

專業怎麼說「生涯」？

什麼是「生涯」？是未來畢業後的工作，還是我以後想做的事，亦或者是我接下來可能二十年、三十年裡穩定的職業呢？所謂「生涯」(career)，最常被引用的定義，當推生涯大師Super所說的：「生涯是生活中各種事件的演進歷程，統合了個人一生中各種職業與生活的角色，由此表現出個人獨特的自我發展組型。」更淺顯的說，所謂的生計，就是生命中所有角色的綜合狀態。通常包含了子女、學生、工作、職業、父母的角色，在生命的每個不同階段，都會扮演著不同比重的角色。而且每個人在同一個時間裡所扮演的角色比重也不盡相同。說完定義後，似乎剛剛的問題就有了解答：「工作只是生涯的一部份」。只是在很多人的心中，生涯裡的工作或職業角色佔了相當大的比重。

而說到生涯，一定會想到「生涯規劃」。簡單說，就是面對未來的歲月，做好構思與有所安排。救國團李鍾桂主任指出凡事只要有所準備、規劃、設計、進行，就可以按部就班照自己預定的計劃去推動。因此，一個人對自己的一生做了很好的計劃、周詳的考量，決定好自我奮鬥的目標與方向，即為生涯規劃。

但就現今家庭及教育體制下，很多人仍舊以為所謂的「生涯規劃」就是幫一個人規劃好未來的方向，告訴你接下來五年你可以做什麼，或者告訴你未來十年可以朝哪個方向發展。真的是這樣嗎？真的每個人都應該這樣「被規劃」嗎？或者，我們可以有個機會先來探索一下自己的「生涯」裡有什麼元素，是原本就有的能力、看重的價值觀，想靠近或有興趣的事物，以及生命階段裡所追求的狀態。

因此對我來說，生涯規劃是對自己生活的一種負責任的態度。透過探索、抉擇與學習，找到自己想要的生活、進而喜歡自己所過的生活，最後達到所謂的自我肯定、自我實現和自我成長的美好狀態。

相對於我們，現在這一代的年輕人是幸福的。因為目前的大專院校都已經成立職涯輔導中心或者學生生涯輔導單位，嘗試引進許多的資源協助大家釐清未來的方向。但我們很清楚的了解到，也就因為有著太多可以選擇的方向，也讓你更不知道接下來的道路應該如何選擇，也不知道自己到底可以有什麼樣的改變或堅持。

或許你也跟我一樣曾經有過「我為什麼要念這個科系？畢業後還能做什麼？」、「我還得繼續這樣沒有目標的日子多久？」、「沒有了這個學歷，我還有什麼？」等疑惑，且感覺自己目前迷失在生涯抉擇的道路上，也曾擔心懷疑自己目前的生涯規劃究竟會讓自己走到哪個位置。真心的建議你，鼓起勇氣走進學校的職涯輔導中心，問出自己心中的疑惑。即使在探詢的過程中，有挫折、有辛苦、有迷惘、有徬徨，但五年後，也有可能在十年後的某一天，你會發現當初這樣的決定是正確的。

生涯規劃，本來就不應該是找個人幫你規劃好未來怎麼走；也不是有了規劃，就可以一帆風順；更不可能所有的進展都依照預定計畫的方向前進。

生涯規劃是讓我們盡可能的規劃未來生涯發展的歷程，並在考慮個人的智能、性向、價值觀等面向，做好事先準備。至於「盡可能的規劃未來」的意義在於「盡自己的能力、找尋最好的方向」。對我們所能作到的，全力以赴。至於未來，就交給未來吧。

總編輯：黃偉菱

副總編輯：林詩蘋

文字編輯：黃偉菱、陳慧中、陳詩晴、盧壬傑、買欣鴻、林曉興、魏君程、辛柏諺、林立智

美術編輯：丁雅姿