

生涯規劃與發展

你也可以不一樣

楊義雄
(*Lawsy-Masaw*)

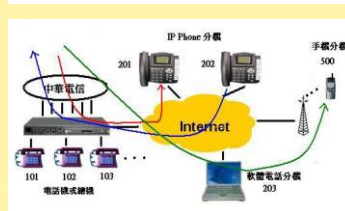
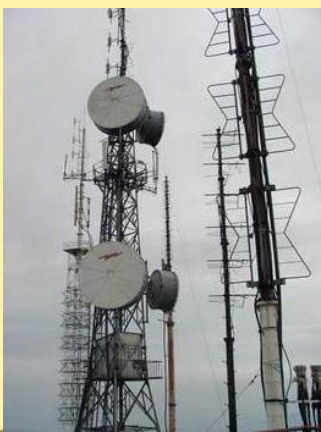


自我介紹

- 一、來自鄉村出自貧寒的原住民家庭。
- 二、見晴國小、紅葉國小。
- 三、鳳林國中。
- 四、四維高中84年電子科畢業(工科榜首)。
- 五、台北科技大學88年電子系畢業。
- 六、台灣科技大學師資培育畢業。
- 七、錄取電力公司養成班。
- 八、錄取中華電信招考技術人員。
- 九、錄取原住民特考考試。

個人經歷

- 一、台北禾億電腦公司。
- 二、中華電信台北總公司客服部機房。
- 三、萬榮鄉公所文化課圖書館。
- 四、四維高中導師(90年~101年)。
- 五、四維高中電機電子群科召集人。
- 六、內政部警政署警察通訊所。



個人證照

- 一、無線電業餘執照。
- 二、工業電子丙級。
- 三、視聽電子丙級。
- 四、數位電子乙級。
- 五、視聽電子甲級。
- 六、學士後師資培育畢業證書。
- 七、原住民族語德魯固語合格證書。
- 八、大貨車執照。
- 九、3噸半以上移動式吊車執照。

生涯發展經驗分享

你也可以不一樣



前言

生涯輔導的觀點，從自我認識、認識職場及職業角色到自我發展的規劃，成為現今社會最重要的議題。社會型態的轉變，科技產業的進步及教育變遷的迅速，亦影響著我們人生的未來，舉凡食、衣、住、行、育、樂等方面，都希望能從妥善的規劃中得到最大的滿足。因此逐漸有了「生涯」的初步概念。



生涯???

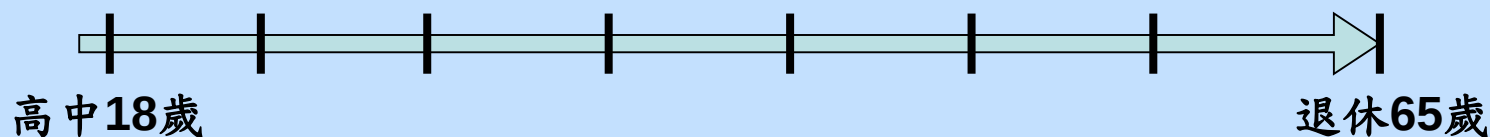
包含人的一切生活安排

※生涯小可以是自己，大可以是與你親近的人，亦是未來。



生涯發展

個人徹底了解自己的生理條件、能力範圍、性向偏好、人格特質與價值觀之後，再認識外界社會的經濟發展、人力需求、進修管道等，進而掌握時代脈動，確立自己生涯道路上的定位。(林幸台，1990)



※為學生做一個家庭作業，跟父母討論與未來有約。



為自己製作生涯手冊

步驟一：了解自己。

一個有效的職業生涯設計，必須是在充分且正確地認識自身的條件與相關環境的基礎上進行。你需要審視自己、認識自己、了解自己、並做自我評估。詳細估量內外環境的優勢與限制設計出自己的合理可行的職業生涯發展方向。



為自己製作生涯手冊

步驟二：明確目標。

職業生涯目標的制定包括人生目標、長期目標、中期目標和短期目標的制定。短期目標必須清楚、明確、現實和可行。中期目標應既有激勵價值，又要現實可行。人生目標、長期目標要盡可能地遠大，但不要求具體詳細。

※在符合自己的價值的基礎上，與社會發展需求相適應；放眼未來，推測可能的職業進步。



為自己製作生涯手冊

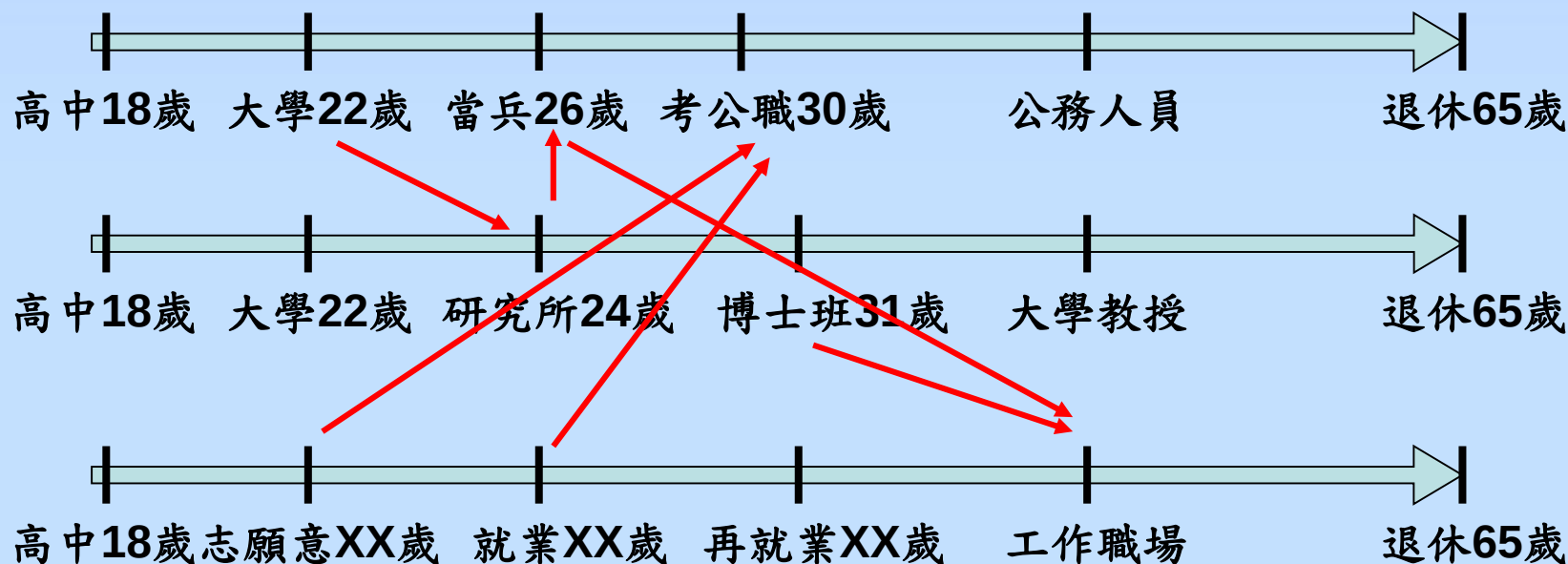
步驟三：制訂方案。

職業生涯路線是整个人生規劃的展開。我們在確定好自己的人生目標後，就必須考慮向哪一路線發展。通常職業生涯方向的選擇需要考慮以下三個問題：我想往哪方面發展？我能往哪方面發展？我可以往哪方面發展？

※發展路線不同，對其要求也就不同。職業生涯路線的選擇，也是職業發展能否成功的重要步驟之一。



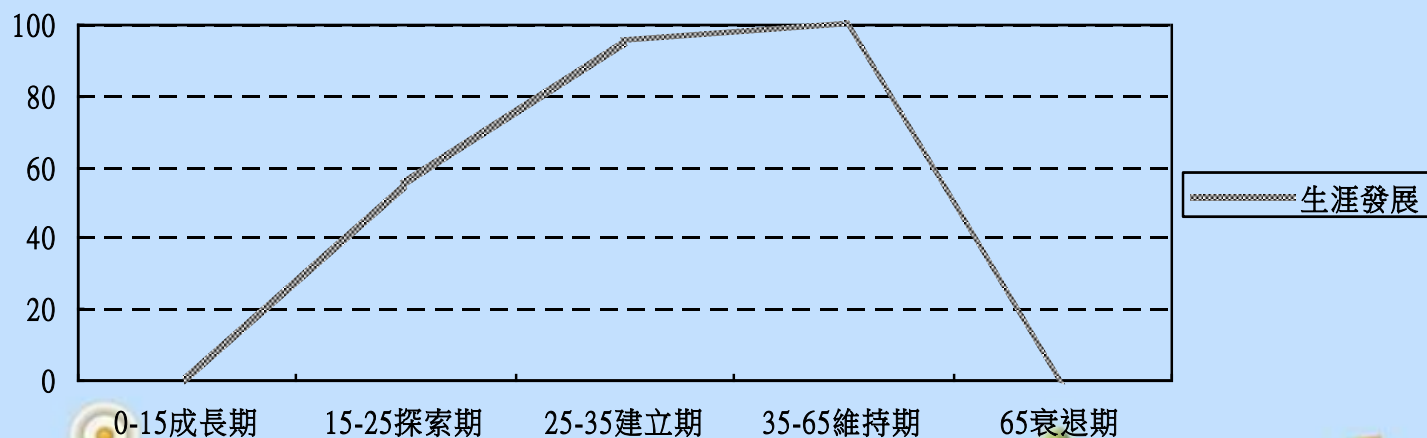
自己的生涯自己規劃



※越能完整評估自己，擬定計畫，在面對定向或決策時，就越有自信、越果斷。有助於確立生涯發展的定位。

教育觀：人生的五個階段

從教育心理學及現象學的觀點，認為可依據年齡，將人生分為五個階段，分別是成長期、探索期、建立期、維持期及衰退期。(Super, 1980)





從人生的五個階段，每一個階段都有各自發展的任務。早期發展的良好，是穩固後期發展階段的基礎。

各位同學正處於關鍵的「探索期」，因即將畢業，面臨要選擇升學或就業，此兩難正考驗著大家……。



弱勢族群生涯發展 (以原住民為例)

※徹底了解自我，認識外界社會。

※原住民族有別於其他新住民或各族群，因原住民的生活傳統領域早已深耕在臺灣各部落。



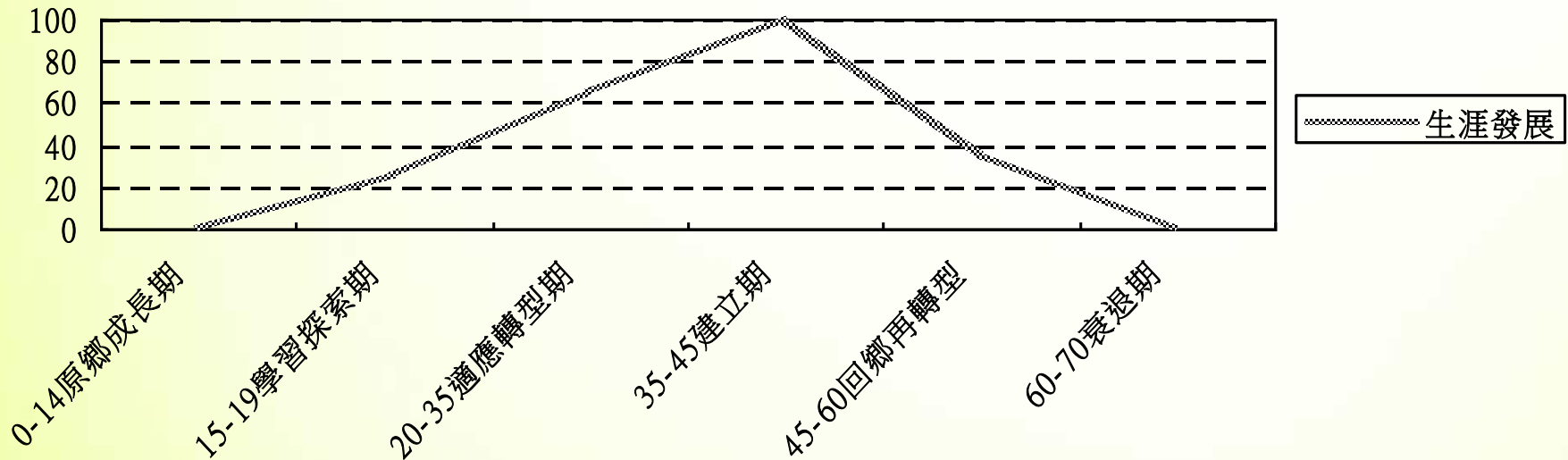
民主社會多元化的發展



在現今強調多元的時代，族群間的界線變得模糊，不僅是閩南群、客家群、外省群、原住民族群與新住民群的相互融合，加上政策的改變、工作或婚姻的媒合等，有更多的國籍進駐在我們生活當中，促使文化交流更深且變得豐富，也同時喚起人民對自身文化的重視。(浦忠成，2007)



原住民生涯發展模式



原住民生涯過程中，在求學階段與外界互動，因此多少面臨文化衝擊與族群認同的問題，這些都包含著未來決擇自我認識與肯定等生涯議題。



原住民生涯發展模式



年齡	階段	時期	說明
0~14	成長階段	原鄉成長期	原鄉就學：生活較無慮，但面臨語言及文化差異。 都市就學：處境較孤單，接觸他群與原鄉疏離。
15~19	學習階段	學習探索期	國中：面臨升學、家計不穩、族群歧視，引發緊張衝突。 高中：外在資源增加、學習需自我努力。 PS: 中輟、就業、勞動市場、半工半讀居多。升學極少。
20~35	適應階段	適應或轉型	工作職場：當兵、護士、警察、鋼鐵、模板、臨時工 結婚：平均結婚年齡20~25歲。PS: 任職公務員或教職極少
35~45	立業階段	建立期	自我定位嘗試，涉獵各種創業機會。 男：較屬技術類的工作居多，工程行。女：小額商業型。
45~60	回鄉再適應階段	再轉型或維持期	喚起民族意識、自我文化傳承。回鄉接續部落文化工作，社區發展協會、部落教室、原住民藝術、臨時工...等。
60~70	退休階段	衰退期	進入年邁田園生活，建立屬於自己的空間，種田飼禽，自給自足的老年生活。



原住民的社會階層

在臺灣，相較於多數的漢族人口，原住民即被歸於弱勢族群。由歷史的發展來看，多數族群與少數族群之間常存在一種不均衡的關係結構，也有可能是一種無形的文化優越感，因為政治權力的相傾、經濟資源的分配等，大多數的原住民長期處於低層的、次要的、被忽略的地位。

※會工作得很多，但有執照的、當老闆的幾乎沒有。

※原住民有體力、能力、腦力、眼力、智力...，就是沒有財力與權力。



為何原民生的學習較困難？

原住民生涯過程中，在求學階段與外界互動，面臨文化衝擊與族群認同，原先的語言、文化及習慣背景等和漢族的生活截然不同，因此所延伸出來的偏見及歧視，讓原住民學生在學校處於不利的地位，而在教育的過程中學習困難也較一般生來的明顯嚴重。

※母語是文明最大的阻力，卻是歸根最大的動力。

人生最大的轉變

※掌握探索期，確立目標，勇敢追夢。

※學長的成就影響我的志向。



高中生活是轉捩點

- 一、常聽男生要當過兵、女生要嫁人了，才知道如何為自己改變。
- 二、離開原生家庭或出生地，獨自在外求學或工作。
- 三、團體生活、同儕互相關照。
- 四、有一所真正關心你前途與未來的學校，注重個人基本素養，為進入職場前做最完善的準備—品格教育。



影響我的一段話

- 一、國中階段，不愉快的記憶。
- 二、高中生活，同儕相互照應，學會照顧自己。
- 三、曾因家庭經濟困窘，幾度提出休學。
- 四、導師—邱志恆老師的叮嚀，影響我很深。
- 五、「讀書也是一種投資，讀書是為自己不是為別人，把書讀好或許不會一日致富，未來卻能有一份穩定的工作，改善當時有一餐沒一餐的生活。」



個人讀書方法

- 一、學問：要學就要問。
- 二、好讀書不好讀書，好讀書不好讀書。
- 三、教科書為主，參考書為輔。
- 四、掌握每一次小考，檢核自己讀書方向，隨時改變讀書方法。
- 五、讀書很苦，真得很苦。不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香。
- 六、記憶是不斷的重複在腦海裡，形成常駐型記憶。



座右銘

登高必自卑，行遠必自邇。

卑：低；邇：近。

登高山須從低處開始，走遠路要從近處開始。

比喻做事要紮紮實實，循序漸進。

在人生的過程中，總有那麼一句話、一個道理，能夠啟發自己，成為自己待人處事的準則。把握高中階段，充實自我學識與技能。

大學點滴

- 一、**NTUT**：National Taipei University of Technology
- 二、**University**：由你玩四年。玩+玩=完。
- 三、前二年很辛苦，後二年很快樂。
- 四、注重團隊生活，**Team**。
- 五、參加讀書會、英文小組、**IEEE**論文參考與討論、專題製作meeting、畢業專題發表。
- 六、參與各項社團活動，成立旅北賽德克青年會，社團公演。
- 七、準備當兵、考研究所或進入職場…？



職涯生活篇





人生有夢，築夢踏實

向內看、向外看、做決定

※建立期→維持期→衰退期。

人生規劃起步走~~

1、向內看：

我想成為怎樣的人？

我的才能為何？

我的興趣是甚麼？

我的夢想是？

我重視的價值是？

我需要預備的是？

人生規劃起步走~~

2、向外看：

最有潛力的行業是？

社會需要怎樣的人才？

各行各業的發展趨勢？

科系與職業的關聯？

現行法令的工作保障？

應徵的條件是？

人生規劃起步走~~

3、做決定：

選你所愛、愛你所選。

經過了解自己，審慎思考、理智抉擇後，把自己放在工作上最恰當的位置。

職業面面觀

- 1、農業、食物與自然資源類
- 2、建築與營造類
- 3、藝術、影音科技與溝通類
- 4、商業、管理與行政類
- 5、教育與訓練類
- 6、財經類
- 7、政府和公共行政類
- 8、衛生學類
- 9、旅館與觀光類
- 10、人類服務類
- 11、資訊科技類
- 12、法律、公共安全與維安類
- 13、製造業類
- 14、行銷、銷售與服務類
- 15、科學、技術、工程與數學類
- 16、運輸、分配與物流類
- 17、類似性質職業類

工作經驗

一、高中階段：童工。

建造工程小工。800~1350元/天。

二、大學階段：工讀生。

加油員、萊爾富、羅技科技、中國時報、
禾億電腦公司、台北市刑事局、中華電信
機房、花蓮文化局、萬榮圖書館...

三、當兵前：臨時工。

建造工程。1600元/天。

四、當兵階段：士兵4580/月。士官7200元/月。

五、退伍後：四維高中。人生第一份工作。

※建立期經常碰壁，但也增加對自己的了解，增進職涯規劃發展。

團隊生活

一、每個職涯都是團隊生活。

別以為自己可以單獨工作，團隊力量大。

二、什麼都會叫技術，只會一種叫專業。

用技術吃一輩子？那是不可能的事。隨時會被替換。

三、不排斥上級交代任務，團隊思考解決問題。

透過團隊討論，尋最適切的解決方法，取得共識，共同完成任務。

四、培養自我表達能力，善用溝通技巧，締造良好人際關係，和諧相處，樂於工作。

※與人合作，保持三要素：品格第一、道德第二、能力第三。

進入職場該注意的事

一、人際關係：

人際關係不好是職場最大的致命傷。

二、基本要求：

不遲到、視工作環境穿著整齊、有禮貌、親和力而好相處、面對工作的態度要認真、細心、遇到不會的事情要多問…

三、注意法令規章，與時俱進，保障自身權益。

四、在職進修，提升自我知能，使工作順遂。

五、與同事相處融洽，不孤立、不驕縱。

※千萬不要酒容上班，尊重工作也尊重一起努力工作的同事。

※再怎麼厲害，人際關係不好，職場生活也不好。

專心致力於工作上

- 一、少說話，多做事，主動積極，要表現充分的學習心態。
- 二、多觀察，少去跟同事抱怨工作的事情，也不要參與小團體。
- 三、與其躲在一旁裝死，還不如趕快想想怎麼把東西學到手。
- 四、遇工作瓶頸，更要展現才華，受人肯定，打開心房談論工作話題，人家或許也會樂於向你討教！

謹慎思考轉換跑道

- 一、生涯規劃的目的，無非是希望發揮個人潛能，從樂在工作之中，達到自我實現。
- 二、每個人適合的生活方式、成功的途徑、適合的行業及工作內容必定大異其趣，唯有適才適性，才能擁有高品質的人生。
- 三、澄清價值觀，要瞭解自己在追求什麼東西。
- 四、了解未來的產業發展趨勢，以便在職業的轉換或生涯的選擇上，能走上一條越走越寬的道路。
- 五、首先應問自己三個問題。我可以做什麼？我能夠做什麼？我想要做什麼？

考公務員的動機考量

一、穩定的工作：

臺灣的企業→中小企業，常面臨經濟不景氣、裁員，付出和薪資所得，不一定成正比的受雇工作。擔心中年被迫裁員、資遣的風險。

二、考公務員並非容易：

所有的國家考試科目，都具有高度專業性、運用的實務性。或許有人準備3、5年或更久，才考取或放棄。相較於靠專業技能自己創業，公務員薪資報酬不算高。只不過多了一份「穩定」而已。

考公務員的動機考量

三、大部分來自軍公教或者農工背景的家庭：

對公務員工作較熟悉、抱持工作榮譽和使命感，不敢奢望榮華富貴，培養下一代能更優秀是共同的心願。

四、臺灣目前環境：

臺灣這幾年沉淪，公務員反而變成相對較優的工作，變成被羨慕或忌妒的行業。

我曾經歷「臺灣錢淹腳目的年代」，各行各業欣欣向榮，缺工找不到人，年終獎金數十個月。當時公務員是大家不去追求的工作。



~謝謝指教~

祝福學弟學妹們，求學順心，他日金榜有名。

雙向溝通

(問與答)

