

我的未來都是夢？

『建構你的生涯！』

做 決 定 前 不 可 不 知 的 生 涯 要 素

2021

Cheng Cheng

諮商心理師 蘇俊誠

臺灣師範大學教育心理與輔導學系
國立臺北教育大學-心理諮商學系碩士班
美國國家生涯發展協會 (NCDA) 會員、研究發表
職游職涯諮詢工作室心理師
竹北暖陽身心科診所諮商心理師
利伯他茲台北諮商所諮商心理師

北美及台灣阿德勒學會認證 (NA&TSAP) 生涯教練
台灣兒少權益及身心健康促進協會 (TACA) 會員
法官學院家事調解委員研習講師
桃園強制親職教育講師
台灣心理治療聯合會-研究發表
臺北看守所、新店戒治所、地方法院合作心理師



厭世心理師 **Psyche-therapist**

@psychengtherapy · 電子菸商店

第一部分

生涯建構

1

🕒 生涯決策怎麼做

向內

向外

興趣

能力

期望

職位
角色

產業
趨勢

工作
環境



一般臺灣人怎麼選擇自己未來

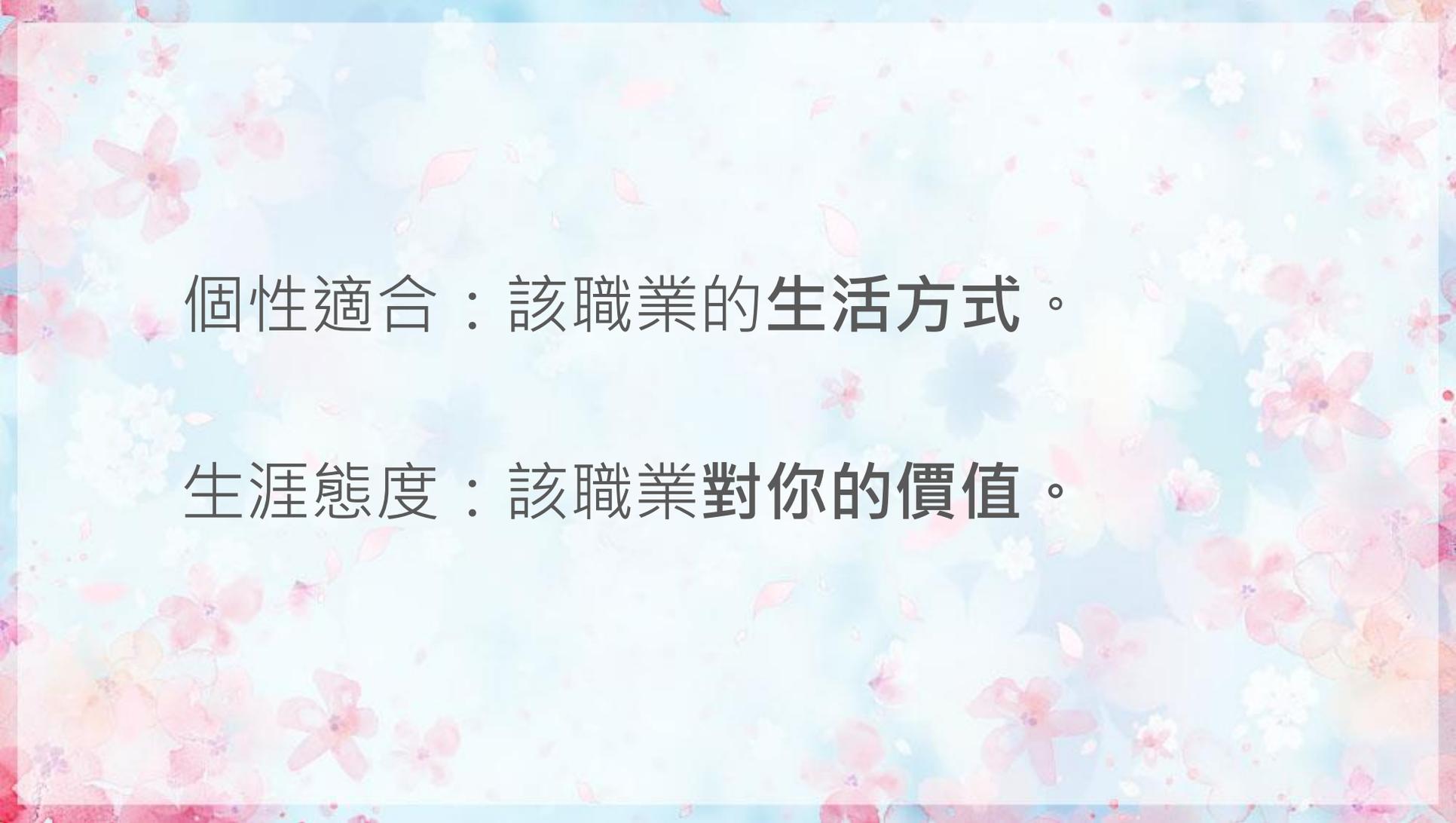
- 老師怎麼說？ 興趣 (< 10%)
- 大考中心怎麼說？ 分數 / 能力 (< 20%)
- 爸媽怎麼說？ 社會期待 (< 20%)

一般臺灣人怎麼選擇自己未來

專家說：

適合的個性 +

合適的態度



個性適合：該職業的**生活方式**。

生涯態度：該職業對你的**價值**。

🕒 新鮮人的生涯決策怎麼做



興趣

能力

期望



欣賞 / 崇拜的人

彼得潘

欣賞他的原因 (A) ?

會飛、永遠能找到樂趣、永遠年輕、自由自在

他的特質 (B)

勇氣、面對挑戰、創意、酷

他曾經做過什麼 (C) ?

離家出走、創造自己的世界、找尋夥伴、冒險、打倒敵人

喜歡的故事

排球少年

一段話簡短描述這個故事

一個長得很矮的學生，因為嚮往加入球隊(挑戰別人認為自己不行的事)，最終憑著自己與眾不同的特點、努力，雖不是最強，卻有屬於自己的定位。

主角最在乎的是什麼 (A) ?

證明自己、變強、夥伴、比賽的機會。

他用什麼方式來追求 (C) ?

觀察別人的成功、找到超強夥伴和自己的定位、鍛鍊技能變成不可取代。

生涯故事建構

當我 (A) _____ 時候，
我會感到我的人生是有價值的。

我希望成為一個 (B) _____ 的人
我可能透過 (C) _____，達到這個目標。

根據上述，我猜我的想追求的是_____。

生涯輔導的轉變

1940 -
「就業」
輔導

坑在哪？

一個蘿蔔一個坑，這個坑適不適合你跳？

1970 -
職涯
「教育」

真的嗎？

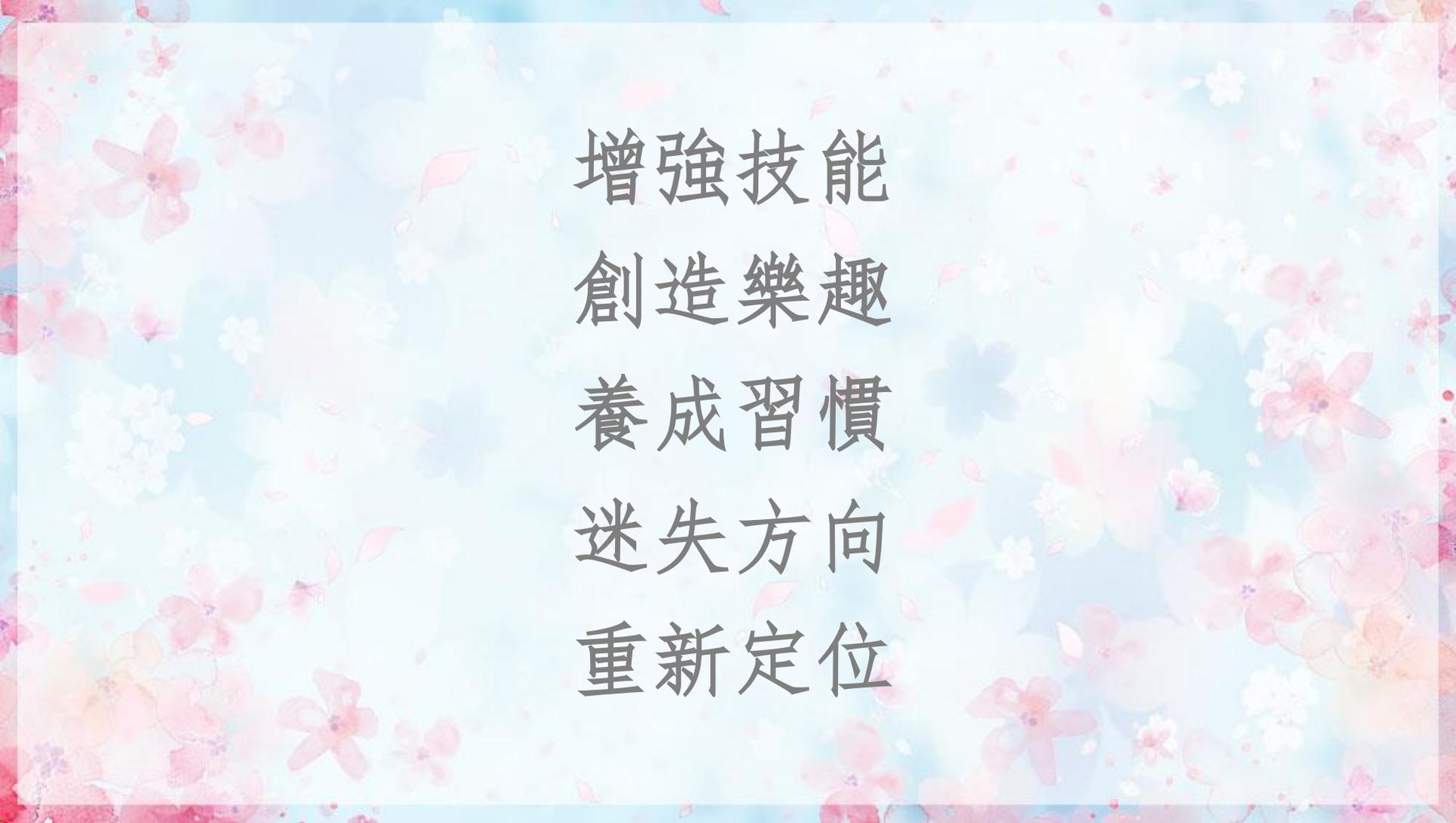
你做了這些這些之後，下個階段就會很順

生涯輔導的轉變

2000 - 生涯建構	作者	生命主題 生涯調適力	故事	獨特性	是什麼讓你想 這樣做？
----------------	----	---------------	----	-----	----------------

每個人都要自己創作對價值的定義

「故事」：不會一步到位。



增強技能

創造樂趣

養成習慣

迷失方向

重新定位

1940 -
就業輔導

演員

選擇一種職業，過那種職業的生活

2000 -
生涯建構

作者

選擇一種生活，找如此生活的工作

新鮮人的生涯探索怎麼做

科系背景：頂多決定工作偏向哪個產業

生活方式：職位角色、工作環境

想過怎樣的生活

想創造怎樣的價值

想寫怎樣的故事



**沒有目的地的船
到哪裡都是逆風**



第二部分

職游旅人

2



諮商與臨床心理師
社會與心理學群

SIA



學習知識
(選科系)



治療諮商
心理學
顧客服務



建立夥伴關係
協助和照顧他人
教導與協助個人發展

工作內容

評估個人心理與情緒問題，實施療程
或提供諮商，協助個案面對問題。

興趣代碼

(想扮演的角色)

S:助人者

I:思考者

A:創造者

C:組織者

R:實踐者

E:影響者

主要活動

(<=生活方式)

喜歡做的事

擅長做的事

家人期待的事

家人曾說過希望你做的事

你猜，如果你去做了，家人會特別高興的工作？

家人曾經讚揚過哪個親子 / 朋友的工作？

你如果跟他們說，他們會不高興的工作

家人期待的事

很輕鬆就完成的事
別人覺得你很拿手的事
做了不太疲累卻得到回饋的事
別人做不來但你可以的事
已經累積出成果的事

擅長做的事

喜歡做的事

最喜歡的科目是？喜歡哪些部分？

有什麼事情是做起來感覺很愜意或是享受其中的？

國小、國中、高中、大學時期，花最多時間參與的課外活動是？

沒有特別的目的，卻會主動去做的事

看別人做過，覺得很酷或很好玩的工作

喜歡與擅長之間的差距，暗示 A.努力方向
B.要做哪些調適與取捨

喜歡與期待之間的差距：暗示 A.和誰、為什麼有衝突？
B.如果我不放棄，理由是？
C.誰會支持我？如何讓人支持我？

擅長與期待之間的差距：暗示 A.應對壓力
B.怎麼做可以讓他們支持我？

喜歡

- 1.舞台表演
2. 幫助人脫離困境
- 3.掌握運用專業知識

A.努力方向

B.要做哪些調適取捨

A.和誰、為什麼有衝突?

B.如果我不放棄，理由是?

C.誰會支持我?

D.如何讓人支持我?

擅長

- 1.口語表達
- 2.願意幫助人
- 3.善於研究分析

A.如何處理壓力

B.如何讓他們支持我?

家人期待

- 1.穩定、輕鬆
- 2.符合傳統價值
- 3.可以幫到家人

在這些選項背後，看到 **自己重視的價值**

30歲時，我希望自己的生活是怎麼樣？

40歲時，我希望自己的生活是怎麼樣？

Career Anchor 職業錨

挑戰 / 突破

生活 / 平衡

創造 / 創業

技能 / 專家

安全 / 穩定

貢獻 / 關懷

領導 / 管理

自由 / 獨立

認同 / 融洽

Career Anchor 職業錨

為什麼這對你這麼重要？

如果你達到會怎麼樣？ 會感覺到什麼？

如果沒有會怎麼樣？ 會感覺到什麼？

想一想，跟過去的生命故事 / 成長經驗有沒有什麼關聯？

選擇思考步驟

1. 自己想要過的生活是怎麼樣的？
2. 了解幾個有感覺的職業的生活樣貌 (切記! 職位角色)
3. 確認自己是否能接受那種生活？
4. 思考想往這些位置走，最適合自己的路徑

* 考慮自己求學、生活的品質也很合理

Career Anchor 職業錨

夢想與目標的差別？

夢想，是你真心想要的未來

當你真心想要，並且準備好付出相對應的代價時，
夢想才能被稱作目標，夢想只能想想，目標可以被你實踐。

Career Anchor 職業錨

你選擇的職業，有符合你Career anchors的嗎？
你願意付出相對應的成本嗎？

現在，你打算如何規劃你未來的生活？

10年 > 5年 > 3年 > 1年 > 這週就開始

第三部分

Protean Career

3

當代的生涯趨勢：Protean Career

AI 發展：一成不變、單純的工作都可以取代。

多元發展：產業各自遇到瓶頸，跨領域能力的重要性。

1. **不被限制在某個公司、領域**
2. **關鍵在於具備幾種純熟的技術**
(講得出口的專業技能、具體事蹟)
3. **由自己進行職涯管理，自主決定發展發向**
4. **由價值來驅動的生涯決定**
(而不是單純以薪水、階級、名聲的單一方向)

當代的生涯趨勢： Protean Career

Boundaryless Career 無疆界生涯

1. 物理無疆界： 跨境工作、在家工作
2. 領域無疆界： 學習新技能的速度高速提升、跨領域需求
3. 心理無疆界： 自己決定價值並設定目標

S 君的生涯轉折

學歷背景：

大學 - 臺灣私校日文系

研究所 - 美國大城市大學飯店管理碩士班

回國後 - 國際企業人才培訓中心 (ITI) 進修

S 君的生涯轉折

10月3日下午1:36

第一份：中鋼的外銷貿易子公司
工作內容與國際大商社合作將中鋼產品外銷 但帶有前國營企業色彩 僵化 升遷緩慢因此離職

第二份：日本電子材料專門商社台灣子公司 負責維繫客戶 拓展客源 離職原因是因為被現在公司挖角

第三份：中國的ODM/OEM製造商 擔任產品經理 負責和客戶一同開發新產品 制定規格

	年薪/月薪	特點
中鋼	85w/約7w	前國營，穩定但僵化
日商	105w/約9w	穩定，福利佳氣氛好
中商	165w/約13w	新創，高薪，在中國

S 君的生涯轉折

純熟的技能：日文、英文、中文
專案管理與業務拓展
(ITI取得門檻 > 工作中養成)

喜歡的生活：收入高、跟人互動多、制度有彈性

重視的價值：安全穩定 (財務自由) 、生活平衡

當代的生涯趨勢： Protean Career

Gig Economy 零工經濟

1. 沒有主管與升遷制度
2. 自我導向與自我管理
3. 以CASE計價
4. 時間限定的
5. 沒有員工福利
6. 現在不做就沒工作

當代的生涯趨勢： Protean Career

On Demand Economy 需求經濟

1. Work when needed
2. Technology driven demand
3. Always new projects

Protean Career 時代的生存法則

一、生涯調適力

關注：時刻關注個人生涯發展以及工作的變化

控制：對工作生活發展的掌控力，如自律、自學

好奇：參與各種活動、新領域的意願

信心：面對生涯上不確定與挑戰的自信

合作：與相關系統溝通合作的能力

復原力任務設置

關鍵要素	評估	行動計畫與指標
期望抱負	不清楚未來方向、過度消極、缺乏信心	
大人支持	被家人反對、老師不理解 不認識人脈	
正向同儕	害羞、獨行俠、社交技巧 沒有參與社群	
活動參與	缺乏管道、不知道相關資訊、較少做出選擇	
貢獻機會	沒有產出；缺少分享機會	



2018年10大需求技能	2022年10大需求技能	2022年需求下滑技能
分析能力與創新 複雜問題解決能力 批判性思考和分析 積極的學習和學習策略 創造力、原創性和主動性 注重細節、值得信賴 情緒智商 推理能力 領導力和社會影響力 協調和時間管理能力	分析能力與創新 積極的學習和學習策略 創造力、原創性和主動性 技術設計和撰寫電腦程式能力 批判性思考和分析 複雜問題解決能力 領導力和社會影響力 情緒智商 推理能力 系統分析和評估能力	手腳靈活性、體能耐力 記憶、言語、聽覺和空間能力 管理財務、物品能力 技術安裝和維護能力 閱讀、寫作、數學和聆聽能力 管理人員能力 品質控制和安全意識 協調和時間管理能力 視覺、聽覺和言語能力 技術使用、監測和控制能力

如何掌握 Mastery Skills?

🕒 Protean Career 時代的生存法則

二、給新鮮人

1. 無論念什麼，一定要掌握專業技能，**硬實力 > 軟實力**
2. 透過實作，累積足以證明能力的履歷 / 作品
3. 掌握「分析」、「研究」、「論述」的基本功
4. 外文 - C P 值最高的技能，沒有之一
5. 資訊第二高
6. **生活經驗**是最好的武器與趨勢指南

持續探問自己想創造的生涯價值

Protean Career 時代的生存法則

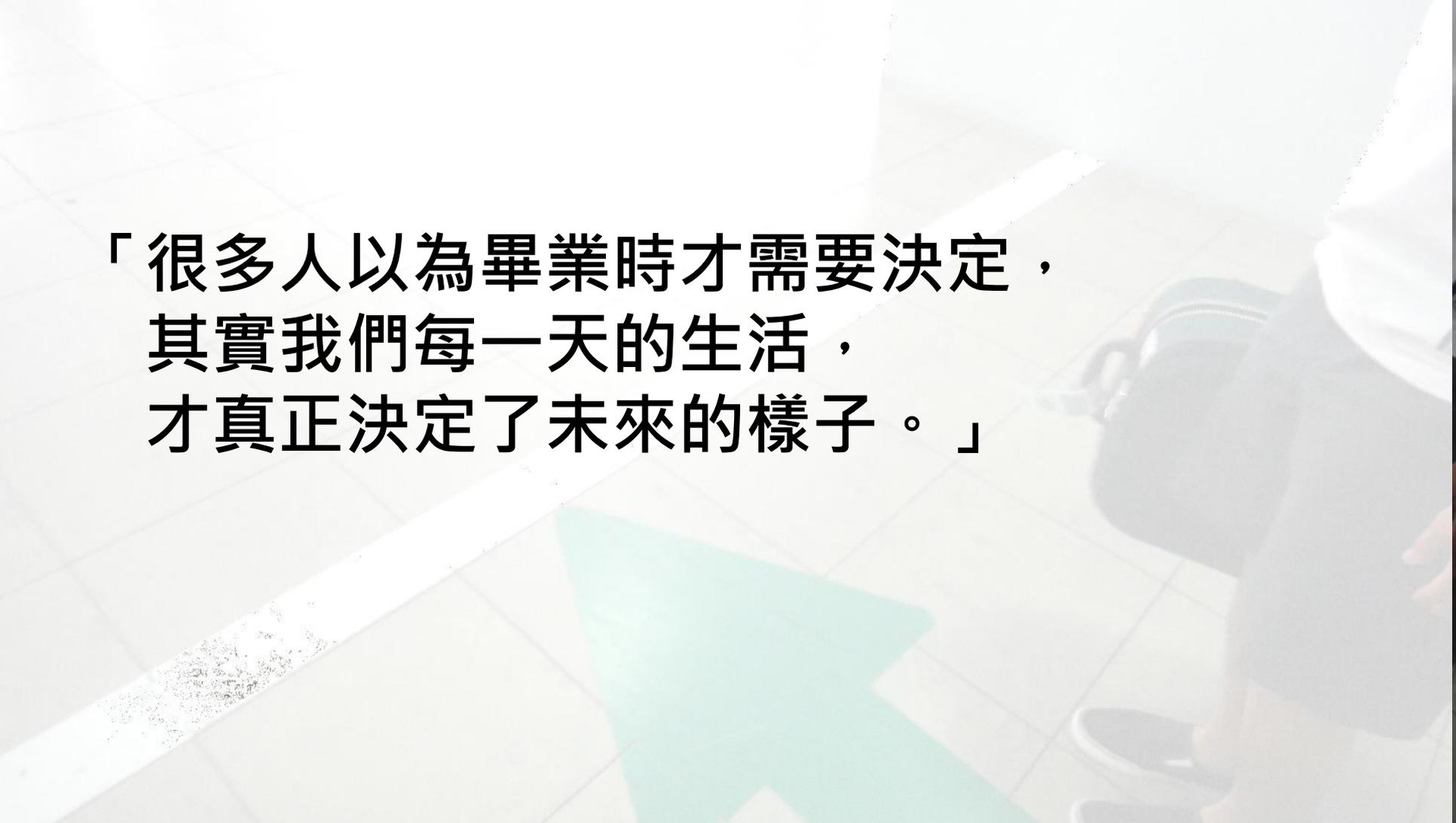
三、常見的生涯迷思

1. 找到喜歡的事情才要投入
2. 迷信有天會有「靈光乍現」的天命
3. 以為決定了就要一輩子
4. 一定要造福人群才快樂
5. 缺乏多元組合、建構的觀念

持續探問自己想創造的生涯價值



結語與討論

A person wearing a white lab coat and a dark skirt is walking on a light-colored tiled floor. A large green arrow is painted on the floor, pointing upwards. The person is carrying a dark bag. The background is slightly blurred, suggesting motion.

「很多人以為畢業時才需要決定，
其實我們每一天的生活，
才真正決定了未來的樣子。」

To live would be an awfully big adventure.

J.M. Barrie, Peter Pan



厭世心理師 Psyche-therapist

@psychengtherapy · 電子菸商店

