



關於我 | 鍾雅惠諮商心理師

- ◆ 福源國小、壽山國中、桃園高中
- ◆ 國立彰化師範大學
輔導與諮商學系社區諮商與社會工作組
輔導與諮商研究所
- ◆ 華人生涯中心 助理/講師/志工督導
- ◆ 國中輔導老師

- ◆ 現在：新竹市學生輔導諮商中心 諮商心理師
園藝治療師 / 動物輔助治療師 / 和諧粉彩正指導師

每一個坐在這裡的家長
都代表一份對孩子生涯成長的重視與關心

今天的你，期待獲得什麼呢？：)

演講大綱

- ◆ 家長與孩子的**困境**
- ◆ 給家長的自我**覺察**
- ◆ 認識生涯重要**概念**
- ◆ **探索**生涯做出**抉擇**
- ◆ 必學親子**溝通**心法



家長與孩子的**困境**



你也有這些疑惑嗎？

- ✓ 孩子沒什麼興趣，只愛上網或睡覺，未來該怎麼辦？
- ✓ 要讀書才有出息，興趣不能當飯吃？



你也有這些疑惑嗎？

- ✓ 孩子成績不錯，應該能上高中，但他卻說想要念高職，我該支持他嗎？
- ✓ 孩子以後想當電競選手/網紅，但我希望他有份正當穩定的工作，該怎麼辦？



你也有這些疑惑嗎？

- ✓ 國中階段好好讀書就好，不該看太多課外書或參加球隊
- ✓ 孩子想走高職（美髮或餐飲），學習就不要了

孩子在生涯面臨的困境？



(引自：2014年台灣國中生未來志向調查報告)

孩子以後想做些什麼？

- 1 麵包糕點師
- 2 教師
- 3 電競選手
- 4 演員/歌手
- 5 廚師

引自：二〇一七「兒少大未來」問卷調查

給家長的自我覺察

教育是幫助一個孩子
在未來的生活中
找到自己的幸福

親愛的爸媽

你覺得在協助孩子生涯上可能會有的幫助 / 限制？

- | | |
|----------------|---------------|
| ✓ 最了解孩子 | ✓ 生活經驗趨於務實 |
| ✓ 能給予他豐富的經驗、體驗 | ✓ 受限年齡角色越趨保守 |
| ✓ 能陪伴他經歷困難 | ✓ 受限自身經驗 |
| ✓ 給予經濟上的支持 | ✓ 時代敏銳度不如青少年高 |

你是孩子的助力還是阻力？

- 1.你平常會看什麼報章雜誌文章？
(休閒旅遊、科學知識、文學藝術、財經政治或其他)
- 2.工作之外，有任何讓你感興趣且投入的事情嗎？
- 3.你看上一件衣服，但家人朋友都說不適合你，你還會買嗎？
- 4.從高中/大學畢業到現在，你的個性或價值觀有改變嗎？
- 5.你對專家說的話，總是全盤接受嗎？

(引自：生涯探索SOS·楊俐容著)

你是孩子的助力還是阻力？

- 6.如果林書豪一輩子沒有斬頭露角，你會不會覺得他人錯行？
- 7.你比較喜歡流行音樂還是古典音樂？
- 8.你曾經讚美那些幫你修水電或做頭髮的人的手藝嗎？
- 9.面對生活中的各式選擇，你會猶豫不決或是常做錯決定嗎？
- 10.如果孩子畢業於熱門科系，又喜歡籃球且打得不錯，想朝職業籃球選手發展，你會答應他嗎？

(引自：生涯探索SOS·楊俐容著)

◆ 8-10分

◆ 敏銳開放，樂於探索外在世界，對生涯思考較全方位，會是孩子很好的生涯教練

◆ 4-7分

◆ 回頭檢視題目，對這些領域再多一點了解與調整，便能幫助孩子做好生涯規劃

◆ 0-3分

◆ 生涯與價值觀相對保守一點，邀請您與孩子一起探索生涯的可能性！

認識生涯重要**概念**

生涯規畫不是「選工作」
而是「經營人生」

生涯輔導教什麼？

年級	內容	重點
七年級	自我覺察與探索	探索興趣、能力、性向、價值觀
八年級	生涯覺察與試探	認識職業世界、種類、學科類群
九年級	生涯探索與進路抉擇	1.認識升學進路、加深職業試探 2.為未來做行動方案及生涯規劃

生涯探索階段教養守則

◆十一、十二歲「興趣期」

提供多元探索經驗，
營隊、才藝，避免侷限課業學習

生涯探索階段教養守則

◆十三、十四歲「能力期」

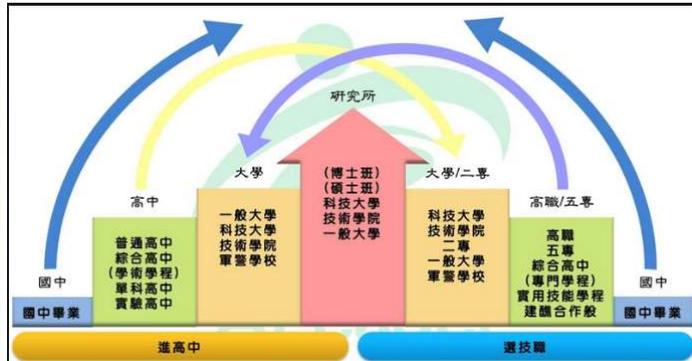
鼓勵學習與生活經驗並進，支持辛苦

◆十五到十七歲「試探期」

重視過程而非結果，陪伴孩子思考而非替其決定

國中畢業怎麼走？

國中畢業怎麼走？



21世紀生涯觀

- ◆ 充滿不確定性的社會
- ◆ 多元生涯類型與風貌
- ◆ 主觀滿意感，而非追求成功

後現代的幸福生涯觀：變與不變的生涯理論與生涯諮商之整合模型·黃素菲(2016)

生涯發展風格

你是哪一種風格呢？

聚焦掌控

- ✓ 資訊蒐集
- ✓ 計畫擬定
- ✓ 執行策略
- ✓ 嚴謹控制

開放體驗

- ✓ 彈性調整
- ✓ 嘗試可能
- ✓ 創意多元
- ✓ 喜歡變動

◆ 妹妹的生涯故事 - 新加坡調酒師生涯大冒險

國中求學期**迷茫未定向**
 高中意外走入**觀光科系**
 漸漸找到興趣並**專注投入**
 成為在新加坡的**調酒新星**





探索生涯做出抉擇

生涯決策三步驟



了解自己
興趣能力
勾勒願景



了解環境
學群/工作
職業世界



做出決定
因應未定
承擔結果

找到孩子 的興趣類型

1. 興趣無好壞優劣
2. 一人可能有好幾種組合
3. 從哪些經驗推想孩子的興趣？



找到孩子 的興趣類型



如何陪孩子找到**興趣**？

- ✓ 下課時，會做些什麼事？
- ✓ 在學校最喜歡的科目？
- ✓ 喜歡跟別人討論什麼話題？
- ✓ 喜歡看什麼類型的書？
- ✓ 做什麼會覺得開心、放鬆投入？
- ✓ 感覺到成就感的一件事情？

父母可以做什麼培養孩子興趣？

- ◆ **創造契機**—鼓勵孩子多方接觸
- ◆ **一再觸發**—支持你的孩子刻意投入
(鼓勵而非逼迫)

如何陪孩子找到**能力**？

如果有人發明一種功能強大的超級電腦
請找出你認為與你孩子能力最速配的項目

- () 1.設計製造超級電腦的機器
- () 2.負責操作機器、生產超級電腦
- () 3.設計超級電腦的外型，讓它更有美感
- () 4.設計製作超級電腦的廣告海報
- () 5.成為超級電腦研發團隊的一員，不斷改良電腦功能
- () 6.分析超級電腦市場需求、價格、對社會影響

- () 7.延攬超級電腦發明人，為公司創造更多利潤
- () 8.面對面向顧客推薦，或行銷超級電腦
- () 9.籌募基金購買超級電腦，送給偏鄉學校
- () 10.教導老人、小孩或弱勢族群使用超級電腦
- () 11.為超級電腦發明人安排日常行程與媒體採訪
- () 12.開間販售超級電腦的門市

找出孩子的擅長能力：)

1、2	機械操作能力佳，擅長實際動手操作解決問題
3、4	藝術能力是強項，擅長需要創意與沒有標準答案的工作
5、6	對於調查分析很拿手，數理科學能力佳，適合從事研究工作
7、8	具有企業競爭力，擅長領導組織朝目標邁進
9、10	善於用語言協助他人，適合從事助人或教育相關工作
11、12	能夠有系統處理各種檔案資料，適合內容和性質明確的工作

勾勒生涯願景

- ◆ 未來圖像法
- ◆ 神仙賜福法
- ◆ 尋找楷模法
- ◆ 墓誌銘法

◆ 未來圖像法

想像十年後，過怎樣的生活，會讓你覺得滿足？
你的理想人生有哪些特徵？

◆ 神仙賜福法

如果仙女給你一個人生願望，你想許什麼願望？
你最希望自己擁有什麼天賦？

◆ 尋找楷模法

誰是你的偶像？

如果跟誰一樣，你會覺得很滿足？

◆ 墓誌銘法

你希望別人看到你的墓碑上寫些什麼？

你希望別人記住你是一個怎樣的人？

知彼 - 了解職業世界與工作所需

類別	群別	科 別
工業類	機械群	機械科、模具科、製圖科、鑄造科、板金科、配管科、機械木模科、機電科、生物產業機電科、電腦機械製圖科
	動力機械群	汽車科、重機科、農業機械科、飛機修護科、動力機械科
	電機電子群	電機科、電子科、資訊科、控制科、冷凍空調科、航空電子科
	化工群	化工科、染整科、紡織科
	土木建築群	土木科、建築科、消防工程科

知彼 - 了解職業世界與工作所需

五專

牙體技術科、老人服務事業管理科、物理治療科、復健科、長青事業服務科、視光科、視光學科、職能治療科、護理科、醫事檢驗科、醫學影像暨放射技術科、生命關懷事業科、醫學檢驗生物技術科

知彼 - 了解職業世界與工作所需

108國中畢業生適性入學宣導網

http://adapt.k12ea.gov.tw/?page_id=1090

知彼 - 了解職業世界與工作所需

1. 技藝學程/職場參訪
2. 職業達人分享、職業訪問
3. 閱讀雜誌書籍吸收新知

*避免太快窄化或期待孩子應該從事的工作、收入

知彼 - 了解職業世界

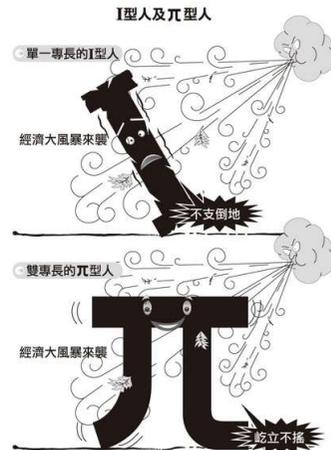
AI世代 影響最大與最小的職業			
衝擊最大		影響最小	
職業	衝擊比	職業	衝擊比
電話行銷	99%	心理諮商師/諮商社工	0.30%
貸款授信人員	98%	職場治療師	0.35%
櫃台員	97%	營養師	0.39%
律師助理	94%	外科手術醫生/專家	0.42%
計程車司機	89%	牧師	0.81%
速食餐廚師	81%		

資料來源：LSE Professor Sir Christopher Pissarides 整理：陳藝芬

*為職業加值：
計程車司機 -
觀光解說員

知彼 - 了解職業世界

- ◆ I型人：單一專長
- ◆ T型人：深化廣化專長
- ◆ π型人：雙專長



知彼 - 了解職業世界與工作所需

◆斜槓青年

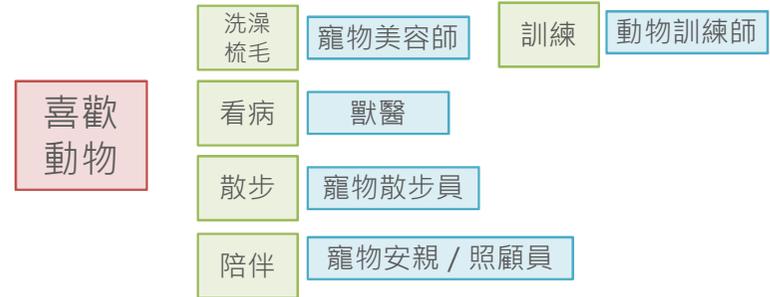
多元人生，結合愛好與工作
橫向多元發展，而非單一職業

- ◆ 館長：健身教練/企業家/YOUTUBER/散打冠軍/運動員
- ◆ 呂秋遠：律師/作家/自媒體/諮詢師/演說家。

我的生涯故事 - 斜槓心理師的跑跳生活

還算能讀書，一路跟著社會期待念高中、上大學
走入社工心理領域後
在助人工作上發掘自己的獨特價值、多元角色
諮商心理師 / 社會工作師 / 乾燥花表達性媒材 / 和諧粉彩

◆ 創意職業發想

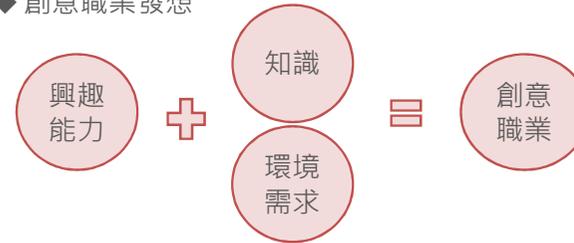


◆ 創意職業發想



知彼 - 了解職業世界與工作所需

◆ 創意職業發想





必學親子溝通心法



親子在生涯溝通的困難？

- ◆ 世代價值觀不同：求安穩 VS 變世代
- ◆ 信任與否：擔憂不放 VS 渴望自由
- ◆ 資訊與生活經驗落差：搞什麼 VS 你不懂



陪伴孩子四法則

- ◆ 傾聽了解：我了解孩子想些什麼？
- ◆ 自我覺察：我這樣做能否幫上他？
- ◆ 彈性調整：我願意如何改變自己？
- ◆ 潛移默化：我可以如何做孩子典範？



培養孩子面對未來的關鍵能力

- 1.獨立負責
- 2.批判思考
- 3.自我管理
- 4.挫折容忍
- 5.人際溝通

培養孩子面對未來的關鍵能力

1.獨立負責

過度有功能的家長，養出越依賴的孩子
放手，不放馬後炮
讓孩子為自己做決定，你想吃什麼？

培養孩子面對未來的關鍵能力

2.批判思考

孩子總說不知道，只是沒去想
不只是聽話，更要有想法
思考來自對話討論，你覺得呢？

培養孩子面對未來的關鍵能力

3.自我管理

孩子是自己的CEO，家長是股東
共同討論而不全然為其安排
你想去補習還是能自己讀書？

培養孩子面對未來的關鍵能力

4.挫折容忍

跌倒是必然，我們也是跌跌撞撞長大
做孩子的OK蹦，而非除草機
你很棒！盡力了！無論如何我都支持你

*弟弟的故事

◆弟弟的生涯故事 -

小小棒球手的運動醫學路

從國小開始投入棒球領域
從休閒、興趣到運動能力培養
經歷受傷開刀、無法出賽、生涯轉換的考驗
在傷痛後重新找到自己的出路
運動醫學、運動防護

培養孩子面對未來的關鍵能力

5.人際溝通

家庭是最好的練習場
不壓抑，讓孩子能表達自己
擁有好友勝過社交高手

給家長的心理建設

- ◆ 允許孩子探索與犯錯
- ◆ 沒有失敗，只有學習
- ◆ 容許暫時做不出長遠的決定
- ◆ 找到答案的最快方法，就是直接去嘗試
- ◆ 每一個當下，都是好好經驗

生涯相關資源

- ◆ CCN華人生涯網
<http://career.web.nthu.edu.tw/files/11-1101-13315-1.php>
- ◆ 108國中畢業生適性入學宣導網
http://adapt.k12ea.gov.tw/?page_id=1090



你也有這些疑惑嗎？

- ✓ 孩子沒什麼興趣，只愛上網或睡覺，未來該怎麼辦？
→陪孩子創造探索興趣的經驗、走出舒適圈
- ✓ 要讀書才有出息，興趣不能當飯吃？
→全方位人才，興趣跟專業結合更出色



你也有這些疑惑嗎？

- ✓ 孩子成績不錯，應該能上高中，但他卻說想要念高職，我該支持他嗎？
→打破高中職的迷思，了解孩子想走高職的原因
- ✓ 孩子以後想當電競選手/網紅，但我希望他有份正當穩定的工作，該怎麼辦？
→電競領域也是新興產業！如遊戲測試工程師



你也有這些疑惑嗎？

- ✓ 國中階段好好讀書就好，不該看太多課外書或參加球隊
→有紓解壓力的能力，更勝過不知如何面對壓力
更能培養興趣、多元能力與抗壓性
- ✓ 孩子想走高職（美髮或餐飲），學習就不要了
→接待外賓、背誦菜單酒譜等，也需英語能力！



1. 今天的一個小體會或收穫？
2. 回去後，我能陪伴孩子的一件事？



結語

生涯路上難免迷惘、繞道
我們須做的
僅僅只是耐心陪伴、支持孩子前進

讓他成為自我負責、冒險嘗試、熱愛生命
的生命設計師！