

## 本期簡介

親愛的導師們好，新學期正要開始，相信各位導師們在開學後將開始籌備各種導生聚會。然而在農曆年期間，許多學生最常被問到的問題為「你讀什麼科系？」、「你今年要畢業了沒？」、「你未來想要做什麼？」雖然我們可以理解親戚長輩們的本意其實是關心，但的確會讓學生們感到壓力山大，同時也會對於自己的生涯產生更多想法。本期的導師電子報將帶導師們一起了解大學生們對於生涯的迷思並且了解如何協助學生辨識自己的狀態及陪伴他們找尋適合自己的因應之道。

## 心靈交流站：

### ★大學生常見之生涯迷思

#### ●「未來的職業等於以後的生涯。」

1950 年代以前，「生涯發展」與「職業發展」幾乎畫上等號，在生涯發展學者 Donald Super 之後，逐漸加入「自我發展」的概念。生涯統整了職業與生活角色，Super 認為生涯規劃不只涉及工作，還與成長過程、學習經驗等有關，可以用「我想要過什麼樣的生活？」來進行思考；而「職涯」則是指個人所擔任的職務或工作，思考的方向則是「我想要做什麼樣的工作？」。

#### ●「畢業後找的工作就會是一輩子，很難有改變。」

很多學生會認為生涯決定的機會一生只有一次，這個決定事關重大，且一旦做下決定，他們一生的方向就會成定局，這會使得他們在做決定時有很多的猶豫與害怕，變得畏首畏尾，看不見自己的定位與優勢。

#### ●「在大學這幾年沒學到什麼，怎麼可能找的到工作。」

在找尋工作之際，有些學生會自貶自抑，在回想自己這幾年的學習，他們覺得自己似乎沒有什麼特別的地方。這樣的想法會讓他們越來越不敢付諸行動，其實是他們的焦慮使其無法看見自身能力。

#### ●「要有明確的計劃方向，才能開始嘗試與行動。」

多數學生在面對生涯選擇時，會希望透過多方的了解，做出最周全的思考後才開始有行動。然而這種想法，容易使學生產生拖延心態而耽誤行動。在真正的行動前，學生們往往忽略掉了準備與探索的重要性。

## ★新世代年輕人之生涯現況

### ● 「從我們到我，更重視個人的工作與生活平衡。」

現代年輕人們比起「我們」，更重視「我」。據調查，年輕人們普遍覺得退休是一個很遙不可及的想法，或者說提早退休已經是不太可能發生的事情。正因為預期自己必須要工作很久很久，年輕人們更渴望工作中保有一些長假或是定期的休息時間，他們也更追求工作與生活能夠達到平衡。

### ● 「斜槓成為現代年輕人嚮往的工作型態。」

大眾對於年輕人有工作上流動率高的印象，現代年輕人拒絕反覆做同樣的事，常會轉職或是同時做多份工作。除了想改善現實經濟面外，更多的是擔心在未來被就業市場淘汰。與其精進單一職位的能力，他們更想要各方面的提升技能，透過職業和工作內容的轉換，鍛鍊自己的能力。

## 導師可以怎麼做：

了解學生對於生涯決定的迷思以及現代年輕人對於職業的想法，能夠幫助導師更容易貼近學生，以下的輔導策略協助導師們協助有生涯抉擇困擾的學生們，在學生們不安時，協助他們安心。

## ★增加學生們對於生涯的自信心與行動力

### ● 定期舉辦導師聚會，展現關心與理解

藉由導師聚會建立安全信任的環境，導師們可以幫助學生們釐清他們在未來規劃上的優勢與劣勢。實際上，當導師們展現出關心，對於學生們而言就是一種被理解，能夠有效減少他們的慌張。

### ● 利用導師聚會分享自己所見所聞之經驗

導師們可以透過分享自己在生涯上的所見所聞，讓學生們可以聽見更多的經歷。若能多分享這些「過來人」當時的狀態，讓學生們了解到這些混亂與焦慮感其實是在做生涯抉擇時很常見的情緒，了解到自己其實並不孤獨，這也是一種可以讓他們獲得普同感的來源之一呦！

### ● 提供學生們求助的管道

導師們可以於平時課程上或是班上聚會中多觀察班上學生們的課堂與生活狀況，若能細心地觀察這些學生們的狀態，且主動關心學生們，並製造與導師談話的管道，對學生們而言有利無弊。

## ★擴展學生們對於生涯的認識

### ● 向學輔中心申請班級座談

導師們可以向學輔中心申請符合班上學生狀態之生涯議題的講座，例如：生涯選擇、職業探索、職涯測驗等，中心會依據導師們申請的主題與時間進行安排。

## ● 請系上安排相關講座

導師們可以向系上詢問學長姐回學校講座與職涯講座的規劃及安排，並且鼓勵學生們多多參與相關的分享會，從學長姐們的經驗中更拓展對自我生涯的認識。

## ● 鼓勵學生參加校內外活動

學輔中心舉辦的生涯探索團體活動，還有學校內外的志工服務、服務性社團，都是能拓展生涯認識的方法。此外，政府及非政府部門也提供了許多職涯輔導的資源，羅列至下供導師們參考。

網站名稱	主辦機關	網站簡述	網址
RICH 職場體驗網	教育部	結合職業興趣探索及職能診斷，增加學生對職場的瞭解，並透過職能自我評估，養成自我能力。	<a href="https://rich.yda.gov.tw/rich/#/">https://rich.yda.gov.tw/rich/#/</a>
青年圓夢網	勞動部 經濟部	內容包括「青年就業圓夢網」與「青年創業圓夢網」之連結，俾利青年朋友搜尋及運用資源。	<a href="http://young.ejob.gov.tw/ejob/html/index.html">http://young.ejob.gov.tw/ejob/html/index.html</a>
職場高手秘笈	勞動部	介紹邁入職場注意事項，以及就業準備資訊。	<a href="http://cla.webfuture.com.tw/index.html">http://cla.webfuture.com.tw/index.html</a>
臺灣就業通	勞動部	提供民眾就業、訓練、檢定等服務的終生職涯夥伴，並提供即時的就業政策、新聞。	<a href="http://www.taiwanjobs.gov.tw/Interet/index/index.aspx">http://www.taiwanjobs.gov.tw/Interet/index/index.aspx</a>
臺北青年職涯發展中心	臺北市政府	協助青年職涯定錨與發展，增強青年職場體驗。	<a href="http://tys.okwok-gov.tw/Inde x.aspx">http://tys.okwok-gov.tw/Inde x.aspx</a>

## 結語

生涯困擾是大學生們來學輔中心談話的一大議題，近年來大量的資訊出現，各種令人眼花撩亂的求職網站與花招，學生們因此更早感受到找工作的壓力。身邊的親友及師長們，若能夠提供關心，相信能讓學生可以用更開闊的眼光看待自己的未來！

## 參考文獻：

王玉珍、吳麗琴 (2009)。中華輔導與諮商學報，25，39-79。

曾怡雅 (2018)。學生常見的生涯迷思及因應之道。取自 <https://www.dowdslove.url.tw/?p=1436>

楊竣傑 (2018)。從 3 大趨勢看懂年輕人的工作觀。取自

<https://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5090418>

王宣珮 (2016)。年輕人工作觀大不同！想留下他們，主管應該這樣做。取自

<https://www.managertoday.com.tw/articles/view/53292>



## 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/p/404-1037-68287.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！