

## 大二 職涯輔導活動

單元九 我會讀書考試嗎？

之自我檢核

單元十 我是如何決定生涯

單元十一 我的生涯明燈

## 單元九 使用說明

### 【我會讀書考試嗎？之自我檢核】

在生命的每一刻  
遇見卓越學習  
CSU

#### 設計目的

本單元是要協助學生自我檢核自己的學習力，進而提升讀書與考試的技巧。

#### 適用時機

二年級上學期

#### 單元進行 流程

本單元活動共需約五十分鐘。

- (1) 引發動機：導師可以分享自己過去求學考試的經驗。【約五分鐘】
- (2) 導師介紹活動：依照AB卡上說明文字，帶領學生閱讀，再詢問有無問題，若無則進行自我檢核。【約五分鐘】
- (3) 進行活動：請學生誠實並專心的填答。【約十分鐘】
- (4) 導師引導說明解釋：導師請依照活動後解釋說明，提供學生參考。若有疑問，可以先洽詢學輔中心或請學生直接尋求學輔中心的心理服務。【約二十分鐘】
- (5) 總結：導師提醒學生大二生涯規劃的重點是提升學習力，累積專業知能。【約十分鐘】





# 我會讀書考試嗎？

## 之自我檢核



遇見越學習  
CSU

單元九

### 你是一個讀書與考試的高手嗎？

下表中有26個檢核題目，請詳細閱讀，並依照你是否屬於這樣情況，來勾選適當的答案。  
你越真實的作答，越能幫助你瞭解你的學習力喔！

|                              | 是 | 否 |
|------------------------------|---|---|
| 1. 我勤勉去學習                    |   |   |
| 2. 我主動參與學校的活動                |   |   |
| 3. 我對於學習目標很清楚                |   |   |
| 4. 我希望各科目得到高分                |   |   |
| 5. 我願意花時間在閱讀教科書              |   |   |
| 6. 我會準備許多時間在功課及完成指定作業        |   |   |
| 7. 即使是不感興趣的科目也會用心去學習         |   |   |
| 8. 我善於利用時間去執行所要做的事           |   |   |
| 9. 我會用計劃表以增進學習               |   |   |
| 10. 我對學業與課業不擔心，不緊張           |   |   |
| 11. 我對自己的能力智力有把握             |   |   |
| 12. 我對未來成功的可能性有把握            |   |   |
| 13. 我對學校有關的課業能夠注意或維持專心       |   |   |
| 14. 我能夠專心在學習活動上              |   |   |
| 15. 我善於應用意義化及組織的策略以促進記憶      |   |   |
| 16. 我會把新學的知識去跟先前的知識、經驗做有效的連結 |   |   |
| 17. 我能夠深入注意，並能分辨出學習重點所在      |   |   |
| 18. 我善用標題來學習課程內容             |   |   |
| 19. 我善用畫記來學習課程內容             |   |   |
| 20. 我善用摘要來學習課程內容             |   |   |
| 21. 我善用圖表來學習課程內容             |   |   |
| 22. 我善於用複習來了解自己吸收及統整多少知識     |   |   |
| 23. 我善於用自我測驗的方法來了解自己有沒有讀懂    |   |   |
| 24. 我考試的準備及應付考試的策略甚佳         |   |   |
| 25. 我對不同的考試形式或科目有不同的準備與計劃    |   |   |
| 26. 我在面對學習或考試的困難時，善於尋求解決問題資源 |   |   |

### 結果說明

勾  是 總共有幾個：\_\_\_\_\_

優：13個以上，讀書態度與技巧均佳，考試準備也不錯。

中：8-12個以上，讀書態度與技巧普通，考試準備普通。

劣：7個以下，讀書態度與技巧均不佳，考試準備也不佳。

.....  
你想更仔細的分析自己學習與考試策略的優劣勢嗎？歡迎同學們一起至學生輔導中心（行政大樓四樓）申請，中心的輔導老師會親自跟你們進行大學生讀書與考試策略量表，並解釋你在學習方面的態度、動機、時間管理、焦慮程度、專心情況、訊息處理、考試策略與解決問題的各項能力喔。

## 單元十 使用說明

### 【我是如何決定生涯】

在生命的每一刻  
遇見卓越學習  
CSU

#### 設計目的

本單元是想幫助學生瞭解自己做決策的風格，以便協助學生改善不良的決策風格，進而增進生涯規劃的正確性。

#### 適用時機

二年級上學期

#### 單元進行 流程

本單元活動共需約五十分鐘。

- (1) 引發動機：導師可以介紹自己、校友、或名人他們在生涯路上轉折決定的故事或經驗。【約五分鐘】
- (2) 導師介紹活動：依照AB卡上說明文字，帶領學生閱讀，再詢問有無問題，若無則進行活動。【約五分鐘】
- (3) 進行活動：請學生誠實並專心的填答。【約十分鐘】
- (4) 導師引導說明解釋：導師請依照活動後解釋說明，提供學生參考。若有疑問，可以先洽詢學輔中心或請學生直接尋求學輔中心的心理服務。【約二十五分鐘】
- (5) 總結：導師提醒學生生涯規劃的重點：妥善的選擇是成功的第一步。【約五分鐘】





# 「我是如何決定生涯」



日子一天天的過去，我們也要學著為自己安排生活，為一些重大的事件做決定，例如考試、升學、就業、交友、婚姻等，甚至日常生活中的瑣事也都充滿著抉擇。

有的人常太過衝動而搞砸事情；有的人憑著感覺做決定；有的人卻需要依賴他人為自己下決定。你知道自己是如何做決定嗎？你滿意這樣的決策方式嗎？讓我們透過下列的活動，來探索你的決策風格，並預想一個妥善的方式，讓自己的決策風格更圓滿。

## 我的決策風格評量

你平時是如何做決定的呢？下面題目中的句子，是一般人在處理日常事務及生涯決定時的態度、習慣及行為方式。請填寫下面的評量，幫助瞭解自己的決策風格。

當你完成下面的評量之後，將得分計算出來，看看你是屬於哪一類的決策風格。

|     |                                   | 符合/不符合                   |                          |   |
|-----|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| 1.  | 我常匆促做草率的判斷。                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |
| 2.  | 我常憑一時衝動做事。                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |
| 3.  | 我經常改變我所做的決定。                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |
| 4.  | 做決定之前，我從未做任何準備，也未分析可能的結果。         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |
| 5.  | 我常不經慎重思考就做決定。                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |
| 6.  | 我喜歡憑直覺做事。                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |
| 7.  | 我做事時不喜歡自己出主意。                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ● |
| 8.  | 做事時我喜歡有人在旁邊，以隨時商量。                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ● |
| 9.  | 發現別人的看法與我不同，我便不知該怎麼辦。             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ● |
| 10. | 我很容易受到別人意見的影響。                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ● |
| 11. | 在父母、師長或親友催促我做決定之前，我並不打算作任何決定。     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ● |
| 12. | 我常讓父母、師長或親友來為我做決定。                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ● |
| 13. | 碰到難做決定的事情，我就把它擺在一邊。               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ▲ |
| 14. | 遇到需要做決定時，我就緊張不安。                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ▲ |
| 15. | 我做事總是東想西想，下不了決心。                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ▲ |
| 16. | 我覺得做決定是一件痛苦的事情。                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ▲ |
| 17. | 為了避免做決定的痛苦，我現在並不想做決定。             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ▲ |
| 18. | 我處事情經常猶豫不決。                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ▲ |
| 19. | 我會多方收集做決定所需的一些個人及環境的資料。           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ■ |
| 20. | 我會將收集到的資料加以比較分析，列出選擇的方案。          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ■ |
| 21. | 我會衡量各項可行方案的利益得失，判斷出此時此地最好的選擇。     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ■ |
| 22. | 我會參考其他人的意見，再斟酌自己的情況來做出最適合自己的決定。   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ■ |
| 23. | 經過深思熟慮之後，我會明確決定一項最佳的方案。           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ■ |
| 24. | 當已經決定了所選擇的方案，我會展開必要的準備行動並全力以赴做好它。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ■ |





# 單元十一 使用說明

## 【我的生涯明燈】

在生命的每一刻  
遇見卓越學習  
CSU

### 設計目的

本單元設計用來幫助學生尋找人生的偶像、生涯的楷模，透過觀察學習增進生涯自我效能。

### 適用時機

二年級下學期

### 單元進行 流程

本單元活動共需約五十分鐘。

- (1) 引發動機：導師可以介紹自己在生涯上的楷模或是貴人相助的經驗。  
【約五分鐘】
- (2) 導師介紹活動：請放一片放鬆音樂，並請學生放鬆與深呼吸數次，回想自己過去讀過的名人故事。想完之後，請學生睜開眼睛，依照AB卡上說明文字，帶領學生逐一閱讀並填寫資料。  
【約十五分鐘】
- (3) 導師引導討論：導師請六個人一組，選出一個組長，主持討論，討論時，每人一分鐘分享，全部六人討論共六分鐘。討論主題可以由導師設定或以下主題為本「這個名人故事對你的生涯規劃有何啓示？」  
【約十五分鐘】
- (4) 導師引導各組報告：各組討論完，請小組長報告分組討論心得。  
【約十分鐘】
- (5) 總結：導師提醒學生多多學習生涯的楷模，可以增進個人的生涯規劃。  
【約五分鐘】



# “我的生涯明燈”

遇見卓越學習  
CSU  
單元十一

我們每個人或多或少都有讀過一些名人奮鬥故事，不過你是否曾經很認真的想過在他們的故事裡，你是否留下一些記憶，而這些記憶，可能是你指引生涯最好的明燈呢？

如果你還沒看過任何一個故事，那請你先去找一個名人的奮鬥故事來閱讀，接著請讓我們一起來回顧吧！

我曾經讀過哪個名人奮鬥故事：

---

---

我覺得故事中主角最讓我感動的是：

---

---

在故事中，主角面對人生的態度是如何？

---

---

在故事中，主角遇到人生的挫敗，又是如何面對？

---

---

你覺得這位名人的奮鬥故事給你最大的啓示是：

---

---

你看了這個名人奮鬥故事後，會給自己什麼座右銘？

---

---



## 大三 職涯輔導活動

- 單元十二 生涯有壓力，越壓越有力
- 單元十三 生涯人物訪談
- 單元十四 我的職業能力檢核表

## 單元十二 使用說明

### 【生涯有壓力，越壓越有力】

在生命的每一刻  
遇見卓越學習  
CSU

#### 設計目的

本單元是設計來協助評估求學過程中個人追求生涯，因應壓力的程度之自我檢核，以便幫助學生將壓力轉成助力。

#### 適用時機

三年級上學期

#### 單元進行 流程

本單元活動共需約五十分鐘。

- (1) 引發動機：導師可以介紹自己生活上壓力有哪些，是如何調適？也可以邀請同學分享對目前生活壓力的看法。【約十分鐘】
- (2) 導師介紹活動：依照AB卡上說明文字，帶領學生閱讀，再詢問有無問題，若無則進行自我檢測活動。【約五分鐘】
- (3) 進行活動：請學生誠實並專心的填答。【約十分鐘】
- (4) 導師引導說明解釋：導師請依照活動後解釋說明，提供學生參考。若有疑問，可以先洽詢學輔中心或請學生直接尋求學輔中心的心理服務，以瞭解壓力的抒解方法。【約二十分鐘】
- (5) 總結：導師提醒學生生涯規劃的重點：適當的壓力可以讓碳變成鑽石。【約五分鐘】





# 生涯有壓力， 越壓越有力



遇見卓越學習  
CSU  
單元十二

請你回想過去的一年當中，你所經歷的個人危機或是某個生活事件造成巨大壓力，如果這個壓力事件是最近發生的，而且壓力很大，對於這個評量的效果越好。你如何處理情境與壓力呢？以下條列出人們處理壓力事件所使用的一些方法，如果下列方法是你所使用的，請在題號前面打個「✓」。

- \_\_\_\_\_ 1.看事情的正向面
- \_\_\_\_\_ 2.嘗試退一步，以使自己更客觀的衡量情境
- \_\_\_\_\_ 3.祈禱希求得到導引或增加力量
- \_\_\_\_\_ 4.當感到憤怒或沮喪時，有時會向其他人發洩
- \_\_\_\_\_ 5.忙碌於其他事件，以使自己的心思遠離問題
- \_\_\_\_\_ 6.決定不再為此事擔憂，因為我瞭解，每件事都會好轉的
- \_\_\_\_\_ 7.一次只處理事件的一個步驟
- \_\_\_\_\_ 8.考慮處理問題的其他替代方案
- \_\_\_\_\_ 9.專心致力於個人的處理知識，因為我以前有過類似的經驗
- \_\_\_\_\_ 10.向朋友或親戚，傾訴遭逢的問題
- \_\_\_\_\_ 11.向專業人員訴說（如醫生、神職人員、律師、老師、輔導員）
- \_\_\_\_\_ 12.採取某些行動，以改善情境

前六題是屬於「情緒管理的方式」，請計算有幾題打「✓」；後面六題是屬於「問題解決的方式」，也請你計算看有幾題打「✓」。

## 1. 情緒管理的方式

- (1)認命接受：順應問題情境，然後接受它就是這樣子。
- (2)情緒抒解：當面對壓力時，人們會做一些行為，以表達他們的情感，或者降低他們的緊張狀態。
- (3)內在心理化歷程：使用認知策略、再評估，或者扭曲所面對的壓力情境。

## 2. 問題解決的方式

- (1)直接行動：特別去做些什麼事，或是直接處理壓力來源。
- (2)尋求訊息：獲得有關壓力情境的知識。
- (3)轉向其他方面：尋求各種形式的社會支持，像求助、再保證，來自於家人、朋友或其他人的安慰。



# 單元十三 使用說明

## 【生涯人物訪談】

在生命的每一刻  
遇見卓越學習  
CSU

### 設計目的

▶ 本活動用意在於幫助學生尋找生涯的貴人，多多瞭解生涯職場上的人事物，進而引導學生思索生涯規劃的重要性。

### 適用時機

▶ 三年級上學期

### 單元進行 流程

▶ 本單元活動共需約五十分鐘。

- (1) 事前準備：此活動需要學生提前去外面訪談生涯人物，以便在課堂中討論。
- (2) 引發動機：導師可以介紹自己如何受到生涯貴人的幫助之故事。  
【約五分鐘】
- (3) 導師介紹活動：依照AB卡上說明文字，帶領學生閱讀，再詢問有無問題，若無則進行活動。【約五分鐘】
- (4) 導師引導所有學生分享個人訪談收穫：導師在個人分享完，可以讓其他同學發問或回應。【約三十分鐘】
- (5) 總結：導師提醒學生生涯規劃的重點是親身體驗生涯職場上人物的經驗，以別人為借鏡。【約十分鐘】



# 『生涯人物訪談』



遇見卓越學習  
CSU  
單元十三

過去許多同學爲了找工作，都不停的費盡心思去瞭解各種行業的生態環境，爲了幫助你更深入瞭解你將來工作的職場生態，所以可以多跟這些公司員工接觸，以下是參考的談話方向：

## 受訪者小檔案

姓名：

畢業學校、科系：

工作機構與職稱：

## 訪談大綱

1. 您的薪水待遇？
2. 這個工作的升遷情況如何？
3. 工作環境（性質）與工作內容爲何？
4. 這個工作滿足您的哪些人生價值觀？
5. 在家庭，工作的角色之間可否均衡，互相協調？
6. 得到該工作的管道或機會爲何？
7. 應具備資格或條件？
8. 您爲什麼會選擇這份工作？之前有從事過其他工作嗎？
9. 您在工作上最有成就的一個經驗是什麼？對您的影響是什麼呢？
10. 您的能力、興趣、和個性對您的工作有何影響呢？

## 單元十四 使用說明

### 【我的職業能力檢核表】

在生命的每一天  
遇見卓越學習  
CSU

#### 設計目的

本單元目的在於幫學生認識自己在職業工作上已經具有的能力，跟不知道的能力。以便在打工、實習或專題實作中，盡早去學習，補足這些能力。

#### 適用時機

三年級下學期

#### 單元進行 流程

本單元活動共需約五十分鐘。

- (1) 引發動機：導師可以介紹自己，校友，或名人他們找工作或求職的經驗與故事。【約五分鐘】
- (2) 導師介紹活動：依照AB卡上說明文字，帶領學生閱讀，再詢問有無問題，若無則進行職業能力的檢核與能力盤點。【約五分鐘】
- (3) 進行檢核：請學生誠實並專心的填答。【約十五分鐘】
- (4) 導師引導說明解釋：導師請依照活動後解釋說明，提供學生參考。若有疑問，可以先洽詢學輔中心或請學生直接尋求學輔中心的心理服務。【約十分鐘】
- (5) 導師引導個人分享與討論：目前能力如何？未來要儲備哪些能力？【約十分鐘】
- (6) 總結：導師提醒學生生涯規劃的重點是就業力才是決定職場的利器。【約五分鐘】





# 我的職業能力

## 檢核表



遇見卓越學習  
CSU  
單元十四

職業能力可經由客觀評量及自我省察得知，又可以依照工作的範圍分成三部分：

1. 資料：和數學、文字、記號、想法、觀念、概念等有關的能力。
2. 人：與人相處有關的能力。
3. 事物：和機械、產品、工具等有關的能力。

想不想知道一下自己的能力如何？請拿起筆，你很快能分曉。

|  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 閱讀能力很強          | <input type="checkbox"/> 喜歡領導或指導別人         | <input type="checkbox"/> 喜歡戶外活動                    |
| <input type="checkbox"/> 快速而精確的處理數字      | <input type="checkbox"/> 常常提供別人好的意見或主意     | <input type="checkbox"/> 喜歡拆裝東西或拼圖遊戲               |
| <input type="checkbox"/> 能用文字表達自己的想法     | <input type="checkbox"/> 和同學、朋友都相處的很好      | <input type="checkbox"/> 曾經重組腳踏車或鬧鐘等機械類東西          |
| <input type="checkbox"/> 將資料很快的整理、分類、建檔  | <input type="checkbox"/> 朋友有困難常來找我幫忙解決     | <input type="checkbox"/> 去過的地方不會忘記或下次再去也不會迷路       |
| <input type="checkbox"/> 利用圖書館或書店的書解決疑問  | <input type="checkbox"/> 喜歡在別人面前表演         | <input type="checkbox"/> 覺得照顧動物或植物是件令人愉快的事         |
| <input type="checkbox"/> 很快就能發現資料中的錯字或錯誤 | <input type="checkbox"/> 常和人溝通及交換意見        | <input type="checkbox"/> 喜歡拿工具去修理、製作東西             |
| <input type="checkbox"/> 思考的速度很快         | <input type="checkbox"/> 會擔任學科的小老師負責指導別的同學 | <input type="checkbox"/> 喜歡操作機器                    |
| <input type="checkbox"/> 常被推薦為會議記錄或當學藝股長 | <input type="checkbox"/> 常聽從別人的指示和命令       | <input type="checkbox"/> 喜歡縫製或編織物品                 |
| <input type="checkbox"/> 擅長成語            | <input type="checkbox"/> 鼓吹同學購買某項物品常成功     | <input type="checkbox"/> 發明或創造新事物是我很羨慕或想做的事        |
| <input type="checkbox"/> 很喜歡分析時事或評論班上的事  | <input type="checkbox"/> 朋友很多              | <input type="checkbox"/> 對像馬蓋先演的這類科學影片能很快的找出他成功的關鍵 |
| 對資料方面能力的得分<br>共得____個 ✓                  | 屬於人方面能力的得分<br>共得____個 ✓                    | 對事物方面能力的得分<br>共得____個 ✓                            |

以上所得的分數，可以約略看出自己能力的偏向，也可以做為抉擇職業與前途的參考。資料能力較高的人適合文書、會計等工作；擅於處理人際問題的人，可能和老師、記者、主持人或導遊等職業速配成功；至於事務方面能力較高的同學，理工或機械路線將是不錯的選擇！



## 我有什麼能力啊？

這常常是自己問自己的重要問題，也難怪如此，因為能力會影響每個人的成功啊！不管你想成為法官、醫師、劉德華、周杰倫，你都可利用下面表格的五個步驟來衡量自己的能力：

- ① 先寫出自己認為自己有的能力
- ② 找師長與同學問問他們對你的看法—如果能說出你的優點更佳。
- ③ 看看自己是否同意他們的說法。
- ④ 把所有的能力寫下來並觀察這些能力對我的幫助。
- ⑤ 繼續完成填寫表格三到四，以便不斷累積未來的能力。

## 能力盤點表

| 我認為我有的能力                                 | 別人認為我有的能力                                |
|--|--|
| <br><br><br><br><br><br><br><br><br><br> | <br><br><br><br><br><br><br><br><br><br> |
| 我大學之中需要補充的能力                             | 畢業之後我需要補充的能力                             |
| <br><br><br><br><br><br><br><br><br><br> | <br><br><br><br><br><br><br><br><br><br> |

## 大四 職涯輔導活動

- 單元十五 樂在工作之價值澄清
- 單元十六 優質工作哪裡找
- 單元十七 工作情報網
- 單元十八 第一次寫履歷表就上手



## 單元十五 使用說明

### 【樂在工作之價值澄清】

在生命的每一刻  
遇見卓越學習  
CSU

**設計目的** ▶ 本單元是要協助學生在大四這一年，可以盡快知道求職的個人價值觀，並有所堅持的去追求。

**適用時機** ▶ 四年級上學期

**單元進行  
流程** ▶

本單元活動共需約五十分鐘。

- (1) 引發動機：導師可以介紹自己，校友，或名人他們在工作上所能滿足的價值之經驗分享。【約五分鐘】
- (2) 導師介紹活動：依照AB卡上說明文字，帶領學生閱讀，再詢問有無問題，若無則進行活動。【約五分鐘】
- (3) 進行活動：請學生誠實並專心的填答。【約十分鐘】
- (4) 導師引導學生自由的分享與討論。【約十五分鐘】
- (5) 導師引導說明解釋：導師請依照活動後解釋說明，提供學生參考。若有疑問，可以先洽詢學輔中心或請學生直接尋求學輔中心的心理服務。【約十分鐘】
- (6) 總結：導師提醒學生求職的重點是滿足自己看重的價值觀。【約五分鐘】



# 樂在工作之 價值澄清



遇見越學習  
CSU  
單元十五

小志是一個「有理想、有抱負」的年輕人，他很清楚自己在乎的和想要的是什麼，所以在面臨人生重大抉擇，如升學就業時，他都比別人多了一份自信。

我們說小志是一個清楚自己價值觀的人，因為他常會去思考「我喜歡」、「我在乎」、「我認為比較重要」等類似的問題。

在找工作的時候，小志考慮的因素很多，他希望有一個收入中上、具挑戰性的工作。這些和職業有關的價值觀稱為「工作價值觀」，價值觀不同的人所選擇的工作和生活方式都會不同。想和小志一樣瞭解自己的工作價值觀嗎？讓我們來做份小測驗吧～

## 我希望的工作是.....

你希望找的工作具有什麼條件？請將以下你認為重要的項目，在空格內打勾

| 工作價值項目              | 重要                       | 不重要                      |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 能感受到幫助別人的快樂      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 可使世界更美，增加藝術氣氛    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 能發揮創造力發明新事物      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 有獨立思考及學習的機會      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 成果能受到肯定          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 可以依自己的方式或步調去進行   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 能受到他人的推崇和尊重      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 能發揮督導或管理他人的能力    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 有豐富的收入           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 能提供安定生活的保障      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 良好舒適的工作環境       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 與主管平等且融洽地相處     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 與志同道合的伙伴一起愉快地工作 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 工作富變化，不枯燥單調     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 能實現理想，過自己要過的生活  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



你勾選認為重要的項目，就是你在找工作時所在乎的條件。例如，小志勾了9、14兩項重要，另外勾第8項不重要，表示小志希望他的工作能帶給他豐富的收入，和富變化的工作內容。

### 各項工作價值觀的意義依題號說明如下：

1. 利他主義：你希望工作能讓個人能為大眾謀福利。
2. 美的追求：你希望自己的工作能讓世界更美好，增加藝術氣氛。
3. 創意的尋求：你希望工作能讓你發揮創意，發明或設計新產品。
4. 智性的激發：你希望你的工作能提供獨立思考、學習與分析事理的機會。
5. 成就感：希望工作能看到自己的工作成果，得到別人的肯定，因而獲得精神上的滿足。
6. 獨立性：希望工作可以依自己的方式或步調去進行，在職責範圍內有充分的自由。
7. 聲望：希望工作能提高個人的身份和名望，得到別人的尊敬。
8. 管理的權力：希望工作能賦予你權力來策劃並分配工作給他人。
9. 經濟報酬：希望工作能獲得優厚的酬勞，使個人有能力購置想要的東西。
10. 安全感：此工作要穩定有保障，即使在經濟不景氣時也不受影響。
11. 工作環境：希望工作能在不冷、不熱、不吵、不髒的環境下進行。
12. 與上司的關係：在工作上，能和主管平等且融洽的相處，主管能公正，民主地相待。
13. 與同事的關係：能結識志同道合的同事，不必和同事有利益衝突。
14. 變異性：工作富變化，能讓人嘗試不同內容的工作。
15. 生活方式的選擇：希望該工作能實現想，能讓人選擇自己要過的生活。







## 請到學生輔導中心，進行「工作價值觀量表」的施測，

並經過老師的解釋之後，在下一頁寫出屬於你自己的生涯價值。

### 一、現在請你想一想自己在七項價值觀取向的高低

1. 請你從下面七項價值觀取向中，挑出自己「最重視」的兩項價值觀取向，在它的面前打「V」。

- |  |  |                                   |
|--|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. 自我成長取向。    | <input type="checkbox"/> 2. 自我實現取向。    | <input type="checkbox"/> 3. 尊嚴取向。 |
| <input type="checkbox"/> 4. 社會互動取向。    | <input type="checkbox"/> 5. 組織安全與經濟取向。 |                                   |
| <input type="checkbox"/> 6. 安全與免於焦慮取向。 | <input type="checkbox"/> 7. 休閒健康與交通取向。 |                                   |

2. 請你從下面七項價值觀取向中，挑出自己「最不重視」的兩項價值觀取向，在它的面前打「V」。

- |  |  |                                   |
|--|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. 自我成長取向。    | <input type="checkbox"/> 2. 自我實現取向。    | <input type="checkbox"/> 3. 尊嚴取向。 |
| <input type="checkbox"/> 4. 社會互動取向。    | <input type="checkbox"/> 5. 組織安全與經濟取向。 |                                   |
| <input type="checkbox"/> 6. 安全與免於焦慮取向。 | <input type="checkbox"/> 7. 休閒健康與交通取向。 |                                   |

二、請你比一比「你所想的價值觀取向高低」和「量表結果」是不是相同？如果「相差很多」或「剛好相反」，你認為是為什麼不同？

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

三、從量表結果你想到了什麼？你以後想要怎麼做？請把它寫下來。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 單元十六 使用說明

### 【優質工作那裡找】

在生命的每一刻  
遇見卓越學習  
CSU

#### 設計目的

此單元目的是幫助學生事先觀察一般求才廣告的條件，以協助學生進一步瞭解學生應該多充足哪些生涯條件或就業能力。

#### 適用時機

四年級上學期

#### 單元進行 流程

本單元活動共需約五十分鐘。

- (1) 事前準備：請學生事先收集自己有興趣的三份求才廣告。
- (2) 引發動機：導師可以介紹自己、校友、或名人他們找工作的經驗。  
【約五分鐘】
- (3) 導師介紹活動：依照AB卡上說明文字，帶領學生閱讀，再詢問有無問題，若無則進行活動。【約五分鐘】
- (4) 進行活動：請學生認真並專心的填答。【約十五分鐘】
- (5) 導師引導學生自由的分享與討論。討論重點有兩個：一是自己求職應該符合哪些重點，如何補充。二是求才廣告隱藏危機，要如何明辨？【約十五分鐘】
- (6) 導師引導說明解釋：導師請依照活動後解釋說明，提供學生參考。若有疑問，可以先洽詢學輔中心或請學生直接尋求學輔中心的心理服務。【約五分鐘】
- (7) 總結：導師提醒學生求職的重點是在於先瞭解自己能力條件，再來求職。【約五分鐘】



# 優質工作 哪裡找



遇見卓越學習  
CSU  
單元十六

翻閱報紙多如繁星的徵才欄或是網路中的求職網站，你是否  
找得到自己有興趣且中意的職業呢？請將覺得喜歡的廣告剪下來或印出來貼在下面的框框當中。

這間公司設定了哪些徵才條件？

|                               |                               |                               |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 性別   | <input type="checkbox"/> 外表   | <input type="checkbox"/> 身高   | <input type="checkbox"/> 人際技巧 | <input type="checkbox"/> 個人特質 |
| <input type="checkbox"/> 學歷   | <input type="checkbox"/> 專業知能 | <input type="checkbox"/> 特殊能力 | <input type="checkbox"/> 工作經驗 | <input type="checkbox"/> 工作理念 |
| <input type="checkbox"/> 領導能力 | <input type="checkbox"/> 工作地點 | <input type="checkbox"/> 工作時間 | <input type="checkbox"/> 證照   | <input type="checkbox"/> 其他   |

你自己目前符合哪些徵才條件？

|                               |                               |                               |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 性別   | <input type="checkbox"/> 外表   | <input type="checkbox"/> 身高   | <input type="checkbox"/> 人際技巧 | <input type="checkbox"/> 個人特質 |
| <input type="checkbox"/> 學歷   | <input type="checkbox"/> 專業知能 | <input type="checkbox"/> 特殊能力 | <input type="checkbox"/> 工作經驗 | <input type="checkbox"/> 工作理念 |
| <input type="checkbox"/> 領導能力 | <input type="checkbox"/> 工作地點 | <input type="checkbox"/> 工作時間 | <input type="checkbox"/> 證照   | <input type="checkbox"/> 其他   |

覺得你自己還需要加強的條件有哪些？

|                               |                               |                               |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 性別   | <input type="checkbox"/> 外表   | <input type="checkbox"/> 身高   | <input type="checkbox"/> 人際技巧 | <input type="checkbox"/> 個人特質 |
| <input type="checkbox"/> 學歷   | <input type="checkbox"/> 專業知能 | <input type="checkbox"/> 特殊能力 | <input type="checkbox"/> 工作經驗 | <input type="checkbox"/> 工作理念 |
| <input type="checkbox"/> 領導能力 | <input type="checkbox"/> 工作地點 | <input type="checkbox"/> 工作時間 | <input type="checkbox"/> 證照   | <input type="checkbox"/> 其他   |

我的感想（例如：再多加強某方面的知識會更好）：

---

---

---

---



# 單元十七 使用說明

## 【工作情報網】



### 設計目的

本單元目的在於幫助學生全方位的拓展求職管道，透過多元的資訊，學習掌握有利資訊。

### 適用時機

四年級上學期

### 單元進行 流程

本單元活動共需約五十分鐘。

- (1) 事前準備：請學生事前多方探索求職情報的管道為何？
- (2) 引發動機：導師可以介紹自己、校友、或名人他們的求職經驗。  
【約五分鐘】
- (3) 導師介紹活動：依照AB卡上說明文字，帶領學生閱讀，再詢問有無問題，若無則進行活動。【約五分鐘】
- (4) 進行活動：請學生在黑板上分區塊劃出不同管道，並請學生運用腦力激盪法分享不斷補充各種管道的細項資源。並由學生填寫上去。  
【約三十分鐘】
- (5) 導師引導說明解釋：導師請依照活動後解釋說明，提供學生參考。若有疑問，可以先洽詢學輔中心或請學生直接尋求學輔中心的心理服務。【約五分鐘】
- (6) 總結：導師提醒學生求職的重點是多元收集有利資源。  
【約五分鐘】





# 工作情報網



遇見卓越學習  
CSU  
單元十七

你是否知道可以透過哪些方式來收集職業資訊呢？

請將所想到的各種方法記錄下來，相信它將會是你未來收集工作情報的一項資源哦！

書面資訊 .....

網路資源 .....

學校就業輔導組 .....

政府協助就業機構 .....

其他 .....

## 單元十八 使用說明

### 【第一次寫履歷表就上手】

在生命的每一天  
遇見卓越學習  
CSU

#### 設計目的

本單元是設計來幫助即將求職的畢業生，提前準備寫履歷表，以幫助他們更有效發揮自己能力，被好公司所錄用。

#### 適用時機

四年級下學期

#### 單元進行 流程

本單元活動共需約五十分鐘。

- (1) 事前準備：請學生事前先盡量寫好履歷表。
- (2) 引發動機：導師可以介紹自己、校友、或名人他們的過去求職的履歷表範本。【約十分鐘】
- (3) 導師介紹履歷表各部分的重點：依照履歷表各重點，帶領學生瞭解如何撰寫。【約五分鐘】
- (4) 進行活動：請學生認真並專心的填答。【約十五分鐘】
- (5) 導師引導說明解釋：導師請依照文字解釋說明，提供學生參考。若有疑問，可以先洽詢學輔中心或請學生直接尋求學輔中心的心理服務。【約十分鐘】
- (6) 總結：導師提醒學生履歷表是求職的敲門磚。【約十分鐘】





# 『第一次寫履歷表就上手』



遇見越學習  
CSU

單元十八

履歷表在求職過程中，是應徵者與求才公司之間的一座橋樑，在雙方尚未正式見面時，履歷表就具有重要的功能，替求職者爭取進一步面試的機會，所以撰寫時需格外費心，使它發揮絕佳效益。以下是一般履歷表的參考架構。

|      |        |      |       |    |      |    |     |    |  |      |
|------|--------|------|-------|----|------|----|-----|----|--|------|
| 中文姓名 |        |      |       |    | 性別   |    |     |    |  | 粘貼相片 |
| 英文姓名 |        |      |       |    | 英文別名 |    |     |    |  |      |
| 年齡   | 歲      | 出生日期 |       | 民國 | 年    | 月  | 日   |    |  |      |
| 籍貫   | 臺灣省 縣市 |      | 身份證字號 |    |      |    |     |    |  |      |
| 健康情形 | 良好     | 血型   |       | 身高 | cm   | 體重 |     | Kg |  |      |
| 通訊處  |        |      |       |    |      | 電話 | (0) |    |  |      |
| 永久地址 |        |      |       |    |      | 電話 | (0) |    |  |      |
| 學歷   |        |      |       |    |      |    |     |    |  |      |
| 學業經歷 |        |      |       |    |      |    |     |    |  |      |
| 暑期工讀 |        |      |       |    |      |    |     |    |  |      |
| 工作經歷 |        |      |       |    |      |    |     |    |  |      |
| 專長   |        |      |       |    |      |    |     |    |  |      |
| 語文能力 |        |      |       |    |      |    |     |    |  |      |
| 興趣   |        |      |       |    |      |    |     |    |  |      |
| 應徵項目 |        |      |       |    |      |    |     |    |  |      |
| 希望待遇 |        |      |       |    |      |    |     |    |  |      |
| 備註   |        |      |       |    |      |    |     |    |  |      |
| 自傳   |        |      |       |    |      |    |     |    |  |      |

## 以下幾點是在寫履歷表時應注意的事項：

- 履歷表要凸顯個人重點，並且言之有物。
- 要抱著莊重、謹慎的心態來完成履歷表，多方面展現自己各項有利條件。
- 盡量電腦打字，不要有錯別字。
- 坦白描述正確、真實的情況，不要企圖偽造文書，捏造資料。
- 履歷表的主人翁非你莫屬，所以儘量不要重覆使用第一人稱「我」，除非要特別加強語調。
- 如果自己設計履歷表，格式，內容，與紙張的選用盡量配合該公司的風格。
- 有些公司要求附英文自傳、畢業證書、在校成績或是作品（如攝影作品、設計作品、已發表的文章……）也應一併附上，所有文件依序釘好。
- 務必貼上一張正式的近照，看起來要給人精神飽滿、容光煥發的感覺，凡是生活照或沙龍照均不宜。
- 應該為應徵不同的公司、職種、工作，準備不同的履歷自傳，不可一種通吃。
- 在信封上註明「履歷表」或「應徵信」，這樣可以提醒人家這是急件，也會留給對方一個做事細心的好印象。
- 填寫待遇欄，多利用人際網路，搜集正確情報，若得知公司公佈的起薪標準，可以依自己的意願，在起薪範圍內，填寫一個折衷的數字。
- 寄出的履歷表自傳最好先影印存底，並註明是寄到那家公司應徵，如果獲得面試的機會，面試之前先把寄到這家公司的履歷自傳調出來看一看，做好事前準備工作。