

## 如何做生涯選擇

撰文者：邱苡涵

生涯的選擇是在很多向度當中選擇自己最理想的方式謀求自己的職涯的過程，狹義的說是求職，廣義的說其實包含自己的生命、生活方式、生涯發展階段要如何實現個人的理想抱負、拓展自我可能性的歷程。透過問自己幾個問題，去認識自己，以及，認識工作世界等面向，是在生涯選擇時可以做的，分別介紹如下：

### 認識自己

問一問自己要如何才能更了解自己，回答這個問題的過程可以幫助你認識自己。生涯選擇在認識自己上，包括認識自己的興趣、能力、性向、特質和價值觀。你做過的生涯興趣測驗中和你實際的狀況相符合嗎？你不妨到學輔中心測看看，或者回憶自己過往的生命經驗，做什麼事情能讓自己樂在其中，如果這樣的事情能變成自己的工作，就是一件很棒的事。

從小到大的學科與非學科領域中，什麼是你最擅長的呢？這一個問題的思考能夠滿足你在工作時是否具備了一些的必備條件，所以你如果能夠好好的去考量，什麼樣的能力謀職與生存這是非常重要的，若和你的興趣間能夠找交集那很好，若不一致，就可以考量是照自己的興趣做，培養能力，或者跟著能力走，興趣當作生活的輔助或調劑，這樣都是一個非常好的處理方法。

此外，你的特質適合從事什麼工作呢？別人說你的特質如何？和你自認為的一樣嗎？這樣的特質對於你的工作有什麼助益呢？了解你的特質，也可以知道妳可以在哪一類的事情當中游刃有餘，或是妳喜歡做哪一種事情都好，所以人格特質的考慮在工作中非常重要的。

再來要探討的是你生命中的核心層面，就是價值觀，例如：安全感、利他性、環境的舒適、能否在工作中得到他人的認同、成就、自主性等。你可以問自己：「你生命中在乎什麼呢？」是充分的自我發展，利他服務，或是信仰。這會在工作的選擇時有很不一樣的選擇。此外，如果你正在就業中，你最重視的價值觀跟自己目前的選擇適配程度如何？想要繼續發展成更專業的工作領域是什麼？抑或是發現有些地方不是這麼符合自己所要的價值，是調整個人的價值，或是選擇其他更可能符合自己期待，也能符合工作要求的工作領域，這也是在轉職的時候能夠幫助自己思考的喔！經過這些思考之後，還有經過一些澄清之後，去找到跟你的價值觀符合的工作，可以帶給你長遠而深層的滿足。

### 認識工作世界

在你理想的工作範圍當中，目前國家政策與社會在該領域行業的發展趨勢如何，是助力或阻力？工作的要求如何？比如：要碩士或大學學歷？要專業證照？該領域目前實際的工作內容是什麼？符合你的期待嗎？該領域的相關薪資待遇與生活型態能符合你的需要嗎？你未來的理想生活方是什麼？哪些工作較能符合你期待

的生活方式?現在的社會選擇性很多，你若能夠認識自己，了解自己的期待，你就更能找到能夠滿足雇主要求，也符合你需求的理想職業了!現在職涯趨勢有很多相關講座在校園或校外中舉辦，如果有機會也能夠多參與。此外，要確認該職業是否是自己理想的就業環境與適配的職業，透過實習、訪談都是很好的機會!如果有機會去接觸在那個領域中非常傑出的人，將更有幫助一個人去認識整個工作所能發展出來最好的方向。

## 生涯選擇

如果你還在猶豫要升學或就業，要考量到你升學是為了什麼?有些人是還不想面對找工作，所以趕快升學，有些人是想要追求學問，有人為了找待遇更好的工作，你是為了什麼而升學?願意花幾年時間從準備到完成學業?先升學或先就業，或是先就學到一半就業，再繼續完成，甚至年紀越大，還需要考量到婚姻、家庭、育兒等，錯綜複雜的選項和組合，最重要的是你的人生要什麼?你又能夠負荷什麼?有些人的生命能同時做兩三件事，有些人的生活型態向來是一件事情從一而終，清楚了解自己，選定方向，好好規劃，適時的取捨，是很重要規劃人生的能力，而這樣子能力的培養是一生的，在一生當中你經過你人生的變化，你的工作也會跟你有所變化，比較重要的是根據自己的現況跟能力還有價值觀，去為自己做最好的選擇，那麼你就會擁有一個非常快樂，而且有價值的生涯、人生。

## 結語

佛洛伊德有提到:「工作與愛」是人生最重要的兩個向度，所以工作是非常重要的。一個人人生發展的向度，如果我們能夠在工作當中圓滿自己，讓自己能夠發揮所長，那麼一生到最後的時候，將會是感覺到對這個社會或是對自己是有所貢獻的，這樣子的滿足感在人生的中老年的時候是尤其得重要，所以在生涯選擇上如果能做好一個選擇，對個人的終身來講將是非常重要的，也會帶來非常高的喜悅與滿足的生命經驗。

參考書目：田秀蘭(2015)。生涯諮商與輔導。學富出版