

《做自己的生命設計師》 專輔教師行動研究方案簡報



花蓮學生輔導諮商中心
適性輔導組長 游賀凱
2018年1月

書摘內容

段落練習

應用活動

學校

實務

方案

生命設計

- 生命設計的重點是給自己選項。
- 不需要把自己這輩子剩下的人生通通設計好，只要設計下一個階段就可以了。

設計生命需要五種心態

- 當個好奇寶寶
- 擁有「行動導向」心態
- 重擬問題
- 一切都是過程
- 請別人幫忙

無法行動的問題

- 重力問題：始終存在的環境問題。
- 船錨問題：現有方案解決不了的問題。

生命設計師兩點原則

- 有大量點子可以選，就能做出更好的選擇。
- 不論要解決什麼問題，千萬別碰第一個解決方案就選了。

隱藏職缺

- 美國有80%的職缺無法透過標準模式找到。
- 建立人脈、尋找機會，不是得到工作。

尋找好導師

- 問許多問題，真正去了解你，了解你的話、了解你正在經歷的事。

失敗分類

- 失誤：通常會做對的事出現簡單的錯誤。
- 處理方法：承認自己搞砸了，道歉，然後往前走。

失敗分類

- 弱點：是一直存在的缺點帶來的錯誤。
- 處理方法：避開會導致相關錯誤的情境，而不是想辦法改善。

失敗分類

- 成長機會：是不必發生的錯誤，至少不必發生第二次。
- 處理方法：找出失敗原因，進行修正。注意力應該放在這類型的錯誤上。

生命設計選擇流程

- 蒐集&創造
- 篩選
- 選擇
- 放手&前進

選擇的困難

- 我們想像中的選擇，其實並不存在，理由是他們是無法執行的選擇。
- 放手的關鍵是往前走，抓住其他東西，把注意力放在某件事情上，而不是什麼都不關注。
- 幸福是放掉不需要的東西。

持續設計

- 重新校準：你是誰、你的信念、你所做的事。
- 修身養性：獨處與創造性的活動。

書摘內容

練習活動

實務應用

學校

實務

方案

練習：生命設計診斷

- 健康、工作、遊戲、愛的儀表板

儀表板

工作	0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	滿格
遊戲	0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	滿格
愛	0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	滿格
健康	0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	滿格

練習：工作觀

- 為什麼要工作？
- 工作是為了什麼？
- 工作的意義是什麼？工作和個人、他人、社會有什麼關聯？
- 什麼叫好工作或值得做的工作？
- 金錢和工作的關聯是什麼？
- 經歷、成長、成就感和工作的關聯是什麼？

練習：人生觀

- 人活在世上是為了什麼？
- 人生的意義或目的是什麼？
- 個人與他人之間的關聯是什麼？
- 家庭、國家與世上其他事，對我的人生什麼意義？
- 什麼是善，什麼是惡？
- 世上是否有更崇高的力量，例如神或其他至高無上的事物？有的話，那對你的人生造成什麼影響？
- 喜悅、悲傷、正義、不公不義、愛、和平、衝突，在人生中扮演什麼角色？

練習：好時光日誌

- 投入：那些事情是專注的，甚至出現心流。
- 精力：那些事情越做越有活力。



練習：心智圖

- 投入：以專注投入的事項為中心發展。
- 精力：以充滿活力的事項為中心發展。
- 心流：以具有心流的事項為中心發展。

練習：奧德賽5年計畫

- 版本1：你目前正在做的事。
- 版本2：萬一事情生變，你會做的事。
- 版本3：如果其他事情不是問題，你會做的事。

選擇計畫 # _____

六字標題：_____

這個計畫得解決的問題：_____

資源 喜歡程度 自信程度 一致性

練習：失敗重擬

- 記錄自己的失敗
- 分類失敗
- 找出成長心得

練習：失敗重擬

失敗	失誤	弱點	成長機會	心得

書摘內容

段落練習

應用活動

學校

實務

方案

應用：生命設計診斷

- 健康、學業、遊戲、家庭關係的儀表板
- 適用：國中

應用：工作觀

- 為什麼要工作？
- 工作是為了什麼事、為了什麼人？
- 什麼叫好工作？
- 升學和工作的關係是什麼？

- 適用：9年級

應用：人生觀

- 人活在世上是為了什麼？
- 個人與他人之間的關聯是什麼？
- 家庭或其他事，對我的人生是什麼意義？
- 什麼是善，什麼是惡？

- 適用：9年級

應用：好時光日誌

- 學生記錄或教師觀察願意投入的活動
- 學生記錄或教師觀察精力上升的活動

- 適用：小學、國中。

應用：心智圖

- 投入：從學生願意投入的活動開展
 - 精力：從學生精力上升的活動開展
 - 心流：從學生感覺心流的活動開展
 - 參考：職業卡
-
- 適用：8、9年級

應用：重擬問題

- 重力問題：區辨那些是無法改變的重力問題，找到有辦法行動的事情。
- 船錨問題：確認那些解決方案無效，重擬更多解決方案。
- 適用：國中。

應用：奧德賽計畫

- 你目前做的事的三年計畫。
- 你另外一個想做的事的三年計畫。
- 你不管別人真正想做的事的三年計畫。

- 適用：9年級

應用：尋找好導師

- 建立人脈，有興趣領域中的工作者。
- 創造學生被人認識與認識自己的機會。
- 適用：小學、國中

應用：失敗紀錄

- 協助學生練習區分失誤(承認，往前走)、弱點(認識情境，避開)、成長機會(找到原因，修正)。
- 重點在弱點與成長機會之間，內在歸因與外在歸因的練習。
- 適用：小學、國中。

應用：生命設計選擇

- 蒐集選項：不難，但太吸引人花時間。
- 篩選 5 個：先排除不吸引人的。
- 選擇 1 個：使用一個以上的選擇方法。
- 放手前進：想像的選擇不存在。

- 適用：小學、國中。

應用：培養判斷力

- 獨處時的活動：
- 創造性的活動：

- 適用：小學、國中

書摘內容

段落練習

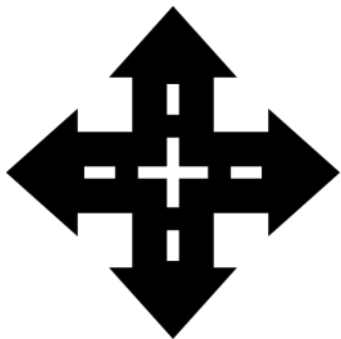
應用活動

學校

實務

方案

給孩子的信念--賴薇如(明義國小)

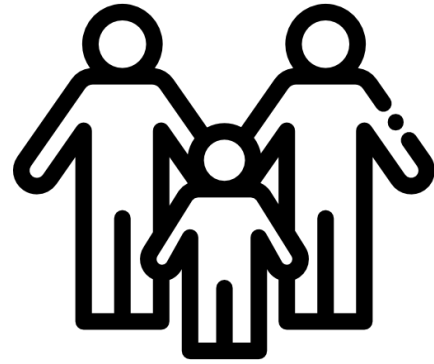


- 凡事都有可能
- 選擇不止一個
- 不要害怕失敗
- 成為一個人



- 唔談釋放的態度
- 教師同儕讀書會

生涯認識的開始--林曉妮(豐濱國中)



- 增加職業認識機會
- 自我認識多元定義
- 鄉村地區的限制性
- 對家長的踏實前進

面會職人面對失敗--黃惠琳(國風國中)



- 了解職場真實狀態
- 疑問解惑
- 班級家長職業分享
- 製作成果分享海報



- 失敗帶來的新起點
- 回到自身釐清方向
- 認知調整情緒調適
- 協助理解過度擔心

傾聽內心價值的指引--蔡志勇(花崗國中)

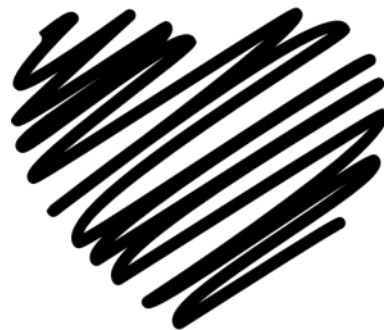


- 價值觀取捨
- 價值競標活動
- 價值心智圖發想



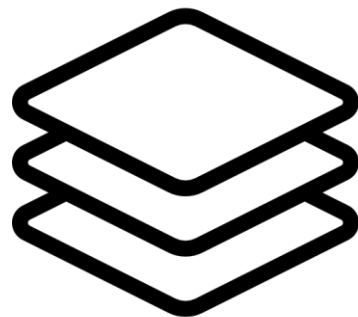
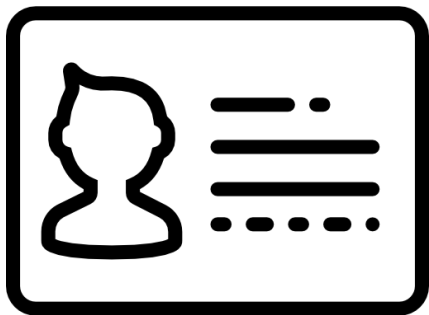
- 職業認識與價值對照
- 人生必做50件事
- 構思自我奧德賽計畫

好時光感謝日誌--廖美惠(自強國中)



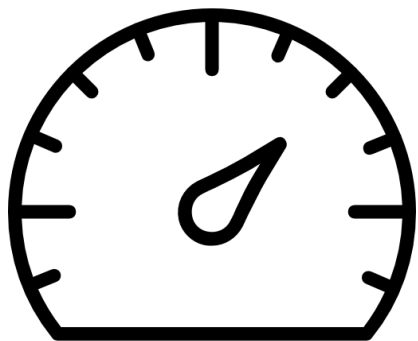
- 想感謝的人/事/物
- 三件重要的事
- 心情塗鴉
- 心情溫度計

組合式奧德賽計畫--羅宇婷(新城國中)



- 生涯幻遊未來名片
- A/B/Special三計畫
- 三版本同步進行
- 組合式奧德賽計畫
- 以終為始建構行動

務實的好時光與奧德賽--鍾慧儀(平和國中)



- 學科之外的好時光
- 生活之中的好時光
- 循序漸進的奧德賽
- 逐步可行的奧德賽

家長生涯敘事分享--蔣鵬(化仁國中)



- 社區住民中的家長
- 各階段的生涯抉擇

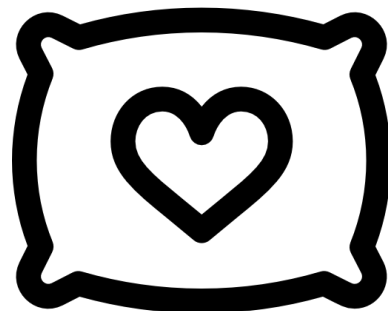


- 提問生涯支線發展
- 反思自身成長經驗

釋放綑綁的心智圖--王宇辰(美崙國中)



- 察覺環境的綑綁
- 有限選項的未來



- 釋放綑綁的心智圖
- 安心中討論可能性

釋放綑綁的心智圖--曹智富(華大附小)

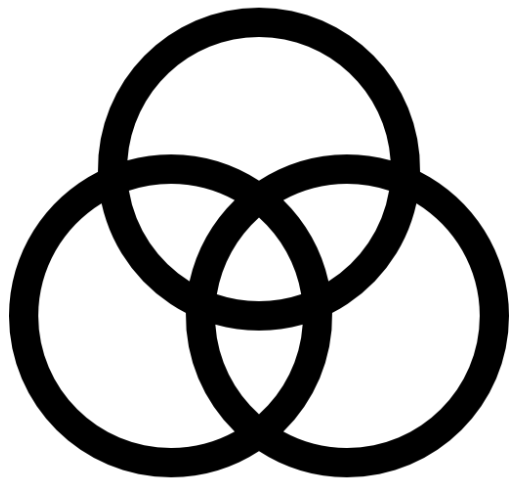


- 承接期望的生涯
- 期望的未知負荷



- 觀察專注與精力
- 發現真實的喜好

必須、可以、想要的整合--邱韻如(化仁國中)



- 必須：責任、義務
- 可以：能力、資源
- 想要：興趣、喜好
- 提升能力整合三元素

書摘內容

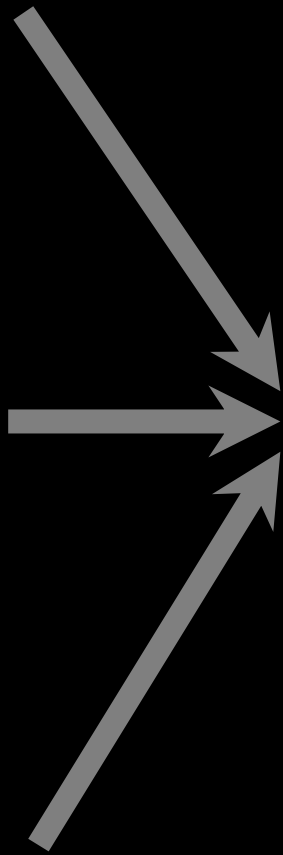
段落練習

應用活動

學校

實務

方案



萬事萬物都有缺口，缺口就是光的入口。

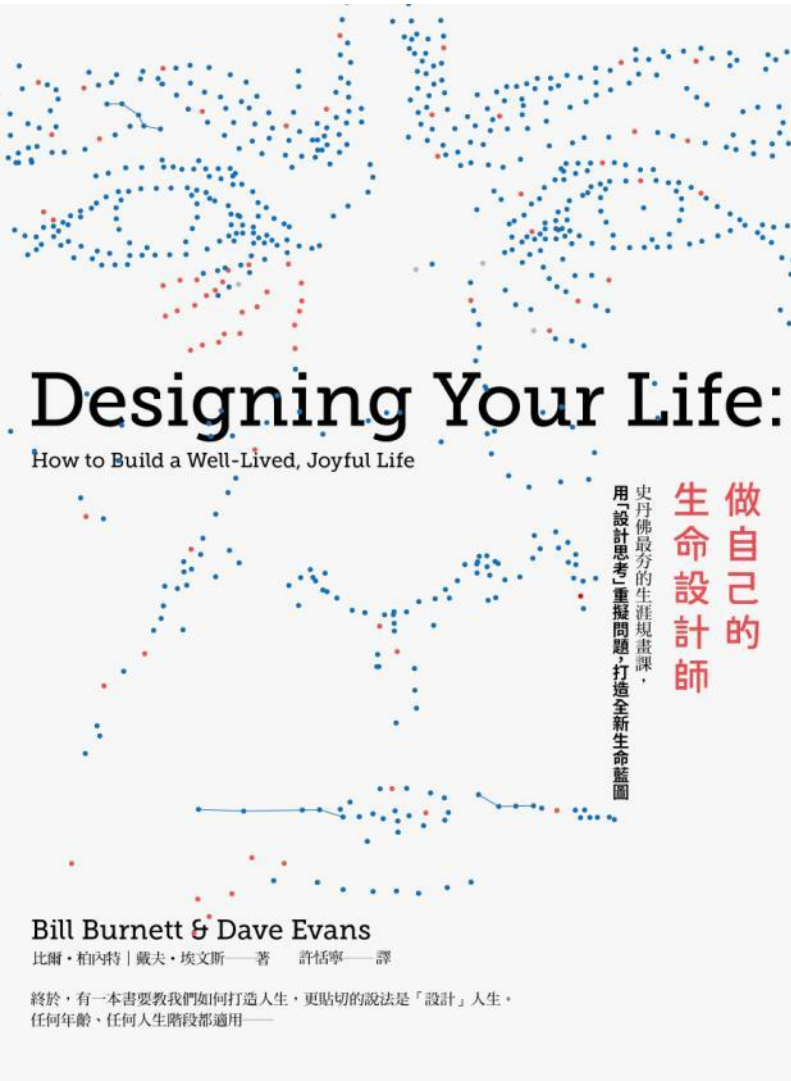
Leonard Cohen

游賀凱

yuhokai@gmail.com

參考書籍

- 作者：比爾·柏內特, 戴夫·埃文斯
- 譯者：許恬寧
- 出版社：大塊文化
- 出版日期：2016/10/28



Designing Your Life:

How to Build a Well-Lived, Joyful Life

史丹佛最夯的生涯規畫課，
用「設計思考」重擬問題，打造全新生命藍圖

做自己的
生命設計師

Bill Burnett & Dave Evans

比爾·柏內特 | 戴夫·埃文斯——著 許恬寧——譯

終於，有一本書要教我們如何打造人生，更貼切的說法是「設計」人生，
任何年齡、任何人生階段都適用——

參考資料

- 圖片來源：<https://stocksnap.io/>
- 圖示來源：<https://www.flaticon.com/>