

## 創造生涯競爭力－談生涯規劃

學習是為就業做最好的準備。導師能引導同學回顧自己在校期間做了多少的準備？累積了多少的實力？學會掌握優勢、補己之不足，進而提昇自己的競爭力，創造未來更美好的生涯發展。

### 從自我探索出發

「怎麼辦？快要畢業了，我不知道我畢業了之後應該要做什麼呢？」

「我不喜歡我念的科系，可是，我又不知道我自己到底喜歡什麼？這樣子下去，將來要如何是好呢？」

「我很喜歡畫畫，可是我家裡的人說興趣不能當飯吃，如果興趣不能當飯吃，那我現在要怎麼辦？放棄畫畫嗎？」

「我在學校只學習本科系的東西，會不會太少呢？可是，我不知道我應該還要再多學什麼才會對我自己比較好呢？」

上述這些問題，大多都是同學來到諮商暨健康中心時的提問。這些提問，其實都跟生涯發展與規劃習習相關。

每個人都是自己生命中最大的寶藏，越挖越深，就越能發現自我無窮的潛能。因此，導師能鼓勵大學生利用在學期間，發現自己、了解自己、探索自己。當我們對自己有了更多的認識之後，我們就更能未來生涯發展中，創造出屬於自己的斜槓人生。

如何進行自我探索呢？大學生可使用的管道有：

#### 1. 參加自我探索相關活動

靜宜大學校內單位常舉辦各項活動，來協助同學認識自我。導師能建議同學定期查看校園活動訊息，或者透過校內電子郵件收發、查看信件內容，裡面都會有許多精彩可期的免費活動。同學參加這些講座、工作坊、小團體等，便能透過老師的帶領，發現不同的自己，也會有許多意外的收穫！此外，校外的政府單位或民間組織也有舉辦許多專為大學生開設的活動（青年發展署、張老師中心等），導師能鼓勵同學多方探索。

#### 2. 了解自我職涯興趣或職業性向

靜宜大學校友聯絡暨就業輔導室，除定期舉辦生涯與職業等相關議題的活動外，還會提供學生職涯諮詢等服務，歡迎導師鼓勵同學多加運用。

### 3. 參與社團找興趣

積極參與校內外豐富多元的社團活動，也是找尋自我興趣的一種方式。同學如果完全不確定自己到底喜歡或不喜歡，也可以試著去聽聽社團裡學長姐的經驗分享，然後再試著看看這是否是自己想去學習的興趣領域。同學不論是使用刪去法，逐漸找到自己喜歡的社團，或者是從一點點喜歡進而至非常喜歡，這些都可以協助自己開創在本科系以外的專才，拓展自己的斜槓人生。

### 4. 技能培訓與證照考取

大學生除了需有本科系的技能培訓，以及考取相關證照外，其他自己興趣領域的技能培養也很重要。例如：會計系的同學除了能準備考記帳士、會計師等證照外，還能培養自己的外語興趣與能力，考取各式外文檢定，提昇自己未來職涯的競爭力。此外，台灣就業通也能協助同學培養一些技能。

### 5. 拓展人際、學習他人經驗

校內的師長、學長姐，以至於畢業的菁英前輩，都可以是大學生人際關係的延伸，透過這些領航者的經驗分享，同學可以減少摸索，降低挫折感。同學對職涯有了更多一點的理解，就能對自己未來職業的選擇有多一點助益。此外，多認識不同學校的其他大學生，相互經驗交流，也會給同學未來就業方向帶來不同層面的思考。大學生閱讀生涯相關雜誌-Career，看看裡面適合大學生的產業有哪些，這也能幫助同學思考適合自己的未來方向。

### 6. 從工讀吸取經驗

有些同學可能會認為打工只不過是為了賺取工讀金，讓自己的生活花費可以寬裕一點。但其實不然，工讀可以幫助同學提早進入自己未來想從事的職場，了解職業生態，確認自己是否未來真的想往這個方向出發。例如：對廣播有興趣的同學，在大學期間就能到廣播電台打工，了解廣播這個行業的工作環境及工作屬性，甚至可以嘗試加入節目的製播工作小組進行討論。同學若確定這是自己畢業後想做的工作，那麼，現在就可以開始累積工作經驗。但是，同學若確定這和自己心裡的想像有落差，那麼，至少現在就可以開始收手，另覓其他更適合自己的職涯方向。

## 回顧過去、展望未來

導師能透過以下活動的帶領，幫助同學了解自己現在的優/劣勢，以及未來的生涯目標，並透過團體成員的相互分享與討論，幫助同學找到讓自己實現生涯目標的方法。活動之進行可參考如下：

方案名稱	回顧過去、展望未來	
活動內容	進行方式	時間
優勢與劣勢	1. 導師發給每位同學一張白紙。 2. 導師播放大自然心靈音樂，並請同學先閉上眼睛，靜心想一下自己從過去到現在，擁有哪些優缺點。 3. 導師請同學張開眼睛，開始在白紙上，寫下自己的優點和缺點(優勢與劣勢)。優點的書寫可以包括有形的證照或技能，也可以包括無形的性格、態度和能力。	10 分鐘
生涯目標	1. 導師再發給每位同學一人一張白紙。 2. 請同學在白紙上寫下自己未來想要實現的夢想或未來想完成的生涯目標。 3. 導師請同學以 6 人為一組，一組發下一份便利貼，請每位同學分別以 5 張便利貼，寫下您所觀察到的其他 5 位同學的優點。 4. 請同組的同學在小組中，搜集自己的優點。 5. 請每位同學在小組中，分別訴說自己搜集到的優點有哪些，而這些優點應如何運用才能幫助自己完成生涯目標。	15 分鐘
團體討論	1. 導師請同學回到大團體中。 2. 導師請同學自由上台分享自己在活動中的洞察、心得、感想或收穫。  家庭作業： 1. 同學如果想完成目標、達到夢想，除了運用自我優勢外，還能找到什麼資源來幫助自己呢？ 2. 今天聽了其他同學的分享，對於自己的生涯計劃有何啟發呢？	5 分鐘

## 結語

透過多元的自我探索，能使同學發現自己的優勢和劣勢。善用優點，將優勢做最大的發揮，補足缺點，將劣勢對於目標達成的負面影響減到最低。就從現在開始，努力發現自我！導師能鼓勵同學多方運用校內外各項有效資源，讓大學四年的養份能幫助同學聚足更大的能量，進而實現屬於自己的生涯夢想。