主題名稱：自我探索

劉淑慧　彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任
陳斐娟　雲林科技大學技職教育研究所副教授兼諮商輔導中心主任
許鶯珠　交通大學教育研究所副教授
吳淑禎　台灣師大師資培育與就業輔導處副教授
洪雅鳳　臺中教育大學諮商與應用心理學系助理教授
楊育儀　嘉義師範大學輔導與諮商學系助理教授
許菊芬　國立彰化師範大學華人生涯研究中心諮商心理師

修訂日期：2014.12.08

一、設計理念

自我探索主題的核心目標在協助學生提升掌控力、執行力、建構力、開放力和生命力等生涯素養（career literacy）達成下列生涯發展任務：

1. 發掘志趣熱情：透過客觀心理評量與主觀生活經驗，觀察與反思個人特質傾向，據以發掘志趣熱情。
2. 建立才幹資產：掌握學習資源與方法，培養基本素養、博雅素養、學習創新力、職場軟實力、專業硬實力等才幹資產，並發展出個人特色與優勢，據以做為生涯願景的憑藉。
3. 掌握資源網絡：藉由搜尋與掌握多元的學習、工作與生活資源，發掘有助生涯發展（例如帶來學習或工作機會）的各種機會與管道；以及藉由溝通、人際、政治、組織等技能建立與維持有助生涯發展的人際網絡。
4. 勾勒生涯願景：在教育或職業環境脈絡中，勾勒出呼應個人志趣熱情與才幹資產以及照顧群體需求與福祉的生涯願景。
5. 持續建構調整：持續關注自己的生涯發展，應用個人生涯籌劃策略與管理方法來探索與實踐自己的生涯願景，在此歷程中欣賞與享受各種預期和非預期的經驗，並時時反思與調整生涯願景或生涯管理與實踐方法。

整個主題教材設計的理論基礎以存在現象學（劉淑慧、陳弈靜、盧麗瓊、盧怡任、敬世龍，2014；劉淑慧、盧怡任、洪瑞斌、楊育儀、彭心怡，2013）和易經生涯模式（劉淑慧、王智弘，2014）為主，搭配 Peterson 的訊息處理理論、Kelly 的個人建構論、Cochran 的生涯敘事理論以及 Savickas 的生涯建構論等理論作為基礎。整體課程鼓勵學生承擔抉擇自由與責任，建立理解自己和職業的認知架構，綜合客觀測驗與過去現在未來的切身經驗體會，探索與發展自己的熱情與才幹，創造未來生涯發展的願景。

由於大專學生已經初步選擇精專領域(學系)，他們的自我探索重點和尚未選擇專精領域的國高中生有所不同。他們需要的不是像國高中一樣重新評估所有學系之中哪一個跟自己的特質傾向最相應，而是針對目前就讀學系去探究相契合點與差異點究竟何在，以及優先針對未來可考慮就業空間去尋找或創造自己的發展方向。因此，教材設計的特色如下：

1.探索的內涵包含「想要」與「能要」兩個向度，探索的範疇包含過去經驗、現在生活和未來願景。

2.探索的方法包含客觀的理性分析、量化評量，以及主觀的體驗敘說。

3.探索的成果包括建立理解自我和職業的認知架構（也就是興趣和技能的概念架構）、形成自我認同以及勾勒生涯願景。

整體而言，將運用客觀測驗以及個人生活經驗的主觀敘說，以協助學生建立理解架構、形成自我認同、勾勒生涯願景為終極目標。透過回顧學生從過去到現在的成長過程，所展現之個人能力、特質、興趣、價值、知識與技能等個人熱情、優勢資產，結合職業方向的探索，建立或增強學生處理現實生活中學校科系選擇、職業投入、生活管理等現實議題的能力及開創未來可能就業(生涯)方向。另外，透過目前生活型態檢視，瞭解學生將生涯願景落實在生活中的執行力，並能協助學生連結過去、現在與未來，進行自我認同統整並能從中去探索自身生命的價值、期許及意義，將其融合入個人生涯的規劃與實踐，活出自身的天道與精彩。

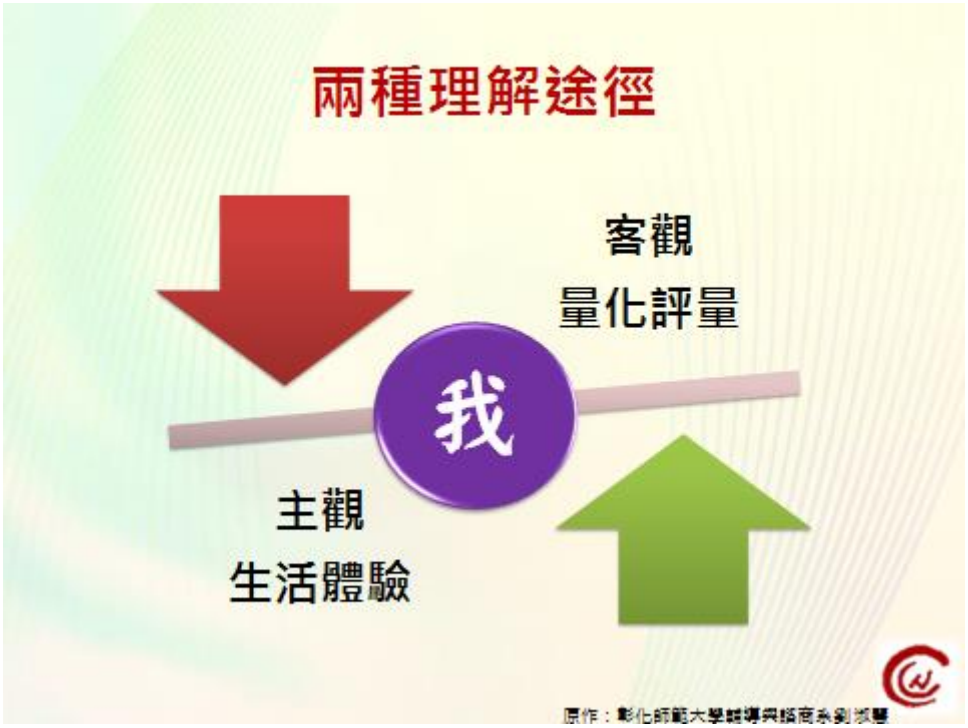
二、自我探索範疇與方法

自我探索以個人「想要」與「能要」二個向度為主要探索範疇，本教材以志趣熱情作為個人「想要」的探索方向，使用個人偏好、及看重或在意之事，作為檢視指標，諸如職業興趣、工作價值觀；以才幹資產作為個人「能要」的探索方向，使用個人所具備及勝任之知識、技能，作為檢視指標，諸如知識測驗、技能測驗，如下列所示。



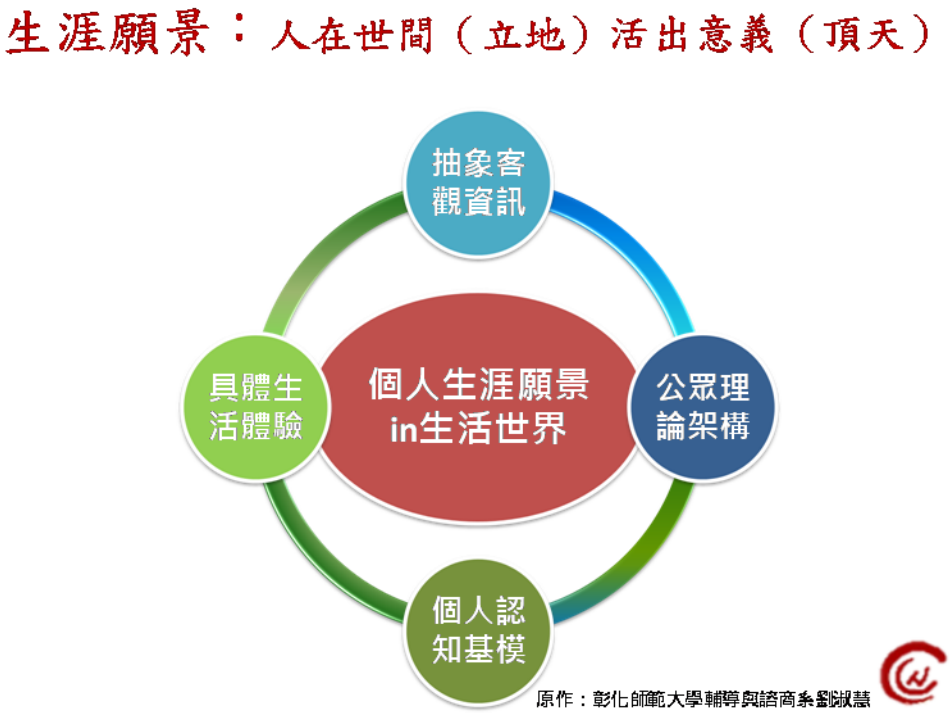


在探索方法上，兼重客觀量化的心理評量結果分析以及個人主觀經驗體會以及想像敘說，一方面協助個體掌控自己在客觀條件上的想要與能要，另方面也從過去現在的經驗體會以及未來經驗的想像感受，對自己的所想與所能，保留彈性，以展現個人的生命意義與價值。



三、統整自我探索的個人認知建構系統

個人透過自我探索建構個人認知建構系統，該系統需要串連以下四種個人認知建構子系統：(1)學習、反思並內化來自社會文化或生涯輔導專業所提供的公眾概念架構，例如本主題單元所提供的職業興趣、工作價值觀、知識與技能等評量工具之概念架構，(2)個人認知基模，個人在訊息處理過程中所型塑的一套理解生活周遭事物的個人化認知基模，該認知基模可能受到前述公眾概念架構的影響，但不一定與公眾概念架構完全相同或一致，而且是實際上直接影響個人理解的認知系統，(3)情節記憶，個人對自己過去到現在生活經驗的記憶，以事件或情節的形式被儲存與提取，對個人經驗的反思與概念化會同時影響個人的認知基模以及情節記憶之脈絡，(4)自我認同，個人綜合前述三者而形成對自我之所是、所不是、所願、所怨等等的認定。



四、自我探索的單元簡介

本主題包含六個自我探索步驟，其中，乙 1 到乙 4 四個青年屬開發的單元以及乙 5 和乙 6 兩個彰化師範大學開發的單元。下圖依照時間橫軸以及愛、能、合、願四個內涵焦點說明六個單元的特色。以下摘要說明六個單元。



(一)**乙 1 敘說往日生涯**：運用生命線活動敘說與梳理個人過去到目前的正向經驗，幫助學生應用職業興趣、工作價值觀、知識、技能等公眾概念架構來理解個人敘事，再引導學生運用小組分享，經由敘說、訪談與回饋，發展個人主觀建構的認知基模，以展現個體的個性、興趣、價值、技能。

(二)**乙 2 發掘志趣熱情**：導引學生熟悉興趣類六型定義並連結敘說往日生涯所展現之志趣或系所生活經驗，進而運用 CCN 自我探索之量化評量工具進行客觀量化分析，將個人興趣與就讀學系/理想職業進行對照(低年級用就讀學系、高年級用理想職業)，找出個人分數與系所分數的契合點與落差點，以瞭解自己與就讀科系的相近之處即志同道合所在、興趣高於系所分數的個人優勢、以及如何運用系所資源開發自己尚未發展的興趣。

(三)**乙 3 掌握才幹資產**：引導學生瞭解才幹資產之意涵並熟悉十二類技能定義，實施 CNN 技能量表，協助學生找出個人分數與系所分數的契合點與落差點，以瞭解自己與就讀科系的相近之處即志同道合所在、才能高於系所分數的個人優勢、以及如何運用系所資源開發自己尚未發展的才能。接續可引導學生想像畢業時，希望遞出的履歷表凸顯自己哪些知識、技能，進行獨特畢業履歷的創造或透過小組活動幫助個人觀想未來世界需求並發揮創意，練習組合不同技能，量身打造獨特職業舞臺。

(四)**乙 4 開創未來工作**：彙整前面單元所展現之個人志趣熱情與才幹資產，使用 CCN【名稱篩選】的【全文搜尋功能】自由挑選個人所展現的興趣、價值、技能、知識等三到五個條件組合，以發掘不同自我組合可展現的就業方向。針對最想要的一至三個職業，檢視其工作任務，挑出喜歡與不喜歡的、擅長與不擅長的任務。這個職涯發展方向將做為後續進一步「工作與我」「學涯發展」「學職轉換」等主題單元之參照點，但也將根據這些主題單元的探索發現而持續地重新被檢視與調整。

(五)**乙 5 檢視今日學習**:應用時間管理概念與生涯敘事理論所發展出來的生活餡餅活動，引導學生思考自己目前的生活與學習，在一週當中主要的時間分配為何？多數的時

間在做什麼？並透過小組敘說訪談，幫助學生反思、梳理目前生活經驗讓自己喜歡的是什麼？不喜歡的是什麼？學到那些技能？或精進哪些技能?並帶領學生檢視現在的生活是否活出自己期待的樣子，目前生活如何有助於實現未來想要的職業與生活。

(六)**乙 6 統整生涯願景**：引導學生將客觀評量與主觀敘說所呈現的過去我、現在我、未來我進行統整與連結，運用繪圖創作統整個人所有喜歡、不喜歡、擅長、不擅長的元素，形成具有主題的統整圖畫，以協助學生悅納任何職業與生涯發展都會有自己想要與不想要的部分，鼓勵同學發揮創意，整合正反元素於個人生涯願景，進而能夠承諾與實踐。

五、自我探索單元的組合應用

(一)「乙 2 發掘志趣熱情」的組合應用

1. 放在自我探索系列中，與其他 5 個單元相互銜接，形成完整而統整的自我定位與生涯願景。
2. 獨立形成兩三小時的工作坊，開放給有興趣的探索與發掘個人志趣熱情的學生。
3. 將「乙 1 敘說往日生涯」「乙 2 發掘志趣熱情」「己 21 勾畫夢計畫」「己 22 盤點生涯資產」「己 23 落實實踐之道」「己 24 延伸實踐經驗」「庚 1 展開未來行動」組合成實踐夢想系列，可以搭配課間分享支持機制而形成隔週兩小時的 1 學分學期課程，或者由諮商心理師或導師召募有興趣的學生搭配單元間分享支持機制而形成一整個學期的工作坊，學期初安排單或雙日「乙 1+乙 2+己 21+己 22」工作坊，學期中進行單日己 23 工作坊，期末進行「己 24+庚 1」工作坊。

(二)「乙 3 掌握才幹資產」的組合應用

1.放在自我探索系列中，與其他 5 個單元相互銜接，形成完整而統整的自我定位與生涯願景。
2.獨立形成兩三小時的工作坊，開放給有興趣的探索與建立個人才幹資產的學生。
3.將「乙 3 掌握才幹資產」「乙 5 檢視今日學習」「丁 1 多元經驗」「丁 2 看見變化的樣子」「丁 3 學用關係與學習策略」組合成學涯發展系列，搭配系課程地圖的介紹，用以協助低年級學生做修課規劃，或協助高年級學生做未來升學或就業所需才幹資產之檢核與優勢規劃。

(三)「乙 4 開創未來工作」的組合應用

1.不論探索系所或職業，都需要鼓勵與訓練學生靈活創造可以發揮的生涯舞台，目前在校可以善用獨特系所修課規劃與課外學習，或者正式修習輔系、學程、雙主修等，未來在職場可以開創個人獨特職業舞台。
2. 「乙 3 掌握才幹資產」的延伸活動 2「我的創意職涯」以及「乙 4 開創未來工作」單元中的「探索創意自我組合」的焦點都在打開學生的視野、激發學生的創意，讓他們更有能力適應變動不居的未來世界，對於正為職涯選擇感到焦慮或茫然的學生來說，非常有幫助。
3.如果打算接著進行「乙 4 開創未來工作」，就不必在目前這個單元進行「乙 3 掌握才幹資產」的「延伸活動 2 我的創意職涯」，如果不打算進行「乙 4 開創未來工作」，則強烈建議安排時間做「我的創意職涯」。

(四)「乙 6 創意整合理想職業的正反元素發掘志趣熱情」的組合應用

1.放在自我探索系列中，與其他 5 個單元相互銜接，形成完整而統整的自我定位與生

涯願景。

2.獨立形成兩三小時的工作坊，開放給有興趣的整合個人才幹資產和職業興趣方向的學生。

3.將「乙 1 敘說往日生涯」「乙 2 發掘志趣熱情」「乙 3 掌握才幹資產」「乙 4 檢視今日學習」「丙 1 工作視窗六宮格」「丙 2 職業訪談報告」「丙 3 職業停看聽」組合成職涯發展系列，搭配課間的職業訪談可形成一學期的學分課或由學校諮商心理師召開一學期之工作坊，召集有興趣做個人才幹資產統合與職業方向定向規劃的學生，至期末時進行「乙 6 創意整合理想職業的正反元素發掘志趣熱情」，幫助學生做整體的統合。

（五）跨單元的組合應用

1.將「甲 1 釐清生涯理念」「己 11 剪輯理想生涯」「宣告未來故事」「享受生涯變動」組合成籌划未來系列，提供於低年級或有興趣做生涯願景探索的學生。可以單或雙週工作坊的形式或搭配一學期的課，協助學生從中勾勒具體的理想生涯及做出實踐規劃。

2. 將「乙 5 發掘未來工作」「乙 6 統整生涯願景」「丙 1 工作視窗六宮格」「丙 2 職業訪談報告」「丙 3 職業停看聽」「戊 1 角色脫離-進入」「戊 2 求職與自我行銷」「戊 3 職場社會化」「戊 4 職場高效習慣」組合職涯準備系列，提供於高年級，即將步入社會或有興趣預先做就業準備的學生。此系列可各自獨立成一次工作坊，也可作長期規劃，設計成職涯探索工作坊集點活動，逐步帶領學生從個人志趣、才幹資產之盤點，到就業市場需求、文化的掌握，針對個人的優勢與不足作出調整。

六、參考資料

劉淑慧、王智弘（2014）。頂天立地的生涯發展模型：華人生涯網的理論基礎。*台灣心理諮商季刊。6*(1)，76-87。

劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎、許鶯珠、洪雅鳳、楊育儀（送審中）。知識經濟時代的大專生涯發展課程設計：陰陽調和、頂天立地之道。

劉淑慧、陳弈靜、盧麗瓊、盧怡任、敬世龍（2014 年 9 月）。存在現象學取向生涯輔導方案：以馬來西亞經驗為例。輔導季刊，50(3)，13-23。

劉淑慧、盧怡任、洪瑞斌、楊育儀、彭心怡（2013）。在世間活出個人獨特意義：存在現象學取向生涯觀與其在華人生涯網設計理念的落實。**輔導季刊，49**(4)，2-13。