談設定生涯目標 ■梁雅舒

大多數的人都知道生涯規劃的概念，但是真正知道如何按部就班的規劃，將自己的生涯規劃寫下來的並不多。很多同學到了大四，對於自己的生涯不知所措，於是到學輔組想要找輔導老師約談。嘗試找輔導老師談生涯規劃是一個相當好的開始，但是，許多同學卻想在與輔導老師約談的五十分鐘，將自己未來的十年下決定，其實是有點匆促，相對來說也比較危險。

現在的社會比起以前較為複雜，相對的來說生涯的選擇也較多，如何開始認真的找個時間好好思考，寫下自己的生涯規劃，你可以試著從自己開始做起。以下告訴同學們如何設定適當且有意義的生涯目標，這個方法我們稱之為SMART計畫：

Specific（特定的）、Measurable（可測量的）、Attainable（可獲得的）、Result-focused（結果取向的）、Time-Framed（有時間限制的）。

（一）所謂特定的（Specific）目標，指的是訂定一個明確的目標，而不是模糊不清的目標。模糊的目標如「我要到外貿公司去上班」，清楚的目標類似「我要到外貿公司擔任業務主任的職位」，一般對於自己的生涯「不敢」或者「不想」做決定的人，比較可能會訂出模糊的目標，而「不敢」及「不想」背後的意義大多都是擔心自己選了一條路，永遠也不可能跳到另一條路。其實，生涯規劃是連續性的，不是現在做了一個決定，以後就完全不能改變，在生涯規劃裡，只有排序的不同，而沒有所謂「錯」的生涯規劃。

（二）可測量的（Measurable）目標，指的是訂出有數據的目標，例如：「我要在這個暑假讀完有關企業管理的課外書兩本」，訂出一個可測量的目標，從這樣的過程中，讓自己能享受到成功的滋味，得知自己在一步一步的進步，不過切記，不要將目標訂的太高，雖然目標的完成率是可測量的，但是達不到目標，對於自己來說也是一種挫折。

（三）可獲得的（Attainable）目標，指的是在瞭解自己能力的範圍下，訂出自己可以完成並且有成就感的目標。不管在生理學或心理學的領域裡，實驗一再地證明有些

能力是先天的、沒有辦法改變的，因此，譬如有人想要當歌星，但是卻五音不全；我們可以透過看書、參加演講、參加自我探索工作坊等等，瞭解到自己本身的能力是有限的，而不是訂一個天方夜譚的目標，永遠在追一個達不到的目標。

（四）結果取向的（Result-focused）目標，指的是訂定一個有結果的目標，而不是一個空泛的想法。有些大學生的想法就是「進入商業界工作」，諸如此類的想法是屬於較為空泛的想法，因為對於想要在商業界的哪一個特定領域工作並沒有規劃，這樣的生涯目標容易迷失自己。例如「我要進入美商公司擔任人事專員」像這樣清楚的規劃，才能幫助我們在實行生涯目標時更加明確。

（五）最後一個談時間限制的（Time-framed）目標，是指訂定目標時要訂定「時間」，以免一直拖延。訂出一年後、五年後、十年後想要達到什麼目標，從宏觀及微觀的角度來看，甚至問自己對於生命所要完成的目標有沒有什麼想法，這樣的一個歷程，不僅可以釐清自己的生涯規劃，也可以增加自我瞭解。

坐下來好好的想一想怎麼將這些目標轉化成一個個小步驟，太沈重或太大的目標會壓的自己喘不過氣來，訂定適當的目標，並提醒自己萬丈高樓平地起，「認真」的計畫如何將目標付諸行動，等於是對生命的自我實現，別忘了，告訴自己「我一定做得到」，「做決定」這種能力是學來的，是從成功與失敗的過程中學習而來的！

（若想與輔導老師探討你的生涯規劃，歡迎到商管大樓B410室學生輔導組，這裡有各種關於生涯的測驗與關心你的二十位輔導老師！）