

「生涯規劃」專題演講紀要

東吳大學 心理諮商中心 專任心理師

本所在2012年9月25日特別邀請到東吳大學心理諮商中心趙庭正老師進行專題演講，題目為「崩世代的存活之道-充滿熱情與創意的生涯規畫」。演講活動首先由本校諮商輔導中心黃依婷老師向大家介紹主講人趙庭正老師之學經歷；趙老師係畢業於國立台北教育大學心理諮商碩士，目前任教於東吳大學心理諮商中心擔任專任心理師。趙老師在演講過程採取了輕鬆幽默及互動討論方式，搭配多媒體簡報進行，讓同學印象深刻。演講開始，趙老師首先以統計數據說明現在國內經濟衰退、失業率高，沒有所謂鐵飯碗，高學歷已不是就業的保證。他問同學面對眼前巨大的生存危機，你是選擇埋頭苦幹，還是盲目衝撞？他提到要面對這些嚴酷的生存壓力，需要的是更多的熱情與創意，才能開展自己的生命！他提醒同學準備好要冒險嗎？趙老師接著說到「崩世代」的來臨，導致國內貧富差距大，年輕人無力扶養父母、子女，造成整個世代崩壞；除此，「崩世代」也象徵著台灣勞工的憤怒與爆發。他說台灣目前就業市場的特質是(1)薪資不漲；(2)生活支出佔所得比高；(3)非典型就業(派遣、臨時)；(4)少子化、高齡化；(5)產業外移；(6)要求即戰力，缺少培訓過程；(7)人力便宜，不好即換。因此，「崩世代」的屬性是結構是模糊的、價值是多元的、變動是快速的、環境是複雜的處境。

演講進行到一半時，趙老師詢問同學什麼是「生涯」、「生涯可以規劃嗎？」；有位同學回答生涯雖然可以規劃，但是再完美的規劃也趕不上變化，隨時可能會有一些突發狀況。趙老師接著說明生涯規劃應該要看成是「生涯策略」，應把自己當作公司來經營，發揮自己的優勢，找到最有利的位址；另外，他也說「生涯並不等於職涯」；好的生涯策略是一種生活配置，包括財務、家庭、健康、個人成長等層面，應該用熱情來點燃自己的生命，雖然進入各個行業都會面對不同的挫折，唯有熱情才能支持你撐下去，而真正成功的人就是充滿熱情的人，即使只是一小步也要跨出屬於自己的一步，不怕和別人不一樣。演講進入最後階段，趙老師告訴同學「用創意照亮前程」，要隨時隨地準備好，要把每一天都當作是新的開始，在每一件事上添加屬於「自己」的東西，善用工具整理資訊與想法、善用的人脈、團隊，允許自己不一樣，要記得「大海是很廣大的」。趙老師在兩小時演講結束後也充分地讓同學發問，也仔細地回答同學們所提出之問題。活動在中午12點圓滿結束。



演講會場實景



趙庭正老師在演講前與李所長拍照留念