

## 怎麼跳出「生涯焦慮」？--找工作前，先找自己！

撰文／羅迦馨

我們正處在 VUCA 時代，所謂 VUCA 是由多變(Volatile)、不確定(Uncertain)、複雜(Complex) 與混沌不明(Ambiguous)四個字的縮寫組合而成，源自於美國軍方用語，延伸為外部環境的變化越來越快速，挑戰也在不斷更新，所以我們的生涯發展或職業選擇，需要更多的彈性與創新。

**我們為什麼會感到焦慮或痛苦？其實是來自於對期望的落空。**

秉承是一個今年大學剛畢業的社會新鮮人，因為疫情的關係，畢業典禮只能線上舉行，變成了一個人的畢業典禮，連跟同學一年前就安排好的環島畢旅都被迫延期了，好不容易投遞出去的履歷終於有了消息，面試也一切順利，就在即將報到之時，疫情爆發，公司決定暫緩招募新人、人事凍結；面對這一連串期待的落空，讓秉承晚上輾轉難眠，滿腦子都是「怎麼會發生這種事？」、「超不爽的！」、「我怎麼這麼倒楣啊！」等想法，也有憤怒、煩躁、無奈的感受，當秉承感到焦慮時，自然會把眼前的處境以及未來想的很可怕，然後開始擔心很多事，並進而產生許多無能為力、失望、沮喪等負面的情緒。

焦慮來自於無法掌控的情境，所以當外在環境變化的不確定性越高，就越容易引發焦慮的情緒。大學生的生涯焦慮可能是來自於畢業後要找工作還是考研究所不知道該如何選擇？或是已經做出決定，但不確定自己的決定是不是適合自己的？或是跟父母期待的職業道路不一樣，同時又不知道自己到底喜歡做什麼？擅長什麼？能做什麼？對於外在工作世界的資訊可能也不夠清楚……，種種這些因素都會影響我們對未來生涯發展的想像，在想像過程中，開始擔心、害怕那個看不見又無法掌控的未來：「我能找到一份適合我、我喜歡、又能幹一輩子的工作嗎？」、「我該怎麼跟爸媽說其實我並不想當老師？」、「到底哪一條路對我來說是最好的選擇啊？」負面思維就像星星之火足以燎原般的不斷擴大，越想越擔憂、越想越焦慮……。

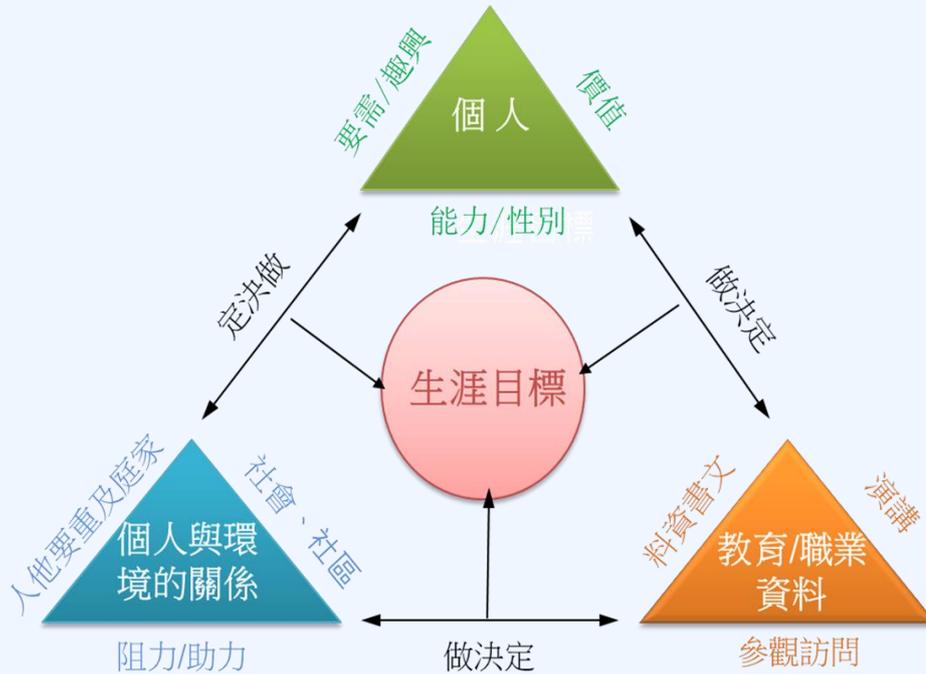
**我們該做的不是逃避焦慮，而是辨識焦慮，讓焦慮成為我們的老師。**

人的一生充滿變化，變化往往伴隨壓力，像是我們從不同的學校畢業後，進入新學校、新班級、認識新同學；或是轉換新工作，加入新公司，遇見新同事，在這些變化中，有新的機會，同時也會面臨新的挑戰與困難，因此，出現緊張、焦慮情緒在所難免。心理學家 Rollo May 說：「焦慮其實是人類獨有的現象，當人類的生存價值與意義受到威脅挑戰時所產生的反應，焦慮其實是跟隨人的存在，所必須面對的挑戰。」**適度的焦慮**能使我們提升敏感度、創造自我保護的必要緊張感，例如面對疫情所產生的焦慮與擔心，使我們能提高警覺，改變舊有的習慣，例如戴口罩、勤洗手、盡量不去人多的地方。當我們開始接受這些改變跟不確定性就是我們的生活日常，焦慮就會轉化為積極的行動，例如在穿搭時加入口罩配色的元素，讓自己雖然戴著口罩依然神采奕奕，或是在噴手酒精裡加入香氛精油，在用酒精消毒雙手時，也能感受香氛帶來的嗅覺正能量，甚至是挑選一瓶好用的護手霜，讓雙手在不斷清洗、消毒的同時兼顧滋潤，當我們願意接受改變，了解很多事情都不是自己所能控制的，就有機會創造新的連結方式，讓我們能安在當下，繼續前進。

因此，生涯焦慮教會我們，趁此機會回頭檢視自己，去思考對我們來說，工作的意義是什麼？在職涯發展中，我們最在乎的又是什麼？做什麼事情，會讓我們如魚得水？又做什麼事情，會讓我們意興闌珊？我們擅長的是處理人？還是處理事？認識自己的同時也不要忘了看看外面的工作世界。知己知彼，才能訂定真正適合自己的生涯目標，展出行動計畫，大步向前邁進。

**透過「生涯金三角」，幫你釐清階段性的生涯目標。**

Swain 博士提出的『生涯金三角』理論，認為人在做生涯規劃時，要考量「個人」、「資料」及「環境」三要素。



1. 在「個人」方面：若對於自己的興趣、能力性向、價值觀不清楚，可以多參加不同類型的活動，以增進對自我的認識。

2. 在「資料」方面：可多瀏覽產業資訊，廣泛涉獵相關訊息，充分掌握產業變化與趨勢消息。

3. 在「環境」方面：平時應與家人多溝通，因為重要他人的期望可以是生涯規劃上的助力，也可能是阻力，因此，與家人充分溝通自己未來的生涯期待，能夠讓職涯規劃發展的更為順暢。

生涯發展的道路是經由個人對內不斷自我探索與外部環境訊息相互調整、融入決定的一個動態歷程，過程中，大學生可能因為生涯定向不明、自我認識與覺察不足、生涯決策焦慮、猶豫習性、自信不足……等因素而產生焦慮，這些都是很自然的情緒反應。在未來生涯方向的選擇上，若能以更為開放的眼光，透過「生涯金三角」在個人、環境、資料方面更加釐清自己的興趣、能力、價值觀，允許自己隨著自身發展與外界環境的變化而保持彈性，適時做出調整跟改變的話，便有機會跳出生涯焦慮，聚焦自我探索，做出符合自己的生涯決策！

### 參考文獻

朱侃如（譯）（2019）。**焦慮的意義**（原作者：Rollo May）。臺北市：立緒。

金樹人（2011）。**生涯諮商與輔導**。臺北市：東華。