



生涯興趣與前程規劃

周秀姝2005/11/30

生涯是什麼？

✿ 生涯不只是工作也不只是職業，是一種生活風格(Lifestyle)。

1. 生活中各種事件的演進歷程
2. 綜合個人一生中各種職業和生活角色，而顯現出個人獨特的自我發展型態。
3. 一個人由出生至死亡，一連串有酬或無酬職位的綜合，除職位外，尚包含任何和工作有關的角色，如副業、家庭和公民。

生涯規劃的作用

- ✦ 為目前的辛苦找到合理的理由
- ✦ 工作(達成社會期待)
- ✦ 滿足家人的期待
- ✦ 滿足生活的需求
- ✦ 實踐自我理想與個人生命意義
- ✦ 發揮個人潛能與成長(成就感)
- ✦ 避免風險(未來生活的保障)
- ✦ 個人興趣

十年後的一天

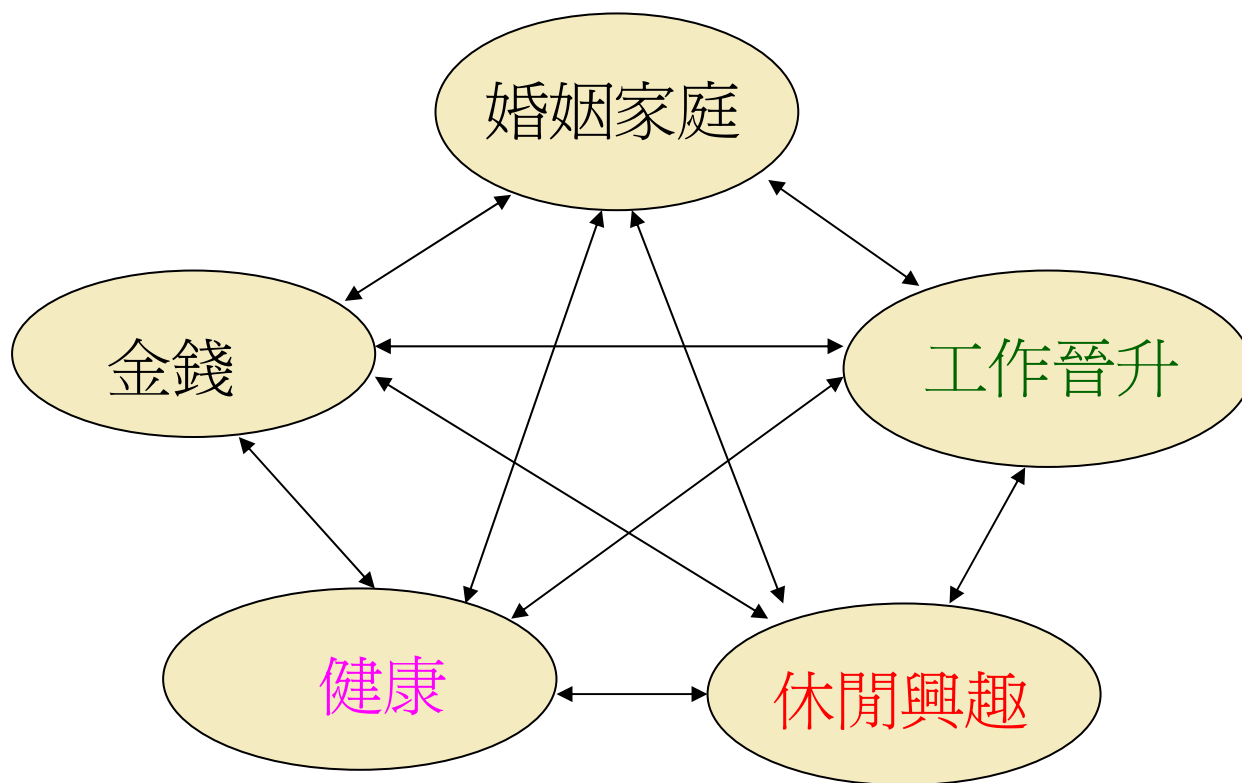
- ✦ 請先假想一下，十年後的今天你會在什麼樣的床上醒來，你住在一個怎樣的空間，和什麼人住在一起，你怎麼到達你工作的地方，你工作的環境如何？有著什麼樣的人，你做著什麼工作，下班的時候是什麼樣的心情，準備去做什麼事情和什麼人在一起共渡晚餐，最後，在你睡覺前，你看著什麼樣的書？

十年後的一天的思考

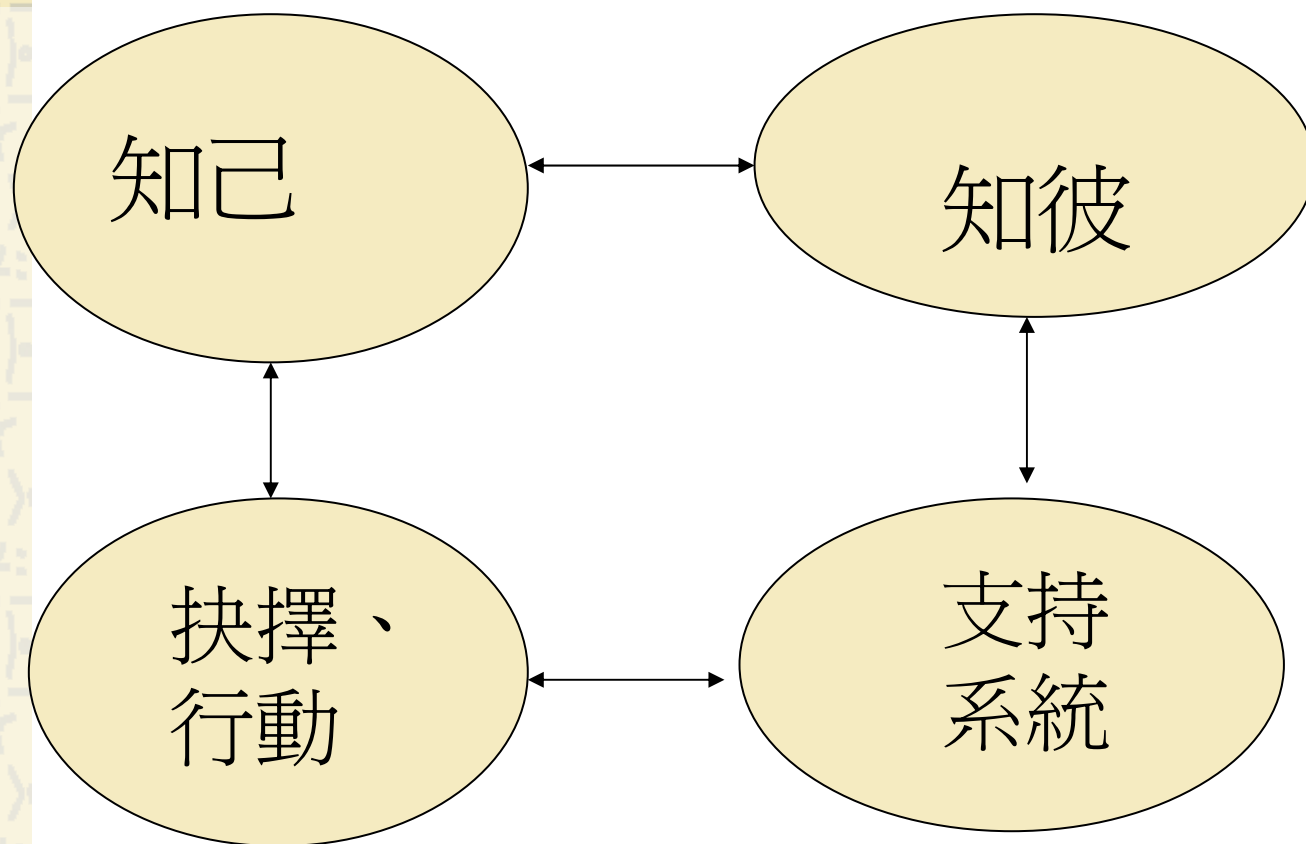
✦ 要過這樣的日子：

1. 你的薪資收入為何？
2. 如何找到這樣的工作？
3. 如何找到這個人？
4. 如何培養這個興趣
5. 如何創造出這樣的生活環境

前程規劃的五個層面



前程規劃四要素



知 己

✦ 對自己充分的認識與瞭解(五大問)

1. 我能做什麼？(學歷、專業與體力)
2. 我最在乎什麼？(價值觀)
3. 我覺得什麼是成功的人生？(抱負)
4. 我的個性適合作什麼？(性格)
5. 我做什麼事會有熱情、創造力與挫折忍受力？(興趣)

價值

✿ 父親是公務人員，他給我很好的身教，教我們安貧樂道，不該我們的就不該去拿，我們家從小到大都沒有自己的房子，沒有沙發，最好的是藤椅，但我們不覺得自己貧窮。

但我現在覺得自己很貧窮！我沒有時間好好陪家人，父親過世前，我人在國外，接到電話趕回來見他最後一面時，他已經沒回應了。

✿ 有一次我去萬華吃米粉，攤子上的老闆娘認出我，她跟我說，買我的股票都賺錢，這讓我覺得很快樂，也得到很大鼓勵。

郭台銘小故事

抱負水準

 諾貝爾獎得主 李遠哲

 天文學家 發現彗星

 大學教授

性格

- ✿ 我的本性不喜歡去享受的，我最快樂的事，就是媽媽親自下碗麵給我吃，我就很滿足很快樂了。我是山西人，吃碗麵、水餃、包子，就很舒服了，一點都不覺得不好，這才是真正的自我。
- ✿ 我的個性是不服輸的，工作挑難的做。我所訂的目標，都會在預期計畫內達到。只要有接受磨練的心，就一定會成功，通常打敗自己的不是別人，而是你自己，因為想放棄的是你。成功有三部曲，第一是有好的策略，第二是一定要有決心，第三是方法可以改變。
- ✿ 我對痛苦的解釋不一樣，看你怎麼看問題，怎麼想，我很辛苦，但是沒有痛苦，當我看到沒有正義公理的事情，我會很難過。痛苦快樂，一切看你怎麼想，你想你很痛苦，就會很痛苦，有錢也不會帶來快樂。

知 彼

✿ 人對外環境的認識與瞭解

✿ 得搜集的資料包含

1. 學習的機會
2. 工作的晉升發展
3. 政治(大陸工作)
4. 經濟發展趨勢(大陸工作)
5. 組織文化環境的認識與探索
6. 社會發展趨勢

抉擇與行動

✦ 能作正確合宜的決定和行動

1. 蒐集資料：雜誌、報紙、期刊(商業週刊)
2. 分析資料(聯想、理解)
3. 比較(個人成長、合理報酬、產業前途、晉升機會、工作價值)
4. 選擇作出最合適的發展途徑

支持系統

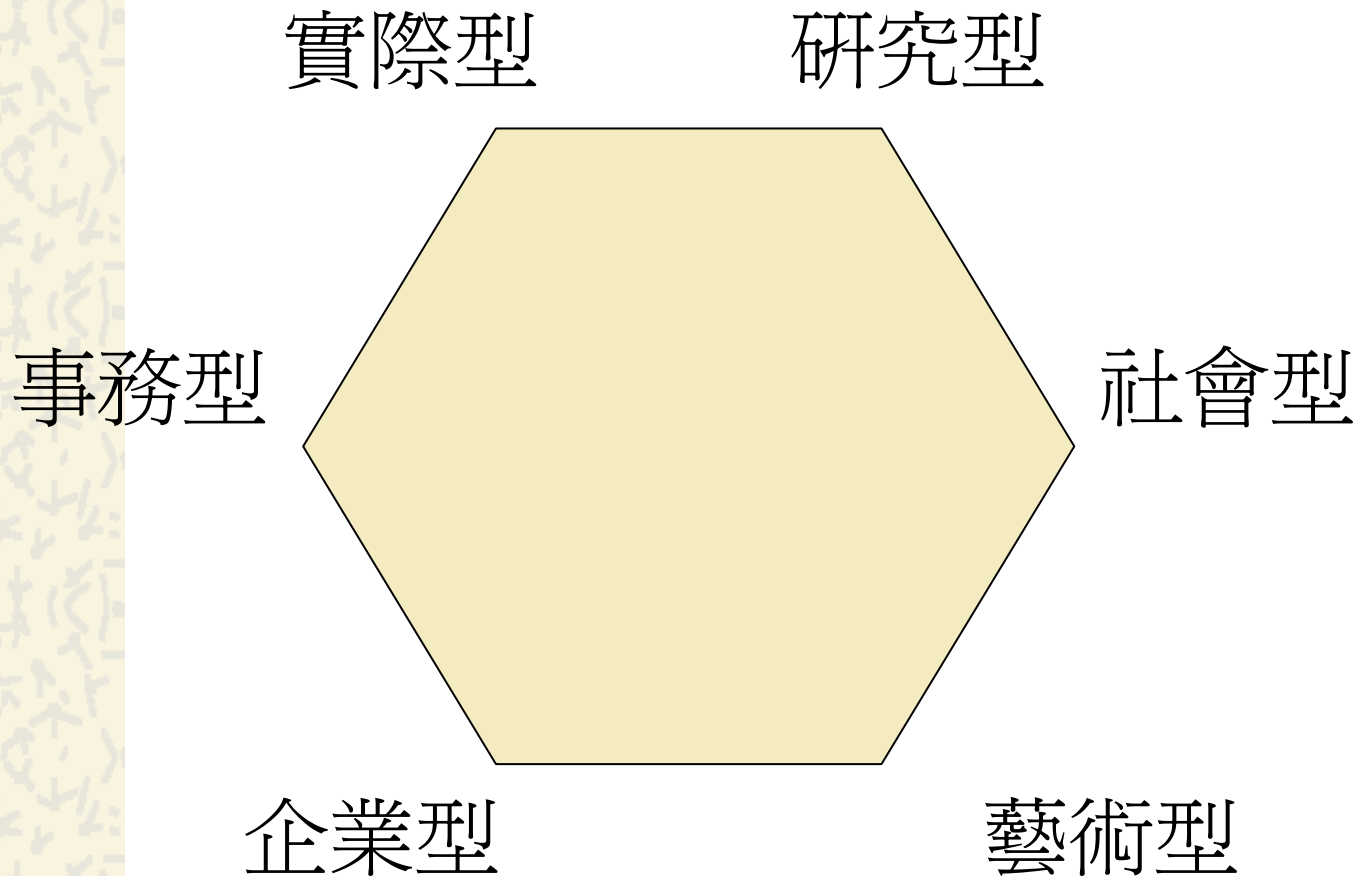
✦ 指幫助個人完成其生涯規劃與人生夢想之外在基礎資源，以及幫助個人實踐生涯目標的所有外在支持體系

1. 家庭
2. 社區
3. 人脈
4. 資產
5. 信仰

● 前程規劃的四大提問與核心 → 成就感與自信

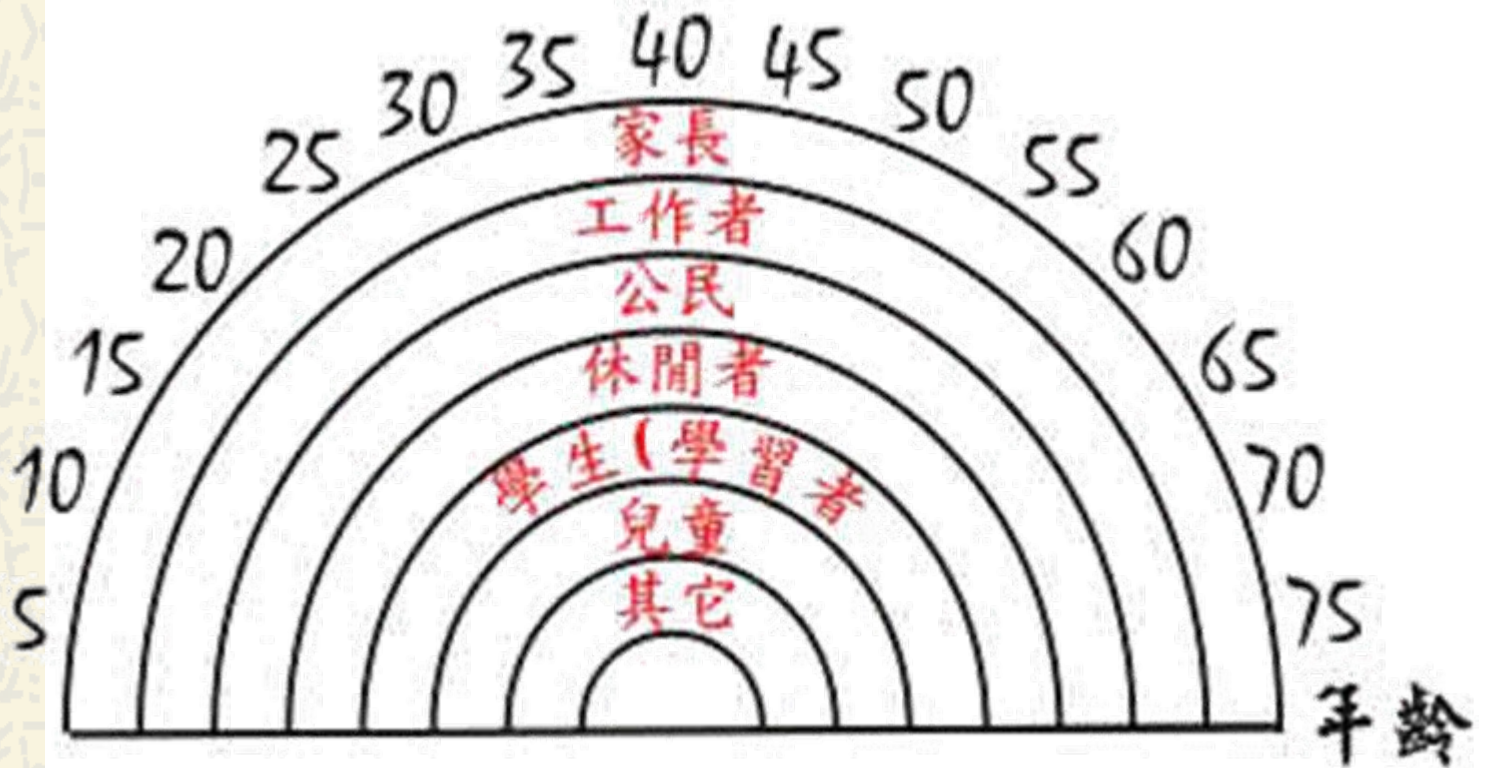
- ✦ 我能夠做什麼？(能力、長處、限制)
- ✦ 我可以做什麼？(環境中的機會和挑戰)
- ✦ 我想要做什麼？(舒適、地位、利他、安全、自主)
- ✦ 我應該做什麼？(社會期待與自我的協調)

Holland六角形模式



生涯彩虹圖

✦ Super生計彩虹圖



前程規劃心情

- ✦ 團體中與他人合作相處
- ✦ 再創新的熱情
- ✦ 面對困境的勇氣與好奇心
- ✦ 領導他人
- ✦ 持續學習
- ✦ 樂趣和成就感

前程規畫程序

- 1、確立標的(具體化數字化)
- 2、設定階段目標
- 3、輔以備案計畫
- 4、毅力加上支持：落實有恆執行
- 5、謙虛自省：適時評估檢討
- 6、必要時，修正目標、計畫，再執行．．．

確定目標小工具

平衡單

選擇項目 加權分數	選擇一		選擇二		選擇三	
	+	-	+	-	+	-
考慮因素						
1.個人物質方面得失						
2.他人物質方面得失						
3.個人精神方面得失						
4.他人精神方面得失						
總分						

平衡單內容1

✦ 個人物質：

收入、工作難度、升遷機會、工作環境安全、休閒時間、生活變化、健康影響、就業機會

✦ 他人物質：

家庭經濟、家庭地位、與家人相處時間

平衡單內容2

✦ 個人精神

生活方式改變、成就感、自我實現程度、興趣滿足、挑戰性、社會聲望

✦ 他人精神

父母、師長、配偶、其他

階段性目標

✦ 明確目標（在2年內要瘦10公斤）

→ 每個禮拜要瘦600克

→ 每天走路走8000步，只吃1000卡的食物

✦ 近程、中程與遠程

近程：1個月至6個月 要瘦4公斤

中程：3—5年內 要瘦10公斤

遠程：5至10年 維持體態及健康生活習慣

✦ 所有的成功都是每個踢實的一小步累積出來的

備案

- ✦ 以備而不用為目標

- ✦ 意外出現

(不能每天走8000步，替代方案：踢腿各500下)

毅力與監督者

- ✦ 補償作用(覺得昨天已經很努力，今天偷懶一下沒關係)
- ✦ 毅力：每天小小的進步，創造希望感和可能性
- ✦ 支持或監督：一起努力彼此激勵的朋友

何時該轉彎？何時該繼續

✦ 準則→已經盡力

已經嘗試和調整(備案用過)

→不忘初衷但已確知困難

結語

✦ 冒險、勇氣及抱持希望和信心
創造滿意

與充滿感動和熱情的人生