

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，在展翹上騰，迎
向自我光明燦爛的揚人之際，其實有著什麼？這真是「既期
心萬丈、鬥志昂年的少複雜情緒，學言之即，是「生涯」的
、等著相傷害的？！對許而簡言之，即是「生涯」的難題。
又怕被如何的「謎」，而簡言之，即是「生涯」的難題。

「獲得成功的生涯是我們的共同的期盼，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，許多人較是寫實不過了！對多數人而言，這幾乎已逐漸
笑，其實卻最浮萍，強調「生涯規畫」，甚至「不主動選擇
如無根的浮萍，強調「生涯規畫」，甚至「不主動選擇
我們在學校一直後知後覺出具有策略意義與主動選擇
這種「後知後覺出具有策略意義與主動選擇
己之生涯規畫出具有策略意義與主動選擇
來。值此驪歌初起，發揮正面而積極的參考效用。
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：時下的流行的觀點
說「人最大的敵人就是『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，好教自己是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先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」是非常重要的，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，彷彿「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是一種心理(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，有意義無窮，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，而政府喊出來就是「生涯教育」、「終身學習」之道，因為其實能力本來的就是「性向」，外對性向常有偏誤之認定，視之為「一個人」，是格，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，如此才不能致陷自己於次級、斷層乃在外含臨時性之勞動市場中而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」，同學們把握光陰，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！