

生涯規劃與發展：從迷惘到自我掌握的成長歷程

在人生的不同階段，我們都會面臨關於未來的抉擇：我要成為怎樣的人？我該往哪個方向努力？這些問題曾讓我感到焦慮與迷惘。直到閱讀林仁和所著《生涯規劃與發展：掌握生活與就業優勢》一書後，我才逐漸理解，「生涯」並不僅是選擇一份職業，而是對自己整个人生負責的過程。本書以理論結合實例的方式，引導我重新審視自我，也讓我從一個毫無規劃的留學生，轉變成懂得思考未來方向、積極實踐夢想的人。

一、閱讀動機：來台後的迷惘與思考的開端

我來台灣留學的最初幾年，其實並沒有清楚的目標。那時的我，只想學好語言、順利畢業。面對未來，我既害怕又逃避，覺得一切還太遙遠。然而，當我漸漸融入台灣的學習環境，看著同學們為自己的職涯努力、規劃研究所、準備證照，我開始反思：「我是不是該也為自己的未來做些準備？」

這樣的疑問讓我決定閱讀《生涯規劃與發展：掌握生活與就業優勢》。我希望藉由書中的理論與方法，找到屬於我的方向。作者在書中提到：「生涯是一種主動設計而非被動接受的歷程。」這句話深深觸動了我，因為我發現自己過去的學習模式正是被動的——為了成績而讀書，為了別人期待而努力，卻從未真正思考「我想成為什麼樣的人」。

二、書中啟發：從自我探索到目標建立

書中第二章談到「自我探索與認識」的過程，這部分讓我受益良多。作者強調，了解自己的興趣、能力與價值觀，是生涯規劃的起點。我依照書中建議，嘗試回顧過去的學習與打工經驗，發現自己在語言與科技相關領域特別有熱情。這讓我逐漸確立想朝資訊與語言應用的方向發展。

同時，書中的「生涯三角模式」——自我了解、環境探索與決策行動——幫助我建立具體步驟。過去我總以為規劃未來是一件困難又遙遠的事，但書中提到，只要能從小處開始，例如設定短期學習目標、參加比賽、嘗試不同經驗，就能慢慢積累自信與方向。

因此，我開始調整自己的時間安排，白天上課、晚上打工之餘，仍努力學習 Python 程式設計，並參加校內外活動，讓自己不再停留在原地。這些行動雖然辛苦，但我能明顯感受到自己正在逐步靠近想要的未來。

三、反思與成長：學會對自己的人生負責

書中第四章提到「生涯決策與規劃」，指出生涯並非一次性的選擇，而是隨著經驗與環境改變而調整的過程。這讓我學會放下「一次定終身」的焦慮，轉而關注「如何不斷成長」。我曾因學業壓力與語言障礙而懷疑自己是否適合留在台灣，但作者提醒我們，生涯發展的關鍵在於「行動與彈性」。只要持續努力、累積能力，就能找到屬於自己的位置。

我也特別認同書中提到的「生涯成熟度」概念——一個人若能清楚了解自我，並依據價值觀做出選擇，才算真正成熟。這促使我學會獨立思考，不再依賴他人的評價。

我開始為自己設定中長期目標：完成學業、取得證照、申請研究所，並期望未來能留在台灣發展。這些目標雖然充滿挑戰，但每當我感到疲倦時，就會想起書中的一句話：「生涯發展是一場長跑，而非短暫的競賽。」

四、社會觀點：生涯教育的重要與啟發

閱讀本書讓我體會到，台灣的教育環境雖然重視專業知識，但學生往往缺乏系統性的生涯教育。許多人直到大學畢業才開始思考要做什麼，導致焦慮與迷惘。我認為學校應該更早介入，從高中甚至國中就開始引導學生探索興趣與能力，幫助他們建立自我認同。

對我而言，身為外籍學生更需主動學習這方面的知識。因為我們面臨的不只是學業壓力，還有文化差異與語言挑戰。若沒有清楚的目標與策略，很容易陷入挫折與失落。透過這本書，我學會如何分析環境、評估自身條件，並將挑戰化為動力。我也更堅信，只要不放棄規劃與行動，即使出身背景不同，也能開創屬於自己的舞台。

五、結語：從閱讀到實踐的生涯設計