

問 卷 目 錄

- 一、生涯因素量表預試量表
- 二、生涯因素量表正式量表
- 三、職業決策量表
- 四、情境 - 特質焦慮量表
- 五、生涯信念量表 (甲短式)
- 六、職業抉擇阻力檢核表
- 七、開放式調查問卷

個人職業計畫問卷

作法說明：

- (一) 這份問卷是用來了解您在未來職業目標選擇方面的一些情況或想法。問卷的研究結果，將作為大學職業輔導的參考。
 - (二) 請您仔細閱讀問卷的每個題目，然後在題目後面圈選一個適當的數字，以表示該題敘述內容符合或不符合您個人情況或想法的程度。
 - (三) 每題後面有六個數字，依次代表六種程度不同的情況：
 - “1” 表示「非常不符合」
 - “2” 表示「相當不符合」
 - “3” 表示「有點不符合」
 - “4” 表示「有點符合」
 - “5” 表示「相當符合」
 - “6” 表示「非常符合」
- (一) 請您根據自己的實際情況或想法作答，不必以一般人可能的情況或想法作為您回答的參考。
 - (二) 每一題都要作答，做完後請仔細檢查一遍，不要遺漏。

	非常 不符合	相當 不符合	有點 不符合	有點 符合	相當 符合	非常 符合
1. 想到自己的職業目標選擇問題，我就覺得惶恐。.....	1	2	3	4	5	6
2. 雖然我將來必須就業，但我現在還找不到任何有興趣的職業目標。	1	2	3	4	5	6
3. 我找不到一個非常適合自己的職業。.....	1	2	3	4	5	6
4. 我需要再重新確定我目前的職業選擇是否真正適合自己。.....	1	2	3	4	5	6
5. 我不知道如何選擇未來的職業方向。.....	1	2	3	4	5	6
<hr/>						
6. 由於我想從事的工作，競爭過於激烈，使我無法確定自己的職業目 標.....	1	2	3	4	5	6
7. 我對目前自己的職業目標抉擇情況，感到滿意。.....	1	2	3	4	5	6
8. 我對任何事都沒興趣。.....	1	2	3	4	5	6
9. 我不清楚某些職業未來就業的機會如何，故現在無法確定自己的職 業目標。.....	1	2	3	4	5	6
10. 不知將來是否能找到自己想做的的工作，所以目前不想太早決定職 業目標.....	1	2	3	4	5	6
<hr/>						
11. 我對自己目前的職業目標抉擇情況，一點也不緊張，覺得很自在。 .	1	2	3	4	5	6
12. 我不知道自己在哪些職業上可以發揮所長。.....	1	2	3	4	5	6
13. 每想到要確定未來的職業方向時，我就會緊張不安，因而一直無 法做決定。.....	1	2	3	4	5	6
14. 過去我從來沒有做決定的經驗，現在要我做決定，我覺得很困難， 不知如何開始。.....	1	2	3	4	5	6
15. 想到職業目標的選擇問題，我就會有挫折感。.....	1	2	3	4	5	6
<hr/>						
16. 以我的條件，可以選擇的職業很多，實在難以做決定。.....	1	2	3	4	5	6
17. 我對自己能力的看法時常改變，所以無法確定未來的職業方向。	1	2	3	4	5	6
18. 因為性別的關係，使我覺得在目前的學習領域發展不易， 所以我還不能確定未來朝哪方面發展。.....	1	2	3	4	5	6
19. 距離將來就業的時間還很遠，我不想這麼早確定自己的職業目 標。.....	1	2	3	4	5	6
20. 我現在覺得前途茫茫，不知生活是為了什麼。.....	1	2	3	4	5	6
<hr/>						
21. 我不知道我的能力是否跟我的興趣相符。.....	1	2	3	4	5	6
22. 我知道我適合那種職業，但這種職業在一般人心目中的評價不 好，因此，我一直無法做決定。.....	1	2	3	4	5	6
23. 我害怕將來會達不到自己的職業目標，所以我現在不想做決定。	1	2	3	4	5	6
24. 社會變遷快速，使我三心二意無法確定未來的職業目標。.....	1	2	3	4	5	6
25. 我想先在我有興趣的職業內打工，以了解這些職業的 工作性質，然後再做決定。.....	1	2	3	4	5	6

	非常不符合	相當不符合	有點不符合	有點符合	相當符合	非常符合
26. 想到自己的職業目標選擇問題，我就會焦慮。	1	2	3	4	5	6
27. 我不了解自己有哪些能力。	1	2	3	4	5	6
28. 我覺得確定職業目標的時機還沒到，因為我才剛開始 進入專業領域而已，目前只需多培養能力。	1	2	3	4	5	6
29. 我不知道我的個性適合哪種工作。	1	2	3	4	5	6
30. 我不了解未來就業市場的趨勢，故無法決定。	1	2	3	4	5	6
...						
31. 我不確定將來是否真有興趣及能力從事我想選擇的職業。	1	2	3	4	5	6
32. 現在適合我的職業，將來不一定適合，所以現在無法做決定。	1	2	3	4	5	6
33. 我希望能經由學校課程的學習，逐步了解自己的興趣與能力，然後 再做決定。	1	2	3	4	5	6
34. 我對職業目標的選擇，抱持著樂觀的態度。	1	2	3	4	5	6
35. 家人希望我繼承家族事業，但我還不太確定，所以難以決定。 ...	1	2	3	4	5	6
36. 世事難料，有太多無法掌握的因素，所以想等畢業後再決定自己 的職業目標。	1	2	3	4	5	6
37. 我很容易改變心意，所以不想太早決定未來的職業方向。	1	2	3	4	5	6
38. 我認為將來從事什麼職業都要靠運氣，現在不需要做決定。	1	2	3	4	5	6
39. 在職業目標的選擇上，我一點也不憂慮。	1	2	3	4	5	6
40. 我不了解自己的專長在哪方面。	1	2	3	4	5	6
41. 我對很多課程都有興趣，因此，還無法確定自己未來的職業目標。	1	2	3	4	5	6
42. 船到橋頭自然直，一切順其自然，等畢業後再說。	1	2	3	4	5	6
43. 我想多嘗試各種工作經驗後，再做決定。	1	2	3	4	5	6
44. 我對自己蠻有信心的，我會一步步去充實自己的專業知能，然後 再做決定。	1	2	3	4	5	6
45. 我不確定自己現在就讀的科系是否符合自己的興趣。	1	2	3	4	5	6
46. 我時常思考有關職業目標選擇方面的問題，但仍然無法決定。 ...	1	2	3	4	5	6
47. 我沒有對未來做計畫的習慣，走一步算一步。	1	2	3	4	5	6
48. 我的異性朋友希望我將來配合他的職業，但是我希望從事 我感興趣的工作，所以對於未來的職業目標還在考慮之中。	1	2	3	4	5	6
49. 我一直沒法決定未來的職業目標，真希望能有什麼心理測驗可以 告訴我該選什麼職業。	1	2	3	4	5	6
50. 我打算先跟一些我有興趣的現職工作人員談談他們的職業內容 後，才能做決定。	1	2	3	4	5	6

	非常 不符合	相當 不符合	有點 不符合	有點 符合	相當 符合	非常 符合
51. 我不確定自己現在就讀的科系是否適合自己的能力。	1	2	3	4	5	6
52. 我還沒有決定將來要從事哪一種職業。	1	2	3	4	5	6
53. 我所就讀的科系不是我想唸的科系，所以還不能確定將來是否朝此方向發展。	1	2	3	4	5	6
54. 我的興趣廣泛，很難決定該向哪個方面發展。	1	2	3	4	5	6
55. 我不清楚從自己所讀科系畢業後可從事那些職業。	1	2	3	4	5	6
56. 我現在要以學校課業為重，等學業完成後，才考慮職業目標的選擇。	1	2	3	4	5	6
57. 因為我的社會經驗不夠，所以不知道哪些工作適合我。	1	2	3	4	5	6
58. 對自己職業目標的抉擇情況，我覺得沒有安全感。	1	2	3	4	5	6
59. 我已經決定將來的職業目標了。	1	2	3	4	5	6
60. 我很想做某種工作，但社會上一般人認為這種工作不適合我這種性別的人，因此，我一直無法確定未來的職業目標。	1	2	3	4	5	6
61. 我擔心自己所唸的科系出路不好，所以無法確定未來的職業目標。	1	2	3	4	5	6
62. 我已經知道自己未來的職業方向。	1	2	3	4	5	6
63. 我對現在就讀科系有關的職業工作內容，及所需條件不了解，所以無法做決定。	1	2	3	4	5	6
64. 我不想太早確定自己的職業目標，以免個人的發展受到限制。	1	2	3	4	5	6
65. 我不知道自己的興趣適合從事哪些職業。	1	2	3	4	5	6
66. 在做職業目標的抉擇時，我因為找不到適當的人商量，所以一直無法決定。	1	2	3	4	5	6
67. 我曾經決定將來要從事哪一種職業，但這個職業目標將來可能沒辦法達到，所以我需要改變自己的職業選擇，但是我現在還沒做決定。	1	2	3	4	5	6
68. 決定未來的職業目標是一件很繁雜的事，我不想面對。	1	2	3	4	5	6
69. 我能清楚地說出自己未來想從事的職業。	1	2	3	4	5	6
70. 我害怕自己做了決定後，將來才發現這個決定是錯，到時候後悔都來不及，所以現在不敢做決定。	1	2	3	4	5	6
71. 我不確定目前所考慮的這些工作是否符合我的興趣。	1	2	3	4	5	6
72. 我需要別人的協助，才能做職業目標的抉擇。	1	2	3	4	5	6
73. 我對很多職業都有興趣，很難做抉擇。	1	2	3	4	5	6
74. 我將來畢業後，不一定要就業，因此，我不用決定未來的職業目標。	1	2	3	4	5	6
75. 我對自己就讀科系還未完全了解，所以無法做決定。	1	2	3	4	5	6

	非常不符合	相當不符合	有點不符合	有點符合	相當符合	非常符合
76. 我知道我將來要從事職業所需的資格及條件。	1	2	3	4	5	6
77. 我不了解自己的興趣在哪方面。	1	2	3	4	5	6
78. 我是個不容易做決定的人，在做決定時，我常猶豫不決。	1	2	3	4	5	6
79. 我目前就讀科系所學的內容太廣泛，以致影響我對未來職業的選擇。	1	2	3	4	5	6
80. 我的興趣很廣泛，目前想多學多看，不希望太早侷限自己於某一方面。	1	2	3	4	5	6
81. 我想從事的職業的報酬和自己的期望不符合，所以未決定。 ...	1	2	3	4	5	6
82. 我正在努力充實自己，以逐步達到職業目標所需的資格及條件。	1	2	3	4	5	6
83. 我不清楚自己的優缺點在哪方面。	1	2	3	4	5	6
84. 我想再多了解各種與自己科系有關的工作性質後，才做決定。	1	2	3	4	5	6
85. 我的個性追求完美，希望能做一個非常正確的抉擇，所以到現在還無法確定未來的職業目標。	1	2	3	4	5	6
86. 我已經開始為我未來想從事的職業做準備。	1	2	3	4	5	6
87. 我因為自己性別的關係，將來不需要出外工作，所以現在沒有考慮未來的職業目標。	1	2	3	4	5	6
88. 基於健康因素的考量，對於我感興趣，但是工作時間長，挑戰性高的職業遲遲無法做決定。	1	2	3	4	5	6
89. 職業是一輩子的事，我不希望倉促做決定。	1	2	3	4	5	6
90. 我還不了解自己將來想過哪種生活方式，因此無法做職業目標的決定。	1	2	3	4	5	6
91. 我在學業上有困難，使我害怕去考慮未來的職業目標。	1	2	3	4	5	6
92. 我不喜歡目前就讀的科系，所以還不知道將來要朝哪個職業方向發展。	1	2	3	4	5	6
93. 我沒有特別感興趣的職業。	1	2	3	4	5	6
94. 我根據自己決定的職業目標安排選修課程。	1	2	3	4	5	6
95. 我的內心充滿了互相衝突的想法（如結婚後以家庭為重或以工作為重，在大都市工作或是回家鄉工作），使得我無法做決定。 ...	1	2	3	4	5	6
96. 我不了解自己從未來的職業中獲得什麼（如：挑戰性或安定，高薪或有興趣等），所以難以決定。	1	2	3	4	5	6
97. 在未來的職業選擇上，我需要考慮的因素很多，使我難以決定。	1	2	3	4	5	6
98. 我必須考慮家人的意見，才能做決定。	1	2	3	4	5	6
99. 我已經決定了自己的職業目標，並開始進行相關資訊的蒐集工作。	1	2	3	4	5	6
100. 我每次考慮到未來的職業方向時，心裡的焦慮使得我沒辦法思考。	1	2	3	4	5	6

	非常不符合	相當不符合	有點不符合	有點符合	相當符合	非常符合
101. 我對目前我知道的職業都沒興趣。.....	1	2	3	4	5	6
102. 我的興趣將來可能會改變，現在做決定沒有用。.....	1	2	3	4	5	6
103. 我不清楚自己的一生在追求什麼。.....	1	2	3	4	5	6
104. 我無法確定自己是否具備職業所需的條件，所以未決定職業目標。.....	1	2	3	4	5	6
105. 我對自己目前的職業目標抉擇情況，感到徬徨。.....	1	2	3	4	5	6
106. 我對自己想從事的職業的工作內容不了解。.....	1	2	3	4	5	6
107. 我對目前就讀科系有關的職業都沒興趣，所以還不能確定未來的職業目標。.....	1	2	3	4	5	6
108. 各方面的意見不同，使我難以做決定。.....	1	2	3	4	5	6
109. 我現在在學校的事情很多，沒時間去思考有關職業抉擇的問題。.....	1	2	3	4	5	6
110. 我對自己的能力缺乏信心，所以不願面對及思考未來的職業目標。.....	1	2	3	4	5	6
111. 家人對我期望很高，我內心的壓力很大，不敢面對職業目標的抉擇問題。.....	1	2	3	4	5	6
112. 我不會受他人意見的影響，我會依照自己的想法做選擇。.....	1	2	3	4	5	6
113. 我對許多職業的內容缺乏了解，所以無法做決定。.....	1	2	3	4	5	6
114. 我不知道自己的能力適合從事哪些職業。.....	1	2	3	4	5	6
115. 家人沒給我壓力，催我做決定，所以還未做決定。.....	1	2	3	4	5	6
116. 未來的就業市場競爭太大，使我無法確定該向哪個方向發展。.....	1	2	3	4	5	6
117. 我對自己還不太了解。.....	1	2	3	4	5	6
118. 我是一個沒主見的人，我很容易受別人的影響，所以到現在還沒有做決定。.....	1	2	3	4	5	6
119. 我的個性很被動，所以現在還不想考慮有關未來職業目標方面的問題。.....	1	2	3	4	5	6
120. 家人的期望與我自己想選擇的職業不同，所以無法做決定。....	1	2	3	4	5	6
121. 我的家人以後會替我做決定，所以我現在不用考慮這個問題。...	1	2	3	4	5	6
122. 我的興趣與能力不能配合，使我沒辦法做決定。.....	1	2	3	4	5	6
123. 職業種類太多，我不知道自己適合哪種職業。.....	1	2	3	4	5	6

謝謝您的協助。

麻煩填上您的基本資料，謝謝您的協助！

1. 性別： 1.男 2.女

2. 出生日期：____年____月____日

3. 校名：_____

4. 院別： 1.文學院 2.社會學院 3.教育學院 4.法學院
5.商學院 6.管理學院 7.傳播學院 8.藝術學院
9.理學院 10.工學院 11.農學院 12.醫學院
13.海運學院 14.水產學院 15.其他_____

5. 組別： 1.社會組 2.自然組

6. 系別：_____

7. 年級： 1.一 2.二 3.三 4.四

8. 婚姻狀況： 1.未婚 2.已婚

9. 宗教信仰： 1.無 2.有(____教)

10. 學費： 1.自費 2.公費 3.其他_____

11. 今天日期：____年____月____日

二、生涯因素量表正式量表

個人職業計畫問卷

作法說明：

- (一) 這份問卷是用來了解您在未來職業目標選擇方面的一些情況或想法。問卷的結果，將作為大學職業輔導的參考。
- (二) 請您仔細閱讀問卷的每個題目，然後在題目後面圈選一個適當的數字，以表示該題敘述內容符合或不符合您個人情況或想法的程度。
- (三) 每題後面有六個數字，依次分別代表六種程度不同的情況：
 - “1” 表示「非常不符合」
 - “2” 表示「相當不符合」
 - “3” 表示「有點不符合」
 - “4” 表示「有點符合」
 - “5” 表示「相當符合」
 - “6” 表示「非常符合」。
- (四) 請您根據自己實際情況或想法做答，不必以一般人可能的情況或想法作為您回答的參考。
- (五) 每一題都要做答，做完後請仔細檢查一遍，不要遺漏。

	非常不符合	相當不符合	有點不符合	有點符合	相當符合	非常符合
1. 想到自己的職業目標選擇問題，我就覺得惶恐。	1	2	3	4	5	6
2. 由於我想從事的工作，競爭過於激烈，使我無法確定自己的職業目標。	1	2	3	4	5	6
3. 我對目前自己的職業目標抉擇情況，感到滿意。	1	2	3	4	5	6
4. 不知將來是否能找到自己想做的工作，所以目前不想太早決定職業目標。	1	2	3	4	5	6
5. 我對自己目前的職業目標抉擇情況，一點也不緊張，覺得很自在。	1	2	3	4	5	6
6. 我不知道自己在哪些職業上可以發揮所長。	1	2	3	4	5	6
7. 想到職業目標的選擇問題，我就會有挫折感。	1	2	3	4	5	6
8. 因為性別的關係，使我覺得在目前的學習領域發展不易，所以我還不能確定未來朝哪方面發展。	1	2	3	4	5	6
9. 距離將來就業的時間還很遠，我不想這麼早確定自己的職業目標。	1	2	3	4	5	6
10. 我現在覺得前途茫茫，不知生活是為了什麼。	1	2	3	4	5	6
11. 我不知道我的能力是否跟我的興趣相符。	1	2	3	4	5	6
12. 我知道我適合那種職業，但這種職業在一般人心目中的評價不好，因此，我一直無法做決定。	1	2	3	4	5	6
13. 社會變遷快速，使我三心二意無法確定未來的職業目標。	1	2	3	4	5	6
14. 想到自己的職業目標選擇問題，我就會焦慮。	1	2	3	4	5	6
15. 我不了解自己有哪些能力。	1	2	3	4	5	6
16. 我不知道我的個性適合哪種工作。	1	2	3	4	5	6
17. 我不確定將來是否真有興趣及能力從事我想選擇的職業。	1	2	3	4	5	6
18. 現在適合我的職業，將來不一定適合，所以現在無法做決定。	1	2	3	4	5	6
19. 我對職業目標的選擇，抱持著樂觀的態度。	1	2	3	4	5	6
20. 世事難料，有太多無法掌握的因素，所以想等畢業後再決定自己的職業目標。	1	2	3	4	5	6
21. 我很容易改變心意，所以不想太早決定未來的職業方向。	1	2	3	4	5	6
22. 我認為將來從事什麼職業都要靠運氣，現在不需要做決定。	1	2	3	4	5	6
23. 在職業目標的選擇上，我一點也不憂慮。	1	2	3	4	5	6
24. 我不了解自己的專長在哪方面。	1	2	3	4	5	6
25. 我對很多課程都有興趣，因此，還無法確定自己未來的職業目標。	1	2	3	4	5	6

	非常不符合	相當不符合	有點不符合	有點符合	相當符合	非常符合
26. 船到橋頭自然直，一切順其自然，等畢業後再說。.....	1	2	3	4	5	6
27. 我不確定自己現在就讀的科系是否符合自己的興趣。.....	1	2	3	4	5	6
28. 我時常思考有關職業目標選擇方面的問題，但仍然無法決定。....	1	2	3	4	5	6
29. 我沒有對未來做計畫的習慣，走一步算一步。.....	1	2	3	4	5	6
30. 我不確定自己現在就讀的科系是否適合自己的能力。.....	1	2	3	4	5	6
31. 我還沒有決定將來要從事哪一種職業。.....	1	2	3	4	5	6
32. 我所就讀的科系不是我想唸的科系，所以還不能確定將來是否朝此 方向發展。.....	1	2	3	4	5	6
33. 我的興趣廣泛，很難決定該向哪個方面發展。.....	1	2	3	4	5	6
34. 我不清楚從自己所讀科系畢業後可從事那些職業。.....	1	2	3	4	5	6
35. 因為我的社會經驗不夠，所以不知道哪些工作適合我。.....	1	2	3	4	5	6
36. 對自己職業目標的抉擇情況，我覺得沒有安全感。.....	1	2	3	4	5	6
37. 我已經決定將來的職業目標了。.....	1	2	3	4	5	6
38. 我很想做某種工作，但社會上一般人認為這種工作不適合我這種性 別的人，因此，我一直無法確定未來的職業目標。.....	1	2	3	4	5	6
39. 我對現在就讀科系有關的職業工作內容，及所需條件不了解，所以 無法做決定。.....	1	2	3	4	5	6
40. 我不知道自己的興趣適合從事哪些職業。.....	1	2	3	4	5	6
41. 我曾經決定將來要從事哪一種職業，但這個職業目標將來可能沒辦 法達到，所以我需要改變自己的職業選擇，但是我現在還沒做決定。	1	2	3	4	5	6
42. 決定未來的職業目標是一件很繁雜的事，我不想面對。.....	1	2	3	4	5	6
43. 我對很多職業都有興趣，很難做抉擇。.....	1	2	3	4	5	6
44. 我對自己就讀科系還未完全了解，所以無法做決定。.....	1	2	3	4	5	6
45. 我知道我將來要從事職業所需的資格及條件。.....	1	2	3	4	5	6
46. 我不了解自己的興趣在哪方面。.....	1	2	3	4	5	6
47. 我是個不容易做決定的人，在做決定時，我常猶豫不決。.....	1	2	3	4	5	6
48. 我的興趣很廣泛，目前想多學多看，不希望太早侷限自己於某一 方面。.....	1	2	3	4	5	6
49. 我想從事的職業的報酬和自己的期望不符合，所以未決定。.....	1	2	3	4	5	6
50. 我正在努力充實自己，以逐步達到職業目標所需的資格及條件。...	1	2	3	4	5	6

	非常不符合	相當不符合	有點不符合	有點符合	相當符合	非常符合
51. 我已經開始為我未來想從事的職業做準備。.....	1	2	3	4	5	6
52. 我不喜歡目前就讀的科系，所以還不知道將來要朝哪個職業方向發展。.....	1	2	3	4	5	6
53. 我的內心充滿了互相衝突的想法（如結婚後以家庭為重或以工作為重，在大都市工作或是回家鄉工作），使得我無法做定。.....	1	2	3	4	5	6
54. 在未來的職業選擇上，我需要考慮的因素很多，使我難以下決定。...	1	2	3	4	5	6
55. 我已經決定了自己的職業目標，並開始進行相關資訊的蒐集工作。.....	1	2	3	4	5	6
56. 我每次考慮到未來的職業方向時，心裡的焦慮使得我沒辦法思考。.....	1	2	3	4	5	6
57. 我的興趣將來可能會改變，現在做決定沒有用。.....	1	2	3	4	5	6
58. 我對自己目前的職業目標抉擇情況，感到徬徨。.....	1	2	3	4	5	6
59. 我對自己想從事的職業的工作內容不了解。.....	1	2	3	4	5	6
60. 我對目前就讀科系有關的職業都沒興趣，所以還不能確定未來的職業目標。.....	1	2	3	4	5	6
61. 各方面的意見不同，使我難以做決定。.....	1	2	3	4	5	6
62. 我現在在學校的事情很多，沒時間去思考有關職業抉擇的問題。.....	1	2	3	4	5	6
63. 家人對我期望很高，我內心的壓力很大，不敢面對職業目標的抉擇問題。.....	1	2	3	4	5	6
64. 我對許多職業的內容缺乏了解，所以無法做決定。.....	1	2	3	4	5	6
65. 我是一個沒主見的人，我很容易受別人的影響，所以到現在還沒有做決定。.....	1	2	3	4	5	6
66. 我的個性很被動，所以現在還不想考慮有關未來職業目標方面的問題。.....	1	2	3	4	5	6
67. 家人的期望與我自己想選擇的職業不同，所以無法做決定。.....	1	2	3	4	5	6

(二) 請根據您平時的感受，在每一項題目後面，圈選一個適當的號碼。

	幾 乎 沒 有	有 時	常 常	幾 乎 都 是
21. 我覺得愉快	1	2	3	4
22. 我容易疲倦	1	2	3	4
23. 我有想哭的感覺	1	2	3	4
24. 我希望我能像別人一樣那麼快樂	1	2	3	4
25. 我不能很快下決心，以致坐失良機	1	2	3	4
26. 我覺得安閒	1	2	3	4
27. 我沉著冷靜而且鎮定	1	2	3	4
28. 我覺得困難重重，以致難於克服	1	2	3	4
29. 我覺得太擔憂一些無關緊要的事	1	2	3	4
30. 我很快樂	1	2	3	4
31. 我易於把事情看得很難	1	2	3	4
32. 我缺乏自信	1	2	3	4
33. 我感到安全	1	2	3	4
34. 我嘗試著去避免面對危險或困難	1	2	3	4
35. 我覺得憂鬱	1	2	3	4
36. 我很滿足	1	2	3	4
37. 一些無關緊要的念頭在我心中出現而困擾著我	1	2	3	4
38. 我對失敗很介意，以致於難以釋然	1	2	3	4
39. 我是個穩定的人	1	2	3	4
40. 一想到最近與自己有利害關係的事時，我就會 緊張或煩惱	1	2	3	4

五、生涯信念量表（甲短式）

個人生活態度量表 （甲短式）

作法說明

- （一）這份問卷是用來了解您對未來生活計畫的一些想法。問卷上所描述的語句，有些是您同意的，有些是您不同意的。請您仔細閱讀問卷的每個題目，然後在答案紙上相同題號後的方格中，勾選一個適當的數字，以代表您對該想法同意或不同意的程度。
- （二）每一題有五種勾選方式：
- “ 1 ” 表示您「非常不同意」該想法。
 - “ 2 ” 表示您「不同意」該想法。
 - “ 3 ” 表示您對該想法「無意見」。
 - “ 4 ” 表示您「同意」該想法。
 - “ 5 ” 表示您「非常同意」該想法。
- （三）請儘量根據自己的真實想法或感受作答，不必去參考別人的想法。
- （四）這不是考試，所以沒有正確的答案，也無所謂對或不對。
- （五）每一題都要作答，做完後請檢查一遍，不要遺漏。
- （六）請儘量不要勾選“ 3 ”「無意見」。

1. 將來在工作上，我不需要表現得非常完美。
2. 我讀書不是為了獲得他人的讚許。
3. 賺大錢是人生唯一的目的。
4. 當醫生會比當工人快樂。
5. 高學歷的人所做的工作比較輕鬆。

6. 我將來必須取得博士學位，人生才有意義。
7. 「希望自己能做出非常完美的職業選擇」這種想法，是不切實際的。
8. 高中畢業後，除了考大學，似乎沒有別的路了。
9. 在工作上，只要盡力去做，即使沒有成就也沒關係。
10. 上大學是發展個人潛能的唯一途徑。

11. 心理測驗能準確的測出我未來最適合從事的職業。
12. 與其被動的相信命運，不如主動的仔細規劃未來的發展方向。
13. 有些職業應該男性做，有些職業應該女性做。
14. 將來在工作上，我不在乎是否能得到上司及同事的讚賞。
15. 唸理工科系比較好，因為將來的職業地位高。

16. 一個人必須在工作上有卓越的成就，才算是有價值的人。
17. 我不喜歡工作時數太長的職業，因為怕會影響我的家庭生活。
18. 我未來的發展方向是操在自己手中。
19. 未來的職業應該符合我的教育程度，才不致於讓人嘲笑。
20. 只要能上大學，就可以解決我所有的問題。

21. 現在對未來的生活做計畫是沒有什麼用處的，因為未來一切都要靠運氣。
22. 未來的生活計畫必須正確而適當，才会有好的發展。
23. 在工作上，女性的表現跟男性一樣。
24. 當我面臨職業選擇時，我常常會猶豫不決。
25. 從事勞心的工作，才算有出息。

26. 我必須選擇一種非常適合我的職業，否則我的後半生就完了。
27. 在未來的生活中，唯有工作才能帶給我快樂。
28. 只要是適合我的職業，我不在意別人的評價。
29. 除非我對自己適合做什麼職業有絕對的把握，否則我是不會輕易做決定的。
30. 只要符合個人的興趣與能力等因素，女性也可以選擇工程方面的工作。

31. 衡量一個人的價值，是看他對社會貢獻的大小，而不是職位的高低。

32. 為了充份發揮自己的潛能，一個人一生最好只從事一種工作。
33. 將來所選擇的職業，如果不能達到父母的期望，我會非常痛苦。
34. 只要學有專精，行行都會出狀元。
35. 只要有能力或專長，雖然沒有上過大學，也能找到適合的工作。

36. 在做未來的生活計畫時，輔導老師只是幫助我們了解自己，但最後的決定還是在我們自己。
37. 對於未來，我相信上天會做最適當的安排，所以我一點也不擔心。
38. 我必須選擇自己最有興趣的科系，而不需要考慮能力因素。
39. 為了配合個人與環境的需要，我可以改變我原來的生活計畫。
40. 男性較適合擔任主管工作。

41. 我喜歡思考及計畫自己的未來。
42. 在工作上能發揮自己的長處比賺錢更重要。
43. 我將來能不能找到適合自己的工作，一切都靠運氣。
44. 將來就業以後，為了做好工作，我必須每天提早上班，延後下班。
45. 未來的職業必須符合自己所唸科系，否則大學四年就浪費了。

46. 即使為了賺錢，我也絕不做違法的事。
47. 受過高等教育，將來不一定能學以致用。
48. 如果仔細地計畫未來的生活，就容易達到自己的生活目標。
49. 選擇有興趣的科系就讀，不一定有能力唸好。
50. 凡事仔細規劃，妥善準備，就會有好的結果。

51. 做任何事情，只要盡力就好，不必要追求完美。
52. 常換工作的人，一定是性格方面有問題。
53. 女生將來要嫁人，所以現在不用考慮未來的職業選擇問題。
54. 找工作最重要的是要靠良好的人事關係。
55. 我會為了追求高薪資，放棄符合個人興趣及能力的工作。

56. 將來為了專心做自己的工作，我可以不結婚。
57. 如果將來找不到最適合我的職業，我會非常失望。
58. 畢業以後所選擇的職業不一定要符合自己所唸科系，只要薪水高就好。
59. 在做未來生活計畫時，輔導老師必須能提供具體建議，否則一點用處也沒有。
60. 如果將來我在工作上沒有什麼成就，也不算失敗。

61. 常換工作的人，將來一定不會成功。
62. 發揮自己潛能的途徑很多，工作只是其中的一項。

63. 必須考上有名的學校，才會有好的前途。
64. 人生的意義並不在於追求工作上的成就。
65. 科系的選擇是彈性的，在做決定後，如果不合適，還可以再轉系。

66. 職業並不能代表一個人的身份。
67. 將來在工作上，我必須成為領導者或專家，才算是有價值的人。
68. 只要是高薪的工作，我都願意做。
69. 我覺得工作比家庭重要，為了工作我可以犧牲跟家人在一起的時間。
70. 我將來的職業選擇一定要得到父母的贊同，我才會滿意。

71. 如果我能從事社會地位高的職業，我就會滿意。
72. 一個人不可能在各方面都有優異的表現。
73. 只要是我有興趣的科系，我一定會唸得很好。
74. 在做未來的生活計畫時，我會參考父母、師長或同學的意見，然後自己再做決定。
75. 我不擔心工作太多，越多越有成就感。

76. 在選擇未來的職業上，如果興趣與能力不一致，我會先考慮能力，再在工作上慢慢培養興趣。
77. 工作以外，要有適當的休閒時間，生活才會愉快。
78. 我不會因為高薪而輕易換工作。
79. 如果將來發現所選的職業不適合，可以再換職業。
80. 我只要依照家人為我安排好的方向去發展，不必自己去考慮有關未來生活計畫方面的問題。

81. 一個人命好，就容易成功。
82. 我不會選擇自己有興趣但能力不足的工作。
83. 薪資高並不能代表個人事業的成功。
84. 未來的職業必須是我最喜歡的，否則我不會去做。
85. 有興趣就會有能力，任何工作只要我有興趣，就自然有能力去做。

86. 校內的師長最了解我，所以在組別或科系選擇上，他們可以替我做決定。
87. 我盡可能的逃避有關職業選擇方面的問題，因為做抉擇是一件很麻煩的事。
88. 只要有高學歷，將來在工作上就容易升遷。
89. 從事社會地位低的職業，也能服務社會。
90. 男性較不適合擔任護理方面的工作。

91. 我認為學生只要唸好書，不需要考慮未來的職業選擇問題。
92. 個人的價值決定於是否努力工作。

93. 用勞力的工作是卑微的工作。
94. 男性和女性一樣適合當幼稚園老師。
95. 能力與興趣是兩回事，我希望自己感興趣的工作也能符合我的能力。
96. 大學畢業不一定能找到工作。
97. 一旦選擇了適合自己的職業，就不應該再轉業，因為每個人都只有一種最適合的職業。
98. 如果我現在就決定自己將來要做什麼職業，可能從此受到這種決定的限制。
99. 為了讓父母高興，我將來的職業必須比我父母的職業好。
100. 我不想讓別人來安排我的生活，有關未來職業的選擇，應該由我自己來決定。
101. 完成高學位，可以替家人爭光。
102. 未來多變，我們無法預測與掌握，所以現在做未來的生活計畫也沒用。
103. 將來在工作上，我如果不能順利升遷，就是個不行的人。
104. 在職業選擇上，我不會因性別因素而限制了自己的選擇範圍。
105. 如果現在就要計畫未來，我會很惶恐，不敢面對問題。
106. 如果父母或親友拿我跟他人做比較，我也不在意。
107. 工作並不是人生中唯一重要的事。
108. 想把事情做好，不是靠運氣，而是靠能力及努力。
109. 我將來在工作上必須很快的成功，否則很丟臉。
110. 高中畢業比大學畢業難找工作。
111. 為了做正確而適當的職業選擇，我必須仔細考慮，直到找到一個完美的答案為止。
112. 男生應當選擇自然組，女生應當選擇社會組。
113. 在職業選擇過程中，我必須為我所做的決定負責。
114. 在工作上不一定要出人頭地，只要能發揮自己的專長就好。
115. 父母應該尊重我有關職業選擇方面的決定，並協助我達成目標。
116. 想要事業有成，主要是靠興趣。
117. 我將來找到什麼職業，就做什麼職業，現在不必計畫未來。
118. 錢賺的多就是好的職業。
119. 如果我有職業選擇方面的問題，我一定會設法解決。
120. 只要是我有興趣的工作，我都能勝任。
121. 如果將來我的工作表現無法超越別人，那是很糟糕的事。
122. 我必須在事業與家庭之間選擇一種去做，才能全心全力把事情做得完善。
123. 職業無貴賤之分，重要的是選擇適合自己的工作。

124. 我所選擇的科系最好能符合我的興趣及能力。
125. 走一步算一步，船到橋頭自然直，到時候再考慮未來的生活計畫也不遲。
126. 如果將來一再轉業，就表示我是個失敗者。
127. 在選擇未來的職業時，工作的薪資不是最重要的考慮因素。
128. 唸聲譽好的大學，比較有面子。
129. 「男主外，女主內」，女性應該在家當家庭主婦，男性應該外出賺錢養家。
130. 校外就業輔導機構可以替我找到合適的工作，所以我不用擔心未來的職業問題。

個人生活態度量表（甲短式）答案紙

性 別： 出生日期： 年 月 日

學校： 班(系)級：

1. 非 常 不 同 意	2. 不 同 意	3. 無 同 意	4. 同 意	5. 非 常 同 意		1. 非 常 不 同 意	2. 不 同 意	3. 無 同 意	4. 同 意	5. 非 常 同 意		1. 非 常 不 同 意	2. 不 同 意	3. 無 同 意	4. 同 意	5. 非 常 同 意		1. 非 常 不 同 意	2. 不 同 意	3. 無 同 意	4. 同 意	5. 非 常 同 意	
1.					31.						61.						91.						121.
2.					32.						62.						92.						122.
3.					33.						63.						93.						123.
4.					34.						64.						94.						124.
5.					35.						65.						95.						125.
6.					36.						66.						96.						126.
7.					37.						67.						97.						127.
8.					38.						68.						98.						128.
9.					39.						69.						99.						129.
10.					40.						70.						100.						130.
11.					41.						71.						101.						
12.					42.						72.						102.						
13.					43.						73.						103.						
14.					44.						74.						104.						
15.					45.						75.						105.						
16.					46.						76.						106.						
17.					47.						77.						107.						
18.					48.						78.						108.						
19.					49.						79.						109.						
20.					50.						80.						110.						
21.					51.						81.						111.						
22.					52.						82.						112.						
23.					53.						83.						113.						
24.					54.						84.						114.						
25.					55.						85.						115.						
26.					56.						86.						116.						
27.					57.						87.						117.						
28.					58.						88.						118.						
29.					59.						89.						119.						
30.					60.						90.						120.						

職業抉擇阻力檢核表

每個人因為興趣、能力、性格及價值觀等因素的不同，各有其適合從事的職業，當您在考慮個人未來的生活計畫時，需要決定適合自己的職業方向。下面是一些會影響一般人職業方向抉擇的不利因素，如果您覺得該不利因素對您一生的發展沒有阻礙，請在題後圈選「0」，如果您覺得該不利因素對您非常有阻礙，請在題後圈選「6」。以下請就各因素對您個人阻礙的程度，在題後圈選適當的數字表示出來。

	毫 無 阻 礙	稍 微 有 阻 礙	相 當 有 阻 礙	非 常 有 阻 礙			
01. 不知道自己適合那些性質的職業	0	1	2	3	4	5	6
02. 因家庭背景不好，職業選擇的範圍受到限制	0	1	2	3	4	5	6
03. 因性別而被別人認定只能從事某些職業	0	1	2	3	4	5	6
04. 缺乏正確的職業資料	0	1	2	3	4	5	6
05. 因興趣太廣泛而難以做決定	0	1	2	3	4	5	6
06. 不了解自己的性格	0	1	2	3	4	5	6
07. 聯考分數的限制，無法就讀適合自己的科系	0	1	2	3	4	5	6
08. 「世事變化很大，無法掌握自己未來的職業方向」的想法	0	1	2	3	4	5	6
09. 不確定自己將來想過何種生活方式	0	1	2	3	4	5	6
10. 選擇非傳統性職業的壓力(如女性選擇土木工程師，男性選擇護士)	0	1	2	3	4	5	6
11. 社會經濟不景氣	0	1	2	3	4	5	6
12. 親戚不贊同	0	1	2	3	4	5	6
13. 找不到可以幫助自己探索未來職業方向的人	0	1	2	3	4	5	6
14. 必須從事與父母同類型的職業	0	1	2	3	4	5	6
15. 害怕將來在職業上會很成功	0	1	2	3	4	5	6
16. 缺乏做決定的能力	0	1	2	3	4	5	6
17. 不了解自己的能力	0	1	2	3	4	5	6
18. 只考慮經濟報酬的高低，而忽略自己的興趣及能力等條件	0	1	2	3	4	5	6
19. 希望與未來另一半從事性質相近的職業， 而限制了自己職業方向的選擇	0	1	2	3	4	5	6
20. 不確定自己的價值觀	0	1	2	3	4	5	6

	毫 無 阻 礙	稍 微 有 阻 礙	相 當 有 阻 礙	非 常 有 阻 礙			
21. 與異性朋友的看法不一致	0	1	2	3	4	5	6
22. 自己沒有主見，完全聽信別人的意見	0	1	2	3	4	5	6
23. 因身體上的殘障，而限制了個人職業選擇的機會	0	1	2	3	4	5	6
24. 師長的期望	0	1	2	3	4	5	6
25. 害怕將來在工作上會失敗	0	1	2	3	4	5	6
26. 家庭經濟狀況不好，職業選擇的範圍因而受限	0	1	2	3	4	5	6
27. 學校制度的限制，轉系不易	0	1	2	3	4	5	6
28. 不了解自己的興趣	0	1	2	3	4	5	6
29. 對很多職業的工作內容不了解	0	1	2	3	4	5	6
30. 個人的興趣與能力不符	0	1	2	3	4	5	6
31. 受升學主義的影響，盲目升學，而不考慮自己的興趣及能力	0	1	2	3	4	5	6
32. 自己相信男女各有其適任的職業	0	1	2	3	4	5	6
33. 父母的期望與自己的想法不同	0	1	2	3	4	5	6
34. 沒有特別有興趣的職業方向	0	1	2	3	4	5	6
35. 盲從社會的價值觀及趨勢，而未考慮自己的條件	0	1	2	3	4	5	6
36. 決定自己的職業方向後，又想改變	0	1	2	3	4	5	6
37. 對某些職業的錯誤刻板印象	0	1	2	3	4	5	6
38. 必須繼承家族事業	0	1	2	3	4	5	6
39. 受到傳統社會「男主外、女主內」觀念的限制	0	1	2	3	4	5	6
40. 健康狀況不佳	0	1	2	3	4	5	6
41. 必須兼顧家庭與事業	0	1	2	3	4	5	6
42. 與配偶的看法不一致	0	1	2	3	4	5	6

1. 性別： 男 女

3. 學校： 系別

2. 年級： 一 二 三 四

4. 出生日期： 年 月 日

謝謝您的協助！

七、開放式調查問卷

作答說明：

這份問卷是用來了解您對未來職業目標決定的情形。問卷資料只做團體的分析，個人資料絕對保密。問卷的結果將作為未來大學院校實施職業輔導的參考。

這不是考試，所以沒有正確的答案，也無所謂對或不對。請根據您自己的真實情況詳細作答。謝謝您的協助。

一、您認為在大學階段是否需要決定未來的職業方向？

二、您有沒有考慮過自己未來想從事哪種職業？

三、您有沒有確定未來想從事的職業？

如果您還不確定未來想從事的職業，請繼續填答“甲部分”的問題。

如果您已經確定了未來的職業目標，請繼續填答“乙部分”的問題。

5. 您在做決定時，曾經遭遇那些困難？

6. 您已經確定了未來的職業方向，對這種情況您感覺如何（請說明您目前的心情及想法等）？

7. 有什麼其他的想法嗎？

姓名：

性別：

年齡：

校名：

科系：

年級：

聯絡電話：