

第 8 章

生涯規劃

Career Planning

作者：徐南麗

本章大綱

生涯規劃是必需的嗎？

生涯規劃屬何種課程？

生涯規劃的定義

影響生涯規劃之因素

生涯規劃三部曲

現代人的生涯規劃

生涯規劃如何實施

生涯規劃的優點

如何邁向成功之路

結論



結論

成功的人除了有目標、有理想，能運用時間做好時間管理外，最重要的就是要能樂在工作、放眼未來，以寬廣的心及彈性的個性來建立良好的人際關係、廣結善緣、不斷學習充實知識技能吸收資訊、研究創新、以敏銳的觀察力及強烈的企圖心、堅毅的性格來自我鞭策、持之以恆，努力掌握自己的路。而這條路應具有挑戰性、具體性及能達成的，最重要的是自己喜歡的，真正想要走的路。希望每個人都能做好生涯規劃，突破迷惘，圓人生之夢，走出自己的一片天空。

本章轉載自：徐南麗(1998)·生涯規劃·榮總護理，15(1)，103-108。徵求原刊載單位及原作者同意後，在本書編輯過程中，文字、圖片經作者與編者重新編輯整理。

本章習題



問題討論

一、您了解自己嗎？

- (1) 您所追求目標是什麼？
- (2) 您認為哪方面是您的優點？哪方面是您的缺點？
- (3) 若以 SWOT 來分析自己，您是個什麼樣的人？
- (4) 您認為自己屬於有耐心？細心？保守？或喜歡挑戰的人？
- (5) 您喜歡哪方面的事物？較喜歡接觸人？或較喜歡接觸事？
- (6) 您認為自己哪方面較有潛能？數字？人文？心理？音樂？
- (7) 您是屬自動自發，還是需有人監督的人？
- (8) 您喜歡面對人與人溝通性質之工作嗎？

二、了解自己優缺點後，列舉幾項，如何培養個人的競爭優勢？

三、以 Likert 5 分法評值自己在人生七大智慧的滿意度，1 分表示十分不滿意，2 分表示很不滿意，3 分表示滿意，4 分表示很滿意，5 分表示十分滿意，若評值結果如表 8-2：分數較低的前三項為動作靈敏 2.1 分、感受空間 2.4 分及認識自我 2.7 分，最高的是數理邏輯 4.6 分、音樂 4.2 分及語言 3.3 分，您要如何做好規劃以改進缺點，並發展優點，使滿意度提高呢？

四、請舉例說明生涯規劃的特性。

五、請試述個人的生涯規劃，本章附件是陽明大學進修學士班林欣萍同學的生涯規劃作業，有其深度及廣度，提供同學們參考。

解答

一、(3)答：個人 SWOT 分析（以學生所寫的例子舉例）

1. 優勢(S)：

- 良好人際關係、溝通能力強。
- 正向價值態度。
- 具備專業技能。
- 個性開朗、獨立。
- 有電腦文書操作技能。

2. 劣勢(W)：

- 無主見。
- 社會工作經驗薄弱。
- 組織能力較差。

3. 機會(O)：

- 就業市場傾向技能專業化。
- 外語能力說、寫、讀能力不錯。
- 電腦資訊技巧熟練。

4. 威脅(T)：

- 就業市場上競爭者多。
- 所學科系之工作環境與自己生活作息互相衝突。
- 沒有某專科經驗。

二、答：• 我每天要有效管理及分配時間。

- 我規劃每天要定時增進專業知能，朝多元化及全方位邁進。
- 我要做好情緒管理，尊重個別差異。
- 我要注重團隊效益，發揮團隊精神。
- 我能接受挑戰新事物，以發揮創造力。
- 我要在已具備評估及自我行銷能力上更加強。

- 我要在已具備電腦操作技能及知識更上一層樓。
- 我要培養計畫、組織、領導、評值等能力。
- 我要不斷終生自我學習以引發潛能。
- 我要有前瞻性眼光，隨時掌握現代潮流及未來趨勢。

四、答：生涯規劃的特性列舉如下：①階段性；②獨特性；③連續性；④終生性；⑤整體性。隨著人類的發育由嬰兒、新生兒、幼兒、學齡前期、學齡期、青少年、成年至老年期可分八大階段，每一個發展階段均有其「階段性」特色，如青少年重視的是學業、同學間的人際關係；成人重視事業、婚姻，每一階段均有其「獨特性」。如青少年身心均在成長發育中，女孩會有月經、乳房變大等第二性徵出現，而這段成長期如能有人陪伴給予持續的鼓勵、支持及正確的身心輔導，在人生旅途中會走的較平坦。佛家談到過去因、現在果、現在因、未來果，又談「欲知前世因，今生受者是；預知來是果，今生做者是」，意指人的一生不只是過去、現在，還有未來，均有其「延續性」、是「終生性」，其生涯規劃內容應包括「整體性」，也就是應包含個人健康、事業、婚姻、親子關係、財富及社交等方面，如能面面俱到，事事思考周全必有良好的生涯。

引用文獻

- 余朝權(1992a)·生涯規劃技巧·台北：長程。
- 余朝權(1992b)·卓越的前程規劃·台北：長程。
- 辛秋菊(1993)·生涯發展、離職傾向及其關係之研究——以製造業與服務業為研究對象·碩士論文·台北：淡江大學管理科學研究所。
- 李晶、丁躍華譯(1995)·成功的職業生涯規劃·台北：方智。
- 洪明玉(1993)·護專學生護理生涯發展量表(NCDI)修訂報告·弘光醫專學報，21，175-200。
- 徐曼瑩等(1999)·生涯規劃·台北：華杏。
- 俞明德(2000)·漫談管理學術新進學者研究生涯規劃·人文與社會科簡訊，2(4)，13-16。
- 羅吉台譯(1994)·人生的七大智慧·台北：方智。
- 蕭仔伶(1994)·臨床護理人員之組織承諾、組織留任與專業留任的相關性研究·碩士論文·台北：台北醫學院醫學研究所。
- Morrison, R. S., & Zebelman, E. (1982). The career concept in nursing. Nursing Administration Quality, 7(1), 60-68.
- Porter, R. T., & Porter, M. J. (1991). Career development : Our professional responsibility. Journal of Professional Nursing, 7(4), 208-212.
- Rowland, H. S., & Rowland, B. L. (1992). Nursing Administration Handbook. Maryland : Aspen.
- Savickas, M. L. (1984). Construction and validation of a physician career development. Journal of Vocational Behavior, 25, 106-123.
- Super, D. E. (1953). A theory of vocational development. American Psychology, 8, 185-190.

參考書目

- 施振榮(1996)·再造宏基·台北：天下文化。
- 鹽澤茂(1990)·松下與本田的跨國經營策略·台北：台灣英文雜誌社。

附件

生涯規劃作業

生涯像翹翹板，
因為在一生中不論何時、何地、何人、何物，
總是為了許多是在抉擇，
互相秤重找一個平衡點，
但也常因時間不同而再度玩翹翹板。

一、前言

在初入陽明一年級，修過心理學領域的「生涯發展」，思考過生涯規劃的藍圖和方向，也完成一本屬於自己的生涯企劃書。而上述的生涯比喻正是兩年前的寫照。兩年後的今天，在翻開作業的同時，再回想這句話，覺得有重新思考與再面對的意義。對於未來，雖有一個大原則的方向，但仍有一種不確定感，但是可藉由生涯規劃將未來的計畫導正為一種「積極的不確定感」。我想生涯規劃是一門應變的學問。

二、自我分析

常常在思考一個問題，護理工作對我而言的意義，是一個工作，還是我將它視為一個終生事業？工作與終生職業對於我而言是不盡相同的。以前我總是把護理工作狹義地歸類於臨床工作，而認為自己應該不會在臨床太久，經過自己幾番思索才發現自己以後從事的範圍，都會與護理領域有一定的相關性。而影響生涯規劃及發展的因素很多，以下是我的自我分析：

1. 個人人格特質：參考心理學叢書中生涯選方格（自我分析），經過測驗自己是偏向重視理想，喜歡創造力，不喜歡工作一成不變。而且對「人」有興趣，希望自己進入一個團體可以很快的融入其中，注重人際互動。雖說排斥無變化的工作型態，但是也害怕改變太大而無所適從。所以在安定中求變化、求進步，會更有趨動力。
2. 處世性向：計畫中的事會很積極、迅速地想要完成。當壓力太大時有時會出現緊張的情緒，當自己能力所不能及，會尋求資源和希望周遭的人可以幫助我一起解決。對於自己本分該做的事會盡力去做好。我的座右銘是「凡事豈能盡如人意，但求無愧於心！」
3. 對生涯規劃了解：生涯是一個動態的過程，要對生涯規劃了解必須對自己過去經驗作分析和省思。明白目前自己的能力和程度，規劃未來的發展。
4. 角色認同：對於自己的工作及職業角色是屬於正向的認同，護理專業賦予我的意義，除了工作帶來的成就感，學習護理，也使我成長不少。所以在角色認同是積極正向的。
5. 家庭因素：在父母的觀念裡，讀護理有其好處，但他們總是認為護理工作太辛苦，而一直希望我可以再進修，且希望我不要再走臨床。這一點是需要溝通和澄清的。
6. 家庭支持：家庭成員對於我的角色是認同的，認為家裡有一位護理人員，可以是健康照護者和情緒支持者，所以在家庭支持方面是有正面的鼓勵且能和家人分享的。
7. 對專業認同：護理專業是一個廣度和深度兼具的範疇，而專業的認同除了情意部分也要靠學習日新月異的資訊來充實自己的專業能力。

8.對未來有光明的前途：我的人生觀是比較積極、正向。對於自己，我始終相信每一個人都有其個人的特質，要懂得發展專長，對於未來，才能有動力走向充滿陽光的方向。

三、生涯規劃三部曲

(一)了解自己

近年來我常在做一件事情，就是觀察外面的世界或周遭的人、事、物。藉由觀察之中去反觀自己，了解自己是一種自我成長的空間和課題。我發現自己更是須要靜下心來，去體會自己的特質，敢正視自己的缺點和不足。心靈的成長之於我而言是一種智慧的累積。對於 Armstrong 提出的「人生的七大智慧」經過我仔細思考後評值如下：

人生的七大智慧自我評值

(1分表十分不滿意，5分表十分滿意)

語 言	3.4 分
感受空間	2.8 分
音 樂	4.2 分
動作靈敏	3.5 分
數理邏輯	2.0 分
人際交往	4.0 分
認識自我	3.8 分

分析：按照順位，前三位為音樂、人際交往及認識自我。在音樂方面，我喜歡欣賞各種音樂，本身喜歡唱歌，可以紓解情緒和放鬆壓力。在人際交往方面，我喜歡交各種不同類型的朋友，因覺可藉由和他人的相處中去學習人際互動。目前認為要學的是尊重別人。在認識自我中，對於自知及自我了解的範圍愈大，愈有自我成長的空間。能夠學習面對自己，了解自己的優缺點更能從中學習。而得分較低的是感受空間及數理邏輯，在感受空間方面，覺得自己的定向感較差，沒有空間概念。而數學、邏輯方面也是較弱的。

個人滿意度自我評估

(1分表十分不滿意，5分表十分滿意)

個人健康	2.8 分
工作事業	3.0 分
休閒社交	4.5 分
財務經營	4.0 分
自我成長	4.0 分
婚 姻	3.5 分
子 女	未知

分析：分數排行較高的前三位為休閒社交、財務經營與自我成長。我個人注重休閒活動，喜歡在忙碌一段時間後，藉由旅行來紓緩心情。平日並多閱讀課外讀物及電影欣賞以增加見聞。在理財管理方面，我有計畫性的股票和基金投資計畫。處於現今多元化的社會，雖說金錢非萬能，但若經濟拮据卻是萬萬不能。在自我成長方面，如前所言，這是必須自己去學習的。雖然現在的我並不夠成熟，但我相信有這一種動機和決心是自我成長的力量。得分較低的是個人健康，自己的身體較易疲勞且常常生病，不喜歡運動這一點是我要去改善的地方。另外在子女方面由於尚未結婚生子，所以尚不知滿意程度，但可以相信的是未來對於這一方面自己會好好用心規劃與經營。

(二) 了解工作世界

從專科一年級開始到今天，已經 10 年了！從一開始接觸到護理的領域，就開始學習去感覺護理是什麼？在每個階段我都有不同的感受並試著由不同角度去看這世界。現在的我也發覺護理是寬廣且多面的。不再侷限於一個小小的框框。

(三) 尋求適合自己的位置

正如老師所言：「Put the right person in the right place, and do the right thing!」自己對於婦兒科有較大的動機和興趣，選一份自己喜歡且合適的工作是很重要的。在照顧小朋友方面，可以表現我的護理功能，也帶給我極大的成就感。

四、關於我的「4 個十年生涯規劃」

(一) 立志期

21~30 歲，目前的我正處於這個階段的初期，這是我生命的重要時刻。好的開始代表的意義是成功的方向，在這一個時期我自己的規劃是：

- 學校方面：順利拿到陽明大學的學位。至於是否繼續考研究所，自己在明年會去嘗試，給自己一個經驗。
- 工作方面：回到醫院繼續工作。希望朝新生兒加護病房再繼續以前的工作，並希望接受專科護理師的訓練。
- 財富方面：可以和另一半購屋，擁有自己的家。每月有固定存款，可以投資股票。
- 家庭方面：在我 28 歲時結婚，並計畫每隔兩年各生一個小孩。由於那時的我仍在醫院上班，所以小孩協議讓婆婆帶。
- 學習新知：可以是多元化的。學習做菜和拼布縫，美化自己的家。參觀各類的展覽。
- 休閒方面：除了蜜月旅行希望去澳洲遊玩，計畫每兩年至少出國一次，可以去不同的國度感受不同的異國風情。國內旅遊一年至少二次。

(二) 建立期

31~40 歲。人生的黃金時期，更是發展生產或遲滯的階段。

- 工作方面：將自己在兒科學習到的經驗運用在自己的小孩身上。希望自己開辦別具風格的育兒中心，別於市面的托嬰中心，除給予生理上的照顧之外，也注重小孩發展和成長的空間。這是我的一個重要轉折點，一開始先接受姊妹及親朋好友的個案，之後再慢慢拓展。
- 財富方面：穩定存款，考慮換車。
- 家庭方面：小孩已經要入幼稚園及小學，可以融入他們的成長過程。
- 學習新知：可以繼續參加有關兒科的新知來充實自己。
- 休閒方面：可以全家一起出國旅行。

(三) 成就期

41~50 歲。智慧是因時間及經驗的累積而增長，此期規劃是：

- 工作方面：將育嬰工作場所專業化經營，且跟上時代的潮流。培養人才，可以授權並協助管理。
- 財富方面：穩定成長。
- 家庭方面：小孩已漸漸進入青少年期，注重與小孩的溝通及互動。小孩長大後與先生重新適應兩人關係。
- 學習新知：學一些氣功，去探索宗教的領域。
- 休閒方面：可以多接觸大自然，爬山，跑步。採定點的悠閒旅遊。

(四)維持期

51~60 歲。在我的觀念裡這是退休的時期，可以隨心所欲地過自己想過的生活方式。

- 工作方面：準備退休，但如果情況佳，希望自己可以和先生一起到醫院當義工。
- 財富方面：可以多花一些錢去做自己想做的事。定期撥款給孤兒院，盡自己微薄之力去幫助他們。
- 家庭方面：接受小孩出外唸書或結婚。
- 學習新知：以寬廣的態度去接受這世界的快速變遷。
- 休閒方面：維持過去的休閒方式，且希望已結婚的小孩至少兩個禮拜回家團圓一起吃飯聊聊現況，享受含貽弄孫之樂。

	26y/o	30y/o	35y/o	40y/o	45y/o	50y/o	55y/o	60y/o	65y/o
學校	• 陽明畢業(27)								
工作	• 回臨床工作(NICU)(27) • 開設育嬰中心(36) • 專業化經營育嬰中心(46) • 退休(56)								
財富	• 購屋(28) • 考慮換車(36) • 存款穩定成長(46) • 定期捐款給孤兒院(56)								
家庭	• 結婚(28) • 各生一個小孩 (30 及 32) • 孩子達青少年期(46) • 孩子結婚(58)								
學習	• 學習拼布縫及做菜(29) • 學習有關兒科的新知(38) • 學習氣功及探索宗教(48)								
休閒	• 蜜月旅行(28) • 全家出國旅遊(36) • 爬山及跑步(50) • 與家人多團聚(60)								

五、後記

有計畫性的生涯規劃，可以使自己在心中有一個關於未來的藍圖，在這一個過程中，往往會發覺有不同的東西值得自己去深思。有目標才有方向，走在自己的生涯之路，或者坎坷，或者起起伏伏，但凡走過、經歷過，才懂這之中的冷暖滋味。人是會改變及成長的，計畫也不能一成不變，適度的改變是必然的。大原則的掌握，是一種定心的方向，而真正可以將藍圖轉成理想與生活的，在於自己的心。

(生涯規劃作業作者為陽明大學進修學士班學生林欣萍，已於 1999 年 6 月畢業。)

前言

每次筆者給學生上課、辦理新進人員職前訓練或到各醫院專題演講，講到生涯規劃時一定會先問對方，是否聽過生涯規劃這個名詞？是否有「生涯規劃」？對自己了解多少？剛開始（前10年）聽過或實際規劃生涯的人寥寥無幾，這幾年來才有逐年上升的趨勢。1999年開始到北京、上海、長沙、重慶、武漢等地專題演講，多數人也都沒聽過生涯規劃這個名詞，對未來沒有夢，多半迷迷糊糊的過一生，每日「吃飯、睡覺、看電視」三部曲，不知人生目的為何？本文僅將生涯規劃的定義、在何種課程中上？影響生涯規劃因素、生涯規劃三部曲、怎樣規劃？如何實施？生涯規劃的優點及如何突破瓶頸邁向成功之路，與大家分享。

生涯規劃是必需的嗎？

這個答案是肯定的。生涯規劃是什麼？各國學者專家有不同的說法。如果說世界上有三種人：第一種人一輩子只做一項工作；第二種人一輩子都在跳槽不斷換工作；第三種人則是照自己的生涯規劃，配合外在世界的需要，不斷擴展自己知識技能的領域及視野，開創機會。當然比較起來，第三種人的人生是比較有意義的，因較能掌握先機。您是希望自己被命運擺布或是開拓未來，創造自己美好的明天呢？如果你選擇後者，那生涯一定要規劃。

生涯規劃屬何種課程？

生涯規劃通常是屬於護理行政六大管理過程中的一個過程，這六大管理過程是：①評估；②規劃；③組織；④人事管理；⑤領導；⑥控制。

生涯規劃可列在規劃課程，如：個人規劃、組織規劃中上，也可列在人事管理，如：選人、用人、了解千里馬、人力資源開發及人力資源應用中提到。一般有組織的公司在新進人員職前訓練時即會將該公司對個人職業生涯規劃藍圖與新進人員分享，以帶領新人進入專業領域，有些學校則列入輔導課中學習

。廣義的說，任何課程都可提到，只是廣度與深度不同而已（徐曼瑩等，1997）。

生涯規劃的定義

Super在美國心理學雜誌曾發表他對生涯的定義，他認為生涯是一個人生命過程中所扮演各種角色的總和與結果(Super, 1953)。Morrison 與 Zebelman 則認為生涯是含個人發展、家庭發展及生涯發展三個概念組合的(Morrison et al., 1982)。而Rowland 等人認為護理人員在臨床、教學、行政及研究不同領域中，各階層人員具有不同教育背景與工作分類是進階性的(Rowland et al., 1992)。一般學者提到「生涯」是指人一生的生活活動，涵蓋工作、家庭、情感、休閒、健康和經濟等層面，包括人的生命之旅，現在和未來是整體的。佛家有云：「過去因，現在果。現在因，未來果。」這一生要怎麼過？透過生涯規劃，能協助個人對自己的了解，規劃今生及來生的目標，把握時機充分發揮自我潛能，來達到人生目標是很重要的。

規劃是指打算、預估、掌握、開拓及發展。生涯規劃是一個動態，是一個過程，在發展過程中，前一段會影響現在及未來。在生長發展階段中，有得有失，有進有退，有成長有退步，有成功有失敗。因此有人說：「真正的生涯是在挑戰中仍有發展」，化危機為轉機。而「真正的輔導是在挫折中仍延續」，是指人要不斷地接受挑戰，在挫折中找出失敗的原因再嘗試、再出發。因為「失敗是成功之母」，多失敗一次記取教訓，就離成功之路不遠矣。發明大王愛迪生不就是最好的例證嗎？「天才是1%的靈感，99%的血汗」，成功絕不會憑空掉下來，天下沒有白吃的午餐，一定要付出血汗，辛勤耕耘，才会有收穫。

影響生涯規劃之因素

護理人員是否會選擇護理工作當終生「事業」，而不只是工作而已，是一輩子願意無怨無悔投入的職業？此與：①個人人格特質；②處世性向；③對生涯規劃了解；④角色認同；⑤家庭因素；⑥家庭支持；⑦對專業認同；⑧未來有光明的前途；⑨院方是否配合實施生涯規劃有關。而影響生涯規劃的因素很多，大體可分為個人因素、家庭因素、組織因素及環境因素。

◎個人因素

個人因素包括年齡、教育背景、工作年資、工作科別、工作職位、興趣、留任意願、對護理的使命感、對護理工作之喜愛及有無生活工作目標。Porter 及 Savickas 指出年齡較大、工作年資久、在專科病房擔任行政工作、對護理有興趣及有使命感是影響生涯規劃發展的因素 (Porter et al., 1991; Savickas, 1984)。

◎家庭因素

家庭因素是指個人婚姻狀況、家人、父母、先生及子女是否支持這份工作、是否提供支援，家中是否有病人需要照顧及家中經濟情形等因素有關。Morrison 及 Zebelman、辛秋菊及洪明玉指出有家已婚者、有子女者、家有病人者及有人支持者較能肯定護理專業 (Morrison et al., 1982; 辛秋菊, 1993; 洪明玉, 1993)。

◎組織因素

組織因素是指組織工作氣氛、是否有專業地位、有好的在職教育、專科訓練、進修機會、進階制度、升遷機會、與護理人員和其他工作人員人際關係及相處是否融洽等因素有關 (蕭仔伶, 1994)。Swansburg 提到在組織中有好的教育訓練制度、建立進階制度、通暢升遷管道、有良好的進修機會是護理人員願把工作當事業而留下來的因素 (Swansburg, 1993)。

◎環境因素

在環境方面與醫院的福利設施，如：是否有托兒、托老設備，有上下班交通車、有休閒娛樂中心、上班環境是否舒適及是否有一展長才之空間等有關。

生涯規劃三部曲

有人說生涯規劃三部曲是：①了解自己；②了解工作世界；③尋求適合自己的位置。也有人提到生涯規劃五部曲，本文僅舉三部曲為例：

一、了解自己

您了解自己嗎？在做生涯規劃之前，首先要對自己做一個心靈之旅，發現自我，對自我做個人分析。SWOT 可以幫助我們了解自己的優點 (Strength) 及缺點 (Weakness)，了解自己是什麼樣的人。我能做什麼？我的能力在那？我的長短處是什麼？我的機會 (Opportunities) 是什麼？我有何技巧？我的內在動機是什麼

？我表現的行為如何？我的潛能在那？我的威脅(Threat)是什麼？我對自己的評估如何？我對人生的滿意度如何（表 8-1）？別人對我的看法如何？

佛洛依德的人格理論，了解本我、自我、超我，認識自己認識的你、別人認識的你及真正的你，有助正確評估自己，從而改進自己、改造自我，使自己更超群、更卓越、更出類拔萃。

在《人生的七大智慧》一書中，Armstrong 提到這七大智慧是：①語言的智慧；②感受空間的智慧；③音樂的智慧；④動作靈敏的智慧；⑤數理邏輯的智慧；⑥人際交往的智慧；⑦認識自我的智慧（羅吉台，1994）。

這七大智慧我具備了多少？先評估自己在七大智慧中的長短處（表 8-2），才能截長補短，在護理生涯中創造一片天空，發揮自己的長才。一般而言，護理人員七大智慧皆應具備。因護理工作是全球性、國際性的，因此要有語言智慧。工作場所多變，對工作場所來回距離要有空間距離觀念，不要浪費體力。護理照顧對象含病人、家屬及健康的人，照護對象各行業也是千變萬化的。要懂得音樂、文學、藝術、科學才能增加對人的了解。護理技術更是不可缺的工具，要有動作靈敏的智慧，要能清楚藥物劑量，有數學觀念，才能勝任工作。要能愛人、關心別人，了解自我及增進人際交往關係。在工作上展現全方位及專業化的智慧，才是一位好的白衣天使。

二、了解工作世界

Wright 在《成功的職業生涯規劃》一書中提到，良好的事業是人生成功的一半（李晶等，1995）。如何選擇適合自己、適合外界的工作環境，做好市場分析，是需要明智抉擇的。1996 年智謀雜誌登出未來七大熱門工作為：①金融保險；②資訊服務；③商業；④醫療保健；⑤文教休閒；⑥工程師；⑦公共及個人服務業。

在第四大熱門工作「醫療保健」中，由於人口高齡化、慢性病人增加，職業病防治受到重視，人對品質要求提高及心理問題層出不窮。因此醫療保健、居家護理、物理職能治療、心理治療師和醫療行政人員成了熱門工作。很高興大家預測護理工作在未來世界深具潛力。筆者個人認為預防保健、中西醫結合、心理精神衛生諮詢與網路醫療會改變傳統醫病行為。人類由於知識與智慧增加，有朝向多運動、從事健康休閒娛樂、攝取健康食品及自我照護健康之趨勢

表 8-1 對人生滿意度自我評估

(1分表十分不滿意，5分表十分滿意)

個人健康	3.0分
工作事業	4.4分
休閒社交	4.2分
財務經營	4.1分
自我成長	3.0分
婚 姻	3.0分
子 女	2.0分

表 8-2 人生七大智慧自我評值

(1分表十分不滿意，5分表十分滿意)

語 言	3.3分
感受空間	2.4分
音 樂	4.2分
動作靈敏	2.1分
數理邏輯	4.6分
人際交往	3.0分
認識自我	2.7分

注：Likert 5 分法	分數界定
1分（十分不滿意）	1.4分以下
2分（很不滿意）	1.5~2.4分
3分（滿意）	2.5~3.4分
4分（很滿意）	3.5~4.4分
5分（十分滿意）	4.5分以上

，周休二日使人們有更多時間回歸自然投入休閒娛樂生活，因此環境的保護也是未來世界工作重點之一。

三、尋求適合自己的位置

邱吉爾說「懂得將工作與快樂結合，堪稱是命運的幸運者」，不是每個人都要追求博士學位、升教授或成為臨床專家，因每一個人的聰明才智、能力、命運、環境、努力奮鬥程度及需求的不同，均會影響所占的角色。因此「適才

、適所」，選一份自己喜歡合適的工作是很重要的。如果要大學生當一輩子服務生，或把博士當祕書用，做一些影印文書工作，或要護理博士鋪床、協助沐浴或晨間護理等工作，並不是說不可以，而是成本太高，況且這些例行工作由博士去做也不一定會比護士及護佐做得更好——適才適位才是最佳選擇。

在組織架構圖中，所占位置是代表角色及工作領域範圍。國父曾說，人的天賦才能有三種，一是先知先覺的發明家，二是後知後覺的宣傳家，三是不知不覺的實行家。聰明才智愈大者，當服務千萬人之務，造千萬人之福；聰明才智略小者，當盡其能力，服百人之務，造百人之福。因此認識自己的聰明才智，人人以服務為目的，身體力行，做良好規劃走出自己的路，或找到伯樂辨識千里馬，皆可打開屬於自己的空間。

生涯發展的階段可以畢業後每個十年計算，因此4個十年的生涯規劃是很重要的。有人將第1個十年（如21~30歲）訂為立志期、第2個十年（31~40歲）訂為建立期、第3個十年（41~50歲）訂為成就期、第4個十年（51~60歲）為維持期，而後就要準備交棒或退休了。也有人將它分類為準備期、衝刺期、高原期、退休期，不論如何分類，求知識、技能、建立良好的人際關係、終生學習、不斷成長、培養自己的判斷力、熟練度、企劃能力、協調性、責任感、勤勉度、忍耐力、積極性、折衝力都是事業成功的不二法門。

現代人的生涯規劃

生涯規劃是整體性、系統性、全方位的。余朝權提到人的生涯規劃有個人、家庭（婚姻）、財務、社交（人際關係）、事業（工作）及其他（生活）（余朝權，1992a, 1992b）。生涯規劃應是整體的，只是需求比重不同而有差異。如果事業成功，家庭婚姻失敗，也不算幸福、快樂的人生。如果有好的婚姻家庭，但事業不如意，工作感到一籌莫展，自己沒有成就感或工作匱乏無力，才能不得伸展，縱有滿腔抱負，卻懷才不遇，終生鬱鬱寡歡，有何快樂之有？因此工作、婚姻及生活中最好找到平衡點，在最恰當的時候做最適當的選擇才是明智之舉。如有衝突要考量得失利弊，做智慧的選擇。選擇時要有前瞻性、預估性的看法，才是萬全之策，同時與決定有關之風險也要一併考量，得失自己負責。既已審慎選擇自己所愛後，當愛自己所選擇的，盡量做到完美、追求卓越。

生涯規劃如何實施

生涯規劃實施步驟正如三部曲一樣，首先：①要了解自己、訂立事業及人生目標；②要分析過去、幫助自我了解、自我擬訂追蹤方案；③發展行動計畫。首先了解自己在護理事業上是否喜歡臨床服務、教學、研究或行政管理工作，如定事業目標，要走「臨床服務」，那麼分析過去可以幫助我了解自己長處與短處、真正興趣，經過審慎思考後才擬出行動計畫。踏上人生旅途生涯規劃進階之路時，若有人在旁「輔導」當可收事半功倍之效。人生若能確定自己要走的路後，訂立目標，排出工作計畫，擬出追蹤項目及發展行動計畫，半年一回首，持之以恆，必有收穫。這是「事業」上的生涯規劃。當然在個人、家庭、財務、社交及生活方面也應有所規劃，生活才會多采多姿，人生才會圓滿。

生涯規劃的優點

顯而易見，一旦有了生涯規劃，最大的優點就是在生活和工作上有具體目標。有目標知道自己要走的路，才能集中力量，努力朝向目標邁進。因此在人生的旅程知道自己要走那條路，如何走，走到那裡，生活工作就會由被動轉為主動，由被人操縱轉向自我負責，由空想轉為力行，由退縮轉為進取，由悲觀轉為樂觀。依工作規劃、目標管理及時間表中依序進行，一步步成長，看到小目標、中目標到大目標的完成，積小步為大步，積小成功為大成功後，對自己有更多的自信心，心胸自會變寬。胸懷大志，自己成長，也希望幫助別人成長。能鼓勵別人、幫助別人也等於幫助自己。能化被動為主動，自然能掌握未來方向，建立成功的人生。

如何邁向成功之路

有人說人生的目的是在追求精緻的人生，什麼是精緻的人生？精緻的人生有幾個指標，如（余朝權，1992a, 1992b）：

- 追求自我，為自己而活。

- 追求快樂。
- 擁有一個滿足身心的窩。
- 尋覓良師，助己發展潛能。
- 突破事業生涯瓶頸，發展良好事業生涯。
- 做一個內外兼備的成功上班族。

什麼是成功？什麼是失敗？成功與失敗，分界點在那裡？有人說失敗是成功之母，成功與失敗，一念之間全決定於自己的想法。同樣的考試，有人考99分仍不滿意，有人考60分及格即心滿意足。到底人生的目標應訂在高標準、中標準還是低標準呢？快樂是滿足自我還是利益眾生？您是否快樂？是否知道自己人生的目標？是否已發揮潛能服務社會、貢獻人群，還是只發揮20%的力量呢？是否已有一個滿意的窩？是否有一個喜歡的工作可施展長才或有個好的老師輔導，帶領你朝向精緻的人生邁進呢？

在人生的旅途中，有失敗有成功；有退步有進步；有悲觀有樂觀。成功的人都有共同點，就是能做到晉升十法的優點，晉升十法是：①保持良好績效；②讓績效看得見；③主動爭取責任；④與有潛力的主管建立關係；⑤培養接班人；⑥少求名利、多發揮影響力；⑦可接受責重權輕的事實；⑧勿接受不勝任的工作；⑨勿在同一職務待太久；⑩儲備第二種技能（余朝權，1992a, 1992b）。

每個人失敗的原因都不同，一般而言，失敗的人較易犯事業生涯十病，也就是十大阻礙成功的絆腳石是：①興趣太廣泛；②興趣太狹隘；③經常跳槽；④走入死胡同；⑤無法表達自己；⑥經常被辭退；⑦工作提不起興趣；⑧工作與理想衝突；⑨工作期望從未實現；⑩工作倦怠。

如何取長補短，訂立目標，突破瓶頸，達到自己的理想，是要靠不斷努力，持之以恆。不斷修正，不斷進步，精益求精，生命才會更璀璨的。

俞明德曾與2000多位新進學者漫談研究生涯規劃，指出學術生涯規劃要配合個人的人生願景與使命，才会有順暢的研究生涯，一個學者的生涯規劃應同時考慮到學術研究、行政教學、家庭、朋友等各方面協調互動，才能成就美好人生，同時他強調「動態規劃」，也就是說自主、創新、開放態度，才能把握時代脈動，與前人所提全方位的規劃不謀而合（俞明德，2000）。