國立臺南大學高等教育深耕計畫

職涯諮詢
學習心得分享

子計畫名稱：E-3 職涯輔導 就業增能

執行單位：校友服務中心

職涯諮詢心得 01

S10858021

教育學系三年級

上學期就有聽說校友中心辦的這項職涯諮詢活動，只不過那時候已經是學期末，已經錯過報名時間，就沒有再去校友中心詢問。不過我把這項活動記在筆記本裡，這學期剛開學就提醒自己一定要去報名參加！

我是教育系的學生，可是我對於是否成為一名老師感到疑惑。教職、公務員、其他助人工作者，我有許多多元的職業選項，可是不確定、無法決定自己究竟適合哪一項職業。應該說，我似乎不夠了解我自己的人格特質，也不曉得哪些人格特質適合走哪些職業，所以才會一直想報名學校舉辦的職涯諮詢，希望可以更加知道我自己究竟適合走哪條路。

在報名的時候，我以為只是諮詢員依據我的科系、興趣，依據對話去討論我可以走的職業。直到諮詢前兩天，收到校友中心傳的簡訊，內容是要上網去做測驗，裡面是一些遇到某些情況時我會做出的行為以及我的感受，最後的測驗結果我並沒有仔細看。到了諮詢當天，諮詢員拿出我的測驗結果，第一句話就是跟我說：「你是一個想很多的人，你應該很辛苦對不對？」當下我有驚訝到，我們都還沒開始對話、我還沒介紹我的興趣與喜好，諮詢員光是看著測驗上的數字就能得出這個結論。當下我是對於這項測驗的準度以及諮詢員的專業能力感到震驚。

後來針對我的每項數字，諮詢員都一一介紹這個數值高低會是什麼影響，並且分享每一項所對應的職業類別有哪些。我其實對於助人工作很感興趣，而且很有熱忱，可是我的數值其實都顯示我的個人特質並不適合助人工作，想是我的共感性、情緒安定性、柔軟性等，其實都是需要再學習、訓練的。

諮詢員對我說，這些數值也只能當作參考用，最主要還是要依照我個人的興趣去選擇工作。即使我的數值看起來不適合成為助人工作者，但是依然可以依靠專業能力去補強這些方面。成為助人工作的過程中會上過許多課程、接受許多訓練，這些就是所謂的專業能力。

我很喜歡諮詢員用「專業能力補強」的這項說法。雖然乍聽之下會覺得這番話好像全盤否定了網路施測的測驗結果，但是我覺得這反而是所有職涯諮詢最後都會講的結論。

有了測驗結果的這些數值，可以讓我更加明瞭我的特質，以及我未來可以做的改變以及學習的地方；而專業能力則是依據我的興趣所在而再去學習與訓練，如果我所學的專業能力是我沒興趣的，我應該也無法將這個領域學到專精、成為「專業」。所以職業選擇最後還是要回歸到個人興趣。

第二次去諮詢則是填寫單子，將未來目標排順序，並且寫出每個大目標的細項準備事項，未來在執行時只要依照這些去實施就好了，不必再花時間去做過多的思考。

我很喜歡且很感謝這次職涯諮詢，讓我明確的知道我的優缺點，以及了解到專業能力的重要性。

職涯諮詢心得 02

S10634017

文化與自然資源學系 110 級畢業

目前身為大四生的我，只剩下不到兩個月的時間，就要從大學畢業進入職場工作。然而我卻對於未來的工作方向以及人生規劃一直沒有明確的答案，因此，才會報名此次的職涯諮詢，與輔導老師面對面進行諮商，透過 UCAN 職能職業興趣探索的施測結果，分析我的興趣面向與適合從事的工作類型。諮商完後，我對自己的能力與未來規劃做以下的分類，分為近程、中程、遠程計畫，利用各階段不同的能力培養與學習經驗，決定未來的職業生涯。

<一> 近程計畫

(1)加強語文能力：

英文是國際通用之語，也是我們台灣官方教學的第一外語。如能夠把英文學好，不僅能提升自我語文能力，在未來找工作之時，將是一項優勢，錄取機會也比一般人還要高。因此可以透過多閱讀英語新聞、文章、書籍，甚至是去考英檢、多益、托福等，英語能力檢定考試拿到檢定資格，來增強英語能力，成為一位國際化之人。

此外，除了第一外語，第二外語也將是未來職場上的考核標準。因此，如何提升自我第二外語能力，考驗著即將出社會的新鮮人。如能透過大學期間，修習到第二外語，不僅無須多花額外的費用找校外的師資培訓，還可以學到一種國際化語言，可謂是有利無害。

(2)閱讀課外書籍：

從小到現在，不論是國文課還是歷史課，老師在課堂上都提到了許多值得一看的書籍，例如：中國四大奇書、莎士比亞的四大悲劇.....等等。這些書籍不但能夠讓我更了解中西方文化外，還可以增進許多不一樣的知識與思想，讓自己增廣見聞。雖然這些書籍或許不太可能使我在學業上拿高分，不過卻可大大增進我的文學造詣。此外，透過了解與思考書裡的寓意，好好檢視與反省自己的過錯，促使自己未來成為更加有素養與知識的社會人。

(3)工讀機會：

為了能夠支付大學學費，打工是許多大學生必經歷的一段路。它不但能加減支付學費與生活開銷，而且打工也算是一種提升自我適應能力與累積經驗的好機會。即使可能無法完全支付家裡的費用與學費，可是它所帶來的經驗與學習卻是無比的珍貴，未來是否能夠適應這充滿競爭的社會，打工將是一個指標性的關鍵。

<二> 中程計畫（大學四年間）

大一：

大學生活的開始，也是最青澀、最純真的時期。在這一年經歷了許多瘋狂、新鮮、好玩的事，學習到許多的經驗和知識，讓我更加了解大學生活的面貌與現實。此外，修習外系的課程，接觸不同領域的人事物，也讓我獲得不少的啟發。

大二：

有了大一的經歷與學習，不論是在學業還是交友方面，大二都更加的穩定與成熟。然而如何與他人有良好互動變成是一件很重要的事，因為大學同學將成為我未來出社會後不可或缺的支柱與力量。通常未來能夠長久聯絡的朋友，就是大學這四年期間所交到的摯友。他們不但可能是我們未來工作上的好幫手，也可能是生活上的心靈支柱。因此，如何與他人維持良好的友情，也變成是大學必修之課程。

大三：

在必修課程上溫故知新並融會貫通、充分吸收；在選修上專注認真的去學習。其它課餘時間蒐集自己所感興趣的工作資料，並且進一步的去了解工作內容，好讓自己能夠做好充分的準備，去面對未來的挑戰和困難。

這一年也嘗試了學習不同的語言，在課餘之時報名了西班牙語的課程，增進自我語言能力。同時也認識到了許多來自不同領域的同學，共同分享各自的專長和專業，吸取不同的社會經驗，這段時間可謂是收獲了不少知識和閱歷，讓自己的眼界更加開拓，也讓自己又學會了一種國際語言。

大四：

在最後一年大學生涯裡，為了更加提升自我語言能力及多元發展，報名了基礎日語課程。短短的兩個半月 10 堂課上，老師教導我們學習五十音和一些簡單生活用語，不僅

實用而且對沒有日語基礎的我來說並不困難。在這段上課的日子裡，除了學習到日語外，還交到了兩位日本朋友，和他們聊天交流，互相分享彼此的文化，是我在這門課上最大的收穫。

身為大四生不僅要注意自己是否有達到畢業門檻外，還要面臨對未來工作的選擇。而我可以透過大學前三年來所學習到的知識與技能，分析出最適合自己的工作。或者可以經由實習的方式，來幫助自己找出最理想的工作。不論最後結果為何，我們都要為自己的未來開創更充實的人生。

<三> 遠程（未來展望）

大學畢業後，有的人會選擇繼續攻讀研究所，提升自己的專業技能與學術知識；也有一些人會選擇出社會掙錢。這兩條路其實各有所易與難，各有所好與壞。然而經過嚴慎思考，以及職涯諮商的結果分析，自己較適合從事保守且靜態的文書類工作。所以決定選擇準備台鐵國考，考取公務人員的資格，當一位行政人員，畢竟家境並不富裕，且未來還有學貸及生活費等等支出，都必須去想辦法克服與解決。出社會一段時間後，如有繼續向上研讀的機會，或許這條研究所之路將帶領我走向學習的巔峰。無論最後的結局是什麼，我只期望自己未來在出社會後，能有決心與毅力，去面對迎面而來的難關，成為一位爸媽認可、社會尊敬的成功之人。

職涯諮詢心得 03

S10728044

諮商與輔導學系四年級

這次是我第二次進行職涯諮商，和上次不同的是，我已經有明確的目標，因此這次諮商的主軸圍繞在如何做取捨，時逢大四即將邁入人生新階段，因此我考取諮商心理師執照及準備國考觀護人的兩個選擇，會有這兩個選擇的原因不外乎是因為和我所學的專業知識習習相關，本身也對這兩份職業十分感興趣，雖然兩者的工作性質類似，但成為諮商心理師或成為觀護人所要做的準備卻大大不同。要考取諮商心理師之前需要先有碩士文憑，也就是說我大四畢業後需要繼續讀研究所，兩年念書外加一年全職實習，並完成碩士論文後才有資格參加諮商心理師國家考試，而新史詩執照考試也非常激烈，這樣在進入職場前包含念書及準備考試大約需要四到五年的時間，考完證照後還需要去找工作；而觀護人就簡單許多，因為大學畢業就可以報考觀護人，因此準備主要會花一年（或兩年）的時間準備國考，如果第一年就考上待分發後就等於是正式進入職場。因此這對我來說會是一個重要的抉擇，所以我決定來諮詢專業人士，希望諮商師可以稍微指引我改如何進行抉擇。

首先諮商師邀請我列出考量的因素，我列了經濟及時間，因為家境不是說非常好，因此我心中往往會有一個越快進入職場越好的念頭，主要是希望自己能夠快點增加家裡收入、減少家庭負擔，所以我認為經濟因素將會是我十分重要的考量。再來便是時間因素，準備諮商心理師所需花費的時間大約是準備觀護人的兩倍，我是否真的需要花如此多的時間呢？諮商師帶著我一步一步剖析我的考量因素，也適時地提供了我一些很有幫助的資訊，增加我思考的面向，所以這樣整場諮詢聽下來其實我也算是對自己的選擇有了雛型。其中我覺得最有幫助的是諮商師給我的一些方式及進行生涯抉擇時通常會考量到哪些因素，諮商師提供了我決策數法則，利用表格方式將自己所考量的因素都列出來，並給予分數，而分數又可以依照考量因素的重要順序進行加權，透過這樣量化的方式，不但會對各選擇方案的優劣更為熟悉，也會對選擇意願更加具體，我認為這個對我有幫助的地方在於我是一個很常做不出決定的人，因此之後我當我需要作出重要選擇的時候，我就可以試著用這個方法來幫助自己抉擇。另外老師還提供了一些生涯抉擇需要

考慮的因素，我本來都只有想到經濟、時間、薪資福利等較為表層的因素，直到老師提供了興趣、工作穩定度、是否能發揮自己的長才.....我才知道原來我一直忽略了自己，也許這是個很好的機會讓我重新審視工作的意義及目的為何，工作對我來說一直都是養活自己的途徑，但我卻很少思考工作所能帶給我的成就感，以及我如何在工作場域上發光發熱，我是否有機會在此工作並同時精進自己的能力，我想這些因素也會變成我之後作生涯抉擇時重要的考量因素，因為一份適合自己的工作絕對可以讓自己越來越進步！

職涯諮詢心得 04

S10722081

國語文學系四年級

由於有修國小師資培育的課程，國小教師為未來最可能從事的行業，但一方面不確定自身是否真的適合從事教職，一方面想知道除了教職以外，還有哪些行業是適合自己或自身有興趣的，因此報名了職涯諮商，想更加認識自己以及了解一下其他職業。面談開始，我就認出諮商師也是之前履歷及自傳撰寫線上講座與求職面試技巧線上講座的講師，剛巧，這兩場演講我都有參與，因此沒有那麼陌生。

諮商師一開始便先講解 CPAS 人才診斷報告的項目內容，讓我知道十二項特性：行動性、持續性、指導性、挑戰性、共感性、情緒安定性、獨立自主性、革新性、思考性、柔軟性、感受性、慎重性；五大類工作：定型的工作、對人的工作、營業的工作、非定型工作、具創造性的工作，及領導潛能每項數值所代表的含意，以及其相對應的人格特質和工作類型，並且針對我的測驗結果給予建議、解析，讓我更系統、客觀的了解自身的特質、優缺點、強弱項，以及可以用哪些方法改善、增進自己的特質。因自身特性檢測出來的結果，沒有特別符合五大類型的工作職業，諮商師接下來便以 UCAN 職業興趣探索進行診斷，依據我的測驗結果，配合 UCAN 就業職能平台網站中的專業職能查詢，針對我比較感興趣的職涯類型，進行說明介紹，讓我了解個人較感興趣的職涯類型：教育與訓練、個人及社會服務、藝文與影音傳播，分別包括哪些工作職業，及其工作內容為何。一項項仔細講解，並舉具體實例說明，之後查詢那些職業在實際就業市場上的詳細工作內容，讓我對那些職業有更深入、清楚的認知，並且得知那些行業有哪些條件要求，自身需要去準備、培養哪些能力條件，甚至是需要考取哪些證照。

我個人認為 CPAS 人才診斷報告，雖然不是百分之百準確，但也很確實的呈現出我個人個性上的特質，很多缺點自己多少都知道，但一直沒有真正做出改變的行為，經過諮商師專業的提出，讓我不禁反思自己，是否應該認真的付出行動，且掌握自身的特質，才能夠更好的去選擇未來可能的方向。UCAN 職業興趣探索中，就測驗結果數值來看，我最感興趣的其實不是教育與訓練、個人及社會服務、藝文與影音傳播，而是教育與訓練、個人及社會服務、醫療保健，但醫療保健類的專業性非常高，非本科系難以培

養那些專業能力，因此不適合。而身為國語文學系，藝文與影音傳播是除了教職、公職外，較符合國文系專業的出路。很感謝諮商師仔細完整的解釋每一個項目意義，針對職業類型給出許多具體事項與內容，就算我回答問題時無法給出明確具體的答案，依舊耐心地回應我，並且仍盡心盡力的為我介紹、替我想是否有其他適合的職業，非常感謝，辛苦您了。

職涯諮詢心得 05

S10628014

諮商與輔導學系四年級

其實從修師培以來，我一直在思考自己是否適合當老師，也因為考上了研究所，一直在教師、諮商輔導專業工作中搖擺。經過這次的生涯諮詢，雖然對於未來的職業選擇仍尚未有清晰的想法，但也讓我更明白自己的能力、特質，而這兩個部份是我過去在思考職涯時不曾思考過的部分——之前總是只想著自己喜不喜歡，而忽略了自己本身的能力、特質，故這次的生涯諮詢對我來說是一個很棒的經驗。

諮詢時，首先諮詢師陪我找出我目前的疑問——我一直覺得自己最有可能從事的兩個職業（教師及諮商師）對我來說都有同樣一個很大的缺點：對我來說這兩樣工作的責任都很沉重，身為教師，上課是和學生的約定，必須對學生的學習負起責任；身為諮商師，晤談是和個案的約定，在重視倫理的諮商關係中也必須對學生負責，我很擔心這意味著我需要將工作擺在我個人的生活之前，然而我卻很希望自己的人生很自由，可以即時去執行自己想做的事情，心裡暗自覺得這兩份工作和我期待的工作性質非常相左，所以心裡非常苦惱，不知道自己一直很有興趣的專業到底適不適合做為自己未來的工作。

後來，我開始感受到諮詢師除了了解我對未來生活的期待，他更希望陪伴我清楚分析自己的能力、特質，後來諮詢師像我分析我之前在學校做的 UCAN 測驗，讓我更清楚看見自己的人格特質，而這些特質似乎也給了我一些未來就業的方向，好像讓我知道了自己想做的工作對我來說目前的困難點、以及自己在待人處事方面應該調整的地方。坦白說在諮詢結束之後，我心裡面對於未來職涯的焦慮不減反增，因為發現了自己過去不曾發現的缺點，也從諮詢師的口中了解到自己嚮往的生活和職業在現實來說是非常不容易的。

經過整理，我目前會繼續完成我的教育實習，並在完成實習之後繼續就讀研究所，我很清楚我喜歡陪伴他人成長的感覺，不論是看著學生慢慢長大，或是看著個案慢慢進步，都讓我覺得自己的生命充滿了意義，之後的日子裡要從事甚麼行業並不確定，但還是希望自己不會浪費所學、不浪費光陰，盡力善用所學，不只可以賺錢維持好自己的生活，也可以用自己的一技之長來帶給社會中的其他人能量。

最後，非常感謝台南大學有這樣職涯諮詢的資源，據我所知，我身邊的不少朋友也都曾經接受過這個職涯諮詢，對大家來說也都是頗有幫助！而檢附的學習單雖然內容不少，但填寫的過程中卻也讓人重新複習諮詢的內容和收穫，是讓大家自我反思的好機會。希望已經成為「校友」的我，有機會還可以再使用校友中心這麼棒的服務，之後我也會更加關注其他單位提供的生涯諮詢資訊，讓自己更加了解自己的未來。

職涯諮詢心得 06

S10812004

教育學系三年級

這次很高興能參與校友中心的職涯諮商規劃，無論是測驗結果的分析，或是諮商師的專業諮詢，都帶給我非常實用的幫助。我是個很明確知道自己想要走教師路線的人，所以一開始我對於這場職涯諮商其實不太清楚要如何開始。但諮商師從工作的類型與性格的角度深入分析，並提供其經歷的分享，帶給我了許多收穫。

在職涯諮商中，我了解到自己的特質上有值得肯定嘉許的地方，卻也有可以改善，進一步調整的地方。例如我是一位善於規劃籌謀的人，但也因為這樣總是思慮太多，影響到工作的效率，也讓自己耗費太多精神在一次次的自我懷疑和猶豫。所以在未來，我可以保有綜覽全局的思慮，但只需把最多的精力放在最值得達成成果的目標方向，這樣就能避免陷入思考的誤區，以及浪費時間。再來我的情緒穩定度較低，因為自己不太擅長掩飾自己的情緒，且對於情感的感受較多愁善感。這樣敏感的神經，讓我在生活上常有很大的情緒起伏，這樣的起伏會造成自己在與人互動或執行事項上，有一定的不穩定度出現。在老師的分析中，我們也發現這樣不善掩飾的緣由，來自於自己的高度執行力與自我要求，於是稍微缺乏了同理他人可能能力不足或是有其他隱情的共感。不過老師也嘉許我的高度柔軟性，所以未來只要我多花費一些時間先沉澱自己的情緒，來了解對方的真實狀況，且減少過於敏感的起伏波動，就能適當改善這個人格問題。相信以自己的柔軟度，一定也能去包容合理且需要幫助的夥伴。

在少子化的當今，教師也許是不會被科技取代的工作，去不是努力就一定會有的職缺，因為太多優秀的人都在搶教甄越來越低的通過率。因此，在老師的協助下，我也找到了國小教職之外，我所喜歡的其他工作作為備選，因應不時之需，且趁早培育起多元的技能。例如我在學習教學專業的同時，除了思考到國小學童的教學需求時，也會想到成人或許也有這方面的需求，像是溝通表達、團隊合作、邏輯思辨等，於是就能去鑽研不同年齡層的受眾，其學習風格有何差異，又能如何調整，故找到了企業講師和教學設計師等出路。此外我也從 Ucan 的興趣測驗了解到我在商業與金融的興趣，故想發展證券分析與貧排公關等職涯。

最後我覺得這個職涯諮商對我的生涯規畫真的有很大的幫助，透過這次諮商我更能了解到我能去發展我那些興趣與專業，甚至規劃時間去培養更多新技能。相信未來就算沒有單純往哪個行業發展，也能以斜槓的方式去讓自己的生活更豐富多姿。因為技能的學習絕對不會白費，只要適當地被整合，就能成為在面對生活問題時更多元的解決方式。

職涯諮詢心得 07

S10727041

英語學系四年級

2021 年 9 月 28 日下午 2 點到 3 點和細心的諮商師鄭雁玲老師在 google meet 上面聊聊自己未來的煩惱。身為大四生即將在明年 6 月畢業的我，從這個暑假明顯感受到規劃未來路線的壓力，這個壓力不僅僅來自於自己本身，也來自整個大環境的改變。從今年 3 月起身旁的同學陸陸續續開始新的人生旅途，有人去補習考公職，有人決定要轉換跑道要考取商業的研究所，有些人要到國外讀書，有些人要直接進入職場。記得那時候上大學選擇要就讀外文系，身旁總是圍繞著很多反對的聲音，例如說之後什麼都可以做但什麼也都不太專精，或是其他科系的人說不定英文都比你還好等等，這些聲音在時候也就是我徬徨的時候又回到了腦袋裡，心裡想著真的該學校老師談談的，於是便報名了這次的一對一職涯諮商。

一開始雁玲諮商師便詢問我最近有什麼煩惱跟未來有大概規劃好什麼路線。我便立馬提及自己的煩惱。我未來的走向分別是不同領域的外商公司公關業務行銷、翻譯員、領隊導遊、空服員地勤和環境教育員，因為實在是沒有太多的業界經驗，還不知道哪條路是最適合自己的，於是諮商師開始用 cpas 和 ucan 兩套軟體分析我之前所填的資料。果然，我選擇的工作都挺適合我的，例如說在 cpas 的特性得分表中我的分數中，在行動性/持續性/指導性/挑戰性/共感性/情緒安定性/獨立自主性/革新性/思考性/柔軟性/感受性/慎重性這 12 項中，最高分的是柔軟性、革新性、共感性，所以適合從事何人有關的工作，而在職業適性得分表定型的工作/對人的工作/營業的工作/非定型工作/具創造性的工作/領導潛能中，最高的就是具創造力的工作，非定性、和對人的和營業的工作，也就是上面所提及的公關業務等，直到這裡，發覺自己的方向沒有走錯便先放下一顆心裏的小石頭。接著便和老師談了其他的議題，例如是否要去實習，老師的答案是如果時間上可以的話，可以一邊在學一邊實習，還有問了老師有關外商的領域範圍超級廣泛，那我是英語系要如何跟國貿系或是經管系的同學作抗衡，最後得到的答案是可以選擇適合自己的領域的，換句話說就是往擅長的領域、老闆會覺得你能力好的領域去選，像我就很適合外商的外銷、採購、公關和行銷業務等，這也剛好也符合不喜歡一整天坐在辦公室

的我的個性。諮商師也告訴這段要到畢業前的時間也要常常上人力銀行隨時查看是否有自己適合的職缺和他們希望你有什麼能力，覺得受益良多。

因為諮商的時間很短暫，所以我也預約了下次 10/05 要讓諮商師健檢履歷，希望能夠解決更多關於履歷上的問題。經過這次諮商後，我發覺得我變得較為自信，因為以前的自己總是覺得天上沒有白吃的午餐，怎麼會有公司會想用一個只會外語能力，商業底子又不太穩定的新鮮人，但後來才發現自己一直往自己不適合的方向前進才會如此害怕，期待下次諮商時間。

職涯諮詢心得 08

S11028011

諮商與輔導學系一年級

這次的職涯探索讓我收穫良多，其實一開始我就很確定自己未來想當一名高中專輔老師，但透過今天的諮詢，我發現其實自己還是能有很多樣化的發展。 一開始諮商師先幫我分析 UCAN 的測驗結果，不出所料地，我的「教育與訓練」和「個人及社會服務」是最高分，也讓我更確信自己想成為高中專輔老師的決心。

接著諮商師也幫我分析了 CPAS 的測驗結果，讓我更了解了自己未來在職場時，我能發揮的優點和需要改進的缺點為何?例如我的「思考性」跟「慎重性」都太高分，導致我做事情的時候常常有所顧忌，降低了我的行動力也讓我錯過了許多良好的機會，其實過去的經驗讓我覺得這個測驗結果很準確，因為我的確因為自己裹步不前而和許多良好的機會擦身而過，對此，諮商師建議我應該先想到 70%就馬上開始行動，剩下的 30%邊做邊想，才能讓自己在未來工作時能平順。

而我的「柔軟性」也很低分，而這也反應到我本身可能是個蠻固執的人，而我自己也覺得跟人溝通時很難聽進去別人的想法，只是一直希望他人接受我的想法。所以未來我也知道我得好好增進我的溝通能力。

諮商師說我的「共感性」很高分，代表我是一個很有同理心的人，我在高中的時候其實身邊的同學就一直說我很能同理他們的想法，所以他們會願意跟我說心事。而諮商師也說我真的蠻適合就讀諮商與輔導學系的，得到認同的感覺也讓我心裡萌生了喜悅的感覺。

接著是職業適性得分表，諮商師說我很適合「非定型工作」與「具創造性的工作」，她說分數很高，我可以去嘗試一些像是研發工作的人員或者當業務的企劃，因為我的創意跟想法可能會讓人耳目一新。也告訴我在諮商與輔導學系時要好好的學，因為我「對人的工作」分數也不低，經過反覆訓練後相信我能駕輕就熟。她也相信我具備著良好的說服力，能好好幫助未來的個案。諮商師的話就像是一劑強心針，讓我能更堅定往諮輔這條路前進。

最後諮商師也幫我分析了各特性對應的座標圖，她說我的優勢是「統御力」跟「敏感力」，未來我很有機會能當上主管階級的人，也能好好體恤底下的同事，明白他們的需求。但因為我過於敏感，所以她也希望盡量理性思考，去回推做一件事情的「目的」，並練習「人事平衡」的溝通方式。

諮商完之後，我感覺自己的未來其實並不是那麼的侷限，我可以透過這次的諮商結果去做更進一步的職涯探索，也讓我能看見自己的優點，進而去肯定自己，也發覺自己的缺點，提醒我要小心改進。而諮商師也利用故事的方式讓我更理解那些量表的數字所代表的意義。也謝謝這次諮商師的協助與肯定，讓我能在未來的汪洋中找到屬於自己的航道。相信未來我一定會是個很好的高中專輔老師。

職涯諮詢心得 09

S10722002

國語文學系四年級

關於這一次的職涯諮商，我實在得先說一點：真是太酷了！

原本五月中疫情爆發，我已經抱著得窩在家裡兩個月的打算，不過學校各單位仍舊在暑假推出許多活動。像我本身是國小師資生，師培中心約在八月中就有一系列邀請專家的教學演講。而校友中心的職涯諮商，我原本是較困惑的，因為心裡頭想說「諮商類的活動透過線上方式真的能施行嗎？」孰不知，效果非常的好！我想下列便就此次職涯諮商的過程闡述個人想法。

我記得職涯老師曾說，我其實是蠻有想法的人，不過往往會栽在某個點上。後來經由人格分析，發覺是我的「持續力」最弱，是滿分十分中幾乎墊底的兩分。雖然有些難過，但就我對自己的觀察來說，實在是不意外.....。不過包含「挑戰力」、「柔軟性」、「革新力」等項目則相當高分，同時「非定型工作」、「具創造性工作」、「領導力」也趨居高位。

這讓我開始思考一件事：這世界上真的沒有完美的人類。如果這是真的，那甚麼樣子的自己才是最好的？

想了一陣子，我覺得「能活著思考活著的意義」，這件事情本身就是一件了不起，接近於奇蹟般的事情。綜觀萬物，似乎就只有人類會去思考「未來」，我們家裡的貓貓狗狗，窗外的小鳥，都專注於眼前。我們常說人要活在當下，但如果只活在當下，往往慢慢過著，就被生活給同化，原本還有的壯志，也灰飛煙滅，再也找不回來了；可若總是思考未來，無法腳踏實地，那好高騖遠恐怕也是逃不出的命運。是不是能在「活在當下」與「著眼未來」，兩者間取得平衡點？亦如職涯諮商老師曾說我相當執著於做一件事情的意義，但太過考慮意義與否，有時會錯過人生最美的小路。

最後我覺得：「盡人事後便聽天命，做與不做都沒關係」。

人生很長也很短，也許我今晚就會因為意外離去。那不論我做得是有意義或沒意義的事情，我做得時候覺得開心，或儘管覺得痛苦但很充實，這樣不就夠了嗎？若讀書讀

累了，那就先不做，去做喜歡的興趣；畫畫也總會畫累，那這時候就是讀書、進修的好時機。

有些人可能會覺得「職涯」二字是不是約在二十五歲至六十五歲退休時的這段時期？可這種觀念我相當不認同。並不是耳熟能詳的「活到老學到老」，如此純粹的問題，而是因為「職」這個字，代表我們身而為人，活著的每秒總得有某一件事情正在手上推進著。代表說若退休後便沒有職涯的觀念，那活著也與死了沒有差別。

最後，我想再次感謝校友中心，於疫情之下仍努力舉辦線上版的職涯諮商，這份熱心我實在非常敬佩。希望您們未來能繼續推出豐富的活動，我想台南大學的學生、教職員都能越來越找尋到自我的。謝謝您們！

職涯諮詢心得 10

S10956037

生態暨環境資源學系二年級

由於我在高中選擇志願時就非常迷茫，僅以國立大學為選擇依據，科系方面以自己沒那麼排斥的科系做選擇，以致於意外地進入了個人都覺得很驚喜的系所—生態系，上了大學後開始對我之前的各種選擇感到後悔，但也很慶幸有那些選擇有了之後的一連串特別體驗，其實在實際認識這個科系後，我發現這個科系需要學習的專業相當複雜，然後與我個人的興趣並不太相符，所以特別參加本次職涯規劃諮詢，想藉本次諮詢更了解自己適合及感興趣的工作類型，以替未來的自己做打算！

在 UCAN 職能平台上，目前我的每次興趣測驗結果都有些許不同，其中前兩次的測驗分數在每種職涯類型中都不足三分（滿分為五分），這使我開始懷疑自己，是否在每種職涯類型都不適合我，亦讓我對未來更加疑惑，不過在十月十三日參加此次諮詢，再加上看到自己第三次興趣測驗的診斷結果，我發現可能是之前的自己對未來還沒有一個大致的規劃，對生活也沒有一個大概的雛型，導致之前測驗都沒有出現一個特別感興趣的職涯類型，而最近一次興趣測驗中，在所有職涯類型中「休閒與觀光旅遊」出現了四分的高分，這令我非常意外，不過想想也可能是自己希望大學所學能在未來學以致用，再加上自己最近有在了解生態旅遊及遊憩管理的一些相關內容，所以職涯類型會偏好到「休閒與觀光旅遊」這方面，除了「休閒與觀光旅遊」外，在「政府公共事業」與「教育與訓練」都出現了三分以上，這使先前有打算要考公職的我，更確定了自己未來大概的方向！

然後在 CPAS 職業適性網站上做的測驗結果，上面明確地描述了我個人的特性及適合的工作類型，在適合的工作類型中以「對人的工作」與「具創造性的工作」得分最高，在諮詢的過程中「非定型的工作」也相當適合我，對照興趣測驗的結果，我選出了五種最有興趣的職業，依感興趣程度高至低分別是**公務機關行政人員、銀行—理財規劃人員、財務分析人員、文資場域經營以及遊憩專業服務經理人員**，這五種職業與我目前所學的專業幾乎毫無交集，所以我也依目前這五種職業的能力訴求，開始規畫短期（至畢業前）的學習規劃，在修習本系必選修之外，亦開始選擇一些外系與以上職業相關的課

程，並利用寒暑假的時間增加一些相關工作的實習經驗，增進個人外語能力，其實在這學期出有打算修行管系的課，不過因為疫情修課人數限制，再加上我要選的課程修課人數已經超過上限，只能放棄這個打算，在之後時間尋找機會或閱讀一些相關書籍以充實自我；而在特性上，執行力及開創力較低的自己也要慢慢從生活上做一些改變，讓自己不會那麼消極怠惰。

經過本次諮詢，我對自己未來職業的選擇及其規劃已經有了明確的雛型，希望能在未來一步步實踐，找到適合自己的職業，以對自己與家人們負責，從這次諮詢也讓我對自己有更深的了解，最大的收穫就是找到了一個自己適合並感興趣的職業，並得到了諮詢師的建言，讓我對自己在職涯規劃上更有信心！

職涯諮詢心得 11

S10712075

教育學系四年級

在友人的推薦資訊之下，報名了校友中心舉辦的職業諮詢，前後共進行了兩次的諮詢，第一次為實體面對面諮商，第二次因疫情而改成線上進行，皆有所收穫，以下以前後兩次諮商過程分兩段闡述。

起初是抱著可以與專業諮商師討論職涯的心情報名的，對於在學習過程無被諮商經驗的我，可說是帶著滿滿的好奇心前往現場的，整場諮商過程的氛圍，像是與朋友聊天般的輕鬆，感受的到諮商師對整個流程對話的掌握，將主要的說話權交付給我，以多聽多問的方式了解我目前的職涯方向，我覺得比起跟家人或朋友述說，與諮商師討論的過程，反而多了一分客觀感，因諮商師主要是以我先前填寫的測驗向我一一分析，在聆聽測驗結果的當下，是半喜半驚的，大部分的數據都相當準確，但有些人格特質我是秉持半信半疑的角度，但在第一次諮商過後，回歸生活中發生的一些瑣事，卻驗證了那些數據的準確度，如同重新檢視並更加認識自己般，人生第一次的諮商經驗，帶給我許多思索的點。

而對於未來職涯走向的討論，諮商師主要是先了解我在學習歷程階段，曾擔任過何種幹部、參與過哪些社團、獲得哪些獎項.....等等諸如此類的項目，在以這個基礎去探討我對於未來想從事職業的想法，諮商師也不時拋出自身經驗來分享人生經歷，以及所見所聞讓我參考，整個流程主客觀兼具，更加有力度，諮商師也於結束時鼓勵我不要猶豫，勇於嘗試及行動，而我也因這番話付諸了第一步的行動。

第二次線上諮商因疫情隔了許久，以 Google Meet 線上會議的方式進行，這次諮商主要是與講師分享付諸行動後的一些感受與想法，因我本身的性格較猶豫不決，常被周遭因素所影響，導致躊躇不前，行動力欠佳，而繼上次諮商後所執行的初步行動，我並未因此而更加確定職涯方向，反而更加懷疑自己是否能做到，但經由諮商師再次分析我目前動搖的想法，回歸到當初測驗的結果，「想太多」確確實實是我的缺點之一，想太多卻不易付諸行動是我應該要去克服的己身劣勢。這次諮商對我來說是二次確認未來職業的走向，雖過程中有所動搖，但這也證實了先前測驗的準確性，「想法多過行動」，

藉由這次的對話，更深刻體會到自己的不足之處，希望能透過時間與經驗的累積，填補劣勢。

感謝校友中心舉辦這次的諮商活動，原以為疫情之下，第二次諮商須延到下學期，改成線上視訊的方式很貼心，否則間隔過久容易忘記上次諮商的內容，經過這兩次的職涯諮商，不敢斷言已經確信未來的職業，但確定的是有更認識自己一點，無論是優勢或劣勢，正視這些特質，並試圖加強不足的地方，是我在參與此活動後，期許自己能有所成長的地方。

職涯諮詢心得 12

S10870045

幼兒教育學系三年級

經過這一次的職涯諮商，我發現我有更確定自己的志向和未來想要走的路了。本身是雙師資培育生，很喜歡幼教，但是也很想嘗試看看國小教育，不確定自己到底適合教導哪一個領域的學生，因此在諮商的過程中，有對諮商師提出這個部份的問題。

在進行職涯諮商之前，有提供一個測驗讓我們填寫，雖然內容很長，但我還是認真的把他一個一個填寫完了，因為我知道這個測驗對於接下來的諮商是很有幫助的。在一開始的時候，諮商師就有利用到這個測驗的結果，分析我的個性，我覺得都說得滿準的，處處說到我的心坎裡。若再回到原先的問題，究竟要選擇幼兒教育還是國小教育呢?諮商師利用個性的分析搭配我個人的興趣，有給我了一個很明確的路，目前有希望可以朝這個目標前進。

在興趣分析的部分，諮商師有提到一個我覺得真的對於我未來找尋工作時很重要的一個方式，他說可以利用自己的興趣結合專長，若是喜歡繪畫和美術製作可以結合教育去找尋工作，像是幼兒藝術老師、藝術家教、兒童藝術治療等等，並且也有提及到可以在大學的時候先從打工開始慢慢的累積自己的經驗，等到真正出社會的時候才不會因為挫折而失敗或是不敢去嘗試，大學中工讀是一個很好利用的時間。聽完老師的建議，我也有去找一些相關的工作或是機會去練習，像是國小家教、兒童陪玩、兒童美術工讀生以及帶領國小課輔班，慢慢在國小教育和幼兒教育中一點一點去接觸，摸索這兩個領域的優點和缺點，也更能在過程中了解我自己真正喜歡的領域。

在諮商完我有再去思考自己適合的領域，我從兩個面向去分析，一個是從個性的面向，另一個則是興趣的面向。其實在還沒進行測驗之前，我並沒有那麼了解自己，也不知道自己真正的興趣在哪，只是一直很盲目的去跟從和嘗試，沒有一個很固定或是穩定的興趣，也礙於自己怕失敗的個性，只要一失敗就很容易放棄。現在我已經轉換好自己的觀念，如果將失敗的經驗轉換成自己成功路上的小小跳板，自己將會更勇於去嘗試各種不同領域的事物，凡事都有第一次，若是因為害怕失敗而不敢去嘗試，躲在自己的舒

適圈，那永遠都沒有辦法跨出起點。因為這次的諮商讓我重新去思考了很多，並且更加願意去嘗試自己從沒接觸過的事情。

在整個諮商的過程中，諮商師都是先分析再慢慢的去引導我思考，讓我從測驗中理解自己，從分析中探討我的興趣，再從興趣中找到自己的目標，我知道自己很快就要轉換自己學生的身分進入的社會了，所以我並不想浪費大學最後的時間，我想要自在在未來出社會有了工作之後，那份工作是真的能做得開心，也是自己有興趣的!

職涯諮詢心得 13

S10870014

幼兒教育學系三年級

這是我第一次參與職涯規劃的諮詢活動，與諮商師對談的過程中，讓我更加了解自己，除了認識自己的優缺勢以外，更清楚如何在工作與人際相處方面發揮自己的優勢，令我最印象深刻的是諮商師提到缺勢不一定不好，只是要看你選擇如何運用，像是感受性強的藝術家，可能具備豐富的觀察力和想像力，能創作出獨一無二的作品，也可能會因為別人一個細微的表情或是動作，而過度詮釋。因此我覺得了解自己的優缺勢，能幫助自己變得更好，每個人都有獨特的人格特質，對於優勢可以將其發揮在不同的領域，而對於缺勢也可以加以改進，或是將其發揮正面的作用。

在與諮商師討論未來想從事的職業以及短期、長期的規劃，讓我開始釐清自己的想法，我開始上網查詢這些想從事的職業需要具備哪些特質、證照或是能力，我想人生就是在全心投入後，不斷嘗試的過程中尋找答案，對於現在的我來說，先整理出想從事的幾項職業，提前了解職業需要具備的能力及條件，能減少一些我對未來工作的迷惘和擔憂，也能提早開始做一些準備，像是參與相關的課程或是閱讀相關的書籍。諮商師有教導我如何用關鍵字搜尋工作刊登平台上的職缺，以及詳細說明如何撰寫職涯規劃書，提出一些實用的建議，對於未來雖然有很多不確定，但參與職涯規劃的諮詢，可以幫助自己更能找到未來的方向，解決許多我的迷惘和煩惱，職涯規劃雖然只有短短的一小時，但諮商師透過提問，引發我去想不曾深入思考過的問題，雖然有些問題我還沒有找到答案，但我覺得開始思考就是一個很棒的開始，提早發現自己的興趣所在、釐清自己的內在想法、找尋適合的職缺以及提早培養工作須具備能力，相信未來的自己在尋找適合自己的職業的道路上會更加順遂。

我認為學校舉辦這個職涯諮詢活動，對於即將步入職場的大學生來說，十分的實用，很多人說大學畢業即失業，我覺得這是較為消極的想法，我的想法是大學畢業可以開始嘗試及尋找自己真正喜歡的工作，若能在大學多多充實自己的能力，未來尋找工作一定能更加順利。雖然對於未來的不確定，常常會覺得迷惘甚至擔憂，但也因為我們不能預知未來的一切，也不能改變過去的選擇，我們能做的是好好充實現在的大學生活，

多多提升自己的能力，學校都會定期舉辦一些講座、工作坊或是進修的課程，幫助我們培養第二專長，學校有豐富的學習資源，若能加以善用，必定對未來有正面的幫助，在做好充足的準備後，相信一切的安排都是最好的安排，因此多多學習且勇於嘗試，踏出自己的舒適圈，相信自己一切的可能性。未來我釐清自己的一些想法後，還會想預約諮商師討論，在每一次的會談中，相信一定可以有所成長。