



臺北市立和平高中(國中部)

學生生涯檔案



☒ 7年級 ☒ 8年級 ☐ 9年級

班級：_____ 班 _____ 號

姓名：



職場寫真

在學習階段就應該培養正確的工作態度，將來面對職場時，才能當個稱職的工作人。請就下面情境，進行判斷與討論。

☐ 合宜的工作態度 ☐ 不合宜的工作態度 因為 _____	☐ 合宜的工作態度 ☐ 不合宜的工作態度 因為 _____
☐ 合宜的工作態度 ☐ 不合宜的工作態度 因為 _____	☐ 合宜的工作態度 ☐ 不合宜的工作態度 因為 _____
	你是否經歷過或聽過類似的事，請寫(畫)下來...
☐ 合宜的工作態度 ☐ 不合宜的工作態度 因為 _____	☐ 合宜的工作態度 ☐ 不合宜的工作態度 因為 _____



如果我是老闆



我希望員工有哪些良好的工作態度和習慣	我不希望員工有哪些工作態度和習慣

◆ 請想一想，哪一些工作態度和習慣與學校現在教導的常規或行為表現有關

上班應有的工作態度和習慣	學校教導的常規或行為表現
例如：準時上班打卡	例如：上學上課不遲到
和主管、同事意見不同的時候，可以好好溝通	→
←	依照老師的要求準時完成並繳交作業





做決定的步驟

每個人在生活中常常會遇到需要「做決定」的情境，有時是簡單的生活問題，像是出門時要穿哪件外套或哪雙鞋子、要搭公車或捷運前往目的地這類問題。平日累積做決定的思考與判斷能力，可以協助同學更能培養未來生涯抉擇與自我負責的能力。

現在讓我們開始進行一趟「做決定」的智慧之旅！

請想想看，從小至今，自己曾經做過的決定有哪些？可以是跟日常的食衣住行有關，也可以跟學習或人際等有關喔！

◆ 例如：A. 跟媽媽一起逛街，自己選擇一件價錢合適、款式新潮的衣服。

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

在上面五個的做決定情境中，哪一個是自己印象最深刻的？請回憶一下當初做決定的過程！

◆ 例如：我印象最深刻的是第 A 項。

原因與決定的歷程是：

我想買一件適合年輕人、流行一點的 T 恤很久了，但是想到媽媽一定會說平常大部分時間是穿學校的校服、衣櫥裡衣服還那麼多，而且現在經濟不景氣...，想想還是先不要提好了。可是幾次跟同學出去，看著自己與同學衣服風格真的差異很大，還是想買一件新潮一點的衣服...。

最近，家人說要找時間一起逛夜市，我鼓起勇氣跟媽媽說了我的想法，同時跟媽媽商量的可以買的價錢範圍，所以在逛夜市的時候我就開心地選了一件自己喜歡的衣服！

我印象最深刻的是 1-5 項中的第_____項。

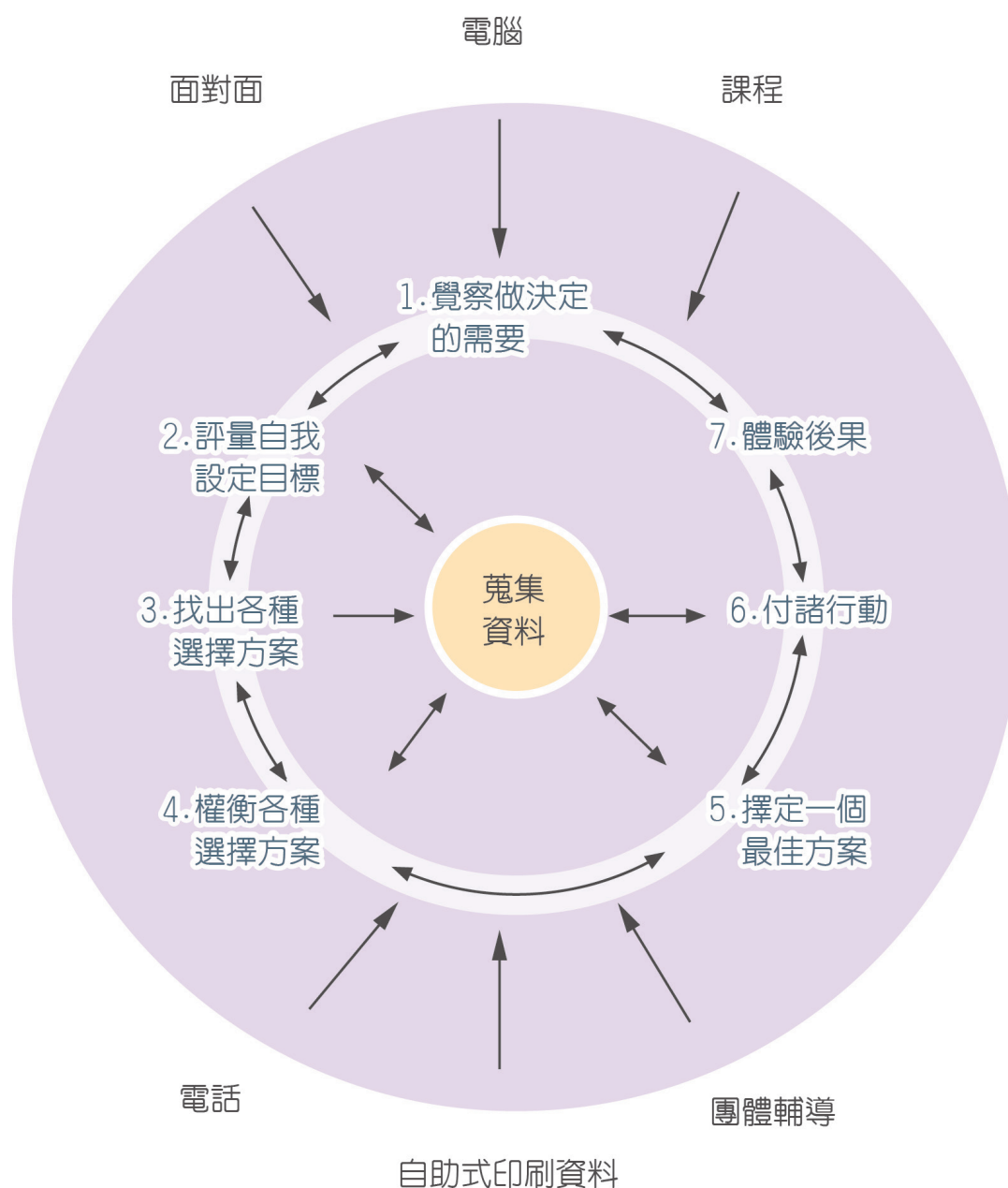
原因與決定的歷程是：_____

你覺得未來還有哪些問題是需要自己做決定的？請想一想，寫下來。

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



哈里斯 (Harris-Bowlsbey , 1984) 認為生涯決定是一個循環的過程，並且強調與生涯相關的資料在生涯決定過程中是相當重要的。從「覺察做決定的需要」到「體驗後果」把生涯決定分為七個步驟，每個步驟都需要相關資訊的提供。這些資料可以來自於面對面的訪談、電腦或課程的學習、電話諮詢、書面資料的分析，以及在團體輔導中的學習 (金樹人，2011) 。



生涯決定流程圖 (Harris-Bowlsbey, 1984)

資料來源：金樹人 (2011) 。生涯諮商與輔導 (二版) ，頁 274 。臺北：東華。



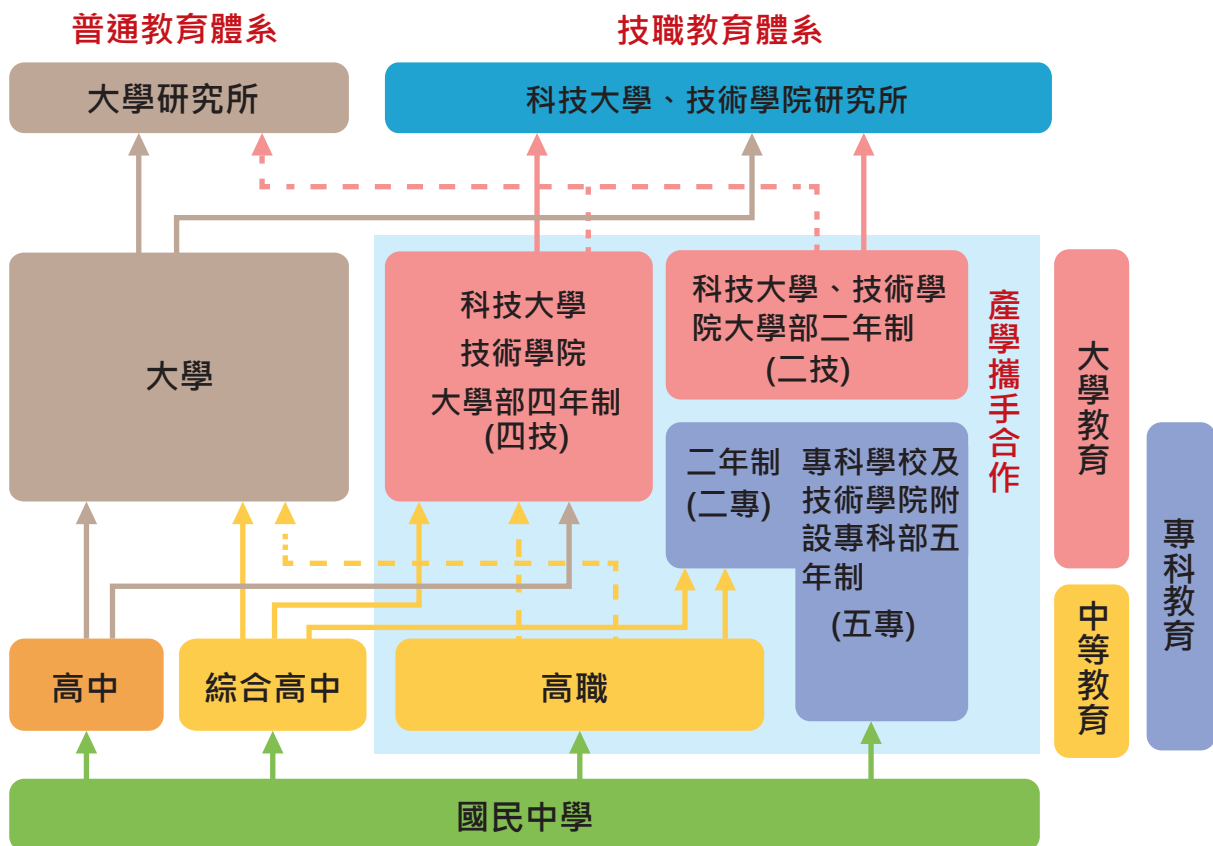
生涯轉換：轉個彎路更寬

請同學依據以下兩則故事的引導，並參考國中生畢業升學進路圖，將進路圖中可能的答案填入括弧。

莉雅國中畢業後以經濟為考量，選擇高職工業群科就讀，高職三年因學習的課程與自我的性向、興趣不符，畢業後選擇先行就業，到各公司應徵擔任助理。一年後，莉雅深覺應該繼續進修學業，於是奮發苦讀，考上專科學校二年制家政群科，期間取得技術證照考試，畢業後再插班考上普通教育大學家政系，大學三年內著手規劃自己的學習領域將來可以從事的行職業及需具備的能力，於是選擇繼續進修教育研究所的學位，並同時取得中等教師教育學程證書，參加教師甄選進入高中擔任家政教師。

- ◆ 莉雅自國中畢業後至進入職場工作，經歷了哪些生涯的轉換呢？

國中畢業 → 選擇 () → 畢業後 ()
→ 考上 () → 取得技術證照
→ 畢業後插班 () → 繼續進修 ()
→ 取得教育學程證書 → 擔任 () 工作。



國中生畢業升學進路圖