

# 德性存在：e 世代的生涯籌畫

張書渝

## 一、變易的力量

這套教材根基於德性存在生涯模式，以易經的智慧為核心，統整了西方的重要生涯理論，由劉淑慧及其所帶領的國立彰化師範大學華人生涯研究中心所研發。

自古以來，滄海桑田幾經變更。變化，是唯一不變的道理。特別是在倏忽萬變的現代社會，上一代所信奉的價值觀和文化到下一代即面臨挑戰、甚至推翻，沒有一條絕對正確的道路可遵循，令人容易徬徨迷失、無所適從，幸好有老祖宗留下的智慧點亮一盞明燈。易經中最為人所知的太極圖，陰陽交融，黑白相生，展現出圓融和諧、兼容並蓄，而不是非此即彼，二分對立，特別適用於多元萬象的現代社會。

## 二、生涯是辯證的

易經的智慧運用在生涯，可以分別從 What(為何而活)與 How(如何而活)兩方面來看：

	What(為何而活)	How(如何而活)
陰	安身	悅納
陽	立命	掌控

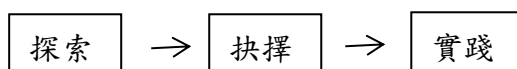
德性存在生涯模式

- (一) What(為何而活)：你想過怎樣的人生，會讓你感到快樂、充實、有意義？易經談「安身」與「立命」。「安身」是「現實」，我們要認識這個世界的運作規則、了解他人的期待，才能在社會找到自己的一席之地，建立安穩的生活。「立命」是理想，我們要探索自己的生命熱情，傾聽內在的聲音，才能找到前進的動力，實現嚮往的人生。「安身」就像一個人的腳，讓人穩穩站在地上。「立命」就像一個人的心，驅動前進的方向。兩者相輔相成，沒有「安身」，我們的理想不切實際，難以落實。沒有「立命」，我們只是為生活奔忙，卻不知為何而活。因此這份教材將引導學員與真實世界連結，立足世界；與自己連結，活出自己。
- (二) How(如何而活)：你用什麼方法或策略來活出你想要的人生？你習慣事先規劃，還是隨機應變？易經談「掌控」與「悅納」，「掌控」是理性的、周密的，聚焦於目標或問題、分析情勢、擬訂計畫、調動資源，強調按部就班、穩扎穩打。「悅納」是創意的、開放的，不拘泥於既定路線、跳脫框架、從多方角度詮釋事情、創造新的機會，強調保持彈性、多元開放。「掌

控」與「悅納」缺一不可，沒有「掌控」，我們無法具體籌劃與落實我們的目標，無法儲備與累積我們的資產。沒有「悅納」，我們會自我設限、不知變通，受限於有限的選擇，被不斷變動的現代社會淘汰。因此這份教材將訓練學員靈活應用「掌控」與「悅納」兩種策略，為了開創務實又理想的生涯，提前準備，適時調整。

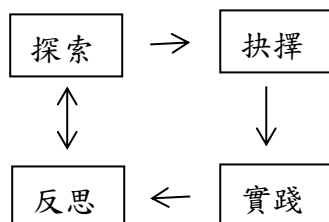
### 三、生涯是循環的

傳統的生涯輔導是從探索到抉擇再到實踐逐步往前的單行道。以人與環境相互契合為目標做出最佳抉擇，然後實際行動。這是一個問題解決的歷程，引導一個人做出生涯抉擇、解決生涯困擾即完成任務。



傳統生涯輔導模式歷程

德性存在諮商模式則是循環的觀點，從認識自己和環境出發，形成一個暫時性或階段性的決定，實際執行從做中體驗，反思行動的過程與結果，對自己和環境形成更深一層的認識，新的認識促進新的循環。我們會發現，無論事先計畫再周詳，資料蒐集再豐富，實際接觸後仍會發現和預想有很大的落差。我們的想法與觀點並非一成不變，而是不斷建構、解構、重新建構。這是一個活著的歷程，不斷調整與嘗試，嘗試與調整，生生不息。這份教材將訓練學員在生活中實踐，在實踐中反思，不斷循環、累積、深入。



德性存在諮商模式歷程

### 四、生涯是活出來的

生涯不能只是空想或空談，生涯是活出來的，貫穿過去、現在、未來，是不斷演進的過程。我們立足於現在，透過詮釋過去經驗和展望未來理想，形塑了獨特的自我認同，延伸成一條只有自己能走的道路。

以下從統整過去和預演未來兩方向來看：

- (一) 統整過去：我們用客觀的量化測驗來認識自己時，測驗結果帶來的是抽象、疏遠的概念，唯有和自身經驗連結，我們才能真正了解這些概念在自己真實生命經驗中的意義。我們的過去是珍貴的寶庫，除了從和他人互動中累積而來的對這個世界的認識，還裝滿豐富的個人經驗，有讓人談到就眼睛發亮的光榮時刻、有一想起就心頭髮熱的幸福時刻、有克服挑戰累積資產的時刻、有在困境中努力支撐的時刻，這些活生生的經驗可能片段、零散、

被忽略或遺忘，透過幻遊、藝術創作、敘說等體驗活動召回片段，讓經驗說話，發掘出個人的獨特生活樣貌、組織成具獨特個人意義的故事，這些故事可以產生巨大的共鳴和長遠的迴響，因為其中蘊含的力量並非來自外在或未來，而是個人已經在這個世界上活出來的可能性。

(二) 預演未來：我們透過創造活動預演理想的未來生涯圖像，栩栩如生的未來圖想，蘊含著希望與力量，吸引我們去活出新的可能性。當然，夢想不能停留在編織，未來由無數個當下所構成。我們不是觀眾，被動等待好戲開場。我們是導演，執導自己的人生。我們不只要預演未來，還要預備未來。除了培養技能和累積知識，也要引入生活裡的各種經驗，透過模擬演練、打工、實習、把握生活中各種體驗未來的機會，接觸世界的真實樣貌，讓發現與想像在實踐中核對、統整，讓現在與未來在行動中來回對話，讓理想生涯圖像更加鮮明、寫實、清晰，因為未來不在遙遠的以後，而在當下活出來的每個創造中。

(三) 投入現在：夢想不能只停留在編織，我們真正能夠掌握的是每個轉眼即逝的當下，過去和未來都只能在當下被召喚與活出。我們不是觀眾，不能總被動等待好戲開場；我們是導演，執導自己的人生。我們不只要預演未來，還要在此時此地就投入未來，透過學習、模擬演練、打工、實習、培養技能、累積知識。藉由在真實世界中的各種實踐，讓過去、現在、未來在行動中來回對話，讓理想生涯圖像更加鮮明、寫實、清晰。畢竟，未來不在遙遠的以後，而在當下活出來的每個創造中。

## 五、教材架構

### (一) 架構簡介

生涯藏寶庫		
介紹課程理念和架構及生涯的基本概念，幫助掌握教材，有效學習這門課。		
	<b>創造生涯願景</b> (安身以和+立命以德)	<b>落實籌畫策略</b> (掌控落實+悅納變通)
<b>發展自己</b>	<b>定位自己</b>	<b>提升自己</b>
	透過量化測驗和質性體驗活動來認識自己的熱情和才幹，找出自己的人生使命和生命主題。	認識學系課程地圖及各種學習資源，練習做自己的教育部長，掌握學習的主動性，規劃學涯，培養才幹增加自己日後的競爭力。
<b>準備職涯</b>	<b>探索職業</b>	<b>掌握職場</b>
	1. 透過蒐集客觀資訊和訪談生涯典範深入具體認識職業的多元面向和學職發展的經驗。藉由了解工作所需條件，作為學	1. 學習履歷撰寫和模擬面試，增加求職競爭力。 2. 認識職場倫理與權益，培養跨界文化敏感性，做好學職轉

	涯規畫之依據。 2. 透過發展服務學習計畫，從實作中學習，並興發社會情懷貢獻社會。	換的準備，適應職場。
<b>活出生涯</b>	<b>打造願景</b>	<b>活出生涯</b>
	透過體驗活動勾勒未來美滿人生和夢想工作，興發圓夢的熱情與動力。	透過體驗活動練習各種籌劃策略，學習因應挑戰的方法，培養開放的心面對變動。

(二) 單元架構

生涯藏寶庫		
1. 洞悉變的力量 (生涯理念導論) 2. 隨身可用的生涯字典 3. 無處不在的資訊寶藏		
	<b>創造生涯願景</b> (安身以和+立命以德)	<b>落實籌畫策略</b> (掌控落實+悅納變通)
<b>發展自己</b>	<b>定位自己</b>	<b>提升自己</b>
	4. 勾勒精彩的生命意義(生命主題+以終為始) 5. 發掘熱騰騰的活力源頭(志趣熱情) 6. 盤點才幹資產(專業職能) 7. 準備成為優秀的工作人(共通職能)	8. 做自己的教育部長(規劃學習+系所核心能力+系所課程地圖)
<b>準備職涯</b>	<b>探索職涯</b>	<b>掌握職場</b>
	9. 從多角度透視職涯(職業關鍵面向+人物訪談)	10. 設計最佳自我推薦(履歷+面試) 11. 看透職場百態就自在(職場社會化+打造品格1)
<b>活出生涯</b>	<b>打造願景</b>	<b>活出理想</b>
	12. 開創未來工作 13. 統整理想與現實 14. 打造個人品牌(照亮社會+打造品格2)	15. 籌劃現實中的夢想藍圖(開展風格+籌畫圓夢+生活實驗) 16. 歡喜迎接生涯中的千變萬化(悅納變通) 17. 轉念就把衝突變成突破契機(第三選擇/統合綜效) 18. 讓生命複利遞增的時間管理(要事第一+超越拖延)