



生涯規劃與終身學習

文：梁焯庭

內容摘要：現代生涯規劃學說起源於美國，而在內地、香港和台灣地區之發展亦已超過了二十年，只是澳門在近年才剛剛起步。生涯規劃內涵豐富，實施方法具體可行，個人學習及專業服務形式多樣。生涯規劃是一個持續的學習過程，終身學習是實施生涯規劃的必要手段。

前言

全球分工，區域融合，經濟發展急速而動盪。知識主導，人才致勝，決定地區之可持續發展。尊重個性，以人為本，準確定位，人盡其才，生涯角色精彩演繹。

何謂生涯規劃

中國古代就有類似生涯規劃的概念。現代的生涯規劃學說來自美國，起源於職業指導，至今大約一百年，並在上世紀50年代以後得到迅速完善和普及，成為諮詢心理學的重要分支。廣義的生涯規劃涉及人的方方面面，狹義的生涯規劃關注人的職業發展。

在歐美，生涯規劃的理念滲透於各級教育和人事管理，有從事職業興趣、能力、價值觀評測和諮詢的專業人員。在中國各地，以香港和台灣起步較早；由於就業形勢緊張，內地也在高校推廣職業輔導，職業指導師的培訓和認證已有十年歷史。

澳門近年經濟發展蓬勃，教育水平不斷提高，青壯年群體就業不難，但礙於產業結構所限，要做到學以致用、人盡其才也非易事。據早幾年的調查數據顯示，澳門的博彩業青年從業員的進修習慣尚未形成，懼怕外來競爭，因而有團體提倡生涯規劃，希望協助更多人找到人生路向。



澳門開始推廣生涯規劃

生涯規劃有著龐大的理論體系，但並不是一些空洞無物的說教，在應用層面，它提供的原則和方法具體而實用。然而，在起步階段，澳門未有條件為全部學生上職業指導課，也缺乏一大批有經驗的職業指導師，加上環境特殊，很多工具本土化的工作還需要有人去完成。

目前坊間慣常的推廣方式是請知名人士講理想，講成長歷程，講未來展望，也有團體開展較大規模的問卷調查，透過傳媒呼籲青年重視生涯規劃。起步較早的團體則著手培訓職業指導師，開設工作坊，組織企業參觀、人物訪談、招聘會，建立大學生人力資源庫、預約工作實習、整理澳門常見工種的崗位說明書、嘗試推出諮詢服務等。

活動項目似是繁多，推廣力度卻遠遠不夠，最多祇能解決部分燃眉之急。例如高中生如何正確選擇大學學科，大學生如何為進入職場做好準備，在職青年如何善用餘暇，積極進修等都是問題。生涯發展是人的一生當中連續不斷的過程，需要反覆地學習、探索、準備、實施、調整，所以也就離不開終身學習。





也談學習生涯規劃

人不規劃自己，就要被周遭規劃。規劃也非易事，生涯因人而異、因時而異、因地而異，每段生涯，獨一無二。儘管如此，研究人員還是找到了一些規律，切實地協助人們少走彎路，降低風險，為社會多作貢獻。

首先是學習。感興趣者可以自行了解，看看當中能提供怎樣的幫助。如果喜歡閱讀，互聯網很方便，相關的文章不少，從不同的側面描述生涯規劃的定義、來由、發展、理論流派和代表人物、分析工具、實施方法等，也有一堆測驗，有空不妨試試，增加學習趣味。

如果有毅力讀一本專著，中港台都有不錯的選擇，外國就更不用說，講授理論的、分析個案的、解答疑難的、激發鬥志的、指導求職的都有。如果喜歡聽課，估計機會越來越多，中港台有名家，本地有課程，網上有視頻。如果喜歡聊天，可以預約本澳的免費諮詢，或者購買外地的商業服務。

初時接觸有關理論，會覺得有些概念似懂非懂，有些看法似曾相識，有些論述發人深省。在方法的層面，都離不開“認識自己—認識環境—設計方案—實施方案—評估方案—調整方案”這個套路，但當中每一步都蘊含著大學問。

以認識自己為例，要盡可能地清楚了解自己的興趣、特長、學識、各種社會能力、性格、智商、情商、人生觀、價值觀、成就意願等。很多人或有同感，即使工作多年，仍然不曉得自己喜歡甚麼，擅長甚麼，重視甚麼，哪些潛能可以發掘，最終能夠成就甚麼。

幸而，業內已經準備了一系列的評測和設計工具，包括各種心理評測或遊戲、往事回憶、生涯幻想、職業組合卡、生涯家譜、職業生涯策略平衡單、個人或集體諮詢等，讓職業決策更有根據。即使您暫時不打算尋求這種程度的專業輔導，我相信，您依然能夠在生涯規劃理論的學習、思考、交流中獲益。

生涯規劃編寫人生藍圖

生涯規劃的設計讓人在職業發展乃至整个人生歷程中更有方向感，更加主動、更有策略地邁向目標，更好地適應未來的各種轉變，更好地扮演不同的人生角色。設計讓人學習取捨，把時間、精力、金錢和其它資源合理地分配在不同的工作、學習、餘暇項目上。

還有一點必須澄清，生涯規劃是當事人的人生藍圖。人最了解自己的願望，也具備克服困難的能力，能夠設計出最合理的方案，並對自己的決定負責。職業指導師的職責是細心聆聽，嚴加保密，理解尊重，不作價值判斷，適時引介方法，扮演鏡子角色，讓人理清思路，並且從旁協助，絕不代人規劃，希望大家對此不會感到意外。



做不到終身學習，生涯規劃只是空談。學習的目的和策略可能很多，生涯規劃的學習策略是學以致用，鼓勵人們將學習跟個人的興趣、能力、職業、目標結合起來，選擇性地學，有目的地學，專注地學，為提高專業水平而學，為演好生涯角色而學，為迎接環境轉變而學。

磨刀不誤砍柴工，學好專業知識，若能提高效率，“工作忙”就不應再是拒絕學習的藉口。如果培訓提昇個人技能，即使佔用私人時間，甚至自己支付學費，也不應斤斤計較。有人說學習是最劃算的投資，日本學者有321理論，花30%的時間，20%的金錢，參加排名前10%的課程，即使學費昂貴也物有所值。我看，讀書是最便宜的娛樂，是優質的免費學習資源，網上地面同樣豐富。有人提議每年讀書五十本，猶太人、俄羅斯人做到了，美國人在努力，試問澳門人還差多遠？



結語

一國兩制之下的澳門，有中央政府的支持，有龐大的外來投資，提供了不少優質就業崗位。隨著教育水平的不斷提高，區域合作的持續展開，本地產業適度多元化，必將為本地居民開拓更廣闊的職業發展空間。生涯規劃在澳門雖然起步較晚，但這裡有其獨特優勢，諸如經濟自由，資訊流通，出入邊境方便，社區網絡完備，注重機會平等；若能獲得各方重視，凝聚各方力量，則不難迎頭趕上，齊來造福未來。

參考書目

1. 香港社會服務聯會：《青少年生涯發展服務培訓計劃教材套》及《青少年生涯發展服務培訓計劃資源套》，2008。
2. 國家職業資格培訓教程：《創新職業指導 — 新理念》及《創新職業指導 — 新操作》，中國勞動社會保障出版社，2005。
3. 《全球職業規劃師GCDF資格培訓教程》，中國財政經濟出版社，2006。
4. （中國台灣）金樹人：《生涯諮詢與輔導》，高等教育出版社，2007。
5. 澳門中華新青年協會：《博彩業發展新時期—澳門青年的價值取向研究報告》，2007。

（本文作者為澳門中華新青年協會副會長）