

體驗中開展和諧轉化的生涯籌劃風格： 解析辯證存在生命生涯模式之輔導理念

Carry Out a Harmoniously Transformed Career Planning Style in Experience: Analyzing the Guidance Concept of Dialectical Existence 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, DEL)，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。其中，陰陽生涯籌劃風格是此模式的重要概念之一，以體驗不同風格達到和諧辯證之生涯觀。為使讀者了解DEL如何運用於生涯輔導中，本文將介紹DEL如何引導個體在多元籌劃路徑嘗試達到和諧轉化之動態過程，並以現象學方法解析劉淑慧 (2016, 2017, 2018) 之《生涯錦囊：變的力量》之輔導自助活動 (秘笈) 帶給使用者的生命生涯移動轉化，揭露DEL模式之輔導原則：1. 籌劃的起始—我想要「檢視此刻狀態」，藉以準備做出「籌劃」；2. 籌劃的厚度—運用多元探索風格，使「客觀空間具備個人主觀意義」；3. 引介整體架構—使「真實體驗」放入籌劃框架理解，賦予探索體驗意義；4. 決心宣告—承諾將先前體驗轉化為未來事實；5. 理解我的籌劃風格，如何成就實際現在以及可能未來，萌生圓融雙用渴望；6. 以我為「主體」運用不同「籌劃風格」，並在想像開展過程中練習實踐「圓融雙用、和諧轉化」；7. 在因應變化中體悟優勢與風險，形構個人應變之道；8. 以「陰陽綜合之道」融合籌劃於變，延續成為「和諧轉化」之存有風格。

關鍵詞：存在現象學分析、生涯籌劃、和諧轉化、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涯觀與籌劃風格

回觀過去生涯典範轉移之跡，現代取向生涯模式以適配性為核心，輔以客觀評量工具與事實性資訊來獲得個體生涯發展最適化的路徑（黃素菲，2016；劉淑慧，2020；Super, 1990）；後現代取向生涯模式則奠基於建構知識論，以多元性與獨特性關注人類生涯開展，以質性體驗活動與敘說故事向周身世界探索，形構對生涯繼往開來的理解（黃素菲，2016；劉淑慧，2020）。無論是哪一種生涯典範，個體如何實踐生涯皆是探究之重點核心。

生涯觀（career view），是個體關注周身處境，對「究竟我是誰？我從哪裡來？我將往何處去？此生想要如何活著？目前如何活著？我將可以如何活著？」的自我解釋（劉淑慧，2020），而生涯則是奠基於此解釋觀點的實踐之旅（劉淑慧等人，2014）。劉淑慧等人（2014）提出生涯經驗行動與詮釋循環之理解，認為人會在「真實體驗」、「領會籌劃」、「決心抉擇」與「實際行動」中開展生涯。「真實體驗」意味著人在所置身的處境中以身心體會，隨著時間發展，順應生涯的當下。而「領會籌劃」即涉及了我如何領會真實體驗之當下處境以及發生於我之經驗，並知曉「我是否滿意」、「我是否喜歡」。當我所領會之感受不同，在「決心抉擇」時個體即會下定決心，抉擇是否保持此處境，或是做出行動改變、順應處境。後續「實際行動」所開展之實際存有樣貌，則將成為新一輪循環中的真實體驗之處境。

劉淑慧（2020，2022）之辯證存在生命生涯模式（Dialectic Existential

Lifecareer Model，以下簡稱DEL）結合海德格存在現象學詮釋循環及易經陰陽之道為視框，觀看人類施展生涯之籌劃策略。統整出人在「實際行動時」具備陽性的掌控（controlling）與陰性的悅納（appreciating）兩種籌劃取徑。「掌控」是人透過規劃、主導、控制來挑選及創造所需之物，並安排於生涯之中；「悅納」則是以接納、享受之姿與生涯各式事物相遇。DEL並進一步提出了陰中有陽、陽中有陰之中庸生涯籌劃之道——「既掌握、又悅納」。在個體生涯發展若僅僅依靠掌控或是悅納之道，雖獲得了該籌劃取徑之優勢展現，但亦附帶了該籌劃取徑之弱點（劉淑慧，2020，2022；Liu, et al., 2016）。透過在掌控籌劃中融入悅納、在悅納中融入掌控，成為「生命生涯籌劃之和諧轉化（harmonizing in lifecareer projecting）」，使得生涯觀與籌劃展現翻新，具備兩者之優勢。

如何引領生涯困頓者開展出適合個人的生涯觀並付諸行動，是生涯輔導諮商工作者目標之一。劉淑慧（2016，2017，2018）參考DEL並發展出一系列輔導自助活動（秘笈），將DEL之和諧轉化輔導理念運用其中。本文將透過使用者於此系列秘笈中的體驗，揭露DEL之輔導理念原則與個體如何透過籌劃風格體驗與嘗試開展和諧轉化生涯觀的動態辯證過程。

貳、以DEL理念設計生涯籌劃風格和諧轉化體驗之輔導方案

為了讓讀者理解DEL如何運用於生涯輔導中，作者先簡短呈現劉淑慧（2016，2017，2018）之生涯籌劃風格和諧轉化系列輔導方案，再以現象學方法分析其中帶給使用者之生命生涯轉化移動。然而為同時顧及嚴謹性與篇幅限



制，本文折衷呈現秘笈15之現象學文字描述，其餘秘笈08、16僅呈現使用者自助使用時的生命生涯轉化經驗結構圖。

一、生涯籌劃風格和諧轉化系列與秘笈15之架構與設計理念

生涯籌劃路徑和諧轉化系列是以劉淑慧（2020，2022）發展之DEL中的籌劃風格辯證作為方案核心骨架，結合劉淑慧等人（2014）之生涯經驗之詮釋循環歷程設計體驗流程。導引使用者在方案過程透過真實體驗不同籌劃，並在後續各秘笈主題籌劃理念與步驟，反思個人探索與籌劃風格。最後做出決心抉擇，在實際行動中開展「既掌握、又悅納」的和諧轉化生涯觀。

其中共有三個子秘笈：秘笈08《學習學習：做自己的教育部長》；秘笈15《籌劃夢想：在現實中打造藍圖》；秘笈16《享受變化：歡喜迎接生涯中的意外》。本文之重點在呈現和諧轉化之輔導理念與經驗結構，秘笈15主題聚焦於「籌劃行動本身」，因此作者取其中秘笈15為示範，說明輔導方案設計理念與架構。秘笈15專注於朝向圓滿生涯之籌劃，過程引導使用者建構圓滿生活圖像，再以Haanel圓夢三步驟為架構，再引入「掌控力（理性掌控）」與「開放力（直觀悅納）」，協助使用者理解個人籌劃風格後，導引其發揮慣用籌劃風格的優勢，並輔以非慣用籌劃風格補強（如表1所示）。

二、秘笈15《籌劃夢想：在現實中打造藍圖》中使用者之生命生涯轉化移動

接著，作者以現象學方法描述秘笈15活動內容，呈現使用者自助使用時的

生命生涯轉化移動。如圖1所示，秘笈15共有11個生命生涯轉化移動經驗結構。在1.「15-1」，「時光機，看見未來」環節先以夢想的對話討論，引出使用者對於探索個人期望生活樣貌的動力；2.「15-2」，「預演未來」環節以隱喻的時光機為媒介，導引使用者透過冥想，凝聚出實踐夢想後的生活處境；3.在「15-3」，秘笈導引使用者透過書寫、拼貼或是畫圖等方式，將前述實踐夢想後生活處境成為現在「真實看見」的實體存在；4.在「15-4」，使用者重新端詳產出的夢想實體存在，搭配著秘笈以CCN圓滿生涯量表介紹的三向度圓滿內容，或是進行CCN圓滿生涯量表測驗，以理性解析方式洞悉出「我如何滿意自己的未來理想生涯？」；5.在「15-5」，「圓夢三秘訣」環節介紹Haanel的圓夢三秘訣：「看見夢想」、「堅定相信」與「確實去做」，並指出結構15-2、15-3、15-4已經協助「看見夢想」。接著鼓勵使用者嘗試「堅定相信」，將產出的夢想實體存在凝聚成為「我可以開展夢想的可能性」；6.在「15-6」，「就是這麼特別的風格」環節讓使用者進行CCN生涯開展風格測驗，與夢想實體存在相互對照，形成理性解析路徑的生涯開展分數與偏好類型，並以「掌控力」與「開放力」初步凝聚成為「確實去做」的理解基礎。7.在「15-7」，秘笈讓使用者以「確實去做」的理解基礎為引，以直觀體驗路徑回憶曾經開展的生涯經驗、學習歷程、使得開展風格經驗變得豐厚，再引導使用者將過去的開展經驗收攏。接著，秘笈同樣以直觀體驗路徑讓使用者想像自己期待如何開展生涯，以未來視野形成對開展經驗的可能性理解。最後透過現在的「命名」行動，連結起三時的開展經驗，讓不同時間點匯聚於「命名的結果」，成為貼近個人的開展風格；8.

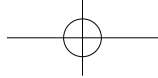


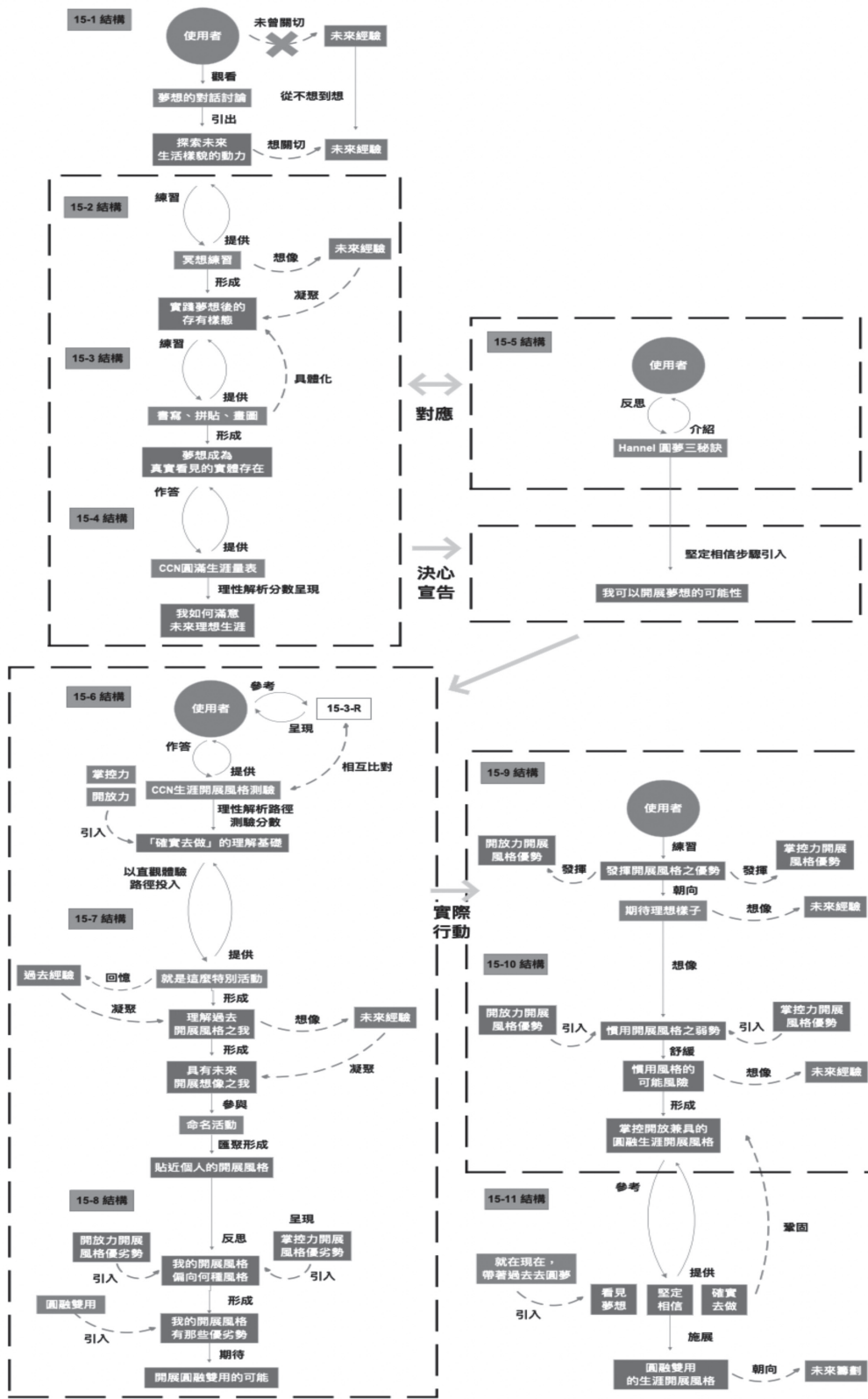
表1
秘笈15《籌劃夢想：在現實中打造藍圖》方案架構

單元名稱	架構細節
時光機，看見未來	15-1以夢想的討論，引出使用者探索夢想的動力。
預演未來	15-2導引使用者冥想未來生活並凝聚於當下。
	15-3以書寫、繪畫等方式創造並直觀體驗未來生活樣貌，讓使用者「看見夢想」。
	15-4導引使用者填寫「CCN圓滿生涯量表」來評估15-3創造的未來生活樣貌，檢核步驟15-2、15-3想像的夢想是否與理想未來契合。
圓夢三秘訣	15-5介紹Haanel圓夢三秘訣：「看見夢想」、「堅定相信」與「確實去做」，並指出前面活動已經協助「看見夢想」，接著鼓勵使用者「堅定相信」看到的夢想，以便接著圓夢。
就是這麼特別的風格	15-6填寫「CCN生涯開展風格量表」，獲得個人生涯開展風格分數與偏好類型，成為「確實去做」的理解基礎。
	15-7以步驟15-6獲得之量表分數為引，引導使用者召回過去經驗，探索生涯開展風格之「對應經驗」、「如何學來」、「過去影響」、「重新選擇」，最後透過「命名風格」，形構對個人生涯開展風格的理解。
掌握開放，雙雙上手	15-8介紹掌控力與開放力的優劣勢，協助使用者奠定「圓融雙用」的基礎並期待引入。
不做會死！ 圓夢計畫超展開！	15-9導引使用者「確實去做」，以個人目標為引，以慣用風格擬定目標，安排未來圓夢之行動籌劃。
	15-10揭露偏執使用單一籌劃策略之弱點，並鼓勵使用者接著使用非慣用風格來補強慣用風格的圓夢規劃，讓非慣用風格中的可能風險得以因非慣用風格而舒緩。
就在現在， 帶著過去去圓夢	15-11回顧Haanel圓夢三秘訣，導引使用者以過去為師，以堅定態度自我支持、承諾並做出實際嘗試，實踐並成為新的生涯觀，催化作為未來生涯開展籌劃態度。

在「15-8」中，「掌握開放，雙雙上手」環節讓使用者回憶前述的個人開展風格，並介紹「掌控力」與「開放力」兩種生涯開展風格的優勢與劣勢，讓使用者對自身開展風格的優劣勢具有理解。接著，秘笈向使用者初步介紹「圓融雙用」之開展風格，讓使用者具有開拓新開展風格的可能性。9. 在「15-9」，「不做會死！圓夢計畫超展開」讓慣用掌控力風格的使用者以當前夢想為引做出實際嘗試，盤點達到未來夢想之次目標，並回到現在盤點個人優勢／限制與環境助力／阻力，初步展開以「掌握優勢」安

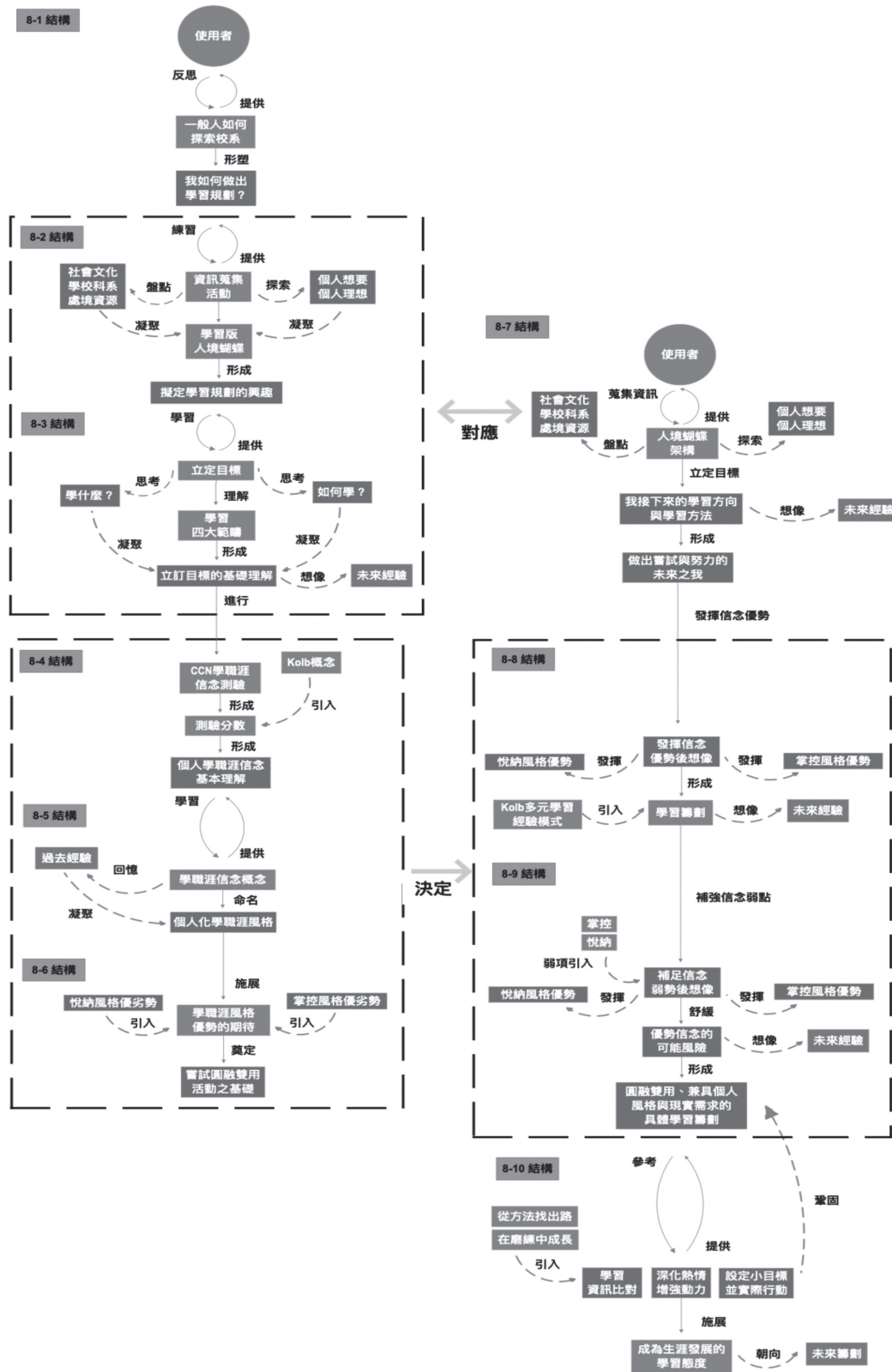
排之未來籌劃；而慣用開放力風格的使用者同樣以當前夢想為引，以欣賞眼光看待周身他者與自身，並展開創新未來籌劃。10. 「15-10」，秘笈讓使用者以非慣用風格嘗試完善未來的生涯籌劃，使得原先慣用風格而生可能風險得以因非慣用風格優點而舒緩，成為圓融雙用的開展風格。11. 「15-11」，「就在現在，帶著過去去圓夢」環節回顧Haanel圓夢三秘訣，導引使用者以過去為師，結合秘笈15體驗，以堅定態度自我支持、承諾並做出實際嘗試，實踐並成為新的生涯觀，催化作為未來生涯開展籌劃態度。

圖1
使用者於自助使用秘笈15時的生命生涯轉化經驗結構



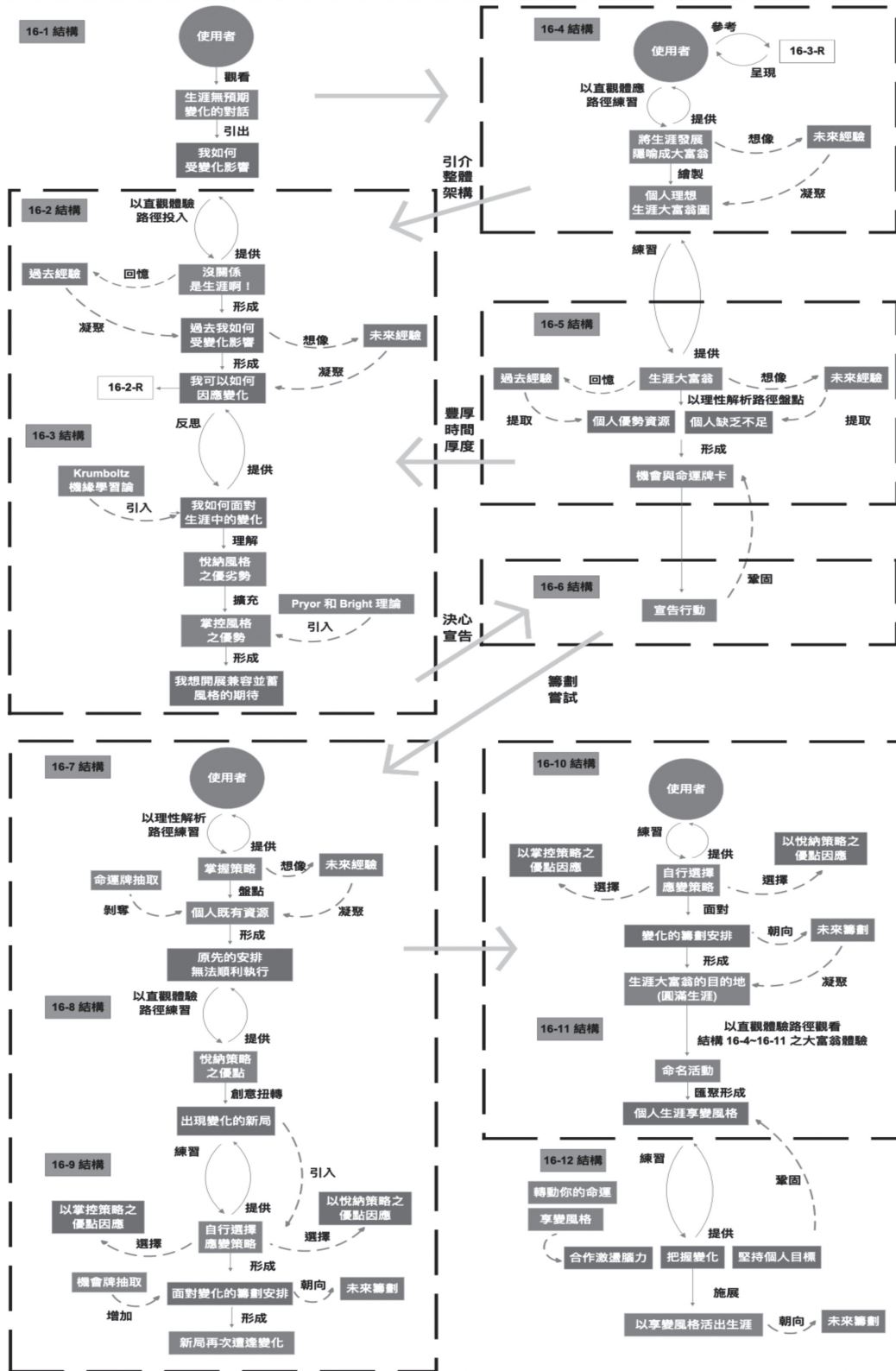
修改自：劉淑慧編著（2016）。變易的力量：e時代的生涯籌劃。張老師。

圖2 使用者於自助使用秘笈08時的生命生涯轉化經驗結構

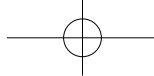


修改自：劉淑慧編著（2016）。變易的力量：e時代的生涯籌劃。張老師。

圖3 使用者於自助使用秘笈16時的生命生涯轉化經驗結構



修改自：劉淑慧編著（2016）。變易的力量：e時代的生涯籌劃。張老師。



參、DEL的生涯輔導理念應用與產生改變

作者將奠基前述輔導方案之使用者生命生涯轉化移動，說明劉淑慧（2020，2022）提出之DEL生涯籌劃風格與劉淑慧等人（2014）之生涯經驗行動與詮釋循環理解如何運作於輔導方案之中，引領個體藉由領略不同生涯籌劃風格，整合翻新成為和諧轉化之新生涯觀。

一、籌劃的起始—我想要「檢視此刻狀態」，藉以準備做出「籌劃」

籌劃牽涉了未來與願景，是我如何從此刻狀態慢慢移動到期待的未來圖像（劉淑慧，2020，2022），當個體帶著自身意圖去理解置身世界，後續便會依此意圖展開籌劃。為了做出籌劃，必須先引出個體對此刻處境之苦（曹訓嘉、劉淑慧，2023b）。知苦才會想變（盧怡任、劉淑慧，2014），當困境者帶著生涯議題前來求助，DEL將前述理念運用於輔導方案，首先會勾起個體將視線關注於特定生涯議題焦點（如：規劃生涯之策略〔秘笈08〕、實踐夢想的行動〔秘笈15〕與應對生涯變化的策略〔秘笈16〕）。透過秘笈主題聚焦，讓使用者將求助動能轉向，窺見我如何「以籌劃脫離此刻之苦」，為自己脫離此刻生涯之苦、朝向未來提供可能性（秘笈8-1結構藉由「進來後才發現跟之前想得不一樣」，反思如何做出學習規劃以至於此刻困境，開展想探究新規劃的動力；秘笈15-1結構以「時光機，看見未來」對於夢想具有好奇，將焦點將現在轉往未來；秘笈16-1結構則在「計畫趕不上變化」中直面意外變化，思考如何應變）。

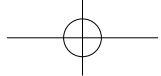
二、籌劃的厚度—運用多元探索風格，使「客觀空間具備個人主觀意義」

生涯困頓源自「對當前處境採取不適合的行動」，讓自己無法開展想要的生涯，陷於此刻的泥淖中，動彈不得（曹訓嘉等人，2023）。籌劃是由於我能夠以身體驗所作所為後，形成新理解並向前循環不息（劉淑慧等人，2014）。困境者則是因為不了解自己「何以作為」，也就「不知在該改變時改變」。因此在幫助人類朝向和諧轉化的新籌劃時，DEL認為必須先幫助個體洞悉「我如何做出當前籌劃？我未來想做什麼樣的籌劃？」，重新看未來想勾勒的處境（劉淑慧，2022）。劉淑慧（2020，2022）DEL理論援引現象學與易經辯證概念，提出「空間性」與「方法性」的核心概念。並融入於輔導方案中，讓使用者透過實際活動「真實體驗」自己如何籌劃（劉淑慧，2016，2017，2018；劉淑慧等人，2014）。

（一）運用空間性：在客觀空間中建立具個人意義之我他勾連

DEL之空間性概念認為，當個體以不同籌劃為焦點，重新看待當前客觀空間。當我對處境狀態理解不同時，對空間他者之籌劃亦將不同（劉淑慧，2020，2022）。即使客觀空間未變，但原先未曾注意的環境他者會因新理解而重新被我所形構且賦予意義，並成為後續展開新籌劃的基礎（曹訓嘉等人，2023）。

運用於輔導方案之中，透過設計活動，引導使用者以不同的焦點重新盤點周遭環境，促成使用者以主觀角度重新盤點目前客觀空間（如：結構8-2以「人境蝴蝶」做隱喻，代表相對客位的環境翅膀和代表相對主位的個人資訊，必須



共同振動才能構成具有個人意義的我他勾連；結構16-5以理想生涯為焦點來判斷周身用具、環境對個人有何意義)

(二) 運用方法性：以多元探索風格以投出未來開展方向

DEL之方法性概念認為，生涯籌劃與探索風格可歸類成「理性解析」與「直觀體驗」兩大類(劉淑慧，2020，2022)。曹訓嘉、劉淑慧(2023a)亦奠基於此作為探索自我之法，認為以理性解析路徑探索自我，可以讓公眾視野下的、偏向事實性之我顯露出來；直觀體驗路徑則能夠使個我獨特視野下的、偏向意義性之我顯露出來。

DEL理念運用於輔導方案之中，透過活動導引使用者交織運用理性解析與直觀體驗路徑，以方法上的「和諧轉化」協助使用者透過不同路徑體驗，串接起生活空間與個人籌劃之關係，拓展理解。(如：結構15-2先以直觀體驗之冥想將未來夢想樣貌召喚至當前，接著透過結構15-3書寫、繪畫等方式使夢想具體呈現於當前，接著於結構15-4再以理性解析之CCN圓滿生涯量表檢核夢想與想像未來的契合程度；結構16-5以理性解析之資源盤點，了解個人理想生涯與當前處境資源差距，同時提及可參考秘笈15方式，勾勒出想打造的理想生涯。)

結合劉淑慧等人(2014)之「真實體驗」步驟，與DEL之「方法性」與「空間性」之理論基礎與輔導理念，正可豐富使用者對現況與後續籌劃之理解。透過引入多元探索風格(方法性)與在客觀空間勾連出個人主觀意義(空間性)，以和諧轉化作為輔導要點，能夠幫助個體拓展對籌劃與我之認識，作為後續實踐、翻新個人既有籌劃的理解基礎。

三、引介整體架構—使「真實體驗」放入籌劃框架理解，賦予探索體驗意義

當個體透過「真實體驗」，經歷了探索環境、盤點我他連結，初窺未來籌劃方向的體驗後，後續需要協助個體從行動歷程中重新梳理探索行動，理解其意義／本質(劉淑慧等人，2014)。

對此，DEL在幫助使用者豐厚其籌劃的真實體驗後，接續在輔導方案中引入理論步驟與框架，讓使用者能沿著框架重新反思個人體驗(如：結構8-7引介Kolb多元學習經驗模式與「資訊蒐集」、「立定目標」、「發揮信念優勢」與「補強信念弱點」籌劃步驟，並指出結構8-2、8-3所進行活動即已經歷「資訊蒐集」與「立定目標」；結構15-5引介Haanel的圓夢三秘訣作為秘笈15籌劃體驗之整體架構，並指出結構15-2、15-3、15-4已經協助「看見夢想」；結構16-4則將理想生涯以「大富翁活動」作為隱喻引介給使用者，並以大富翁活動接續安排理想生涯籌劃)。

透過此輔導原則，使用者能夠將前段輔導方案的體驗放入進理論框架理解，其目的即在催化劉淑慧等人(2014)所提之「領會籌劃」。透過讓個體以框架重新領會體驗過程之體驗，並重新浮入到認知之中，得以以整體視野重新回顧。除了作為後續自我嘗試的基礎，也能讓個體知曉「我的籌劃如何產生」。

四、決心宣告—承諾將先前體驗轉化為未來事實

當個體「領會籌劃」後，經驗將更貼近自我。後續為了促進個體做出嶄新的和諧轉化行動，需要將焦點放置在鞏



固個體之籌劃體驗，引導邁向「決心抉擇」步驟，讓其願意為接下來做出新籌劃嘗試而承諾（劉淑慧，2020，2022；劉淑慧等人，2014）。

運用在輔導方案中，DEL透過在秘笈中引入決心宣告的實際行動（如：結構15-5鼓勵「堅定相信」在結構15-2看到的夢想，以便接續後續的圓夢實踐；結構16-6延續個人資源與生涯現狀的盤點，並以生涯大富翁美滿生活為終點，宣告達成圓滿生涯的決心）。使用者將能夠下定決心，並依循著前述輔導活動的領會籌劃，為了朝向圓滿生涯而在後續活動步驟做出行動改變、順應處境。

五、理解我的籌劃風格，如何成就實際現在以及可能未來，萌生圓融雙用渴望

當個體了解當前處境是如何發展至今，以及我所欲前往之地為何，需要再以「實際行動」，以此獲得對「我如何籌劃」累積更深厚的體驗，萌生開展圓融雙用籌劃風格的渴望（劉淑慧，2020，2022；劉淑慧等人，2014）。運用到輔導方案中，DEL同樣「方法性」與「時間性」概念，分別以多元籌劃風格、命名與時間性挪動為理念設計活動，讓使用者再次投入進其中，開展不同的體驗。

（一）圓融雙用「直觀體驗」與「理性解析」之探索風格，以理解個人籌劃風格

協助使用者理解籌劃風格的過程中，輔導方案引入DEL之「方法性」，落實了「圓融雙用」的概念。在輔導方案中運用「和諧轉化」之輔導理念，同時結合直觀體驗與理性解析兩種探索風格，讓使用者慣用的籌劃風格能夠順著圓融雙用的路徑探索浮現出來（如：結構8-4先以理性

解析之測驗，了解個人學職涯信念分數。接著於結構8-5，再以直觀體驗路徑召回過去學職涯信念經驗，輔助8-4進行CCN學職涯信念測驗的理性解析分數；結構15-7與結構15-6之關係亦同）。

（二）在時間性間挪動，使對籌劃風格理解更加豐富

此外，輔導方案引入DEL之「時間性」，引導使用者召回過去籌劃開展經驗——「此籌劃風格已經活出的過去（已遭遇的優勢結果與風險）」，並以此翻新當前存有方式，使此前籌劃基礎具備「過去—現在」的理解（如：結構8-5召回過去學職涯經驗，輔助結構8-4測驗產出的學職涯信念分數，勾勒出個人學職涯風格；結構15-7與結構15-6之關係亦同；結構16-2引導探索過去如何因應意外變化、反思因應結果對生涯產生的影響，洞悉出個人因應風格，隨後再以結構16-12檢視剛剛展現在遊戲活動中的應變行動）。

對於未來，輔導方案引導介紹使用者試著想像未來處境，向未來形成「此籌劃風格可能活出的未來（可能遭遇的優勢與風險）」，並返回現在，使此刻的籌劃方向充實了「現在—未來」的理解（如：結構8-6介紹「掌控」與「悅納」學職涯風格各自優勢；結構15-8說明掌控力與開放力之優劣勢；結構16-3結構引入Krumboltz機緣學習論與Pryor和Bright理論，分別介紹「悅納」與「掌控」之重要性）。使用者則受到牽引，在優劣勢發展中思考是否仍滿意所擁有的籌劃風格。在秘笈導引下，期許朝向「圓融雙用」、「兼容並蓄」。

（三）以「命名」看見與擁抱個人獨特籌劃風格

當個體理解了個人籌劃風格後，必須使其融入進個人內在之中。運用到輔



導方案，則是設計活動更進一步邀請使用者在籌劃體驗前進行「命名」。透過「命名」，能讓使用者將牽引而出的經驗體驗再次匯聚、濃縮於「名字」中，讓個人將焦點關注在「所命之名」後的獨特含義，並以此連接起籌劃與使用者，讓其能夠透過名字而看見並願意擁抱自身獨特風格，也催化使用者在後續展開的生命生涯時更有意識地選擇與實踐獨特風格。

秘笈08、15都是在展開籌劃前進行個人籌劃風格之「命名」（如：結構8-5在8-4與8-5不同路徑交互牽引出個人生涯開展風格後，以命名讓學職涯風格更加貼近自己；結構15-7命名開展風格亦同）。而秘笈16與秘笈8、15不同，秘笈16因為其活動性質屬於一種遊戲，所以是在實際在遊戲中展開應變行動後才透過「體驗活動中發生的真實」進行命名。

六、以我為「主體」運用不同「籌劃風格」，並在想像開展過程中練習實踐「圓融雙用、和諧轉化」

透過探索雖讓個體知悉自己「擅長」如何籌劃生涯，但物極必反，不論慣用風格為何，過度專注某一風格策略將限縮生涯發展的多元性（劉淑慧，2020，2022）。依循此輔導理念，運用到輔導方案中則引入「方法性」概念，引入和諧轉化之輔導原理，先導引使用者在輔導方案所創造的生涯情境中落實慣用風格，想像可能未來所衍生的優點與風險處境，並以此鼓勵使用者採用非慣用風格落實於生涯中，改變原本未來，進而達到「圓融雙用」的理想生涯。

（一）以慣用風格作為實踐策略，彰顯生涯優勢

首先，需要先在輔導活動中設計活

動，讓使用者嘗試實踐「我慣用的籌劃風格」，並想像執行慣用籌劃風格的可能未來（如：結構8-8先導引使用慣用學職涯信念安排學習目標，形構因此而成之未來想像；結構15-9導引以慣用風格為基礎，安排未來圓夢之行動籌劃）。先透過邀請使用者以慣用風格規劃生涯籌劃，讓其引進思考並試圖突破原先生涯困境。

（二）揭露慣用風格之風險，並以非慣用風格來實踐補強

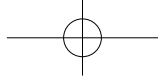
接著，引入DEL和諧轉化之理論概念，藉由引入非慣用風格，將讓使用者避免強化慣用籌劃，導致未來生涯僵化。能夠納入不同籌劃風格思考，使後續生涯發展更彈性、多元。

當使用者於方案中嘗試執行慣用風格之生涯籌劃想像後，輔導方案會引導使用者想像其中缺點，並彰顯執行慣用風格的風險，並以非慣用風格引進生涯籌劃思考，補足慣用風格籌劃（如：結構8-9邀請盤點慣用籌劃風格而成的未來可能風險，再引入非慣用信念舒緩風險；結構5-10導引了解偏執使用單一籌劃策略弱點，並鼓勵以非慣用風格補足）。過程中使用者並非直接被教導使用新方法，而是在原優勢中發掘弱點，並以非慣用風格補足，更能夠體悟新籌劃。

（三）在行動籌劃中展開辯證、於現實中活出理想

透過「慣用／非慣用」或是「掌控／悅納」風格籌劃想像、規劃，皆為個體在「現實生活世界」製造出一個可嘗試、朝向理想生涯的行動機會。而我作為籌劃實行的主體，匯聚了三時之體驗，並會在體驗中翻新對自我與空間的認識，進而向未來展現出不同籌劃（曹訓嘉、劉淑慧，2023a）。

透過以不同籌劃風格體驗、反思生



涯，將自己再投入到理想生涯之中，想像運用不同籌劃風格之未來，並去與原想像未來比較，會促使個體開展出和諧轉化之新思維，並形成新的理解，接著返回當前生涯目標，成為新的生涯實踐方式與截然不同的生涯路徑。

七、在因應變化中體悟優勢與風險，形構個人應變之道

如何開展圓融雙用籌劃是一重點，如何使用籌劃並運用於「生涯變化」之中則是另一個重點。「應變」的學習，是鼓勵使用者以慣用／非慣用風格交互比對、實踐，並在具體朝向未來方向的過程中落實和諧轉化，讓個體對「生涯之變」的「因應之姿」逐漸熟悉、豐厚（曹訓嘉、劉淑慧，2023b）。

DEL在秘笈16中添加了「應變」元素，透過大富翁遊戲之模擬方式導引使用者在朝向理想生涯籌劃以實際嘗試和諧轉化，因應變化。首先，讓使用者遭逢「既有被剝奪的生涯變化情境」，規定使用者以「掌控」、「悅納」兩種方式應對變化（如：結構16-7創造失去資源，須以「掌控」因應；結構16-8導引以「悅納」創意扭轉變化所生之影響），讓使用者在安排下實際體驗「掌控」、「悅納」兩種不同籌劃風格，在「體驗真實」中洞悉自己對這兩種實踐方式的感受。接著，結構16-9到16-11引導使用者在意外獲得既無的生涯變化情境中，奠基於前面「實際體驗」，自由抉擇「掌控」或「悅納」以應變，朝向最終安穩生涯目的。

藉由將「應變」元素融入到輔導方案中，讓個體從被安排到自行選擇籌劃風格，在「真實體驗」、「領會籌劃」、「決心抉擇」與「實際行動」中，逐漸熟悉兩種籌劃風格使用方式與時機，

同時理解生涯多變之本質（劉淑慧，2020，2023；劉淑慧等人，2014）。最終個體將能夠以「持續享受變化」為目的，自由選擇慣用、非慣用之風格，形塑自己的應變之道，以真實實踐的方式達成「圓融雙用、和諧轉化」。

八、以「陰陽綜合之道」融合籌劃於變，延續成為「和諧轉化」之存有風格

雖然使用者在輔導方案中嘗試結合個人優勢與弱勢風格，以多元生涯風格籌劃未來，但僅僅只是在輔導方案中之嘗試，且未必能在使用者需要時彈性轉換、運用自如。然而真實生涯處境快速、多變，如何能遷移使用者活動體悟至未來，成為長遠可用的生涯籌劃態度，亦是設計輔導方案時需要帶給使用者的最終收穫。

設計方案不應僅僅停留在嘗試，在每個輔導方案體驗最後，透過設計統整思考引導使用者嘗試統整過程所學，並將之轉換成為個人可用籌劃策略、態度，運用於未來生涯之變，成為獨特的享變籌劃（如：結構8-10導引統整資訊比對、面對衝突起捨、增強熱情等生涯態度與策略，以圓融籌劃方式作為後續生活態度；結構15-11引導以Haanel圓夢三秘訣洞悉個人夢想與開展風格，並承諾實踐圓融雙用籌劃於接下來的生涯；秘笈16-12引導觀看「生涯大富翁」體驗過程，理解生涯必須「有變化，才會活」、「敢冒險，精彩活」、「不怕轉彎」與「生生不息」，接著進行「命名」〔詳細內涵請參閱第四節〕，付諸實際行動，並在後續承諾「活出風格」、「轉化風格」，讓個人享變風格得以在生涯開展歷程不斷循環）。



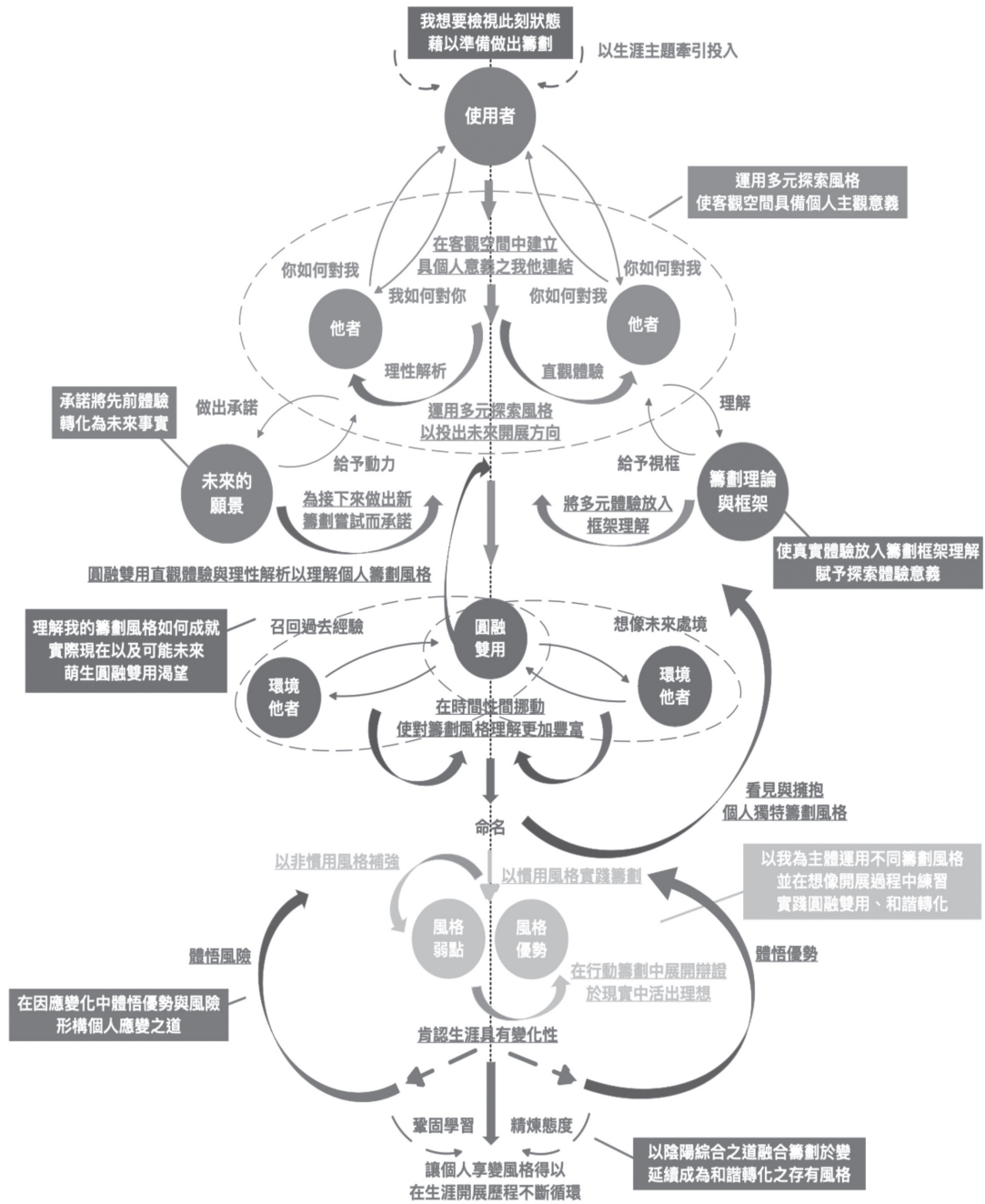
肆、結論

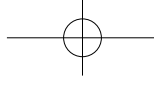
將生涯輔導理論與理念付諸方案實踐，引領生涯困頓者開展出適合個人的生涯觀，係生涯輔導諮商工作者共同努力的目標。作者嘗試透過現象學方法解析使用者自助使用劉淑慧（2016，2017，2018）之輔導方案的生命生涯轉化移動，揭露劉淑慧（2020，2022）之DEL模式與劉淑慧等人（2014）生涯經驗行動與詮釋循環之理論、理念，如何設計籌劃風格和諧轉化之輔導方案。在方案設計中，融入「真實體驗」、「領會籌劃」、「決心抉擇」與「實際行動」之循環，能夠帶動不同籌劃風格體驗上的「和諧轉化」能夠持續展現，這些經驗結構也體現於前述之使用者轉化移動中。於貢獻上，本文幫助讀者了解該如何將劉淑慧（2020，2022）與劉淑慧等人（2014）輔導理念引入生涯輔導方案，結合後現代生涯典範進行實作，幫助個體透過體驗多元籌劃風格，達到和諧轉化之生涯觀。另外，作者也示範透過分析輔導方案，使生涯輔導理論之輔導理念得以浮現出來，讓實務與理論工作得以映證、對話，能利於後續方案教學使用。

最後，作者呈現出個體如何在體驗中，開展和諧轉化之生涯籌劃風格（如圖4所示）。首先，必須讓個體從生涯迷惘聚焦於特定主題，讓個體準備作出籌

劃（圖中「我想要檢視此刻狀態，藉以準備做出籌劃」處）。並嘗試使用不同探索風格，去體驗我他之間的交互往來，形成對當前生涯的認識，開展出未來方向（圖中「運用多元探索風格，使客觀空間具備個人主觀意義」之處）。過程中引入理論框架，協助個體型塑「我何以籌劃」的認識（圖中「使真實體驗放入籌劃框架理解，賦予探索體驗意義」之處）。同時，也需要引導個體願意將籌劃體驗付諸未來，成為願景（圖中「承諾將先前體驗，轉化為未來事實」之處）。當個體具備體驗基礎，也願意嘗試後，拓展個體開啟以「圓融雙用」思維體察自身經驗、往來於不同時間中，尋找圓融雙用的具體經驗，凝聚以圓融雙用開展未來籌劃的渴望（圖中「理解我的籌劃風格如何成就實際現在以及可能未來，萌生圓融雙用渴望」之處）。當個體熟悉圓融雙用理念後，引導個體嘗試分別以慣用與非慣用籌劃風格嘗試，相互補足，達到和諧轉化的初步嘗試（圖中「以我為主體運用不同籌劃風格，並在想像開展過程中練習，實踐圓融雙用、和諧轉化」之處）。最後，提供變化情境並在體驗中肯認生涯變化性與形塑個人應變風格（圖中「在因應變化中體悟優勢與風險，形構個人應變之道」之處），並收斂、鞏固體驗，成為個人未來的生涯籌劃存有風格（圖中「以陰陽綜合之道融合籌劃於變，延續成為和諧轉化之存有知道」之處）。

圖4
體驗中開展和諧轉化生涯籌劃風格之經驗結構





參考文獻

- 曹訓嘉、劉淑慧 (2023a)。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。輔導季刊，59 (2)，29-44。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=19966822-N202307130007-00003
- 曹訓嘉、劉淑慧 (2023b)。生涯發展處境中「享變」之經驗結構：奠基於辯證存在生涯模式之輔導方案。輔導季刊，59 (4)，15-29。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=19966822-N202401100006-00002
- 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
- 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。https://doi.org/10.6776/JEPR
- 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)。國立彰化師範大學華人生涯研究中心。http://career.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)。國立彰化師範大學華人生涯研究中心。http://career.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 (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 (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。http://jicp.heart.net.tw/article/JICP13-1-02.pdf
- 劉淑慧、陳奕靜、盧麗瓊、盧怡任、敬世龍 (2014)。存在現象學取向生涯輔導方案：以馬來西亞經驗為例。輔導季刊，50 (3)，13-23。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=19966822-201409-201411030020-201411030020-13-23
- 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
- Liu, S.-H., Hung, J.-P., Peng, H.-I., Chang, C.-H., & Lu, Y.-J. (2016). Virtue existential career model: A dialectic and integrative approach echoing eastern philosophy. *Frontiers in Psychology*, 7(1761), 1-15. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01761
- 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.

投稿日期：112年01月30日

通過日期：112年09月27日

