**106學年度第2學期「生涯規劃」課程補考說明**

對於你自己生涯中必須做或想做的事，你得要負起責任把它完成，才有機會實現。希望你完成這門課的補考後，以後能夠將你的時間與學習規劃的更好，也能讓你在高三申請大學整理時更順利。

**繳交時間：7月10日（週二）12:00前**

**繳交地點：三棟二樓輔導室，統一交給施施組長。**

**作業內容：完成以下三項作業內容，請以A4紙張電腦打字後紙本列印或手寫繳交，繳交時請按順序裝訂成冊，不接受隨身碟或電子檔繳交。**

1. **補考內容**
2. **完成本學期自傳、電子生涯檔案、課堂學習單2份（選課選組學習單、生涯資訊查詢）**：撰寫內容及格式，請參照各班授課教師大直E課室上的「作業說明」。
3. **繳交「觀看IOH」心得一篇**：

從IOH個人開放經驗平台http://ioh.tw/，從網頁中的任何一個校系的某位學長姐的分享文章與影片閱讀後，寫出**摘要內容150字，心得350字以上，打字完後印出繳交**。

**格式如下：標題16號字，內文12號字，行距1.5倍行高。**

一、附上觀看**文章標題、分享人、網址**

二、文章內容摘要（**摘要內容150字）**

三、觀後心得（**心得350字以上）**

1. **生涯規劃相關文章閱讀與心得反思（每篇摘要100字，心得300字，共約1,600字）（文章請看附件）**
2. 你有手機成癮症嗎？
3. 立刻停止瞎忙！你一定要做的７件事
4. 如何決定人生大事？
5. 「後面要過癮，前面就得犧牲。」

**格式如下：標題16號字，內文12號字，行距1.5倍行高。**

一、文章標題

二、內容摘要（**摘要100字）**

三、讀後心得（**心得300字）**

**你有…手機成癮症？**

2014-09-23 13:28:16 聯合新聞網

【聯合報／柯俊銘／公職臨床心理師】

日前觀賞一個以大學生為訪問對象的談話性節目，討論手機的重要性。話匣子一開，許多來賓表示沒有手機就日子難過，直言活不下去，分享的經驗雖逗趣好笑，但他們對手機的依賴程度，著實讓人擔憂。

電信科技進步，手機不僅款式多，功能也不斷提升，除通話、傳送簡訊外，還可拍照、上網漫遊、打電玩、聽音樂等用途，也難怪現代人無不人手一機，甚至多機，畢竟其對日常生活確實帶來極大的便利。

然而，過度依賴卻也引發新的文明病。近幾年來，世界各國陸續有「手機成癮症」案例報告出現，最近一份由澳洲昆士蘭科技大學完成的調查為例，高達1/5的民眾坦承強迫性使用手機，明知撥打次數或花費金錢、時間過多，就是欲罷不能。

手機成癮症非正式醫療診斷，但已被認為和賭癮、毒癮、酒癮或飲食疾患類似，尋求立即滿足而不知節制的衝動行為，對於個人工作表現、課業學習或社交互動會造成傷害。如果您注意到自己對手機有「愛不釋手」、「機不可失」的傾向，提供以下建議，緩解可能的負面影響：

1.追蹤記錄：每天查看利用手機從事的活動內容與耗費的時間，並將其整理在筆記本上。如此持續進行一周後，再逐項檢討當時這樣做，有無意義或必要性。

2.漸進減量：若確認有「太超過」的現象，由剔除不重要的活動開始，使用時也儘量提醒早點結束，藉以逐步縮減時間（例如設定每周減少10%用量）。

3.建立習慣：若無急迫性，可面對面講的事情就不要透過手機。和他人談話時，請把手機關掉或放在看不見的地方，避免因注意來電而分心，或來電干擾造成失禮。每晚固定時間關機，並擺離自己遠些，有什麼事都等明天早上再說。

4.端正觀念：手機雖能讓人彼此無距離，方便隨時找到對方，但要維持穩定且健康的關係，並不需要時時交換訊息。利用手機密集地你來我往，起初也許會覺得有趣，或有被需要、受重視的感覺，但久了反而是一種負擔。

5.學習紓壓：文獻顯示，許多人之所以玩手機上癮，主要是為了逃避現實環境中的難題，排解內心苦悶、空虛的感受。故平時做好情緒管理的功夫，強化個人問題解決能力，培養正當休閒嗜好，自然降低對手機的關注、渴求。

6.尋求專業：當已很努力去改善手機的使用方式，效果卻依然有限，不妨求助於精神科醫師或心理師，認知行為取向的心理治療通常會很有幫助。

我們享受手機等科技產物帶來的好處時，也應懂得適可而止，倘若因貪圖方便、享樂而沉湎其中，心靈反被這些東西所束縛、控制，讓它們成了自己的主人，那恐怕就得不償失了。

**手機成癮者常見表現**

1. 無法使用手機時（如忘了帶、沒電、收訊差）就會心浮氣躁，全身都不對勁。
2. 完全無視時機是否合適，講起手機就渾然忘我，忽略旁人的感受。
3. 三不五時就在確認有無簡訊或來電，怕自己不小心漏接。
4. 每天花太多時間在手機上，已明顯影響工作、課業與人際交往。
5. 手機帳單金額不斷增加，甚至多到無力負擔。
6. 沒有接到他人電話時，會反覆檢查手機是否有開機。
7. 用手機處理生活中所有的事務，沒有手機就什麼都不行。
8. 未能立即接到回音，整個人會魂不守舍，情緒變得憂鬱、焦慮。
9. 無時不刻就在找機會使用手機，即使是雞毛蒜皮的小事都要立即通知別人。
10. 明知場合不宜打手機（如開車、醫院），卻不願忍耐，寧可冒險或違規。

**立刻停止瞎忙！你一定要做的７件事**

Cheers雜誌91期 作者：黃國蓉

著有《與成功有約》的管理學大師史蒂芬．柯維認為，若想脫離被時間俘虜的困境，該著眼的不是更嚴格的規範或加快做事速度，而是認清自己生命中真正重要的目標，將所有大小事重新排序。

想像一個情境︰一個透明罐裡，裝了八分滿的沙子。罐子旁邊，有好幾塊拳頭大小的石頭，上面分別貼著「準備工作專案」、「維繫家人感情」、「參加在職進修」等紙條。

你的任務，是盡可能把石頭塞進罐子，又不讓內容物過滿而溢出來。但是，填了沙子的容器空間有限，不管怎麼用力塞、調整方向，就是很難放進所有石頭。

**釐清真目標，拒當時間奴隸**

這種左支右絀的感覺，是不是有些熟悉？有限的罐子空間，就像我們有限的時間，石頭和沙子，代表各項日常事務。要做的事情很多，時間卻總是不夠用，這是現代人普遍面臨的處境。

為了盡可能把事情做完，我們用各式各樣的便條、備忘錄、行事曆，試圖掌控、利用每一吋時間，結果卻往往無法確實執行，反而被困在擁擠的行程夾縫裡，動彈不得。

該怎麼做，才能從這樣的困境裡脫身？是設定更嚴格的時間規範，還是繼續研究怎麼加快做事速度？

對史蒂芬．柯維（Stephen Covey）而言，答案是：以上皆非。因為，著眼在「時間」和「速度」上的努力，只會迫使人繼續當時間的奴隸。他認為，真正的解答是：認清自己生命中的重要目標，然後，將這個目標，重新安排在時程表的第一位。

回到前面的例子。將事情重新排序，把重要的目標放在前面，就像把罐子清空，改變放入內容物的順序：先放進石頭，接著才倒入沙子。這樣，不但石頭都放得下，而且搖晃罐子時，沙就自然流進石塊空隙中，不需要辛苦擠壓、挪動，代表大小事務，都可以輕鬆各就其位。

**誤判陷阱：刻板印象及急迫性偏執**

這麼簡單？其實並不簡單。因為，判斷人生目標的重要性、排定事務的順序，沒有表面看來的容易。至少有兩個難題，可能讓人誤判，而陷入時間的陷阱。

第1個難題在於：人們可能會誤解屬於自己的「重要目標」。

就連柯維本人，也曾在他所組織的網路社群裡提到，自己犯過最大的錯誤之一，就是「沒有認清最重要的目標是和上帝、家人之間的關係，反而忙於不重要的事情上。」

為什麼人會誤認事情的重要性？柯維說，因為我們常以為，對自己最重要的目標，就是直覺可以想到的財富、地位、婚姻等。但從柯維的角度來看，這些追求往往是被慣例或表面矇蔽的結果，不見得是真能滿足我們的東西。而人一旦誤認了目標，這些追求就只會讓自己焦慮、失衡，無法真正驅動生命，更談不上善用時間。

真正重要的長遠目標，不一定是事業的成功，但必與人性的基本需求息息相關，是人們深切自省的結果。這樣的目標能激發力量，絕非可任意刪掉的待辦事項。唯有如此，人們花時間追求這樣的目標時，才會自然而然，而能真正提高做事的效能。

第2個難題，則是「人生處處有意外」，總會突然出現看似「緊急」的事件，打亂做事的步驟，甚至讓我們以為，這些就是重要的事情。

例如，本來排定今天要整天專心撰寫年度計劃書，卻突然出現意外的訪客；或者，之前給上司的報告被退件，需要及早重交一份。

多數人在這個時候，會出現柯維稱之為「急迫性偏執」的反應：馬上丟下「重要的事」，去迎合「急迫的事」，甚至來不及好好思考，這些事是否可以稍微延後。如果長期習慣這樣的方式，甚至可能出現「急迫＝重要」的錯覺，要等到事情變得急迫，才有動力專注處理。

面對這樣的病徵，柯維建議，將我們每日面對的事情，以「重要」程度為縱軸，「緊急」程度作為橫軸，劃分成矩陣（見第55 頁圖表），時時檢視，是不是花了太多時間在「第三象限」（緊急但不重要）、而非真正關鍵的「第二象限」（不緊急但重要）事情？

**每週用30分鐘檢視時間安排**

若要更進一步，柯維建議，每週可以留30 分鐘，用以下幾個步驟，檢視並安排事務：

**Step 1：確認夢想和信念**

每週都重新檢視一次，現在設定的目標，是否確實就是足以放在第二象限「真正重要的目標」。你可以問自己以下問題，幫助釐清信念：

● 對我而言，人生最重要的3、4 件事是什麼？

● 我有什麼長期目標？

● 我一生中最重要的人際關係是什麼？

● 我最希望得到的感受是什麼？是平和、信心、快樂、意義，或有所貢獻？

● 如果只剩6 個月的壽命，這一週我想做什麼？

**Step 2：認清角色**

● 列出自己扮演的不同角色：你可能同時是公司經理、一位母親、妻子、社團成員。

● 調整心態，不要把各種不同的角色，看成搶奪自己精力的來源，而應視為互相交流的能量。例如，你對公司經營管理的心得，或可用在家務上。

● 找出一個依據自己信念的「利器」角色，作為扮演各種角色、發揮力量的共同基礎。

**Step 3：找出可以和各角色配合的第二象限目標**

問自己：「這一週當我扮演每一種角色時，有哪件最重要的事能產生最大效果？」並且把前一個步驟中寫下的每一個角色，都列出對應的一項重要目標。

**Step 4：建立一週的決策依據**

預留完整的時間區塊，給前一步驟寫下的各重要目標，接著才列入其他待辦事項。在行程安排上，預留一些彈性。

**Step 5：在每一刻發揮誠信原則**

每週實際執行目標時，難免出現沒有列在目標上的突發情形，也就是「急迫的事件」。這些事情可能重要、也可能不重要，所以關鍵是，不要採取直覺的反應，而是稍微停下來，冷靜判斷事情屬於哪一種。判斷時，可以提醒自己，主要是受「他人的期望」、「欲望」所影響，還是內心深處的價值觀？以確保做出正確決定。

**Step 6：每週自我評估**

一週結束前，問自己以下問題：

● 我完成了哪些目標？

● 我遇到哪些挑戰？

● 我做過哪些決定？

● 做決定時是否確實把重要的事列為當務之急？

柯維相信，幸福的人生，建立在良好的習慣之上。藉著每一週的「時間安排」練習，你也可以擺脫被行程追趕的惡性循環，真正做時間的主人。

**延伸閱讀》立刻停止瞎忙！柯維的「7個習慣」**

從柯維對時間管理的看法，不難看出柯維式「成功哲學」的重要特色：不追求速成，而尋求一套從內而外，邏輯相通的生命原則。「高效能人士的7個習慣」就是他思考的精髓，分別是：

1. 主動積極：首先改變心態，不要總是認為自己「被動受限於環境」，而是問自己「能主動在環境中做什麼」。

2. 以終為始：想像、設定人生中的長遠目標，做出「使命宣言」，並且以此作為行事的方向。

3. 要事第一：即柯維對「時間管理」的觀點，重要的事，在時間規劃時就放在第一位。

4. 雙贏思維：在人際關係的思考上，理解到「互惠共榮」的關係，比「你死我活」的競爭更能解決問題。

5. 知彼解己：放下自我本位，真正試著去傾聽、理解他人，這也代表柯維對「人際溝通」的見解。

6. 統合綜效：透過對「雙贏」的認知、「溝通」的順暢，實際整合群體的力量，創造一加一大於二的效果。

7. 不斷更新：從生理、心靈、心智與社會情感4層面磨練自己，將前6個習慣執行得更好，形成正向循環。

**如何決定人生大事？**

撰稿：Marssi Draw

資料來源：http://tedxtaipei.com/articles/ruth\_chang\_how\_to\_make\_hard\_choices/

每個人在生命中都需要做出許多重要的決定，從求學開始，選擇要唸什麼科系和學校？就業後，選擇該做哪一類的工作？面對感情時，是否要和眼前的這個人共組家庭？要不要生小孩？面對毫無所知、不知好壞的未來，該如何為人生做出關鍵決定？

哲學家 Ruth Chang 在大學畢業後，也面臨了職業抉擇。熱愛哲學的她，認為在這個領域能夠接觸很多非常有意思的事；但是另一方面，法學博士畢業的她，也明白往法律領域發展，能夠有較穩定的工作與收入。在內心嚮往，以及現實生活兩相拔河的情況下，Ruth Chang 拿出一張紙，列出選擇哲學或法律的優與劣。

後來，就像大多數人一樣，在做這樣重要決定的時候，她選擇了比較安全的那一條路，放棄十分渴望，但前途茫茫的未知旅程。當了一陣子律師後，Ruth Chang 後悔當初的選擇，因此她回到學校去學習哲學，並投入「艱難決定」的研究，找尋做決定的方法。

**決定真有好壞之分？**

她發現，做重大決定之所以困難，是因為這些選擇往往會影響未來更多的事，跟著這個決定隨之而來的每件事都有利有弊，而且也難以分高下。我們往往誤解這些選項之中，一定有一個正確無誤，但事實是，根本沒有唯一完美的選項。

就像是吃早餐，在甜甜圈與麥片之間，要考慮的是健康和可口這兩種因素的比較。甜甜圈很好吃，但是卻會讓你的三高指數繼續向上攀升；而麥片能帶來較多的營養，但是嚐起來卻沒有那麼美味。

人生的重要大事就如同吃早餐是困難的決定，你要在所有隨之而來的影響間做出選擇，每一邊都有好與壞的影響因素，不論選擇哪一個，都不會有全盤皆贏，或全盤皆輸的局面。

## 為什麼做決定這麼難？

如果選擇沒有完全的好壞，就代表所有的選項都一樣好嗎？若真是如此，我們就能以擲硬幣來決定所有的人生大小事了。但事實並非如此，Ruth Chang 指出，我們在面對選擇時，最習慣的決定方式，就是比較所有選項是「好」、是「壞」或是「相等」。

然而這樣的比較造成了「對價值有草率想像」。大家總是把一些無法比較的價值，像是幸福、愛、善良，看做像數量這樣科學的東西來比較，總以為能比出高下。Ruth Chang 說：**「我們常以為科學能解決一切重要的事，但價值的世界不等同於科學的世界。科學能量化，但是價值不能。」**因此，我們就不該相信價值的選擇中，只有三種可能的結果。我們應該把這些選擇看做全都「打成平手」，沒有孰優孰劣之分。正因為這些選項的價值都非常不同，決定也就變得更加困難。

**你的人生由誰做決定？**

不擅做決定的人也許曾想過，若是每一個選項都能分出高下，我們需要做的只有以理性選出最合理的選項，所有現成、最合理的因素，都會幫你決定出你的職業、另一半和所有大小事，這樣的生活似乎會輕鬆、簡單許多。

但毋須抉擇的人生也隱藏著巨大危機。其實**在生活中，我們已經讓太多現成的理由為我們做決定，讓恐懼和擔憂控制自己的心，由外在的理由來決定自己的選擇，最後淪為了「理由的奴隸」。**

**如何做決定？**

與其永遠讓外在的「理由」幫你做決定，不如將自己放入選項之中，為自己「創造理由」，讓自己成為決定的那個「理由」。因為我喜歡畫畫，所以我要當畫家；因為我喜歡田野，所以我要住在鄉村裡。讓自己創造的理由來支持你做的決定，而非讓理由為你做決定。

**不要從外界賦予事物的理由成為做決定的關鍵，而是要從內心去找尋自己的理由。做自己生命的主宰者，在做決定之前，問自己哪一個選擇才是真正的自己？**

面對難以做決定的時刻不妨改變你的思維，將這些時刻視為難得的機會。Ruth Chang 提供另一種觀點，讓你能改變做決定的看法：「**人生的決定雖然艱難，但正因為身為人類的我們擁有這份獨特能力，讓我們能創造屬於自己的理由，讓自己成為理想中的那個人。做決定的挑戰和困難並非痛苦的根源，相反地，那是珍貴的禮物，讓我們能成為獨一無二的自己。**」

**後面要過癮，前面就得犧牲**

～劉墉

資料來源：http://tw.myblog.yahoo.com/cyehome/article?mid=6906&prev=6908&next=6884&l=f&fid=9

文學大師梁實秋先生尚在世的時候，我有一天跟他同桌用餐。

冷盤端上來， 梁先生說他有糖尿病，不能吃帶甜味的薰魚。「冰糖肘子」端上來，他又說不能碰，因為有冰糖；「什錦炒飯」端上來，他還是說不能吃，因為澱粉會轉化成醣。

最後，端上「八寶飯」，我猜他一定不會碰了，沒想到梁先生居然大笑道：「這個我要。」朋友提醒他「這個有糖又有飯」。

梁大師則笑說他早知道，就因為早知道有自己最愛吃的「八寶飯」，所以前面特別節制。「我前面不吃，是為了後面吃啊；因為我血糖高，得忌口，所以必須計畫著，把那『配額』留給最愛。」

轉眼過去三十多年了，但我時常想起梁實秋先生的這段話。我發現許多偉大的人，都因為他們節制自己，集中力量在特定的事物上，而有傑出的成就。

功課表現好的學生也一樣，最近報上刊登大學學測榜首的學生，都說他們常常打電玩，而且天天上網。當記者問他們怎麼還能成績那麼好的時候，答案則是專心──玩的時候，盡情放鬆自己，回到課業則全力以赴。

這也使我想起不久前看到一個統計報告：受高等教育的人平均壽命長得多，老來也比較健康。報告分析，一方面因為那些人收入高，生活比較優裕，一方面因為他們能克制自己，想吃的東西不吃，不想運動的時候，仍然強迫自己運動。所以連老來發胖的比率都比一般人低。

可不是嗎？

每個人的時間都一樣，智商也不會差到哪？那些既能玩，又能讀書的人，都有個本事，就是他們在玩耍之前先有個計畫，如同梁實秋先生決定到最後要吃八寶飯，於是在前面特別節制。

相反地，一玩就忘了時間、忘了考試，以及回到書本上仍然不能收心的學生，則不可能表現得好。

豈止讀書如此，工作也一樣。有位企業家說得妙──「美國工人可能自己去上夜間部，拿到文憑，就要求加薪，不滿意則跳槽，表面看，糟透了，但是有人從我這跳到別家，也有別家栽培的跳來我的公司。結果人才交換，大家都能進步。

日本公司則不一樣，員工到一定時候，公司會安排進修、安排出國，屆時又調回國，按部就班地升遷，一幹一輩子，甚至死了之後都葬在公司的墓園。但也正因為他們以公司為家，所以能犧牲奉獻、盡忠職守。

可是我們的工人，沒學到人家的優點，卻學到缺點，他們希望有日本公司的照顧，卻沒有日本工人的忠誠；他們要求美國式的自由，卻沒有美國人的自發。」

如果我們把這位企業家的話，用在華人孩子的身上，會不會也很有道理──今天，華人孩子希望有中國式父母的溺愛，卻沒有傳統中國式的孝敬；希望有美國家長的放任，卻沒有美國孩子的獨立。

各位年輕朋友，「收入」與「付出」常是相對的。當我們拿起一項的時候，往往也得放棄一些。

如同梁實秋先生想吃後面的「八寶飯」，就不碰前面的「冰糖肘子」。也像美國工人要跳槽的自由，就得有進修的自動；日本工人要公司無微不至的照顧，就得有謹守分際的忠誠。

同樣的道理，當你想明天出去痛痛快快玩的時候，今天就得拚命把該念的書讀好、該作的功課作完。當你今天晚上堅持要看兩小時電視的同時，則應該一放學就專心用功，而且看完電視立刻收心。

如果你既不能少玩一分鐘，又不願多用功一點；既想成績好，又不願犧牲玩耍的時間。或在讀書時開著手機，心猿意馬；玩的時候又惦著功課，提心吊膽，怎麼可能成功？而且到頭來既沒能玩好，又誤了學業。

「後面要過癮，前面就得犧牲。」