

# 理論篇



## 前言

「生涯輔導」這個西方的名詞，在中國傳統思想是有跡可尋。我們常說「安身立命」，孔子說：「吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲不逾矩。」莊子說：「吾生也有涯，而知也無涯。以有涯隨無涯，殆已，已而為知者，殆而已矣。為善無近名，為惡無近刑。緣督以為經，可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年。」這些闡述是先賢的生命體驗，雖沒有實徵研究來說明它的道理，或是它的理論架構，但我們不能因此認為中國人沒有生涯觀念，不談生涯輔導。

西方生涯發展的觀念起源很早而且很普遍，它已成為一個學術的專門域，有許多理論基礎和實徵研究。人類追尋生命意義，探索生活奧秘，東西方雖有不同的生命歷程觀點，但每個人都希望有一本屬於個人的、獨特的、自己的生命傳記。

「弱水三千，只取一瓢」，外國的生涯輔導理論和生涯教育發展模式相當多，我們不能貪心的像寫一篇論文般的詳盡論述，只摘錄一兩個與小學生涯輔導有關的理論和比較適合我國國情的生涯教育模式來說明，引導出小學生涯輔導的內涵和目標，試著為小學生的生命旅程啟航鳴笛，作為班級輔導的參考依據。期盼高雄市的國小學生，開始對自己的生涯有了覺察，了解自我與外界的關係，讓未來的生命走得安穩些，活得充實些，過得快樂些。

## 一、生涯輔導的涵義

生涯(career)源自拉丁文的「路徑」之意，猶如一條火車的軌道，是個人生命的進程，結合每個人一生扮演各種角色，統合各種職業和工作、休閒等角色，表露個人獨特的自我發展型態。

我國學者金樹人(民 77)認為生涯涵蓋三個特性：1.生涯發展是一生中連續不斷的過程。2.它包括了個人在家庭、學校和社會中和工作有關活動的經驗。3.這種經驗塑造出獨特的生活方式。

Bardwick(1971)和 Mccandless(1969)的研究證實兒童早期的生涯經驗，影響後來的生涯發展和生涯決定。(引自 Navin & Sears,1980)。Bottoms & Matheny(1969)研究指出有系統的生涯計劃要從小學開始，小學所形成的觀念，直接影響日後的學業成就、興趣的養成、職業的認同和生命的展望。

生涯輔導是協助個人對自己一生各方面充分發展，從小學實施進行生涯輔導，建立個人的社會工作信念，已是快速社會變遷不可抵擋的趨勢。

## 二、小學生涯教育模式與相關理論

### (一)美國推展生涯教育的背景

一九六〇年代，美國社會急速變遷，教育與社會嚴重脫節，高失業率、高輟學率，造成學生缺乏對未來世界的認知和敬業樂群的精神。

Marland, S.P.(1976)認為生涯教育是對教育改革的誠摯呼籲，教育應幫助不同年齡、不同年級的學生在智能、社交、經濟、情緒及精神上對自己未來的工作做適當的準備，由這個理念的引導，聯邦政府、各州地方政府及工商、勞工機構對生涯教育有了新的承諾與行動。

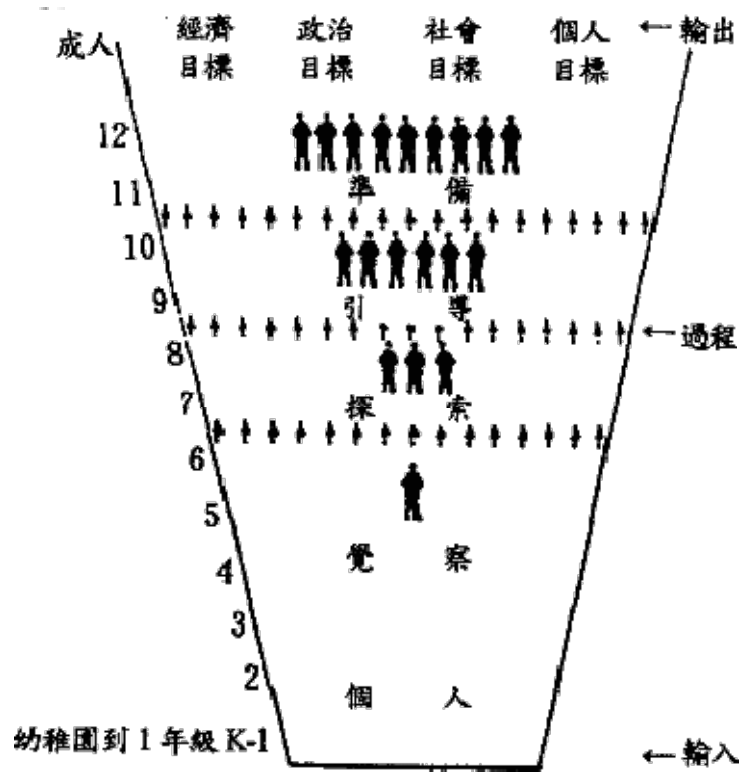
Herr(1969)主張整合生涯發展理論、學校教育計劃和職業教育，為生涯教育奠定基礎。

### (二)美國各州國小生涯教育模式示例

美國教育處(U.S.D.E.)在 1974 年擬定生涯教育草案，綜合全國的意見，定義生涯教育是所有經驗的總合，個人從中學習，並為工作人生而準備。

Marland 認為生涯教育如同倒轉的金字塔，情意的陶冶、態度的培養、生涯的引導、職業的輔導以及有關的探索工作世界的活動，應該從小學開始，以引發兒童工作世界的動機。他和 Herr 協助 U.S.D.E. 積極推展四個生涯教育模式(1)「學校」(2)「雇主－經驗」(3)「農村－住戶」(4)「家庭－社區」的生涯教育模式。

學校生涯教育模式如下圖：



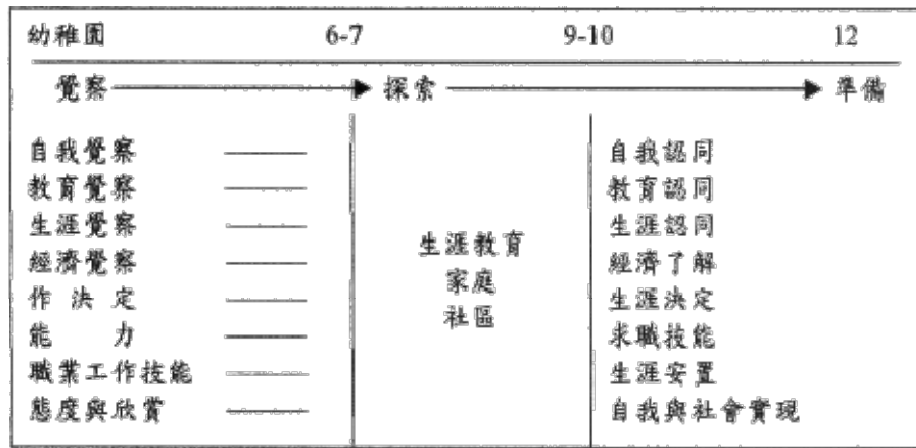
生涯教育模式 〈引自 Calhoun & Finch, 1982, p. 96〉

1971 年美國職業與技能教育中心設計以職業教育、輔導課程發展及個人成長發展為理論基礎的綜合生涯教育模式(CCEM)設定八項教育經驗為生涯教育的基本概念，包括生涯覺察、自我覺察、鑑賞與態度、決策的技能、經濟覺察、初始能力、就業能力及教育覺察等八項。

U.S.D.E.生涯教育課程模式顯示生涯教育的實施是配合個人的生涯發展階段，從幼稚園開始到成人以至進入工作世界，提供最適切的引導。從幼稚園階段到六年級的目標、深度、範圍、科目或課程及教學場所如下圖：

年 級	目 標	深度與範圍	科目或課程	教學設備的場所
小 學 (幼稚園到六年級)	發展對職業世界的認識。	對所有工作範疇做一般性的瞭解；輔導與諮商用來協助個人的生涯發展。	統整為綜合課程的一部份。	每所小學。

阿拉巴馬州引用聯邦生涯教育的內容，規劃從幼稚園到 12 年級的連續教育體。從自我覺察到社會實現，包含八個基本要素，中間部分表示影響兒童生涯發展的因素：生涯教育、家庭、社區。(如下圖)



阿拉巴馬州生涯教育模式 〈 Jesser, 1976, p. 117〉

各州依據聯邦政策發展生涯教育模式，緬因州南波特蘭生涯發展模式具體細分了八個基本要素的內涵，也有值得我們參考的地方。如下圖：

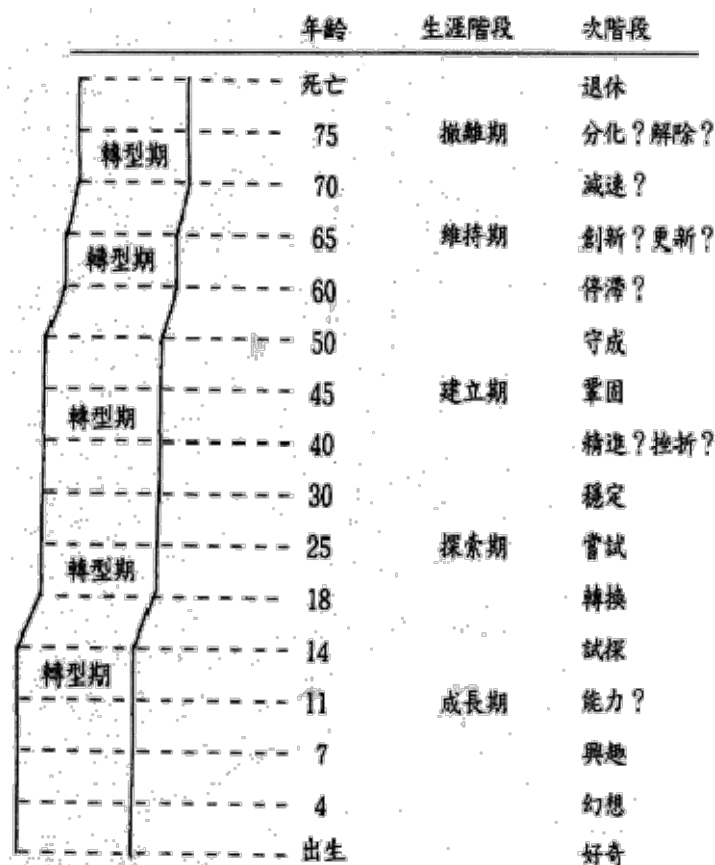
基本要素	年級目標	
	1~3 年 級	4~6 年 級
自我覺察	覺察自己的興趣、能力和情感。	能鑑賞自己的技能、興趣、情感和價值。
人際關係技巧	能與他人共同合作。	認識個別和團體間的差異。
作決策	運用個人的感覺收集資料和發展概念。	發展類化、假設和預測的能力。
工作意願	從家庭、學校和社區獲得有關工作者的知識。	能確認個人和環境因素對工作者的影響。
操作技能	發展心動(psychomotor)技能	增進心動技能。
經濟意識	了解工作是有報酬的，同時可以運用金錢滿足自己的需求。	了解每個人是消費者、生產者和公民，擁有某些權利與義務。
工作價值	了解工作的意義在於服務大眾。	了解個人可以從工作得到滿足和樂趣。
教育的適切性	了解學校是學習的場所。	了解學校的教育是為將來的生涯做準備。

(引自 Calhoun & Finch, 1982, P. 106~107)

### (三)Super 的生涯發展論

羅文基、朱湘吉、陳如山(民 81)說明 Super 以人一生的整體發展，歸納出三個層面：

1. 時間：一個人的年齡或生命時期，通常可分為成長、探索、建立、維持、衰退五個階段。每個階段有發展任務，自我概念在生涯發展中具有相當重要性。
2. 廣度：一個人一生中所扮演的不同角色，如兒童、學生、公民、休閒者、工作者和家長等。
3. 深度：一個人在扮演每個角色所投入的程度。



上圖中，小學階段的成長期說明如下：

出生到十四歲左右，這時期經遊戲、玩耍、電視媒體、家人觀察等方式，開始發展自我觀念。如：辦家家酒，有時演爸爸、媽媽；有時演警察、壞人；有人演新娘、新郎；有時演醫生、護士；透過這些遊戲滿足小孩子的權威、冒險、模仿的想像。

隨著年齡增長，逐漸體會「我想演什麼角色？」、「適合演什麼角色？」、「哪些角色我最討厭？」……。

從幻想、喜歡到慢慢了解自己和能力的重要，漸漸發展自我和認識工作世界，了解工作的意義。這個階段是豐富且具有啟發性。

除了上述的生涯發展階段任務外，Super 又融合了生活廣度和生活空間提出「生命彩虹」。以人的一生，所扮演的不同角色，經過時光隧道，從孩童、學生、休閒者、社會公民、工作者、直到為人父母，角色的轉換與多種角色同時扮演，生涯的豐富如同彩虹般的多彩。如下圖：



Super 的生涯彩虹圖

洪鳳儀(民 85)說明以生命彩虹的內容來看，陰影的部分就是每一個角色投入的程度，愈黑表示該角色所投入的程度愈多，愈空白表示該角色投入的程度愈少。

零歲到五歲時的角色是兒童，入小學之後是學生、休閒者、遊戲者，二十五歲左右就業，成為工作者，三十歲左右成家，扮演配偶、家長的角色，四十五歲左右工作者角色中斷，學生角色凸顯，表示可能進修再加強專業能力，提升技能，四十八歲左右再度在工作上衝刺，專業發展達巔峰，這時休閒者與公民者逐漸重要，六十五歲到七十五歲之間投入家庭相當多時間，七十歲以後，休閒者與家長者的角色最為凸顯。

### 三、小學生涯輔導的目標與策略

生涯輔導和每個人的生命進展都有關係，Herr (1969) 認為生涯輔導有內容、過程、氣氛三方面，在小學階段發展的主題著重自我概念的 formed、發展有關自我的字彙和環境的各種選擇，主要目標有：

1. 興趣的形成
2. 發展自己的字彙
3. 發展工作的字彙

4. 發展自己和他人的基本信任感
5. 發展採取行動的基礎
6. 發展勤勞的基礎
7. 發展基礎技能的初步認知
8. 從不同環境中協助個人分化
9. 社會性別角色的形成
10. 學習基本的社會規範
11. 基礎知識、身體、與動作技能的學習

在過程方面，他認為課程的設計能有計劃的引導學生探索週遭的世界，除課程外，老師的參與和教導極為重要。

在氣氛方面，學生從與他人的互動中（包括父母、老師、同儕等）形成自我概念和感受到自我的價值，支持生涯輔導的氣氛會自然形成，如果學生經常聽聞尊重所有的工作，而老師本身無法有敬業的表現，矛盾不一的學習氣氛，期盼學生有正確的自我概念和健全的職業觀，簡直是緣木求魚。

田秀蘭(民 86)提出國小階段兒童生涯發展的特性

1. 兒童的生涯發展情形是屬於幻想階段
2. 兒童對職業的觀念經常可以由遊戲中表現出來
3. 兒童階段的生涯發展著重自我概念的發展
4. 兒童階段的生涯發展著重覺察能力的培養

民 86)

楊朝祥(民 79)認為生涯輔導是一種策略模式，不以解決問題為主，而是協助學生獲得有益於生涯發展的知識、技能、態度，以促進個人發展。

Brolin & Kokaska(1979)提出，應偏重過程取向，而不是內容取向。提供實際的直接經驗而不是替代性經驗，透過具體的教學媒介擴展經驗。在幻想期的孩子，透過遊戲、角色扮演對生涯發展是很重要。

Handel(1973)建議三個對小學生涯輔導很有用的活動：

- 1.生涯角：利用活動區域一角落，放置一個大的木板，木板上釘有許多小袋子，袋子內裝上許多不同的職業資料。
- 2.特別的研討會：利用早晨的時間邀請社區的人士到學校來，對他們的工作性質做一個簡單的報告，並且接受學生的訪問。
- 3.生涯日：讓兒童知道不同形式的工作者，及觀察不同工作的操作，並且能夠經由提出問題來與工作者交談經驗、或實際參與工作。

除了以上策略，融合在各科的教學、使用不同的教學媒體、角色模擬遊戲、校外參觀訪問、舉辦座談會、角色楷模等都是進行生涯輔導可行的方式。

## 結語

從介紹國內外生涯輔導的觀念，引述一兩個理論和生涯教育模式及描繪小學生涯輔導的方向及提供可行的策略，都有一個原始的想法，希望它不是外加的、不是外來的；不是生澀的、不是困難的，如果您在心理上接受了，以下的各個單元的活動設計，將能幫助您在生涯輔導的教學與活動，更為生動、有趣。



## 第一章

# 生涯覺察



### 一、主題概念：

有關生涯覺察在小學階段主要是(一)幫助兒童認識各種行業及了解工作的神聖。(二)協助兒童對父母或他人的工作能有良好的態度。(三)重視自己的休閒生活。所以在此設計「為我們服務的人」、「角色顯影」、「充實的休閒生活」等單元，提供老師們作參考。

### 二、主題目標：

- (一)了解不同工作角色。
- (二)發展尊重別人及其所從事的工作。
- (三)重視自己的休閒生活。

## 第二章

# 教育覺察

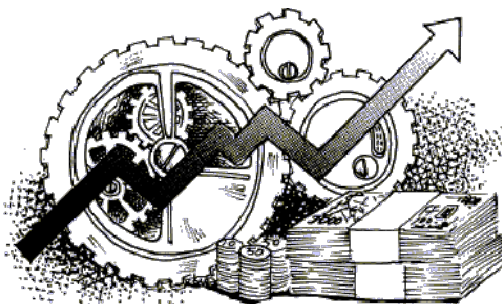


### 一、主題概念：

“教育覺察”的重點在於使兒童覺察到學習的重要性，學校教育是為將來的生涯做準備，透過生活、學習和課程三者的密切結合，了解教育和工作世界之間的關係，並培養能力從事自己所選擇的職業或接受進一步的教育。

### 二、主題目標：

- (一)了解學校教育能提供許多探索做為未來生涯的準備。
- (二)認識讀、寫、算等基本能力和其它事物之間的關係，並能運用在未來的教育或工作中。
- (三)協助學生了解教育和工作世界之間的關係，以幫助個人成為社會有用的一員。



## 一、主題概念

在小學階段中，學生的價值觀建立在生計認識、經濟認識的因素，由經濟覺察認知的過程，是幫助學生熟悉基本的經濟系統和正發生在世界其它國家中的社會與經濟的變化，以及這些變化對他的生計可能具有的意義。因此透過課程設計「生活化」，學習方法「趣味化」之原理，引以「文具迷宮」、「跳蚤市場」、「春假小威龍」的遊戲範例，進入兒童經濟意識裡，期許一～三年級了解工作是有報酬的，可運用金錢滿足自己的需求。四～六年級了解每個人是消費者、生產者和公民，擁有某些權利與義務。學習單之設計範例僅供教師參考用，期盼您能更有創意。

## 二、主題目標：

- (一)了解工作是有報酬的，妥善規劃運用薪資報酬可以滿足多種心理性和社會性的需求。
- (二)了解什麼是消費者、生產者和公民所擁有的權利和義務。
- (三)了解不同的工作時間、薪資報酬，常影響休閒型態和生活型態，協助學生澄清個人的價值觀。

## 第四章

# 自我覺察



### 一、主題概念：

很多人生活在匆忙嘈雜的環境中，往往忘記了自己原來是什麼樣的人，忽略了自己真正想要的是什麼，而且不再和自己對話了，只是人云亦云，隨著眾人的價值觀來選擇生活方式，到頭來，一味的追逐身外之物，卻不知道如何善待自己。殊不知，每個來到這個世上的人，都是上帝賜給人類的恩寵。每一個人其實都稟賦著與眾不同的特質，獨一無二的生存在這世界上，而每個人存在這世上的目的，都是別人所無法取代的啊！

### 二、主題目標：

兒童階段的生涯發展著重自我概念的發展以及覺察能力的培養，本單元活動設計旨在引導兒童思考、探索並認清自己的個性、能力、興趣與獨特價值，期使兒童能肯定自己、珍惜自己，掌握自己，澄清可能導致失落的關鍵，增強情緒管理與應變能力，進而能熱衷於往後的生涯探索與規劃活動。因此設計了「獨一無二的我」、「我的專輯」、「我變、我變、我變變變」等三個方案活動，分別適用於低、中、高年級學童，提供教師們參考使用。

## 第五章

# 態度及欣賞



### 一、主題概念：

Bailey 和 Stadt (1973)提及在三年級之前，生涯輔導的主要目標包括認識自己、認識不同的工作角色類型、責任感的培養，發展做決定的技巧，學習合作行為，尊重他人以及他人所從事的職業；而四至六年級則包括自我概念的發展、工作世界概念的發展，對時間的安排，責任感的培養，決定技巧的運用、社會關係的發展、工作態度及價值觀念的培養。因此在態度與欣賞此一主題主要包括：

- (一)培養兒童正確的工作態度。
- (二)培養兒童正確的職業觀念，進而欣賞、尊重各行各業。
- (三)幫助兒童瞭解男女的工作世界，進而欣賞每一行業的獨特性。

### 二、主題目標：

在生涯輔導中，有關態度及欣賞部分，包括探索個人對自我及對他人的態度，培養正確的職業觀念，避免因刻板印象而侷限了對未來職業期望的範圍，同時也培養兒童尊重、欣賞每一職業的獨特性及功能，正所謂「職業無貴賤」、「行行出狀元」。此外，培養兒童對工作持有正確態度，讓兒童瞭解一個工作者所應負的態度及責任是重要的。增廣兒童對工作生涯的角度，如從事義工或志工服務工作，使兒童能從社會服務奉獻中，以一顆感恩之心，包容及體諒的人生態度，全方位規劃自己的人生之旅。所以在此設計了三個活動，分別適用於低、中、高年級，每一單元活動，老師們均可自行再變化活動，下列活動僅供參考。

## 第六章

# 初始能力

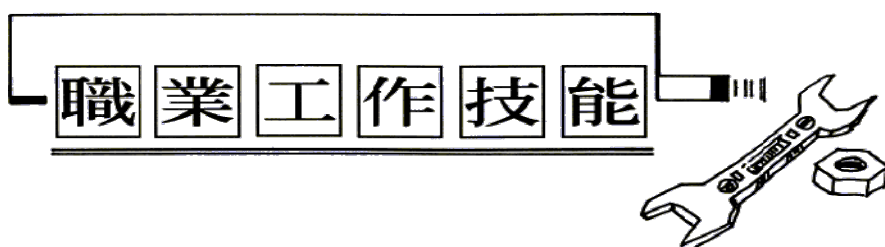


### 一、主題概念：

初始能力在於協助學生認識自己所具備的能力，及培養個人的專長能力，以尋求適性之發展。生活能力方面包括問題解決、人際關係、自省、情緒管理、合作等能力；一般能力方面包括語文、數理、空間等能力；特殊能力包括音樂、美勞、運動等能力。能力的培養及興趣的啟發，是國小階段的學習重點，在本單元中設計「我會保護自己」、「心靈的交流」、「只要我長大」等活動，提供老師們參考。

### 二、主題目標：

- (一)培養學生解決問題的能力。
- (二)培養良好的人際溝通能力。
- (三)認識自己本身的能力。



## 一、主題概念：

小艾在參與種種有關生涯方面的活動，再配合老師的說明後，不僅越來越了解自己，同時也越來越清楚自己的職業興趣及能力，但是小艾仍有個疑問，究竟職業是一個怎樣的世界？又需要什麼工作技能呢？小艾和幾個好同學討論後，決定請教老師。讓我們來看看小艾的老師如何解決她們的困惑。

生涯輔導中，有關職業工作技能部分，根據 Super 的生涯發展理論，在小學階段偏向於職業工作的認識與了解，明白各行各業的甘苦，統整自己的興趣及能力，且及早學會時間管理，有利掌握時間，發揮最大的效率。至於職業資訊的收集及面談技巧對小學生仍言之過早，所以在此設計「小小記者」、「生活三明治」及「尋才專案」等單元，提供老師們作參考。

## 二、主題目標：

- (一)使學生對工作世界產生興趣
- (二)培養學生做好時間規劃的能力
- (三)了解現今職業工作世界

## 第八章

# 作決定

---

### 一、主題概念：

作決定是生涯輔導的重要歷程，在國小階段，宜從日常生活中，指導兒童對周遭生活環境做一般性了解，從生涯引導及覺察中，實際體驗個人對環境的認知，善用各種資訊，轉化為處理事務所需的資源，發展做生涯決定的基本概念與能力。

### 二、主題目標：

- (一)培養兒童運用個人的感覺，控制情緒的能力。
- (二)培養兒童收集資料的能力，以解決問題和發展概念。
- (三)培養兒童類化、假設和預測的能力。