

一、摘要

青少年位於人生的重要階段，是兒童開始轉型為成人的時期，除了價值觀、認知方式等的轉變，對生涯的發展與規劃也尤其重要，青少年因此需做好**培養工作知能、生涯探索、做生涯規劃及建立生涯價值觀**等重要課題。

青少年的生涯發展有以下幾個理論。

(一) 社會理論：以社會學為基礎，認為青少年的生涯發展受社會體制影響。

學者	理論重點
舒波 與 巴西瑞奇	影響大至小—— I. 家庭、學校、教會 II. 同儕、鄰居、種族團體 III. 地理區域 IV. 文化價值
羅伊	家庭因素、父母教養方式—— 父母有愛、接納、要求→人群取向 父母命定、排斥、忽視→非人群取向 ※強調幼年生活
克萊帝斯	學校是個人職業化的場所，學校應提供機會使青少年建立價值觀，進一步做出生涯選擇。

(二) 發展理論：更強調發展特徵與生涯轉折的影響。

學者	理論重點
金茲伯	11 歲前：幻想各種職業可能性。 11~18 歲：試驗期。開始對特定領域感興趣、查覺個人能力與價值觀、嘗試實際選擇。 19 歲後：現實期。具體化（投資時間與心力）、特定化（選定特定職業）。
哈維葛 斯特	四大任務—— I. 向重要他人認同：形成職業概念與自我理想。 II. 工作習慣獲得：透過遊戲學習。 III. 真實工作認同 IV. 成為生產工作者
舒波	生涯發展五階段—— I. 具體化階段：價值觀與態度的建立 II. 明確階段：開始選擇一項職業

	III. 執行階段：開始進入職場 IV. 穩定階段：穩定發展 V. 鞏固階段：已穩定，並獲得地位與進步
--	---

(三) 特質因素理論：認為人格是職業選擇的基礎。以**荷倫德**的理論最出名，認為選擇職業亦是人格的表現，可細分為實際、智慧、社會、傳統、企業、及藝術等六種類形的人格與職業。

(四) 動機理論：相信內在與外在的動機需求直接影響個人職業選擇，代表人物為**馬斯洛**。馬斯洛認為職業不只完成最低層次的生理需求，也可以發展到最高層次自我實現的心理需求。(P.402)

影響青少年的生涯發展因素重多，主要有父母、同儕、學校、社會文化與工作機會，還有個人因素（能力、興趣），此外青少年多有打工、失業等情況，應多加注意及開導，若青少年的失業情況嚴重，也會直接導致偏差行為滋生，直接的輔導辦法便是生涯諮商。生涯諮商即是由輔導人員提出一系列與生涯發展相關的活動，引導學生提早規劃未來發展，不同年齡層也會有不同的生涯引導，如下表。

年齡	生涯指導
幼稚園—小六	生涯覺察
國中	生涯探索
高中	生涯準備
大學	生涯安置
→高等教育 →成人與延續教育 →就業	

此外，學校應發揮協調（規劃）、溝通、諮詢、連結（提供、尋找資源）等功能，可服務的項目包括生涯諮商、生涯評估（如職涯測驗）與資訊提供和聯絡。應及早培養青少年做自我認識、認識工作世界、認識自我工作價值觀及文化環境

評估等，使青少年及早做好準備，需師生互相合作。

最後提到休閒活動的發展與輔導，休閒輔導因老人安置、青少年偏差行為等日漸受到矚目，也可幫助青少年做生涯發展，而青少年的休閒活動應具有以下功能——

- I. 允許青少年安全嘗試
- II. 提供角色演練
- III. 學習負責任
- IV. 促進認知發展
- V. 取代遊戲，促進身心發展

由以上可見，休閒娛樂並非只是讓學生發洩情緒、放鬆心情的方法，也是避免學生出入不正當場所，若能培育有好的休閒娛樂，也可調劑身心，情緒與個性的穩定與成熟度皆會上升。

二、心得

之前輔導一名學生，聊天過程發現他的父親並沒有很照顧他，雙親又離異，孩子的內心常常很難受，為了轉移他的注意力，我勸他多找其他休閒娛樂來做，此時才突然憶起國中，我也常有苦悶的時候，卻因為有小說、動漫的陪伴，才讓我的身心有個寬慰，而這些小說、動漫不乏堅毅動人的故事，勉勵面對現實、勇敢邁進，因此我認為，如何培養學生有好的休閒娛樂也是相當重要的，我們教育的知識學生未必未來能用到，但教育、培養學生有個精神抒發的管道，未來即使遭遇挫折，也能從這些休閒裡找到安慰，同時，如此也能增加學生的生活經驗！