

生涯興趣量表的重要

心靈花園

■ 諮商輔導組

「生涯興趣量表」是用來幫助學生瞭解自己職業類型偏好的心理測驗，我高中、大學時期也接受過學校生涯興趣量表測驗，當時，對未來還充滿無知與想像，對於測驗結果沒有很深感觸。如今成為諮商心理師，比對當初測驗的結果，我確確實實走在自己偏好的職業類型上（社會型）。尤其，在我面臨生涯決定的困難時，量表不僅提供我前三高分的職業類型及分數，更讓我認識了自己。測驗名義上是用來探測一個人的職業偏好，但也反映出個人喜好。如果，能在喜好上找到吻合的職業屬性，必然會更游刃有餘、熱情投入工作。以下，是我帶領學生進行測驗時，學生常提出的疑慮及問題：

Q1：我與同學的生涯興趣量表測驗結果很像，但想要的未來藍圖差異卻很多？

A1：測驗之後，的確很多同學會被測驗結果困擾，因為其多數以數字呈現，無法符合每個人的獨特現況。其實，測驗結果反應的是每個人的喜好，雖然出現與同學雷同或相像，但不一定代表生涯規劃的選擇與決定會相同，如果，我們能透過進一步的釐清，找到彼此在相同的喜好類型裡，建構出個人的生涯藍圖，深信能幫助學生找尋出更細微的職業考量。

Q2：測驗結果好像只著重分數高的類型，那分數比較低的類型對自己有意義？

A2：完成測驗後，的確會花較多時間探討高分群，但分數偏低的幾個類型，其實都具有其意義及提醒作用：1. 每一份工作，都隱含著六大類型，例如，從事諮商心理師是屬於「人-社會型」的職業類型；從事行政文書是「事-傳統型」；行銷諮商講座及活動是「商-企業型」；閱讀學術文章、論文是「理-研究型」等。2. 提醒我們，這些不偏好的職業類型，可能是平常忽略或避免碰觸的，例如：我有時面臨推銷自己的諮商講座或工作坊，宛如商人的行為，心理會有壓力與抗拒。所以在喜愛的職涯裡，仍存在著不拿手或不符合喜好、價值觀的部分。如果在完成測驗後，能夠多些思索，為何某些類型會不在自己的偏好裡，可能有助於將來不得不面對時，用更接納的眼光來完成它。

Q3：這是興趣測驗，興趣又不能當飯吃。

A3：這是很多同學提出的普遍問題，也是我們經常解釋完測驗後，不斷鼓勵學生到諮輔組進行更深入的一對一生涯諮商的重要原因。很多同學的苦惱來自社會現況的實際情形。大家會懷疑找到興趣，未來不一定以此為職業，在生涯諮商裡影響生涯決定的

三大重要因素：興趣、能力與價值觀。興趣是三者中提供內在支持動力的重要元素，從興趣去瞭解能力與價值觀，往往所獲得的效益是深遠而持久的。

現代人為了生活，選擇職業以大環境認可、有優渥經濟條件為優先，雖有一份工作，但一點都不快樂，更缺乏興致與工作熱忱，易成為企業或職場上不適任的職員。而在諮商實務現場也從許多成年人的約談困擾裡，發覺生涯興趣的重要性，因此將「生涯興趣量表」測驗作為大學生需瞭解的項目之一。完成測驗後，我們持續推動從生涯興趣擴大完成生涯規劃。學生能盡早思考、體驗，無形中也會提升自我與職業的瞭解。

想要更進一步探索自我與生涯，可前往商管大樓B413室諮商輔導組，我們會協助你瞭解自己及完成未來的夢。