

教育部青年發展署108年度 大專校院職涯輔導種子教師培訓基礎工作坊

職涯優勢學習

承辦學校：遠東科技大學學務處職涯發展中心

講師：辛宜津

正修科技大學 幼保系教授/系主任/諮商心理師

時間：2019年08月23日 09:50-11:30

地點：高雄市澄清湖水漾會館 第一會議室

簡報綱要

大學青年生涯發展需求

整體教材介紹

職場優勢學習 I
單元簡介與演練





大學青年生涯發展需求評估

一、青年職涯發展需求評估(青年發展署，2018)

<p>1.青年思考職涯方向 (指職業及未來發展方向)時間點</p>	<p>(1)「高中(職)時期」(38.4%；35.2%) (2)「國中時期」(25.7%；18.1%) (3)「大四時期」(5.8%；10.5%) (4)「大三時期」(7.0%；8.1%) (5)「大四之後離校前」(3.7%；7.1%)。</p>
<p>2.青年對未來職業發展方向清楚程度與積極程度</p>	<p>(1)「介於中間」的人數最多 (2)清楚(含非常清楚) 40.6% (3)積極(含非常積極) 37.8% (4)不清楚(含非常不清楚) 15.2% (5)不積極(含非常不積極) 13.1%</p>

一、青年職涯發展需求評估(青年發展署, 2018)

<p>3. 青年選擇討論未來職涯發展的對象</p>	<p>(1) 「同儕(學長姊、同學、朋友)」 (2) 「父母」 (3) 「兄弟姐妹」 (4) 「情人/伴侶」 (5) 「親友」 (6) 「系所教師及導師」 (7) 「國高中師長」 (8) 「職涯專業人員」</p>
<p>4. 青年認為解決職涯問題的有效管道</p>	<p>(1) 「網路搜尋」、(2)同儕(學長姊、同學、朋友)、(3)「父母」、(4)「系所教師及導師」、 (5)「職涯專業人員(例, 心理師、職涯諮詢師)、(6)「兄弟姐妹」、(7)「國高中師長」、 (8)「親友」、(9)「情人/伴侶」</p>

一、青年職涯發展需求評估(青年發展署，2018)

<p>5.青年 自我探索 困擾</p>	<p>(1) 「會擔心自己的未來，但沒有行動」(49.2%；46%) (2) 「不清楚自己的優勢(含興趣、能力與性向)與限制」(46.3%；42.5%) (3) 「不知道自己的目標是什麼」(42.7%；39.5%) (4) 「父母家人的期望與要求」(37.8%；36.3%) (5) 「社會主流價值仍以成績/學歷為重」(37.8%；33.8%)</p>
<p>6.青年 學校學習 困擾</p>	<p>(1) 「著重理論性課程，較少實務操作」(38.2%；38.1%) (2) 「找不到自己的專業」(34.3%；31.8%) (3) 「不瞭解就讀的科系如何與未來就業接軌」(28.8%；26.0%) (4) 「不知為何而學」(24.2%；23.3%) (5) 「未來想從事的行業與就讀的科系沒有相關」(22.4%；23.2%)</p>

一、青年職涯發展需求評估(青年發展署，2018)

7. 青年對學校推動生(職)涯教育的建議

- (1) 「鼓勵教師與產業接軌，瞭解產業趨勢」(54.7%；56.6%)
- (2) 「開設職涯課程，引導學生自我探索」(57.3%；53.9%)
- (3) 「增進教師職涯素養，陪伴與支持學生進行職涯探索」(52.1%；50.4%)
- (4) 「邀請學長姊或校友回校分享」(49.8%；46.7%)
- (5) 「重視學生職涯輔導工作，強化職輔單位資源」(46.7%；46.5%)

8. 青年對政府推動青年職涯政策的建議

- (1) 「建立全國性青年海外實習與就業機會整合平臺」(62.6%；58.7%)、
- (2) 「強化青年職涯資源的宣導，讓青年知道哪裡有資源」(58.4%；56.4%)
- (3) 「強化職涯服務人員的專業性，提升服務品質」(56.6%；54.4%)
- (4) 「落實跨部會青年職涯資源與政策的整合」(56.6%；54.2%)
- (5) 「關注不同青年族群的需求，提供差異化服務」(50.7%；48.7%)。

整體教材介紹

教材之研發與推廣

- 何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津（2013.7.1~2014.12.31）。教育部青年發展署「大專校院生涯發展教材研發與試行計畫」。教育部青年發展署委託計畫。
- 何希慧、劉孟奇、劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎、田秀蘭（2015.3.1~2016.8.31）。教育部青年發展署104年度「推動大專校院生涯輔導工作計畫」課程型子計畫辦公室計畫。教育部青年發展署委託計畫。
- 蔡文彬、葉慶鴻（2019.1.1~2019.12.31）。108年青年職涯輔導推動計畫－南區召集學校。教育部青年發展署計畫。

生涯發展中的課程主題

釐清生涯願景：

自我探索
錨定生涯旅行的方向

置身職場：

職涯探索(學生)
學職轉換(學生)
或發展(工作者)
勾勒職涯旅行的行程

釐清存在策略：

生涯理念
生涯籌畫
發掘生涯旅行的方法

置身學校：

學涯發展(學生)
或準備(工作者復學)
勾勒學涯旅行的行程

生命意義：活出天道



生活經驗：活在世間

圖 2 頂天立地的生涯發展模型

思考課程方案設計背後的基本 理論觀點是什麼?

- ▶ **知己**(自我探索)**vs.****知彼**(認識職業世界)：Person-job fit
- ▶ **頂天**(立命或稱理想、存在)**vs.****立地**(安身或稱現實、生存)：融入本土易經生涯模式；即從「悅納變通」(願景召喚出發；感性直觀)，到「精挑掌控」(落實於現實職涯環境；理性分析)

生涯變項與兩種籌劃策略原型之關連


生涯變項	籌劃策略原型	
	精挑掌控	悅納變通
生涯定位		
抉擇狀態	實際可行、積極準備、 成功信心	共同接受、喜歡決定
圓滿生涯	勝任要求	認同價值、滿意生活
生涯定向		
個人特質	性向、知識、技能	興趣、價值觀
環境特質	工作活動、職能要求	興趣類型、增強模式
生涯定調方法		
探索機制	理性思辨（活化左腦）	直觀創造（活化右腦）
自我探索方法	客觀量化評量	主觀質性探索
環境探索方法	非涉入性資訊處理	涉入性資訊體驗
開展風格	掌控力	開放心
開展力	分析力	調和力
	堅韌力	夢想力
學職涯信念	學涯：實用 職涯：資格	學涯：博雅 職涯：適應
生涯定調目標		
終極目標	安穩	享變
人境關連	關注個人主體性	關注人境和諧性


生涯素養：發展生涯所需的基本能力

掌控力 理性選擇目標與規劃實現行動

執行力 付諸行動、承擔壓力以完成所願

 **建構力** 知道為何並統整出有意義的故事

 **開放力** 透過欣賞與嘗試開啟新的可能性

 **生命力** 承擔抉擇的限制、自由與責任

大專學生的階段性生涯發展任務

發掘志趣熱情

透過客觀心理評量與主觀生活經驗，觀察與反思個人特質傾向，據以發掘志趣熱情。

建立才幹資產

掌握學習資源與方法，培養基本素養、博雅素養、學習創新力、職場軟實力、專業硬實力等才幹資產，並發展出個人特色與優勢，據以作為實現生涯願景的憑藉。

掌握資源網絡

藉由搜尋與掌握多元的學習、工作與生活資源，發掘有助生涯發展（例如帶來學習或工作機會）的各種機會與管道；以及藉由溝通、人際、政治、組織等技能建立與維持有助生涯發展的人際網絡。

勾勒生涯願景

在教育或職業環境脈絡中，勾勒出呼應個人志趣熱情與才幹資產以及照顧群體需求與福祉的生涯願景。

實踐理想生活

針對個人生涯願景，盤點個人才幹資產、資源網絡，應用個人生涯籌劃與管理方法，勾勒出實際可行的實踐歷程，在大學校園中實際活出理想生活。

展現行銷自我

針對爭取學習、工作或生活相關機會的需要，儲備梳理個人經歷、展現個人特色優勢、爭取未來發展機會。

準備適應職場

針對未來適應職場的需要，瞭解與適應職場運作、職場潛規則以及工作角色扮演，需要瞭解與適應的範圍包括執行工作任務所需才幹、職業道德與職場倫理、工作相關法律規範與安全守則以及其他職場相關文化與規則。

持續建構調整

持續關注自己的生涯發展，應用個人生涯籌劃策略與管理方法來探索與實踐自己的生涯願景，在此歷程中欣賞與享受各種預期和非預期的經驗，並時時反思與調整生涯願景或生涯管理與實踐方法。

生涯發展任務 \ 生涯素養	掌控力	執行力	建構力	開放力	生命力
發掘志趣熱情	▲	▲	◆	◆	◆
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	▲		◆	◆	◆

註：◆代表關聯性高，▲代表關聯性低，沒有符號代表沒有關聯。

教材研發團隊

主題/單元數	召集人	單元設計者
甲、生涯理念1	劉淑慧	楊育儀
乙、自我探索4~6	吳淑禎	吳淑禎、劉淑慧、陳斐娟、洪雅鳳 許鶯珠、許菊芬
丙、職涯探索3	辛宜津	辛宜津、吳秉衛、楊曜瑗
丁、學涯發展3	蔡秦倫	王思峰、張慈宜、劉兆明、鍾億儕 蔡秦倫、林楠
戊、學職轉換4~6	夏侯欣鵬	周志明、林俊宏、呂亮震、 夏侯欣鵬
己、生涯籌劃3~7	劉淑慧	劉淑慧、洪瑞斌、管貴貞、彭心怡 鍾雅惠、蔡羽柔
庚、回顧展望1	辛宜津	辛宜津、陳思帆

自我發展

甲1 釐清生涯理念

己11 剪輯理想生涯

己13 享受生涯變動

未來
籌劃

己12 宣告未來故事

乙1 敘說往日生涯

己21 勾畫圓夢計畫

己24 延伸實踐經驗

實踐
夢想

乙2 發掘志趣熱情

己22 盤點生涯資產

庚1 展開未來行動

己23 落實實踐之道

乙3 掌握才幹資產

丁1 多元經驗

丁2 看見變化的樣子

發展
學涯

乙5 檢視今日學習

丁3 學用關係與學習策略

乙4 開創未來工作

丙1 工作視窗六宮格

戊2 求職與自我行銷

定向
職涯

乙6 統整生涯願景

丙2 職業訪談報告

乙4 開創未來工作

丙2 職業訪談報告

戊1 角色脫離進入

職涯
準備

丙3 職業停看聽

戊3 職場社會化

戊2 求職與自我行銷

戊4 職場高效習慣

優勢 學習

- 藉由多元方式瞭解個人特質優勢，據以投入提升職業能力的學習。

(1) **發掘優勢**：釐清自己在興趣、價值觀、專長、技能等方面的特色 / 優勢。

(2) **提升優勢**：藉由學習規劃提升或發揮自己的特色 / 優勢。

進路 準備

投入職場競爭力與社會化的準備。

籌劃 實踐

- 藉由建立理想的未來願景，以及掌握實踐方法、克服挑戰困難，實現圓滿職涯發展。

優勢 學習

- 藉由多元方式瞭解個人特質優勢，據以投入提升職業能力的學習。

進路 準備

- 藉由多元方式瞭解職業與職場，據以

投入職場競爭力與社會化的準備

- (1) 體察職業運作：瞭解自己所感興趣的職業之特色與發展。
- (2) 創造個人競爭力：學會選擇或創造適合自己的職業或工作機會。
- (3) 掌握職場社會化：瞭解學生角色與工作角色的差異、學會如何準備求職。

籌劃 實踐

生涯發展。

優勢 學習

- 藉由多元方式瞭解個人特質優勢，據以投入提升職業能力的學習。

進路 準備

- (1) **打造希望感**：釐清自己的生涯理念和風格（強調掌控或開放等）、學會實踐自己生涯夢想的方法、建立自己的整體生涯籌劃（含學習、工作與生活等）
- (2) **提升實踐力**：學會因應生涯變動的方法、實際實踐自己的生涯夢想。

籌劃 實踐

- 藉由建立理想的未來願景，以及掌握實踐方法、克服挑戰困難，實現圓滿職涯發展。

發掘優勢

L11乙1 梳理高峰經驗

L12乙2 發掘志趣熱情

L13乙3 掌握才幹資產

提升優勢

L21丁1 多元學習經驗

L22丁2 提升才幹之道_看見變化

L22丁3 提升才幹之道_學習策略

L23乙5 檢視今日學習

提升實踐力

A21己22 盤點生涯資產

A21己13 享受生涯變動

A22己23 落實實踐之道_回歸圓心

A22己23 落實實踐之道_衝突對話

A23庚1 展開未來行動_製作圓滿

A23己24 延伸實踐經驗_展望未來

P11丙1 工作視窗六宮格

P12丙2 職業訪談報告

P22乙4 開創未來工作

P23乙6 統整生涯願景

P24戊2 求職與自我行銷

P31戊1 角色脫離進入

P32丙3 職業停看聽

P33戊3 職場社會化

P33戊4 職場高效習慣

A11甲1 釐清生涯理念

A12己12 宣告未來故事

A12己11 剪輯理想生涯

A13己21 勾畫圓夢計

體察
職業
運作

展現個
人競爭
力

掌握職場社
會化

打造希望感

單元名稱(暫定)	編撰委員 / 協同編撰者	編審委員
國際移動拓展職涯	劉豫鳳、林宜秀	吳淑禎
三創打開新視界	李怡穎、許順發 / 楊家裕 、徐羿甄、黃婉如	吳淑禎
服務學習開展生涯	何慧卿、黃偉琦	吳淑禎
建立個人特色	管貴貞、辛宜娟	劉淑慧
職場互動順勢行	許碧芬、魏郁禎	吳淑禎
職場減壓沒煩惱	藍菊梅、楊曜瑗 / 盧怡廷	辛宜津
職場守護與捍衛	趙娟黛	辛宜津
求職心法show亮點	周鳳瑛、王淑慧	辛宜津
Smart規劃個人發展	毛菁華、黃菲菲	劉淑慧
人生製片大師	孫毓英、李興旺 / 張慕平 、楊慧琳	劉淑慧

發掘優勢

- L11 梳理高峰經驗
- L12 發掘志趣熱情
- L13 掌握才幹資產
- L14 豎立個人特色

提升優勢

- L21 多元學習經驗
- L221 看見才幹變化
- L222 善用策略自主學習
- L23 檢視今日學習
- L24 服務學習開展生涯

提升實踐力

- A211 盤點生涯資產
- A212 享受生涯變動
- A221 落實實踐_回歸圓
- A222 落實實踐_衝突對
- A231 延伸實踐_製作圓
- A232 延伸實踐_展望未

- P11 工作視窗六宮格
- P12 職涯焦點人物誌
- P13 三創打開新視界
- P14 國際移動拓展職涯

- P22 開創未來工作
- P23 統整生涯願景
- P241 求職即自我行銷
- P242 求職心法show亮點

- P31 角色脫離進入
- P32 職場守護與捍衛
- P331 職場社會化_新人功
- P332 職場社會化_高效習
- P34 職場互動順勢行
- P35 職場減壓沒煩惱

- A11 釐清生涯理念
- A121 宣告未來劇本
- A122 勾勒未來願景
- A123 Smart 規劃個人發展
- A124 人生製片大師
- A13 籌劃圓夢行動

體察職業
運作

展現個人競爭力

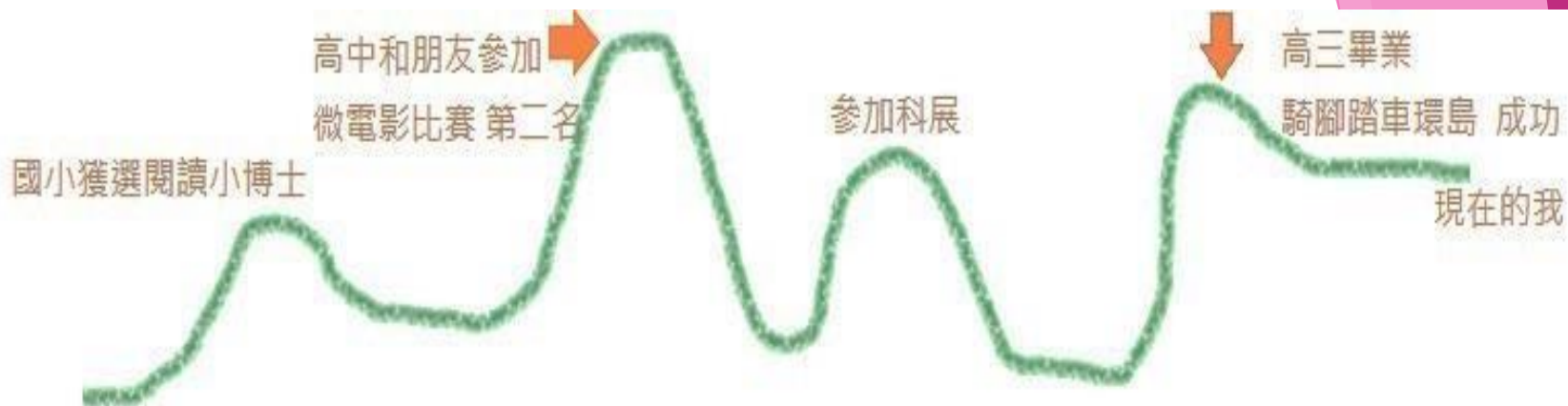
掌握職場社會化

打造希望
感

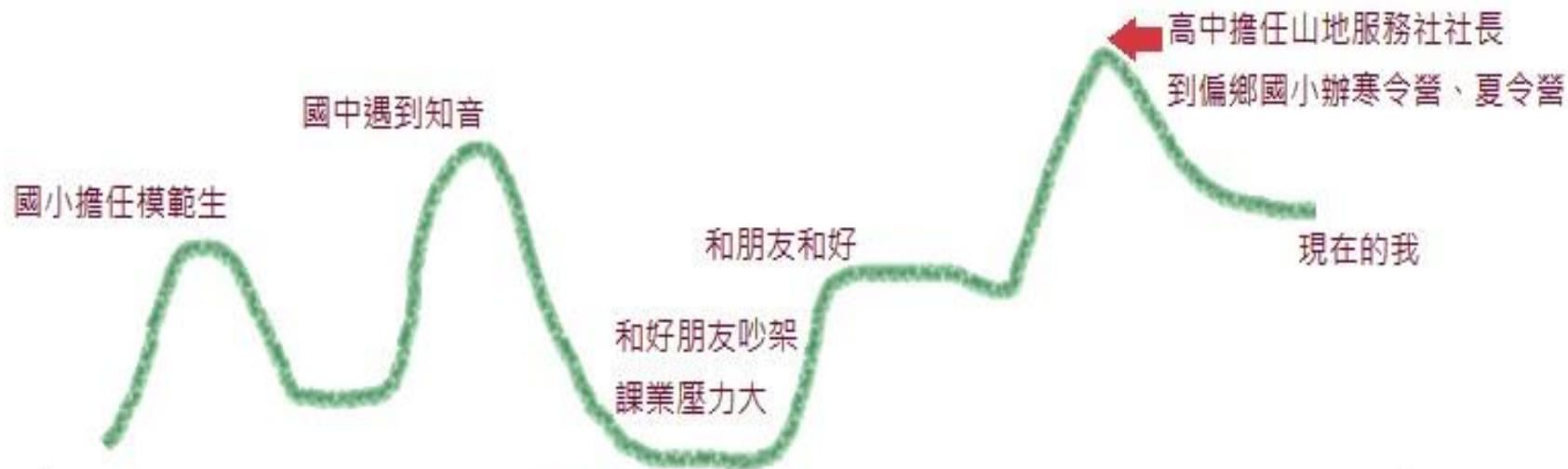
優勢學習單元介紹



主題	單元重點	教學內容/活動
<p style="writing-mode: vertical-rl; color: red; font-weight: bold; font-size: 2em;">發掘優勢</p>	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">L11</p> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">梳理高峰經驗：</p> <p style="color: purple; font-weight: bold;">從正向經驗肯定個人興趣與技能</p> <p style="color: blue; font-weight: bold;">陳斐娟</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引起動機：課前一週提醒帶成功經驗的成果或紀念品來課堂分享。 2. 我的光榮史：展示個人過去成功經驗的成果或紀念品。 3. 教師示範生命線：說明以美勞素材之細鐵絲折出個人過去生命經驗的方法，並展示與分享教師個人之生命線。 4. 學生製作生命線：學生折出自我獨特的生命線 5. 三人小組分享：一位敘說、一位訪談、一位記錄，每位學生輪流分享生命線，成員回饋其所展現的個性、興趣、價值、技能。 6. 大課堂分享心得。 7. 給自己的話：學生寫給現在或過去的自己的一句話。 8. 說明課間作業。



單元教材：生命線範例

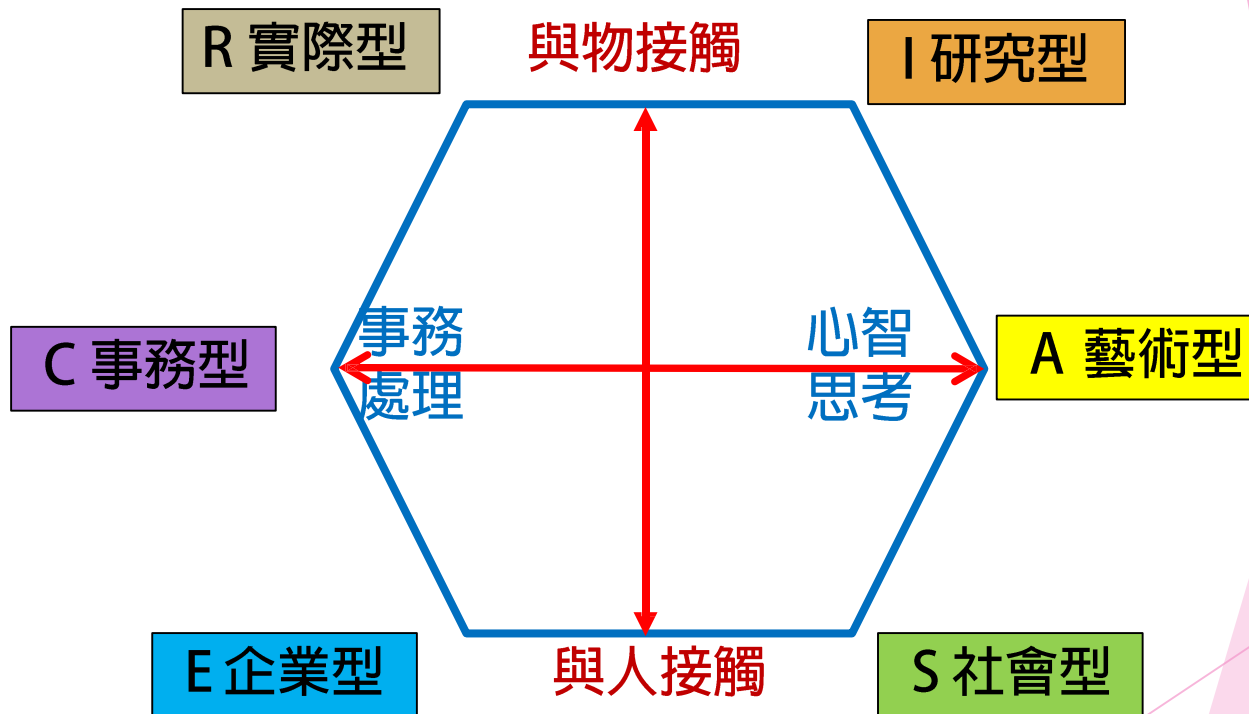


單元教材：生命線範例



主題	單元重點	教學內容/活動
<p style="writing-mode: vertical-rl; color: red; font-weight: bold; font-size: 2em;">發掘優勢</p>	<p style="color: purple; font-size: 1.5em;">L12 發掘志趣 熱情：</p> <p style="color: purple;">填寫生涯開展風格與興趣量表並創造個人與系所的独特契合度</p> <p style="font-size: 0.8em;">許鶯珠 吳淑禎 劉淑慧 許菊芬</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引發生涯開展風格探索動機：以旅行為例說明生涯開展風格的意涵，引發學生探索動機。 2. 實施生涯開展風格量表。 3. 說明生涯開展風格定義及測驗分數解釋。 4. 引發興趣探索動機：以生涯典範【人因夢想而偉大!吳季剛自信發光】影片說明興趣之重要性，引發興趣探索動機。 5. 實施CCN職業興趣量表。 6. 說明興趣類型並連結系所經驗：介紹職業興趣六類型定義，並讓學生練習做系所活動、人格特質和價值觀的六型歸類。 7. 進行測驗結果分析—檢視自我了解程度：比較自評和測驗結果的差異，並統整個人興趣傾向。 8. 進行測驗結果分析—發掘個人在系所中的優勢和資源：導引學生比較個人與就讀學系/理想職業的對照折線圖（低年級用就讀學系、高年級用理想職業），用以發掘志同道合、個人優勢和系所資源之所在。 9. 創造獨特契合方式：介紹系所次領域的Holland類型，探討如何透過掌控力與開放力來善用資源、發揮優勢，創造個人獨特的興趣契合方式。 10. 總結—活出你的夢想：以生涯典範鼓勵學生追求自己的夢想。 11. 延伸活動—說出熱情：演練夢想職業應徵。

建立Holland興趣類型的概念架構



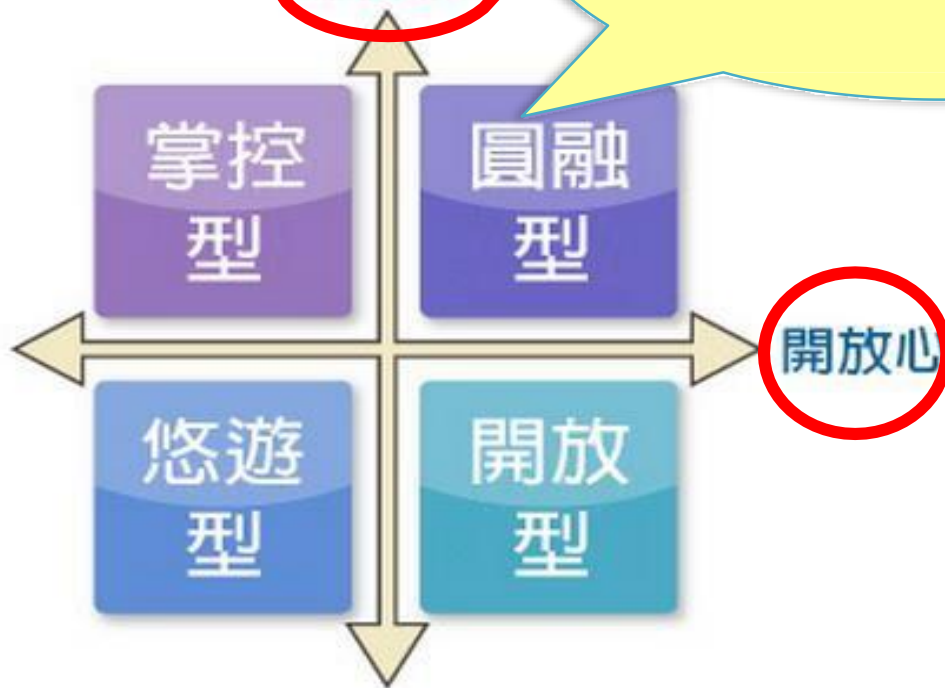
生涯開展風格的類型

生涯開展風格 = 一個人面對生涯發展的態度或傾向
(生涯抉擇、生涯實現、生涯不確定性)

1. 蒐集資料
明確目標
2. 擬訂計畫
按部就班
3. 排除萬難

掌控力

若能結合兩者，靈活運用，
是最具優勢的狀態



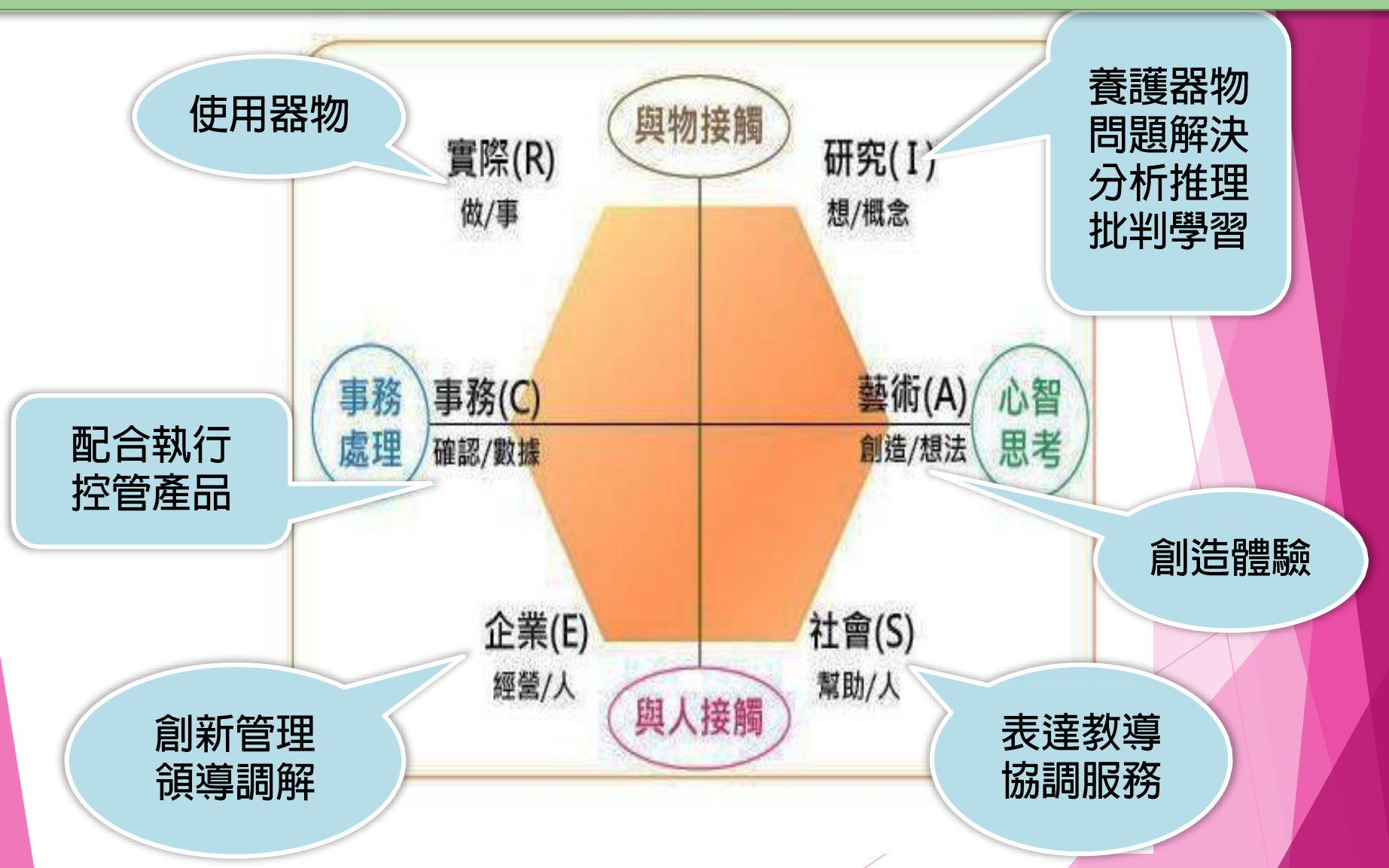
開放心

1. 掌握重點
2. 欣賞好奇
冒險體驗
3. 正向思考
找出機會



主題	單元重點	教學內容/活動
<p style="writing-mode: vertical-rl; color: red; font-weight: bold; font-size: 2em;">發掘優勢</p>	<p style="color: purple; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">L13 掌握才幹 資產：</p> <p style="color: purple; font-weight: bold;">填寫學職涯 信念與技能 量表並形塑 個人獨特才 幹優勢</p> <p>吳淑禎 許鶯珠 劉淑慧 許菊芬</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以生涯典範引發技能探索動機。 2. 說明技能優勢之意涵與探索方法。 3. 說明技能定義與類型並連結工作經驗：導引學生熟悉十二類技能定義，並以互動方式協助學生連結系所典型職業的工作任務。 4. 實施CCN技能量表。 5. 發掘個人才幹資產 = 精熟強項 + 個人優勢 + 系所資源 + 同道合 + 理想強項。 6. 命名個人才幹資產。 7. 實施與解釋學職涯信念量表。 8. 創造獨特才幹優勢：想像自己畢業時遞出的履歷表上期望凸顯哪些技能。 9. 總結：以生涯典範鼓勵學生追求自己的夢想。 10. 延伸活動1—創造優勢畢業履歷：應用學職涯信念，透過小組活動幫助個人籌畫畢業履歷上的優勢技能與學經歷。 11. 延伸活動2—創造獨特職業舞臺：透過小組活動幫助個人觀想未來世界需求並發揮創意練習組合不同技能量身打造獨特職業舞臺。

12小類技能 VS. 興趣6型



個人才幹優勢在哪裡？

- 精熟強項= 精熟水準的前三項技能
- 個人優勢= 個人精熟水準 > 職業要求水準
- 志同道合= 個人精熟水準 = 職業要求水準
- 系所/職業資源= 個人精熟水準 < 系所/職業要求水準
- 理想強項= 理想水準 > = 4 的前三項技能

學職涯信念組合



學職涯信念量表結果解釋

匯出此次測驗結果(PDF)

觀看先前測驗結果

陳亨皓, 你好。這是你第 29 次填寫本量表, 填寫日期為: 2017-10-28。

你此次填寫結果如下, 為了讓你更容易了解此量表的結果解釋, 請你按照分頁順序, 由左至右觀看。另外, 不克俗地提醒你, 測驗結果只是反映出於你填寫量表時的狀況, 一旦你填寫的方式改變, 或者重新嘗試新的經驗, 都可能在下次填寫量表時獲得不一樣的結果。請你多蒐集資訊, 並尋找專業人士討論如何應用測驗結果喔!

學職涯信念簡介

你的學職涯信念類型

個人探索札記

其他相關探索

你的學職涯信念類型

你的測驗結果將分成「結果總評」及「細部報表」進行報告,

你可從結果總評了解自己在學涯及職涯信念的傾向,

並從細部報表中看到自己在量表題項之抉擇與詳細分數。

結果總評

博雅教育信念: 2.7

實用教育信念: 4

適應取向信念: 2.3

資格取向信念: 2.5

信念領域

信念說明

學涯信念

傾向: 教育模式上, 你較傾向向實用信念, 追求能夠實際應用的知識, 偏好以作中學的方式, 學習分析與創造的思考方式, 藉以面對社會需要。

處境: 在著重實用信念的課堂中, 你或有較高動機與融入感; 與同樣強調實用信念的導師或指導教授相處, 或較易相處愉快; 在院系屬性方面, 專業院系(醫學、商學、工程、設計、社工等應用學科)會有較高機率採取實用信念。

職涯信念

傾向: 你的職涯信念, 並未特別傾向向適應取向或資格取向(可參詳細報表對此二取向之說明)。

處境: 信念沒有對錯, 關鍵是處境性的覺察, 你可進一步觀察與瞭解你所偏好的職業, 看看其職場環境較偏向那種取向, 再思考你的信念。

信念組合

由於你的學涯或職涯信念並無明顯側重, 故亦無從比較二者的組合關係。通常, 博雅信念與適應取向的內在邏輯較相近, 與資格取向較相遠些; 實用信念與資格取向的內在邏輯較相近, 與適應取向較遠些。信念沒有對錯, 關鍵是處境性的覺察。學涯信念與職涯信念彼此具相近性, 讓你在學職轉換過程中, 前後信念會較一致; 若彼此較相遠, 學職轉換銜接較易有波折。

分數分布範圍的意義:



細部報表

題組	A題項	單項評量	B題項
知識性質	反映真相真理知識	1	實際應用的知識
學習重點	分析與創造思考者	4	面對社會需要
學習方式	掌握原理原則	3	豐富的做中學
學涯信念	博雅信念	2.7	實用信念
學歷作用	學歷不保證成功	1	學歷是必要條件
學職關係	廣博基礎的能力態度	1	主修領域的專業知能
求職要件	彈性與機緣	4	資格與證照
職場競爭力	持續不斷學習	3	專業訓練與考試
職涯信念	適應取向	2.3	資格取向

看完了量表分數解釋, 我還想了解更多相關的學系、職業資訊。

路徑探索

測驗好有趣喔, 我還想再做更多測驗, 探索我自己的特質。

自我探索

社會上各個學系、職業的人都怎麼安排自己的生活呢? 好想知道他們的啟事分享, 也建構我自己的故事囉!

故事交流

華人生涯網 Chinese Career Net

彰化師範大學 輔導與諮商學系 華人生涯研究中心版權所有

聯絡網站管理員

開放

掌控

學涯信念

博雅信念

實用信念

學習期待

傾向廣泛涉獵，掌握基礎學術原則，再予以活化創新。對於大學教育的期待是，培養廣泛應用於職場的基礎知能，並不侷限於特定工作。對於許多領域感興趣，喜愛學習入門知識。

追求學以致用，喜好實習實作，藉此了解與分析社會需求。期望在大學階段學習實際應用在特定工作的知識技能，會視自己是否達成工作需求調整學習方向與內容。

信念特色

生活方式

你喜歡和不同背景領域的人暢談，豐富人生閱歷。對於未來，未侷限任何發展可能，偏好勇於嘗試、隨遇而安。

你喜歡和特定領域的人相處，進行深入研究與創新，使學識技術更升級。對於未來，帶著一股使命必達的堅持。

獨特優勢

擅長結合不同領域的概念，並且以獨特形式呈現，增添其豐富趣味性。

在特定領域學有專精，懂得紮實學習與創新思考，使自我知能更進階。

職涯信念

適應取向

資格取向

學習期待

強調隨機應變，認為大學教育旨在培養一般性能力，適應力與學習態度才是關鍵。進入職場時，願意投入心力迅速學習相關知能，並且持續進行廣博學習，發展軟實力。

重視資格認證，期待大學教育協助學生和就業市場接軌，畢業前致力於通過考試檢定，以取得專業性資格。進入職場後，不斷精進專門知識，塑造硬技能。

信念特色

生活方式

你喜歡隨性自由的生活，採取樂觀態度看待人生，彈性調適突如其來的狀況。

你喜歡按部就班履行人生計畫，抱持謹慎態度，是一個有所堅持不屈不撓的人。

獨特優勢

具有極高適應力，即使進入不同環境也能迅速學習，成為適任不同職位的人才。

在特定領域穩紮穩打，具備許多證照，並持續學習相關知能，未來可能成為專家。

學職涯組合信念

博雅信念與適應取向的內在邏輯較相近、與資格取向較相遠些；實用信念與資格取向的內在邏輯較相近、與適應取向較遠些。信念沒有對錯，關鍵是處境性的覺察。學涯信念與職涯信念彼此具相近性，讓你在學職轉換過程中，前後信念會較一致；若彼此較相遠，學職轉換銜接較易有波折。

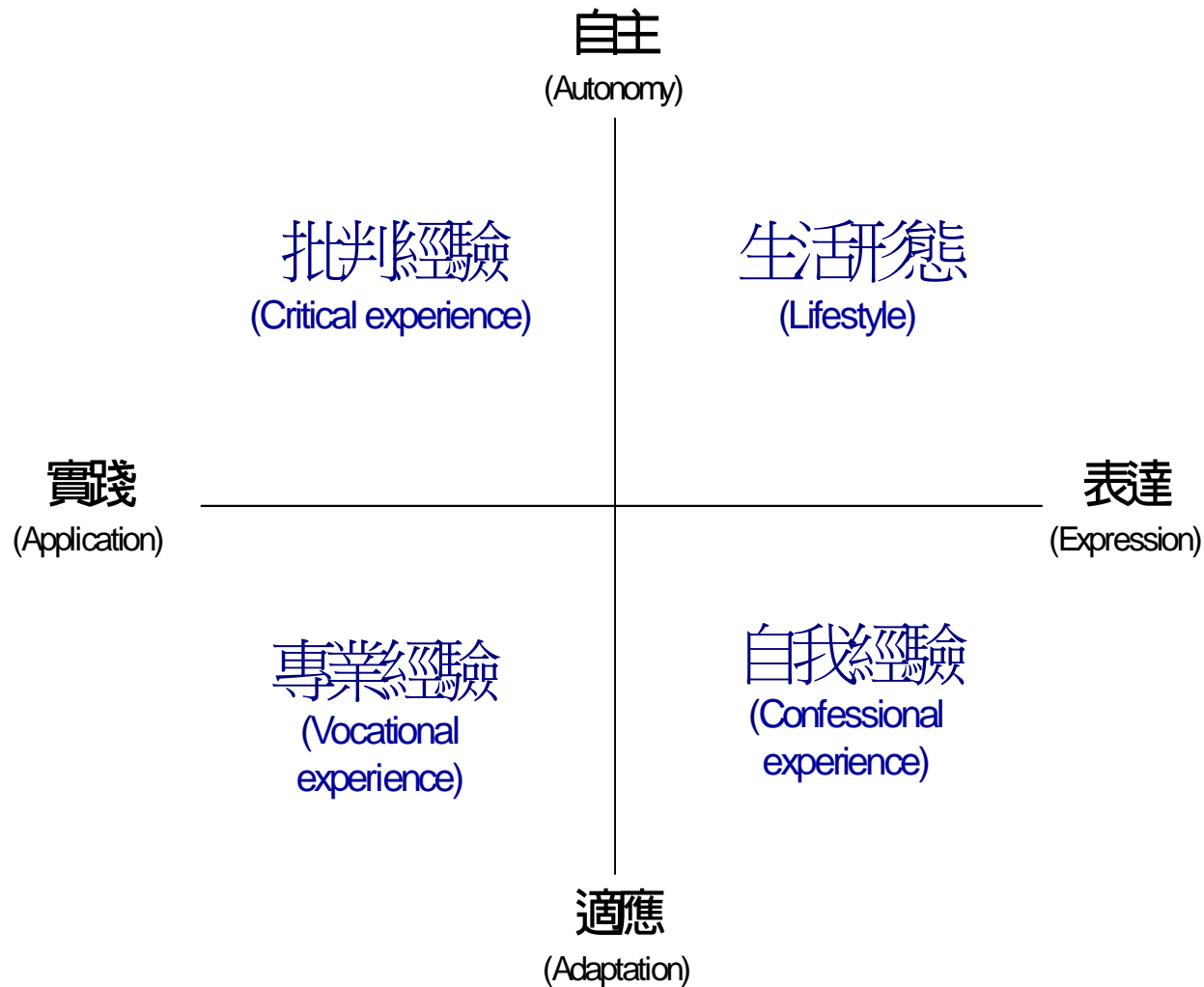
動動腦

★請用自己的學職涯信念來思考：

- ✓ 如果我抱持【博雅和適應】的信念，我將如何針對【志同道合】和【個人優勢】來規劃未來獨特的才幹優勢？
- ✓ 如果我抱持【實用和資格】的信念，我將如何針對【職業資源】和【志同道合】來規劃未來專精的才幹優勢？



主題	單元重點	教學內容/活動
<p style="writing-mode: vertical-rl; color: red; font-weight: bold; font-size: 2em;">提升優勢</p>	<p style="color: purple; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">L21 多元學習經驗：</p> <p style="color: purple;">認識並運用成人教育的四類經驗</p> <p style="color: blue; font-size: 0.9em;">王思峰 張慈宜 劉兆明 鍾億儕 蔡秦倫</p>	<p style="color: blue; font-weight: bold;">【A設計】</p> <p>0a.小組課前作業「與系/校友學涯經驗相遭逢」</p> <p>0b.教師於課前先了解各組狀況</p> <p>教師進行學習主題引導，並安排報告順序與時間。</p> <p>報告與回應。</p> <p>總結與下一步。</p> <p style="color: blue; font-weight: bold;">【B設計】</p> <p>教師於課前先製作「學長姐生涯敘事」文本</p> <p>請同學挪動教室座位，以空間構成討論氛圍。</p> <p>教師進行學習主題引導後，同學閱讀學長姐生涯敘事文本。</p> <p>進行分享與討論。</p> <p>總結與下一步。</p>



單元教材：圖1 成人教育的四類多元經驗(Usher, 2009)

資歷類別	學習資源	內容
學術	專業主修	院系學程之專業主修課程
學術	全人教育	全人或通識課程
學術	跨界選修	雙主修、輔系、學分學程、跨系與跨校選課等
學術/情境	專業實作	實驗室、方案實作、作品展、研究案、學士論文等
情境	人生情境	宿舍、社團、社群、愛情等
情境	文化情境	交換生、海外方案
情境	社會情境	服務學習、社會參與(community engagement)
情境	職場情境	專業實習、產學見習、暑期工作、打工、work shadow等

單元教材：圖2 學習資源 & 高教環境

單元教材：「與系/校友學涯經驗相遭逢」作業【A設計】

外在行為與事件

1a. 您在大學時代時，主要的注意力放在那些方面？

1c. 在大學時代中，您最難忘或印象最深刻的經驗有哪些？

2a. 您畢業後有繼續念研究所嗎？如果有念，研究所時代的注意力又放在那些方面？

2c. 離校後您的第一份工作是什麼？

2e. 後來生涯中，您又作過什麼工作？有那些變動或轉折？

3a. 在您大學時代所經驗的，不論是注意力所在的，或者是那些難忘或深刻的，對您後來的生涯與人生的影響或作用是什麼？

3b. 假如重來一次，您會怎樣過大學四年生活？

內在理由與情感

1b. 您當初為什麼這樣選擇？您對這此感覺如何？

1d. 假如用一些情感性的形容詞來描繪這些難忘的或深刻的經驗，您會用什麼情感詞彙？為什麼用這些詞彙？

2b. 您為什麼念研究所？（或為什麼不念）

2d. 當初您在第一份工作中，想要獲得的或追求的，是什麼？

2f. 這些變動或轉折是您啟動的或別人啟動的？在這過程，您在追求些什麼？

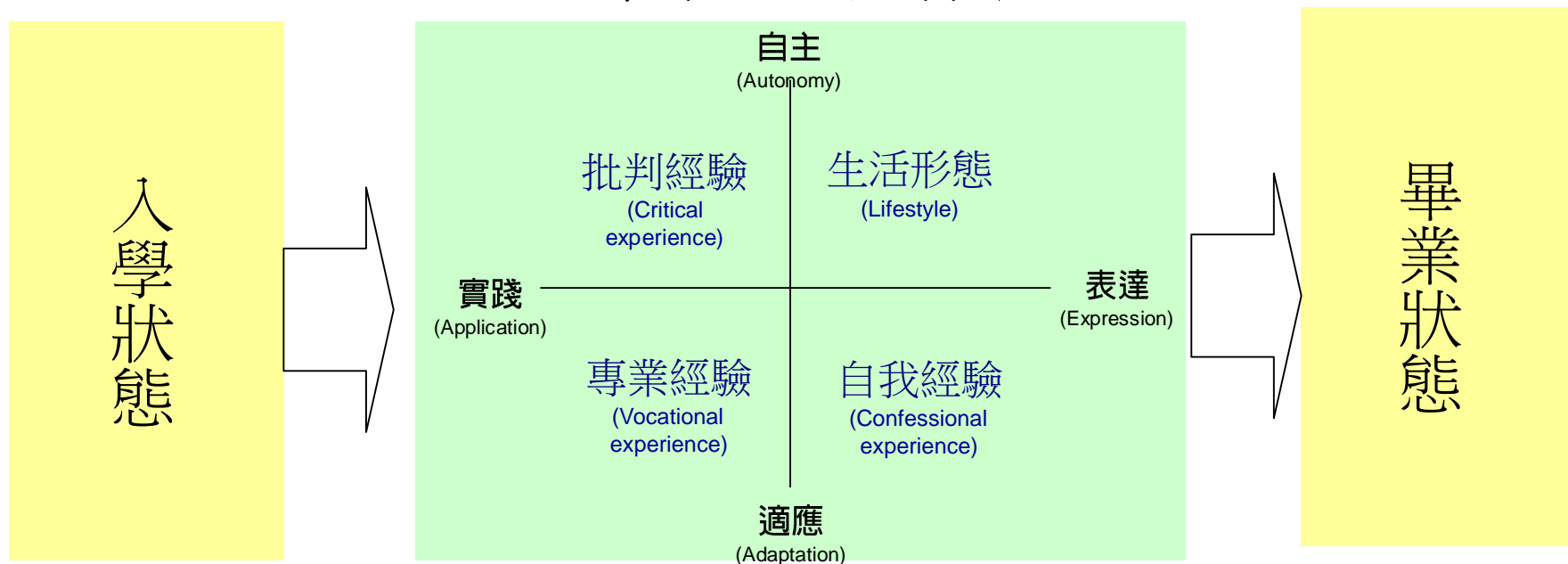


主題	單元重點	教學內容/活動
<p style="writing-mode: vertical-rl; color: red; font-weight: bold; font-size: 2em;">提升優勢</p>	<p style="color: purple; font-size: 1.5em;">L221 看見才 幹變化</p> <p style="color: purple; font-size: 1.2em;">認識並運用 成人教育的 四類經驗</p> <p style="color: purple; font-size: 1.2em;">王思峰 劉兆明 林楠</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師透過引言與互動，進行學習主題引導。 2. 提供工具，具象化學習進展。 3. 具象化本系整體知能剖面之學習進展及其與課程地圖關連。 4. 教師進行總結。

看見變化的樣子

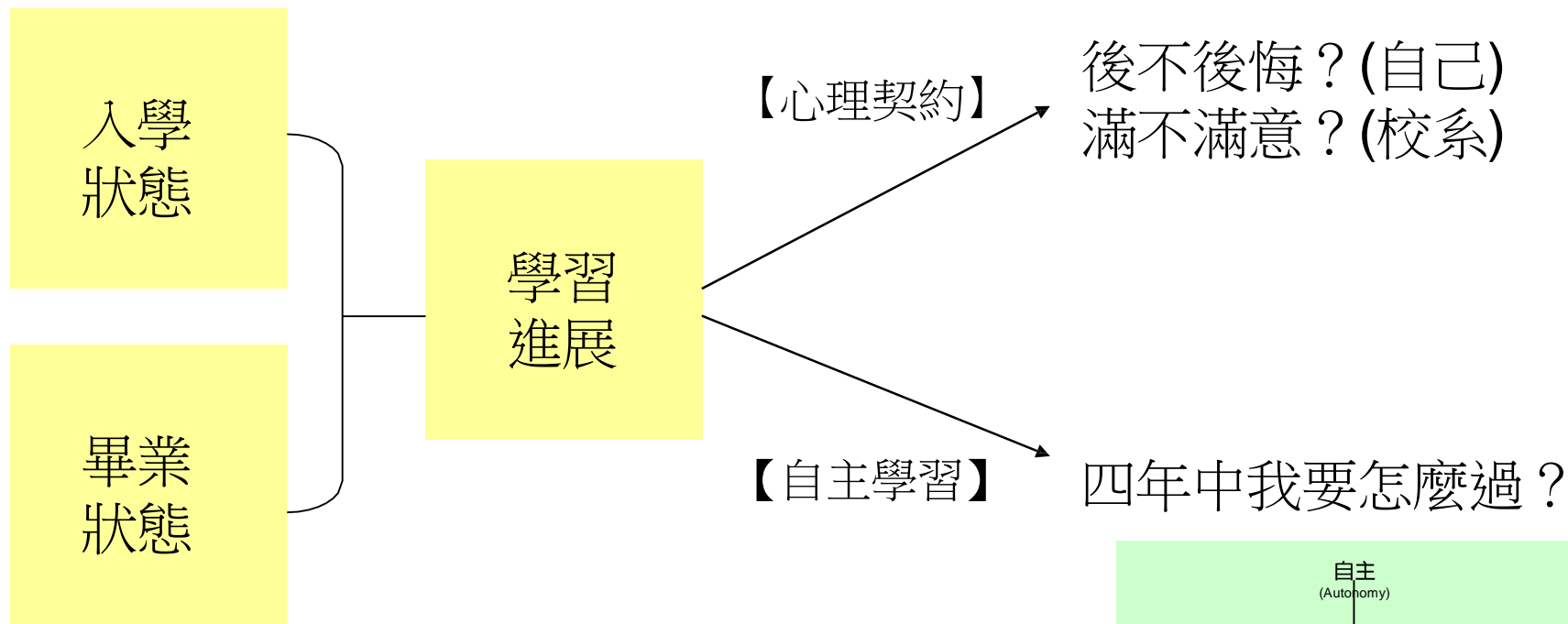
- 從入學到畢業，你會有什麼變化？
- 你會從入學的什麼狀態，變成畢業的什麼狀態？

四年中，經歷什麼

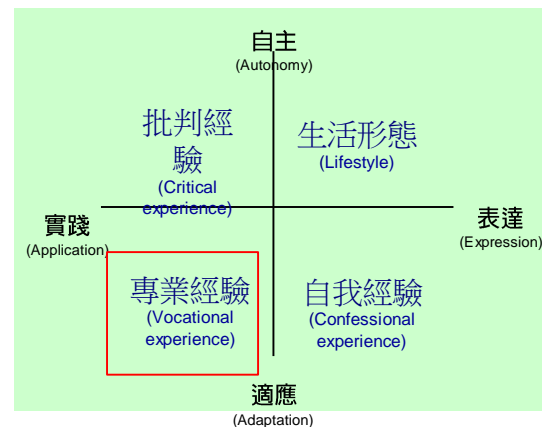


單元教材

為何需要了解學習進展？

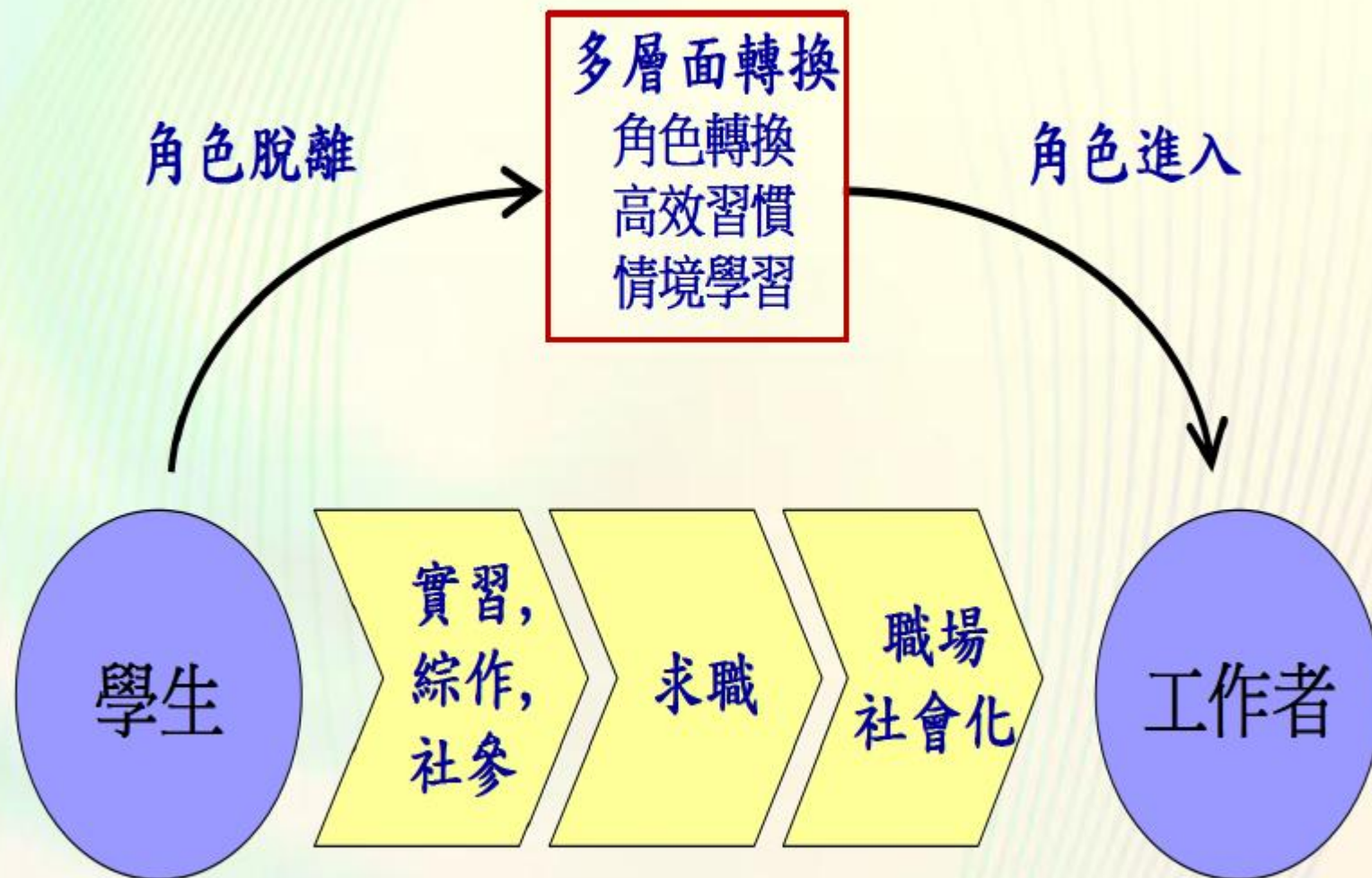


真實
期望



單元教材

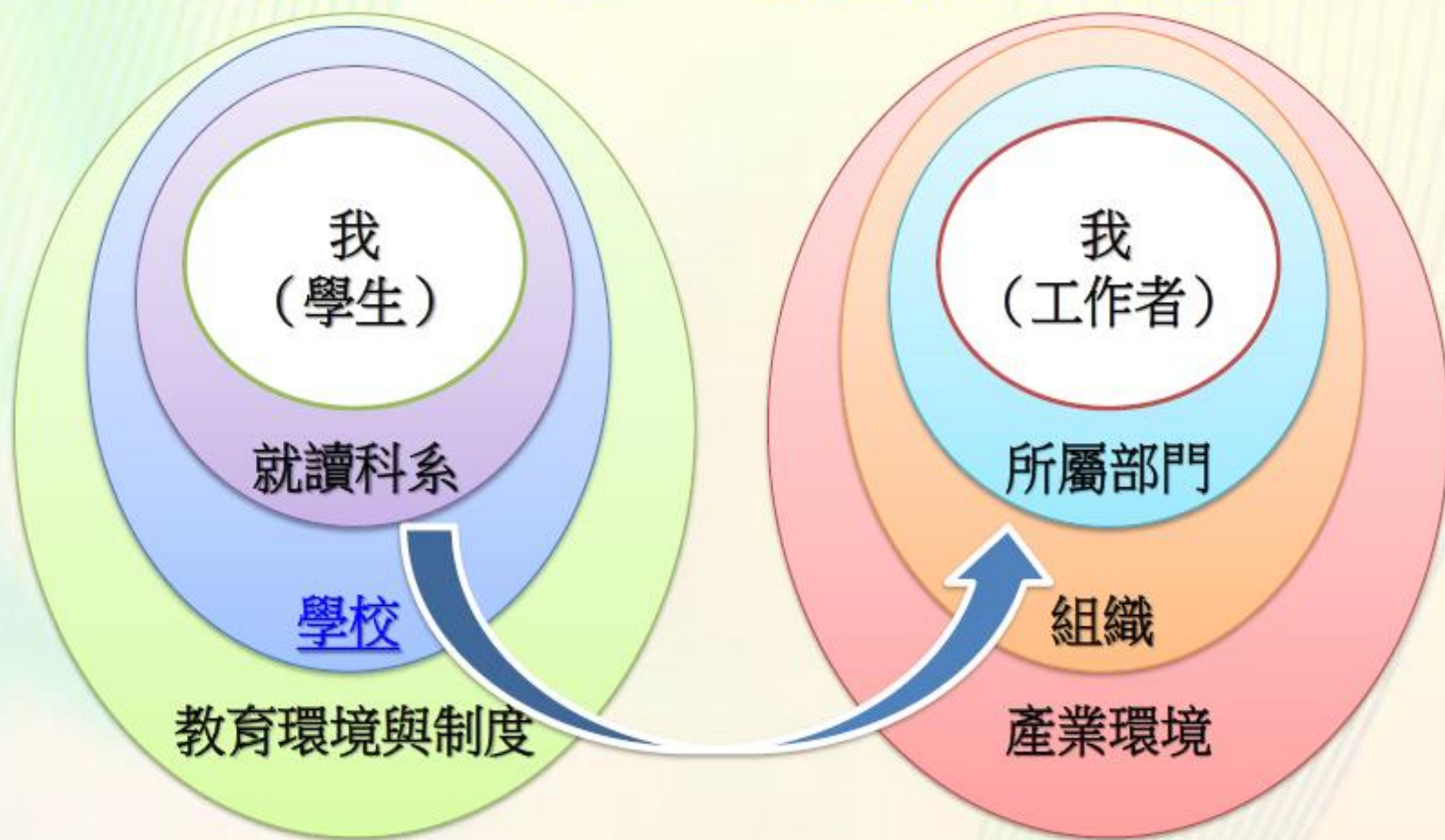
主題：學職轉換之歷程模式





學習瞭解與適應處境的能力

跨界：人在不同處境間的跨越



主題	單元重點	教學內容/活動
<p style="writing-mode: vertical-rl; color: red; font-weight: bold; font-size: 2em;">提升優勢</p>	<p style="color: purple; font-size: 1.5em;">L23 檢視今日 學習：</p> <p style="color: purple;">反思目前生活與個人熱情才幹如何相映</p> <p>洪雅鳳 吳淑禎</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引起動機：以動畫短片【人的一生】導引反思自己正上演的人生劇碼。 2. 目前生活安排：以生活餡餅的活動，引導大學生思考自己一周的活動，並請同學思索在這些活動當中自己喜歡的部分以及不喜歡的部分。 3. 採訪目前生活：透過三人小組輪流採訪導引學生反思自己的目前生活如何和興趣/熱情、技能/才幹優勢相映，並透過訪談過程中的記錄便利貼，分類、盤點剛剛分享的回饋。 4. 反思今日生活劇： <ol style="list-style-type: none"> (1)反思當下：現在的生活是否活出自己期待的樣子 (2)調整現在：重新繪製今日生活劇。 (3)敘說新生活：透過三人小組分享。 5. 總結—發展行動與統整：鼓勵學生以實際行動，進行改變。

感謝傾聽及參與
共創美好生涯