國立成功大學學生事務處

學生事務簡訊

Newsletter of Student Affairs

電子報：http://stud.adm.ncku.edu.tw

我們是如此專注地去達成某些目標，但是，我們卻忘記了內在的價值伴隨著存在感而來的狂喜，便是一切努力的意義。

～約瑟夫．坎培爾

MENU

就業一始於自我實現

與您有約～活動抱報

3 社團新鮮事

4 蝦咪，ㄐㄧㄚˋ好康！智慧天使護照兌換圖書禮券

4 夢想起飛。展翅翱翔～生涯達人資訊網

5 知性之旅～與閱讀攜手同行，歡迎大家來投稿

6 離情依依，成功啟程～96 級畢業典禮

6 當驪歌響起…～95 學年度應屆畢業僑生歡送會暨家長歡迎會

7 端午節粽飄香～僑生領粽子囉！

7 開啟 Leader 麗人生～大專僑生社團幹部研習會

7 追「竹」找「茶」～前進溪頭

活動映象

8 送愛到蘭嶼～尋訪飛魚的故鄉後記

10 馨動時分～親子熱線即時通暨寫馨情。傳馨福

11 生涯達人～2007 生涯規劃系列講座（下）

您不可不知的訊息～學務寬頻

11 包袱款款～95 學年度宿舍清空須知

錢進您家

12 雪中送炭～緊急紓困及家庭急難救助金

生命有愛～心靈饗宴

13 維吉尼亞校園槍擊事件～認識心理疾病，關心身旁的人

心靈捕手信箱

14 心碎的感覺

殷切叮嚀～點滴話校安

16 反詐騙宣導～「禮券詐騙」篇

16 成大鑣局～護送天使服務心得

活力　微笑　健康人生

17 隱形殺手－肺結核～肺結核防治教育

看見您們的精彩

18 「全國大專優秀青年」代表表揚

19 95 學年度南區 B 組國樂合奏優等第一名

就業一始於自我實現

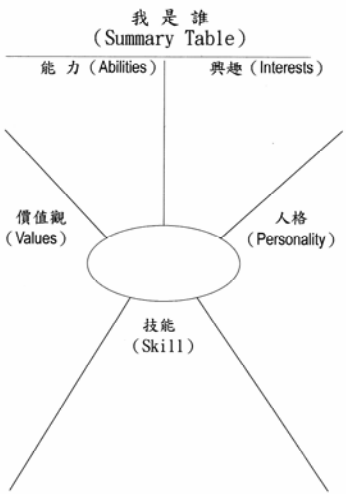
教研所　饒夢霞教授

工作，是生命中的重大工程。試想，若七十五歲是人的平均壽命，自二十或二十五歲起開始工作至六十歲退休，期間的職場生涯就佔了生命的比例二分之一強。倘若這段期間無法擁有一份符合自己興趣、發揮自身技能、及值得承諾奉獻的工作，豈不痛苦難當、浪費生命？

局勢在變、工作在變、自己也在改變，於是生命規劃成為一種連續性的學習行動，透過不同的管道和各種發展生涯的方法，才能在多變的世界裡，盡情地追求個人理想及圓融自我生命，可見它不啻是一門學問，更是一種人生修煉。

生涯規劃的三大重點依序為：認識自己、認識職場與抉擇執行。其三大部曲同等於九字箴言：「向內看，向外看，作決定」。儘管向外看的工作世界瞬息萬變，但是萬變不離其宗，就是核心的你－你是誰？你有什麼本事？你幾斤幾兩？有啥才華？能力？最想作什麼？興趣在哪裡？可常聽到自己內心深處的呼喊與吶喊？覺得人生最重要的是什麼？……簡言之，你的 SWOT(註一)為何？

為了「知己知彼，百戰百勝」，我們需由核心工作做起，那就是充分認識你自己，意即「自我了解」。唯有認識自己（參考附圖一），將這幅「自我探索人形圖」（參考附圖二）表格化，這是一張亟需執行力的表格，需輔以活動、作業及心理測驗才能峻工的傑作。它像極了履歷表的藍圖，自傳的前身，將帶引你開啟人生的大門，邁入琳瑯滿目的工作世界。所以本文不作三部曲的二、三部，只



附圖一

鎖定首曲「向內看」，以便深入詮釋「什麼是自我了解的內涵？」及「如何做到自我了解?」這兩大工程。

附圖二

一、何謂自我了解?到底要了解什麼?

簡單的一句問語「Who are you?」你能回答的莫非只有一種格式:「My name is Mary/George, I am 20 years old. I live in……」 ?如上所述的制式答案毫無生涯自我概念，因為我們期盼的是以下五點－－

（一）我知我的技能(skills)為何

套用一個基本句型「I am good at…」，我擅長的、我拿手的、到底有哪些?只要放在這句型裡，能置於介係詞「at」之後的動名詞(表示技能有動作的、有方向的)，且可使之有意義的，那這些動名詞便是我們日後立足職場的基本籌碼。例如 I am good at reading/writing/speaking/listening 等，或已埋下你就業的可能性有：作家、演說家、輔導人員、新聞工作者等。不同的工作需要的相同技能是你未來與人競爭的最佳利器，像溝通、企劃、協調、說服…等，此外亦需了解你擁有這些技能的程度－優、佳、可、劣?所以**先了解自己的技能，評估不足或欠缺的，即早培養，努力準備**，方可確保進入職場的你是「有料的」。

（二）我知我的能力(abilities)為何

如何區別技能與能力?前者等同於專長，多半是後天學習得；後者偏向天生(in-born)，台語稱之為「半生成的」，亦即「性向(aptitude)，這是較不需用力學習，就自然產生的傾向。比方說回想自幼，在哪些方面你就是表現得比你同伴突出?及長，哪些領域你總能做得較同儕又好又快，屢獲讚賞與鼓勵?簡易地分類包括：口語或寫作能力、數字能力、邏輯能分析能力、藝術能力、與人合作能力、助人能力、管理能力…等。與「多元智能」內涵關係密切，數年前風行的「Seven Brains」有最佳的詮釋。總之，**技能加上能力，會奠定在工作世界的競爭洪流中一股紮實的勁泉－－這就是我的本事**。

(三)我知我的興趣(interests)為何

即使我有傑出的天賦異稟，加上後天習得的再多專長、技能，但我就是提不起勁兒，無法放入生命力去開展我所擁有的能力，怎麼辦?此時，你是面臨到了「最愛、最想做的事」竟不等同於你「最拿手的事」，無疑地，你的興趣不在此，那，什麼又是最能激發你的動機與熱情？就是不吃不睡，**你也會持續不斷地做下去，非把它完成不可的，那就是你的興趣所在**，為了它，一路走來，始終如一，無怨無悔。筆者個人的深刻經驗是：赴美求學的第一個學位原本要念電腦的，但一學期讀下來，成績是不錯，卻讀得了無趣味，活似交差了事，因為老師要作業，而我只想拿分數，簡直就是一種交易(trade-off)，所以在第二學期時，我已轉回我的最愛—諮商與輔導。雖然很難唸，且校方只答應視我為「有條件的研究生」(conditional student)，除非修課成績在 B 以上，否則甭談。我因興趣驅使、渴望學成，終於在一齒年(12 年)後攻得博士學位。可見，**興趣才是原動力**，至盼你「最終」(Because it takes time)能發覺到自己最喜歡的領域，最想投資培養的興趣，以便能將興趣與能力相結合，必可成為人中人，甚至人上人。

（四）我知我的價值觀(Values)為何

人生在世，啥最重要？金錢？名望？生命？愛情？自由？富裕過一生？安逸以終？……引用二位 VIPs 的看法：張忠謀先生如是說—**遵守道德倫理規範為首，唯有如此，人生才快樂**，其他如成就、財富、聲譽分佔二至四名；另一位吳靜吉博士在所著「青年的四個大夢」(遠流出版社）一書中點出年輕人的四個重大價值：**生命的意義、良師與益友、終身的事業及愛的尋求**。各位朋友，你的夢想呢？想不想找個人一起分享人生（一份成熟的愛）？如何安身立命（終生志業)？遇到挫折時的指引與協助(益友與良師)？到底短短的人生，七、八十寒暑，我活著，存在著的意義為何？這些都是人生的功課，是自我了解的起步。

（五）我知我的人格特質（Personality）為何

你是內向的？外向的？重感情？偏理性？守成派？創新族？**只有在清楚地確知自己的人格特質時，才有可能進入一個較為「人境適配」**(Person-Environment “Fit”/“Correspondence”/“Congruence”)**的工作世界，降低人際衝突或難以適應的困擾**。若你是個內向安靜型的人，那獨立工作、無需太多與人接觸的工作是適合你的，例如圖書館、實驗室

等。若像筆者這款人，一天不說話大概會撐不下去的，就適合「趴趴走」、穿梭在與人互動頻繁的職場，如為人諮商輔導以解決問題。

二、如何了解自我？從何切入？

可見，自我了解的內涵還真不少，而這些都是我們人生的功課。那麼到底從何切入去了解自己呢？有何方法、策略或步驟呢？僅提供個人淺見如下：

（一）活在當下、記錄生命的軌跡

吾日三省吾身，其實何只三項，應是每晚撥段時間獨處、做檢視、規劃與評估，然後翌日很認真地生活，很努力地執行。因為生涯規劃強調的是「行的功夫」，每天都活在當下地多想一些、多做一點，只知坐而言，不知起而行的人，其生活永遠在原點打轉兒，生命也就了無新意地一再重覆。所以「珍惜當下」、「活在當下」（註二），每天記錄一點生命的軌跡及生活的點滴，便可比較昨非而今是的利與弊。唯有省思，才有實踐，實踐什麼？實踐這個公式的精髓—生涯=生命+生活。

（二）用故事回溯法，以成功經驗建立自信

只要認真地生活，且活在當下，那將在個人成長史中留下許多故事。我們可以回溯既往，擷取成功的故事自我期勉。因為這種成功的經驗告訴我們：我是有兩把刷子的人，我是有問題解決技巧的人……曾經出現過的問題、挫折與困境，我是如何運用方法及招術將之克服的，而這些技能、策略讓我更深刻地瞭解自己是個有價值的人，無形中除增加自我了解外，更提昇自信與自尊。

（三）多參與活動，由他人回饋中瞭解自己

一個封閉孤僻的人，是不易創造出成功生涯的。俗語說：「生涯要成功，三脈不可少—人脈、知脈與金脈」。其中，以人脈為首，因為人脈帶來知（識）脈，知脈累積出（黃）金脈（即財富）。只要我們願意且樂於多參加活動、伸出觸角、投入社團、與人互動，並以開闊的胸襟要求別人給我們具體的回饋—不單是正向回饋，更要悅納負面的回饋，才能更精進的自我了解—SWOT 會因此而明澈。

（四）訴諸另類算命術—心理測驗

筆者因邀約不斷的演講在各大校園、機關、社團及民間團體間穿梭，有一個共同的聲音是—饒老師，可否幫我（們）做些心理測驗，以便多了解自己？其實坊間的測驗較少奠基在學理上，我無法推薦；但若是還在學中的青年朋友，可就要好好地把握學校輔導中心免費提供的資源—各項心理測驗，如人格、性向、生涯興趣、生命價值觀、工作價值觀等，一來不但可以賺錢（坊間作一份少則一、二千元，多則三、四萬元，令人咋舌！），二來更有助於我們客觀地了解自己，因為數據會說話、會算命！

總之，一副撲克牌在你手中，你充分掌握自主權要打出好牌？還是壞牌？亦或化劣成優，全在於最佳王牌～你對自己的了解夠不夠？層面夠廣嗎？如專長、能力、興趣、價值觀及人格特質？深度夠深嗎？如已擁有的、可開發的？別人的評價？及客觀的測驗所告知的？企盼你把握王牌，由自我了解開始，打出精采的人生好牌。

（註一）SWOT：即優點（Strength）、缺點（Weakness）、機會（Opportunity）、危機（Treat）。

（註二）天下文化出版社的「活在當下」（The Real Moment）一書值得力薦。

與您有約 ～ 活動抱報

社團新鮮事

活動時間	活動內容	活動地點	主辦單位（社團）
05/20（日） 08：00－18：00	啟智趣味競賽	榕 園	慈幼社
05/20（日） 08：00－22：00	同人誌（蟬羽月）	活動中心一樓 二樓外交誼廳 雲平大樓前草坪	漫畫社
05/22（二） 19：00－22：00	期末發表	成功廳	鋼琴社
05/27（日） 19：00－22：00	期末舞展	成功廳	國際標準舞蹈社
05/30（三） 19：00－22：00	成果展	成功廳	流行舞蹈研習社
06/02（六） 12：00－18：00	期末社團代表大會	第一演講室	社聯會
06/04（一） 19：00－22：00	期末成果展	成功廳	舞蹈研究社
06/09-06/10 09：30－22：30	府城音樂祭（大型演唱會）	光復校區操場	熱門音樂社