

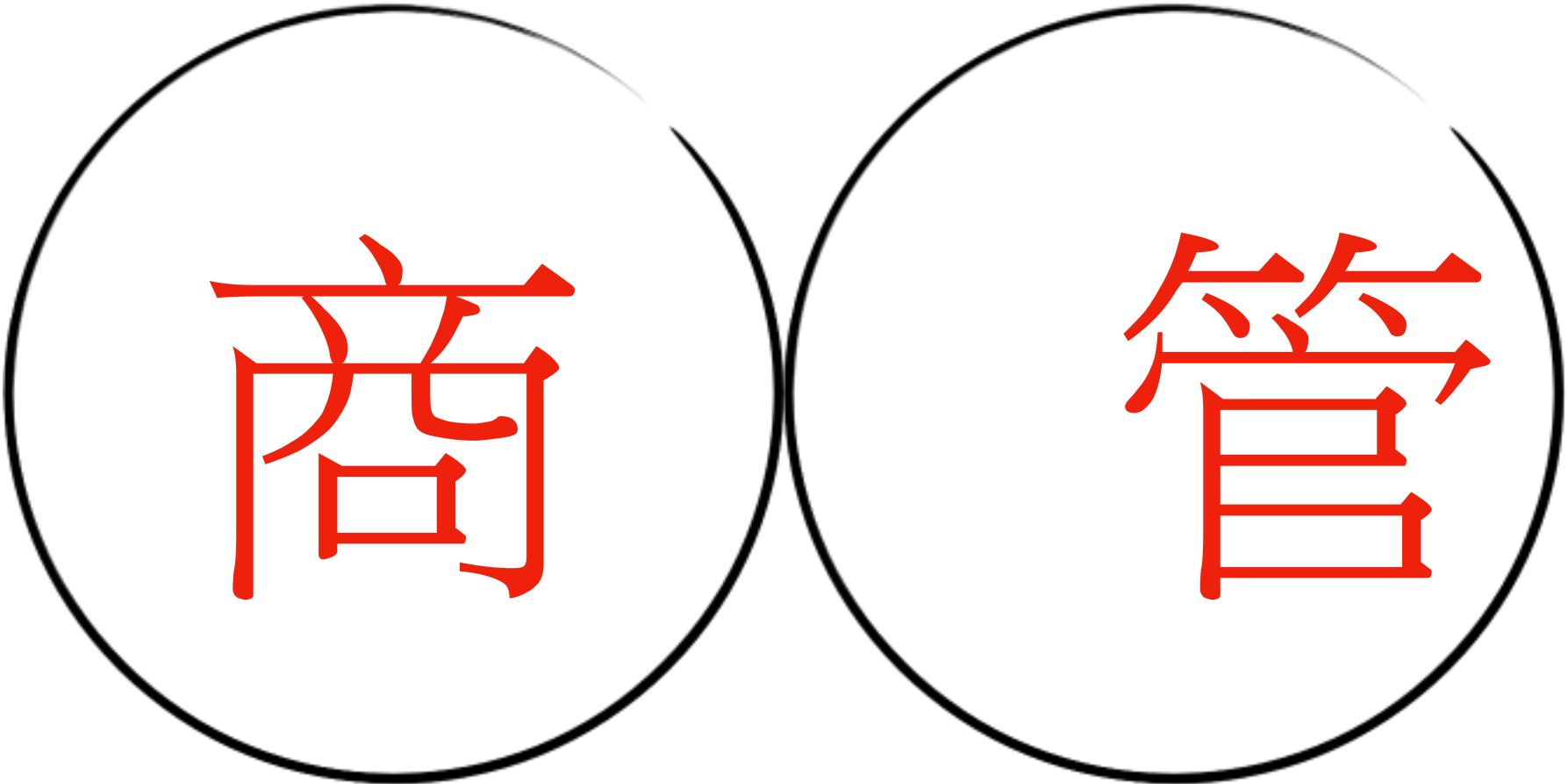
職場倫理與

時間管理知能研習

基本認知
時間分配
目標管理
教育目的
閱讀識人
能夠溝通



為什麼？
要成為別人的燈塔？



商

交換

管

合作

熱情

執著

使命

專業？

基本的好嗎？

小明抓一隻魚要一個小時
織一塊布要兩個小時

求最爽的生活

小華抓一隻魚要五個小時
織一塊布要四個小時





成粉

蒸餾

包裝壓榨

收整

種植輸送

進貨

出貨

讓壹切發生的人

三分天註定

業主

需求大但是難媒合

財務發
資
財研
人

不難找但動盪大

銷售管
產術
技
勞力

最常見也最容易

請問大學能給你什麼？

目標

要非常明確

專案

任務

持續地
意志力

才知道錯在哪

才會做得好

開始做

慢慢組合成習慣

從小事開始

文字



20

放蕩不羈

無所畏懼

自負自傲

30

驍勇善戰

內斂穩重

有車有房

40

爐火純精

不疾不徐

年收兩百

50

博學多聞

社會地位

回饋社會

妳\你的冠軍時刻



你的感覺

物質收穫

是否持續

為何消失

付出多少

單月一百小時演說

妳\你
最
低落
的
時刻



車禍
成為
身障者

與這份工作的關聯？

如果以這份工作領域來說
你的最得意以及最失意是什麼？

如果難以關聯，代表你不喜歡
或是你很菜。

你有遠大的目標嗎

有廢寢忘食過嗎

？

一整天的有效時間

好習慣

壞習慣

怎麼能持之以恆

可行的
目標

上進的
真心

清單建立

娛樂 閱讀 輔導 家事 演講 運動 公司

沒有在清單內的
都是不必要

分類進行

短時效 可以委任 特定日程 簡單 複雜

等什麼？

善用資源！

沒有選擇！

一個人可以完成

拆分開來

回顧

沒做到

做到

做更多

必須要做的做到了嗎？

自己認為不需要但是被交辦的事做到了麼？

最困難的部分.....

開始的那次

更困難的部分.....

持之以恆

根本就沒有壓力

要不要而已

不要活在計畫中



台灣的"9034現象"

第一代 1990年



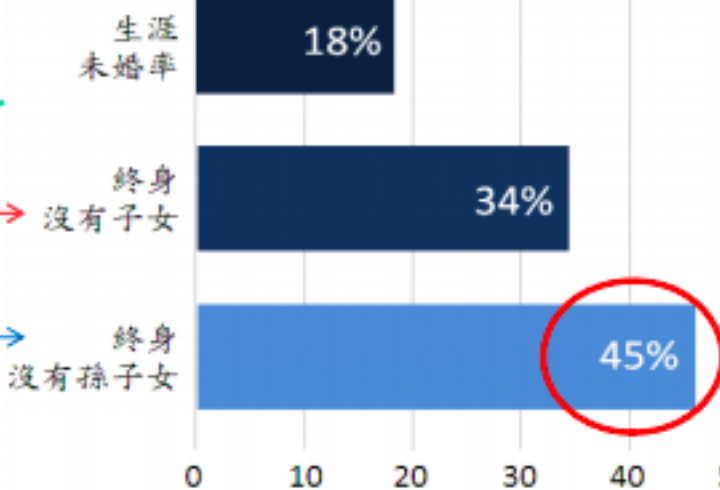
第二代 2020年



第三代 2050年



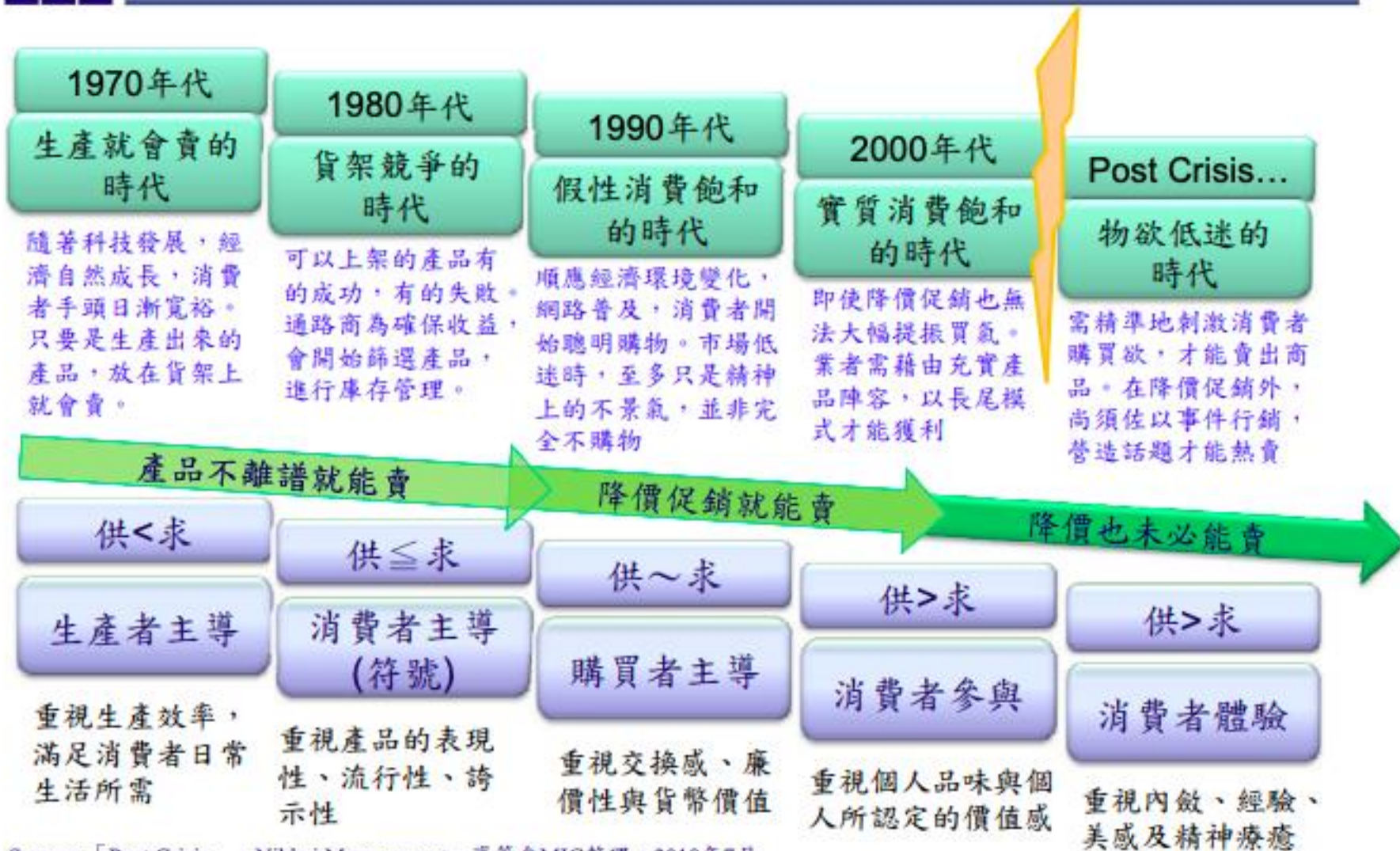
1990年出生的女性中...



Source : MIC, 2009年11月



金融風暴後的消費模式



Source: 「Post Crisis」, Nikkei Management, 資策會MIC整理, 2010年7月

COVID-19



人口結構
全球化
虛擬化
跨域概念
環保

加速器

自我探索
工作適應
具體目標
自信不足
能力匱乏
家庭關係
履歷問題
林林總總

具體問題？

不足之處？

想要有被動收入嗎？	你有專業技能嗎？
想要財務自由嗎？	知道自已的需求嗎？
有沒有夢想？	認識你自己嗎？
是不是想被看見？	被看見是為了什麼？
想要幫助更多人！	你有幫助過自己嗎？
不想被質疑！	這就是被質疑的原因

認識工作

最有錢

任勞
任怨

偶爾空虛
非常理性

最富足

適才
適所

多元選擇
持續突破

見仁見智

還算活著

認識自己

最常見

渾渾
噩噩

隨隨便便
芸芸眾生

最快樂

勉強
遷就

將就將就
不犯大錯

就業輔導，難不難？



不管	你	還不信	我	還是會信
我	只能相信	妳會	相信	我

至於你信不信，我不強迫你

我不相信你，你信我嗎？

脫序行為的目的

第一階段：尋求稱讚

解方：不要聚焦在『**好的行為**。』
而是關注他們在意的事情。

在共同體中取得特權的地位

如果你很努力卻得不到讚賞？

疑問

沒有人稱讚就不會採取正確的行動
沒有人懲罰就可能做出不對的行為

因為努力爭取了也得不到肯定

第二階段：引起注意

解方：**尊重**他們
告訴他們沒有必要變得**特別**
保持原貌就已經很有價值了

疑問

得不到稱讚也無所謂，被注意一樣

以無能的形象得到了特權地位

與其被無視，還不如被責罵

E X：積極的開心果
消極的哭泣、學習低落

脫序行為的目的

還不算太麻煩還不算太麻煩還不算太麻煩還不算太麻煩還不算太麻煩還不算太麻煩

第三階段：權力鬥爭

反抗、叛逆、挑釁、胡鬧

偷竊、吸菸、傷害

疑問

馬上退出、不能對立
什麼都不做？

第四階段：復仇

對方聞風不動、感覺自己吃了敗仗

疑問

做的不是壞事，只是對方討厭的事

跟蹤、騷擾等（知道你不喜歡，只是想跟你連結）

對不認同我的人、不愛我的人復仇
我會變成這樣都是你害的！

第五階段：證明自己無能

我超爛，爛到底

保有希望太累，我直接耍廢

跟蹤、騷擾等（知道你不喜歡，只是想跟你連結）

懲罰能讓罪過消失嗎？

第一階段：尋求稱讚

第二階段：引起注意

第三階段：權力鬥爭

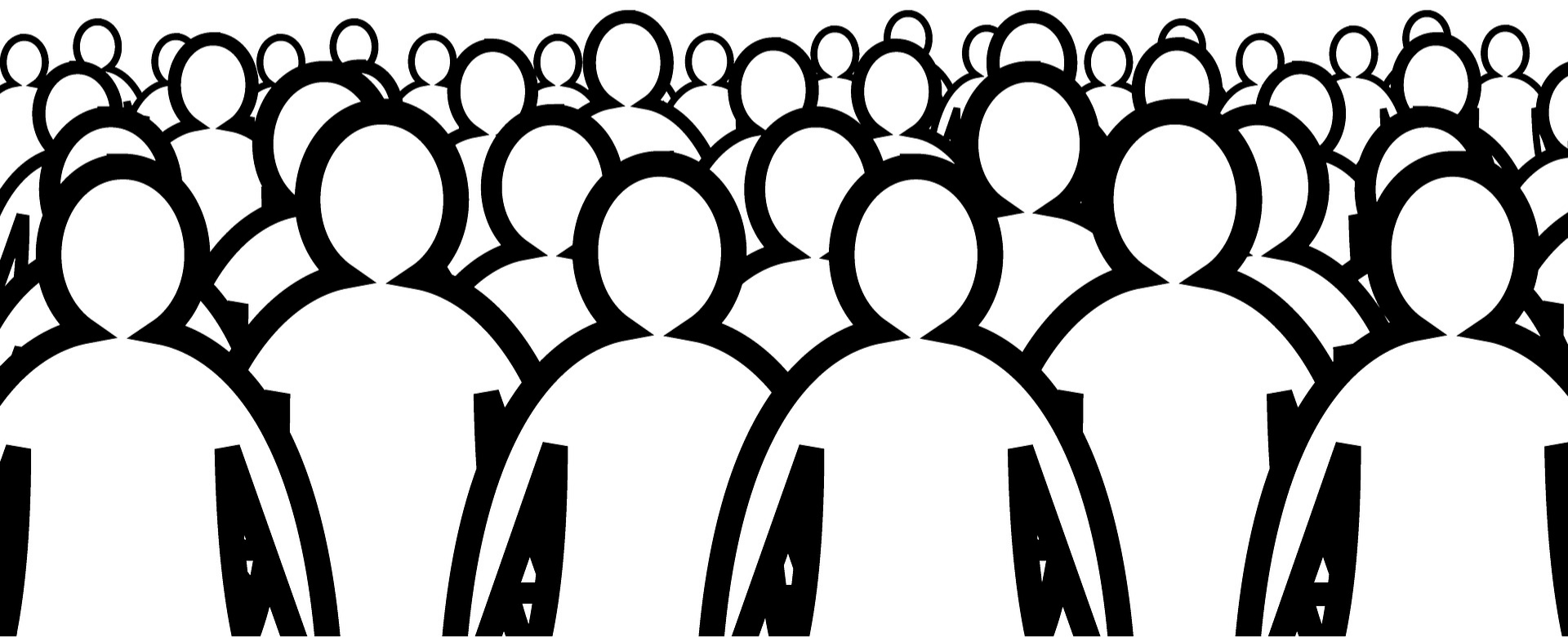
第四階段：復仇

第五階段：證明自己無能

源自於歸屬感

所以要給的是歸屬感
覺對不會是懲罰

閱讀一個人



行動性

持續性

指導性

挑戰性

共感性

安定性

獨立性

革新性

思考性

柔軟性

感受性

慎重性



每天做一件**有意義**的事情！

A person is seen from behind, standing on a rocky outcrop. They are wearing a red baseball cap with a circular logo that says "TOPPO DE SIGAR" and "COLORADO USA". They are also wearing a grey long-sleeved shirt and a large brown backpack with black straps and four pink diamond-shaped patches on the front. The backpack has a small "NEW TOPPO" label at the bottom. The person is looking out over a vast, hazy mountain range under a soft, warm sky, suggesting a sunrise or sunset. The overall mood is one of adventure and solitude.

眼界到哪，格局到哪！

一個人去旅行吧！



Just smile.

觀察

各種水平
個性極緩
主觀與否

傾聽

他的需求
個人喜惡
主動被動

溝通

你我利弊
動之以情
曉之以理

行動

提出要求
約定契約
靜待佳音

假話

但說無妨

最好不說

好話

壞話

不說可惜

小心的說

真話

家庭背景

學歷經歷

工作計畫

自我推薦

競標遊戲

藉由讀書 或經歷 才能保持清醒

一、不要怕
二、禁看成功學

偶爾讀書

泛

重質不重量

自己挑書拉

日常習慣

專

就是內化

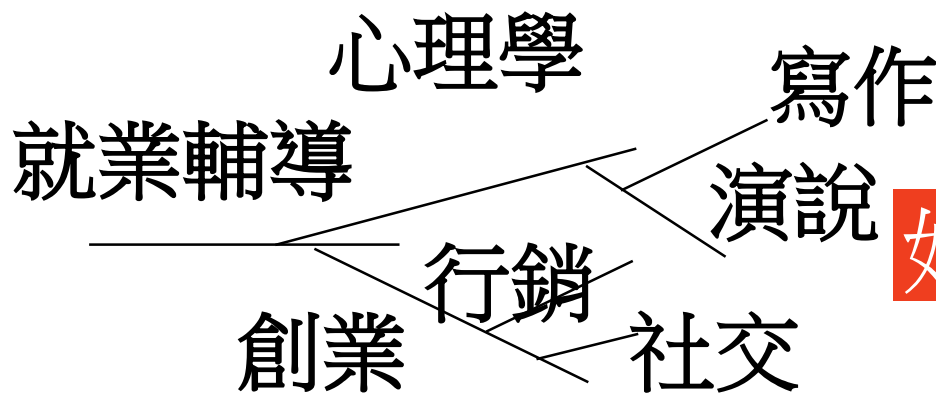
注重一個點
不怕深入研究
找到真正的興趣

全面結構

全

怎麼開始？

會計
銷售
業務
管理



好奇心

多職斜槓

單元就業

說明書

履歷表

產品

價格

薪資

沒有對跟錯只有累與不累

成為他人想買的產品

貪

對擁有的執著，
無論是已經擁有的還是還沒擁有的

嗔

因為不如意所引起的憤恨

癡

因為缺乏智慧、思考所引起的煩惱

皆來自於別人
包含心理和生理的痛苦

痛苦的根源

我所擁有的一切，都是別人拿不走的！

如果一個人內在充足，豐富不需要從他人身上尋求快樂

那就是最幸福的人

所以要簡單生活

直到你過到自己的生活以前，你必須一直探索

日行一善
運動
閱讀

沒有最好的生活，只有最適合自己的生活

成長背景

誠實面對
了解優劣
夢想理想

學歷經歷

工作計畫

自我推薦

段落架構
呈現深度
工作計畫

THANK YOU