



# 生涯圖像

## 做生涯規劃的主人(上)



### 田秀蘭博士 簡介

現任：國立台灣師範大學 教育心理與輔導學系教授

學歷：美國愛荷華大學 哲學博士

經歷：國立屏東教育大學 教育心理與輔導所教授  
兼學生輔導中心主任

專長：生涯諮商、諮商理論與技術、諮商督導、  
夢的分析與心理治療



◎圖 / 葉淑琴

生涯究竟為何？我們會如何形容生涯？從客觀狹隘的觀點而言，我們似乎很習慣性地以職業或工作來形容自己的生涯。

然而，從廣義及主觀的角度而言，生涯的意義會是十分多元的。筆者在大學任教，多年來帶著孩子們看看自己的生涯發展，總能看到相當多元的形容。從這



些主觀的形容，我們不難理解客觀的生涯特性。



### 生涯是一段 連續發展的歷程

生涯像不斷往前但也絕不休息的高速鐵路，像大海中偶遇風浪但還算平穩的一艘船。

像登高望遠的爬山過程。像河流中打滾的石頭，原本的許多尖角漸漸消失而變得圓滑。

像坐雲霄飛車一般，過程高潮起伏，峰迴路轉，要有十足的勇氣，才能樂於享受其中的奧妙。且過程雖然刺激，但終歸會趨於平緩。

生涯也像大自然中的喬木，隨四季更迭（際遇不同），會枯黃、會崢嶸，但總日漸茁壯。

像條小河流，平靜、順暢、細

細長長、蜿蜒，偶爾有瀑布、石頭，並激起水花。

生涯也如同賽車一般，和他人有不斷的競爭。

生涯可以像大海裡的魚，擁有廣闊的視野和空間，並勇敢地探索。當然也可以像蝸牛一般，慢慢地向上爬。



### 生涯是一連串的决定

生涯如同爬山時碰到的岔路，得決定往那兒走才是正確的。

生涯也像最原始的白開水，要成為怎樣的飲料，端看自己的決定與努力。

生涯也像位導演一般，可以決定拍自己喜歡的戲，但也難免得注意結果是否賣座。

生涯就像放風箏一般，要放得

多高多遠，要何時收線方才安穩恰當，決定也是掌握在自己手中。

生涯也像堆黏土，有極佳的可塑性，要揉成何種形狀，要添加些什麼顏色，也靠自己決定。



### 生涯充滿變數與未知數

生涯像茫茫大海，望不到邊，有時平穩，有時又有高低起伏。

生涯像天空的雲，可以飄到各地，看不同的景觀。白雲也有不同的變化，能突然變成烏雲，也可以維持令人感到舒服的白雲。

生涯也像不小心進入大海的小魚，面對的是許多的不確定。

生涯也如同湖泊，隨季節而有規律的變化，然而雖然表面看似平穩，但其實隨著不同遊客的接觸，也會有難以預料的改變。

(未完待續)

生涯像堆黏土，有極佳的可塑性，要揉成何種形狀，要添加些什麼顏色，靠自己決定。

