



# 黔驢技窮？



◎文 / 田秀蘭 博士  
國立臺灣師範大學  
教育心理與輔導學系教授

## 一談生涯技巧的探索(下)

繼10月6日之後，本報續邀心理諮商專家田秀蘭教授，針對「談生涯技巧的探索」繼續介紹。

### 基本技巧

所謂的基本技巧，是指有助於個人在學習過程中能更為有效學習並獲得知識的技巧。

例如主動的學習、主動的傾聽、批判性的思考（並非是指批評，而是指合於邏輯的評論或思

考態度）、學習策略、數學能力、科學能力、閱讀能力、說話能力、寫作能力、以及自我檢視的能力。

其中最後一項，檢視能力，其實也包括對他人或是對機構的檢視評估，以便機構及個人均能有進步成長。

具備這些基本能力，或加強這些基本能力，對個人是有相當幫助的，能協助個人在短時間內快速的學習及成長。

### 較複雜的問題解決技巧

問題解決技巧在現代社會幾乎是必備的，而且並不單純。有時問題的牽連較廣，這部份的問題沒了，但另一部份相關的議題，稍不注意就會出現。這部分與個人的認知複雜度



◎圖 / 張正杰

也多多少少有些關係，想得太簡單，可能會讓問題變得更複雜。從較深較廣的角度看一項問題，較能夠面對職場上實際呈現的問題。

### 資源的探索技巧

資源的探索，是工作中非常重要的，我們不太可能只靠自己的力量來處理問題，因而未來工作或此時此刻工作中的資源探索是重要的。而資源的探索，又有好幾個方面，包括人力的資源、經

濟上的資源、時間上的爭取、以及各種物質上的資源，包括完成某些任務所需要的儀器設備等等。

### 社交技巧

在工作職場中，與他人的關係建立也是成功的重要步驟。而社交技巧就有助於我們與他人建立關係。這些社交技巧包括配合他人的行為作適當的合作、指導他人完成某項任務、對不同意見進行協商、必要時說服他人改變他

們的意見、儘可能的幫助同儕、隨時注意他人的反應，並清楚他們為何會有如此的反應。

### 系統性的技巧

系統性的技巧，與個人的分析、評估、及決策能力有關。在分析方面，要能夠判斷一個系統的運作，並知道外來環境的變化會如何影響結果。在評估方面，主要是要能夠找出與系統目標相關的成效指標、並針對成效狀況進行更進一步的改善。決策能力，則是要根據所有相關的決策行動進行成本及效益分析，以決定最恰當的決策行動。

### 技術性的技巧

雖然是屬與技術性的，但近年來，在職場上要能夠有成功的表現，還不得不具備一些技術方面的技巧。這些技巧也跟電腦資訊的運用有關，包括儀器設備的選擇、啟用、維修、操作、控制、程式的撰寫、品質的控制分析、

以及問題的解決等等。看來似乎頗為複雜，但確實也逐漸成為一般工作者須具備的技巧。例如，如何善用筆記電腦、記事簿、I-pod、I-touch等等，具備這些技術性技巧，對工作的發展是會有幫助的。

除了這些技巧，美國學者 Shertzer (1985)也提供了一份大學生應具備的能力清單，包括確定自己的主修及未來發展方向、探索個人各方面的特質、規劃未來的教育或職業方向、對工作世界做更詳盡的探索、了解自己有可能會從事的職業、知道如何找到一份工作（謀職技巧）、以及學習職場上可能會碰到的困難及因應策略，包括與同儕或長輩上司的溝通等等。

聽了上述林林總總的技巧，是否擔心自己跟不上時代呢？不急，技巧是可以培養的。知道學習的內容，我們將更能學得順利。

（全文完）

