

活動訊息

◇ **107 年青年體驗學習扎根計畫**：為鼓勵高級中等學校學生在學期間先在臺灣嘗試如何企劃與實踐體驗，青少年發展署於今年首度辦理「青年體驗學習扎根計畫」，並提供獎金及培力。**自即日起至 4 月 2 日（一）受理申請**，請有興趣的學生至輔導處網頁→[最新消息](#)觀看詳情，並踴躍提案。

◇ **106 學年度第 2 學期高一家長親職教育活動-歡迎高一家長踴躍出席!**

1. 辦理時間：4 月 14 日（六）08:30-12:00。
2. 地點：禮堂。
3. 邀請函已發至各班，請同學於 3 月 19 日（一）將回條繳至輔導股長。

◇ **106 學年度第 2 學期校系講座場次-請同學把握機會，踴躍參加!**

日期	3 月 16 日（五）	3 月 23 日（五）	3 月 31 日（六）	4 月 13 日（五）
地點	五樓演講廳	五樓演講廳	圖書館演講廳	五樓演講廳
校系	警大	中山大學管理學院/高雄醫學大學相關資訊簡介	實踐大學設計學院	中山醫醫學科技學院

生涯規劃文章

周慕姿：18 歲填的大學科系，不代表一輩子(節錄)

作者：李宜蓁（親子天下）2017-07-10

選填志願對所有學生都是人生大事，成績好的學生並不會因為「多了選擇，而更好選」。暢銷書《情緒勒索》作者、心理師周慕姿的生涯歷程便是如此。

「考大學以前，老師都說：只要好好讀書、成績好，以後就可以選你們喜歡的工作。問題是，聽大人的話乖乖念書、考試，長大還是不知道自己喜歡什麼啊！」周慕姿當年以第一志願分數考進政大新聞系，卻發現不喜歡新聞相關工作，對未來迷惘、不想工作，又考進政大廣電所繼續逃 3 年，直到出社會上班 4 年多，才跨行念諮商，找到理想的工作：行動心理師。

因為前後花了 11 年，才摸索到自己生涯所愛，周慕姿想告訴即將選填志願的大一新鮮人跟焦急的父母：人生很長，18 歲的時候填的大學科系，不會就此決定一輩子。

人人羨慕的明星科系 不一定適合自己

雖然念的是明星科系，但是周慕姿念大學時，只知道自己不喜歡現在念的科系，卻不曉得自己喜歡什麼、未來想做什麼。周慕姿在猶豫、迷惘、不想工作的心情下，又考上廣電所，逃了 3 年，畢業後她到中華電信基金會從事專案工作，要辦活動、管理網站與跨部門溝通，一做就是 4 年。



職場的真實體驗，終於讓周慕姿認真思考：「如果不好好為自己建立一些專業，接下來的人生就是不斷被選擇、威脅被取代，忍耐跟抱怨的份」未來的圖像也越來越清晰，她發現自己不適合在組織內工作，想獨立作業，想擁有專業，並且做與助人相關工作。加上基金會剛好到八八風災後的小

林村辦活動，周慕姿被災民心中難以彌補的失落震撼到，接觸到心理師的工作，她終於找到了有興趣、又符合想像的職業。於是她一步步踏實的去找資料，研究心理師的學歷資格、工作型態、未來可能出路與薪資，還跑去買心理系所的參考書試讀。

慕姿不僅在理智上做研究，內心也謹慎考慮了一年。因為那時的她，有份穩定工作、有固定交往的男友，接下來按照社會期待的發展就是結婚、生子，好像人生就圓滿了。家裡經濟剛好在那一年出問題，周慕姿了解，自己不能再像以前那樣隨意決定。「但是為了夢想中的生活，我必須賭賭看，」於是她在30歲那一年辭職，放棄過去7年傳播學院所學、4年工作經歷，順利考上國立台北教育大學心理與諮商研究所，投入諮商的陌生領域。

放手一搏，媽媽是永遠的後盾

當周慕姿說想轉行念諮商所，媽媽就擔心到好幾天睡不著覺，「不知道這小孩到底在幹嘛？」，媽媽知道女兒不喜歡當時的工作，就像周慕姿從小到大的各種選擇，媽媽總是懷抱著母親的擔憂無怨支持著，也始終讓女兒理解「自己的選擇自己負責」的道理。「還好從我說要考、到真正考完，時間不是很長，媽媽還來不及緊張就結束了，」周慕姿有點不好意思的說。

諮商對周慕姿是從零開始的新挑戰，從小不太花時間念書的她跟媽媽說：「書居然會念不完！」碩一那年，她常聽不懂老師上課說的專有名詞，不認輸的她花很多時間泡在圖書館K書，在專業上求進步。外人看來，周慕姿想念什麼、想考什麼都做得到，好像格外幸運，但她自認下的功夫絕不會少。

現在的周慕姿是「行動心理師」，過著接案、演講，有空就跟樂團去表演的理想生活。從世俗眼光看，在政大7年、基金會工作4年，是全然浪費嗎？周慕姿認為不盡然，政大那幾年學到了扎實的傳播跟後現代批判理論，文字功力跟文字敏感度也大增進，對現在的諮商工作其實非常有幫助。

人生是不斷做選擇的過程，遇到了困難，自然會去想辦法解決，重新選擇。如果孩子選擇了一個爸媽不滿意的科系，周慕姿會建議，爸媽陪在身邊，觀察孩子是否把握機會接觸各種行業，也可以把爸媽的擔心與生涯選擇的利弊分析給孩子聽，親子之間保持討論、互相理解跟妥協的過程，最後做決定的是孩子，責任也在他們身上。

「當一個小孩知道，他不需要花力氣去跟家人對抗，自己對人生有選擇權，也要全然為自己決定負責，做決定會更謹慎而篤定」周慕姿說。