

我正走在自己想要的生涯道路上…

在某場生涯規劃的演講時，台下一位學員問到：「我的年輕同仁提到想要轉換跑道兼職當網紅，同仁說整體而言還滿喜歡目前這份工作，且看到一些轉職或兼職當網紅的成功案例，就覺得這是個機會而心生嚮往。所以我想問問心理師如何看待此種職場現象。」。當我還在思考如何回答時，台下的學員開始分享常看的網紅，或是一些網紅的負面新聞，當時做了些回應，也將想法敘述如下。



如何評估個人生涯狀態

心理學家 James Marcia 從個人成長及社會互動中，歸納出四種對於個人價值及職業觀有以下四種認同狀態：

1. **定向認同**：經過充足的探索與嘗試甚至掙扎之後，發現自己真正嚮往的路。
2. **未定型認同**：不太確定喜不喜歡目前的選擇，正在持續摸索中。
3. **早閉型認同**：早已決定未來的路，這條路是某些人告訴我很好我才選的。
4. **迷失型認同**：不太確定喜歡什麼，也不知道會不會滿意將來要走的路，目前沒什麼想過、也不想去想或沒有餘力想。

您呢？您怎麼看待自己目前的生涯認同狀態呢？

在生涯中自己想要及重視的是什麼？

若您目前還沒有走到生涯定向認同，尚處在未定型、早閉型或迷失型認同之中，可以透過回顧、整理與思考過往生涯經驗或決策歷程，包括當初是因緣際會下嘗試看看、當初對此工作的想像是什麼樣子、抑或是當初是誰推薦我的？在這樣的思索盤點中，一些關鍵的信念、價值觀、期待甚至限制可能會重複地出現，例如：

1. 重視從工作中取得的成就感？
2. 比起收入多寡我更在意有沒有興趣？
3. 我期待的是彈性、空間，抑或滿需要他人的肯定？
4. 我怎麼看待工作？我期待怎樣的人際關係？
5. 我喜歡變化還是穩定？

當我們陷入迷茫與困境，甚至剩的路跟選擇真的不多，重新停下來感受、

解構習慣性的思考框架，或許會有些我們原本下意識認為不可行的方法能作為逆境的著力點。

生涯是為了符合家人的期待還是個人內在的渴望？

提問的學員聽了我的回應後，繼續分享年輕同事想當網紅的想法。於原來是家人從小就對他有各種期待，期待他賺錢及過著光鮮亮麗的生活，但因目前的收入無法符合，再加上家人看他時皺眉頻率越來越高，隨著壓力持續累積及媒體時常播放網紅驚人收入的資訊，讓他想像當網紅可符合家人的期待-賺更多及光鮮的生活，或許他能得到更多自我肯定與認可。



然而在從事諮商工作中經常發現，滿足重要家人對我們的期待，是每個人成長過程必經之路，也許現在努力的工作或專業都是為了回應他人的期待而努力的，那會不會那天失敗了而心中會有所怨懟？或許並沒有孰好孰壞，而是要確認這是不是自己願意接納的？有沒有可能有雙方有更平衡方式呢？有些時候，當我們意識到有更多可能性時，就會讓思維或行為開始有彈性，因此才有動機做改變。

努力與實踐生涯夢想之餘，也別忘了好好照顧自己

《重啟人生》一書中提及「奮鬥者的詛咒」，指出多數奮鬥者以為只要一心一意勤奮努力及犧牲自我，總有一天辛苦會有代價，但是事實上往往事與願違。生活中無論遇到深刻的重大事件，抑或平時工作上或人際中的小事或隨口說的話，會帶來挫折感，啃蝕著我們的精神與毅力，讓我們身陷困境並感到焦急、無力等負向感受。大多數人常見的因應機制是「再撐一下」或「再加把勁」，即使累到不行，仍然無法心安理得地好好休息，厭惡自己休息或耍廢而陷入惡性循環之中，因此在工作上有耗竭無動力，甚至家庭關係及身體健康大受影響。亦如同《留白工作法》一書：「我們急切地點燃自己，卻忘記留有足夠的氧氣餵養火苗。」，在現職中與其直接照抄去年寫的新年計畫從 2023 改成 2024，不如將今年的目標切分為非常細小的目標，一點一滴地為自己累積不同的經驗，並將每個小目標先達成。別忘了為自己建立每天五到十分鐘心安理得的休息，或設立一些自我安撫的小小儀式感，提醒自己身心安頓的重要，為自己留有充足的力氣與氧氣，才能讓我們更有健康的身心狀態投入挑戰。

撰文 / 劉守恆 諮商心理師