

從易經內涵探討生涯發展中轉化之經驗結構

彭心怡* 劉淑慧 洪瑞斌 盧怡任 張嘉惠

摘要

本研究旨在探研究生涯發展歷程中之轉化樣態。由現象學研究發現所勾勒的非線性觀點之生涯發展經驗後，本研究進一步以易經觀點探研究生涯發展之轉化觸媒與終極境界，訪談長期投入易經理論之四位專家，以現象學分析方法整理易經生涯發展轉化機制，闡述以此探研究生涯發展經驗之獨特優勢。將經驗文本所得理解與文獻對話後，得出以下生涯發展轉化經驗歷程之結論：(1) 個體與世界的關聯斷裂而受困；(2) 在困中自我主客體不斷相互辯證，並與天地人間之「道」相互連結與參照，體會與通透天地自然運行的核心意義；(3) 生涯行動盡可能貼近「道」的意涵，開啟主體的核心籌劃，從行動中獲得自主抉擇的自由；(4) 活出本真存在之特殊意義而脫困。當個體在新世界的可能性中啟動與補償過去的缺失與剝奪，再回觀過去的困境經驗時，便能重新建構自我認同與生涯觀，並反思個我存在於天地之間的道理，理解個我與自然萬物之間互為一體、生生不息的意義，重新調整過去僵固處境的關聯狀態，終而轉化。

關鍵詞：生涯韌性、轉變經驗、易經、辯證歷程、現象學分析

彭心怡* 輔仁大學心理系
(napeng88@gmail.com)
劉淑慧 彰化師範大學諮商與輔導學系
洪瑞斌 中國文化大學心理輔導學系
盧怡任 高雄師範大學教育研究所
張嘉惠 擺渡系統設計有限公司

壹、緒論

人為什麼而活？人們如何在變動的生涯挑戰中以積極正向及彈性的態度面對不確定性？始終是許多哲學、心理學或諮商輔導等領域好奇與不斷探究的問題。德國哲學家尼采曾說：「一個人知道自己為什麼而活，就可以忍受任何一種生活」，面對風險社會的境況中，使得每個人的處境也隨時面臨著難以預知與掌控的困境，因此「撐」似乎成為了每個人生活模式，但往往在撐不下去時便會尋找生活中的「小確幸」幫助自己獲得身心上的抒解以持續因應處境。生涯發展中的危機與轉機的概念在社會心理家 Erikson 心理社會發展已有完整提出，他認為人生危機均有其衝突存在，而所謂的成長，便是克服這些衝突的過程。在生涯發展歷程中，個體在不同時期學習適應不同的困難，化解不同的危機，而後逐漸上升，最後完成其整體性的自我（張春興，2006）。也有諸多學者將這種在變動的生涯中以正向及彈性的態度面對的狀態朝向「韌性」（resilience）的方向去探討，韌性被描述為在顯著的逆境或風險環境脈絡中仍顯現正向的適應型態（Masten, 2001; Masten & Reed, 2002）。韌性模式中最常被探討的是危險因子和保護因子，且可能直接或間接地影響到個人對自身所處環境的正向適應與競爭力（competency）（Masten & Reed, 2002），同時也強調若增加正向因子或特質，減少負向因子或特質就有助於個體之順利發展。但是如此全然的二分只是將人與世界區別開來加以描述，而忽略了人在置身處境中的意義，也因此當探討「人為什麼而活」時便會聚焦於心理分析或強調治療，同時也會以操弄環境的實驗方法來研究人的身心狀態。

研究者在 2013 年的生涯韌性研究結果發現少數因子並無法歸納於資產或危險因子，而是在不同情境下呈現時正負向因子共存的特性，並命名此類為「正負相生因子」，以表示非二元對立的特性，而是一種正負辯證或相生的狀態，（彭心怡、洪瑞斌、林俊宏、劉淑慧，2013），這如同中國道家哲學的觀點中一種禍福相互辯證、相互依存的道理。而《易經》的哲學思想和邏輯體系揭示了陰陽的交替變化與事物相依共存發展的規律，其中的「易」更代表著「變易」，象徵宇宙中的能量不斷轉化，事物之流變也永不停歇之生生不息之道，《易經》尊為「五經」之首，整部《易經》乃以陰陽六劃作為符號表徵，透過六十四卦三百八十四爻揭示變易之道，六十四卦皆代表著六十四個人生處境下的意義。因此以《易經》的哲學觀點去看待生涯發展以及人們在置身處境下的狀態，就不會以量化、線性或是心理分析、治療的視框來理解，而是以「轉化」的角度去理解人是如何活著，因為我們永遠無法掌握心理與處境的改變（或變好）當物換星移、事過境遷時是否還能稱之「好」，但唯一可以確定的是當下可以感知覺察自己還是處境之中，但是卻能開展出自主性並知道如何在處境中活出專屬與獨特的自己，這即是《繫辭下傳·第一章》「剛柔相推，變在其中矣」所蘊含著「轉化」的核心意義。

坊間命理人士大多運用《易經》的占卜方式提供生涯困境的人們解惑，許多廟宇的解籤文字裡也常使用《易經》卦爻之間所顯示的意象加以詮釋描述，而研究者曾生涯發展中迷失方向，在無助之際閱讀了《易經》，透過《易經》六十四卦的啟示，重整了自身生涯觀與自我價值觀，更開啟了自己對《易經》哲理的興趣與喜愛。基於研究者的研究發現以及體會《易經》哲理的經驗，本研究好奇其他研究《易經》多年的專家們是如何解讀與詮釋《易經》與生涯？是如何運用《易經》去轉化自己的生命處境？本研究訪談四位《易經》專家，採用可反映歷程變化的詮釋現象學方法，分別梳理專

家們的生涯發展轉化經驗，目的是希望透過縝密與標準化的分析過程，洞悉《易經》「亦此亦彼、陰陽轉化」的本質，藉以深入理解生涯發展轉化的普遍結構，並以《易經》的變易哲學來促發生涯發展經驗中的轉化歷程。

貳、文獻探討

一、生涯發展之危機與轉折

隨著我們既有的生物性成長和發展，生理與心理等各方面逐漸展開預期性的變化，因此不同的階段皆體驗到不同的生理、心理狀態；同時社會文化又具有一種複雜的「年齡層」系統，告訴我們在發展的每個階段中必須要做什麼的一系列規範及預期事件，這般「預期」的發展過程，讓人與環境的重疊和相互影響下，面臨了許多適應的轉折與變化。正如 Piaget 的認知發展論提出基模 (schema) 的概念，即是當個體面臨刺激情境或問題情境時，其第一步適應的方式即以既有的認知結構與之核對並產生認知作用，在認知歷程中，個體藉由同化 (assimilation) 與調適 (accommodation) 的方式去協助自己在新事物或新環境中予以平衡 (張春興, 2006)。認知建構的歷程中，個體亦逐步地在找尋與確立自己解讀事物的信念 (belief)，既有的信念會不斷地受到新刺激後重組而非消失，建構的模式如螺旋狀一般，鞏固與紮實的建立起各自不同的因應方式。因此發展歷程有時是平滑的，有時又會起伏與障礙，平順時是一種體認自己該如何繼續下去而獲得自我因應事物的模式；遇到起伏與障礙時會運用所學習到的經驗去調適，但舊有的經驗認知無法與困境應對時，發展危機 (crisis) 便隨即產生。Erikson 的人生全程發展論提到人生發展階段中的危機與轉機，身心發展時期的順利與否皆與前一時期的發展有關，順利則有助於人們後期的發展；若有障礙則所謂「發展危機」(developmental crisis) (張春興, 2006)。通常每個發展週期都有各自不同的目標與里程碑，人與環境的互動發展呈現了我們在這個世界中的位置，因此每個人不可避免的都要經過發展歷程的不同危機。

生涯發展歷程與人生發展週期息息相關，而在生涯發展的理論中生涯轉折 (career transition) 就是說明生涯或人生不同階段間的轉換或轉變。Super 提出的生涯廣度理論中也提到五個明確的生命階段，每個階段都有獨立發展任務，但他強調生涯型態是決定於個人的多變性與環境的特徵 (Meyler, 2010)，而 Nicholson (1988) 的工作角色轉換循環模式中提出個人工作角色轉換上有著準備、投入、適應調整與建立等發展的循環軌跡，然他也提到角色轉換的模式下仍需視個人角色更換與工作狀態而有程度上的變動 (引自 Meyler, 2010)。相關學者歸納生涯轉折可分為：可預期的 (anticipated)、非預期的 (unanticipated)、持續的困擾 (chronic hassles) 以及未發生過的事件 (nonevent) (Sharf, 2006)，而 Schlossberg 也強調個人知覺生涯發展的轉折歷程是透過可預期的 (anticipated)，例如：工作表現、結束營業或生涯轉變等；非預期的 (unanticipated)，例如：資遣或解雇、工作地點轉調等；長期性的苦惱 (long-term distress)，例如：不合理的管理、為工作長途奔波；以及未發生的事件 (non-event)，例如：夢境、期許或期待好事會發生等 (Schlossberg, 1984)。簡單而言，生涯轉折有些是一般人生命中到某個階段多數會經歷的，像是學校畢業、結婚、退休；有些生涯轉折是突發的而且非自

願像是遭解雇、親人死亡；甚至有些轉折是心中一直期望卻從未發生的。生涯是生活裡各種事態的連續演進（金樹人，1997），人生的發展歷程充斥著變動，個人的生活經驗也會因變動的歷程裡經驗到不同的主體感受。因此 Schlossberg 認為生涯變動與轉換是不斷的充斥在個人的人際關係層面、言行與生涯期望中，甚至個人所置身的世界也是不斷的存在著變動與轉換的（Kobus & Annamaria, 2015）。面對後現代的社會境況中，個人生涯也隨時面臨難以預知與掌控的困境，往往在難以掌控的情勢下，生涯目標就得必須不斷的調整與更動，因此代表有目的與方向性的生涯理論架構是需要重新的探討與定義。而過去生涯轉折的文獻裡多數將心力集中於區分生涯轉折的不同類型，或是如 Hopson 與 Adams 將生涯轉折視為危機或失落的反應歷程（Sharf, 2006），一方面無法詳細描述如何通過轉折的歷程，而且無法反映通過轉折對個體帶來的正向成長或創造性質。因此在個人生涯輔導與諮商過程中，協助個人去經驗自我生涯轉換的可能性是相當重要的。林俊宏（2009）結合社會建構論的敘說研究法以及路徑歷程模式（pathway model）的觀點作為研究取徑，突顯技術生的實習歷程中的角色與轉變歷程，並分析出研究個案在建教實習的過程中所呈現與環境互動而朝向適應狀態。研究結果發現組織中的師父（mentor）的角色以及透過個案與其參照、仿效等互動歷程，是促使生涯困境轉化的主要原因，故脈絡中的正向關係支持亦成為促進個體在困境中轉化的關鍵。研究者於 2013 年嘗試以生涯韌性的概念去理解生涯發展歷程中的困局轉化結構（彭心怡等，2013），從「台灣博碩士論文系統」資料庫之生涯敘說文本篩選出 27 篇生涯敘說之博碩士論文進行次級資料分析，其中值得關注的是，有少數韌性因子在某些情境無法簡單歸之於正向或負向因子，即是若干資產（幸福）或危險因子（禍害）之間存在著正負辯證與共存的狀態。

基於上述，本研究將生涯發展轉化歷程定義為：「在多元的生涯歷程中，個人能在處境以掌握與彈性的態度面對生涯發展中處境，並與環境互動的歷程中嘗試以不同的角度調整與轉化，創造生涯發展的可能性」。因為生涯與生命歷程（或歷史）就是時間軸的不同時間點上，個人不斷與環境互動的過程，當個體可以超越環境的條件限制，或是重構內在價值或視框，而產生新的發展與可能性時，就是一種創造性轉化或發展。

二、以《易經》視框論生涯發展之轉化

如果生涯發展是一動態的歷程，同時也蘊含著創造性轉化的意義，則強調「陰陽轉化、生生不息」的東方變易哲學《易經》又會如何詮釋生涯發展的轉折歷程呢？

《易經》《繫辭上傳·第十一章》說：「夫《易》開物成務，冒天下之道，如斯而已者也。」其六十四卦其實涵蓋萬事萬物的哲理，通透天地萬物的德行（南懷瑾，1991），故《易經》最初被用於占卜，為人們生活上的問題提供指引。《繫辭上傳·第十一章》說到「是故《易》有太極，是生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦。」，因此《易經》的六十四卦的原點是出自太極，陰陽交合之際，陰中又含著陽，陽中也承載著陰，但在這共存之際，皆在揭示《繫辭下傳·第一章》「剛柔相推，變在其中矣」的意義。

《易經》《繫辭上傳·第一章》：「天尊地卑，乾坤定矣。卑高以陳，貴賤位矣。動靜有常，剛柔斷矣。方以類聚，物以群分，吉凶生矣。在天成象，在地成形，變化見矣。」揭示陰陽、乾坤、天地的位置訂立後，天下的人事物皆各以其道，按類別聚合、

依群體分類，每個都擁有不同的屬性並各司其職，並順著天地的運行。天地的運行看似規律卻也隱藏變化莫測的變動，正如同人生中的生老病死、世間冷暖充滿著變動，間接的提醒我們該學習掌握與適應生命中外在事物的轉變。《易經》哲理所凸顯出來亦此亦彼、陰陽轉化及生生不息的概念在本研究新定義生涯發展的脈絡中便可看出個人不論置身何種處境皆能與新的可能性並存的意涵。

（一）亦此亦彼

太極圖中的陰中有陽、陽中有陰，並非全然的一分為二，而是渾然混成的樣態（張包意琴、陳麗雲，2000）。其所要表達的概念是：一件事情看來相反的事物，其實是彼此共存的。若以生涯中的危機與轉化而論，許多時候當人處於一個逆境時，總是千方百計急著找尋各種方式脫困，但並非能在逆境中去體會或許沈寂是現階段下能儲存能量或強化自己的時刻，或許現狀下的無法選擇亦會是另一種選擇，也可能還有其他的選擇。反之，處於順境時也可能暗藏危機，或是現在的順境若在不同處境時會轉變成逆境。因此這是看事情的角度與觀點上而論。

（二）陰陽轉化

陰中有陽、陽中有陰的觀點亦代表著彼此存在著隨時轉化的可能。陰中有陽象徵若陽發展至極便可能轉化成陰，反之亦然。故事物不可能一陳不變，禍福、生死、吉凶、興衰等一切對立的兩個方面，無不在一定的條件互相移位（張包意琴、陳麗雲，2000）。當個人處於逆境之時，要努力加強現有的優勢並朝向人生亮點前進；但處於順境時，也不要忘記潛藏的危機可能令自己陷入困局，另一方面順境時，也要將過去逆境的經驗隨時做為對自己的警惕。這是以歷程性的觀點而論。

（三）生生不息

太極圖的圖像是圓形圖，不是以座標或線性的方式呈現，這隱含著循環不止、周行不殆的概念，《易經》六十四卦從乾卦到未濟卦的順序，顯示各個卦之間的屬性有承接性關連之餘，未濟卦雖為六十四卦的末卦，但是一個事物的結束，象徵又會有機會再次發展。因此從乾卦開始到未濟終結，明顯的體現事物在陰陽的制約下產生發展、遞進、轉化，也顯示相承相受的連續性與階段性。故這即是天地萬物之「變」的道理（張包意琴、陳麗雲，2000）。這也象徵生涯逆境轉化並非好壞之分或順逆二分，而是生涯中的順與逆兩者是一體兩面、無法切割且連續不斷的歷程。

綜而言之，亦此亦彼是指任何事物都是陰陽共存的；陰陽轉化是指陰陽相互轉化；生生不息是指循環不止、周行不殆的概念（郭建勳，2003）。而《易經》的中心思想是以陰陽兩種元素的對立統一去描述世間萬物的變化，因此，《易經》提供了一個全景，觀看人的各種不同經驗……讓人可以看到未來事物的種子……出於自己的自由意志，創造自己的生命……讓人可以不受事件本身的發展所支配（Hellmut, 1967, 引自張包意琴、陳麗雲，2000）。若以《易經》的視框論生涯韌性，便可更清楚的理解當個人陷入

生涯逆境時，便會以不同的觀點或認知去環視置身處境，同時不斷嘗試與新的可能（或未來）相連結，同時透過置身處境與未來可能兩相辯證、核對與磨合的過程適時適景地產生位移與轉化。

參、研究方法

一、研究對象

《易經》以一套符號系統來描述生涯狀態中的簡易、變易、不易，提供人生一切驅吉避凶的方法，也提供人們行動的規範，更提供人們行為的法則。但《易經》之博大精深，一般人仍是需要靠長期鑽研《易經》的專家們解釋卦爻之中的意涵才能理解箇中道理。故本研究則好奇研究《易經》多年的專家們是如何看待與詮釋《易經》與生涯之間的關連？是如何運用《易經》轉化自身的生命困境？本研究篩選研究與投入《易經》領域超過 10 年以上之專家學者，以電子郵件的方式邀請專家，待專家回應並答應訪談後，寄出計畫訪談大綱與訪談同意書，共有四位專家學者願意進入訪談。訪談重點聚焦於《易經》所蘊含的「變化」哲理，包括：如何詮釋與理解《易經》所提到的「變」，以及《易經》的應用，包括：《易經》與專家之間有無特別的生命經驗兩個脈絡去探索，以一次兩小時的半開放方式進行訪談。訪談結束並謄寫逐字稿後，透過研究者的閱讀與分析，若對訪談內容仍有不清楚或需要更詳細的資料時，再次邀請專家進行第二次訪談。

二、文本分析

《易經》提供了我們以透視性的方式洞悉萬物運轉變化的智慧，但是沒有提供具體操作分析的分法，因此本研究採用現象學分析方法，針對生涯發展轉化的意涵做邏輯分析與論述。如同《易經》對陰陽相生相倚之說，Heidegger（王慶節、陳嘉映譯，2002）提出「在世存有」（being-in-the-world）概念，認為人與世界並非相互獨立、互不隸屬的實體，而是人就在世界「之中」（being-in），人與世界是不可分割的整體。亦即，生涯發展轉化不在分析與掌控風險與資產，而在了解與接納所有的限制與可能性，如實活在人與世界之關連整體中，活在過去之事實性與未來之超越性中，開展出自己的、獨特的、超越成敗的生涯樣貌（劉淑慧、盧怡任、洪瑞斌、楊育儀、彭心怡，2013）。

本研究現象學分析法原本初步規劃是參照李維倫、賴憶嫻（2009）應用 Giorgi 的現象學實徵資料研究方法所提出的「經驗描述分析方法」進行反轉故事的文本分析，李維倫提出分析者的存在轉向（existential turn），主張分析者在文本分析中的首要任務是透過文本進入主角的處境中，從而闡明主角與其周遭的人事物的關連。分析步驟，即：（1）沉浸閱讀整體文本；（2）拆解與改寫意義單元（meaning units）；（3）串接改寫片段形成主題（constituent themes）；（4）整合主題形成置身結構（situated structure）；（5）描述跨故事的普遍結構（general structure）。但實際進行分析專家訪談文本後發現專家所表述的《易經》的哲理較不易以 Giorgi 的現象學實徵資料研究方法來分析，因為專家敘述《易經》的哲理時，大部分是針對其理論或是哲學觀背後所要凸顯的意

象或情境加以描述，例如：某一卦對應到某個情境；或是某個情境在某一卦中要強調的關連等，故以 Giogi 的現象學實徵資料研究方法不易突顯出專家對於《易經》所強調或著重的內容，以及不易還原專家對於《易經》各卦之意象與情境的描述，同時個人層面的經驗和置身結構不易擷取與整合，因此本研究將改以 Gee (2005) 的六項語言分析任務做為文本分析的重要指引。Gee 的語言學分析目的在於從語言回到敘說者所描述的情境，與本研究分析法試圖透過專家描述《易經》變化之道中所蘊含的人生哲理以及《易經》於自身生命經驗的關連等論述的概念相符合。Gee 認為語言分析的重點在於還原語言使用背後的情境，故情境也可稱為言語情境 (discourse situation)。根據 Gee (2005, p.110-112)，言語情境由六項相關聯之任務 (tasks) 組成，分別為：(1) 重要性 (Significance)；(2) 行動 (Activity)；(3) 認同 (Identities)；(4) 關係 (Relationships)；(5) 政治或社會價值 (Politics; the distribution of social goods)；(6) 連結 (Connections)。由於本研究深入閱讀《易經》專家訪談的內容發現專家較常凸顯《易經》對人生的重要性或是對自己生命的重要意義，同時也有諸多論及專家們是如何實踐《易經》哲理與實施於助人歷程，以及專家們也較多列舉《易經》的某一卦或某一爻來隱喻生命經驗或人生哲理。「認同」、「關係」與「政治或社會價值」無較多論述，因此本研究之言語情境分析，將聚焦於「重要性」、「行動」以及「連結」三方面加以著墨。整體而言，本研究的分析步驟為：

(一) 沉浸閱讀整體文本

針對四位專家訪談逐字稿，透過完整與沉靜地閱讀，如實貼近其所反映出來的《易經》的觀點論述與生活經驗 (lived experience)。

(二) 言語情境分析

從專家對於《易經》的描述語言中回到專家所描述的情境與意象：

1. 重要性 (Significance)

本任務主要在於闡明專家們認為《易經》的理論中最具重要性的內涵，或是特別強調《易經》各卦爻辭中等所要傳達的概念為何？具體的問題有：

- (1) 《易經》背後的哲理有哪些是重要且具有意義的？
- (2) 《易經》哪些卦辭與爻辭所著重與強調的意義為何？
- (3) 哪些卦辭與爻辭中重要的意義與被強調可用以詮釋在生涯情境 (situation) 中的位置、時間、人物、地點或是個人生命經驗等。

2. 行動 (Activity)

本任務主要在於闡明《易經》專家如何運用《易經》自助？同時自身是如何實踐落實《易經》的哲理？具體的問題有：

- (1) 專家置身於生涯發展的困境時，是如何運用《易經》協助自己轉化？
- (2) 轉化後的經驗以及轉化之後如何重新看待往後的生涯發展？
- (3) 專家是如何融入《易經》的道理與概念於自己的生活中？

3. 連結 (Connections)

本任務主要在於闡明在《易經》特定的卦爻辭中與人生中某些事件或個人經驗彼此之間是否有其連結？具體的問題有：

- (1) 專家是如何將《易經》的各卦與生涯中的人物、事物、想法產生連結？
- (2) 《易經》的各卦與生涯事件的各項元素，彼此之間是如何產生關聯意義？

三項任務共 8 個具體問題乃是文本分析時的重要工具，研究者由其言語情境出發，解明《易經》專家描述情境中所進行的特定行動、認為《易經》的理論中最具重要性的內涵、《易經》各卦的意象與他人或事物如何關聯、如何改變處境。當言語情境被解明後，我們也可看清現象被如此掌握的前理解，處境結構的闡釋也就成為可能。

(三) 整體研究分析架構

透過文本的沈靜閱讀之後進行言語情境分析：

1. 讓文本的「前結構」顯露。「前結構」的概念是：我們之所以能夠理解一篇作品（或事物、境遇）並非是以一種「空虛意識」面對當下；相反，我們早已具有一種面對境遇的意向、一個既定的視見方式和某些觀念上的前概念。惟有透過當下的意識，我們才可能觀察、理解歷史（朱光潛，2003）。

以 001 專家為例：

根據研究者對《易經》的研讀與探究，認為「道」是整體宇宙運行的法則，是宇宙天地的本質、本體或核心，萬物因此而隨之運行著；而「象」是《易經》中的某一個卦所指出的天地萬物的特質與意義。

2. 再藉由前結構的把握，返回專家對《易經》的領會與生命處境的現身。

以 001 專家為例：

(1) 你要因人、因時、因地制宜嘛，那是不變，可是他有不變的道理，就是一陰一陽之謂道，一陰一陽之謂道，那個就是不變的道理啊！（原逐字稿編號 140220-10-7）

(2) 有常，就是日升日落，那日生日落這個事事待續，這就是常阿。那事事帶續它不是在變嗎？（原逐字稿編號 140220-11-4）

(3) 我們在這個面對人生面對、面對思想、面對學問的時候，就是面對情境的時候怎麼去做一個斟酌損益的權衡阿，這就是你變的智慧。（原逐字稿編號 140220-16-1）

(4) 就是自己知道自己的處境嘛，就要自強不息阿。人是自助人助天助阿，這是天啟，你一定要自己健學自己才可以去.....（原逐字稿編號 140220-59-1）

3. 再從領會與現身的分析中核對文本的前結構。

以 001 專家為例：

(1) 道：《易經》的核心與本質→你要因人、因時、因地制宜嘛，那是不變，可是他有不變的道理，就是一陰一陽之謂道，一陰一陽之謂道，那個就是不變的道理啊！

(2) 象：天地萬物之象→有常，就是日升日落，那日生日落這個事事待續，這就是常阿。那事事帶續它不是在變嗎？

(3) 人：人是如何活在天地之象中→我們在這個面對人生面對、面對思想、面對學問的時候，就是面對情境的時候怎麼去做一個斟酌損益的權衡阿，這就是你變的智慧。

(4) 我：對個體整體生命的觀點→就是自己知道自己的處境嘛，就要自強不息阿。人是自助人助天助阿，這是天啟，你一定要自己健學自己才可以去.....

4. 之後從專家對《易經》的領會中分析各個卦所要突顯出的處境與意象，以及專家描述的個人生命處境的現身中分析《易經》的哲理與核心意涵導引人們生涯處境上的籌劃的可能樣態

以 001 專家為例：

(1) 人們會透過「象」的觀察以理解「道」→一陰一陽之謂道……有常，就是日升日落……所以這個就是變跟不變之間的相互為用，就是互為主體阿，互為所用。(原逐字稿編號 140220-12-5)

(2) 專家自身認為追求學問與勤勉自學是個體生命實踐中最重要的意義→那人生的人生之道的理想方向，就是道的本嘛。理想就是那個不變的理想啊。然後這個理想一定要透過實踐啊，自我實踐啊，他有不同的層次啊。那個不同的層次就是作用，就是功夫，那就是變的層次(原逐字稿編號 140220-14-2)。生命學問絕對是，這是一輩子嘛。對於自己的人生，……我到處跑，都是一個自學歷程。都是一個自我充實阿，這個都是人生的一種選擇阿，我自己樂在其中。(原逐字稿編號 140220-31-16)

這也是 Heidegger 詮釋循環的逆向操作，此也是 Ricoeur 語義學分析與反思的具體落實。如此反覆的分析與梳理之後，整合成一個能夠反映出《易經》觀點之普遍結構以及因《易經》啟動轉化結構，最後將處境結構視為一個整體，在往返對照《易經》觀點之普遍結構以及因《易經》啟動轉化結構的過程中，建立一個可涵融入《易經》觀點之生涯轉化蓋普遍經驗結構。文本分析過程如圖 1。

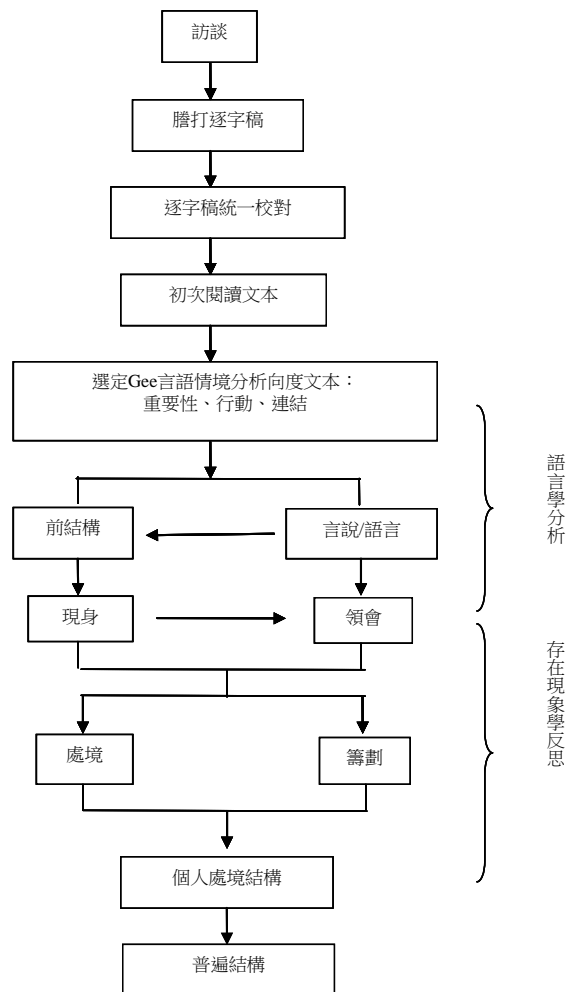


圖 1 本研究文本分析架構

肆、研究結果與討論

一、《易經》專家訪談文本分析

(一) 以現象學觀點分析專家之《易經》觀點結構

1. 整體說明

在此部分主要是聚焦於專家是如何詮釋與理解《易經》的內涵，在經過研究者沈靜閱讀訪談文本與文本分析後，發現專家對《易經》的理解與詮釋皆包含了「道」、「象」、「人」與「我」等四部分：

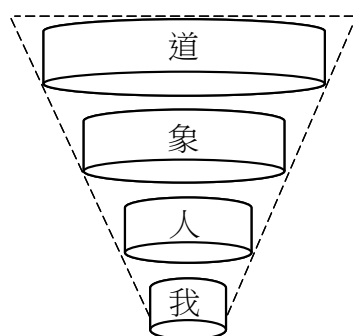


圖 2 《易經》觀點之普遍結構圖

資料來源：洪瑞斌、劉淑慧（2014）。「生涯韌性經驗之現象學探究：應用敘事、團體與易經視框詮釋其普遍結構與發生結構」結案報告。行政院國科會專題研究計劃（NSC 102-2410-H-034-005）。

(1) 道：《易經》的核心與本質

文本中專家皆提到《易經·繫辭》提到的「一陰一陽之謂道」強調《易經》的核心即為「道」。同時專家也表示道是整體宇宙運行的法則，是宇宙天地的本質、本體或核心，萬物因此而隨之運行著。

(2) 象：天地萬物之象

文本中專家常藉以《易經》中的某一個卦所指出的天地萬物的特質與意義，或是《易經》陰陽變化中所突顯的自然運行的意象來進一步描述《易經》所隱含的道理與意境。

(3) 人：人是如何活在天地之象中

專家會透過詮釋卦象或是說明《易經》的哲理時會加以描述人在世間中行動與生活的樣態來強調卦象或《易經》的意象中人是如何在天地中生活。

(4) 我：對個體整體生命的觀點

文本中專家會透過詮釋卦象或是在說明《易經》的哲理時會從中顯現出個人的生命哲學觀，此部分雖不是直接以專家個人生命經驗顯現，但也容易從專家分析與詮釋《易經》哲理或卦象時，突顯出專家用什麼樣的觀點來看待個體生命觀。

(二)、個別專家之分析

本研究在以下表格中分別整理四位專家們對於「道」、「象」、「人」與「我」等四部分的概述，表格後會再進一步以現象學的觀點詳述專家對於《易經》之觀點結構。

表 1

專家之「道」、「象」、「人」與「我」之概述

專家編號：001	
道象人我之間的關聯	「道」是萬物運行的核心，四季變化與萬物發展都隨著「道」運行，人為萬物之一應要不斷自強實踐，以符合「道」之生生不息。
道	「道」是陰陽變化、萬物運行的本質與核心，天地萬物運行有一定的法則，然而人們仍是無法掌握其變化的道理。因此「道」的變與不變是不可分割的整體，即是不變中有變化、變化中又蘊含不變。「道」的核心思想為天人合一及圓滿性，因此天與人是相互依存的和諧狀態。
象	即四季的變化、時間與空間之間的轉變以及萬物與天地的互動關係，代表自然運行的意象。並以訟卦的上卦與下卦之卦象來解釋爭訟的意涵；以及以屯卦的下卦來解釋萬物初生之原始狀態，突顯屯卦的意涵。
人	強調人要透過實踐來強化自身的德行，讓智慧與生命生生不息。並以訟卦為例，強調心有誠意的協調朝向圓滿平和的目標，爭訟之象才會得以化解，以描述「人和」的概念。
我	「道」是人生的理想方向，要透過不斷的自我實踐才能體會「道」的價值意義，因此強調自強不息之「健學」之道。
專家編號：002	
道象人我之間的關聯	「道」蘊含萬物運行的「變」與「不變」，因此天地、四季等變化都在「道」準則中，人應保有乾坤之精神，不斷修練德行，以順應環境的變化。
道	「道」包含「變」與「不變」的概念，是一體兩面、相互作用與互為主體。在變與不變的「道」的層次中蘊含了世間萬物運行的準則提供人們參照。
象	即是天地的變化，包括了春夏秋冬、山川大地的變化，故泛指天地萬物的變化之意。
人	表示在現代社會中更需要因應各種的變化，若遇困境要懂得隨時「轉換」、「改變」才有前進未來的可能。同時做人處事的原則要學習乾卦的剛健不息以及坤卦厚德載物的精神。
我	強調人要透過「修德」來掌握自己因應環境的原則與能力，同時唯有修德才能轉化自己的處境。

專家編號：003

道象人 「道」沒有軌跡可循，故人透過對「象」之觀察來了解處境，因此我之間的關聯 人要自主探索以及誠心與天感應，便會獲得人生方向。

道 強調「道」的核心是沒有所謂的公式或規則可尋，以「幾」強調天地萬物的變化莫測，以「機」象徵變化的「契機」形容變化仍是有其規則並且可以觀測「氣的變化」與「天象」來理解。

象 以六十四卦卦序說明自然萬物運行的意涵。以離卦上下兩卦皆為「火」象徵事物的表象是炫爛，卻也隱含著危機。以未濟之上卦與下卦的火與水屬性象徵永遠不會相交的「未成」意涵，又以既濟之上卦與下卦的水與火屬性象徵水火相融在一起的「成功」之象。

人 六爻中顯現層層比映的特性象徵人世間的處境，也突顯了角色、身份地位的高低、人際互動的樣態。因此了解卦爻之間的關連因此可以預知處境中的好壞，來趨吉避凶。以大壯卦說明人心與人際互動的樣態以「小人用壯，君子用罔」強調小人善於利用權勢，但君子則以平淡如昔的方式面對。中孚卦則強調個人內在誠信的重要。履卦則強調人際處事之柔順跟隨、待時履行的意義。

我 提到個人若在生涯處境中有主動性的探索與了解，是不用透過占卜來指引未來。但是若要占卜以求指引，必須以虔誠的態度加以感應，便會有所答案，因此也代表當人越清楚生涯目標時越容易找到方向。

專家編號：004

道象人 「道」的核心為「變」，六十四卦卦序在說明天地變化的歷程，提供我之間的關聯 人們做人處事的參照，故人要敏感覺察自我存在天地的價值，並時時在不同處境調整自己的角色位置。

道 強調「道」的核心為「變」，也強調變化中的「歷程」，提到「道」的變化之道提供人們趨吉避凶的概念。

象 以《易經》六十四卦的卦序說明天地運行的意涵。例如天地相交則為屯卦象徵萬物新生的初始樣態，由於初始而顯得未明，因此突顯啟蒙的重要。

人 強調《易經》各爻象徵處事的「心理狀態」，提供人們參照以及面對環境時應對的態度及提醒。也由於環境的變化，人們應隨之調整自我角色與狀態的應對。姤卦的核心意涵與天地之象來反思親子之間的角色關連。

我 乾卦對自身覺察工作中的準備度與身心狀態身心狀態，來幫自己調整人際互動時的角色位置。因此強調透過《易經》更加體會「真理」是做人處事的核心，即是「不變」的道理，而我（人）是融合在天地之間，而人是一個「核心」，也代表著「價值」。

本研究將四位專家對於「道」、「象」、「人」與「我」等四部分的概述，分別以現

象學的觀點詳述對於《易經》之觀點結構。

1.001 專家

(1) 對於「道」的觀點

專家表示「道」包含了「變」與「不變」的概念，是一體的兩面與相互作用的，強調「道」的變與不變要一併而論。專家以文字學的觀點去解釋「易」即是「平易」之意，而平易亦代表「平常」、「正常」的概念，這如同《易經》的易簡即是一種「不變」，因此「不變」則是「道」的核心；變易即代表「變」，而「變」是萬物運作的「表象」。若轉換至人生道德方面而言，不變是因人事物境各方面的制度，形成人世間的制度規則，如同「一陰一陽之謂道」，陰陽相激盪制定了萬事萬物的道理、運行的準則；而所謂的變即是在規則中的現象與作用，也是象徵如何在世間處境中運用與應用的意涵。

提到太極是道的本質、道的初始，也是《易經》的原點。以《易經》六十四卦的卦序中強調「道」生生不息、周而復始的概念，例如專家指出，乾坤象徵陰陽，陰陽相合萬物孳生，即為屯卦；而生長之後則需要養育，即為蒙卦；因為養育因此也代表有所需求，即為需卦；若有需求就會產生爭執，即為訟卦...一直到既濟卦與未濟卦等等發展。故整體而言，專家認為天人合一及圓滿性為「道」的核心思想，而人與天又是互為主體又互為依存的。

(2) 對於「象」的觀點

專家提到「象」即是「有常」，是天地運行的現象，例如日昇日落、事事待續等變化，而「四象」即是春夏秋冬，若以陰陽的方式而言就是老陽、少陰、老陰、少陽。專家表示在天地運行中，萬物發展到最後都會回歸於塵土，接著萬物又會再從土中生長，因此強調「萬物復陰而倒陽」的概念，表示太極裡的陰陽是不斷循環發展的。

專家以自然之象結合人世間運行的現象加以描述天地萬物運行的意涵。他以訟卦中的「火」的意義描述人心未顯的險的現象，表示火是明顯可看到的危險，由於可見，故人們便懂得節制與制約，這是《易經》所強調之「憂患意識」的表現。專家又以屯卦的下卦「震」的意象指出震象徵震動，他表示萬物發展的初始都必須透過自己的震動，就像是嬰兒出生時會在母體中震動，因此震動是一種生命的原始狀態，專家指出震也象徵著生命初始時的混沌狀態。

(3) 對於「人」的觀點

專家提到中國哲學的四核心為：宇宙論、本體論、知識論、境界論。宇宙論即是道的本質，即陰陽變化的道理；而本體論則為萬物變化的道理，他提到宇宙論像是時間、空間等生命本質的意義，萬物的生命會在這時空中變化生成；而人必須透過修養與功夫的累積才能通透萬物變化的道理，這即是知識論；若能達到理解與回歸自然、回歸道德時，便可充分體會天道自然中不可言說的意境，這即是境界論。然而，專家也相當強調人生發展需要有「境界」，即是一種對人生的憧憬與感動，倘若人生失去對境界的想像，則會對自己的現狀產生自滿，而停止了人生修練。故他以乾卦為例提到「天行健，君子以自強不息」，指出人生是沒有盡頭的，甚至沒有人知道自己會活到何時，因此要不斷的充實自己以達到生生不已，此可看出專家強調修練與實踐的重要。

專家以訟卦為例指出人世中「和諧」、「圓滿」的哲理。他指出訟卦是天與水所組合而成的，也提到「水」在《易經》中意指「水靜無波」的意思，而水無波則人們便

無法觀察得到，亦不會有防範之心，故亦有「險」之意涵。因此專家特別提到訟卦突顯了憂患意識的意義，表示人若有憂患意識，便會懂得何在危險之中「居中協調」，專家指出爭訟的目標即是「息訟止」，若要以達息訟止的結果首重處理過程的圓滿，專家相當著重於人生要懂得圓融中道、懂得權衡與通轉的變化的智慧。因此透過訟卦的舉例專家強調《易經》揭示了人世間和諧圓融的意義。

(4) 對於「我」的觀點

透過上述對於「人」的觀點，可看到專家對於個體生命觀是十分強調「自我修練」，其目的就是要體現「道」的存在，也突顯出個體的生命哲學皆以「道」為核心目標。他指出每個人活在世間中都有屬於自己的理想，然而重要的是要清楚自己的處境並且透過按部就班的精進自己，當人們懂得努力自助，便會有他人的相助與得到天助，因此強調個人的「健學」的重要性，專家也表示如何精進自我，這即是「變」的功夫。專家以文字學的觀點強調屯卦中「發展」與「生命力」的意義，並從發展與生命力的意涵中突顯個體自強不息、努力進取的象徵。故專家相當強調生命發展是有圓滿的象徵，並表示人們若能自主、自強不息與自覺能動，生命才得以延續以及生生不息。

(5) 道象人我之核心關聯

專家表示「道」包含「變」與「不變」是一體的兩面與相互作用的，萬物依循著「道」運行的準則週而復始的變化著，以「萬物復陰而倒陽」的概念強調陰陽是不斷循環發展的。人必須透過修養與功夫的累積才能通透萬物變化的道理，才能感通天道之不可言喻的境界，若能與天道相感應，則會懂得如何修練自我與「勤學」而達到天地人和之意義，體現出「道」的核心目標。

2.002 專家

(1) 對於「道」的觀點

專家認為「道」是萬物運行與變化的規則，形上之變為萬物基底，陰陽是其概念的抽象歸納得以衍生萬物，強調形上的本體即是：一陰一陽之謂道的道。他以《易經·繫辭傳》中所提到的「形而上者之為道，形而下者之謂器，一陰一陽之為道，生者天也，成者地也」強調形上中陰陽之變是「道」的基柱及其重要的概念。專家也指出《易經》的全文中提出了 49 次的「變」字以說明「變」在《易經》的脈絡中相當重要，同時也表示若沒有「變」，就沒有後續的一切發展。

(2) 對於「象」的觀點

此部分專家陳述的比較少，專家表示天地之變即是自然界中天地的變化。他提到天地的變化諸如：四時的變化、山川大地的變化等在《易經》裡提到的比較少。

(3) 對於「人」的觀點

專家相當強調個人的道德修持，認為道德的修為才能夠所謂的改變自己，他強調人在困境之中要懂得隨時都要處於變動的狀態，以及要具備因應各種狀態的能力，這是個人自身的變化及與他人之間互動的處世的原則，當遇到「困境」時易經可以提供「轉化」以渡過難關的智慧。

專家表示乾坤兩卦是《易經》欲強調為人處事的重要方向與原則。乾卦方面，專家表示做人處事首重「積健為雄」與「剛健不息」，這即是乾卦所提到的「天行健，君子以自強不息」的概念。而坤卦方面，專家提到人們面對各種的磨難或者是困惑的時候，要懂得包容，因此坤卦強調厚德載物，即是象徵像大地一樣有容載一切的能力。

(4) 對於「我」的觀點

專家提到錯卦跟綜卦象徵人生要用不同的角度去看，例如否卦並非全然不好的意思，而是若用不同的角度來看不好的情境時或許也是否極泰來結局，因此專家表示易學的一大特色是其永遠不會朝向窮途末路的結果與觀點，而是有開創新機的可能。懂得「轉化」才能趨吉避凶。

專家對於乾坤兩卦有著特別的感觸與反思，他提出兩點為個體生命中主要處事原則，即是：a.道德修持：認為道德的修為才能夠所謂的改變自己；b.剛健不息：指出提升自我能力以改變自己。因此他以《繫辭傳·第八章》「道也屢遷，變動不居，不可為典要，唯變所適」，強調人一定要變，不可能不變，不變就會受困或死亡的道理。

(5) 道象人我之核心關聯

專家相當強調「變」是「道」的核心，道是萬物變化的準則，道的陰陽變化而衍生萬物，因此天地萬物若沒有「變」便不會有一切的發展與運行，所以人要懂得不斷道德修持才能增進與改變自己，同時透過乾坤剛健不息與厚德包容之為人處事的修練，才能轉化困境與趨吉避凶。

3.003 專家

(1) 對於「道」的觀點

專家表示若要理解「道」，則重點在每一個卦中所對應豐富的人生哲理，對「道」瞭解才具有意義。同時也提到「道」是沒有所謂變化的公式或規則可尋的。對於「道」之不變的道理，專家提到若以儒家的觀點，是基於一種天星不變，即是整體宇宙（道）變化的樣態，然而宇宙的變化又是陰陽不測、無法預知的，因此固然有其變化的規律，但是其中有隱含著不測。專家以「機」與「幾」具體的提出變與不變的道理，他表示「機」象徵一種「契機」，當由陰轉陽或由陽轉陰時即是一種「物極必反」的狀態，因此走到極點了就是一個轉變的契機，人們便可從這樣的契機點明顯的察覺出來。至於「幾」，專家表示是屬於形而上而言，即縱然理論上而言有所謂「物極必反」，但是有時卻也有陰陽不測、無法掌握的時候，他以氣流變化的道理來舉例，表示氣流變化入然有其必然的轉折，但是是因為有天道的駕馭與控制才得以有理的在運行著。因此專家也強調「氣」則象徵著天地之「象」，是人們可以藉以觀察的方式通透理解天道，若要瞭解何謂《易經》變與不變的道理，則可透過觀察天地之象來理解。

(2) 對於「象」的觀點

專家認為《易經》六十四卦之卦序，即說明了自然萬物運行的規則，他提到有天與地的結合，萬物即產生，萬物生長時一定是蒙昧的，故要透過教育等待熟成...等。同時他也提到《易經》中的各個卦所象徵的自然萬物的屬性皆已配對好，專家表示屬性代表卦的本質，例如乾卦的本質有剛健不息的意思，坤卦有柔順的性質，因此強調《易經》的各個卦隱含著自然中萬物的屬性與意象。專家以未濟卦的卦象說明未濟卦的上卦是「火」而下卦為「水」，一個往上另一個往下，象徵彼此永遠不會相交、互不相通的意思，因此對於未濟卦的解釋，專家表示有未成的意象。而專家又更進一步以既濟卦說明與未濟卦的不同，專家表示既濟卦象徵事物相合之貌，提到既濟卦的上卦是「水」下卦是「火」，水勢潤下，火勢延上，故剛好水火相融在一起，因此對於既濟卦的解釋，專家表示有成功的意象。

(3) 對於「人」的觀點

專家認為各爻的爻位對應與置換，皆突顯著人們在某個處境中的角色位置或地位階層等，來給予人們一些情勢上的提醒。專家以大壯卦的結構來解釋意涵，提到大壯卦的結構是下面四個陽爻，上面兩個陰爻，這即象徵著陽氣的強勢，因此大壯卦則象徵著陽爻氣勢越來越盛。專家表示雖然整體而言大壯卦是好的卦象，但是若深入從六個爻的爻辭去理解大壯卦，便可發現到爻辭其意境是警示人們，雖然目前氣勢很強壯，但是所謂福兮禍之所倚，故無敵不催的情勢下還是有凶險在裡面。而專家則更進一步用爻位來解釋卦的意涵。他提到大壯卦的九三提到「小人用壯，君子用罔」，這象徵小人處在這一爻，很顯然的就會無所不用其強盛的氣勢而無所不為；但是君子用罔，則表示同樣處在這一爻的君子就不會這麼做，雖然有很深遠的影響力，但是君子不會利用這種強勢且平淡如昔。因此整體而言，大壯卦亦是在提醒人們做人處事要謹慎，不要過於彰顯自己的能力而招致禍害。而中孚卦強調人們誠信不在於與人之間，而是存在於自己內心的守誠，才能突顯個人的價值。專家指出履卦象徵著人生的一種道德實踐人們實踐的就是屬於自己的人生，同時他也表示履卦也強調人生做人處事的道理。專家強調履卦的卦辭一開始則提到「履虎尾，不咥人，亨」，象徵人謹慎小心的跟隨在老虎的尾巴後面。專家表示一個人若能跟在老虎後面而不置於被咬，這是需要很大的「柔順」的功夫。專家也以困卦為例搭配履卦一起說明。他提到問題解決若執意改變，或許也越容易陷入深淵，困在困境裡。因此他強調困卦的爻中有些會提示人們要懂得「安靜等待」，困境便會得以化解。

(4) 對於「我」的觀點

專家表示當一個人對天地有所感應時，也代表著此人對天地訊息的誠心與相信。同時他也提到當一個人若知道自己生涯歷程的方向時，是不用透過占卜來獲取答案，這即表示專家相當重視個人在生涯中的主動性與自主性。

(5) 道象人我之核心關聯

專家認為透過《易經》六十四卦之各卦的意涵裡可了解「道」所蘊含的「人生哲理」，但是人僅能從卦義中體會「道」卻無法掌握「道」的變化原則與公式，因此許多人會觀天象、氣候，或是六十四卦相對應的屬性或結構來獲取「道」之哲理，而個人唯有誠心的與天地感應，才能感通「道」在生命中的意義，進而使個人在生涯各處境中獲得提醒與處境的轉化。

4.004 專家

(1) 對於「道」的觀點

專家「道」的核心即是「變」，表示大自然的力量是人們所無法去控制與抵抗的，因此強調以順服、順從與敬畏的心態去與天地相呼應，便會更加理解什麼是「天道」。專家不斷強調，由於天道之不可預知，因此著重於天地運性的過程、態度與狀況，而非一個結果。

(2) 對於「象」的觀點

專家強調《易經》六十四卦的順序彼此之間有其天地萬物運行道理於其中，端視個人如何的去領悟與感受。他表示順序其實也是代表著天地運行的道理與故事，人們藉由運行之象的參照，而檢核自己的行為與德行，進而改變自己的舊習。

(3) 對於「人」的觀點

專家認為乾卦象徵的是一種「自強不息」的概念，若以工作樣態來理解自強不息，

則象徵著對工作的熱情源源不絕的創意。同時乾卦亦象徵一種生命意義的追尋，即是當個人知道自己十分熱愛與投入某項工作或事物，便會不求代價的投身與貢獻自己於其中，而不減其熱情。專家提到觀卦所強調的意義即是要提示人們如何在生活中「善於觀察自己處境」，而不置於過於莽撞或冒進的狀況下讓自己傷痕累累或是受到挫折。他也提到觀卦也是在告訴人們要時時與自己當下的處境相對，反思與覺察。

(4) 對於「我」的觀點

專家認為易經各爻的位置並非是一個擬物或擬人，而是一種「心理狀態」，這種心理狀態是為了提供個人面對處境時的一種「心理準備」，也是提供自己面對環境的應對的態度。

(5) 道象人我之核心關聯

專家認為「道」的核心即是「變」，因此相當強調個人在變化之中與天地之間的順從、順服，並與天地相感應的修練，專家認為唯有透過對「道」的參照，才能摒除舊習，修練德行。因此專家會對照《易經》六十四卦所隱含的卦象來做為個人修練的指引，以提供個人面對環境的態度與調適之方。

5. 四位專家的道象人我之核心關聯總結

四位專家對於「道」、「象」、「人」、「我」皆認為「道」之大，人們是無法掌握「道」運行之變與不變的道理，唯有以誠心與順服的態度依循「道」之運行，參透天地萬物運行之象，以修練自己的德行，不斷透過自主性的學習以達天地人和之境界，在感通「道」於人生中的意義下，轉化自己的處境並體現「道」的核心價值。

二、應用易經協助個人生涯轉化

(一) 整體說明

在此部分主要聚焦於專家們透過對《易經》的學習與理解後回到自己的生命中體會天道、思考人類活在天地之中的價值、自己如何活在天地之中以及重新回觀《易經》如何幫助自己走過生涯困境並重新思考個我於天地中的價值與意義等，依此整理以下結果：

1. 透過《易經》的學習後回到生命中體會「道」

理解專家經過對《易經》的長年學習與研究後，不斷在生活歷程中體會與思考道或是形上宇宙所要傳達給人們的意義是什麼。

2. 透過《易經》的學習後思考人類應該如何活在天地之中

著重專家長年接觸《易經》學習與研究後，不斷的在《易經》哲理中思考人們身為宇宙萬物的一份子，又先於萬物，則置身於天地之中該要如何展現與突顯自身的意義與價值。

3. 理解《易經》的智慧、道理後與自身的生命去連結

專家從《易經》的核心以及背後所要強調生命哲學中體會自然萬物的生存之道反觀自己又是如何活在天地之中，並透過不斷反思與實踐與《易經》的哲理相呼應、對照，再回到實踐中活出《易經》的生命。

4. 個別專家之分析

在以下表格中分別整理四位專家應用易經協助個人生涯轉化之概述，表格後再進

一步以現象學的觀點詳述這四部分之間的關連意義。

表 2

專家學《易經》後對「道」、「人世間」與「自身」反思之概述

專家編號：001	
學《易經》後對「道」、「人世間」與「自身」	天地萬物都在變化，人應在天地變化的道理中啟發創造，並透過「學」增定自我生命的存在價值。
反思之關聯	
學習《易經》後回到生命中體會「道」	生命即是宇宙，宇宙萬物時時刻刻都在變化，人活在天地中，為宇宙萬物的一份子，亦是隨時的在變化，然而變化中又有平衡與和諧的道理。
學習《易經》後思考人類應該如何活在天地之中	人生是有限制的，因為有限制才凸顯傳承與修練的重要，並且順應著天道運行朝向人生不同的境界。而人身為萬物之首，本應有能力去感應天地自然的道理，並以此來啟發創造力。當創造力啟發了，則便懂得如何活用人生，融會貫通生命的道理。
理解《易經》的智慧、道理後與自身的生命去連結	「同理」是人與人之間最重要的聯繫，才是達到天地人合的境界。同時也強調學習是生命中很重要的一部份，因為「學」才有轉化，因為「學」才有自己生命價值的存在，因此專家透過不斷的閱讀來累積自我的知識與修練，並強調「人生的價值是由自己增定的」。
專家編號：002	
學《易經》後對「道」、「人世間」與「自身」	宇宙萬物之運行沒有軌跡可尋，故人應以剛建自強與厚德載物之精神創造生命意義與天地人和諧之價值。
反思之關聯	
學習《易經》後回到生命中體會「道」	以東西方的「結果論」為例，強調宇宙自然是沒有軌跡可尋，唯一就是要懂得突破與努力，而非以占卜或是迷信的方式去理解何謂天道、宇宙觀或是人生的答案。
學習《易經》後思考人類應該如何活在天地之中	強調人要以自強不息與厚德載物的精神朝向「陰陽合同」的結果，懂得端視環境的狀態而彈性調整自身，即是天地人和諧的意義與生命的價值。
理解《易經》的智慧、道理後與自身的生命去連結	提到自己的人生實踐之道即是剛健不息與包容。認為人生中的任何機會來臨前都必須要有所準備，因此強調剛健不息、努力不懈的意義。
專家編號：003	
學《易經》後對「道」、「人世間」與「自身」	達到天地人和，首重個人生命實踐中的反思與「能守」，感應天道訊息便能安定身心、處之泰然。
反思之關聯	

學習《易經》後回到生命中體會「道」	強調宇宙自然與人世間沒有所謂的恆常不變的道理，因為宇宙萬物皆會變化。人若能掌握天地變化的道理便能安定人心，因此人與天地之間訊息皆是相互感應的，這即是天地人和的概念。
學習《易經》後思考人類應該如何活在天地之中	人活在天地之間價值在於實踐，並在實踐中反思自己的處事態度，以及在實踐之中懂得「能守」，順應環境才能在險境中度過。同時也要主動的感應天道的訊息，才能於天地之間朝向人和的結果。
理解《易經》的智慧、道理後與自身的生命去連結	強調履卦中「柔順」的意涵是做人處事的功夫，處事中懂得柔順才能度過險境。同時履卦的另一個意涵即是「實踐」，在人生處事中安分守己並順從的健行既定的事務，便能安然處世。

專家編號：004

學《易經》後對「道」、「人世間」與「自身」反思之關聯	透過參見「道」之原則與本質而與天地感應，並主動在實踐生命歷程中調整自己，以達天地人和之意義。
學習《易經》後回到生命中體會「道」	強調「道」是穩定天地萬物運作的核心，人們參見「道」的原則，以因應外在環境的變化，參透「道」的本質，經驗人世間的真理。生命中的變與不變就如乾卦的「潛龍勿用」的意義，勿用中仍是有適時的變動，並非全然勿用，因此變與不變之一體的兩面。
學習《易經》後思考人類應該如何活在天地之中	強調人活在天地中的自主性，表示人若能對天道的臣服，容與悅納的與天地「感應」，並主動找尋生命的答案，便能得到生涯方向。也提到人生若放在時間之中，便會隨之轉動，也因隨時都會有變動，故人際之間也會彼此流動，因而人際衝突也因轉變而化解。
理解《易經》的智慧、道理後與自身的生命去連結	《易經》是啟發人們在面對世間萬物時用多層面、多元的角度去面對，也因此在人際互動上能體會到「同理」的意義，也逐漸以平常心來面對無常。《易經》強調「過程」，因此人在歷程中經驗不同的處境而在實踐中學習調整自己。然而雖然外在會因為不同處境而改變，但是個人的核心目標是不會改變。這即是《易經》變化一體兩面的意涵。

(1) 001 專家

a. 透過《易經》的學習後回到生命中體會「道」

專家提到宇宙萬物隨時都在變化，而人類處於天地萬物之中也是隨時在變化的，強調人沒有絕對性，因此便有很大的創造性與可塑性。同時專家也表示，正因為宇宙萬物的多元性而又平衡運作，即代表宇宙萬物彼此相對又相互和諧的道理，強調人們

生活於其中也應不斷修練自身的德行，以達與自然和諧處之的結果。

b. 透過《易經》的學習後思考人類應該如何活在天地之中

天地萬物隨時都在變化，因此專家強調「薪火相傳」的重要，即個人要不斷增進自己的能力且不拘限自己，才能把對道的領悟傳達給後代。專家強調《易經》相當重視「修德」，首重修練自身的德行，按部就班的修練與作為才能感應宇宙本體的道理。同時也提到讀《易經》要讀透，達到了某一種無法用言語形容卻又瞭解箇中奧秘，便可回歸於道的境界。

c. 理解《易經》的智慧、道理後與自身的生命去連結

專家講求讀書要融會貫通以達知曉天道與知識，表示若能貫通書中的道理時，便能進一步瞭解如何同理與設身處地的為他人著想，進而達到天地人和的境界。同時強調透過學也顯現了自己的價值於其中，因此針對「修練與讀書」鍛鍊，專家相當重視生命中的「偶然」，提到偶然累積多了就會變成「必然」，也強調「人生的價值是由自己增定的」。

d. 學《易經》後對「道」、「人世間」與「自身」反思之整體核心關聯

專家提到宇宙萬物隨時都在變化，因此說明了人有沒絕對性與發展的限制，故在擁有極大的可塑性與創造性的人生中，應要不斷修練自己才能增定自我價值，並與萬物齊進與和諧共處，同時也能將自身對「道」的領悟與身教傳給後代，將「道」之精神達到生生不息之境界。

(2) 002 專家

a. 透過《易經》的學習後回到生命中體會「道」

以《易經》變化的道理強調宇宙自然是沒有所謂的軌跡與規則，沒有人可以掌握變化，但是人們唯一可以做的是要懂得突破與努力增進自我，才能評估自己未來規劃是否可達到目標。專家也表示人們會尋求占卜算命的方式去知道生命困境裡的答案是因為對自己的不相信與過於迷信，同時很多時候往往容易因為知道因果之後，反而讓自己更陷入困局。因此透過對《易經》學習後，專家認為改變自己最重要的方法即是不斷超越與突破自己的極限，而非由命運去決定自己。

b. 透過《易經》的學習後思考人類應該如何活在天地之中

專家表示《易經》強調的是陰陽合和的概念，因此也在提醒人們面對環境處境時要主動出擊也要懂得柔順應對，端視整體局勢狀態來決定自己的行動，不僅要觀察環境狀態也要「調適」自己的狀態，這即是《易經》提示人們達到天地人合的意義與價值。透過學習《易經》，專家更著重人們普遍的價值是自強不息與厚德載物，超越自身的極限並懂得接納與包容，以待時機出發。

c. 理解《易經》的智慧、道理後與自身的生命去連結

專家表示自己的人生也是實踐《易經》剛健不息與包容的精神。唯有不斷強調人要隨時的精進自己、做好萬全的準備，機會才會降臨到自己的身上。

d. 學《易經》後對「道」、「人世間」與「自身」反思之整體核心關聯

專家認為因為「道」之不可掌握，故人需要更主動的增進與突破自己，也要帶著主動出擊與柔順應對的方式來面對變動的環境，專家相當著重「待時」，即是在時機未到之際，唯有不斷強化自己的能力並做好準備，等待機會到來。

(3) 003 專家

a. 透過《易經》的學習後回到生命中體會「道」

專家強調人們心中必須有一個「宇宙自然與人世間都沒有所謂不變的道理」的信念，這即是「無常」。當人們對天地有信念時，就會感應天地所傳達的訊息，即所謂「心誠則靈」道理。也強調天與地原本就是彼此相通的，倘若人們能誠心感應天地訊息，瞭解天地運行的道理，便可逐漸達到天地人和的目標。

b. 透過《易經》的學習後思考人類應該如何活在天地之中

表示接觸《易經》之後，更能理解《易經》所強調「實踐」的意義，即是人類活在天地之中，價值意義在於實踐自己的人生，透過實踐才能清楚自己的處事之道為何，更能自在於環境中生存。因此專家以「履」卦來強調「實踐」的重要，也以履卦「履虎尾，不咥人，亨」的意境，強調人的實踐並非衝動，而是「待時」與「守柔」才能化險為夷、度過難關。專家也表示人們若能自主的感知天道的訊息，便不用藉由占卜來決定自己的命運，並且自主性會化為行動，改變自己的困境。

c. 理解《易經》的智慧、道理後與自身的生命去連結

專家對於履卦相當有感觸，表示自己的性格原本是很剛強的，而且做任何事很講求原則與規劃，也重視階層與位置的重要，因此與人互動上也著重於管理明確。然而履卦的「履虎尾，不咥人」，象徵一個人走在老虎的背後而不置於被咬，強調柔的功夫也是做人處事或是在人世間很重要的一個利器。

d. 學《易經》後對「道」、「人世間」與「自身」反思之整體核心關聯

專家強調人們心中必須要有「無常」的信念，即是當人們感之天地運行的無常，才能更加誠心的順應天地並與天地感通，終能達到天地人和的境界。因此專家學《易經》之後體會到《易經》強調的「實踐」的意義，主動清楚的反思自己的處境才能將心安自處的轉化與應對，而非急於以占卜的方式被動決定結果，因此在處境中觀察與反思是一種「待時」與「能守」的修練，也是專家讀《易經》之後的感觸與學習。

(4) 004 專家

a. 透過《易經》的學習後回到生命中體會「道」

學習《易經》後，專家體會到「不動」與「定」是整體宇宙的核心，也是與人「心」相呼應，因此強調當人們的心安定後，對於外在環境的變化就不會恐懼。專家以乾卦的「潛龍勿用」來解釋「不動」與「定」，他強調勿用並不是完全的不動，而是視環境的需求而微動，因此不動中仍是有動的樣態。專家也提到所謂的真理即是人們的「心」，宇宙的真理強調的是一種過與不及的狀態，因此強調《易經》提出了中庸的概念亦是萬物運行的本質。

b. 透過《易經》的學習後思考人類應該如何活在天地之中

專家強調活在人世間最重要的是「對自己的相信」，他表示如果一個人不相信自己，他便不會主動的從生命中為自己找尋答案，因而容易受到占卜或算命的影響，因此專家強調個人生命「主體性」的重要與意義。專家也提到天地人三者著重「感應」，也因為當人們的心對於天地訊息的交流是流動的，因此更能體會天地自然萬物所要傳達的人生道理。專家表示人生最大的意義在於將個人放在時間中，因此當時間在轉變時，也象徵著人也會跟隨著轉變，藉此指出若論人與人之間的關係會因為時間而逐漸有所轉變與流動。

c. 理解《易經》的智慧、道理後與自身的生命去連結

透過對《易經》的學習，專家表示自己能以更大的視野去看到多變的環境，能夠多層面的觀點去面對人事物，同時也體會人世間重點是在「過程」而非一個「結果」，因此專家相當強調透過行動的過程中去調整與改變自己的觀念。專家提到人會因為外在環境因素受到影響而改變，但是其個人的目標與生命的核心是不會因為外在因素而改變，變動的是個人如何在實踐達到目標時調整自己的角色位置與心態。專家也表示學習《易經》之後，體會到宇宙萬物的變化是不可預知的，因此當人們無法預測天地會變化得如何時，更是要帶著對大自然可敬可畏的態度去面對，並且把自己該要去完成的做好。《易經》的綜卦與錯卦他更加體會的是人世間很多是都沒有絕對的，也有許多不確定。因為不確定，所以他更懂得如何用平常心去面對人生的無常。

d. 學《易經》後對「道」、「人世間」與「自身」反思之整體核心關聯

學《易經》之後，專家更體會「道」中「不變」的意涵，與「道」相應便能在安定身心後應變環境，更能以平常心去面對「無常」，因此天「道」與人「心」的相互感應是相當重要的修練。同時專家學習《易經》之後表示自己較能以更大的事業面對處境，同時也在處境中越能覺知對自己的相信，轉換不同的觀點去了解處境的變化，而不會以結果論去評價面對的人事物。

(5) 四位專家學《易經》後對「道」、「人世間」與「自身」反思之整體核心關聯總結

四位專家在學習《易經》之後體會到天地萬物的變化之不可掌控性，因此更懂得在變化之中不斷修練與突破自己，甚至保有謙卑的態度去順應天地變化以及與「道」的感應，目的皆朝向達到天地人和之境界。

三、透過《易經》轉化個人生涯發展

本研究概述四位專家如何透過《易經》轉化個人生涯發展的處境，並且重新思考自身存在於天地中的意義，本研究整理出以下表格，再分別詳述之。

表 3

專家如何透過《易經》生涯困局返轉之概述

專家編號	《易經》如何幫助自己轉化生涯處境並重新思考個我於天地中的意義
001	提到自己因早產而生，經由自己轉變而開創、發展，認為不追隨主流為一種開創、創造的方式，也是他人學習過程。由於小時家境窮困，使得自己體會到「大難不死必有後福」的感觸，因此面對自己的人生，始終以達觀的態度去面對與轉化，強調一生追求「人和」、「融合」的概念。
002	描述自己的生命是一個「努力不懈終至成功」的歷程，他不斷強調剛健不息與包容心在人生中的重要性，也因為早期的求學經驗，令他學習到唯有不斷的超越與持續努力學習，生涯某階段的機會才會降臨，並且在困境中順應，順應中努力不懈的突破。
003	讀《易經》對其生命有很大的啟發，即是在碰到生涯困境時，《易經》令其懂得許多時候不一定急著要主動解決，有時「等待」或「待時」的過程中困境就會自動轉化，同時隨著時間流逝事情的局面也會自然有所變化。
004	尚未接觸《易經》前，個性與工作場合皆是很激進與講求成效的，但是也往往

在追求效率的過程中讓他十分挫折，但是接觸《易經》後體悟到凡事都要靜下來去觀察工作場域中的需求，在給予適切的介入，同時也覺得自己對於工作有強烈的熱忱與自強不息的熱情，因此覺得自己履行著乾卦「自強不息」的道理。

（一）001 專家生涯轉化之經驗

提到自己原生家庭的環境相當窮苦，而且自己是難產的狀態下出生的，從小到大他激勵自己不斷努力讀書，立志當老師能轉化自己的困境，但是家裡沒有錢可以提供他讀書，因此就靠半工半讀的方式賺取學費。家中的大小事都要靠他去做，例如煮飯、打掃等，有時父親心情不好看到他沒有把事情做好就會責罵鞭打他，讓他對生活感到很痛苦，但是他表示縱然生活痛苦，痛苦得但是掉淚，但是他不會哭，因為哭是心理上的脆弱，雖然生活苦，但是他不覺得自己脆弱。因此回顧小時的生活記憶時，他提到他人生已經走到達觀而非是僅僅樂觀而已。專家也提到曾經痛苦到很想出家，或是讀佛學院幫助自己化解成長過程的痛苦，但是家裡實在需要他出去賺錢，因此就放棄了這個念頭。但是對於這個生命苦境，專家表示自己反而學習到許多技能，例如：挑水、煮鍋巴、用牛糞生火煮飯……等，但是最重要的是他學習到如何以達觀與不斷超越自我的能耐去應對人生的困境。到了現階段，自己更懂得如何設身處地的為他人著想，因此他很照顧學生，不計代價的給予他人協助，同時對於原生家庭也不再去計較過去家人如何責難他，並放下身段的回饋家人，畢竟度過困苦的那個階段時，回憶起來總是甜蜜與充實。對於小時候成長過程中的處境，專家以「屯」卦來形容自己的人生，他表示屯是《易經》的第三爻，同時他也是三月出生的，故三月象徵大地的新生，春天的開始，也代表萬物生長。同時他也以文字學的詮釋形容屯字的尾巴象徵種子的根，需要很大的後作力才能把根紮得實，以此比喻自己成長時的困境，以及自己是如何努力實踐自我，而讓自己現階段人生豐收。

（二）002 專家生涯轉化之經驗

專家表示《易經》六十四卦中影響最大的是「乾」卦與「坤」卦。提到自己中學讀的學校不是很好，因此求學過程相當辛苦，成績與求學環境總是讓他承受相當大的挫折，成長過程中他意識到只有靠自己的不斷努力讀書、自修來達到自己的學涯目標。直到今日的成就，回觀起過去辛苦的讀書，特別覺得有意義。因此專家表示《易經》「乾」卦的道理不斷啟動著他改變，也強調命運都是靠自己去實踐與決定。但是專家也提到，並非僅是努力就可以改變一切，有時的確是無法改變或是遇到挫折心裡感到憤慨與不平時，要懂得學習「坤」卦無所不包、厚德載物的精神，才能順利的度過困境朝向人生目標。因此對專家而言，坤卦的包容與承載是帶給他生涯轉化的動力。專家也提到自己現在若遇到困境時，還是會運用占卜來指引自己心裡上的迷思，雖然占卜往往容易讓人過於相信而迷信，但是他表示有時候《易經》的哲理還是可以給予人們一些方向，鼓勵挫敗的人們重新站起來。

（三）003 專家生涯轉化之經驗

專家提到履卦曾幫助他度過困境，曾經因為組織的工作內容調整，以致整個人事大調動，最後他被安排到一個跟自己專長毫無關係的單位中，當時他相當痛苦，因為不僅是行政，許多對話溝通的語言與文化都不了解，因此與其他同事之間也格格不入。專家表示在之前的單位裡自己的職位是很高階級的，連新單位的主管階級都沒有比他高，因此被這樣的安排對他而言是很難熬與痛苦的，而且組織的人事調度也不經過他的同意任意的調動，讓他感到相當痛苦，甚至曾痛苦得想自殺，因為當時根本無法改變一切，感到很無望。面對無望的一切，專家體會到無論再怎麼想要改變也不會有任何結果，因此他化為「使命必達」、「全力以赴」的方式應對環境給予的壓力，全然的符合環境的需要，一切都是順勢而為，不強求。直到有一天組織的老闆發現他的背景與工作環境有很大的不同，因此把他重新的調整到適合他的職位上。經過這個經驗，專家深信當一個人遇到困境時，要先懂得等待、順應，同時不要刻意改變自然會有所轉機，同時強調當人們越企圖想要轉變它，可能會越陷入那個深淵裡動彈不得。他也提到等待其實也是很痛苦的，因為不知道這樣的等待之後會不會改變，因此專家強調「要忘記等待，並專注當下」，才能夠等得下去。因此在履卦的意涵而言，不僅要柔順，也要在柔順中觀察情勢，並專注當下的等待，才能度過難關。

（四）004 專家生涯轉化之經驗

專家表示在尚未學習《易經》時因為個性急躁而不懂得觀望四周，以致在工作的過程中常常讓自己傷痕累累、十分挫折，也曾一度覺得自己到底適不適合做當下的工作。也因為工作環境也是比較講求快速與衝勁的，因此兩兩相衝的之下不但影響了整個工作績效，也讓自己陷入工作的挫折中。但是專家回溯起自己工作的初衷即是對人的興趣、對生命意義的感觸，同時他想起曾經抽到乾卦對他工作的提醒，他對於「天行健」這三個字相當有感觸，因此也重新勾起了自己工作的初衷與對生命的熱情，因此專家表示，現在就算是無薪酬的狀態下，他也是願意持續的讓自己貢獻在工作中投入自己。同時在個人家庭經驗中，專家也藉由《易經》幫助自己疏通許多關係上的糾結，尤其是與母親之間的緊繃關係。專家表示，他曾經因為母親對他過於管教而覺得自己的想法受到忽略，甚至每當想要跟母親溝通時，母親都會以長者的經驗去訓勉他，讓他感到相當的反感，甚至幾度與母親反抗。直到某一天他接觸易經後，他發現關係中很多時候是角色位置的不同，並沒有對錯，同時角色會因為環境環境的不同而有不同的狀態，因此漸漸的懂得如何調整角色位置去傾聽母親，同時更能設身處地的去站在對方的立場去體會。在工作中，專家更不會過於主動的介入或干涉團體的動力，而是處於等待的方式，等到對方需要他時，他再給予適切的幫忙。他表示這是《易經》蒙卦給予的感觸。

四、小結

四位專家不斷的透過對《易經》的學習，體會「道」給予人們的意義、反思人類如何活在天地之間以及與自己生命經驗的連結去體悟《易經》哲理的核心精髓，並在

生涯處境中運用《易經》協助自己轉化、調整自己的心態，重新面對與詮釋自己置身處境中的意義，重新建立了自己在天地人世中生存之道。因此透過圖三以看出層層轉化的歷程，即是專家們的生命實踐的過程中是不斷的體現、映照天地之道以達生涯的圓滿和諧，同時當專家們遇到生涯困境時，也因生命實踐映照了天地之道而通透宇宙天地之象，而啟動自我困境的轉化，因此是一循環轉化的過程。

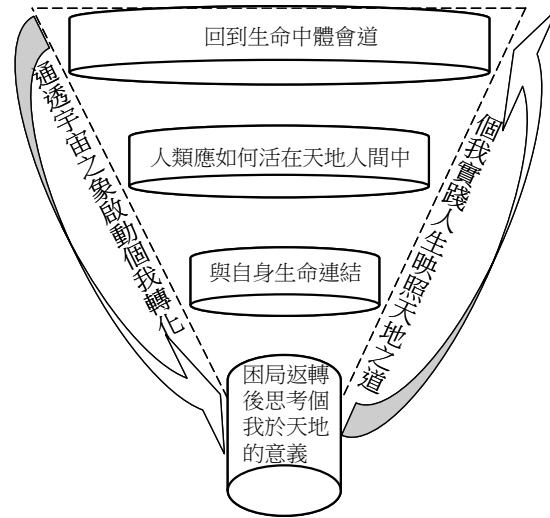


圖 3 因《易經》啟動生涯轉化之循環過程圖

資料來源：洪瑞斌、劉淑慧（2014）。「生涯韌性經驗之現象學探究：應用敘事、團體與易經視框詮釋其普遍結構與發生結構」結案報告。行政院國科會專題研究計劃（NSC 102-2410-H-034-005）。

五、《易經》哲學中生涯轉化的經驗結構

透過本研究對《易經》專家訪談文本分析結果，本研究得到一個統整性的結論，即是當個體置身於生涯僵固的框架中動彈不得時，會透過現實處境與內在核心籌劃兩相辯證、核對與磨合下產生位移與自主性，在辯證、核對與磨合的過程中，個體藉由自我實踐不斷與天地之間之「道」相互連結與參照，從天地自然運行的核心意義所帶來的體會與通透，進一步啟動自我轉化的能量，使個人的生涯行動盡可能貼近「道」的意涵，進而朝向新世界的可能性，並開啟了主體的核心籌劃，從行動中獲得自主抉擇的自由。當個體在新世界的可能性中啟動與補償過去的缺失與剝奪後，再回觀過去的困境經驗時便能重新建構自我認同與生涯觀，並反思個我存在於天地之間的道理，理解個我與自然萬物之間互為一體、生生不息的意義後，重新調整過去僵固處境的關聯狀態，終而轉化。下圖是本研究整理出來的統整性《易經》生涯轉化的經驗結構圖。

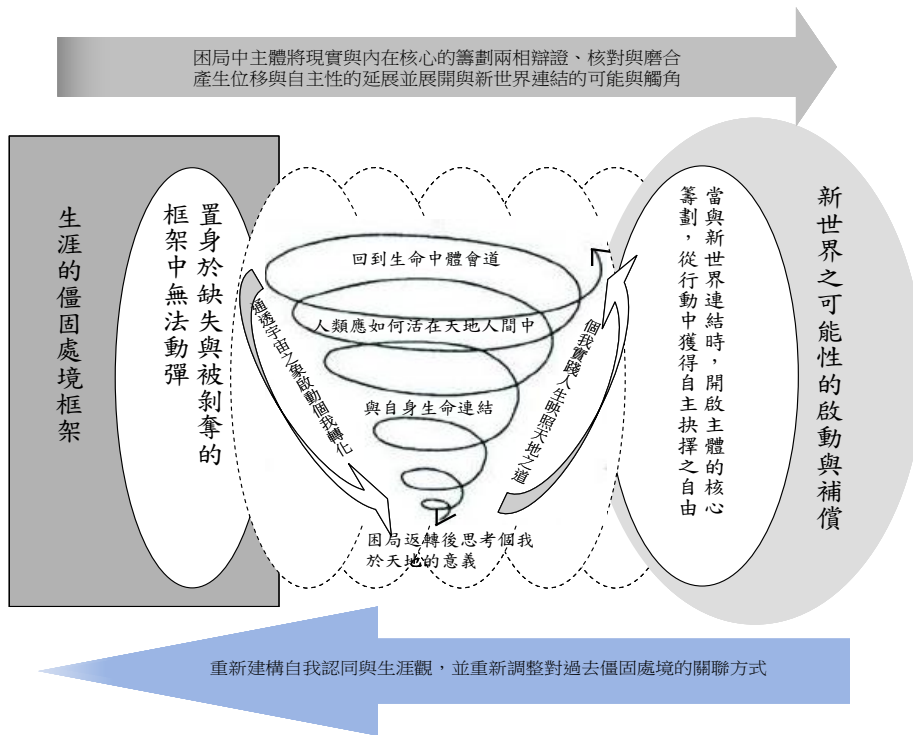


圖 4 《易經》生涯轉化的經驗結構

資料來源：劉淑慧、洪瑞斌（2014）。「易經生涯困境反思網際網路模組之建置與困境轉變經驗結構之分析」研究計畫。行政院科技部專題研究計畫（MOS T103-2410-H-018 -008-）。

六、結論與建議

《易經》在華人文化裡存在著生涯指引或問題解惑的功能，在本研究的目的中亦是想透過對《易經》專家的訪談，收集專家是如何透過《易經》來幫助個人轉化生涯困境的等相關資料，進而深入理解生涯發展歷程的普遍結構，並以《易經》的哲學來促發生涯經驗中轉化的經驗歷程。然而本研究所呈現的分析資料僅是部分領域的《易經》專家，故建議未來可以擴增不同領域並長年鑽研《易經》的其他專家學者進行訪談，以透析不同領域的專家對《易經》促發生涯轉化的歷程，探討華人文化中生涯轉化的模式與經驗。

最後本研究冀期未來能將「《易經》如何幫助個人轉化生涯困境」之相關文本分析結果設計能實際操作與運用在生涯諮商輔導的模式歷程中，朝向建構完整的《易經》生涯輔導模式。（本文作者感謝下列兩個計畫的經費與人力支持：「生涯韌性經驗之現象學探究：應用敘事、團體與易經視框詮釋其普遍結構與發生結構」，國科會專題研究計畫編號：NSC 102-2410-H-034-005；「易經生涯困境反思網際網路模組之建置與困境轉變經驗結構之分析」，科技部專題研究計畫編號：MOS T103-2410-H-018-008）

參考文獻

- 朱光潛 (2003)。談美。台北：晨星出版社。
- 李維倫、賴憶嫻 (2009)。現象學方法論：存在行動的投入。中華輔導與諮商學報，25，275-321。
- 林俊宏 (2009)。從「悶谷」裡創踏出一道「韌徑」---以建教生實習生命故事為例。應用心理研究，47，89-116。
- 金樹人 (1997)。生涯諮商與輔導。台北：東華書局。
- 南懷瑾 (1991)。易經繫辭別講 (上傳)。台北：老古文化。
- 洪瑞斌、劉淑慧 (2014)。「生涯韌性經驗之現象學探究：應用敘事、團體與易經視框詮釋其普遍結構與發生結構」結案報告。行政院國科會專題研究計劃 (NSC 102-2410-H-034-005)。
- 張包意琴、陳麗雲 (2000)。和諧中變革：易經與華人的心理輔導。本土心理學研究，14，199-235。
- 張春興 (2006)。現代心理學。台北：東華書局。
- 郭建勳 (2003)。新譯易經讀本。台北：三民書局。
- 彭心怡、洪瑞斌、林俊宏、劉淑慧 (2013)。生涯韌性之概念初探：生涯敘說文本之次級資料分析。台灣心理諮商季刊，5 (1)，17-43。
- 劉淑慧、洪瑞斌 (2014)。「易經生涯困境反思網際網路模組之建置與困境轉變經驗結構之分析」研究計畫。行政院科技部專題研究計劃 (MOS T103-2410-H-018 -008 -)。
- 劉淑慧、盧怡任、洪瑞斌、楊育儀、彭心怡 (2013)。在世間活出個人獨特意義：存在現象學取向生涯觀與其在華人生涯網設計理念的落實。輔導季刊，49 (4)，2-13。
- Gee, J. P. (2005). *An introduction to discourse analysis*. (2nd ed.). New York, NY: Routledge.
- Heidegger, M. (2002). 存在與時間 (王慶節、陳嘉映譯)。台北：桂冠，(1972)
- Kobus M., & Annamaria D. F. (2015). *New horizons in career counselling: Turning challenge into opportunities*. New York: Springer.
- Masten, A. S., & Reed, J. M. (2002). Resilience in development. In Snyder R. C., & Lopez J. S. (Eds.). *Handbook of positive psychology*. London: Oxford University Press.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience process in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Meyler C. (2010). *What empirically tested research underpins career transition interventions?* Career transitions coaching day: Draft background research paper. Retrieved from <http://www.meylercambell.com/pdfs/DraftResearchReport.pdf>
- Schlossberg, N. K. (1984). *Counseling adults in transition*. New York: Springer.
- Sharf, R. S. (2006). *Applying career development theory to counseling* (4th ed.). Belmont, CA: Thomson Learning Academic Resource Center.

附錄：受訪專家名單 (以專家編號方式呈現)

001 為國立臺灣師範大學國文研究所博士。學術論文曾發表於國學學刊、中國農業大學學報、巴黎視野、中國經學、孔孟月刊、漢學研究通訊、中國學術年刊、國文學報等。（訪談時間：2014年02月20日，PM14：00-16：00）

002 為輔仁大學中國文學研究所博士。學術論文曾發表於輔仁國文學報、第十屆先秦兩漢學術國際研討會論文集、孔孟月刊、唐宋學術國際研討會論文集、文學論集、返璞歸真——第一屆道家、道教養生學術研討會論文集、先秦兩漢學術學報、新出土文獻與先秦思想重構、哲學與文化、輔仁學誌文學院之部、輔大中研所學刊等。（訪談時間：2014年02月18日，PM14：00-16：00）

003 為中國文化大學哲學所博士。學術論文曾發表於華梵人文學報、台灣科技大學人文社會學報、台北市立教育大學學報、高應科大人文社會科學學報、台北市立教育大學學報、東華人文學報、高雄師大學報、當代儒學研究、國立臺北大學中文學報、鵝湖月刊、當代儒學研究、中國學術年刊等。（訪談時間：2014年02月26日，PM14：00-16：00）

004 高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士。易能卡的設計者，多年的經驗將易經與生涯結合運用在諮商輔導的實務工作中。（訪談時間：2014年02月15日，AM10：00-12：00）

Using philosophy of Yi to Eplore the Resilience Experience

Structure of Career Development

Hsin-I Peng * Shu-Hui Liu Jui-Ping Hung Yi-Jen Lu Hui-Chia Chang

Abstract

This study will use phenomenological method to understand the adversity and experience process to explore the meaning of “change”. After the experiences of studying non-linear phenomenology, we furthermore involve the career resilience meaning of “change”. Having discussed with four experts who study Yi for a long time, we try through phenomenological analyses to find out the Yi of career resilience meaning of “change”. This study will express the high performance of unique career resilience experience. After reflecting, the temporarily conclusion has been determined, listed as following: (1) conflict of personal project and existed world in the career straits; (2) the dialectic with “tao” of relationship between subject and object; (3) toward freedom and responsibility with “tao”; (4) go back to authenticity and reversal. In this process, individual can reconstruct the career concept, they will adjust and create a new project and see a new possibility. Therefore, we can understand the adapt process between self and environment and how to reversal.

Keywords: career resilience, transition experience, Yi, dialectic process, phenomenological analyses, qualitative method

Hsin-I Peng *	Department of Psychology, Fu Jen Catholic University (napeng88@gmail.com)
Shu-Hui Liu	Department of Guidance and Counseling, National Changhua University of Education
Jui-Ping Hung	Department of Counseling Psychology, Chinese Culture University
Yi- Jen Lu	Department of Education, National Kaohsiung Normal University
Hui-Chia Chang	TSquare system design Ltd.