

生涯規劃最後的十四堂課

彭慧玲、王昭琪

現今的富裕社會使人衣食無憂，但卻比以往存在著更多的亂象。每天打開電視新聞或是翻開報紙，不乏林林總總的負面社會新聞，包括「失業」、「家暴」、「兒虐」、「詐欺」以及「憂鬱症與自殺」等。其中，尤其以重鬱症、自殺未遂者為自殺高危險群之一，兩者更是自殺身亡者的七倍至十倍。

根據衛生署 94 年所做的統計，每年約有三萬多人嘗試自殺，平均每天將近有八十二人嘗試自殺，從此驚人的數據使得社會開始重視自殺行為的預防。而自殺防治絕對不是給藥或是勸人想開點就能草草了事，尤其是上述這些人直接或間接影響到近二十萬名親友的生活，必須更為重視與探討此嚴肅議題。有鑑於此，衛生署凝聚各界共識，即將成立「國家級自殺防治中心」來推動自殺防制工作。另一方面，社會、學校與家庭也應共同努力於心靈改革，重視心理衛生。而除了老年人之外，青少年和其他年齡層相比較是最容易自殺的高危險群。其壓力多來自於現今的教育過度重視智育的發展，成績好壞變成是學校與家庭最關心的主題。

在此教育風氣之下，未能啟發學生重視健全的心理健康，也無法均衡發展全方位的人格養成教育。若要從教育融入其預防的概念，可由生涯規劃相關的通識教育課程加以宣導與加強心理的健康。針對職場工作壓力的族群，防治工作可從被雇用能力（employability），包括

EQ（情緒智商）、MQ（道德智商）與 AQ（面對挫折的抗壓智商）等方面強化其能力。盼望藉由此最後的 14 堂課，使得大家都能充滿信心與懷抱希望走出屬於自己的一條路，進而實現個人的夢想。此十四堂課的核心主題，也是筆者教學的紀錄與經驗，曾與所任教的大專與畢業班級學生共享，很高興有此機會與各位分享。

1. 每天做一件害怕的事，幫助自己成長：

多數人都害怕失敗，也因此不敢做過多的嘗試與冒險。在年輕時若試著鼓起勇氣，在學科或職業方面做一些想法或行動上的試探，對自我的瞭解與成長會有絕對的幫助。而過了 30 歲以後，人的性格大多呈現穩定且不太容易有過大的轉變，也因為如此，其思考與行為常落入僵化或慣化的模式中，造成劃地自限的困境。若嘗試在生活中激勵自己每天做一件害怕的事，可以讓自己更有彈性去面對瞬息萬變的社會。而在工作職場中亦是如此，面對不斷更新的知識與技術，若不害怕地認真投入與學習，也是培養自我成為專業人才必備的認知。

2. 每天期待有好事發生：

每天的生活，我們都希望能完全依循自己的時間表安排。但世界不是為你我所量身訂作的，生活常常事與願違，人生有可能不如意的事十之八九。不論事情的好壞，若我們能學習從多個角度去看待，你將會發現光明與黑暗的一面都能使我們經歷人生並體驗人生。所以，

拾貳、不滯譚



好事與壞事都是人生的歷練，訓練自己用樂觀的角度期待每一天，好事發生的可能性也就會相對的提高。也藉由有此信念，就學會人生如何處卑賤與如何處富貴。

3. 命好不如習慣好：

養成積極思考的習慣，心理學的認知學派、理情治療學派都特別強調信念的重要性，因為事情的發生是我們所無法掌控的，但操之在我的是自己的想法。所以，讓自己不斷走好運的秘訣是養成管理心思與意念的好習慣，藉由過濾外在的負面訊息且轉換成正向的想法，也間接幫助我們在人際關係上會有好人緣。心理疾病中有一類稱為迫害性妄想症，此疾病的行為症狀會老是覺得別人在害他，找他麻煩。若我們以正向的角度來看此疾病，試著把自己變成「被愛妄想」，總覺得別人是愛我們的、關心我們的。即便有任何狀況，我們都相信對方是絕無惡意，只是無心之過。如此一來，我們真得會覺得自己又幸福又好命。

4. 感恩斥責我的人，因為他幫助我面對自己的盲點或缺點；但不要用別人的過錯，懲罰自己。

在每個學期，不論是上人際關係或應用心理學的課程，每當講到頓悟的活動時，學生都心有所悟與感動。在活動中，一張照片可以看到 30 歲左右的少婦，也可看到 70 歲左右的老婦人。學生往往很難一眼就看出圖中的兩個女人，常常會疑惑別人看到與自己不同的答案，但也總覺得眼見為憑，自己絕不會錯。實際上，各自都只看到圖中的一個角度，所以彼此總覺得對方錯。總等到藉由彼此的互相幫忙，從對方的角度看到另一個面時，我們的世界才因此而變大了。原來，事情的全貌是因我們主觀的觀點，常使自己缺乏彈性，變成過度執著或是不夠謙虛的人。

5. 在愛上別人之前，先愛上自己；以致於失

去對方時，我不會失去自己：

情關常是人生的一大難關，在求學年齡的階段，除了能懂得規劃學習與工作的生涯，感情、婚姻與家庭的生涯規劃也很重要。在交往異性朋友的階段，若是遭遇情變的挫折或分手，常不能處理好個人的情緒。而近來社會事件中不乏情感事件的自傷或自殺等，常經由媒體與報章雜誌的過渡渲染，我們的生活價值觀與處理方式也常有誤導的可能性，對於社會大眾的影響不謂不大。所以在感情的議題上，希望大家將認識自己與愛自己的功課，視為是人生情愛修行中的首要課題，要先學會愛自己才能好好的愛別人。另一方面，對於自我的價值，也不以他人的肯定而決定。

6. 建立自己行事為人的風格：

成功的秘訣往往就是在日常生活中，豎立起自己為人處事的風格。我們都是自己的老闆，對於時代的變遷，若是光有「努力工作與對老闆盡忠」是不夠的。21 世紀的工作生涯觀不再是認命的埋頭苦幹；是需要不斷的自我進修，養成終生學習的習慣。在工作職場上保持自己的彈性，培養專業的工作能力，就能成為不輕易被人取代的專才。未來的工作職場中，不再只是以學歷掛帥，誰有應用專業知識的能力，就是職場的常勝軍。簡言之，21 世紀是專業、經驗與學歷並重的時代。

7. 有目標的享受每天的生活：

幸福就是擁有自己的目標，並且享受達成目標的努力過程。離開學校前，應對自己人生的藍圖訂定短期、中期、長期的目標。每個人的一生應該都有追求快樂的人生目標，所以人生一定要「好玩」—每天的工作就是盡情發揮自己的興趣與潛能，使自己樂在工作、活得有勁！

8. 培養專注的能力：

所謂的放大鏡原理，就是集中注意力，藉

由聚焦就能事半功倍，我們的生活也會經歷心流的經驗。心流經驗（flow）指的是一個人可以投注所有心力，以求達成自己的目標，心中會感受到平靜與專注，而這種獨特化和整合化的心理歷程，會促使自我更趨完整。最優質 flow 的七大體驗，包括：（1）具挑戰性的活動；（2）知行合一；（3）清晰的目標；（4）全神貫注；（5）充分掌握樂趣；（6）渾然忘我；（7）時間感與平常迥異。有了專注的能力，常能經驗心流，就會覺得一天過得好快，心靈也會擁有飽和與滿足感。

9. 養成獨處的習慣：

與自己成為最好的朋友。研究顯示，懂得獨處的人，較能夠自我實現。所以，不論工作與生活有多忙碌，一定養成獨處與冥想的好習慣，也可幫助我們生活訂出人生優先次序——健康第一、家庭第二、工作第三，如此可預防職場的殺手——癌症與過勞死。

10. 發現自己的專長與潛能：

擁有潛力與擁有存款不同，存款放久了會賺得利息，若不使用則愈變愈多；然而潛力如果不使用就會愈變愈少，不開發的潛力也將會消失。若要增強自己的潛力，就得開始使用它。

11. 信心的培養：

培養自信心，從設定簡單的小目標開始，再設定較難與具挑戰的目標，以漸進的方式面對人生的願望與夢想實現，永遠要有所行動，就好像自己不會失敗一樣。

12. 愛惜你的願景和夢想：

夢想就像自己的兒女，它們是我的骨肉，是今天的喜樂，也是未來的希望。要保護它們，餵養它們，培養它們，照顧它們，促進它們成長；因為有一天，可能是由它們來照顧你。「**愛惜你的願景和夢想，如同自己靈魂的兒女；是你至終成就的藍圖。——拿破崙·希爾**」

13. 絕不放棄：

當你知道往何處去，世人都會向你讓步，所以要堅持自己的理想，只要不放棄，夢想與理想的實現是早晚的事。人生是單程車票，沒有一個人的人生可以重來，所以在年輕時，最重要的是立定志向，只要弄對人生的方向，做好生涯規劃，在追尋的過程中不輕言放棄，就算人生的路再曲折，仍有實現夢想的一天。

14. 人生的底牌，活著就好：

相信絕處逢生，人生有時屋漏偏逢連夜雨，可能已經遇到挫折了，偏又生重病且遭人誤會。人生最慘之時，反而能激發生命的能量，因為最慘的事已遇過，就學會了絕處逢生。最後的人生啟示是「活著就好！」，活著就有希望，若自我斷絕生命，人生的精彩與未知的明天都全埋葬，太荒廢與可惜了！只要不放棄，人生絕對可以絕處逢生，人生最大的謊言是：「在人生絕望時，是無助的也無能為力的！」。其實，人生此路不通就換條路走，如此沒有所謂的失敗，只有此路不通罷了。

生命並非全然有趣與順遂，在路途上難免會遭遇苦痛；充滿荊棘。碰到困難與挫折並不可恥，最可悲的是我們卻輕易地讓艱苦的時日澆熄對生命理想的實現熱誠。因此，社會問題須從學校教育與家庭教育共同合作來預防，更為重視人格的養成教育與個人全方位的生涯規劃，而不是一味地培養專業知識的灌輸。人生在各個階段會面臨不同的危機，也會有不同的學習。不將人生的痛苦遭遇視為困難與不幸，反而以人生的體驗看待之一痛苦是人生的一部份。將人生的苦痛轉化成力量與智慧，成為大家共同修練的人生功課，也體認「愛」與「知識」是會永恆不息的！

回母校教書已邁入 18 年，面對每屆畢業生最後一學期的 14 堂課總是最有感觸。每學年面對畢業班總會提醒學生，經歷了這最後一學期的課，希望這群將入社會的學生能負起人生選

擇的責任。當走在人生的道路上，不知道該偏左或偏右時，試著聽聽自己內在的聲音，學會無怨無悔的堅持夢想與理想。希望藉由此 14 堂課，也祝福各位在社會與家庭生活都能揚起「信心之帆」，航向自己人生所定的方向，實現人生夢想！♠

(本文作者彭慧玲現職為國立台北商業技術學院教授兼輔導老師；王昭琪現職為國立暨南大學輔諮所碩士兼北商學院輔導老師)

拾貳、不滯譚



曼德拉（1918）在長達 27 年的鐵窗生涯中，承受了巨大的精神和肉體折磨，但這些考驗並沒有壓倒這位偉人，反而更激發了他為自由鬥爭的勇氣。



拾貳、不滯譚





拾貳、不滯譚

