

# MCS

---

My  
Career  
Story  
我的生涯故事



一本尋找  
人生及事業成就  
的自傳練習本



# 我的生涯故事

一本尋找人生及事業成就  
的自傳練習本



Mark L. Savickas 及 Paul J. Hartung / 著

彭樂謙 / 譯

Copyright © 2012 by Mark L. Savickas and Paul J. Hartung. A printable PDF version of this workbook can be downloaded at [www.vocopher.com](http://www.vocopher.com)

Adapted from “My Career Story: An autobiographical workbook for life-career success” by M. L. Savickas & P. J. Hartung, 2012, retrieved from [www.vocopher.com](http://www.vocopher.com). Adapted with permission.

Traditional Chinese edition is translated by Keith L. H. Pang 彭樂謙 (2021)

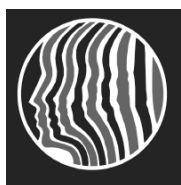
## 目的

人們在計劃及決定自己的事業出路時都經常需要協助，例如找出他們希望從事哪種工作及如何讓自己能夠從事該工作。這亦包括計劃及體會如何掌控他們的未來、探索不同的事業可能性、及建立信心以做其所想及解決將來有可能會遇到的問題。正如大部分人一樣，你也可能需要這些幫助，因為你現正面對一些人生的轉變，如從高中升讀大專、從學校學習轉到投身社會工作、或者由一份工作轉到另一份工作，而轉變正是一種抉擇。

有時候完成一些測驗是有助了解自己喜歡的工作及行業並作出抉擇。你有可能曾經進行過這些測驗，這些測驗看來有助讓你**配對**適合你的工作。事業測驗通常會告訴你工作相關的興趣、能力和性格，亦會告訴你有關你最喜歡哪類人及與你相似的人通常會從事哪類工作。同時，這些測驗經常有助找出哪些大專學科或行業最適合你。這些測驗通常只告訴你部分的人生故事。

此練習本有助你思考你整全的人生故事，讓你更全面地了解自己及你如何利用工作來彰顯一個你期望成為的自己。透過了解及告訴你的人生故事或自傳，將**意義**加入在你的生涯計劃及選擇之中。就此，當你能夠有更清晰的方向及目標時，你便能夠深化你的生涯規劃及抉擇。《我的生涯故事》練習本旨在協助你**講述、聆聽及編寫你的人生故事**。我的生涯故事練習本正如鏡子一樣，讓你看見自己。透過仔細地觀看這面鏡子，你能夠反思學校及工作對你有何意義及對他人有何重要。

《我的生涯故事》應用事業輔導原則，以助你對於現時人生及事業轉變和未來事業方向作出抉擇，並利用此練習本去講述、聆聽及實踐你的生涯故事。《我的生涯故事》包含一連串為你而設的問題，讓你能夠講述自己的故事。然後，你將會把你的故事連繫你現正面對的生涯問題，例如現在選擇學業及職業的選項及制訂生涯發展計劃。透過這些問題對自己的答案作出反思，你將會更能夠去講述及實踐你自己的生涯故事，從而了解你是**誰**、你希望到達工作世界中**哪一個位置**及你將會**如何**理想地連繫自己和職業。



## 使用

《我的生涯故事》練習本適合個人、小組及教育工作者使用，用作引導個人反思的工具，以提升工作於人生中的意義及目的。

- **個人**：個別地使用《我的生涯故事》，以講述、聆聽及重述生涯故事，讓自己的人生及事業故事更加清晰，及找出於工作中實踐我的生涯故事的方法。這樣有助你更加認識你如何利用工作，讓你成為一個你想成為的自己。
- **小組**：於小組使用《我的生涯故事》，以講述、聆聽及重述生涯故事，讓小組成員的人生及事業故事更加清晰。個別小組組員於小組中有如一位聽眾去聆聽及協助他們講述及實踐他們的故事。與此同時，他們會成為其他組員的聽眾，聆聽其他組員的故事及從中反思。
- **教育工作者**：將《我的生涯故事》融入高中或大專事業導向/教育課程的課程綱要或教學活動，提升學生講述、聆聽及重述的能力，讓他們正在發展中的人生及事業故事更加清晰及全面，並且能夠於學校及工作中實踐那些故事。

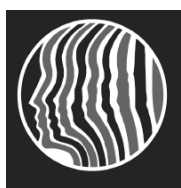
## 一般指引

《我的生涯故事》共有三個部份：

**第一部分「講述我的故事」**：你將會回答數題有關你自己的問題。每題問題的答案將會告訴你整個人生及事業故事的其中一部分。

**第二部分「聆聽我的故事」**：你將會利用第一部分的答案來講述你更清晰及全面的生涯故事。當你這樣做時，你將會更加認識你自己、你的興趣及你對人生的熱情。與此同時，你於第一部分所講述的故事及於第二部分所建構的寫照，將會有助你更加了解自己，有如人生及事業故事中的主角；認識到你最希望於工作世界中所扮演的角色；及認識到如何令你相信自己能夠連繫自己到不同的工作環境之中。

**第三部分「實踐我的故事」**：你將會製定實際的計劃，把你的故事轉化成行動。







丙、 請你回應以下四題問題，並將答案寫在題目附近的空白位置。

1. 當你於成長的時候，誰是你欣賞的人？誰是你的英雄？列出三位於兒時（大約六、七及八歲）你欣賞的人物（父母以外）。他們可以是你認識或不認識的真實人物，亦可以是虛構人物，例如超級英雄及卡通角色，或任何一些你想到的人。可能你欣賞的人是一位朋友、老師、運動員、政治家、科學家、藝術家或音樂家、電視明星、甚或至是書中的角色。

於下一頁的橫線上，列出三位英雄人物。然後，就着每位角色，於空白位置利用 2 至 4 句句子介紹一下你欣賞他們的地方。例如：如果你欣賞綠色屋頂之家的安妮（Anne of Green Gables），你可能會寫她是獨立及有勇有謀。或者，如果你欣賞馬丁路德金（Dr. Martin Luther King, Jr.），你可能會寫他是一位會為社會公義而戰的領袖。如果你欣賞超人，你可能會寫他是為真理及正義而戰。





我的三位英雄人物及我欣賞他們的地方是：

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

2. 你最喜歡哪三本/輯雜誌或電視節目？列出你喜歡的雜誌及講述你喜歡它們的原因。如果你沒有閱讀雜誌，你最享受的電視節目是甚麼？列出三項喜歡的雜誌或電視節目，並講述你喜歡它們的地方。

三項我喜歡的雜誌或電視節目是：

以下是所有我喜歡各雜誌或電視節目的地方。

a. \_\_\_\_\_

a. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. **你現在最喜歡的故事是甚麼？**試想想一本你經常閱讀的書，或一本曾經不斷翻閱的書。試講述這本書的故事。這本書是關於甚麼？介紹一下於故事中你喜歡的角色。如果你沒有一本喜歡的書，那麼你最喜歡的電影是甚麼？試想想一套你經常觀看，甚或至會不斷翻看的電影。然後，講述這套電影的故事。
4. **你最喜歡的說話是甚麼？**試想想一句你認為值得信賴的座右銘或一句你曾經聽過及十分喜歡的說話。可能你曾經見過一些於汽車保險桿貼紙上的文字，或於你的房間和屋內的海報或牌匾上有一些值得信賴的字句。你可能有超過一句說話或座右銘，你亦可以將他們在這裏列出。如果你未能夠想到一句說話，你可以嘗試自己創作，並寫在這裏。

## 第二部分：聆聽我的故事

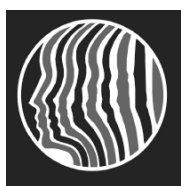
你已經透過回應第一部分的問題，講述了一些有關你人生及事業的小故事。現在，我們嘗試將這些小故事拼合成一個大故事，或你的生涯寫照。你的生涯寫照將會協助你聆聽你自己的人生及事業故事，將你現在作出的改變賦予意義，及釐清你已作出的選擇。

### 指引

當我們希望別人認識我們是一個怎樣的人時，我們需要告訴他們有關自己的生涯故事。這是因為我們是透過講述故事來建構自己和世界。最佳達成生涯及事業成就的方法，就是你必需創作一個有關你自己的故事，當中非常仔細地表達你是一個怎樣的人；你最希望自己置身於工作世界的哪一個位置？；及你如何透過工作完全地做自己。當我們去建構這個故事時，試想想你生涯及事業正如一個正在進行中的故事，當中包含以下三個主要部分：

- ✓ 第一，你扮演成為你自己故事中的主角。這個**自己**有不同的素質，使你成為現在的你及期望成為的自己。例如：可能你是或將會成為一個獨立的、堅定的及會為他人挺身而出的人。或者你可能是一個聰明的、敏銳的及負責任的人。不管是這些或是其他的文字描述，這是一個最佳的方法來介紹你。
- ✓ 第二，你希望將你自己投身於一個讓你感到最舒適的教育或工作**環境**。正如大部分人一樣，你可能曾經置身於一些你不喜歡的班別或工作。這是因為這些地方不能夠讓你做到自己。當你知道你最喜歡的場景時，正是告訴你哪一類型的工作讓你感興趣及甚麼環境最適合你自己。
- ✓ 第三，你的故事是有**劇本**的，當中包含故事的情節及中心思想。情節及中心思想能夠解釋你是一個怎樣的人及你如何能夠利用工作讓你充份地做到自己。

現在嘗試用你的答案來回應第一部分的問題，從而讓你能夠聆聽有關你**自己**的故事，就如生涯及事業故事中的主角一樣；你希望於怎樣的工作**環境**中實踐你的人生及事業；及自己的**劇本**來解釋你的人生及事業發展方向，或你如何能夠將自己連繫你期望於工作世界中的位置。



自己： 我是誰？／我希望成為一個怎樣的人？

於第 8 頁，留意你曾經用來形容你的英雄人物的字眼。

1. 寫下當你介紹每一位英雄人物時，所使用的**第一個形容詞**。
2. 寫下當你形容他們時，曾經使用**多於一次的字眼或近似的字眼**。
3. 寫下你的英雄人物**兩項或以上的共通之處**。
4. 列出其他你曾經使用來形容他們的**重要字眼或句子**。

這就是你，你的核心自己。留意當中你曾經使用過，用來形容你的英雄人物的字眼。你已經描述了你自已！你獲得了你喜歡他們的特質，並且將其整合，形成你自己。現在，請你利用以上你寫下的字眼，於下方空白位置**寫出二至四句句子講述你是誰及你希望成為一個怎樣的人**。

我是／我希望成為一個：

## 環境： 我喜歡身處於甚麼地方？

回顧你的雜誌或電視節目選項，細心留意當中你用來介紹他們的字眼。這些雜誌或電視節目正在進行甚麼活動？當中你看到的人是怎樣？試講述雜誌或電視節目中正在發生甚麼事及當中的人正在做甚麼。

雜誌或電視節目選項亦可以利用工作環境作分類，不同的雜誌及電視節目產生不同種類的環境。請到下一頁的表格一並於第四欄的工作環境中（R, I, A, S, E, C）選出一至兩個你最喜愛的雜誌或電視節目相似的工作環境。當你閱讀完整個表格後，於第三欄的位置上選出一些文字或利用你自己的文字來介紹你最喜歡的工作環境或場境，並於上方空白位置寫一段小總結。

這裏是你喜歡能夠成為你自己的地方，這是你的事業興趣。這包括你嚮往的工作環境；自己期望成為這類工作模式的人；能夠在這裏處理你想處理的問題；能夠使用你喜歡的方法來解決問題。你是希望讓自己投身於一個讓自己感興趣的環境及享受與那裏的工作伙伴相處。利用你剛才寫下的小總結中的字眼，用二至四句句子來講述你喜歡身處的地方。

我喜歡身處的地方是：

表格一： 六類工作環境並附以例子

1. 雜誌例子	2. 電視節目例子	3. 描述	4. 工作環境
<p>英超聯盟 運動版圖 扣籃 極速誌 PC GAME WEEKLY 遊戲熱浪 寵物達人</p>	<p>山系女行 Yama Girl 運動大本營 體育新世界 超鐵人擂台 小農夫 大作物 工匠大師</p>	<p><b>器械操作及戶外的</b> 這地方的人重實踐、體能活動及愛運動。他們會使用器械、工具、身體協調，及利用常理來解決一些具體的問題，包括維修、建築、運輸、種植、養殖及體育運動。</p>	<p><b>“R” Realistic 現實型</b></p>
<p>兒童的科學 國家地理雜誌 科學雜誌 大人的科學</p>	<p>學是學非 地下世界零距離 恐怖醫學 生物與牠們的秘密 暖化危機 Discovery Channel</p>	<p><b>科學探究及分析性</b> 這地方的人具邏輯性及對事感到好奇。他們會運用理據、數學及研究方法來解決問題，包括發現、探索、調查、觀察及評估。</p>	<p><b>“I” Investigative 探究型</b></p>
<p>Art Map 字花 藝文青 Sample 樣本 Elle</p>	<p>勁歌金曲 大藝術家 無間音樂 我是創作+ 藝坊星期天 文化新領域 文化大觀園</p>	<p><b>創新及重美感</b> 這地方的人富想像力及情感豐富。他們會運用藝術、劇場、音樂及原創性的方法來解決藝術問題，包括創意、發明、表演及寫作。</p>	<p><b>“A” Artistic 藝術型</b></p>
<p>藥方 親子雜誌 教得樂 Breakazine! Mind &amp; Life 心活誌</p>	<p>健康奇案錄 後生仔傾吓偈 Fit 開有條路 沒有牆的世界 一念之間</p>	<p><b>關愛及教育性</b> 這地方的人是熱心助人及善於交際。他們會運用對話、教授、理解、團隊合作及培育來解決社交問題，包括教育、照顧、扶持、社區服務及人際關係。</p>	<p><b>“S” Social 社交型</b></p>
<p>資本雜誌 經濟一週 讀者文摘 時代雜誌</p>	<p>講清講楚 視點 31 頭條新聞 開市埋位 經濟學+ 窩輪攻略 左右紅藍綠 創科導航</p>	<p><b>管理及政治性</b> 這地方的人是具說服力及有影響力。他們會運用領袖才能、策略、影響力、及機智來解決商業、法律及管治問題，包括賺取利潤、意見、風險及競爭。</p>	<p><b>“E” Enterprising 企業型</b></p>
<p>PCM 電腦廣場 e-zone Interior Beauté 雅舍</p>	<p>空間改造王 夠細奇則 宜室宜居 怦然心動的人生整理 魔法 家居收納斷捨離</p>	<p><b>辦工室及統一的</b> 這地方的人是井井有條及有系統。他們會運用精密、一絲不苟、仔細、準確及謹慎來解決文書及程序的問題，包括整理、記錄、數據管理及規劃日程及進度。</p>	<p><b>“C” Conventional 傳統型</b></p>

我的生涯故事	生涯寫照摘要
<b>自我</b> 第 12 頁	<p>我是/我希望能夠成為一個：</p>
<b>環境</b> 第 13 頁	<p>我喜歡身處地方，當中的人是會做...（例如）：</p>
<b>劇本</b> 第 10 頁	<p>我喜歡的書或電影中的情節是：</p>      <p>所以，於這些地方我希望：</p>
<b>成功方程式</b> 利用你的自我、環境及劇本來撰寫一句個人生涯使命陳述	<p>我會最開心及感到成功，當我 ...</p> <p>能夠成為_____</p> <p>環境裏的人是會_____</p> <p>所以我能夠_____</p>
<b>個人建議</b> 第 10 頁	<p>我的座右銘蘊藏着給自己最佳的建議，來處理我所面對的生涯關注的地方。當我現在實踐成功方程式時，我能夠給自己最好的建議是（於此處寫下你的座右銘）：</p>



## 重寫我的故事

返回第 5 頁，並閱讀有關你必需作出改變或你有機會作出抉擇的文章。然後，根據你的成功方程式及你給自己的建議，試想想你的故事正引領你邁進到甚麼地方？現在，利用你的成功方程式及自己的建議來重寫你於第 5 頁所寫的文章，來講述有關你將會如何作出轉變及抉擇。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 探索職業可能性

如果你希望探索不同的職業可能性時，最好該職業的工作環境是能夠展現到你的興趣（返回第 6 頁）。根據第 15 頁的生涯寫照摘要，留意你於第 6 頁所列出的職業，並找出你現在將會考慮的可能選擇。如果你在表上增加更多職業時需要協助，你可參考第 18 頁的指引。

我現在考慮中的工作：

---

---

---

---

---

---



## 探索更多職業可能性

你是一個獨特的人。同時，我們從研究中了解到物以類聚的概念，這是指你希望你周邊的人都是與自己相似。事實上，不同的研究指出，於六類人和環境中，你會與其中的兩至三類相似。

回顧一下表格一，並閱讀有關六類的工作環境及當中列出的雜誌和電視節目例子。根據表格的資料，於下方的橫線上寫上最適合用來形容你的雜誌和電視節目的兩個英文字母代碼：

---

現在，如果你希望探索更多的職業可能性，請瀏覽 O\*NET online：

<http://www.onetonline.org/find/descriptor/browse/Interests/>。於這裏，你可以按下你剛才於上方所寫的第一個字母（R, I, A, S, E, C），當你按下後，網頁將會轉至另一頁。你可以從下拉式選單，選出你於上方所寫的第二個最感興趣的英文字母代碼。你亦可以嘗試對調上方兩個英文字母的次序，甚或乎多加一個第三個英文字母作探索更多的職業可能性。

O\*NET 介紹及提供了符合你的兩個興趣英文代碼相關並且詳盡的職業資訊。如果你於此練習本的第 17 頁上所列出的職業，並且曾於 O\*NET 的清單上亦都有出現過，請圈上他們。於以下橫線上，列出任何於 O\*NET 的職業清單中，你希望額外探索的職業。

---

---

---

---

---

### 第三部分： 實踐我的故事

透過於第一部分講述你的故事及於第二部分聆聽你的故事，現在你已經準備好去訂定詳細的計劃，並且將你的故事轉化成行動。你的計劃總共有三部分，包括從中反思、講述及實踐你的故事。

- 甲、 透過**反思**你的生涯故事，為你人生及事業發展新的一頁設定目標。你所選擇的目標應該是一些能夠讓你實踐你的生涯故事或讓你的生涯故事更引人入勝的東西。所以，所選的目標需要是**可達致的 (Achievable)**（你有足夠的時間、資源及精力去完成）、**有信心的 (Believable)**（你相信你能夠完成）、**具體的 (Concrete)**（這是可量度及具體的）、及**渴望的 (Desirable)**（你希望能夠完成的）。我現在的目標是：
- 乙、 向你重要的聽眾**講述**及討論有關你的故事及於此練習本所得出的總結。「實踐你的生涯故事」的下一個步驟是向一些你信任的人分享你的生涯故事。聽眾可以是家人、朋友、友師、教練、及老師們。你向越多的人講述你的故事，你的故事將會變得更真實及清晰，並且你更能感到更有信心於生活中實踐這故事。為了讓我的故事變得更清晰及實在，我將會向以下重要的聽眾講述及討論我的故事：

丙、 透過行動來**實踐**你的故事。列出二至四項你將會坐言起行的具體目標或小步子，讓你從你今天的位置，達致以下你所列出的目標。就著小步子的點子，你可以參考以下的可能性。

為了將我於事業發展計劃中的初步決定付諸實行，我將會（可以選取多於一項）：

\_\_\_\_\_ 向一些我感興趣工作的相關人士傾談

\_\_\_\_\_ 聆聽我感興趣的行業相關人士的分享

\_\_\_\_\_ 閱讀一些我感興趣的行業相關資料

\_\_\_\_\_ 搜尋世界各地網頁，了解更多行業相關資料

\_\_\_\_\_ 職場參觀

\_\_\_\_\_ 觀察此職業的員工工作（參與工作影子計劃）

\_\_\_\_\_ 其他 \_\_\_\_\_

為了嘗試我已選擇的職業，我將會（可以選取多於一項）：

\_\_\_\_\_ 應徵

\_\_\_\_\_ 進修

\_\_\_\_\_ 參與義務工作

\_\_\_\_\_ 參與學徒計劃

\_\_\_\_\_ 搜尋更多資訊

\_\_\_\_\_ 其他 \_\_\_\_\_

為了邁向我的目標，我現在將會：

---

---

---

---

---

---

---

---

## 詞彙對照表 **Glossary of terms**

Artistic	藝術型
Career	事業
Career test	事業測驗
Conventional	傳統型
Enterprising	企業型
Investigative	探究型
Life story	人生故事
Life-career planning	生涯規劃
Life-career story	人生及事業故事
Life-career success	人生及事業成就
Life-career transition	人生及事業轉變
My Career Story	我的生涯故事
Realistic	現實型
Social	社交型
Successful Formula	成功方程式

若你希望獲取更多資訊及資源  
應用於你的生涯規劃之中，請到訪

**WWW.VOCOPHER.COM**

