

第一節

為何要做生涯規劃

常有人說：「人生要有生涯規劃」，你是否曾經想過什麼是生涯規劃呢？生涯又為什麼需要規劃呢？如果不規劃又會如何？其實生涯規劃涵蓋的範圍既多且廣，而我們從一出生，即進入生涯規劃的範圍，做規劃的目的，是為了讓我們生活在自己想要的方式裡，那你覺得生涯規劃重要嗎？

壹、生涯規劃的目的

廣泛地說，「生涯」涵蓋一個人從出生到死亡期間的一生，包括一生中所有的經歷與生活型態，包含了食、衣、住、行、育、樂和所有與人的相處及工作相關的一切內容。而「規劃」是指一個人考慮自己的性向、興趣、價值觀^{註1}、能力、周遭環境等，盡可能對自己未來生活做好妥善安排的過程。基本上，「生涯規劃」就是一個邊實行邊修正的方案。每個人都可以在生涯發展過程中探索心靈深處的自己，進而追尋一個有尊嚴且自在的生活方式。生涯與生活是一體的，一個人必須妥善規劃自己的生涯，才有可能擁有自己想要的生活。

你對自己了解嗎？你知道自己的名字、血型、星座，也知道自己喜歡吃的食物或是討厭的食物是什麼，你覺得這樣對自己的



→ 對於你自己，你真的了解嗎？

註1：價值觀：透過社會環境因素、家庭因素、個人成長經驗所形成，沒有標準答案，是個人對事物的評斷標準，要考慮的僅有自己「覺得重要與否」。

了解就夠了嗎？你清楚自己喜歡哪些事物，或是參加哪種類型的活動會讓你感到開心並且有成就感嗎？你是否想過未來要過怎樣的生活？甚至目前的你擁有哪些能力可以做哪些事情？當你發現自己能力不足時，又可以藉由什麼樣的方式來提昇自己呢？想想現階段的你面對生活的態度是屬於隨心所欲、無所顧忌的玩樂，覺得「年輕不要留白」、「船到橋頭自然直」？還是你對自己的未來已設定了不同階段的目標，並讓自己「築夢踏實」呢？其實生涯規劃最重要的目的是透過對「自我」的了解，找到自己想要的生活方式。

貳、從認識自己開始

你是自己人生的舵手，因此，你要找到適合自己的生涯及生活方式，就須先釐清自己的性格、興趣、能力、需求和價值觀，並在變化多端的環境中找到行動力和夢想，如果一個人無法充分的認識自己，所有的努力可能都只是符合別人的期待和理想，難以達到自我實現的心理需求。

每個人在為生涯發展做規劃時，面對外在的因素：政治、經濟、社會、家庭、周遭的長輩、朋友，甚至是網路上的訊息，或在考量他人的想法、社會的變動及工作需求的變化時，其想法或價值觀會有所改變，進而影響到所選擇的生活方式及生涯角色扮演的範圍。因此，不管未來升學



→ 認真思考自己真正喜歡及適合的未來是首要之事

管道或是校系選擇，甚至於工作科系行業別的認識，皆需要認真地思考探索。

第二節

「我」與生涯規劃的關係

在個人成長歷程中，受到自我的人格特質及價值觀影響很大，也是生涯規劃主要的決定因素，茲分述如下。

壹、影響自我的原因

根據美國生涯發展管理學家舒博 (Donald E. Super) 的理論，生涯發展的型態因每個人的獨特而不盡相同。各個階段皆具有連貫性，前一個階段會影響下一個階段的進行。例如：在成長階段（14 歲前）透過基礎教育的學習，認識基本知識，形成對自我的概念，也學習生活態度，如守時、誠實等。接著，進入探索階段（15~24 歲），進一步理解知識內容及學習專業技能，如企管、護理之專業知識。此二階段的銜接就如同搭鷹架一樣，如果第一層搭得又好又穩，那愈往上的鷹架就可以搭得好；如果基層沒搭好，那愈上層歪斜的風險就愈高。

生涯發展是自我和外環境互相調和的過程，經由在每個階段不斷的接觸及摸索，尋找出一個最適合自己的狀況。每個人都是獨特的個體，就算是雙胞胎也不盡相同，所以人格特質決定了人們適應的行為模式及思維方式。影響人格特質的原因包括：



→ 每個人都是獨立的個體，即便是雙胞胎都有不同的個性及喜好

1. 家庭與社會環境：家庭教育方式及理念、生長的世代、所發生的重大事件等。
2. 遺傳與生理因素：智力、外觀、疾病、身體障礙等。
3. 學習因素：能力、興趣、動機等。

以上因素除影響人格特質外，也決定想要的生活方式及生涯規劃，我們可藉由活動之安排、回顧、建構、整理、分類及省思個人的成長歷程，進而更了解自己。因此，發掘你個人所認知的「自我」為首要之事，並回想在生命階段中的哪些時間點、發生哪些重要事件、引發哪些重要想法、因為哪些重要人物、最後做了哪些重要決定，直接或間接地影響你成為現在的自己？藉此連結起個人的「過去」、「現在」，甚至於規劃「未來」的生涯發展。



小故事大啓示



《貧民百萬富翁》- 每個生活歷程都是生命的養分

2009年在台灣上映的電影《貧民百萬富翁》(Slumdog Millionaire)中，男主角傑默(Jamal)希望他在孩童時期認識的初戀情人拉緹卡(Latika)可以藉由節目看見他，所以參加電視益智問答的節目，只要答對12道題目，就能贏得終極獎金2,000萬盧比。由於這12道題目十分困難，就連學者、專家、醫師參賽也無法完全答對問題，主持人認為一位未曾受過教育並來自貧民窟的參賽者不可能知道所有問題的答案，懷疑傑默是作弊，造成傑默被警方拘留審問。



→ 人生中各階段的歷程都可以成為生命中珍貴的養分

傑默為了證明自己的清白而說出自己在貧民窟從小到大一段又一段超乎想像的生活經歷，內容包含印度底層的人民生態、宗教爭執、乞丐集團、種族歧視以及警察暴政等，而這些人生歷程就是他能回答出這些刁鑽問題的重要因素。面對命運傑默從不低頭，堅持回到故鄉尋找心中一直深愛的女孩，在節目中他一路過關斬將，無形中成了印度人民心目中的偶像，更激勵了無數人的心，這是一部鼓勵人們前進「夢想成真」的影片，我們千萬不要因為出身低而放棄自我；同時也了解到人生經歷所形成現在的「自我」，是不斷在了解自己的過程中，愈接受自己的狀態，就愈能了解自己。

► 問題與討論

1. 你認為傑默的人生價值觀是什麼？
2. 如果你是傑默，如何面對參加節目時被誤會作弊，且又被拘留審問的困境？

貳、人生價值觀的建立

你在意的事物是什麼？你是否常覺得某些你看重的事物在他人眼中可能是小事或不重要；與同學、朋友互動時可能曾因意見不同造成彼此間有嫌隙；或面對不同的人群和問題時產生不同程度的情緒反應；總是覺得念書或做事的時間不夠用；或是任何事物總在最後一秒鐘才驚險的完成。

因此，你會發現你在意的某些事物和別人不一樣。為什麼會有這些差異呢？因為我們每個人的原生家庭^{註2}(family of origin)不同，造就我們不同的價值觀，日後在與人互動或是觀念想法上便會出現差異性。價值觀的多元化讓我們在面臨溝通、情緒管理及面對壓力時產生不同的處理方式。同樣的，人生就像是許多的角色串連而成的舞台，從一開始的原生家庭，到就學年紀進入校園認識同學，進入職場後接觸工作環境與同儕相處，在這些不同的生活裡，每個人扮演著屬於自己各式各樣的角色，也必須完成這些角色的任務。

人與人之間的發展接觸讓我們不斷將自己在每個生涯階段裡劃分為多個角色，每個角色在各個階段裡重視及付出的比重程度有所差異，漸漸的發展出如彩虹般不同深淺的圖形，此即為生涯彩虹圖^{註3} (life-career rainbow)，將詳述於第 2 章。



小故事大啓示



《命運好好玩》- 你如何遙控自己的人生？

《命運好好玩》(Click) 是一部於 2006 年上映的電影，故事一開始如同現在多數家庭一般，男主角麥可 (Michael) 為了達成工作目標拼命賺錢，卻經常失約與家人共處的時間，導致家庭氣氛不愉快。某天麥可意外擁有一支可以控制時間且隨心所欲運轉的遙控器。然而在遙控器

註 2：原生家庭：指個人出生後受撫養的家庭，通常也是個人幼年時接觸時間最長久且產生影響最大的環境，而各個家庭的背景、父母親的教養方式、生活習慣、子女家庭角色的學習對象、家人互動的關係等，都可能有所不同。

註 3：生涯彩虹圖：由舒博 (Donald E. Super) 所提出，可呈現出每個人在不同的生涯發展階段的不同生活。