

生活領域講義

第一回

118850-1



社團法 考友社 出版發行

生活領域講義 第一回



第一回 (1/2)

第一講 生涯規劃 (一)	1
命題大綱	1
重點整理	2
一、生涯規劃與個人成長歷程	2
二、生涯中的自我探索	11
精選試題	31

第一回 (2/2)

第二講 生涯規劃 (二)	1
命題大綱	1
重點整理	2
一、生涯角色	2
二、工作環境與社會需求	8
三、生涯抉擇	13
四、生涯行動與時間管理	15
五、休閒生活	18
六、教育發展與職業選擇	21
精選試題	29

第一講 生涯規劃（一）



一、生涯規劃與個人成長歷程

- (一) 基本概念
- (二) 生涯規劃模式
- (三) 生涯發展階段與發展任務
- (四) 家庭成長經驗的人事物
- (五) 學習檔案

二、生涯中的自我探索

- (一) 自我特質
- (二) 價值觀
- (三) 生涯能力
- (四) 興趣



一、生涯規劃與個人成長歷程

(一)基本概念：

1.生涯：

(1)生涯的定義：

- ①生涯英文為 Career，有「道路」的意思，引申為一個人一生的道路，就是一個人的生命歷程，比謀生的意義更深遠。
- ②生涯是生命意義實踐的歷程。
- ③生涯就是過一輩子，包括過去及未來，經歷的人、事、物、感受、及一生當中扮演的各種角色任務，並涵蓋工作、家庭、自我、愛情、休閒、健康等層面。

(2)生涯的特性：

A.特定性：

每個人的生涯都是獨一無二的。

B.終生性：

生涯涵蓋一辈子的職務、角色及活動。

C.發展性：

生涯是動態發展的歷程，根據不同階段的需求而不斷蛻變成長。

D.總合性：

生涯涵蓋人生整體發展如職業、家庭、休閒等各個層面。

2.生涯規劃：

(1)生涯規劃的定義：

- ①為了使生命更有內涵，生命歷程中可以開展更多的可能及尋求更高層次的滿足，所以要規劃我們的生涯。
- ②生涯規劃是考慮自己的智能、性向、興趣、價值觀、環境阻力及助力等，對未來生涯做好妥善安排，規劃未來發展的一種歷程。

(2)生涯規劃的重要性：

①狹義的重要性：

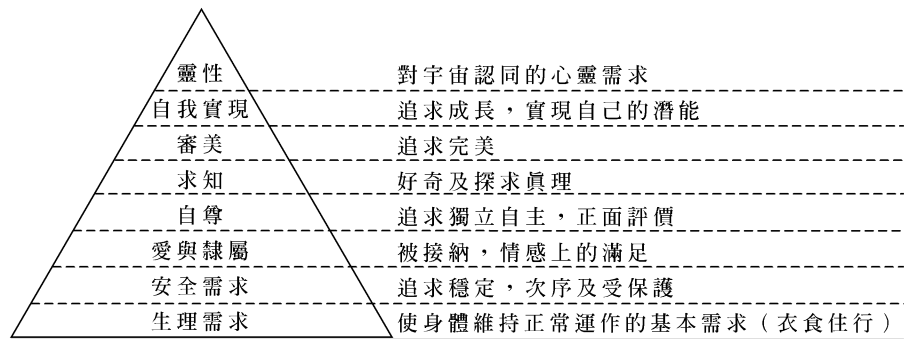
即幫助個人找到可以投注一生，適合自己的工作。

②廣義的重要性：

即幫助個人達到突破障礙、開發潛能、和自我實現等積極目標。

3.人類生存的需求：

- (1)心理學家馬斯洛在 1943 年提出「需求階層理論」，認為人有生理、安全、愛與隸屬、自尊及自我實現需求，而這五種心理需求由低至高的階層順序排列，當低層次的需求已滿足，才會追求較高層次的需求。
- (2)馬斯洛在 1971 著作的修訂版本中提出更高層次的「靈性需求」，強調最高層次是「超越個人需求協助他人達到自我實現的機會」的需求，即追求的是利他和自我超越的生活目標。表示當人類的心理需求滿足的層次越高，個人越能朝向自我實現及靈性的方向發展，使得生活的滿意度及心靈的快樂也相對提昇。



圖(一) 馬斯洛的需求階層

(二)生涯規劃模式：

1.生涯規劃金三角模式：

美國心理學家溫斯（Swain）認為，生涯規劃應涵蓋「自我特質」、「教育與職業資料」及「自我與環境的關係」三因素。亦即對個人各種特質，以及職業與教育環境資料進行生涯探索，掌握環境資源，以逐漸發展個人的生涯認同，並建立生涯目標。

(1)達成生涯目標的步驟：

- ①有效的生涯規劃是協助自己找一條適合自己的路，而不是找一條人們認為最好的路。
- ②正確的生涯規劃法是有系統，有步驟的，說明如下：



精選試題

- (B) 1. 何倫 (Holland) 的生涯類型理論中，沒有下列哪一種類型 (A)實用型 (B)積極型 (C)社會型 (D)藝術型。
- (C) 2. 在何倫 (Holland) 分類中哪一型的人，為人較為實際、具自制力且獨立、性格穩定。他們比較不喜歡抽象的理論思考，對物質世界具較高的興趣，喜歡操作工具或機械、修理東西、製造東西，喜好戶外活動或運動？ (A)社會型 (B)研究型 (C)實際型 (D)進取型。
- (D) 3. 下列有關生涯規劃的敘述，何者為非？ (A)生涯發展大師舒波 (Super) 認為「生涯是一個人生活裡各種事件的演進方向與歷程，包括由此表現出個人獨特的自我發展組型」 (B)生涯規劃的目的是認識自己、掌握人生、實現理想、發揮生命最的可能性 (C)生涯規劃中的「知彼」包括訊息的蒐集和掌握個人與環境的關係 (D)「凡事豫則立，不豫則廢」是在說明控制的重要性。
- (C) 4. 舒波 (Super) 將生涯發展階段劃分為五期：甲、試探期、乙、保持期、丙、決定期、丁、成長期、戊、衰退期。請依生涯發展階段的順序，何者為正確？ (A)丁甲乙丙戊 (B)丁丙乙甲戊 (C)丁甲丙乙戊 (D)丁丙甲乙戊
- (A) 5. 小明要和班上同學去「追星」，結果小明的父母親反對，認為學生是以讀書為重，親子因此鬧得不愉快，小明覺得父母親不瞭解他，此乃是親子之間何種的差異 (A)價值觀 (B)政治觀 (C)社會觀 (D)國際觀。
- (B) 6. 生涯發展中不具有下列哪一項特性 (A)獨特性 (B)非理性 (C)發展性 (D)終生性。
- (A) 7. 生涯是以何者為中心 (A)個人 (B)資訊 (C)角色 (D)符號。
- (C) 8. 擬定生涯規劃的重要性不包含 (A)探索個人理想的生活方式 (B)培養個人的休閒習慣 (C)訓練批判的生活態度 (D)擬訂個人的生涯計畫。
- (A) 9. 生涯規劃的金三角模式，不包含下列哪一項 (A)對世界及他人的懷疑 (B)對職業教育資料的探索 (C)對環境資料的評估與掌握 (D)對個人的自我探索。
- (D) 10. 生涯規劃的步驟不包下列哪一個？ (A)知己 (B)知彼 (C)抉擇與行動 (D)適應。
- (C) 11. 由於技術的變遷，新技術不斷出現或舊技術被淘汰，使得你原本的技術

108850-1(1/2)

- 「不夠用」了，這時你可能得考慮花時間去進修，甚至轉換跑道。這裡所指的是影響生涯規劃的 (A)私人因素 (B)經濟因素 (C)能力因素 (D)社會文化因素。
- (C) 12. 就高中職的年齡，約 15-18 歲左右，你認為這個階段最重要的生涯角色為何 (A)休閒者 (B)公民 (C)學生 (D)工作者。
- (C) 13. 就讀高職資訊科的小明對電腦有興趣，思考未來是否要從事電腦軟硬體相關職業，並進一步去評估自己的能力，他是處在舒伯提出生涯發展階段的哪一時期？ (A)成長期 (B)建立期 (C)探索期 (D)衰退期。
- (A) 14. 下列何者不屬於高職生的生涯發展任務？ (A)結婚建立家庭 (B)學會作決定的技巧 (C)學習和他人互動的技巧 (D)生涯規劃的技巧。
- (B) 15. 學習檔案是 (A)隨機的 (B)有計畫的 (C)獨裁的 (D)批判的 蒐集學生作品。
- (C) 16. 以下何者並非製作學習檔案的主要目的？ (A)讓老師能以多元化方式評量學習成果 (B)瞭解自己的優勢及需要努力的地方 (C)提高未來升學的成功率 (D)從中找出適合自己未來的方向。
- (D) 17. 學習檔案是師生用來觀察學生在特定主題領域的 (A)知識 (B)技巧 (C)態度 (D)以上皆是。
- (C) 18. 學習檔案的收集方法不包含 (A)系統 (B)組織 (C)雜亂 (D)多元。
- (C) 19. 下列何者為較適當的建立學習檔案之步驟？ (A)分類資料→蒐集資料→整理資料 (B)分類資料→整理資料→蒐集資料 (C)蒐集資料→整理資料→分類資料 (D)整理資料→分類資料→蒐集資料。
- (D) 20. 自我概念包含 (A)自我知覺 (B)與環境互動時知覺他人回饋 (C)對自我的期待 (D)以上皆是。
- (B) 21. 下列何者並非增進自我瞭解的管道 (A)價值澄清 (B)網路沉癮 (C)同儕互動中回饋 (D)心理測驗。
- (C) 22. 我們常常會在意別人的眼光，別人說我們不好，我們可能就認為自己很差，這是自我概念的哪一個層面？ (A)理想我 (B)現實我 (C)社會我 (D)道德我。
- (C) 23. 提出「自己的特質」、「教育與職業的資料」、「自己與環境的關係」三個向度的學者是 (A)舒波 (Super) (B)金茲伯 (Ginzberg) (C)史溫 (Swain) (D)羅杰斯 (Rogers)。
- (A) 24. 「凡事豫則立，不豫則廢。」做任何事之前，我們都會事先準備，訂一個具體的行動目標，有具體的行事步驟，按部就班的完成任務，這就是說明生涯規劃必須要做到 (A)規劃 (B)組織 (C)領導 (D)控制。
- (D) 25. 生涯發展過程中充滿 (A)一致 (B)不變 (C)穩定 (D)不確定性與改變。
- (A) 26. 在民主社會中，當總統人人有機會，但不見得每個人都想當總統，有些