

Professional Development

新世代生涯指南

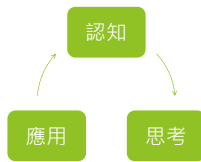
By Antony Ip

廿一世紀的工作世界

- ▶ 現在各位同學所面對的工作環境，和前人所面對的工作世界不同
- ▶ 在這時勢下「長工」已不復再
- ▶ 面對新工作世界的挑戰，同學如何自處？
- ▶ 學習新技術去保持競爭力，畢業只是真正學習的開始

學習如何學習

- ▶ 你要掌握學習的方法，獲得資源和發掘學習的樂趣
- ▶ 學得自主，學以致用



生涯規劃由自我認知開始

- ▶ 生涯規劃就是一生不斷的去探索
- ▶ 塑造和創造自己
- ▶ 你要：
 - ▶ 自信
 - ▶ 自動
 - ▶ 自主
 - ▶ 自強

人生就要「捱」嗎？

- ▶ 生涯的捱字在白話是和捱苦的「捱」字同音，所以在職場打滾也叫「捱世界」
- ▶ 工作是很辛苦而不願意做的
- ▶ 如果你能將學業或將來的工作與你的興趣能力拉上關係，你便能馭興趣於工作

人生就要「捱」嗎？

- ▶ 工作究竟是為
 - ▶ 興趣
 - ▶ 能力
 - ▶ 成績
 - ▶ 家長意願
 - ▶ 薪酬
 - ▶ 社會風氣潮流
 - ▶ 家庭經濟環境
- ▶ 盲目服從和跟風，將來一定後悔無窮

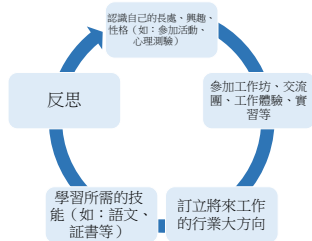
「知己知彼」才能「百戰百勝」

1. 心理測驗增自知
2. 預備「成長」的檔案
3. 人生意義定方向
4. 活動體驗知長短
5. 國際視野定方位
6. 軟硬實力齊裝備
7. 專通才能利變通
8. 「人師」路指點迷津
9. 資訊資源全掌握
10. 生涯規劃全面體

什麼是生涯(Career)?

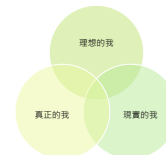
- ▶ 包括整个人生，由生命開始至終結，並不限於工作
- ▶ 包括過去經驗、現在和未來計劃的整合
- ▶ 不同年齡有不同的生涯發展主題
- ▶ 你同時都扮演不同的人生角色（如學生、子女、工作者等）
- ▶ 充滿不穩定性，並有競爭和危險性
- ▶ 隨著人生歷程不斷推進，是一個動態的發展過程
- ▶ 需要正面思考及積極行動
- ▶ 你是控制一切的駕駛者，指揮著車的速度和方向

生涯規劃的旅程



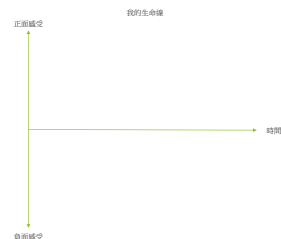
生涯，由自我認識開始

- ▶ 自我是可以一生不斷改變進步的，而你就是這個自我創造的總司令，用自己的意志力去塑造理想的我，環境和他人只可以輔助，一切動力都發自內心



你是最了解自己的人，所以請嘗試寫下二十句關於自己的句子，用「我」字作開始。這就是你內心的自我的描述。寫了之後按照性質分門別類，找出一個自我的結構。（可從故事、電影、電視節目、雜誌、運動、音樂、模範、偶像入手）

我的生命線



試想想：

- ▶ 過去的我如何造就今天的我？我滿意現在的自己嗎？
- ▶ 未來的日子我可以怎樣把握現在，掌握將來？

第一個H是 Hope

- ▶ 希望、願景和理想
- ▶ 面對生命中的種種挑戰和變化，希望也令你處變不驚

第二個H是 Head

- ▶ 智力、知識、智慧
- ▶ 包括一切的認知學習思考和創新的能力
- ▶ 在專業掌握的最新知識，掌握通透人生進退高低的智慧

第三個H是 Heart

- ▶ 性格、道德、操守、情緒管理和價值觀
- ▶ 心就是你的熱誠和動力去追求進步
- ▶ 人生的真善美都出於心，用心向學、熱心助人、全心工作都是例子

第四個H是 Hand

- ▶ 手代表你的技巧和能力去將理想及計劃化成現實
- ▶ 沒有手一切理想都只是夢想而已

了解自己的第一步

- ▶ 請列出你的興趣（可從運動、藝術、旅行等入手）
- ▶ 你在這些興趣中學到什麼？你在這些興趣中運用了什麼技能？
- ▶ 你曾參加過哪些學會 / 校內活動？你在當中學到什麼？

請圈出能形容你性格的詞語

實際	謹慎	感性	友善	細心
順從	獨立	好動	合群	可靠
坦白	聰明	有理想	外向	堅毅
堅持己見	內向	衝動	好勝	服從
現實	自信	有創意	愛冒險	有效率

試想想自己的職業興趣

- ▶ 興趣是指我們在從事不同的活動時所產生的樂趣和滿足感
- ▶ 興趣及在擇業上得到配合，相信在工作時會更為愉快

我的職業志向

- ▶ 請列出三份你有興趣的工作
- ▶ 為什麼你會對以上工作有興趣？

請由下列十項價值觀中將你認為最重要的由1（最重要）至10（最不重要）排列出來

<input type="checkbox"/> 薪金	<input type="checkbox"/> 福利
<input type="checkbox"/> 工作穩定性	<input type="checkbox"/> 工作滿足感
<input type="checkbox"/> 自主性	<input type="checkbox"/> 社會地位
<input type="checkbox"/> 晉升機會	<input type="checkbox"/> 有表達機會
<input type="checkbox"/> 有挑戰	<input type="checkbox"/> 能幫助他人
<input type="checkbox"/> 發展個人能力	<input type="checkbox"/> 有工作培訓
<input type="checkbox"/> 符合個人價值觀	<input type="checkbox"/> 工作地點良好
<input type="checkbox"/> 工作環境良好	<input type="checkbox"/> 和本科有關
<input type="checkbox"/> 企業名氣	<input type="checkbox"/> 其他

職場劇變無聲色

企業精簡利進退

自強不息早綢謀

知己知彼勝百戰