

撰文者：李岳烜

「後悔讀錯科系?調查:選系比選校高薪 17%」斗大的標題顯示在電視新聞台的放映畫面中，大家口口聲聲說著大學中必修的三大學分，課業、感情與社團，除此之外，自己生涯規劃與探索也是大學中最重要的議題。常常會有學生越接近出社會，越會感到不安與焦慮。「我現在念的這個真的是我想要的嗎?」、「我到底要不要重考?」、「轉系會不會更適合我?」、「我對這科系一無所知，畢業後要怎麼辦」、「我要考研究所嗎?」就大學生而言，依照年級的不同，也會產生不同的困擾。

許多大一新生剛進入校園時，對於全新的求學環境感到陌生，也有別於以往升學主義導向的高中系統，使得有些學生往往會缺乏對於校系的認識與了解，學生也會對於自己所選擇的科系感到不安與徬徨，在這種情形之下，要面對的不僅是未知的求學生涯，也會不斷地思索自己目前所唸的科系是否是適合的，並且會陷入想重考或是轉系抉擇的焦慮當中。

到了大二的階段，經過了一年的探索與學習，有些學生開始會出現對於所學的專業沒有興趣，但是僅僅「沒有興趣」，只是一個重要卻模糊的訊息，背後或許會隱含著不同的原因，例如在學階段中接觸到基礎理論，覺得太過於枯燥乏味、或者是與原先想像的不同、找不到相處得來的同儕、覺得自己可能不適合從事該科系未來的工作…等。

在大三的階段中，學生們會開始思考自己來大學究竟為了什麼?面對自己未來的出路開始感到懷疑，看到同學開始準備升學或就業，內心也會感到徬徨。

對於即將要踏出校門的大四學生來說，是時候必須對自己的人生作決定了，因此他們也會特別茫然，對於大三所作的生涯規劃，到大四的時候可能必須要重新調整。在畢業前的學生也面臨了多重抉擇：自己是要選擇就業或念研究所?就業是否要考公職或唸研究所?出國或唸國內研究所?考上多個研究所，該讀哪一個學校?

針對以上不同階段所產生的焦慮與迷惘，以下也有幾個方法可以避免這些焦慮的發生：

一、了解自我

了解自己的能力、興趣、個性、價值觀以及個人需要。在能力方面，可以問問自己：「你覺得什麼事情是你擅長的?」、「哪一堂課你表現的最好?」、「什麼事情你做起來特別順手?」；興趣方面，「你平常會做哪些休閒活動?」、「你最喜歡系上哪一堂課程?」、「當你做哪些事時會讓你覺得開心?」；個性方面，「說出三個關於你的優點」、「你自己或同學覺得你是個什麼樣的人?」；價值觀方面，「對你來說讀大學是為了什麼?」、「未來工作你最在意的是什麼?」、「做什麼事會讓你覺得有成就感?」；個人需要方面，「你想要的生活是什麼?」。從這些問題可以協助自己探索興趣、能力、價值觀、個性以及個人需求，當自己回答這些問題之後，更重要的是去了解這些答案怎麼來的，是怎麼樣的經驗使自己會有這樣的

回答。

二、收集相關資訊

除了自我了解之外，對於自身外在環境資訊的收集也是相當重要的，例如當決定要轉系的時候，就必須去收集相關的資訊，包括目標系的未來願景與展望、所開設的課程是否與自己想學習的課程有符合，也可以到系辦公室了解該系修習課程，並與該系老師約談，作進一步的了解；也可以選幾門感興趣的課程去旁聽，若是有認識該系的同學，可以了解其學習的心得及對該科系的看法，並就自己所重視的部分蒐集資訊；在面對要考研究所時，也可以去了解目標學校所欲培養的人才，以及入學所需具備能力為何。若是在畢業之際，準備步入職場的階段時，可以經由社會相關職訓機構(如：青輔會、勞委會職訓局、各地職訓中心)，了解目前人才需求狀況及提供那些技藝培訓，可作為自我充實的參考依據。而在外在環境方面，可以主動去詢問家人或師長對自己的期待，並且去這些期待對自己的生涯的抉擇有那些影響，也可以去了解目前社會趨勢為何、經濟發展之狀況及所需人才的類型，綜上所述，嘗試找出有利於生涯決定及影響生涯決定的因素，並且加以評估，以找到最適合自己的方向。

三、找尋有利資源

大學在生涯發展階段中是一個相當關鍵的階段，在這期間中，可能會面臨許多不同的課題與危機，需要學生們一一去克服。因此，為自己找出最適當的資源來幫助自己，並且做出最適合自己的生涯抉擇，就成了一項十分重要工作。學生們可以多利用校內的資源，幫助自己在有限的時間內，作出做完善的規劃與準備。可以至學生輔導中心作生涯諮商，或透過各種測驗了解自己的性向、興趣、工作價值觀。若能透過自我了解與收集相關資訊，並且適時的運用有利資源，對於生涯的探索也可以更有把握。