

事業與才能發展自我效能量表

姓名：_____

日期：_____

請細心閱讀下列各題，按著你目前能掌握該項技能的信心程度，圈出最適當的答案。

我能	非常沒有信心	沒有信心	略沒有信心	略有信心	有信心	非常有信心
1 發掘自己在某個學科方面的才能。	1	2	3	4	5	6
2 自律地做事。	1	2	3	4	5	6
3 探索自己的職業方向和目標。	1	2	3	4	5	6
4 發掘自己在課外活動方面的潛能。	1	2	3	4	5	6
5 做事勇於承擔責任。	1	2	3	4	5	6
6 就自己選擇的職業方向培養相關的興趣。	1	2	3	4	5	6
7 完成自己在學業上所訂下的目標。	1	2	3	4	5	6
8 做事有條理。	1	2	3	4	5	6
9 知道不同職業對員工專長的要求。	1	2	3	4	5	6
10 選擇一些切合自己興趣的休閒活動。	1	2	3	4	5	6
11 準時完成工作。	1	2	3	4	5	6
12 瞭解目前在學校的學科學習與所選職業的關係。	1	2	3	4	5	6
13 積極參加不同的活動和比賽，豐富自己的經驗。	1	2	3	4	5	6
14 主動幫助他人。	1	2	3	4	5	6
15 瞭解目前學校生活與未來升學和就業的關係。	1	2	3	4	5	6
16 完成自己在課外活動方面所訂下的目標。	1	2	3	4	5	6
17 適當地分配讀書、遊戲及休息時間。	1	2	3	4	5	6
18 告訴別人我喜愛的職業。	1	2	3	4	5	6