

應用心理 02

# 生涯探索與規劃

Career Exploration and Planning:  
My Career Manual

我的生涯手冊

吳芝儀◎著



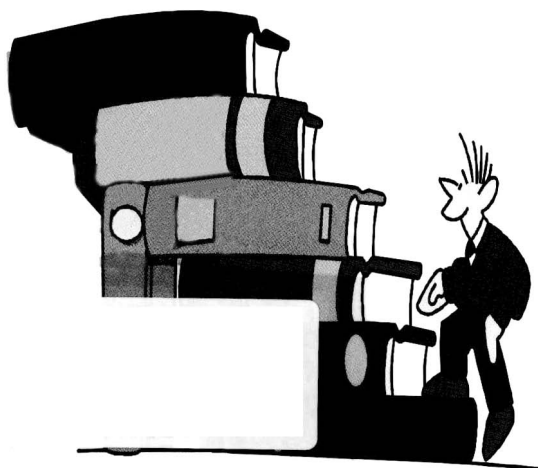
# 生涯探索與規劃

《我的生涯手冊》

*Career Exploration and Planning :*

*My Career Manual*

吳芝儀◎著



國家圖書館出版品預行編目資料

生涯探索與規劃：我的生涯手冊 = Career exploration  
and planning : my career manual / 吳芝儀著.  
-- 初版 -- 嘉義市：濤石文化，2000【民89】  
面： 公分 參考書目：面  
ISBN 957-30722-1-1（平裝）  
1. 生涯規劃 - 手冊, 遍覽等

192.1026

89016247

## 生涯探索與規劃《我的生涯手冊》

*Career Exploration and Planning : My Career Manual*

---

著 者：吳芝儀  
出 版 者：濤石文化事業有限公司  
發 行 人：陳重光  
總 編 輯：陳重光  
責任編輯：吳孟虹、朱儀羚  
美術編輯：吳孟虹  
封面設計：白金廣告設計  
登 記 證：嘉市府建商登字第08900830號  
地 址：嘉義市台斗街57-11號3樓之一  
電 話：886-5-271-4478  
傳 真：886-5-271-4479  
郵撥帳號：31442485  
戶 名：濤石文化事業有限公司  
印 刷：鼎易印刷事業有限公司  
初版一刷：2000年11月 2011年9月一版二十刷  
I S B N：957-30722-1-1  
E - mail：waterstone@pchome.com.tw  
北區總經銷：揚智文化事業股份有限公司  
定 價：新台幣320元

---

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回更換。

〰〰 版權所有 翻印必究 〰〰

## 自序

「生命究竟有沒有意義並非我的責任，但怎樣安排此生卻是我的責任。」

～赫曼·赫賽

莊子逍遙遊中，最膾炙人口的故事，大概就屬大鵬與小雀的對話了。大鵬的故鄉在遼闊的北海，本尊是碩大無朋的「鯤」，化身為「鵬」之後，雙翅奮力搏擊能在水面濺起三千里的波濤，順風盤旋展翅高飛則如遮天的雲彩，能奔向九萬里的高空，往南海而去。然而，一旦缺乏風勢的助力，大鵬的雙翅也沒有了用武之地。地面上的小雀和斑鳩忍不住譏笑大鵬：「我們跳躍著就飛了起來，想飛就飛，碰到樹枝就停下來歇息，雖然飛不高，但也自由自在。何必要辛辛苦苦衝向九萬里的高空到南海去呢？」

究竟是大鵬或小雀才真是「逍遙遊」？恐怕是個見仁見智的問題。大鵬有大鵬的使命，小雀有小雀的自在。順應著自己的本性，將自己的潛能發揮到極致，擁有自己的目標、欣賞自己的生活方式，不妄自菲薄、不怨天尤人，人生就有更充分的機會可以自在逍遙，可以自我實現。所以，赫曼·赫賽說：「一個人生活的目標不應該以世俗的成就為標準，而應該在生活與行為上把自我實現到極致」。

在人群之中生活的我們，經常為了和別人比較優勝劣敗，而忘卻了自己真正的理想和目標；或者為了不辜負別人的期待，而勉強壓抑自己深層的憧憬和想望。即使在社會上獲得了偉大的成就，聰明才智足以服千萬人之勞，然而當肩頭擔負的壓力愈是沉重，愈需要得到大多數人滿意而隱藏自己真正的感覺，愈是無法做回真正的自己。

我們總是期待向艱難挑戰可以導致偉大的成就感，成就感的滿足會帶給自己快樂的感覺，並對自己感到滿意。然而，當成就不是為了讓自己快樂而是為了讓別人滿意時，成就與快樂的天平也將會嚴重失衡，終至迷失了自己。不可否認每個人都有他自己的生活哲學。對相同一件事，當思考的觀點不同，看重的層面有別，即會衍生南轅北轍的生活態度。

據傳在一幅中國名畫中，繪著三位中國哲學大師圍繞著一罈醋，每個人都正將蘸著醋的手指頭從口中移出。於是觀畫者正好可以看到他們在品嚐同一罈醋之後，凝住在臉上的表情：一個充滿酸味、一個苦澀溢於言表，一個則笑容

滿面。由於畫中那一罈「醋」代表人類「生活的本質」，大師的表情則反映了他們的人生哲學。對於那位充滿酸味的大師，生活總是無法與自然取得和諧，人類社會因此需要許多禮節規約，以防制人們誤入歧途。而那位苦澀溢於言表的大師，卻相信人類世界充滿苦難折磨，唯有禁絕一切物欲，始能避免災禍。最後，笑容滿面的大師，則相信人類日常生活經驗皆是吾人可以從中學習的自然導師，故與自然事件和諧共存的結果，自然是愉快的。

據說，在人類生活本質的試煉中，品嚐到酸味的大師是孔子，味覺苦澀的大師是釋迦牟尼，感覺到香甜美味的大師則是老子。三位大師反映了影響中華文化至為深遠的儒、道、佛三家思潮。姑且不論該幅名畫的真實性，但不同的思想觀點會讓我們對人生或人間世抱持著相當歧異的生活態度，卻是不爭的事實。

因此，面對自己這一生長遠的發展歷程，我們如何看待自己、他人和人生，決定了我們的生命主題和生涯發展方向。

由於工作佔據人類生活的絕大部分，我們不可不可避免地透過工作來掌握生活，也透過工作上的表現來尋求個人的意義和價值，並在工作中致力於達成自我的實現。工作的選擇和發展即成為生涯發展歷程中至關重要的議題，亟須深入而廣泛的探索，釐清目標和方向，並發展出循序漸進的行動計劃。以增進其各方面的良好準備，因應工作世界的挑戰，達成最佳的生涯發展與充分的自我實現。

本書「生涯探索與規劃：我的生涯手冊」涵蓋了自我探索、工作世界探索、家庭期待與溝通、生涯選擇與決定、生涯願景與規劃、生涯準備與行動等與個人生涯發展息息相關的重要議題。旨在藉由循序漸進的個別或團體活動，以輔助青少年或大專學生的自我學習；並可運用於生涯輔導課程、生涯探索團體、或生涯規劃工作坊中，作為輔助學生進行生涯探索與規劃之學習教材。

本書的孕育與完成，應感謝國立台灣師範大學教育心理與輔導學系金樹人教授長期以來的細心指導，以及國立土庫商工輔導室劉惠華老師在活動設計上的協助。期待本書的付梓，能傳承國內生涯輔導與諮商領域前輩學者的專業經驗，為青少年的生涯發展開創嶄新的契機！

吳芝儀

謹誌于國立中正大學

2000/10

# 目 錄

## CONTENTS

### 自序1

#### 第一章 生涯的聯想 1

- ★生涯與生涯規劃 6
- ★人生有涯、學海無涯 9

#### 第二章 我的多元面向 19

- ★自我的畫像 21
- ★相見歡Party 22
- ★我的青春記事板 23

#### 第三章 我的生涯故事 27

- ★我是怎麼長大的？ 29
- ★向上提升與向下沈淪 30
- ★我的生活角色 31

#### 第四章 我的人格特質 35

- ★分析我自己 37
- ★明明白白我的心 38
- ★比較我自己 41
- ★人格類型分析 42

#### 第五章 我的生涯興趣 47

- ★愉快的生活經驗 49
- ★喜歡的日常活動 50
- ★生涯興趣座標圖 51
- ★心中的桃花源 52
- ★呼朋引伴去探險 55

## 生涯探索與規劃

- ★生涯興趣類型分析1 56
- ★更認識自己 58
- ★生涯興趣類型分析2 62
- ★生涯興趣測驗結果 63

### 第六章 我的生涯技能 65

- ★可轉換於工作的技能 67
- ★生涯技能檢定 72
- ★生涯興趣類型的能力特性 74
- ★其他性向測驗結果 75

### 第七章 我的生涯價值 77

- ★生涯價值觀問卷 79
- ★我的理想工作 83
- ★我的工作目的 85
- ★我偏好的生活型態 87
- ★理想的職業生活 88

### 第八章 我的決定風格 91

- ★決定的難題 93
- ★選擇的藝術 95
- ★決定的風格評量 99
- ★決定的風格 100

### 第九章 我的生涯信念 107

- ★生涯決定的故事 110
- ★不適應生涯信念 113
- ★我的生涯信念驗證 116

### 第十章 工作世界探索 125

- ★台灣特有的行業 129
- ★台灣十大熱門行業 130

- ★蒐集職業資訊的方法 131
- ★評估職業的方法 132
- ★蒐集職業資訊—職業簡介 133
- ★蒐集職業資訊—求才廣告大搜索 134
- ★蒐集職業資訊—網路資源 135
- ★蒐集職業資訊—生涯人物訪談 136
- ★生涯人物專訪報告 137
- ★蒐集職業資訊—實際接觸 138

## 第十一章 家庭期待與溝通 139

- ★職業家族譜 142
- ★家庭的職業價值觀 143
- ★重要他人的期待 144
- ★彙整資訊找出共通點 145
- ★表達想法與溝通協調 146

## 第十二章 生涯選擇和決定 149

- ★對自我的初步評估 151
- ★評估學習的方法 152
- ★相關資訊的蒐集 153
- ★分析選擇的理由 154
- ★評估他人的建議 155
- ★檢核理性的決定 156
- ★理性決定的步驟 157
- ★職業生涯的決定 158
- ★生涯選擇方格 159
- ★理想生涯目標 163
- ★核心生涯想法 165

## 第十三章 生涯願景與規劃 167

- ★我的生涯願景 169
- ★未來生涯幻遊 170



## 生涯探索與規劃

- ★我的蝴蝶大夢 173
- ★準備行動計畫 174
- ★擬定階段性目標 176
- ★生涯目標與自我評估 177
- ★生涯規劃報告 181

### 第十四章 生涯準備與行動 183

- ★找尋工作機會 185
- ★撰寫求職申請書 187
- ★撰寫履歷表 188
- ★撰寫自傳 190
- ★準備面試與面試技巧 191
- ★開展職業生涯 193

### 附錄

- 附錄一：柯賽人格氣質量表 195
- 附錄二：何倫人格類型問卷 201
- 附錄三：生涯興趣量表 207
- 附錄四：工作能力或技巧 215
- 附錄五：生涯價值觀問卷 219
- 附錄六：生涯信念評量 223
- 附錄七：自我暗示放鬆訓練指導語 227
- 附錄八：心理諮商師職業簡介 229
- 附錄九：職業特質探索 233
- 附錄十：生涯資訊訪談問卷 235
- 附錄十一：求職管道 239
- 附錄十二：履歷表與自傳格式介紹 243
- 附錄十三：面試準備與模擬問題 251
- 附錄十四：面試的舉止儀容與形象 259

### 參考書目 263

# 1

## 生涯的聯想



生涯與生涯規劃



人生有涯—學海無涯



# 生涯探索與規劃

## 我的生涯手冊

當你揮汗攀登生涯的巔峰之時，  
你可曾回顧自己是如何走來？  
你是否憧憬越過巔峰之後，  
又將去向何方？

生涯之路，  
或者坦蕩開闊，  
或者坎坷崎嶇；  
或者百花燦爛，  
或者荒漠甘泉；  
總是翻越千重山萬重水，

柳暗花明之處，  
是否潛藏著你對自我最深切的期待？

如果你可以為自己撥出一些空檔，  
請讓我與你一同來探索這

## 心的絲路！



當你很小的時候，你曾經夢想過未來吧？你一定寫過無數次「我的志願」，你還記得你的夢想嗎？是老師？科學家？律師？醫師？還是護士？

或者，你還記得你絞盡腦汁也想像不出未來的模樣？

或者，在你小小的志願裡，有著許多「不辜負父母的期望」、「貢獻社會報效國家」的宏大抱負？

或者在你還分不清想像與現實的稚嫩年代，你曾經像很多小朋友一樣幻想過將來要當純真美麗的「白雪公主」，或是無所不能的「小叮嚀」；在你稍大一些，恍然明白童話或漫畫故事中的人物並不存在於現實世界的青澀童年，你雖仍不願意放棄幼時的想像，卻不得不做些微的修正，這時，你也許夢想過有一天你會成為光彩奪目的「影視紅星」，或是神乎其技的「魔術大師」；逐漸地，你愈來愈了解到那些電視影像裡出現的人物，其實距離我們的生活遙不可及，於是，你不得不正視眼前的現實，將「我的志願」設定在生活中你曾經接觸過、而且還崇拜的人物，可能是老師，也很可能是醫師或護士，或者是你父母、親友的被公認的「好職業」。

現在的你，對未來的夢想也許又和以前不同了。經過幾次聯考的洗禮，你選擇，你也被選擇。你可能幸運地選擇了你所喜歡的科系，正汲汲營營、一步一腳印地朝著夢想的方向前進，夢想也逐漸落實，成為可以實踐的「理想」。然而，你也可能意外地被陌生的科系所選擇，正感到茫然失措、惶惶惑惑，不知道如何重新讓頹傾的夢想再起高樓？你也可能好不容易完成了兒時的第一個「志願」—進入了一個理想的學府、理想的科系，卻驀然發現科系中所學的知识激盪不起你焚膏繼晷的熱情；於是，你蹣跚徘徊在自己的想望和社會的期許之間，不知如何是好？



從現在起，你必須更誠實地面對自己。趁著青春年少，為自己投資一些時間，仔細思索在這人世間數十年的生涯歷程之中——

你究竟「要」什麼？

你「是」什麼樣的人？

你「擁有」什麼資產？

你「期望」成為什麼樣的人？

為了成為你所期望的自己，你需要「充實」些什麼？

或「付出」些什麼？

你要如何做，才能成就你自己？

如何才能不白費了這一程人生的歷練？

如何才能的回顧時，對自己的生涯歷程感到滿意？

回答這些與你的生涯發展息息相關的問題，需要深度的「生涯探索」和長程的「生涯規劃」。

生涯探索的主要目的在發現你自己，瞭解你所處身的工作世界。生涯規劃的主要目的，在於透過各項技能的學習，以掌握自己的現在和未來，臻於「無入而不自得」的境地。

例如，大學生必須瞭解自己本身的能力，是否能經由學習的過程而不斷地提昇；學習培養其他的興趣、發展其他可能的選擇，並作有效的決定；學習如何分辨個人的需求或重視他人的需求，並將之整合於對生涯生活的計畫之中；學習如何適當地修正原先的生涯計畫，以配合自身和環境上的變化。因此，生涯探索和規劃必須是有彈性的、務實的，以創造充實而滿意的生活。

我們總是在生命事件中尋找成就感和滿足感，然而隨著我們本身的改變和經驗的累積，成就感和滿足感的來源和程度均會發生變化。另一方面，由於外在環境、經濟條件的改變，及科技的進步更新，使得未來亦發變得遙不可測，增加了生涯發展的不確定性。

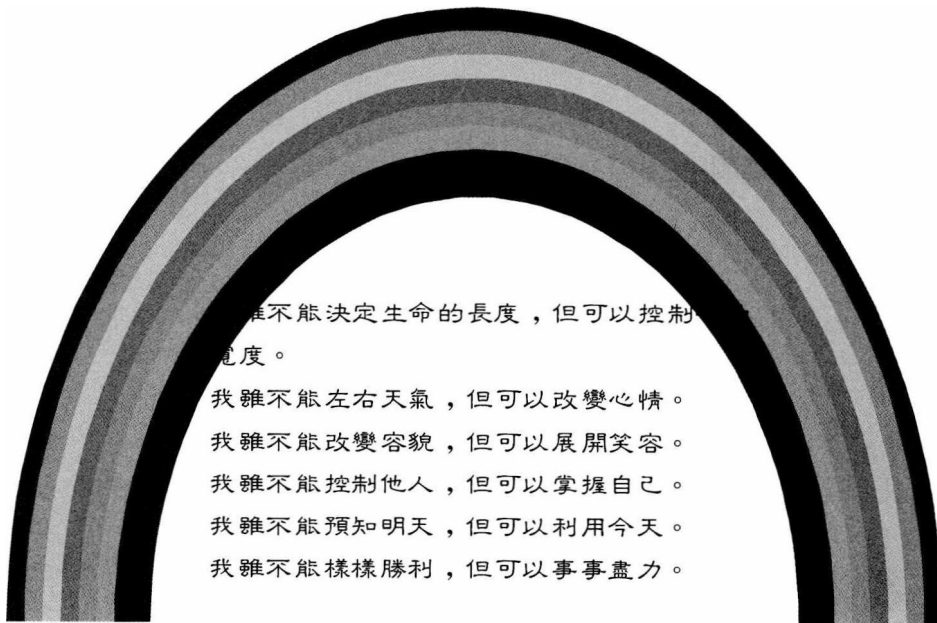
因此，充實人生的追尋是我們在工作生活中所必須面對的持續性挑戰。當我們經歷了人生各個不同階段時，我們必須重新

設定生涯目標，從許多可能達成目標的方案中做選擇，並作成可以投注心力和時間去達成的決定。對許多人而言，人生無法預期的意外和變化，充滿了不確定感和威脅性，以致常因無法掌握這些人生「必然」的變數而隨波逐流。

然而，透過生涯規劃歷程的學習，我們亦能學習到如何因應這些可能發生的變局，不斷調整自己、修正可執行的計畫，為自己每一個人生階段創造最大的成就感和滿足感。

因此，生涯探索和規劃方案的最主要目的，即在於提供你一項有效的方法或工具，讓你有能力在不同發展階段皆能對自己的現在、過去和未來，有一個重新審視、評估的機會，為自己擘畫一個璀璨亮麗的人生。

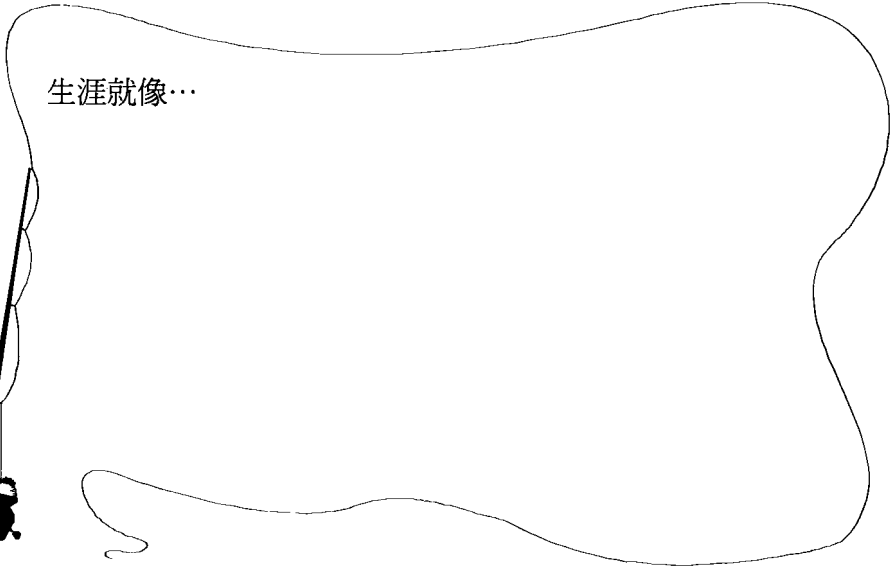
當年華老去、形容枯槁，留駐心中的是生命中最美麗燦爛的彩虹！



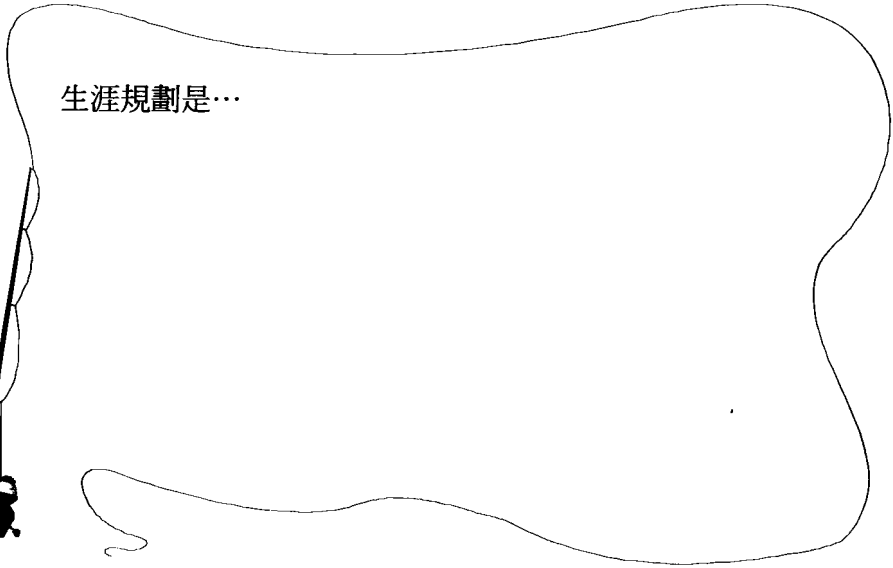
## 生涯與生涯規劃

在你心目中，什麼是「生涯」？什麼是「生涯規劃」？請分別寫下你對「生涯」和「生涯規劃」的聯想，然後和你的朋友或同學們分享你的想法。

生涯就像…



生涯規劃是…



有人說：

「生涯像一座無盡藏的寶庫，愈是深藏不露的，愈是無價之寶。唯有深入挖掘，破除迷障，歷盡千辛萬苦，才能獲得至高無上的人生真經。」

有人說：

「生涯像攀爬一座陡峭險峻的高山，起點在山腳下的最低處。峰頂的奇奧壯麗雖然仰望不見，卻始終在心中牽引著向上的堅強意志。路途中處處潛藏著險阻危機，必須手腳並用，才能披荆斬棘；必須克服無數難關，才能登峰造極。」

有人說：

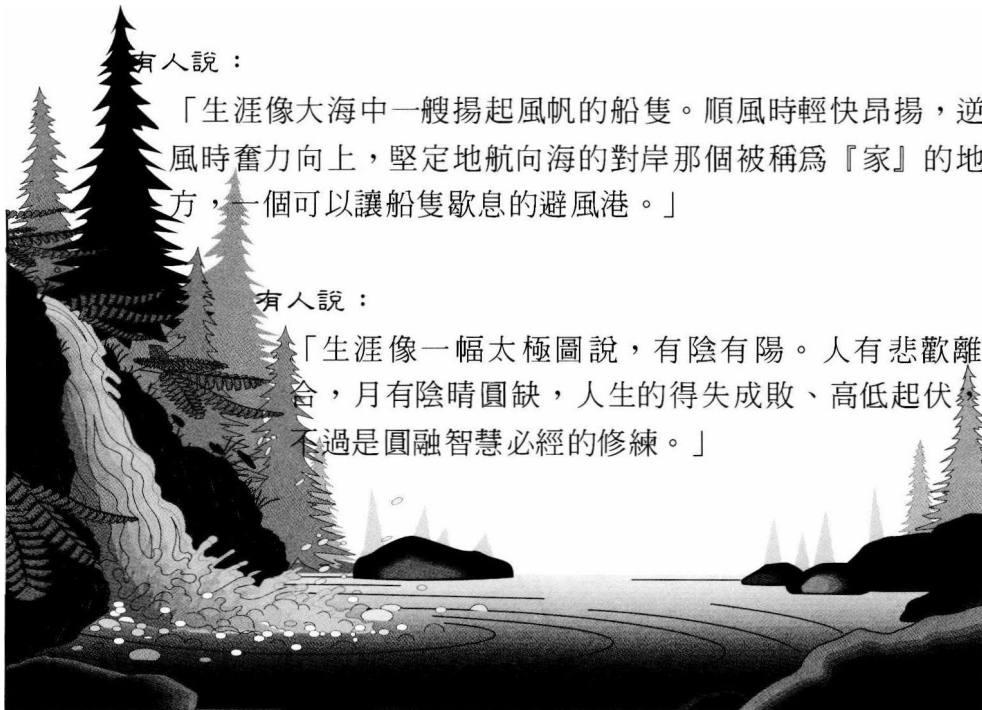
「生涯像是一列駛向不知名終點的火車。每一個停靠站都有起有落，也許是大城、也許是小鎮，閒步當車總能看遍人間風景，匆匆促促則無暇玩味人生。每一次停駐，都是一個新的起點。若能不必掛慮列車抵達終點的時間，過程中玩賞的風景可以更多采多姿，玩賞的心情也將更閒適自在。」

有人說：

「生涯像大海中一艘揚起風帆的船隻。順風時輕快昂揚，逆風時奮力向上，堅定地航向海的對岸那個被稱為『家』的地方，一個可以讓船隻歇息的避風港。」

有人說：

「生涯像一幅太極圖說，有陰有陽。人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，人生的得失成敗、高低起伏，不過是圓融智慧必經的修練。」





結束了今天的最後一堂課之後，你會打算去哪裡？也許是宿舍、也許是餐廳、也許是圖書館、也許是和朋友相約的地方、也許.....。這些你可能會去的不同地方，讓你從這裡起身之後，腳步能有跨出去的方向。

你可能無法預測路途中會遇見了久違的朋友或其他，於是必須要改變原訂的計畫，展開另一段意外的旅程。然而，在遭逢意外之前，你仍有著堅定前進的方向。你不會因為路途中的意料之外，而不去你要去的地方。

倘若你不知道要往何處去，你會怎麼辦呢？可能你會暫時呆坐原地，不知所措，直到天色晦暗、日落西山。更可能你會因為不敢獨自停留而盲目地跟隨著其他人的腳步前進，直到繞了一大圈才發現：那並不是你要去的地方。然後，如果你還年輕，可以一切重新來過；或者，你已青春不再，只好無奈地將就現有的安全穩當——雖然那並不是你心中的夢想。

生涯規劃就是為自己找到引領自己堅定前進的方向！

為了找到腳步能夠跨出去的方向，你必須先確定自己現在的狀況。也許你需要準備考試，圖書館可能會是個好地方！也許你需要填飽肚子，那就去餐廳吧！也許你累了一整天，只需要一個可以輕鬆歇息的地方，那就回家吧！如果你最終是要「回家」的，但是你發現天色還早、心情正好，你又會怎麼辦呢？如果你選擇一條最筆直的路，很快地回家，你只能百般無聊地看電視？那麼就迂迴閒適地繞道書店逛逛吧！或者邀約三兩知心好友一起喝咖啡、聊聊彼此的近況！

只要你離開人潮洶湧的大街，彎進清靜幽僻的小巷，你總會偶然發現平日所不曾遇見的風景，讓枯燥的生活憑添一些驚喜和趣味。

生涯規劃更須為自己創造機會，欣賞人生的多樣面貌！

