



# 掌握生命 彩繪生涯

## 一談生涯規劃與發展

文／張德聰 圖／編輯小組



### 前言

每個人都希望能掌握自己的生命，雖然人生生涯是有限的，但是也是漫長的。經常我們聽到一句話說，「人算不如天算」，「生也命也，命也運也，運也時也」，似乎我們就聽天由命了？其實不然。因為回想當我們二十年前，甚至五年前，跟我們相同條件的人，因為不同的生活態度，五年後、十年後、二十年後可能就不一樣了。因此我們可以發現「歷程決人生」，總有一天，我們都會走到人生的盡頭。如果當你在埋怨人生時，建議不妨到醫院的急診室，或殯儀館走一圈，回來時感受可能就不一樣了，畢竟好死不如歹活，因此生涯規劃的主要目的之一就是，讓我們學習怎麼樣能夠既來之則安之，好好珍惜並活出美好人生。

人的生機雖然不是完全操之在己，但是自我的運籌帷幄是重要的。心理文學家赫塞的名言：「生

命有沒有意義不是我的責任，但是怎麼安排生命是我們的責任。」今天我們來這個世界上或許不是你我能夠決定的，是我們父母親？然而恐怕也不是他們決定的，不知道什麼時候，突然間給了我們生命的。但既然來了以後，生命到底怎麼樣有沒有意義呢，取決在我們自己。比方說，今天早上你來聽這個演講，不管是被迫來的或是自願來的，但是你的一念之間，對你接下來未來到十一點之前的生命就有所改觀。當您決定用心去聽或許由其中聽出一些意義甚至改變您的一生；反之您心存排斥，或許聽完之後一點幫助也沒有。這二種不同的態度，歷程與結果可能完全不一樣，因此人生當中就在我們的一念之間！

### 開展生命的花朵－生涯意義知多少

每個人的一生，不管是平平凡凡過一生，或是轟轟烈烈過一生，都是一種福氣，是好是壞見仁見智。首先說明生涯的意義，我們以生涯意義中生涯的英文career的每個單字都做聯想如下

- continuous development 連續性發展
- aware 知己、知人、知時、知境、知止
- role 角色凸顯性
- education 教育
- exploration 探索
- respect 敬業

#### 一、生涯之連續性發展性

人生的生命是一種連續的發展，今天的你是受





## 深淵餘生 掌握生命

到過去的影響，未來的我又受到今天的影響。舉一個小例子，我們當年讀書的時候，就有同學讀英文，他把英文字典拆掉，每天背十個單字，利用在等公車的時候背，開始時大家都抱著懷疑的態度甚至笑他！但一年之後我們都敬佩他，因為他真的做到了。你看十乘以三百六十五，就是三千六百五十個，三年下來，他的英文能力大增。

我們台灣現在平均壽命年齡男人活的久還是女人活的久呢？嗯，女人活的久，以前紅顏多薄命，現在男人多早死。這是自古以來就是一個定律。連續發展性，健康也是生涯規劃的重要主題之一，health career，健康的生涯，絕對不是說等你等到要退休才去想到你退休要幹什麼。有人說等到我退休那一天啊，我可以睡覺睡到自然醒，數錢數到手抽筋，睡了兩個禮拜之後，睡來睡去睡不著，數來數去沒多少，生涯是從回顧過去、把握現在展望未來。

### 二、知己、知人、知時、知境、知止

人的生涯是一種多元的覺察性，知己知彼百戰百勝，面對未來的人生你不只是要知己，了解自己，有自知之明；還要知時，了解時機，timing；知境，了解環境，未來的五年十年，整個社會的需求在哪裡，變化在哪裡，可能滿值得我們去省思的一個部分。海峽兩岸到底未來是如何，可能整個社會的形勢，因為globalize整個地球村觀念的部分，甚至我們和歐洲到底要怎樣去結合，有些有遠見的人開始學德語，因為歐洲的國家裡面學德語的甚至比法語還多。知境：瞭解環境，在任何環境之下，一定有社會的需求。最後一個，知止，「知其所止，青蛙變王子」，我們都聽過古代的神話故事就是說，我們如果像一個王子受到巫婆的詛咒直到有一天碰到公主給你kiss以後，你才會變回王子，如果你一直認為如此，就像守株待兔，消極的人生

觀，甚至一生都碰不到公主。事實上您就是自己人生的公主，如果我們瞭解自己生涯目標為何，孳孳不息朝之前進，青蛙變王子。

### 三、角色凸顯性

第三個，role，角色的凸顯性，在人生的每個階段都有我們該凸顯的角色，在不同的情境，怎樣去扮演你的角色。在人生當中學習扮演好自己的角色，掃地都可以掃出一片好天地，每個人在把握好自己的角色去學習，例如說在松下幸之助的傳記裡面，有一本書叫做《路是無限的寬廣》他提到有一個小故事一直讓我印象滿深刻的，他提到說有一個年輕的攝影記者應邀去幫松下先生拍照，結果他提早了一兩個小時到，擺燈光道具，左擺右擺，一切佈置好了請松下先生就位開始照相，不到幾秒鐘OK。松下先生過去也經常接受照相，都花了好多時間，他就滿佩服這個年輕人，說年輕人你老闆給你多少錢讓你這麼敬業，記者講了一個價錢並不高，松下先生拍著年輕人的肩膀說：「年輕人你的努力決不會白費的，會存在社會的銀行！」《To Do Your Best，盡其在我》—這是美國前任總統Jimmy Carter卡特所寫的一本書，當年當美國總統時我不太欣賞，但是幾年後對其退休後致力於世界和平的貢獻倒是蠻敬佩的，他在卸任美國總統後，重新再出發，後來得到諾貝爾獎。在每個當下如何善盡自己的角色，是一個成功者的基本功課，日本企業的重要角色就是他們的課長或總裁，但是若你要當課長或總裁，絕非等到當的那一剎那才開始學習，而是之前你已經萬事皆備只欠東風，學習扮演好自己的角色並且於適切時機展現自我。

### 四、education—教育

當前社會，尤其終身學習法通過後，每個人都要終身學習的。以前大學畢業你可能用一輩子，現在大學畢業，甚至我是博士，畢業三年，若我不繼





續進修，恐怕就跟不上時代了。經常要思考如何如同電腦之update，要跟得上時代，這就是終身學習！即使年紀大了也有不同向度的學習，如學習搭捷運上網。有些即將退休的軍方的主管自己開玩笑說：「我現在要開始好好學習了，以免退休後變成生活白痴。因為平常都是有車接送，他連搭公車都不會，坐捷運買票都不會。他說我要重新學習。令人佩服的是，還沒退休前，他真的練習搭公車上下班，他說：「我要練習我退休後的生活能力」。這就是提的起放的下，也是終身學習。人生有若古詩「日暮鄉關何處是，何處是吾家？」，每個人經過一段時間就像船舶靠岸下錨，啓航就要起錨，直得思考的是我們要將自己生涯定錨定在何處？每個階段我們要去省思的，接下來未來的五年十年，我往何處去？未來一年我打算怎樣，終身學習。

#### 五、exploration - 探索

人的智慧涵蓋多寡，迄今尚無定論，甚至有學者認為人一生大概只發揮百分之五的潛能。如果從諾貝爾得主的年齡分布裡面，可以瞭解，不同的學術領域，不同的專業領域，或許基於天賦加上努力，如數學領域，年輕就揚名立萬，但是有些恐怕是需要更長生命的體驗、雕琢如文學領域。基本上，我們是有很多的能力是還沒有開發出來的，值得我們繼續去探索，未來的生涯，甚至有人說退休之後開展第二春，的確是生涯規劃的重要課題。

#### 六、Respect - 敬業

當下的年輕朋友們在這方面啊，可能是值得我們去省思的部分，現在已經到了F世代了「future & fusion age」。它是未來的世代亦是困惑的世代，甚至有叫吞世代。但不管怎樣，不管哪一個世代，這個社會上有些變有些是絕對不變的，敬業的負責在人生的生涯，怎麼樣為自己的生命負責，活

出自己，我相信這是生涯的一個很重要的意義。

### 人生的生涯定錨 - 生涯規劃的目的

到底生涯規劃的目的何在呢？歸納之有下列幾種：

#### 一、探索內在的自我

請問你瞭解你自己嗎？你可能說部分瞭解，也可能說不了解，不論如何，你對自己應該是有些部分瞭解的。但是，你不斷的去探索自我，對妳未來的生涯是有幫助的。

#### 二、探索外在的世界，

整個世界的局勢不斷在變動中，到底外在的世界是怎麼變化？變什麼？例如，台北的捷運，我們預期未來的五年十年，它更會所謂蜘蛛網絡的建構。你注意看未來有很多新的飯店、新的量販店，它一定是建立在捷運的週遭，所謂過去數學的點、線、面、體、空間，這樣的定義，以生活商圈裡面會改變為「點」的空間發展。即以捷運站上下左右發展，變成未來人的生活空間，那可能是未來的世界的縮影，未來的世界因為這個部分。在SARS當中百業蕭條，除了醫療行業之外，但網路商品興起，所以最近你看到很多所謂e-bay的廣告，甚至很多未來很多學習是e-learning。

#### 三、克服障礙跟迷思

生涯中有很多障礙，有些是內在的障礙，例如自知不明，或自視過高或過低，都影響到自己未來生涯跟目標的一個定位。相對來講有很多種迷思，這些迷思呢，包含什麼呢，有些是過於消極的部分，像船到橋頭自然直的心態或一直向前衝，知進不知退，恐怕賺得到吃不到。每個人都有自己的迷思，內在外在的迷思，生涯規劃可以幫助我們去做





省思。

#### 四、內外統合

你個人內在的能力，如果沒有適當的舞台或機會讓你適當的表現你也是一場空。當然不是你要過度的積極、去逢迎拍馬，但是你怎樣用適當的統合，把握機會，發揮潛能，並且最後能安身立命。怎麼樣讓自己找到真正是自己想要的生活方式，不愧於自己的生命。

### 生涯規劃失敗的因素

#### 一、自知不明

明明自己有能力，卻認為自己沒有，妄自菲薄。

#### 二、趨力不足，即動力不足

我覺得在從事心理諮商的工作裡面呢，我輔導過五千多人次的個案，但是得到最大的幫助是誰呢，我自己。在幫助別人當中自己得到最大的幫助，而且幫助自己不斷省思探索，這個動力，而且當我看到我的個案能夠有所成功，真的是相當大的快樂，這是一個趨力，當然還有很多不同的趨力，我們後面有機會再做說明。

#### 三、目標不清

有些人，每年在立志，但是立志的結果啊，到一半就無功而返，就你的目標有沒有更清楚？你的目標是不是可行的？你人生的目標不是說年輕時定的時候就跟年紀大都完全一樣，一段時間要做調整的，但是你一定要弄清楚，那是不是你能夠做的，當然我們有一個生涯性的方法很快就會為各位做澄清，到底妳的目標定的對不對。

#### 四、方法不當

例如，我們了解到有些人他目標也清楚了，但

是他一直等待伯樂識千里馬，事實上千里馬要靜靜的去等待伯樂嗎？千里馬也一定要有自己的能力，適當的表現，你要培養自己的實力，在該適當的表現要去表現，而不是說人家一定要去知道。當然這裡面是培養實力，適當的機會給你表現的時候，就表現。

#### 五、缺乏遠景

人就像一個組織，沒有遠景的話，你就覺得沒有目標一樣。你自己可以規劃，或許每十年，你人生大概遠景在哪裡，這裡面不只是個人的，家庭的遠景，因為當你心中有所念，就會往這個目標不斷前進。你希望你的家建構成什麼樣的一個方式，你希望自己的人生未來是怎麼樣，雖然理想像薪水一樣不見得能夠到的了，但是斯之不遠。

#### 六、資源不夠

廣結人脈，擅用資源，這也是一個很重要的，單靠你一個人有時候一定會受到限制的。

#### 七、需求不當

如有些人望山拋失馬，你目標定的太高了，當然你永遠也達不到，當然希望越大，失望也就越大。

#### 八、毅力不足

那我們看到很多人在人生的生涯規劃裡面，講白一點是說不肯吃苦，或著是不能忍一時之氣，有些時候毅力，也是相當重要的。

### 生涯的黃金三角形

基本上我們人生生涯的發展呢，可以生涯的黃金三角形加以說明。每個三角形皆有三個向度，第一個就是你的自我，第二個你的生涯環境，測驗的





環境，第三個你的資訊。三者共同來發展出你的生涯目標。

首先了解自我部分的三個因素分別為興趣、性向及價值觀。興趣即你喜歡的事，性向即可發展的潛能，價值觀為個人抉擇的重要指標如在乎的觀點。

有興趣，沒有性向，要花更大的努力，甚至不一定能達得到。有性向沒有興趣，你像溫熱的水推不動火車，因為激發不出熱能。每個行業都有其核心價值觀，如助人工作者大都需具備利他的價值觀。

## 一、怎麼樣了解自我呢？

我們也藉下述簡單的幾個方法

### 1. 日記法

如果您願意的話，每天有所感就把它寫下來，要各位寫日記大概有點困難，很多人一年之計在於春，立志寫「日記」，寫了一個禮拜後變「週記」，再來就變「月記」，否則就變一年「大事記」，要不然就「忘記」。你也可以寫札記，人生有很多念頭是一閃即逝，準備一本簿子，有所感就把它寫下來，幫助你了解自己，好的、不好的都可以寫，看到的有所感都可以寫。

### 2. 鏡子法

唐太宗有三面鏡子，以「歷史」為鏡可以知道政治的興衰榮污。曾有學者分析美國大學生有百分之七十二沒有修過歷史，甚至對文明史百分之八十沒有修過。台灣沒有做這個統計，雖然我們大學的通識課程有要修中國近代史，但修的時候用什麼心情去修呢，可能就很不一樣。以「人」為鏡可以規過勸善，例如唐太宗的貞觀之治的諫臣魏徵流傳千古之《十思九諫》，身為主管者宜詳加拜讀，利己利人。誠如益者三友，友直、友諒、友多聞，可以規

過勸善也是鏡子。每天照照鏡子，問你自己一個小問題，你喜歡你自己嗎？你的確是一個人，但是你喜不喜歡自己這個人樣？就值得你去省思的。如果你今天看到自己面目可憎，那就好好需要省思了，以鏡照己，可以自我省思，在心理學有一種叫self-talk，自我對話方法，即每天對著鏡子自我對話。其實當你開始學習喜歡自己，也學習接納自己，你不是十全十美的，我們接納自己有某些缺點的時候，你的能量就能夠開始發揮出來。

### 3. 測驗法

也就是心理測驗，如果各位有興趣的話，可以找你們的心理師、心輔官，當然智力測驗各位就不用做了啦，因為現在做也太慢了，而且各位會當軍官的人，智力測驗大概都在九十分以上。不過呢，智力是不是會隨著年齡下降，不盡然，看哪一種，到今天還沒有任何一種智力測驗可以測出人全部的潛能。有些，甚至我們在晶質智力是越來越在成長的，跟人生的歷練經驗有關的，告訴各位相對的我。我在跟我相同條件的人比較之下，我的百分位數在哪邊？當初你了解你跟人之間的相對位置，但不是絕對的，還有跟人的相處，更是重要，別人對你的回饋、意見常常也是可以做省思，一個人擅進退當中裡面，他能夠自我察覺，哪些自己需要修過的，哪些自己可以肯定的部分，當然從你的時間規劃裡面也可以了解你自己。很多人常常說時間不夠用，但其實，你仔細願意的話，你好好去登錄你的時間用到哪裡去，大家時間都是一天二十四小時，為什麼有些人他能夠將時間有效的規劃，其實和你的時間的規劃有關係。了解你把時間用到哪裡去了，進一步再去調整你的時間。有些人如果沒有時間讀書，沒有時間做什麼練習，其實可以讓時間應用的部分，幫助你去了解，而且你為什麼會有大部分的時間用到那邊去，也代表你的價值觀。





#### 4. 團體的互動法

跟人的互動亦可了解人，你在跟人相處時，為什麼你喜歡那些人喜歡在一起，另外哪些人你會退縮。我想另外一個「周哈李窗」法，各位你有興趣的話，你願意的話回去你寫下十個對自己的形容詞。另外，去訪問三個真正了解你的人，也請他們寫下來十個對你的形容詞，好的、壞的都可以寫。其中各位可以看看，比方說別人寫到你也寫到的，就是你的「公開區」；我知道，別人不知道的，就是你的「秘密區」；我不知道，別人知道的，就是你的「盲點區」；我不知道，別人知道的是我們要去「開發區」。幫助你去了解到底你自己跟別人對你之間互動瞭解的部分，我們發現一個人際關係良好的人，「公開區」會越來越大。

#### 5. 價值觀的澄清法

如果你中了樂透，你最想做的三件事情，你想想看；如果你剩下一年的生命，你怎麼安排人生，這都是幫各位去省思，來澄清你的價值觀。有些人中了樂透，就立刻辭職，五年回歸原點，有些人會捐一半給慈善機構，這很不容易。相對的你剩下一年的生命，你怎麼安排你的人生，這都是幫助你去省思自我的價值觀。

#### 6. 發現自己的天才

《發現你的天才》這是日本的一位趨勢學者大前研一的一本書，他認為全世界只有百分之二十的員工適才適所，卓越來自於天賦的發揮，而非後天訓練。有人認為是如此，這個部分就是你的天賦在哪邊，想做的事往往是天賦所在。我引用這個資料不見得我完全站在他的觀點，因為，所謂的天賦很難講，我比較是動力性的看法，就是說天賦和個體後天的努力跟環境是相互有關的。所以大前研一當

年即建構了一個未來場景，他在還沒六十歲前，已經開始給自己建構願景—六十歲的音樂會，呼之欲出的盛會，二〇〇三年二月二十三日下午，音色優美的單簧管樂音將在東京歌劇城的音樂廳裡迴盪開來。來自全球的數千位大前研一書迷，靜靜的聆聽這位剛滿六十歲的日本趨勢專家在舞台上獨奏著單簧管樂器。

他以前不會吹單簧管，他是給自己一個願景，因為這個願景他已經push自己去做練習了。想做的事就去做，那件事往往是自己最擅長的事情，這是大前研一，他的一本書裡面，述及他六十歲要舉辦音樂會，逼自己不得不作練習，而這場盛會應該會如期舉行。

大多數的組織都建立在兩項錯誤，看待員工的前提。每個人經過學習幾乎都能勝任每件事情，其實不盡然的；每個人最大的成長空間在他最弱的領域，其實也不盡然。你怎樣從你最專長的部分去好好發展而不要東施效顰，很多大公司花錢訓練員工，彌補他的能力，只是改善損害控制，而不是能力開發。所以今天在座各位，那是對組織，對組織叫生涯管理，對個人叫生涯規劃，你怎麼樣用組織的觀念對自己，讓自己是能力開發而不是損害控制。如果你去做自己不適應的事情，恐怕就常常會失敗，就像彼德原理，人常常往上升可是升到一個你做不好的位置就是你的限制，有智慧的人就知道說我到哪個地步是我最高的能力，我怎樣在那個點去做最大的發揮，值得我們省思。

天才不是IQ高，只是有效發揮個人的特質，而我們只要擺對了位置就變天才。所以巴菲特有一句話：我只是有機會做我想做的事情。每個人，你怎樣去把握機會做你想做的事情，能夠做的事情，這是一個新的生涯規劃的觀念。有人反應不快有耐心，有人拙於言詞但長於策略，有的人天生就有迷人的特質，這都是一種天賦。





## 人生的生活劇場及角色

此外要學習開展我們人生的生活空間裡面，第一個是人生的生活劇場，其實生涯絕對不只是工作的，是生命的。人生的生活劇場有四個，第一個是家庭，在你的家庭的劇場裡到底是怎樣扮演你的角色。第二個是學校，現在廣義的終身學習。第三個，你工作的領域。第四個是你整個社會。這四個劇場裡面，每個劇場都有你人生的生活的角色，各位可以去省思一下。我們曾經歸納人生一生，至少我們有九個角色，你是父母親，又是人家的子女，又是同學，又是長官部屬，又是公民，諸如此類，扮演很多的角色。

## 生涯趨力知多少

生涯的趨力，大致有下列幾種：第一個就是物質報酬，有些人在乎金錢，但是各位永遠記得，企業給你多少錢相對你一定要賺多少錢回來。每個人的趨力不一樣。

第二個，權力的影響，有些年輕人主修政治，固然國會的助理待遇不高，但是他卻願意去當國會助理，因為那是最有影響力的位置，很多的質詢稿都是助理草擬的，甚至未來可以培養他當國會議員的能力。

有些人則追尋意義，例如我們不得不敬佩很多外籍的傳教士到台灣來，他們來台灣不斷奉獻的服務，甚至到偏遠地區，像基督教醫院服務。

第三為追求專精，有些企業，像工研院，或是民間的電子業，你覺得，他們常常四十歲就賺了不少錢了，但他們依然的不斷追求專精去學習，創意。尤其，我們了解到有些人，不甘於做重複的事情，所以要不斷的追求創新，因為這樣讓他燈泡越來越亮。

其他的趨力如有人為了親和性、有人為了自主性、有人為了安全、有人為了地位，當然還有其

日本的戰國三雄，德川家康、織田信長、豐成秀吉，三個人，他們的策略，風格是不一樣的。一隻鳥不叫，織田信長會把它砍掉，他是一個莽夫勇將；豐成秀吉是我想辦法讓它叫；德川家康等到它叫，每個人的風格不一。我們從自我的探討裡面，可以去探討我想做的，我希望做的，我有興趣做的，我過去做的不錯的，我能夠做，我願意做，做好的事情，這是好好去省思一下，你自己的生涯規劃是我願意，而且能夠做的好的事情。

## 二、了解環境創造或尋找有利的環境

生涯環境包括家庭環境即家人中之資源，學校環境，學校中的師長同學及輔導中心等相關資源，以及探索社會中趨勢及現存的機會中自己之利弊分析。

## 三、了解生涯資訊，掌握資訊

另外一個三角形就是生涯資訊，掌握資訊，決戰於千里之外。平面媒體，報紙或著是相關的廣告，如果你將來要生涯規劃以企業界來講的話，你出一篇廣告會登在禮拜幾，他絕對不會登在今天禮拜一，他一定在禮拜六禮拜天。網路，人力銀行，越來越多，社會的資源你怎麼去應用，像青輔會他有一些網路求才及事求人的登錄服務。

## 生涯規劃的步驟

綜合而言，由上面各種方法來探索發展所謂生涯目標，其實我們在生涯規劃裡面，基本上是按這樣六個步驟。第一個我們去成長、探索、建立、維持、成熟到衰退，但是有些人就有循環似的不斷再往上去。我們在每個行業裡面，去成長學習，探索與思考我要不要做下去，後來建立一個適當的位置，維持發展到最高的時候，大概沒有機會了，你要轉另外一條路或怎樣，叫做生涯轉換。





他，都值得你去探索到底你內在生涯趨力何在。

## 生涯能力之發展

歸納之，人的生涯能力，大概只有這幾種，看你專長在哪幾種。第一個是自我表達，我們當老師當然要有適當的表達能力，當醫生、護士或是老師，照顧的能力也滿重要的。再來是處理事務的能力，比方說一般的秘書、參謀。應用科學，高考現在要分兩次考，他要考你物理、化學，就是應用科學的能力。另外呢，有些人是執行管理力，還有體能。提到體能，不得不講，美國的電力公司有一年要徵求爬電線桿的工人，限男性，女權運動的人士就去抗議，搖旗吶喊，為什麼男人可以爬，女人不能爬，後來應觀眾要求聘了幾名女性進去，結果不到半年這幾位女性就放棄了。不是女性沒有體力，有的女性運動能力也是很好，但是一般來講，可能在某些工作上比較適合哪一種體能的部分，其實現在開玩笑講，早年外科醫生是最熱門的，現在很多醫科學生不願意當外科醫生。第一個，壽命短，外科醫生開刀要二十幾個小時，然後手指頭的協調力，要在一個火柴盒裡面用兩隻手指頭，打二十幾個結，你有沒有辦法。當年紀大的時候，你手一抖你就不能開刀了而且風險高。

## 掌握生涯的發展契機

我們怎樣掌握生涯的發展契機呢？我們都很敬佩孔子，但是我覺得隔了那麼多年，有些觀念需要調整。二十而必須學習成長；三十而不可以打混；四十而開始有感；五十必須學習認命，當然認命不是消極，而是積極的；你怎麼樣在五十歲的時候，了解自己的體能限制跟可以發揮的地方；六十必須學習耳聾；七十學習安身立命；八十學習面對往生，因為台灣的女性平均活到七十八點多歲，未來大概可以八十，男生到七十二點多或七十三。以美國生涯規劃的書籍裡面，現在都用一百歲在做生涯

規劃，我們在這個世紀我相信可以看到人類可以活到一百歲，平均壽命年齡。

## 生涯的自我導航

生涯的自我導航，大概有二套方法

### 一、傳統生涯規劃方法

第一套為傳統方法，雖然便捷，但較為消極。第一種叫做自然發生法，反正我畢業，有什麼工作做什麼事嘛。第二種是目前趨勢法，目前熱門什麼我就做什麼，但是，這個十年河東十年河西。三為最少努力法，反正錢多事少離家近，但事實上很難。第四種，待遇優先法，注重待遇高低，但是我們提醒求職的女性注意，待遇高，免經驗，可立即上班的工作妳最好小心，待遇優先，背後絕對有些要求必須謹慎。五、刻板印象法，傳統的觀念，男生當醫生，女生當護士，現在護士已經開始有男生了。櫥窗遊走法，就各條路走走看，看哪一種最適合我，但是滾石不生青苔。六、貴人相助法，這個到是其實我們都會有，人生當中有些時候我們都在尋找貴人，甚至某一時候的惡人也會變貴人，其實我們人生當中第一個工作的主管，可能就是你的生涯貴人，我的第一個主管要求我是極其嚴格的，我印象到現在還很深刻，但是我迄今都很感謝他們，因為他們讓我學習到很多自我要求的方法。這是每個人，看你怎麼去看他的，當年的惡或許就是貴人，只要是合理的。

### 二、系統生涯規劃法

系統規劃法，這是我們一般比較鼓勵人家用的，你首先要有一種覺知和允諾說我需要做生涯規劃，因為你沒有那種覺察說你要做的話，前面講的一切的東西都是空的，我們現在有一種叫做career commitment，生涯的自我承諾，你的人生，你自己有些部分不能決定的，升遷或許不能決定，但是要不要過的好一點，過的有意義，自己可以決定，你不能改變風的方向，可以改變帆的方向。例如說我





爲什麼要轉到大學，以前我雖然升遷很快，但是我一直很不習慣升遷要看長官，決定在別人，我在大學教書升遷靠自己，自己努力嘛。第二個，認識自己，這是一輩子的功課，好好來認識自己，然後認定方向，進一步的探索工作的世界，我要做的工作世界到底是怎樣。修訂目標，一段時間你就要適當的修訂好目標。再來付諸行動，評估回饋，安定發展或重新探索。再讓各位看前面的八個步驟，覺知允諾、認識自己、認定方向、探索工作世界、修訂目標、付諸行動、評估回饋、再來安定發展或重新探索，基本上來講，這是我們一般比較科學的方法，甚至你可以找心理諮商師，做生涯諮商。

### 成功生涯規劃秘訣

我們總盼望生涯是成功的，成功生涯規劃有幾個秘訣，以英文的success的聯想。

self-accept，當你在了解自己之後，你怎樣自我的悅納、自我接納，學習自我接納，很多人常常不肯接納自己，其實當你接納自己之後，你很多的能量就會出來，我們有時候會說，醜媳婦難免要見公婆吧。一個人的容貌，其實美醜不是最主要的因素，重要是你能夠悅納自己，變成一種有信心的表現方式，當年大學的校花，隔了二十年，而今安在。其實，相隨心生，或心轉。

understanding，知己、知人、知時、知境、知止。能夠是正確的了解。

courage，要有勇氣，知道半天不付出行動一切都是空的，其實我們發現，人生也許不足，怎麼從錯誤中去成長跟學習，可能當一個人非常謹慎，永遠不犯錯，跟一個也是謹慎，但是它能夠允許自己適當的冒險，這兩個人，比較起來未來的發展，後者可能會優於前者。因爲人生當中沒有十全十美的，怎麼樣要有適當的勇氣。

chance把握機會，也許人生的機會掌握在自己的當中裡面。

Esteem，要做的有自尊，尊嚴。

Self-confidence自我的信心，自信，當然每個人天生資質不同，但是我相信每個人，在自己能夠做的好的事情，慢慢培養信心，將一些小的成功累積成大的成功，然後自我導向，這是一個生涯規劃成功的秘訣，當然講起來都很容易，做起來很不容易，我們慢慢一步一步去做，最後就簡單做一個結論。

Self-direct 自我導向，生命之自我掌控，學習自我負責。

掌握生命，每個人都是自己生命規劃的工程師，生涯是黑白或彩色的呢？在於你自己的一念之間！

彩繪心靈，莫等閒，空悲切，白了少年頭！

我們在正在寫歷史，每個人都是寫自己的歷史！（作者任職於國立空中大學副教授）

