



目錄

給大學教職員的話 1

緒論 ▲ 10

1	為什麼需要「個人發展規畫」？	12
2	大學所提供的「個人發展規畫」	16
3	自我檢測：我需要「個人發展規畫」嗎？	19
4	自我檢測：我所需要的「個人發展規畫」 (我應進一步培養哪些部分？)	20
5	本書方法說明	22
6	章節內容簡介	23
7	如何使用本書？	26

第一章 什麼是成功？ ▲ 28

1	前言	30
2	成功的定義	32
3	誰對你產生了很大的影響？	34
4	有哪些人或事對你甚具啟發性？	35
5	認識自己的價值觀	37
6	洋葱圈理論：認識自己的價值觀	39
7	你理想中的未來藍圖	42
8	你的目標是什麼？	45
9	你的動機來源有哪些？	48

10	評估成功須付出的代價 & 將獲得的果實	51
11	成功者的特質要素 & 自我評估	53
12	評估理想與目標的一致性	58
13	探索可能的機會與選擇	60
14	小結	63

第二章 從自己開始 ▲ 64

1	從自己的人生故事開始	66
2	用誇張手法重述你的人生故事	70
3	想像不同的人生與下一個篇章	71
4	列出你的40個優點	72
5	用你擅長的手法，來做你不擅長的事	74
6	找出你個人的專長	78
7	找出你覺得很棒的學習經驗	80
8	善用挫折的經驗	82
9	個人特質評量表 (1)：組織性	85
10	個人特質評量表 (2)：喜歡接受指示的程度	86
11	個人特質評量表 (3)：團體合作	87
12	個人特質評量表 (4)：外在環境對個人的影響程度	88
13	個人特質評量表 (5)：「右腦型」或「左腦型」？	90
14	個人特質評量表 (6)：個人偏好的學習方法	91
15	個人特質評量表 (7)：視覺型、聽覺型和觸覺型	93
16	個人特質評量表 (8)：學習的類型	96
17	生命的美德	98
18	小結	99

第三章 成功的自我管理 ▲ 100

1	自我管理的涵義	102
2	SWOT分析法	104
3	個人資源	105
4	時間管理	106
5	有效地利用時間	108
6	一日計畫表	111
7	正面與負面的態度	113
8	自信	115
9	自我認可	116
10	著眼於「解決方法」而非問題本身	118
11	創造正面的環境	120
12	EQ測量表	121
13	什麼是情緒智商？	125
14	檢測你被壓抑的情緒	126
15	處理個人情緒困擾的ABC模式	128
16	檢測你對「變化」的態度	131
17	面對不斷變遷的環境	132
18	檢測你是否想要別人給你「正確解答」	133
19	愈學愈困惑？	136
20	達到巔峰的動力與阻力	139
21	小結	143

第四章 成功地解決問題和工作管理 ▲ 144

1	前言	146
2	自我能力檢測：解決問題 & 工作管理	148
3	自我能力檢測：你目前解決問題的方法	150
4	解決問題的基本方法	151
5	解決問題的三大原則	154
6	解決問題模式 (1)：找出相似點	156
7	解決問題模式 (1)：找出相似點範例	157
8	解決問題模式 (2)：ROSA-E 模式	159
9	解決問題模式 (3)：多重解法	162
10	解決問題模式 (3)：多重解法範例	164
11	多重解決方案評估表	165
12	解決問題的九大技巧 (1)：訂定目標	166
13	解決問題的九大技巧 (2)：設定評估標準	167
14	解決問題的九大技巧 (3)：確定優先順序	168
15	解決問題的九大技巧 (4)：SMART-F 模式的目標 & 行動計畫表	170
16	解決問題的九大技巧 (5)：規畫工作時間	174
17	解決問題的九大技巧 (6)：認真地面對工作	176
18	解決問題的九大技巧 (7)：成為一個自動自發的人	178
19	解決問題的九大技巧 (8)：堅持到底	179
20	解決問題的九大技巧 (9)：完成工作	180
21	專案	181
22	成功的專案管理	183
23	績效表現指標	186
24	競爭力	189
25	檢測你的競爭力	190
26	小結	191

第五章 人際技巧 ▲ 192

1	前言	194
2	自我檢測：人際技巧	195
3	如何培養和諧的關係	197
4	如何建立人際關係	198
5	如何對人感到興趣	199
6	傾聽的六大技巧	201
7	培養信任感 & 六大信任技巧	204
8	團隊合作的成與敗	206
9	自我檢測：你能為你的團隊做些什麼？	208
10	自我檢測：你在團體表現中的缺點	209
11	自我檢測：找出你在團體中的角色	210
12	成立行動小組	212
13	行動小組會議的六大步驟	213
14	組織行動小組	214
15	何謂「建設性的批評」？	215
16	如何接受他人的批評	217
17	展現魄力	218
18	發揮魄力的技巧	222
19	遇到難相處的人	227
20	應付難相處的人之十二技巧	229
21	找出潛藏的情緒	232
22	協商談判 (1)：談判時下決策的技巧	233
23	協商談判 (2)：通盤了解整個狀況及背景	235
24	協商談判 (3)：談判與良好的溝通能力	236
25	練習：跳脫慣有的框架	238

26	領導能力	239
27	優秀領導者的九大特質	240
28	小結	244

第六章 跳脫制式的想法 ▲ 246

1	與生俱來的學習能力	248
2	什麼限制了你的創造力？	249
3	自我檢測：你的創造思考能力如何？	250
4	認識你的大腦：十二大特質	252
5	練習：如何體驗當下	262
6	你的創造力在哪裡？	263
7	有創意解決問題的三大技巧	264
8	啟發性的思考模式	267
9	整合：邊玩邊組合	269
10	練習：創意組合	270
11	練習：整合生活經驗	271
12	建立聯結的三大技巧	272
13	網狀組織	275
14	網狀組織：創意性思考	277
15	水平思考法	278
16	逆向性思考	280
17	如何運用初步的構想	281
18	創造力與冒險	283
19	小結	285

第七章 省思的技巧 ▲ 286

1	前言：省思是一種挑戰	288
2	省思與「個人發展規畫」	289
3	什麼是省思？	291
4	自我檢測：你的省思表現如何？	292
5	日常生活中的省思	293
6	省思的九大基本步驟	294
7	省思的五大類型	296
8	省思類型 (1)：問題導向式省思	297
9	省思類型 (2)：開放性省思	299
10	省思類型 (3)：整合性省思	303
11	省思類型 (4)：發展性省思	304
12	省思類型 (5)：評量性省思	311
13	記錄感想 (1)：日誌	314
14	記錄感想 (2)：個人自傳	317
15	記錄感想 (3)：職位記錄	319
16	記錄感想 (4)：省思報告	322
17	個人發展資料	325
18	表達你的感想	327
19	小結	329

第八章 成功的應徵 ▲ 330

1	前言	332
2	雇主要什麼？	333
3	獲聘所需的技巧	336
4	你想從第一個工作中得到什麼？	338
5	選擇工作	339
6	自我檢測：對下一個工作的期望	341
7	你想從老闆那裡得到什麼？	342
8	預先做職前計畫	344
9	利用「個人發展資料」和「個人檔案」	347
10	應徵的準備工作 (1)：閱讀文件	348
11	應徵的準備工作 (2)：完成表格	350
12	應徵表格 (1)：撰寫說明信	352
13	應徵表格 (2)：能力指標申請表格	354
14	應徵表格 (3)：個人履歷 (CV)	355
15	應徵資源：使用網際網路	362
16	身障人士	363
17	準備面試	365
18	面試過程面面觀	367
19	面試常問的問題集 (1)：開放性問題	370
20	面試常問的問題集 (2)：資格 & 能力問題	371
21	面試常問的問題集 (3)：其他典型的問題	374
22	面試常問的問題集 (4)：結尾的問題	376
23	面試之後	378
24	小結	380

第九章 個人檔案記錄 ▲ 382

1	前言	384
2	建立你的個人檔案 (1)：組織檔案	385
3	建立你的個人檔案 (2)：個人生涯規畫記錄	386
4	如何建立個人檔案：基本資料	388
5	個人檔案的目次建立	390
6	表格：求學和訓練的記錄	391
7	表格：學習證明的記錄	393
8	表格：工作經驗的記錄	394
9	表格：從工作中學習的記錄	395
10	個人專長和技能檔案	396
11	表格：個人強項的檔案記錄	397
12	表格：個人專長技能的記錄	398
13	表格：關鍵事件的記錄	399
14	如何回答與能力相關的問題	400
15	填寫技能記錄的表格	402
16	技能記錄 (1)：團體合作能力表	403
17	技能記錄 (2)：個人專長表	404
18	健康與安全記錄表	405
19	工作平等權記錄	406
20	改善個人表現：評量表	407
21	知識與經驗：評量表	408
22	小結	409

第十章 統整 ▲ 410

1	前言	412
2	自我檢測：你的改變	413
3	察覺個人的改變 (1)：再次檢測	414
4	察覺個人的改變 (2)：運用省思策略	416
5	如何改善你的表現	418
6	如何活用你的技能	420
7	建立專長之間的連結	421
8	練習：建立專長之間的連結	422
9	回顧過去，前瞻未來	423
10	自我檢測：你面對挑戰時的反應	424
11	安全區與極限	426
12	總結	427

附錄 能力評量表 ▲ 428

1	團體合作能力表	430
2	獨立工作能力表	431
3	承擔責任能力表	432
4	領導能力表	433
5	說服能力表	434
6	協調能力表	435
7	解決問題能力表	436
8	工作管理能力表	437
9	衝突處理能力表	438
10	困境處理能力表	439
11	抗壓能力表	440
12	爭取平等機會能力表	441
13	應變能力表	442
14	危險管理能力表	443
15	從錯誤中學習能力表	444
16	書面溝通能力表	445
17	口頭溝通能力表	446
18	其他專業能力表	447

給大學教職員
的話

⚙️ 什麼是「個人發展規畫」(PDP)? 應該怎麼做?

在由英國高等教育研究委員會(National Committee of Inquiry into Higher Education)所研究調查的著名《狄林報告書》(Dearing Report, 1977)中,建議所有的大學都應該建立學生的「個人發展資料」(Personal Development Plan, PDP),以幫助學生能夠審視、發展和省思自己的個人成長情況。

英國高等教育品質保證局(Quality Assurance Agency, QAA)希望,所有的大專院校都能使用這個方法,來確保學生在大學生涯中做好個人規畫。「個人發展資料」包含了三個要素:

- ✓ 個人發展過程。
- ✓ 指引自我反思與個人規畫的記錄。
- ✓ 學校的正式成績單。

PDP是「個人發展資料」的重點,涵蓋了個人、學業和職業三種不同的領域,並且將「個人發展」、「改善學習及表現」及「達成目標」這三個部分結合在一起。實施PDP有下列的基本要求:

- ✓ 當學生第一次接觸PDP時,教師務必詳細解釋其內容;並在學生進入每個學習階段時,重複說明一次。
- ✓ 提供每個年級系統性的機會,讓他們得以進行自我省思及學習PDP的相關事宜。
- ✓ 鼓勵學生對個人發展詳加記錄,以協助自我省思與規畫的進行。
- ✓ 提供正式的成績單,供學生得以使用,以幫助實現計畫。

職涯規畫是PDP中的重要部分,但並不限於此。它主要提供系統化的機會,讓學生能夠培養有益於生活、工作和學習的技能。其中包括人際關

係技巧、團體合作、解決問題和自我管理等，最重要的是 PDP 能幫助學生培養反思的能力、負責穩重的態度，具有遠見，擁有與人共事的能力。

🔧 本書如何幫助學校宣導PDP？

本書提供相關的資訊及活動，協助學校實施 PDP；也提供各種方法，教師可以選擇並加以運用。文中的練習，可供教師在研討會或個別指導時，幫助進一步傳達 PDP 的概念。此外，教師還可以利用本書來引導學生：

- ✓ 了解個人發展規畫（PDP）。
- ✓ 進行有關PDP的省思活動。
- ✓ 幫助評估個人現有的能力與信心程度。
- ✓ 提供發展特殊技能或看法的活動。
- ✓ 將PDP融入課程中。
- ✓ 鼓勵學生記錄不同的目標與表現，做出個人的記錄檔案。

一段時間後，你可能會為了適用於目前的學習環境，而調整其中的活動。但對一個剛入門的使用者來說，書中已歸類的活動，就是為了讓那些沒有太多時間準備的教師們，可以在不需要做更動的狀況下方便使用。

這本書可以當成是正式課程中實施 PDP 的主要教材，也可以當成一本獨立於任何課程之外的教科書。書中所有的內容，並非完全都和學生目前所就讀的科系或年級有關，因此並不需要學生從頭到尾完整地把它念完。主要是因為很多學生認為，如果沒有適當的協助，要利用三到四年的時間養成個人發展所需的技能，並對自己的未來有所規畫，是一件困難的事。所以 PDP 才變得如此重要，希望其中系統化的方式可以對學生有所助益。教師可以利用下列的方式來引導學生：

- ✓ 說明現階段對他們來說，最重要的訓練與資訊。
- ✓ 利用研討會的型態，讓學生在支持性的氛圍中練習一些活動。
- ✓ 讓學生有討論、練習和省思的機會。

- ✓ 如果可能，透過課程的安排，讓學生培養一些技能（例如團體合作、解決問題、自我評估和行動計畫等），讓這些技能隨著學習階段的不同，持續地加強與改善。

🔧 PDP第一階段的活動

1 介紹PDP

本書的緒論將有助於學生對 PDP 的認識，了解 PDP 可以為個人帶來的好處，讓學生認識 PDP 和自己的關係。在第一階段中，教師需要告訴學生 PDP 和課程的關係，以及培養個人技能與專長將對學習產生什麼樣的助益。

2 個人管理

有些學生無法理解預先規畫的重要性，對他們來說，未來還遙遠。本書提供很多活動，讓學生能夠從各種角度去認識自己，以及自己的理想、動機：有些活動著重**自我認知**，有些著重**生涯規畫**，有些注重**學習模式與習慣**。教師可以引導學生練習〈第一章：什麼是成功？〉到〈第三章：成功的自我管理〉中那些既符合課程需要、又符合學生興趣與性向的活動。

3 為求職做準備

認為自己念錯科系的學生，只想趕快畢業，離開討厭的環境，因此常常來不及做好就業的準備。就業輔導中心或許可以提早提供一些就職的資訊，而學生也應該盡早了解業界可能需要的技術、能力或經驗，以規畫個人發展的方向。有些技能，如人際技巧或工作管理，並不是一蹴可成的。

4 找到可能的現有資源

找出學校可提供的活動，確定哪些活動是由自己的科系所提供的，哪些又是學校單位舉辦的，還有這些活動將如何進行。邀請舉辦這些活動的負責人來做簡單的說明，或請他們提供一份簡介。學生也許已經在開學典禮上認識了這些人，但是在 PDP 的活動中，他們又扮演了另一種角色。學生所選修的其他課程也有助於擴展學習領域，補充本科學習上的不足。

5 與學習技巧聯結

若能將 PDP 與學習上的發展聯結起來，將會有所助益。特別是在第一階段時，PDP 基本的省思，透過診斷或自我評量的過程，將有助學生了解個人學習技巧上的需求。一旦釐清了需要改進的地方，教師就可以引導學生進行個人的行動計畫，並且擬定改進的階段性目標；如果教師能監測學生的行動計畫，將會更有幫助。然而，學生應該具備自我監督與自我檢測的能力，也應該如〈第五章〉所提到的，在行動小組間相互提供支援與協助。

6 介紹自我管理

這部分可以與學習技巧中的「時間管理」或「與他人合作」聯結；〈第三章：成功的自我管理〉和〈第五章：人際技巧〉，也都適用於第一階段。

7 往前看

學生即使到了第三階段，仍然很難預先弄清楚自己的職業生涯究竟會如何，但是如果這方面的規畫能夠愈早開始，他們就有愈多的時間來做好準備。〈第一章：成功是什麼？〉中的活動，鼓勵學生探索在他們的

未來中，什麼才是最重要的。不是所有的學生都能在課業上達到他們所想要的成績，在一個把成績看得很重的環境裡，學生可以提早培養自己的各種技能，加強自己的條件。

對某些學生來說，個人的認同和家庭責任（非財務部分），才是他們心目中成功的要素。當所有人都把心力用在改善成績時，學生更應該仔細去思考，除了成績以外，什麼才是最重要的？還有，除了在學業上努力，該如何幫助自己完成課業以外的夢想？

8 從省思的技巧開始

愈早向學生介紹自我省思（reflection）的方法愈好。很多人發現要培養省思的技巧需要一段時間，因此，盡早了解這部分的內容，就可以有足夠的時間加以練習。在〈第七章：省思的技巧〉中，我們提供了許多相關的練習和範例，留意那些適用在你課業上的活動。

教師可以針對課程相關的部分，提供一個簡短的範例，並且讓學生知道將來這些感想都將繳交作批改，這樣學生可以決定自己想要保留哪些隱私的部分。如果你並不打算批改這些記錄，也不將它們做任何的運用，學生可能很快就不再繼續記錄了。

下面有一些方法，可以將自我省思的部分融入課程之中：

- ✓ 挑選不同章節中的省思活動，利用課堂或輔導時間進行討論。
- ✓ 將感想列為作業之一（詳見〈第七章：省思的技巧〉）。
- ✓ 要求學生繳交日誌的摘要，並且附上相關內容的原文影本。
- ✓ 學生在課堂上進行討論時，要求他們針對特定事件進行省思。
- ✓ 說明省思日誌是期末報告的一部分。
- ✓ 要求學生填寫感想問卷，並和作業一起繳回。
- ✓ 說明省思日誌是否計分，以及佔學期分數的比重。
- ✓ 在活動結束後，給學生足夠的時間寫下意見。
- ✓ 利用機會要求學生以省思的方式，寫下個人的意見。

9 記錄成績

鼓勵學生記錄成績。這個部分應該在擬定行動計畫、設定目標和監測以外，自然地進行。在第一階段，應將注意力放在**技能的養成或擬定計畫**上。這個階段的主要目的，是希望幫助學生能夠預先想好各種狀況，做好規畫，加以執行，並檢討計畫的進度，以及自己的表現是否有所改善。

⚙️ PDP第二階段的活動

很多 PDP 的活動會在第二階段舉行。在這個階段，教師們應該可以建立一個基礎模式，包括：

- ✓ 學生可利用第一階段和校外學習的成果，來了解自己的現況。
- ✓ 更新個人目標與行動計畫。
- ✓ 將課堂上所學到的技能，運用到非學術的環境中。

1 管理技巧

在〈第二章：從自己開始〉和〈第六章：跳脫制式的想法〉中所提到的四項技能，都偏向「管理」的部分，他們能幫助學生：

- ✓ 管理自己。
- ✓ 管理工作上的關係。
- ✓ 管理工作專案計畫和如何解決問題。
- ✓ 管理個人的心智和想法。

這些技能會相互影響，也是職場所需要的重要技能。任一個技能上的缺點，都可能影響到其他部分。一旦具備這四項技能，可以讓你自信地面對任何狀況。學生最好能做到以策略性、創造性的角度來看待所有問題，釐清他們在發展上的需要，擔負起責任，面對壓力，並和他人合

作，以解決問題。

學校的教職員可以利用本書的資訊，當作課堂上的範例，製造機會讓學生培養這四項技能。這些技能受重視的程度，將隨職業類型與和科系所需而有所差異。例如，依照環境的不同，「人際技巧」可以是個人和顧客的關係，也可以是研究小組中的成員關係，或是管理他人、面對群眾時所需要的技巧。

教師教導學生本書中適用的技巧，並且利用適當情境，針對相關的技巧，進行評估和討論。值得注意的是，40% 以上的畢業生都進入了與主修無關的行業，在這樣的情況下，「**管理技巧**」反而是最值得重視的能力。

2 職業規畫

在大三的时间，也就是第二階段時，學生需要認真地開始準備就業工作。現在的企業已經不像過去，會在員工到職後，給予密集的訓練；相反地，他們希望員工到職時，就已經具備了相關的技能。這些技能包括了**自我管理、與他人合作**，以及**解決問題**的能力。

這也表示，如果學生缺乏一些經驗，例如團體合作、企業文化、解決問題或專案處理，在求職時，將處於較劣勢的狀態。這幾年，學生比以往更重視職業規畫，也需要更積極地尋找可以培養、運用相關技能的機會。

3 經驗

學生為了怕影響到課業，往往不願意參與課外的其他活動。如果教師能指導學生多參與課外的一些活動，將有助於學生拓展經驗，從中累積相關的經驗。在大學中，有些單位專門負責與企業、其他學校或社區社團合作，希望能提供學生參加課外活動的機會，以協助學生培養相關的技能，累積工作經驗。這些都可以融入正式的課程中，也可以讓學生有機會聽到教師以外其他人的建議。

4 記錄成績與個人特質

對學生來說，光是**發展技能**和**累積經驗**，這還不夠，還要能夠**描述**自己的經驗，並**運用**在其他的環境中，這也是我們不斷強調省思的原因。「可轉移的技能」和「可轉移的經驗」，並不是那麼容易被察覺，如果教師能詳細地解釋，如何將課堂上所學到的技能應用在工作中，對學生將會是一大助益。此外，企業雇主也想了解個人的一些特質，包括養成的過程，以及運用的模式。雇主們希望了解，學生是否清楚自己的**技能、專長、經驗、知識**，在工作上的關聯性，還有學生在面對困難時的表現，以及他們是否懂得把握機會。

所謂「成就記錄」或「成績記錄」，並不只是列出一張清單，或是一份履歷。事實上，很多的職缺已經不再接受履歷表。能吸引人的記錄，是更具分析性、評估性和檢討性的。〈第九章：記錄成就〉就是鼓勵學生強調自己表現的重要性，也幫助他們在求職時，能更具優勢。

⚙️ PDP第三階段的活動

1 專題討論與研究論文

第三階段的任務，主要是調整第二階段的成果，並進行更新的動作。有些大學會將第三階段的工作和研究論文結合。例如，當學生在進行他們的論文時，教師會鼓勵他們運用所學到的規畫與管理技巧；有的學生甚至在第二階段專案計畫時，就接觸到研究論文的技巧。本書的〈第四章：成功地解決問題和工作管理〉和〈第六章：跳脫制式的想法〉，對培養這些技能有所助益，而這些資料也應該和不同領域的研究方法相互聯結。

2 記錄成績

儘管學生應該在大學期間不斷地做記錄，但到了第三階段，所有的記錄都應該告一個段落，並且進行更新。應徵面試可能會在畢業前就開始，所以記錄應該持續從第二階段的結尾，至第三階段的開頭。

3 應徵工作

一般說來，就業輔導中心會提供應徵時的主要協助，但是如果教師已經知道學生即將參加徵才活動，或是缺乏就業輔導中心的協助，不妨要求學生先閱讀〈第八章：成功的應徵〉中所提供的資料。

⚙️ 大學如何看待「個人發展資料」和PDP？

PDP 並沒有固定的模式，它會隨著時間和各校學生適合的方式，來做不同的運用。PDP 的策略也在國際間發展出不同的面貌，有的大學將 PDP 和職業規畫整合，列入核心課程中；有些則利用在進行輔導時，帶入 PDP；有的大學利用網路，進行 PDP 的協助；也有其他的學校將數個 PDP 中的方法，與一些活動作結合，例如學生志工活動、學生輔導，以及增加工作機會等等。

PDP 中最重要的是有關「規畫」的部分，以及 PDP 與學生畢業後求職的關聯；也有意見表示，從「個人發展」的角度來看，應該加強這方面的機會，讓學生能夠發展成一個完整、具創意或思慮成熟的個體。

學校的課程應該加強學生對 PDP 的重視，並找出哪些個人發展將有助於學生提高學習表現，以及改善學科的成績。希望本書能對繁忙的教職員在宣導 PDP 的觀念上有所幫助，也能協助學生們完成個人的理想。

作者 Stella Cottrell

以信心和堅強的信念，積極成熟地思考，
生活將變得更無慮，更充滿活力，
成就與閱歷也將更豐富。

— Eddie Rickenbacker



緒論



你真正想要的是什麼？

你知道你的人生中，哪些目標是切實可行的嗎？

你的失敗可能從何而來？

你現在可以做什麼來為自己的將來負責？

1 為什麼需要「個人發展規畫」？

Why PDP?

當學生從大學畢業後，他們通常對本身的主修科目具有充足的知識基礎，這曾是他們好幾年的生活重心。儘管這有所裨益，但這仍只是整個歷程中的一部分。大學提供機會讓你可以接觸不同領域、學習技能、參加新活動、承擔各種責任，並且拓展你的視野。而這大部分的機會往往出現在教室的課程之外。很多團體也提供各種機會：培養技藝，累積工作經驗，或是參加志工服務與社區工作。鼓勵學生採取開放的態度來增加大學時代的經驗，並盡可能善用時間與學校課程。

你可以選擇一開始就建構自己的夢想，並在事先做好完善的計畫，很多學生在剛進大學時，對自己的未來並沒有一個清楚的藍圖——這是可預期的。然而，要達到成功的目的，減少可能出現的問題，這些要在新鮮人階段的一開始就着手計畫了。這本書主要在協助你：

- 1 形塑你自己的目標。
- 2 確定達成個人目標所需的技能與才學。
- 3 培養應具備的技能、知識和態度，讓你覓得一個大學畢業生應得的好工作。
- 4 培養對你的學習、工作和生活有更廣泛助益的技藝。
- 5 創造一份有力的工作履歷。
- 6 有效率地運用你在大學的時間。
- 7 管理好個人的發展，並讓它成為你大學生活重要的一部分。

為什麼大學要推行「個人發展規畫」（PDP）？

大多數大學畢業生期望進入的工作領域，往往要求相當的技藝與才能。而這些技能往往都需要耗費一段時間，加上不斷的堅持和完善的計畫，才得以養成。

這些能力包括了人類基本技能、解決問題的能力、企畫專題和自我管理，而這些技能並不是閉門造車或一蹴可幾的。過去，很多大學畢業生在離開學校時，因為尚未準備好面對社會的挑戰，而感到沮喪。如今人們體悟到學生需要一系列規畫性的機會，來幫助他們思考並計畫自己的未來。《狄林報告》（Dearing Report）中顯示，獲得規畫性機會的學生會變得：

- 1 更了解自己。
- 2 更清楚該如何學習。
- 3 更了解該如何進一步展現自己。
- 4 更有能力處理他們工作中出現的變動。

因此，大學現在開始被要求要向大學生推行所謂的「個人發展資料」（progress files）。

什麼是「個人發展資料」？

1 個人發展規畫的過程

「個人發展資料」包含了三個部分。英國高等教育品質保證局（簡稱QAA）將「個人發展規畫」定義為：

一個有系統且具輔導性的方法，幫助學生發展其潛能，以展現學習成效及成績，做出個人的教育規畫，並培養職業發展的能力。

這是「個人發展規畫」一開始最重要的部分。這份個人發展規畫方法會不斷地調整，在數年的歷練、考量、討論和實驗中逐漸成型。

2 個人的學習及成績記錄

這部分包括個人目標、規畫、回顧與成績的各項細述。這些資料可以幫助檢討「個人發展規畫」的過程，並成為未來工作履歷內容的一部分。

2 PDP對職業生涯的助益

- 1 獲得**改善個人表現**的策略。
- 2 更清楚地認識個人所嚮往的**工作與生活類型**。
- 3 培養對個人**判斷**的信心。
- 4 培養對個人**技能、知識和態度**的自信。
- 5 取得**職場**上有利的競爭位置。
- 6 能自信地與上司**談論**個人的技能。
- 7 培養成功職涯所需的**積極態度、創造性思考、解決問題**的策略。

由於在很多專業領域中，都要保持不斷的進修，因此很多雇主在面試時，都會詢問求職者對其生職涯發展的需求與規畫。

3 PDP對個人生活的助益

- 1 更**了解自己**，以及適合個人的**做事方法**。
- 2 能夠做出符合自己**理想**的決策。
- 3 獲得自己身為一個**獨立個體**的認知。
- 4 更加了解自己的**需求**，以及滿足需求的方法。
- 5 更加了解自己與眾不同的**獨特性**。
- 6 培養**積極前瞻**的態度。
- 7 培養可在日常中運用的技能，如**省思、策略性的思考、自我引導和自我評估**。

活動

- 瀏覽上述三個項目所列的優點，哪一個對你最重要？
- 選出上述三至五個項目，用你自己的話寫下它們對你的意義。

3 一份由機關團體所提供的正式成績報告

通常在學歷資格證明之外，大學還會另外提供一份正式的成績報告。這份報告記述不包括在制式的學歷資格裡，其內容是關於學習狀況與成績的相關資料。

為什麼需要「個人發展規畫」？

1 PDP對學習的助益

利用結構化的方式，PDP 將使你更了解學習的歷程，和你自己本身的學習。你可以培養自我評核的能力，而無須依賴他人的看法。在學習上，PDP 將取代一成不變的制式循環，幫助你進入一種向上提升的過程。採用 PDP 將對學習產生下列的幫助：

- 1 使你的學習有更明確的重點。
- 2 更能掌控個人的動機，並將其引導至個人目標上。
- 3 培養自我管理的基本技能。
- 4 透過了解自身的學習方式與改進表現的方法，幫助培養更大的自主性與信心。
- 5 當你在學習中變得更熟練時，將可以減低學習的壓力，並體驗更多的樂趣。
- 6 更了解將所學應用於新的問題與情境的方法。
- 7 培養省思的策略、分析性與創造性的思考方式，這些將有益於學術上的表現。

本書中所介紹的 PDP 將對你的學習具有正面的影響，特別是當你結合了學習技巧的訓練後。大學階段的學習，是一個既獨立卻又環環相扣的領域。

2 大學所提供的「個人發展規畫」

Opportunities for PDP at university

1 課程設計

- 1 將 PDP 定為一個核心科目或選修課程。
- 2 增加**職業規畫**單元。
- 3 累積**工作經驗**。
- 4 累積**志工服務經驗**。
- 5 **技能訓練**的課程。
- 6 在主修課程外選修可**拓展經驗**的科目。

2 團體

- 1 **個人輔導**：個別或小團體性質的晤談或輔導會談。
- 2 **學術指導**：可提供專業建議的專家學者。
- 3 **就業輔導**：提供個別的紙本或線上資源。
- 4 **人力銀行**與相關資訊。
- 5 **進修單位**：提供專業技能或語言上的協助。
- 6 **志工服務**。
- 7 學生會或中心部門提供的**技能養成計畫**。
- 8 **產學合作的技能課程**。
- 9 與**企業雇主**接觸的機會。

3 其他機會

除此之外，學校還有其他的管道。有些甚至還發給研習證明：

- 1 **企業獎助**。
- 2 擔任有**實質的職位**，如活動企畫的代表或學生社團的幹部。
- 3 **學生刊物**或**校園電台**的一員。

- 4 其他學生的「**良師益友**」。
- 5 擔任當地中小學的**輔導員**或**訓練員**。
- 6 成立自己的**社團**。
- 7 參與當地**社區活動**。
- 8 培養新**興趣**。
- 9 為企業雇主**規畫專案**。
- 10 與企業相關的各種**畢業專題企畫**。

活動

- 瀏覽上述所列，寫下當中吸引你的活動或課程，並且了解你所就讀的學校是否也有相關的活動。

🔧 學習與表現

學習是一種**改善行為表現**的整合性過程。學習是自我們出生前就在做的事，存在於我們懂得坐下、走路或說話，或是辨識物體、使用工具，甚至如何煮蛋的過程中。然而，我們很少被教導該如何去學習或思考，但事實上，我們卻不自覺地養成一些習慣或觀念，將學習變得比實際上更困難。

綜觀我們一生，最好的學習方式不會一成不變。隨著活動、課程、時間、資源或周遭人物的不同，學習也會出現不同的樣貌。當我們改變時，學習方式也會跟著改變，例如，適合中學生的方法並不一定適用於大學的課程。本書將提供你一些方法，讓你可以突破影響你學習和表現的因素，讓你可以運用這個觀念至更多的情境中，藉以改善你的成績。

🔧 終身學習與職場

在現代社會，很多老闆都希望自己的員工能了解自身的能力，並且知道該如何適應日漸增加的工作量、高壓力的環境，或是不停變動的情勢。



雇主希望當變動來臨時，員工都能妥善因應。雖然部分雇主提供了職業訓練，但大部分的老闆還是希望大學畢業生在求職時，已經知道該如何發揮自己的能力。因此將時間運用在了解「**影響自己表現的因素**」上，這是值得的。

我們的正式教育通常在 18 歲或 21 歲時就結束了，但是在現今時代，人們已經發現，其實不論在什麼年齡，都仍然需要正式或非正式教育的訓練，「**終身教育**」一詞也於焉誕生。成功的員工持續他們的專業訓練，積極地尋求能與時代接軌的資訊、技能和知識。了解如何學習，並達到最佳的學習成效，將是伴你進入職場最無價的技能。



3 自我檢測：我需要「個人發展規畫」嗎？

Do I need PDP?

♥ 請依照自己實際狀況回答下列問題。

0 = 非常同意 1 = 同意 2 = 部分同意 3 = 不同意 4 = 非常不同意

題目	得分
1 我可以確定自己在未來這幾年內，將努力拿到學位。	
2 我很清楚自己未來七年的目標。	
3 我相信自己已經充分計畫好，該如何達成自己的目標。	
4 我很清楚我的學位將有助於個人的生涯規畫。	
5 我很清楚雇主對員工所需技能的要求。	
6 我相信自己具備雇主對員工所要求的技能。	
7 我非常了解白我省思在職業生涯中的重要性。	
8 我相信，即使缺乏指導，自己也可以進行規畫性的檢討。	
9 我相信自己可以培養出適應各種環境的方法。	
10 我相信自己可以擬定完善的目標。	
11 我知道該如何評估自己的表現。	
12 我相信自己知道如何在不同的環境中，改進自己的表現。	
13 我知道如何將自己的專長，運用在不同的領域中。	
14 我相信，我對自我的認知，與別人眼中的我是一致的。	
15 我相信自己具備很好的傾聽技巧。	
16 我是一個有魄力的人。	
17 我是一個做事主動的人。	
18 我知道自己在團體中所扮演的角色。	
19 我相信自己解決問題的能力。	
20 我可以將自己的心智發揮至最大的功效。	
21 我能採用創造性的方法，來解決大部分的問題。	
22 我相信自己可以做好求職的準備。	
23 我一直都很清楚自己正在學習的技能。	
24 我知道該如何將自己的技能，靈活地運用在各種情境下。	
25 我了解自己發展的極限在哪裡。	

總分



這只是一個粗略的測驗，幫助了解個人發展的需求何在。如果分數超過零，表示需要某些或特定的個人發展訓練；分數愈高，表示愈需要訓練。或許現在的你暫時不需要這些訓練，但日後當你所處的環境改變時，就有所需要了。

4 自我檢測：我所需要的「個人發展規畫」(我應進一步培養哪些部分?)

What are my PDP Priorities?

A 欄表示「目前最需要發展」的部分，B欄表示「目前要培養」的部分。以0至5的分數來表示其必要性，5代表非常必要，而0代表完全不必要。將A欄與B欄所得的分數相加於C欄中，你就可以知道哪些部分是你最需要的。

我想要……	A	B	C	適合參閱章節
1 釐清自己的夢想與生活目標				1, 10
2 釐清自己的價值觀				1, 10
3 找到激勵自己的來源				1
4 了解成功對我的意義				1
5 確定自己想從大學裡得到的東西				1
6 增強自己的動機				1
7 更加了解自己				1, 2, 3, 10
8 了解省思的涵義				7
9 找到省思的方法				7
10 評估自己的學習目標				7
11 記錄省思內容				7和「自我省思」部分
12 擬定個人自我發展計畫				7, 9
13 擬定自我改進的策略				3, 4
14 擬定處理問題的策略				4
15 讓自己的一生有所意義				2
16 了解個人決策所造成的影響				2
17 了解自己的優點和需要改進的部分				2, 9, 10
18 善用個人專長				2, 9
19 了解自己的學習模式與偏好				2
20 了解個人特質				2, 9
21 知道如何建立 SWOT* 模式				3
22 改善個人時間管理				3
23 培養建設性的態度來達成個人目標				3

* SWOT: Strengths 優勢、Weaknesses 劣勢、Opportunities 機會、Threats 威脅

我想要……

	A	B	C	適合參閱章節
24 建立自信				3
25 了解情緒智商				3
26 有效控制不確定性與變動				3
27 了解阻礙成功的因素				2, 3, 6
28 更有效地完成工作				4
29 加強解決問題的技巧				4
30 知道如何設定有效的目標				4
31 更認真面對工作				4
32 成為一個自動自發的人				4
33 培養處理專案的技能				4
34 了解自己在管理上的競爭力				4
35 培養與他人良好的互動關係				5
36 培養傾聽技巧				5
37 培養團體合作的技能				5
38 成立個人的支持性團體				5
39 能接受批評，也能給予適當的建議				5
40 更有魄力				5
41 能與難纏的人相處				5
42 培養協商的技巧				5
43 培養領導的技能				5
44 培養創造性思考				6
45 了解大腦科學的知識，並善加運用				6
46 培養應徵工作的技巧				8, 9
47 應徵工作時，能善用個人記錄				8, 9
48 建立個人記錄				8, 9

♥ 優先順序的決定

- ★ 仔細檢視上面的分數。
- ★ 找出三個得分最高的項目，即是你急需培養的部分；如果因為同分，而出現三個以上的項目，挑選其中三項即可。
- ★ 用你自己的話，說明那三個最急需培養的項目。
- ★ 利用本書第 171 頁中的「行動計畫表」活動來幫忙你達成目標。

5 本書方法說明

The approach taken by this book

個人發展計畫 (PDP)

本書將 PDP 視為一種有規畫性的方式，可以讓個人更清楚地了解自己的發展。本書提供了：

- 1 一個可以了解有關個人、職場以及學習上最重要事物的機會。
- 2 幫助你達成目標的練習。
- 3 不同的省思方式。
- 4 足夠的資源，以幫助你進行省思、規畫、記錄及評估。
- 5 與雇主需求相關的資訊。
- 6 培養成功所需技能的指南。
- 7 成功應徵工作的協助。

以「解決問題」為導向的方法

本書採用了「解決問題」為導向的方式。這個方式的特點就在於：**相信每個人都有自行解決問題的能力**。人們通常擁有超過自己所知道的知識與能力，引導式的省思方法，可以激勵人們透過各種的角度來看待同一個問題，並且提出不同的看法和解決方式。

這本書也提供了一些長期及短期都實用的方法，來幫助你解決問題與管理工作。我們希望提供一些可以幫助你達成目標的工具。

6 章節內容簡介

The contents of this book

第一章 了解你自己對成功的看法

本章一開始就提到了每個人都希望成功。大多數的人犧牲了一些事物來念大學，就是希望能夠獲得成功的生活，但是很多人卻不知道該如何規畫他們所希望的將來。〈第一章〉就是在幫助你想清楚以下的問題：

- 1 對你而言，成功是什麼？
- 2 你的動機是什麼？
- 3 你的理想目標和價值觀，又是什麼？
- 4 什麼樣的人、事、物對你有啟發作用？
- 5 你希望達成哪些目標？
- 6 你希望自己十年、二十年後，過著什麼樣的生活？
- 7 你覺得最可怕的夢魘是什麼？

如果你很清楚知道自己是誰，還有自己真正想要的東西，那麼在成功的道路上，你可以走得比別人更遠。

第二章 認識你自己

〈第二章：從自己開始〉希望你能仔細地檢視自己，了解自己的哪些特質可以幫助你達成目標。你可以利用〈第二章〉來：

- 1 了解你的學習模式、習慣、態度、偏好和經驗；找出最適合的方式，來改善你的表現。
- 2 找出你的專長，並且利用它們來解決不同情境中的各種問題。

第三章 負責

了解自己、管理自己，是成功的開始。相較於前兩章把重點放在了解自己上，〈第三章：成功的自我管理〉所探討的是如何成功的「管理自我」。你可以藉由改善下列的事項，來增加自己成功的機會：

- 1 自我情緒管理。
- 2 態度。
- 3 對自我生命歷程的了解。
- 4 個人內在的聲音。
- 5 個人的時間管理。

- 6 個人的情緒智商。
- 7 處理變動、困惑、不確定事物的方式。

第四章 運用解決辦法

〈第四章：成功地解決問題和工作管理〉，好的解決問題技巧，能幫助你面對任何的問題，並且增加你在新環境中的自信，同時也讓你了解自己的「競爭力」所在，你可以利用〈第四章〉來：

- 1 更有效率地分配時間及工作。
- 2 獲得解決問題的基本策略。
- 3 面對更複雜的問題時，選擇並運用適當的解決方法。
- 4 培養規畫的技能，例如判定優先順序、設定階段性目標、找出適當的解決辦法。
- 5 學習專案管理的技巧。
- 6 熟悉一些概念，例如「績效表現指標」(Performance indicators, PI)，或「基準點」(benchmarking)。

第五章 人際技巧

你的人際技巧如何？好的人際技巧代表了團體可以合作得更好，個人也能得到所需的意見和協助。

人際技巧可以創造更有效、更容易管理的工作環境，這也是它受到員工重視的原因。你可以利用〈第五章：人際技巧〉來訓練自己的人際技巧。本章強調的重點包括：

- 1 培養和諧的關係。
- 2 傾聽的技巧。
- 3 團隊合作。
- 4 魄力與協商技巧。
- 5 領導能力。
- 6 接受和給予建設性的批評。

第六章 創造性思考

創意並不僅限於藝術家。解決問題和工作管理上最難捉摸的，就是那種來得正是時候的靈感。〈第六章：跳脫制式的想法〉探討的就是，如何建立自己在創造力上的信心。你可以利用〈第六章〉來：

- 1 培養自己在創作上的自信。
- 2 運用心智運作的基本知識，來改善你的思考方式。
- 3 嘗試不同的活動，來訓練你的創造性思考能力。

第七章 省思

很多領域都需要「省思的實踐者」。老師也可能要求你省思自己

的表現，但什麼是省思？你認為它是什麼？當你閱讀本書後，你會發現當中有很多省思的練習與活動。

〈第七章：省思的技巧〉所探討的就是不同組織化的省思方式。你並不需要從頭到尾完整地讀完這本書，只要大略看過，從中挑選符合你所需要的方法就可以，你的老師可能也會告訴你其中幾個方式。〈第七章〉同時也針對一些計分的作業，提供你進行省思的方式。

第八章 工作

根據對學生的調查顯示，學生進大學的主要目的是為了找到好工作，或是增加工作機會，而本書所強調的技能，也和職場息息相關。在〈第八章：成功的應徵〉中，我們探討了一些應徵工作的技巧與方法，例如：

- 1 雇主要什麼？
- 2 找一份適合你的工作。
- 3 利用 PDP 來為工作預先規畫。
- 4 成功地應徵工作。
- 5 為面試做準備。

本章主要的目的是讓你能夠做出正確的選擇，並且成功地應徵你所中意的工作。

第九章 個人記錄

〈第九章：記錄成就〉提供了許多的表格，讓你能夠記錄自己的技能、專長、經驗和學習過程，還有很多練習，可以讓你回顧自己從不同經驗中所學到的教訓。我們也提供了一系列的表單（見附錄），讓你能夠記錄主要技能的相關資料。完成後，這些記錄將會是你應徵工作時最寶貴的資料。

第十章 精益求精

最後的〈第十章：統整〉將彙整本書中所有活動的相關資料，並且針對你的答案進行更新。如果你跟著本書的進度，完成了所有的練習，那麼你將發現自己的改變。

〈第十章〉鼓勵你發掘自己的改變，並且檢視你的價值觀和目標是否也有所改變。本章希望你能夠聯結不同的技能、專長和個人發展，這樣可以更容易將你的技能在不同領域之間轉移。此外，你也可以評估自己是否已經做好準備，挑戰更多的風險，並為未來的發展找出你的「極限」所在。



7 如何使用本書？

Using this book

1 練習應用

本書所提供的方法和技能，可以廣泛地應用在不同的情境中：

- ✓ 將這些方式結合，並調整成適合你的形式。
- ✓ 以不同的方式，嘗試應用在你的學習、工作和生活中。
- ✓ 找出最佳的方法。

2 記錄日誌

本書使用了個人檢測問卷以及各種的練習活動，希望將檢討的過程組織化。書中所提供的空白處，只適合簡短、即時的答案。至於需要詳細說明的問題，你可以找一本容易攜帶的筆記本詳加記錄。你可以稱它為「省思日誌」，或是任何你喜歡的名稱，如手札等。

你可以利用這本日誌來培養你的靈感，記錄你的想法，運用你的思考，找出對事情有幫助的答案。如果你正為某件事感到困擾，不妨把你的想法和感覺統統寫下來，或許你會發現這個方法可以幫你釐清事情的真相。定期地挪出時間記錄你的日誌，也回顧你曾經寫下的東西。留意自己在想法和個人發展上的改變。

書中出現「**自我省思**」時就是要提醒你，當你在閱讀本書時，記得把自己的想法寫在日誌中。

3 可選擇性地做書中的練習與活動

書中涵蓋了很多的練習與活動，你不必做完所有的練習。每個學生所需要的活動練習都不相同，挑選那些和你最相關的部分。當你的環境不同時，可能會需要試試其他的練習。

另外，留意是否有哪些練習是你最不願意去做的。往往，我們愈不願意嘗試的部分，就是我們最需要的。

4 本書的閱讀順序不拘

瀏覽本書後，再找出其中與你最相關的部分。除了最後一章的內容以外，你不需要照著固定的順序來閱讀其他的章節。

- ✓ 如果你正在找工作，先讀〈第八章〉。
- ✓ 如果你對生活和課業提不起勁，先看〈第一章〉或〈第六章〉。
- ✓ 如果你正為一項作業感到頭痛，先看看〈第四章〉和〈第六章〉。其中的技巧可以補足你在學習技巧上的不足。
- ✓ 如果你覺得難以與某人相處，不妨先看〈第五章〉。
- ✓ 如果你覺得自己的生活或學習需要更好的管理，那就先讀〈第二、三、四章〉。

事實上，**個人發展、改善表現以及解決問題**的技巧，都是相互聯結的。因此你所需要的知識或技巧，可能出現在好幾個章節中。

5 保留記錄

你可以把自己的經驗，記錄在〈第九章〉和附錄的表格中，在閱讀其他章節之前，不妨先看過那些表單。

你也可以將空白的個人檢測問卷或計畫表影印下來，以用來比較不同時期的答案，這也是一種個人發展的觀察記錄。

6 一番檢測一番新

每隔一段時間，就回頭做做書中的活動。本書所提供的內容可適用於很多的狀況。當你進入一個新環境時，你對這些內容的解讀也將有所不同。

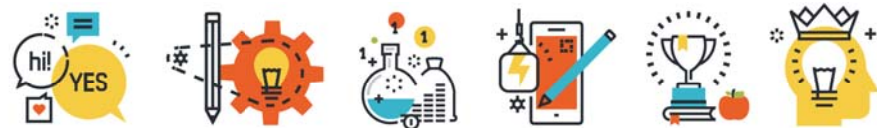
最後希望你喜歡這本書，並且祝你成功達成目標！

第一章

什麼是成功？

要成就大事業，
夢想與行動須並行。

—— Anatole France



深入思考成功的意義。

了解個人的理想對成功的重要。

闡明個人對成功的定義。

深入了解個人的動力來源、資源和價值觀，
以及其在目前學習上所能提供的部分。

釐清個人對未來的期許，
以及目前課程所能提供的協助。

1 前言

Introduction

進入大學是生命中重要的一個過程，學生們在這段時間投資了相當的時間、金錢和心力；對一些要離開熟悉的家人和朋友的學生來說，代價更大。有的人要離鄉背井到外地求學，對他們而言，大學生活不僅是一個學習新階段的開始，也是生活與環境新面貌的開展。有些人明知道接下來所面對的課業極為沉重，但是為了將來的成功，仍然要嘗試接受；很多人開始擔心自己應付不了新的課業，甚至可能會讓父母失望。

選擇了讀大學，就會伴隨著高度的期望。每個人在放棄一些事物時，其實都期待能在其他地方有所收穫，這是一個目標、一份計畫、一個野心，也是對成功的一種期望。為成功而努力，是一種高度的驅動力，讓人不斷前進，並且肯付出代價。

對有些人來說，大學時期的成功確實有其必要，因為學歷文憑將伴隨著你一輩子；而對另一些人來說，得到更偉大的學術知識，才是最重要的目標，他們認為知識自有其用處。例如，一些年紀較長的學生選擇離開工作，重回校園，就是為了學習他們覺得有趣的科目，或是加強專業知識。

大多數的學生想要的，不僅僅是知識與一張文憑。也許他們對自己所學的科目還頗感興趣，但他們更常將文憑視為是通往其他領域的通行證，如高薪高階的工作；而有的人更將文憑視為權力、財富與名聲的第一步。

對不同的人而言，成功雖具有不同的意義，但成功本身的價值卻是一樣的。以下的活動，將有助於釐清個人對成功的概念和目標。

活動 1-1

♥ 在你心目中，你認為哪些人是成功的？

- 很快地寫下你心目中認為十位成功的人士。
- 他們有任何的共通點嗎？
- 你為什麼認為他們是成功的？
- 你認為你所列的名單和他人會有什麼不同？找個朋友比較看看。

活動 1-2

♥ 在你心目中，你認為什麼是成功的象徵？

- 很快地寫下你認為可以代表成功的象徵。
- 對你而言，每一個象徵有多重要？這些都是你渴望得到的嗎？
- 你認為你所列的項目和他人會有什麼不同？找個朋友比較看看。

活動 1-3

♥ 下列每一個敘述中，都有兩個對成功完全不同的詮釋，選擇哪一個和你個人對成功的看法較接近。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> A 擁有很多的財富 | <input type="checkbox"/> a 足夠生活所需的錢 |
| <input type="checkbox"/> B 充滿期望 | <input type="checkbox"/> b 只要有一點點就可滿足 |
| <input type="checkbox"/> C 成為世界性專家 | <input type="checkbox"/> c 足以應付生活就好 |
| <input type="checkbox"/> D 得到更高的學歷 | <input type="checkbox"/> d 有個學位就好 |
| <input type="checkbox"/> E 聞名全球 | <input type="checkbox"/> e 與週遭的人認識就好 |
| <input type="checkbox"/> F 完成高目標 | <input type="checkbox"/> f 完成某件工作 |
| <input type="checkbox"/> G 爭取機會 | <input type="checkbox"/> g 等待機會到來 |
| <input type="checkbox"/> H 站上世界舞台 | <input type="checkbox"/> h 參加周遭的活動 |
| <input type="checkbox"/> I 擁有高薪的工作 | <input type="checkbox"/> i 有事可做就好，無薪也沒關係 |
| <input type="checkbox"/> J 成為萬人迷 | <input type="checkbox"/> j 有幾個知心好友 |
| <input type="checkbox"/> K 成為世界性的領導者 | <input type="checkbox"/> k 過著平凡安靜的生活 |
| <input type="checkbox"/> L 在世界舞台占有一席之地 | <input type="checkbox"/> l 個人小有成就即可 |
| <input type="checkbox"/> M 擁有親密的家庭生活 | <input type="checkbox"/> m 與家人疏離 |
| <input type="checkbox"/> N 出色的外表與健壯的體型 | <input type="checkbox"/> n 不注重個人外表 |
| <input type="checkbox"/> O 富裕的物質生活 | <input type="checkbox"/> o 豐富的精神生活 |

- 對你來說，有沒有比上述任何一個項目還重要的東西？如果有，那是什麼？
- 如果你只能選擇在一個項目上達到成功的境界，你會選擇哪一個？為什麼？如果你的生活中缺少它，又會變成什麼樣？
- 你的選擇是否透露出你對「成功」的看法？你認為那是什麼？

2 成功的定義

Defining success

要定義「成功」，可以從很多方面著手。有些人以客觀的物質條件來衡量，例如金錢的多寡、職位的高低，或是房子的大小。但事實上，很多成功的運動員也許創下了世界記錄，舉世聞名，卻賺不到很多錢；成功的音樂家將自己對藝術的努力與堅持，視為成功的指標，不在乎金錢與他人的評價；也有些人認為，盡自己所能，光明磊落地面對各種情境與困難，無愧良心，就是一種成功；還有些人認為，即使在順境時，能不忘自己的原則，也算是一種成功的表徵。

總之，成功的定義是非常主觀的，不同的人會賦予它不同的意義。

自我省思 1-1

♥ 成功的定義

- ◆ 對你而言「用自己的方式活出自己」代表什麼意義？這包含了哪些事物？
- ◆ 有沒有什麼人或事物，會阻礙你用自己的方式活出自己？

人生唯一的成就——用自己的方式活出自己。

— Christopher Morley



活動 1-4

♥ 自己所追求的目標是什麼？

當我們用不同的方式來思考同一個問題時，往往可以得到不同的答案。以下的活動讓你針對生命中不同的領域，提出你所希望達成的目標。將你最直覺的想法寫出來，稍後我們會深入地探討這些問題。

- ◆ 我對課業的目標。
- ◆ 我對個人職業生涯的目標。
- ◆ 我對個人生活的目標。
- ◆ 你認為你所列的名單和他人會有什麼不同？
找個朋友比較看看。

活動 1-5

♥ 你對成功的定義是什麼？

仔細想想，對你來說怎麼樣算是「成功」？完成下列的句子，如果你覺得這個活動比你想像中的困難，不用擔心，你可以隨時回來更改或再寫一次。

- ◆ 對我來說，成功就是：