



向陽

花訊

2014.

23期

國立臺中科技大學輔導期刊

深化希望





# 向陽花訊 生命小語

職涯及諮商輔導中心諮商輔導組於 101 年 8 月 1 日起為培育「樂活職涯、深耕薪傳」為主軸之立型人才，從入學開始的職能診斷乃至配合人際網絡及學習平台的鍛造，均秉持一貫「用愛化解礙·心中若有愛·處處無阻礙」的核心價值。我們積極展望未來，期許同學們在未來投入職場前，能具備熱愛生命與健康身心的正向價值觀，並養成樂觀進取與正確態度的「軟實力」，以強化適性揚才之自我就業競爭力。

軟實力 (Soft Power) 就是一種愛心、包容、尊重、認真的態度；一種平等、博愛、守法、具人文關懷的精神；一種開放、創新、積極、好學的動力。

寄望在中科大的每一天，校園中的每位中科大人，都能用一顆年輕自信的心靈、開創格局的勇氣，向已知的環境挑戰，向未知的世界探索，讓每一個生命絕不輕言留白。

「幸福」是一顆夢想的種子  
需要用「生命的熱情」去灌溉  
想像自己是一顆靜靜躺在泥土裡過冬的種子  
等待著在美好的時機  
綻放成萬紫千紅花朵


生命中的每個快樂、每個開心、每個得意，都有它的象徵  
生命中的每個挫折、每個傷痛、每個打擊，都有它的意義  
快樂的祕訣之一就在於：

永遠都把今天當成生命中最美好的一天

只要你擁抱著這樣的信念，當然就日日是好日、天天有藍天

「向陽花訊」平台茁壯成長  
感謝每一位臺中科技大學人  
使用生命墨水  
淬鍊傳承精髓  
寫成雋永小品  
譜出璀璨詩篇  
生命有賞味期限，但美味無限  
幸福美好的呈現，那就是分享

職涯及諮商輔導中心諮商輔導組組長 姜祖華





# 深化希望

本期『心繫心～向陽花訊』是由全職實習諮商心理師陳志芳，以透過敘事取向的生涯諮商觀念為經，以建構後現代主義對於多元性別議題的認識與理解為緯，更以導引自覺的生活之道與接納完整人性的正念減壓態度為主軸，期使我們在面對壓力調適與因應之道上，彰顯人的主動性與創造性。尤其是現今被公認高社經地位為普世價值目標取向的前提下，在促進多元性別平等的議題上，學校教師應如何協助學生「主動開創自我空間」與「社會職場價值觀」接軌，確實是極其重要的當前課題。這是一個有別於傳統社會主流價值的思考面向，強調的是在生涯發展歷程中，以個人主觀力量覺察當下的一種回歸基本生活態度的論述。

只要我們從現在開始在生活中做一些覺察及改變，生命其實可以有很不一樣的歷程及結果。提高心靈層次的條件人人平等，只要願意稍微調整生活態度，並從中領會到生命的意義，隨時蓄積心靈無限開展的能量，讓正面愉悅的思想形塑生命躍進的熱情與動力，讓基本簡單的生活態度貫穿生命成長的踐行，希望深化的反射會讓你我的生活變得更加精采可期。

職涯及諮商輔導中心諮商輔導組組長

姜祖華 與您分享

# 二十一世紀之「健心法」

## 淺談正念減壓 (MBSR)

### 一、前言

一般而言，人們的認知模式為「覺察就是發現問題的根源，發現問題後就是解決問題」之線性思考，然而，事實並非如此，人類大腦運作會受到先前經驗的影響，亦即在發現問題之時，許多人容易陷入「自我評價與攻擊」之自動化負面思考，連帶引發焦慮不安的情緒，以至於將能量耗損於無異於問題解決之情緒泥淖。思考需要耗費許多能量，這些活動會令我們疲憊，但若是安住於覺醒或覺察的活動中，情況就截然不同（一行禪師，2012）。相對的倘若能培養和發展「接納」的態度，個體更能與當下全然的接觸，產生問題解決之力量。

### 二、壓力對身心的影響

從自然現象觀之，我們所生存的空間就有大氣壓力，只是習之不察，因此客觀的來看，壓力是人類生存的自然現象。就心理學的觀點，通常會從三個層面來定義壓力：1. 壓力是刺激，亦即壓力是一種會令人產生負面反應的刺激事件；2. 壓力是反應，如生理反應和心理反應；3. 壓力是一種歷程，此觀點認為，環境事件是否造成壓力，壓力下會出現何種反應，取決於個人對環境事件的認知（黃惠惠，2002）。如上所述，在壓力過程中，壓力因子、個體本身與個體所擁有的資源條件交互作用之後，所產生的一些反應。另外，壓力持續的時間也是很重要的影響因素，如果壓力長期沒有解決，影響的層面包括生理、心理、還有社會層面之人際關係。在身體方面，最常見的症狀是頭痛、氣喘、胸悶、關節炎、糖尿病、高血壓、以及腸胃不適等，都是壓力對身體的影響。此外，長期壓力也會影響到我們的神經系統、免疫系統、還有內分泌系統異常。壓力還會影響我們的情緒，例如焦慮不安、緊張、害怕，甚至出現情緒低落的憂鬱症狀。在人際互動上，則是因為長期處在壓力下而變得情緒不穩定、容易生氣、多疑敏感，很容易就跟人起衝突，跟其他人的互動也比較不好，要不然就是整個人退縮，不跟其他人有接觸（周文欽、劉嘉年、翁嘉英、陳秀蓉、洪福建，2006）。由此可知，壓力所造的影響不僅使個人功能減退更甚至影響家庭和友伴關係。

壓力會造成許多不適的生理與心理反應。為了消除或降低壓力，所帶來的負面影響，須對壓力培養覺知與調適的方法。積極有效的壓力調適與因

應包括：減少不必要的壓力因子、自我了解並訂定合理的期望、改變對事情的認知、增強問題處理的能力、有效的時間管理、培養並實踐健康的生活習慣、學習身心放鬆技巧、建立且善用社會支持網絡與尋求專業協助等。鄭存琪（2009）認為可透過感官的力量與身體覺察、漸進式肌肉放鬆、自我暗示或催眠，讓自己將注意力，收回到當下，並且達到放鬆與自我鼓勵之效果。因此，身處在壓力下若能對身體的狀態覺察，並且透過身體工作，獲得身心深度放鬆的效果。

### 三、正念減壓

正念減壓 (Mindfulness-Based Stress Reduction)，簡稱 MBSR 是卡巴金博士 (Jon Kabat-Zinn) 於 1979 年所創發，MBSR 是結合西方身心醫學與東方禪修的系統性身心療法，近十年來，許多研究證實 MBSR 針對長期疼痛及壓力問題極具療效，更廣泛應用於醫護照顧、心理諮商、教育方案、企業組織、毒品戒治、運動等領域中 (李燕蕙，2011)。一般而言，MBSR 方案的標準形式為以 30 人為上限的團體，進行 8-10 週，每週 2-3 小時的課程。課程內容為正念禪修技巧 (mindfulness meditation skills) 的教學、正念練習、壓力的因應方式的討論與家庭作業，以及一次全天 (7-8 小時) 的密集正念禪修。此 8 週的團體課程，著重在正念練習及討論練習的經驗，並教導許多正式與非正式的正念練習，正式練習包括：葡萄乾練習 (Raisin Exercise)、身體掃描 (Body Scan)、坐禪 (Sitting Meditation)、哈達瑜伽 (Hatha Yoga)、行禪 (Walking Meditation)、培育慈心及非正式練習的日常正念 (Mindfulness in Daily Life)，並且融入一些正念涵義的詩句、文章、故事協助成員體會正念。課程中也融入教授關於壓力的知識，如壓力的生理反應、壓力知覺、壓力評估、壓力因應…等主題。

MBSR 八週課程如下：

週次	主題	活動	練習內容	備註
一	正念是什麼	相見歡、團體公約說明、葡萄乾練習、腹部呼吸、身體掃描	每日練習身體掃描 (45 分鐘) 每日禪坐 (10 分鐘)	配合教學錄音帶指引
二	認知 & 創造性回應	身體掃描、立姿正念瑜伽、團體討論、坐姿覺察呼吸		

三	認知 & 創造性回應	身體掃描、立姿正念瑜伽、團體討論、探討愉悅事件	每日練習身體掃描或正念瑜珈（45分鐘）和禪坐（15-20分鐘） 第3週每日覺察並記錄一件生活的愉悅事件
四	制約作用和認知如何塑造我們的經驗	立姿瑜伽、坐姿覺察身體與感受、探討不愉悅事件	第4週每日覺察並記錄一件生活的不愉悅或壓力事件
五	壓力反應 / 自動化 / 失念	立姿瑜伽、坐姿無揀擇的覺察、團體討論、探討壓力反應	一日坐禪，隔日正念瑜珈（各45分鐘）
六	正念的溝通與人際關係	立姿瑜伽、正念靜坐、團體討論、正念聆聽	練習行禪
七	正念全面融入生活	換位練習、正念瑜珈、正念靜坐、團體討論、正念溝通	每日45分鐘的混合練習禪坐、瑜珈、身體掃描、自行安排2-3種練習比重
八	正念的新人生	身體掃描、正念瑜珈、正念靜坐、正念資源介紹、心得分享	每日45分鐘的練習自行決定練習的方式 再使用錄音帶每週至少兩次身體掃描

引自 Kabat-Zinn (1990) Full catastrophe living ; 溫宗 (2014) 法鼓文理學院推廣教育中心《正念減壓課程》

Kabat-Zinn (1990) 認為參與 MBSR 的態度為：

1. **Non-judging**：不對自己的情緒、想法、病痛等經驗作價值判斷，只是純粹地覺察它們。
2. **Patience**：對自己當下的各種身心狀況有耐心地與它們和平共處，讓自己「體現」寂靜，「成為」耐心。
3. **Beginner's Mind**：常保「初學者之心」，願意以赤子之心面對每一個身、心事件。
4. **Trust**：培育正念時，信任自己有能力從事觀察、保持開放和專注、自經驗中反思。
5. **Simple**：練習簡樸來反制慾望和衝動，是在一個時間內只做一件事，確定我單單為這件事置身於此。
6. **Letting go**：不努力強求想要的目的，只是分分秒秒地覺察當下發生的身、心事件。

MBSR 不是直接治療而是一種「自我療育」訓練課程，從「作為模式」(Doing) 轉為「存在模式」(Being)，不只是心理練習的方法與技巧，更是一種自覺的生活之道與接納完整人性的態度 (Williams, 2008)。正念減壓的療癒機轉包含：1. 全然地與當下接觸，從而釋放反芻與擔憂的耗力；2. 開創自主空間，改變與自我與想法、情緒的關係；3. 洞察「想法並非事實」，純然觀看內在心理歷程的變化；4. 發展對自己與他人的慈悲心，祝福自己也祝福他人；5. 連結所生的信任感，信任人性本質與自然之道。

MBSR 運用正念練習改善壓力因應的方式，乃透過有意識的覺察與練習，學習將「變化」視為生命整體的一部分，而不將其視為幸福的威脅，我們便能站在一個較佳的位置來有效因應壓力，透過改變我們與「變化」的關係，我們可以改變面對「變化」的經驗，學習回應壓力，而不是對壓力反應 (responding to stress instead of reacting)，從而減少甚至避免這些變化所產生的壓力衝擊我們的健康與幸福 (Kabat-Zinn, 1990)。綜上所述，正念是帶著接受、無所求且好奇的態度，覺察當下的一種生活態度。透過正念練習了解自己，和自己更親密，明白的覺知，靜靜的關照，從內在獲得寧靜和安樂，主動且積極的為自己創造心理空間，適足以提供現代人在快速的生活步調且面對多重角色，所引發高度身心壓力的一帖良方。

溫宗堃 (2011) 指出正念是「心運動」的發展，從現在起二十年後，人們將以我們現在視「身運動」為理所當然的方式做著「心運動」。易言之，將正念練習視為一種「健心」的方法。除了壓力調適，許多實徵研究報告亦指出正念取向心理治療對身心健康具有正面的影響，包括：生理上的慢性疲勞、疾病與疼痛、改善免疫系統、自律神經系統、身心放鬆、提升睡眠品質；心理上的精神官能症、物質使用問題、情緒調適、提升注意力、促進自我覺察、接納、彈性、開放；在精神層面則能培養同理心、慈悲心、洞察力、開發潛能、靈性成長及提升整體生活品質…等 (引自林鈺傑，2013)。

教學與輔導在本質上本就很容易受到壓力的侵襲，教師們面對社會變遷  
四速 結構註  
學習態度、家長多元期待、教育政策多變、教師之進修與生涯規畫、教師個人家庭與生活，以及台灣當前少子化，學生權利意識抬頭、家長關心與參與學校等等，在在對現代教師都產生無形與有形的莫大壓力，教師們若能透過在自己舒適場域與每一個當下正念的練習，充分體驗每一個當下



的覺知，覺察到鞏固自己生活的一些價值或慣性，學習活在當下，感受呼與吸之間所帶來的身心和諧，並與自己內在智慧接觸，相信每一個正念，每一個領悟，都可以為自己的生命打開另外一扇窗。

## 參考文獻

### 中文部分

- 一行禪師 (2012)。正念的奇蹟。台北：橡樹林。
- 李燕蕙 (2011)。當下繁花盛開－正念療法掠影。生命教育雙月刊，110，15-19。
- 周文欽、劉嘉年、翁嘉英、陳秀蓉、洪福建 (2006)。健康心學。台北：空大。
- 林鈺傑 (2013)。初探正念取向心理治療歷程之整合架構。中華心理衛生學刊。26 (3) 395-442。
- 黃惠惠 (2002)。情緒與壓力管理。台北：張老師。
- 溫宗堃 (2011)。正念學：佛教心要的現代理解與應用。2011 佛法與心理治療研討會。蘇州：戒幢佛學研究所。
- 溫宗堃 (2014) 正念減壓－找回當下的快樂。  
檢索於 2015 年 2 月 2 日，自法鼓文理學院推廣教育中心。  
網址：<https://sites.google.com/a/dila.edu.tw/cec/>
- 鄭存琪 (2009)。放慢放鬆放下。台北：原水文化。

### 西文部分

- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. New York, Dell.
- Kabat-Zinn, J. (1994). Mindfulness Meditation for everyday live. London: Piatkus Books.
- Williams, J. (2008). Mindfulness, depression and modes of mind. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 721-733.

# 故事敘說—生涯諮商的新典範

## 一、前言

生涯諮商是諮商心理學應用學派的一支，受到諮商心理學發展的影響；而諮商心理學又是應用心理學的一支，故其發展也受到心理學這個大環境與主流脈絡的影響。廿世紀心理學的發展，經歷了幾個大的流派轉折，從精神分析、行為主義、人本主義的峰迴路轉，心理學跨入本世紀，出現的陽關大道是所謂後現代的社會建構主義（social constructionism）（金樹人，2006）。而敘事治療則屬後現代主義中之一心理諮商學派。敘事治療將個人經驗比喻成從塵封已久的皮箱中拿出來一件件的衣服，仔細地看清楚衣服上面的紋路，從這些衣服的細節中回憶曾發生過的故事，經由故事的敘說，豐厚被人所壓縮的生命經驗，在意識層面加深自我覺察，而產生新的理解；相信每個人是自己生命的專家，諮商員與個案以合作方式，與個案共同解構舊故事並且重新編寫生命故事，並且為個案的努力作見證，彰顯人的主動性與創造性。

## 二、敘事治療之哲學觀及基本假設

### （一）敘事治療之哲學觀

敘事治療起源於 1980 年代紐、澳的家族治療，由 Michael White 與 David Epstion 兩位治療師所發展出的後現代取向的治療。受到英國人類學家 Bateson、美國治療師 Milton Ericson 與法國哲學家 Foucault 等人與社會建構主義的影響。

Bateson 以「地圖」做隱喻來說明我們對世界的認識，每個人都依照各自的心靈地圖產生不同的認識，Bateson 的生態學觀點，強調治療師把自己當成是與家庭成員同一系統的共同參與者，這樣「共同演化」的概念使治療師能與案主共同合作（Bateson，1972）。Michael White 延此概念應用在諮商中，諮商師了解當事人不被支持與受到問題限制的故事，並且開展異於主流故事的新敘說，而解決之道就在其中。Milton Ericson 的治療取向是反理論的人本取向，他認為個人的經驗是獨特的，且相信人是擁有資源的，因此諮商師與當事人的相會（encounter）也是獨特的，諮商師

以尊重、欣賞、好奇的態度聆聽屬於當事人獨特的生命敘說。此概念正應驗了社會建構「真實是透過語言而組織與彰顯」的概念。Foucault (1965) 認為主流論述透過語言建構單一真理的知識，即所謂強勢文化的腳本，人們之所以受苦是因為相信且吸納主流故事而不自知（引自周志建 2002）。在治療過程中，White (1990) 非常強調語言的使用，因為語言不僅反應真實，也是建構真實的力量，透過再建構的過程，透過語言賦予經驗新的意義。

相對於現代實證主義，後現代主義者認為並沒有客觀，絕對的真理，反之，相信現實真相是主觀建構的，是社會情境脈絡互動下的產物，是透過語言彰顯的（Goldenberg & Goldenberg, 1994）。

（二）敘事治療強調社會情境脈絡對人的影響，其重要的基本假設為（吳熙娟，2009）：

1. 問題和人是分開的，問題才是問題，而不是人有問題，人與問題分開，除了能以後設的角度觀看問題之外，人會變得較有能力且可以為自己負責。

2. 每個人都是自己問題的專家，沒有任何人比自己更了解自己的生命。

3. 每個人都有能力依自己的偏好重寫自己的生命故事，強調人的主動性，可以依循內在的想望，為自己創造新的生命。

4. 許多問題皆因種族、階級、性別等社會文化因素所造成，因此須從個人的所處的文化脈絡中了解一個人，重視環境對人的影響。

5. 人只要能發掘自己的優勢就能具主動性的擺脫其所處環境的桎梏，每個人都有其優勢，欣賞個別的獨特性，並且增強人的能力。

6. 問題不可能完全的操控人，人一定有不受問題操控的例外經驗，人之所以會受困，是因為一直活在充滿問題的故事中，忽略了生命裡許多正向閃亮時刻。

由此觀之，人之所以困擾乃因使用錯誤的方式在解決問題，意即人們不斷追求符應主流文化的價值與論述，在此迷思下，人活在充滿問題的自我概

念和關係中，治療師主要的任務是陪伴他們看見並且從被困住的主流故事與知識中抽離，鼓勵他們重寫自己的生活故事。

### 三、敘事取向生涯諮商

許多人想到生涯諮商，就想到心理測驗，以為生涯諮商只是在做心理測驗而已。其實，若能跳出這種偏狹又帶點誤解的迷思，便知心理測驗的應用，僅僅只是生涯諮商在發展初期的一個起始點。現在回首遙望那個起點，就像現代物理學的量子力學遙望當初牛頓的力學觀一般。沒有「當初」，就沒有「現在」；在前人努力的基礎上向前邁開一大步，正是學術典範演化的鐵則。敘事觀點之生涯諮商，是生涯諮商在後現代浪潮影響下的一種反思與演進，所展現的也是一種新的哲學觀與新的諮商策略（金樹人，2006）。

（一）敘事取向的生涯諮商與其他現代理論生涯諮商之差異為：

#### 1. 諮商人員角色的轉變

敘事取向的生涯諮商最大的挑戰，是如何順利地轉變原有角色。敘事治療強調的心理師是一種 not knowing 的身分，其中內含著一種比平起平坐還要「無為」與「放空」的態度，必須內化敘事治療的哲學觀才能展現出來；然而，對於學校的輔導老師而言，諮商人員的角色包含了老師的角色，很難抽離師生雙方對於原有上下位差的角色期待與角色行為。可是一旦轉變過來，諮商人員看待學生或案主的視框也會趨近於「不著相」，這體驗很難得，可也難為。

#### 2. 諮商關係中的互為主體

許多諮商學派帶出來的諮商關係常是一種不可避免的上下位差，一個是助人者，另一個是求助者。上下位差的諮商關係，在本質上是一種主、客體的對立，因而在某些程度上可造成單方面教育性的改變與成長，即所謂的「上所施，下所效」。然而，敘事治療主張兩者的關係是一種「互為主體」（inter-subjectivity），強調雙方各自的主體性，以及主體與主體之間的共鳴或共振；如同兩口水井，當案主進入自己的故事，到達一定的深度時，諮商師不可能站在井口。故事的敘說是一種個體存在狀態的表徵，下探的深度相同時，諮商師自己的生命故事也會被啟動，與案主在地下水源相通處交會，我認為這是一種 being to being 在靈魂深處的相知與相遇。

### 3. 從重視「分數」到重視「故事」

心理測驗的結果，在傳統諮商或心理治療領域中，大多是用來診斷。診斷是一個冷峻、暫時性的句點。但敘事取向的生涯諮商將「分數」視為「故事」的入口敲門磚，從「分數」延伸到「故事」，開啟了豐富的經驗空間，這在華人的文化中別具意義。和西方人相較，東方人較不擅於在陌生人面前談心事，表露內在的私密，所以心理測驗成了很好的媒介，登堂入室之後，磚塊就可以擺在一邊了。

### 4. 在混沌模糊中創生意義

故事的現身有時顯得零碎，甚至連案主都不知其所以然，這會讓諮商師與當事人坐立難安。有趣的是，故事說到盡頭，會有一些情節與情節之間、話語與話語之間隱而未說的東西呼之欲出，就像很多作家寫完章章節節之後，才發現章名或書名「呼之欲出」。意義的發現隱藏在過去的敘說裡，卻可暈染在未來。同樣的，故事的混沌模糊令人不安，然一旦案主在舊故事中發現潛隱的意義，新的故事就會找到託付的生命，沁潤入下一樂章的生涯發展。而未來的願景有了對舊故事的洞察，再以其意義貫穿新故事的主軸，力量是很強大的。

### 5. 從「適配」到「賦能」

傳統的生涯理論與實務工作強調「人」與「境」的適配性。敘事取向的生涯諮商卻擺脫這種靜態與被動的基本論述，躍入一種強調動態與主動的充權賦能。當一首曲子的調性改變時，整個曲風就不同了。當生涯諮商的調性從「適配」（fit）調整到「賦能」（empowerment），也代表著從哲學觀一路下來到實際操作的方式都有了很大的改變。

「賦能」是許多後現代諮商理論常用的語彙，意指從案主的內在去點燃走出諮商情境後的生命力。在敘事取向的生涯諮商中，「賦能」的強勁力道來自於「情節實踐」（emplotment）。

### 6. 從「故事主角」到「編劇導演」

在舊故事中，案主是「故事主角」，劇本早已寫好，只能照著劇本演出，這種情況在生涯諮商的案例中比比皆是。但是透過故事的敘說，案主發現了新的生命意義，也找到積極正向的自我認同，於是便可依此撰寫自

己的故事劇本；這時案主就從寇克倫經常提到的受害者（victim）或病人（patient），變成掌握自己生命的主導者（agent），可以既編又導。

（二）敘事取向的生涯諮商 Savickas（1995）以探索生命主題（life themes）為基礎的敘事諮商五個步驟，分別為：

1. 聽取當事人的故事，故事分成兩大類：當事人核心生活關注、與生涯未確定有關的故事，並用心聽出其中的生命主題。

2. 將此一生命主題反映給當事人，特別是與型塑當事人自我認同有關的主題，如：家庭故事、當事人的楷模、生命中的重要事件等，讓當事人思索此一生命主題。

3. 回到當事人所呈現的生涯困境，並探索生涯困境與此一生命主題之間的關連。

4. 嘗試將生命主題延伸至未來，諮商員與當事人一起探索感興趣的職業選項相關的生命主題，並產生新敘說的建構。

5. 發展並練習做決定所必須具備的技巧，擬定計畫，並協助當事人管、實踐計畫。

敘事是生涯歷程中創造意義的基礎，諮商師協助個案建構、實踐更多有意義的故事。建構一個生涯敘事有三個步驟：1. 系統性的陳述生涯問題，亦即在生涯諮商的過程中組成一條故事線，並以實際狀況為起始點，事情的理想狀況為目的地；2. 重建生命故事，生命故事在生涯敘說中，能提供人們以主導者身分實踐故事情節的基礎，對此人們會強烈的認同或表達出「主體感」；3. 建立未來的敘事，引發未來的敘事可以運用生命線、生命篇章、成功經驗、引導式幻遊等方法。實踐敘事所需的行動模式也有三個步驟：1. 建構現實，其目的是做有意義的現實建構，透過探索，促使個人致力於調整理想敘事而建構出工作現實；2. 改變生命結構，生命結構的模式可以藉由人們在持續行動中來做檢查；3. 強化角色，則是當下經由探索，從事有意義且快樂的活動而實現理想（黃素菲，2006）。

#### 四、結語

敘事取向的生涯諮商觀念與技術，所強調的是個人的主觀生涯。而個人的生涯發展在理念上也逐漸有所轉變，後現代主義人為生涯的發展應當以如

何建構個人認為有意義的生涯為主，而非如過去所主張的以修正自己符合並適應工作世界的要求為主。準此，敘事取向強調生涯發展歷程中個人的主觀力量。本文有關生涯諮商的論述有別於傳統的社會主流價值，亦即在過去的生涯諮商中，父母或教師容易引導學生往所謂的熱門科系或行業，例如醫師、律師、會計師等等，被公認為高社經地位的方向發展，此導向可能忽略了人的「生命經驗」和「主觀的內在需求」，而造成個人生命與教育資源的浪費。

導師最能貼近學生生活，倘若能從學生的生命經驗出發，以接納、包容的態度，與學生共同建構出其內在想望的生命故事，台灣不難會有更多像林懷民、李安、吳季剛等揚名國際的人才出現，這也順應當代「多元」及「人本」的教育趨勢。

## 參考文獻

### 中文部分

- 吳熙瑀（2009）。敘事治療——解構並重寫生命故事工作坊講義，未出版。國立嘉義大學輔導與諮商學系主辦。
- 周志建（2002）。敘事治療的理解與實踐——以一個諮商個案為例之敘說研究。未出版之碩士論文，國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所，台北。

### 西文部分

- Bateson, G. (2003)。心智與自然：統合生命與非生命世界的心智生態學（章明儀譯）。台北：商周。（原著出版於1972）。
- Goldenberg, I. & Goldenberg, H. (1999)。家族治療：理論與技術（翁樹澍、王大維譯）。台北：揚智。（原著出版於1994）。
- Freedman, J. & Combs, G. (2000)。敘事治療——解構並重寫生命的故事（易之新譯）。台北：張老師文化。（原著出版於1996）。
- White, M., & Epston, D. (2001)。故事、知識、權力：敘事治療的力量（廖世德譯）。台北：心靈工坊。（原著出版於1990）。
- L. Cochran (2006)。敘事取向的生涯諮商（黃素菲譯）。台北：張老師。（原著出版於1997）。

# 從多元性別看校園同志議題

## 一、前言

隨著當代思潮流變，知識典範的轉移，後現代主義（Postmodernism）逐漸在教育、藝術、文學、政治與社會人文等各個領域產生莫大的影響和改變。在此社會變革中，彈性取代僵固、開放取代封閉，多元取代單一。由此觀之，對於多元性別議題的認識與理解已成為各級院校師生與心理衛生從業人員需具的基本涵養與專業知能。

## 二、認識多元性別

「多元」對現代人而言並不是一個陌生的名詞，像多元入學、多元就業、多元創作、多元文化，乃至 2013 年喧騰一時的多元成家…等等，「多元的」（multiple）意指包含或涉及許多事物、人們和事件。多元文化主義（Multiculturalism）係指一個國家或社會中不以任何一個文化作為主導性的文化，並且強調文化的多樣性。不同文化群體，不論其種族、語言、宗教、身心障礙、性別、甚至性傾向或性別認同等，彼此保持其獨特的文化，且能持續並自主地參與及發展自身原有次文化或利益，相互包容、尊重，欣賞其各別差異。

近年來，「多元性別」議題在社會人文科學領域廣泛的被探討和研究。根據《性別平等教育法部分條文修正草案》，「多元性別」的定義是：「指任何人之生理性別、性別特徵、性別特質、性傾向、性別認同及性別變更等差情形」，此法亦明示為促進性別地位之實質平等，以教育方式教導尊重多元性別差異，消除性別歧視，維護人格尊嚴，厚植並建立性別平等之教育資源與環境。此外，聯合國也在 2013 年世界人權宣言 60 周年紀念大會，將保障及促進多元性別者的權利列為首要重點，明白宣示：「LGBT rights are human rights」。彰顯多元性別者也需擁有一般人應享有的各種權利。由此觀之，國內對於多元性別者權利的重視不只在於教育政策上的規範，更能與當代社會思潮接軌。

社會心理學家在討論到性別時，通常以「生理性別」與「社會性別」作為區分。生理性別（gender）指的是個體在生理上是男性（male）或



女性 (female)，亦即染色體與身體性徵的差異，屬天生的生物性範疇；而社會性別，指的是後天的、社會形塑的性別差異，來自文化的建構（陳皎眉、王叢桂、孫蓓如，2003）。以發展心理學理論為基礎的性別發展則強調個人的性別特質、信念與行為是受到成長過程中的各種力量形塑而成，先天 (Nature) 與後天 (Nurture) 並重，性別的展現雖有生物學上的基礎，但「社會化」 (socialization) 過程更顯得重要，性別的發展是人生發展中的一環，與其他發展層面，如生理、語言、認知、情緒、性格、…等，相互影響。

美國著名的心理學家賽利格曼 (Martin E. P. Seligman) 在其著作「改變」裏從性慾生活所區分出來的五個層級很值得參考。這五個層級中的每一層都源自於其更核心的層級，而越核心的部分則越難改變 (馮嘉玉，2013)。

一、「性別認同 (sexual identity)」：最核心的部分，也就是個體覺得自己是男性還是女性，性別認同幾乎總是跟其性器官是相符合的，但也有極少見的性別認同和性器官解離的例子。

二、「性取向 (sexual orientation)」：是對伴侶性別的偏好，即喜歡的是男人還是女人？以此區分為同性戀、性戀或雙性戀者..等。但要回答此問題不需探究個人過去性行為的歷史，而是要由性幻想對象的性別而定。

三、「性偏好 (sexual preference)」：指身體的哪個部位，或是什麼樣的情境會使個人產生性衝動。

四、「性別角色 (sex role)」：即個人的作為是否與大多數的男人或女人一樣，也可藉由改變扶養方式或其他意志力的方式來改變角色的社會化。

五、「性表現 (sexual performance)」：最外面一層，指當個人在適當的性慾情境與適當對象發生性關係時，其性表現是否恰當。一般的表現會有生理上的反應，反之則會出現性功能障礙的問題。

從上述的許多概念來看「多元性別」，可嘗試從「LGBT SQQ」來理解如下：

縮寫	英文	中文	定義
L	Lesbian	女同性戀	對女性產生情感與性吸引的女性
G	Gay	男同性戀	對男性產生情感與性吸引的男性
B	Bisexual	雙性戀	對男、女兩性均能產生情感與性的吸引的人
T	Transgender	跨性別	個體所感受到或所展現的性別與法定性別之間的不一致，他們可能會選擇變性。DSM-5 以「性別不一致」(Gender Incongruence, GI) 的概念取代性別認同障礙 (Gender Identity Disorder, GID)
S	Trans-Friendly Straight	直同志	是指對同志友善，並願意成為同志族群的一份子的異性戀者
Q	Queer	酷兒	用來統稱社會上性傾向或性別認同，諸如同性戀、雙性戀和變性者等少數人。通常這個詞還隱藏他們此而受到壓迫的含義。他們不受社會強勢主流觀念的壓迫，他們欣賞自己與別人的不同
Q	Questioning	疑性戀	不確定或不願意被歸類於哪一族群，認為性別認同與性傾向非固定不變的

整理自維基百科；精神疾病的診斷準則手冊 DSM-5

以上的分類只是讓人們容易理解性別的多元化，但實際上，仍有很多人游移於性別光譜之兩端。在榮格學說中引用太極「陰中有陽，陽中有陰」的概念說明人的心理性別傾向並非絕對的，女人的陽剛氣質稱之為「animus」；男性陰柔特質稱為「anima」，此論點說明了一個完整個體的彈性特質。無論有多少有關性別的定義，「性別平等」是展現對於一個人基本尊重的核心價值。

### 三、同志的處境

「同志族群」泛指所有非異性戀者，包含同性戀者、雙性戀者、跨性別者與其他性傾向之少數被稱為「不被看見的少數族群」(hidden

minority)。同志族群可能面臨不被看見 (invisibility)、社會孤立、他人的負向態度、缺乏家人與朋友的支持、帶有偏見的專業助人工作者、宗教上的譴責與壓迫、工作場所與工作權的歧視、缺乏法律的保障以及內化的同性戀恐懼等 (劉安真、趙淑珠, 2006)。以 Erikson 社會心理發展理論而言, 大學生正值建立親密關係的發展階段。愛情的相關議題是許多大學生經常感困惑的, 然而相較於異性戀者, 同性族群更需背負著許多來自家庭和社會的外在壓力, 以至於同性戀情所衍生的相關問題顯得多元且複雜。

#### 四、從理解、認同到賦權

人在情境中, 人與環境交互影響, 要整全的瞭解一個人, 不得不將外在環境因素納入考量。因此, 促進自我與他者的認同是對於多元價值的肯認, 易言之, 認同是為自己與他人創造空間。游美惠 (2012) 指出認同是一個主體如何確認自己在時間、空間上的存在。但是這個自我認識、自我肯定的過程涉及的不只是自我對一己的主觀了解, 同時也滲雜了他人對此一主體之存在樣態的認識。我們的認同, 部分是由於他者的承認, 或者是由這種承認的缺席而造成的, 更甚是由他者的誤認而形成的。如果圍繞著他們的人群與社會向他們反射出來的, 是一幅表現他們自身的拘謹、低下和令人蔑視的圖像, 一個人或一個群體便會遭受實實在在的傷害和扭曲。由此可見, 缺乏承認或錯誤的承認能夠對人造成傷害, 成為一種壓迫形式, 把人囚禁在錯誤的、被扭曲和貶損的存在方式之中。

在促進多元性別平等的議題上, 學校教師可著力於如何協助學生主動「開創自我空間」, 其中指涉了「自我」與「他者」之「理解」與「認同」。除了當事人自身, 他者包含外在的家庭、學校、社區與社會系統中的人。教師可協助學生澄清其自我性別概念與性向認同, 據此為核心, 向外擴展出他者對多元性別的重新理解與認同。

自我與他者對多元性別之理解與認同如下表：

	自我 (學生)	他者 (學校教師)
理解	自我概念	懸置先前理解、去除刻板印象、重新理解差異。
認同	自我認同	擬情同理, 尊重且包容差異。

在以兩性為主流的社會文化環境中，多元性別族群仍處弱勢之位，家屬的不支持也大都源自於大環境價值框架的限制，像被緊箍咒緊緊勒住而動彈不得。吳天泰（2008）認為多元文化源自不同群體間的差異，每個團體都有其文化表現形式，在推動多元文化時，不僅要理解與欣賞文化差異，更重要的是不對等權力關係的分析，以及社會正義的追求。透過「賦權」（Empowerment）的過程，可以逐漸讓無力感或邊緣化的個人、組織或社區更加察覺到在其生活脈絡中所產生的權力運作，並發展出能夠合理掌控生活或工作的技巧及能力，不侵害他人的權力，又能主動積極去支持其他群體賦權感的提昇，致使整體社區得以正向循環改變（Lewis、Lewis、Daniels & Andrea，2003）。在此概念下學校教師可從個人、學校與家庭之賦權開始，在校園與社區中則可促進各組織之成員對多元性別的認識與包容，再慢慢地往外擴展出去，形構一個能夠涵容多元性別的社會價值。

在賦權的過程中，教師扮演的角色是合作者與促進者，而不是專家的角色。一位協同合作者應學習有關賦權對象的文化、探究其生活世界，參與其系統，並且與其系統一起工作。教師介入模式，需符應學生所屬社會文化的特殊性，因此對於多元性別族群之文化認識，亦成為學校教師發展多元性別工作之必然要素。相對的，如果同志族群有求助的需求與動機，學校相關教師與專業人員卻因為對此議題缺乏知識與訓練，或是對當事人抱持偏見，而無法提供專業與適切的服務，或對當事人造成傷害時，這可能是相當嚴重的倫理問題。以下提供多元文化諮商能力與方法，以作為教師陪伴同志學生之參考依據。

劉安真（2006）指出多元文化諮商的能力與方法為：

多元文化諮商能力	多元文化諮商方法
1. 諮商師要能覺察自己的假設、價值觀與偏見：能覺察自己的感受、害怕、偏見。 2. 諮商師要能理解文化背景不同之當事人的世界觀：能以不批判的態度瞭解並接受當事人的世界觀。 3. 諮商師能發展適合不同文化之當事人的治療處遇：語言與諮商方式。	1. 文化同理心：當我們可以從當事人的脈絡去理解他的處境與感受時，就是文化同理心。 2. 社會正義：社會正義是多元文化諮商的核心概念，因為少數族群的心理健康與他們的社會處境息息相關，當諮商師看不到社會的壓迫時，便無法理解當事人的處境、情緒與各種身心症狀？

## 結論

後現代主義的精神可反映在「解構」與「多元」兩個概念上，這樣的價值觀正衝擊著目前的社會環境，原先「單一」且「絕對」的社會秩序在遭逢後現代主義的衝擊下，教育工作者亦需朝向人本化、多元化、民主化、國際化之原則邁進。多元性別概念如同多元文化觀點，呈現百花齊放豐盛之美。「多元」是生命的本質，「分類」是人類為了控制與區隔差異而實施的「操作化」作為，不但窄化人類生存的空間，也構築了所謂的差異政治，而權力以各種形式且無所不在的宰制了非主流之性別、種族、文化、語言之群體。生命皆有其生存的權利與姿態，各有其功能與價值。尊重、包容、開放、平等諸多價值，也就是多元價值的體現與實踐。

在 2004 年性別平等教育法通過之後，依據性平法第十三條為避免因性別或性取向影響學生之就學機會，即明定「學校之招生及就學許可不得有性別或性傾向之差別待遇。…」；第十四條亦規定「學校不得因學生之性別或性傾向而給予教學、活動、評量、獎懲、福利及服務上之差別待遇。…」均清楚彰顯尊重多元性別特質對學生就學權利的重要性。

近年來與「性別」相關的四大議題：（一）因出生時的生理性別而產生的差別待遇（我生下來是…），例如女男平權運動興起之因；（二）因性別認同與原生性別不同而產生的異樣處境（我覺得我是…），例如跨性別者；（三）性別氣質不同而產生暴力（我看起來像…），例如男生陰柔特質而被恥笑娘娘腔、女生被恥笑為男人婆；（四）性傾向不同而產生差異（我喜歡的是…），則是同性戀、雙性戀的議題（認識同志手冊，2005）。

學生在班級內的緊密互動，往往是彼此學習成長的機會，導師可以在導師時間中，藉由時事討論或自身所發現之班級現象，來示範正確的性別觀念和多元的尊重態度，也可以提供學生各種資源與資訊管道，鼓勵班級學生參與相關議題的活動如班級輔導、知能研習、電影賞析、座談會等或校外相關活動，覺察自己的價值觀或澄清自己的性別偏見；而在面對性別氣質或性傾向不同的學生時，期許教師們能同理每個學生的差異與需求，嘗試傾聽與陪伴學生，進而給予支持，以期在進行性別平等知能的資源運用及分享持續中提升性別平等意識，使多元性別皆得以自由而充分地學習與發展。

## 參考文獻

### 中文部分

- 社團法人台灣同志諮詢熱線協會（2005），台北同志公民運動－認識同志手冊。
- 吳天泰（2008）。多元文化。台北：二魚文化。
- 陳皎眉、王叢桂、孫蓓如（2003）。社會心理學。台北：空大。教育部性別平等教育全球資訊網。<https://www.gender.edu.tw/>
- 游美惠（2012）。性別與多元文化教育。載於多元文化教育，（頁61-84）。台北：高等教育。
- 馮嘉玉（2013）。什麼是「多元性別」。性教育通訊，11(3) 台北：台灣性教育學會。
- 維基百科網站。條目搜尋：LGBTQQ：<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/LGBT>
- 同志諮詢熱線網站。<http://hotline.org.tw/book/10>
- 維基百科。條目搜尋：多元：  
<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%A4%9A%E5%85%83>
- 劉安真（2006）。諮商師訓練的新挑戰—論多元文化諮商能力與訓練。人文社會學報，4(1)，167-185。
- 劉安真、趙淑珠（2006）。看見！？校園同志輔導工作推展之現況與輔導教師對同志諮商之訓練需求調查。中華輔導學報，20，201 - 230。

### 西文部分

- American Psychiatric Association. (2014)。DSM-IV-5 精神疾病的診斷準則手冊（台灣精神醫學會編譯）。台北：合記圖書。（原著出版於2013）。
- Lewis, J.A., Lewis, M.D., Daniels, J.A., & Andrea, M.J. D. (2007)。社區諮商：多元社會的賦能策略（何金針譯）。台北：心理。（原著出版於2003）。