

生涯願景表

接近大自然	生命的深度 與厚度	腳踏實地	自在舒坦的 人際關係	享受獨處
發揮體能	持續的 自我探索	工作有意義感	幫助別人	參與宗教、政 治、社團活動
長壽	發揮能力 與技巧	勤奮努力	孝順父母	參與文化 藝術活動
擁有健康	做自己	赤子之心	有意義的 情愛關係	時尚的穿著
運動/健身	發揮創造力	用心/盡力	會賺錢/ 有財富	規律的生活
內在的平靜	欣賞美	擁有內在空間	有社會地位/ 擁有聲望	安穩的工作
精神層面 的滿足	行善	自信	有房子/有車子	趣味的人生
擁有與神 的聯繫	讚賞鼓勵別人	獨立自主	金錢不虞匱乏	做喜歡的事情
休息與放鬆	美滿的婚姻	擁有自由	有可以說心事 的好朋友	旅行看看 這世界
享受美食	有親近的 好朋友	安全感	什麼事都不做	豐富多彩 的生活
公平公正	有後代	接受挑戰	冒險與刺激	持續的學習
誠實正直	專業上 出類拔萃/ 獨當一面	有影響力	勇於改變	不要做壞事
講義氣	有正義感	有夢想 目標努力	和一群人 一起打拼	平凡單純 的生活

生涯願景探索活動活動單

- 一、 有夢最美希望相隨，你願意探索自己的生涯夢想嗎？請於生涯願景表挑選十二個你希望 40 歲的你想要擁有的生涯願景。（以你覺得較難取得的為主，你覺得能夠操之在己的就不需要放入。如果有不在表上，但自己認為重要的願景可以直接寫上，兩者間有關係的可以放得比較近。）

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

- 二、 和你的夥伴相互訪問，為什麼你會想要擁有這些願景？什麼樣的生活經驗？

或誰曾經說過什麼影響到你的生涯願景？請同學思考一下且互相討論。

- 三、 生涯幻遊

我們將進行一段引導想像，請跟隨著指導語，發揮想像力，想像你 40 歲的時候，當以上的生涯願景都達成，那會是怎樣美好的一天。

- 四、 彩繪願景

綜合你 12 個生涯願景與生涯幻遊的經驗，將這些重要的內涵放在一起，畫出一張讓你印象深刻圖畫。