

生涯抉擇的十字路口~淺談大學生的生涯困擾

學輔組 吳淑真心理師 整理

我們常說大學三學分「學業、社團、愛情」，但事實上，「生涯抉擇」也是大學生生活裡的一門重要學分。在這個階段裡，學生們所就讀的科系，幾乎是為了畢業後就業而鋪路，然而對科系的不滿意、對所學感到的不足、對就業市場的不熟悉等等，學生們往往會為了自己在大學內所必須做出的生涯選擇而感到煩惱，然而隨著年級的不同，學生們所要面對的困擾也有些差異。針對這個問題，我們希望藉由此篇幅，分別敘述各個年級可能會面臨的生涯難題，希望能提供學生們不同的思考方向。

〈大一 & 大二〉

許多大一的學生在剛進入大學時，因為對於全新的大學環境感到陌生，加上在高中階段因功課壓力及環境不允許，使得他們在大學的科系選擇上，往往缺乏充分的認識與了解，在此情況下，學生們要面對的常是不斷地思考自己大學生活究竟該如何度過，或是對原科系沒興趣，想重考或轉系的抉擇與焦慮。

針對大一的學生，我們建議新鮮人們透過各種認識校園環境的方法，做好校園環境適應。在每學期初，校園內總是會有各式各樣有關認識校園的活動與計畫，期待學生們能多多參與這類型的活動，幫助自己適應校園環境，以縮短自己所要調適的期間。

同時，我們也建議大一與大二的學生們思考社團活動之必要性：

1. 考慮自己的興趣、性向及能力後才加入。
2. 衡量自己想從社團中獲得什麼？如人際關係、專業技能、處事能力、休閒娛樂、自我瞭解、未來職業參考等。先確定自我所需，再積極參與，才能獲得成就感及滿足感。
3. 多參與社團在學期初的說明會，積極且廣泛的瞭解各社團的性質，避免因成見而失去擴展自己視野的機會。
4. 衡量自己的時間，勿一次參加太多社團或投入太多時間，以免本末倒置，忽略了原有的學習本分與角色。

另外，對於想要重考或轉系的同學們，我們建議你思考下列問題：

◎我真的要轉系嗎？

1. 觀察和感覺自己上課的狀況，思考自己對專業課程感興趣的程度，對所唸科系課業是否覺得負擔過重，無法勝任。

2. 找系上導師、學長姊等，詳細了解本系的課程，未來發展與畢業出路。
3. 和老師討論目前學習上的困擾，再次確認本科系是否符合自己的能力和興趣。
4. 至學生輔導中心做興趣及性向測驗，並與輔導老師討論，對自己的興趣及能力作更深入的了解及澄清。

如果以上幾點都考慮過，還是無法引起興趣的話，就可考慮轉系了。

◎轉系的準備

1. 初步決定一到二個有興趣的科系。
2. 了解要轉入的科系。
 - (1) 到系辦公室了解該系修習課程，並與該系老師約談，作進一步的了解。
 - (2) 認識該系的同學，了解其學習的心得及對該科系的看法，並就自己所重視的部分蒐集資訊。
 - (3) 選幾門感興趣的課程去旁聽。
 - (4) 對原來的科系和想轉入的科系作個比較，寫出二個科系的優缺點，並衡量自己克服缺點的相關資源有那些，再衡量是否轉系或繼續留在原系。

◎轉系辦法

1. 可參閱學生手冊或洽詢教務處。
2. 至各系詢問轉系所需條件。

〈大三〉

在大三的階段，學生開始思考自己來大學究竟為了什麼？面對自己未來的出路開始感到懷疑，看到同學開始準備升學或就業，內心會感到徬徨。因此，我們建議學生們可從以下各方面來幫助自己：

1. 認識自己的學習興趣

- (1) 了解自己的興趣、能力及未來可能的方向，再決定專攻的科目。
- (2) 利用學生輔導中心的資源，或與相關領域之老師討論，形成初步的生涯方向。

2. 訂定讀書計劃

- (1) 選擇適當的科目，並作讀書計劃表。
- (2) 廣泛的充實相關知識。
- (3) 蒐集與未來目標有關之職業訊息，並據此擬定讀書計劃。

- (4) 充實專業知能，計劃參與專業檢定。

3. 蒐集相關資料

- (1) 補習班的升學諮詢。
- (2) 經由社會相關職訓機構(如：青輔會、勞委會職訓局、各地職訓中心)，了解目前人才需求狀況及提供那些技藝培訓，可作為自我充實的參考。
- (3) 網路求職資源：可上網查詢各單位徵才條件。

4. 多參與學生輔導中心舉辦的班級生涯座談及『生涯探索小團體』等活動，以釐清自己的生涯方向。



〈 大 四 〉

對於即將踏出校門的大四學生而言，必須對自己的人生作決定了，因此，他們會特別茫然，大三所作的生涯規劃，到大四可能必須重新調整。同時，學生也面臨了多重抉擇：就業或念研究所？考公職或唸研究所？出國或唸國內研究所？考上多個研究所，該讀哪一個學校？我們鼓勵大四生們可從以下各方面來幫助自己，以減少這個時期可能面臨的焦慮：

1. 了解自我

- (1) 了解自己的 ability、興趣、性向、價值觀及個人需要。
- (2) 了解自己對自己的看法，提升對自己的信心。

- (2) 了解生涯決定所需的職業訊息。

2. 協助學生了解自己和環境的關係

- (1) 了解家人或師長對自己的期待，這些期待對自己生涯的抉擇有那些影響。
- (2) 了解目前社會趨勢、經濟發展狀況及所需人才的類型。
- (3) 找出有利於生涯決定及影響生涯決定的因素，並加以評估，以找到最適合自己的方向。

4. 至學生輔導中心作生涯諮商，或透過各種測驗了解自己的性向、興趣、工作價值觀。

大學在生涯發展階段中是一個十分關鍵的階段，這期間可能會面臨許多不同的課題與危機，需要學生們一一去克服。因此，為自己找出最適當的資源來協助自己，並做出最適合自己的生涯抉擇，便是一項十分重要工作。在這裡，我們鼓勵學生們多利用校內的資源，幫助自己在有限的時間內，作出做完善的規劃與準備。

3. 蒐集教育和職業資料

- (1) 知道從何處蒐集職業訊息。

※參考資料：

- 1. 大學生的心理學
<http://www.yzu.edu.tw/yzit/st/psy/index.htm>
- 2. 張老師月刊。台北：張老師。
- 3. 畢恆達(民94)。教授為什麼沒告訴我。台北：學富。



當你跌到谷底時，說聲恭喜自己吧。
因為谷底的路，都是往上爬的。
嗨呦！嗨呦！嗨呦！

園 址：光復校區學生活動中心四樓
熱 線：06-2757575 轉 50320

