

華杏出版機構



生涯規劃

Career Planning

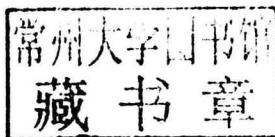
3 版

林綺雲 李玉嬋 李佩怡 李詠慧 編著



華都文化事業有限公司

生涯規劃



華杏出版機構 華杏・匯華・華都（偉華）・華成

生涯規劃／林綺雲等作。-- 三版。--
臺北市：華都文化，2012.12
面；公分

ISBN 978-986-6090-29-5 (平裝)

1. 生涯規劃

192.1

101023223

生涯規劃 Career Planning

作者：林綺雲 (Lin, Chi-Yun) · 李玉嬋 · 李佩怡 · 李詠慧

發行所：華都文化事業有限公司 Far Du Publishing Co., Ltd.

華杏機構創辦人：蕭豐富

發行人兼董事長：蕭紹宏

總經理：熊芸

財務部經理：蔡麗萍

總編輯：周慧珣

企劃部經理：蕭聿雯

企劃編輯：蕭聿雯

文字編輯：陳榆沁 · 吳瑞容 主編

美術編輯：李美樺 AW · 劉博仁 主編

電腦排版：陳芊爵 · 林靜宜 主編

封面設計：李美樺

印務：蔡佩欣 主任

總管理處：臺北市 10059 新生南路一段 50-2 號七樓

ADDRESS：7F., 50-2, Sec.1, Hsin-Sheng S. Rd., Taipei 10059, Taiwan

電郵 E-mail：fars@ms6.hinet.net

華杏網頁 URL：www.farseeing.com.tw

電話總機 TEL：(02)2392 1167 (訂購 722 申訴 781 推廣 721)

電傳 FAX：2322 5455

郵政劃撥：戶名：華都文化事業有限公司

帳號：1210 3793 號

出版印刷：2012 年 12 月三版一刷

著作財產權人：林綺雲、李玉嬋、李佩怡、李詠慧

法律顧問：蕭雄淋律師、陳淑貞律師

臺幣定價：350 元



你的生涯 你是自己的領航者

如何航向美麗人生

你 準備好了嗎？！

- ◆ 本書結合理論與實務，以淺顯易懂的描述，引領您逐步進入生涯規劃的世界之中。從生涯與自我認識開始，進一步介紹工作與職業的內涵與考量，探討美麗人生的生涯意義與目標，了解生涯管理與能力，最終找到適合自己的生涯抉擇。
- ◆ 本書每章均有引導思考的「生涯百寶箱」活動，藉由實作分析的方式，幫助您在自我剖析中更加了解自己、在小組討論中激發潛能與創意，在面臨生涯的交叉路口中，使您擁有向前邁進的自信步伐。
- ◆ 本次改版除了加入豐富的時事新聞與人物討論外，並更新最新的職場環境趨勢，新增職場性別議題、休閒生活等內容，在生動活潑的內容中讓您知己（自己探索）知彼（職場與社會），開啟未來的方向。
- ◆ 本書十分適合提供大專院校生涯規劃與發展相關課程教學使用，亦可作為社會青年自我進修之生涯參考。

華都編輯部 謹誌

2012 年 12 月

十多年前出版這本書時，無法預知這本書的命運，從沒想過這本書會再版，心中除了驚訝，也是驚喜。原以為這十多年間世界變化之大，當不穩定已經成為常態，我們在書中所暢談的生涯規劃似乎成了慢動作電影。然而，就在這外在現實動盪不安之際，人性更趨向於追尋內在的安定。而內在的安定感正是來自於知道心之所向，發現自己是誰，找到自己想走的路。於是，不管世界怎麼變化，都可以循著這條路穩健的往前。

隨著社會變遷、資訊多元化的發展，無論是個人需要或學校課程安排，生涯規劃儼然已成為人生必修課。感謝華杏出版機構的用心經營，讓本書一直廣為使用、備受肯定。此次改版，我們為本書進行微幅而必要的修改、資料更新，期能更符合社會趨勢，成為生涯規劃的最佳工具書。本書深入淺出地讓您認識自己、聽見自己的聲音，再結合外在世界，找到專屬於您的生涯路，彰顯存在與價值。

林綺雲、李玉嬋、李佩怡、李詠慧 謹誌

2012 年 12 月

打造生涯百寶箱的鑰匙

這是一本為年輕學子而寫的書，也是提供所有想開始規劃生涯者的入門書或參考書。從籌備到完成這本書費時一個暑假，如此「有效率」的原因有三：一是分工合作，四位老師就其專長分節立言，如果要一個人獨力完成，除非專心著作，否則在兼顧工作、家庭之下，短時間內是無以完成的；二是學以致用，四位老師把長期以來累積的教學與輔導經驗，一鼓作氣地化成文字，讓每位老師共同享有在協助學子的同時可以自我實現的經驗；三是共同的理念，那就是一起完成一本簡明易懂、讓老師易教、學習者易行的生涯規劃書。

四位老師，一林三李，在國立台北護理學院學生輔導中心的磁場相遇、相吸，在切磋諮商輔導技巧之餘，為能共同完成第一本著作至表興奮。感謝華杏出版機構工作人員的鼎力協助出版；更感謝美術設計師吳知娟小姐的繪畫插圖，使本書更顯豐富而亮麗，一如有規劃的生涯。

我們要在此共同鼓勵年輕學子或初學者，人生是一只百寶箱，內蘊無限寶藏；學習生涯規劃猶如掌握打開百寶箱的鑰匙，在認識自己，認識環境的過程中規劃適合自己的生涯路。我們完成了打造鑰匙的工程，也期望與祝福學子們順利打開百寶箱，獲得人生至寶。

林綺雲、李玉嬋、李佩怡、李詠慧 謹誌

林綺雲

- 學歷** 東海大學社會學研究所博士
東海大學社會學研究所碩士
- 經歷** 東海大學助教、講師
國立臺北護理學院講師、副教授
國立臺北護理學院學生輔導中心主任
國立臺北護理學院研究發展中心主任
國立臺北護理學院生死教育與輔導研究所教授（創所所長）
- 現職** 國立臺北護理健康大學生死教育與輔導研究所教授兼所長
／人類發展與健康學院院長

李玉嬋

- 學歷** 國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所博士
- 經歷** 醫療院所疾病心理適應專案諮商心理師
國立臺北護理學院學生輔導中心主任
國立臺北護理健康大學生死教育與輔導研究所所長
企業生涯諮商師及訓練講師
義務張老師及晚晴婦女協會諮商義工督導
臺北市蘭雅國中教師
- 現職** 國立臺北護理健康大學生死教育與輔導研究所副教授／學務長／諮商心理師

李佩怡

- 學歷** 國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所博士
- 經歷** 銘傳大學專任講師兼前程規劃中心輔導員
銘傳大學輔導員兼任講師
國立臺北護理學院生死教育與輔導研究所兼任副教授
國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系副教授
- 現職** 國立臺北護理健康大學生死與健康心理諮商學系副教授／
諮商心理師

李詠慧

- 學歷** 美國賓州州立大學諮商教育碩士
- 經歷** 從事精神分析取向心理治療
臺灣精神分析學會會員
- 現職** 國立臺北護理健康大學學生輔導中心專任諮商師

Chapter 1	生涯與生涯規劃	李玉嬋	1
	6 第一節 生涯概說		
	13 第二節 生涯規劃的意義		
	18 第三節 生涯規劃的方法與重點		
	26 第四節 生涯規劃中的角色演出		
	34 第五節 生涯規劃影響因素		
Chapter 2	發現自我之旅——如何自我認識	李玉嬋	39
	43 第一節 自我探索		
	51 第二節 人格拼圖——個性特質		
	54 第三節 興趣分析		
	59 第四節 價值澄清		
Chapter 3	工作世界萬花筒	李佩怡	67
	70 第一節 工作的意義		
	75 第二節 工作的功能		
	82 第三節 工作世界的認識		
	93 第四節 就業準備、工作調適及休閒生活		
Chapter 4	創造職業生命力	李佩怡	117
	120 第一節 職業的意義		
	129 第二節 職業的內涵		
	144 第三節 職業的類型分析		
	152 第四節 職業選擇與發展		
	165 第五節 職業道德		

Chapter 5 發展美麗人生 林綺雲 175

- 178 第一節 生涯發展的意義
- 186 第二節 生涯發展的階段、任務與角色適應
- 202 第三節 生涯發展實例

Chapter 6 與組織共舞的生涯管理 林綺雲 209

- 212 第一節 生涯管理的意涵
- 215 第二節 生涯管理的策略
- 220 第三節 生涯管理的要素
- 225 第四節 創業
- 229 第五節 迎接巨變時代的管理

Chapter 7 生涯能力 李詠慧、李玉嬋 233

- 236 第一節 生涯成功的要素
- 241 第二節 生涯能力的內涵
- 255 第三節 生涯能力的發展
- 259 第四節 走出自己的路

Chapter 8 生涯抉擇 李詠慧、李玉嬋 263

- 266 第一節 生涯抉擇的意義
- 269 第二節 生涯抉擇的要素
- 271 第三節 生涯抉擇的影響因素
- 277 第四節 生涯抉擇的步驟與方法
- 282 第五節 五專學生生涯規劃實例

生涯與生涯規劃

作者
李玉嬋

打開生涯衣櫥 玲瓏滿目

童裝、學生制服、休閒服、西裝、

新娘禮服、孕婦裝

挑選服裝 認清角色

穿梭人生舞台演出不同戲碼

直到 被套上壽衣

謝幕

本章大綱

- 第一節 生涯概說
- 第二節 生涯規劃的意義
- 第三節 生涯規劃的方法與重點
- 第四節 生涯規劃中的角色演出
- 第五節 生涯規劃影響因素

學習目標

讀完本章以後，您將能夠：

1. 了解生涯和生涯規劃的涵義與目的。
2. 認識生涯規劃的方法與重點。
3. 考慮各種生涯角色的扮演時機。
4. 了解生涯規劃的影響因素為何。
5. 承諾為自己進行生涯規劃。

心理學老師，有一天在課堂上問同學：「如果你們已知只有 10 年好活，你們打算做什麼？」

A 仔說：「10 年還好長喔，我還是跟現在沒兩樣，先唸完書，再去工作，但是趕快賺些錢，去做我想做的事吧！」

B 仔說：「我也是……。」

老師又問：「如果你們已知只剩 5 年好活，你們又打算做什麼？」

C 仔說：「那就別唸書了，趕快籌錢去環遊世界。」

D 仔說：「我也不唸書了，要找個人談戀愛，體會什麼叫婚姻生活……。」

老師再問：「如果你們已知你們只剩 5 個月好活呢？」

E 仔說：「我會立刻跑回家，跟家人在一起、跟好朋友見面、去一些我想去的地方、說出我想說的話……。」

老師又再進一步問：「那如果你們只剩 5 天好活呢？」

F 仔說：「那就回家跟家人抱在一起，跟他們說『我愛你們』，然後大吃大喝大玩一番……。」

老師很詭異地又問：「那如果只剩 5 秒好活呢？」

G 仔說：「這麼短的時間只夠找個最美的姿勢躺下等死。」

H 仔說：「那時我就要問：老師，你幹嘛問這些神經質的問題？喔！5 秒已經到了！」

這些問題牽涉到「我」這個人「最想做」的事，答案雖傷腦筋，卻在此時比較容易浮上檯面；目標雖令人猶豫，卻在此時容易下定決心、放手一搏。很多話，我們想問，卻未必敢說出口；很多事，我們想做，也未必真的會動手去做。一旦能活的日子不多，人人都會急著利用每分每秒去做自己最想做的事，讓自己的生命更有意思，更少

遺憾。只是你可能會說：「我還年輕，日子多得很呢！誰會那麼無聊把自己想成快死的人？」正因為如此，未必人人都能清晰意識到自己正一步步走向生命盡頭，生命似乎無限漫長，令人無限憧憬卻又難以想像，無從計畫起，也不容易著手去做。

人生旅程終究會有結束的一天，一旦活著的日子變成屈指可數時，人們就會想要趕緊去做自己最想做的事或最重要的事，才不會有所遺憾。這突顯出為自己進行個人生涯規劃的必要性，請規劃你自己想要的人生吧！

但是究竟什麼是你這一生有限生命裡，最想做的事？什麼又是人生最必須做的事呢？你如何計畫這一趟人生旅程，才能讓自己的生命旅程多采多姿又無怨無悔呢？

「要怎麼規劃？」下定決心的你，可能會遭遇這第一個問題。常常在探聽左鄰右舍的意見和做法之後，你會發現別人的前程規劃方式，未必是你想要的，但是你想要的，也未必是老天爺肯給你的，怎麼辦？耶！找算命師去，也是一種方法。只是算命師指出要你認命的路，你甘心接受嗎？不甘心，你又如何決定？人生是有許多變數的，如果能事先計畫未來的生涯路，比較容易讓我們擁有自己想要的人生。

這時你也許會發現，心理學老師為何會問我們一些問題，有時你也會問：「世上有什麼事最值得去做？我到底想要什麼樣的人生？什麼是我最想做、最嚮往的生活？我有沒有足夠的能力去達成？我怎樣建造一個可能會實現的夢想？」看來，「我」絕對是自己人生的最佳主角！所以，要有計畫去構築「我」的夢想，讓它能在現實人生實現的話，必須有5個條件：

1. 把你當作自己人生的主角。
2. 了解你想要的是什麼樣的人生。
3. 認清你本身擁有哪些條件。

4. 看看這世界有些什麼值得你去追求。

5. 設定目標和行動計畫去追求。

先「知己」，再「知彼」，然後「抉擇」你的人生方向，規劃出一個實際可行的生涯路線，作為通往你心嚮往的理想生活藍圖，就是生涯規劃的目的。你準備好要規劃自己的未來了嗎？你願意為你自己簽署一份合約，著手進行你的生涯企劃書嗎？

Just do it！打開為你準備的生涯百寶箱 1-1，簽下你的許諾吧！

Be yourself！讓自己做自己的生活設計師。

Follow me！跟著文字內容，動腦想一想，動手做做看，祝你逐步完成專屬於你個人的生涯企劃書。

生涯
百寶箱

1-1

簽署你個人專屬的生涯企劃書

____的生涯企劃書

我誓以真誠和信心為自己簽署一份專屬於我的生涯企劃書，這代表從今天開始，我將動用我的智慧和勇氣，來進行下列 3 件事：

1. 探究我自己想要的人生目標。
2. 規劃我的生涯行動路線。
3. 試驗行動路線的成效再予以修正。

我願意一直不斷探究、規劃和試驗我的生涯企劃書，直到達成我的生涯目標為止，只要我堅持到底，成功的光環是會屬於我的！

簽署人：_____ 日期_____

第一節

生涯概說

『生涯的三圍』

生涯是為我量身的衣衫

生涯的長、寬和深度

就是我這一生所經歷的宇宙

～林一真《生涯彩虹》

當過學生的人都聽過「學海無涯」這句話，學術的領域確實浩瀚沒有邊界。但相對地，人生的道路卻是有盡頭的。所以莊子說：「吾生也有涯，而知也無涯。」我們人的有生之年，也就是廣義的「生涯」，其範圍涵蓋個人的一生，包括這一生中經歷的所有事情。但是每個人的人生經歷不盡相同，都是獨一無二的，什麼是人人會共同經歷的生涯路？了解生涯中的普遍性，才能規劃獨特的個人生涯。

生涯的界定

常聽人描述他的「舞者生涯」、「教學生涯」、「學生生涯」或「女工生涯」……等，大多是在形容他這個人從事某種工作期間的生活，所以生涯常與工作劃上等號。「選擇某種工作，等於選擇過某種生活方式」的說法，你同意嗎？舉幾個例子請你想想看不同工作領域的生涯景象。

■ 舞者生涯

選擇成為一位舞者的人，意味著他選擇過的是一種藝術浪漫的表演生活，可能賺不了太多錢，得不了太多掌聲，但是他自得其樂地跳著……。

■ 護士生涯

選擇成為一位護士的人，意味著他選擇過的是一種照顧人，面對生、老、病、死的神聖助人工作，但常得犧牲自己的規律作息時間表，輪三班照顧病人……。

■ 教學生涯

選擇成為一位老師的人，意味著他選擇過的是一種有責任傳授知識並解答困惑的單純校園生活……。

■ 女工生涯

選擇成為一位女作業員的人，意味著她選擇過的是一種照章行事、規律單純的勞動階層生活……。

所以賀爾（Hall）認為生涯（career）是指一個人終其一生，伴隨工作而來的相關經驗和活動；那也就包括一個人一生中透過他所擔任的所有工作，及其形成某種生活方式的整體生活型態（Hall, 1976）。可見生涯的意涵比一個人的工作生涯更廣泛，學者林幸台就更進一步指出，生涯是包括個人一生中所從事的工作以及其擔任的職務和角色，同時也涉及個人生活中食衣住行育樂等其他非工作的活動經驗（林幸台，1997）。

「工作的意義不再是養家糊口，而是追求一種生活方式；
你選擇某種工作，等於是選擇過某種生活方式。」

由此可見，你選擇了哪種工作，等於同時是選擇了伴隨該種工作會有的生活方式。難怪古人要說：「男怕入錯行，女怕嫁錯郎！」，那都是在提醒我們要慎選工作和婚姻對象，吃哪一行飯，就得過哪一