

生涯探索—構築自己的生命藍圖

撰文/陳宣含

一、生涯探索是什麼呢？

(一)生涯探索≠職業規劃，其實「生涯探索>職業規劃」

當我們進入大學的時候，我們會面臨許多選擇，例如：我之後到底要做什麼呢？是否修教程？要不要轉換領域？之後要繼續念研究所還是先工作...等等，由於這些抉擇常常與我們未來職業的發展有關，此時期的個體開始會對生涯發展的議題特別敏感，也因此經常將職業規劃與生涯探索畫上等號，但其實職業只是人生的一小部分，而生涯指的是一個人的生命歷程，它包含了「時間」與「空間」兩個面向的探索。

首先，時間的探索包含過去、現在與未來，比如說小時候會夢想著未來要做什麼，隨著年紀的增長我們會漸漸地體驗現實的環境，並思考著接下來要怎麼做。也就是說，探索生命歷程是指個人對自我及所存的過去、現在、未來外在世界作瞭解，並加以統整，以作為前程規劃的參考，而且這不是單一箭頭的方向，是一種沿著生命軸線的往返過程。

另外，回顧從小到現在的經歷，我們經常把各個階段的焦點放在學業上(即學生的角色)，然而生命中包含了各個面向：自我、人際、社會、世界...等，亦即在不同的空間下我們有不一樣的角色。

因此，生涯不僅止於工作或職業，還包含了個人的角色、生活型態與個人在一生中所從事的所有活動。那麼你了解自己現在的位置與角色嗎？想要追尋的生涯是什麼樣子呢？

二、探索生涯要做什麼？如何幫助自己做生涯探索？

生涯探索幫助我們在生命歷程中一方面於個人內在在世界尋找自我概念和認同，另一方面則是探索外在社會環境中的位置及生活型態。

(一)了解自我

我也不知道我要做什麼耶...早知道我當初就應該選XX系...

這是我們在大學階段經常會遇到的生涯選擇疑慮，但是，選擇其實沒有對錯，如果我們對自己有更充分的認識時，包括自己的興趣、能力、特質...等，越能建構出適合自己的生命藍圖。那麼，有哪些方法可以幫助我們探索自我呢？以下列舉幾個方法，大家一起試著做做看：

(1)如果還不清楚自己要做什麼，可以先問自己幾個問題：

- 我想要的(夢想)是什麼？
- 我想要擁有怎樣的生活？
- 我想要的未來是什麼樣子？

(2)列出自己有興趣的事物

將自己有興趣的事物寫下來，並依喜好的程度排列順序，接著可依照這個清單蒐集資料，並朝相關領域探索、前進。

- (3)觀察自己的人格特質、行為模式 觀察自己在各種情境中的反應(例：被點到要發表想法時，自己的反應為何?)，進而察覺你是什麼樣的人？你喜歡這樣的你嗎？或是你知道他人眼中的你是什麼樣子嗎？你期望成為什麼樣的人？
- (4)了解自己的**生活型態** 觀察自己平常的時間管理、生活花費、人際互動等，並分析自己傾向哪種生活方式，這樣的生活方式是否是自己想要的嗎？
- (5)我擁有什麼樣的能力 可以回想自己從過去到現在的各種經驗，在這些經驗中是否可以發現自己有哪些專長？現在有的專長可以幫助自己得到想要的嗎？如果不能，還需要培養哪些能力？

(二)了解外在環境

生涯探索除了從內在尋找自我及認同外，探索外在社會環境中的位置及生活型態也同等重要，例如可以對各個有興趣領域的內涵做初步的認識，也必須了解未來世界的趨勢或變化，以了解現在的自己需要培養哪些能力、充實哪些知識，才能在該領域跟他人競爭？為獲得這些資訊，我們除了可以透過網路、閱讀相關書籍、請益師長或朋友，也可積極參與各種講座獲得新的資訊以拓展視野。接觸各領域時不僅去了解自己有興趣的，也可嘗試認識原本沒那麼喜歡或不熟悉的，展開探索的廣度有時能夠幫助我們更加聚焦、確認自己的方向。

(三)實踐與構築

當開始做生涯探索時，我們會更了解自己、更清楚外在環境，便可以開始繪製自己的生命藍圖，一旦有了較明確的方向，我們就會比較知道要怎麼做才能達成目標，什麼樣的決定更適合自己。然而，我們的生命藍圖也並非完全不能更改，它需要隨著環境與經驗不斷地調整，在實踐的歷程中取得一個動態的平衡，逐步朝自己的方向前進、達到自己的目標，最後能夠肯定自己。

現在，開始構築自己的生命藍圖吧！有越多的準備就越能抓住機會，建造專屬於自己的舞台！

參考文獻

- 林一真(1992)：規劃大學生生涯輔導具體措施。教育部輔導工作六年計畫研究報告(編號 11-06)。臺北：教育部。
- 蔣興儀(2010)：何謂「生涯探索」。線上檢索日期：2015年8月。檢索網址：<http://www.college.nthu.edu.tw/files/15-1090-28993,c2259-1.php>
- 吳芝義(2001)：生涯探索與規劃：我的生涯手冊。嘉義：濤石。