

預備自己在不確定性中做生涯抉擇

心理健康與諮商輔導組 鄭乃中實習心理師

有一句話是這麼說的：「在充滿混亂的世界當中唯一可以確定的就是不確定性。」身處在一個社會變遷速度加快，多元發展漸漸地蓬勃，人生變數很多的世界中，我們無時無刻身處在未知中，但多數人不僅是對未知陌生，更是對未知感到害怕。故我們生涯抉擇上依然習慣性的依照專業能力循序漸進的找到一個適合自己的工作，認為找到一條路就可以避免自己當無頭蒼蠅並讓自己安心。這在大學校園內是有跡可循的：

阿忠在大一的時候進入到醫學系，早早的為自己的生涯做了決定，認為未來的自己勢必就是在醫院工作；會計系大四的小華在為著是否要讀研究所還是要直接就業陷入膠著；小敏從小在法律世家成長，認為自己不應該辜負家人，唯有走上法律系這條路才是正確生涯的選擇。

以上的例子雖為虛構但卻不陌生，真實的反映出許多學生做生涯抉擇的路線：一條是設定完美和要達成的目標，眼裡只有一種職業選擇，非它不可；另一條是，在研究所以及就業兩者間猶豫，前者想著要文憑，後者想著要賺錢；而最後一條路線則是生活在規律與一成不變中，有著繼承家業的期許，或跟風選擇時下最賺的工作。這些抉擇有個共通點是，它們提供了控制感，並且讓未來多了可預期性以及穩定性。是由標準答案建構的路線，是一個為了解答「你長大後要做什麼」的生涯路徑。

能有明確目標固然很好，意味著有一個努力的方向；但倘若今天是對未來有迷茫、不知道

自己要什麼的時候，是不是真正的問題或學習是「我可以如何應對未知與不確定性？」

近幾年為了應對多元的生涯發展，不同的生涯新興理論也隨之出現。其中生涯混沌理論提供了我們一些方式來探索未知，不僅是安排生涯計劃，更是協助我們了解自己，甚至建構身分認同。以下為一些在面對未知時可以採取的方法：

- 將「猶豫不決」重新調整為「保持開放心態」
- 鼓勵預備而非計畫
- 強調「適應能力比做決定還重要」(而非強調選擇決定結局的概念)
- 嘗試一些走向較大略、較彈性與短期的目標
- 增進自我覺察能力，並建立在不同行業間可轉換與使用的技能

當然爾要做到這些不簡單，我們接收到的訊息依舊傳達著未知是令人恐懼，應該要避免；而不是將未知視為我們生命中的自然現象去接納。因次一個重要的關鍵在於，我們要學著看見生命一直以來都充滿未知，只是在既定的社會規範中生存太久，需要時間去適應不停投過來的變化球而已。若有隨時能面對未知的心理準備，或許自己的生命故事可以不再被訂定。

*參考資料：葉實玲(2013年12月)。初探生涯混沌理論及其在生涯諮商中的應用。輔導季刊，第48卷，第四期，18-25頁。

*參考連結：當生命投出變化球，生涯因應
<https://www.jumpyu.com/page/news/show.aspx?num=1383>