生涯規劃第九章 生涯抉擇 題庫

一、選擇題：

(C)01. 趙少康在課文中被稱為空中的夢想家，原因為何？(A)他擅於開飛機 (B)他有一座空中花園 (C)他耕耘於廣播界有所成 (D)他是賽鴿冠軍。

(B)02. 生涯抉擇的描述何者有誤？(A)通常有兩種或兩種以上選項 (B)抉擇前不必評估 (C)抉擇是每個人的人生議題 (D)現時的抉擇未來仍可能會改變。

(A)03. 生涯抉擇即是個人為生涯所做最_____的抉擇？(A)有利 (B)有弊 (C) 無悔 (D)無怨。

(D)04. 生涯抉擇的首要步驟是？(A)澄清自我價值 (B)蒐集相關資料 (C)付諸行動 (D)界定明確問題。

(B)05. 以下何者為期望型特徵？(A)一切以安全為考量(B)依據個人理想做決定 (C)選擇淘汰的方式 (D)最中庸之道的方法。

(C)06. 以下何者為安全型特徵？(A)選擇淘汰的方式 (B)最中庸之道的方法(C)以安全為考量 (D) 依據個人理想做決定。

(A)07. 以下何者為逃避型特徵？(A)避開最惡劣的可能 (B)最折衷的辦法 (C)優先考量自己的期望 (D)重視穩定及安全性。

(D)08. 以下何者為綜合型特徵？(A) 避開最惡劣的可能 (B) 選擇淘汰的方式(C) 依據個人理想做決定(D) 最折衷的辦法。

(D)09. 以下何者並非為生涯抉擇的影響因素？(A)個人 (B)家庭 (C)社會 (D)過去。

(B)10. 生涯的阻力與助力平衡之道何者為非？(A)了解自我 (B)開拓環境阻力 (C)充實生涯資訊 (D)掌握生涯時機。

二、填充題：

01. 生涯規劃是個人為生涯所做（ 最有利 ）的決定與選擇，生涯抉擇要先確定問題、澄清自我目標，再蒐集（ 相關資訊 ），還要考慮個人與社會因素，最後才能綜合判斷，做出決定。

02. 生涯抉擇因個人價值觀不同，在做抉擇時有不同的類型，分為期望型、安全型、（ 逃避型 ）和綜合型四種。

03. 生涯抉擇要考慮六大要素：WHO 人、WHAT（ 事 ）、WHEN（ 時 ）、WHERE（ 地 ）、WHY 為什麼、HOW（ 如何做 ）。

04. 生涯抉擇的影響因素有個人因素、（ 家庭 ）因素、（ 社會 ）因素及（ 職業 ）因素。

05. 化生涯阻力為生涯助力，平衡之道有：充分了解(　自我　)、開拓環境助力、充實(　生涯　)資訊、掌握生涯時機。

三、問答題：

1. 生涯決策類型有分許多種，試說明自己的決策風格並分析其利弊？
   依照學生狀況自由作答。

2. 生涯抉擇組與阻力的平衡方法有哪四種？
   充分了解自我、開拓環境助力、充實生涯資訊、掌握生涯時機。

3. 生涯抉擇因個人價值觀不同，在做抉擇時會有不同類型，分為那些？
   期望型、安全型、逃避型、綜合型。