

花蓮縣 105 年度國中學生生涯學習單—導師版

親愛的班級導師您好：

很感謝您願意翻閱此本「花蓮縣 105 年度國中學生生涯學習單—導師版」，此學習單之設計為提供班級導師於陪伴九年級學生進行志願選填的過程時參考，本學習單有別於生涯輔導紀錄手冊或生涯檔案多半於輔導活動課上操作，希望能夠更進入到學生的日常生活，透過學習單的引導，讓學生有機會創造更多與家人朋友連結的機會，並著重在與學生學習單討論過程中，成為學生探索生涯方向或實踐生涯願望的支持者。

我們明白您與同學們於學期期間課程進度壓力的繁重，不易有時間完成額外的學習單。因此，此份學習單的設計構想建議於暑假期間使用，待暑假結束後再與導生互動討論。而這五份學習單深度不一，建議可選一或二份讓同學完成即可，此外每份學習單都有教師指引的部分，介紹了相關的生涯概念與設計用意，您也可參閱下表的分類。

項目	學習單名稱	生涯概念	學習單深度	建議使用方式
1. 頁 3	回到，未來	有成就感的經驗	★☆☆☆☆	初步認識生涯概念的學習單。
2. 頁 5	生涯楷模 V.S.生活英雄	生涯學習的對象	★★☆☆☆	作為連結生活經驗與生涯概念的學習單。
3. 頁 7	失敗，也是一種學習	深入思考失敗的意義	★★☆☆☆	
4. 頁 9	我的 100 種工作	自我特質與工作之間的關係	★★★☆☆	請老師先說明相關名詞與概念，以及進行順序，可視為整合階段使用的學習單。
5. 頁 11	命運速配指數	多元智慧與職業的結合	★★★☆☆	

感謝您願意考慮使用此份生涯學習單，同時歡迎您將此份生涯學習單與校內其他年級導師分享，或轉介校內輔導活動科教師與專任輔導教師參考，未來也可考慮在輔導活動課堂或是生涯探索團體中參考運用。

最後，感謝 104 學年於花蓮縣學生輔導諮商中心兼職實習的東華大學諮商與臨床心理學系黃柏菘碩二研究生，他主責設計了「我的 100 種工作」、「命運速配指數」兩份學習單，我則負責「回到·未來」、「生涯楷模 V.S.生活英雄」、「失敗，也是一種學習」三份學習單設計。

願我們投注在學生身上的時間，假以時日，都會轉化為學生面對未知挑戰或艱困處境時勇於持續前進的動力，讓他們能夠也願意相信自己，測驗分數的高低不會成為他們的限制，而生活中種種的波折歷練反成他們的滋養。

檔案下載：花蓮縣學生輔導諮商中心(<http://counseling.hlc.edu.tw/>)，位置：下載區 / 適性輔導。如有需修正之處，也請各位不吝來信指正，感謝。



花蓮縣學生輔導諮商中心適性輔導組

游賀凱

yuhokai@gmail.com

2016 年夏

回到，未來

讓我們一起想想，生活中有那些事情我們做得很快樂！很有成就感！而且以後也會想要一直做的事情！^_^

回憶生活裡，我最有成就感的記憶是...那時候我_____歲，和_____ (人)在_____ (地方)，一起做_____ (事)。

(人)的選項，可複選。	(區域)的選項，請單選。	(地方) 的選項，請單選。		(事)的選項，可複選。	
(1) 父母、祖父母	(1) 台灣東部	(1) 家裡	(2) 舞台	(1) 唱歌、表演	(2) 烹飪、烤肉
(2) 兄弟姊妹	(2) 台灣北部	(3) 野外	(4) 球場	(3) 創作、設計	(4) 製造、維修物品
(3) 叔、伯、舅、姨	(3) 台灣西部	(5) 學校	(6) 商店	(5) 銷售、談話	(6) 解題、研究
(4) 同學、朋友	(4) 台灣南部	(7) 餐廳	(8) 辦公室	(7) 運動、打球	(8) 探險、打獵
(5) 老師	(5) 國外	(9) 工廠	(10) _____ (其他)	(9) 陪伴、教學	(10) _____ (其他)

未來的生活，我最想做的工作是...那時候我_____歲，在_____ (區域)的_____ (地方)，做_____ (事)。

請找一位親友，見證你的夢想，一起簽名！

我的姓名：_____

親友的姓名：_____

見證的日期：_____年___月___日

回到，未來—教師指引

馬斯洛的階層需求理論(Maslow's Hierarchy of Needs)與雙因素理論(Two Factor Theory)·是我們明瞭個人生涯動力的指引·若學生能直覺性的想起他生命經驗中具有成就感事件·或甚至在當中有一種忘我的投入經驗·是學生早期生命經驗中的自我實現·在表格上的填答·讓教師有機會了解學生的興趣或是動力偏向在哪一種行為與行業領域之間。

階層需求理論 ¹	項目	雙因素理論	
自我實現	挑戰性工作	激勵因素	
	成就感		
	責任		
	工作中成長		
	責任		
尊重	晉升		
	賞識		
歸屬與認可	人際關係		保健因素
	監督		
	公司政策與管理		
安全	工作條件		
	職業安定		
生理	金錢		

當學生回溯過去而顯現的成就感經驗·也可能指向個人的興趣與未來的生涯動力所在·讓學生能夠有機會想像關於未來·想要發展與投身的領域·甚至可能是跨出花蓮地區的·以此期望錨定學生個人生涯的參照點·讓他們勇於夢想與開始發展對未來的願景。

找一位親友見證夢想·乃是為了讓學生找到一位夥伴支持·生涯想望從來都是個人對自己負責·親友與學生自己見證的簽名·就是在練習對自己承諾·讓生涯的夢想更具象化！

¹ 參考資料：<http://hqjt.njtech.edu.cn/learn/ArticleShow.asp?ArticleID=633>
http://www.twword.com/uploads/wiki/59/41/32453_0.jpg

生涯楷模 V.S. 生活英雄

我們心目中會有美好的楷模與偶像，可能是各種專業的名人，會想要和他們一樣功成名就。我們的生活中，也有和這些偶像一樣厲害的人，只是他不那麼完美，他可能很多缺點，可能很討人厭，但你知道他是你生活中的英雄，他做的事情和你的偶像一樣令你佩服。

你會需要去收集資料，你可能也要偷偷問他的一些事情，或甚至和你的朋友討論，誰才是你真正的英雄，完成暑假作業後別忘了，讓那個人知道，他就是你的英雄！

生涯楷模(媒體上的名人)	← 事蹟 →	生活英雄(生活中的親友)
姓名：_____	<u>姓名與親人關係？</u> (可以是父母、兄弟姊妹或其他親人與朋友)	親筆簽名：_____ 稱謂：_____
	<u>你覺得他為什麼讓你佩服？</u> (工作、家庭、學校裡的事情都可以，他在什麼地方做什麼事情)	
	<u>他的工作或專長是什麼？</u> (在什麼地點，用什麼器材，做哪些動作)	
	<u>你最希望學到他的什麼部分？</u> (專業技能、工作態度、人際相處、慷慨包容...等等，請舉例說明)	
	<u>你覺得你有多少機會和他一樣厲害？</u> (1-10 分選一個)	
	<u>你覺得你和他相似的部分是什麼？</u> (寫出越多越好，外在：性別、身材...，內在：天賦、工作態度、人生觀...)	
	<u>你覺得如果要和他一樣厲害，你願意開始進行什麼事情？</u> (在什麼時間、什麼地點、做什麼事情，可以是：觀察、收集資料、練習...)	

生涯楷模 V.S.生活英雄—教師指引

現有的生涯課程或是媒體報導多著重於名人的生涯楷模介紹，但部分生涯楷模的成就歷程有其時空因素的影響，較難在短篇的生涯故事中發現，且多數名人為顧及螢幕形象，或是主流文化的塑造，所謂生涯成功的定義相對偏向社會與經濟地位的光環追求，不一定與貼近花蓮學生的生活世界。

故此份作業的設計，在於引導學生在兩種角色的參照學習過程，看見不同的面向，一種是媒體名人，在螢幕報導上很近，職業的成就很令人佩服或是羨慕，但在實際生活中很遠；另一種是生活親友，在實際生活中很近，卻很少去留意他們在生活中克服許多艱困難題的能耐。希望學生能夠在這樣的對比中，重新尋回在生活中真正貼近與重要的價值觀，為學生自己所用，讓學生與生活中的真實英雄有所連結，讓學生在生涯發展的道路上有英雄相伴！

第一步：請學生先完成生涯楷模的部分，之後再完成生活英雄的部分。下方說明以生活英雄為例。

姓名與親人關係？：請學生讓他的生活英雄親自簽名，也寫下英雄與他之間的關係(稱謂)，讓他的英雄簽名時，會知道自己與學生心目中的那一位生涯楷模相提並論。

你覺得他為什麼讓你佩服？：引導學生留意生活中有那些事情其實並不容易，不一定只有職業中的挑戰才是挑戰，生活中的挑戰也是重要的，例如：能夠做很辛苦的工作、打理家裡的環境、照顧許多小孩與家人...

他的工作或專長是什麼？：請學生發展觀察工作的細節，時空環境、工作設備、工作技能...讓學生發展出理解工作的架構。

你最希望學到他的什麼部分？：將上述所觀察到的工作理解，開始連結到自己身上，讓學生對自己目前的特質或狀態有所思考，鼓勵學生有欣賞他人特質與能力的眼光。

你覺得你有多少機會和他一樣厲害？：讓學生練習自我評估的機會，不再只是停留在小學階段中幻想的想像，而是開始發展實際生涯行動前的評估。

你覺得你和他相似的部分是什麼？：讓學生練習發現自我的優勢，從優勢逐步建構學生的自我生涯，讓學生在起點時有信心，更可藉著生活英雄的特質，可能更容易引導學生看見從小到大的過程中被潛移默化的優勢有些什麼。

你覺得如果要和他一樣厲害，你願意開始進行什麼事情？：接上述題目，開始建構生涯的目標之後，讓學生發展要達到目標的計畫與策略，希望是夠具體、清楚，重點是請學生思考自己做得到的事情，從微小的地方創造學生的成就感與完成後的自我效能感。

失敗，也是一種學習

我們在人生當中都會遇到困難的挑戰，甚至失敗的時候，可是失敗不代表結果，它只是一個過程，也不代表沒有再一次開始的機會，我們怎麼看待失敗的經驗，也是我們未來陪伴自己時的重要學習喔！^_^

失敗的經驗	請舉例喔！
發生了什麼讓你覺得是失敗的事情呢？	
在什麼時間？(幾歲)	
在什麼地方？(場合)	
你當時的心情是什麼？	

貴人相助	請舉例喔！
在你經歷失敗的過程中，有人伸出援手嗎？請選一項回答囉！	曾經有人怎麼幫助你呢？(若沒有，請填下題) _____
	雖然過去沒有，你希望別人以後可以怎麼幫助你呢？ _____
你覺得未來可以尋求誰的協助呢？	姓名與稱謂(可以寫多人)：_____

學習到的珍貴能力	請舉例喔！
請寫出失敗經驗中和自己有關的原因	
請寫出失敗經驗中和外界有關的原因	
請寫出你下一次會想要怎麼做呢？	

安靜下來想一想，你會想要怎麼安慰、鼓勵當時的自己？或是用什麼方式讓自己好過一些呢？

失敗，也是一種學習—教師指引

我們的社會樂於看到成功，也讚揚成功，可是對成功過度的注目，使得失敗經驗要隱藏在我們的生命經驗中，這種隱藏的長期結果其實與壓抑無異，造成個人更不敢於顯露真實的自己，也對建立正向的自我評價無益，甚至對未能總是持續成功的自己，有自我貶抑的評價而自卑。

另一方面，對於失敗經驗的遮掩，也讓我們無從正視其生命經驗所帶來的學習，這樣的學習並非指向單一的成功價值，而是通往對自我更深的認識，發展合適於自己的行動策略，也學習懂得有平衡的歸因與外部資源的連結，更進一步是為了要長出能與在挫敗經驗中的自我相處的能力，最終指向的價值觀是：當我們能夠從過去的生命經驗中學習時，每個人都可以是自己生涯的專家！

第一表格：失敗的經驗，邀請學生回想並寫出他認為是失敗經驗的事件，可能是失戀、考試未達期待、未能完成一件事情...，再小的事情都可以，只要是對他重要的，讓學生能夠藉由描述，回想當時的心情並寫下。

第二表格：貴人相助，邀請學生想想看當時失敗的過程中，有沒有別人伸出援手，如果有，他寫出的就是他在意的，哪一種幫忙是他所需要的，可能是傾聽、一起動手做、陪伴...。如果沒有，用例外問句，問問學生心中所渴望的幫忙形式是什麼，甚至讓學生想想看可以在未來向誰尋求協助。

第三表格：學習到的珍貴能力，邀請學生對失敗事件分別做內在歸因與外在歸因的平衡練習，歸因的偏誤中，人們習慣將自己的成功事件視為內在歸因，將失敗事件視為外在歸因。讓學生在經歷歸因的評估之後，試著發想合適自己的行動策略，一步一步練習從失敗的經驗中學習。

最後，也可能是最重要的事，當學生遭遇到挫敗的經驗時，不一定第一時間能夠找到人訴說，或是在新的環境中也尚未建立起足夠條件的人際關係時，他可能只剩下自己，他要怎麼與那個失敗的自己相處，而又能從中平撫自己的心情，有別於第一表格時的心情，會是未來學生面對我們所有師長無法預期到的困難時，他需要帶在身上的能力。即便學生想到的再簡單的方式都好，只要能夠對自己有所安慰，並且經由師長的肯定，他就能在未來更有機會度過這些失敗的關卡。

這份學習單和其他學習單不同，要學生往過去還有往內在的生命經驗中探索，希望能夠建構起學生面對失敗時有機會離開挫敗感的視框，讓失敗經驗可以有條件脫離社會負向的評價，而轉化為一種學習經驗！

我的 100 種工作

我想要飛出地球去太空漫步、又想要潛到海底親眼見證大秘寶，唉唷～可是大人都說我在做白日夢，朋友還說我比較適合當白日夢冒險王！但這麼多人說，到底有沒有人在聽我說呢？夜深人靜時，總是獨自一個人想著未來的 100 種生活...。現在，請按照表一到表四的順序，看看未來的自己，可能有哪 100 種生活：

<p>表一、一般來說，我最常被認為適合做哪些工作 (請寫下 3 種)？</p> <p>1. _____。</p> <p>2. _____。</p> <p>3. _____。</p> <p>◆你喜歡這些工作嗎？你認為自己具備了什麼樣的能力、特質適合做這些工作？</p> <p>_____</p> <p>_____。</p>	<p>表三、請找 1-3 位同學，依照表一、表二你所寫的 4 樣工作，和他們討論一下，你有什麼樣的優點，可以符合這 4 樣工作？</p> <p>◆同學 1 姓名：_____。</p> <p>他認為我適合的工作_____ (編號)。</p> <p>為什麼：_____ (優點)。</p> <p>◆同學 2 姓名：_____。</p> <p>他認為我適合的工作_____ (編號)。</p> <p>為什麼：_____ (優點)。</p> <p>◆同學 3 姓名：_____。</p> <p>他認為我適合的工作_____ (編號)。</p> <p>為什麼：_____ (優點)。</p>
<p>表二、如果有一天，你獲得了一個魔法棒，它能夠實現你未來工作的幻想。你覺得未來的你正做著什麼樣的工作(請寫出職業名稱)？</p> <p>4. _____。</p> <p>◆這份工作吸引你的是什麼 (請寫下 3 種)？</p> <p>_____</p> <p>_____。</p>	<p>表四、找一位最瞭解、最懂得你的長輩，花幾分鐘的時間，與他討論：綜合表一到表三的內容，他說你具備了那些的優點、潛力？</p> <p>_____</p> <p>_____。</p> <p>◆他認為你適合哪些工作？</p> <p>_____</p> <p>_____。</p>

我的 100 種工作—教師指引

從 Swain 的生涯決策模式來看，個人生涯的決策因素包括個人的興趣、價值、能力；以及環境的助長、限制；還有對外在職業資訊的了解。在國中生涯教育手冊中，家長的期待被視為是決策的重要一環，然而就國中生發展階段而論，藉由同儕的意見所形成對自我的回饋與形象，亦是不能被忽略的資訊。

這份作業的目的，乃是藉由「周哈里窗」的形式，來探索生涯決策的「外在環境」與「個人認識」區塊，藉由學生對自我的認識、他人（包括同儕和長輩）眼中的回饋所形成的落差，去探索可能原先不被自己見到的優勢能力，進而影響其未來生涯的決策規劃。

最初周哈里窗的活動設計，乃是透過「他人回饋 (feedback solicitation)」，以擴大「開放自我」、縮小「盲目自我」(如圖一)；而此份作業對周哈里窗做了一個小調整：將「盲目我」改為讓最瞭解學生、且獨具慧眼的長輩來填寫，期待學生透過其人際資源，補足對自我的有限認識，挖掘未曾發現的核心自我。

圖一：

	自己知道	自己未知
他人知道	公開我	盲目我
他人未知	隱藏我	未知我

- 1. 公開我 (open self) :** 所有人都看得見的區域，包括自己的行為、態度、感情、動機、想法等訊息。
- 2. 盲目我 (blind self) :** 自己看不到，他人卻一目瞭然的盲點，包含一些個人未意識到的部分，不一定是缺點。
- 3. 隱藏我 (hidden self) :** 對外封閉的部分，只有自己知道，他人無從得知，是個人有意隱藏的區塊。
- 4. 未知我 (unknown self) :** 這個區域誰都看不到，例如個人的潛能、被壓抑的經驗等。通常在愈年輕的人身上，這個區域的範圍愈大。

※作業提示：須按照表一到表四之「順序」完成。

1. 表一：一般認為的職業選擇：

請學生自行寫下自己、或是他人認為其適合的工作，瞭解學生對於工作的想像；藉由對工作的主觀評價、以及自我形象，使學生思考職業與自己的適配性。

2. 表二：作夢都不敢想的選擇：

發揮學生的想像力：有夢最美，除職業的能力以外，尚有「興趣」、「熱忱」等影響因素，藉由此問題，探索學生隱藏在內心的夢想種子，以及職業的價值觀。

3. 表三：他人認為的職業選擇：

請同學來幫忙核對學生表一、表二所填寫的 4 樣工作，究竟在主、客觀認知上是一致/落差？同時藉由與同儕的連結、討論，獲取更多的自我形象、能力。

4. 表四：有待挖掘的職業選擇：

請學生邀請一位「最瞭解、親近自己」的長輩，透過和長輩討論，核對表一到表三同學們所給的回饋。期待從與長輩的討論中，增加對學生自我的理解，挖掘學生未曾看見或忽略的自我形象，以及未來職涯的可能選擇。

命運速配指數

飛魚在海面上游泳，船長拿著望遠鏡航行到下一個村莊，汪洋則伸手觸摸天邊的雲朵，每個角色都有適合自己的一片天。你的「天命」又是什麼呢？什麼樣的職業最適合你呢？請在看完下方的「特質表」後，回答 1-4 題：

A. 記憶力、閱讀和書寫、擅長(透過文字)表達自己	B. 對於音樂敏銳、對於節奏敏銳	C. 善於分類、將任務拆解成步驟；有數字、邏輯分析能力	D. 善於將事物在腦中視覺化、自己發明東西
E. 藉由身體來操作知識、良好的平衡感、善於用自己的肢體	F. 瞭解自己、獨立思考並轉化成行動的能力	G. 具有同理心、善於跟其他人交流、解決衝突	H. 對周遭環境(含自然與科學)能有效辨識及分類

1. 請圈出在表格中你未來最想做的 3 個職業類別，再對照上面的特質表，將此 3 種職業需要的特質代號寫在括弧處 (可複選)。		2. 你認為自己具有上述那些特質呢？請將上述的特質代碼寫下：
() 照護人員： 如護士、幼兒/老人照護員	() 教育輔導人員： 如老師、社工、心理師	
() 銷售員： 任何產品的銷售、自營事業等	() 行政人員： 如電腦、文件、行政櫃台工作	
() 醫事人員： 醫生、X光檢驗師、藥劑師等	() 與保衛國家、陸海空有關的： 如軍人、飛行員等	
() 藝術與演藝人員： 如表演者、電視台工作人員等	() 外語人員： 如翻譯、外交、貿易人員等	
() 專家/研究/學者： 如律師、會計師、天文學家	() 實際操作的技術人員： 如印刷、駕駛、運動員、演奏家	
() 生態保育人員： 如獸醫、環保組織人員等)	() 其他職業：_____。 _____。	
3. 你想要的職業特質、跟你自己所選擇的特質有吻合的嗎？是哪一個？		4. 你目前具有的特質，你覺得適合什麼職業 (包含現在還沒出現、未來可被創造的職業)？
4. 你目前具有的特質，你覺得適合什麼職業 (包含現在還沒出現、未來可被創造的職業)？		

命運速配指數—教師指引

加德納 (Howard Gardner) 在 1980 年代提出多元智能理論，反駁「IQ 測驗」以紙筆測驗定終身的智力觀點。加德納認為：每個人的智能組成光譜不同，任何人都可以透過自己的優勢智能，去學習其他面向的智能，多元智能包含了 8 種能力，簡述如下：

能力名稱	簡述
A.語文智能	有效運用語言和文字以表達自己想法和瞭解他人的能力。包括把語言的結構、發音、意思、修辭和實際使用加以結合，並運用自如的能力。
B.音樂智能	能覺察、辨別、改變和表達音樂的能力。包括對音調、節奏、旋律或音質的敏感性，及歌唱、演奏、作曲、音樂創作等能力。
C.邏輯—數學智能	有效運用數字和推理的能力。包括能計算、分類、分等、概括、推論和假設檢定的能力，及對邏輯方式和因果關係的陳述功能、或抽象概念的敏感性。
D.空間智能	能以三度空間思考，準確的視覺感，並把之表現出來。包括對色彩、線條、形狀、空間，和把它們之間關係的敏感性重現、轉變，隨意操控物件的位置，產生或解讀圖形訊息的能力。
E.肢體—動覺智能	善於運用肢體來表達想法和感覺，運用身體的部份生產或改造事物。包括特殊的身體技巧，如彈性、速度、平衡、協調、敏捷，及自身感受的、觸覺的和由觸覺引起的能力。
F.內省智能	正確自我覺察的能力，即自知之明，並依此做出適當的行為，計畫和引導自己的人生。包括了解自己的優缺點，認識自己的情緒、動機、興趣和願望，以及自尊、自省、自律、自主、達成自我實現的能力。
G.人際智能	覺察並區分他人情緒、動機及感覺的能力，即察言觀色、善解人意。包括對表情、聲音和動作的敏感性，辨別不同人際關係的暗示，對暗示做出適當反應，以及與人有效交往的能力。
H.自然觀察者智能	對生物的分辨觀察能力，如動物、植物的演化；對自然景物敏銳的注意力，如雲、礦物、石頭的形成；以及對各種模型(pattern)的辨認力，如古物、消費品的創作。

現況的升學價值觀中，學生被提供去思考未來職業的可能性較為窄化、單薄，似乎讀書只是為了要考試、升學，現實情況也不乏學生在獲得「基本學歷」後，做著自己沒有興趣的工作、或不瞭解自己的興趣在哪裡，因此瞭解「職業資訊」和「自身能力」是否速配，這個問題便顯得重要。

此份作業的設計，乃是利用加德納的多元智能為架構，除了主流價值所需要的考試能力之外，增加了其他能力，加德納描述這些能力是通往：問出好問題、解決問題、創造有趣的產品，以及和同儕相互合作的關鍵，更是現在的世代最需要的能力。學生可以藉由作業，建構對未來職業的想像，並將這些能力與自己連結，思考所選職業和自己的適配程度；老師也可以從中評估學生對於各職業所需能力的瞭解程度，甚至可以作為討論的素材，帶出更多的對話、討論。

花蓮縣 105 年度國中學生生涯學習單一導師版參與人員

審閱：

花蓮縣學生輔導諮商中心林芳瑜主任

花蓮縣學生輔導諮商中心陳淑芬督導

編寫：

花蓮縣學生輔導諮商中心適性輔導組游賀凱組長

東華大學諮商與臨床心理學系碩士班黃柏菘研究生

印製：

花蓮縣學生輔導諮商中心

2016 年 6 月



姓名標示—非商業性—相同方式分享

本授權條款允許使用者重製、散布、傳輸以及修改著作，但不得為商業目的之使用。若使用者修改該著作時，僅得依本授權條款或與本授權條款類似者來散布該衍生作品。使用時必須按照著作人指定的方式表彰其姓名。