



心繫心・向陽花訊

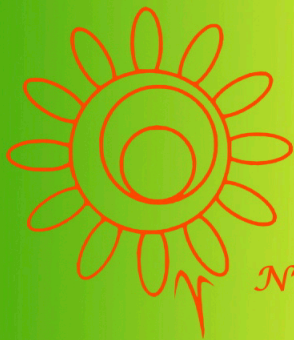
期別：005期

出刊日：97年11月

用愛化解礙

心中若有愛

處處無阻礙



NTIT



國立臺中技術學院

學務處 學生諮商輔導組

NATIONAL TAICHUNG INSTITUTE OF TECHNOLOGY
COUNSELING CENTER

親愛的導師們 大家好：

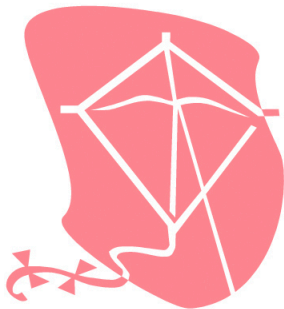
本期的主題給各位老師帶來「生涯規劃」的相關文章，希望能提供老師們在學生生涯規劃輔導上多些資訊與想法！從開學到現在，學輔組結合中國醫藥大學共同舉辦「為自己出征~主題輔導週活動」，分別為同學們做生涯量表施測、個人學習歷程檔案製作競賽、訪問優秀校友活動等三項，另有「夢想起飛的季節」電影欣賞，由諮商心理師做文情並茂及專業精闢的影片解析，而在「導師輔導知能研習暨期初導師會議」中所安排台中教育大學魏教授之專題演講內文，亦再次呈現！目的即是期望藉由活動協助各位親愛的導師們引導學生自我探索性向及能力，以作為適切生涯規劃之依據。

感謝參與的導師們在活動與時間安排上的配合，讓同學們都能感受到那份關切支持的溫暖力量。期待各位導師能繼續支持我們學輔活動，謝謝大家！

只要心中有愛

處處就無阻礙

學輔中心與我們同在



學生諮商輔導組 2008.11.1.

許你一個未來——談學生生涯規劃

臺中教育大學教授

魏麗敏老師

壹、個人身心修養成功的要件

- 一、健康強壯的身體
- 二、良好的學識能力
- 三、優雅的氣質情操
- 四、圓融的人際關係
- 五、適宜的機會緣份

貳、生涯規劃之基本理念

一、生活之意義與目的

生涯的英文是 Career，意指兩輪馬車，引申為道路，也就是人生的發展道路，生涯發展大師蘇伯(super)認為：所謂生涯是指一個人在一生中所扮演的角色綜合及結果，這些角色：包括兒女、學生、休閒者、公民、工作者、配偶、家管人員、父母及退休者等九項，生活規劃具有「觀照現在、規劃未來」的涵義。

二、生涯發展之各個階段

1. 成長期 2. 探索期 3. 建立期 4. 衰退期

(一) 生涯發展論第二階段的特徵及任務～探索階段(約 15—24 歲)

1. 試探期 2. 過度期 3. 試驗並稍作承諾期

發展任務：對世界工作普遍探索和詳細考生涯規劃

(二) 生涯發展論第三階段的特徵及任務～建立階段(約 25—44 歲)

1. 試驗承諾穩定期 2. 發達期

發展任務：學習與他人間的關係、設法保持工作的安定、找機會從事自己喜歡做的事。

三、McDaniel 生涯諮商論

強調有關休閒的意義，他主張休閒在未來將人扮演的一生中重要的角色工作和休閒在一個人的生涯中整合和相互作用是生命最重要。

$C(\text{Career}) = W(\text{Work}) + L(\text{Leisure})$

參、人一生中常面對的焦慮與危機

1. 學業問題
2. 工作問題
3. 社會問題
4. 家庭壓力
5. 感情壓力
6. 自我壓力

肆、青少年輔導需求 (Bound up Energy) :

1. New growth
2. New relationship
3. New fantasies
4. New goals

伍、當前大學生的特質

1. 普遍聰明、具創意
2. 精明、精打細算
3. 功利傾向
4. 善用媒體
5. 資訊豐富
6. 追趕流行
7. 消費傾向
8. 吃喝玩樂在行
9. 重視個人權益

陸、當前青少年主要次級文化現象

1. 網路文化
2. 歌唱文化
3. 網咖文化
4. 影視文化
5. 打工文化
6. 補習文化
7. 戀愛文化
8. 命相文化
9. 茶坊文化
10. 同仁文化
11. 服飾文化
12. 名牌文化
13. 變髮文化
14. 漫畫文化
15. 電玩文化
16. 機車文化
17. 手機文化
18. 速食文化
19. 哈日韓文化
20. 休閒文化
21. 菸酒文化
22. 情色文化

柒、教師學生生涯中扮演的角色

一、教師的角色

1. 經師：因材施教、有教無類，傳達知識為學生傳授授業解惑
2. 人師：輔導的過程中需彈性的包容
3. 心理師：以同理心輔導學生健康心理
4. 仲裁者：要幫學生衝突做仲裁的工作，安撫與作公正處理
5. 行銷者：導師不能強迫學生學習所謂的智慧而如行銷者要將知識與做人做事道理讓學生心悅誠服的接受
6. 偵查員：導師多細心留意學生言行，加強線索的搜集防微杜漸
7. 評量者：評量學生的言行跟學習導之以因材施教，但勿將學生貼上標籤
8. 亦師亦友：是學生的良師也是傾聽學生心聲的益友
9. 人生美容師：導師開發學生潛能，替學生找出美好未來美化人生

二、學生扮演的角色

1. 受業者
2. 學習者
3. 成長者
4. 需求者
5. 創意者
6. 雙贏者
7. 成就未來者

捌、教師在協助學生生涯抉擇中應有之專業素養

1. 豐富的專業理論知識
2. 熟練與良好的助人技術
3. 良好的人格特質

玖、教師效能訓練

1. 找訊息
2. 關懷學生
3. 聆聽
4. 了解問題
5. 提出解決參考及意見

拾、大學生生涯規劃之方法

一、知己（認識自己）

1. 自我個性與人格探索
2. 我的興趣
3. 我的價值觀
4. 我的能力

（一）現代人生活現況：1. 生活作息不同 2. 工作責任加重

（二）生涯發展之過程：

1. 自我覺察：（1）發展自己的長處及優點（2）認識有關自我的觀念（3）瞭解工作對個人的重要性（4）探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質（5）瞭解自己的能力、興趣、特質所適合發展的方向
2. 生涯覺察：（1）激發對工作世界的好奇心（2）認識不同類型的工作角色（3）瞭解工作世界的分類及工作類型（4）瞭解教育的機會、特性及與工作間的關係（5）瞭解社會發展、國家經濟及科技進步與工作間的關係
3. 生涯規劃：（1）覺察自我應負的責任（2）發展尊敬他人工作的意識（3）覺察如何解決問題及作決定（4）培養互助合作的工作態度

二、知彼（了解工作世界）

（一）臺灣目前十大熱門（創業）賺錢行業

1. 咖啡店
2. 扛麵店
3. 文教才藝班
4. 網路遊戲店
5. 生活事業綜合處理中心
6. 長青族俱樂部
7. 健康美容用品店
8. 個人造型店
9. 影音光碟出租店
10. 電腦資訊周邊商品店（中國時報摘錄「創業指南」）

（二）創業十大商機

1. 哈日風同步流行
2. 異國風興起
3. 休閒生活成主流
4. 居家事務需求高
5. 渴望健康美麗
6. 普遍學習第二專長
7. 網路主導生活
8. 兒童相關行業看好
9. 銀髮族市場看好
10. 新新人類是重要消費角色

（http://www.topidea.com.tw/discuss/view.asp?No_Argue=796）

（三）美國〈時代雜誌〉預測 21 世紀未來熱門行業：

1. 細胞組織工程師～人造皮已經成功，人類未來還可以製造人工軟骨、肝、腎、胰臟等各種器官，五十年以後將可以從培養皿培育各種細胞。
2. 基因程式設計師～利用電腦數任基因拼圖，可以將人類有問題的基因，以「聰明」分子來取代，醫生只要輸入 DNA 的缺陷，運用基因療法，改善生體機能並且預防疾病。

拾壹、學生生涯規劃之方法

1. 低期望善待自己
2. 建立價值觀全力以赴
3. 忍受挫折與失敗
4. 學習鬆弛放慢脚步
5. 拓展社交建立關係
6. 工作與休閒生活並重
7. 保留一些個人時間
8. 良師益友的追尋與求助
9. 美滿家庭的經營
10. MCT 壓力管理法的應用
11. 社會關懷與社會貢獻
12. 終生學習不斷成長
13. 培養個人休閒喜好
14. 開放自我接納他人

● MCT 壓力管理法的應用

M：mental Management

C：Communication Management

T：Time Management

拾貳、生涯困境與挫折因應之調適與突破

- 一、生涯各階段之危機
- 二、壓力管理
- 三、生涯之轉換
- 四、生涯贏家



吳至潔（諮商心理師）

如果有一天早晨醒來，你突然感到一陣空虛、無意義感，突然發現自己目前所過的生活並不如自己當初預期的帶來快樂，你會有勇氣讓一切重新來過嗎？你對自己的人生會有什麼樣的抉擇？

這位巴黎電腦工程師桑德琳，站在她人生的30大關，突然有了一種想要重新選擇的念頭，原本坐擁高薪房子車子的她，感受到在大都會生活的緊張、壓力與不快樂，一股窒息感讓她毅然決然放下了一切，獨排眾議地接受農人的訓練，在阿爾卑斯山上買下一座農場，當起牧羊女來。

是什麼能讓她這樣毅然決然？放棄原本眾人羨慕的生活方式是如此不容易，第一個得面對的就是母親擔憂的眼神，然而，她知道一切都不對勁了，她迫切需要找到一個出口，而那個曾經在她心底埋藏許久的理想在此時再現，是一個徵兆，也是一個機會，她可以再次誠實地面對真正的自己。

然而，『實現理想』不代表『一帆風順』。相反的，困頓、挫折、疑惑、挑戰接踵而至。

桑德琳面對的是農場舊主人安德利翁的不信任、性別歧視、皚皚白雪的嚴冬、孤獨的存在感。如果妳總是看到別人冷漠與質疑的眼神，說你是個女人，絕對待不久的；如果在寒冷的夜裡，無水無電，凍了手腳；如果除了一片白茫茫的大雪，你只能跟自己相處；如果有人在你身邊說，回去吧！繼續做那份高薪又穩定的工作不是很好嗎？如果你在理想裡一再碰壁、受挫，卻沒有人幫忙，你，會不會動搖？會不會拍拍屁股一走了之，覺得什麼理想、夢想，都是胡說八道？

如果你的答案是：『會！』，那是人之常情。因此，要發現你的理想，並不困難，要開始你的理想，也不困難，但要堅持你的理想，那可能就會面臨重重挑戰與考驗了，而在面臨挑戰與考驗的情況下，即使挫敗了，還願意繼續努力，那真的需要勇氣。

因此，不論是繼續在巴黎當個電腦工程師，還是在山上當牧羊女，都會有屬於這份工作的艱辛、痛苦與挫折，沒有人能保證工作是絕對的快樂與無壓力，然而，不管你在自己的生涯裡做怎樣的抉擇，首要的就是誠實面對自己，什麼是你真正想要的，什麼是你真正喜歡的，什麼是你人生的舞台，什麼是你人生的志業；其次，即是抱持著一種不過度天真，符合現實的態度去面對你的選擇，不論你所從事的是餬口飯吃的工作，還是你夢想中的志業，絕對都有著許多的困難與挑戰在等著你，唯一不同的是，你願意為哪一個堅持下去，你的堅持所在，就是你的夢想所在。

希望大家都能在夢想起飛的季節裡，飛得勇敢，飛得自在。





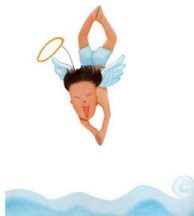
生涯即人生，人生即競爭，生涯要做規劃，更要懂得經營，起點是自己，終點也是自己，生涯規劃就是個人一生的競爭策略規劃，及早做好生涯規劃，即可讓自己生涯點燈，一路照亮從而活出快樂人生。生涯規劃包括如何成長、學習及營造較易成功的環境。生涯規劃的目的，在於掌握當下，實現未來；而人生的願望，在於成為自己的頭家，掌握自己的命運，主宰自己的時間，創造自己的快樂及追求自己的幸福。如何彩繪生命的藍圖，發揮自己的才能揮灑出精采的人生劇本，完全掌握在自己手中。人生之路要自己走，要過怎樣的人生，完全是自己的選擇，只有自己才能賦予生命最佳的詮釋。如何藉由自我瞭解、自我定位、自我發展及自我實現，邁向繽紛生活路及職涯成功路，是新時代的潮流，更是現代人的課題。

要瞭解自己，就要勤於自我生涯對話：我是怎樣的一個人？我的興趣是什麼？我有哪些生涯資產？我有多少競爭力？我的工作價值觀為何？我要如何達到目標？目標代表個人的願景，是心中的羅盤，人生因有目標，才會執著去追求，也才会有成功的希望。人生有夢，築夢踏實，將自己的夢想（渴望），以階段性的小目標落實在具體的計畫中（信心），然後身體力行積極實踐（行動），就是生涯規劃最具體的表現。生涯規劃應依社會變遷，與個人不同的成長階段隨時調整，若對社會的認知廣度與深度不足，本身成熟度又不夠深思熟慮，實在是難以適應如此快速變遷的複雜環境。挫敗是人生必修的學分，除了勇敢面對它、接受它、處理它，沒有第二條路。悲觀者抱怨風向，樂觀者期待轉向，聰明者調整風帆。生涯發展儘管陰晴不定，重要的是要能夠隨時自我惕勵、有所領悟與不斷精進，如此必能成為活出自己活出生命的生涯贏家。

曾在書上看到一則小故事，草原上有一隻母獅子和一隻小獅子。小獅子問母獅子：「媽媽，幸福在哪裡哪？」母獅子笑著說：「就在你的尾巴上啊！」於是小獅子每天都追著尾巴跑，卻怎麼都追不到。母獅子看了之後便向小獅子說：「傻孩子，幸福不是這樣得到，只要你昂首向前，幸福就會一直跟著你啊！」這則發人深省的啟示告訴我們：只要昂首向前，踏著既定的生涯規劃步伐，幸福就會一直跟著你！

【學輔活動花絮】

- 一、 10.2 學生生涯量表施測
- 二、 10.9 生涯影片賞析--夢想起飛的季節
- 三、 10.13 班級輔導--生涯規劃職業性向
- 四、 10.20 班級輔導--生涯規劃興趣量表
- 五、 10.21 資源教室講座--身障生之就業出路
- 六、 10.25 資源教室進修部&進修學院暨進專身心障礙生專題演講--快樂成長
- 七、 10.27-10.31 生涯規劃輔導週成果發表



【學輔活動預告】

- 一、 11.12 身障楷模講座，協助班級更了解身心障礙者及其所需的協助
- 二、 11.13 班級輔導--溝通技巧
- 三、 11.14 網路成癮研討會
- 四、 11.15 資源教室專題演講--不一樣的人生，走出一片天
- 五、 11.20 班級輔導--溝通技巧與兩性關係
- 六、 11.26 班級輔導--兩性關係

發行 人：李淙柏
社 長：李宏仁
總 編 輯：姜祖華
執行編輯：黃壹瑄

聯絡電話：2219-5243
E-mail：
student60@ntit.edu.tw

~~感謝您對學生每一分付出

珍惜您與我們每一次交流~~