

事業輔導與生涯規劃：概論

中文大學教育心理學系



I. 前言

在事業與生涯規劃的過程中，工作者必須善於把理論與實踐相結合，才能使事業與生涯規劃的工作充分發揮效用。在本單元，我們會先探討事業輔導工作與生涯規劃的基本概念，包括生涯規劃的定義、範圍、意義和目標。青少年輔導工作者若能正確掌握生涯規劃的方向和目標，必能更有效地輔助青少年規劃事業和生命。

II. 目標

在完成研習這一課後，你應能：

1. 掌握工作和事業對人們的意義；
2. 概括地說明什麼是「就業輔導」、「事業輔導」與「生涯規劃」；
3. 認識事業輔導與生涯規劃的範疇、主旨和目標；
4. 列出生涯規劃的基要信念和假設；及
5. 明白生涯規劃對青少年成長的重要性

III. 內容

1. 工作的意義

工作是人們一項重要的活動。大部分人一生花很多年時間工作。工作可以是受薪的活動，也可以是有目的和有意義的自願或非受薪的活動。為了能較全面的了解工作對個人的意義，我們先會探討下列的用詞和它們的意思：

學習活動

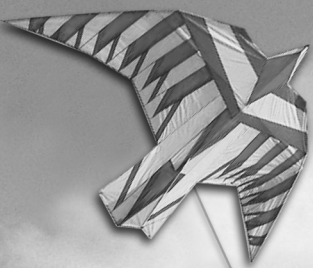
請寫出你對以下用詞的定義：—

工作 (Work)

事業 (Career)

職業 (Occupation)

召命 (Vocation)



對以上名詞，我們提供以下的簡單定義：

1.1. 工作 (Work)

是指一些個人謀生的活動。透過工作，個人付出體力勞動以換取經濟回報。

一生用在工作的時間

• 每天	8 小時
• 每週	40 小時
• 每月	160 小時
• 每年 (50 週)	2000 小時
一生 (35 年)	70,000 小時

1.2. 職業 (Occupation)

是指個人從事的工作類別，也是社會給不同工作位置的名稱（例如教師、工程師、會計師等）。工作類別/名稱也同時反映社會對不同職業的評價（例如清潔員是一種低社會聲望的職業，醫生是一種高社會聲望的職業），這些評價影響了社會的階級觀念和不同行業工作者對個人身份的評價。

1.3. 事業 (Career)

是指個人在不同人生階段中所擔任與工作有關的角色的總和。事業也是個人在不同人生階段中透過工作活動來實踐和發揮自己，包括個人技能、興趣和價值觀等。

1.4. 職業志向 / 召命 (Vocation)

是指「一項適合當事人，或當事人被宣召要持續進行的特定工作/任務/責任/使命」(Webster Dictionary)。因此，當工作被視作個人在「此時此刻」的特定任務時（例如回應一團體或屬靈使命的感召），工作/事業便成為一個召命。

"Where talents and the needs of the world cross, therein lies your vocation."

「當你的天資與世界的需要相遇時，那便是你的召命。」

Aristotle

"Everyone might have a work position, but not everyone has a vocation"

「每個人都可以有工作崗位，卻不是每個人都有召命」

Larry Cochran (1990), *A sense of Vocation*.

1.5. 事業發展 (Career development)

是一個終生的過程，讓我們透過工作身份/角色發展個人的信念、價值觀、才幹、能力、興趣、人格特性及對工作世界之認識。（Tobert, 1974）

學習活動

請列出香港青少年對工作和事業的一些看法：

2. 事業和生涯規劃

2.1. 定義

"... the vehicle we use to build or move toward a total lifestyle that embraces all of the roles and relationships that provide structure and meaning to our lives.

「...一項我們用作建立或移向整全生活模式的方法/工具，為我們生活所有的角色和關係提供架構和意義。」(Gysbers, Heppner, & Johnston, 2003)

「生涯規劃是一個人盡其可能規劃未來生涯發展的歷程，考慮個人的智能、性向、價值，以及阻力、助力，做好妥善的安排，期望自己能適得其所，而不是一顆擺錯位置的棋子。」(洪鳳儀，2000)

"Life/Work Planning is a deliberate process to plan one's life holistically, including major life domains such as work, learning, relationships, and leisure; to engage actively in steps to implementing these plans in one's social context.

「事業/生涯規劃是一個深思熟慮的過程，讓人能整全地規劃一生，包括生命中重要的範疇，如工作、學習、關係和閒暇。這過程也讓人在其社會環境中一步一步地積極實施所定的計劃。」(Leung, this module)

2.2. 基礎生涯規劃原則

1. 每一項職業對社會都有其獨特的貢獻和重要性。
2. 每一個人都有一個尋求生命意義和方向的動力。
3. 事業/生涯規劃應廣泛和整全地計劃一生。
4. 事業/生涯規劃應探討個人的角色，以及這些角色之間的互動關係。
5. 事業/生涯規劃其中一個重要的步驟是探討與生命意義和目標有關的題目（例如夢想），並根據這些目標來完整一生，這包括工作、學習、餘暇活動等。
6. 事業/生涯規劃應探索個人的特性，包括需要、興趣、價值觀和技能，以確定個人事業/生涯規劃的方向和目標。
7. 事業/生涯規劃要在社會環境中實踐，是需要仔細考慮和妥協。

學習活動

你認為你服務的青少年可有：—

夢想？

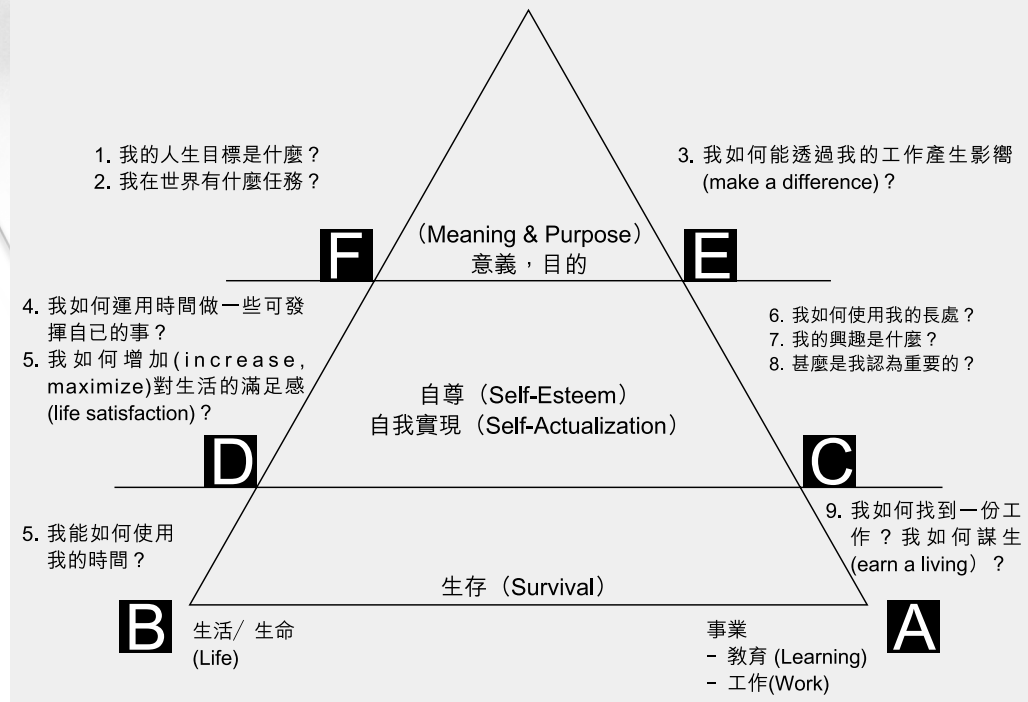
理想？

何解？



2.3. 就業輔導、事業輔導、生涯規劃 - 共同和差異處

有關生涯規劃(Career and Life Planning)的問題



1. 就業輔導 (上圖 A 位置) - 主要目標是要幫助當事人找到工作謀生和賺取金錢足夠糊口，以致個人能滿足最基本的生存要求。若當事人的需要是在學習方面，那麼目標便是要幫助他/她找到進修和升學的途徑，滿足他/她在學習歷程中基本的生存需要。
2. 事業輔導 (上圖 A 和 C 位置) - 幫助當事人探索和明白自己，包括自己的能力、興趣和價值觀等。協助當事人思考和列出配合自己的職業和升學途徑。
3. 生涯規劃 (上圖 A 到 E 的所有位置) - 幫助當事人探索合乎自己的人生和事業目標，找尋個人召命，並在不同的生活場所（例如工作單位、家庭、社區）和活動（例如工作、學習、休閒）中實踐這些目標。

學習活動

生涯規劃的理念可應用於香港的青少年嗎？

請解釋你的看法？

有何困難？



2.4. 事業輔導和生涯規劃對青年人的重要性

1. 青年人必須作很多與事業有關的抉擇，當中包括作升學或職業選修科之選擇、校外興趣培訓或技能進修之選擇、個人的理想工作或職業抱負之考慮等。
2. 青年人必須過渡從學校轉變到為工作生活，因此他們需要對自我、職業世界和外在環境有足夠的認識，並且能建立抉擇能力、求職能力、自我管理能力等。
3. 大多數人花40年或以上於工作中，青年人有足夠的裝備，他們便能夠在漫長的工作歲月中充分地發揮自己。
4. 當青年人發掘到自己在某些方面是具有能力和潛質時，他們的生命便有目標，這能激發他們實踐理想，使他們變得更積極進取。

3. 青少年事業發展需要和事業輔導目標

3.1. 事業發展需要

	初中	高中
自我認識	<ul style="list-style-type: none"> - 對自己的能力、性格、興趣和價值觀建立初步了解 - 從不同的活動擴闊和發展個人潛能 - 不要過早放棄學業和個人事業抱負 	<ul style="list-style-type: none"> - 對自己的能力、性格、興趣和價值觀建立較深入了解 - 發現和強化個人能力與興趣 - 建立個人的事業抱負
認識職業世界	<ul style="list-style-type: none"> - 了解何謂工作，和發掘工作對個人的意義 - 了解不同職業類別 - 了解興趣、能力、和個人價值觀與不同職業類別的關係 	<ul style="list-style-type: none"> - 建立個人對職業/事業的看法 - 清楚個人對不同職業類別的適配性 (congruence) - 探索不同的可能性，能夠對多個可能適合自己的行業建立深入了解 - 排先後次序 (prioritize)，能列出一些暫時的職業選擇 (tentative choices)
認識升學路向	<ul style="list-style-type: none"> - 清楚文、理科的選擇與能力和興趣等個人因素的關係 - 了解文、理科與不同職業類別的關係 - 對文、理科的選擇作出深入的考慮 - 了解高中以外的一些職業培訓機會 	<ul style="list-style-type: none"> - 按著能力和興趣等個人因素選擇升學方向 (如大學主修科) - 了解大學/大專主修科與不同職業類別的關係 - 對升學選科和擇業有後備計劃 (計劃 B 或計劃 C)
認識環境	<ul style="list-style-type: none"> - 了解他人對自己在升學和職業選科方面的期望 - 認識經濟和政治等環境因素對職業的影響 - 有理想，但明白現實有限制 	<ul style="list-style-type: none"> - 學習平衡自己和別人的期望 - 了解環境因素對個人職業選擇的限制，作出合乎自我和現實的抉擇 (compromise, 妥協)
一般事業發展技巧	<ul style="list-style-type: none"> - 學習作出不同人生抉擇的方法和步驟 (making choices and decisions) - 建立人際關係、溝通及與他人合作的技巧 - 認識求職方法和步驟 	<ul style="list-style-type: none"> - 運用一套適合自己的抉擇步驟 (decision-making process) 作出升學與職業的決定 - 強化人際關係、溝通及與他人合作的技巧 - 建立求職技巧

3.2. 從宏觀看青少年事業輔導工作目標

1. 認識自己
 - 自我的認識 (例如興趣、技能、價值觀)。
 - 使用合適的形容詞來描述自己。
 - 從參與活動中豐富對自我的認識。
2. 增強對工作世界的認知
 - 能說出那些感興趣的職業。
 - 了解自己感興趣職業的入職和工作要求。
 - 能運用對自我的認識來評價職業選擇的合適性。
 - 保持 / 探索個人的召命和抱負。
3. 相信自己有能力學習和提升專業技能
 - 認識有關目前的教育途徑。
 - 認識有關將來的教育途徑。
 - 保持個人以進修提升事業和生涯發展的動力。
 - 能連繫相關教育途徑和召命。
4. 增強對環境的認識
 - 認識環境因素如何影響 / 塑造個人的事業 / 生涯規劃 (例如經濟、家庭背景、父母期望)。
 - 透過克服環境或意識到環境的限制，來發展事業 / 教育抱負。
5. 建立決策和事業實踐的技能
 - 懂得怎樣安排優先次序。
 - 建立其他行動方案 (例如計劃和跟進次選方案)。
 - 能按需要作決策。
 - 發展工作搜索技能 (以有效的方法進入就業市場)。

學習活動

請列出一些青少年事業發展需要:

IV. 工作者於課堂上的經驗分享

1. 事業輔導的目標是：

- 了解個人的能力與興趣
- 探索個人職志，釐定目標計劃
- 協助個人自我實現
- 配合個人的需要及喜好，尋找合適自己的職業

2. 青少年缺乏動機計劃未來，是因為：

- 對自我不了解
- 沒有人生目標 / 方向
- 對職業方向感不足，認為自己沒機會 / 沒能力
- 對社會行情不清楚
- 學業成績不理想並缺乏某些專業技能
- 居住環境偏遠
- 沒有危機感如經濟負擔等
- 缺乏相關的就業輔導服務，沒有能力及協助去計劃
- 遇到太多挫折而受影響

3. 推行青少年事業輔導最困難是：

- 工作者與青少年沒有共同的目標 / 方向
- 工作者與青少年心態不一致 (例如有一方面很急進/很積極尋找方法解決問題，但另一方面卻很怠慢 / 沒動機去處理問題)
- 讓青少年能明白自我的需要，並嘗試實踐個人的理想目標
- 機構資源有限，加上工作量繁重，未能全心全意地推展輔導

4. 推行青少年事業輔導最大的滿足感是：

- 讓青少年能找到個人的出路與方向
- 能了解並能代入青少年的看法及真正的需要
- 讓青少年能發揮個人的潛能
- 令青少年最終可以「自己幫助自己」，能自我面對/克服困難，並了解個人將來的人生大方向
- 青少年及其家長的感謝
- 避免青少年在擇業時再犯之前自己犯過的錯誤

5. 香港青少年對工作和事業的一些看法：

- 青少年尋找工作時太短視，沒有清晰的事業發展目標，亦沒有相應行動去配合。
- 青少年「打短命」工作，經常因為辛苦、受氣而辭職，有的則認為已經「搵夠，想休息一排去玩」。
- 青少年缺乏整全的事業概念，工作目標是打發時間和結交朋友，期望找到「好玩舒適」的工作。

6. 服務的青少年可否有夢想或理想：

- 普遍工作者認為青少年可以有「理想」，因為此為規劃生涯和發展事業的最大推動力，惟理想必須與現實環境妥協；「夢想」則應建基於成功達成理想之上。簡單而言，理想可滿足個人基本生活需求，而夢想則是追求個人喜愛做的事情。

7. 生涯規劃的理念是否可以應用於香港的青少年：

- 工作者意見大致分為兩方面：認同生涯規劃的理念可應用於本港青少年的，是因為理念可更有效地協助受助人，而受助人亦會樂於學習。不認同的是因為香港缺乏有關資源，加上工作繁重，如何分配時間是一大難題。整體認為應用此理念於低動機、低學歷的青少年有一定困難，一些事業發展上不可控制的因素如經濟環境、市場需要、僱主期望、家庭背景及教育程度為較常見的限制因素。

V. 結論

青少年工作者可以用不同的方法，引領學員進入規劃生涯的歷程。雖然這歷程的起點很常是青少年要「求職」，但青少年工作者可要把握機會，協助學員更了解自己的興趣、能力、價值觀、需要等，並界定人生目標和事業理想，建立個人的職業志向。從發展和預防的角度，生涯規劃工作應該在學校展開。生涯規劃的目標是要好好的計劃每一天和每一個階段的生活，要輔助青少年成功從學校過渡到工作世界，最有效便要在學校傳授生涯規劃的原則、理念和技巧。

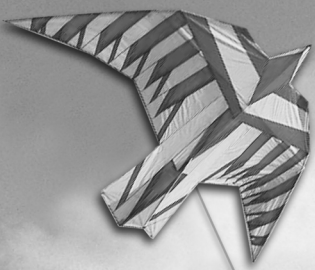
VI. 要旨重溫

下列的一些問題可啟發你思考本單元的重點。在你細心閱讀本單元後，請嘗試作答以下問題，以此測試你對本單元內容的掌握與認識。

- 1) 試解釋有關「工作」、「職業」、「事業」和「職業志向/召命」這些用詞的分別和定義。
- 2) 試列出有關生涯規劃的主要理念和原則。
- 3) 試說明為什麼事業輔導和生涯規劃對青少年來說，是很值得加以考慮和探討的範疇？
- 4) 試描述哪五大目標是有關從宏觀角度來看青少年事業輔導的工作。

VII. 參考書目

1. Alбом, M. (1997). *Tuesdays with Morrie*. New York: Doubleday.
2. Alбом, M. (2003). *The five people you meet in heaven*. New York: Hyperion
3. Bolles, R. N. (2000). *How to find your mission in life*. Berkeley, CA: Ten Speed Press.
4. Bolles, R. N. (2005). *What color is your parachute: A practical manual for job-hunters and career changers*. Berkeley, CA: Ten Speed Press. (Good practical text)
5. Bolles, R. N. (2000). *The three boxes of life: And how to get out of them*. Berkeley, CA: Ten Speed Press.
6. Carney, G. and Wells, C.F. (1999). *Working Well, Living Well (5th ed.)*. California: Cole Publishing Co.
7. Coelho, P. (1993). *The Alchemist*. Harper Torch International Fiction.
8. Coelho, P. (1998). *The Fifth Mountain*. New York: HarperPerennial.
9. Cochran, L. (1990). *A sense of vocation: A study of career and life development*. Albany: State University of New York Press.
10. Gysbers, N. C., Heppner, M. J., & Johnston, J. A. (2003). *Career counseling: Process, Issues, and Techniques (2nd ed.)*. Boston: Allyn and Bacon.
11. Herr, E. L. and Cramer, S.H. (2004). *Career Guidance and Counseling Through the Lifespan (6th ed.)*. NY: HarperCollins.
12. Leung (2002). Career counseling in Hong Kong: Meeting the social challenges. *The Career Development Quarterly*, 50, 237-245.
13. Spokane, A. R. (1991). *Career intervention*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
14. Tolbert, E. L. (1974). *Counseling for career development*. Boston: Houghton Mifflin.
15. Zunker, V. G. (2002). *Career counseling: Applied concepts of life planning (6th ed.)*. Pacific Grove, CA: Brooks / Cole. 中文版「生涯發展的理論與實務」由吳芷儀譯 (1996), edition 4th (1994) 台北: 心理學叢書。(Good beginning text)
16. 金樹人 (1997)。生涯諮商與輔導。台灣: 東華書局。
17. 洪鳳儀 (2000)。生涯規劃。台灣: 心理學叢書。
18. 張添洲 (1993)。生涯發展與規劃。台灣: 五南圖書出版公司。
19. 梁湘明, 黃美微, 李淑賢, 林建榮。(2002)。生涯規劃: 青少年的事業發展與輔導。青年研究學報, 5, 38-49。



課後活動

對工作和事業的看法

你是否常常接觸到一些有關工作和事業的看法？這些不同的看法對你計劃個人事業方向和進行青少年事業輔導工作有那些影響？請在適當的空格內填上「✓」，以表達你的意見。填好後請作分組討論。

	同意	不同意	不知道
1. 學業成績決定了我將來能否找到適合自己的工作。			
2. 要先讀好書，才考慮職業或就業問題。因此，事業計劃在畢業時才需要安排。			
3. 工作對人構成最重要的影響，是在金錢方面的回報。			
4. 選擇終身職業，愈早愈好。			
5. 考不上大學，並不表示沒有前途。			
6. 根據我的能力或興趣，只有一種或一份「適合我的工作」。			
7. 工作是唯一途徑滿足自我和貢獻社會。			
8. 追求事業夢想並不實際。			

請完成以下文句：（填好後請在分組討論分享答案）

事業輔導的目標是

青少年缺乏動機計劃未來，是因為

推行青少年事業輔導最困難是

推行青少年事業輔導最大的滿足感是

Partly adapted from:

Carney, C. G. & Wells, C. F. (1999). Working well, living well, discover the career within you. (5th ed.). CA: Brooks/Cole.

香港中文大學教育研究所，中學生事業發展與輔導計劃 2002

工作者於課堂上的經驗分享



	同意	不同意
1.	<ul style="list-style-type: none"> 本港正轉向知識型和高增值經濟，沒有高水平的學歷及專業資格，往往未能申請某些工作。 	<ul style="list-style-type: none"> 學業成績只是僱主招聘的其中一項考慮；即使暫時沒有足夠學歷，只要抱持續進修心態，在工作間領悟做人處事的方法，也可以在事業上取得成就。 「適合」的工作不等同良好成績的。
2.		<ul style="list-style-type: none"> 事業發展要配合學業和選科取向；而讀書某程度上亦是協助將來就業，兩者是息息相關的，因此計劃事業應該越早越好。
3.		<ul style="list-style-type: none"> 金錢回報最大效能是維持生活開支，其他回報如個人成長及工作滿足感等對人生影響更大。 金錢是「重要」的影響，但絕對不是「最重要」的回報。
4.	<ul style="list-style-type: none"> 愈早選擇職業，除了可吸收不同工作經驗外，亦可作更充分準備。 	<ul style="list-style-type: none"> 青少年因為對事業發展概念較弱，所以不應太早確定終身職業，只須掌握就業世界的發展而自我裝備便可以。 因工作世界時刻轉變，青少年應保持擇業彈性，靈活變通。
5.	<ul style="list-style-type: none"> 隨著升學及進修途徑多元化，傳統大學以外尚有許多不同選擇，只要認識自我，不斷增值，在事業發展也可取得成就。 即使具備大學學歷，也並不同可以找到理想的事業；因為僱主要求日益增加，員工要抱持續進修之心態。 	
6.		<ul style="list-style-type: none"> 只是青少年對工作世界認知不足，缺乏自信，便認定自己缺乏從事其他工作的能力，因為誤以為能力不足而引致興趣大減。
7.		<ul style="list-style-type: none"> 青少年應抱開放態度，主動尋找工作意義，從而引發興趣和強化能力去配合。 工作以外的生活如家庭、朋友、休閒、興趣及嗜好等都能滿足自我和貢獻社會。
8.	<ul style="list-style-type: none"> 青少年首要任務是腳踏實地，找尋工作，並非追求不切實際的夢想。 	<ul style="list-style-type: none"> 事業夢想是推動工作及學習動機的一大要素，只要平衡現實環境便可。