

心靈捕手-導師電子報 第 56 期

生涯方向忙盲茫-淺談大學生生涯抉擇

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：106/06/23

本期簡介

現今不論是大一到大四的學生，無一不為自己的前途感到茫然，當然有些學生從一進大學目標就很明確，但也有許多的學生，在面對個人生涯抉擇時的困難，除了受家庭環境、社會價值觀、職場生態因素的限制外，也可能因生涯的不合理期待或錯誤認知，而限制個人探索的多元性及願意嘗試的主動性，更因生涯抉擇中產生的不確定性和焦慮感，無形之中影響個人潛能的發揮。因此，若能夠了解學生們對於生涯抉擇時可能受到那些影響，也能夠幫助學生們在生涯抉擇的困難中給予協助。本期的導師電子報將分享影響大學生生涯抉擇的因素、生涯迷思以及相關的輔導方向。

心靈交流站

一、影響大學生生涯抉擇的因素

因大學文憑已不是進入職場的保證票，所以許多學生在大一時可能就已經陸陸續續在思考自己未來的出路，但在生涯抉擇上多少會受到環境及他人影響，以下將說明大學生生涯抉擇可能的影響因素。

(1) 家庭環境

父母是孩子在生涯抉擇上重要的影響因素之一。許多學生因父母期望與自身目標衝突而導致生涯抉擇的困難，拉扯於自己的期待與父母的期待之間。當父母對學生有過高的期待時，往往會造成學生的壓力，僅有在父母的期望符合學生的能力，也能與學生去討論自己的期待時，學生才會更勇敢的去做出生涯抉擇並去發揮自己的最大效能，而父母的期待也才會從阻力變為助力。

(2) 生涯價值觀

生涯價值觀的內涵包含自我價值與實現、社會人際互動及外在環境等三個向度。當學生較看重其工作是否增進其自我價值與自我

實現時，若工作無法得到自我價值，就有可能往其他方面發展，並影響到職業的選擇。而在社會人際互動面向，是指與外界互動關係，包含對同仁、上司、家族，及社會的重視程度，往往也成為學生決定其職場去留或發展的因素。最後，外在環境泛指工作保障、薪酬與福利、晉升機會等條件常常也是學生選擇職業的重點。

(3) 過往經驗的影響

許多學生在生涯抉擇時可能會受到過往經驗的影響，而決定要不要從事某個職業，有些可能是曾經受惠於老師、社工、心理師，也有可能是看見自己的家人從事某個職業，因為了解而選擇或不選擇進入這個職涯。這些都是受到過往的自身經驗所影響，這也可能是影響學生選擇科系、職業的原因之一。

(4) 生涯迷思

生涯的迷思也是影響學生們在生涯抉擇時的一大關鍵，有些學生可能會覺得自己選了某個科系某個專業就不能有所改變，甚或覺得若不就馬上做出選擇，自己的前景可能一片漆黑等等。在這些焦慮的影響底下，學生們做出的選擇有可能是為了符合這個社會的期待而有的迷思，而不一定是自己對於生涯發展的期待或渴望。

上述的這些影響因素通常不是互相排斥也不是各自獨立，而是交互影響的結果，也正因為他們並不是各自獨立，因此當學生在面臨生涯抉擇時較容易充滿矛盾與兩難。

二、生涯抉擇的迷思

(1) 我的選擇等同於生涯的全部，必須慎選

當學生抱持著這樣的信念時，通常因為較難看到生涯的多樣性，以為做一個決定就無法改變，因而產生巨大的焦慮感。便容易局限自己的能動性。事實上，生涯是變動性高的且是連續性的結果。上一個探索的經驗，可能是協助自己在下一次的選擇中做出更好的抉擇，倘若能理解自己的選擇僅是生涯的部分，任何的選擇都不必然是生涯的全部，那麼學生在生涯抉擇上便能有更多的能動性，並逐漸了解自己並找到適合自己的生涯抉擇。

(2) 倘若選擇的職業不如預期，代表我是失敗、糟糕的

學生對於職業的想像，很難有準確的預期結果。因為即使是同樣的專業領域和工作角色，也會因為每個人的人格特質不同，以及想法和做事態度不同、加上工作環境以及氛圍的不同而有不同的經驗，使得實際上進入職場後會發生不如預期的結果，是很常見的情況，這也不代表自己是糟糕的或是失敗的。

(3) 我應該完全採納家人及前輩的意見

若學生都以他人的意見作為生涯抉擇的依據時，會使個人的抉

擇受限。此外，我們在做生涯的決定和承諾時，必須學習去了解或探索自己的價值觀及特質，傾聽自己對生涯的期待或渴望，如此一來，才有機會學習為自己的決定負責。

(4) 一定要有明確的資訊和計畫才能開始行動

有這樣的想法很容易使得在生涯抉擇時處於駐足的狀態，因過於擔心自己的不足或不完整而無法跨出第一步。然而有時必須先去嘗試才會知道職業的真實狀況，以及這個專業是不是自己真正想要的。若學生可以多方的參加企業實習或相關的專業訓練，也能幫助自己更了解這個生涯是否符合自己的期待。

(5) 為避免生涯的焦慮，一定要快點做決定

許多學生，不論大一或大四生皆有可能為了避免生涯的焦慮而快速地做了某個決定。然而正因為面對未知人都會有焦慮，因此並非將焦點放在如何解決焦慮，而是在確認自己的渴望及需要後，在為自己的生涯抉擇做出決定，並為自己的決定負責，才是為自己負責的選擇方式。

三、相關的輔導方向

在學生面臨到上述的狀況時，老師們可以提供以下的協助，讓學生們在生涯抉擇上能更清楚的知道自己想要的是什麼，並為自己做出適合自己的生涯規劃。

(1) 鼓勵學生自我探索

所謂「知己」才能「知彼」，導師可以促使學生覺察自己在生涯抉擇上的一些考量與信念，並了解自己的興趣與性向、才能，建立自己的人生目標與方向，協助學生在面對不同的角色期待時，如何分析與選擇，釐清同學混淆的思緒，清楚自己的兩難與抉擇的困難。

(2) 鼓勵學生參與課外活動

學生若可以了解自己的興趣和實力，並有機會加以驗證，才知道自己適合哪種生活型態。打工、社團、遊學、企業實習等課外活動，既可以建立未來職場人脈，也獲得社會經驗，只要不影響到學業，都是值得去體驗的經驗。

(3) 鼓勵學生蒐集職場資訊

職場上需要的是那一種條件的人才？不同的職場工作型態為何？在抉擇生涯前，導師可以鼓勵學生多方蒐集自己有興趣的職場資訊，再進行評估，避免對未來的職場有過多的想像。

(4) 鼓勵學生尋求生涯規劃的專業協助

導師可向學輔中心申請班級輔導講座，亦或是可以鼓勵學生至學輔中心進行個別的生涯諮商，去探索自己有哪些生涯抉擇的困擾又或是藉由探索自己對生涯的擔心，在澄清過後，對於自己的生涯抉擇或

許會有一些新的想法與觀點。

(5) 尊重學生的生涯抉擇

若學生經過全方位的思考與評估，下定決心確認其生涯方向，那麼也應尊重學生所做的生涯決定，並協助學生與重要他人分享生涯抉擇，取得信任與支持。

心靈領航員

成長團體 18:00-20:30 地點:C305

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. 葉青玲（民 101）。大學生知覺父母職業期望、生涯自我效能與職業選擇關係之研究（未出版之 博士論文）。國立台中教育大學，台中市。
2. 曾怡雅。學生常見的生涯迷思及因應之道。取自 <http://coun.nctu.edu.tw/teacher/Article026.pdf>
3. 王叢桂、羅國英（民 98）。華人工作目的價值對個體面對生涯與家庭需求衝突時抉擇的影響。教育與心理研究，32(1)，81-109。
4. 閔肖蔓。如何協助學生面對生涯抉擇。取自 http://coun.nctu.edu.tw/counsel/coun_chin/share/teacher_new/89-90/9005/6-4.htm
5. 連廷嘉（民 101）。生涯價值觀內涵建構與適性輔導。教師天地，177，17-24。