

圆梦天使 一



人生有梦，筑梦踏实



说说我的梦

它在我心中

需要我耐心地一笔一笔说出来

给自己一颗好奇的心

在探索中认识自己

让自己的潜在在自信中茁壮

在探索中了解窗外有蓝天

让自己的视野在天地间扩展

我的未来不是梦

只要我自己能规划

相信

我的人生是彩虹



看不清未来，就掌握不到现在。

唯有能规划未来，才能把握现在，筑梦踏实。



国中生涯发展教育 简介

一、什么是生涯发展教育

生涯发展教育是透过一系列有关生涯发展的学习活动，来帮助我们具备未来生活所需的各项能力（如：价值观、人生观、性向、专长、助力、工作态度、人际关系、生涯选择技巧、工作技能等之学习），为将来成功的生涯发展做准备。

二、国中生涯发展教育的内容

国中生涯发展教育每年都有不同的学习重点：

七年级着重自我觉察与探索，主要在帮助同学了解自己的能力和、特质及价值观等，并做职业世界的初探，藉由自我探索的过程来评估自己生涯发展的基本能力。

八年级除继续做生涯觉察与试探，了解自己的性向、人际关系、读书与学习策略外，主要在协助同学们认识生涯类群，激发对工作世界的好奇心，以增进对外在世界的了解并建立正确的工作价值观。

九年级则以培养生涯规划能力为主，透过各项目标订定与行动方案，来适应社会环境的变迁，并架构生涯发展适合的方向。

三、生涯发展教育对同学们的帮助

生涯发展教育在帮助同学开创美好的人生，面对未来，同学需要更多的协助与关怀，从多元角度认识自己，学会运用信息，替自己未来做出最好的选择。

同时，生涯发展教育教导同学制作的生涯档案，在九年级时除可作为进路抉择的参考外，具技艺性向的同学也可以配合兴趣选修「技艺教育学程」，毕业后并可升读高中职实用技能学程，享受第一年段免学费政策，进而开展美好未来

四、查询相关信息网站

如果要进一步瞭解生涯发展教育的信息，可以透过下列网站查询，相信会有意想不到的收获唷! Lets go!

- 一、生涯发展教育网站 <http://cde.nsysu.edu.tw>
- 二、技艺教育信息网 <http://140.118.109.122/tae/taeis.htm>
- 三、技艺教育传播网 <http://www.tve.edu.tw>

Part 1 凡走过，必留下痕迹

1. 我的个人资产表
2. 年轻不要留白
3. 我的社团生活
4. 职业阿 Go Go
5. 生涯初体验
6. 风云榜
7. 温馨满人间

Part 2 自我探索

1. 多元智慧
2. 我的价值观
3. 我的特质
4. 我的邻居我的家
5. 家族职业树
6. 学习与读书策略
7. 从测验看性向
8. 从测验看兴趣

Part 3 生涯探索与规划

1. 我的生命线
2. 生涯七色桥
3. 高中高职五专之比较（国中多元入学管道）
4. 另一种选择
5. 职业学校类科
6. 五专学校类科
7. 行动计划

Part 4 附录

1. 生涯档案建立参考
2. 西洋星座知多少
3. 减轻压力 51 妙招
4. 别人眼中的我

Part 1

凡走过，必留下痕迹

的成长史



	(二) 多因素性向测验 语推 _____ 数推 _____ 表现最好的项目 (写上分测验名称及百分等级) : 1. _____ (PR: _____) 2. _____ (PR: _____) 3. _____ (PR: _____) (三) 职业兴趣测验 —— 国中学生兴趣测验 最感兴趣的职业项目 : 1. _____ (PR: _____) 2. _____ (PR: _____) 3. _____ (PR: _____)						
四、类型探索	类型 自我探索 结果项目	实际型 (R)	研究型 (I)	艺术型 (A)	社会型 (S)	企业型 (E)	事务型 (C)
依	特 质						
排	能 力						
序	兴 趣						
写							
五、初步目标	(一) 升学 ☐ 高中 ☐ 综合高中 ☐ 高职 ☐ 建教班 ☐ 实用技能学程 ☐ 五专 ☐ 军校 (中正预校 陆军高中) ☐ 其他 (二) 就业 ☐ 就业, 想从事的职业名称 : ☐ 职训, 项目 :						
六、其他资源	☺ 健康状况 差 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 良好 ☺ 经济状况 不佳 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 富裕 ☺ 家族所从事的职业最多的是 :						

经过了一番的资料整理，想一下～

☀ 我是一个

☀ 我在学习上的表现

☀ 我将来想选读



年轻不要留白--学生干部记录



担任学生干部纪录

班级干部			学科小老师		全校性干部	
担任期间	职务名称	服务表现 自评	职务名称	服务表现 自评	职务名称	服务表现 自评
七上		☐ 优 ☐ 良 ☐ 可		☐ 优 ☐ 良 ☐ 可		☐ 优 ☐ 良 ☐ 可
七下		☐ 优 ☐ 良 ☐ 可		☐ 优 ☐ 良 ☐ 可		☐ 优 ☐ 良 ☐ 可
八上		☐ 优 ☐ 良 ☐ 可		☐ 优 ☐ 良 ☐ 可		☐ 优 ☐ 良 ☐ 可
八下		☐ 优 ☐ 良 ☐ 可		☐ 优 ☐ 良 ☐ 可		☐ 优 ☐ 良 ☐ 可
九上		☐ 优 ☐ 良 ☐ 可		☐ 优 ☐ 良 ☐ 可		☐ 优 ☐ 良 ☐ 可
九下		☐ 优 ☐ 良 ☐ 可		☐ 优 ☐ 良 ☐ 可		☐ 优 ☐ 良 ☐ 可

说明：

1.班级干部：含正副股长

2.学科小老师：国、英、数、地、历、公、生物、健教、理化、生科、地科、家政、童军课等。

3.全校性干部：含司仪团、班联会等。

4.若没有担任任何股长则注明无。

我的社团生活



参加社团活动纪录

参加期间	团体名称	担任职务
七上		☐ 负责人（社长、团长、队长） ☐ 干部（组长） ☐ 社员
七下		☐ 负责人（社长、团长、队长） ☐ 干部（组长） ☐ 社员
八上		☐ 负责人（社长、团长、队长） ☐ 干部（组长） ☐ 社员
八下		☐ 负责人（社长、团长、队长） ☐ 干部（组长） ☐ 社员
九上		☐ 负责人（社长、团长、队长） ☐ 干部（组长） ☐ 社员
九下		☐ 负责人（社长、团长、队长） ☐ 干部（组长） ☐ 社员

特殊表现

如：校体楷模、礼仪楷模、优良学生（北市、本校）各种检定…

[illegible]



年 级

特殊表现与成果

[illegible]

年 级

职群

生涯探索与体验内容

[illegible]

风 云 榜—竞赛成果



参加校内外艺文、体能..等竞赛

主办单位	范围性质	竞 赛 名 称	得奖名次/等等
个 人 竞 赛			
团 体 竞 赛			

「范围性质」栏请填竞赛范围区域：

☐国际 ☐全国、台湾区（教育部） ☐台北市（教育局）
☐县、市、区（乡、镇） ☐校内 ☐社会性团体



参考公共服务卡填写下列数据（若没有任何服务则填写无）

[illegible]

Part 2

自我探索



8.从测验看兴趣



多元智慧检核表

★语文智能型

- ☐ 一有空我就喜欢翻书、看小说等等。
- ☐ 有时候阅读时会念出声，或在心里模拟主人翁的对话。
- ☐ 听广播的时候比看电视容易吸取知识，记得内容。
- ☐ 说话时喜欢用双关语、故事比喻、搞笑等等有趣的方式。
- ☐ 学语文、历史相关的科目比较轻松有效率。
- ☐ 说话或作文的时候会常引用听来的例子说明。
- ☐ 在部落格或是其他地方写的文章容易引起大家的共鸣。
- ☐ 聊天时常常逗得大家开心，或是引起大家专注聆听

～适合的学习方式

- 多利用和别人讨论来学习。
- 把课本上的东西用自己的话重新编写。
- 大声的朗读你学习的内容。
- 自己设计问题自己编写答案。
- 试着用说故事的方式告诉别人你知道的事情。

★逻辑-数学智能

- ☐ 做事的时候爱一直问问题（为什么...）。
- ☐ 常常使用心算解决生活中的数字问题。
- ☐ 喜欢玩逻辑问题或是数学游戏。
- ☐ 整理东西的时候喜欢分类清楚，也喜欢把发生的事情归类。
- ☐ 说话的时候讲的都是概念很少具体的经验或故事。
- ☐ 喜欢下象棋、跳棋、玩扑克牌等。
- ☐ 喜欢上数学课，作数学题目。
- ☐ 喜欢作实验，尤其是步骤复杂的实验。

～适合的学习方式

- 看完教材之后自己问十个为什么，然后寻找答案。
- 经常收集各种智力难题拿来练习。
- 观察生活周遭的机制（交通号志、课本编排方式、网页样式...），问自己为什么要这样设计，并且想出更理想的机制。
- 在理解文章或看历史事件时，试着发表自己的看法，赞成或反对，为什么？
- 把学一样东西的每个步骤想一遍，分析其中的因果关系。
- 看电影、看小说、看新闻...然后试着批评一

★空间智慧

- ☐ 可以清楚描述脑海中的图像（例：在班上和同学介绍家中的格局）。
- ☐ 阅读图表、地图比文字更快吸收知识。
- ☐ 想象力比别人更丰富、更离谱。
- ☐ 喜欢画画、手工艺、组合模型等等。
- ☐ 喜欢玩拼图、走迷宫相关的游戏。
- ☐ 爱在纸张、书本上涂鸦。
- ☐ 有图片的书可以看的时间很长。

～适合的学习方式

- 把文字的叙述试着改成图表呈现（可以先整理文字的重点→画成图表或各种颜色的标题）。
- 用相机拍下各种画面用来记忆。
- 考试时回想答案在课本哪一页的哪个位置。
- 多利用想象力把知识变成脑海中的画面（可身历其境的战役、文章中描述的美景...）。
- 用模型或实物来理解抽象的东西。
- 多看地图、插图、图表，或是有附图片的书籍
- 把自己想象或学习到的事物画出来，并在图画旁边作笔记（例：画一个印第安人，写下关于他们文化、发源地、历史等相关基本资料）。

★肢体-动作智慧

- ☐ 擅长一种或多种运动。
- ☐ 长时间坐着会摇椅子、敲打东西。
- ☐ 喜欢模仿别人的动作、言谈举止，而且模仿的很像。
- ☐ 喜欢把东西拆开再组装回去。
- ☐ 需要动手作的东西技术特别好（木工、缝纫、修理东西...）。
- ☐ 喜欢用手去触摸东西，感受不同的表面材质。
- ☐ 表现自己的时候会比手画脚。
- ☐ 平常喜欢拍打朋友、跳过椅子、跑进教室...

～适合的学习方式

- 用角色扮演的方式把知识表达。
- 制作一样东西来完成学习（要有动到手的）。
- 边打乒乓球或其他重复动作的运动，边复诵刚才念过的东西，或背公式背课文。
- 多去触摸东西，例如金属的质感、树干的粗糙光滑等，从摸到实物来学习（为达成这种经验，要多跑跑户外或参观展览、参加活动一类）。
- 先放松全身的肌肉，再开始学习。
- 听有节奏的音乐，随着节奏朗诵学习内容，或摇摇身体（若反而分心，就停止这种方式）。

多元智慧检核表

★音乐智能

- ☐ 别人唱歌走音的时候你马上发现。
- ☐ 很容易记得歌曲的旋律。
- ☐ 唱歌音很准，很悦耳。
- ☐ 喜欢玩乐器或是参加合唱团。
- ☐ 常常无意识的哼歌。
- ☐ 做事的时候喜欢在桌上、腿上打拍子。
- ☐ 到处学新的曲子来唱。
- ☐ 声音很容易吸引你的注意力。
- ☐ 读书的时候有音乐更容易专心。

~适合的学习方式

- 选择适合的音乐引导学习（读大海的文章时边听海的音乐）。
- 把学习的内容变成歌词，边唱边记。
- 学习时放音乐为背景（若会造成效率变差，则停止）。
- 有节奏的大声念出学习的内容。

★内省智慧

- ☐ 我经常思考自己的优缺点，如何成长等问题
- ☐ 我会利用阅读书籍、参加研讨或和人聊天试图更认识自己
- ☐ 我很能面对挫折，并找出原因
- ☐ 我很清楚自己的特殊喜好和兴趣
- ☐ 我经常思考自己人生的目标，并反省是否很有价值
- ☐ 我会利用各种别人对我的回馈，重新认识自己
- ☐ 花蛮多时间独处，并享受独处的时光
- ☐ 我对自己认定的事情很坚持，并用心经营喜爱的事物
- ☐ 我常常记录自己的想法和经验（日记、信件...）

~适合的学习方式

- 独自一人安静学习
- 边学习边想和自己人生的关连
- 先设定人生的目标后，回过头来激励自己用学习迈向目标
- 用心纪录自己学习的状况、内容，思考更佳的学习方式，订定学习计划
- 多了解别人的学习方式，融入自己的生活

★人际智慧

- ☐ 喜欢与人聊天，交流使你心情变好。
- ☐ 你说话的时候别人很容易被吸引，让你领导大家。
- ☐ 朋友喜欢找你问问题，而且都可以得到帮助。
- ☐ 喜欢参加社团活动。
- ☐ 遇到比自己年纪小的人，会当起小老师。
- ☐ 喜欢带着小孩子玩游戏，或是带团康。
- ☐ 有人一起读书学习效果更好。
- ☐ 小组讨论比平常上课的时候吸收知识更有效率。

~适合的学习方式

- 和别人一起完成一件事和别人约定共同努力的目标。
- 找合适的同伴一起研究学习（若是同伴一直聊天则不适合）。
- 多参与团体活动或是小区活动，从过程中反省学习。
- 把自己学会的东西找机会教别人，可以更厘清自己的想法，又有满足感。

★自然观察者智慧

- ☐ 我喜欢在大自然中漫步。
- ☐ 对于某些生态议题特别吸引我的关切。
- ☐ 种花种草、养小动物是我的兴趣。
- ☐ 喜欢培养与自然有关的兴趣（赏鸟、登山、浮潜...）。
- ☐ 我比别人容易辨认动植物的类别（树木名称、鸟类名称...）。
- ☐ 我喜欢到动物园或海洋馆。
- ☐ 我很希望自己有个花园，并且花时间去整理。
- ☐ 我特别喜欢跟大自然有关的课程或书报。

~适合的学习方式

- 认真观察大自然，思考自然运转的道理。
- 在大自然的环境中阅读（在公园、树下、山上阴凉处...）。
- 利用关心的生态议题去思考其他相关问题与知识（全球资源、资本主义、弱势族群...）。
- 从照顾动植物的过程中思考问题。
- 把知识与大自然的现象牵连起来（例：人生好像月亮有盈有缺、植物需要水浇灌人需要爱的浇灌、尊重不同的人就像生物多样性...）。
- 利用有动植物的图片来增加学习的兴趣（笔记



智慧就是**能力**的展现，人类至少有八项基本智慧存在；这八项智慧
的名称、意义及结果如下，请你将同一组的智慧名称、意义和结果连起
来吧！

智慧的名称	智慧的意义	主要表现此项智慧结果的人
语文智慧	擅长用身体表达想法和感觉、或是用手生产及改造事物。	演说家、剧作家、记者、政治家、说故事者……
数学逻辑智能	能察言观色，了解他人的情绪、想法和感觉；并以此决定自己如何反应。	数学家、科学家、会计人员、侦探……
空间智慧	能有效的运用口头语言或书写文字的能力。	导游（向导）、建筑师、室内设计师、……
肢体动觉智慧	有自知之明，了解自己的长处和短处，能自我控制。	音乐欣赏者、作曲家、演奏家、DJ……
音乐智能	察觉、辨别、表达音乐的能力；包括对节奏、音乐、旋律、音色的敏感性。	运动员、演员、舞蹈家、工匠、机械师、外科医师
人际智慧	能有效的运用数字和推理的能力。	考古学家、气象学家、农人、园艺家……
内省智慧	对色彩、线条、形状、空间以及它们之间的关系很能掌握，也包括方向感。	辅导老师、牧师……
自然观察智慧	对生物的分辨观察能力，对自然景物敏锐的注意力等。	顾问、心理医师、领袖、售货员、销售员……

下面是有关多元智慧的观念，正确的请打○，错误的请打×

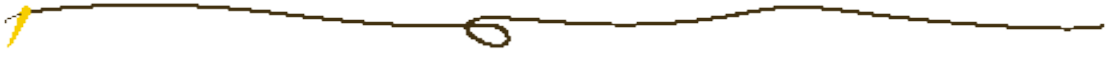
（ ） 1.一般人都具备八项智慧，只是表现的形式或程度不太相同而已。

（ ） 2.大多数人的智慧可以发展到使自己生活顺利的水平。

（ ） 3.在日常生活中，我们的八项智慧是互相作用，不是单独运用的。

() 4.每一种智慧都可以有不同的表现方式。

() 5.所有人类的智慧与能力，通通包括在八项智能里，不可能有其他类型的智能了。





我的价值观



同样一件事，每个人常因重视的部份不同，而有不同的选择，这些不同的选择，就反映出你的价值观。

什么是价值观

1. 它是个人对于人、事、物的看法，凡是你觉得重要的、想追求的，就代表你的价值观。它的面貌常常是「我在乎....」、「我认为...」、「我不喜欢...」等等。
2. 它不仅是指书本上的大道理或社会上一般人的看法，更重要的是你内心所认定的，言行上所实践的。例如：捡到一瓶修正液，要不要送去招领？
3. 它可由个人对各种事物不同的喜好程度而推论出来。例如：我认为「健康」比「财富」更重要。
4. 它能帮助人了解自己的生活和意义，使人在面对决定时有较明确的选择。
5. 它是长时间慢慢累积而成的，所以也需要花时间去厘清。





说明：此拍卖会共有 34 项拍卖品，每样拍卖品底价以 1 万元起价，每位买主皆有 100 万元，可随意购买任何一项，件数不拘。

< 心动不如马上行动，错过可惜喔！ >

注意：钱要花光才准出来！不能向别人借贷喔！



拍 卖 品	估价	得标价	买主
1. 清除世界上现有的偏见			
2. 帮助病人与穷人			
3. 成为有名的人物（如电影明星、航天员、棒球英雄）			
4. 一个能使你的公司多赚三倍钱的企划案			
5. 天天按摩并吃世界上最好厨师烧的菜			
6. 了解生活的意义			
7. 一种能使大家不再贪污或说谎的疫苗			
8. 布置你工作的环境			
9. 当总统			
10. 成为世界上最富有的人			
11. 一次最完美的恋爱			
12. 一栋有着你喜爱的艺术品的房子，室内外有全世界最美的风景			
13. 成为世界上最有吸引力的人			
14. 活到一百岁而不曾生病			
15. 接受一个天才分析家的精神分析			
16. 一个为你私人所用的，收集名作最完备的图书馆			
17. 领略上帝的存在，执行上帝的旨意			
18. 革除世界上不公平的事			
19. 发现蕴藏一百万盎司的金矿，将它全数送给慈善机构			
20. 被选为今年的杰出人物，受到全世界报纸的赞扬			
21. 精通你本行的事情，			
22. 除了享受什么都不必做，一切的需要和欲望都自动地得到满足			
23. 成为世界上最聪明的人			
24. 一个把「真诚的血浆」渗入全世界水源的设备			
25. 能轻轻松松的做你想做的事情，一点也不需要急忙			

26. 控制五百万人的生命			
27. 一个充满着黄金的大房子			
28. 受到全球的热爱与崇拜			
29. 无限的车票、机票与戏票，可观赏各地音乐、舞蹈和戏剧的演出			
30. 新的发型，任选设计师裁制你的衣服，再给你两星期去洗美肤温泉			
31. 成为世界上最好的健康俱乐部会员			
32. 能免除心理困扰的药物			
33. 拥有一个全能的计算机，要什么情报就有什么情报			
34. 和你所信的宗教中的圣人（过去的或现在的）长久相处			

世界首富



价值大甩卖

* 在上次拍卖中，价值一百万的有哪些项目？_____这代表什么呢？

* 标到最多项的是谁？(几项)_____他为什么能买到这些项目呢？

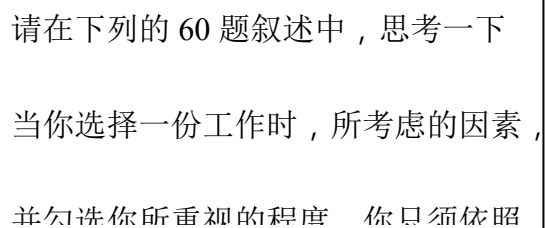
◎我的工作价值观排行榜

项目	总价（万）	排名	工作价值观	职业举例
1 + 18			重视公平、平等	法官
2 + 19			关心他人福祉	社工员
3 + 20			重视名声、他人认可	公众人物
4 + 21			追求成就感、挑战性	项目经理
5 + 22			追求享受、放松	导游
6 + 23			探索知识、重视意义	教授
7 + 24			重视真诚、廉正	司法人员
8 + 25			渴望自主、独立、专业	网络营销
9 + 26			掌握权力、影响力	国家领袖
10 + 27			拥有物质、财富	企业家
11 + 28			重视与人的感情互动	老师
12 + 29			喜欢美的一切、重视美感	艺术家
13 + 30			重视展现外表的吸引力	模特儿
14 + 31			关心个人的健康	健身教练
15 + 32			追求心灵平静	心理辅导员
16 + 33			知识与真相的追求	学者、记者

17 + 34			宗教信仰	牧师、神父
---------	--	--	------	-------

◎想一想

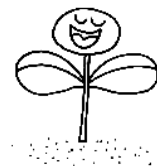
1. 在大甩卖中，我总分最高的项目是_____，我选择它的理由是
2. 在过程中，你是否更改了你的估价？
是 ☐ 影响你决定的因素有哪些？（同学鼓噪、竞争者、求胜心态、客观评估…）
否 ☐ 为何能坚持呢？
3. 当你的价值观受到别人的质疑时，你的反应是？（放弃、退缩、坚持…）
4. 在你的生活中是否也常改变决定？
是 ☐ 影响因素有哪些？
否 ☐ 为何能坚持呢？
5. 除了这些项目，请列出其他重要的价值观？



- 非常重要
重要
普通
不重要
非常不重要

[illegible]

-



- 26.能让我常有处理不同事情的机会
- 27.工作技术层次艰深
- 28.能与同事间相处融洽愉快
- 29.能提供我工作的稳定性
- 30.薪资高
- 31.有独立思考及行动的机会
- 32.有参与决策的机会
- 33.有升迁的机会
- 34.工作时间较短，有时间从事其他研究
- 35.有帮忙别人的机会
- 36.能树立自己的声望、名誉
- 37.能在工作中获得成就感
- 38.能经常更换不同性质或环境的工作
- 39.需付上很大的心力
- 40.工作环境安全
- 41.工作稳定且有保障
- 42.待遇能比别人高
- 43.能尝试自己的方法处理事情
- 44.能有指挥别人做事的机会
- 45.能被主管重视及提拔
- 46.能有和家人相处的时间
- 47.能帮助比我不幸的人
- 48.身分地位被别人看得起
- 49.能有较高的工作绩效
- 50.能从事新的行业
- 51.工作有一定的困难度
- 52.工作伙伴有高度的合作精神
- 53.职业有保障，不轻易被解雇
- 54.能让我过富裕的生活
- 55.可以独立自主
- 56.能发挥自己的领导能力
- 57.有合理的升迁制度
- 58.有时间再进修
- 59.能为公司或工作单位解决问题
- 60.能获得别人的尊敬



要等候指示再计分哦！

调查结果解释

评分：非常不重要得 1 分。

不重要得 2 分。普通得 3 分。

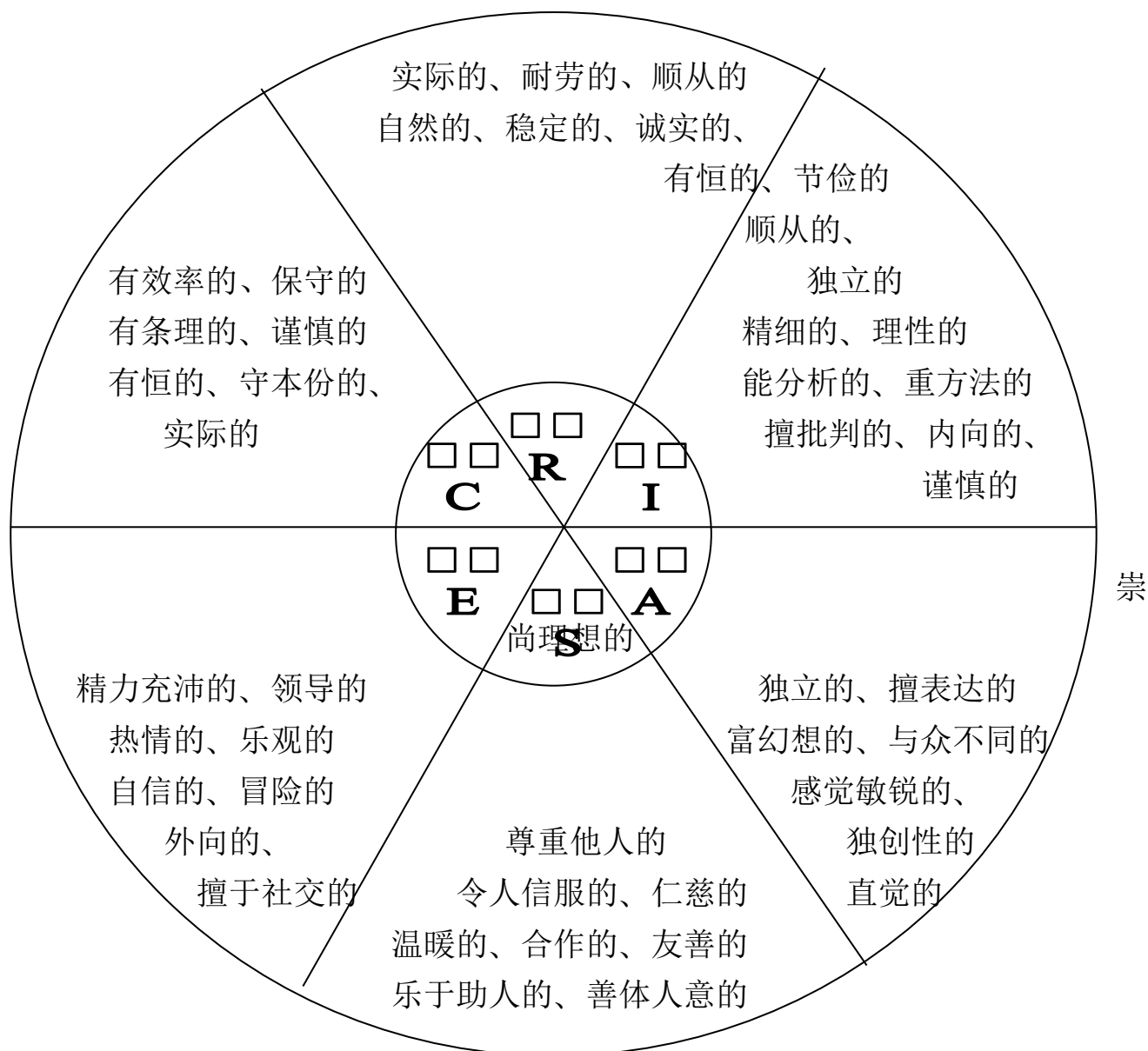
重要得 4 分。非常重要得 5 分。

根据下表，将各个工作价值项

工作价值观	我最喜欢的工作		
	1	2	3
1			
2			
3			
4			
5			

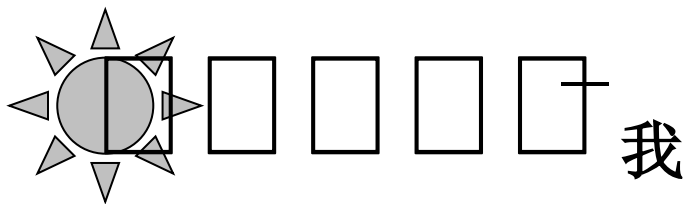
工作价值	题号	得分	总分	说明	工作价值	题号	得分	总分	说明
一、成就感	1			在工作上能发挥自己的才能，能看到自己工作的具体成果，并因此获得精神上的满足。	七、独立性	7			工作能允许个人以自己的方式或步调来进行，不受拘束可独当一面。
	13					19			
	25					31			
	37					43			
	49					55			
二、挑战性	2			工作富有变化，有机会尝试不同工作内容，能经常接触新事务、设计新产品或发展新观念。	八、有权力	8			在工作上居于领导地位，发挥督导或管理他人的能力，负责策划工作并分配工作给其他人。
	14					20			
	26					32			
	38					44			
	50					56			
三、工作难度	3			工作困难度高，需付出很多的时间及很大的心力，才能把事情做好。	九、升迁机会	9			工作部门有良好的、合理的升迁制度，有机会晋升到高的职位。
	15					21			
	27					33			
	39					45			
	51					57			
四、工作环境	4			工作环境舒适安全（不冷、不热、不吵、不危险），与主管及同事相处融洽愉快。	十、时间自主	10			工作之外有充裕的时间可自由支配，如从事休闲活动、进修研究和家人相处等。
	16					22			
	28					34			
	40					46			
	52					58			
五、保障	5			工作能提供「拥有一份稳定收入」的安全感，即使再经济不景气时也不受影响。	十一、利他	11			工作能提供机会，让个人为社会大众的福利尽一份心力，并感受到帮助他人的快乐。
	17					23			
	29					35			
	41					47			
	53					59			
六、待遇	6			工作可获得优厚的报酬，使自己有足够的财力去购买自己想要的东西。	十二、声望	12			工作能提高个人身分或名望，受到他人的推崇和尊敬，但非来自权利与地位。
	18					24			
	30					36			
	42					48			
	54					60			

我的特质



★将自己认为自己拥有的特质以红笔圈出。

★ 将同学认为能代表我的特质，以蓝笔圈出，并以数字注明有几位同学认为具有此项特质。



—成长中的

我们都还在探索、成长的阶段，所以现在所表现出的特质只能代表现在的我；
在未来还有无限成长、改变的空间。

顺从的	温暖的	冒险的
能分析的	擅于社交的	稳定的
令人信服的	有条理的	实际的
精力充沛的	耐劳的	感觉敏锐的
崇尚理想的	合作的	守本分的
自然的	谨慎的	内向的
保守的	擅批评的	外向的
精细的	领导的	直觉的
尊重他人的	仁慈的	善体人意的
擅长表达的	有恒心的	热情的
诚实的	富幻想的	自信的
理性的	友善的	独立的
节俭的	与众不同的	独创性的
重视方法的	乐观的	助人的
有效率的		

♥ 找出你认为具有该项特质的同学，在该项特质旁写下他的座号

♥ 每项特质旁只能写一个座号，若认为有两人具有相同特质时，可使用空白格
自行添加

摘自张老师文化，辅导活动学生手册第五册



人格 v.S. 职业

请根据对我的观察及了解，在下面许多特质名词中，选出最能形容我的名词
(大约 10~20 个)。你觉得我是：

- ☐ 有恒心的〈R,C〉
- ☐ 坦白率直的〈R,A〉
- ☐ 缺乏想象力的〈C〉
- ☐ 感觉敏锐的〈A〉
- ☐ 自我反省的〈I,A〉
- ☐ 重实际的〈R,C〉
- ☐ 不切实际的〈A〉
- ☐ 富想象力的〈A〉
- ☐ 有条理的〈I,C〉
- ☐ 善解人意的〈S〉
- ☐ 追根究底的〈I〉
- ☐ 有责任感的〈S〉
- ☐ 有同情心的〈S〉
- ☐ 坚强不屈的〈R〉
- ☐ 冷静沉着的〈R〉
- ☐ 安分守己的〈R,C〉
- ☐ 一板一眼的〈R,C〉
- ☐ 支配心强的〈E〉
- ☐ 为别人设想的〈S〉
- ☐ 喜复杂事物的〈I〉
- ☐ 重物质的〈R,E〉
- ☐ 不爱出风头的〈R〉
- ☐ 缺乏条理的〈R〉
- ☐ 善分析的〈I〉

- ☐ 冲动的〈E,A〉
- ☐ 有主见的〈A〉
- ☐ 有计划的〈I〉
- ☐ 有效率的〈C〉
- ☐ 有野心的〈E〉
- ☐ 顺从的〈R,C〉
- ☐ 擅交际的〈S,E〉
- ☐ 机智的〈S,E〉
- ☐ 细心的〈I,C〉
- ☐ 有说服力的〈S〉
- ☐ 擅言词的〈E〉
- ☐ 独立的〈I,A〉
- ☐ 具体的〈R,I〉
- ☐ 爱冒险的〈E〉
- ☐ 情绪化的〈A〉
- ☐ 好表现的〈E〉
- ☐ 有自信的〈E〉
- ☐ 真诚的〈R,S〉
- ☐ 爱动脑的〈I〉
- ☐ 理想化的〈A,S〉
- ☐ 谨慎的〈I,C〉
- ☐ 亲切的〈S,E〉
- ☐ 难理解的〈A〉
- ☐ 富创意的〈A〉

- ☐ 拘谨的〈C〉
- ☐ 文静的〈C〉
- ☐ 害羞的〈R〉
- ☐ 好奇的〈I〉
- ☐ 依赖的〈C〉
- ☐ 理智的〈I〉
- ☐ 活跃的〈E〉
- ☐ 乐观的〈E〉
- ☐ 助人的〈S〉
- ☐ 精确的〈I〉
- ☐ 友善的〈S〉
- ☐ 固执的〈C〉
- ☐ 含蓄的〈I〉
- ☐ 保守的〈C〉
- ☐ 合作的〈S〉
- ☐ 节俭的〈R〉
- ☐ 慷慨的〈S〉
- ☐ 俭朴的〈R〉
- ☐ 外向的〈E〉
- ☐ 积极的〈E〉
- ☐ 开放的〈A〉
- ☐ 耐心的〈S〉
- ☐ 感性的〈A〉



在下面许多特质名词中，选出最能形容自己的名词
(大约 10~20 个)。

我觉得我是：

- ☐ 有恒心的〈R,C〉
- ☐ 坦白率直的〈R,A〉
- ☐ 缺乏想象力的〈C〉
- ☐ 感觉敏锐的〈A〉
- ☐ 自我反省的〈I,A〉
- ☐ 重实际的〈R,C〉
- ☐ 不切实际的〈A〉
- ☐ 富想象力的〈A〉
- ☐ 有条理的〈I,C〉
- ☐ 善解人意的〈S〉
- ☐ 追根究底的〈I〉
- ☐ 有责任感的〈S〉
- ☐ 有同情心的〈S〉
- ☐ 坚强不屈的〈R〉
- ☐ 冷静沉着的〈R〉
- ☐ 安分守己的〈R,C〉
- ☐ 一板一眼的〈R,C〉
- ☐ 支配心强的〈E〉
- ☐ 为别人设想的〈S〉
- ☐ 喜复杂事物的〈I〉
- ☐ 重物质的〈R,E〉
- ☐ 不爱出风头的〈R〉
- ☐ 缺乏条理的〈R〉
- ☐ 善分析的〈I〉

- ☐ 冲动的〈E,A〉
- ☐ 有主见的〈A〉
- ☐ 有计划的〈I〉
- ☐ 有效率的〈C〉
- ☐ 有野心的〈E〉
- ☐ 顺从的〈R,C〉
- ☐ 擅交际的〈S,E〉
- ☐ 机智的〈S,E〉
- ☐ 细心的〈I,C〉
- ☐ 有说服力的〈S〉
- ☐ 擅言词的〈E〉
- ☐ 独立的〈I,A〉
- ☐ 具体的〈R,I〉
- ☐ 爱冒险的〈E〉
- ☐ 情绪化的〈A〉
- ☐ 好表现的〈E〉
- ☐ 有自信的〈E〉
- ☐ 真诚的〈R,S〉
- ☐ 爱动脑的〈I〉
- ☐ 理想化的〈A,S〉
- ☐ 谨慎的〈I,C〉
- ☐ 亲切的〈S,E〉
- ☐ 难理解的〈A〉
- ☐ 富创意的〈A〉

- ☐ 拘谨的〈C〉
- ☐ 文静的〈C〉
- ☐ 害羞的〈R〉
- ☐ 好奇的〈I〉
- ☐ 依赖的〈C〉
- ☐ 理智的〈I〉
- ☐ 活跃的〈E〉
- ☐ 乐观的〈E〉
- ☐ 助人的〈S〉
- ☐ 精确的〈I〉
- ☐ 友善的〈S〉
- ☐ 固执的〈C〉
- ☐ 含蓄的〈I〉
- ☐ 保守的〈C〉
- ☐ 合作的〈S〉
- ☐ 节俭的〈R〉
- ☐ 慷慨的〈S〉
- ☐ 俭朴的〈R〉
- ☐ 外向的〈E〉
- ☐ 积极的〈E〉
- ☐ 开放的〈A〉
- ☐ 耐心的〈S〉
- ☐ 感性的〈A〉



✂ 请将所勾选的形容词，按照括号内的英文字母作分类，并计算其数量，依其总数的多少作排行。

项目	画记	总数	顺序	职业分类	能力性向	人格特质
(R)				实际型的职业	重视具体的事务、拥有机械和动作方面的能力	顺从、重视物质、坦白、自然、诚实、有礼、谦虚实际、温和、害羞、稳定、节俭
(I)				研究型的职业	好学、有自信、拥有学识和科学方面的能力	分析、独立、温和、谨慎、智力、精细、批判、内向、理性、好奇、追根究底
(A)				艺术型的职业	具创意、富自觉，拥有语文表达、美术、音乐、舞蹈等方面的能力	崇尚理想、独立的直觉的、富幻想的、无条理、分析、不实际的、不从众的、独创性的、冲动的、善表达、情绪化的
(S)				社会型的职业	喜欢帮助别人、了解别人、教导别人的能力	责任的、助人的、令人信服的、合作的慷慨的、理想的、善于理会的、友善的善察人意的、社会的技巧的
(E)				企业型的职业	有干劲、具说服力、有领导与语言表达方面的能力	自信的、社会化的、受欢迎的、精力充沛的、冲动的、乐观的追寻欢乐的、武断的野心的、引人注意的好冒险的
(C)				事务型的职业	关心商业与经济上的问题、有文书与数字的能力	顺从的、有良知的、谨慎的、保守的、规律、有条理的、服从的、抑制的、实际的、缺乏想象的自我控制的

► 自己勾选〈主观的〉别人也勾选的〈客观的〉的特质，请作记号，记号越多，表示你對自己了解越多。这些有做记号的就是你的人格特质，请把他抄下来。

(1) _____ (2) _____ (3) _____
(4) _____ (5) _____ (6) _____

◎HOLLAND 的生涯理论◎

【实际型 R】

情绪稳定、有耐性、坦诚直率，宁愿行动不喜多言，喜欢在讲求实际、需要动手环境中从事明确固定的工作，依既定的规则，一步一步地制造完成有实际用途的物品。对机械与工作等事较有兴趣，生活上亦以实用为重，眼前的事重于对未来的想象，比较喜欢独自做事。喜欢从事机械、电子、土木建筑、农业等工作。

【研究型 I】

善于观察、思考、分析与推理，喜欢用头脑依自己的步骤来解决问题，并追根究底。他不喜欢别人给他指引，工作时也不喜欢有很多规定和时间压力。做事时，他能提出新的想法和策略，但对实际解决问题的细节较无兴趣。他不是很在乎别人的看法，喜欢和有相同兴趣或专业的人讨论，否则还不如自己看书或思考。喜欢从事生物、化学、医药、数学、天文等相关工作。

【艺术型 A】

直觉敏锐、善于表达和创新。他们希望藉由文字、声音、色彩或形式来表达创造力和美的感受。喜欢独立作业，但不要被忽略，在无拘无束的环境下工作效率最好。生活的目的就是创造不平凡的事务，不喜欢管人和被人管。和朋友的关系比较随兴。喜欢从事如音乐、写作、戏剧、绘画、设计、舞蹈等工作。

【社会型 S】

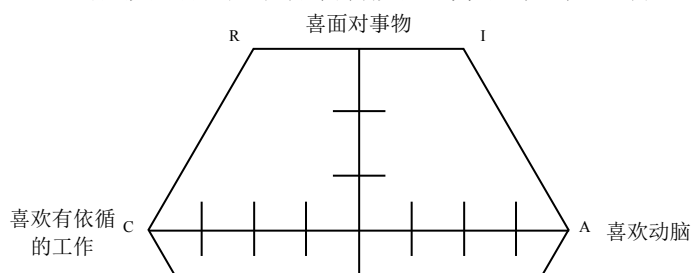
对人和善，容易相处，关心自己和别人的感受，喜欢倾听和了解别人，也愿意付出时间和精力去解决别人的冲突，喜欢教导别人，并帮助他人成长。他们不爱竞争，喜欢大家一起做事，一起为团体尽力。交友广阔，关心别人胜于关心工作。喜欢从事教师、辅导、社会工作、医护等相关工作。

【企业型 E】

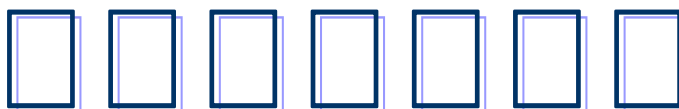
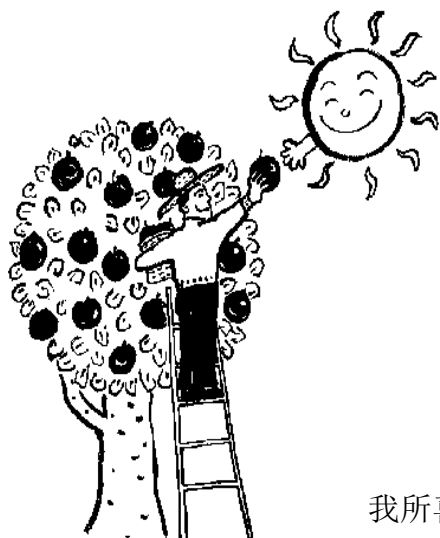
精力旺盛、生活紧凑、好冒险竞争，做事有计划并立刻行动。不愿花太多时间仔细研究，希望拥有权力去改善不合理的事。他们善用说服力和组织能力，希望自己的表现被他人肯定，并成为团体的焦点人物。他不以现阶段的成就为满足，也要求别人跟他一样努力。喜欢管理、销售、司法、从政等工作。

【事务型 C】

个性谨慎，做事讲求规矩和精确。喜欢在有清楚规范的环境下工作。他们做事按部就班、精打细算，给人的感觉是有效率、精确、仔细、可靠而有信用。他们的生活哲学是稳扎稳打，不喜欢改变或创新，也不喜欢冒险或领导。会选择和自己志趣相投的人成为好朋友。喜欢从事银行、金融、会计、秘书等相关工作。



数据摘录自网络大考中心兴趣量表结果解释



你好！我们是「五星级」房屋中介公司，本公司依造小区居民不同的喜好，规划了以下六个小区供

我所喜欢的小区 1. _____ 2. _____ 3. _____

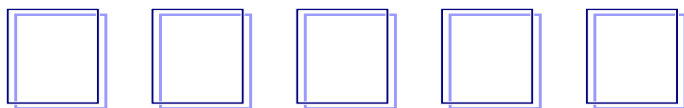
小区名称	特色介绍
R 区 DIY 实用小区	这里的居民刻苦耐劳，一切喜欢自己动手做做看，她们不大喜欢与人社交，喜欢过着自给自足的生活。
I 区 爱因斯坦大郡	这里的居民喜欢研究东西，具有很强的独立思考的能力，往往能从探索中得到很大的满足，但居民彼此之间缺乏领导能力。
A 区 罗浮梦幻王国	这里的居民有着独特的艺术气息，有丰富的想象力和创造力，喜欢过着无拘无束的生活。
S 区 温馨雅筑	这里的居民相当友善，喜欢帮助别人或教人一些事情，她们很喜欢自己，也很乐于分享生活中的心情故事给别人听。
E 区 豪华领袖圣殿	这里的居民多半是政经界有名望的人，他们对自己很有信心，也很具有领导能力，喜欢演说或说服别人。
C 区 有条有理村	这里的居民不太喜欢动脑筋，却能够很有耐心地做好一些单调琐碎的工作，就算是打打计算机整理文件有能乐在其中。

我喜欢做的事

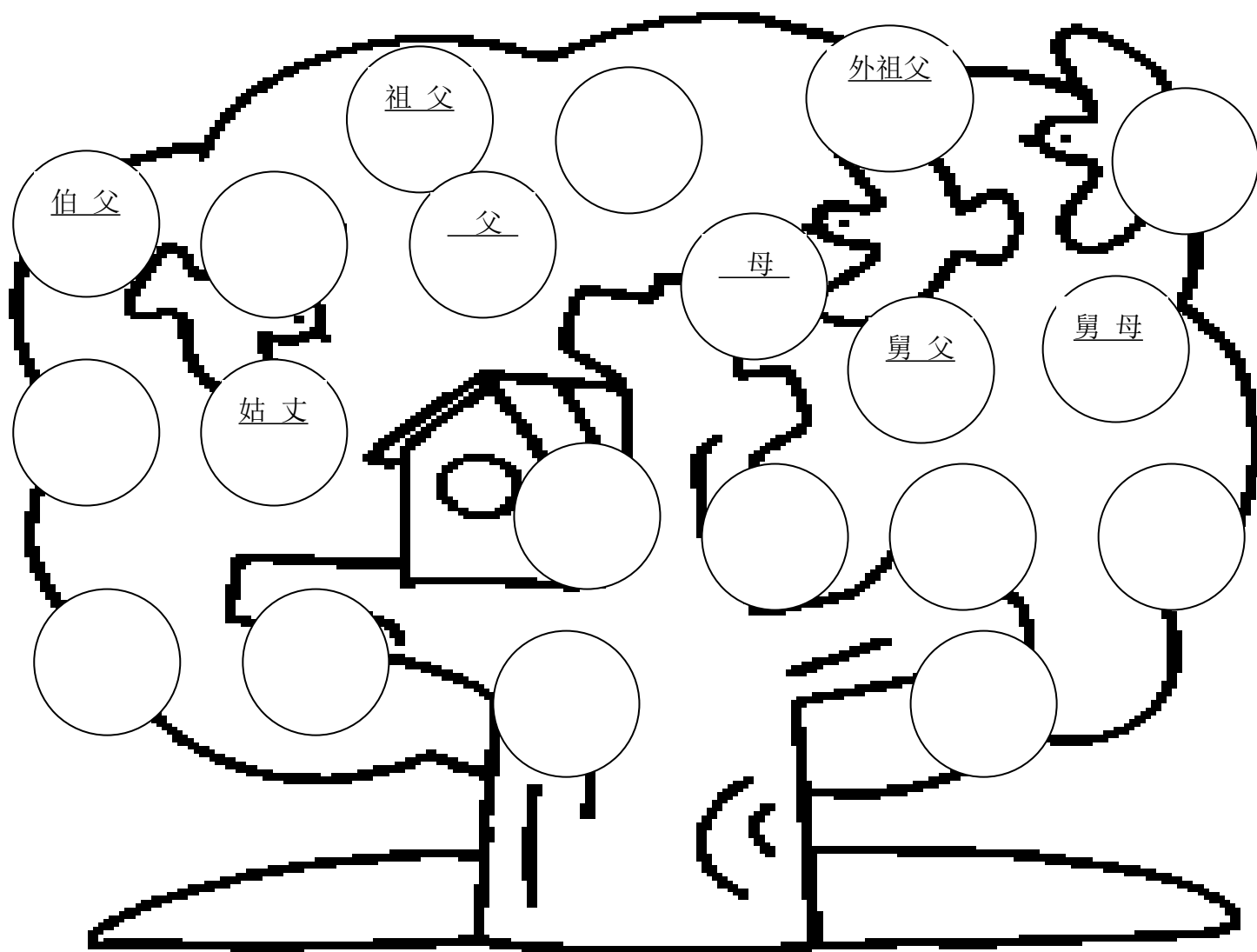
〈请在下列许多选项中，勾选自己有兴趣的，数目不限〉

R (合计：)	I (合计：)	A (合计：)
☐ 自己煮菜或做小点心 ☐ 组合模型或拼装计算机 ☐ 整理花园或种植盆栽 ☐ 饲养、照顾小宠物 ☐ 看一些 DIY 的杂志或节目 ☐ 练习操作一些机器	☐ 去世贸看科技计算机展 ☐ 到郊外认识野生动植物 ☐ 到天文馆参观 ☐ 阅读医疗保健最新信息 ☐ 观看 Discovery 电视频道 ☐ 研究数学资优生挑战题	☐ 到北美馆欣赏最新展览 ☐ 把玩乐器或听音乐 ☐ 阅读喜爱的文学名著 ☐ 看奥运等体育表演节目 ☐ 到户外写生或踏青 ☐ 翻阅最新流行的时尚杂志
S (合计：)	E (合计：)	C (合计：)
☐ 参加市政府办的的飙舞活动 ☐ 指导同学写作业 ☐ 和朋友喝茶聊天 ☐ 参加团体聚会或读书会 ☐ 参加自我成长研习活动 ☐ 担任义工服务人群	☐ 参加领导人才训练班 ☐ 翻阅 Money 等理财杂志 ☐ 参加优良学生选拔 ☐ 阅读成功名人传记 ☐ 参加小小主播训练营 ☐ 观看全民开讲电视节目	☐ 担任图书馆义工帮忙整理图书 ☐ 整理自己的资料 ☐ 上网找资料 ☐ 参加珠算心算班 ☐ 参加小小秘书培训课程 ☐ 增强计算机字处理能力

请依照得分，排出喜欢的项目顺序〈填代号〉1. _____ 2. _____ 3. _____



班级_____姓名_____座号_____



● 我发现家族所选择的职业，重复最多的是：_____

● 家族中对各种职业的评价，是否表示强烈的好恶？

他们认为从事_____最好，最好不要从事

● 家族对彼此的职业，感到最满意或羡慕的是什么？_____

● 家人希望我将来从事什么工作？_____理由是_____

● 对于此工作，家人认为读什么学校较好？_____

● 整个家族中，对我的影响最大的人是：_____原因是_____

- 他们的期待给我的感受是：

国中生学习与读书策略量表结果解释

一、分数的解释

班级_____姓名_____座号_____

本量表列出有助学习效果的各项策略，得分高表示在读书时能适时的运用一些技巧、策略来帮助学习，这些技巧可能来自于家长、同学及老师的指导，也可能经过不断的观察与尝试。而得分低表示在读书时较少运用、不知如何运用技巧来提升学习效果，可能导致学生非常努力却不一定得到相对的成效，此时需了解学生之个别状况来选择适当的技巧。（如：「专心」得分低可能的原因是：易受环境影响，因此布置安静整洁的读书环境，将引起分心的物品离开视线，是改进的方法之一。）

百分等级（PR）：

（学 习 策 略 欠 佳） | （普 通） | （学 习 策 略 良 好）
 5 10 25 40 50 60 75 90 95 99

二、各分量表结果的解释，说明如下：

分量表项目	结 果	说 明	建 议
学习态度与动机量表 PR:	得分高	学习勤勉，主动参与学习活动。 学习目标明确，成就动机较高。 愿意花时间在准备课程及完成指定的作业上不感兴趣的科目也会用心学习。	1. 设定适当的学习目标。 2. 积极参与学习活动，探索自己的性向兴趣所在。 3. 寻求提高各科学习兴趣的方法，如学唱英文歌、玩数学游戏等。 4. 和同学组成读书小组，互相督促鼓励。
	得分低	学习目标不明确。 缺乏主动学习的意愿及成就动机。	
专心量表 PR:	得分高	对课业及学习活动能注意及维持专心	1. 学习专心的方法，如注意力的自我训练。 2. 将易造成分心的物品离开视线。
	得分低	学习常受到思想、感觉、情绪的干扰或环境影响而不能专心。	
时间管理量表 PR:	得分高	善于利用时间的安排去执行所要做的事，例如使用计划表以增进学习效率。	1. 学习订定学习计划的方法及如何切实执行。 2. 学习如何适当的分配时间。
	得分低	对时间的运用不善。	
讯息处理量表 PR:	得分高	善于应用意义化及组织的策略以促进记忆并有效的联结先前的知识、经验。	1. 学习意义化及组织的方法，例如组织大纲、推理分析等。 2. 理解与记忆并重
	得分低	缺乏应用意义化及组织的策略以增进学习	
阅读理解量表 PR:	得分高	能够深入注意并分辨重点所在。 善用标题、标记、摘要、图表学习课程内容。	1. 学习辅助的方法，如划记、摘要、图表等以提有效学习。

	得分低	不知如何找出重点所在，以致学习上无法确认重要的讯息。	2. 学习如何抓住重点
--	-----	----------------------------	-------------

分量表项目	结 果	说 明	建 议
解决学习困难的策略 PR:	得分高	面对学习或考试上的困难时，善于寻求解决问题的资源。	1. 对于有困难的问题，养成再思考、再练习的习惯。 2. 试卷上错误的题目应彻底弄懂，并详加批注。 3. 多向老师同学请教
	得分低	对于学习上所遭遇的困难，不会积极的寻求解决的方法。	
自我测验量表 PR:	得分高	善于运用复习或自我测验的方法以了解及统整重要知识的能力。	1. 学习结构式复习 2. 养成复习完课后立即自我测验的习惯
	得分低	缺少运用自我测验及复习重要材料的方法来增进学习效果。	
考试策略量表 PR:	得分高	有效准备考试及订定考试计划。 能根据不同科目或考试方式来调整读书方法	1. 考前作计划性的复习 2. 根据不同科目或考试方式来调整读书方法。
	得分低	考试准备及考试计划缺乏方法 不易根据不同科目或考试方式来调整读书方法。	
焦虑量表 PR:	得分高	对学业及考试较不担心、紧张。 对自己的能力、智力及未来成功的可能性较有把握。	1. 学习减低焦虑的方法，如肌肉松弛法、建立正向内在语言等。
	得分低	有负向的认知焦虑及不合理的想法 学业上的表现相当紧张、焦虑及害怕。	2. 设定适合自己程度的成绩标准，逐步进步，不要操之过急。
针对以上量表， 我对自己学习与读书策略了解的程度是如何：	优 点		我可以改进的具体做法：
	缺 点		

家长签名：



从测验看性向

一、性向是一种能力，是指个人学习某种知识或技能的潜在能力。

二、本校使用之「多因素性向测验」是一种简明式的多因素性向测验，测量同学们表现在不同领域的特殊才能。

三、国中阶段的同学，性向已逐渐趋于分化和成熟，多因素性向测验可提供数据，增进个人的自我认识及开拓选择的范围。

四、侧面图的应用上：

(一)了解自己相对的强弱点及各种能力或特质的差异。

(二)了解自己是否有明确的性向组型。

(三)了解自己的潜能和实际成就间是否符合？如有差距，问题在那里？

五、在性向组型方面，有时某些分数会同时高或同时低，例如：有些侧面图在"语文推理"、"数学推理"、"错别字"和"文法与修辞"四个分测验上都偏高，在其他分数上却都偏低，这种组型表示以使用语文刺激为主的学科上会占优势。如刚好相反，在这四种分数偏低，而其他分数偏高，则解释就有所不同。例如在"机械推理"、"空间关系"和"抽象推理"分数偏高，这类组型则表示在理工类会呈现优势。

六、对缺乏性向组型(扁平的侧面图)，能力未明显分化的同学，则要找出你的兴趣或价值观等的组型来作生涯计划的参考。

七、要综合其他相关资料，如学业成绩、特殊专长、兴趣测验结果、价值观、人格特质、家人期待、就业市场等，作为进路选择之综合参考。

八、朝着性向所近的方向去发展，容易得心应手，也比较容易有成就感

九、每个人的潜在能力是有差异的，有些能力可以训练，而有些能力则尚未被开发出来；现在做不好，并不代表永远做不好。

了解性向的方法有：

性向测验 — 运用客观的心理测验，帮助自己了解性向。

自己的尝试与体验 — 表现较优异的地方，往往是性向所在。

别人的意见 — 就如一面镜子，会把自己看不到的地方反映出来。





多因素性向测验结果说明



分测验代表的意义及相关职业内容

分测验名称	测 量 的 能 力	相关职业内容
语文推理	测量受试者较复杂的语文推理能力及了解、运用语文概念的能力，是学习以复杂语文为主学科的重要能力。这种能力对于一般学业成功和需要书面或口头沟通的工作十分重要，亦是涉及决策性和职责高的专业水平工作的必须条件。	文书、口头沟通、督导等职务及以复杂语文为主的职业。
数学推理	测量受试者了解数字关系、处理数字概念及数量数据的能力。是学习数学、物理、化学、工程等需数量思考学科的重要能力。	实验室助手、工程统计、商业簿记、工业制造等及与自然科学有关的职业。
机械推理	测量受试者了解机械原则及物理定律的能力，此能力有助于学习物理科学和机械的课程。	机工、机械、修护、装配等各种工技职业及科学类属于技术性的工作。
空间关系	观察图形后，能在心理上操纵三度空间，凭视觉或想象构思物体之形状、大小及位置的能力。	绘画、装潢、工业设计、美术、雕刻、建筑、服饰设计等职业。
抽象推理	测量受试者对非文字图形、组型及物体、形状、图表或图案等之间关系的理解能力。系测量非语文量数的推理能力。	数学、实验操作、程序设计、机械修护、文书管理等职业。
错别字	测量受试者了解字义及精确辨识文字的能力。	需要书面或口头沟通及文书类的职业。文艺写作、速记人员、新闻事业、校对、秘书、广告及其他书写工作。
文法与修辞	测量受试者正确应用文法与修辞的能力。此项能力与错别字同为进行学习、从事学术研究或职业训练的基本能力。	
知觉速度与确度	这是种速度测验，系测量受试者对于字母、数目及符号能迅速和正确知觉其细微特点的能力。这种能力对于办公室中的工作和需要知觉辨认的各种工作都很重要。	整理档案、管理数据、译电码、校对等工作。

✂ 百分等级：将团体分为一百等，个人所占的等级位置譬如百分等级 80，表示该生和同性

✧ **标准九分数：**标准九分数从 1~9 共九个分数，标准九的 9 分代表最高得分，而标准九的 1 分是最低的可能分数。标准九的 5 分则表示和同年龄、同性别、同教育水平的人群比较为中等或平均能力。

标准九	1	2	3	4	5	6	7	8	9
分数的说明	甚低	低	较低	中下	中等	中上	较高	高	最高
得较低分数的人数百分比	2%	8%	17%	32%	50%	68%	83%	92%	98%

	语文推理	数学推理	语文 + 数学	机械推理	空间关系	抽象推理	错别字	文法与修辞	知觉速度与准确度
原始分数									
标准九									
百分等级									
最高前三项（打✓）									
最低前三项（打✓）									

语文推理

数学推理

语推+数推

机械推理

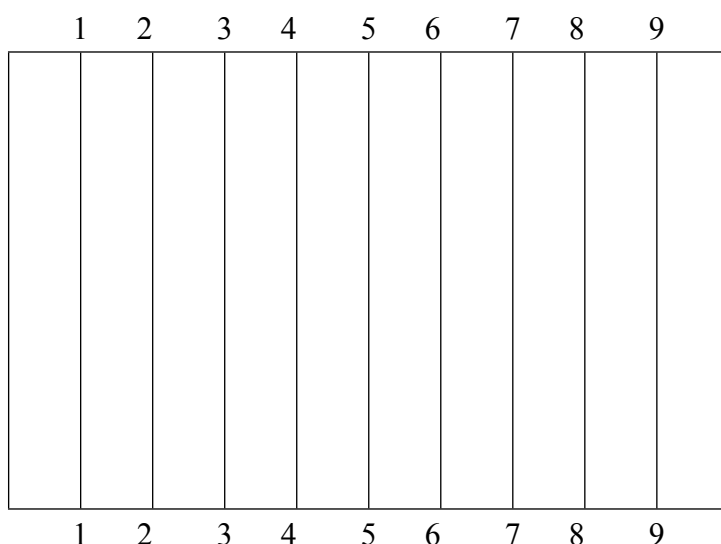
空间关系

抽象推理

错别字

文法与修辞

知觉速度与确度



Dosun
dosunn...

A simple line drawing of a long-necked dinosaur, possibly a Brachiosaurus, with a long neck and a small head. The dinosaur has several spots on its back and neck. It is looking upwards and to the right. The drawing is done in a simple, sketchy style.

从测验看兴趣

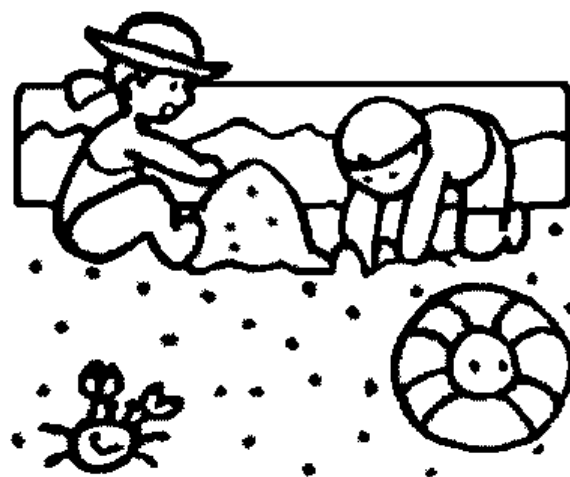


- 一、兴趣是指个人对某种活动或工作的喜爱程度。兴趣是学习的动力,也是学习的结果,兴趣可激发努力,努力也可以培养兴趣。
- 二、本校使用之「国中学生兴趣测验」,题目设计系以活动为主,工作次之,亦即以教育导向为主,职业导向为副,可作为学生升学选校之参考及就业辅导之用。
- 三、兴趣是在生活经验中循序渐进地培养而成的,随着个人经验的扩大,兴趣有可能随着改变,因此解释时必须保持高度的试探性。
- 四、职业选择若能兼顾个人兴趣,将增加工作的乐趣和持久性。
- 五、兴趣若与能力(亦即性向)相配合,将可在生涯发展的历程中,获得更多的成就。
- 六、兴趣除了可充实个人生活之外,若能扩展到服务别人,就更有价值了。

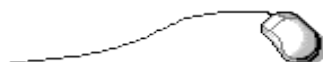
兴趣是什么?

兴趣可从

- 常阅读的课外读物
- 课余经常从事的活动
- 喜欢的科目
- 别人的评价
- 心理测验的结果中发现



兴趣测验结果说明

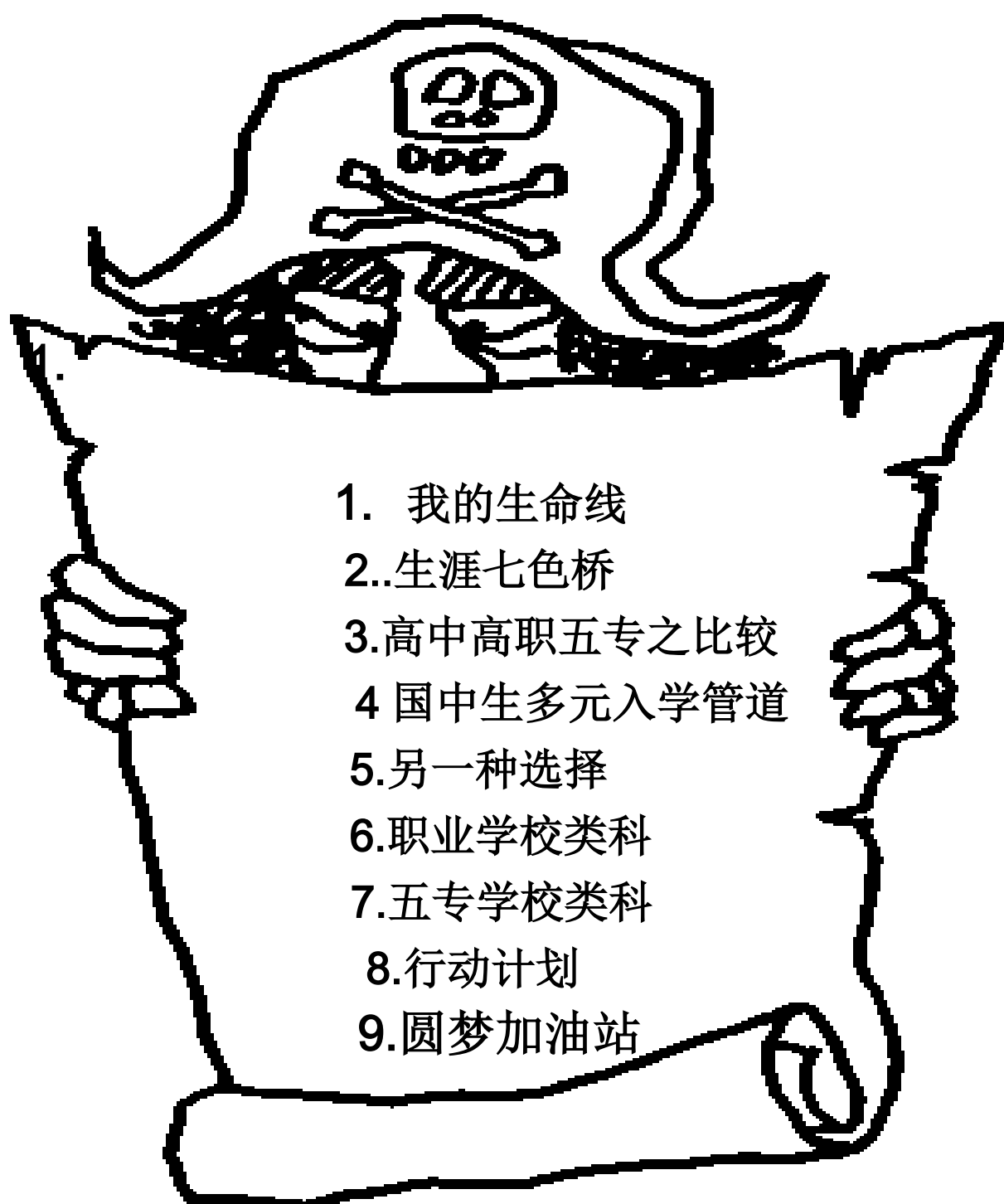


兴趣范围	百分等级	意 义	相 关 类 科
科学兴趣 (S)		指喜欢从事自然科学方面的工作。如了解地震原因、气象变化、作科学实验,担任数学、物理、化学、生物、地球科学的教学,听有关科学方面的演讲,阅读科学杂志,参加自然科学方面的研讨会等。	大学理学院,如数学、物理、化学、生物、大气科学、地质...等系
文艺兴趣 (A)		指喜欢从事文学、音乐、美术等方面的工作。如发表文章、修改文稿、校对文书、参加文学研讨会;参加乐队演奏、欣赏音乐演奏、修理乐器;参加美术比赛、雕刻人像、参观艺术展览等。	1.高职、五专艺术类科 2.高职工艺科、美容科、服装科、室内设计科等 3.大学艺术学院、文学院、设计学院等
法政兴趣 (L)		指喜欢从事法律、政治、政府行政等方面的工作。如参加政党活动,听候选人政见发表,注意政府首长的施政报告、立法院审查法案报导、律师的辩护内容、了解法院审判过程、注意议会决议内容、了解政府与议会间的关系等。	大学法学院,如政治、法律、公共行政...等系
工程兴趣 (E)		指喜欢从事工程方面的工作。如操作机器、修理电器用品、改进机械设计、检验工厂产品、学习计算机操作、修理汽车、画房屋建筑图或在建筑工地监工,担任化学工厂技术员、测量土地等。	1.高职、五专工业类科中电机电子类、机械类、化工类、土木建筑类等 2.大学工学院
商业兴趣 (B)		指喜欢从事商业方面的工作。如推销新产品、设计商品广告、作出纳事物、整理公司会计报表、统计公司数据、承销订货工作、了解股票及房屋买卖过程、商店经营方法、了解银行工作内容或向银行借款手续等	1.高职、五专商业类科 2.大学商学院(如国贸、会计、统计、银保、财税、经济等系)
农渔兴趣 (A)		指喜欢从事农业、渔业、园艺、畜牧方面的工作。如种蔬菜水果、整理花园、出海捕鱼、饲养家畜、培植花卉、繁殖鱼苗、改良农作物、了解森林保育法、了解土壤施肥方法等。	1.高职、五专农业、渔业类科 2.大学农学院、海洋学院
医护兴趣 (M)		指喜欢从事医疗护理、复健方面的工作。如照顾病人医学检验、X光透视、病理检查、病人复健、了解疾病原因及预防工作、了解药品的功效及滥用药物对健康的影响等。	1.高职、五专医护类科 2.大学医学院各系
体育兴趣 (P)		指喜欢参与体育或休闲方面的工作。如参加田径比赛或球类比赛、参与运动会筹备工作或在运动场工作、观赏各种运动竞赛、设计或贩卖运动器材、听教练讲解比赛策略、规划露营事项并参加露营活动、参加郊游或旅行团活动、参加学校运动社团活动、阅读运动或野外活动杂志等	体育系、观光系(科)
服务兴趣 (S)		指喜欢参加服务性的工作。如参加社会服务、担任招待工作、承办班上活动、主持节目、协助别人就业或解决问题、调查国民生活情形或低收入户生活状况、倡导毒品危害工作、担任义工等。	大学教育系、心理系、社会系、幼教系、特教系..等、高职幼保科



Part 3

生涯规划



国中学生多元入学管道



高中

1. 申请入学

2. 甄选入学

☼ 美术班

☼ 舞蹈班

☼ 体育班

☼ 戏剧班

☼ 音乐班

3. 登记分发入学

高职

1. 申请入学

2. 甄选入学

☼ 美术班

☼ 戏剧班

☼ 舞蹈班

☼ 音乐班

☼ 体育班

3. 登记分发入学.

4. 实用技能班

五专

1. 甄选入学

2. 登记分发入学

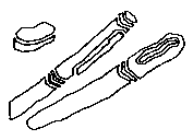
军校

1. 中正预校

2. 陆军综合高中



					
	教育第二条国道 — 技艺教育学程				
	 技艺教育学程的种类				
	美容美发	作物栽培	餐饮制作	广告技术	
	食品烘焙	陶瓷班	室内配线	计算机应用	
	实用园艺	水电修护	美术绢印	点心制作	
	机械制图	室内装潢	服装制作	汽车修护	
	 我适合选修技艺教育学程吗？				
	☺我的学业成就： ☐ 甚佳 ☐ 尚佳 ☐ 尚可 ☐ 欠佳 ☐ 甚差				
	☺我希望能提早学习技艺专长： ☐ 是 ☐ 否				
	☺毕业后计划： ☐ 就业 ☐ 读高职 ☐ 读五专				
	☺家长会同意我选择技艺教育吗？ ☐ 同意 ☐ 不同意				
	☺我适合念技艺教育吗？ ☐ 适合 ☐ 不适合				
	☺学校提供的技艺教育学程我想念				
	1. _____ 2. _____ 3. _____				
					



技艺教育学程授课科目表

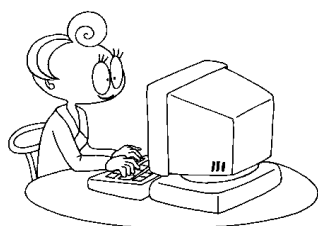
职群别	科 目
电机电子	室内配线 / 工业配线 / 工业电子 / 视听电子
机械	机械识图 / 机械概要 / 车床工作 / 钳工
动力机械	机车基本认识 / 汽车基本认识 / 汽车美容 / 引擎基础实习
化工	化学实验安全 / 化学实验基本操作 / 化学工艺品
土木与建筑	识图与制图 / 泥水工 / 木工
设计	基础描绘 / 色彩学 / 设计基础
餐旅	休闲与观光 / 观光餐旅 / 餐饮制作 / 接待礼仪
商业	中英文字处理 / 销售实务 / 产品推广实务
家政	服装 / 烹饪 / 美发 / 美姿美仪
农业	休闲农业 / 作物生产 / 家庭园艺 / 禽畜饲养
食品	谷类加工 / 园产加工 / 畜产加工 / 水产加工
水产	水产概论 / 水产基本技能 / 基础生物
海事	动力小艇操作 / 基本制图 / 基本电学 / 计算器概论
每校选择 2~4 职群，每职群开设 3~4 科目，各职群授课以每学期 5 1 节为原则。	



职业学校类科



类 别	现 设 科 组				
工业类	A.机械类	B.电机电子类	C.化工类	D.土木建筑类	E.工艺类
	机械 铸造 汽车 板金 机工 铸工 机械制图 汽车修护 模具	电机 冷冻空调 控制 电子 信息 电工 电子设备修护 电器冷冻修护	化工	营建配管 建筑制图 室内设计	图文传播 美工 陶瓷工程
商业类	商业经营、会计事务、国际贸易、广告设计、文书事务、观光事业、 数据处理、餐饮管理、商用英文、美容、商用日文、流通管理.. 等				
农业类	园艺、食品加工、畜牧兽医、农业机械、农村家政.. 等				
家事类	家政、美容、幼儿保育、室内布置、服装.. 等				
护理类	护理				
艺术类	音乐、美术、舞蹈、戏剧、影视.. 等				
海事类	航海、轮机、渔业、水产食品、航运管理、水产养殖、电子通信等				



五年制专科学校类科



类 别	现 设 科 组
工业类	工业工程与管理、土木工程、工业设计、化学工程、机械工程、电子工程、电机工程、自动化工程、生物工程等
商业类	企业管理、财政税务、国际贸易、商业文书、信息管理、统计、银行保险、会计统计、财务金融、观光事业、餐饮管理等
家事类	家政、服装设计、室内设计、幼儿保育、食品营养等
护理类	护理
医事类	放射技术、复健、医事检验、视光学等
海事类	航海、轮机工程等
语文类	日语、英语、法语、德语、西班牙语、应用英语、应用外语等



我的行动计划

1. 我比较有兴趣了解的科别是

2. 该科别的特点是

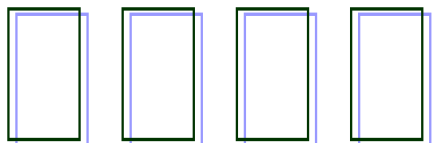
✎ 教育目标_____

✎ 专业课程_____

✎ 特殊条件_____

✎ 毕业出路_____

3. 本地区设有此科别的学校是



— 选校选科大扫描

学业成就

学科成绩
艺能科成绩
竞赛成果

价值观

有潜力的 热门的
实用的 兴趣的
家族认同的

兴 趣

技艺 医护
商业 法政
科学 文艺

家人期待

一技之长
继续深造
家族传承

性 向

语文 数理
机械 空间关系
抽象推理 错别字
文法与修辞
知觉速度与确度

智慧能力

语文 数学逻辑
体能 音乐韵律
内省 视觉空间
人际



选校时考虑的因素

个人意向

高中 高职
五专 军校
其他

学校特色

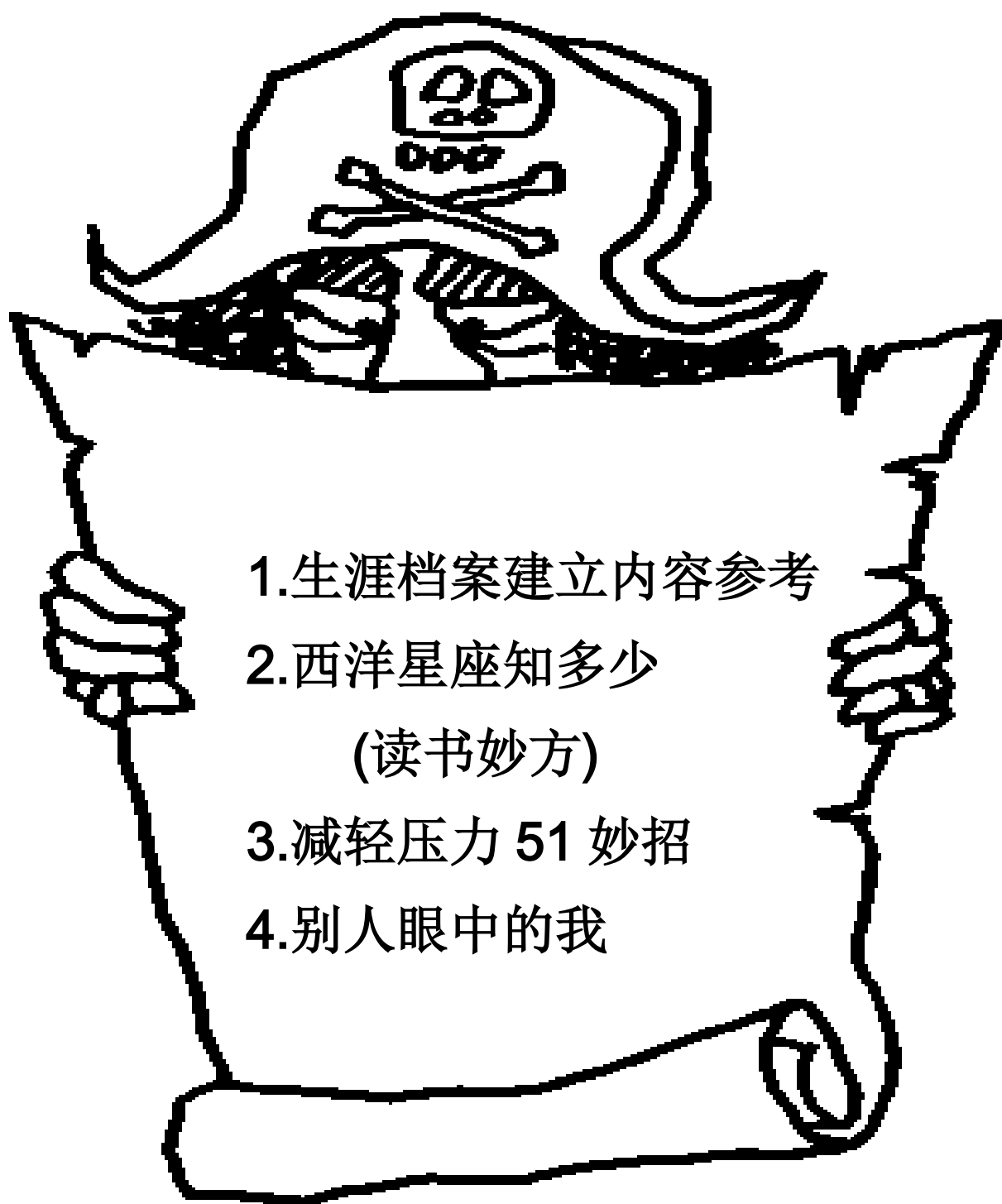
校园 师资
设备 社团
环境

◎选科比选校重要，就读适合的科别，愉快和成就将伴你成长！

◎综合上述条件，我认为我比较适合选读：☐高中 ☐综合高中 ☐高职
☐五专 ☐军校 ☐其他

Part 4

附录



生涯档案

一、格式

(一) 封面与封底(须注明姓名、三年班号)

(二) 目录页

(三) 分隔页

(四) 分类标签

二、内容

(一) 具体条件证明

1. 学期成绩单(七上、七下、八上、八下、九上、九下)
2. 学年成绩单(七年级、八年级、九年级)
3. 公共服务卡
4. 干部证书(七上、七下、八上、八下、九上、九下)
5. 小老师工作纪录(七上、七下、八上、八下、九上、九下)
6. 个人比赛奖状、奖杯与领奖照片(校内、台北市、全国、国际性、社会性)
7. 团体比赛奖状、奖杯与领奖照片(校内、台北市、全国、国际性、社会性)
8. 技艺教育学程证明与纪录
9. 参加活动证明书(参赛证明书、干部训练营、童军训练营、结业证书等)
10. 检定通过证明书(英文检定、数学检定、音乐检定、体适能证明等)

(二) 学习单

(三) 心理测验资料

1. 学习与读书策略量表
2. 多因素性向测验
3. 国中学生兴趣测验

(四) 生涯手册

(五) 认识职业类科手册

(六) 作品区(其他相关纪录)



许多人喜欢把「星座」作为探讨人格特质的话题；据说不同星座的人有不同的个性。



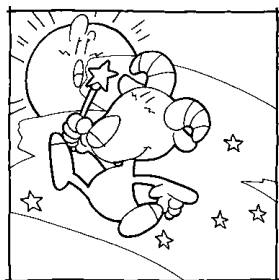
找出自己的星座：请在你认为符合自己个人特质的描述句画上横线，并把自己的星

涂上颜色。



魔羯座

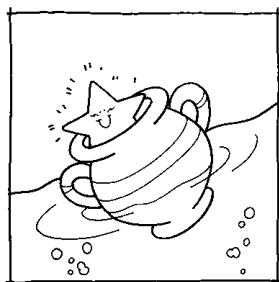
12月22日 ~ 1月19日



生性保守、谨慎、可靠、有耐心，对于目标永远狂热，喜欢独立，坚持到底，不轻易向对方表达心中所爱。对工作虽然野心勃勃，但是却无法承受竞争的压力，适合按部就班、埋头苦干的工作。

水瓶座

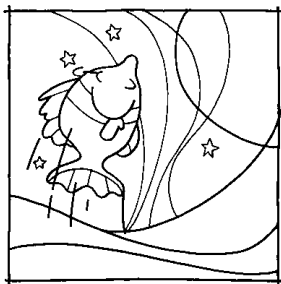
1月20日 ~ 2月18日



仁慈、友善、温柔、敦厚，富有同情心且善解人意。乐于助人，但喜欢独处和不喜受干扰，别人很难和他建立亲密关系，善于将新奇的见解表现在艺术或科学研究当中。

双鱼座

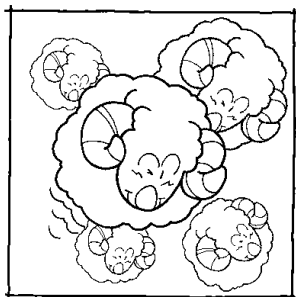
2月19日 ~ 3月20日



善解人意、生性浪漫，想象力丰富但不切实际，较缺乏面对现实的勇气，容易受到外界的诱惑和影响。在事业上，善于将自己的感情融入工作中。

牡羊座

3月21日 ~ 4月19日



性格进取、活泼、积极、身心和谐、思想活跃、应变处事明快，但容易忽略了细节和缺乏耐性。温柔、热情且略带孩子气，但自私的倾向也会加深，喜欢从事竞争性的工作。

金牛座

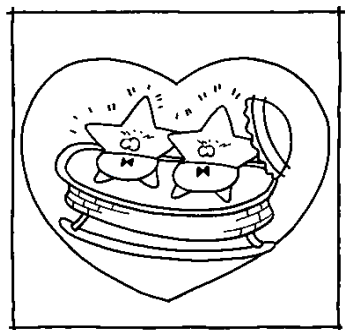
4月20日 ~ 5月20日



待人诚恳、友善、有耐性，做事讲求方法，重视安全感，对感情真诚、热烈，具强烈的占有欲及突发的牛脾气，常会毁掉苦心经营的一切，具商业长才。

双子座

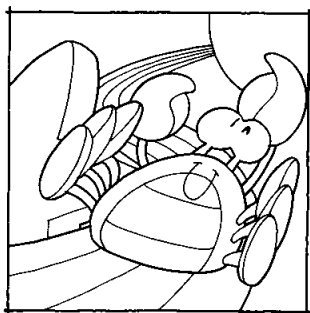
5月21日 ~ 6月21日



喜欢交际和推销自己的观点，兼有艺术家与外交家的智慧，对爱情的表达能力很强，是一种相当理智的爱，具有写作和语言方面的才能。

巨蟹座

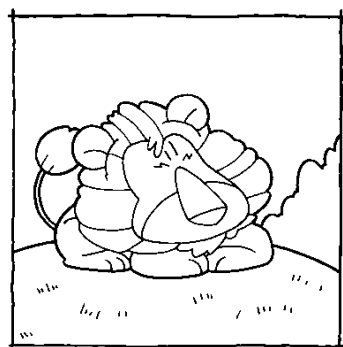
6月22日 ~ 7月22日



具家庭观念，感情比理智更丰富。善良，乐于助人、体谅别人，但严厉、情绪化、多愁善感，具有高度的想象力与记忆力。

狮子座

7月23日 ~ 8月22日



温和正义有幽默感，天生快乐、作风海派，遇事果决，对人很有影响力，很容易成为众人瞩目的焦点。对感情忠实而专注，需要一份能够发挥他大量才华的工作。

处女座

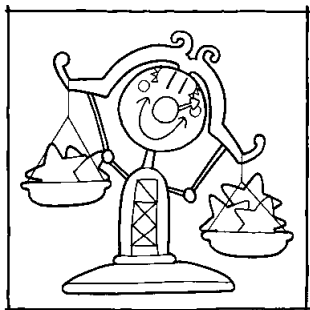
8月23日 ~ 9月22日



天性喜欢整洁和精确，有求真、求善的个性，爱沉思，有时会令人觉得冷漠和保守，感情含蓄而寂寞，给人清爽利落的感觉。

天秤座

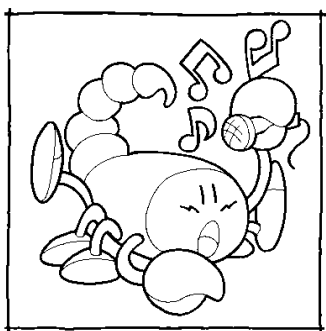
9月23日 ~ 10月22日



凡事崇尚中庸、均衡，具有强烈的正义感，生性乐观好客，在感情上不主动、积极。天生具有艺术细胞和创造力，擅长设计方面的工作，机灵、有外交手腕，很容易走在时代的尖端并受到欢迎。

天蝎座

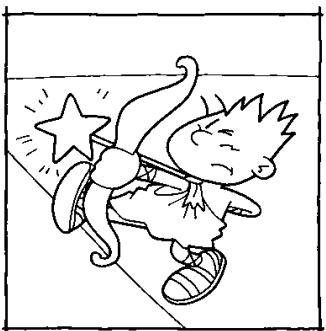
10月23日 ~ 11月21日



天生具有吸引别人的魅力，洞悉力强，有谋略，直觉感应更敏锐。感情坚定执着但善妒，需要从事追根究底的学术研究及有成就感的工作，而无法忍受单调的例行公事。

射手座

11月22日 ~ 12月21日



天性乐观、活泼，崇尚自由、思想开明并具融通性，多才多艺，无论精神上或实际生活中，都有向未知领域探索的勇气。在事业上求成就感和挑战性，总是处于不断的变动中。

十二星座读书妙方



请把自己的星座涂颜色，同时找出找出读书妙方的重点划线。

魔羯座



耐操耐磨的魔羯座，是属于用功的族群，读书不喜欢投机取巧，所以平时下的功夫一定很扎实。身为他们的父母或老师就显得轻松多了，

几乎不需要催促他们，需要担心的只是他们太过自我压抑了。

建议魔羯座的人在遇到问题时，别埋头苦干或钻牛角尖，不妨找老师、同学一起帮忙解决，会比一个人想办法来得快。另外多听听别人的想法，较能帮你扩展思考的层面。魔羯座的人因为耐力十足，对于需要记忆的科目较擅长，历史、地理的分数往往也比数学来得高，是你得分的最佳利器。

水瓶座



天才最多的星座，就是水瓶座了，但想求得最高分，可不是只有天才就够，努力往往更重要。

水瓶座的人常常有光说不练的情形发生，再加上又讲究理想，往往成为一个理想主义者，但实践的功夫就有点打折扣了。

建议水瓶座的人需实际一点，虽然你很聪明，也要懂得用对地方，千万别让自己的懒散盖过了努力；把小聪明用在背书上，将大聪明用在理解上，这样就能事半功倍。尤其对于推理性较强的科目，更值得水瓶座好好投下心力。多做做历届的考题，也可以增加你的实战能力喔！



双鱼座

喜欢作白日梦的双鱼座，常常一失神就云深不知处了。感性的你们就连读到感人的诗句都能掉眼泪，多愁善感得让人实在为之倾倒。

碰到大考时，双鱼座的人常常读书独到一半，就能神不知鬼不觉得陷入睡眠状态，第二天醒来才发现大势已去。

建议想要熬夜念书的双鱼座，最好准备些提神的东西，才不会让「意识」战胜「意志」另外若能找个伴陪你用功的话，两人相互打气能帮你克服情绪低潮。

牡羊座



「我冲、我冲、我冲冲冲」的牡羊座，别的不行但过剩的精力与用不完的体力却是凡人难比。读书倒不一定是第一名，但若碰到真正有兴趣的东西，那股太阳打从西边升起的干劲，就开始熊熊燃烧了起来。虽然常常只有三分钟的热度，但只要善加利用此一特质，读起书来也能事半功倍。

所以，短期作战是最适合白羊座的，最好将时间拉近，别人定一年的计划，你定一星期的计划就好了。这样慢慢累积下来，就是你能赢过别人的地方。另外，要死背死记的科目可能不适合你，最好能找出一种活用的口诀，来帮助你记忆会比较好。

金牛座



金牛座的韧性是十二星座中最强的，别的没有，但长期作战的本钱却非常雄厚。对于反应力与行动力并不突出的金牛座来说，如何在学业上与别人一较长短，可真的要好好思考一下。顽固是一种缺点也是一种

美德，把顽固用在相见不相识的科目，总有一天他们会记得你的，相信金牛座的人一定有这种决心。所以「天下无难事」对金牛座来说是最贴切的形容。

但在这里也要建议一下金牛座的莘莘学子，要选什么科系一定要事先考虑清楚。你们虽

然适合长期抗战，但因为脾气略嫌暴躁，耐心其实是不太够的，千万别让自己陷入这种窘境才好。

双子座



头脑灵活的双子座组织力很强，又有一点小聪明，活用性强的科目最能发挥特色。但往往也因为玩心太重，加上耐力不足，而让自己的成绩总在低空滑过。

其实，若能多多活用自己的逻辑思考与组织能力，求得好成绩也不是这么遥不可及的。

历史、地理或是理化等科目对双子座来说，应该算是拿手科目，先别急着死记，想清楚它们之间前后的关系，再一步步的剖析，读起书不就轻松多了？双子座的学生在老师看来，应该说聪明十足，但努力却不够，这也表示你太急躁了，不妨先让自己静下心来，决定目标后，再开始读书吧！

巨蟹座



巨蟹座总让人感觉懒懒散散的，不够积极是致命伤，所以往往在学校的表现也不太突出。其实巨蟹座的人并不笨，只是因为受到月亮的影响，而让自己显得太过情绪化罢了。往往在碰到棘手的科目时，

耐不住性子的巨蟹座，就先露出痛苦的表情，这时不妨暂时把功课丢开，让自己到外面散散步，或是听听音乐，转换一下情绪。再拿起书本，就会变得顺手多了。

另外，想让自己在考试上更顺利，懒惰绝对是你的大敌，一定要克服。建议自制力不高的你，找个好朋友和你一起读书，看到别人努力的样子后，一定能激起你的好胜心。

狮子座

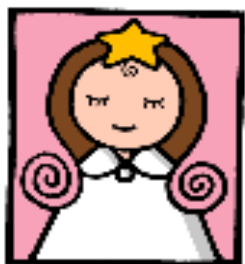


面子最重要的狮子座，吃软不吃硬的他们最讨厌被别人命令，最喜

欢甜言蜜语，若希望他好好读书发愤图强，要好言相劝，最好再多褒奖他们几句。让自以为是狮子王狮心大悦的话，好强的他们其实是很爱表现的。譬如你可以告诉他：「像你这么漂亮的女孩，将来想参加选美一定没有问题，但若因为英文不好而被淘汰的话，不是很可惜吗？」这样子鼓励他，他英文想不好都难！另外，让狮子座的人当小老师的话，为了要让别人学会，他自己一定会更加被努力的，可以试试看这种方式喔！

还有，有时候狮子座是很懒散的，但是又有不服输的精神，不妨设定一个竞争对手，可以激励自己向上。

处女座



完美主义的处女座，永远是最努力的人，笔记是全班做得最整齐漂亮的。虽然比别人用功十倍，成绩却不一定成正比；小考还好，因为范围狭窄，所以处女座该背的都背了。但碰到像基测这种大考时，对处女座就比较不利，这是因为他们太过于注重细节。

在此建议处女座的人，读书要读重点，不要一拿到书就开始死 K 猛记，基测要读的东西那么多，先找出重要的关键再做整理，才是应付大考的上上策。另外，处女座的特长在于文科，多花点时间在这方面，将是夺得高分的最佳筹码。

天秤座



天秤座的人头脑非常灵活，想要拥有出色的成绩并不难，但也因为聪明有余，反而让自己变得懒散，这是最大的致命伤。另外，天秤座的人对美有一种独特的执着，所以在文科上也较擅长，尤其是纯文学的东西，在他们读起来，简直就是一种享受，就算是要他们整课背起来也不会太困难。

然而，这种对美的需求，同样的也应用在平常的穿著，所以会浪费太多时间在打扮上，就让

读书变得越来越「没时间」了。建议爱漂亮的天秤座，书桌前最好不要放镜子，这样才能心无旁骛的专心念书。

天蝎座



天蝎座的人自我主义较强，而且喜好分明，对于有兴趣的科目会投入大量的时间去研究。相反的，对于没兴趣的科目，就连碰都不会碰它。建议天蝎座的人，先把自己的坚持收敛起来，等将来熬过困难的基测时，再就自己的兴趣好好选择适合的科系来念。

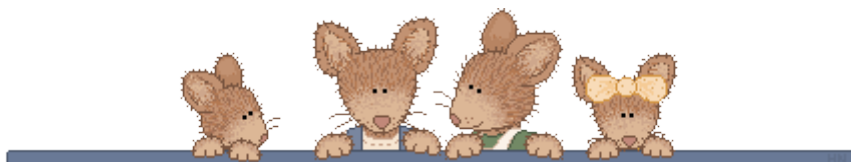
所以，为了让将来能更快乐，目前就暂时忍耐一下，对于不喜欢的科目，不妨先想个有趣的方法让自己打起精神，或是帮自己定个游戏规则；这对于喜欢挑战的天蝎座来说，是个不错的激励办法。另外，逻辑思考力强的天蝎座，对于物理、数学等需要理解的科目较拿手，往这方面发展较有利。

射手座



不喜欢受到约束的射手座，对于需要死背的科目，往往会举双手投降。再加上爱玩的天性，让射手座的人不易得到好成绩。其实，射手座的人很聪明，只要肯花一些时间，就一定会有不错的结果。

建议喜欢搞笑的射手座，不妨为枯燥的科目增添一些笑料，发明有趣的记忆方法，一定能让你在读书时拥有好心情。另外，射手座的人要注意一点，你们的想法太过乐观，再加上不够积极的态度，往往喜欢把烫手山芋丢到最后一刻才来念，而让自己在危险边缘游走。要知道有些需要理解的科目是无法速成的，别偷懒了，还是趁早准备吧！



- ◆ **魔羯座**—自我的约束力很够，但不妨为自己准备一些脑筋急转弯的游戏，让头脑更灵活一点。
- ◆ **水瓶座**—跳跃性思考的你，与其一次把所有的科目看完，不如多科一起分段阅读，吸收状况反而更好。
- ◆ **双鱼座**—先读重要的科目或拿手科目，掌握该得的分数，否则爱打瞌睡，自制力不佳的你，只好多准备几个闹钟了。
- ◆ **牡羊座**—擅长快攻的牡羊座最好利用过剩的精力，一口气将可以拿到高分的科目读完。
- ◆ **金牛座**—慢工出细活，逻辑观念虽然不好，但勤能补拙，凭着超人的耐力与固执，总有人定胜天的时候。
- ◆ **双子座**—推理、分析能力不错，先别急着死背，最好先把所有连贯的顺序想通，再开始读就比较容易了。
- ◆ **巨蟹座**—熬夜读书最好偶尔为之，但别盯着宵夜不放，一否则不但容易见周公，更会肥了小腹。
- ◆ **狮子座**—最好别听音乐，否则容易神游的你，不但不能专注在课本上，头脑里还会光想着某位偶像。
- ◆ **处女座**—做一些提示卡，将重点列出，能抓到考试的题目，也可发挥优秀的笔记能力。
- ◆ **天秤座**—坐着读不如躺着读……这种要不得的偷懒习惯最好早点改掉，千万别对自己太好，否则成绩单就难看了。
- ◆ **天蝎座**—融会贯通能力太好的你，很容易把不相干的事情结合在一起，所以一次只看一个科目就好了。
- ◆ **射手座**—找个安静的地方一个人看书，把桌上多余的杂物收拾好，眼不见为净，才不会分心。

读书一点灵 找出自己星座的读书方法并用荧光笔划线



减轻压力 51 妙招

作者 卡尔·薛曼

美国【预防杂志】(Prevention) 编辑群

中文版审订 吴英璋 / 台湾大学心理系教授

出版 新自然主义股份有限公司

不管你愿不愿意、意识到或意识不到，压力总会悄悄的袭上心头，让人无法招架。然而，往往压力的根源就是自己，尤其是对自己的看法、期望、价值观等。你可知道，减轻压力其实这么轻松容易，只要：

- 开怀大笑，就能增加体内抗菌的白血球。
- 看看窗外的景色，就可以让心情顿时转好，提高效率。
- 伸伸懒腰，就能提振精神再出发。
- 听一首节奏比心跳慢的音乐，就可以抚平焦躁的情绪。

压力主要来自于我们自己，而不是外在环境的刺激。例如能接纳自己、肯定自己，且不会替自己定不合理的完美目标的人，比较不会有太大的压力；拥有正向价值观，不会在内心出现自我泄气的负面想法的人，比较不会有压力。

本书提供多种面对压力、接受挑战、处理问题、学习放下的生活减压妙招，简单易行，就能活的健康、快乐又自在。

在本书你将会学到：

第一篇 从「头」做起

1. 正面积极的思考：记住，会触动身体的压力反应，是你对事情的看法，而不是情况本身。学习以较积极的语言取代负面的自我对话，对阻止压力的发展很有帮助。
2. 控制自我的意见：练习专注的技巧，让思想留在当下，也就是让自己免于沈湎于过去，又忧虑于未来。

第二篇 从「心」出发：本篇从如何培养有效的沟通技巧与培养积极自我表达的态度与技能谈起。

1. 恰当的表达自己：人人都不时会经历强烈的负面情绪，如果把它们密闭在你的内心理面，会消耗很大的心理能量，且只会把情况弄得更糟，最好能恰当的表达宣泄情绪。
2. 建立支持性关系：当你被充满关怀得的家庭成员和忠心、可靠的朋友包围时，压力就无法打败你。

第三篇 从「生活」立基：简化日常例行生活，以更好的组织和时间管理技巧来使生活井然有序，可使压力消除不少。

第四篇 从「身上」找回自己：主掌你的身体，使用静坐冥想、深呼吸和瑜珈等放松技巧，的确可以关闭身上的压力反应。

第五篇 从「习惯」中奠定健康：保持良好饮食习惯及例行运动，可对抗压力相关疾病。

压力是一件极端个人性的事，就如同你的容貌和个性一样独特。只有你能说，到底某种特定情况是否很有压力，也只有你能决定某种特定减压策略是否对你有效。

以下摘录第一篇中之减压策略

一、接纳：我们若能接纳，生活里本来就是有些事是不管我们怎么想去影响他们，也难以尽如人意的，那我们就是帮了自己一个大忙。

1. 放下不合理的完美期待
2. 为自己打打气
3. 事先演练未来的光景，有助于面对压力事件

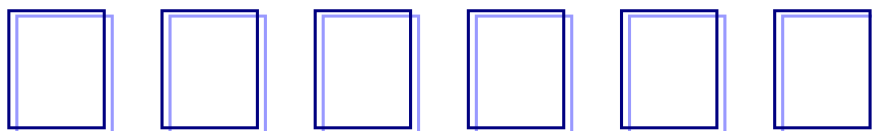
二、乐观：乐观并不是坚信一定不会有坏事发生，乐观的人认为任何问题和挫折都是”可以解决”的。

1. 从知名的箴言或谚语中，找出能带给你力量与希望的只字词组来利用。
2. 逆境并不是永恒，提醒自己：「事情总会过去。」
3. 加强乐观的一种方法是，在脑海中所出现的自我对话上，不断地做一些小改变，转换成正面的想法。
4. 多和乐观的人在一起，也可以激发你乐观的生活态度。

三、心念想象：也许接下来要面临的一场考试，甚至是身体上的病痛，都可能藉由心念想象降低你的焦虑或疼痛感，你可以在每天一早或就寝前十五分钟做想象练习。

1. 模拟情境，想象自己头脑清醒又信心满满的抵达教室，好像看到整个过程，感受到自己的自信与掌控。
2. 想象有把钳子紧紧的钳住你疼痛的部位，然后再去感觉这把钳子逐渐松开。
3. 如果你发现自己对一个困扰的状况凭空幻想，倒不妨把你所想到的一切细节都记下来，然后想象你对解决这个问题可以的选择，把他们一并记下。

书中还有许多其他妙招，你可以尝试”画画”或”写作”等创作方式表达自己内心积压的情绪，也可以练习”深呼吸”或”渐进式肌肉放松”，选择你想尝试的方法，经验过了，就是你的，永远跟着。也希望你将这本书与你的家人朋友分享。



老师的叮咛

观察纪录

时间： 年 月 日

对我的看法

老师签名_____

STORIES

观察纪录

时间： 年 月 日

对我的看法

老师签名_____

STORIES

观察纪录

时间： 年 月 日

对我的看法

老师签名_____

STORIES

观察纪录

时间： 年 月 日

对我的看法

老师签名_____

STORIES

父 母 的 期 盼

班级_____姓名_____座号_____日期_____

爸 爸 的 期 待

时间： 年 月 日

对我的看法

爸爸签名_____

妈 妈 的 期 望

时间： 年 月 日

对我的看法

妈妈签名_____

爸 爸 的 期 待

时间： 年 月 日

对我的看法

爸爸签名_____

妈 妈 的 期 望

时间： 年 月 日

对我的看法

妈妈签名_____

同 学 的 观 察



我发现_____同学

同学签名_____



我发现_____同学

同学签名_____



我发现_____同学

同学签名_____



我发现_____同学

同学签名_____



我发现_____同学

同学签名_____



我发现_____同学

同学签名_____



我发现_____同学

同学签名_____

我发现_____同学

同学签名_____



我发现_____同学

同学签名_____

我发现_____同学

同学签名_____



我发现_____同学

同学签名_____

我发现_____同学

同学签名_____



生涯随笔



生涯随笔



参考数据

- 一、 国中生涯发展教育简介（教育部，民 91 年）
- 二、 我的前程规划书（台北市教育局，民 83 年）
- 三、 替未来造型—我的生涯手册（康和出版股份有限公司，民 85 年）
- 四、 生涯发展教育—教学资源手册（教育部，民 90 年）
- 五、 生涯魔法师—教师生涯规划与咨商团体工作坊（台北市教师研习中心，民 90 年）
- 六、 生涯咨商与辅导（金树人，东华书局，民 86 年）
- 七、 台北市国民中学学生生涯档案（台北市立双园国中，民 91 年）
- 八、 十二星座读书妙方（国语日报，民 87.9.5）
- 九、 国中辅导活动学生手册第五册（张老师文化，民 95.7）

台北市立敦化国中學生生涯档案——走过敦化

发 行 人：吴忠基

编审委员：孙明峯、施俞旭、许顺兴、吴佳鸿、黄道生、刘美枝

主 编：李德香

编辑委员：陈琬珍、柳杰欣、王雅音、吴心怡、徐晓淇

发行所：台北市立敦化国民中学

地 址：台北市南京东路三段 300 号

电 话：八七七—七八九〇

承 印：学良文具印刷有限公司

电 话：二三〇三三五三三

出版日期：中华民国 97 年一月