



# 享受 意外變動

劉淑慧

國立彰化師範大學輔導與諮商學系

2023.06.30、07.14、07.28下午14:50-16:20



建立享變態度：  
兼談理論基礎與資源



科技

馬雲預測：20年後50%的工作將消失，這10種工作將「名存實亡」

2020/02/20 來源：小爆炸科技

# 10倍速年代

即將被AI取代的10  
個職業

你的工作不保了？這七個職務正在  
「消失中」

文 / 遠見編輯部

2021-08-31

鉛字排版工人？

長輩難以理解的新工作型態，正在改變經濟規模

2020/08/21 ■ 智慧國家觀測報告 ■ 數位經濟、零工經濟、DIGI、電競選手、內容創作者

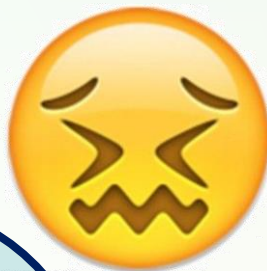
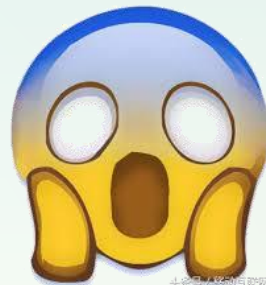
# 變

外境  
多變

未來  
難知

主觀  
局限

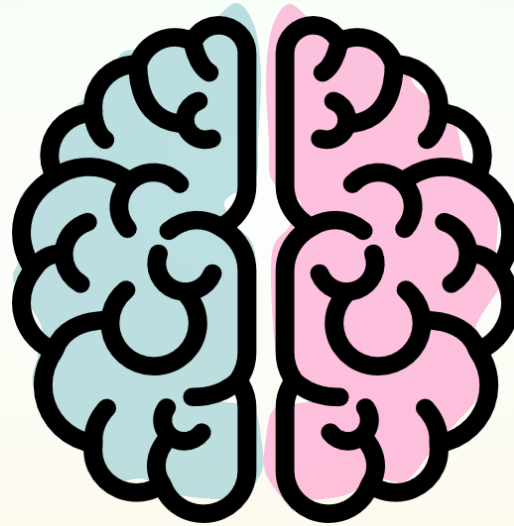
人心  
不定



Gelatt (1962)

理性取向生涯決定模式

- 清楚定義目標
- 理性分析資訊
- 精準預測結果



Gelatt (1989)

積極的不確定論

- 沒有什麼是能夠確定的
- 不應該想要確定任何事

社會學習論：

學習行為

Krumboltz (1976)



善用機緣論：

偶發力

Krumboltz (1989)

根據既有目標

理性面對

邏輯分析

生涯中充滿

偶發事件

開放新可能性

接納欣賞

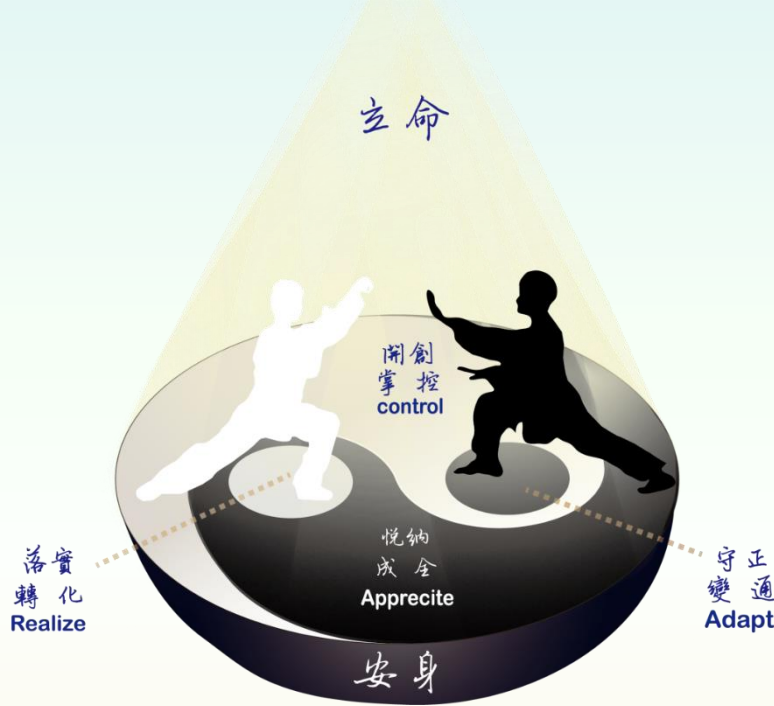
彈性應用

障礙或資源

v.s.

機會與可能性

# 辯證存在生命生涯模式



安身立命

立命：以心以德  
Pursuing meaning:  
With mind and virtue  
安身：以法以和  
Setting down:  
With ways and harmony

剛柔並濟

掌握落實  
Control & Realize  
悅納變通  
Appreciate & Adapt

Liu, S., Hung, J., Peng, H., Chang, C., & Lu, Y. (2016). Virtue Existential Career Model: A Dialectic and Integrative Approach Echoing Eastern Philosophy. *Frontiers in Psychology*, 7:1761. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01761

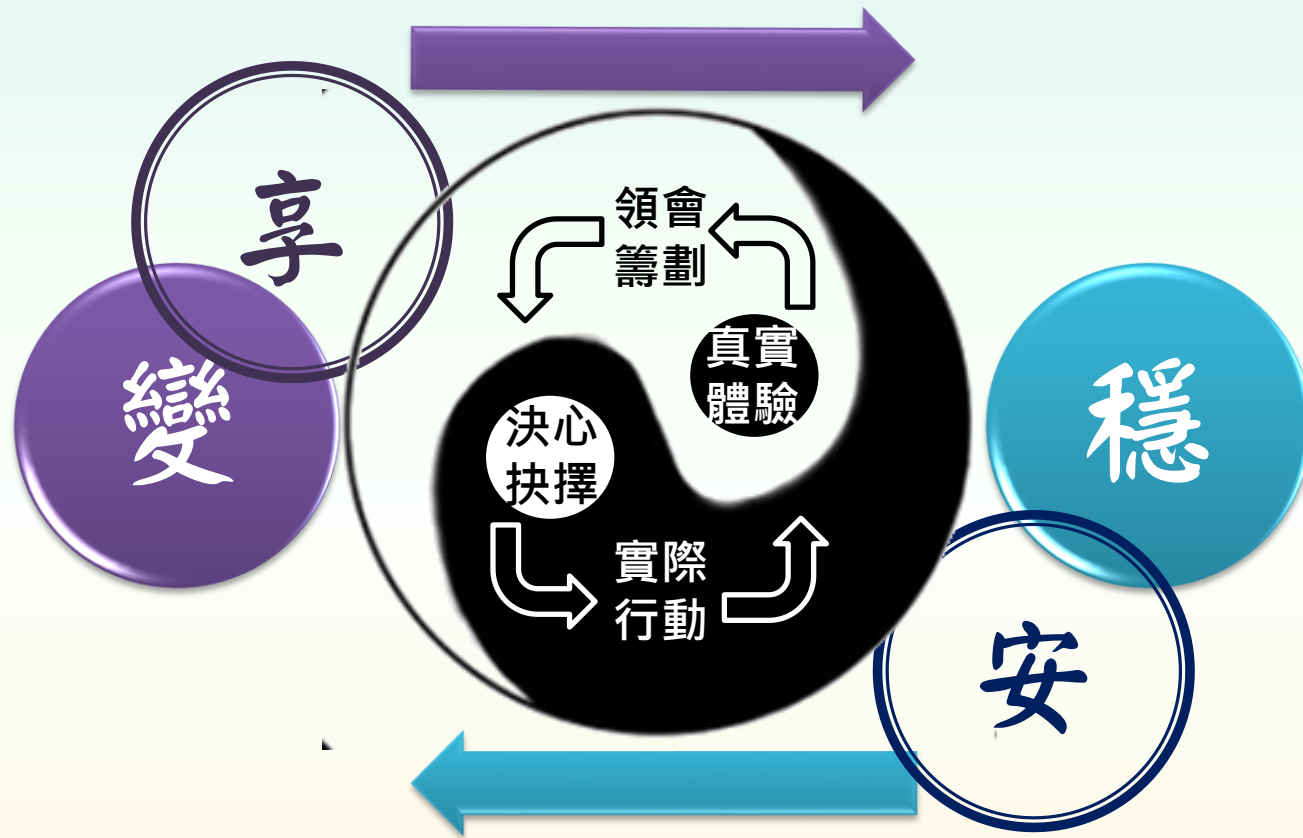
劉淑慧 (2020)：德性存在生涯模式：易經和現象學之啟發。載於金樹人、黃素菲 (編)，*華人生涯理論與實踐：本土化與多元性視野* (ISBN：9789861919324) (441-496頁)，臺北：心理。

劉淑慧 (2021)：生涯作為在世存有之倫理實踐：為我與為他之雙向超越。載於汪文聖編，*華人倫理實踐：理論與實務的交會*，台北市：政大出版社。

劉淑慧 (2022)：本土諮商理論之發展：以辯證存在生命生涯模式為例 (靶子文章)。 *本土諮商心理學學刊*，13(1)，1-59。

**享變**：以欣賞、享受新奇變化為宗，盡可能突破既有的個人特色、風格，樂於順勢調整既有的處境、生涯願景，但可能在過程中藉由穩定來開展變化。

**安穩**：以控制、減少不確定性為宗，盡可能延續既有的個人特色、風格，以及維持既有的處境、生涯願景，但可能在過程中藉由變化來維持穩定。



獨特性之所在——律動性：安穩與享變兩種籌劃方向相互消長、相輔相成。



● [華人生涯網首頁](#) > [寶藏村](#) > [錦囊·變易的力量](#) > [生涯錦囊](#)

### ● 錦囊·變易的力量：生涯錦囊

寶藏標題	來源	回覆
德性存在模式：e時代的生涯籌劃		0
變易的力量：e時代的生涯籌劃		0
秘笈18《管理時間：讓生命複利遞增》		0

生涯錦囊：變的力量～在現實中活出理想  
改編自《變易的力量：e時代的生涯籌劃》，劉淑慧編著（2016），張老師文化出版。



## 生涯錦囊 變的力量




國立彰化師範大學華人生涯研究中心企劃製作  
2016.12.12

提供：

影片、電子書、學習單

華人生涯網 >> 寶藏交流 >> 寶藏討論區 >> 錦囊·變易的力量 >> 生涯錦囊

YouTube TW 搜尋 登入



生涯錦囊：變的力量

18 部影片 · 觀看次數：903 · 上次更新日期：2017年9月8日

CCN國立彰化師範大學 華人生涯研究中心 訂閱

- 1 秘笈01《轉變力量：洞悉生涯的辯證發展》  
CCN國立彰化師範大學 華人生涯研究中心 35:36
- 2 秘笈02《解碼字典：建置隨身的生涯字典》  
CCN國立彰化師範大學 華人生涯研究中心 32:09
- 3 秘笈03《寶貝資訊：掌握無所不在的寶藏》  
CCN國立彰化師範大學 華人生涯研究中心 24:13
- 4 秘笈04《正中紅心：勾勒精彩的生命意義》  
CCN國立彰化師範大學 華人生涯研究中心 24:37
- 5 秘笈05《發掘活力：探勘志趣熱情頭》  
CCN國立彰化師範大學 華人生涯研究中心 25:50



Youtube帳號：CCN國立彰化師範大學華人生涯研究中心  
提供：影片系列、訂閱功能



## 建立視框

秘笈01轉變力量  
秘笈02解碼字典

秘笈04正中紅心  
秘笈05發掘活力  
秘笈06盤點資產  
秘笈07準備成年

## 發掘優勢



秘笈03寶貝資訊  
秘笈08學習學習  
秘笈09透視職涯  
秘笈11暢行職場



## 洞悉處境

秘笈10獨家推薦  
秘笈12開創舞台  
秘笈13行走中道  
秘笈14打造品牌

## 創造獨特



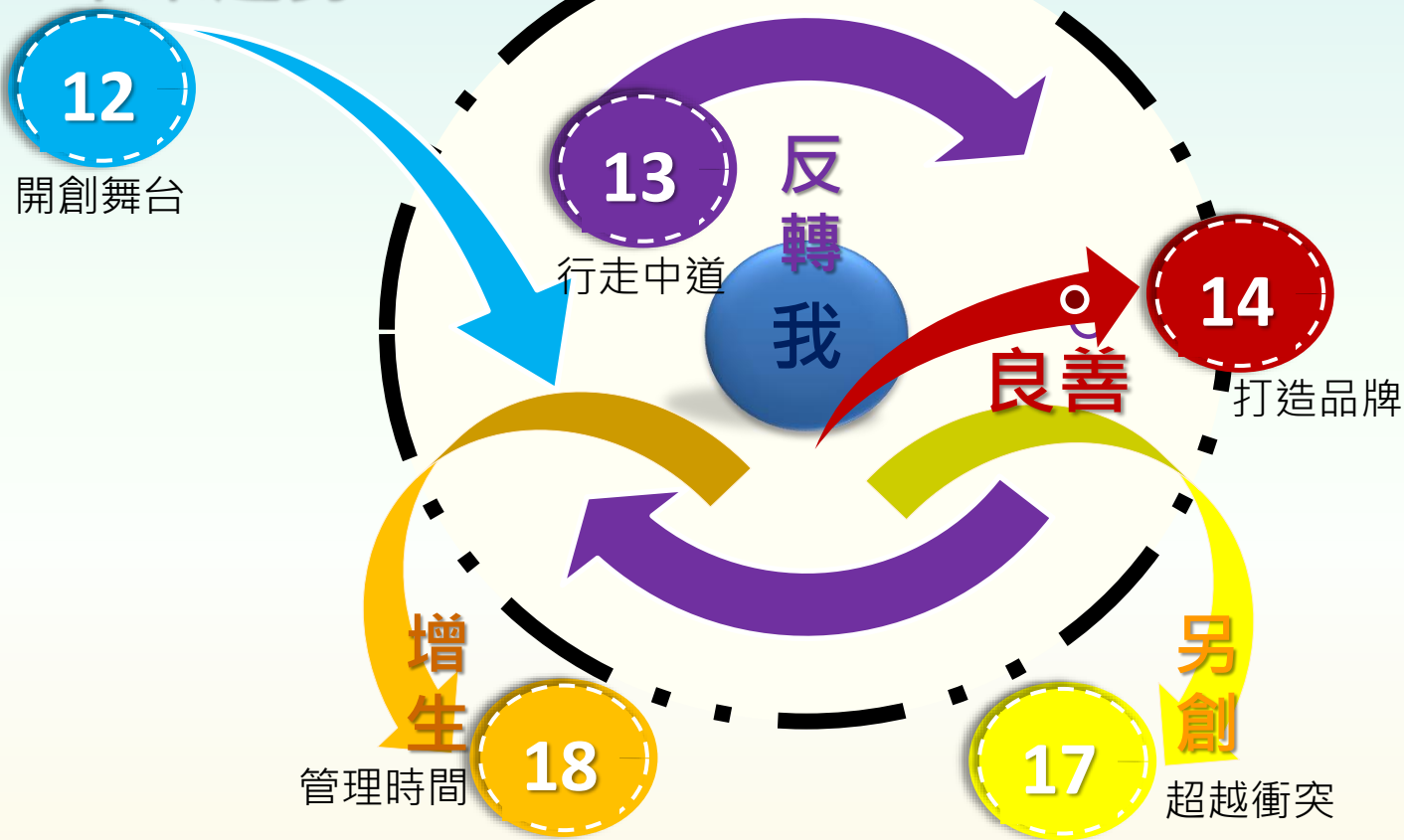
秘笈15籌劃夢想  
秘笈16享受變化  
秘笈17超越衝突  
秘笈18管理時間



## 實踐夢想

劉淑慧編著 (2016) 。變易的力量：e時代的生涯籌劃。台北：張老師。  
劉淑慧編著 (2017) 。生涯錦囊：變的力量 (影片)。彰化：國立彰化師範大學  
華人生涯研究中心。

# 未來趨勢



多向度拓展新的可能性



體驗享變經驗：  
「享受意外變動」之實際運作



暖身：透過吳寶春生涯故事的欣賞，鼓勵學生以開放而積極的態度面對生涯中的意外、挫折、機緣。

創作接龍：夥伴集體創作為彼此生涯帶來變化和不確定性（惡魔和天使的禮物）。

危機百科：生涯夥伴設身處地協助彼此看見變動中的新契機（掌控和悅納的智慧）。

突破創作：藉由個人的再創作，引導創意思考並找到自己面對與突破生涯困局的風格與態度。

分享心得：面對生涯困境的風格與體驗。

總結：以開放態度迎接精彩未來。

# 經驗交流

