

2015 年 4 月

## 本期焦點

☆決定冒險的思量

☆如何做出聰明決定

## 生命的前哨站 —— 生涯的決定與抉擇 學生篇



【圖片來源】：<http://bit.ly/1teni75>

隨著年紀的增長，我們開始慢慢學著為一連串的事情做決定，學習為自己安排生活與獨立。面對考試、交友、課業、升學、就業…在這些各式各樣處理日常事務中所做的決擇，便像是生命中的前哨戰，為踏入社會的預作準備、成為「大人」一種成年禮。

### 決定冒險的思量

在生命中所遇到大大小小的決定都是一場冒險，有些人現在可能正面臨：大四了才發現自己念的科系不是心中所愛，到底要不要轉換科系，還是直接畢業？有些人可能在想這段愛情到底要不要讓它有結果，還是選擇未來以事業為主的人生？也有人可

能在思考是否要放棄教職工作，去走一條自己情有所鍾的工作，但就必須賠償公費？做抉擇往往不是一件輕鬆的事情，做下的決定往往在其他人眼中看起來不是那麼聰明，但如果心中的決定是符合個人價值觀，願意破釜沉舟、勇往前衝且願意承擔接下來可能面臨的事情，那或許就是一種聰明的冒險。

若要細究自己所做的決定是否為聰明的冒險，不妨問問自己：究竟自己在害怕什麼？冒險可能帶來的損失有哪些？為何腦子裡總有個聲音要自己往那個方向走？如果真的朝這方向去，會有那些結果？背後所隱藏的總總，果真是都自己願意的，都能代表自己？萬一出現不想要的結果，要如何拉回真實的自我？…透過層層剖析、面對，就算是冒險，也許也沒那麼可怕，甚至相反地，還更可能呈現完整的自我(田秀蘭，2014)。

### **如何做出聰明決定**

做出聰明決定背後的態度為：**做出讓自己可以承擔的選擇、不後悔，並享受自己所做的決定！**當抱持著這樣的信念後，需要下列方法來做抉擇：

#### **1. 做決定前，要有足夠資源判斷**

掌握實際狀況：過濾資訊與了解細節，並假設做出決定後的狀況會如何，自己是否有辦法因應

#### **2. 做決定後，是否安心自在**

聆聽自我聲音，在做完決定後是否能安心自在？若感到不自在，是否有空間與資源，讓自己重新轉換；在兩者衝突時，從這之中找到平衡點或合作處

#### **沒那麼嚴重，選對選錯都有意義**

做決定是認識自己的途徑之一，每一次的決定，都

像是宣告對自己的自主權，掌握自己的意志、判斷，也是表示負責任，每一次的決定就是一片關於自己的拼圖，想要怎為什麼樣的人，就積極面對自己的決定。不怕做錯決定，只怕自己不決定，選對選錯都有意義(摘自徐嘉君，2014)。



【圖片來源】：<http://bit.ly/1tenzXq>

☆ 資料來源與整理：

田秀蘭 (2014)。做決定，就是一種冒險。張老師月刊，443，41-44。

徐嘉君(2014)。巴毛：做錯決定沒關係，再轉回來就好了。張老師月刊，443，59-61。

(心理諮商輔導中心全職實習心理師陳姿瑾 編)

心理諮商輔導中心 關心您

[歡迎與我們聯絡](#)

[聯絡電話：8632261](tel:8632261)

[服務時間：W1-W4\(08:00 - 2100\)、W5\(08:00 - 17:00\)](#)

[中心網址：http://www.pcc.ndhu.edu.tw](http://www.pcc.ndhu.edu.tw)

[電子信箱：lydiachen@mail.ndhu.edu.tw](mailto:lydiachen@mail.ndhu.edu.tw)