國立臺中文華高中輔導週報

101.03.30發行

活動訊息

* 高三同學請注意：學群模擬面試已經開跑了一個禮拜，想必同學已經比較能掌握面試過程中自己可以好好準備的部分，再度提醒同學以下事項：

1. 不是參加正式模擬面試完畢就算練習結束，或是模擬面試還沒舉辦就想說等到那時再練習就好了，在等待的空檔，還是請大家發揮自己的積極度，主動找學科相關任課老師或名單上的學群指導老師約時間練習一般及專業口試！當然，找老師約時間時，一定要注意你的禮貌和尊重老師對時間的調配安排。練習愈多次就會愈純熟，也愈能更有效的降低緊張與生疏感，沒有失敗，只有回饋！～
2. 近年來的面試題目千變萬化，該系網站羅列的活動、課程、師資是你一定得好好的瞭解；輔導室備有歷屆學長姐回饋的考古題，請多參考練習；也可善用網路搜尋引擎功能 (yahoo,google)，用關鍵字搜尋各校考古題，主動整理並提供給老師在協助你練習時發問，ex:在「成大化工,面試」，即可搜尋到各校或熱心同學在網路上分享的考古題。
3. 留意所屬科系相關度高的時事題，試著整理自己的看法和見解。
4. 一切都是最好的安排，就盡自己最大的努力去爭取吧！～但也謹慎的考量到各個可能的後果，第二階段的忙亂結束後，就馬上收心回到課業上，等到放榜的那刻才能真正放鬆～

* 高一同學即將面臨選組的關鍵時刻，除了配合生涯規劃課的引導，思考自己的各方面條件與優勢、劣勢外，也請同學善用網路資源（漫步在大學、2012大學網路博覽會、各系網頁等），了解大學學系的課程特色與未來發展，別忘記，機會往往是留給充分準備的人喔!

心靈廣場：

**人生有夢，築夢踏實─談生涯探索與規劃**

*撰文/陳慧珊*

*大多數的人就像是落葉一樣，在空中隨風飄遊、翻飛、盪漾，最後落到地上，一小部份人像是天上的星星，在一定的途徑上走，任何風都吹不到他們，在他們內心中有自己的引導者和方向。 ─ 赫塞<<流浪者之歌>>*

**你何時勾勒出未來生涯的藍圖?**

在成長的過程中，你一定想過未來吧?還記得你寫的夢想嗎?在作文的篇幅裡，我們或許都寫過了無數次「我的志願」，每每一次下筆，從心裡流淌出來的那份想望是甜?是酸?是澀?

現在的你，經過幾次大考的洗禮。在求學的過程中，你幾經選擇，一路走到現在的位置。國中畢業你選擇了高中/高職，你的考量是什麼?高中選組是不是傷透了你的腦筋?大學甄選與指考後的分發，一千多個大學校系，是什麼讓我決定了，就是這個系?!正悠遊於大學生活的你，你清楚位什麼要上大學嗎?

續背面

你可能幸運地選擇了你所喜歡的科系，正勾勒未來的藍圖，並一步步的築夢而去。然而，你可能意外的來到了陌生的科系，正在迷霧中探索，看不到未來，也不曉得怎麼退回原點。也可能你好不容易來到了幼時的第一志願，才發現，這跟當初想像的不一樣!

趁著現在，為自己投資一點時間，想想以下的問題:

**‧你想「要」什麼?**

**‧你「是」怎樣的一個人?**

**‧你「擁有」什麼樣的寶藏?**

**‧你「期望」成為怎樣的一人?**

**‧為了達到你所期望的自己，你需要充實或付出些什麼?**

**‧現在我所做的，是邁向我所期待的路程嗎?**

**‧五年、十年、二十年後的我，將是什麼樣子?**

**‧在我老年回顧這一生，我的生涯歷程是...?**

以上的問題是與你的生涯息息相關的，這是需要深度的「生涯探索」和長程的「生涯規劃」。

「生涯」是一生中持續不斷的發展，它不只是未來的工作及職業而已，個人也依自己興趣、性向、個性、需求並配合環境因素投入心力而展開的志業，在連續不斷的發展中，個體扮演著各種不同的角色，而形成個人獨特的生涯型態和完成每個人的理想與生命價值。

「生涯規劃」簡單的說，就是面對未來的歲月，做好構思與有所安排。針對所預期的目標或理想，配合時間的先後，加以有效處理。個人透過自我探索、環境資源與機會的瞭解、檢視可能的限制、審慎選擇與對結果的彈性調整與負責的態度，並且根據個人在工作、教育與發展方面具備的經驗，規劃具體步驟，達成生涯的目標。

「知己知彼，百戰百勝」是生涯探索與生涯規畫的最佳寫照，若我們對自己與環境有充分的認識與瞭解，便能做出較為適合自己的決定。

**‧知己：瞭解自我的能力、專長、限制、興趣、人格特質、擁有的機會與資源、清楚自己的價值觀、優先喜好、清楚下決定的原因等。**

**‧知彼：瞭解外在環境中所存在的政治的、經濟的、科技的、社會的以及文化的因素，這些都會影響到各行各業的面向。**

因此，我們在進行生涯規劃時，對於所處的時空環境都要有所瞭解，並做為自我調適與生涯決策的參考。

成功的生涯規劃是自我的期許加上突破困境的信心與行動。有了生涯規劃，便有了努力、奮鬥的目標，不再猶豫徬徨，不再迷失自我、不再消極頹廢，使生命有了意義，生活有了重心，變被動為主動，化消極為積極，積極進取以求自我的成長與實現。

資料來源：國立臺灣師範大學 學生輔導中心

輔導專頁No.45