

# 國立中正大學「嘉有機會」希望專戶

## 方案一「希望就學專戶」獎助學金學習歷程說明

107.5.16 修訂

申請人基本資料

學習歷程說明

一、請依據 UCAN 職涯測評、就業發展建議及您的選課計畫，說明您的課程規劃是否符合測驗後的生涯興趣探索？（1000 字以上，禁止抄襲）

在 UCAN 職涯評測中，我是屬於 S 型(社會型)的性格。就如同評測描述的一樣，我認為我是典型的“幫助者”(helper)，在性格特徵上是合作、友善、慷慨、助人。而我一開始在升學時，會選擇勞工關係學系也與這樣的性格有很大的關係。父親是職業工人，小時候因為父母親工作繁忙，我在工地度過我的童年。我從很小就看見勞工險峻的工作環境，早期在工廠中勞工職業保護並沒有做得很好，很多工人在工地受傷，看見了需多辛酸與生離死別。此外，勞工與雇主之間的不對等關係也讓勞工的處境難上加難、雪上加霜。我選擇勞工系，並且在系上的課程當中，學習如何從制度面、法律面，去改善整體的勞動環境。在過去，我以為幫助人就要親力而為，但在更系統化的學習以後，我發現從政策面去修正，可以給予勞工更多的幫助，讓許多勞工有基本的職業保障。除此之外，我在勞工系選修「組織理論」、「人力資源管理」等課程時，也看見了資方的狀況，他們為何與勞工產生摩擦，或者替資方工作的人力資源部門的掙扎。我認為從不同的立場去看事情，讓我能更好的成為一個助人者，這十分符合我的人格特質，傾聽不同聲音，並嘗試用多元的方法去幫助他們。

我認為從 UCAN 職涯評測可以更了解自己的特質，但同時也了解自己還有其他的可能性。就比如，我認為我在 I 型(研究型)的部分有很大的發展空間，因為我其實蠻喜歡專注去思考一件事情，甚至有考慮去讀研究所。但 UCAN 的分數並沒有很高，這讓我去思考自己有哪些部分的能力還需要去加強，才能夠培養研究型的特質。經過思考以後，我認為我需要多培養一些邏輯思考與研究的能力。我認為這些資料除了讓我們更了解自己，也能夠讓我們在這之上去建立、加強自己其他的職涯能力。有些特質就算分數沒有很高，也不代表我們就沒有該部分的特質，他代表的只是現在的狀態，還有需要再提升的地方。所以透過 UCAN 職涯評測，這樣的方式其實算是系統性的了解自己未來的職涯能力，如果有想達成的目標，我認為可以搭配 UCAN 職涯評測與選課規劃去實踐它，讓自己在求學階段就可以有方向的往自己的目標邁進。當我認為需要定期更新自己的 UCAN 職涯評測，因為人在不同階段會有不同的改變，邊修正自己的策略、邊了解自己的專長，我認為透過這樣的方式能夠有效的讓自己前往正確的方向。最後我期許自己，能夠以不同的方式了解自己，並保持彈性的態度，去選擇自己有興趣的課，並從中學習自己需要自己需要的技能。同時，也要有開放的態度，有些認為不適合自己的課程，也可以去嘗試看看，讓自己能有更寬闊的眼界。唯有不斷修正、檢視自己，才可以達成自己想要的目標，逐漸讓自己成為心中最真實的那個自己，讓自己感到快樂與充實。並且發揮自己所長，去幫助需要的人。

三、依據您在 UCAN 所進行的職能診斷，除了課程選修，您還想做些什麼？您還希望可以學習到什麼？（1000 字以上，禁止抄襲）

在選課的過程中，我發現自己除了對於勞工議題有興趣以外，我對於其他方式的助人工作也很有興趣。所以我在大一的時候選修了「心理學」，讓我了解人類情緒的生理、心理構造，在後續我也修了社會心理學、人格心理學，這些課程都讓我能從心理學的角度去了解人，這這樣的修課過程中，原本就喜歡助人的我，開始逐漸思考，喜歡助人這項特質有沒有辦法成為我的職業呢？我逐漸認為自己適合朝「諮商」方面發展，因此我選修了諮商理論、諮商歷程與技術這兩堂課。在這兩堂課的上課過程中，我發現我受到諮商精神的吸引，他相信人與人可以透過建立「關係」來改善心理適應問題。一個人的無條件關懷與支持，可以幫助一個在傷痛中的人走出自己的悲傷，改變心中非理性的認知，逐漸發展自己健全有功能的生活。這一切都讓我感到著迷，我喜歡幫助人、喜歡與人互動，如果這能夠變成我自己的職業，真的是一件非常幸福的事。所以我在「諮商理論」這堂課中學習到不同的諮商學派，了解他們如何從不同的觀點去治療當事人、如何設計不同的家庭作業讓當事人在生活中實踐改變。在「諮商歷程與技術」這堂課中，我學習到要用什麼方式去催化當事人，幫助他們了解、洞察自己，也增進自己在人際溝通的能力。

除了想成為一個諮商心理師以外，我對於社會議題也多有關注。所以我也希望在下學習，能夠選修傳播系管中祥教授的「當代社會問題分析」，想從中去了解如何從傳播人視角去看待社會問題，並培養自己看待社會問題的敏銳度。在資訊易取得現代，我們要如何培養思辨能力，是讓自己能獨立於嘈雜聲音的方法，我不喜歡人云亦云，希望培養自己一套看待事情的觀點。因此，我也想選修哲學系的「基礎邏輯」讓自己能夠有條理，整理自己的思緒，進而幫助自己表達溝通的能力。會想增進邏輯能力是因為，在人與人的溝通中，如果能以簡潔、有條理的方式進行表達，可以讓別人了解妳心中的想法，也可以促使對方願意表達他心中的想法。

我也漸漸發現，除了選修學校的課程以外，多參與諮商相關的活動也對我的未來職涯能力的培養很有幫助，所以我會參加校內 TEDxChungChengU 的講座，他們曾經邀請諮商心理師來校內演講，講師透過分享個案經驗讓我們學習去面對生命中的未知。也有參加校內的鳳梨急行軍，讓自己親身去接觸民雄的鄉土民情，讓我對於這個地區有更多且更深刻的了解。而在空閒之餘，我也會去參與社區各種不同的節慶，像是民雄大士爺季等等活動。

我認為透過 UCAN 所進行的職能診斷可以讓我自己增加許多自信，讓我看到自己過去沒有看見的特質，並且去嘗試這些新的事物，對我來說非常有幫助。