昂首闊步生涯路

■黃炤容

專題報導

常有學生問我：「生涯規劃是什麼？」面對這樣的問題，我常有措手不及之感。所謂生涯，是一個人一生中所扮演的各種角色之總和，絕非僅單純的職業選擇而已，因此，談到生涯規劃，可是一個人一生中持續不斷的課題，絕非三言兩語所能道盡。

有趣的是，大部分的學生，常常希望能在與輔導老師短短一、兩個小時的談話時間內獲得一個答案，找出一條明確無誤且永不後悔的路來。面對這樣的學生，我總在心裡為他們感到欣喜，慶幸他們能有這種智慧在就學階段提早思考自己的人生方向，也很高興當他們在困惑迷惘之時能夠跳出思考的死胡同，尋求輔導老師來幫助他們釐清方向。只是，當思考人生方向時，最重要的還是回到自己本身，從自身出發，因為自己才是生涯的主人。有些人太執著於「生涯規劃」這四個字，認為一定要計畫出萬無一失、永不後悔的人生之路，但是回到生涯的本質來看，「變」似乎是其中唯一不變的真理。太執著於規劃出完美道路的結果，可能會失去了一顆柔軟的心，做出有彈性的生涯規劃。

做一個生涯抉擇，面對未來的不確定感往往是最大的猶疑，如何增加自己的確定感，減少對於未知的恐懼及可能的後悔，是有一些方法的。如果你對自己的瞭解越多，對職業的知識越豐富，那麼你也會有越多的籌碼做選擇。在自我瞭解的部分，涵蓋的層面很廣，包括家庭、感情、能力、興趣、價值觀……等等，這些可以經由一些心理測驗獲得，或者透過與師長、朋友、輔導老師的談話來釐清，千萬不要小看自我瞭解，這是一個人一生的功課。

在職業知識的部分，可以利用職訓局的網站或相關職業簡介得知，或是透過相關職業的人士來瞭解該職業的輪廓。至於如何將自我知識與職業知識作一個連結呢？我想如能在正式做一個生涯決定之前有機會作一些生涯試探是很有利的。學生們可以利用課餘之暇或寒暑假接觸自己有興趣的工作，例如：有些同學希望當記者，也許可以加入校刊編輯社，磨練自己寫作的能力並看看自己是否有編輯採訪的興趣；有些同學希望能轉到與社工、心理輔導相關的科系，也許可以先參加張老師或法院大專輔導員的培訓，試探一下自己是否喜歡利用這種方式助人的工作。

「回首向來蕭瑟處，歸去，也無風雨也無晴。」生涯路上儘管有風有雨有蕭瑟，但是一路行來，也常有暖陽照見，微風相伴。別忘了！輔導老師願意做你的微風暖陽，和你一路為伴。希望在生涯路上，你能昂首闊步，勇往直前！