

以我所能從我所愛—談職業能力與興趣

元智大學學務處諮商與就業輔導組 鄧文章諮商心理師

大學的下一個階段，可能是持續精實專業，也可能是步入社會，成為獨當一面的專業工作者。因此，無論是大一或大四，都將面臨生涯探索、職涯選擇與定向的階段任務。未來，「我適合朝往哪個方向發展？」、「我能夠往哪個方向發展？」往往是大學生最為困擾，也是老師們最常被諮詢請益的問題。

在職涯發展的觀點裡，此議題可從學生的三方面來協助：能力、興趣、及價值觀。

一、擁有能力，創造選項

職涯選擇需要依賴能力，是一般人理所當然的認定，而在職業世界裡，確實也如此。擁有精鍊而紮實的能力基礎，較能讓學生成為職場的熱門人物，這一點，相信從日益熱門的各式專業證照，便可窺知。也因此，大學裡的許多專業課程，才會如此期許學生能從中習得更豐富的知能，藉以提昇其未來的競爭力。

所以，面對職涯規劃與定向的學生而言，若能理解「專業能力與軟實力如同門票」之理，將更容易推論：擁有越豐富、越精深的能力，便相對擁有越寬廣的選擇空間，它代表的意涵是：「個人就能夠創造更大的自由程度，以選擇自己所期待的人生」。

二、擁有興趣，點燃動力

學生依著興趣所選定的職涯方向，將是其所愛，換言之，便也能引發其熱情與喜好，而這些情緒，將驅使學生對這個工作領域更加強化投入感。研究顯示，投入感的提昇，將帶來更多的工作滿意度，以及工作期待。這些滿意度與期待，將於工作壓力或阻礙成形之際，帶給學生更高程度的耐受性，而足以延長其挑戰或承擔壓力的心志，進而突破挑戰，並持續留在該領域，且進而在同一領域因此深耕足夠時間，帶來更大的工作成就與發展空間。這也是在教育領域裡，近十數年來，不斷強調「情意教育」的主要因素。

一旦學生能對於專業領域產生興趣，亦即引發出正向情緒，將等同啟動引擎，而能帶動其所有能量或能力，朝該領域前進。因此，在職涯發展的輔導上，老師們如能從情感層面著手，協助學生探索自己的過往經驗，從中找尋任何足以讓學生產生正向情緒的燃點，並協助將之彙整，很多時候，便能夠藉此協助其發掘出自己的熱情所在。

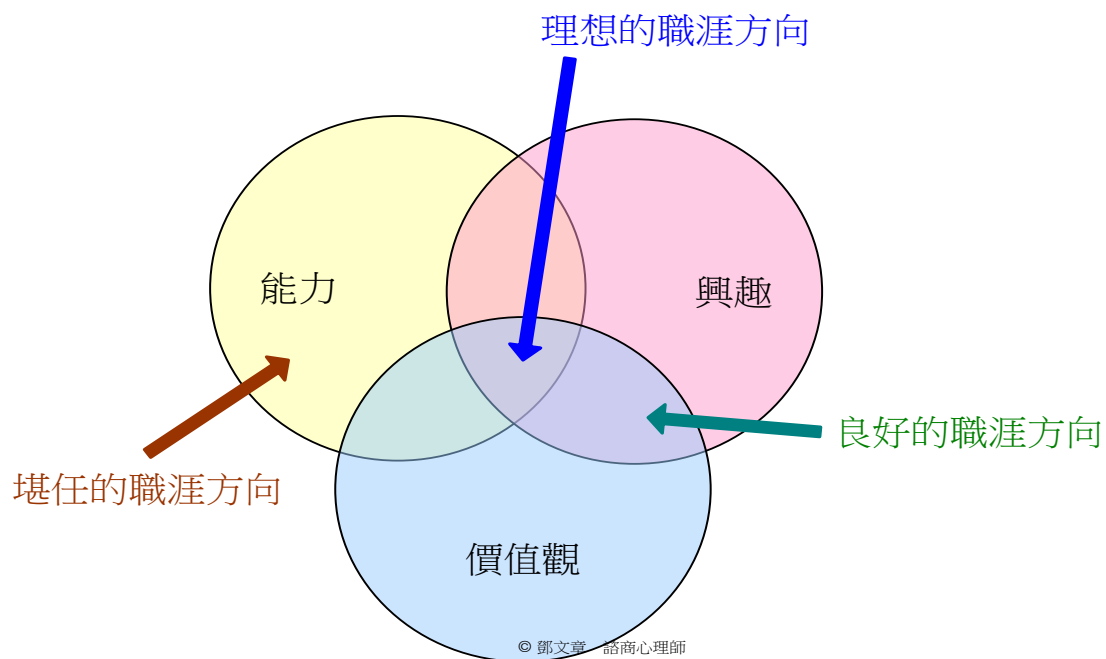
三、價值觀，決定意義

工作的價值觀，意味著對於工作的期許、定位，亦即工作的意義。當我們對於現時所從事的工作，越清楚自己的期待與所追求的價值，便越不會在眾多選擇之

間，茫然而不斷猶疑或轉變。舉例來說，假若學生非常清楚知道自己目前所就讀的學系，及未來所希望從事的工作，都是未來滿足他自己「幫助他人」的自我期待時，那麼，在面對「薪資福利的高低」、「體力與時間負荷的多寡」、「社會地位的高下」等的工作價值考量下，便比較不會因此而動搖，甚至，轉而不斷受到外在環境或他人意見的影響，茫然地聽從他人勸誡，不停地搖擺在「追求高薪資」、「追求高社會地位」、或「追求輕鬆負擔」的工作範疇裡。

職涯選擇並不僅僅只是「一項工作」的選擇，更是「自我探索的成果展現」。鼓勵老師們先協助學生提昇對自己的認識，當自我認識越豐富，便能對自己的期許、工作的意義越清楚，更能相當程度地累積自助能力，理解自己現在所學的意義與價值，甚至，為自己未來的工作願景創造意義與價值。

除了「我適合」與「我能」的疑問外，「哪一種職業的選擇比較好呢？」這也是大學生常詢問的問題。在職涯方向的選擇上，可依據前述三要素的具備程度更進一步說明。



一、理想的職涯方向

最理想的職涯選擇，是同時具備能力、興趣與價值觀的方向。如此，便能在擁有工作意義的基礎下，發揮自身所長地從事自身所愛。但，較需引導學生留意的觀念是：條件設定越多，相遇機率越低，亦即尋覓所需時間越長。因此，理想的工作，可以作為持續追求的目標，但不宜成為尋找職業選擇的基本要求。

二、良好的職涯方向

由於理想職業的出現與搭配，機率偏低，因此，較合理的職業選擇評估並非追

求「全部擁有」，而是先追求「兼得」，亦即上圖的重疊、交集處；此謂良好的職涯方向選擇。

在這種情況下，即便欠缺能力，但熱情與意義感，也將能驅使學生願意投入更多心力於能力的學習與鍛鍊上，而某種程度的補足該項缺陷；同樣的，即便缺乏熱情，但擁有意義感與熟稔的能力，也將從實質的工作成就之中，獲得一定程度的滿足與正向情緒。

三、堪任的職涯方向

遺憾的，在現階段國內的經濟發展陰影下，職業世界益發艱困，即便良好的職涯選擇方向，也較以往更加稀少。因此，更多數的情況下，畢業後的學生，所選擇的工作，多半是僅能擁有某一要素的滿足，如能力，而從事本職學能的工作領域；或興趣，轉換到另一個全新的工作範疇發展。

雖然，這是受到整體社會結構因素影響，但確也常會使得求職的學生飽受挫折與氣餒，甚至，因而將挫敗的心情投射為對社會的憤怒，或移轉為對自己的否定。在此，老師們在職涯諮詢上，可以提前引導學生瞭解職業世界的變化與趨勢，以避免產生過大的期待落差。同時，也需要協助其建立一個觀念：職涯，是一段長程的旅行，永遠都在不斷地累積行囊，無論此刻所能追求到的滿足有多微小，都並不等於「永遠」都只能擁有這些微小。

四、不良的職涯方向

當我們所選擇的職涯方向，並不擁有上述任何一項要素時，老實說，這樣的工作生涯，確是艱辛且痛苦的。不僅無法勝任工作，更是處於每日都得面對一項無感的作業，甚或自己所厭惡的任務。在這種情況下，不僅影響工作品質與表現，連帶生活其他領域也將隨之滑落。面對此種處境與困境，將不再僅僅是工作的選擇或轉換，更需要擴及到生活層面的調整，乃至性格型態的轉換。此時，將不只需要師長同儕的支持，更需要透過心理諮商與職涯輔導的專業協助。

為此，提供學生就業相關的諮詢、諮商服務資訊，並澄清其可能對於心理諮商的誤解，乃是職涯諮詢裡一種預防性教育；而我們相信，預防勝於治療。

職涯選擇並不只是挑選工作，而更是自我的經營：以自我的深度瞭解為基礎，自我的期許與價值目的為指引，逐步發展出屬於自己的生命。因此，在這段職涯選擇的歷程中，透過老師們在專業領域的引領，若能結合心理諮商的協助，釐清學生對於自己的能力、興趣與價值理解，將會讓其以更貼近自己的方式，做出適當的抉擇。

🌸 資源推薦

單位	聯絡方式	服務項目
元智大學	活動中心3樓R8302	職涯諮詢

學務處諮商與就業輔導組 (系諮商老師)	電話：(03)4638800分機2877、2878 電子信箱：wecare@saturn.yzu.edu.tw	心理測驗 個別諮商 團體輔導 班級輔導
------------------------	--	------------------------------