

如何撰寫生涯計畫書

在思考如何撰寫生涯計畫時，首先我們應先了解何謂生涯規劃，以及其包含要素有哪些？孔子的「三十而立，四十不惑，五十知天命，六十耳順，七十能從心所欲而不踰矩。」是生涯規劃的典範。從此我們可以知道生涯規劃是有目標性、階段性的，是一生連續不斷的過程。生涯規劃是個人從內在、外在找到自我學習、生活、工作...等的平衡點，而選擇一種生活方式，把學習、工作與生活理想結合在一起。簡言之，生涯規劃就是經由檢討、分析、評估、掌控、統合而訂定的生涯步驟及發展目標，進而勾畫出來未來的發展遠景與目標。

因此，生涯規劃的步驟包括：

(一) 謹慎自我分析

1. 個人的人格特質、興趣、能力、價值觀、夢想為何？自我實現之願景為何？
2. 個人的優點、自我最有利的專長為何？具有哪些助力資源？
3. 個人的弱點為何？生命中的失敗經驗為何？哪些為需加強及自我訓練部份？阻力為何？
4. 個人想過什麼樣的生活？如：預定收入多少？財產多少？工作、家庭、休閒...等生活時間分配為何？職業價值偏好為何？

(二) 發展具體而量化的目標（可依年齡或生涯發展階段來規劃）

1. 先寫下短程目標：兩年以內的規劃（大一至大二），主要是確定近期目標，規劃近期完成的任務。如對專業知識的學習。
2. 寫下中程目標：一般為2-5年內的目標（可能是大三至畢業），如實習、打工經驗的規劃、或完成托福考試、專業證照考試..等。
3. 寫下長程目標：可能是畢業五年、十年或以上。如成家立業、購屋計畫、研究所進修、出國留學、晉升主管職務等。
4. 最後把達到目標所必須實行的步驟列出來：包括應做哪些事？該修習哪些課程？獲得哪些證照？具備哪些經驗與歷練？該擁有哪些權力？再規劃自我的時間，以求兼顧整個生活事項之分配比例。

(三) 計劃目標執行

1. 考慮各種可行的途徑：具體的目標都可以利用各種途徑完成，在決定選擇前，應該先將所有可能達成的目標途徑全部列出。

2.選擇最合適的途徑：進行各種可能途徑的評估，以確定最適當可行的方案，往自我的目標邁進。

3.執行的安排：目標與執行的途徑經確定後，依照階段化的各個子目標，擬定詳細的執行步驟及進度表，將目標努力付諸實現。

以上步驟之完成可以透過下列工具，在自我分析方面，自我概念、優、缺點、價值觀、職業興趣等方面，可以透過家人及朋友、師長、同學的反映來獲得，或者透過自我覺察以及心理測驗工具做檢視。再者，學業成就表現、人際關係扮演角色亦可作為評估參考。而 SWOT 分析架構亦可以是一個協助你一一檢視目前個人的狀況，從此分析中漸漸延展出生涯階段目標。其分析方法如下：

1.S (優勢)：如：高學歷、人際關係良好、正確價值觀、能獨立自主、有專業知識。

2.W (劣勢)：如：過於理想化、主觀意識過強。

3.O (機會)：如：就業市場愈來愈傾向高學歷者、現今高科技就業市場蓬勃發展，高級人才卻不足。

4.T (威脅)：如：無法屈就低職位、低薪水、所學科系和熱門產業不符、熱門產業競爭者眾多。

由以上 SWOT 例子分析，我們進而可以找出培養個人競爭優勢的方向目標，如此方能訂定出符合自己的生涯計畫書。

生涯規劃是個人工作與生活的藍圖。所考慮的內在、外在，主觀與客觀因素甚多，為確保計畫與目標的適切性與有效性，必須隨時加以評估，方能掌握達成進度。另外，在規畫生涯目標時，必須為將來可能的修改而預留彈性。