

## 擁抱變化—面對生涯的態度

撰文／曾懷芝

「鄰近畢業了，我還不知道以後可以幹嘛…」 「別人好像都對自己的未來很有想法，我什麼都想不到…」 「剛進大學，未來會如何好像離我還很遠…」

進入大學後，類似的聲音是許多人心中的共鳴：接下來該何去何從？

不同於高中以前的生涯轉換，依據考試成績或離家遠近就能大概決定接下來的學校，大學生的生涯更有彈性、自主性也提升了不少，只是當人生道路從簡答題成為申論題時，一時不知從何開始好像也是人之常情。如果說畢業後，繼續升學或進入社會是道申論題，讀大學就如同為答題做準備，累積「答題實力」是不可或缺的！因此在這個階段中，透過各樣的機會認識自己、探索未來方向，並且建立合適的心態，來豐富答題能力。

現在的世代中充滿變化、不確定、複雜與模糊，讓人不容易預測未來。生涯混雜了個體、他人、環境與世代變化，包含了可預期、有秩序的發展與意料之外、突發的可能。在人的一生中，有些時候能夠照著規劃的人生，達到某些目標，但更多的時候，會有預期之外的情況，需要修正當下的生涯方向。回顧 2019 年底開始的疫情，正是預期之外的變動，導致原先的學習型態、工作方式產生變化，遠距下生活模式帶來新的生活樣貌，也讓人在思考未來方向時，多了一種選擇，能打破空間上的限制，互動的可能性增加。

回應變動與多種樣貌的生涯，心理學家整理了四種人們面對生涯選擇時可能的情況：

- (1) 單一目標的生涯、工作選擇。
- (2) 在幾個選項中猶豫。
- (3) 重複的做出相似的生涯選擇。
- (4) 以開放的態度面對意料之外的變化。

在四種情境中，前三種類型比較容易預測與想像，第四種反應了面對不確定的態度。舉例來說，一位的學生以「擔任教師」作為志業，決定要成為教師就不再思考其他生涯出路，這是第一種情況，專注地朝著教師應備的能力、技能努力，需要面對教師之路的種種挑戰；其二是擺盪在考「教師」或「公務人員」的選項間，因兩種職業都有吸引人之處而猶豫不決；第三種情況說明生涯探索中從過去至今的選擇模式，會傾向穩定、安全的選項：選填志願時，按成績選擇一定會上的學校、較少從事刺激的活動、喜歡規律的生活等。而第四種開放的態度，表示接受生涯的複雜與變動，思考豐富的變化與創造的可能性，並且明白人的掌握是有限的，了解多次的嘗試與失敗是正常的，不會期待所有計畫都一定會實現。

在變動的世界中，可以嘗試如此面對生涯：

1. 開放的態度：

允許自己更有彈性，提醒自己不要過早的下定論，不要認為自己在某項生涯選擇上一定會失敗/一定搞砸。以彈性、開放的態度向自己喊話，比較客觀地看待生涯的變動，「現在還不會，不代表我不行！」、「遇到挫折是很正常的，調整與多次嘗試是很正常的！」

2. 好奇心：

帶著好奇心看待未來，將猶豫、等待機會降臨的被動狀態，轉化為從內發出的期待，如冒險般探尋未知，去好奇「如果我去嘗試了，會發生什麼事？」「這和我原本想的一樣嗎？如果不同，那會是什麼樣子？」這樣的態度是充滿力量的！

3. 小行動大改變：

在生涯中，小事件常常會帶來生涯重大的轉變。可以鼓勵自己聚焦現在可以做的小事上，也會反映個人獨特優勢特質，因為生涯發展的過程中，每件事情都有意義，自己的參與、特質、內在的渴望，這些部分讓人更貼近感興趣、好奇的事物上，累積成為生涯轉換的資本。

4. 反思回顧：

有些時候身在當下比較不容易明白所做的事情與未來的關聯，但是當經歷之後，回頭看看當時的作為，能夠恰如其分的理解「當時的行動造就了現在的自己！」因此，當感到內在有一股動力、一絲心意讓自己想試試看的時候，就跟著感覺走吧！

5. 尋找模式：

「不識廬山真面目，只緣身在此山中」，生涯也是如此，片段、短時間的看待生涯狀態會有些無法預料；如果將時間拉長來檢視，或許能看見指引自己的生涯召喚力量，重複在生涯發展中，認識自己面對生涯的習慣模式，可以更有意識的選擇，創造更多的可能性來探索、實踐自己的生涯道路！

無論是幾年級的學生，在充滿不確定的世代，完全的抓住生涯規劃顯得太不合理，而等待機會的降臨也有些天方夜譚，若從尋找心中的意義與價值，探索未來的可能性，或許能更貼近自己渴望成為的樣子。以開展小行動出發，每多一份好奇與冒險，就多了一份力量，豐厚生涯的資源，可以激發內在的力量，更加肯定自己所經歷的，以期待的眼光看待挑戰與機會，在變化中保有安適、平衡來迎向未來。

**參考資料**

- 王玉珍（2018）。優勢中心生涯諮商與生涯召喚之諮商效果與影響經驗探究。**中華輔導與諮商學報**，(52)，19-50。<https://doi.org/10.3966/172851862018080052002>
- 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。  
<https://doi.org/10.29742/GQ.201212.0003>
- 黃素菲（2016）。後現代的幸福生涯觀：變與不變的生涯理論與生涯諮商之整合模型。**教育實踐與研究**，29（2），137-172。