

# 給家長的一封信

協助您的孩子做生涯規劃

親愛的家長您好：

我們是嶺東科技大學的諮商與潛能發展中心(簡稱諮商中心)，我們坐落於校園內亞萍館一樓裡，在大學此一階段，孩子們可能面臨了生涯探索與選擇的考驗，對於所學是否符合自己個人特質、實習是否能找到自己所想、或是畢業未來出路。此篇文章主要欲幫助我們對大學生「生涯問題類型」與其「協助方法」有更多的瞭解與認識，在面對孩子之生涯困擾時也許更能提供有效的協助與陪伴！

## 一、大學生生涯問題的類型

### (一) 對自我不瞭解

許多孩子在生涯發展上產生困擾或問題，最主要的原因是不瞭解自己的能力、興趣、人格特質、心理需求以及價值觀等，而這種情形可能是同時存在兩種以上，也可能是與以下五個生涯問題類型所共有的。

### (二) 對所學習的專業沒有興趣

一些孩子進入專業學習後發現自己沒有興趣，原因是剛學習一些基礎課程便覺得枯燥無趣，可能既不清楚基礎課程是為將來實用性課程奠基，也可能對自己的專業發展認識不足或有所偏見。

### (三) 對所學專業與未來發展關係不清楚

一些孩子對自己所學的各個專業科目之間缺乏整合的概念，而在專業的理論也較少應用方面的連結，而可能使其對所學專業的未來發展感到迷惘或無所適從。

### (四) 對工作世界的資訊不足

若在學習過程中孩子較少將專業知能活學活用，且對一般就業市場不甚瞭解，可能使其對自身所學專業的未來就業機會和環境，較無法掌握與立下明確目標，也可能產生畢業就會有工作等想像。

### (五) 不知如何做決定

一些孩子面對任何需要做選擇或決定的事感到困難，其原因除了沒有信心或害怕失敗外，主要是過去少有自己的主見和做決定的經驗；另一方面，也有可能因追求完美而總想找到十全十美的結果，而產生猶豫不決的現象。

### (六) 對自己的未來感到茫然

一些孩子看似沒有具體的生涯問題，對自己的未來生涯也說不上有想法，最主要的困擾便是不知將來要做什麼。其原因可能為上述五種類型的綜合，對生活缺乏現實感，或是對前途沒有想法，可能會需要較長的時間耐心陪伴。

## 二、 協助大學生面對生涯困擾的方法

### (一) 協助孩子開始濃縮生涯定向

在這個階段，孩子們開始修習較多的專業課程，也是開在生涯選擇上加以濃縮的時候了。

- \* 參與「就業博覽會」或說明會等提供工作訊息的活動
- \* 上網查詢就業市場相關資訊
- \* 向在你有興趣的領域工作的人請教實際的工作狀況
- \* 蒐集往你有興趣領域深造機會的資料
- \* 嘗試在相關領域的公司或機構打工

### (二) 增進孩子自我瞭解和評估

自我瞭解和自我評估是一個人考慮選擇職業和生涯發展的起點，也是進入工作世界前對自我和職業的認同。想幫助孩子做有效的生涯規劃，必須讓孩子對自己先有充分的瞭解，包括人格特質、優缺點、價值觀、需求、動機、興趣、能力等。

### (三) 協助孩子瞭解工作世界

孩子通常對工作世界雖具有初步的認識，但仍需協助其進一步探索個人興趣與未來職業的結合，包括對國內外、全球工作世界和趨勢的瞭解，同時也幫助孩子瞭解有別於校園文化的職場文化，如與同事、主管的工作關係、講效率或重能力的工作環境、權責分明的組織制度等。

(四) 增進孩子生涯決策能力

在孩子增進對自我和工作世界的瞭解後，就可引導其運用蒐集來的資訊，做成短期和長期生涯目標的決定，並在現實生活中檢驗其具體可行性。

(五) 協助孩子進入工作世界

在孩子將進入工作職場前，也能做一些計劃性的協助與陪伴，使其能更順利地進入工作世界，如就業資訊的提供、找工作的策略、履歷表的準備、求職面試、求職過程的瞭解、推銷自己的能力等。

(六) 協助有特殊困難的孩子

面對孩子時同時需注意學生的個別差異，針對不同孩子的不同問題，給予其特別的關照，如考量少數民族、身心障礙或年紀較長者在生涯議題上可能面臨的不同困境與考驗等。

最後，謹祝您事事順心。

歡迎您隨時賜教。 肅此 順頌

鈞 安

嶺東科技大學諮商與潛能發展中心 敬啟

電話：(04)2389-2088 # 1742、1743

地址：台中市南屯區嶺東路一號 亞萍館一樓