

張祝珊英文中學 校本家長講座
「如何有效協助子女作生涯規劃」
——家長角色篇

日期：5.3.2017

講者：張燕鈴小姐
 註冊輔導心理學家
 註冊輔導心理學家 (香港心理學會)
 分部會員 (香港心理學會·輔導心理學部)
 國際認可會員 (美國心理學會·輔導心理學部)



生涯規劃

□生涯 = Career (事業)

➢引申為人生道路

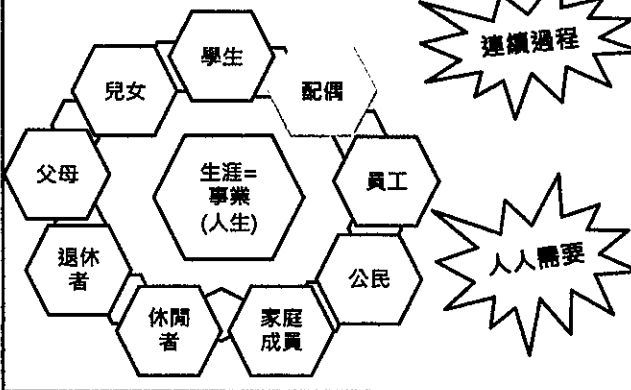
□生涯規劃：

➢深思熟慮地(刻意地)計劃整个人生，包括各個重要範疇 (梁湘明，2005)。

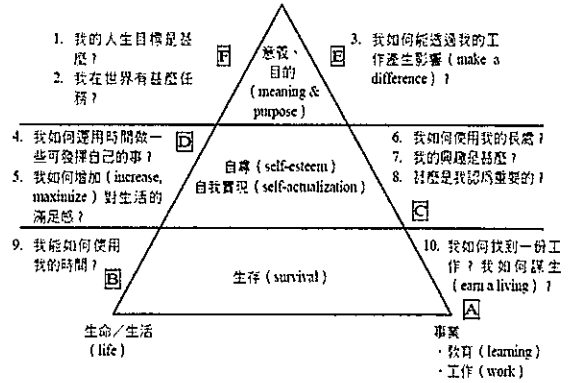
➢一個人盡其可能地規劃未來生涯發展的歷程，考慮個人的智能、性向、價值，以及阻力、助力，做好妥善的安排，期望自己能適得其所，而不是一顆擺錯位置的棋子 (洪鳳儀，2000)。

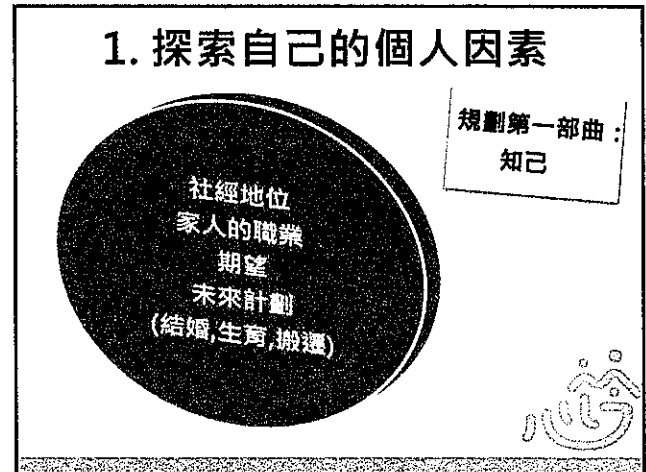
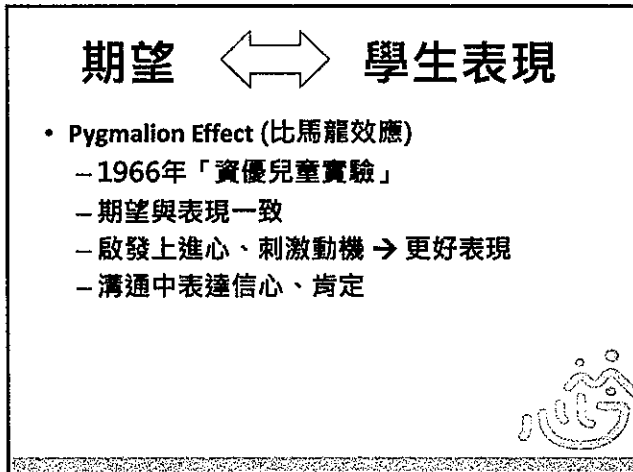
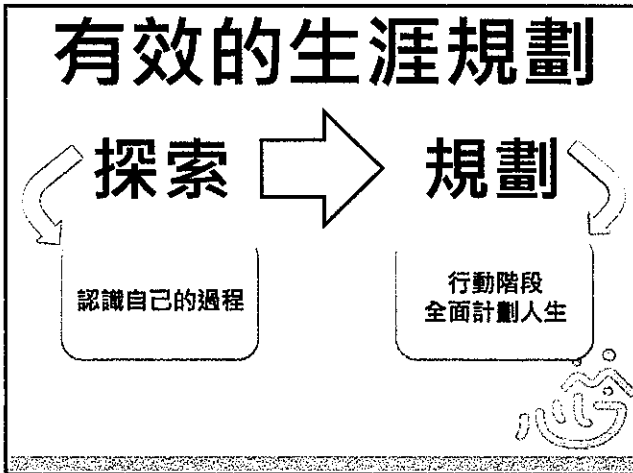


人生的重要角色 (Super, 1980)

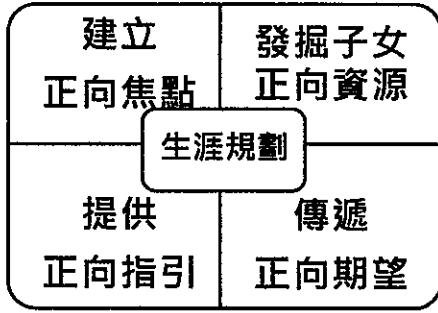


圖一：從與生涯有關的問題看就業輔導、事業輔導和生涯規劃的不同目標





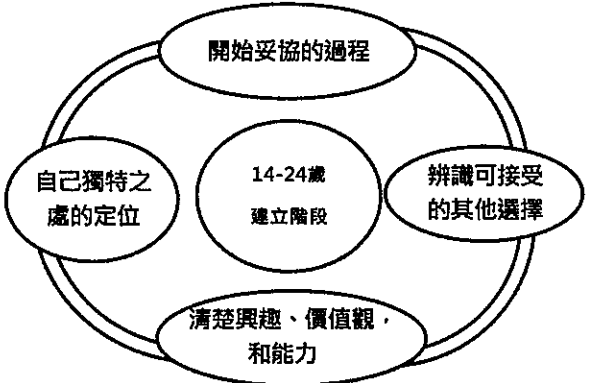
家長在子女的生涯規劃路上.....



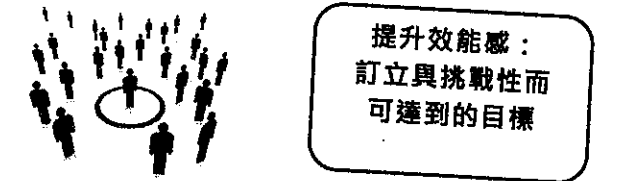
正向特質		正向特質		正向特質		正向特質	
高尚信心	開放	開明	充滿希望	自主	主動	負責	大方
積極	明確	積極	守紀	守紀	守紀	守紀	守紀
具責任感	誠實	努力	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感
具吸引力	務實	充滿活力	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感
仁慈	勤力	自信	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感
情感豐富	勇敢	積極之心	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感
可信	完美主義	守時	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感
溫暖	光明正大	誠而不欺	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感
知識淵博	熱情	活潑可愛	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感
勇敢	正直	健康	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感
具組織	令人難忘	溫暖	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感
深博	身手敏捷	有智慧	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感
誠懇之心	真誠	出類拔萃	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感
自信甚高	勤快	富創造	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感
傑出	展現	受人喜歡	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感
不離不棄	多才多藝	熱情	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感
懂得鼓勵	克己	愛交朋友	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感
懂得欣賞	心胸廣闊	不自我保護	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感
熱心	敏銳	堅強	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感
勤勞活潑	自我組織	有毅力	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感
明智	意志堅強	無私奉獻	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感
輕鬆	公正	積極	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感
許責任感	公平	懂得分享	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感
溫柔	謙遜	認真	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感
自我調節	開朗	勇敢	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感
情緒穩定	高尚的志力	守紀	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感
謙卑	對付困難	誠實	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感
喜悅	博學	敬重傳統	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感
漂亮	好學	善心	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感
談吐得體	博學	勤快	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感
能與他人	早為他人	勤快	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感
善於溝通	有禮	勤快	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感
創新的動	組織可觀	自信	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感
目標	理想	守紀	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感	具責任感

使用有效工具，協助子女認識自己個人資源

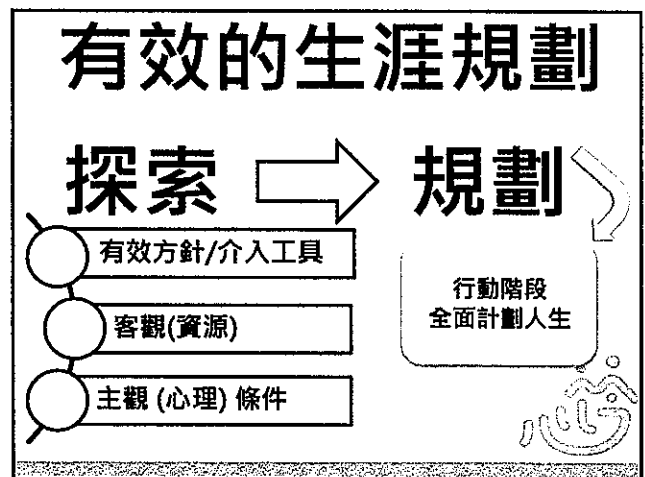
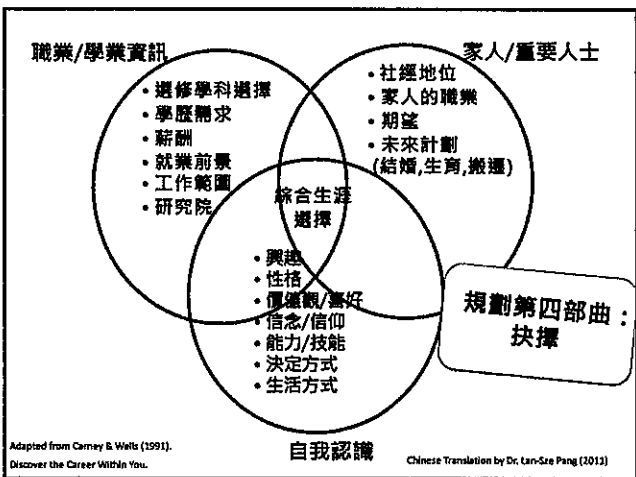
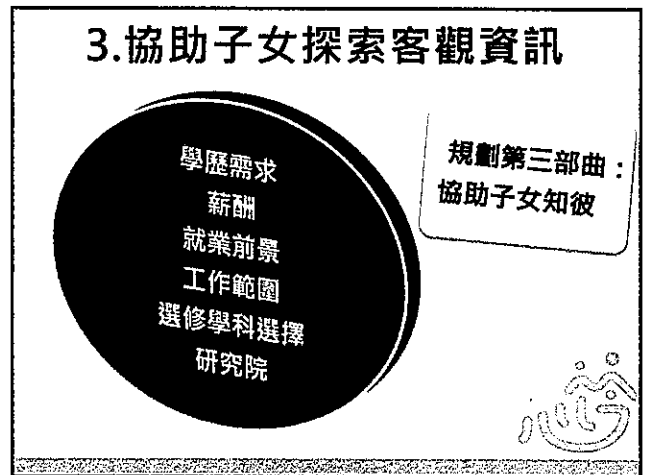
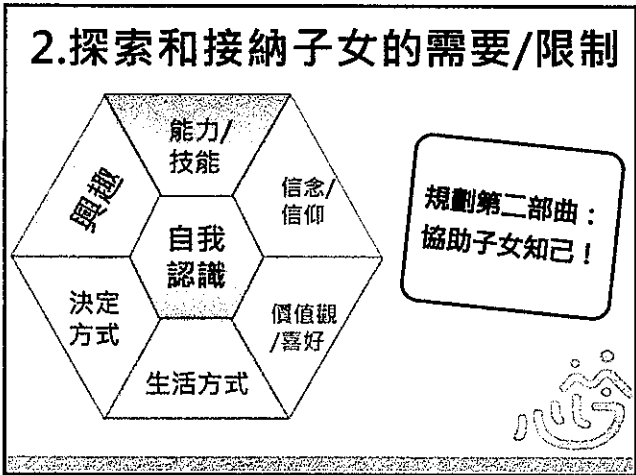
子女過渡至成人的生涯心理需要



效能感 ↔ 舒適地帶 (Comfort Zone)



舒適地帶 ↑ 適應力 ↑ 效能感 ↑ 抗逆力 ↑



結語



- 生涯規劃旨在全面地規劃人生。
- 有效的生涯規劃是先探索、後規劃。
- 父母的角色：探索者、引導和支持者。
- 注意個人因素對子女計劃將來的正負面影響。
- 生涯規劃的重點在於平衡和綜合
- 生涯規劃四部曲：
 - 知己、協助子女知己、知彼、抉擇！



參考文獻

- 洪鳳儀 (2000) . <<生涯規劃>> . 台北 . 台灣 : 揚智文化 .
- 梁湘明 (2005) . <生涯規劃 : 跨理論假設與實施策略> . 《亞洲輔導學報》 . 第12 卷第1/2 期 . 頁79-83 .



正面字詞表

富同情心	思想開明	圓滑	寬容	善處理細節	主動	大方
具影響力	樸素	聰穎	處之泰然	具演說能力	服從	微觀
有效率	誠實	遵守本分	豪爽	多角度思考	順服	時尚
具幽默感	務實	具活力	有勇氣	發掘新事物	念舊	感性
仁慈	勤力	富責任感	利他主義	敏感他人需要	隨和	腦筋靈活
情感豐富	勇敢	具感染力	獨立	自主	風趣	有義氣
可信	完美主義	自省能力	憐憫之心	豁達	能幹	浪漫
溫柔	熱情	接納之心	藝術天賦	宏觀	孝順	自力更生
知識淵博	正直	守時	組織性強	具正能量	長情	自控能力
受歡迎	身手敏捷	鏗而不捨	記憶力強	靈活變通	整齊	懂愛
具熱誠	循規蹈矩	健談	笑容滿面	莊重	清潔	清晰界線
深情	觸角敏銳	溫婉	富詩意	盡責	直接	環保意識
感恩之心	多才多藝	有智慧	有個性	合群	求變	啟發人心
自發性高	克己	富創意	求進步的	有膽色	細心	仔細
傑出	心胸廣闊	討人喜歡	樂於助人	鼓勵性強	低調	學習能力
不偏不倚	感情細膩	不畏強權	善於理財	堅定	坦白	知足
擇善固執	自我規範	堅強	領悟力強	目光遠大	平靜	敦厚
富彈性	意志力強	有愛心	專一	中庸之道	認真	直率
熱心	公正	有毅力	信任別人	關愛他人	樂觀	富同理心
敢言	公平	無私奉獻	隨機應變	有公德心	機警	人道精神
理性	廉潔	積極	勇於挑戰	社交手腕	重情	性情平和
合作性強	開朗	懂得分享	抗壓性強	守紀律	自覺	友善
溫柔	富創造力	簡單單純	恭敬	有要求	虔誠	未雨綢繆
自我調節	好學	運動才能	追求卓越	計劃周全	慷慨	飲水思源
情緒穩定	明辨是非	善良	具洞察力	善溝通	冷靜	民主
容納異見	平易近人	行動力強	觀察力強	踏實	承擔	冒險精神
漂亮	和諧	做事持恆專心	樂於助人	不拘小節	進取	語言天份
談吐得體	謙虛	個人風格	邏輯性強	文靜	外向	虛心聆聽
保護他人	明確	富說服力	口齒伶俐	處變不驚	節儉	心思細密
善於表達	自我肯定	善解人意	深思熟慮	善察言觀色	斷言	善協調
具朝氣	有想像力	自信	有深度	分析能力	決斷	頭腦清晰
有禮貌	具鑒賞力	可靠	親切	服務精神	體貼	危機意識
成熟得體	重視靈性	勇於認錯	具決策力	復原力強	世故	有鬥志
優悠自在	能屈能伸	富目標感	有原則	自理能力	忠誠	興趣廣泛
富決心	團體意識	有器量	量力而為	實事求是	忍耐	具前瞻性
與眾不同	領導能力	充滿希望	富人情味	富正義感	審慎	體恤他人
有條理	拼搏精神	自我鞭策	富建設性	堅守承諾	講理	勇於嘗試
刻苦耐勞	愛交朋友	有遠見	動機高	具社會智能	好奇	正面信念
適應力強	自我管理	數理天份	自知之明	交際能力強	殷勤	投入感強
富野心	熟識機械	善於思考	獨特見解	富直覺能力	客觀	公私分明
富衝勁	求證精神	忠於自己	追求精準	寬宏大量	穩健	重視秩序
富耐性	接受失敗	危機管理	關心社會	具備視野	善表演	接納意見
懂設計	解難能力		創作能力	衝突應對	系統化	配合他人