

大學生辨識生涯逆境發展涵納社會情懷的 自主學習路徑

許育齡

鑑於風險社會議題席捲，全球面對各項危機紛至沓來；本文從個體心理學（individual psychology）視角，先探索成長階段的大學生可能經歷的生涯困境，後從大學生自主學習的觀點，探討個體如何能從辨識逆境議題、灌注改變勇氣，並兼用認知辯證及情意涵容的能力開展社會情懷，經營益己、利人與利社會的生涯進程。文末，提出引導大學生發展社會情懷的自主學習前進架構，另指出高等教育學習情境，值得經營支持、挑戰與擴展視野兼具的環境，引導大學生在當前風險社會氛圍壟罩的年代，發展成熟的自主學習力與社會情懷，為個人成年早期生涯發展奠定相對穩健的基礎。

關鍵字：生涯逆境、自主學習、社會情懷、個體心理學

作者現職：慈濟大學教育研究所教授

通訊作者：許育齡，e-mail: ylhsu@gms.tcu.edu.tw

壹、緒論

從學習的國際性發展趨勢來看，國際經濟合作組織（Organization for Economic Cooperation and Development [OECD], 2019）提出 2030 學習羅盤指出，當代學習者需發展出創造新價值（creating new value）、調和衝突與困境（reconciling tensions and dilemmas），以及承擔責任（taking responsibility）等三項核心能力；與此趨勢遙相呼應，德國社會學者 Ulrich Beck 早在 1992 即已提出「風險社會」（risk society）概念，並陸續有多位學者呼籲，當代世界公民需發展出「主動與終生學習」、「具備同理心」、「反思與規劃生活」、「創發人我關係」、「轉化不確定性知識與經驗」、「涵容衝突與尊重他人」等能力（黃俊傑，2008；Beck, 1986, 1996, 2012）。換言之，理想的高等教育，是在協助成年學習者能夠在既有的生活經驗上，發展出對所知內涵、所觀視野與所行品質三者之間持續互動回饋與循環修正的機制（許育齡、吳毓瑩，2022）。然而，近觀臺灣近幾十年來高等教育環境變遷劇烈，除了面對風險社會各項危機議題挑戰，亦逢少子化浪潮衝擊，更因 2019 年以來席捲全球的疫災危機；大學吸納了大量對未來生涯發展方向徬徨無定的「大學生」。

研究者自 2016 年起除了教授研究所課程，亦因開設通識課程而接觸不同主修領域的大學生，例如醫護、教育、傳播以及人文社會與藝術等領域。近身觀察當代大學生的學習樣貌，近距離地感受他們對於生活、學習、人際關係、生涯進路等各種議題的困惑與迷惘。進而發現，當代大學生所處的學習環境，一方面是不虞匱乏的資訊隨處可得，甚至是自己不主動探求的訊息或不希望獲得的資訊，現代的科技都能夠透過各種方式「主動」推送到眼前；另一方面，外在環境也透過許多方式爭奪學習者的注意力。許多學習者盲目地消費資訊，不自覺地身處資訊潮流中宛如衝浪，失去主動判斷資訊主導學習步調的同時，生活也容易感到茫然空虛或沒有重心。近幾年的課堂經驗更明顯感受到，風險社會（risk society）的整體氛圍，加之未來生涯不確定性因素有增無減的整體環境之中；校園中持續充斥各種資訊爭取學習者的注意力，教師更因高等教育環境強調競爭氛圍，師生之間互動彈性下降，教師與學生身處於高壓力的學習環境之中。

從個體生涯發展的觀點，大學生所處的生涯正面臨從青少年階段的「角色認定」任務，轉變到「抉擇」與「承擔」的階段；抉擇意味著面對各式議題挑戰的分辨與取捨能力，承擔意味著對各式抉擇付出承諾與責任（Mahoney et al., 2005；Muñoz-Fernández & Rodríguez-Meirinhos, 2021）。因此，大學生於大學階段充分探索自我，建立一般性與特定效能感，發展自我調整（self-regulation）與自我引導（self-direction）能力，進而具備成長型心智以迎接畢業後的生涯發

展是相當重要的課題（許育齡，2021；Heath et al., 2022）。然而，對照觀察當前大學生的學習生態，會發現為數不少的學生經常處在緊繃焦慮忙亂或鬆散放逸茫然的兩極狀態，甚至為數不少的學生正服用藥物調節身心；這樣的狀況無論是淬鍊知性或陶冶感性均屬不利。

值得關注的是，相關研究指出，普遍的成長任務以及需要在高等教育學習階段發展的能力，對原來具有較高學習成就者，與在學習歷程遭遇較多挫折或轉折的大學生，就其心理社會發展需求而言，所需要的社會支持系統或個人調適系統可能不盡相同（黃玉，2000；Fong et al., 2017；Marsh et al., 2015）。例如，就學習歷程遭遇較多挫折或轉折的學習者而言，其往往更需要多重社會責任與學習義務之間保持彈性（e.g., Fong et al., 2015）；抑或強化其外在動機更能預測其對學習的堅持度（Liao et al., 2014）。另一方面，有計畫地因應不同個體與群體特質，強化個體自主學習以及自我調節的能力以勝任地因應挑戰，亦為值得投入相關研究資源加以深究（Dent & Koenka, 2016）。

另一方面，人文主義哲學家 Benson（2008）指出，所謂自主的人，是能夠在生活中主導自己的道路，並能根據自我覺知的計畫展現個人特性；從眾多選擇中找到自己想要投入的，進而在其中體會生活的意義。與此觀點呼應，從個體心理學（individual psychology）的角度而言，阿德勒認為每個人都有自卑感，也會各自為這種普遍現象尋求屬於自己的出路（Ansbacher & Ansbacher, 1956/2017），阿德勒更提醒個體，在主導自己道路時，由內在所驅動的社會興趣方向是重要關鍵。成長過程所經歷的逆境可能影響個體克服與生自來「自卑感」（inferiority）的行動方向。健康克服自卑感的過程，使個體發揮與生所具的社會情懷（social interest），在社群中具有歸屬感進而以對環境有所貢獻方式克服自卑感、發展自我價值感；反之，未經覺察與轉化的創傷經驗，可能使個體失去健康的社會情懷，朝向遠離人群的負向適應，甚至危及身心健康。

換句話說，面對當前高風險社會的氛圍與挑戰，個體實需覺察自身成長經驗所經歷的生涯逆境對個人形成的潛在影響（包括健康、學習、家庭等八項逆境）（吳淑禎，2018），開發兼具認知淬鍊與情意調節的自主學習能力、發展社會情懷。另一方面，高等教育環境，特別是針對學習歷程受挫經驗較多或正面臨多重逆境的學習者，則需思考如何引導其發展逆境覺察力以及自主學習能力，亦需適時引導營造歸屬感，並透過相關資源引入與機制設計，引導個體朝向益己利他的方向發展，適時轉化由挫折經驗所累積的自卑感或自利競爭傾向，開展成熟的社會情懷，承擔社會責任之許諾，積極回應成長階段所需面對的抉擇與挑戰。

貳、面對生涯逆境議題，發展自主學習力

本文以個體心理學觀點為基礎，嘗試先解析目前為數不少大學生普遍處於茫然或緊繃焦慮的兩極學習樣態之間擺盪，透過整理相關文獻，歸納其成長歷程可能曾經，或正在遭遇的生涯逆境及其影響（Hagedorn et al., 2022）。接著，歸納曾經歷生涯逆境的個體克服內在自卑感的可行途徑及較具成效的策略，進而指出個體值得朝以下方向，發展出益己、利人、利社群的生命風格。至於高等教育環境，則值得努力建構支持、挑戰與協助個體視野擴展的環境，進而引導當代大學生發展涵納社會情懷的生涯進程。

一、辨識逆境議題，發展兼具認知淬鍊與情意調節的自主學習

對照當前的高等教育氛圍，再觀大學生涯逆境的相關研究發現，吳淑禎（2018）曾以公立大學的修課學生為對象，運用質性研究法讓大學生以個人經驗出發敘寫逆境故事，探究當前大學生知覺曾經歷或正在經歷的生涯逆境（career adversity）。經由文本分析後歸納出健康、家庭、學習、自我認同、人際、愛情、死亡等八類逆境甚至是多重逆境，是影響其生涯抉擇的重要因素。各個類別排序在前位的逆境主題，「健康」逆境，意指意外受傷或重大疾病；「學習」逆境，則指考試落榜、學習成效不佳、無法管理學習壓力；「自我認同」則是自我概念低落及對未來發展的不確定感；「家庭」則為親子關係疏離或衝突；「人際關係」則為友誼衝突、排擠霸凌；「愛情」為分手及經營困難；以及「死亡」為經歷家人死亡；亦有個體甚至是同時遭遇兩種以上的逆境。

曾文志亦曾在2007年即曾針對臺灣六所大學2,806位大一學生的創傷議題進行探討，發現大一學生經歷創傷事件的盛行率約達41%，且至少經歷一種創傷事件的大一學生其適應指標低於沒有經歷創傷事件的大一學生。至於面對創傷事件效果值最大的適應指標是「自尊」，而社會支持以及積極因應則扮演著重要的中介角色（曾文志，2007a，2007b）。曾文志與簡宏江（2016）另針對臺灣八所大學1,906位大學生進行調查，則發現有57.7%的大一學生曾經歷過一種創傷事件，24.9%學生甚至經歷過兩種創傷事件；盛行率最高的兩種創傷事件則是重大意外與天然災害。其亦探討經歷創傷事件大學生的創傷後成長，則發現「感恩」對於創傷後成長以及知足心境有顯著的調節作用。

另一方面，相關研究更指出，自主學習能力之發展涉及了一般認知、後設認知、動機、行為，以及自我調整的能力（李懿純，2021；Dent & Koenka, 2016）。然而，國內外諸多研究顯示，當代大學生的自主學習能力現況並不如預期，甚

至是需要投入教師團隊以及額外的經費與制度設計介入方能帶動（李懿純，2021；曾美芳，2019；Lopez et al., 2013）。這些研究指出，大學生多數慣用的認知學習策略包括：複習（review of past learning），很少運用較高階的認知性策略，例如生產性精煉（productive elaboration）、後設認知監控（metacognitive monitoring）或同儕學習（peer learning）等策略，甚至，未能夠覺察到可以使用較高階的策略（Karpicke et al., 2009）。細究其中的可能肇因，似與學生尚未具備自主學習能力、對大學本科系學習興趣不高，以及對個人生涯未定向所致；這個現象著實值得各學習階段的教師加以關注（Foster et al., 2017）。

除了認知層面，情意層面亦有相當多議題值得大學生投入自主學習。根據朱天穎（2021）結合生命議題運用中文古文文本為教材，探討大一學生情意觸發對讀、寫成效的影響。朱天穎所探討的情意內涵，意指因某項原因對學生生命、情意、情緒上的感動、觸動、感染，進而產生對生命的反思、反應或思想行為上的改變。研究發現，個體最受觸動的五項主題依次是自我生命開展、親情、事物、愛情、友情。許育齡（2021）透過通識課程與大學生廣泛接觸的經驗發現，目前為數不少的大學生因長時間生活作息不規律，亞健康的現象已浮現；歸納大學生自評可再強化自主學習的層面包括：個人層面，能重新檢視生活態度的重要性，例如學習運用正確的呼吸，或學習舒緩緊張壓力，建立運動習慣以擁有良好的睡眠品質，也需要增加自省的時間練習與自己相處。人際層面，則察覺需要再多學習如何因應衝突情境，才能夠保持樂觀和善良，不害怕人群。至於親密關係，則期待對分手和失敗的戀情有更多探討，也認為與「性」有關的議題需要透過探索，才能逐漸找到心中的那一把尺。

綜觀已邁入成年早期的大學生，若對於這些生涯逆境帶來的創傷議題陌生，甚至不知道自己的心智習性，已受到這些議題的影響而走向負面適應或逃避人群，對其後續生涯的開展可能進入負向循環；大學階段的學習資源若能適時協助其辨識並補充相關知能，協助學習者啟動自主學習，應是當代資訊發達的高等教育環境可以做到的。然而，目前針對自主學習的相關研究，較少將焦點置於探討大學生面對生涯逆境議題時，開發引導大學生整合認知與情意雙邊發展的論述架構。

二、面對逆境覺察生命風格，灌注轉化困境的勇氣

從個體心理學的觀點，當個體面對環境的逆境考驗時，最能觀察到個體成長歷程所發展出來的生命風格（life style）。Dinkmeyer et al.（1987）從阿德勒取向心理學的觀點指出，生命風格是個體以自身創造力所形成的一套持久的行動規則，包含對生活賦予的意義，爭取優越感的目標，亦包含向目標前進的方

主題文章

式、情緒傾向和生活習慣。Yang et al. (2010) 則指出，生命風格是阿德勒取向心理學描述人格動態發展的重要概念，其融合了個人的早期經驗以及與生俱來尋求歸屬及優越的驅力，內含認知信念、行為模式，以及面對自己與他人的態度。亦即，阿德勒認為生命風格的發展始自幼兒時期的自由創造，幼兒會以身體的先天狀態為基礎，目前雖無法確切得知孩童如何感受自己的能力並據此發展，但從孩童的行動以及前進的路徑，則能一窺個體如何在這無限的可能性空間中努力並從事創造，不斷地摸索朝著自己抱持的虛構目標以及逐漸形成的私有邏輯前進。也因此，阿德勒曾經提到：個體遭遇困境的解答，往往就存在解析生命風格的密碼之內。

此外，生命風格隨著個體因應外在環境挑戰亦將持續動態發展，透過自我覺察而帶動修正與調整，亦能在不同時期得益於「貴人」引導帶來改變（曾文志，2007b；Dillinger, 2002; Johnson et al., 2003; Lyons et al., 2015）。也因此，阿德勒及將其學說發揚光大的 Rudolf Dreikurs (1957, 1971, 1972)，指出學校以及家庭之外的社會組織，能夠帶來個體轉變原來不佳的社會適應，帶動個體在群體中貢獻進而發展價值感。個體心理學者認為，個體回應環境挑戰的方式，會與生命風格形成呼應，並由此觀察到四種衍伸的風格，包括：掌握、奪取、逃避、貢獻；其中，掌握、奪取與逃避型的回應方式，是因不成熟的社會情懷所導致；成熟的社會情懷則能以貢獻的方式表現。Jansen et al. (2000) 從整體的觀點指出，個體與群體面對風險社會，均需漸進發展新的心智模式以勇氣面對挑戰。Yang et al. (2010) 更指出，「勇氣」是指在困難當頭仍冒險前行的意志；「勇氣」是促進個人幸福感與改善世界的動力，我們需要勇氣以面對害怕、克服自身的不適任與缺陷、彼此關心、忍受痛苦，以及幫助我們與自己、家人、社會及全人類和諧共處。

據此，大學青年生涯實值得協助其探索個人的生命風格，透過生命風格探索辨識個人的逆境議題以及所累積的心智習性 (Galatzer-Levy et al., 2012)；把握在大學階段拓展其他經驗以轉化逆境議題而帶出的負向適應心智習性；進而從中發展出「面對與接納真實」、「智慧抉擇」與「承擔許諾」的成熟能力 (Bierer et al., 2015)。而累積這些能力的途徑，可以包括專業學習、個人成長議題（例如：生涯想像、人際關係、親密關係），以及課外學習（包括：品格陶養、服務學習、公民意識培養）等 (Burnette et al., 2020)。本文強調，面對成年個體宜協助其主動覺察自身在成長過程所遭遇的逆境議題以及形成的的心智習性，並探索其生涯逆境與生命風格之間的關係，透過覺察個人心智習性中的生命腳本與生涯困境，帶動改變與承擔成年任務的能力。

參、涵養辯證思維與情意涵容能力，開展社會情懷

當前，學習環境受到風險社會的整體氛圍影響，使得大學存在的價值似有逐漸窄化為鍛鍊生存技能的競技場的趨勢；此除了壓縮大學協助學習者儲備未來發展潛能的彈性空間，也讓既已累積挫折經驗的學生帶著深化的自卑感前進（Fong et al., 2017; Johnson & Riley, 2021; Krumrei-Mancuso et al., 2013）。過去，無論是因應教育趨勢強調素養導向學習，或者是生涯探索的相關論述，相關研究多強調如何累積成功經驗，彷彿諸多的失敗只是邁向成功之前的過渡無需投入過多關注；然而，面對當前複雜、變動或謂之「風險社會」(risk society) 的挑戰，生涯所遭遇的逆境與挫敗對個體形成的影響亦應關注，且單方面強調邁向成功的捷徑似乎已不敷需求。據此，本文歸納當代高等教育環境，可適時引導學習者覺察個人成長歷程所累積的主要經驗、逆境經驗及已成形的生命風格，並進一步辨識個人的逆境議題與生命風格之間的關係；接著，激發勇氣實踐認知辯證與情意涵容兼具的自主學習旅程（邱文彬，2004；黃玉，2000）。

再者，個體心理學所論述的「社會情懷」(social interest) 意味著個體先天能對現實—主要是社會情境做出回應；阿德勒認為社會情懷是個體的裝備之一，是最重要的裝備也是個體在追求生涯目標建構其生命風格時所奠基的「磚塊」。也因此，個體在大學階段透過辨識逆境以及淬鍊認知與涵容感性，激發勇氣實踐自主學習進而轉化生涯逆境，更透過廣泛接觸大學所提供的生態系統資源以及強化能力養成與接觸現代公民素養，豐富個人的生涯體驗。正如阿德勒所指，具備成熟社會情懷的個體會運用個人的能力，貢獻社群展現利他的社會情懷；負向發展的個體則易因於自卑感而過度關注自我，失去社群歸屬感選擇逃離人群（張恩誠，2020；潘建華，2020；Sperry & Sperry, 2018）。

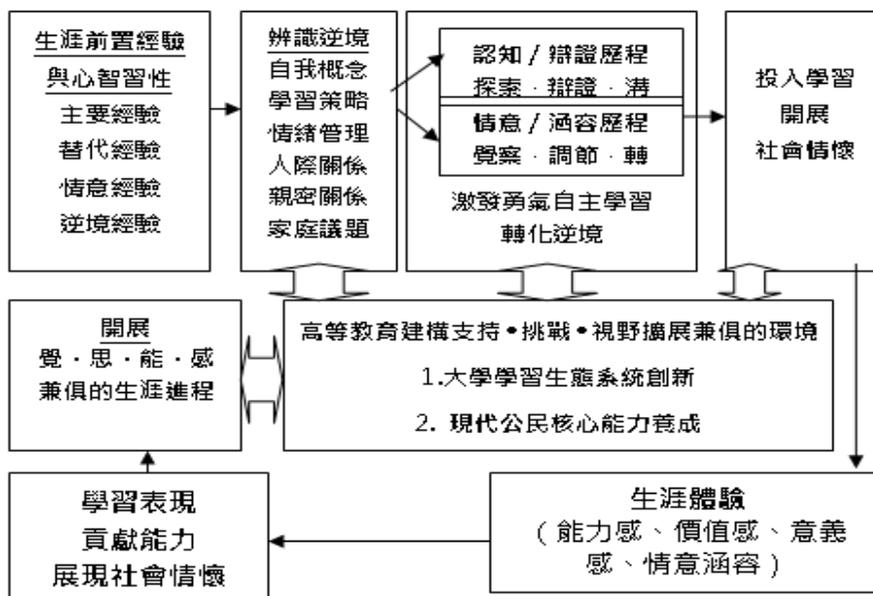
然而，如何協助學生展開轉化的路徑並不清楚亦充滿不確定性，值得高等教育的經營者與研究者投入研究加以釐清（Fennie et al., 2020; Fong et al., 2017）。事實上，從社會發展趨勢觀察，協助學習者開展生涯，有必要正視風險社會中的變動性對正處於成年早期的大學生的影響，同時，針對 21 世紀風險社會所形成的生涯發展的變動樣貌，亦宜納入新的觀點適時協助學習者建立自我覺察與自主學習能力，以因應社會持續變動的能力（Gratton et al., 2018; Pryor & Bright, 2011）；除此之外，從個體心理學抑或是個體的心理社會發展來看，有效協助學習者開展社會情懷，一方面保持與真實社會接觸的能力，另一方面並從實踐的過程激發勇氣培養能力與價值感，克服因自卑感帶來的過度自我關注，方能有效帶動大學生健康成長（汪淑珍，2019；麥麗蓉，2015；顏忻怡、王秀燕，2021）。

主題文章

本文指出，除了引用個體心理學以及大學生心理社會觀點，可以帶動大學生積極建構內在心理社會空間以覺察及突破生涯逆境之外（邱文彬，2004；黃玉，2000）；在外部環境部分，近幾年教育部因應整體大學學習生態發展，亦陸續推動創新政策，鼓勵教師著力於提升高等教育環境的學習品質，諸如大學學習生態系統創新以及現代公民核心能力養成等，相當值得研究者持續追蹤政策發展，適時引入外部資源促進學習生態發展，豐厚人才培育的軟硬體資源之外，亦持續透過在大學開設微型課程創造整合的學習經驗，幫助學習者更有效率地學習（陳淑慧、翟本瑞，2017；藍夏萍，2017）。

本文在解析既有理論並與相關研究進行對話後，從個體心理學以及心理社會發展的角度，嘗試引導大學生從辨識生涯逆境議題開始，兼納認知辯證觀點與情意涵容需求，實踐社會情懷；進而在生涯的歷練與體驗的過程中，對群體付出貢獻從而建立個人價值感；進而建構能覺察—生命風格與生涯逆境，能思考—運用辯證思維轉化衝突與發展高層次思考，有能力—投入學習在實踐中開展社會情懷，有感受—在實踐歷程中涵容情意與感受力的生涯進程。本文進一步歸納大學生開展覺、思、能、感生涯進程的架構如圖 1：

圖 1
大學生兼納認知辯證與涵容情意的生涯開展自主學習力路徑



整體而言，累積國內外新近對於大學生生涯發展的議題，以及個體心理學與大學生心理社會觀點論述，本文歸納三大主軸做為未來大學生自主學習，或大學學習情境設計的參考，包括：

其一，協助大學生辨識個人生涯前置經驗與心智習性，其中包括主要經驗、替代經驗（間接習得的經驗）、情意經驗（情緒與情感依附經驗）、逆境經驗，以及心智習性。進一步引導大學生辨識個人生命經驗中的逆境議題，並從中覺察個人成長所形成的生命風格，發展與個人生命議題相呼應的自主學習議題。

其二，有系統地推動有益於大學生投入學習的人境互動課程與活動，包括：經營有意義的師生關係、自主學習、主動回饋、投入完整時間學習、花時間在作業上、同儕互動學習、對大學抱持學習信念、尊重不同學習內容的方式和彈性等（黃玉，2000；Collaço, 2017；Johnson & Riley, 2021；Martin & Bolliger, 2018；Miranda, 2014；Zhao et al., 2021）；這些研究顯示大學經營有品質的學習環境，方能引導大學生投入學習；而本文更進一步歸納與收斂為認知淬鍊與情意涵養等兩大方向的學習內涵值得重視。

第三，透過高等教育學習環境的營造，帶動大學生開展社會情懷：持續關注教育部導入高等教育學習生態發展的系列計畫；各學習生態亦可配合所屬環境學習者及環境特性，導入相關計畫，結合前述學習者需求，適時擴展學習者的成長型心智（Burnette et al., 2020；Soria & Stubblefield, 2014；Zhao et al., 2021），帶動人才發展「覺」-具情境覺察力；「思」-具辯證思考力；「能」-具問題解決力；以及「感」-有溫度與感受力的生涯進程。

肆、結論與建議

本文指出，面對風險社會挑戰及展望未來能力之建構，在協助大學生發展生涯進程時，需考量學生既已累積生涯逆境對其帶來的阻礙或挫折經驗，譬如當今大學生過去對自我探索多半不足，或者並不了解大學的學習意義和自主學習的旨趣，因此設計相關學習或活動方案，需依據學理並結合事證評估，較能有效帶動學生在學習歷程中產生新的意義，甚至轉化逆境經驗。同時，針對學習歷程的安排，宜多協助個體覺察自身的成長議題，練習分析自己的能力並評估自我效能感；重點在帶動其發展認知淬鍊及情意涵容的能力，激發其勇氣進而在自主學習的歷程中，獲益累積成功經驗。同時，大學宜積極建構支持、挑戰並具視野拓展功能的學習情境，適時地將學習者能力導入相關的社會倡議方案（例如服務學習、大學地方創生計畫、大學生創新創業計畫、或公民參與及

主題文章

論壇等)。透過參與諸此方案活動，可提升學習者與真實環境接觸的能力，進而在社群的歷練中體驗與他人之間的合作、展現能力，體驗意義感與價值感，並持續涵養情意能力（OECD, 2019）。

值得持續關注的是，本文所指的大學生泛指臺灣普遍大專校院的學生；然而相關研究已初步指出，較具學業成就的學生，與志趣較不在學業成就的學生，其社會支持系統與個人調適系統有所差異。因此，雖然大學生發展自主學習能力的過程，普遍會體驗到理性與感性需求之間的失衡、工具理性與價值理性之間的衝突；另一方面也需在多重的人際關係中尋找尊重他人與維持自尊之道，以及在真實的情境之中淬鍊能力。本文也進一步提出面對大專校院學生時，可以引導個體透過辯證正負向經驗及淬鍊理性（邱文彬，2004；黃玉，2000）；另一方面則需適時悠遊於知識課業以外涵養感性，以持續優化自我調整與自主學習能力。這兩個引導方向雖適用於普遍的大專院校學生，但針對落實的具體措施可能有所差異，值得持續累積理論與實踐策略，進而更靠近學習者的真實需求。

本文以個體心理學為基礎，帶入個體心理學以及心理社會觀點的核心理念，包括生命風格、社會興趣，一方面從預應風險社會挑戰的角度，指出高等教育需正視當代大學年所面對的生涯逆境，並需研發引導大學生探索自身的生涯逆境及回應的方法。另一方面，大學端則值得適時協助個體從專業學習、個人成長議題、課外活動等層面，建構支持、挑戰與視野擴展兼具的環境，以激發個體發展關鍵經驗，進而在參與各項學習及活動的過程中，在群體的活動中實質獲得能力，體會價值感及意義感，並涵養其情意內涵，進而應風險社會變動性高、不確定性高，複雜與衝突經驗等多重挑戰。

致謝

本研究接受部分教育部 110 年度教學實踐研究計畫補助（計畫編號：PED1110050）；此外，感謝課程與教學季刊匿名評審提供深入且具建設性的建議，以提升本研究品質，筆者一併敬致無上謝忱！

參考文獻

- Yang, J., Milliren, A., & Blagen, M. (2010)。勇氣心理學：阿德勒觀點的健康社會生活。(蒙光俊、簡君倫、郭明仁譯)。張老師文化。(原著出版年：2009)
- 朱天穎 (2021)。「中文閱讀與表達」課程對大一學生情意觸發與讀寫成效之影

響研究（未出版之博士論文）。國立臺中教育大學語文教育學系。

吳淑禎（2018）。生涯韌力：大學青年的生涯逆境知覺及其因應策略之研究。**教育科學研究期刊**，**63**（3），197-230。
[https://doi.org/10.6209/JORIES.201809_63\(3\).0007](https://doi.org/10.6209/JORIES.201809_63(3).0007)

李懿純（2021）。以 [地區關懷與生命實踐] 微型課程培養大學生自主學習能力之探究。**社會與區域發展學報**，**6**（2），91-130。

汪淑珍（2019）。[視覺閱讀力] 微學分課程之教學實踐。**藝見學刊**，（18），45-53。

邱文彬（2004）。大學生辯證性思考與成熟人際關係發展整體關聯之研究：必要非充要。**師大學報：教育類**，**49**（2），133-160。

張恩誠（2020）。臺灣高齡學習者社會情懷與成功老化之關係研究－以靈性健康為中介變項（未出版之碩士論文）。臺中教育大學諮商諮商與應用心理學系。

許育齡（2021）。大學生生涯自我效能感發展：納入第二波正向心理觀點的實踐初探。**學生事務與輔導**，**60**（2），10-21。

許育齡、吳毓瑩（2022）。感－思－行－省教學模式帶動想像力涵養美感經驗。**藝術教育研究**，**44**，1-34。

陳淑慧、翟本瑞（2017）。通識微學分課程的創新彈性設計與未來挑戰。**課程與教學**，**20**（1），25-44。

麥麗蓉（2015）。視框的挪移。梁家祺主編，**大學 [營養] 學分：遇見 16 堂不一樣的大學通識課**（頁 269-292）。萬卷樓圖書。

曾文志（2007a）。大一學生歷經創傷事件與復原力模式之研究。**教育心理學報**，**39**（2），317-334。

曾文志（2007b）。大學生問題衡鑑量表發展之研究。**中華輔導學報**，**21**，201-229。

曾文志、簡宏江（2016）。歷經創傷事件大一學生的感恩在創傷後成長與知足常樂之間的調節作用。**育達科大學報**，（42），131-151。

曾美芳（2019）。[自主學習]：未來大學的革命還是實驗品。**台灣社會研究季刊**，（114），247-260。

主題文章

- 黃玉 (2000)。大學學生事務的理論基礎-台灣大學生心理社會發展之研究。公民訓育學報，(9)，161-200。
- 黃俊傑 (2008)。全球化時代的大學通識教育與文化傳承: 問題與方向。通識學刊：理念與實務，1 (3)，1-13。
- 潘建華 (2020)。大學生依附風格、社會情懷與華人幸福感之相關研究 (未出版之碩士論文)。臺中教育大學諮商與應用心理學系。
- 藍夏萍 (2017)。發展適性學習新課程－龍華科技大學跨領域自主學習專題製作課程設計與運作成效。載於游適宏、劉柏宏、陳曉嫻 (主編)，走進跨領域和自主學習的通識課 (頁 42-58)。五南圖書。
- 顏忻怡、王秀燕 (2021)。探索以學生為中心之社會實踐課程教學模式－以[青銀樂活之歌微學分]為例。服務學習與社會連結學刊，(4)，41-64。
- Ansbacher, H. L., & Ansbacher, R. R. (Eds.). (2017). *The Individual Psychology of Alfred Adler*. Basic Books, Inc. (Original work published 1956).
- Beck, U. (1986). *Risk society: Towards a new modernity*. Sage.
- Beck, U. (1996). World risk society as cosmopolitan society? Ecological questions in a framework of manufactured uncertainties. *Theory, Culture & Society*, 13(4), 1-32.
- Beck, U. (2012). Living in and coping with world risk society: The cosmopolitan turn. *Polis. Political Studies*, 5(5), 44-58.
- Benson, P. (2008). Teachers' and learners' perspectives on autonomy. In T. Lamb & H. Reinders (Eds.), *Learner and Teacher Autonomy: Concepts, realities, and responses* (pp. 15-32). John Benjamins Publishing Company.
- Bierer, S. B., Prayson, R. A., & Dannefer, E. F. (2015). Association of research self-efficacy with medical student career interests, specialization, and scholarship: A case study. *Advances in Health Sciences Education*, 20(2), 339-354. <https://doi.org/10.1007/s10459-014-9531-7>
- Burnette, J. L., Pollack, J. M., Forsyth, R. B., Hoyt, C. L., Babij, A. D., Thomas, F. N., & Coy, A. E. (2020). A growth mindset intervention: Enhancing students' entrepreneurial self-efficacy and career development. *Entrepreneurship Theory*

- and Practice*, 44(5), 878-908. <https://doi.org/10.1177/1042258719864293>
- Collaço, C. M. (2017). Increasing student engagement in higher education. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 17(4), 40-47.
- Dent, A. L., & Koenka, A. C. (2016). The relation between self-regulated learning and academic achievement across childhood and adolescence: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 28(3), 425-474.
- Dillinger, P. L. (2002). *Social interest, career choice, and pro-social behavior of college students*. Adler School of Professional Psychology.
- Dinkmeyer, D. C., Dinkmeyer Jr, D. C., & Sperry, L. (1987). *Adlerian counseling and psychotherapy*. Merrill Publishing Co.
- Dreikurs, R. (1957). *Psychology in the classroom*. Harper & Row.
- Dreikurs, R. (1971). *Social equality: The challenge of today*. Henry Regenery.
- Dreikurs, R. (1972). *Coping with children's misbehavior*. Hawthorne Books.
- Fennie, T., Mayman, Y., van Louw, C., Useh, E., & Kombora, M. (2020). Psychosocial factors impacting the college adjustment of undergraduate students: A scoping review. *Journal of Psychology in Africa*, 30(2), 96-105.
- Fong, C. J., Davis, C. W., Kim, Y., Kim, Y. W., Marriott, L., & Kim, S. (2017). Psychosocial factors and community college student success: A meta-analytic investigation. *Review of Educational Research*, 87(2), 388-424.
- Foster, N. L., Was, C. A., Dunlosky, J., & Isaacson, R. M. (2017). Even after thirteen class exams, students are still overconfident: The role of memory for past exam performance in student predictions. *Metacognition and Learning*, 12(1), 1-19.
- Galatzer-Levy, I. R., Burton, C. L., & Bonanno, G. A. (2012). Coping flexibility, potentially traumatic life events, and resilience: A prospective study of college student adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(6), 542.
- Gratton, G., Cooper, P., Fabiani, M., Carter, C. S., & Karayanidis, F. (2018). Dynamics of cognitive control: Theoretical bases, paradigms, and a view for the future. *Psychophysiology*, 55(3), e13016.

主題文章

- Hagedorn, R. L., Wattick, R. A., & Olfert, M. D. (2022). “My entire world stopped”: college students’ psychosocial and academic frustrations during the COVID-19 pandemic. *Applied Research in Quality of Life*, *17*(2), 1069-1090.
- Heath, R. D., Anderson, C., Turner, A. C., & Payne, C. M. (2022). Extracurricular activities and disadvantaged youth: A complicated-but promising-story. *Urban Education*, *57*(8), 1415-1449.
- Jansen, T., Finger, M., & Wildemeersch, D. (2000). Reframing reflectivity in view of adult education for social responsibility. In D. Weldemeersch, M. Finger, & T. Jansen (Eds.), *Adult education and social responsibility* (pp. 239-250). Europaischer Verlag det Wissenschaften: Peter Lang.
- Johnson, P., Smith, A. J., & Nelson, M. D. (2003). Predictors of Social Interest in Young Adults. *Journal of Individual Psychology*, *59*(3).
- Johnson, B. A., & Riley, J. B. (2021). Psychosocial impacts on college students providing mental health peer support. *Journal of American college health*, *69*(2), 232-236.
- Karpicke, J. D., Butler, A. C., & Roediger III, H. L. (2009). Metacognitive strategies in student learning: Do students practise retrieval when they study on their own? *Memory*, *17*(4), 471-479.
- Krumrei-Mancuso, E. J., Newton, F. B., Kim, E., & Wilcox, D. (2013). Psychosocial factors predicting first-year college student success. *Journal of College Student Development*, *54*(3), 247-266.
- Liao, H. A., Edlin, M., & Ferdenzi, A. C. (2014). Persistence at an urban community college: The implications of self-efficacy and motivation. *Community College Journal of Research and Practice*, *38*(7), 595-611.
- Lopez, E. J., Nandagopal, K., Shavelson, R. J., Szu, E., & Penn, J. (2013). Self-regulated learning study strategies and academic performance in undergraduate organic chemistry: An investigation examining ethnically diverse students. *Journal of Research in Science Teaching*, *50*(6), 660-676.
- Lyons, S. T., Schweitzer, L., & Ng, E. S. (2015). Resilience in the modern career. *Career Development International*, *20*(4), 363-383.

- Mahoney, J. L., Larson, R. W., & Eccles, J. S. (Eds.). (2005). *Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after school and community programs*. Psychology Press.
- Marsh, H. W., Lüdtke, O., Nagengast, B., Trautwein, U., Abduljabbar, A. S., Abdelfattah, F., & Jansen, M. (2015). Dimensional comparison theory: Paradoxical relations between self-beliefs and achievements in multiple domains. *Learning and Instruction, 35*, 16-32.
- Martin, F., & Bolliger, D. U. (2018). Engagement matters: Student perceptions on the importance of engagement strategies in the online learning environment. *Online Learning, 22*(1), 205-222. <https://doi.org/10.24059/olj.v22i1.1092>
- Miranda, M. V. (2014). The seven false beliefs: Addressing the psychosocial underpreparedness of the community college student. *College Student Journal, 48*(4), 569-577.
- Muñoz-Fernández, N., & Rodríguez-Meirinhos, A. (2021). Adolescents' concerns, routines, peer activities, frustration, and optimism in the time of COVID-19 confinement in Spain. *Journal of Clinical Medicine, 10*(4), 798.
- Organisation for Economic Cooperation and Development. (2019). *OECD Future of education and skills 2030: OECD learning compass 2030*. [https://www.oecd.org/education/2030-project/contact/E2030_Position_Paper_\(05.04.2018\).pdf](https://www.oecd.org/education/2030-project/contact/E2030_Position_Paper_(05.04.2018).pdf)
- Pryor, R., & Bright, J. (2011). *The chaos theory of careers: A new perspective on working in the twenty-first century*. Taylor & Francis.
- Soria, K. M., & Stubblefield, R. (2014). First-year college students' strengths awareness: Building a foundation for student engagement and academic excellence. *Journal of The First-Year Experience & Students in Transition, 26*(2), 69-88.
- Sperry, J., & Sperry, L. (2018). Extending individual psychology theory and practice. *The Journal of Individual Psychology, 74*(2), 155-156.
- Zhao, H., Xiong, J., Zhang, Z., & Qi, C. (2021). Growth mindset and college students' learning engagement during the COVID-19 pandemic: A serial

主題文章

mediation model. *Frontiers in Psychology*, 12, 621094.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621094>

Guiding College Students in Recognizing Career Adversity and Developing Self-Regulated Learning that Embraces Social Interest

Yu-Ling Hsu

Given the prevalence of risk society issues, people worldwide are facing crises such as extreme weather, regional conflicts, energy, and economic crises. The new generation of college students growing up in this crisis-ridden atmosphere are developing individual and collective awareness and subconsciousness, gradually engaging in the construction of the present and future society. This study adopts an individual psychology perspective to explore the life adversities and career challenges that college students may experience during their growth stage. Furthermore, from the perspective of self-regulated learning, this study examines how individuals can recognize adversity issues, cultivate the courage to embrace change, and employ cognitive dialectics and empathy to foster social interests and pursue careers that benefit themselves, others, and society. Finally, this study proposes a framework for guiding college students' self-directed learning in developing social empathy. It also emphasizes the importance of creating educational contexts in higher education that offers support, challenges, and opportunities for expanding college students' horizons. This will enable them to mature in the face of today's risky social atmosphere and establish a solid foundation of self-directed learning ability and social interests for their early careers as adults.

Keywords: career adversity, self-regulated learning, social interest, individual psychology

Yu-Ling Hsu, Professor, Institution of Education, Tzu Chi University

主題文章

Corresponding Author: Yu-Ling Hsu, email: ylhsu@gms.tcu.edu.tw