

選你所愛，愛你所選——生涯諮商簡介

學生輔導組實習諮商心理師 陳坤毅

在成大學輔組實習的這幾個月來，觀察到同學前來和心理師談的主題包羅萬象，有感情、學業、親子相處、壓力調適、自我探索、生涯規劃等議題，其中為數不少的同學（尤其是大三、大四），都會著墨到目前就讀的領域與自我興趣之間的衝突（興趣不合），想要藉由研究所轉領域的人並不在少數。

其實，在大學或研究所生活中能找到未來生活的「幸福口味麵包」（兼顧經濟能力+自我興趣），確實是一件很需要花時間去思索「我要的是什麼」：冒險精神的創業家（但是需投資許多金錢時間及精力）、穩定收入且固定週休的軍公教（但錄取率真的很嚇人的～低！）、高科技新貴（但是爆肝程度並不亞於期末考的考考考）、還是在醫療體系工作（例如心理師、職治師、護理師、社工師、物治師等）。在這段尋找自我興趣與未來職場發展的平衡過程中，某種程度上像是在試衣服，依照個人的不同特質（例如身高、體重、個人風格）去尋找最適合、穿起來最舒服的服飾。

美國心理學家 Dr. John Holland 所提出的 Theory of Career Choice 將人格分為六種風格：Artistic¹（藝術氣息），Investigative²（追根究柢），Social³（社交），Enterprising⁴（創業），Conventional⁵（傳統型），及 Realistic⁶（穩扎穩打）；同樣地，職場及就讀科系亦可略分為以上六型。具有同樣人格傾向者一起合作時，將可以共同營造出對他們有正面回饋及提高自我價值的工作（學習）環境。此外，我們也會有目標性地去尋找一個可以讓我們的能力及價值發揮淋漓盡致的學習（工作）環境。理想上來說，當我們的性格和我們所處的學習環境特性達到

一致性（Congruent）時（例如具有藝術氣息及創業精神的新鮮人就讀工業設計系），我們成功及獲得滿足的可能性亦越高。

值得注意的是，我們的人格及工作（學習）環境區分標準不是非 A 即 B，而是一種相對強弱的概念。例如我可以是一個 AIS 型的人（藝術氣息最高，追根究柢型次高，社交風格第三強），若從事校刊編審（AI 型，高度強調文學造詣及問題分析解決能力）的工作時，理應可以獲得相當高的成就感。反之 ESR 型的人（如系學會會長），可能具備很高的統籌能力及人際關係，若被分配到偏文書性的工作（RCI 型），則容易產生「能力被埋沒」的失落感。

除了 Dr. Holland 提出的類似中國儒家文化「適性發展」的觀點外，美國另一位心理學家 Dr. Donald Super 談論在大學生階段的個體，對於未來生涯規劃仍是處在一個探索（Exploratory）的階段，經由課堂中的理論及實作經驗、公司機構實習、打工經驗、嗜好等向度評估該領域與本身能力是否「夠麻吉」，同時也為下一個階段—建立基礎（Establishment）—做好暖身。

即將面臨畢業而必須選擇繼續升學或直接投入職場（或國軍 online）的學生，不少人會因整體經濟環境的狀況、本身的能力、社經因素、及周遭機會多寡等主客觀因素，而出現壓力或焦慮反應，就正面意義來說，顯示我們有意識到個人與外在環境的落差，同時也給了我們彌補不足（例如語言能力或特殊證照）的方向。

對於壓力及焦慮已經超過本身「載重量」，或是及早想更進一步了解自己性向（aptitude）的同學，學輔組有上述由 Dr. John Holland 所提出之理論改編而成的心理測驗（生活彩虹探索），提供另一種幫助你了解自我個性如何去與未來職場特性達到『雙贏』的參考，歡迎有需要之同學預約施測。同時，也別忽略系上學長姐或教授也可幫助更進一步認識目前所就讀的科系未來發展性。

¹ 自我表現、對藝術鑑賞、溝通、文化等有高度興趣。強調美感、原創、獨立及想像力。

² 對科學、醫學、數學等研究性質有高度興趣。強調好奇心及學習歷程。

³ 對人、團隊合作、助人、或社會服務有興趣。重視合作互動、與他人分享、及對他人之貢獻。

⁴ 對商業、政治、領導統御及開創新事業有企圖心。重視：對他人的影響、地位、競爭、及風險帶來的豐收。

⁵ 對資料管理、會計、系統、投資、組織等有高度興趣。強調客觀數字的精確性、穩定、及組織效率。

⁶ 對機器操作、電腦系統、運動、及戶外活動有高度興趣。強調傳統、實用性，以及一般性。