

從「轉不轉」的人生路口，邁出下一步

心靈花園

資料來源／諮商職涯暨學習發展輔導中心提供

凱樂高中便知道自己喜歡操作性的學科，大一也幸運進入電機系就讀，然而想到所念的科系是否會與自身興趣相符，這讓凱樂有些苦惱。

不知道你／妳是否也遇到這樣的生涯困擾，知道自己喜歡什麼、讀的是喜歡的科系，又擔心影響未來出路而感到猶豫不決。

人的一生中，常常在面臨抉擇，像是午餐要吃什麼、要買哪個才好、要跟誰一組報告、要不要考研究所等。每當要進行選擇，就像是來到一個交叉路口一樣，想著究竟要向左走，還是向右走？有時候，我們知道岔路最終會在一處會合，或清楚目的地在哪，而很快地做出選擇。有時候，我們不確定岔路後面，究竟會走向哪，又擔心選錯路，而糾結地站在路口，遲遲未下決定。這時候，腦中可能浮現好多次：A這條路，好像不錯，可是……，B這條路，好像也不錯，可是……。

其實，遇到人生岔路時，尤其是愈在意、愈重視的事，會有較多考量，都是正常的。只是，如果過於專注無法掌控、無法確定的未來，會讓我們感到焦慮、不安等情緒。那麼與其這樣，不如把握當下能做的事情，幫助自己邁出下一步。如同凱樂遇到的情形，也許可以嘗試下面的步驟：

1. 「看見」需求：問問自己，當初是怎麼來到這裡？是擔心畢業出路、能使用的資源多寡，還是……？
2. 「釐清」想法：想想看，所謂的「理想」科系是指什麼呢？是以某科系出名、還是……？那跟現在就讀的學校，有什麼相同或不同之處？
3. 「制定」目標與計畫：衡量兩者的優缺點，選出一個作為接下來努力的目標，並制定計畫。如在學期間，也許能認真念書申請獎學金，或輔系、雙主修、跨校選修、實習等方式，來精進專業能力。
4. 「執行」計畫：既然已做出決定，也擬好計畫，就行動吧！
5. 保有「彈性」：執行過程中，有時計畫會趕不上變化，也沒關係，就讓自己有調整

的空間，回過頭去修改計畫，再次執行它。或許，在這修改與執行，來來回回的過程中，會找到更適合的方法，或有意外的收穫也說不定喔！

最後，要記得：

1. 清楚自己的決定：要瞭解自己想要的是什麼，現在做的這個抉擇，能不能接受呢？有時，我們未必做最滿意的選擇，但清楚、也願意承擔決定的結果。
2. 過程重於結果：生涯是一條很長的路，不管這次的決定，最終有無達到理想目標，都不代表永遠的成功或失敗，而是這個過程，所帶來的意義，讓我們學習到、發現到什麼，有助於下一次的決策與判斷，這才是重要的。

如果你／妳也正面臨生涯抉擇，或在看完這篇文章後，有一些疑問，想找專業的心理師諮詢或聊聊，都歡迎來諮商職涯暨學習發展輔導中心喔！

2022/06/19