

# 如何撰寫生涯計畫書

在思考如何撰寫生涯計畫時，首先我們應先了解何謂生涯規劃，以及其包含要素有哪些？孔子的「三十而立，四十不惑，五十知天命，六十耳順，七十能從心所欲而不踰矩。」是生涯規劃的典範。從此我們可以知道生涯規劃是有目標性、階段性的，是一生連續不斷的過程。生涯規劃是個人從內在、外在找到自我學習、生活、工作...等的平衡點，而選擇一種生活方式，把學習、工作與生活理想結合在一起。簡言之，生涯規劃就是經由檢討、分析、評估、掌控、統合而訂定的生涯步驟及發展目標，進而勾畫出來未來的發展遠景與目標。

因此，生涯規劃的步驟包括：

## (一) 謹慎自我分析

1. 個人的人格特質、興趣、能力、價值觀、夢想為何？自我實現之願景為何？
2. 個人的優點、自我最有利的專長為何？具有哪些助力資源？
3. 個人的弱點為何？生命中的失敗經驗為何？哪些為需加強及自我訓練部份？阻力為何？
4. 個人想過什麼樣的生活？如：預定收入多少？財產多少？工作、家庭、休閒...等生活時間分配為何？職業價值偏好為何？

## (二) 發展具體而量化的目標（可依年齡或生涯發展階段來規劃）

1. 先寫下短程目標：兩年以內的規劃（大一至大二），主要是確定近期目標，規劃近期完成的任務。如對專業知識的學習。
2. 寫下中程目標：一般為2-5年內的目標（可能是大三至畢業），如實習、打工經驗的規劃、或完成托福考試、專業證照考試..等。
3. 寫下長程目標：可能是畢業五年、十年或以上。如成家立業、購屋計畫、研究所進修、出國留學、晉升主管職務等。
4. 最後把達到目標所必須實行的步驟列出來：包括應做哪些事？該修習哪些課程？獲得哪些證照？具備哪些經驗與歷練？該擁有哪些權力？再規劃自我的時間，以求兼顧整個生活事項之分配比例。

## (三) 計劃目標執行

1. 考慮各種可行的途徑：具體的目標都可以利用各種途徑完成，在決定選擇前，應該先將所有可能達成的目標途徑全部列出。

2.選擇最合適的途徑：進行各種可能途徑的評估，以確定最適當可行的方案，往自我的目標邁進。

3.執行的安排：目標與執行的途徑經確定後，依照階段化的各個子目標，擬定詳細的執行步驟及進度表，將目標努力付諸實現。

以上步驟之完成可以透過下列工具，在自我分析方面，自我概念、優、缺點、價值觀、職業興趣等方面，可以透過家人及朋友、師長、同學的反映來獲得，或者透過自我覺察以及心理測驗工具做檢視。再者，學業成就表現、人際關係扮演角色亦可作為評估參考。而 SWOT 分析架構亦可以是一個協助你一一檢視目前個人的狀況，從此分析中漸漸延展出生涯階段目標。其分析方法如下：

1.S (優勢)：如：高學歷、人際關係良好、正確價值觀、能獨立自主、有專業知識。

2.W (劣勢)：如：過於理想化、主觀意識過強。

3.O (機會)：如：就業市場愈來愈傾向高學歷者、現今高科技就業市場蓬勃發展，高級人才卻不足。

4.T (威脅)：如：無法屈就低職位、低薪水、所學科系和熱門產業不符、熱門產業競爭者眾多。

由以上 SWOT 例子分析，我們進而可以找出培養個人競爭優勢的方向目標，如此方能訂定出符合自己的生涯計畫書。

生涯規劃是個人工作與生活的藍圖。所考慮的內在、外在，主觀與客觀因素甚多，為確保計畫與目標的適切性與有效性，必須隨時加以評估，方能掌握達成進度。另外，在規畫生涯目標時，必須為將來可能的修改而預留彈性。





1	個人特質
2	學歷經歷
3	證照研究
4	社團表現
5	活動參與
6	SWOT分析

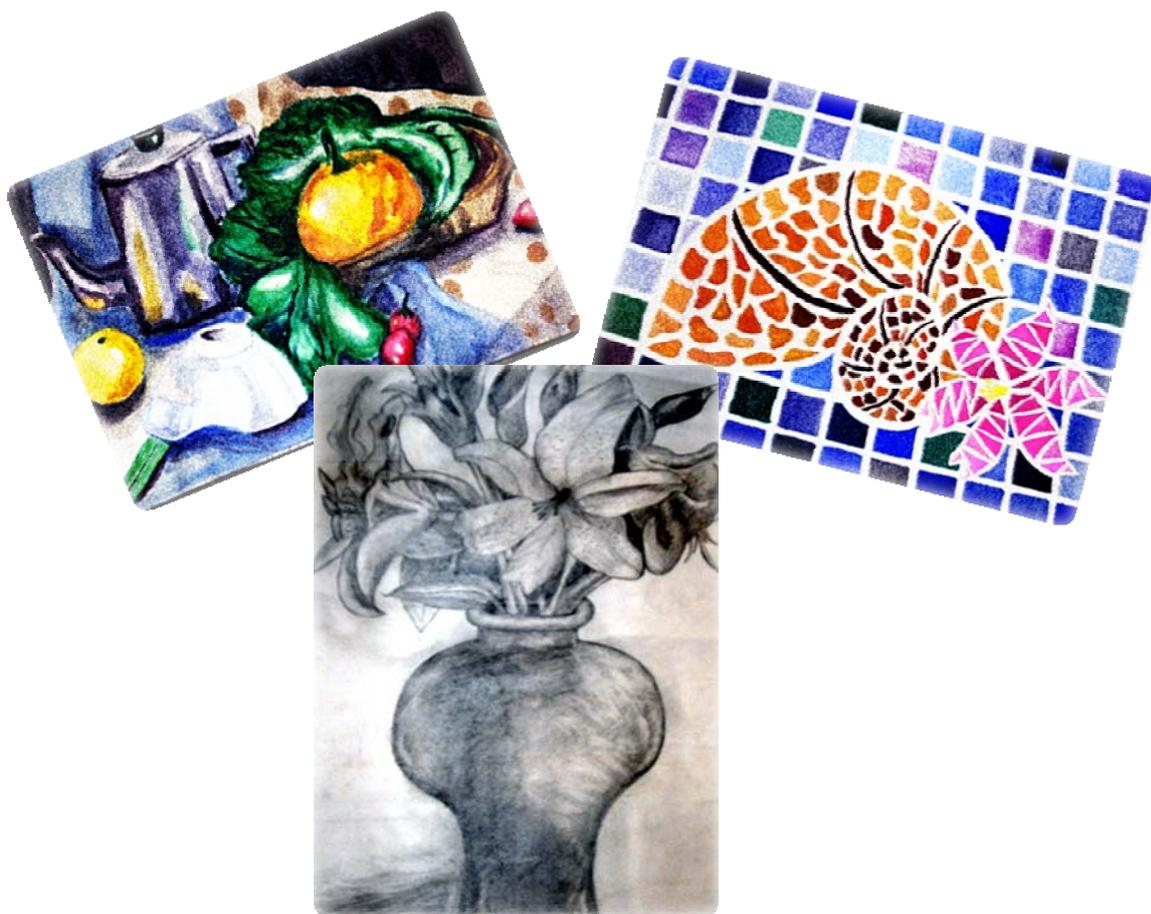
## 個人特質

(包含個性、能力或興趣)

我是個好奇寶寶，喜歡接觸新事物和人交朋友，對於任何事物我都抱著熱忱的心態，研究探討是我最喜歡的一部份。我樂於和人擁抱、分享、對於和自己不熟的人事都保持尊重、試著了解的同理心來看待。家裡開店的關係，也培養我成為勤勞認真的小孩，對任何事情都盡心盡力。

我的興趣是研究神秘事物、看書、看電影、聽 ICRT、外出踏青和收集郵票。研究神秘事物是我最大的興趣，舉凡外星人、雪怪、百慕達三角洲…等，我喜歡這些的原因，是父親從小讓我看有關這方面的書籍，讓我從小對神秘事物很好奇也很喜歡，父親也藉此教導我「因為不確定所以還有很多可能」希望我什麼事情都不要先拒絕，要先試試看。求學過程中我最有興趣的科目是「英文」，為了增進自己的語文能力，我除了從國小國中去英文班上課，高中去地球村英日語課程，上了大學努力考取證照，並熱愛學習，因為學語言是一件很有趣的事，也希望將來有機會可以到國外進修。

我的專長是演講和繪畫。國小拿過很多繪畫比賽的獎項、國中參加演講比賽得第四名、高中演講比賽得第二名。技能方面是幫人洗頭髮，其餘正在培養。



學歷/經歷

階段	學校	主修學系(科)	位置	學位	時間
大學	<u>明新科技大學</u>	<u>應用外語系</u>	<u>新竹</u>	<u>大學</u>	<u>98年9月~102年6月</u>
高中(職)	<u>國立中壢家商</u>	<u>會計事務科</u>	<u>桃園</u>	<u>高中</u>	<u>95年9月~98年6月</u>
國中	<u>平鎮國中</u>	<u>普通</u>	<u>桃園</u>	<u>國中</u>	<u>92年9月~95年6月</u>
國小	<u>新勢國小</u>	<u>普通</u>	<u>桃園</u>	<u>國小</u>	<u>86年9月~92年6月</u>

名稱	擔任職務	時間
高中-心輔社	無	95年9月 ~ 96年1月
高中-心輔社	無	96年2月 ~ 96年6月
高中-女童軍團	無	96年9月 ~ 97年1月
高中-女童軍團	無	97年2月 ~ 97年6月
大學 98-1-禪心領袖社	無	98年9月 ~ 99年1月
大學 98-2-禪心領袖社	副家族組長	99年2月 ~ 99年6月
大學 98-2-小風車志工團	無	99年2月 ~ 99年6月
大學 99-1-日文社	社長	99年9月 ~ 100年1月
大學 99-1-系學會迎新活動	小隊輔	99年7月 ~ 99年10月

證照/研究

**相關證照**

98 年 11 月 TOEIC 555 分

98 年 11 月 全民英檢初級

96 年 6 月 TQC 英文輸入

97 年 6 月 TQC 中文輸入 無蝦米

**電腦技能**

作業系統 Windows

文書處理 Word2003/word2007/Excel2003/Excel2007

程式設計 無

資料庫 無

繪圖與多媒體技術 Photoshop/小畫家

網頁設計與排版 無

**其他專業認證資格**

96 年 5 月 會計事務丙級

96 年 7 月 電腦軟體應用丙級

語言別	聽			說			讀			寫		
	精	可	略	精	可	略	精	可	略	精	可	略
中文		✓			✓			✓			✓	
英文		✓			✓			✓				✓
日語		✓				✓		✓				✓
閩南			✓			✓			✓			✓
客家		✓				✓			✓			✓

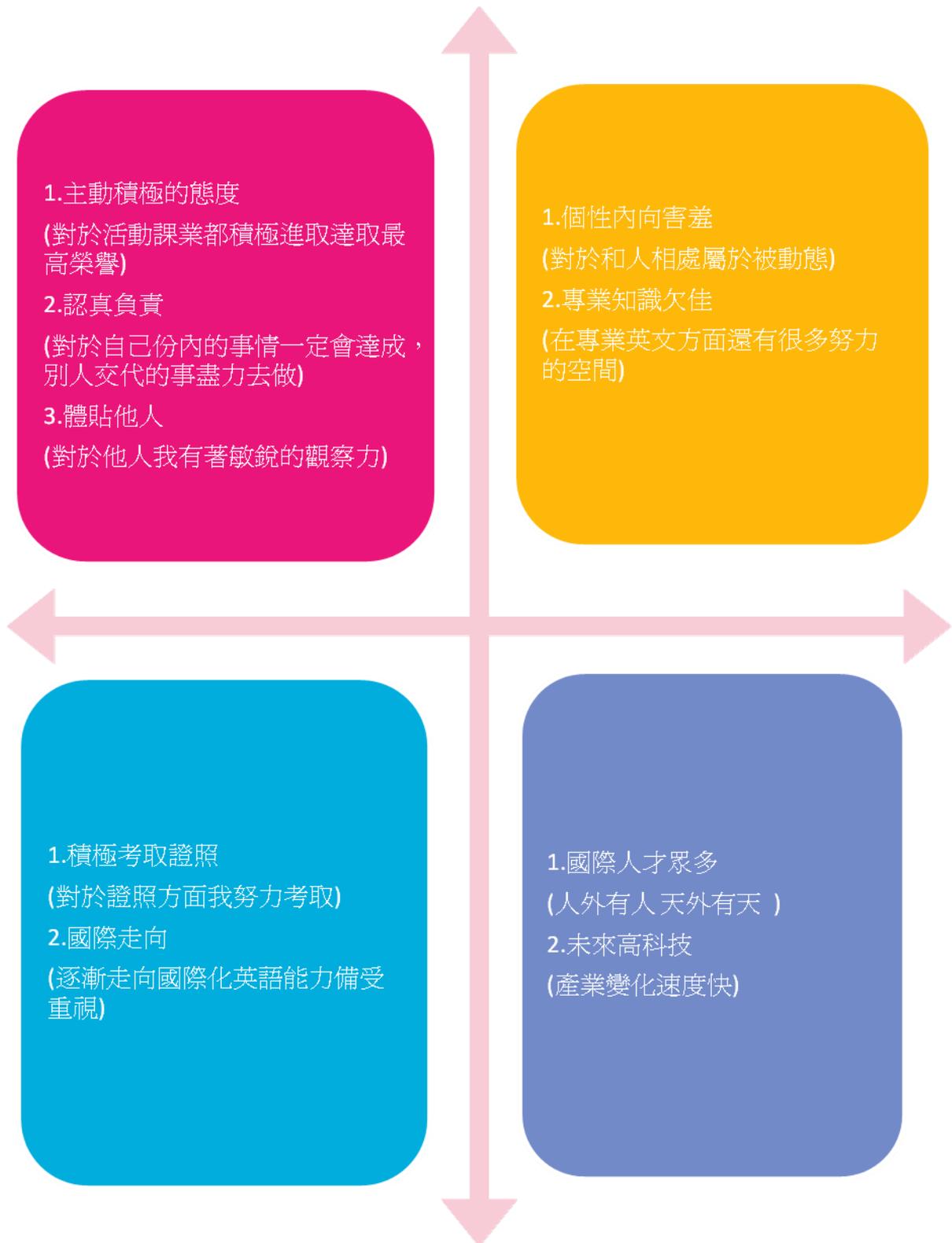
社團表現

名稱	擔任職務	時間
高中-心輔社	無	95年9月 ~ 96年1月
高中-心輔社	無	96年2月 ~ 96年6月
高中-女童軍團	無	96年9月 ~ 97年1月
高中-女童軍團	無	97年2月 ~ 97年6月
大學 98-1-禪心領袖社	無	98年9月 ~ 99年1月
大學 98-2-禪心領袖社	副家族組長	99年2月 ~ 99年6月
大學 98-2-小風車志工團	無	99年2月 ~ 99年6月
大學 99-1-日文社	社長	99年9月 ~ 100年1月
大學 99-1-系學會迎新活動	小隊輔	99年7月 ~ 99年10月

活動參與

活動名稱	時間	主辦單位
風岡文學獎徵文	2010/4	明新科技大學
鋁試不爽	2010/4	明新科技大學住服組
書香計畫	2010/5	全國大專院校學校提升計畫
韓語課程	2009/9	明新科技大學
學生工作坊-襪娃娃 DIY 工作坊	2010/6/2	諮商輔導中心
學生工作坊-人際關係與心理劇	2010/5/2	諮商輔導中心
做荷包的主人~談大學生投資理財	2010/5/12	諮商輔導中心
生命體驗營	2010/3/31	諮商輔導中心
彩繪口罩比賽	2009/10	明新科技大學學生事務處
藝文中心志工培訓	2010/4	藝文中心
2010 教育部海外留遊學宣導研習會	2010/4/7	教育部
神頌表演音樂-瑜珈表演者	2010/5	藝文中心
第六屆亞太國際電漿演討會-招待人員	2009/11	明新科技大學
2009 迎新業用好資在	2009/10/10-10/11	應外資工工管系
校內 信望愛-別錯過 3 聖誕音樂晚會	2009/12/23	明新科技大學
探索世界夢想無限-林義傑	2009	運動管理系
愛滋講座(兩場)	2009	課外活動指導組
校園人權宣導電影欣賞(兩場)	2010	明新科技大學
學校運動會大隊接力	2009/10	明新科技大學
牧羊少年奇幻之旅學生讀書會	2009/12/30	諮商輔導中心
就職講座系列活動	2010/3/29	畢業生事務委員會
99-1 全校工讀生研習會	2010/10/27	服務學習中心
99 年聆聽旋外資應 系迎新	2010/7-10	應外系資工系
TKT 全球的英語教師認證	2010/5/6	應外系
實用寫作工作坊 1	2009/10/21	應外系
實用寫作工作坊 2	2009/10/27	應外系
查字典比賽	2009/9/30	國際交流中心
BULATS 講座	2010/5/13	應外系
歐亞大陸的終點我看見甚麼	2010/3/22	諮商輔導中心
腳踏車研習講座	2010/5	明新科技大學學生事務處
第十六屆真善美身心靈成長營	2010/1/22~1/25	全國大專院校禪學領袖社
四校聯合一日營	2010/3/21	明新清大交大竹教大禪學領袖社
ZEN 鬥士心始	2009/9/26	明新清大交大竹教大禪學領袖社
校外 真愛與美兩岸音樂饗宴_88 水災慈善義演	2009/11/04	財團法人世界領袖教育基金會
領袖會十周年慶暨薪火相傳	2010/5/23	財團法人世界領袖教育基金會
特殊志工服務	2010/4/24~4/25	行政院青年輔導委員會
仁愛之家老人關懷服務	2010/10/09	台灣省私立桃園仁愛之家

## SWOT 分析



生 涯 規 劃	短程目標  (大二)	<p><b>課業方面</b>：充實基礎理論課程，對應用外語系做廣度的了解，為了不讓自己落於人後，除了一些必修的課程，加強自己在學業上的表現，並選修有助於未來職場上有幫助的課程。例如：財經系的證券市場實務。除了配合學校的進度，課後的複習也很重要，把握精讀、熟讀、細讀三原則，相信對於課業方面會很有幫助。</p> <p><b>自我方面</b>：好好的了解自我，並對興趣、志向、未來好好的做分析思考。</p> <p><b>語文方面</b>：我會繼續加強我的英日語能力，多接觸相關書籍及節目，增加閱讀、對話及聽寫能力，參加全民英檢或其他語文檢定。</p> <p><b>證照方面</b>：依照自己的興趣考取有關藝文解說員、導遊等相關證照，增加專業領域知識，也會考取其他方面的證照，與作為將來就業或繼續深造的助力。</p> <p><b>社團方面</b>：課業固然重要，但人與人之間的相處也是一門重要的課程，我會利用課餘時間積極參與社團活動，增進人際關係。</p> <p><b>寒暑假方面</b>：如果有留學機會，會好好把握機會。並努力把英日語能力提昇。</p>
	中程目標  (大三、大四)	<p>把握實習機會，並努力朝著自己的夢想努力。一一實踐自己的承諾，並把所學靈活運用在報告、日常生活中。畢業後，我會往研究所繼續發展，精進自己專業知識，並在多餘的時間繼續吸收更多的新知，終身學習，多做、多看，努力成為一個有智慧的讀書人。踏入職場後，依就學時所學的專業領域以及自己的興趣，來選取適合我的工作，發揮所長，努力回饋社會。抱著貢獻的精神，持續為台灣進一份心力，積極參與各種志工活動，並在回饋的同時，學習更多做人處世的道理。</p>
	長程目標  (畢業~)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.活到老，學到老，畢業後繼續吸收新知識，並努力進取。</li> <li>2.擔任義工，回饋社會。</li> <li>3.實踐在校所學的知識。</li> </ol>

計 劃 執 行	短程計劃執行 (大二)目前狀況	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 達到學期成績 90 分以上，努力保持。</li><li>2. 自我了解以透過各式各樣的模式分析了解詳細。</li><li>3. 積極考取證照。</li><li>4. 社團方面，老師賞欣成為社長努力取得經驗。</li><li>5. 透過各式各樣的工讀，讓我的經驗更多更豐富。</li><li>6. 閒暇時間去做志工，讓身心平衡，關懷社會。</li><li>7. 透過不同管道參與各種校外活動，如花博、演奏會增加視野廣度。</li><li>8. 努力爭取最佳榮譽。</li></ol>
	中程計劃執行 (大三、大四)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 讀取各式各樣書籍。</li><li>2. 確立工作類型，努力準備。</li><li>3. 英文程度繼續提升。</li><li>4. 參與各式各樣活動取得不同經驗。</li><li>5. 透過他人長輩們了解更多經驗知識。</li><li>6. 培養實力。</li></ol>
	長程計劃執行 (畢業後 5 年)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 積極尋找任何機會。</li><li>2. 繼續進修自己的能力。</li><li>3. 培養成為未來人。</li><li>4. 持續的保持好奇心來增加自己的想法與思考的廣度。</li></ol>

我的人生座右銘

Anything worth doing is difficult.

## 生涯計劃書

自我分析	個人特質 (包含個性、能力或興趣)	<ol style="list-style-type: none"> <li>穩重、負責：對於自己分內的工作都力求盡善盡美，即使面對困難仍能保持冷靜，把事情做到最好。</li> <li>合群性佳：勇於參加班上團體比賽，及體育賽事，為班上貢獻一份力，進而發揮所長，取得好成績。</li> <li>主動積極：在課業方面積極學習，不斷力求進步。</li> <li>其他興趣及專長： <ol style="list-style-type: none"> <li>曾學習過二胡及鎖吶，並在新竹城隍廟北管團團體演出。</li> <li>對資訊產品的製作及規格感興趣。</li> <li>對於電腦繪圖及 flash 動畫製作略懂。</li> </ol> </li> </ol>				
	學歷	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="background-color: #cccccc; text-align: center;">學</td> <td>1. 明新科技大學 資訊管理系 四技日間部</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #cccccc; text-align: center;">歷</td> <td>2. 磐石高級中學 資料處理科 日間部</td> </tr> </table>	學	1. 明新科技大學 資訊管理系 四技日間部	歷	2. 磐石高級中學 資料處理科 日間部
	學	1. 明新科技大學 資訊管理系 四技日間部				
	歷	2. 磐石高級中學 資料處理科 日間部				
證照/研究	<ol style="list-style-type: none"> <li>勞委會 電腦軟體應用乙級 技術士證</li> <li>勞委會 電腦軟體應用丙級 技術士證</li> <li>勞委會 會計事務丙級 技術士證</li> <li>電腦技能基金會 PhotoImpact 10.0 進階級</li> <li>電腦技能基金會 PowerPoint 2003 專業級</li> <li>電腦技能基金會 WORD 2003 專業級</li> <li>電腦技能基金會 中文輸入 進階級</li> <li>電腦技能基金會 英文輸入 實用級</li> <li>電腦技能基金會 EXCEL 2003 進階級</li> <li>電腦技能基金會 Internet Explorer 6.0 進階級</li> <li>電腦技能基金會 專業中文秘書人員</li> <li>電腦技能基金會 專業企劃人員</li> <li>電腦技能基金會 專業行銷人員</li> <li>電腦技能基金會 專業 e-Office 人員</li> <li>電腦技能基金會 專業人事人員</li> </ol>					
社團表現	<ol style="list-style-type: none"> <li>資訊管理系系學會社員(98-1~98-2)</li> <li>動漫社(98-2~迄今)</li> </ol>					

		活動名稱	時間	主辦單位
活動參與	校內	1. 環保教育知能活動	98-2	服務學習中心
		2. 性別平等	98-2	諮商輔導中心
		3. Windows 7 講座	98-2	資訊管理系
		4. 國際證照泛論講座	99. 9. 15	資訊管理系
		5. TOEIC 講座	99. 10. 6	資訊管理系
		6. Linux 相關證照講座	99. 10. 13	資訊管理系
		7. CCNA 講座	99. 11. 24	資訊管理系
		8. 幸福人生方向盤~生涯規劃	99. 3. 26	諮商輔導中心
		9. 學生講座 1：直到路的盡頭 ~從歐亞大陸到中東，我看 見了什麼？	99. 3. 22	諮商輔導中心
	校外	1. 99 台北資訊展	99. 12. 11	台北市政府
2. 故宮博物院-大英博物館		96. 5. 10	國立故宮博物院	
3. CWT23		98. 12. 12	CWT 同人誌科技公司	
SWOT 分析	S	1. 主動積極的態度：面對問題時，我會主動的去解決，並且積極尋找解決的辦法，然後在解決問題的過程中學習，我沉浸於此感到樂此不疲。		
		2. 豐富的專業知識：在盤石及明新時學到不少專業技術及知識，考取了不少證照。		
		3. 打工經驗：服務業打工一學期的經驗，學習到與顧客的互動、同事間的互動及團結、與長輩及上司的相處，還有最重要的是如何發揮自己的專業，做到最好。下學期想善用目前所學到的應對方式在企業中實習。		
		4. 情緒穩定、易相處：我的性格較溫和，不易與人衝突，並且有適當的幽默感，對待他人謙虛有禮，自然不做作，大部分的人我都能和他們相處的很好。		
5. 有耐心及毅力：在打工時，我發現我面對繁多雜亂的工作，我仍然能抱持著決心及毅力不厭其煩的完成工作，並且得到老闆的讚美。				
W	1. 外語能力需加強：未來工作上使用外語的機會非常多，因此更要加強閱讀、對話能力。			
	2. 專業能力尚未足夠：證照數量還太少，而且真正企業中會用到的技術、知識還未能掌握。			
	3. 缺乏企業實習經驗：雖然已有打工經驗，學到不少人與人相處的方式，但非本科學以致用，仍然需要進入業界實習。			
O	1. 資訊管理領域廣泛：資訊管理是結合資訊技術與管理知識，因			

		<p>此未來就業出路廣泛，可以從事系統開發類(程式設計師、軟體工程師等)、網路安全類(網管、資訊安全工程師等)、企業電子化類(ERP 規劃師、資料庫設計師等)、管理類(會計人員、營運管理師等)這四大類組，或者繼續攻讀研究所，學習更深的領域。</p> <p>2. 企業電子化的重要性：企業電子化能夠減低企業成本、人力開銷、提高效率，因此企業電子化不管在現在還是未來都是相當重要的。</p> <p>3. 企業缺乏人才：其實職缺還是很多，並非是失業問題，而是缺乏具備專業技術人才。</p>
	T	<p>1. 資訊管理系人數眾多：目前大部分各校都有資管系，因此未來求職競爭激烈，要在如此競爭激烈的環境下嶄露頭角，得下一番苦心。</p> <p>2. 資訊管理領域廣泛：由機會中所提及的四大類組，延伸出來的各行所具備的能力都不盡相同，不僅得鑽研相關知識技術很久，還要找到適合自己並且感興趣的工作。</p> <p>3. 企業較少僱用新人：大部分職缺，企業都想僱用有經驗的社會人士，因此我要更努力充實自己，並且從企業實習中賺取寶貴經驗。</p>
生涯規劃	短程目標 (大二)	<p>1. 專業能力： (1) 班級成績排名前五名 (2) 口頭報告達到平均水準之上 (3) 各種大小考試 80 分以上水準</p> <p>2. 證照： (1) 通過 ITE 相關證照 (2) 取得 TOEIC 證照</p> <p>3. 訓練及培養經驗： (1) 利用寒暑假至科學園區內的企業工讀實習 (2) 面試時能保持好狀況 (3) 能用英文做自我介紹 (4) 擔任班級幹部</p>
	中程目標 (大三、大四)	<p>1. 專業能力： (1) 通過 TOEIC 600 分以上或全民英檢中級 (2) 完成畢業專題 (3) 在校成績平均 90</p> <p>2. 證照： (1) 通過 LPIC-1 認證 (2) 通過 LPIC-2 認證 (3) 通過國際級證照</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>(4) 通過 ERP 認證</li> <li>(5) 通過 Microsoft 系列認證</li> <li>(6) 通過 Cisco 系列認證</li> <li>(7) 通過 Java 相關證照</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>3. 爭取企業實習機會</li> <li>4. 確認自己的興趣，並確立未來職涯方向</li> <li>5. 確認是否要考研究所或是進入職場</li> </ul>
	<p>長程目標 (畢業~)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 進入職場或唸研究所</li> <li>2. 出國深造</li> <li>3. 持續進修考取證照</li> <li>4. 在進入職場後，十年內成為一名頂尖的 MIS 人員或者工程師</li> </ul>
	計 劃 執 行	<p>短程計劃執行 (大二)</p>
<p>中程計劃執行 (大三、大四)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 參加學長姐開的證照班，通過更多國際認證</li> <li>2. 撰寫自傳、生涯規劃、作品集、履歷、並且請指導老師看過</li> <li>3. 跟同儕互相練習面試，並不斷改進缺點</li> <li>4. 多蒐集資料，以利撰寫專題</li> <li>5. 做性向測試，了解自己的興趣、性格未來適合從事哪種工作</li> </ul>
<p>長程計劃執行 (畢業後 5 年)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 去職訓局參加訓練，學習更多職場技能</li> <li>2. 從研究所畢業後，更提升自我能力</li> <li>3. 工作之餘，也要充實自己，利用資訊相關書籍自我進修</li> <li>4. 向工作上的長輩多請教問題、多多指教自己</li> <li>5. 勤奮上進的工作，得到上司肯定、青睞</li> <li>6. 和同事相處和睦，並且建立起良好的團隊關係</li> </ul>
<p>我的人生座右銘</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 自信是成功的第一秘訣</li> <li>2. 未嘗苦難者不知甜蜜的滋味</li> </ul>