

## 大學生轉大人-淺談生涯定向與規劃

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：107/01/12

### 本期簡介

依據 1111 人力銀行 106 年 12 月 5 日公布「職場學用落差現況調查」，發現有四成六受訪上班族的職場第一份工作是與在校所學相關，反之，有五成四的新鮮人學非所用。學生投入許多的心力在學校學習之中，欠缺對學校場域以外事物的認識，加上學校教育長期忽略職涯藍圖中的實務培育的重要性，因此如何協助學生學用合一，順利接軌職場，便成為大學教育中職涯發展的重點。本期導師電子報將探討學生生涯定向與規劃的議題，以及提供導師在輔導學生職涯發展的相關建議。

### 心靈交流站

#### 一、學生應有的生涯規劃觀念

美國心理學家馬斯洛將人類的需求分為生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我實現需求五大類。大學生的生涯規劃內容能以馬斯洛需求理論來探討，簡化為「生存議題」、「生活議題」以及「追求生命意義」三個部分；亦即使每個人都能夠滿足「安全的生存」、「擁有「美滿的生活」，及讓「生命更具有意義」。

大學生應具有生涯規劃的能力與認知。在求學階段中，學生習慣專注於課業考試準備與追求成績表現，可能忽略其他能力的發展；在面臨生涯抉擇過程中，可能會受到各種限制與影響，以導致負面的心理反應與調適不良的情況產生。

大學生如能提早做好生涯規劃並予以計畫與行動，將使生涯更為穩定，不僅在學校學習上達到自我肯定的滿足，更能使得進入職場後的生活達到自我成長，有機會在另一個人生階段中達成新的目標與實踐（林毓晨，2008）。

### （一）自我認知

著名的職業生涯規劃大師 Donald E. Super，其生涯發展理論的基礎核心即「自我認知」。亦即生涯規劃首先需要瞭解自我的發展狀況，生涯規劃之前，個體需先評估自己性向、優點與缺點，進行綜合而積極的分析。其目的便是立定目標，在生涯規劃歷程中，訂定目標方向、積極投入及毅力的堅持是其成敗的關鍵。

### （二）充實自我內涵

充實自我內涵包含兩面向，其一為提升個體內在的心理素養。學生從小到大的求學階段中，幾乎傾心力及時間投注在學科分數；然而除了學科分數，相關學科的實務能力，更需要學生自主涉略學習，也要主動為自己不再是專職學生後的生活多做準備；亦即要儲備進入職場的能量。

其二，熟悉科技資訊產業的運用。許多學者都提到自我充實意味著隨時接收新的資訊並將其內化；隨著時代的演變，電子科技及訊息日新月異，資訊的傳達也異於以往。從前，訊息的傳達不外乎書籍、報章雜誌或電子媒體；時至今日，上述的傳播媒體不再是訊息流通的主流，取而代之的是網際網路及新式的電子產品；透過網際網路及科技產品，搜尋汲取世界各地最新最快的訊息，隨時調整自己的步伐，以完成人生的目標。故充實自我的第二個面向，是為個體需充分熟悉各項新科技資訊產品的操作，吸取新的資訊，充實自我。

### （三）瞭解社會脈動

生涯規劃的意義，如上述提及的「生存問題」、「生活問題」及「追求生命意義」三個部分；這三個部分在現實社會時，都必須確實掌握，因為生涯規劃無法

脫離現實社會而存在。因此，探討生涯規劃時，必須透過新資訊的接收及人際關係的協助，才能順應社會的脈動，隨時調整自己的步調，以追求人生的價值。

## 二、老師能做的事情

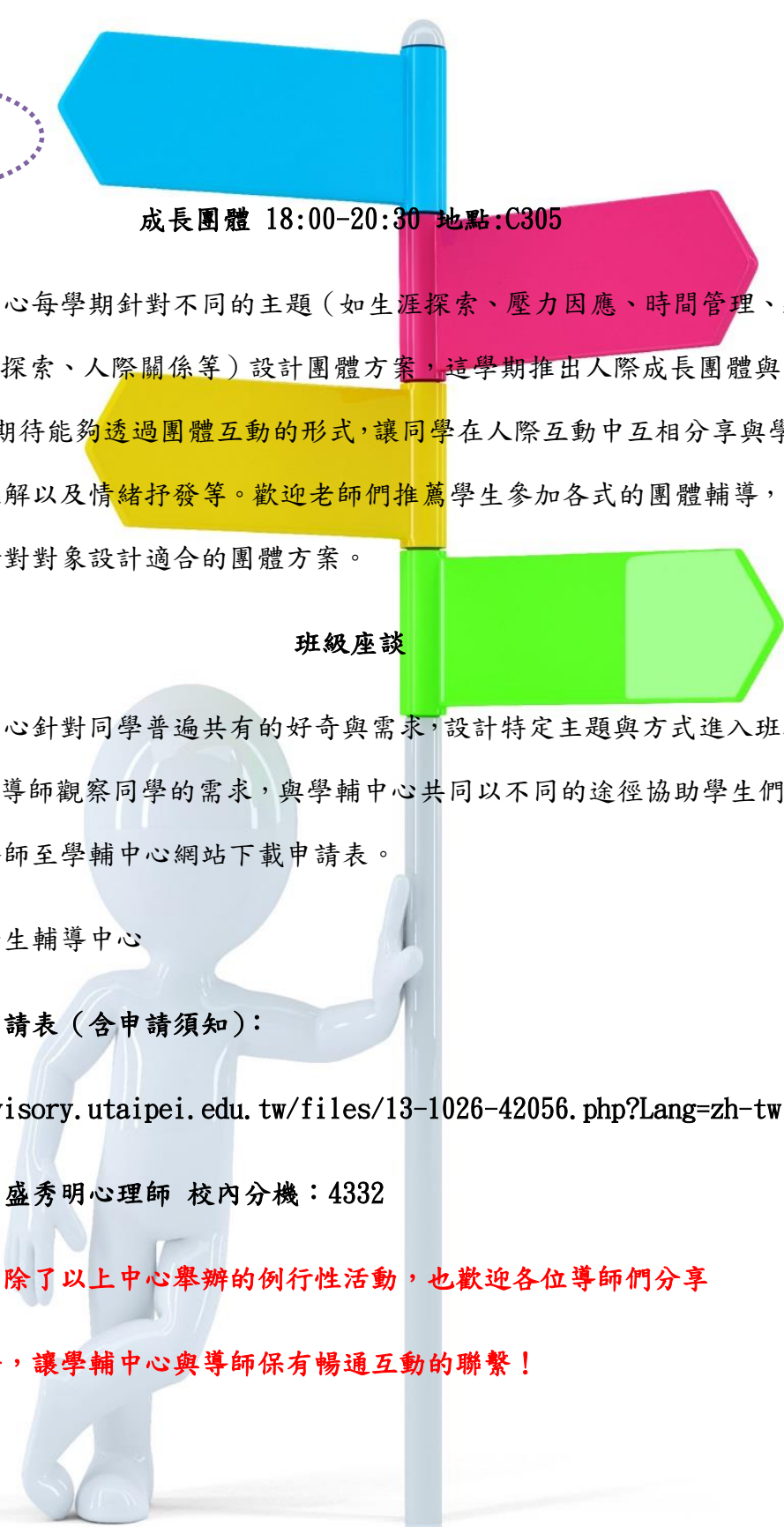
針對學生所做的生涯規劃的相關研究中指出，影響學生生涯規劃的因素，可以從兩方面來探討（金樹人、許宏彬，2005）：

首先，在學校方面，導師需要提供適當的生涯發展教育及充分的資訊，以輔導學生作為未來的生涯發展及規劃。協助學生能習得第二專長或實務能力，在學生面臨不確定因素的衝擊時，也能妥善因應，學生將對未來具有信心。其次，學生若有獲得良好的社會支持、有較佳的生涯信念，則有助於學生在生涯發展的規劃。故導師應給學生多點支持及鼓勵，使學生在努力中得到正向肯定。

此外，導師亦可根據教育部青年發展署「大專校院職涯輔導工作參考手冊」之建議，從四個向度協助同學：

其一，自我瞭解與資訊取得，導師可以鼓勵同學參加職涯就業講座或職涯工作坊，以提升學生的職能或特定能力；其二，職場體驗，學生可以透過參訪、到產業實習、海外志工與利用就學期間國內打工等管道，接觸其相關學科領域的職場脈動，以瞭解實務場域的環境與需求；其三，善用導師時間，進行職涯或心靈議題之電影欣賞，或向學輔中心預約班級輔導，進行生涯講座或小團體的帶領，以利同學在學期間便有機會反思其自我生涯定向與規劃；其四，轉介服務，導師直接或間接方式得知有其生涯困擾需求的同學時，可藉由轉介同學至學輔中心，由學輔中心提供適切的生涯輔導，提供必要之關懷與陪伴。

綜上所述，在探討生涯定向與探索時，學生需有正確的生涯規劃觀念，導師則可藉由提供適當的生涯發展教育與充分的資訊，支持學生作良好的生涯規劃與安排，進而幫助學生未來順利接軌職場。



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

### 中文部分

金樹人、許宏彬（2003）。生涯諮商介入策略對國中學生認知複雜度與生涯自我效能的影響，教育心理學報，35（2），99-120。

林毓晨（2008）。教育大學學生的職業自我概念與生涯決策之調查研究。國立臺中教育大學教育系碩士論文，未出版，台中市。

