

自我省思與改進

本次我在生涯轉折的課程設計與學生探討了從小到現在的一些遭遇包括：隨著年紀而有的轉折：無法預期的轉折：大環境變化而導致的轉折。學生們隨著問題的展開，開始擴大對生涯轉折的視野。其中，大環境變化而導致的轉折，在未來求學的生涯裡，學生打算如何預防與精進，探討了：數位經濟崛起；AI 人工智慧取代傳統勞力；法令變革，這些很新的課題。

在面對挫折的處理類型：1. 自信：覺得自己比不上別人，比方說覺得自己能力不夠、擔心自己性格不好。2. 成就：沒達到目標或過程中遭遇失敗，比方說沒有考上理想的學校、學習上遇到困難。3. 人際：與人相處有障礙，比方說人緣不好、被排擠，或是和同學朋友發生衝突。學生們陳述了自己在幼兒與兒童時期的經歷。

帶領了學生把遇到的挫折化為學習必經的歷程，第一階段：認識覺察，當挫折時，先覺察自己的情緒與感受，讓自己沉澱下來面對挫折。第二階段：澄清了解，澄清挫折發生的前因後果，了解自己可以調整的地方。第三階段：轉化學習，針對自己可以調整的地方去做改善學習，培養下次遇到同樣狀況因應的能力。

在壓力緩衝盾，協助學生反思壓力源與壓力，落實在 1. 生活中常見的壓力來源：重大生活事件、自我要求、人際/家庭角色要求、生活瑣事。2. 「壓力」主要分類：困擾、擔憂、無力感。