

## 中國文化大學教師教學創新暨教材研發獎勵期末成果報告書

### 壹、計畫名稱：藝術介入生涯探索與規劃之創新教學計畫

### 貳、實施課程、授課教師姓名

一、實施課程：生涯探索與規劃

二、授課教師：江學澄

### 參、前言

生涯探索與規劃這門課程是心理輔導學系大一新生必修課程，幫助心輔系大一新生思考並探索自己的生涯，協助探索並認識個人特質，確認自己在心理輔導專業的興趣與性向，同時能夠思考與規劃未來的專業生涯。

本課程主要目標為協助心理輔導學系大一學生以及轉學生進行生涯定向之探索，為心輔系限修課程。本學期課程以分組生涯團體工作坊形式進行，輔以生涯理論教學，協助大一學生了解自己的個性特質之優勢與限制，在心理輔導專業助人工作中所形成的阻力與助力，探索過去經驗在邁向心理專業的影響，最後期望學生能確認自己走上心理輔導專業的定向，有能力規劃自己的生涯目標，進而為自己的助人生涯夢想努力。

本課程以藝術介入探索的方式，期待能透過藝術的非語言表達，更為廣泛的理解自我在生涯發展上的多元面貌，洞察自己的情緒、需求與感受，發展生涯選擇與決定之歷程，建構未來的生涯道路。根據以上計劃緣由，本計畫具有以下目的

- 一、 突破傳統教學講課限制，以創意方式進行生涯之探索
- 二、 以結構化方式引導生涯圖像創作，並進行圖像解碼之討論
- 三、 透過圖像建構生涯定向之理解，並規劃未來生涯發展之可能
- 四、 邀請優秀校友演講，激勵學生對生涯楷模的認同

### 肆、計畫特色及具體內容

生涯探索包括對自我特質的認識，以及對職業相關知識之理解兩大部分，期望能讓學生在本課程中，探索個人特質並思考職能發展之相關性，確認自己在心理輔導學系的生涯定向之學習。為了讓大一新生體會有別於高中教學之講述學習法，本課程擬以活潑而具有創意的教學方案，以及小組討論方

法進行教學，以下為計畫特色之要點以及具體內容。

### 一、以藝術進行生涯自我探索

配合課程指定閱讀《生涯探索與規劃》和《築人生願景》兩書，所有相關之生涯自我探索皆轉化為結構式的創作引導，帶領學生以圖像創作的的方法覺察並整理個人的自我與家庭期待，透過圖像建構自我與職業興趣之連結，最後能以圖像的方法發展自己的獨特生涯計劃。本學期課程結束時，總共完成〈成功經驗〉、〈生命路徑圖〉、〈生命角色地圖〉、〈面對困難之情緒管理〉、〈職業家庭圖〉、〈職業家庭圖〉、〈成功的阻力與助力〉、〈大學四年之目標與計畫〉、〈人生夢想〉等九件作品。每一件作品創作前，先以教科書內容引導該主題之思考。創作結束後進行小組討論與分享，整理圖像內容與自己的想法，同時由小組成員互相給予回饋，刺激分享者思考呈現於圖像但自己並未想到的內容，進一步探索個人特質中尚未理解的部分。

### 二、固定分組的討論與教學

選課學生總共 82 人，包括大一新生以、轉系與雙主修、前一學年沒有通過本課程者。大班教學要進行討論有實質的困難，因此將全班分為八大組。分組時，首先將非大一新生打散至八大組，再隨機將新生分進這八大組，每組大約 10-11 人，全學期分組成員固定。分享討論時，有時更在大組當中再細分為五人小組，讓分享與討論更精緻，分享時間也較多。當小組凝聚力增加時，組員之間能形成一種互相砥礪的力量，同時能夠增加到課率。學生需在上課前事先閱讀教科書課程進度之內容，每週的課程教學在授課教師說明與引導之後，進行創作與小組討論，教師則輪流至每一小組聆聽與指導。課堂講述、小組討論與全班討論交錯進行。學期初由老師分組的討論小組，讓學生全學期在同一個小組中學習。固定分組之分享能加強分享時的安全感，增進學生的人際互動與分享溝通能力，並在分享中理解、確認自己對個人與家庭期待的整理，進而發展穩定而有能力具體達成的自我生涯定向。

### 三、生涯小組的分享與探索

課堂上的小組分享通常在授課教師傳遞教科書訊息，或是主題創作活動之後，以問題導向的引導，讓每一組的每一個成員在每一次討論時，輪流擔任團體討論領導者。領導者需記住導論主題的問題，帶領同一組成員分享，在需要的時候還要負責時間控制。有別於傳統教師授課的小組討論與分享，能刺激學生事前閱讀，課堂中思考，並整理自己的個人討論內容。根據課程綱要以及具體實施之內容，小組分享與探索的主題包括〈生涯聯想—創作成功經驗圖〉、〈生命故事—創作生命路徑圖〉、〈生命角色—創作生命角色地圖〉、〈人格特質—進行賴

氏人格測驗〉、〈生涯價值觀－應用生涯卡探索自我價值〉、〈決定風格－教科書量表之探討〉、〈了解家庭期待－探討家庭與自我期待之差異，進行訪談父母報告之分享與討論〉、〈情緒管理－面對困難之情緒管理圖之創作與分享〉、〈職業家庭圖－創作職業家庭圖，分享與思考家庭之職業價值觀的影響〉、〈生涯願景－創作人生夢想圖、大學四年之具體目標圖，進行分享與探討〉、〈生涯願景具體化－創作成功的阻力與助力圖，並分享討論〉等十一大主題內容之小組討論與探索。小組分享形成選課學生的團體動力，刺激學生更為主動積極的進行心理探索與學習。

#### 四、生涯楷模演講

為了激勵大一新生對專業生涯的憧憬與學習，本課程邀請兩位優秀校友演講。第一位是三年念完文大心輔系的優秀學姐鄭作習，以及心理輔導學系第一屆畢業生，目前已經是諮商心理師的李依璇，分享大學學習經驗與生涯規劃之演講。鄭作習為馬來西亞僑生，進入文大心輔系之前是馬來西亞保齡球國手，因個人對於運動心理的興趣而選讀心理輔導學系。進入文大就讀之後，非常努力，因此只花三年就畢業。這場演講給選課學生最大的思考，是個人興趣與專業成長之間的連結，需要透過努力且按部就班的為自己規畫自己想要走的路。同時，鄭作習提醒學弟妹思考為自己的教育投資附上代價，鼓勵學弟妹都能為自己的選擇盡責。李依璇為心理輔導學系第一屆畢業生，同時畢業於本校心輔研究所，目前為嘉義基督教醫院的專任諮商心理師。李依璇分享自己就學期間擔任心理相關志工的學習，以及畢業後轉換工作之間的努力。學生對於李依璇學姐在擔任心理師期間曾有一年的時間赴大陸從事他職感到非常有興趣，也對於這段時間的辛苦印象深刻，習得所有的事情都是自己努力的結果。這兩場演講其一於課堂中舉行，其一因時間關係，於班會倫理課堂舉行，提供學生認同同領域優秀學長姐生涯楷模的機會。

#### 五、賴式人格測驗

生涯探索進行的過程中，學生對於探索個人特質以及個人特質所形成的價值觀與決定風非常有興趣。因此，本課程商請學生諮商中心協助，為學生進行賴式人格測驗。這份測驗協助學生更進一步在理性的測量中了解自己，更透過測驗結果幫助學生探索個人特質。測驗結束之後，課堂上並配合平時的圖畫探討，確認個人特質與生涯價值觀與決定風格，並生涯發展之間的關係。

## 六、創作反思心得與生涯檔案作業

本課程在課堂中進行大量的創作、分享、討論與探索，授課教師面對 82 名學生，實無法一一理解學生的學習狀況。因此，透過主題課程的反思心得，學生得以安靜下來整理課堂所學，思考主題討論的內容，教師更能透過反思心得，理解學生的學習狀況。本課程所有的作品皆為評量的依據，每堂課創作語小組分享討論結束後，每位學生均須為作品寫下自己的想法，由老師批改給予回饋。另外，教科書內容及書中的各種量表，則配合課程主題，課前或課堂進行中由學生填寫完成，加入課堂小組討論中，但討論後的心得需依主題撰寫心得。本學期總共完成九件作品的說明與心得，以及〈生涯價值觀〉、〈個人特質與專業發展〉、〈父母訪談與家庭期待〉、〈期末總心得〉等四分心得作業。其中，學期最後一堂課進行生涯檔案製作，回顧全學期所有的討論內容，思考自己的生涯定位，回家撰寫〈期末總心得〉，確認自己培育自己成為心理專業人員的志向。

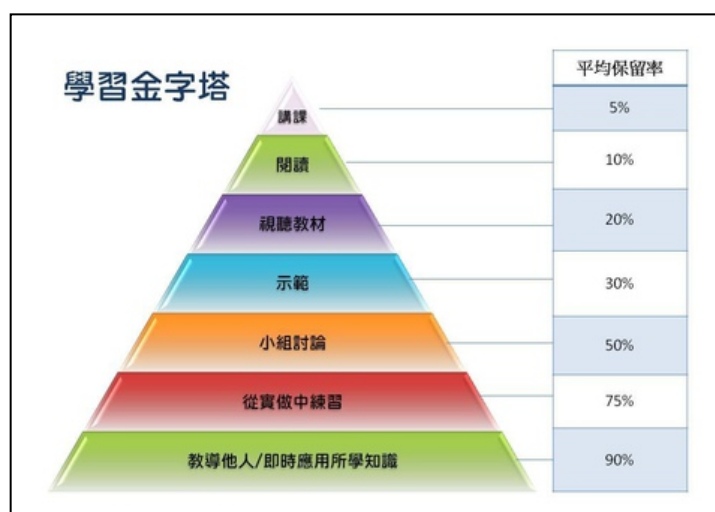
## 七、期末生涯訪談

各組學生需由組內成員繪製的職業家庭圖中，選擇 2-4 人進行訪談，是為期末報告，內容需包括選擇該親友的理由、職業類別介紹、該職業養成過程、職業甘苦談、給生涯課學生的忠告等。有鑑於大一新生可能尚未熟悉訪談訪的報告學習，課堂上教導訪談對象選擇的優勢與限制、訪談問題的設計、優良且吸引人的 PPT 檔案製作、文字報告撰寫方法等等。從各組的期末課堂報告中，可以看到學生的努力，以及訪談經驗所學習的溝通技巧與訪談禮儀。更重要的是，訪談過程獲得的忠告，讓學生理解職業無貴賤，努力才有收穫的道理。

## 伍、實施成效及影響（量化及質化）

以下分為課程成效與課程影響兩部份說明。

一、課程計畫之成效：本課程參考學習金字塔之概念，不以講課為唯一教學方法，避免學習成效低落，並能引起學生主動學習為主。因此，教學方式以老師講課、學生課前閱讀、課堂創作探索、小組分享、分組討論、生涯楷模演講等內容中，期待能獲得最佳學習效果。課程以《生涯探索與規劃》和《築人生願景》兩本教科書為主



要內容，探討主題包括生涯理論論述、簡短的生涯小故事、各類簡式生涯評估量表與練習，並輔以授課教師設計之學習單與創作引導。以下詳述。

- (一) 藝術介入生涯探索與規劃能增加自我探索的內容：透過理論學習、創作分享與探索，學生在創作與探究的過程，進一步釐清自己的想法，整理與歸納最好的生涯歷程。期末時，每名選修本課程的學生皆已完成九件作品，全班總共創作近 738 件作品。每一件作品及作品說明，皆增進學生對主題的覺察力。
- (二) 課程主題內容之心得與省思增進覺察與理解：每週除了作品省思之外，每隔幾週依探討主題必須撰寫心得，全學期每名學生總共撰寫了生涯路徑與生涯角色、生涯價值觀、訪談父母期待之心得、鄭作習與李依璇演講、全學期總心得等六份心得與省思作業，全班共撰寫約 492 份心得作業。學生撰寫之心得當中，內容包括許多課堂討論無法深入分享的內容以及深刻的感受，由授課教師批改心得報告並給予回饋，學生獲得個別指導的機會。授課教師批改的同時，能得知學生的覺察與理解越來越濃厚，
- (三) 家庭期待與父母訪談內容之特別收穫：本作業請學生回家訪談自己的父母，對自己生涯的期待，多數學生從一開始覺得很尷尬，到撰寫報告時描述訪談過程增進與父母的相互理解，教學成效良好。多數學生談到，訪談過程發現父母並非要自己非常有成就，而期待自己能從事一份自己有興趣的工作，賺夠用的錢，擁有快樂的人生。學生透過訪談與父母溝通，破除過去對父母期待的刻板印象，通常感到非常開心。學生中更有一名特例，該生因單親許久未與父親連繫，透過此次的訪談而努力找到父親，重新建立親子連結，對此訪談心中充滿感恩。
- (四) 小組討論與分享增進班級凝聚力：全學期固定的 10 人小組在課堂討論時，通常再細分為 5 人小組分享，學生獲得聆聽他人生涯探索與計劃的機會，激起相互支持的力量。從期中教學回饋中節錄一段學生回饋可得知小組學習成效良好：「在課堂中以小組討論的方式進行教學，不儘可以透過述說更加了解自己，也可以聽取其他同學的想法，使自己對未來人生的探索得到更多可用的工具，並且能採取多角度的思維，不會受到框架所侷限，覺得非常有趣。」同學之間的互相理解，讓選課學生期待每一次課程，自然增進出席率。
- (五) 小組討論輪流擔任團體領導者激發領導者潛能：每次上課和每一輪的小組討論，皆由授課教師引導分組學生遴選出該輪討論的團體領導者，負責引導討論、控制時間以及

話語回饋的學習。這個作法讓每名學生在全學期至少擁有三次擔任討論領導者的機會，培訓學生成為獨當一面的團體領導者之潛能。

- (六) 小組討論增進人際學習之成效：每一次的團體討論與分享，都是人際學習的良好機會，促使學生能夠在支持與同理的環境中，探索自己並且支持同儕在生涯規劃上的努力。每一次的分享都形成良好的凝聚力，增進班級共同努力的力量。

本課程之量化成效的部分，由課程結束時的成效問卷進行評估。第 1-2 題有關小組教學成效，認為小組教學幫助學習者之非常符合與符合向度獲得 94.03%，認為小組分享討論能獲得同儕學習與支持的成效者佔 92.54%。第 3 題有關預習內容，能夠課前預習非常符合者為 14.93%，符合者佔 28.36%，尚符合者佔 49.52%，顯示學生努力達成要求，但有待改進。第 4-13 題有關圖像表達能否協助生涯規劃，以及透過圖像探索生涯主題的內容，這些題目多能達到九成的符合成效。其中，第 9 題談到生涯價值觀的探索獲得 95.53% 的符合率，可能與配合圖卡、創作、分享、撰寫心得內容等各種方式探索之教學有關。最低符合率的第 11 題談到家庭期待與自己生涯觀點之間的差異，獲得 85.08% 的符合率，雖比例仍高，卻凸顯學生與父母期待觀點之差異。第 6, 8, 10 這幾題，皆獲得 94.03% 的符合率，與生涯主題探索有關。最後，課程整體而言滿意度非常符合佔 65.67%，符合佔了 32.84%，尚符合佔 1.49%。由問卷成效看來，本課程獲得整體滿意度相當高的結果。

二、課程計畫之影響：本課程在學期初，以「教育是對自己最好的投資」這個概念，並由過去的成功經驗作為教學的起始點。學生因此對於自己在文大的學習產生憧憬，更多的激勵自己在文大心輔系的學習。

- (一) 高度班級凝聚力帶來良好學習成效：課程進行中的班級大團體討論、10 人或 5 人小團體討論，皆由授課教師營造安全表達與相互支持的氣氛，讓學生能全心投入參與式學習。當凝聚力越好，參與的學生分享越深刻，收穫也越多。
- (二) 學習成為領導者與被領導者：每次小組討論皆由組員輪流擔任團體領導者，由授課教師協助設定分享與討論的規則，擔任領導者能學到團體帶領基本能力，擔任分享者則能成為良好的組員，形成每一組當中的支持力量，為未來的團體諮商理論與實務之學習奠定良好基礎。
- (三) 高出席率：當學生對課程保有主動學習與高度興趣時，能主動積極的保有到課率。截至期中報告撰寫日期為止，全班 82 名選課同學當中，共有 60 人維持全勤狀態。缺席

者除 10/18，11/22，11/29 四人未到課之外，其餘課程維持 1-3 人事、病、生理假的情況，缺課請假者多主動前來詢問如何創作幫助自己補齊沒有做的內容。

- (四) 師生互動良好：授課教師對每一份收回來的作業仔細批改，並適度給予回饋，學生能感受到大班級中的一對一指導，因此師生互動良好。有問題能提出，也能在課餘時間與授課教師約時間討論，部分入學時打算轉系、轉學、重考的學生，因班級凝聚力的關係，至學期中後期都沒有再提起，這一點或可能出自於課程計畫之成效。
- (五) 確認生涯定向：經過整個學期的探索，學生多能認同若非自己的興趣，盡快思考轉學轉系的可能性。若能確認自己的興趣性向，則留在心輔系求學能幫助自己規畫自己的未來專業生涯。這個結果能達到學生認同自己所學，以及本系要傳授給學生的專業訊息。

## 陸、結論

本課程以藝術介入生涯輔導為主要概念，配合教科書與生涯輔導理論，設計結構化創作引導方式，帶領學生進行課堂創作，以分組討論的方式進行相關主題的生涯探索。課程內容突破傳統教學講課的限制，協助學生以創意圖像進行生涯探索，分組討論增加學生對圖像的理解與探索內容，進而有能力確認自己的生涯定向，並發展生涯規劃。優秀校友演講有效激勵學生，興起認同之意，成為規劃專業生涯時的學習楷模；父母訪談增進學生對家庭期待的理解，並增進親子關係。除了藝術介入增加了學習成效之外，小組討論分享增加了班級凝聚力，加速新生認同與適應新的學習環境，自然擁有良好的課程出席率。

柒、執行計畫活動照片



生涯路徑圖之分享



生涯角色地圖之分享



生涯角色地圖製作



個人特質學習單寫作



生涯願景小組分享



期末作品回顧，並整理生涯作品檔案資料



## 捌、附件

- 一、 課程大綱
- 二、 作業範例：成功經驗、生命路徑圖、生涯角色地圖、大學具體計畫、死時已完成的夢想
- 三、 優秀心得：本課程優秀學期心得
- 四、 學習單（一）、學習單（二）
- 五、 課程成效問卷

## 文化大學心理輔導學系

### 生涯探索與規劃課程綱要

<b>授課者</b>	江學滢	<b>課程名稱</b>	生涯探索與規劃
<b>上課時間</b>	週二早上 10:10-12:00		
<b>聯絡老師</b>	<a href="mailto:jxy3@ulive.pccu.edu.tw">jxy3@ulive.pccu.edu.tw</a> , <a href="mailto:shyueying@mail2000.com.tw">shyueying@mail2000.com.tw</a>		
<b>課程簡介</b>	<p>本課程主要目標為協助本系大一學生進行生涯定向之探索，為本系限修課程。課程以分組生涯團體工作坊形式進行，輔以生涯理論教學，協助大一學生了解自己的個性特質之優勢與限制，在心理輔導專業助人工作中所形成的阻力與助力，探索過去經驗在邁向心理專業的影響，最後期望學生能確認自己走上心理輔導專業的定向，有能力規劃自己的生涯目標，進而為自己的助人生涯夢想努力。本課程以藝術介入探索的方式，期待能透過藝術更為廣泛的理解自我在生涯發展上的多元面貌，洞察自己的情緒、需求與感受，發展生涯選擇與決定之歷程，建構未來的生涯道路。</p>		
<b>課程目標</b>			
1	了解個人特質、興趣與性向		
2	探索成為一個心理輔導專業人員的條件		
3	尋找個人優勢並理解個人限制		
4	發展生涯規劃的能力		
<b>教學進度與主題</b>			
<p>第一週 09/13：課程介紹—選課學生分組</p> <p>第二週 09/20：生涯的聯想            閱讀：我的生涯手冊，Ch1, p.1-18；築人生願景：Ch.1            活動：生涯聯想造句，我的志願詩            創作：一張紙摺生涯書            媒材：每人四開圖畫紙一張、轉轉筆、剪刀、各種貼紙或紙膠帶（選項）</p> <p>第三週 09/27：我的生涯故事            閱讀：我的生涯手冊，Ch2, p. 19-25；築人生願景：Ch.2            活動：我的生命故事            創作：我的生命故事長條圖            媒材：四開圖畫紙兩人一張、轉轉筆、各種貼紙或紙膠帶</p> <p>第四週 10/04：我的生命角色            閱讀：我的生涯手冊，Ch3, p. 27-34；築人生願景：Ch.3            活動：我的各種角色之優先順序</p>			

創作：三折頁角色圖

媒材：四開圖畫紙兩人一張、轉轉筆、各種貼紙或紙膠帶、色紙、A4 影印廢紙每人一張（需裁成 16 張）

第五週 10/11：我的人格特質

閱讀：我的生涯手冊，Ch4, p. 35-45；築人生願景：Ch.4

活動：我知道/不知道的我；外人看得到/看不到的我

創作：圖解周哈理窗

媒材：每人四開圖畫紙一張、轉轉筆、剪刀

第六週 10/18：我的生涯興趣與生涯技能

閱讀：我的生涯手冊，Ch5 & 6, p.48-76；築人生願景：Ch.5

活動：生涯興趣量表

創作：生涯島

媒材：圓形紙張每人一張、轉轉筆

第七週 10/25：學長姐的學習與生涯探索經驗談－鄭作習

本週作業：演講心得

第八週 11/01：我的生涯價值

閱讀：我的生涯手冊，Ch7, p.78-90；築人生願景：Ch.6

活動：排列價值觀

創作：理想工作形象

媒材：名片卡每人 20 張、四開圖畫紙每人一張、轉轉筆、剪刀、紙膠帶

本週作業：撰寫一篇生涯價值觀的短心得，一頁 A4 以內

第九週 11/08：我的決定風格

閱讀：我的生涯手冊，Ch8, p.91-105；築人生願景：Ch.7

活動：做決定

創作：決定的難題

媒材：說書人卡、轉轉筆、A4 紙張每人一張

本週作業：期末訪談預備

第十週 11/15：我的生涯信念

閱讀：我的生涯手冊，Ch9, p.107-123；築人生願景：Ch.8

活動：心靈程式設計師

作業：課堂討論學習單

學生輔導中心進行賴氏人格量表

第十一週 11/22：家庭期待

閱讀：我的生涯手冊，Ch11, p.139-147；築人生願景：Ch.9

活動：職業家庭圖譜、家庭職業價值觀

創作：撕貼畫

媒材：八開圖畫紙每人一張、轉轉筆、膠水

<p>第十二週 11/29：生涯願景與規劃                  閱讀：我的生涯手冊，Ch13, p.168-182；築人生願景：Ch.10                  活動：生涯願景圖                  創作：四開圖畫紙兩人一張、轉轉筆、紙膠帶</p> <p>第十三週 12/06：時空膠囊                  活動：製作時空膠囊－畢業時打開閱讀                  創作：每人透明膠囊一棵、小紙條、小貼紙、玻璃瓶                  分享：如何努力達到目標</p> <p>第十四週 12/13：學期作品回顧+訪談說明                  閱讀：我的生涯手冊，Ch13, p.168-182</p> <p>第十五週 12/20：課程統整</p> <p>第十六週 12/27：期末生涯訪談報告一、二、三、四組</p> <p>第十七週 01/03：期末生涯訪談報告五、六、七、八組</p> <p>第十八週 01/10：繳交小組期末專題報告</p>		
<b>教學方法</b>		
<b>方式</b>	<b>說明</b>	
<input type="checkbox"/> 講述法	教師準備教學內容，於課堂上講述。	
<input type="checkbox"/> 討論法	學生的課堂隨機分組討論。	
<input type="checkbox"/> 合作學習	分組進行討論與學習。	
<input type="checkbox"/> 實驗/實作	課堂演練與討論。	
<input type="checkbox"/> 其他	小組團體活動設計與討論	
<b>評量方法</b>		
<b>方式</b>	<b>百分比</b>	<b>說明</b>
<input type="checkbox"/> 生涯學習單與心得	20%	3 次心得與課堂生涯學習單，須交紙本。
<input type="checkbox"/> 課堂活動與創作	30%	出缺席、課堂小組活動與創作
<input type="checkbox"/> 生涯規劃報告	20%	個人生涯規劃報告、全學期個人生涯檔案
<input type="checkbox"/> 期末小組報告	30%	期末訪談報告、期末主題報告
<b>參考書目</b>	<p><b>必讀</b>                  吳芝儀 (2010)。生涯探索與規劃：我的生涯手冊。嘉義：濤石。                  Cottrell, S. (2010)。築人生願景：成功的生涯規劃 (林育珊譯)。台北：深思文化。</p> <p><b>選讀</b>                  王淑俐 (2013)。生涯發展與規劃：為職業發展做準備。台北：揚智。</p>	

	<p>林仁和 (2013)。生涯規劃與發展：掌握生活與就業優勢。台北：心理。</p> <p>吳芝儀 (2006)。生涯輔導與諮商。嘉義：濤石。</p> <p>陳麗如 (2016)。知我歷史，劃我未來：前進我的生涯路。台北：華騰文化。</p> <p>Bain, K. (2014)。如何訂做一個好學生：好學生深度學習指南與未來生涯規劃 (譯)。台北：大塊文化。</p>
<p><b>課程要求</b></p>	<p>* 上課手機請關機，更不可滑手機，若發現手機響、手機上網、接電話、回簡訊等各類手機通訊、請出教室，該堂課視同缺席。若發現三次則學期成績不及格。</p> <p>* 每次上課須先預習閱讀內容，討論的時候才能參與。</p> <p>* 課堂作業需準時繳交，以利批改。</p>
<p><b>作業與成績</b></p>	<p>(一)、心得與生涯學習單 20%：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本課程有大量的課堂討論與課程學習單，通常在課堂完成，下課繳交。</li> <li>2. 學習單內容在上課過程透過討論分享，進行更多探索。</li> <li>3. 全學期共 2 次演講心得報告，1 次生涯價值觀報告，一份不可超過一頁 A4。</li> </ol> <p>(二)、課堂活動與創作 30%：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 缺席不需補做，但會影響成績。</li> <li>2. 缺席請親自跟老師請假，也請讓同組同學知道。</li> <li>3. 遲到者先在外面等到課程告一段落再進來。</li> <li>4. 每次上課請按照需求準備媒材。</li> <li>5. 本課程利用創作進行生涯探索，不需具備創作技巧。</li> <li>6. 作品為團體討論的重點。</li> </ol> <p>(三)、生涯規劃報告與全學期個人生涯檔案 20%：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 期末至作生涯規劃報告，請與全學期作業內容共同歸檔為個人生涯檔案。</li> </ol> <p>(四)、期末小組報告 30%：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂訪談報告，每組 20 分鐘。</li> <li>2. 期末小組主題報告，紙本，4-6 頁。</li> </ol> <p>備註：分組</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 由老師進行分組。</li> <li>2. 全班分為八大組，每組約 10-11 人。</li> <li>3. 每組選出一名組長，負責分配工作。一名副組長，協助組長工作。一名作業長，協助收作業與缺交提醒。其餘同學每次輪流當生涯團體討論帶領人。</li> <li>4. 班代負責訂書之外，請與老師討論媒材共訂事宜。</li> </ol>

優秀作業：成功經驗

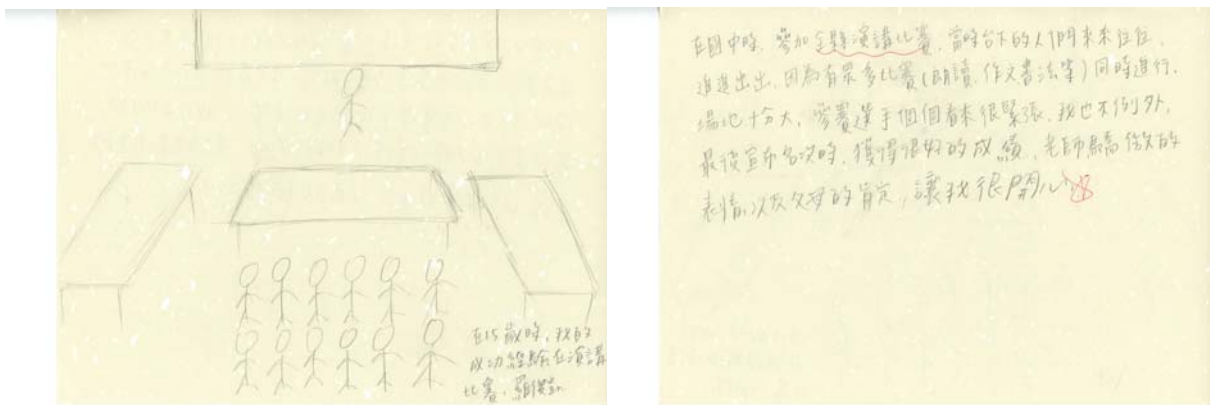
本單元為學期初的第一件作品，引導學生思考人生中的成功經驗，以圖像的方式表現成功經驗，並寫下這個成功經驗帶來的感受與學習。期望學生能在後續的生涯探索與規劃中，不斷的再現成功經驗。



成功經驗作品一：毛品璇—高中時期，團隊努力之後獲得班際排球比賽獎項。



成功經驗作品二：馮靖雯—高中時期，團隊合作完成校慶活動時的音控室工作。



成功經驗作品三：羅俊凱—國中時期，努力之後獲得全縣演講比賽獎項。

優秀作業：生命路徑圖

本課程讓學生使用紙膠帶撕貼出人生經驗起伏的路徑，探索每一個起伏的時間點所獲得的學習。借助紙膠帶撕貼時難操控的特質，象徵人生路徑之無法控制性；紙膠帶貼下後能在短時間內撕起修改重貼位置的特質，象徵人生路徑還有自己能控制的部分。引導學生在創作的過程，思考生涯的外控與內控因素之影響。



生命路徑圖一：劉同學



生命路徑圖二：鄭同學



生命路徑圖三：蔡同學

優秀作業：生涯角色地圖

本單元進行時，學生需在小紙卡上寫下自己扮演的二十個角色，透過遊戲排列出角色地位的重要順序，分享後再進行生涯角色地圖的創作。



生命角色地圖一：賴同學



生命角色地圖二：謝同學



生命角色地圖三：陳同學



優秀作業：情緒管理

本單元進行時，首先談論生涯職場上的各種可能面對的挫折，讓學生思考面對這些挫折的感受，並將感受畫下來。分組分享討論之後，重新省思自己面對挫折可獲得的資源，並利用手邊現成的工具例如鉛筆盒裡面不同顏色的筆、立可白、紙膠帶，或各種帶子裡可以找得到的東西，象徵可獲得的資源，修改這件作品成為自己滿意的圖像，最後討論社會資源幫助自己面對挫折的各種可能性。



呂同學



沈同學



洪同學



陳同學 (1)



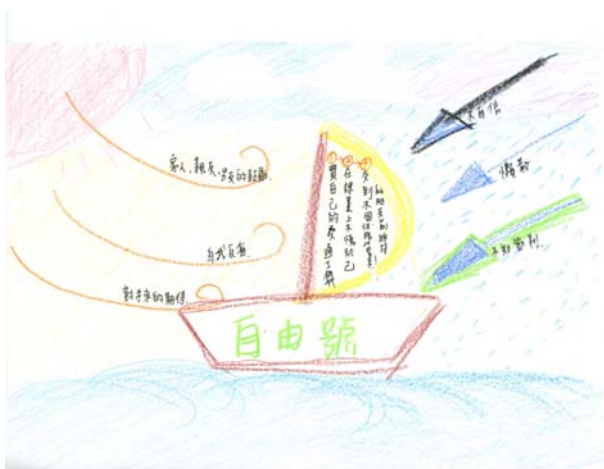
陳同學(2)



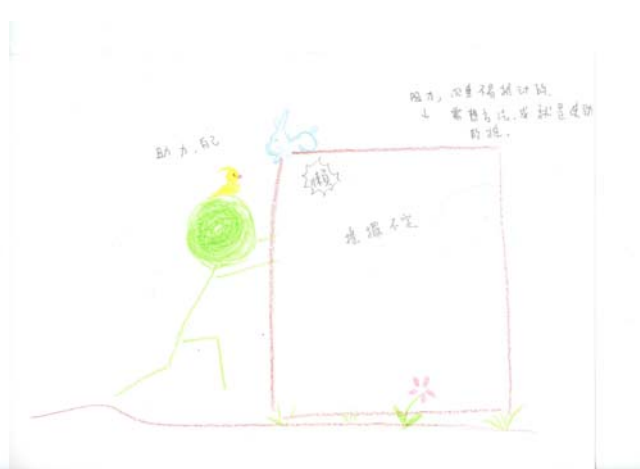
陳同學(3)

優秀作業：成功的阻力與助力

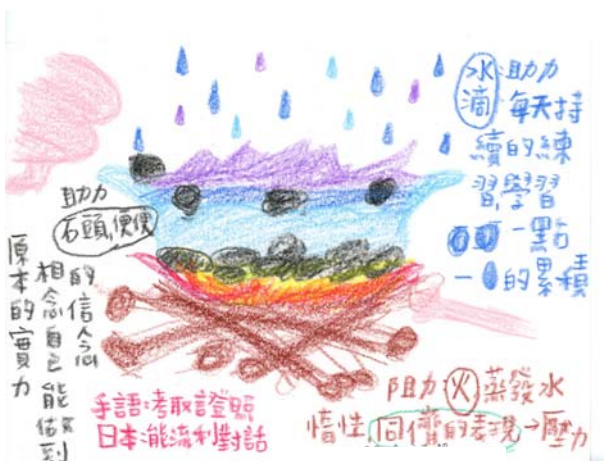
本課程進行時，首先思考生涯願景，並且在分享時提出生涯發展的阻力與助力，隨後以圖像創作的方式表現。畫完後再次分享，在這個圖像中，如何找到增加助力，減少阻力的方法。



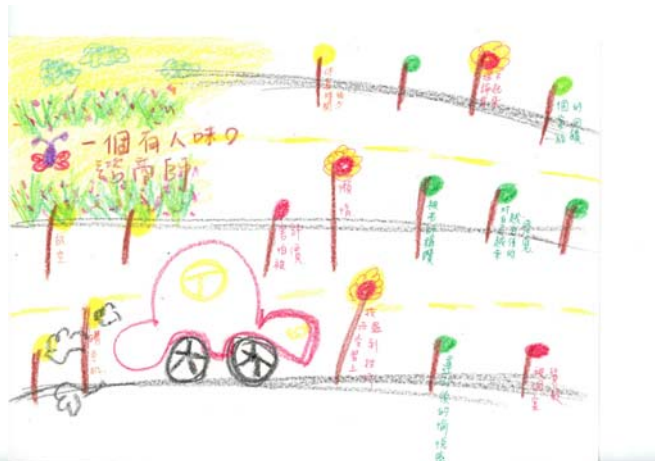
余同學



李同學



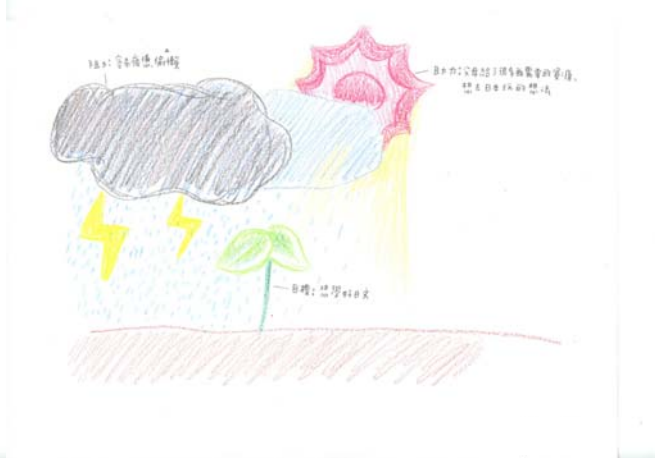
房同學



林同學



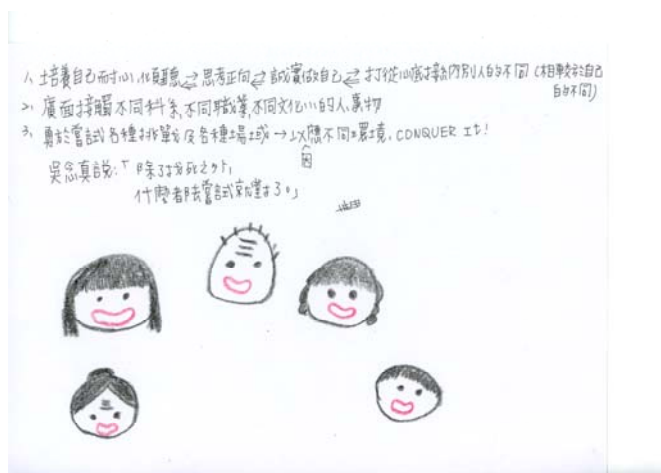
郭同學



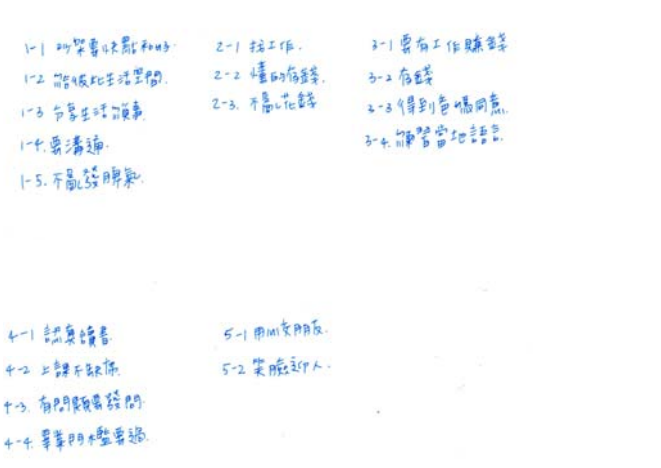
黃同學

優秀作業：大學具體計畫

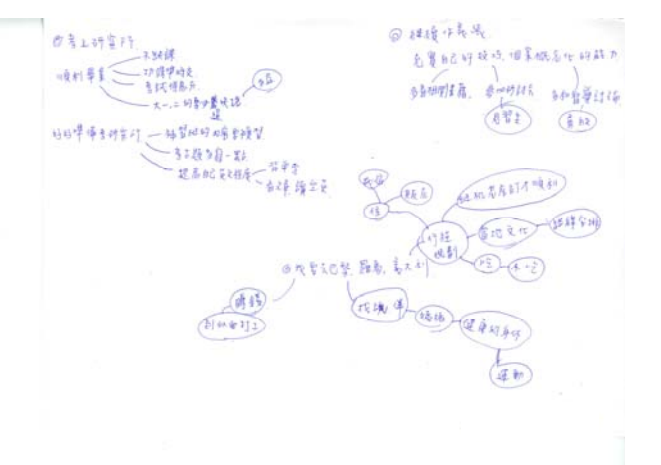
本課程進行實，學生在教科書內容討論之後，首先以圖象表達大學四年欲達成的目標，完成後具體寫下這些目標如何具體執行。



房同學



林同學(1)



林同學(2)

### 優秀作業：死時已完成的夢想

本課程探討人生目標，請學生想像自己死的時候，會看到自己已經完成甚麼樣的夢想，學生都非常認真思考這個問題，首先以圖象表達，並認真的撰述內容。



• 想完成的夢想

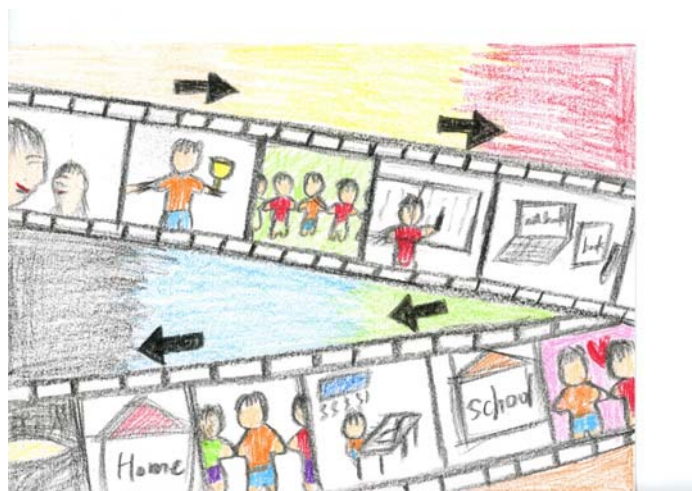
1. 完整的家庭
2. 在黑暗、憂鬱的環境中找到光明
3. 出國研習
4. 跟某人一起吃一頓飯
5. 學戲劇表演
6. 結婚
7. 旅行
8. 有好友或伴侶陪伴

李同學



1. 浪子回頭
2. 為學習法律的打工
3. 成為別人生命中的貴人
4. 不留白的青春
5. 建立家庭
6. 教育出不凡的孩子
7. 有足夠的時間陪伴家人
8. 真實的退休生活

郭同學



羅同學

夢想這一生能完成的十件大事

1. 交到知心好友
2. 愛的人也愛著你
3. 出類拔萃家庭
4. 睡到睡不著
5. 賺到不想吃穿的车
6. 穩定的工作
7. 快樂、高樂
8. 和家人親密
9. 考上輔導老師
10. 沒有牽絆

有夢最美，築夢踏實

四、優秀心得：

生涯探索與規劃-期末心得

姓名:郭鎧禎 學號:A5258661 系級:心輔 1

在不知不覺中，這個學期就逐漸進入尾聲了，想當初新生訓練時，第一眼看見文化大學的風貌，以及學長姐們熱情的迎接，更令我印象深刻的是，第一眼看見班導時，他臉上充滿溫暖的笑容。在懵懵懂懂的邁入大學之門，一開始的手足無措，有班導及學長姐們的陪伴與帶領，也開始慢慢地習慣大學生活。

在第一堂課時，我對這一門課充滿不少的疑惑。原先，我驕傲地以為非常了解自己的人生規劃，不需要別人來告訴我該怎麼做，所以在任何的實作課程中，總是以自己習慣的一套方式進行著。也或許因為高中對於心理學的興趣與了解，在許多的問卷中總是抱持著防備的態度，心想著“憑甚麼我要讓你知道我內心的想法與秘密”，所以以自己喜歡的方式去填答。也在賴氏人格測驗中，有著近乎優秀的結果，還開玩笑的說“這測驗結果比我所了解的自己還要完美哈哈”。雖這麼說，但在我心裡卻並非那麼想的，即便我做的測驗再多、數據再怎麼美好，那些都只是一個形式，如同考卷一般的成績，很多人往往覺得考試高分的人很厲害，好像人生勝利組一樣，可是每個人考出好成績的方式都不盡相同。有的人從小就飽讀詩書；有的人埋頭苦讀；可能還有的人知道要如何作弊不被發現。考高分的方法各式各樣，但在放下了成績單的光芒之後，問問自己還剩下些甚麼，那才是本質。心理測驗也是如此，就算數據再怎麼地完美，人的本質依然不變，自己是什麼樣的人，只有自己最清楚。

在這堂課中，我印象最深刻的一句話是“鎧禎，不用擬草稿，想到甚麼就畫吧，人生不會如你所預料的。”這句話深深地烙印在我的心坎，我知道人生世事難料，所以總是想讓任何的突發狀況在掌控之內，去預測任何可能發生的結果。卻從沒想過，隨機應變，我總是覺得那太冒險了。卻在那堂課的創作中，試著慢慢放下謹慎，放下預測和審查。沉浸在創作的情緒中，覺得自己好像回到兒時一樣，那是從未有過的感受，對我來說，與其說隨機應變，倒不如說是隨緣吧，凡是莫強求，喜樂自然來。或許我還沒辦法放下自己的警覺性，但至少為自己增添了一份寬容。

老實說，我在這堂課中學到了很多東西，雖然我可能還沒如同測驗所說的那麼完美，也了解自己還有很多不足的地方。但是我很清楚，人絕對不能放縱自己，隨緣並不等於怠惰，隨緣是教我們放下執著，但依然別忘了自己的夢想，勇敢追逐，盡力去做，在人生中的每一刻，都令自己變得更加美好。

## 生涯探索與規劃期末心得

姓名：廖昱穎 學號：A5258475 系級：心輔一

我覺得我很適合心輔系，不只適合也是喜歡。翻翻這學期的作品，我更可以確定我未來想要當輔導老師，在學校裡面與學生互動，我還知道我想要在我外來的職業當中，加入信仰、活動…等元素，所以我覺得我很適合心輔系，對於目前大一上的課程，我都很有興趣，只是還在找尋「大學要如何讀書的訣竅」，希望在寒假，我能夠培養好自己的生活、找到讀書的方法，在下學期的專業領域當中，能快速的步上軌道。

再來我想要說，這堂課算是我大學的課程當中，蠻喜歡的一堂課，我本身就喜歡畫畫，但通常都不是畫得很好，還好老師不是特別要求畫什麼東西，而是靠我的經驗、創造力、心情，去把想畫的東西畫出來，最後那本總集作品真的很壯觀。

剛好出了這份心得，順便分享一下，前幾天我在教會有讓教會的朋友作畫分享，我讓他們用抽象畫的方式，先將 2016 年的心情畫出來，再畫出 2017 年想要送給自己的禮物(抽象或具體都可以)，覆蓋剛剛畫的圖。我看他們在畫圖當中和分享作品的時候，臉上的表情是充滿歡樂的，很像是把自己過去的不快樂，和未來的期望寄託在圖畫紙上，第一次帶這種有趣的活動，真的讓我學到很多。

還有，每次在課堂上面作畫，都會覺得畫圖是一件有意義的事情，不再只是單純畫圖，單純自己想畫什麼就畫什麼，而是跟著某個有關生涯的主題走，這樣就會思考生涯方向，把腦中思考的東西記錄下來，並且是帶有情感的記錄。回頭看時，真的是一份有感情的回憶。所以我才說那份作品集真的很不錯。而且仔細想想，我幾乎每一次都有把信仰放入圖畫當中，真的謝謝神在我心中留下一份重要的位置，當我忘記自己、被別人遺忘的時候，神不會忘記我，時時刻刻都在我身邊，神真的很棒。

來談談訪談好了，這堂課的期末重頭戲，我訪談我媽，可是我媽每個問題都要想很久，然後我又會再從問題裡面再繼續更深入的問(就是挖很深的意思)，所以就跟我聊天聊了很久。我們是透過手機視訊，第一次問有關他畢業後到工作的詳細過程，我才發現有關於工作這一塊我真的完全不了解，現在才知道我媽媽是何方神聖哈哈，也在聊天的過程中知道她的辛苦，以及上一代的思考邏輯跟現在我們的差異有多大，是一個很特別的經驗。

最後在這堂課裡面，我知道我的人生規劃是什麼，我知道我自己的角色是什麼，我知道我要如何超越自己而不是自我欺騙，我一定要實現我對自己的期許，既然我有很明確的目標，那我就應該要往前邁進，雖然會遇到各種挑戰，不管是言語上面、成績上面，但是我給予自己信心，相信我自己是可以的。

## 生涯探索與規劃期末心得

姓名：蔡孟璋 學號：A5207765 系級：心輔一

翻閱了自己上課的作品，有了滿滿的感動，圖像是一種比文字還簡單的記錄方式，有時候用文字難以述說，但是卻能夠利用圖像來表達，色彩的呈現、作品的架構，都傳達出自己在不同時期的想法與心情，在欣賞自己的作品時，發現每件作品的呈現都有共通點，甚至是可以互相融合的。高中時期，我們也有生涯規劃的課程，那時候我連生涯彩虹圖都畫不出來，想了很久很久以後才肯下筆，那時候的我對於未來的自己還很迷茫，面對自己的以後沒有一個明確的想法與組織，從那堂課以後，我發現自己面對未來是那麼的沒方向，那麼的不知所措，開始思考起了自己以後要做甚麼、要去哪裡，我的所有想法、想像，從那張圖畫，那個時刻，開始！

畫圖可以用來表達，也可以用來抒發，我有寫日記的習慣，但有時候也會碰到無法用文字來形容的一天，我會用繪畫的方式填滿日記格，那是一種很純粹、很直接的抒發，卻也成了一種記錄，也因為這樣我變得很喜歡畫畫，每次都很期待上老師的生涯課，在創作過後，總能留下很深刻的印象，在想的時候這張圖、這個單元就在腦海浮現一遍，創作的過程中真實的呈現一遍，在創作後分享的時候完整的詮釋一遍，讓我們在課程結束後，仍留下了深刻的印象，在翻閱自己的整學期作品時，對於自己當時的創作歷程與想法依然很鮮明，在幾次創作中發現了自己的進步，作品的主題、想法、結構，清楚而易現，這代表了我對於自己的未來有了明確的目標，也知道自己未來嚮往怎樣的生活。

在所有作品裡面，我印象最深刻的作品，是在團隊中遇到意見不合的組員時心情會如何，用抽象畫的方式呈現，我覺得這個作品是做好發揮及揮霍的，不需要想太多就可以直接下筆，畫完之後還有種很舒暢的感覺，抽象畫畫起來雖然很容易，但是解釋起來卻沒有那麼簡單，因為每個人的畫都只有自己看得懂，所以就必須用更多的形容來解釋自己的創作，這也是從課堂中發現的另一種新的學習方法，在最後老師要我們改造自己的畫，在改造的過程中，大家都變得很平靜，認真的想要怎麼改造自己的畫，套用到現實生活中也是一樣，到哪裡都是團隊，常常會遇到意見不合的組員、隊員、同事，不能只是指責、生氣、沮喪，要學會去解決問題。

在上完這學期生涯課之後收穫很多，有別於以往的上課方式，讓我們更能夠充分的發揮自己的潛能及想法，在課程中學會了如何為自己的人生做點規劃，也讓自己對於未來更有方向，發現自己的優點與弱點，修正自己的弱點，充實自己的優點，一步一步朝自己的目標前進，找到了目標，就要學會去規劃、執行，這樣我們才會離目標越來越近。謝謝老師！給了我們很多的意見及方向，讓我們學會去面對自己的未來，會繼續加油！

### 生涯探索與規劃作業

參考內容：《生涯探索與規劃》P. 145

家庭職業價值觀：父母對自己的期待與自己對自己的期待

姓名：

學號：

	我對自己的看法	父親對我的看法	母親對我的看法
生涯期待			
生涯目標			

職業家庭圖譜之影響&訪談父母之感想：



## 生涯探索與規劃：找到具有個人特質的專長

《築人生願景》P. 75-84

姓名：

學號：

寫下 10 件自己專長的事：

心理輔導 +  =

心理輔導 +  =

心理輔導 +  =

以上哪一項，最容易讓自己成為「具有獨特專長的專業人員」？請寫下你的想法：

**文化大學心理輔導學系**  
**生涯探索與規劃課程成效問卷**

親愛的同學：

本課程全學期採用藝術介入生涯探索的小組教學法，以閱讀/創作/思考/分享/課堂討論為教學方法，代替傳統教師講課的教學方法，期望獲取最大學習成效。以下問卷有關您的學習成效，供未來改進教學之參考，請據實填答，謝謝！

填答者性別：男    女                    我是第\_\_\_\_\_組

項目	非常符合	符合	尚符合	不符合	非常不符合
1. 分組教學幫助我學習。					
2. 我能從小組分享當中，探索自己並支持同儕。					
3. 我能夠預先閱讀老師規定的教學內容。					
4. 圖像表達幫助我突破一般思考模式，增加探索的可能。					
5. 圖像表達幫助我輕鬆且深度的探索與學習。					
6. 我能夠創作自己的生涯發展圖像，藉此探索並了解自己。					
7. 我能夠透過圖像表達，思考自己的各種生涯角色。					
8. 我能夠透過閱讀、測驗、創作等方法，發現自己的特質。					
9. 我能夠在課堂經驗中，探索與理解自己的生涯價值觀。					
10. 我對自己的決定風格有更多的認識。					
11. 我能夠學習在家庭期待與自己的想法之間，發展生涯規劃。					
12. 我能夠透過圖像表達思考生涯願景，並思考實現的可能性。					
13. 我能夠從生涯訪談學習職業面貌，並思考自己的努力方向。					
14. 整體而言，教學符合課程目標。					
15. 整體而言，我對課程感到滿意。					