

大學安身立命 8 帖劑 第六帖：我未來想要過什麼樣的生活？淺談生涯規劃

吳淑真臨床心理師

陳煌唸了一個分數剛好到，就來念的科系，現在不是唸不來，只是念了之後很惶恐，不知未來要做什麼，時間規劃也做了，也修了該修的課，但是，還是覺得很惶恐，他說如果沒有把成大唸完，應該會很傷父母的心，但現在都已經大三了，怎麼辦。我坐著那裏聽著，想想，確實也是。

我問陳煌平常不唸書的時間都在做什麼，他開心的告訴我，他喜歡英文課，去上 toastmaster 英語俱樂部，每天聽英文，還有參加很多英語相關的課程，看他講得眉飛色舞，Bingo 這就對了。

我不忍潑他冷水，但我還是問他，這主修可以走得下去，完成學業，拿到學位嗎？陳煌說有困難，隨著年級越高，越接觸主修，也因為困難度加高，發現自己的能力不足，問心理師怎麼辦？

但是爸爸希望自己把這學位拿到，爸爸說未來去國中當個**老師也不錯，陳煌說，可我一點也不感到興奮對於要當**老師這件事，至於未來想當什麼，陳煌說，沒有想像，只能以後找個工，至少可以養活自己。

我開始跟陳煌談到工作，我們不是在找個工作賺錢而已（雖然有錢才可以過生活，這是很務實的事），也不單找個職業，執行一個自

己受訓過的能力，而是在選擇未來的生活風格，你的生活風格裡面，包含著你的興趣跟熱情所在的地方。工作可以是工作、也可以是職業、更可以自我實現高層次使命的呼召。

務實點開始來看看，如何透過目前所修的課程來開展自己，鼓勵個案，在這一個學期透過修課，再持續探索自己對英文的興趣，能夠去講出來自己喜歡什麼，不喜歡什麼，擅長什麼，不擅長什麼，了解認識自己的優勢及弱項能力，透過修課對生命的探問。

心理師也提醒陳煌，就學期間因為學雜費都是父母支付，確實就學需要有經濟支撐著，也要尊重這個經濟支援，未來到工作場域，一個專長不夠用，可以是雙主修或者是輔系，尊重父母也尊重自己，可以坐下來很誠懇地跟父母談談，透過有計畫有策略性利用學校資源探索自己，致使在畢業時，心裡篤定些。

陳煌點點頭，過了數個月之後，收到陳煌的信，他說他轉學成功了，誠懇地和父母談過之後，個案也付出努力，父母支持下，現兩方皆大歡喜。

備註：文章中個案的例子，融合多人的困境而成，已經將任何辨識的個人資料去除掉，請勿隱射，若有雷同之處，純屬巧合。