

聽天由命中的安身立命：現代教師生涯鬱悶的百憂解

金樹人
臺灣師大心輔系教授

「無爲其所不爲，無欲其所不欲，如此而已。」《孟子，盡心》

小駱駝的疑惑

人會憂鬱，聽獸醫說關在動物園的動物也會憂鬱；不同的動物有不同的外顯特徵，例如大象的憂鬱是不斷搖頭晃腦，左晃右晃的。在網路上流傳這麼一個故事。有一隻極爲憂鬱的小駱駝，經常無言的看著遠方。有一天，連著丟了幾個問題給長久以來也不怎麼快樂的老駱駝：

「老爹，我們駱駝的背上爲什麼要有駝峰？」

駱駝爸爸說：「這是我們在橫越沙漠時，儲存脂肪和水分用的。」

小駱駝再問：「那我們爲什麼有長睫毛呢？」

「因爲沙漠風沙太大，長睫毛可以保護我們的眼睛！還用問！」

小駱駝又問：「那，我們的腳底爲什麼要長肉墊呢？」

駱駝爸爸不耐煩的抬起眼皮說：「這樣才比較容易踩在鬆軟的沙漠呀！真是的！」

最後，小駱駝淒淒然望著遠方，喃喃自語：『那我們在動物園幹嘛？』

鬱悶的老師

我想起多年前指導的一篇碩士論文，也有類似的故事（周明倩，民 92）。有一位鬱鬱寡歡的數學老師，困在數學教學的淺灘上。

她大學念數學，是班上的異數。她全身充滿了藝術的細胞，在高中就想要走藝術的生涯路。但是選填志願的時候被媽媽阻止。她的母親是高中的數學老師，跟她說話都是用命令式的。雖然心中很想反抗，但是對於自己自作主張的決定，媽媽都不接受，一定要跟著她的意見走才行。大學聯考完，選擇科系是按照分數排下來的。她母親一直認爲數學很好，所以她就讀了應用數學系。在大學她讀得不太認真，但是花了很多時間在社團，都是藝術方面的。

到底是誰建構了動物園，讓原來以沙漠爲天地的駱駝鬱悶的養在籠子裡？到底是什麼樣的社會文化脈絡，讓愛好藝術的人心不甘情不願的去教數學？這讓我想起傅柯(Michel Foucault)論述中有關邊沁(Jeremy Bentham)的圓形監獄（Panopticon，又譯：全景監獄）。

主流論述的宰制

在傅柯的經典名著《規訓與懲罰》(Foucault, 1975/1995)有一副令人心驚的素

描畫面：一個跪著的犯人背對著讀者，俯首面向一個監視塔。這是十八世紀邊沁發展出來的建築，可以有效的控制「順民」。

從俯瞰的角度向下望，圓形監獄是一座圓形的環形建築，中間有一座高聳突起的監視塔。監獄層層疊疊的放射出去有數層，每一層都分成很多小房間，每個房間前面有一個很大的前窗對著監視塔，有一扇後窗讓光線透射進來。設計的巧妙之處，在於房間與房間之間只有牆壁沒有窗戶，住在裡面的人彼此之間無法接觸。

警衛從監視塔直接就可以監視每個房間的活動，每個房間的舉動一覽無遺。小小的房間裡任何活動都逃不過警衛的眼光。這樣的人所有的舉動，永遠只能假想著警衛正在注視他，而且行為必須符合一切規定，至於警衛在不在那並不重要。

文化中的主流論述就像是監獄中的那個監視塔。我們不知道警衛在不在，只知道彷彿永遠有人在看著。如果不順服，下場就很慘。動物園的駱駝，喜歡藝術的數學老師，都深處於一個無形無影的圓形監獄裡。

聽天由命中的安身立命

有一次我在一個學術研討會上談生涯諮商中的「立命」之道。有一位我所欽佩的學者在最後綜合討論時起身回應，他這一生所走的生涯之路，只有懵懵懂懂的「聽天由命」四個字，根本談不上「安身立命」。尤有進者，他認為不只他自己，周遭的親朋好友十之八九都是如此；安身立命只是遙遠的呼喚，或是虛幻的香格里拉，落實在人間的殘酷事實，就是聽—天—由—命。

聽天由命，無論從字面或其意涵來看，在我們中國人的意識層面的理解，長期以來都被暈染成負面的意象。聽，任憑。由，任隨。順從於天意，臣服於命運，無可奈何啊。天意如此，上天自然的安排，還有什麼好說的。然而，如果我們擺脫約定俗成的理解，這句成語可能隱含著另外一個更為深遠的意涵。

「聽」與「由」都是動詞。「天」與「命」都是主詞。聽由天命，可以是外塑於不可知的命運，也可以是傾聽內在悠遠的聲音。何謂「天命」？中庸有云：「天命之謂性，率性之謂道。」我們來到這人世間，人人擁有天賦的本來性情。這個本來性情在一生當中不斷尋求展現的途徑，展延出去就是自自然然的生命道路。

臺灣有一位專攻兒童神經外科的醫生，他為國內幾乎百分之九十的癲癇兒開刀，因為國內會做這項冷門手術的人相當少。他一天門診量才二十幾個，最多只不過四十個。但是幾乎中南部所有需要開刀的癲癇病患，都轉到他這裡。他對記者說，兒童神經外科走起來很辛苦，也很孤獨，但是不後悔走這條路。他的孤獨是獨行俠，他走的是自己率性而為的道路。「如果有前世的話，他可能是上天派來的使者，專門為難纏的腦部疾病患者執刀。」（邱玉珍，民 93，p.108）

《天使走過人間》的作者庫伯羅絲(E. Kubler-Rose)，在其自傳體的敘述中回顧一生，發現來到這個世界上的使命，也似乎就是為了填補醫學史中「臨終關懷」的空白。

順乎本性，既是上天派來的使者，歡喜自在，一路走來無怨無悔。

「聽天由命」這種隱性的意涵與顯性的意涵集合一身，看起來好像自相矛盾，可是這種相悖而並存的雙重特性卻是萬物存在的基本現象。陰陽並生，在我們的思維中，當我們說「我討厭什麼」時，其實也「同時」隱含著沒有說出來的「我喜歡什麼」。

從內心深處向我走來的一切

心理學家容格（C. Jung）的「個體化」（individuation）概念能夠更清楚的說明這種特性。所謂「個體化」是成爲一個人的過程：成爲一個既分離，又不可分割的一體或『整體』的過程。「個體化」無論從中、英文的字面上看，都僅僅是指走向一個獨一無二的個體的過程。但是，英文字根中卻又隱含著“in-divided”的意思，「不可一分割」的，整體的意思。說也矛盾，個體與整體看似分離不相屬，卻相容在一個名詞的意涵裡面。而容格的個體化，如果只有個體而缺了整體，在定義上就完全走味了。

容格指稱的個體化，是指「一號人格」(personality I)與「二號人格」(personality II) 統整的過程。「一號人格」是人在意識層面能覺察的表層自我 (ego)，大多受到社會化的形塑；「二號人格」是人內心深處與天性接軌的自體 (Self)，「我們的心理有一條拖在後面的長長的蜥蜴尾巴，這條尾巴就是家庭、民族、歐洲以及整個世界的全部歷史」。容格在自傳中提到：

一號人格與二號人格之間的作用和反作用貫穿我整個一生。在我的一生當中，二號人格很重要，我總是試著為從內心深處向我走來的一切騰出空間。他是一個典型的人物，只有極少數人才能看見；大多數人所意識到的理解力並不明白：他其實和他們沒什麼兩樣。（容格，1961/1997, p. 78）

讓我們再一次回味容格這句話：「我總是試著為從內心深處向我走來的一切騰出空間。」。騰出空間，就能夠容納「一號人格」的「我」，以及從內心深處走來的「二號人格」。容格特別注意到中年危機這個現象，很多人沒有騰出心理空間去容納「二號人格」，偏偏一號人格又塞滿了不屬於自己的需要與呼喚。

發現「天命」的路徑——「立命」之道

我們如何接收「從內心深處向我走來」的訊息？2004年暑假，我在夏威夷美國心理學會年會的一個討論小組上發表了一篇論文，試圖提出我的理解。從我在諮商心理學的教學與實務工作經驗中，大致歸納出三個途徑：（1）興趣中的高峰經驗；（2）相映成趣的生活經驗；（3）文字底下畫線的經驗。

（1）興趣中的高峰經驗

「興趣」“interests”的英文字根來自於 *inter-esse*，按照心理學家佛洛姆的

解釋，*esse* 係指「在其中」“to be in [or] among it” (Fromm, 1976, p.30)。人與其他人、事、物的相逢相遇，可以「在其中」，也可以「不在其中」。如同莎翁名劇哈姆雷特中著名的台詞：to be, or not to be；「在其中」則興味盎然，「不在其中」則味同嚼蠟。生涯心理學家薩威可斯(M. Savickas)進一步詮釋，興趣就是人與其所接觸的事物融為一體的經驗 (Savickas, 1997)。綜合這兩種看法，所謂的興趣，是指我們與外在的人事物接觸，產生了一種融為一體的感覺；除了「在其中」之外，無他。我曾經問過許多在職進修的老師，真正的興趣到底是一種什麼狀態？回到自身的經驗，他們給出來的答案包括：忘我、沒有時間、不知身在何處、法喜充滿、有成就感、物我合一、當下清靜等。這些經驗與馬斯洛的高峰經驗非常類似。

《舞動人生》(Billy Elliot) 這部英國的影片當中，小男孩比利酷愛芭蕾舞，但是家裡從事礦工的工作。在環境閉鎖的鄉下，比利以芭蕾舞為志趣的選擇明顯的有性別的設限（男孩子跳芭蕾舞）與社經背景的設限（家裡窮）。這孩子本來要放棄的，他的芭蕾舞老師好不容易說服了比利的爸爸。在報考倫敦芭蕾舞學院時，出了一些意外，差一點遭滑鐵盧。主考官之一的芭蕾舞老師惜才的問他：「最後一個問題問你，你在跳舞的時候有什麼感覺？」他停頓了一下，支支吾吾的回答：不知道...

感覺蠻好的...

本來有一些僵硬，一旦跳開來，

我會忘記一切，然後.....

我彷彿消失了，

整個身體都改變了...

好像體內有一把火，

我就這樣飛了起來...

像一隻鳥，

像一股電流，

對，像一股電流.....

當跳舞的時候，他這個人與舞蹈融為一體。我們用「興趣」一詞來形容這種狀態，然而當下的感覺似乎用任何的語言來形容都是多餘的。就是在裡面，to be in it，沒有其他雜質、雜物或雜念。當這種感覺被喚起來時，面對的就是從內心深處向我走來的一切。

(2) 相映成趣的生活經驗

我們過往的經驗何其多，一路走來，猶如千帆過盡，帆帆相連。多少的經驗會和我們的回憶擦身而過，有哪些經驗會和我們相映照？一個人從花園的這一端走到那一端，那一些花草會讓他駐足欣賞？王陽明先生說：「你未看此花時，此花與汝心同歸於寂；你來看此花時，則此花顏色一時明白起來...」（傳習錄）人

與花的相映是內心深處的相映：兩者交錯，兩顆心同歸於寂；交相互映，則同時明白起來。

唐朝詩人崔護留下了一首千古傳頌的詩作：

去年今日此門中，
人面桃花相映紅。
人面不知何處去？
桃花依舊笑春風。

人面與桃花如果擦身而過，沒有相映，則人面是人面，桃花還是桃花，就不會有絢爛醉人的『紅』暈散開來。人在桃花之前駐足，紅粉的春色在兩者之間剎時明亮了起來，這『紅』是一種相映之後蒸騰出來的現象。相映提供了條件，讓現象本身跳了出來。因著相映，讓現象的主體出來；因著相映，讓感應之後人面與桃花之存在狀態得以映照出來，現身出來。

緣於這一層的理解，我在生涯諮商中相當看重「相映成趣」的生活經驗。在看似平常的生活經驗中，「是那些吸引著你？」這個「吸引」就是前面所說的映照，整理這些經驗，從內心深處向我走來的感覺就會呼之欲出。例如：

你在小學、國中或高中，曾經對未來有哪些夢想？有哪些未曾實現的「我的志願」？
這些工作中的哪些特質最吸引著你？
你最喜歡的電視節目是什麼？這些節目中是什麼吸引著你？
在休閒的時候，你最想做什麼或學什麼？這裡面是什麼最吸引著你？

(3) 文字底下畫線的經驗一般紙筆測驗的結果經由電腦或人工的計算，再給予書面的告知，無法讓受測者產生對於「我」的覺察；其最大的缺點在於測驗結果無法有效的轉換或內化為自我知識。Toman (2001) 將庫德興趣量表 (Kuder Career Search, KCS) 的解釋和故事敘說取向結合。Toman 請當事人從測驗題項中歸納出 25 個喜好的職業，每個職業都各有其迷你自傳 (mini-autobiographies)。請當事人逐一檢視每個故事，並在故事中的重要句子或段落底下畫線。Toman 希望根據這些畫線的句子，能夠引發出當事人自己更多的故事。Toman (2001) 的做法如下：

- (1) 找出喜好的職業。
- (2) 這些職業都各有其迷你自傳的敘述。
- (3) 檢視每一個迷你自傳的故事，將重要的句子或段落底下畫線。
- (4) 根據這些句子，引發出當事人自己的故事。
- (5) 在另外一張空白紙上，列出所有畫線的句子。

(6) 將所有的資料彙整，尋找出這些資料底層的主題或組型。

以下以國內常用的「大學入學考試中心興趣量表」(金樹人、林幸台、林世華、陳清平、區雅倫, 民 84) 說明此法的應用。

步驟一：實施「大學入學考試中心興趣量表」

從結果說明書中可以得到 Holland 六個類型的分數，以及前三個最高分的興趣代碼。

步驟二：從「單碼文字解釋」、「雙碼文字解釋」中進入敘事諮商

得到上述的代碼後，接下來「單碼文字解釋」、「雙碼文字解釋」的諮商策略參考 Burlew 與 Morrison(1996)及 Toman (2001) 的做法：

- a. 從測驗的結果中找出前三個單碼與一個雙碼。
- b. 各組單碼與每組雙碼都各有其屬性的敘述。
- c. 檢視每一個敘述，將重要的句子或段落底下畫線。
- d. 根據這些句子，引發出當事人自己的故事。
- e. 在另外一張空白紙上，列出所有畫線的句子。
- f. 將所有的資料彙整，尋找出這些資料底層的主題或組型。

「大學入學考試中心興趣量表」自 84 年初開始建立興趣類型的文字解釋，先從單碼的文字解釋著手，再逐步完成雙碼的解釋，前後歷時七年。每一組雙碼的解釋文字結構包括 (區雅倫、陳清平，民 90，p.135)：

- a. 個性與做事風格
- b. 處事方式、生活看重的事務
- c. 不喜歡做的事
- d. 與人合作與溝通方式
- e. 喜歡參與的活動或課程
- f. 有興趣的學群
- g. 有興趣的職業

例如：

(a) 單碼文字解釋：以藝術型(A)與社會型(S)為例



藝術型(A) 的人直覺敏銳、善於表達和創新。他們希望藉文字、聲音、色彩或形式來表達創造力和美的感受。喜歡獨立作業，但不要被忽略，在無拘無束的環境下工作效率最好。生活的目的就

是創造不平凡的事務，不喜歡管人和被人管。和朋友的關係比較隨興。喜歡從事如：音樂、寫作、戲劇、繪畫、設計、舞蹈等工作。



社會型(S)的人對人和善，容易相處，關心自己和別人的感受，喜歡傾聽和了解別人，也願意付出時間和精力去解決別人的衝突，喜歡教導別人，並幫助他人成長。他們不愛競爭，喜歡大家一起作事，一起為團體盡力。交友廣闊，關心別人勝於關心工作。喜歡從事教師、輔導、社會工作、醫護等相關工作。

(b) 雙碼文字解釋：以 AS 為例

AS 直覺敏銳、善於表現和創新，感覺細膩且豐富，情緒表達明顯強烈。喜歡處理人的事情，關心社會人群的變化，特別是對人有幫助的事情。喜歡熱鬧以文會友，與人的相處和諧。與兒童與青少年相處或活動，有耐心，會依需要設計相關活動與課程。喜歡直覺思考與分析，對事務機器與實驗較無興趣。

有好的表達能力，喜歡用文字、聲音或色彩或形式來表達創造力與美的感受，並帶給別人快樂。在感覺上直觀且有自信，極有個人風格。做事不喜歡清楚的規範，不講求精確效率。不太在意別人的看法、雖不喜歡受約束，但仍能在規範中自關樂土。做事不講求精確和效率也不喜歡清楚的規範。

喜歡的課程或活動如：寫作、繪畫、設計、教課。

有興趣的學群如：文史、外語、戲劇、藝術、音樂。

喜歡的職業如：老師、作家、戲劇表演者、媒體工作者等。

自我的探索與覺察必須透過個人與環境有意義的接觸。以上這些不同的接觸方式都能貼近內在的經驗本質，也更貼近自性的純然質地。對於一個老師而言，我相信這種貼近的覺察是一種悠遠的深谷回音，回應我們踏入教育這一行最原初的內在呼喚。

落地生根

一粒麥子不巧落在稻田裡，萌出來的芽長出來的禾還會是麥子。人，就不同了。很多人的職涯憂鬱是在稻田裡必須長出稻子的樣子，他原來的樣子卻是麥子。這對人之為人是一種難以言喻的自我疏離。

生涯選擇的落地生根，是對自我本質有了深切的體認後，在已經飄然落地的土壤上紮根下去，長出自己原來的樣子。「一號人格」與「二號人格」兩相結合，可以出其不意的創造出一個獨特的新局面。

「愛好文學」的根器落在「植物學」的土壤，會生出什麼樣子？一個對於文學愛好的人，因緣際會成了上山下海的植物學家。他在人生繞了一大圈之後，蟄伏的本質自然的又探頭追尋出路。在林業實驗所擔任森林生物研究員的潘富俊先生，花了三年的時間，重讀了八次紅樓夢，27 萬首以上的詩詞，足跡遠至蒙古考察寶玉口中的昭君墓長青草，撰寫了「紅樓夢植物圖鑑」。他以紅樓夢各回植物出現的種類與次數，呼應後四十回不是曹雪芹原作的說法；他從大觀園中植物出現的種類，間接推斷大觀園不在蘇州、南京或北京，而是曹雪芹「綜合南北各地」的理想之地。（聯合報，民國 93 年 9 月 25 日）在這之前，他已出版了「楚

辭植物圖鑑」與「詩經植物圖鑑」。

「愛好動物」的根器落在「氣象學」的土壤，會生出什麼樣子？美國維吉尼亞大學的一位氣象學家麥可·高斯坦是位傑出的氣象學家。他出生於南非，雖然在美國工作了幾十年，至今仍對少年時期所熟悉的野生動物深深著迷。對野生動物的喜好是他根器的「根」。然而，他在氣象這塊土壤上結合了原本對動物的喜好，做出了氣象學家或動物學家單獨不容易做出的研究成果。（華倫，民 93）

大象是以比人類所能聽到的最低音還低的頻率和遠距離的象群溝通。大象究竟是逆著風嘶吼，還是利用每日的大氣變化，採取最有利的條件進行訊息的傳播？尤其在交配季節，母象的交配聲波訊號如果受到強勁陣風和大氣熱浪擾亂，無法傳達到遠方的公象，下一代的優生繁殖就會受到影響。

高斯坦的研究團隊藉著老練的氣象知識與儀器，在納米比亞的埃托沙國家公園花了三個星期的時間進行偵測，發現有 96% 被紀錄到的聲波是發生在黃昏至黎明間寒冷無風的時刻。避開白天攝氏 43 度的高溫與每小時 30 公里的風速，大象係利用傍晚以後攝氏 4 度且幾乎靜止的空氣進行最有效率的超低頻呼叫，可以溝通的範圍可涵蓋至少 290 平方公里。他精準的發現，叫聲最多的時段是日落前一小時到日落後三小時之間，以及日出後的頭兩個小時。

落地生根，生出自己的樣子，其前提是知其本性。知其本性，率性而為，在不同的職場都能無入而不自得。

結語

前面提到的數學老師，在大學社團的舞蹈社非常的活躍，也很快樂。大學畢業後她母親要她繼續進修，後來千辛萬苦擺脫了數學，選擇了自己想念的研究所，重新回到學校，成爲一個想要做自己的老師。盡其心，知其性，走出自己的一條生涯路。孟子在盡心篇中說道：「盡其心者，知其性也。知其性，則知天矣。存其心，養其性，所以事天也。夭壽不貳，修身以俟之，所以立命也。」

盡心知性，存心養性，所以立命也；從內在生出的力量，或許可以破除主流論述的魔咒，生涯道路上百憂得解，大概就是這個意思了。

參考書目

邱玉珍（民 93）黃棣棟：不穿白袍的幸福醫師。常春，259 期，十月號，104-109 頁。

金樹人、林幸台、林世華、陳清平、區雅倫（民 84）大學入學考試中心興趣量表（高中、大學版）。台北市：大學入學考試中心。

周明倩（民 92）在分化與統整中擺盪——國民中學實習教師生涯探索研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文。

區雅倫、陳清平（民 90）2001 年版大學入學考試中心興趣量表使用手冊。台北：大學入學考試中心。

華倫（民 93）荒野的呼喚。載於國家地理雜誌中文版，2004 年 3 月號。96-101 頁。

聯合報（民國 93 年 9 月 25 日）植物圖鑑，紅樓夢密碼？

Burlew, L.D & Morrison, J. (1996). Enhancing the effectiveness of vocational assessment in promoting lifestyle change via specific change strategies. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 29, 163-175.

Fromm, E. (1996). *To have or to be*. New York: Continuum.

Jung, C. (1961). *Memories, dreams, reflections*. 劉國彬與楊德友譯(1997)，容格自傳。臺北：張老師。

Foucault, M. (1975). *Discipline and punish: The birth of the prison*. 劉北成與楊遠嬰譯（1995）規訓與懲罰。台北：桂冠。

Toman, S. M. (2001). *Eliciting career storied from interest inventory results*. Paper presented June 29th at the National Career Development Conference in Tucson, AZ.