

新北市立新北高工 108 學年度第一學期第一次段考							班級	丙	座號		成績
科 目	生涯規劃	命題教師	蘇真禾	年級	三	科別	綜合科	姓名			

一、是非題：(每題 4 分，共 20 分)

- () 1. .生涯發展理論學者舒伯(Super)對「生涯」所下的定義是：「一個人終其一生，在不同時期，不同角色的組合」。
- () 2. 依據生涯發展理論學者舒伯(Super)的定義，「生涯」主要指的就是「工作」與「職業」這兩大重要層面。
- () 3. 張忠謀先生指出，人的整體規劃並非永遠不變，仍有變化或調整的。
- () 4. 生涯規劃是自己的責任，必須靠自己來完成，不能請求父母師長等旁人的協助。。
- () 5. 現階段身為高三的你，即將面臨人生另一個重大抉擇，不管你是升學或就業，請記住，它不是生涯的終點站，未來仍有更多的機會與抉擇等著你。現在，你必須學習的是，了解自己、肯定自己，保持開放的心胸去探索與認識這個世界，如此，才能在下一個十字路口，找到真正適合自己的方向

二、選擇題(每題 4 分，共 20 分)

- () 1. 建明是高職學生，屬於舒伯(Super)生涯發展階段的哪一個時期？①探索期；②成長期；③建立期；④維持期。
- () 2. 建明可以透過哪些方式來探索自己的性向、興趣、價值觀？何者為「非」①上課；②翹課混日子；③參加社團活動④職場實習
- () 3. 關於生涯規劃的敘述，何者為「非」？①個人需考量興趣、性向、價值觀、人格特質等內在條件；②針對外在環境需做好相關阻力與助力評估；③一旦做好規劃永不改變。
- () 4. 身為高職生的你，在生涯探索的重點，可分為三方面，下列何者為「非」？①自我認識；②認識教育資源與職業世界；③探索自我興趣；④做決定
- () 5. 怎麼做可以培養做決定的能力？①省思自己做決定、執行計畫的習慣，並覺察其中的優缺點；②多多參加活動，找到自己的興趣；③運用網路搜尋、實習、見習、訪問等活動，探索適合自己的升學管道、了解職業市場；④現在就決定好 30 歲要當公司經理，50 歲要退休。

三、填充題(32 分)

1、「生涯規劃」即是運用規劃的概念，根據自己的智力、_____、興趣、_____、
人格特質等_____條件，加上對_____環境阻力或助力的評估，進一步做適當
的_____，以完成未來目標的一種歷程(20 分)。

2、人到底要對自己的生涯發展做到什麼程度的規劃呢？台積電董事長張忠謀先生有一番見解。

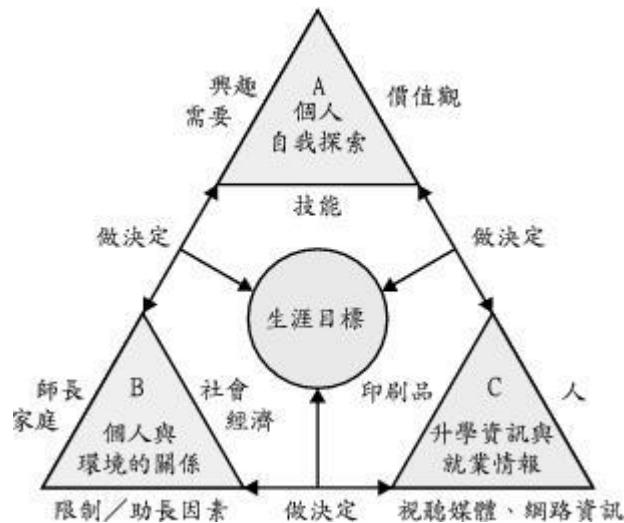
他認為，人要有生涯方面的「_____規劃」，但是不需要有「_____規劃」。

「_____規劃」是指：未來做什麼領域、什麼行業，例如：預備從事理工方面的行業、

新北市立新北高工 108 學年度第一學期第一次段考							班級	丙	座號		成績
科 目	生涯規劃	命題教師	蘇真禾	年級	三	科別	綜合科	姓名			

或是做管理方面的工作，這是人生大方向的準備。「細部規劃」則像是收入、升遷方面的細節規劃，例如：30 歲前要做到副總、50 歲就要有足夠的財富退休，如此仔細並不見得好(12 分)。

四、配合題（每題 4 分，共 12 分）



上圖為史旺(Swan)所提出的生涯規劃模式，由三個三角形和一個圓形所組成，圓形的部分是此模式的核心部分，代表個人想要達到的生涯目標；而目標的設立則是受到環繞著核心的三個小三角形所影響。此三個三角形都是生涯探索與規劃的重點，分別如下：

(A)個人自我探索、(B)個人與環境關係的探索、(C)升學資訊與就業情報資料的探索。

請根據下列敘述中探索的具體內容，選出適當選項搭配之。

- () 1. Hebe 到輔導室做心理測驗，希望了解自己的興趣。
- () 2. Ella 評估家人的期待與當前社會狀況後，決定參加公務員考試。
- () 3. Selina 參加升學博覽會，希望了解技專校院資訊。

五、填充與簡答：(16 分)

在黃明正的故事中，他從小就知道自己想要的是什麼，也為此付出了許多時間與心力，為了夢想，他一直默默地「準備」著，等待有朝一日能展現自我。

- (1) 你是否已寫信給兩年後的自己?(2 分)
- (2) 兩年後的自己想做什麼? (4 分)
- (3) 現在的你可以做什麼，以貼近你的夢想?請至少寫出三件事(10 分)

(1) _____

(2) _____

(3) _____