

投稿類別：教育類

篇名：宜蘭地區高中職學生生涯規畫

作者：

朱若萱。國立蘭陽女中。高一 6 班

蔡佳慧。國立蘭陽女中。高一 6 班

蘇惠慈。國立蘭陽女中。高一 6 班

指導老師：

李健浩 老師

壹●前言

一、研究動機

學習是人一生中必經的道路，我們可以藉由學習開拓視野、精進自我，但學習絕對不是人生中的終點。學習是一種過程，是爲了未來在社會上立足打基礎，因此學生在學習之於對於未來因該要有更清楚的認知，尤其是身爲高中職的學生對於事情都應具有自我思考的能力，對自己的未來要有一定的規劃，不能成爲被動的一方，須開始面臨選擇就業升學等問題，針對問題應主動了解自己的意願做出選擇，不應只是在師長的建議之下做出決定，不讓將來有所遺憾，但也因此學生必須對自己的選擇負起責任。而在這個階段的學生面臨到著未來的選擇時，對於自己的志向與興趣需要更多方面的探討和引導。

人的一生是短暫的，我們如何活的開心活的快樂，對於未知的未來我們應該要有更多的準備，台北市自殺防治中心針對 15 到 24 歲的青少年進行分析，台北市每個月平均有將近 2 名青少年，因爲自殺而失去了生命，而因爲學校適應或生涯規劃因素就佔了 5%。（2011-05-24/聯合報/B2 版/北市綜合新聞）爲了不讓遺憾再次的發生，我們因該對於生涯規劃有進一步了解，讓學生更加的了解自我，找出未來的方向。

哈佛大學商學院院長 **Kim Clark** 的分享：有一個學生問一位哲學大師說：「你能否告訴我，什麼是我應該做的正確的事？」大師回答說：「如果你告訴我你的目標是什麼，我就能告訴你，什麼是正確的事。」，找尋人生的目標，是每個人一生中最重要決定，愈早知道自己要什麼，愈清楚自己的目標，就愈能夠做出正確、聰明的決定。（生涯資訊網 生涯概述 實務篇）對於未來的選擇不能是隨機草率的做決定，必須要有多方面的考量，全方面的了解。

整體而言，本研究動機可歸納爲下列 2 項：

1. 讓高中職學生認知生涯規劃
2. 針對生涯規劃加以探討

二、研究目的

有句話說：「知己知彼，百戰百勝。」我們期望了解到其他現今高中職學生的想法，可做爲生涯規劃的參考。這次報告可做爲資料，以便於高中職學生分析自我的想法做出決定。我們多方面的問題探討高中職學生在對於生涯規劃的選擇，並更進一步探討影響高中職學生選擇的因素，以分析目前高中職學生在生涯規劃的看法。我們希望高中職學生可以對於未來不是隨波逐流，面臨抉擇時不是只能抱持著駝鳥心態，能夠勇於面對自我做出抉擇，找到自信，活出自我。

因此，本研究小組歸納出下列的研究目的：

1. 了解高中職學生生涯規畫之情形
2. 了解高中職學生生涯規畫之需求
3. 了解高中職學生決定生涯規劃受環境之影響
4. 了解高中職學生對應生涯規劃瓶頸的態度

三、研究方法

爲了達到上述的研究目的，本研究小組採用下列的研究方法：

1. 在資料彙集處（圖書館）搜尋所需資料，並善加運用網路。
2. 了解大致上內容後，由組員討論，並提出至少十個左右的問題。
3. 將問卷平均分配後，每個組員到不同熱鬧的地點發放。
4. 將問卷回收後整理，並將數據匯整至成圖表。

其中本研究之間卷如下所示：

親愛的受訪者您好： 我們是蘭陽女中的學生，基於課程需要，現正進行『宜蘭地區高中職學生生涯規畫』的調查，非常需要您的協助，本問卷純供課堂教學使用，保證不涉及個人隱私或移作其他用途，耽誤您寶貴時間，十分感謝。 國立蘭陽女中小論文研究小組 指導教師：李健浩 研究學生：朱若萱、蔡佳慧、蘇惠慈 敬上					
一、基本資料					
1. 性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女					
2. 高中職年級： <input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級 <input type="checkbox"/> 三年級					
3. 在校成績： <input type="checkbox"/> 班級前 1/3 <input type="checkbox"/> 班級中 1/3 <input type="checkbox"/> 班級後 1/3 <input type="checkbox"/> 拒答					
二、問題					同意程度
請針對以下各題的文字敘述，按照個人感受勾選答案，其中 5 表示『同意程度最高』，然後依數字大小逐漸遞減，1 表示『同意程度最低』					
					5
					4
					3
					2
					1
1. 對於升學的意願極高。					
2. 對於就業的意願極高。					
3. 目前已經有明確的目標。					
4. 會以父母的想法爲主。					
5. 在確定目標前會多方查閱目標的相關資料。					
6. 對於未來志向非常猶豫。					
7. 會因爲時空環境的轉變而適時修正自己的目標。					
8. 認爲目前環境會讓自己的規劃順利進行。					
9. 當規劃停滯時，會請教有相關經驗的人。					
10. 對於自己的規劃十分滿意。					
11. 即使規劃困難重重，還是會繼續完成規劃。					

本問卷結束 再度感謝您的配合

四、研究限制

此次研究對象為宜蘭高中職生，在週休假日，於火車站前、補習班和其周圍人潮聚集處進行隨機訪問與填寫問卷。

五、研究大綱

本研究架構圖	壹●前言	一、研究動機
		二、研究目的
		三、研究方法
		四、研究限制
		五、研究大綱
	貳●正文	一、文獻探討
		1. 「生涯規劃」的定義
		2. 「生涯規劃」的重要性
	參●結論	一、研究發現
		二、相關建議
		三、研究心得
	肆●引註資料	

貳●正文

一、文獻探討

1. 「生涯規劃」的定義

生涯是指個體生命歷程所經歷一系列職業、職位、工作以及個人的生活或生計（黃天中 1991）；或是當個人以在家庭、學校等各個環境的生活經驗塑造出獨特的生活方式，而生活發展則是一生連續不斷的過程（金樹人 1987）。由以上得知，生涯包含個人一生中有關家庭、教育、事業等生活總稱，是一不斷發展的過程（Super 1990）。生涯規劃則是當個人面對生涯過程的安排下，依計劃要點在短期內充分發揮潛能，並運用環境資源達到生涯階段的成熟，最後完成既定的生活目標（楊朝祥 1990）。因此，任何階段都可能影響往後任何階段的發展與規劃。根據生涯發展論的觀點，幼時對生涯課

題的察覺與接觸奠定了其興趣與能力的基礎；而青少年對週遭環境以及自我興趣之探索，是能力發展與生涯規劃、定向的關鍵（Super 1990）。

2. 「生涯規劃」的重要性：

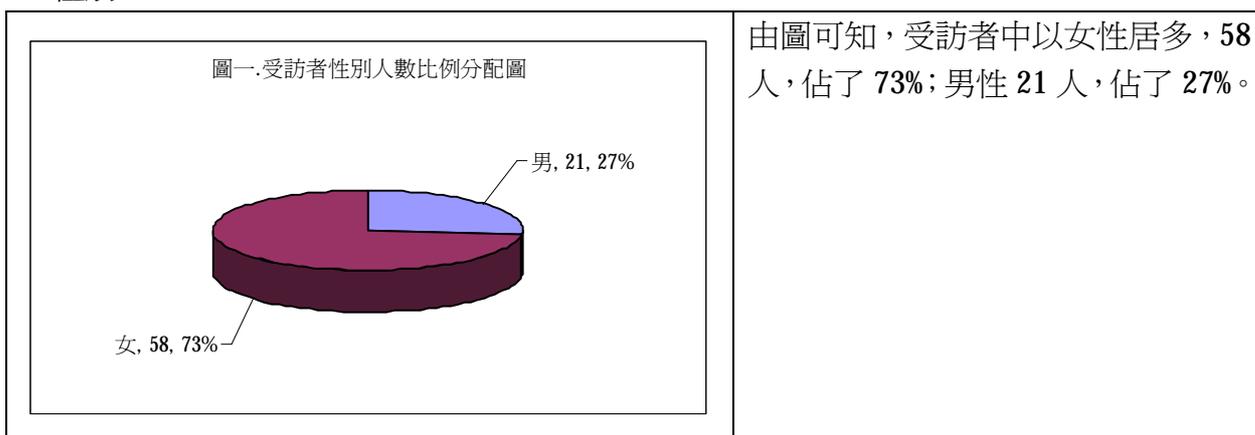
「生涯規劃」主要是高中(職)生對未來就學或就業的計畫，無論是繼續進入大學讀書或是畢業後直接到職場上工作，現在的自己是適合再繼續學習新知吸收，還是已有足夠經驗及能力到社會上工作，先經過一番考量會是最好的選擇，規劃自己想要、需要的未來然後衡量，選擇對自己最有利且最能夠接受的方面。

二、問卷分析

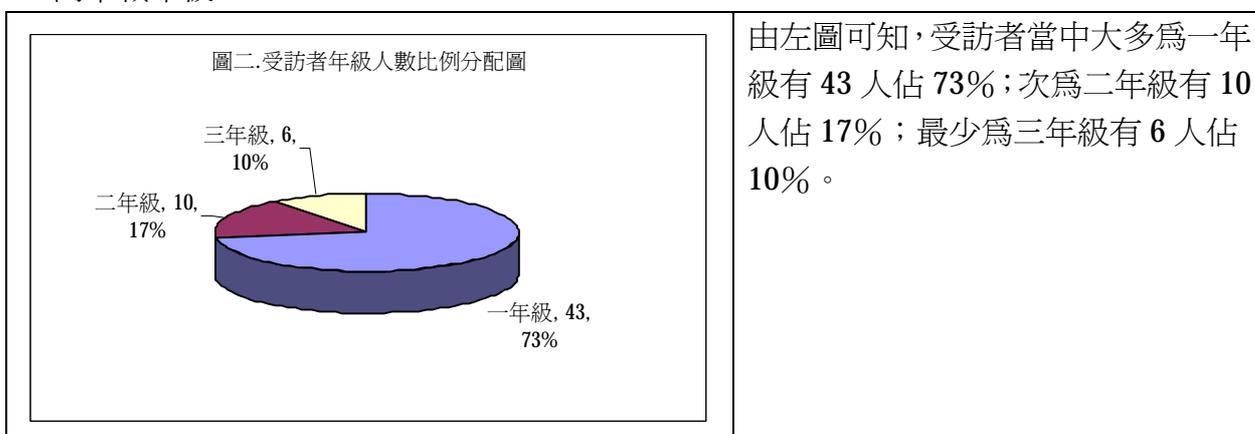
1. 個人基本資料分析

本次問卷訪談共發出 60 份，回收 60 份，剔除無效問卷 1 份，有效回收率為 98%，依個人基本資料之不同，其分配情況如下：

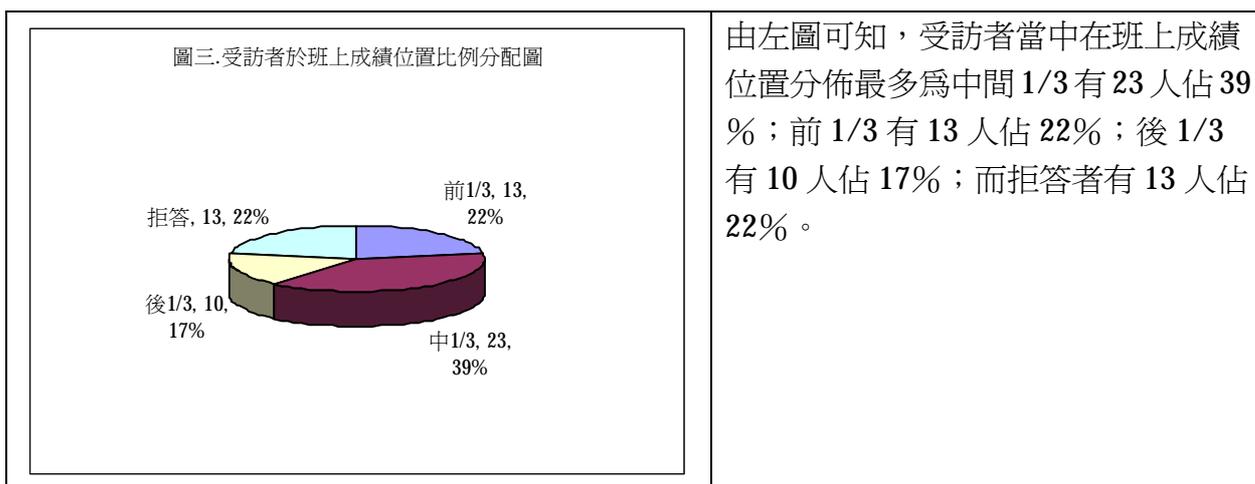
A. 性別



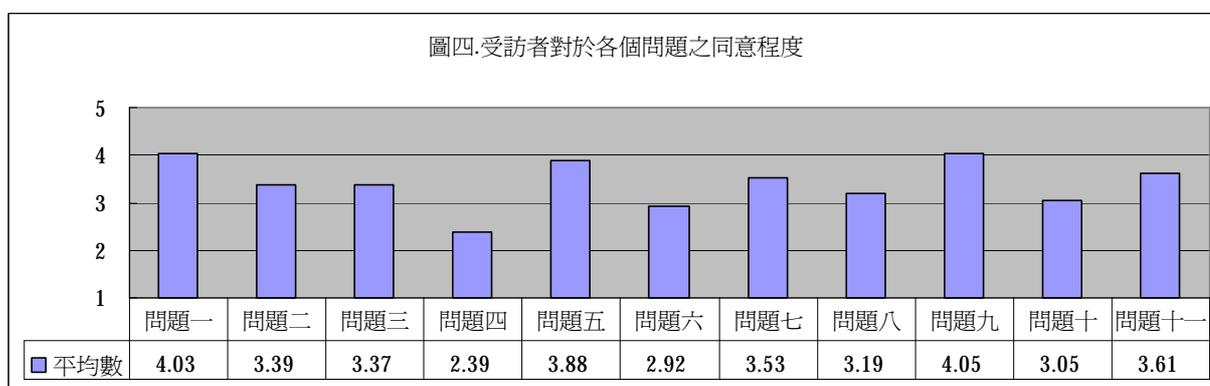
B. 高中職年級



C. 班上成績



2. 所有受訪者對各問題之看法



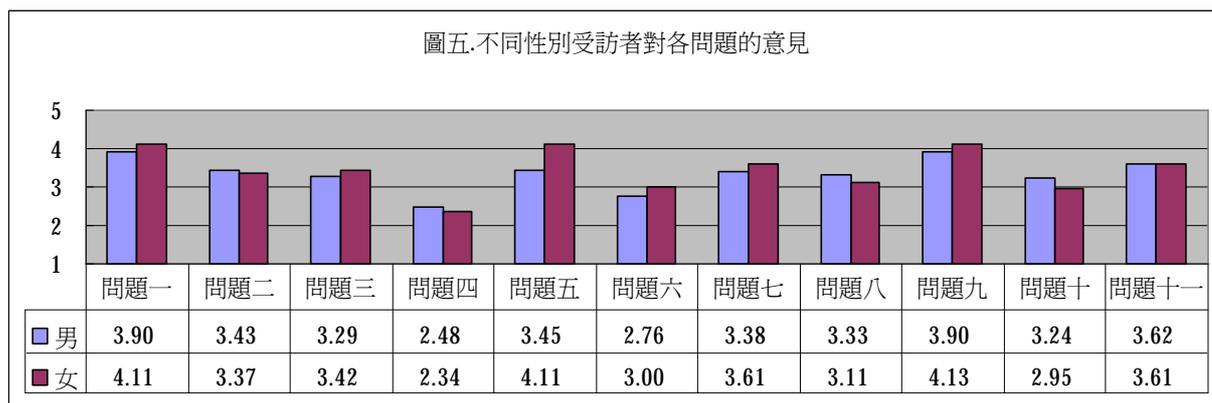
由上圖可知，受訪者對各問題趨於同意者（平均高於 3.5 以上）依程度由高至低分別為：問題九「當規劃停滯時，會請教有相關經驗的人。」同意程度最高（4.05）、其次為問題一「對於升學的意願極高。」同意程度（4.03）、問題五「在確定目標前會多方查閱目標的相關資料。」同意程度（3.88）、問題十一「對於自己的規劃十分滿意。」同意程度（3.61）、問題七「會因為時空環境的轉變而適時修正自己的目標。」同意程度（3.53）。

不同意的題目則是（平均低於 2.5 以下）：
問題四「會以父母的想法為主。」同意程度最低（2.39）。

受訪者對其他（問題二、問題三、問題六、問題八、問題十）問題則呈中立意見（平均介於 2.5 至 3.5 中間）。

3. 不同類別受訪者對各問題的看法

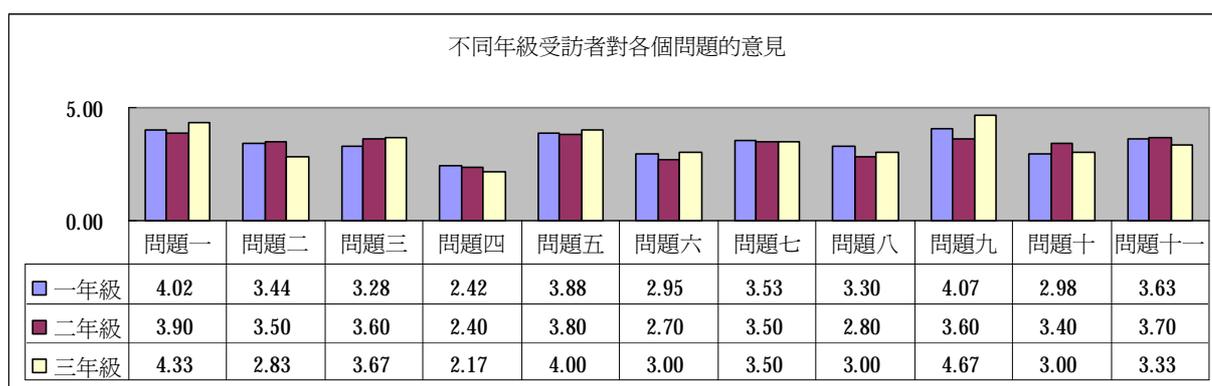
A. 性別



從上圖可知，不同性別之受訪者對問題五「在確定目標前會多方查閱目標的相關資料。」的差距最大（女性高於男性），其餘問題則無明顯差距。

推論：關於問題五，女性較會在進行規劃前查閱資料。大多高中職女性可能對於生涯規劃的不安全感偏高，所以會查閱相關的規劃資料，增加對於規劃的了解。

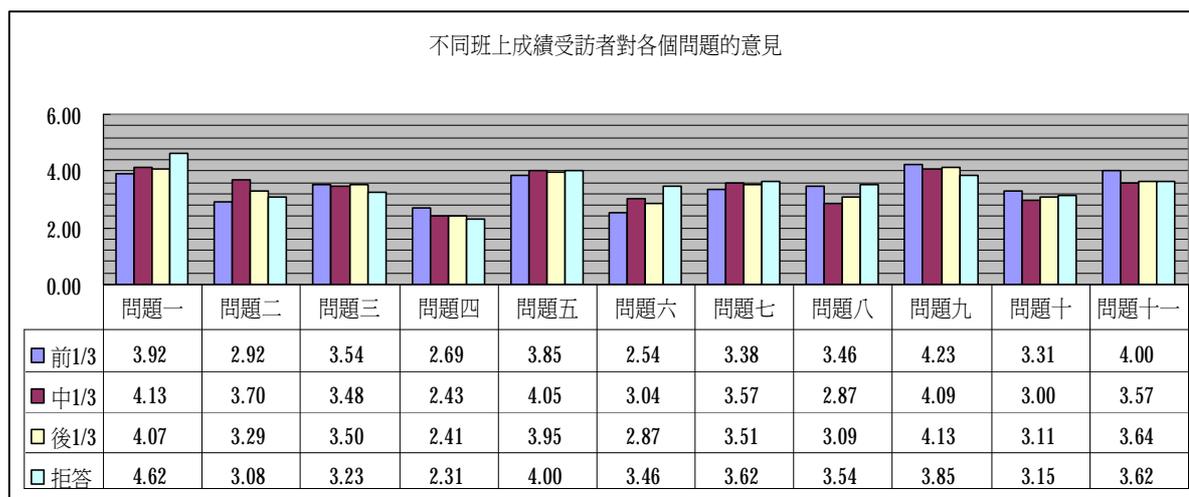
B. 年級



從上圖可知，不同年紀受訪者針對九「當規劃停滯時，會請教有相關經驗的人。」有最明顯的差異（三年級高於二年級），其次是問題二「對於就業的意願極高。」（二年級高於三年級），另外是問題八「認為目前環境會讓自己的規劃順利進行。」（一年級高於二年級），其他問題則無明顯差距。

推論：關於問題九，由於三年級在各方面接觸得比一、二年級多，因此對於各種關於生涯的問題會較一、二年級多；也可能因為三年級得面臨推甄、面試等各種問題，因此他們需要請教有相關經驗的人。而關於問題二，可能由於二年級正在思考對於未來生涯的走向，所以會往各方面試想。另外問題八，可能由於一年級此時正嘗試著思考各方面的規劃，尚未真正實行，因此會認為實行起來會是很順利的。

C. 班上成績



從上圖可知，不同班上成績受訪者對問題二「對於就業的意願極高。」(中 1/3 高於前 1/3) 有最明顯的差異，其次為問題八「認為目前環境會讓自己的規劃順利進行。」(前 1/3 高於中 1/3)，最後是問題六「對於未來志向非常猶豫。」(中 1/3 高於後 1/3)，其他問題則無明顯差距。

推論：關於問題二，我們認為班級成績前 1/3 的受訪者意見偏低的原因是由於他們將成績維持在前 1/3 的原因是因為繼續升學，考上好學校，因此對於就業方面思考的較少；接著是問題八，可能由於成績為前 1/3 的受訪者已經將未來大致上的規劃規劃好了，也將週遭環境調查的很清楚，所以對於問題八的意見較高；最後是問題六，相對於後 1/3 的受訪者，中 1/3 的人似乎對於志向猶疑，可能是因為成績在中間部分，因此選擇的志向範圍也十分廣，因此讓中 1/3 的受訪者猶豫。

叁 ● 結論

一、研究發現

基於上述的文獻探討及問卷分析，本研究主要發現分述如下：

1. 做完問卷，發覺有許多高中職學生在為自己的規劃鋪路，亦或者是規劃的過程中都會試著嘗試去問有經驗的人或者是查閱相關資料。
2. 高中職三年級以及成績為前 1/3 者的規劃較穩定。
3. 高中職學生的規劃很少會因為父母的想法而有所影響。

二、相關建議

針對上述的研究發現，本研究提出下列 3 項建議

1. 須讓高中職學生對於生涯規劃有更多的了解。
2. 可針對升學與就業個別對學生加以分析及探討。

3. 針對生涯規劃提供更多的諮詢窗口以及查詢資料的平台。

三、研究心得

經過這次的研究發現，對於自己未來的生涯規劃，男學生較想先進入職場就業，女學生則是想繼續升學讀書。在「是否已有明確目標」這點能夠看出，部分高中(職)生已有較明確的目標，以一、二、三年級向上遞增人數，而「對於未來志向非常猶豫」這點也是數值偏低，顯現學生已漸漸有自己先行規劃未來志向的趨勢，且能因環境變遷適當修改自己的規劃，也許現在的高中(職)生已能對自己的未來負責，不必再對未來要工作還是唸書繼續戰戰兢兢的了。

肆●引註資料

1. 張維唐(2009)。運動社會化媒介對高中棒球精英選手參與棒球運動之影響。第九屆運動與休閒管理國際學術研討會，5-25。台北市：國立台灣師範大學運動與休閒學院。
2. 謝喬琳(2008)。桃園縣家長對就讀國小普通班輕度智能障礙子女之生涯規劃情形及需求之研究。國立台北教育大學特殊教育學系教學碩士論文。
3. 聯合報(2011)。「1年約20名自殺亡 青少年自殺率增 多為感情尋短」2011-05-24 取自 <http://data.udn.com/data/titlelist.jsp>
4. 生涯資訊網 生涯概述 實務篇「知己知彼-生涯計畫與決策」
<http://hope.nyc.gov.tw/career.php?mod=20&cid=&id=64&ms=1>
5. 黃中天(1991)。生涯與生活。台北：桂冠。
6. 金樹人(1987)。生計的觀念、生計的輔導。諮商與輔導，1，14-15
7. Super, D. E. (1990). A life-span, life-space approach to career development. In D. Brown & L. Brooks (Eds.), Career choice and development: Applying contemporary theories to practice (2nded., pp. 167-261). Span Francisco: Jossey-Bass.
8. 楊朝祥(1990)。生計輔導-終生的輔導歷程。台北：揚智文化。