

生涯「型」得通—認識你的生涯型態與規劃之道

撰文／阮璟雅

小奇、小華、小張、小明是大學同班的好朋友。升大二的暑假，大家聚在一塊聊起在系上就讀的感想和未來生涯的想法…

小奇說就讀這科系是高二時做的決定，當時遇到一位啟發自己興趣的老師，因此對教師職業充滿憧憬，在詢問過教師職涯資訊與探索自己的特質、興趣後，自己立志當老師。而且，經過大一的學習參與，自己是真心喜歡這個學門，正在為教程做準備。

小華說自己之所以就讀現在科系是指考分發的結果，這一年讀下來，覺得自己沒有很熱愛這科系，但也說不上討厭。自己對於未來還沒有頭緒，現在正享受在社團活動，即將擔任社團重要幹部。

小張則是從小受到爸媽期待和影響而要當老師，自己也不負眾望地考上師大。爸媽告訴自己以後在學校教書，職業環境相對單純、薪水也很穩定、又有寒暑假，而且自己目前也算讀得來，因此打算繼續往教師之路邁進。

小明原本就對這個科系感興趣才來，但一年下來，發現自己並不如想像中喜歡，現在嘗試了解其他科系的課程與未來出路，正猶豫要輔修或轉系。在探索自己未來的職業時，有不確定和迷惘，但從這過程中也認識到自己，感覺獲益良多。

你呢，是如何選擇大學與科系的？上述誰的處境令你感到熟悉？或許這些人的故事就發生在我們身邊。小奇等四個人正好呈現了學者 Marcia 所提的四種不同生涯型態，這四種型態沒有所謂最好或最差，各有其優缺點。而人的一生中，也可能在不同時期經歷不同型態。所以，只要你認識自己正處於哪種狀態，並了解自己面臨什麼樣的煩惱，知道能尋求何種協助管道，你的未來都是無可限量，幸福就掌握在你手中！

以下就來看看四種生涯型態的樣貌，以及可以怎麼規劃與因應，為自己的生涯加分。

[定向型]

小奇的生涯型態傾向於「定向型」。定向型的人對職業與自我概念皆經歷一定程度的探索，會聽取別人的看法，同時評估自身喜好、價值觀、能力等，並對最後所形成的選擇做出承諾與投入。這個探索過程不一定平順，可能費時費神，但這也使人在面臨環境變動或壓力時，有較



堅強的意志與毅力去實現目標。

如果你的生涯型態近似小奇，你可以這樣為自己加分：

- 在大學時期，除了培養專業能力之外，可以多參與社團或校外相關活動，以增廣人脈與見聞，豐富自己。
- 傾向決定生涯方向的你，可以持續了解該領域的職涯發展趨勢，讓自己在專業發展之上保有競爭力和時勢變遷的應變力。

[迷失型]

小華的生涯型態傾向於「迷失型」。迷失型的人較少花心思在自我探索，對自己喜歡做什麼不是很了解，也還沒預備對生涯做選擇與承諾。這型態的優勢是對職業選擇抱持寬廣的看法，而相對不利的是容易轉換跑道、隨波逐流，或可能因沒有方向而感到無所事事，在校園生活上易無歸屬感。

如果你的生涯型態近似小華，你可以這樣為自己加分：

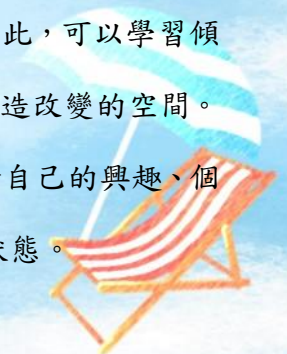
- 認識自己是生涯規劃的起點，也是達成目標的本錢，因此可以先探索自己的能力、興趣、特質、價值觀等，如此在探索工作世界時能有個依據的方向。而自我探索方式可以是反思、詢問親友師長、參加感興趣之領域的活動，而尋求本校相關單位（例如學生輔導中心、職涯發展中心）的專業諮詢，也能協助你有方向的自我探索。

[早閉型]

小張的生涯型態傾向於「早閉型」。早閉型的人對職業已做出承諾，此承諾多來自父母、長輩等重要他人的決定，而非自我探索而來。此類的人傾向尊重權威的價值觀。這種型態的優勢是做決定省時又省力，尤其在缺少足夠資訊做參考、判斷時，人們較容易仰賴他人做決定，但連帶風險是可能會在日後發現選了不適合自己的方向。

如果你的生涯型態近似小張，你可以這樣為自己加分：

- 不論是被要求或自願由他人做決定，久而久之會忽略自己的聲音。因此，可以學習傾聽內心的想法、興趣與需求，在可行的範圍裡試著學習自主決定或營造改變的空間。
- 若對目前科系或已決定的生涯方向感到勉強或適應困難，可以再針對自己的興趣、個性、價值觀等多做瞭解並適時融入現況，以便調整成較適合自己的發展狀態。



[未定型]

小明的生涯型態傾向於「未定型」。未定型的人正處於探索職業、自我概念的階段，仍在各種可能性中做嘗試與修正，也正經歷抉擇的歷程，因此，還未獲得明確的結果。此類的人生涯方向有較大的變異性，其優勢是保有彈性，但同時容易陷入猶豫不決，感到困惑和徬徨不安。

如果你的生涯型態近似小明，你可以這樣為自己加分：

- 若為生涯感到徬徨焦慮，告訴自己這是生涯發展過程的正常現象，生涯定向非一蹴可幾。因此，需逐步的探索自我，亦可多蒐集工作世界的資訊、詢問親友師長的意見，幫助自己與工作世界媒合。
- 若在數個選項中猶豫，可先選其一嘗試。有時下決定很難，會怕選錯或不願放棄其他機會，但沒有一個選擇能保證「只成功，零失敗」，得親身經歷才知道自己想要的。若你難以做決定，歡迎運用本校相關單位（例如學生輔導中心、職涯發展中心）的專業資源獲得協助。

參考資料

黃惠惠 (2009)。我的生涯不是夢。台北市：張老師。

賴盈潔 (2018)。從 Marcia 理論建構自我統合狀態量表—以台灣中南部大學生為例 (未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義市。

Marcia, J. E. (1996). Development and Validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551-558.

