科目:青少年發展與輔導(3621)

心得報告:12月01日

學生姓名:李芷亭

主修:中文

人的生活中除了讀書還有休閒與工作。在青少年時期逐漸要面臨的是工作與休閒的掌握，以前還是兒童時不需要工作對於休閒生活也幾乎是由父母來規劃，到了青少年期有了想法，想要貴話屬於自己的休閒更需要經濟上的輔助所以要工作，而青少年要如何規劃自己的生涯與尋找職業與休閒的平衡這是一個很重要的課題。

青少年發展階段開始接觸到工作後，個人面臨下列的工作與職業生涯發展上的課題:1需要培養工作知能2需要做生涯探索3嘗試做生涯規劃4建立生涯價值觀。從以前到現在對青少年生涯發展的理論頗多，可歸納為1社會理論2發展理論3特質因素理論4動機理論。以下就各理論來討論。一、在青少年生涯發展社會理論中以社會學理論為基礎，認為青少年的生涯發展受到環境中的社會體制所影響。舒波與巴西瑞奇認為個人的生涯發展受到下列個社會體制的影響:1家庭、學校與教會2同儕關係、鄰居、種族團體3地理區域、社會階層、種族背景4文化中的自由企業、價值觀與道德規範。二、而生涯發展理論則強調發展特徵與生涯轉折的探討。發展理論主要的學者有金滋伯等人、哈維葛斯特等，皆有其發展的階段理論。三、另外特質因素理論認為職業與人格密切關聯，人格類型是職業選擇的基礎，個人的職業選擇與人格類型必須切合。荷倫德歸納為六種類型1實際型2智慧型3社會型4傳統型5企業型6藝術型。此外荷倫德也將環境模式歸納成同樣的六種類型。四、動機理論學者認為，內在與外在動機與需求，直接影響個人的職業抉擇。動機理論的代表人物為馬斯洛。

討論完理論學者後要看到，影響青少年生涯發展的主要因素，包括1父母2同儕3學校4社會5文化6工作機會7個人特質等。其中父母影響的主要途徑有1繼承2幼年生活影響3學徒訓練4父母的角色楷模5父母的要求與限制6間接影響。個人特質因素1智力2成就3興趣4人格等作用較大。

再掀金社會已有青少年在打工，對多數在學青少年而言，打工是利弊相乘，故應該從以下方向減少打工給青少年的害處:1學校與工商企業合作2協助青少年降低工作壓力與調適壓力3減少青少年的打工時間。

所以使學校端注意到生涯教育的重要性。生涯教育的目的是提供有計畫的教育經驗，以增進青少年的生涯發展與為未來的生涯做準備。以學生的生涯教育來看，由幼稚園至高中畢業，生涯教育的重點與要素包含八大項目:1自我察覺2教育察覺3生涯察覺4經濟察覺5作決定6起始的能力7就業能力技巧8態度與鑑賞。在學校中學校諮商員與輔導教師是屬於推動青少年發展的主力角色，須發揮下列四個功能1協調2溝通3諮詢4連接。在具體方面，學校輔導教師可提供學生下列的服務:1生涯諮商2生涯評估3諮詢、資源提供與聯絡。總而言之，生涯發展是終生與連續發展的歷程，故於青少年期應做適當的生涯探索與規劃。規劃終點有1自我認識2認識工作世界3確認自我的工作價值觀4評估環境因素。

休閒課題也很重要，對於青少年而言，由於仍處於學習階段，如果有學生踴躍參與休閒活動，對學生有下列功能1使學生有機會體驗成就與能力2促進創造力與自我表達3使學生自我成長與自我界定4使學生自我實現與發現人生意義5發展個人特質與人格6發展人際與社會技巧7達到心理健康8促進學業進步。青少年休閒活動具有下列的積極功能:1允許青少年從事安全的試驗2提供角色演練3學習負責任的社會行為4促進認知發展5取代遊戲在兒童期的地位，促進身心各方面發展。若要輔導青少年休閒方面可由此三層面著手1情感層面2行為層面3認知層面。青少年休閒諮商的四步驟:1聚會2探索3行動4結束。依國內現況而言，推展青少年休閒輔導工作尚須有下列各方面的配合措施:1.觀念的溝通與調整2取締或規範不當休閒場所3加強休閒教育4增強輔導專業人員的輔導能力5增設青少年休閒場所6青少年矯治機構有應重視休閒輔導。

看完此章可以發現其實學教教育對於生涯發展的輔導還是略顯不足，以我高中為例，學校以升學為導向，若說輔導室幾乎很少人會去做生涯諮商，除了要做備審資料時會去詢問。所以我認為可以多增加生涯教育的課程，讓學子能夠進一步先有規劃的動機。

科目:青少年發展與輔導(3621)

心得報告:12月01日

學生姓名:李芷亭

主修:中文

問答題

1.請問在青少年期你對於校園中印象最深刻的生涯教育為何?

2.對於兒童期與青少年期的休閒態度你覺得有何差異?

選擇題

(D)1.請問下列哪個選項不是青少年休閒諮商的四個步驟?

(A)聚會(B)探索(C)行動(D)實踐

(B)2.請問下列何者非影響青少年生涯發展的主要因素?

(A)同儕 (B)實習 (C)社會 (D)工作機會