

職涯的闖關遊戲：勇氣與決定

諮商輔導中心
諮商心理師 王資宜
104年3月10日

你是否有一種人生就像闖關遊戲一樣的感覺？

無論是你玩過的大富翁、電競遊戲等…

我們總是從一個階段闖關成功後、又要跳到下一個階段去打怪、或是去蒐集寶物！每次都想著這一關好難破、好難玩，那是什麼因素讓你可以繼續挑戰下去的？

回到自己的生命，我們一路在升學考試的體制當中嘗試各種生存法則，你是不是也有一種感覺：自己的生命也在闖一種屬於自己的遊戲關卡…。好不容易破了數關來到大學(或是你現在待的階段)，以為樂得輕鬆解脫、但沒多久，你就會發現開始要思考~(也可能是長輩、父母的問題逼著你不得不思考囉！)…

那我的未來呢？我還要做什麼工作？我想過什麼樣的生活？於是，在生活當中，有些人採取先做再想、或是邊做邊想、更可能有一些人是不去做也不去想的。

所以，如果有一種遊戲它可以自選前進速度，兔子 VS 烏龜~你在遊戲當中想要選兔子？還是選烏龜呢？兔子速度很快，愛衝刺跑步，但怕累又想走捷徑，所以動不動就休息或是抱怨~烏龜速度頗慢，爬得很不快，總是思考規劃路線，只是會沒有信心~

其實，仔細想想，兔子缺少了做決定的負責態度、而烏龜則是缺少一點展現勇氣的力量。但，回到人生的闖關遊戲裡面，我們可以不用選邊站，當你在面臨生活的時候真正需要的就是這兩種：勇氣與決定，來幫助我們闖自己生涯人生的命題與遊戲。

你可能接下來想問，那怎樣才能長出我的勇氣？如何決定我的生涯方向呢？

回顧我們常見具備專業之長者的經驗例如林書豪、吳季剛、曲家瑞、曾雅妮等人，我發現有兩個法則：

一、 探索自己的興趣、嘗試把喜歡的事情化簡出共同的元素

想要遇上伯樂，平常就要開始累積實力、了解自己能耐。我們常覺得興趣很重要，但多半總有一種興趣可以當飯吃的疑問？



興趣≠生涯，興趣是生涯發展的藍圖種子，但絕對不是要你原封不動地移植到你的未來工作當中。我從小就喜歡跳舞畫畫的感覺、小時候很愛跟同學打球跑步，但現在我是一個諮商心理師，我自己特別喜歡學習藝術治療、人際關係互動與觀察。我們要想的是如何把自己喜歡做的一些事，找到背後共同代表的特質跟價值觀，那些才是興趣背後的意義。探索自己的興趣更確切地說，是在探索自己喜歡的共同元素有哪一些、找出異同，這樣你才能看見未來生涯藍圖的多元出路。

二、貴人，從來不只有一種樣貌

生命中的貴人可能以各種形態出現，而貴人對你的影響和幫助，也許要過了很久很久才能顯現出來。無論是求學或是工作，遇到的老師、長官們，都可能是你的貴人，有些貴人會以你未曾意識到的方式，在不知不覺間，深刻地影響了你。無論是正面影響或負面打擊，都可能在生命當中某一時刻發酵出來，而當你可以保持樂觀正面的態度迎接這些養份，對自己的人生將有很大的動力與幫助。

我曾經在跟同學相處的時候，覺得磁場不對、溝通不順利、甚至被要求、被抱怨，於是自己生悶氣、也怪對方。這些過程可能都是很不舒服的，但是當我突破了責怪對方的盲點，發現對方的思考架構原來跟我有極大的差異。突然理解了這一點以後，我們的相處就順利許多了，也能夠圓滿地完成我們的共同作業。甚至這位同學主動能夠在其他作業上引導我，我非常感謝他。

最後我的感覺是，他教會我怎麼看待我不順眼的人。當我排除了個人的偏見與思考架構，去參照不同思考模式時，我的視野架構與問題解決方法也增加彈性，知道可以跟我不同調的人溝通，於是，這位同學在最後其實也是我的貴人之一了。

以上，都是人生當中培養自己、探索自己、做出勇氣與決定時需要的人生養分。當你在闖自己的人生遊戲時，別忘了融合兔子與烏龜的優點，帶著你的個人經驗與貴人經驗去為自己的關卡勇敢找寶物、勇敢負責、勇敢作決定！

人生，永遠不只有一道關卡、也不會永遠固定只能玩出一種遊戲。

延伸閱讀：

曲家瑞《誰說我沒有影響力》，平安文化。

諮商輔導中心活動

~歡迎大家踴躍參與~

『愛情練習曲♥生涯築夢園』

集點活動開跑

時間: 3/9~10(一、二) 12:00~13:00

地點: 東校門口

參加對象: 自由參加

心靈探索影片欣賞與座談(二)

片名: 「對換冤家」

時間: 3/26(四) 17:30~20:30

地點: 團體研討室

參加對象: 自由報名參加

心靈探索影片欣賞與座談(一)

片名: 「備胎女王」

時間: 3/18(三) 17:30~20:30

地點: 團體研討室

參加對象: 自由報名參加

唱出你的小情歌~愛情成長團體

時間: 3/31(二) 17:30~20:00(計六次)

地點: 團體諮商室(二)

參加對象: 自由報名參加

團體心理測驗(一) 生涯信念檢核表

時間: 4/1(三) 15:10~17:00

地點: 國秀樓五樓文創學院會議室

參加對象: 自由報名參加

班級輔導(一)

時間: 3/19(四) 10:10~12:00

地點: 各班教室

參加班級: 四工二甲、四工三甲
四企二甲、四企三甲、四資二甲
四資三甲、四流二甲

藝同擁抱愛~情緒探索與滋養團體

時間: 4/1(三) 17:30~19:30(計六次)

地點: 團體諮商室(二)

參加對象: 自由報名參加

班級輔導(二)

時間: 3/26(四) 10:10~12:00

地點: 各班教室

參加班級: 四電二甲、四電三丙
四化二甲、四化三甲、四冷二甲
四冷三甲、四子三丙

班級輔導(三)

時間: 4/2(四) 10:10~12:00

地點: 各班教室

參加班級: 四景二甲、四機三丙
四流二乙、四流三甲、四休二甲
四休三甲、四冷二乙

輔導股長培訓講座(一)

講題: 作個有效的同儕助人者

主講人: 李泰山 老師

時間: 3/26(四) 10:10~12:00

地點: 圖資 6 樓國際會議廳

參加對象: 各班輔導股長

輔導股長培訓講座(二)

講題: 情感教育

主講人: 王智誼 老師

時間: 4/2(四) 10:10~12:00

地點: 圖資 6 樓國際會議廳

參加對象: 各班輔導股長及
四英一甲、四工一乙、四機一丁