

單元名稱：P23-乙 6 統整理想現實

修訂日期：2016. 3. 20

※ 本單元由國立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：

劉淑慧（國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授暨華人生涯研究中心主任）

■ 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（2014）。統整生涯願景。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「統整生涯願景」，2016 年職涯發展教材更改為「統整理想現實」。

■ 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：C2 開展職涯、D2 超越衝突

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 checked="" 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 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 type="checkbox"/> 一般教室 <input checked="" 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。
授課者	<ol style="list-style-type: none"> 1. 一般教師，具備心理評量的基本概念。 2. 最好能由學輔人員、諮商心理師或具備生涯輔導知能者協同教學。
教師課前準備	本次課堂焦點統整生涯願景，教師上課前要對前面各單元的上課內容充分掌握與瞭解，以協助學生做自我認同的整理。
教學資源工具	<ol style="list-style-type: none"> 1. 電腦、投影機、PPT。 2. 圖畫紙、蠟筆，一組一至二盒，或事先請學生自備。 3. 事先提醒學生將前四次完成之興趣與才幹表單帶來。 4. 蠟筆小新第 1132 集【在家工作真不錯】7” 24 https://www.youtube.com/watch?v=DFYX4DiVVB4
作業	課前作業：無 課後作業：無
評量方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能回應教師的提問。 2. 學生能參與小組的發言與討論。 3. 完成生涯願景的創作與發表分享。
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上臺順序可以抽籤、自願、照座號或由上一位同學指定下一位同學。 2. 宣示時間可以依人數或狀況調整。 3. 宣示的場景可以有些創意，讓同學有慎重的感覺。 4. 本單元可斟酌上課學生的年級而偏重於學涯發展或職涯準備，以下介紹幾種組合方式。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 若修課學生是低年級（如大一、二），建議將活動重點放在「乙 5 檢視今日學習」的學涯探討。 (2) 若修課學生是高年級（如大三、四），建議將活動重點放在「乙 4 開創未來工作」的職涯探討。 (3) 「乙 5 檢視今日學習」主要在探討現實生活與理想學習的落差，可以幫助學生發現目前學涯生活中喜不喜歡、擅不擅長的部分。 (4) 「乙 4 開創未來工作」主要在探討自我組合可展現的就業方向，可以幫助學生發現自己想要的職業所涉及的喜不喜歡、擅不擅長的工作任務。 (5) 如果是接續在乙 5 進行本單元，本單元的重點為統整檢視目前學習活動所發現的正反元素。若除了乙 5 之外還要做其他學涯探索活動，可將本單元放在其他學涯探索活動的後面，作為統整與總結所有學涯探索之用。 (6) 如果是接續在乙 4 進行本單元，本單元的重點為統整職涯探索所發現的自己想要的職業的正反元素。若除了乙 4 之外還要做其他職涯探索活動，可將本單元放在其他職涯探索活動的後面，作為統整與總結所有職涯探索之用。

	(7) 若乙 4、乙 5 都有進行，建議老師依照成員年級來考慮活動偏重方向。
--	--

(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	
	執行力	
	建構力	統合自己的喜歡、不喜歡、擅長、不擅長，形成統整的自我認同。
	開放力	
	生命力	瞭解與悅納「天下沒有完美的職業」。
生涯發展任務	發掘志趣熱情	
	建立才幹資產	統合自己的喜歡、不喜歡、擅長、不擅長，形成統整的自我認同。
	掌握資源網絡	
	勾勒生涯願景	敘說並承諾投入實際可行的未來理想生涯願景。
	實踐理想生活	
	展現行銷自我	
	準備適應職場	
	持續建構調整	創意整合理想職業的正反元素。

*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

(一) 引起動機 (10分鐘)

動畫短片導引「天下沒有完美無缺的工作」，但人可以發揮創意打造獨特而完美的作品。

【指導語】

「嗨！各位同學大家好，不知道大家還記不記得我們前幾堂課有探討了個人有興趣的職業以及他們的工作任務呢？現在老師想要給你們看一個影片，讓大家知道，即使是自己精挑細選想要的工作，也可能會有自己無法勝任的地方。」(觀看蠟筆小新第 1132 集，全長 7 分 24 秒)

「剛剛大家用了比較輕鬆的心情看完了蠟筆小新。不知道大家除了覺得好笑有趣之外，內心還有什麼想法呢？」

【指導語】

「剛剛在影片中，小新的媽媽找到他理想中的工作類型—在家裡工作。既不用擔心小孩誰來照顧，也沒有太制式的上班要求。可是就算是看似這麼理想，這麼適合小新媽媽的工作，還是會有一些不可預料的部分。雖然卡通裡面是發生了巧克力都融化的事情，但是我們是不是可以把這件事情，想成是理想工作中不完美的一面呢？也許是我想當老師傳授知識，但是我一上臺就會緊張，而老師卻需要常常上臺的。就算是自己心目中的理想工作，也還是會有自己較無法接受，較不喜歡的一部分。世界上並沒有完美無缺的工作，但是我們可以透過自己的創意，在職業生涯裡做些調適及突破，打造出最適合自己的風格，並且在自己的職涯裡發光。」

（二）增強繪圖創作信心（15分鐘）：

以隨興塗鴉、命名塗鴉、與分享塗鴉，引導學生瞭解隨手塗鴉都能彰顯自己，任何人都有能力繪圖表達自己。

【指導語】

「經過剛剛討論，不知道大家現在有什麼想法呢？在進行接下來的活動之前，想要先讓大家沉澱一下。現在我們會每人發下一張圖畫紙，請大家用非慣用手來畫畫，首先憑著直覺隨興拿起一支蠟筆，隨興將蠟筆落在畫紙上的某一點，往任何方向移動，直到你想停下來為止。大家儘管隨興發揮，千萬不要刻意畫得精確或是預先設定一定要畫出某種樣子。只要是憑著直覺讓蠟筆在畫紙上隨意移動就好。現在給大家三分鐘的時間，請大家開始動手吧！」

【指導語】

「三分鐘到囉！無論是否畫到一段落了，現在都請大家把手上的畫筆放下來。」

【指導語】

「現在請同學命名你的塗鴉，並且和同組的同學分享這幅塗鴉，也可以分享剛剛塗鴉的心得。請聆聽的同學給在分享者分享完後，給予他回饋，讓他感受到你的關注和尊重。現在給大家每人一分鐘左右的時間和同學分享。」

【指導語】

「謝謝每位同學剛剛的分享。不知道大家會不會感到疑惑，為什麼老師要你們隨手塗鴉卻不給你們一個主題呢？因為老師相信每個人天生就是喜歡塗鴉的！可是為什麼到後來不喜歡呢？大家可能會覺得自己怎樣都畫不好，覺得自己畫畫很醜，不會畫畫，所以到後來就討厭畫畫了。可是透過剛剛的活動，只是隨手的塗鴉，大家卻可以將那些畫命名，並且賦予它們意義。那樣子這就是很好很棒的圖畫了喔！」

(三) 連結過去、現在與未來，進行整合性創作 (25分鐘)：

引導學生回顧乙 1 至乙 5，包含過去、現在與未來所呈現的喜歡、不喜歡 (興趣、價值) 以及擅長、不擅長 (技能、知識)，目前生活中的喜歡、不喜歡活動，還有未來想要職業的喜歡、不喜歡以及擅長、不擅長的工作任務，以形成自我認同的整體印象。進而邀請學生以象徵性的圖像，人像、動物或任何圖像，創作一幅 (1) 包含所有喜歡、不喜歡、擅長與不擅長項目，(2) 具有主題的、(3) 統整的圖畫。

1. 回顧個人特質或生活活動或工作任務。可配合先前進行過的不同單元而從下列三種進行方式中擇一進行。

(1) 如果是接續在乙 4 進行本單元，此時要檢視工作任務便利貼中喜歡與不喜歡、擅長與不擅長的工作任務。

【指導語】

請大家回想一下，在「開創未來工作 (乙 4)」那一週，你已經找出自己有興趣的一到三個職業，還進一步查詢了那些職業到底需要做什麼工作任務，更重要的是，你還從中挑出你喜歡和不喜歡、擅長和不擅長的做任務。現在，請大家將那時候所製作的工作任務便利貼拿出來。請大家再瀏覽一下這些便利貼，並回想這些工作任務被你歸類為喜歡、不喜歡以及擅長、不擅長的原因。(3 分鐘)

(2) 如果是接續在乙 5 進行本單元，此時要檢視生活活動中自己喜歡與不喜歡、擅長與不擅長的部分。

【指導語】

在「檢視今日學習 (乙 5)」那一週，你檢視過你現在的時間精力都用在哪些事物上，更重要的是，你還逐一評估過你目前生活中會做的那些活動，從中挑出你喜歡和不喜歡的活動，以及你可以藉由這個活動學習到的技能。現在，請大家將那時候所製作的活動便利貼拿出來。請大家再瀏覽一下這些便利貼，並回想這些活動被你歸類為喜歡、不喜歡的原因，以及你對於學習這些技能的感受。(3 分鐘)

(3) 如果時間夠充分 (有三節課)，而且是接續在乙 1 到乙 5 之後進行本單元，此時可以綜合個人特質便利貼中的特質，目前生活中喜歡與不喜歡、擅長與不擅長的活動，以及未來想要職業的喜歡與不喜歡、擅長與不擅長的工作任務，進行較複雜而豐富的統整性創作。

【指導語】

請大家回想一下，在「敘說往日生涯 (乙 1)」那一週，你回顧生命中的美好經驗，並且發現你在那些活動中呈現出哪些個性、興趣、價值觀、技能，在「檢視今日學習 (乙 5)」那一週，你檢視過你現在的時間精力都用在哪些事物上，更重要的是，你還逐一評估過你目前生活中會做的那些活動，從中挑出你喜歡和不喜歡的活動，以及你可以藉由這個活動學習到的技能。在「開創未來工作 (乙 4)」那一週，你已經找出自己有興趣的一到三個職業，還進一步查詢了那些職業到底需要從事什麼任務，更重要的是，你還從中挑

出你喜歡和不喜歡、擅長和不擅長的工作任務。現在，請大家將那三週所製作的便利貼拿出來，按照由左到右，由過去、現在到未來的次序排開來。請大家瀏覽這些便利貼，看看過去，回想你對自己擁有這些興趣、價值觀、技能、知識的感受，看看現在，想想這些活動被你歸類為喜歡、不喜歡的原因，看看未來，想想這些工作任務被你歸類為喜歡、不喜歡、擅長、不擅長的原因。（3分鐘）

 過去我 興趣與技能	 現在我 興趣與技能	 未來我 興趣與技能
---	---	---

2. 挑選個人特質或生活活動或工作任務。可配合先前進行過的不同單元而從下列三種進行方式中擇一進行。

- (1) 如果是接續在乙 4 進行本單元，此時要從喜歡、不喜歡、擅長、不擅長這四類工作任務便利貼中分別挑出一或兩個最重要的項目。再加上從事這個工作時的環境助力與阻力。

【指導語】

在喜歡、不喜歡、擅長、不擅長這四類工作任務便利貼之中，可能都有不少項目。為了讓我們的探索與統整更集中焦點，請你分別從這四類便利貼之中各挑出一或兩個最重要的項目。最後，再請你想一想，若要從事這個工作，你周遭環境中，最大的助力和阻力分別是什麼，請把這個阻力和助力也分別寫在一張便利貼上面。（2分鐘）

- (2) 如果是接續在乙 5 進行本單元，此時要從喜歡、不喜歡、所學技能這三類活動便利貼中分別挑出一或兩個最重要的項目。再加上最想做的改變，以及助力和阻力。

【指導語】

在喜歡、不喜歡、所學技能這三類活動便利貼之中，可能都有不少項目。為了讓我們的探索與統整更集中焦點，請你分別從這三類便利貼之中各挑出一或兩個最重要的項目。還有，在「檢視今日學習（乙 5）」那一週，你思考過你想要在你的生活中做一些改變，好讓你對自己的生活更加滿意。請挑出一個你覺得最重要的改變，把它寫在一張便利貼上面，並且想想看，若要做這樣的改變，最大的助力和阻力分別是什麼，請把這個阻力和助力也分別寫在一張便利貼上面。（2分鐘）

- (3) 如果是接續在乙 1 到乙 5 之後進行本單元，此時要：(1) 從過去的興趣、價值觀、技能這三種特質中分別挑出一個最重要的項目，(2) 從目前的喜歡活動、不喜歡活動、所學技能這三類便利貼中分別挑出一個最重要的項目，(3) 從未來的喜歡、不喜歡、擅長、不擅長這四類

工作任務便利貼中分別挑出一個最重要的項目，以及（4）從事這個工作時的環境助力與阻力。

【指導語】

為了讓我們接下來的探索與統整更集中焦點，我們現在要從過去、現在、未來中分別挑出一些重要元素。首先，看看過去，從興趣、價值觀、技能這三種特質中分別挑出一或兩個最重要的項目，再看看現在，從喜歡、不喜歡、擅長、不擅長這四類活動便利貼中分別挑出一個最重要的項目，最後看看未來，從喜歡、不喜歡、擅長、不擅長這四類工作任務便利貼中分別挑出一個最重要的項目。若要從事這個工作，你周遭環境中，最大的助力和阻力分別是什麼，請把這個阻力和助力也分別寫在一張便利貼上面。（2分鐘）

3. 進行統整性創作。

【指導語】

「我們上一個活動是請大家隨意地在紙上塗鴉，讓大家知道就算是隨手塗鴉也能透過這些圖像來表達、傳達自己的想法及故事。那現在我們將重新發下一張紙，可是這次我們要請大家利用剛剛挑出來的便利貼，這裡面有你喜歡、不喜歡、擅長、不擅長的東西，這些通通都是屬於你的東西，喜歡的、擅長的、感覺好的屬於你，不喜歡的、不擅長的、感覺不好的也毫無疑問地都屬於你。這就是人間真相，所有的人、所有的事，通通都是好壞參半，沒有任何人是完美無缺的，也沒有任何一件事、一個工作是完美無缺的。你要一個人、一件事、一個工作，就必須概括承受地接受其中所有的好好壞壞。因此，你現在的任務，就是創作一幅畫，你可以用任何方式來創作，可以用圖像、用符號、用文字、用任何東西來做表達。這幅畫只有三個要求：（1）包含你剛剛挑出來的所有便利貼，（2）整幅畫具有統整性，而不只是一條條放在一起的便利貼，（3）整幅畫具有主題，你能夠給這幅畫一個名字。現在開始，給大家 20 分鐘。」

（四）整合性創作命名（2分鐘）：

命名圖畫，並簽上作者名字日期。

【指導語】

「大家 20 分鐘已經到囉！請大家替剛剛自己的圖畫心血想一個名字，寫上它的名字，並且在下面簽上自己的名字和押上日期吧！」

（五）看圖敘說願景（27分鐘）：

看圖說故事：分組，三人為 1 組進行分享，一人敘說個人未來的生涯願景、一人採訪、一人回饋。

【指導語】

「現在我們要分三人小組，請你跟同組同學說說有關這幅畫的故事。我們需要大家輪流分工，有人分享自己的生涯願景，有同學採訪、提出問題，而有同學來作紀錄，並且請大家不要吝嗇自己的回饋。說故事的人，請先說

一個隱喻性的故事，也就是像童話故事一樣的故事，例如，這個人是個國王，他喜歡發號施令……。然後再說說，這幅圖、這個故事對你的生涯發展的啟發。現在給大家 27 分鐘的時間，請大家開始分享。」

(六) 總結—宣告願景 (21分鐘)：

每位學生在大課程宣告個人生涯願景與落實決心。

【指導語】

「謝謝大家剛剛互相分享。可是呢，只有在組內分享太可惜了！現在希望大家可以輪流上臺來宣告自己的生涯願景，每人透過 1 分鐘的時間，向全班同學來宣告自己的願景，並且在每個人宣告完之後，都希望能有人能回饋宣示者，可以向宣示者提出問題、建議，或者表達自己的欣賞。現在請同學上臺來吧！」

【指導語】

「聽完了剛剛大家的分享，老師覺得大家都很有自己的想法，每個同學都很好很棒。今天我們透過最一開始的影片讓大家知道，即使是自己喜歡、嚮往的工作，也可能會有自己覺得困擾的一部分。世界上並沒有最完美的工作，但是大家可以透過創意或者慢慢去尋找最適合自己的工作。從各位剛才的生涯願景繪製、小組分享，再到上臺宣誓，希望剛剛的活動能讓大家的生涯願景更加清晰，並且能一一去實踐。每個人都是說故事的人，希望大家可以慢慢寫出專屬自己的生涯故事，並且也給予身邊的同學鼓勵，互相支持，成為彼此故事裡的風景。」

三、參考資料

華人生涯網 Chinese Career Net (CCN) <http://careering.heart.net.tw/>

Liu, S., Hung, J., Peng, H., Chang, C., Lu, Y. (under review).
Virtue Existential Career Model: A Theoretical Comparison and Outcome Analyses. *Frontiers in Psychology*.

附件 1：

範例

1. 增強繪圖創作信心

這幅畫的名字？糾纏的線

這幅畫如何反映出你的某一部分？我覺得這些線代表我的才能和潛能，雖然現在糾纏在一起，但是等到我把線的結都解開時，我的才幹就會被我好好地展現。

塗鴉的心得？剛開始塗的時候覺得很無趣，為什麼要亂塗鴉，不知道要幹嘛，但越畫越有趣，在解釋的時候，本來以為自己會想不到要講什麼，但是看了一會之後，感想卻不斷的湧現，我覺得還滿訝異的。

2. 整合性創作

我把我的便利貼變成電腦遊戲的面板，可以用這個面板來控制小袋鼠來打擊我不擅長及討厭的工作內容，我的理想職業是電腦程式設計師，工作內容需要分配、協調和審視工作及活動人員，但是我既不擅長也不喜歡這個工作內容，希望可以藉由小袋鼠把它給擊敗。我運用電腦把我喜歡的一些便利貼挑了放進去，並且操作電腦遊戲，操作電腦象徵我喜歡的工作內容一試行程式和軟體運作，以確保會產生預期的資訊和正確的指示。在小袋鼠旁邊我加了一些小花，因為我喜歡動植物，除了袋鼠可以代表動物之外，畫了小花代表植物，並且畫了自己在操作電腦，並戴著耳機在聽音樂。除了喜歡動植物之外，我在面板上的技能還放了程式語言和組裝電腦，這對於我成為電腦程式設計師是很必要的事情，還放了效率和準確，是希望我可以有效率地完成我的工作，理解他人我覺得是我很重要的特質，規劃工作流程算是我的興趣和技能吧，我希望我未來的生涯可以像我的圖一樣，做著我喜歡的事同時也不需要放棄我喜歡的生活，就像主題一樣充滿滿滿的愛。

回饋：我覺得這樣的生活很棒，不僅可以做自己喜歡的事，還可以一邊從事理想的職業，希望你未來可以像這張圖一樣，並且如主題一樣，充滿滿滿的愛！

3. 宣告願景

奇奇的宣告：我想成為電腦程式設計師！在工作的同時保有自己的興趣！

