

科目:青少年發展與輔導(1071-3618)

心得報告:2018 年 11 月 22 日

學生姓名:楊慕華

主修:應用數學系

<摘要>

青少年發展階段，個人面臨四個工作與職業生涯發展上的課題，需要培養工作之能，需要做生涯探索，嘗試作生涯規劃，建立生涯價值觀。社會理論、發展理論、特質因素理論和動機理論。青少年生涯發展社會理論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。舒波與巴西瑞認為個人的生涯發展受到家庭、學校、教會、同儕關係、鄰居、種族團體、地理區域、社會階層、種族背景、文化中的自由企業、價值觀念與道德規範。青少年的生涯發展問題，對多數在學青少年而言，半時的工作是獲得工作經驗的主要來源，但打工是利弊互見的，所以應該從下列方向減少打工給青少年所帶來的害處：學校與工商企業合作、協助青少年降低工作壓力與調適壓力，尤其要留意青少年的行為反應、減少青少年的打工時間、青少年並不受就業市場的歡迎與接納。其可能原因有：職業觀念影響、待遇偏低、缺乏技術、兵役問題、地區失衡。

青少年的生涯諮商與輔導策略，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作準備。以學生的生涯教育來看，由幼兒園至高中畢業，生涯教育的重點與要素包含了八大項目，生涯教育的功能與結果也有八大項，學校諮商員或輔導教師是屬於推動青少年發展的主力角色，需發揮協調、溝通、諮詢、連接的功能，生涯發展是終生與連續發展的歷程，故於青少年時期作適當的生涯探索與生涯規劃乃極為必要。青少年生涯規劃的重點有：自我認識、認識工作世界、確認自我的工作價值觀、評估環境因素。

生涯發展是終生與連續發展的歷程，故於青少年時期作適當的生涯探索是必要的，自我認識、認識工作世界、確認自我的工作價值觀，評估環境因素為青少年生涯規畫的幾個重點。

對青少年而言，由於仍處於學習階段，如果學生踴躍的參與休閒活動，能使學生有機會體驗成就與能力，也能促進學生的創造力和自我表達，使學生自我成長、界定自我，發展人際和社會技巧，維持心理健康，並能促進學業進步。依國內現況而言，推展青少年休閒輔導工作尚需要觀念的溝通與調整、取締或規範不當的休閒場所，加強休閒教育，增強輔導專業人員的休閒輔導能力，增設青少年休閒場所，另外，青少年矯正機構也應重視休閒輔導。

<心得>

我覺得青少年在學階段，避免花過多的時間在打工，有些青少年打工是為了買一台機車或智慧型手機，但過多的打工可能會耽誤課業上的學習，可以鼓勵青少年在課業之餘從事一些休閒活動，因為良好的休閒活動能幫助青少年成長，

也能紓解壓力。我覺得老師可以提供一些休閒活動的資訊給青少年，另外老師可以給予青少年正確的價值觀，避免青少年有不良嗜好，出入不良場所。

<問答題>

1. 請舉出三個適合青少年的良好休閒活動?
2. 青少年矯治機構應如何重視休閒輔導，請列舉兩點。

<選擇題>

1. 下列何者不是青少年休閒輔導的三層模式?

(A) 情感層面(B)行為層面(C)認知層面(D)身體層面

答(D)

2. 青少年休閒諮商的四個步驟順序為何?(甲)聚會(乙)探索(丙)行動(丁)結束

(A)甲乙丙丁(B)乙甲丁丙(C)乙甲丙丁(D)丁丙乙甲