

五南出版

生涯規劃

Career Planning

陳澤義 著



生涯規劃

Career Planning

陳澤義 著



國家圖書館出版品預行編目資料

生涯規劃 / 陳澤義著. -- 初版. -- 臺北

市：五南，2014.02

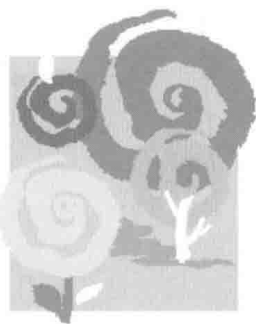
面：公分

ISBN 978-957-11-7526-3 (平裝)

1. 大學生 2. 生涯規劃 3. 生活指導

525.619

103002087



1BZO

生涯規劃

作 者 — 陳澤義 (246.7)

發行人 — 楊榮川

總編輯 — 王翠華

主 編 — 王俐文

責任編輯 — 金明芬

封面設計 — 陳威伸

出 版 者 — 五南圖書出版股份有限公司

地 址：106 台北市大安區和平東路二段339號4樓

電 話：(02)2705-5066 傳 真：(02)2706-6100

網 址：<http://www.wunan.com.tw>

電子郵件：wunan@wunan.com.tw

劃撥帳號：01068953

戶 名：五南圖書出版股份有限公司

台中市駐區辦公室/台中市中區中山路6號

電 話：(04)2223-0891 傳 真：(04)2223-3549

高雄市駐區辦公室/高雄市新興區中山一路290號

電 話：(07)2358-702 傳 真：(07)2350-236

法律顧問 林勝安律師事務所 林勝安律師

出版日期 2014年2月初版一刷

定 價 新臺幣400元

薛序

如何在地球村社會中安身立命，如何擘畫出屬於你自己的生涯規劃地圖，做你人生的CEO。你的生涯規劃地圖有多美好，你的生活品質就有多美好。很高興看到陳澤義教授，延續他前一本書《影響力是通往世界的窗戶》的一貫風格和寫作方式，完成《生涯規劃》一書。我們可以這樣說，《影響力是通往世界的窗戶》主要是勾勒出一個人發揮領導與影響力的基本脈絡和架構，重點在於個人的如何發揮典範，影響群倫；至於具體落實影響力的重要工具，則是《生涯規劃》這本書討論的核心所在。期待更多人可以發揮影響力，並以您特有的智慧才幹，建構你的生涯規劃地圖，做你人生的CEO。

澤義教授具有真情流露的教學熱忱，經常在課堂中將管理、組織行為與行銷學理，應用轉換成實際生活例證到自身的工作和生活場景中。被他教到的學生是很有福氣的，無論是理性思辨、反思學習、創新思維的學習方式；黃金關係圈與遵守人際界限上的重新思考，如何善用角色來交流溝通，透過尊重式溝通、同理心溝通、交流式溝通、目標設定、時間管理等，或是工作的態度與選擇等，學生透過活用所學到的管理、組織行為與行銷學理，因而明心見性、茅塞頓開而獲益匪淺。

大學生涯規劃的起始點，在於發揮生命規劃美實力、學習規劃成長力，建立生活規劃溝通力，乃至於工作規劃理想力，而其鎖鑰則在於誠懇，這其中的基本信念是三個相信、兩個堅持和一個改變。相信別人是和你站在同一陣線的；相信周圍的人是善良都會願意付出一己之力；相信適當的溝通比自然的機會更加重要。堅持嚴以律己、寬以待人，公道自在人

心；堅持謙虛自持，並且看別人比自己強。

本書首先談到生命規劃美實力，在生命大哉問、生命的微笑、建立美好自我形象上反思自省。再者談到學習規劃成長力，在爲自己思考、理性思辨、創新學習、創新思維上有效學習。三者談到生活規劃溝通力，經營人際關係，要和你自己的內心溝通，從人事時地物多個層面和內心對話，從而在尊重式溝通中，使自己找到安身立命的所在；再透過有效溝通力和時間管理實際工具，使你快速入手、悠然上路；四者談到工作規劃理想力，使你建立正確工作態度，找到合適工作，展翅高飛，預約美好人生。

本書對於如何在大學生活中做你人生的CEO，經營你的生涯規劃地圖，提出言簡意賅的論述，易懂易讀，任何背景的人都可以輕鬆閱讀。本書是一本好書，能夠使你的人際關係和自我價值迅速提升，使你的人生活得更加踏實，更有活力和光彩。

如果你想要在大學生活中深化生命美學，經營學習實力，強化人際生活，預約美好工作，發揮你的影響力，來做你人生的CEO，澤義教授的書正是爲你而寫的。澤義教授的這一本書，實在是非常值得您來一探究竟。

薛富井

國立臺北大學校長

徐 序

《生涯規劃》這本書，是陳澤義教授二十幾年來教學工作與信仰生活的體驗精華。

我喜歡本書四篇的標題：生命規劃美實力、學習規劃成長力，生活規劃溝通力，乃至於工作規劃理想力，還有緊接各篇標題之後，發人深省的十六章美麗文案。

陳教授是一位充滿熱情、樂在工作的優秀老師，胸懷使命，關愛年輕學生，盡全力給予學生指導與啟發。他擁有一個令人稱羨美滿的家庭，同時活出敬神愛人的堅定信仰，具體實踐愛神愛人的心在工作職場中，發揮積極正面的影響力。

他一貫的寫作風格，綱舉目張，條理分明，善用「生涯漫步」、「問得好」、「三國小啓思」與說故事的技巧，讓讀者容易吸收理解。更令人敬佩的是，陳教授以自己生命的美好見證，熱情展現上帝對他獨特的創作，如鷹展翅上騰，活出美好亮麗的風采。我特別喜歡他和讀者分享從小以來的生命特色，上帝賦予他美好的正字標記：筆記王子、專欄主編、永遠的學藝股長……。透過他獨特的生命見證，展現自己是上帝絕佳設計的一隻老鷹，志向是飛往上帝的高處。更重要的是，他要藉由此書的影響力，激勵更多年輕的老鷹展翅上騰。

小弟很榮幸受邀為本書寫序，衷心敬佩陳教授對上帝、家人、學校師生的愛，以無私開創的熱情，寫書分享自己寶貴的經驗，鼓勵年輕後學，

可以有系統地選擇一條有益的生涯規劃道路，好讓年輕人來跟隨，以節省摸索碰壁的時間。我閱讀本書獲益匪淺，樂於推薦這本好書給年輕的你。

徐克宇

統一星巴克公司總經理

自序：解讀生涯規劃的DNA

恆久成功的單行道

在這資訊瞬息萬變的「崩世代」裡，人們的思緒總是無所依附；在這
人際關係疏離的「宅世代」裡，人們在哪裡可以找到歸屬感。到底什麼是
人們可資依循的道路，難道真的沒有一條出路嗎？人們渴求自由，難道竟
然沒有軌跡可以找尋嗎？

再者，全世界的市場競爭非常激烈，外界的生活環境渾沌未明，此
時即需要回歸事物的本質，莫忘初衷。不僅要把事情做對，問自己：「我
應該做什麼，才能夠從激烈競爭中勝出？」而是要做對的事情，問自己：
「我當初為什麼會選擇做這些事情？」因為視野會影響決策，在大學生
涯中要做你人生的CEO（chief executive officer，執行長），需要不同凡
「想」的全新思維，這正是《生涯規劃》的主要內容。

生涯規劃的本事：生涯漫步

「漫步」一詞出自古希臘哲學家亞里士多德所提出的「逍遙漫步」，
亞里士多德更創設「逍遙」學派。即是個人自由自在的前行，深信自己是
誰，而且能夠選你所愛，愛你所選的前行。也就是能以天生我材必有所用
的心態，努力發光發熱，成為忠心的好管家。同時更能在日常生活中體驗
真理，在平日漫步中互相切磋學問，強調學習並不局限在課室之內，而是
任何時空皆是學習與求知的場景。

漫步也是「慢步」，即是在生活旅程中，以優雅之姿，從容徐行。其

不同於都會人的快速行走，在焦慮不安當中，落入社會中的集體焦慮，甚至落入22K和草莓族的沉悶情結中，將自己淪為制式化的時代產品，未能對自己的生命活出創新與活力。這對今日的大學莘莘學子與社會新鮮人，更有其深刻的意涵。

漫步更是「曼步」，即順著音樂律動的節拍，展現獨特的曼波般舞步，搖曳生風，引人側目，進而讚賞有加。在這裡業已擺脫刻板制式化的成功框架，而是以多元尊重思維，以宏觀視野角度，探究生涯規劃地圖。而個人的生涯地圖若能洋溢出曼妙舞姿，深信必能做自己人生的CEO，榮神益人，造福人群，兼善天下。

大學生涯規劃的DNA內涵包括「生命」規劃、「學習」規劃、「生活」規劃、「工作」規劃四者，分別代表生活的數個層面，如圖1所示。即包括最根本的生命觀照層面、個人成長的學習層面、經營家庭與人際關

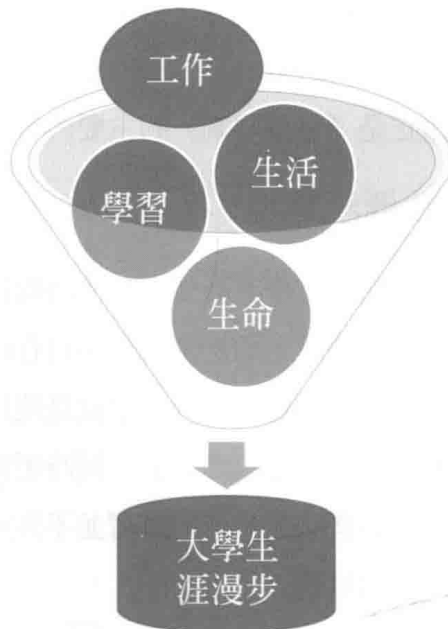


圖1 本書主要架構：大學生涯規劃

係的生活層面、以及工作的生涯層面。在其中，若能抱持「漫步」的心態，自由自在前行，將會使你看清生命的盲點，跳過環境的迷霧，並跳出當局者迷的困境。更會協助你釐清生涯中的重要骨架，無需事先修習先修課程，即能協助你在人生生涯中，找到做你生命CEO的關鍵密碼。

引申言之，在大學生涯中要做自己人生CEO的DNA，需要把握住生命、學習、生活、工作的四個環節。其中，生命漫步是洞察和人生對話的「生命美感：I SMILE」，談論生命美感，和生命對話的生命態度「美實力」。學習漫步是殷勤和知識對話的「學海學習：I THINK」，談論學習生涯，和知識對話的學海學習「成長力」。生活漫步則是經營美滿家庭與豐沛人脈的「人際生活：I LINK」，談論日常生活的人際關係「溝通力」，包括關係與溝通的兩大環節。人生漫步是享受樂在人生的「工作生涯：I DREAM」，談論工作生涯的「理想力」，預約美好人生。謹此，若能把握住「生命、生活、學習與工作」的核心密碼，自然擁有在大學生涯中，做你生命CEO的關鍵鎖鑰。

大學生涯的四個面向

首先，大學生涯規劃需學會生命態度。在其中，去問人生的目的，去對生命微微笑，乃至於具體化的設定目標並做好時間管理，這是對自己生命負起責任的正確態度，而正確態度即能決定生涯高度，也決定個人的人生命運。這是本書第一篇「生命規劃美實力」的內容主旨。

再者，大學生涯規劃需學會有效學習，在茫茫知識大海中進行有效學習，業精於勤、荒於嬉，這是最基本也是最重要的真理。學習中真正要緊的事，就是去管理時間，特別是若干學習上的決定。的確，在前進和停止學習之間，即是在自由揮灑創造力和遵守規則紀律中間，需要以真理做為界線。這條界線越是明確，自由空間則越是無邊界；亦即創新學習的基礎

是自由，而自由的前提則是紀律。這是本書第二篇「學習規劃成長力」的內容主旨。

三者，大學生涯規劃需學會人際關係，其他都只是小標題，這是最大的真相。人生中真正重要的事，就是周圍的人際關係。所謂「有關係就沒關係，沒關係就有關係」，就是這個道理。人際關係的維護與溝通，是需要持續經營的事。這也就是本書第三篇「生活規劃溝通力」的內容主旨。

四者，大學生涯規劃需學會敬業樂群，樂在工作也要樂在休閒，這是隱藏性的真相。在人生中每天都要面對的事，就是占去白晝中最長一段時間的工作。此時要怎樣找到合乎自己能力、興趣恰當、又滿足內在驅動力量的工作，並堅持到底便十分關鍵。這是本書第四篇「工作規劃理想力」的內容主旨。

綜言之，做你人生的CEO，勇敢漫步生涯，經營自我生命版圖，必須要搞清楚以下五種順序，它們分別是：第一，在人生追尋上，先記錄「生活」，再記憶「生命」；第二，在學習方法上，先「理性」學習，再「創新」學習。第三是在人際關係上，先「檢視」關係，再「美化」關係；第四是在人際溝通上，先溝通「認同」，再溝通「差異」；第五是在職場工作上；先自我「升值」，再自我「升職」。我想，這一些都是我逐漸明白的一些事情，或許弄懂它們的時候，已經人生半百，不再年輕，就是所謂年歲成長的代價吧！

不僅知道，更需要做到

你知道我最開心的事情是什麼嗎？那就是有個溫暖家庭，有個笑容可掬的賢慧妻子，兩個孝順聽話的男孩，父母健在，以及和樂的家居生活，這成爲我工作動力的泉源。我每天早上一起床，就能做自己喜歡的教學和寫作工作。我能夠鼓勵別人發揮他的潛能，這真是件太有趣的事。更好玩

的是，我也發掘出更棒的方法完成這樣的一件事，我真的很幸運，能夠做自己喜歡做的事情，還能有一點小小成績，而這正是漫步生涯，選擇做我自己生命CEO的具體成果。

我在這樣一本書中所做的每一件事情，都是為著「追求真理，服務人群」，因為我深信「真理」與「理論」的力量。因為現代社會資訊不僅龐雜混亂，且罹患嚴重的失憶症，後現代社會的思潮不僅不推崇歷史英雄豪傑，也不探究學術理論發展，而代以個人實際體驗為宗師，這使得失憶的情況更加嚴重。因此，回顧過往管理學理便成為撰寫本書的出發點。雖然，當前社會有漠視學術理論和古今英雄豪傑的傾向，但我輩認為管理學理的教訓、過往的歷史紀錄仍應予以保存，俾能為有志向學者指引一條人生旅程明路，這是我撰寫這本書的基本信念。

至於追求真理、服務人群的方法，就是讓本書將管理學理和生活應用緊密結合，書中透過清楚的說明架構和執行方法，讓學理變得簡單、容易讀、容易懂。此外，本書也透過許多的生活故事和自省對話，來說明管理學理應用於生活中的原則。

我相信，這是每個人的夢

本書是融會管理學領域的鑽研與數十年來生活閱歷的體驗，所編寫的智慧結晶，希望藉由本書的出版，有系統的為更多讀者提示一條有益的道路，減少摸索碰壁的時間。在書中有許多生活小故事，都是在我人生旅途中所見所聞。感謝這些生命中的貴人，以他們的經歷或在與我的相處互動中，給予的諸多啟發，也造就了本書的豐富。為了保護當事人，這些故事中的人名，都已經改用假名，在此聲明並致謝。

另在本書中不免會接觸到「天」或「神」的概念，在這裡，基督教或天主教意指上帝，回教意指阿拉，佛教意指佛或菩薩，道教意指神明或

玉皇大帝，非任何特屬宗教或New Age思潮等則以上天稱之等，由於眾說紛紜，莫衷一是，本書全然接納各家宗教的論點，然為簡化且易於說明起見，在後面的敘述中，皆以「上帝」一詞概括承受與替代之。因為全球中基督教或天主教的信仰人口最多，以及作者個人的信仰所致。在此作者尊重宗教多元價值，並無獨尊基督教或排斥其他宗教的意思，其他宗教信仰讀者敬請自行將上帝替換成爲其他相關神祇的名稱來閱讀相關文句即可，作者特此聲明。

最後，願將此書獻給 上帝，和我親愛的家人：父親錫疇、母親彩萍、結縭二十四年的妻子彝璇，以及兩個兒子迦樂、以樂，你們都是我的寶貝。此外，本書之得以順利完成，必須特別感謝愛妻彝璇這二十四年來的辛勞持家、鼓勵支持和愛心包容，並教養兩個孩子迦樂、以樂完成大學學業。誠如所羅門王《箴言》所云：得著賢妻是得著好處，也是蒙了耶和華的恩惠。才德的婦人誰能得著，她的價值勝過珍珠。同時，五南圖書文化楊士清總經理與王俐文副總編輯慨允出版；臺灣科技大學游紫雲講師在潤校文稿上的細心切實，作者一併衷心感謝。本書中如有任何疏漏與缺失，尚祈各界先進不吝指正，是感。

陳澤壽

識於國立臺北大學
國際企業研究所

目錄

薛 序

徐 序

自序：解讀生涯規劃的DNA

第壹篇 生命規劃美實力：I SMILE

第一章	生命大哉問	3
	1.1 人生大哉問同	4
	1.2 尋訪人生定位	12
	1.3 物質所有權的真諦	18
第二章	人生的微笑	27
	2.1 面對真正自我	27
	2.2 生命長河	34
	2.3 生命區位藍海	41
第三章	建立美好自我形象	49
	3.1 建立美好自我形象	49
	3.2 學習知足感恩	55

第貳篇 學習規劃成長力：I THINK

第四章	為自己思考	77
4.1	大學生了沒	77
4.2	為誰讀大學	83
4.3	反思學習	88
第五章	理性思辨學習	97
5.1	理性思辨的基本要素	97
5.2	理性思辨的共通性原則	108
5.3	如何進行思考論述	114
第六章	創意性思考	121
6.1	創新精神	121
6.2	突破慣性思維	124
6.3	創意性問題解決	132
第七章	創新思維	141
7.1	想像創新思維	141
7.2	組合創新思維	146

第參篇 生活漫步溝通力：I LINK

第八章	關係的黃金階梯.....	161
8.1	黃金關係圈	161
8.2	遵守人際界線	167
8.3	和諧人際關係敲門磚	174
第九章	有效溝通力.....	181
9.1	PAC交流分析	182
9.2	交錯式交流	188
9.3	同理心溝通	192
第十章	尊重式溝通.....	203
10.1	澄清事實	203
10.2	邀請他人	209
10.3	事件與解讀	213
第十一章	目標設定與時間管理.....	221
11.1	目標設定實現夢想	222
11.2	管理時間實現目標：效能化學習	228

第肆篇 工作規劃理想力：I DREAM

第十二章	工作態度	245
	12.1 敬業與樂群	246
	12.2 態度決定高度	252
	12.3 理性決策法則	255
第十三章	尋找合適工作	269
	13.1 工作與個性搭配理論	269
	13.2 興趣導向	277
	13.3 內在驅力	281
第十四章	做自己人生的CEO	287
	14.1 人生的視野	288
	14.2 做對的事	291
	中文參考文獻	297
	主題人物索引：依朝代別	303
	中文專有名詞索引	305