

## 「放下迷思，勇往向前—淺談生涯信念」

撰文／許君華

對於大多數人來說，大學畢業後接著就會進入職場。因此，大學生除了三大必修學分：愛情、課業、社團之外，規劃自己的將來，也是重要的課題之一。而面臨未知的工作世界，可能會抱持許多想像進而產生期待或是擔心、焦慮等心情。其中可能最讓人所擔憂的是，大學四年的學習是否足夠幫助自己在未來的就業環境取的一席之地、要不要轉系或考研究所，提升自我競爭力等等的考量。你知道嗎？其實會有這些思考或感受都是很自然的，因為大學階段正處於艾瑞克森社會心理發展階段論裡的自我認同階段，這時候我們對於生涯就會專注於三個重要的主題：「我是誰？」、「我要往何處去？」、「我如何抵達？」所以會想積極確認自己的位置，以及未來可努力、奮鬥的方向與目標。

### 「生涯信念」是什麼

古希臘哲學家伊比鳩魯曾經提到：「人不是被事情本身困住，而是被自己對事情抱持的看法困擾住。」的確，單一事件可能會因人而異產生不同的反應，而回過頭來想，是什麼讓我們之間有如此的不同，其實是我們對於事情而衍生出來的信念或情緒讓我們不一樣。所以，讓我們一起來了解，在面對生涯規劃時，是什麼信念影響了我們。

生涯信念 (career beliefs)，是一組對自己，以及對自己在工作世界未來發展的綜合性假設，這些假設會影響個體的生涯選擇行為 (引自金樹人，2011)。它並沒有好與壞、正確或不正確，只是我們對生涯的看法，然而是什麼讓我們在做生涯選擇時產生了困擾？其一是學者 Lewis 和 Gilhouse 發現的生涯迷思 (career myths)，其二為 Krumboltz 提出的生涯干擾信念。

### 「生涯迷思」有哪些？

生涯迷思是指不合理、不合邏輯、或與事實不合的想法，這些想法大多會出現許多的「應該」、「必須」、「一定要」、「從來不」等，例如：

1. 在我行動之前，我必須要很有把握，一切成竹在胸
2. 個人的生涯發展中只能有一次的決定
3. 如果做了改變的決定，註定就是失敗
4. 我只有做到我想做的工作，才有快樂可言
5. 我的工作必須滿足我所有的需求
6. 只要我在工作上全力以赴，沒有什麼事是我不能做到的

## 7. 我這個人有沒有價值，取決於我從事什麼職業

這些生涯迷思大多與社會文化背景有關，在我們成長的過程中，透過父母、師長等教導，或其他學習經驗而逐漸形成。若我們能夠保持彈性，了解未來總有不可知和不確定性，也願意從中學習，嘗試錯誤，並開放接受任何的可能，了解偶爾的轉彎是為了追求理想，就不會讓自己一直處於不適合的位置。

### 認識「生涯干擾信念」及其特徵

生涯信念沒有對錯之分，而當這個信念對個體的生涯選擇或發展造成負面影響時，便為「生涯干擾信念」。而 Krumboltz 列舉了七項「生涯干擾信念」的特徵，幫助我們了解生涯干擾信念的各種樣貌(引自金樹人，2011)。

#### 1. 錯誤的推論：

以偏概全的將單一的經驗推展到全部的人或事，它具有三種特性：

(1) 一致性 (consistency)：現在行為與將來職業的一致性

例如：我很怕課堂報告，如果我去當律師，上法庭一定是件痛苦的事。

(2) 獨特性 (distinctiveness)：某種明確的行為失常，會推衍到相同似的情境

例如：我連熟悉的人都無法好好溝通討論，更何況不熟悉的人。

(3) 普遍性 (consensus)：以偏概全的周延性

例如：全班就是我一個人最不适合當老師了。

這樣的推論容易讓人落入「非黑即白」或「全有或全無」的錯誤邏輯裡，而失去其他的可能。下次不妨換個方向想想，自己這樣的想法是否合乎邏輯？或是否能提出證據來證明彼此的相關性？讓我們重新建立彈性的思考，創造不同的可能。

#### 2. 單一標準的自我比較

經常把自己放在單一標準上比較，就會造成「比上不足，比下有餘」的現象。如果能以多重標準來面對各種評比，在信念上會相對健康許多，心理壓力也會小些。

#### 3. 對結果災難情緒的誇大

負面情緒的感受容易讓人記得和覺察，而負面信念對情緒有決定性的影響。例如：

「我能力不好，所以我才會失敗。」這個想法所帶來的感受是擔心、不安，這個感覺又放大了這個想法，導致無法正視真正失敗的原因，最後甚讓自己裹足不前。

#### 4. 錯誤的因果推論

因果是一種有前後順序的邏輯關係，但在人們的認知過程中，常常容易倒果為因。怎麼說呢？例如，有些時候我們會請教我們認為的成功人士，他們是怎麼辦到的，但對

方的回應可能是：「因為自己很幸運，所以在剛好的時機就成功了。」把成功歸因於運氣，而非在過程中的付出，以及做過了哪些努力等，如此為倒果為因。當然，成功的因素可能有很多原因，能力與運氣可能都是其一，然而若我們總將成功歸功於運氣而非努力，可能因此喪失努力的動力，什麼都不做只等待幸運降臨，這樣真的能更靠近成功嗎？

#### 5. 擇善固執

「擇善固執」是許多人的行事準則，讓我們面對正確的事有所堅持。雖然這樣做有一些好處，讓我們清楚為何而努力，但在過程中，可能因此忽略了一些訊息。例如大多數人報考公職的原因是能擁有穩定的生活、不僅薪資穩定，能正常上下班，工作看起來似乎輕鬆悠閒，因此讓人趨之若鶩，卻忽略實際的工作現況，例如並非所有類型的公務員薪資條件都很優渥，且也可能面臨需要常加班的情況，與我們一般所認知的樣貌相差甚遠。「公務人員是一份相對穩定的工作」這個想法乍看之下沒有問題，但在生涯決定的過程中，是否要如此擇善固執，需要好好權衡，思考自己要的是什麼。

#### 6. 因小失大

我們經常將「小」看得太大，或看得很重要，過度加重其在生涯決定中的份量，而錯過許多機會。例如：「我不想去離島工作，因為要常搭飛機來回很危險。」其實飛機失事的機率可能都不比車禍高，然而我們卻高估了事件的發生率，阻礙生涯決定。

#### 7. 自欺欺人

若繼續以上述例子說明，假設個人不願去離島工作的真正原因是不想離開熟悉的家人朋友，但又不想讓他人知道時，便會出現不適當的理由，例如以「搭飛機很危險」來婉拒。但當他人提供許多證據顯示搭飛機並沒有那麼危險時，接下來該如何反應？可能會再另外找一個冠冕堂皇的理由，但無論做了哪一種反應，無疑是將自己推向進退維谷的處境。因此不妨試著向他人承認真正的理由，選擇誠實為上，會減少許多生涯抉擇的干擾。

每個人的成長背景不同，就會形成不同的生涯信念。所以，當正處於進退兩難，不知道要往哪裡去又迷惘的你，不妨好好想一想有哪些生涯迷思或干擾信念正阻礙了你前進的動力，而這個信念是怎麼產生的，對你的生涯造成什麼影響，以及面對這些影響自己可以如何因應。當然，要一下子放掉自己一直以來所依循的想法，是很不容易的事，因此，試著過濾適合自己的，排除不適合的信念，也可以尋求身旁信任的親人或朋友，或是與輔導老師談，開始為個人生涯做一些準備行動，幫助自己重獲新生。

NO.256

參考資料

金樹人（2011）。生涯諮商與輔導。台北：東華書局。

黃思嘉（2013）。高中職學生依附風格、生涯信念與生涯決定困難之相關研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北。