

## 掌握自我擁抱未來

特刊

又到了暖風薰人，鳳凰花開的時節了，一批在淡江搖籃成長了四年的年輕朋友將要揮別師長、同學，展翅上騰，迎向自我光明燦爛的人生。每到這種既充滿懷舊離情卻又雄心萬丈、鬥志昂揚之際，其實每個人心中仍舊像「既整齊、等著相親的少姑娘般，有為什麼？因為不擺著的期期待又怕是傷害的？！對許多同來說，這真是「難人又即將面對的「謎」，而簡言之即是「生涯」的問題。

「獲得成功的生涯是我們的共同期盼，尤其在時下競爭激烈的社會又高度變遷的環境中而言，這幾乎在已逐日漸成說來，許多人較希望寫實的波逐流，甚至「有策略」發揮，其實卻是最「強後知後覺」出此之生涯規劃。我們無非是了！在「對人」的生涯規劃中，「不主動」的選擇做幾點積極的，如無根學校後之生涯規劃。我們這種「後知後覺」出此之生涯規劃。我們無非是了！在「對人」的生涯規劃中，「不主動」的選擇做幾點積極的。

1. 不斷檢驗自我、澄清自我、強化自我：時下流行的觀點說「人最大的敵人是『自己』」，從心理學的角度言亦復如此，許多時候我們容易因為「習慣」或「自欺」（self-cheating）而對自己的行為、心理（認知、情感）等等的反例缺乏了解，例如自我的誤解，則在這種不能掌握自己的情況下試問能做出什麼正確而有之呢？因此一個首先要做的事就是「認識自我」，將自己剖析清楚，明白且透澈，好教自己在邁開腳步向前時是充滿了信心，而且

能告訴自己「我選擇了最愛」。

「認識自己」是一輩子的功課，當您越會對自己進行思考，心理學家說您的「後設認知」當與「心理成熟度」將會越來越好、越高，這將是您一輩子的資產，因為您「選擇自己所愛」，自然「無怨無悔」。

另一個與自我有關的功課就是要「強化自我」，許多人不能自我肯定，成天隨風搖盪、「瞻前顧後」，稍遇挫折即一敗塗地，不能自持。須知今日之生涯競爭環境是非常激烈，每個人都不難有挫敗，所以，一個必須擁有的條件就是「自我強度」要夠，能接納、肯定自己，並且對自己所承之欲、所需、追求之目標具有高度承諾，這種缺乏「自我承無所成」，以致於渾噩竟日、一

最後「自我」的功課中還包含「自我效能」(self-efficacy)，務必對自己充滿信心，擱去不好的內在控訴，相信自我的能力，也對環境結果充滿樂觀的期待，則在這種巧合下您的自我效能將達到顛峰，時下的廣告語改一下已符合此一精神——「If you trust yourself, you can make it!」

2. 保持全生涯的平衡與全贏：何謂生涯？許多人首先想到的是「工作」，其實那只是一部份。生涯的定義中我最推薦的就是Super (1957) 所提之「人一生中所有角色的綜合概念」，因此各位不要只將生涯化約成「職涯」，其實生

活中的種種層面亦屬生涯中的重要環節，諸如休閒、娛樂、婚姻、家庭、感情、人際等等。所以所謂「成功的生涯



一種是必  
是而務  
乃的，涯  
趣求」生  
興追腦的  
，情電功  
趣忘修成  
興力「展  
有努在發  
否會是，舉  
是即不窮之  
己懲人無智  
自獎的義明  
驗需有意是  
檢無如，才  
應即例別構  
就。之建  
，向態字上  
後傾狀一礎  
之之）「基  
值知奮腦的  
價探亢電趣  
了動（玩興  
掌握主理「在  
掌種心在要

穩，例對事過知  
人圖。則從業可  
個藍式四以作例  
一的方李可準上  
映行特之都標由  
，反言獨反人之。  
，常的；個線的。  
」日境驚兩產定一  
性們環若問生否之  
個我應之試在是件  
「是適趨則以都條  
是乎人、。可案要  
就幾個飴敏都答必  
也性每如不人述的  
格個們之謝個上涯  
人。我甘敬兩然生  
，織出動、？當功  
格組現活三嗎？成  
人為表交再作嗎是  
是行」社避工足乃  
即的圖於迴之滿握  
後續按對重向得掌  
之持「三注導獲的  
趣而們張際務中性  
興定我如人服程個

本養出來就人最是向  
基培喊本的為的，性  
的慢政力檢等個力特  
您慢政能檢等個力特  
要而實先之一能是  
只可，其事視「之別  
是是練為要，指益特  
只都訓因需定是效，  
，力、，常認乃際握  
要能育理常之向邊掌  
重之教道一誤性高的  
不要於之唯偏謂這向  
它需資」中有所得性  
代表所投習力常為獲對  
代中業學能向因能且  
非涯企身。性，上而。  
並生麼終的對的習，好  
，上什「立界誤學力越  
後本為、建外錯或能早  
最基是」慢，是，種越  
在，就育慢」這力一是  
擺差也教須向實能是更  
被不這涯必性其備向握  
力能，生是「，準性掌  
能能的「就是格佳故的

成相小  
是，小  
然活是  
自生只  
機真能  
動認可  
的、它  
檔發然  
高奮雖  
持取，  
維進的目  
此能眼奪  
，因若耀般  
，人一而石  
表現個實鑽  
表一踏像  
的，是能  
」件必卻  
要條命但  
需本生，  
「基的釘  
是的人絲  
乃涯個螺  
機生這顆  
動功信一

4. 注重人際關係：有笑話云「學生畢業後之成就是笑話，小卻能拍出點子（networking）是生涯成功的必要條件，至盼同學能在每個人在生涯發展中都需要教練、導師及贊助者」。

5. 掌握勞動市場：臺灣之產業結構調整，自然也影響勞動市場之需求，因此應充分掌握新興產業之優勢，潛力、劣勢、市場之舉，環境中已可長可大之生涯。

6. 配合大趨勢、未雨綢繆：學者預估未來，因此今日市場之您自述，需求為恭逢其全，達今日之立，不廢「基」，同學們，加油吧！

值此畢業歡樂時節，個人僅錄一些心得，分贈予畢業同學，努力，而人至願與淡江之光，祝福各位！

