

## 接納生涯不確定性---淺談生涯調適力

撰文者: 賴怡臻

小明是一位平凡的大學生，好不容易在大學自己所喜愛的科系中努力、找到熱情後，逐漸面臨到大三、大四開始思考自己畢業後的生涯規劃。

但在現今變動的工作環境與市場中，小明開始面臨到自己畢業後就業環境與自身能力的適配考量.....

「到我畢業時會不會這個工作的缺就飽和了啊?」

「我在大學的這些學經歷真的能派上用場嗎?」

「我每天把自己時間塞得滿滿的，就是為了要豐富自己的經歷，但為什麼優秀學長姐還是沒有辦法在畢業前就很快地找到工作?為什麼還是需要等待?」

以上的疑問與狀況都是學生輔導中心常見於同學間的生涯議題。你是不是也曾經擔心過類似的問題呢?你是否也曾因為自己的生涯尚未準備好，就得面對外在高壓、高變動的職場而感到憂心?

面對以上生涯規劃的焦慮，其實是有方法，首要可以透過釐清與安頓自己的狀態為出發點，以下提供你幾個問與答，它可以幫助你找到生涯的方向。

### 你夠認識自己嗎?

我們很希望自己能夠被別人了解、遇到伯樂，但是我們希望被伯樂看見自己甚麼?或許我們窮極一生都需要持續的探索自我、了解自己的生命有甚麼獨到之處。在後現代的生涯理論中強調每個人的獨特性，也因每個人的成長背景不同而造就了每個人看待這個世界的眼光都會不同。而獨特性也的確是需要時間去培養與建構，每一個經歷對於個人來說都可以是一篇又一篇的獨特故事，端看我們怎麼把這些故事的章節串聯起來，構思成一部耐人尋味的自傳故事。

### 你夠認識環境嗎?

現在是一個好的時代嗎?你有多少在這個環境中奮鬥的籌碼?你認為自己能夠在這個瞬息萬變的環境中站穩自己的生涯定位嗎?客觀上來看，生涯中的確有許多「變數」，即為環境與自我互動的適配程度。也因為如此，生涯充滿著不確定性，我們每到一個新環境就需要面對這樣的適配度考驗。這也反映了生涯中的三大不確定因素：危機或風險 (risk)、模糊性 (ambiguity)、模擬兩可 (equivocality)。危機與風險在生活中處處可見，我們也能從很多社會事件中知道生命不總是自己能控制的，有一大部分是充滿風險與無常的。例如：我總是盡心盡力的想要把每件事做好，但結果卻被一個意外事件嚴重影響而失敗；模糊性與模擬兩可的概念相似，是指我們所處的環境正是在這樣不確定的、難以預測的現況，以至於我們在感知外在事件時容易產生焦慮等負向情緒、或者是延遲決定的行為。例如：自己雖然在實習面試完後主觀感覺受到主管的青睞，但主管並

沒有給予明確的回應，如果又間隔了一週的等待錄取通知期，這樣的不確定感就會讓自己在這週經歷內心忐忑不安的過程。這個過程就代表自己正經歷了模糊性與模稜兩可的情境。

### 你的生涯調適力如何？

由此看來，個人如何從變動中、不確定性中安身立命，是現今生涯理論所重視的，也是必須面對的課題。因此在生涯領域中，我們更強調如何在變動中調適勝過於早期探討職業與個人的適配性。特別在生涯建構理論中，適應是指一種彈性、願意改變的人格特質，代表願意以適宜的反應面對生涯的不穩定或轉換(Savickas, 2012)。其中，生涯調適力是一組概念，當生涯調適力愈高，就表示個人能夠比較有效地因應目前職業任務轉換與面臨到的職業創傷危機。這是個人的生涯的優勢或能力，能夠讓個人在面對職涯任務中不熟悉、複雜和困難定義的問題時，得以順利度過。而每個人的生涯調適力是變動的，會隨著個人面對不同環境而有變化。

### 生涯小辭典—調適力 4C

生涯調適力分為四個面向，分別為關注(concern)、控制(control)、好奇(curiosity)、自信(confidence)。以下分別介紹這四個面向：

**關注(concern)**未來能使個人向前看，並提前準備即將面臨的事件，例如替自己做好下學期的修課與社團活動時間規劃；**控制(control)**能讓個人能用自律、努力、持續的方式對於形塑自己，並能對即將面臨的環境負責。例如：能夠在疲憊之於能自我提醒整理自己的生涯探索經驗，累積成為自己的一部分。**好奇(curiosity)**則是用來促發個人主動探索的動力，好奇心強的人容易在遇到感興趣的事務時被激活，並以正向的眼光看待很多生涯嘗試。進一步來說，探索的經驗累積與資訊蒐集的活動能使個人產生熱情與**自信(confidence)**，擁有自信的個人能夠抱持著熱忱來迎接未知的挑戰，勇於面對自己的選擇並有信心能實踐其自我認同的生涯。

擁有這4C的大學生，通常會有較高的生涯調適力。而該如何提升生涯調適力？我們需要透過很多經驗中的意義的反思、與人的互動的經驗與交流等方式讓自己的生命故事得以統整。接著進而能夠讓每個人都能知道自己正在以甚麼方式、甚麼姿態走出自己的一條路，也彼此欣賞著自己與別人的不同的生命故事。

綜合以上觀點，作為我們生命的作者，我們可以學著成為自身故事的敘說者；即使我們需要面對生涯中的不確定性，但我們可以試著讓自己在變動中調適，找尋自我的價值與定位。如果可以的話希望你的伯樂可以看到你獨特的生命故事，而這段故事敘說的每一句話，皆由每一刻的你所建構。