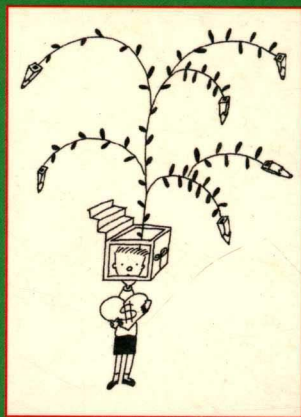


華杏機構叢書

活動手冊

# 生涯規劃

生涯百寶箱



班級：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_

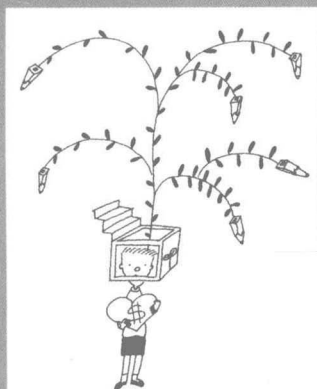
華杏出版股份有限公司

華杏機構叢書

活動手冊

# 生涯規劃

生涯百寶箱



班級： \_\_\_\_\_

姓名： \_\_\_\_\_

華杏出版股份有限公司

職業學校

## 生涯規劃——生涯百寶箱

作者：林綺雲 (Lin, Chi-Yun) · 李玉嬋 · 李佩怡 · 李詠慧

發行所：華杏出版股份有限公司 Farseeing Publishing Co., Ltd.

華杏機構創辦人：蕭豐富

發行人兼董事長：蕭紹宏

總管理處：台北市 100 新生南路一段 50-2 號七樓

ADDRESS：7F., 50-2, Sec.1, Hsin-Sheng S. Rd., Taipei 100, Taiwan

電郵 E-mail：fars@ms6.hinet.net

華杏網頁 URL：www.farseeing.com.tw

電話總機 TEL：(02)2392 1167 (訂購 722 申訴 781)

電傳 FAX：2322 5455 (管理部) 2357 8529 (推廣部)  
2356 7448 (編輯部) 2322 5456 (秘書室)

郵政劃撥：戶名：華杏出版股份有限公司  
帳號：0714 1691 號

出版印刷：2002 年 4 月一版一刷

紙張製版印刷裝訂：正隆白道林、聯宇、東緝、王漢

著作財產權人：林綺雲、李玉嬋、李佩怡、李詠慧

法律顧問：蕭雄淋律師

BD 2264H

※有著作權·侵權必究※

# 目 錄

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 第 1 章 生涯與生涯規劃 .....           | 1  |
| 生涯百寶箱 1-1 簽署你個人專屬的生涯企劃書 ..... | 2  |
| 生涯百寶箱 1-2 為你的生涯造型 .....       | 3  |
| 生涯百寶箱 1-3 醞釀你的生涯劇本 .....      | 5  |
| 生涯百寶箱 1-4 設計你的生涯行進方向 .....    | 7  |
| 生涯百寶箱 1-5 為你挑選一把生涯規劃的利器 ..... | 8  |
| 生涯百寶箱 1-6 為你的生活角色排序 .....     | 9  |
| 生涯百寶箱 1-7 彩繪你生涯角色的彩虹 .....    | 11 |
| 第 2 章 發現自我之旅——如何自我認識 .....    | 13 |
| 生涯百寶箱 2-1 自我介紹 .....          | 14 |
| 生涯百寶箱 2-2 偵探「你我他」 .....       | 15 |
| 生涯百寶箱 2-3 搜尋你的一般人格拼圖 .....    | 17 |
| 生涯百寶箱 2-4 興趣大集錦 .....         | 20 |
| 生涯百寶箱 2-5 偵探你有興趣做的事 .....     | 21 |
| 生涯百寶箱 2-6 價值澄清腦力大激盪 .....     | 23 |
| 生涯百寶箱 2-7 澄清你的價值觀 .....       | 24 |
| 生涯百寶箱 2-8 發現自我之旅大豐收 .....     | 26 |

|           |                     |    |
|-----------|---------------------|----|
| 第3章       | 工作世界萬花筒 .....       | 29 |
| 生涯百寶箱 3-1 | 「工作日報」記者第一次出擊 ..... | 30 |
| 生涯百寶箱 3-2 | 「工作日報」記者第二次出擊 ..... | 32 |
| 生涯百寶箱 3-3 | 「工作日報」記者第三次出擊 ..... | 34 |
| 生涯百寶箱 3-4 | 「工作日報」記者實戰第一回 ..... | 36 |
| 生涯百寶箱 3-5 | 「工作日報」記者實戰第二回 ..... | 39 |
| 第4章       | 創造職業生命力 .....       | 41 |
| 生涯百寶箱 4-1 | 職業與我 .....          | 42 |
| 生涯百寶箱 4-2 | 探索行業、職業 .....       | 44 |
| 生涯百寶箱 4-3 | 職業類型大診斷 .....       | 47 |
| 生涯百寶箱 4-4 | 朱銘大師給我的啟示 .....     | 49 |
| 生涯百寶箱 4-5 | 如果有一天 .....         | 51 |
| 第5章       | 發展美麗人生 .....        | 53 |
| 生涯百寶箱 5-1 | 檢查我的生涯迷思 .....      | 54 |
| 生涯百寶箱 5-2 | 生涯發展階段見證實例分享 .....  | 56 |
| 生涯百寶箱 5-3 | 人生必修課程 .....        | 57 |
| 生涯百寶箱 5-4 | 暢所欲言話婚姻 .....       | 58 |
| 生涯百寶箱 5-5 | 人生回顧報告書 .....       | 59 |

|           |                       |    |
|-----------|-----------------------|----|
| 第6章       | 與組織共舞的生涯管理 .....      | 61 |
| 生涯百寶箱 6-1 | 我與我的「蘿蔔坑」 .....       | 62 |
| 生涯百寶箱 6-2 | 組織為我們的生涯發展做了什麼？ ..... | 63 |
| 生涯百寶箱 6-3 | 為組織的教育訓練措施打分數 .....   | 65 |
| 第7章       | 生涯能力 .....            | 67 |
| 生涯百寶箱 7-1 | 好想開公司 .....           | 68 |
| 生涯百寶箱 7-2 | 我真的粉不錯 .....          | 70 |
| 生涯百寶箱 7-3 | 我的行動計畫 .....          | 71 |
| 生涯百寶箱 7-4 | 我的履歷表 .....           | 73 |
| 生涯百寶箱 7-5 | It's Your Turn .....  | 75 |
| 生涯百寶箱 7-6 | 能力評估單 .....           | 77 |
| 第8章       | 生涯抉擇 .....            | 79 |
| 生涯百寶箱 8-1 | 想當年 .....             | 80 |
| 生涯百寶箱 8-2 | 我愛作決定 .....           | 81 |
| 生涯百寶箱 8-3 | 重要可行法 .....           | 83 |
| 生涯百寶箱 8-4 | 生涯抉擇報告——我的未來不是夢 ..... | 85 |



# 第 1 章

## 生涯與生涯規劃



打開生涯衣櫥 琳瑯滿目  
童裝、學生制服、休閒服、西裝、  
新娘禮服、孕婦裝  
挑選服裝 認清角色  
穿梭人生舞台演出不同戲碼  
直到 被套上壽衣  
謝幕



## 生涯百寶箱 1-1

# 簽署你個人專屬的生涯企劃書

## \_\_\_\_\_ 的生涯企劃書

我誓以真誠和信心為自己簽署一份專屬於我的生涯企劃書，這代表從今天開始，我將動用我的智慧和勇氣，來進行下列3件事：

1. 探究我自己想要的人生目標。
2. 規劃我的生涯行動路線。
3. 試驗行動路線的成效再予以修正。

我願意一直不斷探究、規劃和試驗我的生涯企劃書，直到達成我的生涯目標為止，只要我堅持到底，成功的光環是會屬於我的！

簽署人：\_\_\_\_\_ 日期\_\_\_\_\_





## 生涯百寶箱 1-2

## 為你的生涯造型

## ——你想擁抱的生活方式

★你曾經想做哪一行的工作？\_\_\_\_\_

你喜歡這一行的人過的生活方式嗎？ 是 否

這是一種\_\_\_\_\_的生活方式

★現在，你又想做哪一行的工作？\_\_\_\_\_

你喜歡這一行的人過的生活方式嗎？ 是 否

這是一種\_\_\_\_\_的生活方式

★整體而言，哪些生活型態的項目對你很重要？請勾選之！

居住在文化水準較高的地方

住在都市地區

和父母住在一起，承歡膝下

工作之餘參與社團活動

擁有寬廣、舒適的生活空間

和家人共享假期

生活富有挑戰性、創造性

每天有固定的時間和家人相處

貢獻自己所能、參與社會服務

有崇高的社會聲望

每個月有固定的儲蓄

可自由支配自己的時間

能自由支配金錢

和配偶及子女住在一起



- 擁有豐富的經濟收入
- 居住在小孩上學方便的地方
- 有充裕的工作閒暇做自己感興趣的事
- 每天運動、鍛鍊身心
- 經常旅行，擴展視野
- 能密切配合的工作夥伴
- 隨時吸收新知、充實自己
- 積極參與社區活動
- 擔任主管之職務
- 調配時間督導子女的課業
- 每天準時下班
- 固定居住在某個地方
- 和朋友保持密切的交往
- 工作安定有保障

★Yes！就是要這樣一種\_\_\_\_\_的生活  
方式。



## 生涯百寶箱 1-3

### 醞釀你的生涯劇本

請自 18 種不同的生涯型態中，把你最希望自己過的是哪一種生涯型態畫上★號，把你最不希望的那一種型態畫上×號，把別人曾評論過你的那一種型態畫上？號。檢核看看，你想演出哪一種生涯類型的劇本？

|          |   |
|----------|---|
| 1. 超級巨星型 | 擁有舉世聞名的超高知名度和影響力，常影響著許多人的利益，例如：張忠謀、張小燕等重量級人物。 |
| 2. 卓越精英型 | 上流社會的菁英份子，身居要職，倍受倚重的出色人才，例如：殷琪、胡志強等。          |
| 3. 勞碌命型  | 安分守己，勤奮認真地生活，例如：傳統典型的好媳婦。                     |
| 4. 隨波逐流型 | 胸無大志，隨遇而安，有什麼機會就過什麼日子，像個凡事無所謂的孩子。             |
| 5. 捉襟見肘型 | 常常錯失良機而抱怨不已，無法把握下一個機會的到來。                     |
| 6. 禍從口出型 | 喜歡表達意見，卻因愛批評和亂出點子而反被批評，例如：某些演藝界知名主持人。         |
| 7. 中興二代型 | 子承父業，並加以發揚光大者，例如：洪榮宏、孫翠鳳等。                    |
| 8. 出外磨練型 | 自食其力，出外磨練，闖出一番天地者，例如：林懷民等。                    |



(續)

|           |  |
|-----------|--|
| 9. 家道中落型  | 面對不斷進步的現象時，束手無策，欲振乏力，例如：從事過氣行業者。       |
| 10. 游龍翻身型 | 例如：聯考或工作失敗者，痛定思痛，重新出發，終有出頭的一天。         |
| 11. 轉業成功型 | 從自己不滿意的行業中出走，闖出另一條成功路，包括轉業或轉學成功者。      |
| 12. 一飛沖天型 | 實力派的人才，一旦被挖掘和輔助，立即可闖出一番成就，例如：李玟、比爾蓋茲等。 |
| 13. 強棒搭檔型 | 巧遇志同道合又相輔相成的夥伴搭檔，頓成強棒。                 |
| 14. 福星高照型 | 運氣奇佳，平步青雲，總比他人幸運、順利且成功。                |
| 15. 暴起暴落型 | 成敗變化大，往往在一夕之間崛起、衰敗，例如：赤貧戶變暴發戶，轉眼又成赤貧戶。 |
| 16. 三心二意型 | 目標不夠明確，策略不夠堅定，行動往往也三心二意，猶豫不決，難有創進。     |
| 17. 強者落難型 | 曾經能呼風喚雨的重量級人物，因故無從發揮而落寞一生，例如：某政治知名人物。  |
| 18. 一技在身型 | 投入運用自己的一技之長，充實又有成就地開展人生。               |

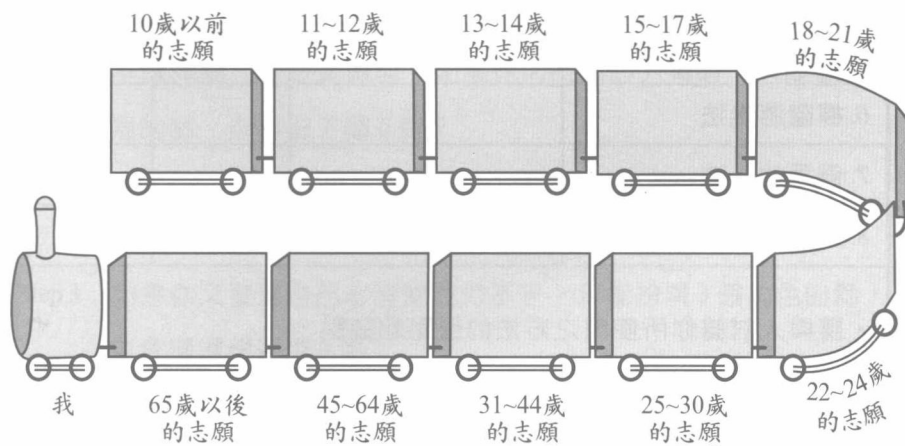


## 生涯百寶箱 1-4

## 設計你的生涯行進方向

## 「我的志願」列車

從小到大你思考過多少種「我的志願」？請把它們依照圖 1-1「生涯規劃階梯」的時間序列，一一寫在各節車廂上，讓這樣的回顧與想像，幫助你再萃取出你真正的志願，以便設計你的生涯列車行進方向。





## 生涯百寶箱 1-5

## 為你挑選一把生涯規劃的利器

## 生涯規劃法大會串

| 請勾選你用過的生涯規劃法 | 曾使用過的 | 最常用的 | 最好用的 | 仍要用的 |
|--------------|-------|------|------|------|
| 1. 自然發生法     |       |      |      |      |
| 2. 目前趨勢法     |       |      |      |      |
| 3. 最少努力法     |       |      |      |      |
| 4. 拜金主義法     |       |      |      |      |
| 5. 刻板印象法     |       |      |      |      |
| 6. 櫥窗游走法     |       |      |      |      |
| 7. 假手他人法     |       |      |      |      |
| 8. 系統規劃法     |       |      |      |      |

• 請與人討論你所使用之方法的優點和缺點：

☺優點： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

☹缺點： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## 生涯百寶箱 1-6

## 為你的生活角色排序

## 生活角色大會串

在你扮演的各種角色中，你知道哪些角色對你比較重要嗎？讓下列六步驟幫你釐清一下。

Step 1：請你想想看，目前你是由多少角色串聯而成的？請寫在下面格子上。

|       |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |

Step 2：不論你寫了多少個角色，如果你因時間心力有限，只能保留 6 個的話，你會留下哪 6 個？

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_  
(Why? \_\_\_\_\_)

Step 3：如果你又發現自己心有餘而力不足，只能扮演 3 個角色的話，你會選擇保留哪 3 個？

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_  
(Why? \_\_\_\_\_)

Step 4：有些時候，你只有力氣做好其中 2 個，會是哪 2 個？

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_  
(Why? \_\_\_\_\_)

Step 5：萬一，你被迫二擇一，你會怎麼做？什麼是你最在意的「唯一」？

Only One \_\_\_\_\_



(Why? \_\_\_\_\_)

Step 6 : 你已找出你生活中最重視的角色，計算看看，生活中你花多少時間在這個角色上？是不是最多的呢？你滿意嗎？

• 平均每天 \_\_\_\_\_ 小時

• 平均每周 \_\_\_\_\_ 天

• 平均每月 \_\_\_\_\_ 天

• 平均每年 \_\_\_\_\_ 天



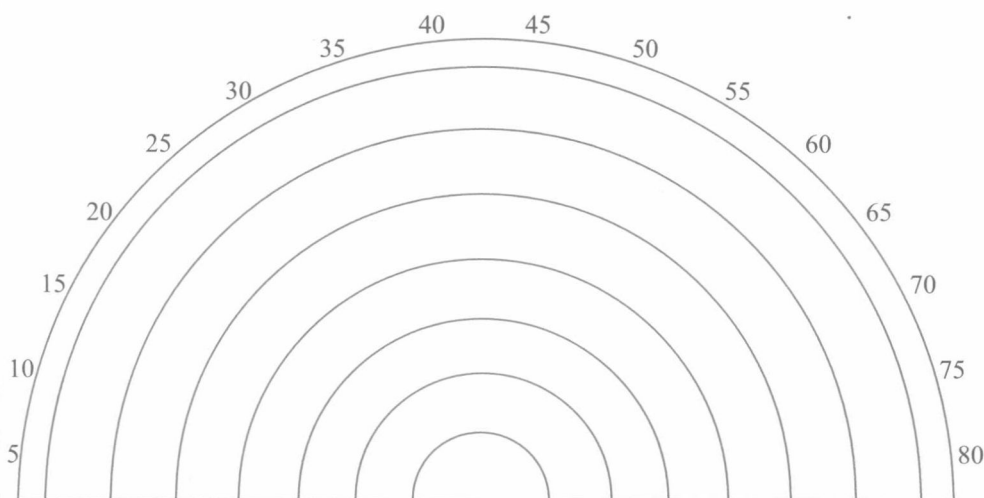


## 生涯百寶箱 1-7

### 彩繪你生涯角色的彩虹

如果你的人生就如一道彩虹，是由七種不同顏色的角色變換組合而成多采多姿的生涯彩虹。請依下列步驟，用七種彩筆勾勒出來。

1. 請列出你最重視的七種角色，並將各角色名稱寫在各彩虹軌道上。
2. 請挑選七種顏色，各代表一種角色。
3. 你希望這七種角色在哪個年齡扮演？請你將所挑的代表色畫上去；並依你在不同年齡願投入的心力程度，以厚薄度呈現之，越厚表示越重視該角色。



\_\_\_\_\_ 的生涯彩虹圖

4. 你喜歡你為自己彩繪的生涯彩虹圖嗎？是 否  
 你會努力去實現你的生涯彩虹圖嗎？是 否