

## 我的未來不是夢

心理師您好：

我現在是大三的學生，從大一開始就發現所唸的科系並非是自己的興趣，當初在選填志願的時候，因為沒有什麼特別的想法，也不熟悉大學各科系的相關內容，只好在父母的建議下，選擇了現在的科系就讀，實際接觸以後才發覺這不是自己所想要的；大二時也曾經考慮過要轉系，不過因轉系的要求門檻過高而放棄。

雖然對於目前的科系不排斥，但也知道畢業以後，自己可以從事什麼樣的工作，如果選擇繼續升學、考研究所來轉換跑道，對要念什麼或要考什麼，也還沒有一個方向。看著身

邊的同學，對於未來都已經有所規劃和想法，並且開始努力和準備，自己卻什麼都還不知道，未來是一片茫然，感到非常的擔心。關於這個部份，也跟身邊的親朋好友討論過很多次，可是一直沒有一個明確的方向，遲遲無法做出決定。這個問題已經困擾了我好一段時間，我不想要再這樣下去了，對於未來，我好無助，我好徬徨，心理師你能告訴我該怎麼辦呢？

覺得前途茫茫的學生 留

\*\*\*\*\*



親愛的前途茫茫，您好：

首先，非常感謝您的來信，從信中可以感覺到至目前為止，因為還沒有明確的方向和努力的目標，讓你非常的焦慮和緊張，不過同時也可以看到，為了早日突破這個困境，你曾做過一些努力，只是一直未有顯著的改變，故而令你非常洩氣。我想可能是未曾好好瞭解和探索自我，因此還不太清楚自己所想要的，以致於無法做出生涯決定並設立具體的目標。或許你可以嘗試逐步進行以下三個步驟，有助於協助你自我探索，進而擬定具體的生涯計畫和目標：

### 一、自我瞭解

自我瞭解是邁向生涯決定的第一步，對自我有所了解 and 認識之後，才知道要往何處去，有較明確的方向可以遵循。自我瞭解的內容必須包括性向、成就、興趣、價值觀和人格等。除了可以到學輔組預約心理測驗之外，平時亦可以練習自我對話，詢問一些與自身相關的問題，例如：「我想要的是什麼？」、「我是一個什麼樣的人？」、「我能夠做些什麼」、「我喜歡做些什麼？」等等來瞭解自我，或是透過朋友和親人對自己的看法，進一步了解沒有被自己所覺察到的面向。

### 二、獲取有關工作世界的知識

在深入探索自我的不同層面之後，接著，就是要蒐集與工作世界相關的資訊，找出未來

自己想要的工作或可以從事的職業，這個部份的訊息可從許多不同的管道來達成。例如參加學校所舉辦的生涯系列講座和工作坊，或是向親友師長請教，詢問與他們本身職業相關的資訊和內容；也可以藉由閱讀報章雜誌，透過他人的經驗分享，以及網路人力銀行的資訊等幫助自己掌握和了解職場的現狀與趨勢。

### 三、統整有關自我和工作世界的資訊

完成前面的兩個步驟之後，對於未來，大致上已經有初步的概念和想法，知道自己的目标為何，最後的工作，便是需要去整合自我和工作世界的資訊。根據整合的結果，擬定具體的計畫，開始努力去執行，並且以此堅持下去，相信「成功」就會在不遠處。

生涯是一個連續不斷的發展歷程，伴隨著個人且持續到終老，關於未來，相信每個人都曾經徬徨無助，經歷過一段混沌未知的時期。你的來信，會是一個好的開端，也希望心理師的回覆能對你的問題有所助益。

最後，祝福你早日找到自己的方向，撥開雲霧見天日，開創出一個屬於自己的未來。

學輔組 心理師 筆