

國立勤益科技大學 110 學年度第 1 學期 導師知能研習會紀錄

壹、會議時間：110 年 9 月 9 日(星期四)上午 10：00-12：10

貳、會議地點：視訊會議【代碼：eri-bepg-kpn】

參、主席：陳文淵校長

肆、出席人員：全校導師(詳如簽到名冊)

伍、記錄人員：組員陳鈺芬、實習諮商心理師林昱岑

一、校長致詞

各位老師早，因為疫情關係，原本計畫實體的研習會改為線上方式進行。導師的工作相當重要需如期進行，尤其新生都還未入校，前幾日開會決議緊急改為遠距教學，導師工作會比以往麻煩一些，懇請各位老師於疫情期間仍能不間斷輔導同學，因為疫情關係限制了許多活動，相較於以往學生可能會比較鬱悶，請導師儘量給予紓解與指導。

感謝大家出席導師會議，因本人有要事須先離席，請諮輔中心曾懷恩主任協助主持會議。

二、諮商輔導中心曾懷恩主任引言

首先，利用這個時間做簡短的業務報告，有關輔導學生的學期活動內容，各位老師可以參閱會議手冊，上學期危機個案總計 44 位、高度危險的有 6 位；特殊教育學生有 112 位，其中自閉症、學習障礙、情緒行為障礙佔多數有 82 位，日後若有特殊輔導需求，會再請託系主任與導師幫忙。

今日的講師呂亮震博士是工商心理學博士，他是擺渡人生的創辦人，擔任過上市公司的人資主管，也曾任多個企業的顧問，生涯發展諮詢是呂博士的專長；今天演講的題目為「讓『躺平世代』站起來奔跑！如何活化學生職涯發展動機」，我們掌聲歡迎呂博士！

三、專題演講—「讓『躺平世代』站起來奔跑！如何活化學生職涯發展動機」摘述

(擺渡人生設計執行長 呂亮震博士)

(一) 引言

校長、主任以及各位導師早安，我是呂亮震，感謝有這次機會。這一年中，有一些學校與機構提出當代青年的動機並不是那麼強，不曉得背後的問題出在哪裡，從公部門到各級學校皆付出很多心力去支援，這個世代目前所獲得的協助其實已遠多於過去，從去年我們開始跟勞動力發展署合作線上諮詢計畫，這

是針對 29 歲以下青年的諮詢平台。

在做線上諮詢時真的有遇到青年躺在床上的經驗，我認為這樣的情況下，先不要從表徵去詮釋與批判，可以去詢問來談青年為何如此？他不舒服嗎？或是有其他原因？跨世代間存在著價值觀的落差，要去理解他們才能夠給予協助。

過去的組織/職涯心理學比較是以微觀的角度去看待，但從國家經濟社會層次來理解當代職涯也是相當重要的。

(二) 為何青年選擇「躺平」？

1. 理解當代青年

- (1) 「內捲」與「躺平」是中國 90 後青年常掛在嘴邊的詞，前者為「過度競爭」，後者為「退出競爭」，反映世代面臨競爭白熱化的挫折感。
- (2) 臺灣的青年亦出現此狀況，類似於心理學中習得無助感的概念，失去控制感，認為再怎麼努力也很難以撼動外在世界，這會進一步影響內在動機，導致青年選擇躺平，以避免看到不符預期的結果。
- (3) 當代社會看似進步，也讓青年覺得自身能力佳，應該要有好的結果，但往往不如意之下，最終選擇不去做。

2. 外部環境的不確定性

- (1) 2030 年可能有 50% 的工作還不知道型態會是如何，那當我們對未來工作都還不清楚時，到底要如何和青年討論，畢竟當代介入策略大多是討論可預測的部分，所以在方法上應有所調整與改變。
- (2) 電扶梯式的職業生涯已不復見，不再是安穩、無變動，可以待在同個單位中慢慢升遷的。
- (3) 推薦閱讀：《自創思維》、《聯盟世代》。

(三) 翻轉思維激活動機

1. 以興趣、性格對於工作的契合度來討論

- (1) 這是一種適配論邏輯，是過去常見的介入方式，卻帶給輔導者觀點上的網綁，過於靜態、未考量未來的不確定性。
- (2) 具有宿命論的限制，未考量學生從高中升上大學，選系時出現的現象，譬如：分數到哪就填哪個志願、離家近、有朋友在同校而選該校……等。
- (3) 可從性格拓展至工作風格、工作價值觀的討論，幫助學生瞭解性格穩定不易變動，但可以在不同情境中，練習展現符合情境的樣態。

2. 學用落差：學校應當培育學生的 Ability，而企業則需培育求職者的 Skill。

- 3.心理成熟穩定度與生理之間會有落差，大學學生在心理尚未趨於成熟時，也難以做出適合的決定。
- 4.重要的是拓展來談者所看見的未來可能性，增進希望感，也協助學生能夠因應不確定的外部處境，激活內在動機三要素：自主、勝任與歸屬感（專業領域的認同）
- 5.推薦 MIT 組織心理學教授 Edgar. Schein 著作《職涯錨定》，當中提到八種職涯角色，有助於理解學生的內在職涯發展動力，協助學生發展自主性、釐清職涯方向及職業選擇。

（四）全方位職涯資本探索，成為自己的 CEO

- 1.培養個體企業家的能耐，幫助學生思考，當撇去了名片，一個人還剩下什麼？當你離開公司，有什麼樣的方法能夠生存下去。
- 2.全方位職涯資本
 - （1）人力資本：用來解決問題的職場獨特優勢，協助辨識與發展。
 - （2）社會資本：可以助你一臂之力的人際網絡，盤點並善用朋友圈。
 - （3）心理資本：鍛鍊度過各種難關的心理素質，如自信、希望、可實踐的樂觀與韌性。
- 3.提升財務智商：職涯諮詢不針對錢去談是因為理財的方式有很多，執著於薪水的多寡只會封閉討論的方向，可能會少看到其他可能性。

（五）討論與交流

- Q：演講中有提及，學生要建立人力、社會與心理資本，就呂博士的經驗，建議我們導師從哪邊著手比較容易一些？請給予一些提醒。
- A：心理資本是最容易做的，當學生碰到困難時，協助學生去做拆解，把難題拆解為一步步可以完成的小目標，以幫助學生體驗小成功、建立控制感，當得到期待的結果時，將會提升個人的自我效能。也可以多引導同學去想像十年後可能如何，比如食衣住行育樂的樣貌、工作的樣貌等等，進而形成具體想像。而社會資本方面，不見得要從最熟悉的 strong type，反而 weak type 那邊也可以著手。學生可能比較需要逐步地具體討論，不要給予大方向的原則，這會令學生無所適從。

四、行政報告—110 學年度新生入學輔導注意事項

各位導師好，我是學務長洪彰鴻，本學年度新生入學輔導改為線上辦理，學務處已於 8/30 以電子郵件通知各位導師，請導師參閱信件的內容，那以下幾點重要事項再次說明：

- (一) 各位新生班級導師，若班上還沒有選出班級幹部，請協助儘速選出將幹部名單回報生輔組(游雯蓉 2322)。
- (二) 各班導師請向男同學宣導上網填寫兵役表，如果有疑問請洽詢生輔組(李青霞 2323)
- (三) 日前已由諮輔中心請託各新生導師進入該班 Line 群組，在此請各位導師進行點名作業以控管該班群組；尚未加入新生班級群組的導師，請與生輔組聯絡(游雯蓉 2322)

學務處的各組需要請導師幫忙的事情很多，煩請參閱手冊內容，謝謝!

五、結語—諮輔中心 曾懷恩主任

時間的關係，若導師還有疑問可以聯繫諮輔中心，我們會再整理大家的提問連絡呂博士；謝謝今日呂博士的精彩演講，也感謝各位導師的參與，請導師填寫活動回饋表，今天的研習會到此結束，謝謝大家!

六、散會：中午 12 時 10 分