



擇我所愛、愛我所擇

——淺談職業興趣的探索



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 教育心理與輔導所所長

專長：

生涯諮商、諮商理論與技術、諮商督導、
家族與婚姻治療



◎圖 / 張正杰

正值高中階段的兒子，段考結束，又碰上學校的校慶運動會，週六舉辦慶祝活動，週一還能補假一天，真是輕鬆極了。然而，天雨不能外出打球，線上西洋棋遊戲又玩累了，剛考完段考又沒有讀書的壓力，只道出「無聊」這兩個字，不知做什麼是好。我說，興趣太少了，要培養興趣。然而什麼是興趣？我們如何理解自己的興趣？如何培養興趣？在做職業決定時，興趣佔了多少的份量？



何謂真正的「興趣」？

簡單的說，興趣就是自己喜歡做的事。對什麼東西感到好奇，關心什麼事物或主題，這些都可能是個人的興趣所在。然而有些人不清楚自己的興趣所在，有些人又覺得自己的興趣非常廣泛，反而不知道自己真正感興趣的是什麼。這是因為興趣原本就有強度上的分別，要確認自己的興趣所在，可藉由探索活動或評量工具的協助。

高中學生所做的大考中心興趣量表即為一例，其目的在協助學生了解自己的興趣，以供選擇大學科系之參考。此外，興趣也是可以藉由學習培養而得到的，怎麼說呢？舉例來說，喜歡彈鋼琴

的人，如果沒有機會學彈鋼琴，怎知道自己對鋼琴有興趣？所以多接觸不同的活動，多嘗試不同類型的活動，也是興趣探索的具體方式。在此介紹讀者一項活動，可藉此機會看看自己的興趣方向，或協助周圍的人探索自己的興趣方向。



相同特質與興趣偏好

假設在一個盛大的宴會裡，我們邀請了一些古今中外的知名人物，包括牛頓、貝多芬、柴可夫斯基、莫札特、孔子、南丁格爾、馬英九、陳水扁、紀政、王建民、以及法院的書記官或圖書館的管理員等。

在這些人當中，大概可分為六大群，如圖中六角型所示，如果有機會，你會找哪些人作為聊天



的對象？想想看你有沒有跟這些人類似的地方，或是希望自己將來也跟他們一樣？如果能與選擇同組的夥伴進行討論，則可進一步分享彼此共同的特質以及興趣偏好。

這六群人物有什麼特色呢？在圖中我們用 R、I、A、S、E、C 六個英文字母來代表這六群人，他們所代表的意義分別是實用型、研究型、藝術型、社會型、企業型、以及文書型。實用型的人個性較為憨厚、順從，具有機械及運動方面的能力，傾向於從事戶外方面的活動。

研究型的人個性較為內斂，具好奇心，喜歡觀察、研究、或探索新奇事物，且善於以分析或評量方式來解決問題。藝術型的人則較具美感及創造能力，喜歡用直覺或想像的方式來解決問題。

社會型的人熱心善良，喜歡與其他人接觸，而且傾向於幫助他人或協助他人解決問題。企業型的人也喜歡接觸他人，但不同於社會型的是他們傾向於領導他人或控制他人。這類型的人具說服力，很容易影響他人，在經濟方面的能力也頗強。

文書型的人個性溫順、細心，而且頗具計算能力，他們能聽從上司的指示，並很

有效率地完成該完成的事。你覺得自己的興趣偏向於哪一個類型呢？

此一活動背後的理念是美國學者何倫德(Holland)所發展出來，他認為職業興趣與個人的人格特質有關，甚至興趣就等於人格特質。舉例而言，企業型的人，人格特質上就偏於外向、進取、冒險、具領導能力、能說服他人，所以喜歡從事與人接觸、領導他人、且具有挑戰性的工作，如人事經理、買賣推銷、或是律師等等。



符合自己興趣的工作

何倫德更進一步認為如果我們能選擇自己喜愛的工作，從是符合自己興趣的工作，則容易有成就感、滿意度較高、且不會輕易地更換工作，也會因此更喜愛自己的工作，對自己所從事的工作會有更為濃厚的興趣。

何倫德稱此為滾雪球效應，雪球越滾越大。我們則說，能夠擇我所愛、愛我所擇，會是件十分幸福的事。雖然影響我們做決定的因素相當多，也包括我們難以掌握的就業市場結構。然而，在自己能掌握的範圍內，選擇自己感興趣的領域，能讓自己的職場生活有較高的滿意度。