

生涯無邊：聆聽內心召喚

撰文／龔蕾

「朋友拉着我一起去報名教育學程，試試就通過了，就轉去教育方向了」、「那時剛好人力公司回信說空缺，反正我也沒事，就去看看囉」，諸如「試試」、「剛好」都是意料之外的事件，原本不在生涯規劃中，卻開啟新的生涯方向。葉寶玲（2012）提醒我們，對自我特質、興趣充分了解之後，我們依舊無法確保做出最好的生涯選擇。恰如蝴蝶效應般，生活世界的小事常對生涯產生意料之外的深遠影響。於是乎，我們可能會疑惑，意料之外的事件多不勝數、無法控制，生涯是不是會因此出現失控的局面？那生涯還可以規劃麼？

與父母所成長的時代相比，二十一世紀的求職生活將遭遇更多的意外事件。Pryor 与 Bright（2011）對當前工作世界的描述有助於我們了解這種現象。溝通無國界，社交媒體上偶然間的一次互動，就可能影響自不同國家的友人的生涯決定。諸如工作形式多元化、高科技產業創新高速發展等特徵，青年所經驗的生活世界將更為不可預測，變化必然成為影響生涯的重要因素。

隨著我們所經驗的意料事件越來越多，不確定感也將越來越多。而這份不確定的感將會對你我之後的生涯產生進一步的影響，猶如一把雙刀劍。一方面，我們可能會在不確定感中迷失，對自我的限制、渺小產生害怕，進而對生涯產生不可控的深層焦慮；另一方面，我們可能因意識到自我的限制而變得更有彈性，嘗試開放接納生活世界中的種種機會。就前者而言，我們會嘗試以更為嚴密的規劃來獲得控制感，或是完全放棄生涯規劃，以達到徹底消除焦慮與恐懼的目的；就後者而言，我們會嘗試在生涯規劃中融入彈性，開放自我，允許機會在規劃中發揮正向作用。回想一下，你曾經使用過何種方法呢？而將來又想嘗試哪種方法呢？

誠如前文所言，當前生活世界在本質上是變化的，不確定感已然是隨影隨行。不確定感代表着人類對自身渺小的害怕，對世界不可控的恐懼（Pryor & Bright, 2011）。當我們越想要控制這份不確定感，焦慮與恐懼反而會越來越多，而結果註定是更多的不可預測。儘管我們試圖想要控制它，然而，生命經驗卻不斷提醒我們，生涯不會完全按照所規劃的路線去發展。

因此，與其將不確定感作為敵人而加以控制，不如反過來，與不確定感做朋友。當我們

因不可預測而感受到渺小與害怕時，不妨也了解其正向影響。它們讓我們看到，生涯無邊無界，人類無法預測，但它們也帶給我們希望，一份讓追求心中渴望得以成為可能的希望。恰恰是因為不可預測的存在，我們才能夠在無邊無界的生涯中摸索各種可能性 (possible)，而不只是尋找那些適合自我特質的選項 (probable)。在這份摸索中，順著內心聲音摸索心中渴望的實現方式，得以成為可能。這種可能打破了人類在宇宙面前的渺小，相反的，我們在追尋內心渴望上獲得更多自由。以「斜槓生涯」現象為例，工作不再只局限在單一種類上，我們心中的渴望得以在其他工作類型上實現，展現豐富色彩。換句話說，這便是一種，在無邊生涯中、自由實現內心渴望的實踐形式。

恰恰是因為不可預測的存在，我們才獲得更多自由與空間，得以傾聽內心的聲音。不同于以往的世代，二十一世紀的年輕人更為強調生命意義、與他人的聯結(Pink, 2005)。因此，傾聽內心的聲音，實踐心中的渴望，摸索其中的生命意義、創造與他人的聯結、發揮自我能力，這些依然成為影響你我更為重要的內容，為了實現這些內容，接納變化即為事實的現狀，聽從內心聲音的指引，在生涯規劃中融入彈性，開放允許機會的自然流入。如此，你我才能在生涯規劃中獲得更多自由，實踐心中的渴望。

在當前的生活世界中，你我所經驗的生涯因獨特時代背景而呈現更多不可預測性。一切不再是恆定不變的，小事件將對生涯產生蝴蝶效應般的深遠影響。因此，我們需要嘗試在預測與不可預測、限制與自由、無邊無際與內心聲音間跳躍，摸索平衡之道。生涯本是无边，亦为不可预测，然而，我们可以选择以一顆自由的心去聆聽內心声音，打破這份限制。處變不驚、以不變應萬變，是你我的因應智慧。

參考文獻

- Pink, D. (2005). *A whole new mind*. Sydney, NSW: Allen & Unwin.
- Pryor, R. & Bright, J. (2011). *The chaos theory of careers: A new perspective on working in the twenty-first century*. New York, NY: Routledge.
- 葉寶玲 (2012)。初探生涯混沌理論及其在生涯諮商中的應用。輔導季刊，48(4)，18-25。

