

打造個人特色

管貴貞、辛宜娟

108.10.18



前 言

- ◆ 銜接「L11梳理高峰經驗」、「L12發掘志趣熱情」和「L13掌握才幹資產」
- ◆ 期待透過牌卡增進同學對優勢能力的覺察與發現，從建立個人公寓的歷程，讓學生思考個人能力，打造個人特色。
- ◆ 運用多元媒材讓參與課程的學生感受有趣和好奇，進而能積極參與課程。

課程介紹

器材

- ▶ 能力強項卡
- ▶ 夢想實踐卡(可省略)
- ▶ 便利貼
- ▶ 小圓形貼紙
- ▶ 公寓學習單
- ▶ 我的風格 我的主場學習單
- ▶ 蠟筆或彩色筆

斜槓青年

- ▶ 現今的社會裡，有人不再滿足於單一職業和身分，開始選擇能夠利用自身專業和才藝，經營多重身分的多職人生，稱為「斜槓青年 (Slash)」。
- ▶ 如果你要成為一個斜槓青年，你覺得現在的你擁有哪些條件與能力呢？

- ▶ 斜槓青年運用不同的管道，將自己所熱愛跟擅長的事情，有機會發揮跟被看見。

- ▶ 影片：
 - ▶ 麻疹疫苗 - 麻疹病毒 「馬克醫師健康教室」
 - ▶ 「中天新聞台」tiktok 抖音 -- 馬克醫師

- ▶ 如果你要成為斜槓人，你覺得自己有哪些特色、專長跟興趣？

- ▶ 當你想打造個人特色時，你覺得自己有哪些能力、專長和興趣？

我的能力 與強項



挑選我的能力

每組在桌上攤開能力強項卡















選出你現有的能力，用手機拍下來



選出Top 5 (寫在「我的風格·我的主場學習單」)

我的風格•我的主場學習單

能力強項卡					
A	B	C	D	E	F
操作能力	表達能力	文書能力	基本工作能力	數與分析能力	執行力/完成力
					
G	H	I	J	K	L
人際親和力	問題解決能力	美感/藝術	創意/發明	管理/領導	勤奮/持續/動機強
					
	圖編號	名稱			
1					
2					
3					
4					
5					



My 公寓

My style

畫出所選能力強項Top 5

自己所擁有能力越大，在公寓所佔的空間也越大。



相同編號的格子塗上相同顏色

擅於掌握人心/能夠
影響別人/說服別人

善於表達
自己或別
人內在真
實的感受

擅於整合不同意見/
協調大家/一起工作

用心投入/能
主動發現問題
並協助解決

能提倡或推動一個人
願景，使人願意跟隨

小組或兩兩分享自己所選的Top5



聽完的人給一句鼓勵或肯定的話，並把這
句話寫在便利貼上。
(便利貼之後會貼在作品裡)

教師小結

- ▶ 這些能力我們一直都有，只是有時我們沒有發現
- ▶ 想要多樣化的經營，必要先知道自己到底具備哪些能力跟優勢。
- ▶ 剛剛你有感覺到嗎？你的優勢與能力。
- ▶ 回收能力強項卡

我的夢想與目標

每組在桌上攤開夢想實踐卡



選出你想要的10個，用手機拍下來



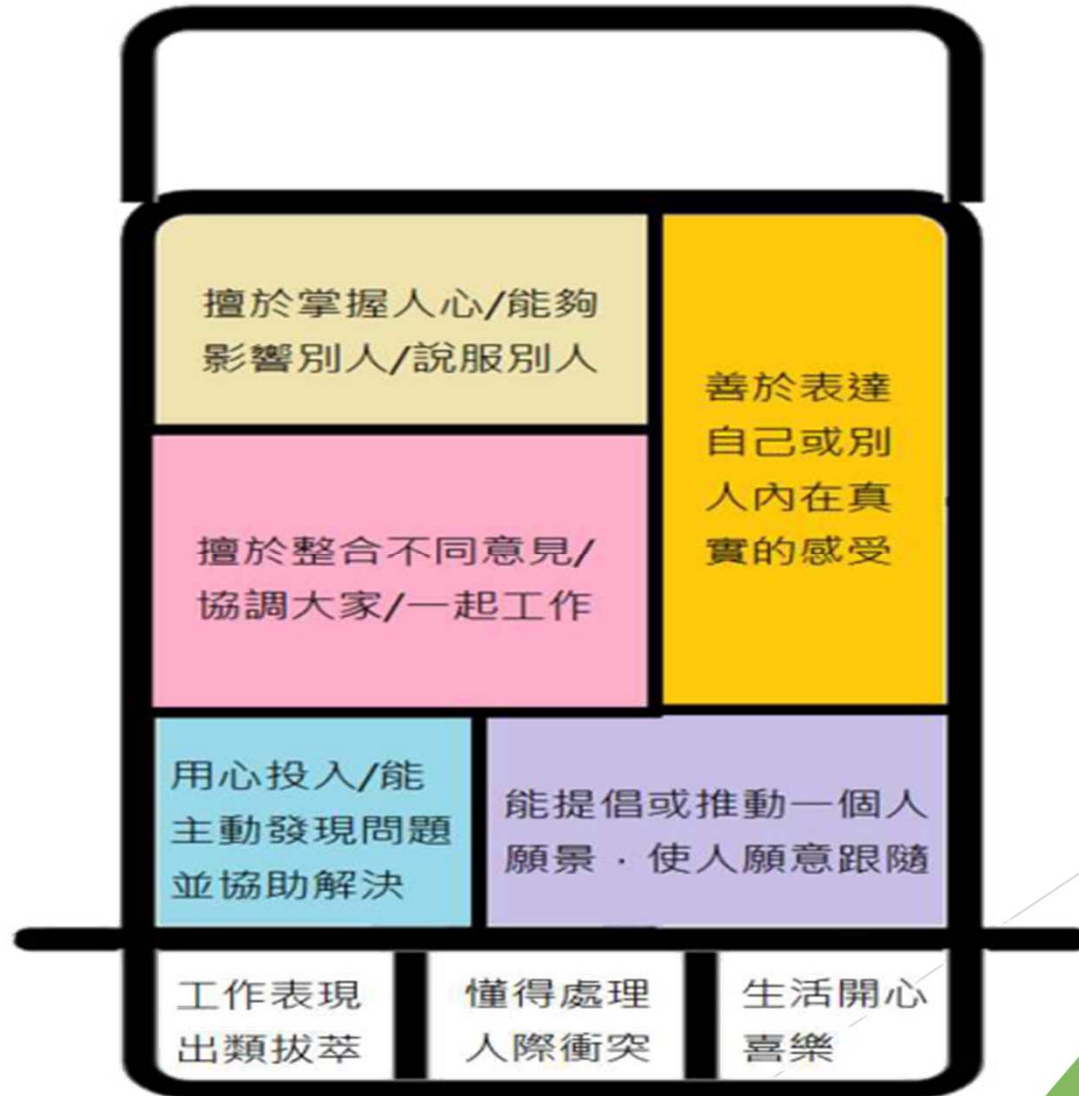
選出其中最想要的Top 3

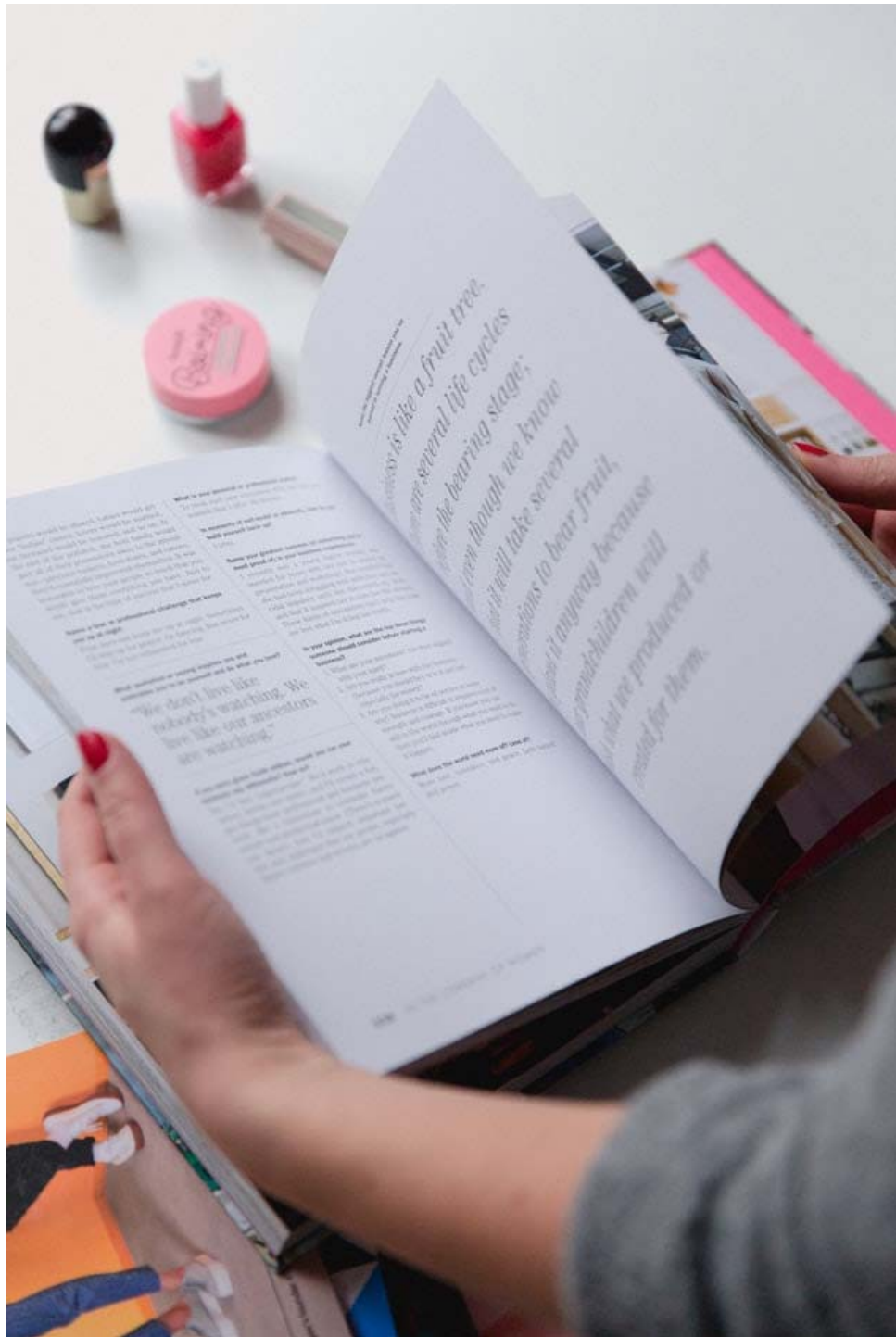


我的生涯夢想與目標

1	生活	Ex. 生活開心自在、有良好的運動習慣、可以做自己、有自由的時間、有健康的身體…
2	願景	Ex. 有自己的夢想、擁有安全無虞的人生、回饋社會…
3	經濟	Ex. 收入管道多元、錢夠用、當包租公/婆、擁有權力地位…
4	能力	Ex. 理財能力、會用智慧解決問題、擁有正向思考、有自信、電競能力…
5	人際	Ex. 擅於溝通、懂得傾聽、有知心好友、好人緣、找到理想中的愛情關係…
6	事業	Ex. 工作表現優異、擁有穩定的工作、可以掌握自己的工作節奏、成為網紅、開一家咖啡廳…

將你的目標寫在地基上





生涯目標 & 優勢能力

的關聯

看看公寓內自己的能力



哪些可以幫助自己實踐生涯目標/理想的



貼上相同顏色的貼紙

● ●
擅於掌握人心/能夠
影響別人/說服別人

● ●
擅於整合不同意見/
協調大家/一起工作

● ●
用心投入/能
主動發現問題
並協助解決

●
能提倡或推動一個人
願景 · 使人願意跟隨

●
善於表達
自己或別
人內在真
實的感受

工作表現
出類拔萃 ●

懂得處理
人際衝突 ●

生活開心
喜樂 ●

頂樓加蓋

如果要實現自己的目標跟夢想，可能還會需要加強跟補足的能力。



把你想到的能力加在你的公寓上頂樓加蓋的部份。



如果你覺得這個能力需要很多，請把這個能力的格子畫大一點。

能清楚明快地
做出決定

應變力

反應靈敏

● ●
擅於掌握人心/能夠
影響別人/說服別人

●
善於表達
自己或別人
內在真實的感受

● ●
擅於整合不同意見/
協調大家/一起工作

● ●
用心投入/能
主動發現問題
並協助解決

●
能提倡或推動一個人
願景，使人願意跟隨

工作表現
出類拔萃 ●

懂得處理
人際衝突 ●

生活開心
喜樂 ●

公寓命名

小組或兩兩分享，介紹你的公寓內部、地基、頂樓加蓋和名字。



聽的夥伴要給予對方一句鼓勵的話，並把這話寫在**便利貼**上交給對方。

公寓鑑賞

請大家把自己的作品放在桌上



自由走動去看看



回到你的小組，你們有沒有什麼新的發現、感想跟想法呢？



教師總結

- ▶ 請把剛才夥伴們給你的鼓勵便利貼（兩張），貼在你的公寓四周。
- ▶ 然後也請你給自己一句鼓勵的話（便利貼 / 或寫在紙上）
- ▶ 在未來努力實踐目標時，希望夥伴跟你自己這些鼓勵的話，可以帶給你支持的力量。

課程試教經驗

► 編撰委員：

管貴貞(中國文化大學心理輔導學系副教授)

辛宜娟(財團法人張老師基金會台北分事務所諮商心理師)

► 編審委員：

劉淑慧(國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授)

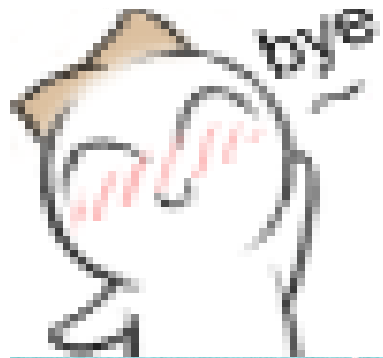
► 教授示範者：管貴貞

► 影片製作：陳彥孜(中國文化大學心理輔導學系畢業生)

► 片頭片尾製作：張善安(國立彰化師範大學輔諮系婚姻與家族治療碩士班)



Photo by Naassom Azevedo on Unsplash



謝謝聆聽

敬請指教

