

找到你的興趣了嗎？—生涯興趣面面觀！

撰文/林文怡

當我們開始思考未來的生涯規劃時，第一個跑到你腦海的想法是什麼？老師、家人、同學可能會問：「你的興趣是什麼？」，興趣在生涯方向上確實扮演了一個不可或缺的角色，有興趣的事物才能吸引個人持續的投入與鑽研，而在台灣傳統的升學主義下，其實不太注重培養興趣這件事，所以直到要選填大學科系，或面對畢業即將就業時，才會開始思考自己的興趣為何。

興趣類型大觀園

在心理諮商領域裡，我們通常會使用一些工具來幫助學生找到自己的興趣類型，高中時你可能做過「大學入學考試中心的興趣量表」，在大學中也有「生涯興趣量表」，這兩個量表都是參考心理學家 John Holland 的類型理論，將人的性格、工作環境類型、科系分為六類：

(1)實用型：

喜歡在講求實際、需要動手的環境中從事明確固定的工作，例如機械、電子、土木建築、農業等工作。

(2)研究型：

喜歡用頭腦依自己的步調來解決問題，並追根究底，喜歡從事生物、化學、醫學、數學、天文等工作。

(3)藝術型：

常藉文字、聲音、色彩或各種形式來表達創造力和對美的感受，喜歡從事音樂、寫作、戲劇、繪畫、設計、舞蹈等工作。

(4)社會型：

常關心自己和別人的感受，喜歡傾聽和瞭解別人，也願意付出時間和精力去

解決別人的衝突，喜歡從事教師、輔導、社會工作、醫護、宗教等工作。

(5)企業型：

精力旺盛、生活緊湊、好冒險競爭，做事有計畫並立刻行動，善用說服力和組織能力，喜歡管理、銷售、司法、從政等工作。

(6)事務型：

喜歡在有清楚規範的環境下工作，做事按部就班、精打細算，給人感覺可靠有信用，喜歡從事銀行、金融、會計、秘書等工作。

雖然 Holland 提出這六大分類，但他也認為每個人通常不會只單純的具備哪一種特質或哪一類興趣，時常是具備兩種或更多的興趣特質，所以在測驗上，也會幫你找出三個主要的興趣組合，並舉出相關對應的職業名稱，供同學參考。

興趣 VS. 能力 VS. 人格特質

當我們得到自己的興趣組合時，一方面可以檢視自己對哪些工作或學習領域感到興趣，一方面也可以檢視自己的人格特質是否也跟這些興趣類型所需的特質相符，以及自己在這些類型的工作或學業活動上的表現如何，是否可以從中獲得滿意的投入與正向的回饋感，或是還有更進一步提升能力與表現的空間。

透過與自我對話的過程中，比較能幫助自己瞭解自己的興趣、人格特質與能力所在，在規劃生涯方向時，若能綜合這幾類因素去考量，較能幫助自己從現階段的起點出發，往可見的未來前進。

從現況中找到新的可能

除了將工作領域分為六大類去思考，針對已經在某個系所或領域中鑽研的人，貿然轉換生涯跑道可能會帶來更多的不確定感與焦慮，這時候我們也可以去思考在自己現處的領域中，是否有符合這樣興趣組型的工作？比如一位就讀機械系的學生，他的興趣組型是企業型、實用型、社會型，那麼在機械領域能夠與人接觸以及發揮規劃與說服能力的工作，例如專業機械的規劃銷售人員，也就是這位同學可進一步瞭解的。

生涯規劃是一個需要知己知彼才能百戰百勝的過程，所以我們需要不斷的瞭

解自己，以及瞭解職業資訊，才能幫助自己在做每一個決定時獲得信心與力量!