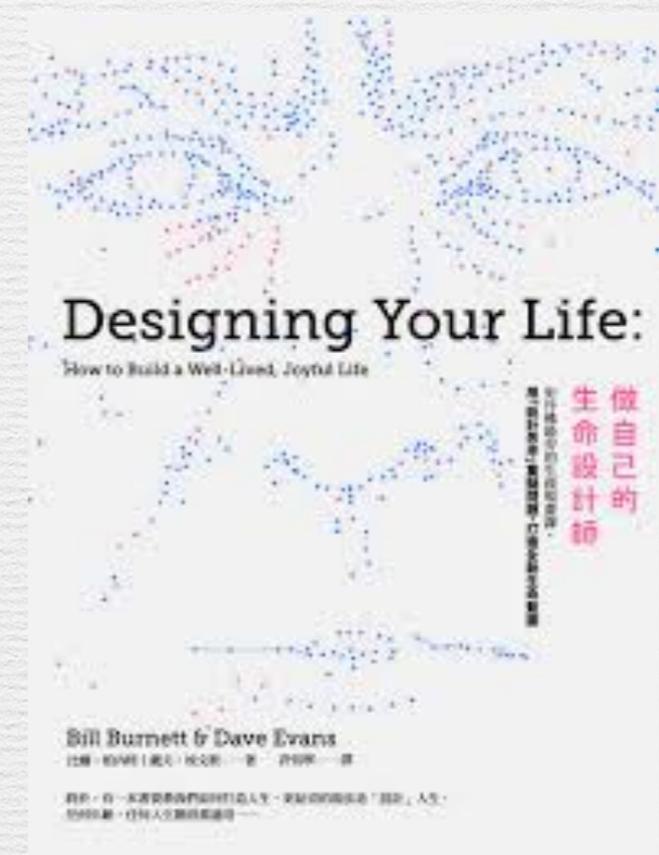


# 意想不到的生涯發展

找工作？找收入？實踐自己想要的生活？



邱瓊慧 / 種子心靈事業有限公司

每個人的心靈是肥沃的土壤，  
種下什麼種子，將決定我們如何  
經驗和實現自己的生命

大家好，  
我是瓊慧

每個人的心靈都是肥沃的土壤，  
於是我們種下什麼種子，  
將會決定我們如何經驗和實現自己的生命。



- 種子心靈事業有限公司負責人
- 諮商心理師（105年辦理歇業）
- 教育部部定講師、NGH催眠師

# 很開心可以跟大家一起交流

fb

種子心靈事業有限公司

## 我們用心

以心理學的知識、  
企業經營的策略、  
助人倫理的堅持，  
致力於改善和提升人類的能力和幸福。

## 我們相信

透過閱讀、活動體驗、  
課程學習與諮詢對話，  
可以鬆鬆心靈的土壤，  
並獲得養分種下希望與愛的種子。

## 我們耕耘

書籍出版  
心理諮詢  
諮商輔導媒材開發  
增能課程規畫執行



# 讓我認識您



- 您曾聽過談生涯發展規劃的演講嗎？
- 您對孩子的未來有何想法或期待？
- 您了解孩子對未來的規劃和想法嗎？
- 您過去如何規劃自己的生涯？
- 關於生涯發展的主題，您最想了解？

人生很難，但我們不需要孤軍奮戰，謝謝您願意來

# 開始之前：確認起點

在學校念什麼  
以後就得  
做什麼



四分之三的學生  
畢業後做的工作  
和所學無關

覺察帶來限制的信念與觀點：難以停損和放棄

鬆綁心靈與視野：學習如何學習和解決問題

# 開始之前：確認起點

只要成功  
就會快樂



真正的快樂  
來自打造適合  
自己的人生

覺察帶來限制的信念與觀點：成功只有一種

鬆綁心靈與視野：擴展對成功與快樂的定義

# 開始之前：確認起點

一切都太遲了



設計你熱愛  
的人生  
永遠不嫌遲

覺察帶來限制的信念與觀點：決定論、速成的迷思

鬆綁心靈與視野：現在開始行動與累積更重要

# 開始之前：確認起點

這個世界  
一定存在著  
最好、最適合  
的特定選擇



人生充滿  
各種可能性  
每種經歷  
都能被賦予意義

覺察帶來限制的信念與觀點：目標/靶心過於特定、狹小

鬆綁心靈與視野：用故事的眼光看待自己的人生

# 開始之前：確認起點

一旦失敗  
我的人生  
就完蛋了



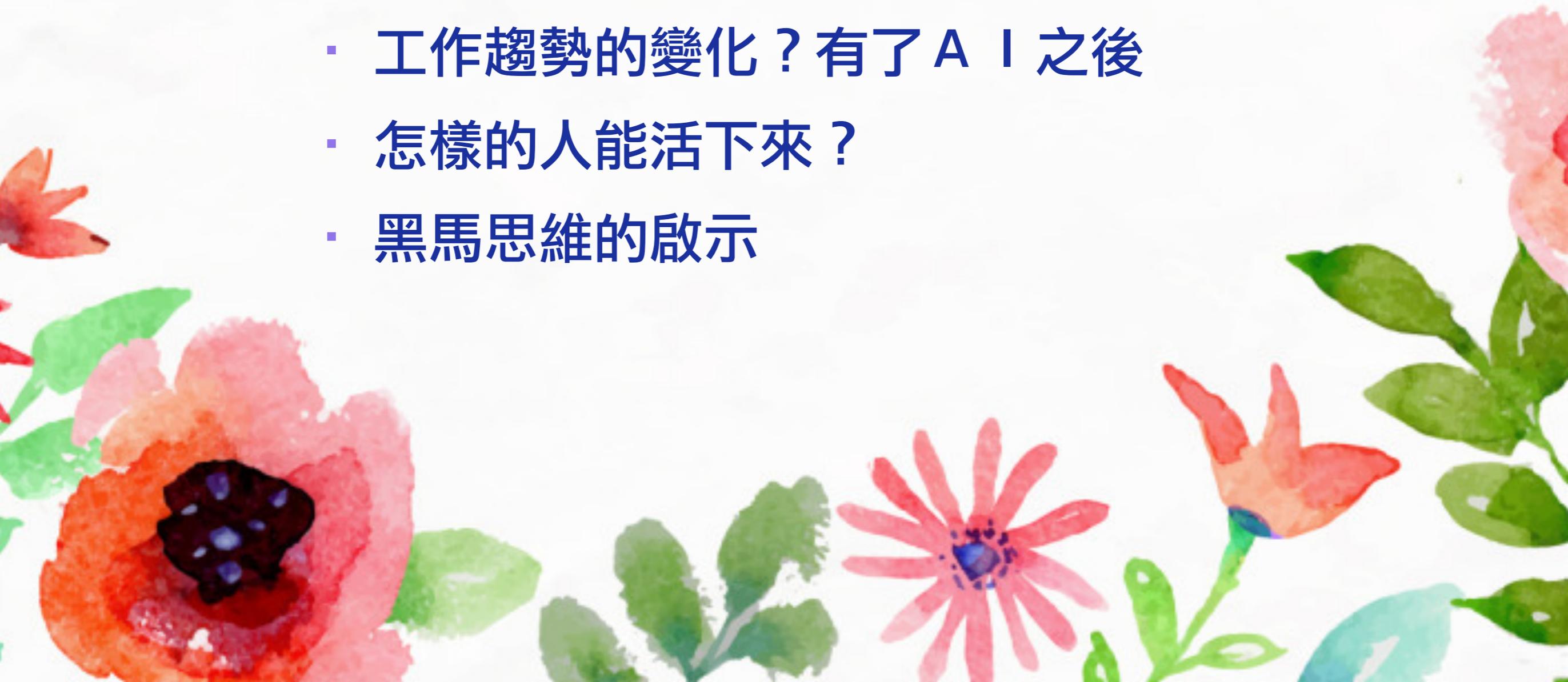
人生不是得到  
就是學到  
都有意義和幫助

覺察帶來限制的信念與觀點：對失敗的恐懼

鬆綁心靈與視野：保持學習動能、知識就是力量

# 邀請您一起思考與討論

- 人為什麼要工作？工作的意義
- 工作趨勢的變化？有了A I之後
- 怎樣的人能活下來？
- 黑馬思維的啟示



# 工作的意義 / 生命的意義

圖片來源：22K的練等筆記 / 小確幸

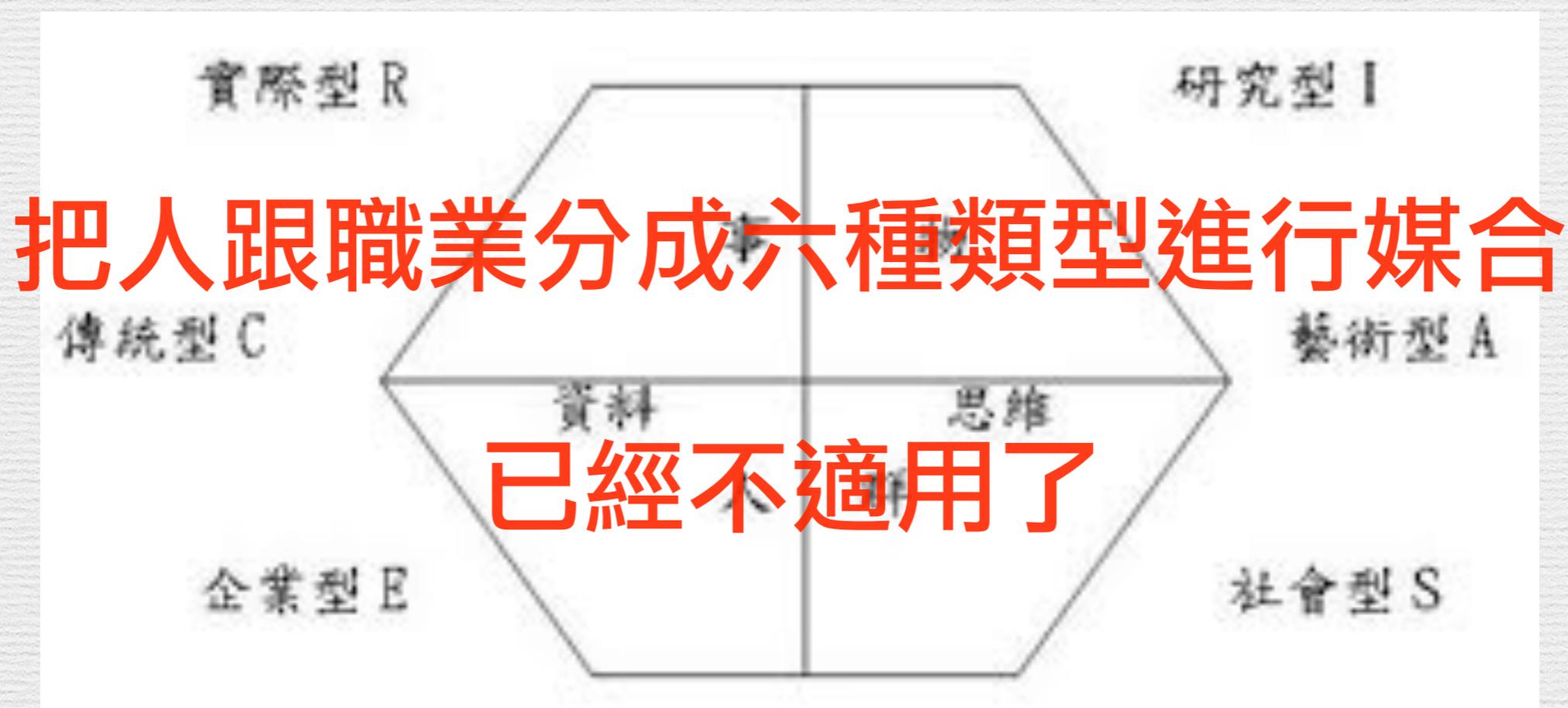


10. 泡個熱水澡  
消除疲累
9. 買到物超所  
值的東西
8. 與好久不見的好友相聚，  
把酒言歡
7. 看好書，聽好音樂  
，看好電影，豐富人生
6. 與好友出遊旅行，快樂加乘
5. 朋友捎來問候關心
4. 睡到自然醒
3. 家人團聚
2. 享用美食
1. 意外小財

漁夫與郵差的故事，您會想到什麼？

找工作還是找收入？找收入還是找發揮影響力的舞台？

# 狹義的生涯是指職業的選擇



標準化的思維：和別人一樣，但做得更好

然而每個人都不一樣，世界也不一樣了

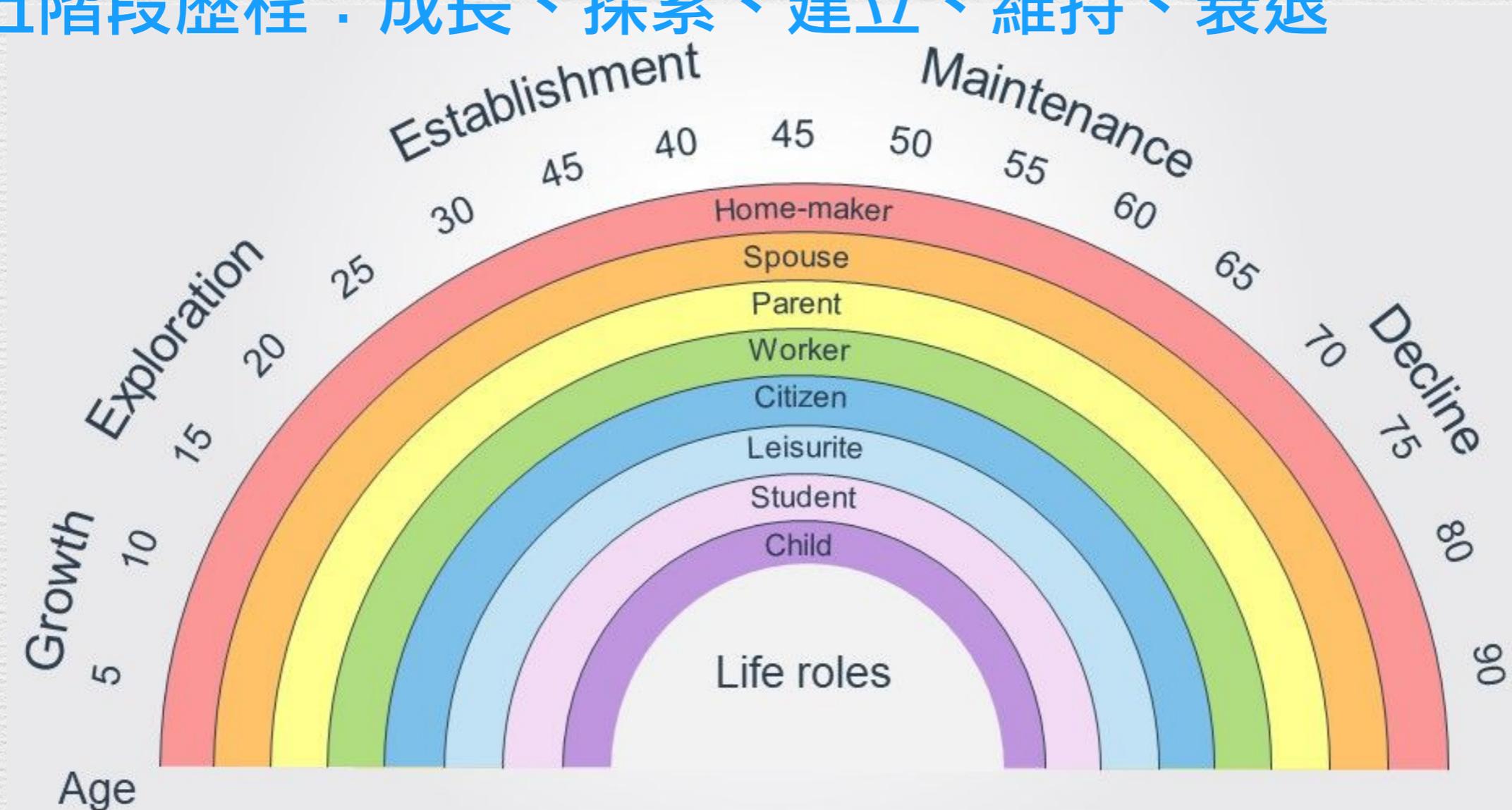
# 廣義的生涯：生活風格的選擇

Donald E. Super的生涯彩虹理論

生涯 Career：人生中各種角色的扮演

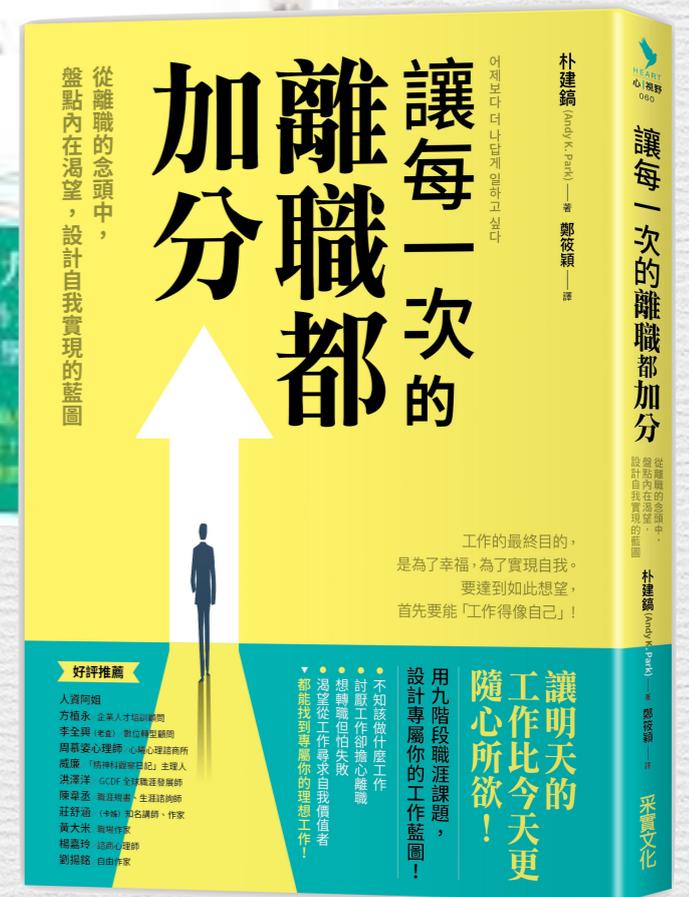
孩子、學生、休閒、公民、工作者、家長/配偶/持家

五階段歷程：成長、探索、建立、維持、衰退



# 工作的意義與趨勢

- 工作是人生不可或缺的生命角色
- 四種願望、一次滿足：安全感、意義感、歸屬感、價值感
- 探索與累積人生的各種可能性
- 確認自己的強項能否發揮、了解業界實際狀況、練習適應與磨合
- 工作需求與文化
- 一個工作做到退休，越來越難：  
斜槓人生、自助餐生涯成常態



人生平均轉職七次，是越來越好？還是越換越差？  
轉職和離職並不可恥，重點是帶了什麼離開？

人類強項

只需  
少數人力

具備  
專業強項

勞力密集

知識密集

人類  
將被取代

具備  
某些專業

機器強項

研究整理：鍾張涵、施逸筠

### 3 人機協作

須體力勞動，機器體能技能優於人類，故已導入許多自動化或AI，但仍是人類強項較容易發揮的領域

1. 超商店員
2. 建築業
3. 照護管理師
4. 警衛、基層員警
5. 倉儲物流作業員

### 1 人類主導

須依賴人腦的知識、經驗，與他人互動交流，即便是AI時代，仍為人類擅長的領域

1. 律師
2. 醫生、護理師
3. 製藥業
4. 銀行理專
5. 教師

### 4 機器主導

因人力不足或技術革新，屬於知識密度較低、勞力密集度高，正尋求機器替代的領域

1. 駕駛
2. 旅館服務人員
3. 餐飲業服務生
4. 生產線作業員

### 2 AI效率化

容易透過AI提升效率的領域

1. 銀行櫃台人員
2. 房地產仲介
3. 會計人員
4. 行政人員
5. 法務助理

# 未來五年，成長vs.消失的工作機會Top 10

## 崛起工作Top 10： 增加1.33億個工作機會

1. 資料分析師與科學家
2. 人工智慧與機器學習專家
3. 經理與營運經理\* **獨當一面**
4. 軟體與應用程式開發者與分析師
5. 銷售與行銷專業人士 **客訴處理**
6. 大數據專家
7. 數位轉型專家
8. 新科技專家 **貨運人員**
9. 組織發展專家
10. 資訊科技服務

## 沒落工作Top 10： 減少7500萬個工作機會

1. 資料輸入人員
2. 會計、記帳與薪資結算人員
3. 行政人員與執行秘書
4. 生產線與工廠工人
5. 客戶資訊管理與客服人員
6. 企業服務與行政經理
7. 會計師與審計員
8. 進倉與庫存管理人員
9. 經理與營運經理\*
10. 郵政服務人員

註：\*表示在某些產業中，此類職位會減少，但在其他產業的需求卻是增加的

資料來源：世界經濟論壇 (WEF) 2018未來工作趨勢報告

# 怎樣的人能活下來？

每一次表達，都是一場 show

有限的時間、  
有限的字句、  
抓住有限的注意



史丹佛大學的  
創新×創意×創業 震撼課程

## 真希望我20歲 就懂的事

### What I Wish I Knew When I Was 20

A Crash Course on Making Your Place in the World  
封面：喬丹 JORDAN SEELENG

中研院院士 曾志朗 導讀  
政大教授 吳思華  
政大教授 吳靜吉  
政大副校長、大小媒體總監 姚仁祿  
政大副校長、文字工作者 馬世芳  
中研院副院長 吳俊宏  
政大副校長、創新力中心主任 羅幼龍  
王品集團董事長 溫肇東  
政大傳播學院院長 戴勝益  
政大傳播學院院長 鍾蔚文  
原意推廣中心

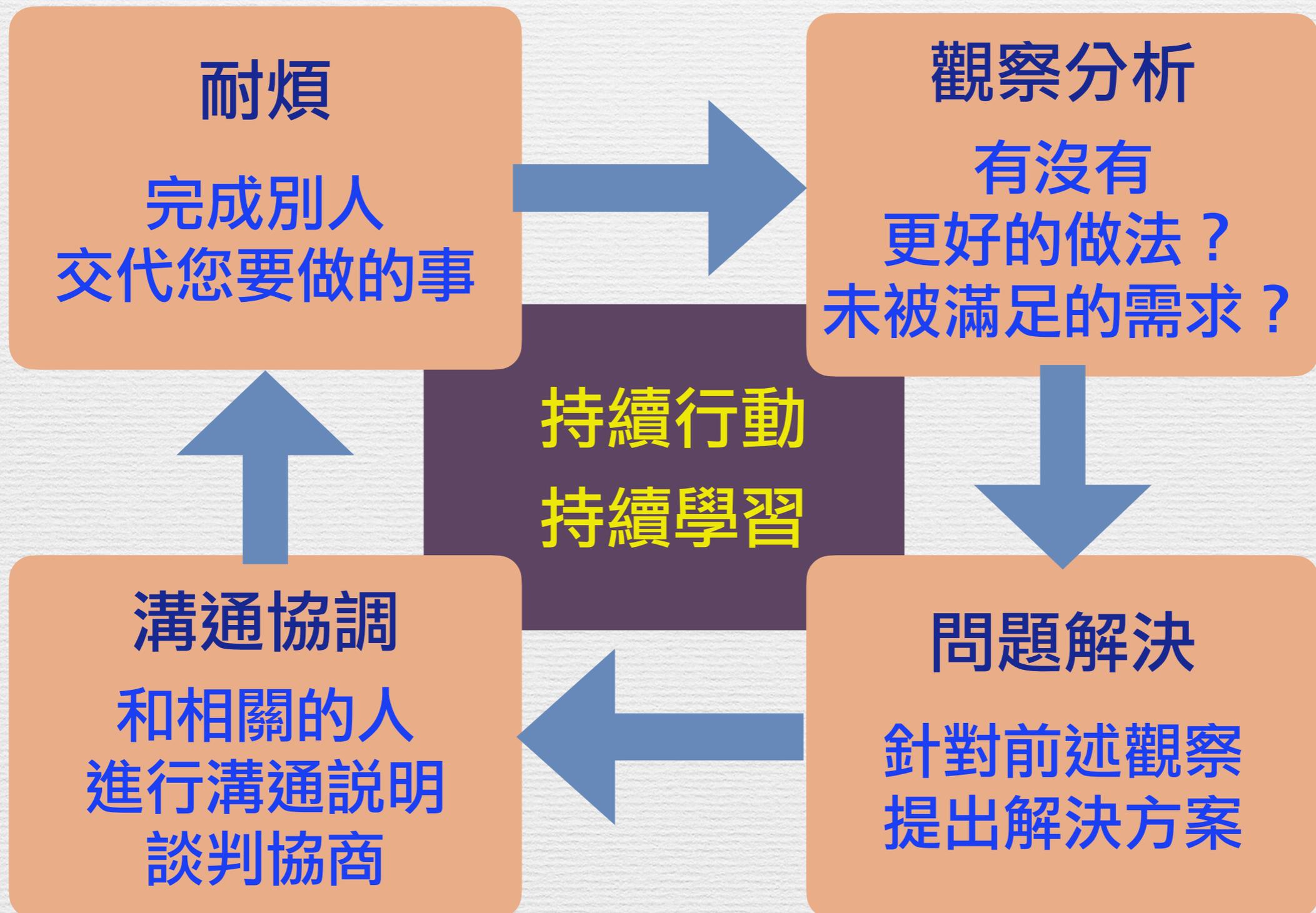
人生沒有辦法彩排，因此  
千萬不要錯失大放異彩的機會！  
「史丹佛科技創業計畫」(STVP)  
知名教授現身說法，為20、30、40歲  
甚至50歲的你打通任督二脈，  
激發創意和工作熱忱，衝破人生的框架！

遠流 YL 302

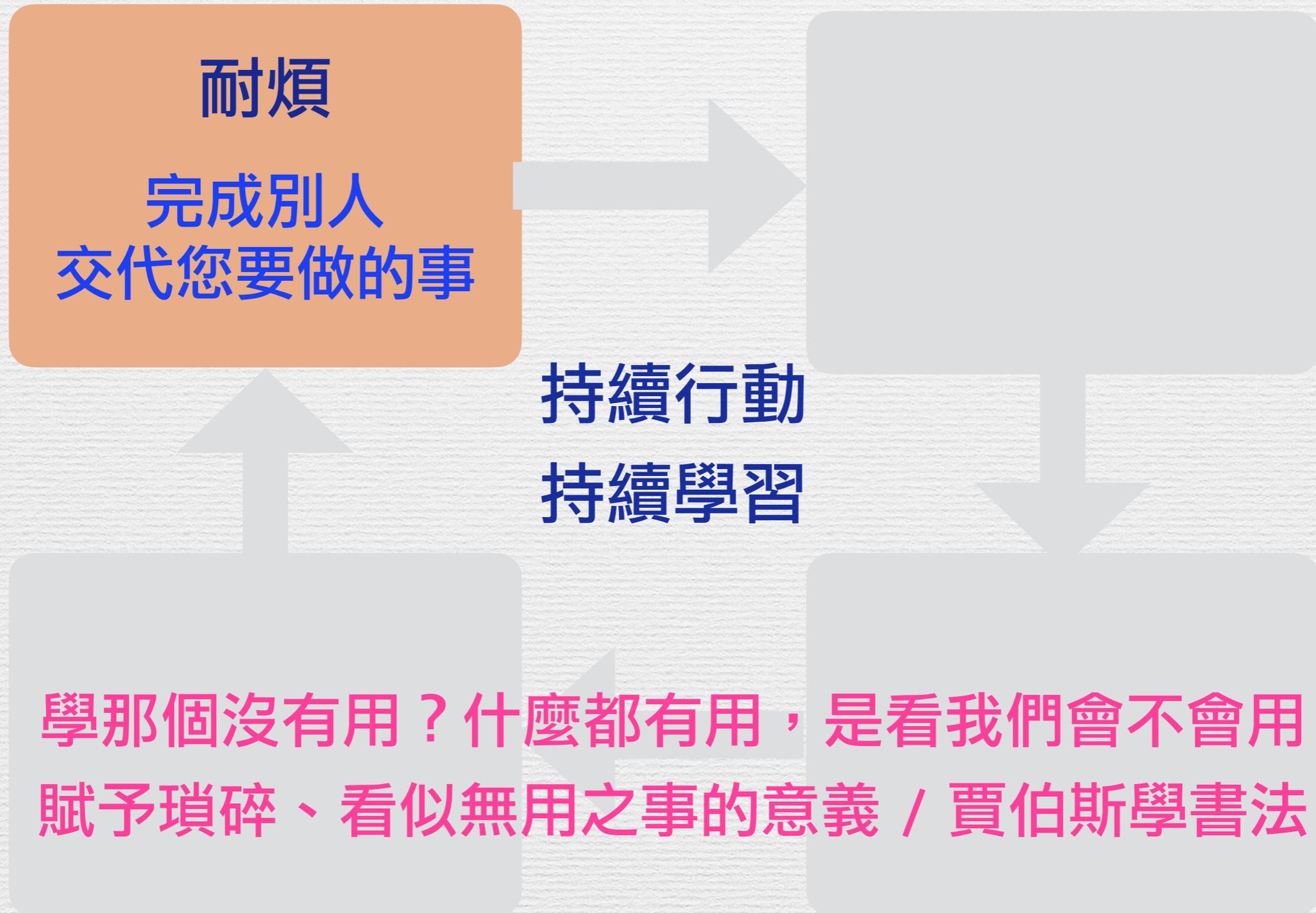
會念書的人？聰明的人？合群的人？您認為？

# 怎樣的人能活下來？

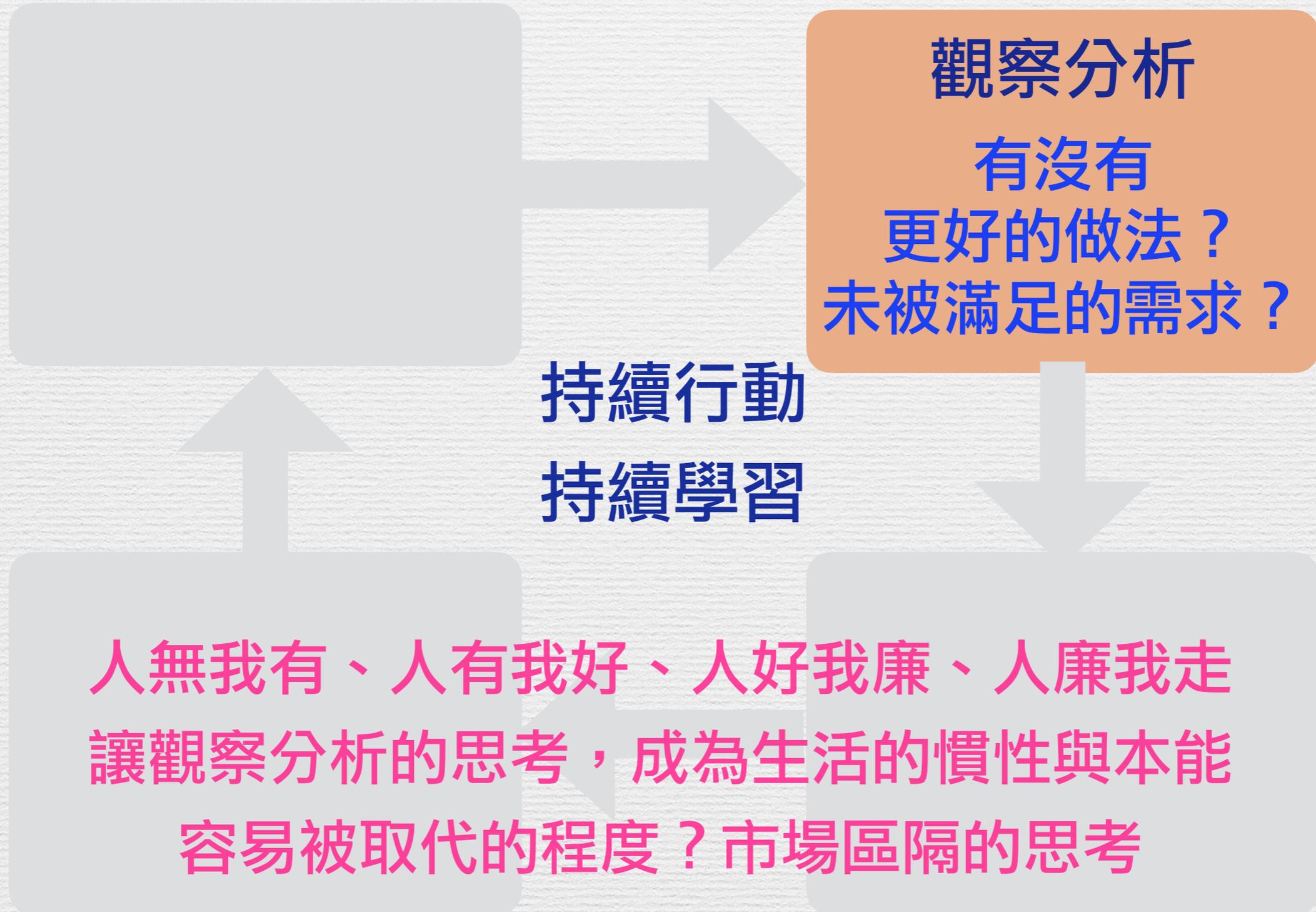
創造可被利用的價值、成為自己也想雇用的員工



# 怎樣的人能活下來？



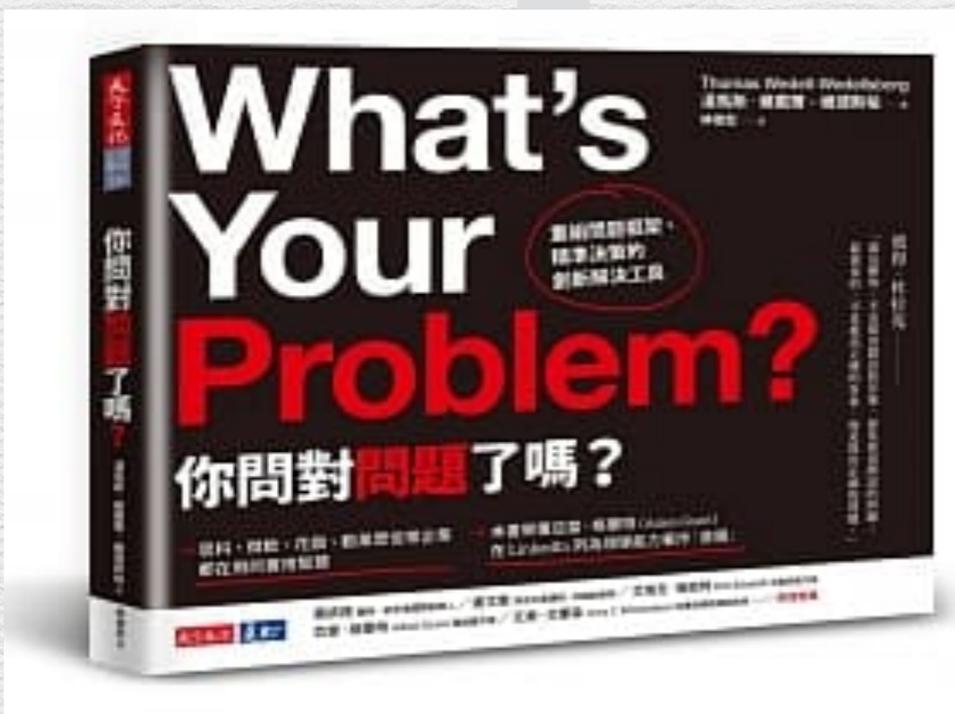
# 怎樣的人能活下來？



# 怎樣的人能活下來？

我們問對問題了嗎？什麼才是迫切需要解決的問題？  
能否跳脫框架思考？月球上的筆，電梯速度太慢

持續行動  
持續學習



問題解決

針對前述觀察  
提出解決方案

# 我們問對問題了嗎？

看著目標找路、而不是因為看不到路就放棄目標



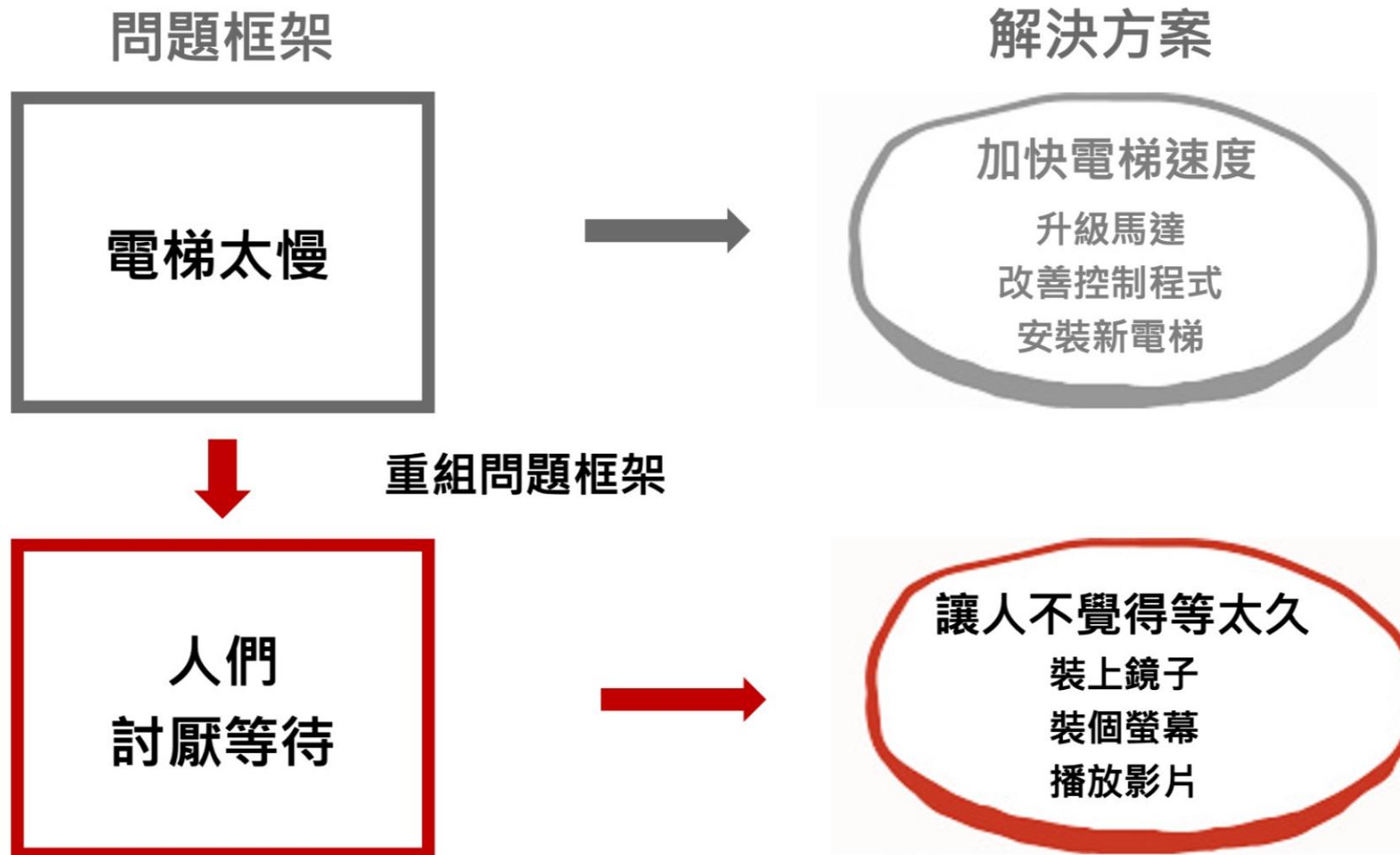
<b>建立框架</b> 問題是什麼？		有誰參與？		
<b>重組問題框架</b> 跳出框架	重新思考 目標 → ?	檢視亮點 x x ✓ x	照照鏡子	以他人 觀點思考
<b>前進</b> 如何維持動力？				

解決問題的方法不止一種

最危險的，不是提出錯誤的答案，而是錯誤的問題  
最需要的，不是提出正確的答案，而是提出正確的問題

# 重組問題框架

## 運用「重組問題框架」



# 重組問題框架

常要跳出框架思考的人，很容易被視為叛逆和不聽話

## 兩種「重組問題框架」方式



深究框架

上例：  
原本以為是民眾愛心意識不夠，  
探究後發現是領養管道的問題

VS



打破框架

上例：  
原本思考的解法是增加領養，  
跳脫思考，從減少棄養著手

# 怎樣的人能活下來？

## 聽與說 / 創造雙贏的溝通

聽：真正聽懂他人的渴望與恐懼，翻譯對方的需要

說：和他人分享您想做的事，說故事的力量

持續行動

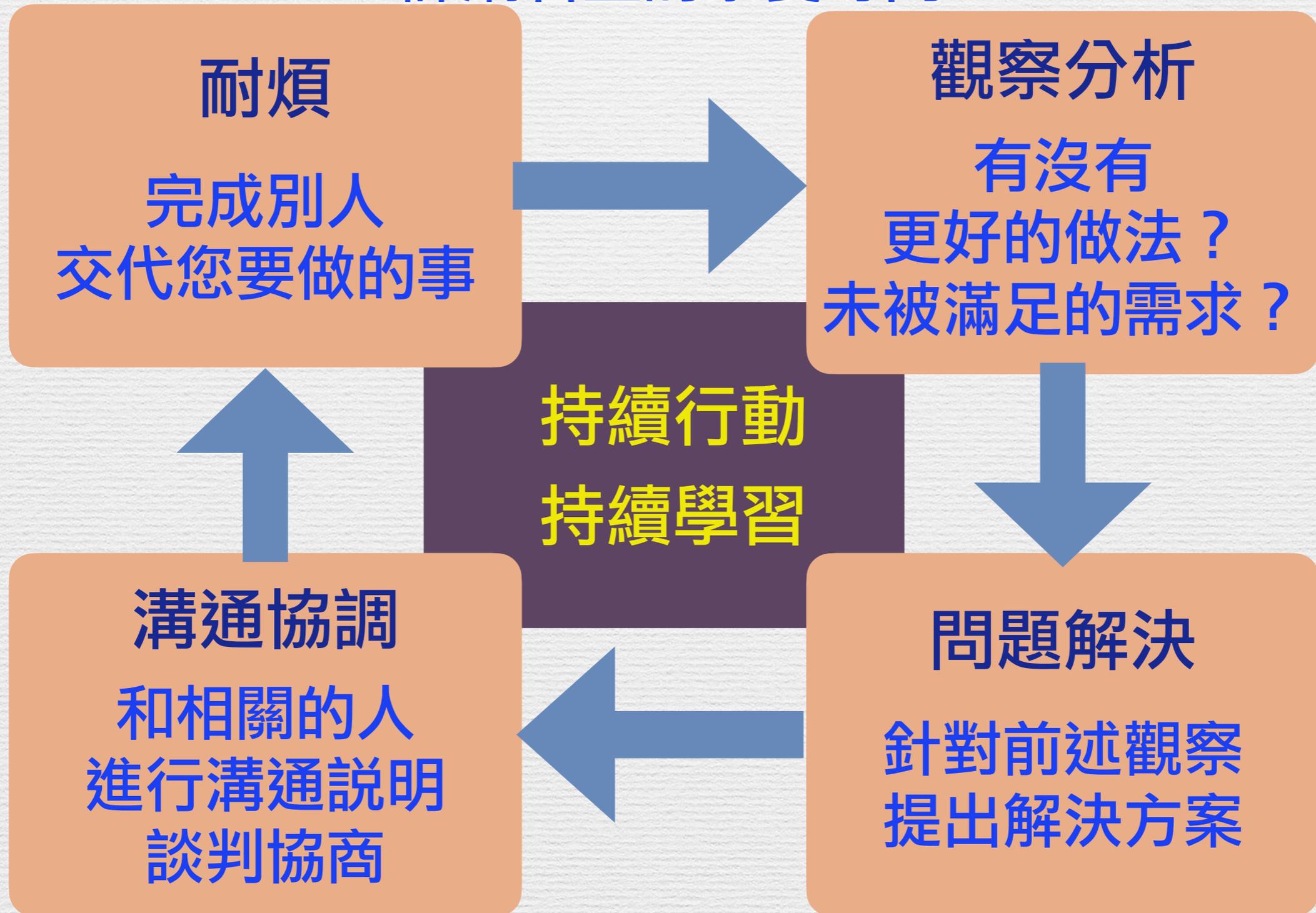
持續學習

溝通協調  
和相關的人  
進行溝通說明  
談判協商

讓您的家，成為鼓勵孩子  
提出不同看法、勇敢跟您  
協商的地方。

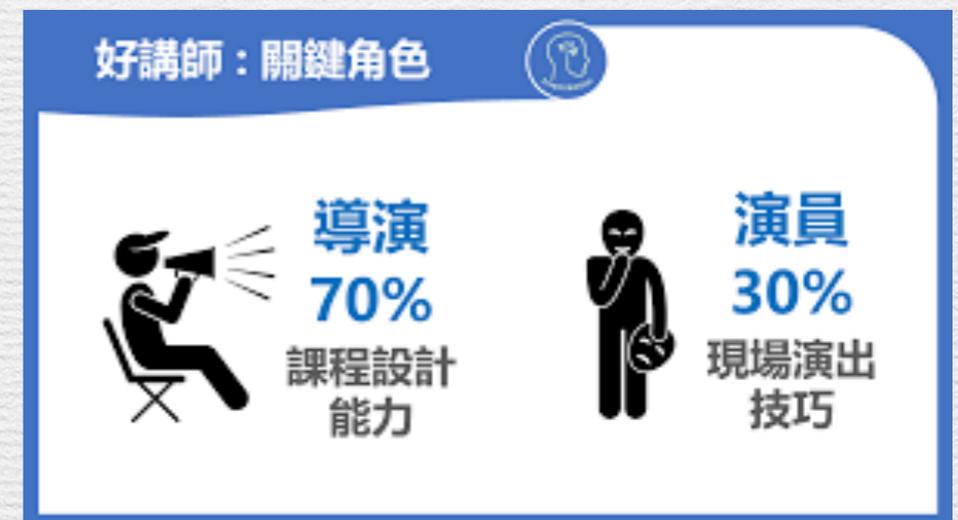
# ARE WE READY?

課綱看重的素養導向



# 我做過的各種工作

- 家中雜貨店與家庭代工的小幫手
- 假日收費圖書館的櫃檯
- 補習班、成衣廠、喜餅公司生產線的打工
- 大學和研究所教授的研究助理
- 家教、講師、演講者
- 輔導老師、心理師
- 作家、出版者



每個工作都帶給我不同的學習：耐煩、抗壓力、  
不怕生、表達力、協調力、傾聽、問題解決.....

# 暫停一下、一起聊聊



針對剛剛的分享，您有哪些體會或疑問？  
您的分享，是給大家的禮物

# 我不知道自己想要什麼？

- 處於過度競爭的環境下被內捲？還是逃開競爭直接躺平？
- 解決不了問題，躲入上癮的關係，當上癮和關係都無法帶來寬慰，只好解決自己。
- 如何在虛無和絕望中找尋意義和力量？

**中國內地掀起「躺平主義」**  
**「內卷」「躺平」本質又是什麼？**

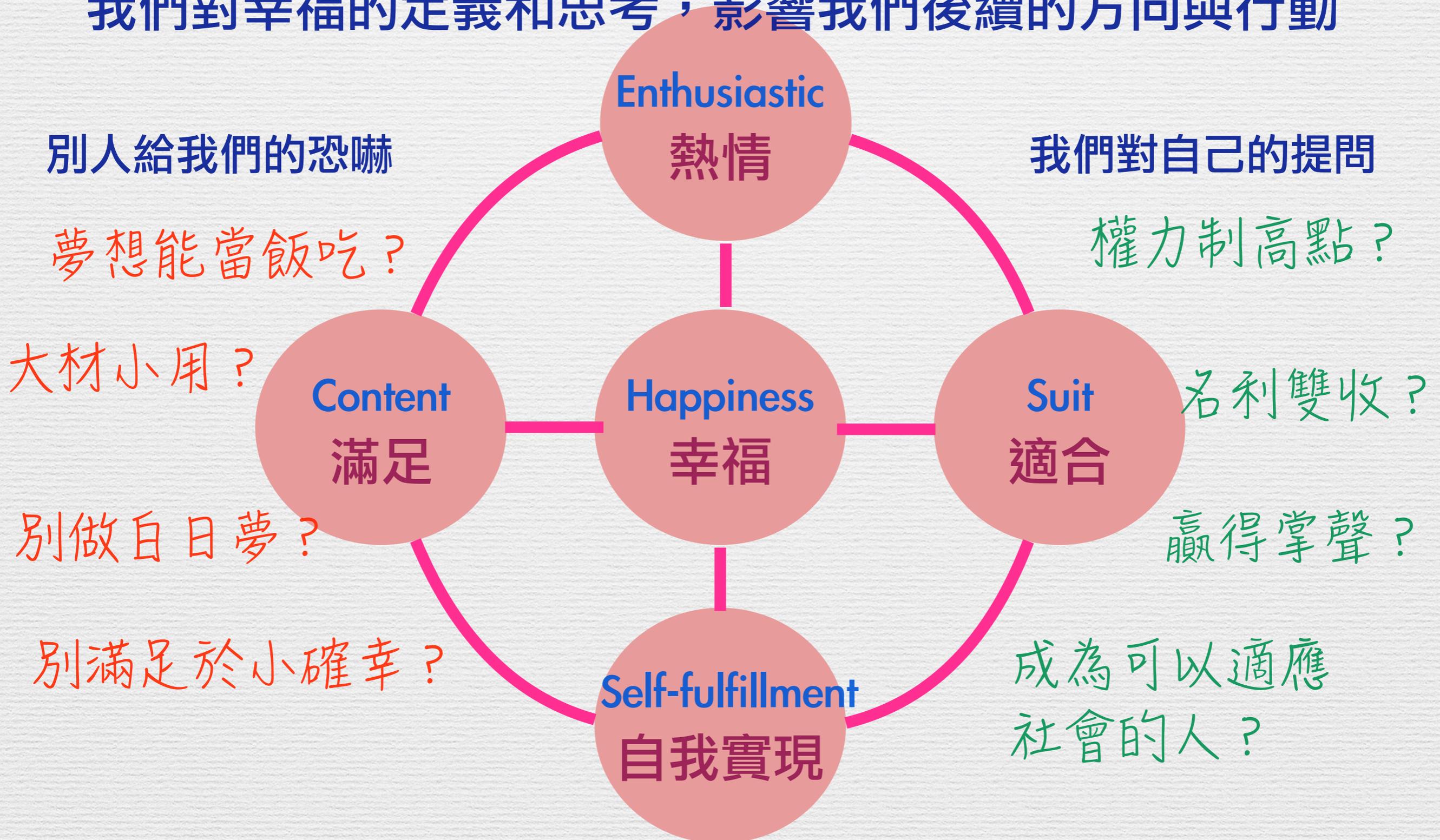
 <p><b>躺平</b></p> <p>①注 出於對社會環境的失望， ②解 與其積極奮鬥，不如選擇「維持最低生存標準」</p>	 <p><b>內卷</b></p> <p>①注 因社會資源無法滿足 ②解 所有人而需要競爭，後指惡性競爭或被競爭</p>
---	--

**原來，在美國、韓國也出現類似現象**  
Business Digest

認出內心對於失敗的恐懼，找出癱瘓自我行動力的病毒  
想像自己完全沒有任何傷痛與恐懼，會如何生活？

# 美國獨立宣言 追求幸福是基本人權

我們對幸福的定義和思考，影響我們後續的方向與行動



當一個人的處境，契合其個性、天賦和能力，即得到了幸福

# 黑馬思維

## Vs

# 標準化思維

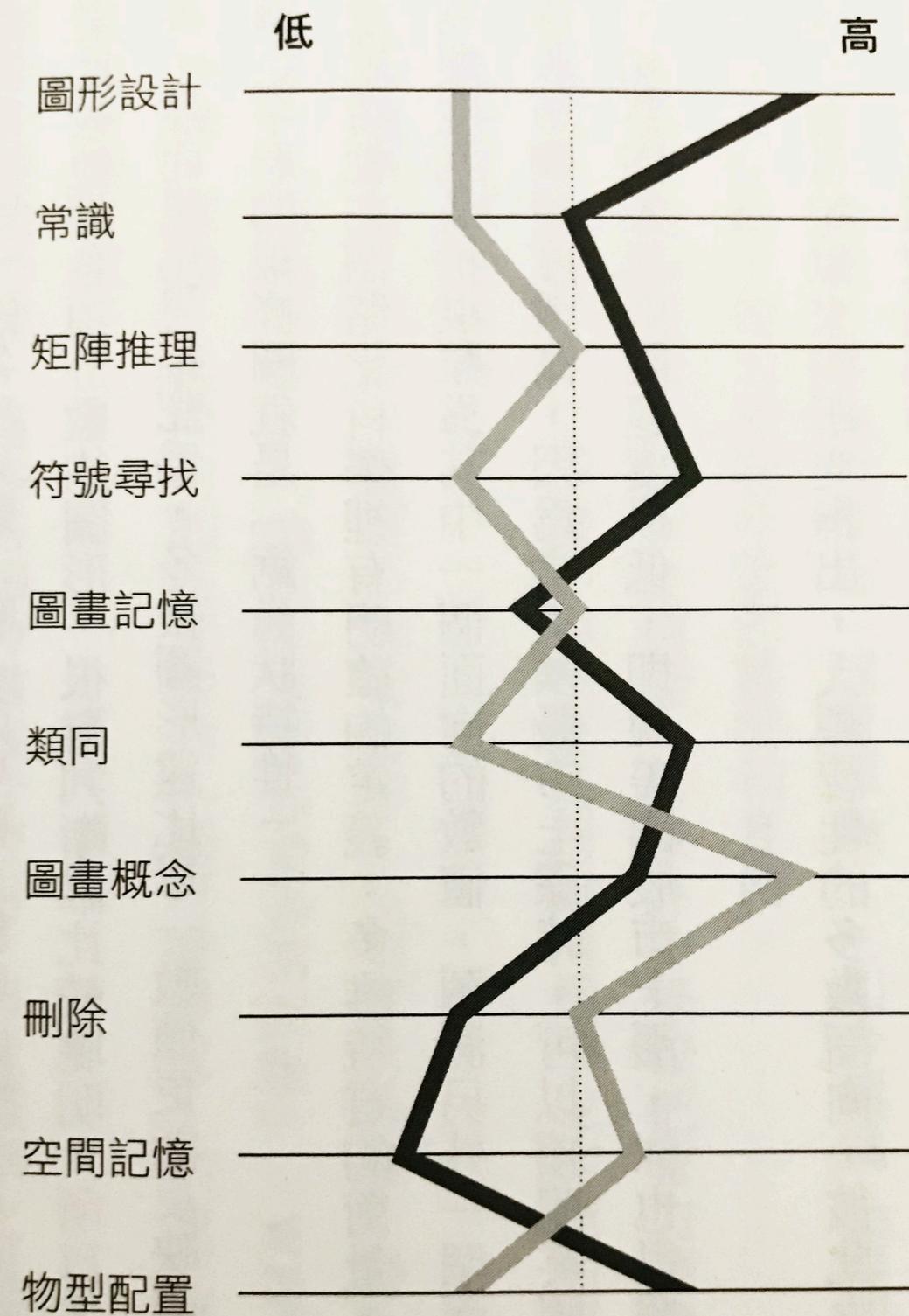


每個人都是有潛能的黑馬  
 有義務成為自己的伯樂  
 挖掘屬於您的「微動力」

標準化思維	黑馬思維
忽略你的微動力 輕看微動力	發覺你的微動力 看重微動力
忽略你的選擇 跟著別人走	清楚你的選擇 量身定做
忽略你的策略 跟著別人走	知道你的策略 量身定做
知道你的目的地 比較的陷阱	忽略你的目的地 活在當下
追求卓越會帶來自我實現	追求自我實現會帶來卓越
知道目的地，認真努力，不屈不撓 看著目標找路	把握自己的特質，充分發揮自己，從而成就卓越 不以達標
跟別人一樣，但做得更好	做最好的自己 定義自我
以體制為重	以個人為重
標準化的卓越	各式各樣的卓越
普遍動力	微動力
跟從你的熱情 被動的位置	打造你的熱情 主動的位置
挑揀 被揀選	選擇
運氣	適合
不屈不撓 恆毅力	嘗試錯誤 彈性靈活
目的地	目標
標準化時間 定型心態	相對時間 成長心態
個人是麻煩	個人很重要

# 活在一個相信 每個人都很聰明、 各有所長的世界， 該有多好

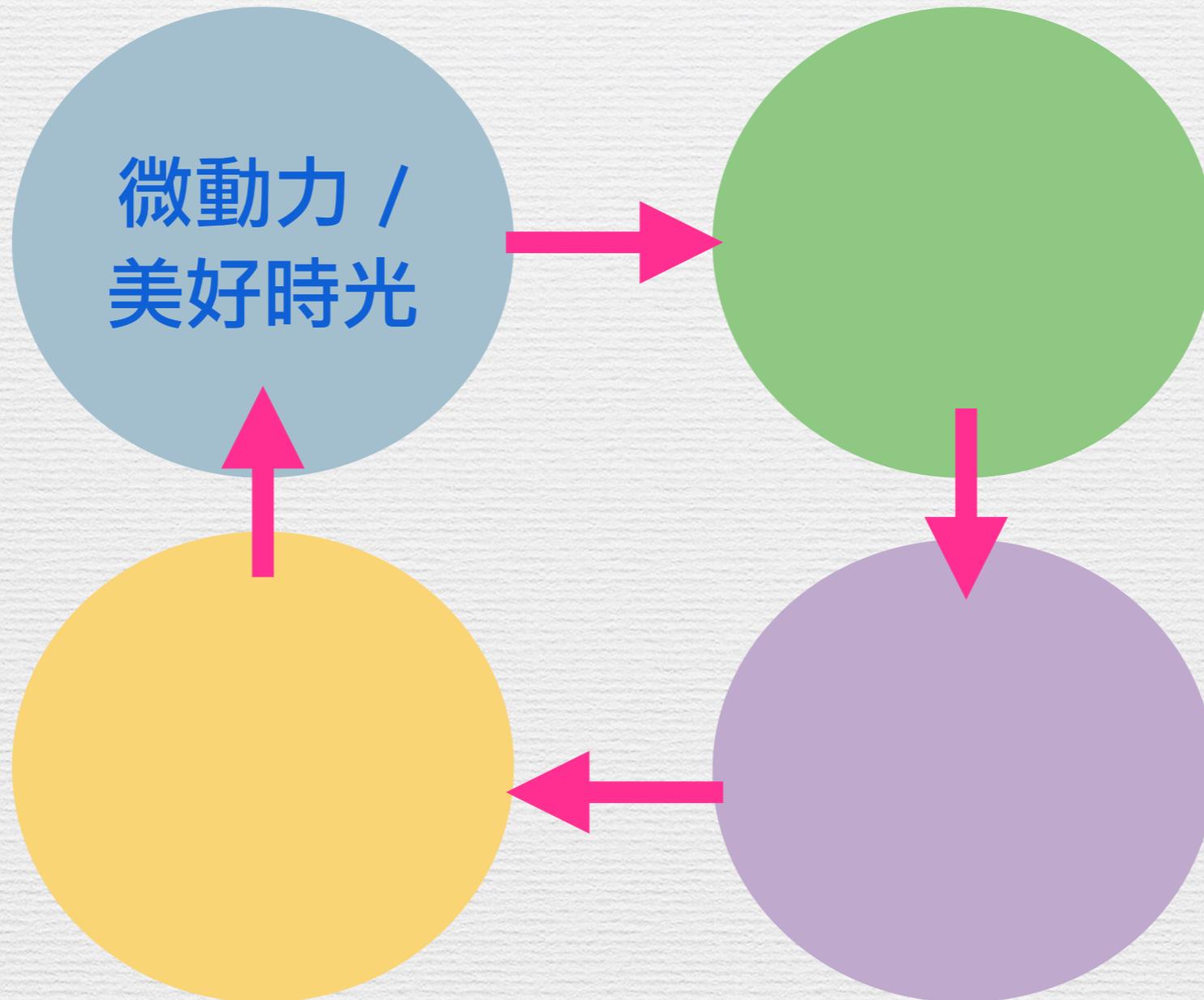
要創造這樣的世界，  
需要我們的努力。  
讓我們的眼光，  
映照出自己和他人的  
獨一無二。



兩個男孩的鋸齒狀特性圖

# 持續認識自我

自我觀察  
他人回饋



# 批判遊戲

微動力 /  
美好時光

感動與激動

搜尋正、負向情緒的線索

釐清與命名內心的按鈕、附加價值

扮演的功能與角色？達到的目的和效果？

動詞的選擇

對象/夥伴/  
情境的選擇

人、動植物、機器、物品？

獨立作業？團隊合作？主導？輔佐？

微動力是強烈、持久的感受，深藏在無意識裡，包括細微偏好、清楚欲望和私密渴望，需要我們抽絲剝繭的觀察

# 快問快答二選一

## 角色動詞

## 強項 / 路徑

## 情境類型

修理 / 製造

視覺 / 聽覺

自主 / 協商

整理 / 採購

觸覺 / 嗅覺

大眾 / 小眾

雕塑 / 培養

閱讀 / 討論

幕前 / 幕後

剪輯 / 創作

書寫 / 口語

靜態 / 動態

模仿 / 創新

感性 / 理性

嚴謹 / 輕鬆

烹飪 / 品嚐

畫面 / 文字

自評 / 他評

陪伴 / 解決

攻擊 / 防守

過程 / 結果

照護 / 訓練

控制 / 應變

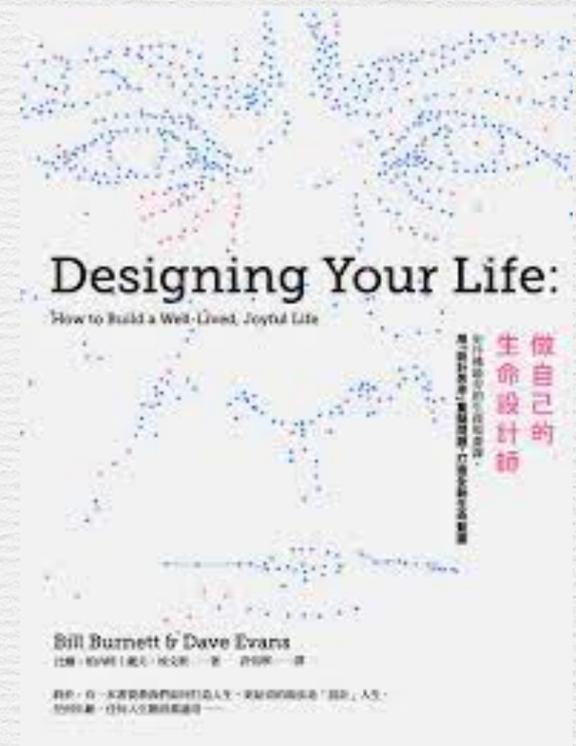
規律 / 爆發

評論 / 辯護

摘要 / 糾錯

一對多 / 一對一

# 好時光日誌 A E I O U



- A：活動，你在做什麼？扮演什麼角色？
- E：環境，那是一個怎樣的地方？給你什麼感覺？
- I：互動，互動的對象是誰？人/機器？熟悉/創新
- O：物品，什麼物品或裝置會讓你加強投入？
- U：使用者，一旁有誰？他們帶來正向/負向影響？
- 心流 / 投入程度：挑戰與能力不相上下、全然專注當下
- 耗損精力/維持精力的程度

清楚的自我覺察與了解 + 順應自我 = 自由自在

# 好時光日誌 A E I O U

## 設計人生3階段

生命設計診斷，確定目前所在地，  
才知道要往哪裡走

用「好時光日誌」，  
記錄對工作感到厭倦或不開心、  
興奮或專注時在做什麼

透過實作或請教他人經驗，  
打造人生設計原型

活動	投入程度	精力耗費
依據國外新聞寫工業局電子報		
臉書小編發文構思撰稿		
規劃尾牙活動帶領分工		
蒐集國際政府文件與報告寫政策建議		
製作投影片準備分享過去所學的評估概念		
設計貼圖的文字		
與人面談訪談		
和客戶溝通婉拒客戶需求		
與好同事或主管開會討論報告內容		
製作視覺文宣圖		
拜訪客戶Demo產品		

認出好時光、延伸複製好時光

# 擁抱、認同個體獨特性的世界



- 擁抱個體性所需的條件
- 經濟從標準化過渡為多元化
- 科技與科學的進展
- 社會負責提供任何人和每個人，都能追尋自我實現/成功的機會；**網路/全球化舞台**
- 個體則需負起自我實現行動的責任；**沒有行動都是空的**
- 從小習舞的陳冠叡boys planet

未來已來，只是尚未均勻擴散—科幻小說家William Gibson  
有生存理由的人，可以忍受任何生存的痛苦

# 蘿潔絲的故事

## Susan Rogers

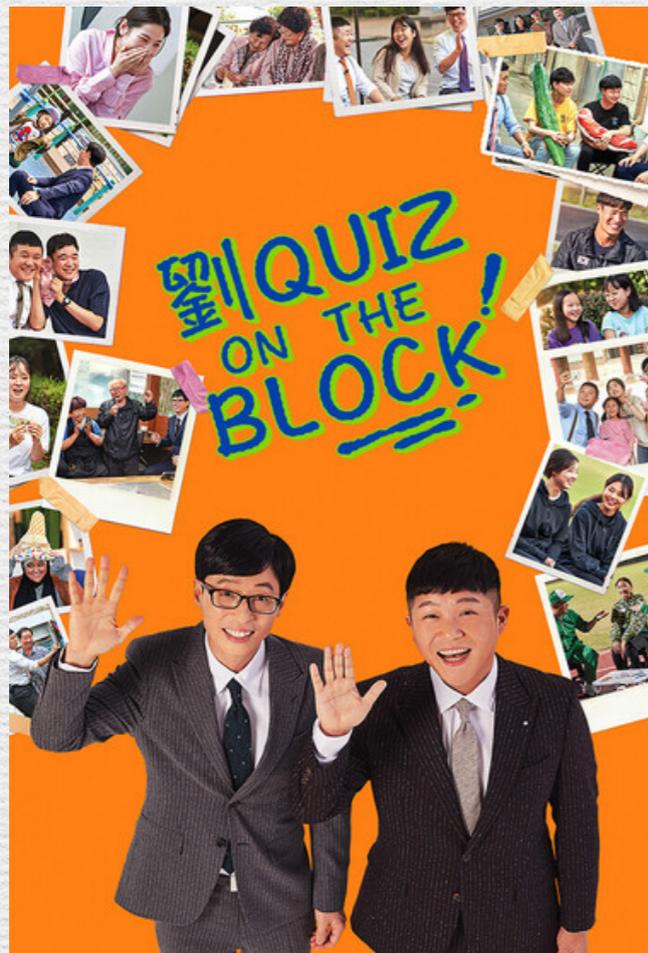


- 喜歡音樂、科學與組裝
- 想成為錄音師為偶像錄製音樂
- 到聲音藝術大學擔任接待員
- 聽到師生談話得知維修師工作
- 跟陸軍人才招募中心取得電子相關知識的自學手冊
- 應徵維修師實習生的工作
- 成為全職維修師斜槓錄音助理
- 成為偶像專用的維修師
- 站在平等的位置自我介紹
- 成為偶像信任的錄音師
- 研究所進修、成為大學教授

從被動變成主動、專注自我、接受曲折、把握機會  
即使看似一切安好，也要勇於突破和嘗試 / 行動是關鍵

# 我從韓國實境節目獲得的領悟

劉在街頭  
鋪磚工人



白老師的背包食堂  
白種元學習廚藝



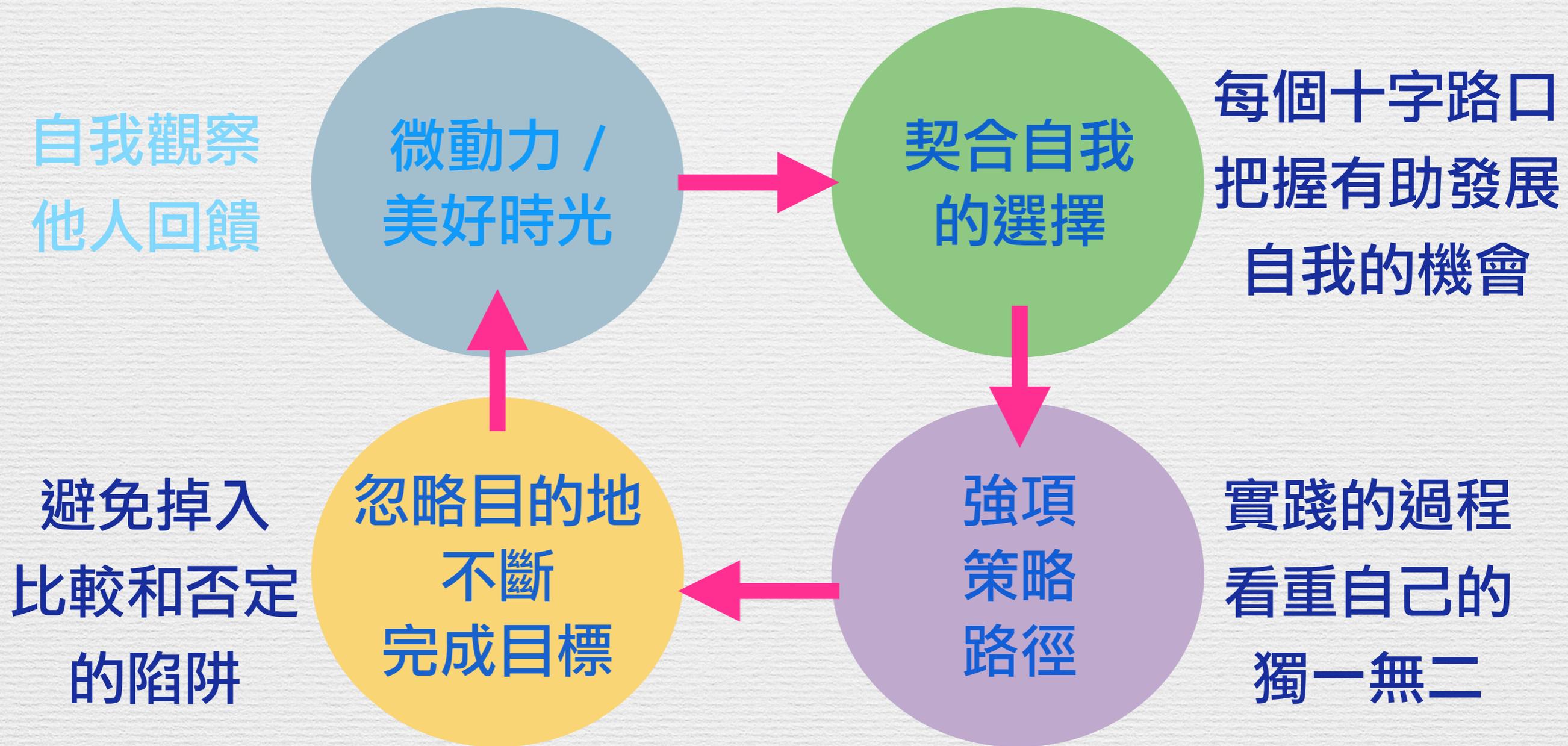
偶然成為社長  
療癒人心



比我們厲害的人，比我們還要努力

# 持續開創自我

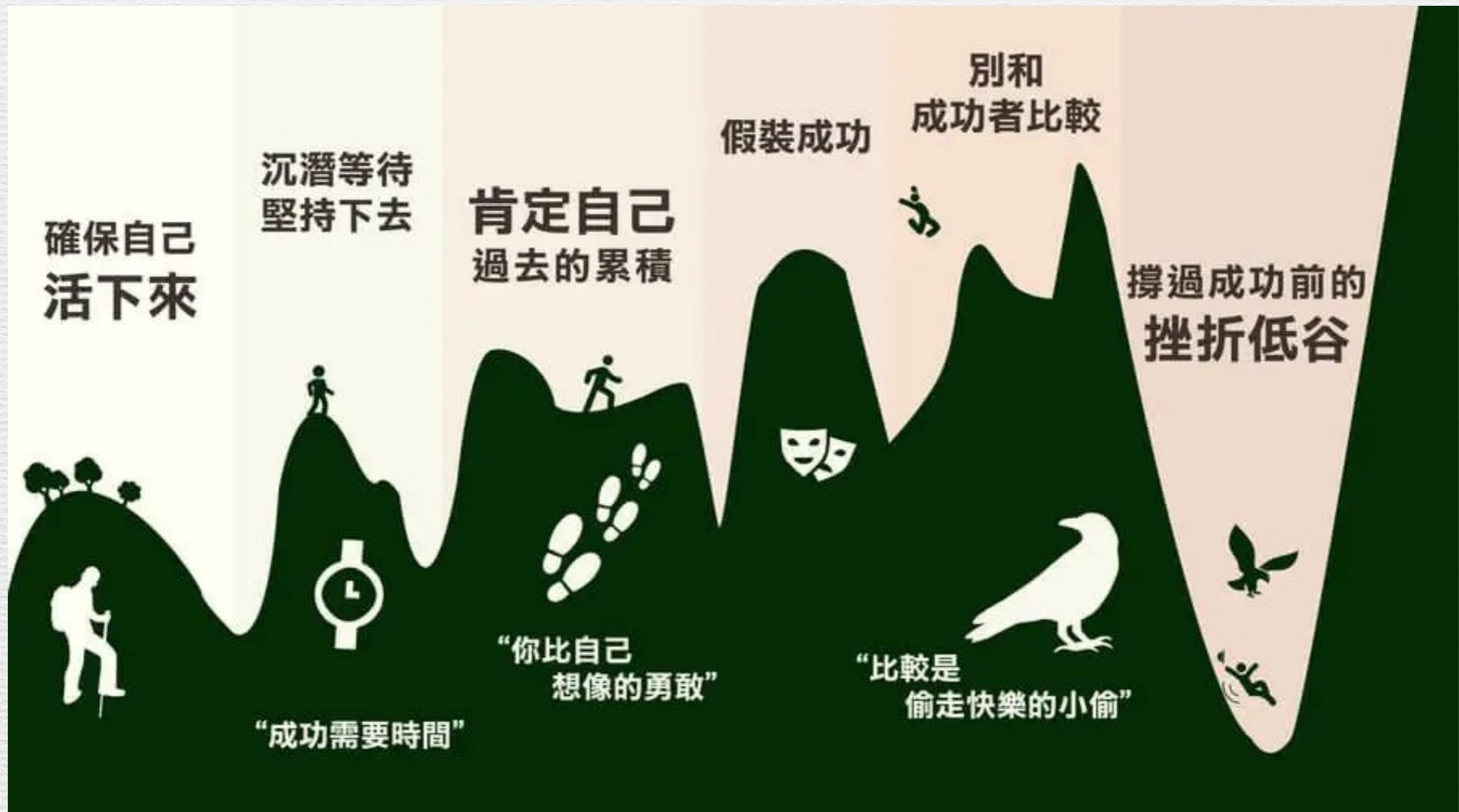
嘗試與行動，是一切的關鍵



和別人一樣，但做得更好 vs 追求自我實現，成就卓越  
在自己有興趣的事情上，持續做得更好

# 成功者的必經之路

圖片來源：黃莉恩--創業小聚



走上曲折的道路也無妨，不忘值得幸福的初心、繼續前進

# 意想不到的養分

## 白老師的背包食堂

- 做菜沒有那麼難？
- 韓星個個會下廚？
- 我好像也可以試試
- 原來真的不難耶！
- 看綜藝節目化解我內心的抗拒



我們願意為了想要的目標，主動擴展哪些能力和裝備呢？

我在練的不是廚藝，是持續突破自我的勇氣

申請在超商平台賣貨，每年嘗試新的挑戰

# 暫停一下、一起聊聊



針對剛剛的分享，您有哪些體會或疑問？  
您的分享，是給大家的禮物

# 謝謝大家共度快樂的時光

*Life*

## 心靈種子

生命是肥沃的土壤，意念是播下的種子，我想收成什麼，就要留心我種下什麼。

Life is fertile soil and thoughts are the seeds. I need to be mindful of the seeds I sow in order to harvest what I want.



心真事實、願廣行深、謝謝您的投入和參與