

01

Chapter

生涯與生涯規劃

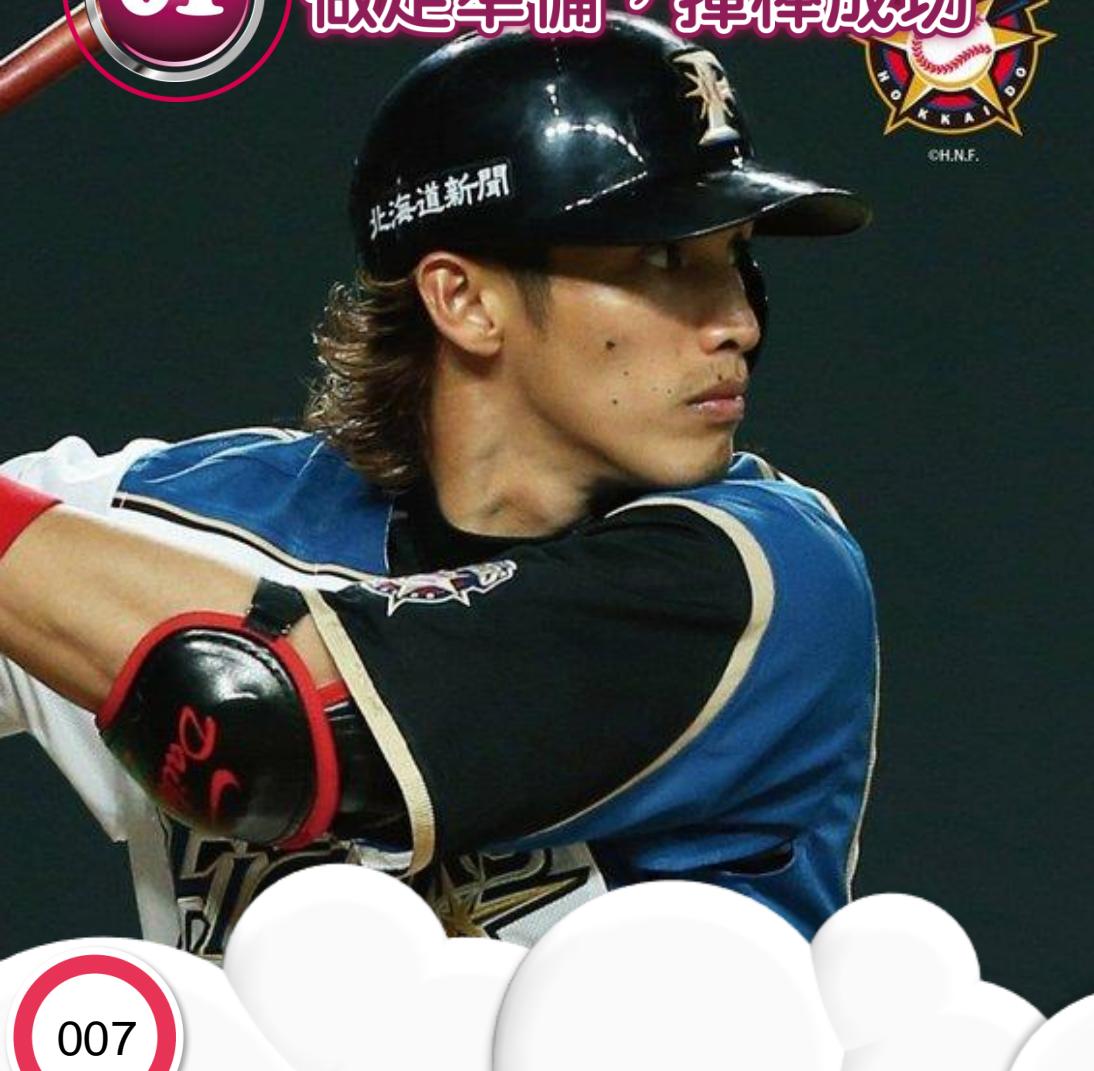
# 做足準備，揮棒成功



HOKKAIDO NIPPON-HAM FIGHTERS  
DAIKAN YOH

01

## 做足準備，揮棒成功



## ● 陽岱鋼 個人資料

臺東縣新生國小少棒隊

臺東縣新生國中青少棒隊

臺東縣臺東體中青少棒隊

日本福岡第一高等學校青棒隊

日本職棒北海道日本火腿鬥士隊  
(2006~)

### | 聯盟獎項與明星賽紀錄 |

日本職棒明星賽MVP: 2012 Game3

洋聯盜壘王: 2013

洋聯外野手金手套: 2012、2013

札幌巨蛋MVP: 2013

日本職棒明星賽 聯盟敢鬥賞 :  
2014

日本職棒明星賽全壘打大賽冠軍:  
2014



01

## 做足準備，揮棒成功

為夢想走出臺灣，踏上自己選擇的生涯之路  
「自己的未來應該自己掌握與規劃」陽岱鋼說。

不放手，  
直到夢想到手



# 做足準備，揮棒成功

把在異鄉的震撼與失落，  
轉化成拼勁

陽岱鋼把震撼與失落轉化  
成拼勁，並告訴自己：

「身為職業球員，沒有放  
棄這件事，選手的價值不  
只是年薪數字，還要讓人  
打從心裡尊敬。」



# 做足準備，揮棒成功

讓日本人沒話說，拿出漂亮成績

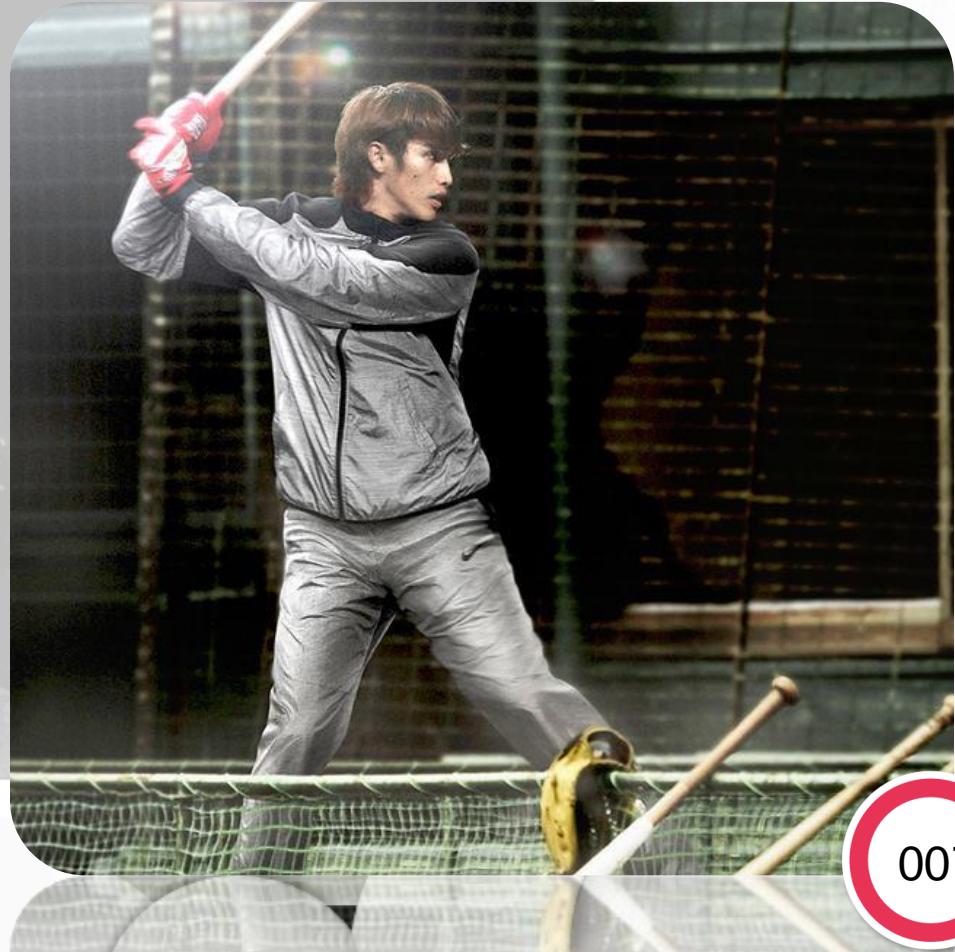
日本球隊非常重視品格教育，「但我認為與其有時間抱怨，不如拿來練球，如果職棒生涯只有十幾年，為什麼不竭盡所能？」陽岱鋼說。



01

## 做足準備，揮棒成功

比賽前，陽岱鋼不只是練習揮棒，還會請前輩注視他的打擊動作，一再重複修正，努力是沒有極限的。



01

## 做足準備，揮棒成功



台灣英雄 野球魂 陽岱鋼(04'49)

### 生涯路上的不敗之道

自己的目標加上不放棄的努力，就是他在生涯路上的不敗之道。



007

01

# 做足準備，揮棒成功

1-1

## 生涯規劃的意義與重要性

LINK

主題1 生涯Opening

1-2

## 生涯規劃模式

1-3

## 高級職業學校學生之生涯發展 階段及發展任務

LINK

主題2 夢想熱氣球

006



## 一

# 到底什麼叫做生涯呢？

請你從下面陽岱鋼對生涯的堅持與想法，對照生涯理論的定義，連連看是否有符合與相似之處呢？



## 生涯的定義

### 生涯發展是完成自我觀念的過程

生涯發展包括你的興趣、價值、能力的整體配合並藉由生涯選擇、生涯規劃以及生涯追尋，使你擁有成功美滿的生涯。



### 生涯發展是一個持續變化而逐漸發展的過程

生涯中的工作情況、職業等的選擇及

## 陽岱鋼的生涯故事

我在每一個階段都十分努力讓自己更加優秀。



我本來可以留在臺灣安穩地打球，但我放棄熟悉的故鄉，決心前往日本拓展自己的生涯選擇，除了球員身分我也是廣告明星也因接觸的機會更多元，讓我喜歡拓展不同的生涯經驗。



## 二

## 計畫永遠趕不上變化，真的需要生涯規劃嗎？



PChome Online董事長詹宏志曾說：「生涯是不可以規劃的。理由是我們不斷地進步，怎麼可能讓以前較不成熟的自己，來規劃未來比較成熟的自己？再者人生充滿變數，許多事無法預料，怎麼可能一步步規劃呢？」

## 二

# 計畫永遠趕不上變化，真的需要生涯規劃嗎？

的確，計畫趕不上變化，但生涯規劃真正的目的其實是：

1

準備好因應各種  
突如其來的變化。



生涯探索的故事(03'30)



# 計畫永遠趕不上變化，真的需要生涯規劃嗎？

2

**學習在適當時機調整方向，因勢調整。**  
讓你成功的永遠是B計畫，因為成功者知道何時該轉彎、何時不用堅持、如何順應時勢。



【35歲以前的夢想】  
五月天的阿信篇(07'32)



### 三 你的動機與需求，決定生涯規劃的 方向

相信你對馬斯洛的金字塔「需求階層理論」一定不陌生，生涯規劃即是依照我們的需求而定，只有在你願意規劃時，生涯這件事才存在。





## 三 你的動機與需求，決定生涯規劃的方向

### 生理需求

**定義：**指最原始能讓自己活下來的本能，像是進食、睡眠、喝水等，這些都是為了滿足我們的生理需求。

**影響的生涯規劃方向：**你可能會考慮高職畢業就讀這個科系後，能不能滿足自己的基本生活和物質需求（食、衣、住、行）。

**定義：**讓自己有安全感，假設你剛到一個新班級，身邊沒有熟識的朋友，會因為全新的環境而感到陌生不安，此時你就會開始尋求讓自己有安全感的方式。

**影響的生涯規劃方向：**你會思考大學畢業後的工作，薪水是否足夠讓你感到安心，不需要整天擔心被裁員等。

### 安全需求



# 三 你的動機與需求，決定生涯規劃的方向

## 愛與歸屬需求

**定義：**如同你剛到這個新班級想交朋友一樣，此需求要透過與人的互動，使我們擔任某種角色，獲得他人的肯定，並得到某些社會認可與聲望。

**影響的生涯規劃方向：**你會思考就讀這個科系會不會開心，能不能與同學處得來。

**定義：**當交到朋友後，開始追求的是一種有尊嚴，能滿足自我成就與價值感的生活，能被其他人尊重與肯定，此時，你會開始篩選朋友，甚至擔任幹部獲得他人的肯定。

**影響的生涯規劃方向：**你會思考大學科系是否能讓自己感到滿意與驕傲，對未來工作可以獲得肯定與贊許。

## 尊重與自尊需求



## 你的動機與需求，決定生涯規劃的方向

### 知的需求

**定義：**進入學校求學，學習知識，因為人對事物變化有所理解的需求。

**影響的生涯規劃方向：**你會選擇能增加自己各類知識課程或是學習方式，例如：餐飲科需要知道食物的屬性或是烘焙溫度的原理等，就會多閱讀相關方面的內容，實作課程也會更加努力學習。

**定義：**對美好事物欣賞並希望周遭事物有秩序、有結構、順自然、循真理等心理需求。

**影響的生涯規劃方向：**你會希望自己擁有美感生活，而美感不只是物品，也包括生活品質中的人事物。

### 美的需求



# 三 你的動機與需求，決定生涯規劃的方向



陳柏霖

想好了，就放膽做(04'49)

## 自我實現 需求

**定義：**追求人生的意義與價值。

**影響的生涯規劃方向：**希望透過有限的生命，找到自己的高峰經驗，或許是助人，或許是體能的極限挑戰，或許是無止盡的創作發明，以找到我們自己是誰，以及我們來到這世界的目的。

### 三

## 你的動機與需求，決定生涯規劃的方向

透過不斷探索  
與澄清的歷程，  
使自己了解未  
來的方向。



01

什麼是最適合你  
的人生舞臺  
(能力) ?

02

你願意花時間去  
鑽研哪些領域  
(興趣) ?

04

你想在哪個  
領域做得更  
好，希望自己有好  
的表現，願意投注更  
多心力去努力並樂此  
不疲？(目標) ?

03

對於自己運  
用時間與力氣的方  
式是否感到有意義  
(價值) ?

011

生涯規劃思考的  
四大面向



## 我的高一生涯

facebook®

現在讓我們開始進行生涯規劃的第一步！  
請在「近況更新」裡寫下你現階段三個想要達成的目標，請3位同學看完你的目標後，說明他最欣賞你的哪個目標，簽名並貼上 。 (配合課本附錄五：讚貼紙)

開心  
玩生涯

HAPPY



# 新學期新希望

Career

PLAY

返回

## 學業目標

近況更新 新增相片／影片

在想什麼嗎？



朋友

留言

## 人際目標

近況更新 新增相片／影片

在想什麼嗎？



朋友

留言

## 自我成長目標

近況更新 新增相片／影片

在想什麼嗎？



朋友

留言

011

# 你今天高職生了沒？



a new SCHOOL term

We, TongRho image Block, which commenced with producing digital image stock transparency business in 1990, have been building outstanding success in distributing various kind of collections from overseas countries to Korea and in supplying our own collections to many countries through around 45 overseas partners.



## 圈選出以下讓你選擇就讀高職而非高中的原因？（可複選）

A

國中時，覺得自己的興趣與能力適合高職。

B

覺得就讀高職讓我有更多探索自己的機會。

C

參加「高中職博覽會」時蒐集許多資料，是經過思考後選擇的。

D

爸媽覺得我適合繼續升學念高職。

E

因為覺得就讀高職往後升大學的機會較多。

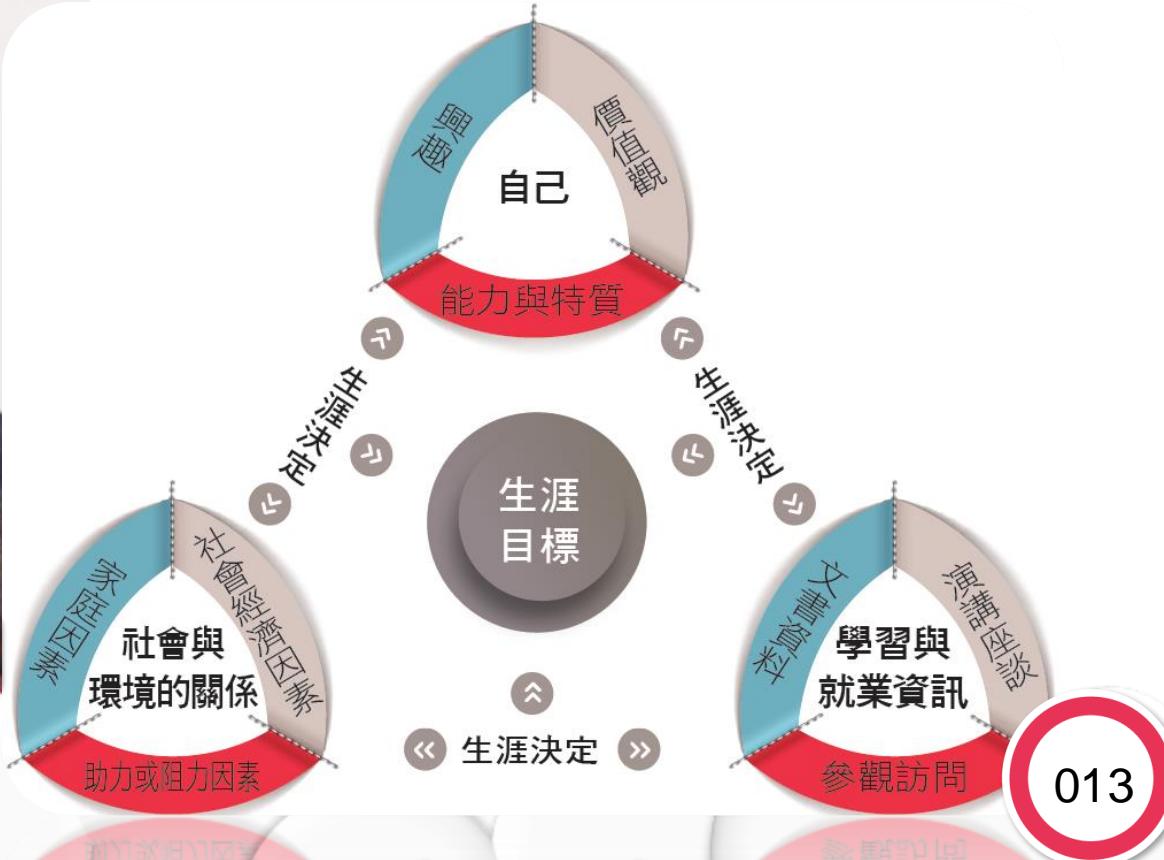
F

我參觀學校，覺得學校的課程安排、氣氛是我喜歡的。

## 生涯規劃模式



上述的小測驗中，可以幫助你理解生涯規劃中一個十分重要的概念，那就是「生涯金三角」





你在選擇就讀哪所高職時其實就已經應用這個由自己、學習與就業資訊以及社會與環境的關係三者相互協調與整合出來的概念囉！



## 自 己

探索評估自己的興趣、能力、特質與價值觀，並與生涯目標做連結。像是你在國中時一定也思考過自己的能力、興趣是否適合高職，同樣的高職三年你也應該利用各種機會去確認自己是否適合目前的科別及未來的大學科系。

## 社會與環境的關係

主要考量家庭與社會兩個因素，如同你在國中時可能會參考老師對高中、高職、綜高的評價和父母對你的期待等，這些考量因素，對你而言，可能是助力但也可能是阻力。

### 學習與就業資訊

國中時你可能聽過許多高中職到學校舉辦的招生說明會，或是參加高中職職博覽會；高職學校也會辦理認識大學科系的講座，你可以多參與這樣的活動，獲得客觀資料的輔助，從中了解未來喜歡的科系。

### 生涯規劃模式的三角是互相影響的

生涯金三角是一個動態的模式，會隨著你的經驗、資訊了解程度以及個人自我的考量，呈現不同的獨特風貌。重要的是，善用此模式，讓它成為自己生涯規劃時的藍圖，使自己能夠有周全的考量、思索、評估，以做出適切的生涯抉擇。

返回

# 高級職業學校學生之生涯發展 階段及發展任務

LOVE

HAPPY

WISH

你覺得人生可以分段嗎?  
如果可以分成五大段，你會如何分配自己1~80 歲的人生？



開心  
玩生涯

HAPPY

a new SCHOOL term

Wu\_TongRui Image Stock, since commence with producing digital image slide/transparency business in 1992, have been building outstanding success in distributing various kind of collections from overseas countries to Korea and in supplying our own collections to many countries through around 45 channel partners.

## 我的分段人生



在下方表格中，寫下你認為這段人生的重要任務並命名，愈有創意愈好，請 3 位同學為你在最有創意的人生段落上貼上 。

(配合課本附錄五：  
讚貼紙)

開心  
玩生涯

HAPPY

Career

PLAY

範例

第一段

年齡：  
1~5歲

# 我的分段人生

人生段落名稱：無憂無慮的日子

此段重要任務：

長高長壯、努力吸收營養



我覺得你的段落很讚  
(他人評分)



年齡：

人生段落名稱：

此段重要任務：

第一段

第二段

年齡：人生段落名稱：

此段重要任務：

第三段

年齡：人生段落名稱：

此段重要任務：



第四段

年齡：人生段落名稱：

此段重要任務：

第五段

年齡：人生段落名稱：

此段重要任務：





# 一 生涯發展階段與任務

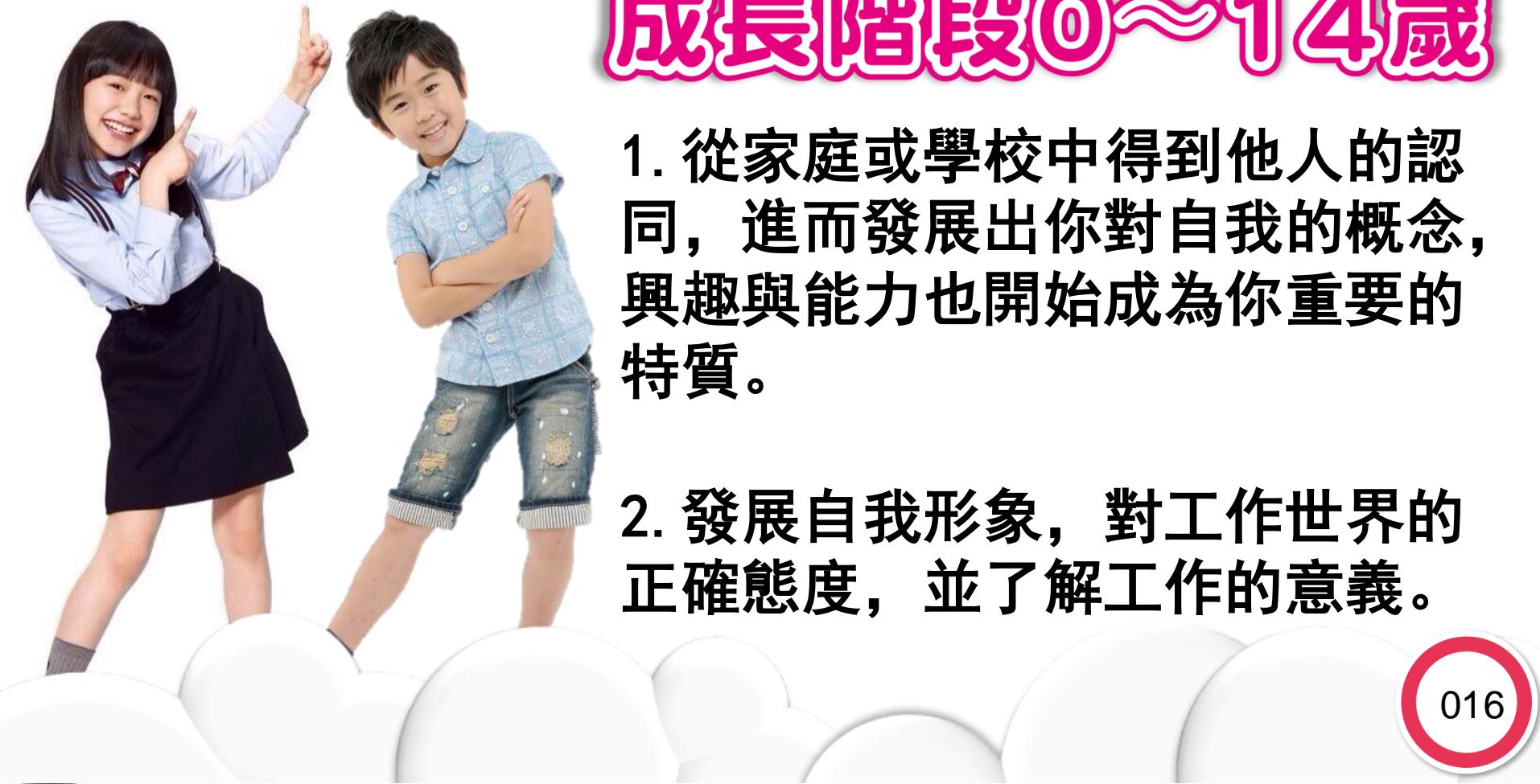
舒伯依照年齡的增長，將生涯發展的過程劃分為以下五個階段，每階段都有其重要的發展任務。





# 生涯發展階段與任務

## 成長階段0~14歲



1. 從家庭或學校中得到他人的認同，進而發展出你對自我的概念，興趣與能力也開始成為你重要的特質。
2. 發展自我形象，對工作世界的正確態度，並了解工作的意義。



# 生涯發展階段與任務



## 探索階段15~24歲

1. 透過學校教育、休閒活動及各種工作經驗中，考慮自己需要、興趣、能力及機會，做出暫時性的決定。
2. 利用打工或正式工作，找到穩定的工作方向。
3. 努力實現自我概念，並想其成為長期職業的可能性。



# 生涯發展階段與任務

## 建立階段25~44歲

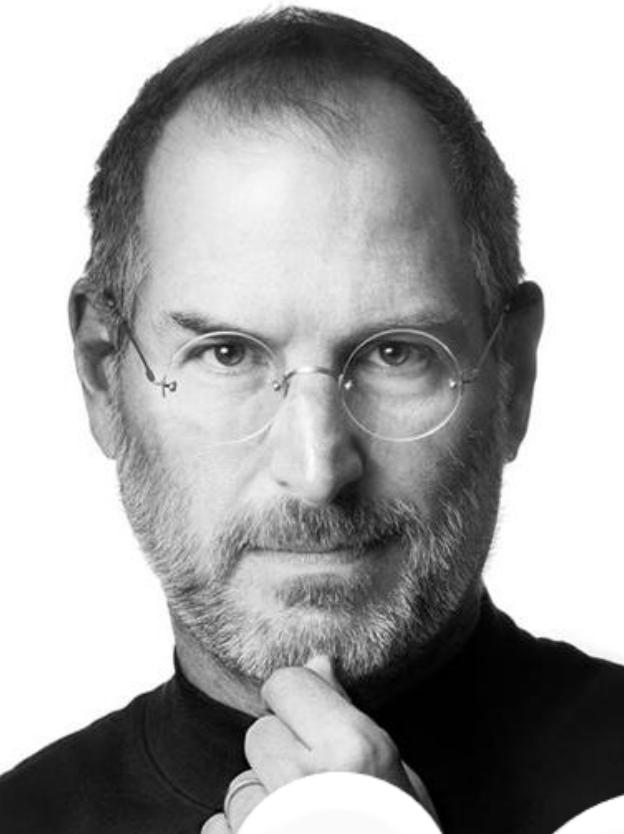


1. 開始變成一位成熟的工作者，確立你的角色職位。
2. 處於最具創造力的顛峰狀態，身負重任、表現優良。



## 生涯發展階段與任務

### 維持階段45~65歲



- 逐漸在職場上取得相當地位，負擔責任，具有一定的權威。
- 對自己條件的限制較能坦然接受，但也開始面對新進人員的挑戰囉！



Steve Jobs

賈伯斯史丹佛大學演講(05'35)



# 生涯發展階段與任務



## 衰退階段66歲～

1. 覺得身心狀況有點逐漸衰退，可能必須從原有的工作退休。
2. 開始開拓新的生活，發展新的角色。規劃原本在工作時期沒辦法完成的事情或夢想。

## 二

# 高職生的生涯發展任務

若將上述生涯發展階段，落實到三年的高職求學生活中，其高職生的生涯發展任務如表1-1：

年級	升學 & 未來就業方面	生活方面
高一起步期： 豐富你的高職生活	<ol style="list-style-type: none"><li>了解大學的多元升學管道（技優保送、甄審以及甄選入學以及聯合登記分發）</li><li>奠定國英數基礎，努力學習專業課程。參與實習課程，探索自己的能力與興趣，了解並思考自己是否適合這個科別</li><li>蒐集自己各方面的紀錄（照片、影片、報告等），準備建立學習檔案</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>融入新班級，多參與班級活動</li><li>參與社團，拓展除了讀書外的生活經驗</li><li>利用各種活動了解自我特質、興趣、性向與價值觀、能力</li><li>學習與同學、父母、老師溝通</li></ol>

表1-1

## 二

# 高職生的生涯發展任務

年級	升學 & 未來就業方面	生活方面
<p><b>高二準備期：</b> 確立目標，準備衝刺</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 訂立具體的升學目標</li><li>2. 參加相關比賽獲取好成績</li><li>3. 充實專業知識與技能</li><li>4. 考取專業科目的證照</li><li>5. 充實自己的學習檔案</li><li>6. 訂立高三複習計畫</li><li>7. 實習經驗的獲取</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 培養好的休閒運動習慣</li><li>2. 不影響課業為主，安排打工增加社會經驗</li><li>3. 學會理財觀念的建立</li><li>4. 學習帶領學弟妹，培養領導能力</li><li>5. 了解現在工作世界與工作倫理</li></ol>
<p><b>高三拼命期：</b> 拼出成績，一舉上大學</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 思考未來的方向（升學或就業），訂立目標</li><li>2. 訂立統測複習與考試讀書計畫</li><li>3. 建製備審資料以及準備面試</li><li>4. 了解目前產業趨勢與就業管道</li><li>5. 工作現場的見習與實習</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 時間管理，如讀書時間規劃</li><li>2. 學習情緒壓力管理，如考試壓力調適</li><li>3. 問題解決策略</li></ol>

## 生涯FUN假去

佐藤多佳子（2008）。

《轉瞬為風》。

臺北：麥田出版。

這是一本以小說為主題，同時改編為漫畫、電視劇，內容呈現幾位男孩從高一到高三裡，在田徑場上的青春，曾經揮灑汗水、曾經跌倒挫折，但也互相扶持，是一個非常樸實的運動故事，卻能讓高中的你們感同身受。



返回