

## 生涯困擾著你嗎?帶你找屬於自己生涯方向

心靈花園

資料來源／諮商生涯暨學習發展輔導中心提供

小美自從上大學開始，就不確定自己想要的是什麼，主修的科系是語言，能想到的工作好像只有行政助理、秘書之類的工作。但也不是很有興趣。就這樣到了大四，畢業在即，卻逐漸無力於課業上，每天都提不起勁上課，最後乾脆選擇不去，但依然對於生涯方向感到迷惘……

「自己要的是什麼?」、「我有那個能力嗎?」、「我不知道這科系可以做些什麼?」這些問題會不斷在腦海裡打轉，甚至會因此而打結，最後會與小美有相似的狀況出現，我們透過三個大方向來檢視自己可能在生涯上遇見的困擾，再對症下藥吧!

### 了解你的生涯困擾從何而來

美國伊利諾大學教授斯溫 (Swain) 博士針對生涯規劃，提出著名的金三角理論，認為人在做生涯規劃時，要考量「個人」、「資訊」及「環境」三個因素。思考看看這三個因素有哪些是困擾著你?

1. 個人因素：包含能力、興趣、性向、價值觀及健康狀況。2. 環境因素：包含家庭和師長的影響、學校、同儕和社會。3. 資訊因素：包含產業發展趨勢及職業類別。

### 思考該如何解決或尋求資源

從金三角理論中的三個因素，將提供以下的方法：

1. 個人因素：可透過自身生活經驗進行探索，例如，回想你高中／職時最喜歡跟最討厭的科目，或是現在喜歡的科目或有興趣的活動中，試著從問題中找到共同點。

2. 環境因素：透過與親朋好友多做討論及協調達成平衡，若家人與你在生涯方向上有落差時，可試著用自己的方式調適心情，像是找朋友聊天、寫日記等方式整理思緒，再想如何溝通才能讓對方理解並取得平衡。

3. 資訊因素：透過講座、工作坊、網路了解相關資訊，擴展自己視野，例如透過104或1111人力銀行的興趣何倫碼小測驗，了解各項職業內容，這可讓還沒有很明確

方向的人，事先了解這職業是否為自己所接受，並進一步評估該為此職務來補足相關職能。

生涯探索是每個人的必經過程，可能會遇到許多不如意或當下無法突破的事，如果有任何問題想找專業的心理諮商師聊聊，歡迎至諮商職涯暨學習發展輔導中心（B408），也可以透過心理健康操的網路諮詢。

2020/12/06