



個人能力的評估方法

中文大學教育心理學系

I. 前言

很多青少年在成長過程中經歷在學習上的挫敗，以致他們的能力感（self-efficacy）和自信心（confidence）都很低，甚至不相信自己可以建立到一些可用於生涯的技能。幫助這一群青少年，輔導工作者首先要持樂觀的態度，相信青少年有「正待發掘」的潛能。輔導員要以敏銳的眼光，從青少年的日常活動中，尋找他們擁有的強處和優點。

在這單元，我們將為大家講解幾個與能力或技能（skills）有相關的課題：
1) 了解青少年缺乏能力感和自信心的原因；2) 介紹不同能力類別；及3) 探討如何善用不同形式的探索工具幫助青少年了解他們的個人能力。透過對「能力」這觀念的深入認識，輔導工作者便能準確地發掘青少年不同的專長與技能，以此讓他們更認識自己，從而計劃生涯。

II. 目標

在完成研習這一課後，你應能：

1. 明白青少年缺乏能力感和自信心的原因，
2. 掌握不同能力類別；及
3. 懂得如何運用不同的探索工具來澄清個人的能力。

III. 內容

1. 動機與能力

1.1. 青少年缺乏計劃生涯的動機，很可能是因為他們不相信有足夠的能力在事業上可以實踐自己。青少年在成長過程中，往往因為一些不如意和失敗經歷，對自己能力評估很低。以不是一些影響青少年能力感的因素：

- 不理想的學業成績，學業失敗的經驗。
- 別人對他們期望低，他們對自己期望也低。
- 師長或家長對他們的有很多負面評價；他們也缺乏從別人來的正面回饋。
- 缺乏在生命中的成功經驗。
- 缺乏多元生活體驗，仍未接觸到自己有興趣的活動和工作。



1.2. 提升青少年對自己能力的評價，是生涯規劃的重要課題。以下是一些對青少年能力發展的信念和假設：

- 輔導工作者要先相信每一個青少年都擁有獨特的潛質和能力，他們才會相信自己是個有能力、有潛質的人。
- 學校的「成績表」不是個人能力的唯一顯示處；我們需要從不同的生活和學習經驗中尋找個人能力。
- 最有價值的能力，是可以應用於不同職業和工作的。
- 輔導工作需要為青少年清除心中的失敗感，青少年才能有動力探索自己的潛能。
- 一個具同感、真摯、和專重的輔導關係，有助青少年建立「成功身分」(success identity)。

學習活動



你相信低學歷和低動機的青少年有能力嗎？何解？

要幫助青少年改善對自己能力的評價，有那些入手點（過去、現在、將來）？

2. 不同的能力類別

2.1. 能力的三大類別（See Bolles, 2004）

- 專門能力（specific-content skills）
- 自我管理能力（self-management skills）
- 綜合能力（functional skills/transferable skills）

2.2. 專門知識（Specific knowledge skills）

- 在教育學科上所學習到的知識（例如：歷史、經濟學、心理學）。
- 在受訓過程中所學習到的專門知識（例如：汽車工程、裝嵌維修、消防技術）。
- 有些知識是較為轉變快的（例如：有關科技及電腦知識）。
- 有些知識是個人在入行後才學到或經過裝備後才獲得相關專門知識。

2.3. 自我管理的能力 (Self-management skills)

- 一些個人與環境有關的技能。
- 幫助個人與環境建立良好關係，滿足環境對個人的要求。
- 個人與工作環境能否互相配合是一個很重要的探討原素。
- 有關技能可在早期家庭和教育經驗中建立。
- 也可以在成年期受訓練。
- 自我管理能力的一些例子：
 - 敢於自表 (Assertiveness)
 - 耐性 (Patience)
 - 有禮貌 (Politeness)
 - 決斷 (Decisiveness)
 - 自控 (Self-control)
 - 準時 (Punctuality)
 - 堅持 (Persistence)

學習活動

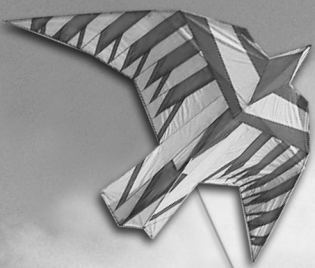
請列出一些能提升青少年自我管理的能力的方法。

2.4. 綜合 / 多用途的能力 (或作功能性的能力 Functional / Transferable Skills)

- 一些處理人、數字及事物的技能。
- 有關能力可從某一職業崗位帶到另一個職業崗位。
- 也就是可用於不同的職業和非職業崗位上。
- 通常是透過生活經驗、學校和其他訓練過程中建立和強化出來(例如社會工作者大部份也共通持有：社交能力、溝通能力、輔導能力、聆聽及分析能力等。)
- 能力是有個別差異，並且不是單單從書本中學習得到的。
- 綜合 / 多用途能力的一些例子：
 - 計劃和組織能力 (Planning and organizational skills)
 - 溝通和教導能力 (Communication / Teaching skills)
 - 分析能力 (Analytic skills)
 - 管理和領導能力 (Managing and leading people)
 - 研究能力 (Research skills)
 - 創意能力 (Inventing / Developing New ideas)

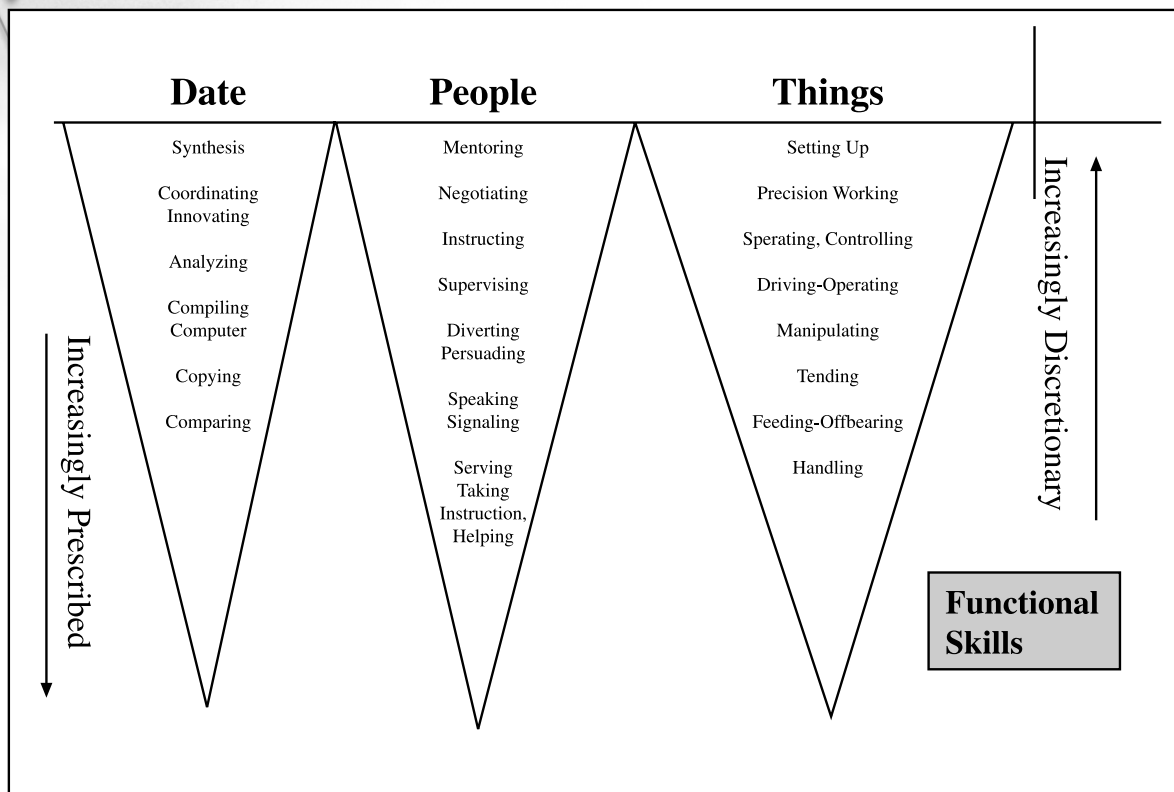
學習活動

請列出一些能提升青少年綜合 / 多用途的能力的方法。



2.5. 綜合／多用途能力的層次

(參考 R. Bolles, *What Color is Your Parachute*, 2004, p.161)



2.6. Richard Bolles 對綜合／多用途能力的看法（請看上圖）

- 功能性技能（Functional Skills）是最基本的單位，與任何你可以選擇的職業有關。
- 你應常依據你過去表現，來宣稱你能合理地運用的最高技能。
- 你的綜合／多用途能力越高，你在工作上的自由度便會越大。
- 你的綜合／多用途能力越高，你在尋找其他工作時所面臨的競爭便會越少，因為需要這些技能的工作很少是透過一般途徑來聘請的。
- 不要將綜合／多用途的能力與特性（traits）混淆。

3. 個人能力的評估

3.1. 了解自我管理能力（self-management skills）

請參看課後活動「個人管理技巧清單」

3.2. 了解綜合能力（functional skills/transferable skills）

請參看課後活動「了解綜合技能」

IV. 工作者於課堂上的經驗分享

1. 工作者普遍認為低學歷及低動機青少年有「潛能」，卻因為不同因素如教育制度、朋輩影響、工作挫折及缺乏自信而未能將「潛能」發展成為職業能力。
2. 另外，不少青少年的「隱藏」能力往往被老師及僱主忽略，例如：在求學時期善於搞課外活動及精於運動的同學，或會被偏重學業成績的教育制度定性為「失敗者」，其潛在活動管理能力及運動細胞便持續被埋藏。
3. 幫助青少年改善對自己能力評價之入手點包括：
 - 過去：鼓勵青少年列出成長歷程的成功例子和得到的感受。
 - 現在：提醒青少年及其家長等不要將自己和子女與別人比較，應該以個人的「學習目標」作鼓勵，無需以「表現目標」去和朋輩比較。
 - 將定：訂定可行、相關及可量度的目標，配合具體行動去提升個人能力。

工作者認為每個人總有其強項和弱項的，重點是要強化及突出獨有的強項，彌補個人的短處；切勿過份執著為何缺乏某些人擁有的優點，亦不要因為有若干缺點而自悲。

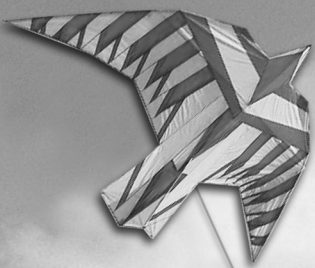
V. 結論

幫助青少年了解他們的能力，是生涯規劃過程中重要環節。在這單元介紹的不同活動，適合在小組中進行，也可在個別輔導中應用。輔導工作者需要了解這些工具的設計和目標，並要清楚流程。若輔導員能以樂觀和積極的態度和青少年探索他們的能力，他們必也能建立對自己的信心，發揮潛能，實踐自己。

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) 能列出一些青少年缺乏能力感和自信心的原因。
- 2) 明白甚麼是專門知識，並列出一些例子。
- 3) 明白甚麼是自我管理 ability，並列出一些例子。
- 4) 明白甚麼是綜合 / 多用途能力，並列出一些例子。
- 5) 能運用幾個可用於幫助青少年探索能力的工具。



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. Bolles, R. N., & Zenoff, V. B. (1979). *The Quick Job Hunting Map (Beginning version)*. Ten Speed Press.
6. Brown, D. (2003). *Career information, career counseling, and career development (4th ed.)*. Boston: Allyn and Bacon.
7. Carney, G. and Wells, C.F. (1999). *Working Well, Living Well (5th ed)*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Co.
8. Gysbers, N. C., Heppner, M. J., & Johnston, J. A. (2003). *Career counseling: Process, Issues, and Techniques (2nd ed.)*. Boston: Allyn and Bacon.
9. Herr, E. L. and Cramer, S. H. (2004). *Career guidance and counseling through the lifespan (6th ed.)*. NY: HarperCollins.
10. Ryan Krane, N. E., & Tirre, W. C. (2005). Ability assessment in career counseling. In S. D. Brown, & R. W. Lent, (Eds.) *Career development and counseling: Putting theory and research into work (pp. 330-352)*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
11. Spokane, A. R. (1991). *Career intervention*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
12. Lock, R. D. (1996). *Career Planning Guide, Book 1, Taking Charge of Your Career Direction (3rd ed)*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Co.
13. Lock, R. D. (1996). *Career Planning Guide, Book 2, Job Search (3rd ed)*. Pacific Grove, CA: Brooks / Cole Publishing Co.
14. 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.
15. Pope, M., & Minor, C. W. (Eds). (2000). *Experiential activities for teaching career classes of facilitating career groups*. Columbus, OH: National Career Development Association.
16. 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)。
17. 金樹人 (1997) 。生涯諮商與輔導。台灣：東華書局。
18. 洪鳳儀 (2000) 。生涯規劃。台灣：心理學叢書。

課後活動

個人管理技巧清單

目標：透過填選「個人管理技巧」清單，幫助學生辨識他們的自我管理技巧。

學習重點：讓學生

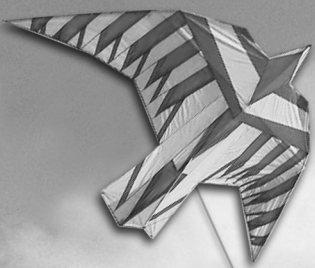
1. 認識「個人管理技巧」的意義和重要性
2. 運用「個人管理技巧」的一些用詞，來形容他們自己和他們的能力
3. 辨別個人已有的及可以進一步發展的管理技巧

人數組合：把學生分作4-5人一組。活動期間老師須到訪各小組，以確定學生均明白此練習的目標和過程。

所需教具：每人一份「個人管理技巧」工作紙

活動流程：

1. 老師應向學生解釋「個人管理技巧」與其他不同類別的技能（如綜合性技能）的分別。
2. 老師應向學生解釋「個人管理技巧」是如何透過一連串的生活經驗，包括在學校、家庭及其他環境中所建立的。
3. 老師應提供指引幫助學生完成此練習。一般來說，學生或可選用以下的一些指引來辨識「個人管理技巧」：
 - a. 學生不應把自己與其他人作比較，而應先著重發掘一些自己較明顯的「個人管理技巧」。
 - b. 學生應找出實例（如一些特別的生活經驗）來引證他們已有的「個人管理技巧」。
 - c. 學生可參考他們所信任的人的一些回應。
4. 老師示範如何應用「個人管理技巧」工作紙，並分享自己如何透過應用以上的原則去辨識主要的「個人管理技巧」。
5. 老師給予學生約15-20分鐘來完成工作紙及完成「我最好的十項個人管理技巧」部分。
6. 把學生分作4-5人一組，彼此在組內分享。
7. 學生分享各人最好的10項「個人管理技巧」及一些他們認為自己有待發展的「個人管理技巧」。
8. 完成此活動後，學生將可辨認出8-10種「個人管理技巧」，及3-5種可以發展的管理技巧。



個人管理技巧工作紙

學員姓名：_____

指示： 下列有 1-56 項的個人管理技巧，請按你個人的經驗或別人對你在這些技巧的評價，在右欄適當的空格內，剔出你對某一種技巧的能力。

	強	普通	弱	不肯定
1. Adventurous冒險				
2. Alert 警覺				
3. Assertive 堅定自信				
4. Astute 精明				
5. Awareness自覺				
6. Authentic 真誠				
7. Brave 勇敢				
8. Calm 平穩				
9. Candor 坦白				
10. Cheerful 愉快				
11. Concern for others關心別人				
12. Cooperate 合作				
13. Courage 勇氣				
14. Concentration專心				
15. Curious 好奇				
16. Decisive 決斷				
17. Dynamic 動力				
18. Eagerness 願意				
19. Easygoing 隨和				
20. Emotion stability 情緒穩定				
21. Enthusiasm 熱心				
22. Firm 強硬				
23. Flexible 有彈性				
24. Friendly 友善				
25. Generous 慷慨				
26. Good judgment判斷力				
27. Helpful 熱心幫助				
28. Honest 誠實				
29. Initiative 主動				



30. Integrity 正直				
31. Kindness 仁慈				
32. Loyalty 忠誠				
33. Open-minded 開放				
34. Optimism 樂觀				
35. Orderliness 有條理或整齊				
36. Patience 耐性				
37. Persistence 堅毅				
38. Perform well under pressure 在壓力下有好表現				
39. Poise 充滿自信				
40. Politeness 有禮貌				
41. Punctuality 守時				
42. Reliable/Dependable 可靠				
43. Resourceful 足智多謀				
44. Self-control 自制或克己				
45. Self-confidence 自信				
46. Self-reliance 自力更新				
47. Self-expression 自我表達				
48. Sense of humor 幽默感				
49. Sincerity 真摯				
50. Spontaneity 自然或自發				
51. Tactfulness 圓滑或婉轉				
52. Thrift 節儉				
53. Thoroughness 縝密				
54. Tolerance 寬容				
55. Trustfulness 可信任				
56. Versatility 多元性				



最重要的十項個人管理技巧

根據以上的選項結果，請寫出十項你認為是最重要的個人管理技巧：

	個人管理技巧	我曾經引用過這些技巧的明證
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

我希望能進一步發展的五項個人管理技巧是：

1	
2	
3	
4	
5	

Adapted from: Borchard, D. C., Kelly, J.J., & Weaver, N. P. (1988).

Dubuque, Iowa : Kendall / Hunt Publishing Co.

Your Career: Choices, Chances, Changes (4th ed.).

Copyright : 梁湘明教授

中文大學香港教育研究所

綜合性技能

目標：幫助學生確認出一些日常生活當中會應用到的技能。

學習重點：讓學生認識

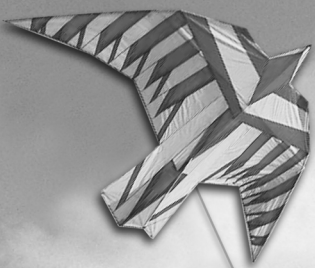
- a. 一些重要的技能是透過不同的人生經驗來建立的
- b. 如何利用一些綜合性技能的分類，來描述他們的長處和能力
- c. 如何把他們的綜合性技能應用在不同的職業崗位上

人數組合：理想的是把學生分為2-3組。如果分組數目達8-10組，那麼老師可能需要到訪各組，了解學生是否明白此活動的目的和進行步驟。

所需教具：「綜合性技能」工作紙（每人一份）及筆

- 活動流程：**
1. 老師向學生解釋甚麼是綜合性（可轉移性）技能，並與其他類別的技能作比較。
 2. 老師應向學生解釋綜合性技能是如何透過一些生活經驗（如教育或課外活動）來建立。
 3. 老師應舉例說明，指導學生選用哪些生活經驗來完成此練習。一般來說，學生或可選用一些以下的情況：
 - a. 學生投入參與，而且擔當一定的角色去促成事件的發生
 - b. 享受作為其中的一份子
 - c. 一些有清晰和深刻記憶的經驗。
 4. 老師宜利用一個具體例子來解釋怎樣完成工作紙。老師應與其中一組員合作，嘗試舉例說明一些個人有所忽略，卻由別人從自己身上察覺的技能。
 5. 在理想的情況下，學生可先把他們的有關經驗以短文的形式寫下，然後再填寫工作紙。
 6. 學生在指定的時間內，組合成2-3人一組並完成工作紙。
 7. 填寫工作紙內的4-5項經驗後，學生將可看到個人和一些在日常生活中大派用場的技能。
 8. 完成活動後，學生將可辨認出8-10種個人較喜用的綜合性技能，及其他3-5種有待進一步發展的綜合性技能。

© 香港中文大學教育研究所，中學生事業發展與輔導計劃2002



綜合性技能 工作紙

學員姓名：_____

我們常常會應用一些綜合性的能力或技巧來完成工作。在這個練習中，你將嘗試回想過去曾運用下列共六組技巧的經驗。請你先想一想過去曾參與的課外活動、兼職工作或義工訓練等經驗，並剔出在某一次經驗中曾運用的能力或技巧。請盡量把你曾應用的技巧剔出，然後找一位同學分享你的經驗。

組別 A. 現實型

能力或技巧	事例： 參加一項植樹計劃	經驗 1	經驗 2	經驗 3
A1: 裝配				
A2: 建築或建造				
A3: 協調手足活動				
A4: 用體力搬運物件				
A5: 栽種植物				
A6: 飼養動物				
A7: 安裝配件				
A8: 在戶外 / 野外活動 / 操作				
A9: 修理物件				
A10: 操作機器或工具				

組別 B. 研究型

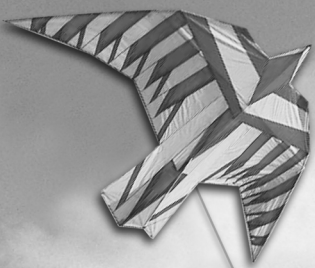
能力或技巧	事例： 參加天文學會的 觀星營	經驗 1	經驗 2	經驗 3
B1: 分析和比較資料或數據				
B2: 搜集資料或數據和分類				
B3: 解決問題				
B4: 審查或評估數據、他人或事物				
B5: 作決定				
B6: 以文字、數字或符號來表達想法				
B7: 作邏輯性思考或推理				
B8: 發明或創作新的觀念或事物				
B9: 記憶力				
B10: 診斷或判斷問題的所在				

組別 C. 藝術型

能力或技巧	事例： 在校際戲劇比賽中， 曾參與佈景設計、劇 本創作及演出	經驗 1	經驗 2	經驗 3
C1: 創作音樂				
C2: 唱歌或演奏樂器				
C3: 裝飾或佈置室內、建築物或 空間				
C4: 有創意地處理顏色				
C5: 有創意地處理空間、面孔或 形狀（如攝影）				
C6: 以圖畫或圖案來表達感受或 看法				
C7: 以身體、面部表情和語調來 表達感受或看法				
C8: 以文字或文章有創意地表達 感受或看法				
C9: 創作或製造模型或雕刻品				
C10: 以藝術眼光來觀察或評估事物				

組別 D. 社會型

能力或技巧	事例： 參與協助長者戶外 活動工作	經驗 1	經驗 2	經驗 3
D1: 輔助別人，提供意見				
D2: 關心或照顧別人需要				
D3: 聆聽				
D4: 與別人建立良好關係				
D5: 教導別人				
D6: 表達感同身受				
D7: 鼓勵別人，強化或激發別人				
D8: 照顧和服務別人				
D9: 引發他人表達和分享				
D10: 欣賞別人，願意和別人分享 成果				



組別 E. 企業型

能力或技巧	事例： 當兼職售貨員	經驗 1	經驗 2	經驗 3
E1: 推銷貨品				
E2: 領導或指示他人				
E3: 在一群人面前演講，發表意見				
E4: 組織團體活動				
E5: 嘗試冒險				
E6: 管理別人或工作計劃				
E7: 說服他人接納自己的看法				
E8: 策劃改變				
E9: 領導或帶領會議聚會				
E10: 開創新的工作計劃				

組別 F. 傳統型

能力或技巧	事例： 擔任學校圖書館館理員	經驗 1	經驗 2	經驗 3
F1: 關注細節				
F2: 點算存貨				
F3: 計算				
F4: 處理財政，簿記				
F5: 策劃財務預算				
F6: 準確地記錄資訊				
F7: 分類及貯存檔案或物資				
F8: 跟隨指示或說明，按已定步驟完成工作				
F9: 清楚處理和組織數據				
F10: 清楚掌握詳細資料和數據				

總結資料

1. 請列出三組你最常運用的綜合性技能（例如：實際型）

a. _____ b. _____ c. _____

2. 我最常運用的十項綜合性技能（例如：解決問題，推銷貨品）

綜合性技能	你喜歡運用 這些技能嗎？	綜合性技能	你喜歡運用 這些技能嗎？
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	

此練習的目的是幫助學員多認識他們的綜合性技能，而不是作為一項科學性的心理測試。
參考資料來源如下：

1. Bolles, R. N., & Zenoff, V. B. (1979). *The Quick Job Hunting Map (Beginning version)*. Ten Speed Press.
2. Lock, R. D. (1996). *Student activities for taking charge of your career direction and Job Search (3rd ed.)*. Pacific Grove, CA: Brooks / Cole Publishing Co.

Copyright：梁湘明教授，中文大學香港教育研究所