissner (2008) 認為，自戀是自尊調節的主要因素之一，也需要自我功能系統的配合。個體的自我發展需要一個正常的自戀動機基礎，自戀之轉化實際上是對於個體自主性和自我成熟的展現。自我連貫性是維持自尊的重要因素，當自我功能 (ego function) 系統合理的組織並具有適應功能時，自戀往往有更好的調節，較不會引起病理性的扭曲。

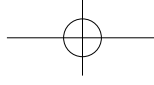
生涯優柔寡斷與自尊呈負相關，自尊低落可能與生涯優柔寡斷惡性循環

(Udayar et al., 2020)。從自戀灌注的觀點來看，當自戀的能量灌注於自我理想生涯卻得不到回報時，自尊心便會下降。而難以接受外在現實（例如：沒有十全十美的工作），與感受到內在匱乏而將能量撤回有關，只是內在為了保有自尊所做的努力。自戀是自尊調節的主要動力，但需要符合現實原則，方能讓自戀能量得以發揮 (Sandler et al., 1991/2009)，以此推論生涯優柔寡斷者的自我功能無法協助其在現實中的妥協，造成難以調節自戀能量的困境。

### （四）認同機制與主體性發展

Freud (1914) 將自戀原欲與客體連結的關係，加入了認同 (identity) 的觀點，突顯出自體與客體間離合過程的某種心理行動。認同就是將他人的某些特性，以想像方式內攝進來變成自己所有。最早的自戀是嬰兒尚未區分自體與客體的時候，嬰兒試圖把所有提供享樂的事物都當成自體一部分，塑造出單純的享樂自我，過程為原初自戀狀態。接著嬰兒漸漸意識到帶來愉悅的好客體（乳房）是會離開的，便將原欲灌注在乳房上，所以客體原欲來自部分的自戀原欲。客體愛戀持續發展，能滿足愉悅感的客體，成為兒童所依賴的。後來對所愛客體的原欲回轉到自體上，此時的認同已是具有自體與客體的區別 (Sandler et al., 1991/2009)。簡言之，人類因為自戀而連結客體，在順利的認同機制中養成自體性 (self)。

Freud後來在《群體與自我分析 (Group Psychology and the Analysis of the Ego)》中，把認同機制擴展到伊底帕斯情結 (Oedipus Complex) 的舞台上，並將其分為二種：一是想取代父親的認同，比較沒有現實感、充滿全能幻想。



另一種是視父親為典範的認同，愛著客體也承認客體的真實存在，兒子想要像父親一樣，但很清楚自己不是父親。前者是除去自我與客體之間的區別，認同過程中會損耗主體性（self）；後者則是保留了自我與客體的差異，維護主體性。認同之後成為自我理想的成分，自我理想後來又發展成超我（superego）。想取代父親的認同發展的超我，較為嚴厲、早期式的全能，而典範的認同所發展的超我，是比較溫和、合乎現實與成熟（Person, 2001/2008）。

以Freud認同觀點來看，想取代父親的認同使當事人認同進來的部分與自我難以分別，主體性難以顯出，因此當事人一方面說不出到底什麼是自己要的，難以辨別什麼是自己的，什麼是父母及社會的；另一方面對生涯選擇的現實因素感到很難消化，缺乏以自己為主體去與世界做聯結的能力。此外，嚴苛的超我讓當事人做任何生涯抉擇都害怕是錯的。

綜上，以Freud的自戀角度來詮釋，生涯優柔寡斷者將能量關注在自己內在，對外在世界的生涯選項持否定態度，表現出渴望返回原欲自我灌注的狀態裡。自戀需求讓當事人的追求自我理想，但過程中現實自我會因自我理想的監視而感到焦慮，且自我理想本來就是難以企及的。生涯優柔寡斷者的低自尊，代表自戀能量灌注在自我理想卻得不到回報，且自我功能（ego function）的成效不佳，無法好好調節自戀能量。最後，認同機制過程中發展而成的超我，與取代父母的幻想式渴望，讓當事人對生涯的自主性感到困惑，對生涯的抉擇感到害怕。

## 參、實務工作之啟發

### 一、增進當事人對生涯焦慮的忍受度

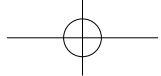
實務舉例：生涯優柔寡斷當事人在做生涯抉擇時，儘管在諮商工作中已做了很多探索，仍然表示不太確定到底要的是什麼，面對具體的生涯選項也總覺得不確定，因此一直感到焦慮。

從敘事性自體及結構模式的觀點來看，當事人的自我敘事無法貼近自己的真實感受，對於生命故事沒有貫穿性，難以感受到自我的一致延續感，因此覺得做什麼努力都不是真正屬於自己的。加上自我（ego）無法調節各種欲望的衝突，焦慮感受讓自我功能更難以發揮，讓生涯優柔寡斷的當事人感到內在受苦，減低其現實生活中進行生涯探索的能力。

因此在處遇上，諮商者可增進當事人對自己焦慮狀態的忍受度，讓當事人可以保有能量探索生涯故事。例如：諮商者必須保持耐心及等待，不冒然的幫忙解決當事人生涯現實問題。在諮商中留有空間與時間討論焦慮，讓當事人能透過語言抒發以減少內心焦慮感。放慢諮商的進行，協助當事人對生涯困擾及生涯經驗做更多自由聯想方式的探索，從中發覺生涯自我敘事的個人意義。

### 二、同理當事人難以滿足的空虛感

實務舉例：當事人已經就業很長一段時間，但對工作的各個面向都難以感到真正滿足，常覺得工作無法解決內心空虛感，職涯之路也長期覺得不開心，總是懷疑自己入錯行，而且經歷過不同



的職業轉換，這種感覺也一直存在。

以內在失落客體與自我理想來思考，生涯優柔寡斷者更關注個人內在的現象，反映出自戀能量返回自身，生涯的難題對應了對外在世界之愛的收回，空虛感覺來自客體失落留下的空洞陰影難以填滿。此外，在追求自戀動機滿足的過程中，內在有被理想自我監控的焦慮感覺，故嘗試退回到生命早期自戀完美狀態，亦即自戀動機滿足上的受挫，使當事人重複受苦於生涯的不滿足。

諮商者可試著觀察當事人的內在空虛狀態、理想自我的批評，協助當事人洞察其潛抑之下難以企及的自戀完美之焦慮。同理當事人內在無法真正滿足的感受，並適度詮釋以增加當事人自我覺察。

### 三、覺察積極生涯行動下的阻抗

實務舉例：當事人主動進行許多生涯探索，例如常去職涯講座課程、上網做職業測驗等，而諮商者也已提供許多職業資訊或協助其自我探索，但當事人還是對於抉擇感到困難；有的人甚至設下高難度的生涯目標，然後在現實的困難中找藉口。

若以低自尊與自戀灌注的觀點，當事人其實是在拖延著生涯抉擇，此處諮商者可感受到當事人的阻抗（resistance）（Hornak & Gillingham, 1980），阻抗可當成當事人企圖收回自戀灌注，對抗在求助行動中被幫助的脆弱自我，故收回對外異的自戀灌注，藉以試圖維持住自尊（Shabad, 2020）。所顯現出高難度生涯目標的狂躁（manic），則是原發自戀對理想自我所做的暫時性對抗（Person, 2001/2008）。

當事人所有生涯探索行動更像是自欺欺人的合理化藉口，自尊受脅時的自能量動員，將焦慮投射（project）到了外在現實並加以否認的防衛機制。

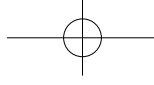
諮商者可在個案概念化時，思考當事人生涯抉擇的阻抗，瞭解其自戀動機對維持自尊的努力。諮商者亦可放慢諮商步調，在詮釋或給予建議時更加謹慎，溫和的協助當事人覺察其阻抗。簡言之，尊重當事人在阻抗與防衛機制中維持自尊的努力嘗試，以利其自戀動機的滿足。

### 四、探索認同與主體性的衝突

實務舉例：當事人從小就知道自己背負著父母的期望，然而隨著年紀增長，當事人漸漸發現自己不再願意依循父母的意見，但卻隱約有股矛盾的感覺，雖然覺得常被父母看貶，不滿父母充滿負向與否定的話語，不過若沒有了他們的指示，就不能確定自己的生涯決定是不是對的。

以認同機制的觀點來看，當事人無法區分什麼是自己要的，什麼是父母要的，反映出區分主體性與客體時遇到困難。這表示在生命早期時，對父母的認同過程中比較沒有現現實感，充滿想取代客體的自戀式全能幻想。且以此認同機制所發展出的理想自我，會讓當事人以較嚴厲的方式審視自己的行為。

因此若在諮商中鼓勵當事人勇敢放下父母期望、走向自我道路，當事人仍不免感到困難甚至自責。諮商者應先理解，認同父母是當事人自戀滿足的必要過程。同理當事人試圖調解內在自我與父母衝突的努力，與當事人針對認同父母做更多探索，並與當事人一起面對把

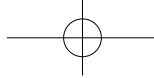


父母期待視為主體性威脅，卻又焦慮無法達到理想自我境界的矛盾狀態。

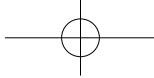
綜上，生涯優柔寡斷的焦慮感受、難以滿足的生涯行動、對認同父母的矛盾、積極生涯探索中的阻抗等，都需要更細膩的討論、更長期穩定的諮商關係中去經驗與消化。諮商者雖然努力以現實素材協助當事人擬定職涯行動，但很可能無法處理到真正的生涯議題。生涯優柔寡斷者涉及個人深層議題，諮商者除了聚焦在職業定向外，最好也能處理根本的人格議題，並且較長期的介入處遇。

### 參考文獻

- 吳麗琴（2012）。焦慮性未定向之生涯個案在精神分析取向治療之歷程探究。〔未出版之博士論文〕。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系。
- 蔡榮裕（2019）。失落的空洞感：在佛洛伊德的古典臉色裡找自己。無境文化。
- 蕭景容、徐巧玲（2011）。生涯未確定當事人對敘事取向生涯諮商之經驗內涵分析。《教育心理學報》，42（3），445-465。
- Akhtar, S. (1984). The syndrome of identity diffusion. *The American journal of psychiatry*, 141(11), 1381.
- Carlsson, J., Wängqvist, M., & Frisén, A. (2016). Life on hold: Staying in identity diffusion in the late twenties. *Journal of Adolescence*, 47, 220-229.
- Di Fabio, A., Palazzeschi, L., & Bar On, R. (2012). The role of personality traits, core self evaluation, and emotional intelligence in career decision making difficulties. *Journal of employment counseling*, 49(3), 118-129.
- Elizabeth, L. A. (2020)。精神分析的心智模型（陳登義，譯）。心靈工坊。（原著出版於2015年）
- Person, E. S. (Eds.). (2008)。論佛洛伊德的「群體心理學與自我的分析」（楊大和、李雅文、陳秀卿、范鈞傑、呂思姍，譯）。五南。（原著出版於2001年）
- Sandler, J., Person, E. S., & Fonagy, P. (Eds.). (2009)。佛洛伊德的「論自戀：一篇導論」（李俊毅，譯）。五南。（原著出版於1991年）
- Fabio, A. D., Palazzeschi, L., Asulin-Peretz, L., & Gati, I. (2013). Career indecision versus indecisiveness: Associations with personality traits and emotional intelligence. *Journal of Career Assessment*, 21(1), 42-56.
- Freud, S. (1917). Mourning and melancholia. *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud, volume XIV (1914-1916): On the history of the psycho-analytic movement, Papers on metapsychology and other works*, 237-258.
- Freud, S. (1914/2001). "On narcissism: An introduction." In *the standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud volume XIV (1914-1916)*, edited by James Strachey, 73-102. London.
- Gati, I., Amir, T., & Landman, S. (2010). Career counsellors' perceptions of the severity of career decision-making difficulties. *British Journal of Guidance & Counselling*, 38(4), 393-408.



- Gati, I., Asulin-Peretz, L., & Fisher, A. (2012). Emotional and personality-related career decision-making difficulties: A 3-year follow-up. *The Counseling Psychologist, 40*(1), 6-27.
- Gati, I., Gadassi, R., Saka, N., Hadadi, Y., Ansenberg, N., Friedmann, R., & Asulin-Peretz, L. (2011). Emotional and personality-related aspects of career decision-making difficulties: Facets of career indecisiveness. *Journal of Career Assessment, 19*(1), 3-20.
- Heppner, M. J., & Hendricks, F. (1995). A process and outcome study examining career indecision and indecisiveness. *Journal of Counseling & Development, 73*(4), 426-437.
- Hornak, J., & Gillingham, B. (1980). Career indecision: A self-defeating behavior. *Personnel & Guidance Journal, 59*(4), 252-253.
- Kroger, J. (2017). *Identity development in adolescence and adulthood*. In Oxford research encyclopedia of psychology. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.54>
- Landine, J. R. (2013). The relationship between vocational self-concept, ego-identity development, and vocational decision-making. *Canadian Journal of Career Development, 12*(2), 5-18.
- McLean, K. C., Syed, M., Pasupathi, M., Adler, J. M., Dunlop, W. L., Drustrup, D., Fivsh, R., Graci, M. E., Lilgendahl, J. P., Lodi-Smith, J., McAdams, D. P. & McCoy, T. P. (2020). The empirical structure of narrative identity: The initial Big Three. *Journal of Personality and Social Psychology, 119*(4), 920.
- Meissner, W. W. (2008). Narcissism and the self: Psychoanalytic considerations. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry, 36*(3), 461-494.
- Osipow, S. H. (1999). Assessing career indecision. *Journal of Vocational Behavior, 55*(1), 147-154.
- Saka, N., & Gati, I. (2007). Emotional and personality-related aspects of persistent career decision-making difficulties. *Journal of Vocational Behavior, 71*(3), 340-358.
- Saka, N., Gati, I., & Kelly, K. R. (2008). Emotional and personality-related aspects of career-decision-making difficulties. *Journal of Career Assessment, 16*(4), 403-424.
- Salomone, P. R. (1982). Difficult cases in career counseling: II - The indecisive client. *Personnel & Guidance Journal, 60*(8), 496-500.
- Santos, P. J., & Gonçalves, C. (2017). A Kohutian approach to indecisiveness. *Análise Psicológica, 35*(3), 339-349.
- Shabad, P. (2020). The forward edge of resistance: Toward the dignity of human agency. *Psychoanalytic Dialogues, 30*(1), 51-63.
- Stern, D. N. (1989). Developmental prerequisites for the sense of a narrated self. In A. M. Cooper, O. F. Kernberg, & E. S. Person (Eds.), *Psychoanalysis: Toward the second century* (p.168-178). Yale University Press.
- Udayar, S., Levin, N., Lipshits-Braziler, Y., Rochat, S., Di Fabio, A., Gati, I., Sovet,



- L., & Rossier, J. (2020). Difficulties in career decision making and self-evaluations: A meta-analysis. *Journal of Career Assessment*. <https://doi.org/10.1177/1069072720910089>
- White, N. J., & Tracey, T. J. (2011). An examination of career indecision and application to dispositional authenticity. *Journal of vocational Behavior*, 78(2), 219-224.
- Xu, H., & Bhang, C. H. (2019). The structure and measurement of career indecision: A critical review. *The Career Development Quarterly*, 67(1), 2-20.

