

#學習中心課程與工作坊

學習中心課程(7): 探索自我, 前進職涯

文 / 玉子 2015-01-06

「如果人生可以重新選擇, 我不會去念博士。」新聞焦點人物雞排博士宋耿郎曾經如此感慨。

可惜人生沒有「倒轉」鍵, 不能重來的人生, 要如何避免同樣的錯誤?

引用今周刊882期的報導, 研究結果發現: 一個人可能成為「啃老族」或「高成就」的分水嶺, 就在中學時期; 關鍵因素也不是成績好壞, 而是中學時期是否有時間去自我探索, 發現自己內在的動機。你曾經「認真探索了嗎?」



人生目標，重要嗎？先來看看耶魯大學1953年的研究：

1953年，美國耶魯大學對畢業的學生進行了一次有關人生目標的研究調查。在開始的時候，研究人員向參與調查的學生們問了這樣一個問題：「你們有人生目標嗎？」對於這個問題，只有10%的學生確認他們有目標。然後，研究人員又問了學生第二個問題：「如果你們有目標，那麼，你們是否把自己的目標寫下來呢？」這次，總共只有3%的學生回答是肯定的。

20年後，耶魯大學的研究人員在世界各地追訪當年參與調查的學生，他們發現，當年白紙黑字把自己的人生目標寫下來的那些人，無論從事業發展還是從生活水平上看，都遠遠超過那些沒有這樣做的同齡人。這3%的人所擁有的財富居然超過了餘下的97%的人的總和。

人生目標如此的重要，但反觀現在的學生，總是終日埋首於課業之中，一直到了就業找工作的那一刻，才驚覺我不喜歡我就讀的科系，歷史能重來嗎？當然不行，時間是公平的，只有24小時，時間是無價的，若能在學生黃金時期，開始初步的探索自我，找到自己有興趣，喜歡的事，進而廣泛的學習，才是真正求學的目的。

人生目標很重要，但我們卻可以很輕鬆來探索與思考，能力，興趣，價值觀素有職涯金三角之稱，從玩中來思考，我對那些工作有興趣？這些工作，是否能將我的能力發揮，進一步將讓您延伸思考，

我的高中，大學的生活如何來過？如何一步一步朝自己的想要生活前進，這將這一堂課的重點精華所在，若迎您一起玩卡片，認識自我...

人生，除了工作之外，愛情也是一件重要的事情，都是一種愛情需求。利用工具愛情卡來澄清個人在愛情關係裡，最重視的需求是什麼，更清楚的看見自己在愛情裡要的是什麼，也有機會發現自己在愛情關係中能給出去的好東西有哪些...好奇嗎？來玩玩，你就會了解...

課程規劃

- 對象：高中生~大學生 (限額 12位)
- 大綱
 1. 未來我最想做的是什麼？
 2. 我最有自信的能力是什麼？
 3. 我對未來生活的想像？
 4. 我對戀愛的想法是什麼？
 5. 職涯發展整合地圖討論

課程資訊

- 日期：
 1. 7/20 (一) 09:30~16:30
 2. 7/22 (三) 09:30~16:30

■ 課程費用

1. 愛團成員費用:2,000元
2. 非愛團成員費用:2,500元
3. 早鳥特價(6/20前報名):9折優待

■ 匯款資料

- 銀行:台灣土地銀行和平分行
- 戶名:全國家長團體聯盟愛你一輩子
- 帳號:045001018551

■ 課程訊息

1. 地點:愛團總團部 (士林區中正路104巷1弄2號)
2. 講師:GCDF全球職涯發展師蔡興正
3. 洽詢電話:02-28350510

- 線上報名:<https://goo.gl/KJ3pMj>

7月
2梯次探索

探索自我，前進職涯

闖出自己的一片天空

愛你一輩子 自我探索課

職業
技能
價值觀
愛情觀

※課程內容
※對象：高中生~大學生
※主題1：探索
①未來我最想做的是什麼？
②我最有自信的能力是什麼？
③我對未來生活的想像？
④愛情對我而言，那會是什麼？
※主題2：整合
⑤職涯發展整合地圖討論
※日期(單日課，兩個梯次)：
1. 7/20 (一) 09:30~16:30
2. 7/22 (三) 09:30~16:30
※地點：愛團總團部 (士林區中正路104巷1弄2號)
※愛團成員費用：2,000元
※非愛團成員費用：2,500元
※早鳥特價(6/20前報名)：9折優待
※講師：GCDF全球職涯發展師蔡興正
※洽詢電話：02-28350510
※線上報名：www.20187.org.tw

探索自我，前進職涯

I-Map 職涯發展整合地圖

| | 想過的生活 | 最有自信的能力 | 最想做的事 |
|---|-------|---------|-------|
| ① | | | |
| ② | | | |
| ③ | | | |
| ④ | | | |
| ⑤ | | | |
| ⑥ | | | |
| ⑦ | | | |
| ⑧ | | | |
| ⑨ | | | |
| ⑩ | | | |

課程工具說明：

利用生涯卡，能力強項卡與職業憧憬卡，分別代表未來來探索職涯關鍵因素金三角：價值觀，能力與興趣，從思考未來的工作，作為將來學習/選校/選系的參考，另外，年輕人不可或缺的爱情觀，也將利用愛情卡，來瞭解您對爱情的想法...

