淡江時報 第 372 期

**掌 握 自 我 擁 抱 未 來**

**特刊**

又 到 了 暖 風 薰 人 ， 鳳 凰 花 開 的 時 節 了 ， 一 批 在 淡 江 搖 籃 成 長 了 四 年 的 年 輕 朋 友 將 要 揮 別 師 長 、 同 學 ， 展 翅 上 騰 ， 迎 向 自 我 光 明 燦 爛 的 人 生 。 每 到 這 種 既 充 滿 懷 舊 離 情 卻 又 雄 心 萬 丈 、 鬥 志 昂 揚 之 際 ， 其 實 每 個 人 心 中 仍 舊 像 粧 扮 整 齊 、 等 著 相 親 的 年 少 姑 娘 般 ， 有 著 一 股 忐 忑 不 安 ， 「 既 期 待 又 怕 被 傷 害 」 的 複 雜 情 緒 ， 為 什 麼 ？ 因 為 擺 著 前 面 的 人 生 究 竟 是 如 何 ？ ！ 對 許 多 同 學 來 說 ， 這 真 是 一 個 難 解 但 卻 又 即 將 面 對 的 「 謎 」 ， 而 簡 言 之 即 是 「 生 涯 」 的 問 題 。

「 獲 得 成 功 的 生 涯 是 我 們 共 同 的 期 盼 ， 尤 其 在 時 下 競 爭 激 烈 的 社 會 又 高 度 變 遷 的 環 境 中 而 言 ， 這 幾 乎 已 逐 漸 成 為 夢 想 ， 許 多 人 較 希 冀 的 無 非 是 有 份 工 作 ， 安 穩 度 日 ， 說 來 好 笑 ， 其 實 卻 是 最 寫 實 不 過 了 ！ 對 多 數 人 而 言 ， 他 們 的 確 就 如 無 根 的 浮 萍 ， 隨 波 逐 流 ， 在 人 生 的 苦 海 中 載 沉 載 浮 。 我 們 在 學 校 一 直 強 調 「 生 涯 規 劃 」 ， 就 是 希 望 協 助 同 學 突 破 這 種 「 後 知 後 覺 」 ， 甚 至 「 不 知 不 覺 」 的 迷 惑 ， 而 能 對 一 己 之 生 涯 規 劃 出 具 有 策 略 意 義 與 主 動 選 擇 功 能 的 發 展 願 景 來 。 值 此 驪 歌 初 起 ， 僅 以 下 述 幾 點 淺 見 做 為 畢 業 賀 禮 ， 至 盼 對 您 之 人 生 道 路 發 揮 正 面 而 積 極 的 參 考 效 用 。

1. 不 斷 檢 驗 自 我 、 澄 清 自 我 、 強 化 自 我 ： 時 下 流 行 的 觀 點 說 「 人 最 大 的 敵 人 是 『 自 己 』 」 ， 從 心 理 學 的 角 度 言 亦 復 如 此 ， 許 多 時 候 我 們 容 易 因 著 「 習 慣 」 或 「 自 欺 」 （ self－ cheating） 而 對 自 己 的 行 為 、 心 理 （ 認 知 、 情 感 ） 等 等 反 倒 缺 乏 了 解 ， 例 如 自 我 的 誤 解 ， 則 在 這 種 不 能 掌 握 自 己 的 情 況 下 試 問 能 做 出 什 麼 正 確 而 有 效 之 規 劃 呢 ？ 因 此 一 個 首 先 要 做 的 事 就 是 「 認 識 自 我 」 ， 將 自 己 剖 析 清 楚 ， 明 白 透 澈 ， 好 教 自 己 在 邁 開 腳 步 向 前 行 時 是 充 滿 了 信 心 ， 而 且 能 告 訴 自 己 「 我 選 擇 了 最 愛 」 。

「 認 識 自 己 」 是 一 輩 子 的 功 課 ， 當 您 越 會 對 自 己 進 行 思 考 ， 心 理 學 家 說 您 的 「 後 設 認 知 」 與 「 心 理 成 熟 度 」 將 會 越 來 越 好 、 越 高 ， 這 將 是 您 一 輩 子 的 資 產 ， 因 為 您 「 擇 己 所 愛 」 ， 自 然 「 無 怨 無 悔 」 。

另 一 個 與 自 我 有 關 的 功 課 就 是 要 「 強 化 自 我 」 ， 許 多 人 不 能 自 我 肯 定 ， 成 天 隨 風 搖 盪 、 「 瞻 前 顧 後 」 ， 稍 遇 挫 折 即 一 敗 塗 地 ， 不 能 自 持 。 須 知 今 日 之 生 涯 競 爭 環 境 是 非 常 激 烈 ， 每 個 人 都 難 免 有 挫 敗 ， 所 以 ， 一 個 必 須 擁 有 的 條 件 就 是 「 自 我 強 度 」 要 夠 ， 能 接 納 、 肯 定 自 己 ， 並 且 對 自 己 所 欲 、 所 需 、 追 求 之 目 標 具 有 高 度 承 諾 ， 這 種 缺 乏 「 自 我 承 諾 」 常 是 時 下 許 多 年 輕 朋 友 的 通 病 ， 以 致 於 渾 噩 竟 日 、 一 無 所 成 。

最 後 「 自 我 」 的 功 課 中 還 包 含 「 自 我 效 能 」 （ self－ efficacy） ， 務 必 對 自 己 充 滿 信 心 ， 挪 去 不 好 的 內 在 控 訴 ， 相 信 自 我 的 能 力 ， 也 對 環 境 結 果 充 滿 樂 觀 的 期 待 ， 則 在 這 種 巧 合 下 您 的 自 我 效 能 將 達 到 顛 峰 ， 時 下 的 廣 告 語 改 一 下 已 符 合 此 一 精 神 ─ ─ 「 If you trust yourself, you can make it!」

2. 保 持 全 生 涯 的 平 衡 與 全 贏 ： 何 謂 生 涯 ？ 許 多 人 首 先 想 到 的 就 是 「 工 作 」 ， 其 實 那 只 是 一 部 份 。 生 涯 的 定 義 中 我 最 推 薦 的 就 是 Super（ 1957） 所 提 之 「 人 一 生 中 所 有 角 色 的 綜 合 概 念 」 ， 因 此 各 位 不 要 只 將 生 涯 化 約 成 「 職 涯 」 ， 其 實 生 活 中 的 種 種 層 面 亦 屬 生 涯 中 的 重 要 環 節 ， 諸 如 休 閒 、 娛 樂 、 婚 姻 、 家 庭 、 感 情 、 人 際 等 等 。 所 以 所 謂 「 成 功 的 生 涯 」 係 指 一 個 人 在 人 生 中 的 各 個 角 色 都 扮 演 得 恰 如 其 分 ， 完 整 無 缺 ， 換 言 之 在 工 作 上 是 個 卓 越 之 工 作 者 ， 在 家 庭 是 個 好 配 偶 、 好 父 母 、 好 兒 女 ， 與 人 也 有 良 好 之 人 際 關 係 等 等 ， 這 才 是 一 個 成 功 的 全 人 生 涯 。

在 上 「 工 作 世 界 與 生 涯 管 理 」 課 程 時 ， 我 常 勉 勵 同 學 要 每 個 角 色 都 至 少 八 十 分 ， 不 要 偏 重 、 偏 廢 ， 否 則 就 不 成 為 成 功 的 生 涯 了 。 一 個 希 望 全 生 涯 並 重 的 人 要 常 常 實 施 「 角 色 管 理 」 的 功 課 ， 隨 時 配 合 客 觀 情 勢 調 整 比 重 ， 如 家 庭 生 命 週 期 、 年 齡 等 等 ， 如 此 輕 重 緩 急 、 拿 捏 得 體 ， 自 然 可 以 預 先 免 除 角 色 衝 突 、 過 度 負 載 等 等 困 難 之 窘 境 。

3. 發 展 生 涯 首 重 「 價 值 」 ， 後 重 「 能 力 」 ， 許 多 人 在 發 展 生 涯 時 常 會 有 所 誤 解 ， 以 為 發 展 生 涯 首 重 「 能 力 」 ， 其 實 這 是 十 分 謬 誤 的 思 考 。 我 提 出 一 個 概 念 式 ， 就 是 ：

成 功 =（ 價 值 ╳ 興 趣 ╳ 人 格 ╳ 能 力 ） ╳ 動 機 ╳ 機 運

其 中 變 項 的 先 後 是 有 意 義 的 ， 換 言 之 在 發 展 生 涯 時 其 實 最 是 重 要 是 先 掌 握 自 己 的 價 值 與 信 仰 ， 這 也 就 是 學 理 上 所 謂 之 「 生 涯 定 錨 」 （ Career Anchor） 。 我 們 發 展 生 涯 時 正 如 同 俗 話 所 說 「 人 貴 適 志 」 ， 先 求 「 志 伸 」 是 非 常 重 要 ， 試 想 如 果 所 從 事 的 非 己 之 所 鍾 愛 ， 則 那 樣 的 一 個 生 涯 意 義 就 相 當 淡 薄 了 ， 彷 若 「 雞 肋 」 ─ ─ 「 食 之 無 味 ， 棄 之 可 惜 」 ， 徒 是 「 養 生 糊 口 」 之 功 能 罷 了 ！

掌 握 了 價 值 之 後 ， 就 應 檢 驗 自 己 是 否 有 興 趣 ， 興 趣 乃 是 一 種 主 動 探 知 之 傾 向 。 即 無 需 獎 懲 即 會 努 力 忘 情 追 求 的 一 種 心 理 （ 亢 奮 ） 狀 態 ， 例 如 有 的 人 不 是 在 「 修 電 腦 」 ， 而 是 在 「 玩 電 腦 」 一 字 之 別 ， 意 義 無 窮 ， 發 展 成 功 的 生 涯 務 必 要 在 興 趣 的 基 礎 上 建 構 才 是 明 智 之 舉 。

興 趣 之 後 即 是 人 格 ， 人 格 也 就 是 「 個 性 」 ， 反 映 一 個 人 穩 定 而 持 續 的 行 為 組 織 。 個 性 幾 乎 是 我 們 日 常 言 行 的 藍 圖 ， 我 們 「 按 圖 」 表 現 出 我 們 每 個 人 適 應 環 境 的 獨 特 方 式 。 例 如 張 三 對 於 社 交 活 動 甘 之 如 飴 、 趨 之 若 騖 ； 反 之 李 四 則 對 人 際 注 重 迴 避 再 三 、 敬 謝 不 敏 。 則 試 問 兩 個 人 都 可 以 從 事 服 務 導 向 之 工 作 嗎 ？ 兩 個 人 都 可 以 在 生 產 線 之 標 準 作 業 過 程 中 獲 得 滿 足 嗎 ？ 當 然 上 述 答 案 都 是 否 定 的 。 由 上 例 可 知 個 性 的 掌 握 乃 是 成 功 生 涯 的 必 要 條 件 之 一 。

能 力 被 擺 在 最 後 ， 並 非 代 表 它 不 重 要 ， 只 是 只 要 您 的 基 本 能 力 不 差 ， 基 本 上 生 涯 中 所 需 要 之 能 力 都 是 可 以 慢 慢 培 養 的 ， 這 也 就 是 為 什 麼 企 業 投 資 於 教 育 、 訓 練 ， 而 政 府 喊 出 「 生 涯 教 育 」 、 「 終 身 學 習 」 之 道 理 ， 因 為 其 實 能 力 本 來 就 是 必 須 慢 慢 建 立 的 。 能 力 中 唯 一 常 常 需 要 事 先 檢 驗 的 就 是 「 性 向 」 ， 外 界 對 性 向 常 有 偏 誤 之 認 定 ， 視 之 等 同 為 人 格 ， 其 實 這 是 錯 誤 的 ， 因 為 所 謂 性 向 乃 是 指 「 一 個 人 的 最 佳 準 備 能 力 ， 或 學 習 上 能 獲 得 這 高 邊 際 效 益 之 能 力 」 ， 是 故 性 向 是 一 種 能 力 ， 而 且 對 性 向 的 掌 握 ， 特 別 是 特 殊 性 向 的 掌 握 更 是 越 早 越 好 。

動 機 乃 是 「 需 要 」 的 表 現 ， 因 此 維 持 高 檔 的 動 機 自 然 是 成 功 生 涯 的 基 本 條 件 ， 一 個 人 若 能 進 取 奮 發 、 認 真 生 活 ， 相 信 這 個 人 的 生 命 必 是 踏 實 而 耀 眼 的 ， 雖 然 它 可 能 只 是 小 小 一 顆 螺 絲 釘 ， 但 卻 能 像 鑽 石 般 奪 目 。

4. 注 重 人 際 關 係 ： 有 笑 話 云 「 學 生 畢 業 後 之 成 就 大 小 與 拍 畢 業 照 時 與 師 長 間 之 距 離 成 反 比 」 ， 雖 然 只 是 笑 話 卻 點 出 人 際 關 係 的 重 要 性 來 。 管 理 學 者 早 已 驗 證 人 際 網 路 能 力 （ networking） 是 生 涯 成 功 的 必 要 條 件 ， 至 盼 同 學 能 在 人 生 旅 程 中 「 主 動 」 找 出 貴 人 、 伯 樂 ， 如 同 學 者 所 說 「 每 個 人 在 生 涯 發 展 中 都 需 要 教 練 、 導 師 及 贊 助 者 」 。

5. 掌 握 勞 動 市 場 ： 臺 灣 之 產 業 結 構 調 整 ， 自 然 也 影 響 勞 動 市 場 之 需 求 ， 因 此 事 先 掌 握 新 興 產 業 、 潛 力 行 業 乃 是 智 慧 之 舉 ， 一 個 謀 職 者 應 充 分 了 解 一 己 之 優 勢 、 劣 勢 ， 而 能 配 合 環 境 中 之 機 會 與 威 脅 ， 知 所 進 退 ， 有 方 有 據 ， 如 此 才 不 致 陷 自 己 於 次 級 、 斷 層 乃 在 外 含 臨 時 性 之 勞 動 市 場 中 而 能 發 展 出 可 長 可 大 之 生 涯 來 。

6. 配 合 大 趨 勢 、 未 雨 綢 繆 ： 學 者 預 估 未 來 整 個 勞 動 市 場 之 需 求 為 專 業 化 、 國 際 化 、 資 訊 化 及 倫 理 化 ， 因 此 今 日 的 您 既 然 恭 逢 其 盛 ， 就 應 站 在 巨 浪 的 浪 頂 上 ， 不 斷 使 力 提 升 自 我 ， 好 安 全 到 達 彼 岸 ， 而 不 致 為 時 代 的 浪 濤 所 蓋 頂 。 上 述 「 四 化 」 已 成 今 日 生 涯 發 展 之 「 基 本 功 」 ， 沒 有 人 可 以 豁 免 ， 所 以 「 豫 則 立 ， 不 豫 則 廢 」 ， 同 學 們 保 握 光 陰 ， 加 油 吧 ！

值 此 畢 業 歡 樂 時 節 ， 個 人 僅 節 錄 一 些 心 得 分 贈 予 畢 業 同 學 ， 至 盼 每 位 同 學 都 能 因 著 有 良 好 的 生 涯 規 劃 、 復 因 不 斷 的 努 力 ， 而 建 造 出 光 明 燦 爛 的 未 來 ， 如 此 不 惟 同 學 之 大 慶 ， 亦 惟 眾 人 之 至 願 與 淡 江 之 光 ， 祝 福 各 位 ！