

別只把夢想掛嘴上！

哇賽心理學創辦人蔡宇哲：生涯探索「動」起來很重要

輔導文粹－生涯發展教育

人的生命旅途難免會遇到需要面臨抉擇的時候，沒有人能告訴你那條路是絕對正確的，因此在當下只能選擇一條自己喜愛的路。但要怎麼確定這條路是你喜愛的呢？「哇賽心理學」的創辦人蔡宇哲分享，他如何從電子科跨域改念心理學，用行動發掘喜好，找出升學的方向。

你是如何確定很喜歡某個領域的知識，進而想要在大學或研究所來深入學習呢？這對多數人可能不成問題，但對那些要報考大學系所，甚至要以此為職志的人，就會是必定要回答自己的一個大哉問。



人的生命旅途難免會遇到轉彎、岔路，需要面臨抉擇的時候，沒有人能告訴你那條路是絕對正確的，因此在那當下，只能選擇一條自己喜愛的路。

但要怎麼確定這條路是你喜愛的呢？

之前還在大學任教時總會參與高中生面試，面對那些訴說著自己有多喜愛、適合念心理系的高中生，我總是會問一句：「既然這麼喜愛，那你曾看過什麼書、找過資料或做過什麼事來更瞭解心理學嗎？」

雖然現在頂著心理學家的頭銜，不過我年輕時念的是五專電子科，跟心理學可是天差地遠。畢業時決定要繼續升學，一開始就決定要轉念別的。當時的選項有兩個：物理與心理。心理學會進入生命中是因為當時參加辯論社，為了打辯論而接觸到，感覺很有意思。

但感覺有意思是不夠的，當時心理系插班考試機率之低，國立大學每間都近 200 人報考，只收 3-5 個，還要一所一所分別去考，再加上要考的專業科目我根本沒讀過(心理學與統計學)，是要怎麼跟人擠這個窄門。心理學也可以是休閒時看看就好，這值得我賭上一切去嘗試嗎？

當時就問自己：我所認知的心理學是否跟大學實際上教的不同？對心理學的喜愛有值得做這麼大的轉彎嗎？

為了回答自己這個問題，我想到一個妙招：「去找一本大學心理系的教科書來讀，就知道實際心理學跟我想的有沒有一樣了啊。」於是，我就到圖書館去借了一本張春興的《現代心理學》，告訴自己，如果讀完後還很喜歡心理學，那就是真愛了。

那時爺爺生病住院，我就帶著這本書去當看護，花了三天的時間，一頁一頁地讀完了。還記得有個巡房醫師看到我在閱讀那本書，有點訝異地問我為什麼要看這本，當時回他說：「因為很有趣啊。」

是的，讀完那本教科書後，我驚覺心理學真是超厲害，原來還有很多我不知道的事情但都很有趣，我好想多知道一點。就這樣當時認定心理學是我的真愛，於是開始自學心理學跟統計學，走上插班大學心理系之路，就這麼一直走到現在。

生涯的探索需要付出行動，在資訊如此發達、容易取得的情況下有太多途徑可以探索了，書籍、線上課程、Youtube、podcast、網頁文章、社群討論區……等，大部份的入門知識都可以免費取得。用行動來發掘自己的喜好、驗證想法，才能進一步自我覺察，不要只是嘴裡說說。

