



做自己的生涯、生活、生命設計師

許多人經常困於人際關係，到處尋求協助；人際關係好，煩惱似乎也少。但是，自我關係呢？如果跟自己都處不好，又如何與別人良好互動？

★田秀蘭

臺灣師範大學教育心理與輔導學系教授兼系主任

- ◆方凱，從事行銷工作，但對公司不是很滿意，也不喜歡同事之間的勾心鬥角。他總覺得自己付出得多，卻沒有升遷機會；想離開，但又無法轉換跑道。
- ◆文玲，擔任國文教師，心裡卻以外交官為嚮往職志，教師朝九晚五的工作較為穩定，卻缺乏挑戰。眼看一年年過去，愈來愈無法具備走外交路線的條件，是就此放棄，還是及早轉業，追求夢想？
- ◆煥柔，樂觀面對智障的孩子，卻經常覺得孤獨，缺乏支持。除了細心照顧孩子及家人之外，她該如何經營自己的生活？
- ◆小橘，有個親密卻又經常缺席的丈夫。除了獨立處理孩子及家務之外，她要如何過自己的生活，型塑自己的生命意義？

生涯故事中的自我與意義

一個人的生涯發展過程中，常有必須完成

的任務，尤其是成人初期對職業的選擇，在現階

段社會，面臨就業機會少的情況下，無法具備足夠條件的人自然會被淘汰，這時也只能退而求其次，找份能夠糊口的工作。

至於有能力達成目標的人，則能從事理想工作。這群人事實上也不在少數，但他們幸福、快樂嗎？

隨著年歲增長，工作逐漸穩定，我們所扮演的角色也逐漸多樣。在漸漸邁入不惑與天命之年時，突然就有時間開始問問自己：「這就是我的天命？」「我要的，究竟是什麼？」「生命的意義究竟為何？」「我還能做些什麼？」，甚或「我究竟是誰？活著，究竟為的是什麼？」

上述的方凱，需要的是和諧的人際關係，但又希望和諧中能有適當的競爭與挑戰。文玲擁有多項能力，卻也帶著猶豫性格，喜歡挑戰卻又不敢放棄既有的穩定，想要夢想中的外交官，卻又沒勇氣踏入其中。

也許生命中有太多角色及任務，在需要平衡

各項角色時，我們不得不有些取捨。而面臨這些取捨與決定時，我們經常只看到自己表面上的行為，卻忽略行為背後的人格特質及價值觀念。事實上，對自我各方面的認識，以及對外在職場環境的探索，會是做決定向前的重要步驟。

若能瞭解自己的個性，清楚外交職場的變化，文玲的猶豫或許會少些。

若懂得營造自己所要的職場空間，方凱也許在工作上更能有發揮的舞臺。

煊柔及小橋所面對的，則是步入中年之後，回顧生命時所興起的感嘆。感嘆中帶著豐富的故事，以及故事中的生命主題。這些主題自然而然地串聯出個人對自我的頓悟，同時也豐厚了存在的生命意義。因為他們忙得快樂，並且也認可自己對家庭的貢獻、對周遭社群的貢獻，這讓他們覺得自己的存在是有意義的。

以煊柔為例，過往的挫折經驗，早歷練出沉穩的個性。營造正向家庭氣氛的過程，讓她逐漸

體會到小時候課本上所講的「無私的愛」。在懂得如何回饋自己、愛自己的情況下，她發展出自己的一片心靈空間，與支持夥伴共同創立以協助特殊兒童家庭為宗旨的基金會。

面對缺席的另一半，小橋一方面肯定自己對孩子的付出，另一方面也接納先生與她的不同或是無法同步的狀況下，但她更懂得照顧自己心靈，讓先生也接納她就是她，並且給先生具體的自由，讓其在工作及人際上均能盡情地揮灑自我，小橋覺得自己的存在是有意義的。

與自己建立關係，覺察生命主題

人們經常帶著人際關係問題尋求協助，人際關係好，煩惱似乎也少，相較於人際關係，個人與自己的關係，往往顯得容易被忽略而隱藏未現。事實上，若個人與自己關係良好，喜歡自己，覺察自己種種特質、優勢、價值觀念，則更有動力傾聽自己，且能夠進一步說更多故事、聽

出更多自己的生命主題。

存在主義談生命意義，談人的孤獨，但孤獨的相反，也就是人際關係，才是存在主義真正強調的。此外，除了跟人的接觸之外，存在主義也談個人與環境的接觸，以及與自己的接觸。與自己的接觸，換個角度來看，就是所謂的自我悅納、自我覺察。前述的小橋，在極力照顧好家人，與家人建立好關係之餘，也懂得經營與自己的關係，瞭解自己的個性，理解並接納自己與先生的不同。於是乎喜歡自己、悅納自己，也帶出更多對生命經驗的理解。

生活中的頓悟與優勢

在華人世界中，我們經常強調謙虛。即便發現自己優點，也並不一定在眾人面前承認。但當眾多故事片斷地累積出個人的同一項優點時，我們不得不承認：「確實是如此，我好像還挺有耐力的，頗有智慧的！」

類似情況持續出現，頓悟於焉產生。若持續豐厚這故事，我們可能產生更多對自己的頓悟，化解原來負向情緒及問題，最後也帶著欣賞的眼光看待自己。

以前的小橋為例，從小的家庭經驗讓她在父親忙碌、缺席的家庭中，發現自己的獨立個性，也體察到隱藏於背後的安全需求。

我們的周圍經常出現理應陪伴但卻又缺席的重要他人，不論是兒時的父母親，或是結婚後的另一半，這情形經常使我們潛意識想追求一份安全。

小橋頓悟自己對安全感的追求，同時也清楚自己在追求安全的同时並不忘記喜歡自己，於是乎個性變得更为獨立，也愈加能接納自己、悅納先生。

設計 聚焦優勢並延伸至未來的生涯／生活／生命

利用優勢的力量，能協助個人回到平日常

活中使其任務持續，也讓個人在優勢中醞釀出克服困境的力量。不論是煇柔或小橋，最後均能給自己一片天空，活出自己，這過程，並非自然形成，而是有計畫性的規劃，從知道與自己建立關係、覺察個人生涯故事及生命主題，到頓悟的產生、優勢的聚焦，直到延伸至平日常生活。經歷這一系列步驟，能夠讓自己的生涯更有目標，生活更有目的，同時也讓生命意義自然浮現！