

瞭解你自己

北醫輔導室魏世台老師認為在做「生涯規畫」時，通常可利用一些測驗量表來瞭解自己。例如：在職業探索量表中，人的特質分為六類，工作環境也分為六項，來幫助測試者找到他適合的工作領域。若從量表中發現自己是屬於實用型的人，可能就較適合參與機械操作的工作，在這方面的工作上，你不必常與人打交道，而且可以確切知道自己在做什麼、可獲得什麼。有了這個職業探索量表，就可幫助自己儘早瞭解職業傾向。在使用量表後，還必須接受有關這一方面職業的資訊，最好再比較從事這些行業的人的特質，是否類似，這樣才能更確切的了解你適合的職業。此外，我們還得顧慮到現實面，比如市場需要，這些都是在做生涯規畫時必須全盤考慮的。

不過，量表的準確度為70%左右，並非百分之百，但是它有一定的功能。比如說，一個老師給十個學生做這項測驗，從結果中，老師可以得到觀察的重點，由這個重點去幫助這十個學生去發現問題。就測驗者而言

，量表可以幫助自己多方面了解個人的職業傾向，是否與現在所受的教育相符合，使自己能早一點確定你的職業。不過，對於北醫的學生，最好多方面嘗試，不要以為學醫就不會轉行，假如自己對某一種工作有興趣，不妨來做量表，做為參考。

當然，如果做量表後，發現所適合的職業和現在所學的有出入時，仍有方法做補救。因為，雖然醫學院分為醫、牙、藥……等，但每一系其將來發展的空間仍相當大。若發現自己較適合行政方面的工作，那麼可以走醫藥行政，或許將來可當衛生署長；若是屬於企業型的人，那麼就可往醫院管理方面發展，不一定要走臨床、學術研究路線。如果實在感覺到非常不適應，亦可以考慮較系、校。因為，若在其他方面能有更好的發展我們當然就鼓勵你去朝這方面努力，但轉系前要慎重考慮，不要從A系轉到B系時，覺得C系較適合他，等到唸C系時，又想唸沒有接觸過的D系，這樣的轉系，對未來是毫無幫助的。

別輔導。我們推廣的理念是要自己能清楚自己要的是什麼，不要只照著別人的模式做，因為從小到大我們都有個固定的模式在進行，你可以參考別人的意見也可以詢問過來人的經歷，但是基本上你要清楚你的方向和目標在那裏，針對你要的方向和目標去找你要的資源，也許在一時之間無法很清楚的知道你要的是什麼，我們允許你在這之間有個探索期，去了解你可能發展的方向，而我們提供相關的資訊及人員以供諮詢，生涯規劃的概念是希望你對未來有所期許，是切合實際的期許而非打高空的理想，我們希望能按部就班，你要告訴自己你希望在幾年之內達成你的目標，你能走的有那幾條路，而我們儘量提供的是資源和整合的工作。

目前我是就業組，主要是在心理上幫助即將踏入職業世界的人去了解做一個職業新鮮人要具備的心理條件，如何運用社會資源，如何與別人溝通，心理層面建設好之後就可以去外面表達自己、呈現自己，然後你才知道你具備什麼條件，適合什麼工作，我們有各公司的資料，工作的職缺表來提供他們，目前所辦的活動有企業人才園遊會、企業參觀，6月、12月整個年度都有相關的活動。

Q：您認為當醫學院的學生發現醫學並非他

然而，將來再做一次生涯規畫時，可能會與現在所做的結果有所不同。所以，通常做完一次生涯規畫後，最好去做一些工讀的工作，讓自己實地去接觸所興趣、適合的事。從工作的經驗中，便會修正一些自己原有的觀念，因此，將來再做生涯規畫時，結果可能就會有所不同。所以說，大學生涯是探索期，我們鼓勵你去探索，但並不希望你盲目地去做，若一開始時便能成熟、穩定的掌握自己的世界，一生必然會更充實。

天生我材必有用？

職業探索量表簡介

職業探索量表乃由美國心理學家荷倫博士，提供的一個自我探索測驗，從探索的層面和領域來分析並幫助受測者瞭解自己的職業興趣和能力，並透過興趣能力與各職業特色的配合，增進個人對自己生涯發展的準備與抉擇。

一、探索的層面

如下：

此量表由五個層面組成，其意義和目的

(1) 職業憧憬：使個人直接表達其職業願望。

例如：「請將你曾經想從事的

職業寫下來。」

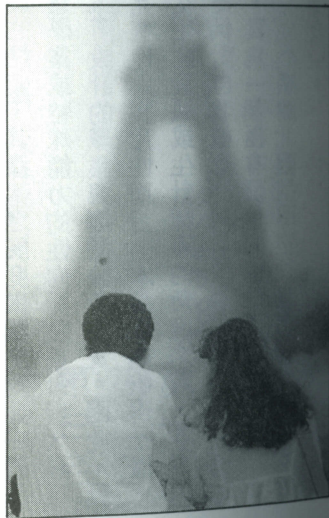
(2) 活

動：由個人實際參與各類活動之情

況判斷其職業傾向。例如：是

否喜歡這樣的活動——「在實

做好生涯規畫，我的未來將不再是夢！



的興趣時，您有何建議，而醫學生應有怎樣的生涯規畫？

A：這時候他要考慮是否還要在這醫學領域之中，如果還要在醫學的領域就應該去搜集轉系的資料，問已經在那領域從事蠻久的過來人，聽聽這些過來人在此領域的心得，這樣對新進人員或想有所變換的人有所幫助，如果對醫學已徹底失望想轉別行，那也要清楚他比較適合那些行業，通常醫學系的人要轉業要看自己的興趣，例如他可能對文學有興趣但唸醫或對物理有興趣但因家中期望而唸醫，像這種人你很難去幫他做要轉那一行業比較好的決定，他本來就對自己不太肯定，你又幫他做個決定，如果是錯誤的決定，豈不是害了他的一生，我們儘量提供資訊，讓他去請教一些人，這樣比較好，過來人的經歷是非常重要的，跟每個人談你都可以拈取一些東西，你也可以去問本身接觸到的問題，醫學界的人轉業尤其要慎重，真的要清楚自己的興趣，除非你有突顯的興趣、性向，知道自己就是在這方面有天賦你才能，可以去做一下測驗，但諮商更重要，要詢問別人，不可貿然轉行，尤其醫學這領域蠻特殊的，它不像一般的文法商可轉其他理工、Computer，他是一個特殊的 skill，要去放棄它，再去選擇

(3) 能力：由個人對自己各方面能力之肯定與否來判斷。例如：是否有能力做好這樣的工作——「寫詩或小說？」

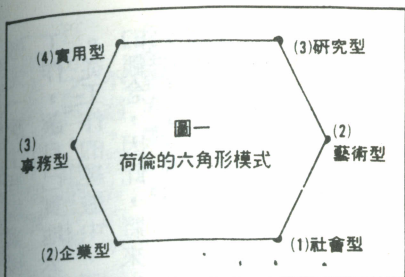
驗室工作？」

(4) 職業興趣：由個人對各類型職業喜好與否來判斷。例如：是否喜歡這樣的行業——「諮商輔導員？」

(5) 自我評估：由個人對自己各方面能力水平的評估（與同年齡者相比）判斷其職業傾向。例如：和同年齡的人相比，你在各方面的能力如何？

二、探索的領域

以上五個層面均涵括「實用」、「研究



「藝術」、「社會」、「企業」與「事務」等六類型的題目。荷倫提出類型論，將人格和環境分成六個類型。每個人都

所以，我們由圖中荷倫模式可知，相鄰類型之間有較高的和諧度，對角線兩端則有

兩極化的傾向。但個人並非全然屬於某種類型，若是個人具有的數種類型之間的和諧度愈高，表示此人的內在一致性愈高。以下我們將此六型做一個比較：

類型	人格類型的意義	環境類型的意義
1. 實用型	喜歡從事客觀及有具體成果的工作，重實際而較傳統。	工作成果明顯，需要體力、耐力而不太需社交能力。
2. 研究型	喜歡動腦，透過思考來解決問題，具理性批判特質。	工作者需要抽象思考和創造力，而不太需主觀意見。
3. 藝術型	喜歡憑直覺、感性從事藝術創作，愛標新立異，較情緒化。	工作者需要美感和品味，甚至要有高度的想像創作力。
4. 社會型	對人際互動有高的能力和需求，親切而體恤他人。	工作者需有瞭解人性和關懷他人與人溝通的興趣。
5. 企業型	喜愛具冒險性、支配性的目標，有自信 and 幹勁。	工作者需有語文能力以說服或影響他人。
6. 事務型	選擇隨俗及社會較贊同的價值觀，較保守而有條理。	工作者以有系統、具體及慣例處理事務。

職業探索量表涵蓋了五個層面與六個領域的探索，其探索之廣度與深度均非一般測量學業或特殊能力的性向測驗或針對大專科系所設計的職業興趣測驗所能及。因此，就完整性與實用性而言，本量表頗值得推廣。從生涯發展或生計輔導的角度來看，本量表提供對自我概念（Self Concept）的探索，實為一個極有價值的輔助工具。（感謝北醫輔導室魏世台老師提供量表簡介。）

你的謀生技能要冒很大的風險，通常我們會跟這種人談一談，讓他儘量呈現出來，再做觀察，讓他一直講，在他談話的過程中去問他、觸發他、激發他要去面對的問題，有些人是逃避問題所以想轉行，但他又不知道他要轉去那裏，像這種人我們就會一直觸發他，也許講一講他又不想轉了。

Q：你們所舉辦的活動可由那兒得知？

A：我們的活動都會告知各大眾媒體，最常合作的是民生報、聯合報，不過最保險的就是跟我們聯絡，最近我們正在為曾參加活動的人整理出個人資料，定期的把一些資料寄發他們。

（感謝導航基金會陳惠南小姐的協助）

