

澳門中學生自我認同  
對其生涯決策的影響  
調查研究報告

主辦機構：澳門中華學生聯合總會  
澳門青年研究協會  
2020.7

**資助機構：**社會文化司、澳門基金會

**主辦機構：**

澳門中華學生聯合總會

地址：澳門亞利鴉架街 9 號容永大廈，一樓 A,B 座

電話：00853-2836 5314      傳真：00853-2835 8558

網址：[www.aecm.org.mo](http://www.aecm.org.mo)

澳門青年研究協會

地址：澳門媽閣街 36 號中山新邨第三座 17D

電話：00853-2852 6255      傳真：00853-2852 6937

網址：[www.myra.org.mo](http://www.myra.org.mo)

**報告主筆：**胡雅坤

**編 審：**孫仁達

出版日期：二〇二〇年七月

版權所有，不得翻印

歡迎轉載，敬請註明

# 目 錄

第一章 基本情況.....	1
一、研究背景.....	1
二、研究對象.....	2
三、調查方法.....	2
第二章 調查數據分析.....	4
一、背景資料統計.....	4
二、基本分析.....	6
第三章 總結.....	20
第四章 建議.....	25
附件一：圖表目錄.....	28
附件二：澳門中學生自我認同對其生涯決策的影響調查問卷.....	29

# 澳門中學生自我認同對其生涯決策的影響調查研究報告

## 第一章 基本情況

### 一、研究背景

現代心理學意義上的“認同”(identity)一詞最早由精神分析學派創始人弗洛伊德 (Sigmund Freud) 提出，指個人與他人、群體或模仿人物在情感上、心理上趨同的過程，是個體與一個人有情感聯繫的最初表現形式。1958年，著名心理學家埃利克·埃里克森 (Erik H Erikson) 在弗洛伊德的“認同”(identity)概念的基礎上系統提出了同一性發展理論 (Theory of identity development)，他認為自我認同，或者說自我同一性的概念，是非常重要的人生任務。根據埃里克森的理論，自我的基本功能是建立並保持自我認同感；自我認同感是一個複雜的內部狀態，它包括了我們的個體感、唯一感、完整感以及過去與未來的連續性；認同的形成是青少年時期不斷探索和承諾的結果，通過探索和承諾，個體可以在以後重要的認同領域（如性別、宗教、職業等）中獲得承諾和決策能力。如果個體不能建立並保持自我認同感，則出現自我認同危機，即不能確定自己是誰，不能確定自己的價值或生活方向。

對於青少年而言，如果擁有較強的自我認同感，也就意味著他/她對於自己是一個怎樣的人，將要去向何方，以及自己與社會的關係，有了一種相對穩定且連續的認知。例如，他/她會更清晰地知道自己的底線與價值觀，選擇什麼作為自己

奮鬥的事業，如何平衡社會期待與自身意願等等。可以說，自我認同的形成，是人們做出很多重要人生選擇的基礎。因此，本澳中學生的自我認同對其自信心和生涯決策的影響是一個極具社會價值和研究價值的課題，對本澳青少年的心理健康、人生規劃和未來發展都有著重要的意義。

基於此，澳門中華學生聯合總會與澳門青年研究協會於2020年6月開展了是次“澳門中學生自我認同對其生涯決策的影響調查”，以期通過調查研究，瞭解本澳中學生的自我認同感如何影響其自信心，以及進而對其升學決策的影響，為本澳中學生的自我認同教育和升學決策指導提供有價值的參考，為本澳教育部門、各學校、團體的中學生教育、研究和引導工作提供有效的意見和建議。

## 二、研究對象

本次調查於2020年6月9日開始，至6月15日結束。調查對象為本澳的中學生。其定義為：持有澳門特別行政區居民身份證，就讀於澳門政府認可的全日制中學之學生。

## 三、調查方法

本次調查以問卷調查的方式收集資料，共發出問卷1,550份，收回問卷1,514份。經核實，其中有效問卷為1,433份。調查分別在聖保祿學校、庇道學校、海星中學、勞工子弟學校、化地瑪聖母女子學校、濠江中學、培華中學、氹仔坊眾學校、鏡平中學、鄭觀應公立學校、浸信中學、新華學校、聖羅撒女子中學中文

部、中葡職業技術學校、工聯職業技術學校、同善堂中學等 16 所學校進行。研究人員根據各間學校之回覆制定問卷樣本數配額，然後在各校的配合下，於校內發放問卷給予學生作不記名的填寫。問卷回收後，研究人員將其進行審核，再將有效問卷之數據輸入電腦，以 SPSS 統計軟件進行相關分析。

由於調查方面的限制，本次調研採取的抽樣方法是配額抽樣及便利抽樣的混合，取樣對研究結果有一定的影響，需請留意。

## 第二章 調查數據分析

### 一、背景資料統計

受訪者的性別分佈, 在全部 1,433 名有效受訪者中, 695 人 (48.5%) 為男生, 738 人 (51.5%) 為女生。受訪者的性別分佈見圖 1:

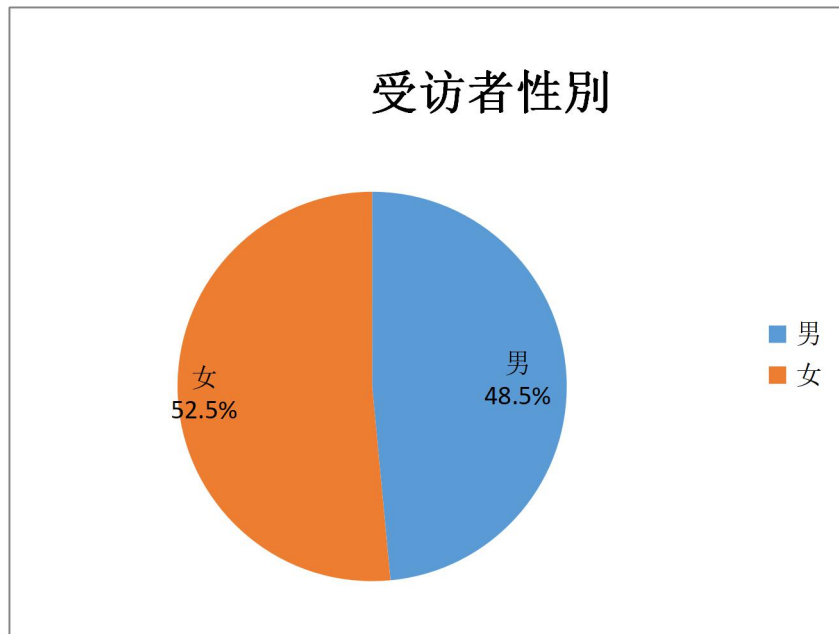


圖 1: 受訪者的性別

受訪者的年級分佈, 初一/中一有 118 人(8.2%), 初二/中二有 164 人(11.4%), 初三/中三有 237 人(16.5%), 高一/中四有 381 人(26.6%) , 高二/中五有 336 人(23.4%), 高三/中六有 197 人(13.7%)。受訪者的年級分佈見圖 2:

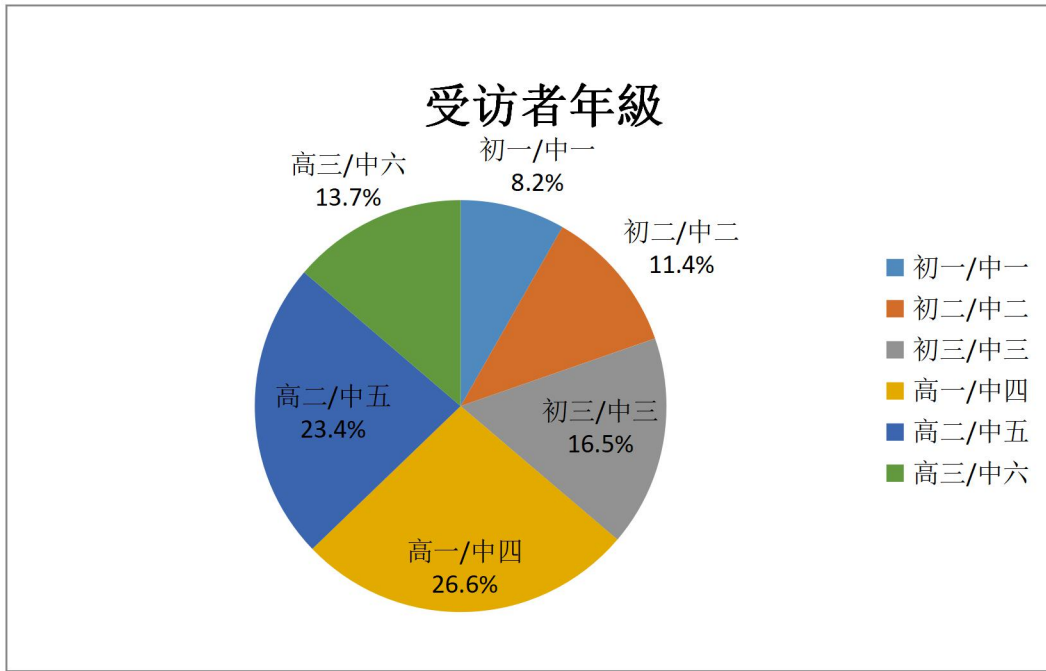


圖 2: 受訪者的年級

受訪者的年齡分佈，12 歲及以下有 20 人(1.4%)，13-15 歲有 425 人(29.7%)，16-18 歲有 852 人(59.5%)，19 歲及以上有 136 人(9.5%)。受訪者的年齡分佈見圖 3:

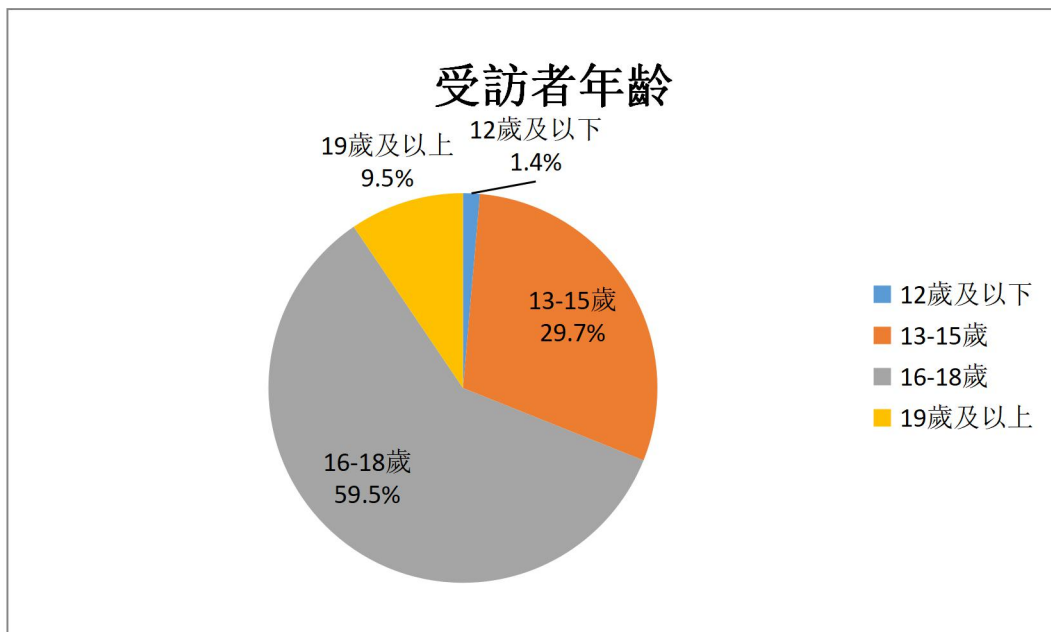


圖 3: 受訪者的年齡



## 二、 基本分析

研究人員首先設計了 13 個表述性題目，請受訪者判斷這些表述與自身實際的符合情況。這些表述性題目主要考察受訪者的自我認同程度和自信心程度。

### (一) 受訪者的自我認同程度

受訪者對“我知道我是怎樣的人”這一表述的判斷。選擇“非常符合”的有 317 人(22.1%)，選擇“較為符合”的有 630 人(44.0%)，選擇“一般”的有 422 人(29.4%)，選擇“較為不符合”的有 52 人(3.6%)，選擇“非常不符合”的有 12 人(0.8%)。

見圖 4：

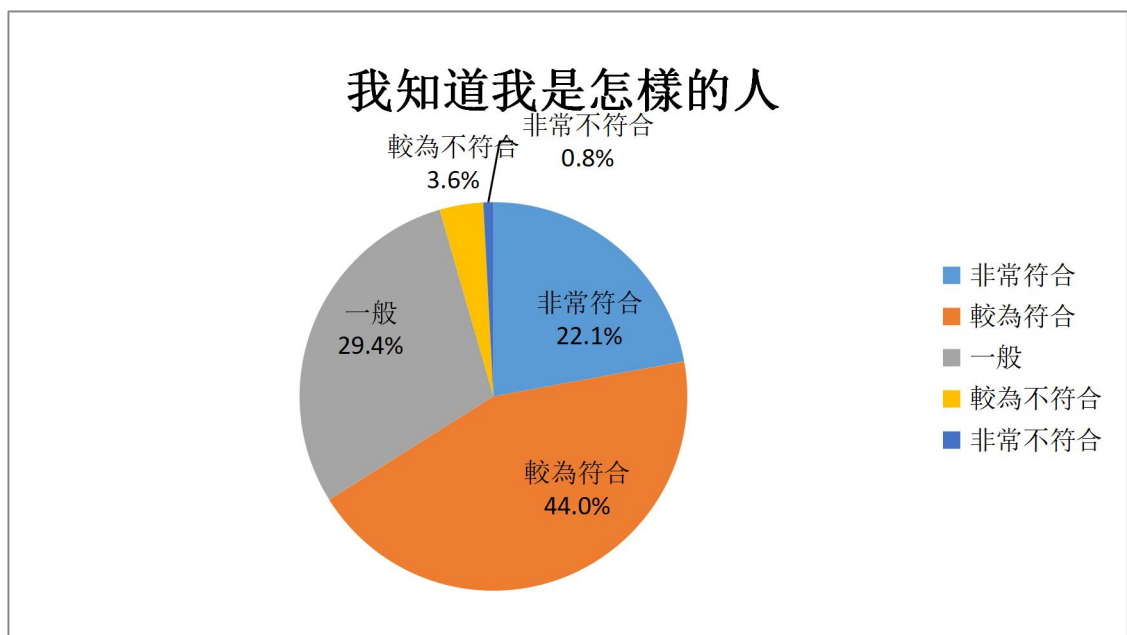


圖 4：受訪者對“我知道我是怎樣的人”這一表述的判斷

受訪者對“我對自己這樣的人感到驕傲”這一表述的判斷。選擇“非常符合”的有 94 人(6.6%)，選擇“較為符合”的有 225 人(15.7%)，選擇“一般”的有 754

人(52.6%)，選擇“較為不符合”的有 253 人(17.7%)，選擇“非常不符合”的有 107 人(7.5%)。見圖 5：

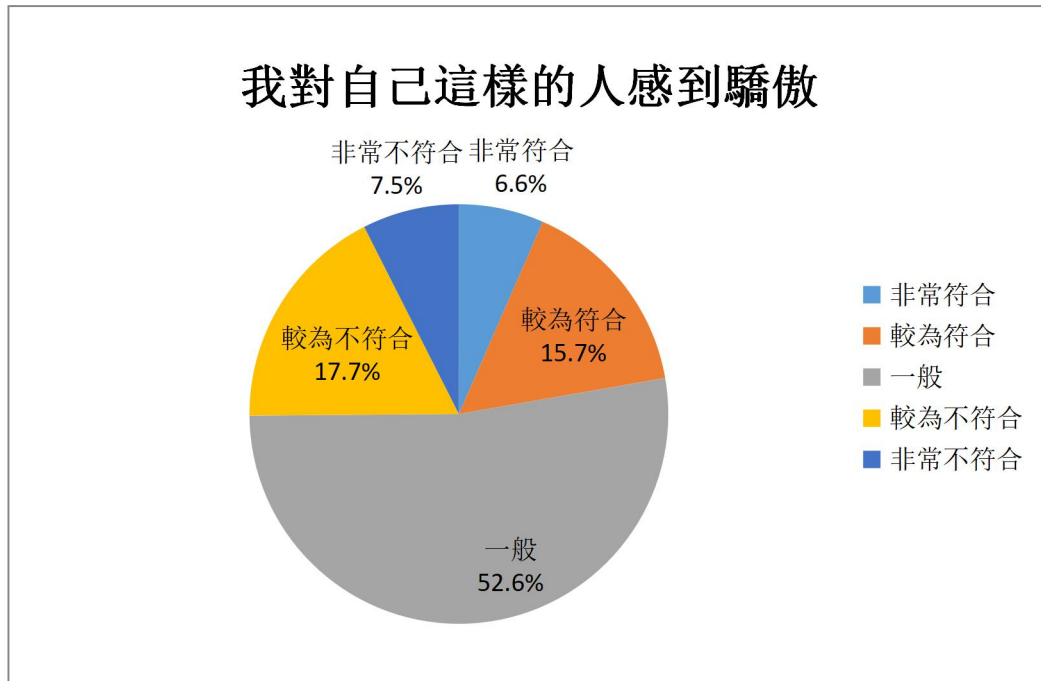


圖 5：受訪者對“我對自己這樣的人感到驕傲”這一表述的判斷

受訪者對“我對自己的人生觀和價值觀有自信”這一表述的判斷。選擇“非常符合”的有 186 人(13.0%)，選擇“較為符合”的有 419 人(29.2%)，選擇“一般”的有 608 人(42.4%)，選擇“較為不符合”的有 169 人(11.8%)，選擇“非常不符合”的有 51 人(3.6%)。見圖 6：

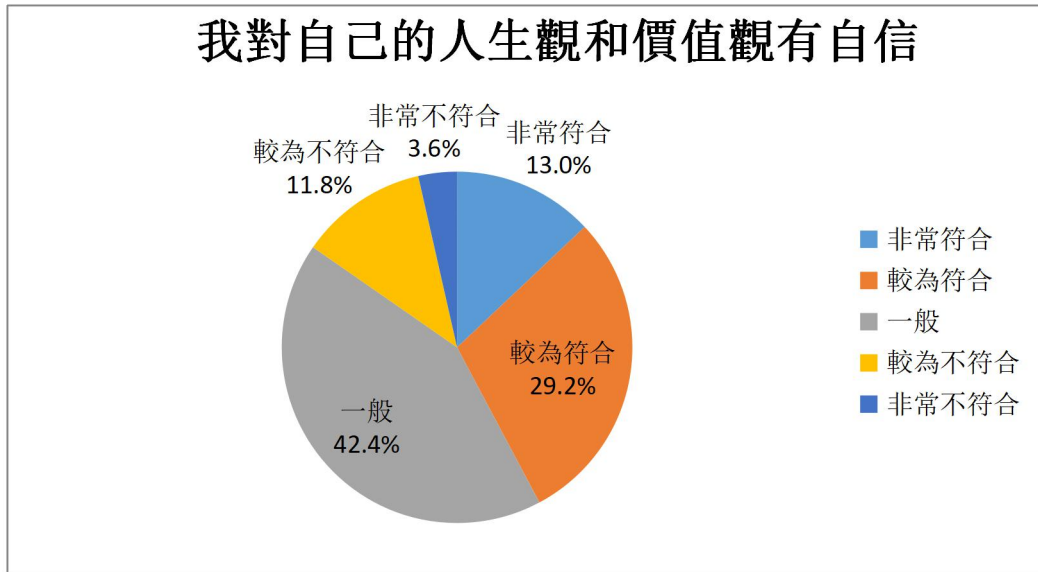


圖 6：受訪者對“我對自己的人生觀和價值觀有自信”這一表述的判斷

受訪者對“我不會因為他人的看法而改變自己”這一表述的判斷。選擇“非常符合”的有 165 人 (11.5%)，選擇“較為符合”的有 408 人(28.5%)，選擇“一般”的有 591 人(41.2%)，選擇“較為不符合”的有 227 人(15.8%)，選擇“非常不符合”的有 42 人(2.9%)。見圖 7：

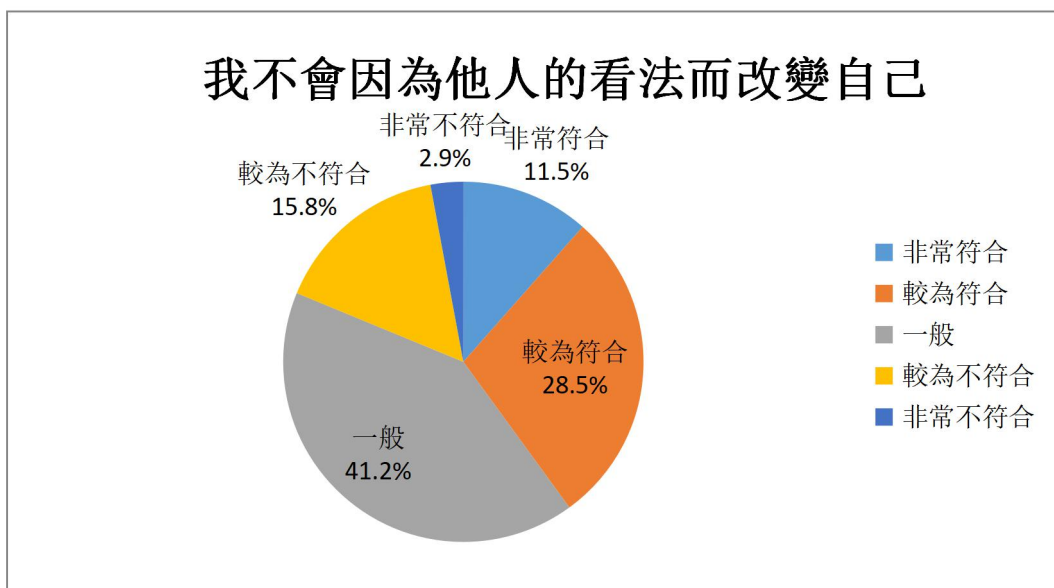


圖 7：受訪者對“我不會因為他人的看法而改變自己”這一表述的判斷

受訪者對“我認可我正在追求的和我已經取得的成就，不管是不是對自我利益的追求”這一表述的判斷。選擇“非常符合”的有 205 人(14.3%)，選擇“較為符合”的有 430 人(30.0%)，選擇“一般”的有 617 人(43.1%)，選擇“較為不符合”的有 141 人(9.8%)，選擇“非常不符合”的有 40 人(2.8%)。見圖 8：

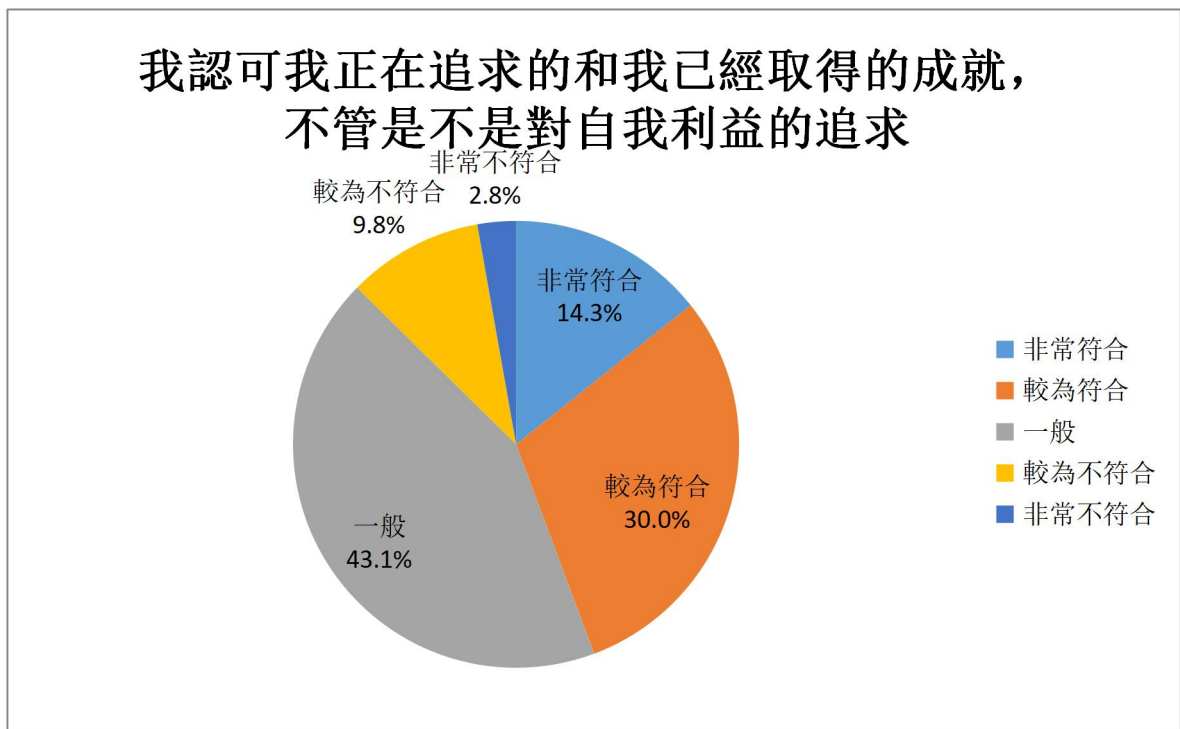


圖 8：受訪者對“我認可我正在追求的和我已經取得的成就，不管是不是對自我利益的追求”這一表述的判斷

受訪者對“我接受自己的不完美”這一表述的判斷。選擇“非常符合”的有 258 人(18.0%)，選擇“較為符合”的有 468 人(32.7%)，選擇“一般”的有 467 人(32.6%)，選擇“較為不符合”的有 176 人(12.3%)，選擇“非常不符合”的有 64 人(4.5%)。見圖 9：

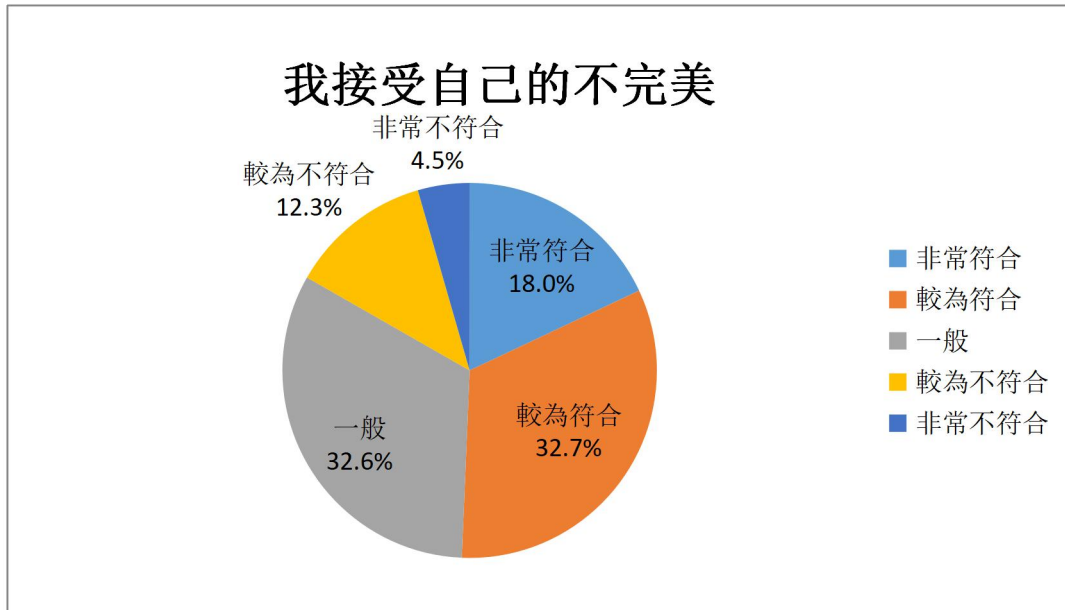


圖 9：受訪者對“我接受自己的不完美”這一表述的判斷

受訪者對“我時常對人生和未來感到迷茫”這一表述的判斷。選擇“非常符合”的有 227 人(15.8%)，選擇“較為符合”的有 456 人(31.8%)，選擇“一般”的有 472 人(32.9%)，選擇“較為不符合”的有 213 人(14.9%)，選擇“非常不符合”的有 65 人(4.5%)。見圖 10：

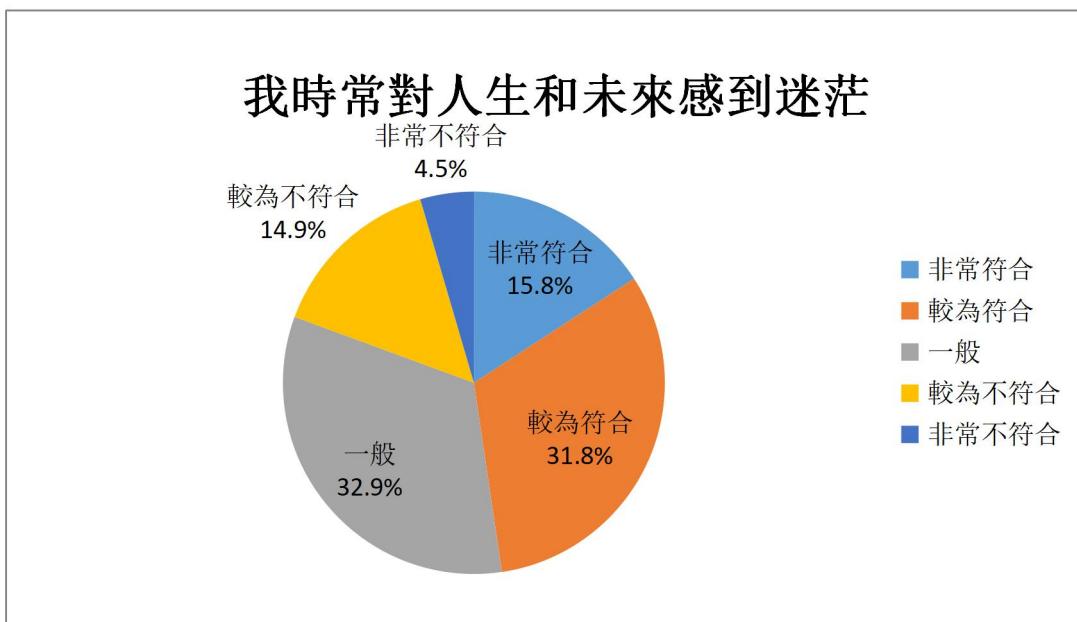


圖 10：受訪者對“我時常對人生和未來感到迷茫”這一表述的判斷

受訪者對“我喜愛的興趣/專業/職業是有價值的”這一表述的判斷。選擇“非常符合”的有 354 人(24.7%)，選擇“較為符合”的有 515 人(35.9%)，選擇“一般”的有 456 人(31.8%)，選擇“較為不符合”的有 81 人(5.7%)，選擇“非常不符合”的有 27 人(1.9%)。見圖 11：

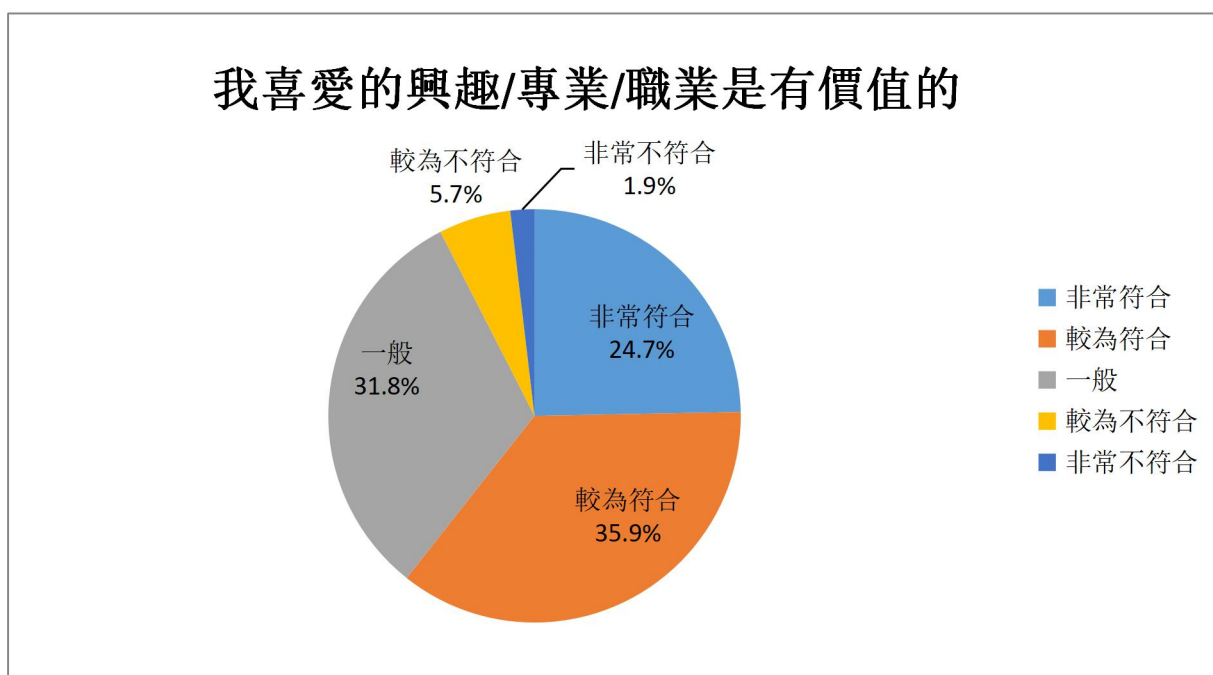


圖 11：受訪者對“我喜愛的興趣/專業/職業是有價值的”這一表述的判斷

## (二) 受訪者的自信心程度

受訪者對“我在自己的學習方面有信心”這一表述的判斷。選擇“非常符合”的有 111 人(7.7%)，選擇“較為符合”的有 327 人(22.8%)，選擇“一般”的有 670 人(46.8%)，選擇“較為不符合”的有 235 人(16.4%)，選擇“非常不符合”的有 90 人(6.3%)。見圖 12：

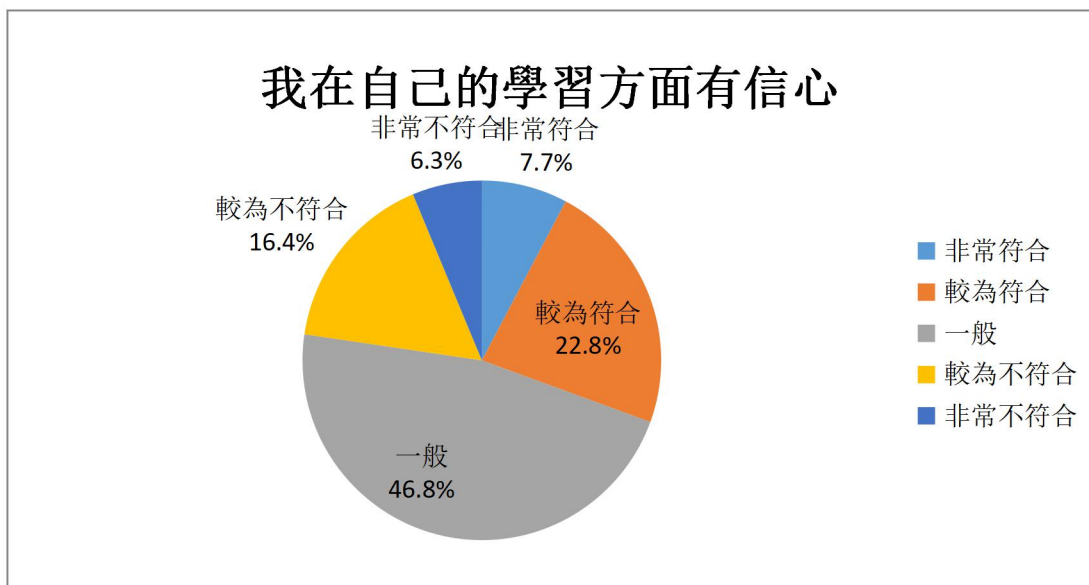


圖 12：受訪者對“我在自己的學習方面有信心”這一表述的判斷

受訪者對“面對困難和挑戰時，我會盡全力實現目標，堅持到底”這一表述的判斷。選擇“非常符合”的有 214 人(14.9%)，選擇“較為符合”的有 490 人(34.2%)，選擇“一般”的有 578 人(40.3%)，選擇“較為不符合”的有 116 人(8.1%)，選擇“非常不符合”的有 35 人(2.4%)。見圖 13：

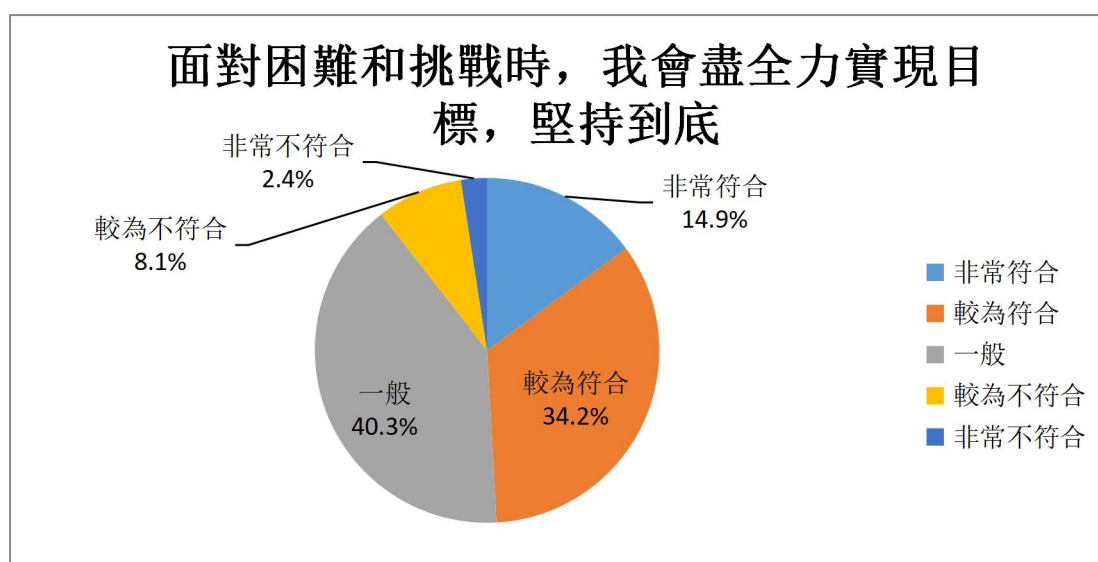


圖 13：受訪者對“面對困難和挑戰時，我會盡全力實現目標，堅持到底”這一表述的判斷

受訪者對“我認為自己的優點多於缺點”這一表述的判斷。選擇“非常符合”的有 94 人(6.6%)，選擇“較為符合”的有 216 人(15.1%)，選擇“一般”的有 688 人(48.0%)，選擇“較為不符合”的有 292 人(20.4%)，選擇“非常不符合”的有 143 人(10.0%)。見圖 14：

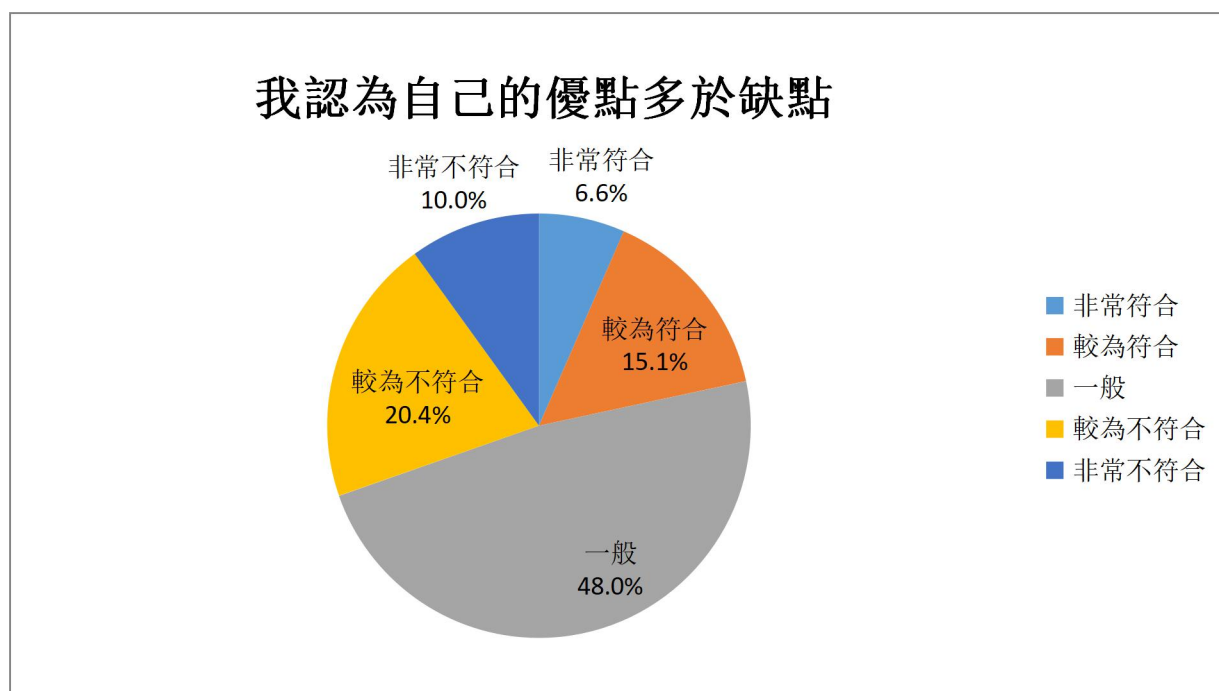


圖 14：受訪者對“我認為自己的優點多於缺點”這一表述的判斷

受訪者對“我總是需要一個專業人士或我信任的人支持我的決定”這一表述的判斷。選擇“非常符合”的有 243 人(17%)，選擇“較為符合”的有 458 人(32%)，選擇“一般”的有 484 人(33.8%)，選擇“較為不符合”的有 171 人(11.9%)，選擇“非常不符合”的有 77 人(5.4%)。見圖 15：



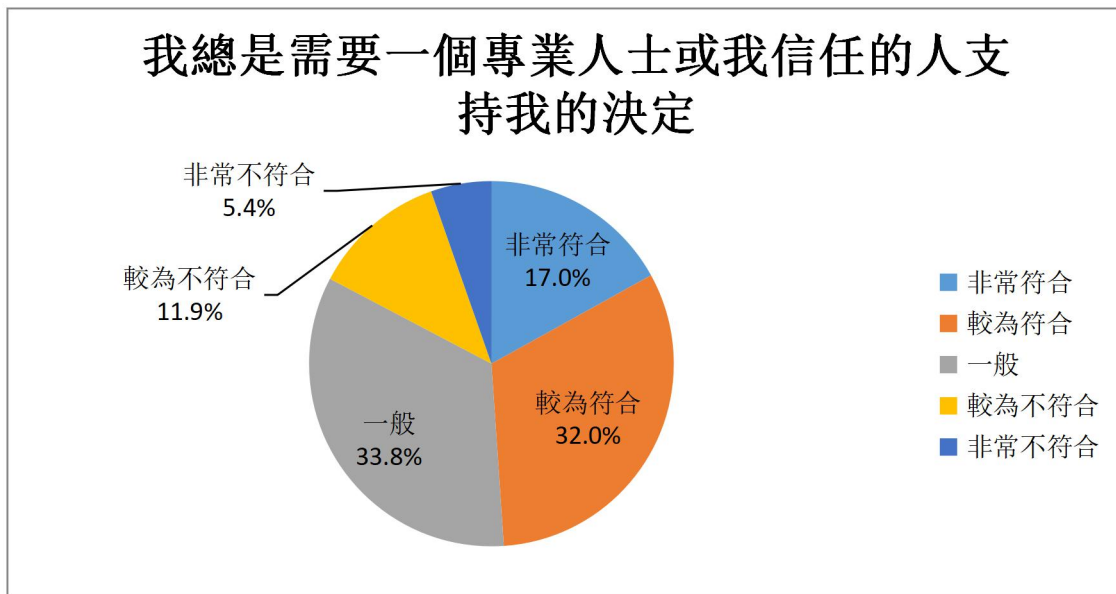


圖 15: 受訪者對“我總是需要一個專業人士或我信任的人支持我的決定”這一表述的判斷

受訪者對“我相信我能實現自己的人生理想”這一表述的判斷。選擇“非常符合”的有 236 人(16.5%)，選擇“較為符合”的有 437 人(30.5%)，選擇“一般”的有 567 人(39.6%)，選擇“較為不符合”的有 143 人(10%)，選擇“非常不符合”的有 50 人(3.5%)。見圖 16:

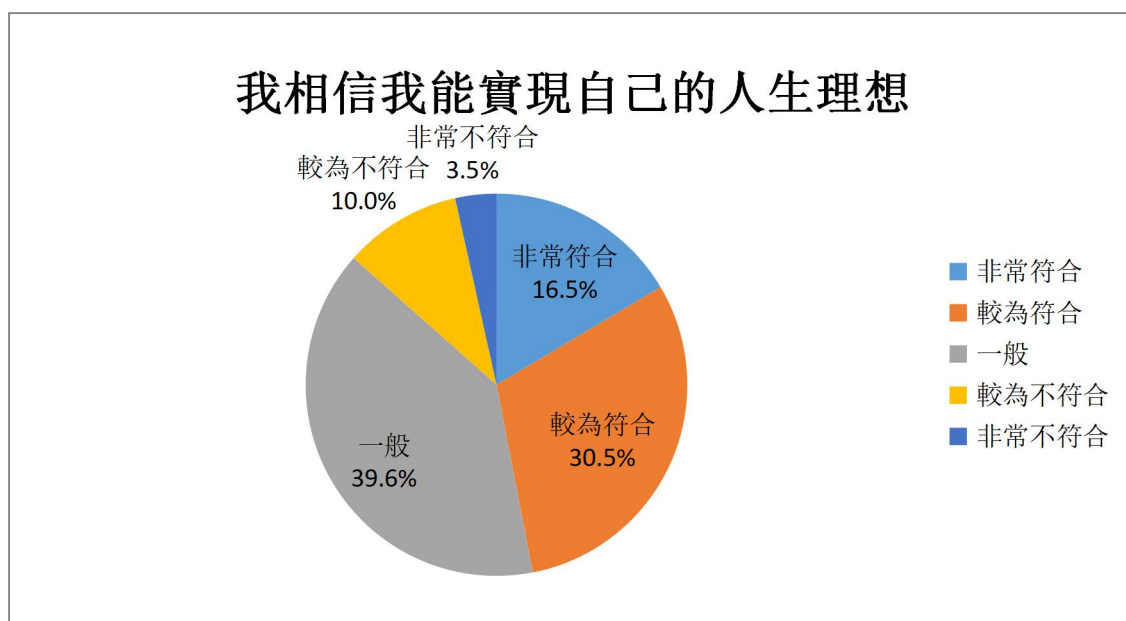


圖 16: 受訪者對“我相信我能實現自己的人生理想”這一表述的判斷

### (三) 受訪者的生涯規劃情況

接著，研究人員對受訪者的生涯規劃情況進行了考察。

受訪者有沒有對自己的升學/職業生涯進行過規劃？表示“有清晰久遠的規劃”的有 204 人 (14.2%)，表示“有清晰短期的規劃”的有 369 人 (25.8%)，表示“有一點規劃，考慮不是太深”的有 771 人(53.8%)，表示“沒有考慮過”的有 89 人(6.2%)。見圖 17：

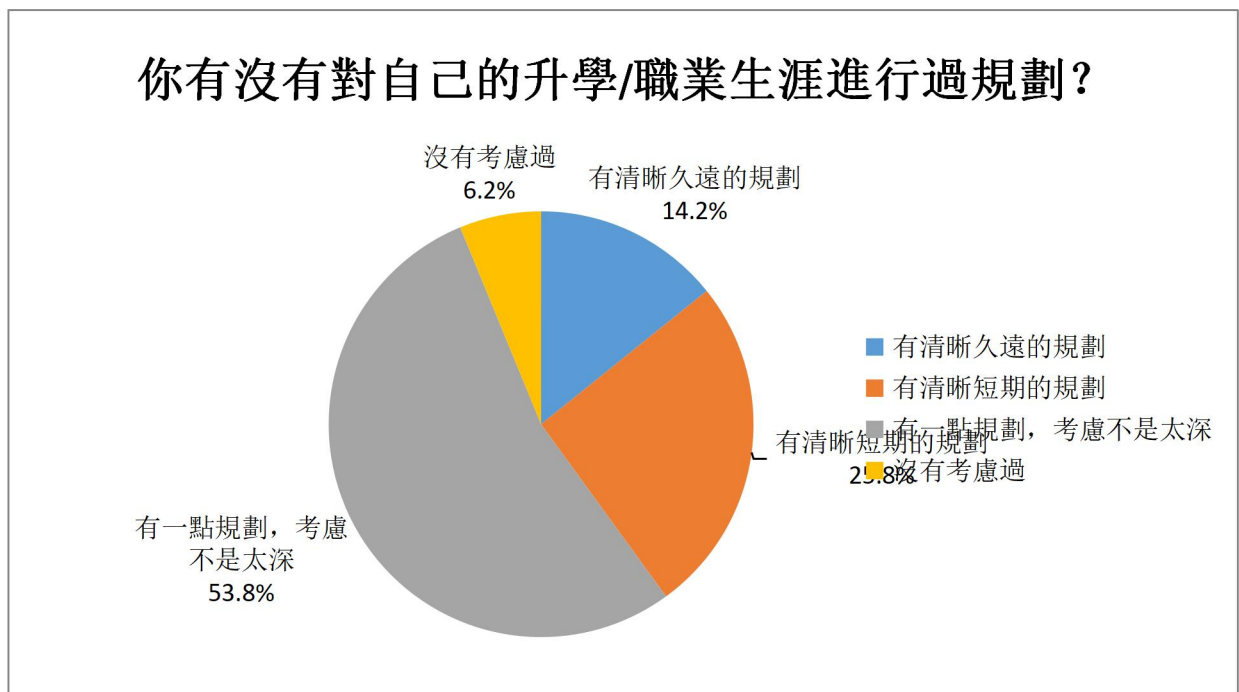


圖 17：受訪者有沒有對自己的升學/職業生涯進行過規劃？

受訪者在進行升學/職業決策時，會以誰的意見為主導？選擇“自己”的有 757 人(52.8%)，選擇“父母/其他長輩”的有 329(23.0%)，選擇“老師”的有 152 人(10.6%)，選擇“同學/朋友”的有 118 人(8.2%)，選擇“專業諮詢人士”的有 66 人(4.6%)，另有 11 人(0.8%)選擇“其他”。見圖 18：

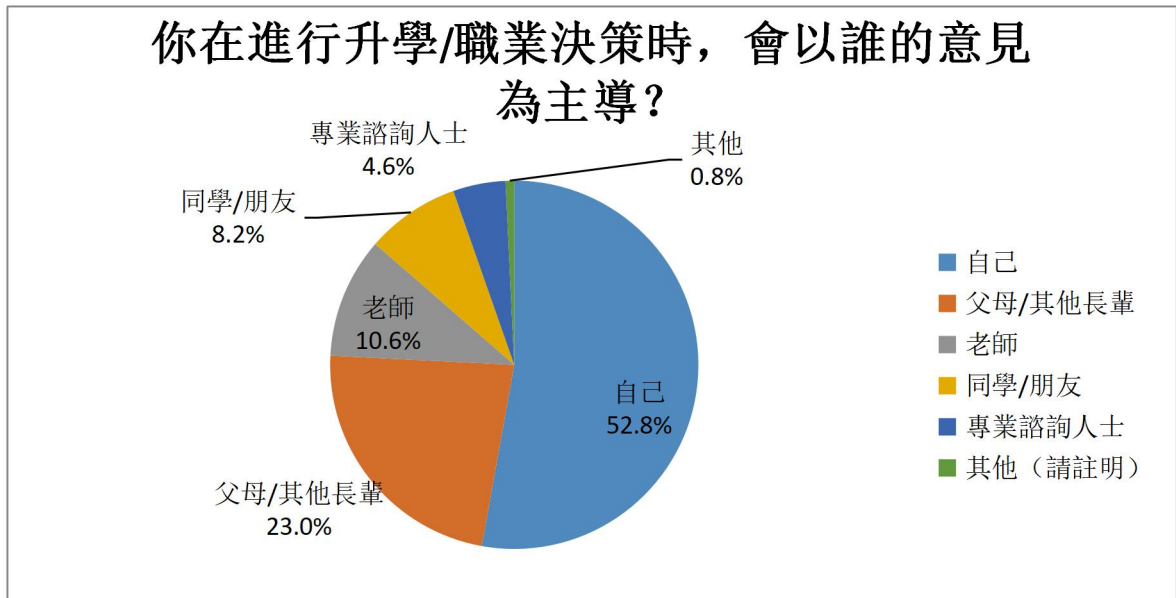


圖 18：受訪者在進行升學/職業決策時，會以誰的意見為主導？

受訪者在進行升學/職業決策時，最主要的考慮因素是什麼？選擇“自身興趣和特長”的有 770 人(53.7%)，選擇“親友意見”的有 42 人(2.9%)，選擇“發展前途”的有 453 人(31.6%)，選擇“經濟因素”的有 140 人(9.8%)，選擇“社會熱門”的有 18 人(1.3%)，選擇“其他”的有 10 人(0.7%)。見圖 19：

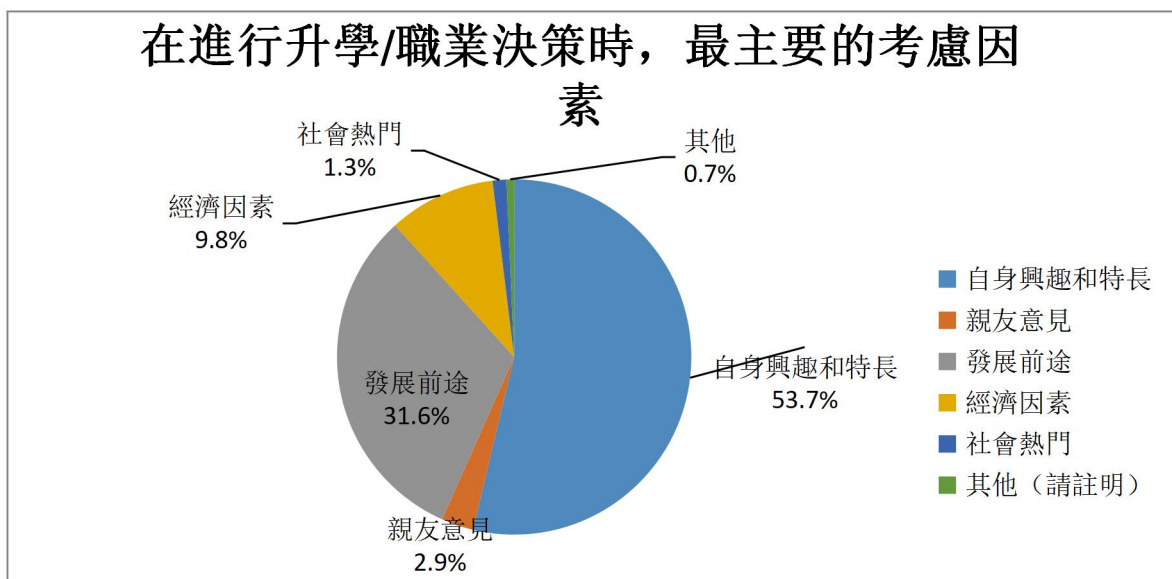


圖 19：受訪者在進行升學/職業決策時，最主要的考慮因素是什麼？

受訪者認為自己在進行升學/職業生涯規劃時，是否需要學校或其他專業機構提供的相關服務？表示“非常需要”的有 232 人(16.2%)，表示“較為需要”的有 511 人(35.7%)，表示“一般”的有 574 人(40.1%)，表示“較為不需要”的有 82 人(5.7%)，表示“非常不需要”的有 34 人(2.4%)。見圖 20：

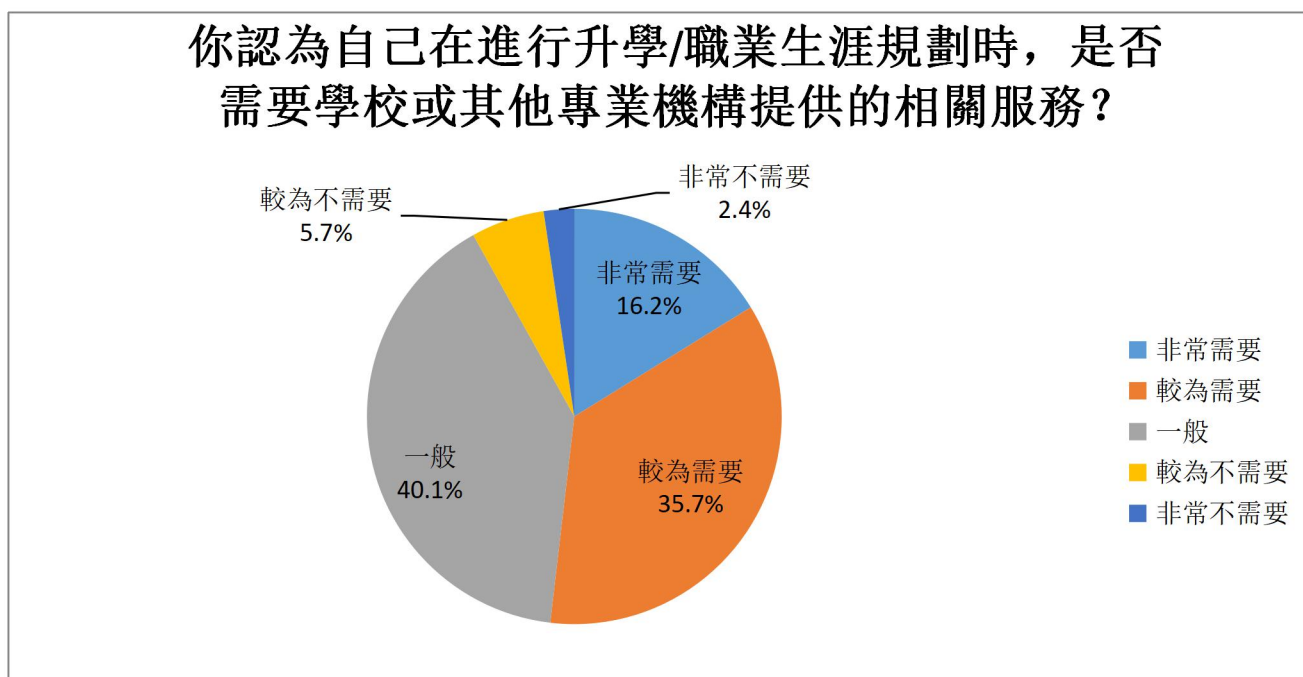


圖 20：受訪者認為自己在進行升學/職業生涯規劃時，是否需要學校或其他專業機構提供的相關服務？

受訪者認為學校目前的升學/職業生涯規劃指導是否足夠？表示“非常足夠”的有 82 人(5.7%)，表示“較為足夠”的有 469 人(32.7%)，表示“一般”的有 689 人(48.1%)，表示“較為不足夠”的有 123 人(8.6%)，表示“非常不足夠”的有 70 人(4.9%)。見圖 21：

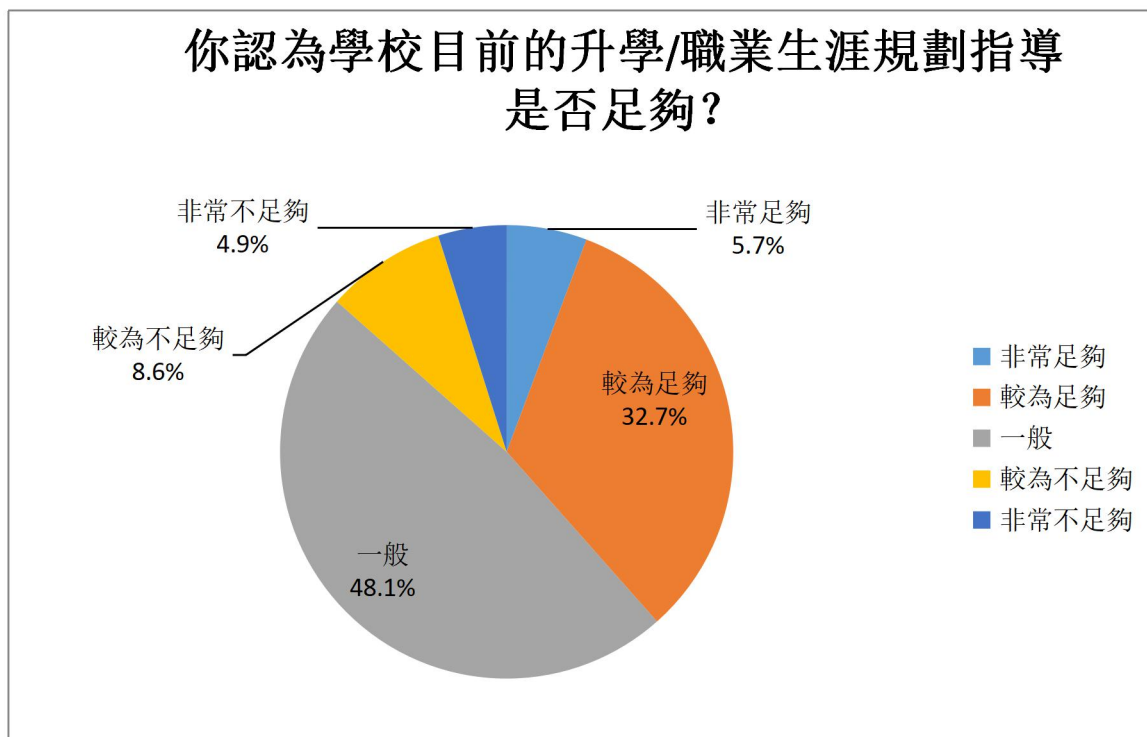


圖 21：受訪者認為學校目前的升學/職業生涯規劃指導是否足夠？

如果學校進行升學/職業生涯規劃指導，受訪者最希望得到什麼？本題為多選題。表示“專業的個人興趣、能力和發展方向測評”的有 1,121 人，表示“專業的升學/職業生涯規劃方法和技巧”的有 787 人，表示“生涯規劃和潛能提升課程”的有 612 人，表示“升學/職業資訊和擇才標準的現狀和發展趨勢”的有 598 人，表示“升學/職業發展的心理調適”的有 259 人，表示“其他”的有 10 人。見圖 22：

## 如果學校進行升學/職業生涯規劃指導，你最希望得到什麼？（可多選，最多選三項）

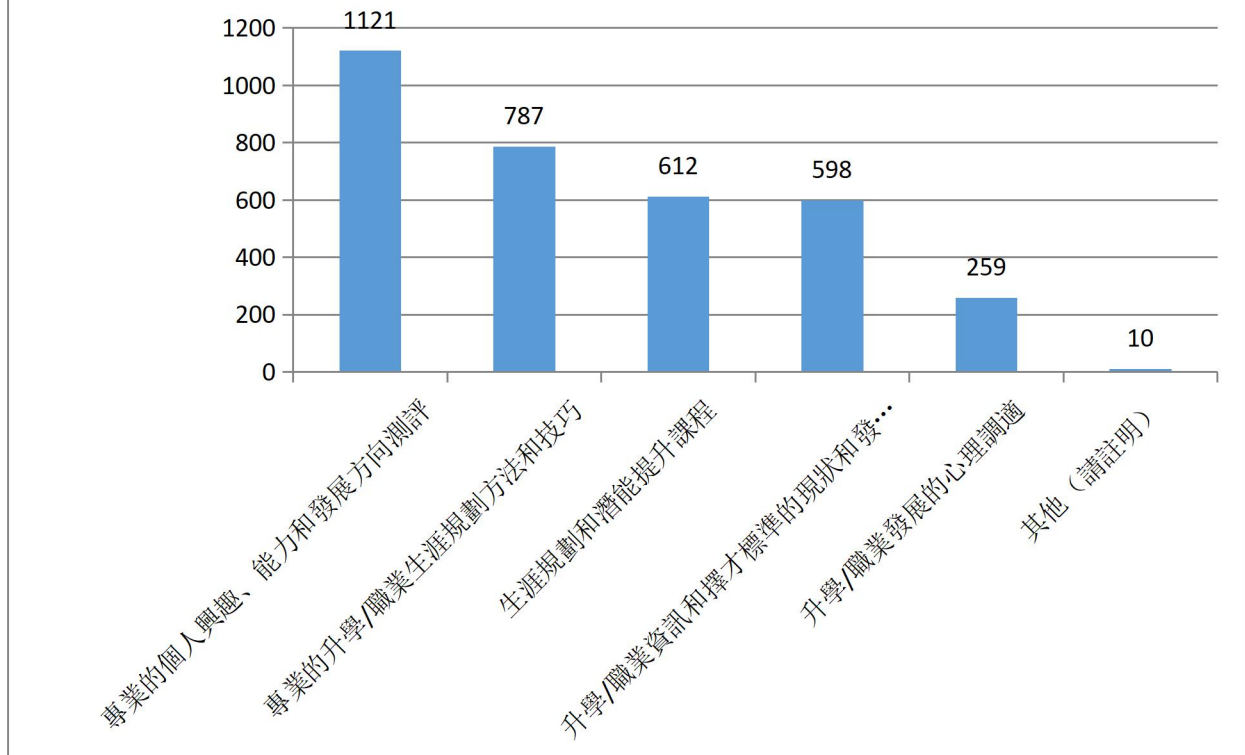


圖 22：如果學校進行升學/職業生涯規劃指導，受訪者最希望得到什麼？

### 第三章 總結

根據以上數據分析，研究人員總結出以下幾項主要的研究發現：

(一) 總體而言，本澳中學生的自我認同情況較為良好。

1、受訪者在自我了解、自我追求方面的認同程度較高。

受訪者對“我知道我是怎樣的人”這一表述的判斷，持“非常符合”或“較為符合”態度的約佔六成六，持“一般”態度的約佔三成，持“較為不符合”或“非常不符合”態度的僅有約4個百分點。

受訪者對“我接受自己的不完美”這一表述的判斷，持“非常符合”或“較為符合”態度的約佔五成，持“一般”態度的佔三成三，持“較為不符合”或“非常不符合”態度的約佔一成七。

受訪者對“我喜愛的興趣/專業/職業是有價值的”這一表述的判斷，持“非常符合”或“較為符合”態度的約佔六成，持“一般”態度的約佔三成二，持“較為不符合”或“非常不符合”態度的約佔8個百分點。

受訪者對“我認可我正在追求的和我不已經取得的成就，不管是不是對自我利益的追求”這一表述的判斷，持“非常符合”或“較為符合”態度的約佔四成半，持“一般”態度的約佔四成三，持“較為不符合”或“非常不符合”態度的約佔一成二。

2、受訪者在自我角色方面的認同亦較為良好。

受訪者對“我對自己的人生觀和價值觀有自信”這一表述的判斷，持“非常符合”或“較為符合”態度的約佔四成二，持“一般”態度的亦佔四成二，持“較為不符合”或“非常不符合”態度的約佔一成五。

受訪者對“我不會因他人的看法而改變自己”這一表述的判斷，持“非常符合”或“較為符合”態度的佔四成，持“一般”態度的約佔四成一，持“較為不符合”或“非常不符合”態度的不到兩成。

3、受訪者在自我價值方面的認同程度較低。

受訪者對“我對自己這樣的人感到驕傲”這一表述的判斷，持“非常符合”或“較為符合”態度的約佔二成二，持“一般”態度的佔五成二，持“較為不符合”或“非常不符合”態度的約佔二成五。

受訪者對“我時常對人生和未來感到迷茫”這一表述的判斷，持“非常符合”或“較為符合”態度的約佔四成七，持“一般”態度的約佔三成三，持“較為不符合”或“非常不符合”態度的約佔兩成。

(二) 總體而言，本澳中學生的自信心程度較為良好。

1、受訪者在人生理想、戰勝困難方面的自信程度較為良好。

受訪者對“我相信我能實現自己的人生理想”這一表述的判斷，持“非常符合”或“較為符合”態度的約佔四成七，持“一般”態度的約佔四成，持“較為不符合”或“非常不符合”態度的約佔一成四。



受訪者對“面對困難和挑戰時，我會盡全力實現目標，堅持到底”這一表述的判斷，持“非常符合”或“較為符合”態度的約佔五成，持“一般”態度的約佔四成，持“較為不符合”或“非常不符合”態度的約佔一成。

2、受訪者在學業、自身優點、自我決策方面的自信程度有待提高。

受訪者對“我在自己的學習方面有信心”這一表述的判斷，持“非常符合”或“較為符合”態度的約佔三成，持“一般”態度的約佔四成七，持“較為不符合”或“非常不符合”態度的約佔二成三。

受訪者對“我認為自己的優點多於缺點”這一表述的判斷，持“非常符合”或“較為符合”態度的約佔二成二，持“一般”態度的接近五成，持“較為不符合”或“非常不符合”態度的約佔三成。

受訪者對“我總是需要一個專業人士或我信任的人支持我的決定”這一表述的判斷，持“非常符合”或“較為符合”態度的約佔五成，持“一般”態度的約佔三成四，持“較為不符合”或“非常不符合”態度的約佔一成七。

(三)總體而言，本澳中學生的升學/職業生涯規劃方面仍有較大的提升空間。

本次調查顯示，在升學/職業生涯規劃方面，僅有一成半受訪者“有清晰久遠的規劃”，二成半受訪者“有清晰短期的規劃”的有 369 人 (25.8%)，超過五成受訪者表示“有一點規劃，考慮不是太深”，仍有 6.2% 的受訪者表示“沒有考慮過”。

受訪者在進行升學/職業決策時，過半數受訪者以“自己”的意見為主導，其

後依次為“父母/其他長輩”(23.0%)、“老師”(10.6%)、“同學/朋友”(8.2%)、“專業諮詢人士”(4.6%)等。

受訪者在進行升學/職業決策時，最主要的考慮因素依次為“自身興趣和特長”(53.7%)、“發展前途”(31.6%)、“經濟因素”(9.8%)、“親友意見”(2.9%)、“社會熱門”(1.3%)等。

受訪者認為自己在進行升學/職業生涯規劃時，是否需要學校或其他專業機構提供的相關服務？過半數受訪者表示“非常需要”或“較為需要”，四成受訪者表示“一般”，僅有8.1%的受訪者表示“較為不需要”或“非常不需要”。

受訪者認為學校目前的升學/職業生涯規劃指導是否足夠？約三成八的受訪者表示“非常足夠”或“較為足夠”，四成八的受訪者表示“一般”，約一成三的受訪者表示“較為不足夠”或“非常不足夠”。

受訪者最希望得到哪些方面的升學/職業生涯規劃指導？選擇從多到少的依次為“專業的個人興趣、能力和發展方向測評”、“專業的升學/職業生涯規劃方法和技巧”、“生涯規劃和潛能提升課程”、“升學/職業資訊和擇才標準的現狀和發展趨勢”、“升學/職業發展的心理調適”等。

(四) 交叉分析顯示，總體而言，受訪者的自我認同程度越高，其自信心也越高；受訪者的自我認同程度和自信心程度越高，其生涯規劃的清晰程度越高；且受訪者的自我認同程度、自信心程度，以及生涯規劃的清晰程度和需求程度，會隨年級增長而升高。

(五) 自我認同程度和自信心程度較高的受訪者，在進行升學/職業決策時，更偏重自己的意見，更多考慮自身興趣/特長和發展前途等因素。

在進行升學/職業決策時，同以“他人”意見為主導的受訪者相比，以“自己”意見為主導的受訪者的自我認同程度較高；而自信心程度則升學/職業決策的主導者沒有相關影響。整體而言，影響升學/職業決策主要與自我認同有關。

在進行升學/職業決策時，自我認同程度和自信心較高的受訪者，主要考慮因素更傾向於“自身興趣和特長”和“發展前途”；主要考慮“親友意見”、“經濟因素”、“社會熱門”的受訪者，其自我認同程度和自信心程度整體低於前者。

## 第四章 建議

在現代心理學的語境裡，自我認同是人對於自我身份感的確認，是人關於“我是誰”，“我和他人有什麼不同”等問題的追問。而從時間上看，“我是誰”又可以劃分為“我過去是誰”、“我現在是誰”和“我將來是誰”。因此，自我認同包括一個基本和兩個維度，一個基本是指對社會現實和文化的認知；兩個維度，一是自我評估、自我肯定、塑造自我形象，即自我認知，二是確立人生目標、發展方向。

古人云：“自知者英，自勝者雄”。能自我認同，有自知之明，才能發揮自己的優勢，找到自身的合理定位，使個人發展之路更加和諧融通。而青少年時期被稱為“自我的第二次誕生”、“自我的發現”時期，是個體人格穩定發展的奠基時期，影響著個體道德判斷及價值觀的形成，同時也是對未來的自我社會定位進行重大決斷的關鍵時期。是次基於本澳中學生群體的調查表明，如果受訪者的自我認同程度越高，其自信心也越高；受訪者的自我認同程度和自信心程度越高，其生涯規劃的清晰程度越高，在進行升學/職業決策時，會表現出更強的自主意識。

因此，本澳的教育部門、學校、家長和相關社團，應更加關注本澳中學生群體自我認同的提升、自信心的培養，更加重視中學生升學/職業生涯的規劃和指導：

(一) 幫助本澳中學生形成良好的自我意識，提升自我認同。

首先，自我意識是自我認同的核心。自我意識是保持自身與群體交往中能夠對自己做出合理正確的評價，既包括對自己生理層面的客觀體認，也包括對自己的行為評價，如道德觀、價值觀、自尊心等，從而建構起對自身較為全面而客觀的評價。

其次，師長應指導中學生如何通過自身的生活經驗總結形成衡量自己的尺度，冷靜理智的對待自己的特點與特質、優點和缺點、成功與失敗，正確認識自身價值和未來發展的潛力所在，不斷完善自我認同，遠離迷茫和困惑。

## （二）注重中學生自信心的培養

家長和教師應從點滴做起，幫助中學生樹立自信，從容面對生活中的困難和挫折。多給與中學生積極的正能量暗示，對他們的努力給與支持和鼓勵；與他們多溝通交流，幫助他們營造和諧的人際管理；不僅僅以成績衡量他們，創造機會讓中學生展現自我的個性、長處和優點，發掘他們的閃光點。

## （三）增強中學生的自主意識。

家長和教師應在合理的範圍內，最大限度給與中學生獨立自主決策的權利和機會，幫助他們在正確價值觀的指引下堅持自己的見解和立場，培養中學生的自主意識和決策能力，積極利用各種條件促進中學生自我認同的實現。

## （四）指導和幫助中學生進行合理的生涯規劃。

本次調查顯示，本澳中學生的升學/就業生涯規劃在清晰性和長遠性上仍存在不足，對生涯規劃指導的需求也隨年級升高而增長，而教育部門和相關社團給與

的指導仍有較大的提升空間。研究人員建議相關部門應更加重視中學生的生涯規劃工作的系統性和科學性，及早幫助中學生展開專業的個人特質、興趣、能力和發展方向的測評，幫助他們完善自我認同，找到人生方向，並通過年齡的增長不斷調適和完善人生目標；同時，通過專業的生涯規劃和潛能提升課程，幫助中學生掌握進行正確的升學/職業生涯規劃的方法和技巧，挖掘自身潛能，科學進行自我心理調適。

## 附件一：

### 圖表目錄

圖 1：受訪者的性別.....	4
圖 2：受訪者的年級.....	5
圖 3：受訪者的年齡.....	5
圖 4：受訪者對“我知道我是怎樣的人”這一表述的判斷.....	6
圖 5：受訪者對“我對自己這樣的人感到驕傲”這一表述的判斷.....	7
圖 6：受訪者對“我對自己的人生觀和價值觀有自信”這一表述的判斷.....	8
圖 7：受訪者對“我不會因為他人的看法而改變自己”這一表述的判斷.....	8
圖 8：受訪者對“我認可我正在追求的和我已經取得的成就，不管是不是對自我利益的追求”這一表述的判斷.....	9
圖 9：受訪者對“我接受自己的不完美”這一表述的判斷.....	10
圖 10：受訪者對“我時常對人生和未來感到迷茫”這一表述的判斷.....	10
圖 11：受訪者對“我喜愛的興趣/專業/職業是有價值的”這一表述的判斷.....	11
圖 12：受訪者對“我在自己的學習方面有信心”這一表述的判斷.....	12
圖 13：受訪者對“面對困難和挑戰時，我會盡全力實現目標，堅持到底”這一表述的判斷.....	12
圖 14：受訪者對“我認為自己的優點多於缺點”這一表述的判斷.....	13
圖 15：受訪者對“我總是需要一個專業人士或我信任的人支持我的決定”這一表述的判斷.....	14
圖 16：受訪者對“我相信我能實現自己的人生理想”這一表述的判斷.....	14
圖 17：受訪者有沒有對自己的升學/職業生涯進行過規劃？.....	15
圖 18：受訪者在進行升學/職業決策時，會以誰的意見為主導？.....	16
圖 19：受訪者在進行升學/職業決策時，最主要的考慮因素是什麼？.....	16
圖 20：受訪者認為自己在進行升學/職業生涯規劃時，是否需要學校或其他專業機構提供的相關服務？.....	17
圖 21：受訪者認為學校目前的升學/職業生涯規劃指導是否足夠？.....	18
圖 22：如果學校進行升學/職業生涯規劃指導，受訪者最希望得到什麼？.....	19





4.  同學/朋友      5.  專業諮詢人士      6.  其他 (請註明) \_\_\_\_\_

Q19. 你在進行升學/職業決策時，最主要的考慮因素是：(單選)

1.  自身興趣和特長      2.  親友意見      3.  發展前途  
4.  經濟因素      5.  社會熱門      6.  其他 (請註明) \_\_\_\_\_

Q20. 你認為自己在進行升學/職業生涯規劃時，是否需要學校或其他專業機構提供的相關服務？(單選)

1.  非常需要      2.  較為需要      3.  一般      4.  較為不需要      5.  非常不需要

Q21. 你認為學校目前的升學/職業生涯規劃指導是否足夠？(單選)

1.  非常足夠      2.  較為足夠      3.  一般      4.  較為不足夠      5.  非常不足夠

Q22. 如果學校進行升學/職業生涯規劃指導，你最希望得到什麼？(可多選，最多選三項)

1.  專業的個人興趣、能力和發展方向測評  
2.  專業的升學/職業生涯規劃方法和技巧  
3.  生涯規劃和潛能提升課程  
4.  升學/職業資訊和擇才標準的現狀和發展趨勢  
5.  升學/職業發展的心理調適  
6.  其他 (請註明) \_\_\_\_\_

-問卷完-

感謝支持