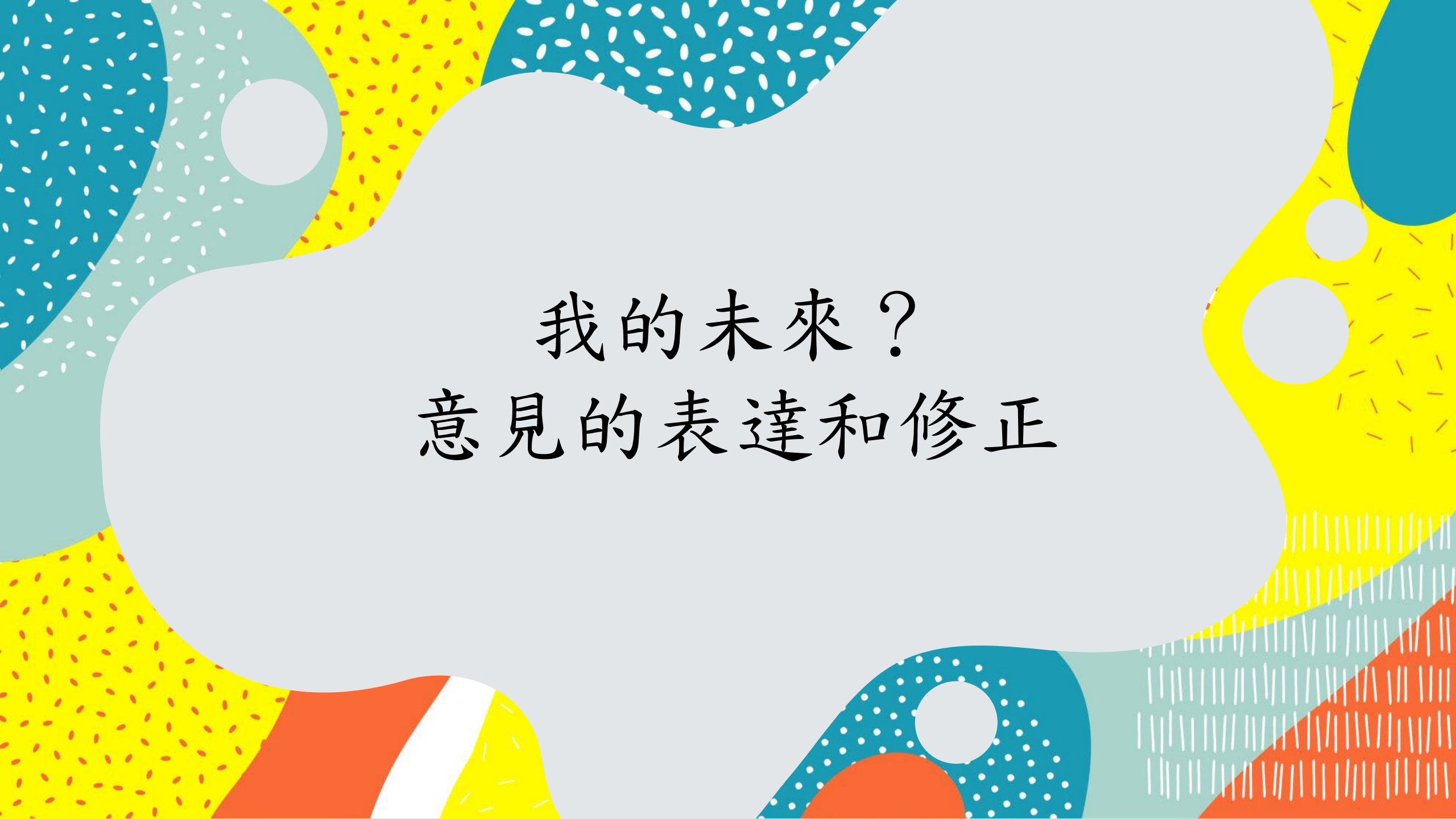


The background features a large, light gray, cloud-like shape in the center. Surrounding this are various organic, wavy-edged shapes in teal, yellow, and orange. These shapes are decorated with different patterns: some have small white dots, some have small white dashes, and some have small white circles. The overall style is modern and artistic.

我的未來？ 意見的表達和修正



「小孩酷斯拉」story 19.我想讓每個兒少都有表意權 | #邱達夫

邱達夫的例子-人生規劃三步驟

1. 確定自己初步的目標：不想去學校上學
2. 與家人的討論：與家人討論出自學的方案
3. 實際作為：在家自學

我們要做甚麼？ 三節課規劃人生

第一節

確定自己初步的目標

第二節

學習討論的技巧
並與家人討論

第三節

計劃自己
最後的作為

一、確認自己初步的目標

1.檢視自己的學習歷程

2.我的心之所向

3.訂定出初步的目標

1. 檢視自己的學習歷程

1. 檢視自己的學習歷程

學習單1-1部分

①我目前的學習歷程

②將學習歷程分類

語文 VS 數理

人文 VS 自然

服務 VS 競賽

③我的學習歷程較適合哪一種類型的科系

2. 我的心之所向

2. 我的心之所向

學習單1-2部分

①我的興趣？

閒暇時愛做的事
自己擅長或特別突出的事

②我想要過怎樣的生活？

安穩的 VS 有挑戰性的
獨善其身的 VS 兼善天下的

③我的理想報酬？

3. 訂定出初步的目標

3. 訂定出初步的目標

學習單1-3部分

學習歷程 + 心之所向的想法 = 想要的職業



104工作世界 <https://guide.104.com.tw/wow/?>

我們今天做了甚麼？

1. 檢視學習歷程：透過學習歷程尋找可能升學可能的優勢方向

① 找出自己的興趣或擅長的事

2. 我的心之所向：② 想要甚麼樣的生活性質

③ 理想的報酬

3. 透過104工作世界網站找尋可能的目標職業

二、如何與他人討論人生目標？

1. 討論時應注意的事



2. 擬定討論計畫書

1. 討論時應注意的事

四大原則

1. 建立雙贏思維
2. 充分表達自己的意見
3. 仔細聆聽他人對自己目標的想法
4. 擬出雙方都可以受益的方案

建立雙贏思維

- ① 建立在能得出雙方都能接受的目標的前提進行討論
- ② 討論結束後不該有人抱著遺憾

充分表達自己的意見

- ① 將自己的目標以及為何做此目標的原因清楚的說出
- ② 必須確保對方充分理解你的想法

仔細聆聽他人對自己目標的想法

- ① 保持開放的態度，不因為他人反對你的想法而生氣
- ② 試著站在對方的角度思考他的想法從何而來
- ③ 充分理解他人的想法

擬出雙方都可以受益的方案

- ① 整理自己與他人的看法與需求提出解決方法
- ② 若不能達成共識則繼續提出新方法
- ③ 直到討論出雙方都可以受益的方案

2. 擬定討論計畫書

完成學習單第二部分

三、規畫實際作為

1. 如何規劃實際作為



2. 寫下自己的計畫

如何規劃實際作為一兩步驟實施

1.擬定出所欲達成目標 **要做的事**

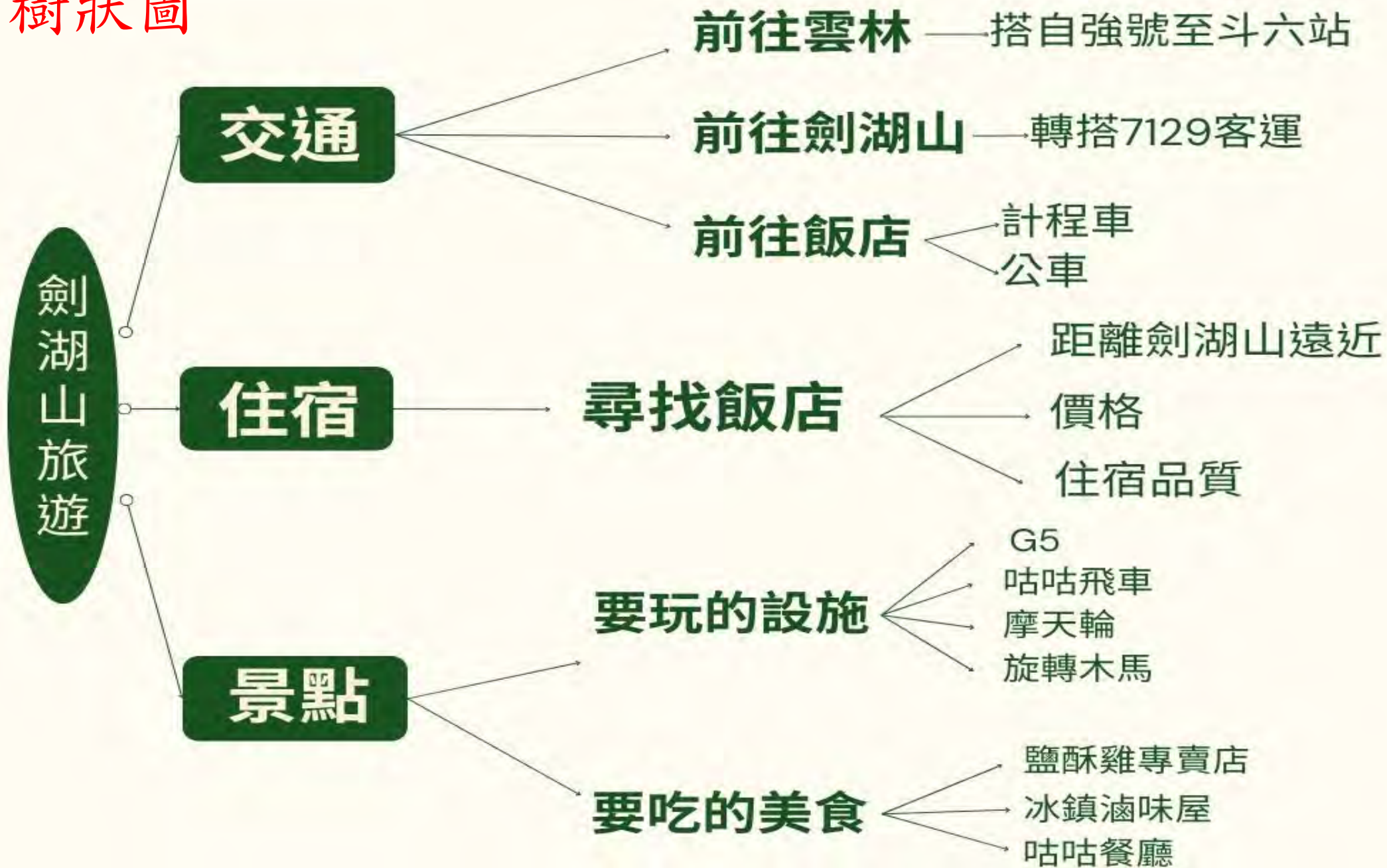
以旅遊為例，想想看要到設定的目的地應該要怎麼做

2.設定每件事的施行、達成 **時間**

每一個行程的時間，甚麼時候要做甚麼事

以劍湖山旅遊為例

樹狀圖



以劍湖山旅遊為例

劍湖山旅遊一時程表



完成學習單第三部分

這三節課我們學到了甚麼？

1. 能夠形成自己初步的目標

檢視自己的學習歷程 探查內心的需求 訂定目標

2. 帶著自己的目標與他人討論

討論的四大原則

3. 擬定出自己為了達成目標要的事情以及執行時間

利用樹狀圖分析 列出代辦事項的流程及時間

人生規劃三步驟

除了升學和職業選擇，我們還可以用在哪裡？

任何目標導向的事情都可以



- ① 研究所研究主題的選擇
- ② 人生跑道的轉換
- ③ 創業的規劃