



## \*活動訊息

### 109-2 校系宣導講座－提醒

1. 各場次的錄取名單已公告在輔導處【最新消息】，各場次表及注意事項如下：

- 3/05(五)名單有誤，已更新。
- 當天請自備口罩方可入場。
- 當天 12:20 準時關門，請同學準時出席
- 同學可自帶午餐(廚餘自理)，但避免湯湯水水。
- 除了 3/5 的場次外，都還有空位，因此開放現場報名~

活動日期	大學校系	學群
110/3/5 12:10-13:00 五樓演講廳	彰化師範大學 輔導與諮商學系	社會心理學群
110/3/8 12:10-13:00 五樓演講廳	實踐大學 設計學院	藝術學群、 建築與設計學群
110/3/11 12:10-13:00 五樓演講廳	中山醫藥大學 護理系	醫藥衛生學群
110/3/12 12:10-13:00 五樓演講廳	台灣科技大學 全球發展工程學士學位學程	工程學群
110/3/15 12:10-13:00 五樓演講廳	台中教育大學 文創產業設計與營運系	管理學群 跨 文史哲學群
110/3/19 12:10-13:00 五樓演講廳	臺灣海洋大學 航運管理系	管理學群

## \*生涯規劃文章

### 18 歲的你，怎會知道 38 歲的你適合做什麼？

#### 請容許自己暫時做不出長遠的生涯決定

擷取自:老師，可以和你聊一下嗎 作者: 陳志恆 (諮商心理師) (105/12/01)

一直到現在，社會大眾對於一個人從小到老的生涯規劃，仍存在著「直線性」的思考方式。也就是將「好好唸書→考上好大學，選個好科系→進入好公司→爬上好職位→退休」做為個人生涯發展標準作業流程

### 生涯發展的標準作業流程

儘管這幾年來，學校教育裡對於學生生涯規劃有更多的重視，不再只是看重成績，更有一系列的探索課程，幫助孩子認識自己，認識環境，進一步媒合個人與環境，也就是充分實踐了「把個人放對位置」的適才適所理念。

我樂見這樣的情景，這顯示教育在進步，總是與過去不太一樣了。只是，直線性的生涯發展觀，仍然根深柢固地在台灣社會中大部分人的細胞裡。

於是，所謂「把個人放對位置」的理念，把一直以來的生涯發展流程改寫為「好好唸書並認識自己→考上『適合』的大學，選個『適合』的科系→進入『適合』職場→勝任『適合』的職位→退休」。換句話說，只不過把「好」通通改成了「適合」。

### 試圖找到一些訊息，以預測更遠的未來

這假設了，我們可以在年輕的時候，就知道自己這輩子擅長什麼、喜歡什麼、熱情在哪裡，終其一生靠這途吃飯，還可以吃得津津有味。可是，一輩子這麼長，可以用來工作的時間也許 30、40 甚至 50 年之久；日復一日地做著重複的事情，想到就覺得可怕，難怪有許多人剛踏入職場就想著退休。退休代表的是一個階段性任務的完成，終於取得資格去選擇從事一些與以往在職場上截然不同的事情，包括好好休息、遊山玩水、含飴弄孫。

換句話說，年輕人得在踏入職場前，好好地思索：「我是誰？我適合做什麼？」這絕對是個大哉問。為了幫助孩子們生涯探索，我們讓孩子接受各種標準化的心理測驗，引導孩子思索自己的原生家庭、生命事件與重要他人對自己的影響，發現自己在職涯上的人格特質、工作信念與價值觀，教導孩子做決策的技巧，幫助孩子探討自己是否具備當今職場上所需要的核心職能，進而知道該精進哪些軟實力與硬實力。我們也鼓勵孩子多參與課外活動，從實作中向內探索自己，向外認識這個多元的世界。

我承認，以上這些，都是我在每週一堂的生涯規劃課中給予孩子們的學習內容。內心深處，我有個不能明說的期待，就是試圖幫助孩子們從這些活動中「獲得一些訊息」，然後據此預測自己往後的四、五十年，可以幸福快樂地從事某項適合自己的工作，直到退休。這樣一來，孩子們就可以開始規劃自己的生涯進程了，包括，大學時該選擇什麼科系，精進哪些能力，接著透過什麼方式進入這個領域，然後開始工作，一步一步地發展下去。

### 如果 20 年後的自己回頭對你發出抗議……

只是，在我們 18 歲時，幫 28 歲、38 歲、48 歲……的自己做了一個決定，我們怎麼會知道，10 年後、20 年後、30 年後或更久以後的自己，不會對 18 歲的自己抗議：「都是當初如此選擇，才讓我現在苦不堪言。」

轉換跑道不是不可以，而是風險很高；同時，年紀越大，機會成本也就越大。當你在某一行奮鬥了 10 年之久，突然發現自己喜歡的是另一途，你想另闢新徑，內心便會出現嚴重的認知失調：「就這麼離開，回首前面這十年的青春歲月，我究竟在做什麼？」

另外，我們的社會不鼓勵人們轉換職涯跑道，認為從一而終才是王道。滾石不生苔，轉業不聚財，在一個領域投入久了就能擁有一片天。前輩會勸你，任誰都有職業倦怠，忍一忍就過去了。失去工作熱情嗎？試著正面思考，為自己在工作中找到新的成就感！於是，我們繼續被卡在這個 18 歲時以為適合自己的職業泥淖中，上不上，下不下，進退兩難，動彈不得。

如果你在 18 歲時，會想到 38 歲的自己，可能對當初 18 歲時的生涯決定感到後悔，抱怨自己當初怎麼沒有好好思考，此時，你能不焦慮嗎？年輕的你，可能會很疑惑：

「我怎麼知道我現在的生涯選擇，到了 38 歲時仍然充滿熱情？」別說 20 年後，連四年後大學畢業了，是否能繼續保有相同的興趣都很難講。

### 容許自己暫時「做不出長遠的決定」，也是一種生涯選項

高中階段的年輕孩子們常常是充滿無力的。沈重的課業學習壓著他們喘不過氣來，在此同時，他們又被期待為自己做一個一輩子都得充滿熱情的生涯決定，以符合現今社會對於生涯規劃的主流期待——把自己放到對的位置上。只是，大多數高中職階段的孩子，即使經過各種探索活動，仍對自己一無所知，對未來茫然無措，一切都是如此難以預測。

試想，如果你是個高中生，每當聽到同學高談闊論自己的理想抱負，眼神流露出自信與光彩時，你會不禁懷疑自己怎麼這麼「沒有想法」？那是一種無形的壓力。與其這麼尋尋覓覓仍不見曙光，又陷在持續的焦慮不安中，不如別想了，好好唸書，用入學考試的分數來幫自己做決定；或者，乾脆聽從父母師長的建議，總是不會錯，反正將來後悔了，可以怪罪到別人頭上。

或許，我們首先應該放棄的，是長久以來「直線性」的生涯發展觀點。當一個社會的變動是如此快速與多元，產業的轉型是如此日新月異時，我們或許不應該以「從踏入職場到退休」這段過程做為職涯的時間單位。有沒有可能，我們的社會可以容許人們每 5 年或 10 年，思索一次自己的生涯，轉換一次生涯跑道，並視為是生涯發展的常態。

人生如此長，每個人在不同的年齡階段都會面臨不同的發展任務，也會扮演不同的角色。隨著年齡漸長與人生歷練的累積，興趣、專長與使命都會改變，關於職業或工作，當然也可以隨之轉換；在不同的年齡階段，嘗試不同領域與性質的工作，而非只是在同一個領域中，轉換職位而已。

有沒有可能，在同一時間裡，我們的手上可以同時擁有各種型態的工作，雖然沒有一項能被視為主流價值觀中的「正經事」，但這也容許我們可以同時抱持各種興趣，隨時發展新的熱情，同時摒棄那些感到無聊的工作。

這不是什麼新鮮的觀點，早就有人過著這樣的生活了，不論是刻意或偶然，倒也活得快樂精彩。而我們則可以試著讓孩子們知道，無法在現階段就為自己做出一個一輩子都不會後悔的決定，也可以是生涯抉擇中的一個選項。

（本文撰寫於 2016 年 12 月 1 日，2018 年 11 月 24 日修改）