

單元名稱：L11-乙 1 梳理高峰經驗

修訂日期：2016. 3. 20

■ 本單元設計者：

陳斐娟（國立雲林科技大學技職教育研究所副教授兼諮商輔導中心主任）
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）

■ 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：

陳斐娟、劉淑慧（2014）。梳理高峰經驗。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**。
陳斐娟、劉淑慧（2016）。梳理高峰經驗。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）**。

■ 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：A3 生涯主題

■ 摘要

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。

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 checked="" 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 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	體驗性活動、創作、對話與反思。
授課者	1. 教師需先熟悉 Cochran 敘說取向生涯諮商，以及 Savickas 生涯建構論基本概念，和帶領敘說分享的原則。 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	教師需先整理足以反映個人過去興趣、價值、知識或技能之成果的一樣物品，並先透過毛根（美勞素材）或畫出生命線對個人生涯發展歷程進行統整，以便帶至課堂分享。
教學資源工具	自我探索彙整表（1/人）、自我反思學習單（1/人）、圖畫紙（每人一張）、毛根（每人3-5條）、紙膠帶（4卷）、繪圖媒材（1/組），便利貼（1/人）。
作業	課前作業：準備足以反映個人過去興趣、價值、知識或技能成果的一樣物品，以便下週帶至課堂分享。 課後作業：自我統整反思學習單。
評量方式	1. 課程參與 2. 自我統整反思學習單
備註	1. 課前一週請學生於本週將他從小到大最有成就感、最得意、最快樂、最值得懷念的事情之成果(如照片、獎牌…)帶至課堂中分享。 2. 大課堂分享心得之後，依小組（或是小組人數倍數）收回便利貼及毛根生命線，分別裝入透明夾鏈袋，同一組學生使用相同色塊，下課後由老師收回，待下次上課，老師可以在較短的時間，依色塊發回給同學。

（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. 覺察與掌握自己的個性、興趣、價值。 2. 覺察與掌握自己的技能。 3. 覺察與掌握自己的現在如何與過去相互連結。
	執行力	藉由過去正向經驗提升追求未來理想生涯的自我效能感。
	建構力	1. 覺察與重建自己在過去正向經驗中所反映出來的生涯期待。 2. 覺察過去展現的優勢、目標及動機，建構出現在的自我圖像。
	開放力	藉由過去經驗的起伏變化覺察生涯發展的多元可能性。

整體學習目標		本單元學習目標
	生命力	1. 肯定與延展自己在生涯發展中的主體性。 2. 藉由過去正向經驗提升追求未來理想生涯的決心。
生涯發展任務	發掘志趣熱情	透過主觀生涯經驗敘說與訪問，發掘自己所具備之興趣、特質。
	建立才幹資產	透過主觀生涯經驗敘說與訪問，發掘自己所具備之知識、技能。
	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	

*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

引起動機—課前一週請學生於本週將他從小到大最有成就感、最得意、最快樂、最值得懷念的事情之成果（如照片、獎牌…）帶至課堂中分享。

前一周課程結束前需交代之指導語：「探索自我、瞭解自我是我們要進行規劃生涯的重要基礎。對自我成長歷程的回顧則是幫助自我瞭解的方法之一。各位從小到大有哪些事情或經驗是讓你覺得頗有成就感的？或是很得意的？或回想來還覺得很快樂的經驗？或是覺得很值得懷念的事情…等，足以反映你個人的興趣、價值、知識或技能？這可能需要花一點時間來做自我整理。請你在下週把這些足以反映你過去的學習或成長經驗的成果的物品帶到課堂上來分享。例如；你曾參加過學校運動會游泳比賽的獎杯，或是一張全家出遊的大合照，或是與同學一同完成班級教室布置的成果等，盡量帶來可代表該經驗的實際物品。如果你找不到該樣物品，那就請你在課前以 A4 紙畫出來或寫下來代替之，但也請一定要在下次上課時帶來。」

（一）我的光榮史：請同學展示個人所帶來之成果，並以一句話說明之。（15分鐘）

課前一週請學生於本週將他從小到大最有成就感、最得意、最快樂、最值得懷念的事情之成果（如照片、獎牌…）帶至課堂中分享。

【指導語】

「我看到今天有同學帶了演講比賽得獎的獎狀，也有人帶了照片，還有人帶來一雙球鞋（說那些內容依現場看到同學所帶來的物品而定），我相信這些對各位

一定都別具意義，足以反映你過去到現在所形成的價值、興趣、知識或技能等。現在請大家想一下如果要用「一句話」來說明並向他人介紹你所帶來的物品，你會如何介紹「它」，讓大家認識呢？例如：老師今天帶來一張我高中時競選全校模範生的相片（請授課教師分享自己的一項成果），我會用「自我挑戰與突破的青春歲月」來形容這張相片。現在也請大家想一想，待會你如何用一句話在你的小組中（此次課程原則上以六人為一組，或教師可考慮是否在此門課一開始即固定分組，以方便後續之討論）介紹你所帶的成果。（柔和音樂，1分鐘思考時間）」

接下來請每位同學以一句話介紹你所帶來的成果，其他同學先聆聽不發問，如有好奇和疑問再後續的討論中可再一起提出。

- (二) 請每位同學以一小段毛根，折出自己從小到大的生命歷程，線段之變化或鐵絲之形狀代表生命歷程中的轉折，或特別有意義、有感受的部分，圖畫紙分對折成兩半，將摺好的鐵絲固定在上半部分，同學可自行用蠟筆做彩繪、裝飾。（5分鐘）

【指導語】

剛剛同學已分享完能代表過去你個人的興趣、價值、知識或技能的成果，這些事情一定曾在你的生命歷程中占有重要地位，對你有些影響，而使你成為今天的自己。現在我會發下一根鐵絲，假設這條鐵絲一端代表的是你個人出生的時間點，另一端是現在，正朝向未來發展。也就是整支鐵絲代表的就是從出生至今的你所經歷的生命經驗，現在請你以線段的高低起伏來表示你印象深刻的生活經驗。以一平整的鐵絲線段來看，當你把它往上折時，代表的可能是那段時間你有一個正向美好的事情，當你把它在某一時間點繞三個圓圈時，它可能是對你特別有意義的一個階段，或生命中的轉捩點；而當你把它往下拉時，那可能是某些事件讓你覺得有些低潮的一個時期，很想做某件事情，或想完成某一個目標，但未能達成…等。依此原則，各位可自行選擇用自己的方式來展現你的生命經驗，將摺好的鐵絲用膠帶固定在圖畫紙上半部分，並可用蠟筆做其他裝飾」（如授課教師覺得鐵絲不易操作或有其他考量時，亦可選擇請同學在A4紙上以彩色筆畫出個人的生命線）。

- (三) 教師分享個人生命線。（5分鐘）

老師先分享個人之生命線，以引導同學能摺出自己獨特的生命線。

分享舉例（先以A4圖畫紙之畫圖為例，請授課教師整理自己的經驗做一分享，並請把握分享之時間與重點聚焦在那些經驗所展現的個人興趣、價值、知識或技能）。

【指導語】

「老師在小學階段曾參加演說比賽得了第二名，那是我生平第一次得獎，所以我就畫一條突起的線，那經驗讓我覺得自己在表達能力，以及站在群眾面前說話是OK的，也是自信心的來源。國中三年我把它往下畫，且中間有些糾結的線團是因為那時和同學處得不好，成績也不理想，所以，整個人處於一種低落、無自信的狀態。一直到國三遇到一位好老師，不斷鼓勵我要加油，我在最後一學期奮發圖強，才考上不錯的高中。我覺得不管是師生或同儕的人際關係在我的成長歷程中產生了很大的影響。後來在高中階段我參與科展的競賽，其實那也是被好同學拉去參加的，過程中對科學實驗做什麼沒什麼特別深刻的印象，只覺得自己對

數理的學習是沒多大興趣的。但好像也因為我的人緣還不錯，整體學業表現也不錯，加上我是個奉公守法、遵守規範的人，所以，我還被班上推舉出來競選全校模範生，那過程還滿自我挑戰的，因為要一班一班去拉票，而我原本是個害羞的人，但也因此還認識了更多朋友，所以，我把高中這一段畫得特別多采多姿……」透過這個過程的回顧讓我更加瞭解自己有那些興趣、價值、知識或技能。

（四）音樂聲中，同學折出自我獨特的生命線。（10分鐘）

【指導語】

「現在有十分鐘的時間請各位回顧一下自己從小至今的成長經驗，摺出自己獨一無二的生命線。等大家摺好後，我們再來進行分享。過程中，如有任何疑問或感受，歡迎隨時提出」。（音樂—綠鋼琴）

（五）原來之六人小組分成兩組，進行三人小組之分享記錄，介紹個人獨特的生涯線：每次一位敘說、一位訪談、一位記錄，輪流讓每位同學擔任每個角色（一輪的敘說、訪談與記錄約 15 分鐘）。記錄者在訪談過程中使用便利貼，逐項紀錄（每張便利貼只寫一項）敘說者經驗中所反映出來的興趣、技能、個性特質、以及他所在意、看重的價值。訪談結束，訪談者與記錄者給予簡要口頭記錄，並將所記錄的便利貼交給敘說者，敘說者可將便利貼貼在圖畫紙的第二部分即毛根下方，並以手機拍攝下來。（50分鐘）

【指導語】

「我剛看到同學們都很認真用心地在回顧自己的生涯經驗，也摺出了屬於個人獨特的生涯發展歷程。現在請同學們以剛才的六人小組再拆成兩組，一組三人，進行三人小組之分享記錄，介紹個人獨特的生涯線：每次一位敘說、一位訪談、一位記錄，輪流讓每位同學擔任每個角色。（一輪的敘說、訪談與記錄約 15 分鐘）

【指導語】

「在同學進行分享時，參與的原則是：請大家用心聆聽，用欣賞和理解的眼光進入他人的生命歷程。分享完後，訪談者進行提問（包含前段之一句話介紹成果之好奇），可誠懇的提問，任何真誠的記錄亦可回應給分享同學。避免只是對他人進行分析或純粹八卦式的好奇，而是你覺得這個問題和他個人的生涯發展是有關聯性的，提問將增加他對自我的瞭解，或更加看到自我生涯的獨特性和豐富性。例如：你們從前段老師的分享中可能會問「你高中時為何想參加科展？參加科展的過程中你運用了什麼能力達成目標？」或「你覺得自己為何會被選舉為全校模範生呢？」記錄者在訪談過程中使用便利貼，逐項紀錄（每張便利貼只寫一項）敘說者經驗中所反映出來的興趣、技能、個性特質、以及他所在意、看重的價值。訪談結束時，請訪談者與記錄者給敘說者回饋，並請記錄者將所記錄的便利貼交給敘說者，敘說者可將它貼在你的將它貼在圖畫紙的第二部分即毛根下方，因為之後的活動會需要用到這些寫有你特質的便利貼，所以需要你們將貼完便利貼的圖用手機拍攝下來。」

(六) 大團體討論：教師邀請同學自由分享小組討論後之心得。(10分鐘)

【指導語】

給授課教師的 MEMO

各組同學分享時，授課教師可來回於各組間觀察其分享情形，適時給予協助。如發現同學在分享生命線時出現因過去的負向經驗所引發的創傷反應或強烈負向情緒時，可即時反應其情緒，並轉介諮商中心，由專業人員提供協助（例如：「老師瞭解回想到過去被同學排擠的經驗真的很不好受，即使過了好幾年，現在談起這件事，仍讓你有很強烈的情緒，我想這件事需要花一些時間由專業的人來和你一起做整理，它在你生命中其實可以有不一樣的意義，你同意由老師幫你安排本校諮商(輔導)中心的心理師和你討論嗎？」)

「每一位同學都已在小組中分享了自己獨一無二的豐富生涯歷程，除了自我的整理，也得到小組同伴的記錄，我相信在這過程中一定有許多不同的感受或想法，現在歡迎同學自由分享進行完小組討論分享後的感想。」

(七) 教師總結，並發下自我統整反思學習單，進行統整與結語。(5分鐘)

【指導語】

「經過了對自我生命歷程的回顧與敘說，也許也想起許多許久未曾回顧的生命經驗，相信大家對自己也有進一步的認識與瞭解，我們的生涯發展是過去、現在和未來連成一線，相互關聯的。每一個人的生涯都是獨特且具豐富的可能性的。如果在此過程中，仍有些不清楚，例如對自己的興趣、價值、知識、技能或特質還有些模糊，這會是接下來可再繼續努力的方向，可以透過後續的測驗等活動，再進一步探索自我。所以，請大家現在在『反思學習單』中對現在或過去的自己說一句話，並與同組夥伴分享。今天回去後仍希望大家再回顧一下今天的自我統整，填寫『反思學習單』的其他部分，為你從過去到現在所作的諸多努力留下記錄，為邁向未來打下良好基礎。」

三、參考資料

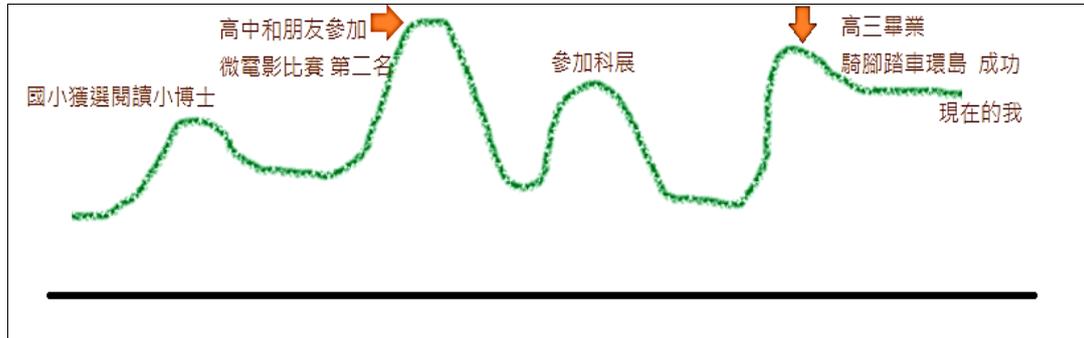
金樹人(2011)。生涯諮商與輔導。臺北市：東華。

劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎、許鶯珠、洪雅鳳、楊育儀(2014)。知識經濟時代的大專生涯發展課程設計：陰陽調和、頂天立地之道。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。

附件 1：

生命線範例

奇奇的生涯線：



奇奇的生涯線敘說：

我在小學階段曾獲選閱讀小博士，那是我第一次得到別人的表揚，所以我畫了突起的線，我想那是因為我很乖的在執行老師說的話，老師說多讀書我就乖乖地配合，而且我也覺得讀那些書滿有趣的，這個經驗讓我覺得配合老師說的話我覺得是會被重視的。

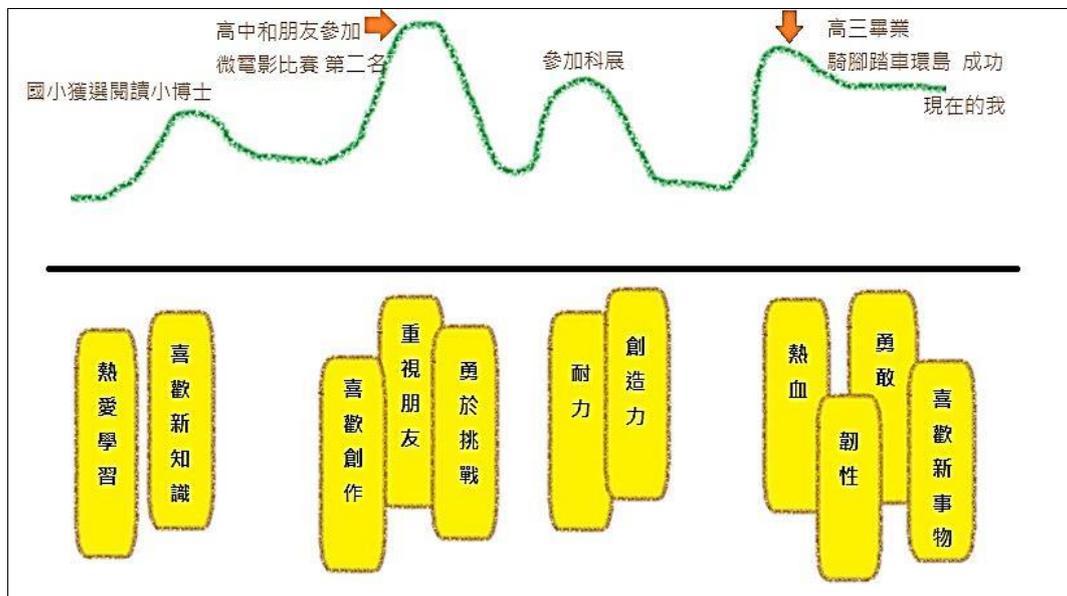
國中三年我沒有參加特別的活動，就是乖乖地讀書，沒有特別的突出，這並沒有讓我感到挫折，但還是有點小失望，越發覺自己的平凡，所以我的線是有點平但慢慢往下走。

後來在高一的时候，我交了一群活潑好玩的朋友，剛好其中一位朋友提議要參加微電影比賽的活動，我自己本來沒什麼興趣，是因為朋友們都參加所以我才一起參加，但在準備籌劃的過程中我覺得我學到很多，而且覺得很好玩，在想劇本的時候，要不斷挖掘各式各樣奇怪的點子，並且思考它的執行力有幾分，開始嘗試各種好像不可能達成的影片內容，討論要運用電影手法應該如何呈現，要使用哪些程式、那些軟體來改變畫面，那段時間雖然很忙很累，但成果也是好的，我們得到了第二名的殊榮。

但在得到第二名後，我的人生陷入一個困境，生涯線往下掉，因為準備微電影花費了大多的心力，導致接下來的月考考得很差，被爸媽訓了一頓，並且將我禁足，這對我來說是一個很沉重的打擊，我之前的學生生涯沒有經歷過成績嚴重下滑的事件，就算考差也會在平均之上，這讓我的自信心受到嚴重的打擊。但幸好我遇到一個很好的老師，他鼓勵我參加科展，並在參加的過程中慢慢充實自己，把自己的課業成績拉提，參加科展的過程很辛苦，不僅要跟別人配合、討論，還要不斷的挑戰自己既有的想法，用不同的角度去看待一件事物，來作為我們的作品目標，過程中會遭遇很多的失敗，要重複地做實驗，並且測量，雖然很辛苦，但這個過程讓我覺得我的自信心回升，並且從中學到很多，課業成績也慢慢地回到平均之上。

之後就是認真唸書準備學測，這個過程很痛苦，每天就是不斷的考試，常常讓我覺得很沒有意義，所以我把線畫在下面，學測結束後，我跟朋友決定要執行

一次現在很風靡的騎腳踏車環島，線又往上升，我到現在還是覺得我當初的這個決定很熱血，當時沒有想那麼多就出發了，中間歷經很多很辛苦的事，例如第一天騎到腳都鐵腿又迷路等等，我們也都撐過來了。



回饋者給奇奇的話：

我覺得雖然你說你是聽老師的話，但是願意那麼認真的去讀書還是很厲害，所以我給了你熱愛學習的便利貼，另外你說到你也覺得那些書滿有趣的，我又加上了一個喜歡新知識，如果是我，就算覺得滿有趣的也會懶得去讀吧！所以你應該是有喜歡所以才願意花時間去做這件事。

在微電影比賽的時候，你說你是因為朋友才參加這個活動的，所以我給了你重視朋友的便利貼，在準備的過程中，我覺得你開始發覺你喜歡創作和勇於挑戰的一面，不斷的讓自己的作品精益求精。

在後來的科展比賽中，更是讓我覺得你的創造力有得到發展的空間，運用我覺得很死板的知識來創造出生活化的應用等等，並且除了科展之外，其實在之前的微電影比賽也很需要耐力，所以我加上了耐力的便利貼。

在聽到你還有去騎腳踏車環島我覺得你真的很熱血而且勇敢，如果是我可能會考慮很多，怕會累、會遇到很多挫折，就算去了可能也會很快放棄回家，沒想到你可以完成，所以我給了你韌性的便利貼。

最後，我覺得在你的過去的生涯中，你不斷的嘗試新的東西，雖然有些是別人拉你去參加的，但我覺得你很熱在其中，於是給了你喜歡新事物的便利貼。

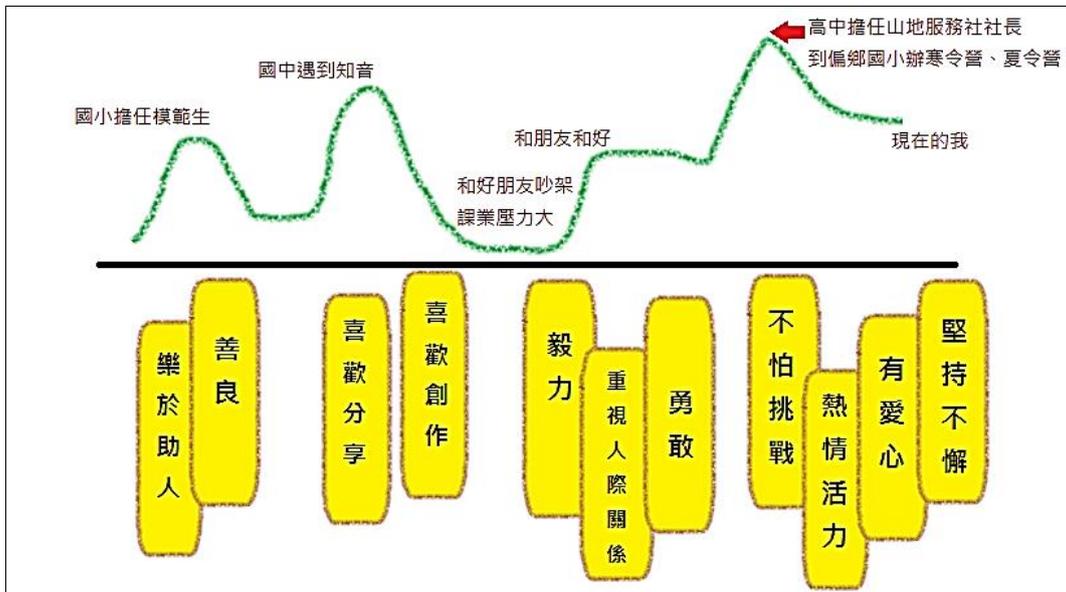
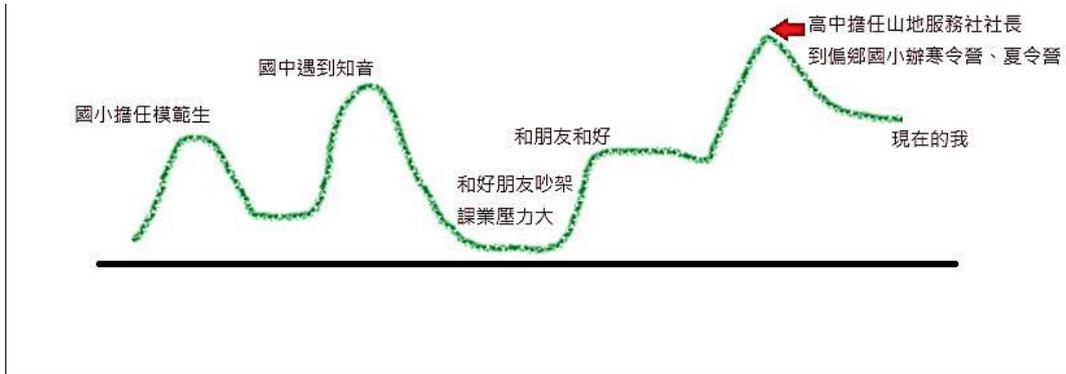
奇奇的分享：

我沒想到在我看來很普通的一個活動，可以讓別人覺得我有那麼多的優點，這是我自己很少想到的，我以前都會覺得這是別人的功勞，如果沒有別人拉我參加，我可能就會平平淡淡地度過高中生涯，所以雖然我參加了這些活動，但並不是我的優勢，聽完別人給我的回饋後，我才發現就算是別人拉我一起參加，我還是有許多優點，並且在其中發掘到自己更多的優勢。

奇奇給過去的自己：

你可能一直覺得自己不夠好，但聽了別人的話後，我才發覺其實你很棒，未來我會繼續讓自己再更好的！

非資管系圖例



附件 2：

反 思 學 習 單

經過今天的課程我想說的是……

我要對過去的我說……

我要對現在的我說……

我要對未來的我說……

我對自己生涯的期待是……

對於我個人獨一無二的生涯路，我最想立即做的一件事是……

附件 3：

反 思 學 習 單

經過今天的課程我想說的是……

很少有時間像今天的課程這樣回顧自己的過往，感覺很不可思議，原來我以前發生了這麼多酸甜苦辣的事啊！還有，在今天的課程中，我更認識自己也更喜歡自己了，對未知的將來多了一分掌控感！

我要對過去的我說……

謝謝過去的自己這麼努力過生活！不論是讀書或是參加任何活動，因為過去這麼的努力及堅毅，才造就了現在的自己！

我要對現在的我說……

更清楚知道自己的長短處、興趣及價值後，希望在大學眾多的選擇中可以做出更準確的決定，踏實地走好每一步路，一點一滴累積養分，讓自己成為更優秀的人！

我要對未來的我說……

雖然現在離理想還有一大段路，但至少知道自己有哪些優勢可以幫助自己邁向成功的，我相信未來的自己肯定是個成功者，並和其他志同道合的人一起打拚、創造奇蹟！

我對自己生涯的期待是……

我覺得未來的工作就是自己的興趣是最幸福的事了！也許會遇到很多困難，但是千萬不要放棄，咬緊牙關去學習、去嘗試，將自己好好的充實一番，一定可以走出自己獨一無二的路！

對於我個人獨一無二的生涯路，我最想立即做的一件事是……

我最想立刻幫自己訂定一個築夢計畫，並且分成短、中、長期三類目標，將所有需要完成的任務或是需要學習的技能分難易度規劃在裡面，讓自己能腳踏實地的去執行。

