

探索生涯前，先了解自己

Get to Know Yourself to Start Planning Your Career

我的未來該如何規劃？

How can I plan my career?

我該順從社會的標準、父母的期待嗎？而我自己呢？

Should I live up to social norms or parents' expectations? How about mine?

我有些迷惘、有些壓力、有些焦慮……

I am quite confused, stressful and anxious……

如果你也處在這樣的狀態，不妨先停下來，

If you are undergoing the same situation, let's take a rest,

閱讀本月精選好文，好好了解自己，探索未來的各種可能性。
and read the selected articles to know more about yourself, and explore different possibilities.



1. 生涯無邊：聆聽內心召喚/龔蕾
2. 航向心中的夢想島：探尋內在小孩的生涯藏寶圖/楊郁婷
3. 接納生涯不確定性——淺談生涯調適力/賴怡臻
4. 怎麼跳出「生涯焦慮」？-找工作前 先找自己!/羅迦馨
5. 擁抱變化——面對生涯的態度/曾懷芝
6. 找工作難嗎？如何克服找工作的壓力？-給工作尋找期的我們/陳盈帆
7. 放下迷思，勇往向前——淺談生涯信念/許君華
8. 換個環境努力就行？談出國決定的自我覺察與心理準備/李嘉茵
9. 成功的最後一塊拼圖-談自我慈悲/盧憶
10. 除了功成名就，你更值得過上自由的人生/張君若

SCAN ME



掃描閱讀本月好文

