

興趣之外？—談能力與價值觀在生涯規劃的重要性

撰文/林文怡

在大學的求學過程裡，一方面我們在累積自己的專業知識與學習經驗，另一方面我們也同時面臨了未來的生涯思考，究竟現在所念的科系是否能幫助自己未來的就業與發展？現在學習上若遇到了挫折，是否代表自己就不適合或不喜歡這個領域呢？但是如果要轉換領域，又該如何找到自己所喜歡或適合的方向？這些問題，你是否也問過自己呢？

規劃生涯方向時，我們除了盡量摸索出自己的興趣之外，心理學家 Rene Dawis 和 Lloyd Lofquist 在工作適應理論中，提到人要在工作中獲得滿足，其實是需要好幾個向度的配合，包含個人的興趣、能力、價值觀、人格特質，以及工作所能提供給個人的回饋，若個人特質與工作的部分能夠互相媒合，讓個人在工作中不斷獲得正向的回饋，才有可能讓個人在工作上得到滿意，並且持續不斷的投入在工作中，而感到工作帶來意義與快樂。

找出自己的能力與專長

所以我們在考慮生涯方向時，也必須回頭省視自己的能力取向，比如國中小學階段，我們可能做過性向測驗，讓我們理解到自己在哪些方面的能力較為擅長，而高中選擇的一、二、三類組，也可能是我們在學科能力上的不同專長表現，換言之，學科成績是其中一種讓我們瞭解自己能力的方式，平常的生活或社團經驗也可以讓我們發現自己不同的能力所在，比如音樂、肢體、語言、空間…等能力。仔細想一想，當你做哪些事情的時候，你會覺得做得得心應手？能夠快速又正確的完成，甚至有更多超越的空間呢？

瞭解了自己的能力之後，比較能幫助我們去評估自己若要以興趣做為職業，自己可能可表現的程度，或者還有哪些需補足的地方。興趣與能力的交互作用下，會影響到我們工作或學習的滿意度，試想如果做一件我們喜歡的事情，又能表現得很好，自然會對自我感到滿意與開心，而這樣的正向成功經驗也會帶給自己繼續投入的力量，相反的如果做一件自己原本喜歡的事情，但是成果總是不好，不免就會帶來挫折感與自我懷疑，此時我們不需急著放棄自己原本喜歡的領域，而是可回頭想想自己的能力是否還有可提升的空間，以及在學習上的挫折是

否有機會跨越，幫助自己建立正向的成功經驗，也就是累積了繼續投入的信心！

檢視工作與生活的價值觀

瞭解了興趣與能力，我們就比較能鎖定自己未來想從事的工作領域，但是在不同的工作中，我們仍然會出現不同的抉擇，這背後可能更要細究的是我們每個人在面對工作與生活的價值觀，而價值觀不只是我們看待世界的方式，另一方面也是我們內在較需要被滿足的需求。

價值觀包含了：

- (1) **成就感**：個人的能力能獲得善用並透過工作的過程中獲得滿足與成就感。
- (2) **舒適感**：希望工作中能得到較多安適感，壓力較少。
- (3) **地位取向**：希望透過工作能獲得他人的重視以及在該社群中的地位。
- (4) **合作貢獻感**：除了重視別人如何看待自己，也重視自己如何做能夠幫助他人。
- (5) **安全感**：希望工作能夠避免冒險，在一個安全有秩序常規的環境下工作。
- (6) **自主感**：比較重視自己能夠依照自己的意願做事，而非完全聽從上司的指示，較需要有自主的空間。

每一份工作可滿足的價值觀不同，當我選了一份可以善用我能力的工作，我可能需要花更多的時間與心力投入，而這可能會使我的生活變得忙碌，若我又希望有個舒適的生活，這兩者可能會產生一些抵觸，多去瞭解自己的價值觀，也就是更進一步的去衡量我們在工作生活中所重視的是哪些東西，我們不太可能在一份工作中滿足了所有的需求與期待，但是在取捨的過程中，也會更進一步的瞭解自己對生命的價值與重視的向度所在。

生涯規劃是一個動態的過程，除了社會的脈動在改變，我們自己也會隨著人生閱歷的不同，而有了想法與興趣上的轉變，多瞭解自己的興趣、能力與價值觀，

並注意相關職業的動態與資訊，保持選擇的彈性空間，必能幫助自己在生涯的道路上，逐漸走出屬於自己的一方天地。