我的未來，
不只是一道選擇題！

設定階段性目標，一起來整理
自己未來的下一步吧！



毛詩媛　實習心理師

November | 2026

他們人生一開始就決定好了嗎？

猜猜看：以下這些人的人生是否曾轉變過呢？

① 蘇哲慶



② 理想混蛋



聽聽他們人生的轉變

由家庭期待中，長出自我興趣成為專業

① 蘇哲慶



- 家人期待：走運動路線、想成員足球選手
- 高職資料處理科&電競興趣
- 電競轉播主&品牌推廣師

聽聽他們人生的轉變

從專業工作與音樂並行，到逐步全職投入音樂。

② 理想混蛋



- 專業能力：醫學、藥學、工程科系
- 喜歡音樂而組團、發行專輯
- 全員全職歌手

「畢業後我想做什麼呢？」

請直接在胸前用手比出1～5 👋

① 很清楚，已經開始行動



② 有方向也有在查資料



③ 大概知道但還沒查



④ 有太多選不出來



⑤ 完全不知道



我如何選擇成為諮商心理師呢？



了解自我！

過去我選擇的過程？

我高中時如何選大學？



① 人際互動中的我

- 多方注意落單者
- 察覺別人的情緒
- 期望大家被照顧到、互動舒服
- 在服務志工中感受到「成就感」

人際敏銳度高→
適合「助人行業」！

② 自我能力探索

- 性向測驗：
  數理能力佳、
  空間能力特別突出

更了解自己「擅長」的面向！

③ 自我興趣探索

- 興趣測驗；

1. S 社會型分數高：助人、教育、照顧、人際互動
2. A 藝術型分數高：創意、表達、美感

喜歡「人」或是藝術工作

過去我選擇的過程？

形成初步
人生方向！

大學最終決策！



【初步生涯訂定方向】

- 助人&和人互動——未來工作對象為「人」
- 自然組&能力傾向——皆較傾向數理科
- 形成暫時性目標——醫療助人工作類型
- 分析成績與落點分析——用 1111 落點、歷年審查資料比對可去科系
- 實際接觸與找資料——心理營、IOH、學長姊分享與父母討論

過去我選擇的過程？

轉折！

我好像選錯了怎麼辦.....



入學前想像！

- 心理系為「溫暖且善良環境」
- 保有探索性

入學後

- 課程縮減，探索性下降
- 僅醫療課程：

1. 強烈競爭性
2. 醫療環境喜好
3. 高制式化規則

- 疲憊大於助人

重新檢視

- 我想要的是：「真實享受」助人的工作

過去我選擇的過程？

調適！

接納情緒、重新調整目標——初步的未來決策！



① 承認失望

- 跟父母、朋友大肆抱怨！

② 蒐集資料

- 問同方向、不同方向的學長姊經驗

③ 行動探索

- 跨校選課
- 拓展校外資源
- 提升自我專業能力

④ 再次評估

- 我在意的是：

1. 真實享受助人
2. 陪伴的功能性
3. 自我照顧



剛剛我有用到哪些資源？

想想看：是否有哪一項工具可以直接告訴我要選擇誰呢？❌



性向測驗

了解自我能力

營隊

實際經驗了解自我興趣

跨校修課

提升專業知識

學長姐

了解實際樣貌

落點分析

由成績推算生涯選擇的風險

師長

理性分析、瞭解現實經驗

我用的方法「三步驟」！

PIC 生涯決策模型





P：列出條件

- 助人感
- 和人互動
- 自我能力
- 現實條件

I：實際了解

- 營隊
- 翻閱歷年/學長姐資料
- 跨校修課
- 與師長、學長姊討論

C：做出選擇

- 分項列出志願順序
- 寫出利弊分析

這三步可以再走一次，並非單次結束！

回想看看以前如何做決定？



現在讀得，跟我
原先想的一樣嗎？

換你試試看！





第一步：試著列出條件

由生涯價值觀找出自己重視得條件，幫下列價值觀評分（1~5分）

項目	評分	項目	評分
1.救濟他人		9.收入能比相同條件的人高	
2.欣賞作品		10.可以有穩定收入	
3.喜歡嘗試新想法		11.想要清淨、不受感擾的工作環境	
4.深入思考要花精神		12.主管善解人意	
5.充分自由		13.能與同事從事休閒活動	
6.可以看到自己的工作結果		14.經常能變換工作類型	
7.能在社會中扮演重要角色		15.能實現自己的理想	
8.我能指導別人處理事情			

第一步：試著列出條件

找出前三高分的題項！（源自：Allyson Lewis——價值觀清單）

利他主義	美的追求	創造發明	智性激發	獨立自主
成就滿足	聲望地位	管理權力	經濟報酬	安全穩定
工作環境	與上司關係	與同事關係	多樣變化	生活方式



第二步：透過哪些管道去了解？

有哪些地方可以知道我要的資訊呢？

校系官網

- 搜尋「○○系 課程地圖／必修」→課程內容

科系 IG

- 搜尋「○○系 IG」→活動、著重學習面向

大學問／IOH

- 由網站點進去→了解實際經驗、科系差異

104／1111人力銀行

- 搜「職稱」→了解工作內容、薪資、職缺

Ucan就業職能平台

- 查詢想要的職業類別→了解工作任務、所需能力

直接問有經驗者

- 問學長姐／師長／從業者：「一天在做什麼？」



第三步：做出選擇！

由生涯決策平衡單來評估未來選擇方向的比重

評估項目		未來選擇方案A		未來選擇方案B	
	加權值 （０～７分）	原始分數 （0~7分）	加權值 （０～７分）	原始分數 （0~7分）	加權值 （０～７分）
1.符合自己的能力					
2.符合自己的興趣、熱情					
3.可以培養專業能力					
4.未來容易就業					
方案分數總計（原始分數×加權值）					

後悔也沒關係！！

後悔不一定是選錯，是我知道自己不要的是什麼！





① 回頭重新檢視條件

- 我當時是根據哪些條件和資訊做決定？

② 是否是資訊不足？

- 出現新的重要資訊？
- 我一直在比較生涯選擇？

③ 決定要不要調整

- 如果真的不適合，我還可以重新查資料、與師長討論。

今日小目標！





3分鐘PIC小挑戰！

小晴現在要選未來的方向，我們一起來幫幫她吧！

小晴｜流行服飾科二年級

- 原本喜歡穿搭，所以選了流行服飾科。
- 但實際學習後發現：繪圖、設計作業都讓她壓力很大，成就感沒有想像中高。
- 後來加入學長姐推薦的兒童志工隊，卻發現自己很喜歡陪孩子、帶活動，每次結束都覺得很有能量。

- 她開始想：畢業後還要繼續服飾？還是探索幼保／兒童服務相關方向？

P：她可能最重視的3個價值觀

① _____

② _____

③ _____

I：她可以查甚麼？

- 我想知道

_____

C：現在下一步可以做？

- 我想先選擇：

_____

現在重新問問自己，
我接下來能為未來我可以多做什麼呢？

人生並不是一定要找到唯一答案，而是愈來愈知道：
我為什麼這樣選！



小影片——生涯改變與決策！


探索人生未來式—生涯發展
國家教育研究院
探索人生未來式—生涯發展
愛學網 i-Fun Learning
Watch on YouTube

Q & A



Thank You



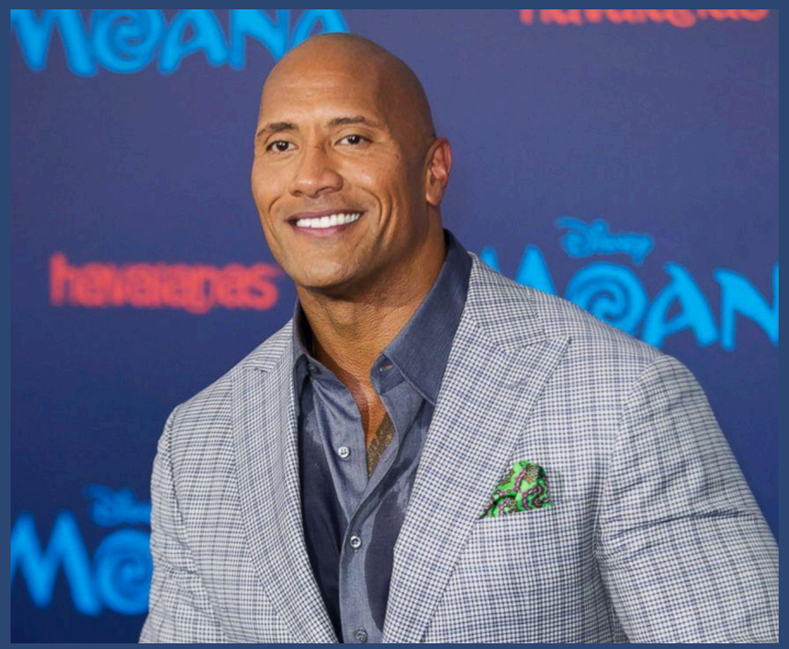
回饋表單



聽聽他們人生的轉變

由挫折中形塑而成的職涯大轉變

① 巨石強森



- 進入邁阿密大學，夢想成為「美式足球職業球員」
- WWE 明星職業摔角
- 電影演員

3分鐘PIC小挑戰！

選一個你現在有點在意的方向（科系、工作、升學／就業都可以）

P：現在我最重視的3個價值觀

① _____

② _____

③ _____

I：我先查清楚一件事？

- 我想知道

_____

C：我這周可以先決定？

- 我想先選擇：

_____



寫好的人或有想法的人，幫我舉手喔！

小影片——生涯探索與選擇



小影片——生涯轉變的過程


7 Stages of Career Change Animated Short Film
Joseph Liu
Watch on YouTube

Content



Opportunity Readiness
Prepared to take opportunities and act quickly



Skill Preparedness
Having skills ready to face new challenges



Quick Adaptation
Able to adjust quickly in changing situations

