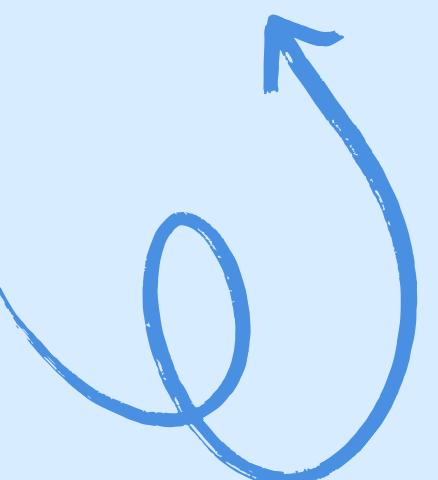


# 志願選填背後的心理地圖

-技高的現場觀察與給國中端的提醒

分享人: 王元貞 老師



「您會建議什麼樣的學生去讀技高？  
為什麼？」



# 共同困境

老師，我不知道要讀什麼....

學生茫然

許多學生面臨志願選填時，心中充滿焦慮。他們經常無法明確表達自己的興趣或未來的方向，學生需求不明。



教師困惑

老師在提供建議時，多半參考自己的成長經驗，或對於技高群科不了解，這使得老師不易給予具體的指導。

# 技職專業群科 6類15群94科

| 類別  | 群別     | 科別  |
|-----|--------|---|
| 工業類 | 機械群    | 機械科、鑄造科、板金科、機械木模科、配管科、模具科、機電科、製圖科、生物產業機電科、電腦機械製圖科                         |
|     | 動力機械群  | 汽車科、重機科、飛機修護科、動力機械科、農業機械科、軌道車輛科   |
|     | 電機與電子群 | 資訊科、電子科、控制科、電機科、冷凍空調科、航空電子科、電子通信科、電機空調科                                   |
|     | 化工群    | 化工科、紡織科、染整科、環境檢驗科   |
|     | 土木與建築群 | 建築科、土木科、消防工程科、空間測繪科   |
| 商業類 | 商業與管理群 | 商業經營科、國際貿易科、會計事務科、資料處理科、電子商務科、流通管理科、農產行銷科、航運管理科、水產經營科、不動產事務科、電競經營科(107試辦) |
|     | 外語群    | 應用英語科、應用日語科   |
| 農業類 | 農業群    | 農場經營科、園藝科、森林科、野生動物保育科、造園科、畜產保健科   |
|     | 食品群    | 食品加工科、食品科、水產食品科、烘焙科   |

|                    |            |   |
|--------------------|------------|---|
| <b>家事類</b>         | <b>家政群</b> | 家政科、服裝科、幼兒保育科、美容科、時尚模特兒科、流行服飾科、時尚造型科、照顧服務科                                |
|                    | <b>餐旅群</b> | 觀光事業科、餐飲管理科   |
| <b>海事<br/>水產類</b>  | <b>水產群</b> | 漁業科、水產養殖科   |
|                    | <b>海事群</b> | 輪機科、航海科   |
| <b>藝術與<br/>設計類</b> | <b>設計群</b> | 家具木工科、美工科、陶瓷工程科、圖文傳播科、室內空間設計科、金屬工藝科、家具設計科、廣告設計科、多媒體設計科、室內設計科、多媒體應用科、美術工藝科 |
|                    | <b>藝術群</b> | 戲劇科、音樂科、舞蹈科、美術科、影劇科、西樂科、國樂科、電視電影科、表演藝術科、多媒體動畫科、時尚工藝科、劇場藝術科、原住民藝能科(108試辦)  |

# 心理與生涯地圖

## 一起探索學生的志願選擇

讓我們打開一張心理的地圖，理解學生在志願選填過程中面對的挑戰與需求，並思考如何有效地引導他們。



# Super生涯發展理論

學生處於探索期的意義

## 探索階段

在這個階段，學生面臨著自我認知和未來規劃的挑戰，需學會探索自己的興趣與能力，形成初步的生涯意向。

## 決策過程

決策過程涵蓋預期、探索、釐清、選擇與實踐五個階段，這些階段幫助學生系統性地理解選擇的影響與意義。

## 家庭影響

家庭環境對學生的生涯選擇有深遠影響，父母的支持與期望可增強學生的自信心，促進其在決策過程中的積極參與。



# 決策歷程的困境

## 理解志願選填的心理過程

## 資訊來源零散

多數學生對技高、普高、群科內容的認識有限，只依賴老師、父母、朋友的簡略說明，或單一場說明會的印象。

## 選填時間壓力大

通常在會考放榜後短短幾週內就要完成選填，學生沒有時間系統性探索興趣與志願，於是傾向快速挑選「看起來還行」的志願。

## 認知與自我評估能力有限

國中生對自己的興趣、能力、職涯方向尚不明確，也缺乏分析志願選項的策略，因此容易依靠直覺或他人意見。合適的選項，為自己的決策鋪設基礎。



# Gati的決策困難三類

## 缺乏準備

👉 根本還沒開始思考志願與未來，常見的是「還沒進入狀況」的語句。

- 「我還沒想過欸.....」
- 「我不知道要選什麼啦～」
- 「隨便分就好了吧？」
- 「我現在才國三，還早吧.....」
- 「反正爸媽會幫我決定。」
- 「老師你直接幫我看，我填什麼都可以。」

# Gati的決策困難三類

## 缺乏資訊

👉 這類學生其實想選，但「不知道怎麼選」，資訊太少、視野太窄。

- 「技高有什麼科啊？我都沒聽過。」
- 「那個科在幹嘛我不太清楚耶。」
- 「我不知道哪一間學校比較好.....」
- 「聽說餐飲科都在做菜？可是我不確定。」
- 「不知道去哪裡查資料啦～」
- 「我只知道普高就是繼續念書，其他的不懂。」

# Gati的決策困難三類

## 資訊衝突

👉 這類學生有資訊，但不同來源之間矛盾，或內在拉扯，出現「卡關／猶豫不決」的語句。

- 「我想去餐飲科，可是爸媽要我考普高。」
- 「我喜歡畫畫，但家人說設計不好找工作。」
- 「朋友都要去 A 校，我本來想去 B 校.....」
- 「我兩個都想選，可是不知道哪個好。」
- 「老師說這個科很好，可是我上網查好像不是這樣。」
- 「我怕自己讀不來工科，可是那又是我最有興趣的。」

「當學生說出這些話時，我們的第一反應通常是什麼？」

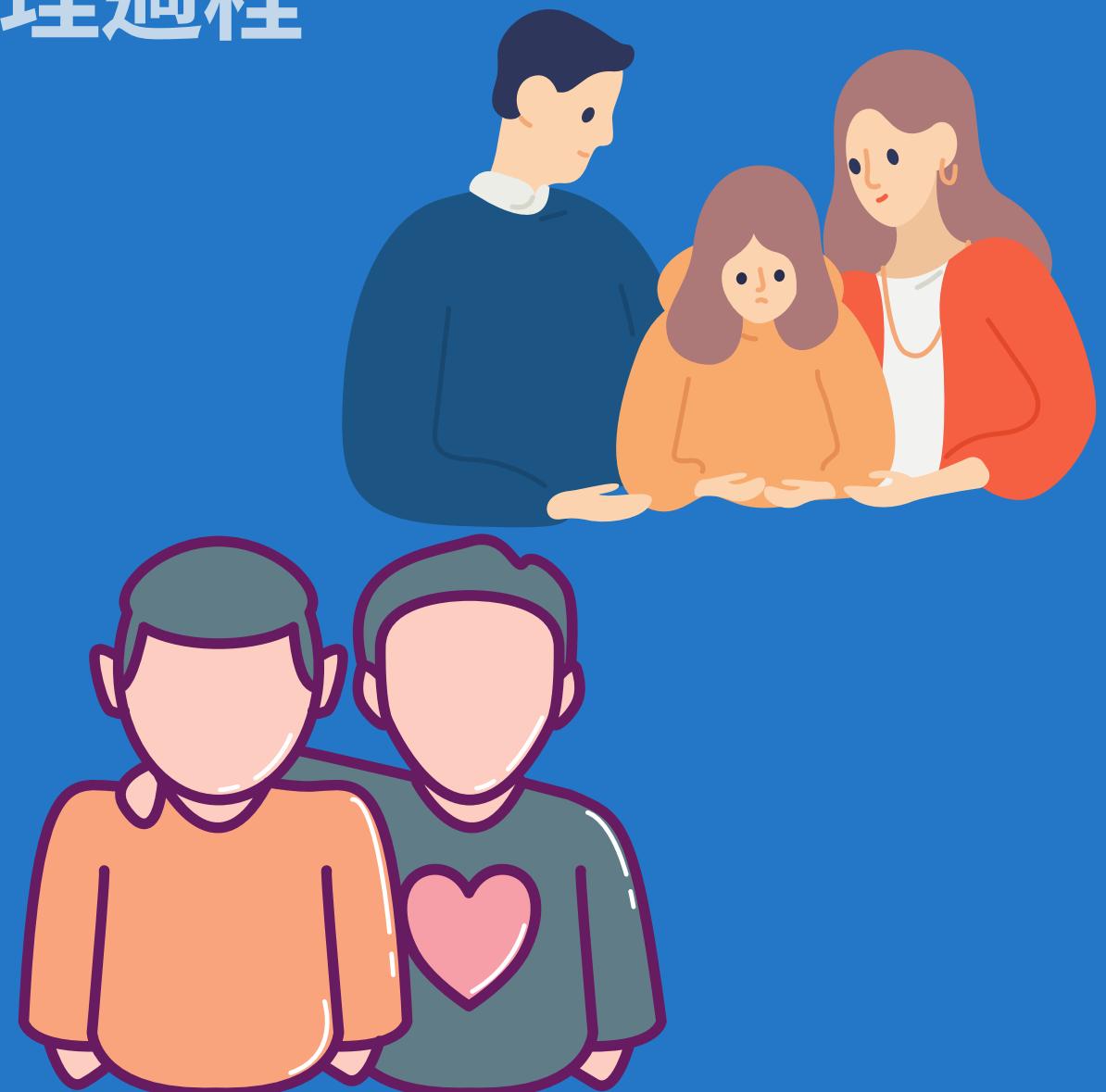
「我們有沒有可能，用不同的方式回應，陪他往前走一步？」

# Erikson的認同與角色混淆理論

## 理解志願選填的心理過程

### 認同與發展

Erikson的理論指出，青少年在志願選填過程中，面臨自我認同的挑戰，這是他們人生中重要的階段。



### 情感影響

情感因素在志願選填中扮演重要角色，學生的自尊與自我效能感會受到所選科系的影響，進而影響未來的發展。



# Bowen家庭系統理論

## 孩子在家庭的生存心理

Bowen家庭系統理論強調，孩子在家庭中面臨的壓力與角色期望，影響其自我認同與決策過程，讓他們在志願選填中感到困惑與挑戰。



# 學力落差

| 科目             | 等級及標示 | 涵義               |  |
|----------------|-------|------------------|--|
| 國文<br>英語<br>數學 | 精熟    | A++              | 精通熟習該科目國中階段所學習的知識與能力，且在精熟等級前 25%       |
|                |       | A+               | 精通熟習該科目國中階段所學習的知識與能力，且在精熟等級前 26% ~ 50% |
|                |       | A                | 精通熟習該科目國中階段所學習的知識與能力                   |
| 社會<br>自然       | 基礎    | B++              | 具備該科目國中階段的基本學力，且在基礎等級前 25%             |
|                |       | B+               | 具備該科目國中階段的基本學力，且在基礎等級前 26% ~ 50%       |
|                |       | B                | 具備該科目國中階段的基本學力                         |
| 待加強            | C     | 尚未具備該科目國中階段的基本學力 |  |
| 六級分            |       | 寫作能力精熟           |  |
| 五級分            |       |                  |  |

# 學力落差

## 學生挑戰



學生在學業上面臨困難，感受到無力和困惑的情緒。

## 自我效能



學生對自身能力缺乏信心，這會影響他們的學習動機。

## 同儕關係



學生在同儕關係中感受到壓力，影響自尊和學業表現。

# 自我效能低落

## 低自信



學生因學業壓力而感到無助，影響學習動機及參與感。

## 同儕比較



學生常因與同儕比較而感到挫敗，影響自我評價與學習表現。

## 家庭支持不足



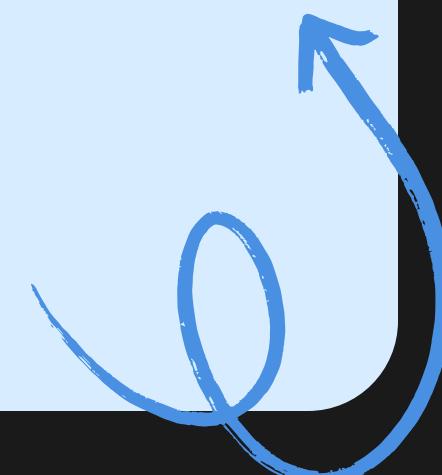
家庭支持的缺乏使學生感到孤單，無法獲得必要的鼓勵和引導。

# 成績的訊號

「成績不是標籤，而是訊號；  
訊號背後，是一個需要被看見的人。」

# 技高現場觀察

👉 不是「要不要念技高」的問題，  
而是「哪一種技高生活適合你」



# 群科學習型態的對比

## 商管與工科



# 群科學習型態的對比

## 外語與烘焙



# 群科學學習型態對比

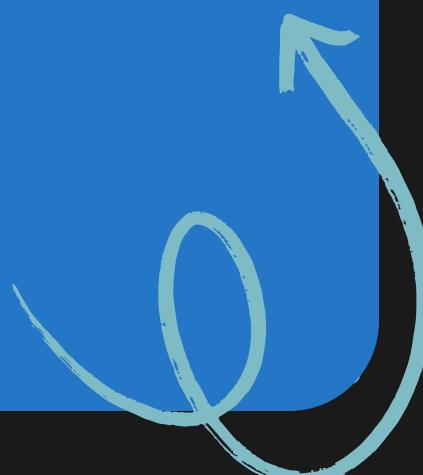
## 輪機與養殖



# 技高選擇的關鍵

## 了解不同技高生活的選項

在選擇技高的過程中，了解各種技高的生活方式至關重要，不同科系的特點與職涯道路將影響學生接下來校園生活的適應與成長。



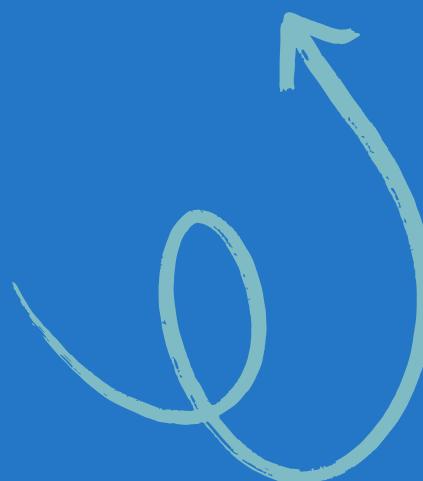
請想像對話場景：

學生：『老師，我不知道要填什麼志願耶.....』

老師：『嗯.....以這樣的成績，可能考普高會很吃力喔，不如考技高？』

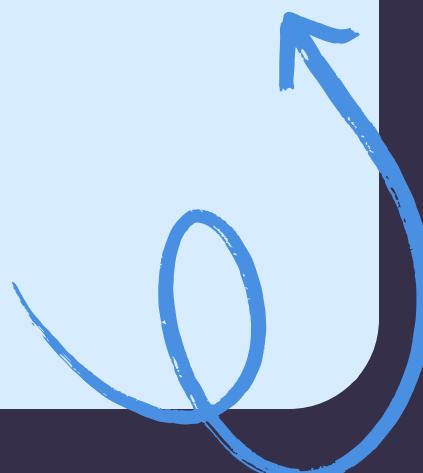
學生：『可是.....我不知道要讀什麼科.....』

老師：『(心裡 OS) 我其實也不太清楚各科到底在幹嘛.....』



# 提問與引導策略

- 具備簡單但有效的「生涯對話框架」
- 把焦點從「我該給他答案」 → 「我怎麼陪他一起問問題」
- 對應 Gati 三大決策困難（缺乏準備、缺乏資訊、資訊衝突）



# STEP 1：啟動對話

👉 幫助學生「進入思考」，從日常、感受、願景切入

引導語／提問範例：

- 「你有沒有開始想過要選什麼志願？」
- 「你理想中的高中生活是什麼樣子？」
- 「我好奇你怎麼會想選這個科？」
- 「最近有沒有聽到哪個科、哪間學校讓你有點興趣？」

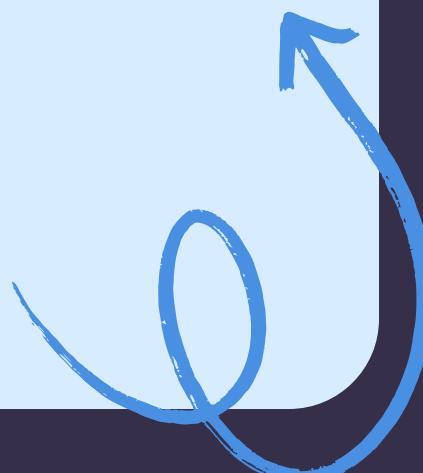


# STEP 1：啟動對話



重點：

- 不急著給答案
- 用「我好奇…」或「可以分享一下嗎？」開場，讓學生感覺被尊重
- 目標是打開談話的門，而不是立刻解決問題





## STEP 2：探索自我與世界

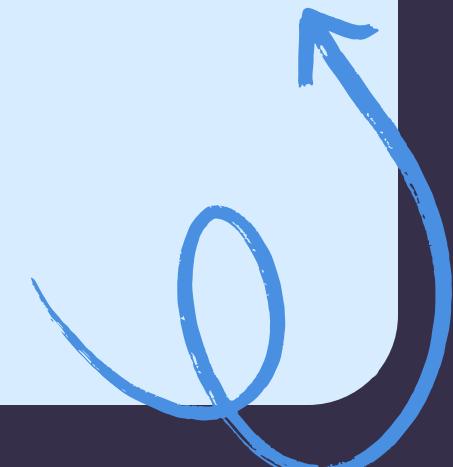
👉 幫助學生理解「自己適合什麼」、「外面有哪些選項」

自我探索提問：

- 「你喜歡的學習方式是什麼？（念書／動手做／實作／討論）」
- 「你平常對什麼事情會特別有興趣或成就感？」
- 「你覺得自己不太喜歡、做起來很痛苦的是什麼？」

外在世界探索提問：

- 「有沒有哪個科、哪個學校聽起來很吸引你？」
- 「就你所知道那個群科大概在做甚麼呢？」



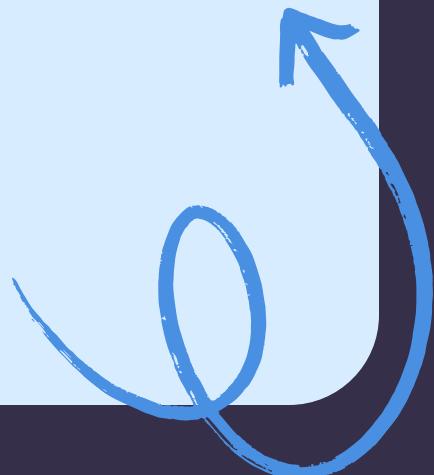


## STEP 2：探索自我與世界



重點：

- 這一步是填補「缺乏準備」與「缺乏資訊」的階段
- 老師不需要是生涯百科全書，「一起查」反而更能示範探索歷程
- 適合搭配群科介紹影片、博覽會資訊、學長姐訪談等素材



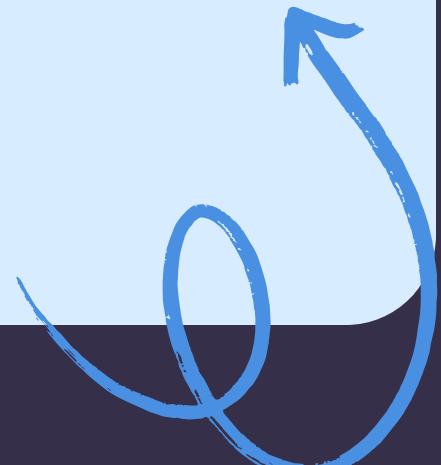


## STEP 3：聚焦與釐清

👉 幫助學生整合想法，面對內在／外在衝突

引導提問：

- 「你目前在考慮的幾個選項是什麼？」
- 「每個選項的吸引力和你擔心的地方是什麼？」
- 「如果要在這幾個裡面排序，你會怎麼排？」
- 「爸媽／朋友／老師對你的選擇有什麼意見？你自己的想法呢？」
- 「哪一個選項跟你想要的生活最接近？」



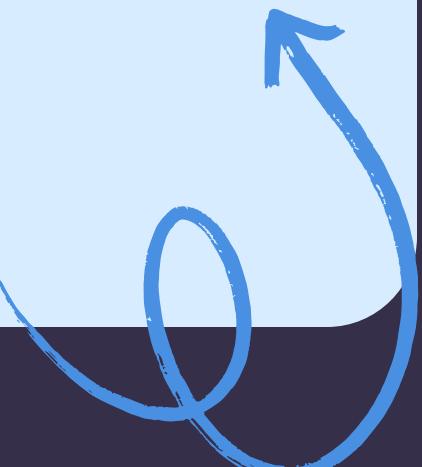


# STEP 3：聚焦與釐清



重點：

- 幫助學生釐清衝突資訊、排序價值觀
- 老師的角色是「引導」，不是「說服」
- 可使用白紙畫選項的優缺點對照表，視覺化討論結果



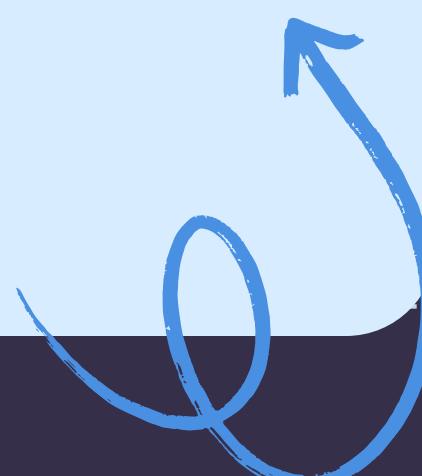


## STEP 4：行動計畫

👉 讓對話不只停留在想法，而是轉化為下一步行動

引導提問：

- 「那你下一步打算怎麼了解這些科？」
- 「我們下次談話時，請帶你查到的資料來讓我看看」



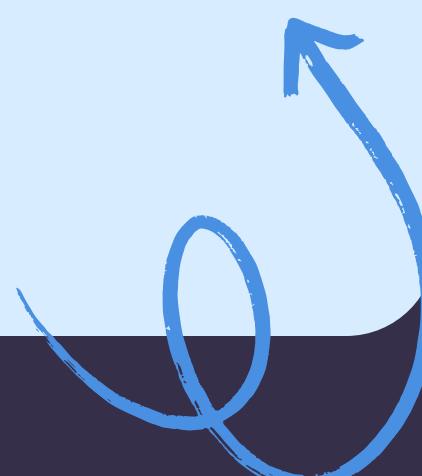


## STEP 4：行動計畫

👉 讓對話不只停留在想法，而是轉化為下一步行動

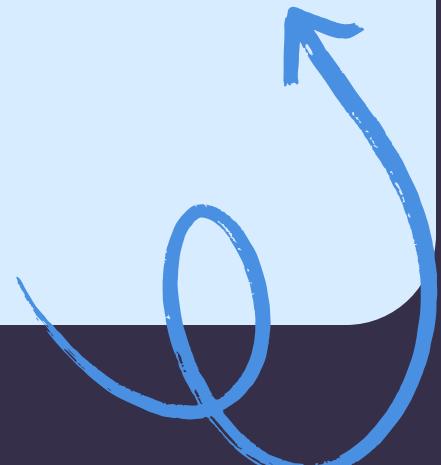
引導提問：

- 「那你下一步打算怎麼了解這些科？」
- 「我們下次談話時，請帶你查到的資料來讓我看看」





「生涯對話的目的，不是協助學生做出完美選擇，而是陪他長出思考與決定的能力。」



# 結語

**教他選志願，不如教他選擇**

