



生涯規劃

Chapter 3

自我探索 迎未來



在這一節我們將要探討.....

◆價值觀與生活型態



探索 活動

生涯水晶球

請想像若透過這個生涯水晶球，
有機會看見 20 年後的自己，
你想像自己過著哪一種生活呢？



探索 活動

生涯水晶球



自由接案者，生活自由自在，可以自我決定工作內容以及表演方式，但薪水不固定，時而豐碩、時而捉襟見肘，住在大都會區的中心，生活便利且可以接觸到最新的流行資訊，24 小時都有捷運，但較少有機會看到藍天白雲或是廣闊的草地，休閒活動是逛街、看電影.....等都會型的休閒活動。

探索 活動

生涯水晶球



每天固定上下班，上班內容自主性強但變化性不高，薪水固定。住在城市的郊區，上下班需有汽車代步，大眾運輸工具較不便利，每天下班回家陪孩子做做功課，週末假日會帶小孩到附近的公園遊玩，或是和三五個同樣有孩子的家庭一同去露營。

探索 活動

生涯水晶球



每天工作時間長，因為背負著龐大的業績壓力與責任，每天早上起床第一件事情就是關心國際股匯市的脈動，薪水高，經常需要飛到不同的國家出差，住在都會區中心視野最好的高樓裡，每年過年都可以帶著全家去世界各地旅遊，但其他時間大部分需要奉獻給工作，休閒嗜好是蒐集古董以及各式名錶。

探索 活動

生涯水晶球



熱愛大地與熱愛運動，所以選擇遠離一切都市的喧囂，來到偏遠的海邊小鎮，開一間小小的民宿招待志同道合的背包客，並且帶客人下海潛水，感受大自然的美好。也許物質的生活沒有那麼富裕，但是只要存夠了一點點錢，也經常到世界各地遊歷，生活隨興沒有固定的模式，喜歡挑戰與變化，有自己的步調與節奏。



生涯水晶球



在白天做夢的人 呂冠緯
(09分53秒)



思考並和同學分享
哪一種生活型態
是你比較嚮往的？
吸引你的元素為何？



價值觀

價值觀，就是你最看重的人、事、物，是一種觀念，也是一種想法。

這些想法沒有好或是不好，單純是個人「比較重視」的一種選擇。價值觀影響著我們每天生活大大小小的選擇，也直接影響行為和可能要面對的結果。

生活型態

生活型態，可以解釋為「一個人生活的方式」，
也可稱為生活風格。

雖然個人的價值觀會直接影響未來所選擇的生活型態，但每一種生活型態都有缺點跟優點，選擇本身沒有好壞，只有是否喜歡與接受而已。



歌曲MV看價值觀與生活型態



Mayday五月天 [頑固Tough]
Official Music Video(07分08秒)



請說說你在MV
中印象最深刻/
最有感觸的畫面





我的世界在路上-Terry
(01分23秒)

歐美國家高中生，習慣在高中畢業的那一年，選擇先不繼續升學或就業，而是停下腳步，去旅行、當志工、去遊歷……，利用不同的生活體驗，沉澱自己，尋找人生的方向，等到想清楚目標，才再次回到校園學習，完成夢想。

這股在歐美流行的風潮也逐漸影響著臺灣的高中生，許多人選擇運用寒暑假參與國際志工，或是在高中畢業後選擇先去職場體驗、打工旅遊，思考人生的方向，沉澱心靈。

我所看重的價值觀

生涯大師舒伯整理**15**項多數人普遍重視的工作價值
舒伯認為，假如每個人都能夠了解選擇工作所看重的
價值，則更容易找到真正適合自己的工作，
並且可以在工作上有比較好的表現與收穫



我所看重的價值觀

	項目	工作的意義和目的在於.....
1	利他主義	提供機會讓個人為社會大眾的福利盡一份心力，為大眾謀福利。
2	美的追求	致力使這個世界更美好，增加藝術的氣氛。
3	創造發明	讓個人發明新事物、設計新產品，或發展新觀念。
4	智性激發	提供了獨立思考、學習與分析事理的機會。
5	獨立自主	允許個人以自己的方式或步調來進行，不受太多限制。
6	成就滿足	能看到自己努力工作的具體成果，並因此獲得精神上的滿足。

	項目	工作的意義和目的在於.....
7	聲望地位	提高個人身分或名望，受到他人的推崇或尊重。
8	管理權力	賦予個人權力來策劃工作、分配工作且管理屬下。
9	經濟報酬	獲得優厚的報酬收入，使個人有能力購置他所想要的東西。
10	安全穩定	提供安定生活的保障，即使經濟不景氣時也不受影響。
11	工作環境	能在不冷、不熱、不吵、不髒的良好舒適環境下進行。
12	上司關係	能與主管平等且融洽相處，獲得賞識。
13	同事關係	能與志同道合的夥伴一起愉快的工作。
14	多樣變化	工作內容多采多姿有變化，能嘗試不同的工作內容。
15	生活方式	能選擇自己的生活方式，並實現自己的理想。