

## 細心探索，發現新我

導師能引導同學自我探索，從過去的自己開始，再覺察到現在的「我」，讓同學重新發現自己的潛力，帶著這份正向能量，好好地規劃暑假，並為未來的生涯預做準備。

### 探索自我&生涯準備

每逢鳳凰花開時節，常會有即將畢業的大四生，帶著苦惱的面容來到諮康中心，他們通常會問：「怎麼辦？我要畢業了，畢業以後，我可以做什麼呢？」、「我參加了很多社團，可是，我到現在還是不知道自己的興趣在哪裡？」、「我不喜歡我念的科系，但是，我也不知道我喜歡什麼呢？」、「畢業後，究竟該何去何從呢？我好茫然……」。

與其讓同學在大四時，迷茫地徘徊在生涯的十字路口，倒不如在同學大學階段的每一個重要轉折點，提醒同學自我探索的重要性。導師能透過以下資源，協助同學找到自己、了解自我、發現潛能。

#### 一、諮商暨健康中心的心理測驗

諮康中心的諮商輔導（文興 4F）提供的心理測驗種類有：

##### 1. 生涯相關測驗

- (1)生涯信念檢核表：檢核對未來生涯的看法，找出可能對生涯發展產生負面影響或阻礙的生涯信念。
- (2)生涯發展阻隔因素量表：協助找到並克服生涯正向發展的阻隔因素。
- (3)生涯興趣量表：幫助瞭解主要的生涯興趣與探索職業方向，並增進自我覺察。
- (4)工作價值觀量表：幫助瞭解在選擇工作時所秉持的價值觀。
- (5)大學入學考試興趣量表：幫助了解自己是興趣六型的哪一型如：實用型、研究型、藝術型、社會型、企業型、事務型。
- (6)成人生涯認知量表：探索生涯認知態度與工作適應之間的關係。

- (7)職業興趣組合卡：協助澄清選擇職業時的想法。
- (8)我喜歡做的事：協助了解對於選擇職業的態度及適應性。
- (9)工作氣質測驗：協助以認知取向來思考省察生涯決定因素，找出可能對生涯發展產生負面影響或阻礙的生涯信念。
- (10)成人生涯轉換需求量表：探索生涯需求，協助生涯轉換。

## 2. 適應相關測驗

- (1)大學生學習與讀書策略量表：協助了解學習過程的困難所在。
- (2)大學生心理適應量表：協助了解適應的問題與困難所在。
- (3)行為困擾調查表：協助了解、發現所遭遇的困擾與問題。
- (4)大學生身心適應量表：協助發現目前是否正面臨心理困擾。
- (5)人際行為量表：幫助了解對自我信心及與人相處的各種風貌。

## 3. 人格測驗

- (1)基本人格量表：了解人格特質。
- (2)田納西自我概念量表成人版：幫助了解自己多向度之自我概念。
- (3)賴氏人格量表：對自己的個性有所了解。
- (4)健康性格習慣量表：診斷心理疾病、心理功能及心理健康程度。
- (5)曾氏心理健康量表：協助診斷心理失調傾向。
- (6)柯氏性格量表：了解心理健康狀態與性格傾向。
- (7)貝克憂鬱量表：評估自我傷害之傾向。
- (8)貝克焦慮量表：協助測量焦慮水準。
- (9)貝克絕望感量表：協助測量對未來的負向態度。
- (10)貝克自殺意念量表：協助評估自殺想法。
- (11)邊緣型人格特質測驗：協助了解自己的邊緣型人格特質之程度。
- (12)主題統決策驗：藉由圖畫的情境為主題，讓受試者在編造故事時，將

個人隱藏在內心的問題，藉著對故事情節的客觀描述，而投注其主觀的意識，從而流露出自己的慾望。

#### 4. 其他測驗

(1)學校能力測驗：協助測驗在學校所學得的能力。

(2)大學系列學業性向測驗：協助了解自我學習潛能。

(3)問題解決創造力測驗：以多元化的提醒，測量學生的問題解決創造能力。

導師能鼓勵同學前來文興樓 4F 諮康中心（諮商輔導）進行自我探索，我們會有專業的心理師、社工師協助評估同學目前的狀態，介紹同學適於了解自我目前所遇困擾或問題的心理測驗工具，來協助同學發現問題並找到克服困難的方法，同學亦能藉由測驗量表的協助，找到自己的熱情、發現自己的興趣……等，為未來的生涯發展預做準備。

#### 二、校友聯絡暨就業輔導室的職業心理測驗

校輔室（主顧 7F）的職業心理測驗採預約制，導師能鼓勵有需要的同學上網預約，網址：[http://jobcar.pu.edu.tw/life/super\\_pages.php?ID=life2](http://jobcar.pu.edu.tw/life/super_pages.php?ID=life2)。

校輔室提供的職業心理測驗種類有：

1. 我喜歡做的事（職業興趣組合卡）：瞭解本身做的事情，進而作為職業抉擇之參考。
2. 大學科系興趣量表：瞭解對大學科系之興趣程度，以協助就讀適合自己之科系。
3. 職業適性測驗：瞭解自己的職業性向，知道未來該從事何種工作。
4. 工作價值觀量表：幫助其瞭解自己在選擇工作時所秉持的價值觀，進而做適合自己的職業選擇。
5. 生涯興趣量表：可供協助學生和一般成年人決定其教育或就業計劃。
6. 生涯信念檢核表：協助同學檢視生涯決定所抱持的信念為何。

此外，校輔室另有職涯諮詢的服務，職涯諮詢預約網址：  
[http://jobcar.pu.edu.tw/life/super\\_pages.php?ID=life1](http://jobcar.pu.edu.tw/life/super_pages.php?ID=life1)。

## 結語

導師能運用校內有效資源，共同協助同學自我探索，讓同學透過各種專業諮商、諮詢的服務，發現自己是有能力面對目前所處困境的，且能藉此找到自己的興趣與專長，為將來畢業後的自己，提早做好生涯規劃的準備工作。