

市立新北高工 113 學年度第 1 學期 第二次段考 試題								班別	汽美三甲	座號		得分
科 目	生涯規劃	命題教師	林侑靜	審題教師	陳怡婷	年級	三	科別	汽美科	姓名		

一、是非題 每題 3%，共 30%

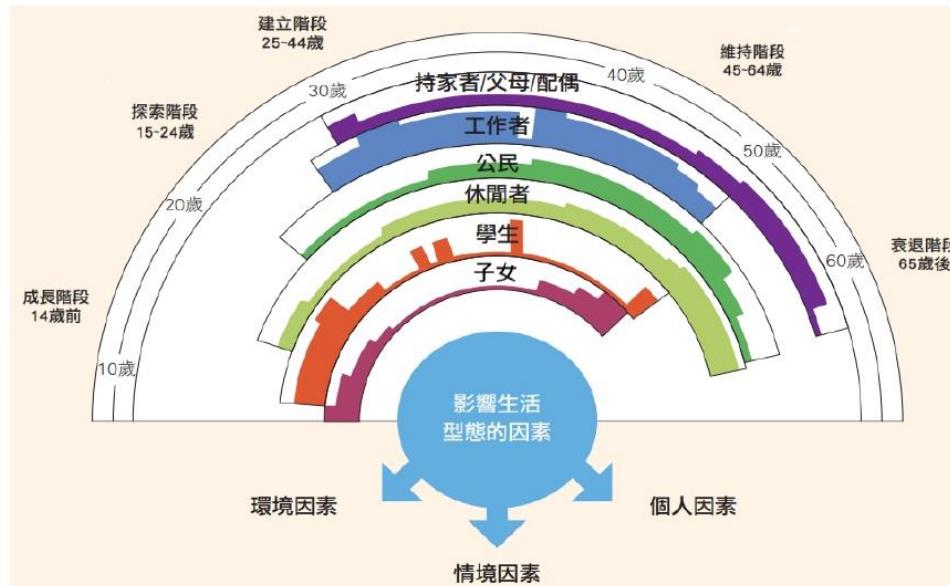
1. () 生涯規劃與個人的學習經驗、生涯的角色及環境的變化無關。
2. () 生涯規劃就是經營人生，持續為自己找到最適合的生涯座標及朝目標努力的過程。
3. () 影響生活的型態因素，包含個人因素、情境因素及環境因素。
4. () 釐清角色，學習時間規劃與安排，才能建立固定的人際界線。
5. () 想要過什麼樣的生活，不需要考慮讓生涯的每個角色的上場時間。
6. () 人生就像一齣舞台劇，我們只需學習扮演一種固定的角色。
7. () 學校是影響一個人發展與成長最早的生活場域。
8. () 每一個家庭都有各自的獨特性。
9. () 在成長歷程中，家庭在情感、保護與照顧、教育與社會化、生理與生育、經濟、休閒娛樂與宗教等方面都發揮相同的功能。
10. () 成功人士的生涯都會遇到高低起伏，關鍵在於他們的思維與態度，使他們朝更高的目標邁進。

二、線索填答，請依據題目敘述及訊息，填入適當的答案於空格_____ 中 每題 1%，共 20%

1. 唐納·舒伯提出生涯彩虹圖(請見下圖)的概念，認為除了年紀，身分角色也會影響每個階段的心態與行動；最外圈是生涯發展階段，包括：_____、_____、_____、_____、_____；往內則是_____、_____、_____、_____、_____及_____六種生涯角色。

參考國家教育研究院出版之綜合活動領域教學模組高中階段學生手冊

第 34 頁生涯彩虹圖例說明。



市立新北高工 113 學年度第 1 學期 第二次段考 試題								班別	汽美三甲	座號		得分
科 目	生涯規劃	命題教師	林侑靜	審題教師	陳怡婷	年級	三	科別	汽美科	姓名		

參考答案：分量、職業、探索、事事順利、顏色、適應力、管教方式、學習、多重

2. 人生是_____角色的組合，不同的角色就像彩虹的不同_____；彩虹內圈呈現凹凸不平、長短不一，代表在該年齡階段不同角色的_____。
3. 高中生學生正處於_____階段，最主要的課題就是_____與工作；透過工作、上課與興趣，發展工作基本技能，了解自己，進而聚焦未來自己想做的工作，提升_____與成熟度，讓自己在這些角色間順利轉換。
4. 家庭對個人的影響是透過家人的關係、_____、家人的_____及家人的期望。
5. 美國股神巴菲特所說：「人生中的勝利之所以是勝利，是因為從來就不是_____。」

三、請想一想，自己在個性、做事、情緒及人際方面，具有哪些風格，請寫在下面____空格中，每題 5%，共 20%

我的風格		
項目	範例：	自己和同學都認為具備的風格(請填滿 3 項)
1.個性	樂觀、獨立、活潑	_____、_____、_____
2.做事	認真負責、做事果決、有效率	_____、_____、_____
3.情緒	有自信、有耐心、情緒穩定	_____、_____、_____
4.人際	喜歡交友、熱心助人、喜歡聊天	_____、_____、_____

市立新北高工 113 學年度第 1 學期 第二次段考 試題									班別	汽美三甲	座號		得分
科 目	生涯規劃	命題教師	林侑靜	審題教師	陳怡婷	年級	三	科別	汽美科	姓名			

四、 閱讀測驗 30%

《我們為什麼要讀書？為什麼要工作？》改變工作觀念的 5 個重點 工作，是為了幫助他人

Ian 伊恩 更新於 2023-07-29 引自：<https://drawwow.com/why-work-why-study/>

前言：工作創造了人與人的連結

「我們為什麼要讀書？為什麼要工作？」我相信這是許多小孩，甚至是大人都有的問題，在這本書的開頭，就直接給了我們答案：「工作是為了幫助他人。」

我們在生活中所用的東西、購買的服務、吃的飲食，其實背後是許多人工作後的成果。

看到一個東西時，試著往更深的地方想，想想這個東西是怎麼被製造出來的？需要什麼人來做這些事情？要透過什麼通路送到我手中？透過這樣一層一層的思考，能幫助自己對各行各業有更深入的理解，也拉近了人與人之間的距離。

一件看似簡單的商品，背後需要多少人的工作，才能送到你面前呢？我們生活的周遭，不也是因為大家的努力，才造就了我們生活上的便利嗎？工作並不只是上班賺錢，而是為了幫助他人。工作創造了人與人之間的連結，讓我們的生活更方便、更美好。

這是一本適合在職場中迷惘的人閱讀的書，更適合還在求學的學生們，作者用漫畫與淺顯易懂的文字，帶我們一步步揭開工作的面紗。

真希望我在學生時期就能讀到這本書，如果未來我有孩子，我一定會送給他這本書，希望在讀了這篇文章後，能去書店翻翻這本書，它一定能帶給你，或是你身邊的人非常大的幫助。

1. 知道自己「想做什麼」比學歷重要

在書中提到：「最糟糕的是只顧著提升學校的成績，不去思考自己的夢想、自己想做的工作。這麼一來，即使考上再好的學校，也找不到想做的事，等到真正要找工作的時候就會毫無頭緒。」

這句話讓我非常有感，我從小也是跟著傳統的教育體制，一路讀到大學畢業。當時畢業後，我最困擾的，就是「我不知道我要做什麼」。

我相信這也是很多人遇到的問題，讀了十幾年的書，卻不知道自己真正喜歡的是什麼？想要過什麼樣的生活？做什麼樣的工作？

讓我們看看世界上最頂尖的成功人士，只有少數人是跟著標準的升學體制，照著社會給的框架走的。通常學歷最高的在大公司當主管，呼風喚雨；然而學歷不怎麼樣，卻知道自己要的是什麼的人，是那些大公司、高學歷主管的老闆。

高學歷的人當主管；了解自己的當老闆。

市立新北高工 113 學年度第 1 學期 第二次段考 試題									班別	汽美三甲	座號		得分
科 目	生涯規劃	命題教師	林侑靜	審題教師	陳怡婷	年級	三	科別	汽美科	姓名			

這也告訴我們，學歷並不是最重要的。太多人現在做的工作，與他以前在大學時的科系一點關係也沒有。重要的是要多去探索、嘗試，試著找到自己最想做得事情。了解自己真正喜歡的事情後，再去尋找可以讓自己能力進步的資源，不斷地學習。

能不能找到自己想做的工作，過上充實的每一天與學歷無關，最重要的關鍵在於有沒有認真思考過自己到底想做什麼。

2. 找不到喜歡的事就多方嘗試

如果我們不知道自己想做什麼，或是你的孩子這麼問你時，該怎麼辦呢？

如果你是孩子的師長，當孩子問你「如何找到想做的事情？」時，你可以這樣告訴他：

不用急，現在盡情探索自己喜歡做的事情就好了。還不知道想做什麼工作沒有關係，長大的過程中，能力會越來越強，也經歷過更多的事情，會越來越了解這世界上的事情，找到自己想做的事情，甚至自己創造自己的工作，所以不用著急。

就算出社會後還是知道自己喜歡什麼也沒關係，就多去嘗試，試試看各種工作，透過工作認識各式各樣的人，經歷過各式各樣的事情，就能看清自己喜歡什麼？討厭什麼？今後該怎麼工作？從事什麼樣的工作能讓自己得到幸福？

想要找到自己喜歡的事情，光是用想的是沒有用的，最好的方式就是去嘗試，只有試了之後，才知道自己喜歡還是討厭。喜歡就繼續深耕，討厭就果斷放棄，不需要留戀。

3. 帶來好運的五大要素

有句話說：「機會是留給準備好的人」。若我們想要擁有好運，最好的方式就是實際行動，因為勇敢嘗試可以創造出好運。我們也可以透過努力地精進自我，準備好才能迎接好運來的那天

史丹佛大學教育及心理學教授 [John D. Krumboltz, Ph.D](#) 提到有五大要素能帶給我們好運，能好好地生活、工作的人，就能靠自己的力量抓住好的巧合。

- A. **好奇心**：對什麼事都產生興趣，就能掌握足以讓自己的人生充滿好運的機會。
- B. **毅力**：如果基於好奇心，什麼事情都勇於嘗試，但半途而廢，無法堅持到最後就沒有意義了。
- C. **思考彈性**：不要過於固執己見，積極接受其他人的意見或新的角度。正因為具有彈性，才能得到不同的經驗。
- D. **天性樂觀**：在遇到困難時，以「一定沒問題」的積極態度面對，將是為艱難挑戰做出成果的不二法門。
- E. **勇於冒險**：好不容易產生興趣，如果不踏出第一步就沒有意義了。即使不確定挑戰的結果，有風險，也要採取行動，先試試看再說。勇敢嘗試可以創造出好運。

時時將這五點放在心中，並透過實際行動落實，當好運降臨時，我們才有足夠的能力去抓住它。

4. 付錢是為了表達感謝

市立新北高工 113 學年度第 1 學期 第二次段考 試題									班別	汽美三甲	座號		得分
科 目	生涯規劃	命題教師	林侑靜	審題教師	陳怡婷	年級	三	科別	汽美科	姓名			

《我們為什麼要讀書？為什麼要工作？》書中，作者提到：「工作是一種對別人有幫助的行為，當有人為我們工作時，「付錢」就是一種感謝的方式。付錢也是表示自己認為那項工作值得那個金額的行為。」

我認為這有點像你花錢「雇用」別人幫你工作，因此你就是他的老闆，你必須付他薪水，感謝他為你工作。

當我們下次要購買很「貴」的東西時，不妨停下來思考，是因為什麼人做了什麼事情，讓這樣東西擁有如此的價值？我現在是那個人的老闆，這項服務值得我花這個價錢去感謝他嗎？

交易就是價值交換，我們用錢交換對方的工作成果，以後在購買東西時，能用這種心態面對，就不會認為生意人都在想盡辦法賺我的錢，而是會想到「他花時間工作生產出的這樣東西有這個價值，因此我用我的錢表達我的感謝。」

5. 對事情保持懷疑，只有人類才做得到

最近（2023 年）最多人在關注的話題，大概就是 AI（人工智能）了吧！現在的人工智能不再像從前死板的機器式的思考，透過醉心模仿人腦神經的技術，AI 已經可以做一些「創造」類型的任務，像是寫作、畫畫、寫程式等。

那麼，問題來了：「你的工作會被 AI 搶走嗎？」

在未來，有 49% 的工作在今後幾十年內，可能就會受到 AI 發展的影響而消失。我們生處在這樣的時代，不能只是一個口令，一個動作的聽話做事，這樣就跟機器人沒兩樣了。

人類與機器人的差異就是，我們人類會對許多事情報有懷疑的心態。

AI 並不會思考一件事情的目的性，它們只會執行，也不會懷疑自己獲得的資訊。而人類在面對許多沒有標準答案的問題時，會去挑戰原有的答案。

因此我們要對過去一直認為是理所當然的常識存疑：「這樣真的是對的嗎？沒有更好的方法嗎？」提出更進一步的問題，是只有人類才能辦到的事。

經過思考後再採取行動。我們也可以扮演好利用 AI 提高工作效率的角色，那工作就不會被 AI 取代。重點不是只「完成」上頭交辦的事項，而是要為自己「創造」出新的工作機會。

結語

《我們為什麼要讀書？為什麼要工作？》這本書讓我對工作有更深入的理解，並且也讓我了解到了工作，是為了幫助他人。這個觀念使我重新地用不同的視角來看待工作，因此我會更常思考：「我要怎麼幫助更多人？」

市立新北高工 113 學年度第 1 學期 第二次段考 試題									班別	汽美三甲	座號		得分	
科 目	生涯規劃	命題教師	林侑靜	審題教師	陳怡婷	年級	三	科別	汽美科	姓名				

1. 本文一開頭就指出工作是為了什麼？請寫出來，3%

2. 我們在生活中所用的東西、購買的服務、吃的食物是從哪裡來？ 請寫出來 3%

3. 帶來好運的五大要素有哪些？請寫出來 10%

4. 人類與機器人(AI)的差異是什麼？請寫出來 5%

5. 閱讀完本文後，請分享自己認為工作與讀書的目的是什麼？ 請寫出至少 3 個 9%
