

附件一

生涯方格

工作名稱

											x	對工作喜好的順序 我的想法 4 5 我的想法的事務順序
											理想工作	

實施程序：

- 一、在生涯方格的上方，由右而左依序列出三種喜歡的工作、三種不喜歡的工作、以及四種您所瞭解的工作（可以參考「工作與職業簡介」）。
- 二、第十一種工作稱為「理想工作」，這項工作沒有明確的名稱，但它可以滿足您想要的工作特性。
- 三、寫出十種工作名稱之後，在工作名稱上方的小格子裡，依您的喜好程度對這些工作加以評分（1：最喜歡；10：最不喜歡）。
- 四、閱讀「我的想法」選單，從選單中挑出 10 個您認為最重要的想法，並在這 10 個想法後面的括號中各圈選一個您喜歡的特性。例如喜歡不耗體力與高薪水的工作，就做如下的圈選：
- 五、將這 10 個您圈選的特性填入生涯方格的右邊。例如，喜歡不耗體力與高薪水的工作，那麼就將這些想法改寫為：

☒ 薪水（高、低）：這份工作可以獲得比一般人高或低的薪水。
☒ 體力（耗、不耗）：工作時必須付出較多或少的體力或勞力，付出較多的勞力會比較辛苦，比較少的勞力則比較輕鬆。

薪水（高、低） 改寫成 薪水高
 體力（耗、不耗） 改寫成 不耗體力

附件一

六、列出這 10 個想法後，請在右邊的小格子裡寫上想法的重要性順序（您認為最重要的寫 1，最不重要的寫 10）。

七、寫完 10 個工作名稱與 10 個想法後，在生涯方格中間的小格子裡，以每一個想法對每一個工作名稱打分數，給分的方式如下：

5：非常符合該想法的特性

4：符合該想法的特性

3：有點符合又不太符合該想法的特性

2：不符合該想法的特性

1：非常不符合該想法的特性

謝謝您的合作！！

生涯方格範例

1 電腦程式設計師	3 便利商店店長	2 律師	6 國中老師	7 計程車司機	4 醫師	5 演員	10 護士	9 汽車修理工	8 售貨員	× 理想工作	對工作喜好的順序		我的想法的重要性順序
											4	5	
3	4	4	3	2	5	4	2	1	1	5	薪水高		1
4	4	5	3	2	5	3	2	1	4	5	不耗體力		2
4	4	5	5	1	5	2	2	1	1	4	需要高學歷		3
2	4	5	4	1	3	4	2	1	5	4	口才好		7
5	4	4	3	1	4	2	3	2	4	5	安全性高		5
5	3	5	3	3	5	4	4	1	3	4	環境乾淨		9
4	3	2	4	1	5	2	5	3	4	4	工作場所無變化		8
5	3	4	3	1	5	3	4	1	4	4	室內		6
2	5	5	4	4	5	3	3	1	4	4	與人接觸多		4
2	4	5	3	4	5	2	3	5	2	4	是為人服務		10