



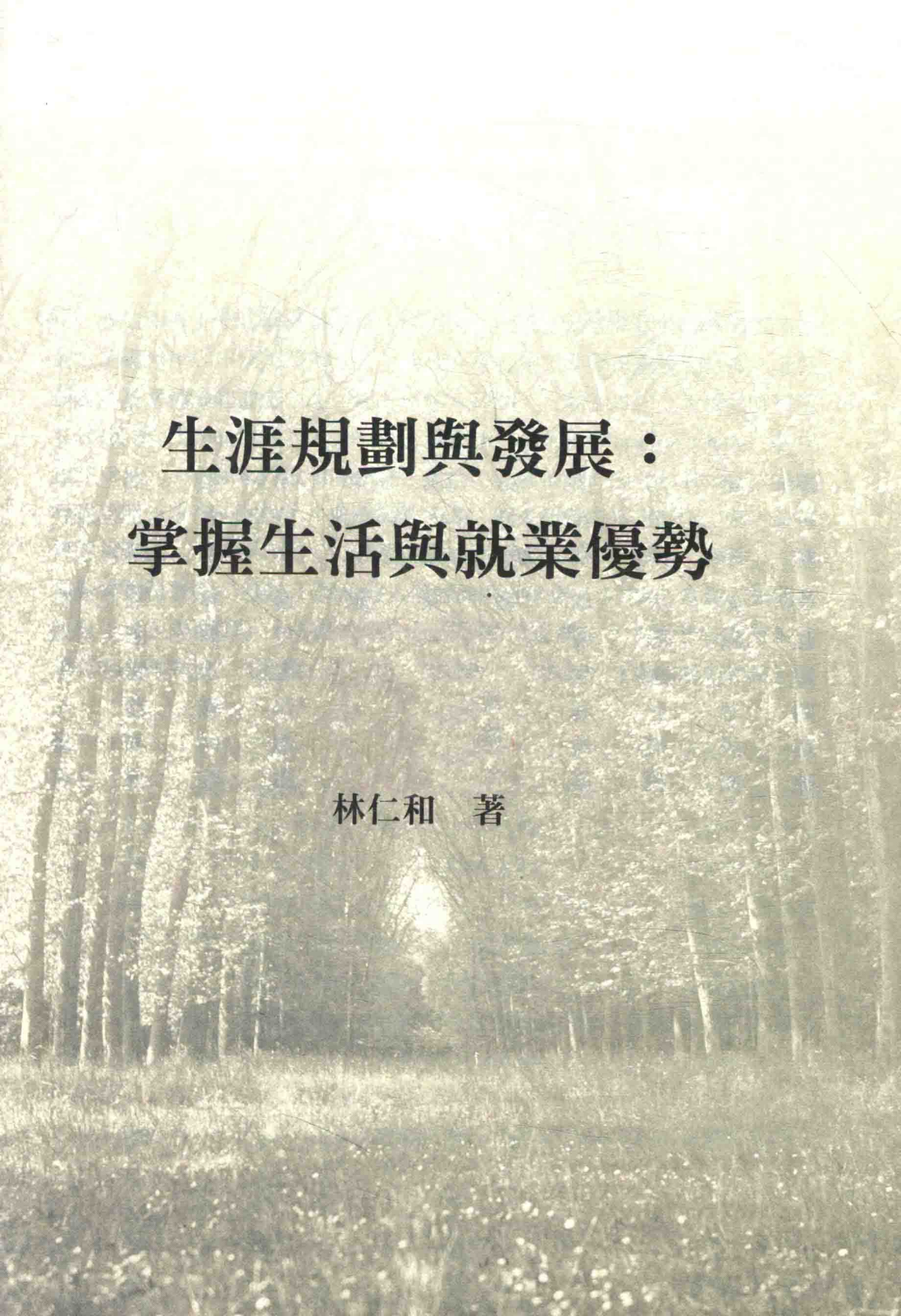
生涯規劃與發展

掌握生活與就業優勢

林仁和◆著



心理出版社

The background of the cover is a sepia-toned photograph of a forest. A path of tall, slender trees leads from the foreground into the distance, where a bright light source, possibly the sun, is visible through the canopy. The foreground is filled with a field of wildflowers or grass. The overall mood is peaceful and contemplative.

生涯規劃與發展： 掌握生活與就業優勢

林仁和 著

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

生涯規劃與發展：掌握生活與就業優勢 / 林仁和著。

-- 初版.-- 臺北市：心理，2013.04
面；公分.-- (通識教育系列；33032)

ISBN 978-986-191-540-1 (平裝)

1. 生涯規劃 2. 就業

192.1

102005515

通識教育系列 33032

生涯規劃與發展：掌握生活與就業優勢

作 者：林仁和

責任編輯：郭佳玲

總 編 輯：林敬堯

發 行 人：洪有義

出 版 者：心理出版社股份有限公司

地 址：台北市大安區和平東路一段 180 號 7 樓

電 話：(02) 23671490

傳 真：(02) 23671457

郵撥帳號：19293172 心理出版社股份有限公司

網 址：<http://www.psy.com.tw>

電子信箱：psychoco@ms15.hinet.net

駐美代表：Lisa Wu (Tel: 973 546-5845)

排 版 者：辰皓國際出版製作有限公司

印 刷 者：東繡彩色印刷有限公司

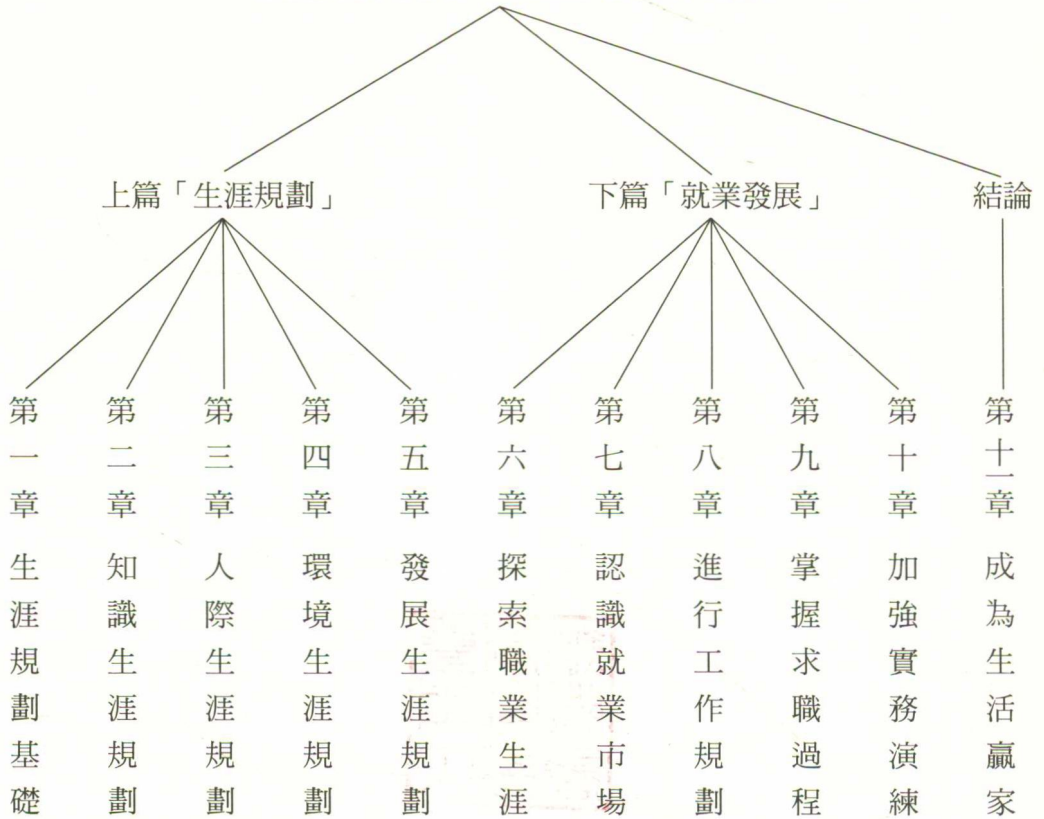
初版一刷：2013 年 4 月

I S B N：978-986-191-540-1

定 價：新台幣 250 元

■有著作權·侵害必究■

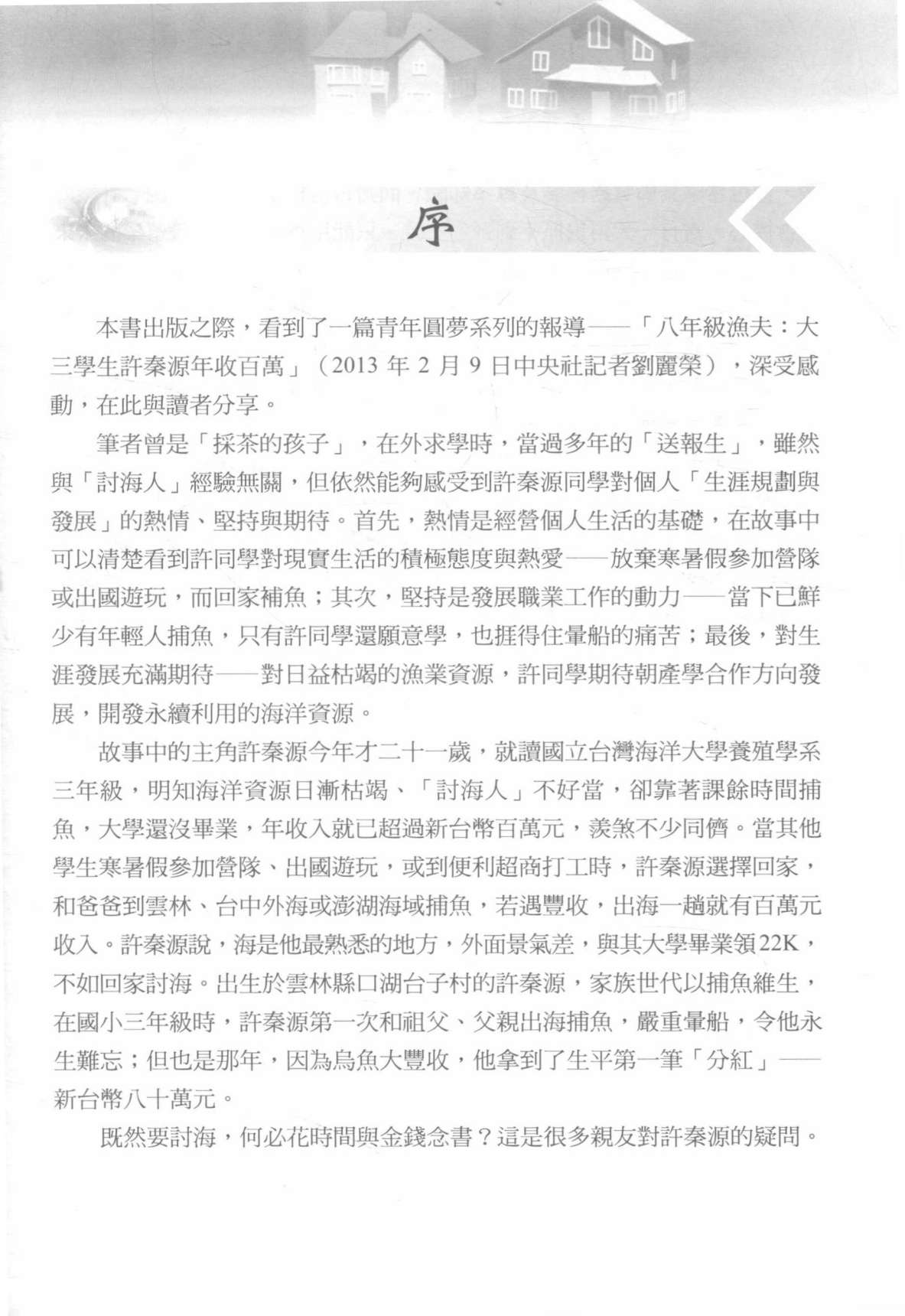
生涯規劃與發展：掌握生活與就業優勢





作者簡介

林仁和博士，心理學與社會工作專業（美國甘乃迪大學心理學研究所畢業、美國加州CIIS研究所博士），東海大學社會工作學系專任副教授，兼任國貿系及幸福家庭推廣中心主任（1990～2006），瑞士日內瓦大學BEI學院客座教授（2006～2007），美國紐澤西州 Agape Education Center 主任（2012～）。有多年行政管理經驗，包括：美國華府 Goodwin House 安養院行政助理（1979～1981）、美國聯邦 ARC 成人復健方案東區十二州行政管理部執行長（1987～1990），以及美國加州勒戒師CADC證照（1982），並為美國管理學會（AMA）及美國人事行政管理學會（ASPA）會員。相關著作有：《人際溝通》、《就業實務》、《情緒管理》、《護理心理學》、《社會心理學》、《商業心理學》、《老人心理學》、《邁向成長之路》。



序

本書出版之際，看到了一篇青年圓夢系列的報導——「八年級漁夫：大三學生許秦源年收百萬」（2013年2月9日中央社記者劉麗榮），深受感動，在此與讀者分享。

筆者曾是「採茶的孩子」，在外求學時，當過多年的「送報生」，雖然與「討海人」經驗無關，但依然能夠感受到許秦源同學對個人「生涯規劃與發展」的熱情、堅持與期待。首先，熱情是經營個人生活的基礎，在故事中可以清楚看到許同學對現實生活的積極態度與熱愛——放棄寒暑假參加營隊或出國遊玩，而回家補魚；其次，堅持是發展職業工作的動力——當下已鮮少有年輕人捕魚，只有許同學還願意學，也捱得住暈船的痛苦；最後，對生涯發展充滿期待——對日益枯竭的漁業資源，許同學期待朝產學合作方向發展，開發永續利用的海洋資源。

故事中的主角許秦源今年才二十一歲，就讀國立台灣海洋大學養殖學系三年級，明知海洋資源日漸枯竭、「討海人」不好當，卻靠著課餘時間捕魚，大學還沒畢業，年收入就已超過新台幣百萬元，羨煞不少同儕。當其他學生寒暑假參加營隊、出國遊玩，或到便利超商打工時，許秦源選擇回家，和爸爸到雲林、台中外海或澎湖海域捕魚，若遇豐收，出海一趟就有百萬元收入。許秦源說，海是他最熟悉的地方，外面景氣差，與其大學畢業領22K，不如回家討海。出生於雲林縣口湖台子村的許秦源，家族世代以捕魚維生，在國小三年級時，許秦源第一次和祖父、父親出海捕魚，嚴重暈船，令他永生難忘；但也是那年，因為烏魚大豐收，他拿到了生平第一筆「分紅」——新台幣八十萬元。

既然要討海，何必花時間與金錢念書？這是很多親友對許秦源的疑問。

許秦源說，課程每天都能上，但是出海一趟就可以賺足一學期的學費和生活費，他也希望具備實務經驗及專業知識。面對日益枯竭的漁業資源，許秦源也會擔心，當有一天再也抓不到野生魚時，只能用養的。看好養殖業的未來市場，於是他進入海洋大學就讀養殖學系，一方面在學校吸收養殖知識，另一方面在雲林老家養文蛤、龍膽、石斑。他說：「捕魚最有趣的地方在於拉網時，你永遠不知道捕到了什麼，就像投幣扭蛋機一樣，捕魚可能撈到垃圾，也可能是一尾要價三萬元的竹午魚。」他對個人人生規劃與發展的結論是：「只要還有魚，就會繼續抓。」

本書蒐集了許多個人生涯規劃與發展經驗納入「生活故事」中，包括當代與過去的人與事，甚至無名氏，筆者心存感激。期待讀者在個人受益的同時，也能夠與人分享，好讓經驗繼續傳承下去。曾經有人問偉大的發明家牛頓（Isaac Newton）：「為什麼你會有那麼多成就？」他的回答是：「站在巨人的肩膀上，所以能夠看得比較遠！」

林仁和

2013年2月

美國紐澤西



目次

導 讀

1

上篇 生涯規劃

第一章 生涯規劃基礎

5

第一節 自我探索

5

第二節 正確對待自己

9

第三節 決定自己的人生

15

第二章 知識生涯規劃

21

第一節 有效地學習

21

第二節 必要的技能

27

第三節 加強記憶力

33

第三章 人際生涯規劃

39

第一節 人際關係的基礎

39

第二節 人際溝通的技巧

45

第三節 經營關係網絡

51

第四章 環境生涯規劃 59

- 第一節 個人的生活管理 59
- 第二節 金錢與時間管理 65
- 第三節 在適當壓力下生活 72

第五章 發展生涯規劃 79

- 第一節 認真思考 79
- 第二節 正確決策 85
- 第三節 尋找支持 90

下篇 就業發展

第六章 探索職業生涯 99

- 第一節 職業生涯的概念 99
- 第二節 職業生涯的模式 105
- 第三節 職業生涯計畫 111

第七章 認識就業市場 119

- 第一節 人力資源與產業 119
- 第二節 職業薪資所得 125
- 第三節 二十種影響未來的科技 139



 第八章 進行工作規劃	145
第一節 工作的選擇	145
第二節 求職的策略	152
第三節 求職的過程	158
 第九章 掌握求職過程	167
第一節 成功的求職面試	167
第二節 肯定自己的才能	178
第三節 正確的職業選擇	184
 第十章 加強實務演練	191
第一節 個人履歷	191
第二節 求職面試問題	201
第三節 中英文面試技巧	211
 結論	
 第十一章 成為生活贏家	223
第一節 化目標為行動	223
第二節 向失敗經驗取經	230
第三節 邁向成就的生活	236
 參考文獻	243



導讀

本書是一本精簡版及實務取向的教科書與參考書，其主要目的是為了包括年輕學生（大專與高職）、上班族，以及教師、家長等讀者，提供生涯發展與就業問題的參考。因此，本書避免高深的理論，並應用通俗與大眾化的方式陳述，在每一節之後還附有知識性、思考性及趣味性的「生活故事」。「生活」是個人生存與發展的核心，所謂「生」是「活」的前提，而「活」則是「生」的支柱。換言之，個人必須先規劃好生活的目標，然後通過工作支持來完成實現。根據這個原則，本書規劃了「生涯規劃」與「就業發展」等上下兩篇各五章，以及結論，共十一章，每一章提供各三節（三項）的議題討論。

上篇「生涯規劃」的目的，是提供五個主要的相關議題：生涯規劃基礎、知識生涯規劃、人際生涯規劃、環境生涯規劃，以及發展生涯規劃。第一章為「生涯規劃基礎」，包括：自我探索、正確對待自己、決定自己的人生；第二章為「知識生涯規劃」，包括：有效地學習、必要的技能、加強記憶力；第三章為「人際生涯規劃」，包括：人際關係的基礎、人際溝通的技巧、經營關係網絡；第四章為「環境生涯規劃」，包括：個人的生活管理、金錢與時間管理、在適當壓力下生活；第五章為「發展生涯規劃」，包括：認真思考、正確決策、尋找支持。基本上，本篇討論三項關鍵問題，包括：知識生涯、人際生涯，以及環境生涯的規劃。第一章是本篇的導論，第五章則是結論。

下篇「就業發展」則提供了五個相關議題：探索職業生涯、認識就業市場、進行工作規劃、掌握求職過程，以及加強實務演練。第六章「探索職業生涯」是本篇的導論，內容包括：職業生涯的概念、職業生涯的模式、職業生涯計畫；第七章「認識就業市場」的內容，包括：人力資源與產業、職業

薪資所得、二十種影響未來的科技；第八章「進行工作規劃」的內容，包括：工作的選擇、求職的策略、求職的過程；第九章「掌握求職過程」的內容，包括：成功的求職面試、肯定自己的才能、正確的職業選擇；第十章「加強實務演練」的內容，包括：個人履歷、求職面試問題、中英文面試技巧。從第七到第九章是本篇的主要議題討論，第十章則是結論，提供求職者三項關鍵實務，包括：如何撰寫完整的履歷、如何在面試中取得優勢，以及加強面試的對答技巧。為了面對職場的國際化趨勢，另外增加了英語口試問答技巧。

第十一章「成為生活贏家」是本書的結論，內容包括：化目標為行動、向失敗經驗取經、邁向成就的生活等三個議題。在結論中為讀者提供八項建議，包括：如何化目標為行動、如何從行動中帶動繼續的行動、如何面對失敗經驗、如何避免失敗與再失敗、思考為何優秀者會失敗、為自己的成就定位、擁有健康的企圖心，以及如何在巨人肩膀上站得更穩。

《Cheers 快樂工作人》雜誌於 2013 年 2 月 19 日公布了「企業最愛大學生」的調查，此調查係根據下列八項指標來進行：(1)學習意願強、可塑性高；(2)抗壓性與穩定度高；(3)專業知識與技術；(4)團隊合作；(5)具有解決問題能力；(6)具有國際觀與外語力；(7)具有創新能力；(8)融會貫通能力。調查報告顯示：不論名校、非名校畢業生，其職位升遷的關鍵，不在於進入職場後是否能馬上上手，而是有沒有「自學的本事」，這是八項指標的關鍵；學校教的永遠趕不上最新科技發展所帶來的工作轉變、產業轉換，名校學生在本職學能上或許技高一籌，但有沒有心想要持續學習，就與學歷無直接關係。

「企業最愛大學生」的八項指標及總結「自學的本事」，都能夠在研讀本書後找到參考答案。祝福讀者所規劃與發展的生涯目標能夠實現，讓美夢成真——成為生活贏家！

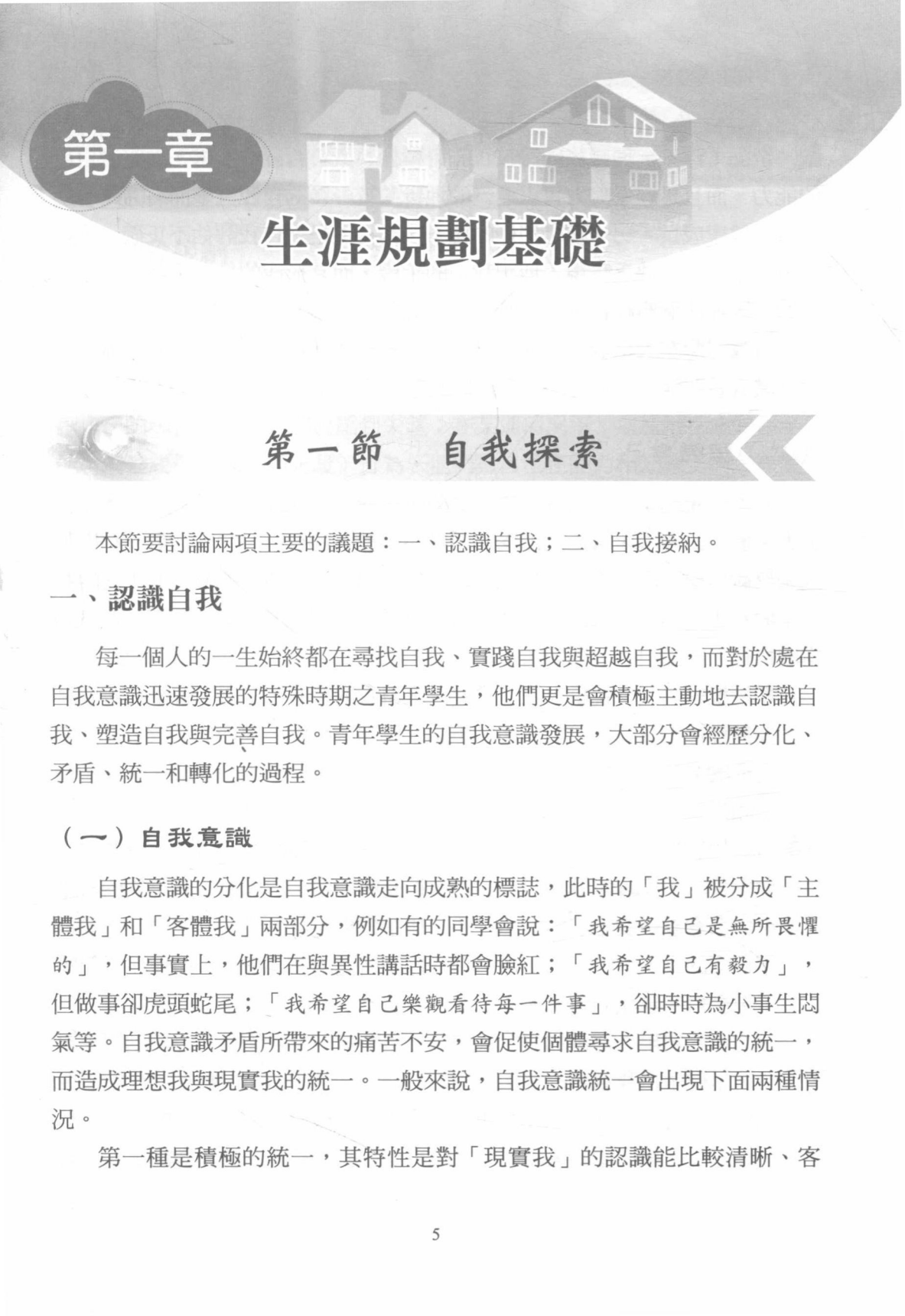
— 另外，本書也為授課教師提供專屬的「教師手冊」光碟，其主要內容包括：授課教學計畫、課程內容 Powerpoint、測驗、個案討論等。



上篇 生涯規劃

- 第一章 生涯規劃基礎
- 第二章 知識生涯規劃
- 第三章 人際生涯規劃
- 第四章 環境生涯規劃
- 第五章 發展生涯規劃





第一章

生涯規劃基礎

第一節 自我探索

本節要討論兩項主要的議題：一、認識自我；二、自我接納。

一、認識自我

每一個人的一生始終都在尋找自我、實踐自我與超越自我，而對於處在自我意識迅速發展的特殊時期之青年學生，他們更是會積極主動地去認識自我、塑造自我與完善自我。青年學生的自我意識發展，大部分會經歷分化、矛盾、統一和轉化的過程。

（一）自我意識

自我意識的分化是自我意識走向成熟的標誌，此時的「我」被分成「主體我」和「客體我」兩部分，例如有的同學會說：「我希望自己是無所畏懼的」，但事實上，他們在與異性講話時都會臉紅；「我希望自己有毅力」，但做事卻虎頭蛇尾；「我希望自己樂觀看待每一件事」，卻時時為小事生悶氣等。自我意識矛盾所帶來的痛苦不安，會促使個體尋求自我意識的統一，而造成理想我與現實我的統一。一般來說，自我意識統一會出現下面兩種情況。

第一種是積極的統一，其特性是對「現實我」的認識能比較清晰、客

觀、全面、深刻，理想我則比較正確、積極，既符合社會要求，也符合自己的能力，而且是經過努力可以達到的地步。統一後的自我完整而有力，有助於自身健康成長。另一種是消極的統一，其特徵是對自我評估不正確、「理想我」不健全、缺乏實現「理想我」的手段，而其形成的自我是虛弱而不完整的，既無法適應社會，也不利於自身發展。

自我意識在人格形成和人格結構中占有重要地位，健全的自我意識是全面發展的重要途徑，也是心理健康的有效保證。

（二）認識自己

專家曾說過：一個人真正偉大之處，在於他能夠認識自己。青年學生要努力拓展生活範圍、增加生活閱歷、積極參加社會實踐和社交活動，藉助他人來反觀自己，學會正確地認識自己、認識他人和社會。如果一個人對自我有全面且正確的認識和評價，就能根據自己的實際情況，截長補短，選擇適當的目標。認識自我的關鍵有三：

1. 積極悅納自我：悅納自我是發展健全自我的核心和關鍵。悅納自我就是要無條件地接受自己的一切，不論是優點或缺點、成功或失敗。要肯定自己的價值，尊重自己，喜歡自己，使自己充分感受到價值、自豪、愉快和滿足。
2. 有效控制自我：自我控制是主動改變自己的心理品質、特徵及行為之心理過程。不少青年學生對自我抱有很高的期望，但因為沒有足夠的自制能力和意志，受不了挫折和打擊，無法實現自我理想。尤其是自卑或自暴自棄的人，更可能因為自己無法控制自己的不良情緒，而使自己偏離了健全自我意識的軌道。
3. 努力自我實現：透過加強自我修養，不斷進行自我塑造，以達到完善自我，是健全自我意識的終極目標。要努力從小事做起，根據社會的需要和個人的特點，全力以赴，使自己的能力品行得到最大限度的發揮。於行動之後，再反省得失原因，且能再度行動並汲取經驗與教訓，一旦有

所成果，再反省與總結。如此反覆進行，自我就可以一步一步地得到擴展和深化，自我的境界也就能得到拓展和提升。

二、自我接納

自我拒絕的個人，與環境無法有很好的協調，對身邊的事情就會有諸多抱怨，常與他人發生衝突，易生氣，事後卻又感到後悔，生活滿意度很差。這種人常覺得，自己的存在對家庭和社會沒有價值，對親人是一種拖累，討厭自己的一言一行，對前途感到失望；在某種情況下，這種厭世念頭甚至可能會演變成傷人或自傷（殺）行為。他們對自己在能力和知識上的欠缺懷有自卑感，但卻又把它視作自己身體的瘡疤而竭力遮掩，不僅不願他人提及，連自己也不想承認，當然也不會付出實際的努力去加以改變。所以，對於那些自我拒絕的個人而言，必須克服否定自我的傾向，愉快地接受一個雖然不完美，但充滿發展潛力的自我形象。為此，我們不妨從以下幾個方面來調整對自我的態度。

（一）珍視生命和價值

生命的誕生不易，生命的成長更難。從出生到十幾歲，周圍的很多人，包括：醫護人員、幼教人員等人，都為自己的健康成長付出了辛勤的勞動，其中最辛苦的當然是自己的父母。生命如此可貴，我們還有什麼理由不珍視它、不接受它？儘管我們身上存在著許多令人不滿意的地方，我們也不能鄙視它、拒絕它。我們應該感謝生命，感謝為生命的誕生和發展作出貢獻的人，才對得起曾為我們的成長付出愛心的人們。

（二）面對自己的弱點

我們每一個人身上都有著不同的弱點，其中也有不少弱點是難以改變的，對這些不如他人的弱點，抱怨並不能使我們改變什麼，應以平靜的心態，實事求是地接受這些弱點，才是正確的態度。接受這些弱點，並不意味