

我們的決定，決定了我們

心靈花園

文／諮商輔導組提供

「人兩腳，錢四腳」：這是不少大學剛畢業的社會新鮮人領到薪水後的第一個感受。近年來臺灣經濟成長緩慢，造成許多的大學生面對了畢業後必須接受低薪的工作困境。有些畢業生選擇繼續攻讀研究所，藉以加強自己的競爭力；有些人選擇到國外打工，除了可賺取更高薪資，還可順便旅行與充實人生經驗；有些人則無奈的接受目前低薪工作等。無論選擇何種方式，目前大學畢業生對前途充滿許多未知的茫然，部分大學生已在大三時就開始事先對未來做準備，但面對未來仍是憂心忡忡。

生涯規劃成了現代大學生在學校時就必須學習的課題，雖然經濟環境無法快速的改變，但是我們可以透過一些生涯規劃課程的學習，發現自己的興趣和熱情，增進自我的認識，相信將來一定可以找到適合自己的工作。

在生涯規劃前，我們須先探索自己，並瞭解生涯發展原本就是充滿不確定性，並考量到個人的性格、能力、興趣、價值觀，然後參考外在環境所提供的資源和限制，經過仔細評估、適度調整後，為自己作出最適切的選擇。

但是我們如何發掘自己的興趣和熱情，來為未來的職場鋪路呢？以下提供可採取方式：

(1)發掘自己的內在特質：

先了解自己是一件很重要的事，一個人的內在特質會成為生涯方向的指引，同學可以前往諮商輔導組做一些性向測驗，或是參與心理諮商和成長團體的活動，發掘自己的內在特質，以便進一步認識自己個性中的強項和弱項；也可以詢問身邊的師長和朋友，藉由他人的眼中，更進一步的認識自己，之後可以在自己的個性上作進一步的改變。

(2)利用社會資源：

大學生可用的資源不限於學校，還包含學校以外部份，如行政院青輔會的網站，上面都有最新就業資訊；考選部網站則提供相關證照的資訊等等，這些都可以幫助我們更清楚的掌握現時社會環境的現況。

(3)培養個人多元能力：

著名的經濟學家梭羅 (Lester C. Thurow) 指出：「適應變化、創新技能，柔軟性格是21世紀工作族的必要條件。」同學可在課業上增跨領域學習，並可主動爭取工作實習，增廣自己對職場的實戰經驗及適應環境的能力，還可提早預備工作的證照，使自

己更具有競爭力。

建議你／妳到商管大樓B413諮商輔導組，與專業輔導老師談談，找到屬於自己的生涯規劃，為自己未來預先繳出亮麗的成績單。