

心靈花園——迷茫的路看得見

瀛苑副刊

文□諮商輔導組

◎ 案例：

小芊是個大一國貿系的學生，上完大一上學期的課程之後，發現自己對商科基礎理論的學習感到有些吃力，也不太喜歡這些學習的內容，所以她開始思考自己是否需要轉系，可是如果真的要轉系的話，她也不知道自己到底適合讀那一個科系，於是透過導師的介紹，來到學校的諮商輔導組尋求協助。

◎遇到生涯抉擇的問題時，我可以到那裡尋求協助？

對小芊來說，她是一個自我覺察能力不錯的學生，對自己的喜好也有一些瞭解，她覺察到了自己的學習狀況，也發現國貿系的專業領域學習內容好像不是那麼地適合自己，因此她開始思考自己是否需要轉系。在學校要尋求協助，有以下管道可供同學們參考：

1、諮商輔導組：諮輔組有專業的諮商輔導老師可與學生面談，幫助學生更加認識自己的特質、瞭解自己的興趣喜好，還有許多專業的心理測驗，都可以幫助學生做出比較適合自己的決定。

2、系所的資源：各班導師、各系所的老師們以及系所網站上的資訊，都可以提供專業領域方面的諮詢；此外，系上的學長姐們也都會傳授實務學習的經驗。所以，從系所提供的資源中，自己能夠事先瞭解大學四年可能有那些課程的學習，教授上課的方式和內容自己是否喜歡，以及對未來的工作內容和性質也都能有一些初步的瞭解，這些資訊可以幫助自己做好大學學習生涯的規劃。

◎遇到生涯抉擇的問題時，我需要考量那些因素？

在遇到生涯抉擇的問題時，我們可以從「認識自己」、「認識環境」以及「認識工作性質和內容」三個方向來做一些考量。

1、認識自己——勾畫「理想的自我」：

(1) 我是誰：我是怎麼看待自己的？我對自己的認識有多少？我的興趣是什麼？我的專業能力如何？我要往哪裡去？我的方向和目標為何？我對未來工作的瞭解有多少？期待又是什麼？

(2) 我在那裡：我目前知道多少相關的訊息？環境、社會的利弊得失？

2、認識自己所處的環境：我們是社會性的動物，所以一定會受到社群的影響，包括

之前有提到的家人、同儕以及社會價值觀等。一般來說，大部分最有影響力、最直接的影響者是家人，所以在考慮生涯規劃時，家人的工作和意見常是我們參考的依據之一。

3、認識未來的工作性質和內容：雖然現在社會的工作取向越來越趨向多元，也有很多人在大學畢業後從事非自己專業學習領域相關的工作，但是大學四年仍然是培養專業能力的重要學習階段，所以，除了需要在這四年中好好培養自己的專業能力之外，更重要的是可以開始去瞭解自己未來想從事的工作所需要具備的能力有哪些，知道這些都可以幫助自己儘早為未來做準備，有了方向後，到了大四也比較不容易產生焦慮的情形。

◎小芊目前該如何作決定呢？

從以上作生涯抉擇時的考量因素中，可以給小芊一些建議如下：

1、認識自己：從與諮商老師的晤談中更瞭解自己外，老師也會考量小芊的需要，安排一些測驗，如生涯興趣量表和人格特質等測驗，來幫助小芊更瞭解自己的興趣喜好是什麼。

2、認識自己所處的環境：鼓勵小芊多瞭解父母親的想法或意見，以及自己現實環境（包括家庭經濟因素）是否支持自己做轉系的決定等。

3、認識未來想轉的系所學習內容：建議小芊可以先上系所的網站瞭解系所的學習內容，如果有認識相關領域的人，也可以詢問相關的資訊。這都可以幫助小芊先考量這些學習內容是否喜歡，再去就讀時，疑慮和困惑將會減少許多。

生涯的選擇和決定對每個人來說都不是一件容易的事，在我們求學的歷程中，受到家人、同儕以及社會價值觀的影響很大，所以到讀大學時的科系選擇，都可能還是參考他人的意見。因為大學的學習內容是專業領域的基礎知識，如果碰到不喜歡又必須修習的專業科目，自己的學習動機可能因此降低許多，學習的意願不高自然無法有理想的成績，久而久之，便可能會開始對自己是否適合這個領域產生疑惑。

尋求協助就是自助的第一步，希望同學們都能好好重視自己的未來，提早做準備，讓自己的大學生活過得更充實、更有意義的。