

## 生涯方向不迷茫，職涯資源一把罩

心靈花園

資料來源／諮商職涯暨學習發展輔導中心提供

「閔閔就讀外文系大三，想到再一年就要畢業卻不知道自己適合什麼工作類型，閔閔擔心自己缺乏第二專長，也對自己的專業能力缺乏自信，因此想知道究竟有哪些生涯工具或資源能提供協助？」

正在看文章的你／妳是否有像閔閔一樣類似的煩惱呢？其實許多人到了大三、大四不確定自己未來畢業後該找什麼樣的工作，也很擔心找到的工作不適合自己，對一片茫然的未來感到非常焦慮，因此以下整理出幾個資源，提供正在思考未來的你參考：

1. 諮輔中心提供了許多專業的相關資源：

A. 一對一職涯諮詢：該服務為單次性的諮詢服務，一次50分鐘，與專業的職涯諮詢老師討論當前的職涯困境，申請方式為使用活動系統報名。

B. 申請測驗：諮輔中心有許多生涯相關的測驗，中心的心理師會協助安排適合的測驗，透過做測驗以及專業老師的講解可以更了解自己的興趣、能力以及性格適合什麼樣的職業，申請方式為使用諮商輔導系統預約。

C. 心理諮商：本服務可以結合一些測驗工具，與諮輔中心的心理師有6次的諮商晤談，討論有關當前的生涯困擾，也能協助緩解面對生涯時的焦慮不安，申請方式為使用諮商輔導系統預約。

D. 求職健診：包含履歷健診與模擬面試及團體講座，適合即將踏入職場找工作的人，透過實際的練習與討論，習得一些求職的技巧，使未來面試時表現更加自信與穩定，申請方式為使用活動系統報名。

2. 校園徵才博覽會與公司說明會：每年的3至4月，許多企業會到學校來宣傳，提供學生們多元的求職管道，建議可以參與相關活動，多認識目前有哪些就業機會。

3. 其他校外資源如臺北市就業服務處、青年職涯發展中心、教育部青年發展署、勞動部勞動力發展署—Youth職涯也都有提供職涯諮詢、模擬面試等相關服務，詳請可以自行上網了解，或是到諮輔中心索取相關文宣。

以上為簡要的相關資源整理，若有任何相關疑問也可至淡江大學諮商職涯暨學習發展輔導中心詢問，祝福未來一切順利。