



關於這個系列

「如何找到一個既能經濟自主又能自我實現的工作」向來是人們成為社會新鮮人後，最重要的課題之一。

一個好的工作，可以幫助人們累積財富，並運用這些資源，品嚐美食、享受旅行、實現夢想，過著夢寐以求的生活；還可以從工作中獲得成就感，建立「我能夠獨立自主」的自信心，甚至在工作中自我實現！再者，安穩的生活，讓我們擁有的心理上的餘裕，得以經營自己的人際關係；此外，如果有成家的計畫，也需要工作帶來的安穩經濟，才能具備經營平凡快樂家庭生活的基礎。整體來說，生活方式、心理健康、人際關係與婚姻關係...等生活的種種面向，似乎都與我們的職涯發展息息相關。

也因此，學輔中心出版「**翱翔 Dare to Soar**」職涯手札，透過對於職涯規劃議題的一連串探索，幫助同學們能在為學業努力的同時，也同步為自己規劃一個美好的職涯藍圖。

本系列手札共分為兩大部分，一個是「外在世界的了解與準備」，包括了「工作選擇」、「履歷撰寫」與「面試技巧」，另一個則是「內在自我的釐清與探索」，包括了「自我探索」、「重要他人」和「生涯抉擇」。

職涯的良好發展除了機緣的巧合，很大一部分取決於個人的耕耘，當我們的自我盤點越來越清晰，或者越來越能掌握外在世界時，我們的職涯發展便有機會走得更長、更好、更遠！祝福同學們能妥善運用這個系列手札，讓自己的職涯發光發熱！

楔子

在小時候幾乎每個人都曾經被問過：「你長大後要做什麼？」，在求學階段結束前也必定問過自己：「我將來要做什麼？」，從小到大我們都因時因地做了許多夢，期待夢想成真。

「我是個什麼樣的人？」、「我究竟喜歡什麼？」、「興趣，能當飯吃嗎？」、「我覺得自己好像沒什麼能力？」、「我要繼續這樣過日子嗎？」...在想著如何實現夢想的時候，這些更深沉的生命課題似乎又經常浮上心頭，然而一想到要從長計議，卻又不禁眉頭深鎖。

所謂的「知己知彼，百戰百勝」，其實我們有遠超過自己想像的選擇，我們有遠超過自己想像的能力去實現夢想，前提是，你必須夠了解自己。

大部分的人自二十幾歲開始工作到退休，是一段相當長的時間。倘若這段期間無法擁有一份自己真正感到興趣、能夠發揮自身專長，以及值得付出心力的工作，豈不痛苦難當？即便你覺得目前的工作還不錯，如果能稍微停步思考、重新檢視，至少能確定自己走在正確的方向上，腳步會更踏實。

這本手札將探討關於自我探索的種種面向，我們將告訴你一個簡單的架構方法，引導你的思考方向。透過一連串的思考與練習，將會使你更清晰地明白自己「所喜歡的」、「所能的」、以及「所看重的」。你將能更確實地紮穩生涯基本功，掌握自我的未來！

想一想

在開始之前，請先想一想...

Q1、列出你最喜歡做的十件事情：



Hint：可以是唱歌、跳舞...

任何你喜愛的事情都可以！

Q2、列出你擅長做的十件事情：



Hint：我畫得很好、我很會聊天...

任何你做得還不錯的事情都可以！

Q3、你想從工作中獲得什麼？



Hint：我想賺錢、我想讓生活豐富...

任何你覺得能從工作中得到的都可以！

如何探索自我

『我是誰？』

認識自己是實現生涯夢想的起點。瞭解這個「獨一無二的自己」，尤其是自己的特質與專長、能力與限制、價值觀與動機，將幫助自己做出適合的生涯選擇。

★ 認識自我的方式

1. 花一點時間**回顧自己的成長歷程**，整理分析。
2. **透過別人來認識自己**，找信任的人聊一聊，可以是知心好友、父母、師長、也可以是專業的諮詢。
3. **運用好的評量工具**，許多的生涯測驗在受過訓練的施測者經過專業解釋後，能提供重要的參考資訊。
4. 經由**諮商晤談**的過程也能幫助你進行自我探索。
5. 也許最方便的方式，就是找個時間靜下來，**閱讀本手札並作練習**。

以下分別就興趣、能力、價值觀三大面向的探討來協助你揭開自我的面紗。



興趣

「我喜歡什麼？」對很多人來說可能不是太難回答的問題。喜歡上網、聽音樂、看電影、唱歌、運動...，隨口回答並不難。然而，若把興趣納入到生涯的範疇來思考「我喜歡什麼樣的工作？」就不是太容易回答的問題了，必須經過一番深入細緻的探索，也是生涯規劃最基本的步驟。

相信大部分的人都會同意，做一個自己有興趣的工作，會比較樂在其中，並且得到較高的成就感；在工作中完成自我目標與期待，將使工作成為一件快樂與成長的事。

你可能會想，我熱愛旅行，我是否該當導遊呢？如果我很喜歡電影，是否代表當導演是最適合我的生涯目標？如果我最大的興趣是玩 3C 產品，那麼我該進入科

技業嗎？又或是我熱愛美食，我該來學料理，當個廚師嗎？

這些問題或許你有似曾相識的感覺，也就是，靠興趣吃飯，可能嗎？這些屬於吃喝玩樂的事情，我們隱隱約約覺得它似乎不是正事。這中間的關鍵差異就在於『生涯興趣』的界定。很顯然的，那些屬於「休閒嗜好」的『興趣』來到了『工作』的領域時，就不一定是讓人心情放鬆、感官愉悅的休閒活動了，因為它涉及了你是否有意願投入時間與精力，並是否能從中獲得支持你繼續走下去的成就感。

『興趣』可定義為我們喜歡做，並且樂在其中的事。興趣通常表現在我們致力的活動、重視的事物，讓我們覺得好玩、喜歡接觸，願意挑戰的事情。『生涯』則是較為長期的歷程，支持你長期投入的內在驅力，簡單來說就是「熱情」，熱情會讓人投入到廢寢忘食，熱情會讓人長時間從事卻樂此不疲。也因此，許多成功人士都會告訴你，「熱情」是成功的必要條件，雖然成功的定義因人而異。這一連串可以讓你感到愉悅、投入、成就、

滿意、肯定、自我實現的良性循環的起點，就是『生涯興趣』。

有些人會說，如果興趣成為每天例行性的公事，那麼興趣將不再是興趣，而是一件苦差事。果真如此，那麼這個『興趣』必定不是你真正的『生涯興趣』，就只是休閒嗜好或娛樂活動，可視為工作之外的樂趣。『生涯興趣』是會想要主動接觸，積極參與的事，是帶點好玩的色彩，願意挑戰的事。

如果你對目前做的事情意興闌珊、上班就在等下班，必定也是痛苦難當。找一個能讓你投注熱情、發揮專長的工作，讓工作可以帶來喜悅和意義。

當然，發掘興趣是需要一些時間去嘗試與摸索的，如果只是蜻蜓點水略微接觸是無法發現其精髓的。探尋的過程或許辛苦，但是找到熱情所在，當工作是自己所愛，享受全心投入的感覺，這正是許多人為「生涯」所賦予的意義。



能力

當我們想要雇用某人做某事時，我們會想確保他們具備工作所需要的能力。同樣的，當你想知道自己是否夠格做某個工作時，必須檢視自己的能力。

★ 能力的分類

能力的分類方式有很多種，常用的分類如下：

- **一般能力**：又稱為智力，被廣泛地定義為一種思考和解決問題的總體能力，並將之界定為語文能力、理解能力、記憶能力、抽象思考能力、判斷能力等有關的能力，是在很多基本活動中表現出來的能力。
- **特殊能力**：是指在某些專業和特殊職業活動中表現出來的能力。例如：數學能力、色彩鑑別能力、節奏感受能力、文學能力、藝術表演能力、美術、機

械、科學或體育等特殊才能。特殊能力是表現在某些專業活動中的能力，適用於較狹窄的活動範圍。

- **社交能力**：是在社會交往活動中表現出來的能力，例如：組織管理能力、判斷決策能力、協調聯繫能力，這種能力對組織團體、促進人際交往和資訊溝通有重要作用。

★ 職能的概念

McClelland 於 1973 年發表「評量職能而非智力」一文，開啟職能研究之基礎。McClelland 曾說：「一個人未來的成就應由個人能力來衡量」。能力之於生涯規劃，可以說是最關鍵的決定因素。

一般我們將職能分為「專業職能」和「共通職能」兩種。「專業職能」係指和工作內容及目標直接相關，能有效達成工作目標所必須具備的特定職務能力。「共通職能」指的是一般在職場應該具備的才能及特性，如：溝通表達、持續學習、人際互動、團隊合作、問題解決、創新、工作責任與紀律、資訊科技應用等能力。

檢視的方式可以仔細回想自己曾經做過的事、一些你落實執行的計畫、一些你扮演過的角色等等。這也許不能組成一份全面性的職能評估，然而目的是要開啟你的自我評估歷程，找出擁有及欠缺的能力，再根據欠缺的能力有計畫地養成。

在探索能力時，很重要的一點是：能力是把所有的技能整合起來，能力的獲得必須長時間的耕耘，是靠努力和經驗堆砌起來的。世界在變，企業組織在變，工作也在變；面對變動快速的外在環境，保持繼續成長的企圖心，才能成為自己生涯規劃的主角，讓自己保有更多的生涯選擇權。

然而，從事自己有能力做的工作，就會比較樂在工作嗎？這並不是絕對的。因為樂在工作往往與個人特質、生涯興趣或人生目標有關。我們看到很多人具備某些特殊的專長卻寧可捨棄不將之作為一種工作，即是如此。其實，值不值得最主要的關鍵在於個人的價值觀。接下來，讓我們來探討價值觀吧！



價值觀

你是否曾在某些抉擇關頭時問過自己：「我究竟在追求什麼」？

其實我們每天生活中都會面對許多大大小小的抉擇，抉擇的背後，都有自己的價值觀，不管你是否曾經探索過，價值觀都會不斷地在生活中運作著。若能了解價值觀的運作過程，將可幫助你作出決定。假使不明白自己的價值觀，未經思考常會舉棋不定，價值觀混淆，也常影響生活的效能。

「價值觀」是指個人用以辨別事物對自己的重要程度，而決定取捨的是一種判斷標準或綜合性的價值架構。工作價值觀，簡單地說，就是工作世界中你所看重的價值。如果能探索與歸納自己的工作價值觀，將能使工作價值觀更契合人生價值觀。因為唯有知道什麼是自己想追求的，才可能採取具體的行動去實現它！

美國心理學家洛特克(Milton Rokeach)在 1973 年在「人類價值觀的本質」一書中，提出十三種價值觀：

- **成就感**：提升社會地位，得到社會認同，希望工作能受到他人的認可，對工作的完成和挑戰成功感到滿足。
- **美感的追求**：能有機會多方面地欣賞周遭的人、事、物，或任何自己覺得重要且有意義的事物。
- **挑戰**：能有機會運用聰明才智來解決困難。捨棄傳統的方法，而選擇創新的方法處理事物。
- **健康**，包括身體和心理：工作能夠免於焦慮、緊張和恐懼，希望能夠心平氣和處理事物。
- **收入與財富**：工作能夠明顯、有效地改變自己的財務狀況，希望能夠得到金錢所能買到的東西。
- **獨立性**：在工作中能有彈性，可以充分掌握自己的時間和行動，自由度高。
- **愛、家庭、人際關係**：關心他人，與別人分享，協助別人解決問題，體貼、關愛，對周遭的人慷慨。
- **道德感**：與組織的目標、價值觀、宗教觀和工作使命能夠不相衝突，緊密結合。

- **歡樂**：享受生命，結交新朋友，與別人共處，一同享受美好時光。
- **權力**：能夠影響或控制他人，使他人照著自己的意思去行動。
- **安全感**：能夠滿足基本的需求，有安全感，遠離突如其來的變動。
- **自我成長**：能夠追求知識上的刺激，尋求更圓滿的人生，在智慧、知識與人生的體會上有所提升。
- **協助他人**：認識到自己的付出對團體是有幫助的，別人因為你的行為而受惠頗多。

每個人在工作中所重視的不同，有人重視報酬，有人重視環境，有人重視工作中的自主性與成就感。這些差異源自於不同的價值觀。我們可以自問，上述哪一些是自己比較在意的、重視的價值？以及思考我們所重視的價值與生涯之間的關係。

人人都想獲得理想的工作，然而在工作世界中，找到一份完全滿足個人所有價值觀的工作是不容易的，如果無法滿足自己理想的工作條件時，你將如何取捨？不

論你重視什麼，愈清楚自己想要什麼，愈能在面對抉擇時做出明智的決定。

一個人價值觀的養成受家庭環境，教育背景、成長過程與文化塑造等因素所影響，價值系統具有相當程度的穩定性，但也並非固定不變。也有人到了晚年才體會到生命中什麼是重要的。價值觀的釐清是生命歷程中恆常存在的課題。如果能在年輕的歲月裡就花一點時間去探索，將愈能對自己的生涯選擇感到滿意。



練習時間

■ 了解你的興趣

職業種類何其多，各種工作的形態性質不一，即使相同工作，也會隨著環境而有所差異。如何找出能樂在其中的工作是生涯發展學家所關注的，Holland 提出「類型論」企圖幫助我們找到所嚮往職業的「興趣類型」，Holland 的假設是大多數人可區分為六種類型：實用型、研究型、藝術型、社會型、企業型、事物型。在我們的職場世界裡，工作環境亦可區分為上述六種類型。從事相似工作的人會展現出其在個性特質上的同質性。

★ 人格特質與職業環境的搭配如下：

形態	人格傾向	典型職業
實用型	順從、坦率、謙虛、自然、堅毅、實際、有禮、害羞、穩健、節儉	技師、健身教練、警察、消防員、體育老師、工程師
研究型	分析、謹慎、判斷、好奇、獨立、內向、理性、保守、精確、自信	生物學家、化學家、歷史學家、研究人員、醫生、數學家。

藝術型	複雜、想像、衝動、獨立、直覺、創意、理想化、感情豐富、不重秩序、不服權威、不重實際	藝術家、音樂家、作家、演員、室內設計師、攝影師
社會型	合作、友善、慷慨、助人、仁慈、負責、善溝通、善解人際、具洞察力、理想主義	教師、護士、社工員、輔導員
企業型	冒險、野心、樂觀、自信、追求享樂、精力充沛、善於社交、擅長說服、獲取注意、管理組織	業務、經理人、行銷、活動策劃者
事物型	謹慎、保守、自抑、順從、規律、堅毅、實際、穩重、重秩序、有效率	會計師、銀行業者、金融分析人員、稅務專家、成本估計師、編輯。

依照自己的人格特質傾向？看一看你比較接近哪一型？



Holland 相信，「人」、「境」適配，較能造就一個穩定和快樂的工作者，也就是說，藝術型的人，如果能夠在一個藝術的環境中工作，會較為快樂。個性喜歡與人交談互動的人，往往傾向選擇能說服或影響他人的工作。例如喜歡和人接觸，可能適合公關、銷售、或人力資源等工作。

■ 了解你的能力

「專業職能」是和某項專業有關的職能，例如：設計能力、程式開發能力等。「共通職能」則是從事各種不同的職業類型都需要具備的能力。下列的檢核表可以幫助你評量自己的共通職能具備程度。

檢核項目	強	普通	弱	不 確 定
■ 溝通表達 具備良好的溝通能力，具說服力且能尊重他人。能包容及整合不同意見。				
■ 學習能力 可塑性高、求知慾強與學習能力強，主動運用各種不同的管道吸收新知，以充實自己的專業知能。				
■ 人際互動 能以同理心主動瞭解他人的需求與感受，建立良好的人際關係，與他人互動或共事。				

<p>■ 團隊合作</p> <p>能與他人合作、相互支援，將團隊利益置於個人利益之上。透過與工作夥伴的溝通、協調以達成特定的工作目標，且樂於將資訊與工作夥伴分享。</p>		
<p>■ 問題解決</p> <p>領悟力高，能主動收集重要資訊。發掘與工作有關的問題，並能迅速找出問題的根源，尋求適當的解決方案，並有效的加以執行。</p>		
<p>■ 創新求變</p> <p>能因應環境的變化，整合各方面的資源，進而對工作提出獨特、新穎與實際可行的方案，不斷創新改進以提高工作效率。</p>		
<p>■ 工作責任及紀律</p> <p>根據工作環境的特性，自我要求以達成組織目標。以誠信為行事原則，了解並遵循組織的紀律、制度與工作規範。</p>		
<p>■ 資訊科技應用</p> <p>運用資訊技術工具，進行訊息的管理與應用。</p>		

如果想進一步了解自己的興趣、檢視自己專長何在，可利用教育部推出的「大專校院就業職能平台-UCAN」

(<https://ucan.moe.edu.tw>)進行線上測驗。也可以至學輔中心詢問相關的生涯測驗，由輔導老師協助你運用評量工具，一起描繪未來的生涯藍圖。

■ 了解你的價值觀

★ 在工作時，我重視的是...

- 能與工作夥伴和諧共事
- 能增進他人福祉
- 能使世界更美好
- 能發明創新事務或概念
- 能學習思考增廣見聞
- 能享受完成工作的成就感
- 能獨立自主的工作
- 工作使我受人尊敬
- 能策畫工作並管理部屬做事
- 能有優厚的報酬
- 工作穩定有保障
- 為維持日常消費所需
- 良好舒適的工作環境

- 與主管平等融洽地相處
- 工作內容富於變化
- 可維持喜歡的生活方式

有關以上的價值觀，請想一想：

- 我最重視的三項是：

- 我最不重視的生涯價值是：

- 是否有其他你覺得重要，但是沒有列出在上述中的，也請列出：

若想進一步探索和釐清個人的工作價值觀，學校的學輔中心可以為你提供「工作價值觀量表」、「生涯信念檢核表」等心理測驗的服務。

結語

其實每個人選擇不同職業就是一種生活形態、人格特質的表現，或許你已經十分清楚自己的興趣何在，但即便如此，再花點時間檢視自己的興趣也是相當重要的，不論是對於一個求職者，在面試時最常被面試官提問的便是：『為什麼你對這份工作有興趣？』。如果你現在已有工作，那麼不妨思考你現在的工作符合自我的興趣嗎？

然而，作生涯規劃時固然要考量自己的生涯興趣，但切勿陷入「一定要做自己最有興趣的工作」的迷思。因為做自己有興趣的事通常比較滿意自己的生涯選擇，但影響工作滿意度的還有環境、主管、同事、薪資、福利等等眾多因素，且成就感的來源因人而異，因此，你還要考慮其它相關因素，才是較正確的生涯規劃之道。在進行生涯探索時，有一點我們也必須認清，那就是興趣是從經驗發展出來的。新的經驗可能帶來新的興趣。

即使一般人的興趣發展在二十歲左右趨於穩定，但不能就此將興趣視為固定不變的因素。

在尋找人生方向的生涯規劃裡，有三個最重要的元素，分別是『興趣』、『能力』、與『價值觀』；興趣指的是我喜歡作什麼；能力指的是我會什麼；價值觀，就是我重視什麼。少了能力，做起來會辛苦；少了興趣，做起來會無趣；少了價值觀，做起來難持久。能力、興趣與價值觀，三個若能搭配，生涯會很滿足。

在進行生涯規劃時，也不能忽略有時可能基於對職業的錯誤觀念或刻板印象，或受到文化預期和社會化過程的束縛，而侷限了自我認知與生涯選擇的範圍。因此，請盡可能保持敏銳與彈性，重新看待自己。

經由這些說明，相信同學們已更了解「自我探索」對生涯規劃的重要性。你是自己的生涯規劃師，被探索的生涯是變化無窮的，它不會是一個「結果」，而是一個「開始」的旅程。祝福各位同學勇敢踏出生涯旅程的起步！

