

## 生涯，要如何規劃？

導師能藉由生涯心理測驗及生涯金三角的探索，引導同學從過往的生命軌跡裡，找尋並建構出專屬於自己的生涯藍圖。

### 職業探索心理測驗

有一些同學會帶著打工或實習時所遇到的困擾，或是對於未來的茫然感，來到諮康中心尋求輔導與協助。曾經有同學來諮商時，問：「我每次的打工經驗都令我感到挫敗，我很擔心我未來就業工作會不會也都是這樣呢？老師，我這樣會想太多嗎？我爸媽叫我把書唸好就好，所以，我現在若跟老師討論工作的問題，會不會太早了呢？」

其實，從結果論來回推，如果每個人的人生歷程裡，最後都免不了要走進職涯發展的階段，那麼，現在所有的學習，不就是為了未來就業做最好的準備嗎？因此，導師能引導同學好好利用大學階段進行自我探索，幫助同學越早發現自己的職涯方向，同學就能越早蓄積潛能，讓自己的未來有更充份的發展空間。

期末考結束後，同學即將迎接寒假的到來，導師能在寒假前夕，向同學介紹一個實用的專業心理測驗。這是根據 John Holland 博士的職業興趣理論所發展出的心理測驗。

John Holland 博士將個體的性格加以分類（六種類型），每一種性格的類型，會對應到合適的其他六種職業類型(陳韋丞，2020)。亦即言之，某一個性格類型的人，對於其所對應到的職業類型，會特別感到有興趣。

導師能請同學試著從以下各類型的個性/性格描述中，選擇其中一個最像同學自己的個性/性格描述：

個性/性格六大類型	
<b>S 類型</b>	你的個性和善好相處，善於傾聽並幫助他人，喜歡教導別人成長，重視人的感受和團隊精神。
<b>A 類型</b>	你倚靠敏銳的直覺思考，善於發揮創造力，運用各種媒介表達美感、

	思想或是各種概念。
<b>I 類型</b>	你善於觀察思考和分析，懂得運用智慧解決問題，做事時能提出新的策略，喜歡和相同興趣或專業的人深入探討鑽研。
<b>R 類型</b>	你很務實，情緒穩定坦率，比起說話更喜歡直接行動。喜歡講求實際、重視現實、需要動手操作或付出體力的工作。對於機械和工具感興趣，想要獨立做事。
<b>E 類型</b>	你精力旺盛、生活緊湊、好冒險競爭、做事有計畫。說服力和組織能力強，希望擁有權力改善不合理的事物。想要被他人肯定，並成為團體的中心人物。
<b>C 類型</b>	你個性仔細謹慎、做事強調精確，喜歡清楚的規範和指令。喜歡按部就班、穩紮穩打，令人感到安心和可靠，不喜歡臨時的變動或是超出常軌的創意。

待同學選擇好自己屬於 SAIREC 的哪一類型後，就能參見以下解答，看看自己對應到何種適合自己的職業類型。

解答：職業六大類型		
S	社會型	通常喜歡教師、輔導社工、醫護、心理、宗教等工作。
A	藝術型	通常喜歡音樂、寫作、戲劇、繪畫、設計、舞蹈等工作。
I	研究型	通常喜歡程式設計、物理化學、生物醫藥、數學統計等工作。
R	實做型	通常喜歡電子機械、土木建築、農業等工作。

E	企業型	通常喜歡管理、行銷企劃、業務、司法、政治等工作。
C	常規型	通常喜歡金融、財務會計、行政秘書、公職人員等工作。

上述心理測驗，能協助同學簡單預測職業興趣與職涯方向。不過，在測驗進行的過程中，可能也有同學會感到疑惑：「我怎麼覺得我好像屬於很多類型？為何每一個類型都有一點點自己的影子呢？」這樣的疑惑其實也是正常的現象，因為，個性/性格的六大類型只是一種概括性的分類，的確也有人在六大類型的佔比是非常平均的，這樣的同學會比較看不出偏重在哪一類的個性/性格類型裡。

此時，導師能針對擁有多種不同個性/性格類型的同學，以及想要更了解自己未來職涯方向的同學，建議他/她們進一步自我探索，覺察出自己有興趣的職涯方向，方法如下：

1. 運用生涯金三角，充份了解自我，找到生涯決定的藍圖。
2. 善用校內職涯發展組的職涯探索相關活動。

## 生涯金三角

生涯金三角是由美國伊利諾大學教授 Swain 博士所提出，內容闡述自我、資訊、環境三元素，這是做生涯決定時需考量的三個重要因素（陳莉芹，2020）。這些因素包括：

### 1. 自我：

- (1) 個人的能力：了解自己具有哪些能力，能力有時會與興趣息息相關，例如：我喜歡和人互動，所以，我具有人際溝通的能力；我對數字很敏感，所以，我覺察我有數理分析的能力等。
- (2) 個人的興趣：自我探索興趣的範疇是很重要的，惟有清楚地明白自己的興趣、喜好，才能進而找到適合自己且自己所愛的工作。
- (3) 性向、需求與價值觀：選擇工作時，什麼樣的考量對自己而言是重要的呢？例如：薪水的要求與期待、工作時間和休息時間的平衡等。

### 2. 教育與職業資訊或資料：對各種生涯職業、工作選項的了解與資訊收集。

### 3. 環境：

- (1) 家庭環境：一般而言，父母或親戚的職業類別會影響到孩子的職業選擇，例如，父親是醫生，通常父母會希望孩子也從醫。家庭環境會對個體職業選擇形成阻力或助力，端賴個體能否與家人保持良好的互動溝通關係。例如：若同學在未來想從事社工相關行業，就需事先讓父母充份了解社工助人的工作內容，才不致於在未來就業時產生家庭關係的磨擦。
- (2) 學校環境：學校的師長、同儕、社團、系會等，都會影響同學職業的選擇。
- (3) 重要他人影響。
- (4) 工作、社會等發展趨勢。

導師能請同學在寒假中，透過上述生涯金三角的內容整理、歸納與分析，幫助同學了解自我優勢，搜集充份的生涯資訊，覺察自我與環境的相互影響，才能做出屬於自我且適合自我的生涯決定。

## 職涯探索

靜宜大學職涯發展暨產業促進處職涯發展組提供學生許多【職涯探索相關活動】，歡迎導師鼓勵同學多加運用。

導師能推介同學隨時更新並留意職產處的職涯活動相關訊息，目前職產處已規劃的相關活動內容包括：

1. 【職發組－職涯探索系列活動】學生個別職涯諮詢晤談服務(週四下午 13:00-17:00)
2. 【2021 校園徵才系列活動】職場面試專業形象競賽
3. 【職產處職發組－就輔系列活動】2021 校園徵才博覽會
4. 【2021 校園徵才系列活動】履歷自傳健診

導師亦能提供職產處的聯繫資訊，如下：

辦公室位置：主顧樓 702

服務時間：周一至周五 08：00-17：00

電話：04-26328001 分機：11901~11905, 11908

服務信箱：[pul1210@pu.edu.tw](mailto:pul1210@pu.edu.tw)

## 結語

職業工作的選擇在人生旅程中，佔了很重要的一部份，因為，職業工作會是人生旅程的重心之一。大學生畢業之後踏入職場，每個人一天至少有 8 小時的時間花在工作。因此，選擇一份自己未來所愛、有興趣且能認同與付出的工作，對現在在校的大學生來說格外重要。導師能藉由生涯相關資源的提供，協助同學做出最適於自我的生涯決定，開創未來職涯的幸福人生。

### 參考資料：

1. 陳韋丞(2020)。簡單 6 性格看出合適行業！超準心理測驗讓你少走 70%冤枉路。取自 <https://www.518.com.tw/article/917>
2. 陳莉芹(2020)。臺灣大學生生涯發展議題之探究。《學生事務與輔導》，59(1)，7 -10。