

生涯發展處境中「享變」之經驗結構： 奠基於辯證存在生命生涯模式之輔導方案

The Experience Structure of "Enjoying Change" in the Career Development Environment: A Counseling Program Based on the Dialectic Existential Lifecareer Model

曹訓嘉¹、劉淑慧²
Tsao-Xun Jia¹, Liu-Shu Hui²

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5個聚焦於享受生涯變化之活動(秘笈)，儘管並非實徵研究，依然藉助現象學分析，以其中一個秘笈帶給使用者的經驗結構作為範例，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. 「我在世界流變中受苦！」—覺察「境變我不變之苦」，興起對變之關注；2. 「我有可能跳脫不變？」—因他人經驗想像新籌劃之可能性，積累離苦動力；3. 「我還能如何活於變？」—以新籌劃思維方法翻轉應變之姿，看見未來新世界；4. 「我就這樣展開變！」—具體勾勒朝向新可能性的未來經驗，讓「我之變」逐漸豐厚；5. 「我變出新活法！」—豐富在世存有樣貌，積累生命智慧與勇氣；以及6. 「我活在變中！」—活化「應變之姿」，催生「享變」的態度。其終極目標，在以DEL辯證觀協助個體了解生涯之我變與境變，並沿雙重路徑在時間空間中實踐出享變風格。

關鍵詞：存在現象學分析、享變、經驗結構、辯證存在生命生涯模式、輔導方案

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)彰化縣彰化市進德路1號，國立彰化師範大學輔導與諮商學系(所)
，E-mail: shl.intheworld@gmail.com



壹、從辯證存在生命生涯模式看 生命生涯發展處境之「變」

隨著全球化、科技創新與產業轉型，求職場域需求存在高度不確定性，勞僱型態朝向短時、多變（黃月盈，2019）。據行政院主計總處統計，近十年台灣非典型工作人數長期呈現上升趨勢，每年平均增長2.4%，高於典型工作者之0.8%（行政院主計總處，2017）。過往職業與能力需求之間的配對已不再絕對，工作間的類型差異越趨模糊、更迭越趨快速，如何「『應』環境之『變』」也就成為了這個世代工作者的重要挑戰（吳芝儀，2012；Ackerman & Kanfer, 2020; Bridgstock, 2009）。

過去以分類性、階段性為核心之傳統生涯理論難以全盤說明個體該如何自處於更迭不斷的當前工作環境（洪瑞謙、林怡君，2022；Holland, 1997; Super, 1990）。如何協助人類應變、享變則是當今生涯理論必須關注的（李迪琛、金樹人，2018；黃素菲，2016；劉淑慧，2022）。辯證存在生命生涯模式（Dialectic Existential Lifecareer Model，以下簡稱DEL模式）是援用現象學與易經辯證哲學兩者為理論參考架構，轉化與應用西方生涯理論論述與實務運作，從而滋生出的生涯發展本質論述與輔導諮商運作模式（劉淑慧，2022；Liu, et al., 2014; Liu et al., 2015）。其提出了2大類8向度之生涯本質理解，第一類是生涯發展的共同本質：1. 空間性（spatiality）：活出鑲嵌在客觀世界之中的主觀世界；2. 時間性（temporality）：活出鑲嵌在客觀時間之中的主觀時間；3. 可能性（possibility）：活出無限可能性中被選擇的唯一可能性；4. 循環性（cyclicity）：在真實體驗、領會籌劃、決心抉擇

、實際行動之循環中「正在成為（becoming）」。第二類則是在生涯籌劃與實踐展現出的個人特色差異：1. 目的性（purpose）：安身與立命兩願景層面相生相成；2. 趨向性（direction）：為我與為他兩發展趨向亦此亦彼、雙向開展；3. 方法性（approach）：掌控落實與悅納變通兩籌劃策略和諧辯證；4. 律動性（rhythm）：安穩與享變兩籌劃方向相互消長、相輔相成。DEL模式認為變是生涯發展之固有特性，人一出生即處於永不停止的變動之中，人則必須在其中發展出個人理解（劉淑慧，2020，2021，2022；劉淑慧等人，2013），並採取行動以應對處境之變，而下一個變化亦會在籌劃之際發生（曹訓嘉等人，2023；劉淑慧，2022）。在循環性中展開生命生涯中的安穩與享變之辯證發展（劉淑慧，2020，2022），逐漸形成獨屬於己的在世存有與生命生涯實踐（劉淑慧，2021）。

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12、13、14、17、18秘笈以「安穩與享變」為焦點，下文先呈現享變系列秘笈所有活動步驟，接著以現象學方法分析呈現其中一個秘笈帶給使用者的生命生涯轉化移動，再進一步探究跨秘笈之共通使用者經驗結構，以及蘊藏其中之預期生命生涯轉化移動，以揭露享變系列如何引領使用者面對、因應與翻轉自我與變之關係，開創生涯的新可能性。

貳、享變系列個別簡介與其所帶 出之預期使用者生命生涯轉 化移動

享變系列包含：秘笈12《開創舞台：量身定做獨特的工作》，幫使用者結



合個人優勢和未來世界需求，開創獨特工作舞台；秘笈13《行走中道：統理想與現實》，幫使用者以超越正反之路徑，學習轉化理想與現實衝突所需的態度與方法，形成統整；秘笈14《打造品牌：成為高品質的工作人》，幫使用者反思個人如何在生涯處境中實踐個人品德與社會責任；秘笈17《超越衝突：創造雙贏的提升契機》，幫使用者以融合理性與直觀的抉擇分析來超越衝突，創造出第三選項；秘笈18《管理時間：讓生命複利遞增》，幫使用者分析與建立個人時間管理風格與方法。以下先呈現享變系列各秘笈活動步驟，幫助讀者瞭解各秘笈內容；然而因篇幅限制無法呈現所有現象學描述，作者僅描述使用者投入秘笈12活動時所展開的生命生涯轉化移動，供讀者參考。

如圖1之秘笈12之使用者經驗結構圖所示，1.「12-1」結構，秘笈首先透過「薪水族之死」，讓使用者向未來觀望變化可能帶來的生涯處境，將焦點放置於「若不改變可能會沒有工作」，充分感受到「境變，我不變之苦」；2.接著在「12-2」結構，秘笈藉由「抓住未來的線索」活動介紹產職業變化趨勢，增加使用者對生活世界中職業變化的趨勢理解。並以成功因應環境變化趨勢而發展出來的企業或職業案例經驗，催化使用者應變主體性，轉而關切「我如何創造未來所需的職業」；3.「12-3」結構，「未來望眼鏡」活動以個人偏好職業為焦點，讓使用者回顧找尋第一份工作的大環境處境及想像十年後處境，在今昔對照中凝聚出對於整體職業未來趨勢之想像。接著「生涯超新星」活動導引使用者記下剛才看到的未來趨勢後，喚來過去的才幹、興趣、重要的特殊正向經驗，形成「發展新創職業的可能性」；4.「12-4」結構，「自主生長的知識管理」

活動介紹「跨領域人才的生涯型態與發展」，催化使用者持續地反思、梳理、提升及善用自身與處境中的能力或資源，培養「持續學習以應變的主體性」；5.「12-5」結構，「太空梭圖」活動導引使用者打造太空梭並成為駕駛，思考太空梭將往何處展開未來旅程，並以此盤點處境資源，讓使用者有機會窺見朝向創新職業的可能路徑；6.「12-6」結構，「航空中繼站」活動引領使用者，將個人創新職業生涯投向未來生活世界，具體想像未來生涯的場景及置身其中將展開的活動，並超越現實而形成「對未來經驗的明晰體驗」；7.「12-7」結構，使用者將前面的活動成果拼成完整的「飛行地圖」，讓自我得以承接過去、繼承未來，形成貫穿三時的理解，凝聚成為活於未來多變生命生涯處境的享變姿態；8.「12-8」結構，「為何辛苦為何忙」單元讓使用者統整秘笈12體驗，以開放、持續學習的態度應對環境趨勢，並隨之調整個人生涯規劃，並以愛己所選態度堅定個人生涯，以「持續變」朝向未來籌劃。

參、蘊含在跨秘笈享變經驗結構之中的預期生命生涯轉化移動

一、「我在世界流變中受苦！」一覺察「境變我不變之苦」，興起對變之關注

生涯即是因應變化，而人則必須在諸事之變中不斷向前（劉淑慧，2020）。人對境之變的理解態度，將決定後續如何因應、施展籌劃。個體總是帶著自己的意圖去理解置身世界，並展開朝向未來願景的籌劃（劉淑慧，2020，2022）。然而個體所置身的世界勢必也會更

圖1
秘笈12之使用者經驗結構

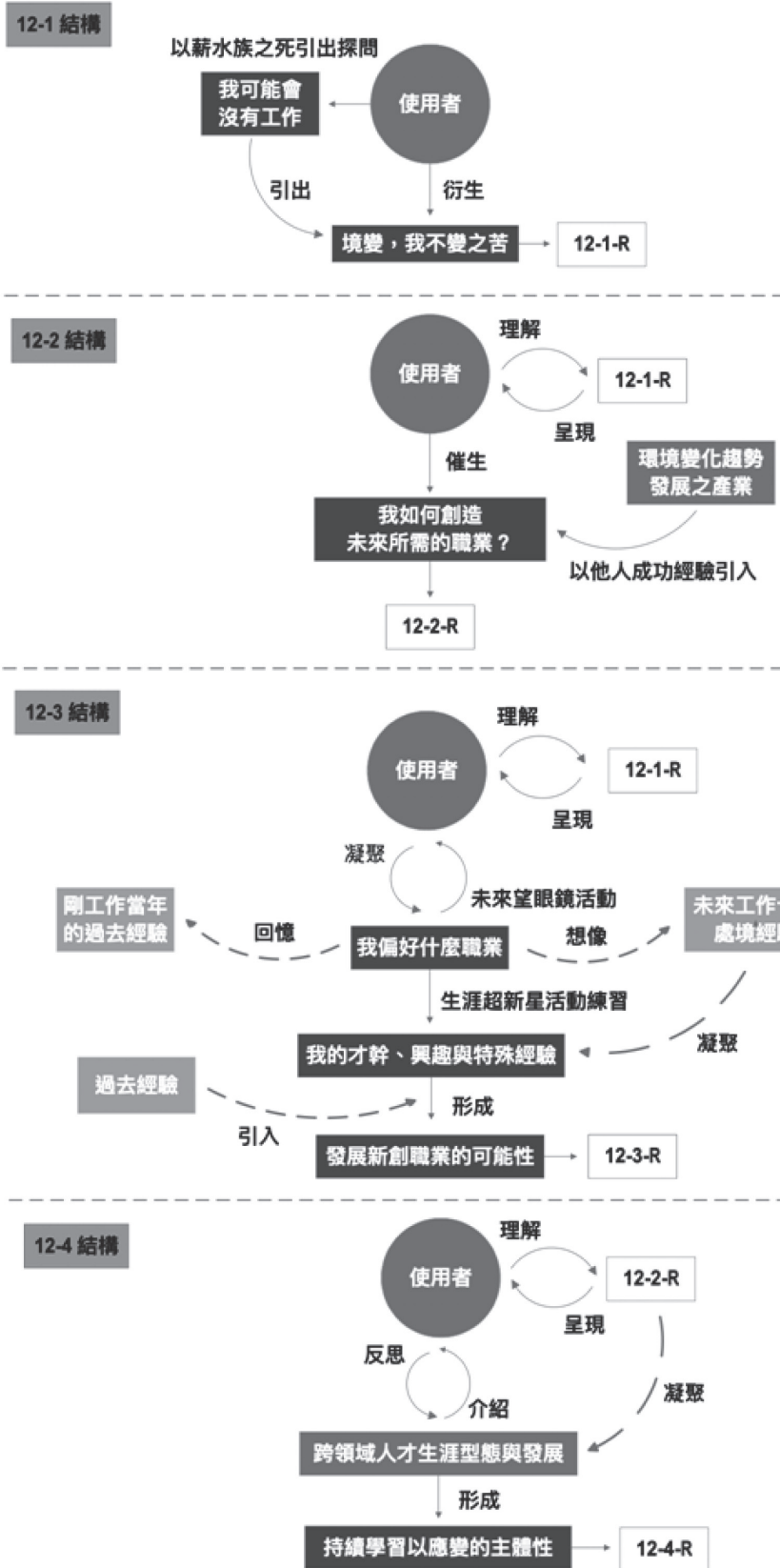
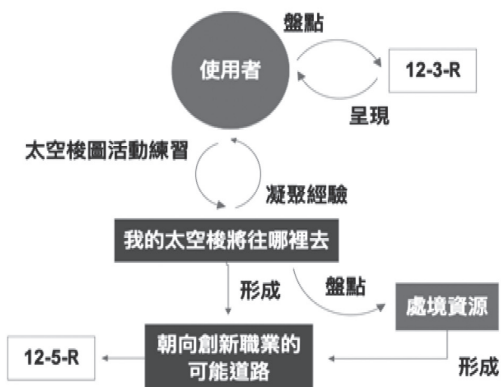
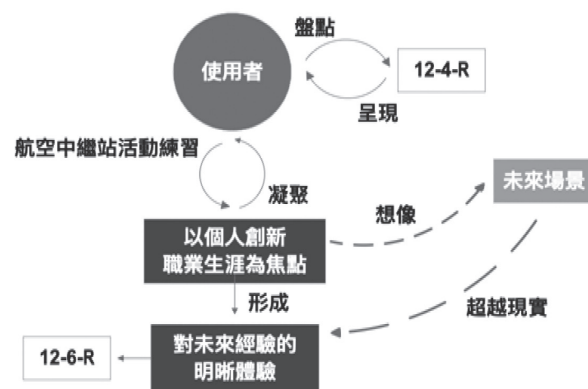


圖1 (續)
秘笈12之使用者經驗結構

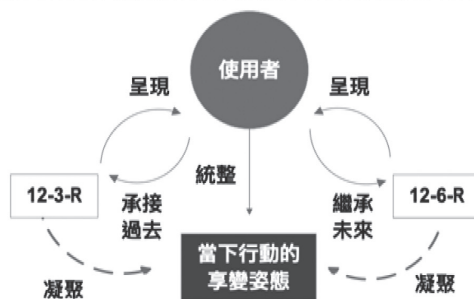
12-5 結構



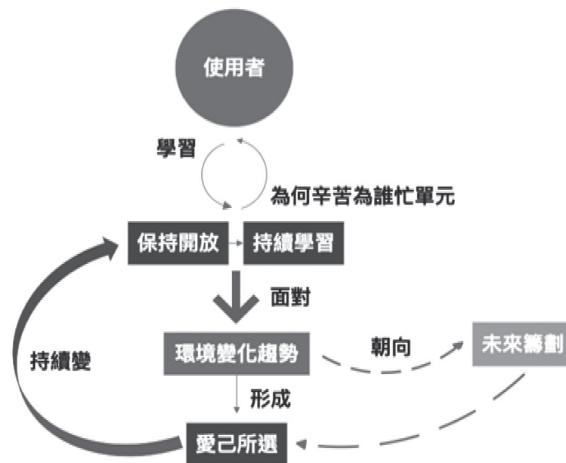
12-6 結構

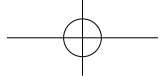


12-7 結構



12-8 結構





迭流變，當個體對置身世界理解失去彈性，認定「世界還是我以為的世界」，沒看見或不願看見處境之變，自願自地堅持著之前籌劃，生涯開展就會被固定在特定模式與方向中，陷入「境變我不變之苦」。

知苦才會想變（盧怡任、劉淑慧，2014），若想鬆動既有的對處境之變的理解，體驗自我因境變而生的苦是首要之重。享變秘笈系列從對於境之變的討論切入，讓使用者了解「我的不變」如何成就當前困境，並想像未來如何困於「置身世界流變自己卻不變所構成的拉扯之苦」中（如：秘笈12引出「只考慮找固定薪水的工作可能會沒有工作」之想像經驗；秘笈13引出期待理想卻遭逢困境而無法如願之想像經驗；秘笈14興發「我不變難以共好」的警覺；秘笈17引出「執著於挑出明確可知的最好選項」之籌劃而困於衝突之想像經驗；秘笈18引出依循既有時間籌劃而陷入困境之想像經驗）。

二、「我有可能跳脫不變？」—因他人經驗想像新籌劃之可能性，積累離苦動力

享變秘笈系列接續以成功應變之經驗案例，勾起使用者對「離苦」的想望，燃起「展開變化」的動力。這些案例不同於使用者習以為常的應變籌劃，提供了新思維，將焦點從「我不變之苦」轉而窺見我可以如何「活於生活世界流變中」之另類可能性（如：秘笈12介紹成功因應環境變化趨勢之企業、職業，啟發「我該如何創造未來所需新職業？」的好奇；秘笈14導引看見個人品牌與社會貢獻之可能性，引出「我的職業選擇如何有利於社會？」的期待；秘笈18引出「脫離時間困境」的期許）。

前述秘笈12、14、18，以他人經驗導引使用者想像新籌劃之可能性，看到原本理所當然、堅持不放的未來籌劃方向之外，其實還有其他可能性。他人經驗的呈現讓使用者有了新的開展方向，能夠沿著他者經驗的結果想像，並將自己試著投進去，形成模糊的未來願景影像，並以「離苦」想望作為籌謀未來方向變清晰的動力。

三、「我還能如何活於變？」—以新籌劃思維方法翻轉應變之姿，看見未來新世界

「我之變」是在個體預想之外的開展，是超越個體既有籌劃的意外發展。當個體看到生活處境中「生活世界多變」的必然性，對於「我如何活於變」的既有理解將慢慢鬆動，為「生活世界之變」所能施展的籌劃也將不同於鬆動前（曹訓嘉等人，2023；劉淑慧，2022）。享變秘笈系列以下列兩種路徑呼應使用者離苦之動力，引入新思維方法，改變使用者應對世界多變的方式。

（一）以實踐新籌劃思維方法來重構、翻轉習以為常的「應變之姿」

直接導引使用者展開奠基於新籌劃思維的方法步驟，翻轉原本習以為常的應變之姿，跳脫「我不變」的桎梏，成為後續開展新行動的基礎。

享變秘笈系列提供四種轉化翻新使用者「應變之姿」的焦點：1. 以「通盤接納」觀點取代「對立二分」觀點，將原先自我與周身環境中的「不適合」轉化成「理想生涯的一部分」（秘笈13導引出對自我與周身環境觀點的「正負翻轉」）；2. 從「既有選項中挑選」轉向至「創造新選項」（如：秘笈12從「我



可以如何從現有工作找到適合的」轉向「我如何創造未來所需的工作」。秘笈17從「衝突抉擇中選擇一個」轉為「開創雙贏、共好的第三選項」；3. 讓自我之關注焦點從「全然放在自身或是他者身上移開」，成為「為我為他共好籌劃付諸行動」（秘笈14從「為己」轉向「為社會貢獻」；秘笈17從「為我或為他」抉擇困境超越，轉向「為我又為他」追求雙贏、共好）；4. 從「顧好現在的時間管理」轉向「延續到未來的時間管理」，增加未來可用時間（秘笈18之「優秀窮媽媽」轉向學習「富媽媽複利時間管理思維」）。

（二）以新舊思維方法相互比對，增加對「應變之姿」的多元理解

呼應DEL模式主張之方法性（劉淑慧，2022），以既有思維與新思維（以及相對應的既有籌劃方法與新籌劃方法）之相互比對來呈現各自優劣勢，再導引使用者增廣自我理解、發現未來新籌劃方向（如：秘笈13先以二分對立觀點的優劣觀點看待，再以「如何統整愛恨衝突？」引入「全盤接受」的新思考模式，結合「表達性藝術創作（冒險之書）」，作為實踐「全盤接受」新思考模式的籌劃方法，從而翻轉對個人特質的二分看法；秘笈17先以既有理性分析思維，看見當前的抉擇衝突無法解決。接著以知已知彼、追求雙贏、統合綜效之新思考模式，看見超越衝突的籌劃方向；秘笈18則先揭露了既有時間管理籌劃之限制與困境，再調整當前時間管理，發現顧好現在與未來的時間管理方式）。

四、「我就這樣展開變！」—具體勾勒朝向新可能性的未來經驗，讓「我之變」逐漸豐厚

在以新籌劃思維翻轉應變之姿後，享變秘笈系列導引使用者進一步勾勒與

體驗朝向新方向的具體未來經驗（如：秘笈12超越現實，想像未來圓夢具體場景；秘笈13以故事敘說勾勒朝向未來圓滿生涯開展的圖像；秘笈14想像未來職業施展品格責任之未來經驗、運用創造力想像未來品牌創新與貢獻圖像，展開掌控籌劃，擬定行動方案，形成實踐個人品格責任與社會貢獻的具體經驗）。

傳統生涯取向對於個體實踐未來生涯安排之作法，是讓個體透過設定理想目標，接著盤點從當前處境至最終目標路徑過程所需的資源，最後拆分成為各個次目標／步驟並按部就班執行。DEL模式與傳統生涯取向不同，不以設立目標為第一步驟，是先協助使用者先形成未來願景，接著透過新籌劃思維與方法為路徑，想像未來尚未／可能發生之經驗，體驗「享變」的處境，接著將生涯之變化投向未來展現，在選擇嘗試、安排間將之不斷喚於當下經驗，在體驗中，「不可預測的變」成為「體驗過後、熟悉的變」，自我對「生活世界之變與我的應變」圖像也變得清晰。

五、「我變出新活法！」—豐富在世存有樣貌，積累生命智慧與勇氣

DEL模式認為每個人都自有一套「該往何處去、如何前往彼處」的生命生涯觀，用以導引個人在生涯發展歷程中要什麼「生涯願景（career vision）」以及如何要「籌劃存在風格（projecting style, ways of being-in-the-world）」（劉淑慧，2005，2020，2022）。人在周身環境打交道而展開生命生涯發展的過程中，自我認同中的生命生涯觀扮演至關重要的角色。使用者在前述鬆動與翻轉舊籌劃思維方法、學習與應用新籌劃思維方法的過程中，他的生涯觀乃至整個自我認同發生什麼改變呢？他的生命生



涯開展展現什麼變化呢？

首先，享變系列的所有秘笈都帶出律動性的改變。DEL模式認為「安穩」與「享變」是生涯發展中不可或缺的兩種生命生涯節奏，需要時而安穩時而改變，生涯困境往往來自執著於既有的籌劃不願改變（劉淑慧，2022）。使用者在體驗秘笈時因「境變我不變之苦」而生的想望，藉由他人經驗或另類籌劃思維方法引導，獲得朝向之處，從我正「陷入境變我不變之苦」脫離開來，讓我對於既有籌劃的執著鬆動，轉移到「我如何變？」以呼應「境之變」（秘笈12鬆動對找到傳統聘僱工作的期待，並將關注焦點從挑選現在既有工作轉往創造未來新奇工作；秘笈13以理想現實落差之苦，鬆動追求現在就完美無缺的理想工作之執著籌劃；秘笈14鬆動了舊有以完成任務換取報酬的既有籌劃，將眼光投向我希望所選職業影響環境；秘笈17鬆動「挑出明確可知的最好選項」之執著；秘笈18鬆動原先時間規劃籌劃方式，覺察「我所做的時間管理都只是顧好現在」。）隨著使用者開始願意放開「緊抓安穩」的既有籌劃，「想變（乃至享變）」就有機會帶出多元的可能性。

接著，秘笈牽引使用者離苦之動力，引入新籌劃思維方法，改變使用者應對諸事之變的姿態。透過在對自我應變認同於「量」上增多增廣，使用者對變有更多理解（如：秘笈12新梳理出「我可以發展什麼樣的新創職業」來因應未來境之變；秘笈14梳理出「原來我是這樣有利於社會」經驗與新自我認同）。另外，在「質」上也使得原先對變的理解觀點轉換，讓變呈現於現在的樣貌改變，以新方式讓使用者看見並理解（如：秘笈13將「二分思維」轉化學會了「全盤接受」的思維方式，並以新視野

觀看圓夢之旅中的負向因素；秘笈17從「二擇一」籌劃改為「以關聯為核心看見自我需要與他人需要」，轉化了「我原來可以這樣應對衝突」的自我認同；秘笈18轉化僅考量現在需求的時間規劃，轉為考量未來與當下的視野，重新梳理出「原來這是在意這些時間規劃」，及我對自己時間安排的認同）。讓變化從上述「量」與「質」的改變返回至現在視野中，方有足夠決心與體悟為後續享變開啟籌劃。

當使用者對於變具有多元理解與決心，對未來具有方向後，透過嘗試「想像」未來享變實踐經驗，體驗未來處境變化，並以新籌劃思維方法來練習與變化打交道，這個過程將使得朝向願景的籌劃在逐漸積累中愈來愈豐厚（秘笈12透過想像未來職業場景，樹立了我可以這樣跟隨著做，發展出「創新職業」的清晰圖像；秘笈13以「全盤接受」思維想像未來經驗，重構出「未來圓滿生涯」；秘笈14想像個人職業如何施展品格責任，以及想像個人品牌如何做出貢獻，形構出清晰、朝向未來實行的「共好籌劃」）。使用者在想像體驗中形成的各式反省、覺察，返回現在重新整理，後續都將確立成為使用者的施展策略，後續再遭逢變化處境中可以維持「隨變而不變／變」的姿態，進而使得自我應變的籌劃邊界延展開來。

六、「我活在變中！」—活化「應變之姿」，催生「享變」的態度

因享變系列所帶來的各式活動體驗只是讓使用者「暫時性」地在特定引導下開展對變化的新嘗試。然而，在離開被各秘笈導引的嘗試後，仍會遇到生活世界中的各式變化挑戰。為協助使用者發展穩固且能自我應用的應變之姿，大



部分秘笈都會在最後以「生涯放大鏡」與「生涯增值區」的指引，讓使用者能夠綜觀先前被秘笈帶出的體驗經驗，讓它們得以在未來脫離秘笈引導後依然能夠自行嘗試看見意義、自我堅持與等待、開展承擔行動（秘笈13），學會引入他者資源增加時間籌劃（秘笈14、18），或施展個人品德與社會責任籌劃的具體行動方針（秘笈14）。隨著對變化愈發熟悉，使用者將不僅專注於啟用新的應變之法，也讓自我能夠付諸實際作為，擴大生涯行動。隨著多條可能路徑的嘗試，使用者不僅開啟與發現新的選擇可能性，還調整籌劃推展到未來的持續改變。

再者，享變系列對變之作為不僅僅止步於當下之「應變」。還企圖進一步催化未來的、持續的律動性，以「生涯放大鏡」與「生涯增值區」，讓使用者對「我與變化」的學習不僅僅是「技巧上對應策略」，而是更深化成為「生活態度」。如：秘笈12中學習對新事物與知識保持開放並持續學習，並愛己所選，作為隨環境與職業變遷趨勢發展的享變態度；秘笈13鼓勵彈性運用「對立二分」與「全盤接受」思維，以持續不斷地梳理與實踐來朝向生涯目標；秘笈14鼓勵使用者將個人品牌融入生活態度，以實際行動（志願服務、呼朋引伴、多元觀察社會問題）在生命生涯中持續貢獻社會，從而實踐品格責任；秘笈18鼓勵將時間管理、多角化經營、建立支持團隊等籌劃化為人生態度，時刻實踐於日常之中。

無論使用者是遭逢影響生涯發展的重大變化、挑戰（如：換職業、選科系），或是「自行啟動變化」（今天換一家餐廳吃飯）好讓生活有些新意，享變系列想要帶給使用者的觀點是：安穩與享變並沒有哪個比較好，兩種策略都是

當用則用，安穩一陣子後改變，改變後安穩一陣子，以「持續享受變化」作為面對諸種變化的不二心法。

七、生涯發展處境中「享變」之經驗結構

經過上述活動方案分析與討論後，本輔導方案形成使用者之跨方案生命生涯移動經驗結構（參閱圖2）。使用者原先的自我邊界（中間藍色處）藉由秘笈活動提供的「成功之變」（左上方褐色處）與「境之變」（右上方墨綠色處），讓使用者擴增生涯理解，鬆動自我認同，拓寬自我邊界（中間藍色虛線處）。

秘笈教導使用者實踐新籌劃、思維（左方紅色處），翻轉原先自我應變之姿。並將原有生涯舊思維與新學習思維做對比（右方紫色處），使自我籌謀之姿變得豐富。當新思維新方法真正融入進使用者思考中，秘笈透過想像與嘗試，將新思維新方法付諸於可能的未來實行，並在想像後返回到自我中理解。透過實際練習，幫助使用者原先的籌劃邊界（中間黑色實線圈）向外擴展（外圍黑色虛線圈）。最後，以統整、鞏固與精煉應變之態度，使用者能夠在秘笈結束後，培養「持續變」的生涯態度並延展到未來，真正形成「享變」之姿。

八、本輔導方案之優缺點與使用注意事項

本輔導方案避免先引入艱深理論解說，而是以生活情境切入，並將生涯變化與應對體驗先融入至輔導方案中，讓使用者搭配影片自助使用。在體驗後才引入理論，鞏固使用者對自我與應對體驗的理解。以體驗代替教學，此為本輔導方案之優點之一；此外，本系列輔導



方案包含多個秘笈，能依照使用者需求自主尋求不同秘笈，沒有方案先後規定，富有彈性，此為優點之二。然而，由於本輔導方案是以自助為核心設計，若使用者為識字能力或理解能力相較弱勢之族群，須由專業助人工作者以引導之方式進行，此為本方案之缺點。

若是提供本方案予其他使用者自助使用，建議同步確認使用者識字或理解能力能夠獨自使用。若是以輔助引導、帶領方式進行者，建議熟稔生涯理論，並對現象學具備理解基礎。因此，本輔導方案除影片外亦有專書出版，包含指導語與學習單素材，讓帶領者參考使用。此篇文章亦是奠基於專書、自助影片外，細緻解析使用者體驗本輔導方案後之經驗結構，有興趣者得以更深入了解本輔導方案精髓。

肆、結論與建議

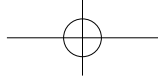
本輔導方案以現象學方法分析奠基於DEL模式所形成之享變系列秘笈，細

緻描繪了DEL模式如何引入「時間性」、「律動性」與「方法性」等原則，與生涯變化應對議題結合，讓具有生涯需求者得以自助使用。此外，透過使用者在密集中的生命生涯轉化移動，本輔導方案更細緻穿透了「享變」態度的體驗與培育過程，看到了自我如何因外在變之範例得以鬆動並讓視野延展，接著藉由引入新思維新方法拓展籌劃手段，並在嘗試體會中熟悉應變之姿，逐漸養成享變態度。

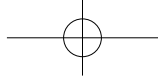
在實務應用方面，本輔導方案呈現了「享變」形成之經驗結構，可作為後續相關生涯實務工作者設計方法之借鏡，並透過貼近服務對象，關注其遭逢的因變之苦，並使其意識後，激發服務對象離苦的動力。然而，儘管本輔導方案所分析方案都曾以團體方案形式實施多次，在前述分析中所描述的使用者經驗也確實與實施經驗相呼應，但分析所得的「享變」經驗結構，仍有待後續依據詳實的使用經驗紀錄資料或使用經驗敘說進行嚴謹分析來加以檢視。例如，

表1
享變系列中個別秘笈之活動步驟

預期生命 生涯轉化 移動	秘笈12	秘笈13	秘笈14	秘笈17	秘笈18
覺察「境 變我不變 之之苦」， 興起對變 之關注	12-1「薪水族 之死」引出未 來因產業之 「變」可能沒 工作的困境	13-1以期待理 想卻遭逢困境 而無法如願， 引出「不變之 苦」	14-1導引反思 個人職業對社 會的貢獻，使 之興發「不變 難以共好」之 警覺	17-1以案例導 引反思「執著 於挑出明確可 知的最好選項 」將困於「不 變之苦」中	18-1以時間緊 迫為例，引出 依循既有時間 規劃而苦於奔 忙的困境
因他人經 驗想像新 籌劃之可 能性，積 累離苦動 力	12-2「抓住未 來的線索」介 紹產職業變化 趨勢與成功因 應企業或職業 ，鼓勵使用者 開創新職業		14-2以Milgram 六度分隔理論 與公益實例， 鼓勵使用者跨 出舒適圈，打 造個人品牌與 貢獻社會		



預期生命 生涯轉化 移動	秘笈12	秘笈13	秘笈14	秘笈17	秘笈18
以新籌劃 思維方法 翻轉應變 之姿，看 見未來新 世界	12-3「未來望 眼鏡」導引想 像未來個人職 業狀態，接著 「生涯超新星 」將職業未來 趨勢與才幹興 趣整合，形成 創新職業 12-4「生涯一 點通」的各行 各業創新發展 事例，鼓勵 「開放而有焦 點地學習」、 「有目的地嘗 試與突破」	13-2以「統整 過去所學」， 以個人目標評 判周身資源、 條件而形成優 勢能力、吸引 因素、不足能 力與擔心猶豫 等優劣區分 13-3引導以 「全盤接受」 思維重新看待 圍繞生涯目標 的各式體驗， 不執著於移除 、改善不好 13-4依「13-2 」從各式體驗 因素各選出2 個，接著應用 「13-3」繪畫 「冒險之書」 ，將過去優與 劣8因素都融 入未來圓滿圖 像	14-3以「品格 氣球」導引制 定目標職業， 並思考該職業 如何貢獻社會 ，以此讓使用 者回憶自己過 去展現相應職 業品格、社會 責任的經驗， 形成對這些品 格的認同	17-2以「生涯 抉擇平衡單」 活動，導引以 當前衝突處境 為例，練習以 理性解析路徑 在既有選項中 抉擇 17-3引導體驗 對17-2結果之 感受，以給出 理性解析路徑 之外的直觀體 驗路徑，兩種 路徑相輔相成 地形成在既有 選項中的抉擇 17-4「創造第 三選項」引入 「知己知彼」 、「追求雙贏 」與「統合綜 效」，以理解 並化解我他衝 突來超越抉擇 困境，在既有 選項外做抉擇 17-5引入「知 己知彼」，導 引分別書寫並 敘說自己、他 人的立場，凝 聚出自我及他 人的核心價值 17-6引入「追 求雙贏」，透 過「大聲宣誓 」願意秉持超 越衝突所需之 退讓與願全心 態，鞏固超越 衝突的決心	18-2以「優秀 窮媽媽」舉例 ，說明講求快 速、重要，重 視當下關係品 質的時間管理 策略 18-3以「富媽 媽」舉例，說 明維繫貫穿三 時關係品質的 時間管理策略 ，引出尋求脫 離時間管理困 境的反思 18-4使用者以 依急迫-重要性 分類，洞悉當 前個人時間管 理安排，並形 成。接著對安 排進行檢視與 主觀評分，了 解自我時間規 劃的滿意程度 18-5導引依照 富媽媽時間複 利策略，調整 時間管理安排 ，直到對規劃 滿意 18-6介紹拖延 對時間管理之 干擾，引出陷 入拖延循環的 處境，盤點拖 延的各式經驗



預期生命 生涯轉化 移動	秘笈12	秘笈13	秘笈14	秘笈17	秘笈18
具體勾勒 朝向新可 能性的未 來經驗， 讓「我之 變」逐漸 豐厚	12-5「太空梭 圖」盤點支持 自我迎新創 職業的資源與 路徑	13-5敘說圖畫 故事，組織朝 向圓滿未來之 行動籌劃	14-4以職業品 格與社會責任 為焦點，想像 未來從事職業 之行動籌劃， 催化我他良善 關係之可能性	17-7引入「綜 合統效」，以 增加資源（把 餅做大策略） 及超越既定路 徑（創意結合 策略），具體 開展出創新路 徑之可能性。	18-7介紹對抗 拖延的策略， 得以尋求脫離 拖延的行動
	12-6「航空中 繼站」想像一 步步抵達新創 職業的未來場 景與活動		14-5將14-3與 14-4連結至個 人，形成對職 業品格與社會 責任的認同	17-8以「內在 溝通大聲講」 導引將超越我 他衝突策略類 化到內心衝突 ，在未來面對 生涯抉擇時， 無論我、他， 能夠藉由不同 內在聲音之相 互退讓與顧全 ，在合作中給 出創新路徑， 持續朝向圓夢 旅途	
	12-7結合「生 涯超新星」、 「太空梭圖」 、「航空中繼 站」活動成貫 穿三時的未來 生涯歷程想像 與準備當下行 動的享變姿態		14-6介紹社會 企業概念與範 例，帶出為他 行動的安身立 命籌劃之可能 性	14-7以「我的 社企流」，鼓 勵發展個人社 企品牌，形成 為我為他謀求 共好之行動籌 劃	
活化「應 變之姿」 ，催生 「享變」 的態度	12-8「為何辛 苦為何忙」統 整秘笈12學習 ，以「保持開 放」、「持續 學習」、「愛 己所選」作為 與環境並進， 開展、調整並 堅定個人生涯 之享變態度	13-6辯證運用 「對立二分 （掌控落實） 」、「全盤接 受（悅納變通 ）」思維來實 踐13-5，走在 持續梳理、實 踐、體驗與再 梳理之中	14-8以「謙卑 學習，做出貢 獻」與「讓世 界走進你的心 」提醒時刻觀 察、呼朋引伴 ，將個人品牌 融入生活態度 ，並以實際行 動投入社會服 務，在生活同 時實踐品德責 任與利他貢獻		18-8以「建立 個人風格與支 持群」鼓勵養 成時間管理習 慣、不同清單 事項緩衝的多 角化經營策略 、建立合作團 隊，將富媽媽 複利時間管理 與對抗拖延策 略付諸實踐

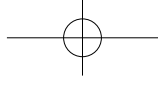
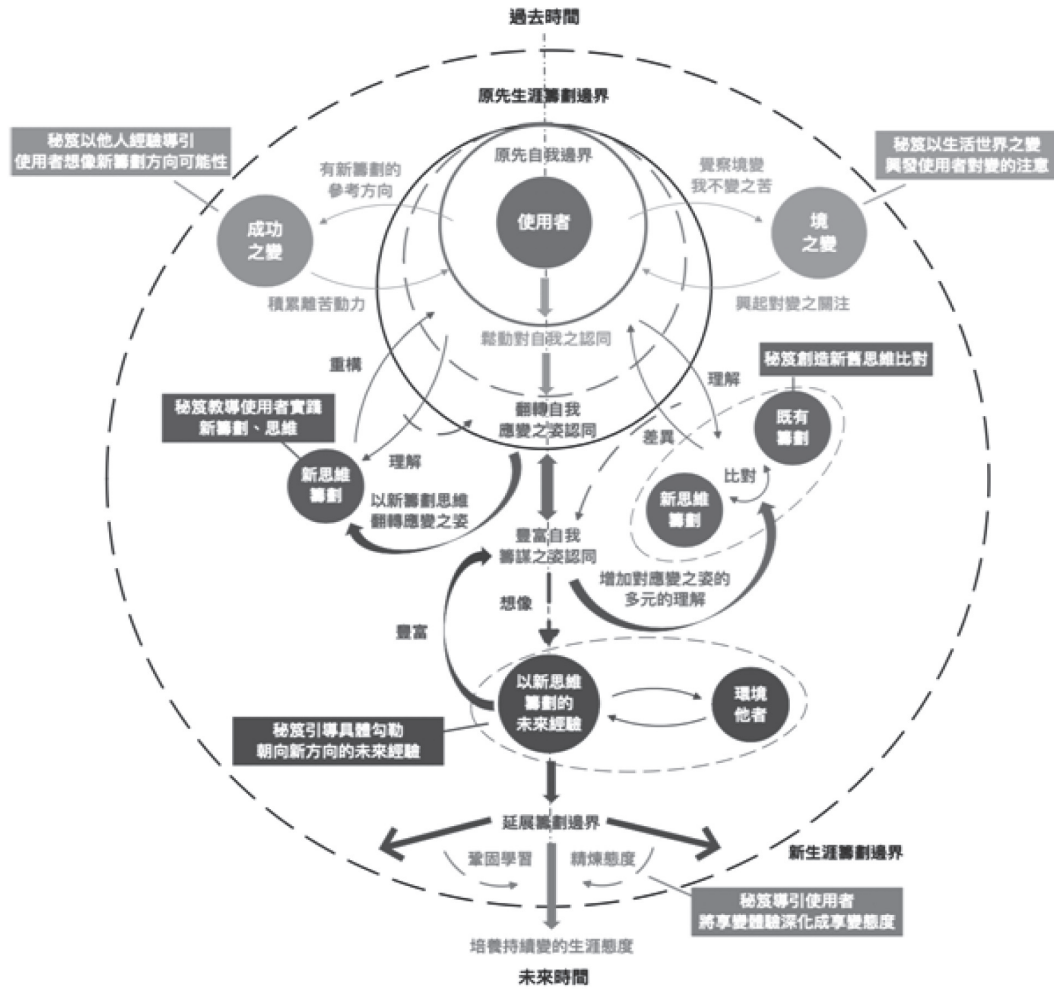


圖2
生涯發展處境中「享變」之預期生命生涯轉化移動經驗結構



後續研究方向可透過實際工作坊帶領，以行動研究方式邀請不同類型之使用者使用自助方案，並在使用過程觀察記錄、使用後進行訪談，了解使用者在使用享變系列秘笈後之享變體驗，豐富「享變」經驗結構之內涵。

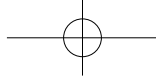
參考文獻

行政院主計總處 (2018)。2017年人力運用調查報告，行政院主計總處。
吳芝儀 (2012)。大專青年就業力、就業職能與職場職能之內涵探究。當

代教育研究季刊，20 (2)，1-45。
李迪琛、金樹人 (2018)。緣的特性及其對生涯發展的影響。教育心理學報，50 (2)，341-362。https://doi.org/10.6251/BEP.201812_50(2).0008
洪瑞謙、林怡君 (2022)。生涯諮商典範轉移新趨勢對生涯轉換的啟發。輔導季刊，58 (1)，31-44。
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。



- 黃月盈 (2019)。非典型就業對國內薪資影響之研究。《經濟研究》，19，65-79。
- 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。
- 劉淑慧 (2005)。全生涯發展模式之構思。載於全人發展取向之輔導與諮商專業人力培育學術研討會論文集 (頁57-105)。彰化師範大學教育學院輔導與諮商學系。
- 劉淑慧 (2016)。變易的力量：e時代的生涯籌劃。張老師。
- 劉淑慧 (2017)。生涯錦囊：變的力量完整版 (系列影片)。國立彰化師範大學華人生涯網。http://careering.ncue.edu.tw/story/story_board.php?f_id=4&b_id=410
- 劉淑慧 (2018)。生涯錦囊：變的力量精華版 (系列影片)。國立彰化師範大學華人生涯網。http://careering.ncue.edu.tw/story/story_board.php?f_id=4&b_id=410
- 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。
- 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。
- 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。《本土諮商心理學學刊》，13(1)，1-59。
- 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://doi.org/10.6251%2fBEP.20130711.2>
- Ackerman, P. L., & Kanfer, R. (2020). Work in the 21st century: New directions for aging and adult development. *American Psychologist*, 75(4), 486-498. <https://doi.org/10.1037/amp0000615>
- Bridgstock, R. (2009). The graduate attributes we've overlooked: Enhancing graduate employability through career management skills. *Higher Education Research & Development*, 28(1), 31-44. <https://doi.org/10.1080/07294360802444347>
- Holland, J. L. (1997). *Making Vocational Choices: A Theory Of Vocational Personalities And Work Environments* (3rd ed.). Psychological Assessment Resources.
- Liu, S. H., Lu, Y. J., Deng, C. P., Wang, C. H., Keh, F. B., & Tsai, Y. C. (2015). Social practice of a career guidance project: Based on the wisdom of classic of changes. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 9(2), 50-64. <https://doi.org/10.1017/prp.2015.13>
- Liu, S. H., Wang, C. H., Deng, C. P., Keh, F. B., Lu, Y. J., & Tsai, Y. J. (2014). Action research using a Chinese career model



of the wisdom of classic of changes and its applications. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 8(2), 83-94. <https://doi.org/10.1017/prp.2014.11>

Super, D. E. (1990). A life-span, life-space approach to career development. In D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Career*

Choice And Development: Applying Contemporary Theories To Practice (pp. 197-261). Jossey-Bass.

投稿日期：2022年11月17日

通過日期：2023年06月07日

