

# 「生涯規劃與抉擇」專題演講紀要

中原大學 諮商中心諮商心理師施雅芝 老師

本所於 2015 年 03 月 10 日（星期二）上午 10 點特別邀請中原大學諮商心理師施雅芝老師進行專題演講，講題為「生涯規劃與抉擇」。施老師首先定義「生涯」是生活中各種事件的演進歷程，統合了一生中所經歷之各種職業與生活角色，以表現個人獨特的自我發展組型。「生涯」也可以說是一個人自青春期到退休期後，一連串有酬或無酬職位的綜合，除了職位之外，還包括任何和工作有關的角色，如副業、家庭和公民的角色等。生涯只存在於人們追求它時，是以個人為中心的。所以，生涯不只是「工作」或「職業」而已，它是「一輩子的事」。而「生涯規劃」，指的就是「規劃一生的事情」。你必須在自己的人生中，考慮自己的人格、價值觀、性向、能力等，並妥善運用周邊的資源，做出最適宜的安排，把自己放在工作上、家庭上最好的位置。唯有妥善規劃你的生涯，你才能從生活中、在工作中，發揮你的潛能，過得更美好。

施老師為了讓同學找出自己的生涯興趣類型，特別運用互動式遊戲，讓我們從六個各具特色、各有不同風情的島嶼（技術服務、學術資源、藝術人文、社會服務、金融財經、自然生態等）選出最想前往度假的島嶼。這六個島嶼代表著六種典型的生涯興趣類型（實際型、研究型、藝術型、社會型、企業型及傳統型等），此六種生涯類型可以繪成一個正六邊形，每個人的生涯選擇是其個人人格在工作世界中的表露和延伸。

最後，施老師提到從事自己喜愛的工作，可以帶來較為愉悅的感受，讓自己更有動力積極投入於工作中，創造更大的成功機會，獲得更高度的成就滿足感，也因此可以更肯定自己能力表現，對自己更具信心，更能充分發揮自己的潛能，完成自我實現的人生目標。演講在中午十二點圓滿完成。

