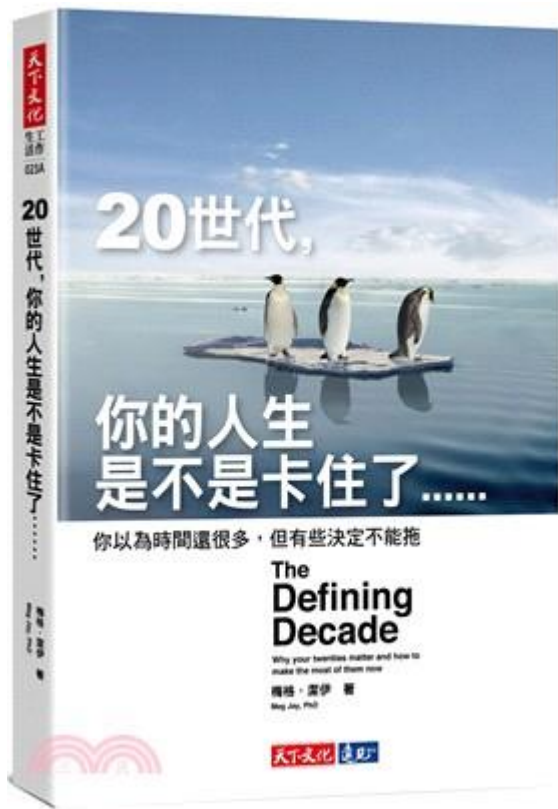


二十歲世代的心理建設

一看「20 世代，你的人生是不是卡住了」讀後感



一、 閱讀動機：

所謂 20 世代，是指 20 歲以上，未滿 30 歲的年輕人，明年我便要邁入 20 歲，「20 歲」在法律上，是擁有完全行為能力的成年人，可獨立行事也須負完全責任；在生理上，是青少年進入青年的分界點，年少輕狂的叛逆期不再是犯錯的理由，取而代之，應是更加穩重成熟。從小我一直是在和諧安穩的家庭環境中長大，凡事皆有家中的長輩大人，為我決定承擔，須獨立負責的 20 歲對我來說，惶恐多於欣喜，迷惑多於篤定，尤其人生 20 歲階段，將會正式踏入社會職場，應以何種心態融入這社會大學，更是令我既期待又怕受傷害，「20 世代，你的人生是不是卡住了」的這本書，內容講述了身為臨床心理師的作者與身處 20 世代的輔導個案諮商面對職場、愛情等等的故事，現實

貼切人心，令我有興趣閱讀，也期望閱讀後，能增加個人的人生閱歷，更有信心去面對我的 20 世代。

二、 閱讀啟發：

現代人追求自我，厭惡威權，講求多元化發展，由於現代社會資訊爆炸，大部分的年輕人在 20 多歲時，常認為自己已成年，厭惡被長輩提醒、嘮叨，追求及時行樂，勇於作自己。而另一方面，現代新世代人類多在家庭呵護下成長，物資多豐不匱乏，心智年齡出現了「三十歲世代代表著新的二十歲世代」徵兆，社會上出現 20 世代應該拿來摸索、實驗，到了 30 歲之後人格就會有定性。本書作者梅格·潔伊以醫學的研究理論配合輔導個案的實際經驗，明確指出 20 世代是人生精力最旺盛，最具有潛力，也是最後一次大腦成長的關鍵時期，位處 20 世代，應把握有限的時間，找出自己的潛力在哪裡，像一塊海綿般積極學習，並且保持獨立思考的習慣，選定方向，朝目標前進，打造自己的身分統合資本，換言之，20 世代是探索、紮馬步、練挫折的人生關鍵時期。

或許是我生長背景過於安逸，「失敗」對我來說簡直是不可沉受的重，書中提到，有些 20 世代為確保自己絕對不能失敗，於是不願意冒險去參加可能上不了卻是理想工作的面試，而只願意去參加幾乎必上的工作面試。進而在工作中，也同只願意接受能力所及，卻不願意接受有挑戰的項目，形成低就的現象也失去了成長的機會。這景象令我印象深刻，也令我深自警惕，根據多年在職場打拼的前輩說：「職

場人 20 歲工作求經驗，30 歲攢人脈，40 歲為自己。」如我一直抱著害怕失敗的心態，20 世代的我，將無法學得對我未來有益的經驗，我的身分統合資本也將停滯不前。職涯第一個 10 年，大部分也在這關鍵的 20 世代，首先，我應該全力嘗試，找到值得自己全心投入的職業，這個職業能讓自己認同、獲得成就感。次者應定著在某個領域深入學習，以求在摸索階段中縮短嘗試錯誤的時間。最後則要累積更上一層樓的經驗，一方面在過程中逐漸了解自己的長處，另一方面也能讓人相信自己有複製成功的能力。

除此之外，書中有一令我印象深刻、耳目一新的觀念，即強連結與弱連結的關係與影響。人不要太執著於強連結中而不敢邁步向前，應重視弱連結，而大膽更新既有的觀念而成長。另外書中也舉出相當多作者的個案實證，弱連結的幫助，往往就足以改變我們人生的方向，原因無他，因為在強連結的人群中發展，未來也就只會與他們更相像，而弱連結與我們的差異大，彼此不熟悉，反而更能為我們開啟嶄新的人生。

三、 閱讀反思：

作者在書中以其個案，搭配醫學研究，從學理上、經驗中，又從工作面、愛情面，大腦及身體的發展面，告訴我們 20 世代的重要性，時光不會重來，輕忽的歲月也會在往後的時間中顯現出代價。看了書中很多 20 世代被卡住的人生例子，相信會更有共鳴。人生的履歷乃是一步步累積，工作的經歷便是人生履歷的來源，千萬不要因為無法一次達成目標而直接放棄，更不要認為時間尚充裕而逃避不選擇。人生要學著在每一次的每一步都墊高自己，20 世代是一個迷惘的時期，卻也是一個塑造人生的黃金時期。所以，累積一些身份資本、善用弱連結拓展交友圈、認識伴侶，好好把握這個「黃金十年」！

四、 參考文獻：

- (一)20 世代，你的人生是不是卡住了：你以為時間還很多，但有些決定不能拖，梅格·潔伊 (Meg Jay, PhD)，譯者：胡琦君，就是創意出版社，2012 年 10 月 30 日。
- (二) 20 歲：找出你的潛力，30 雜誌，<https://www.gvm.com.tw/article/54098>
- (三)25 歲以下「Z 世代」大軍進職場 你真的懂他們嗎？，陳建銘，天下雜誌 686 期，<https://www.cw.com.tw/article/5097733?template=transformers>