

投稿類別：各類議題

篇名：

青少年生涯路—青少年職業生涯規劃之探究

作者：

洪喬嬉。台南市立安順國國民中學。二年二班

(台南市上華蒙特梭利非學校型態實驗教育機構)

洪珮洵。台南市私立瀛海高級中學國中部。二年一班

洪珮玆。台南市私立瀛海高級中學國中部。一年五班

指導老師：

張誠哲老師

吳致亘老師

壹、前言

一、研究動機：

輔導老師在課堂中提到了有關於『自我認知』的議題，也藉由讓我們提出自己未來希望從事甚麼職業，來讓我們好好思考自己的未來。在分享環節，意外的發現班上大部分人其實都沒有認真地想過未來要從事什麼職業，並也有許多人表示對此沒有太多的想法，願意聽從家裡的規劃，對此我們感到十分驚訝。因此，我們想要了解更多青少年對於未來的職業規劃，進而開啟了我們這次的研究。

二、研究目的：

- (一) 探究青少年在未來職業上的決定權取決於何人
- (二) 探究青少年對於未來職業的想法及規劃
- (三) 探究青少年在往未來職業發展時所遇到的問題
- (四) 藉此給予也有相同困境的青少年參考以及建議

貳、文獻探討

一、名詞解釋

(一) 青少年

一般而言，我們指的青少年為12歲以上、未滿18歲之人。

(二) 職業生涯規劃

由弗蘭克·帕森斯（Frank Parsons）在1908年提出（簡稱為生涯規劃）指的是一個人對職業的主觀條件進行測定、分析、總結的基礎上，對自己的興趣、愛好、能力、特點進行綜合分析與權衡，結合時代特點，根據自己的職業傾向，確定其最佳的職業奮鬥目標，並為實現這一目標做出行之有效的規劃和安排。

(三) 保安策略

依據藍佩嘉（2019）的定義，保安策略（security strategy）指的是父母透過特定的教育安排或育兒方式，旨在確保他們的下一代在多個層面上獲得安全與穩定。這種策略的目標不僅包括當下的孩子身體健康和心理成長，還包括經濟方面的未來保障。

對於社會經濟狀況較好的中上階層家庭，他們積極進行「彈性資本積累」，這包括購買外國護照或支持子女出國留學，以強化他們的社會地位。而對於資源相對有限的勞工階層家庭，他們也希望子女能夠實現社會晉升，取得比上一代更穩定的經濟狀況和社會地位。父母通常關心的不僅是物質方面的安全，還包括子女的情感安全，這體現在親子關係的穩定性以及情感表達的培養上。情感安全不僅僅是心理學層面的，它同樣有社會學的意義。

育兒中的保安策略可以被視為一種「情緒工作」（emotional work），家長，尤其是母親，不僅試圖在子女身上傳遞特定的情感狀態，培養可取的情感秉性（emotional disposition），

還需要在親子互動中管理自己的情感，包括耐心、焦慮和責任感。儘管大多數父母都希望子女能夠幸福和健康成長，但不同階層和經歷的父母可能對子女成長環境中的威脅和風險有不同的認識，因此他們所重視的情感安全也可能有所不同。這強調了社會背景和環境對於家庭育兒和保安策略的影響。

（四）親職敘事

依據藍佩嘉（2019）的定義，親職敘事指的是家長對於子女的成長與未來所做的關鍵思考和行動。這種策略涉及父母深入反思他們自身過去的生活經驗，並以此為基礎，確立當前的親職認同和育兒方式。同時，這也意味著父母試圖將他們的展望和期望投射至孩子的未來，以幫助他們建立堅實的人生基礎。

這種思維過程通常透過敘事的方式來進行，這意味著人們傾向於以故事的形式來詮釋和理解自己的過去。這樣的敘事理解有助於我們不僅解釋過去的經歷，還有助於塑造我們當前的自我，並引導我們思考未來的方向和目標。

在中產階級的成長過程中，特別強調了現代社會所提倡的反思和持續自我改進的價值觀。他們會選擇特定的故事，例如「世代斷裂」和「失落童年」，來描述他們與傳統、嚴格的教養方式有所不同，或者在撫養自己的孩子時，試圖彌補或療癒自己童年時不快樂的經歷。

二、為什麼青少年要做職業生涯規劃？

職業生涯規劃對於青少年而言是相當遙遠的名詞，為什麼青少年會需要規劃自己的職業生涯呢？黃微（2015）將職業生涯規劃視為一種協助個人在宇宙間找到自身定位的過程。簡單來說，即為結合個人理想的工作類型及生活方式，並透過「如何實現該目標」的策略來釐清職涯規劃與發展的涵義。

黃微（2015）更將職涯規劃與發展的核心劃分為三大部分：一、自我認識；二、對世界的認識；三、找出個人與世界交界之處，並基於外界反饋進行動態調整，最終找出適合自身的位置。這三大部分並非獨立運作，反而是同步進行且彼此相互影響的系統。由此可知職涯規劃是相當複雜的一件事情。

謝其叡（2022）更認為，青少年清楚認識自己的興趣、能力和目標，對於達成職業目標有決定性的影響。此外，設定明確的生涯目標能夠激勵個人堅持追求夢想，並最終實現更大的成就。生涯探索可以作為個體「知己」（自我認識）和「知彼」（了解外在環境）的重要工具，有助於制定具體的生涯規劃，並為未來的發展提供方向。因此，持續朝著個人生涯目標前進的重要性，以實現夢想並過上富有意義的生活，避免在生涯迷航中徬徨不知所措。

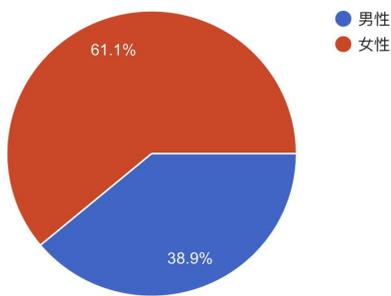
由此可以看出，青少年如果對自己的職業生涯有充分的規劃，可以幫助自己了解自我定位、同時也了解外在環境的需求，進一步在青少年長大成人之後，協助青少年在社會中找到屬於自己的位置。那麼台灣的青少年是如何做職涯規劃的？他們有沒有遭遇到什麼問題？這需要我們做更多的調查與研究。

參、研究方法與過程

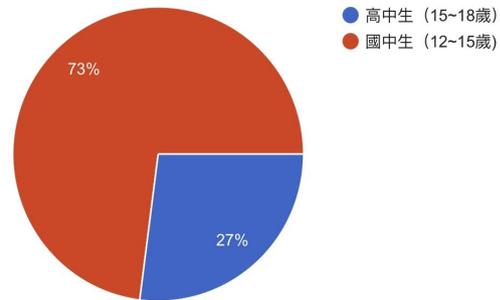
一、研究對象：

我們的對象包含12至18歲的青少年，並在全台灣收到共計186份問卷回覆。我們從填寫問卷的填答者中，再依據回答內容挑出三位學生進行訪談。

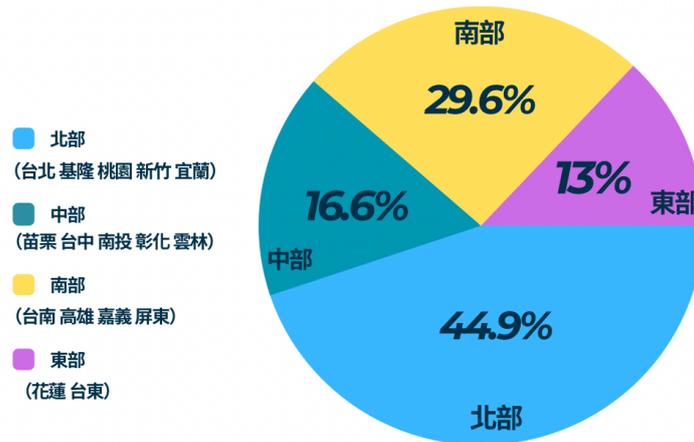
青少年填答者的性別比例：



青少年填答者的學齡階段比例：



青少年填答者的居住地分佈比例：



本次研究的受訪者分別為三位狀況不相同的青少年（學生A、學生B、學生C），透過對受訪者更深入的訪談，我們可以更清楚受訪者填答背後的原因。受訪者相關資訊如下圖所示：

	性別	學齡階段	有無夢想職業
受訪者 A	女性	國中二年級	無
受訪者 B	男性	國中三年級	有
受訪者 C	男性	高中二年級	無

青少年生涯路—青少年職業生涯規劃之探究

二、研究工具：

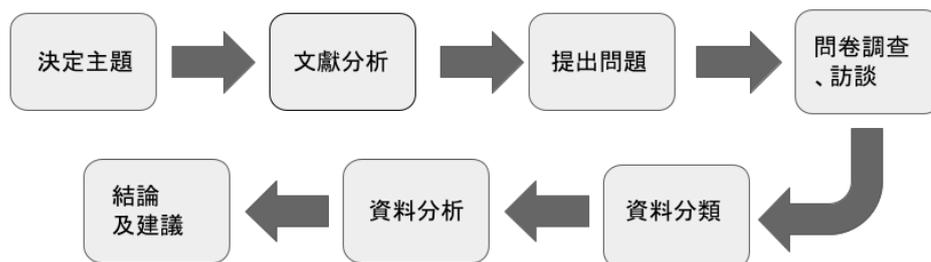
本研究採取了線上問卷的調查，並採用Google表單發行線上問卷。並發佈在Facebook中的青少年社團，邀請大家作答。

此外，我們還針對填寫問卷的青少年進行更深入的訪談，透過訪談了解他們對職業生涯的想法，以及他們在生涯探索的過程中所面臨的問題與困境。

三、研究流程：

我們經由討論過後決定了主題，並藉由大量的文獻參考和分析，找尋問題及提出問題。接著製作了線上問卷和訪談大綱後，整理了問卷回覆，加以統整過後，進行了分析，最終得出結論，並依此給出對青少年的建議。

研究流程圖如下：



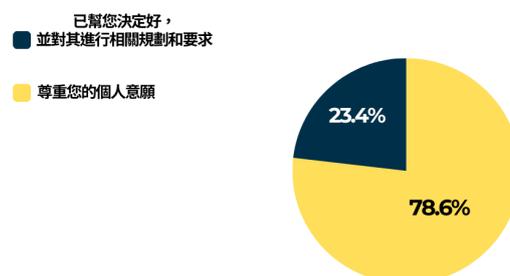
肆、研究結論與應用

一、青少年在未來職業上的決定權取決於何人？

在以前，青少年的職業生涯決定權，必然是由父母去做決定，並將其規劃好了青少年的未來走向。

但現代青少年的志向真的是由父母決定的嗎？我們使用線上問卷調查國高中生的生涯規劃情況，根據我們的調查結果顯示，約八成的受訪青少年表示，父母都會尊重他們的意願，並不會強勢主導他們的生涯規劃方向。調查結果如下圖所示：

家裡人對於您的職業生涯規劃



從我們的調查中可以看出，隨著時代轉變，現今的家長願意把孩子的生涯決定權交回到孩子的手中，並尊重孩子的個人意願。

是什麼原因讓這一輩父母的態度，變得與上一輩的父母不同？我們認為會讓家長態度轉變的原因主要分為「父母心態改變」以及「時代造就社會環境的改變」兩大原因。

在這一輩的父母還是青少年時，多半是沒有做過「職業生涯規劃」以及朝夢想發展等機會的，早早就被父母決定了未來職業，並無拒絕的權利。於是他們不希望自己的小孩和自己經歷相同的經驗，所以才願意尊重現今青少年的意願選擇。這完全印證藍佩嘉在《拼教養》一書中描述中產階級家長的「親職敘事」：不願讓孩子和自己經歷相同的經驗，同時也是在反思自己過去的生命歷程。

（一）父母心態改變

親子作家珍妮佛·希尼爾（2017）提到，現在的父母大多竭盡所能讓孩子免於苦難，但過去不是這樣的。以前的孩子得替大人工作，是隨著時代改革，孩子的童年才變成我們現在看到的樣子。以往父母供應孩子吃住，孩子則得為家庭貢獻一己之力；但如今雙方的關係不再是互惠、對等的了，孩子不再需要工作了，而父母卻變得加倍辛苦。原本受僱於我們的孩子，一下子躍身成了我們的頂頭上司。

歷史學家經常以「從有用處的變成受保護的」來描述這個轉變。社會學家薇薇安娜·齊利瑟（Viviana Zelizer）說得更犀利，她說，現今的孩子『在經濟上一無是處，但在情感上卻是無價之寶。』

相比於上一輩的父母，這一輩的父母，不論是金錢或時間都相對投資了更多在孩子上，但和上一輩的父母『望子成龍』回來養老的心態卻不盡相同，反觀更多的家長是希望自己的孩子快樂，並且建立起自信心。

（二）時代造就社會環境的改變

王盈勛教授（2015）提到，1990年代之前的台灣，「標準版」的好學生真的比較吃香。那時的社會，還沒那麼多元化，社會價值也沒有那麼多元，職業的出路相對有限。在這樣的條件下，年輕人的選擇高度集中在未來能見度高、收入穩定、又受人尊重的行業。但伴隨著時代改變，2015後，以前認為的好位置（職業）不再被視為成功唯一的出路了，社會開始往多元發展。以紅極一時的智慧型手機大廠宏達電（HTC）為例，HTC從手機大廠的高峰跌落谷底，中間只花了不到五年的時間，當代的年輕人若人云亦云地跟著投入手機產業，唯一嚐到的應該是溜滑梯的滋味。同樣的道理，10年前沒有人會相信，有半數的律師一整年接不到一個案子，但這卻是今日的律師們正在面臨的真實景況。

在這一輩的父母還是青少年時，多半是沒有做過『職業生涯規劃』以及朝夢想發展等機會的，他們早早就被父母決定了未來職業，並沒有拒絕的權利。等到他們長大成為父母之後，他們卻不希望自己的小孩和自己經歷相同的經驗，所以他們才願意尊重現今青少年的意願選擇。

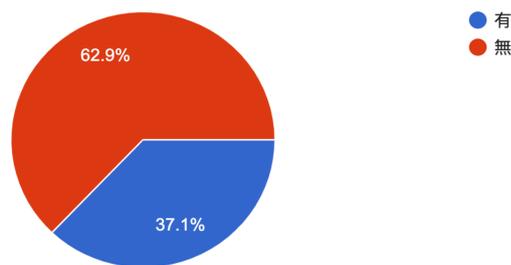
青少年生涯路—青少年職業生涯規劃之探究

但依據這樣的理論，上一輩的父母應該也會有相同的情況才對，但他們卻並無此改變，這樣想卻忽略掉了一個重大因素，也就是『社會環境』。並不是上一輩的父母不為孩子想，而是當時的社會環境無法讓他們萌生這類想法，當時的社會如同上文所指，還處於職業選擇相對單一的狀況。由此可知，如今社會多元化想必也是改變當代父母的重大原因之一。

二、青少年對於未來職業的規劃是什麼？

我們也調查了青少年對於未來職業的規劃，根據問卷回覆我們得知，有約六成的青少年並沒有未來希望發展的職業或志向，調查結果如下頁圖所示：

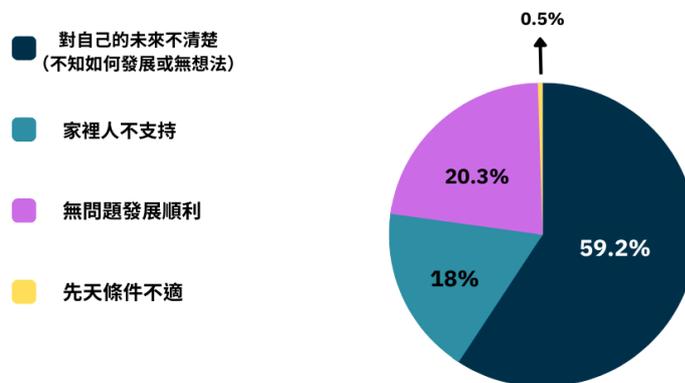
4. 您有無未來希望發展的職業？
186 則回應



這樣的調查結果令我們感到驚訝及不解，明明父母已經轉變，並支持青少年去追隨夢想，但現在看來好像是青少年自身沒有想法導致的，為什麼會造就這樣的結果呢？

三、青少年在往未來職業發展時所遇到的問題？

為了瞭解青少年在未來職業與志向的規劃上會遭遇什麼問題，我們在問卷中也請青少年勾選自己遭遇的困難，調查結果如下圖所示：



從我們的調查結果中可以看出，除了六成的青少年對自己的未來不清楚之外，另外亦有18%的青少年表示家人並不支持自己的職業規劃與志向。

從我們的調查結果中，可以看出有一半以上的青少年並非遇到實質上的困難，反而是自己對自身的未來完全沒有想法。為了更深入瞭解青少年們對未來沒有想法的主要因素，我們從填寫問卷的國高中生徵求數位受訪者進行訪談，以了解青少年真實的想法。

從青少年在訪談中的回應，我們整理出青少年職業生涯發展過程經常面臨的三種困境，分別為「對職業生涯缺乏想像」、「生涯探索時缺乏引導者的引領」以及「家人不支持或反對」：

(一) 對職業生涯缺乏想像

我們找到兩位對自己未來感到迷惘的學生（學生A、學生C）進行訪談，並詢問他們「你有想過你未來要做什麼職業嗎？」以及「有自己的職業生涯規劃嗎？」等問題，他們的回應是這樣的：

「我對於生涯規劃這個詞感到很陌生，也不知道為什麼要做規劃，總之目前為止完全沒有想過相關的事，更別說對此進行規劃了。」（學生A）

「平常沒有認真的想過，就算有夢想也不太堅定，所以自然也不會有規劃，並也不知道為什麼要做規劃。」（學生C）

從受訪者以上的回應，我們可以看出，青少年現階段並不知道『職業生涯規劃』的重要性，也對此相關知識缺乏認知。同時也缺少自我探索的機會。

(二) 生涯探索時缺乏引導者的引領

除了缺乏自我探索的機會之外，受訪學生也提到家長並未與他們討論過職涯規劃的議題，同時，家長也沒有引導他們探索自己的夢想，也沒有提供他們職涯探索所需的相關資訊：

「家裡人平時不會提到這類的話題，雖說尊重我的選擇，但也沒有詢問過我這類的話題。」（學生A）

「和家中的人提過夢想，但沒有人告訴我該怎麼做，我也沒有太多的想法。」（學生C）

從受訪者的訪談紀錄可以看出，雖然家裡人尊重孩子的意願，但並未給予相對應的幫忙，青少年也處於迷茫的狀態，最後導致對於未來充滿困惑。

兒童青少年心理暨親職教育專家楊俐容在《生涯探索，SOS！：發現潛能、追逐夢想，給青少年父母的陪伴守則》一書中提到，青春期的生涯探索雖然是青少年個人的旅程和自我發現，但經常需要額外的支援和幫助。在這個過程中，父母的關注、引導和支持至關重要。他們可以充當青少年的嚮導，協助他們理解自己的興趣、價值觀，並探索

不同的生涯選擇。這種支援不僅有助於青少年不枉少年，更可以讓他們在生涯探索過程中感到更有信心。此外，有時候不僅是青少年需要救援，父母自身也需要幫助和指導。他們可能會面臨如何有效支援孩子、如何理解他們需求的挑戰。

其實，雖然家庭中尊重孩子的意願是一個重要的起點，但僅此並不足以支持青少年順利走向未來。當家庭成員未能提供相應的幫助和指導時，青少年可能會陷入迷茫的困境，對於未來感到困惑。在這樣的家庭環境中，尊重孩子的意願是一個重要的開始，但並不足以確保他們順利地踏上未來的道路。這種情況下，青少年也可能需要額外的資源和協助，以幫助他們更清晰地理解自己的目標和方向。這可以包括學校的輔導服務、專業的生涯規劃建議，以及家庭成員更積極的參與，以確保他們得到支持和引導。

(三) 家人不支持或反對

除了學生自己對未來沒有想法之外，我們也發現有部分的青少年雖然對自己未來的職業生涯有所規劃，但他們的父母卻不贊同。我們從填寫問卷的學生中挑選了一位受訪者（學生B），詢問他家人反對他夢想的原因。他是這樣說的：

「家中長輩雖希望我可以朝夢想發展，但同時卻又很擔心我的未來，最主要的還是經濟，怕我吃不飽穿不暖，所以才會希望我能找一份穩定的工作。在這樣的原因下，難免會被迫聽從家人選擇未來職業，雖然知道他們是出自擔心我的心態，但還是會希望他們能放手讓我自己想做的事。」（學生B）

從這裡可讓我們看出，受訪學生B家長的「保安策略」與理想產生衝突，他們希望孩子朝夢想前行，但卻又矛盾地擔心起孩子未來的生活狀況。就像台大社會學系特聘教授藍佩嘉在《拼教養》一書中提到，大多數的家庭都會希望孩子能快樂的去追隨夢想，但考慮到現實的層面就會開始擔心起孩子的未來、經濟狀況等因素。也就是希望孩子有競爭力，但又希望孩子快樂，這樣的矛盾也一直是父母的困擾。

此外，台灣的社會變遷快速，這一輩的父母都不是被以自由開放的教養方式養大的，現在卻要如此教育小孩。所以，自己也不知道到底該從何選擇。最後在猶豫過後，卻多半還是希望孩子的未來能有經濟上的穩定，最後拒絕將孩子的夢想納入考量，或將家長制定好的職業生涯強加於孩子身上。

伍、結論及建議

綜合來說，我們的研究有以下的發現：

一、依據我們的調查結果，許多的青少年沒有夢想，亦不了解生涯規劃的重要性

從我們的研究結果中可以發現，許多青少年對於未來的概念是模糊的。令人驚訝的是，在教育部積極推行多元學習的環境之下，大部分的青少年仍然對未來沒有什麼概念。這可能是因為即便教育部推廣多元入學、看重多元學習表現，台灣的整體教育環境依然停留在讀書考試，學校的學習氛圍也是注重學科成績，使得青少年缺乏自我探索的機會。

我們也建議青少年可以在求學過程中積極接觸更多的事物、參與更多元的活動，或是乾脆選擇體制外的實驗教育機構，不要只注重學科成績，讓自己能從參與學習活動的過程中探索自我。

二、我們發現受訪者的家長大多支持孩子的夢想，但卻並未給予青少年職涯發展的相關幫助

要讓青少年要能夠對自己的未來有想法，並非家長表示贊同就可以了。我們建議師長可以先從介紹「生涯規劃」開始，生涯規劃是什麼？為什麼要做生涯規劃呢？一旦了解了前因後果，對之後的規劃會更清楚，同時了解重要性。再來必須協助青少年了解自己的價值觀、長處和興趣，因為「自我探索」是規劃的開始，先瞭解自己有助於找到合適的生涯方向。

三、我們也發現部分的家長並不贊同青少年規劃的職業生涯，擔心青少年未來遭遇經濟的困難。

在這樣的狀況下，唯一的方法便是溝通，因為在青少年滿18歲之前，他們是無法直接跳過法定代理人進行決定的。而這個溝通需要是雙向的，青少年提出需求的同時也該傾聽父母的考量，因為如同前面提到的，父母也有自己的矛盾，終歸還是出自於對孩子的關心及擔憂。青少年在與父母討論時，應試著同理父母的擔憂，並提出自己的解決方案。

最後，青少年時常缺少一個「機會」，來深入探索自己內在世界。這個「機會」並非僅靠他們自己可以發現，通常需要得到師長的引導和協助。在這個關鍵時刻，師長的角色變得至關重要，然而，他們的責任不僅僅是擔任決策者的角色，更需要充當輔助者的角色。師長的使命是為青少年提供支持、激勵、以及指導，協助他們發現自己的興趣、潛能和夢想。

當青少年逐漸建立了初步的生涯規劃，並對自己有了更深入的認識，他們開始變得不再感到茫然，反而變得自信而堅定。這就如同他們為自己勾畫了一個宏偉的藍圖，在這個世界上找到了自己的位置。最終，他們以堅定的步伐邁向這個目標，追尋著自己的未來，不懈地為實現自己的夢想而努力。這個過程是一段充滿啟發和成長的旅程，並最終塑造了一個堅強、自信和有遠見的個體，準備好面對未來的挑戰，並為自己的未來奮鬥不懈。

陸、參考文獻

- 謝其叡（主編）（2022）。給中學生的生涯探索術：找到人生目標的關鍵探索力，現在開始學習！（新版）。台北市：親子天下
- 藍佩嘉（2019）拚教養：全球化、親職焦慮與不平等童年。台北市：春山出版
- 珍妮佛·希尼爾（2017）。孩子生得少，現代父母更難為，為什麼？擷取日期：2023/09/27。親子天下。網址：<https://www.parenting.com.tw/article/5075169>
- 王盈勛（2015）。指考成績不好不壞的中等生，才是改變未來台灣社會的主力
擷取日期：2023/09/27。親子天下。網址：<https://www.parenting.com.tw/article/5068000>
- 黃微（2015）。職涯諮詢、生涯規劃真的有用嗎？什麼人適合做職涯諮詢呢？
擷取日期：2023/09/27。104人力銀行。網址：<https://blog.104.com.tw/career-consultant>
- 楊俐容（2014）。生涯探索，SOS！：發現潛能、追逐夢想，給青少年父母的陪伴守則。台北市：親子天下