

心靈捕手-導師電子報 第 73 期
下一站，未來！？ 畢業生的心靈補給站

發行人:蔡一鳴學務長

總編輯:黃宏宇主任

執行編集:學輔中心

發行日期:108/5/9

本期簡介

時間來到了學期末，想必這學期對大四的同學來說，是忙碌、充實、攸關畢業後生涯的關鍵時段。通常大四生出現在校園的身影與時間會相較於其他年級大量減少，也許忙於畢業作品製作或思考是否考研究所、忙著找新工作或是實習，也有可能同班的同學越來越少碰到彼此了呢。

隨著畢業的時光靠近，有些大四生，會對真實的生涯困境感到困擾，例如：畢業作品製作進度似乎越來越難如期完成、不知道接下來該不該考研究所還是就業？或者因為實習的挫折，擔心自己未來是否能順利勝任？種種的情緒容易讓學生過度低估與貶抑自己，這些狀態提醒我們，可以多多關心學生們面對生涯困擾的心情。本期電子報將分享即將畢業大學生常見的生涯困擾，以及提供導師能協助的方向。

心靈交流站：

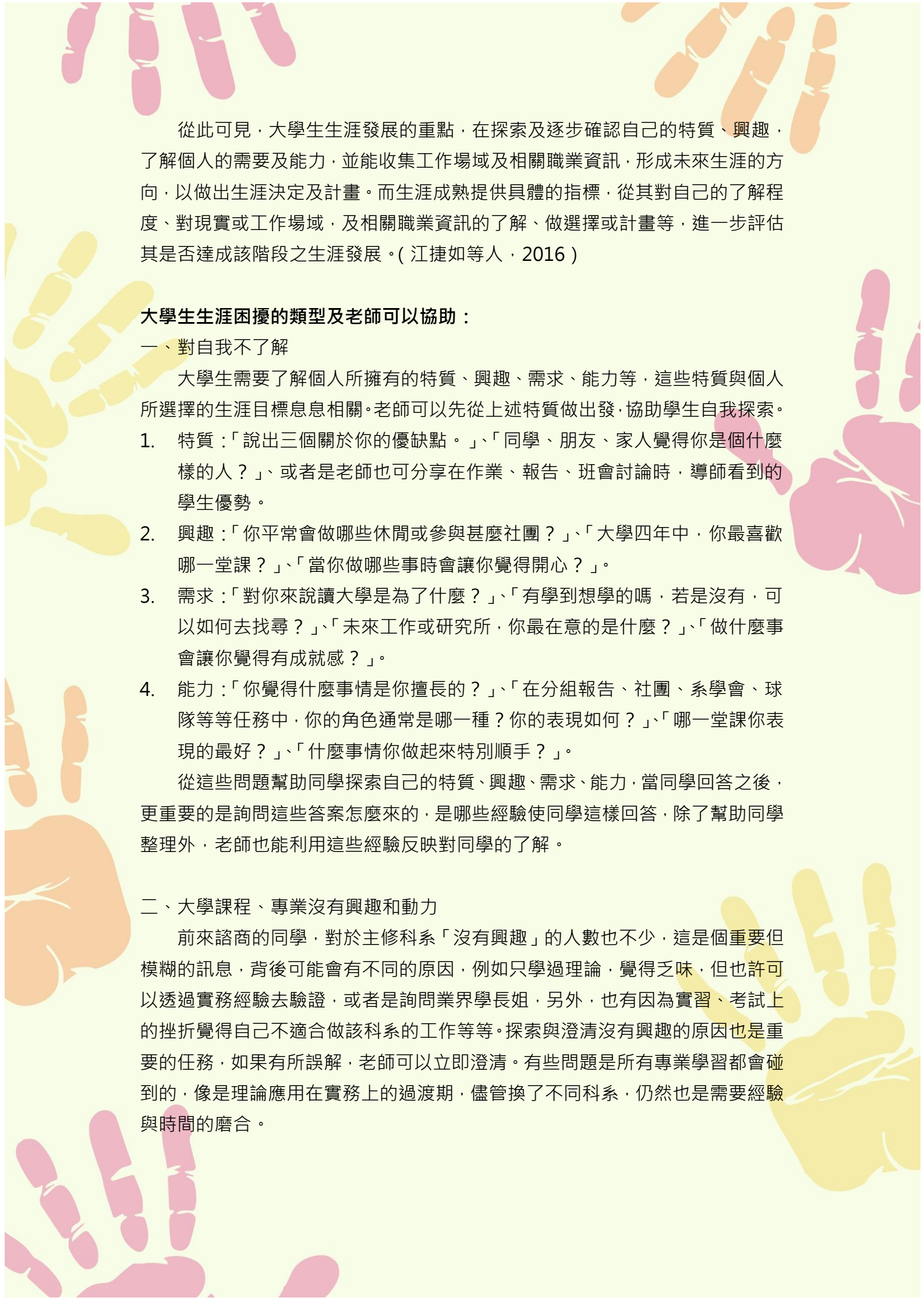
大學生生涯理論

以 Super 的理論來看，大學生主要處於探索的階段 (15-24 歲)，此階段的發展任務有 (金樹人，2001)：

- (一) 職業偏好逐漸具體化，實現該偏好。
- (二) 職業偏好特定化。發展符合現實的自我概念。
- (三) 學習開創更多的機會。

而 Super 亦曾指出生涯探索期的青少年要達到生涯成熟，應具備的六項條件 (吳芝儀，2000)：

- (一) 職業選擇的定向性：關心個人未來的職業選擇。
- (二) 職業的資訊和規畫：對偏好的職業會收集相關的資料及做計畫。
- (三) 職業偏好的一致性：對偏好的職業有持續性及一致性。
- (四) 個人特質的具體化：對個人的自我概念更明確及具體。
- (五) 職業選擇的獨立性：可依自己的意願做出職業選擇的決定。
- (六) 職業偏好上的智慧：所做的選擇與個人的能力、興趣或活動等有一定程度的關連。



從此可見，大學生生涯發展的重點，在探索及逐步確認自己的特質、興趣，了解個人的需要及能力，並能收集工作場域及相關職業資訊，形成未來生涯的方向，以做出生涯決定及計畫。而生涯成熟提供具體的指標，從其對自己的了解程度、對現實或工作場域，及相關職業資訊的了解、做選擇或計畫等，進一步評估其是否達成該階段之生涯發展。(江捷如等人，2016)

大學生生涯困擾的類型及老師可以協助：

一、對自我不了解

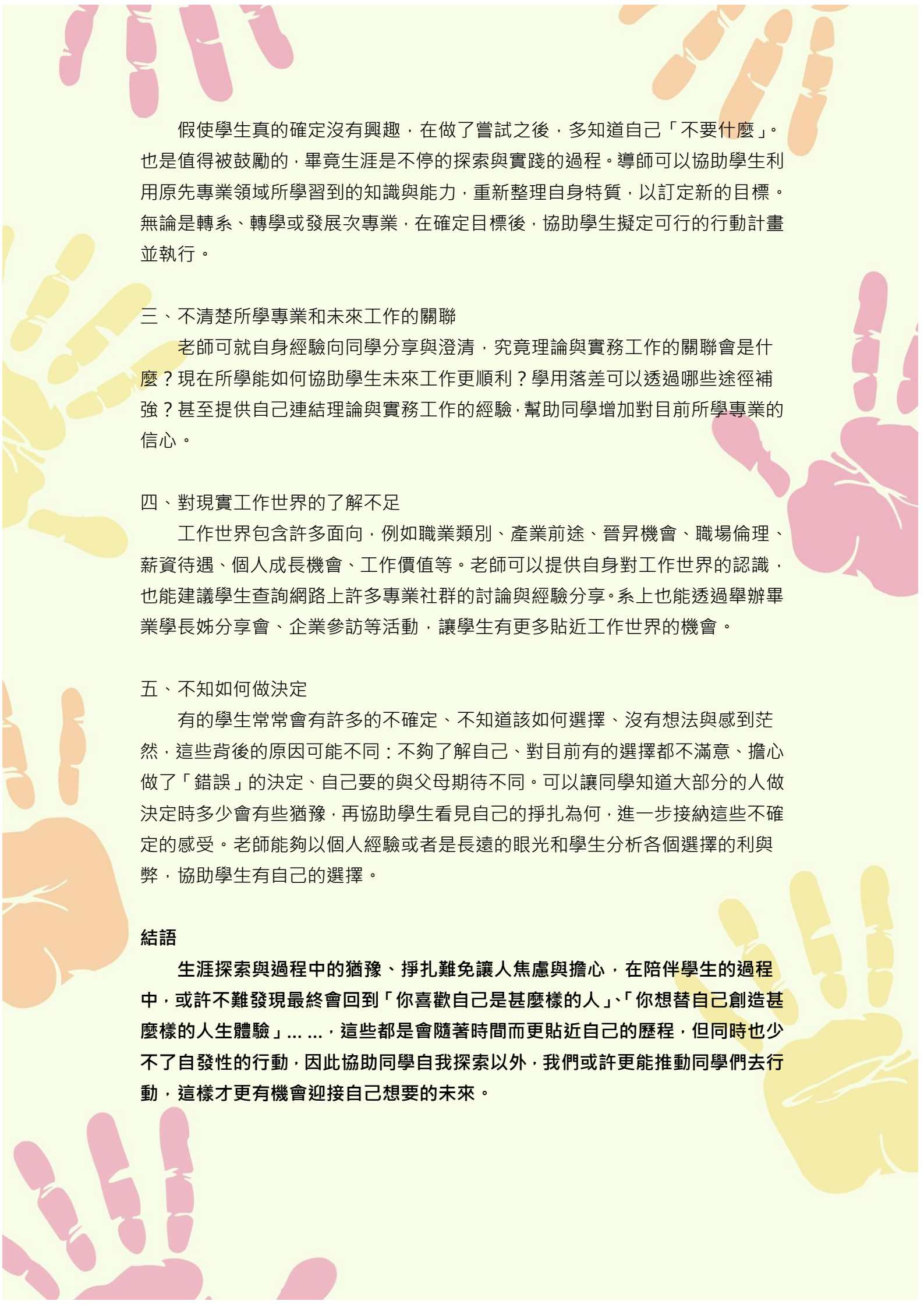
大學生需要了解個人所擁有的特質、興趣、需求、能力等，這些特質與個人所選擇的生涯目標息息相關。老師可以先從上述特質做出發，協助學生自我探索。

1. 特質：「說出三個關於你的優缺點。」、「同學、朋友、家人覺得你是個什麼樣的人？」、或者是老師也可分享在作業、報告、班會討論時，導師看到的學生優勢。
2. 興趣：「你平常會做哪些休閒或參與甚麼社團？」、「大學四年中，你最喜歡哪一堂課？」、「當你做哪些事時會讓你覺得開心？」。
3. 需求：「對你來說讀大學是為了什麼？」、「有學到想學的嗎，若是沒有，可以如何去找尋？」、「未來工作或研究所，你最在意的是什麼？」、「做什麼事會讓你覺得有成就感？」。
4. 能力：「你覺得什麼事情是你擅長的？」、「在分組報告、社團、系學會、球隊等等任務中，你的角色通常是哪一種？你的表現如何？」、「哪一堂課你表現的最好？」、「什麼事情你做起來特別順手？」。

從這些問題幫助同學探索自己的特質、興趣、需求、能力，當同學回答之後，更重要的是詢問這些答案怎麼來的，是哪些經驗使同學這樣回答，除了幫助同學整理外，老師也能利用這些經驗反映對同學的了解。

二、大學課程、專業沒有興趣和動力

前來諮商的同學，對於主修科系「沒有興趣」的人數也不少，這是個重要但模糊的訊息，背後可能會有不同的原因，例如只學過理論，覺得乏味，但也許可以透過實務經驗去驗證，或者是詢問業界學長姐，另外，也有因為實習、考試上的挫折覺得自己不適合做該科系的工作等等。探索與澄清沒有興趣的原因也是重要的任務，如果有所誤解，老師可以立即澄清。有些問題是所有專業學習都會碰到的，像是理論應用在實務上的過渡期，儘管換了不同科系，仍然也是需要經驗與時間的磨合。



假使學生真的確定沒有興趣，在做了嘗試之後，多知道自己「不要什麼」。也是值得被鼓勵的，畢竟生涯是不停的探索與實踐的過程。導師可以協助學生利用原先專業領域所學習到的知識與能力，重新整理自身特質，以訂定新的目標。無論是轉系、轉學或發展次專業，在確定目標後，協助學生擬定可行的行動計畫並執行。

三、不清楚所學專業和未來工作的關聯

老師可就自身經驗向同學分享與澄清，究竟理論與實務工作的關聯會是什麼？現在所學能如何協助學生未來工作更順利？學用落差可以透過哪些途徑補強？甚至提供自己連結理論與實務工作的經驗，幫助同學增加對目前所學專業的信心。

四、對現實工作世界的了解不足

工作世界包含許多面向，例如職業類別、產業前途、晉升機會、職場倫理、薪資待遇、個人成長機會、工作價值等。老師可以提供自身對工作世界的認識，也能建議學生查詢網路上許多專業社群的討論與經驗分享。系上也能透過舉辦畢業學長姊分享會、企業參訪等活動，讓學生有更多貼近工作世界的機會。

五、不知如何做決定

有的學生常常會有許多的不確定、不知道該如何選擇、沒有想法與感到茫然，這些背後的原因可能不同：不夠了解自己、對目前有的選擇都不滿意、擔心做了「錯誤」的決定、自己要的與父母期待不同。可以讓同學知道大部分的人做決定時多少會有些猶豫，再協助學生看見自己的掙扎為何，進一步接納這些不確定的感受。老師能夠以個人經驗或者是長遠的眼光和學生分析各個選擇的利與弊，協助學生有自己的選擇。

結語

生涯探索與過程中的猶豫、掙扎難免讓人焦慮與擔心，在陪伴學生的過程中，或許不難發現最終會回到「你喜歡自己是甚麼樣的人」、「你想替自己創造甚麼樣的人生體驗」... ..，這些都是會隨著時間而更貼近自己的歷程，但同時也少不了自發性的行動，因此協助同學自我探索以外，我們或許更能推動同學們去行動，這樣才更有機會迎接自己想要的未來。

參考資料

金樹人 (2001)。生涯諮商與輔導。台北市：東華。

吳芝儀 (2000)。生涯輔導與諮商。嘉義市：濤石文化。

江捷如、杜淑芬、樊愛群 (2016)。以正向心理學之觀點探討大學生希望感、問題解決及生涯發展之關係。臺中教育大學學報：人文藝術類，30 (2)，17-40。

國立臺南大學 輔導中心 1 月份刊物 未來一直來-如何協助大學生生涯規劃。

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幫助學生們。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/15-1026-68287,c7-1.php?Lang=zh-tw>

聯繫窗口：褚家鳳心理師 (校內分機：4334)

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唷！

心靈領航員

107 學年度第二學期學輔中心(博愛校區)活動看板

赤子之心 闖世界

學生輔導中心
主題週講座

斜槓青年

劉士銘

領隊導遊 / 講師 /
百萬人氣部落客 /
《我在西藏曬靈魂》作者

5/14 (二) **13:00-15:00**

公誠樓二樓 第一會議室

主辦單位：臺北市立大學 博愛校區 學生輔導中心



報名資訊

即日起至**05/10(五)**止
掃描QR Code即可報名

* 本活動 限本校學生 參加

臺北市立大學 學生輔導中心
主題輔導週

真實的自己・創作・夢 工作坊

讓我們一起透過簡單的心理學理論
及藝術創作時光，接觸真實的自己

帶領者：翁誠君、梁嘉鎰實習心理師

時間：5/21(二) 15:00-17:00

地點：勤樸樓C205

對象：臺北市立大學在校學生

預計招收人數：12人

將於活動開始前一週寄發報名確認信



掃描QR Code報名