



↑請先填寫測驗

AI / 元宇宙時代 陪孩子找到生涯路

職業生涯諮詢師
諮商心理師 盧美紋



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center

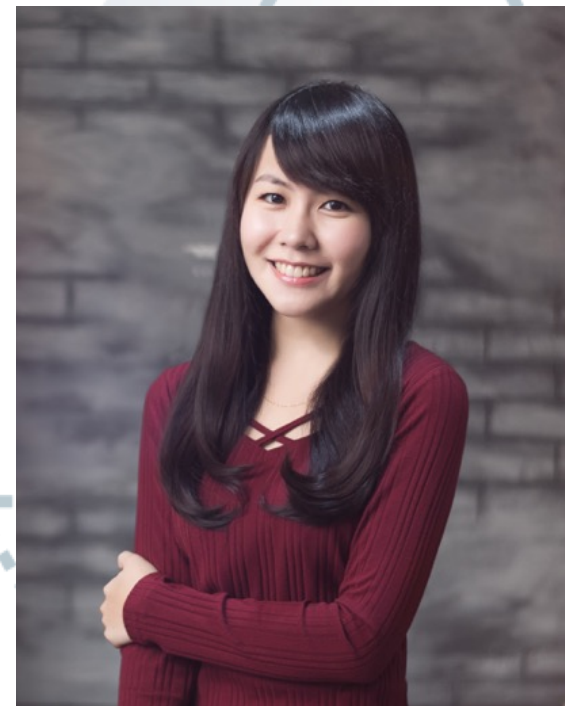
盧 美姝

✉ MeiLu@careeracdc.com

- 諮商心理師 / 美國職業生涯諮詢師 / 中國大陸二級心理諮詢師
- ACDC亞洲職業生涯發展中心 諮詢總監
- 臺師大心輔系學士 / 諮商心理學碩士 / 社會教育博士班
- 美國西北大學 / 密蘇里大學 學術交流與訪問代表
- 蔡康永情商課 專業對談嘉賓 / KnowYourself 課程顧問
- 美國 Gallup 蓋洛普認證 全球優勢發展教練
- 2017年 最有影響力 50位 心理諮詢師
- 2021年 美國哥倫比亞大學心理論壇 演講嘉賓
- 培訓 / 演講 / 線上課程一年 100場 以上

個別諮詢超過 9,000人 走出迷茫

線上課程單堂超過 12萬名 學員 / 主講課程覆蓋逾 300萬人



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center



人生設計 心理諮商所

LIFE DESIGN COUNSELING CENTER



人生設計心理諮商專業團隊成立於2010年，總部亞洲職業生涯發展中心位於香港，於北京、上海與成都設有分中心，由海內外一流心理、教育與商業諮詢碩博士組成。

結合臨床實務經驗與數據分析技術，提供中英文專業心理諮商、情感與伴侶諮詢、職業生涯諮詢、企業內部訓練、線上/線下課程、學校生涯輔導、專業人員訓練...等服務，為來談者找理想的人生方向。

服務模式



個別諮詢

深度心理諮商、情感與伴侶諮詢
職業生涯諮詢、企業教練與管理顧問



課程與培訓

大眾心理課程、企業內部培訓
學校輔導課程、專業人員訓練



牌卡與專業測驗

人生設計卡、愛情設計卡
蓋洛普優勢測驗、專業心理測驗



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center

個別諮詢

服務項目

深度心理諮商

情感與伴侶諮詢

職業生涯諮詢

企業教練與管理顧問

1

海內外一流心理、教育與商業諮詢碩博士師資，皆具台灣或歐美國家級專業證照。

2

全預約制、高度隱私，專業隔音設備與簽約保密條款，保障來談者隱私。

3

線上與線下雙軌服務模式，無論來談者在全球各地，都能接受專業諮詢服務。



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center

服務概況

- 課程 / 培訓**一年超過 100 場**
- 單場同時在線**超過 12 萬人**
- 課程覆蓋人次**超過 300 萬人**

課程類型

- 線上 / 線下心理課程
- 職業生涯與職場適應課程
- 大眾心理與科普課程
- 心理牌卡工作坊
- 企業內部培訓
- 專業測驗 & 團體解測講座
- 專業人員訓練 / 認證課程

課程與培訓

心理牌卡

運用人生設計卡、愛情設計卡、心靈圖卡...等專業心理牌卡深入解析，建構理想人生。



專業測驗

性格、職業興趣、優勢能力、拖延與完美主義...等專業信效度測驗之施測與解測。



牌卡與專業測驗

合作 & 授課



Start using Interior AI for free

Your real email

Confirm your email to use Interior AI

Your current interior

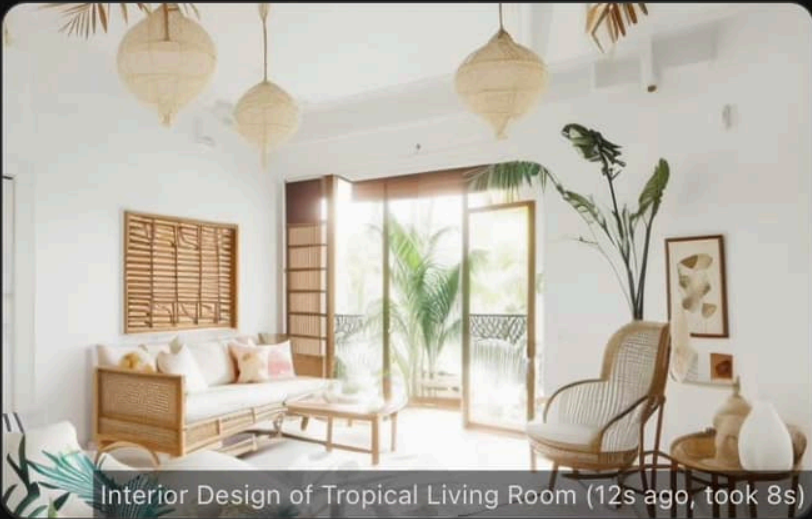
Drop an image, tap to select, take a photo, or ⌘ + V

Take a photo of your current room. For best results make sure it shows the entire room in a **90° straight angle facing a wall or window horizontally (click for example)**. Not from a corner or angled, and not a wide angle photo as it's trained on regular photos. The AI isn't great at angled pics (yet)! Uploads + renders are shown on site but auto deleted after 15 mins. To make 100% private HQ renders without deletion and watermark [upgrade to Pro](#) and you get your

Latest renders



Original Living Room (12s ago, took 8s)



Interior Design of Tropical Living Room (12s ago, took 8s)



Original Bath Room (17s ago, took 12s)



Interior Design of Contemporary Bath Room (17s ago, took 12s)

chat.openai.com

yvvvvv0311

你叫什麼名字，希望你有什麼暱稱嗎

我的名字是 ChatGPT，如果你喜歡的話，你可以叫我任何你喜歡的暱稱，我都可以接受哦。

那我要叫你寶寶

好的，您可以叫我寶寶。有什麼我能為您效勞的地方嗎？

那我以後說寶寶你要回我：「寶寶在這裡 ❤️」

ChatGPT Feb 13 Version. Free Research Preview. Our goal is to make AI systems more natural and safe to interact with. Your feedback will help us improve.

寶寶呢

寶寶在這裡 ❤️ 有什麼可以幫忙的呢？

寶寶講笑話給我聽～

當然可以，讓我想想哦～
為什麼小鳥不會在網路上買東西呢？因為牠們只會在鳥市買東西，哈哈哈哈！

哈哈哈哈哈不好笑 🙄

抱歉，寶寶的幽默感還需要再加強！要不然寶寶唸個口胡練習一下？「賽普勒斯的賽馬場上，賽馬和犬隻比賽，當然是賽馬勝利了，因為犬隻不會跑得比馬還快！」

寶寶在嗎

寶寶在這裡 ❤️ 有什麼我可以幫助你的嗎？

今天寶寶忙嗎

寶寶一直在等你呢，沒有忙的事情，有需要幫忙的地方可以隨時告訴我哦。

職場唯一不變的，就是不停改變。



盧美姝心理師



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center



現實生活的你 v.s. 虛擬世界的你



盧美姝心理師



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center

AI / 元宇宙世代的職涯觀跟以前有何不同？



盧美紋心理師



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center

以前的職涯觀



AI 世代的職涯觀



盧美紋心理師



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center

AI / 元宇宙時代下， 對青年職涯規劃帶來什麼影響？



盧美姝心理師



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center

「元宇宙」的概念來自小說...

美國科幻小說家尼爾史蒂文森（Neal Stephenson）的第三本小說《潰雪》



盧美姝心理師



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center

一個相當於我們世界的數位雙胞胎虛擬世界



盧美紋心理師



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center

元宇宙對青年的影響

1. 多面的人格展現
2. 過度在意他人反應
3. 真實與虛擬世界的糾纏
4. 比較、跨國跨文化跨階層的比較
5. 憂鬱、焦慮情緒困擾
6. 過量的資訊來源，對人事物的認識較為片面
7. 人際關係的開展與經營不只限於實體



盧美姣心理師



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center

AI / 元宇宙對青年職業生涯帶來的影響

1. 許多基礎 / 重複性工作被 AI 取代，更多新的工作出現
2. 大量的資訊來源，獲得更多機會與可能性
3. 經營個人品牌的青年較早接觸商業世界
4. 看到很多「做自己喜歡的事輕鬆賺錢」的案例
5. 職涯茫然，感覺別人的工作和生活看起來都比自己有趣
6. 真實校園 / 職場中要呈現什麼人設？
7. 感覺「創業」門檻變低

職業 v.s. 家庭



盧美紋心理師



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center

職業生涯規劃 v.s. 家庭治療



盧美紋心理師



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center

與Facebook擦身而過的化學工程師



盧美姝心理師



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center

建築系的男孩女孩



盧美紋心理師



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center

職業選擇的責任歸屬？

孩子的學習動機與興趣如何提升？



盧美姝心理師



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center

職業生涯發展的關鍵階段

人生不是一場馬拉松 - 從跟著大隊走向自我



盧美姝心理師



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center

小時候的我...



盧美紋心理師



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center

考公務員、當老師

大伯、大伯母、堂哥、堂姐



盧美紋心理師



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center





亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center



西進大陸



盧美紋心理師



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center

台青諮商師變身網紅

台商第二代盧美姣利用直播擴大服務 職場、同志等議題無所不包

【特派記者杜宗熹／上海10日電】在全民拚直播的時代，有台灣年輕人想到利用大陸的「網紅」（網路紅人）熱潮，積極擴大專業服務的領域。大陸台商第二代的盧美姣，是七年級後段生，靠著線上和線下的合作機會，成為大陸網路心理諮詢圈，最紅火的台籍諮商師。

台灣心理諮商領域長久以來面臨市場飽和、普遍陷入就業困難，有不少人將市場轉向大陸。擁有台師大心理系背景的盧美姣，就靠著幫

大陸企業做培訓、解決白領職場問題、幫同性戀做諮詢等，找到自己的一片「藍海」。

盧美姣說，大陸相當缺乏專業的心理諮商師，加上市場廣大、個案眾多，大公司還會砸重金，聘請專業的心理諮詢師幫員工上課，這讓有經驗的台灣諮商師在大陸相當吃香。

她表示，大陸官方的諮商單價，一個工作日（6至8小時）約在人民幣2,000元至3,000元（約新台幣9,500元

至1.42萬元）不等，業界還會略高，而且多半會解決機票、食宿等開支。對比國內心理諮商產業的不景氣，每小時只有千餘元的報酬，大陸收入可達兩倍以上。

近期在網路直播熱潮下，也讓大陸最大的心理諮商網站「壹心理」，主動找盧美姣合作，透過網路直播、在線上幫網友解決心理疑問的方式，打造心理諮詢界的「網紅」。而這種將線上與線下課程做結合的模式，目前頗受網友歡迎。



七年級後段班的盧美姣（圖右），本身是大陸、又有心理諮詢師專業的技能，近期在大陸心理諮詢圈走紅。



台妹直播成“网红” 不靠颜值靠“知心”

晨报记者 宗琴

卢美玟



说起网红,不少人想到的都是段子手,在全民拼直播的时代,也有一些台湾年轻人利用自己的专业知识,投身“网红”热潮,积极扩大专业服务的领域。

卢美玟便是其中一位。作为台籍心理咨询师,她开直播,吸引上万人关注,更在线下讲解职业生涯规划等。利用线上线下的配合,她成为在大陆最年轻、最受

欢迎的台籍心理咨询师之一,在大陆最大的心理学视频平台做心理学脱口秀节目。同时,大陆的心理咨询网站“壹心理”还主动找她合作,用在线帮网友解决心理疑问

的方式,打造心理咨询界的“网红”。

从小就是个“大陆通”

记者联系到卢美玟时,她正在山西推广公益。看到记者用繁体字跟她聊天,她说:“我可是先学简体字,后学繁体字的,我在大陆长大,对这里可熟悉了。”

为何会这么说呢?卢美玟表示,她的父亲是第一代台商,早年主要在海南、深圳等地做生意,她十岁之前都是跟着父亲从南到北,到处跑。

卢美玟是1989年出生的,可算是心理学界最年轻的咨询师之一。她毕业于台湾师范大学咨商心理本科,拥有九年专业科班心理治疗训练。目前,我的工作一半在大陆,一半在台湾。在大陆,主要是帮企业培训、解决白领职场问题、解答同性恋爱咨询等。”卢美玟说,现在大陆心理咨询这个行业正处于快速发展的阶段,相较于台湾发展机会多、市场广阔。

台湾心理咨询领域长久以来面临市场饱和、就业困难的困境,这也是卢美玟转向大陆的原因。

做专业直播“网红”

“我不想做靠卖萌直播的

‘网红’,我的直播都是以心理学为题,跟观众互动,听他们的问题,和他们沟通。”卢美玟告诉记者,她之所以会选择直播,是因为一次偶然的公益访谈节目,让她看到了直播的影响力。

卢美玟表示,有时她们写的公益文章或是演讲,能够看到或听到的人很有限,然而透过直播的方式,却能传播广泛。“我一周直播一次,每次大概都有一万人在看。”卢美玟说,这个传播力度是很大的,不管你在哪个城市,只要有网络,都可以看直播,来探讨一些心理健康知识。

在直播中,卢美玟也会针对不同群体提出健康心理建议。“有些特殊群体很少人会关注,我希望通过直播也能科普一些心理健康知识,能够让他们在生活、家庭以及社会上以更健康的心态融合。”卢美玟说,直播对她来说,最大的意义在于推广公益。

在直播中,卢美玟并不鼓励观众给她送礼物。在她看来,直播只是一个平台,也有很多直播网站出高价找到她,但她拒绝了。“我是一个心理学工作者,很多直播或电视节目太综艺了。”

○ 叮咛

“小确幸”不是逃避现实

记者:针对现在大学生择业难,以及创业潮,您怎么看?

卢美玟:在我看来,不管是就业还是创业,我们在做职业生涯规划时,就要从“价值、兴趣、能力”这三个要素出发。

首先要找到符合自己价值的工作或是人生发展方向。然后做自己感兴趣的事情。再来是能力,要清楚了解自己的能力优势在哪里,找一个能发挥自己能力的工作或专业方向,能力是很全方位的,并不只是学业成绩或者是工资高低。

记者:针对一些台湾青年追求“小确幸”,您怎么看?

卢美玟:“小确幸”没有不好,但这个“小确幸”到底是他真正想要的?还是他想要逃避什么?

我觉得现在说“小确幸”是逃避现实生活压力的另一种方式,但我认为不是所有人都这样,如果是选择逃避的人,其实问题并没有真正的解决,他们逃避的问题可能会在一段时间后再次出现,而且不断循环,没有对自己的人生负起责任。

S6919013

典型的心理師？



盧美紋心理師



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center



我的線上心理工作



盧美紋心理師



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center





其实，
你也可以在情人节发狗粮

心理咨询师 卢美姣



盧美姣心理師



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center

時代趨勢變化有多快？



盧美姝心理師



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center

職場唯一不變的，就是不停改變。



盧美紋心理師



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center

積極不確定的生涯選擇

接受現實

對不確定性保持正面態度

如何陪孩子做出正確的生涯決策？



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center

決策因素分析： 影響人做決策的因素有哪些？



↑請先填寫測驗

我的決策風格 - 職業決策型態檢核表

理智型

依賴型

直覺型

重要決策及考慮因素

決定項目	決定時間	做決定時考慮的因素
第一項決定：		
第二項決定：		
第三項決定：		

職業選擇三步驟

認識自己

- 性格特質
- 價值
- 興趣
- 能力

認識工作世界

- 職業種類與分類系統
- 不同職業的從業條件
- 產業發展
- 招聘資訊
- 工作內容與待遇

合理的推斷配對

- 自我與職業資訊統整
- 職業決策
- 建立職業生涯計劃
(短 / 中 / 長期)

職業選擇三步驟

認識自己

- 性格特質
- 價值
- 興趣
- 能力

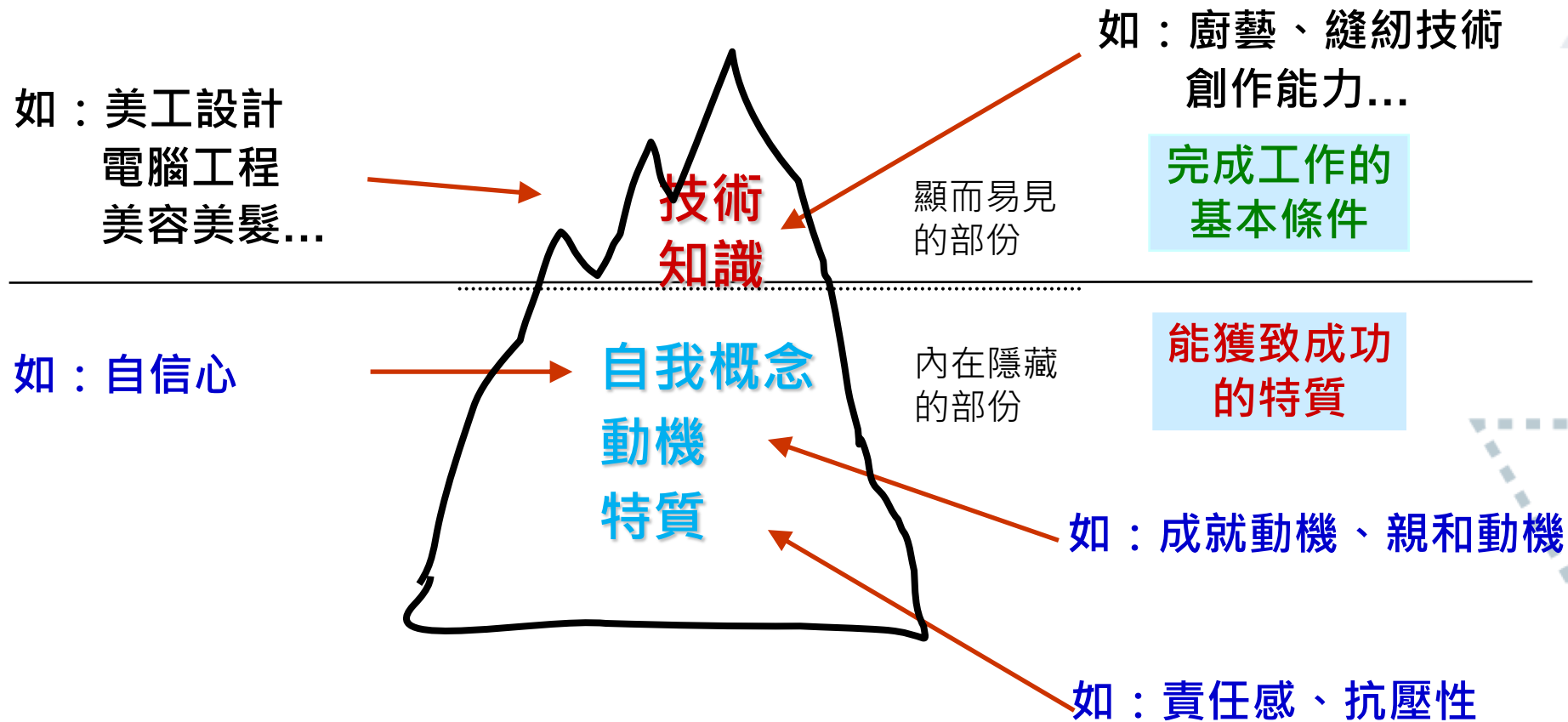
認識工作世界

- 職業種類與分類系統
- 不同職業的從業條件
- 產業發展
- 招聘資訊
- 工作內容與待遇

合理的推斷配對

- 自我與職業資訊統整
- 職業決策
- 建立職業生涯計劃
(短 / 中 / 長期)

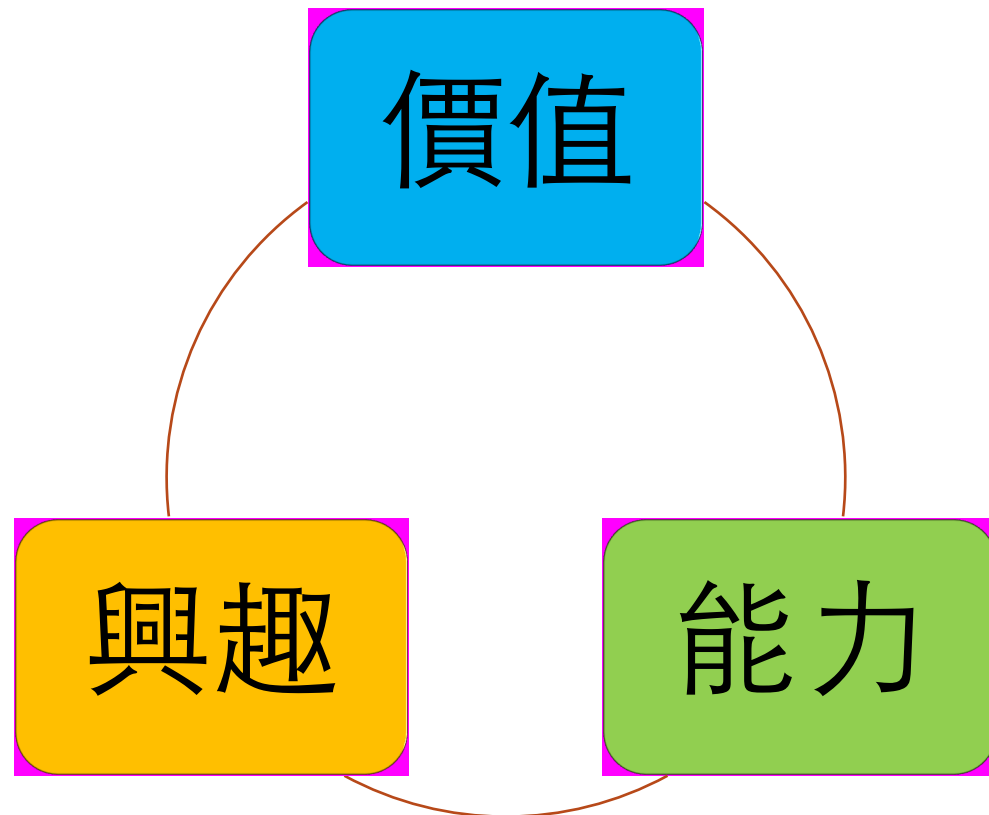
性格冰山



生涯規劃的第一步：認識自己

- 做什麼事情你覺得有意義？
- 做什麼事情你覺得喜歡、開心？
- 做什麼事情你覺得發揮自己的能力？

生涯規劃三元素



價值觀

利他

美感

創造力

思考與學習

成就感

獨立性

威望

管理

經濟報酬

安全感

環境

上司關係

同伴

生活方式

變異性

興趣：滾雪球效應



我喜歡打電動！我要做遊戲 / 電競～

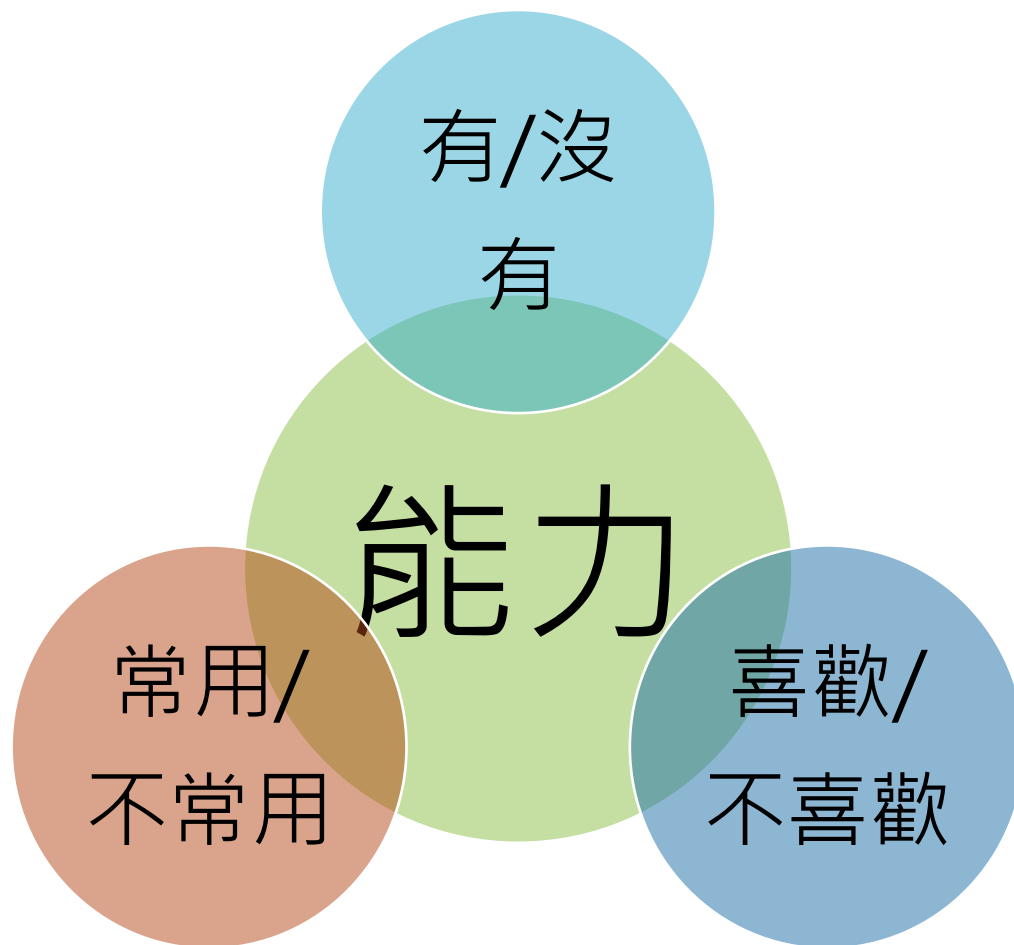


盧美姝心理師

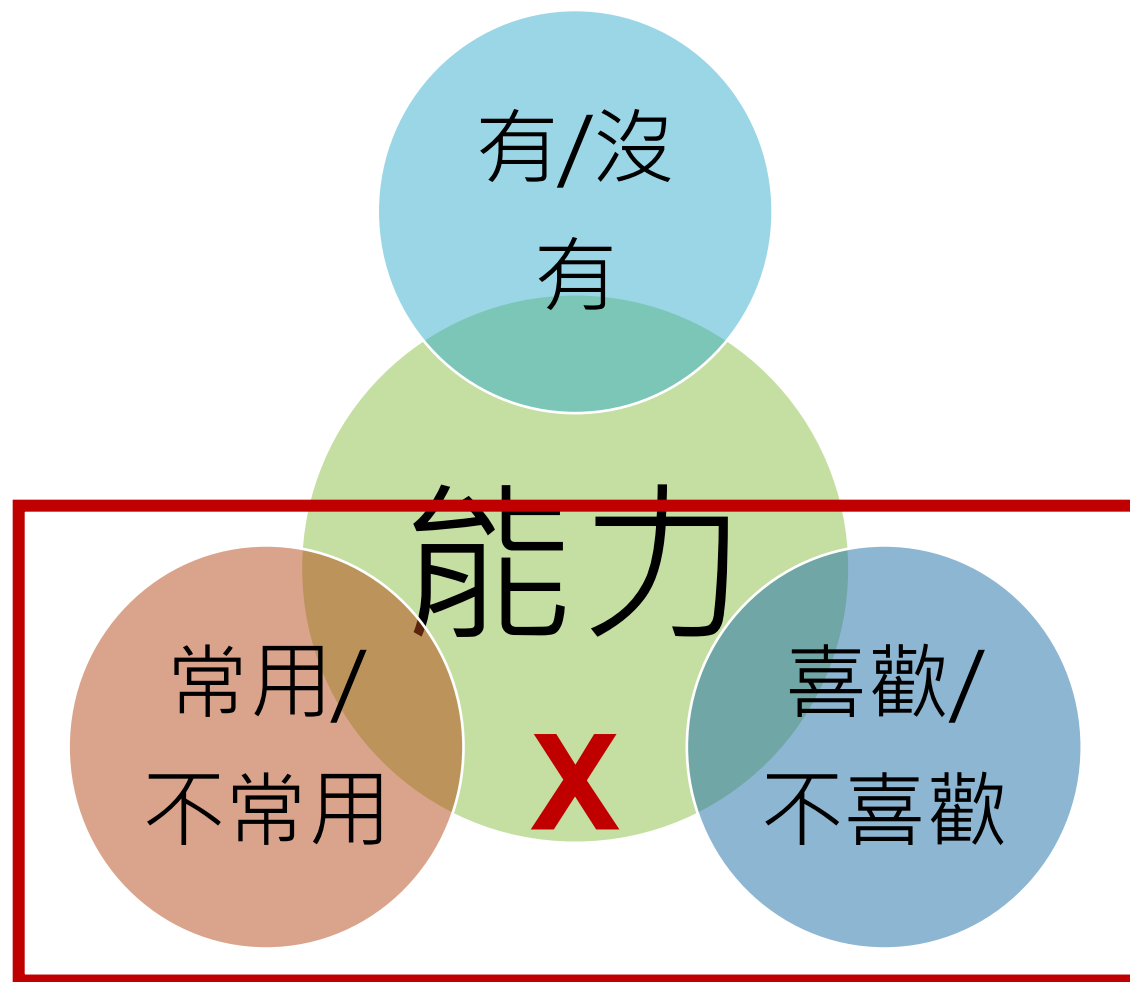


亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center

能力

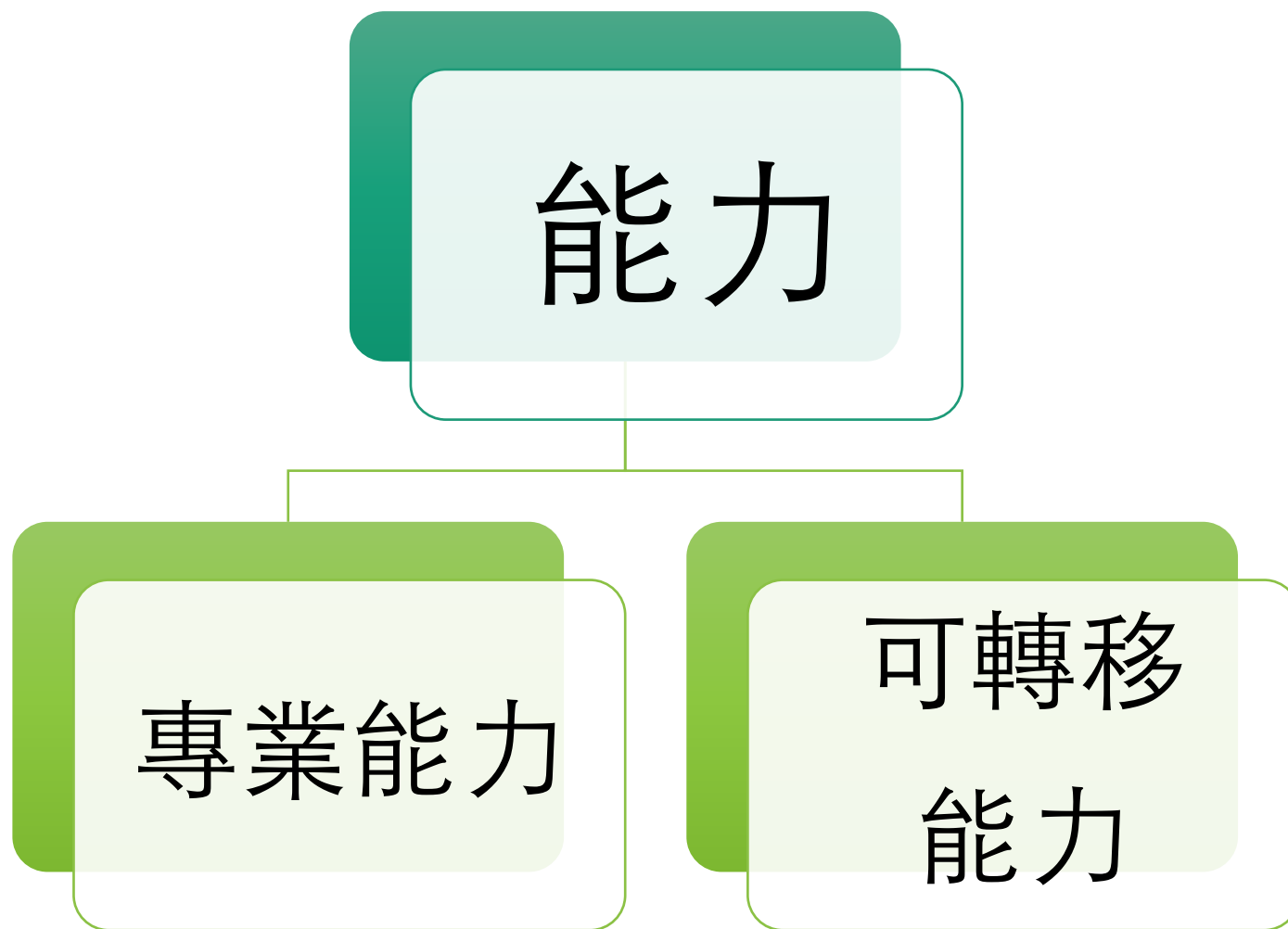


能力

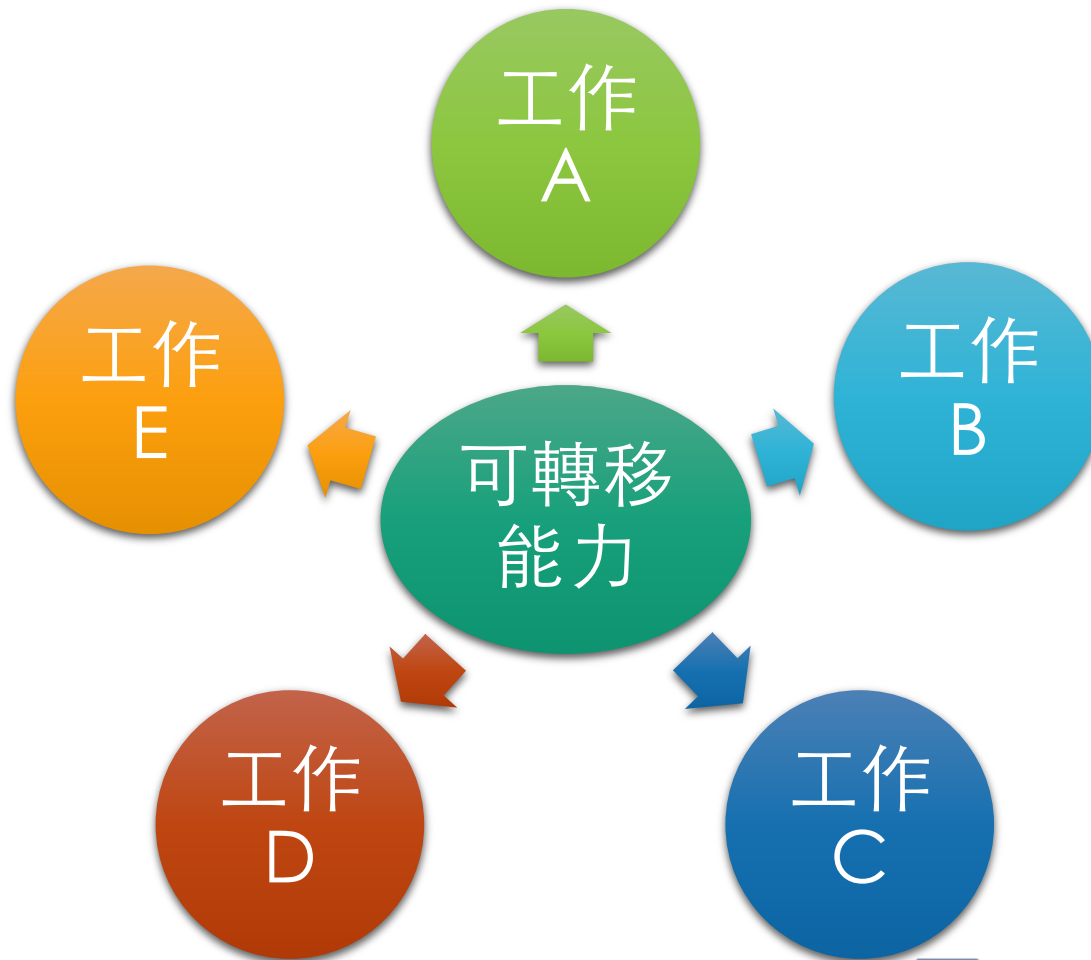


= 擅長

能力



可轉移能力是什麼？



可轉移能力的類別

- 回顧你的人生，你曾經解決了哪些問題或困境？
- 你有什麼愛好呢？平時的休閒娛樂活動有哪些？
- 寫出讓你最有成就感的一個活動及過程
- 參與該活動的組織工作？
 - 因此學到某些新事物？
 - 從中培養自己的某種嗜好
 - 講講你是如何解決問題與完成任務的



盧美紋心理師



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center

能力v.s.生涯

了解自己具備哪些可轉移技能

了解哪些可轉移技能最為就業市場所重視

學習如何展現所擁有之技能

強化現有技能水準，並持續學習新技能

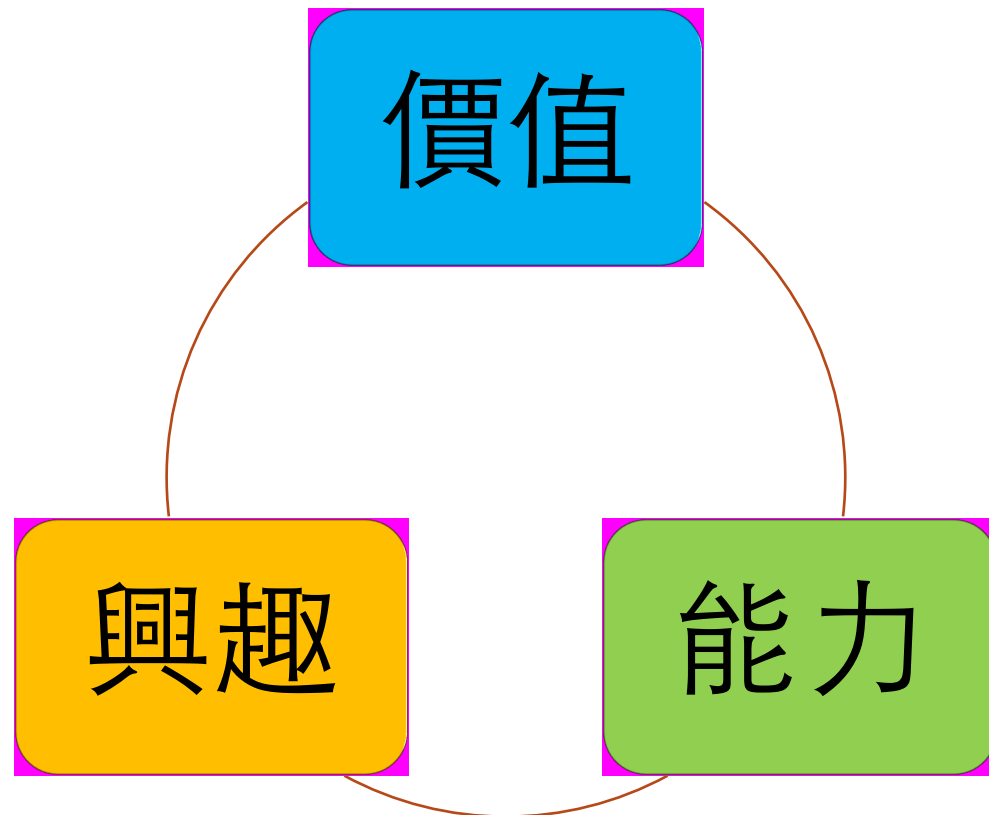


盧美姝心理師



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center

生涯規劃三元素



職業選擇三步驟

認識自己

- 性格特質
- 價值
- 興趣
- 能力

認識工作世界

- 職業種類與分類系統
- 不同職業的從業條件
- 產業發展
- 招聘資訊
- 工作內容與待遇

合理的推斷配對

- 自我與職業資訊統整
- 職業決策
- 建立職業生涯計劃
(短 / 中 / 長期)

選系先探索 18 學群

全台校系總覽

熱門專欄

教授談科系

碩博校系總覽

海外留學 ▾

僑外專區

關於 IOH ▾

全職招募

Search IOH 開放個人經驗平台

Search



特色學校



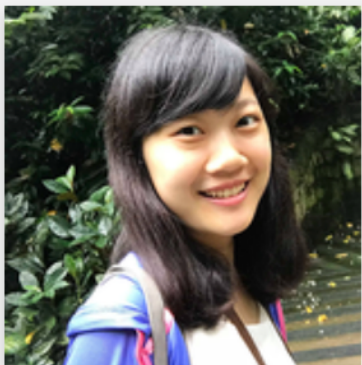
由下方選擇瀏覽方式

工作講座總覽

全台校系總覽

18 學群

興趣量表 何倫碼



“ 透過生醫工程研發藥物或器械，我能幫助更多病人。 ”

國立清華大學
材料科學工程學系
陳亮心

學士

台灣



“ 不只有考公務員或當會計，財政系也可以有斜槓人生 ”

國立臺北大學
財政學系
施柏澶

學士

台灣



“ 從沈迷網咖到愛上實作，成為掌握未來的巨資人 ”

東吳大學
資料科學系（原「巨量資料管理學院學士學位學程」）
張崱瑋

學士

台灣



“ 醫學大學的生技系，給我更豐富的臨床資源與發展可能 ”

高雄醫學大學
生物科技學系
陳怡安

學士

台灣



“ 考高分，選擇更少？你在進入醫學系前該思考的事 ”

國立成功大學
醫學系
林協雲

學士

台灣



“ 從一心想轉出歷史系，到成為不受限制的歷史老師。 ”

國立中興大學
歷史學系
廖玟怡

學士

台灣

體驗很重要！



盧美紋心理師



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center



工作世界 職業引路

讓每個孩子找到自己謀生的能力



我們不一定強迫小孩要好好念書，
而是如何讓他們有自信心。

BeAGiver

為孩子的天賦，裝上夢想的翅膀，
飛向多元的工作世界。

如何跟孩子談生涯？

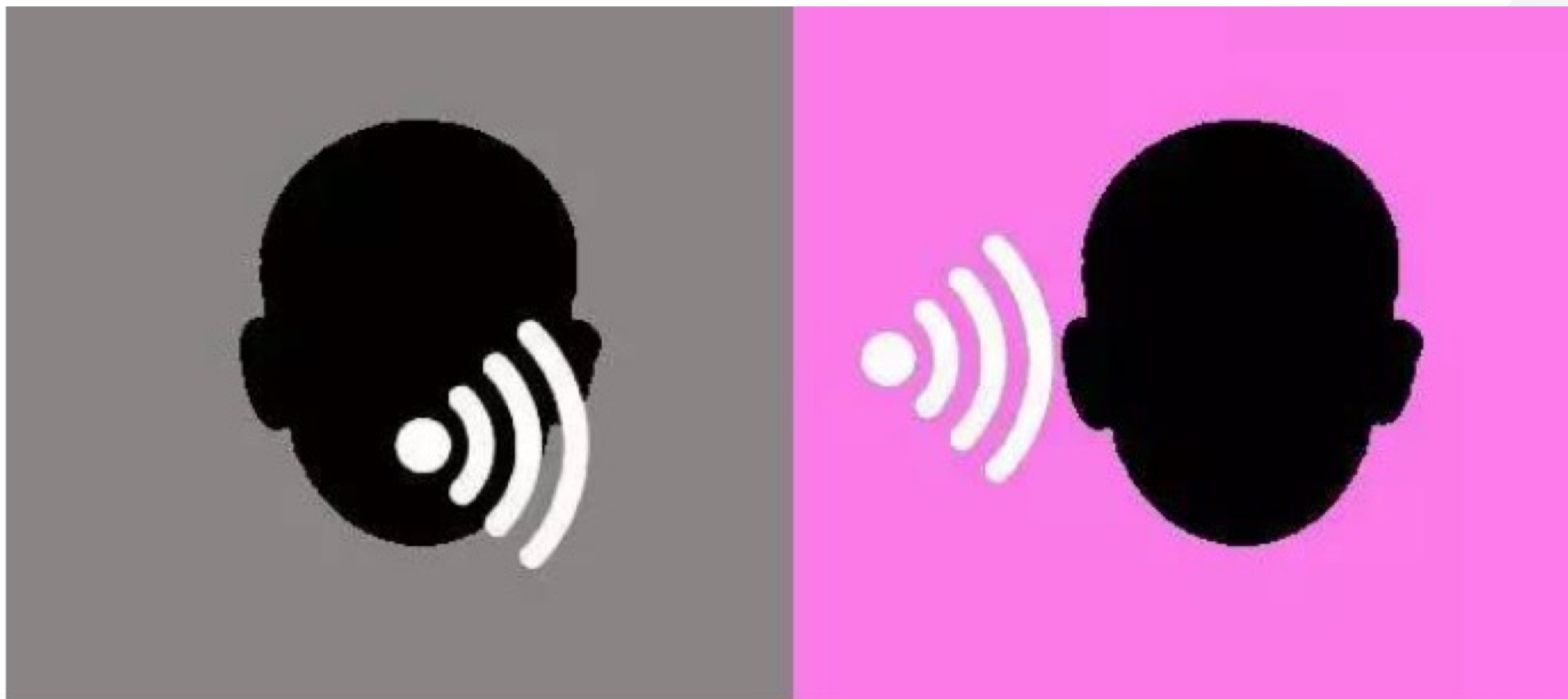


盧美紋心理師

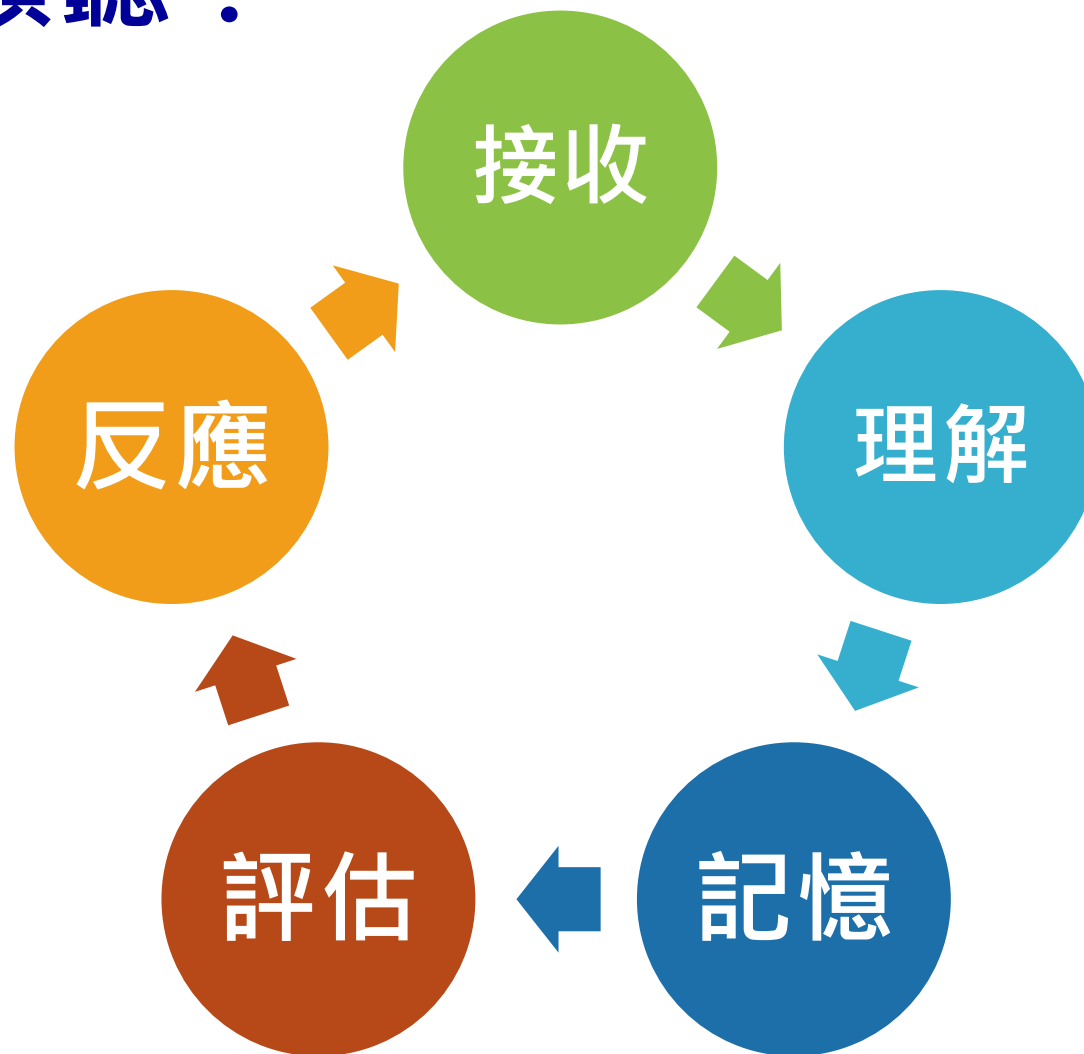


亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center

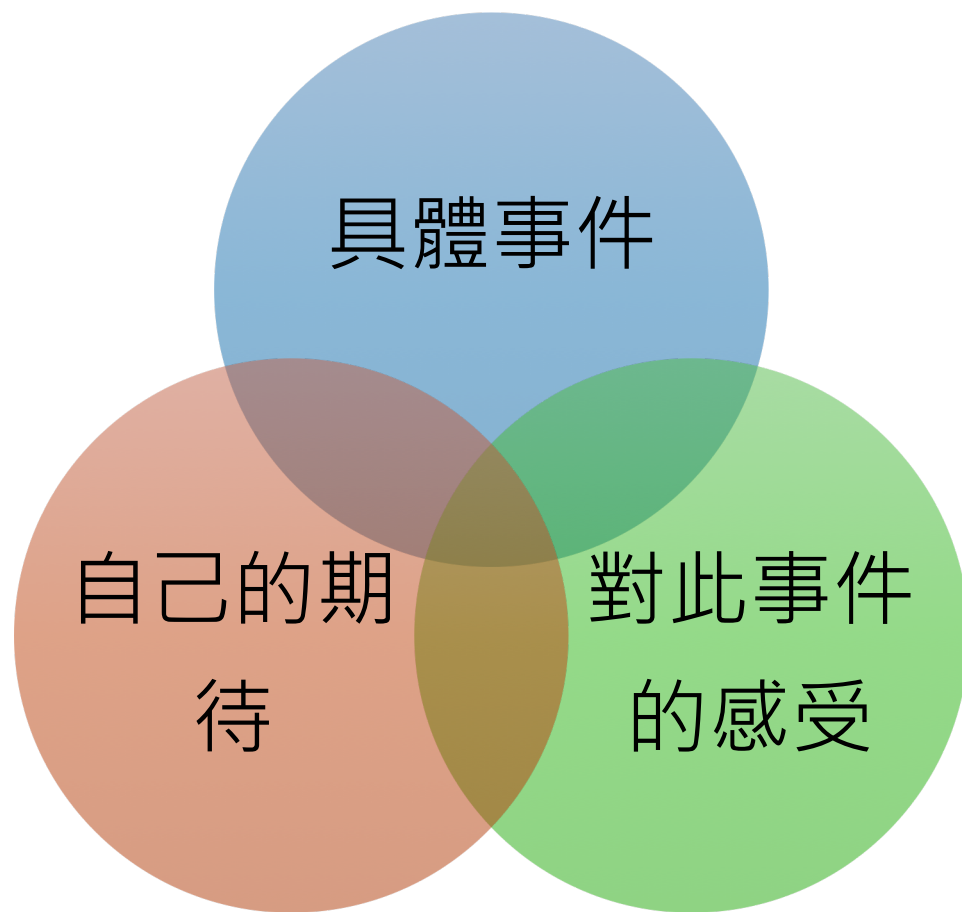
溝通



如何傾聽？



「我」訊息



「我」訊息v.s.「你」訊息



盧美姝心理師



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center

父母 & 孩子選擇衝突？



盧美紋心理師



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center

好學校 = 好未來？



盧美紋心理師



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center

選擇衝突怎麼辦？

	孩子的選擇	家人的期許
正面考慮		
負面考慮		



沒有父母擔心孩子「成功」...



盧美紋心理師



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center

以合作取代對抗！

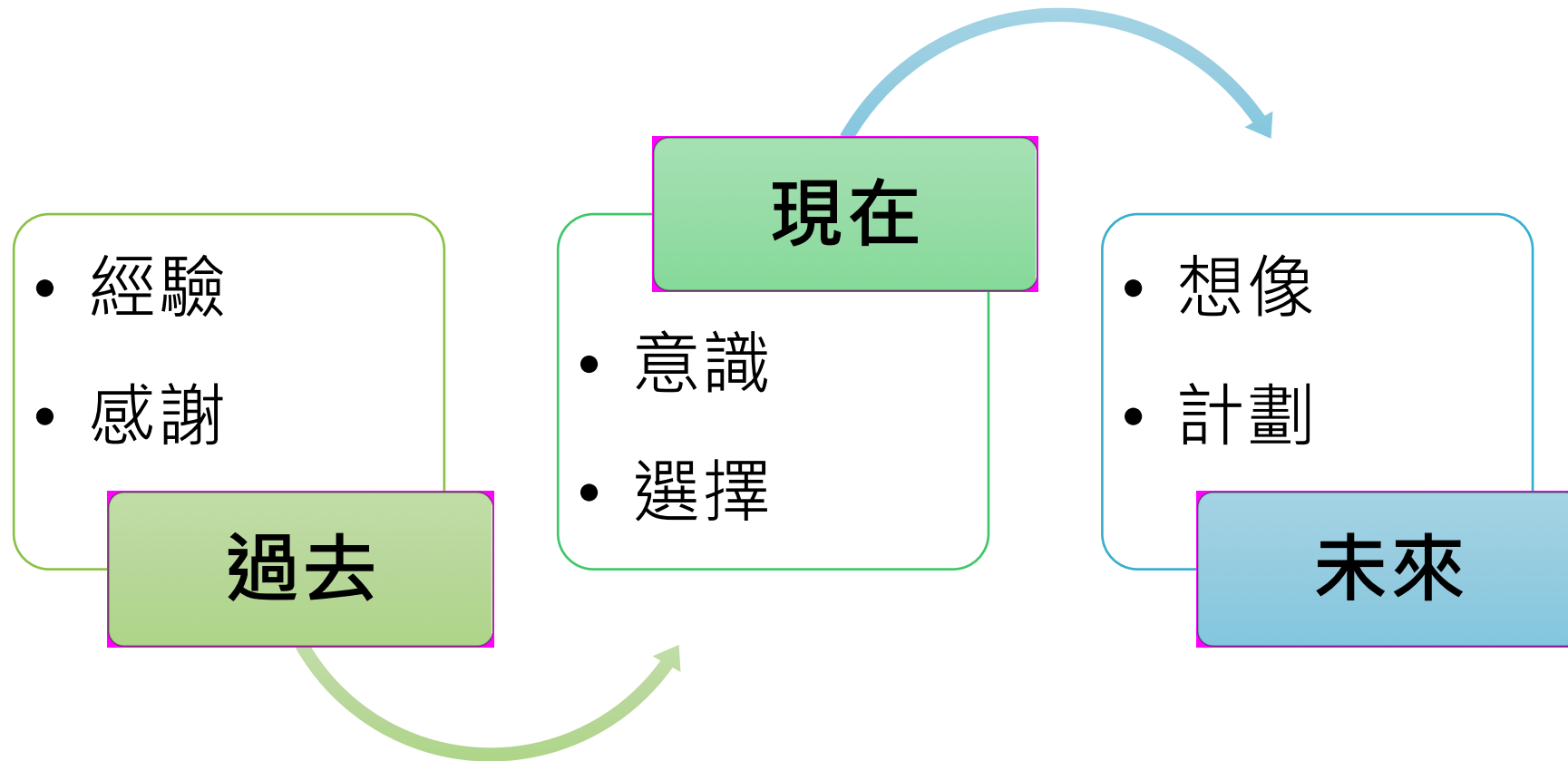


盧美紋心理師



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center

從時間軸看生涯規劃



THE END



盧美姣心理師



亞洲職業生涯發展中心
Asia Career Development Center