

單元名稱：A21-2-己 13 享受意外變動

修訂日期：2016. 3. 20

■ 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、鍾雅惠（2014）。享受生涯變動。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**。

楊育儀（2016）。享受意外變動。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津（主編），**教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材（2016 版）**。

註：本單元原名「享受生涯變動」，2016 年職涯發展教材更改為「享受意外變動」。

■ 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：D4 享受萬變

■ 摘要

1. 暖身：透過吳寶春生涯故事的欣賞，鼓勵學生以開放而積極的態度面對生涯中的意外、挫折、機緣。

2. 創作接龍：夥伴集體創作為彼此生涯帶來變化和不確定性。
3. 危機百科：生涯夥伴設身處地協助彼此看見變動中的新契機。
4. 突破創作：藉由個人的再創作，引導創意思考並找到自己面對與突破生涯困局的風格與態度。
5. 分享心得：小組或大課程。
6. 總結：以開放態度迎接精彩未來。

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 type="checkbox"/> A21-1-己 22 盤點實踐資產 <input checked="" 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	無
授課者	
教師課前準備	事先瞭解吳寶春師父的故事。
教學資源工具	1. 準備蠟筆、電腦、喇叭、單槍投影機。 2. CCN生涯開展風格量表、大鵬網的相關資訊。
作業	無
評量方式	無
備註	1. 提醒學生帶來單元己11的「理想生涯微電影海報」。 2. 推薦學生瀏覽使用CCN、大鵬網的相關資訊。

(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	能夠在面對生涯變動時理性分析以解決問題、達成既定目標。
	執行力	
	建構力	能夠運用自身及周遭的資源來對理想生涯中的意外機緣作出態度或策略上的因應與調整。
	開放力	能夠在面對生涯變動時好奇欣賞以發現新的機緣與可能目標。
	生命力	1. 在面對生涯變動時依然展現出為自己生涯負責的決心與信心。 2. 在面對生涯變動時做出抉擇以創造屬於自己的生涯發展。
生涯發展任務	發掘志趣熱情	
	建立才幹資產	
	掌握資源網絡	彼此肯定與支持未來理想生涯的實踐。
	勾勒生涯願景	在面對生涯變動時依然重新勾勒出未來理想生涯圖像。
	實踐理想生活	在面對生涯變動時依然不放棄追求自己的理想生涯。
	展現行銷自我	
	準備適應職場	

整體學習目標	本單元學習目標
	持續建構調整 在面對生涯變動時持續調整以創造屬於自己的生涯發展。

*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) 暖身：以吳寶春短片鼓勵成員以開放積極的心態面對生涯中的意外、挫折、際遇。(10分鐘)

1. 介紹吳寶春師父的故事

【指導語】

在這兩週我們完成了屬於你的微電影海報、如何從現在走向未來的方法，相信大家對於自己的未來有了初步的想像。然而，生涯的發展不會總是平平穩穩的，就像雲霄飛車一樣，安穩地緩緩上升後，沒想到迎接你的是一個又陡又急的高速俯衝，生涯中也可能充滿著讓你意想不到的刺激、驚喜，這些變化也讓你的生涯更加豐富！今天想帶大家來體驗的，也就是生涯中的變化。學習享受生涯變化，並能夠有自己的因應方法，是生涯發展中很重要的一部分。

首先想和大家分享世界麵包冠軍吳寶春師父的生涯故事，看看寶春師父怎麼經歷生涯的挫折、又如何突破困境找到出口！（附件一）

2. 引導分享

【指導語】

寶春師父並非一開始就很成功，他的人生經歷過一些苦難和磨練，才能成為世界第一的麵包師傅，在剛剛的故事中，你看見寶春師傅如何突破人生中的逆境呢？看完後有什麼想法呢？

- (1) 故事中的那些情節最令你印象深刻？
- (2) 寶春師父經歷到哪些挫折？
- (3) 寶春師父經歷挫折時是如何突破困境？
- (4) 帶給你的啟發？

(二) 創作接龍：夥伴集體創作為彼此生涯帶來變動。(40分鐘)

1. 分成四人小組 (3')
2. 說明創作方法 (5')
3. 執行送禮角色 (12')
4. 分享收禮心得 (20')

【指導語】

形成四人小組

從寶春師父的故事中，我們可以看到生涯其實是個充滿變動性的過程，可

能必須不斷的挑戰困境、突破限制。而今天我們也要邀請大家運用之前創作的「理想生涯微電影海報」來實際體驗生涯中的變化。現在，請大家先尋找身旁的夥伴，形成四人小組。可以依照之前的組別進行分組，確保大家對於彼此的生涯故事都有所瞭解。

● 說明創作方法

現在我們要共同來為彼此的生涯帶來一些驚喜與變化，所以待會會邀請每個人使用彩繪工具在他人的海報作一些改變，最有趣的是，在創作過程中，會請大家在每一輪扮演不同角色來創作，包含了：為他人生涯帶來驚喜禮物的天使、帶來挑戰的惡魔、帶來安撫心靈小禮的魔法師。舉例來說：惡魔可能會將對方畫的美滿幸福家庭塗成黑色來代表家庭的失和，天使可能會在對方的工作上畫上一些\$代表被升遷加薪，魔法師可能會畫幾位朋友在主角的海報上支持他走過困境等等。我們的生涯正因為充滿未知才有更多精彩，所以請不要吝嗇或害怕為他人的海報帶來變化，任何的驚喜、禮物、意外、挫折，都會讓他人的生涯更加不一樣，相同的他人也會為你的生涯海報帶來更多驚喜呢！

● 執行送禮角色

- (1) 首先，請大家將自己的海報往右傳，每個人手中都會拿到別人的海報，第一輪大家要扮演天使的角色，請「揣想主角想要什麼，送個禮物幫忙他完成夢想。」(創作3分鐘)。
- (2) 好，請大家再將手中的海報往右傳，第二輪請大家扮演惡魔的角色，「揣想主角不想要什麼，送個挑戰讓主角能夠有所成長突破。」(創作3分鐘)。
- (3) 請大家在將手中海報往右傳，到了最後一輪，請大家扮演魔法師的角色，感受一下作者此刻接收到挑戰的心情，送給他一個能夠安撫、支持他的禮物。(創作3分鐘)。
- (4) 再將海報往右傳後，每個人會拿回自己最原本的海報。

● 分享收禮體會

大家都拿回自己的「理想生涯微電影海報」了嗎？現在請你看看手中的海報經過了小組夥伴帶來的驚喜後，你有什麼樣的感覺或想法呢？請大家在小組內和你的成員們分享一下你現在的心情，並從剛才收到禮物中挑出一個「最難接受的『禮物』」，說說收到這份禮物的感覺、何以這個禮物讓你這麼難接受。

- (1) 此時此刻的心情？
- (2) 挑選一個最難接受的禮物，說說收到這份禮物的感覺如何？
- (3) 何以這個禮物讓你覺得最難接受？

(三) 危機百科：生涯夥伴設身處地協助彼此看見變動中的新契機。 (30分鐘)

1. 簡單介紹兩種生涯開展風格（掌控力、開放心）（5分鐘）
2. 小組成員輪流扮演主角，挑選「最難接受的『禮物』」來作因應策略的討論，同時小組依序以兩種開展風格協助主角發展出創意因應策略（當主角者便跳脫其原本小組，以觀賞者的角色欣賞成員帶來的因應策略）（25分鐘）

【指導語】

● 簡單介紹兩種生涯開展風格（掌控力、開放心）

在生涯發展歷程中，我們會面臨各種生涯議題，包括需要做決定、做籌劃、化解阻礙、處理意外、面對不確定性、…等等，如同你們在第一週所做的生涯開展風格量表，一般人通常有下列兩種面對生涯議題的態度和方法：

- (1) 掌控力：以理性分析來確定生涯目標，規劃具體實行的步驟與方法，按部就班達成行動計畫，會設法控制其中種種不確定的因素，並設法排除可能阻礙目標完成的事物。能夠以清晰的邏輯思考方式找出一個解決策略。例如：面對被老闆裁員，聚焦掌控者會仔細思考未來的規劃，分析自己擁有的能力條件、蒐集工作資料等等。
- (2) 開放心：以好奇欣賞來發現或調整生涯願景，開放享受各種經驗與變化，遭遇困境時傾向於順勢調適、化解挑戰，用以創造豐富的經驗。能夠以開放多元地思考各種可能化解或創新策略。例如：面對被老闆裁員，開放體驗者較不會陷入沮喪挫敗中，反而轉念體驗「裁員生活」，從中發現新事物與新契機，讓自己有機會重新出發，也許透過旅行、參加各式活動來讓自己找出一條新的出路。

● 小組內輪流扮演兩種風格為主角提供「因應方式」

主角挑出最難接受的禮物後，由其他夥伴輪流扮演兩種風格小組（一人扮演一種），也就是掌控力和開放心，以設身處地的方式，為主角提供「因應方法」，例如：第1位夥伴是給「掌控力」的因應，第2位夥伴是「開放心」的因應，第3位夥伴則不限風格，可自由發揮。每個人擔任主角的時間約有6分鐘。

【備註】請自行控制時間，讓每位成員都有差不多的時間可以當主角，來說說自己、聽聽別人。

突破創作：個人重新創作自己的獨特生涯故事。（10分鐘）

每個人以表達性藝術創作方式，模擬感受生命中的變化，學習理解已發生的事情不能刪除，但可以選擇面對的方法和態度。可以重新再出發，為自己的畫負責，在集體創作出來的圖畫紙上繼續創造自己滿意的未來生涯故事。只有兩個規則：(1) 不能丟掉、刪減或塗改畫作中的任何東西；(2) 完成的作品必須具有統整性，而且是主角自己喜歡的。

【指導語】

看見了生涯的各種可能和變化後，最後想送給大家的一個禮物是：「我們永遠都有為自己做選擇的機會」，因此這個部分想邀請大家「再創作」，從剛剛創意因應的討論中再為你的故事創作出新的契機。要提醒大家的是，面對你畫作中一些難以接受的禮物，不能因為不喜歡而捨棄、刪掉或塗改，但你可以換一種角度或想法，選擇發揮創意統合它，參考剛才的開展風格練習，為你的生涯變動帶來新的結局，記得不能捨棄和刪減任何東西，而且完成的作品是你喜歡且完整的唷！

（四）小組或大課程分享心得（10分鐘）

分享主題：

1. 本次的體驗心得？
2. 面對生涯困境你的風格是如何？（偏開放心還是掌控力？你會如何命名自己的風格？它的特色是？）

（五）總結：以開放態度迎接精彩未來。（2分鐘）

【指導語】

今天的生涯創作，想讓大家體驗到的是生涯是充滿變動性的，面對生涯困境你會運用開放體驗或是聚焦掌控？還是你自有一套獨特的風格？我們如何在變動中去看見更多可能，找到突破生涯困境的方法，進而開展出更加多元的生涯，是很值得學習和期待的地方，正因為生涯充滿了未知，才更精彩。

也邀請小組成員們彼此分享心得體會，最後我們再回到大團體中分享（視人數多寡與時間而定，人數少可回到大團體分享，人數多則以小組分享為主）。主要分享的主題包含三個：這次課程中的體驗心得？面對生涯困境時，你的風格是偏開放體驗還是聚焦掌控？你會如何命名自己的風格？它的特色是？

這一學期，我們一起走過了自我探索、反思過去經驗、瞭解當下的自己、開展未來的可能，看見大家一步一步的對自己有了更多瞭解，勾勒出未來的美麗藍圖。或許未來的變動還很難掌控，但是你可以掌控的便是現在的自己，祝福大家的未來精彩又豐富！帶著你自己珍貴的寶藏繼續前進。

三、參考資料

吳寶春的故事

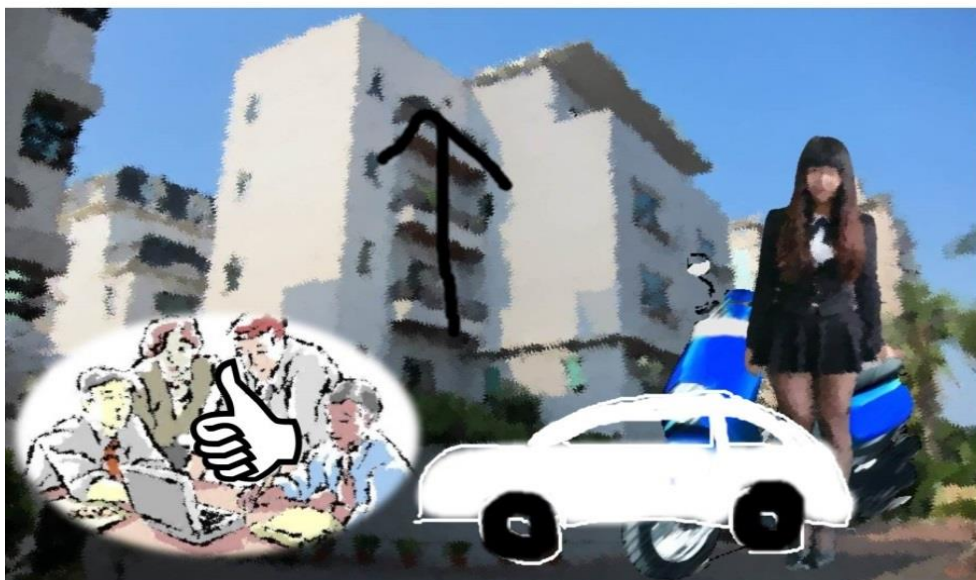
<http://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5030719>

劉淑慧、王智弘（2014）。頂天立地的生涯發展模型：華人生涯網的理論基礎。
臺灣心理諮商季刊。6（1），76-87。

附件 1：

各階段活動的案例

1. 創作接龍—送禮



- 天使 1：畫上一台汽車，代表存到錢買了一台汽車。
天使 2：畫上一個讚，代表獲得賞識得到升官機會。
天使 3：在房子的地方畫上一個上升箭頭，代表房價上升。



- 惡魔 1：把編輯圖案畫叉叉，代表工作上遇到挫折，可能賞識主角的人被貶官，主角受到波及。
惡魔 2：在主角身上畫上一個破掉的愛心，代表主角跟愛人分手，感情狀況出問題。
惡魔 3：在房子的部分塗上水藍，表示房子淹水，房間裡許多東西都損壞。



- 魔法師 1：畫上小人代表自己的貴人，幫自己度過職場上的困境。
- 魔法師 2：畫上一朵桃花，代表主角遇到新的對象，開始新的戀情。
- 魔法師 3：房子畫上金錢符號，表示淹水是受到人為災害，主角得到補償。

2. 創作接龍—收禮

(1) 此時此刻的心情？

看到自己經歷了這麼精彩的人生覺得很有趣，因為雖然小惡魔讓我的人生中遇到很多挫折很多難關，但是往後的人生不會一直這麼糟糕，就像魔法師一樣，在災難過後可能會有不同的機遇出現，只等我抓住它再努力奮鬥就可以達成我的夢想！

(2) 挑選一個這個最難接受的禮物，說說收到這份禮物的感覺如何？

淹水。感覺會有一段時間可能要住朋友家，很辛苦也沒有自己單獨的空間，還要拜託朋友怕會被朋友討厭。

(3) 何以這個禮物讓你覺得最難接受？

這平常比較不會發生吧，要過多久才能住回去也完全不知道，如果朋友都不方便，我可能要住到旅館去，這樣開銷也很大！

3. 危機百科

組員 1 (掌控力)：

努力清掃完房內積水後，再檢查目前還可用的家具。運用對周遭環境、網路資源和朋友的介紹，買些二手家具或自己利用回收資源自己組裝。

組員 2 (開放心)：

可以趁機和朋友好好聚聚，出社會工作後都自己一個人住，有個機會和朋友共同生活，分享點滴，體驗每天回家都會有人在家的感覺也挺不錯的。

組員 3 (自由發揮)：

雖然會辛苦一陣子，但舊的不去新的不來，剛好又有拿到補償金，房子暫時不能住，可以考慮換個新環境，去採買 / 布置房子也挺開心的。或者可以乘這陣空檔出去旅行流浪一陣子，去不同的地方看看。

4. 突破創作：



再創作：雖然遇到許多不順遂的事，但生活還是要努力過下去，所以我收拾了自己的心情後，評估一下房子的受損狀況及再居住的可能性後，發現雖然家具大多損壞，但房子整理一下還是可以恢復原樣。在房子整理期間到朋友家小住幾天，有空就去和朋友去逛逛商場，一起規劃／添置新家的家具和布置，體驗好久不見的有人陪伴的生活。然後也讓自己趁機放個幾天假，到外地去流浪個幾天，好好放鬆心情，體驗不同的生活，回來再出發。

5. 小組或大課程分享心得：

(1) 本次體驗心得：

以前從未想過在生活上會遇到怎樣的事件，當被畫出來時，真的心情很不好，也不知道自己要怎麼去應對，想說「丫這樣是要怎麼演下去啊～～」。幸好「人多力量大」，透過組員輪流給建議，發現大家都好聰明，可以很快地就想到辦法，聽了大家的意見再綜合，發現我好像還有很多選擇，可以從不同的角度去面對和思考。

(2) 面對生涯困境你的風格是如何？(偏開放心還是掌控力？你會如何命名自己的風格？它的特色是？)

我覺得其實都有耶，硬要選邊的話，我想應該比較是掌控力吧，我在難過之後第一個會想到的都是可以如何再運用現有的資源，才會再去考慮其他東西。不過我也挺嚮往開放風格的。所以如果要命名的話，名字就叫做「屹立不倒，掌控開放通吃風」吧！

