

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

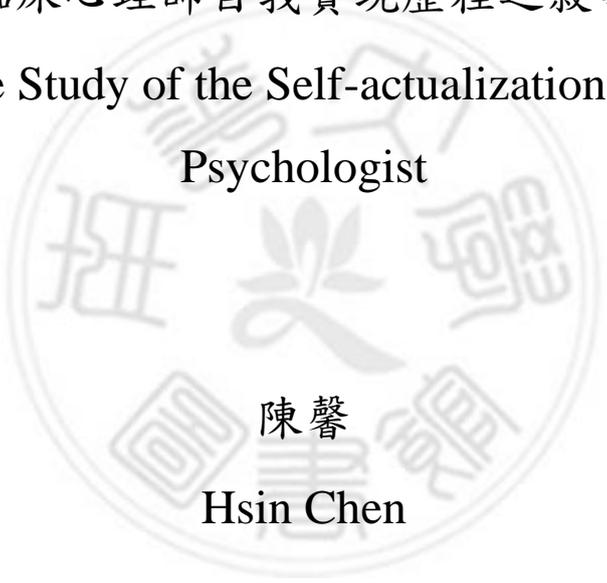
College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

一位臨床心理師自我實現歷程之敘事研究

A Narrative Study of the Self-actualization on Clinical
Psychologist



陳馨

Hsin Chen

指導教授：林原賢 博士

Advisor: Yuan-Hsien Lin, Ph.D.

中華民國 110 年 6 月

June 2021

南 華 大 學

生死學系碩士班

碩士學位論文

一位臨床心理師自我實現歷程之敘事研究

A Narrative Study of the Self-actualization

on Clinical psychologist

研究生：陳芳

經考試合格特此證明

口試委員：張國偉
蔡明昌

林原賢

指導教授：林原賢

系主任(所長)：楊國柱

口試日期：中華民國110年6月9日

謝誌

路過，途，我駐足。

春夏秋冬的人生，美麗著我的未來，而俯首感恩，人間的旅者，每一颯，都是風景，典藏成我厚實的暖心，再航一程，用生命刻骨生命的永恆。

謝謝您，旅者。

謝謝您，歸人。

然後，我存在我的此時此刻，

繼續璀璨這人生！

2021年6月21日。高雄。



摘要

本研究指在探討一位臨床心理師的自我實現歷程與經驗內涵，研究以立意取樣方式邀請一名資深臨床心理師，並認為對於成為臨床心理師擁有自我實現經驗的研究參與者。研究者設計訪談大綱，以半結構式訪談進行資料收集，並以敘事研究中「整體—內容」、「類別—內容」之研究方法進行分析，以了解經歷自我實現的發展歷程之經驗內涵。

研究結果如下：受訪者的自我實現歷程共有三個向度，一為學習向度：「在不設限的學思歷程中，秉持正向動機的積極學習，克服差異且創造共融：臨床心理師執照、諮商心理師證書及喪禮服務技術證照的求知階段」，以及「承接多元領域的執業向度，開創多樣工作領域：教育、衛生醫療、司法矯治及學術領域的執業階段」；二為管理向度：「採自我複雜度方式執行優先工作理論與人力資源 Y 理論」，以及「採嚴謹、縝密與環環相扣之方式，伴隨不斷試鍊的滾動式修正，形塑出適合自己的做事風格」；三為人格養成向度：「當個可信任的人，是專業關係首要關鍵：建構人我關係與發展社會興趣，共創多贏之社會福祉」、「採期望理論形塑出自我建構的相依自我觀」，以及「藉由轉化高低谷經驗的歷程，建構出自我效能論」。

而在面對低谷經歷時，受訪者適時轉化挫敗為滋養，採自我效能論(self efficacy)，以自我調適為核心的社會學習理論(social learning theory)，藉由自我效能，達成賦予的特定任務的能力與信念。又受訪者將自己的服務歷程轉化為學術文章，架構出用專業與社會一同生活，而非單一個體自我實現，乃是社會共融的整體實現。

研究最後提出實務工作與未來研究方向之建議，以利參考

關鍵字：臨床心理師、自我實現、敘事研究

Abstract

This study refers to the study in the study of a clinical psychologist's Self-actualization process and experience connotation, the study to invite a senior clinical psychologist by means of self-sampling, and think that to become a clinical psychologist has self-actualization experience of the research participants. The researchers designed interview outlines, collected data from semi-structured interviews, and analyzed by using the research methods of "whole-content" and "category-content" in narrative research to understand the empirical connotations of the process of Self-actualization.

There are three dimensions in the interviewee's journey of self-realization. One is the learning dimension: "In the unlimited learning and thinking process, accepting the integration of differences: clinical psychologist license, counseling psychologist certificate, and funeral service technology The knowledge-seeking stage of the license" and "undertaking the practice of multiple fields, creating a variety of work areas: education, health care, judicial correction and academic fields of practice" ; the second is the management dimension: "self-complexity method implementation priority Work Theory and Human Resources Theory Y"; the three is personality development dimension: "Being a trustworthy person is the primary key to professional relationships: human-self relationship, trust-led and humble learning", and "by transforming high and low experience Process, constructing the theory of self-efficacy".

And when faced with the trough experience, clinical psychologists can transform frustration into nourishment at the right time, adopt self-efficacy theory (self-efficacy), social learning theory with self-adjustment as the core, and achieve the bestowed by self-efficacy

Ability and belief in specific tasks. In addition, clinical psychologists have transformed their service history into academic articles, and structured a professional life with society, rather than the Self-actualization of a single individual, but the overall realization of social inclusiveness.

At the end of the study, suggestions for practical work and future research directions are put forward for reference.



Keywords: Clinical psychologist, Self-actualization, Narrative Research

目錄

謝誌.....	I
摘要.....	II
Abstract.....	III
目錄.....	V
圖目錄.....	VIII
表目錄.....	IX
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的與問題	4
第三節 名詞解釋	5
第二章 文獻探討	7
第一節 台灣臨床心理師介紹	7
第二節 自我實現理論	13
第三節 台灣臨床心理師文獻與自我實現理論探討	22
第三章 研究方法	23
第一節 研究取向與方法	23
第二節 研究對象	25

第三節 研究工具.....	26
第四節 研究程序.....	27
第五節 研究分析檢核與倫理	33
第四章 研究結果與討論	37
第一節 兼容並蓄的人格特質	37
第二節 挫折淬礪的人生滋養	51
第三節 縝密規劃的人資管理	64
第四節 綜合討論.....	72
第五章 結論、建議與反思.....	80
第一節 結論.....	80
第二節 研究限制與建議.....	83
第三節 研究者的覺察與反思	84
參考文獻	87
中文部份	87
英文部份	91
附錄一、訪談同意書	93

附錄二、訪談大綱 94

附錄三、研究參與者檢核表 95



圖目錄

圖 3-4-1	研究實施程序圖	28
圖 3-4-2	「整體-內容」分析撰寫圖	32
圖 3-4-3	「類別-內容」分析撰寫圖	33
圖 4-1-1	百衲被的人格特質涵容歷程	49
圖 4-1-2	百衲被自我實現的有效人格特質	50
圖 4-2-1	百衲被的挫折淬礪之發展歷程	60
圖 4-2-2	百衲被應用自我效能於自我實現之歷程	63
圖 4-3-1	百衲被應用人資管理於自我實現之歷程	70
圖 4-4-1	百衲被自我實現之交互作用歷程	77
圖 4-4-2	百衲被自我實現之時間循環軸	79

表目錄

表 4-4-1 百衲被符合 Maslow(1976)之人格特質向度一覽表.....73



第一章 緒論

本章旨在說明本研究之背景及其動機，與其延展之問題。全章共分為三節，第一節為研究背景與動機；第二節為研究目的與問題；第三節為名詞解釋。

第一節 研究背景與動機

自我實現是一種生命的最高需求嗎？我曾經追尋著「我是誰？」「我為何而來？」「我就這樣過日子嗎？」「我該何去何從呢？」究竟「人生到處知何似？應似飛鴻踏雪泥，泥上偶然留指爪，鴻飛那復計東西。」我是記不得指爪的鴻飛嗎？到底自我實現意義是甚麼？

所有的好奇皆源自於研究者本身對自己存在的懷疑，當我站在這中年的時間洪流裡，空巢期的自己該如何跨到未來呢？抑是漠然地就讓時間來填塞我的空白？Erikson 在心理社會發展週期理論裡提及，成年中期乃是人生統整順利與否的階段，因應該階段的發展任務已將滋養下一代的重責漸進式的減輕，而其生命的熱情自家庭轉移至自我生命意義與社會責任之關切。諸多的生理狀態之改變，視茫茫髮蒼蒼的亦步亦趨之警示，是另一個階段的貼近寫實，究是該階段是轉機還是危機？

美國女作家瓊·安德森(Joan Anderson, 2006)在遭逢婚姻低潮時獨自散步到海邊，遇見了 Erikson 的遺孀 Joan Erikson，親睹了老年 Joan 的優雅與恬靜，依然話著生命的熱情與美好，見證這老年幸福謐然的 Joan，中年的 Joan 不禁自問，自己何以狀態重新綻放？或是自己的空巢導引著枯萎呢？

而「社會期待價值感效應(social desirability effect)」的壓迫感致使研究者自身感受到不得不朝著所謂社會期待昂首邁進，但卻如何都找不著自己的安身立命所在，無法覺察到「自我價值感時刻(self-esteem moments)」，侵蝕而來的盡是滿溢的空白。童年經驗裡，在暗處被藤條抽打的烙印揮之不去，求助再求助後，當痛到徹底時，驀然回首才看到站在崖邊的自己，不知何時開始，已不再防衛與退縮（defensive and withdraw），歷經了自己的自己，居然萌芽出朝向維繫與增長（maintain and expand）的樣態邁進。

那種走著走著走向崖邊的孤寂感，因著忙碌的身分轉換，我似乎意識到自己有重量存在了，孤寂感一點一點被時間填充後長出厚實感了。時間的繩一拉動，我就像是個陀螺一直轉呀轉呀，但卻又轉出了時間填充厚實之餘，這時間催化出的生命意涵究竟為何？

中年階段的我面對家人因憂鬱而結束生命，霎那間生命的重量如鴻毛翩然墜地而痛徹心扉，何以生？何以死？何以過度這悠悠人生？而內在深處萌起找尋自我的聲音，其已不再是時間的不得閒，而欲求如實傾聽與面對自己，活出自我意涵，及內蘊自我實現的安心立命之應然。

Abraham Maslo(1908~1970)將「自我實現」定義為人類天生具有且深植於內心的終極需求，因著這需求的驅動，人類在追求自我實現之歷程，等同於尋找生命極致意義，亦可謂之探索個體生存根本，將「現實我」竭盡所能的轉化成為「理想我」。

而這一位臨床心理師正是歷經了庸庸碌碌，時不我予以及被時間催促著往前推，在「人家願意給機會就去」的狀態下，跌跌撞撞走著自我的實現。雖不知這歷程的終點是否就是自我實現的狀態，但在生命的河流中，奮力地為自我實現如履薄冰前進的這一步一腳印，看似毫不起眼，卻載滿了適應與轉化於不同場域的能力與能量。

研究者本身一樣是走著跌跌撞撞的歷程，用盡力量貼近「理想我」，持續適應不同職場的本位文化，從幼兒保育續接特殊教育，再延展出社工暨輔導領域，而終靠近渴求的諮商浩瀚。適應與轉化的解構再結構，除了生存需求，我想為自己活出實現。

對於這一位臨床心理師的生命故事，我是感動的，與他認識了數載之久，他樸實的穿著，像是歲月更迭的潮流未曾攀上他的眼簾般，還是就這麼一只斑駁的公事包、一雙看不清原色的鞋、一件褪了光澤的襯衫，和一掬始終真誠溫暖點頭示意的微笑。見到他彎著身，笑笑地對學生說：「我現在的眼睛好像出現了飛蚊症似的，現在應該要提醒自己不要那麼拚的工作啦！哈哈！」但他的下一秒卻是轉向電腦螢幕，認真的提醒在側的學生：「這個部分要改一下喲，沒關係，不急，慢慢改就好了！你寫的很棒！」

樸實的他，也總將他認為的好東西與人分享，「我跟你說，這個大蒜配白飯很棒，可以增加免疫力，要把蒜頭切碎之後，讓蒜頭接觸空氣，靜置十分鐘以上，一定讓酵素充分作用，適量的吃，可以降低感冒，身體要照顧好！」他帶著一貫的笑容，起身打開辦公室裡的冰箱，「你看我冰箱裡冰了好幾罐大蒜，就是配著飯來吃，就很好了！」

每次見到這位臨床心理師，我的腦海裡總浮現了後漢崔瑗的座右銘，「在涅貴不緇，皜皜內含光」，有才德的人，光芒內斂，像是生活中的修行者一般，任憑時光更迭，他仍舊像是踩著一雙草鞋悟了念的如實，不急不徐地一步步往前行，他總掛在嘴邊的一句話：「騏驥一躍，不能十步；駑馬十駕，功在不舍。」我確實因為這句話而感動，千里之遠的自我實現，原來就在奮進不息的踏實。

寫論文如同去陌生國度進行一年的旅行，偕伴同行的即是研究參與者。這途中的途中，藉著研究者與研究參與者交織出互為主體的手札，透過半結構式的深度訪談，爬梳出中年意涵的自我實現追尋軌跡，賦予自我實現在途中的意義，因

著這需求的呼喚，回應了我為何而來？我過日子的著力點為何？進而希望尋得人類對彼此經驗意義的相互理解(高淑清，2008)。我有幸，於此生聽聞這一位臨床心理師的故事，用生命暖身出另一個生命，成為一個完整的人！

第二節 研究目的與問題

壹、研究目的

依據研究背景與動機，本研究欲藉由一位臨床心理師的生命故事，嘗試了解臨床心理師自我實現之歷程。其在學思階段、執業過程及家庭生活向度，何以因應生命中的關鍵事件、高峰與低谷經驗及轉捩點等，又有哪些重要他人影響過自己，如何定義自我實現，在自我實現歷程，遭逢的挑戰與困難何以轉化，又已屆中年期的現階段，如何評價該段歷程與其展望。

基於以上，本研究目的如下所示。

- 一、瞭解臨床心理師的自我實現歷程。
- 二、瞭解臨床心理師對自我實現的評價。
- 三、瞭解臨床心理師對自我實現的展望。

貳、研究問題

自我實現之於東方社會中除自我發展之外，更有與外界情境以及重要他人關係連結。因此探討臨床心理師成就自我與實現自我，則需採多元社會角色貼近同理。有鑑於以上研究目的，提出研究問題如下所示。

- 一、臨床心理師之學思歷程(含生活章節、生命中的關鍵事件，如：童年、青少年及成年時期的重要記憶)。

二、臨床心理師之執業歷程?(含高峰與低谷經驗、轉捩點及重要他人等)。

三、臨床心理師之自我實現(含未來藍圖、壓力與難題等)。

四、臨床心理師之自我實現的評價與展望(含個人意識形象,如信仰與價值觀、生活主題,如生命的核心主題等)。

第三節 名詞解釋

一、臨床心理師

依據 2001 年 11 月 21 日總統華總一義字第 9000224650 號令制定,公布心理師法全文 64 條,第一條資格取得之要件載明,中華民國國民經臨床心理師考試及格並依本法領有臨床心理師證書者,得充臨床心理師。

依據研究目的,本研究擇定一名臨床心理師,其自 2004 年取得臨床心理師執照後,積極耕耘於臨床心理領域,除擔任中華民國臨床心理師公會全國聯合會理事及○○縣公會理事長之外,更跨足於衛生醫療領域之醫療糾紛、毒品防制、精神衛生自殺防治、早期療育藝術療育、性侵害加害人醫療評估等。符應本研究所指臨床心理師轉換不同場域之研究對象。

二、自我實現

依據 Maslow(1965)之定義,「自我實現」乃是人類基本需求的極致目標,意指個體在成長過程中,其身心靈各方面的潛力,獲得充分發展之歷程與結果,即為個體本身生而俱有,且得以在現實生活中,充分展現出且擴大、提升、發展到巔峰圓滿的狀態。該歷程接近從蘇格拉底的「認識你自己」,到尼采「成為你自己」,唯有認識心靈的內在原則,回歸到人的本性,完整一件「善」,即是「認識德性的自己」。又不懶惰的擴展及超越自己,使自己朝自己一步步攀登,則能成為自己的自己。

Carl Roger(1961)認為一個人透過「自我實現」，力求變成這個人所能變成的樣子。黃光國教授界定「自我實現」者的特質以追求高峰成就為導向(黃光國，1990)。楊國樞教授指出首先有清楚自我概念，發展至自我趨於一致後，最終則能充分自我接納(楊國樞，2004)，並傾向社會取向的自我實現，可謂華人社會取向之自我實現。

本研究所指之自我實現乃聚焦於華人社會取向的自我實現向度，藉此爬梳出研究對象在華人社會的工作場域裡，所建構出的自我實現之歷程與樣態。

三、敘事研究

敘事研究乃為質性研究的方法之一，透過人們主觀生活經驗及其歷程，以「說故事」方式來呈現，進而深入探究該說故事者的內在意涵(紐文英，2017)。Connelly認為敘事是呈現和瞭解經驗的最佳方式(Connelly，2000)。

本研究所指之敘事研究乃是以研究者與研究參與者之共在對話內容為資料進行分析，其層級依序為訴說、轉錄與分析。藉此嘗試呈現研究參與者之生命故事，並經由分析與閱讀回應本研究問題。

第二章 文獻探討

本研究旨在探討與研究主題相關之文獻，其包含有台灣臨床心理師之介紹、自我實現理論，以及台灣臨床心理師與自我實現理論間的共構等，以作為本研究之理論基石。全章共分為三章，第一章為台灣臨床心理師之介紹；第二章為自我實現理論；第三章則為台灣臨床心理師文獻與自我實現理論之探討。

第一節 台灣臨床心理師介紹

壹、台灣臨床心理師的歷史沿革

1949 年台大心理學系第一屆畢業生顏一秀女士時任台大醫院精神科主責心理診斷，其為台灣臨床心理學史的正式開始。1953 年於國立台灣大學附屬醫院精神科，第一位臨床心理學工作人員以非正式編制成立之，該工作的源起乃是時任精神科主任林宗義教授依據美國精神醫學工作團隊理念而設立之職務(吳英璋, 1999)。林宗義教授聘請了台大心理系畢業生柯永河先生擔任臨時編制人員，柯先生接任此職務後，發揮了高度敬業精神與專業效率，獲得時任精神醫療團隊其他成員的高度賞識與肯定，順勢與精神科醫師、護理人員、社工人員及職能治療師等，建立了跨專業團隊的運作模式，更是奠定了臨床心理師於精神醫學及心理衛生等領域的重要角色。

柯永河先生的能力與表現獲得時任美國軍事顧問團精神醫療小組主席顧問之高度賞識，遂於 1959 年推薦其接受世界衛生組織進修資助，前往美國密歇根大學心理研究所臨床心理學分組進修碩士學位。1960 年學成歸國後，隨即在國立台灣

大學心理學系開授心理診斷、心理治療等臨床相關課程，更積極指導與臨床心理學相關的碩士班論文與大學部專題研討（吳英璋、許文耀、翁嘉英，2001）。1966年該名心理工作人員榮獲西太平洋基金會獎金重回美國密西根大學心理研究所攻讀博士學位，1970年學成歸國後，專任於台大心理系任教，兼任則在台大醫學院附屬醫院精神科推動台灣臨床心理學學士、碩士及博士三級人才的培養工作，獲讚台灣臨床心理界始祖，其即為台灣第一位臨床心理學博士級教授。

貳、台灣臨床心理師的法律地位及其定義

臨床心理師對於自身的法律身分定位關切甚深，時任臨床心理師擔任中華民國心理衛生協會理事長之際，首發建立台灣的心理衛生法。經數載耕耘，於1988年12月07日總統簽署華總(一)義字第7007號，頒布以心理衛生法為基石，奠立精神衛生法(吳英璋、許文耀、翁嘉英，2001)。

臨床心理學分組執行委員採精神衛生法為母法，撰寫臨床心理師法草案，並於中國心理學會內部會員的討論、溝通與協調後，將草案送至衛生主管機關衛生署，續經中國心理學會內部學員的積極關切其草案進度，衛生署召集與該法相關人員交流後，將修訂後的臨床心理師法草案送至行政院，而行政院經兩次討論與修正草案後，再將其送至立法院（吳英璋，1999）。

臨床心理師法送至立法院期間，其相關人員受到輔導及諮商領域等多元意見的密切協商後，採合併臨床心理師與諮商心理師兩種類別，於2001年10月31日心理師法正名之（吳英璋、許文耀、翁嘉英，2001）。

1980年代起，臨床心理師內部力量便開始集眾為專業組織發展，自「中國心理學會臨床心理學組」演變為「台灣臨床心理學會」，臨床心理學組積極推動臨

床心理師法，且採專業組織聯誼交流策略，形塑由內而外的穩健力量，成功促進臨床心理專業的法令化(吳英璋、柯慧貞、花茂琴、張本聖、郭乃文、梁培勇，2001)。

2001 年心理師法通過後，台灣各地臨床心理師公會與全聯會等因應而生，而全聯會更是以專業化主軸概念撰寫完成臨床心理倫理規範(鍾瑞敏，2014)。

由台灣臨床心理師的法律地位脈絡得知，其心理專業發展歷程以「推動政府法令」為形塑專業化的必要途徑，並同時兼具專業品質維護核心構思的專業組織，雙管齊下的架構出臨床心理師的專業保證(許雅涵，2013)。

綜合上述，臨床心理師定義為應用心理學知識於臨床情境，採測驗與訪談等方式完成心理衡鑑，遂診斷出個案的心理狀態，以及個案的生理因素與藥物作用間的關聯，評估個案的精神疾病狀態，與服用藥物對個案之影響(中華民國臨床心理師公會全國聯合會，2005 年)。

參、台灣臨床心理師培育養成之機制

現階段台灣培育臨床心理師之學校，台北 4 所、宜蘭 1 所、桃園 3 所、新竹 1 所、台中 2 所、嘉義 1 所、台南 1 所、高雄 1 所，以及花蓮 2 所，共計 16 所學校。我國憲法第八十六條規定，專門職業及技術人員執業資格，應經考試院依法考選銓定之。此乃因專門職業技術人員之職業涉及社會秩序與公共利益。《專門職業及技術人員考試法》第二條條文載明，「專門職業及技術人員係指具備經由現代教育或訓練之培養過程獲得特殊學識或技能，且其所從事之業務，與公共利益或人民之生命、身心健康、財產等權利有密切關係，並依法律應經考試及格領有證書之人員」。依據立法精神與實質內容分析，《心理師法》著墨心理師責任與執業之要求，源鑒於精神疾患或心理問題之複雜性與嚴重性，恐涉及自殺或攻擊等社會議題與生命安全緊急狀況，因此心理師養成教育與應試資格規範理當更

為嚴謹，方不違國家授與此一專門職業技術人員證書之本意及初衷(王智弘，2013)。

2002年8月13日考試院發布專門職業及技術人員特種考試及高等考試臨床心理師考試規則，其第七條規定，臨床心理師高等考試科目含有臨床心理學基礎、臨床心理學總論、臨床心理學特論等。由應考科目分析其臨床心理師所具知能，其臨床心理學學理知識為心理衡鑑與治療，廣納向度則有自殺心理、暴力行為、物質濫用與依賴、性格與適應、心智功能不全疾病、精神官能症疾患、兒童與青少年發展障礙，以及壓力身心反應與健康行為等。台灣的臨床心理師經歷嚴謹的培訓過程取得碩士學位後，又需完成應用所學的兼職實習及全職實習，末考取專門職業及技術人員特種考試及高等考試臨床心理師執照，方能成為正式且合格可執業的台灣臨床心理師。

肆、台灣臨床心理師服務領域之範疇

台灣臨床心理師執業規範之相關政策含有精神衛生法、毒品危害防制條例、身心障礙保護法、家庭暴力防治法、家庭暴力加害人處遇計畫規範，以及性侵害犯罪防治法等(吳英璋，1999)。依據以上相關政策，台灣臨床心理領域最早起源於精神醫療領域，開展出臨床神經心理學、臨床兒童心理學、臨床復健心理學以及臨床健康心理學等。而在醫院除了傳統的精神醫療領域外，復健科、家庭醫學科、腫瘤科、安寧病房、顱顏科、泌尿科及新陳代謝科等，皆陸續有臨床心理師進駐於其中。

自1990年始，臨床心理師被延攬入校園處理危機事件，並處理青少年犯罪處置與菸毒犯之矯正。有鑑於社會需求與特殊議題，法務部委託臺大心理學系第一位培養出來的優質臨床心理師吳英璋教授，規劃青少年心理治療課程；重大災難

則委由台北市療臨床心理室魯中興主任，負責華航空難與林肯大郡災民的處理。又在 1999 年 9 月 21 日台灣中部大地震引發災民心理適應問題，更是由臨床心師進駐災區提供支持性服務。而政治作戰學校於 2000 年設立軍事社會行為研究所，開始發展軍中心理衛生工作，也將臨床心理師納入支持自傷之虞的團隊(張廣運，2002)。

台灣臨床心理師服務領域之範疇，包括有兒童精神科、復健心理學、健康心理學、臨床神經心理學、老人心理學、安寧心理學、犯罪心理學、災難心理學以及社區心理學等。因社會變遷之故，臨床心理學逐年呈現需求累進傾向，少數臨床心理師更跨足至綜合醫院婦產科從事產前與產後的心理衛生諮商治療，其以跨專業模式開展多元領域的藍海思維有目共睹。

依據中華民國臨床心理師公會全國聯合會 (Association of Taiwan clinical Psychologists) 擬定的委員會，可見其服務領域之範疇包含有社區推動、法規諮詢、公共關係暨公共政策、出版發行、專業倫理、教育訓練、國際發展、長期照顧、藥癮防治等。該會乃為台灣臨床心理師之領頭羊，故由其所設之委員會得知，台灣臨床心理師服務範疇已具廣度與深度。

伍、當代台灣臨床心理師之困境與挑戰

依據中華民國臨床心理師公會全國聯合會全球資訊網公告(2018 年 09 月 02 日)，執登現況顯示 2016 年 10 月臨床心理師核發證照數計 1604 人，執業人數為 1243 人。臨床心理師多於醫療場域工作，而醫院存在者角色與制度的關聯性。臨床心理師們在專業法令化的過程中遭遇不同專業力量或政治因素的斡旋，又在 2013 年衛福部修訂醫院評鑑標準一案，將「臨床心理師」改為「心理師」，意謂醫療場域對於「諮商心理師」的開放，接續出現的「臨床與諮商心理師」之爭局勢。而又因

健保總額限縮之故，臨床心理師需增加工作數量以達到醫院所設的經濟效額，而過低的健保給付點值致使醫院視臨床心理師的人力成本過高，未能帶來相對效益的職額。

有鑑於此，臨床心理師之於國家政策或醫療體系的环境結構下，臨床心理師無法以臨床心理專業說服他人理解心理師價值，以及臨床心理師所重視的專業價值與外界有落差(鍾瑞敏，2014)。面對當今臨床心理界的困境所因應之挑戰為，專業知識技能的再精進、社區計畫及政策配合以及提出 5 月 15 日「臨床心理師節」的正名強化大眾對其的認識等，落實臨床心理師執行社區型或政策型計畫後的專能再精進，將專業撒種於性侵害與家暴防治等業務的貢獻和價值(王智弘，2013)。

陸、小結

台灣臨床心理自 1949 年台大心理學系第一屆畢業生顏一秀女士時任台大醫院精神科主責心理診斷，其為台灣臨床心理學史的正式開始，2001 年 10 月 31 日心理師正式命名之，2018 年內政部將臨床心理師登錄於內政部民政司網站所刊登之紀念日，確定每年的 5 月 15 日為「臨床心理師節」以強化大眾對其之認識。台灣臨床心理師共同發展的期待為集眾成立台灣臨床心理學組織、發行台灣臨床心理學會學刊、建立督導制度與人才培育、型塑衡鑑工具研發小組，完成本土化的基本衡鑑工具之常模及信效度建立，並累積本土臨床心理學資料等。又臨床心理師工作場域多為醫療單位(鍾瑞敏，2014)，而又因其職業的特殊性不具顯著經濟效額，且過低的健保給付點值致使醫院等相關場域視臨床心理師的人力成本過高，未能帶來相對效益職額，其與所習得之心理課程的價值形成可能的衝突，而臨床心理師自我成長的歷程更具獨特性，由此可見，臨床心理師若能開展除了醫療單位為外的其他工作場域，定更能架構出產值與效益。

第二節 自我實現理論

壹、個人取向自我實現理論

「自我實現」觀點自希臘時期即受到重視，而在兩次世界大戰後其思潮出現於多位思想家著作中，如 Martin Heidegger、Gabriel Marcel、Eric Fromm、Karen Horney、Mrollo May、Gordon Allport、Carl Rogers、Abraham Maslow 等人，其領域跨及哲學家、精神分析學家與心理學家等。

德國神經學家暨精神科醫師 Kurt Goldstein(1878~1965)首先提出自我實現(self-actualization)之概念(張春興, 2013)，自我(self)乃是一項極重要的概念，而 Abraham Maslow(1908~1970)則受此概念之啟發，發展出人類需求的五階層理論，自最底層的生理需求(physiological needs)續至安全需求(safety needs)，第三階段為愛與隸屬社會需求(social needs)，又發展出自尊需求(esteeem needs)，最後則為自我實現需求(self-actualization needs)，當這些需求尚未被滿足前，則會不斷地牽引與驅動著人們。Maslow 於 1940 年研究後歸納出自我實現者普遍具有對生命感到滿意，能發揮潛能及富創造力之特質，該特質屬性者因為對自己及他人懷著接納與欣賞的正向態度，普遍皆不易受到焦慮與恐懼影響，且又因能接受自己的缺點，相較於其他不同屬性的人們，更顯真誠與不具防衛，其為對自己滿意的表徵。而 Maslow(1965)認為所謂自我實現乃是一個人力求變成他所能變成的模樣，漸進式的完成成為他自己的歷程。

Maslow 在「存在心理學基本命題的探討」中定義自我實現乃為接納並表現個體的內在核心與自我，並實現內在潛能與稟賦，使其完全發揮盡善人性與人格之獨特個性，達到「期望自我圓滿實現(self-fulfillment)」就是自我實現的完整(張玉英, 1994)。因應該歷程的實踐，具有自我實現渴求的人，相較於一般人更能發揮潛能

與活出充實，透過不斷地發展及運用，突破環境與情緒困境，呈現具體性的自我樣態。

Carl Rogers(1902~1987)在其鉅作「成為一個人」中提及，人具有自我調適、追求心理健康與美好生活之潛能(Carl Roger, 1961, 宋文里譯, 2014)。竭盡讓現實自我和理想自我趨近於一致乃為人類天生之本能，追求真實自是人類深沉之渴求，因現實限制所阻礙，自我實現的無能攀及則容易帶來極度深層之焦慮，因此 Carl Rogers(1961)將自我實現者定義為完全發揮功能的一個完整個體，透過內在及天生的本能傾向，驅動著人不斷地往成長的方向昂首，即是一種動態具時間歷程的滾動狀態。多數自我實現者能坦然地面對自己想法與感覺，勇於接受並面對現實中的種種困難，且透過困難之克服，自我挑戰與自我淬礪出內在效能。

因著驅動的狀態得知，自我實現非靜止狀態，而是一種持續性的蛻變歷程。而在此歷程中，了解並接受自己的性向潛能與天賦能力，進而發展與表現出，建設性地生活著，乃為一種普遍性之成長現象(楊國樞, 2004)。自我實現(Self-actualization)於維基百科的定義意指個體各種才能與潛能，在適宜的社會環境中，得以完整地充分發揮，進而實現個人理想和抱負之歷程，亦指個體身心潛能完全得到充分發揮的境界。

西方文化將自我實現追求視為人生最重要之動力與生命終極意義，人本主義心理學家更相信追求自我實現普遍為人類與生俱來之傾向，因此延展出自我的相關論述包含有自我概念、自我認同、自我評價與自我肯定等，其反應出自我實現的被重視。

楊國樞(2004)指出自我實現之概念內蘊著自我概念、自我歷程與自我評價等，舉凡所有與自我相關的意涵皆囊括其中(楊國樞, 2004)。西方社會著墨於自我實現之核心概念源於個體本身的發展，但因個體身處社會文化脈絡，其意味著個人若與環境之間的關係是緊密且重要的，與他人和諧親密關係也是良好與親近的，則

更能表現出成熟人格或理想人格的最佳狀態。美國心理學家 Allport,G.W.(1897~1967)認為成熟人格或理想人格乃是人類最佳狀態，而該種人格特質者理當具備理兩種愛的能力，一為與家人友人家的親密關係之愛，另一種乃為對人尊重與博愛，唯有同時具備這兩種愛，並強化個體與環境間的正向互動關係，且力圖發揮自我潛能的積極特性以重構環境，即為成熟人格或理想人格的最高境界(Allport，1961)。

貳、社會取向的自我實現

社會取向的自我實現又稱為集體主義取向之自我實現，Yang(2003)認為儒家傳統的「君子」可謂為華人社會取向的自我實現者。東方社會之文化深受儒家思想影響，其重視集體意識普遍高於自我意識，該信念舉凡台灣，大陸、香港、日本或韓國等，皆有該種社會氛圍。群體利益凌駕於個人發展，並將他人的需求內化為自我需求，又自動化思考的將社會傳統價值做為評價自我價值的標準，自我實踐與自我追求須符合與個體有連結關係者的期待，或是符合社會利益之文化脈絡等，強調個人與環境之間的和諧關係，且將個人角色融入外在環境中，取得社會最大利益(楊國樞，2004)。

楊國樞教授指出，西方與東方之學者所提之自我實現的意義相去甚遠，包括有自我本身的意涵差異、追求自我實現差異，與自我實現對個體影響之差異等。換言之，自我實現首要以認識自我為主軸，清楚建立自我概念，並與現實外界接觸互動共振出自我的一致性，坦然地接受自我，最後成為一個有自尊的個體(楊國樞，2004)。

個人取向的自我乃為自我實現之探索與蛻變之歷程，而社會取向之自我則是採群體觀點著墨出自我修養和自我改革之歷程，又社會取向的自我實現乃是為了讓個體在關係中的連動至家庭社區及國家共構出一個和諧之社會生活，採微視觀

點至中介觀點，轉折於外在觀點，再至鉅視觀點的生態社會取向，社會取向自我實現對個體的影響是積極入世且意義化自己於人間的責任(楊國樞，2005)。

美國心理學家 Edwin C. Nevis(1926~2011)認為 Maslow 的需求層次論根基於西方之文化價值觀，而中國人的需求階層理論最基層乃為歸屬感需求，因著該需求之獲滿足後，方有動力追求依循目標的生理、安全、自尊需求，最高層之自我實現乃是對團體及對社會團體之奉獻(Nevis，1983)。黃光國教授之著作「自我實現的人生」(1990)指出自我實現以更具體內涵呈現，其執行步驟為客觀自我瞭解，明確得知自己目標，敏銳地覺察自己所處客觀環境與環境中的相對人，同理他人並做出正確評估，展開建設性之行動，持續修正與創新觀點，最後攀登至高峰經驗。其歷程的順遂乃源自於個體對自我內心經驗的深度瞭解，以致產生可選擇和行動之自由，滿足其實現需求。心理學社會認知論學者 Bandura (1977) 提出自我效能 (self efficacy)，依據行為學派與認知學派，提出以自我調適為核心的社會學習理論 (social learning theory)，自我效能意旨個體對於達成賦予的特定任務的能力與信念。

本土心理學家楊國樞(Yang，2003)認為 Maslow 的自我實現理論無跨文化的普同感，故採系統性的實徵研究，建構了「華人社會取向與個人取向理論」與「人類基本需求的雙 Y 理論」，以紮根出屬於本土心理學的自我實現理論。

楊國樞教授於「雙 Y 理論」提出兩種自我實現論，分別為「集體主義的自我實現」與「個人主義的自我實現」，分析其意涵可歸納出儒家文化圈內的東亞國家人民的自我實現偏向前者，亦可謂為社會取向的自我實現，其社會取向又包含有關係、家族、與他人等三個向度之取向；而美歐國家人民的自我實現則屬後者，其為個人主義的自我實現。

又自我實現之於西方謂為「獨立自主的自我」，之於本土的東方則為「互依包容的自我」(陸洛，2003)，其互依包容堪為華人儒道佛的君子範型，追求人生終極

狀態的萬物和諧、天人合一的人與人互依，人與環境互依，人與自然互依，乃至人與宇宙互依的極致呈現(黃光國，1995)。

奧地利著名心理學家阿德勒（1870-1937）將「社會興趣」解釋為，採一種他人的認同與同理，意旨「用別人的眼睛去看，用別人的耳朵去聽，用別人的心去感受。」具有社會興趣的人傾向於追求生活中健康的和對社會有益的方面，包括在社會中找到自己的位置，並且獲得一種歸屬感和貢獻感。

參、自我實現者之人格特質

Maslow(1976)將研究自我實現者之經驗，歸納出自我實現所具心理人格特質，如下所示。

一、全面和準確地知覺現實

Maslow 認為自我實現者對於現實與環境的認知具有客觀、全面以及準確之特質，並涵容了透徹的認知能力。自我實現者多依據客觀世界的真實樣貌去反映知覺到的世界，較少帶有希求、願望、恐懼、焦慮及偏見的影響。

二、接納自己、他人與自然

自我實現者接受自然、自身以及與他人的優缺點，並不矯揉造作，並採積極態度對應不可改變的缺陷，順其自然不與自己或他人過意不去。

三、對人自發坦率和真實

自我實現者具有足夠信心與安全感，率真的自我表現並不畏懼他人之批評，其為展現內心自由的狀態。

四、熱愛自己的職業及工作：

自我實現者之現住特質為熱愛自己的職業工作，並將工作視為人生的重要

使命須完成，並能心平氣和的解決自己問題，熱心參與自己職業，全力以赴的刻苦專注於事業與使命。

五、喜歡並且享受獨處：

自我實現者喜受其經驗並追尋獨處時刻，接受自己價值觀與信念，無須依靠他人獲得安全感與信念，能採深思熟慮方式冷靜地安然度過或挺住每一個災難。

六、獨立自主：

自我實現者行為動力來自於自身內部發展和自我實現需求，信賴自己並抵制外部環境與文化壓力，獨立發展自主思考能力，並有引導與自我管理能力。即使面對挫折與打擊時，亦能信賴自己的潛能發揮自我及追求自我。

七、持續的好奇心和具有永不衰退的鑑賞力：

自我實現者能夠對周遭事物保持並體驗人生中的一切美好，且不會將所有的事視為理所當然，讚嘆每一個生命中的美好。

八、經歷難以形容的高峰體驗：

所有人都具有享受高峰體驗的潛在能力，但自我實現者更有可能時常得到體驗，強烈感受到無限美好的極大力量與自信意向。

九、對人充滿愛心：

自我實現者所關心的非侷限於親友，而是擴及全人類。其將幫助窮困之人視為自己的天職，並與所有人同甘苦。

十、具有深厚的友情：

自我實現者重視與朋友之間的友誼，並著墨於情感深厚與充實，且認真善待培養情誼。自我實現者認為愛是全然無私且理當得到被愛與愛人，不具偏見的與值得學習的人學習。

十一、具備民主的精神：

自我實現者謙虛待人，尊重他人權利與個性，善於傾聽多元意見，且認為社會階級、受教育程度、信仰、種族或膚色皆不是重要，掌握真理方為重要。

十二、能清楚區分手段與目的：

自我實現者強調目的，且將活動歷程視為目的，因此比常人更容易經驗到活動本身之樂趣。

十三、富於創造性：

自我實現者具有創造力，如同兒童時期的想像般，擁有獨創與發明的追求創新之特質。

十四、處事幽默、風趣：

自我實現者善於觀察人世間的荒謬，並使用詼諧風趣之方式將其展現出來，具有純真與自我克制的特質。

十五、反對盲從遵從：

自我實現者認定應不顧及傳統力量及流言壓力，反對盲從之傾向，而必須有自立自強之人格特質。

而 Rogers(1951)以自己豐富的臨床經驗值，淬礪出其具有自我實現者的人格特質具有四個向度，一、對所有經驗的高度自覺，活在每一種經驗中，且不斷地從防衛的一端移向開放的一端，其為過好生活的重要內涵；二、無時無刻都活得充實且完整，意指活在當下的發現原來有框架，去適應並展現流動多變的自我與人格；三、是一個能信任自己直覺的有機體，在任何情境中皆能達到最佳適應效果；四、自由做選擇，且對選擇付諸實踐；五、能在多變的環境中，展現適應與生存的創造力；六、擁有全心投入且不斷實現自我潛能的意義化之生命經驗。

又 Allport(1961)認為人類發展的極致即為邁向自我實現的歷程，而自我實現者須含括有六種特質，一、自我延伸：具成熟的人能投入人類某些重要活動，並藉著身心發展與社會參與，延伸出深刻關注，藉此找到人生方向；二、與他人建立

溫暖、親密、包容與溫情的關係：有親情與友情的親密(intimacy) ，與對人尊重的博愛(compassion) ，且不會侵犯他人自由，方具人文與民主之情懷；三、自我接納的情緒安全感：能合宜的表達情緒，且具有抗壓性與挫折容忍力；四、具有對現實的知覺：有效認知現實並解決實際問題，找到工作與活動之間的人生圓滿；五、具自我客體化之能力：深刻自我覺察與自我接受，並能自我調侃；六、具有統整後的人生哲學：有自我清晰明確的人生哲理，作為判斷是非與彰顯自我形象的自我認同。

能有系統的對自身與環境組織成穩定的模式、個人心智的認知效率佳、有效掌控自身與所處環境、對各種經驗的適宜開放性、對時間具有定向性、具有人生觀與世界觀、對整體有現實，以及對對自我有整體感等，以上為 Coan(1977)採量化統計後，所歸納出具自我實現者的人格特質。

而 Yang(2003)認為東方自我實現的人格特質則為古代之「君子」，其應具有的四項心理特徵為知者不惑、仁者不憂、勇者不懼；不怨天、不尤人；知其不可而為之；鳥獸不可與同群。儒家的自我實現以積極入世，以仁貫通，達天人合一的圓滿境界。

美國著名心理學家和行為維克托·弗魯姆(V. Vroom) 於 1964 年在《工作與激勵》中提出來激勵理論，其期望理論(Expectancy Theory)之核心概念中，個體行為是意識選擇，評價「吸引力」與「期待值」符合個體期待的滿意值後的抉擇。

Markus and Kitayama (1991)依據自我認知(selfknowledge)與自我概念(self-concept)兩個向度，提出個體可將自己分成兩個部分，一部分為個體自己本身，稱為獨立自我建構(independent self-construals)；另一部份則是屬於團體中的個體自己，稱為相依自我建構 (interdependent self-construals)。自我實現者看待自己時，同時會有「個人本質」與「個人與他人間」的雙重看見，形成自我建構(self-construals)理論，藉

此反映整合出東方主觀性與西方客觀性的多元看見。

肆、小結

由 Maslow 所建構出的自我實現者乃為心理健康者，因其具有自我了解與自我接受的特質，容易擁有統整均衡及內外一致之人格，而高峰經驗的最快樂與最心醉更是一種目的經驗、終極經驗或存在經驗，個體藉由該經驗領悟到存在價值，因此產生對自己的高度認同感，接近真正的自我並成為理想的自己。Rogers 所強調的自我實現則是「真實性」(authenticity)的誠實面對自己，做自己想做的事，進而活出真正的自己。Allport 則認為自我實現乃為「理想人格(ideal personality)」或是「成熟人格(mature personality)」，而楊國樞(2004)則認為自我實現者非為絕對的完人，而是社會適應與心理狀態皆正向者。

分析東西方文化對自我實現之脈絡可得，西方的個人取向主義傾向內在性與個體性、自我蛻變與自我擴張，並讓人成為一個充分運作的個體；東方的社會取向則傾向社會性與關係性、自我修養與自我改進，並使人在關係中和諧生活(楊國樞，2005)。又 Allport、Maslow、Rogres 及 Coan 皆認為知覺的現實性、自我的獨立性、關係的親密性、經驗的完整性、心智的自由性，以及心靈的超越性，乃為成為一個自我實現者的必要特質。而東方的自我實現乃為積極入世，以仁貫通，達天人合一的圓滿境界。

故自我實現本質乃為自我追求完善之歷程，而不同文化傳承之差異，影響了自我實現的終極樣態。但自我實現的基石乃是「自我」，該自我隨著文化更迭，融合了主觀的「個人取向之自我實現」與客觀的「社會取向之自我實現」，交織出「折衷自我」(composite self)(陸洛，2003)，經實用主義的涵化，將主客觀綜容

為適合當代文化的折衷自我實現實用論，非為儘墨守單一或教條的自我實現規章，活出現代化的折衷自我，即是自我實現者，而在華人文化脈絡下，其自我實現者則相對傾向於社會取向之自我實現。

第三節 台灣臨床心理師文獻與自我實現理論之探討

探究台灣臨床心理師的深度研究可自其相關論文得知，其論文包含有分析臨床心理師的人格特質為積極成長展現企圖取決（張馥媛，2014），準時完成工作目標導向心理狀態佳（詹于萱，2003），而歷練增加則能提升處遇能力（沈侶君，2012），又在關係建立上具優勢潛能（許雅涵，2013），其高嚴謹、高親和力與高開放性的特質能發展（許格璋，2016）出限制以外的置身所在（鍾瑞敏，2014），專業自主性與自我效能及反思教育則具意義化開展臨床心理師多元領域的潛在特質（吳其宇，2017；林雨璇，2017）。而在未來延展專業領域的開拓部分則從認識臨床心理師便能增強民眾之求助意願（易政鋒，2007），而專業合作困境則能在創造性實踐的策略下，共構知識事件、臨床事件與機構營運事件的三贏局勢（洪梅禎，2007；鄭焯茹，2012）。由處境行動轉化為概念知識（林亭妤，2017）並跨越空間時間與非性的雙重關係（張馥媛，2014），則能仿效美國臨床心理師多元發展至工商諮詢、社區心理衛生與健康心理學等範疇（張廣運，2002）。

由此可知台灣臨床心理師的發展脈絡研展出其執業場域的多元應對與其應對之壓力仍為該領域的研究軸心，而因該職業屬性之特殊，又多數於醫院場域執業，其精神與心理的健康乃是為不可或缺的要項之一，因尚未有針對臨床心理師研究其自我實現的論文，因此本論文依據參與研究者的敘說故事，脈絡化的與自我實現理論相對應，以理論連結出研究參與者之於生命歷程的狀態，並與研究者共構出該歷程於生命與生命的對話中，相互影響出生命的深層意涵與省

第三章 研究方法

本研究旨在探討資深臨床心理師藉由敘說覺察自己在自我實現歷程中，其學思與執業的經驗、轉捩點及重要他人等。探索在這些想法、感覺及行為，背後所隱含的內在狀態，該狀態對自我實現的影響。又該位臨床心理師如何評價自我實現，以及對自我實現後續之展望。根據前述之研究目的，本研究採用質性研究中之敘事研究，故本章之內容主要在說明研究方法與步驟，本章共分為五節：第一節為研究取向與方法；第二節為研究參與者；第三節為研究工具；第四節為研究程序；第五節為資料分析；第六節為研究嚴謹度與研究倫理。

第一節 研究取向與方法

本研究採敘事分析(narrative analysis)為研究取向。其乃為質性研究之資料蒐集方式之一，過去主流文化以「機械論」、「化約論」以及「實在論」之方式來理解人類，而因過度簡化且出現偏誤內容，後現代敘事研究遂採更有彈性與更尊重的姿態，重新貼近人類的真實存在。而敘說分析乃概分經觀察、錄製與訪談而彙得，其三層基本架構流程為訴說、轉錄與分析。

敘事研究意指人們透過主觀的生活經歷以「說故事」的方式呈現，而當中的訪談若採非結構性及直接與受訪者接觸，則更能增強受訪者的自我生命經驗(lived experience) (潘淑滿，2003)、重新再現(representation)與自我身分認定(identity)。藉由說故事之方式瞭解人們生命事件之內容、思考與感覺向度、當時所處情境背景、對該事情的主觀意義解釋以及他人的解讀等(丁興祥、張慈宜、賴誠斌等譯，2002)。

又可藉由深度訪談法的第三人引導，讓曾經發生於該受訪者的故事，其場域、人物、事件及情節等脈絡得以連結(鈕文英，2017)。

敘事概念於自於敘事學、詮釋學、結構主義與文學傳統等。訪談者透過語言將個體與世界之間的體系及結構爬梳成意義化(鈕文英，2017)，並分析回溯經驗與探究事件之間的脈絡，其於人文及社會科學具主導地位的實證主義(潘淑滿，2003)。該研究著重探究社會意義的再建構，並藉由更多更深厚的故事與生命經驗的被重新省思，企圖突破既定成俗之潛規則與框架，進階將原有經驗賦予新的詮釋意涵。

敘事研究包含了說者與聽者二向度之所處社會文化脈絡，研究者融入研究參與者的生命脈絡與經驗，透過訪談方式擷取生命故事，其主要目的為了解受訪者在訪談時，於生命經驗裡如何賦予條理與次序，建構生命裡對事件和行動的意義化。而研究者與研究參與者「共在」之關係，則於訪談過程中彼此互為主體，生命經驗相互理解，且雙方皆有機會對世界建構出新的理解與詮釋，構成了知覺經驗並重組「生命的片段及目的，即建構了一個生命的真正事件」。說故事當下，敘說者重複經驗著自己生命歷程，採不同以往的心境與視角重新詮釋自己的人生，續賦予生命嶄新意涵與獨特生命力量。

研究者竭盡所能持中立觀點呈現研究參與者之生命經驗，除依循前學者的理論基礎外，開放自己的視野，以真誠、具彈性且包容心態面對歷程中的所有事件。

本研究採 Riessman(1993)的敘事經驗再呈現為軸，鋪陳再呈現歷程脈絡，如下所示：

一、關注經驗

關注經驗的選擇項目為意識層面取向，敘說者擇定經驗主題與經驗敘說方式，其乃表徵特殊意義的關鍵事件。研究者須理解並尋找出經驗被選擇之脈絡與特殊意涵。

二、訴說經驗

敘事者說出經驗、選擇說出事件的時間序列，以及期待他人聽見甚麼，其皆有內隱地涵義。因文化脈絡之影響，敘說者敘說經驗時已再次建構出新故事。

三、轉錄經驗

研究者將敘說者之口述內容轉錄為文字，其關注焦點的選擇亦有內涵，而研究者呈現與安排皆會影響後續的分析樣態。

四、分析經驗

研究者將資料階段式的進行閱讀、理解與比對之分析，其研究者的價值觀與經驗皆會涉入分析中，其為說者與聽者雙方的互動歷程之呈現。

五、閱讀經驗

當經驗被書寫成文本後，閱讀者在閱讀過程可能加入自身經驗與其價值觀，其為個人的理解與體驗，乃是敘事的獨特之道。

第二節 研究對象

質性研究之選取樣本多採立意抽樣取向，依據研究目的擇定研究對象。又生命故事敘說乃為深度經驗探索與揭露，除須具備受訪意願外，更需具能力述說自我的經驗與情感(Hitchcock and Hughes, 1992)。本研究取樣原則如下：(一)執業 10 年以上之臨床心理師；(二)跨足 3 個領域別以上之臨床經驗值；(三)願意分享自我相關生命故事；(四)願意配合訪談與接受錄音，並協助檢核研究結果。

研究者著手執行立意抽樣之階段，因自我在執業歷程歷經了 3 個領域別以上的職涯場域位移，故對能橫跨多個領域別的受訪者，特別堅定該原則，因而在擇

定之際，憶起一位符合本研究取向原則之舊識，在殷切拜訪下，定案研究參與者。

其過程乃調為雙軌並行之取向。

本研究正式訪談前，採當面拜會方式說明本研究之計畫內容，正式訪談前邀約並簽訂「研究參與同意書」。訪談進行以隱密場所為首選，徵得研究參與者之同意後，以全程錄音方式進行訪談。

研究參與者之基本資料：

(一)化名：百衲被；(二)年齡：50~60 歲；(三)現職：臨床心理師。

第三節 研究工具

敘事研究為研究者與研究參與者透過敘說與重述故事歷程，共構之創作，且研究者須執行收集與分析資料，其為研究工具之一。研究者為南華大學生死學系諮商所學生，曾修習課程包含心理學、諮商技巧、心理輔導與諮商、諮商與治療理論專題研究、諮商、心理治療技術專題研究與質性研究法等。

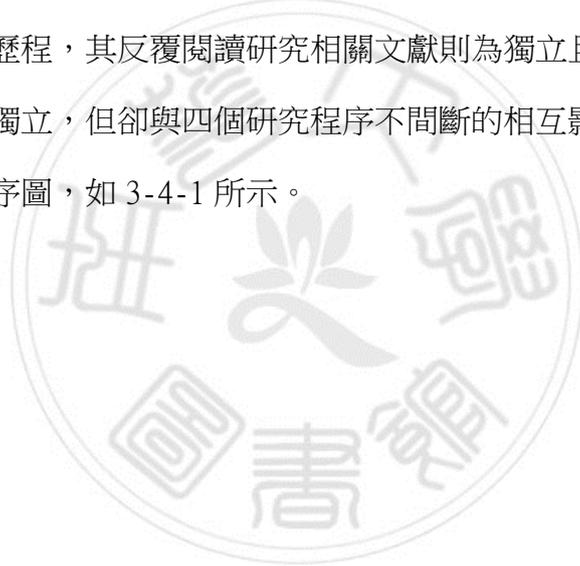
研究者任職於教育局學生輔導中心之學校社工師，具有諮商與晤談能力，能有效與受訪者建立關係進行訪談。研究者進行研究時採取視角(perspective)及其背後的基本隱喻(root metaphor)來與研究對象交流之。研究者乃藉由資料蒐集之設備、訪談大綱、參與者同意書、參與者之著作或其他個人願意提供之資料；如手札、研究資料、圖片、其他文獻或相關報導雜誌等，以及訪談錄音之逐字稿、紀錄筆記，本著存而不論的現象學精神，真誠的與研究參與者同在，理解其存在的真實映照之。

第四節 研究程序

本研究之研究程序分為四個階段，第一階段為研究準備，其包含有訂定主題、蒐集文獻、決定研究方法、訂立研究問題與研究目的、建立研究架構，以及擬定訪談大綱；第二階段為確定受訪對象與資料蒐集，則邀請受訪對象參與研究並簽訂參與研究同意書、進行訪談與謄寫逐字稿等；第三階段為資料彙整與分析，將資料進行整理、分析與統整分析結果；第四階段則為撰寫研究報告，以研究結果書寫、文獻參閱比對以及完成結論與建議。

於該四個階段歷程，其反覆閱讀研究相關文獻則為獨立且必須的研究程序之重要環節，故另予獨立，但卻與四個研究程序不間斷的相互影響。

本研究實施程序圖，如 3-4-1 所示。



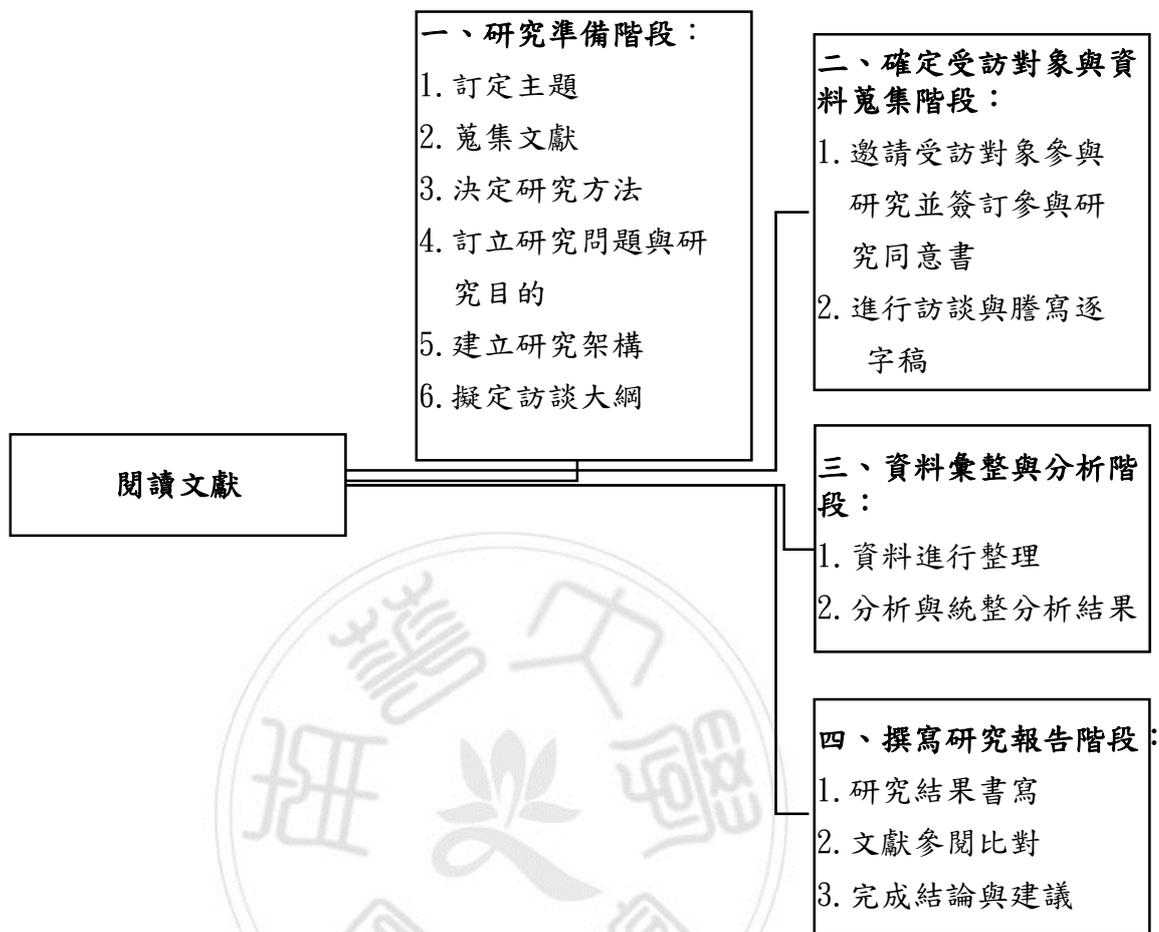


圖 3-4-1 研究實施程序圖

壹、研究準備階段

依據研究者本身對臨床心理師的執業歷程之興趣，鎖定以該類為研究參與者，並交織著研究者對處於中年階段的自己，面對家人因憂鬱而結束生命，連結到臨床心理師長期於醫療院所執業，其面對生命的重量何以活出自我意涵，及內蘊自我實現的安心立命之應然。又其敘事研究法乃為可深入探討研究參與者之原生家庭、求學階段、執業歷程及生命經驗等，俾利本研究深度澄澈研究參與者之生命脈絡，故採質性研究類的敘事研究執行之。

貳、確定受訪對象與資料蒐集階段

以敘事研究為研究方法後，依據研究主題、研究目的與動機、參考文獻等資料進行研究計畫撰寫，並以相關文獻為基礎擬定訪談大綱。歷經前導研究後覺察，因研究者對其研究參與者之背景極度崇仰，在訪談過程中多著墨於跨領域的資料蒐集，而未有更多的生命挫敗經驗的轉化歷程交流，故本正式研究則修正訪談內容為(一)需將訪談主軸引導至自我實現歷程；(二)引導研究參與者談論自我生命歷程的脈絡與轉化；(三)催化研究參與者自我淬礪的實現；(四)連結至臨床心理師一職之於個體的人生意義影響；(五)延展研究參與者對自我實現的評價。

依據以上修正，並參閱文獻，綜整 McAndams(1993)運用敘說探索個人故事的半結構訪談設計問題，產出正式訪談大綱(一)研究參與者之學思歷程(含生活章節、生命中的關鍵事件，如：童年、青少年及成年時期的重要記憶等)；(二)研究參與者之執業歷程(含高峰與低谷經驗、轉捩點及重要他人等)；(三)研究參與者之自我實現(含未來藍圖、壓力與難題等)；(四)研究參與者對自我實現的評價與展望(含個人意識形象，如信仰與價值觀、生活主題，如生命的核心主題等)，並完成簽訂參與同意書，進行訪談與謄寫逐字稿。

參、資料彙整與分析階段

研究者執行訪談時間為 108 年 8 月~110 年 4 月，實際訪談次數共計 6 次，合計約 8 小時 30 分。口考後，經口委建議，於 110 年 6 月延展 2 次訪談，以更完整內容。故整個研究訪談時間為 108 年 8 月~110 年 6 月，合計 8 次，約 12 小時。

依據 Lieblich, Tuval-Mashiach 與 Zilber (1998) 所提出之分析法則，內含有「整體一類別」與「內容一形式」共二個向度來閱讀、詮釋與分析文本。

「整體」意指一個人的生命故事被視為一個整體，倘若研究關切主軸為一個人何以發展為現階段之樣態，則適用整體向度，而將其文本之段落，納入整個敘事的情境脈絡中分析之。「類別」向度則是當研究者聚焦於在一群人所共有的議題或現象時，分析過程則須先將原始之故事，切割成獨立的主題，而主題的界定則依據研究者對特定議題的好奇，再從文本中，摘錄出相對應的段落以歸納之。

而「內容」向度則是所謂的敘事內容，其為故事本身的情節與內涵。包括有外顯與內隱的兩部分之內容。外顯內容是指對故事的人事時地物等進行重現與詮釋；內隱的內容則為故事意義、傳達參與者的個人特質與動機、特定意象的象徵意義，以及敘事者對故事的命名與評價。「形式」意指故事結構、事件順序、故事與時間軸之關係，以及敘事的風格等。

發展為分析敘事之四種模式，分別為(1)整體—內容分析：完整的個體生命故事被至於脈絡情境中，描繪所見之生命主題及情節，形塑出對研究參與者的整體印象，或對其何以發展成現階段樣態的理解；(2)整體—形式分析：依據敘事故事之風格，後設出整體生命故事的上升、下降或持平之劇情；(3)類別—內容分析：藉由分類後的聚焦分析，界定相對應之主題類別，並從文本中的段落採分析抽取，再聚集放入到該類別。(4)類別—形式分析：著墨於敘事風格、文法結構與情節轉折之流動。

本研究歷經訪談及完成逐字稿後，進行反覆閱讀，續將其內容依據其屬性，分別採「整體-內容」與「類別—內容」等兩種方式進行資料分析。其研究問題 1：「臨床心理師之學思歷程為何？」與問題 2：「臨床心理師之執業歷程為何？」，因關切個體何以發展為現階段之樣態，故採「整體-內容」分析之；而研究問題 3 與 4，分別為「臨床心理師之自我實現為何？」以及「臨床心理師對自我實現的評價與展望為何？」，則著墨於對故事之重現與詮釋的外顯，及故事意義和敘事者對故事

命名評價等內隱，故適採「類別—內容」分析。本研究續形成故事文本後，遂邀請研究參與者進行檢核，俾利更貼近其敘事經驗。

肆、撰寫研究報告階段

依據研究問題整彙為逐字稿，採「整體-內容」與「類別—內容」分析之，續完成論文撰寫。其分析撰寫步驟如下所示。

一、「整體-內容」分析撰寫步驟

(一)反覆閱讀故事文本：研究者不帶批判與限制及預設之立場，反覆閱讀與傾聽故事文本，並以同理與不設限之的情意，同理研究參與者的生命故事，形塑對研究參與者的故事之完整輪廓。

(二)紀錄對研究參與者的起始及整體印象。

(三)以研究問題與目的作為研究視框，標示相對應的文本段落，續分析其意涵與概念，以形成研究主題。

(四)將主題採時間軸方式呈現，續分類出該時間軸之重要轉折的階段性主題。

(五)自編碼斷句之文本內容，進行資料抽取，續將符合主題的涵意的語句，進行歸類，確定意涵與主題一致後，完成歸類。

(六)分析主題、概念、意涵與逐字稿後，撰寫呈現之。如下圖所示。

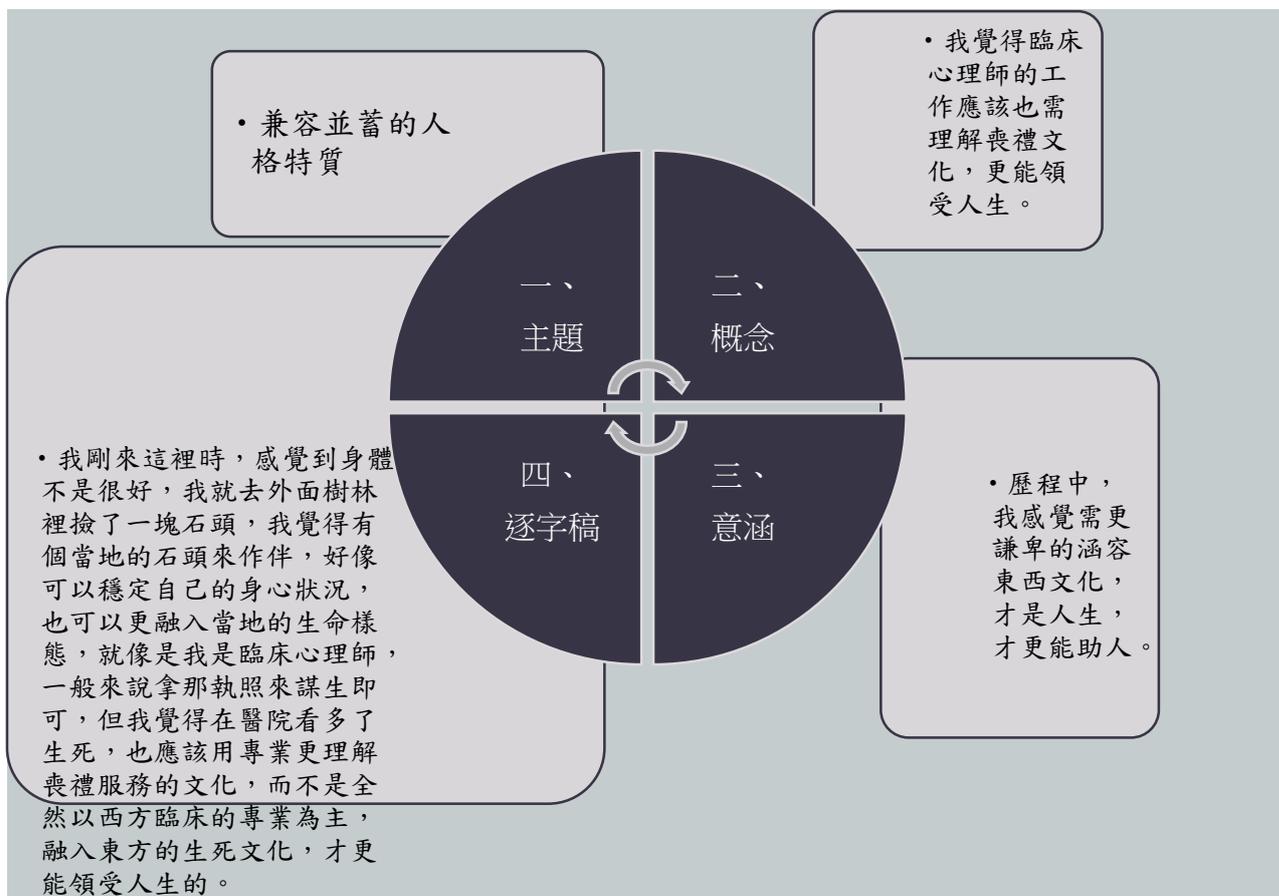


圖 3-4-2 「整體-內容」分析撰寫圖

二、「類別-內容」分析步驟

(一)反覆閱讀逐字稿，提取有關與自我實現經驗之描述的段落，替代文本，並參閱文獻，形塑出內涵性的概念。

(二)反覆閱讀替代文本，將提取之段落意涵化，續將意涵化之內容聚集，歸類出次類別。

(三)參閱自我實現相關文獻，形塑出研究者對其意涵之理解，再將上述步驟(二)歸類出的次類別，與研究者參與文獻所形塑出的理解，進行反覆校對與調整，直至完成主要類別之形塑。

(四)重複上述(一)至(三)之步驟，以次類別完成主要類別之形塑。

(五)直至替代文本中完全無再出現新類別，續合併重複性質的類別，並完成與刪除意涵過度相近的次類別後，則為本研究之分析的完成。

(六)撰寫歸類完成的類別及其次類別，於本研究結果內文，如圖 3-4-3 所示。

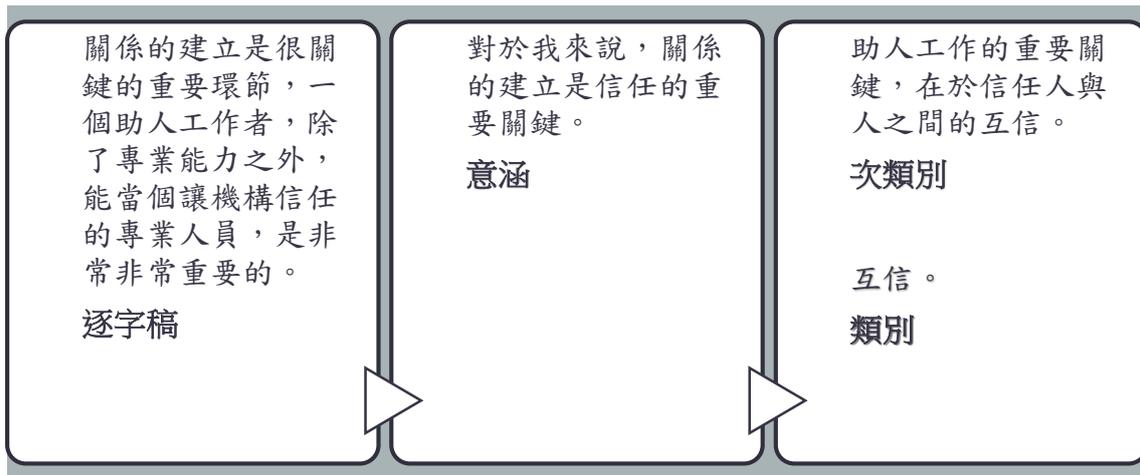


圖 3-4-3 「類別-內容」分析撰寫圖

第五節 研究分析檢核與倫理

壹、研究分析與檢核

本研究依據研究程序將受訪對象表達之生命故事與對話視為敘說主題所經驗世界的再度呈現，形塑出研究問題而剖析之(潘淑滿，2003)。而敘說研究分析理論脈絡包括訴說、聆聽、轉錄、分析與閱讀等五個層級，研究者除了將聽聞的故事、說詞與對話視為社會真相(social reality)外，更需當作經驗的再次呈現(representation)。

本研究採 Creswell(1998)所提的「資料分析螺旋」(The Data Analysis Spiral)方式進行文本分析，從資料收集、閱讀、描述以及具象化的歷程，形成類別、脈絡與命題，其將資料採反覆來回之循環歷程，則對現象進行系統的理解。

本研究依據 Guba 和 Lincoln(1985)所提的五點信賴度(trustworthiness)檢核敘事研究分析品質，說明如下。

(一)可信性(credibility)：

其為研究資料的真實程度，意指能觀察到研究者欲獲得的資料。本研究中，研究者因長期接觸身心障礙領域，與臨床心理師進行跨專業整合工作經驗值逾十年以上，期間又與醫院長期接軌進行工作坊或講座，此過程培養出研究者對臨床心理師及其工作場域具有更高的敏感度與覺察力，因此訪談過程中的相關資訊與脈絡，研究者能以同理、反映與探問的方式瞭解之。研究進行之前，研究者將與研究參與者說明本研究的主題，透過訪談大綱讓研究參與者聚焦於主題，後續研究者則進行研究結果之檢核，善用研究札記與研究參與者的檢核回饋，確認是否如實呈現研究參與者之故事經驗，俾利佐證資料之可信性。

(二)可轉換性(transferability)

可轉換性意指研究者有效運用深厚描述技巧，將研究參與者於訪談內容中所陳述之主觀經驗、感受、意義與當時代之背景脈絡等，轉錄為接近研究參與者的原意之文字內容，儘可能的讓讀者在閱讀時，呈現與研究參與者相符之情境(徐巧玲，2016)。

(三)可靠性(dependability)

可靠性乃為取得資料的可靠度與獲得可靠的研究結果(徐巧玲，2016)。研究者研究過程中與研究參與者建立信任正向關係，則能使研究參與者自願地樂意分享其生命故事，且意願進行逐字稿與研究結果檢核，強化研究參與者故事之真實性，助於資料與分析結果達到穩定與一致性的狀態。

(四)可確認性(confirmability)

可確認性著墨於研究結果是有系統地、中立客觀地整理研究參與者的文本而形成，由資料來說話而非研究者本身之主觀想法與價值觀(吳芝儀譯，2008)。研究者需透過不斷的自我省思與覺察，且善存訪談錄音檔與逐字稿文本，俾利後續研究參照及檢核依據。

(五)解釋有效性(interpretive validation)

解釋有效性為解析與詮釋文本時，研究者需站在研究參與者的立場理解事件過程，發掘研究參與者生命現象背後之脈絡與意義，賦予意義且建構觀點，盡可能的排除研究者之背景文化限制，使用高層次同理方式，進入研究參與者的視野與脈絡。

貳、研究倫理

本研究依據研究分析與檢核之過程恪守研究者須遵守的研究行為規範與要求(蔡淑麗，2010)，恪守倫理原則如下說明之。

一、誠信原則

本研究邀請研究參與者進行研究，全程保持誠信公開態度，完全不隱瞞研究目的，獲得研究參與者所信任，且研究參與者所言之承諾亦確實遵守，將資料真實呈現與客觀分析，避免研究者主觀詮釋。

二、隱私與保密原則

研究者尊重研究參與者的個人隱私資訊，並嚴謹保密承諾，避免探問與研究無關之資訊。研究者善存錄音檔、逐字稿、分析結果等研究參與者之相關資料，並將電子檔案匿名加密保管，後續在資料分析與整理過程中，也將任何可能明顯辨識出研究參與者的身分資料去除，取而以代號表徵研究參與者。

三、互惠而避免傷害

研究參與者於述說過程中可能因為回憶而連結出情緒，研究者應保持同理態度溫暖傾聽，且於訪談結束後關心與追蹤研究參與者的感受，並依需要提供資源與轉介。本研究為生命經驗述說，若有揭露私密經驗與敏感議題，盡力降低研究參與者之焦慮，並於過程中再次核對研究參與者的訪談意願。本研究期許研究參與者經驗訪談過程的被尊重與同理傾聽，並感受自我的獨特性，過程中的情緒抒發引導其重新整理生命經驗，覺察深度自我。

四、知情同意

研究者拜訪研究參與者並說明研究主題、目的、錄音需求、研究程序、保密原則與相關權利義務等，給予時間思考意願參與傾向，續完成簽訂研究參與者同意書，方開始進行互動與資料收集，正式進入研究流程。

第四章 研究結果與討論

本章呈現研究分析之結果。全章分為四節，內含有研究參與者的研究結果，分別為第一節兼容並蓄的人格特質；第二節挫折淬礪的人生滋養；第三節縝密規劃的人資管理；第四節則為綜合討論。

第一節 兼容並蓄的人格特質

本節分為四部分呈現，第一部分為研究參與者的自我定位，第二部分為研究參與者的人我關係，第三部分則呈現研究參與者的自我要求，以及最後第四部份研究參與者的多元發展。

壹、百衲被的自我定位

百衲被(化名)是一位笑起來非常溫和，講話速度不急不徐的臨床心理師。百衲被因對人生樣態的領受，除了在 2004 年取得臨床心理師執照外，更於 2017 年考取了喪禮服務乙級技術證照，這樣的百衲被像極了他自己在辦公室裡擺放的一塊石頭，百衲被說：「我剛來這裡時，感覺到身體不是很好，我就去外面樹林裡撿了一塊石頭，我覺得有個當地的石頭來作伴，好像可以穩定自己的身心狀況，也可以更融入當地的生命樣態，就像是我是臨床心理師，一般來說拿那執照來謀生即可，但我覺得在醫院看多了生死，也應該用專業更理解喪禮服務的文化，而不是全然以西方臨床的專業為主，融入東方的生死文化，才更能領受人生的 (A01-005)。」

百衲被看著人說話時，有種緩緩流水細膩的涵容感，細細道盡看山看海看人生的峰迴路轉，在層層思辯與反饋歷程，百衲被樸素的樣子，是一種厚實的力量，舉手投足間的投石問路，又像是一縷輕煙，點到你知我知即可，是一種明心見性的澄澈感。研究者欣賞著這樣的內蘊，湧起華人文化裡早期的農業社會，當家中有小孩過滿月時，鄰里親朋好友們都會送來一片手掌大的布，由小孩的母親將這些零布縫綴起來，然後給小孩做成衣服或被子。此種拚布做成的衣服或被子就稱之為百衲被，意味著這滿月的小孩，滿載了當地鄰里街訪的愛，爾後就會平安健康的長大，不嬌貴且好養的活到長命百歲。

「就我的學思歷程來講喔，最大的影響就是讀心理系，那時候喔，也不是我自己就確定了，沒有，那時候我沒有生涯規劃，阿那時候就是說，我成績希望不要讀最後一間大學，就是文化(大學)，結果，我就只有讀到比文化(大學)好一點點的，就是中原大學心理系，那就是我當年那個年代，就是我分數到哪裡就是去，阿去讀了後，確實是有興趣！(A08-01)」

「我感覺自己喔，其實無經歷重大的關鍵事件，那個早期童年的歲月裡，也都過得很正常，但也是因為這樣的正常無重大事件，也讓我覺察到確實穩定的長大很重要。我好像是上的大學讀心理系後，看到同學間的差異，又加上讀心理系，才漸漸地覺到自己的狀態，所以應該是說，我歐，大學心理系是我的關鍵歷程！(A08-08)」

「我現在是覺得吼，那個讀書確實是要有興趣，有興趣後，就會越讀越讀出心得！但是先不要預設要讀甚麼，我是讀了後，沒有排斥，慢慢的阿就讀出興趣。(A08-02)」

於是研究者將研究參與者取名為百衲被，樸素、堅韌且厚實的一個人，而這樣的人也滿載了愛，用專業溫暖了求助者的人生，更行更遠，更百衲更涵容著愛與被愛。

「我怎麼定位自己喔?這樣喔…最近我聽我朋友說，我女兒因考取第一志願而接受採訪，有錄了一段影片，我朋友看了那影片說，我女兒有我的影子，我去看女兒的影片，感覺女兒像是鏡中的我一樣，我從女兒的身上，看到了我的影子。女兒就像是我的原型一樣，也在實踐著我的人生觀！（A05-011）」

「女兒在影片裡的一段話，我覺得最像我……過程中，我們可能會傷心、可能會沮喪，但因為我們是人，這些都是很正常，只要我們整理好自己的情緒，再找出問題的癥結點，進一步去修正它，我們每一個人都可以達到我們想要的地方去，我們都是凡人，不是天才，我認為勤能補拙，這是不變的道理，心中有一個初衷，這是最重要的事。（A05-012）」

Carl Rogers(1902~1987)在其鉅作「成為一個人」中提及，人具有自我調適、追求心理健康與美好生活之潛能(Carl Roger, 1961, 宋文里譯, 2014)。百衲被用生命影響生命的專業與父愛，將自我調適、追求心理健康，以及美好生活的信念，成功增能在自己女兒身上，百衲被的女兒確實也踏踏實實地活出了百衲被潛移默化下的自我實現。

「女兒在重考的那兩年，我無論多忙，每天晚上我都會陪著她去散步，一邊散步一邊與她對話，我常常與女兒說的話就是，『騏驥一躍，不能十步；駑馬十駕，功在不舍。』我很用心的陪伴著她，就是不斷鼓勵她，我們都是普通人，我也沒有特別厲害，但我很認真對待自己的初衷，然後一步步很踏實很堅定的往前進，我不會因為失敗而裹足不前，一定要修正後，再繼續往前進，人不可能沒有錯，不可能，但就是不要重複的犯錯，也不要犯同樣的錯，這樣才能慢慢堅定地往前走！（A05-013）」

百衲被具有 Maslow(1976)所謂自我實現人格特質裡的全面和準確地知覺現實，且客觀、全面以及準確之特質，並涵容了透徹的認知能力，百衲被同理了女兒重考的非常時期，用接納的態度面對自己的狀態，不畏懼他人批評，也不因為重考的狀態而自我懷疑，更整理了情緒，架構出了自己的心理空間，來展現內心自由的狀態，堅定自己的意志，持續往前進。

「我回過頭後看自己，覺得自我實現需要滿足身心靈三個條件，我是一個身體算健康的人，直至現在，發生過最大的意外就是大學時騎車意外擦撞，也沒甚麼太大的皮肉傷，我也是生活作息正常，每天睡足 7 小時，我是覺得喔，要自我實現最基本的是要身體健康。(A07-01)」

「有身體健康後，也是要心理健康，就是那種心理的安全感和歸屬感那樣，我是覺得家人平安和樂，女兒考上醫學系，以後也是和我一樣是助人工作者，這讓我感覺到人生充滿希望與正向，然後家人之間有親密感，互相扶持，朋友多資源多，可以互相交流，這種歸屬感讓我感覺到光明。內心自由了，可以繼續往自我實現方向前進。(A07-02)」

百衲被是一個能信任自己直覺的有機體，且在任何情境中皆能達到最佳適應效果，也帶著自己的女兒對自由做選擇負責，又對選擇付諸行動與實踐，更是擁有全心投入，且不斷實現自我潛能的意義化之生命經驗。百衲被具有 Rogers(1951)應用了自我實現者的人格特質，成功複製出女兒的自我實現。

「我從我女兒的影片裡看到了我自己，像是一種投射，也真的是一種境中我的樣態，我也謝謝女兒讓我有重新自我看見的機會，女兒本來的成績不好，但我們一直都沒放棄，就是慢慢地陪伴，把正確的人生觀帶給女兒，整理好自己，不是沒有困惑，也不是沒有自我懷疑，只是自己要夠成熟去看到值得的人生意義，用行動去詮釋出自己認為的人生定義，那個人生定義不能只利己，也一定要利他，然後慢慢地堅定去完成。(A05-014)」

Maslow 在「存在心理學基本命題的探討」中定義的自我實現，乃為接納並表現個體的內在核心與自我，且實現內在潛能與稟賦，使其發揮盡善人性與人格的獨特個性，以達到「期望自我圓滿實現(self-fulfillment)」，百衲被不僅用以實踐出自我實現，也成功地引導自己的女兒，採同樣的實踐模式，行動化出意涵的完整。

貳、百衲被的人我關係

百衲被說：「關係的建立是很關鍵的重要環節，一個助人工作者，除了專業能力之外，能當個讓機構信任的專業人員，是非常非常重要的。(A01-04)」

百衲被的個人特質為具溫度的、可信賴的且接納性高的，其為符合臨床心理學之定義「善於處理人類調適問題的技巧和藝術」，百衲被能將處理人類調適問題妥善處理，並於處理後得到普世的認同與尊重，也因此機構更願意將自己的困難進行放心交付，因而建構了該受訪者與機構之間的信任同盟專業關係，延展出多元領域的跨專業合作機制。

「多元的業務有各種不同的屬性，應該是說○○縣有這樣的環境，相對於其他縣市，各個機構可信任的專業人員較少，可信任的專業人員對機構而言是重要的。(A01-002)」

百衲被具信任的特質源自於學思歷程，求學時的百衲被原無意學習臨床心理師類的科系，反倒是對自然科學類感興趣，但因分數未能達到第一首選志願的標準，退而就讀心理相關科系，研究所時期也參與過學生運動，對社會議題以及賦權倡議的革新，確實具有自己的獨特思維，而在學思的歷程，無論是原醉心的自然科學類，或是心理學類，亦是社會議題的學運倡權等，百衲被都是很認真投入的執行當下的目標，也因著這樣的投入，百衲被總被

賦予重責大任，也培養出自己在擔任幹部或主管職時的承擔與負責，於是，百衲被型塑出自己被人信任的特質。

「我就是無論做任何事，除了想到自己之外，也一定要想到別人，有時候甚至要多用別人的立場來看事情，做事情不能只有自己好，也要別人一起好，可能是因為我的原生家庭也不是很富裕，所以我很能理解社經地位不夠好的人會有的思維，讓人相信你，你也相信別人，就像是我過去雖然不是把心理學系當首選，可是我選擇了，就必須對自己負責，因為負責，所以就會被信任了！（A01-003）」

Maslow(1965)認為所謂自我實現乃是一個人力求變成他所能變成的模樣，漸進式的完成成為他自己的歷程。又楊國樞(2004)指出自我實現之概念內蘊著自我概念、自我歷程與自我評價等。百衲被對自己負責，且用負責的精神執業認真到底，於是百衲被便昇華為能夠承擔起別人的託付的人。

「我會跟我的夥伴們，或是我的後輩們，當然就是希望我的經驗可以跟他們分享，一起多來精進，我會覺得一個人自我實現之後，外界的眼光是人生勝利組，但我也覺得說，自我實現也不是在於你有重大成就，在金錢，或是在名聲上的獲得而已，也是希望能夠讓自己周遭的環境能夠更好！那如何讓周遭的環境更好？所以說我也覺得就是可以在生活方面可以做一些組織，比如說處理或成立教師會，幫忙做一些地檢署的培訓師資，或是自己再多寫文章，或是自己再多接一些助人工作者的學分班或課程等，這些東西就是說，不只是你自己的努力，而是說自己要發揮槓桿力量，也就是我常常講的，用生命力去帶動生命力！（A01-011）」

「以前看人家通過升等通過考試，我會忌妒他，會覺得自己怎麼不行？那個忌妒心就出來了，慢慢的，我就轉化心情了，我覺得我會祝福他，然後

我會去學習他，去跟他請教，心境的轉換很重要！我認為自我實現最好是找一群人自我實現，樂於跟一群人一起自我實現，我會更快樂。(A01-002)」

百衲被有著「獨立自主的自我」精神，其之於本土的東方則稱為「互依包容的自我」(陸洛，2003)，百衲被的互依包容是期待能透過自我努力，達到天人合一的人與人互依，人與環境互依的極致呈現(黃光國，1995)。

「我是覺得家人平安和樂，女兒考上醫學系，以後也是和我一樣是助人工作者，這讓我感覺到人生充滿希望與正向，然後家人之間有親密感，互相扶持，朋友多資源多，可以互相交流，這種歸屬感讓我感覺到光明。內心自由了，可以繼續往自我實現方向前進。(A07-02)」

「我是覺得自我實現者一定要包含有身心靈條件裡的靈的部分，我是沒有固定的宗教信仰，我也會去寺廟，也會去教堂參加喪禮，也去一貫道，也去佛教，我對宗教尊重，也因為我不設限的接觸很多宗教，在我祖母和父親過世後，我也思考到生命的規劃，生涯的規畫，我們凡人都是這人間的過客，我們留下甚麼理念，留下甚麼制度，留下甚麼影響後人的生命，才是重要。自我實現也不是一定要達到甚麼終點或目標，而是在這人間，生命有限，把握時光做正確的事！(A07-03)」

參、百衲被的自我要求

百衲被對自我要求甚高，不因取得臨床心理師執照而自我設限，因著對自我與對他人負責的信念，百衲被也取得諮商心理師的執照，既有臨床衡鑑能力的專業素養，更能在衡鑑後的晤談，活用諮商的溫度與知能與求助者建立友善正向之關係。

「我那時候畢業後，我跑去醫院當臨床心理師，那個時候喔還沒有心理師法，但因為有臨床心理師，我那時候跑去○○教書，那時候因為心理師法要通過，心理師法90年要通過，那○○縣的臨床心理師很少，那衛生局就把我找回去了，阿找我回去後，衛生局就賦予了很多的工作給我，因為我有這樣的身分，開始吼，就出現了這樣的一個環境的脈絡。那時候醫院很少有臨床心理師，幾乎找不到，所以我就必須被徵調或是被找到，然後就開始做一些兼職的工作，其實是有這樣的一個脈絡。啊人家找我，我都是認真的要求自己要做好！（A08-003）」

「我覺得當我們自己虛心受教懂得更多時，就不會受限於單一領域或想法，因為個案的樣態很多類型，我第一時間或許用衡鑑的測驗去評估個案的現況了，但我還是需要用諮商心理師的諮商能力去與個案晤談，這兩類專業是相輔相成，對我而言的確是加分的，也讓我有科學數據思維及人文素養的情意。（A04-003）」

「我認為我現階段喔，比較想要去做的事，就是演講，可以將自己的經驗做一個闡述，不過我會覺得就現階段來說會比較少，倒是較多功能取向的演講，比如說，怎麼陪伴小孩啦，怎麼增加執業的功能啦！但我最近覺得若是受邀授課，我在教學上有一些調整，比較沒像之前會講述技術面的東西，而是一種人生經驗，對於個案的一個統整性的經驗，包含心理衡鑑或是心理諮商的一種統整性的經驗，要讓自己的專長有機會發揮到影響社會的狀態，小小的良善的力量只要是正確的，可以要求自己，讓自己試著努力去讓社會滾動起來！（A04-004）」

百衲被的自我實現像是社會取向裡的樣態，自我是一種群體觀點，著墨出自我修養和自我改革之歷程，且讓個體在關係中的連動，乃至家庭社區及國家，共構出一個和諧之社會生活。百衲被用微視觀的自我，漸進式的厚實

自我能力與能量，進而延展出鉅視觀的生態系統，是一種由內而外的層層影響下，所產生出的交互作用之加倍效用。

「我是覺得第一個要對周圍要對人要有好的情緒，要保持著一顆學習的心，還有就是要多嘗試，不要怕失敗，當然喔這個部分就是要自己的健康要先顧好，我後來覺得能夠自我實現的人，生理上的身體健康真的是很基本的也很重要！像我也是會帶著我女兒每天晚上去散散步，那也是一種生理健康和心理健康的實踐！（A05-009）」

「任何一個再怎麼厲害的助人工作者，也都無法百分百滿足個案的需求，或是讓每個個案都滿意！要耐住性子、整理情緒、休息一下，然後呢，再重新出發，我也失敗過呀，考試失利考執照失利，要耐得住煩，自然就會達到成功的境界。（A04-005）」

百衲被很踏實的回到自我要求的部分，提出了最基本也使最核心的重要關鍵，唯有自己的生理狀態身體是健康的，方能有往前進的自我實現可言，回到最基石的生理需求部分，百衲被沒有華而不實的高深理論，而是用平易近人的隨手可得之方式，回到生理自我照顧的安頓，再者照顧好自己的情緒，此二者皆穩定的架構了，自己才能確實精準的朝預設目標前進。

「我回過頭後看自己，覺得自我實現需要滿足身心靈三個條件，我是一個身體算健康的人，直至現在，發生過最大的意外就是大學時騎車意外擦撞，也沒甚麼太大的皮肉傷，我也是生活作息正常，每天睡足 7 小時，我是覺得喔，要自我實現最基本的是要身體健康。（A07-01）」

百衲被的生心理自我照顧，乃是他最核心也是最樸實的自我要求，每日去散步，且能持之以恆的做好散步這件事，從小事的自我要求，則不難想像百衲被很謹慎對待自我預設的每一件事，身體力行的確實完成，則是百衲被的自我要求。

「在我祖母和父親過世後，我也思考到生命的規劃，生涯的規劃，我們凡人都是這人間的過客，我們留下甚麼理念，留下甚麼制度，留下甚麼影響後人的生命，才是重要。自我實現也不是一定要達到甚麼終點或目標，而是在這人間，生命有限，把握時光做正確的事！(A07-03)」

「我現在是覺得說吼，那個自我實現其實很多領域的人也都有做到，就是正確的走向，整理好自己的情緒，好好往前走！(A08-07)」

肆、百衲被的多元發展

因著既專業又能被信任的特質，百衲被開始了多元觸角，從最初的學校體制至衛生醫療，又拓展到司法矯治，其不同領域的領受與涵容，讓百衲被心有所感。

「再來就是個性也是一個原因，我不是那麼會去挑領域的人，至少是不排斥的去做，也是一個學習，也會造就出一個多元發展的狀況，人格特質再加上機運，大概是我發展出多元領域的原因。(A03-001)」

百衲被除了具有開發多元場域的能力，更願意在該場域長期投入時間經營，因此研展出該場域的自我專業化，淬礪出自我專業化後得到肯定與讚賞，螺旋式的開展出自己的業務範疇。

「衛生局開始做性侵害案件，請我去幫忙，一直幫忙，一直幫忙，之後，業務就越來越多。業務越來越多的狀態，也代表著我慢慢地得到這些不同領域的單位，是一種肯定與鼓勵！我很感謝大家對我的肯定，讓我越來越投入這份助人工作！(A03-002)」

百衲被的艱辛耕耘於醫療奉獻獎中得到殊榮肯定，靜靜聆聽百衲被的學思歷程與轉折，覺察到其有一特別之處，即為百衲被不僅不會對無法達到預

設目標而過度惆悵，反而樂於面對並挑戰極限，當多數心理師較守成於單一或固定領域之際，百衲被因其人格特質的涵養為兼容並蓄，謂之面面俱到也不為過，即使面對的是一個未曾接觸過的場域，百衲被皆秉持著開放及健康的心態善處與承接，也因此獲得更多的工作良機，確實拓展了一個臨床心理師既定社會印象的單一，更是建構了多元面向的跨專業合作典範。

「當時吼是有這樣的一個脈絡，所以吼，臨床心理師這個身分對我來講是一個重要的職業，到後來喔，我來應徵○○大學時，這個臨床心理師這個詞還是對我來講很重要，包含學校要成立諮商所科系，ㄟ，覺得有臨床這個，會比諮商多了一個衡鑑的部分，補足那個只有諮商所缺的部分。確實也是讀諮商也讀臨床，那個有衡鑑的有諮商的，我自己確實也完整知識部分啦！（A08-003）」

「一定要找資源，然後一定要結合資源，一個人再怎麼樣的窮究思考，還是沒辦法，一定要多人，所以說三個臭皮匠勝過一個諸葛亮，當然那個資源也是要評估過，覺得良善正確的價值觀的，那個才能精準的發揮工作效益，才能有多元發展的架構！（A04-006）」

百衲被融合了主觀的「個人主義之自我實現」與客觀的「社會主義之自我實現」，交織出「折衷自我」(composite self)，且百衲被經實用主義的涵化，將主客觀綜容為適合當代文化的折衷自我實現實用論，非為儘墨守單一或教條的自我實現規章，才能踏實出多元發展的狀態。

「整個後來又走學術，我那個從第一線到學術，確實臨床心理師這個執業經驗，在○○縣這個地方，帶給我很大的身分，我也確實從這個身分拓展了出去很多的發展機會。（A08-004）」

「其實喔，我對生死議題一直以來都很有興趣，所以那個時候我會來到生死的領域，也是因為這個磁性相吸原則嘛，就是那個吸引原則嘛！自然就會不排斥，

就會來到生死領域！阿對生死議題有興趣後，那時候也是帶學生，那時候阿就是跟學生一起去考試，阿因為我對殯葬阿，禮俗阿，阿這些生死議題，真的有興趣，所以也就這樣去讀學科，去讀術科，喔我終於更了解，所以反而對我的諮商的深度和廣度，真的很有幫助！（A08-005）」

百衲被與一般傳統臨床心理師墨守單一執業場域的現象不同，他突破了執業場域的框架，不再僅侷限於醫療單一範疇，而是用自己的專業，執行的跨單位跨領域的合作，以自己的專業為核心，並將其專業貫穿與整合出與縱橫向單位的連結，才能淬礪出交互作用下的整合效益。

「很多人來諮商，是因為也有職災、意外這樣子，然後我有不同的執業身分，也是確實可以幫助到很多人！因為臨床心理師執業有 8 個項目，諮商心理師有 6 個執業項目，所以即使我是用臨床心理師的身分在工作，但在關係與介入時，自然地就會用到諮商的深度與技巧，所以是相乘的自然使用。（A08-006）」

伍、小結

百衲被的人格發展歷程，分為三個階段，自「在不設限的學思歷程中，秉持正向動機的積極學習，克服差異且創造共融：臨床心理師執照、諮商心理師證書及喪禮服務技術證照的求知階段」；到「承接多元領域的執業向度，開創多樣工作領域：教育、衛生醫療、司法矯治及學術領域的執業階段」；續「當個可信任的人，是專業關係首要關鍵：建構人我關係與發展社會興趣，共創多贏之社會福祉」。以上三個動態階段，以循環方式互相影響，如下圖所示。

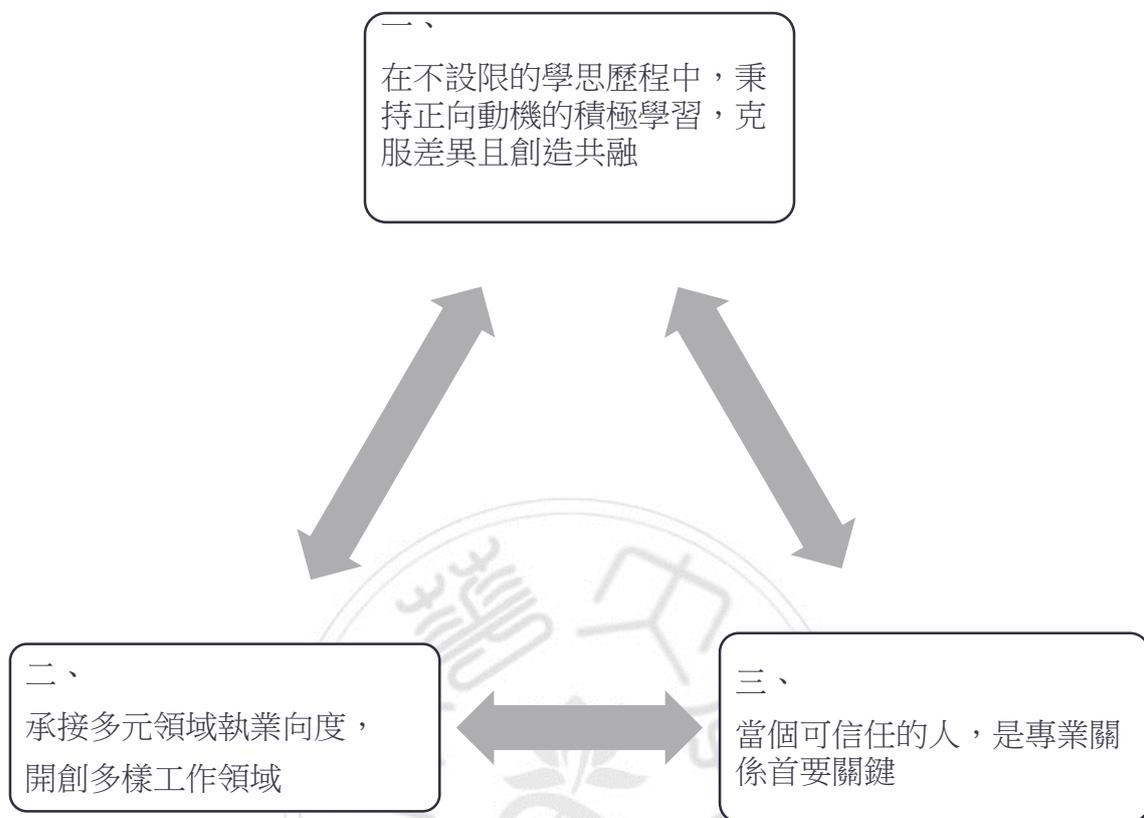


圖 4-1-1 百衲被的人格特質涵容歷程

綜整研究參與者百衲被的人格涵容歷程，其自學思階段則無自我設限的開展自己求知旅程，縱然無法考取自己首選科系，但仍能整理好自己的狀態，在當時的科系裡用心學習，又自我挑戰的完成臨床心理師與諮商心理師的雙執照，續再因應東方世界的特殊性，考取喪禮服務技術證照。百衲被進入執業場域後，秉持著一貫的開拓與挑戰之不設限，跨領域的進行專業對話與合作。其最足以讓百衲被如此左右逢源之因素，則為其人我之間的互重與互信，因著謙卑的涵容，百衲被確實定位出兼容並蓄的人格特質。

Rogers(1969)提出，自我實現的人能夠自由地在變動環境中，採高創造力的挑戰及適應困境，並承受考驗而成長，進而激發潛能。又 Maslow(1976)主張自我實現者的特徵，多經由充實自我與持續學習，達到存在經驗。

綜合上述，分析百衲被自我實現的有效人格特質，共有四個向度，(一)適應環境：適時調整自己心態，讓自己不與當下環境敵對，而是與之共融；(二)挑戰困境：轉化原適應困難的狀態，且在該困境中更上層樓的內化能量與自我成就；(三)充實自我：因自我及環境所需，充實不同領域的知能學習；(四)持續學習：願意開拓跨領域的狀態，且因應不同領域，持續謙卑的在職場上再精進。

百衲被自我實現的有效人格特質，圖示如下。

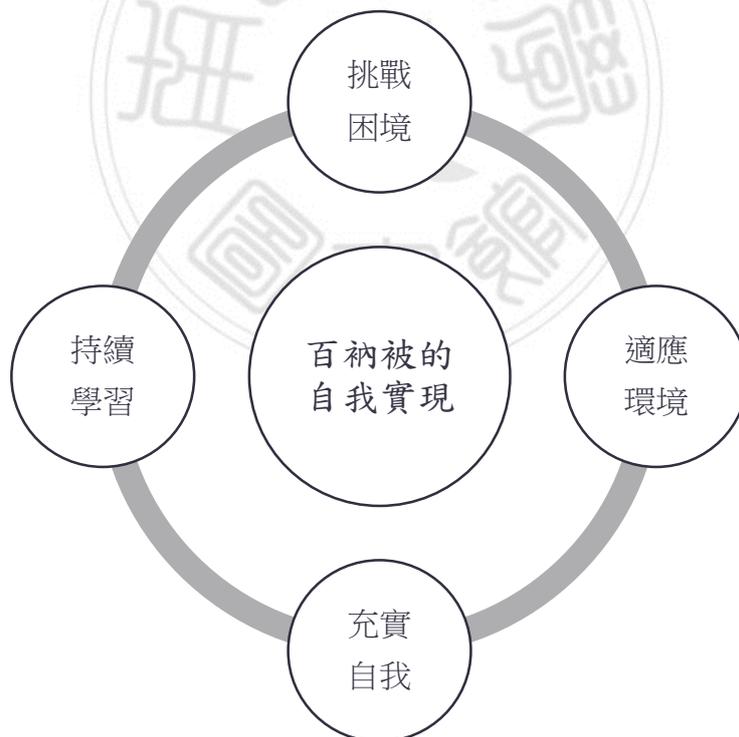


圖 4-1-2 百衲被自我實現的有效人格特質

第二節 挫折淬礪的人生滋養

本節分為四部分呈現，第一部分為研究參與者百衲被的挫折樣態，第二部分為百衲被面對挫折的覺察與反思，第三部分呈現百衲被開展挫折的能量轉化，第四部份呈現百衲被實踐挫折的人生滋養。

壹、百衲被的挫折樣態

百衲被成為臨床心理師是在其人生的一個重大轉折，回顧助人服務之路，像是一種自然而然水到渠成的因緣際遇，但伴隨而來挑戰卻屢屢考驗著百衲被的行動力以及不輕易放棄的認真儼謹的性格。百衲被面對求助者的無助與徬徨，除了接住求助者之情緒外，也在服務過程中出現過不甚滿意的聲浪，或是批判，或是質疑，或是反擊等，每逢面臨該狀態，百衲被總是如實的接住此時此刻的情緒，涵容求助者可能的投射，並知道了自己的待改進之處，接納自己的不夠完美，並在此基石下越挫越勇，檢視應對進退的行為舉止，尊重不同領域的多元文化，成就細膩覺察、敏銳應對及謙卑反思。

「就挫折來講，當然啦，一定會有小挫折，比如說我們去做諮商，也有可能人家會不滿意的地方，那一定還是會有，碰到那麼多的機構部門，那你本身的應對進退也都需要學習，因為不同的地方有不同的文化，他有不同的要求，有時候也不小心就做得不好呀，這個部分也是啦！（A03-002）」

百衲被在任職臨床心理師工作歷程中，持續著自我反思的態度，且因著工作的關係，慢慢地自我反思的態度演變成了習慣，而這習慣也融入成了百衲被自我的角色裡，在執行業務時，都會展現反思的態度，於是漸進式的就將反思這習慣，融成本質的自己。

於是百衲被將專業所習得的樣態帶入了家庭、日常生活與伴侶關係之間各種不同層面，常常出現藉事來練心的修正再修正。百衲被認為將臨床專業工作所學自然地融入生活，是需持續實踐的生命樣態，其生活、生命與專業的整合與貫穿，實為一種後現代取向的意識流，「個人」處於多元情境中，該位處的動力反思與反思後的習得，卻又再度匯流至「個人」的整體世界。百衲被在該歷程，一層一層的自我解構再自我重構，不斷的呈現與創造出自己在生命中的認同。

「我最近就碰到那個修水電的那種，有很多都是會提高價錢，然後我到最後才知道自己被騙了，我也常常在買賣東西時，明明是約定好的事，然後卻是跟之前講的完全不一樣，這就是人生呀！自己在多元的情境中，本來就無法去限制或控制他人要怎麼生活，但自己也要去反思，這些真實的樣態，除了面對到後，感到挫折之外，還須讓自己去反思去反省，是不是自己的形象或樣態，讓他人出現了，可以用騙的方式來應對的想法，這也是人性呀！人性觀的看見也須容許可以被修正，挫折就是提供自己有修正的機會！（A03-003）」

「我在大學當老師喔，也是碰到升等的壓力，每年都很有壓力，其實學校不會給壓力，但就是自己會給自己壓力，然後我也會出現低谷的狀況，就是會自我懷疑呀！但是又會跟自己說喔，升不升等沒有太大的關係，但又覺得喔，可以把學術做個發表，是自己給自己的期許！（A08-09）」

百衲被面對挫折採自我修養與自我改進的方式因應之，因其於東方的社會主義生活著，故出現了傾向社會性與關係性的樣態，挫折承如 Coan 所謂為知覺的現實性，百衲被如實接受生活細節的樣貌，不卑不亢的處遇，而其經驗的完整性，更能讓百衲被承接與反思，自我樣態之於社會文化的挫折，然後挫折後的調整與修正。

「我認為衛生局長官可以說是我的重要他人，因為他大膽啟用當時是新人的我，讓我去接觸各種業務，像是性侵呀！家暴呀！讓我做專業評估和衡鑑，雖然是會

有很多挫折，但我也持續做下去，從挫折裡學習，就越做越有心得啦！我想那是越來越累積的，所以衛生局長官對我的賞識，是我的重要關鍵時期！（A08-009）」

貳、百衲被面對挫折的覺察與反思

百衲被在學思及執業之歷程，雖無受典範或楷模的直接影響，但因著自己具有後設反思的習慣，又有受騙的經驗，慢慢地了解了人性善惡，並藉由挫折建構出自己的敏銳觀察力與細膩應對能力。

「我在兒童青少年時期並沒有特別被誰影響，我沒有受到很多或很大的挫折，不是那種歷經很多事很多痛苦磨難的人，我算是一個被間接影響的人，被很多歷經過的事所影響，例如我起初很相信他人，慢慢我覺察到很多事不是單單的二分法，不是非黑即白的概念，所以我明白了二分法其實不精確，我不做兩極化的二分法，很多事都是反思出來的！（A06-001）」

百衲被認為當自己出現反思與改變的念頭時，又意識到，自己在從事司法或心理臨床工作時，也會因為工作對象的特殊性，意識到所謂覺察和反思除了是一種力量外，也可定義其為存而不論的看見，百衲被覺察到有一個更大的思考是在於，當自己全心全力投入這助人工作，對被幫助的一方，會有一種被接納與被理解的涵容。百衲被在利他此部分有所感觸，起源於執業的近30年歲月，在社會脈絡下拓寬視野之後反身回看而所得。從利他助人回到對自己的看見，百衲被覺察到自我接納與對看見自我界線的重要性，因而更深刻的反思出，助人工作是一種自我覺察，以及陪伴被助人者的自我覺察之歷程。

「當然就是因為每個人的能力都不一樣，當然我也會反思我是一個敏感度很高的人嗎？是這樣嗎？我覺得我應該也是被訓練出來的，我也是不可避免會做錯事，但是我就是要去覺察到我做錯事了，做錯事了不要怕，不用隱藏起來，要去覺察

到自己做錯了，然後我的一個信念，就是不要犯同樣的錯！所以做錯事不要怕，可以去覺察自己哪裡出錯？（A06-002）」

覺察（mindfulness）是一種心理過程，目的是在無判斷的情況下，有意識地將注意力轉移到當前發生的經驗上(維基百科，2021年)，臨床心理學於1970年代起，陸續開發了許多基於覺察的治療方法，用以幫助人們體驗各種心理狀況，且採覺察練習，成功應用於減輕憂鬱症、降低壓力和焦慮，以及藥物成癮之患者，且延展該覺察的練習於學校、監獄、醫院及軍方單位，皆有健康管理的正向呈現。

「就像是擔任那個社團呀，那個公會理事長喔，那期間，那很多事情真的紛紛擾擾，我就想，我盡力而為，就還是做應做的事，時間過了，也就平順下來了。我是覺得，事情一忙，分身乏術，在有所求以及無所求之間，無論再怎麼繞，還是要嘗試著往前進，因為停不下來不是那麼舒服，確實停下來會較舒服，但是沒有停下來，繼續往前進，是較有未來的，所以還是要嘗試著往前進！（A08-10）」

「挫折喔，從我上大學，那個從鄉下到北部讀大學的時候就有了，我就覺得自己人際關係人際交往能力不足，怎麼樣都追不到喜歡的女生，不像其他同學的人際關係能力很好呀！」

「嗯……那個在執業的時候喔，有時會有低谷，剛開始的專業上不夠，我會低落，情緒低落，然後自我懷疑，那就要去調適，去想想怎麼做會更好！（A08-09）」

百衲被為臨床心理師，又工作於醫療單位長久時間，且拓展業務於監獄、檢調體制，及學校等，確實因有著嚴謹的訓練養成機制，故將覺察自然而然的應用於日常生活中，且游刃有餘的覺察後，後設認知到自我狀態，進而執行自我反思，沒有批判的自我責備，無花時間在無謂的責備負向情緒中，而是積極的覺察，帶著覺察後的反思，自我陪伴的繼續往前進。

「其實我覺得各行各業能自我實現的人很多，我是認為自我實現是一種持續在過程中前進的歷程，不是指特定的某些人，或是某些非凡的成就，而是散佈在各

行各業的平凡人，為了達到理想我，吃苦耐勞正在努力前進的人！只要是正在努力的過程，就是一種自我實現！（A07-05）」

百衲被的臨床心理師嚴謹訓練歷程，除了形塑出其高敏感度的自我覺察及反思能力外，更是獨創性思考出，普世大眾正努力通過挫敗的過程，也是一種邁向自我實現的建構，其為助人工作者的細膩柔軟之處。

參、百衲被開展挫折的能量轉化

百衲被藉由區辨與反思的歷程，慢慢地尋認出真實的自我，而在執業的歷程中，透過自問自答的叩問方式，漸漸地傾聽與澄清內在聲音，此為研究者對百衲被以覺察為主題的理解，也是百衲被能找到並活出覺察意義的關鍵。又因著百衲被受過心理專業的培訓，更彈性的開展出鏡觀的視角，自己如何看自己的人格特質，以及自己如何看符合大師定義的人格特質。

「我雖然認為人格特質會讓一個人往自己想要的地方去，但我也認為其實也不一定要符合 Maslow 提出所有的人格特質，有幾項就可以了！（A07-07）」

因著自己知道要往哪裡去的能量，或許不是全然符合大師定義的人格特質，但百衲被仍然堅定往專業向度自我精進與自我試煉，漸進式發展出百衲被投身於多元場域工作的能量，百衲被勇於接受挑戰的投身於司法、衛生、監獄及社區等不同場域之臨床心理師工作，走出了單一的醫院工作場域，也融入自我成長的自省與反思能量，包括從自然科學轉化至人生哲學，從倡議的人群意識涵容了對群眾社團的服務精神，從單一服務範疇開展出多元樣態的工作模組，其總總的累積，都造就了現在的百衲被，且持續的創造與活出豐盛生命。

「我覺得自己的人生其實沒有很多的挫敗，有時反思下來，會覺得自己沒有很多挫敗，會不會也是因為自己很容易也很迅速的會去轉化挫敗，好像很多人的

大打擊或大轉變對我而言倒是沒有，也可能我較容易看見挫折後就會去調整，調整後就去修正，再用修正後的樣態去面對問題，當自己不會很執著在固定的思維時，當然方法會跟著調整，也不會讓很多大問題出現，當然相對的就較不會出現大打擊了！（A06-003）」

「我服務的工作單位算是較多元，有接觸司法，像是監獄呀或是地檢署呀，當自己能快速轉化反思能力後，感覺自己的敏感度與覺察力確實會好很多，當然就不會一定要受限於單一單位，自己也很願意去挑戰不熟悉或甚至有陌生感的單位，反正就是一種反思與覺察，很多單位確實有自己的文化，會遇到自己不熟悉那單位文化而產生的挫折，那就是挑戰去面對，久而久之就是一種能量的開展！要從看待事情，評斷事情開始，讓自己有彈性，就有反思，就有覺察，對自己的助人工作確實有幫助，因為你面對的人不會是自己原來設想的那樣！（A03-007）」

「然後呢……保持著不怕挫折的態度，然後要去持之以恆的堅定完成它，不要怕挫折，不要去怕！沒有甚麼要去怕的，不用怕！（A03-008）」

百衲被的生命透過敘事的方式，讓研究者看到其面對挫折後的開展，最軸心的關鍵在於「不用怕」，安頓自己的情緒，轉化並穩定自己的狀態後，自然心理空間會騰出一個範疇，透過百衲被定位挫折的社會意義再建構，並藉由更多更深厚的故事，與百衲被自我生命經驗的被自我重新省思，採突破既定成俗之潛規則與框架，百衲被則能進階將原有的挫折，重新框架賦予新的詮釋意涵。

「也就是說也許人生有很多面向，我覺察到一個經驗，那就是當我們達到一個面向的高峰經驗後，會去帶動其他面向的高峰經驗，就會轉變完整的自我實現，也是人生就是感到很圓滿，當自己感到很圓滿時，自然就會用另外一種角度去看事情，那是一種互相牽動的圓滿。（A06-001）」

「當自己感到很圓滿時，自然就會用另外一種角度去看事情，那是一種互相牽動的圓滿。（A06-002）」

肆、百衲被實踐挫折的人生滋養

百衲被認為助人工作是一種利他的能量轉化，百衲被總是在轉化後，且歷經反思與覺察的歷程後，反身回首一看，才深刻體悟出，利他性若是出於自己的需求，就會將他人的需求不自覺的引成自己的需求，百衲被總是自我提醒，工作上外在的與關係性的利他，再回到自身時，其利他性是一種自我涵容與自我照顧；當自己能確實做到自我照顧時，也會對他人的故事多了寬心與溫度，用自己的溫度催化出影響他人的生命，挫折的養分就能在一點一滴的溫柔裡，開展出實踐的能量。

「當自己對工作是有熱情時，就算是挫折挫敗也是一種修正後的力量，我進入醫院工作時，確實對我自己的心理衡鑑或是心理測驗那樣的專業是成長許多的，當我自己甚麼事都很願意去作，也獲接觸到各種形形色色的人，我慢慢地就得到了大家的肯定，那種累積的經歷與訓練確實很紮實，也對我很滋養，挫折藉事練習練習就成了專業。我還是很強調用專業來工作的利他力量，看懂了求助者的需求，用專業去懂他，挫敗更有能量！（A03-007）」

「我們都是普通人，我也沒有特別厲害，但我很認真對待自己的初衷，然後一步步很踏實很堅定的往前進，我不會因為失敗而裹足不前，一定要修正後，再繼續往前進，人不可能沒有錯，不可能，但就是不要重複的犯錯，也不要犯同樣的錯，這樣才能慢慢堅定地往前走去！（A03-008）」

「人可以犯錯，但是不能犯同樣的錯，所以人是一個具有學習的力量，所以只要堅持這個原則，我覺得我們都應該會越來越好，因為我們不會再犯同一個錯嘛，那就錯一次，然後就改善，阿要找出原因，所以我有時候也是一直在思考，為什麼會犯錯？為什麼有這個錯？所以在助人的過程裡，也會犯錯，比如說，做心理衡

鑑，然後衡鑑不出來，心理治療然後發現沒有效，呵呵呵！好，那就停下來思考一下，喔，為什麼會弄錯？為什麼會沒有效果？那為什麼人家會覺得你沒辦法告訴他答案？那就是停下來想一下，不要去逃避，想清楚後，就放下，然後，那個心理衡鑑，那個心理治療，那些有成效的比例，就會越來越高！（A06-005）」

百衲被接受自然、自身以及與他人的優缺點，並不矯揉造作，並採積極態度對應不可改變的缺陷，順其自然不與自己或他人過意不去。百衲被又能心平氣和的解決自己問題，熱心參與自己職業，全力以赴的刻苦專注於事業與使命。其為符合 Maslow(1976)採自我實現者之經驗，歸納出自我實現所具心理人格特質，百衲被停下來面對自己的此時此刻，將挫折轉化為停下來後的自我覺察與反思，更實踐了自我挫折後的工作高峰經驗。

「任何一個再怎麼厲害的助人工作者，也都無法百分百滿足個案的需求，或是讓每個個案都滿意！要耐住性子、整理情緒、休息一下，然後呢，再重新出發！（A03-009）」

「我本來就是有夢想要買一間房子，後來慢慢努力達到了，本來投資理財也很不順，斷捨離後，就想通了，後來女兒也考上心中第一志願，好像我再也不用為什麼事情煩惱，當我輕鬆了也感覺到愉悅，我再去審視過去發生的這一切，我才發現這一切具有因果關係，反而從這樣的因果關係去看發生的事情，就是我去看我已經有過的高峰經驗，我再去看我尚未做到的事時，高峰經驗會帶動我看事情的角度，心態改變後，牽動出整個自我實現的速度居然是快的，也會越來越快速的去接近自我實現。（A06-006）」

百衲被實踐了自我挫折後的工作高峰經驗，淬礪出挫折的養分，整合成整體的自我實現樣態。

「因為生死觀，讓我感悟到個體的生命有限，所以我要用自己的生命創造出楷模、典範或文字，讓我的理念可以傳承下去。先從自己核心繼承者，自己最親近的人影響，像是我的家人，我的小孩未來從醫，就是傳承下去我助人的理念，正向的、希望的！再來就是我學弟、學生，可以藉由理念討論，交換經驗，把我的作法和想法傳承下去。然後就是第二層受助的人，那個實際服務的部分，消除受助人的困頓、煩惱、憂傷，讓他們的生命變得更好。最後第三層，就是媒材呀，像是成立 Line 群組，我已經成立 4 個群組了，或是著作、演講，透過這些媒材，了解我的想法和做法。（A07-004）」

「我也會迷惘，到底人生要是怎麼走才好？是要往學術嗎？還是往實務？我在中年的現在呀，看到國小或國中同學，他們都在過自己退休的生活了，我會更迷惘人生要怎麼規劃？但我之後覺察到，不要停下來，繼續往前走，較有未來，我知道了人生的道理，那個人事物的道理，我就慢慢的豁然開朗了，我在低谷的時候，也會看 youtube，看人家分享的影片阿，低谷困頓時，會痛苦持續幾個禮拜幾個月，慢慢了解事物的道理後，就知道怎麼做了！（A08-008）」

伍、小結

百衲被轉換成為臨床心理師挫折淬礪發展歷程中，挫折有其特定之內涵，分別為五個向度：覺察與反思、修正、實踐、專業，以及涵容等。依據五個向度，如圖4-2-1 所示，並詳述之。

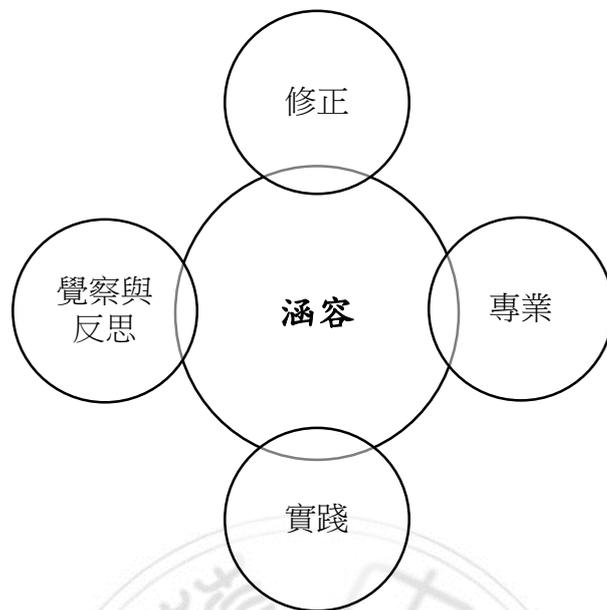


圖 4-2-1 百衲被的挫折淬礪之發展歷程

百衲被的認真性格如實的展現於生活各層面，無論是對人或對事，百衲被都是很認真看待與全力投入，負責任的百衲被認為，因著這份認真，所以塑造出自己是個將事情盡力都做好的人。百衲被對人感興趣、喜歡了解人、探究人的狀態，且真心理解一個人之所以成為現在這樣的人的脈絡，百衲被認為人與人之間的互動，互相影響而產出的變化很有趣。這是百衲被對人的「覺察」，也因著走過淬礪的歷程，挫折鏗鏘有力的投石問路，百衲被對人的敏感度切切實實的強化了。

百衲被的反思是一種真心投入後的產出，臨床心理師在回應內在聲音的轉換中，感到踏實與真實，百衲被經常做的是與人深入交流的工作，而現在當百衲被覺察到求助者的狀態應有所調整後，百衲被隨即進行「反思」，讓自己藉由反思後的調整，建構求助者對人的信任與相信。

百衲被藉由後設認知，覺察到自己與求助者的互動歷程，應有所調整，進而接續透過反思的自我看見與自我調整，進行「修正」，這系列轉折，是一種內在醞釀的心理治療。

而在「實踐」部分，百衲被用身體力行的方式做出修正，而其內在醞釀是感受的輸入與輸出，但仍需藉由實踐的歷程，以「專業」的樣態執行臨床心理師的工作。其「實踐」與「專業」像是與內在醞釀同時存在，但卻是用了一種完全理解後的懂，持續執行專業治療。

百衲被執行「實踐」與「專業」乃為生態系統理論(ecological systems)之概念，個體的成長與發展，全是受生物因素及環境因素之交互作用而影響。Bronfenbrenner 受到Vygotsky的社會文化認知發展論的影響，從社會學與發展心理學的角度出發，於1979年提出生態系統理論。該理論認為個體的成長乃是受生物因素及環境因素交互影響的一個過程，個體因其面臨的環境而隨之變化，且必須發展出個人與環境間的交互互動，該環境則意指為「一組繁複層層相連的結構，層層環繞，包含著個人」，故互動過程不只在同一層環境系統中，而是須與多層環境系統中交互形成的，又每個系統直接或間接與其它系統互動，且複雜地交互地影響個人發展，最後形成個體與環境間的獨特發展脈絡。

百衲被在生態系統論裡的微視系統(microsystem)執行專業，而又需因執行的必須，不能不與個案之中介系統(mesosystem)進行生態銜接(ecological transition)，以維持個案於各場所之間需要維持良性的互動與聯繫(亦即良性的居間系統)，俾利幫助個體順利地經歷這些轉換。而在執行專業的過程，則須同理並同步發展中的個體，會因人在情境中而產生互為因果的滾動效應，以致百衲被需深刻理解個案的外部系統(exosystem)之運作脈絡，方能執行有效的專業處遇，又百衲被因著處遇的經驗累積，已句話語權可謂個案倡議，故能在巨視系統(macrosystem)裡，發揮一定的影響力，可催化法條新增或修改等革新。百衲被的諮商執業，定

需依據個案狀態，涵容入時間系統（chronosystem）歷程，個體的發展隨環境與時間改變，及其所交互作用出的關係。

百衲被能有系統的對自身與環境組織成穩定的模式、形塑出個人心智的認知效率、且能有效掌控自身與所處環境、以及對時間具有定向性等，其意味著百衲被具有 Coan(1977)採量化統計後，所歸納出具自我實現者的人格特質。

百衲被覺察後的反思，是修正的內在醞釀，而實踐後的專業，是理解的接納，百衲被因著如此的節奏，而養成了挫折的能量，其挫折既有內方的理論與倫理，更有外圓的溫度與彈性，於是提煉出百衲被接納挫折後的涵容，一份有深度的助人工作之職人精神，百衲被的涵容。

而社會認知論學者 Bandura（1977）提出自我效能(self efficacy)，其依據心理學的行為學派與認知學派，提出以自我調適為核心的社會學習理論(social learning theory)，所謂自我效能乃是個體對於是否能夠達成賦予的特定任務的能力與信念，而個體所具備的自我是一個認知系統，具有一套內在的評估與解釋歷程，該內在歷程形成個體對人事物之外化概念、信念與自我內在概念，其發展出來的認知基模會調節個人與外在環境的互動關係，而外在環境也會影響個人內心身處的思想與情感反應，因此 Bandura 將自我效能定義為：人們對自己組織且執行必要之行動方案，以達成特定績效的一種能力判斷，其非為一種可擁有的技能，而是個人能夠如何善用本身所擁有的技能之核心信念。

其自我效能的開展需綜整成就表現（performance accomplishments）、替代經驗（vicarious experience）、言語勸說(verbal persuasion)，以及情緒激發(emotional arousal)等訊息，方能形塑出個體決定無論最起始的行為如何卑微，或執行的歷程需如何努力，當個體在面對壓力與困境時，還是堅信自己具備有足夠能量足以產出動機、認知資源及行動以符合某個情境的要求，且盡力達成目標。

百衲被執行臨床心理師之業務時，面對挫折產出了覺察和反思，其乃謂為自我效能論裡的情緒激發（emotional arousal）之訊息，進而開展出的修正則是一種替代經驗（vicarious experience），百衲被同步採實踐方式來展現專業向度，可謂為言語勸說之歷程，最終達到涵容的成就表現（performance accomplishments）之狀態。

百衲被承如 Bandura 對自我效能進階闡述所言，個體對於本身的效能信念，會影響個體所做的選擇與抱負，並決定下多少心力於特定任務上，以及面對困難及挫折時，個體能堅定且堅持完成任務的義無反顧。百衲被即是展示了挫折淬礪出的人生滋養。

綜合上述，百衲被的自我實現之歷程，開展出自我效能論的架構，以完整呈現出助人工作者的深度。圖示其開展架構，如下所示。



圖 4-2-2 百衲被應用自我效能於自我實現之歷程

百衲被藉由自我效能的功能調節和控制行為，進而影響了行為結果，百衲被遇到困難仍堅持自己的行為，想辦法去解決問題，而不輕易放棄；且勇於面對逆境，相信通過堅持不懈的努力可以克服困難；又能在遇到困難時，強化運用其已習得之技能，並且願意學習新的技能，以解決面前之問題；重要的是百衲被的情緒平穩，將行為的失敗歸因於內控的自我努力不夠。

第三節 縝密規劃的人資管理

依據研究參與者的訪談內容，本節分為四部分呈現百衲被的狀態，第一部分為時間管理，第二部分為資源管理，以及第三部分的專業增能管理。

壹、百衲被的時間管理

百衲被於 2004 年取得臨床心理師及諮商心理師執照，續於 2017 年取得喪禮服務乙級技術證照，且於 2004 年起百衲被便開始拓展工作範疇於衛生局、毒品防治中心、社會處、警察局、教育處、縣政府、地方法院、監獄、檢察署及學校等單位，由此可見，百衲被在執行跨單位範疇的臨床心理之相關工作時，除了專業執行外，也因跨單位服務的複雜性，百衲被需更須建構時間管理的規劃性與掌控度。

「到監獄裡面上課上了已經有超過 10 年了，不管是授課的部分，或是擔任協會委員，毒品防制中心委員、精神衛生自殺防治推動委員、成效評估委員、心理諮詢委員等，這些都是對我有幫助的，但因為我的工作量很大，所以我必須要做好自己的時間規劃，才不會對聘請我去的人不好意思，因為我自己也很重視每一個工作機會，我有時候也會覺得自己時間沒有管理好，但就是要繼續讓自己確

實作好每一件事，所以自己要排出事情處理的重要性，然後自己要依序完成。

(A03-010)」

百衲被因拓展自己的事業版圖，以致工作量倍增，因而迫切需要時間的完整規劃與運用，百衲被使用「六點優先工作制」策略，將當日自己排定欲完成的事件，依其重要性，依序由第一排至第六，當日盡可能完成排定的事件。

研究者在訪談百衲被之過程，親見百衲被一想起哪些事項待完成，隨即起身至電腦桌前，將待辦事項登入至自己的電腦記事本行程內，對自己的待辦事件確實掌控，不容許自己絲毫差池。

貳、百衲被的資源管理

百衲被於職場上的大量業務及快速節奏，除形塑出時間管理之精準度外，更內化出自我於多元領域的資源管理，其為一種淬礪經歷，內蘊有自我能量的儲備與提取，已在執業的過程中游刃有餘。

「另外一個部分是我覺得是對我來講的話，在業務方面的挫折大概都沒有那麼大，我是覺得因為工作量的關係，所以要做好規劃和時間管理(A03-011)。」

「另一方便我自己也會對不同領域的工作進行資源管理，像是我很感謝的衛生局局長，他觀察到我的專業表現後，也會針對我的工作內容提點我應著墨的方向，看著我在做事，他也會主動詢問關心我執行的進度或內容，然後再給我建議，我常常因為他的建議，瞬間點醒我，有種醍醐灌頂的感覺！也是他引導我需掌握專業執業外，也要發揮不同場域文化的待人接物，這樣才能架構拓展業務的資源管理向度。(A03-012)」

「我常常也會將自己執業的內容，視適切性，轉化為學術文章等，這也是資源管理的概念。就是自己的所作所為，可以將它發揮到最大極限，而且留下紀錄，然後可能也會獲得眾多的獎項肯定。(A03-013)」

Douglas McGregor 在《企業中人的方面》(1960)提出了兩種截然不同的觀點，一為人的本性是消極的 X 理論，二為人的本性是積極的 Y 理論，其 Y 理論之核心理念為性善論，核心價值乃為根植於內在的道德自覺力量能夠改變外在的世界，Y 理論則認為人性本善，對人性是正面的看法，工作是自然並會自我督促與控制，個體對工作作出承諾，則能自我引導和自我控制，個體都能學會接受甚至主動承擔責任，個體普遍具有創造性決策能力，且工作豐富化，即為一有機式的組織。

百衲被運用人力資源管理理論的 Y 理論於自己與自己的業務，百衲被認為工作是自己的本能，百衲被對自己承接的業務作出承諾，且積極完成承諾設定之目標，又百衲被能夠從工作中獲得情感上的被肯定之滿足，因而建構出資源管理的完整性。

參、百衲被的專業增能管理

百衲被面對突發狀況的不確定性，更能凸顯出專業態度的涵化，尤其處理司法案件時的兩難困境，更是一種智慧的推盤，將專業淋漓盡致的應用於真實兩難困境，除了善處外，更是一種自我成就的踏實感。

「大概是在性侵害加害人的這個領域有成就感，應該是說做了 10 年都很穩定的做，工作賺錢都很正派認真的做，碰到一個災難或突發狀況時，並能妥善的處理時，就有些成就感。且因為有被肯定，所以自己可以持續得到那領域給的工作機會(A03-012)。」

百衲被因為過去累積被信任的能量，而得到政府機構的肯定與交付，即使面對艱鉅任務，該受訪者第一時間捨我其誰的承攬，其不畏艱難中，更顯示出試金

石歷程後的淬礪與昇華，實踐艱鉅後的靜謐，乃為無愧於天地的心安理得，貴為圓融圓滿之境界。

「當時○○縣政府把性侵女童案第一時間交付我，○○縣政府的性侵害案件是外包的，當時被委託業務時，做起來當然很辛苦，就整個業務是圓滿完成的就應該是心理師的一種成就感(A03-013)。」

「我在執業低谷的時候，就是當自己感到很疲倦很繁忙的時候，尤其有時作心理衡鑑分析不出來時，感覺到自己專業受限無法突破，或是個案的反應不是預期的，或是不當言詞，或是移情行為，或是太多的非理性等，都會讓我感受到自己的專業受限了，自己進到醫院工作後，我覺得那是一個影響後續發展的重要關鍵，在醫院工作時，我累積了很多的專業資歷與專業訓練，那奠定了我的專業能力。後續我自己也會記得那樣的感覺，自己會去看書閱讀文獻，自己的專業知識也很得到突破，那種頓悟的感覺讓自己很喜悅。(A03-014)」

由 Vroom (1964)提出之期望理論(Expectancy Theory)，認為對未來尚未發生的事情，都有其信念及預想，然而個體之複雜行為與周遭環境，使其當下時刻，所想望的事物複雜化。因此，個體在決定對於其期望事物是否要採取行動時，會先分析行動後可能產生的結果及帶來之價值，若預期的結果與報酬是符合個體期待的滿意值，方採取行動。基於環境資源有限與自身能力，個體對所追求的事物皆有其排序，因而形成錯綜複雜的心理歷程。

「然後把人家託付給我的最難的個案，確實在我的幫忙下，確實得到了十足的進步，那就是我很愉悅的部分！。(A03-015)」

百衲被對自己的專業能力增能為期望理論之核心概念，當百衲被預期自己的專業行為可以帶來既定且具吸引力之結果，於是百衲被採取自己

通過一定努力後，得到一定的工作績效之努力與績效聯繫，自己達到一訂工作績效後，獲得獎賞的績效與獎賞聯繫，以及自己完成工作後，得到社會名望的肯定對自己的重要性之吸引力，來建構自己的專業能力增能管理。

肆、小結

依據分析結果，在百衲被架構出縝密規劃的人資管理之歷程，整合歷程有其特定的內涵，將以下整合經驗內涵分為三個類別：一、時間管理的六點優先工作理論；二、資源管理的人力資源Y理論；三、專業增能管理的期望理論。

Markus and Kitayama (1991)依據自我認知(selfknowledge)與自我概念(self-concept)兩個向度，提出個體可將自己分成兩個部分，一部分為個體自己本身，稱為獨立自我建構(independent self-construals)；另一部份則是屬於團體中的個體自己，稱為相依自我建構 (interdependent self-construals)。其表徵個體看待自己時，同時會有「個人本質」與「個人與他人間」的雙重看見，藉此反映出主觀性與客觀性的多元看見，因而形成自我建構(self-construals)理論。

而於自我建構的歷程中，不同的文化會催化出不同的自我建構，普遍認定西方人多具獨立的自我建構，形成個體的獨立性與獨特性；而東方人則較具有相依我的自我建構，著墨歸屬(belong)與融入(fit-in)。獨立自我觀 (independent view of self) 以個體身體為邊界，自我與他人間的界限明確，且以個人內在屬性與特質來定義自我；而相依自我觀 (interdependent view of self) 則人我間的界限較模糊，個體常包含著自己的重要他人，且強調外在的角色、地位與關係等，來定義自我。因應兩種自我觀的差異，分別有其重視的人生任務 (life tasks)。

訪談百衲被的人資管理之歷程，覺察到百衲被自我認知與自我概念的建構，

確實有著百衲被本身的獨立自我建構，以及百衲被與多元領域文化互動而形塑出的相依自我建構。其建構歷程的時間管理六點優先工作制，傾向西方人的個體的獨立性與獨特性，而資源管理的人力資源Y理論與專業增能管理的期望理論，因需藉由與團體或重要他人互動，且強調外在的角色、地位與關係來自我定義，故傾向東方人的相依自我觀。

因百衲被人資管理之自我建構涵容了東西方的自我觀，故百衲被形塑出「自我複雜度(self-complexity)」(Linville, 1985)，其意味著個體知覺自我的認知結構模式，包括有自我面向的數目，與不同面向之間的「區隔程度」。百衲被因高自我複雜度，因而認知結構較為彈性，善於整合社會情境中與自我特質不一致的訊息，且將該訊息輸入自我特定的情境記憶中，又對新奇資訊慣性採取較為開放的態度，因此自我複雜度高的百衲被，其人際的互動對象在價值觀、信念、興趣等向度，確實具有高於其他臨床心理師的異質性。其也可謂為百衲被重視自我實現的人生任務。

百衲被應用人資管理於自我實現之歷程，圖示如下所示。

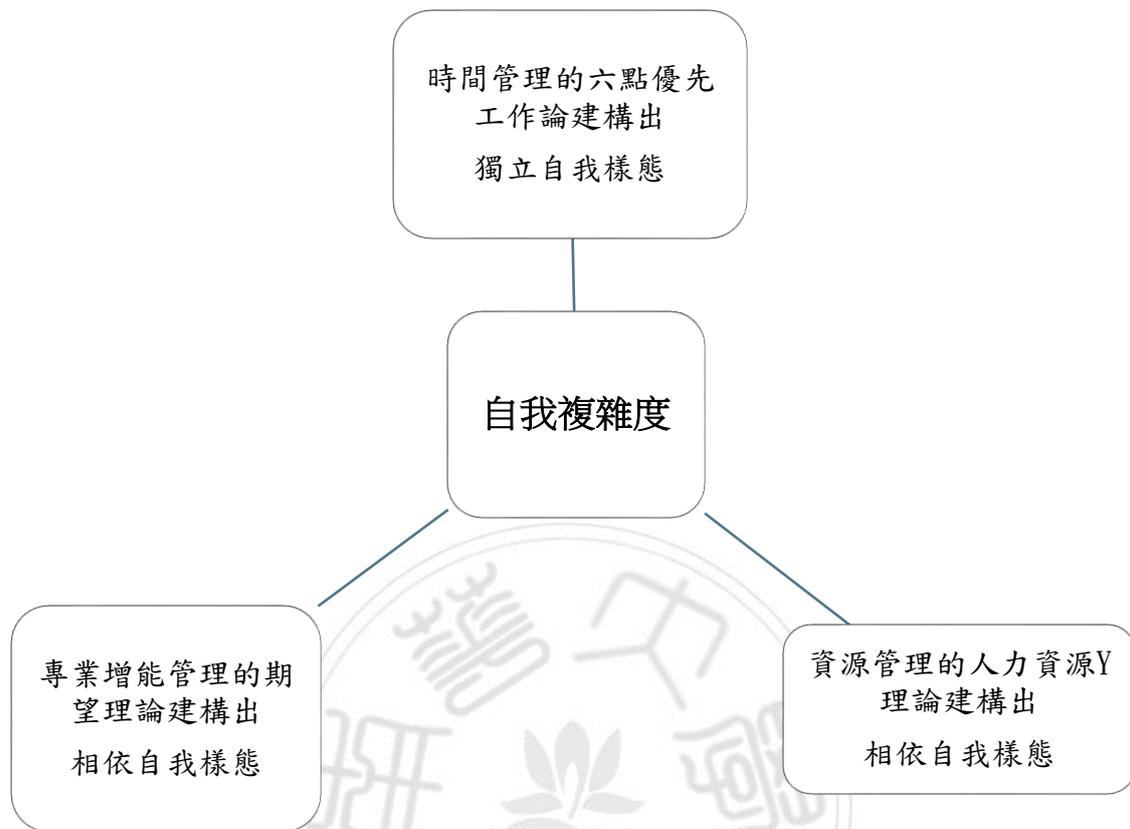


圖 4-3-1 百衲被應用人資管理於自我實現之歷程

百衲被內化出自我複雜度(self-complexity)的個人樣態，處理工作時採用時間管理的六點優先工作理論，來做好時間規劃與時間管理，完善出獨立工作時的自我樣態。

百衲被乃為 Douglas McGregor (1960) 定義的人本性是積極的 Y 理論，確實在執業時能自然完成自我督促與控制，對工作作出承諾，能自我引導和自我控制，能學會接受甚至主動承擔責任，具有創造性決策能力，且工作豐富化，即為一有機式的組織。百衲被運用人力資源管理理論的 Y 理論於自己與自己的業務，建構出資源管理的完整性。

而百衲被又具有東方人傾向之相依我的自我建構狀態，百衲被內蘊藏有歸屬(belong)與融入(fit-in)之溫柔敦厚的特質，故融入自我建構(self-construals)理論，確實

有著相依自我觀 (interdependent view of self)，百衲被常涵容著自己的重要他人，且強調外在的角色、地位與關係等，來定義自我，故百衲被的複雜度堪為採資源管理的人力資源 Y 理論，精緻建構出內化的相依自我架構之樣態。

百衲被對自己的專業能力增能為期望理論(Expectancy Theory)之核心概念，當百衲被預期自己的專業行為可以帶來既定且具吸引力之結果，即為評估「吸引力」與「期待值」符合個體期待的滿意值，百衲被採取自己通過一定努力後，得到一定的工作績效之努力與績效聯繫，自己達到一定工作績效後，獲得獎賞的績效與獎賞聯繫，以及自己完成工作後，得到社會名望的肯定對自己的重要性之吸引力，來建構自己的專業能力增能管理。又百衲被具東方人傾向之相依我的自我建構狀態，其評估「吸引力」與「期待值」的乘績總和，仍會考量到人我關係之社會性有效度，即為普世價值的最大化，故此部分仍具有自我建構 (self-construals)理論的相依自我觀 (interdependent view of self)。

百衲被在時間管理部分屬於個體自我本身，依據自我認知狀態，建構出時間管理的獨立自我建構(independent self-construals)；而在資源管理與專業管理部分，則因百衲被需與多元團體互動連結，認知到此部分為屬於團體中的個體自己，因而延展出的與團體合作的應用Y理論整合資源，以及應用期望理論架構專業向度，其二者的管理，皆傾向相依的自我建構 (interdependent self-construals)。

百衲被的人資管理，確實具有Markus and Kitayama (1991)所謂的自我認知 (selfknowledge)與自我概念(self-concept)兩個向度，故定位百衲被應用人資管理於自我實現之歷程，乃是採自我複雜度策略，縝密執行之。

第四節 綜合討論

本節透過研究參與者的分析結果，提出對結果的發現為擁有自我實現的想望，並藉由自我實現之歷程的資深臨床心理師，在自我實現的不同階段，皆有其特殊性的獨特樣態。故本節依據研究結果，分為以下三個部分進行討論，第一部分為人格特質在自我實現歷程的展現；第二部分為高低谷經驗在自我實現歷程的轉化；第三部分為人資管理在自我實現歷程的應用。

壹、人格特質在自我實現歷程的展現

根據研究結果分析，百衲被的自我實現歷程中，其個體的人格特質具有特殊性。百衲被在自我實現歷程可歸納為「在不設限的學思歷程中，秉持正向動機的積極學習，克服差異且創造共融：臨床心理師執照、諮商心理師證書及喪禮服務技術證照的求知階段」、「承接多元領域的執業向度，開創多樣工作領域：教育、衛生醫療、司法矯治及學術領域的執業階段」，以及「當個可信任的人，是專業關係首要關鍵：建構人我關係與發展社會興趣，共創多贏之社會福祉」。其人格特質則包含有「適應環境之特質」：適時調整自己心態，讓自己不與當下環境敵對，而是與之共融；「挑戰困境之特質」：轉化原適應困難的狀態，且在該困境中更上層樓的內化能量與自我成就；「充實自我之特質」：因自我及環境所需，充實不同領域的知能學習；以及「持續學習之特質」：願意開拓跨領域的狀態，且因應不同領域，持續謙卑的在職場上再精進。

依據 Maslow(1976)所提之自我實現人格特質共 15 項，分析百衲被符合其向度高達 13 項。如下表所示。

表 4-4-1 百衲被符合 Maslow(1976)之人格特質向度一覽表

代碼	人格特質	百衲被符合之向度
1	全面和準確地知覺現實	V
2	接納自己、他人與自然	V
3	對人自發坦率和真實	V
4	熱愛自己的職業及工作	V
5	喜歡並且享受獨處	
6	獨立自主	V
7	持續的好奇心和具有永不衰退的鑑賞力	V
8	經歷難以形容的高峰體驗	V
9	對人充滿愛心	V
10	具有深厚的友情	V
11	具備民主的精神	V
12	能清楚區分手段與目的	V
13	富於創造性	V
14	處事幽默、風趣	
15	反對盲從遵從	V

百衲被的特殊人格特質與 Rogers(1969)所提出，能夠完成自我實現的人具有自由地在變動環境中，採高創造力的挑戰及適應困境，並承受考驗而成長，進而激發性的潛能。百衲被的接受差異、開創多元執業領域，以及謙卑成長與困難共融等，皆為百衲被完成自我實現的特殊人格特質。

又 Maslow(1976)發現，能完成自我實現者，多經由充實自我與持續學習，達到存在經驗。百衲被除持臨床心理師執照外，更持續學習充實自我取得諮商心理師證書及喪禮服務技術證照，其為百衲被發揮自我人格特質於自我實現的展現。

Rogers(1969)將自我實現者定義為完全發揮功能的一個完整個體，透過內在及天生的本能傾向，驅動著人不斷地往成長的方向昂首，即是一種動態具時間歷程的滾動狀態。百衲被在時間滾動軸裡，驅動著自己往「當個可信任的人」方向前進，透過內在與天生的本能傾向，持續發揮功能建構出自己為完整的個體。

綜合百衲被的自我實現之人格特質屬性，可歸納為「我定義我」、「我創造我」、「我挑戰我」、「我超越我」，以及「我共融我」，百衲被自己定義自己、自己創造自己價值、自己挑戰自我極限、自己超越自我極限、最後自己與挑戰後的自己，相互滋養。

貳、高低谷經驗在自我實現歷程的轉化

根據研究結果分析，百衲被於自我實現歷程中，其高低谷經驗確實具有滋養其人生的轉化功能。百衲被面對高低谷經驗時，歷經了五個階段的心理歷程，依序為覺察與反思、修正、實踐、專業，以及涵容。

Maslow 在需求階層論 (Hierarchy of Needs Theory) 裡提及，其自我實現不僅是一種終極的存在 (being)，同時也是一個形成 (becoming) 的過程，而高峰經驗 (peak experience) 把現實與理想結合為一體，感受到一種真實的存在感，使個體出現一股驅力，朝向健康及蘊涵使命的路上前進，且繼續觸及生命裡的美好與希望。

高峰經驗之內涵強調「存有（being）」之本質，其乃為一種拓展意識（consciousness-expanding），意味高峰經驗「本來就存在個體內在」，是一種「絕對存有」，而非「相對存有」，但須透過催化的方式拓展開來（enlarging）。

百衲被的高峰經驗在於陪伴苦讀的女兒完成其自我實現之歷程，百衲被拓展開來的絕對存有乃為父愛，藉由百衲被的父愛催化其女朝向第一志願前進，且在女兒達標後，百衲被觸及到了生命裡的美好與希望，形成（becoming）過程把現實與理想結合為一體，百衲被的驅力朝向蘊涵生命下一代的美好之使命前進，進而達到屬於百衲被的高峰經驗（peak experience）。

之於低谷經驗，百衲被表示，尤其在面對挫折時，第一時間有了覺察，隨即便出現反思，其可謂為自我效能論的情緒激發（emotional arousal）之訊息，百衲被在反思後，開展出了修正，其則為替代經驗（vicarious experience），而百衲被因處於工作狀態，故同步開展了實踐的方式來形塑專業處遇，最終百衲被領受到了同步涵容個案的此時此刻，百衲被執業的脈絡歷程即為成就表現（performance accomplishments）。百衲被的低谷經驗自大學時期自中南部鄉下至北部求學，其人際關係與技巧的笨拙，續到執業時的專業度不足，又到擔任公會理事長的處理能量受限，且任職於大學端時，也因升等不順遂而受挫，因而迷惘、困頓與自我懷疑，百衲被在低谷時的自我陪伴與自我承接，是一種對自我看見的覺察，看清楚了，再將低谷的狀態轉化為滋養，知其然，邇後更知其所以然，了然低谷的脈絡轉化歷程，然後，不停下來，因為不停下來較有未來。百衲被用低谷經驗來開展出成就表現。

百衲被轉化高低谷經驗的歷程，乃為社會認知論學者 Bandura（1977）所謂的自我效能論(self efficacy)，百衲被以自我調適為核心的社會學習理論(social learning theory)，藉由自我效能，達成賦予的特定任務的能力與信念。百衲被的自我覺察是

一個認知系統，具有個體的一套內在的評估與解釋歷程，該內在歷程形成百衲被對人事物之外化概念、信念與自我內在概念，百衲被發展出來的認知基模，調節了自己與外在環境的互動關係，而外在環境也會影響個人內心身處的思想與情感反應，因而百衲被歷經高低谷後，將其經驗轉化成自我實現的養分。

百衲被承如 Bandura 對自我效能進階闡述所言，個體對於本身的效能信念，會影響個體所做的選擇與抱負，並決定下多少心力於特定任務上，以及面對困難及挫折時，個體能堅定且堅持完成任務的義無反顧。百衲被即是展示了挫折淬礪出的人生滋養。

綜合百衲被的自我實現之高低谷經驗的轉化，可歸納為「我發現我」、「我檢討我」、「我校正我」、「我後設我」，以及「我接住我」，百衲被覺察自己的失誤、檢討自己、修正自己、覺察開展另一個新的自己，最後自己接住了失誤後的自己淬礪出的滋養。

參、人資管理在自我實現歷程的應用

根據研究結果分析，百衲被於自我實現歷程中，其人資管理的應用，確實在實務工作具有執行面的精準性。百衲被架構出縝密規劃的人資管理之歷程，其分為含有三個類別：一、時間管理的六點優先工作理論；二、資源管理的人力資源 Y 理論；三、專業增能管理的期望理論。

依據自我認知與自我概念的建構理論(Markus and Kitayama, 1991)，百衲被自我建構的時間管理六點優先工作制，傾向於西方人的個體的獨立性與獨特性，而資源管理的人力資源 Y 理論與專業增能管理的期望理論，則傾向於東方人的相依自我觀。

故百衲被人資管理之自我建構涵容了東西方的自我觀，其可謂為「自我複雜度(self-complexity)」(Linville，1985)的自我實現之人資管理應用。

綜合百衲被的人資管理在自我實現歷程之應用，可歸納為「我自律我」、「我社會化我」、「我價值化我」、「我名望化我」，以及「我展望未來的我」，百衲被自律自我行為、將自己的行為與社會共融、自己為給予自己存在價值、自己給予自己肯定名望，以及展望未來走向的自己。

依據以上百衲被自我實現之歷程可得知，其人格特質在自我實現歷程的展現、高低谷經驗在自我實現歷程的轉化，以及人資管理在自我實現歷程的應用等，皆為一種相對影響的交互作用，非為片面性的截斷，而是共融、共構與共創的系統組織。將百衲被的自我實現系統組織，圖示如下。

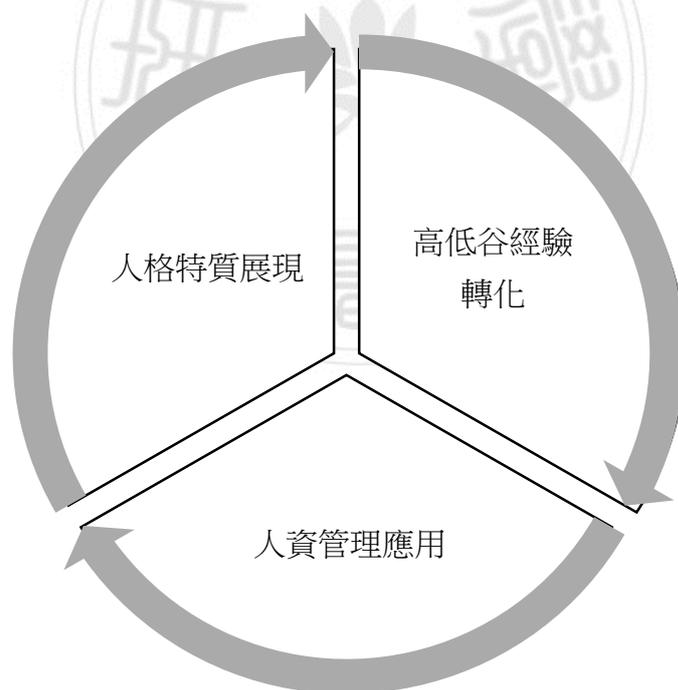


圖 4-4-1 百衲被自我實現之交互作用歷程

肆、小結

百衲被的自我實現歷程涵括三個向度，一為學習向度：「在不設限的學思歷程中，秉持正向動機的積極學習，克服差異且創造共融：臨床心理師執照、諮商心理師證書及喪禮服務技術證照的求知階段」，以及「承接多元領域的執業向度，開創多樣工作領域：教育、衛生醫療、司法矯治及學術領域的執業階段」；二為管理向度：「採自我複雜度方式執行優先工作理論與人力資源 Y 理論」，以及「採嚴謹、縝密與環環相扣之方式，伴隨不斷試鍊的滾動式修正，形塑出適合自己的做事風格」；三為人格養成向度：「當個可信任的人，是專業關係首要關鍵：建構人我關係與發展社會興趣，共創多贏之社會福祉」、「採期望理論形塑出自我建構的相依自我觀」，以及「藉由轉化高低谷經驗的歷程，建構出自我效能論」。

Maslow 於「存在心理學基本命題的探討」(1965)定義，自我實現乃是一個人力求變成他所能變成的模樣，漸進式的完成成為他自己的歷程，其接納並表現個體的內在核心與自我，實現內在潛能與稟賦，使其完全發揮盡善人性與人格之獨特個性，達到「期望自我圓滿實現(self-fulfillment)」，即為自我實現的動軸歷程(張玉英，1994)。百衲被運作自我實現的模式採期望理論(Expectancy Theory)為核心概念，當百衲被預期自己的專業可架構出既定且具吸引力之結果，可謂「吸引力」與「期待值」符合既定的滿意值，百衲被善用其乘績總和，並考量普世價值的最大化，形塑出自我建構(self-construals)理論的相依自我觀(interdependent view of self)，此為百衲被以期望理論運作出自我實現的動軸歷程。百衲被的自我實現傾向於華人社會取向的自我實現向度。

依據其自我實現者的狀態，綜整並歸納出百衲被採交叉互動方式經歷著自我實現，其包含有學習、管理與人格養成向度，在實現的歷程滾動出時間淬礪的社會成就，完整架構出屬於百衲被的時間軸，圖示如下。



圖 4-4-2 百衲被自我實現之時間循環軸

第五章 結論、建議與反思

本研究旨在探討一位資深臨床心理師的自我實現歷程，本章根據研究結果與討論，提出結論與建議。共分三節，第一節為研究結論，第二節為研究限制與建議，以及第三節為研究者的覺察與反思。

第一節 結論

對照本研究之四項目的：一、瞭解臨床心理師之自我實現歷程；二、瞭解臨床心理師對自我實現的評價；三、瞭解臨床心理師對自我實現的展望。綜整本研究結論如下。

壹、臨床心理師的自我實現歷程-用人格特質走出自我實現

根據百衲被的自我實現發展歷程之分析結果，在學思階段的百衲被與環境交互作用影響中，多元的學習經驗、意義與動力動力下，其專業領域、生活型態、生長家庭與環境等，皆源自於百衲被在求學過程中，慢慢累積出的「唯有我可以定義我」、「我因應生活環境，因而創造出不同的我」、「我挑戰了多元學習向度，成就出我」、「我不只是單一向度的學習，理當超越我」，以及「我平衡我的正負向特質，自己共融我」。臨床心理師的學思階段之阻力與助力，在歷程中產生了交互作用，堆疊出獨特性的人格特質。

Rogers(1902~1987)在鉅作「成為一個人」定義，自我實現者乃藉由內在及天生的本能傾向，驅動著人不斷地往成長的方向昂首，即是一種動態具時間歷程的滾動狀態。百衲被在成為一個人的歷程裡，與人共融與共榮，吻合華人社會取向的自我實現向度。

貳、臨床心理師對自我實現的評價-用正向動機理論實現自我實現

根據百衲被的自我實現發展歷程之分析結果，在執業階段的拓展，因應場域的複雜性與多元性，百衲被在高低谷挫折經驗中，累積出「我發現我的限制」、「我檢討我的處遇」、「我校正我的評估」、「我後設我的心理狀態」，以及「我接住我的挫敗後的滋養」。

臨床心理師的執業對象確實有著高度複雜性與無法掌控性，因應執業向度的包容萬象，更彈性出了臨床心理師的自我效能，且帶著自我涵容的滋養，又繼續開展臨床工作的熱情與專業。而其獨創思維顯現於普世大眾正努力通過挫敗的過程，也是一種邁向自我實現的建構，其為助人工作者的細膩柔軟之處。

該臨床心理師看見「正努力通過挫敗」的過程，遂用自己的助人工作者的欣賞與真誠，肯定此邁向自我實現的歷程，就是一種自我實現，翻轉了所謂自我實現可能為特定成就與群族，無論販夫走卒，只要是為了圓自己的理想我，且符合社會正向規範者，過程，就是一種自我實現。

Maslow(1954)曾言：「心理學在負向研究的成就遠高於正向研究，此結果使得心理學研究偏向個人缺乏、病痛與罪惡」，百衲被在受訪的過程，也能回到此時此刻覺察到自己受訪的心境，與受訪後對自己的正向反饋，其高度顯示出，百衲被以將心理學涵容於自己的一生懸命中，輕易的將每一個生活章節，領受出人生的四季，且時時回映到「相依的人我關係」，自我實現之於百衲被而言，不是風

光偉業的蓋棺論定，而是眾人正走在自我實現的途中，即是自我實現。其與Maslow在《動機與人格》中提及正向動機理論(Positive Theory Motivation)，指出每個人皆有與生俱來的求真、求善與求美的潛能，有動機往前進的人格，具有自我實現的潛能。

參、臨床心理師對自我實現的展望-用社會興趣走向人我合一的實現

根據百衲被的自我實現發展歷程之分析結果，在人力資源管理向度，其自我複雜性延展出「我自律我的行為」、「我採社會化策略，以融入我執業的不同場域」、「社會無法單方面價值化我」，以及「我問心無愧的得到社會名望化的我」。

臨床心理師採「自我複雜度(self-complexity)」來建構自我實現的人資管理之應用，整合出自我實現除需人格特質與執業彈性外，也需具備實際的人力資源管理能力，方能有效建構出自我實現的人我和諧性。

又根據百衲被的自我實現發展歷程之分析結果，「我展望未來的我」是一種動態的時間軸，非以百衲被的此時此刻為定錨，而是一種向上向善延展的與社會共融之歷程。臨床心理師期許自己用經驗傳承，以及將服務歷程轉化為學術文章，架構出用專業與社會一同生活，而非單一個體自我實現，乃是社會共融的整體實現。

而其自我實現的歷程，之於某些人而言，不是件容易的事，但發展出達到利人利己的社會興趣，甚至為普世眾人的共同福祉奉獻的能力，確實需要專注投入與堅定不移的熱忱，其平易近人卻是遙不可及，其近在咫尺卻是遠在天邊，核心宗旨乃為擁有全心投入且不斷實現自我潛能的意義化之生命經驗(Rogers, 1951)，以及儒家的自我實現以積極入世，以仁貫通，達天人合一的圓滿境界(Yang, 2003)。

百衲被符合感知到自己是社群的一部份，產生對社會事務的態度，發展出「社區一體感」相應之行動，對人道具有高度認同感，且願為他人福祉奉獻的熱忱與能力，更對求助者秉持著不放棄之態度，與人系統合作，建構多贏之共融與共榮的社會。其表徵百衲被具有社會興趣(social interest) 之阿德勒心理學 (Adlerian psychology, 1870~1937) 的核心價值，其「社區一體感」吻合華人社會取向的自我實現向度。

第二節 研究限制與建議

壹、研究限制

一、研究參與者的限制

本研究採口語方式進行訪談，雖半結構式的訪談大綱較能引導研究參與者於接受訪談過程有結構與脈絡可循，但仍可能受限於研究參與者所願意揭露其生命故事之細節內容與深度廣度差異，進而影響訪談過程蒐集的資料豐厚度。

二、研究方法的限制

本研究採敘事研究之理論作為資料處理的方式，所收集之資料故事，皆具獨特性，期待藉由深度探索參與者的文本，而產出的敘事研究之結果，能引起讀者對於自我實現主題的共鳴。但無法應用於其他個案的分析、推論或詮釋向度，因此本研究不適用推論至其他自我實現的個別對象。

貳、研究建議

透過本研究得知，其能完成自我實現者，兼備有人格特質的獨特性、開展與挑戰執業向度的受挫性與創造性，以及人資管理的人事物之整合性，更需有與社會脈絡一起成長的共時性。

本研究的自我實現者乃為綜整了學習向度、管理向度與人格養成向度等，讀者需藉由翻閱本文後，投射出自己現況所欲實現的向度，而非由研究者主觀窄化建議要點。故建議欲完成自我實現的助人工作者，可參閱本文，樹立學習典範，進而完成屬於自己的自我實現。

第三節 研究者的覺察與反思

基於「治療師本身即治療工具」（修慧蘭譯，2013）的概念與價值觀，研究者從自身經驗中對現象場的好奇而出發，在靠近參與者的故事，像是經歷了一場長時間的自我對話、思辨，以及澄清，時而感覺到進入迷路、走道陷落與走不出晦暗的路程，寫著論文的自己，也正在經歷實習心理師的路程，每次每次總揣測著研究參與者的自我實現之情意，是如何的在面對自我，同理個案，以及後設這一段諮商歷程的人我關係，慢慢地慢慢地，我覺察到原來研究參與者的自我實現，就是溫柔梳理自身現象場中度過內在的衝擊，像是一種將自身浸泡在時間軸裡，經驗覺察、體悟省思，以及內化整合，之後便會淬礪出「治療師本身即治療工具」的沉穩與敦厚。

這是敘事研究專屬的美麗，動人的好辛苦之刻骨銘心，在生命交織時，產生了溫度的共振，得冒險隨著震盪而顛簸。不急不徐的深深地向內覺察與沈澱，更需要以一步一腳印的誠實回應內在的呼喚才能繼續航行，本研究產出知識的歷程，真真實實的是一條自我面對之途，謹記活出自我實現的旅程，在這人間，無終點，因為人來還有人往。臨床心理師用生命共振出當世的故事傳奇，實現的不僅是個人，

而是一個時代的生命意義。

我看到的這位臨床心理師實踐的不僅是專業，非設限於「渴望將自我充滿，要把自己所有潛能實現出來，希望成為更具獨特性的自我，充分發揮自己的一切可能！」(Maslow, 1970)，而是一種圓滿人生與理想人格的道德倫理層次，誠如華人世界裡的恢弘格局，契合著東方文化的底蘊，成為一個實踐自我實現的如實者。

「任何一個再怎麼厲害的助人工作者，也都無法百分百滿足個案的需求，或是讓每個個案都滿意！要耐住性子、整理情緒、休息一下，然後呢，再重新出發！（A04-005）」

這位臨床心理師面對個案的處遇，回歸到此時此刻的狀態，用最原始的自我照顧方法，先穩定自己，接受與涵容自己的不完美，然後，再重新出發。歸零，再前進的感覺，之於我而言，是種最自然的美好！從容的讓自己活在當下，安頓好自己，助人工作者的底蘊，源自於如實。

「『騏驥一躍，不能十步；駑馬十駕，功在不舍。』我們都是普通人，我也沒有特別厲害，但我很認真對待自己的初衷，然後一步步很踏實很堅定的往前進，我不會因為失敗而裹足不前，一定要修正後，再繼續往前進，人不可能沒有錯，不可能，但就是不要重複的犯錯，也不要犯同樣的錯，這樣才能慢慢堅定地往前走去！（A06-006）」

我最初以為這一位令我景仰的臨床心理師，是因為天資過人而行至此高度，隨著我看到他的樸實，感受到他的涵容，覺察到他的沉穩，我才驚覺，所謂「用生命影響生命」的助人工作者，除了學識涵養的養成外，更重要的是不斷往前行的信念，因著往前行，才不會故步自封，才懂得謙和溫良，才能走出與個案同在的共振感。過去，我認為的自我實現，是一種靜態的成就，隨著本研究歷程，我漸漸地感受到，自我實現的美麗在於每一個當下的滾動與催化，我覺察到自我實現之於我而言，是一種「走在途中」的正在，受訪

者用他的正向心理學，真實的鼓勵到我，原來我轉過了既有所學之領域，我也是正在走著自我實現，許多人的不理解，為何還要花時間重讀另一個學位？努力賺錢符合社會期待即可呀！讀諮商所是一個付出與回收不成正比的投資報酬率……。

不，我正在自我實現著呢！

我喜歡一個理論，叫做「動力治療模式」(The Dynamic Therapeutic Model)，它結合了「心理統合三角」(投入、超然、同在)及「Karpman 戲劇三角」(拯救者、受害者、隔離或攻擊者)兩個三角形，發展出該治療模式。我喜歡助人工作者在投入與超然之間最最重要的「同在」，因著受訪者在參與研究的同在，我感受到撰寫此論文的歷程，像極了書寫治療，慢慢地慢慢地，研究者與研究參與者「同在」訪談過程中彼此互為主體，生命經驗相互理解，於是對世界建構出新的理解與詮釋，故事於是走成了「正在走著正向的自我實現，就是自我實現！」

助人工作者的自我實現除了承載了求助者的多少淚入土無痕外，原來正向心理學的底蘊，更是一種與求助者生命共振的潛移默化。

感謝引領走上途的受訪者，這研究讓我覺察到，助人工作者的自我實現，源於愛的底蘊，而這愛，且行且遠且迴盪且流動且循環。

原來，自我實現是一種信念，一種用生命共振生命的信念，不朽！

歸零，再行。自我實現共振出竹杖芒鞋的一步一腳印。

參考文獻

中文部份

- 丁興祥、張慈宜、賴誠斌等譯(2002)。生命史與心理傳記學-理論與方法的探究。台北：遠流。
- 牛格正、王智弘（2008）。助人專業倫理。台北：心靈工坊。
- 中華民國臨床心理師公會全國聯合會（2011）。臨床心理倫理規範。桃園：中華民國臨床心理師公會全國聯合會。
- 王智弘（2013）。積極投入含攝文化理論建構：以助人專業倫理雙元模型為例。台灣心理諮商季刊，5(3)，6-11。
- 沈佺君(2012)。臨床心理師職場暴力經驗之探討。國立東華大學碩士班論文，未出版，花蓮。
- 李維倫（2011）。反思臨床心理學訓練：探究美國「科學家－實務者」模式與專業能力學習的本質。中華心理衛生學刊，24（2）。
- 吳英璋(1999)。臨床心理學組的回顧與前瞻。回顧與前瞻－國立台灣大學心理學系50週年系慶紀念特刊，27-32。
- 吳英璋、許文耀、翁嘉英(2001)。臨床心理師現況分析與未來需求研究。衛生署委託研究計畫成果報告。
- 吳英璋、柯慧貞、花茂琴、張本聖、郭乃文、梁培勇(2001)。臨床心理人力政策建言。臨床心理學組2001年組員大會手冊，61-116。
- 吳其宇(2017)。實習臨床心理師知覺之督導關係與督導滿意度及自我效能感之相關研究，國立東華大學碩士班論文，未出版，花蓮。
- 吳芝儀譯(2007)。敘事研究--閱讀、分析與詮釋(原作者: A. Lieblich , R. Mashiach, & T. Zilber)。嘉義：濤石。

- 林美芳、張馥媛、王智弘(2009)。臨床心理師非性雙重關係倫理態度與行為之調查研究。台灣公共衛生雜誌，28(6)，530-540。
- 林亭妤(2017)。臨床心理師自學校教育邁入實務之經驗。輔仁大學碩士班論文，未出版，台北。
- 林雨璇(2017)。探討醫療場域臨床心理師之專業認同與專業自主性對工作滿意度之預測效果。國立成功大學碩士班論文，未出版，台南。
- 易政鋒(2007)。精神科病患及家屬對臨床心理師的認識、態度及求助意圖。長庚大學碩士班論文，未出版，桃園。
- 洪梅禎(2007)。臨床心理師遭遇倫理困境之心理現象。輔仁大學碩士班論文，未出版，台北。
- 洪莉竹(2008)。中學輔導人員專業倫理困境與因應策略研究。教育心理學報，39(3)，451-472。
- 徐巧玲(2016)。靈性經驗對生涯決定影響之敘說研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系，未出版，台北。
- 高淑清(2008)。質性研究的18堂課—首航初探之旅。台北：麗文文化出版社。
- 紐文英(2017)質性研究方法與論文寫作。台北：雙葉書廊。
- 修慧蘭譯(2013)諮商與心理治療:理論與實務中文第三版 (Theory & Practice of Counseling and Psychotherapy 9/E)。台北：雙葉書廊。
- 許育光(2000)。敘事研究的初步探討—從故事性思考和互為主體的觀點出發。輔導季刊。
- 許格瑋(2016)。諮商與臨床心理師及實習生之人格特質初探，銘傳大學碩士班論文，未出版，台北。
- 許雅涵(2013)。實習臨床心理師在心理衡鑑核心能力的現況。國立東華大學碩士班論文，未出版，花蓮。

- 陸洛(2003)。人我關係之界定—折衷自我的現身。本土心理學研究，台北，20期，139~207。
- 張馥媛(2014)。從權力結構的觀點探討臺灣精神醫療體制系中臨床心理師與精神科醫師對於臨床心理師角色的知覺。國立臺灣大學碩士班論文，未出版，台北。
- 張廣運(2002)。臺灣臨床心理師專業發展的比較分析。國立東華大學碩士班論文，未出版，花蓮。
- 張錚如(2009)。臨床心理師的工作壓力、專業認同及對心理健康、離職意圖及專業意圖之影響，中山醫學大學碩士班論文，未出版，台中。
- 張馥媛(2014)。臨床心理師心理治療中非性雙重關係倫理決策歷程之研究，國立彰化師範大學碩士班論文，未出版，彰化。
- 張春興(2013)。教育心理學。台北：東華。
- 黃光國(1990)。自我實現的人生。台北：桂冠出版社。
- 黃馥珍、卓紋君(2009)。敘說研究的探索：從三本敘說分析研究的比較說起。輔導季刊，45(3)，49-64。
- 黃光國(1995)。儒家價值觀的現代轉化：理論分析與實徵研究。本土心理學研究，台北，3期。
- 楊國樞(2004)。華人的自我理論分析與實徵研究：社會取向與個人取向觀點。本體心理學研究，第22期。
- 詹于萱(2003)。良好工作習慣、拖延習慣和工作滿意度、心理健康的關係-以台灣地區臨床心理師為例，國立中正大學碩士班論文，未出版，嘉義。
- 潘淑滿(2003)。質性研究：理論與應用。台北：心理出版社。
- 鄭焯茹(2012)。台灣臨床心理師的置身所在：以在機構中與精神病患接觸的經驗為軸向，國立東華大學碩士班論文，未出版，花蓮。
- 蔡淑麗(2010)。專業倫理學在倫理學中的定位。通識教育學刊，第5期。

鍾瑞敏(2014)。朝向限制之外-台灣臨床心理師的另一種置身所在，國立東華大學碩士班論文，未出版，花蓮。

樊雪春(主編)(2009)。諮商輔導學辭典。臺北市：五南。



英文部份

Allport, G.W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Allport (1897-1967) MeSH terms. History of Medicine; Psychoanalytic Theory; Psychology; United States. Personal name as subject. CA: Sage.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215

Carl Roger(1961) *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy* ,Mariner Books.

Connelly, F. M. (2000). *Narrative inquiry: Experience and story in qualitative research*. San Francisco: Jossey-Bass, Inc. 211 pages.

Creswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. Sage Publications, Inc. Abstract. How does the type of tradition Thousand Oaks, CA: Sage.

Carl Rogers (1902-1987) was a humanistic psychologist who agreed with the main assumptions of Abraham Maslow. UK : Sage.

Edwin C. Nevis, PhD (1926-2011). *Organizational Consulting: A Gestalt Approach* - Edwin C. Psychological Publishing House, Taipei City ◦

Hitchcock , G.&D. Hughes (1989) *Research and Teachers: A qualitative introduction to school-based research*. London:Routledge ◦

Joan Anderson (2006) **A Walk on the Beach: Tales of Wisdom From an Unconventional Woman** , New York, NY: Harper& Row.

Kurt Goldstein(1878-1965). JLVURT GOLDSTEIN DIED IN NEW YORK CITY on

- September 19, 1965, at the age of 86. He was born in Kattowitz, Upper Silesia.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Linville, P. W. (1985). Self-complexity and affective extremity: Don't put all of your eggs in one cognitive basket. *Social Cognition*, 3(1), 94–120.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Applied social research methods, Vol. 47. Narrative research: Reading, analysis, and interpretation*. Sage Thousand Oaks.
- Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Ban Nostrand Reinhold.
- Maslow, A. (1976). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
- McAdams, D. P. (1993). The stories we live by: Personal myths and the making of the self. William Morrow & Co. Abstract. In "The Stories We Live by: Personal Myths and the Making of the Self", UK : Sage.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253.
- Nevis, E. C. (1983). *Using an American perspective in understanding another culture: Toward a hierarchy of needs for the People's Republic of China*. CA: Sage.
- Riessman, C. K. (1993). *Narrative analysis*. Newbury Park, UK : Sage.

附錄一、訪談同意書

訪談同意書

您好！我是南華大學生死學系研究生陳馨，目前進行「一位臨床心理師自我實現歷程之敘事研究」碩士論文，誠摯邀請您參與本研究之訪談。訪談方式大部份是由受訪者自由敘說，在專業倫理和對於受訪者之保密原則考量下，對於訪談內容的彙整，及研究結果呈現的方式，採用主題歸納的方式，呈現訪談之結果。

訪談將會進行 1 至 2 次，每次約需 90-120 分鐘的時間。為了整理資料與分析之考量，希望您可以同意在訪談過程中錄音，錄音的內容將僅限於研究者分析資料之用。此外，基於保護受訪者，您的姓名在研究報告中將不會顯示，而以替代稱號呈現。您的訪談內容限於研究使用，不會另作其他用途，並將完成之錄音逐字稿電子檔提供給您檢視，您亦可提出刪除其中部份的訪談內容。

如果您同意上述有關訪談主題、做法、資料運用與保密原則之說明，請在本訪談同意書上簽署您的大名，在此誠摯感謝您的參與。

受訪者簽名：_____ 日期： 年 月 日

研究者簽名：_____ 日期： 年 月 日

南華大學生死學系

研究生：陳馨

E-mail：chenhsin373@yahoo.com.tw

2018 年 10 月

附錄二、訪談大綱

(一)請問您的學思歷程?

(含生活章節、生命中的關鍵事件，如：童年、青少年及成年時期的重要記憶等)；

(二)請問您的執業歷程?

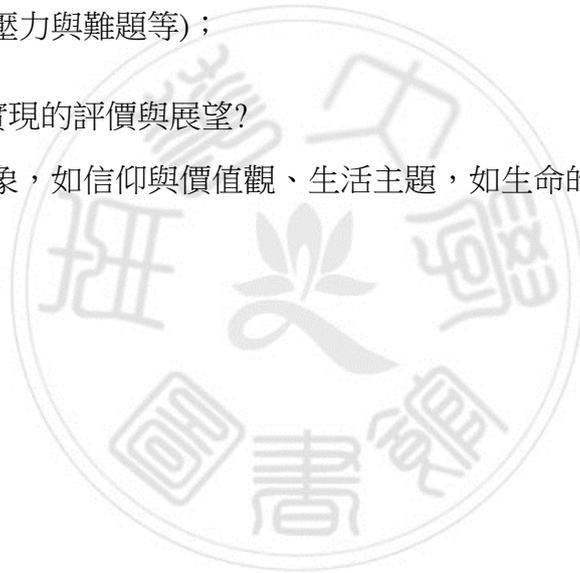
(含高峰與低谷經驗、轉捩點及重要他人等)；

(三)請問您的自我實現?

(含未來藍圖、壓力與難題等)；

(四)請問您對自我實現的評價與展望?

(含個人意識形象，如信仰與價值觀、生活主題，如生命的核心主題等)。



附錄三、研究參與者檢核表

研究參與者檢核表

_____您好:

再次感謝您參與本研究的訪談，由於訪談過程可能錄音的內容不夠清晰，以致研究者謄寫的逐字稿，未能完全符合您所提供的資訊，請您檢視逐字稿的內容，如果有疑義的部份，請以紅色字體修正回傳，或者電話口頭告知，讓研究者得以修正，使這份研究文本能正確傳達訪談資訊。

若還有補充與建議部份，歡迎您讓我知道。

研究參與者（您）的補充或建議：

最後，再次感謝您的協助！

研究者 陳馨