

澳門大學教育學院教授 金樹人

國立台灣師範大學復健諮商研究所教授 林幸台

推薦

成人生涯發展

概念、議題及實務

Spencer G. Niles——主編

蕭 文——校閱

彭慧玲、蔣美華、林月順——譯

Adult Career Development :
Concepts, Issues and Practices



心理出版社

**Adult Career Development:
Concepts, Issues and Practices**

成 人 生 涯 發 展

概念、議題
及實務

- Spencer G. Niles 主編
- 蕭文 校閱
- 彭慧玲、蔣美華、
林月順 譯

成人生涯發展——概念、議題及實務 / Spencer G.

Niles 主編；彭慧玲，蔣美華，林月順譯。

--初版-- 臺北市：心理，2009.11

面；公分--（輔導諮商系列；21085）

含參考書目

譯自：Adult career development：concepts,
issues and practices

ISBN 978-986-191-312-4（平裝）

1. 職場 2. 生涯規劃

494.35

98017715

輔導諮商系列 21085

成人生涯發展——概念、議題及實務

主 編：Spencer G. Niles

校閱者：蕭文

譯 者：彭慧玲、蔣美華、林月順

執行編輯：林汝穎

總編輯：林敬堯

發行人：洪有義

出版者：心理出版社股份有限公司

地 址：台北市大安區和平東路一段180號7樓

電 話：(02) 23671490

傳 真：(02) 23671457

郵撥帳號：19293172 心理出版社股份有限公司

網 址：<http://www.psy.com.tw>

電子信箱：psychoco@ms15.hinet.net

駐美代表：Lisa Wu (Tel: 973 546-5845)

排 版 者：臻圖打字印刷有限公司

印 刷 者：東繡彩色印刷有限公司

初版一刷：2009年11月

I S B N：978-986-191-312-4

定 價：新台幣520元

■ 有著作權・侵害必究 ■

【本書獲有原出版者全球繁體中文版出版發行獨家授權】

Adult Career Development

Concepts, Issues and Practices

Third Edition

Edited by: Spencer G. Niles

©Copyright 2002 by the National Career Development Association

No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted by any form or by any means, electronic, mechanical, or photocopying, recording, or otherwise, without the prior permission of the National Career Development Association.

©2009 by Psychological Publishing Co., Ltd.

主編者簡介

Spencer G. Niles

經歷：《諮商與發展》（*Journal of Counseling and Development*）雜誌編輯

全國生涯發展協會（National Career Development Association, NCDA）主席及公共政策研究中心負責人

美國賓州州立大學（Pennsylvania State University）教授兼系主任

專長：諮商員教育、諮商心理學及復健諮商

其他：榮獲 2007 年 NCDA 傑出成就獎

2005 至 2006 年擔任 NCDA 北大西洋地區理事

2004 至 2005 年擔任 NCDA 理事長

多篇專題論文的作者及共同執筆者

生涯發展與公共政策研究中心（Center for the Study of Career Development and Public Policy）共同召集人

通訊地址：327 Cedar Building

Penn State University

University Park, PA 16802

校閱者簡介

蕭文

學歷：美國密蘇里大學諮商心理學博士

現職：國立暨南國際大學輔導與諮商研究所所長
國立暨南國際大學教務長

經歷：中國輔導學會理事長
國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授、系主任

譯者簡介

戴慧玲（負責第 11 至 15 章之翻譯）

學歷：美國賓州州立大學諮商員教育博士

美國威斯康辛大學（University of Wisconsin-River Falls）輔導碩士

現職：國立台北商業技術學院財務金融系教授

國立台北商業技術學院兼任學生輔導中心諮商心理師與諮商實習生督導

經歷：國立台北商業技術學院學生輔導中心主任

國立暨南國際大學輔導與諮商研究所兼任教授

國立台灣師範大學復健諮商研究所兼任教授

國立彰化師範大學復健諮商研究所兼任教授

蔣美華（負責第 1 至 5、16 至 22 章之翻譯）

學歷：國立彰化師範大學輔導與諮商研究所教學碩士

現職：台北市立聯合醫院中正區社區門診諮商心理師

台北縣市中小學到校服務諮商心理師

國立台北商業技術學院學生輔導中心諮商心理師兼諮商實習生督導

經歷：台北市立聯合醫院萬華區社區門診諮商心理師

東南科技大學兼任健康心理學講師

高中、大專輔導老師

林月順（負責第 6 至 10 章之翻譯）

學歷：國立政治大學心理學學士

現職：國立台北商業技術學院財務金融系助教

經歷：國立台北商業專科學校代理學生輔導中心主任

開南商工兼任輔導老師

致 中文版讀者序

2009 年，大多數的成人正經驗到：自己生命中複雜多元化、多樣貌職涯發展就業市場的挑戰，更多人面臨到整個產業勞動力結構變遷的衝擊；加上電腦科技的進步，早已取代了部分工作，許多行業可能甚至不久就會消失。所以，終生學習變成了所有成人一生中必要的責任也是義務。當下，幾乎所有的上班族，都會在生涯發展的某個階段或關鍵時刻，出現必要的工作轉換與調適；而雙生涯夫妻也得更努力取得工作與家庭的平衡。面對這些全球性的劇變，生涯輔導理論專家們，正奮力地在當今的社會環境脈絡中，透過不同當事人的生涯敘說，企圖整合出更適切的職涯論述與意義；而從事生涯實務工作者，更努力從當事人所切身關切的生涯議題上，去找到更適切、有效的實務策略與方法。本書每章的作者，對當代上班族所經驗到的相關工作議題，均提出不同的創新理論、模式，並針對不同族群當事人所經驗到的特定議題，提出實務性的創新策略及不同的因應方式。我很榮幸有機會與所有參與作者一起完成這本書，希望所有輔導領域的讀者們能親身體驗本書的價值，並將本書列為手邊的重要資源與專業圖書之一。

Today, adults experience multiple challenges in their career development. Contingent work forces characterize the work experience for many. Others find their jobs replaced by technology or eliminated altogether. Lifelong learning is a necessity for all and nearly all working adults change their jobs at some point in their working lives. Dual-career couples strive to balance work and family responsibilities. Career theorists struggle to provide descriptions of career processes that are relevant for the current context. Career practitioners seek more effective ways to address their client's career concerns. This book provides some relief to those experiencing such challenges. The chapter authors offer innovative theories, mod-

els, and practices that address contemporary issues workers experience. They propose strategies that creatively address career counseling client concerns. They provide sensitive solutions to specific issues experienced by diverse clients. I am honored to be associated with these authors and hope that the readers find this book to be a valuable addition to their professional libraries.

Spencer G. Niles

序言

全國生涯發展協會（NCDA）很榮幸能推出原文書第三版的《成人生涯發展——概念、議題及實務》。Spencer G. Niles 深知這些作者們在成人生涯發展領域都能提出最具人性思維，且合乎當前趨勢的理論和實務。

隨著世界的迅速變動，人們的生活深受影響，有關於成人生涯發展重要性的認識，在過去幾十年中也有所加深。科技的改變帶來了新的職業，並改革了現有的職業。當前的工作世界已不斷重塑所有成人的工作生活，為某些人帶來經濟的改變與機會，也造成另外一些人生活上的困境。更好的健康生活知識及醫學的進步，延長了我們的壽命，同時許多人對於工作的意義及下半輩子的收入，產生了新的疑慮。

改變是持續的，所以我們必須專注去因應這些改變將如何影響我們當事人的生涯。NCDA 出版本書，以協助合格的諮商輔導員及其他生涯發展專業人員，提供能掌握的訊息與暢通情報的服務，給這些正面臨生活挑戰和機會的成人們。

協會在此表達對 Spencer G. Niles 及所有作者們的感謝，因為他們貢獻了這麼重要的一本書。透過他們的努力及付出，使得這部資源得以問世。我們相信，您將會感激從本書中所獲得的知識。

Roger Lambert

NCDA 理事長（2001-2002）

致謝

非常感謝全國生涯發展協會董事會以及執行董事 Deneen Pennington 對本書出版計畫的大力支持。Carri Hoffman 提供了優秀的編輯專業，並且主導了本書最終版本的完成。本人非常感謝 Carri 在此計畫上的努力，也非常感謝各章的作者對本書所付出的時間及心力，能與作者群交流分享是本人的榮幸，他們優質的著作以及對專業的執著，是啟迪人心的。

一如往常，我要感謝我的家人（Hugh、Polly、Kathy、Jenny、Jonathan、Susan 和 Sandra）教導著我，其實生涯發展就發生在整個生命發展的脈絡中。

對於讀者，本人誠摯地希望，在有生之年當你正奮力思考如何運用此寶貴資源協助人時，本書能助你一臂之力。

Spencer G. Niles

賓州州立大學

推薦序——金序

生涯的問題，原來就是一個相當複雜的問題；而成人的生涯問題，經緯萬端，處理起來更是困難無比。從時間的縱深觀之，成人經歷了生命發展的關鍵三分之一甚或二分之一，歷經出生、成長、學習與探索的幾個關鍵階段，生涯的選擇與安置揉合了生命前期的經驗，從生澀到老練，涉世已深。從空間的廣袤觀之，生命角色從單純的學生、友朋進入到夫妻、父母，生涯發展不是在真空中運作，各種角色與任務糾結纏繞，盤根錯節。生涯決定無法從自我一個角度單純的考量，而是觸一髮而動全身。歷經人生之風霜，當生涯的困境浮現，整個問題已然不是我們看到的冰山一角，而是一個難以撼動，冷冽而又堅固的龐然巨物。

2008年，前所未有的金融海嘯席捲全世界，各國政府除了卯勁於經濟與金融的措施外，也緊緊盯住節節攀升的失業率。失業率是一個社會安定與否的重要指標，一個安定的工作也是一個人維持自身價值的重要護身符。然而，當一個成人在考慮：「下一步該怎麼走」的時候，不只是一個職務移動的問題，而是一個對生命安置的重要提問。1946年的諾貝爾文學獎得主赫曼赫塞（Hermann Hesse）中年對自己提出這個問題時，足足花了十年的光陰（1916-1926），在心理分析大師容格（Carl Jung）和他學生的協助下，才能邁出下一步。

成年人跨出生命的下一步，得搬開許多阻擋在前面的石頭。生涯諮商人員所面對的挑戰，因此既艱且鉅。本書是一本值得我們放在案頭的參考手冊。每一篇文章的作者，都是美國生涯輔導界知名的學者；原書從一版到三版，他們陸續將成人生涯發展最新的概念、議題與實務，毫無保留的呈現出來。雖然，這些作者的視野與經驗是美式的，他們撰寫的面向是美國的國情，讀者是美國的生涯諮商人員，而文字背後所要傳達的概念與議題，是跨越文化與族群的。特別值得我們注意的是第四篇與第五篇，這兩篇針對多元族群與多元場合的生涯服務，提出了許多寶貴的看法，這是華

人世界過去較少關注，而未來又不得不正視的。

撰寫本文期間，得知生涯發展理論一代學者何倫（John Holland）辭世的消息。他所提出的六角型生涯類型理論，以及發展出來的量表，不僅在海峽兩岸，乃至世界各國都廣為流傳；造福蒼生，不知凡幾。哲人其萎，典範猶存。謹藉本書一角，表達我們的追思與懷念。

金樹人

謹識於澳門大學

推薦序——林序

全球性的金融海嘯，不斷飆升的失業率正席捲而來，直接衝擊著世界各地升斗小民傳統安穩的生活。從 20 幾歲的年輕人到 50 多歲的中高階主管，無一倖免，都承受著工作不保的壓力。失業潮更遍及各行各業，根據調查，有高達七成的民眾擔心自己或家人會被裁員或失業，焦慮孩子能否順利上大學？恐懼自己未來能否有尊嚴和安然的退休？這一連串貫穿成人階段的生命或生涯困境與危機的提問，表面上最關心的是眼前的世界性經濟蕭條問題，但就長遠眼光而言，成人們已遭逢整個生命歷程中生存與生計的隱憂，影響的不僅是個人生涯問題，更撼動多數家庭與整個社會的安定與發展，也牽動著一個國家未來的競爭力。

固然景氣低迷深不可測，踩不到底看不見方向，但是現階段上班族要如何面對這前所未有的危機？失業族要如何自處、排遣、等待東山再起？而各企業、組織、機關裁員後，又要用怎樣的人力佈局來走過風暴？而政府機關呢？祭出如此多元多樣化的經濟振興方案、就業方案及職訓計畫方案，真的能度過危機，走過風暴嗎？《成人生涯發展》一書的出版，正見證著經濟蕭條景氣低迷時代的意義性。本書譯者之一彭慧玲教授，於 2006 年參加芝加哥 NCDA 國際會議，與作者 Dr. Spencer G. Niles 談及台灣目前生涯發展狀況，發現書中內容有關當前成人生涯關注的趨勢概念、多元理論與多元文化對象、多元場域的實務相關方案極適合華人社會，尤其是台灣變動多元的新移民社會，例如：Dr. Edwin L. Herr 提到「生涯不再是線性發展」的概念，「成人生涯發展，不再是努力工作與忠於老闆就能保住工作」；強調成人應「為生活而工作」，而非「為工作而生活」，應看重「終生學習」，並追求「個人與專業成長」的生活方式；而且改變是持續的，挑戰是永遠的，個人如何因應，以及思考靈性與工作的關係。

果真，也許台灣一直處在經濟持續成長中，就像溫水煮青蛙一樣，在不知不覺中喪失很多危機意識，整個社會也扭曲了成功的定義與生命生存

的價值與意義。托爾斯泰在《伊凡·伊列區之死》探討一個問題：「人一生中真正值得去追求的究竟是些什麼？」也許最壞的時代，也是最好的時代，不景氣更是價值重建的最好時機。有人說：失業潮是價值觀扭曲的產物，現在很多成人第一次面對工作不保與生活驟變，不知所措的孤單、焦慮、惶恐、無助隨之而來，被迫停下紛亂的腳步，開始思索自己的生活工作與興趣的關係，連結家人與朋友忽略已久的親情，重新思考工作的意義，開始找尋自己生命的節奏，企圖重整自己的生命舞台，誰說黑暗不是一種力量，逆境不是另類祝福，只看個人如何詮釋。

身為生涯諮商人員，在面對景氣急凍與職場寒冬中，更需要本書各章節重視個人的內省、直覺與體驗性知識的人文關懷與省思的智慧，及肯定身、心、靈的全人發展精神，協助人性中「自我發現」與「自我實現」的潛能茁壯。書中對多元族群社會改革的倡導（advocate）與組織、企業、社區或政府合作增加就業能力及改善職場壓力，及與社福體系合作協助新移民生活和就業安置，與各大專院校及高中職的教育體系，都有很棒的概念及生涯關注議題與協助方案範例，提供參考。

本書譯者均具生涯輔導的研究背景與豐富的學校及社區生涯實務經驗，兼顧原文專有名詞意涵，用字遣詞流暢易讀，非常適合諮商輔導、社區諮商與復健諮商相關系所的「生涯輔導專題」教科書或參考用書。希望本書的出版，在學術界或實務方面，都能針對整個社會失業率的高漲及成人的就業需求現狀，有所助益；也能推動國家對整個產業就業相關政策的實施與政策的整合規劃。更期許本書，能帶動「成人生涯發展」相關的理論與實務結合的研究，及成人生涯發展歷程諮商與輔導的行動方案，進而影響國內與所有華人地區的成人生涯發展。

林章台

謹識於國立台灣師範大學
復健諮商研究所

校閱者序

我從來沒有想到我會把一本生涯諮商的書閱讀完。以前，對生涯諮商的了解是有限的，或是只有在某些研究中需要把生涯諮商作為研究的一部分時，我才會很勉強的去閱讀相關的文獻。儘管我個人對諮商專業的研究有高度熱忱，可是生涯諮商絕不是我的領域。

這本彭慧玲教授所引進的生涯諮商論著，從第一章第一段開始，就深深的吸引我，我花了一個多禮拜的時間把全書的每一個字都讀了一遍，期間我數度拿起電話與好朋友分享這本書的所有精華。

本書是以全球視野的角度，將近十年來因社會變遷、網際網路的興起、工作條件的轉變、雇主與員工關係的改變，乃至人們對工作定義的再詮釋，加上多元族群對生涯發展的需求，一一納入本書討論的範圍。本書突破了過去傳統生涯諮商的觀點，強調生涯諮商與一個人對內在自我的認知與掌握，例如性向與興趣，但更強調個人的生涯發展必須考量個人的動機、價值感與投入程度，而這一切又必須以社會脈絡的發展為前提。了解了這些，我終於了解以前生涯諮商為什麼不是那麼吸引我，因為人的一生發展本來就是不可預測的啊！

這是一本非常棒的書，它不只是生涯諮商，其他諮商領域如社區諮商、成人諮商、女性諮商、老人諮商、企業諮商的論題都包括其中，值得大家一起來閱讀。

蕭文

2009年8月13日

譯者序

在 21 世紀的當下，我們正經歷一場世界性的個人生活及生存的變革。尤其是網際網路通訊系統的興起、國際關係及社會形式複雜的挑戰，導致全球經濟變動加劇、產業合併重整及工作就業性質的改變；面對全球化的金融海嘯、經濟蕭條及失業率飆升，所衍生出來的職場競爭、各項專業知識與技能的日新月異，及瞬間汰舊換新的科技趨勢下，無界限生涯（boundless career）早已登場；而過去在生涯諮商輔導中，由個人特質因素所主導的「人境適配理論」，也就是個人在生命早期所做從一而終的「線性生涯決定」，現在已被複雜多變的「環境脈絡式生涯」所取代。

所以個人「積極的不確定」與「計畫中的偶然」，這兩種以矛盾及不確定性為重點的新生涯決策思考模式，似乎更能幫助成人面對未來的不穩定及複雜的改變；它鼓勵我們「學習與矛盾共處，肯定不確定性的正面特性」，並且「不要懼怕改變與迎向挑戰」。本書所定義的成人「Adult」，在生理年齡上指 25 歲以後，但在精神層面而言，是完全沒有年齡的限制。

此《成人生涯發展——概念、議題及實務》一書，是全國生涯發展協會（NCDA）出版，集合全美生涯菁英教授所編著，由當前最受關切的生涯議題談起，針對不同族群（同性戀、有色人種、身心障礙、成人學生、熟年員工……）及不同場合（組織、社區等）；整合各種社會學習理論、生涯決策理論及各學派諮商理論，並且在不同需求的當事人身上，示範不同計畫方案實例；也教我們如何對實務設計方案的執行，做計畫成效的評量，最後闡述未來社會所面臨的生涯挑戰。其中更多新穎實務的生涯理念，如：靈性與工作的密切關係，有深入的個人自我覺察檢視與靈性的自我成長建構。

現今很多人到了中年，功成名就什麼都有了，但總覺得不對勁，就是不開心、不快樂，不知道自己這一切都是為了什麼？更不知道自己活著是為了什麼？到底怎樣的生涯發展，才是成功而有意義的呢？反思過去在理