

## 生涯面面觀 — 生涯，可以怎麼想？

心靈花園

資料來源／諮商生涯暨學習發展輔導中心提供

你是否在思考自己未來的工作該做些什麼？面對未來的職場生涯，或許你是緊張的，因為尚不確定自己未來的方向，也或許你是興奮的，因為你看見各種可能性的開展。

Savickas的生涯建構論認為，在思考自己的生涯規劃時，個體會受到文化脈絡的影響，也與每個人的過往回憶、現在經驗、未來期待有所關聯。對於自我的覺察與選擇有更深的探索，會幫助我們在生涯的選擇上有更深刻的理解。現在的我們或許可以從以下幾個面向進行思考：

### 個人特質—能力與興趣

我們可以從過往經驗的累積，去知曉自己的能力與興趣。能力代表的可能是你較為擅長的才能，在你處理某些事務時讓你游刃有餘。那會是你曾被自己或他人肯定、欣賞的部分，也或許曾幫你度過重重難關，帶給你成就感。興趣代表的是你所關注、好奇的部分。興趣提供你對生涯的熱忱，也是推動你不停探索、挖掘的動力。

### 你的「生涯主題」

在Savickas的生涯建構論中，「生涯主題」整合了個體過去、現在、和未來的自己，其可能代表我們生命中重要的事物，也可能是某項危機，或是由經驗帶來的新觀點。當我們逐步去確立自己的生涯主題時，我們較有機會去為我們的生涯賦予意義跟目標，也幫助我們去理解新的經驗，引導我們未來的行動。

在思考自己的生涯主題時，我們可以從自己欣賞、重視的事物去做探索。我們可以嘗試去整理，自己所重視的價值是什麼？喜歡的是怎麼樣的環境？傾向如何解決問題？……等等，從中慢慢去拼湊自己的生涯主題。動態的生涯在生涯建構論裡，生涯的歷程是「動態」的，亦即我們可以隨著我們所重視的信念去做生涯選擇，但不一定要侷限於特定的職業環境，更重要的是我們如何適應不同的職業環境與類型。

在面對自己的生涯規劃時，除了自我的探索，對於環境的認識也是十分重要的，因此，生涯規劃可以說是一個需要不停去思考、修正的歷程。當我們對於自己的信念與目

標有更多了解時，我們更能知道自己想要的是什麼。若你對在生涯的探索上遇到一些阻礙，或者希望有人和你一起討論，歡迎你來到諮輔中心，也可撥打電話02-2621-5656 #2221、2491來詢問。

2021/05/02