

06/27 (五)

【友善校園】

學生事務與輔導工作

生涯發展理論與工具

Hi,我是【職涯相談室】創辦人 - 陳惟邦，我也是：

CDA 國際生涯發展諮詢師，已輔導 100+ 案主解決職涯問題

實際看過 1000+ 履歷，協助者7成通過履歷關卡

人資、數位行銷、新創等領域企業內訓講者

極度熱愛一對一交談、北漂青年



00 Agenda

- 01 國中的孩子的腦 內組成？
- 02 我們可以如何引導這些孩子？
- 03 QA

我現在在做的事



- 持續與不同年齡的案主進行職涯諮詢
- 政府單位、企業、學校單位授課
 - 工研院、台北市青年局
- 第一線與企業接觸、協助進行招募
- 幫助年輕人找到工作

我與「教育」的關係



01

國中的孩子的腦 內組成？

- 生涯發展理論怎麼看「青少年」

Erikson 的「心理社會發展理論」

- 人一生經歷 8 個心理社會發展階段
- 每個階段都有一個主要的心理衝突 (crisis) 要處理
- 會對個人未來的發展產生影響



國高中生 (12-18 歲) 的心理衝突：

身份認同 vs. 角色混淆

- 核心問題：「我是誰？」、「我在世界上的位置是什麼？」
- 行為與傾向：
 - 探索自己的價值觀
 - 重視團隊、他人對自己的評價
 - 開始體驗「不同角色」



Elkind 的「青少年自我心理論」

- 這不是自戀，而是一種發展性的思考偏誤
- 青少年剛開始能進行抽象推理，但經驗不足，因此會：**強化他腦中新跑出來的這些想法**



國中生的典型認知錯覺一：假想觀眾

- 覺得別人都在看他、注意他
- 原因：剛開始發展「他人視角」的過程，不由自主會強化
- 例子：
 - 學生不敢舉手因為「會被笑」
 - 換眼鏡會尷尬一整天



國中生的典型認知錯覺二：個人神話

- 覺得所有人都不懂自己
- 原因：剛開始發展自我與世界的關係，會自動放大自己的存在
- 例子：
 - 沒有人像我這麼痛苦
 - 老師根本不懂我在煩什麼



70%

對升學感到焦慮

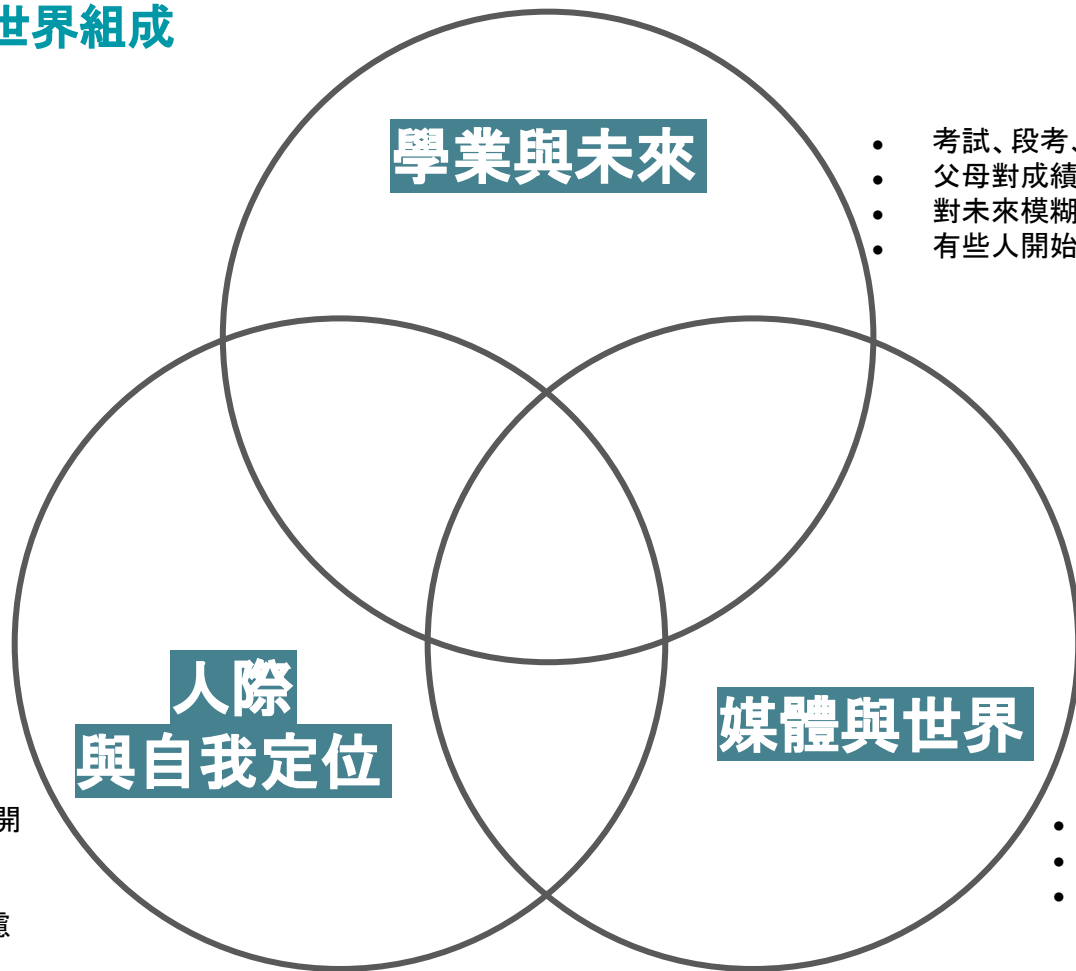
60%

曾因為
朋友問題而煩惱

38%

存在
社群媒體沉迷問題

01 國中生的世界組成



學業與未來

- 考試、段考、會考、補習班安排
- 父母對成績的期待
- 對未來模糊卻焦慮（「我以後要做什麼？」）
- 有些人開始對「興趣職業」產生好奇

人際 與自我定位

- 同儕、友情、情竇初開
- 想融入但又想特別
- 網路社群認同
- 自我形象變化的焦慮

媒體與世界

- 熱門網紅、遊戲、短影音
- 社會議題淺層接觸
- 網路迷因、搞笑影片、社群話題佔據大量注意力

思緒還不成熟、邏輯建構中，但開始在用自己的方式，
拼命尋找方向、被理解、被接住。

渴望被聽見、被看見、被給予空間、被肯定。

02

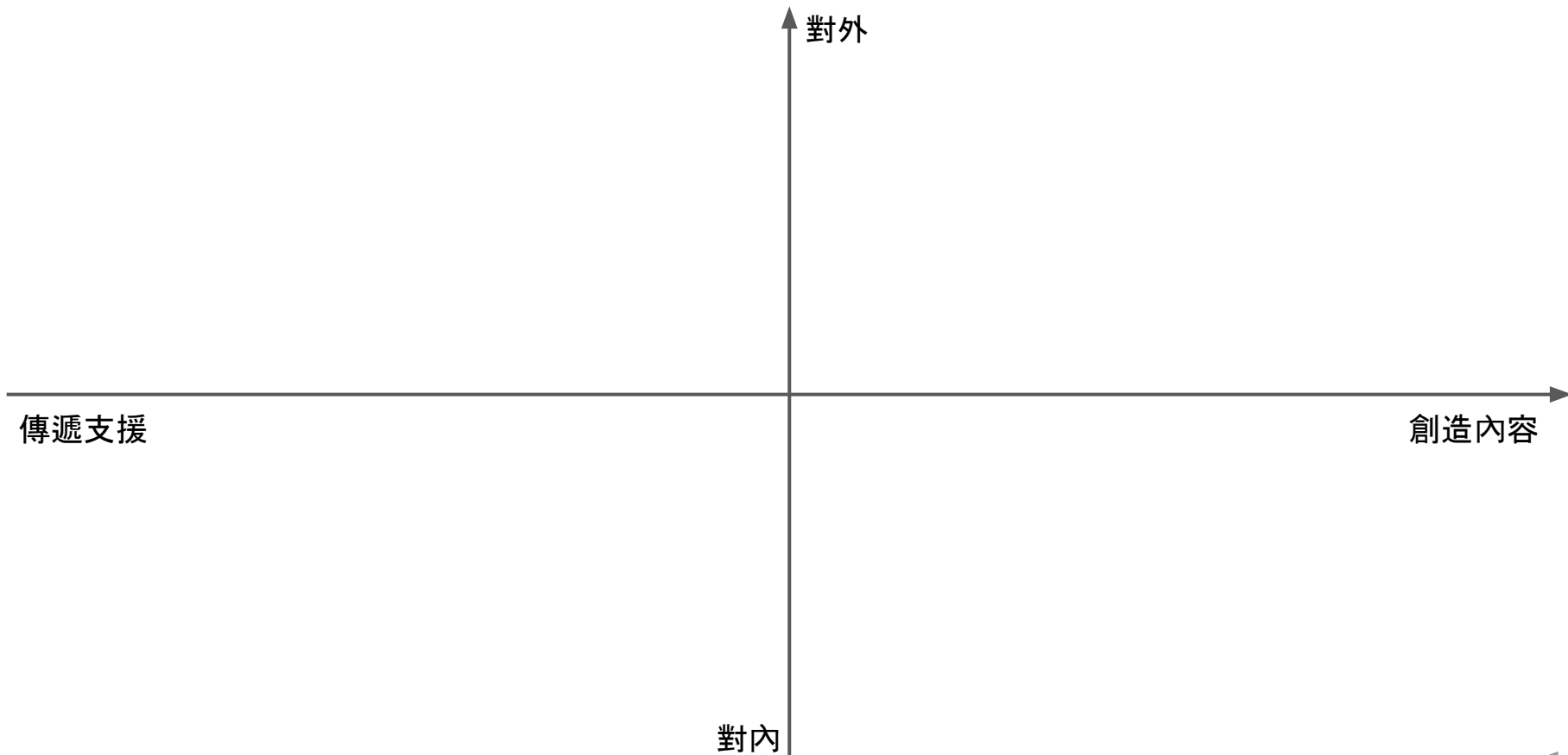
我們可以如何引導這些孩子？

02 相信大家都清楚，他們對生涯後續發展的世界充滿未知

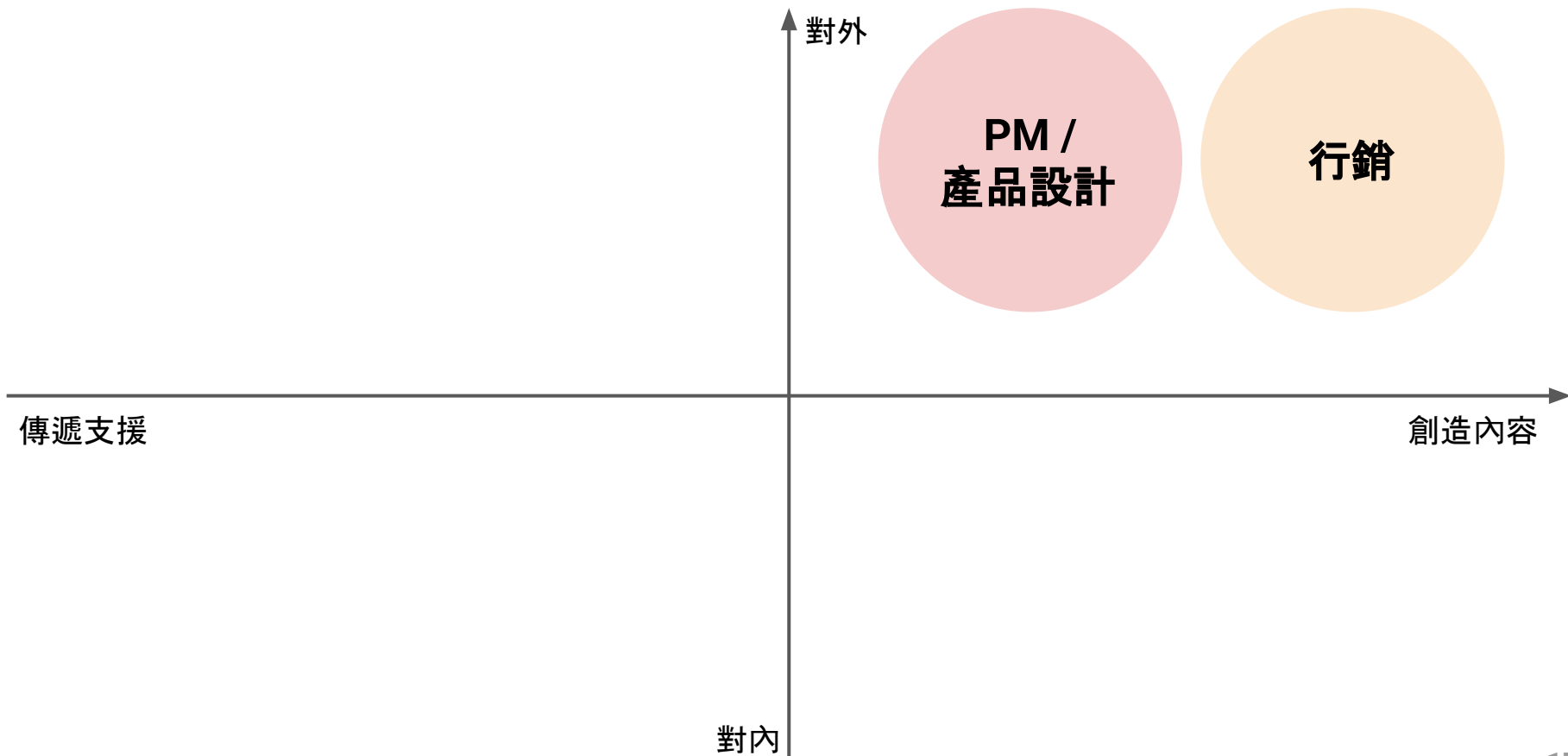
他們可能知道以後要「工作」，聽過一些常見的職業名稱，
但他們不知道具體的工作世界是如何發生的，
也可能不知道自己想要什麼、習慣的模式是什麼。

我們要幫助他們的，不是定義「明確的方向」，
是看見自己的「傾向」，是盡可能認識「世界的樣子」，

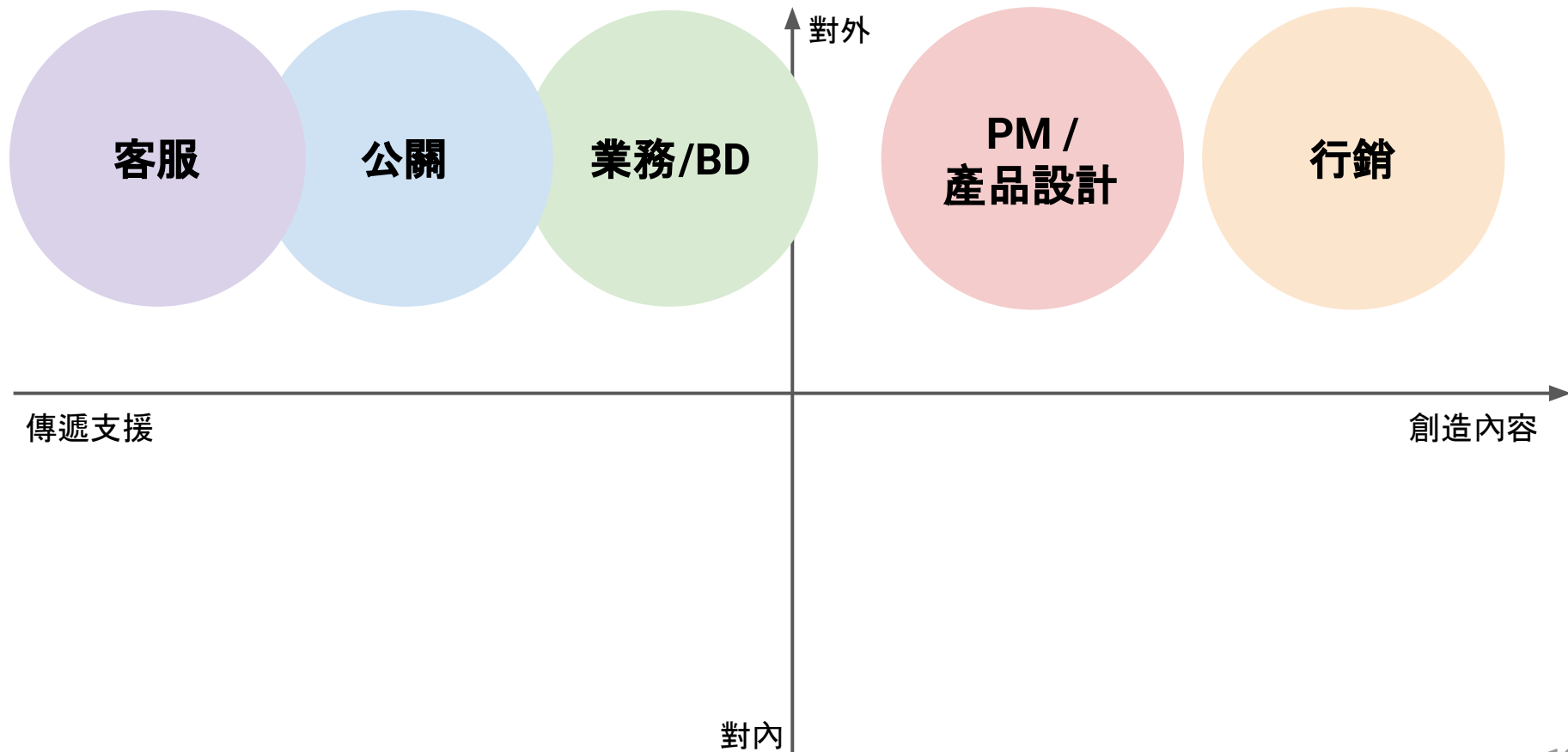
02 補充:不同 function 在職場內的任務(以 xy 軸表達)



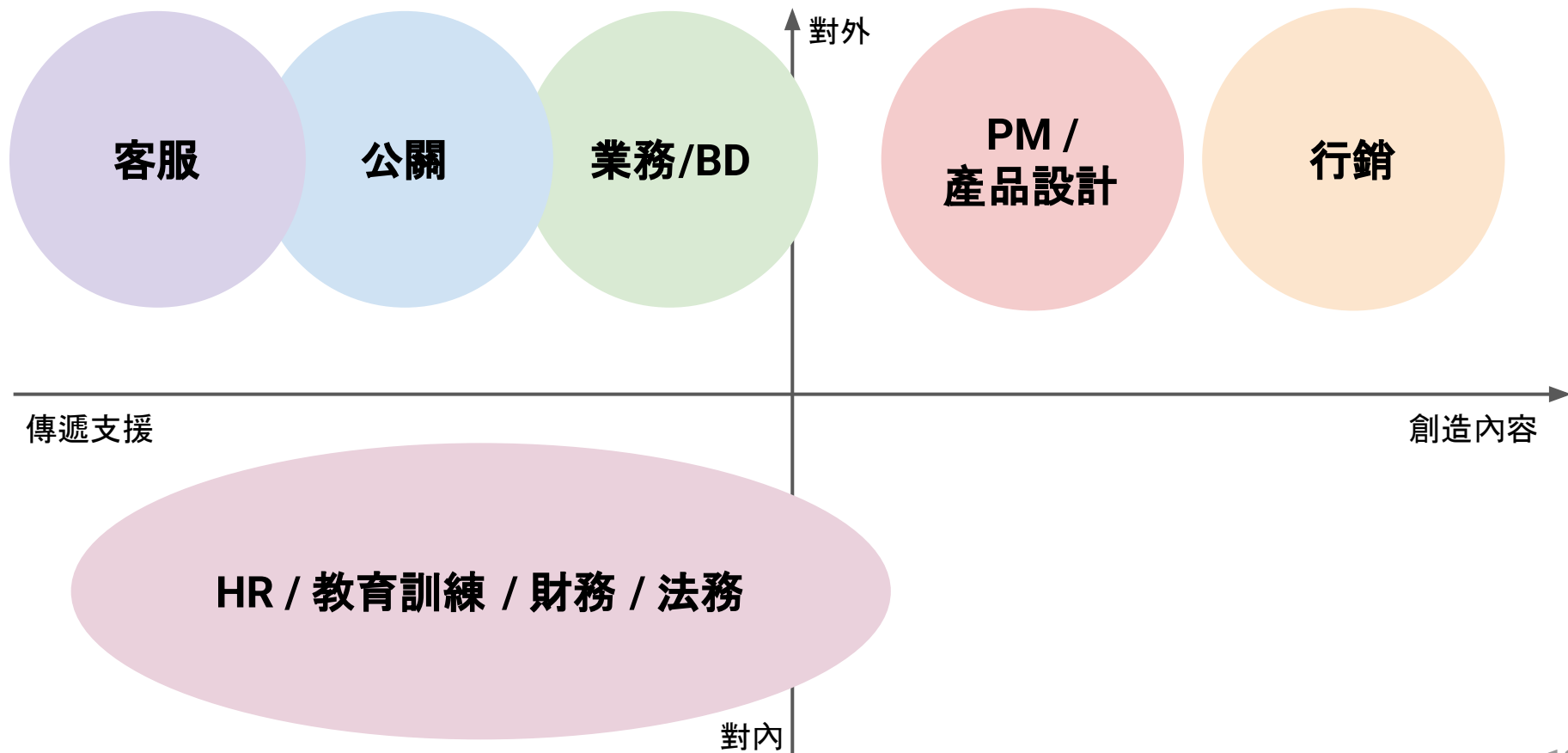
02 補充:不同 function 在職場內的任務(以 xy 軸表達)



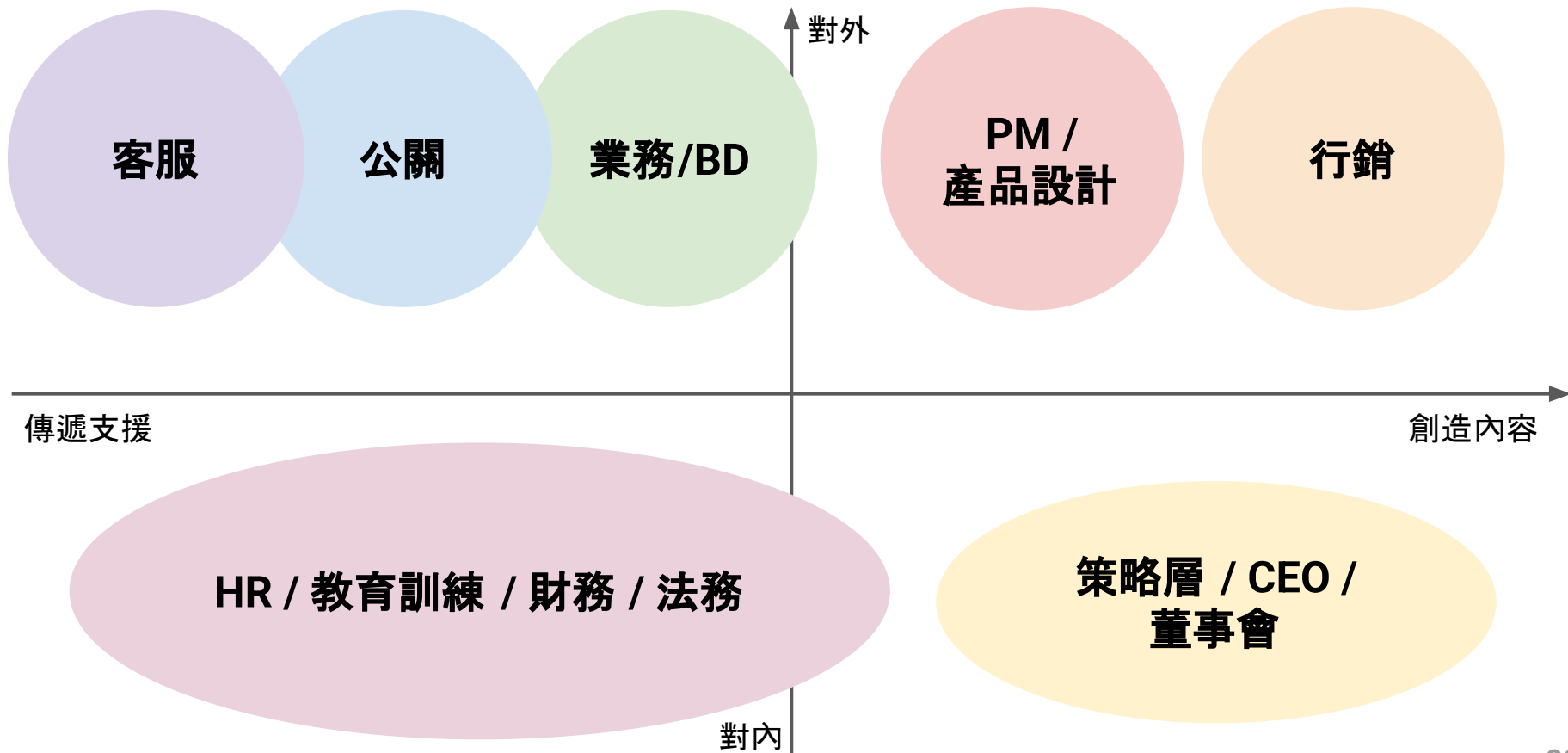
02 補充:不同 function 在職場內的任務(以 xy 軸表達)



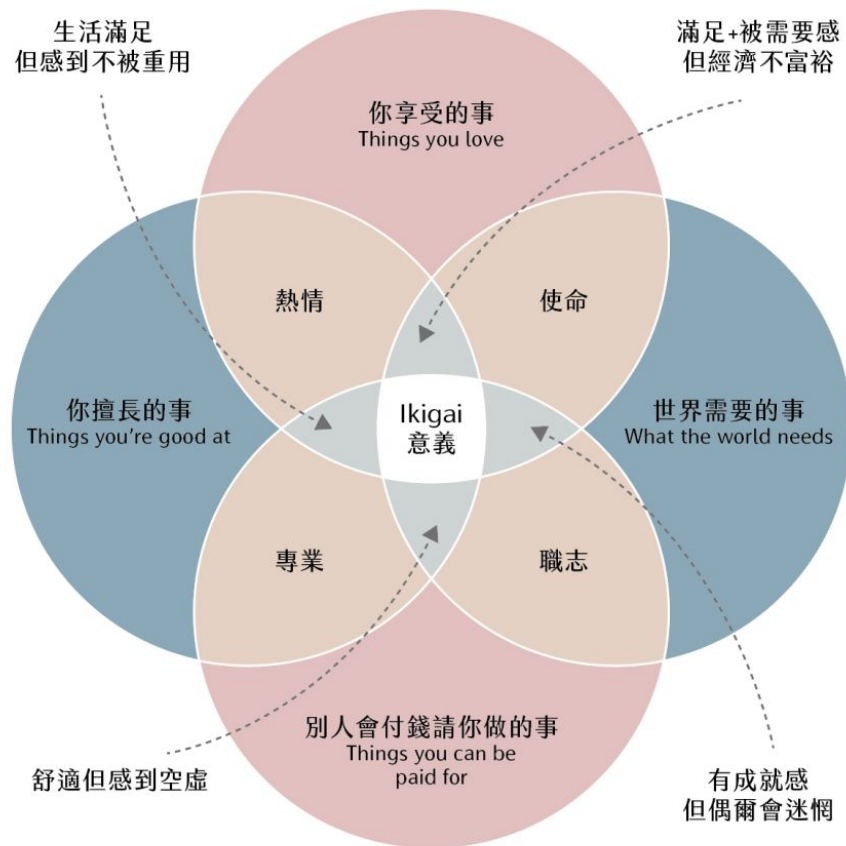
02 補充:不同 function 在職場內的任務(以 xy 軸表達)



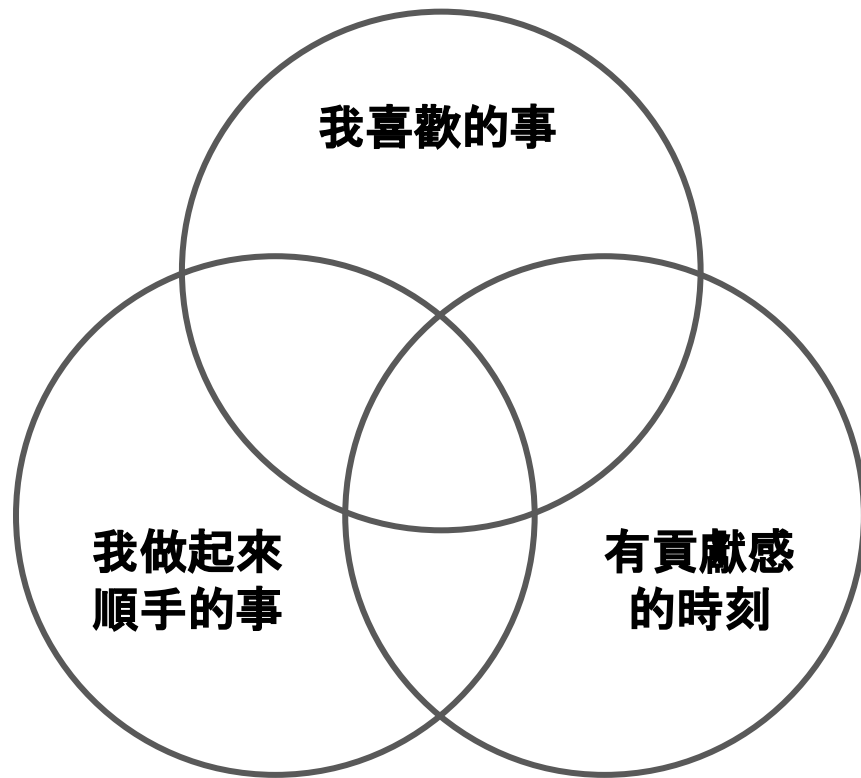
02 補充:不同 function 在職場內的任務(以 xy 軸表達)



02 生涯探索工具一：Ikigai 生命的意義 (原型圖)

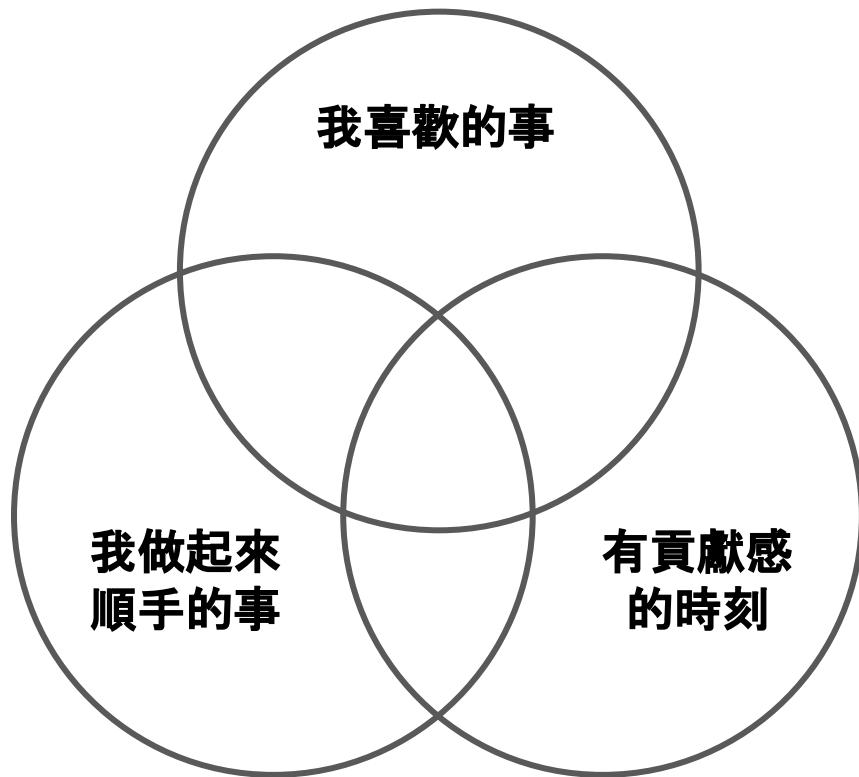


02 變形版工具 - 「我的探索三面向」



引導方法建議：

1. **分類寫卡片：**
每人寫下各3件「覺得有趣的事」「做得來的事」、「曾幫助過別人的經驗」
2. **將卡片貼進三圈圖中**
3. **看交集有哪些，讓學生自己命名那個區塊**（如：「未來可能的任務」）
4. **可搭配彼此分享**



02 工具二: Holland 六型人格測驗

- 人的職業選擇與其人格類型有密切關係。
- Holland 將人格與職業環境分為六種類型，每個人都可能同時擁有多種傾向，但會有主次排序。



Realistic 實作型 (R)

- **特質**：務實、喜歡動手做。
- **偏好活動**：操作工具、修理、實地勘 查。

Investigative 研究型 (I)

- **特質**：理性、好奇、邏輯感、喜歡思考。
- **偏好活動**：閱讀、實驗、解決抽象問題。



註解：圖片截取至
1111 人力銀行

Artistic 藝術型 (A)

- **特質**：感性、創造力、不拘一格、表達。
- **偏好活動**：創作、設計、演出、攝影。

Social 社會型 (S)

- **特質**：善良、助人、有耐心、擅溝通。
- **偏好活動**：教學、服務、帶領團體。



註解：圖片截取至
1111 人力銀行

Enterprising 企業型 (E)

- **特質**：自信、外向、有說服力、喜歡挑戰。
- **偏好活動**：談判、領導、銷售、創業。

Conventional 事務型 (C)

- **特質**：有條理、喜歡明確的程序與制度。
- **偏好活動**：打資料、整理報表、做記錄、執行固定任務。



註解：圖片截取至
1111 人力銀行

02 工具二: Holland 六型人格測驗

- 1111 人力銀行版本([連結](#)):
 - **優點:** 信效度高、最終結果豐富、會有建議職業、操作介面好看
 - **缺點:** 需要額外註冊帳號、會被推薦職缺(國中生未必喜歡)
- 我幫大家做的免費版 Holland 6 型人格測驗([連結](#)):
 - **優點:** 時間快速、操作好理解、無需額外註冊帳號、單純測驗無其他職缺資訊
 - **缺點:** 簡易版(18 題)的信效度較低、需要有 chatgpt app、操作介面簡便

02 工具二：Holland 六型人格測驗 - 建議大家如何引導孩子

- 原則：Holland 做出來的不一定準，所以相比結果、與對方討論的過程更重要。
- 說人話的轉譯（解釋測驗結果）
 - 用具體形容詞＋生活化語言 說明他們的前三高人格類型，避免太抽象的分類詞：
 - 例如他測出：
 - R(現實型) → 「你喜歡動手做東西、拼裝或解決實際問題，比如修東西、做模型等」
 - A(藝術型) → 「你腦袋常有很多創意、喜歡畫畫、寫故事，或用自己的方式表達想法等」

02 工具二：Holland 六型人格測驗 - 建議大家如何引導孩子

- **連結生活經驗(協助孩子自我認同)**

- 這個階段的重點是：讓他們自己說出「這像不像我」，你可以用以下問題引導：
 - 「你有印象什麼時候有成就感？是在幫人嗎？還是畫圖？還是解決一個問題？」
 - 「你覺得別人會怎麼形容你？」
 - 「這三個結果裡，你覺得哪個最像你？有哪個你覺得不像？為什麼？」

- **連結生活經驗(協助孩子自我認同)**

- 這個階段的重點是：讓他們自己說出「這像不像我」，你可以用以下問題引導：
 - 「你有印象什麼時候有成就感？是在幫人嗎？還是畫圖？還是解決一個問題？」
 - 「你覺得別人會怎麼形容你？」
 - 「這三個結果裡，你覺得哪個最像你？有哪個你覺得不像？為什麼？」

- **延伸探索的動機(職涯不給答案, 只給路口)**

- 不建議「直接說你適合當工程師／醫生」，而是用探索角色 → 想像未來 → 激發學習動機的方式：
 - 「如果你可以設計一個『自己的工作』，你會想做什麼？」
 - 「你比較喜歡做幕後規劃、動手實作，還是和別人互動？」
 - 「有沒有哪個大人做的事情，你覺得看起來蠻酷的？」

- **價值觀排序卡 (Value Sort Cards)** 是一種幫助人們釐清內在「重視什麼」的工具。每張卡片上寫著一個價值詞，例如：
 - 成就、關係、安全、自由、創造力等...
- **為什麼適合青少年？**
 - 青少年正處於價值觀成形期，常對未來、選擇感到困惑
 - 他們很少有機會系統性思考「我重視什麼？我想過怎樣的人生？」
 - 這種卡片式工具具備遊戲化特性，適合青少年思考與對話

02 工具三：價值觀排序卡

● 如何操作？

- 請引導者準備 30 張「[價值觀清單卡](#)」

價值觀	說明
友情	有真心的朋友，互相陪伴與支持
家庭	跟家人關係好，感受到關愛與安全
成就	想在學業或人生中達成目標
自由	能自己決定生活、想法不被限制
快樂	每天感到開心、有趣、充滿笑聲
學習	喜歡學習新知識、理解世界
創意	發揮想像力，做出不一樣的事
被理解	別人能懂我在想什麼、感覺什麼
安全感	不用擔心突發的事，有穩定環境
公平	大家都被平等對待，不被偏心
幫助他人	為別人做事，讓人過得更好
挑戰自己	想嘗試困難的事、突破自己
被肯定	別人看到我的努力並讚賞我
獨處時間	有自己的空間與時間想事情
冒險	體驗新鮮事物，去沒去過的地方
領導力	帶領團隊、發揮影響力
誠實	做一個說實話、有原則的人
責任感	願意對自己的行為負責
信任	相信別人，也被別人相信
幽默感	能輕鬆看待事情，讓人笑開懷
尊重	尊重別人，也被他人尊重
表達自己	能說出自己的想法與感受
健康	身體好、心情好，有活力
專注	能全神貫注做完一件事
和平	喜歡沒有衝突的環境與關係
紀律	能自我管理，不拖延、不怠惰

02 工具三：價值觀排序卡

● 如何操作？

- 請引導者準備 30 張「價值觀清單卡」
 - 讓孩子依照重要程度進行排列：
 - 非常重要、最在乎的：挑選 5 個
 - 相對重要：挑選 5-10 個
 - 不太重要：其餘
- > 過程中，引導者可適時提出疑問，幫助孩子思考

● 如何操作？

- 請引導者準備 30 張「價值觀清單卡」
- 讓孩子依照重要程度進行排列：
 - 非常重要、最在乎的：挑選 5 個
 - 相對重要：挑選 5-10 個
 - 不太重要：其餘

-> 過程中，引導者可適時提出疑問，幫助孩子思考
- 讓孩子最終選出自己最在意的3-5 個，並邀請多個孩子分組進行交流
 - 「你排在最前面的三個價值是什麼？為什麼？」
 - 「有沒有看到自己和別人很不一樣的地方？」

02 其他幫助青少年的探索工具及資源

- **YS 青年職涯發展中心官網([連結](#)):**
 - 有各項免費的探索資源及講座, 包括不同產業的講師、業界最新趨勢等等
 - 可申請校內職涯講座、企業參訪活動等
- **104 各類適性測驗([連結](#)):**
 - 生涯興趣測驗
 - 職業適性測驗
 - 工作世界(建議引用站內文章, 分享各種職業的甘苦談)

Q&A + 中場休息

06/27 (五)

【友善校園】

學生事務與輔導工作 數位工具如何協助課堂

Hi,我是【**職涯相談室**】創辦人 - 陳惟邦，我也是：

CDA 國際生涯發展諮詢師，已輔導 100+ 案主解決職涯問題

實際看過 1000+ 履歷，協助者7成通過履歷關卡

人資、數位行銷、新創等領域企業內訓講者

極度熱愛一對一交談、北漂青年



00 Agenda

- 01 在青少年畢業時，世界是什麼樣子的？
- 02 幫助加分課堂的數位工具
- 03 QA

01

在青少年畢業時，世界是什麼樣子的？

現在教學青少年時，
大家覺得最困難、最辛苦的地方在哪裡？

01 2030 年是一個什麼樣的世界？

現在國中三年級的孩子，準備大學畢業時，會面對什麼樣的世界？

01 2030 年是一個什麼樣的世界？

現在國中三年級的孩子，準備大學畢業時，會面對什麼樣的世界？

- **「選項爆炸、方向模糊」的世界**

- 2030 年，高達 85% 的工作現在還沒出現
- 對於成功的樣貌不減反增
 - 60% 的青年人才感到「忙碌」及「茫然」

01 2030 年是一個什麼樣的世界？

現在國中三年級的孩子，準備大學畢業時，會面對什麼樣的世界？

- 「**虛實交錯、刺激高度密集**」的世界

- 5 成青少年每天使用 3 小時以上手機，無法離開手機超過 8 小時，3 成處於「過度使用手機」的狀況
-



01 2030 年是一個什麼樣的世界？

現在國中三年級的孩子，準備大學畢業時，會面對什麼樣的世界？

- **「學習可以自造、路徑可以自選」的世界**

- 國內有超過 800 間學校正在使用均一等平台，透過 AI 或高度客製化的工具，幫助孩子學習
- 大量公開、免費的學習素材，對孩子而言唾手可得

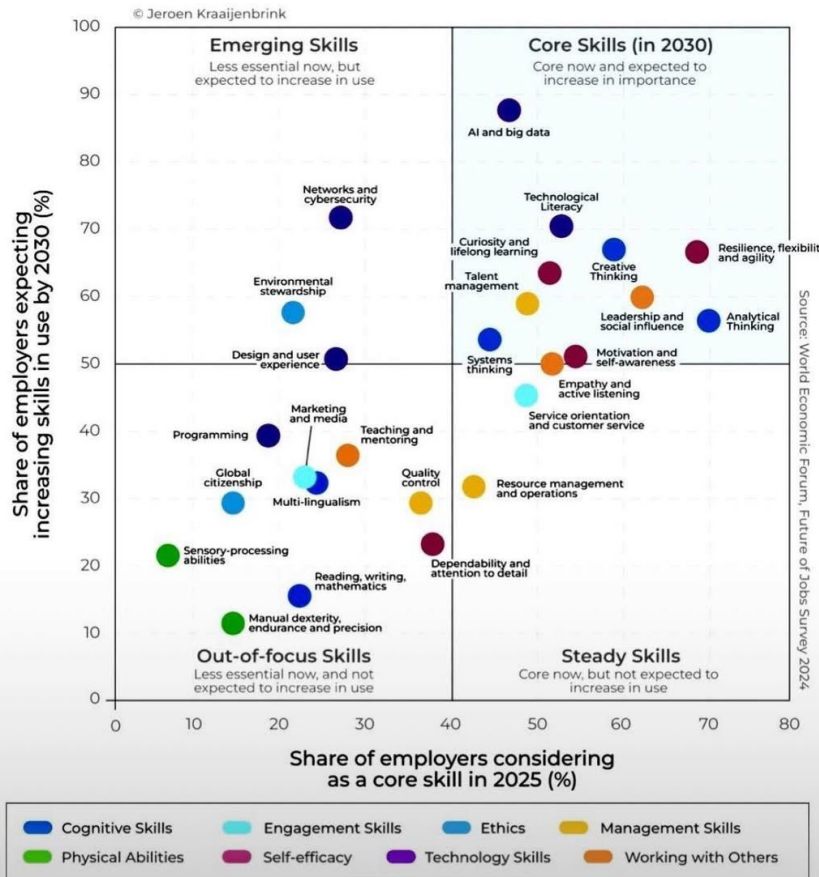
The Core Skills for 2030

現在未必重要、以後重要：

- 環境管理
- 網路、資訊安全
- 設計
- 顧客體驗

現在不重要、以後不重要：

- 純粹的忍耐
- 讀寫、數學
- 品質管理
- 程式語言
- 教學能力



現在重要、以後也重要：

- AI/大數據能力
- 好奇心、生涯學習力
- 挫折復原、彈性敏捷
- 系統思考、創意思考
- 領導力、社會影響力
- 人才管理

現在重要、以後未必重要：

- 服務傾向、顧客服務
- 資源管理
- 行政類型工作

青少年大學畢業那刻的世界，我們誰都說不準

但相對較難改變的事情是：

個性/價值觀、人的內在需求及軟實力展現

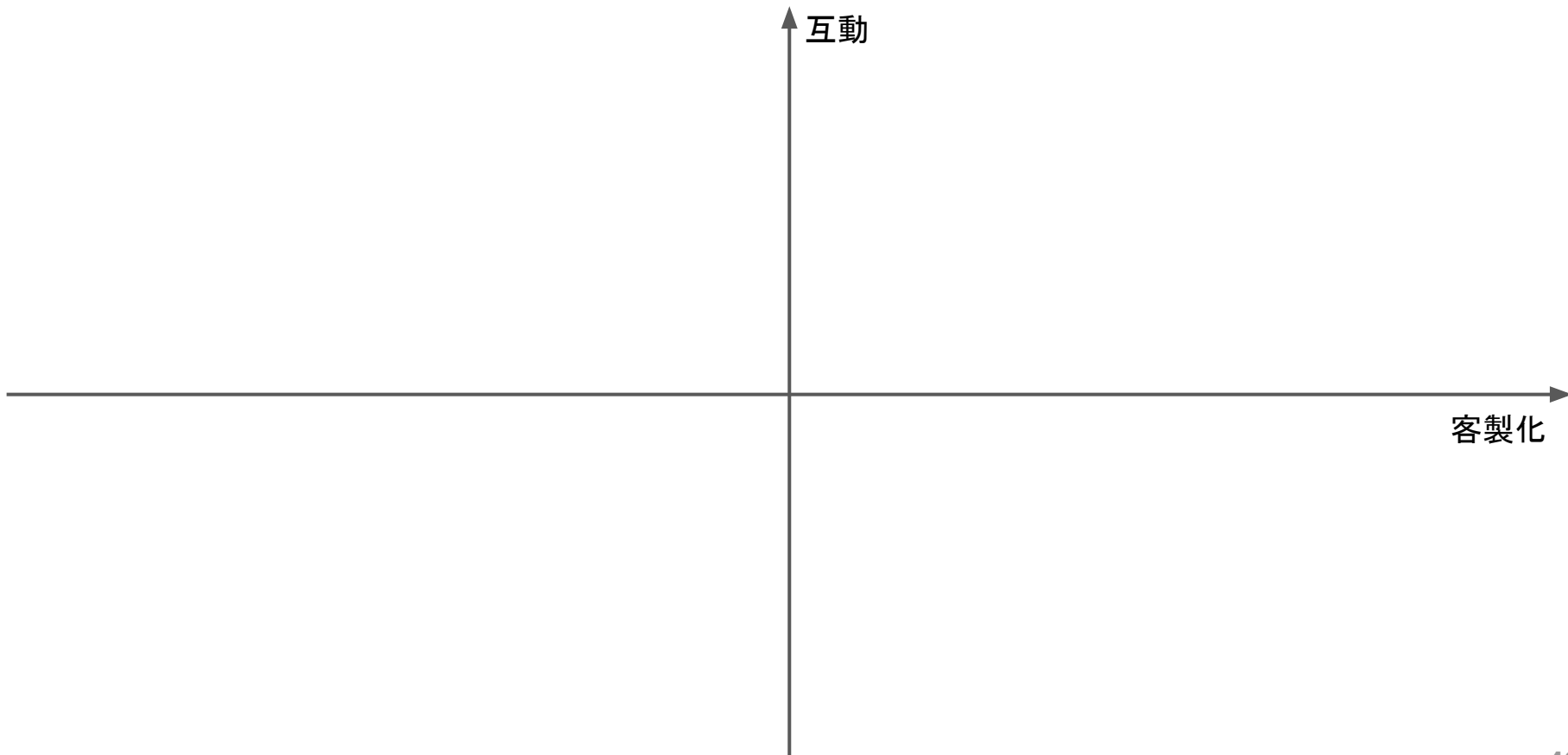
重要的是：

知道自己是誰、知道為什麼學、知道怎麼學習

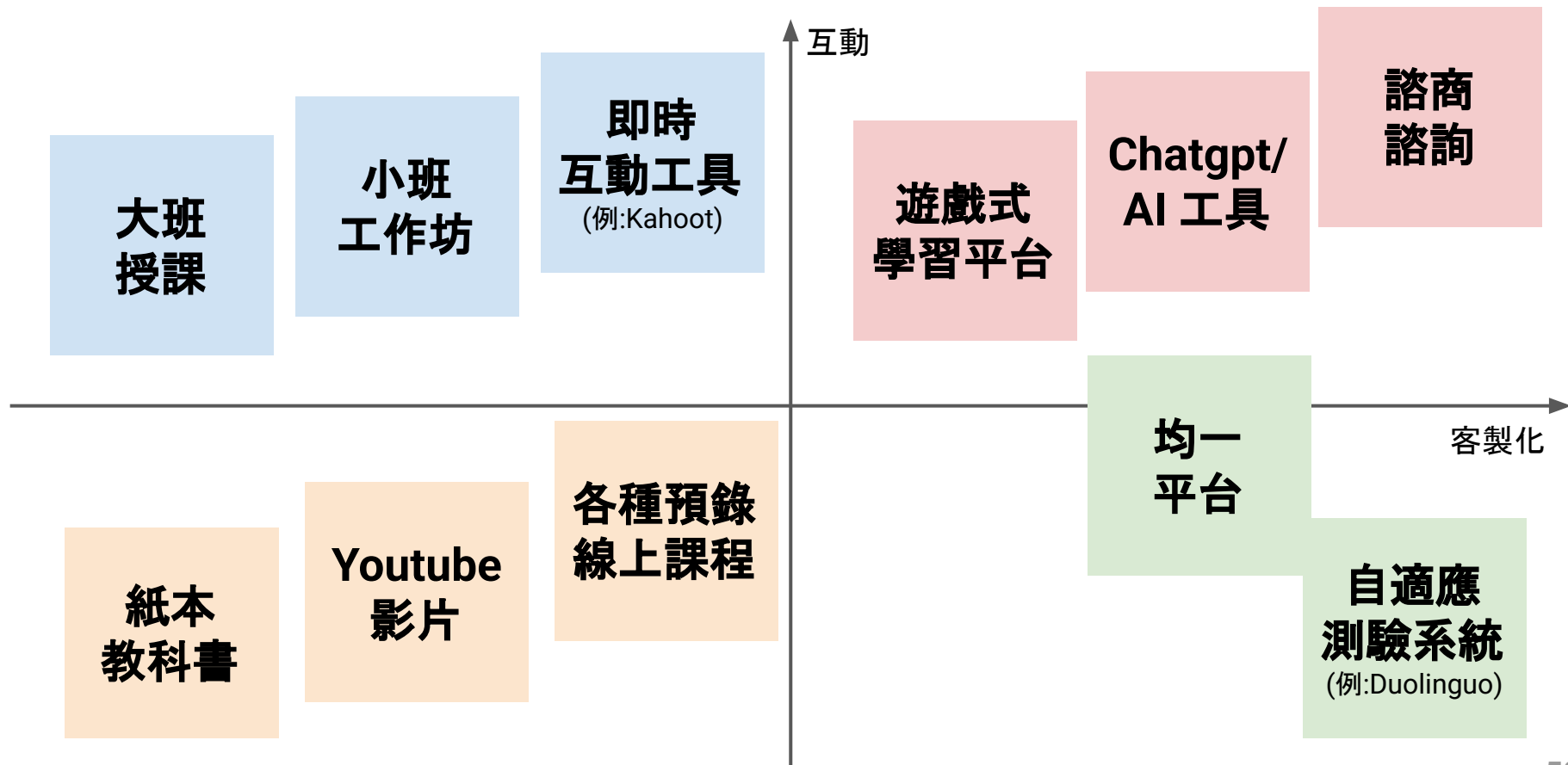
02

幫助加分課堂的數位工具

02 有哪些「工具」可以進行學習行為？



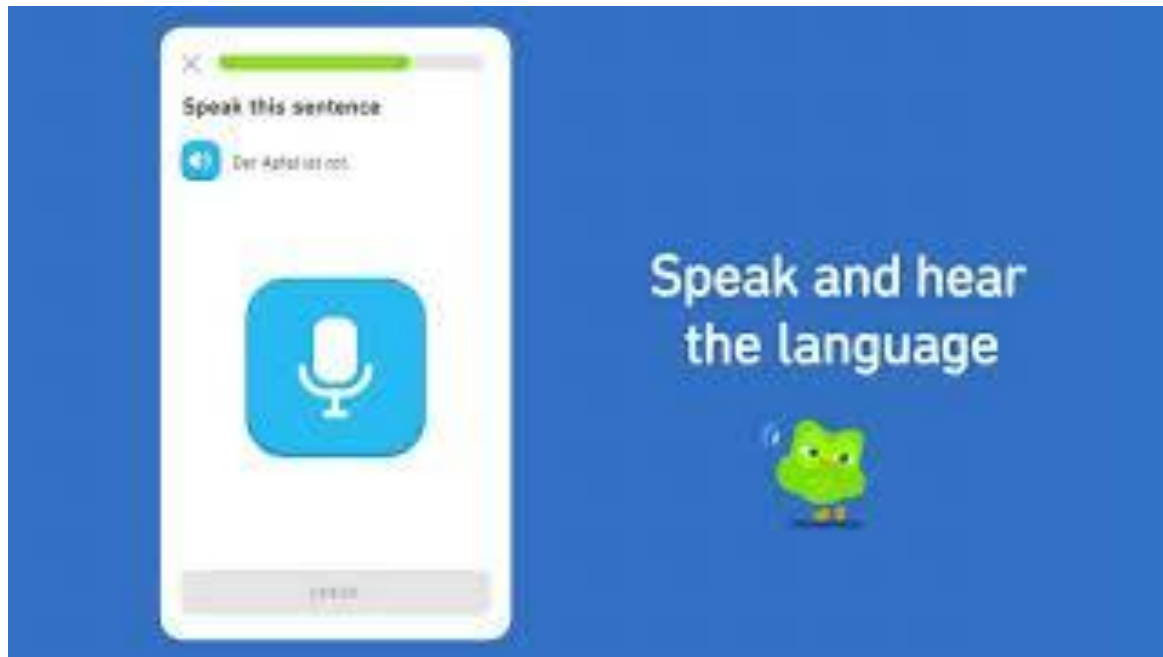
02 有哪些「工具」可以進行學習行為？



02 自適應測驗系統舉例：Duolingo



全球最多人下載
的語言學習軟體



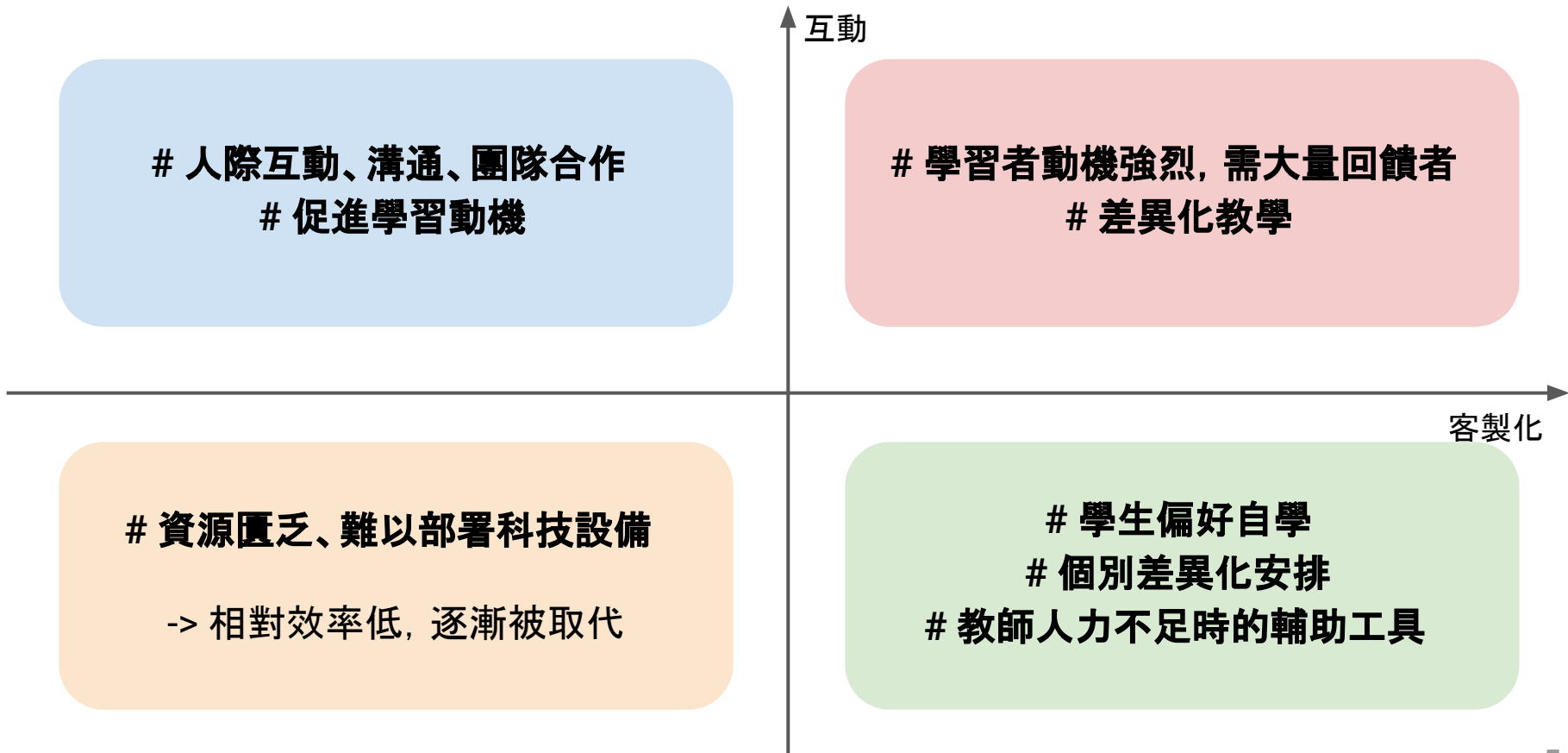
02 遊戲式學習平台舉例：Kahoot!



02 Chatgpt 如何幫助進行客製化學習？



02 不同的象限，會有不同的使用場合



02 理想的學習引導者是什麼樣子的？

**理想的學習引導者從受眾的需求出發，
在外在環境（時間、課綱、文化）的框架下，
善用合適的工具帶領受眾達成目標，
得以讓自己維持能量。**

02 想聽聽看大家的想法 | 15 分鐘 + 分組分享！

邀請大家分組，一組 3-4 人，可以一起交流：

- 目前自己引導的**青少年班級痛點**是什麼？
- 在這個痛點背後，代表**孩子的什麼需求**？
- **哪些工具 / 方法**，有機會幫助孩子回應需求？
- 重新**塑造一堂課堂**，我們這組想要怎麼安排？
- 可能遇到的困境或限制？



我們不能替學生走完他的路，
但可以幫他看清第一步的方向；

生涯教育，不是要給孩子答案，
而是陪他一起問更好的問題。

在我們願意的那一刻，生涯教育就開始了。