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 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、趨之若鶩；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！