

看不出孩子興趣怎麼辦？生涯探索 3 問答

2019-06-27 00:00 更新：2023-07-25 17:23

by 張靜文

生涯探索在未來的升學進路愈來愈重要，但父母卻擔心，孩子一有空不是上網就是滑手機，看不出他的興趣和能力怎麼辦？要如何知道孩子適合念什麼？

Q1：生涯探索幾歲可以開始？

從幼兒時期就可以開始。玩水、露營、玩樂高、看星星、戶外觀察昆蟲植物、海生館看海洋生物……從小這些生活陪伴都能開啟孩子對世界的認識，也是生涯探索的啟蒙。

親職專家楊俐容在《[生涯探索，SOS！](#)》一書中，將生涯探索分為六個階段：
階段 1：4～10 歲「幻想期」

此時與生涯探索最密切的活動是「角色扮演」，無論是扮家家酒，還是去消防隊、警察局參觀，都是認識世界的生涯啟蒙。孩子口中「我長大要當……」的願望通常很天馬行空，不一定是畢生志向。

階段 2：11～12 歲「興趣期」

國小中、高年級，要透過各式的體驗擴展孩子探索面向、發掘興趣，孩子對外在世界的認識會加深加廣。父母必須留意，勿動輒將孩子的志願與「是否有出息」連在一起。

階段 3：13～14 歲「能力期」

相較於前兩階段「探索興趣」，國中後，「能力」的重要性逐漸抬頭。發展能力的過程若有興趣支撐，比較容易忍受辛苦的過程。必須留意的是，家長不要因為此時孩子的課業加重，要求他捨棄那些看似與課業無關的活動、課外閱讀，因為這些事會豐富孩子的生活、培養對人生的想像，在面臨生涯抉擇時才有辦法做決定，不會無所適從。

階段 4：15～17 歲「試探期」

從國中進入高中職階段，會經歷生涯的抉擇，父母要小心不要落入「過於重視結果」的陷阱，此時，孩子思考與下決定的「過程」，才是需要建立的能力。

多多鼓勵孩子考慮自己的需求、興趣、能力、價值觀與機會，多和學校師長及親友討論，構築對生涯的想像。記得放輕鬆，提醒自己也告訴孩子，做決定時要慎重，但是面對多變的未來，也要容許調整的自由。

階段 5：18～21 歲「過渡期」

在十八歲前，若家長有意識的陪伴，孩子通常會對自己有成七成的認識，選擇大學時，大方向不至於南轅北轍。但父母要有心理準備的是，上了大學之後，孩子因為對該科系的專業有更細緻的理解，也可能因為參加社團或是交友圈擴大，產生不同的想法，生涯航道可能做調整；保持彈性是好事。

階段 6：22～24 歲「嘗試期」

當孩子尋找並進到人生第一份正式工作，不免遇到「這工作不適合我」的懷疑。楊俐容建議，要釐清是哪個層次的「不適合」：能力做不來？工作內容不喜歡？人際關係困擾？價值觀不認同？找出真正原因，才能解決問題。

Q2：都說要給孩子留白時間，但孩子卻不知道要幹嘛，怎麼辦？

無所事事的表現通常都是長期教養的結果。回想一下孩子的成長過程，當他做些「有的沒的」、看似無意義的事情時，你的態度是什麼？如果未曾有過真正的空白與探索，突然有一段自己可以作主的時間，他很難短時間內知道自己要做什么。

若給孩子留白時間，卻看不見他的生涯探索，讓你很焦慮，不如觀察孩子不受約束時都做些什麼事？「很多家長會抱怨：『他一有空就滑手機啊！』你真正知道他滑手機幹嘛？打電動？交朋友？還是學習呢？」李佩珊提醒，即使是滑手機，還是有線索可以看出孩子在乎與關心的事。

楊俐容提醒，孩子需要留白時間，不僅僅是為了生涯探索，有很多父母覺得，雖然沒有要孩子成為專家，但應該讓孩子在有限的時間更充實、有意義，於是拚命填塞孩子的生活，這樣反而適得其反。生活中無所事事的放鬆和悠閒是健康的調劑，當孩子需要辛苦經營興趣或是學習時，才不會覺得那麼苦。

Q3：打電動、看 YouTube 算興趣嗎？孩子未來想當電競選手與直播

主，該如何回應？

電競選手與直播主的確是目前國中小畢業生最嚮往的職業。當你的孩子也立下了同樣的志向，先不要急著否定，國小仍在興趣探索期、國中還在能力發展期，對職業的想像會一直變動。

李佩珊觀察，這樣回答的孩子多數是跟風，也顯示他對職業探索的不足。李佩珊建議父母朝兩個方向引導，一方面順著孩子的話聊聊：「你知道電競選手／直播主一天的生活嗎？」「這個職業需要哪些專業？」借力使力，拆解這個職業的能力，讓孩子明白檯面上的 **YouTuber** 都需要有另一個專長（例如阿滴的專長是英文）。孩子通常會在更務實、細節的理解之後，知道自己是否真的喜歡？能力夠不夠？

另一方面，帶孩子看見更多元的職業。雖然父母對職業的理解也常常囿於自身工作，但是對不同領域的職人充滿興趣，願意去了解並且跟孩子分享，或許是父母可以帶給孩子的生涯視野。

張令恬的女兒今年大學甄試某校英語系，面試時，教授問了她對實況主流行的現況觀察，以及對於打賞機制的看法。女兒在面試出來馬上跟媽媽分享面試過程，並說：「你看吧！我就跟你說，看 **YouTube** 是有幫助的啊！如果一個人從來沒有 **follow** 過 實況主，要怎麼回答『你贊同打賞機制嗎？』這種問題？」張令恬有感而發：「他們的世界已經不是二、三十年前我們的世界，許多事情的意義或價值已經超乎我的理解了。」

當孩子對電競選手或直播主有興趣，就把這當成一個邀請，和孩子一起探索這個對你或許也陌生的職業吧。