

CHINESE CULTURE UNIVERSITY

職涯籌劃實踐--

管貴貞

2019年7月5日



教師簡介

現任：中國文化大學心理輔導學系副教授

證書：諮商心理師、心理師督導

經歷：

中國文化大學學生諮商中心主任

高中專任輔導老師

大專院校通識教育中心主任

台北市政府員工協談室特聘心理師

教育部性別平等教育師資人才

中崙諮商中心心理師

青發署大專校院生涯輔導工作教材設計與講師

土地銀行訓練中心講師

大學生需要學什麼？

學校、教師、心理師等能
給什麼？

大專生八大生涯任務



發覺志趣熱情



建立才幹資產



掌握資源網絡



勾勒生涯願景



實踐理想生活



展現行銷自我



準備適應職場



持續建構調整



台灣現狀

- 大學以上學歷人口已經突破540萬(內政部，2018)。
- 大學生超過九成對職場競爭感到焦慮。
- 終身雇用已漸轉變為契約方式，非典型雇用型態被重視。

開心玩四年？

非典型雇用類型

- 派遣工作者
- 短期或定期契約工
- 部分工時工作者

多重潛能者(朱靜女譯，2018)

- 集體擁抱模式(Group Hug Approach)
- 斜槓模式(Slash Approach)
- 愛因斯坦模式(Einstein Approach)
- 浴火鳳凰模式(Phoenix Approach)

個人生涯的籌劃

大學生自我探索的目的
不在發現什麼適合我
而在
伴隨分流抉擇而來的大環境中
創造出自己籌劃的個人處境

原作：彰化師範大學輔導與諮商系劉淑慧

個人生涯的籌劃

大學生的生涯籌劃

不在分析與草擬

而在

對事物好奇、堅持、彈性、樂觀、冒險

及實際投入、體驗與學習所選籌劃

原作：彰化師範大學輔導與諮商系劉淑慧

策略理論

■ 以存在現象學觀點和易經生涯模式為主

生涯發展是在世間持續活出個人意義之整體經驗與故事

■ Savickas的生涯調適能力

個體因應可預測及不可預測的任務或工作角色之準備程度，包含：「生涯關注」、「生涯控制」、「生涯好奇」、「生涯信心」與「生涯合作」。

■ Krumboltz的善用機緣論：

好奇、堅持、彈性、樂觀、冒險

■ Savickas、Cochran分別提出的生涯敘說能力

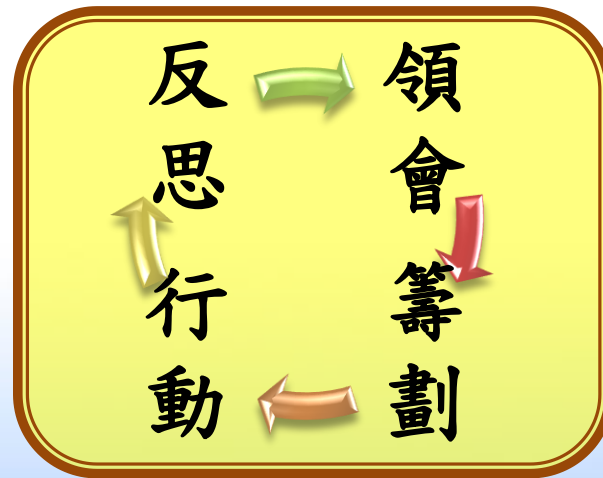
生涯發展中的生涯資產 (原著 彰化師範大學輔導與諮商學系劉淑慧)



個體在生涯開展循環中
建構、落實、反思與重構生涯觀
創造出個人生涯經驗與生涯故事



- 生涯開展風格
- 掌控力
- 生涯開展力
- 解析力
- 堅韌力
- 生涯管理習慣
- 主動積極
- 以終為始
- 要事第一
- 不斷更新



善用機緣力
冒險、毅力、
好奇、樂觀、彈性

- 生涯開展風格
- 開放心
- 生涯開展力
- 夢想力
- 調和力
- 生涯管理習慣
- 雙贏思維
- 知彼解己
- 統合綜效
- 發現內在聲音

職涯籌劃實踐 打造希望感

A11-甲1 圓滿人生怎麼過

A12-1-己12 打造未來願景_編製劇本

A12-2-己11 打造未來願景_勾勒圖像

A13-己21 籌劃圓夢行動



A11 圓滿人生怎麼過(生涯理念風格)

■ 我是誰？(魔幻力量、給十五歲的自己)

■ 生涯是什麼？

--你認為生涯像什麼呢？

■ 我是誰？

--「目前的自己」(我的理想生涯)

--「**十年後的名片**」

A12-1 編製劇本 (九宮版、編劇版)

- 理想生涯微电影推薦會：體驗自己的理想未來如何被人看見。
- 穿越時光機/連環畫創作鋪路到未來：勾勒理想生涯的實踐過程。
- 圓夢九宮格/看圖說故事帶出實踐行動：帶出實踐行動：勾勒出理想生涯的實踐行動。

A12-2 勾勒圖像(一般版、輔諮版)

■ 理想生涯微電影：把未來帶入眼前，幻遊與描繪我的未來理想生涯剪影。

■ 理想生涯微電影記者會：

- 訪談帶入未來，敘說我「要什麼」、「為何要」
- 回饋讓眾人參與未來：聆聽與回饋他的「要什麼」、「為何要」。

活動：理想生涯微電影

- 還記得你剛剛腦中浮出的未來生涯樣貌？
- 邀請你為屬於你的生涯微電影做一張海報，
包含**一周生活的重要或印象深刻的事件**。將它畫下來或拼貼出來，可以是工作、生活、家庭、伴侶等等面向、人事時地物等。
- 畫完的夥伴們，請你為你的**生涯微電影命名**

活動：夢想版的製作

■ 夢想板流程

1. 兩人一組，回顧過去一年的重要5件事，跟夥伴分享。
2. 思考自己的夢想後，把有感覺的雜誌和報紙等撕下
3. 把自己的剪下照片、圖和文字等，依你自己的想法貼在紙板上。
4. 完成你的夢想版後，與大家分享(或貼在教學平台)
5. 當一個人分享完時，其他人要一起大聲說「你的願望一定會實現」，然後大喊「讚~」把能量給對方(請同學要在教學平台上回應與鼓勵)。

A13 籌畫圓夢行動(勾勒夢想計畫)

- 圓夢九宮格帶出具體實踐：草擬實踐夢想的行動
- 圓夢計畫分享會：
 - 訪談把我帶入行動：敘說我的「要做什麼」與「如何做」
 - 見證讓眾人成為激勵：聆聽與支持他的圓夢決心

圓夢九宮格

- 發現夢想：在圖畫紙的中央畫一個圓，並在圓中簡單繪畫/書寫。
- 將圓的四周畫成九宮格：在其他八格中寫或畫上，「你要如何在這學期『實踐』你的圓夢計畫？」越具體，越有希望達成夢想！

信念

給自己一些話，勉勵自我持續邁向這個理想

步驟

我需要經過哪些準備的過程與步驟

劣勢

有哪些自我劣勢會影響我達到理想

資源

有哪些外在資源可以幫助我，如何找資源

阻礙

要達到理想目標會有
哪些外在阻礙

理想生涯目標

優勢

我已具備哪些自我優勢會幫助我達到理想

行動

最近我就可以做什麼，讓我更接近理想生涯

見證

朋友的見證與祝福

<p><u>信念</u> <u>給自己一些話，勉勵自我持續邁向這個理想</u></p> <p><u>*不要懷疑自己的能力，我相信自己有能力成為一個成功的編輯！</u></p>	<p><u>步驟</u> <u>我需要經過哪些準備的過程與步驟</u></p> <p><u>*學習成為編輯必備的文字能力</u> <u>*進入雜誌社</u> <u>*了解採訪應該注意的事項及口條邏輯能力</u></p>	<p><u>劣勢</u> <u>有哪些自我劣勢會影響我達到理想</u></p> <p><u>*執行能力不夠</u> <u>*沒有堅定的意志力</u></p>
<p><u>資源</u> <u>有哪些外在資源可以幫助我，如何找資源</u></p> <p><u>*找尋做類似行業的學長姐，詢問相關經驗</u> <u>*多參加相關活動</u></p>	<p><u>理想生涯目標</u></p> <p><u>成為雜誌社編輯</u></p>	<p><u>阻礙</u> <u>要達到理想目標會有哪些外在阻礙</u></p> <p><u>*找不到好的機會讓我的能力被看見</u> <u>*主編想要的東西跟我想呈現的不同</u></p>
<p><u>優勢</u> <u>我已具備哪些自我優勢會幫助我達到理想</u></p> <p><u>*有自己搜尋相關資訊，知道工作內容及自己可能會遇到的挑戰</u> <u>*對自己的眼光有信心</u></p>	<p><u>行動</u> <u>最近我就可以做什麼，讓我更接近理想生涯</u></p> <p><u>*開始尋找可以當工讀生的雜誌社，也可免費去幫忙</u> <u>*多詢問身旁是否有相關</u></p>	<p><u>見證</u> <u>朋友的見證與祝福</u> <u>我知道你可以，加油！</u> <u>許美美 103/11/28</u> <u>希望過十年後你會成為主編，完成你的夢想～</u> <u>陳阿呆 103/11/28</u></p>

職涯籌劃實踐 提升實踐力

A21-1-己22 盤點實踐資產

A21-2-己13 享受意外變動

A22-1-己23 落實實踐之道_回歸圓心

A22-2-己23 落實實踐之道_衝突對話

A23-1-庚1 延伸實踐力量_製作圓滿

A23-2-己24 延伸實踐力量_展望未來



A21-1 盤點實踐資產

- 介紹生涯資產
- 回顧韌性經驗
- 生命與故事交流：突破困境的故事，訪談活化既有的力量
- 生涯資產搜查隊
- 生涯資產大集合
- 個人生涯資產發表會

A. 解析力	A1 關切生涯：能夠主動關心自己的未來生涯發展。
	A2 瞭解自己：能夠探索與瞭解自己的特質與夢想。
	A3 瞭解環境：能夠探索與瞭解科系或職業的實際學習狀況。
	A4 整合人境：能夠統整資料以發掘出適合自己的科系或職業
	A5 抉擇方向：能夠挑選出自己想要的生涯目標或願景。
	A6 勾劃路徑：能夠規劃出實現生涯目標或願景的計劃。
	A7 付諸行動：能夠採取行動以實際完成與生涯相關的想法。
B. 堅韌力	B1 因應困難：能夠化解生涯中的困難。
	B2 承擔壓力：能夠承受與處理學習中的壓力。
	B3 安處變動：能夠安然面對生涯中的變動與不確定。
	B4 堅持努力：能夠在嘗試失敗時依然持續努力不放棄。
	B5 敢於冒險：能夠在遭遇風險時冒險開發新希望。
C. 調和力	C1 好奇探索：能夠好奇地探索並發掘隱藏在生活周遭的新機緣。
	C2 彈性調整：能夠適時發掘出各種生涯調整方法。
	C3 調和生活：能夠平衡自己的學習以及其他各方面的生活。
	C4 管理自己：能夠要求自己完成被交付的學習任務。
	C5 和諧相處：能夠與自己學習環境中的人事物和諧相處。
D. 夢想力	D1 樂觀嘗新：能夠以正向的態度嘗試與享受未知的新事物。
	D2 懷抱信心：相信自己能夠活出自己滿意的生涯。
	D3 懷抱希望：能夠對自己的未來懷抱好的期望。
	D4 熱情逐夢：能夠熱情追求自己的生涯夢想。
	D5 追求意義：能夠實際投入自己認為有意義的事物。

生涯資產圖《範例》

範例一



範例二



A21-2 享受意外變動

■ 主要活動：創作接龍

- 集體創作呈現真實人生：為彼此生涯帶來變化和不確定性。
- 同儕腦力激盪打開視野：協助彼此看見變動中的新契機
- 悅納與再創造落實責任：促使個人為自己的生涯負責。
- 現場演練：創造、破壞、再創造。

活動：創作接龍

- 請帶著之前創作的“生涯微電影海報”，尋找身旁的夥伴，形成四人小組。

（可依之前分組，方便了解生涯故事）

- 在每一輪扮演不同角色來為他人帶來生涯變化。

★ 天使：帶來驚喜禮物

ex：在對方工作上畫上一些\$代表被升遷加薪。

★ 惡魔：帶來挑戰

ex：將美滿家庭塗成黑色來代表家庭的失和。

★ 魔法師：帶來安撫心靈小禮

ex：幾位朋友在主角的海報上支持他走過困境。

天使惡魔留言板

無敵大天使

(便利貼黏貼處)

超級大惡魔

(便利貼黏貼處)



A22 落實實踐之道— 回歸圓心/衝突對話

- 雕塑自己與圓夢的關係
- 體驗挑戰/啟動改變決心
- 應用生涯資產來啟動突破
- 勾勒持續圓夢計畫
- 演練：啟動改變決心

A23-1 製作圓滿

- 回顧生涯
- 思索生涯
- 再構生涯、定位生涯



A23-2 延伸實踐經驗—展望未來

- 回首來時路
- 我的痕跡你的見證：分享、頒獎與見證實踐經驗

實際課程

- 看似理論複雜的內容，請回歸自己的邏輯中，理解、融入實際課程。
- 我經驗→我體會→我實踐→我帶領
- 變動的自我生涯，調整中的生涯課
- 配合學生狀況，除了原先設計職涯籌畫實踐活動外，可引發思考的活動。

小提醒

- 有機會動手做很重要，容易引發學習動機
- 當活動開始，學生顯得不安或不易投入時，注意暖身活動的力量是否足夠，也理解學生的狀態。
- 當在通識課中，來自不同科系學生的先備知識差異，如何平衡？
- 小物件會帶來大驚喜，善用創造學生學習動機。
- 夢想版、理想生涯與實際生涯之間

■ 人生最重要的不是所站的位置，而是所朝的方向，只要不失去方向，就不會失去自己。

■ 我們相互支持與分享生涯的教學經驗

■ 謝謝聆聽

敬請批評指教