

【研究論文】

受苦生命經驗與專業生涯承諾發展—以一位心理師為例

陳增穎*

摘要

本研究探討心理師經歷受苦生命經驗之後，其專業生涯承諾發展的歷程，以瞭解心理師從非專業助人者到半專業助人者，進而成為專業助人者時，受苦生命經驗對個人專業生涯承諾的影響。本研究以深度敘說訪談的方式蒐集資料，繼而將訪談資料依範疇和主題分類後，以「主題—摘要—訪談文句（作為佐證）—分析」等順序加以呈現。研究結果顯示心理師的受苦生命經驗與死亡議題有關。其中她碰到的有好友自殺死亡、被課業壓力逼到想死，以及遭遇橫禍差點被砍死等。但受苦生命經驗亦讓心理師體會到這個行業具有認真看待生命及負有社會責任的嚴肅意義。求學過程雖然辛苦，但心理師堅持到底，不從學習的挫折中退卻，如此一來也增加她在專業發展上的能力感。經歷九死一生的搶劫事件後，心理師驚覺應該要更積極

*南華大學生死學系副教授



地去面對生命，不能虧待所擔任的責任或職務，也希望在自我超越的同時，帶頭起示範作用，鼓勵他人超越自己。最後，根據研究結果，研究者提出問題的詮釋與理解。

關鍵詞：心理師、受苦生命經驗、專業生涯承諾、敘說研究



【Research Article】

A Narrative Study of a Counselor's Suffering Life Experiences and Professional Career Commitment

Tsengying Cheng*.

Abstract

This study explored the professional career commitment process of a counselor with some suffering life experiences. It aimed to understand how the suffering life experiences impacted a counselor's progress from nonprofessional to paraprofessional and finally to professional. Data in this research is collected by in-depth narrative interview and analyzed according to the "theme-summary-transcription-analysis" sequence. The results showed counselor's suffering life experiences were death-related events. Those experiences made counselor reflect that her professional had serious meanings for the clients and our society. The counselor changed her study attitude, didn't withdraw from keeping learning, and therefore improved her professional competence. After being robbery, the counselor understood that she should face life positively and took the professional responsibility seriously. She demanded herself to do more

*Associate Professor, Department of life and death, Nanhua University



preparation, stimulate other colleagues to develop potential, and construct her own helping theory. A detailed descriptions and illustrative quotations from the interviewee were presented and discussed.

Keywords: *counselor, narrative study, professional career commitment, suffering life experiences*



壹、緒論

羅馬詩人兼哲學家Titus Lucretius Carus曾說：「人不存在就不會受苦」(One who no longer is cannot suffer)，可見人的一生都曾面對生命中的受苦事件，或者將要面對生命的危機。以心理師而言，心理師為受苦的當事人提供治療以緩解痛苦，但芸芸眾生既無法避免受苦，做為人類個體之一的心理師自不例外。在助人工作的場域裡，「心理師」是一種角色和身份，是專業生涯中的一個位置，治療所關切的主題和每個人的生活緊密相連，不管是親子、婚姻、愛情、人際、生涯、喜怒哀樂、生離死別等，當事人在其生活中經歷這一切，並向心理師揭露（楊明磊，2001）。心理師教前來求助的當事人如何面對生活中的困境，找出問題尋求解決，並發展成為一個健康、成熟而能自我實現的人（Maslow, 1962，引自林孟平，1990）。但在「心理師」身份之後的，仍是一個活生生的「人」，心理師亦和當事人一樣，在其生活中也會面臨問題與苦難，並以自己的主體意識親身體驗人生。

心理師的工作內容一向被視為較關注當事人的生活，他們的希望、想法、目標、渴望、痛苦、恐懼、失望與憤怒是焦點所在，心理師本人的生活則退居幕後。但事實上心理師個人與生涯的議題和治療息息相關（林怡伶，2005），其中有關專業發展的研究與文獻是最多的，並且可大致歸納為三大類：（1）從督導或訓練者的角度試圖描述心理師養成過程的心理變化；



(2) 從心理師個人觀點探討或分享成為一個心理師的學習經驗與心路歷程；(3) 諮商工作中與心理師相關之因素(楊明磊, 2001)。這些研究有一個共同特色, 即將焦點放在心理師在學習或訓練情境中的成長, 但就一位好的心理師而言, 學習經驗是無所不在的, Ronnestad 與 Skovholt (2001) 即認為處理自身的生命經驗對專業能力很重要, 並建議助人工作者要在回顧早期生命經驗、累積專業經驗、與專業前輩互動和個人生活經驗等四個層面上多加學習。

金樹人(1997)曾言個體的生涯發展歷程, 從過去、現在和未來, 都是踏在接二連三的「位置」(positions)上來前進的, 每一個現在的「位置」都受到過去「位置」的影響, 同時也為未來的「位置」做準備。生涯需要承諾, 當個人理智的思考, 選擇職業或生涯, 做出負責任的決定後, 不但伴隨著積極的情感, 並傾其所有心力, 維持穩定、一貫的生涯獻身(林瑞欽, 1988)。生涯承諾(career commitment)就是個人對專業的態度, 它是一個多面向的構念, 包含生涯復原力、生涯規劃、生涯認同(Carless & Bernath, 2007), 也是一系列連續的過程, 除了個體必須加入或參與生涯路徑, 如修習相關學科的知識與能力外, 還須有繼續留下來並有積極作為的企圖心。透過承諾的作用力, 更是能讓個體將例行的任務成為一種使命, 進而建立一種穩固的自我意義組型(洪銘鍵, 2007)。

生涯的準備與專業發展是一段漫長的歷程, 若說要花十年的時間也不為過。在這麼長的歲月中, 個人生活中的危機和問



題對心理師而言是一大挑戰。這些個人的生活經驗可能很難熬，困難的原因在於必須不斷地檢視自己，同時又得繼續專業的工作。每個心理師都會有正向及負向的個人生活事件，這些事件可以成為有意義的經驗，影響其世界觀與自我概念，而心理師對這些經驗的瞭解也會影響專業角色（DeMarce, 2007）。觀諸國內外有關諮商心理師的專業生涯承諾研究，可以發現個人經驗的學習和領域的學習都會影響其專業發展，某些碩士在學準心理師甚至提到威脅生命的事件或重要他人的死亡會導致他們重新檢視其信念和價值觀，對其個人和專業發展造成改變（Furr & Carroll, 2003）。有時這些事件是短期的，只要試著「撐住」便可度過，但有時事件所產生的壓力過大，會造成生活的失衡、痛苦、失望及不安，嚴重時甚會造成生活及專業功能受損（Skovholt, 2001）。當個體面臨預期或非預期的受苦或創傷事件時，因此發生生涯轉變者不在少數（Kanchier & Unruh, 1989）。但相反地，亦有不少心理師雖因婚姻、喪子、罹癌等受苦經驗，仍持續維持心理師的專業生涯承諾（楊雅筑, 2007；Comstock, 2008；Gerson, 2001）。他們有能力適應變動的環境，特別是面臨逆境時（London & Noe, 1997），甚至能整合專業與非專業的生命經驗以發現生命的意義，活出符合個人價值觀的專業生涯（Schultze & Miller, 2004）。這也是本研究想探討的重點：心理師的受苦生命經驗如何影響他們對專業生涯的承諾呢？生涯承諾雖是個人對職業的認同與投入，但學者們多以能力的提昇與實務經驗的累積來看專業的發展（Jennings,



Goh, Skovholt, Hanson & Banerjee-Stevens, 2003)，卻忽略了個人的受苦生命經驗在生涯承諾中所扮演的角色。雖然也有不少學者認同痛苦的經驗帶給心理師的洞察與省思比起成功或成就經驗更多 (Skovholt & Ronnestad, 1992)，但卻沒有沒有專注於此並加以探究，殊為可惜。

受苦生命經驗對心理師的生涯承諾帶來的是危機？還是轉機？在承受某項痛苦時，就是存留在一種「自己現在所是」和「自己未來應該所是」之間的緊張狀態中，但惟有存留在這種緊張狀態下，個體才會繼續構思「理想的存在」(Frankl, 2010)。不論是過去、現在或未來的受苦經驗，都無可避免地會影響心理師的個人生活與專業工作 (Gerson, 2001)。在生涯承諾的過程中，心理師從非專業助人者到半專業助人者，進而成為專業助人者，可能會問自己一些問題：「我是誰？」、「什麼工作適合我？」、「我期待成為一個什麼樣的助人者？」、「我的生命經驗如何影響我做為一位心理師的效能？」(Fouad, 2003)。這些反思通常是個體碰到危機或壓力事件時會特別顯著，也意謂著個體奮力想理解這些受苦的經驗，並試圖覺察其對個人生涯承諾的影響。故本研究以此為出發點，以深度敘說訪談的方式瞭解心理師的受苦生命經驗內容，受苦生命經驗對生涯發展與承諾的影響，並進一步瞭解心理師對生涯承諾的理念與採取的實踐行動。



貳、研究方法

Reich (1989) 曾將受苦分為三個階段：(1) 無聲階段：受苦者沒有辦法表達受苦經驗；(2) 表達階段：受苦者尋求語言來表達受苦經驗；(3) 最後階段：受苦者發聲表達受苦經驗。苦難雖然切分了舊的和新的生命結構，但個體主動地建構受苦生命經驗可以對生命故事加以修訂整理，對以前沒有思考清楚的部分更加探索，形成一個更精緻的自我認同(陳家雯, 2003)。在敘說的過程中，敘說者不僅是說故事的人，他們也「聽到」自己所說的故事。藉著「敘說」故事，他們才有機會整理組織自己的過往經驗；因為「聽到」自己的故事，他們才有機會去深思「為什麼？」(吳芝儀, 2005)。經由敘說，敘說者不但可能領悟出自己過去生命的動向、發現影響自己的生命歷程的起伏以及演變的意義脈絡，還有機會建構出自己未來生命的方向與力量，找出個人生命的立足點和生命力(翁開誠, 1997)。

敘說研究以語言探問巨大卻沈默的存在，運用故事陳述的方式，捕捉了事件、關係與目的之間的細節部分，是自我追尋和集體瞭解的道路(蔡敦浩、劉育忠、王慧蘭, 2011)，相當符合本研究欲探討受苦生命經驗專業生涯承諾現象之間的脈絡。因此本研究採取敘說做為資料蒐集的方法，以Lieblich, Tuval-Mashiach, & Zilber (1998) 的「類別—內容」為分析方法，關注敘說文本各部分所顯現的內容，抽取並分類文本中不同的內容，再界定出有關研究主題的類別。研究者將訪談資料



依範疇和主題分類後，以「主題—摘要—訪談文句(作為佐證)—分析」等順序加以呈現，最後進行問題討論或文獻對話。

一、研究受訪者

本研究以立意取樣，取樣標準為：(1) 具備心理師執照；(2) 從事心理諮商或心理治療實務工作達(含)15年以上；(3) 願意省思，並開放分享個人的受苦生命經驗故事。本研究的受訪者如真(化名)符合上述各項條件，基本資料如表3-1。

表3-1、受訪者基本資料

受訪者	性別	年齡	專業發展背景	理論取向	訪談長度
<u>如真</u>	女	40	大學心理系畢業 國外大學相關研究所畢	認知行為取向 理性情緒治療 人本取向 人際歷程取向	第一次:約1小時30分 第二次:約1小時 第三次:約1小時 第四次:約50分 共約4小時20分

在進行訪談前，研究者先與受訪者敲定時間及地點，約在她的個人辦公室，是一個可以關上門不受打擾的密閉空間。每次訪談時間約為50分鐘至1.5小時，是在注意力集中及處理公務空檔可容許的範圍內。每次的訪談間隔為一週，共進行四次訪談。



在訪談完第二個受苦經驗後，如真提到敘說這個故事的擔心，倒不是因為怕別人知道，而是在聽到我分享我的受苦生命經驗後，她會擔心自己的經驗是不是一件正常眼光之下的事情，是不是一種「為賦新詞強說愁」的階段，這些話讓我感受到如真的細心與同理，但也讓我省思受苦生命經驗的強度雖然亦可用量化、客觀的方式評量或取得平均數，但每個人的主觀感受不一，受不受苦應由當事人自己決定，外人是很難去定義的；相對地，若沒有親身經驗當事人的受苦歷程，可能也很難深刻體會痛苦的煎熬，這也提醒我要完全不帶批判的角度去傾聽別人的受苦經驗的確是一件不容易的事，保持開放、接納的心胸是最重要的。

二、研究者對本研究問題的理解

在敘說訪談的過程中，研究者須採取推崇、肯定他人故事的方式來建立關係，以「互為主體」(intersubjectivity)的方式共同建構、互動的知識協商歷程(許育光, 2000)，故研究者在進行研究前，也會省思自己的先前假設，以及是否具備對話性傾聽(dialogical listening)的能力，在敘說者的聲音、理論架構、閱讀和詮釋間的相互對照(Lieblich et al., 1998)。在持續地檢視文本與詮釋時，能做到自我覺察與自律。

在研究者專業生涯發展過程中，讓研究者感到受苦的經驗之一，就是博士班進修時期好友罹癌過世。好友是一位對工作和學業都十分認真投入的人，是深獲師長、同儕及個案肯定的



專業助人工作者。但她的罹癌與逝世讓研究者深深的覺得是諮商專業界的損失。雖然研究者未能傳承好友在家庭暴力與性侵害、甚至癌症諮商的志業，但感受到好友對諮商專業的熱愛與期盼，讓研究者亦自我承諾，要在諮商專業領域致力於教學、研究與服務。每當生理或心理感到疲累的時候，研究者就會憶起好友想完成學業、想做研究、想參加研習、想授課、想接案、想寫論文，但卻不得不屈服於無常命運的心情，讓人心痛。研究者勉勵自己要把握還能有所作為的時光與生命，繼續為諮商專業盡一份心力，雖然能做的可能不及好友的十分之一。

由於研究者訪談的是受苦生命經驗，無可避免的在訪談的過程中，受訪者的訪談內容也會觸動研究者內在的情緒，心疼受訪者所受的苦，感受到在受苦過程中他們的難過、委屈、無奈、生氣等等情緒。從超個人心理學的觀點來看，人們集體潛意識裡的痛苦是共通的，而學習面對痛苦的態度與經驗也是共通的（蕭育昇，2004）。同樣曾當過學生、女性主管等角色的經驗，讓研究者在訪談聆聽的過程中產生「她的故事」就是「我的故事」的心情，那些過去或現在我沒遇到的經驗，說不定未來會碰到！經驗的普同性讓我和受訪者形成連結，而這也是同理和接納的基礎。Lieberman（1999）曾言願意走入受訪者的生命故事意謂著我們得冒著受傷的風險，但縱使情緒的牽動讓研究者的心情受到波動，研究者仍選擇受其影響，我認為這是忠於自己真實的情感流露，也是對受訪者的受苦故事的一種尊敬，但研究者也會注意不讓自己的情緒影響受訪者的敘說。



三、資料蒐集

故事敘說是通往瞭解人類內在世界的管道，為了鼓勵受訪者能夠關注並說出他們的生命中重要時刻的事件或經驗，有必要在訪談過程中提供具有助益及促進作用的脈絡與氛圍，而開放式的提問方式可以鼓勵事情的敘事化。因此若能提供五到七個關於研究主題的問題，再增加一些試探性的問題，以澄清不確定之處，將有助於對話的進展（Riessman, 1993）。據此，研究者設計了低結構的訪談大綱作為訪談指引。訪談指引的目的在運用開放性問題引發受訪者的敘說動機，鼓勵受訪者進一步敘說經驗的內容、情緒感受與想法，並回答本研究的問題，串聯相關的故事。在實際訪談過程中，研究者也會給受訪者足夠的自由與彈性敘說故事，並依受訪者的回答再提出探查式和追蹤式問題以催化其敘說。例如：「我們可以多花些時間探討這個受苦生命經驗嗎？」、「從這個經驗，妳會再聯想到什麼？」、「妳覺得這個經驗對妳的生涯承諾造成哪些影響？和原先的妳有何不同？」

進行訪談時，研究者根據Labov（1972）所提的敘事結構作為敘說訪談的六項元素：（1）摘要（abstract）：除了在訪談中及訪談後會摘要受訪者的敘說外，在第二、三、四次訪談時也會摘要上次的談話內容；（2）導向（orientation）：請受訪者詳細敘說經驗的情境脈絡，包括時間、地點、參與人物等等；（3）併發行動（complication action）：包括經驗的次序、意義



的說明，及接下來發生了什麼事；(4) 評估 (evaluation)：行動的重要性和意義，及受訪者的態度等；(5) 解決 (resolution)：描述最後發生了什麼事；(6) 結束 (coda)：回到現在的觀點，也包含對未來的展望。依循此一敘事結構，研究者引導受訪者從過去生活的重大受苦經驗敘說故事中的人、事、時、地、物，說明經驗/行動的意義，並評估經驗的重要性及影響，以及從現在的觀點來詮釋故事等。透過敘事訪談，受訪者將過去帶至現在，並重新組織過去經驗的脈絡與意義(引自吳芝儀, 2005)。

每次訪談結束後，研究者即於24小時內重聽訪談內容並撰寫訪談札記，記錄訪談心得及下次訪談時欲澄清之問題。最後，商請另一不同領域之研究生將錄音帶轉謄為逐字稿，事先向其說明角色功能與逐字稿謄錄方式，包括須將所有聽到的都轉錄下來，如停頓、重複、沈默時間、情感表達等等，也向其說明研究倫理中保密的重要性，逐字稿謄錄完畢後，即回收所有檔案，研究者並會校對錄音帶與逐字稿的錯誤及疏漏部分，直至正確無誤。

四、資料分析

本研究在資料的編碼方面，以受訪者如真的資料分析為例，編碼共有四組，其代表的含義與代碼如表3-2。研究者反覆閱讀逐字稿後，先刪除無關的語助詞，保留完整的敘述句，再將與受訪者的對話內容按對話的順序編碼，在重要的句子下畫線，行至一個完整而有意義的段落則予以截斷。



表3-2、資料分析編碼表

	第一組	第二組	第三組	第四組
含義	受訪者編號	訪談次數	對話次序	對話段落所做的小節劃分
代碼	大寫英文字母(A、B...)	阿拉伯數字(1、2、3、4...)分別代表第一、二、三、四次訪談	阿拉伯數字一至三位數(1、2...、75、199、...、270)	阿拉伯數字一至二位數(1、2、3...)

例如：編號A1-176-1即表示與受訪者第一次訪談的第176句對話之第一個有意義的段落小節

Denzin (1989b) 主張研究者的觀點與厚實的描述同等重要，研究者的詮釋不僅來自於現象，更整合先前理解，共同傳達出經驗的歷史、過程與互動的特色（引自Creswell, 2007）。Creswell (2007) 進一步指出好的敘說研究在於研究者能：(1) 聚焦於一至三位受訪者；(2) 蒐集受訪者生命的重要議題故事；(3) 描繪故事中不同階段或面向的年表；(4) 重述受訪者的故事；(5) 用文學的方式敘說具有說服力的故事；(6) 從故事中進一步分析以彰顯主題；(7) 納入研究者的反思。

而在詮釋敘說故事時，本研究亦遵循Rosenthal (1993) 所提出的忠實原則與次第原則，在研究結果中充分呈現原始資料證據，除了梳理與展露敘說者的文本所再現的特定生活經驗與經驗的認知外，更要去挖掘隱匿在經驗之外的因果關聯性（引



自蔡敦浩、劉育忠、王慧蘭，2011)。此外，研究者也秉持「深厚描寫」的精神撰寫整體故事，分析與詮釋也連貫地整合成一整體的圖像，並用精簡的概念和主題說明研究結果；最後，研究者將以本研究的發現、現有的理論和研究、研究者的反思相互綜合討論，以確保研究的品質。

在呈現研究結果方面，本研究根據 Riessman (1993)，結合編年式和主題式的順序敘寫敘說文本。研究者會向受訪者詳細解釋研究的結果，若發現研究結果有誤或有可能對受訪者產生負面影響時，會立即覺察、糾正或消除不利現象，並將實情告知受訪者。在撰寫研究報告時，也對研究設計、過程、結果及限制等做詳實、客觀和正確的說明與討論，排除錯誤的資料、偏見，並讓受訪者有權利針對研究結果提出建議。最後，因本研究議題的特殊性，研究者也會注意不因研究結果讓研究參與者蒙受可能的社會關係損失、法律風險或個人聲譽受損，也不會將訪談內容與研究結果當作剝削受訪者的工具。

參、研究結果

一、研究者對如真的初始與整體印象

初見如真時，對她的第一印象是口才好，笑容可掬，非常亮麗，並訝異於她年紀輕輕就已是知名大學的學生輔導中心主任，也得知學輔中心在她的領導下榮獲數個獎項，包括中國輔導學會頒發的績優學校獎。難得的是她的資歷也是最久的，通



常學輔中心主任的流動率很高，她卻在這個崗位上十年了。我曾經在她的單位擔任兼任輔導老師一學期，在互動的過程中覺得她平易近人，但也聽說她對工作夥伴的要求十分嚴格。在本研究計劃初成形之時，我因為職務的關係和她在開會場合中相遇，跟她提起這個研究內容，並邀請她分享經驗，沒想到她一口答應，說這個研究題目很有意義，讓我又驚又喜，不僅感恩於她對我這個後輩的信任，更覺得自己對這個研究的責任重大。

如真從小就立志當心理師，大學聯考時所有的科系都填心理系，在國外念研究所時專攻工商心理（人力資源），畢業回國後到大專院校擔任輔導老師，隨後擔任輔導主任，非常積極推動校園的一級輔導工作。由於邏輯思考的個性使然，她較喜歡認知行為學派，後來學會融合多元文化的觀點，比較從人本及人際歷程的觀點去跟個案一同工作，也會把諮商學派的理念運用在人力資源管理方面。

訪談完如真後，我才瞭解她的成功絕非偶然，她對推動輔導工作的執著，跟她的受苦生命經驗息息相關；而她對自我的要求、人生觀的轉折，也因為經歷了受苦生命經驗而有所改變。聽完她的故事讓我汗顏，反省自己在面對事情和工作有時候會馬馬虎虎得過且過，我如果做她的屬下，一定常被她叨唸吧。但她的故事也激勵了我，看到她如何咬牙從谷底中爬升，終而展現出力量與自信，讓我也興起了一股勇氣，尤其是出國留學這一段，對我更是很好的支持。



此外，在第一次訪談完後，如真說她馬上找存在主義和意義治療的書來閱讀，使研究者更深刻感覺到她是一個積極、有行動力的人。正如同她對自己的描述：「我就是一直提到說受苦的或受挫的經驗，我覺得對人生產生自我超越的意義感，就比較積極的去做某些事情」(A2-2-1)。從這裡也發現如真是個「知行合一」的人，她真的有內化從受苦生命經驗中學到的功課，稱得上是自我生命知識的實踐者。而訪談過後，她也很積極地協助親人找到受苦背後的意義，我想她生活周遭的人一定都可以感受到她的活力與存在感。我耳中彷彿響起她說：「不要浪費生命」、「不要浪費你的潛能」的懇切叮嚀，以及在為大家加油打氣的聲音，不要害怕面對挫折，總有光明面在前方等著你的。

二、如真的受苦生命經驗內容

(一) 高中好友自殺，與日後留學的辛苦相連結

高中時代，如真和好朋友阿玉同為校內的風雲人物，不過阿玉在功課上略勝一籌，大學聯考後阿玉考上頂尖的國立大學，如真只考上私立大學，雙方的差距讓如真和阿玉漸行漸遠，甚至在得知阿玉的情緒狀況不穩定時，也難以對她表示關心。不料阿玉在大一下開學不久即服藥自殺，如真聽到消息後雖然愣住了，卻沒有太多難過的情緒，聽同學在轉述事件發生的過程時，還把它當作是鬼故事、八卦，一直要等到後來出國念書、



工作和接案，反思對照自己的人生經驗後，這段往事才逐漸清晰，受苦的感覺慢慢浮現出來：

「每次要回憶到受苦經驗我就會想到她，我會去揣測，也許是做了某種程度的投射跟連結，我在揣測她當時心情很低落的時候，一定是很苦很苦很難過，可是又受限於她的形象，也許不能做一些表達。」(A1-41-1)

阿玉自殺時的心情彷彿是一面鏡子，映照出如真自己。當如真對自我的要求很高，迫切想要達到某個境界，而使自己陷入困境的時候，她會想起阿玉，想起以前在高中的時候，阿玉只要一出現，都會穿著整齊，臉上帶著微笑，告訴大家這個、那個很簡單，現在如真才發現阿玉很輕鬆地在講這些事情的時候，內心應該有很多自我質疑的成分：

「有時候自己明明沒有那麼好，可是要硬撐，就是裝出一個樣子，我就覺得那個東西是...是內心深處一種...很相似的一種感覺。」(A1-41-3)

當然在大學念書的時候，也會有像失戀啦、考試的壓力等等，可是對如真而言都不是一種很深刻的苦，那些事情難過一兩天就過去了，等到如真出國念書之後才發現，家人都以為她很好，可是她覺得壓力好大，達不到自己設定的標準，自己應該這麼好，應該這麼的不錯，可是居然沒達到要求的程度，別



人幫不上她任何的忙，心裡想著：「天啊！我再怎麼努力都達不到！」那真的是一種很恐慌的感覺，「唉，的確，那就是一種看不到的盡頭，一個追求完美的過程，讓自己看不到盡頭，永遠達到還有下一關、下一關。」(A1-76-4)

(二) 留學的課業壓力大到曾興起想死的念頭

因為不喜歡自己私立大學的學歷，從大學時期如真即勤學英文，畢業後抱著篤定及期待的心情，隨即出國念書。在還沒出國之前，如真對自己能力極有信心，功課好又能言善道，然而出國到了另一個全然陌生的環境，這種自信卻重重跌落，和往日的自己形成強烈對比。

出國有很多要適應的地方，連最基本的民生問題吃飯也需要一番折騰，但比起原先出國的目的一讀書，那還不算什麼。國外的教育方式講求表達與自由討論，但就算如真自認為在國內英文學的很好，到國外仍舊「鴨子聽雷」，一句話都說不出來。語言的藩籬讓她的實力無法發揮，甚至歸零，每節下課都躲到廁所哭泣。後來雖然換了另一所學校，但在教授的嚴格要求下，每天不停地上圖書館蒐集資料、讀書、練習寫論文、準備考試等等，當時的課業壓力幾乎是生活的全部，連社交生活也捨不得參加，簡直快壓垮如真整個人。

「那邊學費非常貴，常常錢不夠就必須打電話跟家人要錢，就像在浪費家人的錢，要取得學位好像遙遙無



期。那時候覺得課業上的壓力，文化上的不適應很 lonely，第一次覺得生不如死，一事無成。」(A1-12-9)

如真形容那段歲月像黑白幻燈片一樣灰暗，心情低落，不想去學校，常常抱著書本也不知道在做什麼，而自己也像「賣火柴的少女」，孤獨地把書一本一本地讀完：

「就常常有人問我，妳好好喔！到倫敦去唸書，其實我大部分都是窩在學校，因為我們學校有很多 study room，然後都窩在...好像閣樓，自己覺得像賣火柴的女孩被關在閣樓，然後很努力的要把火柴都賣完，類似這樣把書讀完。」(A1-208-2)

自我的要求，父母的期許，讓如真絲毫不敢鬆懈，體貼不服輸的個性讓她也不敢向家人抱怨，大家都以為她過得很好，其實不然。長期以來繃緊的壓力逐漸將她推向崩潰的邊緣，甚至有「就算死掉也沒關係」的心情，雖然她沒有主動尋死，卻暗自希望生命能被動結束：

「那時候還有一個念頭...就是快要考試的時候，連走路都會恍神，就會覺得...如果我在異鄉被車撞到，那也不過就是意外死亡，人家會報導，但是就變成別人的八卦之一，我也不用承擔我到底有沒有念完書這個責任。」(A1-192-1)



「我不敢自我傷害，真的，但是如果說有一些外力讓我生命結束，我會很感謝，真的，在當時的心情是這樣。」（A1-194-1）

（三）路遇搶劫惡煞，九死一生經歷創傷後壓力症狀

年近三十歲，如真的工作穩定，不料某天下班後的晚上無端遇上搶匪，拿著西瓜刀就往身上砍，想要搶皮包。如真雙手雙腳都在流血，身受重傷，差點連命都保不住。儘管如此，如真認為皮肉的痛苦是其次，但是當下求助無門，沒有人敢伸出援手的恐懼，以及家和車鑰匙、證件、信用卡被一掃而空，讓她有家不敢回，連續一兩個月都睡不好，一入睡腦筋就跟倒帶一樣作惡夢，重覆當時的場景。從前在書上讀到的創傷後壓力症候群反應，竟然真的發生在自己身上：

「一直反覆在腦海中，所以那個苦痛是...就像妳剛說的心有餘悸，我就有體會到，一想到...我現在在描述這段歷程時心裡已經很平靜，但是還是覺得...對啊，很恐慌的感覺。」（A2-214-1）

其它的症狀如：吃不下、不敢到人多的地方、擔心住所被闖入、疑神疑鬼等等，即使事過境遷很久，有時目睹他人發生意外，心就會砰砰跳，惶惶不可終日，當時被砍倒在地上爬不起來的感覺與記憶又一幕一幕跳出來，很害怕也很受威脅。別



看她現在描述時好像很戲劇化，好像在講別人的故事，事實的情況是：

「若沒有熬過當下的痛苦，好像在描述這段，別人看起來好像怎麼可以那麼輕鬆，或者是很難想像那麼痛是有多苦。」(A4-08-3)

三、如真的受苦生命經驗對專業生涯承諾的影響

(一) 對學校心理師專業工作的責任與執著

如真雖然從小立志要當心理師，但小時候看電視，只覺得當心理師很時髦，從沒仔細思考個案跟心理師之間的關係。但阿玉的過世讓如真驚覺讀心理系可不是只有坐著跟個案優雅的講話，猜測他的性格是什麼而已，而是要跟對方建立關係，幫助他們，甚至跟救命有關，因此，學習助人工作對社會負有某種程度的責任。如真對當初自己大聲向世人宣告她要念心理系，卻沒有及時向朋友伸出援手深感自責，現在的她對這個專業很執著，甚至進入職場時選擇學校而非企業界，「不斷地讓我投入這個專業發展，就是讓我可以願意不轉行。」(A1-130-2) 也是帶著一種未竟事宜的心情，希望彌補這個小小的缺憾吧。



「一方面的自責是說，我既然昭告世人我要念心理，可我竟然沒有辦法...當人家的好朋友，在她很困苦的時候，跟我分享她需要幫忙。其實當時的一個未竟事宜的一種心情，所以在那個抉擇點，也就是說，後來當我拿到研究所的學歷的時候，我會一個商業的工作機會跟學校工作的機會做選擇，我會覺得我想要彌補這一段，所以這是一個小小的缺憾。」（A1-12-1）

（二）不要小聰明，對專業學習的態度改變

從前的如真認為自己有小聰明，隨便念一念、瞎掰兩句就可以過關，並不須要付出全力，腳踏實地在出國念書之前是不存在的。但到國外讀書後，她真正體會到沒有不勞而獲的事情。以前的如真不是不很在意功課嗎，為什麼出國後卻要給自己這麼大的壓力？如真說花了父母親那麼多錢去讀書，不是去旅行，也不是去交朋友，而是要拿學位，那是唯一的任務：

「因為妳逃不掉，就是妳在那個地方，妳今天不可能就說老娘不念了就回來了，我覺得不可能，因為所有的家人，爸爸媽媽花那麼多錢，所以我就是硬著頭皮，強迫自己一直去想像那個結果，得到之後的美好成果，就是讓自己可以...就是想像一下，然後讀書的意志力就撐上來了。」（A1-229-1）



她舉哥哥為例做為對照，哥哥和她同樣到英國求學，但他投機取巧，根本沒有花心思和時間在課業上，騙家人說有讀書，到頭來卻沒有拿到學位。相反地，如真認為自己真的去實踐「一分耕耘，一分收穫」這句話，現在的她相信努力是有必要的，也會得到收穫：

「因為就像我的德國老師跟我說，妳英文都這麼不好了，而且在那個學校裡面很講究修辭的美學，妳一定要用比較難的字去表達妳的意思，所以德國就是很清楚，覺得說不要亂寫，拼字也不要拼錯，妳一定要有讀過，study過，妳就可以表現出來妳這個水準，我才可能給妳學位。所以那段經驗，我真的從那種好像小聰明的階段，到達就是現在變成這種個性，就是要求精準，要求一定要...在做很多事情的時候一定要做足功課。」（A1-217-1）

「我現在可以比較安心，因為我有努力過，那時的小聰明、或撒謊，或者是掩蓋你沒有去做的，就是掩蓋你該做沒做的事情，到時候還是會被戳破。」（A1-221-3）

（三）對讀書的「苦」的認識，隨著生命的進展和歷練而轉變

回過頭來看出國求學的過程，如真並不後悔，當時雖然辛苦，但如果能再重新作決定，一定還會再去，甚至一股作氣念



完博士。她還領悟到對「苦」的感覺，會隨著生命的進展和歷練而不同。當時二十多歲的她太害怕讀書的苦，把這種壓力看成是很大不了的事情，把自己逼得太緊，現在想起來，其實人生的路上經歷越多，對苦越能處之泰然：

「我常常反思我給自己的壓力太大，大到說我念完像落難趕快跑回來，如果我那時再撐過去，就會一起把博士學位拿到，不會像一念完就想回來，太害怕了。」

(A2-188-2)

「那時候太嫩了，我覺得心理強度還不夠，就是...其實很多...當時看起來好像壓力很大的事情，其實我覺得以現在的、後來的智慧，就覺得那其實都是人生的常態，就是當時太把壓力看的大驚小怪了，真的，因為壓力本來就是每天都會面對的，不是嗎？就是受苦，我覺得本來人生下來就是受苦，不然生出來幹嘛哭。」(A1-235-1)

(四) 面對專業工作，會要求更充分的準備

出國求學的經驗讓如真學會更誠敬的去面對案主，很誠敬地去做自我要求的功課；當別人認為她能力不足而挑戰她時，她就要去學到更多，去更有自信的面對專業上的工作；在面對案主的時候，她也要求自己變成很敏銳、很仔細的諮商師：



「十幾年前在作輔導工作的時候沒有這麼的要求，甚至認為那是一個良心事業，就是沒有人要求你要做個案記錄啦，或者要談幾次啦，個案怎樣才算是好的，個案不來可能就算了，但是我覺得有這層的經驗訓練之後，我覺得比較把每一個個案都看的比較很重要的test，一個任務要去完成，就會很真誠、很認真的去看待。」（A1-245-）

（五）擔任刺激他人成長的角色

由於如真現在擔任行政主管的職位，在帶領團隊及人力資源管理上，她會仿造留學時嚴厲的外國教授，直接對工作夥伴要求績效，扮演當頭棒喝的角色，讓他們受苦，要求他們付出努力，使其不致耽溺於安逸的環境，而是去超越自己：

「受苦的經驗也會讓我同時去要求說，你沒有努力之前你沒有資格喊苦，就是沒有資格喊說壓力太大而放棄。」（A1-260-1）

「雖然我覺得那樣子很可怕，可是我覺得有時候扮演邪惡的優越角色，我覺得也許可以刺激...不是個案而是刺激工作夥伴。」（A1-278-2）

而在遭遇搶劫大難不死後，她體會到人生苦短，更想刺激工作夥伴去展現最多的能量，也許工作夥伴會認為她是一個苦



難的加諸者，然而就像她當時恨死那個教授，可是就是因為怕她，不希望被她罵，才會去做更多的努力，才能造成正向的改變，教授的用心良苦，如真現在反而非常感謝她。

(六) 更能同理案主受苦的心情

曾經被他人認為出國念書是享受，課業壓力只不過是為賦新詞強說愁，但如真當時確實害怕焦慮到不知如何活下來。因而在同理案主因小事而煩惱的情緒上，如真覺得比較能夠去瞭解、支持，不加以批判：

「後來才發現也許別人看起來不過是一個追求學問的過程，可是真的當時就會覺得很苦，完成一個達不到的目標的時候，我會...後來在工作經驗當中比較能夠去同理，就是說一些個案會為了一個別人可能看起來雞毛蒜皮的小事，在那邊煩惱的不得了，或個案就是只因為他長痘痘，可能到根本不想出門而很沮喪，那個同理的情緒，我覺得比較能夠去了解。」(A1-256-1)

搶劫事件後也曾有許多不滿、煩躁、難過、憤怒的情緒，想要一股腦地宣洩出來，如真瞭解若案主處在高壓力的情況下，有類似的心情也是很正常的。當案主談到受苦經驗時，如真可以知道那個苦有多苦、痛有多痛，不會逼他們要趕快好起來，她期許自己將心比心，繼續照顧很多受苦的人。在經驗性



的同理下，如真也覺得自己在處理有失落情緒的案主時，越來越上手了。

(七) 建構自己的助人理論

讀再多書本的理論，不如自己就是當事人。從親身經歷中，如真深刻記得受苦當下與之後走過來的感覺，運用這些真實的經驗，建構出自己的助人理論。首先，她體會到外表看起來100分的人，也不能免於負向的心情和想法，特別是自己也嚐過達不到要求的苦果，因此在和案主諮商的過程中，如真若聽到他們說出「自己達不到別人的期待」、「原來我很沒有用」等字句，發現案主有負面的自我評價時，就會運用正向思考的力量來勉勵案主，更用力的去駁斥負面的想法，避免走上自殺這條路。她說：

「所以我很喜歡.....用這種模式去創造個案的另外一方面奇蹟的思考，如果今天醒過來有不一樣的事情發生，你覺得你會...就是你會更開心這樣子，我覺得那樣可以激化他的想像力 不會陷在原先這一坨爛泥沼，這一坨不合理的想法，然後去引導跟我一起工作的個案做這些事情，讓他們把焦點由別人的眼光，從別人的標準變成是自己的一個想法上面的改變，我覺得很有成就感。」（A1-120-1）



此外，她也瞭解到助人的精神，不是幫案主找到解決事情的方法，而是真實的陪伴與依靠，只要案主的信心或自尊能被保護的很好，自然就會有力量，自己就會提升起來。如果案主已經很自責、自貶，批判性的話語不但聽不進去，還會把他們更賤踏的無地自容。因此，在諮商的過程中，如真不會直接用說教的方式來教導案主，而是在陪伴中傳達出信心，讓他們知道一切一定都會過去。雖然現在是谷底，但經過這件事情之後，一定有機會再爬上來的：

「不太會說好像叫他...不太會勸他你以後再看這件事情的時候就會覺得沒什麼，不太會，就會變成是自己知道，就是給他時間，或給自己時間，一定有能量會做的更多，但是在那個時間過程當中，妳不會去push他，因為我覺得你一定要經歷過。」(A1-268-1)

「比如說他如果在那過程當中覺察到自己哪裡有進步，比較接近說他更有力量去賦予，就會抓出來去增強他，但是盡量會避免...就是強調他以後就會知道，以後就會覺得沒什麼大不了。」(A1-270-1)

案主就像小孩，需要照顧他們的自尊需求，他們須要被同理，等到這個部分已經做好了，再來引導他們思考可以做哪些事情改變現況，如真深信案主在經過這些事情後，一定會有正向的改變，可以認識更不一樣的自己！



肆、討論與建議

從前述受訪者的敘說資料可看出，受訪者如真的受苦生命經驗與死亡議題有關。其中她碰到的有好友自殺死亡、被課業壓力逼到想死，以及遭遇橫禍差點被砍死等。這些受苦生命經驗有的讓受訪者並未在當下有受苦的感受，例如好友自殺當時，由於競爭比較心理與時空距離的阻隔，使如真在聽到好友死訊時雖然震驚，但卻沒有太強烈的情緒衝擊。年輕時的她受限於人生經驗，難以體會好友走向絕路的苦，直到往後的人生際遇有相似的挫折，才讓她回想起這段往事，才讓如真瞭解好友自殺當時的心情是多麼的痛苦與無助，以致於不惜結束寶貴的生命。參加告別式時，看到好友的爸媽那麼傷心，如真也開始覺得自己好像要進入一個大人的世界，必須要承擔責任，要小心地去面對自己未來的人生。

Yalom 曾言人生有許多時刻會帶來覺醒經驗（廖婉如譯，2009）。當外在事件粉碎了世界，它會強迫我們重新面對自己，撼動心靈的不幸探問我們「自己是什麼樣的人？」、「真正的人生目的為何？」直接接觸到最真實唯一的自我，要找到天賦使命（徐憑譯，2004）。從受苦生命經驗中，如真承認自己早先對心理師這個行業的想像過於天真，小時候對心理師雖懷抱憧憬，但並未深入了解心理師這個行業的責任與意義，就像一般人誤以為醫生穿白袍很帥氣很威風，而不知背後肩負救人的使命。好友過世及留學辛苦的歷程讓她發覺心理師可不是如媒體



所披露的那般閒情逸致，而是須具有認真看待生命及負有社會責任的嚴肅意義。如真會將此事視為自己的受苦事件之一，除了哀悼好友年輕早逝的生命，也是希望提醒自己能記取當時因賭氣沒有適時伸出援手的教訓，因此日後走入職場特別選擇服務於學校，對學校輔導及心理師角色付出承諾，承擔這份工作所賦予的責任。

如真從小建立的自我概念一向充滿自信，除了大學聯考失利，人生尚未碰過嚴重的挫折，出國留學非預期到的課業壓力對她來說是不小的打擊。嚴格的教授讓如真吃盡苦頭，不能再像以前一樣靠小聰明過關，只能硬逼自己務實地將書一本本念完，好符合教授的要求。此外，自己設定的高標準，以及達不到外界的期望，讓她差一點步上好友自殺的後塵，幸而她沒有勇氣尋死，得以繼續咬牙完成學業。

上述這段歷程呼應了Hall (1971) 與Blau (1988) 的看法，即生涯承諾是一個人對所選擇職業之動機與態度（引自楊雅筑，2007）。但從本研究可進一步看出，受訪心理師的生涯承諾有「質的變化」。受訪心理師的生涯選擇或許一開始並非具有高度利他的動機，但經過這些受苦生命經驗後，心理師由此激發出的挫折容受力與「不忍人之心」，提升了生涯動機的層次，不會僅停留在「外在評價」，而是轉為「內在承諾」。此種「質的變化」能使心理師就算碰到生涯困境與挫折時，仍會堅持專業的生涯承諾，不致於輕言放棄。



專業發展是一條漫長而緩慢的歷程，想要在這個模糊、複雜且困難重重的助人領域裡發揮專業技能及持續進步，必須花好長一段時間（Skovholt，2001）。若未知這趟專業旅程會相當耗時、需動員個人相當多的資源時，往往會讓初學者有極為狂亂的不安全感及壓力感，甚至覺得學習助人專業反而是自討苦吃，帶來極大的痛苦。但是從本研究發現，若想要從痛苦中轉化，除了不能輕言放棄自己的生命外，受訪心理師靠的是「對未來的美好想像」。把眼光放遠，勉勵自己苦心孤詣絕不會白費，這種「希望感」支持她願意忍受當前的苦處，只為實現一個夢想，奮力撐起讀書的意志力，甚至在認真學習過後所產生的充實感，反而能抵銷學習的苦楚。因此，受訪者如真才會說：「撐過去就會知道，這就是學習，學習的成果是甜美的。」（A2-189-1）。況且經過了數年之後再來看當時讀書的苦，還會覺得根本沒那麼苦！當時覺得受不了的壓力，現在看來還會自嘲是大驚小怪。不從學習的挫折中退卻，增加學習者在專業發展上的能力感，提醒學習者以一種理想的存在狀態評估自己，自動地構思價值，經驗生命志業的實現。

經過出國讀書的課業壓力洗禮，首先讓如真的讀書態度改觀，不再以小聰明沾沾自喜，領悟到「要怎麼收穫，先要怎麼栽」的道理，做任何事情都要充分準備，不能抱持僥倖。有感於在國外教授的嚴格要求下，自己的潛能才得以被激發，擔任主管職務的如真也希望能扮演「必要之惡」的角色，督促工作夥伴成長。搶劫事件更讓如真瞭解到天有不測風雲，時間不會



等待人，把握今日發展個人的能量，才是應有的覺醒。因此除了案主以外，心理師也希望在自我超越的同時，帶頭起示範作用，鼓勵他人超越自己，不要害怕或逃避吃苦。

從本研究亦可知，心理師遭遇瀕臨死亡的受苦經驗時，她的難過、焦慮、失望、震驚、沮喪、生氣、憂鬱等情緒，甚至接近精神疾病的症狀及自殺意念。受苦經驗雖然對受訪者造成生命的困頓與衝擊，但熬過去之後，此種暫時的負面效應從長遠的結果來看反而是正面的。例如對專業的學習態度比以往更認真、對自己的努力感到心安理得，受訪者從外在的要求，轉變成自我負責。因此如真說：「我覺得那是一個動力，就是當我有進步的時候，我心裡面就覺得蠻有成就感。」(A1-112-2)。此結果與Sawatzky、Jevne與Clark (1994)的研究相符，即心理師從經驗到不一致（含專業知識與情感的困頓），到對不一致做出反應，到變得越來越有力量（*Becoming empowered*），漸次仰賴的是內在的權威（*internal authority*）、個人的行動力（*personal agency*）、自我判斷和較高的自我控制感。心理師若能發展到上述特質，相對地也能發展出較深度的專業生涯承諾。從本研究進一步衍伸，這是一個如螺旋般上升的歷程，如下圖4.1所示。



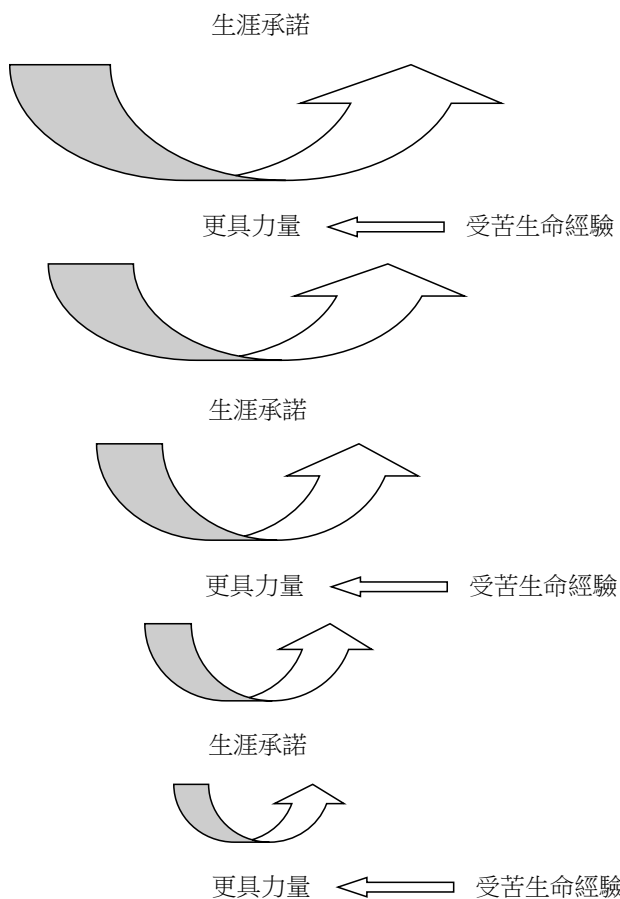


圖4.1、心理師的「更具力量」與「專業生涯承諾」螺旋圖

被強盜持刀搶劫的事件彷彿讓如真的人生從天堂掉入地獄，自鬼門關前走一遭回來。雖然生理上的傷口容易癒合，但心理的恐懼與陰影則久久揮之不去，創傷後壓力反應不只是書本上的理論，而是活生生的體驗，且不是理性的認知告訴自己



事件已經過去就可以忘卻的，還有可能因其它相關事件而引發，導致情感上的記憶又再度開啟。也因為親身經歷當時的痛苦，才知道要走出來是多麼艱辛，絕不能因為她現在談起來一派輕鬆，而忽略她所做的努力。

在還沒有這個被持刀搶劫、生死攸關的事情前，如真覺得自己還滿貪玩的，工作不是很認真，漫不經心，存著「船到橋頭自然直」的心態，也不會想要尋求突破，可是經過這件事情後，對她的輔導主任生涯、或是輔導老師生涯，或者是當一個老師的生涯，均有很大的醒悟，那就是「她負有社會責任」。今天的她大難不死，既然能存活下來、繼續在工作崗位上，她應該要照顧其他受苦的人，去陪伴他們，讓他們知道怎麼去面對這些事情。此種「社會責任」讓如真知道不能再虛耗時間，應該要更積極地去面對生命，不能虛晃一遭的虧待所擔任的職務，不能再半吊子的處理事情。

以前的如真不知天高地厚，等她遇到那件事情之後，才知道原來人生要很踏實的去走。如果遇過這些苦難，她還可以存活下來，一定是有某些任務是她生命中必須好好去執行的，好像打開腦袋裡的正向能量。不管是工作上也好，面對自己人生的選擇也好，就是要更覺察，更覺醒。如真開始訓練自己要有後設認知，想努力的去學更多的東西和付出，要用有限的人生去做更多有價值的事情，一刻都不能浪費。

受訪者如真也提到：「一旦熬過那個受苦經驗後，搬開之後這條路走起來是多麼的好，有一條路可以走，就會一直很努



力的去想說我們要學更多的東西，我要付出...做很多的事情。然後要用有限的人生去做更多...一些留下價值的事情。覺得那是一種再出發的感覺。」(A4-06-1)好不容易能活下來，更要及時把握時間，很多事情如果現在沒做，一輩子都不會去做。未來不管是工作或人生，都要更覺醒、覺察，不能再繼續打迷糊仗。雖然表面上做的事和付出的時間變多了，如真也不引以為苦，反而覺得人生很充實，更具挑戰性了。

雖然汪光慧(2004)的研究顯示諮商師無法繼續生涯承諾的原因有個人(背景及心理因素，如年齡、健康、經濟)、環境(工作環境與社會環境)、個體對自我生涯的知覺、關鍵事件等，造成諮商師的生涯轉換。但從本研究可看出，諮商師在受苦生命經驗後而得出的個人力量感、社會責任感、專業力量感及生命責任感等，在在促成心理師在專業生涯承諾上產生質的變化，使得心理師從較表淺、外在價值式的生涯承諾，轉化到較深度、內在價值式的生涯承諾。

Frank(2010)曾言工作提供個體實現創造價值的可能性，但沒有一種職業是獲得拯救的唯一途徑，一個人從事何種職業並不是重點，重要的是工作的態度。在本研究中可以看出受訪者如真在受苦生命經驗中一步步的確認值得把自己生涯寄託的工作是什麼，把負面經驗重新架構為正向經驗，並從中找到她的生涯復原力。這個生涯復原力協助她適應變化，即便這變化是如此的令人洩氣或讓人支離破碎(Rickwood, Roberts, Batten, Marshall, & Massie, 2004)。因此在訪談最後，如真還是



不忘對自己的受苦生命經驗和專業生涯承諾下一個註腳，她說：「就是可能很沉寂的時候，我覺得就是妳off，就是我自己來講，很down的時候，可是當妳燈一直很暗、電燈關掉的時候，反而會讓妳很渴望那個on，就是等於是再反彈的那個力量。當妳看到光的時候，就覺得好開心喔！所以我會命名就是說，當我很受苦的時候，自己覺得是世界末日，或者是怎麼覺得那麼倒楣，好像整個能量都被關掉了。可是當開始有第一道光芒的時候，妳看到一些很善意的時候，就是會很快的重新去打開，就是這樣的力量。」(A4-116-1)。



◆ 參考文獻 ◆

- 吳芝儀（2005）：敘事研究的方法論探討。載於齊力、林本炫（編），質性研究方法與資料分析（145-188）。嘉義縣：南華大學教育社會學研究所。
- 汪光慧（2004）。諮商師生涯轉換之質性研究：細說生命的轉彎處。國立屏東師範學院教育心理與輔導學系碩士論文，未出版，屏東市。
- 林孟平（1990）。輔導與心理治療。台北市：五南。
- 林怡玲（2005）。助人者非專業人際生活的紮根研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 林瑞欽（1988）。師範生任教職志與其相關因素研究。國立台灣師範大學教育研究所博士論文，未出版，台北市。
- 金樹人（1997）。生涯諮商與輔導。台北市：東華書局。
- 洪銘鍵（2007）。國民小學教師生涯承諾之個案研究。國立台中教育大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 徐 憑譯（2004）。殺不死我的，使我更堅強。台北市：張老師文化。Schnall, M. (2002). What doesn't kill you makes you stronger.
- 翁開誠（1997）：同理心開展的再出發—成人之美的藝術，輔仁學誌—文學院之部，26，261-274。
- 許育光（2000）。敘說研究的初步探討—從故事性思考和互為主體的觀點出發。輔導季刊，36(4)，17-26。
- 陳家雯（2003）：創傷之後的成長或抑制的心理歷程—以藥物



- 成癮者為例。國立台灣大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 楊明磊（2001）。資深諮商工作者的專業發展—詮釋學觀點。國立彰化師範大學輔導研究所博士論文，未出版，彰化市。
- 楊雅筑（2007）。已婚女性諮商心理師生涯承諾之探究。國立暨南大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，南投縣。
- 廖婉如譯（2009）。凝視太陽：面對死亡恐懼。台北市：心靈工坊。 Yalom, I. D. (2008). Staring at the sun: overcoming the terror of death.
- 蔡敦浩、劉育忠、王慧蘭（2011）。敘說探究的第一堂課（二版）。台北市：鼎茂圖書。
- 蕭育昇（2004）。我痛苦，所以我存在——一位助人工作者從生命經驗中的自我覺察與反思。東吳大學社會工作學系碩士論文，未出版，台北市。
- Carless, S. A. ,& Bernath, L. (2007). Antecedents of intent to change careers among psychologists. *Journal of Career Development*, 33(3), 183-200. doi: 10.1177/0894845306296646
- Comstock, D. L. (2008). Therapist adversity and the life of the therapist: perspectives from Miriam Greenspan. *Journal Creativity in Mental Health*, 3(2), 179-193. doi: 10.1080/15401380802210269
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry & research design* (2nd ed.). CA: Sage.



- DeMarce, J. M. (2007). The immediate and enduring impact of a cancer diagnosis on professional growth and development. *Professional Psychology: Research and Practice, 38*(6), 582-588.
- Fouad, N. A. (2003). Career development: journeys of counselors. *Journal of Career Development, 30*(1), 81-87.
- Frankl, V. E. (2010). *The doctor and the soul: from psychotherapy to logotherapy*. NY: Vintage.
- Furr, S. R. & Carroll, J. J. (2003). Critical incidents in student counselor development. *Journal of Counseling and Development, 81*(3), 483-489.
- Gerson, B. (2001). Introduction. In B. Gerson, B. (Ed.), *The therapist as a person* (xiii-xxiii). NY: The Analytic Press.
- Jennings, L., Goh, M., Skovholt, T. M., Hanson, M., & Banerjee-Stevens, D. (2003). Multiple factors in the development of the expert counselor and therapist. *Journal of Career Development, 30*(1), 59-72.
- Kanchier, C., & Unruh, W. (1989). Factors influencing career change. *International Journal for the Advancement of Counselling, 12*, 309-321.
- Liberman, K. (1999). From walkabout to meditation: craft and ethics in field inquiry. *Qualitative Inquiry, 5*(1), 47-63.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative research*. CA: Sage.
- London, M., & Noe, R. A. (1997). London's career motivation theory: an update on measurement and research. *Journal of Career Assessment, 5*(1), 61-80.
- Reich, A. (1989). Speaking of suffering: A moral account of compassion. *Soundings, 72*(1), 83-108.



- Rickwood, R. R., Roberts, J., Batten, S., Marshall, A., & Massie, K. (2004). Empowering high-risk clients to attain a better quality of life: a career resiliency framework. *Journal of Employment Counseling, 41*, 98-104.
- Riessman, C. K. (1993). *Narrative analysis*. Newbury Park: Sage.
- Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2001). Learning arenas for professional development: retrospective accounts of senior psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice, 32*(2), 181-187.
- Sawatzky, D. D., Jevne, R. F., & Clark, G. T. (1994). Becoming empowered: A study of counselor development. *Canadian Journal of Counselling, 28*(3), 177-192.
- Schultze, G., & Miller, C. (2004). The search for meaning and career development. *Career development International, 9*(2), 142-152. doi: 10.1108/13620430410526184
- Skovholt, T. M. (2001). *The Resilient Practitioner: burnout prevention and self-care strategies for counselors, therapists, teachers, and health professionals*. MA: Allyn & Bacon.
- Skovholt, T. M., & Rønnestad, M. H. (1992). Themes in therapist and counselor development. *Journal of Counseling & Development, 70*(4), 505-515.

