

生涯可否規畫？

金樹人（國立台灣師範大學教育心理與輔導系教授兼主任）

金剛經有云：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」人間萬法，如夢境之幽渺，如泡沫之烏有，如影像之虛幻，如露水之短暫，如雷電之剎那。目前政壇最流行的「萬法皆空」，亦作如是觀。生涯規畫，規畫得了嗎？

許多人告訴我，生涯是不可以規畫的，不可能規畫的。我在為公務人員進修研習上生涯規畫的課時，多數學員也有類似的反應。只要「關愛的眼神」飄的角度不對，或稍許移動幾分，許多的「意外」便會發生。現實也的確如此，規畫不敵意外，規畫趕不上變化。

大氣之中的天象瞬息萬變，有變化，也有意外。以前我在看氣象報告的時候，覺得實在神奇，藉現代科技之賜，能夠預報未來一周的天氣。後來有一位學氣象的親戚告訴我，其實，預測明天的天氣，準確率也許高達百分之九十五，但是預測六天後的天氣，準確率可能降到百分之三十。「天有不測風雲，人有旦夕禍福」，天象如此，人生又奈何？

一九九五年十月十日，芝加哥大學教授魯卡斯（R. E. Lucas）以「理性預期」學說贏得當年諾貝爾經濟學獎。他的前妻麗塔如願的分到了半數獎金。他們夫妻七年之前離婚時，麗塔要求財產協議書中加上一條，如果魯卡斯在一九九五年十月三十一日以前獲得諾貝爾經濟學獎，獎金必須對分。魯卡斯只是「理性預期」的理論派，麗塔才是實務派。原來，人生當中有一些東西是「理性預期」所預期不到的。

金剛經有云：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」人間萬法，如夢境之幽渺，如泡沫之烏有，如影像之虛幻，如露水之短暫，如雷電之剎那。目前政壇最流行的「萬法皆空」，亦作如是觀。

生涯規畫，規畫得了嗎？

安身與立命

有一次我在師大上了部計程車趕去教育部開會，與計程車司機有幾句的簡短對話。

「你在師大教書，是吧？」「是。」

「教什麼？」「我教生涯輔導。」

「那是什麼課？沒聽過。」「生涯輔導的意思就是幫助別人做生涯規畫。」

「我聽過，可是什麼是生涯規畫？」

車子在晃動，我直覺的就冒出來：

「它的意思是……安身立命吧。」

「這我懂，可是你們教授可以安身立命，我們開計程車的怎麼安身立命？」

「『安身』意思很簡單，賺錢養家餬口，我們都一樣。」

要下車了，我一腳已經踏出車門：

「可是『立命』是什麼意思？」

車子揚長而去，我的腦子嗡嗡作響。

生命有其盡頭，在自己存在的時空中，將命立起來，讓它可長可久。軀殼走了，精神永存。陸放翁的詩句：「此身已與流年老，詩句猶爭造化工」，空谷跫音，立命如斯。

生涯規畫最深奧的部份，是立命。安身容易，立命難。安身只是生涯規畫的一部份，許多人已經感到身不由己，遑論立命。這使我聯想到我所接觸的個案，常常花了太多的時間來應付沿路上的問題，疲於奔命，而不知道為什麼要走這條路。

高中學生花了太多的時間來應付聯考，卻不知道要念那個系，往那裡去。

大學生花了太多的時間來應付大學課業，卻不知道為何念這個系。

政府公務員花了太多的時間等因奉此，卻不知道為何而戰。

他們在海面上載浮載沈，一陣風雨一陣浪，顛簸上下，以為這就是無常人生。這個人生依附在不可操控的、非線性關係的社會文化脈絡下，陷入諸多的限制與妥協。變化是常態，解構是流行，一路漂浮跌宕，無能為力。

然而，如果一個人把立命的基本問題搞清楚，下探一層，安靜些，再下一層，更安靜些。自性緩緩沈澱到海底，沈至海洋深處，一片湛然寂靜。有了本體清靜的體驗，仰望海面的洶湧波濤，遂能了了分明。海面波濤依舊洶湧，自體卻是內外明澈。

生涯規畫落到這個層次，那才是真正的「萬法皆空，自由自在」。

生涯願景

證嚴法師常提到「願力」，一個人只要在心底深處發願，就會產生源源不絕的巨大力量。這種「願力」和《第五項修練》的聖吉（Peter M. Senge）所提的「願景」十分相似。當我們將「目前的景象」與「願望的景象」同時在腦海中並列時，一種想要把二者合而為一的力量——「創造性張力」（creative tension）——便會產生。

多年來生涯諮商工作所累積的經驗，讓我把注意力漸漸集中在「願」這個部份。我相信「力」的產生源自於「願」的覺察。「願」這個字，拆開來是「原」、「頁」兩個字：原來那一頁。

一個人的原頁，是什麼？

心理學研究的是興趣、能力、性向、智力、價值、智力、信念，這些心理現象在人的自我狀態之內，以各種抽象而不可捉摸的形式存在。心理測驗專家編製

出成千上百種測驗，為了一窺這些特質之究竟。心理輔導專家藉著測驗的解釋與應用，讓一個人貼近自己的內在。一個人如果能貼近這些特質，讓它們充分展現，就是馬斯洛提到的自我實現。

再往下呢？這些人格屬性再往第一義的深處去探詢，再下一層，更靠近原來那一頁的會是什麼？

譬如本性；

譬如自性；

譬如真如；

譬如如來；

譬如如如；

這些都近乎「原頁」。在這些「原頁」之上的任何添加，都會使其蒙塵，使珍珠失去光澤，使一個人失卻行為的原動力。所謂的添加包括了父母親不當的期待、社會的性別刻板化限制、文化中的文憑主義、校園中的升學主義、企業中的英雄主義、拜金主義等。這些添加驅使愛好文學的去念醫學；愛好藝術的去念法律；愛好教育訓練的去行銷部門；「假做真時真亦假，無為有處有還無」，這些人誤以為「原頁」之上的添加塵埃就是原色，看不到自己的「願」，實現的卻是他人的「景」，結果是黑白過日子，痛苦萬分。

我無法變成你們所希望的形狀

民國八十八年一月四日，南部某所知名女中一位高二數理資優班學生，從校內科學大樓的頂樓跳樓自殺身亡。警方在她自殺的陽台旁找到一本筆記本，上面寫著：「學校沒有對不起我，是我對不起學校，對不起師長，對不起所有希望我怎樣的所有人，我無法變成你們所希望的形狀，這輩子不能...」。（聯合報，民88）這句話底下隱含的視框是，讓我做我自己吧，求求你們，這輩子不能，來世見。

「我無法變成你們所希望的形狀」，這是以生命為代價的無上沈痛控訴。幾篇國內外的研究（林幸台&金樹人，民86；Emmett & Minor,1993）都發現，大部分的資優生在重要的生涯決定過程中經歷的主要煎熬，來自於擔心是否符合重要他人（significant others）的期待。資優生原本是國家社會最寶貴的資產，一個莫札特甚至是全人類的資產。然而，就某個程度來說，我們部分資優生的處境甚至比不上智障生，他們的笑容比不上喜憨兒的純真燦爛，孰令致之？在別人希望的形狀下過活的人，就像「鐵面人」一樣，自我被蒙蔽，失去了生活的能量，找不到生命的意義。完形治療師波爾司（F. Perls）曾經畫了一個圖來形容這種人，沒有眼、耳、鼻、舌、身、意，還剩下什麼？

莫札特就是莫札特，如其所是，不是「你們所希望的形狀」。

結語

有人問蔡志忠：「你為什麼愛畫畫？」他回答說：「問我為什麼要畫畫？這個問題像似你在問：『鳥為什麼要飛？魚為什麼愛游？花為什麼愛開一樣。』因為魚是魚，鳥是鳥，花是花。問我為什麼愛畫畫？因為我是我，我是個愛畫畫的我，你為什麼不去問時鐘為什麼要走？」（蔡志忠，民85）

當蔡志忠找到「我是我」的蔡志忠，他找到了他的原頁，可以安身立命的地方；他在海底深處倘佯，無處不可安身。好比林懷民，好比張忠謀，好比劉其偉，原頁展現。

原頁展現，自由自在，生涯毋需規畫，無從規畫。這該是生涯規畫的最高境界吧。

參考資料

林幸台、金樹人（民 86）生涯定位量表之編製研究。《中華輔導學報》，第五期，頁 1-18。

蔡志忠（民 85）《漫畫心經》。台北市：時報出版社。

聯合報（民 88）《校園憾事》。八十八年一月五日。

Emmett, J. D., & Minor, C. W. (1993). Career decision-making factors in gifted young adults. *Career Development Quarterly*, 41, 350-366.