

大學超級任務

生涯階段任務與適應

一、超級生涯理論

生涯發展學者Super認為生涯可以大致分為五個階段，**成長、探索、建立、維持與衰退**，而每個階段都有相應的任務與挑戰。雖然我們時常覺得生涯很遙遠，覺得未來難以捉摸，**但生涯其實是你現在就可以開始著手的任務**，這樣聽來是不是更明確，也更有吸引力了呢？了解自己所處的階段，專注現在能做到的任務，也是Super理論的特別之處。

二、大學生涯

大學生活與生涯其實大同小異，大學四年依然可以分為成長到衰退的五個階段。如果覺得安排自己的生涯太困難，不如先試著安排自己的大學時光吧。

1. 新鮮人大一 成長與探索期

此時的你對大學生活充滿想像與好奇，而**實踐這些幻想與展現自己的能力**就是這階段最重要的生涯任務。你可以來場認識澎湖的探險，認識新朋友或打工，又或是享受吸收新知識、新技術的愉悅。有什麼想做的就先嘗試看看吧！實踐自己多元的能力。說白了就是**認識與適應環境，累積興趣與成就感**。

2. 忙碌的大二 建立期

經過一年的累積，無論人際、工作、課業與社團都打下了一定的基礎，然而大學生活如此豐富，若想全都兼顧，必定感到分身乏術。此時重要的任務就是**縮小生活的範圍與減少角色**，排列事情的優先順序並做出取舍。致力於想經營的領域並增加投入，甚至給予初步的承諾並減少變動，讓自己好好專心。

3. 實作的大三 維持期

此時知識與信心的累積已經足以支持你的實務工作，許多同學也是在這個階段開始實習，初嘗職場環境與工作任務。處於維持期的你，最重要的任務就是**接受自身的限制與找出面臨的難題**。在實際工作的職場，必定有一些與自己期待不相符的地方，若是自己無法改變的事情那就接受限制，若有辦法改善就盡力克服，設法維持自己在該領域的承諾與成就。

4. 承先啟後的大四 衰退期

你已經完成了大部份畢業所需的資格，雖然仍身處校園，重心也開始慢慢轉移到下一個階段。依過去三年經驗帶來的理解，配對自己與環境，尋找契合的畢業出路，這些都是衰退期重要的任務。**降低對校園的投入，並著手建立學生之外的其他社會身分**，諸如工作者、公民、休閒者或伴侶等等。

三、實踐帶來的養分

無論是從高中生變成大學生，還是從大學步入社會，每一次的改變都是從成長到衰退的循環。生涯並非一次定生死的決斷，也不是難以把握的未來，而是不斷的適應與調整、嘗試規劃自己的生活，並投入眼下可以著手的事情。即使變動，即使迷惘，只要開始著手現階段的任務，生涯就能生生不息。