

**主辦單位 | 教育再公共化聯盟**

# **我們的大學生涯**

**謝文軒**

**諮商心理師/職涯發展師**



## 現職

- ▶【葵心理諮商所】諮商心理師
- ▶【晨心身心科診所】兼任諮商心理師
- ▶【南開科技大學】兼任諮商心理師
- ▶【中台科技大學】兼任諮商心理師
- ▶【逢甲大學】兼任諮商心理師
- ▶【台中市家防中心】合作心理師
- ▶【國立空中大學】兼任講師
- ▶【中區勞工健康服務專案輔導計畫】特約心理師
- ▶【Mood deer心情鹿比網路平台】合作諮商心理師
- ▶【彰化市志本快樂協進會】心理顧問
- ▶【彰化長樂日照中心】心理顧問
- ▶【南投縣家庭照顧者關懷協會】合作諮商心理師
- ▶【國立台中科技大學】兼任講師
- ▶【企業EAP方案】合作諮商心理師

## 專業證照及訓練

- ▶ 國家高考諮商心理師(諮心字第002646號)
- ▶ GCDF全球職涯發展師
- ▶ 長照服務醫事人員訓練
- ▶ 家庭暴力相對人、性侵害行為人核心課程訓練

## 專長

- ▶ 心理諮商：生涯輔導、自我探索、親密關係、人際關係、壓力及情緒調適、青少年議題、銀髮族及照顧者、家庭關係、性平議題、多元性別、新手爸媽
- ▶ 授課專長：職涯探索、企業及社區、人際關係與溝通、親密關係與情感議題、壓力管理、體驗教育、藝術創作課程、親職教育、銀髮教育、多元性別

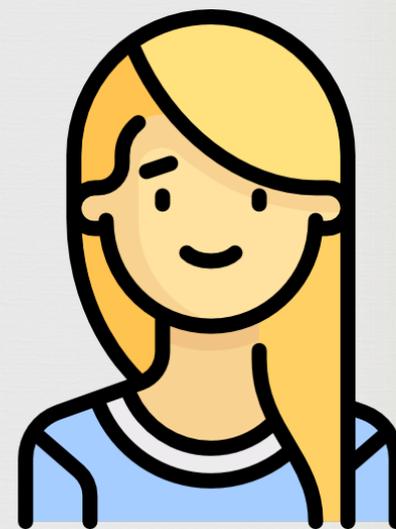
# 在諮商室中，我看到了...

讀到大四的小楊



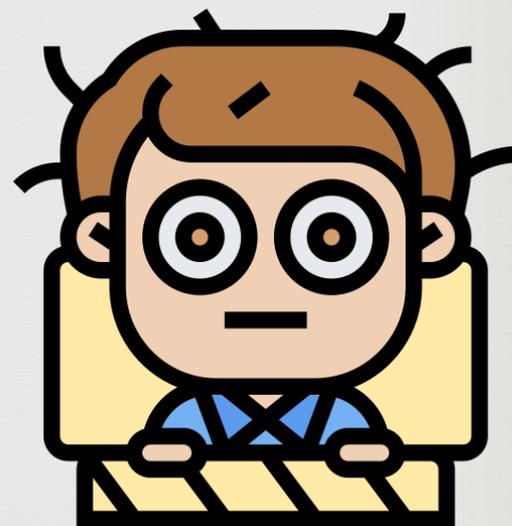
# 在諮商室中，我看到了...

想當教練的小莉



# 在諮商室中，我看到了...

大學都在考試的小周



# 議題漩渦的出現



生涯的挫折  
(成績、朋友)



彌補的慾望  
(人際、親密、  
成就感)



覺得自己  
不好



心理不滿足



大學的目的是什麼？

為了未來做準備！

準備什麼？

新鮮人錄取率 **79%** → **61%**

**無用的生涯階段？**

大學  
畢業生

**1/2**

進入職場

**1/4**

研究所

**1/4**

考公職、出國或待業中

**無用的生涯階段?**

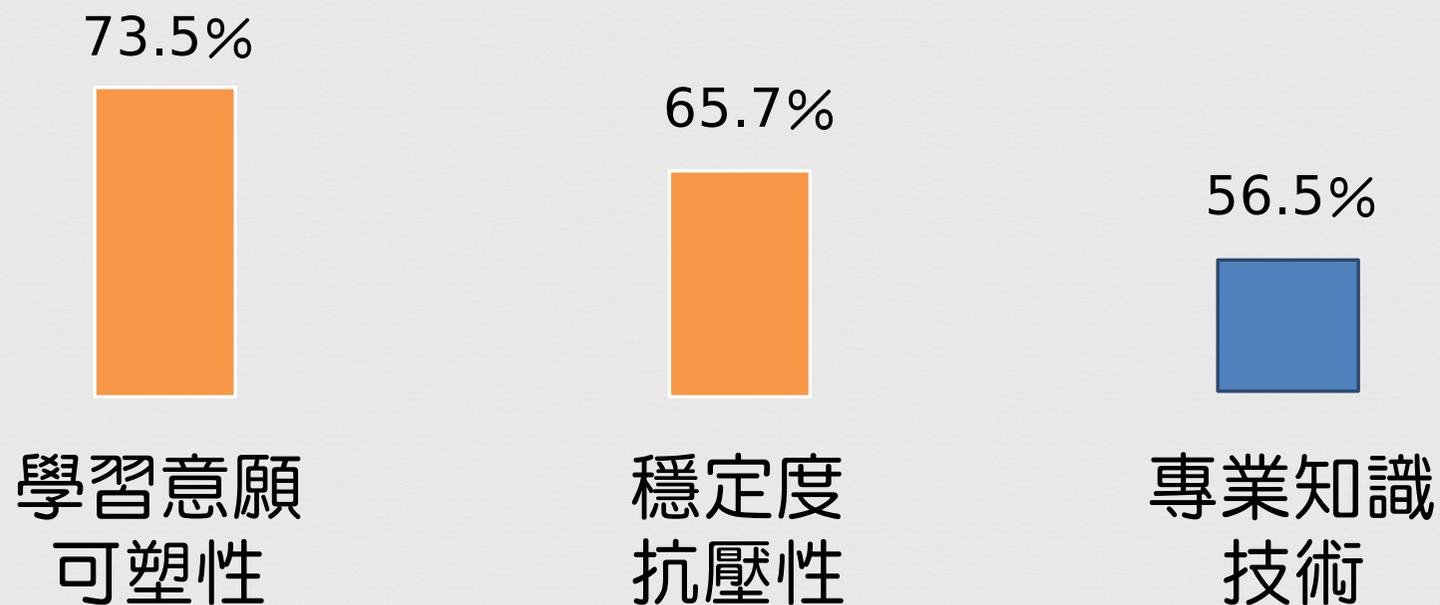


準備時間**增加**，只會**削弱**在就業市場  
上的雇用價值…



**生涯規劃  
從第一天開始**

# 軟實力 vs. 硬實力



【1000大企業人才策略與最愛大學生】

專業  
能力

專業學科

人際、溝  
通..等

通用  
能力

個人  
特質

未來有益  
特質



**如何  
培養呢？**

# 可以這樣開始

自己能

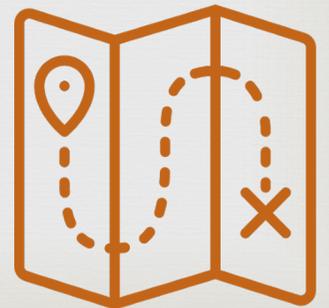
興趣與能力

自己選

我想要什麼

自己靠

找到支持





**自己能**

**掌握自己的能力與興趣**

# 不同階段的方式



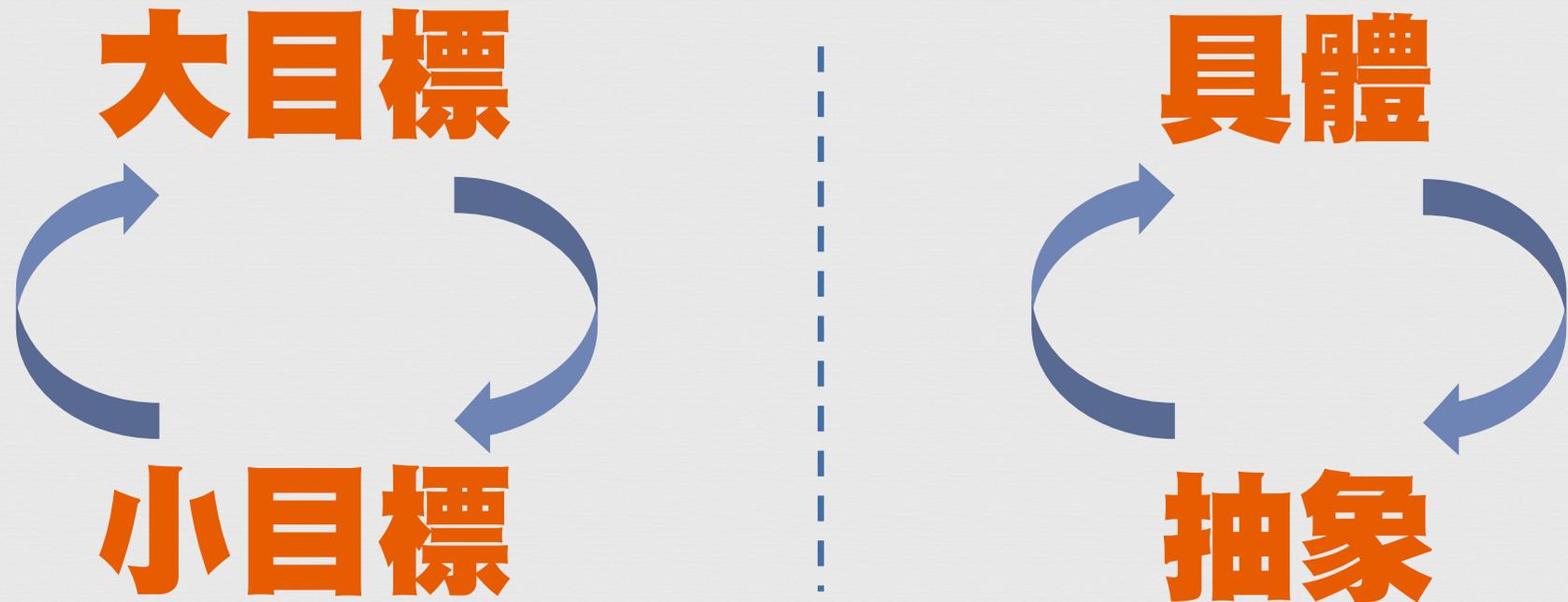


自己選

自己+社會

蒐集資訊+設定目標

# 設定目標





**自己靠**

**找尋靠山**

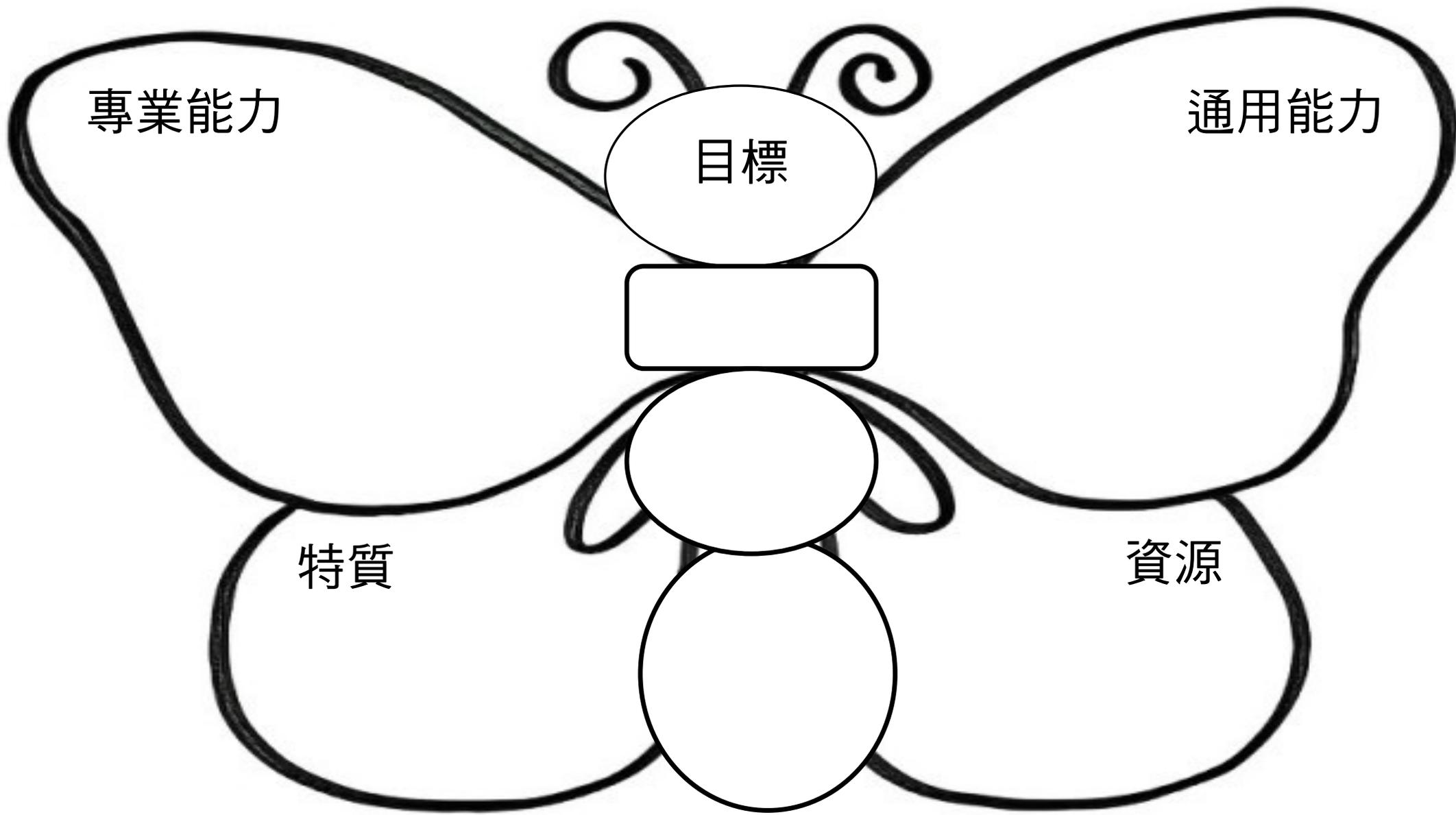
定時資源盤點

清楚每人功能

靠山

自己也是最好  
的靠山

找出真心人



A person is captured in mid-air, jumping over a rocky cliff edge. The background features a vast landscape of rolling hills and mountains under a sky with soft, golden light, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is one of freedom and achievement.

**謝謝聆聽**

**謝文軒 諮商心理師**  
**counselorhsieh@gmail.com**