

科別：

班級：

姓名：

座號：

學習單

01

評分

我的過去現在未來

還記得生涯規劃裡面提到的，舒波（Super）提出的生涯發展理論，將生涯發展階段分成五階段及五階段的任務：（田秀蘭（2015）。生涯諮商與輔導—理論與實務。台北：學富。）

生長

14 歲以前

主要任務：發展自我形象，發展對工作世界的正確態度，並了解工作的意義。

試探

15~24 歲

主要任務：在學校休閒活動及各種工作經驗中進行自我檢討，角色試探及職業探索，對職業的偏好逐漸成形並且有特定性，並實現職業偏好。

建立

25~44 歲

主要任務：尋獲適當的職業領域，逐步建立穩固的地位：職位、工作可能變遷，職業不會改變，整體來說是統整，穩固，並求上進。

保持

45~64 歲

主要任務：逐漸取得相當地位，重點置於如何維持地位，也需要面對新進人員的挑戰。

衰退

65 歲以後

主要任務：身心狀況衰退，原工作停止，發展新的角色，尋求不同方式以滿足需要。

參考資料：宋湘玲等（1997）。學校輔導工作與實施。高雄復文圖書。

1. 試探階段又可分為幻想期、試驗期、實現期（Ginzberg, 1951）

- (1) 幻想期：對於職業表現出興趣，展現在遊戲當中，會模仿成人職業行為。
- (2) 試驗期：展現興趣、開始評估自己的能力、注意與自己能力有關的職業，也開始瞭解職業價值，兼顧個人和社會的需要。
- (3) 實現期：對於前面對自己、對環境的認識，開始實際進行各種試探活動，藉由試探的經驗做進一步的抉擇。

2. 建立階段又可分為嘗試期和穩定期 (Super · 1953)

- (1) 嘗試期：個人在所選的職業中安頓下來，重點是尋求職業及生活上的穩定。
- (2) 穩定期：致力於實現職業目標，是個富有創造性的時期。

一、現在的你正在哪一階段呢？

二、這階段的主要任務為何？

三、你現在的生活當中有哪些事情是跟這階段的主要任務有關？

透過以上的思考，現在要請各組討論你所分配到的發展階段任務，他的具體行動為何。※範例：在「建立」階段當中，嘗試完成「主要任務：累積與建立工作能力和經驗」的具體行動，就是「我找到一份工作，可以維持我的生活」和「一份工作我需要做一段時間，才有辦法累積經驗」。

建立階段

累積與建立工作能力和經驗

- 我有找到一份工作，他可以維持我的生活。
- 一份工作我需要做一段時間，才有辦法累積經驗。
- (具體行動)

現在，就根據你的組別所抽到的生涯發展階段，討論階段主要任務的具體行動吧！討論完，也跟大家分享你們這組所討論的結果喔！

| ※ 階段名稱 | ※ 主要任務 |
|--------|--------|
| | |

四、聽完各組的分享之後，你有發現階段之間的關聯嗎？

讓我們一起來看看吳慷仁的生涯小故事，看完之後試著回答以下問題

五、想看看，何以他在考大學的時候，心靜不下來、不想考了、對於未來感到迷惘，影響是什麼？



六、當演員之前，他做過哪些職業？這些職業對他後來當演員的影響是什麼？

演員：吳慷仁

七、剛當演員的時候遇過哪些困難？這些困難他用了什麼去克服？

八、當他回頭看他的人生，說到 15 歲害怕的事情後來都沒發生，當初做的決定是對的。你覺得他生涯路上累積了什麼，讓他可以走出自己的路？

從他的故事當中我們可以看到後來的生涯發展，跟前面的工作與學習的累積非常相關。經過以上的討論，為自己現在的生涯發展階段，感謝過去的自己，也為自己的未來列一個具體行動清單吧！

我感謝過去的我

做了這些事，讓我可以成為現在還不錯的自己。



現在我想為未來的自己

列出我的行動清單。

