

在生涯路上做個馳騁浪頭的衝浪者

心理健康與諮商輔導組 錢靜怡心理師

美國黑人民權領袖馬丁路德·金恩爵士在 1963 年 8 月 28 日華府的林肯紀念堂前台發表了一篇擲地有聲的演說：「我有一個夢」。對他而言，夢就是理想的化身，這個夢就是他終身奮鬥的生涯目標。

幻想與夢想的能力也許是人類資質的極致，這也許是進化所給了人類最好的禮物 (Singer & Switzer, 1980)

隨著高等教育政策放寬，大專院校數量增加，少子化時代的來臨，世界地球村的變動，國際化帶來新科技、新產業及新技能，整個社會脈動及機會結構的變化，對於生涯發展方向的決定，現代的大學生多了空間及各式各樣的選擇，相對來說卻也對生涯產生更多的困惑。

在與學生的討論或互動中常聽到這麼話，「我什麼都可以做，卻沒有特別想做什麼！」、「我不知道自己喜歡什麼」、「同學都知道自己未來的方向，但我卻只會躲在房間打電玩」、「我想轉學轉系，但爸媽不同意」、「我想離開這裡，但成大的名聲很好聽，走了很可惜」、「我不想唸這個系了，想轉系，但想轉去那裡，一點也不知道」、「一再地考差，讓我在這裡毫無成就」、「之前都想說一拖再拖，但已經大三的我，好像真的唸不下去了！」等等，從這些話的敘述中了解同學們處在生涯未定向中，不知道自己的興趣與能力或有太多想做的事、缺乏相關的資訊，有時覺得自己不可能達到目標、在個人期待與社會期待間衝突或依循著社會主流價值、害怕做錯決定或失敗必須承擔責任及興趣與能力間的差異等現象。Bording 提出生涯未定向的心理動力觀點，依賴、缺乏資訊、自我衝突(想做的與社會價值衝突、想做的與親人期待不同、想做的跟能力或性格不符)、缺乏保證與四種抉擇類型的選擇焦慮。其中抉擇類型中又分為隨波逐流隨遇而安的盲目型、依賴個人想像缺乏客觀分析的直覺型、將決定權交給別人的依賴型與邏輯綜合分析的理智型。依據筆者的經驗，直覺型常將想像誤以為真，忽略了客觀的線索、自身能力與性格的了解及資訊搜集，而依賴型則希望可以藉由重要他人或心理諮商來指點迷津，殊不知生涯發展是個牽涉極深極廣的個人生命議題，不只需要認識自己、認識所學及職場世界、決策計畫，也牽涉生活情趣及生命意義的探尋，因此多探索、多運用相關的資源管道、了解阻礙的因素，尋找支持來源、接納自己處在生涯未定向等狀態都是必要的考量。筆者在此提出幾點思考與建議提供給處在生涯未定向的同學們參考。

一、**悅納自我生涯未定向之狀態**：多數同學皆處於未定向者，有時猶豫的情形與個人焦慮特質有關，或是一種與他人比較之下的心理感受，也可能是原生家庭對自己在生涯發展上有著根深蒂固的影響而觸及童年早期記憶的個人核心議題，通常生涯發展歷程依循著社會取向的價值觀影響頗為深遠。處在生涯未定向是大多數學生的普遍狀態，因為處在不確定與茫然而讓自己有機會去探索，這反倒是個接納自己、了解自己、真誠地面對自己的狀態並且了解自我在生涯發展上的契機。

二、**搜集相關資訊**：參加企業參訪、校友經驗分享活動與訪問相關工作經驗者為化想像為接近真實樣貌的策略之一。根據厲瑞珍(民 91)南部地區大學應屆畢業生自我統合危機與生涯自我效能之相關研究中發現，加強企業人士或校友的經驗分享可降低大學生自我統合危機並提升生涯自我效能。對直覺型的抉擇類型者而言，去了解企業文化、組織運作、待遇、工作發展性，聆聽校友在企業工作的經驗談，方能打破自己對工作世界的想像，化幻想為接近真實的樣貌，與自己的性格、興趣、能力做一番比較與探索。

三、**善用生涯測驗工具及生涯諮商**：學生輔導組提供以下測驗協助探索自我。

1. 成人生涯興趣量表：依據 Holland 的理論將興趣分為實際型、研究型、藝術型、社會型、企業型與傳統型，以了解個性與環境類型。
2. 成人生涯認知量表：探索個人生涯認知態度與工作適應之間的關係，包含工作投入、自我效能、生涯阻礙與認知複雜度四部分。

3. 生涯信念檢核表：從完美主義、外在取向、逃避順從、自我價值、工作抱負及刻板印象等六大因素了解自我生涯信念，並可進一步探索信念對自我的影響性。
4. 成人生涯發展阻隔因素量表：幫助覺察阻礙自己生涯正向發展的各项因素，如意志薄弱、猶豫行動、資訊探索、特質表現、方向選擇、科系選擇、學習狀況、學習困擾等。
5. 職業興趣組合卡：適用於一對一的晤談，可反映生涯定向時內在的衝突、藉由心理敘說的過程，探討內在自我評價、幫助科系的選擇等。
6. 生涯彩虹探索：對人格類型、興趣、能力、個人需求、生命價值、人際價值和工作價值做鳥瞰式的了解。
7. 區分性向測驗：包含八個分測驗(語文推理、數字推理、抽象推理、知覺速度與確度、機械推理、空間關係、中文字詞、中文語法)，以測量個人在不同領域的學習能力或成功潛能，檢核自己是否具備科系應有之能力。
8. 進行生涯諮商：透過諮商有機會檢視自己的生涯信念、生涯迷思、焦慮茫然及自我衝突矛盾，原生家庭對生涯的影響等，讓自己更有彈性的看待生涯。在 Maddy Dychtwald 的 C 型人生一書中提到人類正從僵化的線性生命前進到更有彈性的 C 型人生，人不再受年齡的限制，年齡不代表人的身份，更無關個人的選擇。因此選擇一個職業或科系後不能再做改變，一個人只能有一次重要的決定的生涯信念就變得過時不合用了，每個人都可以在不同時點上中斷職業、開始一份新工作、重回職場、休長假、彈性工作、中年當菜鳥、再造自我等職場多樣化成為常態，而我們需要在不斷演進的 C 型人生中釐清自己究竟想做什麼，並以平常心看待「東山再起」與「重新來過」。

四、**認知生涯是不斷變動的歷程**：生涯並非一劍定江山，也並非一生只有一次選擇，需要全面考量內外環境及各項變數對生涯的意義，培養對外界不斷變遷的因應能力，探索後需要有實踐的毅力與責任的承擔，實踐後要有面對挫折的勇氣，勇氣之後則是再次的抉擇。

最後，提摩西·巴在「發現工作力」一書中，對工作與個人間的關係做了以下的詮釋，在此做為激勵同學們向上提昇能力，向下探索自我，在全球化變遷快速的時代中仍能抱持著冒險的勇氣向未知的生涯中航行。

今天，對職場工作者最適切的比喻似乎是「馳騁浪頭的衝浪者」。你站在自己的衝浪板上不斷移動前進，靠一個變動不定的基礎支撐著，時時警戒，為自己駕馭成敗負責；多次眼見就要滅頂，但你仍有能力再站回沖浪板上繼續前進，並持續提高警覺，因應新的危險、機會及所需的技能。甚至在你的生涯中，可能有好幾次必須做決定選擇登上那一個浪頭。可以理解的是，這波革命性工作變革讓很多人驚惶失措，結果似乎愈來愈多人似乎因為害怕，而做出迫不得已、最不聰明的生涯抉擇，偏偏這又是他們最沒有籌碼這麼做的時刻。要找出自己的方向且堅定不懈，需要**勇氣**，也唯有如此，才可能抗拒傳統上以為安全的做法。