

擬定目標之外，
你可能也要考慮……

正如同旅行時需要參考預定的行程以準備行李、找尋同行的夥伴等，在追尋個人未來的生涯時，也需盤點自己身邊擁有的資源，可以提供支持的朋友或家人，有多少歲月能夠揮霍。又像是那些必需但卻缺少的，又可以從哪裡獲得協助等。

面對未知、失敗，
以及遇見新的可能……

旅途中，有著未知與挑戰，或是碰到預料之外的突發狀況，有時候可以順利度過難關，有時候則需要有放棄的勇氣。無論是失敗或成功的經驗，你所經歷的每分每秒，必然都不會是白費。

此外，人在不同的生命階段可能有不同的體悟，對人生也有不同的期待與目標。因此，只要詳細考慮之後，隨時都可以是你做出新的決定、轉換跑道的好時機——即便是十年、二十年之後。



嘉義縣青少年生涯探索號

本計畫由教育部青年發展署補助辦理
提供本縣15-18歲一般青少年
(不含身心手冊)生涯未定向者
含:國中畢業後未升學未就業、
高中職已中離或具中離風險學生

輔導會談

生涯探索課程與活動

生涯議題講座

體驗教育

結案後追蹤關懷



伴你一程暖心路

嘉義縣學生輔導諮商中心

Address: 嘉義縣朴子市山通路7號4樓

Phone: 05-2949193 / 0972-924336

Website: www.counseling.cyc.edu.tw

Social Media:  @user-counseling

生涯



嘉義縣
學生輔導諮商中心

什麼是生涯規畫？

生涯，如同一趟人生的旅程，是需要逐步累積、是有過程的，我們需要思考自己「何去何可從」。因此生涯規劃或許也可想成是：知道自己現在身處何方、思考自己想要前往何處；有時也需要稍微停下來、回頭看看之前已經走過的路，作為後續行程安排的參考。

目標的擬定：

你想過什麼樣的人生

有些人會將生涯與職涯兩者混為一談，然而生涯涵蓋的範圍多於職涯，隱含的意思是：人生不是只有工作，也要保有個人生活——工作，是為了實現理想的生活的期待、為了實現對自我的期待。以個人對於未來的憧憬或期待作為起點，無論是得到明確的目標，又或是大致的想像，都是沒有關係的。接下來，可以再進一步思考自己的個性是什麼、興趣喜好是什麼、或能力專長是什麼，從而形成較為實際的生涯目標。

想像多年的你， 過著什麼樣的生活？

有些人可能重視物質生活，有些人則重視與家人朋友的相處，又或有些人嚮往自由的生活方式。對未來的各種期待，可能也需要相對應的選擇、付出或犧牲才能實現，例如：你想擁有一份社會地位較高的職業，那麼你可能需要在學習上要比其他人努力；你想成為一位事業有成的人，那麼你可能需要犧牲一些陪伴親友的時間。

你對自己的認識有多少？

我們可以從不同的面向來描述一個人，如：內向／外向、對人親和／嚴格、做事比較隨興／喜歡事前計畫、喜歡從事重複性／冒險性的工作等。另外，也可以參考周遭人們給予的回饋，或藉由相關測驗的結果，從而形成個人對自己的認識。我們可藉此選擇與個人特質相近的工作，或是透過學習與努力，以符合不同工作的要求。

你喜歡做什麼？ 擅長做什麼？

千里之行、始於足下，那麼在決定第一步的時候，又該如何決定踏出的方向呢？或許，我們可以從接觸自己比較有興趣的事物開始。透過親身參與及投入其中，後續再決定是否要作為個人職涯的選擇，或是將之視為調劑生活的休閒娛樂等。另一種方式則是從自己比較擅長的項目著手。從相關的學科或技能活動中獲得的成就感，以及在過程中的努力的突破，又或是身邊周遭親友的鼓勵等，都可能是支持自己能夠繼續堅持下去的動力來源——有時候路途是艱辛而孤獨的。

真的沒目標

那就到處看看吧！

有時候，生活需要一些體驗帶來靈感。所以無論是逛街、看展覽，參加社團等，都有可能發現自己興趣及能力的契機。另外像是透過興趣測驗、性向測驗等，也是認識自己、探索未來的一種方式。