



黔驢技窮？



◎圖 / 張正杰

一談生涯技巧的探索(上)



田秀蘭 博士 簡介

現任：
國立臺灣師範大學 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

如何確定自己未來的發展方向、如何找到一份工作、如何學習職場上可能會碰到的困難及因應策略？技巧是可以培養的。

本報特邀心理諮商專家田秀蘭教授，帶領我們「談生涯技巧的探索」，分上、下兩次刊登。

技巧的探索，在生涯規劃裡是非常重要的。你擁有些什麼技巧呢？面對這個問題，很多學生也許在想一想之後就會搖搖頭說：「好像沒有呢！」

事實上絕對不是這樣的。從小到大，每個人在不同場合完成了不少的事情，而這些事情的完成對我們而言就是成就，這些成就的完成過程中，都應用了不少的技巧。

舉例來說，辦活動以及寫報告等等，這些技巧都可能讓我們在

未來的工作領域中完成應當完成的任務。這些技巧，我們稱之為可轉移的技巧。

想想看，從小到大，你曾經完成了些什麼事情？這些經驗的探索，可以協助你澄清自己所具備的技巧。你也不妨試著填寫以下的表格，完成之後，或許能讓你更肯定自己是具備了這些技巧的。要注意的是，這些問題解決事件的結果應當是正向的，也才能說明其中所呈現的動詞(技巧)，是你所具備的技巧。

探索自己具備的技巧

如何？從過去經驗的探索過程，發現了不少自己所具備的技巧吧？這些技巧是可以轉移，可以攜帶到未來職場的，尤其是在與人的互動方面。如果將這些技巧的性質作進一步的歸類，你會發現有些技巧是跟人的接觸有關的，有些是以接觸事物為主，有些則是與數字資料的統計分析處理有關。

這對人(People)、對事(Thing)、對資料(Data)的分類架構，也是美國職業分類典將職業分為三大類群的重要系統依據。如果依照何倫(Holland)的架構，亦即我們之前對生涯興趣探索曾經提過的分類架構，六大類型，兩大向度而言，除了人、事、資料之外，還包括意念(Idea)。

在意念的部份，就十分強調創意的開啟及發揮了。以下我們提供一些與生涯技巧相關的動詞，讓讀者們參考。



(未完待續)

主詞	動詞	受詞	所應解決之問題	結果
我	籌辦	一項郊遊活動	需事先注意活動中可能發生的各種細節	參加郊遊的人都很高興並贊許活動的成功
我	協調	同學之間的爭執	讓兩人重修舊好	兩人握手言和，且互相關心對方。

對人	對資料	對事
說明、溝通 說服、指導 教導、訓練 表現、發表 唱歌、詢問 協調、領導 管理、引導	收集、處理、分析 歸檔、分類、想像 分析、計算、組織 計畫、決定、綜合 解決問題、查詢 眼明手快、記性好 記錄、核對數字	搬動、控制、操作 清洗、烹調、修理 組合、駕駛、建造 餵養動物、種植 裝置、設計、安裝