

当代企业经营典范

题目：生涯规划与职前自我训练

小组成员：陈怡如 8941736

陈莉英 8941722

王丽芬 8941726

陈怡如报告:

一、所谓「生涯规划」:

即指一个人生涯过程的妥善安排。在这个安排下，个人能依据各计划要点，在短期内充分发挥自我的潜能，并运用环境资源，以达到各阶段的生涯成熟，而最终达成既定的目标。换句话说，在个人对自己过去的成长背景、目前的资源条件，及未来可能的行进路径等，都有了相当程度的认知后，即依照时间的先后顺序及对个人的重要性，予以妥善的安排。事实上每个抉择本身，往往都有其利弊得失；不同的生涯决定，个人未来的生涯发展路径及结果，也将因之有所别。另外，在整个生命过程中，因着年龄及成长阶段不同，我们所扮演的角色及担负的任务亦将随之改变。是以，在拟定生涯计划时，必须审慎而周延地考虑每个阶段的状况及需要，并尽可能使所订的计划有足够的弹性。

二、生涯教育具有下列特性：

- 1.个别性：生涯教育强调每个人将来均有一个美满成功的生涯，而此种生涯必须适合每个人的个别差异。
- 2.终生性：为了生涯能有发展，随时随地都需要接受教育与训练，是一种终生教育的过程。
- 3.整体性：为了达到生涯教育的目标，家庭、社会、学校必须共同负起生涯教育的责任。
- 4.全面性：不管是正常的学生、资赋优异学生、残障学生、抑或是环境不利的学生，每一个学生均有权利接受生涯教育。
- 5.连贯性：生涯教育不仅重新组合了一般教育及职业教育的关系，同时连贯、衔接了个人每一阶段的教育。
- 6.生活性：生涯教育使学校的教育与日常生活发生联性，与生活密切配

合。此即杜威所言：「生活即教育」。

7.实际性：生涯教育所学的内容必需具有实用性，在学习过程中，也特别强调实际工作经验的教育价值。

8.发展性：生涯教育最重要的目的是促进个人生涯的发展，使每个人的特殊才能得以发挥。

三、如何制作生涯规划表：

可以利用 5 W 1 H 的考虑方式：

WHO、WHEN、WHY、WHAT、WHERE、HOW

When/Where:何时、何地可实践这个结果？

Where:这项结果所处的情境是什么？

Why:为甚么达成这项结果，对您如此重要吗？

Who:谁是这个愿景中的关键人物？

What:达成愿景，需要那些具体行为或工作项目？

How:需要那些技术或能力？

制表时的思考因素以弥补自我思考时的不足部分，也可多方面的参考别人的意见，俾使考虑的事物更为周全、更具实用性。

- a . 首先决定所要考虑的项目，如：购屋、保险、教育费用等。
- b . 其次决定年龄的级距，一般以一年为单位较合适，亦可视实计需要而有所增减，半年、二年、五年亦可。
- c . 定出每个项目的目标，例如：25坪的房子、生死合险、二百万的教育费用等。
- d . 填入达成此目标的过程中所应做的事情（即阶段性任务），例如：你想在 30 岁购屋，则你在此时需要一笔钱当头期款。
- e . 做整体的检视和全盘的考虑，并注意各个计划间的协调性、可能性，最后再加以修改，例如：经济状况能否配合等。
- f . 定期拿出此表，考虑最新的情况及未来的走向并酌量修改。
- g . D O I T !

四、理想的生活方式:

你是否曾思考过自己目前过的是怎么样的一种生活？是否期待自己拥有什么样的生活方式？「生活方式」是个人组织及维持生活的一种独特型态。由于每个人的成长环境、生活经验、兴趣、性格、价值观等之不同，塑造了人们拥有自己独特的生活型态。一般而言，我们可将理想的生活方式分成以下数种：

- 1.社会取向的生活方式拥有参与社会活动的机会以供献社会。
- 2.家庭取向的生活方式能够提供家庭充份的经济安全，并积极参与家庭生活。

3. 休闲取向休闲活动为生活方式中的重要因素。
4. 流动取向有充份的机会因业务关系到各地去旅行。
5. 领导取向有机会独立，并担任领导的角色。
6. 教育取向藉学历的提高，可以获得成就和晋升。
7. 经济取向拥有相当多的财务和社会知名度。
8. 无压力取向工作压力小，工作时间固定，有足够的时间参与家庭活动。
9. 利他取向帮忙他人，并对社会有所贡献。
10. 独立、创造取向具有面对挑战和创造的机会。
11. 宗教、小区服务取向有足够的机会参与宗教、小区事务和社会服务。
12. 财务、成就需求取向获得财务上的安全感，及财务、社会、教育上的成就感。
13. 世界主义取向限制少，并为工作上的领导人物。
14. 传统取向获得家庭经济上的安全感，和社会的赞许

五:西方学者的生涯发展的阶段理论来说明：

雪恩 (E. M. Schein, 1978) 更进一步地将一个人的生涯发展细分为九个阶段，每个阶段均必须面对一些共同的问题和具体任务。此九个阶段分别如下表：

年 龄	时 期	备 注
0~21 岁	成长、幻想和试探期	
16~25 岁	初进工作世界期	
16~25 岁	基础训练期	
17~30 岁	早期生涯时期	
25 岁以上	中期生涯时期	有人可能一直停留 在这一阶段
35~45 岁	中期生涯危机时期	
40 岁~退休	A. 非领导者的后期生涯时期	很多都人一直停留 在这一阶段
	B. 领导者的后期生涯时期	有些人可能很年轻 就达到此一阶段， 但仍视为后期
40 岁~退休	衰退或离职时期	个人生涯开始衰退 的年龄不尽相同
	退休时期	

发展是前后相连，持续变化，逐渐变化，中而成就个人独特生活方式的

陆、结论

王大空先生说：「树的方向，由风决定；人的方向，由自己决定」
生涯规画等同于安身立命，安身容易，立命难。

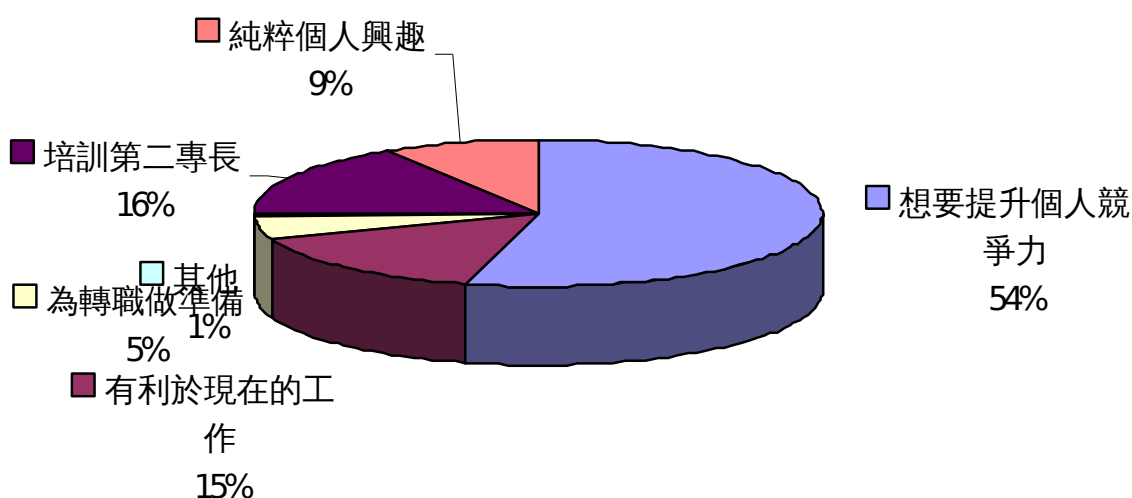
安身只是生涯规画的一部分，每一个人必须透过自己的努力和别人的协助，求得自己力命之所在。

陈莉英报告:

职涯再造—培养第二专长、战胜景气寒冬

失业率不断向上攀升，上班族在景气寒冬侵袭之下，应该开始思考如何提升竞争力。根据调查显示，有将近四成的人计划自费进行在职进修，以保住饭碗。（图一）显示出有高达九成与工作有关系。

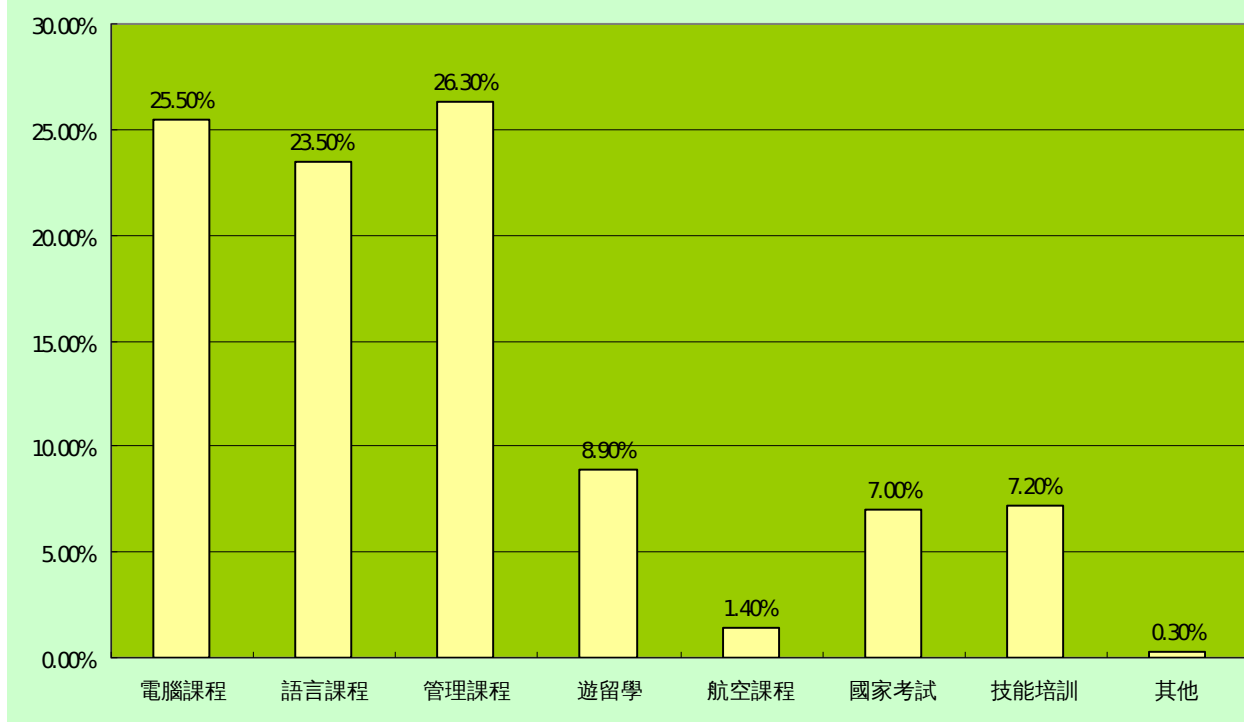
圖一 為什麼要去進修上課？



由于近几年职场变化剧烈，信息化与国际化的冲击下，传统产业式微、产业结构面临转型的问题，造成年资愈久的工作者若要在职场上维持优势，势必需要学习更多的技能，而且上班族目前所拥有的一份工作，已经不是绝对的保障。根据 104 人力银行近日公布职场竞争力报告指出，有 93.8% 的上班族同意「培养第二专长」是对抗不景气的最好方法，进一步观念，发现年资愈久的工作者愈认同这项观点，十年年资以上的受访者更有高达 97.8% 认同。并也指出有 39.2% 的上班族有自费进修的计划，显示上班族已经体认到在职进修的重要性。

提高自我的附加价值，在职场上可藉由培养第二或第三专长的训练，由（图二）所调查指出，上班族最想要参加哪些课程？

最想要參加哪些課程？



由图表显示出，语言与计算机课程是上班族一致认为在职场发展上的最有利的工具，语言方面在全球工商界沟通语言则以英文为主，也是目前多数企业认为是求职者应具备之基本能力，同时也有许多上班族计划加强管理方面知识，而管理课程则以营销管理企划最受瞩目，并且在未来一年将会有 43.3% 的受访民众计划参加专业资格认证，毕竟，台湾加入 WTO 后，将在职场投入更多的复杂变量，现在唯一可以确定的是，未来面对的是世界性的人才竞争，我们应当及早做准备，终身学习新知、自我成长、提高自我竞争力。

时间管理

时间：世界上最短缺的资源。

「光阴似箭！」「我的时间老是不够用！」「我没有空！」是大家对于时间所经常发出的哀鸣。但是大家一谈起时间，却又头头是道，彷彿都能控制自如。在现实里，时间是个不变的常数—永远不会增多，每个人都拥有全部的时间。但其中有个矛盾：虽然人人都拥有全部的时间，却鲜少有人有足够的时间。

时间是不变的常数。管理大师彼德·杜拉克有句话说：「时间是世界最短的资源，除非善加管理，否则一事无成」，而问题不在于如

何管理自己的时间，而在于如何透过善用时间的角度来管理自己，所谓「时间管理」实际上就是「自我管理」，你可以针对自己在时间管理上的种种困难，作详尽的检讨，进而了解如何运用各种方式提升自己的效率。我们到底要如何掌握时间的「适切性」与「质量」？（所谓时间的质量，探究的是从一段时间中获得多少价值，而不问对一件事投入少时间）

对于多数人而言，与时间的约会永远来不及，结果只是徒增挫败与愧疚。

·我需要更多的时间

·我想要尽情享受生活，但我永远忙碌，永远没有多余的时间留给自己。

·家人与朋友希望我花更多时间与他们相处，但是如何能做到？

·我因为拖延而不断陷入窘境，又因为陷入窘境而不断拖延。

·我无法在个人生活与工作之间取得平衡，每当我挪出一边时间给另一边，结果更糟。

·我的压力太大。

·有太多事要做，而且都是应该做的事，我该怎么取舍？

对于上述的情况（而且每个人的情形不同），我们提出了以下的建议，希望能对工作繁多，时间不够用的人，有所裨益。一个永远为琐事所困的人，只能担任救火队，绝无法有开阔的作为。这种人的生命是为别人而活的。

二、时间管理的各种理论

如何有效地管理时间，因人而异，而且各种方式不尽相同，对每个人的适用性也有所差别，故各自列出以供参考：

当时间的主人

假如一天的时间像是一块大馅饼，你的馅饼里头包着什么馅儿呢？请你画出一个圆圈当馅饼，然后，从馅饼的圆心向圆周画半径，把你一天所做的活动，按比例画出每项活动所占的时间，然后自我评估：你满意你的时间馅饼所包的馅儿吗？有哪些活动要增加时间的呢？有

哪些活动要减少时间的呢？或者是不再出现某一种活动而增加某一种活动？为你的理想的时间画一张蓝图，两者比较之下，你是否发现你在意什么？在你的生活中有什么是被你列为有价值的？为了你的理想，你是否愿意成为时间的主人呢？你要如何去做，才能达到你的理想时间的分配情形？列出你应该改善与保持的项目，而两张图所描述的越详细越好，越真实越佳，如此你才能够真正地对你的时间分配做一番审视，揪出你的时间到底是浪费在哪里，从而对时间做更有效的利用。

区分重要的事

由下表填入各事项，自行判断重要性与急迫性，来决定事情完成的优先级。区分优先级 1-最重要； 2-次重要； 3-例行工作； 4-最不重要

重要性		急迫性
II 重要但不急迫 准备工作 增进自己的能力 计划	I 重要又急迫 紧急状况 迫切的问题 限期完成的会议或工作	
III 不重要且不急迫 忙碌琐碎的事 例行公事	IV 不重要但急迫 许多迫在眉睫的事 信件回复	

时间日志法

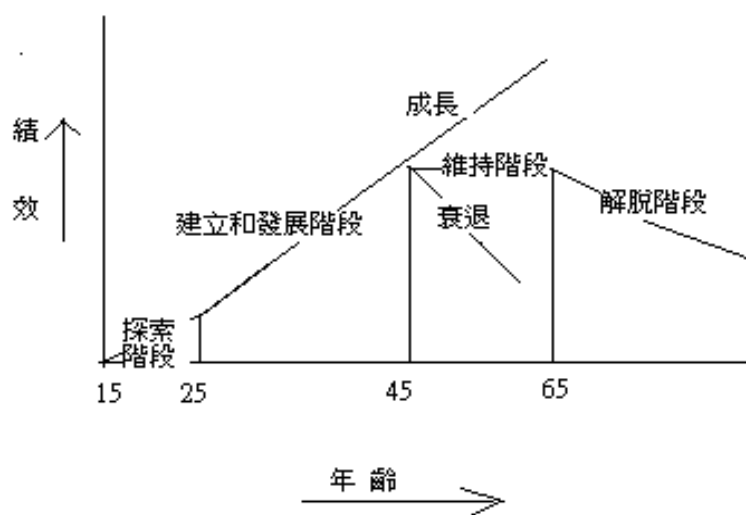
为了判断个人生活中最迫切需要自我管理的事，记一份详尽的时间日志是最理想、最有效的方法。所谓的时间日志，就是把某一段时间内，所有大小的一切活动，全部详细记下，并做一简单分析。

良心建议

如果你还没有很高的勇气与决心去改变现在的你，请先探索自我。如果你接受了「重要事先做」的观念，那么就用一周行事历来规划你的人生。

王丽芬报告:

一、 事业前程发展阶段



如上图表, 将人的工作生涯共分 4 个阶段:

一)、 探索阶段:

指 15-25 岁, 在此阶段是指刚毕业的社会新鲜人, 因为没有工作经验, 所以大部份都是在摸索阶段.

二)、 建立和发展阶段:

指 25-45 岁, 在此阶段因为大部份已有工作经验, 因此必须建立职业信用和发展对组织有价值的专门技术水准.

三)、 维持阶段:

指 45-65 岁, 在此阶段靠前两个阶段的事业取向而定, 因此在此阶段的人, 大都对于自己的事业工作已经成为一种定局. 不是负责更多的职责和更高的地位, 否则就维持现状, 绝少有升迁的机会. 所以形成三种情况, 1. 继续成长 2. 维持阶段 3. 衰退.

四)、 解脱阶段

指 65 岁以上, 在此阶段大多数人在组织中待了很长一段时间, 预备培养人选来接替他们的位子.

二、 如何规划生涯:

根据李副总的上课讲义, 以 SWOT 分析如下:

★ 优势 (Strengths) :

指个人长处, 将其视为资产.

★劣势(Weaknesses):

指个人弱点, 将其视为负债. 唯有多做一些自我进修或在职教育之类的人生投资, 资产多, 净值才会高.

★机会(Opportunities):

勤于学习, 多做一些专业知识的进修, 进而把握住任何机会, 勇往直前.

★威胁(Threats):

生涯中难免会遭到外界的威胁而失败, 最重要是从中学习, 从失败中站起来.

如何规划生涯?

1. 确立目标: 自己订定一个目标, 此目标是有时间表, 依自己的能力需于何时达到.
2. 自我评估: 每一段时间, 自己需时时自我评估, 审视自己的能力.
3. 加强知能: 补充自己不足之处, 不论是在知识 或 EQ 方面.
4. 把握机会: 任何对自己有利的机会, 都要勇敢试一试.
5. 迎向挑战: 有了以上的条件, 就可以迎向未来, 迈向成功.

人生只有一趟, 主角就是你, 至于怎么安排、怎么规划, 就看你自己。所以如何使自己居于优势, 把握机会, 不受威胁就是要做到如下的职前自我训练.

一)、累积自己的技术

若能从工作中, 获得专业知识及技能, 培养自己的专才, 不仅能促进企业不断发展, 进而提升自己的技能, 更能使自己拥有一技之长, 由其在这现今社会中, 没有一技之长是很难立足。

二)、补充能力之不足

自己需时时补充职务上应具备的知识, 当自己觉得所担任的职务与所要求的职务水平有差距之时, 便要立即补充自己能力不足的地方。

三)、流畅沟通, 促进合作

在一个团体中, 人际关系与情感交流, 都需靠沟通使彼此更了解, 进而合作无间, 完成组织的目标。

四)、终身学习

简单地说, 就是「活到老学到老, 学到老才能活的好。」比尔·盖兹曾在他的书中提到, 社会上的成人训练必将取代学校的文凭式教育, 这会是未来的大趋势之一。如果离开学校以后不再持续学习, 这个人一定会被淘汰, 因为未来的新东西他全都不会。所以唯有不断的学习过程, 才能达到发展潜能和自我实现的机会。

三、结论:

谈到生涯规划的同时, 必须也要**随时提升自己的步调, 培养个人的**

长处,且与外界机会相互配合,使个人才能发挥到极致,千万不要选择你久缺及不易培养的长处上发展机会,因为到头来白忙一场.如今失业率高居不下情况下,语文能力是非常重要的,唯有提升自己的语文能力才能使自己有更多机会,要有美好的生涯规划,只有加强职前的训练,才会交出一张漂亮的成绩单.

四、参考书籍

现代管理学 - 黄英忠博士 编着

李新民副总 - 上课讲义