



生涯規劃與管理

一個人的生涯策略規劃，
就是去思考他的未來發展。

講師簡歷

蔡金城

學歷

國立中興大學

企業管理研究所碩士(MBA)

國立台灣科技大學

機械工程系學士

工作經歷：

高雄基督教信義醫院：行政副院長

國家訓練品質(TTQS)顧問

高雄人事主管協會(KPA)候補監事

利百加管理顧問公司：副總經理

欣寶電子：人力資源部經理及建廠小組成員（仁寶集團）

華泰電子：行政管理部經理兼組織發展部經理

欣達電子：生產、工程、QA、研發、業務、財務等部門主管

專業資歷：

ISO9002導入及管理代表

策略規劃及平衡計分卡推動

建廠專案規劃及管裡

ISO10015主任稽核員

專長：

企業營運策略規劃及平衡計分卡推動。

經營分析管理及跨部門資源整合

策略性人力資源管理及ISO10015(策略性訓練發展管理)。



大綱---建構目標導向的人生

- 前言：您的人生在追求什麼？
- 生涯規劃(建構目標導向的人生)
- 結論



動畫欣賞


我的一生

(10 分鐘)



人生中場的反省

- 在我的人生的中場，我開始問下列的問題：
 - 人生價值的中心只有工作嗎？
 - 有沒有一個永恆的價值體系來衡量人生？
 - 我人生最高的目的是什麼？該獻身何種事業？
 - 我的人生的存在是什麼？
 - 我希望後人如何紀念我？
 - 如果我能擁有完美人生，那應該是什麼景象？



您的人生在追求什麼？

您的人生在追求什麼？

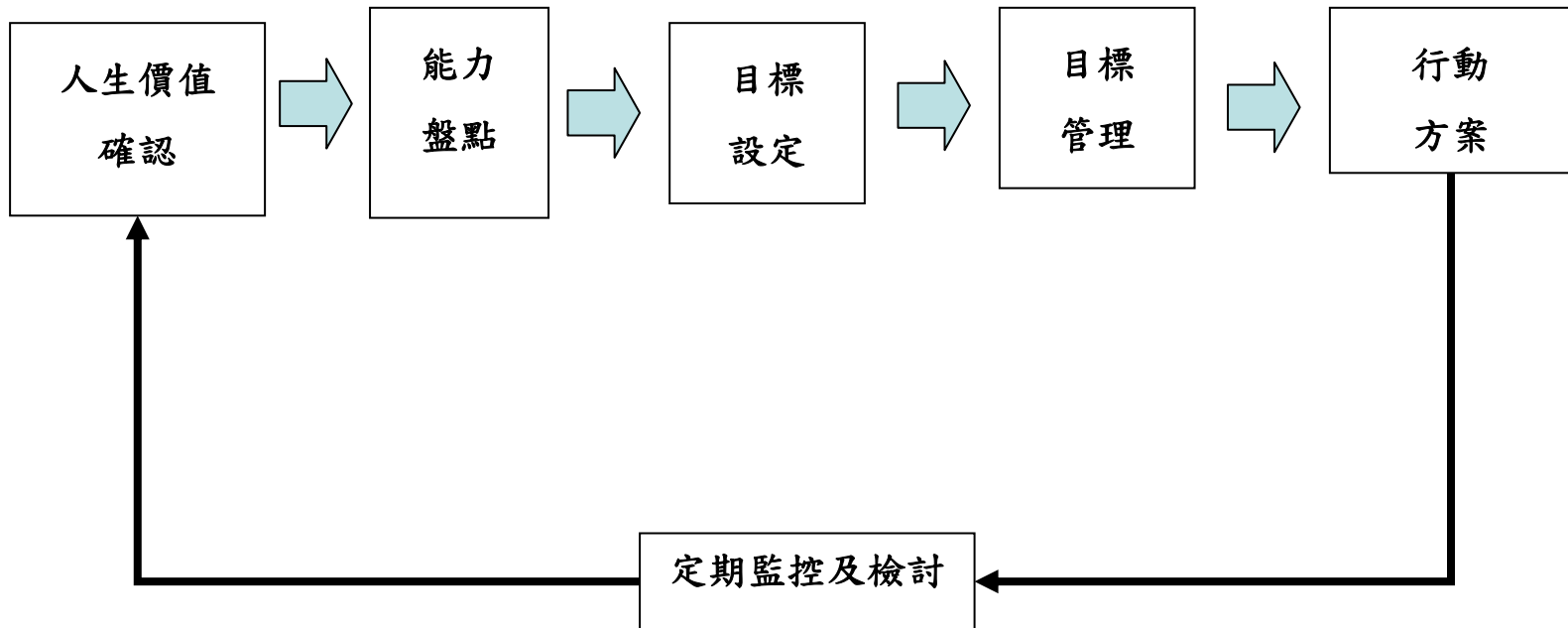
上半場是追逐**成功**

下半場則是完成**有意義的人生**

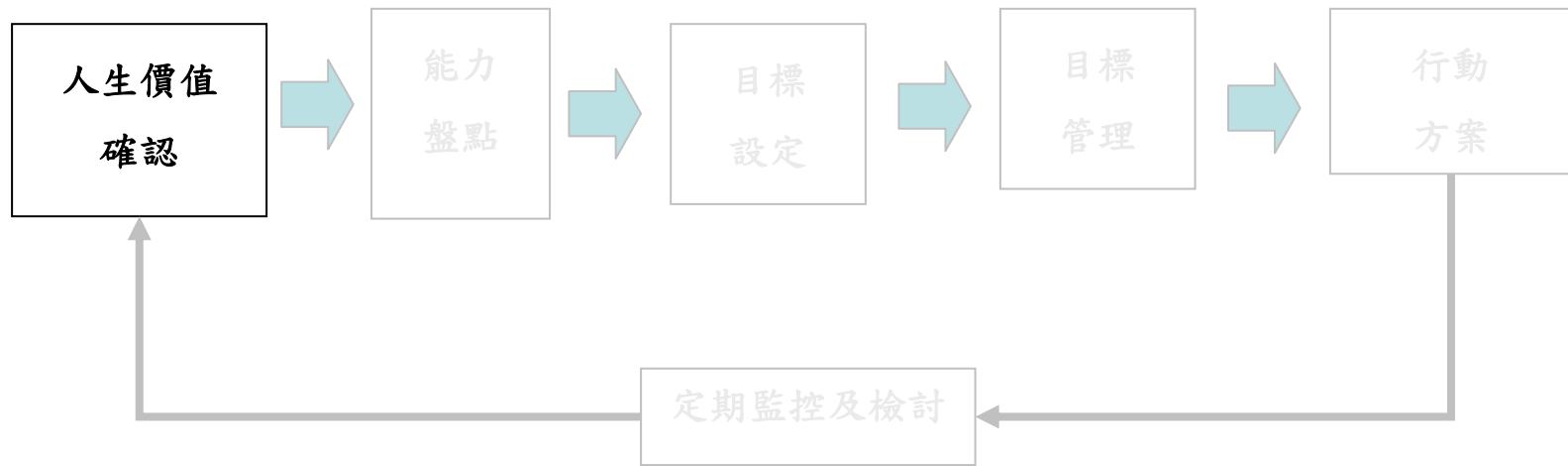
成功會失去它的魅力

意義才是真正追求的東西

生涯規劃流程



生涯規劃 (1) - 人生價值



我的人生是什麼？

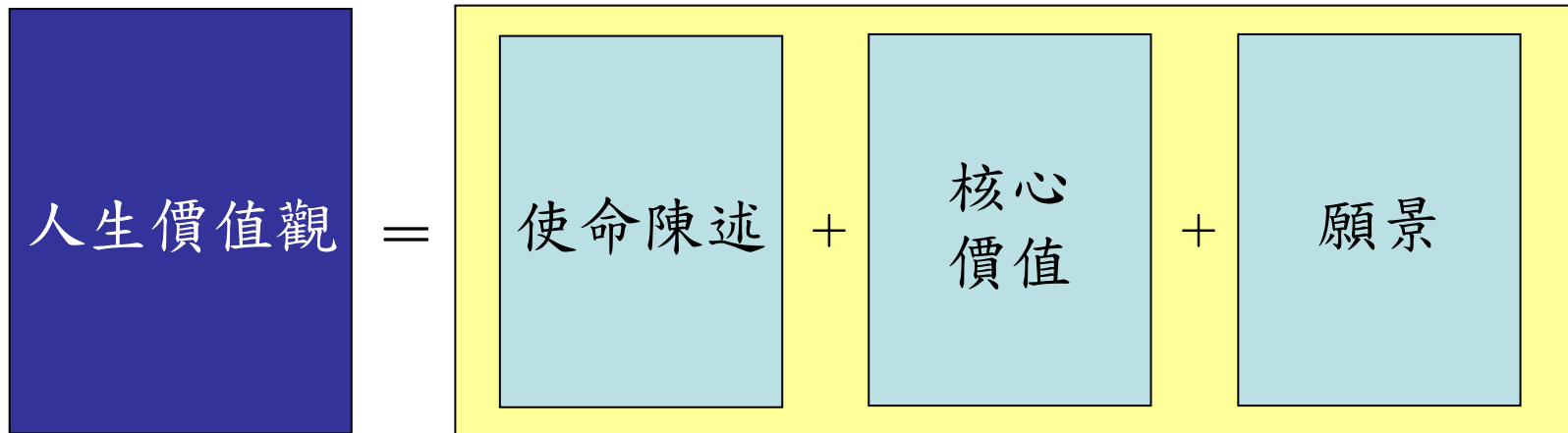
什麼是人生觀？

我就是 道路、真理、生命。 (耶穌)

人生觀就是一種人生哲學，一個人的
人生觀就是他思考人生 意義、價值
和 目的 之思想所得的結論。 (羅家倫)

人生觀就是一個人的生命 意義觀，可
作為個人一生活動的指引，其中蘊含個
人的 核心價值 和 生涯目標。 (弗蘭克)

生涯規劃 (1) -- 人生價值



英雄所見略同！

	使命宣言	核心價值	生涯願景
耶穌	生命	真理	道路
羅家倫	意義	價值	目的
弗蘭克	生命 意義	核心 價值	生涯 目標

人生觀包含了...

使命宣言 + 核心價值 + 生涯願景

使命宣言：說明了個人存在的意義

核心價值：說明了個人追求的理想

生涯願景：說明了個人努力的方向

人生觀三要素

使命：

「使命」(Mission) 又稱為命定，在某些宗教信仰中被稱為「呼召」，它所代表的是一個人對於自己存在意義的終極覺悟，使命宣言就是一個人對自己一生的覺悟宣告。

願景：

「願景」(Vision) 又稱為遠景或遠見，在某些宗教信仰中被稱為「異象」，它代表了一個人心靈的方向，它可為個人未來的行動提供明確的方向。沒有願景，心便迷失。

核心價值：

價值觀又稱為眼光或洞見 (Insight)，它影響了我們付出時間、金錢和精力的方式，最終也決定了我們的生活方式和生命品質，它是主宰我們做出不同決定的關鍵要素。

人生觀反映個人品德

菩薩道

信、願、行

基督行

信、望、愛

↓
使命

↓
願景

↓
核心
價值

不要憂慮！不要害怕！

- ◆ 有使命就不累！
- ◆ 有願景就不慌！
- ◆ 有目標就不忙！
- ◆ 有計畫就不亂！

使命、願景、目標的落差

時間幅度

抽象程度

包含範圍

使命

願景

目標

↑ 長

短

↑ 高

低

↑ 廣


窄

願景是 ...

- ◆令人感動，歷久彌新的承諾
- ◆令人興奮，可望可及的夢想
- ◆很少改變，可長可久的標竿
- ◆長期努力以赴的目標

願景不是 ...

- ◆ 裱在畫框，掛在牆上好看的標語
- ◆ 不切實際，可望不可及的幻想
- ◆ 年年改變，好聽但無行動的口號
- ◆ 短期衝刺的目標



兩個偉人的故事

(偉人：回應生命呼召的人)

摩西 (Moses)



摩西是西元前十三世紀的猶太先知，舊約聖經前五本書的執筆者。

當他發現自己是猶太人而不是埃及人後，毅然放棄尊貴的埃及王子身份，帶領在埃及過著奴隸生活的族人離開埃及，前往上帝應許流奶與蜜的美地。

他與族人歷經40年的曠野流浪，死時仍未能進入應許之地，最後才由他的接班人約書亞，帶領第二代族人進入迦南美地，並在其上建立一個強盛的國家。

摩西的願景和使命

摩西： 120歲

埃及王子 → 曠野牧人 → 以色列國父

願景：

在神所應許的迦南美地上，建立榮耀神的國度。(偉大強盛的埃及王朝王子)

使命：

領以色列民脫離埃及人的奴役，進入流奶與蜜之地。(輔佐法老，建設埃及)

孫文 (Sun Yat-sen)



孫中山先生，是中國近代史上偉大的政治家，一生致力於推翻封建專制、締造民主共和的事業。在中國大陸，他被稱為「民主革命的先驅」；在台灣，他被尊崇為中華民國的「國父」，畢生理想是要建立一個獨立、民主、繁榮的新中國。

他付出自己20年的光陰，領導革命，歷經十次的起義失敗，終於在西元1911年推翻滿清，創立中國歷史上第一個共和政體。

國父的願景和使命

孫文：
59歲

醫生 → 革命黨人 → 中華民國國父

願景：

建立一個民有、民治、民享的民主
新中國。(傳揚福音，敬神愛人的醫生)

使命：

推翻滿清，驅逐韃虜，恢復中華，
創立民國。(懸壺濟世，福國利民)

策略管理(1)—願景的力量

規劃大項	內容	以色列
使命	<ul style="list-style-type: none"> • 滿足哪些市場及顧客？ • 主要服務為何？ • 組織的經營哲學？ • 如何滿足顧客的需要？ 	<p>上帝的選民，為要事奉上帝，榮耀上帝</p>
核心價值觀	<ul style="list-style-type: none"> • 我們如何對待客戶 • 我們與團隊成員的互動關係 • 我們要建立甚麼樣的組織？ • 對組織與個人追求卓越的承諾 	<p>十戒： 「除了我以外，你不可有別的神」。「不可跪拜偶像」。「不可妄稱耶和華你神的名」。「守安息日」，「當孝敬父母」。「不可殺人」。「不可姦淫」。「不可偷盜」。「不可作假見證陷害人」。「不可貪戀人的房屋；也不可貪戀人的妻子、僕婢、牛驢，並他一切所有的。」</p>
共同願景	<ul style="list-style-type: none"> • 可實現的夢想 • 所有人都為之興奮 • 值得長期追求 • 不是短期目標，但也不能遙遙無期 	<p>不再為奴，得上帝應許的流奶與蜜的迦南美地為業(部分為以色列現在的國土)</p>

策略管理(1)-- 個人願景規劃

規劃大項	說明	36歲以前的我	36歲以後的我
使命	說明了個人存在的 <u>意義</u>	追求個人成功	追求有意義的人生 (事奉上帝，榮耀上帝)
核心價值觀	<ul style="list-style-type: none"> • 行為準則 • 判斷的依據 	正直、誠信、熱誠、	十誡及活出基督的樣式
願景	<ul style="list-style-type: none"> • 可實現的夢想 • 值得長期追求 	50歲前賺大錢、50歲後退休與妻子、小孩過著幸福美滿的日子。	活出神給我平衡喜樂的人生、帶給別人祝福

做你自己 or 不做你自己

一個人在高壓中生活一年

預期壽命將減少3年

如果他又壓抑自己內在熱情

付出的代價將是減壽6年

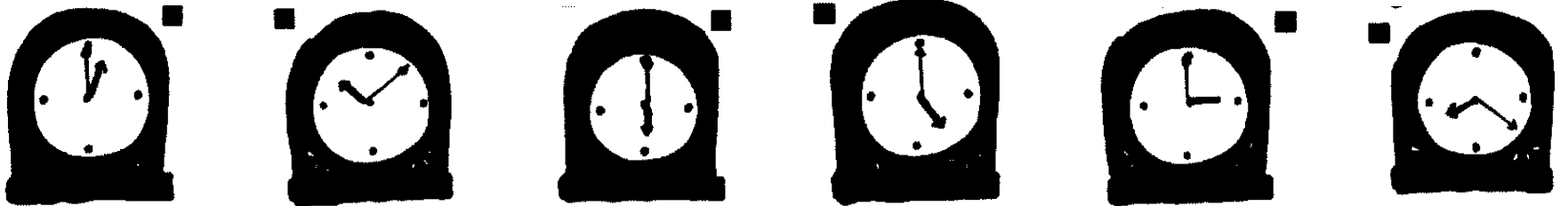
如果他的熱情因此耗盡

那麼總共將失去8年壽命

手錶定律

只有一隻手錶，你可以知道是幾點，擁有兩隻或兩隻以上的手錶，卻無法確定是幾點；兩隻手錶並不能告訴一個人更準確的時間，反而會讓看錶的人失去對準確時間的信心。

一個人不能同時選擇兩種不同的價值觀
否則他的行為將陷於混亂。



什麼是核心價值觀？

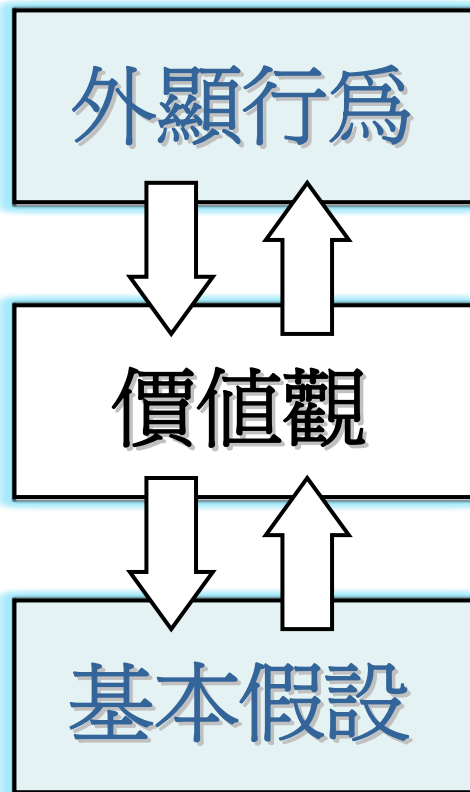


每當一個價值的誕生，就會使我們的人生產生新的意義；每當一個價值的死亡，相對的那種人生意義也隨之幻滅。

美國作家 Joseph Wood Krutch

人格特質之構成要素

人格特質



個人反應周遭環境人、事、物所表現出來的行為模式和心理態度，源自於個人的意識層面。

個人評估及反應周遭環境之人、事、物所採的一種決策基礎，介於意識和潛意識之間。

個人對周遭環境人、事、物所持的一種潛藏信念，源自於個人的潛意識層面。

注意你的起心動念 ...



謹慎你的思想，它們將成爲你的言語
謹慎你的言語，它們將成爲你的行爲
謹慎你的行爲，它們將成爲你的習慣
謹慎你的習慣，它們將成爲你的個性
謹慎你的個性，它們將成爲你的命運

反應所得的
結果總結

刺激—反應習
慣模式的形成

(潛意識的記憶)
行為重復的次數

思想預演的
結果

(思想的外殼)
指導棋的結果

(心的語言)
內在的語言

命運

個性

習慣

行為

語言

思想

決定個人一生成就
的高度。

決定個人的生活品
質與生命價值。

反應追求快樂逃避
痛苦的行為模式。

反應認知、情感和意
志力的運作模式，受
思維模式的影響。

反應思維模式與思想
內涵，受態度的影響。

思想的材料來自於經
驗和習得的概念，受
核心價值觀的影響。

思想練習



親愛的約翰

你已經毀了我對其他男人的愛我
日夜渴慕著你對我而言不會有任何的快樂感覺當我們不在一起時
我會感到無比的快樂如果我們繼續在一起

瑪麗

思想練習（例一）



親愛的約翰：

你已經毀了我對其他男人的愛，我日夜渴慕著你。

對我而言，不會有任何的快樂感覺，當我們不在一起時。

我會感到無比的快樂，如果我們繼續在一起。

瑪麗

思想練習（例二）



親愛的約翰：

你，已經毀了！我，對其他男人的愛，
我日夜渴慕著。

你，對我而言，不會有任何的快樂
感覺。

當我們不在一起時，我會感到無比的
快樂。

如果，我們繼續在一起！？ 瑪麗

各人造業各人擔？

命運

個性

習慣

行爲

語言

思想

改變速度

時間輻度

影響範圍

慢

一生

廣

快

一時

窄



故事：井字遊戲

第一步：填入關鍵詞語

先將自己的名字填入九宮格的中央空格，接著以放鬆的心態、順著自己心思意念在腦中自由流動，思考什麼是你人生中最重要東西或事情，想到什麼就寫什麼，只要將在腦海中自然浮現的心思意念，採用合適具體的「關鍵詞語」，任意填入九宮格八個空格其中之一。

如果不滿意所填入的答案，可以擦掉重寫，一直到自己滿意的「關鍵詞語」都已填入空格為止。盡量去填寫，但不一定要全部填滿八個空格。


名詞 (4)	名詞 (5)	名詞 (6)
名詞 (3)	你的 名字	名詞 (7)
名詞 (2)	名詞 (1)	名詞 (8)

第二步：關鍵詞語替換

逐個審視填入的「關鍵詞語」，用積極正面的思維和態度，修正所有出現在九宮格中的「負面詞語」。

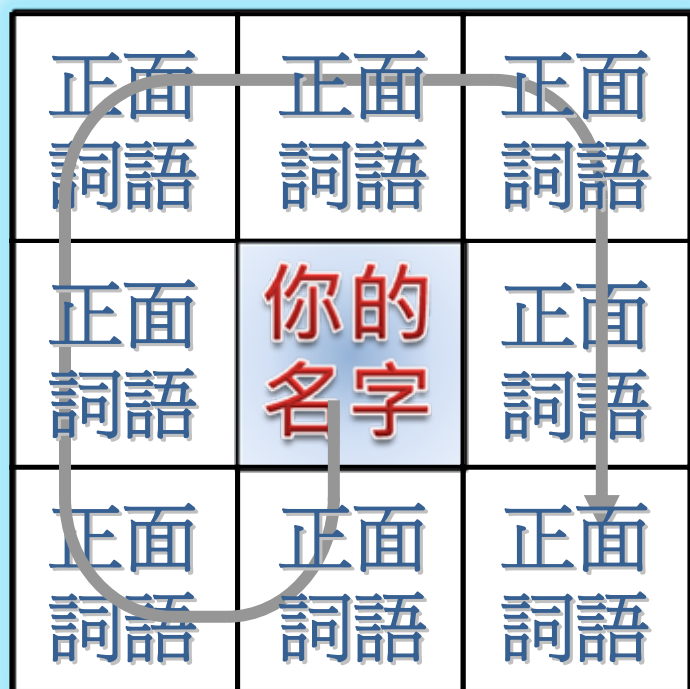
根據教育心理學研究發現的「自我實現預言」原理，如果個人習得的概念往正面發展，便會形成一種向上發展的「自我實現」心理模式；反之，如果往負面發展，則會形成一種向下沉淪的「自毀循環」心理模式。

這個步驟的目的就是要操練個人「意志力」的正面使用，運用概念詞語替換的方法，將個人未來可能發生的「自我毀滅的循環」，當下轉化為「自我實現的預言」。



正面 詞語		負面 詞語
	你的 名字	正面 詞語
正面 詞語		負面 詞語

第三步：關鍵詞語排序



這個步驟的主要目的是要讓原來紛亂的、發散的、沒有先後順序的價值觀，以一個有「意義」的順序（順時針或逆時針皆可），收斂回個人意識流之中，並在個人的大腦中呈現出一條有系統次序的價值鏈。

第四步：定義價值準則

名詞 1：價值準則一。

名詞 2：價值準則二。

名詞 3：價值準則三。

名詞 4：價值準則四。

名詞 5：價值準則五。

名詞 6：價值準則六。

名詞 7：價值準則七。

名詞 8：價值準則八。

針對每個選出的「關鍵詞語」做出有意義的敘述和說明。

這種將個人所選擇的「關鍵詞語」，用文字表達出有意義的敘述和說明的做法，可以讓個人內在「理性」與「感性」能力同時被操練。

這是一種用來覺察個人意識流動狀態的一個有效工具，對於提高自覺及發揮潛能有直接的幫助，因為寫下來的東西除了可以加深個人印象外，還有提醒的作用。



二個好用的方法！

- ◆ 古老的九宮幻方法 ...
- ◆ 最新的NLP方法 ...



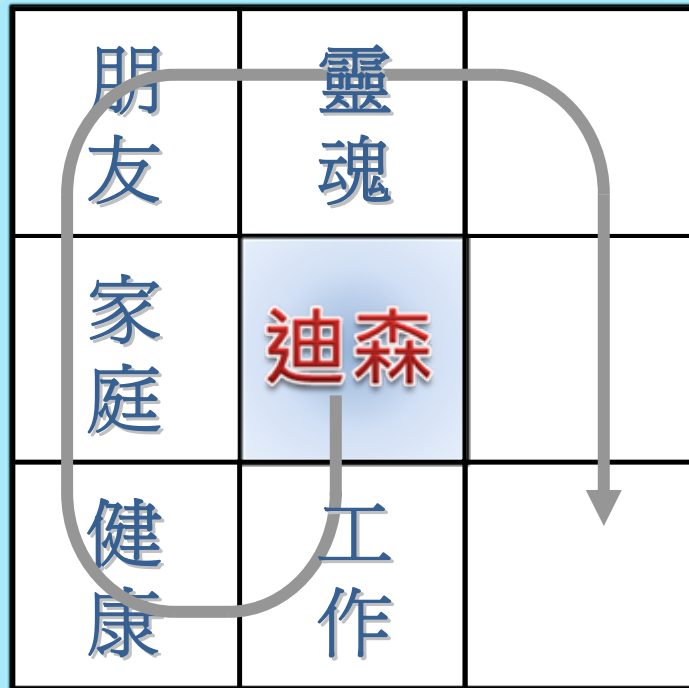
實作時間

練習：找出自己的核心價值
(30 分鐘)



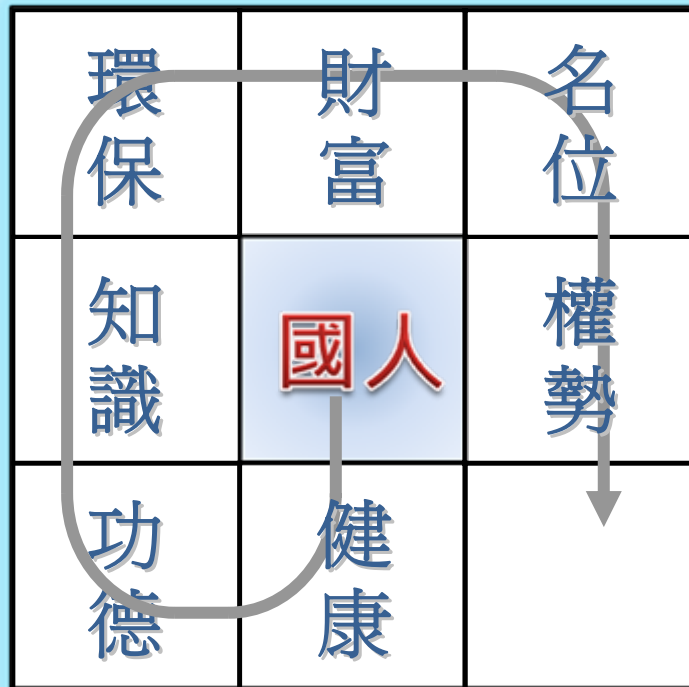
核心價值的例子 ...

可口可樂總裁的核心價值



「我們每個人的生活，就像是小丑、同時玩著五個球，那五個球就是你的**工作**、**健康**、**家庭**、**朋友**和**靈魂**。這五個球、除了工作這個球是用橡皮塑膠做的以外，其餘四個球—健康、家庭、朋友和靈魂，都是用玻璃做的，不能掉、一掉就破碎了」。

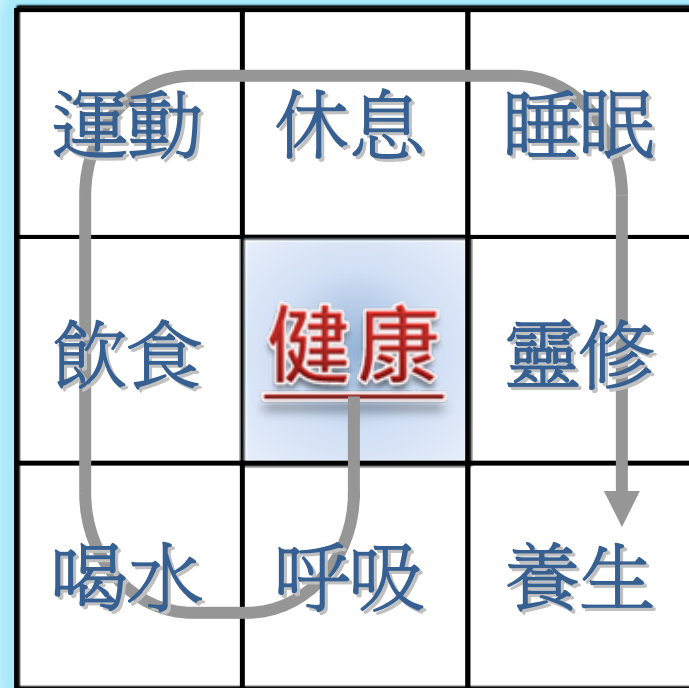
國人的價值觀調查



21世紀基金會對國人「文化滿意度」的調查，發現國人最重視的價值依序是：健康、功德、知識、環保、財富、名位、權勢。

價值排列所呈現的順序，與個人所能企及的程度成正比。這代表國人的價值觀是務實導向的。

阿B的健康井字圖



NEW START 健康生活模式

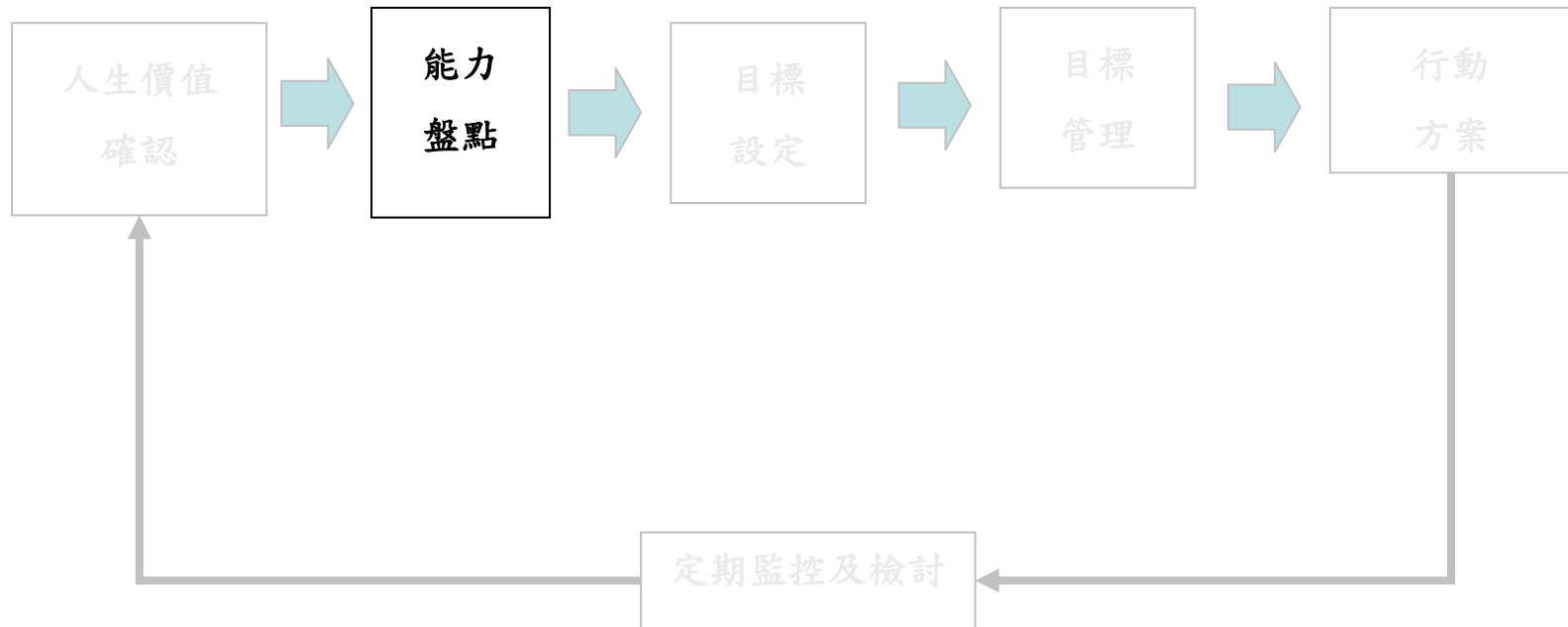


NEW START 是由營養(Nutrition), 運動(Exercise), 飲水(Water), 陽光(Sunshine), 節制(Temperance), 空氣(Air), 休息(Rest), 信仰(Trust in God & Peace of Mind) 這八個單字所組成。

NEW START 所提倡的「八大自然健康生活原則」，是由美國一群熱心於自然健康生活的基督徒（包括醫師和護士）建立的一所「健康中心」，於1978年所提出的。

NEW START 旨在提供體弱多病的現代人一種自然的健康生活參考準則，用於預防疾病及改善個人慢性惡疾。

生涯規劃 (2) - 能力盤點



生涯規劃 (2) - 能力盤點

SWOT分析：

有利或不利

		有利	不利
內部 或 外部	內部	優勢 (S)	劣勢 (W)
	外部	機會 (O)	威脅 (T)

生涯規劃 (2) - 能力盤點

步驟一：SWOT分析

內 在	
優 勢	劣 勢
<p>■請思考什麼是你有利的條件，例如：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 習得技能 (Skills)2. 天賦才幹 (Talents)3. 專業知識 (Field Knowledge)4. 教育學歷 (Education)5. 工作經驗 (Work Experience)6. 資格認證 (Competence)7. 人脈網絡 (Network)8. 特殊專長 (What do you good at)9. 正面人格特質 (Personality)	<p>■請誠實回答什麼是你不利的條件，例如：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 不良嗜好和壞習慣2. 身體或心智上的障礙3. 不足的專業知識和技能4. 不足的教育學歷5. 不足的工作履歷和社會經驗6. 在他人眼中關於你的缺點7. 不足的人脈網絡和不佳的人際關係8. 自認為需要提升和改善的能力9. 負面的人格特質

生涯規劃 (2) - 能力盤點

步驟一：SWOT分析

■請思考什麼是正面影響的因素，例如：

1. 有利於你的外在趨勢走向（學業、事業、產業）
2. 能讓你發揮優勢的機會（工作、學習、創業）
3. 和你未來發展有關的科技創新和發展（網際網絡）
4. 社會生活、政治和經濟型態的演變和進化（全球化）
5. 潛在競爭者的可能弱點
6. 想要認識的貴人（經由他人介紹或製造機會認識）
7. 所屬組織的擴張

機 會

■請思考並回答什麼是負面影響的因素，例如：

1. 不利於你的外在趨勢走向
2. 不利於你的所屬組織合併、重組或裁撤
3. 混沌不明的局勢變化
4. 已知的目標達成障礙
5. 已出現的競爭者
6. 所屬組織的萎縮和退化
7. 你轉換生涯跑道的想法（換工作、學校、科系）
8. 你得不到老闆或上司支持的原因

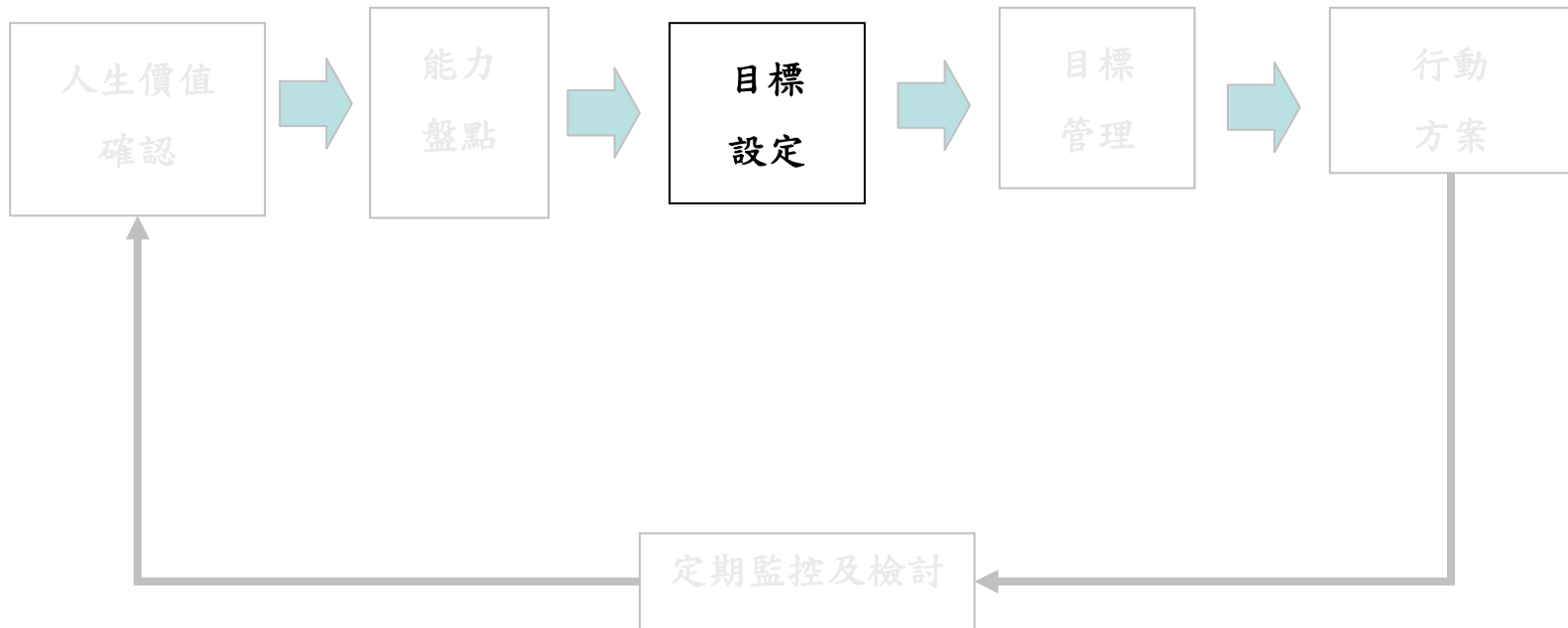
威 脅

外 在

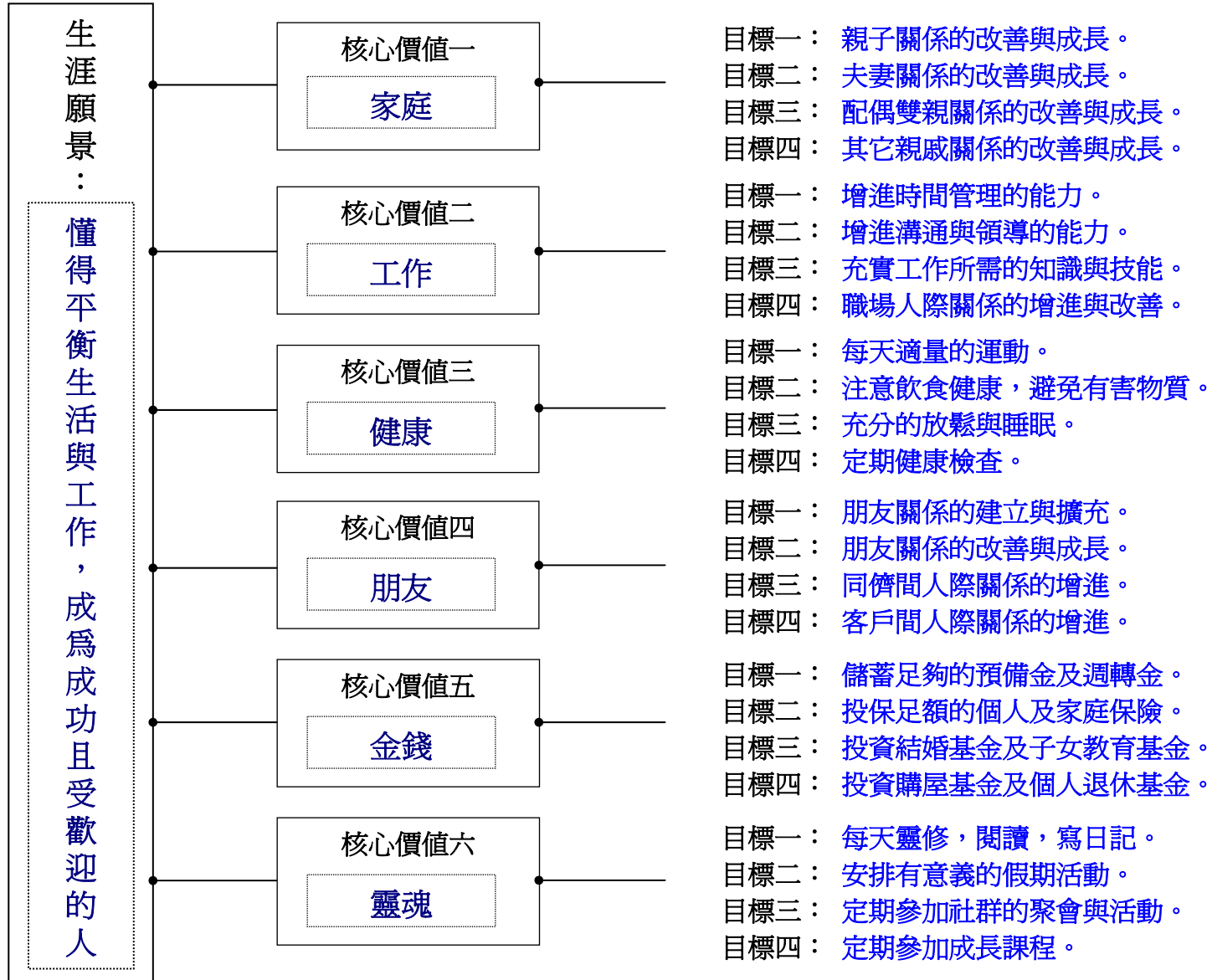
生涯規劃 (2) - 能力盤點

		內在修為	
		優勢	劣勢
策略行動方案			
外在環境			
機會		SO策略： 掌握已知的優勢和機會，主動積極思考什麼是你的「攻擊策略」和行動方案，用於開創個人生涯成就的高峰。	WO策略： 利用機會改變劣勢
威脅		ST策略： 利用已知的優勢，從風險控管的角度思考什麼是你的「分散風險策略」行動方案，用於監控和因應外在環境的波動和變化。	WT策略： 針對已知的劣勢和威脅，以穩健保守的角度，思考什麼是你的「防禦策略」行動方案，用於改變劣勢和消除威脅。

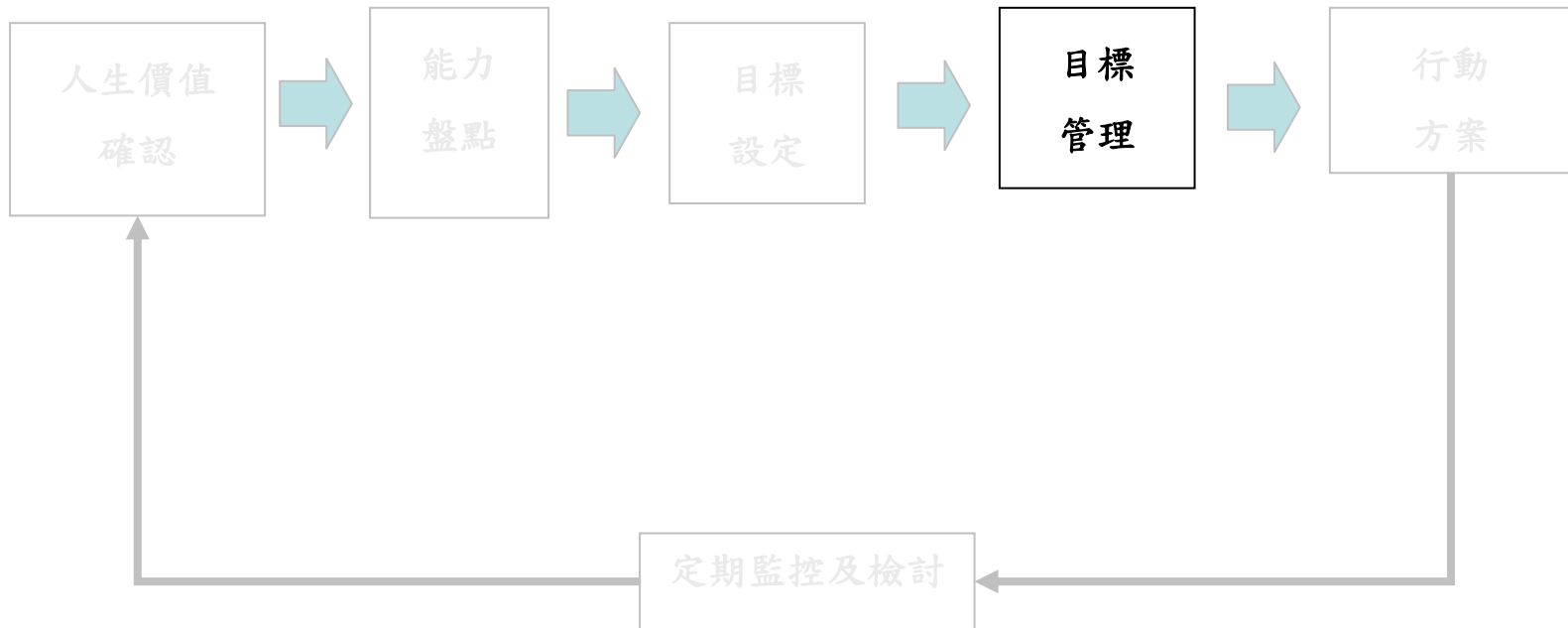
生涯規劃 (3) - 目標設定



核心價值連結願景和目標



生涯規劃 (4) - 目標管理



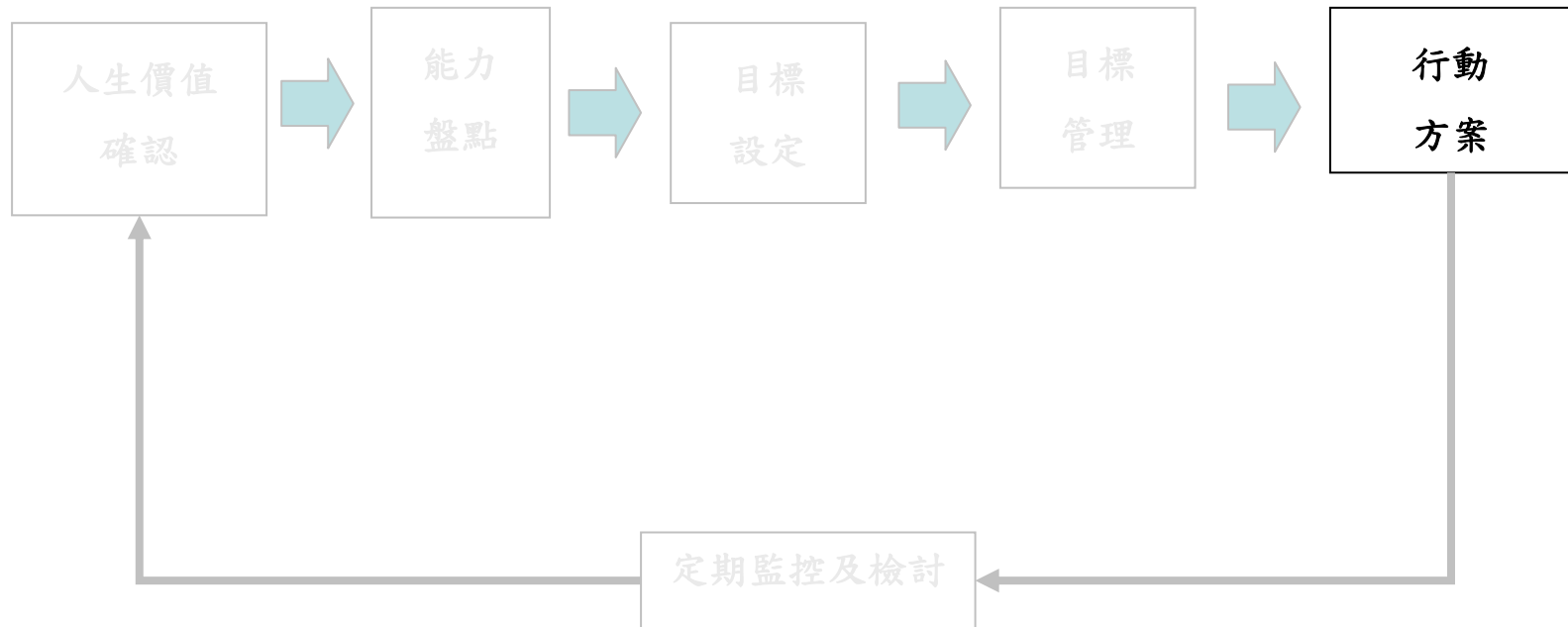


思考你的一生之計

生涯規劃 (3) (4) - 目標設定及管理

價值觀	目標項目	現況值	3年目標	5年目標	10年目標	年度檢討
財富	資產總額					
	現金(股票、定存)					
健康	體重					
	血壓值					
家庭關係	每月單獨與老婆聚餐					
	全家旅遊					
知識成長	每月讀一本書					
	每月寫一篇文章					
人際關係	每年結交3位良師益友					
	與老好友每月聚一次					
工作	每天做10小時以下					
	培養第2專長					
信仰	每日零修					
	與屬靈弟兄每月聚一次					

生涯規劃 (5) - 行動方案



要事第一

Put First Things First

個人管理的習慣

勤奮，運氣或靈活的手段
固然重要，卻非關鍵
惟有掌握重點才是成功不二的法則
辨別事情的輕重緩急
急所當急，充分授權
是個人管理的鑰匙



基本原則

重要的事絕不應被不重要的小事所牽絆
我將焦點放在事情的重要性而非緊急性上

時間管理要務

- 重要：個人覺得有價值及對你的使命、價值觀及達到目標具有貢獻的活動。
- 緊急：你或別人認為需要立刻處理的活動。

時間管理矩陣圖

緊急

不緊急

重要

- 危機
- 急迫的問題
- 有限期的任務、會議、準備事項

- 準備及預防工作
- 計畫
- 關係的建立
- 培訓，授權，創新

不重要

- 干擾，一些電話
- 一些會議
- 一些緊急*事件
- 湊熱鬧的活動

- 細瑣的工作*
- 浪費時間的閒聊
- 不關緊要的信件
- 看太多的電視

快樂的魚



柯維(Covey)的大石頭

時間管理大師 史蒂芬·柯維在學生面前，將十來塊拳頭大小的石頭，一個一個的裝滿在一個透明的桶子裏，然後問教室裏的學生：「桶子滿了嗎？」

「滿了」學生回答道。

「真的嗎？」他取出裝滿碎石的小袋子，將它一股腦的全倒進桶子裏，然後均勻的敲擊桶邊，較小的碎石馬上在十來塊石頭的空隙中找到自己的位子。

「現在，桶子滿了嗎？」

「可能還沒滿吧！」學生變得小心的回答。

接著他又拿出一個裝滿細砂的器皿，一面晃動桶子，一面將砂子倒進桶子裏。沙子一下子就填滿石頭與碎石間的空隙。

「好了，這下子桶子已經滿了吧？」

「還沒！」全班一致大聲喊。

最後，柯維抓起一個大水瓶，將瓶中的水注入桶子裏，直到液面與桶緣齊平。他轉向班上詢問：「有誰知道這項示範的目的何在？」

一位學生舉起手來說：「這是爲了說明，即使我們以爲自己的時間已經塞得滿滿的，其實總是可以再找得到時間做一些。」

「不對，」柯維解釋道：「其實很簡單，我只不過是要提醒你們注意，如果你們不先將大石頭放進去，之後你們就永遠也沒有辦法再將它們擺進去。」



迪森(Dyson)的玻璃球

美國可口可樂公司的總裁迪森 (Brian Dyson) 在美國大學生的畢業典禮致詞時，提醒準備跨入社會的新鮮人說：

「我們每個人的生活，就像是小丑、同時玩著五個球，那五個球就是你的 **工作**、**健康**、**家庭**、**朋友** 和 **靈魂**。這五個球、除了工作這個球是用橡皮塑膠做的以外，其餘四個球—健康、家庭、朋友和靈魂，都是用玻璃做的，不能掉、一掉就破碎了。」

如果你願意把這五個球當做是自己生活上的「大石頭」，使它們能夠在你的生命空間裏找到優先的位置，那麼你將會擁有一個比較自由自在的生活。



放好生命空間中的大石頭

健康時間：

$$\text{睡眠}(8_{\text{小時}}) + \text{用餐}(1.5_{\text{小時}}) + \text{盥洗}(0.5_{\text{小時}}) + \text{運動}(1_{\text{小時}}) = 11_{\text{小時/天}}$$
$$(11_{\text{小時/天}} \times 365_{\text{天}}) \div 24_{\text{小時}} = 167_{\text{天/年}}, (167 \div 365) \times 100 = \underline{46}\%$$

家庭時間：

$$\text{做家事} + \text{照顧家人} + \text{教養子女} = 1 \sim 2_{\text{小時/天}}$$
$$(2_{\text{小時/天}} \times 365_{\text{天}}) \div 24_{\text{小時}} = 30_{\text{天/年}}, (30 \div 365) \times 100 = \underline{8}\%$$

假日時間：

$$\text{周休假日}(99_{\text{天}}) + \text{特定假日}(13_{\text{天}}) + \text{年休假日}(8_{\text{天}}) = 120_{\text{天/年}}$$
$$120_{\text{天}} - (120_{\text{天}} \times 2_{\text{小時}}) \div 24_{\text{小時}} - ((120_{\text{天}} \times 11_{\text{小時}}) \div 24_{\text{小時}}) = 65_{\text{天/年}}$$
$$(65 \div 365) \times 100 = \underline{18}\%$$

工作時間：

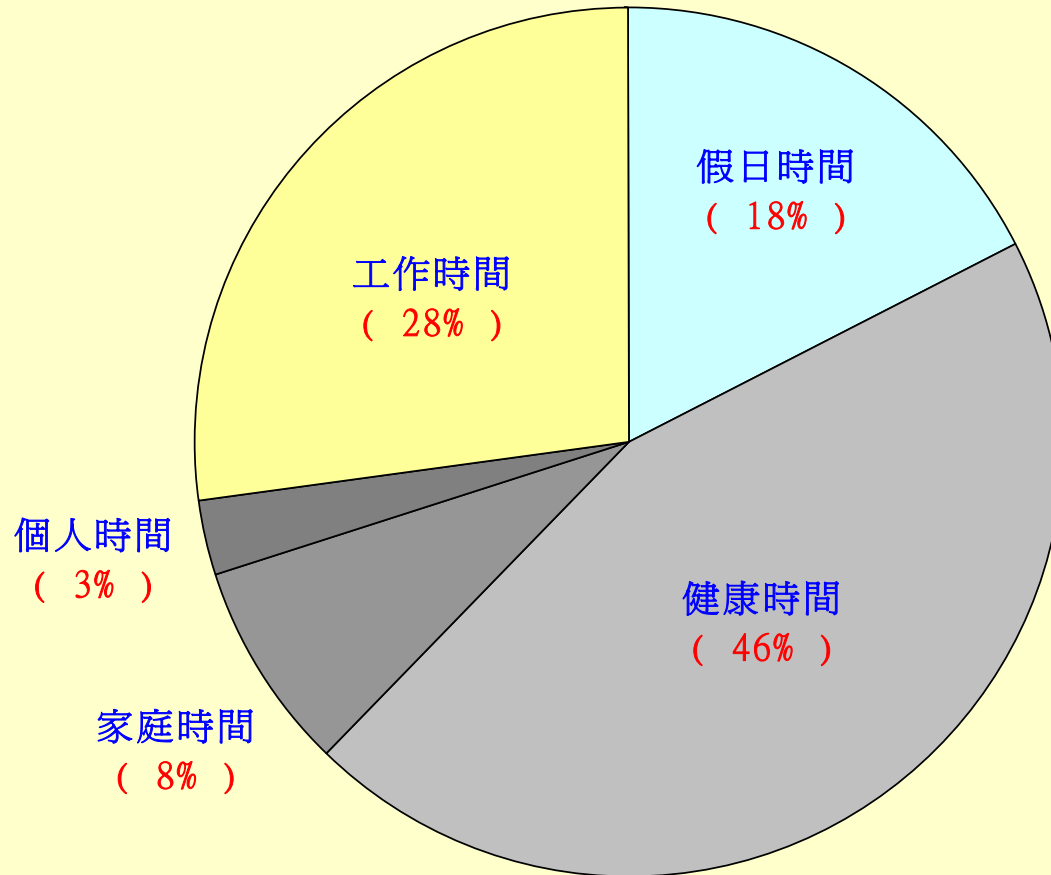
$$\text{上班時間}(8_{\text{小時}}) + \text{通勤時間}(2_{\text{小時}}) = 10_{\text{小時/天}}$$
$$(365_{\text{天}} - 120_{\text{天}}) \times 10_{\text{小時}} \div 24_{\text{小時}} = 102_{\text{天/年}}, (102 \div 365) \times 100 = \underline{28}\%$$

個人時間：

$$\text{放鬆休息} + \text{洽辦事務} = 1_{\text{小時/天}}$$
$$(365_{\text{天}} - 120_{\text{天}}) \times 1_{\text{小時}} \div 24_{\text{小時}} = 10_{\text{天/年}}, (10 \div 365) \times 100 = \underline{3}\%$$

個人時間組合圖 (年)

生命空間



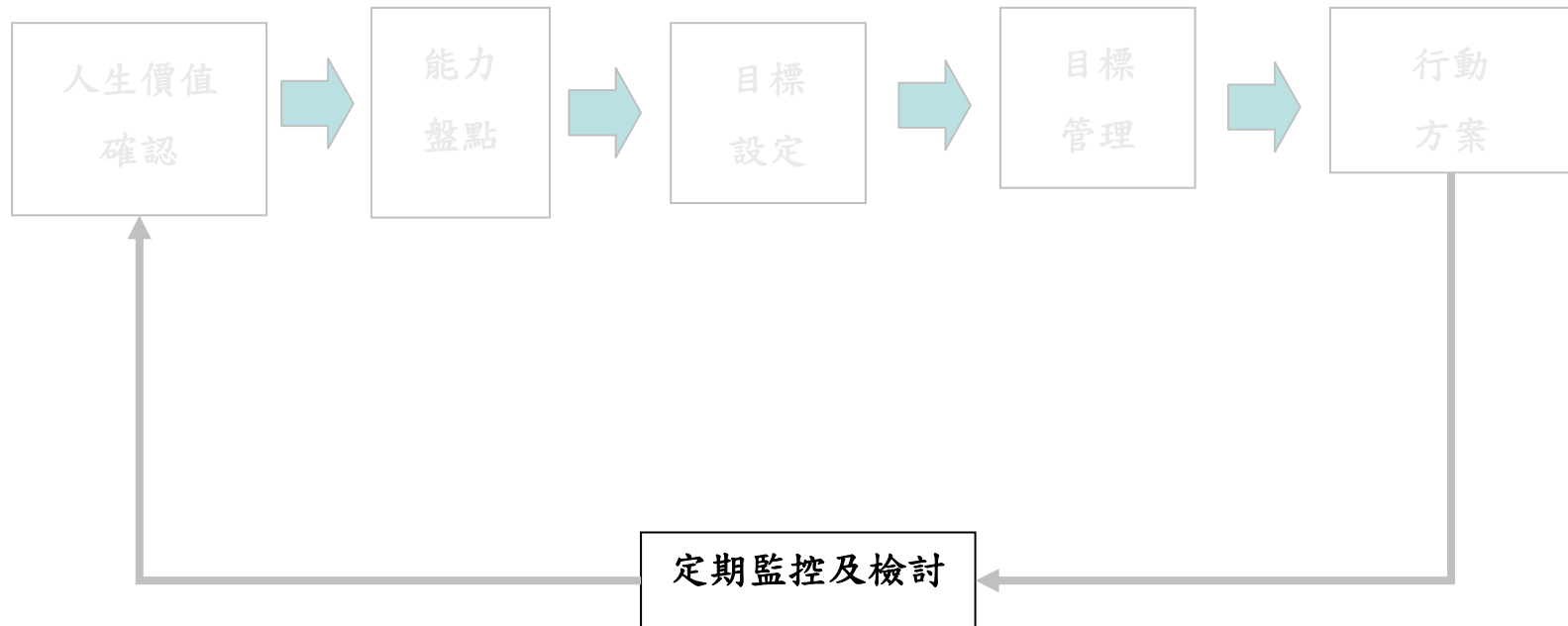
國人時間運用概況（統計表）

15歲以上國人每日主要活動時間分配調查統計

項 目 別	統 計 結 果 (單位:時分')		
	本期調查 (93.10)	前期調查 (89.05)	比較
1.睡眠(含午睡)	8 40'	8 42'	-0 02'
2.用餐(含吃宵夜)	1 25'	1 26'	-0 01'
3.盥洗、沐浴及著裝等	0 53'	0 46'	0 07'
4.運動	1 27'	1 21'	0 06'
5.做家事、照顧家人及教養子女	2 41'	2 43'	-0 02'
6.工作(含加班及兼職)	8 08'	7 54'	0 14'
7.通勤	1 00'	1 05'	-0 05'
8.休息放鬆	1 10'	1 24'	-0 14'
9.購物或至機關行號洽辦事務	1 10'	1 19'	-0 09'

資料來源：行政院主計處

生涯規劃 (6) - 檢討回饋




學習古人的智慧



一日之計在於晨，一年之計在於春，
一生之計在於勤。 梁元帝《纂要》

一日之事慎在晨，一歲之事慎在春，
一生之事慎在少，一端之事慎在新。

紹雍《擊壤集》



結 論

謝謝大家

祝大家平安喜樂