

## 單元名稱：A22-1-己 23 落實實踐之道\_回歸圓心

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兼華人生涯研究中心主任）

洪瑞斌（文化大學心理輔導學系副教授）

彭心怡（國防大學通識中心講師）

蔡羽柔（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、洪瑞斌、彭心怡、蔡羽柔（2014）。落實實踐之道\_同心圓版。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「落實實踐之道\_同心圓版」，2016年職涯發展教材更改為「落實實踐之道\_回歸圓心」。

### ■ 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：D2 超越衝突、D3 管理時間

## ■ 摘要

1. 雕塑自己與圓夢的關係：以圓夢九宮格做象徵，以肢體雕塑表達自己與夢想的關係。
2. 體驗挑戰：在圓夢九宮格外畫上挑戰框，寫下挑戰及感受，在小組分享。
3. 應用實踐資產來啟動突破：在挑戰框外畫上突破框，依次應用掌控力、開放力、陰與陽兩類開展力、陰與陽兩類生涯籌劃習慣來發想突破之道。
4. 勾勒持續圓夢計畫：透過統整圖畫調整實踐之道。
5. 總結：持續圓夢，就有希望。
6. 分享心得：小組或大課程。
7. 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	<b>L 職涯優勢學習</b>		
	<b>L1 發掘優勢</b> <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	<b>L2 提升優勢</b> <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	
	<b>P 職涯進路準備</b>		
	<b>P1 體察職業運作</b> <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	<b>P2 展現個人競爭力</b> <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	<b>P3 掌握職場社會化</b> <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
<b>A 職涯籌劃實踐</b>			
<b>A1 打造希望感</b> <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	<b>A2 提升實踐力</b> <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 checked="" 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	PPT、單槍、筆電、喇叭、輕音樂。
教學資源工具	基本書寫文具、1人1張大張海報紙。
作業	
評量方式	學生課堂參與表現。
備註	1. 所需基本書寫文具可以活動前一天就提醒學生們要記得攜帶。 2. 上個單元結束時，提醒學生這週帶自己的【己21的圓夢九宮格】、【己22的生涯資產圖】。

## (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. 能夠分析挑戰並應用掌控力來發想突破之道。 2. 能夠分析挑戰並應用陽性生涯開展力來發想突破之道。 3. 能夠分析挑戰並應用陽性生涯管理習慣來發想突破之道。
	執行力	1. 興起改變的決心。 2. 啟動生涯資產來因應圓夢歷程的挑戰。
	建構力	1. 能夠敘說對自己的夢想、挑戰與生涯資產的感受與意義。 2. 能夠重新建構夢想與圓夢籌劃。
	開放力	1. 能夠體驗自己對圓夢遭遇挑戰的感受。 2. 能夠分析挑戰並應用開放力來發想突破之道。 3. 能夠分析挑戰並應用陰性生涯開展力來發想突破之道。 4. 能夠分析挑戰並應用陰性生涯管理習慣來發想突破之道。
	生命力	藉由持續調整以把握初衷、實踐夢想。
生涯發展	發掘志趣熱情	興發圓夢的熱情。
	建立才幹資產	
	掌握資源網絡	

整體學習目標		本單元學習目標
任務	勾勒生涯願景	重新建構夢想。
	實踐理想生活	利用生涯挑戰圖與生涯資產圖調整實踐夢想之道。
	展現行銷自我	
	準備適應職場	
	持續建構調整	在面對圓夢挑戰時持續調整以把握初衷、實踐夢想。

\*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：基本書寫文具、1 人 1 張大張海報紙。上週結束時，提醒學生這週帶自己的己 21 的圓夢九宮格、己 22 的生涯資產圖。

### (一) 雕塑自己與圓夢的關係 (20分鐘)

以圓夢九宮格做象徵，以肢體動作表達自己與夢想的關係。

1. 將學生分成 3 人一組。
2. 所有小組成員將圓夢九宮格放在團體圓心，代表夢想。
3. 請成員評估自己與夢想之間的距離，越靠近圓夢九宮格代表達成強度越高，離圓夢計畫九宮格越遠代表達成強度越低。
4. 請成員以肢體雕塑表達自己與夢想的關係。

#### 【指導語】

幾週前，我們設定了自己的夢想、構思達成夢想的計畫、還清點了可達成夢想的資產與能力。現在大家的圓夢計畫進展怎麼樣呢？跟你自己的夢想更靠近了嗎？還是你是你、它是它，它依然只是放著想想的夢？(1 分鐘)

#### 【指導語】

現在請大家把自己的圓夢計畫九宮格拿出來，仔細回想你設定夢想的初衷。之後，我想請你找尋你的圓夢夥伴，成為一組，一組要有 3 個人喔！如果你已找到圓夢夥伴，就請大家為一個圓圈，並將各自的圓夢計畫九宮格放在你們圓圈的中心，請大家靜靜的看著眼前你的圓夢九宮格，回想你當初勾勒的夢想是什麼。

接下來，請你運用自己的身體前後移動的方式，測量你與這個夢想的距離大概有多遠？提醒一下，距離是一種抽象的概念而不是實際的距離。如果你覺得自己離你的夢想近就靠近它；如果覺得很遠就請你向後退。(4 分鐘)

#### 【備註】：

1. 規則說明完後進行題目作答，可以用距離、肢體姿勢、表情等來表示自

己的狀態。

2. 播放輕快音樂。

3. TA（或可請團體內的學生）用拍照與速記的方式記錄下團體成員距離與表情等。

可以沿用前幾個活動的三人小組。

### 【指導語】

請你就地坐下來。現在我們要依序邀請同學向大家分享以下問題，現在給大家十分鐘的時間：

1. 你現在離夢想還有多遠？
2. 你的內外在資源有多豐富？
3. 你有多大信心可以達成圓夢計畫？
4. 你想繼續投入這項圓夢計畫嗎？

### 【備註】：

1. 如果團體人數較多的話，可以請同學自由發言，或者請老師直接點同學分享。
2. 如果團體人數較少的話，大家可以依序分享。

## （二）體驗挑戰（10分鐘）

促進學生在體會到自己與夢想的距離與個人狀態後，進一步探討可能阻礙達成夢想的原因有哪些。

1. 將「圓夢九宮格」貼到大張海報紙上。
2. 畫出第一個外框，命名為「挑戰」。
3. 在挑戰框中，寫下圓夢行動中碰到的挑戰以及自己的感受。
4. 三人一組分享。

### 【指導語】

現在，每個人都會拿到一張白紙，請你將「勾勒圓夢計畫」那週做的「圓夢九宮格」貼在大海報中央位置。

接著，在「圓夢九宮格」外畫出一個大框，命名為「挑戰」。

想想看，圓夢的路上，讓你偏離夢想的挑戰是什麼？先不急著寫，看看有哪些東西會浮現在你心中。之後，再請你拿起眼前的色筆，簡單繪製出影響那些挑戰的圖形，你也可以用筆書寫的方式，直接描述影響你的挑戰。並且，繪出或寫下你面對這些挑戰的感受。

接著，請跟上個活動三人小組的同伴分享你的挑戰和感受。

## （三）應用生涯資產啟動突破（40分鐘）

鼓勵成員運用個人的多元生涯資產來因應生涯挑戰。小組成員圍坐，依照

指示，進行下列活動。

1. 在挑戰框外再畫一個框，命名為「突破」。
2. 回顧自己的「已 22 清點生涯資產」中的「生涯資產圖」。
3. 應用自己的掌控力發想突破自己的挑戰之道，寫在「突破」框中。
4. 小組夥伴用開放心發想突破其他成員挑戰之道，寫在「突破」框中。
5. 小組夥伴用陰與陽兩類開展力發想突破其他成員挑戰之道，寫在「突破」框中。
6. 自己用陰與陽兩類生涯管理習慣發想突破其他成員挑戰之道，寫在「突破」框中。

### 【指導語】

透過剛才的分組討論，相信大家或多或少都有些新的發現與覺察，現在我想邀請大家進一步運用你的這些新發現、新覺察化為行動，開始來為自己規劃達成夢想的計畫，並鼓勵自己在實現生涯的過程中，即使遭遇困境，也會順勢調適、嘗試克服化解挑戰。請大家拿著你的生涯資產圖，回到小組裡討論。

### 【指導語】

看著你現在所面臨的挑戰，從你的生涯資產圖中找出你的掌控力，你可以如何善用這樣的掌控力來剷除挑戰呢？你會如何分析問題癥結所在？你又會如何蒐集資訊、尋找資源來擬定實際可行而有效的「作戰計畫」？

### 【指導語】

請將你的生涯挑戰圖與資產圖傳給右手邊的成員。

除了直接硬碰硬，我們還有別的方法可以成功因應挑戰。現在，嘗試換個態度來面對這個挑戰。嘗試真心欣賞並善用這些挑戰，請相信這些挑戰是「化了妝的禮物」，想想看，它們可以怎樣成為你的契機、優勢？你打算怎麼做？

再看看你手上的生涯資產圖，還有哪些開放心可以幫助你跟挑戰作朋友、將挑戰轉化為助力？

同時，也想想，掌控力和開放心可以如何相輔相成？

### 【指導語】

請將你手上的生涯挑戰圖與資產圖傳給右手邊的成員。

為了因應挑戰，我們需要補給能量。請從他的生涯資產圖中找出你覺得適合應用在這個挑戰上的解析力、堅韌力，想想看，它們可以怎樣啟動突破？

再從中找出夢想力、調和力，想想看，它們可以怎樣啟動突破？

這兩種能量可以如何相輔相成？

### 【指導語】

請拿回你自己的生涯挑戰圖與資產圖。

為了落實實踐行動，我們需要在生活中維持良好習慣。我想邀請同學反思一下，你個人的生活習慣如何？例如：有些人喜歡把很多事都累積到最後，剩下很少的時間才急急忙忙地把它趕完，不僅成果不佳也把自己搞得很累。或是有些人計畫一開始充滿動力，但是隨著時間流逝，往往變成了三分鐘熱度，動力也消失了，這些算是壞習慣。但也有好習慣喔！有些人做事很積極，也懂得規劃時間，會把要做的事項紀錄在行事曆上，完成後打勾表示做完了；有些人

週休假日不會睡到自然醒，會訂定時間，規劃自己假日的行程，充實自己課外生活。

那麼你呢？你覺得自己的生活習慣如何？請從你的生涯資產圖中找出你覺得適合應用在這個挑戰上的自強不息的習慣，想想看，它們可以怎樣啟動突破？

再從中找出成全大我的習慣，想想看，它們可以怎樣啟動突破？

這兩種習慣可以如何相輔相成？

#### **(四) 勾勒持續圓夢計畫 (19分鐘)**

1. 觀看這整張同心圓圖，綜合自己與夥伴想到的因應挑戰之道，重新勾勒此時此刻的持續圓夢計畫。
2. 三人一組，分享自己的持續圓夢計畫，相互打氣、支持。

##### **【指導語】**

進行完了剛剛的活動，現在大家重新看著你手上的這張同心圓圖，綜合剛剛自己和小組夥伴們想到的因應挑戰之道，以一個新的視野來看待你的圓夢計畫，並且重新思索你如何修正你的計畫，重新勾勒出現在當下的持續圓夢計畫。

##### **【指導語】**

現在請大家再由剛剛的三人小組再找另一組，兩組重新併為一組。並且互相分享自己重新思索過後的圓夢計畫，請小組夥伴們彼此互相打氣，分享彼此對於圓夢計畫的看法。也成為彼此的支持小組，當你們對於夢想感到無力，或者覺得疲憊時，要想到小組成員的支持，並且在活動結束後也能彼此打氣。現在請同學開始進行吧！

#### **(五) 總結：持續圓夢，就有希望。(1分鐘)**

提醒期末將近，帶著這張破繭重生的圖卡實行圓夢計畫吧，祝福大家，有夢最美，希望相隨！

##### **【備註】：**

提醒大家下次活動記得攜帶自己之前的作品。



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

