

## 《職場新鮮人之自我探索》

生涯大師蘇柏博士曾說：「從學校轉換到職場，是一種現實考驗的過程。」面對未知的工作世界，身為應屆畢業生也就走職場新鮮人的你，是否感到茫然無措呢？如果說結婚是人生的一件終身大事，那麼事業生涯就是人生的另一件終身大事了！面對這件影響一輩子的大事，你是如何來規劃與安排的呢？以下我們就來談談作為一位職場新鮮人要如何自我探索以及掌握自己的成功事業。

### 一、知己知彼：作好就業前你的心理準備與生涯規劃

人一出生來到這人世間，就不斷的在作探索的工作，像是嬰兒期為了感覺自己的存在而玩弄自己的手腳。然後，在兒童、青少年及成長的各個階段中，每個人總是在作探索—學習—成功—記憶的工作。就連考試也要不斷地透過重覆的學習，才能獲取高分。所以，如此看來作任何事情，如果不經過一番適當的探索—學習—成功—記憶的過程，是很難獲得滿意的結果的。所謂知己知彼，百戰百勝，對自己有深入自我探索後，才能對自己的狀況有更深入的了解。然後又對所要投入的就業市場，作充份的資料收集與整理分析，了解對方的要求與條件，如此才能找到一份理想的工作或職業。不過要找到一份理想的工作或職業，的確不容易，不宜操之過急或期望太高，在就業前應對自我及就業市場有充分的認識和準備，才能因應就業時各種狀況及挑戰。

(一) 了解自己的能力、性向與興趣：要如何才能對自己作充分的了解，當然惟有從現在起對自己開始作更詳盡的探索與對話。

1. 整理過去經驗，找出自己的特長：你可就自己的成長歷程中，整理分析，找出成功經驗及成功之因素（自己的條件、能力與努力等）。如果你無法明確整理出上述的成功經驗，那麼建議你到學生輔導中心找輔導老師經由測驗與諮商過程，協助你進一步了解自己的潛能與興趣。

2. 認識自己、將職業與興趣結合為一：找到自己的特長與興趣之後，就可以為自己找出適合自己的職業範圍了。所以透過過去的經驗、心理評量工具以及專業的生涯輔導人員等三種要素，大部分的人都可以確定自己未來可以發展的生涯方向。

(二) 了解職業市場之現況與要求：要尋覓一份滿意的職業或工作，光是了解自己的條件、能力及興趣，那是不夠的。所以接下來就是要對整個職業市場的現況要有所了解。例如：產業結構、行業景氣、企業規模及職務內容等等。至於了解職業市場之管道有以下幾種方法：

1·利用圖書館：自職業分類典中了解行職業工作內容、所需條件，另外本校圖書館二樓留學與就業資料中心也是提供訊息的好所在。

2·參觀各公司、行號：積極參加校內外所舉辦之參觀公司工廠之活動。

3·勤閱報章雜誌：報章雜誌相關報導及人事欄均是搜集情報之好方法。

4·多動口：親朋好友、師長、學長等，人生及工作經驗、閱歷均比我們來得豐富，向他們諮詢收穫一定不少。

(三) 建立自己的生涯關係內閣：在多元化的社會，要有成功的人際關係就必須要「廣結善緣」。藉由認識很多人而希望其中的少數人變成我們的「貴人」。在有意及無意的協助下，讓自己的事業更上一層樓。這些所謂的「貴人」便是自己的關係內閣！生涯專家柯惠玲曾提出：生涯發展的「關係內閣」應發揮的功能不外以下幾點：

- 1、能夠提供專家的見解，增助增長判斷力、擴大視野。
- 2、能夠協助解決問題或當前面臨的考驗。
- 3、能夠分享人際關係而協助拓展對外的關係。
- 4、能夠在平等的基礎上分享觀念和價值觀。
- 5、能夠提供建議或重要資訊。
- 6、提供激勵、支持或肯定。
- 7、能夠提供機會接受挑戰，擔當重任、表現才華。

## 二、裝備自己、迎向未來：

了解自己的能力、性向與興趣之後就可以開始選擇自己適合的職業。如何選擇自己的行職業了可從以下幾個方面做考慮：

- (1)個人成長：是否可以學到多樣化的知識和技術？
- (2)合理報酬：工作時數、內容與薪資是否對等？
- (3)產業前途：產業的前瞻性如何？
- (4)晉升機會：公司制度走否健全？是否有自我表現與晉升之機會？
- (5)工作價值：工作對自己是否有意義，自己是否可以樂在其中？

當你考量了上述條件，仍然可能發現很難有一個公司可以十全十美，你可以考量自己所在乎的事項而加以調整，相信找到一家合意的公司不難。如果你可以順利的選出理想的工作，但對方卻表示有消息再和你聯絡，那就表示你應該好好地培養一下自己的本錢了。

### 三、與工作談情、跟生涯說愛

最近幾年來，「我的未來不是夢」已成了老老少少的流行話語，我們隱約地可以從這句話嗅出對生命的積極踏實感。對即將成為職場及社會新鮮人的你，或許更該期望未來的工作生涯不是夢而是一些實在。沒有人能夠在短期間內找到一個很滿意的工作，對於一個職場新鮮人而言，開始工作的上半年多在自己探索及公司試用期，故筆者在此不鼓勵職場新鮮人在此期間隨意跳槽。其實，職場如情場，建議您不論在任何工作職場，都儘量嘗試與工作談情、跟生涯說愛，如此您將更能享受工作與職場新鮮人的樂趣。從學生生涯步入工作生涯，每個人都需要花一段時間去適應二者之間的不同，只是每個人適應期長短不同、適應方式也不同罷了！

在學校的課本上從未教導我們如何去適應工作世界，所以在職場新鮮人踏入工作領域後的第一年，許多人都發生適應不良的狀況，諸如：人際關係不良、工作壓力太大等等，而因此跳槽、轉換工作者比比皆是。相信經過了自我探索與掌握職場訊息後，各位必能縮短新鮮上班族的適應期，在此先預祝所有即將成為職場新鮮人的同學們心想事成，馬到成功！