

生涯測驗與自我覺察

~如何能讓當事人在面臨生涯轉折時，看到自己，而不只是看到測驗分數？

金 樹 人

覺察是改變的開始。在諮商或心理治療的領域中雖然有著不同的理論或門派，大抵支持這種看法。而讓當事人產生覺察的方法也不一而足。在生涯諮商的領域裡經常為人所詬病者，即是大量的使用測驗，卻又看不出效果。主要的癥結在於測驗的應用並不能讓當事人產生覺察。在過去，生涯輔導的領域強調個人與工作的適配，電腦輔助生涯輔導系統 DISCOVER 係這種理論的精心傑作，卻被批評為大而無當。因此，一般人對生涯諮商多少有些刻板化的印象---生涯諮商就只是在做測驗而已。

測驗作為一種衡鑑的工具，由來已久。測驗的應用一如流水，能夠載舟，也能覆舟。測驗解釋的精確是衡鑑的基本要求，測驗解釋能使當事人產生相當程度的覺察，當是另一層次的要求。在生涯諮商與輔導的過程中，測驗的主要作用，在於讓當事人瞭解自己的各項特質，以作為生涯抉擇的參考。自我特質的瞭解是生涯抉擇的起點。本文試著從覺察的觀點，討論生涯測驗如何讓當事人產生覺察，特別是對自我的覺察。

易言之，生涯諮商師如何能讓當事人在面臨生涯轉折時，看到自己，而不只是看到測驗分數？

一、覺察是改變的開始

一個人對自己的狀況習焉不察，是覺察的死角，久而久之則形成病灶。我們看看以下的兩個例子。第一個例子。有一位奧運的游泳選手，對於兩百公尺自由式的金牌抱定勢在必得的決心。但是在一個區域性的國際級比賽中，居然在最後的關頭以數秒之差屈居第二，落敗下來。他和教練自覺技術已無懈可擊，不知原因出在那裡，隨著奧運的到來，急於找到技術的死角。他的教練找到一個高科技的體育實驗中心，有一個人造水流的游泳池，可以記錄每一個動作的細節。他接受建議，在不同的流速中錄下游泳姿勢。當水流相當於最後衝刺階段時，在慢速播放的影像中發現，他的手臂微微的偏離了身軀幾公分。就

這幾公分之差，造成了身體的上下些微晃動，影響了速度。頂尖的運動選手在速度上的差異通常只有幾分之幾秒，勝負之別在於能不能夠覺察到這「幾分之幾秒」的原因。當連續幾次的錄影都發現同樣的錯誤時，他覺察到以前所沒有看到、但是的確發生在自己身上的動作，清楚的呈現在眼前。之後，改變開始了，他努力的在疾速中修正自己的動作。「同樣的錯誤」通常是一種自動化的習慣，在沒有充分的覺察之前，即使有人告知，改變是不太可能發生的。我們要注意，「告知」並不一定能產生改變，覺察才是改變的開始。

第二個例子，一位老師牙疼看牙醫。她在第一次接受檢查的時候，醫生建議她接受徹底的牙週治療療程。臨走前，醫生拿了一個假牙的模型，教她如何刷牙。當被「告知」要如何刷牙的時候，她覺得自己刷牙的方法很正確，和醫生講的完全一樣，心裏一直納悶為何還會有牙週的毛病。進入第一個療程，醫生分四次將累積在牙縫間的牙垢及結石清除。第二個療程在一個月後進行，醫生在牙齦塗上一層粉紅色的牙菌斑染色劑，作用是將刷牙後殘餘在牙齦與牙縫間的牙菌斑顯影。牙菌斑是牙週病的罪魁禍首，如何清除牙菌斑是醫生與病患攜手的功課，否則永遠無法根治。醫生讓她自己拿著小鏡子看。有好幾處牙齦與牙縫間仍然堆積了被染成粉紅色的牙菌斑。她這才發現以前的刷牙方式，造成了許多的死角。一顆牙齒有五個面，她通常只刷到三面，這些可惡的牙菌斑在沒有被顯影之前是原本存在的，但是看不見。醫生讓「看不見的」看見，她這才細微的覺察到那幾顆動搖的牙齒周圍都積有粉紅色的牙菌斑。原來這是多年來在習慣的刷牙角度下所忽略的部份，平常怎麼刷都刷不到。這種染色的療程進行了四次，她這才心甘情願的一次又一次的修正刷牙的方式。這是覺察的力量。「告知」沒有讓她產生改變，「覺察」讓她產生了改變。

二、心理測驗--自我知識的顯影劑

心理測驗用來彰顯自我的內涵，目的是在增加當事人的自我覺察。過去心理測驗在國內應用最大的缺點，是名之為提高當事人對自我的了解，實質上有可能只提供了一堆建築在語意知識（semantic knowledge）之上的自我知識，這種自我了解是被「告知的」，正如同上面的例子，被「告知的」認知基礎是脆弱而不堪一擊的。問題不完全出在測驗的編製，而出在測驗的解釋。測驗的解釋能不能喚起當事人的生活事件經驗，產生覺察，這才是關鍵。

心理測驗之於所要測量的心理特質，猶如樣本之於母群體。我們不能窺得人類心理特質之全貌，猶之於我們無法窮盡一個母群體的特性。因此心理學家所發展出來的方法，是以樣本間接推論母群體所具有的特質；以心理測驗的題項間接觀察心理特質所具有的特性。比方說，我們發展出一份興趣量表，其中有12題可以代表一個人的科學興趣。這12項活動只是科學興趣的表徵

（representation），並不能涵括所有的科學興趣活動，況乎每一個人的科學活動經驗都不同。

進一步說，在測驗當中以12個題項代表一個特質，是一種概念的抽象，假設它等同於代表母群體特質的抽象概念（在信度與效度均高的情況下）。例如「科學興趣」，假設它是心理特質的具體表徵，此時「科學興趣」是以抽象的形式存在。當一個人看到他的興趣測驗結果「科學興趣」最高的時候，這個抽象的概念與背後整體的「科學興趣」經驗是若即若離的：「若即」者，係試題本中的12項抽樣的「科學興趣」經驗，「若離」者，是個體廣大的「科學興趣」生活經驗。只有讓抽象的概念回到豐富的生活經驗裡去，產生共鳴與迴響，測驗結果的意義才能常駐於當事人的自我概念中，落地生根。

三、自我知識之內涵--「事件記憶」

自我知識的記憶結構是以基模的形式存在，惟其基本構成單位與職業知識有很大的不同；職業知識的本質是「語意知識」，自我知識的來源係「事件記憶」。因而，自我知識的獲取歷程與輔導策略也有別於職業知識。

事件記憶 (episodic memory) (Tulving, 1984) 是認知心理學中了解自我知識的一個基本概念。事件記憶的根本構成單位是事件 (events) 或情節 (episodes)。每一個事件都是特殊時間、空間下的產物，構成事件記憶的基模，其儲存在記憶中的形式便是有時間記載的事件，以及事件之間由空間聯繫的關係。此與語意知識的形式差別甚大。語意知識的基本單位是事實與概念，其儲存在記憶中的基模是呈階層狀的語言形式。

申言之，事件記憶的特性有下列數端：

1. 直接經驗 事件記憶的獲得，源於直接經驗。一個人對自我的認同，是過去經驗的綜合體。無論自我的形式為何（郭為藩，民64），都是經驗的累積，經驗的產物。事件記憶來自於直接的印象，「如果你被熱爐子燙到，你會馬上得到一個『印象』。事後你會回想自己被燙到這件事，這就是休姆所謂的『觀念』。兩者的不同在於『印象』比事後的回憶要更強烈，也更生動。你可以說感受是原創的，而『觀念』或（省思）則只不過是模仿物而已。『印象』是在我們的心靈中形成『觀念』的直接原因。」（Gaarder, 1995, p.368）

2. 時程性 自我知識的基模組織是有時程性的，按一個時間的序列橫向水平與時推移；而語意知識的基模組織是階層性的，垂直上下擴展鋪陳。Perls 嘗言：「自我即歷程」(self as process) (Perls, 1969)，一語道盡自我知識的特性：自我是流動的，自我知識猶如「逝者如斯」的流水，雖然過去的經驗無法更改，未來的經驗不斷的加入，永遠無法駐足。

3. 驗證性 事件記憶來自於直接經驗，其驗證也是透過經驗為之。「我是個能言善道的人」，此種自我知識的形成穿梭過大大小小的經驗，往事如煙，惟歷歷在目。語意知識的驗證則不同，係透過共識、輿論或公意。

4. 穩定性 個人訊息的回憶，雖事實俱在，然其穩定性會受到心情、壓力或刻意要達到某個目標意圖的影響而受到曲解。「不利於目前狀況」的經驗

會以遺忘或重新包裝的形式出現。語意知識則較為穩定，不易受外在因素的影響。

5. 應用性 由事件記憶而獲致的自我知識，能使我們認識自己，進一步預測行為走向。而由語意記憶所獲致的職業知識，能使我們認識外在世界，預測外在世界的變化。

四、讓當事人的經驗說話

前曾提及，測驗的解釋必須喚起當事人的事件經驗，讓抽象的概念回到豐富的生活經驗裡去，產生共鳴與迴響，測驗結果的意義才能常駐於當事人的心目中。「經驗說話」的層級有三，在這些層級讓當事人產生對話：

(1) 名義層：又稱類別層，指測驗所欲測量的因素結構，如興趣測驗的「文藝型」，或人格測驗中的「親和性」，這個層級的概念最為抽象，諮商師的解釋可能與當事人的認知相同，但也可能互有出入。通常當事人拿到的測驗結果，是顯示這些類別的概念。有的諮商師會將名義層的概念先解釋一遍，例如：「文藝型：此種類型的人喜愛藝術性質的職業或情境，藉著文字、動作、聲音、色彩、形式來傳達美感、思想及感受。自覺有文學藝術和音樂的能力（例如表演、寫作、或語言），重視審美的特質，但可能較不喜文書事務方面的工作。」當諮商師在解釋這種特質的性質時，當事人被視為是客體（object），這種知識對一個人而言只是語意知識，如果測驗的解釋只及於名義層，他「學到了」他是一個文藝型的人，只是「被告知」，而不是「經驗到」他是一個文藝型的人。

(2) 題項層：或稱概念層，指測驗中代表概念的題目，如「文藝型」中的：「我喜歡參觀畫展。」；「親和性」中的：「我善於察言觀色。」，這個層級代表著當事人經由事件記憶層的母群體中，抽樣而來的經驗或印象。這些概念有些與當事人的經驗吻合，由於吻合的程度因人而異，所以還是必須回到下面的事件記憶層中喚起「原來版本」的經驗。我們要知道，同樣勾選「我喜歡參觀畫展。」這個題項的兩個人，「原來版本」的經驗是不太可能相同的。

(3) 事件記憶層：指生活經驗中的事件記憶，係題項層的母群體。在這個層次所出現的經驗是「原來版本」的經驗，如：「我小學的時候參加縣立的美術比賽得了第一名，從那時候起，拿起畫筆對我而言是件快樂的事。」這是屬於文藝型的事件記憶，但是並未在題項中出現。又如：「我想起來了，念大學的時候，同學們遇到困難時都喜歡來找我傾訴，我很能夠聽。」這是屬於親和性的事件記憶，也未在題項中出現。

讓經驗說話的意思，不僅讓當事人知道測驗結果的名義層，還要帶著他回到題項層與事件記憶層，在生活印象中啟動自我知識。

五、啟動事件記憶的測驗設計

在新版的《生涯興趣量表》中，我們設計了幾項類似於以下的活動。主要的目的，是希望從不同的途徑切入，啟動事件記憶，儘量貼近當事人原原本本的興趣經驗。諮商師在這裡努力去做的，是儘量讓一個人增加他對being經驗的體會，從而產生改變的動力。以下是這三個主要的活動：（1）「生涯憧憬」；（2）「我最愉快的經驗」；（3）「生涯度假計畫」。

（1）生涯憧憬

請列舉出三種你（妳）以前曾經非常嚮往，但是至今仍無緣實現的職業（由近到遠）：

請回答以下的幾個問題：

a. 就這三個職業的性質綜合來看，如果將它們放在「意念」與「資料」的向度，會讓你（妳）較常使用到「意念」活動，還是經常要處理「資料」？請儘可能在下面的線條中標出適當的位置：

資料_____意念
 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5

b. 請再想看看，這三個職業較偏於和「人物」的接觸，還是較偏於和「事物」的接觸？

人物_____事物
 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5

（2）我最愉快的經驗

在生活的經驗裡，我們常常會有一些回想起來感到十分愉快的事情。請你（妳）儘可能的回憶，在最近一段時間曾經做過哪三件事，讓你（妳）感到最愉快？（記在心裡，不必寫出來）

請回答以下的幾個問題：

a. 就這三件事的性質綜合來看，如果將它們放在「意念」與「資料」的向度，究竟是沈浸在「意念」中，還是在處理「資料」的過程中，讓你（妳）感到最愉快？請儘可能在下面的線條中標出適當的位置：

資料_____意念
5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5

b. 請再想看看，這三件事較偏於和「人物」的接觸經驗，還是較偏於和「事物」的接觸經驗？

人物_____事物
5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5

(3) 生涯度假計畫

假設你（妳）有七天的假期，打算前往馬爾地夫附近的一個新開發的島嶼群度假。旅行社的經理向你介紹這個旅遊的新據點：「這是我們和當地的旅遊業合作開發的新路線，一共有六個不同風情的島嶼，各有特色。」

「第一個島的代號是A，特色是島上充滿了小型的美術館與音樂館，當地的原住民保留了傳統的舞蹈、音樂與繪畫。許多藝文界的朋友都喜歡來這裡找尋靈感。」

「第二個島的代號是S，島上發展出一套別具特色的教育方式，社區自成一個服務的網絡，互助合作。島上的居民個性溫和，十分友善，且樂於助人。」

「第三個島的代號是E，特色是島民豪爽熱情，善於島際貿易，到處是高級旅館、鄉村俱樂部、高爾夫球場，熙熙攘攘，十分熱鬧。來往者以企業家、政治家、律師居多。」

「第四個島的代號是C，十分的現代化，已有進步的都市型態，以完善的戶政管理、地政管理、金融管理見長。島民個性冷靜保守，處事有條不紊。」

「第五個島的代號是R，特色是島上保留有熱帶的原始植物林相，也有相當規模的動物園、植物園、水族館。島上的居民以手工見長，自己種植菜蔬，修繕屋舍，打造器物，製造器械。」

「第六個島的代號是I，本島與其他島嶼距離較遠，偏處一隅。由於地理位置的關係，容易夜觀星象，也有助於思考。整座島嶼佈滿天文館、科博館、以及與科學有關的圖書館。島上的居民喜好沈思，很喜歡與來自各地的哲學家、科學家、心理學家等交換心得。」

瞭解了六座島嶼的性質後，你（妳）覺得在哪些島上度假最自在？扣除來回飛行共一天，你（妳）可以選擇在三個島上各停留幾天？

我最想去的是：____島 ____天

其次是：____島 ____天

最後是：____島 ____天

以上這些活動都是「不設防」的活動，當事人在無預警、無期盼的狀態下，蒐集「最愛」的經驗。諮商師接下來的工作，是幫助當事人由「名義層」的討論進入到「事件記憶層」的對話與討論：「妳曾經非常嚮往，但是至今仍無緣實現的職業，它們的性質都集中在『文藝』與『意念』這個向度，有哪些經驗讓妳覺得這些職業的性質落在這裡，能不能請妳多談一些？」。第二部份「我最愉快的經驗」與第三部份「生涯度假計畫」可援例依序討論。

上述這三個部份，配合測驗題項層的結果，如果這些經驗都落在『文藝』與『意念』這個向度，當事人可望覺察到真如的自性（inner nature），這是一種經驗的「染色」，在測驗的解釋過程中「顯影」。當一個人與自性接觸的時候，像是流浪多年的遊子返回原鄉，那是一種人類經驗中最為震撼的力量，改變會因此而發生。（作者係國立台灣師範大學教育心理與輔導系教授）