

## 為自己而走的生涯之路--找回自己的初衷

撰文／劉守恆

「就到這裡吧」她說。

小庭緩緩地點點頭，手卻緊緊握著不肯輕放。

她抬頭望著小庭「我們都曾經擁有各自嚮往的夢，如今你的完美生涯近在咫尺，而我的夢卻在支持陪伴你的過程中不知不覺中離開了。」

她默默地看著那春紅楓樹下的老舊洗手台，似乎是在想著什麼。

像是下定了決心，清秀的她臉上浮現了一個精緻好看的笑容：「不同的人或許難以過完全相同的人生，而我卻總是不願看清。」

「如今我想為自己的夢努力，雖然這個夢中可能沒有你。」

她走了。

過了不知多久，天色昏暗了、夜深了。小庭轉身回家，認真仔細地走在每天都會經過的路。

### 你是走在自己的路上嗎？

故事中小庭與好友相約而行、最終分道揚鑣，或許看來是個悲傷的故事，但是最終他們都開始發現自己所嚮往的是什麼，漸漸褪去前往自己真正路上的沉重外殼。從故事之中我們也能發現，在未深思熟慮前，即使是相約前往共同目標，都可能蹉跎歲月，而這些讓我們未能走在自己路上的種種因素叫作「生涯阻隔因素」。

### 生涯阻隔因素

什麼是生涯阻隔因素呢？Swanson&Woike(1997)將生涯阻隔定義為個體在環境中，面臨到任何造成生涯發展困難的情境，將導致個體無法發揮潛能，造成發展上的缺失。因此學習辨認自己可能遭遇的生涯阻礙能有效地提升我們的生涯自我效能感。關永馨（2012）曾整理出：

1. 意志薄弱：生涯選擇易受他人影響，減少投入時的毅力，甚至改變自己真正想要的生涯發展方向。

2. 猶豫行動：對自己本身被動、缺乏自信、擔心等，而遲遲未採取與生涯發展有關的行動。
3. 資訊探索：未能積極去搜集相關產業訊息，或不清楚取得資訊的管道。
4. 特質表現：個性方面的障礙，如：少主見、被動、習慣由他人為自己做決定，抗拒規劃等。
5. 方向選擇：對曾做過的生涯抉擇感到懷疑，或目前有多選擇不知如何著手。
6. 科系選擇：自己所讀的科系並非自己期待，或認為不適合自己。
7. 學習狀況：對自己的學習成果不滿意而產生的負向效應。
8. 學習困擾：在學習上，與同學或異性不良的互動關係所產生的負向效應。
9. 決策干擾：指決策時受評價、刻板印象等因素干擾。

London (1993) 曾指出，若我們能辨識、嘗試調整、突破生涯阻礙，生涯阻礙反而會成為助力。既然有了探索動力與辨識阻擋自己前行的因素方法，不妨大膽嘗試，學習為自己選擇，走出為自己而走的路！

### 化危機為轉機

綜合李瑞蓉 (2009) 研究結果，London (1993) 指出隨著生涯阻隔強度增強，引起的情緒強度也有所差異，會進一步影響我們的認知評價和處理接收到的訊息方式，讓我們想法負面、事情可控感下降、認為可採取的行動不多等。人們在仔細思考評價之後，會產生高復原力/支持性且具建設性的因應策略，或產生如逃避、否認、轉移、退化、抗拒性評價等，產生破壞性、功能不良的策略。其中建設性因應會讓人檢核自己行為是否能通往目標、從中學習；而不良因應方式會使阻隔持續。

### 什麼方式會是好的生涯阻隔因應方式？

筆者綜合傅琇悅 (2001) 研究結果建議：

1. 改變行為。依自己的環境與自我的狀態選擇如：建立新的夥伴關係、尋求新的目標、嘗試其他行為並驗證結果、尋求支持、尋求諮商協助等。
2. 改變對生涯阻隔因素的看法。嘗試思考、釐清自己在困境中常出現的模式、嘗試與生涯阻隔因素中的人、事、物互動溝通。
3. 培養生涯洞察力。進一步正確地了解、看到自己的優缺點、發現容易影響到自己表現的因素，如詢問信任的家人、好友以列舉自己的優缺點，以及歸納自己表現良好、表現失常環境中共同的因素。

### 或許找自己的路是終其一生都在進行的

美國卡內基梅隆大學教授 Randy Pausch 在得知自己胰臟癌末期後開啟系列演講：「人生中的最後一堂」，他在演說提及：「關鍵不在如何達成夢想，而是如何無悔地過人生。如果你能專注地過自己的人生，人生自會為你尋找答案」，他也在人生中最後幾場演講中提到：「請記住，阻擋你的障礙必有其原因！這道牆並不是為了阻止我們，這道牆讓我們有機會展現自己有多想達到這目標。這道牆是為了阻止那些不夠渴望的人，是為了阻擋那些不夠熱愛的人而存在的。」生涯的阻礙、走錯路或許曾是絆腳石，但也能讓我們更清楚自己的嚮往！

### 參考文獻

李瑞蓉(2009)。生涯自我效能、生涯復原力與職涯滿足關係之研究-以生涯管理行為為中介變項。

國立高雄應用科技大學人力資源發展系碩士論文，高雄市。

關永馨(2012)。大學生生涯自我效能與生涯阻隔因素之探討-以國立中興大學為例。**教育科學期刊**，**11(2)**，93-117。

傅琇悅(2001)。年輕女性工作者生涯阻隔、生涯動機與因應策略之關係。國立政治大學心理學系碩士論文，台北市。