115年第2期
基隆市政府員工協助方案(EAP)
服務簡訊

Between Expectation and Autonomy

在期待與自主之間

耘心
心理諮商所
YunXin Counseling Center

文 / 盧怡蒨 諮商心理師

面對生涯抉擇的時候，你是如何做出決定的呢？
你是否曾經面臨過掙扎與拉扯？

一方面可能是來自他人的期待、社會的主流價值，例如：安穩、體面、高薪；另一方面則是內在的渴望，例如：追求自己的興趣、實踐夢想與尋找意義。表面上，這是「聽誰的」的問題；實際上，它牽涉到一個更深的心理課題：我們要如何維持自主，又不失去與他人的連結？



「我聽話」還是「我想要」？

在華人文化中，「乖」通常被視為一種美德。孩子被期望懂事、聽話、配合大人的安排。這樣的經驗讓許多人習慣用「符合期待」來換取安全感與認同。

然而，隨著年紀增長，個人將面臨更多複雜的決定，不論是選科系、轉換跑道，甚至是有朝一日放棄穩定的工作去追求夢想。過去那套以「別人怎麼看」為核心的準則，或遲或早，都會開始與內在的欲望衝突。

當一個人決定「作自己」時，意味著他必須為自己的選擇承擔風險和後果。一個成熟的選擇，必須同時考量內在動機與外在條件：我想要什麼？這樣的選擇會帶來什麼結果？我願意為這個結果負責嗎？

這種焦慮，是許多人在生涯抉擇中最真實的感受。於是，有些人寧願遵循他人期待的路，因為那樣比較安全、比較容易被理解。但代價是：我們可能逐漸失去對自身生命的主導感。倘若我們採取行動的理由總是源於外在，自然會覺得是生活在推著我們走，而非由自己掌舵。

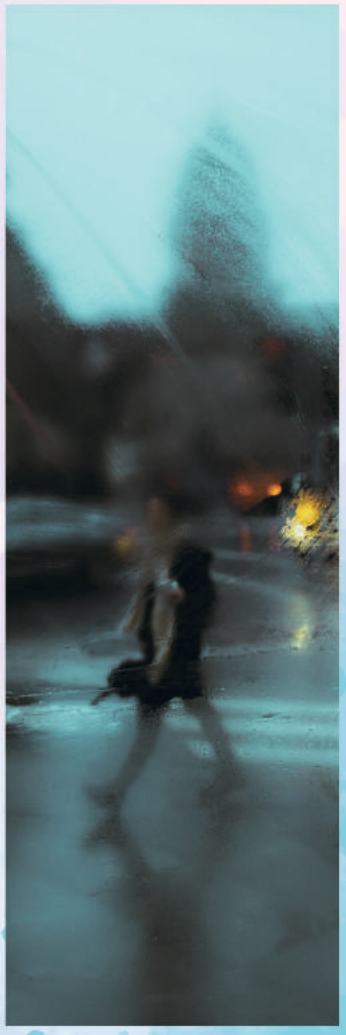


趨避衝突的掙扎

生涯抉擇不單單是「該選哪一條路」，更深層的困難往往在於，每個選項本身都包含了吸引與恐懼，意即，每個選項可能都具有你想要和不想要的部份。

心理學家勒溫（Kurt Lewin）稱之為「趨避衝突（approach-avoidance conflict）」，即一個決定同時伴隨正向與負向的結果。例如：「聽話」讓人感到安全與被愛，但也可能壓抑自我；「作自己」帶來自由與成就感，卻伴隨孤獨與不確定。

我們渴望被認可，又想保有選擇的自由；既想追隨內心，又怕承擔後果、失去他人的認同。生涯的抉擇，是一場持續的自我協商。若你在選擇中感到掙扎，並非因為你太軟弱，而是你正在學習如何忠於自己，又不孤立於他人。



重新找回動力

心理學家德希（Edward Deci）與瑞安（Richard Ryan）提出的「自我決定理論（Self-Determination



Theory, SDT）」認為，人類的心理健康與動機，來自三個基本需求：自主性（autonomy）、能力感（competence）與連結感（relatedness）。若能滿足上述三個需求，人的動機就會不斷湧現；反之，缺少任何一項，動機就會萎縮。

由此舉例，當我們一味追求他人認同，就犧牲了自主性；若只顧自我實現而無視他人，又會失去連結感。心理的平衡，正是在這些需求之間的動態調節。

在生涯抉擇的矛盾中，不妨試著思考看看：我是否有機會，針對「自主性」、「能力感」、「連結感」作出調整，來提升動機、突破困境？

耘心
心理諮商所
YunXin Counseling Center
0909-232-731
基隆市信義區信一路
150號5樓A室
預約表單
耘心官方Line

- 自主性：現況有哪些部份，是我可以決定的？不單只是「要」或「不要」而已。例如：完成這個學位/目標的時間、每週的工作節奏、選擇我比較喜歡的城市求學或就業.....。

- 能力感：我可以透過什麼方式，來提升自己的實力和勝任感，讓我在這條路上走得更有信心，獲得較多成就感？

- 連結感：找到能夠理解、支持自己的人或群體，或是藉由其他方式，保有與重要他人的連結。有時，別人的生命故事，也會帶來啟發與支持，幫助我們看見生涯抉擇有很多不同的可能性，自己的選擇並不孤單。

結語

我們無法完全不受他人期待影響，但有機會在「別人希望我成為的樣子」與「我渴望成為的自己」之間，找到一個中間地帶。在那裡，我仍然尊重關係，但不再以犧牲自己為代價；我仍然追求自由，卻也不逃避責任。

平衡並非一蹴可幾，也不是達到後就不再變動的狀態，而是在生活中不斷動態調整的歷程。在這個逐漸靠近自己的過程裡，你會發現：成為自己，從來不是對抗他人，而是在理解之後，即使沒有百分之百完美的決定，你仍願意在一次次的取捨和選擇中不斷嘗試和前進。