

【宗教與教育】

# 生涯規劃

釋見咸

八十三年七月三十一日講於嘉義文化中心

## 生命與生涯

各位女士、先生，以及所有在座的朋友，大家晚安！

今晚的講題對某些人而言可能是個新鮮又陌生的題目。「生涯」確實是個很大、很親切，但又難以瞭解的名詞。在和各位分享「生涯規劃」這個課題前，我們要先來看看生命到底是怎麼一回事？

生命是件奧妙的事，有沒有人想過：生命從什麼地方來？有人說：人類是從猴子演變來的，猴子是海底動物進化來的，而海底動物又從更原始動物進化而成。所以，有一派的哲學家說，人其實沒什麼了不起，人和動物一樣，要吃飯、睡覺，也會打架，只是人比較靈活、高

## 生涯的定義

生涯規劃是廿世紀以後才有的西方學說。「生涯」的原義是軌跡、軌道，例如我們每天的生活都會安排 COURSE。人是社會動物，生命不是只在一個小範圍，工作時，我們與同事在一起；在家時，與親人在一起；在學校則有同學、老師，而生涯就是我們生命的活動

級一點，是高等動物，這是一種看法。另外一種看法是從心理學來講，像弗洛伊德等，他們認為人有吃的慾望、找配偶的慾望，但動物也有慾望，人與動物並沒有什麼差別。

還有主張「人文主義」的學派，他們覺得人與動物有些地方的確一樣，如吃東西、睡覺、找同伴、需要安全，但是人和動物最不同的是，人能夠理性的思考，人愛面子，還能夠知道自己貪心、知道慚愧，所以人能自我要求，不只滿足現在，還要為自己生命創造不同的境界。就因為人的生命有創造性、理性、向上性，我們才能談到人的生涯是可以規劃的。

軌跡，它不是一刻也不是只有一天的事情。它應該包括什麼？

美國很有名的生涯規劃專家 SUPER 說：生涯是一個人人在社會的大環境裏面如何去看待自己跟環境的關係，也就是人從年輕到老年這當中所站的不同的位置，有時當屬員，有時當先生，有時是子女，這些種種不同身

份的集合，包括正式職業的關係，及非職業關係，這些全部加起來才是一個人的生涯。

因此，對「生涯」的基本認識是：生涯因為人而存在，沒有人就沒有生涯。當人對自己的生涯開始注意而且

### 工作與生涯

從前面的探討知道：生涯包括個人的職業、家庭關係、婚姻關係，還有自我成長。生涯不只是說一個人找一份職業，賺錢養家，然後好好地去經營，升到主管，再來就退休，退休後就等死。如果一個人可以活到七十歲，八十歲甚至一百歲，用剩下的漫長時間等著死亡，這豈不是太殘酷了嗎？所以，人的生涯不是退休後就斷掉了，只要自己想要再走下去，想為生命做計劃，生涯就可以重新開始。

但我們要談生涯，必須先談工作，它在生涯裡佔非常重要的部份。人活著不能沒有工作，因為工作才有種種的關係、身份，及各種的活動出現。那麼工作對我們有什麼意義？

首先想先和各位探討工作與職業有什麼不同。如果一

### 工作的三大意義

#### 「自我肯定」

嘉義市廿年前是個木材集散的城市，我印象中嘉義市

想要去追求時才有生涯可言。再者，生涯是個別性且是獨立性的，沒有二個人的生涯是完全相同的。所以，不是每一個人都需要作生涯規劃，當人想要知道我的生命應該往那裏去時，這個人的生涯規劃就出現了。

個人找到一份職業時，就要做一系列的工作，賺取經濟及其他需要，而且這份職業也要能夠適合某一個團體或某一個公司的需要，所以職業本身重在怎麼樣從某一個特定工作裏面讓公司及個人，雙方得到互相需要的平衡。但是工作就不太相同，在公司中辦事是工作，煮飯、料理家事也是工作，所以，工作是個人與他人賦予它一份價值，然後認定這份價值而且想去追求及完成它。

大家剛進門時應看到很多穿著莊嚴的知賓人員，他們是安慧學苑佛學研讀班的同學，今晚學苑主辦演講，同學們便發心當義工，你看他們站整晚沒有領錢還笑嘻嘻，為什麼？因為這份工作對他們來講有意義而且覺得心靈舒暢，工作實際上並不在於獲得多少金錢，或用了多少時間，而是在於個人與別人都肯定它的存在價值。

有很多鋸木廠。我們現在假設當時有個五十歲從事木業的人，經過廿年，阿里山的樹木已不再採收，所有的木材業當然也愈來愈不景氣，鋸木廠面臨關廠的命運，縮小經營勢在必行。那人目前應該有七十多歲了，三個兒

子都到城市求發展，和年老父母聚少離多，大家有沒有想過，如果我是那個老人，有一個小木材行在經營，兒女卻希望我去台北住，我要怎麼辦？反正也沒賺多少錢，「關店」不做，你會願意嗎？

我們來思考一下，兒女在外地有了成就，而且覺得家人住在一起也很好，為什麼父母親不願意離開這個已經沒落的行業到兒女那邊去相聚？事實上，這個老人家真正希望的是「工作」。他守在這木材行，不一定能夠賺多少錢，自己也不一定曉得對社會要有多少貢獻，但是在這木材行裡待下來，他覺得自己還有能力，生命還可以用，所以工作第一個重大意義就是心理的自我肯定。

### 【滿足社會性需要】

我在美國曾經參觀過很多修道院，有次我在一所修道院遇到兩位八十多歲的老修女，她們穿戴整齊，容光煥發，負責照顧錄音帶的出借，兩個人輪班管理，顯得很高興。我從那地方感覺到，一個人不論年齡是二十幾歲，乃至八十多歲，工作是他生命裡面非常重要的項目。我們想想看，八十歲的修女已經付出了她年輕的歲月，為什麼不休息，卻喜歡待在那邊，和借錄音帶的人講一大堆話，這說明人需要與別人建立一種關係，這種關係讓自己感覺在世間可以被接納、可以參與。雖然她們也可以做別的事，可是管錄音帶有趣多了，所以工作在

我們生命中是可以滿足社會性的需要。

### 【經濟上的價值】

工作另一個很重要的目的就是賺錢，做義工不能當職業，人必須有一份工作可以養活自己及家人，或是能夠再把這錢拿去幫助別人。經濟來源是一個人抉擇工作很重要的考慮點，爲了經濟上的需要，我們必須選擇有報酬的工作。但是即使有報酬的工作，卻不一定由收入的高低而決定一個人對職業或工作的選擇。

我曾在報上看到一個民意測驗，調查有沒有人要當總統，結果只有百分之二十幾的人想當總統，有人說我寧願做苦工也不要當總統。事實上，每一種工作本身有它的責任，所以工作是不能純以報酬來分好壞或高低，每個人在找工作時，永遠會考慮興趣及這份工作在他生命裡面的價值，包括他能賺多少錢，這些全部加起來以後我們才要去選擇一份工作。有些工作可以不用給錢，但當它的意義性大過經濟性時，有人還是會喜歡這份工作的。

我想我們從工作具有的三個意義上可以發現，爲什麼談生涯要從工作開始，因爲工作佔了一個人生命的一大部份，由此而肯定自己在社會上的身份，肯定自己在團體當中是個屬員，更由此而發展出種種關係，所以要從工作先交代再繼續談到生涯規劃。

## 生涯規劃的內容

談生涯規劃，除工作外還包括一個人的婚姻、休閒、家庭生活、人際關係及其他的追求等，這些非工作的部份和整個工作結合，就變成一個人生涯的關懷及再創造的地方。

早期的生涯規劃是偏重於職業規劃、輔導，現在談生涯規劃已經不只是如何找到一份工作，而是要想到這份工作對我的能力挑戰有多少？可不可以找到我自己想要的地方。

## 誰需要生涯規劃

到底那些人需要做生涯規劃？生涯規劃不是成人才能做的，但是為什麼成人特別需要做生涯規劃，因為成人的思想比較成熟，成人對整個家庭，對自己事業的觀照已經較能看清楚，但是小孩有沒有生涯？我講個很好玩的真實故事，有個七歲的小弟弟告訴他姐姐，他將來要去開大垃圾車，姐姐很奇怪地問他為什麼，他說垃圾車好大，而且垃圾車後面有一個很大的勾子，一勾就可以把整個大垃圾桶都搬上來，一次就把它倒光，好威風哦！小弟弟看了就發願：我以後一定要開大垃圾車。你覺得這小孩子有沒有生涯規劃？他小小的心靈裡面覺得那是他要做的，因為他覺得那是有趣而且有奉獻的事情。

所以，國外談生涯規劃並不是從成年才開始，如在美國他們從國小開始就有生涯規劃的課程，他們讓小朋友去認識什麼叫工作，工作的意義在什麼地方，爸爸媽媽在從事什麼工作，為什麼這工作在社會上是需要，這種

奉獻的地方？如果這份工作將使我離開親人很久，我要嗎？對工作的考慮已經不只有薪資、能力、興趣，還關係到家庭成員、自己的需要與價值觀的思考。我曾經聽過一位太太抱怨先生整天整夜與電腦為伍，冷落了她，那位先生不見得不喜歡他太太，只是願意在電腦上花很多時間。所以選擇工作應包括各種因素的考量，看到自己最適合發展的地方，這就是積極性的生涯規劃。

工作需要什麼樣的人去從事它，他們從五、六年級，就會到圖書館去瞭解這些。在一個小孩子小小的心靈裡面開始讓他了解工作並不是一個只是賺錢的事情，會有不同的貢獻和社會利益。

到了高中開始就會輔導學生去發現自己的興趣、性向在什麼地方，讓每一個人瞭解我將來可能進入那一個科系就讀，將來如果不要讀大學可以到什麼地方找我所喜歡的工作，有了工作後又如何去適應和發展，這個整個過程就是一個人的生涯過程。

## 「生涯的四個階段」

由以上可知，談生涯過程大致可分成四個階段，還不太懂事時，叫覺知的階段，國中時叫探求階段，到了高中乃至高中畢業以後不管有沒有進大學，大概在二十歲左右進入準備階段，開始準備自己將來要往什麼地方發展，這個準備包括自己在智識上的充實。準備階段以後

就進入訓練階段，當一個人找到一份工作，在這工作環境裡面需要適應，適應當中還要能夠發展，比方說我自己本身是讀商的，進入公司工作以後發現我原來所學的會計技能，還不夠好，希望能夠參加進修，讓我的會計工作能夠做的更好一點，這叫做發展。

一個人在正常過程中會經歷這樣的四個階段，有一定的次第，但每一個階段的重點不太一樣，所以每個人都可以做自我的生涯規劃。希望大家瞭解：生涯規劃雖是成人教育裡面很重要的課題，但生涯規劃絕不是從成人開始。有智慧的父母親們如果有機會給自己兒女一些生涯規劃的教育，不是要幫他們做計劃，而是讓他們瞭解世界上有那些工作，這些工作它的意義在什麼地方，從小就可以建立一個人對生涯的認識及對未來的盼望。

### 【觀念澄清】

另外，做生涯規劃時有幾個錯誤的觀念要糾正。第一

### 如何作生涯規劃

生涯規劃是一個人做決定的過程，今天晚上大家要出發來這裡聽演講就是一個決定，為什麼可以做這決定？一定有種種考慮因素，包括講題及個人興趣等。同樣地，一個人要選擇什麼樣的生命方式，他也必須要做一個很重大的決定，因為它是另一階段生命要走的過程，所以這個決定特別慎重，也需要多動一點腦筋。

、認為世上只有一件工作是最適合我。第二、只要找到一個工作即可以解決我所有的問題，這是很錯誤的觀念，沒有一個工作可以讓人永遠滿意，也不能保證永遠讓人感覺到它的價值性。第三、認為只有別人能為我作生涯規劃，才能夠幫我找到一份好的職業，或找到一份最恰當的工作，我自己是沒有辦法找到。第四、找職業或工作是一次的的事情，即一勞永逸的觀念。

為什麼要提出這幾個錯誤觀念來，因為一開始我提到生涯規劃是要自己去追求才會出現，它不是別人的生涯規劃也不是別人的問題，而是我本身的關懷。生涯規劃有兩個重點：第一、生涯是個人所關懷追求的；第二、生涯規劃是連續不斷的，它不是做一次就好了。當自己覺得生命走到了應該再突破的地方，這時另一個生涯規劃就開始，這份突破的需求不一定完全是從工作產生，也可能覺得自己在生活上、感情上沒辦法讓自己滿意，必需重新再出發。

### 【清楚我要什麼】

要怎麼樣做一個生涯決定，我想提供一個方法作為參考。第一、先清楚我要做什麼決定，也許我希望找一份比較適合的工作，或是希望一個較能發揮長處的工作，還是希望下個階段能夠和自己以前的發願較接近，不管是當總統也好，當裸姆也好，開垃圾車也沒關係，我到底要做什麼必須很清楚。

## 【收集運用資訊】

再來，如果我真的要做這事情我該從那幾方面去思考。首先可以尋找在這方面比較專長的人，或找報章雜誌、看輔導的書，或找一些能夠幫助我的朋友，不管是用什麼方式，想辦法把我要做決定的資訊找出來。

拿到這些資訊以後，開始把每個資訊來源細細的思考，例如現在有幾個方向我都很想走，我想當總統，也想要當個長官，我也喜歡當一個外務員，每一個都有其長處及短處，必須進一步仔細思考，當中必須思量兩件事情：第一對自我的考量，第二對外在環境的認識，也就是說我們在做資訊比較時，不是只看有沒有缺額或機會，也要看我本身是否有能力與興趣，還有我是否有經濟能力做培訓和進修，經過這些資訊收集以後，再從各不同資訊裡面看出，那個選擇較可能達到我所需要的，及最接近我的理想。

很重要的，選擇對象不能夠只有一個，最少有二個

## 結語

當我們談生涯規劃並不是一定要完成什麼，而是想辦法讓自己在現實不滿意當中重新學習和追求，讓自己的下個階段的生命，透過學習而更滿意，更能夠去掌握自己的方向，這可能是我們在做生涯規劃時要掌握的一個很重要的基本理念。

才可做次要及主要的抉擇。抉擇一定是從不同的條件裡面找到的，它是我認為長處最多，短處最少的，最後這兩個才成爲我最後的選擇。這樣的選擇以後，就要計劃，我差不多要用多少的時間，多少的幕後資源，運用多少的人來幫忙，才有助於我決定的選擇能夠完成。一個理智的決定，不是憑空而來的，而是自己很用心地評估客觀、主觀的資訊，透過這兩種資訊的完全掌握，每一個人都可以做很好的決定。

如果要做個比較好的生涯規劃，目前我能夠提供的思考是：大家要儘量去想，當我要做下一個生涯決定時，我有那些人力資源可運用，包括我的親戚朋友，學校的老師、同事，還有輔導生涯規劃的專業人員。生涯規劃的重點是在透過資訊的掌握及思考而做一個很理性的生命決定。如果我們對自己清楚對資訊不清楚，或是對資訊清楚對自己不清楚，也沒有辦法對自己的生涯做一個很明顯的計劃。

最後，我想把剛才的討論做個回顧，首先我們要瞭解人的生命和其他的生命是有所差別的，差別在人的生命具創造力、思考性，而且可以決定我將來要做什麼。人如何去決定，則必須要利用我能擁有的資源，做一個最好的尋求與比較，當這樣子的尋求比較出現時，我們才能從中做不同的抉擇，進而發展自己的生涯。