

## 生涯態度量表（成人版）

親愛的朋友，您好：

感謝您的參與！這個研究的目的是了解成人生涯調適的相關因素。您所填寫的資料僅供學術研究之用，不會對外公開或做其他用途，請您放心填寫。

國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所  
田秀蘭教授暨研究小組敬上

### 【基本資料】

- 性別： (1) 男       (2) 女
- 實足年齡：\_\_\_\_\_歲
- 學歷： (1) 國中     (2) 高中、職     (3) 五專     (4) 大學  
 (5) 四技、二專     (6) 碩士     (7) 博士     (8) 其他\_\_\_\_\_
- 您的工作職稱是\_\_\_\_\_，在此一工作領域的年資為\_\_\_\_\_年。
- 請您勾選您目前工作屬於哪個類別？（單選）  
 (1) 技術、機械、體力（例如：電機、汽車修護、工業設計、廚師、維修等）  
 (2) 研究、分析（例如：醫師、研發工程師、藥劑師、牙醫、資訊程式設計、市調分析等）  
 (3) 藝術（例如：音樂、攝影、建築、動畫設計、服裝設計、畫家、美容、幼教等）  
 (4) 社會、服務（例如：護理人員、教師、秘書、社工、兒童福利等）  
 (5) 管理、政治（例如：經理、主管、業務代表、銷售業、旅遊業、律師、房仲業者等）  
 (6) 事務（例如會計、出納、金融業員、圖書館員、公務員、行政工作者、保險業者等）  
 (7) 其他\_\_\_\_\_。
- 您目前的婚姻狀況：（若為未婚，請逕跳過 7-9 題）  
 (1) 未婚       (2) 已婚且與配偶同住       (3) 未婚且同居

- (4) 已婚但因情感不睦而分居       (5) 因工作分開兩地居住  
 (6) 喪偶       (7) 離婚       (8) 其他：\_\_\_\_\_

7. 配偶目前工作情形： 配偶目前有無全職工作？  (1) 有  (2) 無
8. 子女數：  0 個     1 個     2 個     3 個     4 個以上
9. 子女的年齡分別是：老大：\_\_\_\_歲，老二：\_\_\_\_歲，老三：\_\_\_\_歲，老四：\_\_\_\_歲，其他\_\_\_\_。
10. 您目前是否和長輩住在一起：  (1) 是     (2) 否，住附近  
 (3) 否，住不同縣市  
 (4) 其他，請說明\_\_\_\_\_
11. 您目前的工作時間：
- (1) 每週工作時數大約\_\_\_\_\_小時
- (2) 每週從事家事時間大約\_\_\_\_\_小時(每週)
- (3) 每週照顧小孩時間大約\_\_\_\_\_小時(每週，無小孩者免填)

### 【第一部份：人格特質】

此部份問卷為瞭解您個人的人格特質。請根據題目的敘述，勾選出您同意的程度有多少。“6”代表您非常同意題目的敘述，“1”代表您完全不同意題目的敘述。

- 6 = 非常同意  
5 = 同意  
4 = 部分同意  
3 = 稍微同意  
2 = 不太同意  
1 = 完全不同意

- |                        | <b>1</b>                 | <b>2</b>                 | <b>3</b>                 | <b>4</b>                 | <b>5</b>                 | <b>6</b>                 |
|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我不是一個充滿煩惱的人。.....   | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我真的喜歡大部分我遇見的人。..... | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我不喜歡浪費時間作白日夢。.....  | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我對於我遇到的人都謙虛有禮。..... | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我會保持我的物品整齊和清潔。..... | <input type="checkbox"/> |

- |                                      | <u>1</u>                 | <u>2</u>                 | <u>3</u>                 | <u>4</u>                 | <u>5</u>                 | <u>6</u>                 |
|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 6. 我常常覺得自己不如別人。.....                 | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我很容易開懷大笑。.....                    | <input type="checkbox"/> |
| 8. 當我發現一個正確做事的方法時，我會堅持採用這個方法         | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我通常和家人或同事有一些爭論。.....              | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我可以督促我自己，使工作能準時完成。.....          | <input type="checkbox"/> |
| 11. 當我處於很大壓力下，有時感到好像精神崩潰似的。.....     | <input type="checkbox"/> |
| 12. 我不認為我是一個很活潑的人。.....              | <input type="checkbox"/> |
| 13. 我對於藝術作品和自然景觀很有興趣。.....           | <input type="checkbox"/> |
| 14. 我的一些做法使別人認為我太顧自己或自我中心。.....      | <input type="checkbox"/> |
| 15. 我不是一個做事有條不紊的人。.....              | <input type="checkbox"/> |
| 16. 我很少感到寂寞和憂鬱。.....                 | <input type="checkbox"/> |
| 17. 我非常喜歡和別人交談。.....                 | <input type="checkbox"/> |
| 18. 我認為讓學生聽有爭議性的演講，只會混淆和誤導他們思想。..... | <input type="checkbox"/> |
| 19. 我寧願與別人合作而不願與他們競爭。.....           | <input type="checkbox"/> |
| 20. 我善於計畫時間安排要做的事情，能夠完成被指派的任務        | <input type="checkbox"/> |
| 21. 我常常感到緊張而戰戰兢兢。.....               | <input type="checkbox"/> |
| 22. 我喜歡熱鬧的場合。.....                   | <input type="checkbox"/> |
| 23. 我很少被電影或詩詞而感動。.....               | <input type="checkbox"/> |
| 24. 當別人對我很好時，我會懷疑他們是否出自真心。.....      | <input type="checkbox"/> |
| 25. 我按照自己的步伐，把事情準時辦妥。.....           | <input type="checkbox"/> |
| 26. 有時我覺得自己完全沒有價值。.....              | <input type="checkbox"/> |
| 27. 我通常寧可獨立做事情。.....                 | <input type="checkbox"/> |
| 28. 我常常嘗試新奇的或外國的食物。.....             | <input type="checkbox"/> |
| 29. 我相信如果你允許他人佔你便宜，很多人都會這麼做。.....    | <input type="checkbox"/> |
| 30. 我要花很多時間才能安頓下來工作。.....            | <input type="checkbox"/> |
| 31. 我很少覺得害怕或緊張。.....                 | <input type="checkbox"/> |
| 32. 我做事情時常感到精力充沛。.....               | <input type="checkbox"/> |
| 33. 我很少注意自己在不同環境下的情緒或感覺。.....        | <input type="checkbox"/> |
| 34. 大部分認識我的人喜歡我。.....                | <input type="checkbox"/> |
| 35. 我努力完成一切我能做到的事。.....              | <input type="checkbox"/> |

- |                                    | <u>1</u>                 | <u>2</u>                 | <u>3</u>                 | <u>4</u>                 | <u>5</u>                 | <u>6</u>                 |
|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 36. 我常常因他人對待我的方式感到生氣。.....         | <input type="checkbox"/> |
| 37. 我是一個樂觀、生氣勃勃的人。.....            | <input type="checkbox"/> |
| 38. 我相信宗教權威的決定或道德的訴求。.....         | <input type="checkbox"/> |
| 39. 人們認為我是比較冷漠且愛計較。.....           | <input type="checkbox"/> |
| 40. 當我對別人有承諾時，通常我能貫徹到底。.....       | <input type="checkbox"/> |
| 41. 我經常在事情不順利時感到挫折並因此想半途而廢。.....   | <input type="checkbox"/> |
| 42. 我不是一個樂觀主義者。.....               | <input type="checkbox"/> |
| 43. 當我在閱讀詩詞或欣賞藝術時，我會感動而心有戚戚焉。..... | <input type="checkbox"/> |
| 44. 我的態度是講求實際、腳踏實地的。.....          | <input type="checkbox"/> |
| 45. 有時候我並不是那麼值得信賴或依靠。.....         | <input type="checkbox"/> |
| 46. 我很少感到傷心或意志消沉。.....             | <input type="checkbox"/> |
| 47. 我的生活步調相當緊湊而快速。.....            | <input type="checkbox"/> |
| 48. 我沒有興趣思索宇宙的本質或人類的現狀。.....       | <input type="checkbox"/> |
| 49. 我通常會盡力體貼又顧慮周到。.....            | <input type="checkbox"/> |
| 50. 我是一個多產又能完成工作的人。.....           | <input type="checkbox"/> |
| 51. 我常常覺得無助，並希望有人幫我解決問題。.....      | <input type="checkbox"/> |
| 52. 我是一個主動進取的人。.....               | <input type="checkbox"/> |
| 53. 我對陌生的事物充滿好奇。.....              | <input type="checkbox"/> |
| 54. 如果我不喜歡一個人，我會讓他知道。.....         | <input type="checkbox"/> |
| 55. 我好像總是不能把事情安排得井然有序。.....        | <input type="checkbox"/> |
| 56. 有時我會羞愧的想躲起來。.....              | <input type="checkbox"/> |
| 57. 我寧願我行我素也不願成為別人的領袖。.....        | <input type="checkbox"/> |
| 58. 我對理論和抽象的觀念很感興趣。.....           | <input type="checkbox"/> |
| 59. 有時我會利用手段讓他人做我想要他們做的事。.....     | <input type="checkbox"/> |
| 60. 我會努力完成一切我所能做到的。.....           | <input type="checkbox"/> |

### 【第二部份：生涯認知】

此部份問卷為瞭解您在面對工作時的各方面態度，共分為兩部份，請您在作答前先仔細閱讀每個部份的作答說明。

A 部分：

這個部份共有十五題，每個題目有六個選項，請挑選與您想法較相符的兩個選項，在該兩個選項前打” √”

1. 育辰是新到的同事，因為從來不參加同事的聯誼活動，所以現在辦公室的同事都孤立他。

- \_\_\_ (1) 性情孤僻的人，真的很難相處，難怪大家要離他遠一點。
- \_\_\_ (2) 如果他選擇不參加活動，大家較沒機會認識他，當然比較不容易與他親近。
- \_\_\_ (3) 人家既然不喜歡與工作外的人際交往活動，何必強迫別人！
- \_\_\_ (4) 其實同事間就是比較熟一點或比較不熟一點，不算被孤立了吧。
- \_\_\_ (5) 人際關係是工作中極為重要的一環，他可能自己也不曉得這虧可吃大了！
- \_\_\_ (6) 這種人要不是孤芳自賞，就是自以為是，自愛的話，就不要去招惹他。

2. 聽說某公司要求每個新進人員都要與一個資深人員配合，結果使公司產生了許多派別問題。

- \_\_\_ (1) 真是討厭有派別的公司，我對這種勾心鬥角的遊戲，非常沒有心情去玩。
- \_\_\_ (2) 有許多資深人員都利用這機會要求新進人員多作一些，其實新人是頗吃虧的。
- \_\_\_ (3) 人一多，意見就多，派別有可能來自各自的立場不同。
- \_\_\_ (4) 配對是沒有用的，除非與新近的人很投合，通常資深的人都會保留一手。
- \_\_\_ (5) 有機會和資深一點的人相處，也算是一種經驗，我並不排斥配對。
- \_\_\_ (6) 公司的要求一定是有道理的，如果是我，我應該會盡量合作。

3. 濟易的工作能力好像不太好，每年考績都是乙等。

- \_\_\_ (1) 有些人不一定是能力的問題，可能是興趣不符或工作動機不強。
- \_\_\_ (2) 如果長官的要求他無法達成，考績乙等是必然的結果。
- \_\_\_ (3) 該不會是不自覺當中得罪了上司，上司不好辭退他，用間接方式想把他逼走吧！
- \_\_\_ (4) 如果在乎考績，應該去打聽一下評估的標準，才好努力。
- \_\_\_ (5) 工作表現不佳，當然考績乙等，這是公平的作法。
- \_\_\_ (6) 遲早總會輪到的，每年總要有一些人墊底吧！運氣不好的人只好認啦！

4. 那個新來的工讀生，好像很會拍馬屁，同事間有人傳說他想靠打小報告來爭取正式的職缺。

- \_\_\_ (1) 新進社會的人都是這樣不懂事，應該好好開導他，不要心圖僥倖。
- \_\_\_ (2) 當主管的人總喜歡別人像哈巴狗一樣聽話，有這種人來當同事那可慘了。
- \_\_\_ (3) 找工作又不是演戲，只要辦公室其他人真的能做事，工讀生也會感染一些良好的工作習慣吧！
- \_\_\_ (4) 現在的社會就是這樣，年輕雖輕，野心可都不小。
- \_\_\_ (5) 要打小報告是他的事，到處都有想打小報告的人。
- \_\_\_ (6) 年紀輕的小孩子作事情容易讓人誤會，有機會再教他如何正式申請公司的工作。

5. 銀民覺得目前的工作很單調，但是薪水不錯，留著反正就是混日子。
- \_\_\_ (1) 其實靠自己的創意，說不定可以想辦法使工作變得有樂趣一點。
- \_\_\_ (2) 多一事不如少一事，單調也沒有什麼不好，平平順順還是可以過日子的！
- \_\_\_ (3) 如果不是這工作有缺點，大家早就搶破頭了，還不一定輪得到他。
- \_\_\_ (4) 如果銀民需要這份薪水，工作可以滿足生活上的需要，就應該要忍耐。
- \_\_\_ (5) 說真的，工作難免有無趣的部分，成年人了，不要作些不符合實際的夢想。
- \_\_\_ (6) 每個人適合的工作性質不同，他覺得單調，可能是他的個性適合比較有變化的工作型態。
6. 公司最近公布了一條很離譜的規定，大家都很不滿，都沒有心情工作了。
- \_\_\_ (1) 有時候制度的不合理，是因為管理階層不明白工作者的想法，溝通看看吧！
- \_\_\_ (2) 既然規定如此，要不就遵守，要不就走路，不必多談了！
- \_\_\_ (3) 去打聽看看這條規定的主要目的是什麼，說不定能找出其他比較好的方式。
- \_\_\_ (4) 那些創造規定的人，向來都只會訂定制度，從來也不考慮事實。
- \_\_\_ (5) 公司訂出了不合理的規定，到頭來常常失去屬下的忠誠度，得不償失的。
- \_\_\_ (6) 制度往往會影響工作動機，難怪勞方沒有心情工作，常有抗議事件。
7. 處微的工作時間很不固定，因此常常抱怨工作使他無法兼顧生命中其他的重要的事情，像是交異性朋友、進修、或參加社團活動，因而心情一直很不好。關於處微因工作時間很不固定，無法交異性朋友的感覺，您的想法是\_\_\_\_\_
- \_\_\_ (1) 必須主動製造機會，注意觀察，認真考慮。
- \_\_\_ (2) 既然沒有更多時間相處，還是不要開始交往的好。
- \_\_\_ (3) 這也難怪了，工作時間不固定的人，太難安排與他相處的時間了。
- \_\_\_ (4) 可能較少人能適應處微的工作時間，但不見得是交不到異性朋友的唯一理由吧。
- \_\_\_ (5) 其實太強求是沒有用的，總是要靠點緣份。
- \_\_\_ (6) 像當兵、出國留學等，都是感情危機。
8. 時安覺得上司老是派給他太多工作，非常不公平，所以一有機會就趕快把工作塞給別人。關於時安覺得非常不公平的感覺，您的想法是\_\_\_\_\_
- \_\_\_ (1) 是不是辦公室中有些比較閒的同事，相形之下時安就覺得自己吃虧了。
- \_\_\_ (2) 自憐的人，並不一定會得到同情，覺得不公平應該去爭取。
- \_\_\_ (3) 時安好可憐，人生就是充滿不公平的事！
- \_\_\_ (4) 如果心中有不公平的感覺產生，就會發現越來越多的證據，當然就越生氣了。
- \_\_\_ (5) 如果只有時安一個人的工作份量比較多，當然是不公平的事啊！
- \_\_\_ (6) 老實的人都很容易被欺負。

9. 情境同第 8 題。關於時安一有機會就趕快把工作塞給別人的作法，您的想法是\_\_\_\_\_

- \_\_\_\_ (1) 花時間塞工作，不見得比自己作還快。
- \_\_\_\_ (2) 當工作轉運站不是長久之計，一定還有更好的方法可想。
- \_\_\_\_ (3) 塞不完的，上司還不是會再交代新的工作。
- \_\_\_\_ (4) 就算塞給別人，還不是要惹一身氣啊！
- \_\_\_\_ (5) 塞給別人，也要看交情，那有那麼容易！
- \_\_\_\_ (6) 真的逃不掉工作，想想建設性的層面啦！至少比較合乎實際一些。

10. 這幾天，保羽覺得向來友善的同事阿陳蓄意找他的碴，保羽覺得很氣餒、很受打擊，想辭職不作了。關於保羽覺得向來友善的同事阿陳蓄意找他碴的事，您的想法是\_\_\_\_\_

- \_\_\_\_ (1) 可能是保羽什麼地方得罪阿陳了，自己卻不知道。
- \_\_\_\_ (2) 職業市場本來就很現實，有利害關係出現的時候，就影響朋友的交情了。
- \_\_\_\_ (3) 可能阿陳討厭保羽或嫉妒保羽。
- \_\_\_\_ (4) 說不定只是阿陳最近心情不好。
- \_\_\_\_ (5) 知人知面不知心，阿陳的友善可能是假的。
- \_\_\_\_ (6) 有沒有可能只是保羽感覺他是蓄意的？

11. 情境同第 10 題，關於保羽覺得很氣餒、很受打擊的感覺，您的想法是\_\_\_\_\_

- \_\_\_\_ (1) 保羽實在太不值得了、太可憐了。
- \_\_\_\_ (2) 其實同事間有時產生摩擦，反而有收穫呢！
- \_\_\_\_ (3) 只因為一個同事，保羽未免太軟弱了吧！
- \_\_\_\_ (4) 最近保羽可能還有其他的事不順遂，使他容易受到傷害。
- \_\_\_\_ (5) 不要太難過，情緒上過不去，受傷的人是自己。
- \_\_\_\_ (6) 這麼容易受到打擊，保羽在工作上怎能有好的表現。

12. 情境同第 10 題，關於保羽想辭職不作了的作法，您的想法是\_\_\_\_\_

- \_\_\_\_ (1) 事情才發生幾天，觀察看看再說。
- \_\_\_\_ (2) 找碴就找碴，硬碰硬，誰厲害還不知道呢！
- \_\_\_\_ (3) 保羽不必這麼吃虧，和阿陳的相處不是工作中唯一的人際關係。
- \_\_\_\_ (4) 此地不留人，自有留人處！
- \_\_\_\_ (5) 至少應該先考慮好出路，再作辭職的打算，現在工作不容易找嘛！。
- \_\_\_\_ (6) 既然阿陳最近比較不友善，閃他遠一點，多注意一下他的情緒就好了。

13. 宇前很討厭配偶老是抗議他的工作時間太長、忽略家庭，每次一有這種話題，兩個人的關係就陷入低潮。關於配偶抗議他的工作時間太長、壓力太大的事，您的想法是\_\_\_\_\_

- \_\_\_\_ (1) 這配偶是個不懂得欣賞宇前的人，其實誰喜歡工作時間那麼長，配偶應該多多體諒。
- \_\_\_\_ (2) 年輕的時候不努力，將來要靠什麼？
- \_\_\_\_ (3) 盡量把工作與日常生活的壓力分開處理。

- \_\_\_\_ (4) 如果配偶的抗議有道理，宇前應該想辦法調整一下工作時間與壓力。
- \_\_\_\_ (5) 誰抗議就誰去工作，得了便宜還賣乖。
- \_\_\_\_ (6) 夫妻之間總是要互相體諒嘛！

14. 情境同第 13 題，關於宇前很討厭配偶老是抗議的行為，您的想法是\_\_\_\_\_

- \_\_\_\_ (1) 可以藉此機會和他討論討論自己的工作現況。
- \_\_\_\_ (2) 其實夫妻間有摩擦是難免的。
- \_\_\_\_ (3) 愛抱怨、愛批評的配偶，實在很難相處。
- \_\_\_\_ (4) 可能配偶對目前的家庭生活不滿意，卻只會用抗議的方法，不知道這使宇前很反感。
- \_\_\_\_ (5) 離婚是唯一的路，不體貼的人永遠不體貼，不理想的生活，永遠是生命中的負擔。
- \_\_\_\_ (6) 誰喜歡被抱怨？難怪宇前討厭配偶的行為。

15. 情境同第 13 題，關於宇前與配偶每次一談到這種話題，兩個人的關係就陷入低潮，您的想法是\_\_\_\_\_

- \_\_\_\_ (1) 把各種不滿的理由分開討論，說不定會有轉機。
- \_\_\_\_ (2) 夫妻之間，還有很多事情要商量，所以這種一觸及就鬧僵的話題，應該盡量避免。
- \_\_\_\_ (3) 這樣的婚姻狀態，破裂的機會很高。
- \_\_\_\_ (4) 夫妻互動常會形成習慣，會不會是這壞習慣作祟。
- \_\_\_\_ (5) 應該讓配偶得到教訓，他才知道厲害，委曲求全不一定是有用的方法。
- \_\_\_\_ (6) 『床頭吵，床尾和』，低潮忍一忍就過去了。

#### B 部分：

您是否同意以下幾個陳述句，“6”代表您非常同意题目的敘述，“1”代表您完全不同意题目的敘述。

- 6 = 非常同意
- 5 = 同意
- 4 = 部分同意
- 3 = 稍微同意
- 2 = 不太同意
- 1 = 完全不同意

- |  | <u>1</u>                 | <u>2</u>                 | <u>3</u>                 | <u>4</u>                 | <u>5</u>                 | <u>6</u>                 |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 16. 學習及適應能力可以協助我完成工作上的任務。.....         | <input type="checkbox"/> |
| 17. 找工作時，我會積極主動地投履歷至相關單位。.....         | <input type="checkbox"/> |
| 18. 工作中遇到不會的問題，向人請教即可解決問題。.....        | <input type="checkbox"/> |
| 19. 雖然運氣重要，但是事實上個人的努力還是比較重要的。          | <input type="checkbox"/> |
| 20. 我相信自己有不錯的學習潛力，未來還會找機會作進一步的進修。..... | <input type="checkbox"/> |

- |  | <u>1</u>                 | <u>2</u>                 | <u>3</u>                 | <u>4</u>                 | <u>5</u>                 | <u>6</u>                 |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 21. 選擇工作時，我擔心自己不能勝任老闆對我的要求。.....                       | <input type="checkbox"/> |
| 22. 我覺得自己的條件不是很好，所以找工作時大概會問題重重。.....                   | <input type="checkbox"/> |
| 23. 我常常覺得自己負責的工作難度很高。.....                             | <input type="checkbox"/> |
| 24. 雖然對所學有興趣，但我覺得自己在所學領域裡還有許多的難題。.....                 | <input type="checkbox"/> |
| 25. 求學時代，我一直都覺得很多科目對我而言是很難的。.....                      | <input type="checkbox"/> |
| 26. 當我不滿意自己所從事的職業時，我相信自己有轉業或是換工作的能力。.....              | <input type="checkbox"/> |
| 27. 長久以來我對自己都很有信心。.....                                | <input type="checkbox"/> |
| 28. 我覺得自己在各方面的能力都還不錯。.....                             | <input type="checkbox"/> |
| 29. 我覺得自己的適應能力不錯，這對完成工作任務是很有幫助的。.....                  | <input type="checkbox"/> |
| 30. 我覺得自己的基本能力可以完成很多方面的任務，即使是與工作無密切關係的事，也沒什麼大的困難。..... | <input type="checkbox"/> |

### 【第三部份：生涯調適】

此部份問卷在瞭解您的生涯調適情形，共分為三部份，請您仔細閱讀說明後再填答。

#### A 部份：

以下是關於生涯發展行動的陳述。請根據题目的敘述，指出這些活動你已經思考或計畫的程度有多少。

- 6 = 我已經做到了  
 5 = 我已經做到大部份了  
 4 = 我正在做  
 3 = 我知道要做  
 2 = 我有想過，但不知道要做什麼  
 1 = 我從未想過

- |                             | <u>1</u>                 | <u>2</u>                 | <u>3</u>                 | <u>4</u>                 | <u>5</u>                 | <u>6</u>                 |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 對自己的性格有清楚的認識。.....       | <input type="checkbox"/> |
| 2. 了解自己的天賦與能力。.....         | <input type="checkbox"/> |
| 3. 知道自己所重視的價值觀。.....        | <input type="checkbox"/> |
| 4. 知道他人眼中的我是怎樣的。.....       | <input type="checkbox"/> |
| 5. 清楚自己想要成為怎樣的人。.....       | <input type="checkbox"/> |
| 6. 找出自己的興趣。.....            | <input type="checkbox"/> |
| 7. 為自己設定目標。.....            | <input type="checkbox"/> |
| 8. 訪問自己所喜歡之工作領域中的相關人士。..... | <input type="checkbox"/> |

- |                                  | <u>1</u>                 | <u>2</u>                 | <u>3</u>                 | <u>4</u>                 | <u>5</u>                 | <u>6</u>                 |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 9. 和老師或顧問討論我的生涯。.....            | <input type="checkbox"/> |
| 10. 認識不同種類的工作。.....              | <input type="checkbox"/> |
| 11. 閱讀行職業相關資料。.....              | <input type="checkbox"/> |
| 12. 探詢可能適合我的職業。.....             | <input type="checkbox"/> |
| 13. 從事跟我興趣有關的兼職工作。.....          | <input type="checkbox"/> |
| 14. 對於感興趣的工作，知道它所需要的訓練為何。.....   | <input type="checkbox"/> |
| 15. 能確定賴以為生的工作為何。.....           | <input type="checkbox"/> |
| 16. 找到適合自己的工作類別。.....            | <input type="checkbox"/> |
| 17. 選擇可以讓我感到滿意的工作。.....          | <input type="checkbox"/> |
| 18. 規劃如何進入所選擇的職業。.....           | <input type="checkbox"/> |
| 19. 再次確認自己所做的職業選擇是好的。.....       | <input type="checkbox"/> |
| 20. 發展特別知識或技能，以協助我獲得我想要的工作。..... | <input type="checkbox"/> |
| 21. 找機會接受自己所需要的訓練和經驗。.....       | <input type="checkbox"/> |
| 22. 為自己所喜歡的工作開始接受所需要的訓練。.....    | <input type="checkbox"/> |
| 23. 對自己最喜歡的工作能具有資格。.....         | <input type="checkbox"/> |
| 24. 為尋找工作設定計畫。.....              | <input type="checkbox"/> |
| 25. 在完成教育或訓練後能獲得工作。.....         | <input type="checkbox"/> |

**B 部份：**

不同的人能用不同的強項來建立他們的生涯。沒有人每一樣都很擅長，我們每個人都有優於他人的一些強項。請根據以下題目中的每一項能力，評估你已經具備的程度。

- 6 = 總能如此
- 5 = 經常如此
- 4 = 普通如此
- 3 = 有時如此
- 2 = 很少如此
- 1 = 從未如此

- |                              | <u>1</u>                 | <u>2</u>                 | <u>3</u>                 | <u>4</u>                 | <u>5</u>                 | <u>6</u>                 |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 26. 我會事先規劃重要的事情。.....        | <input type="checkbox"/> |
| 27. 我會思考自己的未來。.....          | <input type="checkbox"/> |
| 28. 我知道今日的選擇將會造就我的未來。.....   | <input type="checkbox"/> |
| 29. 我期盼自己的未來是美好的。.....       | <input type="checkbox"/> |
| 30. 我會為未來進行準備。.....          | <input type="checkbox"/> |
| 31. 我清楚自己必須要選擇的教育和職業項目。..... | <input type="checkbox"/> |
| 32. 我會對如何完成目標進行規劃。.....      | <input type="checkbox"/> |
| 33. 我能保持樂觀。.....             | <input type="checkbox"/> |

- |                              | <u>1</u>                 | <u>2</u>                 | <u>3</u>                 | <u>4</u>                 | <u>5</u>                 | <u>6</u>                 |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 34. 我會思考決定的後果為何。.....        | <input type="checkbox"/> |
| 35. 我期望自己做些必要的改變。.....       | <input type="checkbox"/> |
| 36. 我會關心自己的未來生涯。.....        | <input type="checkbox"/> |
| 37. 我自己做決定。.....             | <input type="checkbox"/> |
| 38. 我在行動之前都會先想一想。.....       | <input type="checkbox"/> |
| 39. 我能為自己的行動負責。.....         | <input type="checkbox"/> |
| 40. 我能堅持到底並且有耐心。.....        | <input type="checkbox"/> |
| 41. 我能維護自己的信念。.....          | <input type="checkbox"/> |
| 42. 我能依靠自己。.....             | <input type="checkbox"/> |
| 43. 我知道自己未來要走的方向。.....       | <input type="checkbox"/> |
| 44. 我能學習如何做個更好的決定。.....      | <input type="checkbox"/> |
| 45. 我會做一些對自己是好的事情。.....      | <input type="checkbox"/> |
| 46. 我會做一些對家人是最好的事情。.....     | <input type="checkbox"/> |
| 47. 我為自己的未來負責。.....          | <input type="checkbox"/> |
| 48. 我會探索週遭的環境。.....          | <input type="checkbox"/> |
| 49. 我會尋求自我成長的機會。.....        | <input type="checkbox"/> |
| 50. 我會想像自己的未來是怎樣的。.....      | <input type="checkbox"/> |
| 51. 在做決定之前，我會探究不同的選項。.....   | <input type="checkbox"/> |
| 52. 我會觀察不同的做事方法。.....        | <input type="checkbox"/> |
| 53. 對於我有的疑問，我會深入探究。.....     | <input type="checkbox"/> |
| 54. 對於我所作的選擇，我會先蒐集相關資訊。..... | <input type="checkbox"/> |
| 55. 對於新的機會，我會抱持好奇的態度。.....   | <input type="checkbox"/> |
| 56. 我會思考可能的替代方案。.....        | <input type="checkbox"/> |
| 57. 形成計畫後，我會找人給我意見或回饋。.....  | <input type="checkbox"/> |
| 58. 我會做自我反思。.....            | <input type="checkbox"/> |
| 59. 我會變得不那麼自我中心。.....        | <input type="checkbox"/> |
| 60. 我表現地很友善。.....            | <input type="checkbox"/> |
| 61. 我跟任何類型的人都能相處得不錯。.....    | <input type="checkbox"/> |
| 62. 在團隊計畫中，我能與他人共同合作。.....   | <input type="checkbox"/> |
| 63. 在團隊中，我能扮演好我的部分。.....     | <input type="checkbox"/> |
| 64. 我能與其他人妥協。.....           | <input type="checkbox"/> |
| 65. 我能學習作一個好的傾聽者。.....       | <input type="checkbox"/> |
| 66. 我能對我的社群有所貢獻。.....        | <input type="checkbox"/> |
| 67. 我能與團隊同步前進。.....          | <input type="checkbox"/> |
| 68. 我能與他人分享。.....            | <input type="checkbox"/> |

- |                             | <u>1</u>                 | <u>2</u>                 | <u>3</u>                 | <u>4</u>                 | <u>5</u>                 | <u>6</u>                 |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 69. 為了團隊好，我會隱藏自己真實的感受。..... | <input type="checkbox"/> |
| 70. 我能有效能地完成任務。.....        | <input type="checkbox"/> |
| 71. 我能從錯誤中學習。.....          | <input type="checkbox"/> |
| 72. 我是可以被信賴的，因為我說到做到。.....  | <input type="checkbox"/> |
| 73. 當工作表現不錯時，我會引以為榮。.....   | <input type="checkbox"/> |
| 74. 我對自己有信心。.....           | <input type="checkbox"/> |
| 75. 我會小心翼翼地把事情做好。.....      | <input type="checkbox"/> |
| 76. 我會學習新的技能。.....          | <input type="checkbox"/> |
| 77. 我能激發自己的能力。.....         | <input type="checkbox"/> |
| 78. 我會想辦法克服阻礙。.....         | <input type="checkbox"/> |
| 79. 我會想辦法解決問題。.....         | <input type="checkbox"/> |
| 80. 我會嘗試接受挑戰。.....          | <input type="checkbox"/> |

C 部份：

以下是一些在面對工作與生活情境時的想法和調適策略。請仔細閱讀每個句子，評估和您的情況符合程度如何。

- 6 = 十分符合  
 5 = 幾乎全符合  
 4 = 部分符合  
 3 = 稍微符合  
 2 = 不符合  
 1 = 很不符合

- |                                   | <u>1</u>                 | <u>2</u>                 | <u>3</u>                 | <u>4</u>                 | <u>5</u>                 | <u>6</u>                 |
|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 81. 在工作中若有犯錯，我能得到主管的包容。.....      | <input type="checkbox"/> |
| 82. 我的工作能力有受到主管和同事的肯定與信任。.....    | <input type="checkbox"/> |
| 83. 我能在工作之餘找時間陪伴家人。.....          | <input type="checkbox"/> |
| 84. 我能和主管（部屬）保持良好的溝通互動。.....      | <input type="checkbox"/> |
| 85. 我會採取對事不對人的溝通方式。.....          | <input type="checkbox"/> |
| 86. 在工作中，我會尋求人際支持資源。.....         | <input type="checkbox"/> |
| 87. 我能調適並面對職場上的官僚文化。.....         | <input type="checkbox"/> |
| 88. 我會主動爭取職場上的獎勵以獲得更多肯定。.....     | <input type="checkbox"/> |
| 89. 我會主動爭取合理的薪資收入。.....           | <input type="checkbox"/> |
| 90. 即使結婚走入家庭，我也能在工作和家庭間取得平衡。..... | <input type="checkbox"/> |
| 91. 我能兼顧工作及生活上的多重角色。.....         | <input type="checkbox"/> |

- |                                  | <u>1</u>                 | <u>2</u>                 | <u>3</u>                 | <u>4</u>                 | <u>5</u>                 | <u>6</u>                 |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 92. 我能將工作中的責任劃分得很清楚。.....        | <input type="checkbox"/> |
| 93. 我能清楚自己在工作上的角色定位。.....        | <input type="checkbox"/> |
| 94. 我能適當管理自己的情緒。.....            | <input type="checkbox"/> |
| 95. 遇到工作危機時，我能勇於面對和處理。.....      | <input type="checkbox"/> |
| 96. 對於工作中不能掌控的變化，我能抱持開放的態度。..... | <input type="checkbox"/> |
| 97. 工作之餘，我能妥善照顧自己。.....          | <input type="checkbox"/> |
| 98. 我能從工作中找到自己的優點長處。.....        | <input type="checkbox"/> |
| 99. 我能提升工作上的成就感。.....            | <input type="checkbox"/> |
| 100. 我會不斷自我激勵。.....              | <input type="checkbox"/> |

#### 【第四部份：生涯適應】

在以下的敘述句中，請根據您所認為與您現階段生活狀況符合的程度勾選出適當的數字。“1”代表很不符合現階段狀況，“6”代表十分符合您現階段的狀況。

- 6 = 十分符合  
 5 = 幾乎全符合  
 4 = 部分符合  
 3 = 稍微符合  
 2 = 不符合  
 1 = 很不符合

- |  | <u>1</u>                 | <u>2</u>                 | <u>3</u>                 | <u>4</u>                 | <u>5</u>                 | <u>6</u>                 |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 在生命中，我知道如何針對我想改變的地方做改變。.....            | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我知道我的人生會朝哪一個方向發展。.....                  | <input type="checkbox"/> |
| 3. 如果我想改變生命中自己的某些部分，我會主動展開這個<br>改變過程。..... | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我可以選擇我在團體中想扮演的角色。.....                  | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我知道自己要怎麼做，才能達到目標。.....                  | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我有個具體的計畫來幫助自己達到目標。.....                 | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我能主宰自己的生命。.....                         | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我知道自己可以為世界帶來什麼獨特的貢獻。.....               | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我有個計畫能讓我的生活更加平衡。.....                   | <input type="checkbox"/> |
| 10. 在很多方面，我的生活是接近於理想的。.....                | <input type="checkbox"/> |
| 11. 我的生活情況是很棒的。.....                       | <input type="checkbox"/> |
| 12. 整體而言，我很滿意自己的生活。.....                   | <input type="checkbox"/> |

13. 截至目前為止，我的生活能讓我得到我想獲得的重要事物 1 2 3 4 5 6
14. 如果我的生活能重新來過，我幾乎不會改變任何事情。.....