

單元名稱：A21-1-己 22 盤點實踐資產

修訂日期：2016. 3. 20

※ 本單元由彰化師範大學華人生涯研究中心研發並授權翻印。

■ 本單元設計者：

彭心怡（國防大學通識中心講師）

劉淑慧（國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任）

鍾雅惠（國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班研究生）

■ 引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

（<http://www.creativecommons.org.tw/about>）註明下列兩者之一：

劉淑慧、彭心怡、鍾雅惠（2014）。盤點生涯資產。載於華人生涯研究中心（主編），**系所脈絡個人創新大專生涯輔導教材**。

註：本單元原名「盤點生涯資產」，2016年職涯發展教材更改為「盤點實踐資產」。

■ 本單元提供搭配使用之數位教材

➤ 平臺名稱：EWANT 育網開放教育平臺 <http://www.ewant.org/>

➤ 課程名稱：FM-e 時代的生涯發展

➤ 課程位址：隨到隨學！Let's have fun with this MOOC：e 時代的生涯發展

<http://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=4&id=221>

➤ 課程通道小提示：

（1）個人資料→我的課程→可看到已報名學習的課程→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習

（2）所有課程→搜尋該課的課程名稱→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習

➤ 對應單元：D1 計畫圓夢

■ 摘要

1. 探討生涯資產概念：以林懷民「失敗是我最大的本錢」作為素材，思考生涯資產的概念。

2. 回顧突破經驗：以自由書寫方式回顧生命中的重大挑戰。
3. 生命與故事交流：小組進行故事分享、故事回應，相互見證。
4. 生涯資產搜查隊：小組清點自己與夥伴生命故事中蘊含的生涯資產。
5. 生涯資產大集合：小組彙整大家的生涯資產，形成生涯資產分類架構，並清點自己已經具備和值得補強的生涯資產。
6. 創作個人生涯資產圖：將個人擁有的生涯資產創作成一張統整圖。
7. 個人生涯資產圖發表會：鋪陳所有學生的生涯資產圖，彼此欣賞見證。

一、單元定位

(一) 基本資料

主軸 與 單元	L 職涯優勢學習		
	L1 發掘優勢 <input type="checkbox"/> L11-乙 1 梳理高峰經驗 <input type="checkbox"/> L12-乙 2 發掘志趣熱情 <input type="checkbox"/> L13-乙 3 掌握才幹資產 <input type="checkbox"/> L14 打造個人特色	L2 提升優勢 <input type="checkbox"/> L21-丁 1 多元學習經驗 <input type="checkbox"/> L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化 <input type="checkbox"/> L22-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 <input type="checkbox"/> L23-乙 5 檢視今日學習 <input type="checkbox"/> L24 服務學習開展生涯	
	P 職涯進路準備		
	P1 體察職業運作 <input type="checkbox"/> P11-丙 1 職業視窗六宮格 <input type="checkbox"/> P12-丙 2 職涯焦點人物誌 <input type="checkbox"/> P13 三創打開新視界 <input type="checkbox"/> P14 國際移動拓展職涯	P2 展現個人競爭力 <input type="checkbox"/> P22-乙 4 開創未來工作 <input type="checkbox"/> P23-乙 6 統整理想現實 <input type="checkbox"/> P24-戊 2 求職與自我行銷 <input type="checkbox"/> P25 求職心法 show 大亮點	P3 掌握職場社會化 <input type="checkbox"/> P31-戊 1 角色脫離-進入職場 <input type="checkbox"/> P32-丙 3 職場守護與捍衛 <input type="checkbox"/> P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課 <input type="checkbox"/> P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣 <input type="checkbox"/> P34 職場互動順勢行 <input type="checkbox"/> P35 職場減壓沒煩惱
A 職涯籌劃實踐			
A1 打造希望感 <input type="checkbox"/> A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 <input type="checkbox"/> A12-1-己 12 SMART 規劃個人發展 <input type="checkbox"/> A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 <input type="checkbox"/> A12-3 我的人生製片師 <input type="checkbox"/> A13-己 21 籌劃圓夢行動	A2 提升實踐力 <input checked="" type="checkbox"/> A21-1-己 22 盤點實踐資產 <input type="checkbox"/> A21-2-己 13 享受意外變動 <input type="checkbox"/> A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心 <input type="checkbox"/> A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 <input type="checkbox"/> A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿 <input type="checkbox"/> A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來		
授課 時數	2 節	場地	<input checked="" type="checkbox"/> 一般教室 <input type="checkbox"/> 電腦教室 <input type="checkbox"/> 其他特殊場地：_____

課堂場景設定	一般教室或團體教室，事先準備播放影音的相關設備。
授課者	事先熟悉本教案，並對生涯發展有所瞭解。
教師課前準備	1. 影片介紹、PPT、單槍、筆電、喇叭。 2. 瞭解林懷民「失敗是我最大的本錢」的影片，以便介紹生涯資產概念。
教學資源工具	林懷民影片、輕音樂、A4 紙張（每人數張）、空白紙片（每人數張）、圖畫紙、蠟筆、生涯發展力清單、分組抽籤。
作業	無
評量方式	學生課堂參與表現。
備註	在前次上課提醒學生可自行準備媒材，如蠟筆、彩色筆等等。蠟筆、彩色筆部分，如果教師不方便準備，可以請學生帶自己喜歡的繪圖媒材來，但教師還是需要準備少量繪圖媒材，以便提供給忘記帶或不知道要帶的學生。

（二）單元學習目標

整體學習目標		本單元學習目標
生涯素養	掌控力	1. 瞭解生涯資產的意義和類別。 2. 瞭解自己的生涯資產與圓夢優勢。
	執行力	1. 藉由過去突破經驗提升面對生涯挑戰的自我效能感。 2. 透過相互敘說與見證提升面對生涯挑戰的動力與自我效能感。
	建構力	覺察與重建自己在過去突破經驗中所反映出來的生涯資產與韌性。
	開放力	藉由過去突破經驗覺察生涯發展的多元可能性。
	生命力	1. 肯定與延展自己在過去突破經驗中的主體性。 2. 藉由過去突破經驗提升面對生涯挑戰的決心。
生涯發展任務	發掘志趣熱情	
	建立才幹資產	養成在挑戰中找出生涯資產的能力。
	掌握資源網絡	
	勾勒生涯願景	
	實踐理想生活	瞭解如何將生涯資產應用於圓夢計畫中。

整體學習目標		本單元學習目標
	展現行銷自我	
	準備適應職場	
	持續建構調整	

*表中空白目標欄表示這個項目並非此單元欲注重、凸顯之能力指標。

二、授課計畫

- 準備器材：林懷民影片、單槍、筆電、PPT、輕音樂、A4 紙張（每人數張）、空白紙片（每人數張）、圖畫紙、蠟筆、生涯發展力清單、分組抽籤。

給教師的備註：

若在活動一開始即分好紙張這樣子會比較節省時間。

（一） 林懷民—失敗是我最大的本錢（10分鐘）

1. 前言

大家還記得我們上次和大家分享過彼此的圓夢計畫嗎？有了目標之後，那我們要怎麼朝著目標前進呢？與其像無頭蒼蠅一樣橫衝直撞，不如在一開始先知道我們擁有什么可以運用的能力、機會、優勢。知道這些我們所擁有的「生涯資產」之後，那我們便可以更有把握，更有自信、方向的朝著目標前進。

2. 介紹生涯資產概念並邀請學生思考其內涵

以林懷民的影片「失敗是我最大的本錢」作為素材，邀請學生思考生涯資產的內涵。

（1）說明生涯資產的概念。

【指導語】

每個人的生命經驗都是獨一無二的，在成長的過程中，或多或少經歷了挫折、挑戰、困境，走過了逆境一直到現在，你對於自己的生涯資產有多少瞭解呢？什麼是生涯資產，即是一個人面對生涯發展所需具備的應對的條件與能力。

也可以這樣說，生涯資產就是指個人面對與處理生涯議題的態度與方法，而所謂生涯議題包括勾勒與實現生涯願景以及面對各種生涯挑戰或困境。有助於處理生涯議題的條件非常多，像是家庭環境、他人支持，以及非常實際的財務管理，不過，我們今天要看的是屬於個人本身的生涯資產，像是個人的某種想法或信念，某種處理事情的方法等等。

生涯發展中有些部分是人為可以掌控的（例如自己的規劃、面對的態度），有些卻是充滿變動或不可測的（例如運氣、機會甚至貴人相助）。面對充滿挑戰

與變動的生涯發展歷程，我們除了學習瞭解與面對各種外在影響因素之外，更要瞭解自己本身帶著走的、隨時可以自己拿出來用的生涯資產。

所以在今天的課程中，我們將清點自己的生涯資產。看看這一路走來，你已經擁有了那些你已知、未知或渴望的資產，也希望透過相互分享與激盪，你可以看到自己還值得增添的資產！

(2) 藉由林懷民或他人的故事，引導學生具體瞭解有助達成生涯夢想的關鍵資產。

【指導語】

一開始，我想與大家分享的是林懷民老師的小短片，林懷民在 26 歲時成立雲門舞集，一步一步的舞出屬於我們華人的舞蹈，開展出自己的舞臺，然而，這過程中也是有許多辛酸與困難的，他曾說過，「失敗是我最大的本錢」，讓我們一起欣賞林懷民老師的生命故事。

【指導語】

回到剛剛我們看到的林懷民老師的故事，你覺得他有哪些面對生涯的重要資產呢？有想到的人歡迎直接舉手分享你的發現。

【指導語】

除了剛才大家提出的資產之外，我還看到這些：

- **勇於面對失敗**：把失敗當成本錢
- **承擔壓力、因應困難、安處變動、堅持努力**：練舞場地燒掉，第一時間討論的是如何照常演出
- **熱情逐夢**：雲門停掉五年期間，但每個人都把它放在心上，默默「練功」
- **付諸行動**：直到在國外演出空檔，才有時間哀悼被燒掉的書
- **社會責任感**：練舞場地燒掉後，立刻召開記者會，安撫社會人心
- **感恩**：慎重收起觀眾的鼓勵信函
- **好奇探索**：誠懇親近並欣賞池上的質樸之美

給教師的備註：

1. 林懷民影片網址：<http://www.youtube.com/watch?v=SdmUa1ZMvFI>
2. 影片另可參考力克·胡哲，影片網址：<https://www.youtube.com/watch?v=a9BAaYoX8UE>
3. 也可以先請大家三、四個人一組分組討論，之後邀請幾個小組分享並歸納小組討論出來的生涯資產。

如果活動是直接從【己 21 勾畫圓夢計畫】接下來那就不需要太多前言，如果是進行的時間與【己 21 勾畫圓夢計畫】有間隔一段時間的話那就需要前言。

(二) 自由書寫—回顧韌性經驗 (15分鐘)

【指導語】

欣賞完他人的生命故事後，現在我們要回頭看看，屬於我的生命故事是什麼樣貌呢？平時的我們很少有機會好好去看看自己這一路以來經歷了什麼困難，自己又是如何走過來的，其實那些生命中的困難經歷，都是每個人好珍貴的寶藏，困境，更彰顯了我們的韌性！

因此，接下來要邀請大家以自由書寫的方式來寫下你所經歷的生涯挑戰。開頭請這樣寫：「在我的生命中曾經遇到的重要挑戰是…我如何走過…原來我擁有這些資產…走過了那一回，我覺得它對我未來的幫助是…」。**【例如：在我的生命中，我曾經有位很要好的朋友，但是我們因故吵架，她就再也不和我說話了。這時的我，身邊最重要的支持力消失了，卻又要兼顧即將面臨的指考（重要挑戰）。我覺得那是我目前為止遇過最大的挑戰。雖然我失去了我最好的朋友，可是那段時間，只要專心讀書，累了就和家人說說話和家裡的狗狗玩，我才知道，原來我還擁有堅持努力的能力以及我內在不服輸的力量。走過了那一回，我覺得這件事對我的幫助是我發現自己的支持力以及除了朋友之外，我還有我的家人和狗狗可以成為我強大的後盾。它對我的幫助是，我可以更珍惜我周遭的人事物，更把握和家人、狗狗相處的時間。】**

這段時間是屬於你的，你可以自由決定要寫什麼、寫得多深。

待會會邀請你與另兩位夥伴形成三人小組，彼此分享屬於你們的獨特生命故事。

給教師的備註：

1. 此處也可以使用繪圖的方式進行。重點是讓成員有機會沉浸在自己的生涯挑戰經驗中。
2. 如果是理工科的學生，建議老師將「重要挑戰」更換成具有「挑戰性的活動」、「遇到低潮時」、「碰到衝突時」等用詞，不然同學可能會想不出來有什麼可以稱為重要挑戰的事件唷！

（三） 生命與故事交流（30分鐘）

1. 形成三人小組，彼此分享彼此突破困境的生命故事。（15分鐘）

【指導語】

為了讓分組方式更有趣！每個人手上都會拿到一個籤，接著請你依照自己籤上的系列尋找和你搭檔的夥伴，例如：**古墓派**為楊過、小龍女、黃蓉一組。

尋找到夥伴後，請你們找到一個彼此都覺得安靜舒服的角落，靜下心來後再開始分享，也請大家帶著一個接納與欣賞的心來聆聽夥伴的生命故事，不批評不責備，用你的生命來聆聽他的生命。

給教師的備註：

1. 分組形式（此分組方式參考之用，實際運用仍依課堂老師分組方式為主）

古墓派：小龍女 / 楊過 / 黃蓉。

卡通派：多拉 A 夢 / 胖虎 / 大雄 / 海賊王 / 魯夫 / 娜美。

偶像派：周杰倫 / 蔡依林 / 蕭亞軒 / 蕭敬騰 / 張惠妹 / 楊宗緯。

企業派：郭台銘 / 張忠謀 / 王永慶。

2. 分組時【己 21 勾畫圓夢計畫】的三人小組可以直接沿用。

2. 用故事回應故事（10 分鐘）

【指導語】

聆聽完他人的故事之後，對你來說，他的故事有沒有什麼地方觸動你呢？在他身上看見好不容易或好欣賞的部分，讓你回想起自己的什麼經驗呢？讓我們再回到自己身上，把你從夥伴的身上得到的感動回饋給他。如果不知道要如何回饋，大家可以參考 PPT 上的文字內容，或者，同學可以摘要對方的話，然後提出你發現他擁有那些生涯資產，以及你對他故事的感想。

請你用這樣的方式分享自己的故事：

- 我在主角的故事中看見他在…時候做…（行動）
- 在他的行動中，我看到……（例如毅力）
- 他的故事讓我感到……
- 我因此想到自己曾經有過的經歷……

例如：我在主角的故事中看見他在多重壓力的情況下，仍然懂得尋找讓自己堅持下去的力量（家人與狗狗），並且也努力督促自己、鼓勵自己繼續讀書。在他的行動中，我看見了不屈不撓的韌性。所以他的故事讓我感到一種堅持不懈的內在力量，即使身處在非常傷痛的狀態（因為摯友的離去），仍可以咬緊牙關撐下去。我也因此想到自己曾經有過的經歷：在父母極度反對下，仍然靠著朋友的鼓勵寫出一本一本屬於自己的小說。

【指導語】

大家都寫完了嗎？請大家記得保密原則，離開後你可以分享自己的心得感想，不過在這個教室空間裡所聆聽的故事就讓它靜靜地放在這裡，尊重夥伴們與自己的故事。

（四）生涯資產搜查隊：三人回饋（10分鐘）

1. 簡介生涯資產 = 22 項生涯開展力 + 2 項生涯開展風格 + 8 項生涯管理習慣 + 其他。
2. 以小紙卡寫下自己在生涯挑戰或突破經驗中所展現的生涯資產。
3. 再以小紙卡寫下自己看見夥伴在生涯挑戰或突破經驗中所展現的生涯資產。
4. 贈送夥伴我看見他擁有的生涯資產。

【指導語】

一開始，我們欣賞了林懷民老師的小短片，看見林懷民老師面對生涯困境的重要資產，那麼，在經過剛才自由書寫以後，我們回到自己身上來看看，在你的生命故事中，你看到自己擁有哪些實現夢想、面對挑戰、突破困境的生涯資產呢？

根據我們對中學生、大學生以及工作者的調查研究，這裡有一些生涯資產清單，詳細資料請看附件。我這裡只簡單講一下。

態度：人們的整體生涯開展風格呈現出掌控力和開放心兩種風格，分別反映出陽和陰的特性；

方法：22 項生涯開展力，包含解析和堅韌兩種陽剛習慣，以及夢想力、調和力陰柔涵容兩種習慣；

習慣：在日常生活中，有助於落實生涯籌劃的自我管理習慣，則有主動積極、以終為始、要事第一、持續更新等反映出陽剛的習慣，以及雙贏思維、知彼知己、統合綜效、發現內在聲音等反映出陰柔的習慣。

以上資料只是作為參考，如果你有想到其他不在上面的生涯開展力、生涯開展風格、生涯管理習慣，也都可以，請自由寫出你在自己故事中所看到的任何有助生涯發展的、屬於自己本身的資產，並請把想到的資產寫在小紙卡上，一個資產寫一張紙卡。

【指導語】

在你聽完夥伴的故事後，你在夥伴身上看見他擁有哪些實現夢想、面對挑戰、突破困境的生涯發展資產呢？一樣寫在紙卡上，一項資產寫一張紙卡，當然資產絕對不限一個，寫得越多越能讓夥伴越感受到你的肯定。

【指導語】

請將你寫下的、你的夥伴擁有的資產小卡贈送給對方。當你收到夥伴給你的小卡時記得好好謝謝他。

【指導語】

清點看看，你自己想到的、還有夥伴給你的，你擁有哪些生涯資產呢？這些都是你的寶藏，它們會在你生命中帶來好重要也好珍貴的力量喔！

給教師的備註：

分組時前面的三人小組可以直接沿用。

（五）生涯資產大集合：小組歸納（15分鐘）

1. 形成三人小組
2. 混合分類：混合小組成員的所有生涯資產小紙卡，共同進行分類。
3. 個人分享：對我來說，最重要的是…？我還值得補強的是…？

【指導語】

接下來的分組請大家回到剛剛的組別。

接著請你們將所有組員的生涯資產小紙卡混在一起，用你們認為合適的方式來將這些小紙卡做分類，例如剛才介紹的那 22 項生涯發展力其實可以分為四大類，也就是解析力、堅韌力、夢想力與調和力，你們可以參考也能自由的去分類！最主要的目的是讓大家瞭解原來生涯發展力其實是很豐富的，也幫助自己看看已經擁有或欠缺哪些能力。

分類完後，請小組內依序輪流彼此討論一下，看看這些分類方式，你覺得你已經擁有的能力是哪幾類呢？未來的生命仍可能充滿挑戰，你希望自己可以增加哪類能力呢？怎麼會想增加呢？

給教師的備註：

1. 老師們可以指定同學順時鐘還是逆時鐘依序發言，目的是希望大家都有機會分享到。
2. 學生的有些生涯資產可能是生涯資產小紙卡裡面沒有的，這時候可以請同學利用剛剛發下去的空白小紙卡，自行補充上去。

(六) 創作自己的生涯資產圖 (10分鐘)

整理自己看見的生涯發展力、夥伴給予我的生涯發展力，來創作出一張圖代表自己的「生涯發展能力」，可以用剪貼、繪畫等等，形式不拘，完成後將它命名。

【指導語】

相信經過了這次的活動後，大家都對於自己的生涯發展能力有更清晰的瞭解，也從夥伴身上看見了別人對自己的肯定，更進一步的，也去思考其實自己還想提升哪些能力。這些美好的能力在未來都能夠幫助大家更能去突破生涯中的困境，所以最後邀請大家來創作一幅自己的「生涯發展力創作」，來見證你今天對自己的肯定與看見，無論是用繪畫、拼貼等等任何形式都可以！當中可以包含的是你自己所擁有的能力、他人給你的回饋、你渴望擁有的能力等等。完成後，將這幅獨一無二的生涯能力圖命名，作為你送給自己的禮物。

(七) 個人生涯資產圖發表會 (5分鐘)

所有同學們將自己的生涯發展力創作放置於地上，圍成一個大圈，所有人站起來繞圈欣賞他人的作品。

【指導語】

讓我們一同來欣賞夥伴們的作品，請大家將自己的創作放在地上，形成一個大圓圈，大家一起站起來，想像我們今天正在欣賞畫展，這場畫展是屬於我們的獨特畫展，它見證了各位同學美好而珍貴的生涯發展力，陪伴我們在未來面對生命中的挑戰時可以更有力量地去突破它，請大家以漫步繞圈的方式來欣賞。

給教師的備註：

場地空間不夠大時，可以將生涯資產圖放在地上這部分，改貼在黑板上。

(八) 結語

【指導語】

生命的發展像是一條長河，現在的我們仍還在上游！上游的石頭往往大顆

又不易搬動，像是我們生命中所遭遇到的困難，在生涯發展中，往往很難是一帆風順、平平穩穩，就像《易經》乾卦中的小龍，要成為飛龍也並非一夕登天，還是要經歷過許多考驗與堅持，還有自強不息的努力，才會順利地度過困境。當上游的石頭到了中游下游後，河水將石子帶得越來越小、越來越細，也才能成就出肥沃的土壤，這也如同《易經》坤卦告訴我們，當我們遇到困境時，若能先回觀自己在這個處境中是如何生活的？自己可以如何與困境共存，從困局處境中培養能力，掌握自己可發展的特質，協助自己度過困境達成目標。如果我們無法改變處境，則自己又該如何順應與自處，都會是我們人生中很重要的學習。

困境，成為我們生命中的養分，而那些可貴的生涯發展力，正是我們生命長河的原動力呢！祝福大家，能夠帶著屬於你的生涯發展力，在未來開展出美好的成就。

附件 1：

22 項生涯開展力清單

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畫。
	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 new 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。

附件 2：

八個生涯管理習慣

習慣一：主動積極

習慣二：以終為始

習慣三：要事第一

習慣四：雙贏思維

習慣五：知彼解己

習慣六：統合綜效

習慣七：不斷更新

習慣八：發現內在聲音

附件 3：

生涯資產- 【重大挑戰】舉例

例一：

在我的生命中，我曾經有位很要好的朋友，但是我們因故吵架，她就再也不和我說話了。這時的我，身邊最重要的支持力消失了，卻又要兼顧即將面臨的指考（重要挑戰）。我覺得那是我目前為止遇過最大的挑戰。雖然我失去了我最好的朋友，可是那段時間，只要專心讀書，累了就和家人說說話和家裡的狗狗玩，我才知道，原來我還擁有堅持努力的能力以及我內在不服輸的力量。走過了那一回，我覺得這件事對我的幫助是我發現自己的支持力以及除了朋友之外，我還有我的家人和狗狗可以成為我強大的後盾。它對我的幫助是，我可以更珍惜我周遭的人事物，更把握和家人、狗狗相處的時間。

例二：

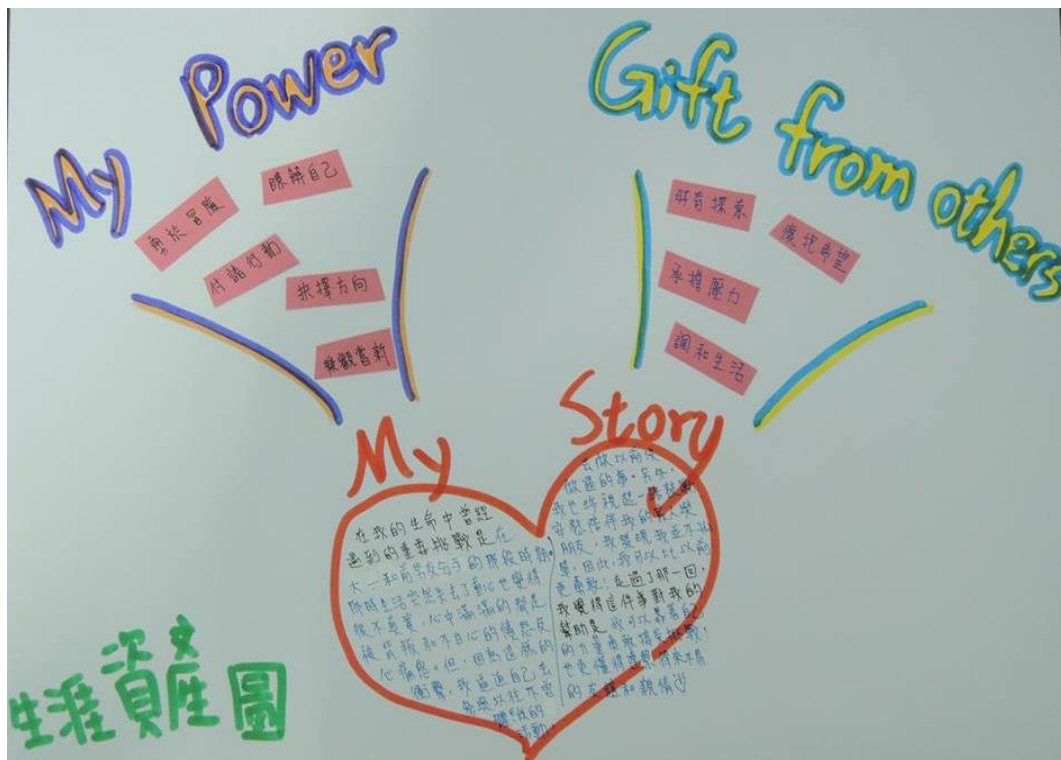
高中時期，當糾察隊的過程，在體力、心力上是很有挑戰的。時常會被同學誤會、謾罵。自己有時候也不知道為什麼要這麼疲累。可是那段時間，我有一大群同樣是糾察隊的夥伴，我覺得這個挑戰對我的幫助是，發現自己有一大群可以一起吃苦的好夥伴，並且在那時候學會自己激勵自己，當我現在撐不下去時，我就會想起「撐下去就是你的」這句時常被當時的我們掛在嘴邊的話。

例三：

國中時，因為轉班，莫名被好朋友不諒解，因為轉班在新班級又有沒認識的人，但在舊班級被不諒解、排擠。走過了那一回，我學習到不是別人覺得我怎樣我就真的是別人眼中的那個自己。我會自己去思考自己的行為是否和他們的想法一致。知道自己可以不用因為這樣而自卑會覺得被討厭是應該的。不會因為遇到挫折就認為自己是不好的。我發現自己有不隨波逐流、堅持對的事情的生涯資產。

附件 4：

生涯資產範例



我的生涯资产

我给自己的

自我觉察
客观分析
自我支持力
抉择

别人给我的

家人好友的陪伴
给予支持鼓励
肯定自我

Myself



