

長遠的生命規劃

/ 技職所 劉威德 /

各位同學大家好，歡迎來到生涯規畫這一個教學單元，我是劉威德老師，我今年四十六歲，二十六年前跟各位同學一樣是個年輕的大學生在教室裡面參與各種的大學課程，二十六年就這樣子不知不覺得過去了，我今天成為雲林科技大學的專任老師，這件事情卻是在我年紀很輕的時候，就已經規劃好的一個願景，所以雖然二十六年過去，對我來說他不是滾滾長江東逝水，它其實是我連貫生命的一個歷程，所以我們今天來暢談有關於生命的這個教育，乃至於生命的一種計劃跟發展來講，我還是相信「豫則立，不豫則廢」，雖然你有時候會認為人生隨緣，但是，縱使因緣天註定，也得自己想，規劃起來之後總是比較踏實，這是這門課程生涯規畫的核心精神與各位同學互勉。

關於這門課程呢我們是以一個生命長程的發展的觀點來思考有關於生涯規劃這件事，事實上生涯規劃並不是同學今天才聽到，您的老師或父母親大概都經常跟你探討你以後想要做什麼？那麼到目前為止，您有達成你以前所想的哪一個夢想藍圖嗎？事實上，我們從這個生涯規劃的觀點來說，一個人一生要從事的工作，其實呢不外乎希望個人可以安身立命、可以有自己將來獨自可以發揮的舞台，但是還有一個更好的盼望，是生命教育這門課程的盼望，不是只有在找到工作有所謂的一份職業這樣而已，而是更盼望透過生涯規劃的關注，能夠有一個生命的幸福感，可以被同學們及早來關注。

現在同學們在念大學，一方面你可能忙得不可開交，也沒有時間再去多想，大學畢業後之後的事情，可是其實這個是呢一個重要的課題，因此我們在大一的這個階段來開設生命教育課程，並且安排這一個單元主題也就是希望各位同學們在大學時，為自己營造一個更加順遂發展的一個大學學習階段。

說起來也並不複雜，就是在一個所謂 **life-span** 的終其一生的過程裡，其實我們是扮演著多種的角色。

在 **Super** 這個偉大的生涯教育大師所為我們勾勒的一個生涯彩虹這個藍圖裡，的確是希望我們對於每一個角色的扮演，能夠有所意會。然後可以在經過這一個覺察之後，讓每一個角色在不同的年齡層，發揮最適切的品質。

那麼我們在探討有關於生涯規劃的這一個主題的時候，經常都已經知道所謂的：知彼知己，百戰不殆。

其實知己跟知彼這件事情，說簡單是簡單，但其實呢也並不簡單。不然為什麼這個蘇格拉底經常要問：你是誰？我是誰？

很顯然的，知道自己是誰這件事情，比起我們所認為的這個事情還要有深度；至於外在的環境瞬息萬變，如果你稍不留意的話，可能就追不上這個時代巨輪的轉變。那麼了解自己，以及了解這個外部環境的特性，其實具體的說起來，是要知道自己的能力是什麼？自己喜歡的方向是什麼？你自己是一個什麼樣特質的這種個體？最後就是，我一生當中我究竟看重是什麼？就組成了自我認識的四大特質。

至於在環境這邊我們希望了解，除了職場之外，還要想了解工作的這個機會，還有自己可以把自己培養成為專才，是不是符合以後社會的需要？所以一方面看工作，一方面是看工作未來發展的這個趨勢，那這兩個都可以透過在學校時，提早來準備，但是仍然要記得一件事情：後來我們怎麼樣選擇

選擇其實是一件耐人尋味的事，如果你只有一個選擇的話，你會說我毫無困難，就跟著升學腳步走，就如同你以前高中、高職的時候就等著考科大，你幾乎沒有什麼太大的困擾。

那如今是你畢業離開大學之後，或你現在你在大學裡，你就有好多課課程要選，你不覺得有時候很衝突嗎？因此呢，選擇這件事情，是需要更多的資訊來參照的。我們在整個生涯規劃的模式裡面，不外乎就是把剛才老師所講的認識自己和社會裡面的、教育跟職業的這些訊息加以整合，然後呢還要了解到另外一個是，「環境」有時候會在自己跟職業之間影響到我們，好比說你很可能會有重要的他人影響你，或者會有一些阻力，也許會有一些叫做助力，所以這些情形呢，都跟環境有關，這樣就形成了一個鐵三角。

那麼呢現在從這邊延伸下來，這個說法換成為認識自己跟認識職業市場，可以用一個簡單的學說來解釋，可是他非常有名，就是美國的生涯教育的偉大學者，叫做 **John Holland** 的一個職業興趣的類型理論。

他的理論有一個特色，就是一個六角形的結構，一般被標示為 **R、I、A、S、E、C**，這六種的職業興趣跟人格的分部與適配類型。

通常在 **R** 這這段所講到的就是指所謂的具體操作的，這種叫 **Realistic**，**R** 型的這一種職業興趣類型，經常呢會用到工具、會需要操作這種方法來從事工作跟職業的表現。

至於呢這個 **I** 這段呢會牽涉到有關於叫做 **Investigate**，或者叫做探究和研究這個觀點。那另外外在這個 **A** 的這段所講到是跟文藝 **Art** 有關係的，請注意這個藝術和廣義所講到的不是光只

有講到視覺或聽覺，廣義所講到的，跟美感的經驗有關係的職業，像一些造型設計、乃至於是圖文的配置有關的，都可以跟這個 **A** 有關。

這個 **S** 比較著重在社會跟人際的互動 **Social interaction**，許多我們需要進行業務員的促銷、一些方案跟客服、客戶跟這個消費者的服務、老師、教育人員、社工、乃至於是助人行為，這些都是跟 **S** 有很大的關係。

至於在 **E** 這段，我們可以把牠解釋為牠是一個組織，這個 **Enterprises**。廣義來講與領導、統御、架構、規劃有關的，這都是屬於這個這類的工作。也許你是可能是這個公司的主管，或者是一個政府部門組織的行政人員，都跟 **E** 有很大的關係。

那另外還有一些是 **Conventional**，指的一些比較例行的、固定不變的，公務機關，或者是一些櫃檯這些固定工作的服務的人員。

這六種的這個類型，可以說是將工作和個人的興趣類型，加以簡化成一個格式。

那麼我們現在作為大學生來思考這些事情，我們到底需要怎樣子的職業教育跟輔導的機制呢，整體來講我們會需要更完整的職涯認知探索，同時對於有關於職場的性格和能力的培養，可以協助我們進行後面的這些程序。

最後就是有關於進行一個叫目標導向學習 (**Goal orientated learning**) 的大學生涯的計畫，經過剛才的這些敘述以後現在我們更能夠明白如何增進自我的了解，有許多的途徑可以參考，其中本單元裡面就是對於心理測驗的實施，可以說是接下來要講解的這個重點。

本校非常的幸運的有一個測驗系統，這系統我們把他稱為叫做多向度人格測評系統，這是一個 **Multiple Aspects Personality Assessment System**，這簡稱叫做 **MAPA**，這 **MAPA** 呢有一個好處，就是將性格的向度簡化成為 12 類型，這 12 個類型與剛才所講到的 **Holland** 的這個六角形，可以達到一個互補的功效。因為我們了解自己的性格向度以後，可以在選擇以後職場表現時候的那個類型，得到一個我們叫做目標導向的功能。原則上這 12 個向度，事實上是涉及到了有關互動的部分，還有包括社交性、主導性、行動力，那比較容易混淆的是活動性，活動性是指一個人的活動性的強弱，比較好動或者是比較好靜。那思考性沒有問題。攻擊性不是去攻擊別人，講的是所謂進取的意思，有時候我們在談業務的時候，要比較進取一點，不能夠好像是很平和那樣，這些叫做進取性。挑剔性、客觀性比較沒有問題。神經質所講的就是指對事情的敏感的程度，有些比較敏感，人家講什麼我就會非常激烈的反應。情緒轉變性跟憂鬱性就比較符合一般我們所介紹的這樣子。

那接下來根據剛才的所講的 12 個向度放在一個職務適配裡的測驗結果，會得到如各位同學在版面上所看到的這樣，會有 12 個項性格的這個分數落點，然後藍色跟這個紅色，所講到的是指紅色這條的是必須的，有些行業例如說必須要行動力高，有些可能是希望行動力高，所以這個藍色是希望。那打勾勾的地方就是屬於叫做符合，那麼如果打叉叉的地方就是說不符合那個行職業對於這個性格的要求。

接著，我們可以看到，以這個為例，如果你測量結果，你選擇一個叫做職務類別。譬如說你將來你可能想要擔任心理諮商師，這時候呢，我們來比較看看，我們發現，在必須值裡面跟這個希望值裡面，發現必須值裡面，這個...憂鬱，或者是在這個項目裡面呢，不能具備的特質，您是低分的；可是希望具備特質裡面又是高分的，這是變得比較符合我們現在的這個需要，這是有關於心理諮商師這個項目。

那下一頁裡面，我們可以用比較大的一個常模圖來比較，個人跟台灣人常模來比對是因為這個常模測驗建立的時候，是用台灣職場的對象來建立常模的，

所以你雖然在校內的時候是學生，可是，您可能在跟一個職場的你的目標領域的人員來比較，你就會發現...例如社交性的部分呢，我在這個個性測驗結果是 20 分，遠遠比那個平均值 11.69 分還要高，這樣的話我們就是說，具有這個職場所需要的社會交往的特質，這樣的特質情形具備了或者符合了。那如果是從這個...挑剔性來講的話，平均的挑剔性可能是 8.38 分，可是我的受試者，我的這個紅框框的地方是零分，就表示這個人不會很挑剔，那表示符合這個行職業所需要的特質。再以這個神經質來說，我們現在看到的平均數，可能是 10.76 分平均是這樣子，可是呢我個人可能只有 2 分而已，也就是說我比所有職場的人來講，更不會具有這種過度敏感的這個情形，這就是我們看到的部分。

那最後呢老師希望藉由這一個 MAPA 測驗，為各位同學講解，如何尋找一個優勢的職場。那在這個優勢職場這裡，我們可以看到前面的第一個欄位是指，所有測量項目的總分。那接下來我們可以在好幾個職務名稱進行比對，例如說我們看到在教育類裡面，我如果想當校長校長的話，合適嗎？那我們看，校長的這一個項目裡面，他必要值符合。打勾的地方就是符合。那如果我想...希望想擔任學校教師，那麼在這個表格裡面，你看到就會有符合的情況。這就是可以選擇自己要去優勢的職場，來比較他們的職業性格，跟你目前所屬的狀態的高低變化如何。接著，我們可以看到其他的職業名稱表現，所以各位同學，我們可以透過這個測驗，找到好幾個職場對象的這個比較，不是只有一個、兩個而已，這就是這個 MAPA 測驗的好處。

我們在優勢的職場的幾種的這種比較以後，您可能會發現以下兩種的結果，一個就是你自己

己很清楚，自己要選擇的職種，而且發現很適配。那麼那老師要恭喜你，表示你現在已經顯現出，一個優勢適配的職場是清楚的，這是好事。那如果說你發現自己某些部分還有一些落差，還不夠完備的，也沒有關係，這也是個好消息，表示你可以開始進行目標導向的學習，好比說你可以參加社團或參加有關研習，或者參訪，去強化那方面的這個特質。但是萬一你現在發現到很模糊，就算我測完 MAPA 測驗系統，我還是覺得很困惑，那麼很顯然的你在利用接下來的大學的時間裡面，再進一步積極的尋求，再全方位的去探索，乃至於去參加這些學習的活動，讓自己呢，自我認識跟職場的認識更加的清楚，這樣你在那個決定的時候，才會比較清楚一些。這就是我們在探討這兩個狀況的主要的結果。

各位同學，藉由本課程的說明，固然有許多有關生涯規劃跟探索的理念和說法，但終究，您透過一個 MAPA 這個多向度的職業性格的測驗，我想你可能照見了自己的某些層面，現在您可能可以具體的來執行的動作和方案是：尋訪在這麼多種的行職業裡面，你所認同的幾個職業的這個場所，以及幾個職業的人格典範，比比看、想想看，自己距離那段還有多遠，然後挽起你的袖子、捲起你的褲管，**Take action**！不要再荒廢你的寶貴學習時光！趕快！聚焦起來！讓你勇敢的、勇猛精進的朝著這個目標前進，所有的老師都會做你的後盾、所有的老師都會牽你一把！謝謝各位同學參加這個課程。

