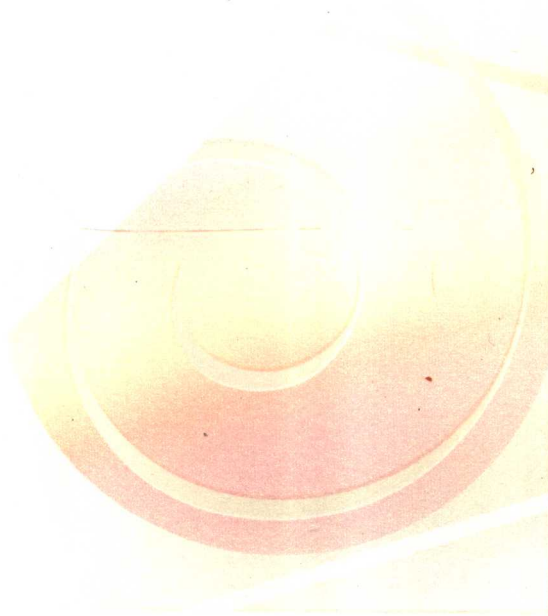


心理咨询与治疗丛书

# 生涯咨询与辅导

金树人 著



心理咨询与治疗丛书

# 生涯咨询与辅导

金树人 著



高等教育出版社

## 内容提要

本书系统介绍了生涯咨询与辅导的相关理论与实践方法。首先,从中、西方观点厘清生涯的概念,以及生涯辅导活动的演进,详细说明生涯辅导的实施历程,包括生涯辅导服务的对象、服务的方式、咨询的历程、咨询师的能力与资格等。然后,分别以专章的方式介绍霍兰德类型理论、生涯发展理论、社会学习理论、生涯建构系统、故事叙说取向的生涯咨询、生涯决定理论、认知信息加工模式,以及运用荣格同时性概念的新兴生涯咨询取向。最后在实践的部分,分别以专章说明生涯咨询的不同干预方式,详细说明这些方法的源流以及实施方式。

本书兼顾理论与应用,适用于心理学、教育学、管理学、社会学专业本科生与研究生学习,亦可供各级学校教师、各类心理咨询师、生涯指导与规划师培训之用。

## 图书在版编目(CIP)数据

生涯咨询与辅导/金树人著. —北京:高等教育出版社,  
2007.6

ISBN 978-7-04-021289-1

I. 生… II. 金… III. 职业选择-咨询心理学 IV.  
C913.2 C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 039973 号

策划编辑 林丹璐 责任编辑 岳永华 封面设计 王 睢 责任绘图 郝 林  
版式设计 王 莹 责任校对 王 超 责任印制 韩 刚

---

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	<a href="http://www.hep.edu.cn">http://www.hep.edu.cn</a>
总 机	010-58581000		<a href="http://www.hep.com.cn">http://www.hep.com.cn</a>
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	<a href="http://www.landrac.com">http://www.landrac.com</a>
印 刷	北京中科印刷有限公司		<a href="http://www.landrac.com.cn">http://www.landrac.com.cn</a>
		畅想教育	<a href="http://www.widedu.com">http://www.widedu.com</a>
开 本	787×1092 1/16	版 次	2007 年 6 月第 1 版
印 张	24.25	印 次	2007 年 6 月第 1 次印刷
字 数	520 000	定 价	30.40 元

---

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 21289-00

## 序 言

一个人若是看不到未来,就掌握不了现在;一个人若是掌握不了现在,就看不到未来。这两句话说明了生涯规划的本质与精髓,也指出了生涯咨询师与受辅者共同努力的目标:立足现在,胸怀未来。

人的行为是目标导向的。在中国大陆流传着这么一个“命若琴弦”的美丽故事:

一位弹奏三弦的盲人渴望重见天日。他遍访名医,有人介绍他求见一位在深山修行的师父。师父答应了他的要求,为他开了一张能让他看得见的药方。“但是,”师父说,“你得弹断一千根弦。”

他无奈地带着失明的小徒弟,心里怀着一丝希望,游走四方。他走遍大江南北,弹琴卖唱为生。冬去春来,年复一年。第一千根弦将断的时候,他们落脚在黄土高原。

夜半,弦断。

天明,抓药。

药房师父接过药方,对着天井透入的强光,正面、反面瞧着,说道:“这只是一张白纸,哪有处方?”琴师听了,弦琴落地,茫然一片。

当天晚上,他伤心欲绝,细细思索,终而恍然大悟。他看不见,可是他看见了;许多人看得见,却一直看不见。

隔日,他小心翼翼地将药方交给徒弟:“我已年迈,此药方交付与你。它能够让你看得见……”,“不过,”他停顿了一下,“徒儿,你得弹断一千根弦。”

人为自己设下目标,带出希望。所有的行为将会凝聚在这个希望的周围,活出意义来。个体心理学家阿德勒(Alfred Adler, 1870—1937)称之为“梦幻目标”(fictional finalism)。第二次世界大战中受困于犹太集中营的弗兰克(Viktor E. Frankle, 1905—1997),在生死交关的恐怖境遇中,绽开出意义治疗的奇葩,也是借助于这种梦幻目标。梦幻目标指引出希望,指引出方向;梦幻其名,献身其实。弗洛姆(Erich Fromm, 1900—1980)在《生命的展现》一书中提到,我们需要一个献身的目标,以便把力量整合到一个方向,以便超越我们的孤独生存状态,超越此种状态所造成的一切疑虑与不安全感,并且满足我们企求生活意义的需要(p. 163)。生涯规划,即是将自己托付于这个目标的一种安身立命。然而,在生涯咨询的个案里,我们看到许多缺乏献身目标的漂泊灵魂,无法安身,更无法立命。有时,我们与当事人空洞的眼神四目交接,那看得见的,却看不见;似乎能让我们感受到一个“人”(human being)内心深邃的孤独与不

安。

这种孤独与不安把这个人当下的生活秩序打散了,打乱了。生涯咨询与辅导主要在于帮助一个人回归心灵的原乡,步步为营,重整旗鼓,朝向未来。心灵的原乡是自我栖息之处;步步为营是注意当下的每一步、每一个立足点,朝向献身的目标。一个活在当下的人,是一个自性充满的人。一个自性充满的人,有反应的能力(response - ability),能为自己的行为负责(responsibility)。他知道“如其所是”的自己,并以此为基础接触环境,能够在这两者之间找到一个适应的平衡点。他也能够以柔软的心,进行有弹性的生涯规划。

然而,多年来在教学与咨询实务工作中,我经常会面对这样的质疑:人生无常,如梦幻泡影,生涯咨询与辅导如何能帮助一个人立足现在,胸怀未来?的确,“无常”是人生的大问题,更何况职业生涯?在我的经验里,生涯咨询与辅导所专注的部分,不是陷于“无常”的泥沼,而是要从“无常”之中,洞见“常”。举例来说,当我们用“无常”来形容世事、形容未来的时候,我们所要形容的状态就是一种“常”。又如,变化是无常,应变之道则是常。许多人只见前者,未见后者。这不是不可能的争辩,而是咨询与辅导这门专业的基本要求。因此,生涯之学,即应变之学。

生涯咨询是一种心理咨询,其所作所为是处理和当事人生涯发展有关的认知、情绪、态度与行为。生涯咨询涉及当事人改变的方法与策略,奠基于心理咨询与治疗的理论之中。生涯咨询师不仅要懂得生涯发展理论,还必须接受过一般咨询与心理治疗的基本训练。我相信,许许多多的生涯问题都只是表象,必须回归到心理治疗的范畴。因此,读者在接触本书的各个章节时会发现,各种生涯咨询的技术背后,几乎都有着不同心理治疗理论的影子。换句话说,不了解咨询与心理治疗的理论与技术,就不能成为一个胜任的生涯咨询师。

知识来自对话,这是我完稿时最深刻的感受。呈现在读者面前的这些生涯知识,源自绵密的对话经验:个案与我的对话,听课学生与我的对话,学界同行与我的对话,浩瀚书海与我的对话,内在经验与我的对话,甚至于专业良知与我的对话。知识在对话之间流转,知识在对话之间回荡。何其有幸,我得以沉浸在对话之中并将其转换成文字。献身学术殿堂多年,成为人师之后,我曾苦于良师难求;蓦然回首,原来这些都是我的良师,让我受惠无穷,心生欢喜。

本书初版在台湾发行,从签约到付梓,漫漫十年。大陆版的修改也费时两年。个人学思历程的摸索转变,带动了架构的调整、内容的更迭;十几年来,辗转酝酿,不知几易其稿。一字一句,从教学与研究之外有限的时间隙缝中一点一滴地汇集,时而中辍,艰困异常。本书能够由无到有,要感谢台湾师范大学名誉教授张春兴老师的鼓励与尊重:鼓励我留下学思记录,尊重我的专业成长。国学大师钱穆先生曾说过一句话:“对学生的尊重,是一个老师所能给予学生最好的教育。”在与张老师的交谈请益时,我常有如沐春风之感,转身离去后还会低回思索;恩师“把写这本书看成是一种事业,一种奉献”那句话更是我午夜伏案,身心困顿于荒漠之中的源头活水。

感谢北京师范大学心理学院郑日昌教授与伍新春副院长的大力支持与鼓励,使我有这个

荣幸与机会让这本书在大陆与读者们见面。除此之外,家父、家母与岳母殷殷垂询,爱妻苏琼梅女士不时鼓励与激励,一双儿女蕙涵与劲鹏环绕左右,这股亲情的力量让我能始终如一,坚持到底,心中怀着无限的感激。

承高等教育出版社鼎力协助,林丹瑚女士、张忠月女士、岳永华女士及其他同仁们细心的编排与校对,本书始能以如此精美的姿态呈现,在此深致谢忱。特别要感谢的是,在本书的最后撰写阶段,台湾师范大学心辅系张琦芳硕士生 in 繁忙的课业压力下细心协助本书图表的绘制与文献校对;在台湾进行访问研究的北京师范大学心理学院彭永新博士生作为本人与编辑之间的联络使者以及本书在大陆的第一位读者,承担了繁简体字之间的转换,并与本人一起字斟句酌书中海峡两岸在用语方面的差异,提出了部分修改参考建议。

书成之后,始知学力之不逮;怀着惶恐与兴奋的心情,我衷心期盼,能因此开展与读者们新的对话。

金树人

2007年1月

# 目 录

序言 .....	I	第三节 生涯建构系统在生涯咨询上的应用 .....	125
<b>第一章 生涯辅导的基本概念</b> .....	1	第四节 核心建构的抽取——阶梯法的应用 .....	130
第一节 生涯的意义 .....	1	参考书目 .....	135
第二节 中国人的生涯概念 .....	4	<b>第七章 故事叙说取向的生涯咨询</b> .....	139
第三节 西方生涯辅导的发展简史 .....	9	第一节 后现代纪元的来临 .....	139
第四节 生涯辅导的定义与主题 .....	14	第二节 叙事治疗的基本概念 .....	144
参考书目 .....	17	第三节 “生涯即故事”的生涯咨询历程 .....	148
<b>第二章 生涯辅导的实施</b> .....	19	参考书目 .....	161
第一节 生涯辅导服务的对象 .....	19	<b>第八章 生涯决定理论</b> .....	165
第二节 生涯辅导的服务方式 .....	24	第一节 生涯决定的性质 .....	165
第三节 生涯辅导与咨询的历程 .....	28	第二节 描述性的生涯决定研究 .....	171
第四节 生涯咨询师的能力与资格 .....	38	第三节 规范性的生涯决定研究 .....	178
参考书目 .....	42	第四节 生涯决定咨询及平衡单的应用 .....	187
<b>第三章 霍兰德的类型论</b> .....	47	参考书目 .....	196
第一节 理论缘起 .....	47	<b>第九章 认知信息加工模式</b> .....	199
第二节 基本概念 .....	48	第一节 基本概念 .....	199
第三节 理论的应用 .....	58	第二节 认知信息加工的概念模式 .....	203
参考书目 .....	68	第三节 认知信息加工模式的生涯辅导策略 .....	211
<b>第四章 生涯发展理论</b> .....	71	参考书目 .....	218
第一节 基本概念 .....	71	<b>第十章 新兴之生涯理论取向</b> .....	223
第二节 生活广度与生活空间的发展观 .....	75	第一节 荣格的同时性概念 .....	224
第三节 生涯模式与生涯成熟 .....	80	第二节 三种同时性现象的生涯案例 .....	226
第四节 生涯咨询与辅导上的应用 .....	84	第三节 同时性生涯咨询的要素 .....	230
参考书目 .....	89	参考书目 .....	232
<b>第五章 社会学习理论</b> .....	91	<b>第十一章 生涯困扰问题的评估</b> .....	233
第一节 基本概念 .....	91	第一节 评估的基本概念 .....	233
第二节 社会学习理论与生涯咨询 .....	99	第二节 生涯评估工具的类型 .....	237
参考书目 .....	102	第三节 测验在生涯辅导上运用的概念 .....	
<b>第六章 生涯建构系统</b> .....	105		
第一节 个人建构理论概述 .....	105		
第二节 生涯建构系统的评量 .....	112		

模式 .....	240	<b>第十五章 生涯信息的性质与应用</b> .....	311
第四节 测验的解释 .....	244	第一节 生涯信息的功能 .....	312
第五节 生涯困扰问题的诊断 .....	253	第二节 生涯信息存取的心理历程 .....	314
参考书目 .....	259	第三节 生涯信息的类型 .....	317
<b>第十二章 职业组合卡的应用</b> .....	261	第四节 计算机辅助生涯辅导系统 .....	320
第一节 职业组合卡的发展背景与价值 .....	261	参考书目 .....	328
第二节 组合卡的种类 .....	264	<b>第十六章 生涯信念与咨询</b> .....	331
第三节 职业组合卡的实施 .....	267	第一节 生涯信念的性质 .....	331
参考书目 .....	277	第二节 生涯信念的内涵 .....	334
<b>第十三章 生涯家谱的应用</b> .....	281	第三节 “生涯干扰信念”的特征 .....	341
第一节 基本概念 .....	281	第四节 生涯信念的咨询干预策略 .....	344
第二节 生涯家谱的案例分析 .....	284	参考书目 .....	355
第三节 生涯家谱的实施 .....	286	<b>第十七章 生涯咨询的团体干预</b> .....	357
参考书目 .....	291	第一节 生涯团体的基本概念 .....	357
<b>第十四章 幻想技术的应用</b> .....	293	第二节 生涯课程 .....	360
第一节 幻想技术的价值 .....	293	第三节 结构性生涯团体 .....	365
第二节 实施方式 .....	297	第四节 非结构性生涯团体 .....	372
第三节 幻想技术进一步的应用 .....	307	参考书目 .....	377
参考书目 .....	308		



# 第一章 生涯辅导的基本概念

生涯之学,即应变之学。

——Maanen & Schein, 1977

在“生涯辅导”这个名词出现之前,一般人对这个专业的称呼是“职业辅导”。20世纪60年代末期至70年代初期,生涯辅导一词在西方学术文献中出现的次数大量增加,与职业辅导出现的频率逐渐相称,而后取而代之。这种名词术语的嬗变,不只是语意上的更替,更是显现出理论上的“范式变革”(paradigm shift)。“范式”,系科学哲学家库恩(Thomas Kuhn)在《科学革命的结构》一书中所提出的概念(Kuhn, 1962/1985),意指代表一特定社群的成员所共享的信仰、价值与技术等构成的整体。从本质上看,“范式”是一种“概念架构”或“意识形态”,提供了研究重要问题的理论与方法。生涯辅导由旧制的职业辅导范式蜕变而来,蕴涵着理论的深度与应用的广度,从基本概念、理论依据、咨询人员的角色到工作内容等,都有了重大的变革。

## 第一节 生涯的意义

“生涯”(career)一词,就其特性来看,是一个与我们“如影随形”,但又“视而不见”的名词。“生涯”之所以“如影随形”,是因为它与我们的发展经验密不可分;“生涯”之所以让人“视而不见”,是因为一旦我们想去清楚地勾画出它的轮廓,又觉得影像模糊。

在学术上为“生涯”下一个定义,也是言人人殊,困难重重。career从字源看,来自罗马字via carraria及拉丁字carrus,二者均指古代的战车。

在希腊,career这个词有疯狂竞赛的精神,最早常用作动词,如驾驭赛马(to career a horse)。在西方人的概念中,使用“生涯”一词就如同在马场上驰骋竞技,隐含有未知、冒险、克服困难的精神。一般说来,“生涯”通常有两种用法:一种是当名词用,有“向上的职业流动”之意,表示某种行业可由基层循级而上。如“军人生涯”,是指由军校学生、尉官、校官而晋升至将官的一种职业生涯。另一种是当形容词用,有“职业稳定”之意,表示某种特定的就业状态。如“职业军人”(a career soldier)。这两种用法意指“持续性”或“持久性”,对个人的前程发展而言,均有跨越“时间”与“空间”的意涵。

目前大多数西方学者所接受的生涯定义是舒波(Super, 1976)的论点:

它是生活里各种事态的连续演进方向；它統合了人一生中依序发展的各种职业和生活的角色，由个人对工作的投入而流露出独特的自我发展形式；它也是人生自青春期以迄退休之后，一连串有酬或无酬职位的综合，除了职业之外，尚包括任何和工作有关的角色，如学生、受雇者、领退休金者，甚至也包含了副业、家庭、公民的角色。生涯是以人为中心的，只有在个人寻求它的时候，它才存在。（p.4）

由此看来，“生涯”的界限并未大到与“生命”或“生活”画上等号，也未小到与“工作”、“职业”等义，其本身即有丰富的内涵与范围。以下再申述其义。

### 一、方向性：它是生活里各种事态的连续演进方向

一个人一生当中的生涯发展，宛如茫茫大海中破浪前进的航道，虽然“视而不见”，但是仿佛有其方向可循。如同黑塞（Hermann Hesse）在《流浪者之歌》一书中所言：

大多数的人就像是落叶一样，在空中随风飘游、翻飞、荡漾，最后落到地上。一小部分的人像是天上的星星，在一定的途径上走，任何风都吹不到他们，在他们的内心中有自己的引导者和方向。（苏念秋译，1974，p.75）

至于这个方向是沿着哪个路径前进，“内心中自己的引导者”为何，不同的理论有不同的解释，不同文化脉络影响下的个体也会有不同的引导者：可能是自我概念，可能是生命意义或价值；可能是在追求某种需求的满足，也有可能是某些特质如兴趣或能力，甚至是某些紧紧贴近社会的趋势。研究蚂蚁世界的知名生物学巨匠魏尔森（Edward Wilson）在其自述中提及（杨玉龄译，1997），决定他生涯方向的是性格内在的那个男孩：“我只想成为第一个发现某些事物的人”。这种性格内在的声音即魏尔森内在的引导者。

### 二、时间性：生涯的发展是一生当中连续不断的过程

“生涯”比较具体的定义是“一生当中依序发展的各种位置的综合体”。这个定义虽然粗糙，但是却掌握了“生涯”的基本元素——时间性，它是纵贯一生的发展。从过去、现在到未来，个体的生涯发展历程是踏在接二连三的“位置”（positions）上前进：每一个现在的“位置”，都受到过去“位置”的影响，也是为未来的“位置”预先准备，这些“位置”是“依序”发展的。如同前述“军人生涯”，是由军校学生、尉官、校官而晋升至将官的一种“位置”的依次发展。

### 三、空间性：生涯是以事业的角色为主轴，也包括了其他与工作有关的角色

从“生涯”在不同年龄发展阶段的横切面看，它会同时呈现不同的角色。这些角色不全然是职业，但又都与职业活动有直接或间接的关系。以“大学生涯”为例，主要的生涯角色经验

是学生;以中年女性“教师生涯”为例,相关的生涯角色经验可能包括人妻、人母、人师等。有人认为生涯是生活(life)的同义词,其实不然。生涯的范围并非大到无所不包。舒波为了将两者做一区分,将生涯中的“生活”限定为“一个人在其就业前、就业时、离业后之生活”(pre-occupational, occupational, post-occupational life) (Super, 1983)。按舒波的原意,生涯是一种生活,但不等于生活的全部。因此,就其空间性观之,虽然生涯锚(career anchor)会在不同的角色间浮动,所谓“生涯”专指以事业角色为主轴的生活经验,而事业生涯的发展必定伴随着许多与其有关的角色发展,这些角色发展经验自然不能割离于生涯经验之外。

#### 四、独特性:每个人的生涯发展是独一无二的

如果以类似的顺序经历着类似的职位或角色,不同的人可能有相似的生涯发展;但每个人的生涯发展又是独一无二的,因为人们在每一个职位或角色上的表现方式都不尽相同。例如美国前总统约翰逊(Lyndon Johnson)和福特(Gerald Ford),都是工人阶级出身,都担任过海军指挥官、国会议员、国会秘书长,以至总统,但是两人在国会与总统任内的表现褒贬不同,各人的生涯经验也自然有别。

#### 五、现象性:只有在个人寻求它的时候,它才存在

生涯不等于生命,生命可以是客观的存在,生涯的存在却是个人主观意识所认定的存在。当一个人开始思考自己的未来时,生涯才开始“如影随形”。

换个角度看,生涯是一种对客观“位置”的主观知觉。生涯中的每一个位置都是客观的现实,但是每个人对每个位置的知觉是完全主观的。前者是“人如何做他的工作”,后者是“人如何看他的工作”,以至于“人如何从工作中看自己”。“生涯”定义了人如何在工作环境框架内“看”自己——可以从过去的成功或失败看,可以从现在的能力或才干看,也可以从未来进一步的计划看。因此人生的意义可以在生涯发展过程中得以彰显,得以完成;不仅是由于这个人做了什么大官(客观的职位),而且是由于这个人做了什么大事(主观的自我实现)。

#### 六、主动性:人是生涯的主动塑造者

“只有在个人寻求它的时候,它才存在”,这隐含着人是生涯的主动塑造者这层意义。前曾提及,“生涯”的原意是冒险、奋进。在个人生涯发展过程中,遗传条件、社会阶级、政策拟定,甚至机会因素,都会影响到个人的生涯发展。然而,过去二十年心理学的发展,已经将人的行为机制由被动的地位提升至主动的地位(Borgen, 1992)。换句话说,心理学发现人不是被动地受环境的制约,而是能主动地去思考、去计划,进而改变环境、创造环境。生涯可以主动塑造,主要透过生涯转换过程中的生涯决定来完成,详见第八章。

## 第二节 中国人的生涯概念

Career 目前中译为“生涯”，在中国人的概念中，除其本意外，它与“生计”、“志业”或“命运”等词所指陈之概念有些相通，但又不能全然画上等号。如果探讨这些常用名词的基本内涵，又都与“未来”有关。

中国人对未来的重视，可以从新生儿满周岁“抓周”的习俗中看出来。“抓周”的习俗源自江南，后来渐渐通行各地。北齐颜之推《颜氏家训》里有这样的记载：

“江南风俗，儿生一岁，为制新衣，盥浴装饰，男则用弓矢笔墨，女则用刀尺针缕，并加饮食之物及珍宝服玩，置之儿前，观其发意所取，以验贪廉愚智，名之为试儿，亲表聚集，致燕享焉。”（《颜氏家训·风操篇》）

试儿之时，亲表聚集，可见其典之隆。试儿用的盘子叫“辟盘”，“辟”系子生一岁之谓。家庭中的长者将试儿的用品放在竹条编的辟盘中，放在小孩的面前，任由抓取，由此来预卜其未来。《红楼梦》中贾宝玉抓周时什么都不要，只抓脂粉钗环，似乎命中注定一生在脂粉圈里打滚；野史有谓曹彬（宋人）“周辟日，左手提干戈，右手取俎豆，即其事也”。（释文莹，《玉壶野史》）

文字可以反映出一个民族的智慧经验。一个民族独特的文字，可以呈现出其独特的思维方式和生活方式。例如：“道”，英文只能译其音 tao；禅学的“悟”，英文只能译日文中文译的音：satori；“孝”乃中国人之重要伦常，英译 filial piety，系冷僻词；“风水”，英文取其音译 feng shui；“炒”系中国人美食的工夫，英译 stir fry，要用两个动词费力地来形容中国人最平常的烹饪方式。这表明这些汉字所反映出来的华人文化内涵，是英美语系民族所不曾经验的。同理，career 的中译之不易，似乎也蕴涵着类似的文化现象。欲了解中国人的生涯概念，有必要从意义相近的“生计”、“志业”或“命运”等词汇中，去探讨中国人的“生涯”内涵。

### 一、生涯与生计

古代中国人把“生涯”看成是“人生的极限”。庄子有谓：“吾生也有涯，而知也无涯。”原指人之形、性、愚、智、修、短，各有所极，道出了生命的极限，有生即有涯。南朝时期，陈国的沈炯在《乐府诗集》中的独酌谣也有类似的看法：“生涯本漫漫，神理暂超超。”这种对生命有其极限的解释，较强调其“时间性”的内涵。

中国文人从生活的体验中，又将“生涯”视为“生活”，或者更具体地定义在“生活的方式”这一个层次上。譬如：“杜门成白首，湖上寄生涯”（唐，刘长卿诗）；“非常之锡，乃益生涯”（北周，庾信，《庾山子集·谢赵王赉丝布等启》）；“谁能更拘束，烂醉是生涯”（唐，杜甫，《杜工部

草堂诗笺·杜位宅守岁》)；“正式番家无产业，弓矢是生涯”(元，马致远，《汉宫秋剧》，楔子)；又如“杀戮如同戏耍，抢夺便是生涯”(《醒世恒言》，三)。

从这些线索看来，中国人的生涯观不只有其时间性，亦有其空间性，大致可以粗分为两个层次：第一个层次是指“生活”，用以说明某一类市井小民的生活方式；就第二个层次看，生涯又指“生业”，谋生之业，也就是一个人用来谋生的事业之意，较通“生计”之义。

“生计”者，谋生之计也。陈书《姚察传》有云：“清洁自处，贷产每虚，或有劝营生计，笑而不答”。唐朝白居易《长庆集六二首夏诗》亦有：“料钱随月用，生计逐日营”之句。因此，中国传统社会将“生计”视为生存糊口的代名词，用以满足或维系最基本的需求。

## 二、生涯与志业

从前文看来，英文中 career 这一个概念，无论用中文词汇中的“生涯”或“生计”来表达，都不是很恰当；生涯的意思有过之，生计的意思又不及。

如果我们跳出沿用已久的“生涯”或“生计”本意，从 career 的原来意思去追溯类似的中文含义，较贴近的大概是“志向”或“志业”的意思。我们不妨从“志”这个字的内涵，去探求中国人的生涯概念。祖先用文字当作表达意思的工具，是将生活经验凝聚在文字的符号里。英文中可以由拉丁字根去追溯其原来的语意，同样的，从中文的字形里去探源，或许可以找到其深邃的底蕴。

从“志”这个字看，上为“士”，下为“心”。士人之心，是为志。传统的中国社会，将人民分为四类：“古者有四民：有士民，有商民，有农民，有工民”(《穀梁传》)。四民之中，各有所司：“凡习武者为士，肆力耕桑者为农，工作贸易者为工，屠沽兴贩者为商”(《唐六典三户部尚书》)。士是受到高度尊敬的，其主要生活内容是学道艺或习武。

在四民之中，儒家是采取二分法，依其职业的性质分类，“或劳心，或劳力，劳心者治人，劳力者治于人。治于人者食人，治人者食于人。天下之通义也”(《孟子·滕文公上》)。显然儒家是将“士”归于“劳心”、“治人”之阶层，“农、工、商”则划归“劳力”、“治于人”之阶层。

“士”这一个阶级要想治人，必须通过举荐或考试。在周朝，“凡士之有善，乡先论士之秀者升诸司徒，曰选士。司徒论选士之秀者而升诸学，曰俊士。俊士升而不征。亦曰造士。大乐正论造士之秀者升诸司马，曰进士，司马论定其材，使之任官”(教育大辞书，1974，科举条，p. 736)。任了官职的士，称为儒吏，是中国传统社会中“最受尊敬的角色”，几乎是中国每一个小孩子的“梦想”。(金耀基，1979，p. 71)

梦想是一种对未来的憧憬。这种成为儒吏的憧憬，对“农、工、商”阶层的百姓而言，几乎是海市蜃楼。因为由劳力阶级晋升到劳心阶级，必得“有志于学”，要彻底改变生活方式，从六德(知、仁、圣、义、忠、和)、六行(孝、友、睦、姻、任、恤)到六艺(礼、乐、射、御、书、数)，这对于

一般劳力阶级不是一件容易的事。即使是“士”这个阶级,想要到达“学而优则仕”的境地,必须在品德上有所历练,在学问上穷通经典,也非十年寒窗不可。

儒吏或仕是中国士人的生涯目标,这个目标自周朝以来是以通才为取向的,宋、明之后才见分化的趋势。在儒家的价值观里,君子是最高的价值标准,“君子不器”,君子不能拘束于一技一艺。因此中国士人的生涯观念是“反职业主义”的:

是以,中国人缺少一种“理性的专业化”心理,或缺少一种帕森斯(T. Parsons)所说的“工具取向”(instrumental orientation),绝对地走上了反专业化的道路上去,其结果是形成一种高度的“混合”(fused)的现象……严几道尝言:“中国帝王下至守宰,皆以其身兼天地君亲师之重责”。用社会学的词语来说每个“角色”都是高度“功能普化的”。(金耀基,1979,p.52)

因此,“士人之心”的含意,在儒家文化中“不仅无从事专精自然科学上一事一物之理想,并亦无人文界专门探求其一种智识与专门从事某一种事业之理想”(钱穆,1953,p.68)。这种通才取向的生涯观,是一种“具体又模糊”的生涯观:所谓“具体”是指士人可以在政府衙门中谋得一官半职,从此光宗耀祖,飞黄腾达;所谓“模糊”是指这个职位要求一个人必须是术德兼修、内圣外王的通才。

士人之心到宋朝才见分化。以宋朝的知识分子与士大夫为例,如范仲淹、欧阳修、王安石、苏东坡等人,这群儒吏上朝系位高权重的政治家,下朝则为文采飞扬的诗人或文学家。范仲淹的“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”是典型的儒家胸怀;而“酒入愁肠,化作相思泪”(《苏幕遮》)的范仲淹则是可以明目张胆地完成“从事某一种事业之理想”的。

由“士”这个阶级到达“仕”这个目标,必须透过科举。科举是中国文人鲤跃龙门的晋升之阶,天下之士皆视考试为入仕之正途。科举之制,肇自隋唐,汉惠帝取孝弟力田,汉武帝举贤良方正,尚有浓厚的人文气息。炀帝大业建进士科,取士一概以诗赋策论为主;明代科举所试之文曰四书义,通称制义,亦曰“八股”,则科举取士流于文字考据,渐行渐远,愈失其原始之微意,降至清朝,科举之毒较诸明尤甚。光绪三十一年,停科举,凡一千二百余年。一千二百余年的科举之弊,禁锢人心,断伤人才,“虽聪明奇特之士,亦不得不穷年……世子除帖括声韵外,茫然不知天地为何物”。(《教育大辞书》,1974,p.737)

这种完成个人志业的唯一途径,虽然禁锢才智,但所得者不只可实践一个人的理想与志向,而且与整个家族的荣耀,甚至与儒家所建构的核心“孝”紧密联结在一起。大势所趋,人人以得第为荣。是故,生涯荣显之道,以前是科举,现在则是高考、留学考试或研究生考试等。

因此,从“志业”这个中国人的生涯观来看,中国人的“士人之心”要能顺遂,其途径是狭窄

的,其路程是漫长的。面临众多不确定的因素,命乎?运乎?“命运之学”遂与“生涯之学”相伴而生。

### 三、生涯与命运

从抓周开始,中国人往后的生涯发展便在文化的大环境中与时推移。其命运如何,委实充满了变量。有一类变量是客观的,存在于个体之外的,称为“物理环境”,如身世、性别、家业、时局等;另一类变量是主观的,存在于个体之内的,称为“心理环境”,与“物理环境”有着紧密的互动关系。这两类变量决定了生涯的富贵或贫穷,其间的互动之学,中国人称之为“命学”。

在传统的中国社会中,命盘是算命术士所使用的工具,其历史可远溯至宋朝徐子平所著《渊海子平》、陈希宜所著《紫微斗数全书》(黄光国,1990)。排盘时除了必备性别、生辰八字(农历)外,另备一个空白命盘,在命盘十二空格右下角分别有十二地支,每人相同,不可变动。不论紫微斗数算命术,重点在于强调命盘中代表中国人生活空间的十二个命宫,是与国人的生活经验相通的。

中国人将生涯概念放在命盘的框架内检验,有两层含意:它是命定的,它也是可以自定的。所谓命定,一半由“命宫”中所描述的个人天赋条件所决定,属“先天的运势”;另一半由其他诸宫所决定,属“后天的运势”。所谓自定,是个人在命定的物理环境中,凭着主观的意志力,开创出适合于自我发挥的心理空间,也就是俗称的趋吉避凶之意。

命盘是中国人用来解释命与运的具体工具。命与运一直是中国人无论在治世或乱世,不分达官贵人或贩夫走卒,都感兴趣的话题。由于命运不可捉摸,命理之学也就充满了神秘的色彩。

当代人类学或心理治疗的观点对中国人的命运论另有较为务实的见解。李亦园对于“命”的看法是:“一部分的中国人相信,个人的命是由自己的生辰八字所决定,每个人都有其特殊的命;不但人有命,世界也有它的命,世界的命如果和某个人的命形成和谐的关系,该人就会有好运气。如果两者的关系不和谐,个人就会有歹运”(柯永河,1993, p. 396)。李氏为著名的人类学家,据他的观察,“运”乃是由两种“命”相互作用的结果:个人的“命”与大环境的“命”如果相适配,作用在个人就是好运,如果不和谐,作用在个人就是歹运。例如:一个大学毕业生申请美国某研究所,不幸被拒绝,他可能会委诸“运气太差”。而实际的状况可能是,他个人所拥有的条件(自己的命)与申请的系所要求的条件(环境的命)不合。

柯永河(1993)为著名临床心理学家,他对个人的“命”与时代的“命”“相配”而形成的“运”,有着以下独到的见解:

个人的命要和环境的命相配,必须依靠两个条件:其一是一个人必须有环境所需要的条件或“命”,其二是一个人必须要有和环境的命相配合的意愿。个人一生中是否有好运,就要看个人是否有计划性地经常经由进修、学习储存许多当时环境所需要的条件或命,以及

个人有没有意愿用自己的条件去配合环境。若缺乏有用条件又不愿意与环境相配合者,永远不会遇到好运……(柯永河,1993,p.405)

上述之命运观可以解释中国人一生当中的各种活动,从求学、升学、就业、结婚、生子、疾病,到死亡,无所不包。质言之,中国人的命运论至少蕴涵着两种和现代生涯心理学的观点相通的精神:其一,个人的“命”与大环境的“命”关系和谐会产生好“运”;生涯心理学亦强调个人特质与环境特质适配,会产生良好的生涯适应。其二,后天之命属“自定之命”,可以克服先天之命的“注定之命”;生涯心理学也认为生涯是可以主动塑造的,透过认知作用,个人是生涯的主导者与凝铸者。

#### 四、中国人生涯观的特色

由于找不到英文 career 的信、达、雅的中文译名,我们试着从相近的词汇中寻找中国人的生涯观。从“生涯”、“生计”、“志业”或“命运”等近似 career 的概念中观察,中国人的生涯观有以下几项特性,反映出千百年以来中国人的集体生涯意识:

##### (一) 以考试为晋身之阶

古时候中国人将科举视为人生最重要之生涯抉择,甚至引为人生最终之目标。一般学子在其生涯计划中只有“升学目标”,而无“求学目标”(张春兴,1983),青年人也把高考或考研视为最终的生涯目标。它的弊端使得社会及个人都忽视了考试以外多元化的生涯选择。

##### (二) 性别刻板印象

中国传统社会以家庭为单位,而由“齐家”到“平天下”是沿着父子关系这个主轴开展出去的。因此,抓周时“男则用弓矢笔墨,女则用刀尺针缕”,明显对男女生涯发展有不同的性别期待。此外,“男主外,女主内”的传统角色职能,也根深蒂固地影响到今日两性的生涯发展。

##### (三) 服从权威、循例重俗

在中国人的传统观念里,个人事业的成功,是为了显示出家族或祖上的余德。反之,为了维系家族的声望,必须子承父业,强调家族事业的世代相传。时至今日,仍有许多年轻人无法按自己的意志选择生涯方向;世代行医者,子女必须习医;世代从商者,子女必习商事。许多大企业的第二代、第三代继承者少有外人,可见一斑。

##### (四) 命定与自定

中国人的生涯之命是放在大环境的框架内发展,考虑生涯发展不能脱离和自己息息相通的成长环境。命盘中虽然注定了人的先天之命,但仍留有大量的回旋空间,让一个人配合环境的命,发展后天的自定之命。此种观点倒是和现代的生涯观相互应和,将在本章第四节详加阐述。



### 第三节 西方生涯辅导的发展简史

生涯辅导是一种人对人的服务,这种服务方式的出现,其基本条件是整个社会或文化成熟到具备了“对人的尊重”这个前提。生涯辅导涉及对人一生中志业发展的关照,充满了人文情怀。概览西方生涯辅导的发展史,或许能加强我们对生涯辅导本质的了解。

#### 一、工业革命的兴起

19世纪初的工业革命,戏剧化地改变了人类的工作环境与生活条件。机器的发明、工厂的兴起,吸引大批农民离开熟悉的土地,往陌生的都市区集中。然而,长时间过度与单调的劳动,以及都市中恶劣拥挤的生活条件,使得这些新兴劳工阶级苦不堪言。机器的步调支配了人的自主,工厂中缺乏人性的工业管理体系扼杀了人的生存尊严。一波波改革的浪潮迅速地席卷整个欧洲与美国。许多杰出的科学家开始将注意力转移到个别差异的研究上。

#### 二、人类能力的研究

在英国,高尔顿(Francis Galton)分别于1874年与1883年出版了两本有关人类能力的专著。在德国,冯特(Wilhelm Wundt)于1879年在莱比锡大学建立了第一个研究人类行为的实验室。在法国,比奈(Alfred Binet)与亨利(V. Henri)于1886年发表了有关心理测量概念的文章(引自Borow, 1964)。在美国,霍尔(G. Stanley Hall)于1883年也建立了一个心理实验室,专门研究儿童的身心特征。1890年,卡特尔(James Catell)首度发表论文,宣称可以用心理测验作为评量个别差异的工具。教育家杜威(John Dewey)的教育改革,也开始强调重视个体的动机、兴趣与发展。

#### 三、职业辅导的萌芽

这些学者的先驱性研究,重新开启了世人对“人”这个独立个体的重视。而将理论付诸实施者,是有“职业辅导之父”之称的富兰克·帕森斯(Frank Parsons)。帕森斯是一个毕业于康奈尔大学的工程师,热衷于社会改革。他曾在公立学校教过数学、历史、法文;也当过铁路工程师;还通过律师考试,在波士顿大学法律系教过书。他在1908年1月13日成立了波士顿职业局(Boston Vocation Bureau),这不仅是其事业生涯的转折点,也开启了生涯辅导的先河。

当年的5月1日,帕森斯发表了一篇日后对生涯辅导运动有深远影响的演讲。他详细说明了他如何以系统的步骤,辅导将近80名前来职业局要求协助的男女求职者。帕森斯在1908年9月26日与世长辞。来年5月,出版了第一本职业辅导的专著:《选择职业》(Choosing A Vocation),总结了他在职业局如流星般短暂而璀璨的事业(Picchioni & Bonk, 1983)。他对生涯辅导运动最重要的贡献之一,是建立了帮助个体选择生涯的概念架构。这个概念架构也