

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：25.3.2018

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

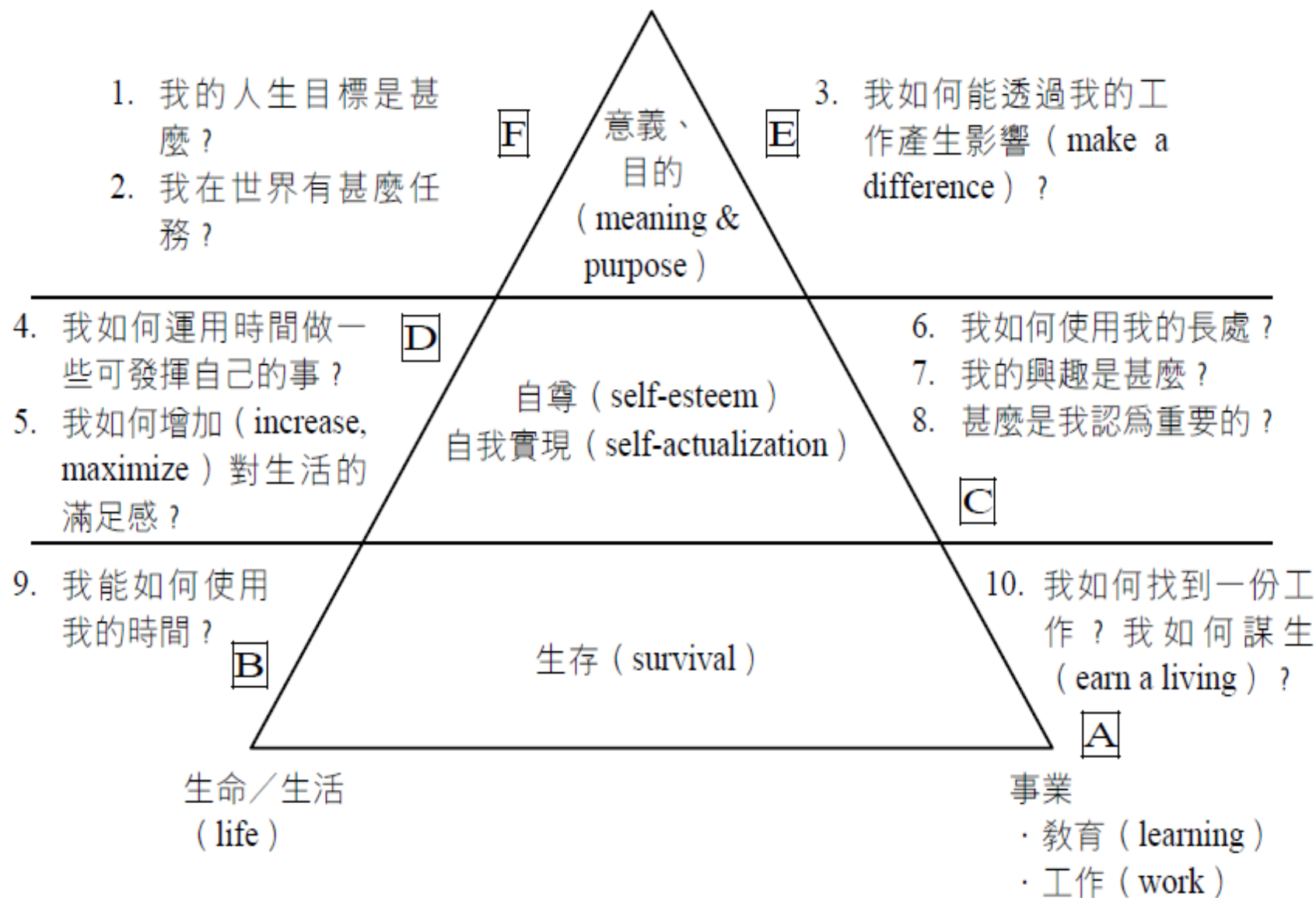
□生涯規劃：

➤深思熟慮地(刻意地)計劃整個人生，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)。



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



人生的重要角色 (Super, 1980)



連續過程

人人需要

父母在子女生涯規劃 路上的角色.....



你協助子女(生涯)規劃哪一個範疇？

Job
工作

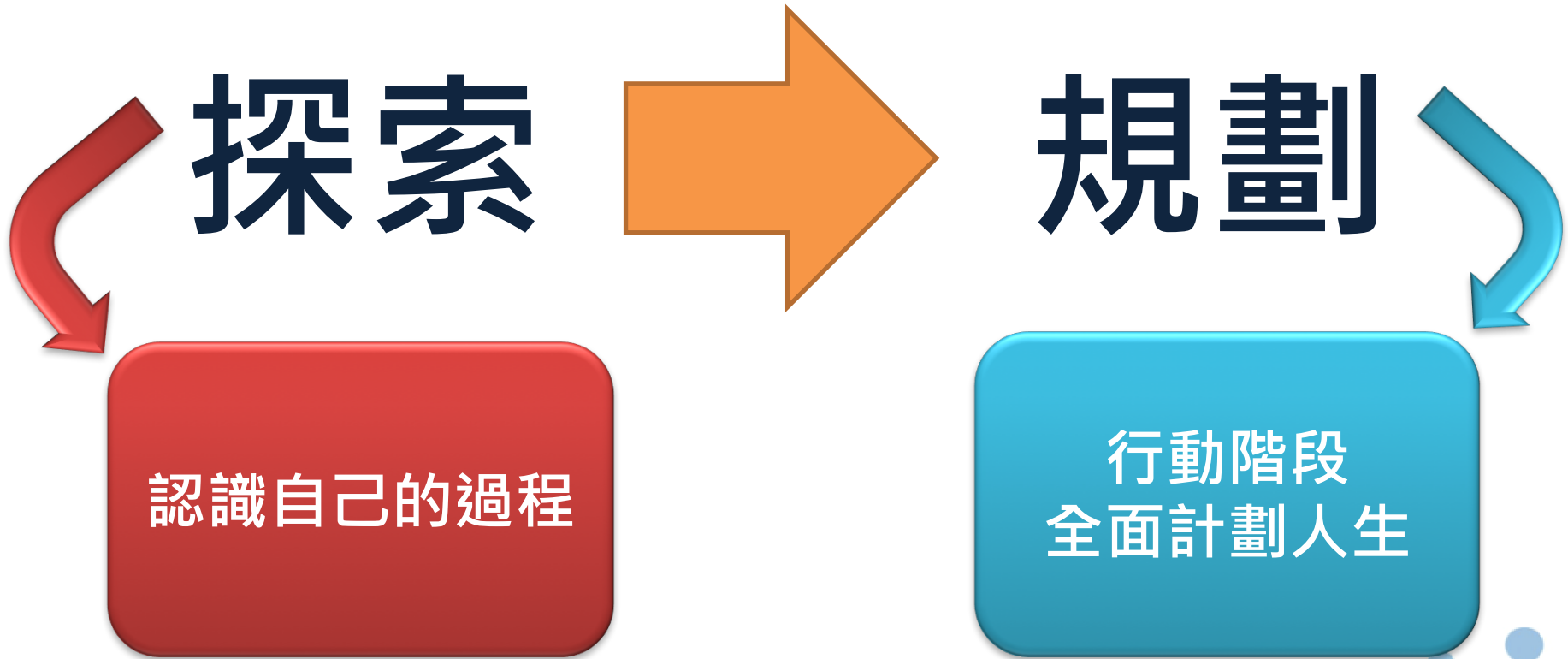
Occupation
職業

Career
事業

Vocation
召命



有效的生涯規劃



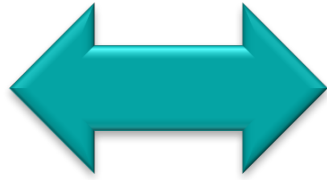
1. 探索自己的個人因素

規劃第一部曲：
知己

社經地位
家人的職業
期望
未來計劃
(結婚,生育,搬遷)



期望

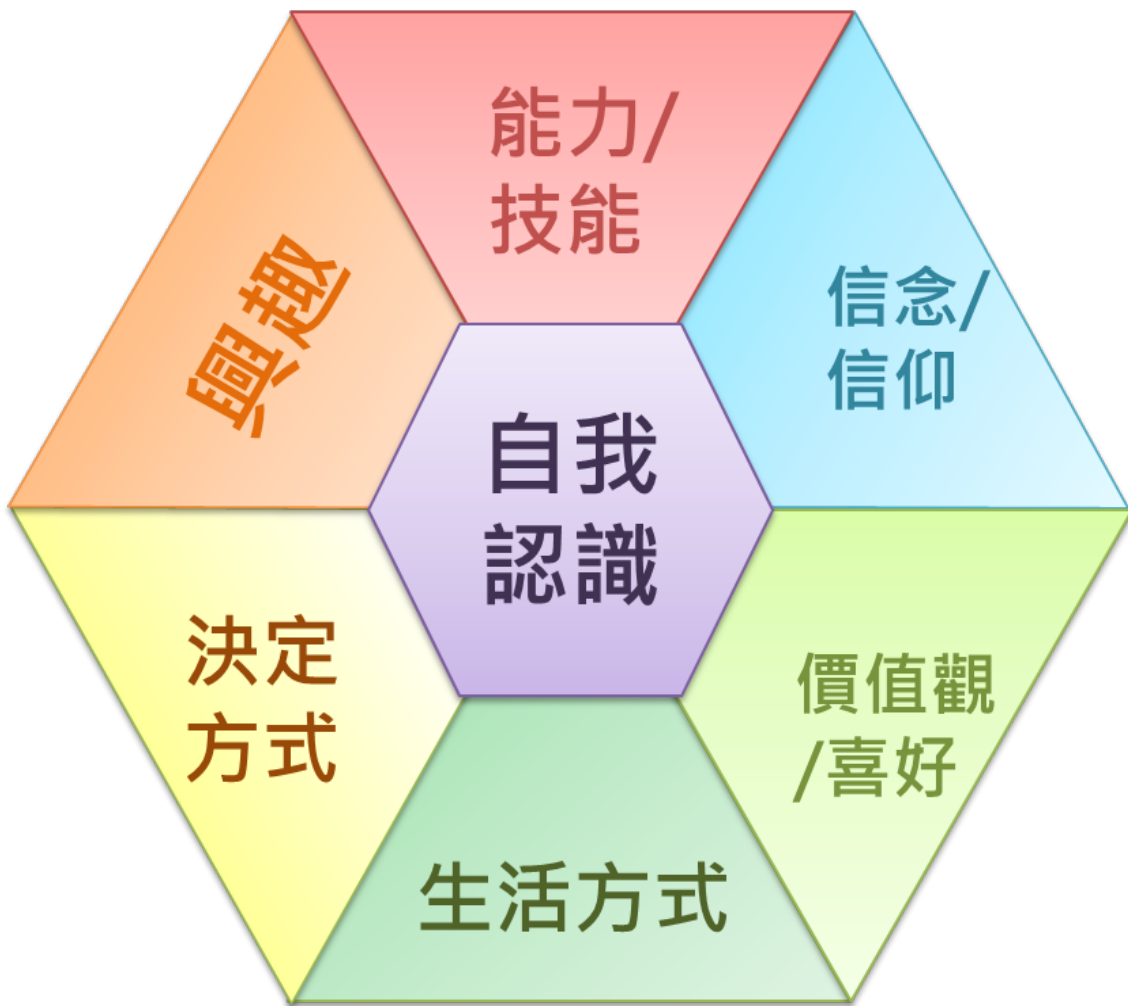


學生表現

- Pygmalion Effect (比馬龍效應)
 - 1966年「資優兒童實驗」
 - 期望與表現一致
 - 啟發上進心、刺激動機 → 更好表現
 - 溝通中表達信心、肯定



2.探索和接納子女的需要/限制



規劃第二部曲：
協助子女知己！



3.協助子女探索客觀資訊

學歷需求
薪酬
就業前景
工作範圍
選修學科選擇
研究院

規劃第三部曲：
協助子女知彼



職業/學業資訊

- 選修學科選擇
- 學歷需求
- 薪酬
- 就業前景
- 工作範圍
- 研究院

家人/重要人士

- 社經地位
- 家人的職業
- 期望
- 未來計劃
(結婚,生育,搬遷)

綜合生涯
選擇

- 興趣
- 性格
- 價值觀/喜好
- 信念/信仰
- 能力/技能
- 決定方式
- 生活方式

規劃第四部曲：
抉擇

自我認識

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。



問答時間





**演講完畢
請填寫評估問卷。**

