

築夢踏實—大學生的生涯規劃

撰文/蔡蜀雲、王敏、林秀娟、邱穗中

你也許不太清楚「生涯規劃」是怎麼一回事，但你一定瞭解什麼是「美夢成真」。每一個夢想是源自於你對生活最真切的期許，它因你綿密的深思熟慮而充實，更因你一點一滴的努力而圓滿；就因這夢起、築夢、圓夢的過程，成就你生活中的一切。

一、夢起—何謂生涯？

記得孩提時代心中的夢想嗎？那時候，期待著長大，因為未來一片海闊天空，什麼事都能實現的。漸漸的，時間讓我們一步步接近夢想所在的地方—實現。實現裡，夢想不再靠想像，而要靠自己。想想看：你現在心中還有些什麼夢想呢？你知道實現夢想要做哪些努力嗎？做過多少？你現在過著什麼樣的生活？滿意嗎？你清楚你的未來嗎？知道要為未來做哪些準備嗎？...這一連串的問題，其實就是你的「生涯」—它是一個包含一生的觀念，人生每個階段都涵蓋在內，是生活角色、工作、教育…等各種經驗的統整。你清楚你想追尋的是怎麼樣的一種生涯嗎？

二、築夢—大學生涯規畫的歷程

大學生涯規劃可分下列步驟：

1. **知己**：蒐集、組織及分析有關自我的興趣、行為反應模式、生活型態、價值觀及能力。
 - (1)在興趣方面：寫出十五件你喜歡做的事，列出喜歡的程序，並寫出該活動屬於那一職業領域(可請教老師或學長)
 - (2)行為反應模式：假想當你面對某一情境(如：有人插隊)你的反應模式是如何？你喜歡嗎？別人曾否給你什麼回饋？
 - (3)生活型態：你可以分析一下自己每天或每週生活的內容及所花費的時間看看自己較傾向的生活型態是什麼，並且想一想，從事那些職業的人，他們的生活型態與你理想中的生活型態較吻合？
 - (4)能力：寫出一則自己難忘的辦事經驗，並分析在此經驗中，顯示出你擁有哪些能力？哪些能力是你所欠缺而急待充實的？

(5)人格特質:如果要你用幾個形容詞形容你自己，你會用那些形容詞?
你的朋友會用那些形容詞?

除了上述方法，若能妥善利用各項資源，如輔導中心舉辦的成長團體、心理測驗、演講座談、輔導諮詢專線、個別諮商及其他心理輔導機構舉辦的相關活動，當可幫助你更了解自己。

2. **知彼:**每個工作領域的內涵為何?大學時期要儲備哪些智能，才能成為該領域的佼佼者?未來工作世界會有些什麼樣的變化?這些資訊都有必要事先了解。瞭解的管道除了閱讀相關書籍、影帶或請教師友外，亦可運用腦力激盪，對未來做一番預卜，另外，積極參與各種演講活動也可隨時建立新的資訊，在接觸、瞭解各領域時不僅去接觸所喜歡的，也可碰碰不喜歡的，才能協助自己做更進一步的確認。
3. **鎖訂目標:**大學生涯有限，如何能過得充實為將來奠下良好基礎，端看個人是否能在大學四年的每一時期均立下一個學習目標，鎖定目標，向下扎根。或許你會面對不知如何抉擇的困擾，這時不妨靜下來，試著將各個選擇項目列出，並寫下你的考慮因素，做一番理性的分析。鎖定目標可以幫助我們全力以赴，而不將時間耗費在猶豫及等待上。

三、圓夢—

經過規劃的階段，你會更清楚自己，更清楚外在環境，更確定自己的現在與未來，生涯規劃並非一成不變的，而是隨著經驗的成長與環境的變動而不斷地修正與調整，才能逐漸肯定自己的方向，達到自己的目標。人生該猶如「八爪章魚，伸展觸角，多方嘗試」。在過程中了解自己，培養自己，肯定自己。

讓自己的夢想起飛吧!機會是只為心理有準備的人停留的。祝福你擴展出一片屬於自己的天空。

參考資料

1. 金樹人(民 77)，團體中的生計規劃。測驗與輔導，91, 1774-1077。
2. 金樹人(民 78)，生計發展與輔導。臺北市，天馬。
3. 金樹仁等(民 79)，師大人的生涯，國立台灣師範大學學生輔導中心。
4. 夏林清(民 72)，探索自我。臺北市，張老師月刊社。