



## 「生涯規劃與發展」修訂再版 導讀指引

/ 朱湘吉

### 生涯規劃與發展的教科書改頭換面了！

這是筆者進入空大 21 年來，第二次大的變動。令人欣慰的是：本次新增的內容，不僅有筆者個人的沈澱、哲思和生涯軌跡，更有歷年來修過本課程的空大生的經驗分享，而負責本次校對的張錦玉，也是選修本科脫穎而出的空大畢業生。因此，本次教科書的呈現，可說是眾人生命精華的匯流。

在學習時，建議同學可先讀第十章「生命的呼喚」，它是 2007 年筆者至龜山台北監獄面授時和學生們互動的紀錄。透過這一章，可瞭解生涯規劃與發展是如何落實在生活中的。在翻開每一章時，先和該章的「概念圖」做朋友，從它的左上方開始，順時針瀏覽一遍，這樣便能很輕易地掌握該章的脈絡和關鍵字。由於本次教科書採雙色印刷，因此，內文中的關鍵字詞及概念，都以特殊的字型標出，這些內容，是特別需要記憶、背誦的。各章中的學習活動，也請同學耐心地完成它，以便對自己的生命能做些回顧、澄清與整理，這樣，理論才能和你的生命經驗產生聯繫。

在網頁教材部分，每個單元都有其獨立的標題。學習時，若能先閱讀該標題所源出的教科書章節，再參考被訪者的人生經驗和生命故事，或許會得到不同面向的激勵和啟發。教科書中的二個主要測驗：人格拼圖和原型量表，請同學務必上網完成測驗（在「自筆者評量」的選項下），它們是生涯規劃中二個最重要的測驗，不論是新上路的生涯規劃者，或是企圖尋求生涯第二春的生涯再出發者，都一樣好用。此外，「補充教材」的單元，亦羅列了一些有助於拓展生涯視野的文章或簡報，行有餘力可隨著各單元的進度，細細品味，你的生涯或許可以更寬廣。

總之，「生涯規劃與發展」是一門在生活中實踐的科目，唯有踏實地在生活中落實、經驗，生命才會變得更有意義。

祝福你，願你能快樂地學習、有效地成長！

（作者為本科目學科委員）