

國內大學生生涯猶豫現況與相關輔導策略

李沂蓁（淡江大學教育心理與諮商研究所碩士班研究生）

郭瓊灑（淡江大學教育心理與諮商研究所助理教授）

一、前言

「我們的決定，決定了我們」

存在主義大師沙特以簡單的文字，揭示當我們做出決定的每一個瞬間，都在定義自己的此刻和未來，金樹人(2011)將此句名言理解為：個體因自己的決定，經驗到做決定之後的自己，而定義了自己的存在。是以做決定被視為個體生命中無法避免的重要課題，決定或可微小如此刻欲飲水或茶，亦可宏大如規劃自己的生涯該往何方向前去。

「我覺得很疑惑，不知道讀這個科系未來要做什麼？」、「是不是應該努力一下試試轉系，或是撐一下等之後直接考研究所呢？」、「來上學真的很無聊，主修課程不是我自己喜歡的，但是我其實也不知道自己喜歡些什麼？」、「乾脆休學，投履歷找工作比較實在？」，這些話語多麼令人感到熟悉，或許我們曾聽過身邊人談起，亦或在成長過程中我們也問過自己一樣的問題，細細傾聽可以體會到每句問話皆真實地傳達出大學生們在面對生涯決定時，因猶豫而感焦慮、因抉擇而感艱難、因困惑而感茫然，更能夠想像那本該是活力滿滿、朝氣蓬勃的臉龐卻在此刻被迷惘、不踏實的神情占領。

想少些猶豫地做出生涯決定，或許須要先嘗試理解生涯是什麼？「生涯」是個人為自己找一個得以「安身立命」的位置，安身，可被理解成是生涯規劃的一個部分，找到一份工作，讓薪水可以溫飽一家，單單如此，很多人就已感到身不由己；立命，卻是生涯規劃中最深奧的部分，每人的生命都有其盡頭，在自己有限的存在時空中，將命立起，讓它可長可久，即使軀殼已逝，精神永存（金樹人，2001），生涯的意義是讓我們有機會深切思索，現在的我在哪裡？從過往何處而來？未來想要去往何處？生涯發展論學者 Super 將大學生界定為正值生涯發展探索階段中的「轉換期」（吳芝儀，2000），此階段的大學生不但要理解自己、找出方向，更要開始生涯行動，是而極需建立自我認同、吸收職涯資訊，作出依歸的抉擇。因而在國內不論是協助大學生發展生涯規劃或是進一步解決生涯猶豫困境，皆備受關注和重視。

二、生涯猶豫的內涵

「生涯猶豫」(career indecisiveness) 被歸類為生涯未定向 (career undecided) 中的一種類型。1909 年 Parsons 首先開始研究生涯定向問題，並將之區分為生涯定向 (career decided) 和生涯未定向 (career undecided) 兩種（引自蘇美杏、陳瑛治、林清文，2003，頁 15），後 Crites(1969)描述若個人沒

有能力選擇、或未將自己投入於特定的行動，以準備或進入一項特定的教育或職業領域，可稱之為生涯未定向（引自吳芝儀，2000，頁 106）。Kelly 和 Lee (2002) 則定義生涯未定向為個體無能力去指明一個教育上或職業上的選擇，綜上所述，可約略描繪出生涯未定向的模樣，當個體對自我和職業認同有困難，沒有能力對自己未來生涯做出選擇領域後投入行動，這樣茫然迷惑、裹足不前的生涯狀態可稱之為生涯未定向。

從 1960 年代中期開始，學者們開始增加對生涯未定向的不同類型做出描述（Santos et al., 2014）。Dysinger (1950) 最早將生涯未定向區分為「延遲決定」與「逃避決定」，前者形容個體因考慮多種選項而未能做出選擇，後者則因不想面對決定所需承擔的痛苦而選擇不決定。Tyler (1961) 依此基底，稱延遲決定為「情境性生涯不確定」(circumscribed career indecision)，認為乃是因受外在環境影響，而逃避決定。並界定逃避決定為「廣泛性猶豫」(generalized indecisiveness)，理解為性格上的問題，指出不單單只是做生涯決定，而是在做所有決定時都可能會遭遇困擾（引自吳芝儀，2000，頁 108）。Goodstein (1965) 進一步利用「焦慮」來區分「不確定」和「猶豫」之間的差異，「不確定」是一種「結果焦慮」，當個體處在對自我和環境的訊息不足時，遲遲無法做出決定，這也可說是對未知的焦慮，對生涯問題發展結果不確定的焦慮，受「經驗所限制」，所以若予以充分的資料，將有助於減輕焦慮。另一方面，「猶豫」是一種「前提焦慮」，情況與「結果焦慮」大大相反，是指一種儘管有足夠資訊、經驗、理解自我和環境，卻依然被做決定一事喚起焦慮，其焦慮非為無法選擇，而是焦慮自己將面對選擇的狀態，進而選擇逃離、擱置不管（引自吳芝儀，2000，頁 108）。

Gordon (1998) 指出生涯未定向應以更多元如光譜的概念來區分次類型，其整理 1970 年至 1990 年，十五篇研究關於生涯決定類型的文獻，將生涯決定狀態歸納為三種生涯已定類型以及四種生涯未定類型，如下：

(一) 完全性生涯已定 (very decided)：

這是在諮商中最少見到的類型，其生涯幾乎已定向，往往會需要經由討論讓已定向的目標更踏實，或者需要是增加資訊來建制生涯決定。雖然他們對自己近期的決定感到有自信的、是聰明的與滿意的，但大多數人未來仍會做出與其生涯相關的其他選擇。

(二) 程度性生涯已定 (somewhat decided)：

雖然已決定，但卻仍對這決定感到一些疑慮，被認為需要專業諮詢和生涯諮商，有些人因為對適切的職業，或自我訊息理解的缺乏，在理解後會，因此轉成其他主修，在轉換的過程中，會展現出較高的焦慮不安感，需要足夠的支持與提供相關資訊以做判斷。

(三) 不穩定性生涯已定 (unstable decided)：

此類學生雖然已做生涯決定，但其目標穩定性不高，容易有高焦慮感、對於自我能力表現缺乏信心。看似與完全性生涯決定者一樣，但對於職涯路徑選擇卻只是表面地，常常經歷對自己選擇的正反情緒中，被建議在生涯

諮商中，探討有關缺乏自信去好好地執行與目標不穩定性的問題，並進一步提供做決定的技巧。

(四)暫時性生涯未定(tentative undecided)：

此類學生雖然明顯地未做決定，但相較於其他未定類型，已初步形成職業選擇，被稱呼為準備做決定型，在自我的價值觀理解上不足，缺乏更進一步的探索與具體化目標，有些學生也害怕承諾，對於在選擇的困擾上。

(五)發展性生涯未定(developmentally undecided)：

被學者定義為正處於一般性生涯發展的階段，在能夠選擇一個生涯目標前，需要被提供大量的職涯資訊和支持，介於建構發展目標與給予決定承諾的轉換過程中，尚未具備良好的生涯成熟度，大多缺乏自我與生涯資訊。但他們也被看做擁有多重的潛能，對很多領域有興趣，且能夠成功。

(六)嚴重性生涯未定(seriously undecided)：

與下面將提及的長期性生涯不確定學生相比，此未定向所帶來的焦慮，來自社會上的或教育上的壓力，透過提供自我評估和資訊能有效減低，此類生涯未定的學生，其自尊與職業認同感較低，可能知覺到較多的生涯阻礙，並且較依賴他人做決定，而避免對自我決定負責。

(七)長期性生涯不確定(chronically indecisive)：

此類型學生反映出個人心理或人格特質上的功能不良，表現出廣泛性的猶豫與未定感，主要特徵包括高焦慮感、低自我概念、無助與外控。諮商的重點在於自我認同，被建議在諮商中討論，「我是誰？我想要成為什麼？」，當自我和真實不被扭曲時，他們能夠進入做出的歷程。

國內學者金樹人、林清山、田秀蘭（1989）則依 Marcia（1980）的統整理論和 Crites（1981）的生計決定理論編擬題目，將大學生生涯定向狀態分為五類：

(一)自主決定型：我曾經對將來應選擇何種職業感到困惑，無法決定，但經過一段日子的探索，我現在已有肯定未來的職業方向。

(二)他主決定型：我沒有經歷過困惑無法決定的階段，我依循師長或是重要他人的指引或建議，已經確定以後要做什麼。

(三)迷失方向型：我還不知道以後選擇什麼職業較好，我覺得目前也還不需要去想這個問題，等以後再說。

(四)探索性未定向型：我對將來選擇何種職業感到困惑無法決定，主要是因為我對自己的了解以及職業世界的認識還不夠清楚的緣故。

(五)焦慮未定向型：我對將來應選擇何種職業感到困惑無法決定，主要是因為面對抉擇，我經常會感到焦慮，就算是有機會讓我了解自己，認識職業世界，我還是很難確定自己的職業方向。

依上所述，將生涯未定向分類整理為表一，

表一 生涯未定向分類

學者	生涯未定向分類	
Parsons (1909)	分類為生涯定向 (career decided) 和生涯未定向 (career undecided)	
Dysinger (1950)	延遲決定 (因考慮多種選項而未能選擇)	逃避決定 (因不想面對決定所需承擔的痛苦而選擇不決定)
Tyler (1961)	情境性生涯不確定 (受外在環境影響)	廣泛性猶豫 (理解為性格上的問題，展現在做所有決定時都可能會遭遇困擾)
Goodstein (1965)	結果焦慮 (當個體處在對自我和環境的訊息不足時，遲遲無法做出決定。這也可說是對未知的焦慮，對生涯問題發展結果不確定的焦慮。)	前提焦慮 (一種儘管有足夠資訊、經驗、理解自我和環境，卻依然被做決定一事喚起焦慮，其焦慮非為無法選擇，而是焦慮自己將面對選擇的狀態，進而選擇逃離、擱置不管)
金樹人 林清山 田秀蘭 (1989)	探索性未定向型 (我對將來選擇何種職業感到困惑無法決定，主要是因為我對自己的了解以及職業世界的認識還不夠清楚的緣故)	焦慮未定向型 (我對將來應選擇何種職業感到困惑無法決定，主要是因為面對抉擇，我經常會感到焦慮，就算是有機會讓我了解自己，認識職業世界，我還是很難確定自己的職業方向)
現在文章 歸類	生涯不確定 (多指是個體受外在環境影響，有決定上的困難)	生涯猶豫 (為個人受猶豫人格特質影響，產生對不單是生涯，更是「抉擇」上的焦慮)

而生涯未定向被眾多學者依不同狀態區分為不同類型，當中常見研究者們用相似的詞彙來交替使用，包括：生涯未定向 (career undecision)、生涯不確定 (career indecision)、生涯猶豫 (career indecisiveness) 與生涯不確定性 (career uncertainty)。高先瑩 (2005)、黃慧涵 (2006) 和陳慧萍 (2009) 都曾就此做出討論，高先瑩 (2005) 查閱牛津英文字典對「undecision」與「indecision」兩字提出釋譯，說明英文的用法中 un 與 in 的字首皆具有否定之意，「undecision (或是 undecided)」是指個體還未做出決定，「indecision (或是 indecisive)」同樣是指個體還未做出決定，且含有猶豫不決、優柔寡斷之意，其進一步做出區分，「career undecision」(生涯未定向) 被理解為指出

個體尚未做決定的狀態，而「career indecision」（生涯不確定）則被視為是個體有決定上的困難而無法做決定的狀態（金樹人，2011）。

生涯不確定「career indecision」和生涯猶豫「career indecisiveness」的差異也在前述中被學者們予以區辨分類之，前者是指受外在環境影響，屬於「結果焦慮」，後者是描述個體猶豫性格影響其面對決定的無法動彈，屬於「前提焦慮」（Crites, 1969；Dysinger, 1950；Goodstein, 1965；Tyler, 1961；黃玫瑰，1995）。

「生涯不確定性」（career uncertainty）則是指生涯發展上模糊的、偶發的或意外的，是存在的本質或狀態，或是個體對此狀態的主觀知覺，會對做決定產生影響，與「生涯不確定」（career indecision）所指被外在環境影響的狀態略有不同（陳慧萍，2009）。林昱君(2013)經文獻回顧後進一步指出，生涯不確定性（career uncertainty）的情形不同於上述生涯未決定或未定向狀態，後者是一種對生涯未定向狀態下心理層面的感受；而前者即使對未來職業方向有所承諾，但面臨重要的決定點時仍會種不確定之感，亦即在不同生涯決定狀態下皆會面臨到的本質的未確定性。

黃慧涵（2006）則整理出「未定狀態」（undecidedness）意指缺乏對環境及自我的完整訊息，而無法決定；「優柔不決」（indecisiveness）指的是因個人性格特質而造成抉擇的困難，通常不會只表現於生涯抉擇單一方面；而「不確定狀態」（indecision）則與成因無關，是指無力選擇生涯目標，或已選擇生涯目標，卻對此目標有明顯的不確定感，對於此處不確定狀態的描述，研究者以為與陳慧萍（2009）所提出的「生涯不確定性」更相似，都是指個體主觀上對生涯目標所感受到的不確定感，無關乎外在影響或人格特質。研究者將上述從英文用詞各異所帶出的狀態差別，而產生之不同釋義整理為下表：

表二生涯未定向等相關英文字詞差異比較表

中文	英文	釋義
生涯未定向	career undecidedness/ undecided/ undecidedness	1. 個體還未做出決定。 2. 缺乏對環境及自我的完整訊息，而無法決定。
生涯不確定	career indecision	1. 個體有決定上的困難而無法做決定的狀態。 2. 受外在環境影響，屬於「結果焦慮」。
生涯猶豫	career indecisiveness	1. 個體還未做出決定，且含有猶豫不決、優柔寡斷之意。 2. 個體因猶豫性格影響其面對決定的無法抉擇，屬於「前提焦慮」。

3. 個人性格特質而造成抉擇的困難，通常不會只表現於生涯抉擇單一方面。

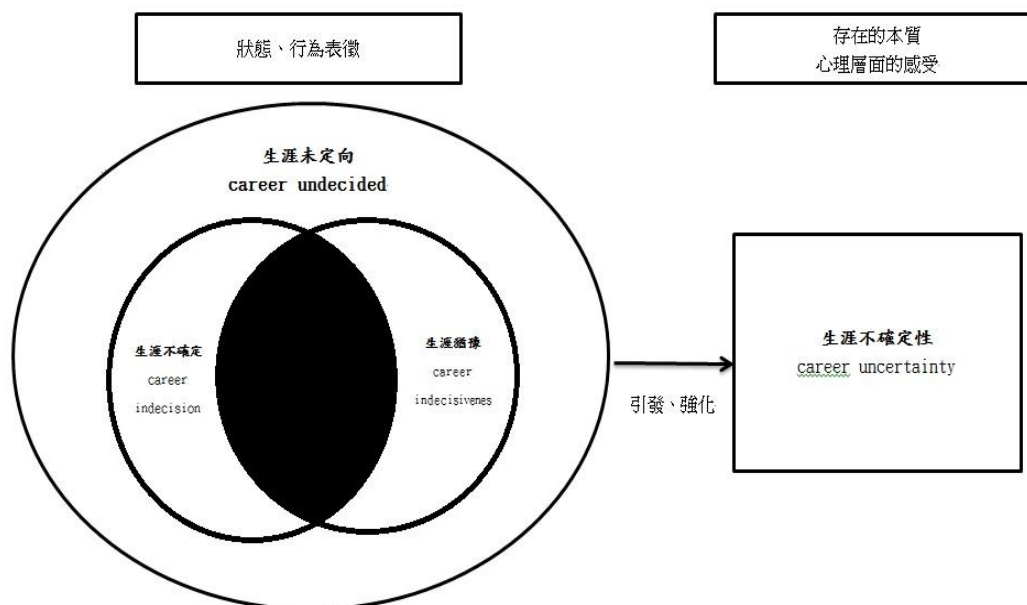
生涯不確定性 career uncertainty

1. 生涯發展上模糊的、偶發的或意外的，是存在的本質或狀態，或是個體對此狀態的主觀知覺，會對做決定產生影響。

2. 是一種對生涯未定向狀態下心理層面的感受，即使對未來職業方向有所承諾，但面臨重要決定點時仍會種不確定之感。

3. 與成因無關，是指無力選擇生涯目標，或已選擇生涯目標，卻對此目標有明顯的不確定感。

綜上所述，可以理解「生涯未定向」所涵納範圍最廣，泛指個體不論因外在環境或內在自我，所形成的生涯無法定向狀態，「生涯不確定」多指是個體受外在環境影響，有決定上的困難；「生涯猶豫」理解為個人受猶豫人格特質影響，產生對不單是生涯，更是引發對「抉擇」的高度焦慮情緒狀態，易對大學生身心狀況造成負向影響；「生涯不確定性」則被說明為無關乎成因，指個體主觀上對生涯目標所產生的不確定感。而國內大學生生涯未定向的狀態更似上述狀態的綜合版，不易被單指為屬於哪單一狀態，如同生命與生涯狀態隨時在改變中，故本文將生涯猶豫定義為：個體在面對生涯或職涯資訊匱乏、自我理解不足、重要他人干預和社會環境快速變動等的情況下，受自身人格特質的影響，造成未能順利投入行動於生涯或職涯領域，並展現出長期廣泛性地面對選擇的猶豫，進而喚起不確定感引發焦慮情緒。則生涯未定向各類型之間的關係可整理為下圖：



圖一 生涯未定向各類型之關係圖

三、大學生生涯未定向之現況

有關大學生的生涯決定狀況，近二十餘年來共有數篇論文進行調查研究。首先，金樹人等人（1989）在我國大專學生生涯發展定向之研究，以全國 2800 名大專學生為研究樣本，發現當中有 56%(529/946)大專學生的生涯決定處於未定向狀態，當中以探索性未定向所占比例最高，達接受調查大專學生的 33.1% (313/946)。十年後，田秀蘭(1998a)依循相同研究架構對 11 所大專院校共 467 名學生進行調查，獲知大學生生涯未定向比例上升至 61.9%(289/467)，而探索性未定向依舊擁有最高比率達 39.4%(184/467)，其餘四類型中除他主定向型比例減少外，其餘類型所佔比例大致相同。林清文（1994）發現採樣大學生中，生涯目標不確定者佔總樣本數的 32.5%(264/814)，造成不確定的因素有猶豫習性、覺察不足、志趣不合、決策焦慮、認識不足與信心不足等，此外更有 17.2%(141/814)的大學生顯示出既缺乏明確的生涯目標，又為此感到茫然、徬徨。後續，陳麗如（1995）研究顯現出有 65%的大學生認為自己是生涯未定向的發展者，並整理出大學生所遭遇的生涯阻礙困擾，包括：意志薄弱、猶豫行動、資訊探索、特質表現、方向選擇、科系選擇、學習狀況、及學習困擾等問題。袁志晃（2002）的研究結果指出，有 54.1%（641/1184）接受問卷調查的大三學生，至今仍覺得無法確定自己的生涯發展方向，可見生涯未定向問題一直存在。

進一步，閱讀行政院青年輔導委員會在 2006 年和 2009 年做的全國性「大專青年就業力調查報告」，與 2011 年「提升青年就業力計畫成效評估暨就業力調查研究」中，發現 2006 年時約有 4 成的應屆畢業受訪者，認為自己選擇了錯誤的科系，最主要的原因是「性向興趣不符」與「畢業後就業出路不如預期」。同一情形在 2009 年的報告中，則有高達 45.3%就讀大三、大四的在校生有同感；此外，同時訪問已有 1~3 年就業經驗之大專就業青年，竟也有高達 54.4%有相同的看法。2011 年的調查中發現，經過實施「大專校院在學青年職業生涯發展輔導計畫」後，依然有 45.8% 的在校生，與 44.1%的畢業青年表示，若重新選擇，會就讀其他系科，當中「性向興趣與所學不符」原因更攀升占 6 成以上。由此縱貫 5 年的調查統計結果可以得知，在大學生中確實存在生涯未定向的情況，且逐年升高。

持續存在的大學生生涯未定向狀況，可能會進一步造成休學、退學或延修等狀態，教育部出版的 2014 教育統計中，顯示 101 學年度大專校院新辦理休學者計 8.1 萬人，主因分別為工作需求(占 48.6%)及學業志趣(占 25.8%)；大專校院學生退學者有 8.5 萬人，原因為逾期未註冊、休學逾期未復學而被退學之比重為 44.8%，志趣不合者佔 26.5%。由此，或可說明大學生在對自我與興趣理解不足的情況下，導致所學無從發揮，甚至嚴重者休、退學。而在教育部「近年大專校院延修生人數」的統計報告中，可發現從 98 學年度全台有約 3.9 萬名的大學生延修，到 103 學年度上升到 4.3 萬名，顯示出生涯問題對大學生求學的歷程形成干擾。

四、與大學生生涯猶豫有關的因素

欲討論生涯猶豫的相關輔導策略可先從理解大學生生涯決定困擾因素開始。田秀蘭(1998b)在大學生生涯阻礙因素的研究中，分別指出大學女生在選擇一個理想科系時所遭遇到的阻礙，主要以心理態度為主，包括：自我觀念低、興趣不明、價值觀念等，大學男生則以背景環境為最大阻礙，包括畢業後的出路、挑選熱門科系的困擾等，同時亦有對科系認識不清、興趣不清、價值觀念、對理想不清楚、不知如何決定等干擾原因。林清文(1994)和陳麗如(1995)的研究中歸納出導致大學生生涯猶豫的因素，包含猶豫習性、決策焦慮的情緒影響，對資訊探索的不足，感到自我覺察、認識的不足…等等。

Kelly 和 Lee (2002) 則運用生涯決策量表(Career Decision Scale, CDS)、生涯因素量表(Career Factors Inventory, CFI)和生涯決定困難量表(Career Decision-Making Difficulties Questionnaire, CDDQ)，與學者自過去研究中以邏輯抽取出的因素，進行因素分析比對，發現生涯不確定(career indecision)主要受到下列六個因素影響：

- (一)資訊的缺乏 (lack of information)：指缺乏對生涯決定歷程、自我和職業世界的知識。
- (二)資訊的需求 (need for information)：是對生涯資訊和自我知識的需求，與上述資訊的缺乏難以清楚區分，但將兩者合併可以發現占各因素中最大的變異量。
- (三)難以決定的特質的 (trait indecision)：反應長期且廣泛的難以做決定，與生涯猶豫所指的相似。
- (四)他人意見不同 (disagreement with others)：常出現於暫時性決定生涯目標後，卻與其他重要他人之意見相左或不一致，因而難以直接執行決策的狀況。
- (五)認同迷失 (identity diffusion)：因為個人自我認同的混淆或迷失，導致難以做出生涯決定。
- (六)選擇焦慮 (choice anxiety)：在做生涯決定時所有的情緒性壓力，將會干擾生涯探索或執行完成所做出之生涯決定。

依上述學者研究結果，可發現大學生的生涯決定困擾多展現在三大類，包含：個人困擾（包含焦慮情緒干擾、自我探索不足）、教育或職業世界資訊之缺乏與權衡重要他人關係和意見，此三類與 Swain(1984)提出的生涯規劃概念相呼應，其認為個體在制訂生涯規劃時需考慮三大因素：自我知識之探索（如：澄清價值觀、職業興趣、職業性格與專業知能準備）、教育與職業世界之探索（如：透過視聽媒體收集有關教育與職業發展相關訊息）、個人與環境關係之探索（如：父母、師長之關係與意見探索、主流社會文化與經濟觀點之影響、個人生涯阻力與助力分析等）。

五、大學生生涯猶豫之相關輔導策略

是而本文將依據 Swain (1984) 之生涯計畫發展架構，提出可行輔導策略。

(一) 改善個體本身困擾方面

有關個人知識之探索方面主要聚焦在焦慮情緒調整與自我認識不足部分，輔導策略分述如下：

1. 降低焦慮情緒之干擾

藝術治療對於焦慮緩解有其效用，林昱君(2013)以藝術治療中繪畫曼陀羅為介入策略，了解對降低焦慮與增進好奇心之成效，並探討曼陀羅繪圖時自由程度不同對於療癒焦慮與好奇的影響，結果顯示曼陀羅對於生涯不確定性所引發之情境焦慮有顯著的舒緩效果，對於非輔導科系的學生而言，在有「規則性」的曼陀羅繪圖引導之下著色，帶來的安全感能並降低焦慮。

除卻藝術治療外亦可提供大學生與自我內在相處的方式，金樹人於2005年提出「心理位移」之概念，引用Cochran(1997)對敘事治療的觀點：「當一個人在敘說自己的經驗時，敘說者(narrator)跳脫出來成了旁觀者，與當時經驗當中的行動者(actor)或參與者(participant)之間，拉開了一個距離」，來描述心理位移是指個體透過在「我、你、他」三種位格間轉換視角，形成內在心理位置與自我狀態的移動，形成拉開距離、打開眼界，以獲疏離悲苦(金樹人，2005)。當個體穿梭在不同的位格位置，主客體間彼此對話，筆者認為此可以「三人行，必有我師焉」的概念協助理解之，在心理位移中這三人非真實各自存在的個體，而是存在個體自我內在的不同位置，此外，心理位移更多著墨在不批判與同在，而非「擇其善者而從之，其不善者而改之」的思考與選擇歷程，是而能達到協助自我釐清想法、深化自我覺察。

2. 拓充豐富自我之探索

多元的測驗量表亦可透過具體項目結果的呈現，形成進一步了解個體內在的媒介。在諮商中探索自我可獲得協助，陳慧萍(2009)以行動研究為方法，觀察5位生涯猶豫大學生，在與運用敘事取向生涯諮商的新手諮商師進行生涯諮商中共變的歷程，發現在諮商中，生涯猶豫大學生處在眾多矛盾的個人脈絡與文化敘事中掙扎，「猶豫不決」像是一種當事人對追求與環境之間更大的和諧以及個我實現的盼望與調和歷程，是一種趨向意義前的擺動。隨著諮商的歷程，大學生獲得豐厚的生命故事敘說，在解構中放下尋求「最好的」未來，願意發展「多元可能」的未來，對生涯能從「跟隨者」位移到「主導者」的位置。

學者也建議大學生從實務中探索自我，簡君倫、連廷嘉(2009)研究指出工讀經驗期間較長的大學生，其生涯決定情形較佳，因大學生能從工讀環境中提早體會職場經驗並從成功經驗中獲得自我肯定與增強，同時亦可在職場中與其生涯楷模學習，另外可進一步探索人生目標或興趣。

(二) 改善教育與職業資訊不足方面

陳梅書、劉益君(2014)指出在全球化趨勢與產業結構劇烈變化的影響下，當代大學生進行生涯規劃或尋求個人就業發展時，易衍生猶豫未決、徬徨憂慮之

感，而具有豐沛圖書資訊資源的大學圖書館，可嘗試針對大學生的生涯資訊需求，提供當事者所需之「生涯資訊服務」。

大學生亦為自身對職能資訊的不足而感困擾，鄧志平、楊育儀、劉淑慧、王智弘、盧怡任(2014)認為國內大專院校所運用的UCAN其所採用的職能結構有所侷限，故分析當今常被採用由美國勞工局建構的O*NET (The Occupational Information Network) 職業資料最新18.0版，包含35個技巧(skill)、41個工作活動(work activity)及4個能力(ability)，共80個職能變項(第三層的特定職能)進行叢集分析(cluster analysis)，得到20個第二層的基本職能，以及7個第一層的一般職能，其後建立架構，並期許可提供職業導向訓練所需職能的核心能力建構之參考。

王思峰、吳濟聰、夏侯欣鵬、劉淑慧、鄔榮霖、周志明、蔡秦倫(2014)說明與一般輔導與諮商領域相比較，生涯發展的促進與協助不僅需要自我資訊，更需要環境資訊，然而，國內對於生涯資訊系統的研究卻顯得稀疏不足，故以輔大的CVHS (Career & Vocational Helping System) -M1進行評估研究，發現CVHS-M1大抵具有提高轉系成功率之潛力，但不會顯著增加轉系人數，後透過分析大學生的生涯行為與其輔導意涵，提醒生涯資訊科技可能引發(或可以引發)輔導工作方式與服務範疇之漣漪式變化與影響。

(三)協助個人與環境關係的調適方面

處在東方文化脈絡下，大學生的生涯猶豫情形其實受其生活脈絡系統與家族互動深刻之影響，生涯猶豫即是以自身展現出當下社會之縮影，孝道為重或依賴父母他主決定的價值觀下，大學生看重、無法掙脫、或甚是依賴父母對自身生涯發展的期待與資源。如果能夠針對大學生生涯決定系統中的重要他人、父母提供如親子講座、生涯發展趨勢、生涯興趣探索結果說明會等等活動，讓父母可以成為大學生生涯發展的最大助力而非阻力。

在政策層面上，政府部門可以多加關注於積極建立國內的生涯發展資訊系統，並提供有效的職涯發展策略與作為。教育部青年發展署(2014)有感於大學生學用落差、尼特族(Not in Education, Employment or Training, 縮寫NEET, 指自金融危機以來，全球未在學、未就業且未接受訓練之青少年)現象快速增加，造成耗損國家生產力，於民國103年至106年執行「推展在學青年生涯輔導工作方案」，以整合模式對學生提供符合各階段生涯發展任務的協助，包括善用測驗工具、紀錄個人生涯歷程檔案、建立系科職涯進路與課程學習地圖、定期更新各類產業資訊建構生涯與職涯資源電子化平臺等。此外，對生涯輔導開起培育台灣本土生涯種子教師、鼓勵教師將課程結合生涯概念、提供專業教材和專業講師資源，並引入民間機構提供生涯輔導人員參訓管道，如測驗出版公司(PAC測評中心)培訓生涯發展師(CDF)、華岡興業基金會(文化大學)和美國認證與教育中心(CCE)合作，進行臺灣全球職涯發展師(GCDF)培訓及認證、就業情報公司辦理「職涯顧問培訓班」課程等等，皆是重要的努力方向。

六、結語

在生涯發展歷程中，大學時期很是重要的發展階段，此階段的生涯發展重要任務是面臨生涯準備與生涯轉折，不論是選擇大學的主修領域、從學生角色嘗試轉換投入職場、抉擇繼續升學與否、考慮是否更換主修方向等等，都在在挑戰大學生面對未知卻仍要做出選擇並承擔結果，而歷程中所引發的各項議題與喚起的焦慮情緒，更是急需生涯諮商輔導予以協助。

參考書目

- 王思峰、吳濟聰、夏侯欣鵬、劉淑慧、鄔榮霖、周志明、蔡秦倫（2014）。大學生涯資訊系統 CVHS-M1 評估研究：生涯行為、輔導意涵與影響。**中華輔導與諮商學報**，40，95-126。
- 田秀蘭（1998a）。我國大專學生生涯決定問題分類系統之研究。行政院國家科學委員會專題研究成果報告（編號：NSC 87-2413-H-153-004）。臺北市：行政院。
- 田秀蘭（1998b）。男女大學生生涯阻礙因素之分析研究。**教育心理學報**，30(1)，133-148。
- 行政院青年輔導委員會（2009）。98年大專青年討業力調查報告。臺北市：教育部。取自
<http://www.yda.gov.tw/content/messages/contents.aspx?&SiteID=563426067575657313&MmmID=563640231711543470&CatID=&MSID=56365536473443170>。
- 吳芝儀（2000）。生涯輔導與諮商—理論與實務。嘉義：濤石文化。
- 林昱君（2013）。藝術治療介入對大學生生涯不確定性之焦慮及好奇心的影響（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化市。
- 林昱君（2013）。藝術治療介入對大學生生涯不確定性之焦慮及好奇心的影響（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化市。
- 金樹人（2001）。生涯可否規劃。載於金樹人、黃迺毓（主編），**生涯與家政教育**（93-100 頁）。臺北市：國立臺灣師範大學。
- 金樹人（2005）。心理位移辯證效果之敘事分析。行政院國家科學委員會專題研究成果報告（編號：NSC93-2413-H-003-001）。臺北市：行政院。
- 金樹人（2011）。**生涯諮商與輔導**。臺北市：東華（原著出版年1997）
- 金樹人、林清山、田秀蘭（1989）。我國大專學生生涯發展定向之研究。**教育心理學報**，22，167-190。
- 袁志晃（2002）。生涯未定大學生生涯發展阻力因素之探討。**彰化師大輔導學報**，23，109-130。
- 高先瑩（2005）。高中職學生生涯不確定性量表之編製暨調查研究（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化市。

- 教育部 (2014)。中華民國 103 年教育統計。臺北市：教育部。取自
https://stats.moe.gov.tw/files/ebook/Education_Statistics/103/103edu.pdf
- 教育部 (2014)。近年大專校院延修生人數。臺北市：教育部。取自
<http://www.edu.tw/pages/detail.aspx?Node=4075&Page=20046&Index=5&WID=31d75a44-efff-4c44-a075-15a9eb7aecdf>
- 教育部青年發展署 (2014)。推展在學青年生涯輔導工作方案。臺北市：教育部。取自
<http://www.yda.gov.tw/Content/Messages/contents.aspx?&SiteID=563426067575657313&MmmID=563426074723206157&MSID=653162625662056623>
- 陳書梅、劉益君 (2014)。大學生對生涯資訊需求之探索性研究。《圖書館學與資訊科學》，40 (1)，82-100。
- 陳慧萍 (2009)。從迷霧走向清晰—生涯猶豫大學生生涯諮商歷程之實踐與反思研 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化市。
- 陳麗如 (1995)。大學生生涯發展阻隔因素量表(大專版)：指導手冊。臺北市：心理。
- 黃玫瑰 (1995)。壓力調適與前程發展團體諮商方案對生涯未定向社會青年之輔導效果研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 黃慧涵 (2006)。生涯不確定狀態的相關議題及處理。《輔導季刊》，32(3)，20-25。
- 鄧志平、楊育儀、劉淑慧、王智弘、盧怡任 (2014)。以 O*NET 職業資料建構三層次職能架構：兼顧職涯訓練和生涯輔導需求的可跨職業之職能架構。《輔導季刊》，50(4)，39-49。
- 鄭仁偉 (2011)。提升青年就業力計畫成效評估暨就業力調查研究。臺北市：教育部。取自
<http://www.yda.gov.tw/content/messages/contents.aspx?&SiteID=563426067575657313&MmmID=563640231711543470&CatID=&MSID=563655370572206435>
- 簡君倫、連廷嘉 (2009)。大學生性格類型、生涯自我效能與生涯決定之相關研究。《諮商輔導學報》，21，36-69。
- 蘇美杏、陳瑛治、林清文 (2003)。生涯探索課程對護生生涯定向狀況之影響。《弘光學報》，42，19-29。
- Gordon, V. N. (1998). Career decidedness types: A literature review. *The Career Development Quarterly*, 46, 386-403.
- Kelly, K. R., Lee, W. C. (2002). Mapping the domain of career decision problems. *Journal of Vocational Behavior*, 61, 302-326.
- Santos, P. J., Ferreira, J. A. & Goncalves, C. M. (2014). Indecisiveness and career indecision: A test of a theoretical model. *Journal of Vocational Behavior*, 85, 106-114.

Swain, R. (1984). Easing the transition: A career planning course for college students. *Personnel and Guidance Journal*, 62, 529-532.