

## 前言

因為時代變化快速，大學生往往對於生涯有很大的迷茫。現在所學出社會不一定有用，現在嚮往的生涯目標未來也不一定還存在，在面對不斷變動的洪流時，似乎少了過往那種穩定感，很難找到「一輩子跟著你的穩定工作」了。這樣的不確定感、對未來的模糊也使得學生知道生涯很重要，但卻不知該如何應對（李慧貞，2005）。

這樣的情境與 Super 及 Savickas 所提出的「生涯適應力」概念不謀而合，也許在這樣快速變動的環境下，與其學習找到一條固定且穩定的道路，不如學習如何在不穩定的環境中不斷的適應與成長（Super，1981）。

本期電子報將探討生涯適應力的概念，希望從一個不同的角度切入大學生的生涯議題，並提供師長們面對學生生涯發展上迷茫時，以不同的觀點來協助學生發展之方向。

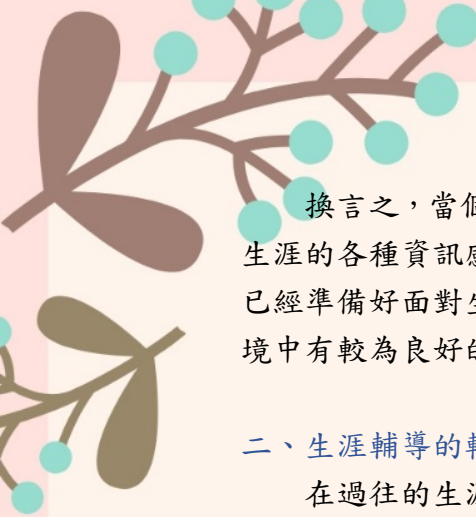
## 心靈交流站

### 一、生涯適應力的意義

生涯適應力指的是個體對於生涯發展任務與角色中，遇到可預測或不可預測生涯挑戰時的因應準備程度，若準備程度越高，則越能因應各種變化，求得自己與變動環境之間的和諧與平衡。其中主要分為以下 4 個向度：

向度	說明
生涯關注	對於自己的未來職業發展與生涯發展有所關注，並意識到替未來做準備的重要性。
生涯控制	能夠相信自己是可建構自己的生涯，並且能為此負責的，也可以說是生涯發展上的控制感。主要體現個體的獨立性、內在控制感、自主性、自我決定、歸因風格以及動力上。
生涯好奇	對於生涯抱有好奇心，會對新經驗抱持開放的態度和冒險的精神，也意味著個體願意積極去體驗各種不同的角色，瞭解工作世界的運作，以此增進對自我以及外在世界的認識。
生涯信心	在面對生涯挑戰和困境時，相信自己是可克服的，與自信心、生涯自我效能、勇氣有關。

（表格摘要自 Savickas，2005）



換言之，當個體是關注自己的生涯發展、相信自己能掌控自己的生涯、對於生涯的各種資訊感到好奇與開放，並且相信自己能夠面對這些挑戰時，就表示他已經準備好面對生涯發展中各種可預測或不可預測的變動，並能在快速變化的環境中有較為良好的適應。

## 二、生涯輔導的轉變


在過往的生涯輔導中，如果學生對於未來感到迷茫，多半會陪伴學生探索他的能力、興趣及價值觀，協助找到一個比較適配的就業方向。這些固然重要，但多半是資訊提供，較少協助同學內心對於生涯的擔憂、無力感。

從生涯適應的角度來看，可以先找出同學在哪個向度遇到困難，提升每個向度的能力後，在這個網路、資訊發達的年代，同學自然有能力自己收集資訊，找到需要的解答。

向度	外在表現	說明
生涯關注	對於生涯議題漠不關心。	沒有認識到需要關注未來、替未來做準備的重要性，抱持著一切順其自然的消極念頭。
生涯控制	在生涯遇到各種抉擇時無法下決定。	不相信自己能掌控生涯，將生涯的決定權交給別人，往往無法替自己的生涯做出適當的決定或對其負責。可能是因資訊不足而產生的躊躇不定，也可能是長期習慣的猶豫人格特質。
生涯好奇	對工作世界和自我有不真實的想像。	由於並未開放的探索自己與工作世界，因此大多以自身主觀的想像來作判斷，也被稱作「生涯不真實」的狀態。
生涯信心	沒有信心與勇氣，即便有想法也不敢行動。	不相信自己能夠面對困難，總是因面對挑戰失敗的想像而束縛住自己，自思考未來可能性時，也多半較為悲觀。

（表格摘要自吳淑琬，2008）

透過與學生談話或進行測驗，找到學生目前在生涯適應中卡住的部分，再對症下藥。例如衛教、資訊提供、協助探索自我與外在世界、協助培養成功經驗等，透過這樣多元的方式與同學的內在世界接觸，也許更能貼進同學真正的需要。





### 三、我們可以怎麼做？

#### 1. 提升生涯關注

若同學沒有認識到關注生涯的重要性時，可以做一些衛教、教育性質的活動。例如找過往的學長姐回來分享，向學輔中心申請生涯相關的講座等，協助同學多認識「生涯」的概念，也發現預先做準備的重要性。

#### 2. 增加生涯控制

若同學不相信自己能掌控生涯，或較無法做生涯抉擇時，可以先嘗試提供資訊，有時當資訊充足後就能提升控制感，幫助同學自己做出決定。但若在資訊充足的情況下仍無法做出決定時，則需要陪伴同學了解他如何看待自己的生涯，何以無法相信自己能夠掌控，並從中幫助他找到可以控制的部份。

#### 3. 培養生涯好奇


鼓勵學生蒐集職場資訊，或參與課外活動，像是打工、社團、遊學、企業實習等課外活動，只要不影響到學業，都值得去體驗。也可以透過參與各式生涯團體、講座，增進對於生涯價值觀與想法的覺察。了解真實的職場資訊以及自己的生涯信念後再進行評估，避免對未來有過多或不真實的想像。


#### 4. 建立生涯信心

當學生無法勇於面對挑戰時，可以陪他審視對於這個挑戰有什麼擔心，在想像中挑戰失敗會是什麼樣子。也可以適時點出同學克服挑戰的成功經驗，例如學習新的課程時，即便很不熟悉，但依然可以一點一滴地掌握，成功克服困難等。也可以多使用鼓勵的言語，協助同學看到自己的能力，讓他更有勇氣去面對挑戰。


### 結語

生涯是一生的課題，大學生活只是一個開始而已，但如果報持著「我必須要在大學畢業就找到穩定的工作」的信念，自然會形成很大的壓力與焦慮。也許當學生面臨生涯困擾時，可以改以生涯適應的觀點切入，更貼近同學的需求，也讓同學在離開學生角色之前，能有機會對自己有些整理，提升生涯適應力。






### 參考文獻

- Super, D. E., & Knasel, E. G. (1981). Career development in adulthood: Some theoretical problems and a possible solution. *British Journal of Guidance and Counseling*, 9, 194-201.
- Savickas, M. L. (2005). *The theory and practice of career construction*. In S. D. 沈煜棠 (2015)。科技大學學生家庭功能、正向心理資源與生涯調適能力之研究—以臺南市為例(未出版之碩士論文)。中國文化大學，臺北。
- 李慧貞 (2005)。生涯發展決策課程對國三學生生涯成熟效果之研究(未出版之碩士論文)。國立暨南 國際大學，南投。
- 吳淑琬(2008)。大學生生涯適應力量表編制及相關研究(未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義。
- 陳慧萍 (2009)。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(未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化。
- 張允瑄 (2019)。大學生正向心理資源、華人人格與生涯適應力之相關研究(未出版之碩士論文)。中國文化大學，臺北。
- 





## 班級座談

學輔中心針對學生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。歡迎導師觀察學生的需求，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 ) :

<https://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：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唷！



## 心靈領航員

### 109 學年度第二學期學輔中心(博愛校區)活動看板

※將視疫情與學校公告而調整為取消或延期

## 星光卡



## 109學年度第二學期活動

### 成長團體系列

\*[幸福圓舞曲]-親密關係衝突處理團體

時間: 3/30-5/11 每週二 18:00-20:00 共六次

地點: 勤樓樓C305

\*[哎呀愛呀]-親密關係自我探索團體

時間: 4/29-6/3 每週四 18:00-20:00

地點: 勤樓樓C305



### 星光小時光

\*星光電影院-女朋友.男朋友

時間: 3/17 (三) 18:00-21:00

地點: 勤樓樓C305

\*星光電影院-失戀33天

時間: 5/31(一) 18:00-21:00

\*[我們在藝起吧]-親密關係自我探索工作坊

時間: 6/19 (六) 09:00-16:00

地點: 勤樓樓C305

活動詳情請掃QR Code至學輔中心網頁  
或電洽 (02)2311-3040轉4335

### 學輔中心主題輔導週

\*5/4-5/6 擺攤開關活動

時間: 12:00-13:00 地點: 榕樹下

\*5/13(四)漫步自然-發現都會裡的小清新

帶領人: 余貞堃心理師/荒野保護協會生態心理志工

時間: 14:00-16:00 地點: 中正紀念堂

\*5/18 珍愛生命守門人講座

帶領人: 方將任心理師/心不懶喘息咖啡執行長

時間: 14:00-16:00 地點: 勤樓樓1樓 C115



### -重要訊息-

每參加一次活動，即可於上方蓋章，  
集滿三個章，可憑此卡片到學輔中心  
換取精美小文具，6/7(一)開始兌換，  
數量有限，欲購從速機會有限!

### 性相敬，惜相緣

性平申訴專線:  
(02)2311-3040轉1201  
(02)2311-3042

## 成長團體系列

※將視疫情與學校公告而調整為取消或延期

愛情自我探索工作坊

# 我們在藝起吧！

## 親密關係探索工作坊

我想瞭解愛情，卻不知如何更靠近自己。  
有好多想說的話，卻不知從何說起.....  
內心有好多感受，思考要怎麼整理。  
也許你可以試試利用各種藝術媒材自我探索，  
從“心”開始，探索愛情。

招募對象：臺北市立大學在校學生  
活動時間：06.19(六) 09:00~16:00  
活動地點：勤樸樓C305團體室  
帶領者：張郁翎、李健頤實習心理師  
報名時間：至6.6(日)23:59截止  
報名方式：掃描右側QR Code 填寫報名表單  
洽詢電話：(02)2311-3040轉4335  
注意事項：提交報名表以後，將進行約20分鐘會談，  
以了解彼此的期待喔！





## 星光小時光系列

※將視疫情與學校公告而調整為取消或延期



「失戀不一定是壞事，  
可能是你下一個幸福的開始。」

時間：110/5/31(一) 18:00-21:00

地點：勤樸樓C305

講師：張郁翎&李健頤實習心理師



掃我報名