

筆尖下的生命行旅：生涯與自我書寫的碰撞

撰文／楊郁婷

每當談到生涯，便忍不住眉頭一皺，排山倒海的煩惱與迷茫感湧入腦海。

「我是誰？」、「我想要往何處去？」、「我能去到哪裡？」、「我要如何到達？」，接二連三的問題每每都逼得人放棄作答，於是生涯就像低空飛過的選修科考卷，只求 all pass，不求甚解。

自我探索是生涯的地基

知己知彼，百戰不殆，面對生涯的種種困惑，很多時候是源自對自我了解乃至自我認同不足的緣故。生涯規劃的最終目標，就是活出自己最舒服的樣子，那到底什麼是自己最舒服的樣子呢？

- 一、對個人了解：個性、好惡、興趣、能力和價值觀等等，對自己的了解是來自日常生活中的留意與覺察，以及事後的反思和統整。
- 二、對環境的了解：外在所處的環境，譬如家庭、學校和社會等。環境會很大部分地直接或間接影響一個人，可能是強制性的（如制度），也可能是潛移默化的（如家庭教育、社會氛圍與文化）。
- 三、對個人與環境間互動影響的了解：人會塑造環境，環境也會塑造人，當我們了解外在與內在是如何相互影響，便能從中看見我們與環境間的「互動關係」。譬如什麼在無形中影響了我們，將我們塑造成現在的模樣？

一個跟自己重新 Say Hi! 的旅程

若以一本書比喻生涯，「你」是作者也是主角，「生命的各大事件」是故事章節，「生活環境」是故事背景，「人生機緣」是劇情跌宕起伏，「生命核心意義」是故事宗旨。

在敘事取向生涯諮商的觀點中，生涯的建構是一個重組「生命故事」並發展「自我認同」的過程，以 Erikson 發展階段理論來看，大學生正好是處於自我認同對認同混淆（identity vs. identity confusion）的時期。在這個時期，我們會發現過去許多經驗與現實的要求都有不適當跟不足的地方，我們嘗試拋棄過往不適用的經驗，試圖補足現在發現不足之處——一方面既要重新評估自己，另一方面又要把過去認同的經驗重新放在一個新的自我形象

下重新統合成一個完整的整體（金樹人，1997）。在這樣的階段中，「回顧」、「覺察」與「統整」便是一條通往自我了解的漫長、但也最為便捷的道路。

書寫，在繁花盛開的生涯路上

書寫是一種很好的回顧、統整與覺察的工具，只要一隻筆，一本小冊子，你就可以透過文字向自我探詢，我們得以尋找潛藏於內心深處的聲音與力量，且經由文本的記錄，提供給我們重寫、修改和反覆閱讀的可能，讓我們能在不同的時刻賦予它不同的意義。此外，書寫的形式自由，時間、空間均可自行控制，是一種可以「帶回家」自助使用的自我療癒、自我覺察小幫手。

★透過書寫我們可以：

- 一、抒發情緒
- 二、向內與自我對話
- 三、提供豐富的聯想素材
- 四、重新理解現在的處境與狀態
- 五、了解是什麼形成了現在的處境與狀態
- 六、看見平常容易忽略的細節及自我的不同面向
- 七、看見一連串平凡事件背後的意義與價值

與自我的對話——自我書寫

書寫有千千百百種，該怎麼寫？用什麼方式寫？我們可以參考以下的幾種方式進行。

一、生命故事線

透過生命線的繪製(如右圖)，我們可以快速回顧並統整一路走來的重要事件以及對自己的意義，而反覆繪製新的生命線，也讓我們看見生命故事從粗到細、從表淺到深層、從單一事件到核心意義價值的來回激盪（黃素菲，2016）。



二、自傳

自傳核心意義是關於「個人如何成長」或「自我如何演變」的故事。在自傳的書寫中，我們會以時間軸統合各個階段中不同的生命故事，在書寫時，我們與文本中的自我會交互影響，在敘說中賦予過去事件的新的意義，重新構築對於自我的看法（楊郁婷，

2018)。

三、自由書寫

自由書寫是一種自由不拘的書寫形式，書寫方式是在「固定時間內」，「筆不中斷」、「文不修改」，快速擷取當下流經腦中的各種感覺與想法，將之動筆書寫成文字。它的目的在於打破我們慣用的理性控制思考模式，幫助我們順利寫出內心深層的感受與狀態，讓我們聽見更多不同的內在聲音。

四、心理位移書寫

心理位移書寫為金樹人教授所創，書寫時，依據我、你、他的順序依序書寫同一情緒經驗事件，依靠三種位格變換的書寫方式調控心理距離。在過程中，我們與情緒事件的距離會逐漸被拉開，進而達到抒發、沉澱、整理、反思的療癒歷程。

生涯探索是一生的功課，隨著對自我的深入了解，我們對未來該如何往前，也會漸漸撥雲見日，在旅程中看見新的路徑！

參考資料

金樹人 (1997)。生涯諮商與輔導。臺北市：東華。

黃素菲 (2016)。後現代的幸福生涯觀：變與不變的生涯理論與生涯諮商之整合模型。**教育實踐與研究**，2，137-172。

楊郁婷 (2018)。書寫於治療中的開展—理論與實務工作的應用統整。**諮商與輔導**，387，28-32。

