

例一：這麼好的未來為什麼要放棄？

小倩對於音樂有著很大的熱忱。

從小，父母為培養她的氣質，讓她學習鋼琴。克服了反覆練習的枯燥和技巧的難度的問題後，她開始更能體會與享受音樂。

高中聯考時，課業那麼繁重，生活那麼單調，為了拼一口氣，也為了父母，她沒日沒夜地努力，忍耐再忍耐。當時，她唯一的寄託就是鋼琴。只要一坐上琴椅，她的壓力就一掃而空，雲遊於另一個世界，感受到很大的紓解。

進大學後，比以前更成熟的小倩，期待音樂不僅僅是一個調劑，或生活的附屬品，而是能夠昇華的，表達自我的一個媒介。為了理想，她加入熱音社，擔任社長，也學習作曲。三年下來，她參加過許多大大小小的表演，也和好友組成了樂團，相約好未來一起完成他們的音樂夢想。但小倩的父母一個是公務員，一個是老師，在這個大學畢業生薪資可能只有22k的時代，他們期待女兒能夠有份收入穩定的工作，也希望女兒的婚姻大事順利。她的父母很希望女兒以唱歌、作曲維生，踏入複雜的演藝圈。原本和諧的親子關係在生涯抉擇上嚴重對立。某次，小倩父母脫口而出：「妳不聽話就走了。」小倩也不甘示弱：「走走走，我討厭你們」口出惡言之後，雙方都很後悔，想要和好，又不願先低頭……

● 諮商室裡的相遇

小倩很會說話，自信滿滿。把舞台給她，她就將問題和故事說的有條有理，重點和細節都顧到了。

我只問了一句：「說到這裡，你的感覺呢？」她的眼眶剎那間紅了，伸手抹去快溢出的眼淚。

「我很愛我的父母，我不是故意的。」她說。

我心裡很感動，想必她和父母之間多年來有著很深厚的情感連結，所以經過激烈衝突後，愛的共鳴還在。那首相愛的歌，還在她記憶深處。或許，就是由於關係太深太緊了，在這孩子長好翅膀想飛時，揮動的翅膀，打痛了父母的臉。

孩子不聽自己的，多讓人腦羞成怒啊！可反過來想，正是因為父母給了孩子夠多的力量，孩子的自我長得好，才有力量設定她想要的方向，才有力量做父母的你反著來啊。

小倩寧願惹父母生氣，也要堅持她的選擇。但我怎麼慢慢聽著聽著，越來越聽見她選擇背後的焦慮呢？選擇人生的第一個職業，就算我們再理性，再資訊詳備，再有興趣，再自我肯定，心

底深處，難免會有莫名的焦慮，因為，我們面對的是未來，是不確定。「不確定」是生涯選擇的普遍性難題，也就是你、我、我們、一般的人都會有的壓力。只是，我們也通常不想碰觸心底的焦慮。

如果不是小倩單獨來會談，而是父母和小倩一起來會談，我想我會努力協助他們體會，在子女做生涯抉擇的這個發展階段，父母和子女，一樣感到焦慮、不確定，但有社會經驗的父母和初生之犢的子女，防衛焦慮的方式卻剛剛好相反。做父母的，喜歡拿過去的經驗來預測未來，但過去的已然過去，社會不斷快速變動，過去的要如何準確預測未來的。就連父母手把手帶大的子女，都超出父母的預測了，父母又如何能準確預測未來？所以，拿過去的經驗預測未來，只是一種讓父母感到比較篤定的幻覺，幻想能保護到子女。父母的主張，未來可能會準，也可能很不準。小倩呢，則是用她的熱情和理想化，集中能量在自己的熱情、興趣、價值觀上，以「自我感覺良好」來隔開焦慮。事實上，若是做職業組合分析，小倩可能發現她對娛樂產業了解的真的很粗淺。這樣的粗淺不是偷懶，但是需要更多的資訊、進修、實習，以及最後的就業才能有確切的體會。

承認不確定，承認焦慮，親子間才會放下堅持、指責的手，才會願意在表達自己之餘傾聽對方，納入對方的視角，讓生涯抉擇的歷程變得彈性、多元、平衡。

● 給父母的話

小倩的角度是興趣面，父母的角度是職場面，前者著重理想和價值，後者考量現實和安全。理想結合現實，再依現實的需要發展相關技能，最後就會找到具體的職位。以上所述，就是生涯抉擇的三個重點「興趣、職場、技能」。

想起我的一位同學，從小女高音，為興趣讀了音樂系。真的去念音樂系了，全部的重心都放在音樂時，她反倒體會到另一種對音樂的相反的感覺，被音樂填滿的窒息感，於是她開始反思自己對音樂的喜歡是怎樣的喜歡？是否真想朝純古典音樂的方向發展？畢業後想要怎樣的生活？對於這個不是「零和一」的問題，她從左邊擺盪到右邊，再嘗試相對中庸的選擇。最後，她依然選擇以音樂維生，但轉了個方向，投入兒童音樂教育。後來她在這條路上走得很遠，很好，開了連鎖音樂律動補習班，跟老同學進說著培訓旗下教師的成就感。

興趣，很難扼殺，因為那是一種內在需求的呼喚。方式，可以有不同的落實。小倩的父母準備好陪孩子從音樂的角度發現新的職業類型了嗎？

臺北市立大學

圓個緣

To:

第十五期

印刷品

發行人/戴淑齡
諮詢顧問/學務長 蔡一鳴

發行所/臺北市立大學
主編/學輔中心主任 游淑瑜

校址/臺北市愛國西路一號
編輯/學生輔導中心 高冠齡、陳雨柔

電話/(02) 2311-3040 # 4331-4335
發行日期/中華民國 103 年 12 月

● 為落實愛護地球，響應節能減碳，圓個緣家長刊物將於第17期(104年12月)改以電子檔的方式刊登於學輔中心網站上，歡迎家長們屆時於網站上觀看與下載。



大學生的生涯旅程—— 有你真好

「我曾經以為上了大學後，就可以過著多采多姿的生活，但沒想到…現在的生活卻是不停趕報告、準備考試、忙打工、跑社團等，除此之外也不斷問自己『未來到底要幹嘛？』、『我可以做什麼樣的工作？』、『畢業後是先要工作？還是念研究所？』…這些就足以讓我焦慮，雖然平常表現無憂無慮的樣子。但好希望在生涯旅途中，能夠有人瞭解我，一起和我討論未來方向。現在的我該何去何從？」

以上或許道出許多孩子們的心聲，在這條生涯旅程上感到徬徨、孤單，其實他們是渴望獲得協助，是不曉得該如何表達出來，在無形中生涯議題也變成壓力來源。根據2008年董氏基金會，針對全台大學生進行「主觀壓力源與憂鬱情緒相關」調查，結果指出約有30萬名大學生，有明顯憂鬱情緒，其主要壓力來源第

一名就是擔心「未來生涯發展」。然而當大學生們心情不好，感受到壓力時，有佔八成的大學生因應方式是「自己想辦法處理」，向父母求助或尋求專業諮詢與輔導機構則相對較少。

以上皆能感受到孩子們雖然正在享受著自由的大學生活，但漸漸意識到生涯規劃的責任在自己手中時，未來生涯發展卻成了他們的壓力之一，甚至造成一些負向情緒。因此在本期圓個緣邀請兩位專業心理師，將與各位家長一起分享，如何在孩子們這趟迷惘的生涯旅途中「陪伴」他們，不讓他們在生涯旅途中感到孤單與壓力。並透過兩個模擬個案故事，由資深心理師帶領父母一起瞭解孩子們在生涯中可能遇到的挑戰和困境。

生涯旅途補給站

本版我們提供了一些社會資源，讓各位家長可以從不同管道或道相關訊息，與孩子們有更多資源可從中討論，希望對各位家長有所幫忙。

網站推薦：

- 親子天下首頁>家有青少年>生涯探索
<http://www.parenting.com.tw/subChannel.action?idSubChannel=275>
親子天下雜誌中的「生涯探索」，每期不同專家或學者會提供自身陪伴孩子經驗分享與建議。雖對象為青少年之家長，但許多主題文章中亦能夠給予各位家長們在面對陪伴孩子生涯上不同的觀點與想法。
- RICH職場體驗網：<http://rich.yda.gov.tw/richCandidate/>
- 華人生涯網：<http://career.ncue.edu.tw/>

書籍：

- 《生涯探索，SOS！：發現潛能、追逐夢想，給青少年父母的陪伴守則》
- 《生涯探索的故事》：親子天下第42期

臺北市立教育大學 學輔中心

- 連絡電話：(02)2311-3040 轉 4331-4335
- 網站：<http://advisory.utapei.edu.tw/bin/home.php>