

你的未來不是夢

文／沈政男(精神科醫師)

每逢大考季節，總有學生與家長對選填校系感到茫然，主要原因恐怕出在欠缺生涯發展視野。生涯規劃可分成四步驟：認識自己、探索可能、選擇方向、追求目標，當孩子對生涯抉擇有所困惑時，家長可採取上述分解動作，協助孩子調整步伐，邁向更堅定的未來。

理想與現實都要考量

我在升高二時，面臨第一個生涯抉擇的問題——選自然組還是社會組？當時因為看了很多人文思想書籍，想要投考哲學系，但又顧慮到爸媽都是工人，希望能改善家境，於是考慮未來出路以後決定就讀自然組。

自然組也有理工農醫等不同選擇，但我清楚知道，升上高中以後，數學與物理會讀得有些吃力，而生物與化學總是拿到高分，於是很快將理工排除，決定將來要當醫生。只是我生性膽小，一想到要為人打針開刀就害怕，還好醫學裡有個精神科不用動刀見血，便成了我的志願所在。那年我高二。

高中畢業，我差了幾分沒考上醫學系，爸媽沒說什麼，但我告訴自己，必須再辛苦一年，隔年，考上台大醫學系。畢業後，我也真的當了精神科醫生，並在閒暇重拾高中時代的人文思想書籍，寫文章針砭時事，實現少年時代夢想。

認清自己志趣最重要

我慶幸爸媽讓我選擇自己的未來，沒有干

預，但大部分孩子還是需要旁人提點。我常到中學演講生涯規劃，最愛舉的例子是周杰倫，他母親是美術老師，但她沒有期待兒子成為畢卡索第二，而是當她發現小小周杰倫很愛對著電視唱唱跳跳時，幫他報名兒童鋼琴班，為他打下深厚的古典音樂基礎，這是他生涯發展裡最關鍵的一步。

中學階段，周杰倫也面臨生涯抉擇的難題。首先，國中畢業要念什麼學校？周杰倫高中聯考只考了一百多分，他沒有硬擠窄門，而是選擇就讀音樂科。其次，學校教的是貝多芬與莫札特，但他私下更愛嘻哈與饒舌，於是利用課餘浸淫其中，並嘗試寫歌。如果周杰倫當初硬要考一般高中，如果跟多數音樂科學生一樣一頭栽進古典音樂，很可能今天就不會有寫出〈雙節棍〉、〈稻香〉的周杰倫了。

周杰倫選擇流行音樂做為生涯方向以後，內向的他勇敢接受同學提議，報名參加電視歌唱比賽，從此踏進演藝圈。此後他努力寫歌，並接受製作人「十天內寫五十首歌」的挑戰，每天吃泡麵閉關創作，終於獲得出片機會。

生涯發展是一生的事

認識自己、探索可能、選擇方向、追求目標，是生涯規劃的四步驟，經由此一過程所做出的生涯選擇，通常都能獲得孩子的認同，並激起追求目標的熱情。生涯發展是一生的事，長大後只要對自己的生涯選擇有了困惑與質疑，都可再走一次生涯規劃四步驟，找到更適合自己的工作與志業。

