

大學選才與高中育才輔助系統計畫



生涯導航概念與實作： 前輩匹配理論立基

蔡秦倫研究員

大學選才與高中育才輔助系統計畫

主辦單位：大學招生委員會聯合會

承辦單位：臺北醫學大學

問題意識

- 如何規劃與鋪陳自己的學習歷程 - 籌畫學習歷程
- 遭遇學習挫折後的動機如何維持 - 學習動機與韌性
- 探索與發展自身的價值與契合 - 班群選擇與調適

學長姐經驗與故事之用法：幾個可能

- 優勢呈現導向：
 - 高三時，參照過去學長姐檔案，抽取特性與元素，用以引導自己呈現書審、面試優勢
- 籌畫未來導向：
 - 高一、二時，即參照過去學長姐檔案，抽取想投入的1.經驗元素，建構發展軌跡，2.觀察成長故事的心路歷程，發展心理韌性、克服困難的目標追尋

生涯導航：前輩匹配是什麼

- 關注同一群體內的發展軌跡，建構自身意義(Kuder, 1977、1980)
- 朝向目標-命中率、意義建構
- 作法：參照學長姊（前輩）的經驗故事，找出動詞，接著用動詞來描述自己的經驗，因而建構了自己可能的方向、行動計畫，以及自己評估與這個職業群體的契合性

研究闡述

-Burns (2014、2015) 命中率的比較：無差異，興趣略高於前輩匹配

-Burns、Garcia、Smith 與 Goodman (2016) 轉以生涯敘事 (story telling) 的觀點，重構前輩匹配介入概念

前輩經驗引發什麼？ 社會認知形式

- 介入形式：多個案的真實前輩經驗軌跡與轉折故事，1.參照軌跡；2.進行籌畫；3.參照故事，引發韌性動機
- 快速學習到
 - 學習前輩之認知行為原則
 - 認同前輩的努力軌跡
- 心理動機的賦能
 - 發現自我優勢
 - 鼓勵克服困難

前輩經驗引發什麼？ 對話自我、主體間際互動

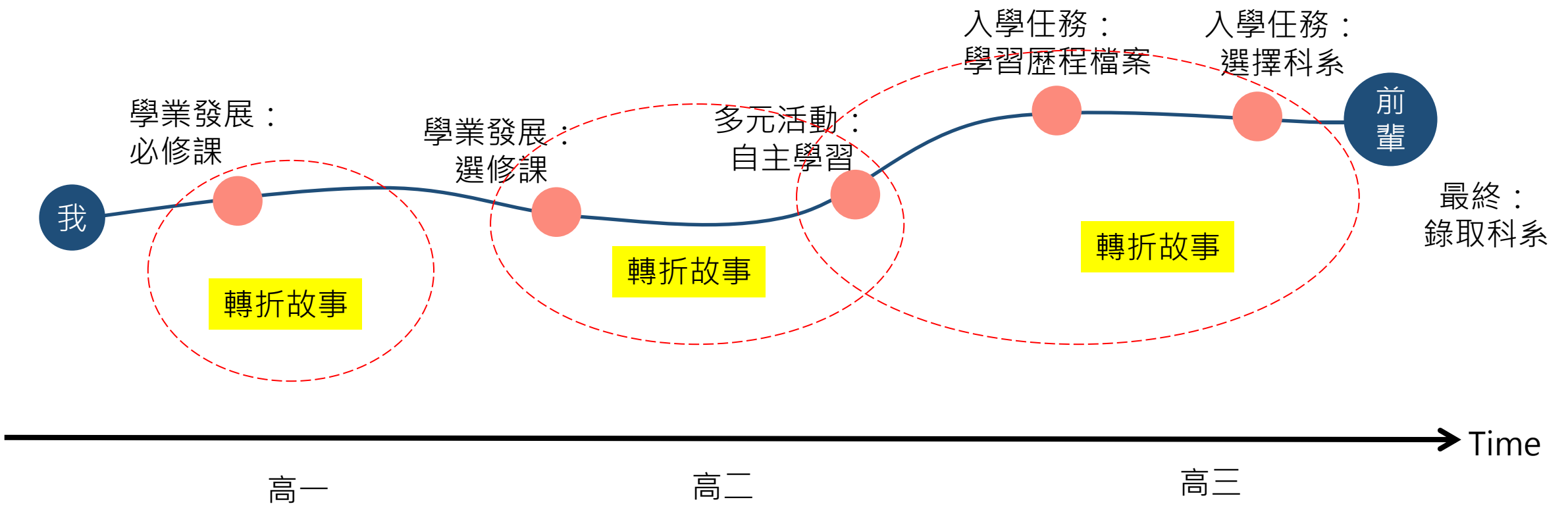
- 對話式自我 (Dialogical Self) :

Hermans和Kempen (1993) 指出透過進入腦中的學長姊(前輩-客我)的故事、發展軌跡(意象空間、位置)，自己(主我)可以進入學長姊的認知狀態中，建構不同的視角來看待事物，這會逐漸拉開自己過去固定的視角、思考邏輯，產生觀點位置的移動，能產生意義(對話移動)。

生涯導航概念與實作：前輩匹配理論立基

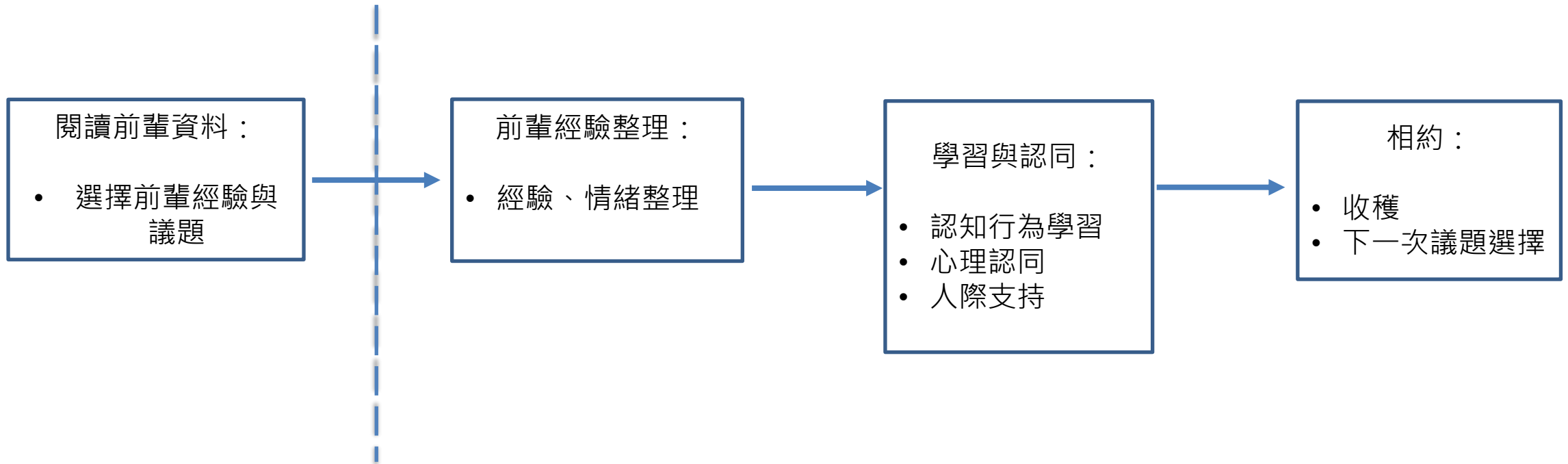
前輩資料：N=1-10

- 1. 社會人口變項
- 2. 生涯議題評估



生涯導航實作：介入

- 介入設計
 - 參照前輩故事
 - 引發認知知覺



生涯導航實作：介入

• 介入-故事閱讀取向：

0.前置：前輩故事蒐集，可由學校招募並徵詢(徵詢時可交代協助行為範圍、預約對話機制)，建構生涯故事資料(每人可提供2-3個故事)

1.故事-議題架構：將故事特定分享議題，建立班級可共同閱讀的欄位

2.matching：由同學閱讀故事摘要，並勾選感興趣、想提問的學長姊

3.認知思考：閱讀完故事，依據學習單進行思考與行動

4.互動形式：聽故事-討論

a.以班級為單位：邀請學長姊線上/實體討論皆可，事先選出同一議題下的2-3個故事主角，並事先提供提問問題，互動討論則由學長姊根據問題給回應

b.建議可以建立包含老師、校友和選育同仁的群組

議題架構

表1

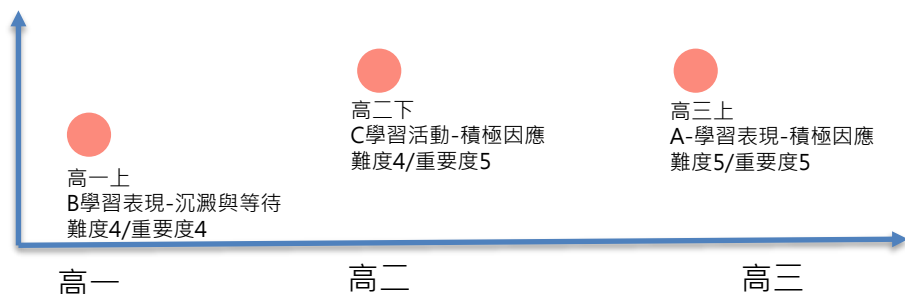
經驗屬性/價值類型	學習表現	學習活動 (含自主活動)	生涯事件
積極與因應	A議題 1.把不足當樂趣來挑戰困難科目 故事標題1-N 2.把讀書方法當實驗 故事標題1-N	C議題 1.從一個小觀察開始的探究 故事標題1-N 2.由失敗開始的嘗試 故事1-N	E議題 1.從冷戰、排擠走到和解 故事標題1-N 2.情感挫折與恢復 故事標題1-N
沉澱與等待	B議題 1.面對挫折的勇氣 故事標題1-N 2.逃避卻又很焦慮 故事標題1-N	D議題 1.凡事都跟著同學一起做 故事標題1-N 2.做什麼都不太對 故事標題1-N	F議題 1.不只是煩惱而已 故事標題1-N 2.只能放著 故事標題1-N

故事蒐集

高中階段	事件類別 (參照表1)	標語	事件描述	完成難度 (1~5分)	重要度 (1~5分)
高一上	D	範例：除了努力，更需要的是忍耐	數學，是除了持續去接觸也別無他法的東西，但是大家都只看見努力，更重要的是要有忍耐持續挫折的心力	5	5

故事指引	故事內容
請依據故事類別，描述一個深刻影響你高中學習的事件	撰寫時，每一個指引，請盡量書寫成一個完整的段落
1.請詳細描述您所遭遇事件的時間、時空背景條件	
2.請詳細描述在這事件過程中，您所遭遇到1.低潮情況、2.改變與轉折，3.高峰時刻	
3.請詳述您的努力中，1.最大的阻礙是什麼，或是2.心情上的低潮原因是什麼	
4.請詳述您表現了哪些具體的努力行為、努力過程	
5.請詳述您這些努力行為的表現，是來自什麼樣的心態、思維、想法等的轉變	
7.請詳述您的努力最終帶來什麼結果，有改變所遭遇的困難事件嗎	
6.整體而言，這件事情對自身的1.最大的意義是什麼，以及2.你最想傳遞的價值是什麼	
8.請給予這個故事一個標題	
9.下次議題的公佈與邀請 (您下一次欲分享的故事主題)	

故事呈現



編號：A

高中 / 大學外國語文學系

一句話看懂我的故事：

努力要選對方向

我想和你分享：

面對難題，除了有逃避、克服這些選項之外，也可以從不同角度看待它，並利用別種方法「破解」它。

故事是這樣開始的：

在升上高一，第一次段考成績公布之後

我遭遇到的低潮與感受：

因為第一次在班級排名是吊車尾的，讓我感受到高中與國中課程難易度的不同，進而在很長一段時間常常自我懷疑，總是覺得自己什麼事都做不好。在某堂課上，老師提到成績要進步除了花時間研讀之外，還要努力對「方向」，於是我開始轉變讀書的方式。從每科都花同樣時間準備，轉變成在擅長的科目努力鑽研，在弱科的準備上，以課堂認真聽講為主，這個方法讓我將時間花在對的地方，排名也有了良好的提升。

過程中最大的阻礙是：

剛開始使用這種讀書方式沒辦法立即獲得成效，因此在過程中不斷懷疑這種方法是否可行，也因為成績遲遲不見提升，想過半途而廢，回歸原本的讀書模式。

為了解決困難，我決定：

因為社會科和國、英文算是較為擅長的科目，所以複習起來會比較好上手，這些科目主要依靠長久以來累積的基底支撐著，為了進一步提升自身實力，平時回家後寫講義以及英文單字都是不可少的，有時坐車上學時間也是背單字的好時機；此外，遇到難題也會尋求旁人的幫助，保持求知慾。

因為我的心態、想法轉變為：

有時候盲目的向前衝不是好事，有目標的前進才是有效率的，當我讀書時間的分配都是同樣的，但成績依然平平，就該做出取捨。數學始終是我的弱科，我認知到自己花費太多時間在數學上，反而成績沒改善還拖累其他科時，就知道自己該做出選擇了。將國文、英文等主科的成績拉上來，盡量補足數學的失分。

我的努力最終帶來：

在我的努力之下國文、英文的成績有慢慢的往上升，數學盡力保持多對一題就是進步的態度緩慢爬坡。我認為，我並沒有改變所遭遇的困難，但我改變了自己的心態，讓他不再是困難事件，而是一次改變的可能。

與你分享，這事件對我的意義是：

在這次事件中，我認知到選對方向努力也是一種能力，也幸好我及時轉變心態，讓我沒有陷入數學無盡的深淵。我想傳遞的價值是面對難題，除了有逃避、克服這些選項之外，也可以從不同角度看待他，並利用別種方法「破解」他。

下一次，我想和你分享：

選擇

班級介入提問

在聽幾位前輩故事之前，需要您一邊聽故事，一邊進行觀察與整理，以下是邀請你觀察幾個部分，請跟著下面提問進行思考		
	提問	紀錄
聽故事與討論	1.請記錄前輩們所遭遇的困難事件與重要背景	因 I G 的創作者日益增多，讓前輩擔憂她的 I G 流量已不復以往。
	2.請感受前輩們在故事中的情緒轉折	她先是因為流量不復以往而感到憂慮，後來找到新的出路之後，逐漸放下原先的憂慮，獲得了一些成就感，並繼續努力向前。
	3.請觀察前輩們在故事中的思考轉折過程，或是做了哪些努力	遇到瓶頸時，她思考著：我的插畫是不是可以結合不同的方式，呈現到新平台上呢？於是她開始往動畫方向去努力，踏入之前沒接觸過的新平台。
	4.聽完故事，您最想請教前輩們多說明的地方是？	是甚麼契機妳開始發現到做短動畫，以及新平台是可行的呢？
邀請思考	a1這些故事中，您覺得哪個前輩的行事作風或是精神，是你沒想過的（請列出ID） a2原因是什麼呢	a1我認為她的勇於踏出舒適圈，勇於找尋新出路，而不是只會停滯不前的精神，是我沒有想過的部分。 a2因為我可能比較不會去發掘新的方式。
	b1這些故事中，您最想學習哪個前輩的行事作風或是精神 b2原因是什麼呢	b1我最想學習她遇到困難，還仍然堅持的精神。 b2因為我如果遇到相同的狀況，我可能會選擇放棄，但她堅持下來的精神，很讓我敬佩。
	c.假如您往後遭遇到類似的困擾，您會怎麼告訴自己面對這個困擾	看完這篇故事，讓我往後如果面對人生的瓶頸，我會告訴自己要堅持下來，不要放棄，生命總會找到自己的出路。
	d.聽完故事與討論，邀請您也來說說自己 請您依據上述的學習與收穫，進行右側的書寫	我現在在社團擔任社長，我原先很擔心我會不會把社團搞砸？我會不會無法勝任這個職位？但是後來逐漸放下擔憂，努力處理好每件事，期望我能夠在今年的社團評鑑中獲獎。
	e.一定有同學與你面臨同樣的困難，請你試著分享你正在走過的困擾與想法，鼓勵他，請依據a、b、c、d題的想法，在右側寫下來用來鼓勵他/肯定他的想法和格言	e 當遇到困難時，千萬不要放棄，一放棄努力將化為烏有，人生常常是峰迴路轉，柳暗花明又一村，生命總會找到自己的出路的。
相約	您會期待下次聽見哪個前輩的故事或是什麼主題	我會想聽更多有關面對挫折，卻勇敢面對挫折的故事。
	整體來說，您對於整個活動的感受是什麼	感受很好，能聽到別人的生命故事，對自己有正向的影響。
	如果有機會，您也會想成為分享故事的前輩嗎	請填寫分數1-5分_ 5分____ 5分-非常意願；1分為無意願

生涯導航進班施作流程

建議時數 安排	步驟	教學行為	內容	備註
第一堂課	1.說明目的	說明「生涯導航」行動能帶來什麼幫助	1.選育計畫與學校合作：試辦生涯導航的紀錄成效合作 2.說明這可以幫助高中生： a.從前輩經驗中學習如何解決問題，以及如何強化自我優勢。 b.藉由對自我經驗的回顧和期許，可以幫助學生具體寫出專屬於個人的計畫與期許。	因導航員資料放在雲端硬碟，填寫前、後、追蹤問卷也在線上進行，請準備可上網的設備。
	2.前測		1.進入問卷(線上)：實驗班、對照班	
	3.講解流程	說明生涯導航的整體流程	介紹整體流程為：觀看前輩故事→進行提問介入	
	4.閱讀導航員故事		閱讀導航員故事。(雲端)	
第二堂課	5.介入提問	故事與討論	看完幾個導航員的生涯故事後，請回想並試著整理他們的經驗，跟著提問寫下令你印象深刻的內容與想法。	提供介入單一份，老師可以實際需求調整版面。
		邀請思考	1.從故事中，思考前輩如何面對困難與挫折，從中能觀察到其行事原則，如何啟發自己。 2.看完了導航員的故事，試著思考你能如何鼓勵和你遇到相同困難的同學。	請老師協助收回介入單，提供電子檔或影本給選育計畫。
		相約	想一想是否還想知道導航員的其他故事，以及未來是否願意成為「導航員」幫助別人。	
	6.後測		於介入提問單完成後直接安排後測。	後測採線上表單，需準備電子設備。
後續	7.追蹤測量		1. 請於後測結束一個月後執行 2. 進入問卷(線上)：實驗組、對照組	追蹤測量採線上表單，需準備電子設備。

生涯導航【延伸版】進班施作流程

建議時數安排	步驟	教學行為	內容	備註
第一堂課	1.說明目的	說明「生涯導航」行動能帶來什麼幫助	1.選育計畫與學校合作：試辦生涯導航的紀錄成效合作 2.說明這可以幫助高中生： a.從前輩經驗中學習如何解決問題，以及如何強化自我優勢。 b.藉由對自我經驗的回顧和期許，可以幫助學生具體寫出專屬於個人的計畫與期許。	因導航員故事資料放在雲端硬碟，填寫前、後、追蹤問卷也在線上進行，請準備可上網的設備。
	2.前測		完成前測問卷(線上)：實驗班、對照班	
	3.講解流程	1.說明生涯導航的整體流程 2.選擇故事	1.說明整體流程為：觀看導航員故事→進行提問介入→與導航員互動討論 2.由教師與同學共同選擇特定議題 3.在同一議題下，初步瀏覽導航員故事標題，最終由全班票選出最感興趣的3-5個故事。(雲端)	票選方式可由老師自由安排
	4.邀約導航員		請老師安排下次上課的時間，邀請票選出的導航員(建議邀請3位互動即可，其餘可閱讀文本)，進行線上或實體互動，讓同學收穫更多想法。	回饋至選育計畫，由選育計畫協助邀約
第二堂課、 第三堂課	5.閱讀故事		觀看先前票選出的數個導航員故事	故事以文章形式呈現
	6.提問介入	聽故事與討論	看完導航員的生涯故事後，請回想並試著整理其經驗，跟著提問寫下令你印象深刻的內容與想法。	提供介入單一份，老師可依實際需求調整版面。
		邀請思考	1.從故事中，思考前輩如何面對困難與挫折，從中能觀察到其行事原則，如何啟發自己。 2.看完了導航員的故事，試著思考你能如何鼓勵和你遇到相同困難的同學。	請老師協助收回介入單，提供電子檔或紙本給選育計畫。
		相約	想一想是否還想知道導航員的其他故事，以及未來是否願意成為「導航員」幫助別人。	
	7.線上/實體互動	與導航員互動	請導航員更加深入分享故事與想法，老師可事先收集同學的問題並加以整理，讓導航員回應與分享。	若使用線上會議軟體操作，需準備相關設備。
	8.後測		於線上互動結束後直接安排後測。	後測採線上表單，需準備可上網的電子設備。
後續	9.追蹤測量		1. 請於後測結束一個月後執行 2. 進入問卷(線上)：實驗組、對照組	追蹤測量採線上表單，需準備可上網的電子設備。

老師的小任務

一、前置準備工作：推薦屆臨畢業的高三生(已知道進入科系)，或是已入大學的大一、二學生，給選育計畫建構故事清單。

二、進行課程：

1. 確認進入班級實作整體事務

2. 班級互動

- ① 帶領同學勾選出議題
- ② 與選育計畫確認互動人選 (線上優先)
- ③ 教室設備確認
- ④ 前、後、追蹤測量
- ⑤ 課堂用提問單

如有任何問題或有合作意願，
歡迎聯絡本案承辦窗口
電話：02-66382736 分機2105
E-mail：huyujung.s@tmu.edu.tw



報告結束，請再指教