



國立彰化師範大學

輔導與諮商學系



# 生涯階段重大危機 之因應與管理



王智弘

彰化師範大學輔導與諮商學系(所)教授  
彰化師範大學研究倫理審查委員會主任委員  
彰化師範大學本土諮商心理學研究發展中心主任  
彰化師範大學員工協助方案學分學程主持人  
世界本土諮商心理學推動聯盟主席  
台灣心理諮商資訊網主持人  
本土諮商心理學學刊主編  
中華輔導與諮商學報主編  
行政院人事行政總處員工協助方案專家小組委員  
勞動部員工協助方案推動計畫入廠輔導專家





國立彰化師範大學

輔導與諮商學系



# 生涯階段有階段任務與危機





SUCCESS





# 生涯發展理論

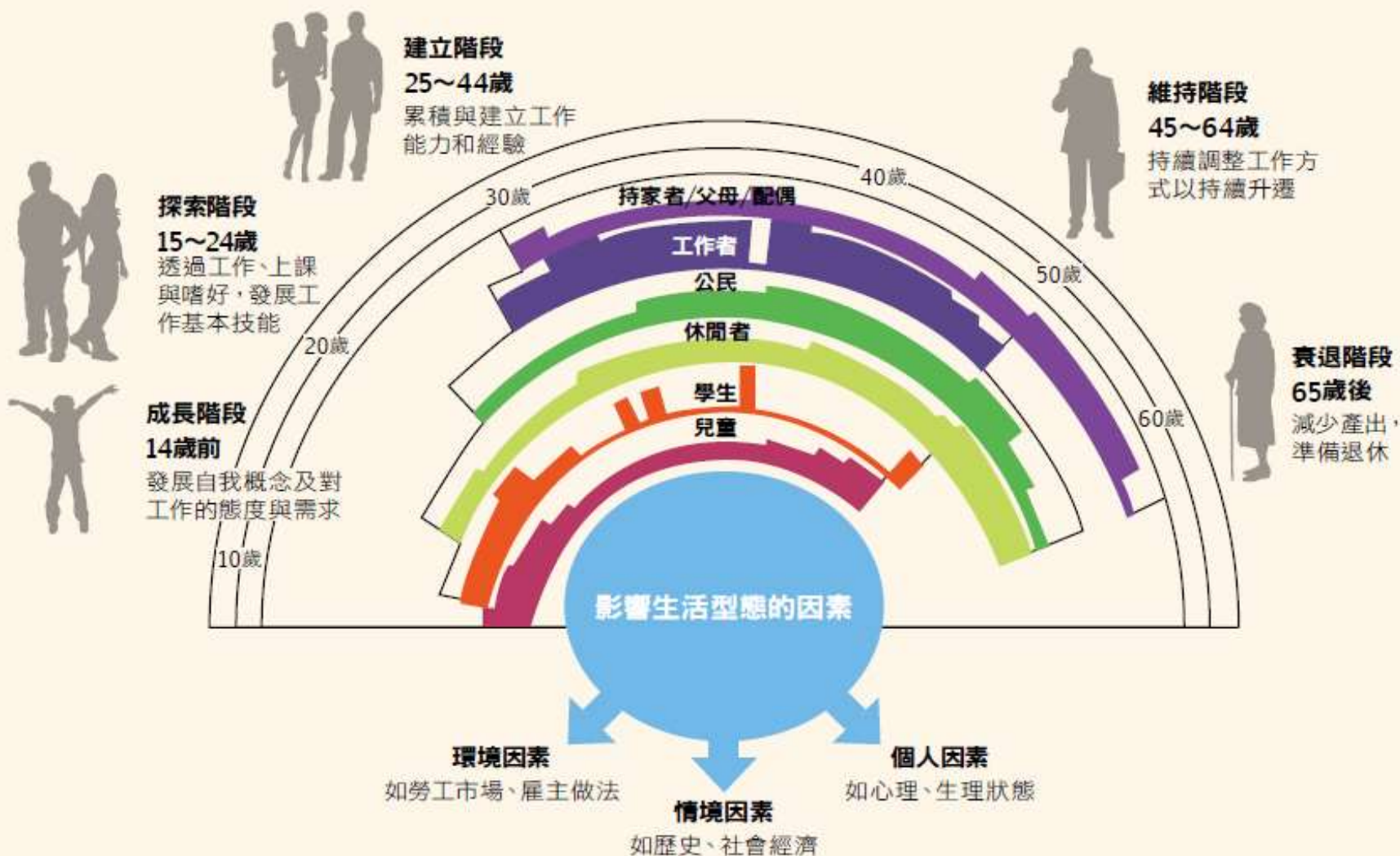
(life-career development theory) (Super, 1990)

- **生涯發展有五個階段**：是個人因素和社會因素間不斷交融與相互影響得動力性歷程，居間協調的是個人的自我概念。此一動力性歷程的發展結果，決定了個人在不同生涯階段中所選擇扮演的重生涯角色。
- **生涯發展有七個角色**：主要生涯角色包括兒童、學生、休閒者、公民、工作者、家庭照顧者等。



# 生涯彩虹圖：人生是多重角色的組合

1980年代，美國知名生涯發展學者唐納·舒伯 (Donald Super) 發現，人所扮演的身分角色影響人生每個階段的心態與行動，據此畫出「生涯彩虹圖」(Life-Career Rainbow)：不同的角色就像彩虹的不同顏色，橫跨人的一  
生，內圈呈現凹凸不平、長短不一，代表在該年齡階段不同角色的分量。





# 生涯發展階段與任務

- 成長期（初生～14歲）
- 探索期（15～24歲）
- 建立期（25～44歲）
- 維持期（45～64歲）
- 衰退期（65歲～）





## 成長期（出生～14歲）

經與家人或學校中之重要他人認同而發展自我概念。需求與幻想為此一時期最主要特質，隨年齡增長，社會參與及現實考驗逐漸增加，興趣與能力亦逐漸重要。

**階段：**幻想期（4～10歲）：以幻想遊戲中的角色扮演為主；興趣期（11～12歲）：喜好為其抱負和活動的主要決定因素；能力期（13～14歲）：能力逐漸具有重要性，並能考慮工作所需條件、訓練。

**任務：**發展自我形象、發展對工作世界正確態度，並瞭解工作意義





## 探索期 (15~24歲)

在學校、休閒活動及各種工作經驗中，進行自我檢討、角色試驗及職業探索

**階段：****試探期** (15~17)：考慮需要/興趣/能力/機會。做出暫時性的決定，並在想像/討論/課業/工作中加以嘗試。思考可能的職業領域與工作層級；**轉換期** (18~21)：進入就業市場或專業訓練，更重視現實的考慮並企圖實現自我概念，將一般性選擇轉為特定選擇；**試驗並稍做承諾** (22~24)：初步確定職業選擇，並試驗其成為長期職業的可能性。對投入該職業的承諾仍是暫時性的。

**任務：**1. 職業偏好逐漸具體化；2. 職業偏好的特定化；3. 實現職業偏好；4. 發展合於現實的自我概念；5. 學習開創較多機會







## 建立期 (25~44歲)

確定適當的職業領域，逐步建立穩固的地位。工作職位升遷，但職業則不會改變。

**階段：試驗—投入和建立 (25~30)**：在已選定的職業中尋求穩固安定，可能因尚未感到滿意而做調整與變動；**晉升期 (31~44)**：致力於工作的穩定與安定，處於最具創造力的顛峰狀態，身負重任表現優異。

**任務**：1. 找到所期望之工作；2. 學習和他人建立關係；3. 尋求職業的穩固和升遷；4. 確立具重要性與安全的職位；5. 維持職業和生活穩定





## 維持期（45～65歲）

逐漸在職場上取得相當地位，並致力於維持現有地位，較少創意的表現，面對新進人員的挑戰

**任務：**1. 接受自身條件的限制

2. 找出在工作上的難題

3. 發展新技巧

4. 維持職業領域中既有的地位與成就





## 衰退期（65歲～）

身心狀況逐漸衰退，退休，發展新的角色，尋求不同方式滿足需求。

**階段：**衰退期：工作速率減緩、性質改變，找到兼差工作；退休期：停止原有工作，轉移至兼差義務、志願服務工作，從事休閒活動

**任務：**

1. 發展非職業性角色
2. 做一直想做的事
3. 淡薄名利，與世無爭





# 艾力克遜的發展任務與危機論

- | 階段   | 年齡      | 心理危機（發展關鍵）    |
|------|---------|---------------|
| • 1. | 出生~1歲   | 對人信任 ←→ 對人不信任 |
| • 2. | 1歲~3歲   | 活潑自動 ←→ 羞愧懷疑  |
| • 3. | 3歲~6歲   | 積極主動 ←→ 退縮內疚  |
| • 4. | 6歲~青春前期 | 勤奮進取 ←→ 自貶自卑  |
| • 5. | 青年期     | 自我認同 ←→ 角色混淆  |
| • 6. | 成年早期    | 友愛親密 ←→ 孤獨疏離  |
| • 7. | 成年中期    | 精力充沛 ←→ 頹廢遲   |
| • 8. | 成年晚期    | 自我統合 ←→ 悲觀絕望  |





子曰：「吾十有五而志于學，  
三十而立，四十而不惑，五十  
而知天命，六十而耳順，七十  
而從心所欲，不踰矩。」

《論語·為政》





國立彰化師範大學

輔導與諮商學系



盡人事 知天命





國立彰化師範大學

輔導與諮商學系



感謝聆聽  
敬請指教

