

# 技職學校生涯輔導策略

張添洲 海山高工校長

## 壹、前言

我國自民國 57 年實施九年國民義務教育，就以推展職業輔導。隨著教育政策、人權觀念，以及經濟世界變化，目前廣義的生涯輔導概念，強調學生對自我的探索、對工作世界的認識、對個人決策能力與型態的養成，不但包括個體之就業準備與執業責任，也含對未來生活的中長程規劃（教育部，2011）。

生涯輔導（career guidance）係指一套有系統、有規劃的輔導計畫，在輔導人員協助下，引導個人探索、統整並運用與自我了解、工作內涵等有關的知識與經驗，以協助自我認定及抉擇目標的達成。主要目的在於促使個人於生涯發展的每個階段都能有最佳的調適，以利生涯的發展（張添洲，2007；教育部訓委會，2011；Herr&Cramer,1988）。

技職學校生涯輔導的目標並不止於畢業後的升學與就業，更是在於幫助學生針對在校所學生涯進行適切的探索與適應，尊重個人才能差異及選擇，協助個人以獨特的方式發展才能，激發潛能，培養個人適應變動社會的能力，建立積極的工作態度，已達成適才適所目的（張添洲，2007）。

## 貳、生涯輔導內涵

教育為個體提供潛能開發以及培育核心能力和專業能力之機會，而生涯輔導工作由個體本位出發，協助學生達此目的。

### 一、生涯輔導目標

生涯輔導目標主要如下（張添洲，2005；教育部訓委會，2011）：

#### （一）自我探索輔導：

有個人探索、環境探索和定向探索主要部份，以求知己知彼。

#### （二）認識工作世界及進修環境輔導：

有職業探索、升學資訊探索、了解進入工作世界的方法、獲得並運用生涯資訊等四部份。

#### （三）生涯抉擇與規劃輔導：

有培養生涯發展規劃、釐清生涯方向、發展生涯抉擇技巧、培養生涯計畫能力及生涯變動規劃等部份。

#### （四）生涯準備輔導：

有心理準備及能力充實等部份，能力充實部份包涵接受才能補充訓練和專精訓練等項目。

#### （五）生涯安置輔導：

有學習求職技巧、學習升學技巧、探索就業與升學機會、獲得適當就業及升學機會等部份。

#### （六）生涯進展輔導：

有生涯適應、接受再教育與轉業等主要部份。以發揮個人潛能，增進生活品質。

## 二、生涯輔導重點

技職學校生涯輔導重點為決策技巧的培養、自我觀念的發展、個人價值觀澄清、職業選擇的尊重、個別差異的重視、外界環境變遷的彈性適應等（張添洲，2007；Herr&Caramer,1998）重點如下：

- （一）生涯輔導應將相關的工讀實習、兼職等工作經驗納入輔導範圍。
- （二）生涯的認知、探索、抉擇、適應與進展，是動態的人生歷程，個人的生涯抉擇應具有彈性調整的空間，以便在各個發展階段能紓解身心壓力，發揮潛能。所以，生涯輔導應將求學、轉業、輪調、退休等納入考慮。措施應包括適應輔導、在教育輔導及轉業輔導等。
- （三）生涯輔導應涵蓋工作及進修為核心的生活及學習各層面的需求。因此，生涯輔導、學習輔導、休閒輔導和人際關係輔導等工作關係密切。

## 三、心理輔導測驗

### （一）心理測驗：

是種科學的、客觀的、系統的評量工具，已針對個人的心理特質及行為表現分析，幫助當事人對自我做更深刻的認識了解。有助於生涯發展常用的心理測驗：智力測驗、性向測驗、興趣測驗、職業性向測驗等。

### （二）個別晤談：

利用現代化、科學化、專業化的心理諮商技巧以幫助當事者自我了解、減少不良的生活習性，進一步發現自我、肯定自我，培養良好生活習性，增進生活信心與生活樂趣，提高生活品質。

### （三）團體諮商：

經由專業有效的團體，當事者可以體驗真誠、關懷、友善的人際關係，並透過輔導人員與其他參與者的幫忙與努力，深入探索自我與統整自我，以完成個人成長的目標。常見的團體諮商：生涯規劃團體、人際關係團體、壓力紓解團體、創造思考團體、個別成長團體等。

## 參、生涯輔導要項

教育部生涯輔導之主要項目（教育部，2011）：

### 一、瞭解生涯發展意義

在喚起學生對生涯發展歷程的瞭解與接納，在父母及師長的引導下，能根據個人需求與現實環境之考量，展開最有利與其發展的生涯方向。內涵項次：

- （一）瞭解生涯發展規劃與生涯規劃的重要性。
- （二）瞭解教育與工作、休閒及家庭生活的關係。
- （三）學習如何與父母討論「生涯發展與規劃」的問題。
- （四）了解個人對生涯發展的關鍵性角色。

### 二、探索與掌握自我

再加強自我的瞭解，探索個人歷經不同時期的自我變化，並更能接納自我，同時掌握影響未來發展的各種情境因素，做好生涯規劃的準備。內涵項次：

- （一）評估自己的能力、性向、性格、興趣、價值觀等特質。
- （二）探索自己對各項特質的態度與接納程度。

- (三) 增進人際溝通的技巧與時間掌控能力。
- (四) 分析影響自己未來發展的「助力與阻力」。
- (五) 瞭解家庭、社會與經濟等外在因素對未來生涯發展可能的影響。

### 三、認識教育與職業環境

目標重點在自我認識的基礎上，進一步探索與個人特質相關之各項環境資料，作為選擇之依據。內涵項次：

- (一) 瞭解學校教育目標、課程安排與升學的關係。
- (二) 瞭解學業性向、成績與升學的關係。
- (三) 瞭解畢業後可能的升學或就業途徑及應做的準備。
- (四) 瞭解職業的意義及各種職業所需之能力及有關要求。
- (五) 瞭解行業發展趨勢及未來人力供需概況。

### 四、培養生涯決策與規劃能力

在培養學生熟悉抉擇技巧，在其未來面對抉擇情境時，能以理性的方法與態度做出最適切的決定，並據以擬定適切的發展計畫。內容：

- (一) 瞭解生涯規劃應考慮的因素與個人生涯發展（未來教育、職業及生活方式）的關係
- (二) 學習做決定的技巧並根據能力、性向、性格及興趣做好生涯決定。
- (三) 根據所做之決定擬定生涯規劃（前程設計）。
- (四) 學習調整生涯計劃的時機與方法。

### 五、進行生涯準備與生涯發展

再配合所做之生涯決定培養生涯發展上所需之各種態度或能力，以確實執行所擬定之生涯計畫。內涵項次：

- (一) 培養適當的工作倫理與工作態度。
- (二) 職場權益（保險、勞動法規等）與義務（忠誠、健康檢查、在職教育、遵守作業規則等）。
- (三) 熟捻就業市場資訊網與求職管道。
- (四) 就業管理（職場兩性關係、典範與職場哲學、生涯價值觀等）。
- (五) 專業發展與社會投入（專業責任、義工與社會服務、生涯發展、終身教育、世界觀等）。

## 肆、生涯輔導策略

### 一、生涯輔導原則

生涯輔導應以系統化規劃方式，在方法、目標、過程、結果上，進行妥善的計畫（楊朝祥，1991；張添洲，2007；明倫高中，2012）：

- (一) 以學生為主體：瞭解當事人的需求，配合學校實際狀況，結合教育行政輔導內容，提供有組織、持續性的各種生涯探索經驗與活動，以銜接不同年齡階段的發展經驗。
- (二) 結合四位一體資源：行政團體、教師、家長和社會資源攜手共同服務學生，營建一個積極、關懷及優質的學習環境，提供輔導服務的優先順序，以發揮實際最大效果。並由當事人及輔導人員共同擬訂具體而確實的輔導目標，作為雙方努力的方向，及評估效果的依據。

(三) 遵行輔導金字塔核心：每個年級與年齡各有不同的生涯發展任務及分年重點目標，並定期或不定期進行評估，強調自我評估以培養對自我負責的態度與能力。高一屬奠基期，高二重視探索，高三不論升學或就業期能有合適的生涯抉擇。

(四) 善用各種社會資源，包括個人已有的經驗、能力、輔導人員的專長、經歷，可運用各種社會資源等。

(五) 由專業人員負責計畫推動與執行，確實掌握輔導的原則，符合輔導的倫理與精神。

(六) 兼顧過程與發展歷程，從過程中達成既定發展目標，並增進當事人與輔導人員成長。

(七) 重視教師及家長等在職進修，增進對輔導的共同了解。

## 二、生涯輔導項目-以海山高工為例

詳見附表（的 13、14 頁）

## 伍、結語

21 世紀的環境變遷與超越國界的競爭，需要以更豐富多元的價值觀來培植人才。即將實施的十二年國民基本教育，如何調整窄化的升學觀念、增加學生對自我與職場的探索與決策能力、接軌高階教育歷程與社會需求，都是生涯輔導重要課題。在技職學校進行廣泛且經常性的生涯輔導，對學生適才適性的發展極為關鍵。讓學習有方向、生活有目標、工作有成就、生涯有意義、使人生更充實。