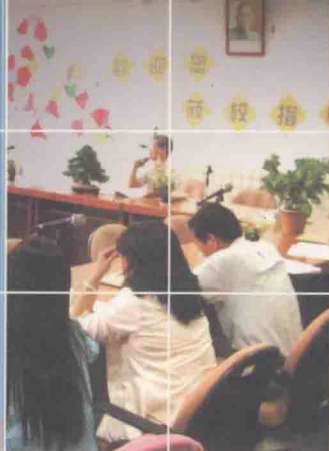




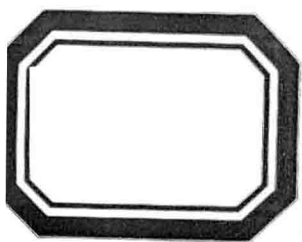
生涯規劃

發展

二 版

周談輝 編著





生涯規劃發展(二版)

周談輝 編著

 全華科技圖書股份有限公司 印行

生涯規劃發展 / 周談輝編著. -- 二版. --

台北市 : 全華, 2006[民95]

面 ; 公分

參考書目:面

ISBN 978-957-21-5563-9(平裝)

1. 生涯規劃

192.1

95018335

生涯規劃發展 (二版)

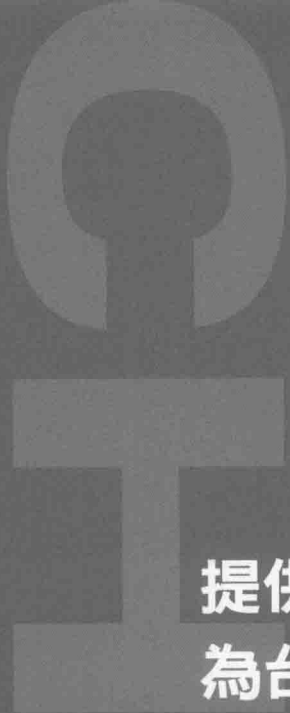
作 者	周談輝
執行編輯	陳詩芸 周正翊
封面設計	董晶玲
美術編輯	朱凱莉
發行人	陳本源
出版者	全華科技圖書股份有限公司
地 址	104 台北市龍江路76巷20號2樓
電 話	(02)2507-1300 (總機)
傳 真	(02)2506-2993
郵政帳號	0100836-1號
印刷者	宏懋打字印刷股份有限公司
登記證	局版北市業字第〇七〇一號
圖書編號	0901001
二版一刷	2006年9月
定 價	280元
I S B N	957-21-5563-6
I S B N	978-957-21-5563-9

全華科技圖書

<http://www.chwa.com.tw>
book@ms1.chwa.com.tw

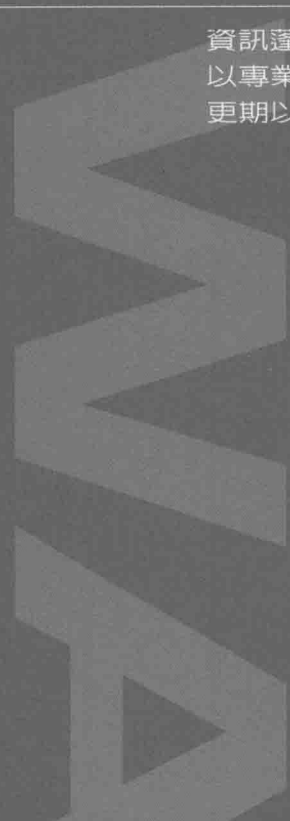
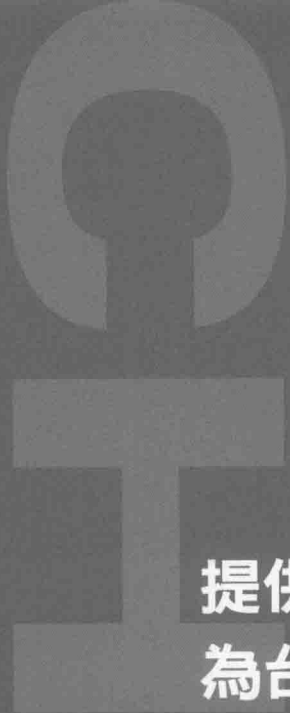
全華科技網 OpenTech
<http://www.opentech.com.tw>

版權所有 · 翻印必究



提供技術新知・促進工業升級 為台灣競爭力再創新猷

資訊蓬勃發展的今日，全華本著「全是精華」的出版理念，
以專業化精神，提供優良科技圖書，滿足您求知的權利；
更期以精益求精的完美品質，為科技領域更奉獻一份心力。



TECHNOLOGY

杜拉克(Peter Drucker)說過：「計畫本身毫無價值，但是規劃的過程卻是無價的」。生涯規劃簡單的說，就是對自我未來的一個規劃。是個人為因應社會環境的變遷，為使自我能夠預期並掌握前進的方向，所作的成長與抉擇。

本書旨在提供大專學生「生涯規劃發展」課程教學用，期盼經由生涯規劃與發展課程，能使青年學子在生涯規劃、生涯管理過程中，有所幫助與啓示，有所學習與精進，增進對生涯發展的認識。期待在教育改革中，培育更多能自我成長，了解自己應扮演角色青少年，使自我的潛能在生涯發展歷程中，獲得最有效的發揮與運用。

全書共分五篇十五章，第一篇為生涯篇，包含生涯概論（第一章），生涯教育（第二章），生涯規劃（第三章），以提供生涯基本認識；第二篇為自我篇，包含自我概念（第四章）、自我認識（第五章）、自我實現（第六章），以增進對自我的了解與肯定；第三篇為職業篇，包含工作（第七章）、職業（第八章）、就業（第九章），以增進對工作世界的認識；第四篇為發展篇，包含生涯發展（第十章）、生涯管理（第十一章）、生涯抉擇（第十二章），以增進生涯的發展；第五篇為實踐篇，包含生涯能力（第十三章）、生涯路徑（第十四章）、生涯成功（第十五章），期能落實生涯的實踐提生涯之成功。

本書在每個章節前，有「生涯個案與生涯建議」，課程結束有「生涯活動」之設計，藉由討論、經驗分享、角色扮演等活動，驗證理論與實務。最後整理摘要，協助讀者再次回顧章節內容，加深讀者對於學習內容的了解、省思。

感謝國立澎湖技術學院教授黃廷合博士及國立頭城家商校長張添洲博士提供相關資料與相片等；本書係利用課餘編著，疏漏在所難免，尚祈專家學者、讀者先進給予賜教指正，以利再版修正為感。

編者 周談輝 謹識

二〇〇三年九月 于台灣師大



目錄

序言

目錄

第一篇 生涯篇

第一章	生涯概論	3
單元一	生涯定義	4
單元二	生涯內涵	12
	生涯活動：生涯新(心)方向	19
第二章	生涯教育	21
單元一	生涯教育內涵	22
單元二	生涯教育理論	29
	生涯活動：生涯新語	34
第三章	生涯規劃	35
單元一	生涯規劃內涵	36
單元二	生涯規劃策略	44
	生涯活動：製作生涯規劃表	53



第二篇 自我篇

第四章 自我概念	57
單元一 自我概念涵義	58
單元二 職業自我概念	65
生涯活動：認識自我	71
第五章 自我認識	73
單元一 自我認識涵義	74
單元二 自我探索	78
生涯活動：最佳主角	84
第六章 自我實現	85
單元一 自我實現涵義	86
單元二 心理健康	95
生涯活動：價值大拍賣	103

第三篇 職業篇

第七章 工作	107
單元一 工作涵義	108
單元二 工作管道	114
生涯活動：最佳工作主角	120



第八章	職業	121
單元一	職業涵義	122
單元二	職業生涯	127
	生涯活動：職業大觀園	136
第九章	就業	137
單元一	就業涵義	138
單元二	就業	142
	生涯活動：求職與應徵	152

第四篇 發展篇

第十章	生涯發展	155
單元一	生涯發展涵義	156
單元二	生涯發展階段	163
	生涯活動：我是多面人	172
第十一章	生涯管理	173
單元一	生涯管理涵義	174
單元二	生涯管理策略	180
	生涯活動：生涯時間管理	187



第十二章 生涯抉擇	189
單元一 生涯決定	190
單元二 生涯抉擇	195
生涯活動：我的抉擇	203

第五篇 實踐篇

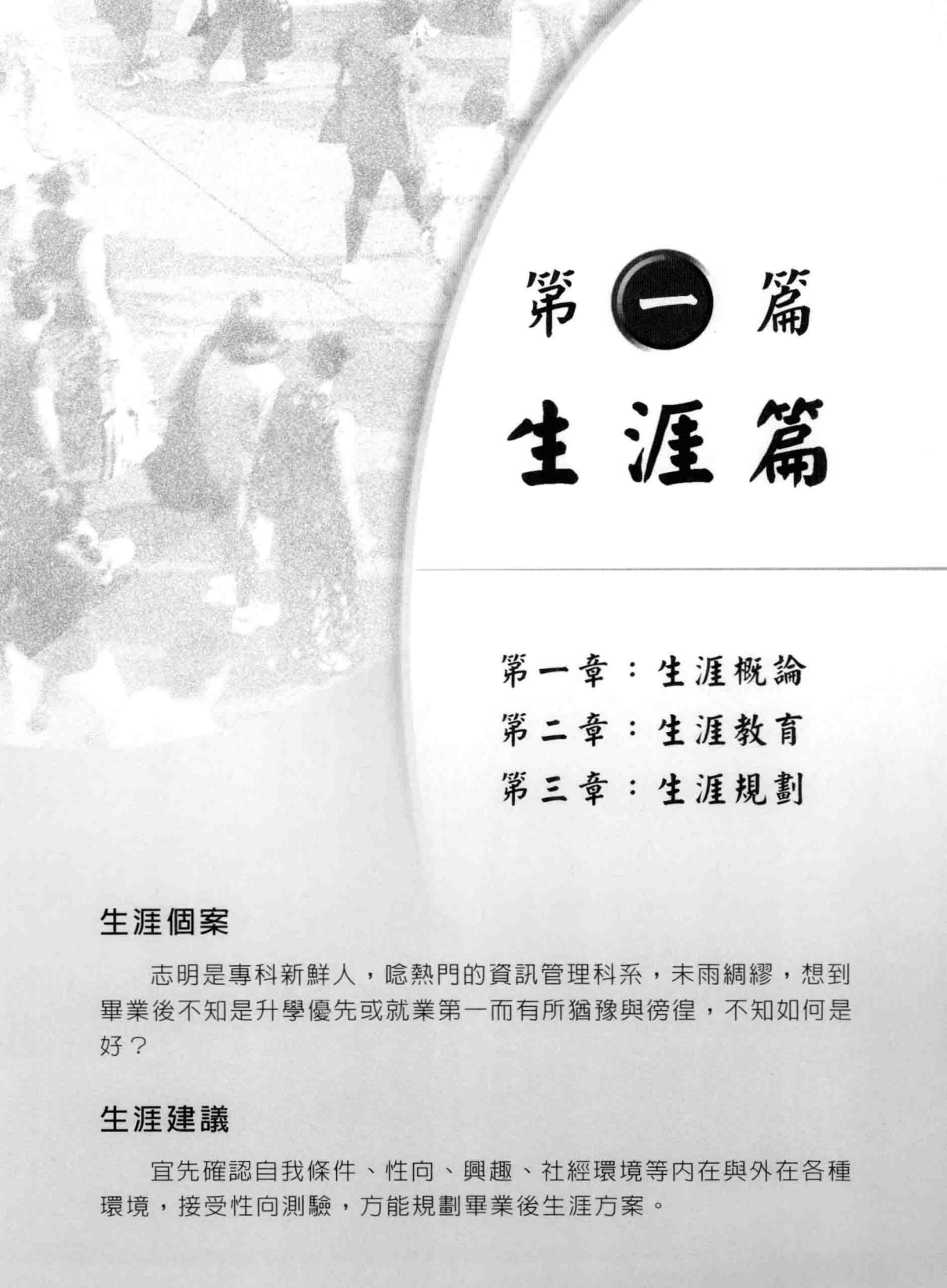
第十三章 生涯能力	207
單元一 生涯能力	208
單元二 生涯策略	213
生涯活動：我的能力護照	224

第十四章 生涯路徑	225
單元一 生涯路徑	226
單元二 生涯成熟	230
生涯活動：邁向成熟之路	239

第十五章 生涯成功	241
單元一 生涯成功	242
單元二 生涯期許	246
生涯活動：成功的條件	254

參考書目	255
------------	-----

附錄	263
----------	-----



第一篇 生涯篇

第一章：生涯概論

第二章：生涯教育

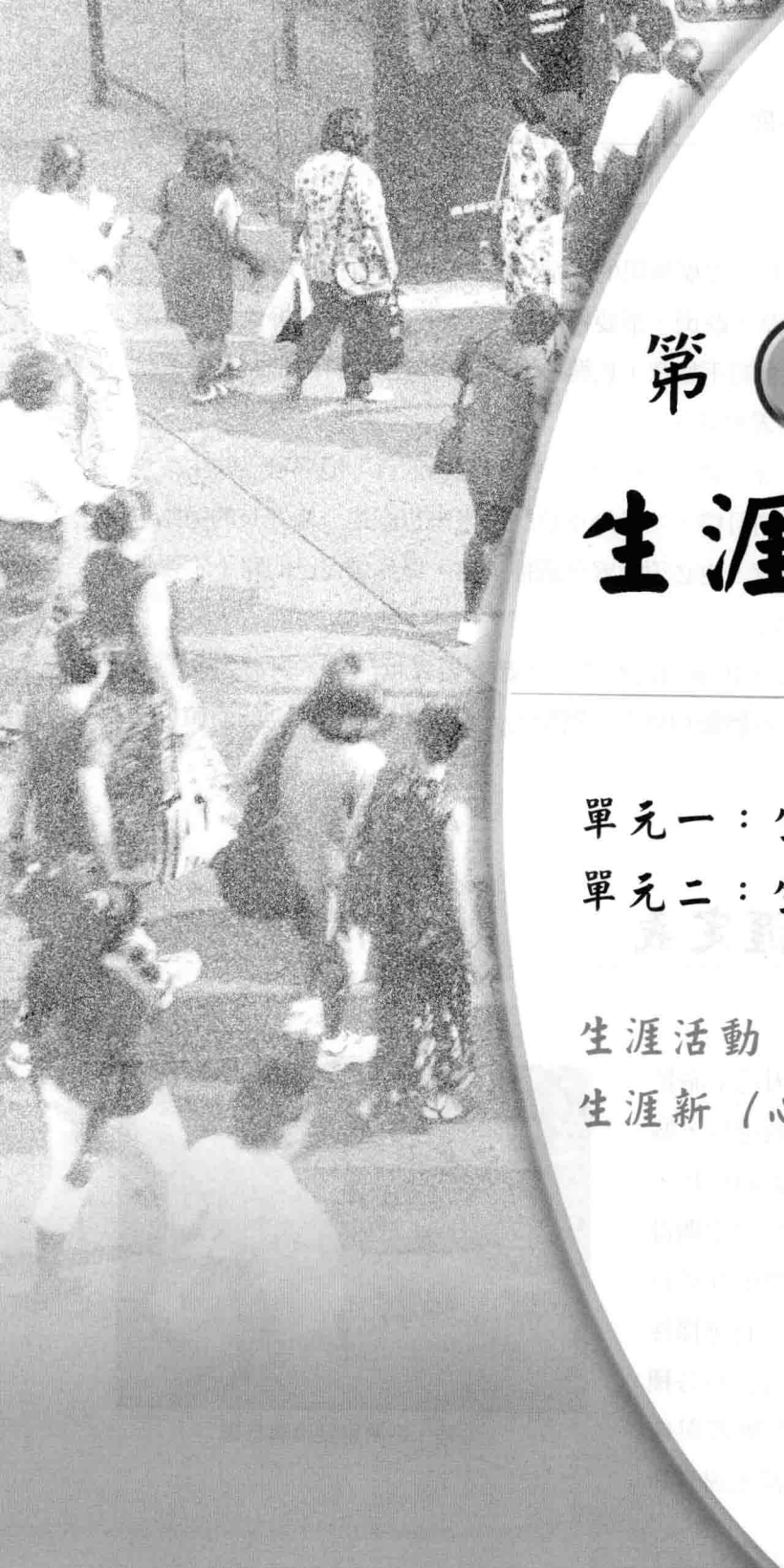
第三章：生涯規劃

生涯個案

志明是專科新鮮人，唸熱門的資訊管理科系，未雨綢繆，想到畢業後不知是升學優先或就業第一而有所猶豫與徬徨，不知如何是好？

生涯建議

宜先確認自我條件、性向、興趣、社經環境等內在與外在各種環境，接受性向測驗，方能規劃畢業後生涯方案。



第 ① 章 生涯概論

單元一：生涯定義

單元二：生涯內涵

生涯活動：

生涯新（心）方向



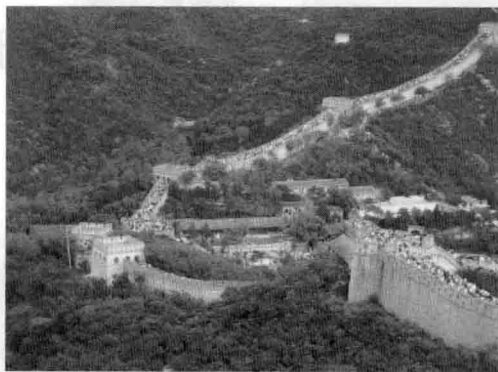
人生，也許是條平坦、寬廣無阻的大道，或許是一條曲折、崎嶇難走的小路。但是再難行走的道路，跌倒了都要再爬起來，不能被一點挫折或是失敗擊倒。人生旅程中，難免會有不如意，也難免有挫折。若是沒有艱辛，缺乏考驗的日子，人生就沒有意義可言。

每個人都有自己的身世背景、成長條件、理想和抱負，把握自己的生涯規劃來發展，以達到自己的目標，才是最重要的。未來也許是一條冗長的道路，即使充滿艱辛，處處困境，也必須咬緊牙關撐下去，畢竟是自己的路！不要畏懼退縮，絕不要輕言倒下。

隨著年齡日漸增長，世事的經歷愈多，越覺得人世無常，對於生命的本質、意義、價值常有一番體驗和思考。期盼人人皆能發揮個人生命的價值，活出生命的熱力。

單元一 生涯定義

人生是開放的，因為生命是一個動態、不斷開展的過程，個人不斷在選擇成為真正的自我，實現各種理想，所以生命才顯得多彩多姿。生命的可貴就在於它是開放、自主、創新、有選擇性的，透過選擇可以使自己有各種機會，讓自我不斷的學習與成長。對每個人而言，都永遠有新



生涯，行萬里路讀萬卷書

的挑戰等待克服，以求日新又新，並且在生涯的發展中開展出嶄新的境界。

生命的探索與生涯的發展，未必會帶來結果，可是未加探索與規劃的生命，最精彩的部份經常會錯失。人生，要懂得珍惜周遭的機會，把握每次學習與發展的機會，因為每次學習成果不論是多是少？或大或小？成功與失敗？都會累積成個人的經驗與智慧。重要的是如何學會在生涯的發展過程中發揮自我的潛能，以掌握自我生命中的契機。

要能活出生命的意義，就需要透過生涯的規劃，以發展自我的價值觀。能妥善規劃生涯，有明確生涯發展目標的人，對於未來自己的生活目標和生活價值觀將是肯定的，在面對重要決定時，也較容易作出明智的抉擇，同時更能珍惜發展的機會。

一、生涯意義

生涯 (career) 是一個人一生連續發展的歷程，在此歷程中，隨著年齡的增長，不同的年齡階段會產生不同的生涯重點。人生的目的是可以調整的，人生的優先順序是可以規劃的。

(一) 生涯定義

生涯 (career) 一詞並不僅指個人的工作及職業而已，也關係到個人一生當中所扮演的各個角色整合，及展現其間的個人特質，並透過工作實現一個有目標的人生。因此，生涯對個人的前程發展而言，有跨越「時間」與「空間」的意涵。



生涯，盡心盡力全力發揮



生涯 (career) 詞彙，源自古羅馬，意指兩輪馬車，引申為道路，軌跡、軌道、戰車，也就是人生的發展道路，係指個人一生中所扮演的系列角色和職位。原義在西方人的概念中如同在戰場上馳騁競技，隱含有未知、冒險、患難精神，亦有向上奮進，表示某種行業可由基層循級而上的意思，如：「醫師生涯」，是指由醫學系學生、實習醫師、住院醫師、總醫師、主治醫師、而晉升至主任醫師或開業的一種職業生涯。

生涯，最具體的定義是：一生當中依序發展的各種位置的綜合體。生涯的基本元素——時間性，它是縱貫一生的發展。生涯定義可分兩面來說：

1. 狹義生涯定義：係指工作、職業等；
2. 廣義的生涯定義：包括生活角色、職業角色等。

(二) 生涯意義

1. 每個人可能有相似的生涯發展，但個人的生涯發展卻又是獨一無二的，因為每個人的特質與表現方式不盡相同，例如：同為教師，雖然生涯發展歷程相似，但可能有完全不同風格之教學、研究、行政等生涯。
2. 生涯只有在個人開始思考自己的未來時，也就是有了生涯意識時，才開始出現。因此，生涯是一種個人對客觀「位置」，如：職業、角色等的主觀知覺，意謂透過個人獨特的見解，個人在自己的生涯發展中展現自我的人生意義。
3. 只有在個人尋求生涯時，它才存在，隱涵著人是生涯的主動塑造者。人有能力主動思考，去計劃，進而改變環境，創造環境。



（三）生涯認識

舒伯 (Super, 1976) 指出：「生涯是生活裡各種事態的連續演進方向；統合了個人一生中依序發展的各種職業和生活的角色，由個人對工作的承擔而流露出獨特的自我發展形式；生涯也是人生自青春期到退休後，一連串有酬或無酬職位之綜合，除了職業之外，還包括任何和工作有關的角色，例如學生、工作者、及領導者等；生涯是一個人在社會的大環境裏面如何去看待自己跟環境的關係，也就是人從年輕到老年這當中所站的不同位置，有時當僱員，有時當先生，有時是子女，種種不同身份的集合，包括正式職業關係，及非職業關係，全部加起來才是一個人的生涯。」

因此，生涯因為人而存在，沒有人就沒有生涯。當人對自己的生涯開始注意而且想要去追求時才有生涯可言。再者，生涯是具有個別性和獨立性的，沒有兩個人的生涯是完全相同的。所以，不見得每一個人都有明確的生涯規劃，當人想要知道我的生命應該往那裏去時，個人的生涯規劃就出現了。

每個人一生當中的生涯規劃與生涯發展，有如大海中破浪前進的船隻航道，雖然視而不見，仍然有方向可循。到底是沿著那個路徑前進？不同的理論有不同的解釋，不同文化脈絡、不同身世背景、不同社經條件等影響下的個體也會有不同的引導者：可能是自我概念、生命意義或價值；可能是在追求某種需求的滿足，或是某些特質如興趣或能力。



二、生涯目標

（一）設定目標

設定生涯目標才能讓自己掌握方向有好的開始。如果沒有生涯發展目標的話，生涯規劃就無從談起。因為沒有目標就不知道怎樣去準備，怎樣去完成明確的目標與成就，使自己得到肯定。有了目標後才能用心開始準備，所以生涯規劃就是要定期讓生命有新的週期出現，可以重新開始。

（二）轉移目標

依照階段性目標向外發展，難免會有瓶頸，或是有所極限。此時就要轉移目標，例如教師教學工作，可轉往學校行政或是學術研究方面發展，或轉往親職教育等領域；轉往親職教育就把注意力放在家庭與小孩身上，自小孩從小學、中學而大學，全家人的注意力都放在培育教養小孩身上。

（三）生涯發展目標

每個人在訂定生涯目標時，應先仔細的探索主觀、客觀因素，以決定大略的方向，然後才能逐步將生涯目標加以實現。由於每個人身世背景、性向及志趣的不同，生涯內涵就有所差異，重要的人生發展目標如下（戚宜君，民84）：

1. 事業：包含地位、財富、權力、貢獻、成就等。
2. 學習：包含學歷、技能、終身教育、藝文活動等。
3. 家庭：包含夫妻、親子及與家人的關係等。
4. 休閒：包含物質及精神的享受與品質提昇等。
5. 身體健康：包含活力、體能、運動等。