

我的未來不是夢

生涯
.....
手冊

CHENG SHU UNIVERSITY

解碼你的生涯職能

CHENG SHIU UNIVERSITY



生涯手冊 1

【第一部】自我探索 2

我的家族職業樹 4

我的生涯價值 5

我的決策風格 11

你能做什麼 13

【第二部】職業探索 15

人格拼圖 16

焦點人物訪談 23

我的參訪心得 25

【第三部】生涯決定 26

生涯藍圖 27

抉擇的十字路口 28

許我一個未來 32

超級任務執行表 33

【第四部】資訊提供 36

撰寫自傳時應注意的事項 37

如何寫出一份出色的履歷表 38

就業途徑與求職陷阱 40

我的未來不是夢

生涯
手冊



提早佈局 規劃美麗人生

Career雜誌總編輯臧聲遠



根據政府統計，去年（96年）踏出校門與剛退伍的社會新鮮人，經過1年求職，仍有高達三成尚未找到工作，幾乎每3個人就有1人正在待業中。「畢業即失業」成為許多大學生的真實夢魘。

雖然工作不好找，但許多畢業生更困擾的是：不知道自己適合什麼工作；於是抱著姑且一試的心態，先隨便找份工作再說，把換工作當成家常便飯。我常聽到企業人資主管抱怨，現在新鮮人流動率過高，新進員工往往不到3個月就「陣亡」殆半，不但浪費公司資源，也在浪費自己的生命。

這都是「生涯探索」沒做好所致！

生涯探索一定要趁早，不論學校有沒有教，它都是每個人在學生時代的必修學分（從下學年起，生涯規劃甚至將成為所有高中生的必選課）。它可讓你提早確立人生目標方向，提高你對未來前途的「憂患意識」，不再每天醉生夢死。多所大學調查發現，學生修過生涯探索課程之後，才知道就業市場的競爭淘汰有多麼殘酷，危機感大為提高，促使他們主動去強化個人競爭力，畢業後的就業情況明顯優於沒修過這門課的學生。人生的贏家，永遠是那些懂得提早佈局的人！

生涯探索，可用「知己知彼」四個字來概括。「知己」就是要認清自己的性格特質、能力優勢與志趣。舉例來說，一個理工科系的同學，如果個性愛交朋友、喜歡找人聊天，將來與其到科技廠的無塵室工作，每天包在密不透風的無塵衣裡，恐怕不如當業務或客服人員更適合自己。而同樣是商學科系的學生，如果是個性比較細心、穩定的人，將來很適合從事財會工作；但如果是個性好動、喜歡多變化生活的人，從事財會工作就會覺得很枯燥無聊。古希臘德爾菲神廟的阿波羅神殿中，鐫刻著一句神諭：「認識你自己」，這是哲學的起點，也是所有生涯規劃的起點。

而「知彼」則是認識外在就業環境。平時就要養成閱讀財經新聞的習慣，並且不時到人力銀行網站瀏覽，以了解企業的職缺與用人規格。而學校為大家安排的實習、企業參訪、生涯講座、畢業學長姐座談，以及課餘的打工、接案，也是你認識職業世界的方式。不要等到畢業填履歷表應徵工作時，才發現自己連人事廣告都看不懂，也不知道各個產業與職務是在做什麼。

正修科技大學在學生輔導上的用心，向來是國內各大學的典範，而這本新鮮人生涯手冊的出版，更堪稱是一大創舉。祝福它為每個正修的學子，照亮未來的生涯路，提前贏在人生起跑點上！

自我探索

第一部 ◀……▶

■ 我的家族職業樹

■ 我的生涯價值

■ 我的決策風格

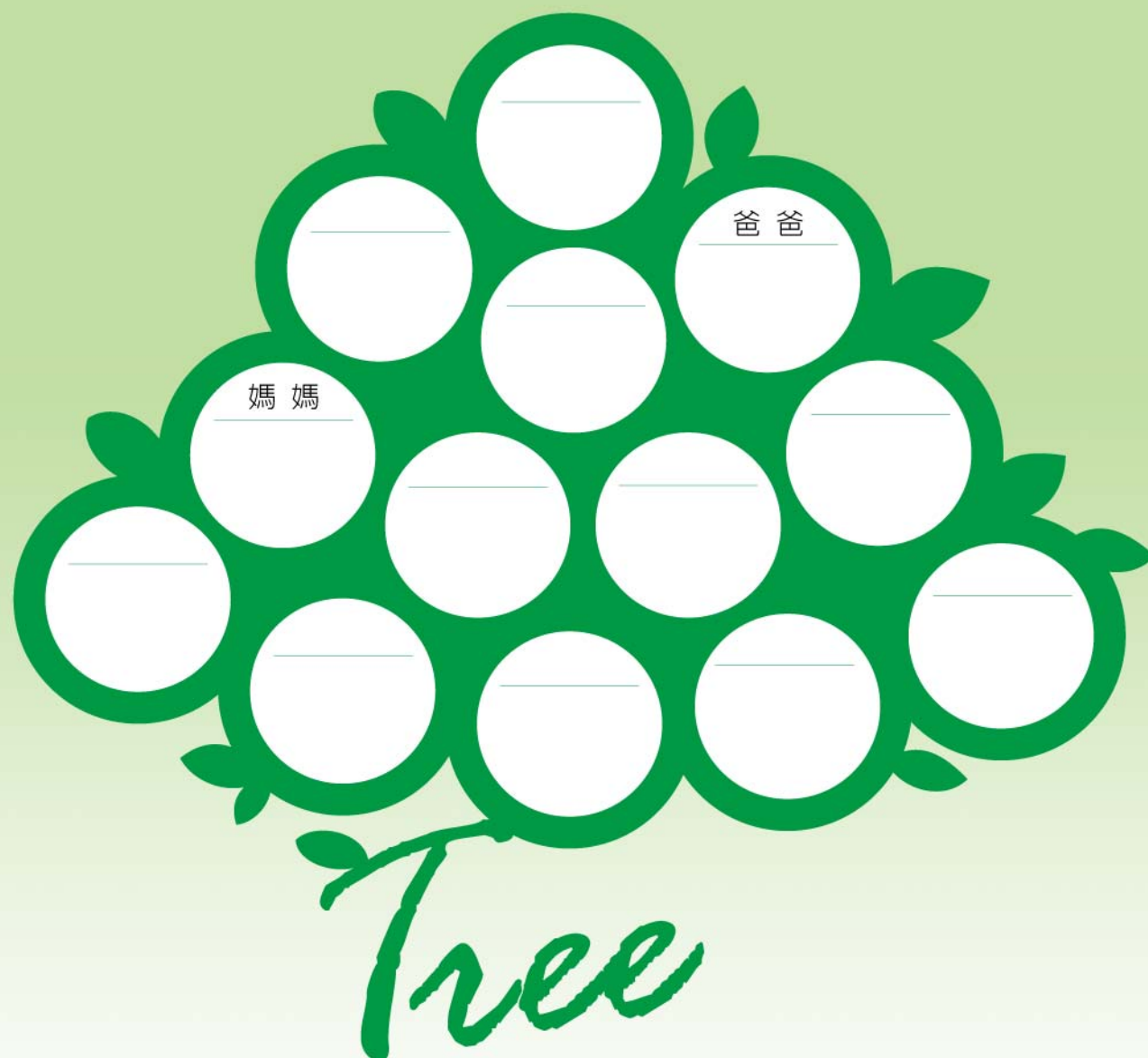
■ 你能做什麼

THE FIRST

我的家族職業樹

還記得你小時候的家庭生活嗎，不管是來自的家庭是權威型－父母是家裡的權力中心，子女只要照著做就對了；民主型－父母多數時間會陪著子女討論各種事情，但也尊重子女的決定；或是放任型－多數的事情由子女自己決定，父母不會表示什麼意見。不管如何，我們可以發現家中的點點滴滴對我們的生命有著很大的影響，家人的想法多多少少也左右著我們。

家庭樹：請你將家庭中的親屬及他的職業填在下圖的家庭樹上。



1 我發現我的家族中最多人從事的職業是：

2 我想要從事這種職業嗎？

☐ 非常想 ☐ 還好 ☐ 可以考慮看看 ☐ 絕對不想要

為什麼？

爸爸如何形容他的職業？爸爸平時會提到哪些職業？他是怎麼說的？

爸爸的想法對我的影響是？

3 媽媽如何形容她的職業？媽媽平時會提到哪些職業？她是怎麼說的？

媽媽的想法對我的影響是？

4 家族中還有誰對職業的想法對我影響深刻？他們怎麼說？

5 家族中對彼此職業感到滿意或羨慕的是什麼？
例如：「表哥在當法官，不僅收入高，社會地位也高…」
家族彼此羨慕的職業是？

對他們的想法我覺得：

6 我覺得家人對我未來選擇職業的影響是：

7 家人對各種職業的評價往往表現了他們的好惡，例如：「千萬不要當畫家，可能連三餐都不保」；「當老師好，不僅收入穩定，社會地位也高」等…，我的家人最常提到有關職業的事是：

對我的影響是：

8 哪些職業我覺對不會考慮：

9 哪些職業是我有在考慮的：

10 選擇職業時，我還會重視哪些條件：



我的生涯價值

小志是一個「有理想、有抱負」的年輕人，他很清楚自己在乎的和想要的是什麼，所以在面臨人生重大抉擇，如升學就業時，他都比別人多了一份自信。

我們說小志是一個清楚自己價值觀的人，因為他常會去思考「我喜歡…」、「我在乎…」、「我認為…比較重要」等類似的問題。

在找工作的時候，小志考慮的因素很多，他希望有一個收入中上、具挑戰性的工作。這些和職業有關的價值觀稱為「工作價值觀」，價值觀不同的人所選擇的工作和生活方式都會不同。想和小志一樣瞭解自己的工作價值觀嗎？讓我們來做份小測驗吧～

我希望的工作是……

你希望找的工作具有什麼條件？

請將以下你認為重要的項目，在空格內打勾✓

工作價值項目	重要	不重要
1.能感受到幫助別人的快樂	☐	☐
2.可使世界更美增加藝術氣氛	☐	☐
3.能發揮創造力發明新事物	☐	☐
4.有獨立思考及學習的機會	☐	☐
5.成果能受到肯定	☐	☐
6.可以依自己的方式或步調去進行	☐	☐
7.能受到他人的推崇和尊重	☐	☐
8.能發揮督導或管理他人的能力	☐	☐
9.有豐富的收入	☐	☐
10.能提供安定生活的保障	☐	☐
11.良好舒適的工作環境	☐	☐
12.與主管平等且融洽地相處	☐	☐
13.與志同道合的伙伴一起愉快地工作	☐	☐
14.工作富變化，不枯燥單調	☐	☐
15.能實現理想，過自己要過的生活	☐	☐

你勾選認為重要的項目，就是你在找工作時所在乎的條件。例如，小志勾了9、14兩項重要，另外勾第8項不重要，表示小志希望他的工作能帶給他豐富的收入，和富變化的工作內容。

以上各項工作價值觀的意義依題號說明如下：

- 1.利他主義：希望工作能讓個人能為大眾謀福利。
- 2.美的追求：希望自己的工作能讓世界更美好，增加藝術氣氛。
- 3.創意的尋求：希望工作能讓你發揮創意，發明或設計新產品。
- 4.智性的激發：希望你的工作能提供獨立思考、學習與分析事理的機會。
- 5.成就感：希望工作能看到自己的工作成果，得到別人的肯定，因而獲得精神上的滿足。
- 6.獨立性：希望工作可以依自己的方式或步調去進行，在職責範圍內有充分的自由。
- 7.聲望：希望工作能提高個人的身份和名望，得到別人的尊敬。
- 8.管理的權力：希望工作能賦予你權力來策劃並分配工作給他人。
- 9.經濟報酬：希望工作能獲得優厚的酬勞，使個人有能力購置想要的東西。
- 10.安全感：此工作要穩定有保障，即使在經濟不景氣時也不受影響。
- 11.工作環境：希望工作能在不冷、不熱、不吵、不髒的環境下進行。
- 12.與上司的關係：在工作上，能和主管平等且融洽的相處，主管能公正，民主地相待。
- 13.與同事的關係：能結識志同道合的同事，不必和同事有利益衝突。
- 14.變異性：工作富變化，能讓人嘗試不同內容的工作。
- 15.生活方式的選擇：希望該工作能實現理想，能讓人選擇自己要過的生活。

請到學生輔導中心，進行「工作價值觀量表」的施測，並經過老師的解釋之後，在下一頁寫出屬於你自己的生涯價值。

一、現在請你想想自己在七項價值觀取向的高低

1.請你從下面七項價值觀取向中，挑出自己「最重視」的兩項價值觀取向，在它的面前打「✓」

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 1.自我成長取向 | ☐ 2.自我實現取向 | ☐ 3.尊嚴取向 |
| ☐ 4.社會互動取向 | ☐ 5.組織安全與經濟取向 | |
| ☐ 6.安全與免於焦慮取向 | ☐ 7.休閒健康與交通取向 | |

2. 請你從下面七項價值觀取向中，挑出自己「最不重視」的兩項價值觀取向，在它的面前打「✓」

- | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 1. 自我成長取向 | ☐ 2. 自我實現取向 | ☐ 3. 尊嚴取向 |
| ☐ 4. 社會互動取向 | ☐ 5. 組織安全與經濟取向 | |
| ☐ 6. 安全與免於焦慮取向 | ☐ 7. 休閒健康與交通取向 | |

二、請你比一比「你所想的價值觀取向高低」和「量表結果」是不是相同？
如果「相差很多」或「剛好相反」，你認為是為什麼不同？

三、從量表結果你想到了什麼？你以後想要怎麼做？請把他寫下來。

我的決策風格

日子一天天的過去，我們也要學習著為自己安排生活，為一些重大的事件做決定，例如考試、升學、就業、交友、婚姻等，甚至日常生活中的瑣事也都充滿著抉擇。有的人常太過衝動而搞砸事情；有的人憑著感覺做決定；有的人卻需要依賴他人為自己下決定。你知道自己是如何做決定嗎？你滿意這樣的決策方式嗎？讓我們透過下列的活動，來探索你的決策風格，並預想一個妥善的方式，讓自己的決策風格更圓滿。

我的決策風格評量

你平時是如何做決定的呢？下面題目中的句子，是一般人在處理日常事務及生涯決定時的態度、習慣及行為方式。請填寫下面的評量，幫助瞭解自己的決策風格。當你完成下面的評量之後，將得分計算出來，看看你是屬於哪一類的決策風格。

	符合 / 不符合		
1. 我常匆促做草率的判斷。	☐	☐	★
2. 我常憑一時衝動做事。	☐	☐	★
3. 我經常改變我所做的決定。	☐	☐	★
4. 做決定之前，我從未做任何準備，也未分析可能的結果。	☐	☐	★
5. 我常不經慎重思考就做決定。	☐	☐	★
6. 我喜歡憑直覺做事。	☐	☐	★
7. 我做事時不喜歡自己出主意。	☐	☐	●
8. 做事時我喜歡有人在旁邊，以隨時商量。	☐	☐	●
9. 發現別人的看法與我不同時，我便不知該怎麼辦。	☐	☐	●
10. 我很容易受到別人意見的影響。	☐	☐	●
11. 在父母、師長或親友催促我做決定之前，我並不打算作任何決定。	☐	☐	●
12. 我常讓父母、師長或親友來為我做決定。	☐	☐	●
13. 碰到難做決定的事情，我就把它擺在一邊。	☐	☐	▲
14. 遇到需要做決定時，我就緊張不安。	☐	☐	▲
15. 我做事總是東想西想，下不了決心。	☐	☐	▲
16. 我覺得做決定是一件痛苦的事情。	☐	☐	▲
17. 為了避免做決定的痛苦，我現在並不想做決定。	☐	☐	▲
18. 我處理事情經常猶豫不決。	☐	☐	▲
19. 我會多方收集做決定所必須的一些個人及環境的資料。	☐	☐	■
20. 我會將收集到的資料加以比較分析，列出選擇的方案。	☐	☐	■
21. 我會衡量各項可行方案的利益得失，判斷出此時此地最好的選擇。	☐	☐	■
22. 我會參考其他人的意見，在斟酌自己的情況來做出最適合自己的決定。	☐	☐	■
23. 經過深思熟慮之後，我會明確決定一項最佳的方案。	☐	☐	■
24. 當已經決定了所選擇的方案，我會展開必要的準備行動並全力以赴做好它。	☐	☐	■

計分方式

將符合的選項計算出來，看看四種圖形中哪一種最多，及代表你是屬於哪一種類型。

★ 衝動直覺型 ● 依賴型 ▲ 逃避猶豫型 ■ 理性型

結果說明

■ 衝動直覺型：此類型的人，做決定時全憑感覺，較為衝動，較少有系統的收集其他的相關訊息。

■ 依賴型：此類型的人，常常需要等待或依賴他人替他做決定，較為被動與順從，很少能有系統的收集相關訊息。

■ 逃避猶豫型：此類型的人，雖然收集很多的相關訊息，但卻常常處於掙扎，難以下決定的狀態。

■ 理性型：此類型的人能有系統的收集充分的相關資訊，且有邏輯地檢視各個選項的利弊得失，以做成最滿意的決定。

Q：測驗顯示你是屬於哪一類型？喜歡這樣的自己嗎？你認為如何做可以使自己更完美？
（如果不知道如何改變可以先找學輔中心的輔導老師談談哦！）

你能做什麼？

想不想知道一下自己的能力如何？請拿起筆，你很快能分曉。

■ 能力可經由客觀評量及自我省察得知，又可以依照工作的範圍分成三部分：

1. 資料：和數學、文字、記號、想法、觀念、概念等有關的能力。
2. 人：與人類有關的能力。
3. 事物：和機械、產品、工具等有關的能力

- ☐ 閱讀能力很強
- ☐ 快速而精確的處理數字
- ☐ 能用文字表達自己的想法
- ☐ 將資料很快的整理、分類、建檔
- ☐ 利用圖書館或書店的書解決疑問
- ☐ 很快就能發現資料中的錯字或錯誤
- ☐ 思考的速度很快
- ☐ 常被推薦為會議記錄或當學藝股長
- ☐ 擅長成語
- ☐ 很喜歡分析時事或評論班上的事

對資料能力的得分 共得 _____ 個 ✓

- ☐ 喜歡戶外活動
- ☐ 喜歡拆裝東西或拼圖遊戲
- ☐ 曾經重組腳踏車或鬧鐘等機械類東西
- ☐ 去過的地方不會忘記或下次再去也不會迷路
- ☐ 覺得照顧動物或植物是件令人愉快的事
- ☐ 喜歡拿工具去修理、製作東西
- ☐ 喜歡操作機器
- ☐ 喜歡縫製或編織物品
- ☐ 發明或創造新事物是我很羨慕或想做的事
- ☐ 對像馬蓋先演的這類科學影片能很快的找出他成功的關鍵

對事物分面能力的得分 共得 _____ 個 ✓

- ☐ 喜歡領導或指導別人
- ☐ 常常提供別人好的意見或主意
- ☐ 和同學、朋友都相處的很好
- ☐ 朋友有困難常來找我幫忙解決
- ☐ 喜歡在別人面前表演
- ☐ 常和人溝通及交換意見
- ☐ 曾擔任學科的小老師負責指導別同學
- ☐ 常聽從別人的指示和命令
- ☐ 鼓吹同學購買某項物品常成功
- ☐ 朋友很多

屬於人方面能力的得分 共得 _____ 個 ✓

■ 以上所得的分數，可以約略看出自己能力的偏向，也可以做為抉擇進路與前途的參考。資料能力較高的人適合文書、會計等工作；擅於處理人際問題的人，可能和老師、記者、主持人或導遊等職業速配成功；至於事務方面能力較高的同學，理工或機械路線將是不錯的選擇！

我有什麼能力啊？這常常是自己問自己的重要問題，也難怪如此，因為能力會影響每個人的成功啊！不管你想成為法官、醫師、劉德華、周杰倫，你都可利用下面四個步驟來衡量自己的能力：

- 一、找師長問問他們對你的看法－如果能說出你的優點更佳。
- 二、看看自己是否同意他們的說法。
- 三、把所有的優點寫下來並觀察這些優點對我的幫助。
- 四、繼續一到三的步驟，不斷彙整優點和助力。

持續一段時間後，想像自己是一個等待銷售的商品，並填寫下表：

本產品的特色	待改進之處
需要進一步改進或包裝	建議事項



職業探索

第二部 <.....>

- 人格拼圖
- 焦點人物訪談
- 我的參訪心得

THE SECOND



人格拼圖

你 是什麼樣的人？有哪些人格特質？下表中有90個描述人格特質的形容詞，請詳細閱讀，並在你認為符合你個性的選項前的□打上“V”。

做完之後，請你依照下面的計分方式將你的得分算出，並參考下面的說明，看看你是屬於哪一類型的人。

計分方式

計分方式為每打一個“V”記一分，然後將五題一組的小計分數算在其下的空格內，例如右：

請將以上每個小計之總分依R、I、A、S、E、C的類別相加起來，然後「將代表的英文字母由高分到低分依序填入等級欄中，等級1填入分數最高的英文字母」。

例如：

R (R1+R2+R3)=10 I (I1+I2+I3)=13 A (A1+A2+A3)=12

S (S1+S2+S3)= 5 E (E1+E2+E3)=10 C (C1+C2+C3)=10

等級欄：1. I : 2. A : 3. R : 4. C : 5. S : 6. E

R (R1+R2+R3)= I (I1+I2+I3)= A (A1+A2+A3)=

S (S1+S2+S3)= E (E1+E2+E3)= C (C1+C2+C3)=

等級欄：1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____

☒	具優越感的
☐	合作的
☐	耐心的
☒	友善的
☐	慷慨的
S1	2

☐ 具優越感的	☐ 直覺的	☐ 理性的	☐ 不善社交的
☐ 合作的	☐ 有主見的	☐ 含蓄的	☐ 順從的
☐ 耐心的	☐ 富創意的	☐ 保守的	☐ 坦誠的
☐ 友善的	☐ 敏感的	☐ 謙虛的	☐ 真實的
☐ 慷慨的	☐ 開放的	☐ 不太受歡迎的	☐ 死板的
S1	A2	I3	R1
☐ 重物質的	☐ 有恆心的	☐ 重氣氛或情調的	☐ 重利慾的
☐ 不做作的	☐ 重實際的	☐ 樂觀的	☐ 好冒險的
☐ 普通的	☐ 過份謙虛的	☐ 有自信的	☐ 易討人喜歡的
☐ 有恆心的	☐ 儉樸的	☐ 善交流的	☐ 具雄心大志的
☐ 重實際的	☐ 缺乏想像力的	☐ 喜說話的	☐ 支配心強的
R2	C3	E2	E1
☐ 不愛出風頭的	☐ 精力充沛的	☐ 固執的	☐ 小心的
☐ 頑固的	☐ 愛表現的	☐ 拘謹的	☐ 順從的
☐ 儉樸的	☐ 追求刺激的	☐ 有規則的	☐ 正直的
☐ 洞察力差的	☐ 衝動的	☐ 服從的	☐ 守成的
☐ 善為旁觀者的	☐ 外向的	☐ 有秩序的	☐ 有效率的
R3	E3	C2	C1
☐ 負責任的	☐ 難理解的	☐ 獨立的	
☐ 善交際的	☐ 沒有秩序的	☐ 有知性的	
☐ 機智的	☐ 情緒化的	☐ 自我反省的	
☐ 善解人意的	☐ 善理解的	☐ 悲觀的	
☐ 令人感到溫暖的	☐ 理想化的	☐ 精確的	
S3	A1	I2	
☐ 喜歡複雜事物的	☐ 助人的	☐ 有想像力的	
☐ 善分析的	☐ 理想化的	☐ 不切實際的	
☐ 謹慎的	☐ 仁慈的	☐ 衝動的	
☐ 善批評的	☐ 具說服力的	☐ 獨立的	
☐ 好奇的	☐ 能站在別人立場	☐ 自我反省的	
I1	S2	A3	

結果說明

型態 社會型S

◎人格傾向

此種類型的人具有合作、友善、慷慨助人、仁慈、負責、圓滑、善社交、善解人易、說服他人、理想主義、富洞察力的特性，其行為表現為：

1. 喜愛社會型的職業或情境，而避免實用型的職業或情境，並以社交方面的能力解決工作或是其他方面的問題，但缺乏機械與科學能力。
2. 自覺喜歡幫助別人、瞭解別人、有教導別人的能力，且重視社會與倫理的活動與問題。
3. 喜歡經由討論、團隊工作來解決複雜問題。
4. 通常具有較佳的口語能力和社會技巧，希望藉由教育、宗教、政治、或社會服務的方式來協助人們，本質上有倫理或理想主義色彩的利他傾向。

◎職業環境特性

1. 此類型的環境鼓勵人們具有彈性，且彼此瞭解，幫助他人解決個人難題，教導他人，對他人表現精神上的關愛，且願意負擔社會責任。
2. 強調理想、友善、和慷慨等人類價值，而這些理想多半存在於教育、社會服務和心理健康等專業領域。

◎典型職業

教師、傳教士、輔導人員

型態 企業型E

◎人格傾向

此種類型的人具有冒險、野心、獨斷、衝動、樂觀、自信、追求享樂、精力充沛、善於社交、獲取注意、知名度等特性，其行為表現為：

1. 喜歡企業性質的職業或環境，避免研究性質的職業或情境，會以企業方面的能力解決工作或是其他方面的問題。
2. 自覺有衝動、自信、善社交、知名度高、有領導與語言能力，缺乏科學能力，但重視政治與經濟上的成就。
3. 喜歡和人相處，以運用口語技巧來說服他人、銷售產品或領導管理。他們多充滿自信、具社會性、且相當果敢、努力晉升至領導地位。

◎職業環境特性

1. 此類型的環境促使工作者能管理或說服他人，已達成組織或個人的目標。在此環境中，財物或經濟上的議題相當重要，有時需要負擔必要的風險。
2. 工作性質常與說服或銷售有關，並需提供升遷機會，以獲取更多全力、地位和財富。

◎典型職業

推銷員、政治家、企業經理

型態 傳統型C

◎人格傾向

此種類型的人具有順從、謹慎、保守、自抑、服從、規律、堅毅、實際穩重、有效率、但缺乏想像力等特性，其行為表現為：

1. 喜歡傳統性質的職業與情境，避免藝術性質的職業與情境，會以傳統的能力解決工作或其他方面的問題。
2. 喜歡順從、規律、有文書與數字能力並重視商業與經濟上的成就。
3. 具有遵從法令規則和指示的能力，多偏好在井然有序的環境中工作，不必處理模糊不明的要求。
4. 組織能力強，和人群的關係多半是為了完成工作上的任務。

◎職業環境特性

1. 此類型的環境中充滿組織及計畫，如有條不紊的辦公室中，羅列了檔案、記錄、文件及報告，這些報告涵蓋了文字與數字的材料。
2. 文書處理機、計算機和影印傳真等，是此環境四處可見的器材設備，故要求工作者的文書技巧、組織能力，及聽從指示的能力。

◎典型職業

出納會計員、銀行行員、行政助理

結果說明

型態 實用型R

◎人格傾向

此種類型的人具有順從、坦率、謙虛、自然、堅毅、實際、有禮、害羞、穩健、節儉的特徵，其行為表現為：

1. 喜愛實用性的職業或情境，以從事所喜好的活動，避免社會性的職業或情境。
2. 以具體及實際方面的能力解決工作及其他方面的問題。
3. 重視具體的事物或個人明確的特性，如金錢、權力、地位等。對於抽象概念或理論學科的容忍度較低。
4. 喜歡運用工具機械，多半的人具有鋪設管線、修繕房屋、修理電子儀器或車輛、養殖放牧或其他工業技術和能力。
5. 經常看重金錢、權力和地位，較不重視人群關係。

◎職業環境特性

1. 此類型的環境需要工作者付出體力。工作場所多與工具、機械工具為伍。
2. 工作者必須具備一定程度的技能，如修理機械、電化工具設備、駕駛車輛、畜養動物、處理環境中的物理層面。
3. 與「事物」工作的能力，比與「人群」工作的能力更為重要。
4. 建築工地、工廠、汽車修護廠是典型的工作環境。

◎典型職業

一般勞工、工匠、農夫、機械員

型態 研究型I

◎人格傾向

此種類型的人具有分析、謹慎、批評、好奇、獨立、聰明、內向條理、謙遜、精確、理性、保守的特徵，其行為表現為：

1. 喜愛研究型的職業或情境，避免企業型的職業或情境。
2. 以研究的能力解決工作及其他方面的問題，自覺自己好學、有自信、重視科學、但缺乏領導方面的才能。
3. 喜歡運用智慧解謎和接受挑戰，喜歡學習，並對其解決科學或數學難題的能力充滿自信。

4. 經常閱讀和討論有關科學性的論題，尋求獨立解決問題的工作機會。
5. 並不喜歡督導其他人或是直接去處理與人有關的問題，但對於分析人類心理問題或尋求心理問題的解答感到興趣。
6. 喜歡打破沙鍋問到底，直到找到滿意的答案。

◎職業環境特性

1. 此類型的環境可以讓工作者發揮科學或數理方面的興趣及能力，以尋求問題的解決。
2. 工作者被鼓勵用複雜及抽象的思考，創造性地解決問題。
3. 工作者必須具備謹慎縝密和批判性思考、邏輯思考的能力，並運用智慧獨立工作。

◎典型職業

工程師、化學師、數學師、

型態 藝術型A

◎人格傾向

此種類型的人具有複雜、想像、衝動、獨立、直覺、無秩序、情緒化、理想化、不順從、有創意、富有表情、不重實際的特性，其行為表現為：

1. 喜愛藝術型的職業或情境避免傳統性的職業或情境。
2. 自覺富有表達能力、直覺、獨立、具創意、不順從、無秩序等特性，擁有藝術與音樂方面的能力（包括表演、寫作、語言），並重視審美的特質。
3. 會想加強語言、美術、音樂和寫作方面的能力，重視作品的原創性及創意，喜歡情感性的表達，而非邏輯性思維。

◎職業環境特性

1. 此環境相當自由、開放，且鼓勵創造性和個人性的表達，以非傳統的方式表達自己。
2. 工作者能自由創作其作品或尋找答案，允許工作者隨心所欲的穿著打扮安排時間。

◎典型職業

詩人、小說家、音樂教師、舞台導演



請到學輔中心，進行生涯興趣量表與賴氏人格量表的施測。與剛剛的測驗比較，看看是否有所出入？並寫下你現在認為的自己（包括在生涯方面與人格特質方面）。

■ 透過了這兩份測驗，我認為我的人格特質是

■ 我知道我擁有的優點是

■ 而缺點是

■ 我的生涯興趣是偏向什麼類型

■ 以後我可以從事的職業有

■ 理想中的我應該是

焦點人物訪談

為了更深入瞭解將來工作的職場環境以及機構的需求，所以訪談機構內的員工是很快瞭解整個機構文化的途徑。

受訪者小檔案

姓 名：

性 別：

年 齡：

畢業學校、科系：

工作機構與職稱：



訪談大綱

★ 當初您在選擇學校與科系時，是如何做決定的？

★ 您為什麼會選擇這份工作？之前有從事過其他工作嗎？

★ 您在工作上最有成就的一個經驗是什麼？對您的影響是什麼呢？

★ 能力、興趣、和個性對您的工作有何影響呢？

★ 對您而言，您覺得哪一個是目前最重要的呢？

★ 其他：

我的參訪心得

在學校所學的不一定完全符合機構所要的需求，實地的到機構參觀訪問，一定能引發你很多的感觸和想法，請把它一一記錄下來吧！

參觀地點

參觀日期

參觀情況

參觀心得

心中的
疑問與
解答

THE THIRD

- 
 我的未来不是梦
 
- MY ISN'T A DREAM IN THE FUTURE

2

抉擇的十字路口

現 在的你已經初步的瞭解自己的生涯方向了，但是或許有一些選擇讓你猶豫不決，不知道該往那個方向，不知道該做什麼決定，讓我們透過「生涯選擇方格」來練習做出生涯決定，藉由各種條件的評估，看看哪一個方向最適合你。

步驟一 列舉生涯選項

在這裡「生涯選項」是指你在完成你所需要的教育準備或職業訓練之後，所想要從事的某項特定「工作」（如工程師、業務員、老師），或「職業」（如工程、貿易、公教）。

你可能考慮去做，或是你曾經想過會去做的兩項工作或職業。

1. _____

2. _____

你不會考慮去做，或是你曾經想過不會去做的兩項工作或職業。

3. _____

4. _____

你以前曾經做過，或你的親友做過，或是任何其它你所熟悉的工作或職業。

5. _____

6. _____

步驟二 列舉生涯想法

請你從列出的六個生涯選項中，依照123、456、134、256、135、246的順序，進行每三個生涯選項的比較。

接下來，在此三個生涯選項中，是否有某兩項工作在某一方面是相似的？而此相似點正好不同於第三個工作；是否有某兩項工作在某一方面是相異的？而此相異點正好不同於第三個工作。請將你所找出的「相似點」與「相異點」的生涯想法，填寫在下列的「生涯選擇方格」中。

步驟三 評定生涯選項

將每一組生涯想法轉換為五點量表。

相似點	相異點	5 代表非常接近「相似點」	4 代表有些接近「相似點」
5 4 3 2 1	+	3 代表接近中點	2 代表有些接近「相異點」
+	+	1 代表非常接近「相異點」	

利用生涯想法的五點量表，來評定你所列出的每一個生涯選項，以及你對「理想生涯」的期望水準。

		生涯選擇方格						
生涯選項→		1	2	3	4	5	6	7
5 ↓ 生涯想法 ↓ 4		老師	公務員	業務員	服飾業	金融業	飲食業	理想生涯
		2 ↓ 生涯想法 ↓ 1						
A	工作時間固定	4	5	1	2	3	2	4
B	薪水高	4	3	2	3	4	3	4
總	分	0	2	5	3	1	3	

步驟四 生涯選擇方格

		生涯選擇方格						
生涯選項→		1	2	3	4	5	6	7
5 ↓ 生涯想法 ↓ 4								
		理想生涯						
		2 ↓ 生涯想法 ↓ 1						
A								
B								
C								
D								
E								
F								
G								
H								
I								
J								
K								
L								
總	分							

步驟五 我的理想生涯目標

將每一個生涯選項在各組生涯想法上的得分「減去」理想生涯在各組生涯想法上的得分，其絕對值相加即為「總分」。

「總分」越低的生涯選項，表示其越接近「理想生涯」。

在尚未出現更符合你的「理想生涯」的生涯選項之前，最接近的生涯選項即可作為理想的生涯目標。



許我一個未來

自 當你已經規劃好十年內的生涯藍圖並找出理想的生涯目標之後，你可以想像十年後的自己可能會是怎樣的一個人嗎？你所從事的是自己心儀的工作嗎？人們將怎麼稱呼你呢？你會有什麼頭銜呢？

一、我的名片

1. 假如十年之後，你選擇了自己喜歡的職業，也有了自己的名片，你可以想像那會是什麼樣子嗎？現在就動手設計屬於你自己的名片吧！
2. 名片必須有的內容：姓名、公司單位、職稱、聯絡方式…
3. 對於這張名片，你的看法是…
(可以寫下你嚮往的未來是怎麼樣的？你從事什麼樣的工作？補充名片中不足的地方)

二、時光隧道

1. 假如你乘坐時光列車經過時光隧道，會經過哪些地方，才能到達你十年後的模樣？
(你需要經過哪些努力與過程才能從事你嚮往的職業？)

2. 想想若要從事嚮往的工作，在「現在」可以怎麼做？

超級任務執行表

STEP 1 閉目思考，想想畢業後，你想要做什麼？寫出三項來。
我的想法：

STEP 2 需要考慮的因素有哪些？自己本身的？

來自於他人（爸爸、媽媽、同學…）的？

STEP 3 評估你目前的狀況和選定目標的差距。

STEP 4 想一想，要達成這個目標，我已經擁有的能力是：

還缺乏或需要增進的是：

超級任務執行表

STEP 5 目前我最需要增進的條件或技能用什麼方法我可以補足呢？

【方法一】

【方法二】

STEP 6 評估方法一及方法二的可行性

【方法一的助力】

【方法二的助力】

【阻力】

【阻力】

STEP 7 我決定採行的方法是： ☐ 方法一 ☐ 方法二。

為了有效且按部就班地實行，我把這個方法化為具體的計畫表：

【做一個時間分配表】

【可以幫助我的人】



STEP 8 訂完計畫後，我發現可能有些不方便或不習慣，

☐ NO 不需要調整了

☐ YES 這些是 _____

其中 _____

最讓我受不了，我覺得要做調整！調整過後的計畫是

STEP 9 最後通牒：還有沒有反悔的地方？

☐ NO 無怨無悔。

☐ YES 調整過後的計畫

經由上述九個小步驟，你是否有信心完成這項超級任務呢？

如果你的答案是「YES」，而且願意付諸行動的話，

請在下列空格寫句勉勵自己的話並簽名！

簽章

撰寫自傳時 應注意的事項

自傳和履歷表兩者相輔相成，在角逐工作機會上均可發揮凌厲的攻勢。二者缺一不可，撰寫時也有異曲同工之妙，只是自傳更具活力，可以藉此吸引對方，想進一步了解你。

以下提供幾點撰寫自傳時應注意的事項：

- 字數的控制要恰到好處，不要三言兩語打發過去，以致無法完整表達自己特色，也要避免下筆數千言，對方看了可能會不耐煩。一般而言，剛畢業的社會新鮮人較無工作經驗可用履歷表中的自傳欄書寫三百字左右即可，若有一年以上經驗則以六百字到八百字較適宜，當然你也可以視實際的需要做適當調整。
- 自傳是一篇抒情文，可以陳述個人工作態度、人生觀，以散文、白話的方式表達，其中不要對人、事、物做太多的批評，或者以溫婉間接口吻表達。
- 自傳的結構可分成兩大部分，一部分談本身的性向、興趣、專長和學經歷，另一部分是家庭背景和成長歷程。
- 可用時間先後來劃分事情的重要性，通常時間越久遠的事，只要輕描淡寫就可以了，因為較無參考價值。時間較近的事，就要多下功夫，引人入勝。比如：目前的家庭狀況及工作觀，大學或研究所的求學經歷等，必需詳加說明，尤其是與應徵工作有密切關連的地方。
- 如果你畢業於很好的學校，念的是十分熱門的科系，在校成績表現也非常優異，可利用這個機會，塑造個人優秀形象，最好再附上成績單證明。
- 自傳必定會對自己的人生觀及理想目標做闡述，但別盡是唱高調，不切實際，對方會認為你太過幼稚，無法令人信賴。
- 如果你擁有許多專長，以前的歷史十分輝煌，在此可以展現出來，不過要具體且明確，最好能附上作品資料或獎狀等。
- 為了增加文章的可看性，可舉出自己比較欣賞的名人或書，但基本上要具知名度，大家都有基本認識，不會覺得陌生。
- 內容切忌平淡無奇，八股式的文章，千篇一律，對方必定提不起興趣，所以要切合主題，言之有物，如此便掌握了成功的契機。

資訊提供

第四部 ◀.....▶

- 撰寫自傳時應注意的事項
- 如何寫出一份出色的履歷表
- 就業途徑與求職陷阱

如何寫出一份出色的履歷表



撰寫履歷表時注意事項

履歷表在求職過程中，是應徵者與求才公司之間的一座橋樑，在雙方尚未正式見面時，履歷表就具有重要的功能，替求職者爭取進一步面試的機會，所以撰寫時需格外費心，使它發揮絕佳效益。以下介紹幾點在寫履歷表時應注意的事項：

- 1 履歷表不是用來發表人生的大道理，所以不需大作文章，用冷僻艱澀的字句賣弄文章。把握重點才是可行之道，並且言之有物，讓人易於閱讀，明白其中的含義。
- 2 履歷表是正式的商业公文，所以要抱著莊重、謹慎的心態來完成，多方面展現自己各項有利條件外，也要出於一片真心誠意。
- 3 坦白描述正確、真實的情況，不要企圖偽造文書，否則牛皮遲早會吹破，可就下不了台了。
- 4 應填的基本資料如通訊地址、聯絡電話、應徵職務等千萬不要漏寫。但是與工作或能力無關的細節，對方不感興趣或不利於自我推薦的部份，可省略掉。
- 5 履歷表的主人翁非你莫屬，所以儘量不要重覆使用第一人稱「我」，除非要特別加強語調。
- 6 如果你寫的是英文履歷，應特別注意文法及拼字的正確，最好大功告成後再請外國朋友幫忙指正，以期盡善盡美。
- 7 如果自己設計履歷表，紙張的選用方面馬虎不得，有香味的紙張、奇形怪狀或色彩鮮豔的紙，都不適合拿來使用。
- 8 有些公司要求附英文自傳、畢業證書、在校成績或是作品（如攝影作品、設計作品、已發表的文章……）也應一併附上，所有文件依序疊好，並用迴紋針固定，以免遺失或緊要關頭時灑落滿地。
- 9 照片在履歷表上佔有舉足輕重的地位，所以請貼上一張正式的近照，看起來要給人精神飽滿、容光煥發的感覺，凡是生活照或沙龍照均不宜。
- 10 找工作時，可能不只一、兩個工作機會，所以為符合應徵公司、職種、工作内容的特性，宜準備適當的履歷自傳，專供各類情況使用。目的在使對方看到履歷表，就直覺認為你是這個職缺的適當人選。

- 11 如果發現有好的工作機會，必須趕快行動，所以事先可以準備幾張履歷表，將共同項目預先寫好，到時候，就可爭取時效，馬上寄出去。
- 12 公司如果業務繁忙，文件繁多時，可能會忽略了你寄過去的履歷表，所以在信封上註明「履歷表」或「應徵信」，這樣可以提醒人家這是急件，也會留給對方一個做事細心的好印象。
- 13 履歷表的型式可用現成的，但不要選用太過簡略的格式，會顯得單薄又不夠有說服力，除非你是剛踏進社會的新鮮人。若是轉職次數多，過去的工作内容、經歷都要記錄，不妨用心規劃，設計一份別出心裁的履歷表。
- 14 寄出的履歷表自傳最好先影印存底，並註明是寄到那家公司應徵，如果獲得面試的機會，面試之前先把寄到這家公司的履歷自傳調出來看一看，做好事前準備工作。

如何填寫待遇欄？

社會新鮮人求職時，不論填寫履歷資料或參加應徵面試，均面臨思考希望待遇的問題，如何填寫一個合理的數字或給予主考官滿意的答覆，可能令許多新鮮人感到相當迷惑，在此提供幾點建議，可以協助新鮮人釐清對待遇問題的迷思：

利用人際網路，搜集正確情報

新鮮人出入社會，對有關產業、職務及企業規模的本質與動態，必然無法充份瞭解，自然對薪資行情缺乏明確的概念。已有社會工作經驗及豐富生活閱歷的師長、親友、學長等，即是新鮮人最佳的諮商對象，不妨主動請益，間接了解一般的薪資做

法及概況，有助個人對待遇問題的初步了解。

廣泛搜集、瀏覽各種書面資料

除了多問、多聽外，新鮮人應多看一些相關的產業動態資料，包括產業新聞、企業動態報導，或證券公司提供的各上市公司財務報告書等。對於有意投入的行業或公司先作初步了解，掌握一些背景資料，在回答待遇問題上，便能多幾分把握。

填寫希望待遇欄的技巧

如果你是應徵一家頗具規模及有制度的公司，又無法掌握其起薪標準資料，不妨填「依公司規定」。若得知公司公佈的起薪標準，可以依自己的意願，在起薪範圍內，填寫一個折衷的數字；如果你對該公司提供的待遇感到滿意，填寫其既定的起薪數字亦無妨。這是針對一般較具知名企業的做法，應徵一般小企業，則最好先初步了解一些相關產業動態，一般市場薪資行情，該公司規模、經營狀況等，一方面評估投入的可行性，一方面則可以做為填寫希望待遇的依據。對新鮮人來說，由於缺乏正式工作經驗，對薪資結構、行情了解有限，填寫「依公司規定」是較保險做法，除非有相當把握，可直接寫上希望待遇數字外，填寫「面議」或留白，都不是恰當的方式。

就業途徑與 求職陷阱

當 你決定要就業或半工半讀時，可透過下列途徑找到適合你的工作：

1. 政府設立的就業輔導機構
2. 學校的學生輔導中心
3. 家人或親朋好友的介紹
4. 直接訪問事業機構的雇主
5. 各種徵求人才啓事的資料
6. 參加政府舉辦的考試

求 職最好是由學校、政府就業輔導機關或親友介紹，並慎選工作環境，應徵時可由親友陪同前往，若遇以下求職陷阱，務必小心以免蒙受身心上的損失：

1. 薪資超高，遠多於市場行情
2. 未標明公司名稱、地址，以郵政信箱代替
3. 徵才要求條件標示不明，或應徵資格與職稱相差太多
4. 無底薪制的業務工作
5. 未工作滿多少天不得領薪
6. 領扣薪資，即先扣若干工資，作為賠償的違約金
7. 應徵前，先至「經濟部公司登記資料庫」查詢公司之基本資料，再以電話詢問，瞭解公司性質及工作內容
8. 面談時，對方所提工作內容空泛不具體時，不要被誇大言詞所迷惑
9. 面談時，身份證、畢業證書及印章等證件，不宜交給對方
10. 需要繳費訓練、預繳保證金或先購物品者，可能有上當之虞，應謹慎小心
11. 面談地點不宜太隱密，過於隱密地點不要去
12. 簽訂契約應謹慎，看清內容再決定
13. 應徵時若有詐騙情事，請向治安機關檢舉

參考資料



1 大學生生涯發展與規劃手冊

林清文 著 心裡出版社

2 心理衛生－現代生活的心理適應

L.H. Janda著 林彥好、郭利百加 等譯 桂冠圖書公司

3 生涯規劃概論－生涯與生活篇

黃中天 著 桂冠圖書公司

4 生涯輔導與諮商－理論與實務

吳芝儀 著 濤石出版社

5 夢想的殿堂－大學生活完全手冊

Gerald Corey 著 李茂興、張明玲 譯 弘智文化

6 健康心理學

Edward P. Sarafino著 蕭仁釧、林耀盛、鄭逸如 等譯
桂冠圖書公司

我的未來不是夢生涯手冊

96年度南區區域教學資源中心計畫

發行人：龔瑞璋

單位：正修科技大學

主 編：辛宜津

編輯小組：周佑儒、黃筱喬、吳秉衡

電 話：(07) 7310606 #1126-1128

E-Mail: counseling@csu.edu.tw