

生涯心衛文章：找不到「天職」該怎麼辦？

心靈花園

資料來源／諮商生涯暨學習發展輔導中心提供

在選擇志願時，你聽到同學們爭相分享對未來的憧憬，腦袋卻是一片空白。回到家，看到電視上那些對工作充滿熱忱的人，想起父母在耳邊反覆說過的話，於是你問自己，「我為什麼沒有像那樣的志業？」

順著周圍的建議、為了有保障的未來，又或者是因分數而進入現在系所。你讀著讀著，到了大二大三，卻越來越迷茫，開始懷疑自己是否做錯了什麼？

放心，你不是唯一這樣想的人。

根據史丹佛青少年研究中心主任的演講分享，12~26歲的年輕人只有25%的人清楚自己的熱情所在，大多數的人都不確定自己的未來該何去何從。你或許很擔心如果一直找不到喜歡做的事，那該怎麼辦？但是，每個人這一生，真的都會找到自己的「天職」嗎？又或者，「天職」就必須是擅長的工作嗎？

職業或許會佔生命中絕大多數的時間，卻不一定必須是人生中最重要的事。回想自己的一生，快樂和成就可能來自任何時刻，可以是與社團共同為了成果展努力，也可以是與伴侶、家人出遊時的歡笑，甚至有時，只是來自一個小小的瞬間。有人窮盡一生實現夢想，並因此為自己感到驕傲。但如果沒有符合他人期待的夢想，就好好地生活，認真做一份可以接受的工作，放假時享受自己喜歡的事物，又何嘗不是一個選擇？無論如何，別忘記此時此刻找不到志業的你，絕不是因為你「不夠努力」或「不夠好」。即使不知該往何處，還是有權利做喜歡的事，活出自己的樣貌。

《靈魂急轉彎》的導演曾在訪問中分享創作這部片時的一個想法，「The literal meaning of life is whatever you're doing that prevents you from killing yourself.」生命的意義可能來自於任何你正在做的事，其中包含夢想的職業，但夢想也遠遠不止於職業，「天職」，其實可以是任何事物。當你把希望寄託在找到單一的目標，不只可能會讓你躊躇不前，也可能把過多的期望投向外在，而忘了往內在理解自己對於事物的感受。在迷惘的同時，試著問問自己，「我想像的未來是什麼模樣？」除了職業以外，在你的想像中十年後畫面還有些什麼呢？圍繞在你身邊的會是誰？或許你會發現自己重視的其實與原本想像的有些不同。

如果你仍有滿腹的疑問，不妨試著每天給自己一些時間沉澱，再多一些對自己的瞭解，問問自己「我都是如何做出選擇的？」同時，也盡可能地去認識身處的這個世界，透過修相關的課程、參與社團，或是詢問有經驗的學長姐，協助自己以較少的代價嘗試這些領域，了解自己有興趣的那些職業/科系跟想像的是否一樣。諮輔中心也提供相當多的資源，透過諮商、測驗與職涯講座等活動陪伴你一起去探索關於自己以及未來的可能。

如果你正在探索的路上，別忘記回頭看看自己已經做到了什麼，肯定那些努力，也仔細想想它對你的意義。而如果你還在原地不確定該怎麼辦，無論天職為何，當有所行動，答案總會越來越清晰。

2021/10/03