

事業與生涯規劃：介入方法

中文大學教育心理學系

I. 前言

在事業輔導與生涯規劃的過程中，工作者必須按著受助者的需要定訂適合的輔導目標和方法，才能有效的幫助受助者。在上一單元，我們探討過事業輔導與生涯規劃的基本概念、意義和定義；在這單元我們會探討怎樣運用多種形式的事業介入方法來協助不同需要及動機的年青人。

II. 目標

在完成研習這一課後，你應能：

1. 掌握不同形式的事业介入方法以協助不同需要及動機的青年人；
2. 能夠運用「生涯規劃活動」建立青少年事業發展技巧；
3. 澄清事業輔導和一般心理輔導的異同；
4. 界定有效的生涯規劃輔導服務要有的特別元素；及
5. 了解事業輔導與生涯規劃工作者需要有的專業培訓。

III. 內容

1. 事業介入 (Career Intervention)

1.1. 事業介入 (career intervention) 的定義

Spokane (1991)提出以下有關事業介入的定義：

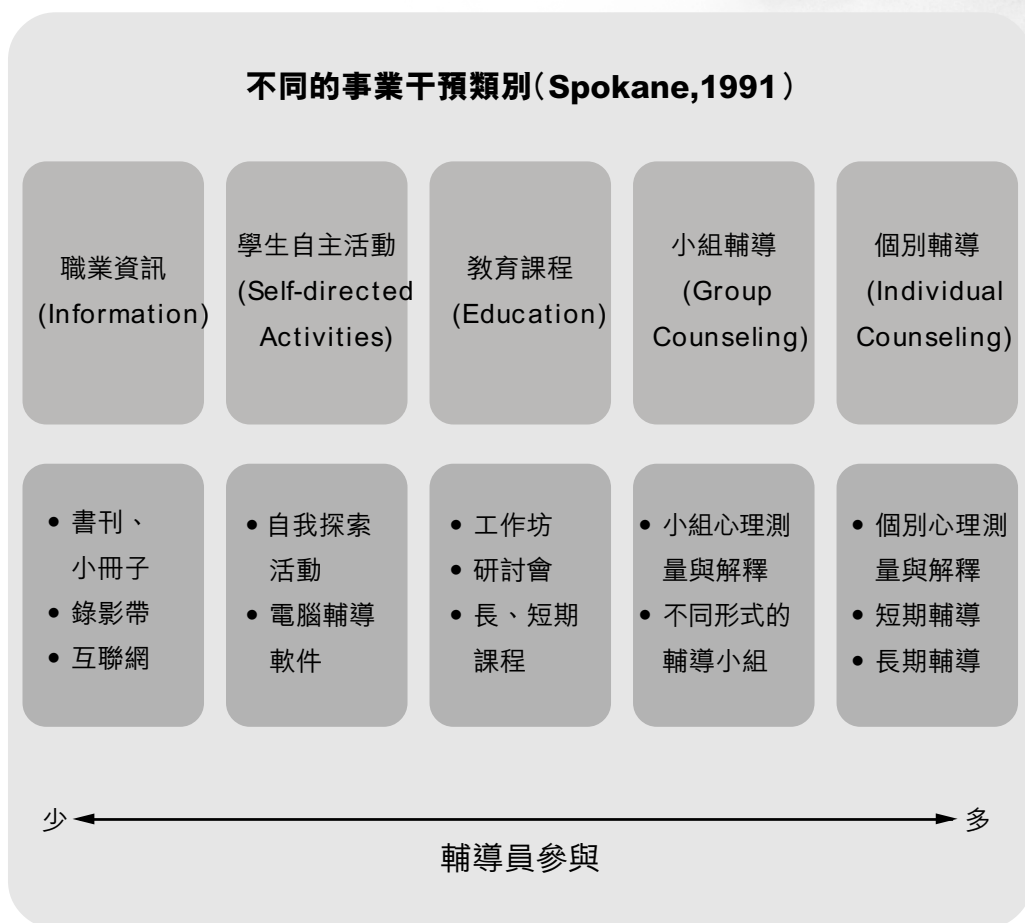
"Any activity (treatment or effort) designed to enhance a person's career development or to enable that person to make more effective career decisions."

「任何活動（治療或努力）旨在提升個人事業發展或促使個人能更有效地作出事業抉擇。」

1.2. 事業介入的五個大類別（請參考圖一）

1. 提供資料（例如不同職業資訊網絡、小冊子、互聯網、職業招聘/轉介服務等）。
2. 受導者從事自主進程的自我探索活動（self-directed activities）（例如學員自主進程的自我認識活動、興趣探索、對工作和事業看法活動等）。
3. 事業計劃的教育/課程（career education）（例如求職面試技巧課程、學習撰寫履歷表和求職信工作坊等）。
4. 輔導諮商小組（group counseling）（例如小組事業興趣探索、小組工作價值觀測量等）。
5. 個人輔導（personal counseling）（例如與學員作個別心理、事業和生涯規劃輔導）。

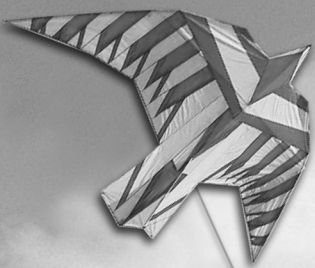
圖一



學習活動

以上那些的事業介入方法在你的機構較可行？青少年對這些不同介入方法一般反應如何？請分享你的經驗。

事業介入方法有教育和輔導的元素。你對自己在教育和輔導方面的能力評價如何？請分享。



2. 運用「生涯規劃工具」以活動方法建立青少年事業發展技巧

(可參考在附錄的“理想的工作描述”(Ideal Job Description)活動作為「生涯規劃工具」例子)

2.1. 以「生涯規劃工具」幫助青少年

從事生涯規劃和事業輔導工作，往往需要有系統的工具，協助受助者探索，增強對個人和工作世界的認識，建立生涯規劃技巧。同時，生涯規劃和事業輔導工作者可引用「生涯規劃」活動和習作，引發青少年規劃人生的動機，提升他們的事業發展。以下是一些不同類別的「生涯規劃」活動和習作：

1. 模仿活動(simulated activities)(例如：生活模式價值拍賣場、求職面試的角色扮演)。
2. 檢察表(checklist)(例如：能力檢察表)。
3. 分析生活經驗(analysis of selected life experience)(例如：綜合／多用途能力分析練習)。
4. 資料收集練習／活動(information gathering exercise)(例如：職業資料搜集活動)。
5. 「排咭」練習(card sort exercise)(例如：職業排咭活動)。
6. 運用想像力活動(imagination exercise)(例如：我的理想工作天)。
7. 事業發展技能訓練(career development skills drilling)(例如：查閱及分析職業廣告)。
8. 探索信念和態度活動(exercise to explore beliefs and attitudes)(例如：對事業看法分享和討論)。

2.2. 以「生涯規劃工具」提供青少年印象深刻的經驗：

"Participants are impacted by an Experience, and not an Explanation."

1. 從參與活動中學員能夠親身體驗生涯規劃要點。
2. 從參與中，學員投入一個生涯規劃過程，更加明白自己和工作世界。
3. 在活動過程中有對話(與他人、與自己)，也有互動(從經驗分享和意見交流中互相影響和學習)。
4. 活動後有資料整理(organization)、有解說(debriefing)和理解(understanding)：
 - 掌握事實(Fact)(例如：我是誰，職業資訊)
 - 了解感受(Feeling)(例如：我喜歡/不喜觀的事物)
 - 資料分析(Finding)(例如：對個人興趣的發現和理解，說出些配合自己的職業)
 - 未來與現在(Future and Now)(例如：現在和將來可做的行動)

2.3. 「生涯規劃工具」的一些預期果效：

1. 了解自己：知道我是誰，並掌握一套能用作描述自己的語言。
2. 掌握有關自我、職業世界、和生活環境的新資訊。
3. 實踐事業計劃和夢想的堅持和動力。
4. 比以往強的效能感(self-efficacy)和自信心(confidence)。
5. 勇於面對事業和生涯抉擇。

2.4. 運用「生涯規劃工具」：輔導工作者要作的準備工夫

1. 工作者要先做一次。
2. 按服務對象的需要調整「生涯規劃工具」的內容和重點。
3. 向對象成員清楚解釋目標和程序。
4. 預留足夠的時間、不可匆忙。
5. 工作者要預先準備好所需的工具和器材。
6. 每一次活動後應有小組分享和討論，從小組成員的經驗分享中，學員可更深刻體會到活動要帶出的要點，也能將自己面對的困難和掙扎講出來，小組成員可以互相鼓勵和支持。
7. 最後，工作者應總結「生涯規劃活動」要帶出來的主要訊息。

3. 個人心理輔導和事業輔導之「同」與「異」

學習活動

“個人心理輔導和事業輔導息息相關，不能分割。因此，事業輔導和生涯規劃工作者需要同時掌握心理輔導和事業輔導的技巧。”

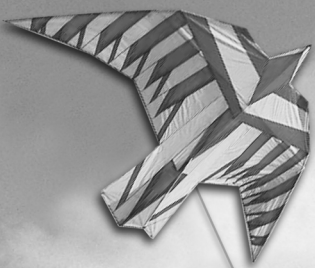
你同意這看法嗎？請分享你的意見和經驗。

3.1. 心理輔導和事業輔導相同之處

1. 個人問題和事業有關的問題是相連的（例如：自信心會影響事業抉擇）
2. 個人發展和事業發展也相連（例如：不如意的初期經驗會影響學員學習和對事業的看法）
3. 個人問題和事業有關的問題都會引起焦慮
4. 個人輔導和事業輔導引用相同的輔導過程和技巧

3.2. 個人心理輔導和事業輔導一些相異之處

1. 事業發展受社會和經濟情況影響（例如：政治不穩，經濟不景）
2. 事業發展有可預測到的「過渡期」（例如：青少年從學校生活過渡到工作世界）
3. 事業輔導有特殊理論和工具（例如：事業興趣測驗）



4. 如何組織有效的青少年生涯規劃輔導服務

青少年工作者要在他們服務的機構開展事業輔導和生涯規劃工作，他們常問的是如何設計有效的服務。以下提出一些在西方社會發現的生涯規劃服務成功因素，給本地的工作者作參考。

4.1. 生涯規劃輔導服務基要成功因素（Blustein et. al, 2000）

1. 計劃強調培訓學員基本和實用的職業技能。
2. 計劃旨在鼓勵學員發展一系列的正向心理因素 (positive psychological traits) 例如：主動性 (self-initiation)、靈活性 (flexibility)、有目標 (purposefulness) 和自主 (agency)。
3. 讓青少年從計劃中經歷到一個積極和支持的生活 / 學習環境（包括家庭、朋輩、教師、輔導員等）。
4. 學習環境與工作世界有清晰和有意義的連系 (connection)。

4.2. 有效的生涯規劃輔導服務：內容 (content) 因素 (Brown and Krane, 2000)

1. 計劃內容包含幫助自我認識元素（包括價值觀、興趣、性向和能力）。
2. 計劃內容要求學員收集、了解及綜合有關工作世界和教育 / 培訓要求的資訊。
3. 計劃內容要包含訓練學員的決策和計劃能力。

4.3. 有效的生涯規劃輔導服務：過程 (process) 因素

1. 能夠運用以文字表達的練習作生涯規劃反省和記錄，例如：日記、工作記錄和其他包含文字表達的生涯規劃練習。
2. 以個人為焦點的干預：包括使用測試數據、生涯規劃 / 事業計劃活動和作決策之策略幫助個別學員。
3. 實用的、最新的事業和職業資訊。
4. 引用社區資源：邀請不同專業士分享經驗，並作學員的「模範」(role mode)。
5. 幫助學員建立一個支持他們事業發展和選擇，並在逆境中鼓勵他們堅持的人際網絡（包括家庭成員、親屬和其他社區人士）。

4.4. 有效的生涯規劃輔導服務：輔導工作者和結構 (infrastructure) 因素 (Matias et al., 1999)

1. 工作員需有創意和以樂觀、積極的態度處理學員面對的障礙。
2. 工作員以「可以做到」的態度 (a "can do" attitude) 輔助學員。
3. 參與有關計劃之工作人員需有和諧及合作精神，並持續地擔任學員的倡導者 (advocate)。

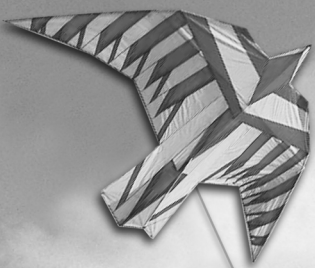
4.5. 以青少年為本的事業介入和生涯規劃 (Bolles, 1999)

1. 對象：受導者是前提 (the Given) - 要優先照顧受導者的想法、期望和目標（意即應該對待他 / 她先於工作或僱主）。
2. 目標：你必須視你的任務（意即運用不同形式的事業介入）為幫助受導者學會一套他 / 她以後都可用的生涯規劃技巧（方法 / 步驟），以此讓他 / 她能夠獨立地處理人生不同的抉擇與困難，而可不需要依靠輔導員的介入。
3. 成長和發展空間：你的受導者對他們的前路和生活所擁有的控制能力，比你和他們所想像的要大。因此在輔導過程中，你需要協助你的受導者了解他們所擁有的潛力和控制力，以便讓他們能應付和克服困難，發揮實現自我的理想事業。

學習活動

請列出一些青少年在事業發展上可控制的因素：

請列出一些青少年在事業發展上不可控制的因素：



5. 青少年生涯規劃工作者的培訓

以下是幾項生涯規劃工作者需接受的培訓主題

領域	內容
事業發展	事業發展理論 青少年心理發展理論 推行事業輔導模式與方法 事業發展與心理發展的關係
探索活動與心理測驗	自我探索與了解活動 事業發展測驗（如興趣、價值觀） 心理測量理論與實踐
輔導技巧 / 態度	一般心理輔導技巧 事業輔導技巧 小組輔導技巧
升學與職業資訊	事業發展課程方法與技巧 校內升學與職業資訊中心 校外資訊
其他	互聯網 相信青少年有潛資，能發揮理想 對青少年有同感，尊重，和真摯 專業輔導守則

IV. 工作者於課堂上的經驗分享

1. 工作者認為「職業資訊」和「教育課程」是機構較可行的介入方法；青少年一般都比較短視，傾向學習如何找尋工作，忽略了解自我去發展事業。
2. 工作者認同個人心理輔導和事業輔導息息相關，不能分割。因此，工作者需要同時掌握兩種輔導技巧；惟因為缺乏專業培訓，工作者對事業輔導的技巧認知較為不足。
3. 青少年在事業發展上可控制的因素包括：
 - 事前準備（如面試及入職前）
 - 個人態度（如努力、積極性和工作熱誠等）
 - 求職技巧
 - 工作知識及技能
 - 對工作世界的妥協及期望
 - 投放時間
 - 找尋工作的類型

4. 青少年在事業發展上不可控制的因素包括：

- 經濟環境
- 市場需要
- 教育制度
- 家庭背景
- 僱主期望
- 性別 / 年齡 / 智能
- 朋輩影響

V. 結論

事業干預的方法，有些是教育為主線，有些是以治療為主。教育為主線的方法，輔導工作者可同時協助多名學員，因此成本效應也較高，一般教育和輔導工作者較容易做到。治療為主的方法，要按個別的需要而進深，成本效應也較低。治療為主的方法，也要求輔導者用心理輔導的技巧，輔導員需有足夠的心理輔導培訓才可運作。因此，要決定用那個類別的事業干預，輔導工作者要考慮受助者的需要，也要考慮時間、資源和輔導能力等問題。

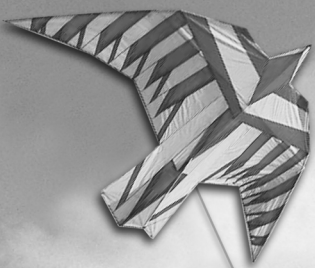
VI. 要旨重溫

下列的一些問題可啟發你思考本單元的重點。在你細心閱讀本單元後，請嘗試作答以下問題，以此測試你對本單元內容的掌握與認識。

- 1) 試說出事業介入的定義和事業介入的五個大類別。
- 2) 請列出不同類別的「生涯規劃」活動和習作。如何善用這些工具？
- 3) 個人心理輔導和事業輔導有何異同？
- 4) 請列出一些生涯規劃服務的成功因素。
- 5) 生涯規劃工作者需接受那些培訓？

VII. 參考書目

1. Borchard, D. C., Kelly, J.J., & Weaver, N. P. (1988). *Your Career: Choices, Chances, Changes (4th ed.)*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Co.
2. Bolles, R. N. (2000). *How to find your mission in life*. Berkeley, CA: Ten Speed Press.
3. Bolles, R. N. (2005). *What color is your parachute: A practical manual for job-hunters and career changers*. Berkeley, CA: Ten Speed Press.
4. Bolles, R. N. (2000). *The three boxes of life: And how to get out of them*. Berkeley, CA: Ten Speed Press.
5. Brown, D. (2003). *Career information, career counseling, and career development (4th ed.)*. Boston: Allyn and Bacon.
6. Brown, D., Brooks, L., & Associates (2002). *Career choice and development (4th ed.)*. San Francisco, CA: Jossey Bass.



7. Brown, D., & Brooks, L. (1991). *Career counseling techniques*. Boston: Allyn & Bacon.
8. Brown, S. & Lent, R. W. (Eds.) (2005). *Career development and counseling: Putting theory and research into work*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
9. Carney, G. and Wells, C.F. (1999). *Working Well, Living Well (5th ed.)*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Co.
10. Gysber, N. C., & Henderson, P. (2000). *Developing and managing your school guidance program (3rd ed.)*. Alexandria, VA: American Association for Counseling and Development.
11. Gysbers, N. C., Heppner, M. J., & Johnston, J. A. (2003). *Career counseling: Process, Issues, and Techniques (2nd ed.)*. Boston: Allyn and Bacon.
12. Herr, E. L. and Cramer, S. H. (2004). *Career Guidance and Counseling Through the Lifespan (6th ed.)*. NY: HarperCollins.
13. Liptak, J. J. (2001). *Treatment planning in career counseling*. Australia: Brooks/Cole.
14. Lock, R. D. (1996). *Career Planning Guide, Book 1, Taking Charge of Your Career Direction (3rd ed.)*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Co.
15. Lock, R. D. (1996). *Career Planning Guide, Book 2, Job Search (3rd ed.)*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Co.
16. Lock, R. D. (1996). *Career Planning Guide, Book 3, Student Activities for "Taking Charge of Your Career Direction" and "Job Search" (3rd ed.)*. Pacific Grove, CA: Brooks / Cole Publishing Co.
17. Pope, M., & Minor, C. W. (Eds.). (2000). *Experiential activities for teaching career classes of facilitating career groups*. Columbus, OH: National Career Development Association.
18. Spokane, A. R. (1991). *Career intervention*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
19. Walsh, W. B. & Osipow, S. H. (Eds.). (1988). *Career decision making*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
20. Walsh, W. B. & Osipow, S. H. (Eds.). (1995). *Handbook of vocational psychology: Theory, research, and practice (2nd ed.)*. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.
21. Zunker, V. G. (2002). *Career counseling: Applied concepts of life planning (6th ed.)*. Pacific Grove, CA: Brooks / Cole. (中文版「生涯發展的理論與實務」由吳芷儀譯(1996)，edition 4th (1994)台北：心理學叢書)。
22. 金樹人(1997) 生涯諮商與輔導。台灣：東華書局。
23. 洪鳳儀(2000)。生涯規劃。台灣：心理學叢書。
24. 張添洲(1993)。生涯發展與規劃。台灣：五南圖書出版公司。
25. 梁湘明，黃美微，李淑賢，林建榮。(2002)。生涯規劃：青少年的事業發展與輔導。青年研究學報，5，38-49。

課後活動

理想的工作描述 Ideal Job Description

(版本 A: 沒有詳細指示版本 **Without Detailed Direction**)

生涯規劃，相信計劃生命和事業，要從尋找你的理想開始。這是一項有關你「夢想或理想工作 (dream job)」的活動。請按以下十個項目的主題，描繪出你的理想工作。請先放下在實踐過程中可能碰到的阻礙和問題。運用你的想像和創造力，具體地描述你的夢想工作。我們建議你用鉛筆書寫，因為這較容易更改答案。

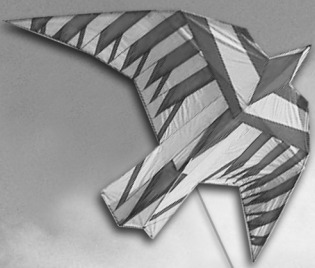
1. 工作活動性質

2. 教育 / 訓練

3. 技能 / 能力

4. 報酬和福利

5. 工作環境



6. 工作地域

a. 工作機構類別

b. 機構所處地理區域（如新界區，上海）

7. 人格（personality）特徵：與你一起共事的人

8. 就業和晉升展望

9. 從工作可得的個人滿足

10. 正面與負面

a. 一些以上並未提及的理想工作正面特徵

b. 一些你希望在理想工作能避免的負面特徵

Adapted from: Lock, R. D. (2000). Activities manual for taking charge of your career decision. (4th ed.). Brooks/Cole.

(版本 B: 提供詳細指示版本 With Detailed Direction)

生涯規劃，相信計劃生命和事業，要從尋找你的理想開始。這是一項有關你「夢想或理想工作 (dream job)」的活動。請按以下十個項目的主題，描繪出你的理想工作。請先放下在實踐過程中可能碰到的阻礙和問題。運用你的想像和創造力，具體地描述你的夢想工作。我們建議你用鉛筆書寫，因為這較容易更改答案。

在這版本，我們在每一項目中列出一些刺激你思考的可能性給你作選擇。請在適用的位置填上「✓」。請在「其他」欄寫下個人具體描述，因為我們提供的項目只是一般和概括的選擇。

1. 工作活動性質

你能在什麼活動中付上很多精力，但並不會感到是廢力的活動或工作 (effort or work)？什麼活動是你希望能常常可以做？請「✓」任何合適你的選擇：

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ 與人談話 | ☐ 設計創作 |
| ☐ 人們 / 概念 / 物件組織安排 | ☐ 閱讀 |
| ☐ 由自己的手製作 | ☐ 以 _____ 幫助他人 |
| ☐ 計劃 | ☐ 栽種 |
| ☐ 配裝 (零件) | ☐ 角色扮演 |
| ☐ 數據或人們分析 | ☐ 畫畫 / 作曲 |
| ☐ 機械操作 | ☐ 寫作 |
| ☐ 生產 | ☐ 教導 |
| ☐ 籌備 | ☐ 數字計算 |
| ☐ 學習 | ☐ 護理、維修 |
| ☐ 監督他人 | ☐ 指導、忠告人們 |
| ☐ 資料搜集 | ☐ 車輛駕駛 |
| ☐ 顏色運用 | ☐ 洽談 |
| ☐ 其他：_____ | |

2. 教育 / 訓練。多少 (How much)？那種類 (What kind)？

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ 沒有 | ☐ 在職訓練 |
| ☐ 學徒見習 (於 _____) | ☐ 證書 (1 年) |
| ☐ 副學士學位 (2 年) | ☐ 學士學位 (4 年) |
| ☐ 碩士學位 | ☐ 博士學位 (Ph.D.) |
| ☐ 技術培訓 | ☐ 商業學校 |
| ☐ 美容或理髮學校 | |
| ☐ 其他：_____ | |
| ☐ 全日課程 | ☐ 在職兼職課程 |

在學院內理想的主修課：_____

3. 技能 / 能力。 那一些會是你最享受運用（你已有的或你能學習的）？

- | | |
|---|---|
| ☐ 操作 / 驅動機器 | ☐ 使用手 / 手指 |
| ☐ 協調眼睛 / 手 / 腳 | ☐ 使用體力 |
| ☐ 建造 / 建築物件 | ☐ 使用工具 / 物體 |
| ☐ 獲得資訊 | ☐ 判斷 / 解決問題 |
| ☐ 運用數學 | ☐ 研究 |
| ☐ 理解 / 表達語言 | ☐ 理解事實 / 數據 |
| ☐ 邏輯推理 | ☐ 繪畫 / 素描 / 填色 |
| ☐ 音樂製作 | ☐ 能觀看平面 / 立體影像 |
| ☐ 寫作 / 概念戲劇化 | ☐ 娛樂他人 |
| ☐ 演戲 | ☐ 演講 / 談話 |
| ☐ 教導他人 | ☐ 與人溝通 |
| ☐ 建議 / 輔導 / 幫助他人 | ☐ 診斷病症 |
| ☐ 治療 | ☐ 與他人合作 |
| ☐ 研究人們 | ☐ 帶領 / 指導 / 管理他人 |
| ☐ 處理事情 | ☐ 激勵他人 |
| ☐ 促進計劃 | ☐ 令人信服 / 說服他人 |
| ☐ 創始概念 | ☐ 整齊地組織事情 |
| ☐ 關注細節 | ☐ 正確地拼寫 |
| ☐ 準確地作記錄 | ☐ 使用辦公室機器 |
| ☐ 迅速及準確地打字 | 其他：_____ |

4. 報酬和福利，理想的薪金或收入：

- ☐ 每年 ☐ 每月 ☐ 每週 ☐ 每小時（只「✓」一項）
- 開始 / 初入職數目：\$ _____ 平均：_____ 上額：\$ _____
- 福利（請列出）：_____

5. 理想的工作環境

身處環境：

- | | | | |
|--|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| ☐ 辦公室 | ☐ 工廠 | ☐ 住屋 | ☐ 商店 |
| ☐ 學校 | ☐ 醫院 | ☐ 戶外 | ☐ 車房 |
| ☐ 餐廳 | ☐ 圖書館 | ☐ 教會 | ☐ 博物館 |
| ☐ 商場 | ☐ 實驗室 | ☐ 錄音室 | ☐ 在道路上 |
| ☐ 其他（具體的）：_____ | | | |

時間：☐ 8時 - 5時 ☐ 早上 ☐ 下午 ☐ 傍晚 ☐ 晚上
☐ 任何時候 ☐ 週末

衣著（西裝、便裝、制服等）：_____

其他：_____

6. 工作地域

a. 工作機構類別

理想僱員人數：_____

行業（名稱）：_____

私營 _____ 政府 _____

自僱 _____ 非牟利 _____ 牟利 _____

機構名稱（若知道）：_____ 其他：_____

b. 地理區域

國家：_____ 地區：_____ 州/省：_____

其他：_____

7. 個性特質。那類人是你喜歡的服務對象？

女性/男性定量：_____ % 女性 _____ % 男性

偏好的年齡範圍： _____ 16-21 _____ 22-30 _____ 31-40 _____ 41-50 _____ 超過50
_____ 孩童（15歲以下） _____ 年長的 _____ 年老的

你喜歡你身邊的人們的一些個性特質：

_____ 實踐的 _____ 現實的 _____ 分析型的 _____ 理性的

_____ 表達的 _____ 理想主義的 _____ 支持的 _____ 善於交際的

_____ 充滿活力的 _____ 有說服力的 _____ 可靠的 _____ 整齊，整潔的

_____ 其他（請列出）：_____

8. 就業和晉升展望

你希望在你的工作/事業選擇中遇到多少的競爭？

_____ 少許 _____ 許多（通常，更多的競爭表示更大的挑戰、更高的薪酬。）

你是否： _____ 冒險接受者 _____ 尋找安全感

被一些挑戰所「發動」（"turn on" by challenges

改進和提升所帶給你的意義有多少？ _____ 少許 _____ 許多

你希望在你的工作裡有多少的責任？ _____ 少許 _____ 許多

9. 從工作可得的個人滿足

- | | | |
|--------------------|-----------------|---------------|
| ___ 有安全感 | ___ 有成功感 | ___ 高收入 |
| ___ 發揮創意 | ___ 迎接挑戰 | ___ 有家庭時間 |
| ___ 發展新友誼 | ___ 得到知名 | ___ 有他人支持 |
| ___ 權力 / 影響 | ___ 保持身體健康 | ___ 能獨立 |
| ___ 幫助他人 | ___ 接近大自然 | ___ 獲得威望 / 地位 |
| ___ 內心平安 | ___ 學習新事物 | ___ 旅遊 |
| ___ 推動任務 | ___ 美容製作 | ___ 與家接近 |
| ___ 興奮 | ___ 薪酬 / 福利 | ___ 有可預測的工作 |
| ___ 冒險精神 | ___ 表達我的宗教和道德價值 | ___ 運用自我技能 |
| ___ 同他人競爭 | ___ 顯示自我靈活或力量 | ___ 發現真理事實 |
| ___ 解決問題 | ___ 表達一種生活模式 | ___ 成為團隊的一分子 |
| ___ 獲得利潤 | ___ 幫助那些較為不幸的人 | ___ 保持清潔 |
| ___ 其他（請列出）： _____ | | |

10. 正面與負面

a. 一些以上並未提及的理想工作正面特徵

（例如：訓練機會、安排個人時間、私隱、公正的監督）

b. 一些你希望在理想工作能避免的負面特徵

（例如：衝突、千篇一律、危險、沈悶乏味、沒條理、限制、危害健康）

Adapted from: Lock, R. D. (2000). Activities manual for taking charge of your career decision. (4th ed.). Brooks/Cole.

學習活動

1. 工作者認為透過評估工作及學習活動可更客觀地讓學員認識自我，避免主觀偏見及盲點而影響擇業決定。
2. 善用不同介入方法可增加事業輔導的趣味，更加互動化，而學員的參與率及投入感亦相應加強。

