



「長大後想做什麼呢？」 這句話曾經讓你焦慮嗎？

《圖文選自「親子天下」網頁；作者：田育瑾》



長大後想做什麼？很多人都曾被這個問題困擾。心中浮現的是：很多事情我都想做，而且好像許多技巧我也會，那該如何選？

TED講者艾蜜莉·霍布尼克 (Emilie Wapnick) 認為，眼下就業市場的需求已經不像以往的單一訴求，相反的，我們更需要擁有廣泛興趣與相關技能的人才，因此，若你從小就具備這樣的特質，這將成為你絕佳的優勢，因為這極有可能表示你具備所謂的「多重潛力開發特質

(Multipotentialite)」以下分析是愛蜜莉針對具備多重潛力開發特質的人，在抉擇夢想時所常面臨到的內心糾結與對應策略，對於懷抱著多樣專才與興趣的朋友們，可別再讓莫須有的恐懼束縛你朝下個目標邁進！

♥ 強大的罪惡感

當你發現過去那件讓你願意投入大量時間、精力與金錢的事情已經變得索然無味時，一股強烈的失落感會很明顯地向你逼近，其實，方向本來就會隨著時間去調整和改變，只要你選擇放下，你不僅有機會可以學到新的技術，更有機會在接下來的未知領域中發揮舊有的技能；加上若能保持開放的心態，那麼沿途上你將有機會遇到其他優秀的夥伴，更棒的是，將來你不再只是一位純粹的從業人員，你將會搖身一變成為一位全能者，並且將有機會涉入更加複雜和細微的境界。

♥ 初學者症候群

身為一名初學者的感覺並不會特別舒服，就算是喜歡嘗鮮與開發興趣的人也一樣；然而，學習時會感到不安或是表現不佳，不都是磨練功夫的必經過程？就像是當成績單發下來時，人們很容易就會脫口說：「我就是學不好！」，這就是信心受挫並感到躊躇不前的心理狀態。

所以千萬要記住，有時候你需要多給自己一些耐心、時間與機會，當你慢慢進步時，你可以在筆記本裡做個紀錄，持續追蹤這些你已經達成的里程碑，將有助於你提振精神、維持動力；然後你可以試著把任務拆分成小區塊，一項項排入行程表中，當你把這樣的習慣養成，就越能幫助自己大腦進行記憶，未來在學習上，自然就能收到事半功倍的成效。

♥ 擔心表現不夠好

想轉換跑道時，若是現有的經歷不那麼符合想應徵的職缺，我們常會貶低自己說：「大家都要找經驗豐富、領導能力更強的人，我只是個小小的廚師，怎麼可能會被僱用呢？」當然，怎麼樣都會有人比我們的能力更好，但總也有人略遜一籌，你只要記住：永遠將目標設定在超越現在的自己即可，因為主管或客戶尋找的是能夠理解問題並解決他們問題的人，只要你有自信能一五一十的發揮所長，解決這個困難，終究就會覓得志同道合的夥伴，而這在你的事業發展上，也才是所欠缺的關鍵。

♥ 冒牌者症候群

覺得自己不夠好？別人稱讚就想跑？

首先，你必須體認一件事就是：如果你根本是個冒牌貨，那麼就不會有所謂冒牌者症候群，因為冒牌貨是透過完全的欺騙他人來從中獲利，而你不同，你只是想把工作做好，而這股想創新的動力，必然會伴隨著一些不確定，如果你對自己感到懷疑，不妨花幾分鐘，寫下什麼是你最重視的核心價值？從事這份工作，或是做這件事情，對你來說為什麼重要。

♥ 擔憂外來批評

許多時候，我們的焦慮來自外來的聲音，譬如：當你分享新的想法時，你看到家長或老師表現出來的擔憂，或感受到同事迷惑、懷疑的眼神，都會立刻引發我們內心的不安，也就是說，每天圍繞在我們身旁的人對我們的影響最大，所以，別怕踏出舊的朋友圈，結交與你有共同目標的新朋友，將會發現你的動機、目標與價值觀都將有很大的改變。當你開始聆聽內心的聲音，表現出真實的自我，不但會讓自己感覺更好，也會讓周遭的人接收到你帶來無窮無盡的正能量！

傳。閱