

E- paper 第210期2024.12.17 出刊

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

明來豐 生涯快報



- 生涯導航 自我探索，就是在問自己「我是誰」
- 活動剪影 諮商暨職涯發展中心講座與活動
- 最新活動宣傳 113-1諮商暨職涯發展中心各項活動
- 職涯輔導相關資訊
- 最新徵才消息

聯絡我們：(03) 5593142#2615 / 宗山樓2F

生涯導航

自我探索，就是在問自己「我是誰」



你認識你自己嗎？

也許你剛進入大學，正在思考要如何規劃這四年；也許你即將實習，正在找第一份工作；也許你希望自己的人生能夠改變，正在突破現在的自我。那麼，你很有可能會聽過一個詞叫做「自我探索」。

什麼是自我探索呢？簡單來說，**透過自我探索，你會對自己的目標、價值觀、能力、熱情、天賦、興趣、個性、特質，有更深的了解。**一個人若知道了這些，在面對人生中大大小小的難題、選擇、困難時，會比較有方向感，遇到逆境時，也可能會有較好的應對方法。也就是，透過了解自己，進而提升自己的生命處境。

文章來源：<https://daydaypractice.com/start-self-exploration/>

生涯導航

把探索過程中所有的問題總結起來，其實就是在問這一個問題：

「你是誰？」

你是誰呢？有什麼事情是你覺得重要的？你心中是否有什麼想要完成的事？

如果這是你第一次思考這些問題，那麼一時之間回答不出來是正常的。又或是，你隱隱約約有一些想法，但無法很清楚的表達出來，那麼也許是你還沒有好好的跟自己對話、好好的了解自己。

在人生的各種情境裡，若是我們對自己不了解，常常就會因為他人的意見而搖擺。明明心中想做一件事，卻因為家人、師長、好友的勸退而放棄；明明覺得某件事不是自己想做的，卻因為社會上的「主流意見」、「趨勢」，而認為自己應該或不應該怎麼做，進而限縮了自己的想法。

參考他人的意見總是重要的，但自己的意見也同樣重要、甚至更重要。你好好聆聽自己的意見了嗎？你好好靜下心來了解自己了嗎？這對大多數人來說都是不容易的，畢竟我們習慣的是與外界的人事物互動，而不是好好的去體驗自己的一切。至少，這對我來說是困難的，即使看了不少、上了課，還是有很長一段時間不知道自己到底想要什麼，一路嘗試了許多，終於有了一些心得，接下來會持續寫關於這方面的文章，來和大家分享我個人的一些心得。希望不論是已經開始自我探索的朋友，或是有興趣正要起步的，都能從中獲得一些收穫。

最後，我想引用一個在《跳板學》這本書中的小測驗，來做為這篇文章的結尾，也讓大家稍稍體會何謂自我探索。



生涯導航

下面有六個人的故事，若是你可以選擇過其中任一個人的生活，你的排序（1-6名）會是什麼？試著排出你的優先順序，再繼續往下看~

人物	故事
教師	派翠西亞·凱利 (Patricia Kelly) 是一所郊區高中的體育老師，身兼女子網球隊的總教練。她先生是家族企業連鎖零售商店的經理。家族企業已有三十年歷史。派翠西亞帶領學校的科學奧運代表隊在十年內三度榮獲區域賽冠軍及一次全國冠軍。在她的指導之下，學校有多名畢業生進入麻省理工學院與加州理工學院等全國頂尖的科學型大學。她有兩個女兒。一個是人工智慧學博士，現任職於一家高科技公司。另一個女兒高中時惹上麻煩，唸到一半就輟學，現在住在遙遠的城市，拒絕和家人聯絡。
銀行家	珍·魯爾 (Jane Rule) 在大城市的全球銀行工作了一輩子，不斷升遷，最後當上私人財富管理的區域性副董事，服務高資產的客戶。同時也是優秀的馬拉松跑者和單親媽媽，育有一女茉莉。茉莉有嚴重的學習與肢體障礙，親朋好友都勸珍把茉莉送去療養院，「好好過自己的人生」，可是珍卻回應「茉莉就是我的人生，我絕對不會讓別人來照顧她。」她積極為學習障礙的研究募款，去年還以改裝過的輪椅推著茉莉參加紐約市馬拉松比賽，募到兩萬五千美元，還因此上了國際新聞。這些年來她陸續交過幾個男朋友，但她從來不相信婚姻，一部分原因是她爸媽的婚姻並不幸福。
富裕的投資人	彼得·泰勒 (Peter Taylor) 是私募股權基金的投資人，大部分的單身時光(結過一次婚，四年後離婚)都在倫敦、紐約或百慕達的家中度過。他帶領一家新創的網路公司度過早期開發階段，後來將公司賣給大型的競爭對手，獲得第一筆財富。原本二十四萬美元的投資暴增為五千萬美元的獲利。之後他的財富一路成長。最近有本重要的商業雜誌以彼得為封面故事做專題報導，說他崇尚自由思考、是堅定的自由論者。他在報導中提到：「我喜歡下大賭注，看著投資回收的刺激感。」除了工作外，他常在不同的地方狂歡作樂，「我認真工作也認真玩樂」，捐了很多錢給保守黨派，全球各地都有重要政治人物請教他對世界經濟的看法。
石匠	弗來德·漢普夏 (Fred Hampshire) 是一位石匠，一輩子都住在大城市附近，對古蹟建築的設計十分熱衷。他和他太太瑪莉結婚五十二年，育有三名子女(律師、銀行家和家庭主婦)和七名孫子女。「你撿起的每一塊石頭都不一樣。」他曾經向一名新聞記者表示：「在我這一行，我可以看著我第一天開始做的東西，看著它成長，幾年後再回去看，它還是在那裡。鋪磚砌石是一份好工作很辛苦，可是當你專心把每一塊磚石放在最適當的位置上，不知不覺一天就過去了。」他承認有時財務有點困難，可是也很得意地表示他三名子女住的房子都是他幫忙蓋的。
職業網球選手	詹妮斯·鐘 (Janice Chung) 是認真努力的職業網球選手，曾在網球四大錦標賽中得獎，過去十年來有七年名列為前五名最賺錢的選手。她從五歲開始跟她父親打網球。她父親要求她持續不斷地練習，訓練她成為網球高手。自此之後，網球占據她的人生。幾年前，她成立了鐘氏網球機構，提供住在都會貧民區的年輕女性免費的網球指導和「人生技巧訓練」。她嫁給房地產開發商，由於自己無法生育，領養了三名韓國子女，年紀分別是兩歲、六歲和七歲。「參加網球巡迴比賽很辛苦。」她最近向一本網球雜誌表示：「能夠跟子女相處的時間不多。」
非營利組織經理人	比爾·保森 (Bill Paulson) 是得過獎的投資顧問，在大城市裡為富裕的客戶理財，管理企業家們過世後留下的複雜財產，是知名的財富管理經理人。他結婚二十年，太太泰瑞是兒童發展諮商師，育有四名子女。五年前，比爾辭掉工作，擔任一家非營利服務組織的高階管理人，薪水大幅縮減。這家非營利組織是由南非某位極具個人魅力的宗教領袖成立，成長迅速。「我聽見神的召喚。」他向當地報紙表示：「我回應了祂的召喚。」他主要的工作是執行組織的「國際任務」，協助非洲偏遠鄉村取得潔淨的水源。他聯合幾個宗教慈善團體，一起籌募計劃需要的資金。截至目前為止，他的投資技巧讓募得的資金增加一倍。他計劃全家遷至非洲某個貧困的國家住兩年，並到偏遠社區服務。四名子女年紀從八到十六歲不等，全都強烈反對，但比爾與泰瑞堅持全家同行。

生涯導航

根據你的選擇，以下是書中認為你所重視的價值觀：

- **教師**：追求**組織卓越**。終生致力於帶領與協助團隊達到優秀的表現。以團體的成就及認可衡量其生涯成就。這個人**開發其他人的才能**，並**由他人的成就獲得滿足**。
- **銀行家**：追求充滿**忠誠與奉獻**的人生。對親密的家人或朋友或工作夥伴等特定的人或組織有強烈的責任感、極高的忠誠度及認同感。成功來自於**維持與發展這些忠誠的關係**。
- **富裕的投資人**：追求**權力、魅力與多采多姿的人生**，承擔外界清楚可見的挑戰與高風險。成功來自於打造成功的企業、運用個人技巧、精明的策略及競爭能力而贏得成果。**重視享受、刺激和變化**。
- **石匠**：追求**技術與家庭**。名氣、財富或外界肯定對他意義不大。內在的動機足以讓你滿足。成功的標準來自於**盡其所能地去創作與完成明確的任務**，以及**對家人的投入**。
- **職業網球選手**：追求**個人卓越的表現**。人生就是有紀律的練習與認真的工作，職業生涯明確，透過外界認可的個人成就衡量成功。
- **非營利組織經理人**：追求**回應心靈召喚和個人的價值觀**。從事符合其核心理念與價值觀的工作。成功來自於運用個人的最佳能力，達成更高層的目標。

最後，如果把問題改成，你想替你的小孩選擇哪一種人生（只能從這六個人裡面挑），你的排序會改變嗎？因為父母通常會把自己認為較好的東西給子女，透過這個問題，你可以再稍微檢視自己的想法是否有改變。如果改變了，是為什麼呢？

雖然一個簡單的測驗不能反應出我們內在的所有想法，但從中我們可以對自己稍微進一步的了解，這便算是一種自我探索了，希望我們都能在人生的路上更深的了解自己，進而活出屬於自己多采多姿的人生。



- 活動剪影 -

113/09/21-113/11/23每周六
【生涯不卡關，桌上遊出路】
生涯自我探索團體



藉由活動幫助學生探索生涯與自我，覺察與檢視影響生涯發展與選擇的因子，並透過同儕支持緩解對未來不確定性的情緒，並引起思考生涯藍圖的動機，發展對應的策略。



參與者回饋

1. 參加這個團體活動讓我更認識自己，希望下學期還可以有這樣的活動。
2. 很開心能在繁忙的各種課程後，有一個能讓人放鬆的活動。這幾次的活動中逐漸讓我對自己更加了解、也對自己生涯慢慢的有構想出來。



參與者回饋

1. 了解自己內心想法。
2. 測驗大學生目前的心理狀況，能讓我我知道我在那些方面需要做改進。
3. 讓我重新認識了自己目前的處境，也了解有問題可以有什麼溝通管道。

12/04 【大學生心理適應量表】 - 團體測驗 -



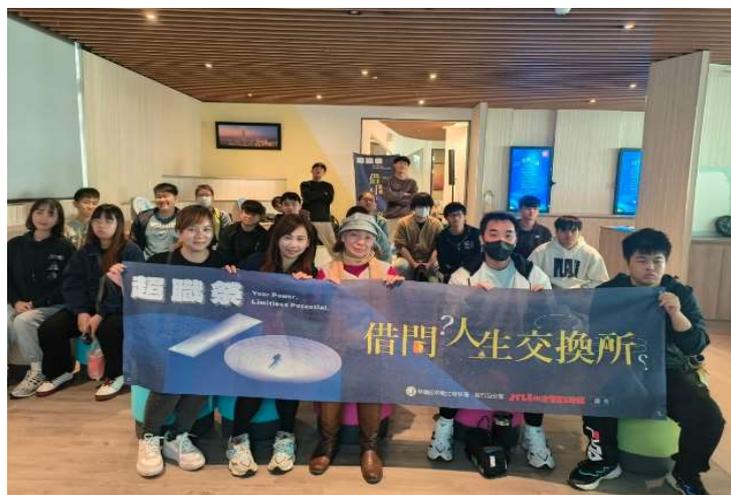
透過本測驗的結果，提供心理適應生活狀況的參考指標，幫助學生了解目前自身的生活適應狀況，連結身邊可應用的資源。

- 活動剪影 -

12/3 職涯體驗活動 - 職涯夢想特快車 -



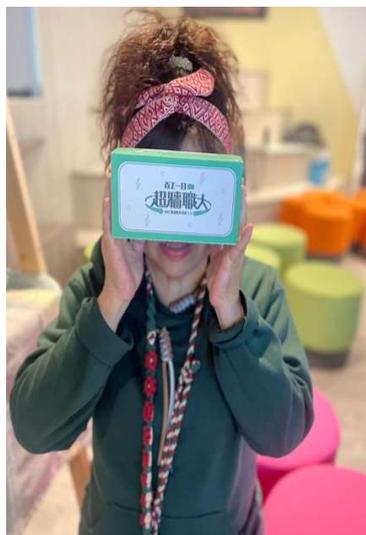
12/3 職涯講座 - 借問人生交換所 -



透過職涯講座分享如何針對各求學階段來設定職涯目標，以平衡現實需求和職業熱情，以及如何在規劃當中調整心態面，長期堅持職業以追求熱情。

賈桃樂明新分館 預約導覽 12/13銀髮人才分館體驗活動

在體驗本校賈桃樂明新分館各項設施：運用VR360度看見職場，透過AI認識九型人格特質與製作專屬的大頭照與履歷面試內容等



- 最新活動宣傳 -

賈桃樂學習主題館

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



- 最新徵才資訊 -

公司名稱	聯毅科技股份有限公司
職務名稱	電路板維修助理工程師
上班地址	新竹縣竹北市環北路三段226號
聯絡方式	Email : jessica.wei@robust-technology.com 電洽：03-5555557 魏筱芸
公司名稱	信俐國際股份有限公司
職務名稱	科技工程配管人員
上班地址	新竹縣寶山鄉大崎村雙園路236-3號
聯絡方式	Email : wendy@shinli1.com.tw 電洽：035788621#603 曾小姐
公司名稱	台灣阿迪達斯股份有限公司
職務名稱	專櫃銷售顧問-台北市
上班地址	台北市各大百貨或門市
聯絡方式	Email : kao.chloe@externals.adidas.com 電洽：02-25095900 高小姐
公司名稱	文興非營利幼兒園
職務名稱	幼兒園教師
上班地址	新竹縣竹北市高鐵九路31號
聯絡方式	Email : wenshin109@gmail.com 電洽：03-3100611 王老師

其他職缺可參考 ↓



台灣就業通



RICH職場體驗網



明新科大諮商暨生涯中心/
職涯發展網站/找工作

