

E- paper 第192期2023.12.19 出刊

明來豐 生涯快報

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

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？

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」**。

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？

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。**

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？

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**。

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？

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。

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？

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。

- 最新活動宣傳 -

賈桃樂明新分館

館內設施介紹

- ★ 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



賈桃樂明新分館
班級預約導覽資訊



- 最新活動宣傳 -

112年度
高等教育深耕計畫 × 完善就學協助機制



我想謝謝您

時間 112年12月20日起

地點 宗山樓一樓

參加條件 至少完成2項
高教深耕計畫課程

活動內容 寫出對捐款者的感謝話

完成活動 扭蛋機扭出
精緻小禮物



主辦單位：學生事務處

聯絡人：王顥臻老師 分機2371



- 最新活動宣傳 -

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，與你談生涯 "

「夢想實踐卡」體驗活動

活動日期：112.12.20 (三)

活動時間：10:30-13:40

活動地點：宗山樓一樓廣場區

- 最新活動宣傳 -

BE GRATEFUL, BE POSITIVE,



DECEMBER
EVERYTHING WILL BE FINE

您聽過「感恩日記本」嗎？

生活有許多快樂稍縱即逝，透過簡單且軟性方式，從微不足道的小事中發現值得喜悅，點綴生命的燦爛火花！

將每天感恩的人事物，寫在日記裡

~歡迎老師索取發給班上同學運用喔~

請與諮商中心蔡淑怡社工師
(分機2339)聯繫喔



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
應徵方式	Email : service@freespace.com.tw 黃小姐
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
應徵方式	Email : mimi11902000@nycu.edu 吳小姐
公司名稱	空白格文創有限公司
職務名稱	百貨儲備幹部
上班地址	新竹市東區中央路229號(新竹巨城SOGO)
應徵方式	104人力銀行投稿 張小姐
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



● 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

