

— 主軸3: 職涯籌劃實踐 —

大四生涯楷模範例
激發追求生涯夢想的動力

講者：許碧芬

講者簡介

現職

國立台中教育大學

- 師資培育暨就業輔導處就業輔導組長
- 諮商與應用心理學系教授

經歷

- 綠色照明企業總經理特助
- 國立雲林科技大學企管系副教授
- 私立靜宜大學企管系副教授

流程

一、大專校院學生職涯發展教材主要架構

二、當前學子特性

三、主軸三教材單元簡介

01

大專校院學生職涯發展教材主要架構

共分三大主軸/七主題/26單元

主軸一：職涯優勢學習 (L, Learn)

主軸二：職涯進路準備 (P, Prepare)

主軸三：職涯籌劃實踐 (A, Actualize)

01

大專校院學生職涯發展教材主要架構

共分三大主軸/七主題/26單元

主軸三：職涯籌劃實踐 (A, Actualize)

主題六：A1 打造希望感/3單元

主題七：A2 提升實踐力/3單元

讓人頭痛的職場新兵

- 「這工作不是我想要的！我想要怎樣的？我也不知道。」永遠都在追尋理想的迷青。
- 不看場合說話，讓人內傷吐血的無腦真誠語錄。
- 只能用「瞎」形容的工作品質。
- 交代的事記不住，卻不記筆記備忘。
- 很愛滑，卻不看工作LINE板。

讓人頭痛的職場新兵

- 別人的指引不聽，非用自己的方式愚公移山，結果爛爆後再來苦情無辜，怨老闆和同事不教。
- 工作做完不檢查，錯誤百出就交卷。
- 常唉聲嘆氣工作做不完。
- 有SOP可以看卻不看不照做，一直問、一直錯，真是鬼打牆！
- 遇到任何問題都不求救，直到出人命被知道！
- 雞同鴨講！
- 白日出賣好心給建議的前輩。

天人交戰的單選題

做事嚴謹
做人苛刻

做事迷糊
做人和善

02

當前學子特性

新人甄選與留任率問題：
千禧世代在職場上到底出了什麼問題？



千禧世代在職場上
到底出了什麼問題？

Simon Sinek
譯：zass17

接受現況

是解決問題最好的起點

七、八年級生對工作怎麼想？



1111人力銀行調查 (2019/3/12)

(1) 72.5%將立即投入就業市場。

- 11.2%選擇創業。
- 預計2.9個月找到理想工作。

(2) 今年新鮮人期待可以拿到32,015元。

- 41.7%：「2萬5千至3萬元」
- 34.7%：「3萬-4萬」，
- 17.6%：「4萬元」以上待遇；
- 6%：2萬5千元以下也能接受。

(3) 最想投入的產業：

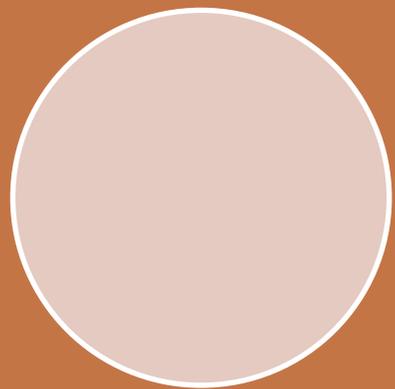
- 福利好/氣氛佳/薪優/會加薪
- 「資訊/科技」：(37.5%)
- 金融業為主的「工商業服務」：(33.3%)

(4) 4成4背負學貸。

- 平均282,622元。
- 學貸與生活費壓力大。

小結

七、八年級生就是…



四、五、六
年級生



七、八
年級生





益者三友

四五年級生

友直、
友諒、友多聞！

正直無私
誠信不欺
見聞廣博

七八年級生

有讀、
有回、有按讚！

有關心
有重視
有挺我

四五年級生看七八年級生

自私、反覆、說到做不到、自我膨脹

別人教怨管太多，
別人不教怨放生

人品差還不好好學

七八年級生看四五年級生

嚴肅、落伍、
不會欣賞、不懂我

站著茅坑不拉屎，
憑什麼管人？！

能力差還卡位

【四五年級生】

No pain, no gain!



【四、五、六年級生看七、八年級生】

不肯努力

【七八年級生】

Pain到爆棚，
未必有gain!



【七八年級生看四五年級生】

把環境搞爛，還有臉
怪我們不努力？！

如何打造職場溝通金鑰？

金鑰：能打開門的就是金鑰！
打開門的第一步，讓對方願意被打開



溝通心法

1. 不同世代，不同就是不同。

2. 不同不一定要變相同。

3. 不同不代表不公平。

4. 經過磨合，不同是一件美好的事。

對四五年級生說的話

1. 七八年級生的不好與我們完全無關？

2. 七八年級生比我們好命，我們用好命人的規格對待他們了嗎？

3. 治亂世用猛藥，前提是有能人。我們能力與自我要求夠高嗎？

對七、八年級生說的話

1. 老人能力雖然差，但是他們也撐住公司，撐到我們可以來任職，我有感恩嗎？
2. 老人們當年沒抱怨缺這個、缺那個，就是笨笨的、默默的做，但是後來就有了高鐵、捷運、資訊建設……，我們想要的，能自己打造出來嗎？
3. 我有本事解決問題，我說的叫建議。
我沒本事解決問題，我說的是抱怨。
沒能力+脾氣大，江湖能走多久？
4. 老人的成就為我奠基，墊高我。
而不是成為我的陰影，阻礙我。

03

主軸三教材單元簡介

共分三大主軸/七主題/26單元

主軸三：職涯籌劃實踐 (A, Actualize)

主題六：A1 打造希望感/3單元

主題七：A2 提升實踐力/3單元

主題六：A1 打造希望感 / 3 單元

讓學生認識、瞭解並建立自己的生涯方向，進入自我負責、做自己生命的主人的模式。

1. 圓滿人生怎麼過（磨課師單元為A1生涯理念）

2. 打造未來願景

- 編製劇本
- 勾勒圖像（磨課師單元為D1計畫圓夢）

3. 籌劃圓夢行動（磨課師單元為D1計畫圓夢）

主題七：A2提升實踐力/3單元

讓學生盤點自己在追求職涯的過程中，哪些資產。

並為不如預期但卻很普遍、很真實的職涯實境，做好心理準備。

進一步能從困境中，獲取收穫、再次出發。

主題七：A2提升實踐力/3單元

1. 盤點實踐資產

(磨課師單元為A4生涯韌性)

享受意外變動

(磨課師單元為D4享受萬變)

2. 落實實踐之道

- 回歸圓心
- 衝突對話 (磨課師單元為D2超越衝突)

3. 延伸實踐經驗

- 製作圓滿
- 展望未來

主題六：A1 打造希望感

1. 圓滿人生怎麼過

適用於

(1) 生涯的第一堂課。

- 建立學生對生涯發展本質的認識，特別是探索-決定-執行三大元素。
- 覺察自己對未來生涯的理想期待。

(2) 準備進入實習場域，對生涯已有基礎認識者。

- 展現自己期待的未來理想自我。

主題六：AI 打造希望感

1. 圓滿人生怎麼過

生涯是什麼？
用於生涯的第一堂課。

❖ 我覺得生涯就像…

(用自己的方式來比喻生涯像什麼)

我把生涯比喻成漂流木，沒有特定的起點和終點，在漂流的過程中，可能會碰到木板，讓漂流生活暫時停止，這塊木板可能是在生涯當中遇到的一位貴人、一件事或是一個契機，它將是我暫時的靠岸，讓我佇足、休息，但這塊木板也可能是瓶頸、困境或挫折，它將使我的漂流停止，同時阻礙了我的前進，我覺得我大多時候都處於漂流的狀態，也許哪天，我會碰到一個穩定的靠岸，結束漂流人生。

主題六：AI 打造希望感

1. 圓滿人生怎麼過

生涯是什麼？

❖ 生涯規劃就像是…

(用自己的方式來比喻生涯規劃像什麼)

我把生涯規劃比喻成海，沒有固定的形狀也沒有特定的模式，隨時都有可能產生變化，我認為生涯規劃不該被侷限。

漂流木在海上載浮載沉，隨著海浪起起伏伏，就好像人生的旅程，有起有落，有時甚至停滯不前，有些人可能漂流到了一個穩定的港灣停泊，喘口氣、繼續朝著夢想前進，然而，有些人可能終其一生都在海上漂流。

主題六：AI 打造希望感

1. 圓滿人生怎麼過

生涯是什麼？

❖ 我覺得生涯就像…

(用自己的方式來比喻生涯像什麼)

一條”偉大的航道”，每個人在一望無際的海面上尋找著屬於自己的航道，尋找屬於自己的寶藏。有些人跟隨過往船隻走過的航線，有些人則往沒人去過的海域冒險。旅途上可能會遇到各種各式各樣的挑戰、困難，暴風雨來襲、暗礁……，可能因為在海面上航行太久而失去希望，隨風飄流。有時候柳暗花明又一村，在以為是絕境的時候，轉身卻突然發現寶藏的存在。生涯充滿了許多變化、多采多姿，卻沒有人能夠選擇不出航。

主題六：AI 打造希望感

1. 圓滿人生怎麼過

生涯是什麼？

❖ 生涯規劃就像是…

(用自己的方式來比喻生涯規劃像什麼)

一張航海圖。我們出航前預定好一開始的航線，有人會依循前人走過的、挖到寶物過的、安全無風險的航道，也有人立定志向要去傳說中未知的海域闖一闖、闖出一片天，當然也有人在出發前是沒有設定航線，沒有目標、往哪裡走都隨自己心意，卻也增加了許多風險。要畫航海圖，我們需要許多資料，可能會問一些有經驗的前輩來增加我們航海圖的正確性，也可能在海上的時候，立即修正我們的航海圖。

提供生涯楷模小影片

推薦：大鵬網/產業與職業報導

台灣演義/林書豪/吳寶春

教育及職業發展學院教學資源中心
119 EDUCATIONAL RESOURCE DEVELOPMENT TRAINING AND SUPPORT

大鵬網 生涯發展平臺

歡迎登入 歡迎註冊

教語交流平台 / 線上報名-大鵬網活動、會議 / 會員

會員

歡迎登入大鵬網！
登入後您可以：

1. 下載職業課程教材教案。
2. 於教語交流平台上與其他老師互動。

帳號:

密碼:

驗證碼: [更換驗證碼](#)

職業世界

職涯好文連結

(BBC 英倫網) 老闆為什麼從不理會你的好想法? [2018-07-19]
"你肯定聽公司高層說過這樣的話：我們需要加強創新，讓各個級別的人都參與進來。你的老闆或許也認同這種觀點——畢竟，誰不喜歡創新呢？這對所有人都是好事，不是嗎？" (閱讀全文)

(BBC 英倫網) 超級老闆的「Y 世代」用人術 [2017-10-25]
"多數公司都把挽留員工視作第一要務；他們在招聘、報酬和發展等方面部署了一系列措施，為的就是盡可能久地挽留頂尖人才。" (閱讀全文)

(BBC 英倫網) 怎樣才能重新熱愛自己的工作? [2017-08-15]
"你是否不喜歡，甚至討厭你曾經熱愛的工作？單純從統計數據來看，的確有可能。" (閱讀全文)

資訊看板

大鵬網公告

【活動】107 年度大鵬網產業職業報導校園記者培訓營-實作工作坊(107.3.31)

【活動】輔仁大學辦理 2017 職涯工作坊「高效實習入職準備」(高雄場)，歡迎踴躍報名參加!

【活動】106 年度大鵬網產業職業報導學生記者培訓營(106.9.29)

MORE

徵才資訊

【徵才】國立中山大學海洋及海岸規劃研究室誠徵專案助理一名 [2018-08-02]

【徵才】國立中山大學管理學院誠徵 國際經營管理碩士學位學程行政助理一名 [2017-08-11]

【徵才】國立中山大學電子商務中心誠徵專案助理一名 [2016-11-11]

MORE

獎勵獎勵

【徵稿】高醫通識教育學報徵稿，歡迎踴躍投稿！ [2016-03-31]

【獎金競賽】106 年度高雄師範大學院校電子發票競賽活動，總獎金超過 90 萬，歡迎高雄師範大學院校踴躍參加! [2016-03-25]

MORE

教材教案資料庫

職涯量表專區

職涯課程與量表

產業職業資料庫

教師交流平台

vu.google.kg/mvuu.edu.tw/files/11-1174-13180.php

產業職業報導

「行行出狀元—產品經理林欣瑩...



2019-07-25

畢業於政大語言所的林欣瑩，於進入職場後接觸了人工智慧，於經偉航太擔任知識工程師，負責透過程式整理語料庫進行語意分析。儘管已經從事語言相關的工作，林欣瑩為了能在職場上更加發揮自己對於語音學的喜愛，轉而到賽微科技股份有限公司擔任產品經理。

「行行出狀元—旅行插畫家Reiko...



2019-07-15

旅行插畫家Reiko，大學時就讀北藝大劇場設計系。在成為插畫家之前，從事與劇場設計相關的工作。但她發現，劇場設計在台灣屬於較冷門的領域，因此決定到Kingston University London就讀插畫研究所。

「產業一把抓—行銷公關玩什麼...



2019-07-12

中山大學行銷傳播研究所邀請到福斯傳媒集團行銷公關部資深經理許梅鈺，以「跨國媒體在台灣，行銷公關玩什麼」為題，透過她豐富的公關實務經驗，說明跨國媒體集團的公關究竟「玩」了什麼。

「產業一把抓—華通電腦招募新...



2019-07-07

華通電腦股份有限公司創立於1973年，為台灣第一家響應政府發展高科技策略工業政策的公司，主要業務為製造印刷電路板、消費型電子產品、大型工業電腦、衛星等產品。

瀏覽人次：4 1 1 6 2 0 4

◦ 職涯百寶箱

- ◁ 職涯規劃
- ◁ 職涯觀念
- ◁ 教材教案資料庫
- ◁ 職涯課程與量表
- ◁ 學校資源
- ◁ 職涯好站

◦ 職業博覽會

- ◁ 產業職業資料庫
- ◁ 學長學姊
- ◁ 達人故事
- ◁ 產業職業報導
- ◁ 職涯好文連結
- ◁ 影音資源

◦ 資訊看板

- ◁ 活動訊息
- ◁ 教師交流
- ◁ 徵才啟事
- ◁ 實習工讀
- ◁ 獎助獎勵
- ◁ 樂活資訊

◦ 進修學習

- ◁ 學習資源
- ◁ 證照百科
- ◁ 考試資訊
- ◁ 國外進修
- ◁ 念研究所
- ◁ 獎助學金

◦ 服務團隊

- ◁ 中心首頁
- ◁ 合作學校
- ◁ 關於大鵬網
- ◁ 政府機構
- ◁ 協力單位
- ◁ 關於我們

展現自己期待的未來理想自我

❖ 我的理想生涯

請以簡短幾句話描述你的生涯方向或個人生涯的特色…

其實我對自己的生涯沒有什麼特別的規劃，我常常對自己未來的生涯感到茫然，似乎無法確定自己真正想要的是什麼，即便現在已經上了大學念了快兩年。我是師資生，正在修習國小教育學程，當老師是我國小的時候曾經想過的夢想，我不太記得從什麼時候開始，當老師這個志願淡出了我的夢想藍圖，直到考上大學，得到了師資生的資格，「老師」這項職業才又出現在我的人生版圖中，我沒有拒絕，甚至，我樂意接受，因為我覺得這就像是漂流木遇到了一個能夠使它暫時停止漂流的板塊，雖然未來會怎麼樣還不知道，至少我有了一個具體目標能夠去努力。

展現自己期待的未來理想自我

❖ 十年後的名片

請簡單畫出十年後你期待的名片樣式（包含：服務機構、職稱、學經歷等）並簡短描述。

以明顯的機構名稱為主，標明聯絡方式、時間及中心地址。我希望我可以開一間屬於自己的咖啡館，不需要過度華麗的裝潢，而是一個能夠沉澱心靈、享受時光的地方。



展現自己期待的未來理想自我

❖ 我的理想生涯

請以簡短幾句話描述你的生涯方向或個人生涯的特色…

希望能從工作中得到成就感，而這個工作對我來說也是有意義的。

做能讓自己快樂、讓別人快樂、能夠改善家裡環境，又有時間陪伴家人朋友的工作。

無論以後我的生涯會朝哪個方向前進，我都希望自己是**有目標、很明確**的一步一腳印往前走，每天都是很有幹勁的。

展現自己期待的未來理想自我

❖ 十年後的名片

請簡單畫出十年後你期待的名片樣式（包含：服務機構、職稱、學經歷等）並簡短描述。

不需要華麗的造型或是許多嚇人的學經歷在上面，只希望可以傳達出溫暖的感覺給所有拿到這張名片的人。



主題六：A1 打造希望感

2. 打造未來願景

— 編製劇本

— 勾勒圖像（磨課師單元為D1計畫圓夢）

生涯是「活」出來的，是真實經歷過的，而不是空中樓閣的想像

透過本單元引領出的理想生涯「視覺圖像」、「故事敘說」，提升學生追尋理想生涯的動力與方法

古己

五月天 下

主題六：A1 打造希望感

2. 打造未來願景-編製劇本

A12-1 已 12 附件 1

今日生活微電影海報範例



◎ 今日生活微電影海報說明：
現在做為一個學生，每天認真上課，並參加課外活動充實自己其他的知識技能。
住在學校宿舍，要去其他地方不是走路就是搭公車，喜歡跟同學們一起到處參加活動、一起上課、玩耍的日子，學校就像是我的另一個家。

主題六：A1 打造希望感

2. 打造未來願景-編製劇本

A12-1 已 12 附件 3

中間時期（過程1）海報範例



◎ 中間時期（過程1）海報說明：

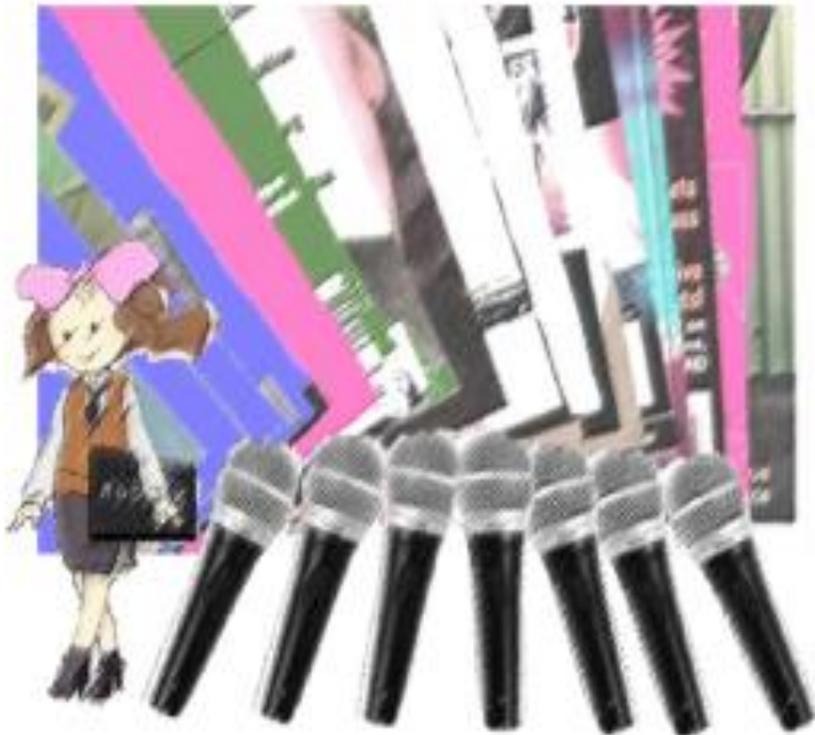
畢業後進入雜誌社當工讀生，幫編輯們跑腿打雜，通常是泡茶、打掃或影印，有時候被分配到幫忙校閱文字或排版就會很開心，努力學習成為一個編輯所需具備的能力，觀察前輩編輯們處世待人的方法。

主題六：A1 打造希望感

2. 打造未來願景-編製劇本

A12-1 己 12 附件 2

中間時期(過程 2)海報範例



◎ 中間時期海報說明：

剛成為編輯，還無法做獨立的報導，跟在前輩身旁幫助做採訪工作或收集資料，偶爾做錯事會被罵得很慘，這種時候都會很難過，但是我知道我只要努力，我完全可以更好，正在努力成為一個有自信、有能力的編輯。

信念

給自己一些話，勉勵自我持續邁向這個理想

*不要懷疑自己的能力，我相信自己有能力成為一個成功的編輯！

步驟

我需要經過哪些準備的過程與步驟

*學習成為編輯必備的文字能力

*進入雜誌社

*了解採訪應該注意的事項及口條邏輯能力

劣勢

有哪些自我劣勢會影響我達到理想

*執行能力不夠

*沒有堅定的意志力

資源

有哪些外在資源可以幫助我，如何找資源

*找尋做類似行業的學長姐，詢問相關經驗

*多參加相關活動

理想生涯目標

成為雜誌社

編輯

阻礙

要達到理想目標會有哪些外在阻礙

*找不到好的機會讓我的能力被看見

*主編想要的東西跟我想呈現的不同

優勢

我已具備哪些自我優勢會幫助我達到理想

*有自己搜尋相關資訊，知道工作內容及自己可能會遇到的挑戰

*對自己的眼光有信心

行動

最近我就可以做什麼，讓我更接近理想生涯

*開始尋找可以當工讀生的雜誌社，也可免費去幫忙

*多詢問身旁是否有相關經驗的人，訪談他們的生涯

見證

朋友的見證與祝福

*我知道你可以，加油！

許美美 103/11/28

*希望過十年後你會成為主編，完成你的夢想～

陳阿呆 103/11/28

主題六：A1 打造希望感

3. 籌劃圓夢行動

以自由書寫發想「專業學習」與「個人生活」上的夢想，以九宮格草擬圓夢行動。

主題六：A1 打造希望感

3. 籌劃圓夢行動

健康

休閒

學業

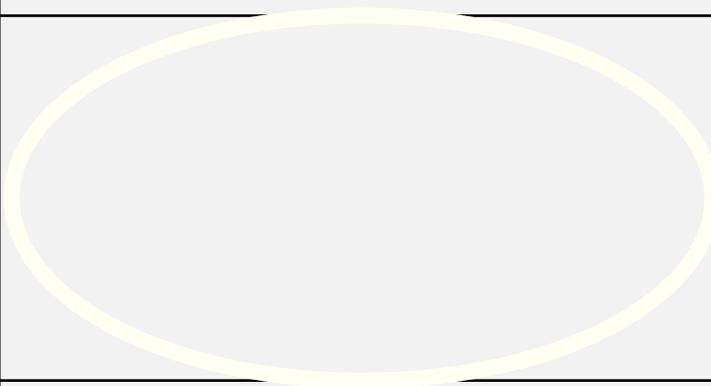
興趣

進修

家人

財務

工作



主題七：A2提升實踐力

1. 盤點實踐資產

適用於確認生涯目標後，與其像無頭蒼蠅橫衝直撞，不如先知道自己能運用哪些能力、機會與優勢。

華人生涯網（CNN）：
生涯開展能力量表、
生涯開展狀態量表。

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劃。
	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新事物。
	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。

主題七：A2提升實踐力

1. 盤點實踐資產

主題七：A2提升實踐力

1. 盤點實踐資產

A21-1 己 22 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

A21-1 己 22 附件 3

例二：

例三：

國中時，因為轉班，莫名被好朋友不諒解，因為轉班在新班級又有沒認識的人，但在舊班級被不諒解、排擠。走過了那一回，我學習到不是別人覺得我怎樣我就真的是別人眼中的那個自己。我會自己去思考自己的行為是否和他們的想法一致。知道自己可以不用因為這樣而自卑會覺得被討厭是應該的。不會因為遇到挫折就認為自己是不好的。我發現自己有不隨波逐流、堅持對的事情的生涯資產。

更珍惜我周遭的人事物，更把握和家人、狗狗相處的時間。

主題七：A2提升實踐力

1. 享受意外變動

讓學生有心理準備面臨必然的生涯變動，
並能理性分析以解決問題、達成既定目標。

主題七：A2提升實踐力

2. 落實實踐之道-回歸圓心、衝突對話

在圓夢九宮格外，畫上挑戰框，寫下挑戰與感受，並與組員分享。

在挑戰框外，畫上突破框，依次應用「掌控力」、「開放力」、「開展力」與「籌劃力」來發想突破之道。持續圓夢，就有希望！

主題七：A2提升實踐力

3. 延伸實踐經驗-製作圓滿、展望未來

適用於：生涯的最後一堂課

透過生涯楷模小影片，鼓勵學生以開放而積極的態度面對生涯中的意外、挫折與機員。



大專校院學生職涯發展教材
目前仍持續依據學生的發展狀況與產業反應，進行增修中…
歡迎使用！

THANKS

謝謝聆聽