

乙版

Think
Checklist
Do Try
Career Ladder
Joy
Qualification

Love
Think
Vision
Keep on Doing
Success
Planning
Passion
Action
Changes

生涯規劃

楊瓊慈 編著



升學管道考招異動

- NEW 特殊選才** 107年起正式納入升學管道
- 繁星計畫** 改採四輪分發
- 甄選入學** 備審資料採全面網路上傳
- 聯合登記分發** 108年起總成績採各科目彈性權重計分



育達文化

生涯規劃

乙版



審定字號：104058

ISBN 978-986-5818-17-3



9 789865 818173

育達文化事業股份有限公司 印行



目次

Contents

01

——生涯與生涯規劃——
做足準備，揮棒成功

- 1-1 生涯規劃的意義與重要性 8
- 1-2 生涯規劃模式 12
- 1-3 高級職業學校學生之生涯發展階段及發展任務 14



02

——個人成長歷程與生涯學習檔案——
每個人都是顆會發光的星

- 2-1 原生家庭成長經驗的人事物 20
- 2-2 我的生命故事回顧與展望 24
- 2-3 運用個人學習歷程檔案進行自我探索 26



03

——生涯中的自我探索——
生涯光譜中，找到自己的顏色

- 3-1 自我的人格特質 34
- 3-2 價值觀 42
- 3-3 生涯能力 44
- 3-4 興趣 46



04

——生涯角色——
屬於你的人生座標

- 4-1 生涯角色的定義與內涵 52
- 4-2 Super 的生涯角色及生涯彩虹圖 53
- 4-3 生涯角色與生活型態 55



05

——教育發展與職業選擇——
生涯之路無限寬廣

- 5-1 生涯進路與生涯資訊網站簡介 60
- 5-2 高職學習內涵與生涯進路 66
- 5-3 個人特質與職業屬性 75



06

——工作環境與社會需求——
打造未來的關鍵時刻

- 6-1 行業發展趨勢與人力供需 78
- 6-2 工作世界分析 81
- 6-3 職業生活及工作倫理 86
- 6-4 20 技職學群類科與個人興趣 90
- 6-5 職業的選換 100



07

性別與生涯——
性別無差別，活出真自己

- 7-1 性別刻板印象對生涯選擇的影響 104
- 7-2 性別與生涯發展 105
- 7-3 職場性騷擾 109



08

生涯抉擇——
做自己的CEO，下個好決定

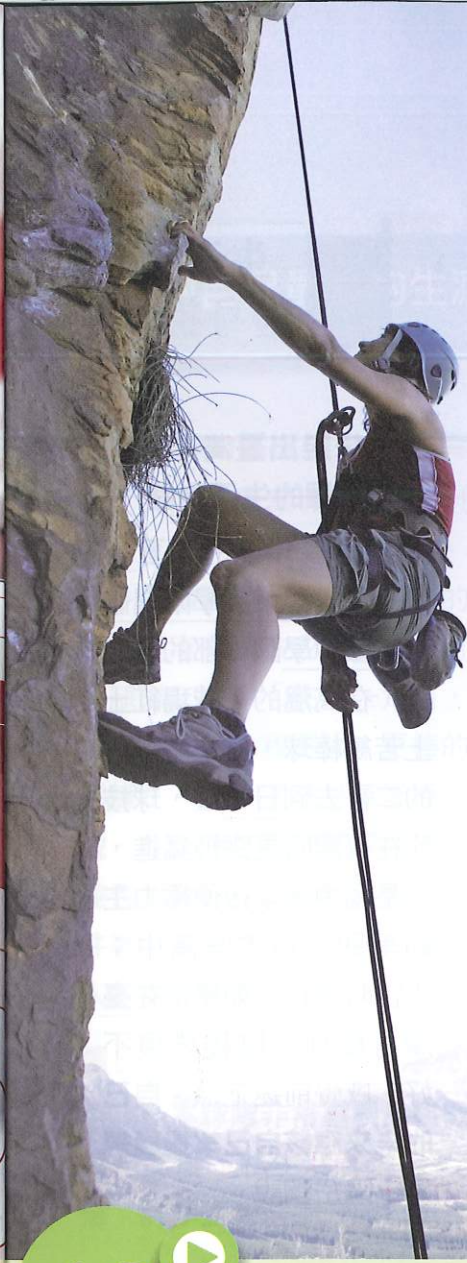
- 8-1 生涯抉擇的意義與生涯抉擇類型探索 116
- 8-2 生涯抉擇的阻力與助力分析 121



09

生涯行動與時間管理——
正中紅心，找到人生的方向

- 9-1 我的生涯行動計畫 126
- 9-2 生涯規劃與時間管理 130
- 9-3 時間規劃練習 133



10

休閒生活——
讓自己眼界大開，新視野

- 10-1 休閒生活的重要性 138
- 10-2 休閒生活種類與休閒安排 140
- 10-3 休閒生活探索 143
- 10-4 服務也是一種休閒 145



11

生涯楷模學習——
向你的他看齊吧！

- 11-1 生涯名人案例 150
- 11-2 生涯人物訪談與生涯訪談報告 154
- 11-3 生涯座右銘 158
- 11-4 檔案案例學習 160



12

生涯學習檔案總整理——
衝向本壘，來個紅不讓

- 12-1 我的學習檔案最特別 164
- 12-2 學習檔案的自我檢核與回饋 166
- 12-3 生涯規劃期末總回顧 168