

心情專輯 115年5月 第231期

生涯抉擇好困難

撰文者：林以婕 實習心理師



「我不知道該怎麼做決定……」

「哪個決定才是對的？」

也許你也曾經這樣問自己，努力想釐清與確認自己的方向，但越想卻越迷惘……但你有沒有想過，也許正因為太想知道「正確答案」，反而卡住了呢？



生涯迷思自我檢測行動

1. 必須得要很有把握才能行動
2. 一旦選擇了就不能改變
3. 如果改變了我就失敗了
4. 唯有達到理想的選擇才開心
5. 我做的選擇必須要滿足所有需求
6. 只要我想做沒什麼做不到
7. 我的價值取決於我的選擇

如果你發現自己符合上述任何一項，那都是正常的！

重要的是如何在迷惘中尋找可能的行動方向，

以及學習與不確定性的焦慮共處，

才能幫助自己跨越混沌的風暴、一步步邁向自己心之所嚮～

Luck is always on your side.

①

糾結於「該做什麼選擇」，不如留心周邊線索、專注在能行動的事情上。看似微小的行動，其實都對未來生涯方向累積小幸運！

②

生涯發展往往不是完全按照計畫走的！許多轉折有時來自「意料之外」，而這個新契機也許是你打開另一扇門的好機會。

③

過程中會焦慮、會擔心，但最重要的是維持一顆開放且願意嘗試的心。即使現在還看不見終點，只要心態不減，也許下一步的方向就藏在其中。

●●● 生涯小故事

本篇故事摘自《幸運絕非偶然》第一章

拿到碩士學位之後，我閒晃四年才決定找工作，我不知道自己想做甚麼。以前的同學問我想不想當顧問，我不知道顧問是做什麼的，但我答應了。面試之後，對方給我一份兼差的臨時工作，雖然我想要的是永久性的專任職位，可我還是答應了。

四個月後，他們給我一張資遣通知，我要求撤銷，而我贏了。後來在日以繼夜地辛勤工作下，我以獨立顧問的身分開始發展自己的事業，如今我待在這個可能性不大的行業已經24年了，並成為了知名人物。

#先做再說 #化挫折為轉機

參考資料：

Lewis, R. A., & Gilhousen, M. R. (1981). Myths of career development: A cognitive approach to vocational counseling. *Personnel & Guidance Journal*, 59(5), 296-299. <https://doi.org/10.1002/j.2164-4918.1981.tb00553.x>

Krumboltz, J. D., & Levin, A. (2005)。幸運絕非偶然 (彭慧玲、蔣美華譯)。北極星。(原著出版於2004年)

~~屋頂上的家 學生輔導中心~~

和平大樓5樓 (02) 6621-5550

週一至週五 早上8:30-12:00 下午13:30-17:00