



# 生涯圖像

## 做生涯規劃的主人(下)



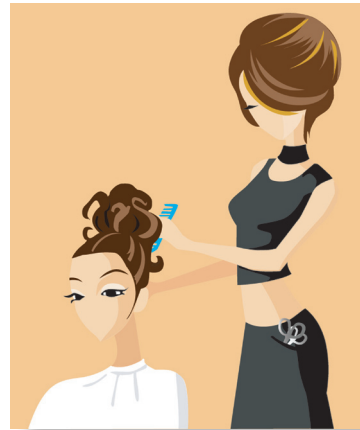
### 田秀蘭博士 簡介

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 / 陳菁徽



### 生涯可以有清楚的目標

生涯就像在跑馬拉松，有規律的路線，一直往前跑，必能達到終點。生涯就像天空的北極星，也像夜裡的燈塔，總能為海中的船隻提供清楚的目標方向。生涯像樹上的鳥巢，總會是疲倦鳥兒飛往的目標。生涯也像一隻飛躍的箭，靶心是清楚的目標。像一朵向日葵，始終都朝向太陽。

生涯總是個年輕人的夢想，夢想中，總有個清楚的目標。



### 生涯是可以計劃的

雖然生涯充滿了變數，我們也經常聽說計畫趕不上變化，但無論如何，生涯還是可以進行理性的規劃的。

如同學生的形容，生涯像一鍋大雜燴，很精采，很豐富，但有些凌亂，若缺乏規劃，就會失去目標。

也如同之前大海中的船隻，雖然有岸邊的燈塔作為指引，卻也必須要有充分的計畫與配備，方



### 生涯有其獨特性

生涯的意義雖然就整體而言有其共同的連續性或是不確定性，但每個人的主觀定義都不相同。就如同上述的生涯圖像形容，幾乎沒有一模一樣的描繪。

就算同樣以火車來形容，但有些人強調過站不停的努力，有些人強調過程中的悠閒，有些人卻強調終點目標的重要性。

就算是期望生涯能平穩發展，以時鐘來形容的話，有的強調指針始終知道往前的方向或目標，有的則強調過程中一再反覆或週而復始的努力。

也有學生用不同口味的咖啡來形容生涯，每個人都各有特色。蛋糕甜點亦然，不同口味都各有其獨特與引人之處。



### 做自己生涯的掌舵者

綜合以上這些主觀生涯的描述，我們看到了廣義的生涯。這

廣義的生涯會是如此的豐富而美麗，吸引著我們更用心的照顧我們的生涯發展。清楚我們的生涯會不斷持續，會有一連串的決定等著我們繼續。雖然可以有清楚的目標，但也難免會有計畫之外的或是突然出現的變化。

雖然如此，我們總是個人生涯的掌舵者，掌舵的方式與過程不盡然相同於周遭他人。把握個人的獨特之處，做自己的生涯主人，會是最佳的作法。

朋友們，面對你個人的過去，或是未來，你會如何形容你的生涯呢？

(全文完)

做自己的生涯主人！  
把握個人的獨特之處，  
我們是個人生涯的掌舵者。

