

生涯規劃—作生命的主人

撰文/徐佳玲

『人生的藍圖該如何編織，你正感到困惑嗎？生涯規劃教你如何為人生鋪路，讓你的未來不是夢。』

人生乃是由一連串的選擇連接而來的，而每個選擇可能就像一盤散落的象棋，就端看你如何佈局和編織讓其成為一盤扎實的棋面。面對二十一世紀科技發達、資訊迅變萬千的社會，一盤散落的象棋可讓人生更加辛苦，但一盤佈好局的棋子卻可以讓人生加分，所以人生透過好好地佈局，是更有機會下一番好棋的，是故生涯規劃在人生中是刻不容緩的議題。

生涯規劃代表什麼意思呢？一般人可能直覺想到「職業、工作的規劃」，這屬於生涯規劃的狹義層面。就廣義的層面來說，生涯是一個人一生發展與前進的方向，每個人都有屬於自己的人生藍圖和人生道路，而期間可能遭遇到的問題也不盡相同，所涉及的範圍包括：工作、家庭、健康、感情、人際、休閒等各種不同生活層面，而生涯規劃就是指個人人生發展歷程的整體規劃。

做生涯規劃的前提，我們必須先探索出自己的興趣為何，並瞭解生涯的發展原本就是充滿著不確定性，而所謂的生涯規劃，事實上不應是直線的，而是把一個大方向定下來後，再以這個大方向為軸心，成螺旋形推進(金樹人，民89)。就如同下棋時，個人的下棋策略是獨特的，想要下一番好棋是大方向，並視對手的出招而一面走棋一面佈局，必須顧慮到全盤棋面和對手的策略才能下得順手，所以生涯規劃的特性是包含獨特性、一生性、發展性和全面性的。

在進行生涯規劃時，必須有以下的觀念：

1. 正確評估自我的能力：

包括處事能力、興趣、健康、優缺點等狀況

2. 全面認識自己所處的環境：

包括社會發展趨勢和演變、人際關係和能掌控的資源等。

3. 檢討、改進自己的短處：

目的在於善用既有的長處，而去除以往習慣上的短處。

4. 把握現在：

若看不到未來，就掌握不到現在；若無法掌握現在，就看不到未來。

5. 眼光遠大，長遠考慮：

視野必須寬廣，不可短視近利。

觀念上的調整關乎於你佈一盤棋局是否順利，但是要下得好棋和贏得棋局就端看你的能力為何，所以在生涯規劃中最重要的是培養自己的生涯發展能力，包括了自我經營、計畫和執行，時間管理、人際關係、適應、創新彈性和專業知能等能力的培養，透過培養能力來彌補自己的不足和充實自我，將協助你的生涯發展更加順利。

生涯規劃是為自己人生下一盤好棋的工具，也讓我們學習做生命的主人，學習掌握生命。然而，這當中最重要仍是那位策畫人生藍圖和航向的掌舵者，所以真誠的面對自我、傾聽自我內心的聲音，探索自我是不可缺少的步驟，一定要先看清楚自己是誰，才畫得出心目中最美好的人生藍圖和航向，也讓我們的生命過的更豐富，圓滿和自在。

參考資料

金樹人(民 89)，「辦」險籌劃「遠景」：金樹人淺談大學生之生涯規劃，張老師月刊，89/10，104-107 頁。

張添洲編(民 87)，創意過生活：做自己的生涯贏家。台北市：正中。