

## 大學生的生涯迷惘與未定向——父母如何陪伴

■致理技術學院 通識教育中心 毛菁華助理教授

這十多年來，台灣高等教育普及化，多數青年可進入大學殿堂，但四年學習下來，畢業後卻無法如意的找份適才適所的工作。根據 career 就業情報的統計調查資料，大學生不喜歡自己現在選讀的科系佔 62%、大學生覺得所學非所用而不打算運用現有科系專長謀職或創業者佔 58%，再者大學生平均要花 3 年才能摸索到自己的生涯目標。所以這些數據反映，多數大學生選擇就讀學系時是缺乏對此科系的深切瞭解，等到修習到專業的核心課程，才發現所學非個人的志趣，此後就游移、膠著在如何訂定生涯目標。

面對大學生的生涯迷惘與未定向，身為孩子身邊最重要的父母角色，我們能做些什麼？以下是幾點建議：

### 一、鼓勵孩子探索與嘗試

台灣的學子在進入大學前，生活的重心都在準備升學考試，缺乏對不同生活的體驗和覺察，因此在生涯發展上屬「慢熟」，往往不知自己的生涯興趣和目標。依據生涯大師 Super 的生涯發展論，青年學子的生涯發展處在「探索」時期，包含試探期（發展任務：職業興趣偏好逐漸具體化）、過度期（發展任務：職業偏好特殊化）及試驗期（發展任務：實現職業偏好），所以此階段的年輕人需藉由學校課業學習、休閒（社團）活動、各種工作經驗中進行自我探索及職業試探。有完整的探索及試探，才會邁向生涯定向之路。家長們可鼓勵孩子，若是對所選系所感興趣，可藉由課餘時間或寒暑假從事與專業領域相關的工讀或實習，擴展課本以外的學習經驗，真實體驗職場環境氛圍，才能確實了解就讀系所是否就是真愛。

孩子若是對就讀系所不感興趣，或是尚不知未來想要做什麼，擴大不同生活領域的探索經驗就很重要。筆者記得在美國讀書時，他們有所謂「帶小孩上班日」，家長在當天可帶孩子到工作機構，體驗與了解父母的工作狀況。對職業的認識從父母的工作開始，甚至可擴展到親友的工作，讓孩子有機會與他們聊聊不同行業的「甘苦談」。此外，鼓勵生涯未定向的孩子將觸角延伸至校園的不同角落，學工程的可到商學系修課，學商的可到設計學院修課，搞不好找到自己的一片天。所以各大學現在都有跨領域的學分學程，既可探索個人興趣，又可培養第二專長。當然除了正式課程，校園的社團或活動亦是個人興趣發展的場域，如已過世的屏東表演班創辦人李國修，就是在就讀世新大學時參與話劇社，找到人生最愛，而能在表演藝術中發光發熱。

### 二、父母情緒支持的重要性

「情緒支持」是指愛、關心、鼓勵、給予安慰與安全感。當子女受到父母給予的安全感和情緒支持，他們較有信心而願意進行冒險，敢對自我及周遭環境進行生涯探索。有了探索經驗的體驗，才能對重要的人生目標做出承諾。

筆者過去進行質性研究的焦點訪談時，發現當大學生身處失敗挫折中，若能感受到父母的關心與安慰，會覺得來自父母給予的安全感不孤單。「後援部隊」就是他們期待的父母角色，允許他們能自主且不被干涉地往目標邁進，但需要支持時，父母就是安全的堡壘。再者，情緒支持亦包含傾聽他們的聲音，大學生期待父母關心他們的方式，就是當一個好聽眾，聽聽他們在生涯上的想法，某

一個受訪大學生說：「他們有聽就好了啦……有關心」。身為孩子身邊重要人物的父母，要放下主觀的想法，多聽少說，讓孩子的聲音可以出得來，創造一個可雙向溝通的管道。

### 三、自主支持與父母期待

二年前，因有關青年就業問題，而讓「父母期待」的議題開始在台灣社會發酵。前國科會主委朱敏一女兒放棄即將到手的博士學位轉職烘焙業，父親表達支持。隨之前經建會主委尹啟銘也說到，女兒拿到博士學位後，告訴爸爸「我已達成你的期望，我現在要做自己（到日本學藝術）」。烘焙業、藝術都不是華人社區主流的熱門行業，當然也不是父母期待的職業類別，但是卻是他們的興趣。

事實上，「父母期待」是儒家深遠影響的華人文化社會之普遍現象，筆者在生涯諮詢的實務工作，不斷地看到學生過去科系或未來職業的選擇，深受父母期待的影響。早期台灣社會普遍貧窮，所以父母期待子女從事高薪或有保障的工作，不重視子女的生計與興趣發展。但現代年輕人多已生長在衣食無虞的家庭環境，對未來的理想較勇於追求，因此當一個文創工作室的卡片文案，這樣寫出他們的心聲：「不要再說我讀那個會吃不飽，我不像你們那麼餓！」，吸引許多年輕人上網留言按讚。所以現在年輕人關心的是，什麼是適合自己的發展領域，或是如何在有限的人生中追尋自己的夢想，尋找自我定位。

尤其，大學生正處於發展心理學家 Erikson 發展階段論中的認同 (identity) VS. 認同混淆 (identity confusion) 之青年期，認同即是找尋「存在感」、「做自己」，他們有自己的想法、價值觀，所以對父母觀點是有選擇性的接收。一些生涯研究的結果也印證，孩子知覺家中鼓勵自主的表達及溝通，他們愈覺得有能力蒐集職業資訊及設定生涯目標。或是父母給予自主且有連結的支持關係，能引發子女的內在動機，而促進了他們的生涯定向發展。所以父母對子女生涯發展的關心與支持行動，就需建構在尊重他們已發展的個人想法、價值觀之基礎。

父母期待對子女的生涯發展是絕對的壞處？其實也不盡然。筆者的博士論文一方面發現大學生知覺高父母期待，會讓他們夾雜在文化價值所看重的家庭期望和個人的目標與自主性間，此差異之衝突讓他們陷於生涯未定向。另一方面，去做到和達成父母期待的壓力，反而讓大學生有行動力去探索、去嘗試、去執行目標……，因而朝生涯定向之路邁進。

上述看似矛盾的結果，其實是提醒家長，父母期待是益處或是壞處？端看技巧與態度之掌握。因為父母是孩子在意的重要他人，雖然要避免孩子為迎合父母的期待，而毫無思考的內化此期待。但，父母可善用其在孩子心目中的角色，與孩子討論生涯，一方面聽聽孩子的想法，一方面分享他們較了解領域的生涯資訊。在良好品質的親子互動之基礎下，父母對孩子設定的行為規範，甚至是符合孩子能力的合理期待（或與孩子有共識的期待），其實會是孩子參考的準則，心中的那把尺。所以父母期待不是絕有與絕無的二分法，對一個人的期望可能激發他/她的榮譽感和潛力，因而表現得更好；但同樣的，期待可能讓年輕人夾雜在自我和他人目標間，不知所措而備感壓力。



## 個案的故事與回應

■劉夢齡 (臺北市立大學 諮商心理師)

### 例一：這麼好的未來為什麼要放棄？

小青大三了，對他的生涯感到焦慮。想到再過一年就要畢業，班上同學好些人都已經決定是要繼續升學、還是先去當兵。有幾個晚上，他輾轉反側，徹夜未眠。

小青高中時成列前茅，尤其數理成績在各科中表現更為優異，是他成就感的來源。當年升大學選擇科系時，他順理成章地填選了理工相關科系。進入了大學後，他發現系上有些科目學習起來不那麼得心應手，很難融會貫通，縱使考前用心解題，相對於班上的前三名，他的成績只有中等。

大三時，有實習課，他原本十分期待，沒想到一去實習，感覺所做的事無聊透了，心情頓時跌到谷底。實習回來後，他上課更加無精打采。對他來說，這個過去百分之百確定的生涯方向，過去的成就感的來源，現在倒轉成了偌大的壓力，好挫折啊！他在臉書寫下想要放棄考研究所的言詞，立即引來好友們的關心與規勸：「你唸的科系就業不是比較容易嗎？」、「你很適合的，放棄太可惜了！」

他看了大家的回覆，心中更加苦惱迷茫，因為害怕面對，三天兩頭煩瑣在家打電腦，日夜顛倒。父母看他這樣，忍不住責罵了他，希望他不要逃避。生平第一次，他和父母大吵一架。失控不知所措的他，「砰！」地一聲甩上房門，留下被反鎖在外錯愕的父母……

### 諮商室裡的相遇

父母給予的壓力、期中考兩科的紅字、連續一周的失眠，逃避著自己的小青終於主動走進諮商室求助。

「如果能用公式來表達一切該多好。」小青說。

讀理工的他，沉默寡言，首先要練習的是，述說自己。因為不擅言詞，因為壓力與情緒累積已久，一開始的述說之難，渲染了整個諮商室。那時的感覺和氣氛，只有兩個詞：「無力」、「無望」。身為案主的他和身為諮商師的我，都泡在無助感和無望感那茫茫無邊的大海，很自然地就會焦躁起來。但焦躁對漂浮於汪洋的人毫無幫助，反而會更快沉淪。

所以，小青給我的第一個考驗是，我必須忍住初初陪伴時我自己心中所升起的焦躁。「我接納我的焦躁。我接納我的焦躁。」我在心中自我提醒，一邊放鬆身體肌肉，然後將注意力繼續投注在小青身上，終於放下了我的焦躁。在我的「放下」中，他也漸漸放鬆了些。

小青給我的第二個考驗是，究竟他的生涯困擾是哪一種生涯困擾。在他的故事脈絡裡，我聽見的是，他在進大學之前就確定了生涯興趣。通常，你擅長的做的事，就會成為你的興趣，有了興趣之後，你就會發展更多的技能，也會因此更有興趣，也就是說，形成一個「興趣—擅長」的正面循環。聽起來，他高中時期的經驗就是這樣。所以，小青不是「生涯未決定者」，而是一個做過初步生涯決定之後的「生涯決定猶豫者」。

「那麼問題來了，甚麼造成了他的猶豫和退縮？」小青說得模模糊糊，飛快做出沮喪的結論。根據我的經驗，這樣最容易陷入「不合理的思考」，滋生負面情緒，反覆鑽牛角尖後，自然會得出「我很差，事情很糟，沒希望了，不如放棄」等等極端的結

論，瓦解自我的力量。我試著依照小青的速度，適度打斷他，引導他把學習的經驗說得更詳細更具體些。

俗話說：「魔鬼藏在細節裡。」其實是，「真相藏在細節裡。」當耐心傾聽細節時，小青的困境就不再是四顧無人的沙漠、漫天迷霧的叢林，沙漠和叢林，漸漸出現了可見的道路，看得見小青在哪裡跌倒，怎麼跌倒的，可以怎麼爬起來。

回顧小青的求學經驗，一路順風，名列前茅。他就像所有聰明的孩子，每升學一次就被篩選一次，脫穎而出的優勝者，魚躍龍門後要和更強的競爭者比賽，直到他到了大學。這一次，他不再是「強中之強」，他不再每科都贏過別人；這一次，他有贏有輸，有些科目他還是頂尖的，有些他落到了中間。挫折感對他來說是個突發的七級地震，內在噴出的情緒岩漿，以千軍萬馬的力道，噴出驚愕、慌亂、羞恥、洩氣，還有難過。當情緒淹沒了他，理性和現實感也遠離了他，他哪裡還會細想：「我可以接納我只有某幾科強，我不會完蛋」、「我的智力沒有改變，我和所有的人一樣擁有我自己的優勢」、「在我有優勢的項目裡，我比高中時有進步了」、「我不習慣求助，考得較差的科目，我可以跟同學討論」。

小青和我通過了兩關，接下來的考驗是，他要如何化挫折為成長？經過情緒紓解和理性思考後，小青要學習一個「終身智慧」，一種忍耐挫折，修正創新、自我成長的能力。

小青明顯是理工性向的學生，他在高中確認了興趣，也準備了一定的相關知識與能力，進入大學所選科系後，開始更細緻的生涯探索。大學的分工和專業學習，讓他有機會親身體驗，過去的想像是否是真的？我們比對了不同的理工科系小青學習的經驗，學習風格後，小青有感而發地說：「我還是對現在的科系最有興趣。」我心裡想，他在生涯選擇的道路上「決定→猶豫→再決定」，一路辛苦了，也收穫了。

接下去的會談，就不怎麼需要我費心了，因為一旦方向確定了，心中篤定了，小青就自動自發、興致勃勃地分析起上次實習的失落。一次實習的不適應，其實也是一次選擇。選擇不只是「拿得起」，還要「放得下」。在他的生涯道路上，朝向終極目標的，有很多不同的研究領域，確認了其中一個不適合，反過來說不也是增加了其他可能性的機率？

### 給父母的話

陷入低潮的孩子，會啟動他的防衛來自我保護。以小青為例，就是逃避現實。但我們還是要欣賞孩子的「防衛」。因為這種投注在能力上，是人類共通的，在壓力過大時免於自我崩潰的求生術。

孩子的無望、無力會影響父母的心情，父母最好先觀照自己的心情，才能進一步照顧孩子的心情。接納彼此的情緒，是一種修行。否則，不只孩子啟動防衛，父母也會防衛，結果就會無效的爭吵。

孩子退縮時，父母真的會擔心和生氣，適度地表達，有助於他面對現實。但父母要能夠區分羞恥、指責和「適當的表達情緒」。

如果孩子願意，陪他細細整理自己，記得那句話嗎？「真相藏在細節裡。」

如果可能，鼓勵孩子做諮商，自我探索。