

我們無時無刻都在選擇，你有數過，每天你要做多少個選擇嗎？我細數了一下，我每天至少要做 57 個選擇，包含服裝的穿搭、與遇到黃燈是否加速等等。還有！不是做完選擇我們就沒事了，選擇後我們常會想著這個決定對嗎？會出現什麼後果呢？我今天穿的衣服會不會得到大家讚賞的眼光呢？買了早餐後我會不會第一口就後悔了呢？很多時候我們都活在選擇與選擇之後的“不確定感”中渡過。

食衣住行的小選擇尚且如此，更何況是在做生涯抉擇時，更是令人痛苦萬分、猶豫不決，生涯不只指的是工作，更是你未來生活的樣貌。Super 在 1953 年將一個人的生涯分為五個連續的階段，分別是成長、探索、建立、維持及衰退階段。根據其定義，大學時期的發展任務，在於找到適合、且自己有興趣的工作領域，接著接受特定的職業訓練、並試驗自己（陳麗如，2013）。在這個過程，你會對工作職種有更多的概念與認識，當然你也會不斷的調整自己的步伐與方向，這是個不斷改變、實驗再改變的過程，單一的選擇是危險的。

更常有人告訴我，不知道自己的興趣是什麼？道理人人說，但大家卻比較喜歡聽故事，所以我想跟大家分享，我找到自己興趣的“過程”，專科時，我唸的是會計，理所當然，這是父母的選擇，因為當時我也不知道我要幹嘛！？那段時間裡有個問題，不斷的在困擾我，那就是我的弟弟！我常想他是不是“有問題”，因為他不跟家人說話，回到家就關在房裡玩電腦，那裡都不去，少言的像是他只要再多跟你說一句話，他就會受不了而“爆炸”一樣，我那時候常幻想要打開他的腦袋，看看構造是否跟大家不同，或是那裡發生了問題。應該很少人會相信，我是這個原因，而選擇插大的心理輔導系，我當時心想「等我學成後，我就可以治療你了！等等我吧～我會把你變回正常的」。

在準備考試、跟考上後讀書的期間，我發現自己很有動力的想唸書，教科書上，任何跟心理學有關的知識都好吸引我，我開始用我所學的知識去觀察人，去猜測那人的想法，然後等著驗証，只要驗証無誤，我就很開心，在接受特定的教育訓練時，我獲得了很高的成就感與自我肯定，所以我很確定，這就是我未來的志向沒錯。本來是我想幫助弟弟，想不到，反而是弟弟幫助了我，讓我找到我未來一生追求的專業。

簡述來說我找到興趣的過程，源自於關心、對身邊的人的關心，然後我做了選擇，因為「If you don't like it! then change it!」，所以我選擇改變，我當然也害怕失敗，但我更害怕後悔，過程中我也承擔了很多的擔心與猶豫，但我選擇改變而不是隨波逐流，然後成就感與自我肯定讓我確定，心理輔導是我的興趣與專業走向。

所以，好的生涯決策需要有充分的探索行為（葉子亘，2013），探索包含對內與對外。對內指的是自我覺察，有時你可以從自己的煩惱、嗜好、心情或行為，更瞭解自己。對外指的是探索周圍的環境，蒐集個人偏好的職業資訊和規劃（葉子亘，2013）。多與不同類型、職業的朋友說話，瞭解他們的工作內容與想法，增廣自己對這個社會的認識。最後，最重要的是「不要害怕改變與重新選擇」，隨著時代的變遷「找個好工作，過一輩子」的模式已經過時了（葉子亘，2013）。不斷改變的職場需求，與持續成長的自己，「重新選擇」與「冒險」的勇氣是不可或缺的。

參考資料

葉子亘（2013）。職場變化下對成人生涯諮商的挑戰。《諮商與輔導》，328，23-26。
陳麗如（2010）。生涯發展阻隔因素量表（第二版）。台北：心理出版社。

諮商輔導中心活動預告

心理與人生講座(一)----

Line 時代，新世代

時間：10/23(三) 18:30~20:00

地點：青永館 采風堂

主講人：蘇真以 老師

參加對象：全校同學踴躍參加

新生定向班級輔導&

心情指數團體測驗（三）

時間：10/24(四) 10:10~12:00

地點：指定教室

參加班級：四機一丙、四化一乙、

四冷一甲、四電一乙、四景一甲、

四子一乙、四訊一乙、四文一甲

輔導股長培訓講座（三）

----人際關係的衝突與溝通

時間：10/24(四) 10:10~12:00

地點：圖資館 6F 國際會議廳

主講人：張文賢 老師

參加對象：各班級輔導股長及

四景二甲、四冷二乙、四英二甲

導師會議

時間：10/31(四)10:00~12:00

地點：圖資館 6F 國際會議廳

參加對象：全校導師

教職員成長工作坊
健康樂活 Fun 人生
時間：11/08(五)09:00~17:00
地點：團 討 室
帶領者：鄭雲龍老師
參加對象：全校教職員報名參加

團體心理測驗(一)~
學習與讀書策略量表
時間：11/13(三)15:10~17:00
地點：團 討 室
參加對象：全校同學自由報名

說不出口的愛~愛情探索團體(一)
時間：11/12(二)18:00~20:30
地點：團 諮 室
參加對象：全校同學自由報名

曼陀羅之旅~自我探索團體(一)
時間：11/14(四)18:00~20:30
地點：團 諮 室
參加對象：全校同學自由報名

家庭誕生 Party~家庭探索工作坊
時間：11/16-17(六-日)09:00~16:00
地點：團 諮 室
參加對象：全校同學自由報名

活動精彩
請踴躍參加~