

屏東縣113年度學輔中心志願選填試探後適性輔導研習

校園常見生涯議題與輔導處遇

張聖杰 專輔教師

2024.03.22



講座內容



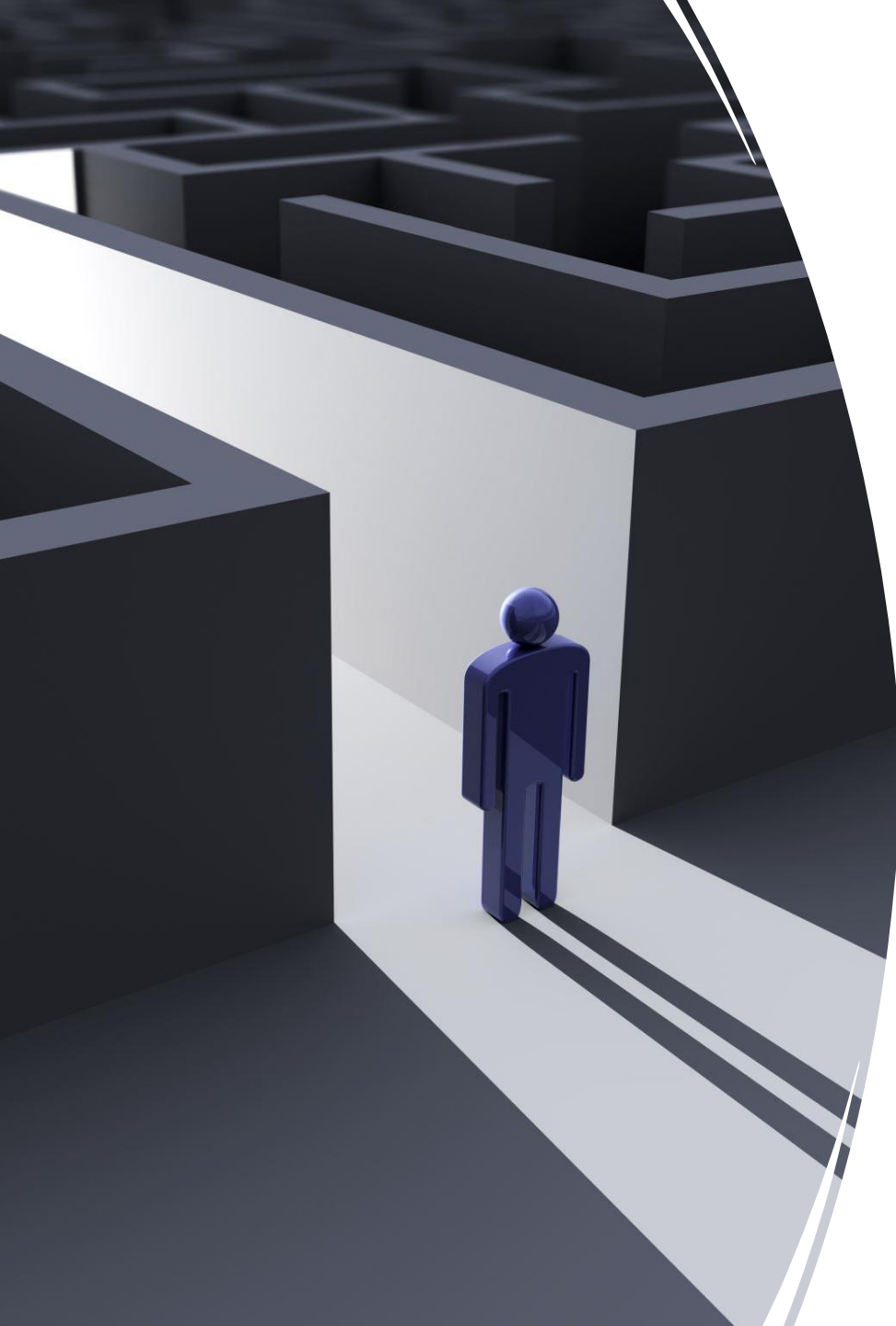
理解校園常見
生涯議題類型



生涯議題相關
輔導處遇



交流對話



學生對志願的想法

1. 經過一陣子的懷疑及思考之後，現在已經決定未來的志願方向。
2. 我沒有經歷過困惑或無法決定的階段，但我知道以後要做什麼。
3. 我尚未決定志願方向，但即使是有足夠的探索，我也覺得很難決定。
4. 對將來要選填的志願方向，我正感到疑惑，主要是因為探索還不夠。
5. 我還不確定以後要做什麼，而且也不需急著決定，反正船到橋頭自然直。



延期未定型 moratorium

開始探索人生不同的選擇
主動尋求與自我相關的訊息
但尚未做最後的決定



認同達成型 identity achievement



經歷探索後願意
嘗試和修正自己的自我認同
生涯及自主意識已有明確的決定

《青春養成記》

青春期自我認同 4 型態

做出選擇

逃避面對自我認同議題
對任何選擇都缺乏探索
未來目標和方向幾乎沒有進展



認同迷失型 identity diffusion

面對自我認同時多採取順從
父母或權威人物的標準和期待
被稱作是一種「假認同」



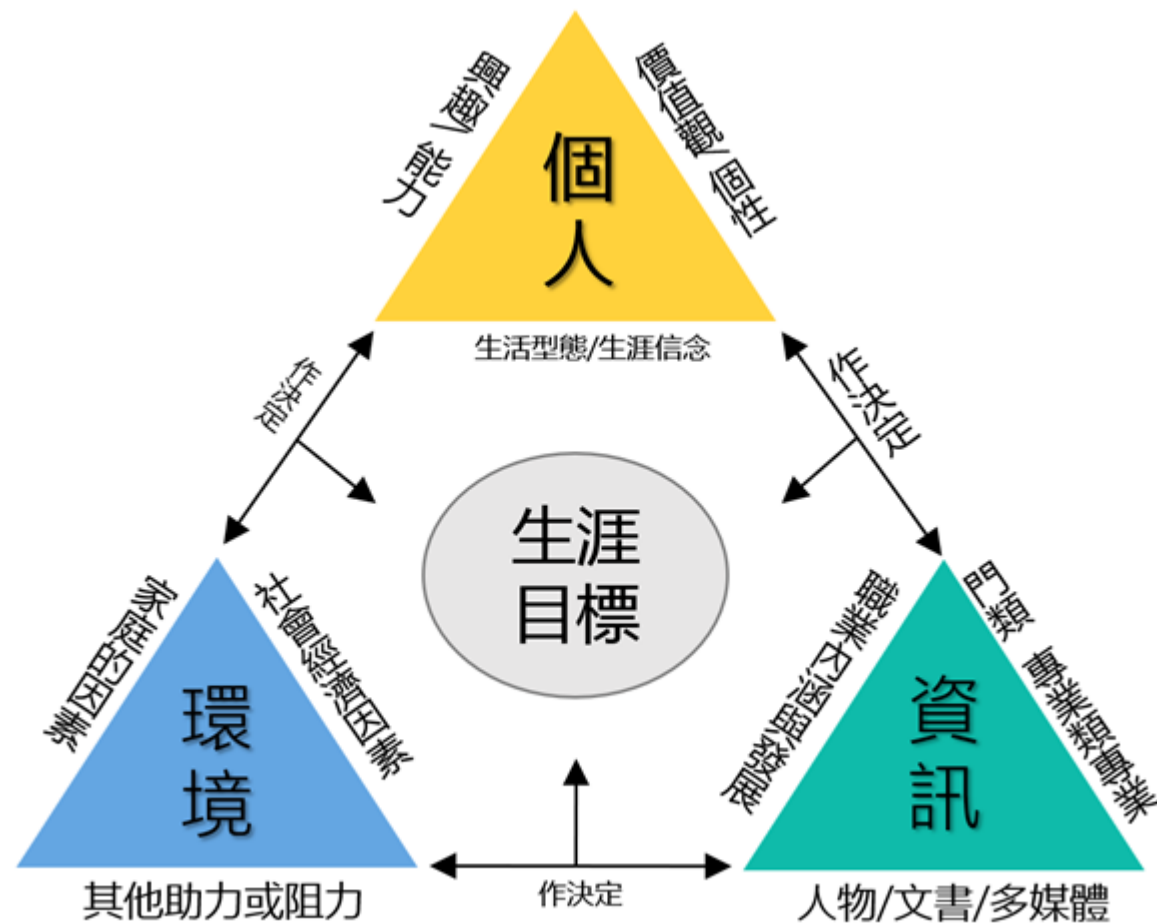
權威早閉型 foreclosure



校園常見生涯議題： 延遲未定型/生涯未 定向

- 我還不確定到底要選什麼？

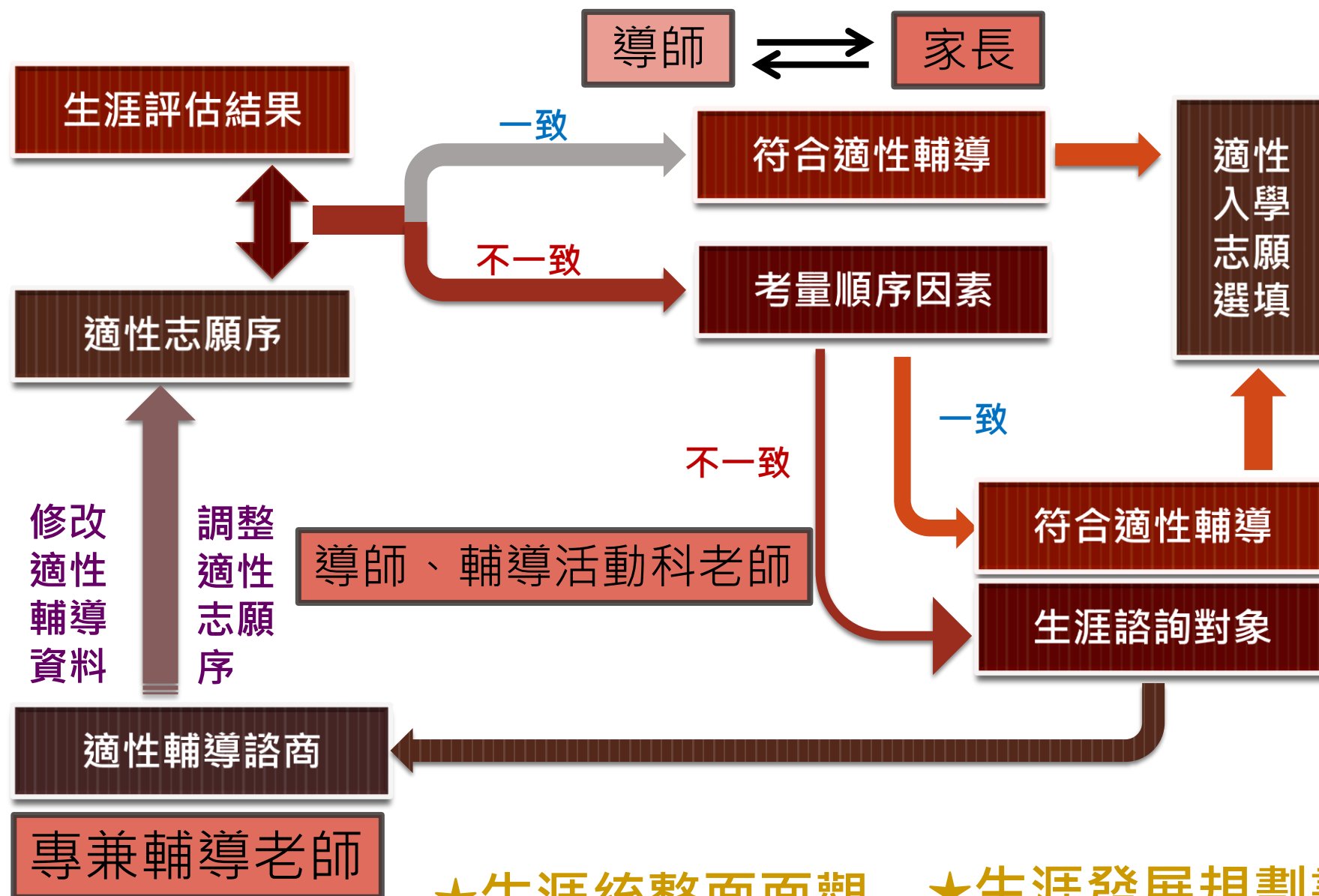
設定生涯目標的參考依據



生涯金三角 (Swain, 1984 / PAC編繪)



適性輔導評估與決定檢核篩選步驟



★生涯統整面面觀

★生涯發展規劃書

學校常見的生涯輔導處遇

- 生涯測驗施測：多元性向測驗、生涯興趣量表
- 生涯個別輔導：模擬選填落榜分析、會考成績公布後
- 生涯團體輔導：班級小團體
- 其他輔導媒材：國中學生生涯發展紀錄手冊、生涯牌卡



實務討論：志願選填落榜分析

- 未錄取原因：

- 1.多元發展分數未達40分
- 2.眼高手低(分數離志願學校太遠)
- 3.志願序(校/科)順序混亂
- 4.志願序(校/科)填太少(六個以下)

橫向擴展志願範圍

以高雄市為例

只選『餐飲管理科』：11間(公2私9)

擴展為餐旅群(餐飲科、觀光科):

14間共19科

以家事類(餐旅群+家政群)選填:

18間共23科

🙄♀️：「請告訴我，我該走哪一條路？」

🐱：「這得看妳想去哪裡。」

🙄♀️：「可是我也不曉得.....」

🐱：「那就無所謂了。如果妳不知道要去哪裡，每一條路都可以。」

【以每天都是最後一天的態度，
去試探去感受去愛】



校園常見生涯議題： 權威早閉型

- 我打算念○○，但是家人要求我只能選××
- 選填志願期間的親子衝突



跳脫「對錯」， 促進「對話」

- 公說公有理，婆說婆有理，子／女說得也有道理。
- 不急著問題解決：每一方都有道理及考量，為關係內系統成員找到共識及生活節奏。
- 「當你越是要要求孩子念高中，他就越是不想配合要求，而你們的關係就卡住、不停爭執。」



講話抓重點

- 留意重複的字句
- 掌握情緒感受
- 聽出期待、計畫



關係急救術

- 衝突發生，盡快停止！
- 建立安全、安靜、安心的空間
- 保持對話
- 緩和爭吵的咒語：「慢下來。」



校園常見生涯議題： 認同迷失型

- 「隨便」、「都可以」



創傷反應 - 凍結 (Freeze)

- 情感麻木、解離、習得無助感
- 常見行為：肌肉緊繃、淺而急促的呼吸、眼睛睜大、容易感到疲累、抱怨、感到無助、絕望或羞愧、減少跟人的連結



願意等待的姿態



- 「我相信你盡力在想了。」
 - 「你需要，我就在旁邊陪你討論。」
 - 「慢慢來，你可以再花點時間想想。」
- ➔ 先讓情緒流動，再談志願選填

志願選填輔導前的自我反思



- 了解學生想法及感受
- 評估個人價值觀介入
- 每個人都有個別差異，測驗結果只是參考



- 「那我就什麼都不畫！什麼都不做，等時機到了，就會突然有靈感了。」
- 等待的學問：相信孩子有成長的空間