

## 中文摘要

本研究旨在探索敘事治療取向生涯諮商對高中女生生涯探索的覺察歷程，並了解當事人對諮商歷程的理解與再敘說。研究者採用立意抽樣的方式在澳門一所女子中學選取了三位高中女生作為研究參與者，根據已設計的八種生涯諮商情節為框架，分別為研究參與者進行不少於五次諮商和一次訪談。本研究以敘事研究為研究方法，利用諮商歷程和訪談內容作為文本，作進一步的分析與討論。

研究結果顯示：

(一) 三位研究參與者對生涯探索的覺察歷程為：生涯方向不確定→覺察到對職業的期待、要求→覺察到個性上的負面特質→覺察到家庭、重要他人、成長經歷對個性的影響→覺察到負面特質帶來的影響→覺察到生涯興趣的影子→覺察到興趣與現實、主觀期望之間存在距離→覺察到可為興趣與現實之間找到平衡點→學習對個人、生涯訂定合理的要求和目標。

(二) 對於生涯諮商歷程的理解與再述說，在諮商前期，研究參與者期待對生涯方向作深入探索；諮商中期，自我探索和不同諮商情節設計促成覺察火花的萌芽；諮商後期，對未來有更明確的方向，並領悟到在進行自我探索、敘說生命意義和價值的過程中，才是開始進行生涯探索的關鍵時刻。此外，研究者也分享了個人的體會。

最後，提出本研究的限制及具體建議，以作為未來研究的參考。

關鍵字：敘說／敘事、敘事治療、生涯覺察、敘事研究