

優勢中心取向生涯諮商歷程與 改變經驗之敘事研究*

王玉珍**

國立台北教育大學
心理與諮商學系

本研究旨在探究優勢中心取向生涯諮商歷程與改變經驗。研究參與者為四位已婚、每周上班時數超過30小時之雙生涯成人，其中男性兩位，女性兩位，年齡介於34到41歲之間。參與者為透過招募自動報名，每人接受三次以建構意義目標為導向之優勢生涯個別諮商，結束後一個月再接受一至二次、共計70-90分鐘之半結構深度訪談。三次諮商和諮商後訪談錄音檔均謄為逐字稿，並以質性研究中的敘事方法進行分析，研究結果分別呈現出四位參與者之故事主題、諮商歷程、改變經驗以及諮商後的影響。最後根據結果提出討論與建議。

關鍵詞：生涯諮商、目標、敘事分析、優勢中心取向、雙生涯成人

壹、緒論

工作生活、生涯發展與家庭關係是相互依存的面向（Lent & Brown, 2008; Robinson, 2000）。兼顧家庭與工作的雙生涯成人，在生活、工作上的滿意情形，無法從工作或家庭的單一面向探討，二者間的衝突與平衡議題也頗值得關注。受到後現代思潮與正向心理學（Seligman & Csikszentmihalyi, 2000）的影響，諮商方向逐漸重視如何提升正向幸福感受，相關研究中能幫助雙生涯成人兼顧工作與家庭，提昇生活品質與滿意的介入研究卻較為少見（Behson, 2002; Namasivayam & Mount, 2004; Netemeyer, Boles, & McMurrin, 1996；田秀蘭，2006）。Jacobsen（2010）呼籲應用正向心理學理念，發展增進生活品質之相關生

* 本研究的經費來源獲國科會補助，計劃編號：99-2410-H-152-025。

** 通訊作者：王玉珍，台北市和平東路二段134號國立台北教育大學心理與諮商學系，e-mail：yujen.psy@gmail.com；02-27321104 轉 55522。

涯諮商實務，ZiKic 和 Franklin (2010) 也嘗試以正向心理學為基礎，提出能豐厚生涯與生活的生涯諮商方法，雖尚未經過實徵研究的驗證，但正向生涯諮商方法的開展的確是新興的趨勢。本研究即在發展雙生涯成人優勢中心生涯諮商策略並了解其影響，這對生涯諮商實務具有重要的意涵。

正向心理學領域中，「優勢」(strength) 的建立是值得探究的主題 (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)，其定義是指能幫助讓個體對生命感到滿意、滿足，有意義感及因應生命的力量，與天賦不同之處，在於優勢是後天培養的、可以選擇、學習與鍛鍊 (Peterson & Seligman, 2004; Smith, 2006; Wong, 2006)，從學習和選擇的觀點出發，不是被選擇或是沒有辦法做些什麼，的確能幫助個人有較正向的動力。優勢中心諮商 (McCullough & Snyder, 2000; Smith, 2006; Schutt, 2007; Ward & Reuter, 2011; Wong, 2006)，是指運用個人的優勢力量，以促進當事人改變，目的是幫助當事人建立正向經驗與優勢，建立存在能力，並能應用於未來的生活。

Ward 和 Reuter (2011) 認為優勢取向諮商是燃起希望以促進改變的過程，提出九大核心原則，包括 (1) 理解個案是誰、他的希望以及想要擁有的生活；(2) 尊重並對個案保持好奇心；(3) 使用優勢語言與個案共同創造行動計畫；(4) 協助建立個案的復原力與韌性，建立當事人的自信和主控感；(5) 運用多元觀點尋找當事人優勢；(6) 使用正向語言建構新的意義並創造可能性 (7) 強調個人健康、正向的面向；(8) 對人有堅定的希望；以及 (9) 落實優勢觀點於自己的生命經驗。這些原則中，部分可視為優勢諮商師應具備的態度，像是尊重、好奇、多元觀點以及正向生活的實踐等，而第一項中所提之理解當事人的盼望及想要的生活，可視為是優勢諮商的特色，如何將目前遭遇的議題轉化為當事人想要的結果進而規劃實踐，正是本研究所探討的主題。

優勢取向諮商如何帶來當事人的改變？Fitzpatrick 和 Stalikas (2008) 指出正向情感具有「擴展 - 建立」(broaden-and-build theory) 的功能，是治療改變的主要機制，因為正向情感經驗使思考變得更彈性、更擴展，也會帶出創造更多的正向情感，同時也會鬆綁或取代個人過於窄化或負向的觀點。Ward 和 Reuter (2011) 特別提到優勢取向諮商中希望感的產生與覺察是重要的改變經驗，他強調改變的發生並不是非黑即白、有與無的觀點，而是一種動態且循環的歷程。這個觀點與 Prochaska、DiClemente 以及 Norcross (1992) 所指相同，他們認為改變的發生包括沉思、準備、行動以及維持等步驟，並非是靜止或是不可逆的，而是螺旋的動態歷程。優勢諮商認為正向情感不一定是在改變發生後才會產生，正向情感能促進改變，同時改變經驗並非是一蹴可幾的，而是認知、態度與行動等相互影響之動態歷程。不過這方面相關實徵研究較少，本研究探究參與者諮商後的改變歷

程，目的也在了解優勢取向諮商的改變經驗，以作為相關實徵研究及實務工作的參考。

Peterson 和 Seligman (2004) 以智慧與知識、勇氣、人道與愛、正義、修養及心靈的超越等六類美德為架構，提出二十四種優勢特質，擁有「目標」是其中之一。系列研究發現 (Park, Peterson, & Seligman, 2004; Park & Peterson, 2006; Park & Peterson, 2008)，優勢能提升生活滿意與幸福感受，建議諮商師應協助建立每個人的招牌優勢。除能提升正向感受外，學者 (Hirschi, 2011; Lewis, 2011) 也指出，擁有目標可以燃起希望感和意義感，是重要的正向力量。Lewis (2011) 指出，良好目標的發展必須包含意志力 (willpower) 和通往此目標的路徑 (pathways)，因此如何產生對目標的熱情、覺得非做不可，且也知道如何做是很重要的。Furman 和 Ahola (2007) 提出再團隊化 (reteaming) 策略，透過人際合作方法，找到具體的生涯目標以採取行動，步驟有描述夢想、確認目標、確認支持夥伴、描述此目標的益處、檢視已做到部分、設想目標進程、想像挑戰、提振信心、承諾、後續追蹤、退步準備、及與夥伴分享成功等，當中如何產生目標是主要特色，Furman 先請當事人敘說理想，接著由理想延伸出幾個目標，接著將目標具體化，理想代表當事人的想望，目標若能由理想的想望中產生，更具有意義，也更能產生行動力。多數前來求助的案主感到困頓，或許是因為無助，對未來感到無望，也沒有動力採取行動，因此如何協助個案跳脫一般以問題解決為導向之諮商路徑，從困境中產生適切的目標，思考「我想要甚麼？我能做甚麼？」，提升面對問題之信心到規畫實踐，這是研究者所思考的。據此，本研究設計的優勢諮商策略，以 Peterson 和 Seligman (2004)、Hirschi (2011) 及 Lewis (2011) 之觀點為基礎，即建立「有意義的目標」之優勢力量，以提升希望感受，而實務面則參考 Furman 等人作法，引導由困境轉化為理想，並從中產生目標，探索意義、對自己與他人的益處等以提升對目標的熱情，另也加入萃取成功經驗，提振採取行動的信心，以符合優勢諮商精神。

過去相關實徵研究多半發現，持有生涯目標能提升幸福感受、效能感以及生活滿意，McGregor、McAdam 和 Little (2006) 發現，持有個人目標，並符合個性與生活經驗者，其幸福感受是最高的。Verbruggen 和 Sels (2010) 研究更發現，諮商後案主對生涯目標具有愈多的效能感，其六個月後的生活滿意情形愈高，在諮商後若持有具體強烈的生涯目標者，六個月後遭遇的生涯阻礙也較低。這或許是因為擁有適切有價值之目標能產生正向力量，帶來希望與行動，無形中也幫助克服許多阻礙。王玉珍、田秀蘭及吳麗琴 (2011) 以 10 位平均 38.8 歲的雙生涯婦女為對象，以任務分析方法，建構出探索評估、深化覺察、改變及行動等四大巨集、共十個階段，二十九個細項的優勢中心生涯適應諮商模式，歸納出正向情感、適應力、夢想 / 目標等優勢，後續研究也發現此諮商方法對 14 名參與者在自

我成長與快樂感受方面具有療效 (Wang & Tien, 2011)，也能提升個人正向認知、正向情感以及行動力等，也產生較好的因應策略以及自我效能 (王玉珍、田秀蘭、朱惠瓊、葉寶玲，2011)。不過該模式包含六到八次諮商，內容涵蓋的介入策略較為廣泛，本研究則聚焦在生涯諮商如何將困擾與理想連結，進而協助從中建構有意義的生涯目標，從而連結到改變與行動。諮商次數之所以設計為三次，主要是因為雙生涯成人經常與時間賽跑，短期而聚焦的策略較為適合。據上所述，本研究目的在了解諮商參與者之生涯故事主題，探究優勢生涯諮商之歷程、改變經驗，以及諮商後的影響內涵，主要研究問題為：(1) 參與者之生涯故事主題為何？(2) 目標導向優勢生涯諮商歷程為何？(3) 目標導向優勢生涯諮商改變經驗為何？以及 (4) 諮商對參與者的影響內涵為何？

貳、研究方法

一、研究參與者

研究參與者為每周工作 30 小時以上、同時為家中孩子之主要照顧者之雙生涯成人，透過招募主動報名，男女各兩位，年齡介於 34 到 41 歲間 (平均年齡為 37 歲)。一位從事商職，兩位分別於國小和大學任教，另一位從事諮商工作。最少年資是 0.5 年，最高是 15 年。均已婚，各有一至兩名小孩，其中孩子年紀最高為六歲，最小為一歲。每周工作時數介於 30 至 45 小時間，照顧孩子時數為 28 到 60 小時。每人接受三次諮商與一至兩次的後續訪談。

二、工具

- (一) 諮商心理師：由研究者本人擔任，已婚並育有小孩，具有優勢諮商經驗，接案期間接受兩次同儕團體督導。
- (二) 訪談員：為一位女性碩士層級諮商心理師，領有心理師執照，接受過質性方法訓練，具有多次相關訪談分析經驗。訪談前接受訪談訓練，熟悉架構流程及相關程序。訪談員在訪談前徵得當事人同意後，先閱讀諮商三次逐字稿，在訪談時能了解諮商脈絡，開啟更具深度之對話。
- (三) 協同分析者：由兩位心理諮商領域研究生擔任，接受過量化與質性研究相關訓練，主要任務是協助資料分析，使結果能更客觀反應主觀經驗。協同分析者與研究者先針對一位參與者諮商與訪談稿分別同時進行分析，各自完成後共同討論，辨認出其故事主題與相關不同事件，形成共識後再完成分析，剩餘其它參與者分析工作由研究者完成。

(四) 訪談大綱：「訪談大綱」依據研究目的編製，內容主要探討諮商後主觀感受、相關行動、體會與應用等。內容像是「諮商結束後的這段時間，你過的如何？有什麼心情？想法？體驗或嘗試？你原先的議題是甚麼？諮商對此議題的處理或解決是否有幫助？經過這一個月，你對自己或問題的看法有了怎樣的的不同？你認為是什麼導致你的改變，或展開新的行動？這段諮商對你其他的幫助或影響是什麼？你覺得諮商師做了什麼？」

(五) 優勢生涯諮商策略：研究者本人參考王玉珍等人（2011）優勢諮商策略、Furman 和 Ahola（2007）的策略及相關優勢諮商等文獻後設計而成，目標與步驟如表一。

三、實施程序

研究者先設計諮商策略，並招募一位自願之參與者，與其進行三次諮商後，進一步修正為正式諮商架構與步驟。接著招募參與者，招募條件為具有生涯議題困擾者，同時其為每周工作 30 小時以上，同時為孩子主要照顧者之雙生涯成人。研究者設計邀請函，內容包含研究主題、提供三次免費諮商、參與事後訪談等研究主題及參與條件說明與介紹。邀請函透過網路及親友網絡發送，有意者自由報名。接著研究人員用電話向報名者確認背景條件符合情形，並了解欲來談之議題。諮商前心理師與參與者一同簽署研究同意書，確認其已了解研究相關細節。兩位參與者到研究者學校諮商中心進行諮商，另兩位因工作處即有諮商室設備，由心理師到該地進行。研究者訓練訪談員，諮商結束後約 30 至 40 天於原處進行訪談。訪談間隔一個月以上，主要考量參與者能有較多時間進行實踐。三位參與者訪談一次，另一位則因為求內容更為飽和，訪談兩次，每次約 70 到 90 分鐘。分析前先以當事人之起點行為為參照，評估當事人是否抵達終點行為，依據的標準是 1. 相較於諮商前，諮商結束時是否能產生目標進而採取行動，以及 2. 諮商後正向情緒是否有所提升。諮商前四位參與者均因為生涯議題前來報名，像是對未來感到不確定、有衝突感且缺乏自信，諮商結束確定四位參與者均能抵達終點行為，即參與者能擁有目標、採取行動，並提升正向情緒。之後進行資料分析，完成後也請參與者檢核、修正並補充描述後寄回，研究者根據其意見修改，以求能忠實反應參與者主觀經驗。

表一 目標導向優勢中心生涯諮商策略

諮商時間	目 標	諮商步驟
第一次	從困擾與需求中形成具體目標 / 深化目標價值	(一) 從需求中形成目標 (二) 目標具體化 (三) 深化目標的價值
第二次	提升動機、信心與資源	(四) 澄清需求與期望 / 修正目標 (五) 探索成功經驗 (六) 重要他人意義與協助
第三次	連結與應用 / 行動計劃與準備	(七) 發現、連結與應用 (八) 計劃與行動

四、資料分析與檢核

本研究關注參與者的諮商經驗，採取質性敘事方法中的「整體 - 內容」(holistic-content) 和「整體 - 形式」(holistic-form) 分析法 (林美珠, 2000; 吳芝儀譯, 2008/1998)。分析的文本包括三次諮商以及訪談逐字稿，二者分別分析，前者形成故事主題和諮商歷程與改變經驗之研究結果，後者則呈現諮商後影響之結果。逐字稿均編成兩組號碼，第一組前四碼為編號 (成翰為 r103; 博彥為 r116; 秀美為 r206; 芳玲為 r205)，五到六碼為諮商次數。第二組共有 3 碼，為該次逐字稿的斷句編碼。訪談檔編碼則於第一組編號後面加上 Q。以 r10301-001 為例，就是指成翰第一次諮商的第一句斷句。先反覆閱讀三次諮商逐字稿，寫下整體概念與對主題的初步理解，也辨認出不同事件及重要的諮商脈絡。以 r116 為例，寫下之主題與印象像是：夢想、現實工作的關注、夢想與現實的衝突、以及看見猶豫的個性阻礙決定等。之後再閱讀文本，將與主題和事件之相關敘述以色筆劃線並寫下主題，例如：

「因為我其實對工作還蠻喜歡，也很熟悉，若是停下來去進修，本來的一些想法，大概也沒有辦法執行，可能就是在這方面有一些矛盾」(r11601-019)【**夢想與現實的衝突**】

接著將逐字稿按照整句語意和事件進行斷句、編碼和組織，重新地去理解、組織和確認文本所浮現的主題以及諮商事件脈絡，最後將故事和主要意義主題相連接，產生並命名意義之命題，再進行敘說，如 r116 形成之一故事主題為：【**端詳未來：夢想與現實**】。諮商歷程部分，先閱讀全文，辨識出每位參與者三次諮商介入的主題或段落後，將諮商歷程故

事與主題先連接再進行敘說，敘說主體包含諮商師與當事人。改變經驗部分採取整體型式分析，先辨認軸線（axis），即劇情發展的主題焦點，在本研究中即為三次諮商中目標改變的發展，進而到第二階段分析主要辨認劇情的動力，在本研究中即用線條、箭頭與形狀來表現其目標改變之進展、方向以及表徵之事件內容。訪談逐字稿部分同樣依序進行斷句、編碼和分類。研究過程書寫札記，一方面力求貼近參與者的經驗，同時盡量對資料保持應有的距離（蔡敦浩、劉育忠、王慧蘭，2011）。依循 Riessman（1993）的說法，以下列方式提升研究的信實度：（1）提供豐富的相關資料與佐證，提升說服力（persuasiveness）；（2）將結果寄回參與者，請其進行檢核並修改，提升符合度（correspondence）；（3）協同分析者協助及反覆閱讀、理解和標線分析方式，提升全體、局部和主題間連貫性（coherence）及（4）以詳實報導參與者背景、資料蒐集與分析的過程，提升運用的實用性（pragmatic use）。

五、研究倫理

本研究關照如何維護參與者最大福祉，在諮商前先向參與者說明研究架構、諮商次數與地點、資料運用與分析以及保密作法等，讓參與者能充分理解並同意後才開始進行。研究者也先了解參與者想談之議題，評估若需長期諮商、治療或需進行危機處遇情形，將委婉告知不適合並提供轉介資源。尊重參與者參加意願，一名參與者因其以為是進行測驗才參加，在第一次諮商後向心理師提出退出研究之想法，心理師尊重意願並提供相關資訊，資料也銷毀不用。參與者結束諮商後，均提供相關資源，必要時也協助轉介再接受諮商服務。

參、研究結果

研究結果分為參與者的生涯故事主題、諮商歷程與改變經驗以及諮商的影響等三部分，前兩部分的結果是從三次諮商逐字稿分析而來，而諮商後的影響部分則是由訪談逐字稿分析所歸納出的結果，以下分別敘述。

一、四位參與者的生涯故事主題

（一）從壘罩在威嚴父親管教下掙脫，活出自我的成翰

成翰育有兩學齡兒子，目前協助父親經營家庭企業。來談動機是想釐清未來生涯方向，以下分別以「可有可無與比較、巨大的父親、家庭照顧者、期望認同的生涯選擇 V.S

要走出自己的路」等不同視角說明故事主題：

1. 可有可無與比較：成翰在家排行老么，有兩姊姊和一哥哥，自小父母管教嚴格，家裡小孩眾多，感覺父母親不想多花時間在自己身上，似乎是可有可無的。

「他們沒有耐心再帶小孩，……已經有哥哥姐姐，你要玩去找他們玩，那個感覺對我來說，這個小孩是可有可無的。」(r10301-076)

從小乖巧，許多的決定也都順從父母。發現父親對哥哥的態度不一樣，比較平起平坐，因而凡事與哥哥比較，希望能跟哥哥一樣獲得父母親特別的對待。

2. 巨大的父親：對父親感覺是遙遠但又巨大，兩三年前決定回家接下父親製作電熱線的工廠，與其互動因而更密切頻繁。與父親工作時，成翰感覺努力常被否定。

「在那當下，覺得都已經三十幾歲了，你還覺得我不會寫這些字，對我來說是對過去所有的努力都否定那種感覺。」(r10301-024)

因為互動頻繁，複雜的情緒似也不斷的被翻攪。

3. 家庭照顧者：成翰逐漸發展出自己是家庭照顧者的角色。為了要獲得爸媽的認同和肯定，為家裡做很多事情，像是哥哥大學到外縣市就讀，比較少回家，家裡只剩下成翰一個男生，常有如果自己也離開這個家，這家就會垮掉的感覺。

「好像很自然而然會覺得如果我離開這個家，這個家會垮那種感覺。就把家裡面責任無限放大，去承擔家裡可能會發生什麼，在還沒發生之前，自己就要先去準備。」(r10301-019)

4. 期望認同的生涯選擇 V.S 要走出自己的路：國中時因為羽球成績是全國排名第八，當時曾考慮要升學或者繼續打球，那時老師交由自己決定，成翰心裡認為父母親一定不希望繼續打球，就直接做了決定。大學畢業後，也考量家中經濟較不寬裕，就打消出國念頭，服完兵役後直接找工作。從事保險業務也是想到若家裡需要，這份工作可馬上停下來。幾次生涯抉擇都是以父母需求或期望為優先，覺得現在應開始逐步思考自己想過的生活，只是當這樣機會到了，卻發現自己好像沒有特別喜好，看不清楚想要的是甚麼。

「其實我的生活好像又進入另一個階段的感覺。……知道了之後回過頭來看自己真正想要的，反而不是那麼清楚。」(r10301-001)

(二) 從不變到做出決定、開展行動、追尋夢想的博彥

博彥在大學處室工作，育有一歲多小孩。面臨升等壓力，及進修、研究和工作間的抉擇。故事主題為「端詳工作：活力與壓力、端詳未來：夢想與現實、以及端詳現身的自己：穩定猶豫與冒險主動」。

1. 端詳工作：活力與壓力：工作同時是活力和壓力的來源。博彥認為工作能與人接觸，愉快而有趣，同時具有彈性和主導空間，但目前的壓力來自學校對老師研究要求愈來愈嚴格，必須考慮研究的生產及是否要再進修。

「其實我們都可以隱約感覺到，就是覺得是自卑嗎，好像用這樣的標準，我們對這個學校來講沒有生產力……，做很多研究的老師，在這個學校裡面是比較受到重視的。」(r11601-023)

博彥兼任行政職，工作量大，要同時進行研究很困難，常覺疲累提不起勁。

2. 端詳未來：夢想與現實：博彥研究所念的是某心理學領域，他發現國內此領域的師資不如國外豐富，又因為父親過去在教書，從小耳濡目染，也曾到國外遊學，體驗不同文化和生活內涵，對國外生活十分嚮往。但許多現實因素讓他遲遲無法做出決定，擔心主管不放心，覺得放下工作有些可惜，收入馬上短少，孩子小，父母親又已邁入老年，太太同時在進修……。談夢想雖然激起熱情，但是現實環境因素讓博彥無法出決定。權衡之下，博彥考慮放下夢想，邊工作邊進行研究。

3. 端詳自己：猶豫又穩定：博彥發現「個性」在過去幾次生涯抉擇中是主要關鍵因素，容易猶豫不決，覺得較為被動，環境怎麼樣，就做怎麼樣的決定。

「講好聽一點是我這個人還蠻能適應的，但是事實上就是很被動，就環境怎麼樣，我就做怎麼樣的決定，比較沒有自己主動。」(r11603-050)

不過，博彥也看到個性中有正向層面，雖然猶豫但很有毅力，會朝著想要的方向前進。

「還蠻有毅力的，就是說一旦決定要做的話，通常一定會有結果，不然我不會罷手，雖然做決定比較慢，但是基本上還是朝我要的方向去前進。」(r11602-045)

工作已經做了十幾年，穩定度頗高，相對於名利，比較喜歡實質的成就感，學生有所成長、改變，是他能待在這個工作這麼久的原因。

(三) 從多重角色的困頓與調適中勇敢逐夢的秀美

秀美是行動心理師，育有三歲幼兒。來談動機是目前面臨全職或兼職工作的生涯抉擇。故事主題可進一步由多重角色的困頓與調適和未來生涯的摸索與醞釀兩部分進行理解。

1. 多重角色的困頓與調適：因孩子還小，白天工作，晚上還需花力氣照顧，極為辛苦。與公婆同住，公公比較權威，與自己教養方式有差異，但身為媳婦的她卻不敢反應。先生照顧孩子上比較被動，看待任何事較以經濟為優先，在選擇中感受到來自先生壓力。雖然

感受到多重角色的困頓，秀美也不斷調適，像是努力製造機會讓孩子與爸爸產生更多連結，也會製造獨處空間，讓自己更有能量照顧孩子或與先生、公婆相處。生活議題與工作抉擇息息相關，創造生活角色的平衡是主要課題之一。

2. 未來生涯的摸索與醞釀：工作抉擇的過程，對秀美而言也是自我摸索和醞釀的過程。全職高中工作收入狀況穩定，但較無兼職來得自由，同時目前手邊兼職也可能被迫放棄，而兼職收入雖然不穩定，但自由度高。對學校全職的工作型態比較有明確的想像，兼職這塊則是具有極大開展的空間，除了接案子也可能自行創業。秀美談到一個照顧新手媽媽心理健康的計畫。這樣的想法源自於自己生產經驗，覺得若能與月子中心合作，將可幫助到剛成為母親的新手媽媽。

「月子中心雖有人關心，可是關心子宮恢復了沒，開那個媽媽教室，都是開如何幫孩子洗澡，教養出優秀的小孩，就算比較輕鬆的作壓花，我們要作什麼樣的壓花送給孩子這樣，都沒有照顧媽媽這個人。」(r20601-090)

新手媽媽這塊的創業，能為秀美自己帶來滿足和成就感。但因現實考量，計劃似乎需要更多醞釀和思考。若是開創事業，作息無法正常，擔心兒子受到影響，顧慮老公的想法，也擔心婆婆的觀感。種種的矛盾，讓秀美覺得好像只能維持現狀，沒有辦法毫無顧慮選擇想要的生涯。

(四) 從焦慮到安適：安頓理想的芳玲

芳玲在小學擔任老師，已婚，育有一個 3 歲的小孩。來談動機是面臨進修、工作和家庭三者的衝突。故事主題可以從最好 V.S 夠好、照顧別人 V.S 照顧自己，以及緊抓不放 V.S 放下信任等三個不同視角來理解。

1. 最好 V.S 夠好：芳玲經常在心裡面問自己，別人是怎樣當父母的？要怎樣作才是個好媽媽？因為想把孩子照顧到最好，經常在要出門上班時，放不下孩子的撒嬌導致上班延遲，讓也把工作做好的芳玲產生罪惡感。想過要接著生第二個孩子，並請育嬰假，在孩子成長過程中好好陪伴他們，但擔心同事有不好觀感。接輔導行政工作已經幾年，第一年還不會特別想進修，但逐漸覺得自己不足，對個案無法掌握，想學習專業與新知的想法愈來愈強烈。常困惑自己做得對不對、夠不夠，對此感到焦慮且挫折。儘管芳玲認為應該要去進修，但是進修什麼？方式是？芳玲卻沒有清楚的想法。

「不知道我自己的標準到底要定在哪裡，也不太確定是不是去進修了就會夠好或者更好，也不太確定怎樣才叫作符合我的標準……」(r20502-010)

這種「應該是如何」的念頭緊緊抓住芳玲，但沒有具體的標準和目標，心理覺得很焦

慮。芳玲想要先生第二個孩子，必須因此把進修的念頭延後，對此仍有強烈的失落感。

「每天工作的時候，好希望去多學東西，所以就是明明知道，我心裡很確定家人比較重要，可是每天又覺得很遺憾。」(r20501-002)

覺得自己做的不夠、很想趕快做好、但又不知道怎樣才夠的感覺十分困擾芳玲。

2. 照顧別人 V.S 照顧自己、經營關係：發現先生在照顧孩子時可以一邊做自己的事，而她則是把孩子放的比自己還重要。

「他可以把孩子放著看電視，然後去做自己的事情，在我的頭腦裡是不行的，我要陪他玩，念故事書給他聽，不會把他丟在那邊一直看電視，跟先生完全不一樣。雖然好喜歡陪他，可是也會覺得自己就是會不見。」(r20501-036)

希望先扮演好媽媽角色，但也意識到現在少有時間可以和先生一起看電視聊天，感覺到自己的部分、還有與先生的關係經營好像已經受到影響。

3. 緊抓不放 V.S 放下、相信：每天早上芳玲都張羅早餐，整理女兒服裝儀容。但因有時上班不及，將女兒交給保母的工作變成是先生的任務。為了讓自己放心，芳玲之前會列表，將要準備的事先寫下來。

「本來有一張列表，就是說有哪些事情，現在我做完哪些，他再接著哪一些……我會告訴自己要放心，可是沒有真的很放心。」(r20501-065)

芳玲對自己在諮商上的表現也無法相信，無法篤定那就是專業，甚至會用像是「大雜燴」、「四不像」來形容自己的做法。在工作上覺得沒有自信，經常覺得做得不夠好。

二、諮商歷程與改變經驗

以下就整體諮商歷程、參與者個別諮商歷程及改變經驗三方面呈現結果。

(一) 整體之諮商歷程：研究結果歸納出目標導向優勢諮商共有五大階段，分別是 1. 工作目標的形成與具體化，2. 探索成功經驗 / 對他人益處與意義，3. 探索目標的意義與價值，4. 重新建構意義的目標，以及 5. 促進行動 / 抉擇 / 問題解決。第一階段是諮商的開展階段，四位參與者皆帶著生涯困境而來，先請參與者敘說生涯的困境，與參與者一起將困境轉換為已經解決的、已經完成的、符合自己想望的理想或夢想，從中建構諮商中可以工作的目標。因此並非是從夢想和理想談起，而是承接參與者來談的困境，協助參與者以想望需求的方向進行探索。第二和第三階段主要是協助當事人提振信心和建立資源，包括探索過去相關成功經驗、完成此目標對他人的益處，以及探索目標的價值與意義。第四階段是協助重新建構有意義的目標，第五階段則為展開行動 / 抉擇與問題解決。整體歷程、諮商員的問句與做法以及四位參與者簡要歷程敘述，請參見表二。

表二 整體歷程、諮商員問句與做法以及四位參與者簡要歷程敘述

步驟	諮商師問句做法	四位參與者之個別歷程摘要			
		成翰	博彥	秀美	芳玲
工作目標的形成與具體化	「如果根據剛剛我們談的脈絡，形成一個夢想或者是理想，那會是什麼？」 (r116-co057)	思考放下家族企業，找真正想做的事業，擬從孩子團體輔導開始。	為求順利升等，擬訂下學期一邊工作，一邊著手研究。	思考是否接受高中代課教職或是考慮創業，擬先思考創業的可能性。	想要進修，又想放下工作生育第二個孩子，擬訂進修的目標。
成功經驗/他人益處意義	「帶團體活動，對你來講好像是有興趣且得心應手的活動，過去你有類似的經驗嗎？」 (r10302-co71)	敘說過去大學時代參加過攜手計劃的故事	敘說過去指導教授稱讚具有研究能力的故事	敘說曾幫助一大學成功發展並推動一重要方案的故事	敘說對小學教師的熱情與協助同事的故事
目標的意義	「做不固定的事情，那對妳的意義是什麼？」 (r20602-co19)	希望不受父親的影響，有自己的作為	做決定本身就具意義，升等十分重要	發現自己對於改變與創意上面的熱情與能力	求知的渴望/擔心自己不夠好的焦慮
再建構具意義的目標	澄清前後目標的差異，協助探索目標調整或採取行動的意義。重新建構當事人對問題的理解。	發現並覺察自己仍在與父親比較/壟罩在父親之下	發現阻礙出國是個性使然，考慮出國的可能性與可行性	發現創業對自己的意義，加深這個可能性	可以先不用太著急，可訂定中程、長程目標
促進行動/抉擇/問題解決	「後續妳有沒有再思考上次談的話題？有作什麼嘗試」 (r20603-co03)	接受經營家族企業，同時安排自我興趣	決定要出國圓夢	決定思考創業生涯的可能性	進修的計劃安排排在幾年之後

(二) 四位參與者個別諮商歷程

1. 成翰的諮商歷程

(1) 諮商的開展：工作目標的追尋：成翰目前在父親經營的工廠工作，覺得這樣的生

活還可以，但還是希望能找到內心真正想要做的事情，並從中思考未來可以發展的生涯。諮商師請成翰想幾項曾想過要做的事並接著問：

「這三件事中若我們只能先試著就一件討論和採取行動，你會想要先討論哪一個？」(r10302-co28)

經過探索後，成翰以參與孩子的晨間活動做為可以開始計畫的目標。成翰仔細思考計畫細節，規劃先看手邊資源，並向朋友詢問作為參考。

(2) 成功經驗與重要他人敘說：諮商師協助成翰喚起過去成功經驗：

「帶團體活動，對你來講好像是有興趣，而且得心應手的活動，過去你有類似的經驗嗎？」(r10302-co71)

成翰回憶過去大學時代曾參與教育部攜手計畫，進行國中生營隊團體輔導，從中獲得不少成就感，這段經驗提高了成翰到班上進行團體活動的動機與信心，認為應該是做得到的。成翰覺得自己輔導做得不錯，若能結合孩子教育，也算是工作事業上的成就。成翰說若是完成目標，受益人會是太太，覺得她不喜歡去探索、自我了解，透過此活動能讓太太有更多參與。也提到太太是生命中重要的人，不像父親，雖然沒有特別做甚麼，但非常尊重成翰的決定，這點特別重要。

(3) 端詳目標的意義：成翰說若是完成這個目標，會是一種成就和肯定，因為是真實的完成了一件事情，那不是每位爸爸都可以做的，心理師好奇：

「不是每個爸爸都可做的是甚麼意思？」(r10302-024)

成翰回想過去在社經地位或工作成就上幾乎沒有太突出的表現，現在做父親的工作，不可能超越，也不會有成就感。原本成翰希望藉此放下父親的期望，找到屬於自己的路，因為思考到獲得肯定與成就的重要，聯想到過去與人比較，突然間成翰發現至今還是沒有脫離比較的需求。

「它不是一個真的事業，好像只是彌補我在工作上的成就，所以還是沒有脫離跟別人比較那種心情。還沒有辦法完全放下必需去跟別人比較，才能回頭來肯定我自己。」(r10302-029)

成翰也發現另一項意義是不希望孩子經歷自己小時候壓抑情感的缺陷，諮商過程中覺察到不只教的是兒子，也在教小時候的自己，對自己有所彌補，這是更深沉的發現。

「那種感覺似乎我教的不只是我那兩個小孩，也包括我心裡面的那個小時候的感受。為了教小孩，自己也從中得到一些小時候的彌補吧。」(r10303-013)

(4) 諮商目標的追尋：建構新的目標：諮商師協助重新架構目標的意涵：

「你想做的事情，從探索中，感覺上好像把你跟父親間的需求串在一起，也有你

跟太太之間和跟孩子之間的。」(r10303-co35)

成翰談到雖然與父親工作有不便，但的確比較有彈性。雖然成翰談的是到孩子班上帶團體活動的計劃，透過端詳目標的意義，背後的心理需求逐漸浮現，包括成為理想的父親的成就感，讓成翰浮現自己兒時透過比較才能看見自我的情形，雖然心情由熱情轉變為沉重，卻也因而與內在的自己交會。同時，透過實踐目標，能為孩子做兒時希望父親做的事，在教孩子，也在療癒兒時的自我。

(5) 行動 / 困境的解決：放下對父親的複雜情緒：第三次諮商，成翰發現自己過去以來一直努力去完成別人的夢想，像是小時候完成父母期待、長大想完成朋友的、現在想完成太太或是孩子的夢想，也無法真正「擺脫」父親的影響。成翰回想自己從來都不敢違反或忤逆父親，在父親工廠工作，也不敢去改變什麼：

「現在感覺妳剛剛的形容，那種威勢的壟罩還蠻貼切。從來就沒有辦法想像我可以違背或忤逆，或是違反，對我父親完全是說一是一，甚至他沒有說一，我就知道他是一。」(r10303-037)

成翰聯想起許多過去的相關經驗，自己也嚇一跳。看見了這個壟罩，成翰反而感到輕鬆。從諮商中看見對關係的需求，放下壟罩，發現自己不一定總是要跟負向思考連結，感受到因為選擇被壟罩，好像沒有辦法長大，所以才一直停留在無法得到父親關愛的痛苦中。透過對目標的端詳探索，成翰反而從探索、覺察父親的複雜情緒，到重新理解這個議題，進而將它放下。

2. 博彥的諮商歷程

(1) 追尋與形成目標：博彥覺得工作壓力大，又擔心學校升等的要求，考慮是攻讀博士或是先做研究，諮商師問：

「如果根據剛剛我們談的那個脈絡，形成一個你的夢想或者是理想，那會是什麼？」(r116-co057)

博彥思考後，決定要先在下學期進行研究，因為可以了解能力，也可評估適不適合去念博士，若是完成發表將會更有信心，也能照顧家裡，是兩全其美的辦法。

(2) 成功經驗與重要他人：諮商師問：

「假設今天真的已經就是如期的發表了，做完這件事你覺得你本身會得到什麼樣的收穫，或者是怎麼樣的一個好處？」(r11602-co13)

博彥認為這能提高自己對做研究的信心，覺得自己是有能力的。他接著回想到過去念研究所時其實就獲得指導教授的器重、欣賞，諮商師鼓勵詳細的回想這些經驗。

「指導老師就覺得我應該是蠻適合再繼續念。……每次在 meeting 就發現，有時候大家會不太聽得懂老師意思，尤其在提到一些研究方法的盲點，但我覺得我聽得懂，有時候就會把老師的意思再轉述給大家知道，發現好像有幾次都當這種傳達訊息工作。」(r11602-017)

博彥談到太太會不斷督促研究趕快進行，自己在工作信念上則深受父親影響，兩人皆是重要的人。博彥回想父親在執教時，堅持不補習販賣知識，當時不認同父親，自己當老師後能逐漸體會實質回饋的確更有意義。

(3) 目標的意義：談到夢想時，博彥發現牽絆自己的阻礙是「個性」，主要是看到太太不管是結婚或是去念博士班都不會考慮太多，但放下一切去美國念書的決定自己卻無法做到。覺得應是自己沒有辦法下定決心，其它種種皆是拖延不決定的藉口。

「所以我自己也有反省，比如說剛講提到爸爸生病，或者學校工作或什麼，沒有做到可能都是理由，但真正可能還是個性吧。我猜如果真的就決定要去進修，事實上這些問題都可以克服。」(r11602-071)

進一步探索發現過去也有拖延習慣，像是念書時作業也是拖到最後一刻，結婚也是遲遲無法決定。博彥在第三次時談到，前兩次諮商後都會有一些想法，最後發現到主要關鍵在於自己的性格以及做決定的方式。透過探索，博彥把個性中限制與優勢看得更清楚。這有助整合實際自我概念，進而對決定有不同解讀，產生改變的動力。

(4) 再探生涯目標 -- 到國外攻讀博士：諮商師協助澄清並探索參與者在工作目標上調整的意義。

「感覺經過這幾天的思考，你剛講的是比較是朝向考博士班的路思考，可是之前兩次，我們談的比較是，決定在下學期先做研究。這調整有讓你想到甚麼嗎？」(C11603-12)

博彥回應心理師心裡還是想到國外去念書。博彥覺得自己的人生好像需要再做一次更大的決定。博彥敘說過去重考大學兩年，那兩年十分黯淡，後來因為朋友的鼓舞，才開始下定決心發憤圖強，在沒有補習都自己念的情況下，順利的在第三年考上大學。這個經驗對現在是個重要的、有意義的鼓舞。博彥發現時機到了，自己就會傾盡全力去抉擇和表現。最後結束時，博彥期許能做出突破性的決定，有勇氣到國外去念書。

3. 秀美的諮商歷程

(1) 目標的建構：秀美故事主題浮現多重角色、未來生涯、自我追尋等議題。一開始秀美期待透過三次諮商的機會，希望自己可以從不同角度事情，不要把所有事情都看成是相關聯的，最後則希望可以釐清自己要如何選擇。在幫助秀美設定目標上，先協助秀美

自由地看看這兩個選項的意義，而不是以做出抉擇為目標。秀美覺得進高中確實有吸引力，比如收入、工作時間固定、工作內容不會太難，對一般人是難得的好機會，但缺點是自由度不大，工作任務被規定，不太能做自己想做的事情。

(2) 目標建構之二：新手媽媽服務計劃的具體作法

諮商給秀美一個開放空間，想像未來，探索「若是可以……那麼生活將……」。秀美從過去自身生產經驗中，意識到新手媽媽的心理健康照護一個可開拓的市場。諮商中秀美探究、檢核新手媽媽創業的各項歷程，確認計畫的具體目標與方向，秀美了解到為了要讓別人認同、點頭答應與自己合作，唯有自己先弄清楚，才能帶著想好的重點、展開行動，與醫院或診所商談。

「浩大工程的感覺，但現在從無到有，其實寫個草稿也 OKAY，我就列出每個月的衛教重點，或是協助婦女提出困擾，就是在還沒有跟醫生見面前想好，他要問什麼問題……。」(r20603-043)

除了在諮商室中思考創業的可能性，秀美也積極展開行動，包括遇到即將懷孕、生產的媽媽，她都主動分享這部份的知識和相關經驗。她逢人就談，藉由說的過程讓自己的想法更具體，越講就越覺得可行。

「我覺得多講一次，就是更具體，不然憑空想很難，所以作功課是自己要努力的，然後去討論，搜集沒有注意到的，然後就是看機會，探聽一下風向。」(r20603-058)

暫時放下現實，開放地探索理想生涯，在思緒奔馳的過程中是滿足的，在開展行動的過程中是刺激挑戰的，無論最後是否選擇此方向，諮商給了秀美思考的自由，從逐漸接觸並看清內心想望中，抉擇似也愈來愈清明。

(3) 成功經驗

秀美提到在 XX 大學推行生命教育的成功經驗，因為有自由的空間和時間投入，讓她完成了不可能的任務，對自己產生信心，從此經驗也體會到看似困難的任務，一直努力也會成功。

「就第一個我也不見得知道方向，反正遇到問題就解決，……整個過程裡面，就覺得想得到也都盡量在做。就覺得原來我可以這樣。這件事情講起來很不可思議，如果沒有一個自由的空間或是時間去投入，我也不知道可以做這樣子。」(r20602-030)

秀美從中也學習到如何與他人合作，讓她進一步思考如果有機會當主管的話，自己可以怎麼做，敘說中秀美發現自己比較想做發展性質的工作。這個成功經驗也提升了秀美創業的信心，覺得這件事似乎是可行的，對未來產生了希望。

「所以就覺得創業的信心，其實有滿重要是來自這個經驗，不然根本就覺得就隨

便找個機構，喜歡的工作內容去上班就好了……，我是覺得可行，然後有希望，不相信做不起來，我不相信沒辦法做。」(r20602-044)

另一個成功經驗是投稿，過去讀研究所時撰寫過新手媽媽文章，結果刊登在育兒雜誌，這個經驗也讓自己感到有成就感。創業計畫本身存有許多不確定性和挑戰，不過隨著三次諮商的探索，秀美心中的理想慢慢變得具體。

(4) 目標的意義與價值

秀美提到包括新手媽媽及家人、婦產科及她的同學、先生、婆婆甚至自己，都能因此計畫而獲益。理由是產婦健康，她們的先生和家庭也會因此獲得幫助，若計畫成功，先生也會因為有收入而開心，而婆婆也會因此覺得光榮。秀美也提到同學也會因為她的開疆闢土而對未來就業有信心，秀美覺得這項計畫就是一個可以實現的點子，一旦實現將能感到有成就。從理想工作的敘說中，工作價值逐漸浮現。秀美理想的工作型態是能在工作中得到滿足與自由，喜歡有挑戰性、富變化，也喜歡團隊工作的感覺。諮商師問秀美：

「做不固定的事情，那對妳的意義是什麼？」(r20602-co19)

秀美回應自己無法接受長期、枯燥的工作內容，喜歡適度的挑戰，希望工作是能有發展的。

(5) 新的抉擇：第三次諮商時，秀美一坐下就向諮商師分享，自己已經做了決定，那就是先不接學生的輔導教師一職。諮商師好奇的探問：

「所以是什麼讓你開始想到說，好像是可以朝這個方向想，而且讓我有點驚訝的是，你今天一來就開始想到說，那要可以從哪個地方開始著手這樣子？」(r20603-co08)

她提到創業比固定工作更貼近她的理想價值，這個發現提升了創業理想的意義感。勇於接受看似艱困的工作任務，即使自己過去沒有經驗或不擅長，能以一種學習和挑戰的心態去面對，因此她有信心只要接下任務，很認真的投入與努力，終究會有不錯的成效。另外因為多元的角色幫助經驗到豐富的生活，學生時代自己就活躍於社團、打工等，這也讓秀美看到多重角色也有價值之處，因而不會那麼排斥現在的多重角色。

4. 芳玲的諮商歷程

(1) 目標的追尋與形成：諮商從工作、家庭與進修的衝突中展開，芳玲覺得工作愈來愈不開心，因此將目標訂在進修計畫，諮商師問：

「若你完成了你的理想，那會是怎樣的？」(r20501-co23)

芳玲回應是這樣能讓自己更踏實、更能肯定自己。覺得自己也應該經營好家庭，計劃再次生育，從中芳玲發現自己的信念主導許多事情。

(2) 目標的意義與成功經驗的探索

諮商協助芳玲探索小學輔導教師一職的意義，提到喜歡安定，這份工作是自己最適合也是最喜歡的工作，最重要的因素是芳玲覺得這是一份能影響人的工作。由於過去曾在醫院精神科工作過，看到病人發病的狀況讓芳玲身有感觸：

「有一個畫面影響我很深，大學剛畢業時在精神科醫院工作，有個三十幾歲的精神科病人跟我說，『我來背 sin, cos 給你聽』，他就一直背……，那時候就覺得以後要當老師，不要讓孩子覺得只有功課是重要的。」(r20502-045)

告訴自己要去有希望、來得及影響別人的地方，所以就後來就決定去考師院研究所。芳玲也提到能到這個國小來服務的機緣，當時是學校主動與她連繫，對方的肯定也讓芳玲覺得十分榮幸而有成就感。

(3) 意義感與優勢的發揮：芳玲提到在生活中很重要、也很喜歡做的事，就是讓身邊重要的人感覺到溫暖。諮商師協助萃取這些經驗，問芳玲：

「說說這件事情，說你很喜欢這件事情，它對你有什麼意義嗎？」(r20503-CO27)

她敘說曾幫一同事籌備退休禮物，也提及當公公過世時，幫先生製作了公公的回憶錄。感覺到那對他們有意義，因而準備的過程也很有意義。

「我從先生身上感覺到那對他很有意義，所以會覺得這件事情也很意義。這是我喜欢的，就是人跟人的關係是緊密的，然後是很有意義的，然後不會因為分離而失去一些東西。」(r20503-026)

芳玲覺察自己希望與他人間有緊密的連結，這不僅是一項興趣、特質，也是一種優勢的自我認識。芳玲也發現到這個特質也能連結到學校工作，發現自己容易與孩子建立關係，對他們付出、與他們互動是一種享受，這項發現提升工作的熱情與自信心。

(4) 新的決定：第三次諮商，芳玲分享這周比較少焦慮先生無法照顧好孩子，諮商師問：

「你怎麼發現的，你怎麼發現這樣子突然比以前少？」(r20503-co06)

芳玲提到上週諮商師思考到「過度」的觀點，她也逐漸認為許多事可以從「過度」觀點看待，也可以有不同的選擇。同時也發現困擾多半來自於要求完美的信念，現能將焦慮安頓放下，排出優先順序逐一完成。

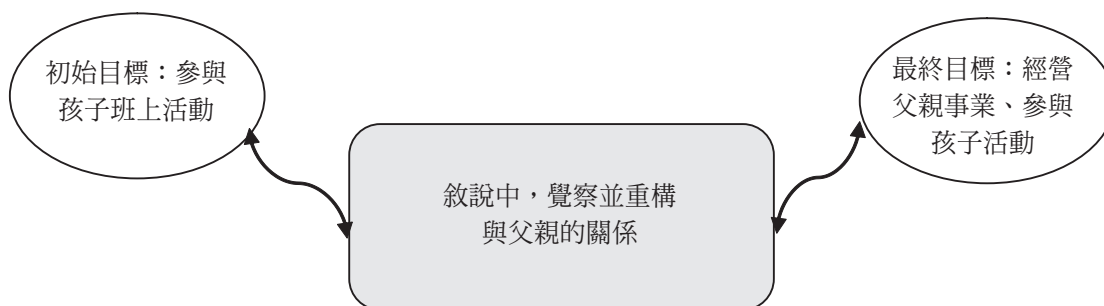
(三) 改變經驗

以下以工作目標的形式分析來呈現參與者的改變經驗：

1. 目標在成翰諮商改變經驗中的形式分析

如圖一所示，成翰一開始目標是找尋可發展的生涯，選擇從到孩子班上做團體活動開

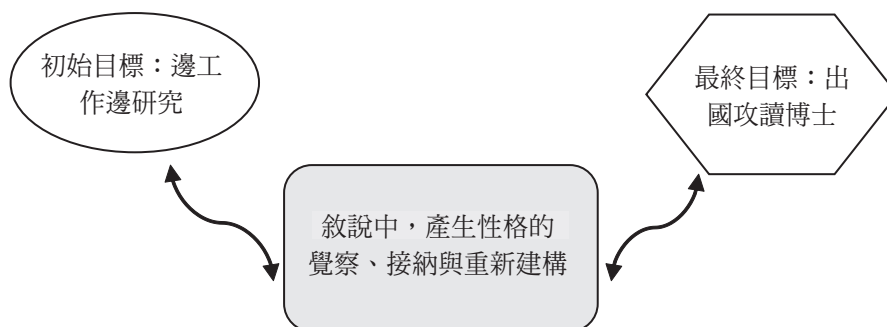
始，經過成功經驗、意義的探索後，覺察到目標都無法脫離父親議題。討論目標意義時，父親影響一直成為話題，不斷浮現在諮商中，來來回回，談目標也是談底層的需求與期望。透過澄清、處理並覺察父親關係，對此議題有更深覺察並重新建構父子經驗後，成翰能更肯定目前的生活型態，包括與父親工作、繼續參與孩子學校生活是目前可以繼續的，目標前後雖沒有改變，但意義已截然不同。箭頭皆是雙向，但中間較低，意謂著當事人碰觸不同於表面議題（高）的內心需求與期望（低）。最後目標與初始目標形狀相同，最終目標為粗線，代表對目標產生增厚之意義感。



圖一 目標在成翰改變經驗中的形式分析

2. 目標在博彥諮商改變經驗中的形式分析

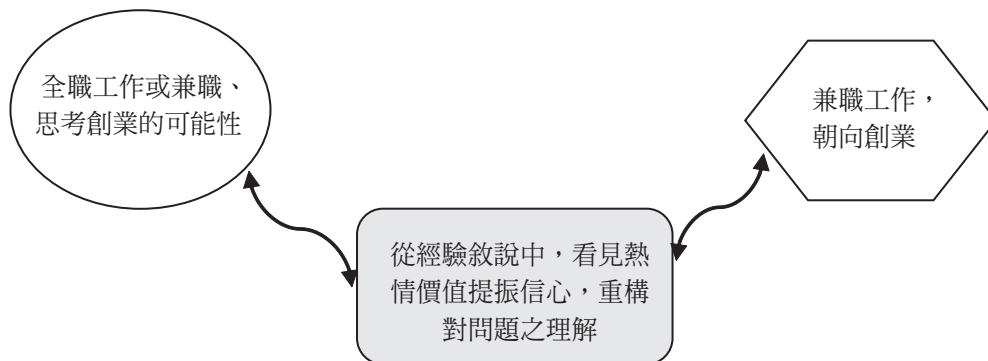
如圖二，一開始博彥希望邊工作邊進行研究，探索目標的意義後發現，此目標背後連結到的是性格因素對生涯的影響。優勢諮商著重的不是性格的限制部分，也不只是性格的亮點，更包括如何將限制部分用更有力量的角度重新建構，成翰覺察到性格對抉擇的影響，接納和轉化個性中的弱點，逐漸形成更為整體、整合的自我。之後能將夢想化為具體計劃，產生更具意義的目標。此時，性格、家庭等因素也變成是推動他前進的動力與優勢。目標與初始不同（以不同圖形表示），行動力與自我效能感也因而提升。



圖二 博彥的目標改變形式分析

3.目標在秀美諮商改變經驗中的形式分析

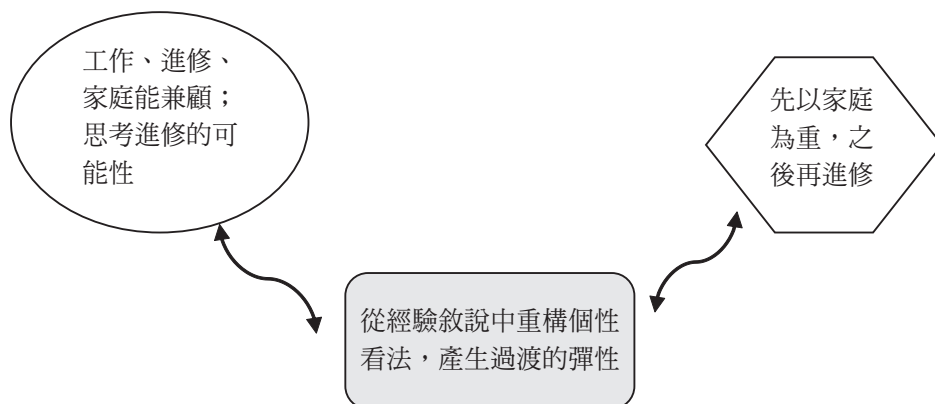
秀美目標的形式分析如圖三所示，諮商從面臨兩難的抉擇情境中展開，但是一開始若是以抉擇為諮商目標，反而沒有辦法幫助秀美碰觸心中的需求或想望。因此諮商幫助秀美釐清心中的想望以及如何化為具體的計劃。從探索工作價值、家庭角色以及過去成功經驗中覺察想要的未來生活並澄清興趣與價值，從中幫助參與者知道自己想要的是甚麼，也從諮商過程中的嘗試逐漸發現計劃有可能執行，因而提振信心。



圖三 目標在秀美改變經驗中的形式分析

4.目標在芳玲改變經驗中的形式分析

芳玲目標形式分析如圖四所示，一開始形成的是如何在工作、家庭以及進修上三者兼顧，希望三者盡量完美理想。進一步探究目標的意義時，芳玲覺察到是信念讓自己處在極為衝突的狀態。若是將「現在就應該」的念頭換成「暫時」、「不久後的將來也可以…」，念頭轉換，焦慮能趨於緩和。安頓了焦慮的感覺，反而生活優先順序變得清明，透過意義與價值的澄清，也提升芳玲的幸福感受。



圖四 目標在芳玲改變經驗中的形式分析

從改變經驗分析發現，四位參與者一開始均先設定一個目標，但在經過目標意義、成功經驗等探索後，會再回頭去修正或重新關注初始目標，從來回的過程中參與者對問題或自己能重新建構，目標更接近心中的想望、更實際地貼近生活，也幫助提升信心以採取行動。參與者目標改變的形式均是由上到下、再由下到上，代表探索目標意義或成功經驗等是需回到生活層面，並於內心有所覺察和重新建構（下），之後再建構新的目標或做出決定與行動（上），箭頭是雙向的，代表諮商過程並非先建立目標後接著就採取行動的單一順序，而是來回關注之動態的歷程。

三、故事的結束與另一個開展 ～ 諮商後的影響

以下先呈現諮商對每位參與者的影響，最後再針對整體之影響進行說明。

（一）成翰的改變主要從壘罩到掙脫，能自在做自己

1. 重新建構與父親互動的經驗：成翰感受過去被負向的經驗影響，因此有些正向部分忘記了，諮商幫助他找回來過去好的記憶與印象，改變了親子關係。

「現在真的可以想得起來，喜歡他（父親）對我做的一些事情。只是那些事情，討論到親子關係或是父親對我的過去的時候，好的部分很難出得來。……現在慢慢的可以接受一些過去，正向記憶慢慢被我想起來了。」(r103Q01-033)

將壘罩放下後，成翰開始有空間裝進過去被阻隔在外的正向經驗，進而理解到，會如何感受端賴自己如何解讀事情。成翰覺察到用不一樣的方式去理解父親，形成新的父子關係，更學習到認知想法是形成困頓的主要原因。

2. 感謝太太，享受生活的美好：成翰再次看見太太給他力量，敘說過程浮現感激之情，兩人關係更為堅固。現在生活的態度也跟過去不一樣，從戰戰兢兢到能輕鬆享受生活，更能感受到生活可以由自己來安排，主導感油然而生。

「生活可以由我來安排，差別是在於以前只要我爸爸在，我不敢，可能是擔心，現在看待親子關係不一樣，讓我有自信，比較放心去做想做的事情，現在真的還蠻快樂的。」(r103Q01-049)

3. 穩定經營父親事業、對未來具有信心：成翰原本透過不斷的比較想要證明、展現自己，到現在成翰能接納並體認到父親無法改變的事實，也可以獨當一面，也能有自信的在父親面前表現。成翰提到對於未來目標和在諮商中談的並沒有不同，但更清楚知道想做的事情，它的順位是被擺在最前面的，現在知道做這些事是為了自己。

「我知道做這件事情是為了自己，之前會沒有辦法有很大的決心去做，就是很多的顧慮，就爸爸、工作，好像很明顯的就是那三次諮商之後，那些事情就很明確

的出來，甚至是跑到我工作前面了。」(r103Q01-057)

成翰也發現自己真的長大了，而且想法也與過去有些不同，會去想要甚麼，對未來更容易做出決定，比較沒有干擾的雜音。這份正向的改變能讓成翰有自信的向前邁進：

「覺得可以讓我再繼續更往前，堅持自己想做一些事情。」(r103Q01-032)

(二) 博彥的改變主要是從不變到做出決定、以行動追逐夢想

1. 決定並展開行動：博彥決定要出國進修，並與太太產生共識，以更多時間準備出國事宜。博彥認為自己在過去真的花很多時間在醞釀，現在時機到了，他提到諮商中「狗急跳牆」的比喻，覺得過去很多事情會拖延，雖不至於到放棄，但是實在不得已時就會想辦法跳過去。也用諮商中所發現到的新觀點「醞釀」來對所謂的「拖延」進行新的理解，帶出不同的力量。現在博彥正積極準備出國資料、加強英文，並從這學期開始發展出研究計劃。博彥思考如何在課程上與目標有所連結，面對工作的態度也有所轉變，覺得現在比較有行動力。

「現在即使是在工作，或者在備課，大概都會想到這跟我未來的東西有哪些關聯，可以做哪些。從上學期末到寒假真有覺得說的確有改變，特別是比較有動力。」

(r116Q01-063)

2. 產生掌控感，自我效能感提升：現在可以於有限時間內做很多事情，排出優先順序，排序後逐一完成，效率讓博彥覺得不可思議，是美好的新經驗。

「以前沒有特別目標的時候，大部分時間是焦慮的，當焦慮很大又有工作的壓力時就覺得很累。現在就很容易排出優先順序。雖然算是不輕鬆，但是蠻有成就感的。看到做那麼多事，覺得很不可思議。」(r116Q01-041)

他也告訴自己有些事情雖然沒有辦法馬上完成，但可以一點點完成，其實事情並沒有想像的那麼難，能用建設性的方式自我對話。

(三) 秀美的改變主要是做出決定，懷抱夢想

1. 對未來產生信心與希望：從諮商中產生堅強的、正向的信念以及對未來的希望，特別從成功經驗的回顧中，秀美認為若是接下任務，就會很認真的投入與努力，也相信終究會有成效。

「就是說好像只要願意很用心的準備跟去做，然後就算是傻傻的做，最後都是有看到成效。」(r206Q01-059)

2. 做出抉擇：秀美目前的狀態是暫時選擇兼職工作，沒有投全職履歷給任何單位，這樣的決定主要是不要讓自己設限。秀美覺得諮商幫助更了解自己，知道自己想要的是甚

麼，對於兼職或創業的路，看到了實現的可能性，整體而言心情比較穩定，對未來態度則是開放和可能。

「我覺得談完穩定度是比較高的。雖然還是在走兼職的路，我沒有投任何履歷給任何單位，然後誰找我幫什麼忙，然後我就努力作這樣子。」(r206Q01-027)

除了決定不丟履歷外，另一個抉擇就是繼續嘗試去了解新手媽媽服務創業計劃，決定給自己一個嘗試，有成效後再將規模擴大。

3. 嘗試與行動：包括找出降低先生對自己影響的方法，如縮小先生的聲音，減少回應等。諮商後，秀美也想到自己可以再多努力取得婆婆支持，讓婆婆成為資源。在創業的行動方面，秀美也積極展開行動，問別人有關新手媽媽的計畫，也會藉機去婦產科多觀察了解。

「上次諮商結束的這段時間，針對這件事情我也問了一些人，發現我大學同學的男朋友，他們家開月子餐，我就問他意見……」(r206Q01-014)

(四) 芳玲的改變是更為彈性幸福

1. 想法轉為正向彈性：芳玲學會以「暫時與過渡」的想法面對衝突。

「那時候焦慮不能勝任好兩份工作，……能讓我釋懷是說一段時間沒有到達我的理想，沒有這麼可怕、沒有這麼嚴重，……視為是一個過渡時期，對我來說真的是滿好的觀點。」(r205Q01-04)

將進修的想法延到幾年後，因為還有時間；忙碌時將孩子給先生照顧，也不會太嚴重。另外芳玲逐漸能接納有時是不完美的，面對學校有狀況孩子，告訴自己其實並非全都是自己的責任；體會到原先把母親的角色這個訂得太嚴肅，把自己當成是小孩的老師，有時沒有做到最好也不會太嚴重。

2. 感到幸福與篤定：經過三次諮商芳玲更體會到家庭的意義和價值，提升了幸福感受。想法中多了過渡和暫時的柔軟，卻沒有因此而取消進修的規劃，相反的，更感受到進修這個方向愈來愈具體，這讓芳玲感到篤定而有希望。芳玲也更珍惜小學工作，能更覺察工作的意義，同時也能在工作中發揮關心別人的優勢特質，這些體會讓她有篤定的幸福感。

「談到我在工作喜歡的部分是什麼，其實很少人跟我談這個部分，這樣討論讓我覺得其實已經在一個最好的決定裡面。」(r205Q01-013)

「其實在工作裡面，能夠得到幸福感，是關於去照顧別人或是去關心別人、為別人付出的部分，對我來說會有幸福感。」(r205Q01-115)

3. 有方向性的規劃和具體的行動：決定要將進修安頓在比較遙遠的位置，先生第二個

寶寶，分不同階段安排重要的事。

「反正又不是就放棄，只是其中一階一階的而已。所以我覺得那個看到目標在遠的地方，對我來說是很重要的，可是我好像沒有做就 OK 這樣子，然後現在確定家庭對我來說很重要。」(r205Q01-033)

經過諮商，芳玲比較清楚知道自己不會離開小學場域，留職停薪去實習是比較沒有意義的，比較確定的是想要實務上的回饋和進修，有其他的進修選項。

4. 照顧 / 肯定自己與經營關係：芳玲學會要更看重、肯定自己。過去總覺得做得不夠好，現在會肯定自己，變得更正向有力量。訪談時芳玲分享該周末要請假，將孩子暫托保母，和先生兩人出遊。這是先生一直期待但過去自己無法做到的，感受到更有力量和主導權，之前會覺得是因為「情勢」所逼，現則體會到自己是有的選擇的。

「常會覺得那是情勢讓我這樣，其實是自己讓它變這樣。……就讓我想到，其實可以有別的選擇。」(r205Q01-087)

從上述結果發現，諮商後四位參與者皆產生正向的影響，如表三所示，可歸納為：在行動上能做出決定進而規劃與行動，在認知層面是對問題產生新的理解及正向信念，情感上對未來具有希望感，對生活感到滿意與幸福，具有信心、效能感和掌控感，同時由表三的整理可發現四位參與者諮商前的起點行為是對當下的生涯狀態感到茫然、衝突與缺乏自信，而在諮商後能抵達終點行為，不僅均能重新建構其認知想法，產生抉擇與行動，也提升正向情緒。

表三 諮商對參與者之影響

	成翰	博彥	秀美	芳玲
諮商前	對未來可發展之生涯方向感到不確定	有進修壓力、研究與工作間感到衝突，面臨抉擇	面臨兼職、全職抉擇及多重角色間的衝突	工作、進修、家庭間衝突，對專業沒有信心
諮商後	認知 重構父子經驗	對個性新的覺察與發現	產生正向信念、了解興趣熱情	產生正向彈性信念
行為	決定穩定經營父親工廠，繼續以參與孩子活動為目標	做出決定：出國圓夢之目標，並進行規劃與準備	做出兼職抉擇，並找資料，發展創業之目標	在家庭、進修與工作上，提出近程、遠程目標，經營夫妻關係
情緒	感謝、希望感、信心	掌控感、具有信心	希望感、熱情	幸福、篤定、有希望

肆、討論與建議

一、生涯諮商與整體生活脈絡密不可分

本研究四位參與者來談議題不盡相同，成翰帶著對未來的困惑而來，博彥考慮進修，秀美面臨全職與兼職工作抉擇，芳玲則有工作、進修與家庭三者的衝突，從諮商中發現生涯議題與個人內外整體脈絡有密切的關連。以成翰為例，探索未來生涯的規劃，需先處理親子議題，博彥從諮商中發現個性因素是抉擇主要關鍵，秀美考量內外因素，而芳玲則是認知想法導致焦慮感的產生，因此生涯諮商必須從當事人的生活脈絡來進行了解與探索，不能脫離其內在因素像是認知、個性，以及外在因素像是夫妻關係、成長經驗以及社會文化等考量。同時這些內外因素也可以形成參與者的優勢，也是諮商中可以運用的力量，因此對雙生涯成人而言，多重角色是衝突的來源，但透過諮商也可以是優勢力量。如同 Harris、Thoresen 及 Lopez (2007) 所言，「個人的優勢或問題皆存在於關係、社群以及文化當中。」(p.10)，優勢諮商應順著當事人來談議題，情境與脈絡，也要能考量多重角色之生活經驗。

二、產生目標之優勢諮商具結構性和可行性

研究發現優勢諮商策略包含五個步驟，分別是 1. 工作目標的形成與具體化，2. 探索成功經驗 / 對他人益處與意義，3. 探索目標的意義與價值，4. 重新建構意義的目標，以及 5. 促進行動 / 抉擇 / 問題解決，但從歷程觀之，這五個步驟卻不是依序的，而是可以循環或是反覆的，若與當初研究前所規劃的諮商步驟（如表一所示）相比較，內容雖大致相同，但在進行時，這些步驟應彈性視當事人的議題與諮商的脈絡予以調整。整體而言，本模式具有結構性，也十分可行。

（一）目標建構與變動的過程可視為當事人改變的過程

目標的形成過程即在幫助當事人澄清內心的想望，而目標的建構和變動可視為是當事人的改變過程。若從當事人的改變如何發生來看，當事人帶著困頓而來時，內心的需求或是想望往往被困頓和焦慮絞成一團而看不清楚。本模式幫助當事人探索「什麼是你想要的？」、「這個目標對你的意義是甚麼？」、「誰可以從中獲益？」等有意義的問話，幫助當事人關注內心需求，形成計畫並付諸行動，從中產生希望和意義感。如同 Klinger (2006) 所言，治療中的目標，端賴此目標對當事人的意義與價值所在。過去諮商比較重視從問題如何被解決的角度來建立諮商目標，同時諮商目標也多是諮商人員依據對當事人問題的評估而建立的，目標建構與意義及諮商師如何理解過程對當事人的意義，這是本模式中十分重要的一環。

四位參與者目標改變的形式分析結果反應了諮商歷程的變化。以成翰為例，雖然成翰渴望先放下父親議題先找回自己或者找到自己，但在討論目標的意義時，父親的影響一直成為話題，不斷浮現在諮商當中，目標在諮商後有了不同的意義。而博彥諮商中目標有所更動，是在將性格看得較為清楚，與問題產生連結後發生的；秀美由碰觸內心熱情後能夠進行全職與兼職工作的抉擇；芳玲則是從一開始多重衝突到產生排序，目標改變的形式意謂著當事人的改變歷程。目標在諮商中的樣貌隨著探索的深入而有所改變和修正，優勢諮商的改變經驗可視為是一動態的來回歷程，此發現頗能呼應 Prochaska 等人（1992）及 Ward 和 Reuter（2011）對改變歷程的觀點。由此觀之，本諮商模式中步驟 4. 重新建構有意義的目標，提供當事人覺察並檢核內心需求與建構目標中間的落差，在諮商過程中十分重要，不宜省略，研究者在諮商前構思諮商步驟時並未特別強調，這也是本研究相當重要的發現。

（二）優勢經驗與特質對改變具有重要性

除了目標的建構外，本模式另一主要特色在幫助當事人探索與目標相關之優勢經驗並建立相關優勢特質。優勢經驗包括因應挫折的經驗，也包括相關成功經驗，連結相關成功經驗幫助參與者提升完成目標的效能感與自信感，對付諸行動完成計畫產生希望。訪談參與者時，多數人提到成功經驗的連結所帶來的價值，像是芳玲說主要的改變是來自看到自己做過的、不錯的事情，秀美提到過去在學校工作的經驗，讓她發現自己具有不錯能力，應能因應未來的挑戰：

「本來我沒有很明確知道 XX 經驗對我的影響，……那個經驗原來讓我對自我效能感提升很有幫助，讓我有勇氣去面對其他的挑戰。」(r206Q01-119)

成功經驗的探索的確能為當事人注入希望與信心，這與 Smith（2006）、Ward 和 Reuter（2011）等人的提倡相同，透過本研究諮商案例的敘說，更能了解成功經驗如何能連結到產生改變。

（三）本諮商能對雙生涯成人帶來正向影響

由結果觀之，諮商能對參與者產生正向改變與影響。成翰改善與父親關係後，個人對生涯與生活的掌控感提升；博彥的自信來自對個性中限制和優勢的認識，秀美從過去經驗中看到自己的能力，也了解工作價值與熱情，因此對於兼職工作更篤定、具有信心。芳玲認知想法的調整，使焦慮感減緩，也提升對現實生活的滿意。優勢諮商產生正向感受，包括參與者提到對重要他人，像是對太太的感謝（博彥、成翰），也因此增進夫妻關係（如芳玲），對生活感到幸福滿意（如芳玲），能享受生命的美好（如成翰），研究結果與 Wang

和 Tien (2011) 類似，優勢諮商對當事人在自我成長以及快樂感受上確有所助益。同時也幫助參與者進而產生具體的計劃與行動，這可能是因為參與者在產生意義價值的目標後，提升朝向目標邁進的動力。同時，從諮商的影響結果也發現，參與者在情緒上能提升其意義感和希望感，目標的產生連結意義與希望感受，這個發現頗具意義，也能呼應 Hirschi (2011) 所指之「幸福」(eudaimonic well-being) 之由來是生活有目標感，從中對生活感到意義。雙生涯成人有時難以解決工作家庭間的衝突，產生目標帶來希望感和意義感，能提升生活的幸福感受。同時透過本研究中參與者能重構對問題或自我的理解，這也能為當事人帶來正向力量，更有能量去面對生活難題。

三、優勢諮商師的態度最為重要

本模式為三次的諮商策略，比一般諮商更具體有結構性，但當中諮商師的態度最為重要。好奇、不帶評論以及正向的眼光能讓當事人受到鼓舞，更專注地探索其個人經驗，正向的態度也能讓當事人對自己產生肯定。博彥提到他能鬆動既有的信念，讓內心需求浮現，其原因是：

「或許是因為有個人在旁邊，很仔細的聽你講……，讓我覺得可行，值得被鼓勵，沒有任何批判也沒有任何建議，如果有人說，那你為什麼不怎麼樣的時候，也許我反而就不會那麼有勇氣。」(r116Q01-087)

這與王玉珍等人 (2011) 研究結果類似，可見諮商員正向、好奇之態度十分重要。諮商師的開放也十分重要，由於目標的建構是由當事人所主導，而非諮商師所給予，當事人探索目標意義時，往往需要較多時間和空間，若是太快就認為那就是當事人需要的，很可能其他具有意義的想法沒有機會出現，在實務應用時，除了諮商師的態度外，時間及次數也可更有彈性。

本研究屬質性研究，目的在了解當事人的主觀經驗而不在推論。參與者中三位工作與輔導相關，背景相似是主要限制，因輔導背景而可能有較好之覺察能力，也可能因而強化諮商成效影響。每位參與者僅進行三次諮商，導致諮商後行動的回饋無法在諮商中進行討論，且諮商歷程較不易有豐富深入之樣貌。諮商橫跨三週，參與者生活經驗或事件也可能影響諮商效果，間隔一個月才訪談，也可能因記憶扭曲而使資料有所錯置，或者中間可能因為生活事件影響而產生效果之干擾。雖然在研究開始時有向參與者說明次數的限制，並於諮商後提供相關轉介資源，但仍可能因為次數僅三次，使參與者無法有更為適切、足夠且深入的探索。雖然諮商和訪談二者之逐字稿分別分析，但內容仍有可能相互產生影響，使得在分析立場上無法完全獨立。此外，協同分析人員與研究者為師生關係，在資料的

分析檢核上可能因權力結構而無法完全中立客觀。實務應用方面，本方法具有諮商應用之價值，主要是在於跳脫過去以來主要以問題、缺陷為導向之諮商，改以正向觀點進行，從探索、建立自己的優勢中，提升希望感與行動力，進而促進覺察與改變，這是可行且能產生正向改變的做法。本模式亦可用於生涯探索之發展性活動設計，像是從夢想中產生意義目標、設計以成功經驗來建立優勢力量等。不過運用此模式時，正向優勢的態度和眼光尤為重要，實務工作者也要於生活中積極實踐正向精神與價值。同時個案多半是帶著情緒而來，情緒的涵容與澄清是優先且必要的。未來研究方面，結果發現此策略具正向影響，建議可進而設計量化介入研究，比較此方法與其他諮商之差異影響，也可將此應用在不同場域和對象上，像是工作滿意或各層級學生之應用等，同時也可以擴展本諮商策略，將Furman 等人之步驟完整納進來，建構更為完整之目標導向諮商模式。雙生涯成人多重角色帶來之優勢力量與影響亦值得探討，最後亦可以改變經驗形式分析研究結果為基礎，透過更多質性研究，進而提出優勢諮商之改變模式或理論。

參考文獻

- 王玉珍、田秀蘭、朱惠瓊、葉寶玲 (2011)。優勢中心取向生涯諮商之諮商歷程與療效內涵探究。《教育心理學報》，42 (4)，631-654。
- 王玉珍、田秀蘭、吳麗琴 (2011)。雙生涯女性優勢中心生涯適應諮商模式之建構研究。《中華輔導與諮商學報》，29，1-35。
- 田秀蘭 (2006)。雙生涯夫妻對工作與家庭之衝突、平衡、及滿意與幸福感之探究。行政院國家科學委員會補助專題研究計畫成果報告 (編號：NSC95-2413-H-003-028-SSS)。
- 吳芝儀譯 (2008)。敘事研究：閱讀、分析與詮釋。嘉義：濤石文化。Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative research: Reading, analysis and interpretation*. Newbury Park, CA: Sage.
- 林美珠 (2000)。敘事研究：從生命故事出發。《輔導季刊》，36 (4)，27-34。
- 蔡敦浩、劉育忠、王慧蘭 (2011)。敘說探究的第一堂課。台北：鼎茂圖書。
- Behson, S. J. (2002). Coping with family-to-work conflict: The role of informal work accommodations to family. *Journal of Occupational Health Psychology*, 7(4), 324-341.
- Fitzpatrick, M. R., & Stalikas, A. (2008). Positive emotions as generators of therapeutic changes. *Journal of Psychotherapy Integration*, 18(2), 137-154.

- Furman, B., & Ahola, T. (2007). *Change through cooperation: Handbook of reteaming*. Helsinki: Helsinki Brief Therapy Institute.
- Harris, A. H. S., Thoresen, C. E., & Lopez, S. J. (2007). Integrating positive psychology into counseling: Why and (when appropriate) how. *Journal of Counseling & Development, 85*, 3-13.
- Hirschi, A. (2011). Effects of orientations to happiness on vocational identity achievement. *Career Development Quarterly, 59*(4), 367-378.
- Jacobsen, M. (2010). Positives psychology for career counselors. *Career Planning and Adult Development Journal, 26*(1), 26-39.
- Klinger, E. (2006). Conceptual framework and issues for a goals-oriented treatment perspective: A commentary on "Where do we go from here? The goal perspective in psychotherapy". *Clinical Psychology: Science and Practice, 13*(4), 371-375.
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (2008). Social cognitive career theory and subjective well-being in the context of work. *Journal of Career Assessment, 16*(3), 6-21.
- Lewis, S. (2011). *Positive psychology at work*. Oxford: Wiley-Black-Blackwell.
- McCullough, M. E., & Snyder, C. R. (2000). Classical source of human strength: Revisiting an old home and building a new one. *Journal of Social & Clinical Psychology, 19*(1), 1-10.
- McGregor, I., McAdams, D. P., & Little, B. R. (2006). Personal projects, life stories, and happiness: On being true to traits. *Journal of Research in Personality, 40*, 551-572.
- Namasivayam, K., & Mount, D. J. (2004). The relationship of work-family conflicts and family-work conflict to job satisfaction. *Journal of Hospitality & Tourism Research, 28*(2), 242-250.
- Netemeyer, R. G., Boles, J. S., & McMurrian, R. (1996). Development and validation of work-family conflict and family-work conflict scales. *Journal of Applied Psychology, 81*(4), 400-410.
- Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional School Counseling, 12*(2), 85-92.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the values in action inventory of strengths for youth. *Journal of Adolescence, 29*, 891-910.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*, 603-619.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: Applications to addictive behaviours. *American Psychologist, 47*(9), 1102-1114.
- Riessman, C. K. (1993). *Narrative analysis*. Newbury Park, CA: Sage.
- Robinson, B. E. (2000). Workaholism: Bridging the gap between workplace, sociocultural, and family research. *Journal of Employment Counseling, 37*(1), 31-47.
- Schutt, D. A. (2007). *A strength-based approach to career development using appreciative inquiry*. Broken Arrow, OK: National Career Development Association.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.
- Smith, E. J. (2006). The strength-based counseling model. *The Counseling Psychologist, 34*(1), 13-79.
- Verbruggen, M., & Sels, L. (2010). Social-cognitive factors affecting clients' career and life satisfaction after counseling. *Journal of Career Assessment, 18*(1), 3-15.
- Wang, Y. C., & Tien, H. (2011). The effectiveness of strength-centered career adjustment model for dual-career women in Taiwan. *The Career Development Quarterly, 59*(5), 467-479.
- Ward, C. C., & Reuter, T. (2011). *Strength-centered counseling: Integrating postmodern approaches and skills with practice*. Thousand Oaks CA: Sage.
- Wong, Y. J. (2006). Strength-centered therapy: A social constructionist, virtues-based psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 43*(2), 133-146.
- ZiKic, J., & Franklin, M. (2010). Enriching careers and lives: introducing a positive, holistic, and narrative career counseling method that bridges theory and practice. *Journal of Employment Counseling, 47*(4), 180-190.

收件日期：100年8月26日

複審一日期：100年12月31日

複審二日期：101年3月18日

複審三日期：101年5月20日

通過日期：101年6月19日

The Therapeutic Effectiveness and the Change Process of a Strength-Centered Career Counseling Model

Yu-Chen Wang

National Taipei University of Education

The purpose of this study was to explore the therapeutic effectiveness and the change process of a strength-centered career counseling (SCC) model. The participants ($N = 4$) were married dual career adults who were main home-care providers working more than 40 hours per week. The participants were two women and two men between the age of 34 to 41. They enrolled in the study after seeing recruitment posters. Each participant received three individual SCC treatments. One month after the treatments, they had one or two individual semi-structured depth interviews that took 70 to 90 minutes. The transcripts of three counseling sessions and the interviews were analyzed via the narrative method. The results included participants' story, counseling process, change experience, and impact after counseling. Results and recommendations for future study were also discussed.

Keyword: career counseling, dual-career adult, goal, narrative method, strength-centered