E- paper 第192期2023.12.19 出刊

生涯導航

拋開直線式生涯觀點:38歲的你,

會感謝18歲的決定嗎?

活動剪影

最新活動宣傳

112-1諮商輔導暨職涯發展中心 各項活動講座

職涯輔導相關資訊 最新徵才消息

明來豐 生涯快報



明新科技大學學務處 諮商輔導暨職涯發展中心職涯電子報

聯絡我們:(03)5593142#2615/宗山樓2F

抛開直線式生涯觀點:

38歲的你,會感謝18歲的決定嗎?

一直到現在,社會大眾對於一個人從小到老的生涯規劃,仍存在著「直線性」的思考方式。也就是,將「好好唸書→考上好大學,選個好科系→進入好公司→爬上好職位→退休」做為個人生涯發展的標準作業流程。

生涯發展的標準作業流程

儘管這幾年來,**學校教育裡對於學生生涯規劃有更多的重視**,不再只是看重成績,更有一系列的探索課程,幫助孩子認識自己,認識環境,進一步媒合個人與環境,也就是充分實踐了「把個人放對位置」的適才適所理念。

於是,所謂**「把個人放對位置」**的理念,把一直以來的生涯發展流程 改寫為「好好唸書並認識自己→考上『適合』的大學,選個『適合』的科 系→進入『適合』職場→勝任『適合』的職位→退休」。換句話說,**只不 過把「好」通通改成了「適合」**。

抛開直線式生涯觀點:

38歲的你,會感謝18歲的決定嗎?

試圖找到一些訊息,以預測更遠的未來

年輕人得在踏入職場前,好好地去思索:「**我是誰?我適合做什麼?」 這絕對是個大哉問**。

為了幫助孩子們生涯探索,我們讓孩子接受各種標準化的心理測驗, 引導孩子思索自己的原生家庭、生命事件與重要他人對自己的影響,發現 自己在職涯上的人格特質、工作信念與價值觀,教導孩子做決策的技巧, 幫助孩子探討自己是否具備當今職場上所需要的核心職能,進而知道該精 進哪些軟實力與硬實力。我們也鼓勵孩子多參與課外活動,從實作中向內 探索自己,向外認識這個多元的世界。

我承認,以上這些,都是我在每週一堂的生涯規劃課中給予孩子們的學習內容。內心深處,我有個不能明說的期待,就是**試圖幫助孩子們從這些活動中「獲得一些訊息」,然後據此預測自己往後的四、五十年,可以幸福快樂地從事某項適合自己的工作,直到退休。**

拋開直線式生涯觀點:

38歲的你,會感謝18歲的決定嗎?

如果20年後的自己回頭對你發出抗議...

在我們18歲時,幫28歲、38歲、48歲.....的自己做了一個決定, 我們怎麼會知道,10年後、20年後、30年後或更久以後的自己,不會 對18歲的自己抗議:「都是當初如此選擇,才讓我現在苦不堪言。」

轉換跑道不是不可以,而是風險很高;年紀越大,機會成本也就 越大。當你在某一行奮鬥了10年之久,突然發現自己喜歡的是另一途, 內心便會出現嚴重的認知失調:「就這麼離開,回首前面這十年的青 春歲月,我究竟在做什麼?」

另外,我們的**社會不鼓勵人們轉換職涯跑道**,前輩會勸你,任誰都有職業倦怠,忍一忍就過去了。失去工作熱情嗎?試著正面思考, 為自己在工作中找到新的成就感!

於是,我們繼續被卡在這個18歲時以為適合自己的職業泥淖中, 上不上,下不下,進退兩難,動彈不得。

抛開直線式生涯觀點:

38歲的你,會感謝18歲的決定嗎?

容許自己暫時「做不出長遠的決定」,也是一種生涯選項

大多數高中職階段的孩子,即使經過各種探索活動,仍對自己一 無所知,對未來茫然無措,一切都是如此難以預測。

試想,如果你是個高中生...

每當聽到同學高談闊論自己的理想抱負,眼神流露出自信與光彩時,你會不禁懷疑自己怎麼這麼「沒有想法」?那是一種無形的壓力。與其這麼尋尋覓覓仍不見曙光,又陷在持續的焦慮不安中,不如別想了,好好唸書,用入學考試的分數來幫自己做決定;或者,乾脆聽從父母師長的建議,總是不會錯,反正將來後悔了,可以怪罪到別人頭上。

抛開直線式生涯觀點:

38歲的你,會感謝18歲的決定嗎?

容許自己暫時「做不出長遠的決定」,也是一種生涯選項

或許,我們**首先應該放棄的,是長久以來「直線性」的生涯發展** 觀點。我們或許不應該以「從踏入職場到退休」這段過程做為職涯的 時間單位。有沒有可能,我們的社會可以容許人們每5年或10年,思 索一次自己的生涯,轉換一次生涯跑道,並視為是生涯發展的常態。 隨著年齡漸長與人生歷練的累積,興趣、專長與使命都會改變,關於 職業或工作,當然也可以隨之轉換。有沒有可能,在同一時間裡,我 們的手上可以同時擁有各種型態的工作,雖然沒有一項能被視為主流 價值觀中的「正經事」,但這也容許我們可以同時抱持各種興趣,隨 時發展新的熱情,同時摒棄那些感到無聊的工作。

而我們則可以試著**讓孩子們知道**,無法在現階段就為自己做出一個一輩子都不會後悔的決定,也可以是生涯抉擇中的一個選項。

文章來源:https://www.iiispace.com/2019/06/21/000539/

文章擷取時間:2023/12/13 作者:陳志恆 諮商心理師

12月活動剪影

12/06

學生心理測驗-

大學生生涯適應力量表

協助學從生涯關注、好奇、控制、信心等 多個面向,了解自己面對生涯挑戰時的態 度、行動與適應能力,找出可調整的方向 並提升自己的生涯競爭力。



參與者回饋:

1.經過這次測驗,可以了解自己對未來生涯的重要性,然後知道自己未來要往什麼方向前進 2這個測驗讓我可以瞭解到,我對於我生涯的瞭解,畢竟我也大三,是時候要瞭解到自己的狀況

12/06

『探索職涯夢想之路』薰衣草森林 企業參訪

透過參訪認識企業創館的初衷與創辦理 念,學習在地文化休閒觀光等商業模式, 增進學生職涯知能。



參與者回饋:

- 1. 經過這次參訪介紹才知道薰衣草森林是多角化經營,旗下很多品牌,甚至遠到日本北海道,讓我對未來的觀光企業管理有新的啟發。
- 2. 企業的創辦理念介紹很詳實,對這裡的環境印象深刻。
- 3.透過參訪了解到不同職位,有些心動未來可以參考看看。

賈桃樂明新分館



館内設施介紹

- ★慧眼識人
- ★自我行銷
- ★職涯諮詢區
- ★彩妝區體驗區
 - ★VR職場體驗
 - ★心情留言板
- ★肖像拍照攝影棚



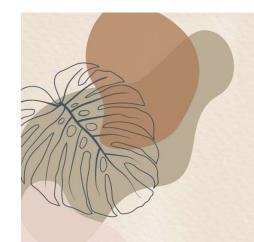




更桃樂明新分館 班級預約導覽資訊







112年度高等教育深耕計畫提升高教公共性*完善就學協助機制

諮商輔導暨職涯發展中心

心理師,與你說生涯

『夢想實踐七』骨豐驗活動



活動時間:10:30-13:40

活動地點:宗山樓一樓廣場區



BE TRUE AND BE KIND.

最新徵才資訊



公司名稱 頂尖無障礙科技股份有限公司

職務名稱 機械組裝加工人員(傳統車床技術人員)

上班地址 新竹市牛埔東568巷11號1樓

Email: service@freespace.com.tw 黃小姐 應徵方式

公司名稱 國立陽明交通大學主計室

職務名稱 行政專員

上班地址 新竹市東區大學路1001號

Email: mimi11902000@nycu.edu.吳小姐 應徵方式

公司名稱 空白格文創有限公司

職務名稱 百貨儲備幹部

新竹市東區中央路229號(新竹巨城SOGO) 上班地址

104人力銀行投稿 張小姐 應徵方式

公司名稱 台灣富創得工程股份有限公司

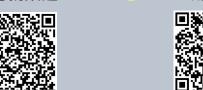
職務名稱 品保部助理

上班地址 新竹市中華路六段61巷3號

應徵方式 104人力銀行投稿 林小姐

其他職缺可參考

台灣就業通



RICH職場體驗網



明新科大諮商暨職涯中心/

職涯發展網站/找工作







https://job.taiwanjobs.gov.tw/ https://rich.yda.gov.tw/rich/#/ https://questionnaire.must.edu.tw/

E-paper192@明新科技大學學務處 諮商輔導暨職涯發展中心.com

