

生涯規劃怎麼做？

一張圖秒懂：生涯規劃不是「選工作」，而是「經營人生」

成功 Success > 職涯發展

2019-11-27

整理・撰文 陳芳毓

你都怎麼做「生涯規劃」？

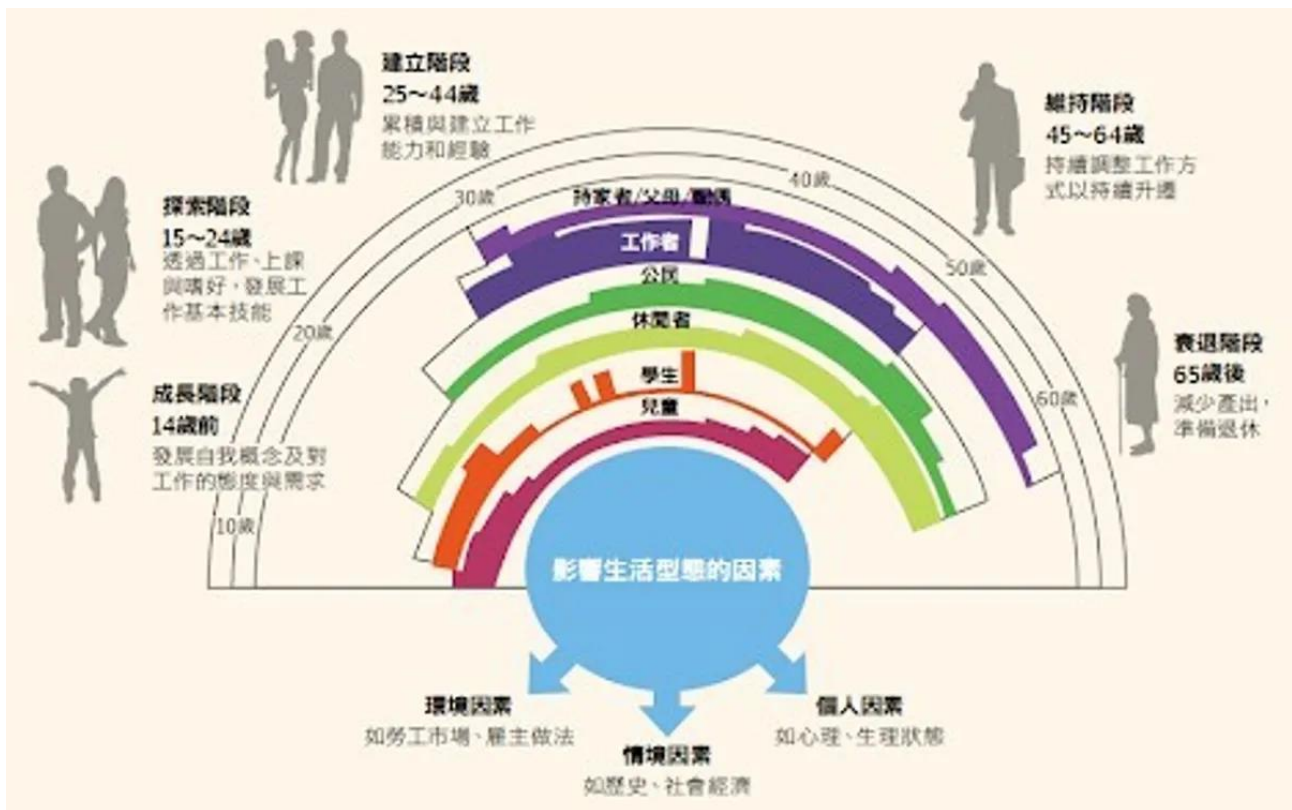
離開校園、走進職場的第一天，許多人如此期待未來：28 歲當組長、33 歲升經理、36 歲做副總……然而，職涯，真的能夠規畫嗎？工作，一定會順利向上升遷嗎？年輕時設定的目標，步入中年後依然會嚮往嗎？生涯規劃、職涯規劃到底該怎麼做？

從「生涯彩虹圖」看生涯規劃 5 階段

1950 年代前，「生涯發展」與「職業發展」幾乎畫上等號，在美國知名生涯發展學者唐納·舒伯（Donald Super）之後，才逐漸加入「自我發展」的概念。

「生涯，統合了各種職業與生活角色，也是一連串有酬或是無酬職位的綜合。除了職位外，還有很多和工作有關的角色。」他認為，生涯規劃不只涉及工作，還與成長過程、學習經驗、角色轉變及環境變化有關。

舒伯依據不同年齡的性格發展，將生涯發展分為 5 個階段。例如，24 歲之前，我們對於自己未來想做什麼、能做什麼，都有許多想像；之後便開始發展工作能力、累積經驗，漸漸穩定下來；45 歲後進入再度創新或停滯的關卡，直到 65 歲退休。



生涯規劃怎麼做？生涯彩虹圖：人生是多重角色的組合 經理人月刊

1980 年代，舒伯發現，除了年紀，身分角色也會影響每個階段的心態與行動，因而進一步畫出「生涯彩虹圖」(Life-Career Rainbow)：最外圈是生活廣度，包括成長期、探索期等 7 個階段；往內則有兒童、學生、公民、工作者等 6 種角色。

不同的角色就像彩虹的不同顏色，橫跨人的一生。彩虹內圈呈現凹凸不平、長短不一，代表在該年齡階段不同角色的分量。

比如說，多數人在 15~24 歲之間的主要身分是學生，因此有較多時間、較少限制來探索自我與世界。進入中年後，多數人同時身兼持家者和工作者的身分，必須在兩者之間權衡。

人生是一個個不同角色的串聯，我們通常會在同一階段擁有不同的演出「舞台」，意即生活空間——在家中是父母、在社區是公民、在學校是 EMBA 學生、在辦公室是高階主管。如果個人的能力與成熟度不足以應付這些角色間的轉換，就會互相干涉與衝突。

有些生涯發展學者認為，職涯發展階段是不可逆的，一般人在青春完成自我探索的階段之後，就不會再探索了。

舒伯並不同意這種看法，他認為，生涯的抉擇，是一個要花一輩子才能走完的歷程，因為人們會根據外部環境的變動，像是經濟不景氣、新科技的發明、組織轉型等因素，而不斷調整生涯目標，啟動職涯的「迷你循環」。

在變化快速的現代社會，職涯目標改變的狀況非常普遍，舒伯將迷你循環視為個人加強成熟度、增加適應力、提升創造力的方式（如圖）。

生涯規劃不同人生階段的任務發展、循環

發展階段	年 齡			
	15-24歲 探索階段 	25-44歲 建立階段 	45-64歲 維持階段 	65歲後 衰退階段 
衰退階段	減少從事嗜好的時間	減少運動的參與	專注於必要的活動	減少工作時數
維持階段	確認目前職業選擇	使職位安定	在競爭中維持自我穩定	持續做喜歡做的事
建立階段	開始在選擇的領域工作	在一個永久職位安定下來	發展新技能	做想要做的事
探索階段	對如何掌握機會有更多學習	找機會做想做的事	確認要解決的新問題	找到好的退休地點
成長階段	發展務實自我觀點	與別人建立關係	接受自己的極限	發展並重視非職業的角色

生涯規劃不同人生階段的任務發展、循環 經理人月刊

例如，中年換跑道意味著開啟新的成長期，如果能夠順利適應，便能再一次經歷探索、建立、維持等等階段。而當我們養成了生涯規劃各階段所需具備的能力，承擔起相應的責任，並且對自我有不同程度的覺察時，就代表我們達到了「生涯成熟」(Vocational Maturity)

來源：https://www.managertoday.com.tw/articles/view/50266?utm_source=copyshare

©經理人

興趣、專長、產業，職涯該怎麼選？畫下 3 個圓圈，重新定位自己

成功 Success > 職涯發展

2017-05-26

整理・撰文 劉珮琦

打開人力銀行網站，你會發現好多企業已悄悄釋出職缺，迎接新人才加入。面對生涯規劃的分岔路口，Jay 想，他要進入所謂的明星產業、金銀銅鐵飯碗，還是朝自己一直以來有興趣的領域前進？

《沒了名片，你還剩下什麼》提到，像 Jay 這種困於選擇生涯路線的人，可以用「三個圓圈」，解析出最合理的決策。

第一個圈-探索自我：找出有興趣、熱忱或覺得自己擅長的領域與條件

第二個圈-客觀意見：曾獲得身邊人們稱讚或肯定的事實與特質

第三個圈-市場現狀：市場存在的職位、機會、和專業領域

找出真正的興趣，是一件再值得不過的事

Jay 喜歡上網，大學時曾跨系修習程式設計的課程。他也曾經創立部落格，記錄自己對文藝作品的心得，但最終因為過重的課業壓力，而荒廢了「評論」這個可以讓他表現的地方。

STEP1 寫出有興趣、熱忱， 或覺得自己擅長的領域與條件



劉珮琦 / 製圖

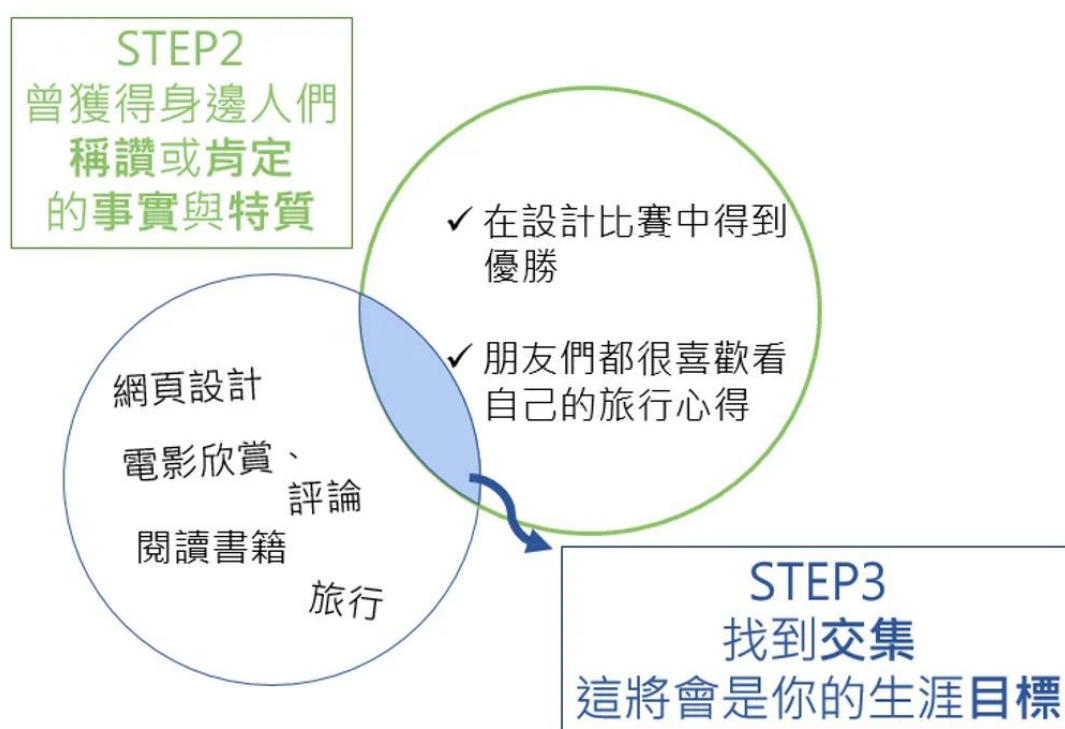
我們可以問自己：從小到大有哪些領域是自己比較擅長的，又或是時時刻刻吸引著自己的。這兩件事的答案常常一樣。因為熱情會激發天賦，並且實際反射到作為上，讓你在那個領域獲得傑出的表現。

股神巴菲特說過：「我很幸運，既能做自己喜歡的事，又能賺到很多錢。」這多麼令人羨慕啊！多數人寧願進入自己不喜歡的產業，獲取較大的報酬以養家餬口，而放棄自己一心嚮往的興趣。

作者提醒我們，

人生只有一次機會，把心力花在探索自己，真正找到自己的興趣，是一件再值得不過的事。

身旁朋友認為你擅長的領域，也可以成為生涯的方向



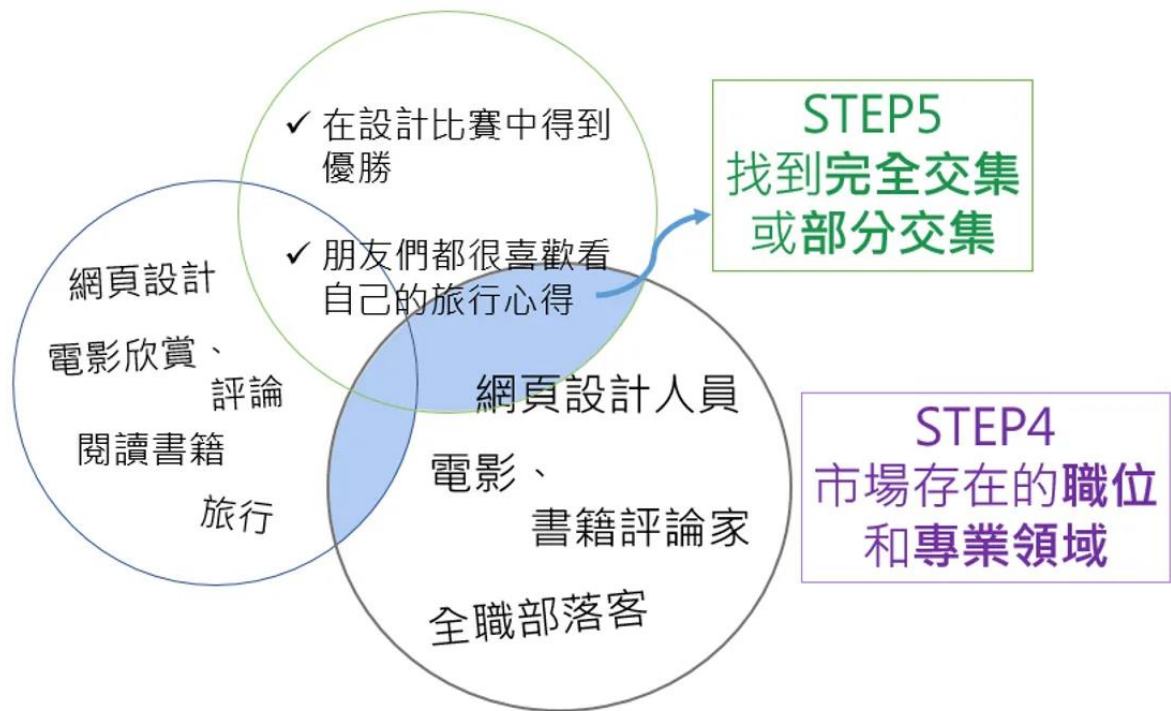
劉珮琦 / 製圖

Jay 參加全校的網頁設計比賽，沒想到跨系修習的他，竟然在獲得第一名，深得評審青睞；Jay 喜歡在社群上分享令自己印象深刻的大小事，還常常被旅遊網站轉傳、分享，讓他受寵若驚。

當局者迷，旁觀者清。你一定有這種情況：我不覺得自己在某個領域特別優秀，但卻常被旁人意外地肯定。其實，「別人覺得我是一個怎麼樣的人」也是一個值得考慮的建議，透過他人意見調整自己的定位，可能會有意想不到的收穫。

找出範圍內的市場定位，把明星產業擺一旁

有了前兩個圈作為基礎，接著就是在專業市場中找到自己的定位。



劉珮琦 / 製圖

在明星產業裡有成就的人，通常都是在還沒「發達」時就投入了，然後產業因為市場趨勢、政策輔助、企業加持……變成如今的明星產業，但過了幾年，誰還能保證這個產業還是有競爭力的？

記得，這裡侷限於第一、二個圈的交集，那只是最理想的生涯目標。要針對這兩個圈的「聯集」，找出在你身上的特質，最後尋找出目前存在於市場上的職位。

Jay 填入了：網頁設計人員、影評家、全職部落客等，最後，他選擇往網頁設計人員這條路邁進。

找到一個靜下心來的時間，拿出紙、筆，慢慢地把三個圈圈描繪出來，你就可以漸漸了解自己嚮往的職涯生活了。

放下對明星產業的迷思，因為它不可能永遠處於巔峰，再好的產業也會從成熟期慢慢走向衰退階段。

好好正視自己的熱忱，多多探索吧！

來源：https://www.managertoday.com.tw/books/view/54427?utm_source=copysare

©經理人