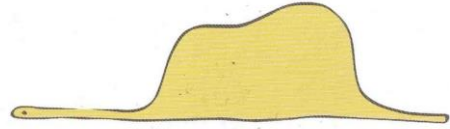
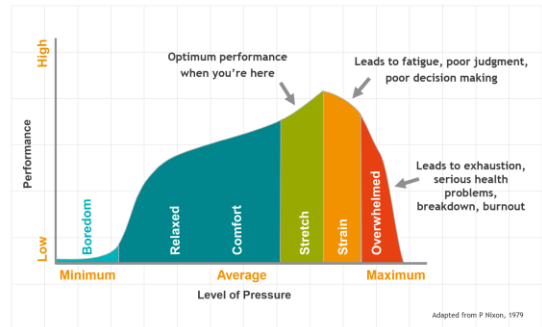


Career exploration

By
Antony Ip



Mon deszint ne reprezentant pas un copéum. Il représente
un zertent pot dip nirogib dip noz nu



成人階段之生涯發展發展四步曲

- 大專學生的生涯藍圖
 - 在第一年裡，對整個職業世界的結構也應當有個概觀。
 - 第二年的學生可對自己的興趣、能力、特質各方面有個清楚的認識。另一方面也對職業世界做更多的探索。
 - 第三年，是大學裡最精華的時期，此時應當可以開始接觸自己有興趣的領域。可以盡量嘗試而不必確定一定要往所嘗試的工作發展，但仍需培養足夠的責任感。
 - 最後一年是真正準備就業的一年，首先要注意的是自己能否順利畢業，其次就是準備畢業，讓自己具備進入就業市場應具備的資格。

成人階段之生涯發展特性

- 成人早期之後的階段(24-44歲)，主要處於生涯發展的建立階段
- 生涯轉換對某些成人而言是另一項重要課題
- 四類轉換因素(Schlossberg, 1984)
 - 預期當中的事件(畢業、婚姻、退休等)
 - 不預期發生的事件(親人死亡、遭解雇)
 - 長期性的苦惱(不合理的督導、為工作長途奔波)
 - 未能如願的事件(想升遷卻不能、無法順利離開或進入某個職場)

工作世界變化萬千，天翻地覆的劇變正無聲無色地影響著職場的每一個人



Source: What color is your parachute 2018 (R. N. Bolles)

人事

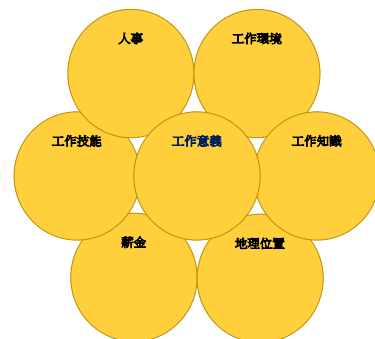
- 同事/對象年齡
- 問題
- 需求
- Holland Code/MBTI (May apply party game)
- 令自己最能發揮的人際環境

工作環境

- 實際工作環境, 例如地區, 上班時間, OT, 人流, etc

工作技能

- Transferable skills
- 工作需要什麼技能
- 語文
- 專業技能
- 人際關係/網絡



請發揮你的想像力，畫出／列出你認為理想的工作環境

請發揮你的想像力，畫出／列出你認為理想的工作環境

- 思考一下，什麼工作／企業／行業可以滿足以上條件？
- 你能得到這份工作嗎？

三項所有同學都認同的「筭工」特質：

1. _____
2. _____
3. _____

想一想：

- 究竟社會上不同人對「最好的工作」會否有不同理解？選擇工作時，又要考慮甚麼？

生涯規劃的心魔

- 生涯規劃是一個自己內心世界和外在世界的一個互動探索。
- 在大學時有空間和時間，在大學期間自己不自動和主動，便畢業後才面對現實世界，碰釘吃苦，浮沉大海。
- 但為什麼卻不採取行動呢？
- 每個人的先天成長和後天環境，都有種種挫折障礙，形成了生規探索的阻力，這就是我們外表看不見的心魔。

一「到大學四年級再開始生涯規劃探索也不遲」

- 生涯規劃是一個內在和外在世界的互動的探索，是兩個非常複雜的世界，所以需要時間去學習
- 越早起步越好，因為變數也是非常多的。

二「在大學期間應專心讀書，不要分心於課外活動」

- 學業、事業及人生志業都是互相有關連的
- 有工作或實習經驗的同學，在學習上會更得心應手。
- 要走出象牙塔多投入社會，才能跑得快、站得高、看得遠。

四「我的專業既不熱門又不實用，一定找不到好工作」

- 行行出狀元，非專業學科的同學更要為生規提早做探索
- 成功在我手，不在學位的手中

六「我對自己生規要求不高，馬馬虎虎可以吧」

- 人各有志，但為何不去嘗試一下，才決定呢？
- 當你眼界擴大的時候，對自己的想法也會改變。

三「我有大學學位就保證鐵飯碗」。

- 大學學位只是知識型社會的入場券
- 要好好策劃四年大學「全方位」學習，藉海外交流、企業實習、社會實踐等去豐富大學教育，擴闊視野厘定自己的人生大計

五「我的大學不是名牌，所以前途有限制」

- 財富雜誌世界五百大的企業老總，大都不是在最名牌的大學畢業的。

結論

- 人生終身學習已是廿一世紀必然生活方式
- 在大學時多嘗試和探索，總比畢業在工作世界才去碰釘好
- 心魔本身不是問題，你如何去看待心魔才是問題