

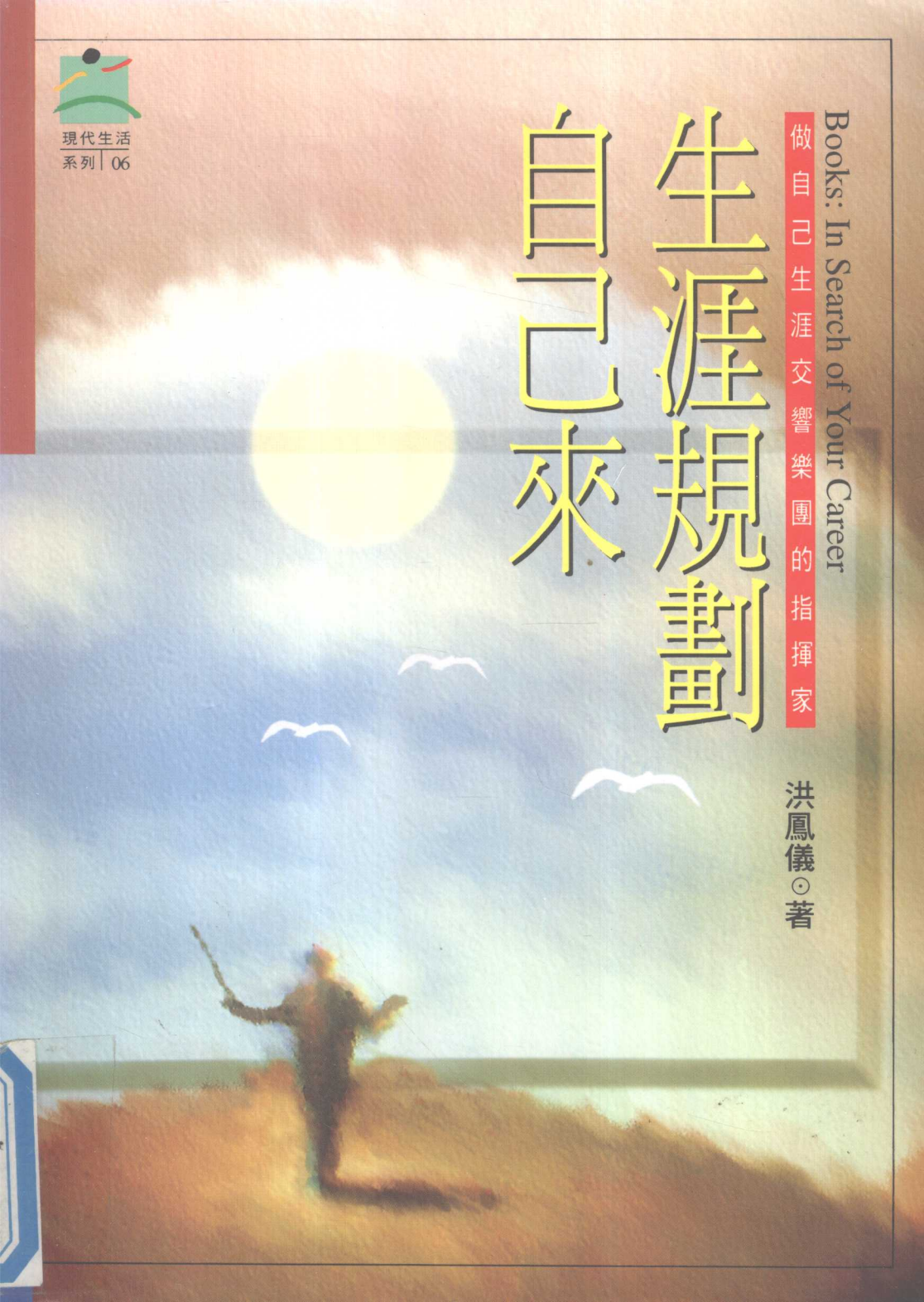


現代生活
系列 | 06

生涯規劃 自己來

Books: In Search of Your Career
做自己生涯交響樂團的指揮家

洪鳳儀◎著



生涯規劃自己來

現代生活系列 6

著 者 ■ 洪鳳儀

出 版 者 ■ 揚智文化事業股份有限公司

發 行 人 ■ 葉忠賢

責任編輯 ■ 賴筱彌

地 址 ■ 台北市新生南路三段 88 號 5 樓之 6

電 話 ■ (02)2366-0309

傳 真 ■ (02)2366-0310

登 記 證 ■ 局版北市業字第 1117 號

法律顧問 ■ 北辰著作權事務所 蕭雄淋律師

印 刷 ■ 偉勵彩色印刷股份有限公司

初版三刷 ■ 1998 年 9 月

I S B N ■ 957-9272-79-4

定 價 ■ 新台幣 250 元

南區總經銷 ■ 昱泓圖書有限公司

地 址 ■ 嘉義市通化四街 45 號

電 話 ■ (05)231-1949 231-1572

傳 真 ■ (05)231-1002

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回更換

版權所有，翻印必究

✉E-mail:ufx0309@ms13.hinet.net

國家圖書館出版品預行編目資料

生涯規劃自己來 / 洪鳳儀. -- 初版.

-- 臺北市 : 揚智文化, 1996[民85]

面 ; 公分. --(現代生活系列 ; 6)

參考書目: 面

ISBN 957-9272-79-4(平裝)

1.生涯規劃

192.1

85009528

C913.3 / 59

現代生活系列

1 抉擇—生命的喜悅

俞筱鈞／譯 定價200元

3 命運與人生

楊士毅／著 定價250元

4 命運與姻緣

楊士毅／著 定價250元

5 愛・婚姻・家庭—差異、衝突與和諧

楊士毅／著 定價250元

6 生涯規劃自己來

洪鳳儀／著 定價250元

洪鳳儀

東海大學外文系畢業

美國哥倫比亞大學教育學院心理諮商碩士

松諠企管副顧問師

東吳大學心理系兼任講師及生涯發展中心輔導老師

國立台灣工業技術學院兼任輔導老師

生涯規劃自己來

洪鳳儀／著

金 序

近幾年來，生涯規劃是個相當時髦的名詞，散見於各行各業，例如，大學生的生涯規劃、上班族的生涯規劃、職業婦女的生涯規劃、教師的生涯規劃……等等。這種現象的背後，反映出散佈在社會、教育、政治、傳播等各階層的芸芸衆生，不甘於埋頭在現有的工作、學習當中，也開始謹慎的駐足思考：「我現在的位置對嗎？」「我將來要往何處去？」這樣的思考源自於一種心靈深處的自覺，一種想要將未來掌握在自己手掌心的急迫感。

我在大學教生涯輔導，研究生涯問題，推展生涯規劃，也指導研究生做生涯問題的論文。一般最常遇到的問題是：「生涯如何規劃？」甚至有人以懷疑的口氣質問我：「你們一直在談生涯規劃，生涯真的可以規劃嗎？」這兩個問題的層次不太一樣，前者是know how，後者是know why。但是問題的來源有一個共通處，那就是凸顯了生涯之不可捉摸的特性。現代人要的

是具體的、能控制的東西，也習慣於具體的、能控制的東西。面對抽象的生涯問題，對許多人言，平添了許多無法自己掌控的焦慮。更清楚的說，這種焦慮是一種陷於生涯困境中意圖解脫的自我掙扎，有其嚴肅的生命意義。

如何讓不可捉摸的生涯概念具體化，是解決生涯焦慮的途徑之一，也是生涯輔導從業人員努力的目標。本書即是一位生涯輔導的實務工作者，累積了多年的輔導經驗，呈現在大眾面前的具體成果。展讀再三，發現本書有許多的優點，值得向讀者們推薦：

其一，融會東西：生涯心理學的發展，在西方國家，特別是美國，已經有二十餘年的歷史。將西方生涯的概念引進國內，需要相當程度的對照與轉換。本書十分用心的將東方的寓言、佛經的故事或比喻融入生涯概念中，相互對照，彼此呼應，增加了可讀性。

其二，深入淺出：生涯心理學採擷了許多心理學其他領域的概念與方法，而生涯規劃直接脫胎於生涯心理學，有其學理的依據。本書適時適度的介紹相關的理論，文字淺顯，輕鬆易讀，不僅不會增加讀者的心理負擔，也同時提高了可信度。

其三，資料新穎：生涯心理學是一門仍在發展中的科學，相關的研究仍在不斷的進行，例如生涯信念的研究、生涯阻隔因素的研究等。國內也有若干相關的研究發表，而且實際運用在生涯的實務工作上。這些新的素

材也都納入在本書的章節中，可資運用。

作者洪鳳儀小姐畢業於美國紐約市哥倫比亞大學，多年來在東吳大學生涯發展中心從事生涯輔導的工作，經驗豐富。相信這本書對於有心想瞭解如何生涯規劃的讀者，會有莫大的幫助。

金樹人

序於國立台灣師範大學教育心理與輔導系

鍾 序

以寓言爲介說輔導諮商的前提，具有引發學習興趣與動機的作用，猶如名師上課往往先說個故事，以引起學生的學習動機與興趣，藉而集中其注意力。本書的結構類似教案，而特別著重學習者自我探索思考與演練。本書各章節，就有如在輕鬆有趣的諮商過程中，老師提供最佳的理念資訊以善導個案角色，使其嚮往於提昇自己的學養，於是神采煥發地重新肯定自己的人生。

藉寓言闡釋生涯因應之道，除了富有靈活的情趣，更能激發規畫生涯的靈感，喚醒良知良能，使人邁向正途，充分地發揮才智與潛能而怡然自得。

寓言所具弦外之音，隨著鑑賞者的教養經驗而彈奏出不同的音韻。本書作者自美國哥倫比亞大學研究所畢業回國，就應聘到東吳大學專任生涯輔導工作，並到國立臺灣工業技術學院兼任輔導工作，充分展現其心理輔導及生涯規劃的才華。她既受其父應用寓言的啓示，於是發揮專業知能與經驗，選擇恰當的寓言，條理清晰且

生動有趣地侃侃論述生涯的規劃，與探索演練之道。

本書所引用寓言的絃外之音已被她彈奏出卓特的韻味，有助於年輕人培植較正確樂觀的生涯理念，以因應各種不同的際遇。讀本書，就像直接面對作者請教生涯問題，在充滿情趣談笑間，受到作者的照顧指引而解決了困惑。當然，專責用心於輔導青少年生涯規劃的同仁若熟悉此書，更能夠順遂靈活地傳道解惑，指導青少年們發展自己的生涯。

我個人不是輔導諮商的專業人才，祇是在國立臺灣工業技術學院曾經主管策劃輔導的工作，延請了十多位專家來校值班照顧學生們；如今欣賞了這本書，頗為自許所聘得人。故樂於為之序介。

鍾克昌

謹序於國立台灣工業技術學院

潘 序

學者林幸台曾強調生涯發展的三要素為「知己」、「知彼」、「抉擇與行動」，然而當我們在經歷生涯的時候，往往不知道自己的需求與條件，甚至對外在的工作環境也欠缺瞭解與認識，因此在抉擇上就常呈現過多的迷惑與徬徨，故而行動的力量也因此消滅甚至疲弱！

作者針對我們生涯的痛處與苦悶，以她紮實的理論基礎、豐富的實務經驗，點出了許多生涯思考的盲點，更難能可貴的是，她提出了許多思考的方向與建議。作者以她一貫充滿啓發的筆觸，穿插了許多故事、寓言、實例，使整本書的每一篇文章，都能輕輕鬆鬆開頭、清清楚楚的交待，到最後恍然領悟，甚至還陷入更深沈的思考。

看這本書，覺得有股說不出的親切，因為每篇故事的主角可能不是別人，某些部分，很可能就是我們自己，甚至是我們曾經思考多時，卻苦思不得其解的部分，作者以敏銳的觀察力把現象、問題、解決之道，深入淺出

的勾勒出來，並企圖開啓讀者更多元化的思考，用心之苦，使得這本書更具閱讀的價值。

因此，我個人非常樂見此書的出版，讓更多在生涯中努力探索的人，能找到思考的重點與方向，並使生涯的規劃更符合自己的需要，真正能踏實築夢。

潘維剛

自序

由於哥倫比亞大學同學約瑟芬（Josephine Roo-pharine）的支持與提醒，使我鼓起勇氣，著手寫這本書。

我和約瑟芬都遠離家鄉到紐約求學。我來自台灣，她來自千里島（Trinidad），皆屬於少數民族的我們，很自然地就成為一起討論功課、趕報告、分享經驗的好朋友。記得，那時候剛開始接觸生涯，有些許排斥與埋怨。我心中的疑惑是：「為什麼要讀這麼多生涯理論？為什麼要談規劃生涯？很多人不知生涯、不做規劃，日子過得也不錯啊？」

更讓我覺得不可思議的是：美國人不僅重視生涯相關主題的研究，各大學亦設立生涯圖書館，例如加州柏克萊大學，或設有陣容龐大的輔導中心，如史丹佛大學的編制有二十二人之多，另外坊間更是出版了許多針對不同對象的大眾化生涯書籍。後來，我自己不斷探索，陸續修了幾門生涯相關課程，自己也開始在哥倫比亞大

學的輔導中心協助哥大學生及研究生做生涯規劃。對於生涯，我由先前的排斥、存疑、保留，到後來積極地想將生涯理念介紹給更多人知道。

在離開哥大之前，我和約瑟芬一起吃飯，我們說到回自己的國家分別想做的事，我說，我想寫書。轉眼間，回國多年，想寫書卻遲遲不敢動筆。我想寫一本易讀、易懂、不艱深、知識性的理論與經驗性的活動兩者兼備的生涯書籍。讀者可以從生涯智慧的理論、生涯點燈的活動與實例中，思考自己的生涯定位，進而能在工作生涯的長途賽跑中，跑出自己的夢想與風格。

篤鈍如我，國中時最怕作文課，害怕面對腸枯思竭的焦慮感。但是憑著一股傻勁，和先生錦恆的支持，竟也像「龜兔賽跑」中的烏龜一樣，慢慢地爬。慢慢地爬格子、寫書，竟成了下班後的休閒娛樂。

本書的完成，首先要感謝黃明城老師慷慨提供百喻經的故事，讓我增加不少靈感；銘傳管理學院劉璐琍老師的校稿與建議；以及東吳大學心理系李瑞玲主任、生涯發展中心陳若玲主任、國立台灣工業技術學院前任諮商輔導中心鍾克昌主任，他們協助我在生涯專業工作上的磨鍊與學習。最後，要感謝的是我的父母，尤其愛書如痴的父親，相信這本書是獻給他的最佳禮物。

洪鳳儀 謹識

民國八十五年三月 於東吳大學外雙溪