

擁抱未知，找自己的路！

—敘事取向之青少年生涯成長團體

十二年國教以「自發」、「互動」及「共好」為理念，提倡激發學生的學習動機；但有許多研究顯示，舊有升學主義仍讓學業成就較低的學生成了不被看好的弱勢族群。所以，國中學生在生涯發展上的需求，其實是自我肯定的需求。本研究希望藉由生涯成長團體的方式，來賦能這群位於人生十字路口的青少年。

本研究希望透過此次生涯成長團體，使成員彼此獲得共鳴與支持、促進成員生涯自我概念建立、提升成員生涯自我效能、促使成員形成對未來的初步規劃。

本研究以團體諮商的方式進行，由三位輔導諮商碩士生分別做為帶領者、偕同帶領者以及團體觀察者，進行七次 105 分鐘之生涯成長團體；對象為 9 位埔里國中九年級之學生，多為自主報名或由輔導處轉介，為想找到畢業後的方向或對生涯探索有興趣者；團體方案設計上以敘事治療為理論基礎，參考各生涯敘事取向之生涯團體方案實施之研究結果，設計七次團體方案內容；。

資料蒐集與分析部分，透過每次團體結束後帶領者撰寫之團體紀錄，及每次團體結束後帶領者、偕同帶領者與團體觀察者的討論內容為依據，作為成果分析。

本研究發現，透過七次生涯成長團體，成員之間普遍因為其同質性及共同經驗，而獲得了許多共鳴與情感支持；也能發現隨著團體進展，個別成員對於自己生命故事的敘說越加豐富，且正向的故事增加；再者，許多一開始對於未來毫無想法的成員，在最後一次團體時都有了對於未來初步的藍圖，能看見他們長出了面對未來的勇氣，以及願意肯定自己的信念。

學業能力的成就常被定義為學生未來規劃的唯一方式，但利用團體諮商中接納支持的情境，以及敘事治療中「翻轉主流敘事」的理念，能賦能並鼓舞這群青少年，讓他們重新奪回對自己未來的掌控力。

關鍵字：青少年生涯團體、國中生涯團體、敘事治療