



職輔18招一職教練手冊

97年度教育部獎勵大學教學卓越計劃

發行人：龔瑞璋

單位：正修科技大學

主編：辛宜津

編輯小組：廖本富、李勉禎、黃馨慧、吳秉銜

地址：高雄縣 833 鳥松鄉澄清路 840 號

電話：(07)7310606/1126、1127

E-mail：counseling@csu.edu.tw

正修科技大學
Cheng Shiu University

職輔 生涯 [18] 招 教練手冊



CHENG
SHIU
UNIVERSITY

做他啟動未來的生涯貴人

2004年，日本知名作家村上龍，在其暢銷著作「工作大未來」中，開宗明義就點出：「考上好大學，能進入大公司或政府機關工作，從此過著安心穩定的生活，這樣的時代，已經結束了！」

如此字句鏗鏘的趨勢預言，在五年後的現今，全球金融海嘯襲擊之下，各國苦嘗就業枯竭期，對照看來，更顯應驗所言，正式邁入不再有學歷等同於就業保證的神話存在。

然而，從另外一個角度來看，雖然學歷並不同於就能找到好工作，對於每一個即將邁入社會的畢業生而言，畢竟已經投資自己的青春歲月時間心力，致力於學習生涯上，（試算，完成大學學位少說也要十六年，花費金額至少達上百萬台幣以上）。想藉以過去累積的職能養成，轉換成足以謀生的就業力，也不過該是基本而順理成章的期待。但遇上這種百年難見，整體大環境低迷的非戰之罪，如何幫助學生跳脫失業泥沼，唯一途徑，就是找尋其性格適才優勢，並協助其整合在校學習資源，正確面對產業機會與競爭威脅，才能及早布局未來，將其職涯發展點石成金，開創職涯藍海，面對逆境不放棄自己，正面迎向未來人生，在此關鍵時刻看來，該是大學教師們，該超越專業知識單向傳遞，更該努力給予學生攜手引領的動能。

而正修科技大學學生輔導中心，繼2008年發行「我的未來不是夢」生涯定向手冊之後，2009年再度推出「職輔18招一職涯教練手冊」。這本以生涯輔導班級教案為主的內容單元，特別針對非輔導專長的大學教師來編寫，一般教師於其專業領域課程中，也能應用其中所設計任一單元，有效導入生涯輔導概念，深耕學生預作職涯準備的自我反思。更歡迎所有使用本職輔教材的教師，連結成爲校園職涯輔導社群，共同合作開發就業力的進階輔導教材資源，相信每位教師，都會是啟動學生未來的生涯貴人。

表格內容與設計目的

- 單元一★我的專屬生命故事：是以引導式自我敘事來引發學生填寫個人的基本資料，幫助導師快速瞭解學生。
- 單元二★給自己的一封信：是以敘事治療的理念來幫助學生認識自我，形塑未來故事。
- 單元三★葡萄成熟時－我的特質探索：是設計來幫助學生認識自己的個性特質，並且從別人角度更充分認識自己的公眾我。
- 單元四★我的家族職業樹：則是幫助學生認識自己家人的職業，及家人對自己職業信念的影響。
- 單元五★何倫碼人格小測驗：經由Holland的生涯類型論，來幫助學生認識與自己個性適配的行業。
- 單元六★生涯夢想大拍賣：經由遠景的具體比較，幫助學生體會自己所要的人生。
- 單元七★生涯自我檢核表：是設計來幫助學生反思與檢討自己本學期的學習與生涯各方面等狀況。
- 單元八★給學生的話：則是導師給予學生回饋建議，與學生回應老師的交流管道。
- 單元九★我會讀書考試嗎？之自我檢核：這單元是設計來幫助學生檢核自己讀書與考試的技巧。
- 單元十★我是如何決定生涯：則是幫助學生評估自己做決定的風格，以求妥善決定。
- 單元十一★我的生涯明燈：協助學生瞭解自己的生涯楷模、人生偶像，進而發出效法之心。
- 單元十二★生涯有壓力，越壓越有力：幫助學生面對壓力，處理壓力，放下壓力。
- 單元十三★生涯人物訪談：鼓勵學生進入職場，瞭解不同職業人物的辛酸甘苦。
- 單元十四★我的職業能力檢核表：透過就業力的檢核，讓學生及早知道透過實習或專題多多學習未來就業所需能力。
- 單元十五★樂在工作之價值澄清：幫助學生瞭解自己看重的工作價值為何。
- 單元十六★優質工作哪裡找：協助學生瞭解求才廣告的訴求，提早準備自己。
- 單元十七★工作情報網：幫學生多元收集求職管道，增加工作機會。
- 單元十八★第一次寫履歷表就上手：在畢業前，鼓勵學生試做履歷表，進而提早就業準備。

以上均為簡要內容說明，各單元均有詳細的使用說明，放在後面說明中，供導師隨時翻閱參考。當這份學習歷程檔案夾完成後，導師可以發還學生，供學生製作學習歷程檔案或個人履歷。

建議使用時間


所有單元均設計成一個小時內的活動，故可以在班會時間或其他班上聚會時間順利完成。各單元均有最適當的使用時機。依照大一到大四，上下學期，我們建議以下時間，供導師或諮商師進行生涯輔導之參考。當然如果導師有其他考慮或學生需求不同，可以彈性調整執行時間。

單元	單元名稱	活動進行時間	備註
單元一	我的專屬生命故事	一年級 上學期	需提醒學生事前準備
單元二	給自己的一封信	一年級 上學期	
單元三	葡萄成熟時～我的特質探索	一年級 上學期	
單元四	我的家族職業樹	一年級 上學期	需提醒學生事前準備
單元五	何倫碼人格小測驗	一年級 下學期	
單元六	生涯夢想大拍賣	一年級 下學期	
單元七	生涯自我檢核表	一年級 下學期	
單元八	給學生的話	一年級 下學期	



單元	單元名稱	活動進行時間	備註
單元九	我會讀書考試嗎？ 之自我檢核	二年級 上學期	
單元十	我是如何決定生涯	二年級 上學期	
單元十一	我的生涯明燈	二年級 下學期	需提醒學生事前準備
單元	單元名稱	活動進行時間	備註
單元十二	生涯有壓力，越壓越有力	三年級 上學期	
單元十三	生涯人物訪談	三年級 上學期	需提醒學生事前準備
單元十四	我的職業能力檢核表	三年級 下學期	
單元	單元名稱	活動進行時間	備註
單元十五	樂在工作之價值澄清	四年級 上學期	
單元十六	優質工作哪裡找	四年級 上學期	需提醒學生事前準備
單元十七	工作情報網	四年級 上學期	需提醒學生事前準備
單元十八	第一次寫履歷表就上手	四年級 上學期	

考量各位導師的工作壓力，或對單元活動的不熟悉，我們學輔中心也提供相對應的諮詢，更願意協助導師到班上去帶領相關單元活動，有需要的導師可以與中心郭灃毅老師聯繫。

 洽詢電話 07-7358858 或 07-7310606轉1126 · 2217



大一 職涯輔導活動

- 單元一 我的專屬生命故事
- 單元二 給自己的一封信
- 單元三 葡萄成熟時-我的特質探索
- 單元四 我的家族職業樹
- 單元五 何倫碼人格小測驗
- 單元六 生涯夢想大拍賣
- 單元七 生涯自我檢核表
- 單元八 給學生的話

單元一 & 二 使用說明

【我的專屬生命故事】& 【給自己的一封信】

在生命的每一刻
遇見卓越學習
CSU

設計目的

本單元旨在協助學生建立個人的基本資料檔案，並透過引導式敘事的技巧，激發學生描繪自己的生命經歷。

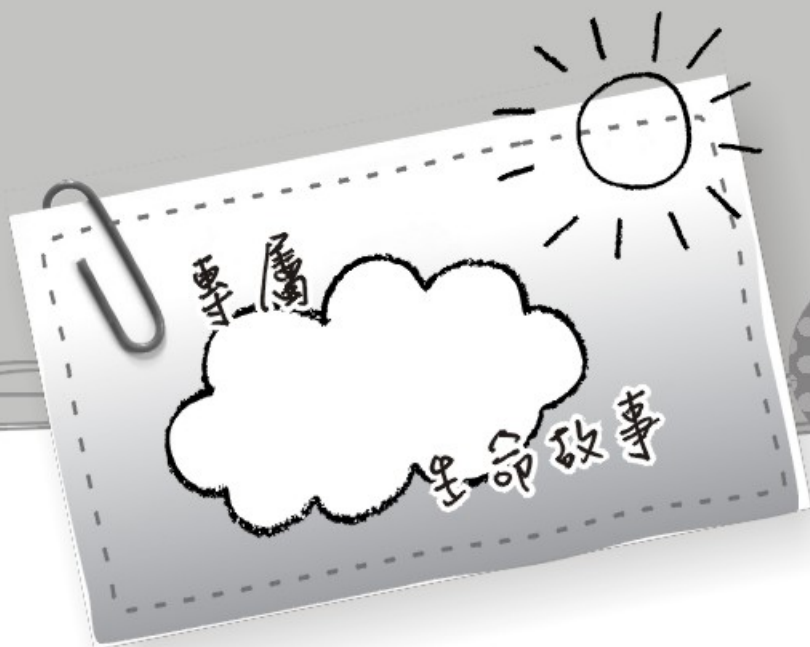
適用時機

一年級上學期

單元進行 流程

本單元活動共需約五十分鐘。

- (1) 事前準備：請老師事前告知學生請攜帶個人生活照片一張。
- (2) 引起動機：請老師分享求職應徵時撰寫個人履歷的經驗，並鼓勵學生閉上眼睛靜心回想從小到大的重要記憶。【約十分鐘】
- (3) 請學生張開眼睛，以舒服姿勢坐著，在首頁，我的專屬生命故事上先填上姓名，之後依照表格欄位，填上各項基本資料。【約五分鐘】
- (4) 請老師邀請三到五位同學，分享個人生活照片的故事經歷。【約十分鐘】
- (5) 在請學生針對第二頁，.....給自己的一封信，先填上姓名，再閱讀內容，依照個人感受，填寫完成。【約五分鐘】
- (6) 請老師邀請一到三位同學，分享.....給自己的一封信所寫內容。【約十五分鐘】
- (7) 最後請老師回收學生資料，並加以閱讀，並將您對學生的鼓勵與欣賞，寫在老師點燈欄。【約五分鐘】
- (8) 後續活動：
 - A. 下次授課前或後、班會、團體聚會。老師將學習檔案夾發回，供學生閱讀老師點燈。讀後可以請同學分享或討論，之後回收保存。
 - B. 後續，老師可以在授課前或後、班會、團體聚會時，持續請未完成分享的同学繼續分享個人生活照片的故事經歷，給自己的一封信等內容，以經營相互瞭解，相互支持的班級氣氛。



班級		導師	
學號		身分證字號	
生日	民國 年 月 日	星座	
血型		手機	
電子信箱			
經濟主要來源	<input type="checkbox"/> 父親 <input type="checkbox"/> 母親 <input type="checkbox"/> 助學貸款 <input type="checkbox"/> 需自己打工 <input type="checkbox"/> 其他_____ (可複選)		
家庭氣氛	<input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 疏離		
自我學習狀態評估	<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待加強		
戶籍地址			
住宿狀況	<input type="checkbox"/> 家裡 <input type="checkbox"/> 住校 <input type="checkbox"/> 寄居親友家裡 (關係_____) <input type="checkbox"/> 在外賃屋		
特殊關懷	領有身心障礙手冊： <input type="checkbox"/> 無； <input type="checkbox"/> 有____ 障礙____ 度 (輕，中，重)		
父親姓名		電話	
母親姓名		電話	
緊急聯絡人		關係	電話

個人得意照片



給自己的 一封信



在生命的每一刻
遇見卓越學習
CSU
單元二

我生長於一個 _____ 的家庭，我的爸爸叫 _____，他的職業是 _____，我的媽媽叫 _____，她的職業是 _____，我有 _____ 個兄弟姊妹，我在家中排行 _____，目前與我同住的家庭成員有 _____。

回憶小學時候，我可以用幾個字來形容，那就是 _____，後來我進入 _____ 國中就讀，我覺得國中時期的我是一個 _____，畢業後我順利考上 _____ 學校，並進入 _____ 科（組）就讀，在求學過程中，我努力培養在 _____ 方面的專長，在空閒時候，我最喜歡 _____，因此我認為之前的我是一個 _____，然而在這些青春歲月中，我曾做過許多事情，其中令我最得意的事就是 _____，而最欣賞我的人 _____。

如今我即將邁入人生的另一個求學旅程，我將來想從事的職業 _____（職業名稱），所以這個階段是一個探索與學習的關鍵期，未來我將以我最欣賞的職場達人 _____ 為我學習的目標，並以座右銘 _____ 來勉勵自己，期許自己成為 _____ 的人。

導師點燈 >>>



單元三 使用說明

【葡萄成熟時—我的特質探索】

在生命的每一刻
遇見卓越學習
CSU

設計目的

本單元旨在協助學生探索眼中自我和他人眼中的自己，透過檢視自我特質和他人回饋，瞭解並統整自我形象。

適用時機

一年級上學期

單元進行 流程

本單元活動共需約五十分鐘。

- (1) 引起動機：請輔導老師分享個人在學校及在家裡最常出現的個性表現，以及曾經發生過的趣事，並刺激學生想想自己人前人後有哪些個性。【約十分鐘】
- (2) 請學生用二種不同色筆圈選出自己所擁有的特質，一種顏色代表過去所擁有的，另一種則代表現在擁有的。如果自己擁有的特質未列出時，可自行填上。【約五分鐘】
- (3) 請同學在空白處列出最能形容自己、最滿意自己、最不滿意自己、以及期待擁有的四項特質。【約十分鐘】
- (4) 邀請同學幫自己圈選特質，同學可使用不同符號代表，例如：♥小寶○大鳥米小珊，則可知道誰給予的回饋，在幫別人圈選特質時，未列出的特質也可自行增加。（此部分可彈性調整活動時間）【約十分鐘】
- (5) 請同學思考自己圈選的和他人圈選的有何差異？為何有這差異？【約五分鐘】
- (6) 活動結束之後，鼓勵同學對於別人所給回饋有疑惑的，可主動私下詢問對方。【約十分鐘】





葡萄成熟時

-我的特質探索-

遇見越學習
CSU

單元三



1. 請用色筆圈出你擁有的特質。
2. 如果自己擁有的特質未列出時，請自行填上。
3. 邀請他人幫你圈選特質，並思考自己圈選的和他人圈選的有什麼差異？為何有這些差異？
4. 有哪些是你希望自己擁有的？怎麼做能幫助你達成？
5. 想一想，不同情境的你在特質展現上有何差異？（例：學校vs. 家裡）

單元四 使用說明

【我的家族職業樹】

在生命的每一刻
遇見卓越學習
CSU

設計目的

本單元旨在協助學生探索家庭中重要人物的職業經歷與相關的職業信念。進而瞭解這些職業經歷與相關的職業信念如何塑造自己未來的職業觀。

適用時機

一年級上學期

單元進行 流程

本單元活動共需約五十分鐘。

- (1) 引起動機：請老師分享個人尋找職業過程中，受到哪些家人的影響。並刺激學生思考目前受到家人哪些影響或提醒。【約十分鐘】
- (2) 請學生在樹上的橢圓中，橫線上面寫出家中重要的人物的名稱，橫線下面寫出他（她）們的職業，越多人越好。橢圓不夠寫時，可自行畫上。【約五分鐘】
- (3) 請同學依照 Q & A 的順序，逐一填寫答案。其中請老師協助學生判斷家人職業是屬於哪一類型的職業分類。有關詳細說明，可以參考職涯護照內容。【約十五分鐘】
- (4) 請輔導老師協助學生分組，四人分成一組。各組推派其中一人擔任小組長計時並掌握流程。每個人依序分享 Q & A 的答案。兩分鐘時間到，換人分享。直到四人均輪完為止，並回到大團體中。【約十分鐘】
- (5) 班級討論與分享：老師接下來可以請一兩位同學分享活動內容及個人心得，並且引導學生思考：家人的職業觀念，你認同嗎？你若不認同，你要如何證明自己給他們看？【約十分鐘】

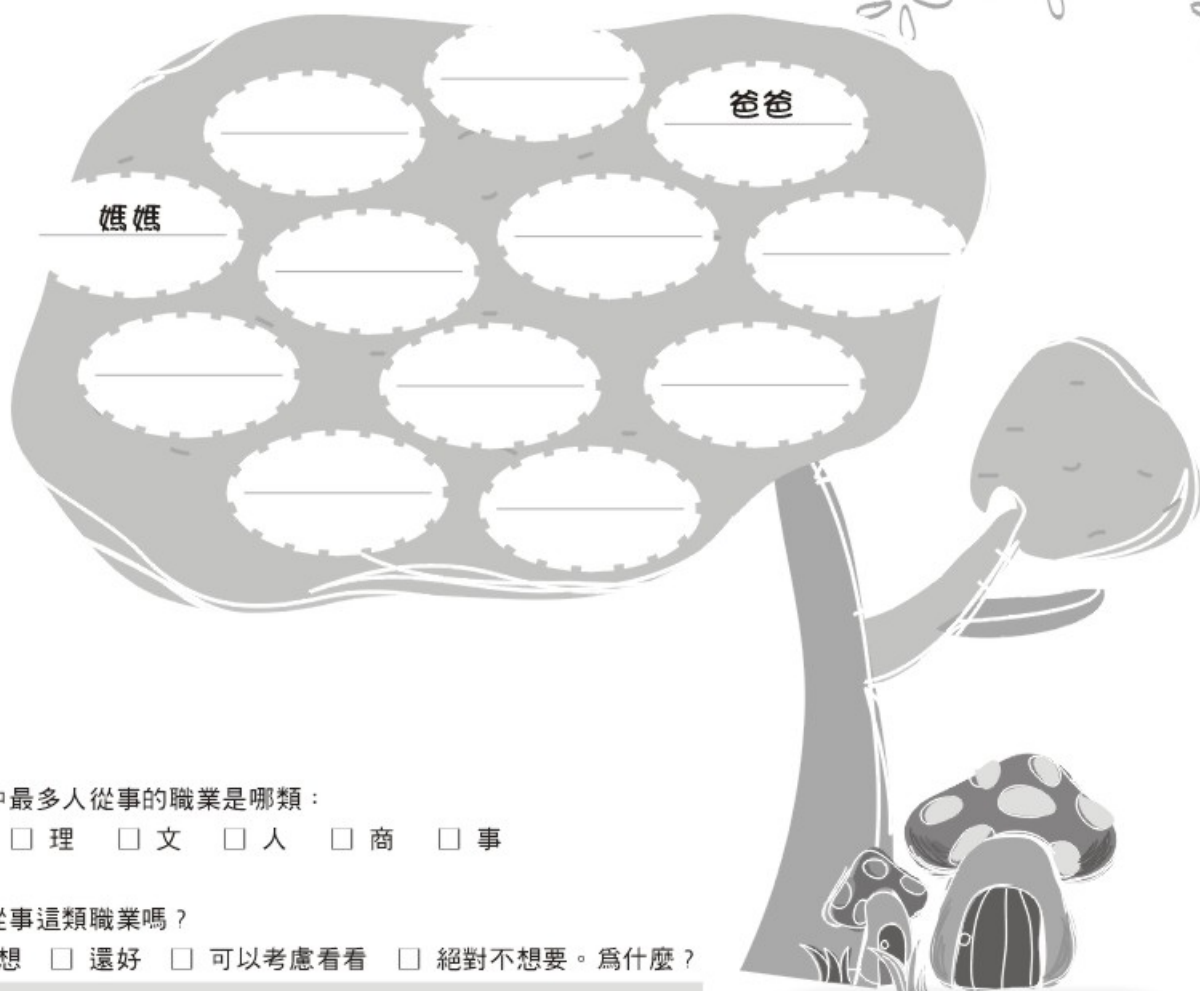


我的家族職業樹

你還記得家裡親人現在與過去的工作嗎？

請你將家庭中的親屬及他的職業填在下圖的家庭樹上。

遇見卓越學習
CSU
在生命的每一刻



Q & A >>>

1 我家裡中最多人從事的職業是哪類：
 工 理 文 人 商 事

2 我想要從事這類職業嗎？
 非常想 還好 可以考慮看看 絕對不想要。為什麼？

Blank response area for question 2.

3 家中對彼此職業感到滿意或羨慕的是什麼？最不满意或羨慕的是什麼？

Blank response area for question 3.

4 從以上看來，你覺得你選擇職業最應該看重什麼？

Blank response area for question 4.

- 工** 技術、體力性工作：如電器工程、機械維修等。
- 理** 思考、研究性工作：學者、工程師等。
- 文** 藝術、創作性工作：如作家、設計師等。
- 人** 助人、社福性工作：如教師、社工員等。
- 商** 組織、管理性工作：如業務、經理人員。
- 事** 資料處理、文書性工作：如行政人員、稅務人員等。

單元五 使用說明

【何倫碼人格小測驗】

在生命的每一刻
遇見卓越學習
CSU

設計目的

此單元是藉由自我施測，用來找出學生的人格特質是偏向哪一種職業所需要的特質，並且幫助學生找到生涯的方向。

適用時機

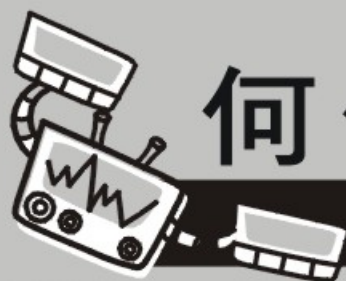
一年級下學期

單元進行 流程

本單元活動共需約五十分鐘。

- (1) 引發動機：老師可以介紹自己，校友，或名人他們的個性與其職業的配合情形之故事分享。【約五分鐘】
- (2) 老師介紹活動：依照 A B 卡上說明文字，帶領學生閱讀，再詢問有無問題，若無則進行活動。【約五分鐘】
- (3) 進行活動：請學生誠實並專心的填答。【約十分鐘】
- (4) 老師引導說明解釋：老師請依照活動後解釋說明，提供學生參考。若有疑問，可以先洽詢學輔中心或請學生直接尋求學輔中心的心理服務。【約二十五分鐘】
- (5) 總結：老師提醒學生生涯規劃的重點是適才適性適所。【約五分鐘】





何倫碼

人格小測驗



遇見卓越學習
CSU

單元五

你是什麼樣個性的人呢？下表中有90個描述人格特質的形容詞，請詳細閱讀，並在你認為符合你個性的選項前的打勾。
你越真實的作答，越能幫助你瞭解未來適合你的職業喔。

從以下開始填答：

	具優越感的		直覺的		理性的		不善社交的
	合作的		有主見的		含蓄的		順從的
	耐心的		富創意的		保守的		坦誠的
	友善的		敏感的		謙虛的		真實的
	慷慨的		開放的		不太受歡迎的		死板的
S1		A2		I3		R1	
	重物質的		有恆心的		重氣氛或情調的		重利慾的
	不做作的		重實際的		樂觀的		好冒險的
	普通的		過份謙虛的		有自信的		易討人喜歡的
	有恆心的		儉樸的		善交流的		具雄心大志的
	重實際的		缺乏想像力的		喜說話的		支配心強的
R2		C3		E2		E1	
	不愛出風頭的		精力充沛的		固執的		小心的
	頑固的		愛表現的		拘謹的		順從的
	儉樸的		追求刺激的		有規則的		正直的
	洞察力差的		衝動的		服從的		守成的
	善為旁觀者的		外向的		有秩序的		有效率的
R3		E3		C2		C1	
	負責任的		難理解的		獨立的		
	善交際的		沒有秩序的		有知性的		
	機智的		情緒化的		自我反省的		
	善解人意的		善理解的		悲觀的		
	令人感到溫暖的		理想化的		精確的		
S3		A1		I2			
	喜歡複雜事物的		助人的		有想像力的		
	善分析的		理想化的		不切實際的		
	謹慎的		仁慈的		衝動的		
	善批評的		具說服力的		獨立的		
	好奇的		能站在別人立場		自我反省的		
I1		S2		A3			



計分方式

做完之後，請你依照下面的計分方式將你的得分算出，並參考下面的說明，看看你是屬於哪一類型的人。計分方式為每打一個勾，記一分，然後將五題一組的小計分數算在其下的空格內，例如：

請將以上每個小計之總分依R、I、A、S、E、C的類別相加起來，然後將代表的英文字母由高分到低分依序填入等級欄中，等級1填入分數最高的英文字母。例如：

<input checked="" type="checkbox"/>	具優越感的
<input type="checkbox"/>	合作的
<input type="checkbox"/>	耐心的
<input checked="" type="checkbox"/>	友善的
<input type="checkbox"/>	慷慨的
S1 _____ 2 _____	

$$R (R1 + R2 + R3) = 10$$

$$I (I1 + I2 + I3) = 13$$

$$A (A1 + A2 + A3) = 12$$

$$S (S1 + S2 + S3) = 7$$

$$E (E1 + E2 + E3) = 1$$

$$C (C1 + C2 + C3) = 9$$

因此按照總分高排到低是：1. I；2. A；3. R；4. C；5. S；6. E



我的總分

$$R (R1 + R2 + R3) = \text{_____}$$

$$S (S1 + S2 + S3) = \text{_____}$$

$$I (I1 + I2 + I3) = \text{_____}$$

$$E (E1 + E2 + E3) = \text{_____}$$

$$A (A1 + A2 + A3) = \text{_____}$$

$$C (C1 + C2 + C3) = \text{_____}$$

我主要的個性按照總分高排到低是：

1. _____；2. _____；3. _____；4. _____；

5. _____；6. _____



結果說明



第一高分字母代表你主要的個性，第二高分代表你次要的個性。
對照你個性的第一高分與第二高分所代表的英文字母，來閱讀以下說明。

型態	人格傾向	職業環境特性	典型職業
實用型 R	<p>此種類型的人具有順從、坦率、謙虛、自然、堅毅、實際、有禮、害羞、穩健、節儉的特徵，其行為表現為：</p> <ol style="list-style-type: none"> 喜愛實用性的職業或情境，以從事所喜好的活動，避免社會性的職業或情境。 以具體及實際方面的能力解決工作及其他方面的問題。 重視具體的事物或個人明確的特性，如金錢、權力、地位等。對於抽象概念或理論學科的容忍度較低。 喜歡運用工具機械，多半的人具有鋪設管線、修繕房屋、修理電子儀器或車輛、養殖放牧或其他工業技術和能力。 經常看重金錢、權力和地位，較不重視人羣關係。 	<ol style="list-style-type: none"> 此類型的環境需要工作者付出體力。工作場所多與工具、機械工具為伍。 工作者必須具備一定程度的技能，如修理機械、電化工具設備、駕駛車輛、畜養動物、處理環境中的物理層面。 與「事物」工作的能力，比與「人羣」工作的能力更為重要。 建築工地、工廠、汽車修護廠是典型的工作環境。 	<p>一般勞工 工匠 農夫 機械員</p>
研究型 I	<p>此種類型的人具有分析、謹慎、批評、好奇、獨立、聰明、內向條理、謙遜、精確、理性、保守的特徵，其行為表現為：</p> <ol style="list-style-type: none"> 喜愛研究型的職業或情境，避免企業型的職業或情境。 以研究的能力解決工作及其他方面的問題，自覺自己好學、有自信、重視科學、但缺乏領導方面的才能。 喜歡運用智慧解謎和接受挑戰，喜歡學習，並對其解決科學或數學難題的能力充滿自信。 經常閱讀和討論有關科學性的論題，尋求獨立解決問題的工作機會。 並不喜歡督導其他人或是直接去處理與人有關的問題，但對於分析人類心理問題或尋求心理問題的解答感到興趣。 喜歡打破沙鍋問到底，直到找到滿意的答案。 	<ol style="list-style-type: none"> 此類型的環境可以讓工作者發揮科學或數理方面的興趣及能力，以尋求問題的解決。 工作者被鼓勵用複雜及抽象的思考，創造性地解決問題。 工作者必須具備謹慎縝密和批判性思考、邏輯思考的能力，並運用智慧獨立工作。 	<p>工程師 化學家 數學家</p>
藝術型 A	<p>此種類型的人具有複雜、想像、衝動、獨立、直覺、無秩序、情緒化、理想化、不順從、有創意、富有表情、不重實際的特性，其行為表現為：</p> <ol style="list-style-type: none"> 喜愛藝術型的職業或情境避免傳統性的職業或情境。 自覺富有表達能力、直覺、獨立、具創意、不順從、無秩序等特性，擁有藝術與音樂方面的能力（包括表演、寫作、語言），並重視審美的特質。 會想加強語言、美術、音樂和寫作方面的能力，重視作品的原創性及創意，喜歡情感性的表達，而非邏輯性思維。 	<ol style="list-style-type: none"> 此環境相當自由、開放，且鼓勵創造性和個人性的表達，以非傳統的方式表達自己。 工作者能自由創作其作品或尋找答案，允許工作者隨心所欲的穿著打扮安排時間。 	<p>詩人 小說家 音樂教師 舞台導演</p>



<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">社會型 S</p>	<p>此種類型的人具有合作、友善、慷慨助人、仁慈、負責、圓滑、善社交、善解人意、說服他人、理想主義、富洞察力的特性，其行為表現為：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 喜愛社會型的職業或情境，而避免實用型的職業或情境，並以社交方面的能力解決工作或是其他方面的問題，但缺乏機械與科學能力。 2. 自覺喜歡幫助別人、瞭解別人、有教導別人的能力，且重視社會與倫理的活動與問題。 3. 喜歡經由討論、團隊工作來解決複雜問題。 4. 通常具有較佳的口語能力和社會技巧，希望藉由教育、宗教、政治、或社會服務的方式來協助人們，本質上有倫理或理想主義色彩的利他傾向。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 此類型的環境鼓勵人們具有彈性，且彼此瞭解，幫助他人解決個人難題，教導他人，對他人表現精神上的關愛，且願意負擔社會責任。 2. 強調理想、友善、和慷慨等人類價值，而這些理想多半存在於教育、社會服務和心理健康等專業領域 	<p>教師 社工員 輔導人員</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">企業型 E</p>	<p>此種類型的人具有冒險、野心、獨斷、衝動、樂觀、自信、追求享樂、精力充沛、善於社交、獲取注意、知名度等特性，其行為表現為：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 喜歡企業性質的職業或環境，避免研究性質的職業或情境，會以企業方面的能力解決工作或是其他方面的問題。 2. 自覺有衝動、自信、善社交、知名度高、有領導與語言能力，缺乏科學能力，但重視政治與經濟上的成就。 3. 喜歡和人相處，以運用口語技巧來說服他人、銷售產品或領導管理。他們多充滿自信、具社會性、且相當果敢、努力晉升至領導地位。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 此類型的環境促使工作者能管理或說服他人，以達成組織或個人的目標。在此環境中，財富或經濟上的論題相當重要，有時需要負擔必要的風險。 2. 工作性質常與說服或銷售有關，並需提供升遷機會，已獲取更多權力、地位和財富。 	<p>推銷員 政治家 企業經理</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">傳統型 C</p>	<p>此種類型的人具有順從、謹慎、保守、自抑、服從、規律、堅毅、實際穩重、有效率、但缺乏想像力等特性，其行為表現為：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 喜歡事務性質的職業與情境，避免藝術性質的職業與情境，能以按步就班的能力解決工作或其他方面的問題。 2. 喜歡順從、規律、有文書與數字能力並重視商業與經濟上的成就。 3. 具有遵從法令規則和指示的能力，多偏好在井然有序的環境中工作，不必處理模糊不明的要求。 4. 組織能力強，和人群的關係多半是為了完成工作上的任務。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 此類型的環境中充滿組織及計畫，如有條不紊的辦公室中，羅列了檔案、記錄、文件及報告，這些報告涵蓋了文字與數字的材料。 2. 文書處理機、計算機和影印傳真等，是此環境四處可見的器材設備，故要求工作者的文書技巧、組織能力，及聽從指示的能力 	<p>出納會計員 銀行行員 行政助理</p>



單元六 使用說明

【生涯夢想大拍賣】

在生命的每一刻
遇見卓越學習
CSU

設計目的

此單元用意是幫助學生將自己的願景，更具體的澄清，透過競標，也可以發現學生追求夢想的企圖心。

適用時機

一年級下學期

單元進行 流程

本單元活動共需約五十分鐘。

- (1) 引發動機：老師可以介紹自己，校友，或名人他們過去的梦想與其後來職業的呼應情形之故事分享。【約五分鐘】
- (2) 老師介紹活動：依照AB卡上說明文字，帶領學生閱讀，再詢問有無問題，若無則進行活動。【約五分鐘】
- (3) 進行活動：由老師擔任拍賣會主持人或請學生擔任，並請學生逐一項目競標。【約十五分鐘】
- (4) 老師引導說明解釋：競標完後，輔導老師請依照活動後計分說明，請學生自行算出分數，找出梦想的順序，並填寫理想工作。【約十五分鐘】
- (5) 老師引導學生活動分享與討論：讓學生對自己的梦想與職業，提出分享，引導問題可為「競標的梦想，為何對你很重要？」【約五分鐘】
- (6) 總結：老師提醒學生生涯規劃的重點是要築夢踏實，實踐到底。【約五分鐘】



生涯夢想

大拍賣



在生命的每一光
遇見卓越學習
CSU

單元六

說明：

請導師（諮商師）帶領全班同學，一起進行這個拍賣活動，由導師（諮商師）擔任拍賣會主持人，其他同學當競標者，每人均有三千萬元，可以購買以下夢想，不限一項，但金額用完，則不能競標，沒有用完的金額也不得借給別人。

購買項目	得標者	我投標金額(萬元)
1. 清除世界上現有的偏見與歧視。		
2. 幫助病人與窮人。		
3. 成為有名的人物（如電影明星、足球英雄）。		
4. 設計一個能使你的公司每年多賺一倍的企劃案。		
5. 天天可以購買精品並吃世界第一廚師燒的菜。		
6. 瞭解人生的意義。		
7. 發明一種能使人不再貪婪和說謊的新藥物。		
8. 隨自己喜好的做自己想做的事。		
9. 成為世界上前三百名富人之一。		
10. 當某種政治領導人物。		
11. 擁有多次浪漫，值得回憶的美好戀愛。		
12. 有一棟自己的房子內有自己喜愛的藝術品，外有美麗風景。		
13. 成為名模界最有吸引力的人。		
14. 活到一百歲而健康不會生病。		
15. 沒有煩惱，時時心情愉快。		
16. 一個為你私人所用的，收集名作最完備的圖書館。		
17. 領略到神的存在，執行神交付給你的使命。		
18. 革除世界上不公平的事。		
19. 中大樂透頭彩，把它送給你最關心的慈善機構。		
20. 被選為今年的傑出人物，受全世界報紙的讚揚。		
21. 成為專家，精通你本行（自己以後所做工作）的事情。		
22. 享受快樂，什麼事都不必做，一切的需要和慾望都自動地會得到滿足。		
23. 成為全世界最聰明的人。		
24. 讓全世界的人變得真誠友善。		
25. 能輕輕鬆鬆地做你想做的事情，一點兒也不需要急忙。		
26. 擁有人人羨慕的財富。		
27. 控制五十萬人的命運。		
28. 家庭和樂幸福		
29. 能隨時觀賞各地電影、音樂、舞蹈、戲劇的演出。		
30. 有美好的外型、裝扮，任意選設計師裁製你的衣服。		
31. 成為全世界最好的健康俱樂部的會員。		
32. 發明能免除心裡困擾的藥物。		
33. 擁有一個全能的電腦，要什麼情報就有什麼情報。		
34. 和你所信的宗教中的聖人（過去的或現在的都行）長久相處。		



夢想計分表



請將各項使用的金額填入下面的計算式中，並算出每一個夢想的合計使用金額。

編號	計 算 方 式
A	第1項【 】萬元+第18項【 】萬元=【 】萬元
B	第2項【 】萬元+第19項【 】萬元=【 】萬元
C	第3項【 】萬元+第20項【 】萬元=【 】萬元
D	第4項【 】萬元+第21項【 】萬元=【 】萬元
E	第5項【 】萬元+第22項【 】萬元=【 】萬元
F	第6項【 】萬元+第23項【 】萬元=【 】萬元
G	第7項【 】萬元+第24項【 】萬元=【 】萬元
H	第8項【 】萬元+第25項【 】萬元=【 】萬元
I	第9項【 】萬元+第26項【 】萬元=【 】萬元
J	第10項【 】萬元+第27項【 】萬元=【 】萬元
K	第11項【 】萬元+第28項【 】萬元=【 】萬元
L	第12項【 】萬元+第29項【 】萬元=【 】萬元
M	第13項【 】萬元+第30項【 】萬元=【 】萬元
N	第14項【 】萬元+第31項【 】萬元=【 】萬元
O	第15項【 】萬元+第32項【 】萬元=【 】萬元
P	第16項【 】萬元+第33項【 】萬元=【 】萬元
Q	第17項【 】萬元+第34項【 】萬元=【 】萬元

我所購買的項目是（請填編號，從價格高的項目排到價格低的項目，寫出前四個）

A.公平正義	B.慈悲博愛	C.得到肯定認可	D.成就感	E.追求快樂
F.獲得智慧	G.心靈道德的成熟	H.講求自主性	I.有錢	J.獲得權力
K.婚姻家庭	L.美感	M.外表的吸引力	N.健康	O.幸福心理
P.知識豐富	Q.宗教信仰			

最可能同時滿足上述四個夢想的職業是：_____

單元七 使用說明

【生涯自我檢核表】

在生命的每一刻
遇見卓越學習
CSU

設計目的

本單元旨在協助學生檢核這學期生涯學習等方面的狀況，以作為本學期的加強與下學期的調整。

適用時機

一年級下學期

單元進行 流程

本單元活動共需約五十分鐘。

- (1) 引起動機：請老師分享個人反省人生或生活後的正向經驗，並鼓勵學生靜心反思。【約十分鐘】
- (2) 請學生閉上眼睛，以舒服姿勢坐著，深呼吸五分鐘，盡量讓腦袋完全放空。【約五分鐘】（如需要放鬆音樂，請洽學輔中心）
- (3) 請老師依照此份表格的活動單元順序，簡要口述過去做了哪些活動，再請學生睜開眼睛，逐一回顧自我檢核表內容，真實的填寫。【約十分鐘】
- (4) 老師一一逐題請學生舉手表示自己的狀態，並適切請有疑問的學生發問，適切的回答解惑。【約二十五分鐘】
- (5) 最後請老師彙整想要到學輔中心尋求心理測驗（如大專生學習與讀書策略量表）、諮商服務的學生名單，請輔導股長交回學輔中心，由學輔中心接洽安排後續事宜。





生涯自我

檢核表

在生命的每一刻
遇見卓越學習
CSU

單元七



本表請你在導師的引導下，自己進行分析及檢核。
你越真實的勾選，就能得到越有效的幫助。

1 學習讀書方面

- 我有良好的動機，態度與技巧
- 我無良好的動機，態度與技巧
- 我不清楚，待進一步探索
- 其他，請說明： _____

2 社團興趣方面

- 我有明顯的興趣
- 我無明顯的興趣
- 我不清楚，待進一步探索
- 其他，請說明： _____

3 工作(打工)方面

- 我有明顯的能力
- 我無明顯的能力
- 我不清楚，待進一步探索
- 其他，請說明： _____

4 我未來的願望方面

- 我有明顯的目標
- 我無明顯的目標
- 我不清楚，待進一步探索
- 其他，請說明： _____

5 我的需求

- 我想要到學輔中心尋求心理測驗與諮商服務
- 我想要到學輔中心尋求職涯護照服務
- 我需要透過學校就業學程，見習，實習，演講等自我開發活動。
- 我狀況良好，無需求。
- 其他，請說明： _____

單元八 使用說明

【給學生的話】

在生命的每一刻
遇見卓越學習
CSU

設計目的

本單元旨在協助輔導老師摘記平時對學生的觀察心得與談話內容，並提供學生回饋與建議，使其自我成長。

適用時機

一年級下學期

單元進行流程

本單元期末必須實施一次，作為給學生的總回饋，在學期間可依需要來實施。本單元活動共需約三十分鐘。

- (1) 靜心冥想：請老師帶領學生閉上眼睛，以舒服姿勢坐著，深呼吸五分鐘，盡量讓腦袋完全放空。五分鐘（如需要放鬆音樂，請洽學輔中心）
- (2) 請學生自己回想自己最近的優點、行為表現、說了哪些好話、做了哪些好事。【五分鐘】
- (3) 發下老師最近完成填寫的～給學生的話，供學生閱讀反省。【五分鐘】
- (4) 並且請學生寫下自己最近的優點、行為表現，要怎樣做好自己，怎樣表現更好的回應與承諾。【五分鐘】
- (5) 邀請願意分享的學生來分享這個活動的心得感受。【十分鐘】

附註：學期間，要收回此資料。學期末，則給學生帶回，作為總回饋。





給學生的話

在生命的每一刻
遇見卓越學習
CSU

單元八



日期	導師的回饋與建議	我的回應

導師：

