

生涯規劃與探索——相關問題 Q&A

中華大學 諮商中心 實習心理師 高巧倫

Q：我不確定自己現在所唸的科系是否適合自己，對於未來要做什麼也不是很清楚，到底該怎麼辦呢？

現在的你可能幸運地進入自己所喜歡的科系，正計畫著未來的藍圖、朝著夢想邁進；然而你也可能意外來到陌生的科系，還在探索、還看不到未來，甚至有進退兩難的感覺；甚至你好不容易來到了兒時的第一志願，才赫然發現跟想像的完全不一樣！

「生涯」在一生中持續不斷的發展，包含各個面向，如自己的興趣、人格特質、需求與價值觀、能力與專長等等。在連續不斷的發展中，每個人都扮演了各種不同的角色，進而形成自我的理想、生命價值及生涯型態。若能對自己的能力與所處時空環境有清楚的認識與瞭解，便能作為自我調適與生涯決策的參考，做出較為適合自己的決定。

以下的問題與生涯息息相關，需要深度的「生涯探索」和長程的「生涯規劃」，仔細想想能幫助你找到理想中的生涯藍圖喔！

1. 你想「要」什麼？
2. 你「是」怎樣的一個人？
3. 你「擁有」什麼樣的寶藏？
4. 你「期待」成為怎樣的一個人？
5. 為了達到你所期望的自己，你需要充實或付出些什麼？
6. 現在所做的，是邁向我所期待的路程嗎？
7. 五年、十年、二十年後的我，將是什麼樣子？
8. 在我老年回顧這一生，我的生涯歷程是...？

當你寫下答案之後，相信你已經找到奮鬥的目標了，趕快化被動為主動，積極追求自我成長與實現吧！



Q：即將要畢業了，也開始四處投履歷，然而一想到要面試就好緊張，不知道會問什麼樣的問題？

以下幾個是面試時常遇到的問題，提供給即將畢業的你參考喔！

1. 自我介紹

這個問題提供你一個讓雇主了解你的特質的機會，要記得你提到的特質是要跟工作有關的。不要去談你是在哪裡長大的或是你的嗜好，除非它們跟你的工作有關。

2. 你為什麼覺得你有資格來申請這個工作？

這個問題其實是在問“你可以提供我們什麼？”

它讓你有機會告訴你的雇主你的技能跟興趣能如何幫助公司達成目標。

3. 你最滿意的成就是什麼？

你提出的成就不需要跟前一個工作有直接的關係，但是它必須能傳遞給雇主知道你有能成功勝任你所申請的工作的能力或特質。你的成就能顯示你的創造力，堅毅不放棄的精神，自我控制或能是獨立的特質。

4. 你為什麼想來為我們工作？

雇主會對對自己公司已有了解的申請者有叫好的印象。這個問題可讓雇主知道你對公司的了解，以及你的能力或特殊專長能如何幫助公司。

5. 你最喜歡及最不喜歡的科目分別是什麼？

不管你的回答是什麼，讓雇主知道你所喜歡的科目是如何跟你所申請的工作有關。必要時，解釋那些看起來跟工作沒有關聯的科目如何幫助你對這份工作做了準備。

“我很喜歡人類文化學的課，因為它幫助我了解不同文化的重要性，我想這門課在我跟國外的客戶及廠商溝通時有很大的幫助。”

6. 你五年後會在哪裡？

這個問題實際上是在問「你的野心及報復是什麼？」「你對未來的計劃是否與公司的目標相符？」

7. 你過去遇到過哪些問題，你是如何處理這些問題的？

你在回答這個問題的方式比你實際碰到的問題還要重要，你處理問題的方法能夠反應出你的某些特質（毅力、冷靜、創造力）你也可以選擇你沒有處理好的問題，讓雇主知道過去的經驗能夠如何幫助你未來處理類似問題的能力。

8. 你最大的優點是什麼？

「優點」的問題，提供你另一個銷售你自己的機會，強調你能夠發揮在工作上的特質，「我是很好的運動員」是不具說服力的回答，除非你這方面的能力是和工作有關的，你可以提到身為一個運動員，如何幫助你成為團隊中的一份子，你的競爭力或是你在困境中絕不放棄的特質。

9. 什麼是你最大的缺點？

不論你回答的缺點是什麼，表達你對自己缺點的覺察能讓老闆想要雇用你，有四種方法可以回答這個問題：

（1）你提到的缺點也能被看作是優點。例如：「當我參與大的計劃案時，我常常會投入於我的工作，讓自己累壞了！」

（2）你提到的缺點跟目前的工作無關，並且用跟工作有關的優點來結束你的回答。例如：對於銷售的工作，「我對會計不是很有興趣，我情願跟人工作，賣我所信賴的產品。」

（3）你提到的缺點，面試官從你的履歷、申請表或面談中就已經知道的。例如：「因為我才畢業沒多久，我在多媒體設計上還沒有很多經驗，但是我在電腦程式及圖像設計的其他經驗，讓我很確定我在工作上可以很快的上手。」

（4）你提到的缺點是你已經有在補救或改進。例如：「我知道雙語能力在這工作上是很重要的，這就是為什麼我現在正在修英文課程。」