

發現自我 的 漫漫旅程

112學年度
下學期
生涯規劃

一化甲班 黃媿慧

目錄

一、課程目的.....	2
二、啟發與心得.....	2
1. 我的生涯哲學觀.....	2
2. 我較為優勢的領域.....	2
3. 我較為劣勢的領域.....	3
4. 想要加強的能力.....	3
5. 自身能力連結未來科系或工作.....	3
(一) 空間智能.....	3
(二) 自省智能.....	3
(三) 邏輯數理智能.....	4
(四) 自然辨識智能.....	4
三、總結感想.....	4
四、課程成果圖片.....	5

一、課程目的

透過問卷調查結果，分析及比較個人的優勢和劣勢特質，以便我們在規劃未來時，能依據自身的興趣、特質做出最佳的選擇。

二、啟發與心得

1. 我的生涯哲學觀

我是個很喜歡探索新事物的人，我認為生活中很多新穎的事物都值得我去嘗試、學習，我也一直很認同「活到老，學到老」這句話，時代一直向前走，而我們要增進自己的能力，進而探索充滿未知的世界。

人生只有一次，我們勇於嘗試、學習，能夠見識到世界的廣闊，也能在學習的過程中更認識自己，持續的努力慢慢累積能力、見識，朝著自己的理想前進。



2. 我較為優勢的領域

依據測驗結果分析，我的「空間智能」領域，較其他領域來的高分。在日常生活中，「空間」能力較好的人，擁有較好的地理、空間導向能力，因此我經常在旅途中擔任帶路、看地圖之重要角色。除此之外，同時也擁有解決空間問題的能力，例如在規劃房間布局以及收納物品時，我能夠充分利用整個空間，使空間既美觀又舒適。

3. 我較為劣勢的領域

我較為劣勢的領域為「人際關係智能」，此結果與我預期的一樣，因為我的性格較為孤僻、自尊心較強，因此我難以與他人有深入的交談。但我曾試過與他人有深度的交流，但交流完卻會感到不安而後悔。

「人際」領域較為劣勢的我，在與他人合作時，較不適合擔任領導者，以及因為缺乏團隊合作的意願和能力，導致團隊合作時表現總是不理想。

4. 想要加強的能力

我最想加強的能力是「邏輯數理智能」，一方面是因為我所選的科系為化工科，除了很多需要背的內容外，還有各種濃度計算、單位換算等等，皆需要數理的能力；則另一方面是想要克服對數學的抗拒，因為每當下一節課為數學課時，我總會覺得壓力很大、很焦慮，但內心其實是熱愛數學的。我想擁有好的數理智能，讓我更順利的解決數理問題，以及克服對數學的抗拒、維持對數學的熱愛。

還有一個我想加強的能力是「人際關係智能」，雖然這個能力是我最欠缺的，也是我最不想面對的，但是生活在這個社會中，好像每件事都會有需要社交的部分，因此我覺得增進這方面的能力，不僅僅能提高溝通能力、讓團隊合作更順利，而且還能獲得更多學習的機會及增強人際交往的愉悅感，是人生很重要的一部分。

5. 自身能力連結未來科系或工作

本次測驗我獲得分數較高的為「空間智能」、「自省智能」、「邏輯數理智能」及「自然辨識智能」，將以上四種智能連結我所學的科系「化工科」。

（一）空間智能

在學習過程中，我們會學習到各種複雜的化學結構，而此時擁有好的空間概念，會讓我們更好理解、操縱三維結構。此外，我們在設計流程圖時，空間智能較高的人更容易能在腦中構建出流程圖。

（二）自省智能

擁有較高自省能力的我，每次於實驗結束後都會思考今天的實驗有沒有做得不好的地方，我認為反省、回想過程是我做得最好的部分，因為有思考過自己不足的地方，並且找到解決的方法，下次進實驗室時就會更注意一些、減少犯錯的機率，畢竟在實驗室中，謹慎一些還是比較好的。

（三）邏輯數理智能

化工科很常需要計算溶液濃度、平衡化學反應方程式等等……，幾乎無一不需要數理，因此邏輯數理智能對我們而言是不可缺乏的一部分。目前身為高一生的我們，最簡單的就是將公式熟記、懂得將數據帶入公式做計算大致上就能解決許多題目了，但高二的化工裝置，不僅是要計算，我們還要分析數據，比現在更進階，因此培養數理智能對我們而言也很重要。

（四）自然辨識智能

身為化工科的學生就會明白——實驗有多麼耗費藥品、這些化學藥品對生態的影響有多大。因此在實驗中，我們盡可能地將藥品利用率提高，減少藥品浪費。而平時的課程中會學習到自然界的化學變化，也會提到很多與環境保護的知識及相關議題。事實證明，化學與自然有著密不可分的關係。

三、總結感想

起初看到自己報告上的分數都很低，且類型為「大多稍弱型」時，我有點小小難過，感覺自己沒有很特別、沒有什麼優點，但是仔細想想或許只是我不夠自信、沒有特定的喜好，導致各項分數皆不高。

現在再看到這份報告，我只想告訴自己「可以的話，不妨自信一點，會有所成長的」。

四、課程成果圖片

多元智能量表個人報告

學 校	苗栗農工	班 級	1-09	座 號	211429
姓 名		性 別	女	填答日期	2023/12/07

◎量表說明

本量表可顯示個人在日常生活中多元活動的表現，並分析比較個人的優勢特質和弱勢特質，用以幫助個人在學習活動和生涯發展上作自我探索和適切規劃。它評估的是個人知覺的智能表現，不是一般所謂的智力或成就本身，需小心解釋。

◎分量表說明

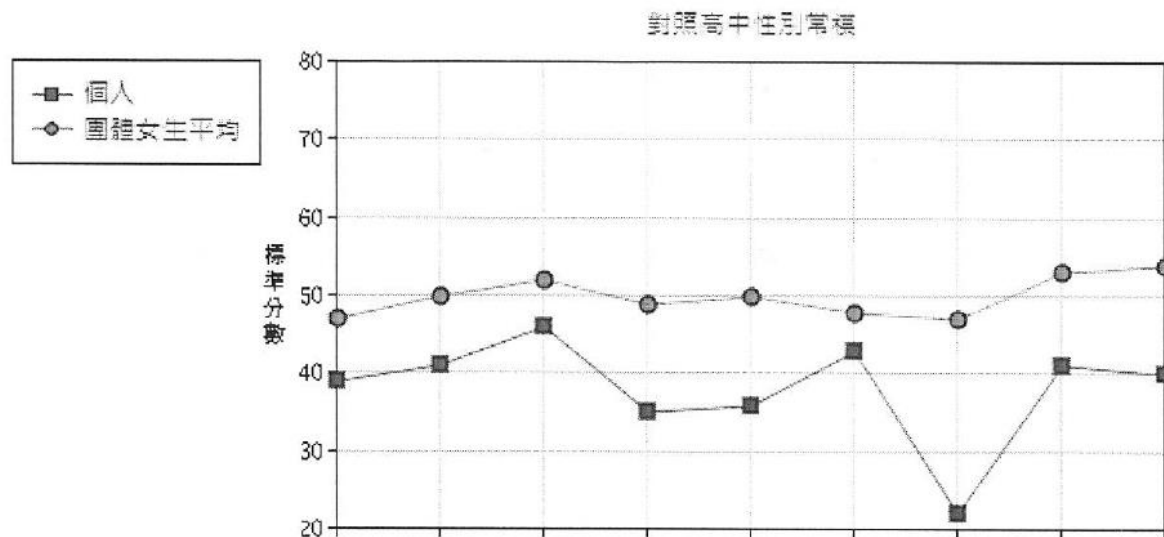
量表名稱	內容	典型人物
一、語文智能	有效地運用口語（如演說家、政治家）或文字的能力（如作家、詩人、劇作家、編輯或記者）。這項智能包括把語法（語言的結構）、語音（語言的發音）、語義（語言的意思）和語用（語言的實際使用）等向度結合並運用自如的能力，這些使用包括修辭學（運用語言說服他人採取一項特定行動）、記憶策略（運用語言記憶訊息）、詮釋（運用語言告知）及後設語言（運用語言講述語言本身）等範疇。	哥德 莎士比亞 李白 徐志摩 魯迅
二、數學／邏輯智能	有效地運用數字和推理的能力（如數學家、稅務會計、統計學家、科學家、電腦程式設計員或邏輯學家）。這項智能包括對邏輯的方式和關係、陳述和命題、功能及其他相關的抽象概念的敏感性。這項智能的表現在於能將這些抽象的概念運用於分類、分等、推論、概括、計算和假設檢定。	哥白尼 牛頓 愛因斯坦 史蒂芬·霍金 華羅庚
三、空間智能	準確地感覺視覺空間（如獵人、偵察員或嚮導），並把知覺到的表現出來（如室內設計師、建築師、工程師、美術家或發明家）。這項智能包括對色彩、線條、形狀、型態、空間及它們之間的關係的敏感性。這其中也包括將視覺和空間的想法立體化地在腦海中呈現出來，以及在一個空間的矩陣中很快地找出方向的能力。	米開朗基羅 梵谷 畢卡索 莫內 張大千 貝聿銘
四、音樂智能	察覺、辨別、改變和表達音樂的能力（如音樂評論家、作曲家、音樂演奏家）。這項智能包括對節奏、音調、旋律或音色的敏感性。它包括對音樂能夠透過認知，由上而下地理解（屬於統整性的、直覺的），或透過知覺，由下而上地理解（屬於分析的、技術的），或兩者兼備。	貝多芬 莫札特 舒曼 黃自 馬友友
五、動覺智能	善於運用整個身體來表達想法和感覺（如演員、運動員和舞者），以及運用雙手靈巧地生產或改造事物（如工匠、雕塑家、機械師或外科醫師）。這項智能包括特殊的身體技巧，如協調、平衡、敏捷、力道、彈性和速度，以及本體感覺的、觸覺的和由觸覺引發的能力。	邁克爾·喬丹 張伯倫 麥克·傑克森 林懷民 朱銘 王建民 劉翔

六、內省（知己）智能	有自知之明，並據此做出適當行為的能力。這項智能包括對自己相當了解（如優缺點、特點），意識到自己的內在情緒、意向、動機、脾氣和欲求，以及自律、自知和自尊的能力。如小說家、宗教家等多具有這方面優越的能力。	曾子 佛洛伊德 甘地 證嚴法師
七、人際（知人）智能	察覺並區分他人的情緒、意向、動機及感覺的能力。這項智能包括對臉部表情、聲音和動作的敏感性，辨別不同人際關係的暗示，以及對這些暗示做出適當反應的能力。具備這種能力者最適合擔任教師、社會工作者、心理輔導員、銷售人員等。	孔子 曾國藩 邱吉爾 史懷哲
八、自然（知天）智能	自然智能的獨特之處是強調「人和環境的互動」，能了解、欣賞大自然的奧妙，與之和諧而快樂地共存、共榮。具備這種能力者最適合擔任公園解說員、星象觀測員、農夫、生物學家及環境生態學家、環保人士等。	老子 達爾文 巴斯喀 珍古德
九、存在智能	了解人生的意義，掌握生命的價值，常思索存在的問題或宇宙的本質，並且沒有疑惑；有明確的生活目標，並能以泰然的態度面對生死和宇宙的變化。如哲學家、宗教家等多具有這方面優越的能力。	佛陀 林肯

◎分數的解釋

原始分數：	表示你在各項能力中的表現，最高70分，最低14分。以原始分數來看，我們不知道得分30是高還是低，31、32、33的差距是否一樣？因此在解釋測驗結果時，原始分數本身並不具有意義，必須先轉換成其他的相對量數，如百分等級或標準分數，才能進行解釋。										
標準分數：	標準分數是一種平均數為50，標準差為10的標準分數，用來表示個人的分數在群體中的相對地位。 根據本量表的結果，各分量表（各項智能）依標準分數（T分數）的高低，大致分成下列五個等級，說明如下： <table> <tr> <td>60(含)以上(偏高)</td><td>代表個人對此領域的學習有高度的熱忱、對自我表現相當滿意，如果繼續努力，將可能有很好的發展。</td></tr> <tr> <td>55 - 59 (稍高)</td><td>表示個人對此領域的學習興趣盎然，對自我的表現也有相當的自信。</td></tr> <tr> <td>45 - 54 (普通)</td><td>表示個人對此領域保持一定的興趣，會參與相關活動，但沒有特別的好惡和投入，如果有特別的鼓勵和學習的機會，可能會有更佳的表現。</td></tr> <tr> <td>40 - 44 (稍低)</td><td>表示個人對此領域沒有特別喜好和參與，可能是因為對自我的要求太高，也可能是因為經驗不足，如果增加活動經驗，增強自我的信心，仍可能有所發揮。</td></tr> <tr> <td>40以下(偏低)</td><td>表示個人對各種活動的參與度不高，沒有特別的喜好或表現，可能是因為個人對各方面的經驗不足或缺少學習的機會。</td></tr> </table>	60(含)以上(偏高)	代表個人對此領域的學習有高度的熱忱、對自我表現相當滿意，如果繼續努力，將可能有很好的發展。	55 - 59 (稍高)	表示個人對此領域的學習興趣盎然，對自我的表現也有相當的自信。	45 - 54 (普通)	表示個人對此領域保持一定的興趣，會參與相關活動，但沒有特別的好惡和投入，如果有特別的鼓勵和學習的機會，可能會有更佳的表現。	40 - 44 (稍低)	表示個人對此領域沒有特別喜好和參與，可能是因為對自我的要求太高，也可能是因為經驗不足，如果增加活動經驗，增強自我的信心，仍可能有所發揮。	40以下(偏低)	表示個人對各種活動的參與度不高，沒有特別的喜好或表現，可能是因為個人對各方面的經驗不足或缺少學習的機會。
60(含)以上(偏高)	代表個人對此領域的學習有高度的熱忱、對自我表現相當滿意，如果繼續努力，將可能有很好的發展。										
55 - 59 (稍高)	表示個人對此領域的學習興趣盎然，對自我的表現也有相當的自信。										
45 - 54 (普通)	表示個人對此領域保持一定的興趣，會參與相關活動，但沒有特別的好惡和投入，如果有特別的鼓勵和學習的機會，可能會有更佳的表現。										
40 - 44 (稍低)	表示個人對此領域沒有特別喜好和參與，可能是因為對自我的要求太高，也可能是因為經驗不足，如果增加活動經驗，增強自我的信心，仍可能有所發揮。										
40以下(偏低)	表示個人對各種活動的參與度不高，沒有特別的喜好或表現，可能是因為個人對各方面的經驗不足或缺少學習的機會。										
百分等級：	百分等級表示你的原始分數可勝過同儕團體的人數百分比，例如百分等級80者，表示在同儕團體中，你的分數高過80%的人。										

◎個人側面圖



	語文	數學	空間	音樂	動覺	內省	人際	自然	存在
原始分數 (RS)	32	27	33	28	24	36	18	26	25
標準分數 (TS)	39	41	46	35	36	43	22	41	40
百分等級 (PR)	13	18	34	7	8	23	1	19	15

◎分析與說明：

每個人的智能是多方面的，因此光看智商(IQ)，不能代表一個人的所有能力或真正能力，最重要的是要了解你的優勢智能在哪裡，弱勢智能在哪裡。本量表共整合了九種智能，從本量表的結果看來，你的多元智能分布狀況是屬於

【類型09：大多稍弱型】

整體而言，個人的優勢能力與弱勢能力沒有明顯區分，屬大多稍低的均勻分布型。由於個人的大多數智能稍低於普通水準，表示個人對大多數領域沒有特別喜好或參與，可能是因為在這些方面對自我的要求太高，也可能是因為個人對這些方面的經驗不足。

弱勢的領域：語文39 音樂35 動覺36 人際22 數學41 內省43 自然41 存在40

中等的領域：空間46

◎想一想

1. 以此結果可與你日常的活動相對照，看是否有符合之處。再仔細想想，你是否發揮了你的優勢智能呢？
2. 你對弱勢智能的看法如何？是否缺乏充分學習或表現的機會？
3. 有沒有想要加強哪方面的學習，以進一步發揮你的優勢智能，或是改進你的弱勢智能呢？希望這些資料對你的學習安排與生涯規畫有些幫助，如有疑問，不妨跟輔導人員或老師請教、討論。