

清華大學 清華學院

科號: 11120 THC-100400 / 課名: 探索你的可能性 / (2 學分)

11120THC 100400

課程大綱

課程資訊 (Course Information)

| | | | | | |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|---------|--------------------|----|
| 科號 Course Number | THC-100400 | 學分 Credit | 2 | 人數限制 Class Size | 36 |
| 中文名稱 Course Title | 探索你的可能性 | | | | |
| 英文名稱 Course English Title | Explore Your Possibilities | | | | |
| 任課教師 Instructor | 彭心儀 | | | | |
| 授課團隊 Facilitators | 郭晏瑜、黃婕瑜、林奕杰、任翊瑄、鍾咏倪、黃薌芸、黃鈴育、王逸心、王鳴謙、郭維珊、郭庭與、江澤介、歐子筠、呂承霖、范茵茵、劉芷伶、梁嘉恩 | | | | |
| 課程限制 Remarks | 主要招收大學部一二年級。 報名採兩階段篩選，再加簽選課（詳見課綱），不接受期中退選。 | | | | |
| 上課時間 Time | R789 | 上課教室 Room | 教育館 114 | | |

課程說明 (Course Description)

課程簡述

本課程將以設計思考方式，與學員共同探索與定義人生方向，發想與嘗試創新的人生選擇。本課程將引導學員以設計思考創新方法論，與學員共同探索與定義自己必須面對的問題，以及發想獨特的解決方案。

課程目標

- 一、 向內探索：引導學員反思過往學習歷程，釐清自己的人格特質、生活和過往經驗、生涯發展，再深入理解自我探索概念。
- 二、 向外探索：引導學生建立社群、提升行動誘因，透過資源統合、專案管理、自主學習等工具，有方向性地體驗「滾動式修正」的過程，真實的進行人生行動方案，並在過程中不斷迭代與優化。
- 三、 社群發展：透過與不同科系學員的交流，產生思維碰撞，建立更多自身的可能性，並在課程結束前，發展屬於自己在大學這一個階段的學習地圖。

一 授課教師：彭心儀

二 課程學分數：2

三 上課時間： R789

四 上課地點：教育館 114

五 授課對象：

錄取學員將會「主要」為大一大二（意即若是大三、大四、或研究生，也可填寫申請表單），其原因來自每個人的生命階段皆不同，而本課程主軸將針對大學階段的不同面向，進行設計及思考。而篩選學員時，授課團隊將盡量讓課堂組成更多元，讓不同背景的生命經驗有更多碰撞及交流的空間，藉此拓展不同人生樣態的可能性。

此外，除課堂本身外，我們期待學員每週須投入三小時以上的課外時間進行實作。因此，願意於本課程投入較高度心力者為佳。

本課程將採兩階段報名篩選制，透過填寫報名表單的方式篩選，且以加簽方式選課。詳細的篩選時程，請點選以下的報名表單連結！

- 報名表單：<https://www.surveycake.com/s/MPxPR>
- 錄取公告方式：寄 email 信件、公告於臉書粉專【[Explore Your Possibilities 探索你的可能性－清華學院課程](#)】；若第一階段未入選的同學，依然可於第二篩選階段再次報名喔！

另外，本課程授課期間將不開放退選，因此，希望同學可以詳細閱讀課綱、透過訊息詢問授課團隊或詢問曾經修課的同學，來確認課程是否符合你的想像。

六 指定用書 (Text Books)

1. Burnett, B., Evans, D. & Knopf, A. (2016)。做自己的生命設計師：用「設計思考」重擬

問題，打造全新生命藍圖。大塊文化。

2. Rookie's Guide 設計思考新手手冊 (2017)，NTU D-School，<https://goo.gl/LUbQfz>。

七 參考用書 (References)

1. Burnett, B., & Evans, D. (2019)。設計你所愛的人生：用設計思考的創造力，建構一個你想要的未來。臺北市：大塊文化。
2. Eurich, T. (2018)。深度洞察力：克服認知偏見，喚醒自我覺察，看清內在的自己，也了解別人如何看待你 (錢基蓮譯)。臺北市：時報出版。
3. Lewrick, M., Link, P., & Leifer, L. (2019)。設計思考全攻略：概念 X 流程 X 工具 X 團隊，史丹佛最受歡迎的商業設計課一次就上手 (周宜芳，譯)。臺北市：天下雜誌。
4. 市場先生 (2017)。如何設定目標？哈佛大學研究：一個小技巧，比別人成功 10 倍！ (路文章)。取自：<https://rich01.com/201710-2/>。
5. Holtzblatt, K. (2009). Contextual design : Design for Life. Morgan Kaufmann Pub.
6. Kelley, T., & Kelley, D. (2012). Reclaim your creative confidence. Harvard business review, 90(12), 115-8.
7. Kleinsmann, M., Valkenburg, R., & Sluijs, J. (2017). Capturing the value of design thinking in different innovation practices. International Journal of Design, 11(2), 25-40.
8. Brown, B. (2011). The power of vulnerability TED, Retrieved from https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability.
9. Duhigg, C. (2012). The power of habit, Random house Inc.
10. Myers, I., & Myers, P. (1980). Gifts differing: Understanding personality type.
11. Berg, J. Dutton, J., & Wrzesniewski, A. (2008). What is job crafting and why does it matter? Michigan Ross School of Business.
12. Adams, J., & McLeod, G. (2019). Conceptual blockbusting: A guide to better ideas (5th ed.). Basic books Inc.
13. Kelley, T., & Kelley, D. (2012). Reclaim your creative confidence, Harvard business review. Retrieved from <https://hbr.org/2012/12/reclaim-your-creative-confidence>.
14. Christensen, C. (2010). How will you measure your life, Harvard business review. Retrieved from <https://hbr.org/2010/07/how-will-you-measure-your-life>.

八 教學方式 (Teaching Method)

課程採虛實整合的模式，除了實體授課外，我們將視情況將部分週次課程線上化，藉由線上平台，使學員及教練即使在不同場域，也可以進行交流及分享。

課程進行模式則採「提問、互動、體驗、討論」等方式進行思考啟蒙，並透過回家作業，先讓學員進行自身的思考，因此除課堂本身外，學員每週預計須投入三小時以上課外時間進行實作。課程進行時，則以小組型態進行分組討論與作業分享。針對已較有想法的學員，我們也詳列一系列閱讀書單及研究資料，並再根據不同學員背景與經驗，提供較為合適的閱讀內容。

【三個核心元素】

- 社群－拓展視野、共同成長、促進反思

透過小組內「分享」彼此自身的生命故事和煩惱，引起「共鳴」，與自我深層「反思」，並養成一個思考的「習慣」。也因著不同背景多元的價值觀，在課程中有機會產生「碰撞」，進而「打破框架」，擴展自我的「視野」和面對未知的「勇氣」，重新定義自己的「可能性」。

● **時間—付出多少收穫多少**

在生活中充斥各種死線壓力，本課程提供一個「安全」的場域，和一段不受干擾的「時間」。因此相較其他專業學科知識類型的課程，本課程更重視學員「自身」對人生重要課題的思考，投入多少時間在人生的思考及行動，也會反映在最終的成果上。

● **行動—落實自我成長**

思考固然重要，但唯有行動才能使人生發生轉變，因此藉由社群的力量，激起自身對於「嘗試」新行動的「渴望」，促成「行動實踐」，並透過「反覆修正」，不斷減輕行動中所遇到的阻礙，養成「自我成長的意識」。

九 每週教學進度 (Syllabus)

以設計思考作為基本架構，讓學員掌握設計思考核心概念，並能運用到人生設計上。課程將分為以下幾個階段，各階段的實際授課週次，將視學員的學習狀態進行滾動式的修正與調整。

| 學期週 | 課程進度 |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第一週 | 課程介紹、學員分組 |
| 第二週 | <p>同理 Empathize (I)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小組交流—設計思考、你問我答 (由淺入深交流活動帶領) 2. 課程文化建立—快速失敗、快速迭代，並將設計思考之同理概念運用至自我覺察與探索。 |
| 第三週 | <p>同理 Empathize (II)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 回顧過往—生涯卡、Wayfinding Map 討論、人生星河 2. 將設計思考之同理概念運用至自我覺察與探索，自己有什麼性格？對什麼感到熱情？重視哪些人與事。 |
| 第四週 | <p>同理 Empathize (III)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 經驗反思—流水帳、好時光日誌 2. 學員將藉由回顧過往生命經驗、覺察此時此刻的狀態。什麼樣的時候，你會感受到自我肯定呢？你覺得什麼樣形式的幸福適合是你自己的？ |

| | |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>第五週</p> | <p>定義 Define (I)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 個人興趣報告—鮮明獨特的個體圖像 2. 周哈里窗—自我揭露與他人回饋 3. 以不同角度定義問題往往能帶來創新洞見。面對人生，單一角度的單一詮釋將會限縮許多美好可能；學員將學習藉由設計思考重擬人生問題，不再只是想「以後要做什麼」，而是進一步探討「什麼對你重要?」「以後想成為什麼樣的人?」 |
| <p>第六週</p> | <p>定義 Define (II)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 理想的自己—My Hero 2. 原型—一個月習慣養成挑戰 3. 以不同角度定義問題往往能帶來創新洞見。面對人生，單一角度的單一詮釋將會限縮許多美好可能；學員將用三個形容詞來形容現在的生活困境與理想樣態、進而擬定出圍棋一個月的習慣養成方案。 |
| <p>第七週</p> | <p>期中收束 Debrief</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 迭代—模擬設計人生 2. 期中反思—重擬目標 <p>為前半學期的課程內容進行收束，加深思考現階段的自我追求，檢視&整合自己目前的困境，初步嘗試重擬問題的核心。</p> |
| <p>第八週</p> | <p>發想 Ideate (I)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 行動發想—奧德賽計畫 2. 心態—打破框架 <p>要有好的點子，必須先有很多點子，創意發想將能避免單一思路而有所侷限的風險，藉由心智圖、限制法等不同創意發想方法，學員將學習以設計思考的破框思維發想出更多不同可能性。</p> |
| <p>第九週</p> | <p>發想 Ideate (II)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 行動發想—行動方案 WOOP 2. 迭代—重擬奧德賽計畫 <p>透過前階段課程，更加釐清自身須面對之核心課題後，透過社群間不同背景、視角的觀點與想法，讓學員可以進一步突破環境的框架，針對未來各面向進行更近一步的行動嘗試。</p> |
| <p>第十週</p> | <p>原型 Prototype (I)</p> |

| | |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>1.MVP—最小可行性計畫</p> <p>設計思考強調想法行動偏好 (bias toward actions)，有好的點子不該只停在想，而是要進一步「做」。學員將學習把最小可行(minimal viable) 的原型思維套用在人生上。</p> |
| 第十一週 | <p>原型 Prototype (II)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 棉花糖挑戰 2. 專業原型分 <p>透過棉花糖實作，了解原型的意義，及快速失敗快速迭代的想法。透過專業原型博物館的形式，讓學員分享自己以自身專業領域所發想出的原型，讓其他學員對這個陌生領域有更深入的了解。</p> |
| 第十二週 | <p>一對一 faci (I)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 體驗指導 2. 學員選擇感興趣的專業原型來嘗試，根據同儕的專業原型所拆分出的任務，聆聽同儕的指導進行實作，快速體驗別的專業領域，並在過程中了解到原型與快速迭代的概念。 |
| 第十三週 | <p>一對一 faci (II)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 深入釐清生涯問題 2. 經過上周的行動分享收斂上半學期的課程後，本周學員將與 faci 進行更深度更屬個人的對話釐清，也透過對話引導收斂出下一步具體的行動 |
| 第十四週 | <p>測試 Test (I)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 職業訪談體驗—藉由職業訪談體驗，讓我們對於未來的想像更貼近生活。學員透過實際訪談、行動來了解自己有興趣的領域的真實的樣貌。 2. 設計別的人生—透過設計他人的人生跳脫原先的框架，接受／帶給別人新的觀點時，也回到自己設計的人生規劃上迭代更新。 3. 原型概念—承接於發散後的課程，從做出的計畫制定最小可行性計畫，測試和實驗，快速迭代快速失敗。 |
| 第十五週 | <p>測試 Test (II)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導員與學員一對一對談 2. 自由交流—學習地圖討論 3. 設計思考是不斷迭代的過程，藉由測試來搜集回饋，並利用回饋來 |

| | |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 驗證與修正設計。人生是永遠的測試版，學員將藉由行動實踐出獨一無二的人生，並在失敗中學習與優化。 |
| 第十六週 | <p>期末發表 - 學習地圖分享會（學員發表）</p> <p>為課程進行收尾，讓學員看見自身的轉變，也為下個階段的未來做新的打算，同時讓社群在未來可以繼續陪伴大家面對人生的各種挑戰。</p> |

十 成績考核（Evaluation）

（1）出缺勤 採扣分制

由於課程內討論、分享與交流的佔比很高，因此格外重視課程出缺席，因此將於第一節課程跟所有學員討論相關出缺席規定與評分機制。

（2）課堂參與（20%）

課堂除了出席外，也必須積極參與課上討論與實作，此部分分數將以「是否與社群進行助合作」、「是否積極參與課堂討論主題分享」、「課程分享的完整程度及回饋深度」等面進行同儕互評及小組教練評分。

（3）各週次作業（30%）

在各週次課程結束後，會有相對應的回家作業，其設計背景來自於不同階段之設計思考為基底，以設計與執行人生行動方案，將依據自我洞察深度、創意發想之突破性、實踐案程度、迭代之優化度作為評分依據。

（4）大報告（25%）

主要以「個人興趣報告」、「人生訪談報告」、及「課程反思」三份大報告為主，但每學期亦會針對學員的不同狀態進行內容調整。評分將依據自我洞察的深度、報告內容的完整以及報告後個人反思做為評分依據。此部分將包含自評、學員互評、教練（facilitator 或 faci）評分。

（5）學習地圖（25%）

「學習地圖」以個人「生涯」探索為主，學員可依自己的需求分成不同主題、甚至是多不同路徑想像的地圖，可包含但不限於課程架構中「生活及職涯」等多個面向，並期待員融合課程中的行動、工具、心法或個人思考等面向進行反思，擬訂下一階段的人生目標及方向。評分將以「個人反思程度」、「資源／資料蒐集量、整體規劃完整度」作為為評依據。

十一 因應呼吸道症候疫情狀態，本課程依規定應急處置