

人生有夢，築夢踏實—談生涯探索與規劃

撰文/陳慧珊

大多數的人就像是落葉一樣，在空中隨風飄遊、翻飛、盪漾，最後落到地上，一小部份人像是天上的星星，在一定的途徑上走，任何風都吹不到他們，在他們內心中有自己的引導者和方向。 — 赫塞《流浪者之歌》

你何時勾勒出未來生涯的藍圖？

在成長的過程中，你一定想過未來吧？還記得你寫的梦想嗎？在作文的篇幅裡，我們或許都寫過了無數次「我的志願」，每每一次下筆，從心裡流淌出來的那份想望是甜？是酸？是澀？

現在的你，經過幾次大考的洗禮。在求學的過程中，你幾經選擇，一路走到現在的位置。國中畢業你選擇了高中/高職，你的考量是什麼？高中選組是不是傷透了你的腦筋？大學甄選與指考後的分發，一千多個大學校系，是什麼讓我決定了，就是這個系？！正悠遊於大學生活的你，你清楚位什麼要上大學嗎？

你可能幸運地選擇了你所喜歡的科系，正勾勒未來的藍圖，並一步步的築夢而去。然而，你可能意外的來到了陌生的科系，正在迷霧中探索，看不到未來，也不曉得怎麼退回原點。也可能你好不容易來到了幼時的第一志願，才發現，這跟當初想像的不一樣！

趁著現在，為自己投資一點時間，想想以下的問題：

- 你想「要」什麼？
- 你「是」怎樣的一個人？
- 你「擁有」什麼樣的寶藏？
- 你「期望」成為怎樣的一人？
- 為了達到你所期望的自己，你需要充實或付出些什麼？

- 現在我所做的，是邁向我所期待的路程嗎？
- 五年、十年、二十年後的我，將是什麼樣子？
- 在我老年回顧這一生，我的生涯歷程是...？

以上的問題是與你的生涯息息相關的，這是需要深度的「生涯探索」和長程的「生涯規劃」。

「生涯」是一生中持續不斷的發展，它不只是未來的工作及職業而已，個人也依自己興趣、性向、個性、需求並配合環境因素投入心力而展開的志業，在連續不斷的發展中，個體扮演著各種不同的角色，而形成個人獨特的生涯型態和完成每個人的理想與生命價值。

「生涯規劃」簡單的說，就是面對未來的歲月，做好構思與有所安排。針對所預期的目標或理想，配合時間的先後，加以有效處理。個人透過自我探索、環境資源與機會的瞭解、檢視可能的限制、審慎選擇與對結果的彈性調整與負責的態度，並且根據個人在工作、教育與發展方面具備的經驗，規劃具體步驟，達成生涯的目標。

「知己知彼，百戰百勝」是生涯探索與生涯規畫的最佳寫照，若我們對自己與環境有充分的認識與瞭解，便能做出較為適合自己的決定。

- **知己**：瞭解自我的能力、專長、限制、興趣、人格特質、擁有的機會與資源、清楚自己的價值觀、優先喜好、清楚下決定的原因等。
- **知彼**：瞭解外在環境中所存在的政治的、經濟的、科技的、社會的以及文化的因素，這些都會影響到各行各業的面向。

因此，我們在進行生涯規劃時，對於所處的時空環境都要有所瞭解，並做為自我調適與生涯決策的參考。

成功的生涯規劃是自我的期許加上突破困境的信心與行動。有了生涯規劃，便有了努力、奮鬥的目標，不再猶豫徬徨，不再迷失自我、不再消極頹廢，使生命有了意義，生活有了重心，變被動為主動，化消極為積極，積極進取以求自我的成長與實現。

師大學生輔導中心生涯測驗資源：

1. 生涯興趣量表
2. 職業組合卡

職涯資訊網站：

師大就業輔導組：提供各項國內外升學深造、國家考試、進修研習、職場動態與知能、教師甄選等資訊。

行政院青年輔導委員會：提供青年創業輔導、專上求才求職、職業訓練、甄選、生涯規劃。

Career 就業情報網：提供職場熱門職務及各產業最新資訊、適性測驗。

1111 人力銀行、104 人力銀行：提供職場職業相關訊息、職涯進修資訊、職涯規劃與檢測。

職業博覽會：勞委會職訓局之相關職業介紹

中時教育網：科系相關新聞及發展計畫、人才培訓、進修及認證。

參考資料

黃惠惠(2000)。邁向成熟。臺北:天馬。

吳芝義(2001)。生涯探索與規劃。嘉義:濤石。