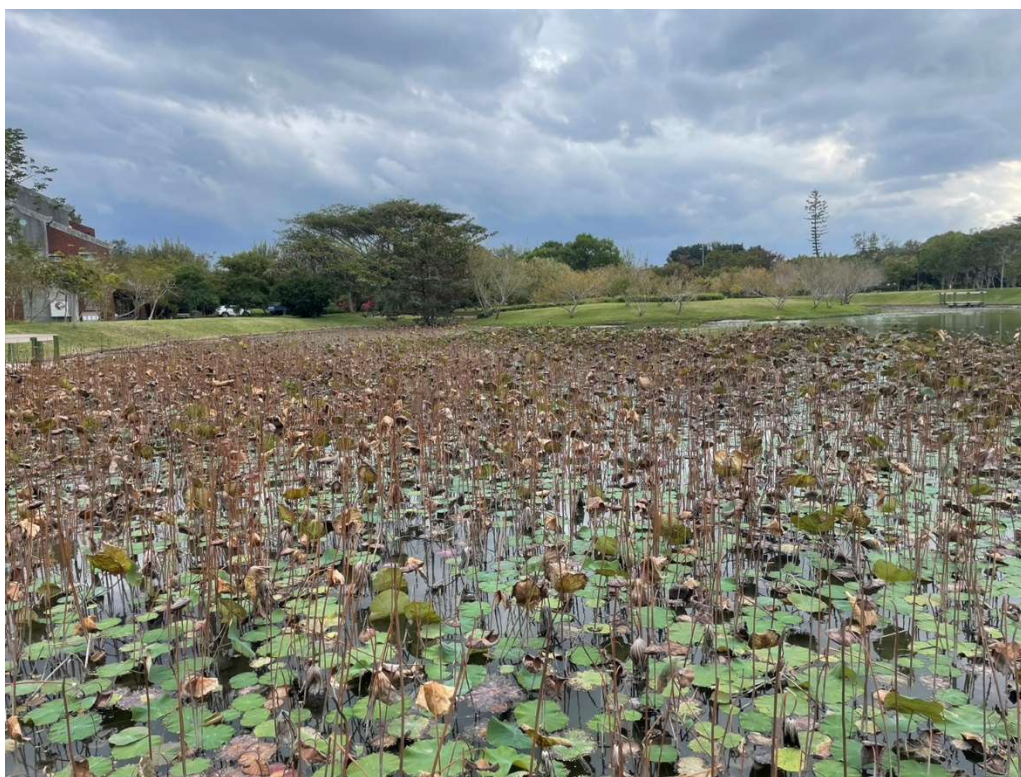


關於未來的三角習題—生涯金三角  
刑志彬 助理教授  
高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所



當你看到「生涯」這兩個字，腦海中浮現的是什麼感覺？什麼意思？什麼畫面？對你來說，生涯、生活、生命之間又有甚麼樣的不同？如同照片，在小學的時候大家似乎都是齊頭式的念書，偶而討論自己未來的職業或夢想，現在就讀大學的你，不僅是討論未來，更多是在齊一的教育制度之下，看見自己獨特的芬芳，找到立身之處。

有些人認為生涯像是空氣，平時不太會察覺到，卻是與自己切身相關且重要的事情；有些人認為生涯像地圖，好像要從一個點走到下一個點，必須知道足夠的資訊才能找到前往目標的道路；有些人會認為生涯像在拼樂高，好像有些人拿到的樂高一樣，有些人一定要照著說明書的步驟拼出成品，有些人卻可以依據現有的素材拼出完全不同的創意作品。

當我們談到生涯規劃時，可以從三個面向去考量，協助自己訂定生涯目標，分別是個人、環境、資訊，也就是鼎鼎大名的生涯金三角。若在此三面向都一無所知，你就會像在茫茫大海中不知道自己是誰、不知道你的船究竟配有哪一些設備、不知道自己在哪，也不知道這片海域具備哪些特性，哪裡有暗礁與漩渦。那麼，接下來就讓我們一同認識金三角的內涵與蒐集相關資料的訣竅吧！

### (一) 個人

個人面向即是對自我的認識，其中又包含你的興趣、價值觀、能力、性向、特質等，要增加對自己的認識有很多方式，可以在生活中就多花一份心力留意自己當下浮現的感受、喜好與想法，並進一步去思考自己想成為甚麼樣的人、自己在生活中重視什麼、未來想過甚麼樣的生活等。也蠻鼓勵大家多參與不同類型的活動，無論是外系的課、通識課、營隊活動、社團活動、講座、實習、團體諮商等，與不同的人相處、體驗不同的活動都會為你的生命帶來驚喜，或許有時候不是那麼自在、習慣，但新的刺激總能讓我們看見自己新的一面，就像是你沒嘗試過異國料理，那你永遠不知道自己到底會不會喜歡一樣。在各種活動中也能獲得他人對你的回饋，有時候問問身邊的好友會如何形容自己，或許也會得到意外的答案呢！學生諮商中心通常都會收藏許多心理測驗，也鼓勵大家若有興趣，可以嘗試去申請施測，用更有系統的方式認識自己的興趣、價值觀或性向，但也要注意測驗結果雖然重要但終究是一種認識自己的媒介，更重要的是你看完結果後的覺察與反思，測驗結果與你原本認識的自己差多少，而探討這些差異正是自我認識的敲門磚。在認識自己的過程中發現自己好像有一些矛盾、有一些不太確定，甚至是不太喜歡的部分都是很正常的。

## （二）環境

環境面向包含家庭、學校對你的影響以及社會發展趨勢，通常在你生涯探索的道路上，家人、師長與摯友的想法會產生很大的影響，而其背後可能代表著當時的社會文化與趨勢。平時可以多關注新聞、網路論壇以了解現況與社會趨勢，或在社交平台追蹤特定職業領域的專家以獲得相關職業的發展趨勢。像是在網路自媒體尚未能獲得關注與穩定收入的時期，少有學生會以實況主或 Youtuber 為志向，但隨著網路趨勢的發展，現今國中小生的夢想清單中也開始出現上述職業，甚至收入可觀超乎你我想像。家人的想法與介入有時會成為你生涯的助力，有時也會是一種阻力，平時多和家人溝通、討論彼此的見解，一方面可以瞭解他們經驗中得出的建議，另一方面也有機會讓他們漸漸理解你，進而成為幫助你的助力。

## （三）資訊

資訊面向則是對各種生涯選項的資訊收集，像是職業的工作內容、環境、條件、相關法規政策等。尤其職業與教育息息相關，許多工作的基本門檻是證照，因此考取哪些證照及如何考取便相當關鍵。又或者你有興趣的職業要進入哪些升學管道才能獲得學習的門票也是蒐集資訊的一大重點。因此，鼓勵大家多蒐集與利用校內外不同資源來接觸這些資訊，包括說明會、講座、參訪、校友分享、實習，甚至是人物訪談。讓自己有機會理解到職業世界的真實樣貌，打破對該工作的幻想，才能更精準地評估自己是否喜歡且能適應。

現在網路上介紹各種職業的影片成千上萬、琳瑯滿目，尤其不同職業的人接受訪談，或者自己拍攝工作日常並上傳到網路平台上。讓我們有更多機會一睹各行各業背後的秘辛，大幅降低我們去認識其他職業工作內幕的難度，如近年因為

一日台北市長幕僚而轟動的《一日系列》。該網路節目帶領觀眾從新興科技業到傳統產業、從工業到農漁牧業、從海上到山上，搭配逗趣的主持、自然的互動及工作現場紀實，讓人對全台各行各業肅然起敬。網路資源之豐富與便利使我們蒐集職業相關資訊更加容易，是現代人必備的蒐集資訊之手段。

大學階段相比高中、國中，大學生有更多自主探索的行動力、能力與資源，舉例來說，國、高中的課表絕大部分是被排好的，在大學的你，除了必修、必選修的課程之外，有許多機會依據自己的興趣決定選修哪一些選修課、通識課，也可以在授課老師的允許之下跨系選修，你跟大家不在是被制式地要求同一套長大的標準，你擁有更多為自己選擇、決定的機會，我想這是面對自己生涯的第一課吧！在做任何生涯決定前，先「知己」、「知彼」才能為自己的選擇好好地負責。在課業之餘，可以探索自己喜歡的人事物，感興趣的主題，花一些心思與時間好好思考未來可能的生活是我所嚮往的嗎？還是，回過頭來這不是我要的人生，你其實是可以趁現在好好地了解自己、看重自己。