

敘事取向的全生涯發展 HOLISTIC CAREER DEVELOPMENT IN NARRATION

為什麼來說故事？

因為人生不是一連串等待解決的問題，而是一個等待書寫並從中看見意義的故事；前者將人生視為解題任務，後者則透過說故事完整了自己。

想想你的名字，在你還不識字的時候，就有人選了三個字來稱呼你，他們是誰？爺奶、爸媽、算命仙？又賦予了什麼期許？健康、平安、發大財？過去廿年，這三個字對你的意義是什麼呢？如果你還有二到三個或更多的廿年，你想如何稱呼自己？如果你可以取個名字代表現在你，哪請問貴姓？大名？

你怎麼來到成大的？當年奇蹟似地高分上榜？或是失常了所以掉到台南？曾經好多學校科系是你的選項與可能，但在放榜的那天，所有的學校科系都被瞬間收斂成了「唯一」，你如何理解這足以影響你一生的「瞬間」？它真的只是個片刻與剎那？又或者它其實有個故事？而它將怎麼影響你的明天？

我們都喜歡聽故事，因為故事往往比事實更真實！而我們都嚮往真實，不是嗎？哪些一路以來被刻意略過的、避而不談的、假裝沒事的、以為偉大的、.....都會在說故事的時候一一浮現與檢驗，並且重新找到那個藏在故事裡的自己。就像你雖然深信萬有引力定律，但當你說著當年被蘋果砸到頭的故事時，萬有引力就從事實變成了真實。

上課 / 下課，上學 / 放學，起床 / 睡覺，日出 / 日落，新年 / 跨年，.....，看著上學期的成績單，拿著這學期的繳費單，你一定要相信自己遠比這些看得到的事情來得更大。如果生命是一場考試，那先暫時收起劃重點、做結論、找答案的習慣；當你在焦慮著自己未來人生下一章的時候，先好好細讀那已翻過的上一章吧！拾起那些被你忘記的，擦亮那些原本就已擁有的，希望這堂課透過理論描述、經驗反思、書寫實作，來舖出你的故事，從故事中認識一個完整的自己，然後可以有力量地踏上一段不斷變化又難以捉摸的生涯道路。

當我們學著說自己的故事，就是把過去的某個「經驗」，帶到「此時此刻」，讓我們可以重新經驗它、理解它，.....以新的觀點、角度，去看待及理解過去的種種。於是，過去的經驗就有機會被「翻新」，並帶出多元而非單一的新詮釋與感受。

而我們的課程內容，理論上如下：

- 選用讀本，每週請同學針對讀本故事內容進行回應，進入對敘事知識論的探索及熟悉。
- 以互動的方式連結全生涯理論與學生自我的生涯處境。
- 實際組建自我生命故事，並探究與辨識其內在動能，建構生涯策略。

我們要一起完成什麼？

這絕不是你大學的第一堂課，也不會是最後一堂，你帶著怎樣的想像進入教室？又想要在這兒長出什麼前所未有的知識？經驗？分數？友誼？自己？.....

這個問題目前我們都還不知道答案，所以我們要一起想一些問題、用一些方法、做一些事情，然後完成一個當學期結束之後，你可以打包帶走的收穫。如果用工整的對仗句子大致可以表述成如下，但往往太完美的文句很容易空洞化，因此我試著說明這裡面的意涵：

● 認識生涯理論與敘事探究技巧

你一定很好奇，千百年來這麼多人都曾「活過了」他們的一生，那麼今天你所思考的問題，應該也有被人想過吧？他們曾有什麼想法或意見呢？但是，十年以前的人沒用過臉書、廿年前的人沒有手機溝通、卅年前大學畢業薪水就有台幣一萬八、四十年前一份工作可以做一輩子、五十年前大學畢業就能當老師、六十年前沒人用過電話、七十年前能把孩子養活就謝天謝地、八十年前認識字的都叫知識分子、九十年前你爸可以買一個女孩當媳婦、一百年前人們才剛認識得先生與賽先生、.....他們怎麼可能對生活在越來越複雜社會的我們，提出什麼關於生涯的看法？或者他們的看法居然還在影響著現代的我們，並且被奉為圭臬？

我們主要的目的不是介紹百年來人們對生涯的意見，而是希望了解當對於人一生的本質與想像轉變了的時候，關於生涯的理論又會產生什麼改變，與至今我們該如何探索自己。

● 連結自我生命故事與生涯歷程

我們在這兒談論與思考全人的生涯發展，因此包括老師在內，沒有一個人可以自外在我們的互動當中。因為生涯不是大腦的思辨，也不只是觀念的激盪，更不會是抄筆記與寫習題的模擬，最重要也是唯一的生涯文本，就是我們每一個人自己的生命故事。你可能與這個故事同床異夢冒和神離，但你會發現根本密不可分，甚至驚覺這個故事在寫著你，而你也在寫這這個故事，只是有時候想抄一下別人的，或者鑽進了牛角尖，嫌自己寫不好不知怎麼重來，甚至在文思泉湧的時候突然比斷水了 >_<

在這一堂課，學會「連結」別人與自己的故事時，就像當你在幽谷中側耳，彷彿能聽見自己的心跳；在深山中吶喊，卻從回音中聽見自己。你會發現自己的生涯歷程遠比你想像的更豐富。

● 建構生涯想像與重構生涯策略

你一定在國高中的時候，做過性向測驗、職業興趣測驗、人格特質測驗、.....，至少玩過似準非準的心理遊戲吧？你有沒有想過，為什麼是一個測驗告訴了你關於自己的事？除了紙筆測驗，我們還能如何發現那個連自己都不清楚的部份？他是真的隱晦飄渺，或是我們視而不見？或者他一直都在但卻大到你感覺不到他的存在？（就像我們從來感覺不到地「球」）

當我們說出了故事，也就浮現出了想像，正如同每個童話都在建構一個幸福快樂的想像一樣。生涯也需要被建構想像，人生不是童話，所以從真實故事中所建構出的想像，其實也更真實！

最後，這幾個問題，或許該常常放在心裡，他們會是你故事的線索：

什麼事情讓我感到快樂？什麼事情讓我深感痛苦？

什麼時候我覺得最真實？什麼時候我覺得自己很虛假？

什麼環境讓我覺得我最像我？什麼環境讓我最不像我？

關於課程進度大綱

週次	課程主題	作業活動
09/10	課程說明與定向	
09/17	何謂生涯？	
09/24	生涯發展的全人視角	
10/01	心理傳記與生命史學	
10/08	為什麼說故事～一種「再經驗」與自我「看見」	
10/15	生涯的敘事基礎（一），故事是生命的知識	個人文本討論（一）
10/22	生涯的敘事基礎（二），故事創造連結	個人文本討論（二）
10/29	生涯的敘事基礎（三），故事找回本性	個人文本討論（三）
11/05	期中考（不用上課）	繳交自我生涯敘事大綱、安排個別談話時間
11/12	如何說故事～語言的激勵力量	個人文本討論（四）
11/19	組建生命故事（一），人可以不完美但要完整	個人文本討論（五）
11/26	組建生命故事（二），故事的選擇、整頓、賦能	個人文本討論（六）
12/3	組建生命故事（三），生涯開展的反思	個人文本討論（七）
12/10	說故事之後～重寫生命故事	繳交期末自我生涯敘事文本
12/17	建構生涯策略（一），困頓與受苦的意義	
12/24	建構生涯策略（二），故事中靈性的力量	
12/31	建構生涯策略（三），描繪未來生涯想像	
01/07	期末報告（不用上課）	

我們的學習與評量方式

原則上，我們會有1/3的講授，但不全是在滔滔不絕，也會穿插在我們的討論中；此外，我們從第六週開始，每次會請一、二位同學們自願地分享你們的生命故事文本，並且讓大家進入你的故事，試著參與、詢問、對話，一起澄清你的生命，沈澱出先的看法與力量。而同樣被歡迎但不強迫地，老師會與你安排個別談話的時間，通常是第九週期中考之後，這不是口試或加分題，而是若有需要，透過個別的對話，可以在生涯發展的路上找到一些盲點。

而評量的方式，請記住這不是在評量你的生涯成敗，而是評量你的學習與參與態度。

基本上，我們最主要的成績，都是圍繞著一份期末要繳交的生命故事書寫（一萬字，35%），為了怕你急就章，所以第九週要先交一份它的大綱（25%）。而課堂互動參與及個人文本分享，則是另外的40%。

學習的規範及共識

出席是本課程的學習關鍵，也唯有出席才能透過互動討論進入本課程之精髓，故**每缺席一次扣學期總成績八分**（缺席五次本學期即不及格）。

另外，這是一堂需要專注的課程，唯有專注的聆聽與分享，你才會從中感受到精采。但偏偏下午一點是個不容易專注的時間，所以務必記住：午餐不要吃太飽，更不能帶到課堂上來吃（因為你會不專心，別人也會），但你可以喝飲料或是吃口香糖。然後，這堂課請不要滑手機，想想，當別人對你說話的時候，你在滑手機，那不僅沒有禮貌，更會令人受傷。

通常會在前一週上課時，指定一份閱讀材料，是下一堂課的主題或內容，他們一定非常好讀，所以一定要讀！！！！

我們會擷取這些書的內容

1. 林一貞等著。《生活彩虹-全生涯開展》，台北：心理。2007。
2. 周志建著。《故事的療癒力量》，台北：心靈工坊。2012。
3. Larry Cochran，黃素菲譯。《敘事取向的生涯諮商》。台北：張老師文化。2006。
4. Robert Coles，吳會貞譯。《故事的呼喚》。台北：遠流2007。
5. Jane Speedy，洪娛琳譯。《敘事研究與心理治療》。台北：心理。2010。