

探討大學生涯規劃課程 是否符合大學生生涯發展的內涵 ——以朝陽科技大學為例

劉麗薇

朝陽科技大學通識教育中心講師

摘 要

本研究的目的是希望以生涯輔導的理念為基礎，探討大學生的生涯發展之需求，並分析大學階段之生涯規劃課程，在課程規劃與施行的過程是否達到教學成效，發揮生涯輔導的功能，協助大學生完成生涯發展的任務。經由探討相關文獻發現，不管大學生在大學生活經驗中，或大學畢業生在職涯發展的歷程中，皆面臨一些學習問題和適應困境。從生涯發展的理論，學者提出大學生生涯發展的具體內涵，與大學教育應提供的生涯輔導的方式與主題等；筆者藉由理論檢視開設的生涯規劃課程，發現課程不足的地方，如果改進課程規劃，也許更可幫助學生適應大學生活與學習，且有助於大學畢業生的職涯適應。最後，更針對大學教育中的生涯輔導，提出幾點建議，期待在大學教育中有一系列完整的生涯輔導理念與實踐。

關鍵辭：生涯規劃、生涯發展、生涯輔導、大學生

前言

高等教育政策放寬後，這 10 年來大專院校數量不斷成長，依據「2004 年 1000 大企業最愛大學生調查」引用教育部統計處的資料¹，顯示 92 年大學生已超過 70 萬人；而臧聲遠在 94 年 10 月出版的《*Career*》雜誌也報導近五年來，碩士學生暴增到 16 萬人，所以近年來大學畢業生與碩士畢業生的數量激增。另外我們看見就業市場的變動，企業界開始提高碩士的錄用比例，造成「大學生飯碗，碩士全面猛搶」的現象²。整體而言，我們走入了高學歷時代；而不斷有改制與新增的大學，現在只有學校招不到學生的問題，卻很少有學生沒大學念的現象。但筆者曾在課堂上問學生：你為什麼想繼續升學？得到的答案不外乎是：大家都繼續念、增加工作機會或不知道要做什麼。而進一步瞭解企業界為何選擇碩士的因素，主要是大學生的素質下降且碩士求職者大增³，因此企業界人才需求的條件，自然就提昇到碩士學歷。但仔細思考其中的問題，如果大學生能充分學習，具備一定的專業能力，加上適當的就業態度，業者未必拒絕任用大學畢業生；另外，初步瞭解科技大學畢業生，真正有興趣想繼續進修學習者，其人數比例在科技大學畢業生中應該不高，如果目前大學畢業生念研究所主要的目的是，學歷可加強就業競爭力，得到較多的就業機會。一旦大學畢業生的就業機會提昇，念研究所的熱潮也許可稍減。其中，亦有部份大學畢業生是藉由繼續念書，延緩面對就業的恐懼與不安，故假設在大學教育中能提供大學生適當的就業輔導，深入探索自己的特質，知悉職場的環境，進而充分計劃學習，成為一位發展成熟並具有專業能力的社會新鮮人，那缺乏自信一味追求高學歷或無專業能力的大學畢業生的人數應可減少。

在大學教育中，身為通識教育教師的一員，筆者嘗試以生涯輔導的理念，藉由「生涯規劃」課程提供學生所需，幫助大學生成熟發展，建立個人專長，順利進入社會工作，發揮個人能力，創造自我的社會價值。本文試從整理國內其他有關大學生的生涯問題研究報告，與生涯輔導理論兩方面著手，檢討個人開設的「生涯規劃」課程所面臨的問題，期待進而能設計一門更接近學生需求

¹ 王曉晴，〈2004 年 1000 大企業最愛大學生調查〉，刊《*Cheers*》（臺北：天下雜誌），2004.03.，「2004 社會新鮮人求職專刊」，頁 23 表 3。

² 臧聲遠，〈大學生飯碗，碩士全面猛搶〉，刊《*Career*》，342 期，2004.10.，頁 88-93。

³ 麥立心、蔡明珊，〈2003 年 1000 大企業人才需求調查〉，刊《*Cheers*》，2003.04.，「2003 社會新鮮人求職專刊」，頁 20-31；臧聲遠，〈大學生飯碗，碩士全面猛搶〉。

的「生涯規劃」課程，或者為完成一套理想的生涯輔導計劃邁出第一步；至於學生上課成效的評估部份，將不在本文討論的範圍，但在未來進一步研究課程對生涯適應的影響時，將是不可缺少的一部份。故本文主要內容分為以下部份：大學生的現況、生涯輔導說明、「生涯規劃」課程設計說明與檢討，最後結語。

壹、大學生的現況

一、目前大學在校學生的現況

簡宏江指出大專學生的十大困境：1. 自我的否定；2. 人際的疏離；3. 生涯的迷思；4. 愛情的危機；5. 學習的冷漠；6. 生活的苦悶；7. 精神的憂鬱；8. 網路的成癮；9. 情緒的不穩；10. 弱勢的無依⁴。這十大困境中，直接地造成大學生生活上的不適應，間接地阻礙學校教育的學習經驗，進而影響未來的就業機會。大專學生需要加強心理健康、增加人際互動、建立生涯概念、設定生活目標；如果從這些層面給與適當的輔導，學生應較易適應生活，並可能較有計畫的安排學習課程。在周富美關於大學新生定向輔導研究，提出「不論我國或國外學者均認為適應困擾為大學生普遍的問題」，研究者引用一些國內外學者的論述，其中 Upcraft & Gardnert 指出「成功的大學生活大多取決於新生第一年的經驗」；而 Levitz & Noel 更提出新生輟學的七項原因，內容大概說明，學生覺得大學教育的目標與功能和個人的生活生涯等無法聯結，大學生不能適應新的學習環境，並且對主修或生涯方向不確定等。研究中顯示國內學者如夏林清、黃堅厚、張雪梅等也主張新生輔導的重要性，但張雪梅進一步認為國內大學新生的定向輔導不完備，實施的方式與時間皆有待討論改進⁵。

田秀蘭引用其民國 87 年有關大專學生生涯發展定向研究：

自主定向、迷失方向以及焦慮性未定向三類學生人數所佔比例沒有大的變化，而他主定向學生所佔比例減少，探索性未定向的學生所佔比例增加。

⁴ 簡宏江，〈大專學生的困境與輔導——以育達商業技術學院為例〉，《2002 年全國生命教育理論與實務研討會論文集》（苗栗：育達商業技術學院通識教育中心，2002），網路大學摘要版。

⁵ 周富美，《大學新生定向輔導實施之研究——從學務處負責人員與學生觀點探討》（臺北：國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系碩士論文，2004／未刊），頁 3-4。

現今大學生對於未來生涯發展方向的決定，聽從他人（主要為父母親人）決定的現象也逐漸減少，現在大學生有更多的空間，讓自己思考未來的發展，相對的對生涯所產生的困惑也多，生涯輔導工作的內涵必需更為多元且深入。⁷

從此看出對大學階段學生提供生涯輔導的服務是有其必要性的，田秀蘭更進一步說明：「大學階段的生涯規劃課程，已不能僅止於認識自己、認識工作世界、以及決策計畫或謀職技巧的教導（安身），對生活情趣以及生命意義的探尋（立命），應當也是其中的一環。」⁸ 李詠秋、蔣美華也分別針對原住民大學生與大專僑生之生涯議題有所研究，讓我們注意到不同生長背景的大學生有其不同的需求與問題⁹。所以生涯輔導的設計與提供，除了考量一般學生的經驗，亦需配合特殊學生的狀況。

另一方面，今天大學畢業生面臨升學與就業的兩難局面；碩士是否比學士佔有職場的優勢？引發大學生選擇升學或就業的矛盾，成為生涯困擾的問題之一，如何避免造成臺灣的大學畢業生，不斷繼續追求學歷的惡性循環，將是生涯輔導的主題之一。青輔會在 95 年辦理「臺灣大專畢業生就業力調查」，調查對象包括畢業生、企業雇主、大專職輔人員，問卷調查顯現，大學教育對學生就業力培養的成果，不管是學生或者企業雇主，在看法上與需求上似乎有不同意見，如何使大學教育的內容更符合學生及企業者的期待，發揮教育所學，達到實際運用的功能，將是學校該思考的問題。

二、畢業生的就業情形與職場表現

目前學生大學畢業後，似乎感受到一些適應上的問題，因為「傳統技職教育著重於專業知識和技術的訓練，忽略了人文科學素養的培養，將可能導致畢業生在生活、工作家庭的適應上產生很多困擾，造成社會與企業中的很多人的

⁶ 田秀蘭，〈大學生，你在想什麼？——談大學生的生涯決定困難與生涯想法〉，刊《輔導季刊》，第 36 卷第 2 期，2000.06，頁 23。

⁷ 田秀蘭，〈大學生，你在想什麼？——談大學生的生涯決定困難與生涯想法〉，頁 25。

⁸ 田秀蘭，〈大學生，你在想什麼？——談大學生的生涯決定困難與生涯想法〉，頁 24。

⁹ 李詠秋，〈原住民大學生生涯發展狀況、生涯自我效能與其生涯阻礙因素之關係研究〉（新竹：國立新竹師範學院國民教育所碩士論文，2002／未刊），頁 91；蔣美華，〈大專僑生生活適應與生涯輔導之研究〉（彰化：彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，2003／未刊），頁 120-121。

問題，並付出很大的社會成本與影響」¹⁰。據研究指出科技大學畢業生的未來進路以就業傾向比例較高；不管就業或升學大多數選擇與原先就讀相同或相關的科系¹¹。加上陳新霖的元智大學 92 學年度畢業生離校動向調查結果，二技畢業生以就業為主，升學比例較低，雖然就業與升學的選擇趨勢會因系別而有些差異¹²。由此我們估測科技大學學生需要就業輔導的人比需要升學輔導的人比例較高。郭玟嫻的研究結果，針對科技大學學生提出四項建議：「一、提高男性的工作價值觀；提升女性的生涯決策自我效能；二、加強學生職業資料收集能力；三、協助南區學生的生涯規劃；四、參與學用配合的課程；五、鼓勵參與國際交流以擴展視野。」¹³。另外，有研究結果提到技職院校應屆畢業生之自我統合混淆危機最高且生涯自我效能最低，並認為「給與大學生適當的心理與生涯資訊與輔導」，和「加強企業人士或校友的經驗分享」，可降低大學生自我統合危機並提升生涯自我效能¹⁴。此研究結論更強調大學生涯輔導應考量不同教育背景的學生需求而設計，也強調經驗分享在生涯輔導中的運用。

在瞭解大學畢業生就業現況，發現畢業生在未來生涯選擇時，除了個人興趣外，社會現實面的待遇及工作發展性都是影響的因素¹⁵。所以生涯輔導在瞭解自己內在世界及清楚自己所學的領域後，如果包含就業市場分析與職業特質探索的內容，預期將減低生涯選擇過程中的不確定感，提高就業的穩定性。

《管理雜誌》報導大學應屆畢業生就業意向調查「希望就業輔導室提供的協助」題目，發現受訪者最希望的服務是就業諮詢，其次職涯規劃、指導履歷表撰寫與性向測驗等項目¹⁶。其中顯示出大學畢業生除了自我的瞭解與求職技巧的學習外，也期待進一步的個別生涯諮商。

瞭解工作者與企業界兩方面對大學教育的期待，我們可知道課程或生活中需加強的內容是什麼。謝宜家以土木系女性畢業生為研究對象的報告，建議系

¹⁰ 黃進南，〈技職教育學生能力之探討〉，《技術及職業教育》，52 期，1999.8，頁 22-25。

¹¹ 郭玟嫻，《科技大學學生生涯決策自我效能、工作價值觀與未來進路調查之研究》（高雄：國立高雄師範大學教育學系碩士論文，2003／未刊）。

¹² 參陳新霖，《92 元智大學畢業生離校動向調查摘要》。元智大學 www.yzu.edu.tw。

¹³ 郭玟嫻，《科技大學學生生涯決策自我效能、工作價值觀與未來進路調查之研究》，頁 155-157。

¹⁴ 厲瑞珍，《南部地區大學應屆畢業生自我統合危機與生涯自我效能之相關研究》（高雄：國立高雄師範大學教育學系碩士論文，2002／未刊）。

¹⁵ 謝曉雯等，〈選擇——大四畢業生生涯選擇之心路歷程〉，《國立空中大學社會科學學報》，第 9 期，2001.05，頁 159-160。

¹⁶ 「2003 企業求才暨大學畢業生就業調查」，《管理雜誌》，347 期，2003.05，頁 76-83。

所應多提供正確的就學、就業訊息給學生，協助學生瞭解未來所要面對的生涯挑戰。而其目的在於使學生有充分的職業認識，利於職業的選擇與發展及生活適應¹⁷。行政院青年輔導委員會調查顯示當前專上青年未能順利就業主要原因有三：「1. 缺乏就業資訊；2. 所學專長不符社會需求；3. 職業觀念未盡正確及欠缺求職技巧。」¹⁸《Career》雜誌出版「2005 年社會新鮮人求職專刊」報導「目前臺灣培育的大學畢業生最缺乏的工作能力與態度？」與「私立大學與科技大學／技術學院畢業新鮮人最應補足的能力為何？」兩項目的調查結果，比較之下，顯示不同性質的學校的畢業生各有其優勢，國立大學畢業生也有缺點。在「依貴公司聘用員工的預期，「面試前」，是否會優先考慮下列哪一類學校的畢業生？」項目，在「面試前考慮因素」，有 66.41% 公司回答「不一定，視個人能力」，而「實際錄取時考量因素」，有 73.90% 公司回答「不一定，視個人能力」。如果大學學生可獲得這些相關的資料，將助於提昇求職的自信心，且可提早針對企業界的需求作準備，另外，學校教育也應相對的擬出配合的專業課程一般課程與生涯輔導¹⁹。

貳、生涯輔導的說明

有些學者認為生涯發展是終生的過程，而生涯輔導方案應該是依個人在一生中各階段的需求而設計的。《Super》也提出職業發展是階段性任務的理論，說明人的職涯發展是變動性的，每個階段的發展任務是為自己的職業行為與態度提供了架構²⁰。以下筆者僅介紹大學階段的發展特色，及生涯輔導的重點為主。

一、大學生生涯發展的任務

歸納各學者的說法，說明處於生涯發展試探階段的技職學生應進行自我觀念的修正、角色試探及職業試探，主要任務有以下各項：

1. 認識並接受生涯選擇的需要，同時獲得有關的資料。

¹⁷ 謝宜家，《土木科系大學畢業女生進入營建業的發展》（臺北：國立臺灣大學土木工程學研究碩士論文，2001／未刊）。

¹⁸ 「針對未來大學畢業生增加可能造成就業市場供需失調現象，青輔會將如何因應？」【公告】行政院青年輔導委員會 www.nyc.gov.tw 網站生涯發展，94.04.21。

¹⁹ 「2005 年臺灣 1000 大企業人才策略與最愛大學生調查」，《Cheers》，2005.04.，「2005 年社會新鮮人求職專刊」，頁 16-27。

²⁰ 參吳芝儀，《生涯發展的理論與實務》（臺北：揚智文化，1996），頁 34-54。

2. 了解興趣與能力，以及工作機會的關係。
3. 認清能力和興趣一致的工作領域和階層。
4. 接受訓練與培養技能，方便於就業，或從事能實現興趣和能力的職業。

21

進一步具體區分不同年級的生涯發展任務如下：

大一：新生定向與適應

大二：自我評量與探索

大三：設定目標／接受現實考驗

大四：謀職／準備研究所為生涯決定負責²²

從綜合各學者的說法，大學生開始進行職業的試探活動，發展職業技能，設定職業目標，主要是為就業作準備。

二、生涯輔導的內涵

我們先說明生涯輔導的意義，生涯輔導「指由輔導人員結合其專業知識提供一套有系統的計畫，用來促進個人的生涯發展」。其具有「能提高人力資源在分配與應用上的效能，使得教育機會與職業機會的提供能發揮適才適所的功能」²³。並提出生涯輔導的服務方式有六個層級：(1) 資訊提供、(2) 自助式活動、(3) 工作坊、(4) 生涯規劃課程、(5) 生涯團體、(6) 個別生涯諮商²⁴。其中將生涯規劃課程區分為四類：主修學科生涯課程、生涯探索課程、生涯定向課程、綜合性的生涯發展及生涯規劃課程²⁵。林幸台認為生計輔導從傳統以個人的職業選擇為核心，擴展到涉及個人整體生活中其他非職業的層面的發展²⁶。金樹人提出生涯輔導所包含的主題有以下六項：

1. 生涯決策能力的發展

²¹ 張添洲，〈技職學生的生涯發展任務〉，刊《技術及職業教育雙月刊》，第 29 期，1995.12.，頁 57。

²² 金樹人，《生涯諮商與輔導》（臺北：東華書局，1997），頁 407-408，表 11-1。

²³ 金樹人，《生涯諮商與輔導》，頁 24。

²⁴ 金樹人，《生涯諮商與輔導》，頁 41-45。

²⁵ 金樹人，《生涯諮商與輔導》，頁 403-404。

²⁶ 林幸台，《生計輔導的理論與實施》（臺北：五南圖書公司，1987），頁 11。

2. 自我概念的發展
3. 對生活方式、價值及休閒的重視
4. 強調自由選擇與責任承擔
5. 重視個別差異
6. 對外界變遷的因應²⁷

而林杏台對生計輔導的主題也有相類似的看法²⁸。從中我們發現專家學者對生涯發展任務與生涯輔導的服務方式、生涯主題與生涯課程都有一些研究結果可供參考與運用，其內容是大同小異。

參、朝陽科技大學「生涯規劃」課程設計說明

當筆者開始設計生涯規劃的課程時，考量以下幾個原則：課程定位、學生需求、教師專業。

一、課程定位部份

依 86 年通識課程規劃的內容，將通識課程區分為基礎通識與分類通識；分類通識以「類科」(學門)之方式設計，每一類下開設若干課程供學生選修，學生必須在每一類科下修習 2 學分。而生涯規劃課程安排在分類通識課程中四年制的「生活與生涯類」與二年制的「生活智能類」，且課程安排時間是在大學三年級的課程。所以課程規劃的情況，大三大四學生有機會選修「生涯規劃」課，但未必一定要修。

二、學生需求部份

因課程規劃「生活與生涯類」是安排在大學三年級，所以修課學生以三年級為主，加上少數四年級學生。這群大學高年級生面臨的是大學畢業後的生涯目標設定與準備，其中包括升學與就業兩大方面，主要在資訊的蒐集與技巧的練習，而人際關係在大學與工作兩階段都是很重要的生涯一部份。

三、教師專業背景部份

筆者本身是諮商碩士，故在課程內容選擇，將以生涯輔導的主題為主，而

²⁷ 金樹人，《生涯諮商與輔導》，頁 25-28。

²⁸ 林幸台，《生計輔導的理論與實施》，頁 11-13。

內容的廣度與深度，則以諮商輔導者的專業角度衡量。

教師以引導者角色，帶領學生找尋短中長期的學習目標、職業目標、人生目標，故教學方式除了講授生涯觀念與生涯技巧外，最重要的是運用測驗檢視自己，透過活動體驗生涯規劃的意義，利用生涯題目討論與個人經驗分享，使得每個人有機會聽到不同的人生選擇，提供自己抉擇過程的參考。整體上，教學目標在於協助學生經由自我統整，設定個人生涯目標，追求人生的意義，具體而言協助學生將教育學習經驗運用在就業經驗上，發揮個人特色，提昇生涯適應能力，創造社會價值。

具體的課程主題內容包含認識自我、瞭解職業世界、學習生涯技巧三方面：認識自我包含人格、興趣、價值觀和能力等之探索；瞭解職業世界包括就業市場趨勢介紹、職業資訊蒐集；學習生涯技巧包括生涯規劃方法、時間與壓力管理、求職技巧與工作適應等。另外，個人的婚姻與家庭觀也是討論生涯主題之一。

筆者使用的上課教材，在理論部份參考生涯規劃相關書籍、認識自我則利用心理測驗、生涯案例多採用雜誌或報紙等新聞媒體報導人物故事或是筆者親身經驗分享、對於目前現實狀況的統計資料或論述文章，也是經常補充的教材。

至於上課教學方式：透過教師講授基本理論與專有名詞，培養學生適當的生涯概念；藉由小組團體討論和課堂討論，分享每個人的想法，進而刺激學生再次思考，重新整理個人的理念與做為生涯決定的參考；運用心理測驗進行自我探索，形成自我概念；在討論及作業報告中，可訓練學生的表達與溝通能力；完成作業的過程，使學生學習資料蒐集與組織整理的能力。

肆、朝陽科技大學「生涯規劃」課程的檢討

一、現在課程內容是否符合生涯輔導的理念

筆者試以之前引用金樹人所說的大學生生涯發展任務、生涯輔導的服務方式及主題為依據，檢視開設的生涯規劃課程：

（一）從生涯任務而言

課程內容的人格特質、興趣、價值觀與能力等即在協助學生瞭解自己特質；而職業與教育學習等幫助學生瞭解職業環境與就業市場；而生涯發展與生涯規劃在澄清學生生涯觀念並學習規劃的方法；兩性關係、壓力、時間管理、

求職技巧和工作適應主要是輔導學生作就業準備及生活適應。初步檢視課程應有依學生現階段職業探索的發展任務規劃之。

（二）從生涯輔導方式而言

生涯規劃課程本身即是生涯輔導的一種方式。資訊提供除生涯課程教材內容外，並隨時補充相關的資料、文章和新聞等，甚至校內外生涯活動訊息，如校園徵才。學生的作業部份屬於自助式活動之一；如人物專訪或職業訪談。金樹人說生涯規劃課程即是一種生涯團體輔導，只是成員的互動程度較其他類型團體低。有時對學生進行個別輔導，應是一種個別諮詢的經驗²⁹。

（三）從生涯主題而言

課程中筆者不斷強調責任的承擔，生涯的選擇很難說是對是錯，但重要的是必須擔負責任，因為那是自己的選擇。除了個別差異之外，也提醒學生自我的改變因素，每個人在不同的階段，自己的興趣、能力，甚至價值觀會改變，所以生涯目標也可能隨之轉變。在決定前，首先要有明確的自我概念，知道與他人不同，所以需瞭解自己的最佳選擇在那裡。故學生需學習如何做生涯決策並培養應變的能力。

基本上，筆者嘗試將生涯輔導的發展任務、生涯輔導的方式及生涯輔導的主題融入課程目標、課程內容與教學方式。

二、現在生涯規劃課程面臨的問題

- （一）課程無法滿足各系所學生的不同需求。缺乏明確報導各行各業的就業資訊與深入探討各職業的職涯規劃；因課程的學生對象，非單一系所的組合，故無法針對系所的專業領域提供特定的資料並作深入的討論。如財務金融系的學生應對金融業的發展與用人標準較有興趣，但應用化學系的學生對新興的生技產業趨勢與就業條件會較感興趣。
- （二）課堂討論時間不足。目前課程屬於大班授課方式 因此討論過程經常因時間不夠 減少每個人發表意見的機會，對於學生的個別問題，也缺乏個別諮詢的服務。在對應屆畢業生的調查中，社會人士或校友的經驗分享也是必要的生涯輔導資訊。但容納五六十人的課程，學生對職業的選擇有差異性，如何找到適當的人到課堂作經驗談，或帶學生參訪相關產業

²⁹ 金樹人，《生涯諮詢與輔導》，頁 398。

環境，的確有實質上的困難，如果可以限制人數，以分組上課方式，或許可解決缺乏充分討論，或表達意見的上課問題。

- (三) 生涯課程與系所的合作稍嫌不足。目前企業主認為大學畢業生所缺乏的專業能力與工作態度的問題，似乎也不是在這生涯規劃課程瞭解後即可改善或調整的，需整個學校教育與系所課程配合去培養學生，在生活經驗與教育學習中建立有專業知能、敬業態度與職業倫理的大學畢業生，才能解決大學畢業就是失業的問題。

學生缺乏恰當的生涯規劃觀念。身為現代人，在平常經常被問的一句話，甚至升學面試或求職面試的必備的問題之一，是「你的生涯規劃是什麼」，但據筆者的經驗瞭解，許多學生的生涯規劃觀念，可以說是大多數不完全正確。假如依生涯發展的階段任務與大學應屆畢業生的調查研究，應該每個年級都有生涯輔導的需求，而生涯課程似乎也應有一套完整的規劃，提供大一至大四探究不同的生涯主題。從朝陽科技大學網站的課程資訊系統，找到全校各系所93學年度第二學期課程規劃，除了通識教育中心開設生涯規劃課程外，只有三個系有此相關課程規劃；幼兒保育系在日間部四技與進修部二技開有「幼保人員生涯規劃」的選修課、社會工作系進修部四技開有「社會工作生涯」的選修課及資訊管理學系四技一年級「資訊人的規劃」的選修課。可見學生在教師帶領下，瞭解生涯規劃的意義與討論生涯規劃的機會似乎不多。

三、建議

針對以上的問題，筆者嘗試對目前的生涯課程提出幾項建議：

(一) 課程規劃層面：考慮一套生涯系列課程的設計

從生涯輔導的觀點，生涯規劃課程可從大一至大四有不同的主題，而各系應提供專業的生涯輔導。所以課程是否可以打破現有的設計，以系所為單位，分年級來規劃生涯課程，可更符合不同系所的學生需求，且深入各專業領域的生涯問題。而生涯課程是否是一門整學期的課亦可重新思考；或者我們依各年級所適合談的主題分散在大一至大四，每個年級的學生都有不同主題的生涯課程。而生涯課程也不必是一學期或一學年的課，甚至可安排大一至大四共有四次（每學年一次），或八次（每學期一次），生涯課程每次連續上八週至四週左右。

（二）課程定位層面：生涯規劃是否最適合放置在通識課程

生涯規劃課程目前主要屬於通識課程或系選修課，是否有其他適合的課程規劃方式，是值得檢討的問題。大學通識教育評鑑先導計畫陳述各校通識教育所面臨的共同問題中的第三點：

怡情養性，培養才藝的操作性、實用性、常識性、休閒性課程（如陶藝、書法、田園生活、藝文欣賞、諮商輔導、生涯規劃等）是否能歸為通識課程？是否應獨立於通識教育之外成為另一類課程？是一個亟需各校檢討的問題。通識課程所應具有的知識深度與批判特質，不能因為加入上述課程種類變得隱而不彰，致使通識教育與社團活動、才藝補習或讀經禪修團體之間應有的區分變得含混不明。³⁰

生涯規劃課程本身著重生涯經驗的分享與檢視，所以是一種體驗課程及生涯技巧的學習，而非強調知識的傳授。另外，其他相關的生涯課程，如職業倫理、婚姻與家庭等，其實也需一併討論課程定位的問題。如果大家認為提供大學生生涯輔導是必要的，那部份生涯課程或活動，強制學生的參與，也許是有利於學生的生涯發展或職涯選擇，所以考慮列入必修課程或活動是另一種選擇。

（三）教學方式層面：不同專業領域的老師共同參與

加強系所專業老師的參與，可提供專業的職業生涯經驗與就業資訊，而諮商輔導背景的老師，可從生涯教育進行生涯輔導的工作。周談輝探討技職教育下的學生生涯規劃，建議學校應該協助配合的作法，其中瞭解系所應更積極主動加強學生核心專業知能的學習，建立學校與產業界的聯繫與合作，有助於學生順利進入職場³¹。故生涯課程可嘗試使用協同教學的模式。

（四）大學生涯輔導的資源整合性與服務持續性

大學畢業生失業率攀升³²，目前大學教育的一項責任是提升大學生就業力，減緩失業率。青輔會 95 年「大專畢業生就業力調查」結果，歸納出八項

³⁰ 參大學通識教育評鑑先導計畫網址：<http://my.nthu.edu.tw>，94.04.22.。

³¹ 周談輝，〈技職教育學生能力之探討〉，刊《技術及職業教育雙月刊》，第 52 期，1999.，電子版，網址：<http://www.tvc.ntnu.edu.tw>。

³² 行政院青年輔導委員會，「目前我國失業率仍然偏高，高學歷高失業率問題是否仍然存在？」電子版，網址：<http://2005.nyc.gov.tw/chinese/03-qa/detail.php?ID=29>

核心就業力技能為：「良好工作態度、穩定度與抗壓性、表達與溝通能力、專業知識與技術、學習意願與可塑性、團隊合作能力、基礎電腦應用技能、發掘及解決問題能力。」³³ 如果只是單純的一門生涯規劃課程，在一學期的授課時間，是否有助於解決學生的就業問題？我想答案絕對是否定的！也難怪經常有人質疑生涯規劃的意義與課程的效果。不過，仔細思考這八項核心就業力技能，本來就不是一門課程能完成的。如果大學教育可落實生涯輔導的概念，加上配合業界提出的人才需求，規劃一套系所的專業課程與一系列的生涯輔導活動，從大一的定向輔導至大四就業準備，那生涯輔導的功效將是不可忽視的。大學教育中的生涯輔導，如果真正要完整提供學生所需，該納入的單位可包含各系所、通識教育中心、就業實習輔導組、諮商中心等，分別就其單位權責設計課程、活動或規劃配合措施，以形成一套完整的生涯輔導計劃。

結 論

若從生涯輔導的理念，來審視朝陽科技大學所提供的生涯課程，就質與量來看，皆感到不足。以筆者現今開設的生涯規劃課程為例，因本身所學專業的局限，加上課程安排的限制，另外，各系所內也無整體的生涯輔導計劃配合；雖然從理論研究與實務經驗兩方面，皆確定學生有生涯輔導的需要，但生涯課程的實際效率為何，卻有待進一步的研究。陳洛薇報導「一科 1000 代考代課槍手搶手」新聞³⁴，讓筆者不禁質疑現在大學生到底在「想什麼」、「做什麼」，甚至「要什麼」，他們似乎迷失在社會與學校中，如何找到生活與學習的重點，也許是大學生所需要的協助吧！值得慶幸的是朝陽科技大學 95 年度的教學卓越計畫，子計畫 T2 強化學生學習與生涯發展 T3 建構實務教學特色與提昇國際交流，與青輔會「大專畢業生就業力調查」強調培養大學生的八項核心就業力技能有部份相關³⁵，期待計畫的執行，將使大學教育更能落實生涯輔導的理念，協助學生完成生涯發展的階段性任務，有助於大學生的職涯選擇與適應。個人未來的研究焦點將放在，調查大學畢業生的生涯適應能力，是否因修習生涯課程或參與相關生涯輔導活動而有所差異？研究對象，將鎖定曾修習或

³³ 參《2006 青輔會大專畢業生就業力調查報告》完整版。【公告】行政院青年輔導委員會 www.nyc.gov.tw 網站，青年職涯發展，95.09.30，頁 26-28。

³⁴ 陳洛薇，〈一科 1000，代考代課槍手搶手〉，《中國時報》，2005.04.25，第 6 版。

³⁵ 同注 32。

參與生涯相關課程和活動的學生，瞭解大學畢業後的一年，其生涯適應狀況或問題，甚至需求為何？分析歸納研究的內容，結果可提供學校課程規劃的參考，希望可為大學教育中的生涯課程找到一個定位，進而設計出一套理想的生涯輔導的模式。藉此期盼能幫助學生，好好利用在學校的資源，充分的準備自己，迎向未來。

參考文獻(依姓氏筆劃排序)

- 大學通識教育評鑑先導計畫網址：<http://my.nthu.edu.tw>，94.04.22.
- 王曉晴 〈2004 年 1000 大企業最愛大學生調查〉，刊《Cheers》（臺北：天下雜誌），「2004 社會新鮮人求職專刊」，2004.03.
- 田秀蘭 〈大學生，你在想什麼？——談大學生的生涯決定困難與生涯想法〉，刊《輔導季刊》，第 36 卷第 2 期，2000.06.
- 行政院青年輔導委員會 「目前我國失業率仍然偏高，高學歷高失業率問題是否仍然存在？」
【公告】行政院青年輔導委員會 <http://2005.nyc.gov.tw/chinese/03-qa/detail.php?ID=29> 網站，95.11.10.
- 《2006 青輔會大專畢業生就業力調查報告》完整版。【公告】行政院青年輔導委員會 www.nyc.gov.tw 網站，青年職涯發展，95.09.30.
- 「針對未來大學畢業生增加可能造成就業市場供需失調現象，青輔會將如何因應？」
【公告】行政院青年輔導委員會 www.nyc.gov.tw 網站生涯發展，94.04.21.
- 吳芝儀 《生涯發展的理論與實務》（臺北：揚智文化，1996）
- 李詠秋 《原住民大學生生涯發展狀況、生涯自我效能與其生涯阻礙因素之關係研究》（新竹：國立新竹師範學院國民教育所碩士論文，2002／未刊）
- 林幸台 《生計輔導的理論與實施》（臺北：五南圖書公司，1987）
- 周富美 《大學新生定向輔導實施之研究——從學務處負責人員與學生觀點探討》（臺北：國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系碩士論文，2004／未刊）
- 周談輝 〈技職教育學生能力之探討〉，刊《技術及職業教育雙月刊》，第 52 期，1999，電子版，網址：<http://www.tvc.ntnu.edu.tw>
- 金樹人 《生涯諮商與輔導》（臺北：東華書局，1997）
- 麥立心、蔡明珊 〈2003 年 1000 大企業人才需求調查〉，刊《Cheers》，「2003 社會新鮮人求職專刊」，2003.04.
- 郭玫嫻 《科技大學學生生涯決策自我效能、工作價值觀與未來進路調查之研究》（高雄：國立高雄師範大學教育學系碩士論文，2003／未刊）
- 陳洛薇 〈一科 1000，代考代課槍手搶手〉，《中國時報》，2005.04.25，第 6 版

- 陳新霖 《92 元智大學畢業生離校動向調查摘要》。元智大學 www.yzu.edu.tw
- 張添洲 〈技職學生的生涯發展任務〉，刊《技術及職業教育雙月刊》，第 29 期，1995.12.
- 黃進南 〈技職教育學生能力之探討〉，〈技術及職業教育〉，第 52 期，1999.08.
- 管理雜誌編輯組 「2003 企業求才暨大學畢業生就業調查」，347 期，2003.05.
- 厲瑞珍 《南部地區大學應屆畢業生自我統合危機與生涯自我效能之相關研究》（高雄：國立高雄師範大學教育學系碩士論文，2002／未刊）
- 蔣美華 《大專僑生生活適應與生涯輔導之研究》（彰化：彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，2003／未刊）。
- 臧聲遠 〈大學生飯碗，碩士全面猛搶〉，刊《Career》臺北，342 期，2004.10.
- 謝宜家 《土木科系大學畢業女生進入營建業的發展》（臺北：國立臺灣大學土木工程學研究碩士論文，2001／未刊）
- 謝曉雯等 〈選擇——大四畢業生生涯選擇之心路歷程〉，《國立空中大學社會科學學報》，第 9 期，2001.05.
- 簡宏江 〈大專學生的困境與輔導——以育達商業技術學院為例〉，《2002 年全國生命教育理論與實務研討會論文集》（苗栗：育達商業技術學院通識教育中心，2002），網路大學摘要版
- 《Cheers》 編輯組 「2005 年臺灣 1000 大企業人才策略與最愛大學生調查」，「2005 年社會新鮮人求職專刊」，2005.04.

If the Class of Career Planning Correspond with the Content of Career Development for College Students-Chaoyang University of Technology for Example

Liu, Li-Wei

Lecture,
Center of General Education, Chaoyang University of Technology

Abstract

The purpose of this study is to discuss the class of career planning in Chaoyang University of Technology. The class of career planning is a kind of the service of career guidance for assisting students in their career development in college. From the relative researches, finding the results that college students face some problems during the college experience, and college graduates have difficulties to adapt to their vocation development. According to career development, the class of career planning could provide some help in career development for college students. The author try to evaluate the class of career planning in college. Finally, this article provides several suggestions to improve the class of career planning that will increase more help about career guidance for college students to cope with college experience and vocation experience.

Keywords: Career Development, Areer Guidance, Career Planning, College Student