



# 生涯規劃與管理

## 第二週 研究主題 追求有聲 有色的人生

### 一. 華盛頓博物館的格言：

1. 我聽見了就忘記了一耳邊風一樣；

2. 我看見了就知道了一百聞不如一見；

3. 我寫下了就記住了一溫故而知新。

<希望大家上課作筆記  
一題綱>

### 二. 何謂有聲有色的人生？

1. 人生到處有歌聲，裝扮白

### 三. 升任「特任公職四年後」的領悟？

#### 1、老子道德經一上善假设水…

「看盡世事繁華，歷經人生大風大浪，不輕易出手，只因心中自有定見；真正的大智慧，不侷限小細節，而在於如水般亦放亦收，無處不大自在…」。

2、人生充滿著許多變數，從少年的輕狂，中年的滄桑，老年的圓融，不同的階段，自然有不同的歷練，正等待我們去面對。

3、有人說：人生如夢。我覺得人生最好不是夢，因為夢，你只能隨它發生，無從計劃，也無法制止，是好是壞，是喜是悲，完全由不得你。甚至在夢醒之後，便什麼都忘記了。如夢的人生，是消極，是無奈，是毫無作為的。

4、有人說：人生如戲，我喜歡如戲的人生。因為這場戲如何編？如何導？如何演？你自己多少不失主控權，而戲中的主角便是你自己。不論扮演什麼角色，只要自己好好演都是主角，演給愛你的人看，也演給你所愛的人看，更重要的是演給自己欣賞。

5、人生數十寒暑，如何為人處事？欲成就功名事業一升官發財，如果沒有好好規劃與經營，豈能不勞而獲？

#### 四. 人生要如何規劃？

1. 生成規劃—孕育社會英才—養成的基礎工程。
2. 生涯規劃—開拓黃金歲月—自我肯定的人生。
3. 生命規劃—創造晚景情趣—享受奉獻的成果。
4. 生後規劃—無牽無掛止於至善—歡喜向紅塵說再見。
5. 生活規劃—美好人生的泉源—使自己健康、快樂、充實、自在。

## 五. 人生規劃的重點？

### 1、生成規劃重點：

- (1) 從胎教到健康寶寶的誕生。
- (2) 給兒童一個快樂的童年。
- (3) 建立良好的親子關係。
- (4) 從小培養健康的概念。
- (5) 設法為孩子減輕壓力。
- (6) 指導正確的讀書方法。
- (7) 青少年的適切心理建設。

### 2、生涯規劃重點：

- [1] 追求有聲有色的人生。
- [2] 運用積極思考的特質，發揮你的潛能。
- [3] 享受學習樂趣，積極充實自我。
- [4] 你想要怎麼收穫，就要看你怎麼栽。
- [5] 做出正確抉擇，增加成功機會。
- [6] 尋找你的最愛，使人生多采多姿。



## 六. 生涯如何規劃？

1. 以生涯規劃為軸心，奠定良好的基礎。
2. 一步一腳印，向理想目標前進，不達目的，不放棄應有的努力。
3. 以生活規劃為靈魂，把握有限的時間和空間。
4. 爭取最利的機會，使你的人生過得更健康、更快樂、更充實、更自在。
5. 成功需要靠有系統的規劃與經營。
6. 勝利需要靠不斷的奮鬥、不斷的努力。
7. 希望需要靠不斷的追求、不斷的付出。
8. 我們深信：流淚撒種的，必歡呼收割，皇天不負苦心人。

## 七. 生涯如何管理？

1. 把不合〔法〕規定的深入研究使其符合規定。
2. 把不合道理的地方〔理〕檢討使其符合道理。
3. 把不合人性之處〔情〕改進後使其符合人性。
4. 以最有限的人力、物力、財力，發揮最大成效的保證。
5. 不但要除舊佈新，更要追求卓越。

## 八. 永續經營的策略？

1. 終身學習以提升自我一個人、家庭…
2. 突破精進以順應挑戰一群體、社會…
3. 革新再造以提升競爭力一國家、國際…

## 九. 生涯成功靠規劃，實踐力行靠管理，

發揮成效靠經營，天生贏家就是你。



# 生涯規劃與管理

## 第三週 研究主題 天生我才必有用

一、來源：李白—唐代蜀昌明人，天才奇特，所作詩詞俊逸高暢。唐玄宗時奉為翰林，深獲器重。但也曾遭流放四年多，獲釋後寫下諸多名垂千古佳作。

◎天生我才必有用，來自其將進酒詩：

◎君不見黃河之水天上來，奔流到海不復還；

君不見高堂明鏡悲白髮，朝如青絲暮成雪。

人生得意須盡歡，莫使金樽空對月。

天生我才必有用，千金散盡還復來，

烹羊宰牛且為樂，會須一飲三百杯。

◎朝辭白帝彩雲間，千里江陵一日還；

兩岸猿聲啼不盡，輕舟已過萬重山。

◎古來聖賢皆寂寞，唯有飲者留齊名。

◎抽刀斷水水更流，舉杯消愁愁更愁。

## 二、生涯規劃的目的：

1. 對於未來，盡人事，聽天命。

〔富貴福澤天作主，由不得你；賢人君子我作主，由不得天〕

2. 對於自我所能做到的，全力以赴。

3. 對於個人的智能、性向、價值、期望，適得其所。

4. 對於可能遭遇的阻力、困難，事先做好安排。

5. 對於無法掌握的因素一如突如其來的天災人禍，冷靜因應。

## 三、生涯規劃的意義：

1. 做自己想做的事，喜歡自我所做的事。

2. 是一種生活型態的選擇，具體目標的實現。

3. 建立自己的信心，對自己產生認同感與價值感。

4. 適時且漸進的改變，配合耐心和時間完成。

## 四、生涯規劃的觀念：

1. 正確評估自我的能力。

2. 全面認識所處的環境。

3. 檢討過去以開創新局。

4. 把握現在且辛勤耕耘。

## 五、生涯規劃的要素：

1. 個人具備的能力。
2. 專業的知識技能。
3. 良好的人際關係。
4. 適切的性向與興趣。
5. 內外環境的變遷。

## 六、追求自我成長：

1. 天生萬物，各有所長，不必強求。
2. 人的價值，在於回歸自我，展現自信。
3. 把自己最好的優點充分發揮出來，成就自我。
4. 充分了解自己，尋求自我肯定，順勢而為。
5. 勵最大的潛能，逐步實現願景。

## 七、追求自我超越：

### 1. 勇敢面對考驗，是成長的捷徑：

(1) 平時要嚴以律己，設法改善自己的性格。

(2) 從行動中感知生命，對未來滿懷希望。

(3) 面對任何事務，均應全力而為，向目標邁進。

### 2. 實現自我潛能，是奮鬥的歷程：

(1) 每個人天生都具有實現其潛能的需求。

(2) 當根本需求適切滿足之後，較高層次的成長需求才會出現。

(3) 需求成長層次：生存→平安→友誼→尊嚴→理想的實現。

### 3. 不斷調適因應，力求實現自我：

(1) 每個人成長的環境不同，均應設法適應。

(2) 必須努力從事挑戰性選擇，才能超脫現實的約束。

(3) 只要用心盡力，願望必能實現。

### 4. 承認自己缺點，然後努力克服：

(1) 人不可能十全十美，缺點是無法完全隱藏的。

5. 擁抱樂觀心情，凡事往好處想：

- (1) 事務必有正反兩面，要設法處之泰然。
- (2) 太過樂觀與悲觀，都不是正確的態度。
- (3) 面對世間的病態，總要設法治療導正。

6. 命運創造而來，掌握自己手中：

- (1) 命和運是由人的性格所造成，不必怨天尤人。
- (2) 靠自己的智慧、恆心和努力，設法改變命運。
- (3) 不經一番寒徹骨，那來梅花撲鼻香。

7. 期待別人讚美，必須加倍付出：

- (1) 每個人都希望自己在別人面前是特別的，是高人一等的。
- (2) 希望在他人面前受到讚美，就必須在他人背後加倍努力。
- (3) 別人讚美與加倍付出，是相因相生，相輔相成。

8. 人生價值多面，建立自我價值：

- (1) 要悅納自己和社會，才能與人打成一片。
- (2) 要從團體中了解自我，才能改變自我，發展自我。
- (3) 要以他人為借鏡，才能建立自我價值，超越自我。





# 生涯規劃與管理

## 第四週 培養良好的人際關係 [人141→]

### 一. 人際關係的意義？

1. 荀子：人之生也，不能無群。  
說明人是社會的動物，

不能離群索居。

2. 張金鑑：人際關係就是從把人當人看的立場，以人性

激勵及人格尊嚴的角度，促成職員與工作所

產生的效果關係、  
職員與職員間的合作關

保、機關與個人的  
平衡關係。

## 二. 人際關係的根本原則？

1. 綜合完整的人：
2. 重視人性尊嚴：
3. 承認個性差異：
4. 講求溝通協調：
5. 適時鼓舞激勵：
6. 力求人人參與：
7. 尊重社會系統：
8. 彼此互利互惠：
9. 相互領導影響：
10. 潛能充分發揮：



## 五. 影響生涯規劃的重要因素？

1. 內在的因素：個人之學識、專長、特殊才能、個性、人格傾向、志趣、智慧、人生觀、價值觀等。  
個人條件的優劣，關係生涯規劃的結果。
2. 外在的因素：家庭環境、親友期望、師長鼓勵、同學發展、個人經歷、社會資源、工作環境、特別限制等。導引及關係生涯規劃的方向與目標。

## 六. 生涯規劃的要領？

1. 自我確認：體認個人學識、能力、經歷等條件，對未來發展適應性如何？成功機率如何？有無足夠的能力和信心？
2. 觀念定向：對奉獻事業的價值觀如何？是為謀生？為志趣？為服務？為達成使命感？滿足成就感？
3. 職業意願：對所學科系、事業發展是否一本初衷？愈挫愈勇？  
或適時調整出路？
4. 角色嘗試：檢視何種角色最適合自己？是穩定的軍公教？是挑戰的工商業？是演藝或技術人員？

## 七、人生舞台如何賣力演出？〔淡大創辦人張建邦〕

1. 生命的寶藏，有待自己去挖掘。
2. 揚帆〔快樂〕出航，才能駛出〔邁向〕人生的理想。
3. 時時自我反省，是成長的最正確泉源。
4. 心平則思慮遠，氣和則人事通。
5. 困難並不可怕，就怕沒有信心去面對。

## 八、如何具體行動於日常生活中？

1. 人人都想過好一生；要過好一生，一定要先過好每一年；
2. 要過好每一年，一定要先過好每一月；
3. 要過好每一月，一定要先過好每一日；
4. 要過好每一日，一定要：\*每日存好心，每日說好話，每日做好事。

\*每日要努力上進，每日要反省檢討，每日要歡歡喜喜。

# 生涯規劃與管理

## 第五週 研究主題 運用積極思考的特質

### 一、當前世界的處境？

1. 全球陷入前所未見的通貨緊縮。
2. 從跨國公司到中小企業，必須調整所有營運策略。
3. 組織均須進行人員精減、資源整合及考量新產品推出時機。
4. 全球企業最需要的是扎實果斷，能帶來實效的執行力，而非彩虹般的想像力。

### 二、何謂通貨緊縮(Deflation)？

1. 市場流通貨幣減少。
2. 人民的貨幣所得減少。
3. 購買力下降。
4. 物價下跌。

### 三、通貨緊縮會產生的問題？

1. 抑制投資與生產。
2. 失業率升高。
3. 經濟衰退。





## 八. 生涯規劃的主要內容？

1. 自我了解及推銷。
2. 工作認識與抉擇。
3. 感情、婚姻與家庭。
4. 時間的管理與安排。
5. 飲食、營養與健康。
6. 運動、休閒與抗壓。
7. 人際溝通與協調。
8. 潛能與創造力的激發。

## 九. 生涯規劃的重點？

1. 時時自我充實。
2. 用心做好準備。
3. 盡量累積實力。
4. 設法掘長補短。

## 十. 生涯規劃的功能？

1. 開發個人生涯潛能。
2. 協助個人自我成長。
3. 適應周遭環境變化。
4. 積極達成生涯理想。

.....**把握人生的方向**.....

# 生涯規劃與管理

## 第六週研究主題 享受學習樂趣，積極充實自我

### 一、你認為你是怎樣的人？

1. 積極的人，會散發出精力、愉快和進取的光輝。

2. 積極的態度，是培養快樂不可或缺的营养素。

3. 你認為自己是怎樣的人，你就是怎樣的人。

### 二、常人所說的「勝利循環」是什麼？

1. 科學已經證明：積極的想法能激發腦啡。

2. 腦啡又轉而激發樂觀和幸福的感覺。



## 四、如何享受學習的樂趣？

一常人說「活到老，學到老」，終身學習是提升自我的最好方法。

1. 從學習中，獲得一生財富的秘訣：

(1) 將所學知識，吸收成為已有，並能為己所用。

(2) 將知識轉化為力量，幫助你在學業、事業、人格…等各方面的成長。

2. 從人物研究中，發現帶領自己的良師：

(1) 從歷史人物的思想、行為，作為自己成長、改正的借鏡。

(2) 學習偉人待人處事的方法、生活方式及信念，是成功的捷徑。

3. 讀一本好書，如同交一位知心朋友：

(1) 書是沒有心機的朋友，必須主動去追求，才會有所得。

(2) 初次讀到好書，就像得到新朋友一樣；再看以前精讀過的書，  
就像會見老朋友一般。

4. 讀書是一種心靈的嚮宴：

(1) 身體需要鍛鍊一肉骨組成，心靈的鍛鍊則在讀書。

(2) 心靈的鍛鍊，使我們堅強、自信，能忍耐逆境，控制情緒EQ等。

5. 多學習自然少煩惱：

(1) 多學習就能多懂得解決煩惱和痛苦的方法，並給我們許多啟示。

(2) 花些時間讀別人的書，比起他人所付出的辛勞，你將更容易達成改善的目的。何樂不為？

6. 學習帶動我們不斷思考：

(1) 一般人習慣用舊的行為模式，不喜歡用新方法做事，所以大局部的人進步緩慢。

(2) 當我們學習時，大局部的人是想進步的，如何才可以做得更好？怎樣才會讓學習更有用？等等思考問號出現。

7. 知識加勇氣才能突破：

(1) 假设是只做上級交代的工作，是不可能產生創意，不可能

有更突出的成果。

(2) 知識加勇氣能創造出偉大的工程，這兩者使人不朽。

一愛默生

8. 從興趣裡學習：

(1) 每一種興趣中，都有值得我們學習的知識。

(2) 對有興趣的事情，必能騰出許多學習的時間，在興趣裡學習到知識，不亦快哉！

## 五、何謂自我概念？--個人對自己多方面知覺的總和。

1. 個人對自己性格、能力、興趣、欲望的了解。
2. 個人與別人和環境的關係。
3. 個人對處理事務的經驗。
4. 個人對生活目標的認識與評價。

## 六、自我概念如何形成？

1. 探索自我：確認自己與他人相異之處。
2. 區別自我：了解自己的優點、缺點，建構自己的特質。
3. 確認自我：知道自己與他人相似點。
4. 角色扮演：經由想像或外在行為，表現出自己的角色。
5. 實際嘗試：從現實生活中，利用機會發揮特質。

## 七、如何認識自我？

秉持誠實、不誇大的原則，不斷探索了解自我。

1. 我是誰？我是怎樣的人？
2. 我出身的家庭背景如何？
3. 我長的樣子？個人身體特徵或缺陷？
4. 個人的愛好？對那種人有好感？
5. 我的興趣？討厭的人？討厭的事？
6. 我的能力？個人擔心事項？恐懼事項？
7. 我的選擇？現在的希望？
8. 我的願望？希望將來能做什麼事？
9. 我如何對待別人？期盼別人如何對我？
10. 我的優點有那些？缺為有那些？
11. 我如何成為一位受人喜歡的人？

# 生涯規劃與管理

## 第七週研究主題 享受學習樂趣，積極充實自我

### 一、密切注意社會的變化：

- 1、價值取向多元化
- 2、社會參與普遍化
- 3、自由民主情緒化
- 4、待人處事現實化
- 5、名利追逐劇烈化：

### 二、深入探討社會的現象：

1. 傳統威權減弱，革新理念增強：
2. 守成觀念減弱，求變欲望增強：
3. 團體取向減弱，個人氣勢增強：
4. 外在約制減弱，內在需求增強：



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。  
如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/766230233054010220>