



# 生涯輔導與職涯探索

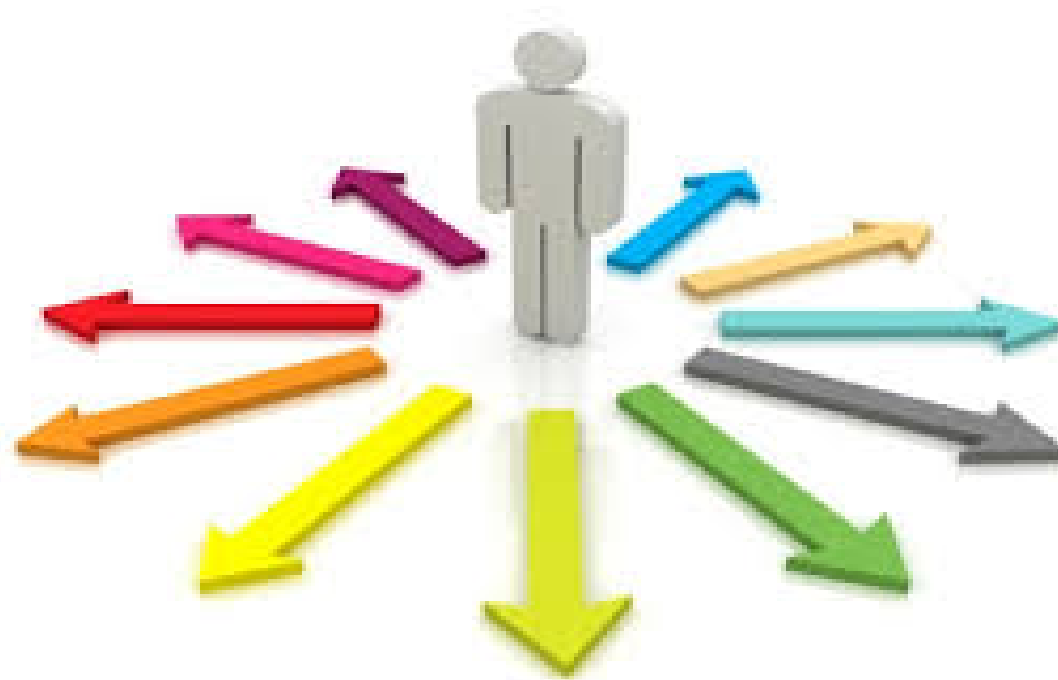
教育部 106 年度「青年教育與就業儲蓄帳戶方案」輔導團講師

# 大綱

- 赴職場體驗的心態與定位
- 如何透過此階段的職涯經歷規劃與發展自己的生涯

## 赴職場體驗的心態與定位

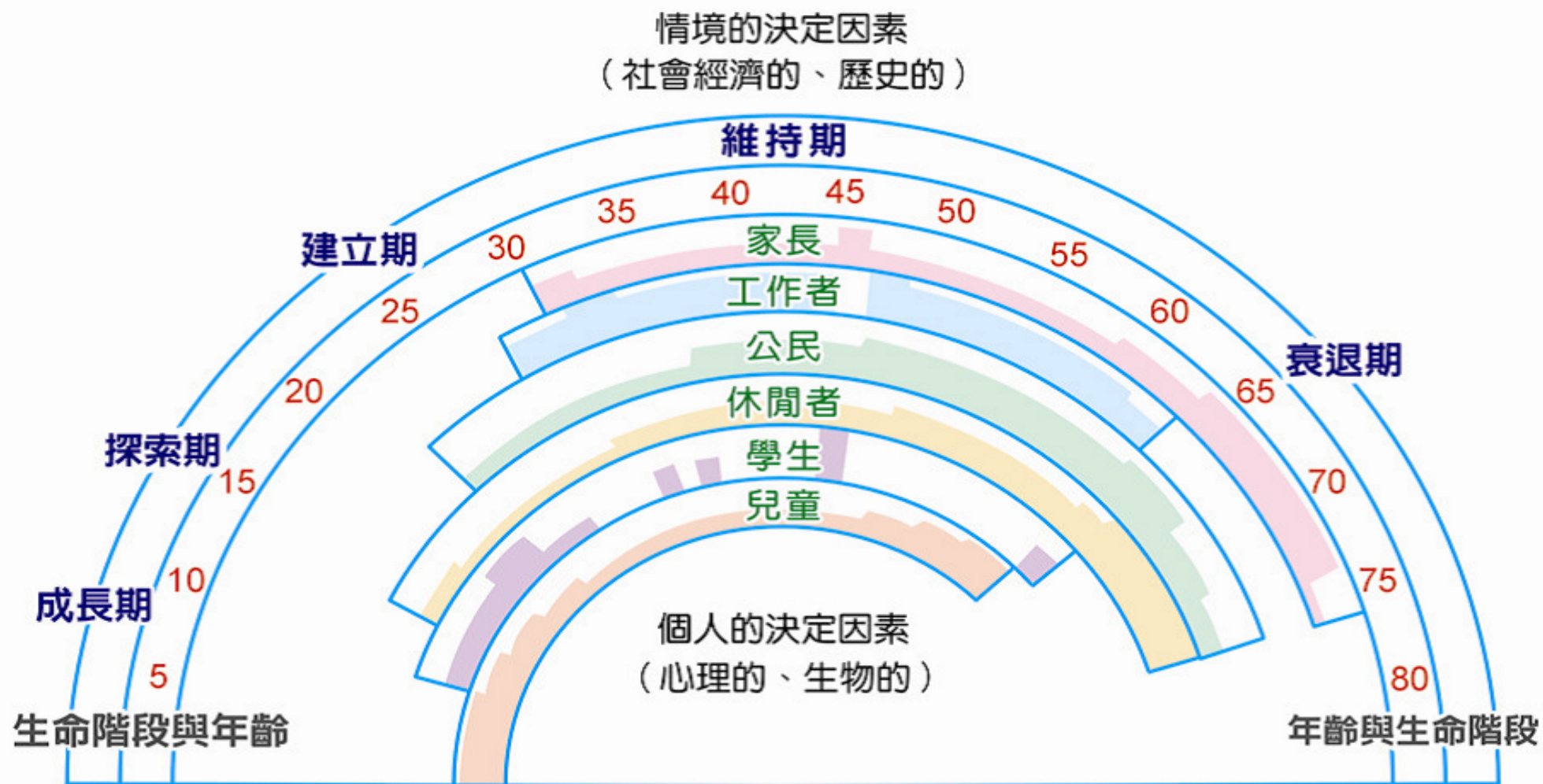
為下一個更好而努力



# 角色調整與轉換

- 在人生歷程中，我們會經歷不同的生命階段
- 於各個階段裡，每個人扮演著各式各樣的角色
- 有些角色終其一生跟隨，有些則隨著個人身心發展而調整、轉換
- 有些角色在某個階段特別凸顯，有些角色橫跨不同的時期
- 多數時候我們扮演數個角色，各個角色孰輕孰重？
- 選擇與取捨中，需要釐清自己的特質、價值觀，清楚什麼是自己真正想要的、重視的生涯目標

# 生涯彩虹圖



## 生涯發展的主體是？

- 職業發展 = 生涯發展？
- 工作是主體：依循該項職業的發展模式？



- 人是主體：自己可以選擇自己所希望的未來
- 思考為何會選擇此工作，自己對此工作的看法。
- 自己才是自己生涯發展的編劇及導演。

# 選擇一方向 VS. 內容

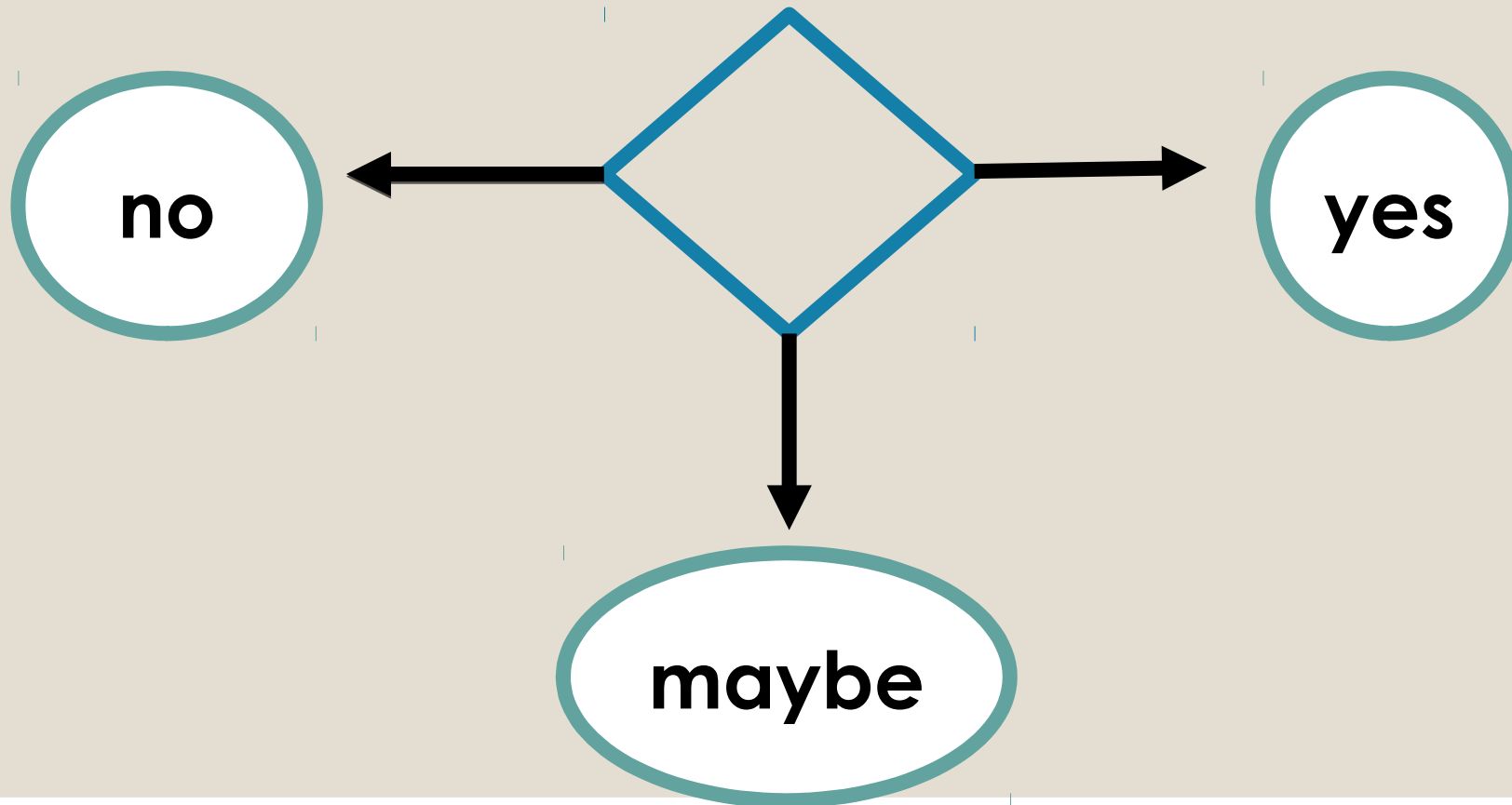


# 生涯發展實際上是一個人自我概念的發展

- ◎ 透過對自我更深入的認識，進而形成自己未來發展的圖像：喜歡什麼職業，適合什麼工作，想要成為什麼樣的人，並努力追尋。
- ◎ 學習用客觀、正向及積極的態度去看待自己的生命經驗，建構正向的自我概念是獲得成功生涯發展的重要關鍵。



# 做對選擇比努力更重要



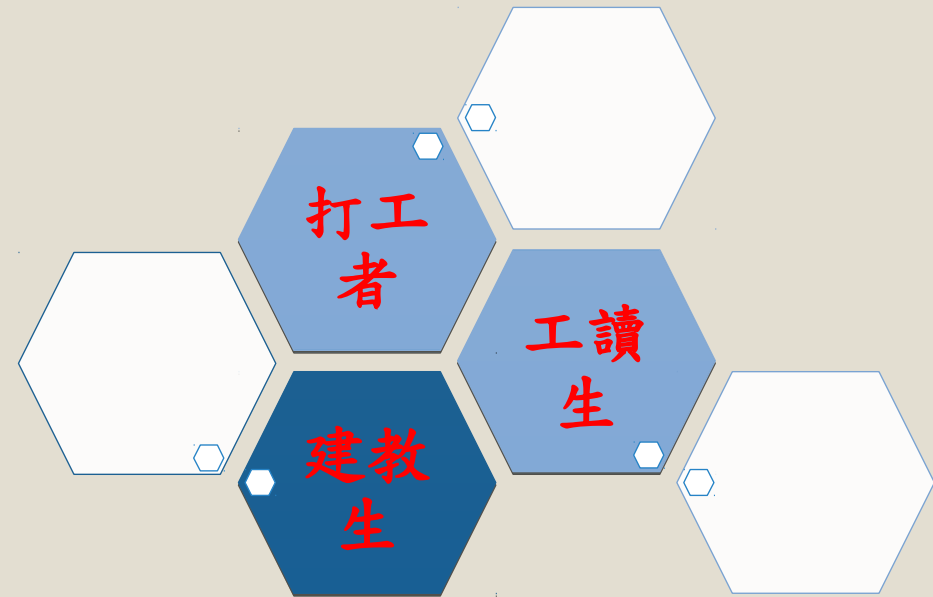
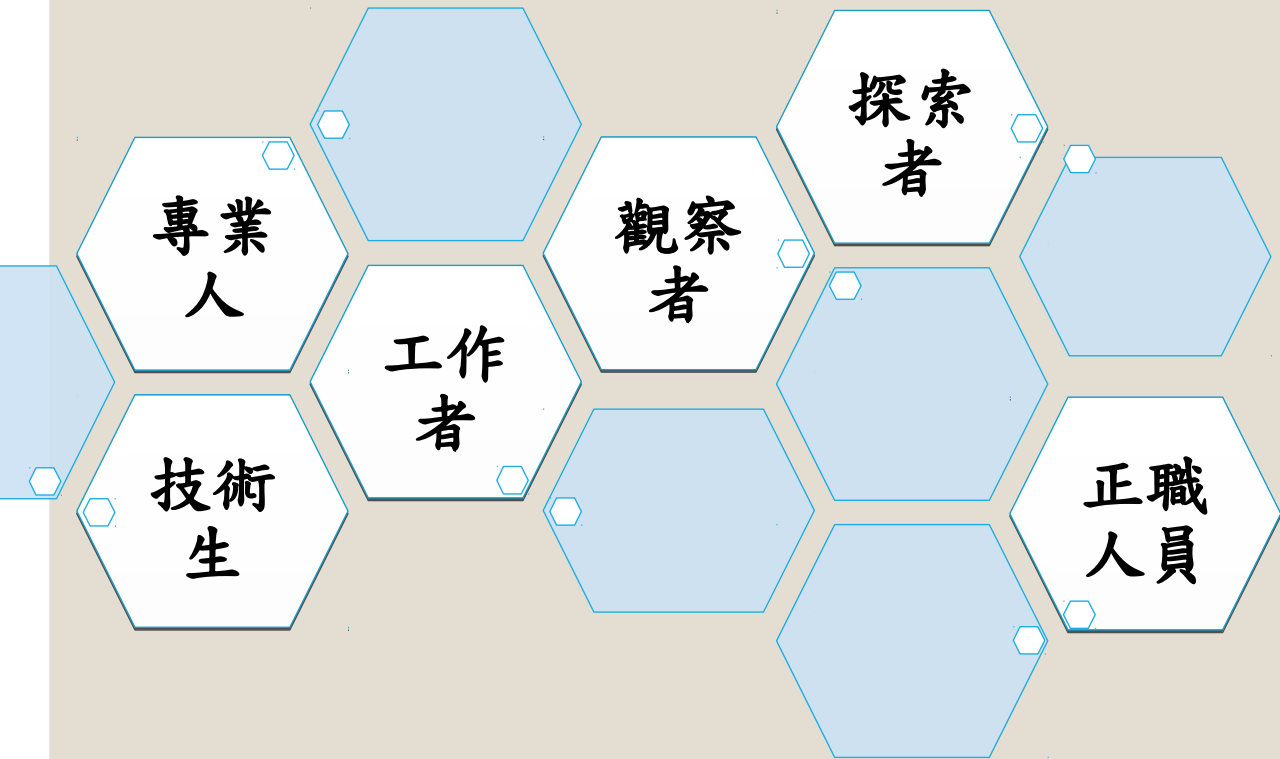
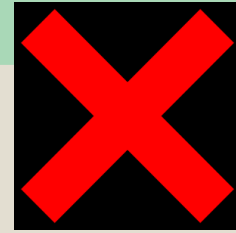
## 生涯探索期（14-25歲）

- 這時期是個體成長與學習的關鍵時期，在學校、休閒活動及各種工作經驗中，進行自我探索、角色試探及職業探索
- 發展任務：使職業偏好從具體化、特殊化到能實現

# 青年的生涯角色

- • 選擇高等教育機會或就業途徑。
- • 選擇學校課程。
- • 選擇適當的職業。
- • 發展職業技能。

# 赴職場體驗的定位



# 如何透過此階段的職涯經歷規劃與發展自己的生涯

## 精神與視角

- 發揮自主學習的精神
- 了解不同行職業需要具備之特質和能力
- 藉由職場體驗的機會
- 蒐集職場發展資訊、企業觀點及工作現場的前輩經驗、職場倫理
- 以貼近社會現況的方法及展望未來的視角
- 了解要如何在未來數年內涵養自己的專長與態度
- 作為未來踏入職業生活的準備。

# 職場體驗是生涯抉擇的歷程

## ◦ 釐清工作迷思：

◦ 每份工作都有其有趣或吸引人的一面，也有其辛苦不為人知的一面，職場體驗期間對於薪資問題、職業倫理、勞動權益、要收集資料或與人討論，以掌握充分的資訊及平衡的資訊提供自己評估是否適合自己的特質、能力與價值觀。

## ◦ 掌握充分的資訊及平衡的職涯資訊：

◦ 在進入職場之後，就算遇到困境，也要學著藉由溝通、互動來增加與工作夥伴的相互了解與合作，掌握充分的資訊及平衡的職涯資訊

# 善用職場體驗促進生涯發展的省思



## 職場體驗時觀察及記錄〈知彼〉：

- 工作職稱與工作內容
- 如何進入這份工作（學歷、經歷、專長）
- 進用、分發、配置、考績或陞遷等情形
- 勞動權益
- 工作態度及職場倫理的要求
- 有無差別待遇
- 工作的一般現象及特例情形

# 職場體驗時觀察及記錄〈知己〉：

- 我對這份工作的原本期待與了解是如何
- 自己覺得這份工作有趣與辛苦的地方是哪些
- 我覺得工作對我的意義是甚麼
- 自己覺得這份工作對我的重要性是甚麼
- 我對於生活的期許是甚麼
- 自己覺得這份工作是否能實現我對未來生活的期許
- 自己覺得自己是否能勝任這份工作
- 自己覺得自己是否喜歡這份工作
- 將印象與實際做一比對
- 觀察和思考工作性質適合自己的程度

# 省思及再行動

- 運用職場體驗蒐集的資料及自我省思的體悟：
- 比較現實與自我認知的異同
- 可對照自己已具備的優勢能力，當下的實力上是否有所差異
- 思考如何能幫助自己進入下一階段
- 是需進入大學校院就讀再充實或是繼續留在職場發展？
- 如要進入大學校院就讀再充實，要了解哪個校系所養成的能力，未來可以支持你的職涯發展
- 如繼續留在職場發展，要了解業界發展趨勢及職涯展望

# 即使目前你已經做了選擇

- 還是要保持個人彈性，在環境與自我的互動中，對新的資訊保持開放，增加新的策略或改變目標等，隨時在生涯流動中找到自己。
- 自己要的、自己的興趣、自己做得到的、師長的期待……
- 這是個歷程，需要透過不斷的省思來清晰自己，需要時間
- 當你決定了自己的目標，那就能在任何情況下看見可能性

# 生涯角色成熟的特徵

- ◎ 了解自己
- ◎ 有收集資料與計畫的能力
- ◎ 運用資源做職業選擇
- ◎ 生涯選擇的一致性
- ◎ 做適當的生涯選擇。

# 結語及期許

- 為下一個更好而努力
- 在生涯探索中找到自己

