

國立交通大學

教育所

碩士論文

長大的美麗與哀愁—

成年前期的個人目標經驗探究

The Qualitative Study of Personal Goal Experiences

in Early Adulthood

1896

指導教授：許鶯珠 博士

研究生：劉小璐

中華民國一百零二年一月

長大的美麗與哀愁—成年前期的個人目標經驗探究

The Qualitative Study of Personal Goal Experiences

in Early Adulthood

研究 生：劉小璐 Student : Hsiao-Lu Liu

指導 教授：許鶯珠 Advisor : Ying-Chu Hsu

國立交通大學
教育研究所
碩士論文

A Thesis

Submitted to Institute of Education
College of Humanities and Social Sciences

National Chiao Tung University
in partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of

Master

In

Institute of Education

January 2013

Hsinchu, Taiwan, Republic of China

中華民國一百零二年一月

長大的美麗與哀愁—成年前期的個人目標經驗探究

摘要

本研究之目的在探討台灣成年前期人們的個人目標發展經驗，以幫助這個階段的成年前期人們，更從容地度過種種發展過程中的挑戰。本研究訪談五位曾經經歷過個人目標轉折並願意接受訪談之32歲至38歲之成年前期人們，並以現象學取向的研究分析方法，探討其個人目標的發展歷程、個人目標的內容、個人目標的形成因素、個人目標的影響及追求個人目標過程中的困難與挑戰。

本研究的結論有：一、台灣成年前期人們的目標仍聚焦在學歷、工作、金錢、親密關係與婚姻關係，並且，這些個人目標多為人生任務型的目標，其他如情緒型和態度型的目標是缺乏的。二、個人目標的形成因素有「發展因素」、「社會人際因素」、「其他外在事件或條件因素」、「個人內在心理因素」等四類，其中，以個人內在心理因素內涵最多且最為豐富；三、個人目標的影響是全面且正面的，它影響了人們的認知、情感、行為、生活方式等不同層面，人們也因為目標的追求，產生了如自我接納、自信心、自我掌控感、安定感、生活滿意度...等諸多正面的感受；四、人們在追求個人目標的過程中，可能遭遇到各式各樣不同的困難與挑戰，然而，自我需求清晰而及早定向可以減少追求個人目標過程中的困難與挑戰。

關鍵詞：成年前期、個人目標

The Qualitative Study of Personal Goal Experiences

in Early Adulthood

Abstract

The purpose of the study was to explore the personal goal experiences in early adulthood, which is helpful for Taiwanese young adults to face the challenges in their lives. This study was carried out by the the interviews to five young adults aging from 32 to 38 years old. The phenomenology approach was used as a reference to analyze the interview data and examine how personal goals came out, what personal goals were, what influences personal goals brought to young adults' lives, and what difficulties and challenges came out in the striving processes.

According to the analysis, the conclusion is as follows: (1) Taiwanese young adults' lives were surrounded by the striving for high eduation, good work, money, love, and marrige. They cared about personal goals focusing on specific tasks, but neglected personal goals focusing on emotion or attitude. (2) Personal goals came from developmental factors, social and interpersonal factors, other external factors, and individual psychological factors. However, individual psychological factos are the richest in content. (3) The influences of personal goals were all-sided and positive, including cognition, behavior, emotion and life styles. Besides, people got lots of positive inner resources from personal goal striving processes. (4) People may face different difficulties and challenges in the personal goal strivng processes. However, clear self-understanding and early transition is helpful to reduce the difficulties and challenges.

Key words: early adulthood, personal goal

誌謝

漫長的夢想追求歷程，終於到了尾聲，回想這三年多的點點滴滴，我覺得能夠轉換到自己喜歡的領域，能夠接受老師們好棒好棒的指導，並且認識很多相知相惜的同學和朋友，我覺得非常幸福。

謝謝鶯珠老師，一路以來，無論是生活、理論或實務，老師都為我們展現了一種極佳的典範，後來，又接納我這個半路從量化出家的學生，並在論文的煎熬過程裡，給我好多好多的鼓勵、指引與支持，若沒有老師的幫助，我沒有辦法順利地完成這本論文，謝謝老師！

謝謝瑛玿老師和秀珠老師口試時給我的諸多指導，謝謝伶楓一路扮演著我的良師益友，陪我做論文，謝謝我的五位受訪者，因為你們的樂於分享，讓我有了好多的成長與學習，因為你們，讓這本論文有了好豐富的故事。

謝謝紫薇老師，若非老師一直以來深深的關懷、接納與了解，我不會在這三年多裡，成長得如此不同，無論是專業的精進或是自我的摸索，我一直都好慶幸，讓我在二十和三十的重要轉換時期，遇到一個一輩子的學習典範。

謝謝韶玲老師，讓我在課堂的學習裡，可以看見一個極具洞察力又極為溫暖的諮商師風範，還有，一直以來老師給我的許多關心和話語，讓我常常在低潮時，想來都覺得好溫暖，並且能夠鼓起勇氣繼續往前。

謝謝華璋老師對我的肯定與支持，謝謝傳琳老師始終都給我好多關懷與鼓勵，謝謝玲蘭老師給我的點滴指導，謝謝爸爸媽媽容忍我這個叛逆的小女兒，老大不小了還堅持做自己想做的事，謝謝一直以來疼我愛我的好多同學們和朋友們：貢蘊、Rex、郁娟、Koojack、Elvis、Cora、Arthur、Connie、tshlee...，還有其他好多好多一直關心著我的好朋友，因為你們，我的生命才能如此充實又精采，謝謝你們！

目錄

中文摘要	i
英文摘要	ii
誌謝	iii
目錄	iv
表目錄	vii
圖目錄	viii
第一章 緒論	1
第一節 研究動機	1
壹、長大的美麗與哀愁：從生活經驗開始，看見共同的徬徨與困惑	1
貳、成年前期是未來成年生活的重要奠基時期	5
參、個人目標對人們的生活影響極為深遠	7
第二節 研究目的與問題	8
第三節 名詞釋義	8
壹、成年前期	9
貳、個人目標	9
第四節 研究貢獻	9
第二章 文獻回顧	11
第一節 個人目標的定義、分類、內容與選擇	11
壹、個人目標的定義	11
貳、個人目標的分類	12
參、個人目標的內容	12
肆、個人目標的選擇	15
第二節 個人目標的形成	17
壹、Adler 理論對目標的看法	17
貳、存在主義對人生意義與目標的看法	19
參、Erikson 對目標的看法	19
肆、動機心理學對個人目標的看法	19
第三節 個人目標的影響	20
壹、個人目標對人們行為與生活的影響	20
貳、高低層次目標對人們生理與心理疾病的不同影響	23
參、個人目標的衝突對人們的影響	25
第三章 研究方法	27
第一節 研究取向	27
壹、現象學取向	27
貳、現象學研究的特點	28
第二節 研究參與者	29

壹、訪談對象	29
貳、研究者	29
參、研究團隊	30
第三節 研究工具	30
壹、訪談大綱	30
貳、研究者的背景	31
參、協同編碼者	33
第四節 研究程序	33
壹、第一階段：前置作業	33
貳、第二階段：資料蒐集	33
參、第三階段：資料分析	36
肆、第四階段：論文撰寫	36
第五節 資料分析	36
第六節 研究的嚴謹性	38
第七節 研究倫理相關議題	39
第四章 研究結果與討論	41
第一節 個人目標發展歷程	41
壹、想要「殺出一條血路」的力哥	41
貳、在挫敗中循著父母腳步前進的阿倫	45
參、徘徊於「理想」與「現實」間，努力追求所要的小愛	51
肆、踩著現實的腳步，穩穩前進的國賢	56
伍、一切好像都這麼理所當然的浩恩	61
陸、個人目標發展歷程之分析與討論	67
第二節 個人目標的內容	74
壹、學歷	76
貳、工作	77
參、金錢與物質	80
肆、親密關係與婚姻關係	80
伍、生活方式	82
陸、人際	82
柒、內在	82
捌、個人目標的內容之分析與討論	83
第三節 個人目標的形成因素	86
壹、發展因素	88
貳、社會人際因素	88
參、其他外在事件或條件因素	94
肆、個人內在心理因素	97
伍、個人目標的形成因素之分析與討論	112

第四節 個人目標的影響	119
壹、增加人生趣味性與豐富度	119
貳、提升個人外在條件	122
參、提升個人內在條件	122
肆、想法或行為上產生改變	126
伍、生活方式產生改變	128
陸、個人目標的影響之分析與討論	131
第五節 追求個人目標過程中的困難與挑戰	134
壹、年齡因素	136
貳、和他人工作領域不同	136
參、追求目標過程中的挫折	138
肆、同行間比較的壓力	141
伍、不確定自己的選擇	141
陸、關鍵事件的考驗	142
柒、追求個人目標過程中的困難與挑戰之分析與討論	143
第六節 綜合討論	147
壹、受訪者能力資質俱佳，是得以順利追求個人目標的重要優勢	147
貳、雖然先天資質俱佳，然受訪者們生涯發展皆有所延宕	147
參、受訪者的個人目標多聚焦在人生任務型的目標	148
肆、當下的與生活中的努力，可以幫助人們釐清未來的個人目標	149
伍、不同個人目標的相互交錯、相互衝突與相互成就	150
第五章 研究結論與建議	152
第一節 研究結論	152
壹、台灣成年前期人們的目標仍聚焦在學歷、工作、金錢、親密關係與婚姻關係	152
貳、個人目標的形成因素以個人內在心理因素內涵最多且最為豐富	152
參、個人目標影響了人們的認知、情感、行為、生活方式等不同層面	152
肆、自我需求清晰而及早定向可以減少追求個人目標過程中的困難與挑戰	153
第二節 研究建議	153
壹、對未來學術研究的建議	153
貳、對未來實務工作的建議	154
參考文獻	156
附錄一	159

表目錄

表 1 個人目標的類別	13
表 2 受訪者基本資料表	29
表 3 訪談情形一覽表	34



圖目錄

圖 1 力哥的個人目標發展歷程圖	44
圖 2 阿倫的個人目標發展歷程圖	50
圖 3 小愛的個人目標發展歷程圖	55
圖 4 國賢的個人目標發展歷程圖	60
圖 5 浩恩的個人目標發展歷程圖	66
圖 6 個人目標的內容架構圖	75
圖 7 個人目標的形成因素架構圖	87
圖 8 個人目標的影響架構圖	119
圖 9 追求個人目標過程中的困難與挑戰架構圖	135



第一章 緒論

目標，是否為人生之必須？美國著名的勵志演說家萊斯·布朗說：「瞄準月亮，即使你沒達到，你將置身星星之中」；愛因斯坦則說：「在一個崇高的目標支持下，不停地工作，即使慢，也一定會成功」；中國古人不講目標，卻常常提到「立志」的概念，孔子說「吾十有五而志于學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不踰矩」，也問顏淵、子路：「盍各言爾志？」我們常常可以在古今中外的格言裡，看到許多「目標」、「理想」、「立志」的痕跡，也從這些話語中，看到了目標對個人的重要性：似乎它可以使我們更有成就、它可以使我們的生命有價值，使我們的生活有依歸...。然而，果真如此嗎？有目標的人生，真的比較好嗎？沒有目標的人生，又會是什麼樣子？立定目標，是成功人生的必要條件嗎？

從小，我便喜歡透過設定和達成許多大大小小的生活目標，得到小小大大的成就感，然後偷偷在心裡覺得：自己真是好厲害！後來，讀了 Adler 理論，自然而然便特別喜歡「虛構目標」的概念；再後來，研究者的生涯在幾經衝撞思考後，終於轉到了諮商領域，又恰巧處於二十、三十歲的人生轉折期，看見自己和朋友們在種種目標間努力著，引起了我對於台灣年輕人個人目標深深的好奇與興趣，也因此開始了這篇研究。接下來，將從我自己的故事開始，首先在第一節說明開啟這篇研究的「研究動機」，接著在第二節說明本研究的「研究目的與問題」，第三節與第四節則分述本研究的「名詞釋義」與「研究貢獻」。

第一節 研究動機

本研究的研究動機為「長大的美麗與哀愁：從生活經驗開始，看見共同的徬徨與困惑」、「成年前期是未來成年生活的重要奠基時期」及「個人目標對人們的生活影響極為深遠」等三個部分。

壹、長大的美麗與哀愁：從生活經驗開始，看見共同的徬徨與困惑

本研究緣起於研究者個人的生活經驗，原以為，長大代表著可以盡情進行各種選擇

的美麗，卻發現因著年紀的壓力和有限的生活經驗，成年前期人們的目標選擇中，常常得要面對許多的苦惱與焦慮，除了研究者自身，也在周遭的朋友裡發現了共同的挑戰，因此，開始了這篇研究的契機。

一、猶記 25 年華：我的彩色人生正要開始？

06 年的夏天，捧著我的第一本碩士論文，到圖書館辦理離校手續，我的心情可以用「狂喜」兩個字來形容，我想：「Yes！我的彩色人生終於要開始了！」該念的書念完了，對老爸老媽有了個交代，從今天開始，我終於可以自己賺錢，過自己想過的生活，做自己想做的事了！卻沒料到，是阿，的確是擁有了自主權，可以安排自己的生活，但，人生的功課可也是現在才要開始，畢業，不只是享受著獨立和自由的甜美快樂，同時，也意味著選擇與負責的開始。

二、選擇的難題：原來人生的功課現在才開始...

24、25 歲以前，生活的目標是很單一的：考進第一志願上好大學、考進好大學上好的研究所、拿到碩士文憑才可以找到好工作，學生時代，頂多再談個浪漫滿點的校園戀愛，或者參加幾個社團，揮灑自己青春無敵的本色，就覺得既快活又充實。

然而，當學生意涯告一段落，成為社會新鮮人之後，卻發現橫列在自己眼前的，是各式各樣琳瑯滿目的人生商品，這時候，開始覺得困惑了：我想要的人生組合是什麼？積極賺錢，在 30 歲以前存滿人生的第一桶金？還是運用這些錢，吃好的穿好的，讓自己過得很開心，甚至，在 30 歲以前，去好多國家自助旅行，趁年輕的時候，享受一下流浪的瀟灑？金錢的追求和休閒生活的規劃，似乎是一個魚與熊掌不可兼得的兩難。

我應該要找個什麼樣的工作？在這樣經濟不景氣、實質所得低迷的年代，是不是應該要聽老人家的意見，考個公務員，捧個鐵飯碗，過著穩定而沒有後顧之憂的人生？還是應該要充滿企圖心，到私人公司去闖蕩，過著極為忙碌有挑戰的生活，和不同國家的客戶接觸，搭上國際化的地球村列車，才不會被時代遠遠地拋在身後？又，在工作之外，那些自己在學生時代尚未實現的夢想該怎麼辦？澳洲打工的年限是 30 歲，但一旦出了國，就少了好幾年的儲蓄，會不會也錯失了許多工作的好機會？

在「男有分女有歸」的觀念下，我理想中的親密關係又是什麼？女性婚姻似乎是自我成就的絆腳石，除了自己專業上的發展，社會上仍對優秀女性有著兼顧家庭與工作的期待（簡維君、郭靜姿、林美和，2005），婚姻關係和追求自我的平衡點在哪裡？更長遠地看，我要不要有伴侶？我要不要結婚？我喜歡什麼型態的感情生活？

選擇的多樣化已然造成了困擾，更麻煩的，還會面臨許許多多的限制與壓力，姑且不論「男大當婚，女大當嫁」的傳統社會和家族壓力，一過了 30 歲，女性馬上會面臨的問題是：這輩子要不要有小孩？如果答案是肯定的，那麼最好做些安排，畢竟過了高齡產婦的年紀，對媽媽和小孩來說，都充滿了許多風險。

另外，職場上的在職進修或專業能力的精進也是一大挑戰，如果想在某個領域有些成就，30 歲是一個重要的定向年紀，倘若在工作了幾年之後，還是對於自己的未來懵懵懂懂的，那麼，職場的現實很快就會撲面而來：為什麼工作了五、六年了，卻還是沒有什麼亮眼的實際績效？同樣的工作表現，老闆何必付五、六年年資的薪水請一個工作效能和新鮮人一樣的資深員工？為什麼在初出社會的這些年，工作轉來又轉去，卻又毫不搭嘎，是不是抗壓性不夠？還是工作態度大有問題？過了 30 歲的關卡，面試官不會再用看待新鮮人的眼光寬容以對，轉而是對於專業和資歷的高要求。這些種種的限制與要求，都增加了許多年輕人的焦慮與壓力。

從畢業到工作幾年間，研究者面對了生涯價值觀的多元挑戰、婚姻與母職的選擇與掙扎、工作與休閒如何平衡的拔河…等，我發現，原來，選擇也是難題，而這些的議題似乎都與個人想要的生活目標有關。

三、原來不只有我這樣：困惑與徬徨的普遍性...

原本，我以為這是我自己的困惑，後來卻發現，原來週遭的朋友也都面臨著同樣的困惑與徬徨，我看見三十好幾的學長，從博班時代就立下創業的志向，一邊不斷地累積存簿的數字，一邊累積各式各樣的工作經歷，然而感情生活一片空白，聚餐的時候，總是在大家快要結束時，才從公司匆匆趕來，和大家聊的話題，若不是事業上的進展，便是自嘲自己感情和生活的一片空白，真命天女到底在哪裡呢？另一個學長，剛剛辭了穩定的工作，跑去國外打工，對他來說，一般社會觀念認為這個年紀應該要

有的存款、車子、房子...等，全都不被他看在眼裡，只有自由和流浪，才是他生活的王道，但每每流浪過後，自己一個人待在租屋的房間裡，面對沒有歸屬感帶來的失落，讓他偶爾也會懷疑，這，到底是不是我要的？除了他們，還有在感情經歷中受傷、失望，最後只好全心寄情於工作的女性朋友 A，還有早早便結了婚，鎮日埋在尿布中，覺得自己錯過了青春的朋友 B...。

從這些點點滴滴的小故事裡，研究者發現，朋友們和我，這些同樣處在人生交叉路口的台灣年輕人們，正為著生活的種種目標而努力奮鬥著，這些目標可能是工作的選擇、金錢價值觀的思考、夢想與現實的平衡、親密關係的追求或者父職及母職的必須性，除了個人選擇的差異，也可以發現，性別，也是個人目標選擇的影響因素之一，以女性來說，由於生育年齡的限制，在考量個人目標時，常常會因為想要當個媽媽，所以不得不犧牲了事業、金錢或者個人的夢想，對男性來說，雖然沒有生理上的限制，但事業與工作的定向發展，卻似乎仍是台灣年輕男性被他人評價及自我肯定的重要指標，因此，對這個年紀的成年男性來說，事業的發展所帶來的壓力，似乎是比女性要高出不少的。

此外，研究者也發現，對年輕人來說，人生似乎充滿了無限的可能，卻也面對了許多的壓力。在這個階段裡，必須面對許多影響後半生的重要決定，然而，在升學主義之下，台灣的年輕人並沒有太多的機會可以在成年前期之前，嘗試不同的生活經驗，也並不被鼓勵從各式各樣的冒險中，了解自己的喜好、價值觀和想要過的生活。對比婚姻、生子、職涯等決定的重大，台灣年輕人的個人經驗和自我了解實在顯得太少，也因此，更增添了進行生涯決策的焦慮、壓力與風險。

正因為在自己和朋友身上，我看到了大家對選擇的琳瑯滿目感到頭疼，也常困頓於衝突的生活目標之間，使我對台灣年輕人的個人目標發展情形感到好奇，這個階段的人們，往往仍在尋找自己的定位與方向，但同時，這個階段所面對的，又恰巧是許多人生的重大任務，這個時期的選擇，往往對人的一生影響極為深遠，究竟，人們是如何形成自己的個人目標？如何面對這些目標？倘若遇到了衝突，又是如何在衝突間進行抉擇，進一步可以讓自己在這些掙扎中仍能安身立命？我認為若能透過研究，使

人們對於該年齡層的目標與選擇經驗有更多的理解，相信將能夠幫助這個階段的成年人，更從容地度過發展的任務與危機。

貳、成年前期是未來成年生活的重要奠基時期

因著個人的經驗，開啟了研究者對台灣成年前期人們個人目標的好奇。我的經驗如此，國內外學者又是如何看待這個階段的人們呢？發展心理學者如 Erikson、Levinson 與 Gould 皆曾提出青年期之後與中年期之前人們發展情形的理論，中文翻譯則有「早成年期」、「成年前期」或「成年期」等不同的名稱，本研究為統一名詞的使用，將一律以「成年前期」稱之，接下來，將透過幾位學者對於成年前期的發展論點，探討人們在這個階段的重要發展任務與目標。

一、Erikson 對成年前期的看法

Erikson (1982) 將人的發展分成八個階段，每個階段都包含了個人在發展上將面對的許多挑戰，然而，在完成那些任務的過程中，常會有許多無可避免的衝突，人們發展的重點，便是在解決衝突，克服挑戰。此外，無論處於哪一個階段，人們都必須要完成自己該階段的任務，才可能進展到下一個階段，並完成下一個階段的任務（引自黃慧真譯，1998；引自劉焜輝等，2001；引自蘇建文等，1991）。

在 Erikson 的理論中，當人們完成了青少年期的自我認同任務後，便可以逐漸過渡至成年前期，這個階段的主要發展任務是親密（intimacy），並且需要對他人做出深度的承諾，倘若無法完成，則可能感受到親密的對立情緒「孤立」，變得只關心自己。唯有人們解決了親密與孤立的相對衝突，在親密關係中學習適度地妥協和犧牲，不自我中心地愛別人，才可能與某一個伴侶建立長期穩定的關係，並且，在親密關係形成後，真正的性才會出現，透過情愛關係中的信賴、高潮以及調和的節奏，孕育與養育子女（引自黃慧真譯，1998；引自劉焜輝等，2001；引自蘇建文等，1991）。從理論中可以發現，親密關係、婚姻與孩子是成年前期的重要發展任務與目標。

二、Levinson 對成年前期的看法

除了 Erikson，Levinson (1978) 的理論也常常被用來解釋成年前期的發展情形。有

別於 Erikson 強調人們的內在發展，Levinson 較強調個人與社會的關聯性。Levinson 將成年前期分為 22 歲至 28 歲、28 歲至 33 歲以及 33 歲之後三個階段，在這些階段裡，人們首先學習獨立自主，可能與心愛的人建立家庭，接著，28 歲時，重新對自己的生活方式有所思考，並且可能進行新的調整與選擇，最後，則是在 33 歲開始，努力於穩固工作與事業，並朝向某個目標，讓自己逐漸安定，在 Levinson 的理論裡，提到了成年前期的婚姻、家庭與工作等重要任務（引自黃慧真譯，1998；引自劉焜輝等，2001；引自蘇建文等，1991）。

三、Gould 對成年前期的看法

在 Gould (1975, 1978) 的理論中，他認為成年前期的任務在經歷一連串的轉變，並且在這些轉變中，處理過去不適用的錯誤概念，解決個人的衝突，並在過程中，不斷形成新的自我概念。類似於 Levinson，Gould 也將成年前期分為幾個不同階段。晚青年期到 22 歲，人們逐漸能夠自我認同，並脫離父母的生活，開始獨立，在 Gould 的理論中，雖未定義晚青年期的確切年齡，但若參考一般發展心理學的看法，可將晚青年期訂為 18 歲到 22 歲（引自黃慧真譯，1998；引自蘇建文等，1991），這表示 18 歲到 22 歲為成年前期人們循著自我認同的基礎，尋求獨立自主的開始；22 歲到 28 歲，人們努力地朝著自己的目標前進；28 歲到 34 歲則是一個重要的轉變期，這個階段的成年人，將檢視質疑先前的目標，並且重新評價自己的婚姻，此外，這個階段的成年人，因為經濟狀況還不夠豐厚，在金錢的使用上常常需要比較拮据；35 歲到 43 歲則是另外一個重要的轉變期，這個時期的人們對生活的不滿意更多，並且逐漸意識到中年的來臨，生命充滿著種種的不確定與困難，也似乎有著許多痛苦，有些人會在這個時間點做出重大的人生決定，例如結束不快樂的婚姻、告別單身生活邁入兩人世界、以家庭主婦身分重新投入職場、重新回校園充電…等。Gould 的理論大抵說明了 22 歲到 43 歲成年人發展的變化。此外，倘若將其理論與 Levinson 的論點相比，可以發現，無論是發展的階段或內涵，兩者有著諸多相似之處，唯一較不同的是，Levinson 的研究對象為美國東部地區的男性，Gould 的研究對象則為加州的男性與女性，因此，他的理論不僅適用於男性成年人，也說明了女性成年人的發展情形（引自蘇建文等，1991）。

綜合以上的說明，無論是哪一個理論，皆致力於了解成年人的發展任務內涵，以及這些發展任務的轉變。大體而言，當人們從青少年期進入了成年前期，將開始致力於各種發展任務。這個階段奠基于青少年期的自我認同，致力於完成教育、發展工作與事業、尋求親密關係，也可能進入婚姻，開始學習成為父母。簡單的來說，工作、婚姻與小孩是成年前期人們重要的發展任務。

正因為成年前期的發展任務如此繁多，也因為此階段為成年生活的重要奠基時期，研究成年前期的發展情形便顯得格外重要。在這些許多重大的課題面前，成年期人們可以及可能如何選擇與規劃自己的人生，如何為生活中的種種任務進行抉擇與取捨，在傳統的發展目標與現代的需求渴望間，又是孰重孰輕，這些種種的問題，或許可以從個人目標的理論與研究中，得到一些啟示。

參、個人目標對人們的生活影響極為深遠

由於個人目標議題對人類發展的重要性，目標的理論已經被廣泛地運用在心理學的許多領域之中，包括社會、人格、認知、發展和組織心理學。Ford 和 Nichols (1987) 提到，人們在每天的生活經驗裡呈現出認同和追求目標的活動，並且，在這樣的過程裡，為人們每天的生活帶來目標和意義；Karoly (1993) 則表示，在許多研究裡，可以看到，自我定向、意圖控制、情緒調節和目標建構都被提升成為人格發展過程裡的重要激勵因子（引自 Robert, Chi, & Kevin, 1998）。此外，目前人格心理學的重要趨勢是將人格解釋為一個動態的過程，強調人們如何追求個人定義的目標，並且，為了實現這些目標，如何建構每天的機會，並且約束自己的行為以達到朝向具有人格意義和自我定位的進展。Austin 和 Vancouver (1996) 也提到，目標已經被內化成為理想狀態的詮釋，這樣的狀態包括了結果、事件和歷程等不同面向（引自 Robert et al., 1998）。

此外，個人目標的存在，對人們的生活有著極為正面的影響，這在 Adler、存在主義、Emmons 的理論中，皆有許多論述。Adler 認為人們心中有一種「理想自我導向」（guding self-ideal），為了達成自己心中的完美理想狀態，人們將以心中尚未實現的目標作為指標，成就一個卓越的人生。這個目標是人們生活意義的彰顯，並且，將隱微

地呈現在其生活方式之中。另外，由於目標的存在，人們將發展出與其目標一致的行為（唐子俊等譯，2007；修慧蘭等譯，2009；顏文君譯，2003）。存在主義則認為人們將透過許許多多的活動與目標，感覺自己的人生是值得的，是有意義的（修慧蘭等譯，2009）。此外，Emmons（1992）則提到，透過不同層次的目標設定，個人目標影響著人們的心理與生理健康。Robert等人（1998）也提到，當人們在追尋個人目標的過程裡，可能遭遇到某些衝突，例如想要達到某個目標時，卻可能影響另一個目標的達成，倘若人們無法順利解決目標衝突的困境時，將會降低個人的幸福感，並影響其身心健康。無論是 Adler、存在主義或 Emmons 的研究，都可以看出目標對於個人的重要性。

透過這些研究，我們可以了解，目標對一個人來說，確實是個人發展過程中，非常重要的要素。也是因為如此，本研究認為，探討台灣年輕人們的個人目標，對台灣年輕人的長期發展來說，確實是相當重要的。

第二節 研究目的與問題

根據以上的說明，本研究旨在了解台灣成年前期人們的個人目標發展歷程，包括他們如何形成自己的個人目標、擁有了這些目標後對他們的影響為何，在這個追求個人目標的過程中，又遭遇了那些困難與衝突。根據以上的研究目的，發展而來的研究問題有：

1. 台灣成年前期人們追求個人目標的歷程為何？
2. 台灣成年前期人們的個人目標內涵是什麼？
3. 台灣成年前期人們的個人目標是如何形成的？
4. 台灣成年前期人們的個人目標，對他們的生活有什麼樣的影響？擁有了個人目標後，他們的生活產生了什麼樣的改變？
5. 台灣成年前期人們在追求個人目標的過程裡，有哪些困難與衝突？

第三節 名詞釋義

本研究的名詞釋義共有兩部分，分別是「成年前期」與「個人目標」。

壹、成年前期

發展心理學者如 Erikson、Levinson 與 Gould，皆曾提及青年期之後與中年期之前人們的發展情形，中文翻譯則有早成年期、成年前期或成年期等不同的名詞，本研究為統一名詞的使用，將一律以「成年前期」稱之，對於這個階段的人們，學者們普遍提出，22 歲為成年前期的開始，結束的年紀，則僅有 Gould 明確地提出 43 歲這個年齡，因此，綜合學者們的觀點後，本研究將「成年前期」定義為 22 歲至 43 歲，然而，雖理論的定義如此，但考量現今台灣年輕人於 22 歲時，多半初出社會，或還在升學的路上努力著，另外，40 歲以後的年輕人，則已處於較接近中年的階段，因此本研究以 30 歲至 40 歲之間的成年前期人們為主要研究對象，最終選取的五位受訪者，其年齡則介於 32 歲至 38 歲之間。

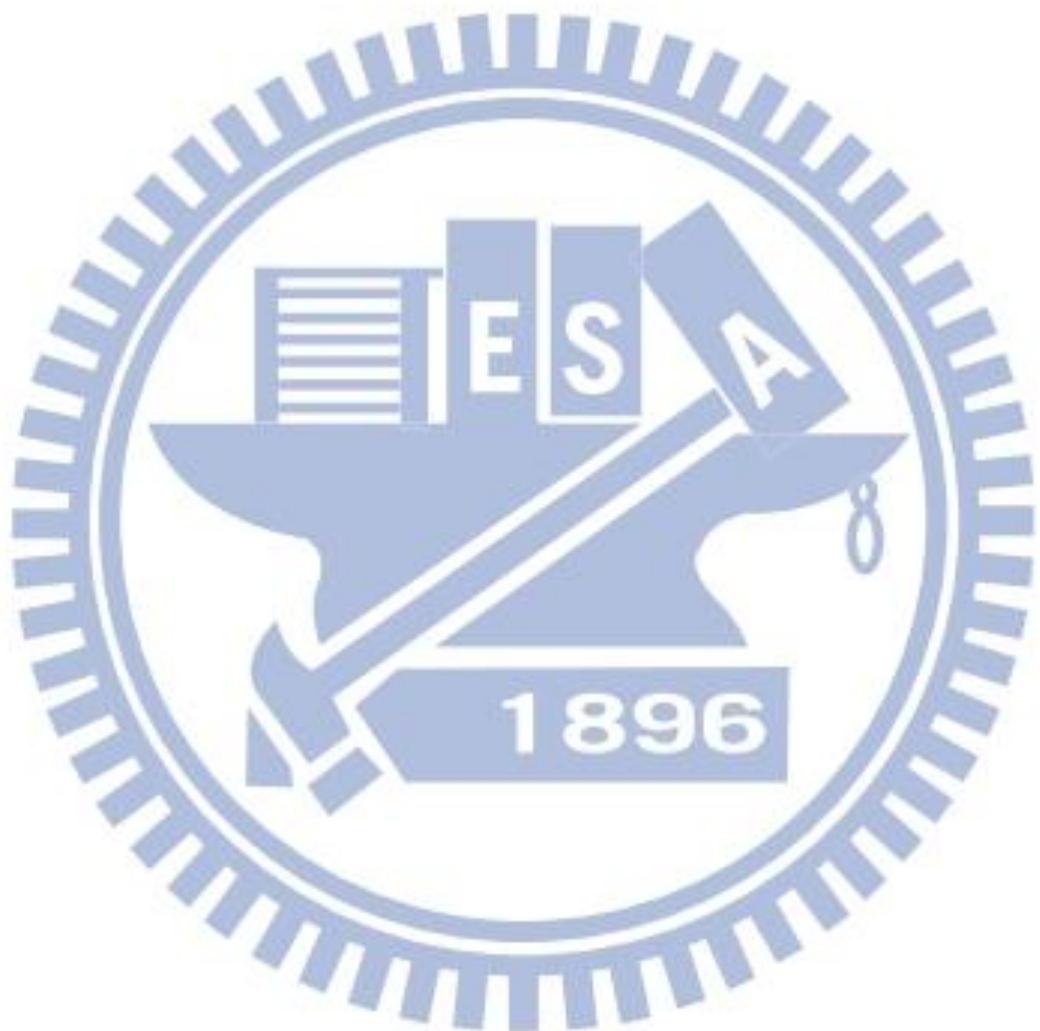
貳、個人目標

回溯西方的「目標」研究，自 1980 年代開始已陸續出現，從八十年代的「個人任務」（personal projects），九十年代的「個人追求」（personal striving），及至近幾年來較常使用的「個人目標」（personal goal）和「人生目標」（life goal），也有研究提到了「成長目標」（growth goal）的概念。學者們對於這幾個名詞並未出現清楚的區辨與界定，本研究考慮到中文的使用習慣，以「個人目標」為本研究的研究主題，而其內涵則為一個人企求達成的理想狀態。這種狀態可能是一種生活方式，一種想要完成的任務，或者是一種抽象的心理狀態或態度；它可能是人們有意識為自己訂定的，也可能是人們並未清楚覺知，卻隱隱實踐在每天日常生活中的；它有可能需要經年累月的努力，也可能只是一個或數個月便可達成的小終點；它反映了人們的生活態度與生命意義，其實際的內容、大小、時間...等，卻因人而異，每個人將依照自己的需求，發展出獨特的個人目標。

第四節 研究貢獻

本研究將透過質化研究的現象學取向，細緻地瞭解台灣成年前期人們個人目標的

形成、發展與困頓。透過一連串對個人目標形成歷程的描繪與解析，將使我們對個人目標一題有著更細緻的認識，也將促使我們對於台灣成年前期人們的心理歷程、生活方式與生命意義有更多的理解，幫助他們更能從容面對此發展階段的種種挑戰，使自己的人生更朝著理想邁進。



第二章 文獻回顧

本章將回顧過去文獻對於幾個重要議題的看法，包括「個人目標的定義、分類、內容與選擇」、「個人目標的形成」及「個人目標的影響」。

第一節 個人目標的定義、分類、內容與選擇

以下將依序說明過去文獻中，對於個人目標的定義、分類、內容與選擇等議題之論述。

壹、個人目標的定義

提到個人目標的定義時，不得不先提到幾個西方文獻中使用過的名詞。有關個人目標，最早在八十年代，Little 提出「個人任務」（personal projects）的概念，後來，Emmons 又提出「個人追求」（personal striving）的名詞（Robert et al., 1998）。九十年代，慢慢出現許多「個人目標」（personal goal）的研究，及至 2000 年後，則又看到「人生目標」（life goal）出現在相關的研究中，也有研究提及了「成長目標」（growth goal）的概念。仔細探究這幾個概念的研究，在概念與內容上頗為相似，也並無研究清楚細緻地區辨幾個詞彙的不同。僅有 Emmons 於 1992 年研究「個人追求」和幸福感的論文中稍稍提及，他認為，個人追求指的是人們透過每日的日常行為，想要達成的某一種目標的樣貌或典型，它是人們試著達成且不斷出現的（Emmons, 1986, 1989），是一種較廣泛的陳述，較著重在人們「像什麼」上，例如，「對異性來說具有吸引力」或「避免過於表現自己」。個人任務（projects）則較側重其內涵，它描繪了許多人們「做了什麼」的內容，例如，「讀週四的化學筆記」或「保持在課堂裡的學習」（Emmons, 1992）。Jack 和 Dan (2004) 認為，目標揭示了人們在生活中想要的，並呈現他們將如何得到它以及個人價值觀的方向。即使如此，在閱讀相關文獻時，仍然難以清楚界定這些與目標有關的專有名詞。

在名詞的界定上，本研究考量中文的使用習慣，最終以「個人目標」做為本文的使用詞彙。這是因為，「個人任務」的「任務」二字常用在一次性的、短期的、具體的事

務上，「個人追求」雖表達了對於目標的追尋，中文的使用習慣卻較少將「追求」作為名詞使用，「人生目標」常被廣泛使用，然多半指的是終其一生的、遠大的、高層次的目標，最後，「成長目標」則容易將目標侷限在必須具有成長性，或者與年紀變化有關的目標，因此，多方考量後，最終以「個人目標」做為本文使用的詞彙。在定義上，研究者認為，所謂的「個人目標」，指的是人們心中希冀達成的某一種理想狀態，這種狀態可能是一種生活方式，一種待完成的任務，或者是一種抽象的心理狀態或態度；它可能是人們有意識為自己訂定的，也可能是人們並未清楚覺知，卻隱隱實踐在每天日常生活中的；它有可能需要經年累月的努力，也可能只是一個數個月便可達成的小終點。然而，無論是大是小，是抽象或具體，它都反應了人們對於生命的態度，以及人們所認同的生命意義，並且，這個目標將影響人們的所思所想，為人們的生活帶來不同層次的影響。簡單地說，個人目標是一個人企求達成的理想狀態，反映了人們的生活態度與生命意義，然而，其實際的內容、大小、時間...等，卻因人而異，每個人將依照自己的需求，發展出獨特的個人目標。

貳、個人目標的分類

在個人目標定義的論述之後，接著是過去研究對於個人目標的分類。Emmons 曾在 1992 年，針對不同的目標進行研究，他提到目標可分為低層次與高層次目標，前者具體、明確、可執行，為目標導向，後者抽象、具思考性，使人們會進行自我檢視，也與人的情緒感受、行為動機以及思考方式有關。例如，同樣是提到宗教信仰，高層次目標的內容可能是「和上帝更接近」、「完全地誠實」、「成為一個周遭的人覺得有趣的人」、「結交新朋友」、「和我自己而非和其他人競爭」...等，低層次目標則可能是「每週上教堂」、「對陌生人講話清楚而老實」、「有趣並且讓其他人笑」、「使用合宜的語言和舉止，對待其他人和有吸引力的女孩」、「和其他人在一起時，保持安靜並且不自由地不斷談論我自己」...等。

參、個人目標的內容

Franciska、Adrian、Veronica 和 Alexander (2008) 為了了解個人目標內容與歷程是

否與社會歷史因素有關，因此調查了瑞士德語區 75、50、25 歲等三個族群的個人目標內容，以及可控制感、社會共識與成功感受對幸福感的影響。該研究要求受試者不拘格式地寫下當他們在 20 歲的時候的三個個人目標，接著，再指出三個目標中最重要的個人目標。問卷回收後，統計受試者總共指出了 1,567 個目標，研究者再將其分類為工作 (work)、教育 (education)、家庭 (family)、婚姻 (marriage)、健康 (health)、理想和價值 (ideals/values)、和自己相關的個人發展 (self-related)、物質 (material)、關係 (relationships)、休閒 (leisure)、居住 (housing)、社會參與 (social participation)、其他 (others) 等十三類目標。各個分類的定義和舉例，詳如表 1。在這些目標當中，發現 25 歲的年輕人在他們 20 歲時，較重視跟關係有關的目標，和自己相關的個人發展、教育和居住也是他們所關心的。然而，75 歲和 50 歲的世代，在他們 20 歲時，則比較關心比較傳統的，如工作和家庭等發展任務。

表 1 個人目標的類別

項目	類別	定義	舉例
1	工作	工作，生涯	錄取一份工作，得到升遷
2	教育	開始或繼續接受教育	取得文憑
3	家庭	與家庭有關的事件 (不包括夥伴或朋友)	成立一個家庭
4	婚姻	結婚	與自己的心上人結婚
5	健康	照料健康	維持穠纖合度的身材
6	理想/價值	根據自己的理想和價值生活	使世界更好
7	和自己相關 的個人發展	個人發展和快樂	做自己，朝著圓滿的方向享受 自己的生活
8	物質	物質所有物或金錢	賺錢，買車
9	關係	和非家庭成員的人的關係	找一個伴侶

		(包括浪漫的關係)	
10	休閒	休閒時從事的活動	旅行，學英文
11	居住	住在某一個地方或搬家	搬走，旅居國外
12	社會參與	與他人緊密聯繫	成為社會上一個有用的成員
13	其他	不屬於以上類別中的其他內容	在戰爭中存活

資料來源：“Cohort Differences in Personal Goals and Life Satisfaction in Young Adulthood: Evidence for Historical Shifts in Developmental Tasks,” Franciska, K., Adrian, B., Veronica, G., & Alexander, G, 2008, *Journal of Adult Development*, 15, 97.

Nico、Bettina、Winfried 和 Cornelia (2010) 則為了了解「腦傷病人的個人目標特點」、「目標可達成性是否調節了目標的重要性和目標的成功感受」、「目標的成功感受是否中介了目標重要性和幸福感」以及「哪一個目標可以預測幸福感」等問題，研究腦傷病人個人目標的內容、重要性、可達成性和成功感受等變項，並研究三個特性與幸福感的關連。該研究採用 Beetz 在 2002 年發展的個人目標問卷，該問卷包含 24 個項目，分別屬於六個類別，包含親密 (intimacy)、與他人有關連性 (affiliation)、利他 (altruism)、權力 (power)、成就 (achievement) 和變化性 (variation) 等六類，其中，親密可能是和他人有著緊密的關係，與他人有關連性可能是花很多時間和他人在一起，利他可能是無私的行為舉止，權力可能是擁有一個崇高的社會地位，成就可能是持續地增進某種技能，變化性則可能是過著刺激的生活。研究發現，腦傷病人最重視的兩個目標是親密、成就和利他性，並且和正常人沒有什麼不同。

Patrick、Anthony、Jay、Daniel 和 Jessica (2010) 則使用加州大學洛杉磯分校高等教育研究機構 (Higher Education Research Institute) 發展的個人目標問卷，以縱貫研究的方法，研究同一批人在 22 歲和 35 歲的個人目標內容，該量表共有十七個題目，分為親社會的目標 (如：參與社區服務計畫、影響社會價值觀、幫助有困難的人、促進種族間的互相理解、發展有意義的生活哲學、參與清理環境的計畫)、財務的目標 (如：在

事業上非常成功、經濟上的富裕、擔任管理職）、創造性的目標（如：創造藝術性的作品、成為某一個表演藝術的一員、寫出原創性的作品）、個人認同的目標（如：成為我的領域的專家、同事們認可我在某個領域的特殊貢獻、在科學上有著理論性的貢獻、影響政治結構、成立一個家庭）等四大類。

除了這些，在其他並非以「個人目標」為主題的著作中，同樣也可以看到，作為一個人，我們這一生需要珍視的、需要追求的事物有哪些？例如，伊莉莎白與大衛所著的「用心去活」以真誠、愛、關係、失落、力量、愧疚、時間、恐懼、憤怒、遊戲、耐心、屈服、寬恕、快樂與「用心去品嘗觸摸生命」等十五個功課為題，闡述人們生命中真正該重視的生命課題，透過對這些議題的學習，將使我們更能夠活出生命的精采（張美惠譯，2001）。

Barrie 則在「人生的九個學分」中，提到人生中反覆出現的八個主題。他認為我們有愛、學習、勞動、歡笑、傷悲、連結、生活、領導、捨棄等八個不同的需要或慾望。在看來漫長卻又其實短促的一生中，人們將在不同的時刻，學習當下該學習的主題，透過對這些主題的學習，將幫助我們在面對人生的衝突與困境時，還能夠有感受到活力、意義和目標（周靈芝譯，2000）。

不同的角度對人生目標有不同的觀點，其中包含了如人際、工作、婚姻與家庭、物質、教育、創作、夢想、學習…等不同的人生任務，也包含了許多如歡笑、傷悲、愧疚、失落、恐懼…等與情緒相關的課題，還有，如學習、愛、遊戲、耐心…等人生態度。倘若聚焦於本研究所關心的 30 歲至 40 歲的成年前期人們，則在人生任務、情緒、態度等三面向中，或許可再縮小範圍於發展心理學所提及的，工作與生涯、人際與親密關係、學習等三大目標中。

肆、個人目標的選擇

面對如此多的個人目標，人們如何取捨？如何選擇？倘若遇到了衝突，又該如何進行抉擇？回答這個問題，或可從生涯決策的理論中，得到一些思考。面臨重要的生涯決定時，人們常會參酌決策中的各個層面，如「誰」、「什麼」、「何時」、「何地」、

「如何」、「為什麼」（who、what、when、where、how、why）等因素納入考量，例如：這個選擇將如何影響別人和自己？可以選擇的內容有哪些？不同的選擇將帶來什麼樣的不同影響？可以考慮的時間有多少？選擇中是否有著哪些空間或地域的因素？選擇某個決定的原因和理由是什麼？做完選擇後，如何往自己的方向邁進？又如何達到自己的理想狀態（林綺雲、李玉嬪、李佩怡、李詠慧，2008）？Deci 和 Ryan (2000) 的「自我決定理論」則提到，人們天生就有著想要感受「自主」、「能力」、「與他人的關聯性」的需求，由於人類是主動的、有成長需求的有機體，這使得人類會因著三要素的驅動，管理、選擇、引導他們的經驗，往個人成長、個人整合、自我管理及促進心理幸福感的方向前進。根據以上的理論，倘若將其應用至個人目標的抉擇上，則首先可觀察，當人們面臨個人目標的選擇時，如何參酌六種不同的考慮要素，作出相關的決策與行動，另外，人們又將如何因著「自我決定理論」的驅動，使自己在個人目標的抉擇上，朝著使自己更加成長、整合與幸福的方向前進。

Hackett 和 Betz (1981) 將 Bandura (1977) 提出的自我效能理論應用至人們的生涯發展上，認為所謂的「生涯自我效能」（career self-efficacy），即人們對於解決自己未來生涯種種任務的信心，將對人們的生涯選擇產生影響。該理論提到，不同性別所造成的自我效能的差別，解釋了女性在傳統與非傳統職業的表現。由於處於女性傳統職業的女性之自我效能顯著高於非女性傳統職業的女性（然男性在男性傳統與非男性傳統職業中的自我效能並沒有顯著差異），因此侷限了女性在生涯發展上的選擇，使得女性難以在工作中發揮潛力，也解釋了女性在專業與管理工作中的低比例。此外，所謂的「生涯自我效能」，可以包含「替代性經驗」、「成功的表現經驗」、「語言說服」、「情緒的激發」等四個向度（引自毛菁華，2008，頁 108）。其中，「替代性經驗」是觀察自己心中的典範人物後，所產生的自己也可以像別人一樣成功的信心，「成功的表現經驗」指的是過去已發生的成功經驗，「語言說服」則是來自同儕或重要他人的鼓勵而增加的信心，「情緒的激發」則指情緒層面的穩定程度，倘若焦慮感升高，則將降低對未來生涯的信心（引自毛菁華，2008）。

Astin (1984) 的「社會心理模式」（sociopsychological model）提到，影響人們生

生涯選擇的因素，除了來自個人的心理因素之外，社會環境也是影響人們如何進行選擇的重要原因，在這個理論中，提到「工作動機」、「性別角色社會化」、「工作機會結構」、「生涯期望」等四個重要的概念（引自毛菁華，2008，頁109），其中，追求生存、奉獻與快樂的「工作動機」與「生涯期望」為個人內在心理因素，「工作機會結構」變化與「性別角色社會化」則是社會環境的因素。Astin 認為，在「工作動機」方面，男女並無差異，但男女性別角色的不同（如家庭學習經驗、學校學習經驗、童年的遊戲、打工的經驗等）與工作的機會結構差異（如工作條件、工作歧視、工作中的性別區隔、工作的責任分配等），是導致不同性別的工作結果和工作期望不一樣的因素。此外，「工作機會結構」與「性別角色社會化」都影響了「生涯期望」（引自毛菁華，2008）。

關係取向生涯研究者如 Schultheiss 等人（2001）則提到了重要他人對人們生活選擇的影響，該研究以大學生為研究對象，探討大學生的生涯選擇過程與生涯的探索和父母、兄弟姊妹及家庭外重要他人的關聯性，研究認為，「關係是一種多向度的支持來源」包含了「情緒、社會、自尊、資訊、實質」等不同層面（引自毛菁華，2008，頁113），也包含了人格特質及意識形態、兒時經驗、和其他兄弟姊妹的情緒距離、關係的中止、角色楷模帶來的影響及兄弟姊妹具備父母親的象徵意義等不同面向（引自毛菁華，2008）。

從抉擇的觀點來看，性別、自我效能、個人心理因素、社會環境因素及人們對關係的重視等都會影響個人目標的追尋。

第二節 個人目標的形成

人為什麼會有個人目標？人們因為什麼原因，而在成長的過程中，形成了自己對於未來的某些藍圖？有關這個問題，可以在 Adler 理論、存在主義、Erikson 心理社會論和動機心理學等理論中，看到相關的諸多論述。

壹、Adler 理論對目標的看法

Adler 對目標的看法，首先從生命的意義談起。他認為，人們有著各自的生命意義，並且，這個意義的內涵與人們自己的想法、行動、態度、臉部表情、追尋的事物、性

格、生活習慣等等都頗為符合。一個人如何看待自己，如何思考世界，都蘊含在其日常生活言行舉止當中。所謂的「生命意義」沒有標準答案，因人而異，有些豐厚有深度，有些則膚淺而偏狹，有些涉及社會大眾，有些則僅僅侷限於個人（唐子俊等譯，2007；顏文君譯，2003）。

至於目標，則呈現了人們各自對生活的看法，透過目標的內涵，我們可以發現其中隱藏的個人生命意義。Adler 認為，人們有一種「理想自我導向」(guiding self-ideal)，這是一種人們對於完美的想像，是人們在所有情況下都將全力以赴並努力追尋的（修慧蘭等譯，2009）。這個「理想自我導向」是人們心中想像的目標，將引導人們的行為和生活，這個目標是人們心中對於未來的理想描繪，是虛構的，是尚未實現的，並且，這個理想藍圖對人們的生活有著極為重大的影響（唐子俊等譯，2007；顏文君譯，2003）。

首先，這個目標的內容，呈現了人們的生活意義，並且，可以從其生活方式觀察得知。然而，生活意義的表現方式是很隱微而含蓄的，我們需要細細地觀察，仔細地推敲，才能對每個人的生活哲學有所領略。這樣的生活哲學，是從什麼時候開始形成的呢？依照理論的說法，人們往往在四、五歲的時候，便開始能夠感受、摸索、捕捉生活的點點滴滴，並從中慢慢形成目標。這個目標是動態的，是人慾望的呈現，是廣泛而難以具體說明的。人們可能會清楚知道自己想要從事的工作，但卻不見得會清楚地意識到自己的目標。此外，所謂的工作，其實也只是人們追求目標的一部分。例如，有的人可能想要成為教師，我們因此可以觀察到，他在他的工作裡，如何有耐心地面對孩子，如何廢寢忘食地準備精美的教案，如何在下班後，還持續關懷弱勢的孩子，透過個人在工作中的蛛絲馬跡，我們因此可以推敲出個人所追求的生活意義（唐子俊等譯，2007；顏文君譯，2003）。

一旦人們訂定了目標，又有什麼影響呢？Adler 提到，為了達成目標，人們將調整自己的行為，使自己的行動與目標一致，並且，在生活中表現出正確的行動和習慣，建立一個不至於犯錯的生活方式，為了達成自己的最終目標與生命意義，目標將驅動人們突破限制，往自己想要的理想邁進。然而，倘若人們並不那麼清楚自己，而確立了一個不適宜的目標時，在適應目標使自己與目標一致的過程裡，將壓抑和削減了人

們的潛能（唐子俊等譯，2007；顏文君譯，2003）。換句話說，好的目標可以引領人們往自己的理想人生邁進，相反地，不合宜的目標則可能反而對人們造成了壓抑與限制。

貳、 存在主義對人生意義與目標的看法

存在主義的基本觀念中，認為人們有著追求意義、價值和目標的本質，雖然在其論述中，並沒有明顯地提到與「目標」直接相關的語彙，卻可以從其對生命意義的陳述裡，一窺存在主義對於目標的觀點。存在主義認為，人們有一種與萬物相異的、追尋生命目的及生命意義的本性。只要是人，便會從心中產生種種對於生命意義的渴求與困惑，這可能包括了「我這一生的目的是什麼？」、「我的生命意義在哪裡？」、「這輩子我想要獲得什麼？」...等問題。存在主義認為，所謂既定的人生意義或目標是不存在的，它需要人們投入如愛、創造、建設等種種人生活動，便可逐漸在其中找到自己的生命意義。並且，意義是一種個體和有價值之事物間的一種約定，這種約定將提供生命與生活的目的，讓人們感覺自己是值得的（修慧蘭等譯，2009）。Yalom (1980) 也提到個人目標代表著人們建構其外在環境的某種意義或選擇，人們在許多選擇中設定了目標，並且儘可能地做一些規劃安排，使自己往最有意義和滿足感最大的方向邁進，當人們改變了自己的目標，某種程度就是改變了自己的生活意義(引自 Robert et al., 1998)。根據存在主義的論述，個人目標的發展，與人們所追求的生命意義息息相關。

參、 Erikson 對目標的看法

Erikson 認為，人生的發展過程中，將會遭遇一連串的「發展危機」，對青少年晚期和成年前期的人們來說，為了克服「自我認同」的危機和解決「自我認同」的困惑，並了解「我是誰」的問題，這個階段的個體，將會透過職業目標的建立，反映其人生意義。換句話說，人們將透過生活意義的界定，解決他們的發展危機 (Erickson, 1950, 1968, 1982；引自 Patrick, Anthony, Jay, Daniel, & Jessica, 2010) 。

肆、 動機心理學對個人目標的看法

動機心理學認為可以從動機面來觀察人們產生個人目標的過程。所謂的動機面，

指的是人們為了滿足某些內心的需求，因此自動產生了某些個人目標，這些個人目標將會影響我們的價值觀，進一步形塑了我們的個人目標設定（Emmons & King, 1988；King & Emmons, 1990）。

根據以上的描述，可以發現，Adler 理論認為目標來自於人們對於卓越和理想的追求，並且，透過目標的追尋，我們可以發現人們的生活意義；存在主義則強調目標源於人們對人生意義的追尋，透過投入某些目標或活動，人們可以從中感受到自己的人生意義與價值；Erikson 認為目標的產生是為了解決青少年晚期和成年前期的發展危機；動機心理學則認為，目標的產生，來自於人們為了滿足內心需求的渴望。雖三者分別使用了「理想自我導向」、人生意義、發展危機、內心需求等不同的概念，卻可以發現，目標的形成，與內在世界的成長與渴求，有著很大的關聯性。

第三節 個人目標的影響

個人目標對一個人的影響為何？根據過去的研究，可以知道，個人目標對人們的行動、生活、身心健康與幸福感受有著不同的影響，此外，Frankl 也提到，目標不僅在人們的日常生活中發揮了一些作用，當人們面臨生死存亡之秋，目標還可以提供人們支持，使我們在極其艱困的環境下，仍能夠忍受現實生活的苦難，懷抱著某些願景繼續活下去（趙可式、沈錦惠譯，1983）。下段開始，將分述以上論點的內涵。

壹、個人目標對人們行為與生活的影響

Frankl 在「活出意義來」一書中，描述了集中營俘虜的生死存亡景況，他認為，如果想要使俘虜擁有堅強的內在力量，必須要為他指出某個可作為支持的未來目標。倘若一個人感覺不到自己的個人目標和生命意義，便容易因為缺乏意義感，很快地便會迷失在生活之中。對集中營俘虜來說，由於現實生活原就十分艱困而痛苦，倘若失去了維繫一線希望的未來個人目標，則很快便會喪失繼續活下去的能量與勇氣，進一步越來越靠近死亡（趙可式、沈錦惠譯，1983）。透過 Frankl 的著作，我們可以知道，當人們面臨極其痛苦而煎熬的處境時，一個能夠彰顯生命意義與蘊藏未來希望的目標，對人們來說是非常重要的（趙可式、沈錦惠譯，1983），並且，倘若它可以讓衣不蔽體、

食不飽足，在精神和肉體上都遭遇苦痛的集中營俘虜們，透過目標所帶來的一線生機，苟延殘喘地生活下去，那麼，類似地，當我們在日常生活遭遇極大的失落與苦痛時，目標所提供的撫慰與支持，也將帶給人們極重要的安定力量。

對於人們日常生活的影響，Emmons 和 King (1988)，King 和 Emmons (1990) 的研究談得更為細緻。他們認為，個人目標的設定，將會影響一個人的行為模式，進一步影響其行動所帶來的感受。換句話說，當人們想要滿足自己的需求時，可以透過個人目標的設定，引導自己的行為方式，最終透過需求的滿足，帶來愉悅的感受。Robert 等人 (1998) 則對此做了更細膩的描述，他們認為，當人們選定一種個人目標時，此個人目標似乎就會隱隱成為人們生活的最高準則，為了使自己的生活符合個人目標的意義，人們會朝能夠滿足個人目標的方向邁進，會把握能夠實現個人目標的機會，為自己的生活作一些能夠靠近個人目標的安排。

除了以上兩者，近年來，則有許多學者的研究，都提到了個人目標對於人們生活的正面影響。

Nico 等人 (2010) 的研究提到，典型的「美國夢」目標，即追求財富上的成功、吸引力及聲望 (fame)，和人們的幸福感負相關。相反地，自我接納 (self-acceptance)、和他人有關連性 (affiliation and community with others)、個人成長 (self-growth) 等，則被認為和幸福感有正相關。此外，逃避目標和趨近目標 (approach goals) 對幸福感也有不同的影響。研究顯示，追求逃避目標的人們，通常比追求趨近目標 (approach goals) 的人們，經驗到更多的緊張情緒、對生活的不滿意以及生理症狀，也呈現了較少的幸福感經驗。

Patrick 等人 (2010) 以 UCLA 的 HERI 機構發展的個人目標問卷，發現在親社會 (prosocial)、財務 (financial)、創造力 (creative)、個人認同 (personal recognition) 等四類目標中，僅有親社會的個人目標，有效預測了個人的生產力、個人成長、目標和整合 (integrity) 的預測變項，擁有親社會的目標，最能夠讓人們感覺「幸福感」。研究表示，這樣的結果可能來自於該大學的氛圍，由於抽樣的學校非常鼓勵學生們將焦點關注在他人身上，也因此，學校裡認同親社會趨向的學生，比較容易覺得自己的

大學經驗是值得的，也因此造成較高的幸福感。透過這篇研究，我們可以發現，當個人的目標與所處環境認同之價值觀一致時，人們會因為環境的認可，也認同了自己的經驗，對個人的生活感到滿意。在此篇研究中，並非因為親社會個人目標的內容而導致了幸福感，其關鍵在於個人與環境的價值是否一致。

另外，研究還發現，當人們在實踐目標的過程裡，常常會透過某些機制，影響人們是否感覺幸福。例如，Franciska 等人 (2008) 為了了解個人目標內容與歷程是否與社會歷史因素有關，因此調查了瑞士德語區 75、50、25 歲等三個族群的個人目標內容，以及可控制感、社會共識與成功感受對人生滿意度的影響。研究發現，個人目標透過「達到目標的成功感受」、「人們對目標的影響程度大小」和「同樣年紀的人，跟自己有著類似目標的多寡」影響了人們的人生滿意度。研究發現，對 50 和 25 歲的族群來說，個人目標透過對目標的「成功感受」和「可控制感」影響人們的快樂，對 75 歲的世代來說，個人目標則是透過「社會共識感」影響人們是否感覺快樂。另外，Nico 等人 (2010) 則研究了腦傷病人個人目標的內容、重要性、可達成性和成功感受等變項和幸福感的關連性。該研究發現目標的成功中介了目標的重要性和幸福感，並且，這樣的中介效果在「成就」和「親密」的個人目標中最為明顯。最後，Lyubomirsky 等人的研究 (2010) 則發現，在人們每週的生活經驗裡，「自主」 (autonomy) 和「與他人有關連性」 (relatedness) 感受的增加，將中介了人們正向活動和幸福感的關聯性。然而，自我決定理論的第三個元素「能力感」 (competence) 則對正向活動和幸福感沒有中介效果。該文的「自主」定義，並非以問卷形式測得，而是在實驗設計中，並不讓受試者知悉該參與實驗的目的，受試者只知道自己參加了一個認知測驗，並不知道他們所採取的行為，與其自身的快樂感受增加有關。

簡而言之，這幾篇文獻都提到了目標對於人們生活的影響。首先，一旦人們擁有自己的個人生活目標後，將會大大影響了其生活的選擇與行為，使自己逐步朝著目標的方向前進，再者，目標的存在，將使人們能夠忍受苦痛，對未來懷抱希望，最後，個人目標的存在，將對人們生活有著許多的正面影響，例如人生的滿意度的提高、好情緒的增加、個人生產力上升、個人成長增加...等。因此，個人目標確實會對人們的

生活產生許多的影響。

貳、高低層次目標對人們生理與心理疾病的不同影響

不同層次的目標也對人們有著不同的影響，研究發現，具體、明確、可執行、目標導向的低層次目標和生理疾病高度相關，抽象、具思考性的高層次目標則和心理困頓，特別是憂鬱較有關（Emmons, 1992）。

根據 Pennebaker 於 1989 年的研究（引自 Emmons, 1992），高層次的思考方式代表了面對壓力時的對抗方式，這種與壓力對抗的方法，將提高了負面的情緒，也因此，當人們處於高壓時刻，高層次的思考確實是預測心理困頓的指標。然而，為何當人們處於沒有壓力的時刻時，高層次的思考方式也與負面情緒有關呢？Emmons (1992) 的研究認為，控制理論和目標設定理論可以為這樣的現象提出可能的解釋。

控制理論（control theory）（Carver & Scheier, 1982, 1990；引自 Emmons, 1992）提到，人們會透過具體的行為，縮短現實狀況和理想目標的差異。然而，具體行為的內容，將依個體的差異而有不同。有的人傾向訂定具體的作法，有的人則以抽象的原則為標準。以高層次目標的追求者來說，常以相對抽象的目標進行自我管理。然而，當目標越抽象時，將越難評估目標是否已經達成，因此，Semmer 和 Frese (1985；引自 Emmons, 1992) 認為，憂鬱可能正來自於目標難以評估所帶來的模糊性。目標設定理論（goal setting theory）（Lee et al., 1989; Locke & Latham, 1990；引自 Emmons, 1992）則提到採用特定目標的重要性，當目標越具體明確，越容易觀察到成果。然而，由於高層次目標追求者的目標多半較抽象模糊，他們常感受到更多的困難，也需要更多的努力，並且在過程裡，也常感受到較多的模糊性。雖然如此，若以結果論之，令人訝異的是，高層次目標追求者成功實現目標的機率並沒有比較少，Emmons (1992) 認為，這可能是因為目標模糊的本質，使他們較易免於失敗的結果，雖然，這樣的結論和過去研究已呈現的並不完全一致。

透過控制理論和目標設定理論，我們可以知道，高層次目標追求者因為目標的模糊性，常不易評估目標是否已達成，這種模糊的特點，使高層次目標追求者較容易產

生心理健康的問題。

除了目標的本質，該文也從目標衝突的角度，解釋了高層次目標追求者的憂鬱現象。一般會認為，由於高層次目標追求者較傾向自我定義（self -defining），因此目標的衝突會比較少。然而，Emmons 和 Kings（引自 Emmons, 1992）發現，當人們比較常自我反省和沉思時，比較容易覺得目標是衝突的。比較高層次與低層次目標追求者，可以發現，高層次目標的追求者比起低層次目標的追求者，更常思考他們的目標，也更能夠承認存在於目標間的衝突以及自我和理想間的差距（Higgins, 1987；引自 Emmons, 1992）。此外，也有文獻指出，衝突、模糊性和自我和理想的不一致常是預測負面情緒和生理疾病的重要指標（Emmons & Kings, 1988; Straumanns & Higgins, 1988；引自 Emmons, 1992）。

綜合上述兩者，高層次目標追求者可能會有較多的負面情緒和生理疾病，然而，由於高層次目標的追求者比較能夠處理和解決其目標衝突，並且，他們的行為比較能夠自我修正，因此長期來說生理上是比較健康的，僅僅在負面情緒上會較明顯。低層次目標的追求者則因為不易承認衝突，比較不容易遭遇心理困頓，但卻會以生理疾病作為其代價。

簡單地來說，高層次目標追求者由於自我反省和經常思考的特質，使他們比起低層次目標追求者，容易感知到目標間的衝突，因此引起負面情緒和心理疾病，但低層次目標追求者，因為不感覺衝突，所以免於負面情緒的影響，但長期來說，卻會以生理上的病痛作為代價。

此外，憂鬱的回應風格理論（response-style theory of depression, Morrow & Nolen-Hoeksema, 1990）也可以用來解釋負面情緒與目標層次間的關聯性。該理論表示，當人們感覺憂鬱時，常會採用思考或分散注意力兩種不同的方式加以回應。沉思的方式常常較關注於個人的內在世界，或者較常思考事情的前因後果，這樣的因應方式，常延長或者增強了憂鬱的狀態，相反地，分散注意力的方式則使人們透過其他行為，遠離自己的憂鬱狀態，或者減緩其負向情緒。將憂鬱的回應風格理論應用至不同的目標追求問題上，由於高層次目標追求者常以反思的方式面對困難，低層次目標追求者

則較常採用分心的方法，因此，前者常長時間感到憂鬱，後者的應對方式，則比較不會不斷沉浸在憂鬱的狀態。然而，憂鬱回應風格理論僅能解釋憂鬱的維持狀況，而較不能解釋面對痛苦時的初始情緒狀態。

綜合上述幾個理論，由於目標的模糊性、較常感知到目標的衝突、常以反思方式回應憂鬱情緒等幾個特點，使得高層次目標的追求者，比起低層次目標追求者容易憂鬱。

低層次目標追求者又為何較容易面臨生理疾病的風險呢？根據 Pennebaker 的研究（1989），低層次目標追求者常呈現出壓抑的人格典型，即拒絕承認自己正處於苦惱和不幸的特質，將逐步影響自主神經系統，因此容易產生身心失調的疾病。簡單地來說，由於低層次目標追求者的壓抑特質，使其較容易面臨生理疾病的風險。

參、個人目標的衝突對人們的影響

個人目標產生衝突時，如何對人們產生影響，在 Robert 等人（1998）的研究裡，發現當人們想要達成某個目標時，會影響另一個目標的達成，亦即目標間產生了衝突，但人們無法解決時，將會降低個人的幸福感，並影響其身心健康。

針對成年前期個人目標的衝突，則可能有著幾種不同的情況，它可能是發展任務的衝突，例如工作、婚姻與夢想的難以取捨；可能是個人內在價值的衝突，例如兩個各有優點的工作，我應該要如何選擇；也可能是自己與重要他人的衝突，例如父母希望我成為醫生，但我自己卻對於藝術工作有著更大的興趣；除了這些，甚至還有許多情況是兩者兼具的衝突，例如研究者當年在專案管理工作上已有一些成長與累積，然而，卻遲遲無法忘懷成為諮詢師的夢想，因此在生涯的抉擇上猶豫不決，從某個角度來說，這是人們發展階段中，應該要繼續累積財富，抑或實踐夢想的衝突，但對研究者來說，其實同時也是內在價值中，究竟是要循著主流的腳步前進，或者去追尋心中的聲音的內在價值的心理衝突。簡而言之，目標的衝突可能有著發展任務的、個人內在價值的以及自己與重要他人的衝突，或者，許多時候也可能是複合型的衝突。

透過以上的文獻，我們可以看到，「目標」彷若為我們的人生提供了「定錨」的作

用，當我們航行在茫茫的人生大海時，無論陰晴風雨，都因為知道目標所指引的「燈塔」就在某處，而不至於迷失了生活的方向。風平浪靜時，它為我們提供了一種平靜而穩定的力量，影響著我們的日常選擇與行為，使我們表現出一種符合目標的生活方式；驚滔駭浪時，則提供了我們心靈的慰藉，讓我們能夠人生最極致的苦痛，可以在極其痛苦的狀況下，也得以含辱負重，為著將來的願景，或者為著可能連當事人都尚未察覺的某種人生意義，而想盡辦法存活下去。換句話說，無論是在人們的日常生活裡，或者是最苦難的挑戰中，「目標」都為人們帶來相當重要的影響。這也與過去諸多研究個人目標與幸福感的文獻相互呼應，無論是透過成功感、可控制感、可達成度...等不同的中介因素，個人目標都被證實與人們的幸福感相關，另外，當目標可以分為高低層次時，也發現目標與人們的身心健康有關，最後，目標間的衝突，也將對人們的身心健康帶來影響。也就是說，在過去的許許多文獻中，皆一再地陳述了「目標」的重要性，「個人目標」，影響了人生的行為模式與生活方式，與人們的幸福感息息相關，也對人們的身心健康，有著重要的影響。我們可以說，「個人目標」在人們的生命和生活裡，扮演著很重要的角色。



第三章 研究方法

本研究探討台灣成年前期人們的個人目標發展情形，在方法上，採取質性研究法之現象學取向理解台灣成年前期人們的個人目標生活經驗與其背後的意義。本章共分為七節，分別為「研究取向」、「研究參與者」、「研究工具」、「研究程序」、「資料分析」、「研究的嚴謹性」與「研究倫理」。

第一節 研究取向

本研究採取現象學的研究方法，以下將說明本研究採取現象學取向的優點及現象學取向的特點。

壹、現象學取向

本研究探討 30 歲至 40 歲之台灣成年前期人們個人目標發展情形，由於國內研究個人目標的著作甚少，國外研究論文以西方國家為背景，文化背景著實不同，又多以量化為主，僅能了解各變項之間的關聯性，卻無法細緻了解台灣年輕人個人目標的內在形成歷程，包括如何形成其個人目標、其目標如何轉變發展並影響個人生活的其他層面等內涵。因此，本研究採用現象學研究方法，幫助研究者了解台灣年輕人個人目標發展、形成、影響及困難與挑戰等內在經驗。

現象學取向的重點在於澄清人們真實生活中的經驗與情境脈絡，其目標在貼近受訪者的生活經驗，並且，盡可能地呈現出其原貌（丁興祥、張慈宜、曾寶瑩譯，2006）。Husserl 認為，人們所生存世界的意義源自於人和人的互動過程，所以，如果要了解這些意義，就必須要對這個動態的互動過程中有著深入的理解，此外，除了對動態互動過程的重視，「回歸事物的本質」也是現象學的重點之一（潘淑滿，2003，頁 46）。為了要達到這樣的了解，研究者需要將自身原本已有的知識「存而不論」，讓事物可以顯現出其本質，這個原則，有時也以「現象學的還原」或「放入括弧」來稱呼（潘淑滿，2003，頁 46；顏寧譯，2011，頁 23）。

根據以上的說明，本研究採取半結構式的訪談方法，讓被研究者得以自由而開放地描述其個人的目標追求生活與內在經驗，研究者則秉持著開放的態度，盡可能地了解受訪者在個人目標追求過程中的動態互動過程。雖然受訪者可能與研究者有著類似的成長經驗，然面對著類似的成長環境、求學環境、社會氛圍...等，每個人仍舊會發展出不同的因應方式，並累積出不同的獨特經驗，因此，在研究的過程裡，研究者將放下個人的目標追求經驗，以「存而不論」的態度（潘淑滿，2003；顏寧譯，2011），盡可能讓受訪者的個人生活經驗能夠呈現其本質，並盡可能從客觀的角度，了解其經驗背後的意義。

貳、現象學研究的特點

以現象學方法進行研究時，需要注意「現象還原」和「描述方法」兩個概念（高淑清，2008，頁 13）。

「現象還原」的目的是為了使研究者能更精準地了解研究的現象，「還原」指的是「為了貼近事實真象，人們必須還原到先驗主體，回到個人純粹的自我思考與本質結構中」（高淑清，2008，頁 13），為了能夠「還原」，研究者必須將自身對於事物的理解擱置一旁，才能以更清澈的眼光看到被研究經驗的本質，透過這樣的方法，不但可以拓展人們的世界，也可以使生活的意涵更加豐富（高淑清，2008）。「描述方法」指的是「一種積極並盡其所能地對現象進行忠實而詳盡地描繪」（蔡美麗，1999，引自高淑清，2008，頁 15），為了能達到這樣的狀態，研究者需要以具體的說明描繪研究的議題，讓人們得以在被研究者的生活現象中了解其本質及其背後的抽象意義（高淑清，2008）。

本研究中，研究者透過個人的目標追求經驗、個人目標的文獻回顧以及和受訪者們的先前談話，首先對於成年前期個人目標的發展有一個粗略的理解，接著，將這些研究者原有的經驗與知識暫且擱置，以開放的態度，對受訪者生活經驗裡的現象本質進行了解與提問，並且，透過全面性的了解，萃取出共同的意義，然而，在這樣反思的過程裡，可能會發現，成年前期個人目標地追求經驗背後呈現出不同的形成樣態，受訪者們在成長過程裡即使形成了類似的動力，但，有的來自重要他人，有的與外在世界有關，有的

則可能和其自我概念有關，研究者再次反思不同受訪者過往生活經驗中的不同訊息，統整出具有外延性的個人目標追求歷程的本質，並據此修正原本對於個人目標追求過程的理解（高淑清，2008），透過這樣的反思與統整，得以盡可能真實地描繪出受訪者的個人目標追求生命經驗。

第二節 研究參與者

本研究之研究參與者包括訪談對象、研究者及研究團隊，分別說明如下。

壹、訪談對象

本研究以立意取樣的方式，藉由研究者的人際網絡，發送訪談邀請函，尋找曾經經歷過個人目標轉折並願意接受訪談之30歲至40歲之台灣年輕人，此外，由於本研究起源於研究者個人生活經驗與對週遭人際圈的觀察，為貼近本研究之研究動機，特別選取與研究者生活背景相近之受訪者，因此限定受訪者學歷為大學以上，至於婚姻狀態，則已婚未婚皆可。最後，選取的五位受訪者資料如表2，幾位受訪者中，小愛為唯一的女性，浩恩則為唯一的已婚者。

表2 受訪者基本資料表

編序	受訪者化名	性別	年齡	學歷	婚姻狀態
1	力哥	男	33	國立大學碩士畢業	未婚
2	阿倫	男	32	國立大學碩士畢業	未婚
3	小愛	女	32	國立大學學士畢業	未婚
4	國賢	男	38	國立大學碩士畢業	未婚
5	浩恩	男	33	國立大學學士畢業	已婚

貳、研究者

研究者目前就讀於交通大學教育所教育心理與諮商組碩士班，已在研究所時期接受過諮商、心理與研究方法等相關訓練，也完成了陽明大學的全職實習訓練。除了學習

與工作上常常需要思考個人目標的議題，研究者當年更是在從經濟轉換到諮詢的過程裡，有著許多年的探索、思考、矛盾、痛苦、衝撞與掙扎，也因此，對於個人目標一題，有著非常深刻的體悟，這些理論實務的基礎與個人的生命經驗，皆將幫助研究者在研究的過程中，更深入地理解台灣成年前期人們的個人目標生命經驗。

參、研究團隊

本研究在研究過程中，持續與指導教授及研究同儕組成之研究團隊，進行多次的討論，透過與研究團隊的多方檢視，達成一定的共識，以避免研究者的個人生活經驗，過度影響研究者對於受訪者個人目標經驗的理解。

第三節 研究工具

本研究之研究工具共有訪談大綱與研究者自身的專業訓練與背景，接下來將分別說明。

壹、訪談大綱

由於本研究透過半結構的深度訪談探索台灣年輕人的人生目標，因此，訪談大綱在研究中扮演著重要的角色，也是本研究是否具備有效性的關鍵。因此，在訪談大綱的擬定上，秉著開放性的原則，希望透過訪談，使受訪者得以自在開放地分享個人經驗，而非完全侷限在研究者的引導之中。

為了達成這樣的目的，已於正式訪談前，首先與研究團隊和計畫書審查委員進行討論，也實施了一次前導性的訪談，依據討論與訪談的結果，由於本研究強調的是受訪者從以前到現在的個人目標發展歷程，因此，對於有關未來目標的問題，如「你未來五年或十年希望達成的目標是什麼」予以刪除，此外，倘若直接詢問參與者的個人目標而沒有適當的引導，恐怕一時難以回答，因此在最終版本的訪談大綱中，加入了詢問有關工作、感情、生活方式等三層面的問題，如「請問你是如何選擇目前的這份工作？你喜歡你的工作嗎？你對它的感覺和想法是什麼？他和你理想中的工作比起來有何不同？」、「請問你是如何選擇目前的感情生活的？你喜歡你的感情生活嗎？你對這份關

係或目前狀態的感覺和想法是什麼？他和你理想中的感情生活比起來有何不同？」...等問題，期正式訪談時，能夠順利了解參與者最真實而豐富的個人經驗，本研究最終修正之訪談大綱如下：

1. 請談一談你一天的生活？
2. 請談談你理想中的一天生活為何？
3. 請問你是如何選擇目前的這份工作？你喜歡你的工作嗎？你對它的感覺和想法是什麼？他和你理想中的工作比起來有何不同？
4. 請問你是如何選擇目前的感情生活的？你喜歡你的感情生活嗎？你對這份關係或目前狀態的感覺和想法是什麼？他和你理想中的感情生活比起來有何不同？
5. 請問你是如何選擇目前的生活方式？你喜歡你在工作或學業之外的生活嗎？你對目前生活的感覺和想法是什麼？他和你理想中的生活比起來有何不同？
6. 請問你最近一年希望達成的目標是什麼？從以前到現在，你的目標有過什麼樣的改變？
7. 請問你選擇這些目標的原因是什麼？這些目標是如何形成的？
8. 在你實踐目標的過程中，是否有任何的衝突與困難？你是如何面對和解決的？
9. 整體而言，請問你的目標如何影響你的人生與生活？

貳、研究者的背景

一、研究者相關專業訓練

研究者於就讀交通大學教育心理與諮商組之前，曾在清華大學諮商中心擔任五年之義工，亦曾於其後至新竹張老師受訓一年，並取得擔任義張之資格。進入研究所後，曾修習諮商與心理治療技術專題、諮商與心理治療理論專題、團體諮商與輔導專題、心理與諮商專業倫理、生涯諮商、發展心理學、婚姻與家庭諮商等課程，期間曾帶領建功高中生生涯團體，亦曾至國立新竹教育大學兼任實習，帶領大學生人際關係團體，後則於國立陽明大學進行全職實習，實習一年間，對於成年前期人們的生活與目標種種問題，有著更深入的接觸與了解。在這些經驗中，與諮商相關學習與實習經驗，幫助研

究者更順利地與受訪者互動，觀察參與者的語言與非語言訊息，並給予適當的回應，幫助我不斷靠近受訪者的世界；另外，諮商理論、生涯諮商、發展心理學、婚姻與家庭諮商等課程的學習，則可以幫助我更能掌握年輕人們於此階段的心理狀態與困境，幫助我在更完整的先備知識下，更精確地理解參與者的生活經驗。

二、研究者的個人經驗與自我反思

研究者大學畢業於清華大學經濟系，爾後就讀跨經濟、政治、社會三社會學科研究的清大社會所中國研究組，並在清大經濟所老師的指導下，研究大陸台商的融資狀況。24、25 歲前，研究者一直循著父母的期待和社會的主流價值觀，認真、努力地希望在這個社會上佔有一席之地，也因此，一直以為自己有可能就順著主流社會的期許與認同，在商學的領域裡，順著人生的常軌，一路的走下去。即便大學時已約略得知自己並不那麼喜歡原有的科系，卻不敢貿然轉彎，直到研究所畢業，也在專案管理師的工作上有了一些成績，卻仍舊無法忘懷對諮商工作的渴望，因此在許多不確定下，毅然決然地離職，追求自己的渴望…回首自我探索的那些年，同時好多目標需要追尋，又有好多壓力，「個人目標」的思考讓自己好迷惘、好徬徨也好著急，自己的、父母的、社會的聲音，夢想的、現實的衝突，很努力嘗試，卻一直不敢對自己有所肯定。現在的我，充分享受了諮商中的樂趣，已然在生涯領域中定了大方向，多了好大一份的篤定，但仍究在其他如財富、感情婚姻、生活方式…等領域持續的找尋中，常常，也還是會遇到困境與低潮，也因此，所謂的個人目標、生命意義、個人價值總在我心裡頭打轉…探索台灣年輕人個人目標的渴望，也就逐漸在心裡成了形。我的個人目標探索之路是很焦慮很著急的，面對許多社會的壓力，要能夠敢於嘗試，其實並不容易，由於升學主義掛帥，台灣年輕人的成長中，並沒有太多機會了解和認識自己，自然，也就對自己的喜好和決定並不太有堅強的信心，可能得到大學畢了業，開始獨立了，才真正有些空間做些挑戰，一切走來，並不容易。因著研究者個人的經驗，我因此更想知道，其他的台灣年輕人是如何度過這一段重要的生命轉折時期，也因此帶著個人的生命經驗與開放的心情，聆聽與探索更多不同的生命故事。

個人的生命經驗，是這篇研究的開始，然而，研究者也在過程裡秉著細心的觀察

與態度，持續地注意個人經驗對於研究過程的影響，避免研究資料與個人生活經驗的混淆。除秉著開放的態度進行訪談，資料蒐集完畢後，亦在協同研究者及研究團隊的協助下，小心地不讓個人的生命經驗過度影響研究資料的分析過程，以確保本研究的嚴謹程度。

參、 協同編碼者

本研究徵求一位已在大專院校工作十數年之諮詢師作為協同編碼者，除了與成年前期個案或學生一同工作的豐富經驗，協同編碼者也有多次的質化研究及協同研究經驗。也因此在進行資料分析時，因著與協同研究者的共同討論，得以順利地完成資料分析的工作。

第四節 研究程序

本研究之設計共分為「前置作業」、「資料蒐集」、「資料分析」與「論文撰寫」四個階段，以下將分別說明各階段之工作內容。

壹、 第一階段：前置作業

本研究基於研究者的個人生活經驗，引發了對於台灣年輕人個人目標經驗的好奇。因此，本階段已在個人經驗的反思之下，閱讀過去個人目標的形成、內容與影響等相關文獻，並在個人研究興趣與文獻的回顧中，整理出本研究的研究目的、研究問題與可能之研究貢獻。簡單地說，透過本階段的前置作業，已確定了本研究之研究目的、研究問題與研究貢獻，並設計了本研究之研究方法。

貳、 第二階段：資料蒐集

本研究採用半結構式的深度訪談蒐集資料，每位受訪者訪談次數約 1-3 小時，於取得受訪者同意後進行錄音，並於訪談後進行逐字稿之謄寫、分析與整理。訪談的詳細時間、次數與地點詳如表 3。

表 3 訪談情形一覽表

編序	受訪者 化名	訪談次數與時間	地點	備註
1	力哥	第 1 次：1 小時 41 分 第 2 次：1 小時 14 分 第 3 次：1 小時 02 分	安靜的咖啡館	補訪結束後，因另有 1 個小問題，以 email 方式補問
2	阿倫	第 1 次：2 小時 24 分	安靜的咖啡館	因受訪者忙碌之故，補訪以 email 方式進行
3	小愛	第 1 次：1 小時 02 分 第 2 次：1 小時 46 分 第 3 次：1 小時 14 分	安靜的咖啡館	
4	國賢	第 1 次：1 小時 41 分 第 2 次：1 小時 14 分	安靜的咖啡館	
5	浩恩	第 1 次：2 小時 32 分	安靜的咖啡館	因與受訪者無法約至共同時間，補訪以 email 方式進行

接下來將就訪談對象的招募與聯繫、訪談的安排與進行、訪談資料的整理等三部分，說明本研究之資料蒐集程序。

一、訪談對象的招募與聯繫

本研究以立意取樣的方式，從研究者的人際關係網絡中招募受訪者，並在選定受訪者後，了解受訪者意願後，親自聯繫受訪者，並向其說明本研究之研究目的與內容、訪談進行方式、其他如錄音保密等相關權益及受訪者參與研究之可能收穫（如個人經驗之整理與省思），待確認其意願後，始正式安排訪談。

二、訪談的安排與進行

待與受訪者聯繫完畢後，便開始著手進行訪談的安排，訪談時間方面，以受訪者的

時間為主，由於受訪者們白天都有工作或課業，訪談的時間因此多在平常日的晚上與週末時間，有時受訪者下班後的時間有些耽擱，無法在一次內訪談完畢，也因此，五位受訪者中，力哥和小愛都約了兩次，才順利完成了第一階段的訪談。訪談地點方面，以安全、自在、舒服、可放心分享個人經驗等考量與受訪者進行討論，後皆選定在安靜咖啡館進行訪談。

訪談之前，研究者首先請受訪者簽署同意（同意書內容則詳如附錄一），待受訪者簽署完畢且沒有其他疑問後，始正式進行訪談。

訪談的一開始，研究者首先以真誠的態度與參與者建立關係，了解其典型的一天，接著便從其典型的一天中，了解受訪者目前的整體生活情形與理想生活的差異，並透過互為主體性的對話，讓參與者得以回顧有關目前生活各層面的情緒、認知與行為經驗以及其中曾經發生過的重大轉折與抉擇，並且，在談話的過程裡，觀察受訪者們如何思考與詮釋一路走來的過程。待了解參與者的整體生活狀況後，則再針對個人目標，了解參與者的個人目標發展過程，並在過程中，檢視與整理其生活現狀是否與其認同之個人目標與價值相關，讓參與者開放性地談論與主題相關的所有經驗。

訪談過程中，研究者除了順著受訪者的回應內容，鼓勵參與者分享多一些的情緒與想法，也時常邀請受訪者分享具體事件，以便更貼近其個人經驗。

訪談完畢後，研究者花費數週的時間，將五位受訪者的資料全數整理完畢，並在閱讀之後思索尚需釐清之處後，著手安排補訪的進行，五位受訪者中，力哥和小愛的第三次訪談、國賢的第二次訪談都為補訪，至於阿倫和浩恩，由於補訪問題少，又無法在近期內約到受訪者，因此以 email 方式進行補訪。此外，力哥在補訪後，因為一個需要再釐清的小問題，也透過 email 加以釐清。

透過面對面訪談和 email 來往的方式，希望了解受訪者在個人成長過程中，如何逐漸思考、摸索與形成其個人目標，如何實踐其個人目標，在過程裡遇到的挑戰是什麼，又如何被個人目標影響著。因此，訪談的過程以對話式的訪談為主軸，輔以非語言行為的觀察，以理解受訪者在個人目標生活經驗上的情緒與認知變化歷程，又在一路走來的過程裡，如何賦予其意義。

三、訪談資料的整理

為使研究資料盡可能貼近被研究者的經驗，研究者於訪談後，皆盡力在短時間內謄寫成為逐字稿，以達成真實呈現受訪者經驗的目的。此外，本階段亦持續進行著相關文獻之閱讀。

參、第三階段：資料分析

本階段依據「個人目標的內容」、「個人目標的形成因素」、「個人目標的影響」以及「追求個人目標過程中的困難與挑戰」等四大主題進行資料編碼的工作，編碼完成後，持續進行資料分析的工作，過程中，屢次與受訪者、指導教授及研究團隊進行討論，此外，倘若遇到分析的困難時，亦隨時回顧相關文獻，以補足分析的不足之處。

此外，在編碼的方式上，以 A、B、C、D、E 分別代表受訪者力哥、阿倫、小愛、國賢和浩恩，受訪者代號後的阿拉伯數字，則代表訪談的序號，接著，以「S」代表此段為受訪者的說明，其後，再以「-」加上三碼的阿拉伯數字，代表在該次資料中的第幾筆資料，例如「A1S-001」，代表力哥第一次訪談中的第一個段落。另外，如表 3 所示，五位受訪者分別有著三次、一次、三次、二次及一次的面對面訪談，力哥、阿倫和浩恩則另有一次的 email 補訪，因此，僅有 A4、B2 和 E2 為 email 信件內容資料，其餘如 A1、A2、A3、B1、C1、C2、C3、D1、D2、E1 皆為逐字稿資料。

肆、第四階段：論文撰寫

在研究者持續不斷地閱讀文獻與資料整理分析後，本階段進行的是論文撰寫的工作，除將資料的分析結果清晰地呈現，亦提出研究者的反思、討論與建議，以利相關研究的持續進行。

第五節 資料分析

本研究依據現象學「整體—部分—整體」的資料分析原則，以開放性的態度，對受訪者的個人目標追求生命經驗進行全面且細膩的了解與分析（中正大學教育學研究所，2000；丁興祥等譯，2006）。

為了達成「整體—部分—整體」的研究概念，首先要對訪談對象提供的個人經驗資料做一詳盡的理解與閱讀，接著，將整體的逐字稿資料區分為不同的部分，再來，則是對原有的資料進行轉換，所謂的轉換，目的是為了讓隱藏於受訪者個人經驗背後的意義變得明顯，另外，則是將這些蒐集到的資料進行類化的工作，使研究的分析不僅僅受限於特定的情況。最後，則是在許多的轉化資料中，找到這些真實經驗中的囊括的典型意義，這個典型的結構並不見得具有普世性，而僅適用在某種特別的情境脈絡下（中正大學教育學研究所，2000；丁興祥等譯，2006）。

在本研究中，首先本著開放性的態度，在面對面的半結構式訪談中，建立一種信任的氣氛，讓被研究者能夠在充分的時空條件下，得以開放地說明其個人目標追求經驗，透過這樣的方式，蒐集受訪者最真實的個人目標追求發展經驗，而非將受訪者限制在個人目標的理論架構下，並藉著逐字稿的忠實謄寫，建立真實資料分析的第一步。本研究重視被研究者在個人目標方面的經驗獨特性，因此，逐字稿真實與忠實的呈現，為本研究非常重要的一部分（中正大學教育學研究所，2000；丁興祥等譯，2006）。

接下來，在逐字稿的完成之後，便是逐字稿資料的不斷閱讀，研究者在這個過程中，放下先前的個人目標的轉換經驗，盡可能走進五位受訪者不同的個人目標生活脈絡中，再接著，在多次的閱讀中，一一標示與註明來自於整體分析後的研究者理解，並記錄個人對於逐字稿資料的重要想法，接著，將這些資料歸類為不同的意義單元，並整理出不同的主題命名，也在這樣的過程裡，注意受訪者個人經驗的相同與相異（中正大學教育學研究所，2000；丁興祥等譯，2006），例如，在這些不同的生命故事裡，受訪者的共通點是哪些？他們的個人目標形成歷程中，是否有哪些相同或相異之處？例如其個人目標的發展軌跡是否類似？倘若有不同的脈絡，背後的意義為何？個人目標的形成因素有那些？重要他人的角色與影響如何？外在事件的助力與推力或所處環境與同儕的影響為何？倘若面對著類似的處境，這些事件與因素又是對他們產生了哪些影響？各個受訪者面對的態度有何相異與相同之處？

待主題命名與分析告一段落後，再回到逐字稿的閱讀中，再次從「整體」的角度，理解五位受訪者的個人目標發展經驗，並且，也從對於「整體」的再次理解，據此修正

先前的主題命名與分析，並再次思考各個意義內涵與研究問題的關聯性（中正大學教育學研究所，2000；丁興祥等譯，2006），例如，這些共通的主題是否回應了本研究的研究問題，是否反映了台灣成年前期人們最真實的生活經驗，透過這樣的步驟，台灣成年前期人們個人目標的經驗將不只是表面的某些共通的具體任務，而能更清晰地看見台灣成年前期人們在自己生活中的發展與困頓，並清楚地看到台灣成年前期人們的生命發展脈絡，達到更貼近台灣年輕人的目標，並透過語言的貼近與描寫，呈現出台灣成年前期人們個人目標追求經驗的原貌。

第六節 研究的嚴謹性

本研究採質化研究方法，以開放的態度，貼近受訪者真實的生活經驗，因此，研究過程中，無可避免地將因研究者自身的生活經驗，影響研究資料的分析過程，然，為了能夠確保本研究的嚴謹程度，研究者在過程中，不斷透過審慎的研究態度與做法，確保本研究的可信賴性、可轉換性、可靠性、可確認性及解釋的有效性(高淑清, 2002, 2009；潘淑滿，2003）。

可信賴性意指研究資料的真實程度，為了確保研究資料的可信賴性，除秉著真誠的態度，在訪談過程中以親切開放的態度聆聽了解，也在研究期間與訪談對象保持適度的聯繫，隨時澄清訪談資料的不足與有疑義之處，此外，也在過程中，審慎思考個人生命過程中個人目標的發展歷程，並多方注意與個人目標有關的生活經驗與故事，以更敏感與細膩地，探索受訪者的感受與思考（潘淑滿，2003）。

可轉換性意指將參與者的經驗轉化成精準與細膩語言的程度，為了能夠詳細真實地描繪受訪者的經驗，研究者在研究過程中多次的思考與檢視，與協同編碼者共同審慎思考訪談的內容，不斷檢視研究過程與分析步驟，萃取意義單元，以達成較佳之可轉換性（高淑清，2002；潘淑滿，2003）。

可靠性，意指個人的生活經驗能夠得到研究團隊的檢驗，並達成雙方皆能同意的共識。因此，如何得到可靠的研究資料與分析結果，便是研究者能否建立可靠性的重
要條件。因此，本研究自研究之初，便注重原始研究資料的蒐集過程與記錄過程，待

資料蒐集完畢後，亦仔細記錄與說明研究者的推論過程，好讓閱讀者能夠理解研究結論的由來。此外，在研究的過程中，持續與由指導教授及研究所同儕組成之研究團隊多次討論，以確保本研究的可靠性（高淑清，2009；潘淑滿，2003）。

可確認性指的是研究的一致、客觀與中立，為了達成這樣的目標，研究過程中審慎考量參與者生命過程的發展，並於受訪者的生命脈絡之下，給予說明與分析，此外，在研究的過程中，亦參酌受訪者對自身經驗的看法，加以討論，使論文結果有其明確的來由，或有著清楚的邏輯說明，而非研究者天馬行空的隨意詮釋（潘淑滿，2003）。

共同主題的有效性須賴研究者建立與文本資料協調一致的詮釋語言，因此，研究者須花許多時間沉浸於所蒐集到的研究資料中，透過不斷地閱讀、思考、反芻與體會，方能夠找到最貼近訪談對象共同主題的語言（高淑清，2009）。

簡而言之，為能達到研究的可信賴性、可轉換性、可靠性、可確認性及解釋的有效性，研究者在過程中致力於與參與者建立充滿信任、真實的合作關係、審慎思考個人經驗、真實呈現參與者的經驗、不斷來回反思研究資料以建立最能貼近參與者的描述語言、與研究團隊多方討論等，以期完成一高嚴謹度之研究。

第七節 研究倫理相關議題

本研究考量的研究倫理有受訪者的知後同意權、研究資料的真實保密與客觀、對參與者的保護等議題（高淑清，2008；潘淑滿，2003；顏寧譯，2011）。

訪談之前，研究者首先向參與者說明包括本研究的研究目的與內涵、訪談的進行方式、訪談對象的角色、保密的方式、受訪者可能的收穫與可能會有的問題或困擾、研究者的背景、終止訪談的權利等，待受訪者都有所了解後，始簽署訪談同意書，以建立尊重的合作關係（潘淑滿，2003）。

為了保護受訪者的隱私及權益，過程中嚴格遵守保密的原則，除妥善保存逐字稿、錄音檔、研究報告等資料，對於文件中有關受訪者的個人資料，在受訪者同意或要求下，予以適當刪修，確保受訪者的權益（潘淑滿，2003；高淑清，2008）。訪談過程中，與保密有關的最明顯難題是受訪者們對於工作經驗的保密要求，有些受訪者的分享涉及

工作中的保密協議、有些受訪者則因為經歷的特殊性，即便匿名，倘若完全地忠實呈現仍將暴露其身份，然若是進行改編，又難以呈現抉擇時的真正影響因素，因此，如何顧及受訪者的要求，又盡可能呈現受訪者的工作目標發展經驗，是研究過程中，最讓研究者感到難以處理的。最終在研究者的多方考量後，則以模糊化的方式，呈現受訪者的畢業學校、學歷、公司名稱、公司職位…等客觀資料，其中，阿倫的部分，則因為模糊化的方式將影響其個人目標形成的說明，因此有著些微的基本資料改寫。

保密之外，訪談過程中，也秉持著真誠的態度，建立互信的關係，對於訪談的資料，除損及受訪者權益如個人保密資料外，也盡可能地忠實呈現，並在過程中隨時與研究團隊及指導教授討論，以免過度偏頗，錯誤分析，甚至損及研究族群的利益（高淑清，2008）。

最後，在訪談過程中，研究者也隨時注意受訪者的心理狀態，由於訪談問題中，可能觸及受訪者如感情等隱私問題，詢問相關問題時，研究者皆小心地進行二次的確認與說明（潘淑滿，2003；顏寧譯，2011）。觀察本次研究的訪談過程，或許由於個人目標本身即富含著正向的意義，受訪者普遍在訪談的過程裡，又說又笑地談論自己一路走來的經驗，即便有時是辛苦的、嚴苛的，透過回頭的檢視，研究者常常觀察到受訪者們表達出一種走過的欣慰與釋然，甚至有受訪者在訪談後表示，在訪談過程中，讓他更加釐清了自己未來的方向，也表示看著自己的逐字稿，非常地感動。作為一個研究者，在進行研究的過程裡，有機會聆聽受訪者們對於工作、感情、學習、生活、人生…等一系列重要課題的經驗與看法，甚至親身感受受訪者煎熬過後的成就感、還在掙扎中的自我對話、拼命努力的生命力，甚至喜悅、自我接納、滿意等深刻的感受，確實是身為一個研究者莫大的榮幸。

第四章 研究結果與討論

本章共有六個小節，第一節「個人目標發展歷程」描述五位受訪者的個人目標發展歷程，第二節至第四節則依序說明「個人目標的內容」、「個人目標的形成因素」、「個人目標的影響」及「追求個人目標過程中的困難與挑戰」等四個主題之研究結果，最後，第六節的「綜合討論」乃針對以上主題進行綜合性的討論。

第一節 個人目標發展歷程

本研究訪談包括力哥、小愛、阿倫、國賢與浩恩等共計五位受訪者，以下將分別描述五位受訪者的個人目標發展歷程。

壹、想要「殺出一條血路」的力哥

力哥，今年 33 歲，理工相關科系碩士畢業，卻在工作了幾年之後，因為想要「殺出一條血路」，因為害怕自己只能「庸庸碌碌」，毅然決然下了進入不動產相關行業的轉行決定。

一、力哥的心路歷程

力哥的心路歷程，包含了「看似一帆風順的工程師之路」、「迷惘與困惑的開始」、「破釜沉舟的轉換」、「下一個夢想的起飛」等四個階段。

(一)看似一帆風順的工程師之路

如同一般學業成績優異的台灣小孩，國中、高中階段的力哥，以考上好高中、考上好大學作為生活中最重要的任務，由於自己非常地努力，也因為每逢大考必過的絕佳氣勢，果然也在升學的路上，一路以黑馬之姿，考取理想的「好高中」及「好大學」。大學的時候，雖然被當了好多學分，大四那一年還修了 19 個學分，可是，寒假在圖書館全心全意地準備考試，竟又以超級黑馬的姿態，考上同科系研究所的榜首。

(二)迷惘與困惑的開始

然而，風光上榜後並非意味著一帆風順的未來，在碩士生密集的研究生活中，力哥卻發現自己的熱情似乎遠遠不及同儕，常有一種「找不到施力點」的挫折感，也總被指

導教授叨念著缺乏熱情，後來，在一次偶然與學長的一番談話裡，讓力哥暗自思考，是不是也應該要像學長一樣，努力追求卓越，在某個領域發光發熱，「殺出一條自己的血路」？

即至後來，研究所畢業後服國防役，在第一家公司工作時，對於所學的困惑與迷惘，並未因工作而減輕。工作裡，再度感受到自己的「投不出熱情」，又在投資的過程裡，意外發現不動產相關工作的執照考試與工作領域，這偶然發現的一片天地，讓力哥不禁思考，是否要下定決心轉換至不動產領域？

(三) 破釜沉舟的轉換

因著對未來的「茫茫然然」，因著工程師生涯註定「庸庸碌碌」的預期，力哥在第一家公司倒閉後，開始了一連串的追夢之路。他選擇一份較輕鬆穩定的工作，下班後或者補修學分，或者直奔圖書館努力自修，也犧牲和同事的社交活動，以工作上的表現和考績為代價，在連續考試兩年後，終於以優異的成績，考上連本科系畢業生都不容易考到的不動產執照。

回顧自己當初的勇敢，力哥提到，大學時的種種經驗，使他培養出一種「敢於嘗試」的勇氣；從小到大在考試上的總有斬獲，使得他對於考取執照頗具信心，當然，還有從大學工作以來的「找不到施力點」、「投不出熱情」，以及想要追求卓越，不甘心自己只是這樣的種種強烈情感，讓他敢於放棄努力多年的理工科所學，毅然決然投入不同的領域。此外，弟弟在自己的第一份工作時意外過世，也讓當時的力哥對於生命有著極為深刻而痛苦的體悟，讓他從此覺得「想做什麼就去做了拉」，也要「多去體驗這個世界」，「多去看看不同的東西」。

(四) 下一個夢想的起飛

現在的他，順利完成了第一階段的夢想，在不動產領域裡，也感受到不動產工作的趣味與豐富。由於常常需要了解各類的不動產，使得力哥得以親身參與許多銀行、財團、企業的經營過程，財團的運籌帷幄、知名人士的真實樣貌、業界前輩的風範、土地與金錢的運轉哲學…等，都讓力哥在工作中，完全開拓了眼界，也因為幾次參與研究規劃類的工作，讓力哥得以發揮自己理工科系的邏輯優勢，找到了另一片的舞台，在工作表現

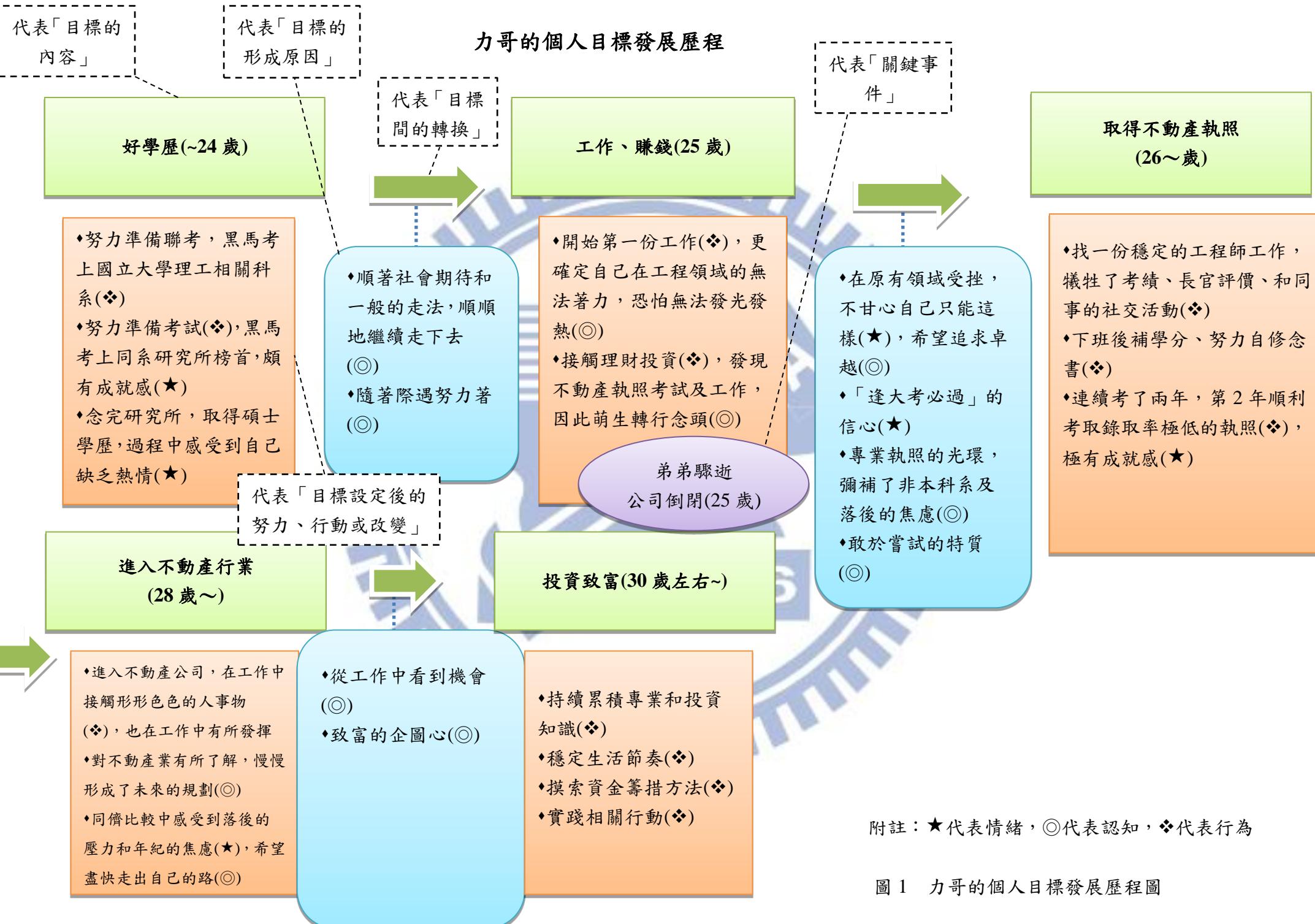
上，也深受上司的喜愛。然而，夢想的達成並不是人生從此完美的美好童話，固然在新的工作裡，他感受到熱情與有趣，開拓了視野，發揮了能力，但，30 歲左右的轉換跑道，卻得面臨極大的落後焦慮，當同學們在科技業坐擁百萬年薪，自己卻因著不動產業的低薪資結構以及新鮮人的身分，領著原有薪水六折左右的薪資，同儕的壓力、三十而立的社會期待，在在都是力哥的焦慮與包袱。

此外，在從事了幾年的不動產工作後，力哥開始有了一些自己的想法，未來的長期規劃也逐步成形，目前的他，希望在工作中持續累積相關的專業知識，未來，則以不動產投資作為致富的跳板，希望最終達到財務自由的目標。循著這個遠大的目標，生活節奏的安排、專業知識的累積、實際行動的實踐，都是力哥現階段極為重視的，也還在這個路上，持續地努力著。根據以上故事，可以描繪出力哥的目標發展歷程如圖 1。

二、力哥的個人目標發展歷程分析

依據圖一力哥的個人目標發展歷程圖，可以看到 24 歲前的力哥，致力於完成好學歷的目標，包括考上國立大學、考上研究所榜首、取得碩士學歷，25 歲，則是為著好工作和賺錢而努力，26 歲，在累積了多年的使不上力和迷惘後，又因著想要追求卓越的強烈企圖心、過去的成功經驗、專業執照的光環及弟弟驟逝的間接影響，他開始了數年為了考取不動產執照的努力，28 歲，終於進入了夢寐以求的行業，在工作經驗中累積了許多有趣的經驗，30 歲，因著想要成功的企圖心及工作中累積的經驗，設定了想要透過不動產投資致富的目標。

探討力哥的個人目標發展歷程，倘若以工程師生涯做為劃分點，可以看到，力哥在前半段的目標追求過程中，社會認同是力哥生活裡的重要動力，但，當在工程師領域裡持續感到使不上力時，則可以看到個人的內在條件，如熱情、價值觀、對未來的信心、自我了解的增加、想法上的改變以及想要追求卓越的強烈情感與某些非理性的衝動等，是支持力哥敢於轉換的重要動力。特別是，「想要殺出一條血路」的企圖心，在研究所後始終被力哥牢記著，轉換至不動產業時如此，想要追求致富的目標也是如此。強烈的成功企圖心，一直是力哥發展軌跡裡的重要推力。



貳、在挫敗中循著父母腳步前進的阿倫

今年 32 歲的阿倫，目前是牙醫系的大學生，出身於牙醫世家，曾在科技業從事工程師工作，卻在工作一年多後，決定重考醫學相關系所，目前的他為了課業和國考努力著，希望儘早成為牙醫，組織美滿幸福的家庭。在阿倫人生的幾度轉折裡，雖然不見得有著父母的強力勸說，但確實可以看見阿倫努力走過的腳印間，隱隱浮現父母走過的路。

一、阿倫的心路歷程

阿倫的心路歷程，包含了「鬱悶的升學之路」、「『一十八計畫』的美麗期許」、「重拾醫生之志」、「編織明亮的未來」等四個階段。

(一) 鬱悶的升學之路

高中時，為了完成父親當年想要考上建中的心願，阿倫跨區選擇北聯考試，雖然當時老師認為阿倫的成績考北聯有些冒險，但阿倫仍做出一個和同學們都不一樣的決定，聯考完，如願考取了建中，卻開始了「就非常糟」的生活，他說：「那邊畢竟，真的就是大家都是前幾名進來的嘛...那時候就真的知道人外有人拉，不過那時候覺得，算是第一次的打擊，就是，本來覺得說自己好像很努力阿就有機會，可是後來才知道，有些人真的就是，就看到真的是天才。(B1S-139～B1S-141)」。度過充滿挫敗的高中三年，背負著父母希望自己成為醫生的殷殷期盼，大學聯考時，阿倫卻表現得不甚理想，因此進入了重考班就讀。第二年，雖仍然沒有考取醫牙相關科系，但當時的成績頗為亮眼，考量到科技業為當時的熱門產業，又徵詢了在 B 大教書舅舅的建議，阿倫因此抱著未來成為科技新貴的美麗期待，進入了 B 大理工相關科系就讀。

然而，抱著光明的未來進入了大學，面對的卻是第二次的打擊，大二大三的時候，面對許多基礎科學，阿倫念得並不順手，那時候的他，「開始有一點覺得說，好像我不太適合走這條路」，大三時，一度想要放棄重考，卻被母親認為是在逃避而加以阻止，只好繼續完成學業，及至大四，考慮到碩士學歷對於就業、薪水、升遷的幫助，阿倫選擇繼續朝研究所邁進，然而，一番努力後，並未考取 B 大的研究所，當時的阿倫，只好

帶著「是被 B 大淘汰」的心情，進入他校的同科系研究所就讀。

(二) 「一十八計畫」的美麗期許

大學期間的阿倫，延續著高中的狀態，對自己的表現是不滿意又感到挫折的。然而，因著國中時期自己和他人遠遠不同的決定，阿倫的心裡，一直隱隱有著想要證明「自己當初的選擇是對的」的強烈動機，20 歲時，阿倫為自己立下了一個 18 年的長期「一十八計畫」，期許自己順利完成大學學業、在大學中建立人脈、取得好大學的碩士學歷、找到好工作、努力工作賺錢，最終在 38 歲的時候，能夠存到 3000 萬。雖然「一十八計畫」有著初生之犢的浪漫情懷和不切實際，但阿倫回頭看自己 20 歲時的想法，當時的計畫確實讓自己有了精進的動力，並可以「面對當初該面對的一些問題」，例如在課業上，雖然充滿挫折，但這些努力都是「為了之後的生活」。

「一十八計畫」的大學階段結束後，阿倫帶著沮喪的心情到了他校的研究所就讀，所幸，在研究所時也還算順利，碩士畢業後，阿倫首先在南部的科技公司工作，但因為薪水不如預期，也因為當時女朋友的關係，工作幾個月便決定重新應徵，改至北部的 BB 公司工作。工作初期，一切還算順利，薪水高、上下班時間還算正常，但後來，工作上卻遇到怎麼樣也解決不了的瓶頸，對於當時的情況，阿倫這樣形容：「我覺得我那時候其實個性還滿閉思的，很多問題就是埋頭苦幹，對，就是想要自己找辦法解決，可是去找其他部門又不知道找誰，那得不到其他不同領域的奧援，然後，自己又不知道從哪個方向去解決，就一直陷入在那個迴圈裡頭。(B1S-098)」，因為自己無法解決，又缺乏其他同事的援助，在充滿挫敗與無力的狀況下，阿倫因此在工作一年多後，便提出了辭呈，離開了 BB 公司。

(三) 重拾醫生之志

雖然確實遭遇困難，但，非得要離職嗎？離職了以後又該往哪裡去？這些關於工作的種種疑問，並非離職之後才突然浮現心中，而是阿倫遭遇了工作困難後，便一直在心中盤旋不去的問題。除了當時確實遇到了無法解決的難題，對於過長的工時、工作佔滿了所有生活的樣式，也讓當時的阿倫覺得不希望繼續再當工程師，但，如果不當工程師，自己還可以做什麼呢？考量到薪水、工作時間、生活方式，阿倫幾經考慮後，仍

認為醫生是個比較理想的職業。阿倫因此重新評估了考醫科的可行性，包括了考試方式、考試範圍，加上阿倫服完兵役的加分優勢，考上醫科對當時的他來說，似乎是可能達成的事，此外，由於父母也是醫生，倘若未來工作上又遇到了問題，可以就近諮詢家人，在工作遇到挫折、大學聯考佔有優勢、原生家庭可以支援、醫生的工作條件和是自己想要的相符等條件的考量下，阿倫決定放下原有的專業，重新進入重考班準備大學聯考。而後，阿倫花了一年左右的時間努力讀書，雖然在重考期間與交往多年的女友分手，爸媽一度十分憂心，但他仍在一度低落的心情中，終於如願考取了牙醫系，也正式踏上了從醫之路。

(四) 編織明亮的未來

現在的他，終於走上了自己多年來的夢想之路，並且以順利完成學業、正式執業以及尋找結婚伴侶為生活的主要目標。雖然，因著美夢成真，讓阿倫重拾一些信心，也對未來有著較為清晰的藍圖，然而，因為轉換跑道的緣故，阿倫確實感受到許多落後的壓力，除了自己「一十八計畫」的中止，還有同儕都在工作賺錢的壓力，甚至連在感情選擇上，也因為缺乏經濟基礎而產生許多的阻礙，這些點點滴滴的轉換跑道代價，讓阿倫偶爾會思考，如果自己當初能夠堅持下去，會發展得怎麼樣？當初如果能夠堅持，或許也不見得是不好的選擇。然而，思考歸思考，課業、交友以及未來的國考、實習…等，仍是阿倫接下來的生活裡最要緊的任務。

從阿倫的幾個重要轉折可以看見，重要他人的影響似乎扮演著極為關鍵的動力，包括考建中、大學選系、從 BA 公司轉至 BB 公司、放棄工程師工作重考，都有著重要他人的痕跡，選系建議來自當大學教授的舅舅，工作的轉換為了當時的女友，一路上對於學歷和工作的看法與嚮往，則深深受到父母的影響。此外，一股「想要證明自己」的強烈動力，也是促成阿倫「一十八」計畫的重要原因，包含了學歷、人脈、財富、工作等目標，雖然後來因為轉行而中止了，但當時確實幫助阿倫經歷了大學、碩士、工程師工作等重要階段。根據以上故事，可以描繪出阿倫的目標發展歷程如圖 2。

二、阿倫的個人目標追求歷程分析

依據圖二阿倫的個人目標發展歷程圖，18 歲前的阿倫，致力於完成父親的建中夢想，

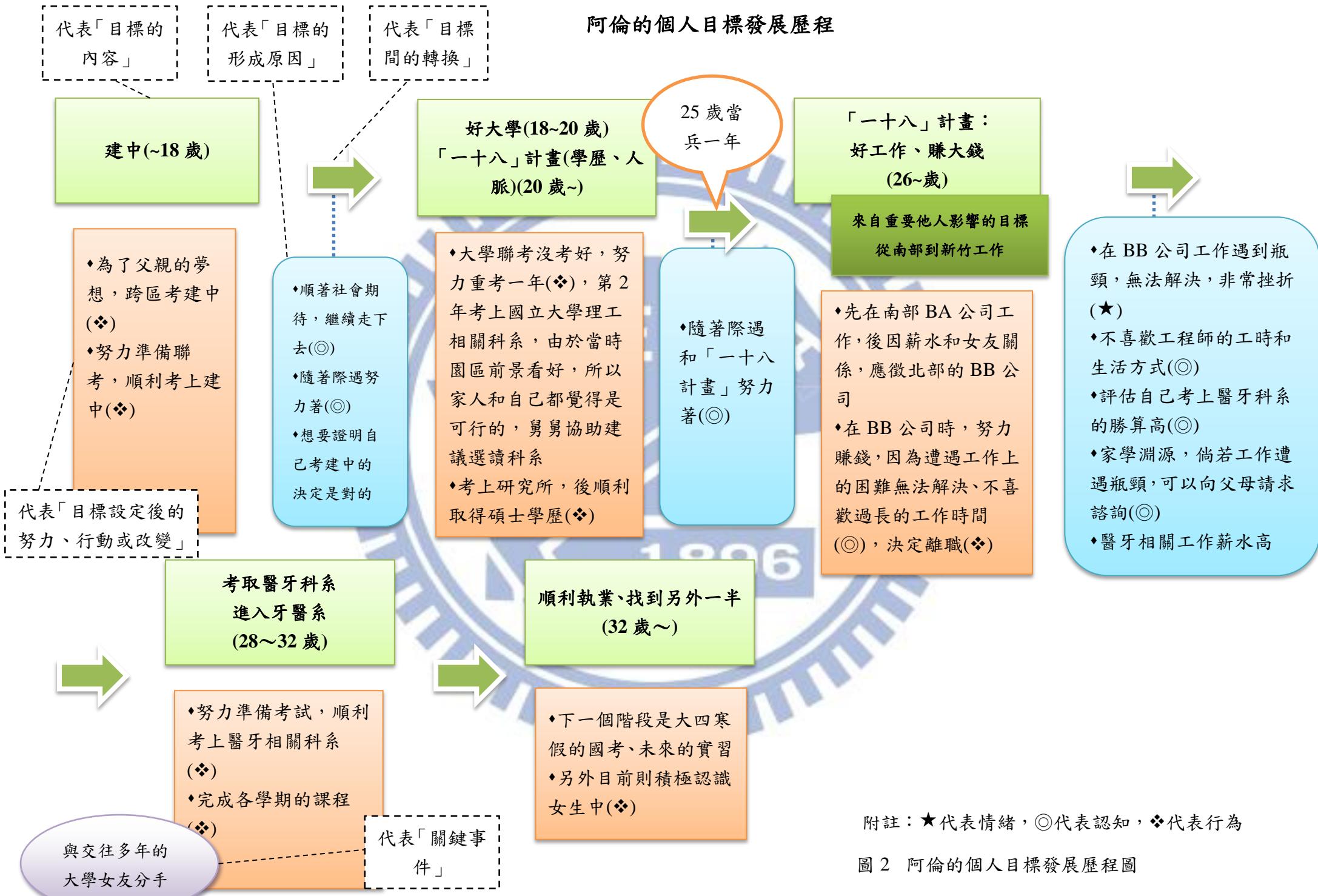
18 歲至 20 歲時，則努力於完成好大學的目標，經歷重考、在家人建議下選讀國立大學理工科系，直到 20 歲，則是「一十八計畫」的開始，接著是一連串完成大學學歷、考取研究所及完成碩士學歷的努力，26 歲，在當完兵之後，開始了好工作及賺錢的目標，先在 BA 公司工作、因著女友之故轉至 BB 公司，28 歲，則因為工作遇到瓶頸、仍然想要當醫生、許多的理性評估、家庭的支援…等因素，設定了考取醫牙相關科系的目標，重考時，雖然與交往多年的大學女友分手，但仍順利考取，接下來的目標，則是順利成為牙醫以及找到另外一半，組織美滿的家庭。

在阿倫的軌跡裡可以發現，阿倫所重視的，一方面深深受到重要他人的影響，一方面也較為務實，包括對於學歷、工作、金錢的種種要求，許多人的轉換跑道來自於繽紛的夢想，但阿倫的轉換跑道再務實不過，既非出自於強烈的熱愛，也非力哥想要追求卓越的強烈企圖心，阿倫的轉換跑道，一則有著工作瓶頸實在無法解決的痛苦和無奈，另一方面，則是透過再實際不過的整體評估，而做出架構於社會認同框架下的理性抉擇，包括工作可以賺多少錢、工作時間有多長、可不可以兼顧家庭、工作如果再遇到困難時可不可以解決，再來，如果要轉換跑道，可不可以考得上，考試的範圍是什麼、考試的方式可以克服嗎、有哪些外在條件的優勢…等，阿倫的思考與決定，一點都沒有粉紅色的夢幻，而是經過縝密而仔細的現實考量。

此外，在阿倫的個人目標轉折歷程裡，還可以看見阿倫自我看法的變化。走過建中時期的「非常糟」，還有在 B 大人才濟濟的環境裡感受到的「跟不太上」、「不是很吃得開」，及至考不上 B 大的研究所時「覺得自己是被淘汰的」，甚至後來 BB 公司遇到瓶頸時的「不知道從哪個方向去解決，就一直陷入在那個迴圈裡頭」的痛苦，雖然是好高中、好大學、好研究所、好公司，阿倫的成長經驗卻充滿了挫敗感，直到順利考上了牙醫系，才稍稍對自己有了一些正向的看法，他認為考上牙醫好像是一個「把包袱放下的時候」，因為把大學研究所累積的點點滴滴都放下了，也放下了多年的感情，「幾乎是算是把前一段的東西都放掉了」。雖然如此，阿倫仍然認為現在的自己是「盡量把手上的壞牌打得不要那麼壞，就是盡量往好的地方去做」，覺得可能要到了真正成為了執業的牙醫，才能夠「或許會比較肯定目前的抉擇」。在阿倫的個人目標追求過程裡，雖

然一路走來都是前段班，但在阿倫的內在世界，確實是充滿了包括落後的壓力、轉換跑道的代價、表現不好的挫敗感...等許多的內在困難與挑戰。





參、徘徊於「理想」與「現實」間，努力追求所要的小愛

從研究者的眼光來看，小愛的人生故事，真是精采極了！畢業於國立大學商學科系，卻因為缺乏興趣，而在二十年華的十年之間，在商學以外的世界，不斷地冒險、衝撞與挑戰。

一、小愛的心路歷程

小愛的心路歷程，包含了「二十年華的探險」、「冒險中的歡笑與淚水」及「三十後的改變」等三個階段。

(一)二十年華的探險

由於對商業領域缺乏興趣，小愛一畢業便決定不進入金融相關產業，大四時，曾經報考廣告所，卻未能如願考取。年輕的她，當時覺得落後一年事關重大，因此在考慮之後，決定直接進入職場工作。

開始的時候，雖然知道自己不喜歡商業相關工作，卻對自己到底適合什麼，並不是那麼清晰，只知道自己喜歡藝文或媒體相關產業，因此，在 23 到 32 歲的十年中，小愛開始了一連串的冒險與挑戰。

起先，因為非本科系的關係，找工作並不順利，之後，則陸續在出版業、媒體業、藝文界、軟體業擔任過包括採購、行銷、藝術行政、專案管理等不同職位的八份工作。許多時候，因為覺得有趣、好玩，而進入了出版業或藝文界，但微薄的薪資、過長的工時、高度的壓力，讓小愛一方面興味盎然地享受著充滿魅力的工作，另一方面，嚴苛的工作條件則讓他感到疲累不堪，最終不得不離開極為有趣卻耗盡心力的工作，然而，回到了正常的上班族生活，從事軟體或多媒體業的相關工作時，又不免覺得無聊。對於自己的轉換過程，小愛說自己一直走著在左右兩邊徘徊的軌跡，一邊是正常上下班、薪水普通、無聊、不會特別累，一邊則是超時工作、薪水微薄、充滿趣味、身心耗竭，每每到了有趣的一邊，便因為太累而不得不離開，但回到正常的軌道，卻又因為太無聊而想要換工作，對小愛來說，想要找到一份理想的工作，似乎是一點都不容易的事。

(二)冒險中的歡笑與淚水

然而，因為豐富的工作經驗，使小愛累積了許多多采多姿的體驗，他曾經與同事一起參與跨國的展覽會，因此親眼見識有趣極了的各國風情，曾經從事軟體產品的設計包裝，曾經參與原住民文化相關的專案，曾經在藝文界與一群同事策畫品牌，也曾經做過一個月只有六千塊卻工作 12 小時的工作，曾經因為高度的業績壓力而決心離職…，朋友說小愛好重視工作，他則說自己對工作的重視並非要賺多少錢，而是「從工作裡面它能不能帶給我快樂這件事情很重要」，也因此，小愛在工作的過程裡，會「一直想我跟它之間的關係，或者是它對我的意義性之類的事情」。

回頭看看自己的二十年華，小愛盤點自己的歷程，覺得自己的人生很是豐富，也對自己在多次職場轉換間培養出來的能力、彈性與韌性等內在資源感到滿意。然而，頻繁的工作轉換是好也是壞，在接下來的未來十年，他期許自己學習適度地妥協，扎根於某一個工作崗位中，從中累積深入的專業能力。

(三)三十後的改變

此外，年紀的增長、生活的變化與生病的經驗，讓小愛對於工作和生活，有了許多不同的體悟。20 幾歲的時候，生活裡全被「找尋有意義的工作」佔滿了，工作的第八年，在當時的新工作裡，才第一次知道「原來工作是可以不用加班的」！現在，剛過 30 歲的小愛，對於生活、工作、健康和感情，則有了不同於二十年華的體悟。前兩年，因為嚴重的蕁麻疹，小愛不得不在家休養半年，生病的啟示、朋友們的紛紛步入婚姻、工作圈的變化，讓現在的小愛，對於工作與生活的平衡更加地重視，也希望能夠找到自己喜愛的人，談一場戀愛，一起去做些開心的事情，還有，像是旅行、做菜、學開車…等和生活方式有關的目標，也在這兩年陸續地有所學習或有所成形，一方面在工作上追求累積專業，另一方面，則希望三十後的自己，除了工作外能夠有著更多的生活體驗。根據以上故事，可以描繪出小愛的目標發展歷程如圖 3。

二、小愛的個人目標發展歷程分析

依據圖三小愛的個人目標發展歷程圖，可以看到，22 歲的小愛，在大學畢業後，因為不想從事商業相關工作，又考廣告所失敗，因此在 22 歲至 32 歲之間，努力尋找自己喜歡的工作領域，在現實和理想之間徘徊，更換了八份工作，根據小愛的描述，雖然遍

及許多不同的產業，但工作內容的部分，以專案管理和行銷為主，離開工作的原因，則圍繞著工作是否有趣、壓力會否太大、是否造成身心的過度疲憊等原因，此外，在第七份和第八份工作間，還因為嚴重的蕁麻疹，離開了職場約半年的時間。除了工作之外，其他的目標則在 32 歲左右逐漸成形或清晰，包括想要找另外一半、想要學做菜和開車以及到自己喜歡的國家旅行等三類目標。

從小愛的個人目標發展歷程可以發現，小愛的「社會認同」軌跡似乎是幾個受訪者中最不明顯的，對於實際的現實條件如學歷、金錢等也較不在意。雖然因為走的路子不同，小愛的工作報酬遠遠不如大學同儕，但她覺得本來就是走不同的路，沒有什麼好比較的，即便藝文界的工作環境十分惡質，小愛也願意為了自己的興趣，曾經從事過一個月 6000 元的工作。對小愛來說，反而是自身狀況的變化，如年紀的、生活的、健康的、個人感興趣的或重視的等個人的狀態，才是推動小愛生活經驗的主要動力，工作如此，感情、生活方式也是如此。



代表「目標的內容」

代表「目標間的轉換」

小愛的個人目標發展歷程

好大學(~22 歲)

- ♦考上了國立大學商學科系，雖然不喜歡所上課業，但快樂地過著大學生活(❖)

代表「目標設定後的努力、行動或改變」

- ♦因為不喜歡(★)，一開始就不打算進入商業工作圈(○)

代表「目標的形成原因」

代表「目標內的轉換」

廣告所

- ♦大四準備考研究所，但沒有考上(❖)

- ♦因為覺得延後一年很嚴重，因此決定直接就業(○)

有意義的工作(23~32 歲)

出版業，採購

- ♦因為非本科系，當初找工作時頗為困難，最後進入出版社工作(❖)
- ♦一開始為了熟悉業務，扮演處理訂單的角色(❖)

- ♦因為不想要被調去當業務，對大學老師鞠躬哈腰，所以離職(○)

媒體業，行銷

- ♦在這份工作裡接觸了廣告界的許多要角，很興奮，工時長，但工作自由(★)

- ♦因為當劇場的志工後，很嚮往劇場(★)

藝文產業，藝術行政

- ♦這段時間薪水極低，工作時間極長，很累(★)，中間一度想跑掉，但工作非常有趣(★)

- ♦太累了(★)，因此想找正常上班族的工作(○)

軟體業，專案管理

- ♦努力工作

- ♦覺得工作無趣所以離職

出版業，行銷

- ♦努力工作

- ♦業績壓力太大，很不快樂所以離職
- ♦想要回到網路產業

多媒體業，專案管理

- ♦努力工作

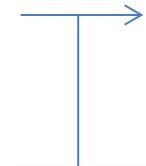
- ♦不喜歡做工作內容

藝文產業，行銷

- ♦團隊合作創造子品牌，但因為團隊經驗不足，以及人事問題失敗
- ♦很喜歡當時的工作氛圍(★)

有意義的工作(23~32 歲)

在某個工作領域累積資歷(32 歲~)



- 合作對象推薦過這家公司
- 想要做輕鬆一點的工作

多媒體業，專案管理

- ♦ 網頁規劃，不喜歡合作對象的流程繁瑣和低效率(★)
- ♦ 喜歡上下班正常(★)

生病在家休養半年(30 歲左右)

代表「關鍵事件」



- ♦ 年紀和工作經驗造成的想法改變(◎)

- ♦ 努力中



- ♦ 有下班時間，同事多已婚，自己住，常感覺寂寞(★)
- ♦ 30 歲了有老的感覺(★)
- ♦ 朋友們紛紛結婚，有所感觸(★)

- ♦ 發現自己非常獨立，寧願獨處也不想浪費時間在跟無聊的人相處(◎)
- ♦ 目前仍順其自然



- ♦ 想要做一桌來請朋友(◎)
- ♦ 想要可以自己開車來去(◎)
- ♦ 本來就有想要環遊世界的夢想，但發現假期和旅費有所限制，所以調整目標

學做 10 道菜(32 歲)、學開車(32 歲)、去南美、土耳其旅行(32 歲~)

- ♦ 請媽媽教煮菜，做了 4 道菜有點懶就停止了(❖)
- ♦ 練習開車(❖)
- ♦ 旅行還未有細部規劃

圖 3 小愛的個人目標發展歷程圖

附註：★代表情緒，◎代表認知，❖代表行為

肆、 踩著現實的腳步，穩穩前進的國賢

相較於承受著莫大落後壓力的力哥與阿倫，以及常常在嚴苛現實中掙扎的小愛，今年 38 歲的國賢，彷彿是社會上成功典範的代表。高學歷、高收入、好公司，國賢的人生除了少個美嬌娘，一切看來似乎是完美的，幾次抉擇中，「自己重視的」恰恰都符合社會普遍的主流價值，也因著自己「總是務實」的目標，果然也累積了相對優渥的現實條件，使得國賢一路上的求學與工作過程，似乎是無往不利的，無須面對他人的雜音，也沒有在現實和理想間擺盪的迷惘感，更沒有如金錢等的現實嚴苛考驗。

一、 國賢的心路歷程

國賢的心路歷程，包含了「一切順遂的工作之路」及「情路上的輾轉與挫折」兩個部分。

(一) 一切順遂的工作之路

國賢大學時就讀於電機系，因為成績不錯，又發現自己對於所學沒有興趣，因此大四時，一度甄試人資所卻並未成功，畢業後，因為認為以台灣的現實環境，念碩士仍比較吃香，服完兵役後因此決定報考研究所。當時的他，對於究竟是報考原本的電機所還是轉行是躊躇不安的，雖然實在沒有興趣，然而考電機所確實是個比較有把握的選擇，電機之外，國賢也想著是不是可以考管理所，一方面轉換跑道，另一方面，電機管理的組合，則是市場上的一大熱門，對於未來找工作頗有助益，幾經考慮，仍遲遲下不了決定，直到某一次偶然的聚會裡，在朋友鼓勵氛圍下及酒酣耳熱之際，國賢告訴友人還是想念管理所的心裡話，便毅然決然報名了管理所的補習班。接著，開始了一天念十個小時的讀書生活，國賢幾次提到，自己不是聰明的人，卻是認真的人，果真，也因著自己的努力，當時還念到經濟系的人都來問他經濟學，後來，也在九個月的研究所準備生活後，如願考上了名校的管理研究所。

管理是一門實際的學問，國賢認為，管理學的訓練讓他的實務反應可能比別人快一些，對於工作有著極大的助益，也因為這樣，研究所的學習恰恰是國賢重視且喜歡的。畢業後，也如同他當初評估的，電機管理的雙組合，讓他在電子業找工作一點都不難。

開始的時候，因為學長學弟的關係，進入了 DA 公司，後來，觀察到當時工作的發展性有限，因此轉換到了 DC 公司，由於公司的待遇好、福利佳、教育訓練多、同事相處融洽、常能出差出國等，讓國賢十分滿意自己的工作。

(二)情路上的輾轉與挫折

只是，不若工作上的順遂，國賢在情路上幾番轉折，卻仍未找到可以共度一生的伴侶。對於已經 38 歲了卻還未走入婚姻家庭，他以「汗顏」來形容自己，也因為感情上的波折，使他對於感情有著非常多的反省與思考：自己或許該再大方一些；可能要心胸開放一點，或者，該更勇敢厚臉皮一點；婚姻，或許沒有所謂的最適合，可以就好；或許不需要想這麼多，先試了再說...，點點滴滴的反省與思考，可以看得見國賢對於婚姻目標的落後，確實頗為在意。未來，除了財富的繼續累積，以及可能考慮購屋置產外，他要求自己在 40 歲之前一定要走入禮堂，也因此，除了工作生活，社交生活也是國賢目前生活的重要的一部分。根據以上故事，可以描繪出國賢的目標發展歷程如圖 4。

二、國賢的個人目標發展歷程分析

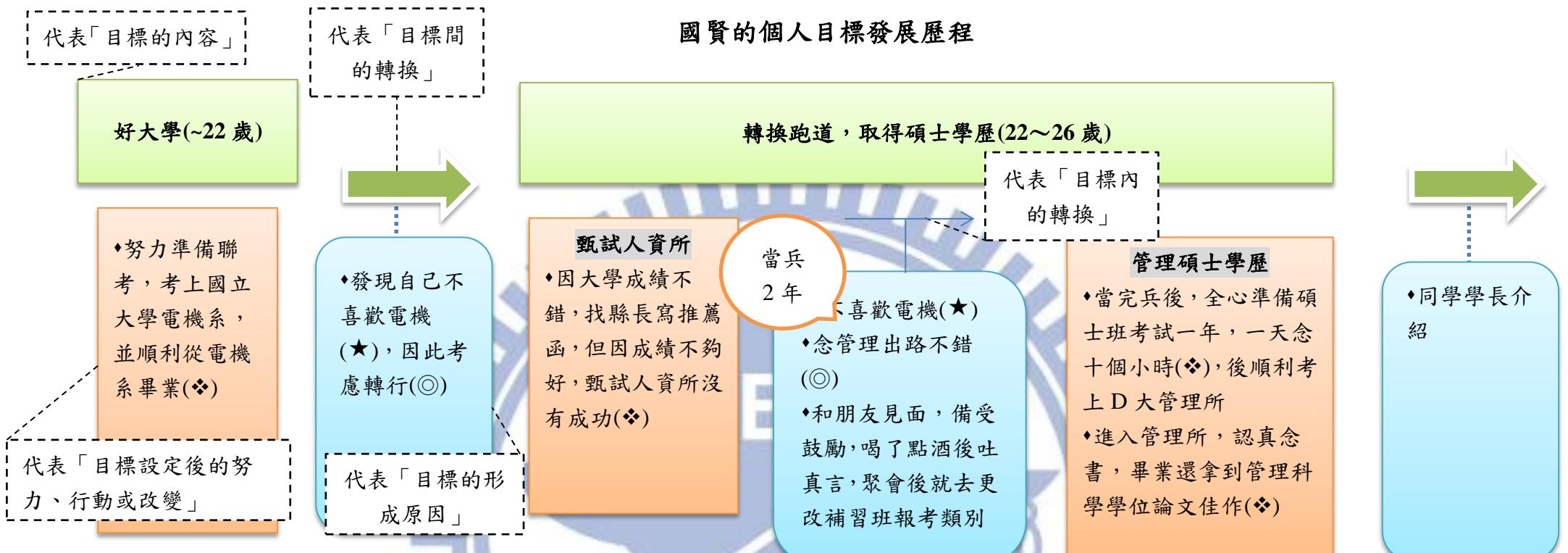
依據圖四國賢的個人目標發展歷程圖，可以看到，22 歲以前，國賢追逐著好大學的目標，並順利從國立大學電機系畢業；22 歲至 27 歲時，是一連串想要轉換跑道的努力，甄試人資所、考慮到底要考電機所還是管理所、努力準備研究所考試、順利進入管理所、取得碩士學歷；28 歲到 38 歲之間，則是一連串追求好工作和賺錢的轉折，首先在 DA 公司工作，因著發展性，轉至 DB 公司，29 歲進入 DB 公司後，由於工作條件甚佳，因此便一直在同樣的崗位上努力；38 歲之後，則仍繼續透過工作追求財富與物質的目標。另外一條路徑，則是國賢的感情目標發展過程，38 歲前的國賢有過四段感情經驗，卻因著許多不同的考量，並未進入婚姻，目前的國賢，則訂下了 40 歲之前一定要結婚的目標。最後，則是期許自己更心胸開放的態度目標。

從國賢的個人目標發展歷程中可以發現，無論是管理學所帶來的專業光環、碩士學歷的吃香，還是電機管理的絕佳組合，都可以看到這些社會認同的動力，對國賢有著深刻的影响，此外，也可以看到，國賢重視工作報酬、金錢累積、學歷、婚姻生活...等，也與社會普遍的主流價值大致相符。可能是因為這些和現實生活相近的價值觀，也因為

國賢轉換的時間是早的，加以轉換時是很順利的，使得國賢在追求目標的過程裡，幾乎少有困難、挑戰或迷惘，比較明顯的，僅有到了適婚年齡卻尚未成家的諸多自我反省。



國賢的個人目標發展歷程



好工作、賺大錢(28~38 歲)



科技業，工程師
在 DA 公司上班(❖)，發現老闆都不聊工作的事，感覺公司沒有發展性，開始思考另尋出路(◎)

為了工作的發展性和薪水，決定去其他家公司面試(◎)

科技業，工程師
進入 DC 公司工作(❖)，公司福利好薪水高教育訓練多時間自由，頗為滿意自己的工作

努力中

交女朋友、結婚、生小孩(~38 歲)



伍、一切好像都這麼理所當然的浩恩

如果說，國賢是個典型的乖乖牌模範生，今年 33 歲的浩恩，則比較像是班上那個鬼靈精怪，卻很早就知道並且善用自己的魅力，以至於早早便嶄露頭角的風雲人物！對於自己前三十年的歲月，他說，自己一直是超級幸運的！雖然沒有高薪、沒有碩士學歷、沒有在百大企業任職，但是，26 歲便娶了自己從小暗戀的幼稚園同學，28 歲大女兒出生，30 歲小女兒出生，一切都”on schedule”人生，讓浩恩非常滿意！

一、浩恩的心路歷程

浩恩的心路歷程，包含了「甚早啟蒙的自我了解」、「進入職場後的如魚得水」、「婚攝工作中的點滴喜悅」、「重回職場後的未來藍圖」等四個部分。

(一) 甚早啟蒙的自我了解

對浩恩來說，在人生幾個重要的轉折點裡，「選擇」好像一點都不難，好像一切都水到渠成、理所當然！雖然大學念了五年才畢業，但當時的他便清楚知道自己很適合當業務；雖然業務的薪水不高，但想要增加自己的財務收入時，恰恰好就有了可以成為婚攝的基礎和機會；想要結婚的時候，恰恰好身邊就是自己從小暗戀的真命天女；雖然年輕的他並不覺得非得要有孩子，但和自己喜愛的人結婚，大女兒、小女兒的相繼出生就是這麼地自然而幸福；當孩子都出生了，發現全職婚攝的發展性有限時，又很順利地找到了其他產業的業務工作，對於自己截至目前為止的人生經驗，浩恩說自己「一直過得很精采」！

畢業於 E 大理工科系，因為自己總是「所向披靡」的考試運，讓他以超過原本推甄科系 50 分的成績，進了 E 大理工科系就讀，自覺程度確實和同學們有落差，加上實在不感興趣，大學時，總共花了五年的時間，才好不容易地從 E 大畢業。學業表現雖然如此，但大學的生涯，卻讓浩恩在快樂的社團生活裡，累積了一些與未來發展有關的初淺嘗試。

婚攝工作最早萌芽於浩恩的高中時期，當時，爸爸隨意丟了一台多年沒用的相機給了浩恩，讓他無意中開啟了攝影的窗，開始了拍照的興趣。也因此，大學時加入了攝影

社，雖然似乎對自己的攝影技術沒有太多的提升，但社團提供的小小的舞台，卻讓浩恩得以有機會初試啼聲，大展身手。當時的他，籌畫了一個在校園內免費幫情侶拍照的活動，作品完成後，還特別在校內電影院裡播放，蔚為轟動，雖然只是青春洋溢的校園活動，卻依稀可以看見浩恩靈活的行銷頭腦。也在攝影社的活動過程裡，更了解自己喜愛的拍照對象是人物而非風景，除了攝影社，他還在因緣際會之下加入了康輔社，根據浩恩的說法，康輔社是一個把「玩」弄得更淋漓盡致的社團，果真，在社團裡，浩恩和大學朋友們一起享受青春、說學逗唱、搞熱場子，也讓原本就開朗的自己，更大大開發了與人互動的天生基因。在這個時期的體驗，似乎隱隱就可以看到一個優秀婚攝的身影。

(二) 進入職場後的如魚得水

大五畢業的時候，婚攝的事業還未現端倪，浩恩只知道，自己對於大學的理工專業並無興趣，也沒有攻讀碩士的企圖，因此，進入職場工作便成了順其自然的決定，因著對自己的了解，他很確定，「業務」是自己要做的工作，最後進入了一家科技公司擔任業務。

初出社會的前幾年，和同學們相較起來，浩恩的薪水是不高的，當同學領著年收百萬的高薪時，浩恩則領著三萬塊左右的月薪，但他認為，業務工作是「需要一些技巧還有一些眉眉角角的」，所以對於第一份工作，他認為學習是最重要的事。接著，在業務的工作裡，每天上班三、四個小時，其他時間則是「去拜訪客戶，去聊天，去哈拉」，浩恩做得很是開心！這個完美的工作似乎再適合浩恩不過，卻在工作的第二年，出現了另外一個新的契機。工作的第二年，浩恩與自己從小到大的青梅竹馬幸福地結婚了，結婚的時候他也找了婚禮攝影，拿到照片時，深深感覺，婚禮過程中的照片，遠比婚紗照來得更真實而令人感動，才意外又開始了拿相機的念頭。22歲時，因為相機壞了，拍照的興趣因此停止了好些年，直到26歲自己結婚時，因為正職的薪水不高，因為婚禮相片的感動，種種的因緣際會，讓浩恩決定重拾拍照，甚至考慮發展副業。

開始的時候，浩恩四處免費拍攝，他說，「只要問得到的，我就去」，有時候特別從台北下高雄，忙了一整天，3600元的紅包剛剛好抵銷了高鐵的車錢，除了免費的服務，他還想了各式各樣的行銷方法：「我只要每一場做完我就會把它丟到部落格上，然後就

會去分享，那其實很快...，像我拍了你的婚禮，那你拿到照片之後，其實你會叫當天的親朋好友去我的部落格看，對，然後人家去看了我的作品之後，再看看他當天用手上自己的小相機拍的照片，當天要結婚的時候，他就會先想到我，然後我自己那時候也有做一些 promote，我會幫新人印那個謝卡，像你去婚宴都會拿到那種相片謝卡，我就會跟他們要一張照片，婚紗照，然後我幫他們做，但是我最下面會寫說，今天的照片都在...，然後放個 yahoo 的 logo，就是說你去 yahoo 搜尋，你就搜得到今天的照片...。(E1S-029)」，部落格的經營、行銷的服務、美編的安排，讓自己的照片得以大量曝光，就這樣半學半做地過了一年，累積了大約 20 場的經驗，也開始有人在問了後，浩恩因此慢慢開始了收費的服務。接下來，全職的業務、兼職的婚攝，加上大女兒的出生，浩恩的生活像陀螺一樣打轉著，由於攝影的專長加上與人互動的敏銳度，浩恩的婚攝工作蓬勃發展，甚至都看得到半年後的案量，由於對未來充滿了信心，加上蠟燭多頭燒的現實考量，浩恩因此在工作了三年左右，離開了業務的工作，開始了全職的婚攝事業。

(三) 婚攝工作中的點滴喜悅

浩恩很喜歡婚攝的工作，對於能夠在別人最重要的一天給些專業的意見，浩恩覺得是一件非常棒的事情，還有，婚禮中充滿歡笑、感動與溫馨的愉快工作環境，也讓浩恩十分喜歡，除了這些發自內心的喜愛，浩恩在工作裡，充分結合了自己的攝影專長、與人互動的技巧、對婚禮的了解與掌握等專業，相較於一些同行認為的「專業完全不干涉婚禮進行」的工作方式，浩恩每到婚禮現場，總會先問候新娘的父母，寒暄建立關係，常常，家長還願意主動打開凌亂的房間，讓浩恩捕捉溫馨的漏網鏡頭；遇到搞不清楚狀況的媒人婆，浩恩會幫忙張羅，發揮康輔社的優勢，適時地協助奉茶、謝恩...等儀式的進行；此外，浩恩還自行開發了二十幾種拍照動作，例如，把手戳自己的臉、把手戳別人的臉、新郎親新娘大家裝起鬪、一起送飛吻...等，浩恩把原本專業的婚攝工作，做成了充滿細膩與溫情的個人服務，透過結合自己的攝影專業、客戶經營能力、社交技巧和行銷頭腦，浩恩的婚攝事業果真一帆風順，蒸蒸日上！

(四) 重回職場後的未來藍圖

結合專業與興趣的工作，似乎真是完美的工作選擇！然而，經營了約莫兩年後，浩

恩發現婚攝事業雖然自由而彈性，但由於收費有其侷限，即便生活都排滿了案量，薪資的成長仍有其上限，一旦到了一百二、三十萬左右，便到了工作的經濟報酬天花板，加上工作時間與一般人不同，太太多有抱怨，還有房貸、保母費、生活費...等經濟壓力，浩恩在種種的現實考量下，決定重回職場工作。幸運地，相較於其他工作，業務工作是比較沒有斷層的，雖然離開了幾年的時間，由於E大的好名聲和天生個人優勢，浩恩很快地又找到了其他行業的業務工作。雖然業務與攝影工作並未有加乘的效果，但浩恩仍舊善用自己的優勢，把自己的生活經驗用在自己的業務工作上：「像我現在去跟客戶聊天，其實很重要的一塊，你除了跟他談產品，跟他談這些東西，其實攝影真的超好聊，因為做這行很多都是男生，那男生現在拍照的人一堆，阿他們就會問，啊我照片什麼，為什麼我拍得不好啊什麼的，你寄兩張照片過來我幫你看看參數有什麼問題，那其實就很快，然後大家對於這樣子的過程，都是有興趣的，ㄟ，這是我第三個工作，我上一個工作是做婚禮攝影，挖寶，怎麼這麼跳tone，就好了啊...。(E1S-090)」。現在的浩恩，因為工作的能力興趣皆足，加上公司的業績制度明確，讓他在這份工作裡仍舊無往不利，未來的目標，則是期待幾年內能有機會晉升，追求更高的經濟報酬，讓小孩子可以健康快樂地長大！根據以上故事，可以描繪出浩恩的目標發展歷程如圖 5。

二、浩恩的個人目標發展歷程分析

從浩恩的個人目標發展歷程圖可以看到，23歲以前，浩恩追逐著好大學的學歷，努力準備聯考、如願考上國立大學理工科系、大五努力畢業；24歲至25歲時服完兵役，接著，因為確定了自己對所學的沒有興趣；25歲的浩恩，理所當然地進入職場，並從事業務工作；25歲後，則是一連串的工作賺錢目標，包括全職業務、全職婚攝和全職業務及兼職婚攝等三個不同的工作階段，目前的浩恩，則繼續努力工作，期許三年內能成為小主管，並有充裕的經濟收入可以照顧家庭。另一條路徑，則是感情和婚姻的目標，因為從小便喜歡自己的太太，浩恩始終與太太保持著聯繫，並在高中時開始交往，也順利地在26歲結婚，並陸續迎接兩個可愛女兒的出生。

浩恩的發展和力哥、小愛和阿倫相比，似乎少了些困難和挑戰，除了婚攝工作和家庭的衝突，浩恩並未有力哥和阿倫的落後壓力，也因為充分的自我了解和對未來的信心，

並沒有太多的迷惘和目標會失敗的恐懼害怕，比起國賢，浩恩在親密關係和婚姻關係上也是順利的，自然也就沒有國賢來自於情感經驗的種種自我反省，浩恩對自己的生活滿意度和自我掌控感是很高的。我們或許不能用因果關係解釋為何浩恩的個人目標轉折歷程是比較順利的，但確實可以看到，充分的自我了解和對未來的信心，似乎在浩恩的幾個重要轉折點上，讓他可以很理所當然地做出選擇，而無須面對太多的不確定性和負面感受。這當然也與攝影工作和業務工作的彈性有關，倘若浩恩的選擇是當個動手術的醫生和跑產品的業務，可能也很難不冒些風險或必須做出痛苦的選擇，然而，在原有的個人外在和內在條件下，確實可以看到浩恩在自我了解和對未來充滿信心的基礎下，充分善用自己的優勢和資源，把生活過得很淋漓盡致！



代表「目標的內容」

代表「目標的形成原因」

代表「目標間的轉換」

浩恩的個人目標發展歷程

代表「目標內的轉換」

好大學學歷(~23 歲)

- 努力準備聯考，聯考比預估多 50 分考上 E 大理工科系
- 大學時念得很痛苦，大五暑假才畢業(❖)
- 參加康輔社，如魚得水，知道自己活潑善於面對人
- 高中時爸爸給了一台相機，也加入攝影社，對拍照很有興趣

- 對所學興趣不大很確定自己要去賣東西(◎)
- 隨著際遇努力著(❖)

24-25 歲當兵
1 年 7 個月

代表「目標設定後的努力、行動或改變」

工作、賺錢(25 歲~)

科技公司業務 (25-27 歲, 3 年)

- 進入科技公司當業務(❖)
- 因業務薪水不多，又重新買了相機，26-27 免費拍照，企圖開始婚攝事業

- 收費一年後，已經可以看到未來的客源，有了辭職的信心
- 大女兒出生，因為忙不過來，成為全職婚攝

全職婚攝 (27-29 歲, 2 年半)

- 努力拍照賺錢，充分運用攝影和與人相處的優勢，建立出一套可運作的商業模式(❖)

- 全職婚攝薪水成長有限，又考量目前暫無做大的計劃，因此重回職場，婚攝變成兼職(❖)
- 透過 104 找工作，因緣際會進入 EB 公司(❖)
- 老婆的抱怨

- EB 公司業務、兼職婚攝(30 歲~, 2 年)
- 努力工作，希望未來成為小主管，婚攝事業則維持(❖)
- 持續賺錢養小孩，付房貸

交女朋友、結婚(高中~)

- 幼稚園開始，就喜歡班上的一個女同學(★)
- 因為很喜歡對方，每年三封信保持聯絡(❖)

- 結婚和對象都是自己很喜歡的(★)

- 26 歲，結婚
- 女兒陸續出生，很喜歡自己的家庭和婚姻

附註：★代表情緒，◎代表認知，❖代表行為

圖 5 浩恩的個人目標發展歷程圖

陸、個人目標發展歷程之分析與討論

從五位受訪者的目標發展歷程中，可以看到「主要追求目標的『大同』與『小異』」、「轉換跑道歷程中的異同性」及「影響目標追求的核心動力各有不同」等三個部分。

一、主要追求目標的「大同」與「小異」

研究發現，在受訪者們的目標發展歷程中，學歷、工作、金錢與物質及親密關係是五位受訪者們都努力追求的主要目標，然而，其內容卻因著個人的個性、喜好、價值觀、際遇…等，而有著不同的發展過程。

(一)追求好學歷，但階段、內容和原因不同

五位受訪者雖然同樣追求好學歷，但追求的階段不同，追求的內容不同，並且，追求的原因也是不同的。

阿倫、力哥及國賢的追求過程到了碩士階段才停止，小愛和浩恩則是到了大學畢業後就停止了學歷目標的追求。阿倫、力哥及國賢的停止來自於社會認同原因的消失，在目前的台灣社會中，比學士學歷高一階的碩士學歷已經算是夠好用的「好學歷」，自然也就無需再追求更高的博士學歷，可以安心往下一個階段邁進；小愛之所以沒有繼續追求碩士目標，是因為研究所考試失敗及不願意浪費一年的原因；浩恩則是因為知道自己志不在此，所以停止了學歷目標的追求，不若小愛因為原有目標的失敗而有些無奈地停止了碩士目標，浩恩的選擇是比較主動而積極的。

在追求的內容中，大學階段，五位受訪者都追求考上好大學的目標，然而，在研究所階段，雖然阿倫、力哥、國賢都追求碩士目標，但阿倫和力哥選擇就讀同樣的科系，國賢則選擇不同科系的研究所，也因此使他比直接升學的另外兩位受訪者，多花了兩年的時間才確定了碩士的目標。

在追求原因中，同樣都在社會認同的大架構下，然而，每位受訪者的細部內涵也是不同的，有的單純來自於社會認同，有的則還同時受到其他更具體原因的影響。力哥的大學、研究所目標都來自於社會認同；阿倫的高中、大學、研究所則除了社會認同外，建中目標還受到爸爸的影響；小愛的大學目標受社會認同影響；國賢和阿倫、力哥一樣

都是來自於社會認同的推力，而一個又一個階段地繼續升學，然而，由於國賢並非直接就讀同一個科系，因此，雖然同樣是社會認同，在碩士目標的追求過程中，除了比力哥、阿倫多花了兩年時間訂下目標，還可以看到國賢的社會認同內涵是比阿倫、力哥要來得更具體的，並且，還多了國賢對於未來工作的考量。

國賢因為想要轉讀其他研究所，未知的風險使他在進行選擇時，比力哥和阿倫考慮得要更周延，除了碩士學歷本身便可以得到的一般性社會認同，還有管理的專業光環和名校的名聲帶來的具體的社會認同，此外，管理和電機組合，除了因為市場需求而被社會推崇，另一方面，它確實也帶來了更多的工作機會與經濟報酬，這也是國賢極為重視的，簡單地說，雖然同樣在社會認同的「好學歷」範疇內，但國賢的種種考量，是更深入而具體的，並且也考量了自己未來的工作狀況，才謹慎地進行了碩士目標的選擇。

最後，浩恩在大學以前，也是因為社會認同的推動考上了國立大學理工科系，然而，由於在大學中累積的清晰自我了解，使得浩恩雖然和阿倫、國賢一樣，在大學便感覺到不喜歡或不適合，但並未如阿倫一樣選擇繼續升學，也並未同國賢一般，選擇轉換跑道繼續升學，一開始便直接進入職場。

(二) 重視工作與金錢的價值觀，但內涵不同

工作賺錢目標是五位受訪者共有的，然而，其目標內涵卻不盡相同。工作賺錢一方面有著社會認同的工作價值觀，也有著人們發展中渴望自主的驅動力，另外，還有現實層面的意義與壓力存在，但，什麼樣的工作是理想的工作？工作的目的是什麼？從工作中賺到的金錢該如何運用？金錢與物質的意義又是什麼？雖然同樣是工作賺錢，對每個人來說，卻有著不同的目標與意涵。幾個受訪者中，力哥、阿倫和國賢比較是典型的想要進入好公司以及追求較高薪水的；小愛和浩恩一開始都比較不在意工作中的經濟報酬，小愛在意工作的意義，浩恩則在意能不能成長，後來，則分別因為年紀和婚姻的關係，都改變了對工作和金錢的看法。

力哥、阿倫和國賢是比較明顯有著一般的「好工作」及賺多一點錢的影子的，無論模糊或清晰，他們當初選擇碩士目標時，確實就是帶著想要找到好工作與多賺一點錢的動機，之後的發展也如其所願，這三位同樣都是理工科系碩士畢業的受訪者，畢業後的

第一份工作都在科技業，進入一般社會認同的，名聲頗響的「好公司」，領取穩定或者豐厚的經濟報酬，對他們三位來說，所謂的工作賺錢，指的是在好的公司工作和賺相對優渥的金錢。

小愛畢業後，也進入了職場，但他對於工作的要求，卻不是一般社會認同的內涵，不在乎是否進入百大企業，錢賺得多少也不是小愛最關切的，唯一的重點是能否找到自己覺得有意義的工作，對於金錢，則到了30歲後，才覺得似乎是需要考量的，即便如此，小愛對金錢的企圖心，始終也未發展成如阿倫20歲時，「一十八目標」中幾年要賺幾千萬的程度，或者如力哥，設定要透過不動產投資致富的目標。

至於浩恩，剛畢業的時候對工作中的報酬也不是那麼在意，當時的他認為前幾年工作最重要的是磨練自己的業務能力，固然也類似於小愛要做自己喜歡或重視的工作，但浩恩的目標是出於更明確的自我了解，業務工作如此，婚攝工作亦是，開始的契機同樣都是「我擅長做這件事」。另外，小愛對金錢觀念的改變來自於年紀，浩恩則是因為結婚後有了現實的養家壓力，才更積極地想要賺錢。

(三) 親密關係的需求與差異

親密關係也是五位受訪者共通的需求，然而，幾位受訪者對於要不要結婚、要不要生小孩、何時該完成這個目標等問題也略有不同。除了已婚的浩恩，力哥、阿倫、國賢都認為結婚生子是自己人生的重要目標之一，小愛希望有個伴，但結婚孩子卻非必然。另外，力哥目前對感情持隨緣態度，並未設定目標；阿倫則希望能在這一、兩年內找到女朋友；小愛渴望談戀愛，但認為感情的事需要緣分，也並未設定具體期限；國賢則是清楚具體地訂下「40歲前一定要結婚」的目標；最後，浩恩因為從小便有著心儀的對象，也就自然順利地交往、結婚、生小孩，並未經歷像其他受訪者一樣，目標設定了卻遲遲未出現合適對象的煩惱。

力哥在第一次訪談時提及和當時女友的相處問題，第二次訪談時，則結束了多年的感情，對於未來，由於短期內都將為了不動產投資的大目標而努力著，也因此，在感情和婚姻上，雖然抱著最終仍會結婚生小孩的想法，但目前則抱持著隨緣的想法，並未設定近期的感情婚姻具體目標；阿倫在工程師工作離職後的重考階段，結束了與大學女友

多年的感情，目前，則期待隨著國考的通過，也能順利與自己心儀的女生交往，並在幾年內逐步完成自己的結婚生子目標；從未有過感情經驗的小愛，雖然一直期待著有機會能夠談個戀愛，但 20 歲的他，忙著在自己的工作上探險，直到 30 歲左右，因著自己的發展需求、周遭的朋友們開始步入禮堂、工作環境中同事多已婚以及對於工作、感情、生活等想法的變化，小愛這幾年因此特別想要找個伴侶，然而，雖然渴望著親密關係但小愛卻覺得不一定要結婚和生小孩；幾個未婚受訪者中唯一超過 35 歲的國賢，婚姻和伴侶的目標是最具體的，由於在工作上儼然有了一定的基礎，國賢下個階段最急欲達成的目標，便是在 40 歲之前一定要結婚，完成自己的婚姻家庭目標；唯一已婚的浩恩，很早便知道自己是適合婚姻的，也因此，當早早便遇見了自己的真命天女時，26 歲便步入了結婚禮堂似乎也是理所當然的事，雖然結婚時對於孩子沒有特別的想法，但兩個女兒陸續出生後，也非常享受與孩子們相處的天倫之樂。

簡單地說，幾個受訪者同樣都渴求著親密關係，但，內容和時程卻不盡相同。內容上，力哥、阿倫和國賢是將結婚生子放在人生規劃中的，小愛則渴求伴侶，但不一定要結婚生小孩；時程方面，力哥因為創業目標、小愛因為對感情的看法，兩人並未設定具體時間，阿倫希望近兩三年內可以穩定下來，但結婚則較無具體的時限，國賢則是所有受訪者中最清楚具體的，希望 40 歲前一定要結婚，浩恩則因為早早遇到了自己喜歡的人，並未有如其他受訪者一樣，目標設定了但一直在等待尋覓的過程。

最後，還可以看到，幾位受訪者中，小愛是唯一的女性，浩恩則是唯一的已婚者。從小愛的發展歷程中可以看到，雖然，身為有著生育年齡限制的女性，但由於小愛並不認為婚姻和孩子是必要的，因此在婚姻的選擇與想法上，並未看到來自於性別的，與其他男性受訪者的明顯差異，另外，一直以來，小愛對於金錢與物質的目標是較其他受訪者為低的，這可能與價值觀有關，也可能來自於台灣社會對於女性的經濟條件期待較低，然而，在本研究的脈絡中，較難做出明確的連結。此外，在浩恩的生命故事中，可以看到，他在結婚前後所感受到的經濟壓力和賺錢動力是明顯不同的，另外，孩子出生後造成的生活重心改變，也與其他四位受訪者仍較以個人生活為主的現象較不相同。

二、轉換跑道歷程中的異同性

研究發現，受訪者轉換跑道的契機、行動與成本，也各有一些相同與相異的發展。力哥轉換跑道的契機一直到了研究所才浮現，比起其他受訪者在大學便發現自己不適合是來得晚的；在轉換跑道的行動上，阿倫在不適合的感受出現後，比起其他受訪者又多堅持了許多年，才毅然決定轉換跑道，也因此，力哥和阿倫都是在約莫 28 歲時，才真正轉換到另一個領域；最後，在轉換跑道的成本上，因為目標的困難度高、轉換的時間晚、已有其他基礎的累積等原因，使力哥和阿倫在考慮轉換時成本最大，並且，這也使得他們比起其他受訪者要面對更多追求目標過程中的困難與挑戰。

(一) 轉換跑道契機的出現

比起其他受訪者，力哥轉換跑道的契機是比較晚的。五位受訪者中，僅有力哥是到了研究所以及第一份工作的時候，才明顯感受到自己的不適合，其他如阿倫、小愛、國賢、浩恩都在早一些的大學時候，便在原有的目標中，發現自己的缺乏熱情或使不上力。

(二) 轉換跑道行動的開始

阿倫是所有受訪者中，最遲採取轉換跑道行動的，雖然，大學時便發現自己不喜歡，甚至考慮過休學重考，卻在母親的反對下，繼續唸完大學，大四時，又在社會認同的驅動力下，仍然完成了研究所學業，並在服完兵役後進入了職場，直到在 BB 公司的工作中遇到了實在無法解決的困難，才痛下決心離職與重考，雖然隱隱感覺不對勁，但阿倫真正採取行動，卻是大學畢業後約莫五年的事情。

除了阿倫，力哥在研究所及工作中發現自己不適合後便立即在工作的第二年開始了補修學分、努力自修與兩次考試的努力過程，小愛、國賢和浩恩則更是在大學畢業可以進行選擇的交叉路口時，便各自選擇了尋找藝文相關工作、轉考管理以及當業務等不同的目標。力哥因為自我了解的時間較晚、阿倫因為付諸行動的時間較晚，兩人因此都是在約莫 28 歲的時候才真正轉換到另外一個領域，這個年紀的轉換，也增加了兩人在追求過程中的挑戰。

(三) 轉換跑道的成本

因著目標達成的困難度高、轉換跑道的時點較晚、在其他專業的基礎累積較多，使阿倫和力哥轉換跑道的成本是比其他人要大的，也因此，在進行轉換跑道決策時，可以

看到他們需要累積更多的力量，才能毅然決定轉行，並且，在追求的過程裡，也面對了更多的困難與挑戰。

力哥的不動產執照錄取率低，使他花了約三年的時間才順利取得執照，阿倫則需要約六至七年的醫師專業養成時間，才能夠順利轉換跑道；力哥因為自我了解的時間晚，阿倫因為採取行動的時間晚，因此都在約莫 28 歲才進入了另外一個領域；最後，兩人在工程師工作裡，無論是專業的培養或經驗的累積，都已小有基礎，因為這些種種的原因，使兩人在轉換跑道的決策時，是比小愛、國賢和浩恩要更為難的。

此外，由於未來的不可知與花費時間的漫長，對比在工程領域的已知和基礎，兩位受訪者在決定追求目標的過程裡，常常要面對許多「重新再來好嗎」以及「不知道會不會成功」的思考與困難，年齡較長的轉換，還得要克服社會上對於 28 歲男人的種種期待，這些都使他們在追求目標過程中的困難與挑戰，似乎是比另外三位受訪者更多更複雜的。

這裡可以發展的一個思考是，倘若力哥可以早一點對自己有更多的了解，或者阿倫可以早一些採取轉換的行動，兩人在大學畢業後的個人目標歷程中，是否可以更加順遂？若是，則我們如何幫助台灣成年前期的人們，可以在早一些便培養了更清晰的自我概念，或者增加敢於冒險的內在能量？或許，如果力哥能在大學時透過一些活動，累積像浩恩一樣的自我了解，或者，阿倫因為一些事件的發酵，像國賢一樣，大學時就轉換跑道，兩人或許可以早一些走在自己想要的路上，而免除了研究所時、工作時的重大挫敗與時間的花費，雖然，蜿蜒的路不見得不好，然而，若能夠更早地建立自我了解或及早採取行動，則或許兩位受訪者的選擇是更多更有彈性的。

三、影響目標追求的核心動力各有不同

研究發現，受訪者們跳脫了大學畢業以前多架構在社會認同大框架下的發展後，接著影響受訪者目標發展的核心動力各有不同。力哥主要是追求卓越的企圖心，阿倫是受到重要他人的影響，小愛是忠於所愛的選擇，國賢則始終與社會認同頗為接近，浩恩則是出於清楚的自我了解。

以力哥來說，在研究所之前，循著社會認同、發展需求、外在際遇等幾個大的動力，

完成了學士、碩士、工程師各大目標，但始終隱隱覺得不對勁，後來，在工作第一年時，除了如學長的一番談話、意外發現不動產訊息、每逢大考必過的信心、專業執照讓他感覺可以彌補落後的壓力…等遠近因素的配合，但轉換的最核心動力，確實是想要「殺出一條血路」的那種強烈的、想要追求卓越的企圖心；重要他人的影響一直是阿倫追求目標的關鍵因素，無論是建中的目標、想要考醫科卻沒能成功的目標、大學選系的目標、工程師工作挫敗決定重考的目標，在高中、大學、工作、賺錢、生活等不同階段與面向中，都可以看到父母直接與間接的深深影響；小愛始終是忠於自己所愛的，大學感覺到不適合所學專業，又嘗試考廣告所失敗後，接下來就是一連串在現實的條件下，盡可能地靠近所要的努力過程；國賢則如其所說，一直是很「實際」的，好學歷、好工作、賺錢、結婚和生小孩，走的一直是符合社會價值和社會認同的路徑；浩恩很早便發展出清晰的自我了解，也幸運地能夠遇到所愛，因此總是能在清楚的態勢中，理所當然地一步一步完成工作、結婚和賺錢的目標。

簡而言之，雖然受訪者們有著許多類似的發展軌跡，但力哥的「想要殺出一條血路」、阿倫的「受到重要他人的影響」、小愛的「追求自己所要」、國賢的「很實際」及浩恩的「清晰自我了解」，則是推動受訪者們前進的不同核心動力。

根據幾位受訪者的發展歷程可以看到，在學歷、工作與金錢、親密關係上的異同，也可以看到受訪者們轉換跑道時的不同歷程，最後，則是五位受訪者不盡相同的核心發展動力。

第二節 個人目標的內容

本研究發現，受訪者的個人目標的內容共計有「學歷」、「工作」、「金錢與物質」、「親密關係與婚姻關係」、「生活方式」、「人際」、「內在」等七類，其中有關工作的個人目標涵括最廣，包括「薪水優渥」、「有發展性」、「符合個人興趣」、「可以學習與成長」、「可以兼顧家庭」、「展現專業」、「工作團隊」、「晉升」、「創業」、「執照」等十個內涵，「學歷」目標則有「考建中」、「大學學歷」、「碩士學歷」等三個目標，「親密關係與婚姻關係」則有「伴侶」、「結婚」和「孩子」等三個目標，其架構如圖6。



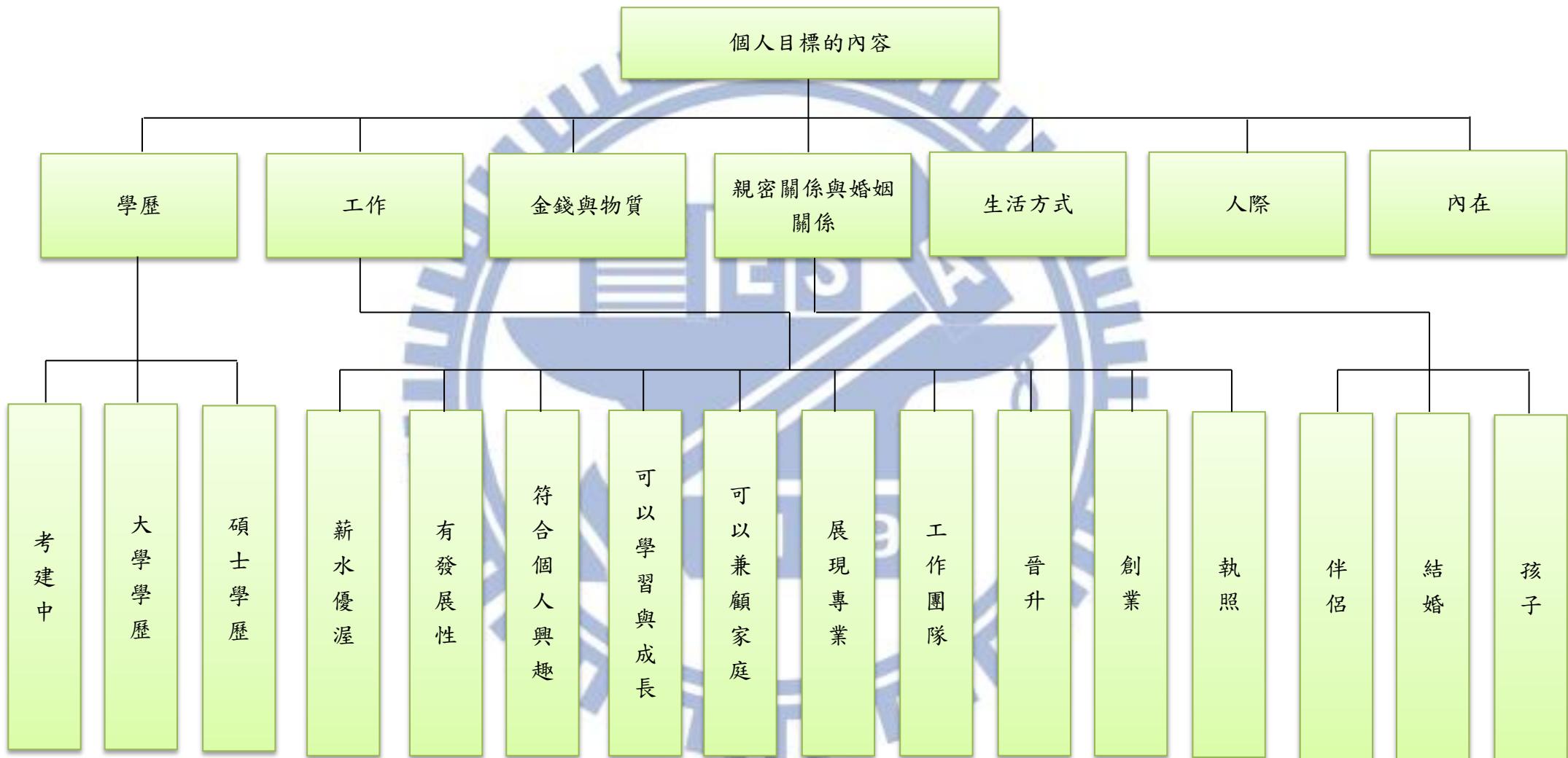


圖 6 個人目標的內容架構圖

根據以上內容，受訪者的個人目標內容共計有二十大類，並依據二十大類之間的共通本質，訂定為七個核心主題。各主題之內涵有：

壹、學歷

五位受訪者都把學歷的追求列為個人重要目標，其中阿倫更是在國中階段就選擇跨區考高中。「考建中」、「大學學歷」、「碩士學歷」是受訪者們的重要目標。

一、考建中

阿倫在高中聯考時，為了一圓爸爸年輕時的夢想，選擇了跨區考建中的升學目標。

「國中那時候在桃園念嘛，班上只有我一個去考北聯...。(B1S-132)」。

二、大學學歷

力哥為了考上好大學，傻傻地拼命念書，全力以赴的結果讓自己順利地考出佳績，阿倫和浩恩在訪談裡，則清楚地提及希望順利從大學畢業的目標。

「大學聯考我就這樣子...，反正我準備考試我就這樣傻傻地念，然後你也沒給自己退路...，結果莫名其妙大學聯考的成績比我模擬考的成績多了 160 幾分吧。(A1S-087)」。

「像大學的話，因為已經進了 B 大了嘛，就是希望說能夠順利在四年，就是不要延畢，然後順利畢業...。(B1S-286)」。

「大學的後面幾年的目標就很明確阿，我一定要想辦法畢業，因為我覺得拖五年，我自己還可以說服得了我自己，但是拖到第六年，我可能對自己的評價就會往下降。(E1S-123)」。

三、碩士學歷

小愛曾經想要考廣告所，卻沒有順利考上，阿倫和國賢也提到了對碩士學歷的看法。

「我本來想要考廣告所，但是後來沒有考到...。(C1S-001)」。

「研究所盡量是考到台清交成的研究所拉...。(B1S-286)」。

「一個是唸書，就念研究所，然後，找工作嘛，然後結婚生小孩...，大學的時候，並沒有說一定要考研究所，那時候是在當兵的時候，就會覺得說，喔，一定要考個研究

所，因為在台灣，現實的環境...。(D2S-010)」。

貳、工作

工作目標是所有受訪者的主要目標之一，但工作目標的追求內涵不盡相同，包括了「薪水優渥」、「有發展性」、「符合個人興趣」、「可以學習與成長」、「可以兼顧家庭」、「展現專業」、「工作團隊」、「晉升」、「創業」、「執照」等十個目標內涵。

一、薪水優渥

阿倫和國賢都提到了工作中的薪水多寡，是他們追求工作目標時的考量。

「一開始我工作覺得還可以拉，就是薪資也算穩定，工作負荷量不會太高...。(B1S-033)」。

「還有一個我覺得，講到現實面比較重要的是，我覺得，其實剛到 DB 公司的時候薪水其實並不高...，可是好處是...，就是它每年都會調薪，對，然後我有一年，比較多的那年，我一個月的調薪是 1 萬，就是你現在的薪水，你明年 1 個月的薪水是多 1 萬。(D1S-029～D1S-032)」。

二、有發展性

國賢和浩恩都提到了對於工作發展性的要求。

「我在那個公司大概做一年一個月左右，後來就離職，那主要的原因是那個公司其實...沒有什麼發展性。(D1S-017)」。

「婚攝你不能一直做下去，而且你越晚出來，你少的薪水是最後一年，對，假如你最後一年可以賺兩百，前一年可以賺一百八，你少掉的其實是兩百那一場，對，所以我做了兩年半之後，我就覺得，恩，差不多了，那我就開始，104 又打開來...。(E1S-064)」。

三、符合個人興趣

小愛提到自己的某一份工作源自於個人的興趣。

「我覺得劇場非常地吸引我，所以我就想要做那樣相關的工作，然後所以我去參加，我就去那個非營利組織工作，去做他們有一個專案。(C1S-0167)」。

四、可以學習與成長

力哥、小愛和浩恩都提到工作中可以學習和成長的目標。

力哥提到，雖然薪水少，但他定位自己在不動產工作的前幾年是以學習為重心的。

「其實 pay 是滿少的拉，阿但是其實我是給自己定位這幾年雖然拿得少但是就還是先學東西。(A1S-014)」。

「其實就是這邊學的東西，然後...之後我要做譬如說房地產投資，要創業的時候可以用的。(A1S-019)」。

「阿我現在就希望多看一些這種怪怪的東西，增加自己的視野。(A1S-134)」。

小愛在某一份工作裡，因為學習的機會比較少，讓他覺得有些焦慮。

「你就會覺得不知道自己在幹嘛，就是你會擔心自己是沒有在學習...，然後你會稍微有點意識到這樣的狀態好像在裝死。(C1S-081)」。

浩恩提到，尋找第一份工作時，他認為需要花點時間學習如何當業務，因此當時薪水低自己是可以接受的。

「那你 sales 其實...，其實很重要的一部分是你怎麼去...，就是說你沒辦法讓每件事情都很好，但是你要讓客戶相信，你是很，怎麼講，你有在努力，對，那這塊其實是，的確是需要一些技巧還有一些眉眉角角的，對，所以我是覺得先學沒問題。(E1S-053)」。

五、可以兼顧家庭

阿倫在進行工作的轉換時，其中有一個重要的考量是工作是否可以讓他兼顧家庭。

「那家裡的壓力跟工作的壓力，可能會無法兼顧，那對我來講我覺得，那我還不如賺另外一種可以兼顧的職業。(B1S-064)」。

六、展現專業

對浩恩來說，期待自己在目前的工作上盡快上手，並充分展現自己的專業。

「上一年的目標，基本上就是把我在公司上班這一塊的專業知識，pick-up 起來，把我該會的我都先盡量去吸收，那我在客戶那一端我可以以一個超齡的身分，去面對客戶。(E1S-120)」。

七、工作團隊

小愛在幾年的工作裡，一直希望能找到一個大家一起團隊合作的理想型態，但卻發現這似乎並非是一件容易的事。

「一直沒有找到就是真的最理想中那種工作的感覺...，最好的就是，比如說大家一起做一個什麼，就一個工作室，然後做什麼策展的工作啊。(C2S-082)」。

八、晉升

浩恩期許自己三年內能夠有所晉升，成為一個小主管。

「我預期是三年，我現在要帶的，簡單講，如果我現在當 leader，我要帶的人，他們是 13 年跟 23 年的經驗，對，那你沒有一些實際上的東西的話，其實你是不可能帶得動的，對，但是，當然很多部份我覺得我是有超越的。(E1S-122)」。

九、創業

浩恩 26 歲結婚時，因為在婚禮的過程裡，比較婚攝提供的照片和婚紗照後，深深感受到婚禮中真實時刻的捕捉，比起制式的婚紗照來得更有意義與價值，因此又重拾攝影的興趣，並萌生開創婚攝事業的念頭。

「後來就當兵嘛，當完兵之後就去上班阿，順其自然結婚，第一個目標就是把我的婚攝事業弄大，那也 run 了兩年半。(E1S-123)」。

十、執照

阿倫近幾年的目標，是通過不同階段的國考，最終取得醫師執照。

「因為我們在明年寒假的時候，就是在明年一二月，有一個基礎科目的國考，我本來是希望可以利用這些時間，做一點準備吧。(B1S-317)」。

「我當然是希望說，第一個國考能夠順利考完，那這邊是包含了下一個階段...，至少國考過了，代表未來可能在經濟方面可能比較有一點保障。(B1S-352)」。

根據以上內容可以發現，力哥重視工作中的「可以學習與成長」與「創業」；阿倫重視工作中的「薪水優渥」和「可以兼顧家庭」；小愛重視工作中的「符合個人興趣」、「可以學習與成長」和「工作團隊」；國賢重視工作中的「薪水優渥」、「可以學習與成長」與「有發展性」；浩恩則重視工作中的「有發展性」、「可以學習與成長」、「展現專業」、「晉升」及「創業」。

參、金錢與物質

「金錢與物質」是所有受訪者都追求的目標，然其內涵不盡相同，力哥想要累積財富，阿倫訂出具體的數字，小愛是 30 歲後比較意識到薪水的差異，國賢希望達到財務自由，浩恩則目標在賺錢養家。

力哥積極地籌畫透過不動產的投資，累積大量的財富。

「我覺得我還是最終一定會自己出來做不動產的投資，像我現在的目標我是想說開一個資產管理公司...那我希望現在就多看一些這種。(A1S-134)」。

阿倫在自己的「一十八計畫」裡，有著 38 歲的財務目標，及至轉行後，原有計畫確定達不到了，金錢的目標仍舊是自己未來的重點目標之一。

「因為是十八計畫嘛，就是在 38 歲之前，應該要存到三千萬之類的。(B1S-290)」。

「主要就是三個大的專案，就是課業感情跟金錢的部分。(B1S-269)」。

20 幾歲的小愛，不甚在意工作中的金錢報酬，直到 30 歲後，才意識到自己的薪水好像真的跟同儕所有差異。

「我覺得是到這一兩年才比較有意識，就覺得說，八自己的薪水好像跟別人差很多，就突然有意識到，以前真的都完全不以為意...。(C1S-030)」。

國賢同樣努力累積著自己的經濟基礎，對他來說，「財務自由」是他最終想要達到的。此外，由於目前居住的仍是租屋，未來也考慮著，是否要買一間自己的房子。

「一個是就是讓自己的錢更多一點，好，這是一個目標，財務上可能更自由...第二個就是，其實我在考慮那個買房子的事情，其實我現在沒有買房子，我現在還是租的房子...，我假設要的話，其實我手上是，就是可以買房子，只是就是變成說你要不要哪個時間點去，就是把你的現金變成不動產。(D1S-133)」。

已婚的浩恩，則以賺錢養家作為自己的財務目標。

「就是把小孩養大，不要出什麼大狀況，有拉，就存錢嘛...。(E1S-111)」。

肆、親密關係與婚姻關係

親密關係與婚姻關係也是所有受訪者的主要目標之一，包括「伴侶」、「結婚」和

「孩子」等三個目標內涵。

一、伴侶

力哥在訪談中提到自己喜歡女朋友的原因是因為她的個性十分單純，兩人也頗能溝通。

「當初我會喜歡我這個女朋友也是因為他還滿單純的拉，然後不會有很多心眼...，阿也滿好溝通的。(A1S-157)」。

對 32 歲的阿倫來說，感情是自己下一個階段的三大目標之一。此外，目前也有著自己心儀的對象，阿倫希望可以趁著國考考上的時機，也將感情狀況穩定下來。

「我現在比較設定的方向應該就是希望說可以找一個走一輩子的...把感情穩定了，然後專心處理課業的部分。(B1S-257)」。

「因為這樣子跟前一個女生就認識差不多三年多了嘛，然後又有這個國考的保證，那希望能夠跟他有進一步的關係，那如果順利的話就是，課業這邊...能夠達到一個新的階段，然後感情也能夠有一個了結。(B1S-353)」。

對小愛來說，結婚不是一定的選擇，但一個可以生活分享的伴侶，卻是他下一個階段的重要目標。

「我不擔心沒有結婚，我擔心沒有老伴。(C2S-143)」。

二、結婚

在情路上輾轉幾回，今年 38 歲的國賢，為自己訂下了 40 歲前一定要結婚的目標。

「我一定會在 40 歲之前，就是結婚，就是我覺得有時候是人生的緣分，可是我一定會在 40 歲之前，就是我不會拖超過 40 歲...。(D1S-134)」。

浩恩從小時候開始，便很喜歡自己的太太，也因此，進入職場後，便和她提到想要結婚的事。

「像我那時候跟我老婆說，ㄟ，我工作三年我們就結婚好不好，他覺得 ok，我就做到了...。(E1S-074)」。

三、孩子

對國賢來說，自己的目標一直都是很實際的。在親密關係方面，結婚生孩子一直是

他的目標。

「一個是唸書，就念研究所，然後，找工作嘛，然後結婚生小孩...。(D2S-010)」。

伍、 生活方式

有關「生活方式」的目標，阿倫提到了自己期待的生活模式，小愛則提到自己30歲之後，為自己設定的幾個包括旅行、學習新的事物等與生活方式有關的不同目標。

「現在的目標是希望兼顧家庭生活跟就業，變得比較走向平衡的生活...就是不太需要為了錢在煩惱，可以做一些想要做的事情，然後能夠滿足家庭的需求...像說我想要出去玩，要能夠有足夠的旅費，例如說可能是想要出國阿，不需要說存了一年的錢，然後省吃儉用才存到一些去，就是才能夠出國一次這樣...或者是做一些想做的事情，然後像滿足家庭生活是指小孩子需要奶粉錢啊，需要就學阿，或者是需要一些額外的費用的時候，能夠比較沒有壓力地提供給他們。(B1S-293~B1S-295)」。

「我想要去土耳其，然後我想要去南美。(C2S-182)」。

「我很想要會做菜跟會開車。(C2S-174)」。

陸、 人際

人際的目標，僅出現在阿倫的目標發展過程中，其餘受訪者雖也有著或多或少的人際生活，卻並未將其列為追求目標之一。阿倫20歲的「一十八計畫」裡，提及了與人際關係有關的目標。

「認識一些人，那就是對未來比較有幫助的，可能是同儕方面拉，或是各領域的人多少認識一點。(B1S-283)」。

柒、 內在

幾個受訪者中，僅有國賢提及「內在」的目標。走過許多感情和生活的轉折，38歲的國賢，期許自己在未來的生活，可以更「心胸開闊」。

「我覺得就是很多事情就是心打開，然後你往前走，相對就比較不難。(D1S-161)」。

「假設你期待每年都有一些，就是再往上走，可能薪水，或是職位上，其實你用舊的付出、努力跟思維，是不夠的，那有點就像人家講的打怪，或是玩電動，有時候你是

需要更多的裝備，你才可以闖到下一關，或是你要更強的武器，你才要辦法玩到下一關，對，所以我覺得這一塊是…，心胸要能夠更開闊…。(D1S-165)」。

本研究發現，「學歷」、「工作」、「金錢與物質」、「親密關係」是所有受訪者的共通目標，但每位受訪者四個主要目標的內涵不盡相同。「生活方式」的目標僅有阿倫和小愛提及，「人際」和「內在」的目標則只有阿倫和國賢分別在訪談過程中特別提到。

捌、個人目標的內容之分析與討論

研究發現，成年前期受訪者的生活主要圍繞著「學歷」、「工作」、「金錢與物質」及「親密關係與婚姻關係」等四個目標，其他如「生活方式」、「人際」和「內在」等目標的內容是少的。另外，幾位受訪者的目標內容，多以人生任務型的目標為主，少有如情緒、態度方面的目標，並且，目標內容皆圍繞在自我的發展，少有關注他人的目標內涵。

一、成年前期受訪者的生活主要圍繞著「學歷」、「工作」、「金錢與物質」、「親密關係與婚姻關係」等四個目標

研究發現，受訪者的目標內容以「學歷」、「工作」、「金錢與物質」及「親密關係與婚姻關係」等四個目標為主。

「學歷」、「工作」、「金錢與物質」的追求，與 Erikson、Levinson、Gould 等發展心理學者揭示的「自主」成年任務密切相關(引自黃慧真譯，1998；引自劉焜輝等，2001；引自蘇建文等，1991)，透過學歷、工作和金錢的累積，人們逐步具備獨立自主的能力。

Nico 等人(2010)的六個目標中，成就目標提及擁有一個崇高的社會地位，也與受訪者們的學歷和工作目標有關，透過對於「碩士學歷」的追求，或者是「工作」目標的追求，人們有機會得到一個比較好的社會地位，「工作」目標裡的「晉升」，則直接與社會地位相關，此外，在 Nico 等人的理論裡，權力目標可能是持續地增進某種技能，這與「工作」目標中「可以學習與成長」及「展現專業」的內涵也是有關的。

另外，Patrick 等人(2010)認為「個人認同的目標」可能是成為專家或者在某個領域的特殊貢獻，這與受訪者們在「碩士學歷」目標中的專業訓練有關，並與「工作」目標中的「可以學習與成長」及「展現專業」有關。最後「工作」和「金錢與物質」目標

也屬於 Patrick 等人提及的財務的目標。

「親密關係與婚姻關係」則為 Erikson、Levinson、Gould 等發展心理學者揭示的「親密」成年任務（引自黃慧真譯，1998；引自劉焜輝等，2001；引自蘇建文等，1991），也與 Nico 等人（2010）所提到的親密目標相同，並且，也在 Patrick 等人（2010）提到的個人認同的目標之範疇裡。

最後，「學歷」、「工作」、「金錢與物質」、「親密關係與婚姻關係」等四大目標，也分別囊括在 Franciska 等人（2008）研究中的教育、工作、物質、居住、關係、婚姻、家庭等目標的範圍內。

二、成年前期受訪者生活中的其他目標是少的

除了「學歷」、「工作」、「金錢與物質」、「親密關係與婚姻關係」之外，「生活方式」、「人際」和「內在」的目標是內容較少的。

受訪者中，只有阿倫和小愛提到「生活方式」的目標，阿倫的「生活方式」強調的是家庭和工作平衡的生活模式，或許可以稱為對「工作」和「親密關係與婚姻關係」的綜合性追求，因此仍架構在四個主要目標之下，小愛的「生活方式」提到了學習新事物與旅行，屬於 Franciska 等人（2008）研究中的休閒目標，另外，學習的部分也屬於 Barrie（周靈芝譯，2000）所提及的學習目標，在受訪者們的「工作」目標中，雖然也有「可以學習與成長」的目標內涵，但因仍是以工作的發展為目的，因此不等同於過去文獻中的學習目標。

「人際」目標則僅有阿倫提及，其與 Franciska 等人（2008）研究中的關係目標相同，也與 Nico 等人（2010）所提及的與他人有關連性的目標有關。

最後，僅有國賢提及的「內在」目標，強調的是一種心胸開放的態度，雖然過去文獻中提及了許多與情緒和態度有關的目標，但國賢追求的心胸開放，則較難對應至過去文獻中的某一類目標。

三、個人目標內容多以關注個人發展的及人生任務型的目標為主

研究發現，受訪者們的生活重心仍以「學歷」、「工作」、「金錢與物質」及「親密關係與婚姻關係」等人生任務型的個人目標為主，甚至連內涵較少的「人際」目標，也是

任務型的目標，在受訪者的目標發展過程裡，並未看到如歡笑、傷悲、愧疚、失落等情緒性的目標，也少有如愛、遊戲、耐心…等人生態度的目標，除了國賢期許自己心胸開放的「內在」目標以及小愛想要學習新事物的「生活方式」目標外，受訪者們多全力以赴在追求各類人生任務的達成。此外，還可以發現受訪者們關注的個人目標普遍與自我發展有關，較少有如 Patrick 等人(2010)提及的親社會的目標，或者如 Nico 等人(2010)提到的利他的目標等關注他人的目標。

思考這樣的現象，可能是因為成年前期的人們尚在汲汲營營地探索著自己想要的人生，或著也才剛初出社會，還在累積工作上的資歷與經濟上的基礎，又處於適婚年齡，感情關係也是成年前期人們的一大煩惱，因此，這個階段的人們尚未有時間與力氣關注到形而上的如情緒和態度的目標，也還未思考到如何為他人付出等下一個階段的人生議題。此外，台灣社會看重學歷、工作與金錢的風氣，可能又更加強化了台灣成年前期人們的壓力，限制了他們的多元化個人目標發展，這可能更加促使人們在有所成就之前，更沒有餘裕去思考其他的人生議題以及隨之而來的不同個人目標。



第三節 個人目標的形成因素

本研究發現，受訪者的個人目標的形成因素共計有「發展因素」、「社會人際因素」、「其他外在事件或條件因素」及「個人內在心理因素」等四類，其中以「個人內在心理因素」涵括最廣，包括「自己喜歡的」、「自己重視的」、「能力足以勝任」、「對未來的信心」、「自我了解的增加」、「想法上的改變」、「某種強烈的情感」等七個內涵，「其他外在事件或條件因素」則有「原有目標的失利」、「關鍵事件的發生」、「現實條件的影響」、「資訊的增加」等四個內涵，最後，「社會人際因素」則有「社會認同」、「重要他人的影響」、「人脈」等三個內涵，其架構如圖 7。



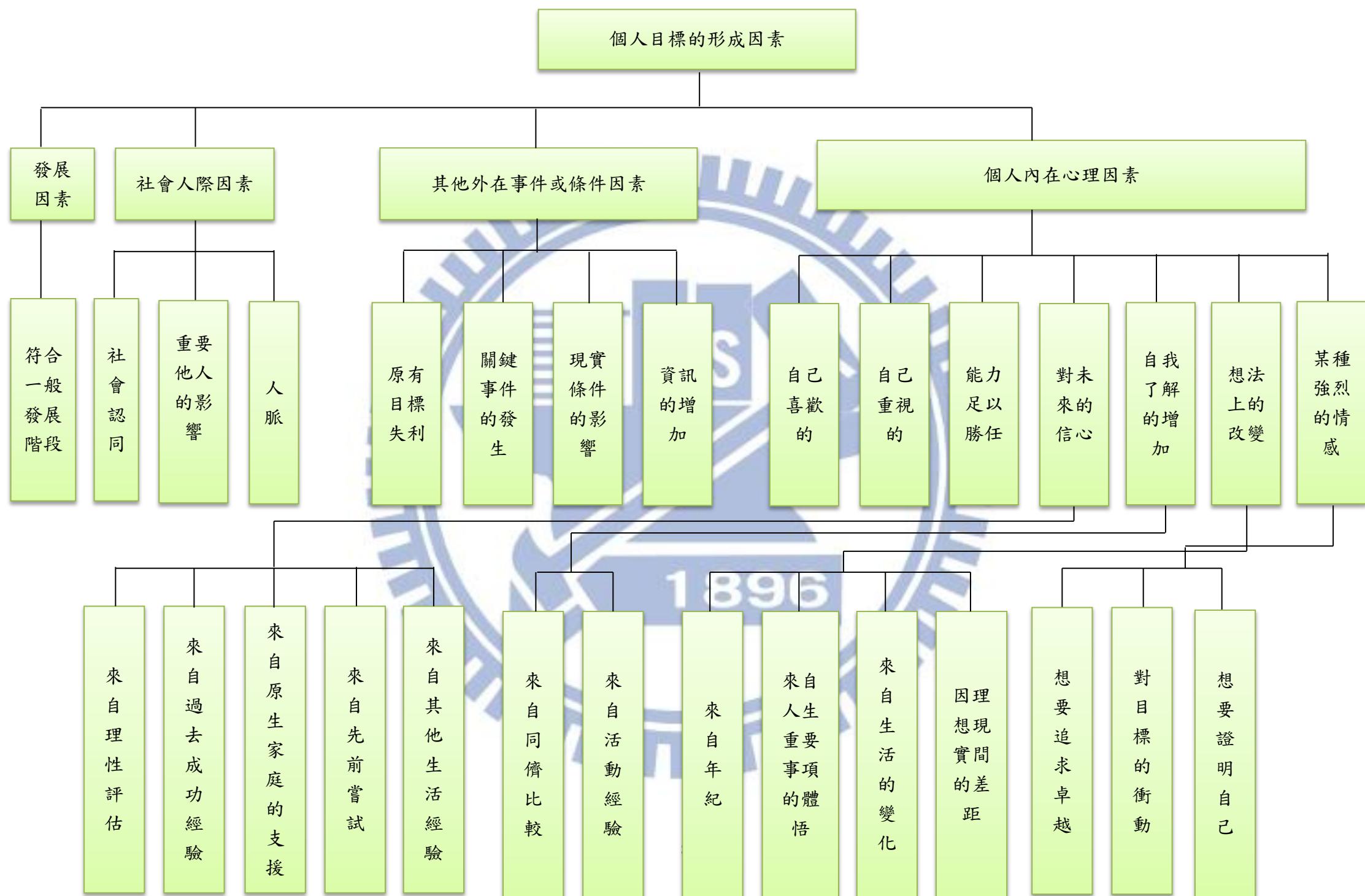


圖 7 個人目標的形成因素架構圖

根據以上內容，受訪者的個人目標形成因素共計有二十五個影響因素，可歸類為十五大類，並依據十五大類之間的共通本質，訂定為四個核心主題。各主題之內涵為：

壹、發展因素

發展因素指的是發展心理學所提及的、關於成年前期的種種個人發展需求，包括工作、結婚、生孩子等等「符合一般發展階段」的種種任務與項目。研究中，國賢和小愛都因為年紀的關係，分別感受到想要交男朋友和想要結婚的需求。

小愛在二十年華的時候，並不覺得特別需要交男朋友，然而，年過三十之後，隨著工作的轉換，除了下班時間變多，看著身旁已婚的同事，以及朋友們的紛紛進入婚姻，開始感受到親密關係的需要。

「因為以前就七分之五都在工作，哈哈哈，而且我覺得真的跟產業有關係拉，因為我以前工作產業的人就是，不是 gay 要不然就是這種沒有這種困擾，也不是說沒有困擾，他們有他們自己的困擾，但是就是不會有人在擔心結婚或什麼這種事情，那如果是媒體業的話那更容易，就是那裡有著一群就是敗犬女郎，而且他們那邊環境的人就是大家都很喜歡相約幹嘛幹嘛，所以你有一群好姊妹跟著你一起，所以就是以前在那樣的環境反正多的是，可是現在就是，我覺得真的有差，你在早下班的環境，大家會來到這個地方啊，就是大家想要追求一個比較平衡的生活，所以他們可能就很早就結婚了，對，那你就會覺得稍微有點壓力，然後特別又是這幾年大家開始紛紛地結婚...。(C2S-142)」。

國賢則提到，比較年輕的時候，並不會特別意識到想要結婚生小孩，直到適婚年齡到了，才比較明確地感受到這個目標的壓力。

「說結婚跟生小孩這個，應該說，以前其實就有這個想法拉，那比較有壓力的時間點，可能大概在 34 歲、35 歲吧，以前會覺得應該是要找對象，可是那時候找對象跟講到結婚生小孩其實還是有一段距離...。(D2S-011)」。

貳、社會人際因素

社會人際因素指的是與社會價值或他人有關的種種原因，包括「社會認同」、「重要他人的影響」、「人脈」等三大類。研究發現，所有受訪者都受到「社會認同」的影

響；除了小愛，力哥、阿倫、國賢和浩恩都曾經受到重要他人的影響；阿倫、小愛和國賢則曾經因為人脈的助力，促成了自己的某一份工作。

一、社會認同

社會認同指的是社會上普遍認同與認可的，包括「一般大家該走的路」、「專業的光環」、「名校」、「熱門產業」。

(一)一般大家該走的路

「一般大家該走的路」指的是社會普遍認同的，那個階段似乎理所當然該走的路，例如考上考高中、考上好大學、拿個碩士學歷、畢業後找個好工作、努力賺錢，或者成家立業、結婚後生小孩...等。

力哥提到從國中開始，由於成績便不錯，自然地，便認為高中要念第一志願，大學要念台大。

「或許從國中開始就變成好學生了，高中又念第一志願，看到的標準就是台大醫科，台大什麼的，或許成績沒有到，但我常會有一廂情願的天真，總相信自己也能上台大阿...高中去念第一志願，其實成績沒很好，鄉里間也會聊呀，所以爸媽也有壓力，自己心裡也會想說要幫爸媽爭口氣，不要漏氣！(A4S-001)」。

國賢也提到，當兵的時候，自然而然就覺得在台灣好像似乎還是要考研究所，至於畢了業，找一個好公司似乎也是一般的期待。

「大學的時候，並沒有說一定要考研究所，那時候是在當兵的時候，就會覺得說，喔，一定要考個研究所，因為在台灣，現實的環境...。(D2S-010)」。

「那你說好公司，我覺得這個一定是一般人的期待...。(D2S-011)」。

浩恩提到自己的升學過程，大學聯考的時候，比起自己平時的成績表現得好許多，因此理所當然進了好大學。

「分數有到，當然去念好的大學呀！...(E2S-001)」。

(二)專業的光環

「專業的光環」指的是來自於專業的社會認同。力哥猶豫著是否要放下六年所學的工程知識，轉換到不動產領域時，專業證照背後所隱含的種種意義，是力哥最終敢於轉

換的重要助力。

「那時候就你看到執照的考試就，然後就覺得，ㄟ...好像還不錯，就是至少是一個證照，然後有一個 qualify 的感覺，對，你就想說或許可以去試試看，所以那時候才去找說有沒有考試的資訊阿...，那時候要修學分阿，非本科系要修學分才可以考試...，至少你是在一個高度，然後去開始，至少我覺得那個師的執照是可以 cover 掉我不是本科系的這個落差...即便我不是本科系也不會，也不會被人家看輕這樣子...。(C2S-142)」。

國賢服完兵役後，躊躇著究竟是要選擇安全的、大學便開始的電機之路，還是大膽地轉換到管理的領域裡，也是社會上對於管理的認同，幫了他做出重要的決定。

「我對電機真的沒有那麼有興趣，然後可能念管理是一個還不錯的出路，而且其實在國內就是念，假設有一個 MBA 的學歷，相對其實是不錯的...。(D1S-042)」

(三) 名校

除了管理的專業光環，「名校」也是國賢在選擇報考學校以及設定目標時的重要考量。

「相對地因為，D 大的名氣也夠，然後管理也是一個熱門科系，而且它跟實務的價值相對比較高...。(D1S-061)」

(四) 熱門產業

除了「專業的光環」與「名校」，「熱門產業」也常常是台灣年輕人進行選系與工作的重要考量。阿倫雖然沒有考取父母期待的醫學系，但當時恰巧是科技產業大鳴大放的時機點，因此在選填志願時，可以成為工程師的理工相關科系便成了理所當然的好選擇。

「重考之後，成績並沒有到醫學系或牙醫系，而且那時候又碰到健保的問題，就是健保實施之後對醫師有一些衝擊，所以那時候爸爸也覺得，那這樣還不如去走工程類的，因為那時候其實台積跟聯電還，開始走紅拉，...。(B1S-023)」

二、重要他人的影響

除了小愛，在其他受訪者的故事裡，都可以看到重要他人在他們的人生抉擇裡，或近或遠地扮演了重要的角色。

想要創業賺大錢的力哥，從小家庭經濟並不優渥，務農的父親收入不穩、看天吃飯；弟弟也因為聯考成績不佳，為了不造成家裡的負擔，因此進入軍校；另外，爸爸也曾經提起被人看不起的經驗，這些家庭互動中的點點滴滴，形成了他想要賺大錢的重要背景。

「其實我們家就不是很寬裕嘛...，你就會希望賺大錢啊...，包含我弟會去念軍校也是因為經濟沒有那麼好...，因為像我爸他們，他意思是滿希望我有一個穩定工作，因為他就是務農的阿...就是蓮霧阿，檳榔，然後我爸也是養豬...，收入很不穩定，然後看天吃飯，所以像我爸...，我爸不是那種規模很大，他變成說，就是可能我爺爺就留給他一些地，然後有一個基本的規模，然後自己想要養多一點他就跟人家再租，租豬舍再來養，所以就不是很穩定...因為我之前其實習慣也不是很好，都會亂花錢...，你就從你家裡有時候跟你聊天，他其實可能不是要灌輸你這些觀念，但是多少都有拉，我覺得即便長大了，爸媽的身教都還是會潛移默化過來，對我來說，就像比如像我爸可能會講說，我覺得比較深刻就是，他就有聊到，其實我們家的，以前就沒有很多錢，所以其實比如說什麼，人家也不是很看得起，所以他就覺得，其實社會上都是錢在做人，就是那種感覺，所以其實我也會覺得說，當然也會希望，你可以有一番事業，一方面出人頭地，一方面就可以改善家裡的生活，對，所以就變成說，我就會很希望可以賺大錢...。

(A2S-042~A2S-044)」。

及至考上研究所，碩士班的學長對國賢的一席話，使他開始了一連串是否也要「殺出一條血路」的內在思考，也成了日後從工程師轉入不動產相關行業的重要契機。

「學長也跟我講啊，像他碩士班是在另外一個老師那邊做，不太一樣的領域，那他那時候進來的時候跟他同梯念博士班的，有一個可能也是碩士就跟我們老師了，所以譬如說，在我們老師正統的領域...，其實他已經落後兩年，所以他就覺得他做這個不會贏，所以他一定要殺出一條血路，他那時候就找說他可能去做一些，其他的一些領域，阿他就真的就去殺這條血路，那其實我那時候工作第一年我也會想說，對阿，我是不是也要殺出一條自己的血路，...。(A1S-047)」。

阿倫的生命過程裡，幾個重要的抉擇都與父母有著極深的連結，包括：為了一圓父

親的夢想，越區考建中；從小便背負著父母希望自己成為醫生的殷殷期待；身為醫療從業人員的子女，由於父母工作的場域就在家中，因此從小便看著父母工作的身影長大，另外，父親的話語和卡通怪醫黑傑克的形象，也深深影響了他對「醫生」這個職業的看法。

「因為爸爸以前就想要去考北聯，他以前要去考建中，可是沒有考到。(B1S-134～B1S-135)」。

「我爸媽都是醫療體系的，所以他們原本一開始高中畢業以後也是希望我走這條路...。(B1S-022)」。

「我只要走到樓下就看到了，甚至像國中那時候，就是爸爸在裡面上班，然後我在櫃檯那邊寫參考書然後寫什麼的，他就一邊監督我念書然後一邊上班，對我來講我覺得好像還不錯，但有時候看媽媽病人看一看，看完了就來煮飯，然後煮完了又去看病人，然後我就覺得這工作好像也不賴阿...。(B1S-186)」。

「我還滿喜歡怪醫黑傑克的，就是那個，所以說如果我能力夠的話，我可能會想要走外科那部分...醫生其實讓人尊敬的地方是在於他能夠救人的性命，真的，這其實當初在選擇志願的時候，我爸有告訴過我...。(B1S-177～B1S-178)」。

除了父母，幾個重要的決策裡，還看得到其他親人和女朋友的影響。確定了考不上醫科，決定選填理工科系時，阿倫的舅舅給了一些建議。畢業後，原本在南部工作的受訪者，因為女友的關係，決定到離女友近一些的北部工作。

「我舅舅在 B 大教書，那時候有諮詢他的建議拉，那他也是覺得說，這個科系之後的發展還不錯...。(B1S-193)」。

「那時候有一個算滿穩定的女朋友拉，所以其實距離上來講對我會有一點點，算是一種阻礙吧，那所以在那邊差不多一個月的時候，就已經開始去 BB 公司面試了...。(B1S-032)」。

國賢提到自己的目標一直是非常實際的，包括好大學、碩士學歷、好工作、賺錢、生小孩，在賺錢方面，也像力哥一樣，提到了父母金錢觀對自己的影響。

「其實我爸媽他們學歷不高，我爸應該只有國中畢業吧，我媽應該只有國小畢業，

然後後來我們家，我爸是做那個水果攤販，那以前我就覺得很丟臉，因為那個講難聽一點，就是路邊攤，就做水果生意，然後我爸其實很省，幾乎賺的錢，他們沒什麼太多的消費跟娛樂，就是錢都是那種屬於生活所需，然後存下來，不過他也滿厲害，他就白手起家，然後買了三棟房子，然後把小孩養大，然後我還印象很深刻，那時候準備考大學的時候，我還在那個菜市場跟我爸吵架，我那時候很生氣地跟他講，我爸可能太省了，或是很摳，我就很生氣地跟他講說，以後如果我考上師大的話，我不用跟你拿一毛錢，因為師大公費，所以我覺得可能就是一些，家庭背景的養成，所以他們相對是比較省的，然後也比較務實...我覺得就是，如果他們很捨得花，我自然我就不會，就是會比較捨得花，我覺得拉，我個人感覺，那一塊我覺得是家庭背景的影響吧。(D1S-150～D1S-151)」。

浩恩提到了當年由於太太的抱怨，而決定將婚攝的工作，自全職轉為兼職。

「我後來不做婚攝也有一部分是因為我老婆受不了我一個禮拜都有五、六天的六、日不在，他覺得他一到五很忙，然後我六、日又不在，他要一個人顧兩個小孩...。(E1S-126)」。

根據力哥、阿倫、國賢和浩恩的描述，可以看到我們生命裡的重要他人，對於我們個人目標選擇的影響力量。

三、人脈

阿倫、小愛和國賢的工作過程裡，都曾經受益於自己的人脈。

阿倫因為學長的關係，因緣際會之下，找到了第一份工作。

「當初進 BA 公司是因為，那時候有幾個學長他們都是南部人，然後也都進了 BA 公司，所以因緣際會之下，他們在招募的時候，有請我去面試拉，那時候覺得那邊的環境也不錯...。(B1S-028)」。

小愛則是因為前幾份工作時，合作對象曾經推薦過，才因此促成了面試的機會，後來則順利進入該公司。

「我之前合作過的人有推薦過我這家，可是其實我沒有再問過他，只是印象中他有推薦過我，對，然後來談了覺得老闆不錯...。(C2S-039)」。

國賢和阿倫是類似的，同樣因為學長學弟的關係，進入了第一家公司。

「當初會選那間公司的一個原因是因為我有同學跟學長在裡面...。(D1S-017)」。

參、其他外在事件或條件因素

「其他外在事件或條件因素」指的是來自其他外在環境與現實條件等因素，包括「原有目標的失利」、「關鍵事件的發生」、「現實條件的影響」、「資訊的增加」等四個內涵。研究發現，阿倫、小愛和國賢都曾因為「原有目標的失利」，改變了目標的選擇；力哥、阿倫和小愛曾經因為「關鍵事件的發生」，影響了未來的目標；「現實條件的影響」，使力哥、小愛和浩恩做出不同的目標安排；最後，「資訊的增加」使力哥意外發現了其他的工作世界，並從此影響了往後的工作領域。

一、原有目標的失利

原有目標的失利，常常是促使我們不得不轉換目標，繼續前進，重新尋找其他出路的動力。

阿倫因為工作上遇到嚴重的瓶頸，遲遲無法解決，因此萌生離職重考的念頭。

「一開始是上班到六點，就是早上八點半交接，然後晚上六點，正常班的話六點可以離開，可是到之後碰上一些問題一直解不掉，就會做到比較晚，可能做到十一、二點，甚至一、兩點這樣，那甚至有時候比較趕，可能就是要趕那個 data 出來的話，可能半夜還會過來...。(B1S-047)」。

「那時候一開始只是一個產品有問題，之後有一些比較，原本貨量不大的貨就是，客戶開始下單，那下單的時候問題出來了，一出來就好幾種型號一起有問題，可是都抓不到原因，所以哪時候會搞得很累啦。(B1S-053)」。

小愛則是大學畢業時，因研究所考試失敗，當時又感覺耽擱一年好嚴重，因此選擇直接進入職場。

「就是我本來要考研究所，然後後來沒有考到，我覺得沒有考到研究所那件事情好像對我，我印象中對我還滿挫折的，然後我一開始好像本來想要再考一次，但是我又覺得...，如果再考一次又沒考到，我就覺得，我不知道，那個時候很小的事情都會覺得看得很嚴重...，沒有考到研究所就覺得很嚴重，然後覺得要再花一年的時間，然後就覺得

很嚴重，哈哈，現在回頭看一年的時間好像也不是那麼長，對對對，但是那時候就會把那些事情都看很大，反正後來就沒有去唸研究所，然後就也沒有打算要再考了，所以就開始工作了。(C1S-001)」。

國賢察覺自己對於電機課業的缺乏興趣時，一開始以為自己是可以念人資所的，卻因為甄試的失敗，不得不重新考慮，爾後，在服完兵役後，則確定報考管理所。

「我就會覺得，我對電機真的沒有那麼有興趣…，所以我那時候，大四那一年我就去，我有甄試資格，因為我成績大概前四分之一，所以我那時候就有一個很天真的想法，我覺得應該可以去甄個，就真的跑去甄試那個人力資源管理研究所…，對阿，然後那時候，結果我那時候我成績不夠，所以就沒有錄取，阿後來…，我那個轉折點是，我心裡面想，我對電機真的沒有那麼有興趣，然後可能念管理是一個還不錯的出路，而且其實在國內就是念，假設有一個 MBA 的學歷，相對其實是不錯的。(D1S-042)」。

除了研究所，國賢回頭看自己找工作的歷程，也很慶幸從第一家公司離開後，沒有面試到某外商公司，目前才得以在自己很喜歡的 DC 公司工作。

「然後過一年，我是因緣際會拉，那時候我就去，其實我們之前有個同事，就是比我資深大概三年吧的同事，那時候大家就會討論說，要不要類似找更好的機會，對，所以因緣際會最早那時候我就準備一個履歷，然後我最早應徵的是有一間公司叫 DB 公司，可是那個公司，我那時候去，因為只有一年工作經驗，他們希望找更資深的，所以後來就沒有錄取…，然後後來我就拿著我的履歷去談，就是我現在的工作 DC 公司的，那時候就是技術行銷工程師吧，然後後來就還滿快，因為他們那時候也缺人，所以很快，談了大概兩次吧，對，然後就確定錄取這樣子，後來我就去那邊上班，然後後來我才業界知道，其實 DC 公司應該是比 DB 公司更好一點點的公司。(D1S-018)」。

二、關鍵事件的發生

有些時候，不見得是自己在原有目標上的失敗，而是某些單一而獨特的事件，催促我們不得不做出一些不同的選擇，或者，讓我們意外踏進了另一個沒有想過的世界，像生病、公司倒閉、死亡事件…等都會影響個人的目標選擇。

力哥在工作第一年的時候，遭遇人生最大的瓶頸，弟弟的驟逝，公司的突然倒閉，

使得二十幾歲的他，面臨從未有過的嚴重衝擊。

「因為像我第一年在另外一家公司，然後那時候就倒了，就是我工作的第一年就剛好遭遇到就人生最大的瓶頸，就我弟弟離開，然後後來就是，那時候公司也開始營運有問題...。(A1S-038)」。

小愛，因為生病的關係，不得不中斷工作，在家休養了半年。

「我去年生病休息...，就是休息那半年就是我蕁麻疹很嚴重...。(C1S-080)」。

浩恩的爸爸在高中時送了他一台相機，沒想到意外成就了他的攝影第二專長，並且，還成為他成家後的重要經濟來源，也增添了自己工作生活的豐富性。

「我是從高中的時候開始拍單眼相機，那時候我爸丟了一台，說，ㄟ，這是他去日本的時候買的，他拿給我的時候，那台相機已經，應該已經在那邊待了10幾年了，沒有人拿來拍...。(ES-023)」。

三、現實條件的影響

現實條件的限制，常常會促使我們調整原有的目標。例如力哥、小愛和浩恩都因為現實條件的影響，改變或微調了自己的工作和生活方式的安排。

力哥為了能夠全力衝刺執照的考試，在第一家公司倒閉後，策略性地選擇可以讓自己好好念書的公司。

「阿那時候其實心裡有...開始想要換工作，換跑道，所以那時候因為我還是要服國防役...，所以我那時候我就想說，我一定要找研究單位，所以其實那時候會去找A2公司其實已經有策略的考量，對，就是一定要找研究單位，所以像那時候，即便可以去半導體廠，我就覺得我就不會再去找這個...。(A1S-055)」。

小愛曾經有過環遊世界的夢想，但隨著年紀漸長，發現這個目標是需要許多金錢與時間的，因此現在的他，微調了自己的美麗夢想。

「因為我以前會想要環遊世界，但現在不會，因為後來覺得我賺得錢跟我擁有的假期就是不太可能做到這件事情，然後，所以我就只設定了，就好像去年還是前年開始，我就只設定了我想要去的幾個地方，就是我希望我可以達成要去那幾個地方。(C2S-181)」。

浩恩則因為孩子的出生，蠟燭多頭燒的生活，使他不得不改變工作方式，從全職工作中離職，全心投入原本的副業，成為全職的婚攝。

「因為那陣子我大女兒剛出生，然後所以我那時候等於是蠟燭三頭燒，上班婚攝然後在家顧小孩，對，我一天大概只睡四個小時，晚上10點就要睡，然後睡睡睡，睡到晚上12點，女兒會起來，然後我就起來餵奶，換尿布，洗奶瓶，然後他去睡覺，我就開始修圖做部落格後製，然後做做做做到4點，4點鐘的時候他又會醒來，餵奶，換尿布，不用洗奶瓶，因為已經洗過了，然後他睡覺，我再睡...，所以我大概六點半，從4點開始睡，睡到6點半，我又醒來...，然後我開車到公司停車場，8點、8點半，我在停車場再睡一個小時，夏天的時候真的是很熱...，對，就這樣你大概熬了半年多一年，我就快受不了，我就跟老闆說對不起我忙不過來...。(E1S-043)」。

四、資訊的增加

資訊的有無，常常拓展了或限制了我們的選擇。當力哥在工程領域裡，茫茫然不知該往何處去時，因為投資的關係，讓他意外發現了另外一個工作世界。

「那時候心裡就會想說要投資不動產，阿所以其實那時候有這個念頭的時候，你也是網路上東找找西找找阿，那時候就看到這個考試了。(A1S-047)」。

肆、個人內在心理因素

個人的心理因素指的是個人的內在心理狀態對目標形成的影響，包括了「自己喜歡的」、「自己重視的」、「能力足以勝任」、「對未來的信心」、「自我了解的增加」、「想法上的改變」、「某種強烈的情感」等七大類。研究發現，所有受訪者都提到了「自己喜歡的」和「自己重視的」影響因素；浩恩的「能力足以勝任」影響了業務和婚攝工作的選擇；力哥、阿倫和浩恩都曾經受到「對未來的信心」的驅動；力哥、小愛和浩恩都因為「自我了解的增加」影響了目標的決定；力哥、阿倫、小愛和國賢都曾經因為「想法上的改變」，改變了原有的目標；最後，在力哥和阿倫的過程裡，「某種強烈的情感」也曾經推動某些決策的關鍵因素。

一、自己喜歡的

人們在進行目標的選擇時，許多時候，都會循著「自己喜歡的」軌跡，做出靠近所愛，離開不愛的種種行為與決定，在幾位受訪者的故事裡，可以看見他們如何循著自己喜歡或不喜歡的「學業興趣」、「感情」、「工作方式和內容」、「生活方式」等項目，進行著不同的抉擇。

(一) 學業興趣

力哥、國賢和浩恩都因為不喜歡大學所學，因此在不同的幾個時間點，做了目標的轉換，阿倫則提到，自己比較喜歡理工實驗的部分，因此大學學習抽象的專業科目時，感覺頗為吃力。

力哥在研究所的時候就發現自己對自己所學的科目沒有熱情。

「其實我從研究所我就其實就是沒有很想要走這行，就比較沒有熱情...」
(A1S-038)」。

阿倫喜歡理工實作的部分，對於抽象的、理論型的專業科目因此較沒有興趣。

「應該是說，比較喜歡實作的部分，就理工那邊的實驗我覺得還滿有趣的，可是如果是鑽研在量子力學拉，或者是電磁學裡面的時候，我就會，有時候會搞不太懂...」
(B1S-083)」。

國賢因為不喜歡電機，所以考慮著該轉到哪一個領域。

「我就會覺得，我對電機真的沒有那麼有興趣，純粹的電機沒有那麼有興趣...」
(D1S-042)」。

浩恩提到自己讀理工相關科系讀得很辛苦，也發現自己對於科系所學興趣並不高。

「可是真的念起來真的是，我覺得有比較辛苦，對，然後，像我那時候，我就知道我的興趣也沒有那麼高，因為就是物理化學嘛，理工科系基本上就是選這兩個，除非你要走純數學純物理，對，那不然就是物理跟化學，這兩個大項，你比較喜歡哪一個，對，但是我後來發現，我真正適合去的系，是工業工程系，...」。(E1S-011)」。

(二) 感情

浩恩很自豪地提到自己和老婆的戀愛過程，他從幼稚園開始便暗戀著太太，國中則一年寫三封信地保持著一定的聯繫。

「我一直都很喜歡他，對，然後我後來也才知道他其實在國小那個階段他也有喜歡過我...國中的時候我就覺得，恩，這個老婆是我要的，然後他去念音樂班，我念普通國中，所以我一年寫三封信...，農曆年，然後他生日，耶誕節，情人節還不敢寫喔，因為國中生就寫情人節，太誇張了，我就一年寫三封信...，線要留著，你要一直留著，所以就每年寫信，我的線都看得很遠，然後保持著一定程度的聯繫，然後最後他們有個畢業音樂會，然後我就有去看，反正那時候又有打照面...。(E1S-078)」。

(三)工作方式和內容

除了「學業興趣」和「感情」，「工作方式和內容」的喜好，則大大影響了受訪者們的工作目標選擇。小愛和浩恩都提到了自己對於工作喜歡和不喜歡的部分。

小愛對自己的工作是充滿感情的，他喜歡藝文界，喜歡有趣的工作，提到在媒體業時接觸到廣告雜誌裡的人物時，則又眉飛色舞又興奮地談論著。

「我一開始去的時候，我覺得好興奮，就是因為他完全就跟我在想要考研究所的時候，那時候我們會看一個雜誌叫動腦雜誌，跟廣告雜誌，然後就是我所談論的人啊，或者是我會碰到跟我一起開會的人啊，就是那些雜誌裡面的人，然後就覺得，阿好開心喔。(C1S-024)」。

因為喜歡劇場的工作，小愛後來成了藝文業的藝術行政。

「我覺得劇場非常地吸引我，所以我就想要做那樣相關的工作...。(C1S-016)」。

說到自己在喜歡和不喜歡的工作間徘徊時，小愛生動地用「嗑藥」來形容好玩的那幾份工作。

「我覺得就是你已經去過這麼好玩的地方，當你再回來，你就覺得，天阿，怎麼這麼無聊，就是很可怕啊，真的...有點像說你嗑過藥你就回不來了，對，但是你每次都會忘記，因為你在那邊很痛苦，所以你就會回來，然後就覺得會好無聊喔，然後就「燈～」，就覺得不行我還年輕...。(C1S-021～C1S-023)」。

浩恩極為喜歡婚攝工作中的愉快感和意義性，對他來說，能夠在開心的環境裡，參與他人生命中極重要的一天，是一件很棒的事。

「工作環境是很愉快的，你很難去找一個地方拍照，新娘子，我人選已經有了，他

還花錢幫你找新祕，找造型師，然後你也不用去擔心你要引導他什麼動作，因為媒人婆會跟你說接下來要跪下來，接下來要幹嘛，流程都有了，你如果真的不去介入，你就是在旁邊一直靜靜地拍，靜靜地拍，也 ok，然後你遇到所有的人，你叫他笑就笑，你叫他 ya 就 ya，那這拍謝，又是康輔社的強項，對，我覺得這個真的是天時地利。(E1S-055)」。

「做婚攝我覺得除了賺外快之外，工作環境很愉快之外，最大最大的好處是你很直接地介入人家生命中最重要的一天，你在這個時候，你有辦法適時給他一些建議，給他一些有用的指引，幫他顧到他沒顧到的事情，他對你的信賴感是非常大的。(E1S-061)」。

(四) 生活方式

小愛提到了好幾個與生活方式有關的、自己很喜歡的目標。

「因為開車就可以跑來跑去的...。(C2S-178)」。

「學做菜就覺得你會做菜你就可以做菜給朋友吃，家人朋友吃...。(C2S-180)」。

「我想要去土耳其，然後我想要去南美...，特別是巴西跟古巴吧，我覺得這兩個地方的顏色很多，就他們的城市的顏色很多...。(C2S-187)」。

二、自己重視的

除了「自己喜歡的」，我們重視的「工作條件」和「感情關係」，也常常影響著我們如何選擇工作及親密關係的目標。

(一) 工作條件

阿倫提及工作時，較無所謂的喜歡與否，而是理性地談及他對於工作報酬、工作時間、工作環境、能否兼顧家庭、職業養成成本等種種工作條件的看法與重視程度。

「那一年整個會想要轉跑道的原因是，其實有很多點加起來拉，一個是工時的問題，然後工作上的問題，另外是，如果說換到其他的公司或產業的話，薪資會打很多折。(B1S-062)」。

「如果說我要繼續留在 BB 公司，過這樣的生話的話，那到 40 歲，甚至可能說 35 歲成家的話，那家裡的壓力跟工作的壓力，可能會無法兼顧，那對我來講我覺得，那我還不如賺另外一種可以兼顧的職業。(B1S-064)」。

「感覺上牙醫的比較單純，然後比較不會有嚴重的醫療疏失，那像醫學那邊的話，

我自己知道說醫學要念的東西很多，而且很多是偏記憶性的，然後出來之後，他們住院醫師要做很久，所以整個對我來講，當初我也不是很，就是興趣不會那麼高，像住院醫師，以醫學系來講他們可能會做到五年六年，甚至有的還做到十年，那牙醫的話，至少做兩年他可以自己出來開診所。(B1S-100~B1S-102)」。

小愛提到，工作中的快樂、意義、自由和學習是很重要的。

「像以前我同學就會常常說我說，他覺得工作對我來說好重要喔...，但是我的好重要又好像其實我沒有從工作裡面賺很多錢...，就是我從工作裡面它能不能帶給我快樂這件事情很重要，所以我覺得某種程度上我算是一個把工作看得滿重的人，因為我會一直想我跟它之間的關係，或者是它對我的意義性之類的事情。(C1S-084)」。

「我開始發現就是，在製作公司這種服務客戶的角色，我覺得比在企業內部，你擁有品牌或者是你擁有自己的產品那樣子的公司，對我來說比較自由。(C1S-083)」。

「像我主管大概大我 10 歲...，所以就是你還是可以從他那邊學到很多東西，然後可能又小公司吧，所以他們不會有太多的，就不會有一些什麼大公司比較麻煩會遇到的事情，那就主管他就會滿願意教你的。(C2S-048)」。

特別有意思的是，對於自己的蕁麻疹，小愛認為是「身體隱隱的焦慮」，這裡格外清楚地看見小愛對於工作中的學習與趣味的重視程度。

「我開始有蕁麻疹是 2010 年那時候，我後來有時候去回想...，就是那個時候的工作就是你覺得就是一般一般，就是有有趣的地方，但是就是沒有那麼有趣嘛，因為它在左邊，不是在右邊，就是它沒有那麼有趣，然後但是它可以很早下班，然後你就，就下班生活都玩得很開心，但是你就會，我覺得它是身體可能隱隱焦慮...，其實這樣的工作，你是有一點焦慮的，只是你沒有意識到...你就會覺得不知道自己在幹嘛，就是你會擔心自己是沒有在學習...，恩，然後你會稍微有點意識到這樣的狀態好像在裝死。(C1S-080 ~C1S-081)」。

國賢很滿意自己目前的工作，因為薪水優渥、上下班自由、教育訓練多、同事相處氣氛融洽、公司聲譽好以及國外出差的機會不少。

「其實剛到的時候薪水其實並不高，我那時候薪水才，就每個月才四萬八...，不過

我們一年可以領到，那時候一年可以領到將近十八個月，所以你剛去的時候大概就一把出頭吧，其實四萬八你就聽到這薪水好像有點少，可是好處是，我現在的感覺是，就是它每年都會調薪，對，然後我有一年，比較多的那年，我一個月的調薪是一萬，就是你現在的薪水，你明年一個月的薪水是多一萬，我那時候真的有點嚇到，對，那一年可以領大概十八個月，所以一年就多了十八萬...。(D1S-029～D1S-032)」。

「比如說因為我們會在外面拜訪客戶嘛，所以我今天假設要，想要去哪個客戶，我都可以自己去做安排，當然老闆有時候會叫你做一些你需要做的事情，那我可以自己安排這樣的工作的內容，對，所以這個是很有彈性的...。(D1S-020)」。

「我覺得公司其實有部分是，教育訓練其實還滿多的，相對它願意花錢，之前有一些像英文的一些課，那一堂課有時候一個人的預算可能都幾千或幾萬的，所以它還是願意。(D1S-029)」。

「公司還滿尊重每個人，所以跟同事之間的互動那些東西相對的都還好，就是不會有什麼派系鬥爭阿，什麼太多有的沒有的。(D1S-033)」。

「可能公司的品牌還不錯啦，所以如果你改天離開了，理論上相對的你要找下一個工作，理論上也不會太難。(D1S-035)」。

「我們有一些 training 的機會嘛，所以我也去過一些不同的國家，可能像新加坡，馬來西亞，或美國，或大陸這些就是，有工作的機會出差，就是一些受訓的機會，可以增廣一些見聞，工作上是算還滿順的。(D1S-065)」。

浩恩則因為全職婚攝的發展性有限，決定重回職場。此外，目前業務工作中的分紅制度明確，也是讓他覺得很不錯的。

「你 30 歲這樣子拍，一年收個七、八十萬，不用繳稅，還不錯...，但是你看，像我一場，我現在是收到，八多少，一萬八，就是早上一次，中午宴客，標準場，那我再往上拉，拉百分之五十好了，我一場收到兩萬七，還有多少人願意找，那我的薪資上限就從一年七、八十，到一年一百三、一百二，其實對我來講，我覺得不夠。(E1S-064)」。

「我們公司算業績算得很明確，你的年薪的 3.5 倍，就是你欠公司的，然後超過的部分就開始領獎金，你欠公司的賺完後，你剩下的就開始分你的獎金，他的獎金制度很

明確的狀況下，你 sales 自己會有意願賺這些的錢...。(E1S-106)」。

(二)感情關係

力哥和國賢則在訪談中，提及他們在感情交往中所重視的事情。力哥重視另外一半的個性，以及兩人的價值觀與溝通情形。

「他還滿單純的拉，然後不會有很多心眼，那就這樣，阿也滿好溝通的，所以其實像這三年，像他會講，就是，要怎麼說，我覺得他對我的想法都滿能認同的 ...。(A1S-157)」。

國賢則提到婚姻帶來的安定感以及孩子對他的意義與重要性。

「我會覺得有時候，就是完美的婚姻生活其實是可以讓自己更有安定感的，不是說純粹是長輩的壓力，而是如果你有找到一個可能自己覺得不錯的對象，或什麼的，就那個真的是，會讓你的生活更安定，然後你的工作更有努力的目標，因為你有一個很現實的，一個具體的生活目標在那裡，你比較會工作會更認真一下。(D1S-073)」。

「如果你有婚姻的話，我覺得會更有安定感，我覺得這免不了的，然後你很多東西，假設你可以找到一個跟你比較合的人，你很多東西可以分享的...，以個性上，我沒有真的那麼喜歡小孩，可是我會覺得一個很重要的點其實就是，嗯，很多東西其實你是可以需要去往後傳的，那有些人臭屁一點就是說，需要把那個聰明的基因往後傳下去，對，我覺得這個就免不了，這也是人生另外一個階段的體驗。(D1S-120)」。

三、能力足以勝任

能力足以勝任，是浩恩選擇業務和婚攝工作的重要原因，因為擅於與人互動，使得浩恩在業務工作和婚攝工作中，都能輕鬆以對。

「像我現在去跟客戶聊天，其實很重要的一塊，你除了跟他談產品，跟他談這些東西，其實攝影真的超好聊，因為做這行很多都是男生，那男生現在拍照的人一堆，阿他們就會問，啊我照片什麼，為什麼我拍得不好啊什麼的，你寄兩張照片過來我幫你看看參數有什麼問題，那其實就很快，然後大家對於這樣子的過程，都是有興趣的，ㄟ，這是我第三個工作，我上一個工作是做婚禮攝影，挖寶，怎麼這麼跳 tone，就好了啊...，反正，我一直過得很精采，所以我隨便什麼都可以，像女生，就是，ㄟ，結婚了沒阿，

還沒結婚，ㄟ，我跟我老婆是什麼樣的關係，挖寶，講出來都是嚇死人，可以寫小說的，對阿，所以像我有時候去跟我的客戶聊天，有時候聊一些比較正經的，像夢想，像一些比較大的事情，他們會說，ㄟ，你是不是有學過說話的那種，就是那種演講的課程，我說沒有，老子就是愛講話瞎聊天...。(E1S-090)」。

「我跟你講，光拍合照，你說除了三、二、一、喀擦，三、二、一、耶一下之外，我大概就想了大概十來種到二十種，真的阿，這個你要去想的阿...，那其實婚攝講互動，一部分是攝影者跟被拍的人的互動，另外一個是，你怎麼讓他們自己去互動，對，好來，三、二、一戳一下自己的臉，三、二、一，好來，接下來戳別人的臉，三、二，然後他們自己就會玩，那這樣的照片就完全不一樣，對，那這個就是我最大的優勢。(E1S-056)」。

四、對未來的信心

受訪者在追求個人目標的過程裡，常常因著許多的思考或行動，建立起「對未來的信心」，也是因著「對未來的信心」的增加，才使得受訪者能夠鼓起勇氣，奮力一搏。信心的來源，則包含了「來自理性評估」、「來自過去成功經驗」、「來自原生家庭的支援」、「來自先前嘗試」與「來自其他生活經驗」等五類。

(一)來自理性評估

阿倫在工程師工作嚴重受挫，決定是否重考醫牙相關科系時，先對自己聯考的成功機率，做了一番縝密的評估。

「其實大學聯考對我來講，也算是一種利基拉，那時候，因為我當兵是當了一年一個月，所以以國防部的獎勵計畫來講，考大學聯考是有加分的，就是可以用特種身分去考試...像說當一年以上它可以加 5%，當三年還五年的話可以加到 7% 還 8%，所以當得越長它給得獎勵會越多，可是這個特種生就是跟特種生互相比較，然後每五十個人可以額外加一個名額。(B1S-060～B1S-062)」。

「另外就是，我覺得比較有趣的是數學的部分，因為數學其實範圍很廣，但是它現在改成學測跟指考，那指考比較像大學聯考的部分，可是它只考高中的後部，後面一年半，就是從高二下開始，那很巧的就是把我比較弱的地方都迴避掉了。(B1S-068)」。

(二)來自過去成功經驗

過去成功經驗的累積，常常會讓人們更勇於面對未知的挑戰。

力哥提到，從小到大幾乎無往不利的考試運，是讓他之所以敢於挑戰連本科系畢業生都難以考取的執照考試的重要助力。

「大學聯考我就這樣子，反正我準備考試我就這樣傻傻地念，然後你也沒給自己退路，因為我們家環境也沒有說很好，所以其實你知道家裡是不可能讓你有重考的機會，所以你也是沒有後路嘛，就是這樣子去念，結果莫名其妙大學聯考的成績比我模擬考的成績多了 160 幾分吧。(A1S-087)」。

「結果大四上，因為之前被當太多，還修 19 個學分，然後一堆主科，所以大四上大家都在念研究所，我都沒時間念阿，所以那時候非常辛苦，我也是學期結束了才開始真正的全心全意地唸研究所，然後結果寒假那時候全心全意地拚，然後在圖書館念，結果四月一考，ㄟ，結果，我研究所也考榜首。(A1S-092)」。

「所以後來我才敢去考，這是有連貫性的，對阿，我就覺得其實我考試這一塊，就是你只要把自己逼到一個，然後沒有退路，然後全心全意的，義無反顧地去做這件事，我覺得考試這方面我還滿有回報的拉。(A1S-093～A1S-094)」。

(三)來自原生家庭的支援

阿倫雖然也擔心轉行後，會不會遇到當初在工程師工作裡，遇到瓶頸無法解決的問題，但因為父母皆為醫生，因此成為他敢於跳躍的重要後盾。

「可是我比較擔心說，如果說我轉到這邊之後，工作碰到之前在 BB 公司的問題的話怎麼辦，碰到問題我要怎麼去解決，那這邊比較好的因素是說，因為我家裡有人在從事相關的行業，那一個是可以就近諮詢，如果說沒有的話，至少他有認識一些人，應該也可以提供一些建議，所以，這個壓力來講會小一點。(B1S-115)」。

(四)來自先前嘗試

有些時候，我們無法理性評估，過去沒有成功經驗，也沒有家庭的奧援，卻可以透過自己的先前嘗試，幫自己築起信心。

力哥在轉行之前，便透過一連串的努力，讓自己更知道不動產業的相關訊息與知識。

「那時候就你看到考試就覺得，ㄟ，好像還不錯，你就想說或許可以去試試看，阿那，所以那時候才去找說有沒有考試的資訊阿…，那時候要修學分阿，非本科系要修十八個學分才可以考試…，所以我想說，ㄟ，那這樣也剛好，就，那個什麼，就想說透過上課的這個機會看看，ㄟ你對這個是不是有興趣，然後是不是念得來。(A1S-052~A1S-054)」。

浩恩，在真正開始做婚攝之前，曾經花了一年的時間，免費提供婚禮拍攝，因此從中建立起經驗與客源，也成為他敢於轉換的重要助力。

「所以相機又再買回來之後，我就開始幫我朋友拍，朋友的朋友，朋友的朋友的朋友，只要問得到的，我就去…，結婚訂婚，然後宴客都算，然後我就去，甚至有那種去同事婚禮，從台北下高雄，坐高鐵來回，最後拿 3600 的小紅包，那個高鐵前大概都差不多了，然後花一整天的時間，然後就這樣去拍，然後拍了大概二十場，然後有人願意找…，所以那時候其實真的做得還很 ok，然後所以我先拍了 20 場免費的，之後我就開始想要怎麼收費，然後要收多少錢。(E1S-026~E1S-029)」。

「我拍完 20 場之後我開始收費，然後收費之後大概又過了一年，然後我就跟老闆提，因為我看得到我未來的案量，對，我看得到接下來半年的…。(E1S-034)」。

(五)來自其他生活經驗

有時候，許多經驗是無心插柳的隨性選擇，卻意外地在往後的某個時間點，開成了一片樹蔭。力哥提到自己在 A 大的經驗，認為自己在大學時候的各類生活經驗，養成了自己敢於嘗試的特質，也間接促成了 25 歲時的轉行決定。

「這段時間人格的養成其實都還是留著的拉，整個視野的開闊，那個都是有在累積的，對阿，就像說說如果我沒有去 A 大唸書這些，認識這些朋友，念研究所去國外看過，其實很多事情你不會知道說其實很多事情你是做得到的，就像我跟很多一些堂兄弟姊妹比較起來，我覺得我的想法就會是去試拉。(A1S-079)」。

「像以前就是成長環境就是大家都比較封閉阿，比較閉思，但大學參加社團…，那你就認識很多朋友，其實就是透過這些朋友你就讓自己變得更開朗…，阿你可能發現，ㄟ，你跟他們這樣子，大家互相這樣子，互相這樣激盪，你發現你有時候講一些有的沒

有的，ㄟ，其實大家也都還 ok...，某個程度上那個就會慢慢累積起來。(A1S-082)」。

五、自我了解的增加

在人生的許多時候，我們可能因為同儕間的互動以及活動的經驗，對自己的喜好愛惡，有更深入的觀察，也因此調整或擴充了追求的目標。在這裡，「自我了解的增加」分為「來自同儕比較」以及「來自活動經驗」兩個內涵。

(一)來自同儕比較

力哥在研究所和第一份工作時，深刻感受到自己和他人的差異，發現了自己對於所讀科系的缺乏熱情。

「工作第一年在那家公司又遇到一個學長也是這種情況，他就是也是非常地拚，然後也是想要什麼就去做，像我常常在跟他講，我就講說，譬如說像我們那個線路板接好了，譬如說插電你就想要看他運作的結果，像我一插電我就...就不會動了，會想說，幹，明天再來好了，但是學長他們就覺得，哇，好有趣喔，然後就弄弄弄到天亮...。

(A1S-043)」。

(二)來自活動經驗

小愛因為對戲劇著迷，工作之餘參加了戲劇課，後來也因此因緣際會地進入藝文界擔任藝術行政的工作。

「我好像還邊工作去參加了一個那個什麼戲劇課...，我那時候就深受這件事情吸引，應該跟我那時候有在劇場當志工可能有關係，我覺得劇場非常地吸引我，所以我就想要做那樣相關的工作，然後所以我去參加，我就去那個非營利組織工作。(C1S-015～C1S-016)」。

浩恩隨著命運和機緣，進了大學的攝影社和康輔社，在社團裡的點點滴滴，讓他更了解了自己拍照的喜好以及與人互動的優勢。

「E大所有的藝術性社團有聯合辦一個藝術季這樣子的一個活動，然後我們攝影社就有推活動，我們就幫校園情侶拍照，對，然後反正就是我們就，在校園裡面，那是從頭到尾都是我的企劃，然後，學校不是會播電影嗎，播電影之前...，我們就有把那些照片放上去，對，然後，所以我就覺得，ㄟ，其實我一直都很明確，我喜歡拍的是人，對，

而不是風景，那有的人就喜歡拍花花草草，那我不是，我是很明確我要拍人。(E1S-026)」。

「康輔社是我沒有想要去的，我那時候去跑了鋼琴社、口琴社，然後還有攝影社，然後康輔社就來敲門，說，ㄟ，我們有個甄選，問我那天有沒有空，我就說，有空，然後我就去，結果我還被錄取。(E1S-076)」。

「其實最難最難的是拍照的部分，因為，你要找到這樣子的人，去做拍照這件事情，而不是說，每一個拍照的都可以做到這樣子的事情，你光跟人的互動這件事情我就覺得，要像康輔社一樣，你要去辦一個甄選，對，我們那時候康輔社找人也沒有什麼特質，但是就是找到，跟我們有像的人。(E1S-056)」。

六、想法上的改變

隨著年紀的增加、生活的變化、人生重要事項的體悟和理想現實間的差距，人們因此產生了不同的想法，也進一步影響到下一個目標的追求。「想法上的改變」包含了「來自年紀」、「來自人生重要事項的體悟」、「來自生活的變化」、「因理想現實間的差距」等四個內涵。

(一)來自年紀

關於年紀，小愛提到年紀的增加，影響了他對薪水、工作經驗、工作型態、時光、健康和感情的看法。

「我覺得是到這一兩年才比較有意識，就覺得說，ㄟ，自己的薪水好像跟別人差很多，就突然有意識到，以前真的都完全不以為意，而且我以前都想說，就是，就我以前都會有一個想法，就是你不趕快學一點東西的話，你現在計較那幾萬塊的薪水，就是你之後就是怎麼講啊，我覺得如果你真的就是有學到一些東西的話，你之後的薪水成長是，就是比較高，但是後來越長大就發現，ㄟ，其實也不是這麼一回事，哈哈哈，但那時候就非常地大氣，就覺得說，差那一點算什麼...。(C1S-030)」。

「我現在的狀態比較像是，你做過滿多不同的角色...，就是我換過的有，比如說出版，然後藝文界，然後或者是廣告媒體，或者是軟體...，或是就是比如說3D動畫類的，可是其實我覺得領域的知識是滿重要的，就是如果說你沒有累積那個領域的知識的話，你會做不深...，我後來還滿相信，就是有一些人給我的告誡，就是類似說，你沒有做過

同一個東西做了三年的話，就是你不會真的開始知道，就通常你可能第一年的時候，你覺得你好像比較上手，可是其實，第二年的時候你會開始意識到說，其實第一年做的那些事情可以有其他的做法，然後到第三年的時候，你可以開始真正地判斷說，什麼樣才是你最好的方法，對，但是因為我一直沒有這樣的過程。(C1S-063)」。

「如果你 35 歲之後，就是你還要在企業裡面，然後被人家管就覺得很煩，也不算被人家管拉，就是至少你不可能像 20 幾歲那樣子，優游自得地跑來跑去，對，那在你又跑不動的時候，又困在一個地方，那是不是自己幫自己創造一點事情。(C2S-124)」。

「那時候後來我就怕說，30 歲又虛度過了，所以我就想說我就列幾個，譬如說 10 個左右的那種就是 30 到 40 歲，希望自己可以做的事情。(C2S-101)」。

「後來可能又進入了 30 歲，然後你就覺得說，如果你就在，還是這樣汲汲地找著那個工作，那可能又會比如說錯過了你的感情持續地空白，然後你又會擔心說，你的身體又會不好，就是你要考量的比較多，哈哈，對，就擔心的事情就越來越多，越來越多，然後就覺得有點，想說，可是你真的要把 30，你就覺得 30 到 35 歲好精華喔，你真的要把它投入在那件事情上嗎，還是怎麼樣怎麼樣的...。(C2S-228)」。

(二)來自人生重要事項的體悟

力哥因為弟弟的過世，讓他體會到「想做什麼就去做了拉」，也因此一直想要「留下活著的證明」。

「你弟就走了，所以，其實你有時候會覺得說，其實真的拉，就是也是更強化，就是，想做什麼就去做了拉，對，你看真的ㄎㄟ，你看我弟禮拜三走的，他禮拜一還打電話給我說...。(A1S-177)」。

「其實你看像他那時候禮拜一跟我說他...，也是心情滿不好的...，本來是預定禮拜四要來找我...，結果禮拜三就出意外了，所以你那時候真的知道說，ㄟ，真的ㄎㄟ...，你都不知道你明天醒來，莫名其妙你就不見了，不在了，真的ㄎㄟ...，對阿，所以其實你會覺得，有時候真的想做就真的，所以才會一直說要留下活著的證明...，對，所以你也會更希望自己多去體驗這個世界，多去體會這個世界...，多去看看不同的東西。

(A1S-179)」。

小愛因為蕁麻疹的關係，生病休養了好一段時間，也大大改變了他對於身體健康的看法。

「比如說前幾年排，我可能不會排身體健康，但現在就覺得身體有點壞掉了，恩，就會排身體健康，還是會有一些落差。(C2S-226)」。

(三)來自生活的變化

小愛因為開始自己一個人住、下班時間變多了、玩伴少了，因此特別想要交個男朋友。

「以前就七分之五都在工作，而且我覺得真的跟產業有關係拉，因為我以前工作產業的人就是，不是 gay 要不然就是這種沒有這種困擾，也不是說沒有困擾，他們有他們自己的困擾，但是就是不會有人在擔心結婚或什麼這種事情，那如果是媒體業的話那更容易，就是那裡有著一群就是敗犬女郎，而且他們那邊環境的人就是大家都很喜歡相約幹嘛幹嘛，所以你有一群好姊妹跟著你一起，所以就是以前在那樣的環境反正多的是，可是現在就是，我覺得真的有差，你在早下班的環境，大家會來到這個地方啊，就是大家想要追求一個比較平衡的生活，所以他們可能就很早就結婚了，對，那你就會覺得稍微有點壓力。(C2S-142)」。

「我一直是有人跟我一起住的，但是我今年沒有，所以我以前就算再怎麼樣，我回家就是，會有室友養貓嘛，所以我有兩隻貓咪還有室友，對，可是，就是今年開始，我沒有貓也沒有室友，然後年紀又大了，哈哈哈，然後時間又多...。(C2S-154)」。

(四)因理想現實間的差距

阿倫、小愛和國賢都因為追求目標中的挫折而有所省思，因此調整了自己原有的目標。

阿倫提及倘若能力足夠，他其實最想成為能夠救人性命的外科醫生。

「如果說排除我個人能力的問題的話，就是我還滿喜歡怪醫黑傑克的...，所以說如果我能力夠的話，我可能會想要走外科那部分。(B1S-177)」。

小愛在幾份工作間，體會到「一群人一起努力」的不易，開始思考這樣的工作目標是不是標準太高了？

「理想中的工作有點可遇不可求耶，因為我有時候就是，就是有時候會覺得是一種狀態，比如說大家可以，就大家可能追求的事情是一樣的，可是我覺得這種東西還滿難的。(C2S-061～C2S-062)」。

國賢在感情路上幾度輾轉，對伴侶這件事因此有著許多體悟，思考何謂「最適合的伴侶」？

「有時候人生只能在那個，也許這個東西是世界上沒有所謂的絕對，你怎麼知道說，哪個人是你絕對的好...，可能我的個性吧，我會覺得我的選擇相對是慢慢慢慢變少了，學生的時候還有人跟我說難得糊塗，現在都沒有人跟我說難得糊塗了，其實也是有拉，只是我覺得有些我有一些我自己的考慮點...，那我會覺得就是說，你要想，人生也許假設我剛剛講的，不管你可能七十歲或八十歲，我都已經過了一半以上的時間，那有時候，就是你要撐到什麼時候，就是我覺得有一點就是...，第一個你自己所謂定義的真愛是什麼，或是你的最愛是什麼，這個是一個時間點，第二個是他在什麼時點可能會出現，或是他終究其實沒有所謂的真愛或最愛。(D1S-137～D1S-138)」。

「有些人就會覺得說，是不是標準太高了，因為你可能夢想中是這樣子，可是你遇到一些現實之後，你可能也許會把你自己的標準就是調整，我的意思說比較現實的東西，去做一些調整，以前可能是什麼，就是女生一定要漂亮啊，比較溫柔體貼，什麼什麼，也許那些東西就是不切實際，或是什麼的，對，有時候都是心境跟現實的交錯出來的結果。(D1S-141)」。

七、某種強烈的情感

力哥和阿倫，都曾經在人生某些時刻，因為某種強烈的情感，下定某些決心。這個部分包含了「想要追求卓越」、「對目標的衝動」、「想要證明自己」等三個內涵。

(一)想要追求卓越

力哥害怕自己「庸庸碌碌」、「載浮載沉」，所以要...「殺出一條血路」。也因為覺得自己「是一塊料」，而對自己有著許多的期許，因此並不甘於在原本的路上，當一個平凡的工程師。

「其實這某一個程度上也是有一點衝動拉，你也是想說，你也要殺出一條你的血路，

因為我覺得我工程師我是，我已經可以看到我 20 年後的樣子，就是這樣子，載浮載沉，庸庸碌碌的。(A1S-096)」。

「你看你已經 30 歲囉，現在 33、32 了，其實你最怕最怕的喔，就是你到 40 歲，還是庸庸碌碌的，你知道最怕就是，因為，其實我覺得我們念的這些，就是一路念上來都是在還不錯的位置，其實你就會覺得至少自己，自己是塊料。(A2S-021)」。

(二) 對目標的衝動

力哥坦白地說，雖然當時有過許多的先前嘗試與努力，但確實還是有一股「衝動」，幫助他勇敢跨出原有的路子。

「其實這某一個程度上也是有一點衝動拉，你也是想說，你也要殺出一條你的血路。(A1S-096)」。

(三) 想要證明自己

阿倫高中時選擇跨區考北聯，當時的不同選擇，推著他在未來的日子裡，不斷努力，好證明自己的選擇是正確的，並因此在大學時，立下一個長程的「一十八目標」。

「之前有說就是會跟國中同學做比較，就是希望說我能夠做一個比較明確的規劃，跟同學比較之後確定我走北聯是一條正確的路，所以在進 B 大，我記得是二十歲那時候，訂了叫做，就是做一個十八年的長期計畫。(B1S-280)」。

本研究發現，個人目標，是一個由多種形成因素組合而成的過程，這些因素包含了「發展因素」、「社會人際因素」、「其他外在事件或條件因素」及「個人內在心理因素」等四個類別，其中，又以「個人內在心理因素」的內涵為最多。

伍、個人目標的形成因素之分析與討論

個人目標，是一個由「發展因素」、「社會人際因素」、「其他外在事件與條件因素」以及「個人內在心理因素」互動與交錯而成的複雜立體的歷程。探索這個複雜的互動，確實可以看到這是一個考量了「誰」、「什麼」、「何時」、「何地」、「如何」、「為什麼」(who、what、when、where、how、why) 等不同層面的綜合決策歷程(林綺雲等，2008)。

「誰」的部分包括了「人脈」如何推動我們的選擇、「重要他人的影響」如何推動了我們在某些關鍵時刻的重要決策，以及由不特定人們組成的「社會認同」，常常是人們內化的價值觀，讓人們無意識卻決定性地改變了個人目標的方向。「何時」、「何地」的因素，則與「其他外在事件或條件因素」相互呼應，例如，「原有目標失利」，導致我們不得不另尋途徑；或者，某些人們無法掌控的「關鍵事件的發生」，例如生病、親人過世、公司的倒閉…等，讓我們在被動的情況下，不得不轉換目標，與關鍵事件類似的，則是「現實條件的影響」，例如孩子的出生、時間和金錢不夠、考試需要時間準備等等，讓我們必須有所改變。「什麼」、「如何」、「為什麼」則是較為複雜的因素，遍及在「發展因素」、「社會人際因素」、「其他外在事件或條件因素」及「個人內在心理因素」的各種元素裡。

一、「發展因素」對目標形成的影響

研究發現，「發展因素」中，僅有小愛和國賢可以較清楚地看到因著年紀產生的想要找男朋友和想要結婚的發展需求，然而，這並不代表力哥、阿倫和浩恩並不受到發展需求的推動，「學歷」、「工作」、「金錢與物質」及「親密關係與婚姻關係」等目標的最根本來源，其實都與成年前期的自主親密發展任務有關（黃慧真譯，1998；劉焜輝等，2001；蘇建文等，1991），只是，在這個發展的大前提下，人們的目標發展過程中，常常有著更具體清晰的外在或內在動力，進行研究分類時，則通常將之歸類至更具體的形成因素中，因此，較難在本研究中，看見單純的、僅僅源自於發展因素的目標。

例如，阿倫在想要工作賺錢尋求自主的基礎上，做出重新挑戰從醫之路的選擇，是來自於從小耳濡目染的家庭教育，與父母帶來的「重要他人的影響」有著極深的關聯；國賢選擇婚姻，一方面有著發展帶來的親密需求，也與自己認為婚姻可以帶來「自己重視的」安定感，或者，小愛想要交男朋友，近因是「生活變化」造成的「想法上的改變」，然而拉高層次觀之，仍不脫「親密」的內在需求，或者，「婚姻」的人生任務之下。簡單地說，雖然受訪者們的許多抉擇，難以直接連結至成年前期人們的「發展因素」，但都是在成年前期「自主」與「親密」的發展大架構下（黃慧真譯，1998；劉焜輝等，2001；蘇建文等，1991），各自因著不同的生命歷程，而衍生出更具體不同的選擇因素。

二、「社會人際因素」對目標形成的影響

「社會人際因素」包含了「社會認同」、「人脈」及「重要他人的影響」。五位受訪者的軌跡裡，都有著「社會認同」的影響，只是，小愛和浩恩的社會認同影響主要在考大學畢業以前，力哥、阿倫和國賢，則在大學畢業後，仍較明顯地受到「社會認同」的影響，無論是國賢選擇轉換到管理領域，阿倫在理工科系受挫後，還是決定考研究所，或者力哥因為執照可以「在一個高度」開始，「也不會被人家看輕」，「社會認同」都扮演了很重要的支持因素。

「人脈」的部分，阿倫和國賢的第一份工作都和學校裡的學長學弟有關，小愛則是因著合作對象的推薦，進入了目前的公司。「社會認知生涯理論」中，強調情境脈絡因素中「最接近選擇行為的情境影響因素」對生涯選擇的直接影響，「背景因素」則間接地影響了生涯的選擇（引自毛菁華，2008，頁111），本研究中，也可以看到相當於「背景因素」的「社會認同」因素，隱隱影響著受訪者的目標抉擇，本研究中的「人脈」，則相當於「最接近選擇行為的情境影響因素」中的個人生涯網絡互動情形，則直接影響了阿倫、國賢與小愛的就業選擇。

另外，除了小愛，在力哥、阿倫、國賢和浩恩的故事裡，皆可以看到重要他人的影響，特別是阿倫，在高中、大學、換工作、決定重考等一連串的歷程裡，都可以看到一次次「重要他人的影響」痕跡。「重要他人的影響」因素是近年關係取向生涯學者的重要主張（引自毛菁華，2008），例如力哥因為學長的鼓勵，催化了自己「想要殺出一條血路」的動力，阿倫的父母、舅舅、女友在升學與職業選擇扮演的關鍵角色，以及浩恩因為太太的抱怨，決定重回職場，都與理論中提及的無論是家庭內或家庭外重要他人的影響有關。如果再進一步探討其影響內涵，還可以看到，力哥的學長刺激了他想要追求卓越的自尊，阿倫的父母提供了實質和情緒的支持，女友和舅舅則給予資訊的建議。

三、「其他外在事件或條件因素」對目標形成的影響

「其他外在事件或條件因素」包含了「原有目標的失利」、「關鍵事件的發生」、「現實條件的影響」及「資訊的增加」。阿倫、小愛和國賢都曾經因為生活「原有目標的失利」，只好轉而追求下一個目標；力哥、小愛和浩恩則分別因著公司倒閉、生病和

父親給了自己一台相機等「關鍵事件的發生」，或近或遠地促成了往後的某一個目標；力哥、小愛和浩恩分別因為需要時間準備執照考試、沒有足夠的時間和金錢環遊世界以及女兒的出生等「現實條件的影響」，分別改變了他們工作、生活方式和工作目標的選擇。最後，力哥因著意外發現了不動產「資訊的增加」，影響了他第一份工作後的未來道路，也促成了現在在不動產工作中的收穫與成就。四個「其他外在事件或條件因素」，仍與「社會認知生涯理論」中的情境脈絡因素有關，無論是「原有目標的失利」、「關鍵事件的發生」、「現實條件的影響」或「資訊的增加」，都是直接對目標和行動造成影響的「最接近選擇行為的情境影響因素」（引自毛菁華，2008，頁111）。另外，「原有目標失利」、「關鍵事件的發生」和「現實條件的影響」也屬於個人目標抉擇中「何時」、「何地」的層面（林綺雲等，2008）。

四、「個人內在心理因素」對目標形成的影響

個人的心理因素包含了「自己喜歡的」、「自己重視的」、「能力足以勝任」、「對未來的信心」、「自我了解的增加」、「想法上的改變」及「某種強烈的情感」。

(一)「自己喜歡的」和「自己重視的」對目標形成的影響

所有受訪者都提到了在目標追求中「自己喜歡的」和「自己重視的」因素，前者強調的是出於對人、事、物的興趣與喜愛，後者，則比較來自於理性的價值判斷，「自己喜歡的」包含了「學業興趣」、「感情」、「工作方式和內容」、「生活方式」等內涵，自己重視的，則涵括了如「工作條件」、「感情關係」等價值觀。

「自己喜歡的」和「自己重視的」呈現的是受訪者對於人、事、物方面的興趣與價值觀，動機心理學（Emmons & King, 1988；King & Emmons, 1990）也強調，個人目標來自於人們為了滿足內心的需求，因此，無論是對於學業的、工作的、感情的、生活方式的不同喜好與價值，都與人們最終想要的生命樣態有著直接或間接的關聯性。

(二)「能力足以勝任」對目標形成的影響

受訪者中，僅有浩恩特別提到「能力足以勝任」對目標的影響，浩恩因為擅長與人互動，因此選擇了能夠充分發揮個人優勢的業務與婚攝工作，果然也在工作中頗為游刃有餘。Deci 和 Ryan (2000) 的「自我決定理論」強調人們天生有著感受「能力」的需

求，並將為了此需求選擇個人的經驗，這在浩恩的工作選擇歷程中的確可以清楚地看見。

(三) 「對未來的信心」對目標形成的影响

「對未來的信心」包含了「來自理性評估」、「來自過去成功經驗」、「來自原生家庭的支援」、「來自先前嘗試」及「來自其他生活經驗」等五種方式。Hackett 和 Betz (1981) 強調生涯自我效能對於生涯選擇的影響效果（引自毛菁華，2008），人們對於解決自己未來生涯種種任務的信心程度，將影響人們如何進行生涯的選擇，本研究中，則可以看到「對未來的信心」同樣影響了受訪者們的個人目標選擇。

力哥提到了種種「來自過去成功經驗」的自信心，因為逢大考必過的絕佳氣勢，使他對自己的考試能力頗有信心，而敢於轉換，力哥的考試經驗，也是 Hackett 和 Betz (1981) 理論中提及的來自成功表現經驗的自我效能（引自毛菁華，2008）；阿倫的信心則「來自原生家庭的支援」，由於父母親同為醫生，讓他敢於面對不可知的未來，還有，透過對於聯考方式和範圍的「理性評估」，讓他覺得自己能夠成功考取醫牙相關科系；力哥在考取執照過程中的努力、浩恩在做婚攝前的嘗試，都幫他們建立了「來自於先前嘗試」的未來信心；最後，力哥在大學社團裡的經驗，則是他「來自其他生活經驗」的信心來源。

由於力哥和阿倫轉換跑道的成本較其他受訪者為高，可以發現，「對未來的信心」因此在他們轉換跑道的選擇中，顯得格外重要。

至於浩恩，雖然重拾婚攝時，女兒尚未出生，但也非具有能夠不工作的經濟基礎，因此，也是在一年的免費拍攝，累積了專業、經驗與客源後，才開始真正將婚攝當成第二個經濟來源。國賢的部分，或許因為轉換跑道的時間頗早，加上考試一年後又十分順利地考取了管理所，因此在個人目標的發展過程裡，較看不到需要未來信心的時刻；小愛則或許是個性使然，也因為還年輕，畢業後確定自己不走商業相關工作後，也就勇敢投入了不熟悉的領域，對於會不會失敗似乎並沒有太多的焦慮，自然也就沒有特別需要對未來信心的累積。

(四) 「自我了解的增加」對目標形成的影响

「自我了解的增加」包含了「來自於同儕比較」和「來自活動經驗」。

力哥、小愛和浩恩都提到了「自我了解的增加」對目標形成的影響，力哥對自己不適合所學的認識「來自於同儕比較」，小愛和浩恩的自我了解則分別來自工作後及大學時參加社團的「活動經驗」。

(五) 「想法上的改變」對目標形成的影響

除了浩恩，力哥、阿倫、小愛和國賢都因著「想法上的改變」，使他們調整了原有的目標。小愛對於金錢、工作、生活、健康和感情的想法，「來自年紀」的增長；來自弟弟的驟逝和暮麻疹影響的「人生重要事項的體悟」，則分別讓力哥和小愛，都對人生有了更多的深刻體驗；小愛因為近幾年做了幾份不用加班的工作，這個「來自生活的變化」影響了他對於工作的看法和要求；最後，「因理想與現實的差距」，常常讓我們在追求目標的挫敗中，重新省思，訂定更符合現實的目標，例如，阿倫、小愛對工作的選擇和國賢對於婚姻和伴侶的看法。

無論是因著同儕比較及活動經驗的「自我瞭解的增加」，或因著年紀、生活變化、人生重要事項的體悟及理想現實差距等客觀條件改變的「想法上的改變」，都是人們透過內在認知的改變，更清楚了「自己喜歡的」與「自己重視的」的歷程，因此，追究其更深的推動力，仍與動機心理學強調人們設定目標是為了滿足內心需求有關。

(六) 「某種強烈的情感」對目標形成的影響

最後，在力哥和阿倫的軌跡裡，還可以看到「某種強烈的情感」的驅動力，力哥在研究所時，殺出一條血路的「想要追求卓越」的企圖心，影響了他往後十年的發展，意外發現不動產工作時，他也不諱言，雖然已有許多理性的評估，但仍舊有一部分來自於「對目標的衝動」；阿倫則因為當初跨區考北聯的決定，使他在未來的日子裡，都或明顯或隱晦地受到了「想要證明自己」的強烈情感推動。

「某種強烈的情感」中的「想要追求卓越」與 Deci 和 Ryan (2000) 強調的人們天生想要感受「能力」的論點有關，另外，Adler 的理論也強調人們透過目標的設定與實踐，以追求完美及成全卓越的強烈動力 (唐子俊等譯，2007；修慧蘭等譯，2009；顏文君譯，2003)，這在力哥想要「殺出一條血路」，害怕「庸庸碌碌」的「想要追求卓越」，

以及阿倫「一十八目標」中「想要證明自己」的企圖心中，都可以清楚看見。

五、「生命意義」對目標形成的影響

研究發現，從受訪者的故事裡較難直接觀察到存在主義、Adler 理論皆有著墨的生命意義，以及 Erickson 提及人們乃是為了解決發展危機而設定目標的形成因素（引自 Patrick et al., 2010），這可能是因為，處於成年前期的受訪者們，還在尋尋覓覓，卯足了勁追求自己想要的，還未能明顯的看出自己人生的生命意義，此外，由於和死亡的距離甚遠，也尚未有不得不面對生命意義的急迫感。然而，這並不代表，生命意義是不存在的，無論是小愛因為追尋工作的意義而轉換了八份工作，浩恩滿足於自己的婚姻家庭生活，或者國賢持續追求財富的累積或可以牽手一生的伴侶，受訪者們確實也可能因著自己尚未意識到的生命意義，追求與實踐著各式各樣的大小目標，並且，也透過這些目標的交錯，編織出更清晰的生命意義圖像。



第四節 個人目標的影響

本研究發現，受訪者個人目標的影響有「增添人生趣味性與豐富度」、「提升個人外在條件」、「提升個人內在條件」、「想法或行為上產生改變」及「生活方式產生改變」，其中，以「提升個人內在條件」內涵最多，又分為「自我悅納程度」、「成就感」、「生活滿意度」、「自信心」、「自我掌控感」、「個人能力」、「精進的動力」和「安定感」等八種感受，其架構如圖 8。

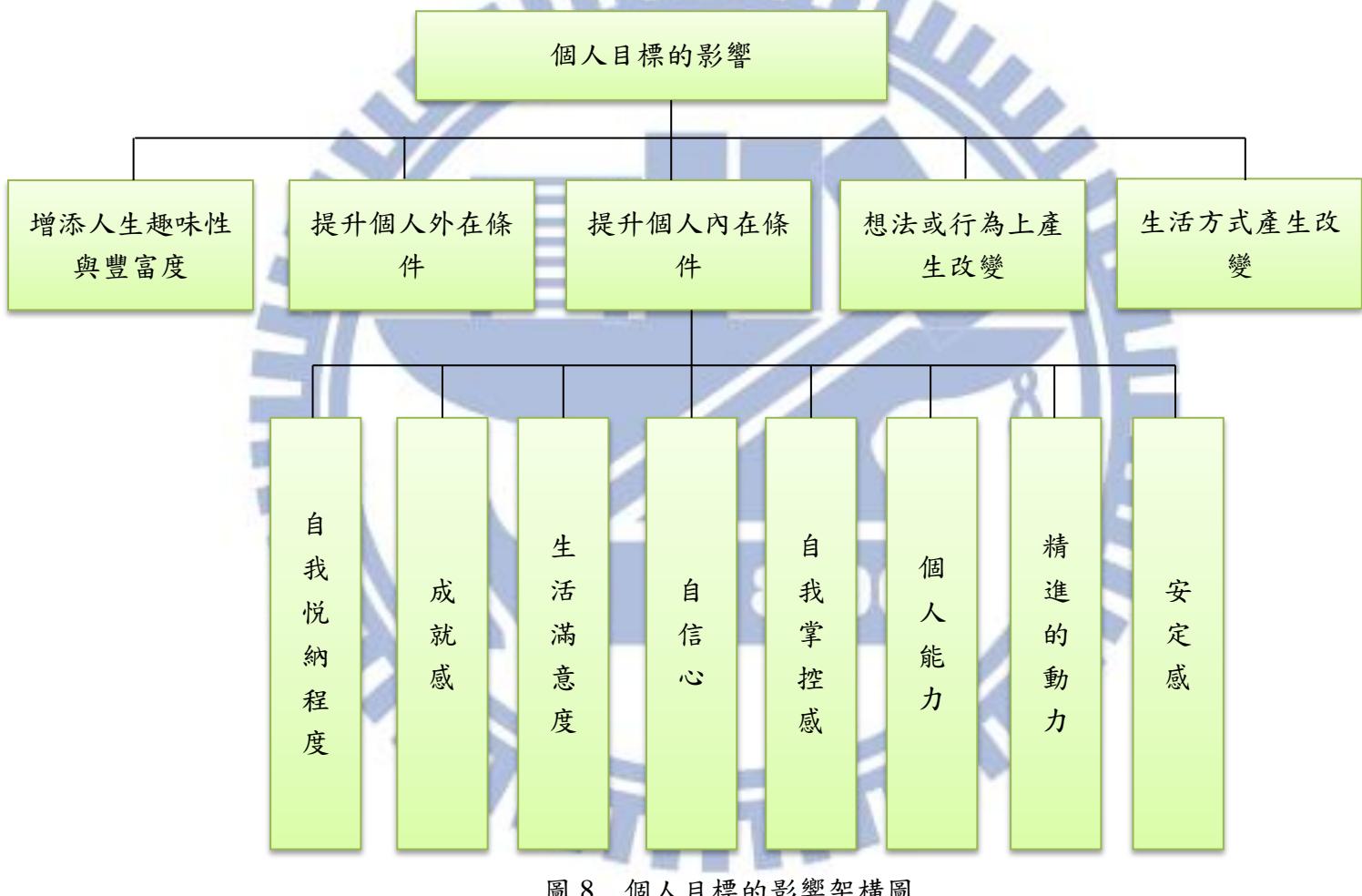


圖 8 個人目標的影響架構圖

根據以上內容，受訪者個人目標的影響共計有十二大類，並依據十二大類之間的共通本質，訂定為五個核心主題。以下說明各主題之內容：

壹、增加人生趣味性與豐富度

研究發現，除了阿倫，力哥、小愛、國賢和浩恩都因為目標的追求，增添了人生的

趣味性與豐富度。

力哥因為不動產工作的關係，工作中，常常需要接觸各式各樣的人，使得他對於人與人的互動有著更多的體會。

「你就是到叢林了，你要跟每天形形色色的人接觸，你看像以前 AB 公司會印名片，你做一年也發不到十張耶…但是你看你這邊每天你做一個案子你可能路上你仲介你就 要訪個三、四家，精實一點可能訪個十家，然後代書什麼你都要去問，所以我們那邊換到名片也是一拖拉庫，名片也是很常用，對那其實你就會發現你十個人裡面可能就是五、六個人就是防你防很重的人，然後也是有真正的好人，就是真的你都跟他萍水相逢，但是他還是會跟你講…就什麼人甚至形形色色的人都有，…。(A1S-133)」。

此外，這個工作彷彿打開了另一扇窗，讓他有機會看見了許多不同世界的人們，也打開了不一樣的視野，例如，因為工作和知名藝人接觸，參與財團的董事會，看到實業家族間因為土地金錢而發生的不同事件，還有機會親身接觸不動產界赫赫有名的前輩，而為其風範感動不已。

「做這行真的很妙，真的阿，就某個知名藝人之前不是說他就要賣他那個…，我們那時候還在想說應該不會是他帶我們看吧，可能還是他找個管家什麼的，ㄟ，結果沒有，一去就是他ㄋㄟ，然後就帶我們繞他家一圈，然後繞了一個多小時，他就說他也沒這樣走過他家，然後一直跟我們 complain 就那時候新聞的八卦拉…，喔那是我目前真的看過最好的豪宅，就是也有 view，然後又隱密，然後它就是很典型的，它的可能我們正常估可能只估四億，但他就說他這個是萬中選一什麼誰想要買都買不到的…。(B1S-280)」。

「我真的完全可以體會到，他真的是在用他的生命，他在燃燒他的生命然後要說服我們，所以他全心全意就在他的事業，因為其實就是我陣子我一直在想創業的事情，對其實所以用你那個心態去比較，他們這種成功的企業…，你就會覺得在他身上學到很多，體會很多，真的，他的秘書拿了一碗雞湯要叫他先放旁邊，然後他說他前一天晚上幾乎沒有睡，但是他就是這樣子，你看五、六十歲的人還這樣子一直要跟我們講，然後講他的規劃什麼什麼的，喔真的有被他感動到，我就覺得他真的有他，對阿那一次我真的感受還滿強的…。(A1S-139)」。

小愛提及在媒體業工作時，工作自由而彈性，同事們極富個性的上班方式，讓他回想起來，還是忍不住眉飛色舞地談論著。

「比如說你今天你要熬夜，為了趕明天的東西的話...，大家都會很囂張，就是比如說你三點走，你就要在三點的時候發一封信給全公司，我今天因為三點才回家，所以我明天下午才會進來，對對對，類似像這樣子，所以就是它的，反正你只要有辦法把你的東西弄完，對對對，就是什麼都是很彈性的。(C1S-026)」。

另一份工作裡，則有幸參與國際展覽，而從中看到不同國家的風土民情，甚是有趣。

「那次因為有五、六十個國家參展，所以其實你在心裡的那個衝擊很大，就是我們去到現場，佈展時間不知道四天還五天，我有點忘記了，可是，我們就是很嚴謹喔，我們真的很嚴謹的作業...，然後我們會算好說就是那四天，每一天早上幾點到幾點我們要做什么事情，佈展什麼什麼，可是後來我們去到發現，南美的國家他們就是第一天可能佈展還沒出現，然後第二天他們拿著幾根竹竿扛進來，然後在跳竹竿舞耶，就是，真的，但是像日本人是三天他們就只一天，但他們一天可能湧進了六十個人到他們的區塊，然後就這樣，像那種做工的，鏘鏘鏘鏘鏘鏘，弄完然後就散這樣子，對，然後大陸的是，就是還戴著那個施工帽，說什麼，『一、二、三，走』，他們就會說，『一、二、三，走』...，反正就是很有趣，有時候你就會反思說，ㄟ，我們有必要做得這麼，就是這其實是我們的民族性導致於我們好像很辛苦這樣。(C1S-047～C1S-050)」。

國賢當時為了準備人資所的甄試，特別請當時的縣長幫忙寫推薦函，因此留下了一本極具意義的個人資料，此外，目前則因為工作常得在外頭跑來跑去的緣故，意外地變得好熟悉台北。

「那時候我還整理一本就是類似自傳這樣的東西，然後還請那時候的宜蘭縣長幫忙寫推薦信，對，然後他就請他的幕僚用毛筆喔，寫一個推薦信，我覺得那本是對我自己還滿有紀念價值的。(D1S-042)」。

「我以前對台北根本就不熟，而且有時候常常迷路，然後工作的需要，我需要到處跑，所以我現在對台北捷運還滿熟的，那其實這個東西就是，你是用上班的時間去增加一些地理的常識，我覺得這是還滿有趣的，就是額外的收穫吧。(D1S-020)」。

浩恩因為婚攝工作的關係，得以參與別人生命中最重要的一天，也因為工作的緣故，增添許多人生的喜悅與樂趣。

「做婚攝我覺得除了賺外快之外，工作環境很愉快之外，最大最大的好處是你很直接地介入人家生命中最重要的一天，你在這個時候，你有辦法適時給他一些建議，給他一些有用的指引，幫他顧到他沒顧到的事情，他對你的信賴感是非常大的，所以我基本上就是有拍過的新人，有facebook的，我基本上都會加，然後他們都願意加，然後就會聊，然後一結婚了，就是結婚之後生小孩或是甚麼後續，然後所以你很常在婚宴上面，ㄟ，這個新人是之前誰誰介紹的...。(E1S-062)」。

貳、提升個人外在條件

國賢和浩恩都提到，因為目標的追求，使得他們提升了自己的現實外在條件。

國賢的電機和管理學歷組合，讓他在電子業成了搶手的人才。

「假設在業界，我覺得是很大的優勢拉，因為我同時有電機的學歷跟也有一個MBA...，如果以純粹學歷來講，還滿吃香的。(D1S-058)」。

浩恩的婚攝專長，成了他金錢的後盾，也讓他在工作的選擇上，有著更多的彈性。

「婚攝最大的影響是我認為我對於工作的態度是正確的，有的人，好，主管很討人厭，但是我沒辦法，我只好繼續屈就在他下面做事，這個公司很討人厭，但是拍謝，他就給我一份薪水，我們家沒有這份薪水不行，所以我就在我不喜歡的公司繼續上班，但是我不是，我繼續上班是我給你面子，我哪一天真的不想幹的時候，我就跟你辯解，對，我是有實力去跟人家argue的，我在職場上，我來我就不是來當順民的，我就是來做我覺得對的事情，想做的事情，我做事不是為了弄一口飯吃，我是來把這個business搞大，然後搞得我覺得比較，就是比較正確這樣。(E1S-130～E1S-133)」。

參、提升個人內在條件

對於目標的追求，常常讓我們在前進的步伐中，無意中大大地提升了自己的內在資源。「提升個人內在條件」的部分包含了「自我悅納程度」、「成就感」、「生活滿意度」、「自信心」、「自我掌控感」、「個人能力」、「精進的動力」和「安定感」等

八個內涵。研究中，所有的受訪者都提到目標追求提升了他們的個人內在條件。

一、自我悅納程度

阿倫因為考上了醫牙相關科系，從高中開始便不斷被打擊的自信，終於有了一些回升，另外，也因為轉行的緣故，和同儕走上了全然不同的道路，反而從此更能放下了的比較框架。

「因為像現在的考量方式就是把目標轉移在自己身上，而不是專注在比較的那一方面...，會這樣子的話可能是因為我考到了，至少說我考到了這邊，好像也可以證明說當初好像這段走的也不算太冤枉拉。(B1S-370～B1S-373)」。

「他算是把包袱放下的時候，因為一個是說把當初大學的學歷那些都放下來重新開始嘛，那還有一個就是把感情也放下來重新開始，恩，就等於是，幾乎是算是把前一段的東西都放掉了...，有點像 reset。(B1S-377～B1S-378)」。

二、成就感

對於自己考取了連本科系都不容易考上的執照考試，力哥十分自豪，此外，在目前的工作裡，有機會接觸到規劃與研究，也讓他意外發現了自己的其他舞台。

「真的自己ㄉㄉ(台語誇耀的意思)一下真的還滿屌的。(A1S-065～A1S-067)」。

「那其實主管那時候會找我是因為...，他覺得說我是理工背景的，可能或許會有一些不同的思維，啟發一些新的東西，所以那時候我們的大主管就有找我去說來試試看做研究案...，我是覺得找到一個發揮的舞台拉，那其實我覺得剛好就在這個過程阿...，我也不知道自己以前有辦法這樣子就是說，就一團亂裡面阿就開始，ㄟ，每次遇到一個問題就開始紙拿出來就開始用鉛筆寫，然後開始寫一些步驟流程，ㄟ其實自己的邏輯思考就，其實也是理，我覺得剛好跟理工的養成也有關係拉。(A1S-123～A1S-124)」。

國賢則提到，一天讀 10 小時的努力，讓他讀書讀到經濟系的人都來問他經濟學。

「我可以講說我算是一個滿認真的人，我覺得我不算聰明的，可是我可以還滿認真，所以我那時候我還滿自豪是補習的時候啊，我念那個經濟學啊，唸到那個經濟系來問我經濟學的問題...，我還滿自豪，因為那時候就是很多東西我把兩家補習班的主要的書我都看過，然後自己整理出來一套的東西，真的，我覺得那時候我算，不算聰明，可是我

覺得我算認真，然後也有一點點懂得怎麼樣考試，就是考試的訣竅，我覺得有一點點抓到。(D1S-066～D1S-067)」。

三、生活滿意度

小愛一年盤點了自己過去十年的工作轉換，發現自己累積了許多的經驗，對於自己的豐富生活，感到非常滿意。此外，在轉換工作間磨練出來的彈性與韌性，也提升了自己對自己的滿意度。

「好像不知道是從哪一年開始...，我好像開始列說，我哪一年就是在哪裡，在哪一家公司，然後就是，然後我就會去回想到在那家公司很好的那個，就那一年我有什麼東西，對，然後我就突然，就是你，我覺得有時候就是你看事情的角度吧，如果你有時候就沉浸在自己就是覺得自己不順利那個狀況，你就會鑽牛角尖，然後覺得自己很不順利，但是你換個角度看的時候，其實就，就其實你有發生過一些，就是，應該說我不是一直在同一家公司，所以就是你每一個時期每一個時期你都會去想到，ㄟ，有，就是那一年比較有趣或者是重要的事情，對，所以你回頭來看，就是又突然覺得，ㄟ，那自己的人生滿豐富的。(A1S-065～A1S-067)」。

「30 歲之前，我還算喜歡我的狀態，就是我至少不會像，就是有一些人好像會覺得說，換工作他覺得很擔心，或者是說，就是，他可能在同一個地方久了，他習慣於某一些模式...，因為我是常換的人，所以其實我有時候，就是我看過很多種...很多種的工作的規矩或是模式或是習慣，然後我有時候會覺得，如果我進一家公司，然後那一家公司的，假設他那個人是待在那邊十年或是一直，一畢業就在那家公司的人，我發現他們的，他們會覺得某一些事情，這樣就是對的，可是我覺得也沒有，很多事情沒有絕對，但他們就會覺得說，什麼事情就應該這樣子，對，因為這是一直以來這家公司教育他的方法，就是你的彈性好像比較小一點。(C1S-060)」。

浩恩提到，雖然錢賺得沒有別人多，但在婚姻家庭中的圓滿，讓他十分驕傲而滿意。

「那我就覺得像我，賺得沒有園區多，然後什麼成就可能也還沒有很 ok，可是至少我所有的事情我都是，至少 on schedule，我 26 歲就結婚，28 歲大女兒出生，30 歲小女兒出生，搞定，對，就這樣子，ㄟ，要比不會輸，這樣就好了，存款，存款沒有怎麼樣，

對，能拿出來比就拿出來，拿不出來比的我幹嘛跟你比這個...。(E1S-073)」。

四、自信心

力哥和國賢都提到了成功達成目標後，對個人自信心的提升。

「其實這一段時間的歷練會讓你知道說你有一個起碼的自信心...，你是覺得，你是覺得你是做得到的...。(A1S-080)」。

「我覺得有自信心的部分，我覺得有時候是一些東西的反應跟周延性，考慮的周延性...，當然學歷是一個，也是一個 backup 的東西嘛...。(D1S-156～D1S-157)」。

五、自我掌控感

浩恩因為從事的是業務工作，有一種不怕找不到工作的信心，另外，也因為 E 大招牌好用，也讓 S 很有信心。

「sales 不怕找不到工作，而且我覺得 sales，你說要我們賣東西，賣什麼其實，基本常識大概都很簡單...所以其實這個時候，E 大的名聲好用，你的學習能力夠，你夠聰明，我不怕你兩年回不來，對，我了不起就是給你薪資低一點，那你進來之後再學，那你學到一個程度之後我就把你加回去。(E1S-071)」。

六、個人能力

小愛和國賢都提到了目標追求對個人能力的提升。小愛提到，早些時候，不知道工作裡面學到的東西有何用處，後來卻發現它們卻在某些時候幫了自己。

「有時候會覺得很有趣是說，有一些，比如說幾年前你覺得，當時你覺得很無聊的東西，然後可是幾年後它突然對你有用，就像我有幾份工作其實是，就是他會結合我前面幾份工作的經歷...，你就是以為說它不會有用，但是後來發現其實它在某個時候會幫你，就是你就可以用到它。(C2S-201～C2S-204)」。

國賢很喜歡學習管理學，他認為管理學是一個實用的學問，也幫助他在往後面對實務問題時，能有更快的反應能力。

「其實念管理...，我覺得其實有時候，管理學就是從一些生活的經驗，去歸納出來的一些理論，管理有一些講法就是管理眾人的事...，那你如果在業界工作的話，不外乎就是這些東西，只是你可以提早去有一些理論的基礎，比如說管理的一些階段，然後這

些東西的循環...，比如說像一些 SWOT 分析，滿基礎的理論，你大概都可以先知道，會比你先去遇到一些實務的時候，你的反應可能會比別人快一點，這是有幫助的。
(D1S-068)」。

七、精進的動力

阿倫提到自己容易怠惰，但設定了目標之後，會讓自己比較有動力面對該解決的問題，也能督促自己，往更好的方向邁進。

「至少讓我自己會比較想去面對當初該面對的一些問題，像說課業的問題，我會知道說我為什麼要念這個，是為了之後的生活。(B1S-439)」。

「我會給自己下目標是因為知道自己有一些缺點，可能是生活太隨性，或者是很容易怠惰，所以才需要設定一個目標，督促自己去做到，那其實就像說自己可能有分成，就分成兩個我嘛，一個是可能比較高級的那一種，我忘記這個名詞叫什麼了，然後有一些是比較屬於生活性的那種，比較容易怠惰的，那就會希望找一些方式來督促自己，所以才會設定目標，然後，有時候設定目標是為了讓生活有一點目標。(B1S-438)」。

八、安定感

小愛、國賢、浩恩都提到，目標讓他們有一種知道自己該往哪裡去的安定感。

「目標對我的重要性就是，你好歹知道，就假設你在大海裡飄的時候，你好歹可以看得到遠方有一個旗子在阿。(C2S-198)」。

「如果你有一個東西，是很肯定的，哪怕他的時間點你都知道，你心裡面會比較安定感一點，就是你要打獵你總要知道獵物在哪裡啊，對不對，那個箭要往哪邊射阿。
(D1S-171~D1S-172)」。

「有小朋友，所以我不用去，你的目標就更明確了，你有小朋友之後，你還有什麼目標，你就是想辦法把他們兩個養大啊，對阿，賺錢啊，能夠賺錢的就想辦法去賺阿。
(E1S-133)」。

肆、想法或行為上產生改變

力哥、阿倫和國賢都因為目標的追求，影響了自己的想法或行為，有的是對金錢的

看法，有的是對自己的個性、行為或思考方式的內省。

力哥因為工作的關係，對於金錢的看法，有了很多的改變。

「金錢的遊戲規則就是這樣啊，你看像我們一般的老百姓，我們就是很努力地把錢存到銀行，但是有錢人是想盡辦法去銀行搬錢，對，這其實是我一個滿大的體悟，這是以前在 AB 公司看不到的，滿大的一個體會，那你當然會希望說你在這邊看到你是可以自己去運用它。(A1S-122)」。

「我們對銀行的認知就是去樓下存錢，但是你從來不會去樓上辦貸款，真的很少阿，幾乎不會啊，對，所以像我現在我接到信用貸款的電話，很多人都說不需要嘛對不對，但是我現在慢慢都會跟他們說，都會聊一下，對對對，然後說，我也是跟他們說...，我現在還沒需要，但是以後會有需要。(A1S-156)」。

此外，在努力追求成功不動產投資的過程中，力哥也對自己考慮太多的做法方式有些反省，並且也開始在生活中，慢慢學習減項。

「我就會覺得我現在的情況其實跟研究所那時候很像，我研究所那時候就是，學長給了一個大方向，然後裡面有很多小方向，阿你心裡就會，好高騖遠啊...，對對對，個性上的缺失就是好高騖遠，這個大方向對不對，裡面有很多小方向，你就會覺得，ㄟ，我要做一個很漂亮的東西，那都要做，結果都沒做，就是這樣的感覺...，所以我也是一直在警惕自己。(A2S-071)」。

「你知道所以我後來慢慢的就學減項，你就決定不要考了，那個國際的證照，報名費就一千塊美金，我已經報了，結果準備到一半，我就後來發現苗頭不太對，我就覺得不能再砸下去了，幹那個就真的，然後英文也是，我後來英文我也停損，哈哈哈，你看，念了十幾年的英文一事無成，我就停損了，我就再也不念英文，我不是放棄它，我只是這兩年，我就先，不要去想它，就把很多，可能七八項想做的事情，一步一步盡量刪掉。(A2S-072)」。

阿倫用離職的選擇迴避了工作中的困境，然而，在這樣的過程裡，他省思到恐怕不能一直用「逃避」來面對工作中的困難。

「因為瓶頸其實，不管在哪一個行業都會遇到，那假設我這邊畢業了之後，工作上

也許也是會有這瓶頸在，但是難道我還要選擇逃避的方式去處理嗎？就遲早要面對這種東西的阿。(B1S-167)」。

國賢在感情上幾番走過，未來的他，期許自己要更勇於嘗試，要更心胸開放，不要預設太多立場。

「我就覺得就是，有時候時間可以來回過，不需要考慮那麼多，因為有些東西就是你需要一些生活經驗，你才會知道適不適合，而且就是你會需要學到一些經驗...，所以我覺得有時候如果在這一塊時間可以再重頭來過，我覺得可以早一點點，當然不是說國中，而是你可以也許在大學，或在研究所的時候，你就可以跨出去一點點，早一點嘗試。(D1S-075)」。

「那我覺得到現在而言，你說真的要考慮，真的就是比較是結婚的對象，所以你就會覺得一些點...，我覺得有時候也許是說心胸放開一點，然後或者是說，給自己多一點機會，或是說遇到一些機會點的時候，你要怎麼樣去把握得更好，因為我覺得就是，你會在過去的一些經驗上，學到一些東西，我舉個例子，比如說，更大方一點，或者是更大膽一點...，不用拘泥在一些小東西上面，我覺得也許會更好的結果。(D1S-118～D1S-119)」。

對於自己的個性和行為，國賢也有許多的反省。

「我覺得就是你有去，一段時間或是經歷一些事情的時候，你會去看說到底在這個事上你可以怎樣做，也許更好一點...，我是覺得那時候我可能太省了一點，可是就是捨不得對女生好一點，可是有些人是需要，就是呵護的，對，或是你比較捨得一點，有時候我是覺得那是需要的啦。(D1S-075)」。

「我覺得這是我的一個缺點，其實我覺得為什麼我在感情上不是很順利，我覺得就是有一塊是，恩，我覺得臉皮不夠厚，然後或是就是說我不會跟別人講說...。(D1S-166～D1S-167)」。

伍、生活方式產生改變

目標對生活方式的影響幾乎是無所不在的，有的細微，有的全面，有的具體，有的

抽象，所有受訪者都提到了個人目標對他們生活方式的影響。

力哥當年為了準備執照考試，下班後的生活不是上課就是自修。

「後來年底找到 AB 公司的工作，我那時候剛報到以後適應了一下環境，其實我也是同步在運作，就是有在找學分班的資訊，所以我大概 4 月開始上，它一梯大概要上三個半，三個半月還四個月吧，反正就上到十一月。(A1S-071～A1S-073)」。

對於目前的創業投資目標，力哥則提到，建立一個規律的生活是重要的，此外，目前的生活則幾乎都安排與目標有關的活動。

「我心裡都是希望，其實我是不喜歡太多交際活動的，現在，現階段，只是好的習慣還沒有養得很好，比如說早睡早起阿，然後固定就是有一個制式化的生活，我是比較希望可以有一個制式化一點的生活。(A2S-016～A2S-017)」。

「比如說目標就是要創業的話，其實我也是變成說生活上幾乎都是盡量都被這些佔據...。(A1S-071～A1S-073)」。

阿倫當初離開科技業的其中一個原因，是因為不喜歡工程師工作的過長工時。

「一開始是上班到六點，就是早上八點半交接，然後晚上六點，正常班的話六點可以離開，可是到之後碰上一些問題一直解不掉，就會做到比較晚，可能做到十一、二點，甚至一、兩點這樣，那甚至有時候比較趕...，可能半夜還會過來。(B1S-047)」。

小愛前幾份工作的工時是很長的，一直到了最近幾年，才赫然體會到工作是可以不用加班的，另外，工作的不同，也影響到生活中的人際交往。

「你做那樣子的工作，通常你就是沒有甚麼晚上的生活，因為你一整天都在工作，然後假日...通常你假日可能就要辦甚麼活動，所以你假日可能要工作，但它也不會說假日工作你就補假什麼之類的阿...(C1S-019～C1S-021)」。

「那邊環境的人就是大家都很喜歡相約幹嘛幹嘛，所以你有一群好姊妹跟著你一起...，可是現在就是，我覺得真的有差，你在早下班的環境，大家會來到這個地方啊，就是大家想要追求一個比較平衡的生活，所以他們可能就很早就結婚了...(C2S-142)」。

「像現在的同事，我覺得興趣喜好方面會更不一樣...。(C2S-062)」。

國賢描述自己準備研究所時，也是一段全心全意準備考試的過程。

「我是退伍之後才準備，對，所以那時候我就跟一個，另外一個同學...，一樣一起當兵，然後一起退伍，他就考機研所，然後我考管理的研究所，對，然後我們就念了，大概就 9 個月吧，然後一天大概念 10 個小時，除了吃飯睡覺，後來幾乎都在念書...。 (D1S-043)」。

國賢在下面這段話裡，則清楚目標如何影響了他的生活方式。

「你有一個目標，因為我現在還是算單身嘛，所以我的目標就是找到對象，結婚嘛，所以我現在的東西可能比如說，舉個例子，我可能還是去參加聯誼活動，那假設你現在的，或是認識一些朋友，那如果你現在是已經有對象了，第一個是你就不會，比如說再想要去，對，然後你的目標可能就是考慮說，阿假設那個，就是多一點，生活的內容就是跟那個女生的朋友拉，什麼巴拉巴拉，就是生活的內容就會轉變嘛...。(D1S-169～D1S-170)」。

浩恩則因為孩子的陸續出生，完全改變了和太太的生活方式。

「至少就是六、日休一天，對，然後隔天的話，大部分早上可能跟小朋友去市場阿，或者是反正就出去走，去晃，然後回來，下午看他們有沒有睡覺，有睡就睡，沒睡起來再去公園玩，比較大的公園玩，大概就這樣，你還能怎麼樣，然後通常都只能等小朋友真的有睡了，然後抓到什麼電影再來看一下電影，我跟我老婆結婚前也沒有到很愛看電影，但是還滿常去，然後生大女兒之前，我們看的是海角七號，之後就沒看了，然後小女兒出生前，而且是前一天，就是大女兒前一天我們去看，然後隔天就生，然後小女兒前一天去看阿凡達，然後隔了沒有一個禮拜，也生了，然後到現在為止沒有進過電影院...。 (E1S-105～E1S-106)」。

研究發現，除了阿倫，另外四位受訪者都因為目標的追求增添了人生趣味性與豐富度；力哥和浩恩因為目標提升了自己的外在現實條件；個人的內在條件則影響了所有的受訪者；力哥、阿倫和小愛都因為目標的追求產生了「想法或行為上產生改變」；最後，在所有受訪者的故事裡，都可以看到生活方式的改變。

陸、個人目標的影響之分析與討論

Emmons 和 King (1988) 及 King 和 Emmons (1990) 強調，個人目標的設定，將會影響一個人的行為模式，進一步影響其行動帶來的感受，Robert 等人(1998)也認為，當人們選定某種個人目標時，目標將隱隱成為人們生活的最高準則，推動人們朝著能夠實現自己個人目標的方向邁進。本研究中，無論是「增添人生趣味性與豐富度」、「提升個人外在條件」、「提升個人內在條件」、「想法或行為上產生改變」或「生活方式產生改變」，都可以看到個人目標對人們情緒、行為、想法、能力與生活等全面性的鮮明影響。

一、個人目標增添了人生趣味性與豐富度

個人目標的追求，常常因此增添了我們的人生趣味性與豐富度，例如力哥追求不動產目標才能看到各式各樣的人事物；小愛追求工作的意義性才有機會參與國際展覽，體不同國家的民情；浩恩的婚攝工作中的喜悅與樂趣，與原本業務工作各有意思；國賢則非常喜歡公司提供的出差機會，讓他得以增廣見聞。幾位受訪者中，僅有阿倫，多提到了如經濟報酬、好找工作...等一類的實際優點，較沒有看到在追求目標過程中的樂趣。

二、個人目標提升了個人的外在條件

在「提升個人的外在條件」方面，僅有國賢和浩恩提到，工作目標的追求如何提升了他們的學歷和經濟能力，並提升了得以在生活中生存的現實條件。

三、個人目標提升了個人的內在條件

研究發現，個人目標提升了個人的內在條件，無論是「自我悅納程度」、「成就感」、「生活滿意度」、「自信心」、「自我掌控感」、「個人能力」、「精進的動力」或「安定感」，雖然每位受訪者受到的影響不盡相同，但整體而言，個人目標似乎確實是提升了人們的正向情緒、個人能力及前進動力等內在資源。

例如，力哥為了想要「殺出一條血路」，全力以赴地準備不動產的考試，才能在考上之後，發出「真的還滿屌」的自豪之語，並且在不動產業的一開始，便為自己建立了極正向的成就感；小愛則為了尋找對自己來說有意義的工作目標，因此在不同行業中幾

一番衝撞，才得以在 30 歲回頭看自己過去十年的工作生活時，產生一種覺得自己的生活過得很豐富的生活滿意感。

此外，目標的存在，讓受訪者產生了精進的動力，勇於面對生活中的困境，例如阿倫的「一十八計畫」，讓他有了「精進的動力」，更積極去面對自己該面對的問題，雖然其困境不若 Frankl (1983) 所提的集中營俘虜生死存亡的困境（趙可式、沈錦惠譯，1983），但確實因著個人目標的導引，讓阿倫更勇於面對當時生活中的挑戰。

四、個人目標改變了人們的想法與行為

個人目標，促使人們產生想法或行為上的改變，想法上的改變來自於受訪者在追求目標過程中的思考與內省，行為上的改變則是為了達成目標的種種努力。

研究中，可以看到力哥、阿倫和國賢想法上的改變，力哥為了致富目標對自己做事方式的反省及國賢為了婚姻目標對自己交女朋友過程的種種內省幾乎是貫穿整個訪談的，阿倫的內省則較不明顯，僅在提及回顧自己轉換跑道的決策時，微微提到了對於自己逃避行為的思考。

至於行為上的改變，雖則受訪者並未在訪談中清楚提及，然，個人目標的發展歷程原就是一連串行為的努力，例如力哥為了不動產目標全心準備考試，阿倫為了「一十八目標」當工程師努力賺錢、小愛為了工作的意義目標投身自己不熟悉的行業、國賢為了研究所目標一天念書 10 小時、浩恩為了婚攝目標免費幫人拍照...等，在受訪者的個人目標發展過程裡，點點滴滴都是行為上的努力，也可以看到如理論提及的，目標推動人們往實現目標方向邁進的痕跡。

五、個人目標影響了人們的生活方式

個人目標對人們生活方式的影響是全面的，細微如考試造成的讀書時間的增加，劇烈如孩子出生造成的生活方式的徹底變化，例如力哥和國賢為了考試徹底改變了生活的安排，阿倫的工程師工作徹底改變了自己的作息，小愛在前幾份工作裡，加班幾乎是家常便飯，不同的工作也帶來了不同的人際圈；浩恩則因為孩子的出生，和太太的生活因此都圍繞著孩子打轉。

最後，還可以看到，個人目標的影響是極為正面的，無論是「增添人生趣味性與豐

富度」、「提升個人外在條件」及「提升個人內在條件」等主題中，都可以看到人們因著目標追求而得到的種種助益，特別是在「提升個人內在條件」的部分，受訪者因為目標追求，帶來了如「自我悅納程度」、「成就感」、「生活滿意度」、「自信心」、「自我掌控感」、「個人能力」、「精進的動力」和「安定感」等諸多正面的內在心理感受。雖然，這些正面影響不見得完全等同於 Nico 等人（2010）和 Patrick 等人（2010）提到的如幸福感、生產力、個人成長、目標和整合的提升等影響，但確實可以看到點點滴滴來自於個人目標追求的正向情緒結果。



第五節 追求個人目標過程中的困難與挑戰

本研究發現，受訪者在追求個人目標的過程中，會遇到的困難與挑戰有「年齡因素」、「和他人工作領域不同」、「追求目標過程中的挫折」、「同行間比較的壓力」、「不確定自己的選擇」和「關鍵事件的考驗」等六大項。其中，「年齡因素」有「沒有達成這個年紀的任務產生的焦慮感」和「單純『老』的焦慮」兩個感受；「和他人領域不同」有「孤單的感覺」、「落後的壓力」和「轉換跑道的代價」等三個內涵；「追求目標過程中的挫折」則包含了「表現不好時的挫敗感」、「嚴苛目標的考驗」及「不同目標的衝突」等三個困難與挑戰，其架構如圖 9。



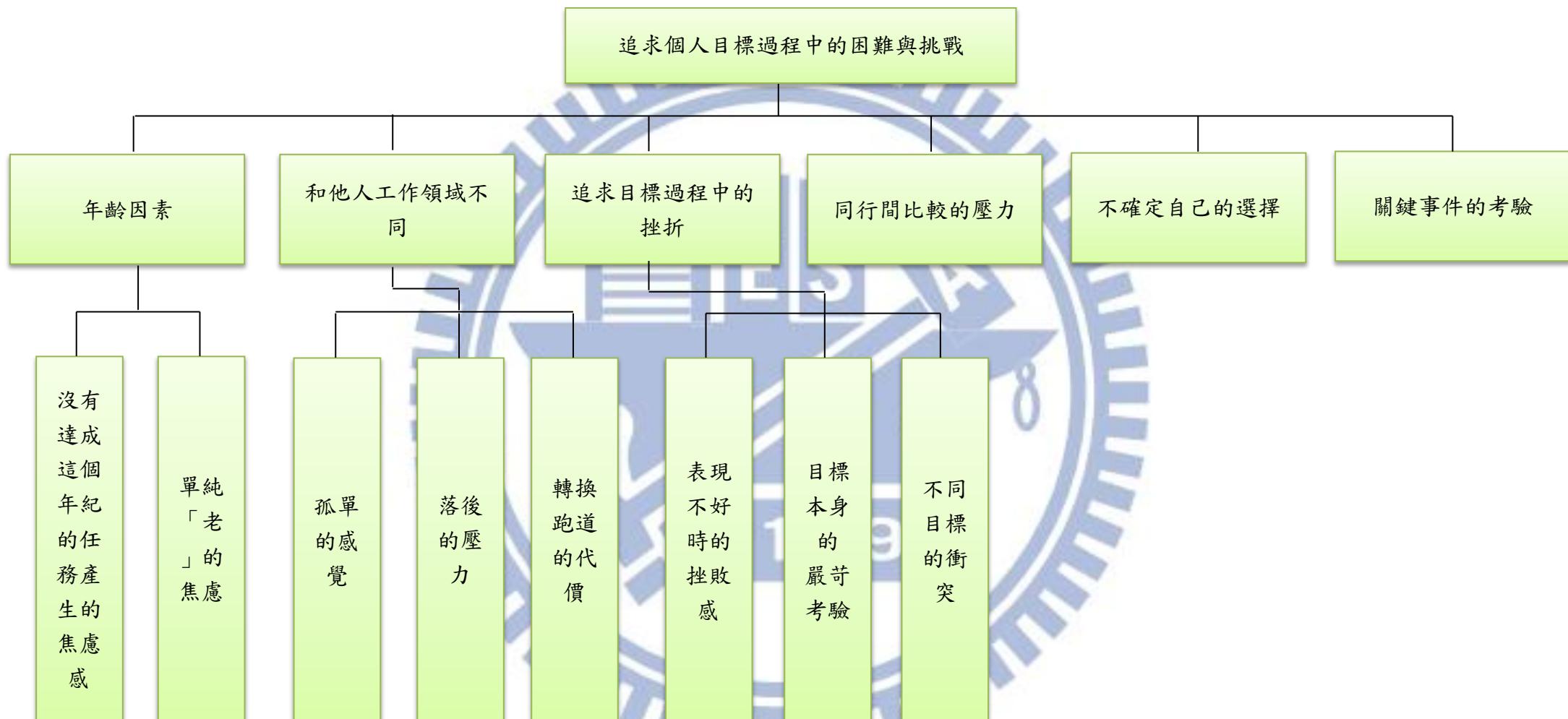


圖 9 追求個人目標過程中的困難與挑戰架構圖

根據以上內容，受訪者追求個人目標過程中的困難與挑戰共計有十一大類，並依據十一大類之間的共通本質，訂定為六個核心主題。以下說明各主題之內容：

壹、年齡因素

在追求目標的過程中，有一些負面感受是與年紀有關的。這些來自年紀的焦慮有「沒有達成這個年紀的任務產生的焦慮感」和「單純「老」的焦慮」兩個感受。研究中，力哥提到了「沒有達成這個年紀的任務產生的焦慮感」，小愛則提到了「單純『老』的焦慮」。

一、沒有達成這個年紀的任務產生的焦慮感

力哥因為轉換跑道的關係，即便到了三十而立的年紀，也還沒有自己所認為應該有的薪資水準。

「三十歲真的很焦慮，你看其實像我轉，我轉工作轉到這裡，其實從，光跟第一家
公司比就打了六折...。(A1S-027)」。

二、單純「老」的焦慮

小愛則提到了單純的、感覺自己要30歲了、老了的焦慮。

「快要30的時候有點恐慌...，，然後就覺得，對阿，我覺得不管在工作上面，在一切上面都會覺得有點就是，不知道，人家都說30到35會特別這樣子，因為你35之後，你可能就是大勢已去，哈哈，然後整個就會變得豁達，但是現在又覺得好像可以做點什麼，可以去追趕一些什麼，但是有時候又覺得其實使不上力，然後，對阿，我記得還滿緊張的，我有點忘記，就是，應該29好像就有緊張囉，我記得...，我好像是28那時候開始有碰到那種七十五年次出來工作的，我記得我有嚇到，然後那時候突然驚覺自己畢業六年了...。(C2S-107~C2S-110)」。

貳、和他人工領域不同

力哥、阿倫、小愛因為和大學走的路子不甚相同，孤單的感覺、落後的壓力，都讓他們感覺到許多的困難與挑戰，此外，力哥和阿倫也很鮮明地提到了追逐自己想要的目標時所必須付出的代價。

一、孤單的感覺

小愛因為沒有從事本科系的工作，即便途中轉換了許多不同的工作，但從第一份工作開始便存在的格格不入的感受，始終讓他感覺孤單。

「沒有喔，也是跌跌撞撞，因為我覺得就是這中間過程其實還滿孤單的，因為你不會有...，就是我幾乎沒有，我只碰過一個吧，我只有在第一個出版社碰過一個 C 大中文的學姊，好像連 C 大也都不會碰到...，我會覺得就是...好像覺得你去哪裡都不太對，有一種那種格格不入...。(C1S-065～C1S-066)」。

「其實我那時候要寫規格給工程師寫，然後我想說我根本寫不出來，對阿，然後就是，我覺得是很多狀況其實都是邊做邊學，但是你就會覺得，其實我覺得我邏輯不太好，所以其實你做那樣的工作有點痛苦，所以你又開始覺得格格不入...。(C1S-071)」。

「然後後來好像就去藝文界吧...，我們那時候好像不知道為什麼都是台藝大的人，然後大家就是，阿你是台藝大，我也是台藝大，你也是台藝大，然後他們就說你念什麼，是商業相關科系，然後你就覺得說，而且他們都是對數字很沒有概念的一群人，所以他們聽到你念數字，他們就覺得好神奇，所以你數學很好囉什麼什麼，我想說我應該是以前我們班上數學最爛的了吧，就很妙阿。(C1S-073)」。

二、落後的壓力

力哥提到了轉行後因為薪水不高而產生的「落後」的壓力。

「你看我工作四年，然後這四年都是在準備換跑道，對阿，阿其實你換了其實等於從 0 開始拉，而且變成說，你本來科技業的起薪可以到四、五萬，但是你換了一個行業，不同的行業別，這邊可能只有三、四萬，所以我等於又「倒縮」(台語的「縮水」)了，就在這行做了三年可能才剛回到我在科技業新鮮人的薪水，其實壓力也滿大的。」
(A2S-024)」。

「那其實我的壓力是很大，就是大家都知道你換跑道，感覺好像換到 AC 公司還滿光鮮亮麗，但其實你知道自己那個 pay 是很少的，對，其實那個壓力很大啊，那其實你跟他比較你會覺得其實壓力很大。(A1S-144)」。

阿倫也提到了自己的壓力主要來自於和同學比較後的「落後」感受。

「有時候我自己會跟同期的比較，像國中同學，高中同學，或者是以前大學同學，所以這邊對我來講好像就是，因為我已經落後了，然後想要趕上別人的進度，我覺得這比較像是個壓力拉。(B1S-127)」。

三、轉換跑道的代價

力哥因為感受到強大的落後壓力，現階段因此暫時減少參與和大學同學的聚會。

「其實真的，其實追求夢想代價滿高的...你看其實這也影響到我社交的生活，比如說像我剛剛說我大學的同學是我最重要的朋友對不對，但是你看他們都在科技業，動輒年薪都是兩、三百，但是你看我還在這邊...，所以變成說現階段，變成說我會有一點想說就暫時先比較少參與大家的活動，因為你很難，大家聊天的時候不會聊到薪水多少啊...。(A1S-142~A1S-144)」。

阿倫則提到為了追求自己的目標，一方面增加了自己找對象的困難度，另一方面，也被迫延後了家庭的計畫與人生的規劃。

「還要花六年的時間去念書，那出來之後，又是從一個新的菜鳥開始做，那這樣，對我來講，整個人生就往後延了，就是包含家庭的計畫阿，還有父母的負擔會增加之類的，所以，整體上來講，我不覺得說，這個可能是，真的比較好。(B1S-074)」。

「因為我個人條件的關係，就是一個是年紀大了嘛，沒有穩定的工作，就是沒有income，又是學生，其實你去找對象的時候，會還滿困難的...。(B1S-229)」。

參、追求目標過程中的挫折

追求目標的過程中，偶爾會遭遇挫折，這個部分包含了「表現不好時的挫敗感」、「嚴苛目標的考驗」、「目標間的衝突」等三個困難。

一、表現不好時的挫敗感

所有受訪者都曾經在追求目標的過程裡，因為表現不好而感到挫折，力哥、阿倫、小愛和浩恩都提到升學過程中的挫折，阿倫和小愛提到工作目標中的挫折，國賢則提及在婚姻目標上的遺憾。

力哥提到了高中讀第一志願時的挫折感。

「高中念得很痛苦，也是怎麼念都念不過那些都市的小朋友阿，因為他們國中就在念高中的東西ㄟ，高一就在念高三的微積分，對阿，我們根本是完全沒有辦法去跟他們競爭的，競爭不贏。(A1S-087)」。

阿倫提到了高中時、大學時、考研究所以及工作遭遇瓶頸時的挫敗感。

「到建中的狀況就非常糟...，那邊畢竟，真的就是大家都是前幾名進來的嘛...那時候就真的知道人外有人拉，不過那時候覺得，算是第一次的打擊，就是，本來覺得說自己好像很努力阿就有機會，可是後來才知道，有些人真的就是，就看到真的是天才。(B1S-139～B1S-141)」。

「大學那時候，應該是在大三吧，大三那時候有一些比較困難的那種算基礎科學的部分就跟不太上，像電磁學拉，還有早一點像大二的話，像工數，其實工數我念得也不是很好，所以那時候開始有一點覺得說，好像我不太適合走這條路。(B1S-417)」。

「我以前一直覺得我是被 B 大淘汰掉拉...，我那時候其實，剛開始還滿，是覺得很挫折拉，我就覺得說，我自己好像真的就是被發配邊疆的那種感覺...。(B1S-422)」。

「可是有一些人他們可能認識各部門的人比較多拉，那我覺得我那時候其實個性還滿閉思的，很多問題就是埋頭苦幹，對，就是想要自己找辦法解決，可是去找其他部門又不知道找誰，那得不到其他不同領域的奧援，然後，自己又不知道從哪個方向去解決，就一直陷入在那個迴圈裡頭。(B1S-098)」。

小愛大學畢業時，想要考廣告所卻失敗了，當時的他覺得好挫折。此外，工作的前幾年際遇並不順遂，一直未能找到理想中的工作，也常讓他鑽牛角尖，感覺沮喪。

「我覺得沒有考到研究所那件事情好像對我，我印象中對我還滿挫折的，然後我一開始好像本來想要再考一次，但是我又覺得，如果，我那時候好像覺得，如果再考一次又沒考到，就是我就覺得，我不知道，那個時候很小的事情都會覺得看得很嚴重，就是類似說，沒有考到研究所就覺得很嚴重，然後覺得要再花一年的時間，然後就覺得很嚴重。(C1S-001)」。

「印象中是，如果之前心情不好的時候，就比較會，我覺得那樣算鑽牛角尖吧，就比較會就是開始會覺得說，恩，我怎麼從畢業之後就這麼不順利，你就會開始細數自己

有那些不順利，然後就開始歸結說，恩，真是不順利，對，我記得有這樣的時候...，一直沒有找到就是真的最理想中那種工作的感覺。(C2S-077、C2S-081)」。

對於自己 38 歲的單身狀態，國賢以「汗顏」來表達自己的感受。

「其實我覺得談到感情，我覺得這就是我比較汗顏的地方...，目前的狀態還是在革命尚未成功，同志仍須努力。(D1S-072)」。

浩恩一直是個開朗的人，但當大四確定要延畢時，竟也少見地失眠了一週。

「我一直都是非常開朗非常 happy 的人，我只有幾次，我唯一失眠的時候，真的躺在床上睡不著，就是我大三的時候，確定我大四沒辦法如期畢業，那大概一個禮拜，之後就沒有了，很憂鬱耶，怎麼辦，我畢不了業，怎麼辦，我畢不了業。(E1S-014)」。

二、目標本身的嚴苛考驗

有些目標本身，就是一種嚴苛的考驗。小愛為了追求自己有意義的工作，幾份工作的轉換間，常常感到工作環境與條件的困難與挑戰。

「那樣子工作的環境通常就是，它就是比較惡質，就是你就拿的錢很少，然後你工作時數是很長，你什麼都要做，因為它就是沒有辦法像企業裡面分工嘛，那通常他們就叫做，比如說就叫一個藝術行政，然後其實藝術行政就是什麼事，你包括什麼訂便當什麼鬼都要做，對，然後，所以它其實中間過程就是還滿痛苦的。(C1S-017)」。

「通常你假日可能就要辦什麼活動，對，所以你假日可能要工作，但它也不會說假日工作你就補假什麼之類的阿，對阿，然後你就會覺得說，就是我也想要就是有下班的生活啊，我也想要就是，跟家人朋友在一起阿。(C1S-021)」。

「那個時候算是我有點瘋狂的狀況，就是因為它其實是一個兼職的工作，就是我那時候，一開始喔，他一個月只會給我六千塊...，但是我就是想要做那個案子，喔，我一開始想得很美，就是我想說我要去找其他的兼職來去，就是比如說因為他們只能付得起就是，一個禮拜比如說找一個兼職的人來工作三天這樣子，一個禮拜三天，一個月給你六千塊...，而且我們花在那個工作時間很長喔，就是從，早上不用去，就中午然後可能到晚上 12 點這樣。(C1S-043)」。

三、不同目標的衝突

小愛提到了自己工作目標的衝突，浩恩則提到自己工作目標和家庭目標的衝突。

工作的約莫十年間，小愛描述自己的工作生活就是一連串在薪水、工時、趣味性與工作環境等條件組合下的、左右兩邊的擺盪軌跡。

「他的軌跡大概這樣這樣子，你就覺得就是好累喔，然後應該說是好喜歡，又來，然後又好累喔，然後想多賺一點錢，然後就回來，然後就覺得說，應該是說我一直嘗試想要有一個平衡吧，因為當你在這邊的時候你賺比較多錢，然後你可以有比較多自己的時間，可以有自己的生活，因為我覺得這件事情也一直讓我就是很掙扎...。(C1S-079)」。

浩恩提到了工作和家庭目標難以兼顧的窘況，太太的抱怨，也是他當時決定重回職場的重要因素。

「婚攝跟家庭阿，非常大的衝突，我後來不做婚攝也有一部分是因為我老婆受不了我一個禮拜都有五、六天的六、日不在，他覺得他一到五很忙，然後我六、日又不在，他要一個人顧兩個小孩...。(E1S-126)」。

肆、同行間比較的壓力

力哥到了不動產行業，才發現同事間許多家境富裕，深深感覺到每個人起跑點的差異。

「以前在 AB 公司，生活很單純喔，大家都是生活背景差不多，然後學的也都差不多，然後又很單純，工程師都很單純，但是你知道嗎？我來台北，我突然發現我有一半的同事，你知道嗎，都是非富即貴，我覺得台北人可能真的他們生活水平真的都比我們好很多，所以你知道嗎，他們起跑點已經在很前面，比如說他們想要投資不動產，他們隨便就可以，很容易就可以開始，只要他們有心的話，但是像我們很不容易耶。(A2S-020)」。

伍、不確定自己的選擇

在追求目標的過程裡，有時會因為不確定自己的選擇，而感到自我懷疑，產生迷惘的感受。力哥提到研究所時，很想把事情做好卻找不到施力點的窘境，也因為老師認為他沒有熱情的評價，讓他對自己產生了許多的困惑。此外，在第一份工作的時候，因為

不知道自己的方向，也有一種「茫茫然然」的感受。

「我也很想要把事情做好阿，但是就找不到施力點吧，可能也是這樣子吧，然後就投入不進去，然後工作第一年又很沒有，所以那時候就覺得...其實就覺得ㄟ...我是不是沒有熱情，因為我們老師就說我，他覺得我對研究沒有熱情，但是我會覺得，ㄟ，我大學的時候同學都，都是說我滿有熱情的。(A1S-042)」。

「所以在第一家公司的時候，我就覺得，ㄟ，我是不是真的不太適合，而且其實你對未來是茫茫然然，你不知道，甚至你在理工的領域你也不知道你要去培養哪一方面的專長，你也都不知道。(A1S-045)」。

小愛則是在工作身心俱疲時，感覺到自我懷疑，以及，後來與同期的同事比較，對於自己的頻繁轉換，有了一些發自內心的疑惑。

「我就會開始覺得說我幹嘛把我自己搞得這麼累，比如說我去一個，恩，比如說我去當一個PM，就是做網站的東西，因為如果你去做，就是你去藝文產業的話，你通常就是活動要做，然後它的行銷什麼宣傳你什麼什麼都要做，可是做實體活動就比較累，那你去做網站其實就是，我覺得做網站其實是相對輕鬆的工作，就是它其實是比較可以讓你的，至少你身體是不會疲累的，對對對，然後它又，它就是如果網站有什麼問題隨時改嘛，它也不像就是平面的東西，比如說你印個什麼，對，有問題的就有問題，而且錢，那個薪資，就是有一段差距的，所以你就會覺得說，就是不要想太多，就是好好賺錢就好了。(C1S-017)」。

「我覺得我難免會去跟比如說我比較早期的、工作的，剛好碰到同樣年紀的人，然後而且那時候就是，更容易就是大家還不錯，因為就是大家也都才剛畢業，然後他們如果是持續在這個領域裡面，同一家公司繼續做的話，那勢必他的累積的經驗，或什麼都是比較好的...，你有時候會問自己說就是，你這樣子跑來跑去的選擇是好的嗎？其實你如果在一個地方，就是乖乖地待著也不錯。(C2S-118～C2S-119)」。

陸、 關鍵事件的考驗

力哥在 25 歲的那一年，同時經歷了弟弟驟逝、公司倒閉以及感情失敗的三重打擊。

對年輕的他來說，當時確實是極大的困難與挑戰。

「我工作的第一年就剛好遭遇到就人生最大的瓶頸，就我弟弟離開，然後後來就是，那時候公司也開始營運有問題，然後感情也出了狀況。(A1S-038)」。

研究發現，在「追求目標過程中的困難與挑戰」中，僅有「追求目標過程中挫折」是所有受訪者都提及的；「年齡因素」帶來的困難，是力哥提到的未達成金錢目標的焦慮和小愛「單純『老』的焦慮」；「和他人工作領域不同」，是小愛感受到的「孤單的感覺」、力哥和阿倫的「落後的壓力」以及「轉換跑道的代價」；「同行間比較的壓力」僅有力哥提及；「不確定自己的選擇」則表現在力哥和小愛的過程裡；最後，則是力哥面對的「關鍵事件的考驗」。

柒、追求個人目標過程中的困難與挑戰之分析與討論

研究中，所有受訪者皆曾遭遇過追求目標過程中的挫折，目標間的衝突雖然僅有小愛和浩恩提到了目標的衝突，但在力哥、阿倫的故事裡，同樣也可以看到隱微的衝突，另外，追求目標過程中的困難與挑戰，許多都與比較的壓力有關，最後，則探討國賢和浩恩在追求目標的過程中困難與挑戰較少的原因，提出分析與討論。

一、挫折在追求目標過程中的普遍性

「追求目標過程中的挫折」受訪者們共有的，例如，力哥、阿倫、小愛、浩恩都提到了升學過程中「表現不好時的挫敗感」，阿倫、小愛則還提到了工作上的挫折，國賢提到的則是追求婚姻目標不順利的遺憾，特別值得注意的是，除了這一項外，國賢並沒有任何其他的困難與挑戰；在「目標本身的嚴苛考驗」上，僅有小愛提到自己在追求工作目標時，因著工作條件嚴苛感受到的痛苦感；最後，則是小愛和浩恩提到的「不同目標的衝突」。

二、目標衝突帶來的困難與挑戰

Robert 等人 (1998) 認為，當人們想要達成某一個目標，卻會影響另一個目標的達成時，即目標間產生了衝突，且此衝突將影響人們的身心健康，本研究中，則可以看到浩恩、小愛、力哥和阿倫因為目標衝突帶來的困難與挑戰。

浩恩因為婚攝工作和家庭作息衝突，使他決定重拾全職業務工作，然而，無論是婚攝或業務工作，都有著頗大的工作彈性，也沒有離開職場後產生的斷層問題，也因此，在遭遇兩個目標間的衝突時，僅僅微調全職或兼職的工作方式即可，順利解決後，自然也沒有太多的心理壓力；小愛的個人目標衝突，則貫串了 23 歲至 32 歲之間的所有工作生活，在薪水、上班時間、工作環境、趣味性... 等不同面向之間的左右徘徊，使小愛感到挫折，也因著始終未能找到如意的工作，讓小愛有著好多的自我懷疑，也思考在接下來的工作生活中，可能得要有所調整，此外，一年多前，小愛因為嚴重的蕁麻疹，在家休養了一年，雖然我們無法推薦生病與目標衝突直接相關，然，對於自己的蕁麻疹，小愛也認為是與工作有關的「隱隱的焦慮」。

另外，力哥與阿倫雖未清楚提及，也可以從其發展中看到另一些隱微的衝突，例如，力哥為了想要「殺出一條血路」，放棄了工程師工作帶來的金錢與物質的目標，阿倫也為了從事自己理想中的醫生職業，放棄了工程師目標中的高薪資，目標間的衝突也間接帶來「轉換跑道的代價」以及「與他人工業領域不同」中的「落後的壓力」。在力哥與阿倫的例子裡，可以發現，目標的衝突確實都為力哥與阿倫帶來了心理上的壓力。

簡而言之，浩恩因為工作屬性之故，目標間的衝突並未帶來太大的影響。然而，小愛工作中目標的衝突似乎與之後的蕁麻疹有關，阿倫和力哥則更明顯地可以看到目標衝突對心理健康的影響，只是，當他們在人生的交叉路口上遭遇這樣的困難時，他們都選擇都放下當時的好處，以長期的發展為優先。

三、與「比較」有關的困難與挑戰

從受訪者追求個人目標的過程中，可以看到許多與比較有關的困難與挑戰，無論是「沒有達成這個年紀的任務產生的焦慮感」、「與他人工業領域不同」產生的「落後的壓力」及「轉換跑道的代價」、「表現不好的挫敗感」及「同行間比較的壓力」中，都有著比較的痕跡。

力哥因為 28 歲才轉換跑道，無法達成這個年紀該有的經濟基礎產生了「沒有達成這個年紀的任務產生的焦慮感」及「落後的壓力」，並因著年紀和同儕的壓力，使他主動地減少了社交的聚會，為「轉換跑道的代價」，另外，看到同行同事間的家庭富裕，

也讓他感受到「同行間比較的壓力」；阿倫則因為仍在大學就讀中，深深感受到在經濟條件上不如同儕的「落後的壓力」以及沒有薪水造成了不易受同年齡對象青睞的「轉換跑道的代價」；最後，力哥、阿倫和浩恩提到的在求學過程中在好學校裡感受到的「表現不好的挫敗感」，則更明顯地來自於同儕間的比較。

似乎在幾位受訪者的故事裡，都可以看到許多比較的痕跡，這固然有著自我期許的內在動力，然而，台灣社會重視成績及薪水的社會氛圍，可能也增加了成年前期人們在進行目標選擇的困難，倘若沒有培養自我肯定的內在思考，則似乎只有一路向上，並且總是處在金字塔的頂端的發展路徑，才能夠完全免於社會的比較壓力，這樣的社會氛圍，或許某種程度限制了人們走出蜿蜒而處處充滿風景人生的不同可能性。

四、自我需求清楚而及早定向減少了過程中的困難與挑戰

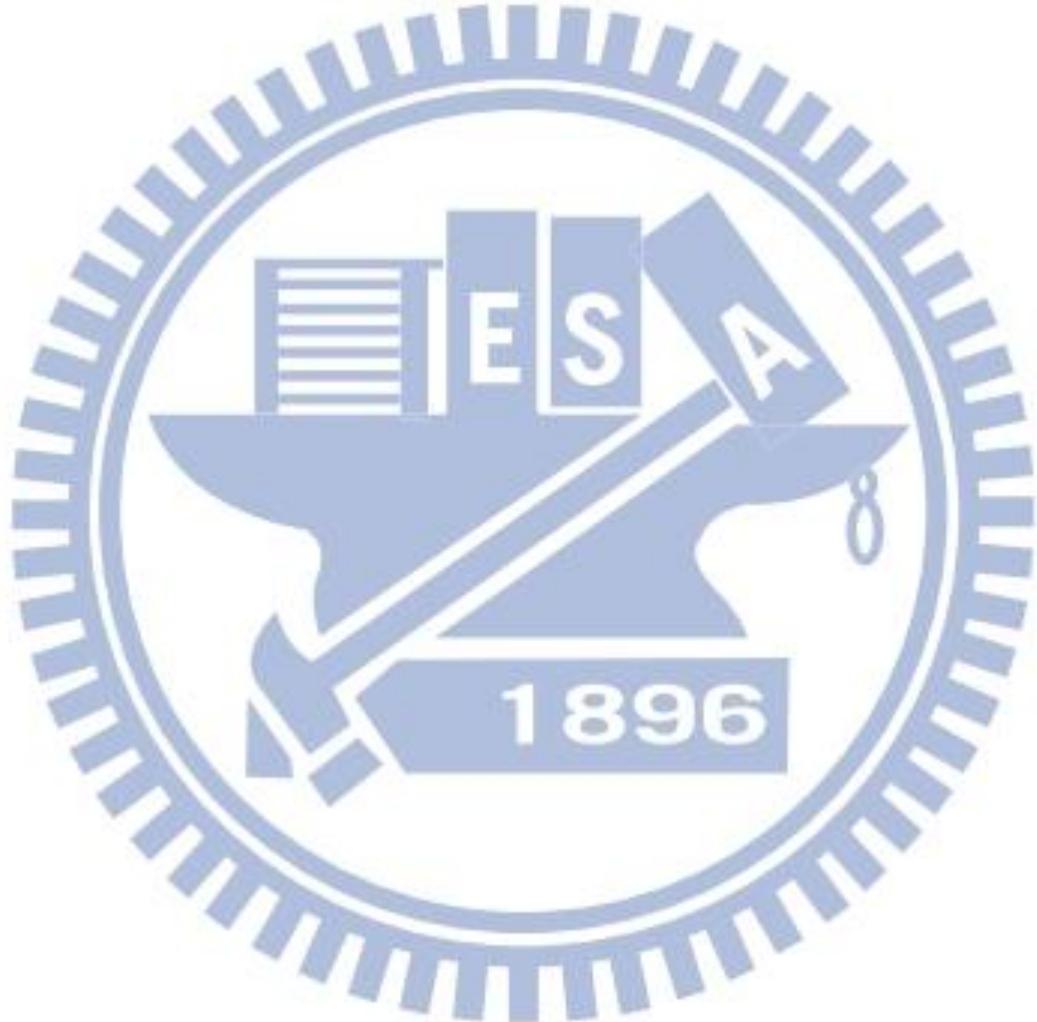
在困難與挑戰方面，本研究受訪者國賢和浩恩較少談及這一部分，這與國賢工作目標一路順遂的情形以及浩恩對自己的所有生活層面都很滿意的描述是相符的，國賢的感情路上雖然多有輾轉，也非常期待結婚，但在訪談的過程中，國賢僅以「汗顏」和非常多的內省表達自己在感情和婚姻目標上的感受，卻並未有如力哥、阿倫和小愛的如焦慮、恐慌、挫折、悶、覺得自己不如別人…等明顯的負面情緒與自我評價。

何以同樣都轉換了跑道，但國賢和浩恩的人生，看起來似乎卻是比較順遂的？仔細探究受訪者們的生命故事，我們確實很難在本研究中推論具體的因果關係，但確實可以看見一些不同的地方。

以內在思考來看，國賢的目標轉換一直很「實際」，雖然大學畢業後對於要往哪裡去不是很清楚，但當完兵後選擇的管理所，也是一門很實際的學問，一路走來，似乎少有不知道自己這樣對不對的自我懷疑，浩恩則早在大學期間，便因著許多生活體驗，對自己有著非常清晰的自我了解，大學畢業後也就趁勢轉換了跑道，並不若力哥、阿倫和小愛花了好多的時間摸索；以轉換時間來看，國賢和浩恩的轉換跑道時間是早的，25歲前的年紀，同儕們也還在摸索中，和力哥、阿倫在接近30歲並且已經小有基礎的狀況是不相同的，也因此，年輕時的他們在轉換跑道時，所遭受到的壓力是比較小的；以現實條件來看，國賢的選擇始終與社會推崇的價值觀是接近的，也因此讓他在工作選擇與

經濟條件上一直頗為順遂，浩恩在結婚前，業務工作中的報酬是足夠的，工作內容和方式也是自己喜歡的，結婚後，也隨著當時的機緣與時點增加了另一個收入來源，因此並未有小愛遭遇到了在現實與理想中徘徊的兩難。

簡單地說，雖然我們無法從研究中知道何以國賢和浩恩的目標選擇生活是比較順利的，但卻可以看到，無論在內在思考、轉換時間和現實條件上，他們都具有著比較多的優勢。



第六節 綜合討論

本節的內容有「受訪者能力資質俱佳，是得以順利追求個人目標的重要優勢」、「雖然先天資質俱佳，然受訪者們生涯發展皆有所延宕」、「受訪者的個人目標多聚焦在人生任務型的目標」、「當下的與生活中的努力，可以幫助人們釐清未來的個人目標」、「不同個人目標的相互交錯、相互衝突與相互成就」等五個主題。

壹、受訪者能力資質俱佳，是得以順利追求個人目標的重要優勢

研究發現，在幾位受訪者的轉換過程中，可以看到，受訪者們皆具有極佳的天生資質，這些先天的優勢與能力，是幾位受訪者得以追求不同個人目標的重要優勢。

幾位受訪者中，無論是高中聯考或大學聯考的優異成績，或者後來企圖轉換跑道時，力哥能夠考取連本科系學生都不易考取的不動產執照，阿倫能夠在工作幾年後征服極難考取的醫學系，小愛即使非本科系，卻在幾年間轉換不同的行業與職位，國賢以理工科學生的身分，一次就考取錄取率極低的管理所，或者浩恩很快地抓到自己的優勢，在業務工作中充分發揮自己的個性與能力優勢，這些點點滴滴的歷程，都可以看到，幾位受訪者們的能力和資質是相當好的！當然，每一位受訪者都在過程裡付出了非常多的心血和努力，也常常要面對過程中的許多徬徨、焦慮和掙扎，然而，對許多天生資質相對較差的人們來說，則可能即便付出相當的時間和心血，也不見得能夠順遂地達到自己想要的目標。

在個人目標的追求中，興趣的探索固然重要，然而，不可諱言，能力的評估仍舊是不容忽視的，在本研究的幾位受訪者故事中，可以明顯看到能力在目標追求過程中的重要角色，這個結論的啟示是，當我們在追求個人目標時，除了個人的熱情，也需要對於自己的能力與條件先有一番衡量，才更能夠在清晰客觀的狀況下，更知道如何順利達成自己想要的個人目標。

貳、雖然先天資質俱佳，然受訪者們生涯發展皆有所延宕

雖然，受訪者天生資質俱佳，然而，卻可以看到，他們似乎都在大學畢業以後，才

真正開始工作目標的探索，以至於在生涯的發展上，皆有所延宕。

研究發現，五位受訪者皆重視「好學歷」的追求，然而他們的大學所學卻都非所愛，大學之前，受訪者的大學科系選擇，皆以成績落點及熱門產業為選系主要依據，並未有哪一位受訪者在大學聯考之前，便已經能夠對於自己的興趣和專長有所了解。以至於在為未來工作奠基的大學四年期間，花了許多時間與力氣，學習自己不喜歡的專業科目，並且，大學畢業後，才開始進行新的思考和選擇，甚至還有像阿倫一樣，雖然不喜歡，還是念完了研究所，或者像力哥一樣，一直到了研究所，才發現自己並不喜歡。

受訪者中，國賢和浩恩是比較幸運的，雖然大學所學並非所愛，然他們分別結合了管理的專業和與人相處的優勢，把大學的先前基礎融合在未來的工作裡，然而，力哥、阿倫和小愛，則從事著與先前學習較不相關的工作，雖然，以目前的發展來看，我們很難斷定這些其他專業的學習是否真的白費，或許，這些軌道外的經驗，也可能在未來的日子，產生了意料之外的綜效，幫助受訪者們發揮出不可取代的優勢，然而，這些先天能力頗佳的受訪者如果可以早一些進行目標的探索和選擇，是不是可能讓他們在選擇的過程裡，減少不必要的時間浪費，也減少追求目標過程中的困難與挑戰？這樣的研究結果，確實可以讓我們好好思考學歷追求、生涯探索、自我了解等議題在個人發展過程中的重要性與必要性。

參、受訪者的個人目標多聚焦在人生任務型的目標

在幾個受訪者的生命故事裡，可以看到，受訪者們的個人目標，皆圍繞著如學歷、工作、親密關係與婚姻關係等人生任務型目標，這當然與其目前的發展階段有關，幾位受訪者普遍還在累積著工作的經驗、經濟的條件，也還在尋覓自己理想中的伴侶和關係，然而，在社會變動極大、經濟環境不佳、離婚率高的大環境中，過度強調任務型目標的發展現象，仍舊隱藏著可能的危機，確實，幾位受訪者顯然有著頗佳的能力，在過去的發展裡多半最終也都有好的結果，然而，若沒有累積相對應的其他的資源，培養如可以滋養自我的休閒興趣、可以幫助個人度過難關的生活哲學、一種穩定的生活態度...等與情緒和態度較有關的個人目標，則可能在未來面對生活中的其他挫折時，較缺乏因應的

能力，並對其身心健康造成傷害。這個論點提醒了我們，情緒教育與生命教育在未來教育、輔導與諮商工作中的重要性。

肆、當下的與生活中的努力，可以幫助人們釐清未來的個人目標

雖然，幾位受訪者的目標發展是有所延宕的，但仍舊可以看到，幾位受訪者在目標追求的不同階段裡，雖然有時候既迷惘又困惑，卻仍舊努力於自己當下的目標，並且在自己的生活裡不斷地努力著。這個發現的啟示是，倘若我們已經很明確知道自己的目標，當然可以透過目標的設定和努力達到自己想要的生活，然而，倘若不甚清楚，仍舊可以在進行目標抉擇時，就當時外在條件以及自我了解，設定自己最想要的目標，並且為了目標，採取行動，全力以赴，然而，這些看似模糊的目標或行動並非完全不具意義，當人們在一個個或大或小的目標追求過程裡，將越來越清楚自己想要的，或者，意外幫自己開創了一片小天空。

研究中，力哥接觸到不動產行業的訊息時，並不知道自己適不適合，也不知道自己能否成功，僅能憑著當時有限的資訊與自我了解，設定要考取不動產執照的目標，並且依著這個目標，全力以赴，然而，訂定模糊的目標並非白費功夫，力哥因著目標的設定，上課、自修，也更加了解了自己的合適程度，並促成了之後在不動產工作中豐富多彩的生活；阿倫在工作中遇到重大瓶頸時，雖然有著理性而周全的評估，但若沒有當下充滿不確定性但還是想要背水一戰的決策，便無法帶動往後一連串的努力；小愛畢業的時候，對於自己適合什麼樣的工作是模糊的，只知道自己不想做和商業有關的工作，便因此一股腦兒投入了自己完全不熟悉的領域，在許許多多模糊的工作目標設定與全力以赴的努力後，小愛為自己的二十年華，增添了好多美麗的時刻；國賢對自己的目標或許是比較清晰的，然而，當年在決定要考電機所還是管理所的時候，也是經過了一番折騰與思索；浩恩在收下父親的相機時，僅僅是憑著自己的興趣，無意間走入了攝影的世界，後來相機壞了，攝影的興趣停止了幾年，卻意外在自己結婚後，重拾這個專長，開成了未來的一片風景。

許多時候，我們可能無法知道自己最終要的是什麼，也無法確定這個目標在未來能

否開花結果，但是，無論清晰或模糊，當下的決定與行動是重要的，所有的目標、所有的成果，都來自於人們循著當下的線索做出的當下最好的決定，以及其後對於當下目標的種種努力。或者，透過這些看似沒有意義的一連串過程，將可能意外成就個人的另一片天空！

伍、不同個人目標的相互交錯、相互衝突與相互成就

從受訪者的故事裡，可以看到目標間相互交錯、相互衝突與相互成就的軌跡。

一、個人目標的相互影響與衝突

不同的個人目標間，常常是互相影響，甚至相互衝突的。力哥為了追求自己想要的，放棄了累積多年的專業和資歷，也造成自己莫大的壓力；阿倫當年想要讀醫學系卻並未成功，意外走上了工程師的工作之路，卻又因為工程師工作的重大挫折，讓他不得不另尋出路，放下一切重新來過；小愛一直在理想與現實中徘徊衝突著，及至後來的尋麻疹，也似乎間接與工作裡的衝突有關；已婚的浩恩努力地在工作和婚姻中求取平衡，因為孩子而放棄職場，又因為太太再度走入職場，兩度的來回，都可以看到家庭目標和工作目標的互相影響與衝突。

二、原有目標的失敗成就了其他目標的成功

然而，在這些衝突裡，卻也可以看到目標間的相互成就，若非原有目標的失敗，則恐怕不見得會促成下一個目標的成功。例如，力哥若非放棄了工程師目標裡的資歷、收入和多年的努力，怎麼能夠得到不動產工作裡的五彩繽紛，甚至發展成目前的遠大致富目標；阿倫因為醫生意願的挫敗走上了工程師的路，又因為工程師目標的挫折又回到了醫生的路途上，看似浪費時間繞了好大一圈，然而，若非有先前的工作挫敗，阿倫轉換跑道的決心不知道是不是能夠匯聚如此大的力道，還有，在接下來的日子裡，不知道這兩個專業的交會，又會碰撞出什麼樣的火花，甚至促成了另一個不同的目標？浩恩似乎因著家庭而常常要改變自己的工作目標，然而，若非因為有了孩子的存在，浩恩想要累積財富，在事業上衝撞的企圖心恐怕也不會這麼明確。目標和目標之間，並非只有互相衝突的困難與挑戰，許多時候，目標的交會反而成就了我們人生的另外一片風景。國賢

的目標衝突或許是少的，然而，在工作目標上耕耘了多年，這些踏實的基礎，卻也成就了金錢與物質的目標，並且，也成為他在尋求婚姻目標時的重要優勢。



第五章 研究結論與建議

第一節 研究結論

本研究緣起於研究者的個人生活經驗，因為感受到台灣成年前期人們的諸多焦慮，因此希望透過本研究，對台灣成年前期人們的個人目標經驗有著更多的理解。根據以上內容，本研究之研究結論如下。

壹、台灣成年前期人們的目標仍聚焦在學歷、工作、金錢、親密關係與婚姻關係

從本研究中，可以看到台灣成年前期人們的目標追求，仍聚焦在學歷、工作、金錢、親密關係與婚姻關係等目標，雖然在幾個目標中，受訪者們的追求階段和內容有所差異，然幾位受訪者的生活，確實仍不脫幾個重要的發展任務，此外，受訪者們的其他目標是少的，且多為人生任務型的目標，其他如情緒和態度型的目標是缺乏的。

貳、個人目標的形成因素以個人內在心理因素內涵最多且最為豐富

從幾位受訪者的個人目標發展過程中可以看到，其目標形成受到許多內在與外在因素的影響，如「發展因素」、「社會人際因素」、「其他外在事件或條件因素」、「個人內在心理因素」等四類，其中，以個人內在心理因素是內涵最多且最豐富的，這個發現的啟示是，雖然我們的所有目標追求都在外在環境的大框架下，然而，個人的內在心理因素，常常還是在我們的目標追求過程中，扮演著關鍵的角色。

參、個人目標影響了人們的認知、情感、行為、生活方式等不同層面

研究發現，個人目標的影響是全面且正面的，包括了人們的認知、情感、行為、生活方式等所有層面，特別是，透過目標的追求，人們內心產生了許多如自我接納、成就感、清晰的自我概念、精進的動力、自信心、自我掌控感、安定感、生活滿意度等諸多正面的心理感受，並且，還大大地豐富了我們的人生，個人目標的追求，確實為人們帶來了諸多的好處。

肆、自我需求清晰而及早定向可以減少追求個人目標過程中的困難與挑戰

從幾位受訪者的故事裡，可以看到人們在追求個人目標的過程中，可能因為「年齡因素」、「和他人工工作領域不同」、「追求目標過程中的挫折」、「同行間比較的壓力」、「不確定自己的選擇」和「關鍵事件的考驗」等因素，遭遇到各式各樣不同的困難與挑戰。然而，倘若能夠早一些了解自我的需求，並且及早定向，將可能降低追求目標過程中的困難與挑戰。

第二節 研究建議

本研究的建議有「對未來學術研究的建議」及「對未來實務工作的建議」兩個部分。

壹、對未來學術研究的建議

由於國內以個人目標為題的文獻甚少，加以國外文獻多以量化研究為主，使得研究者在既有文獻無法解答研究問題的狀況下，選擇以質化研究，了解台灣成年前期人們的個人目標經驗，雖然，透過這樣的研究方法，確實更清晰地勾勒出台灣成年前期人們個人目標的圖像，然而，由於研究問題的歷程長達十多年，即便從大學畢業開始分析起，也約有十到二十年的生命故事，並且，由於個人發展歷程不同，即便本研究的受訪對象皆為國立大學畢業生以上的對象，已有著一些同質性，但資料分析過程裡，仍感到影響因素十分繁多，因此，難以透過本研究，完全地了解台灣成年前期受訪者的所有目標發展情形，例如，性別的差異、學歷的追求、重要他人影響、追求過程中的困難...等，可能仍舊需要後續的探討。

一、個人目標發展的性別差異

受訪者中，小愛為唯一的女性，然而，在其故事裡，卻並未看到來自於性別的明顯差異，然台灣社會中，男性與女性所受到的角色期待顯然不盡相同，倘若未來能有更多探討不同性別的個人目標研究，相信將能更了解台灣成年前期人們的目標發展情形。

二、重要他人對個人目標的影響

重要他人的影響是近年來關係取向生涯學者的發展重心，也與華人社會裡重視家庭

與關係的情況類似，研究中，可以看到力哥、阿倫、國賢和小愛都有著重要他人的影響痕跡，特別是阿倫，雖然在訪談的過程裡，並未清楚提及，然從阿倫的幾個重要決策中可以看到，似乎都循著父母的腳步前進，未來倘能有更多研究探討重要他人對成年前期人們目標追求的影響情況，相信能更了解重要他人影響的意義與作用。

三、個人目標發展的困難與挑戰

本研究中，國賢和浩恩顯然是比較順利的，雖然從前面的描述中，可以看到內在思考、現實條件和及早定向的差異，然而，其細緻內容與具體影響路徑並未能夠在本研究中做更深入的了解，倘若能夠透過更多的研究，對追求個人目標過程中的困難挑戰有更多的探討，相信將更能有助於成年前期的人們順利發展。

總的來說，本研究建議未來仍可持續探討個人目標發展的性別差異、重要他人對個人目標的影響及個人目標發展的困難與挑戰等議題，以助於台灣成年前期人們的個人目標發展。

貳、對未來實務工作的建議

本研究對未來實務工作者的建議有「透過個人目標的運用啟動生活的熱情」、「破除學歷的迷思」及「情緒教育與生命教育的重要性」。

一、透過個人目標的運用啟動生活的熱情

研究者在大學的實習經驗與個人的生活裡，常常可以遇到許多處於成年前期，卻完全喪失前進動力的台灣年輕人，仔細了解，往往得到「不知道努力是為了什麼」或「一切似乎都沒有意義」的答案，雖然，許多人認為這樣的現象肇因於大環境帶給年輕人的無望感，然而，在助人工作者裡，或許可以從個人目標的方向著手，透過個人目標的運用，幫助個案產生對生活的熱情，透過親身的實踐，增加對自己的了解，發現自己的喜好，增添對未來的信心，並且在一步步的前進腳步中，更了解自己這輩子的生命意義。

二、破除學歷的迷思

從本研究中可以看到，國立大學畢業的浩恩與小愛皆未走上升學之路，然前者在工作、感情與婚姻中皆如魚得水，小愛則雖有較多的現實考驗，但也是在非本科系畢業的

條件下，勇敢闖盪出自己的一條路，相反地，繼續升學的力哥與阿倫，在轉行時，反而因著原有的碩士學歷和工作基礎感到十分困難，雖然，蜿蜒的路是否有其意義還未能定論，然而，高學歷的必要性確實值得深思。另外，探討國賢和浩恩的發展歷程，則可以清楚看到及早定向及早轉換跑道的好處，這提醒了我們，比起一味地追求好學歷，協助學生更清楚了解自我需求，並及早轉換跑道，恐怕是教育、輔導與諮商工作者在工作的過程裡，更需要關切的議題。

三、情緒教育與生命教育的重要性

從受訪者的目標發展過程裡，可以看到多是人生任務型的目標，卻少有情緒和態度的目標，這固然可以用發展階段來解釋，然而，在現今經濟不景氣及大環境變動劇烈的情況下，人們在人生的種種目標如工作、經濟、婚姻等層面中是更容易遇到挫折的，倘若遭遇困難，過度強調結果的目標追求，使人們缺乏足夠的能力因應生活中的困難，因此，未來的教育工作裡，恐怕在成就目標之外，仍要同步加強學生的情緒教育與生命教育，以利其身心健康的發展。

總的來說，本研究建議在未來的實務工作裡，可以透過個人目標的運用，幫助學生或個案啟動生活的熱情，在生涯發展的過程中，破除學歷的迷思，幫助學生及早了解自我需求與及早轉換跑道，最後，則是加強情緒教育與生命教育，增加台灣年輕人面對生活的挫折忍受力，以促進其身心健康的發展。

參考文獻

- 丁興祥、張慈宜、曾寶瑩（譯）（2006）。Jonathan A. Smith 著。質性心理學研究方法的實務指南。台北市：遠流。
- 毛菁華、周富美、許鶯珠（2008）。技職院校女大學生生涯發展歷程模式之研究。諮商輔導學報：高師輔導所刊，19，105-139。取自
<http://www.airtilibrary.com/searchdetail.aspx?DocIDs=18100880-200812-x-19-105-139-a>
- 中正大學教育學研究所（編）（2000）。質的研究方法。高雄市：麗文文化。
- 林綺雲、李玉嬪、李佩怡、李詠慧（2008）。生涯規劃。台北：華都文化。
- 周靈芝（譯）（2000）。Barrie Sanford Greiff 著。人生的 9 個學分。台北市：大塊文化。
- 高淑清（2002）。質性教育研究。載於新世紀的教育概論：科學整合導向，517-576。台北：學富。
- 高淑清（2008）。質性研究的 18 堂課：揚帆再訪之旅。高雄市：麗文。
- 高淑清（2009）。質性資料分析方法—主題分析法實務。未出版工作坊手冊。國立中正大學清江學習中心，嘉義市。
- 黃慧真（譯）（1998）。莎莉・歐茨、黛安娜・巴巴利亞著。發展心理學。台北市：桂冠。
- 唐子俊、唐慧芳、陳聿潔、孫肇玢、黃詩殷等（譯）（2007）。Thomas J. Sweeney 著。阿德勒諮商。台北市：五南。
- 修慧蘭、鄭玄藏、余振民、王淳弘、楊曼鑫、彭瑞祥等（譯）（2009）。Gerald Corey 著。諮商與心理治療理論與實務。台北市：雙葉。
- 趙可式、沈錦惠（譯）（1983）。弗蘭克著。活出意義來。台北市：光啟出版社。
- 張美惠（譯）（2001）。伊莉莎白・庫伯勒・羅斯、大衛・凱思樂著。用心去活。台北市：張老師文化。
- 劉焜輝、周文欽、張德聰、林蔚芳（2001）。成人問題與諮商。台北：空大。
- 潘淑滿（2003）。質性研究：理論與應用。台北：心理。

顏文君（譯）（2003）。阿德勒著。生命對你意味著什麼。台北市：華成圖書。

顏寧（譯）（2011）。Sharan B. Merriam 著。質性研究：設計與施作指南。台北市：五南。

簡維君、郭靜姿、林美和（2005）。婚姻與家庭的影響：高中美術資優班畢業女性生涯發展之助力與阻力。資優教育研究，5（1），1-22。取自

http://www.ntnu.edu.tw/spc/kuo/chinese/sub/2/2_2_data/63/631.pdf

蘇建文、林美珍、程小危、林惠雅、辛曼玲、陳李綱、吳敏而、柯華歲、陳淑美（1991）。發展心理學。台北市：心理。

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuit: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

doi:10.1207/S15327965PLI1104_01

Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058-1068.

doi:10.1037/0022-3514.51.5.1058

Emmons, R. A., & King, L. A. (1988). Conflict among personal strivings: Immediate and long-term implications for psychological and physical well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1040-1048.

doi:10.1037/0022-3514.54.6.1040

Emmons, R. A. (1989). The personal striving approach to personality. In L. A. Pervin (Ed.), *Goal concepts in personality and Social Psychology*(pp. 87-126). Hillsdale, NJ: Erlbaum. Retrieved from <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1989-97460-003>

Emmons, R.A. (1992). Abstract versus concrete goals – personal striving level, physical illness, and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(2), 292-300. doi:10.1037/0022-3514.62.2.292

Franciska, K., Adrian, B., Veronica, G., & Alexander, G. (2008). Cohort differences in personal goals and life satisfaction in young adulthood: Evidence for historical shifts in developmental Tasks. *Journal of Adult Development*, 15, 93-105.

doi:10.1007/s10804-008-9039-6

Jack, J. B., & Dan P. M. (2008). Growth goals, maturity, and well-beings. *Developmental Psychology, 40*(1), 114-127. doi:10.1037/0012-1649.40.1.114

King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(5), 864-877. doi:10.1037/0022-3514.58.5.864

Kennon, M. S., Andrew J. E., & Youngmee K. (2001). What Is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidates psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(2), 325-339. doi:10.1037/0022-3514.80.2.325

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D.(2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*(2), 111-131. doi:10.1037/1089-2680.9.2.111

Nico, C., Bettina, K. D., Winfried, R., & Cornelia E.(2010). Looking beyond the importance of life goal. The personal goal model of subjective well-being in neuropsychological rehabilitation? *Clinical Rehabilitation, 24*, 431-443. doi:10.1177/0269215509358930

Patrick, L. H., Anthony, L. B., Jay, W. B., Daniel, K. L., & Jessica, C. Q. (2010). Collegiate purpose orientations and well-being in early and middle adulthood. *Journal of Applied Developmental Psychology, 31*, 173-179. doi:10.1016/j.appdev.2009.12.001

Robert A. E., Chi, C., & Kevin, T.(1998). Assessing spirituality through personal goals: implications for research on religion and subjective well-being. *Social Indicators Research, 45*, 391-422. doi:10.1023/A:1006926720976

附錄一

研究參與同意書

您好：

非常感謝您的參與，您的個人目標發展經驗，將對於研究者了解台灣成年前期人們的個人目標發展情形帶來很多的幫助。訪談的過程中，研究者將請問有關您的生活經驗，由於並沒有標準答案，請您可依照自己的真實情況進行回答，倘若有您不願意回答的隱私或問題，請隨時與我反應，您可以拒絕回答或要求中止訪談。

此外，考量到研究資料的完整性，訪談中將全程進行錄音，待研究資料整理結束後，則進行銷毀。訪談內容僅用於本研究中，您的個人經驗也將以匿名的方式審慎進行處理，並且在保密原則下進行使用，除了分析及研究的相關團隊或人員外，將不對外公開。研究結果僅作為論文出版使用，倘若有任何其他方式的使用，亦將於事前徵求您的同意。

非常謝謝您的參與與協助，若有任何疑問，歡迎您隨時與我聯繫，我的聯繫方式是09XX-XXXXXX。再次感謝您的參加！

研究者：劉小璐

交通大學教育研究所教育心理與諮商組研究生

若您同意參加本研究並且接受訪談及錄音，請於下方處簽名

參與者：_____

研究者：_____

日期：中華民國_____年_____月_____日