

# 臺北市立大學心理與諮商學系

## 生涯規劃課程大綱

課程年度：108 學年第二學期

開課單位：心理與諮商學系大學部

科目代碼：Z0478

授課教師：林蔚芳 linweifung@gmail.com 23113040 #4929

中文課程名稱：生涯規劃

英文課程名稱：Career Planning

修別：選修課程

學分數：2 學分

每週上課時數：2 小時(週三 13:10~15:00)

先修科目：無

### 一、課程簡介

大學是人生的精華時期，但是許多人在大學四年卻找不到自己的方向，本課程旨在透過對生涯規劃與決定基本概念的介紹、探索活動及實作的反思，協助同學在經歷一學期的大學生活後，面對本科學門、修習學程或轉學、輔系、雙主修以及畢業後升學或就業等方面的考量時，提供自我探索的經驗，協助學生在邁入大學的第二年以前能對自己未來的發展有更多元的思考，並藉由執行規劃的作業，增進生涯規劃實踐的能力。

### 二、課程目標

- 1.學習與實踐生涯規劃與決定的基本概念及策略
- 2.瞭解大學生涯發展任務與途徑
- 3.探索自我生涯特質、認識工作世界
- 4.學習透過對經驗的反思與整合，逐步建立個人的階段性生涯目標

本課程與心諮系教育目標及核心能力之關連性：

教育目標	課程目	課程目	課程目	課程目
	標 1	標 2	標 3	標 4
1. 培育心理諮商人才，幫助學生學習學校與社區之輔導。	@	@	@	@
2. 培育教育心理人才，幫助學生學習測驗編製、統計及學習輔導。				
3. 培育心理及教育領域所需之學術研究人才。				

【大學部】

核心能力	課程目標 1	課程目標 2	課程目標 3	課程目標 4	相關性 (依本課程與核心能力之相關性進行百分比分配, 合計為 100%)
1. 運用研究方法與工具之能力。					0%
2. 心理學基礎知能。	@	@			30%
3. 心理測驗與評量基礎知能。					0%
4. 輔導與諮商基礎知能。	@	@	@	@	40%
5. 表達與溝通能力。	@	@	@		30%

三、課程進度或主題 (可依各週詳列)

週次	日期	課程內容	備註
一	2/19	生涯規劃課程簡介	分組
二	2/26	生涯規劃概論	活動、討論與講授 分組報告主題
三	3/04	大學生生涯發展特徵與任務	活動、討論與講授
四	3/11	我的專長	活動、討論與講授
五	3/18	自我探索 我的人格特質：工作氣質量表	活動、討論與講授 *繳交閱讀心得、 自我改造方案
六	3/25	自我探索 我的興趣：Holland 的類型論	活動、討論與講授
七	4/01	自我探索 自我改造方案諮詢	自我改造方案有被退回者，請於 4/05 前繳交修正後的自我改造方案 全班皆於 4/06 開始執行六週自我改造方案
八	4/8	自我探索 我的價值觀	活動、討論與講授
九	4/15*	環境探索 認識大學生發展途徑 (A1~A4 報告)	每組報告 15min 報告組若有人遲到或無故未到，酌扣全組分數。
十	4/22*	環境探索 認識大學生發展途徑 (A5~A8 報告)	輔系雙主修轉系申請(請見各系網頁公告或電詢) 教育學程甄試、校園徵才博覽會(請見師資培育及職涯發展中心網頁公告)
十一	4/29*	環境探索 心理與諮商相關行業發展途徑介紹(A1~A4 報告)	報告與討論

十二	5/06*		各行業發展介紹(A5~A8 報告)	報告與討論
十三	5/13	反 思 與 整 合	生涯阻力與助力	電影欣賞
十四	5/20		生涯阻力與助力 成功的自我管理	討論、講授
十五	5/27*		自我改造報告經驗分享	討論與報告
十六	6/03*		自我改造報告經驗分享	討論與報告
十七	6/10		生涯決定與長程計劃	講授與討論 繳交改造報告書(ppt 或 word 檔皆可)
十八	6/17		繳交期末報告	

#### 四、學習評量方式(條列式)

本課程學生需完成兩份分組主題報告及四份個人報告(閱讀心得、自我改造計劃書暨執行報告、期末報告)，茲分別說明如下：

##### (一)、個人報告部份

##### 1.閱讀心得(10%)

閱讀一本近半年的天下雜誌、Cheers 雜誌或商業周刊，或是參考書目所列的前三本書中的任一本，撰寫 1500 字的心得一篇於 3/18 繳交。

##### 2.「六週自我改造計劃」方案（5%）

依據閱讀心得或課堂所進行自我探索活動的收獲，訂定符合自我需求的生涯目標，提出可以在目前生活上具體實踐的「六週自我改造計劃」方案(撰寫規範如附件一)，於 3/18 繳交方案計劃初稿，審核通過後實施。有需要修改者作業將被退回，教師於 4/01 提供撰寫諮詢，修改後請於 4/05 前再次上傳。實施時間訂於 4/06 開始，5/17 完成。

##### 3.「六週自我改造計劃」執行成果(20%)

A. 5/27 及 6/03 進行自我改造成果口頭報告(每人 3min,要準備 ppt,說明自己的計劃內容、執行狀況、成果及反思)，上課前就要將自己的 ppt 檔上傳於作業區，若檔案太大無法上傳者，亦需於上課前存在教室電腦桌面。

B.6/10 前上傳執行成果報告書(如附件一格式並附上佐證資料)。

##### 4.期末報告(20%)

6/17 繳交「未來三年生涯計劃」（10%）及個人反思記錄（10%）

@未來三年生涯計畫，請依據下列提問完成計畫內容，格式可自訂

- \* 請思考一件你期待讓你興奮，想要完成的事情。
- \* 如果要完成那件事情，未來 3 年你可以做些什麼？
- \* 請列出未來三年的目標及每一年可能的行動方案
- \* 有那些具體的指標可以讓你知道自己是否完成自己的行動方案？

**\* 有那些阻力會使你無法完成這個計劃？你可以想到三個讓阻力減少的方法嗎？**

**@個人反思記錄**

- (1) 搜集課堂上的自我探索活動資料(請掃描或照像)，並加註個人反思。
- (2) 自評本學期課程對於個人生涯規劃所需具備 8 項能力(第二次課堂講義)的改變情形，並說明理由。
- (3) 本學期課程的學習心得

**(二)、大學校園發展途徑分組報告(15%)**

全班分為八組，各組擇一主題進行資料搜集、人物訪談或調查等，將結果彙整於上課時間做 15min 的口頭報告，報告方式自訂（請於報告前一天將 ppt 傳送至討論區），並需繳交 ppt 及工作計劃、分工記錄至作業區。

各組報告主題如下(可再討論)：

- A1 本系課程的選修及實習相關**選擇**（重點在於有那些選擇以及選擇時可以從那些方面考量）
- A2 本校輔系、雙主修及雙學制的**選擇**
- A3 本校各類學程的**選擇**
- A4 國內跨校選課、轉學、重考的**選擇**
- A5 大學生的學習方法(訪問相關科系的課程、學習方法、心得)
- A6 國內相關研究所簡介(包括研究所特色及補習班簡介及經驗分享)
- A7 國外相關研究所簡介(語言能力檢定要求及途徑簡介、留學生活的適應等)
- A8 大學生的打工生涯(打工的意義、途徑、種類、陷阱、現況及心得)
- A9 國內有特色之社團活動或相關競賽活動
- A10 國外打工遊學或義工服務之相關選擇

**(三)、就業發展途徑訪問與介紹(15%)**

每組擇一行業(機構或從業人員)，進行訪談並將結果彙整於上課時間做 15min 的口頭報告，報告方式自訂（請於報告前一天將 ppt 傳送至討論區），並需繳交 ppt 及工作計劃、分工記錄至作業區。

可訪查的職業宜為**貴組同學感興趣的職業**，或是與本系同學未來發展**相關的職業**，如:臨床心理師、諮商心理師、社工師、觀護人、職能復健師、學校輔導老師、就業輔導員等，**受訪者需從事該工作 3 年以上者**。

可訪查的**機構**如家暴中心、各縣市學生諮商中心、各類基金會、家扶中心、生命線、自殺防治中心等。唯**各組訪談對象不能重覆**。

訪談的工作流程如下：

**1.查詢及閱讀相關資料**

**2.尋找受訪對象**

（有些機構需要學校出具公文，所以請儘早聯絡，務必在報告前兩週完成訪問）

**3.擬定訪問題目**

- 4.依約定時間，進行訪問(請注意禮貌)
- 5.綜合書面及訪談資料撰寫報告
- 6.進行課堂報告，並於報告當天繳交報告之 ppt

**(四)、平時成績(15%)**

無故缺課一次扣學期總分 3 分，缺課達 1/3 不給學期成績。

依據本系學習護照之要求，達成認真學習獎勵要求者給予 2 點之獎勵

(請於 6/19 中午前將申請表單放入教師信箱，待確認後核章發還)

學習評量方式為下列何者(請至少勾選三項)：

編號	評量方式	內容	勾選
1.	紙筆評量	平時小考、期中考、期末考等	
2.	紙筆作業評定	各種作業、各種練習等	V
3.	專題報告評量	蒐集資料、問題分析、組織、綜合整理及溝通報告等	V
4.	檔案評量	蒐集製作學習歷程與結果等資料製成檔案等	
5.	實作評量與野外實察	以操作、實驗、設計製作、實境問題解決等	v
6.	作品評定	對學生完成作品，依標準或參照作品進行評分評審等	
7.	見習參訪與實習評量	至各單位之實習表現、成果展、或參訪心得報告等	
8.	志工服務與參與研習評量	參加志工服務或參加研習活動等	
9.	會考及檢定評量	各類會考或檢定等	
10.	畢業展演評量	英語教學或藝術類學門畢業評量等(通識免填)	
11.	畢業論文評量	學生獨自或合力完成畢業論文等(通識免填)	
12.	其他	參與度、出席情形、分組與合作學習等	v

核心能力	閱讀心得(10%)	「六週自我改造計劃」(25%)	大學校園發展途徑分組報告(15%)	就業發展途徑訪問與介紹(15%)	「未來三年生涯計劃」(10%)及個人反思記錄(10%)
1. 運用研究方法與工具之能力。					
2. 心理學基礎知能。	@	@			
3. 心理測驗與評量基礎知能。					
4. 輔導與諮商基礎知能。	@	@	@	@	@
5. 表達與溝通能力。	@	@	@	@	@

## 五、教材或參考書目（條列式）

自編教材

Ayşe Birsel (2017)。設計你所愛的人生：用設計思考的創造力，建構一個你想要的未來。遠流出版社。

Bill Burnett, Dave Evans 原著，許恬寧 譯 (2016)。做自己的生命設計師。大塊文化出版。

Tim Clark, Alexander Osterwalder, Yves Pigneur 原著，曹先進等譯 (2017)。一個人的獲利模式。早安財經出版社。

朱湘吉(2010)。生涯規劃與發展(二版)。台北：華立圖書。

黃惠惠(2006)。邁向成熟—青年的自我成長與生涯規劃。台北：張老師文化。

Stella Cottrell 著，林育珊 譯(2010)。築人生的願景：成功的生涯規劃。深思文化。

林一真等著(2007)。生活彩虹——全人生涯開展。台北：心理出版社。

**\*本課程請「遵守智慧財產權觀念」及「不得非法影印」。**

## 六、其他

### 報告的評分標準：

1. 資料的豐富性：資料儘可能完整而豐富，  
分組報告部份最好能引用報章雜誌、書籍、期刊論文或訪談等多重來源。  
個人報告部份格式要完整，並多陳述個人的感受、想法或決策的依據。
2. 分析統整與評論的能力：能將資料進行消化、吸收並組織統整，能引用例子清晰說明相關概念或理論內涵並進行評論。
3. 表達的能力：課堂口語表達或書面文字運用的能力。
4. 內容編輯：包含排版、別字，與文句通順程度。

評分標準	80 以上（優）	60~80（可）	60 以下（需改進）
資料的豐富性 (30%)	資料數量豐富，包含多重來源	資料數量中等，僅集中於少數來源	資料貧乏，僅集中於少數來源
分析統整與評論的能力 (30%)	能將資料進行消化、吸收並組織統整，引用例子清晰說明相關概念或理論內涵並進行評論。 前後邏輯一致	能說明理論或概念與進行評論，但前後邏輯略不一致	理論概念不清，亦未能進行評論
表達能力 (25%)	有適度練習，表達能力、技巧均佳或文字優美，段落合理	有事前演練，但報告內容不協調；或文字普通，段落合	無事前演練，表達能力不足；或文字不通順，段落不明確

		理	
內容編輯 (15%)	無錯別字，內容完整， 格式統一，版面整齊	偶有錯別字，內容 完整	錯別字多，格式不統一，內 容不完整，順序凌亂