



第三篇 勾勒出我的樣貌 ～個人特質探索

壹、概念說明

「我是誰？」、「我是什麼樣的人？」、「我的專長和能力是什麼？」、「我有哪些的優缺點？」、「我的興趣？」、「我所重視的生涯信念？」、「我的夢想是什麼？」在許多的場合裡，像是新生活的人際開拓、新班級的開始、升學考試、職場徵才的面試…、在每一場的自我介紹表達中，這些問題都在提醒著—該如何陳述自己的樣貌，關於自己的個性特質、興趣嗜好、專長、能力表現與面對未來藍圖的觀點，檢視著對自己的了解與接納的態度。

生涯發展理論大師舒伯 (Super) 指出 15 歲至 24 歲之間為「探索期」，主要的發展任務是在學校、休閒活動及各種工作經驗中，進行自我檢視、角色試探及職業探索。尤其，15~17 歲高級中等學校階段的青少年學生正屬於探索期的次階段—「試探期」，他們會考慮個人的需要、興趣、能力及機會，做出暫時性的決定，並在想像、討論、課業及工作中加以嘗試，思考可能的職業領域和工作層級 (吳芝儀，2000)。因此，導師面對這一群正值「試探期」的高中學生，正處在起步與建構未來的升學管道與職場世界的雛型，師生相處更有機會協助班級學生從生活中的多元參與和觀察開始，如同生涯規劃金三角模式中的頂端—「知己」領域，做好「個人特質探索」任務，開啟個人更多元廣度的生涯探索。

另外，導師亦可透過輔導室與生涯規劃課程中辦理實施之各種正式與非正式的心理測驗或評量結果，輔助協助學生了解自我所擁有的各方面的特質，包括興趣、性向、能力、性格、價值觀、生涯信念、以及決策風格等；這些特質可能並非全然統整契合，卻應先能有所了解與接納，並作必要的澄清。因此，進行個人與生活環境探索，探索面向擴及能力、興趣、性格、價值觀、生涯態度與信念，澄清個人特質與生涯態度及信念，以實踐生涯抉擇。





貳、適性輔導相關活動

- 一、生涯規劃課程：運用各種創意性活動探索特質、興趣、能力、性向、價值、夢想等；實施人格、性向、能力與興趣量表測驗與解釋說明；協助建置「學習檔案或生涯檔案」對個人的過去、現在與未來有統整的了解與認識。
- 二、校內常見活動：邀請職場達人分享職涯歷程的專題演講、社團參與與成果展現、生命鬥士分享生命經驗講座、學長姐經驗傳承與座談、參與校內外各項競賽、班際競賽、閱讀心得或小論文寫作、刊物發表等作品。

參、具體做法

一、我們這一班

學校：普通型 技術型 綜合型 單科型

年級：高一 高二 高三

方式：班會 早自習 自習課 週記 家庭作業
寒暑假作業 個別談話 融入課程 其他：

時間：20 分鐘

說明：

- (一) 班級經營的開始往往是導師發揮巧思凝聚班級的時刻。規劃於學期初、或分組分班後第一週，導師可以事前備好紙卡和須要介紹的內容，由學生自行設計自製名片於課堂或班會時間進行自我介紹與交換名片活動，可協助學生建構「個人特質」之探索架構，亦呼應了生涯規劃模式「知己」觀點的基礎。
- (二) 自製名片的內容，須將個人特性的描述、興趣、擅長的領域或事物、對未來的夢想或頭銜（名稱）、休閒活動、有成就感的事物、重視的人事物… 等等，列述於名片上，安排互動方式相互熟悉與了解，或增加進行姓名賓果遊戲，增加趣味性（參見圖 3-1 名片格式範例）。





圖 3-1 名片格式範例

二、探索遊戲見生涯

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：■班會 ■早自習 ■自習課 ■週記 □家庭作業

□寒暑假作業 □個別談話 ■融入課程 □其他：

時間：30-40 分鐘

說明：

(一) 透過生涯探索類的桌遊或牌卡遊戲活動方式，不僅凝聚了班級同學的熱情、拉近彼此的距離，並且在同儕的競爭與合作之際，同時達到生涯探索與增加人際互動之功能，同儕間的回饋與回應也將協助彼此探個人特質。



- (二) 生涯探索類的遊戲和活動媒材相當多，例如：「特質海洋世界」（見圖 3-2）、「生涯大亨」、「生命之旅」桌遊、「現金流」桌遊等，以及由高中生涯規劃學科中心教學資源研發團隊發展 Career Key Card（CK 生涯信念卡）（見圖 3-3）、何倫大富翁桌遊（見圖 3-4）…等。有關相關媒材的訊息，可以洽詢各校輔導室是否具有該項媒材，或輸入關鍵字上網搜尋。
- (三) 結合遊戲中的規劃與主題討論單（見表 3-1「探索遊戲見生涯」）的運用，加上桌遊後的主題討論，更可進一步協助學生了解自己的獨特性、差異性與各項特質。另外，可交付家庭作業或週記寫上桌遊或牌卡遊戲後的心得與發現，例如「遊戲後，你覺得還有哪些自己的特質、興趣、能力、性向、價值還沒有顯現的？」、「哪些部分令你印象深刻之處？」皆將助益學生初步探索個人特質與職涯世界的關聯。

表 3-1 「探索遊戲見生涯」主題討論單

- | |
|---|
| <p>Q1：班上剛才進行的（ ）桌遊或牌卡遊戲中，遊戲結果是否符合你的預期？符合或不符合的理由是什麼？</p> <p>Q2：這一次進行的（ ）桌遊或牌卡遊戲中，你有哪些發現？想對組員的回饋？</p> <p>Q3：在（ ）桌遊或牌卡的遊戲後，你覺得還有哪些自己的特質、興趣、能力、性向、價值還沒有顯現的（可以參考桌遊或牌卡內容）？為什麼沒有機會顯現？</p> <p>Q4：在進行（ ）桌遊或牌卡的遊戲過程中，哪些部分令你印象深刻？說說遊戲後的心得？</p> |
|---|





圖 3-2 特質海洋世界教材圖示

資料來源：高中生涯規劃學科中心

下載路徑：高中生涯規劃學科中心→教學資源→多媒體→數位教材軟體→
特質海洋世界



圖 3-3 Career Key Card 教具成品

資料來源：高中生涯規劃學科中心

下載路徑：高中生涯規劃學科中心→教學資源→教材教具→教學教具→
Career Key Card(CK 卡)





圖 3-4 何倫大富翁教材圖示

資料來源：高中生涯規劃學科中心

下載路徑：高中生涯規劃學科中心→教學資源→教案分享→主題二
個人特質探索→第三屆 98 年度：主題二個人特質與潛能
探索 -98 創意教案比賽獲得佳作作品

三、班級焦點人物十大排行榜

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：■班會 □早自習 ■自習課 □週記 □家庭作業
□寒暑假作業 □個別談話 ■融入課程 □其他：

時間：20 分鐘

說明：導師可於學期中或學期末時，規劃本活動於班會或融入課程中，採用活動方式進行推薦。主題類別分為「特質類」與「能力類」，前者「特質類」以正向特質敘述為特性，結合興趣量表結果的六種特質敘述—R 實用型、I 研究型、A 藝術型、S 社會型、E 企業型、C 事務型等六型加以陳述，該六型特質的介紹已於學生實施的生涯規劃課程中第二篇主題介紹完畢；後者「能力類」討論以學生日常生活表現出的擅長能力，例如時間管理、生活中的能力展現等向度，採用推舉方式票選出班上





的各項人選，例如「表達最親切溫暖的、最有正義感的同學…」。

藉由同學間的相互回饋，增強他人眼中的自我概念與特質樣貌，可協助學生自我特質探索的澄清與建立（請參見表 3-2 「班級焦點人物十大排行榜」）。

表 3-2 「班級焦點人物十大排行榜」

說明：邀請班上同學推舉下列各項代表人選，並請推舉者能舉例其具體行為或實例，更能增強其特質展現。

●特質類

- Q1：本班最具有親切笑容的同學？具體事例？
- Q2：本班情緒管理最佳的同學？具體事例？
- Q3：本班最熱心幫忙同學的同學？具體事例？
- Q4：本班最喜歡研究問題永不放棄的同學？具體事例？
- Q5：本班最有領導力風格的同學？具體事例？
- …可自行增列

●能力類

- Q6：本班最能夠精打細算的同學？具體事例？
- Q7：本班最擅長拆卸或組合東西的同學？具體事例？
- Q8：本班最擅長整理筆記超強記事的同學？具體事例？
- Q9：本班最擅長運用時間、時間管理佳的同學？具體事例？
- Q10：本班最具有設計感和藝術性的同學？具體事例？
- …可自行增列

四、心理測驗之於我—興趣、性向、人格特質的自我評估與思考

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：□班會 □早自習 □自習課 ■週記 ■家庭作業

□寒暑假作業 □個別談話 ■融入課程 □其他：

時間：依照各校輔導室規劃之心理測驗期程而定





說明：

- (一) 當校內輔導室依據不同年級實施的各項心理測驗後，學生將於施測後約一個半月獲得測驗正式結果的解釋與說明書，由學校輔導教師實施專業性心理解說之後，導師可以邀請學生在週記或作文書寫時納入幾項提問討論（參見表 3-3「當知道心理測驗結果之後…」），例如「當知道我自己的○○心理測驗結果之後…」協助學生統整與思考心理測驗結果帶給自身的探索、提醒與確認的情形。
- (二) 高中校內多數實施的心理測驗舉例如下：性向測驗（例如，中學多元性向測驗）、興趣量表測驗、人格測驗（例如，戈登人格測驗量表、賴氏人格測驗等）、大學學系探索量表（經常實施於普通型高中）。
- (三) 心理測驗實施功能有二，一方面可以協助導師了解學生目前自我探索的程度與班級學生測驗的結果解析情形，另一方面，可輔助學生再次覺察自我了解的程度，分別對於興趣、性向、人格特質的自我評估與思考，將有助於學生體察生涯規劃初步的自我統整的能力。

表 3-3 「當知道心理測驗結果之後…」討論題綱

同學們：

你們已經在生涯規劃的課程中實施了（ ）心理測驗（請寫下測驗名稱），也已經知道心理測驗的結果了。請同學針對下列題目，寫下你的感想或發現喔！

Q1：在這一項心理測驗中，我所看見我的心理測驗結果是（性向？興趣？人格特質？大專校院學系？），對於這樣的結果，我的發現是？

Q2：關於○○心理測驗，我有話想說…

Q3：○○心理測驗結果之後，我的自我評估是？





五、生涯的徬徨時刻

學校：普通型 技術型 綜合型 單科型

年級：高一 高二 高三

方式：班會 早自習 自習課 週記 家庭作業

寒暑假作業 個別談話 融入課程 其他：

時間：30-40 分鐘

說明：

- (一) 當學生面臨生涯困惑時，經常是第一個向導師尋求協助。
- (二) 當學生向導師表示想轉換跑道時，經常以興趣不合表達想要轉學、轉科、休學以重考，建議導師可以先確認該生想要中斷目前學業的原因（例如，人際、家庭、健康、學習、能力不足、精神狀態等問題）的影響。
- (三) 導師可以依據學生所實施的興趣測驗、性向測驗、大專校院學系探索量表測驗、人格測驗等各項心理測驗結果，結合學生學業成就表現、社團經驗與學習生活中的各項表現的觀察整合，歸納學生有關其特質、興趣、性向、能力方面是否與原有的科系、群科、類組不合，協助學生作為生涯轉換的參考。

肆、參考資料

吳芝儀（2000）。*生涯輔導與諮商：理論與實務*。嘉義：濤石。

教育部普通高中生涯規劃學科中心網站：<http://hscr.cchs.kh.edu.tw/index.aspx>

