

生涯評估面談： 一個尋找生涯規劃主題的面談方法 / 程序

中文大學教育心理學系

I. 前言

在上一單元，我們學習了一些輔導面談技巧。在這一單元，我們學習引用這些技巧作一個生涯評估面談程序（Career-Life Assessment）。生涯評估面談（LCA）是一個有結構的面談（structured-interview），目標是要從面談中找尋到一些核心的生涯主題，評估受助者的需要。有結構的面談，是指輔導員會有系統的問受助者一些有關生涯的問題，希望從他/她的回答中歸納出有意義的主題，了解受助者的需要，並澄清影響受助者生涯抉擇的重要因素。按這個程序，有經驗的輔導員能夠以一個初步的面談帶引受助者具體的分享個人現況和需要，以助日後定出合乎現實的事業計劃。

II. 目標

在完成研習這一課後，你應能：

1. 認識生涯評估面談程序（LCA）的目標；
2. 說明生涯評估面談程序（LCA）所探討的範疇；及
3. 了解如何透過運用生涯評估面談程序（LCA）找生涯規劃主題，評估受助者的需要。

III. 內容

1. 生涯評估面談的目標和程序

（以下內容主要參考自 *Gysbers, Heppner, & Johnston, 2003*）

1.1. 生涯評估面談的目標

- 透過一個有結構的面談來獲得案主的資料。
- 從事業與生涯規劃的角度來幫助案主能整全地看他/她的事業發展。
- 吸引案主在事業與生涯規劃過程中積極地參與，這包括：作觀察、推論、提出假設和確認。
- 促進輔導同盟（counseling alliance）的發展。
- 提升案主的規劃能力和自我認知（self-awareness）。

學習活動

1. 你如何從面談了解和評估受助者的需要，請分享。

2. 你對有結構的面談（structured-interview）有何看法？

1.2. 生涯評估面談：發掘個人生活架構中（隱而未現）的模式或意義

- 本於一個信念，就是一致和合理的生涯主題或定向（個人未必意識到的）是可由個人的生活結構中抽錄出來（例如：從工作、關係和閒暇中）。
- 抽錄的主題或定向可成為事業與生涯規劃過程中的探索資料。
- 在過程中找到的主題和資料，可用來建立事業輔導的目標和方向。

1.3. 生涯評估面談所需時間

- 至少三十至四十分鐘
- 被挑選的經驗和主題可於將來的面談中跟進

1.4. 生涯評估面談探索以下範疇：

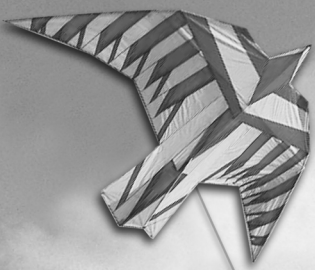
- 與工作有關的經驗（Work-related experience）
- 與學習和接受培訓有關的經驗（Education / training experience）
- 與休閒有關的經驗（Recreation）
- 平常的一天你會如何渡過（A typical day）
- 強處和障礙（Strengths and obstacles）

學習活動

你相信一個人的生活是有結構的嗎？你能說出一些你生活結構（life structure）的特點嗎？請分享。

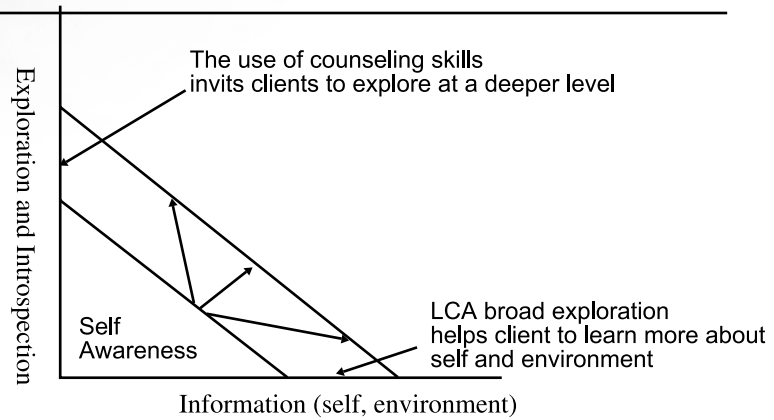
1.5. 常用輔導面談技巧

- 提問題 Asking questions
- 澄清 Clarification (e.g., "tell me more about this")
- 請給例子 Ask for examples
- 覆述 Paraphrase (a short re-statement using counselor's wording)
- 反映感受 Reflection (highlight emotions expressed / hinted)
- 總結 Summarization (highlight key themes)
- 調教重點 Focusing (invite client to focus on a theme)
- 安靜 Short silence (let your client digest his / her thoughts / feelings)



1.6. 從面談中鑑定和分析生命與事業的主題

LCA and Self-Awareness / Self-Understanding



A good LCA process could lead to growth and development

"Clients could be encouraged to "tell the story" of their lives, and through that narrative, identify the recurrent themes. Then the manner in which they organize those themes and make sense of them becomes the basis for extrapolating about the future."

(Bingham, 2000)

"We do, in fact, live themes out in our daily lives. Themes are not merely abstraction, they are the foundation of everyday experience These themes exist even if the person is not aware of them They are there, not articulated, but affecting the person nonetheless. A person's relationship to his/her life themes can evolve and develop over a lifetime."

(Mangione, 1993)

1.6.1. 與工作有關的經驗

- 包括：
 - 受薪 / 非受薪
 - 全職 / 部分時間
 - 義務工作
 - 家務參與
- 喜歡和不喜歡的工作經驗是什麼？
- 可探索多項經驗

1.6.2. 與學習和接受培訓有關的經驗

- 包括中：
 - 學科、課程
 - 參與過的學習經驗
 - 老師
 - 學習環境
- 喜歡和不喜歡的學習經驗是什麼？
- 可探索多項經驗

1.6.3. 與休閒有關的經驗

- 在課餘或工餘你參與的不同活動：
 - 活動性質
 - 群體生活（包括社交和閒暇層面）
 - 朋友
- 可探索多項經驗

1.6.4. 慣常的一天你會如何渡過

- 描述一天的流程：
 - 做甚麼
 - 關注事物
 - 生活規律和習慣
 - 自主、依靠他人；被動、主動
 - 耐力，堅持
- 了解一些問題生活習慣和性格障礙（也可了解強項）

1.6.5. 強處和障礙

- 在活出不同人生角色時可引用的強項和碰到的障礙。例如：
 - 能力 / 性格
 - 環境資源
- 若有困難列出三項強處，可減至一或二項

1.6.6. 總結

- 總結資料和基要主題
- 討論資料對生涯問題的啟示
- 下一步：定出一些近期目標

1.7. 生涯評估面談時應記緊的要點

- 使用案主的說話和關鍵字語
- 收集資料和鑑定主題需同時進行
- 把不一致和矛盾視為不同的方向 / 形式於不同的情況 / 時間中顯現（一條線上的兩點）
- 避免過早作歸類或歸納，應保持開放，並只作出暫時性的假設

IV. 工作者於課堂上的經驗分享

工作者認為透過課後活動「生涯評估面談程序」可更有系統地分析學員的工作、學習和休閒經驗，有助替他們規劃事業。

- 工作者要有耐性和充足時間進行活動，並且要推動學員的參與。
- 因為受助的青少年對工作和學習都有負面的經驗，「不喜歡」的例子數之不盡，工作者要技巧地鼓勵學員循正面方向思考。
- 學員一般較缺乏自信，然而活動可協助他們掌握自己的強項和長處。
- 工作者同意善用活動比單靠面談進行事業輔導更有效。
- 青少年欠缺耐性，工作者要設法令他們覺得活動的意義，並且考慮服務使用者的需要而稍作修改。

V. 結論

生涯評估面談是個初步評估受助者需要的一個輔導面談方法。輔導員可以用這方法與受助者一起探索他/她的生涯情況和需要。輔導員要用準確的聆聽和回應技巧，幫助受助者有系統和具體地講他們的生涯故事。

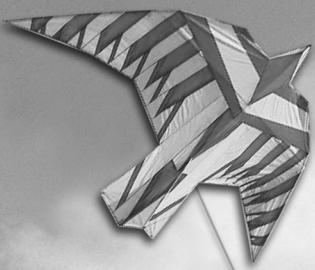
VI. 要旨重溫

下列的一些問題可啟發你思考本單元的重點。在你細心閱讀本單元後，請嘗試作答以下問題，以此測試你對本單元內容的掌握與認識。

- 1) 生涯評估面談（LCA）是一個怎樣的工具？
- 2) 生涯評估面談（LCA）的主要理念是甚麼？
- 3) 那五個層面是生涯評估面談（LCA）所關注探討的？
- 4) 在使用生涯評估面談（LCA）過程中，那些輔導技巧是應加以運用，以此促進面談果效？

VII. 參考資料

- Brown, D. *Career information, career counseling, and career development (8th ed.)*. Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Brown, D., & Brooks, L. (1991). *Career counseling techniques*. Boston: Allyn & Bacon.
- Cormier, W. H., & Nurius, P. S. (2003). *Interviewing and Change Strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitive-Behavioral Interventions (5th ed.)*. Pacific Grove, CA: Brooks / Cole Publishing Co.
- Egan, G. (2002). *The skilled helper: A problem-management and opportunity-development approach to helping (7th ed.)*. Pacific Grove, CA: Brooks / Cole.
- Goud, N., & Arkoff, A. (2003). *Psychological and personal growth (6th ed.)*. Boston: Allyn and Bacon.
- Gysbers, N. C., Heppner, M. J., & Johnston, J. A. (2003). *Career counseling: Process, Issues, and Techniques (2nd ed.)*. Boston: Allyn and Bacon.
- Herr, E. L. and Cramer, S. H. (2004). *Career Guidance and Counseling Through the Lifespan (6th ed.)*. NY: HarperCollins.
- Hill, C. E., & O'Brien, K. M. (1999). *Helping skills: Facilitating exploration, insight, and action*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Liptak, J. J. (2001). *Treatment planning in career counseling*. Australia: Brooks / Cole.
- Spokane, A. R. (1991). *Career intervention*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Westra, M. (1996). *Active communication*. Pacific Grove, CA.: Brooks / Cole.
- Zunker, V. G. (2002). *Career counseling: Applied concepts of life planning (6th ed.)*. Pacific Grove, CA: Brooks / Cole. (中文版「生涯發展的理論與實務」由吳芷儀譯(1996)· 4th edition (1994), 台北：心理學叢書)。

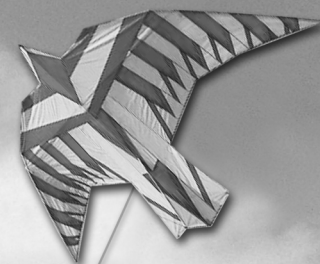


課後活動

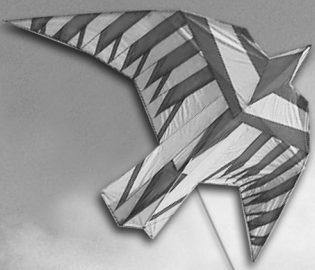
生涯評估面談程序

輔導員可用這表格記錄“生命與事業分析”面談內容和從內容觀察到的生涯規劃主題。

探索範圍	主題
與工作有關的經驗 (包括受薪/非受薪，全職/部分時間， 義務工作，家務參與等經驗)	
經驗一 經驗描述： 喜歡的是： 不喜歡的是：	
經驗二 經驗描述： 喜歡的是： 不喜歡的是：	
經驗三 經驗描述： 喜歡的是： 不喜歡的是：	



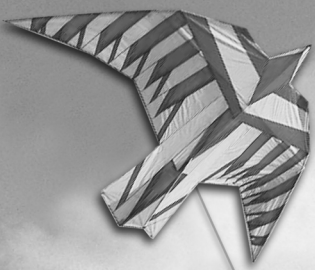
探索範圍	主題
<p>與學習和接受培訓有關的經驗 (包括學科、課程、和任何你參與過的學習經驗； 也包括老師和學習環境)</p>	
<p><u>經驗一</u> 經驗描述：</p> <p>喜歡的是：</p> <p>不喜歡的是：</p>	
<p><u>經驗二</u> 經驗描述：</p> <p>喜歡的是：</p> <p>不喜歡的是：</p>	
<p><u>經驗三</u> 經驗描述：</p> <p>喜歡的是：</p> <p>不喜歡的是：</p>	



探索範圍	主題
<p>與休閒有關的經驗 (在課餘或工餘你參與的不同活動)</p>	
<p><u>經驗一</u> 經驗描述：</p> <p>社群生活（在休閒活動中）：</p> <p>朋友（在休閒活動中）：</p>	
<p><u>經驗二</u> 經驗描述：</p> <p>社群生活（在休閒活動中）：</p> <p>朋友（在休閒活動中）：</p>	
<p><u>經驗三</u> 經驗描述：</p> <p>社群生活（在休閒活動中）：</p> <p>朋友（在休閒活動中）：</p>	



探索範圍	主題
<p>慣常的一天你會如何渡過：</p> <p>早上：</p> <p>下午：</p> <p>晚上：</p>	
<p>強處和障礙</p> <p>請列出一至三項強處</p> <p>(例如：已擁有的能力 / 性格和環境資源)：</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	
<p>請列出一至三項障礙</p> <p>(例如：與能力 / 性格 / 環境有關)：</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	



總結

從以上不同的探索範圍，請列出一些較基要的生涯規劃主題：

事業方向

1. _____

2. _____

3. _____

學習方向

1. _____

2. _____

3. _____

餘閒時間

1. _____

2. _____

3. _____

其他

1. _____

2. _____

3. _____

© 梁湘明，中文大學教育心理系

Adapted from Gysbers, N. C., Heppner, M. J., & Johnston, J. A. (2003). Career counseling: Process, Issues, and Techniques (2nd ed.). Boston: Allyn and Bacon.