**生涯規劃**

輔導文粹-生涯教育

我們每個人或多或少都會有一些「希望」，例如：運動會要跑第一名：第一次月考要考前三名：想要在基本學力測驗有好成績：想要早一點假釋……等。就是因為我們的「生涯」中有許多「希望」，而我們都有未來想要達成的目標，因此會考慮各種可能性之後，訂定行動的藍圖，再去行動。例如：運動會想要跑第一，現在開始就必須每天練習，一天進步一點，一天比一天跑得快才行；想要基本學力考得好，也必須開始訂定進度，每天要國文、英文、還是數學…等。在這些過程中，可能遇到一些變動，可能會有一些意想不到的事發生，所以在「規劃」中也必須依據藍圖再加以修正。

所以說「規劃」包括了三種思考活動：

（1）決定目標

（2）考慮各種可能性

（3）研擬行動藍圖。規劃目的在於：幫助我們更有效率、更成功的達成目標。我們每個人都希望自己有一個「成功」或是「自己滿意」的「生涯」，所以啦！「生涯規劃」就是為我們自己的生命作一個好的規劃，也可說是為生命的每一段過程作規劃。

二、為什麼要生涯規劃？

有時我們工作賺了很多錢，可是二天就花光了，接下來的幾天，則靠別人接濟；有時我們心中想著，出校後，要找一份工作，要讓父母安心，要讓太太放心，可是想歸想，沒有行動，沒有努力，出校後一樣是過一天算一天。我們大部分的人都是「想」多於「規劃」，更多於「行動」，所以常常做出「悔不當初」的事，如果，從現在起，我們可以依自己的個性、能力、條件，設計屬於自己的「未來」，生活就會多一些「目標」和「希望」，而目標與希望有更可能「美夢成真」了！生在這個時代的我們，選擇變多了，想要從事什麼工作；想要娶誰當老婆；想要生幾個想小孩；想要一年出國幾次；想要如何花錢…等，都只是個人的「自由」，因為選擇變多，我們更應該好好的規劃自己的生活，才不致於過得「渾渾噩噩」呀！

三、如何進行生涯規劃？

即使是雙胞胎，都會有不同的命運，更何況我們每個人都出生在不同的家，不同的縣市：有著不同的成長背景、不同的長相、不同的優缺點……等，因此我每個人的未來，也都不同，必須「規劃」的方向也因此不同。可是生涯規劃的進行，是有可依循的步驟的，可分為三項：

（一）知己：瞭解自己是什麼樣的人、希望自己成為什麼樣的人、以及自己可能的優點及限制在哪裡。

（二）知彼：瞭解這個世界需要什麼，有哪些就業與選擇的機會、有哪些處事的方法。

（三）選擇與行動：經過前兩步的瞭解之後，藉由我們的智慧的分析、判斷、及選擇，將自己的生活、生命「安排」到到最適合自己的位置上，並認真努力的去達成。