

心靈捕手-導師電子報 第 54 期

在霧中迷走的孩子-淺談大學生生涯猶豫

發行人：蔡一鳴學務長

總編輯：黃宏宇主任

執行編輯：學輔中心

發行日期：106/04/20

本期簡介

現今許多學生直至大四仍然對於自己畢業後要從事什麼工作感到一知半解，甚至有些學生可能到了大四依然不知道自己喜歡什麼。多數的學生容易停留在理解自己不喜歡什麼，而對於自己喜歡什麼或對什麼有興趣其實很迷惘。因此，不管是大一還是大四的導師，都很有可能碰上學生對於未來生涯的迷惘，若在此時能陪著學生們去渡過，讓學生們能早些發現自己的興趣，也能幫助學生及早往自己喜歡的領域發展，或者能替未來就業做些準備。因此，本期的導師電子報將分享目前大學生的生涯現況、何謂生涯猶豫、生涯猶豫的成因以及相關的輔導方向。

心靈交流站

一、大學生生涯現況

過去大學是一個難以進入的高牆，因此每個人都希望能夠擠進這個窄門，為的就是能夠在未來能有一份穩定工作。但現在人人都能夠進入大學，大學變成一個基本的門檻，學生們到底為什麼要念這個科系，可能有很多人都不清楚。Cheers 雜誌於 2010 年的文章提到「大學新鮮人在資訊的取得上遠有利於過往，但許多大學生考大學仍是隨波逐流，選科系只因為考試分數剛好到那裡，糊裡糊塗晃進校園，混水摸魚告別大學，最後，卻面臨畢業即失業的窘境。」，也有許多學生以為自己喜歡這個科系，但在上了一陣子的課後，卻發現系上的課程內容跟自己期待的不同。上述這幾種情形都可能造成學生對於生涯感到猶豫。

另外，對即將畢業的莘莘學子們，其生涯的猶豫更多是在抉擇是否該念個碩士班，還是先出國打工遊學個一兩年。這其實都在說明學生們對於自己未來的生涯還不確定，因此想先做點事情，至少不要讓自己只是一個待在家不事生產的待業人。

許多學者都提醒學生們應該從大一便開始尋找自己的生涯方向，並培養多元

的才能與興趣，但在給學生們這些建議之前，可以先來了解是什麼因素，使得學生們對於自己的生涯發展感到如此的不確定及猶豫。

二、生涯猶豫

「生涯猶豫」(career indecisiveness)是生涯未定向(career undecided)中的一種類型。當個人對自我和生涯規劃感到困惑、不確定，且沒有能力對自己未來生涯做出選擇並投入行動，這樣茫然迷惑、裹足不前的生涯狀態可稱之為生涯猶豫。不同於現代主義思維傾向將「無法作決定」定義為不適應、失功能的表現，後現代思潮在提及「生涯猶豫」時則關注當事人的社會文化脈絡，並協助如何讓「焦慮於無法作決定的人」有更多的可動性，並在生涯中漸漸找到自己。

以下提供幾個後現代觀點來看何謂生涯猶豫：

(1)欣賞個體的獨特性而非化約式的分類

Cochran 於 1991 年從社會建構的觀點來看，認為敘事取向的學者視生涯猶豫為一個轉換的歷程，視每一個獨特個體為因應其生存環境，預備轉換到下一個階段前有意義的停歇。

(2)強調生涯困境的意義是在脈絡中的顯現

生涯選擇並非孤立的，而是相嵌於持續進行的生活中，當試圖釐清學生生涯困境之際，就會喚起其對生命經驗的闡述，而生涯猶豫亦無法獨立於學生的生活脈絡中來理解。Serling 與 Betz 認為生涯猶豫者的狀態也許是來自於他們想要作決定的本質，但害怕做出承諾，因此以持續的收集、建構資訊，或是抱持可以找到完美解決方法的希望而處於不確定的處境中。

(3)視生涯猶豫為趨向意義前的擺動

Cochran 視生涯猶豫為一個趨向意義的擺動。擺動帶到現在，又從過去帶到未來，此時的轉換是引導生命走向不同未來的動機。在這停頓之中，學生可能會回顧他的生命以及覺察其緊握的生命主題。為了建構個體化的一部份，他們最後會往往會繼續向前移動，以及使用一個貼近學生的生命歷程之地圖，為自己策劃一個新的位置。

三、生涯猶豫的成因

大學生隨著發展階段及環境變異等因素之影響，因對未來生涯的不確定而感到擔心。有關生涯猶豫的成因，以下針對幾個部分進行說明。

- (一) 資訊的缺乏 (lack of information)：指缺乏生涯實際情況的資訊，對於科系或是未來職涯內容的不清楚。
- (二) 資訊的需求 (need for information)：是對生涯資訊和自我知識的需求，與上述資訊的缺乏難以清楚區分，但將兩者合併可以發現占各因素中最大的比例。
- (三) 難以決定的特質 (trait indecision)：反應其個性為長期且廣泛的難以做

決定，與生涯猶豫所指的相似。

(四) 他人意見不同 (disagreement with others)：常出現於暫時決定生涯目標後，卻與其他重要他人之意見相左或不一致，而難以直接執行決策的狀況。

(五) 認同迷失 (identity diffusion)：因為個人自我認同的混淆或迷失，導致難以做出生涯決定。

(六) 選擇焦慮 (choice anxiety)：在做生涯決定時所有的情緒性壓力，將會干擾生涯探索或執行完成所做出之生涯決定。

四、輔導方向

綜上所述，在生涯輔導上導師們可以透過以下方向，協助學生吸取新知與資訊，從而促進其生涯定向。

(一) 邀請相關領域之前輩

導師在教學年資上，或是在實務工作方面，相較於學生們有較多的人脈與資源，可以邀請在職場上工作的學長姐回來分享，提供學生們經驗的傳承。同時，也可以邀請在不同就業歷程的學長姐回來，幫助學生們更清楚未來可能遇到的職場狀況。例如：可以邀請正在待業中的學長姊、已經工作 1-2 年的、在該領域 5 年以上年資且較為人知的前輩。最後，也可邀請轉換生涯跑道的學長姐回來分享自己的經驗。

(二) 鼓勵見習實習與打工

現今有許多的企業願意開放名額給學生進行見習與實習，若導師有相關的資訊不妨也提供給學生，讓學生能夠提早進入職場，觀察職場中的真實現況。此外也可以鼓勵學生去打工，在不影響課業的情形下，可以讓學生多去嘗試不同的行業別，讓學生能夠提前去經驗自己喜歡哪些領域的工作。

(三) 申請班級輔導

導師可視班級需求申請班級輔導，由學輔中心協助辦理講座或測驗，讓學生們透過了解自己，更清楚知道自己目前困在生涯的哪一個部分。以及了解自己後自可以往哪些部份去調整。若有個別需求，也讓學生知道可至學輔中心申請個別晤談。

(四) 成立職場就業交流平台

現在是一個網絡社群發達的年代，可透過建立班上或系上的群組，形成一個分享的氛圍，讓導師或同學可以把相關的資訊、新聞、工作機會、進修的課程分享到這個群組，將有助於職場資訊的流動。在資源共享的互動過程中，除了增加學生獲取資訊的能力外，也可以幫助班級同儕在面對生涯議題上，彼此砥礪，導師亦能在過程中適時的提供建議或引導。

105學年度第二學期 學生輔導中心 主題輔導週

優遊紓

舒緩壓力，讓我們一起好好愛自己



壓森林



主題系列活動

活動宣傳週

時間:05/03(三)、05/04(四)

12:00-13:00

地點:學生餐廳

主題輔導活動

時間:05/09(二)18:00-21:00

地點:C205

星光電影院

-薩利機長:哈德遜奇蹟

時間:5/18(四) 18:00-21:00

地點:C303教室

紓壓的香格里拉

-香氛生活講座

時間:05/22(一)18:00-20:00

地點:C305 大團輔室

參加指定活動(有打★者)，
再任挑一場活動，每次參加
活動即可蓋章集點，
集滿三點就有機會抽中
價值**500元**的精美小禮物喔!!

天啊!!我要參加!!



成長團體系列

「解壓雜貨店:尋找我的紓壓良品」

-壓力探索與調適團體

時間:04/26-05/31(每週三) 18:00-20:00

地點:C305 大團輔室

「Body Whisper 傾聽身體的聲音」

-身體意象探索團體

時間:05/06(六) 09:00-17:00

地點:C305 大團輔室

星光電影院

3/23(四)丹麥女孩(配合性別意識培力)

4/25(二)愛上變身情人

時間:18:00-21:00

地點:C303教室



以上活動時間請以學輔中心網頁公告為主
以上活動僅限本校師生參與!

報名方式:

1. 親至學生輔導中心(勤樸樓C304)報名
 2. 網路報名(網址會再另行公佈)
- 有任何問題歡迎到學輔中心詢問老師
或是電洽(02)2311-3040#4335

星光電影 18:00-21:00 地點:C305

4/25(二)愛上變身情人

5/18(四)薩利機長:哈德遜奇蹟

成長團體 18:00-20:30 地點:C305

body whisper傾聽身體的聲音 -身體意象探索工作坊

有多久，

沒有好好端看自己的五官？

又有多久，

沒有傾聽每個記痕背後所泛有的故事？

我們總企求社會所建構的好，

卻忘了自己所擁有的美麗。

你喜歡自己身體的模樣嗎？

在批評自己不完美之前，

讓我們憶起身體所陪伴我們的歷程，

重新賦予身體嶄新的生命力吧！

招募對象:對身體意象探索有興趣的本校學生8-10人

時間:106/05/09 9:00-17:00

地點:勤樸樓 C305 大團輔室

帶領者:戴筱涵、林千惠 實習心理師

報名時間:即日起至106/04/21(五)。

報名後會以電話通知進行簡單的面談，約15-20分鐘，
以瞭解同學們對於參加工作坊的期待。

報名方式:

1.親至學輔中心填寫、繳交報名表

2.網路報名，請掃 QR code，或是連結以下網址

<https://goo.gl/forms/UeOIDLhxEfaB6Y02>



MIND&SOUL



如有任何疑問，歡迎至學輔中心詢問，
或是撥打 2311-3040 #4335

*本活動限本校學生參加

解壓雜貨店

尋找我的紓壓良品

---壓力探索與調適團體

人就像氣球一樣，累積了過多的壓力，是會爆炸的。
適量的壓力讓我們擁有彈性，
過度的壓力讓我們喘不過氣，
如何讓壓力成為我們生活中的助力而不是阻力呢？

在團體中讓我們一起...
探索自己的壓力源、
尋找適合自己的紓壓方式、
用更合適的態度看待壓力，
在壓力控制你之前，先學會控制壓力。

招募對象：對壓力探索及調適有興趣的本校學生8-10人

團體時間：106/04/26-106/05/31

每週三晚上 18:00-20:00

共6次(請務必全程參與唷~)

團體地點：勤樸樓 C305 大團輔室

團體帶領者：林千惠、戴筱涵 實習心理師

報名時間：即日起至106/04/21(五)。

報名後會以電話通知進行簡單的面談，約15-20分鐘，
以瞭解同學們對於參加團體的期待。

報名方式：

1. 親至學輔中心填寫、繳交報名表
2. 網路報名，請掃 QR code，或是連結以下網址
<https://goo.gl/forms/Ue0IDLhxEfaB6Y02>

如有任何疑問，歡迎至學輔中心詢問，

或是撥打 2311-3040 #4335

*本活動限本校學生參加



學輔中心每學期針對不同的主題(如生涯探索、壓力因應、時間管理、親密關係、自我探索、人際關係等)設計團體方案，這學期推出人際成長團體與愛情成長團體，期待能夠透過團體互動的形式，讓同學在人際互動中互相分享與學習，得到自我理解以及情緒抒發等。歡迎老師們推薦學生參加各式的團體輔導，學輔中心將會針對對象設計適合的團體方案。

班級座談

學輔中心針對同學普遍共有的好奇與需求，設計特定主題與方式進入班級中輔導。歡迎導師觀察同學的需求，與學輔中心共同以不同的途徑協助學生們。請有需要的導師至學輔中心網站下載申請表。

博愛校區學生輔導中心

班級座談申請表（含申請須知）：

<http://advisory.utapei.edu.tw/files/13-1026-42056.php?Lang=zh-tw>

聯繫窗口：盛秀明心理師 校內分機：4332

◎小叮嚀：除了以上中心舉辦的例行性活動，也歡迎各位導師們分享意見與想法，讓學輔中心與導師保有暢通互動的聯繫！

參考文獻

1. 李沂蓁；郭璦灝（2015 年 05 月）。國內大學生生涯猶豫現況與相關輔導策略。「2015 性別、家庭與生涯學術研討會—翻轉家庭與職場失衡」學術研討會，淡江大學教育心理與諮商研究所。
2. 陳慧萍（民 98）。從迷霧走向清晰—生涯猶豫大學生生涯諮商歷程之實踐與反思（未出版之 博士論文）。國立彰化師範大學，彰化縣。
3. 吳永佳（民 99 年 05 月）。念大學，為了什麼？【cherrs 雜誌】。取自 <http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5005483>