第一章 生涯與生涯規劃 題庫

一、選擇題：

- (A) 1. 古人有云：「凡事豫則立，不豫則廢」，其中的「豫」是指 (A) 事先準備 (B) 猶豫 (C) 隨緣 (D) 主動。
- (B) 2. 下列何者**非**高職學生在生涯規劃中的重要課題？ (A)釐清自我概念及未來方向的確立 (B)在服從校規中建立良好生活紀律 (C)培養正確的價值觀 (D)追求時尚以表現個人品味。
- (C) 3. 舒伯的生涯發展階段與任務，經由探索階段的嘗試與驗證後，此階段的生涯開始向某一特定的目標發展，並開始認同自己選擇的生活與職業；透過工作與生活經驗的累積，將生活逐漸安頓，並建立職業的專精地位，作為往後發展與升遷的基礎是指 (A)成長階段 (B)探索階段 (C)建立階段 (D)維持階段。
- (D) 4. 下列敘述何者不是整理自己過去生命經驗的功能？ (A)了解自己的高峰經驗，從而找到自己的天賦才能 (B)從谷底經驗中整理出自己面對挫折的韌性與方法 (C)有了解自己、統整自己的作用 (D)和同學們一較高下。
- (A) 5. 馬斯洛 (Maslow) 的「需求階層理論」最下方的是？ (A)生理需求 (B)安全需求 (C)尊重需求 (自尊) (D)自我實現需求。
- (B) 6. 小文想找一份穩定、能得到成就感，並且工作之餘能享有自己生活方式的工作，請問下列敘述何者不是小文所重視的工作價值觀？ (A)安全感 (B)獨立性 (C)成就感 (D)生活方式的選擇。
- (B) 7. 生涯規劃的步驟中，認識自我，包括人格特質、性向、興趣、能力、價值觀等，以了解自己的優勢與限制，這是哪一個步驟？ (A)覺察 (B)知己 (C)知彼 (D)抉擇。
- (B) 8. 小福將來想開麵包店，於是暑假期間就到麵包店打工，並買了許多麵包與烘焙書回來自己研發麵包或糕點。請問小福的作為符合生涯規劃模式中的哪一項因素？(A)了解自我 (B)學習體驗未來職業生活 (C)了解自己與環境的關係 (D)了解生涯決定的步驟。
- (A) 9. 廣達電腦的林百里先生倡導一步一腳印的_____精神，他以為不要好高騖遠，腳踏實地一步一步，總是能成功到達目的地，這就是不冒險穩定前進。(A)烏龜 (B)蝸牛 (C)蚯蚓 (D)蛞蝓。
- (B) 10. 高中職生正屬於舒伯的生涯發展五階段歷程中的哪一階段？(A)成長 (B)探索 (C)建立 (D)維持。

二、填充題：

1. 高中職學生的生涯發展任務可分為三項：【 試探 】、【 過渡 】與【 嘗試 】。
2. 生涯的廣義意義是指人生有限的【 生命 】；狹義的生涯意義則專指【 職業 】。
3. 生涯規劃的重要性可以有三層意義，確立【 人生目標 】，安排自己的生活，和選擇適合自己的【 角色 】。
4. 生涯理論大師舒伯，將生涯發展歷程分成五個階段：【 成長 】階段、【 探索 】階段、【 建立 】階段、【 維持 】階段、【 衰退 】階段。
5. 生涯規劃的模式有五大重點：【 知己 】、【 知彼 】、【 抉擇 】、【 目標 】、【 行動 】。

三、問答題：

1. 目標，是抉擇之後訂定個人短、中、長期各種不同人生階段的生涯目標，請問你的短、中、長期個人目標為何？
由學生個人自行作答。

2. 生涯規劃的重要性有哪三種？

1. 確立人生目標。

2. 安排自己的生活。

3. 選擇適合自己的角色。

3. 請分別寫出你未來人生各階段的生涯目標：(1) 20-30 歲 (2) 30-40 歲 (3) 40-50 歲
(4) 50-60 歲 (5) 60 歲以後。

由學生個人自行作答。