



立人輔導通訊

第95期 生涯教育

2024年5月



臺中市私立立人高級中學

發行人：劉坤源

總編輯：王佩貞

編輯：孫虹景

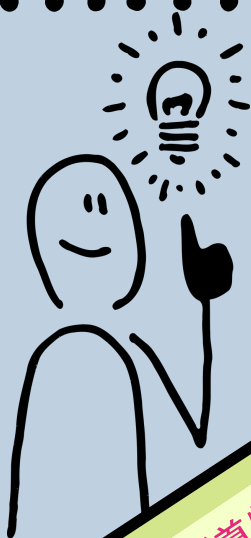
朱思綺

陳怡心

電話：04-24834138

校址：臺中市大里區

中興路二段380號



花時間審慎思考

一定要與自己對話，問問自己：「我想要什麼？希望未來的自己變成什麼樣子？」
謹慎評估，才不會後悔

自己人生要負責

每一次做選擇時，記得聆聽自己內心的聲音；人生是自己的，別讓他人代為決定！

培養領導特質

領頭羊更能決定自己的前進方向，擁有領導特質，無論在個人或團隊管理上，都能成為督促進度的角色。

盤點自己的能力

掌握自己的能力，補強不足，就有機會離目標更近一些

生涯規劃 九大建議

找到最在意的事

釐清內心真正的渴望，有助於訂立精準的生涯目標。

訂不同階段目標

目標愈遠大，愈要分階段達成，循序漸進，就有機會抵達終點。

找到人生導師

若能有適合自己的導師，提供有效的建議，或人生典範，有助於自己往目標前進

持續不斷學習

生涯規劃須隨著時事環境不斷調整改變，持續學習絕對是不能少的功課。

分析自己成功事蹟

從成功經驗的分析中，盤點自己的最大優勢，會更容易找到有效的方法來達成目標。

3步驟，開始著手你的生涯藍圖

I

問自己5個關鍵問題

- 1.先詢問自己的人格特質、興趣、能力、價值觀是什麼？
- 2.有哪些缺點或弱點？曾經失敗的原因是什麼？
- 3.自己想要過什麼樣的生活？例如：跟家人的相處模式？在什麼樣的環境工作？
- 4.盤點自己的人脈和環境資源。
- 5.目前的時間分配，花最多時間在哪些事情上？

善用工具自我監督 確保執行進度

1. 運用甘特圖、Excel表、行事曆等相對應的執行表，隨時確保自己在各階段的人生軌道上。
- 2.最好找一位監督人，隨時鞭策或督促自己，確保自己嚴格貫徹任務。

II

把能力可及的夢想 變成目標

- 1.依據時間(或年齡)先寫下短期目標，再訂下達成這項目標近期需要完成的任務。
- 2.訂下中、長程目標，並視為完成短期目標後的進階版任務。
- 3.要從生活中判斷從事哪些行為是較有價值的，並能有意識地決定是否投入更多時間與心力。

III



生涯規劃是一種對自己負責，也是鼓勵自我成長與實現的策略。製作規劃的目的，並不是為了得到他人的肯定，而是要讓自己更清楚，透過有效率的計畫，有機會能過上自己喜歡的生活。