

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。