

自我探索與發展之經驗結構：奠基於 辯證存在生命生涯模式之輔導方案

Experience Structure of Self-Exploration and Development: A Guidance Program Based on the Dialectic Existential Lifecareer Model

曹訓嘉¹、劉淑慧²
Xun-Jia Tsao¹, Shu-Hui Liu²

摘要

辯證存在生命生涯模式（Dialectic Existential Lifecareer Model），是以「在世存有」、「和諧辯證法」、「安身立命」為核心關切的生涯發展本質論述與輔導諮商運作模式，《生涯錦囊：變的力量》則是奠基於DEL模式所發展出來的18單元生命生涯輔導活動。本文聚焦於其中4個聚焦於自我探索之活動（秘笈），儘管並非實徵研究，依然藉助現象學分析。先逐一說明各秘笈帶給使用者的經驗結構，再進一步揭露蘊含在跨秘笈自我探索經驗結構之中的預期生命生涯轉化移動：（1）貫串三時：在當下統整唯我獨屬的過去、現在、未來以形構貫串三時之我；（2）剛柔並濟：交錯運用與揉合客觀解析與直觀體驗策略以形構主客交融之我；（3）善用多義：個人在移動著綜觀全局中體驗理解落差以形構整全之我；（4）持續翻新：在持續翻新個人特色與其正反影響中成為展現自我之專家；（5）翻新空間：藉由對處境之新理解與籌劃開展新空間。其終極目標，在以DEL辯證觀輔助自我，沿雙重路徑在時間空間中翻新、實踐，而在當下安身立命。

關鍵詞：生命生涯輔導預期生命生涯轉化移動、存在現象學分析、自我探索與發展、經驗結構、辯證存在生命生涯模式

¹國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所 博士生

²國立彰化師範大學輔導與諮商學系 教授

通訊作者：劉淑慧，（500）彰化市進德路1號，彰化師範大學輔導與諮商學系，E-mail：
shl.intheworld@gmail.com



壹、從辯證存在生命生涯模式看生涯發展中的多重自我發展

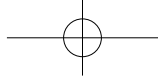
每個人都有一套人生該如何的生涯觀，用以引導其生涯願景、籌劃與行動（劉淑慧，2020，2022）。早期生涯理論認為，人會循序漸進完成自我裝備、階段任務（Super, 1990）；進入後現代之生涯理論認為，人會依據獨特經驗與環境相互開展、創造，不存在固定路徑（Savickas, 2011）。可知，無論脈絡如何，「自我」總是在既成環境與自身歷史交互影響的當下，盤算並付諸行動，成為「自身生涯劇」的展演者（劉淑慧等人，2019）。

辯證存在生命生涯模式（Dialectic Existential Lifecareer Model，以下簡稱DEL模式）關注生命生涯發展的在世存有本質。儘管人總是處於某種歷史性和事實性的處境中，承受種種行動自由的限制。但人仍具有無限的存在自由，能自主性地去理解自身處境，從而加以籌劃並超越之，活出個人獨特的生命經驗（劉淑慧，2020、2022；劉淑慧等人，2013）。人沒有固定的本質（無限性），卻必須在被拋擲的處境中（有限性），挑選出一種可能性來加以實踐，為自己找出存在的意義（劉淑慧，2022）。而人在每次籌劃之中所蘊含的領會與所為何來，也將為自己給出生命意義之所在（劉淑慧，2021；劉淑慧等人，2013）。生涯發展，即是此持續學習與超越之歷程。人在一次次真實體驗、領會籌劃、決心抉擇、實際行動之循環中，延續或翻轉既有的生涯觀，生涯樣貌因而生生不息（曹訓嘉等人，2023；劉淑慧，2020，2022）。

DEL模式的另一個關切在辯證本質（劉淑慧，2022）。辯證是一種思考方

式，藉由運用事物之對立面呈現於人面前，並以多元、非對立的角度看待事物，使事物能夠超脫固定思考之侷限，尋求深藏在事物背後的統一性，以回到對立面中實踐，發展出創新思維、行動（洪瑞斌，2017；劉淑慧，2022；Linehan, 1993; Perls et al., 1966）。辯證思維在心理學有許多應用，如以接納與改變兩相對立為策略，治療邊緣性人格障礙（Linehan, 1993）；或是強化個案內在相衝突之對立面，將之呈現與個案體驗、探索，最終統合個人內在存在之兩極特質（Perls et al., 1966）；或是超越為我或為他的自我論述描繪出蘊含其中的自我發展與展現的能動性（洪瑞斌，2017）。而DEL模式奠基於此思維，認為生涯是在有限性與無限性的辯證中交織而生，自我則是在時間性與空間性之共有事實性，以及安身立命、為己為他之籌劃性，這兩者的對立辯證中開展，在來往之中翻新自我理解，形構獨有的事實性（翁士恆、彭榮邦，2018；劉淑慧等人，2019）。

自我如何變化呢？在生命生涯發展歷程中，自我所處的客觀生活世界含納著各式各樣小主觀生活世界，其中所遭逢之他者不同，彼此來往形成之自我理解也不同（李維倫，2017；劉淑慧等人，2019；McLean et al., 2007）。不同生活世界相互環扣，自我會同時跨足於相異生活世界之中（曹訓嘉等人，付梓中）。當在不同生活世界的多重自我相互衝突時，固然可能構成生命生涯困局，卻也可能構成自我成長契機（李維倫，2017；劉淑慧等人，2019；劉淑慧，2020）。值此之際，若能將多重自我整合，將形成更具生命力與彈性之自我（Marsh & O' Mara, 2008），使自我看待生活世界的視野與籌劃改變（曹訓嘉等人，付梓中），更能展開困局中的反轉，



形成獨屬於己的在世存有與生命生涯實踐（劉淑慧，2021），此即「由死而生」的辯證發展（劉淑慧，2020）。

依據上述理念，劉淑慧（2016，2017，2018）參考DEL模式發展出18個秘笈的生命生涯發展自助活動，其中04、05、06、07秘笈以「探索自我」為焦點，牽引使用者一步步自我探索並發展。以下先以現象學方法分析使用者經歷各個秘笈體驗中如何一步步探索自我，呈現其體驗過程之經驗結構（structure of experience），再進一步探究使用者於不同秘笈探索自我體驗之共通經驗結構，以及蘊藏其中之預期生命生涯轉化移動，以揭露自我探索與發展系列如何引領使用者檢視、梳理、翻新自我，開展新生涯。

貳、自我探索與發展秘笈之個別簡介與其所帶出之使用者經驗結構

自我探索與發展系列包含：秘笈 04《正中紅心：勾勒精彩的生命意義》，幫使用者找出自我生命主題；秘笈05《發掘活力：探勘志趣熱情的源頭》，幫使用者找出自我興趣、定位與發揮空間；秘笈 06《盤點資產：籌備長久可用的能力》，幫使用者找出自我才幹優勢與提升之道；秘笈07《準備成年：成為受歡迎的工作人》，幫使用者釐清可以成為怎麼樣的工作人。下表先摘要說明各秘笈之活動步驟，下文再以現象學方法，搭配圖文逐一描述使用者投入各秘笈

表1

自我探索與發展中個別秘笈之活動步驟

秘笈04	秘笈05	秘笈06	秘笈07
1.介紹帶來生活快樂的價值，結合O*net與Sligeman六項價值與美德。	1.介紹Holland興趣六型之概念。	1.介紹O*NET技能架構。	1.介紹大專校院就業職能平臺（UCAN）八大共通職能。
2.透過生命線圖幫使用者整理過去至今之自我生命主題與重視的價值與美德。	2.進行CCN職業興趣量表，獲得理性解析之量化興趣分數。	2.進行理性解析之CCN技能量表，獲得才幹概念的量化分數。	2.讓使用者直觀探索職能生活經驗。
3.透過告別式活動幫助使用者看到自己未來所欲開展的價值美德。	3.邀請使用者進行直觀探索，覺知個人生活經驗中Holland興趣六型之強度。	3.讓使用者直觀探索才幹生活經驗。	3.進行理性解析之UCAN職業共通職能測驗，獲得職能量化分數。
4.綜合2和3辯證形成自我生命主題，並嘗試以自我翻新之價值美德與生命主題，從現在向未來開展籌劃。	4.綜合2和3辯證形成興趣之自我認同，並結合「學系探索活動」，幫使用者籌劃個人獨屬的人境適配發展策略。	4.綜合2和3辯證形成對自我才幹之翻新理解，並進行「才幹九宮格」活動，具體化自我才幹優勢與提升之道。	4.綜合2和3辯證形成對自我職能之翻新理解。接著挑選興趣職業並完成「裝備確認單」，以八大共同職能發展開創個人職業規劃。



活動時所展開的經驗結構，並附上結構編碼供讀者參照核對〔例如：4-1為秘笈04第一個經驗結構；4-1-R為秘笈04第一個經驗結構所產生之結果（result）〕。

一、秘笈04《正中紅心：勾勒精彩的生命意義》

在秘笈04中（見圖1），（1）「4-1結構」中，使用者聆聽秘笈對於價值、美德理論概念之介紹，幫助自身增加對於價值美德的理解，並向自身思考與價值美德之關係—「4-1-R」；（2）「4-2結構」中，使用者被導引展開勾勒精彩生命線活動，藉由活動，使用者藉由畫線移動的程度、粗細，以直觀建構運作的路徑繪出生命史，在當下建構出關於過去的主觀生活世界（現象場）；（3）不過，使用者也被邀請應用學到的客觀價值美德的理解架構（4-1-R），賦予過去重要經驗意義一個「量化、概念上的定義」；（4）透過命名活動則可以讓使用者對於過去至今形成一個整體的理解與自我發展主題，並根據主題將生涯發展過程敘述出來，使過去經驗依附主題形成意義，以直觀創造路徑統整前述結果—「4-2-R」；（5）在「4-3結構」中，當使用者命名完後，使用者結合前述對價值美德與個人經驗整合形成的概念定義（4-1-R），以及生涯主題之當前理解（4-2-R），透過秘笈的引導投放到未來之中。使用者被邀請「先行至死」，來到此生在世存有的終點，開展自己與身邊他者的關係、他者如何看待自身，自身如何實踐所期許的價值美德等期許，覺察出由死而生成的生涯意義籌劃，勾勒出對「現在—未來」期許的生涯發展方向的清晰理解—「4-3-R」；（6）最終在「4-4結構」中，使用者統整藉由「過去—現在」形構而生的生涯意義詮釋

（4-2-R）、「現在—未來」建構而生的生涯意義籌劃（4-3-R），使過去、未來皆能在現在形成統整，成為自己當前可以嘗試與持續的「生命價值美德」。當使用者在秘笈04體驗結束後，即可以翻新之價值美德與生命主題，從現在向未來開展籌劃。

二、秘笈05《發掘活力：探勘志趣熱情的源頭》

在秘笈05（見圖2），（1）「5-1結構」中，透過秘笈介紹，使用者能以自身內在建構出對何倫六碼的初淺認識，進行興趣理解的整合。接著以興趣為引回到過去，探索自身感興趣之事物，將過往經驗與何倫六碼結合，重新理解過去興趣探索經驗；並以此反思原先從現在—未來的生涯籌劃，並與何倫六碼結合，以興趣之角度重新理解。接著，使用者透過何倫六碼的興趣自主評分，以直觀建置之路徑將前述不同時間點所形成的興趣經驗線索重新組織，形成對自身「現在」的生涯興趣主觀理解—「5-1-R」；（2）接著在「5-2結構」中，使用者透過作答CCN職業興趣量表，以理性分析與概念的角度形塑出量化分數，測驗指導語能夠讓使用者穿梭於不同時間中，探究對於何倫六碼興趣概念中的關聯強度。至此，使用者透過理性以及直觀兩種路徑分別探索並形成了自身與興趣之關聯樣態。搭配個人主觀評分（5-1-R），當量化分數以及主觀分數都呈現之後，兩個路徑的「興趣差異」將引起使用者對差異的存有形成好奇與反思—「5-2-R」；（3）接著在「5-3結構」中，秘笈帶領使用者「回憶過去對於不同生涯興趣的經驗」，讓使用者在過去對於特定興趣之經驗能夠浮現，並回到當前落差（5-2-R）之中進行填補。在

圖1
秘笈04之使用者經驗結構

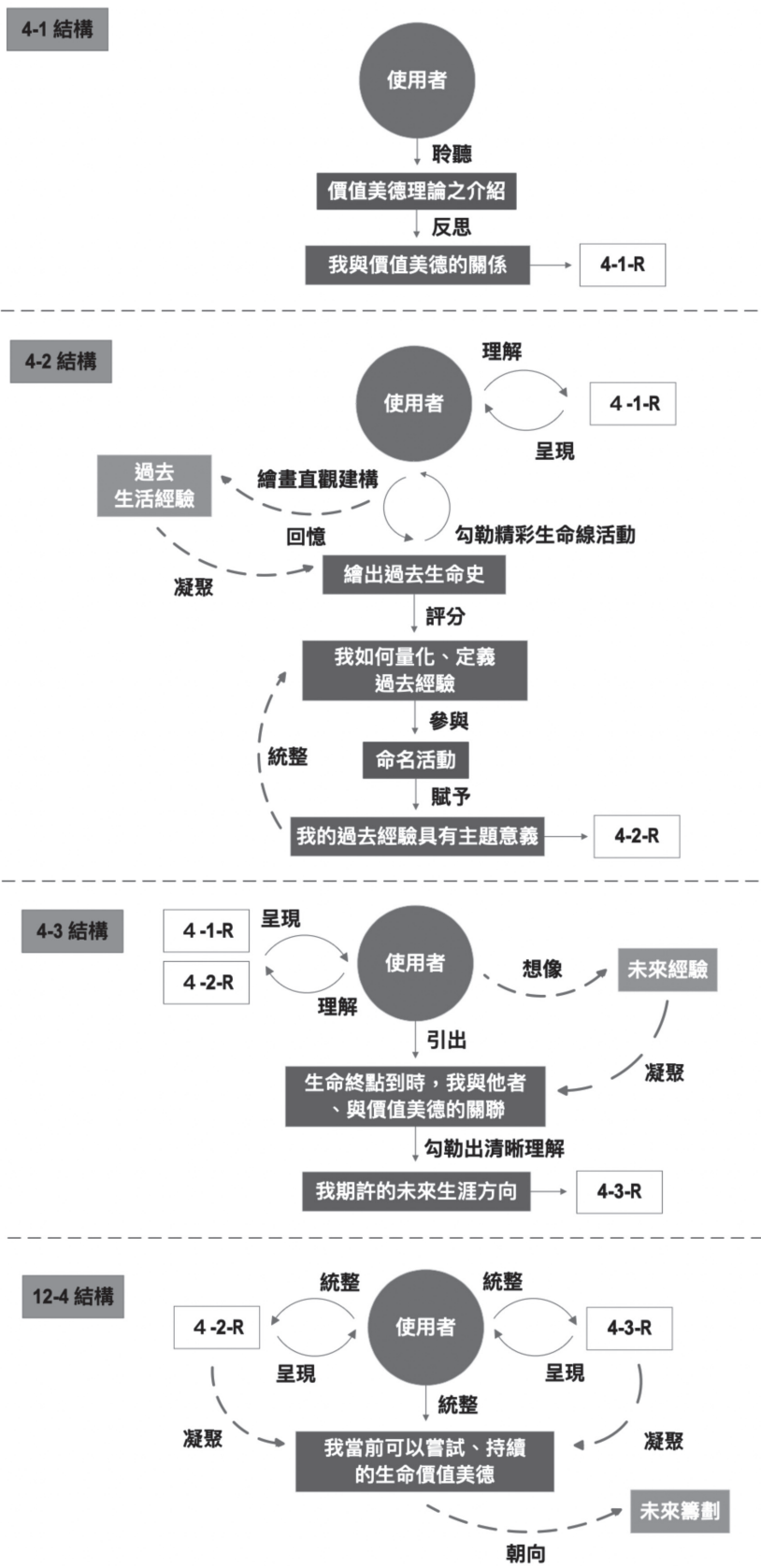
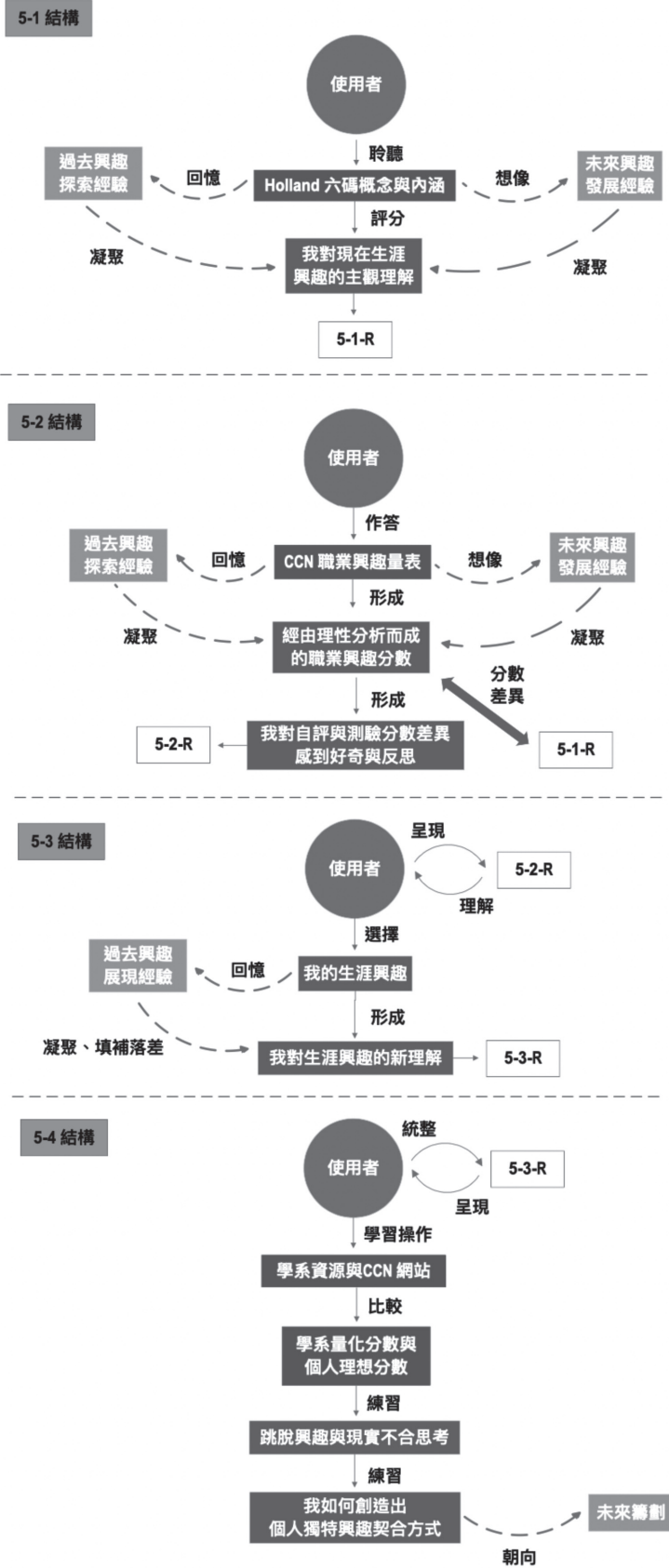


圖2
秘笈05之使用者經驗結構





經驗填補過程中，使用者將能理解分數之落差，並透過當下的直觀體驗理解落差如何產生，形構對自我生涯興趣的新理解—「5-3-R」；（4）最後在「5-4結構」中，使用者結合量化與質性分數、反思（5-3-R），透過秘笈對學系資源以及CCN網站之操作，進行實際之想像與規劃。秘笈讓使用者透過「學系探索」活動，以理性分析之路徑比較「學系的量化分數」以及「個人的理想分數」。接著，使用者藉由「分數比較」作實際練習，跳脫原先「興趣與現實合不合」之思考，改以綜合自身之生涯興趣狀態、職涯發展與當前處境，規劃出形塑「如何創造出個人獨特之契合方式」。在秘笈05體驗結束後，使用者即能依此興趣，自行向未來開展新籌劃。

三、秘笈06：《盤點資產：籌備長久可用的能力》

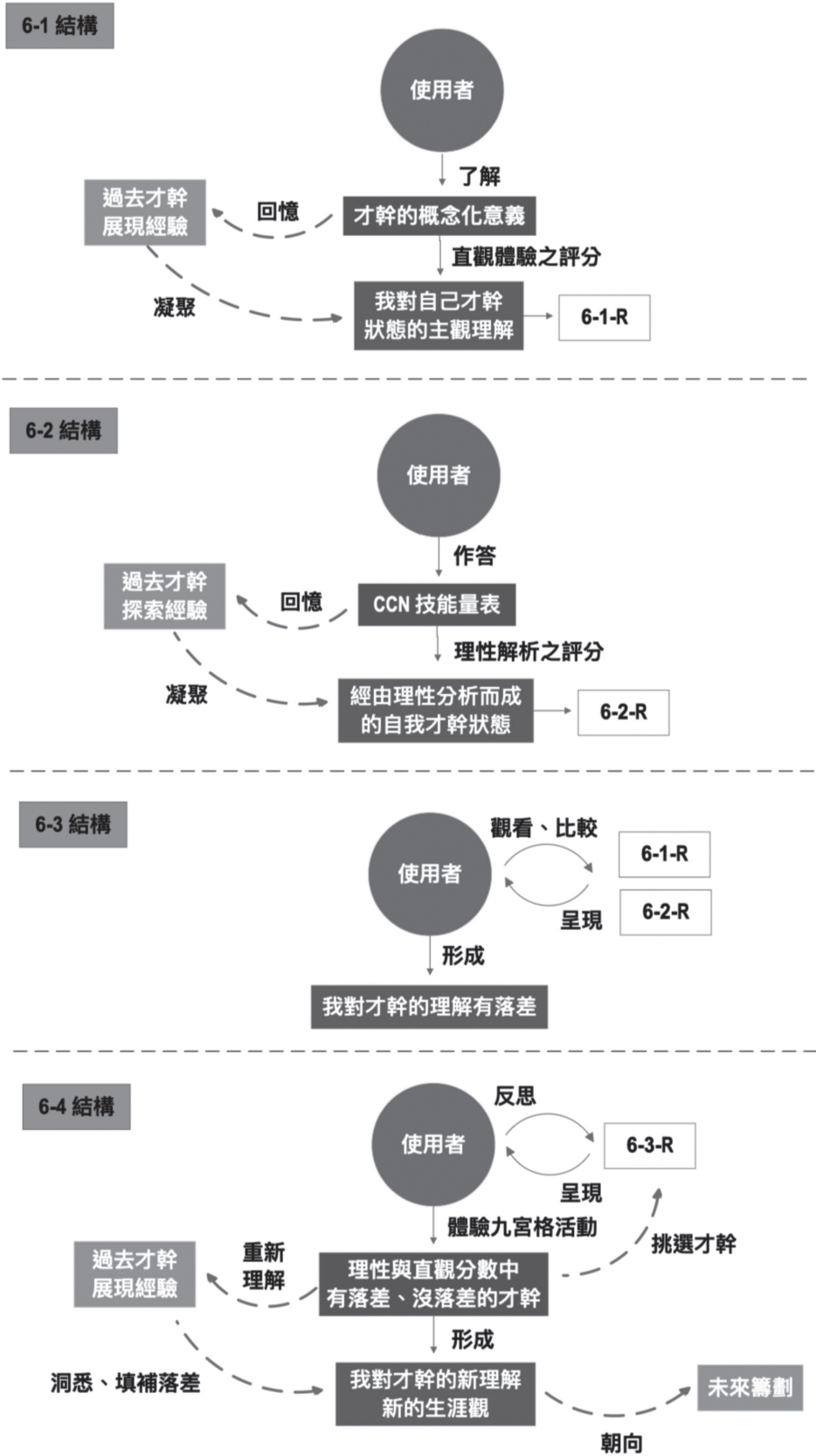
在秘笈06（見圖3），（1）「6-1結構」中，使用者透過秘笈先了解才幹的概念化意義。當使用者對於才幹具備初步理解後，秘笈引領使用者將過去時間經驗召回，形成對過去才幹關聯經驗的探索。接著秘笈帶領使用者回到現在焦點，並結合才幹概念與「過去—現在」之才幹理解，接著自評個人主觀才幹分數，形成對當前直觀體驗之個人才幹狀態的理解—「6-1-R」；（2）接著在「6-2結構」中，秘笈會帶領使用者作答CCN技能量表，以指導語引領使用者來回過去—現在經驗進行探索，並獲得才幹概念的量化分數，形成理性解析之才幹狀態—「6-2-R」；（3）接著在「6-3結構」中，直觀體驗路徑分數（6-1-R）與理性解析路徑分數（6-2-R）同時呈現於使用者面前，分數差異將使得使用者對於自我之「才幹」理解形成落差—「

6-3-R」；（4）接著在「6-4結構」，秘笈帶領使用者反思兩種路徑分數之落差（6-3-R），從中選擇具有落差與沒有落差才幹，進行「才幹九宮格」活動，活動中使用者先召回過去以才幹為探索焦點，周遭他者關聯之經驗。在活動過程中，使用者與過去學習經驗相遇，在當下重新體驗、學習、反思。接著秘笈帶領使用者洞悉過去才幹經驗並重新填入、彌補理性解析與直觀體驗分數之落差，形成對才幹的自我新理解，悟出新的生涯觀，然後再將才幹投出到未來時間，籌劃未來的學習經驗。

四、秘笈07《準備成年：成為受歡迎的工作人》

在秘笈07（見圖4），（1）「7-1結構」中，使用者透過秘笈介紹了解「八大共通職能」的概念與內涵，並以此為點，向過去進行延伸探索，將過去以共通職能的關注焦點召回；此外，秘笈亦帶領使用者投向未來時間，將對未來之籌劃期許以共通職能的樣態召喚來，回到現在形成對自我當前共通職能發展的直觀體驗理解—「7-1-R」；（2）接著「7-2結構」中，秘笈讓使用者進行UCAN職場共通職能測驗，形成理性解析之共通職能分數—「7-2-R」；（3）「7-3」，秘笈讓使用者將直觀體驗（7-1-R）與理性解析（7-2-R）兩路徑同時陳列，顯現出兩路徑形成之自我當前共通職能發展差異—「7-3-R」；（4）接著在「7-4」中，秘笈引領著使用者反思個人「期望職業」，結合前述對於八大共通職能的差異反思（7-3-R）。讓職業與八大共通職能串接，使得使用者能夠從職業的片面想像深入至其中的職能需求，並與當前共通職能發展連結，形成對職能運用在職業之中的個人化理解，不僅僅只

圖3
秘笈06之使用者經驗結構





是「想做什麼職業」。再來，奠基著個人化後的期望職業理解，使用者將更深入探索期望職業之優勢、劣勢，盤點職業之處境，填寫進裝備確認單中。使用者當前共通職能狀態、未來期望職業之發展與困境交互融合、形塑，對於現在職業與自我適配的再思考。接著，使用者在填答中開展出個人獨特之契合方式，透過將共通職能做實際運用，以不同以往之創新方式整合、協調自我共通職能與期望職業，最終籌劃出「在現在時間增進共通職能，也能夠在未來期望職業運用之生涯願景」。

參、蘊含在跨秘笈自我探索經驗結構之中的預期生命生涯轉化移動

一、貫串三時：在當下統整唯我獨屬的過去、現在、未來以形構貫串三時之我

生涯不僅僅是當下抉擇，也不僅僅是未來籌劃，而在時間性（temporality）之中：既在與所有人共有的客觀時間中，也在每個當下片刻，匯聚自己的過去、現在與未來，同時展現於當下，從而活出了主觀時間（劉淑慧，2020，2022）。在上述四個秘笈的使用者經驗結構中，使用者立於「彷彿」在的「客觀現在」，往「客觀過去」、「客觀未來」探索，然而，使用者其實並不真的在客觀時間中移動，而是以使用者「個人獨有的現在之我」，去重新體驗與詮釋「自己的過去之我」，以及帶著當下的「個人獨有的籌劃」去想像「自己的未來之我」，在當下片刻同時湧現的、唯我獨有的過去、現在、未來，構成了個人的主觀時間。而且，生涯具有循環性（cyclicity），在每個當下來回於不同時

間流之中重新體驗，並於其領會中展開籌劃、決心抉擇、實際行動，延續或翻轉既有的自我觀（劉淑慧，2020，2022），在循環中不斷持續學習與超越。

個人可以持續反思、並形成屬己的自我認同（曹訓嘉等人，付梓中；劉淑慧等人，2019）。使用者處於客觀時間之中，具有各自的主觀時間覺知與主體性發揮。在自我探索系列中，秘笈引導使用者從公眾共享的客觀時間移動到個人獨屬的主觀時間，並將過去（秘笈04的生命線、秘笈05的興趣實踐經驗、秘笈06的九宮格梳理與他者以才幹為焦點的關聯經驗、秘笈07的才幹展現經驗）與未來（秘笈04的告別式幻遊、秘笈05的個人獨屬人境適配之創造、秘笈06的才幹提升之籌劃、秘笈07的職業應用之想像）都帶來當下，針對各秘笈著重之價值觀（秘笈04）、興趣（秘笈05）、技能（秘笈06）、共通職能（秘笈07）等焦點，使原本分散斷裂的、客觀的過去、現在、未來加以融合，形成個人獨特的主觀時間。

探索生涯並非僅是讓使用者擬定對於未來客觀時間之生涯籌劃，也並非只是對不同時間經驗之回憶、探索與組織。若要開展生涯，人需要立足於現在世界，找到方法與過去、未來世界打交道，使得現在之我具備充分的行動理解（劉淑慧，2020）。而自我探索系列藉由讓使用者形成對該秘笈主題的初步認識，以主題為引，從現在召回過去時間已發生之經驗，讓使用者不僅僅以客觀時間移動的視野看待自我，更可以將隱蔽於客觀時間之主觀自我喚出，以現在之我重新體驗並承擔過去之我，並借用未來之我進行預演，以貫穿三時之我形構新的現在我之姿。

圖4
秘笈07之使用者經驗結構

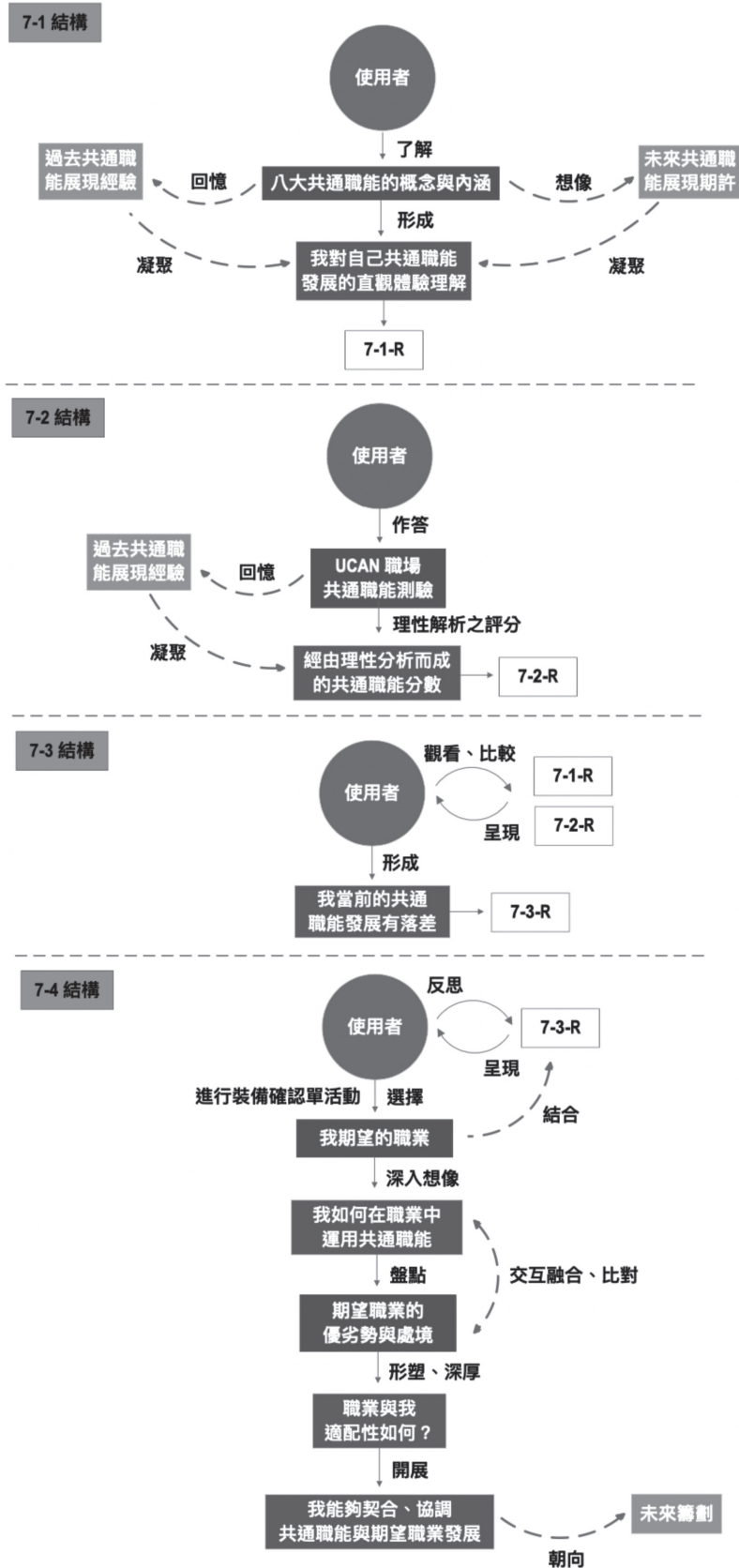
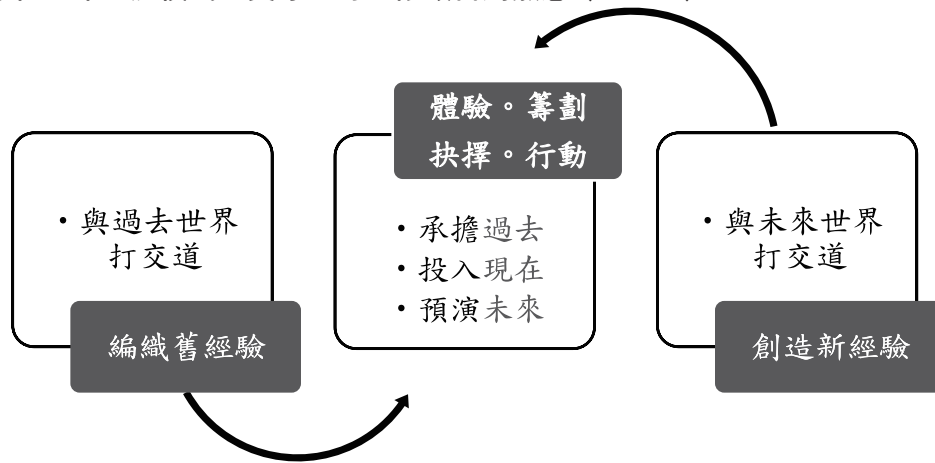




圖5

辯證存在生命生涯模式之貫串三時。修改自劉淑慧（2020b）。



二、剛柔並濟：交錯運用與揉合客觀解析與直觀體驗策略以形構主客交融之我

除了主觀時間的創造之外，自我探索系列也同時使用直觀體驗之質性探索與理性解析之量化測驗，帶出足夠豐富之素材，形成自我理解的相互映照。透過理性解析路徑（秘笈04提供奠立於量化分析的美德與價值的概念架構，秘笈05、06、07提供客觀量化測驗），可以讓公眾視野下的、偏向事實性之我顯露出來；透過直觀體驗的路徑（秘笈04的生命線；秘笈05的過去興趣實踐經驗、未來個人獨屬人境適配之創造；秘笈06的過去九宮格他者關聯經驗、未來才幹提升之籌劃；秘笈07的過去才幹展現經驗、未來職業應用之想像），能夠讓個我獨特視野下的、偏向意義性之我顯露出來。在自我探索歷程中，若僅僅援用理性解析路徑，雖容易切中生活世界中的客觀目標，但可能難以形成更深化的自我理解或提升自我力量；但若僅僅依循直觀體驗路徑，雖能理解自我如何與生涯發展相互構成的細膩脈絡，並因而獲得賦能，但卻可能難以凝聚出契合周

遭客觀人事物的行動策略，不易發覺展開行動的著力點（劉淑慧，2020a）。自我探索系列藉由理性解析與直觀體驗兩種路徑之交錯運用，讓使用者能夠跳脫單一路徑對自我與生涯理解之侷限性。

三、善用多義：個人在移動著綜觀全局中體驗理解落差以形構整全之我

DEL模式認為，「我」是無比豐富之整體，在任何時候，透過任何路徑，所窺見的都是真實而重要的「我」，但也都是整體之碎片而已（劉淑慧，2020，2022）。自我探索系列之所以要「貫串三時」與「剛柔並濟」，就是要讓使用者的自我與生涯以不同樣貌呈現於相異路徑（理性解析與直觀解析）、時間（三時），讓差異面向盡現於前。「貫串三時」突顯出相異時間體驗落差，「剛柔並濟」突顯出路徑體驗落差，邀請現在之我在落差之中展開相互對照，窺見多元樣貌、多重意義（劉淑慧，2020，2022）。

自我探索系列透過「貫串三時」與「剛柔並濟」，將各秘笈主題（秘笈04

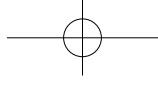
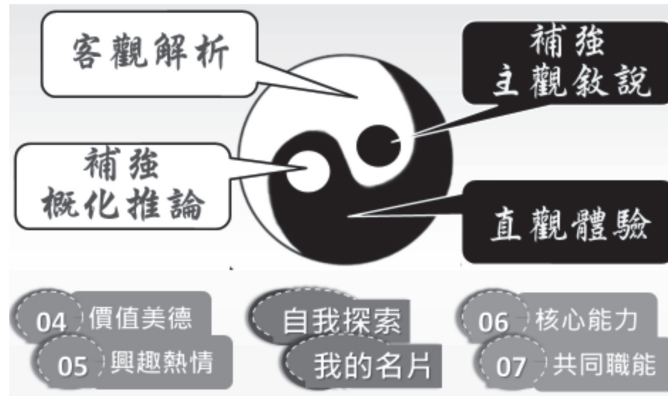


圖6

辯證存在生命生涯模式之剛柔並濟。引自劉淑慧（2020b）。



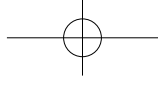
的價值觀、秘笈05的興趣、秘笈06的技能、秘笈07的共通職能）相關經驗呈現於現在，導引使用者以現在之我的存有作為接受點，在使不同時間、路徑所引出的不同之我之落差中，臨在體驗，切身感受到落差之為落差，在同中有異、異中有同中穿梭，重新詮釋箇中異同，拓展其自我理解，形構出整全的現在之我（曹訓嘉等人，付梓中）。

四、持續翻新：在持續翻新個人特色與其正反影響中成為展現自我之專家

理解、形構新我後雖回應了我如何存在於此、該往何處去之原問，但接著涉及的是我在行動後怎麼存在於此、往何處去的新問。DEL模式認為，生涯不應僅是解答現在之我該何去何從，而必須讓我能夠在持續探問中持續翻新答案（劉淑慧，2022）。自我探索系列讓使用者的現在之我暴露在經驗落差中，讓現在之我能夠在當下翻新自我認同，成為不同的現在我。為了跨越落差，現在之我可將合於三時且契合相異路徑之新自我鑲嵌在未來想像之中，藉由整合三時之我的決心做出抉擇、向前籌劃，並

落實到當前處境之中，展開新的實踐經驗，如此一來，將過去、未來帶到現在展開的新經驗，也就形成新的真實體驗、領會籌劃、決心抉擇、實際行動之循環，讓現在之我得以持續探索與翻新自我。而，所有的籌劃與行動都會在每個當下轉瞬即逝，現在之我也就活在如此持續湧現的當下，將不同主觀時間與其中之我喚出，在體驗、籌劃與行動的循環中讓生涯向前翻新不息（劉淑慧，2020，2022）。正是為了啟動如此之持續翻新，自我探索系列總是企圖導引出未來想像與現在行動，例如：秘笈04的告別式幻遊與當下的主題命名、秘笈05的辯證形成興趣之自我認同與個人獨屬人境適配之創造、秘笈06的辯證形成對自我才幹之翻新理解與才幹提升之籌劃、秘笈07的辯證形成對自我職能之翻新理解與職業應用之想像。

優勢取向生涯諮商（王玉珍，2020）認為，每個人都擁有「優勢力量」，能夠直面生涯困境、挑戰並向前實踐與行動，諮商師作為架接當事人優勢力量與實踐之協助者，要透過一連串探問讓當事人了解當前以及如何建構未來，並從建構中勾引出個人內在優勢力量。而，個人如何使用其優勢力量可對後續生



涯發展與其存有帶來不同樣貌。以社交焦慮之個人特色為例，從正向心理學來看其實未嘗沒有好處，真正致使生涯遭逢挑戰與挫折的，其實只是社交焦慮展現得太過（overuse）或不及（underuse）

（Freidlin et al., 2017）。無獨有偶，劉淑慧（2020，2022）之DEL模式主張，協助個人以「辯證」思考來窺見個人特色帶給生涯發展的多重影響：客觀優勢不只帶來好，亦可能帶來不好；客觀弱點不只帶來不好，亦可能成為更好的契機，以期藉由洞悉自己特色可能顯露之好，建立「我做得好」的信心與行動，藉由洞悉自己特色可能顯露之不好，學習避免太過、防範未然。

自我探索系列以活動作為探問者，以時間、路徑創造經驗落差，導引使用者喚出現在之我的起源與去處，並洞悉個人之優勢、特色所在（王玉珍，2020；劉淑慧，2020，2022），帶著對自身優勢、特色理解之我，在不同時間、路徑窺見優勢、特色帶來的正反影響（劉淑慧，2020，2022；Freidlin et al., 2017），使用者乃獲得機會，重新以辯證的觀

點觀看優勢、特色，既而選擇如何展現、調整之（劉淑慧，2020，2022）。綜合以上，使用者將成為持續翻新與展現自我的專家。

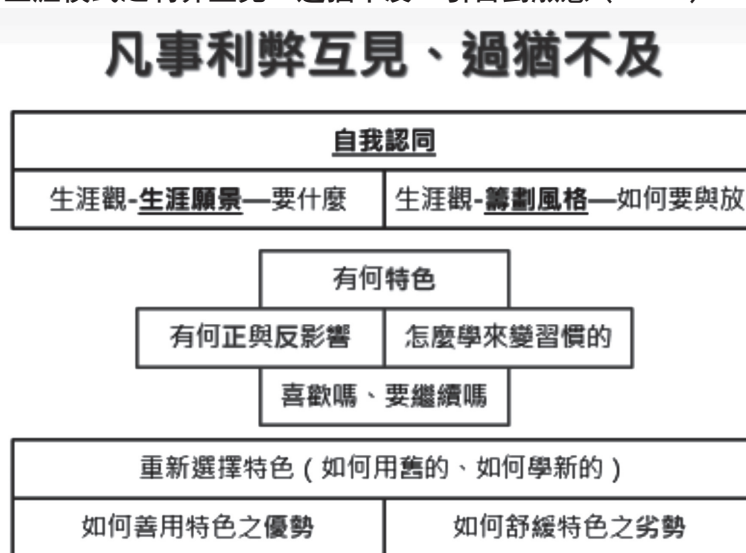
五、翻新空間：藉由對處境之新理解與籌劃開展新空間

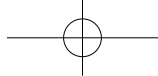
人總是被拋擲在客觀世界之中，置身於一時一地之諸種關連所構成的處境之中，但人也總是帶著自己的籌劃去理解與回應周遭人事物，因而構成我與他者的各種有意義關連，因而在客觀空間中活出個人的主觀空間（劉淑慧，2020）。當現在之我對當前處境之理解不同，其籌劃即不同，即使客觀空間未變，但原先未曾注意之周身用具、他者極可能被收為己用，使得主觀世界被新的現在之我重新形構（劉淑慧，2020），此種新理解將成為展開新的我他關聯籌劃之基礎（曹訓嘉等人，2023）。

自我探索系列之目的即在：導引使用者發展出不同於原先對當下主觀世界之理解，讓現在之我的存有狀態變得飽

圖7

辯證存在生命生涯模式之利弊互見、過猶不及。引自劉淑慧（2022）。





滿（秘笈04、05、06、07），以新視野重新看待周身世界，重新形構與當下主觀世界之他者關聯（秘笈04、05、06），重新裝備現在之我以朝向未來（秘笈07），並創造不同以往的生涯行動（秘笈04、05、06、07）。

肆、以DEL辯證觀導引自我，沿雙重路徑在時間空間中翻新、實踐，而在當下安身

生涯困頓之我陷於現在，無法獲得過去與未來之牽引（盧怡任、劉淑慧，2014）。透過現象學分析，作者深刻描繪了參考DEL模式理念設計的自我探索系列如何協助身處生涯困頓與想望之個體跳脫此刻處境，開創新籌劃。

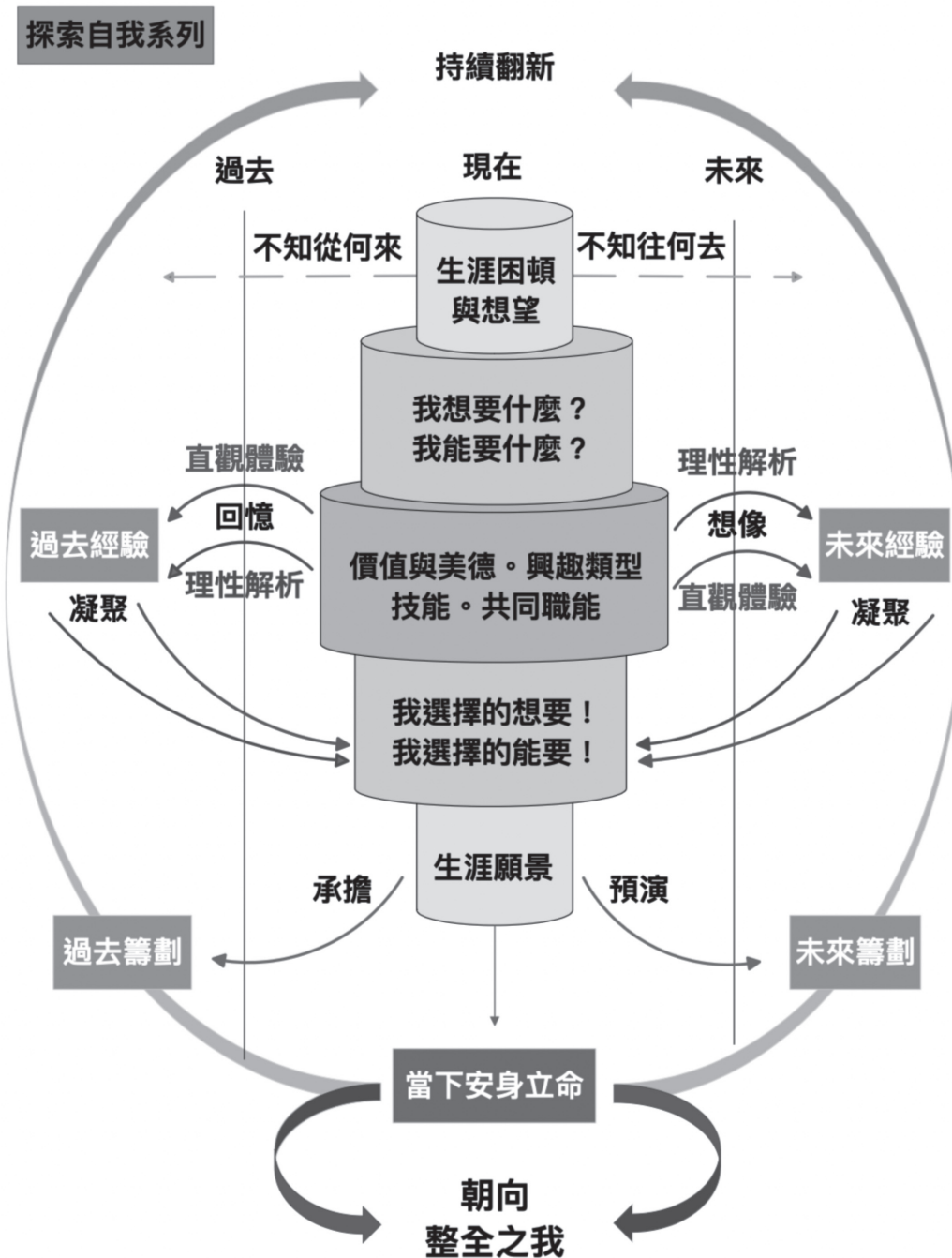
DEL模式以理論概念為引（價值與美德、興趣類型、技能、共通職能），協助現在之我進行「我是否想要（價值與美德、興趣）」、「我是否能要（技能、共通職能）」之自我探問。在活動過程中，現在之我得以貫串三時之姿對前述三個問題進行探問，使得現在之我能夠暫時脫離被此前困境侷限的視野，轉而與過去、未來之我交往。過去被召喚到在現在之中，又被放進對未來的籌劃中，再回過頭來以對未來籌劃之想像來理解現在。除了時間上的挪移，DEL模式還提供直觀體驗、理性解析之雙重路徑，使得現在之我得以將過去之我、未來之我以不同路徑喚至當下，使得時間的差異變更多元、細緻。最後，當對自我探問的時間、路徑帶來的差異被現在之我整合感受，形成對現在之我的新理解，當下抉擇自己的「想要」、「能要」。如此歷程，持續循環，人在其中邁向整全之我。新的現在之我也將對現在世界有了新看見，不再覺得它是讓人動彈不得的困境，反而在重新理解、

賦予意義的過程中讓各式關聯翻新，讓現在之我展開新實踐，以期在當下處境中安身立命。

參考文獻

- 王玉珍（2020）。靈性取向與優勢中心生涯諮商。載於金樹人、黃素菲（主編），生涯理論與實踐：本土化與多元性視野，頁87-116。心理。
- 李維倫（2017）。受傷的時間性：受性侵害及家庭關係斷損少女之生活經驗的存在現象學分析。中華心理學刊，**59**（3），145-161。<http://dx.doi.org/10.6129%2fCJP.20170518>
- 洪瑞斌（2017）。「個我」與「大我」以雙文化自我觀點建構臺灣大學生生涯敘說。本土心理學研究，**47**，161-231。<https://doi.org/10.6254/2017.47.161>
- 翁士恆、彭榮邦（2018）。以「非我」為引探究受苦經驗與療癒實踐行動：從現象學取徑。中華心理衛生學刊，**31**（3），253-274。<http://dx.doi.org/10.6254%2f2017.47.161>
- 曹訓嘉、許育光、劉淑慧（2023）。覓情與營生交融開展：矯正學校離校青年再求學生涯發展經驗之現象學探究。中華輔導與諮商學報，**66**，41-80。<https://doi.org/10.53106/172851862023010066002>
- 曹訓嘉、劉淑慧、許育光（付梓中）。「角色義務」與「獨立自主」的相生相依：矯正學校青年自我「關聯身份」野地闖蕩實踐歷程的現象學探究。本土心理學研究。
- 劉淑慧（2020）。德性存在生涯模式：易經和現象學之啟發。載於金樹人、黃素菲（主編），華人生涯理論與實踐：本土化與多元性視野，頁441-496。心理。

圖8
辯證存在生命生涯模式之自我探索與發展



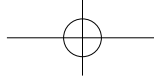
劉淑慧 (2021)。生涯作為在世存有之倫理實踐：為我與為他之雙向超越。載於汪文聖 (主編)，華人倫理實踐：理論與實務的交會，頁199-230。政大出版社。

劉淑慧 (2022)。本土諮商理論之發展

：以辯證存在生命生涯模式為例 (靶子文章)。本土諮商心理學學刊，13 (1)，1-59。

劉淑慧編著 (2016)。變易的力量：e時代的生涯籌劃。張老師。

劉淑慧編著 (2017)。生涯錦囊：變的



- 力量完整版（系列影片）。彰化：國立彰化師範大學華人生涯研究中心。http://careering.ncue.edu.tw/story/story_board.php?f_id=4&b_id=410
- 劉淑慧編著（2018）。生涯錦囊：變的力量精華版（系列影片）。彰化：國立彰化師範大學華人生涯研究中心。http://careering.ncue.edu.tw/story/story_board.php?f_id=4&b_id=410
- 劉淑慧、夏允中、王智弘、孫頌賢（2019）。自我及其在生活世界中的運作：從存在現象學處境結構觀之。中華輔導與諮商學報，55，1-26。http://dx.doi.org/10.3966%2f172851862019050055001
- 劉淑慧、盧怡任、洪瑞斌、楊育儀、彭心怡（2013）。在世間活出個人獨特意義：存在現象學取向生涯觀與其在華人生涯網設計理念的落實。輔導季刊，49（4），2-13。
- 盧怡任、劉淑慧（2014）。受苦轉變經驗之存在現象學探究：存在現象學和諮商與心理治療理論的對話。教育心理學報，45（3），413-433。http://dx.doi.org/10.6251%2fBEP.20130711.2
- Freidlin, P., Littman-Ovadia, H., & Niemiec, R. M. (2017). Positive psychopathology: Social anxiety via character strengths underuse and overuse. *Personality & Individual Differences, 108*, 50-54. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.003
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- McLean, K. C., Pasupathi, M., & Pals, J. L. (2007). Selves creating stories creating selves: A process model of self-development. *Personality and Social Psychology Review, 11*(3), 262-278. https://doi.org/10.1177/1088868307301034
- Marsh, H. W., & O'Mara, A. (2008). Reciprocal effects between academic self-concept, self-esteem, achievement, and attainment over seven adolescent years: Unidimensional and multidimensional perspectives of self-concept. *Personality & Social Psychology Bulletin, 34*(4), 542-552. https://doi.org/10.1177/0146167207312313
- Perls, F., Hefferline, R. E., & Goodman, P. (1966). Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality. *Philosophy and Phenomenological Research, 26*(4), 597-598.
- Super, D. E. (1990). A life-span, life-space approach to career development. In D. Brown & L. Brooks, *Career choice and development: Applying contemporary theories to practice* (pp. 197-261). Jossey-Bass.
- Savickas, M. L. (2011). *Career counseling*. American Psychological Association.