|  |
| --- |
| **台灣首府大學****102學年度創新教學研究計畫****102學年度期末成果報告****計畫名稱：****如何利用多媒體與數位化實現人生目標****報告撰寫人：****工業管理研究所　李文貴　副教授****中華民國 103年 6 月23 日** |

**102學年度台灣首府大學「創新教學研究」**

**期末成果報告－生涯規劃篇**

**一、教學重點摘要：**

* 何謂生涯規劃：

生涯(Career)的定義:

狹義是指升遷或專業。

廣義是指人一生所從事的工作，或一生工作相關的活動、行為順序(Sequence)以及相關連的態度、價值，和期望。

* 生涯規劃須依據三個原則：

能力、人格特質、及機緣。

其中能力包括: 專業、管理、創意、語文；人格特質包括: 熱誠、謙虛、勇氣、堅持等品格與心智、專注力、態度等性格；機緣包括: 時間、空間與人際關係

* 會做事也要會做人！記得做事是一時的，做人是一輩子的！
* 不要因為工作影響你的健康、家庭、朋友與靈魂！
* Know yourself and know your career！
* 影響一個人的成功因素，包括:個人特質、能力及機緣。
* 目標實現之程度=(A%人格特質+B% 能力)x機緣

 其中能力包括: 專業、管理、創意

* 工作所需培養的三大職能：

 知能、態度、感度

 其中態度與感度與人格特質有關。

 態度是內心對外境所表現的一種精神反應。

 感度是別人對你言行舉止所表現的一種感受反應。

 感度的效用：獲得高人氣與好人緣。

 影響感度的因素：外形、個性、待人接物、說話、行為舉止、內在涵養。

 培養感度的方法：能察言觀色、體貼入微、待人真誠熱情、能傾聽與表達。

* 何謂就業力(employability)：

就業力是個人在透過學習過程後，能夠具備獲得工作，保有工作，以及做好工作之能力。

*一、*就業(求職)競爭力=價值/成本=創意x設計

 未來人才競爭力=創新x設計

 其中創新=創意x執行x顧客價值或=(創意力+執行力)x行銷力

 創造力=創意力+執行力

 成功發明之三力方程式=(創意力+執行力)x行銷力

二、個人工作競爭力=(K+S)A或(K+S)2xA

 其中K=Knowledge知識，S=Skill技能，A=Attitude態度

三、實現目標之成功方程式=(能力+人格特質)x機緣

1. 能力包括: 專業、管理、創意、語文
2. 人格特質包括: 熱誠、謙虛、勇氣、堅持等品格與心智、專注力、態度等性格
3. 機緣包括: 時間、空間與人際關係
* 競爭優勢的三個條件：

 低成本、差異化(或品牌特色)、高附加價值

* 達到競爭優勢的五大競爭策略：

 品質、效率、綠色、創新、顧客回應

* 何謂紅海策略以及藍海策略：

 紅海策略：與別人競爭，想超越別人的策略，亦即一般所謂的競爭策略。

 藍海策略：與自己競爭，想超越自己的策略，亦即所謂的價值創新的策略。

* 如何實現人生目標？

 分為五大步驟：

**一**、**目標擬定**

首先依據你的人格特質(或性向)、能力以及未來 的發展空間與時間，進行目標之選定。

**二**、**調查影響目標實現之因素並估計其權值**

影響一個人的成功因素，包括:個人特質、能力及機緣。

1. 能力包括: 專業、管理、創意、語文
2. 人格特質包括: 熱誠、謙虛、勇氣、堅持等品格與心智、專注力、態度等性格
3. 機緣包括: 時間、空間與人際關係
4. 目標實現之程度=(30%人格特質+70% 能力)x機緣

**三**、**進行現況之SWOT分析**

 1. 分析內在(自身)的優勢及弱勢，包括:個人特質、能力。其中人格特質包括: 熱誠、謙虛、勇氣、堅持等品格與心智、專注力、態度等性格；能力包括: 專業、管理、創意等。

2. 分析外在(環境)的機會與威脅，主要為機緣(含時間、空間與人際關係)

四、**擬定執行策略**

 1. 如何維持內在自身的優勢？

2. 如何改善內在自身的弱勢？

3. 如何把握外在環境的機會？

4. 如何克服外在環境的威脅？

**五**、**依策略採取行動**

 1. 如何掌握進度？

2. 如何控制成效？

3. 備有改善機制

附錄 、創意思考訓練

如何培養創意能力？

(一) 促進四肢運動

多動左手及左腳，尤其大拇指

(二) 以大自然為師，多觀察大自然，並且作水平式思考(聯想)，然後進行分類與組合。

 亦即包括觀察大自然+聯想+分類+組合

(三) 以六個積木排列為例

1. 使每個積木恰與其他一個積木接觸

2. 使每個積木恰與其他二個積木接觸

3. 使每個積木恰與其他三個積木接觸

4. 使每個積木恰與其他四個積木接觸

5. 使每個積木恰與其他五個積木接觸

創意思考訓練

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **左腦 (剛，理性)-垂直式思考**(司邏輯、分析、推理、語言、文字、數字、算數) | **右腦 (柔，感性)-水平式思考**(司非邏輯、想像力、創造力、圖像、顏色、聲音、空間、感覺) |  |
| **前腦****(快)** | 剛且快**火，D (執行)** | 柔且快**木，P (規劃)** | **前腦****(快**) |
| **後腦****(慢)** | 剛且慢**金，C (控制)** | 柔且慢**水，A (改善)** | **後腦****(慢)** |
|  | **左腦**  (控制身體右部動作) | **右腦**(控制身體左部動作) |  |

左腦表現管理能力方面，屬於理性，它控制右手。

右腦表現創新能力方面，屬於感性，它控制左手。

**二、學生學習心得：**

**(一)系別：應用外語學系日文組二A**

 **學生姓名：王榮福**

 **題目：如何實現人生目標**

1. 目標擬定

在高中的時候，母親在耳邊再三地叮嚀要好好想想自己未來的目標，曾經想過當工程師，但最後卻發現高中曾經很喜歡的日本流行音樂，最打動我，所以第一階段的大學升學目標就選定了日文系所，進到了大學之後跟著學校的進度，也慢慢想著未來到底該往哪條路上發展，導遊、口譯…等都是不錯的選擇，目前最想完成的目標就是考取國家的公費留學，去日本留學幾年再回來台灣找工作。
（１）首先，先考取日本與能力測驗Ｎ２合格。
（２）再來，考取日語導遊執照。
（３）第三步，通過國家的日本公費留學的考試。
（４）三十歲之前去日本打工度假留學，因為只能在三十歲之前所以一定會在三十歲之前出去，畢竟可以累積自己的經驗，並且認識更多人。

二、調查影響目標實現之因素並評估其數值

（１）能力方面：日文的單字量，今年的兩次日本自由行，必須問路的時候有些專有名詞會不知道怎麼講，不過也有慢慢增加單字量。
日文的聽力，自由行的途中，會在飯店觀看日本的節目，有些只聽的話都會不了解說的內容，除非看字幕，不過目前都會多看日劇跟日本節目做補強。

（２）人特質方面：對於陌生的人會不敢過去搭話，不過對於日本藝能界偶像界有點認識，可以用這方面的優勢去跟他人做交流。
（３）機緣：在台灣能與日本人對話的時間並不是非常充足，藉著多自由行能增加交流的時機，並且增加自己人與人的基本對應。

三、進行現況之ＳＷＯＴ分析

（１）優勢分析
個性優勢：

　對於跟日本有關的東西的學習力比較強，熱心助人可以對於平時要多與人接觸的行業有幫助，譬如導遊…等等的行業。

在自己的強項上也有較強的好勝心，只要有競爭敵人就能使自己有往前的動力。
需要被逼才會前進能使目標不斷遠大，而讓自己一直被壓力逼著向前。
專業優勢：
　在日文上有著本科生的優勢，平常也會多聽多看得增強自己的優勢，使這個優勢不會被其他人超越，並且不斷地激勵自己，畢竟一山還有一山高，在你前面還有很多的敵人，能不斷地增加日文能力，雖然會日文的人不是少數，對於日文以外的東西的認識是非常重要的，目前對於日本的女子團體「ＡＫＢ４８（英文）」有所研究，希望能用著本身日文的優勢去閱讀一些日文的文章去更了解，讓台灣的藝能界能發現日本藝能界與台灣的有所差異。
（２）弱勢分析
　個性弱勢：由於自己比較常分心，就算是對於日本相關的東西通常注意力不會超過一個小時，希望能藉由短時間閱讀之後短時間休息的方式改善這個弱勢，用休息的時間做自己想做的事情的話，能使閱讀時間更加專心。

　心態弱勢：心理上身理上都還未做好出社會的準備，會害怕就業即失業，目前希望能去日本留學進修日文並且把出社會的這時間點向後延伸，因為專業知識的不足跟文憑的不足，會導自原本的競爭能力不足夠，導致心態上也不能完全的面對出社會的恐懼，出社會其實比在學有更多的煩惱跟不安，所以心態一直都是一個很害怕的階段，並且希望能有更多的底子之後在出社會，這樣心態上也會有不一樣的改變。
就算心裡做好了準備其他方面沒做好準備也是會導致之後的許多挫折，心理上有許多的不平衡，本身自己對於自己怎麼想其實是很重要的，但文憑也是相對重要的。
（３）外部分析
機會→在學期間學校提供有實力的同學出去國外留學的名額是非常多的，所以希望藉由增加自己的實力，得到出國留學的機會。

藉由著學校內的師資以及提供的資源，增加自己實現目標的能力。
威脅：就自己在學校的能力不是頂尖的，導致有許多同學跟自己競爭出國交換留學的機會。

四、擬定執行策略

1. 如何維持自身內在的優勢

除了每天跟著學校的進度之外回家會多看一些日劇學習一些單字。
（２）如何改善自身的弱勢
藉由多多的閱讀其他的文章，能增加自己原本比較弱的單字量。
多聽一些節目跟廣播，能增加自己原本比較弱的聽力部分。
（３）如何把握外在環境的機會
增加自己的實力，這樣就能有更多的機會會不請自來。因為機會一定會給有實力的人。
（４）如何克服外在環境的威脅

藉由自己所能做到的改變外在的環境，以消除這可能會對自己造成的威脅。
例如：多多拓展人際關係，增加自己出外的幫助資源量。
　　　增強自己的工作能力，以及本身的能力。

五、依策略採取行動

（一）每天利用課餘時間看一些日劇或是日文歌曲增強聽力、單字量。
（二）多找一些原文的小說閱讀，增強自己本身較弱的單字量部分，不懂的單字可以查字典。
（三）機會，是給準備好的人，所以必須無時無刻都準備著可以迎接下一個機會，不要讓她擦身而過，而悔恨。
（四）多交一些相同興趣，相同專長的朋友，不要把他們當作敵人，而是當作朋友，有一天你會需要他們的幫助，這樣就可以有效地克服外在環境的威脅。
（五）考取公費留學，藉由國家出錢讓自己有機會在日本進修，即使沒有錢也能有日本學校的學歷，這才是日文系最需要得到的東西，所以不只要日文強，其他考試部分的科目也需要不斷的加強，其他部分可以藉由課餘時間每天半個小時的閱讀去增強能力。
（六）把自己的優點轉為助力，讓自己能跟更多人交流，了解平常在課堂上學不到的，也可以有助於出社會的準備。
（七）增強翻譯需要用到的中文的能力。

**(二)系別：應用外語學系日文組二A**

 **學生姓名：黃宏偉**

 **題目：如何實現人生目標**

一.目標擬定

訂定目標必須明確而不籠統。例如，很多人想減肥，但減肥不是目標、因為這目標太抽象，不知如何達成，因此常無功而潰。

訂定目標時，需注意目標的可衡量性。既然目標需要達成，那麼目標就可衡量，才能計算達成度

目標必須是自己所期待的或對自己有挑戰的。否則，目標難以給人工作動力。目標要有吸引力有兩個訣竅：第一不貪多，太多目標等於沒有目標；第二是不畏難。既要藉定目標成長，就先不要想達成的困難，不然熱情還沒點燃就先被畏懼給打消念頭了。

這是指目標的可實現性。有些人到某個年齡會對自己所做的一切事都感到厭煩，希望能有一百八十度的大改變。但改變也需要與自己的經驗、專長有關連，否則成功機會不大，徒增挫折。目標必須務實，才有可能執行，不易打退堂鼓。

當目標訂定後，需要隨時檢視，適度修正，才可能達成。

二.調查影響目標之因素並估計其權值

由於我個人比較謙虛跟內向所以有可能會影響到我實現目標的機率，但是由於我有打工的經驗所以知道需要有一些技術希望這些經驗對我以後實現目標有很大的幫助，職業道德是我從小跟父母出去賣鞋子做生意跟客人接觸之後還有父母的教導下跟日常生活中的體悟鎖已當我出社會的時候我覺得我並不會有太大的困難，我的機緣或許是平常做生意的時候與客人的互動下所得到的體悟跟機緣

三.進行現況之SWOT分析

|  |  |
| --- | --- |
| 優勢 | 劣勢 |
| 由於我就讀日語系，雖然我打的工跟日語沒有關係。但是只要是我想做的是我會盡力的去完成它 想學的事情我會全心全意的去學習 | 個性比較內向不熟悉的事物不太敢去嘗試對於沒興趣的事物不會深入的去了解它 |
| 機會 | 威脅 |
| 現在還在學校學習 所以可以學習到的東西比較多不懂的時候學校有老師跟同學可以發問 | 做人叫為謙虛會日文的人也很多所以競爭對手很多 |

四.擬定執行策略

提升自己的優勢，並且降低自己的劣勢而且時常提醒自己不能夠懈怠要時時警惕，多與人互動增進人與人之間的感情並且拓展人脈，學習不敢嘗試的人事物，並且增進自己的專業知識降低外在所帶來的威脅

五.依策略採取行動

在學校的期間多增加自己的專業知識，空閒的時候多看看有關於日文方面的影片跟書，把這學習語言的困難當做事在認真的玩遊戲一般而失敗只是暫時的，把失敗的經驗累積起來也是一種學習讓自己知道錯在哪以後不犯相同的錯誤，遇到新的挑戰也能勇往直前永不退縮。

**(三)系別：多媒體二A**

 **學生姓名：樊純惟**

 **題目：如何實現人生目標**

一、目標擬定

我喜歡挑戰沒嘗試過的事物，然而學習不能間斷，活到老學到老，人生太多東西想做，對未來制定不只一個的目標，一個是為我夢想而準備的目標，另外一個是為理想而準備的目標，當然還有其他很多的，但主要會為這項目標而努力，我的話就是可以從事唱歌事業。

二、調查影響目標實現之因素並估計其權值

從事這行業需要考慮很多機遇和運氣，而且不一定得到身邊的人認可，每個人的審美觀不同，欣賞音樂的角度也會不同。另外，自己的身體也是很大的重要影響因素，因為當狀態不好，你也很有可能從此失去某些機會，所以能夠實現此目標其實沒有十足的把握，但沒有什麼事都能順遂，越挫越勇才有人生的意義。

三、進行現況之SWOT分析

|  |  |
| --- | --- |
| Strengths(優勢) | Weaknesses(劣勢) |
| 1. 擁有知名度
2. 面對大場面能不緊張
 | 1. 淘汰率太大，沒特色就會被趁勝追擊的新人替換掉。
2. 不是一樣穩定的工作。
 |
| Opportunities(機會) | Threats(威脅) |
| 1. 充實自己，失敗了就從錯誤中學習、成長。
2. 有表演機會就嘗試上台，訓練膽量，也證明自己。
 | 1. 音樂界太廣，容易被他國比下。
2. 盜版太猖獗。
 |

四、擬定執行策略

 多參加一些歌唱比賽或表演，就算可能沒有吸引到評審，但願意上台表現出最完美的自己，得到了許多親友支持的掌聲，就已經達到我所要的目的，人生中能會有幾分鐘，能讓大家都把目光全都注視在自己身上，我很享受站在舞台上完整的表演出屬於我自己的表演，所以不管怎樣我不會放棄任何的表演機會，享受自己的演出。

五、依策略採取行動

 充實自己的技能，平時我會拿著一把吉他，在房間裡自彈自唱，時間久了家人們都知道我對唱歌方面很有興趣，有天媽媽一時興起叫我拿起吉他談首歌給他聽，唱著唱著家人都跟著我一起唱起那首歌，頓時就開了場我的小型演唱會，雖然這是件小小的事，但那溫馨的感覺就是我行動的能量，因為大家能被我的表演所吸引、感染，讓我更能朝向我所期望的目標。

**(四)系別：餐旅二D**

 **學生姓名：蔡嘉榮**

 **題目：如何實現人生目標**

1. 目標擬定:以人格特質來分析的話,我個人的特質是不怕辛苦,但是怕陌生,以現在來說我的目標,可能就是盡量朝所學方向前進,再辛苦也沒關係,所學來說就是餐飲業了吧,因為本身不太喜歡念書,所以常常看到書就懶,但是如果是比較有興趣的就會想把她學起來,而在餐飲業來說,所需要的是技術經驗和學習態度,你想學就算沒人教也可以自己摸索的,只能在現在多增加一些技術,未來可以的話會希望自己創業,打到自己屬於的一切,讓原本看不起我們的人,大吃一驚的感覺,能幫家裡減輕是我唯一最想做的。
2. 調查影響目標實現因素:影響因素在於個人沒有勇氣提出想法,還有踏出去事業的第一步,總是在害怕逃避所以常常還沒跨出去就先躲了起來,所以我自己應該要去增加一點自信心,勇敢的去做,努力的做,工作不是沒有,是肯不肯而已,錢少能學技術的也有只是,現在大家都想賺越多錢,卻忽略了自己的態度和所擁有的能力,在所有事業上,只會做的人很少有機緣讓他升遷,所以不只要會做,而且做得好,更要會做人,這些都是會影響實現目標的因素。
3. ：進行現況之SWOT分析

|  |  |
| --- | --- |
| Strengths(優勢) | Weaknesses (劣勢) |
| * 我對於有興趣的事物會去追求,練習學會的機會
* 在事業中,會有想要努力學習的態度,以學習在學來獲得成功
* 在餐飲業中,會不斷的觀察與努力而去學習語言能力
 | * 自己所擁有的技術非常欠缺,所以需要學習的很多
* 語言能力只有中文,沒有外來語,也是需要去學習的
* 對於不喜歡或不敢的事情容易逃避,這必須要去克服的
 |
| Opportunities (機會) | Threats (威脅) |
| * 在上大學時間裡,有許多的老師與課程,可以去學習技術與知識
* 在學校中有許多合作廠商,能有許多機會去接觸他們的做法與辛苦
* 課程的空閒時間也可以拿來,增加知識的機會
 | * 因餐飲業的技術,可以學習,而職位需要爭取,因為爭取人數會有許多人
* 自己的內心威脅,因為不敢踏出第一步,所以會常常緊張而失敗
* 需要擬定計畫,一步一步慢慢去做吧
* 別人的休息時間就是我們的工作時間,所以休息時間不多
 |

1. 擬定執行策略:就是保持學習的心態,還有增加語言能力,這樣就可以學習到許多,而要去找空閒時間,去練習技術以及學習語言,最難的就是需要去克服心理障礙,這需要時間去克服的,在學校所擁有的機會,其實非常多所以需要好好把握,抓住機會才有成功一天,餐飲業中,最多的就是人力威脅,所以要做得比人好,也要學得比人多,擁有別人所沒有擁有的技術,別人所沒有的知識,才有辦法升遷上去,不會被人取代掉。
2. 依策略採取行動:需要去擬定一個計劃表,慢慢的去執行與實現,所以自己要有堅持,才有辦法照著計劃走,因為事情不能趕,俗話說的好吃快打破碗,所以是需要循序漸進慢慢來實現的,當學習技術一間後,或許可以去參加一些比賽,來測驗自己的成果,有得獎的話,就可以繼續下去,因為受到了肯定,努力總會有結果,如果失敗了,就是要更加努力,或是改變學習方式,多花時間努力,第一次不行,還有第二次,失敗來了就再來過,總有一天,讓自己成功的,所以需要撥出許多時間去努力的,這樣才會實現我們所擬定的計畫的。

**(五)系別：餐旅二D**

 **學生姓名：王灝淳**

 **題目：如何實現人生目標**

一、目標擬定

我自身的人格特質是不怕難，只要是我想要達成的目標都會進一切的力量取得，目前的性向朝餐飲的事物前進，未來會增加自己唸書科別的性向，我的能力略遜於他人，因此要花更多時間才得以完成目標，未來的發展空間訂為餐飲業，此外，會利用課餘時間學習泰語，增進自己的外語能力，增加競爭力，畢業後投入餐飲業，只要時間內接受，未來將會報考公職，公職為人生最大目標。

二、調查影響目標實現之因素並估計其權值

一個人要達成目標的特質為努力，堅持，能力則需花時間培養才得以獲得回報，時間則取決於越早越好，而職業的道德，專業等等，我相信憑藉學校以及社會的歷練可以獲得最好的結果，一位成功的人，必須具備堅忍不拔，弱項強化，循序漸進的方式前進，加上待人謙虛，不管時機為何時，成功機會都將大大提升。

三、進行現況之SWOT分析

|  |  |
| --- | --- |
| Strengths(優勢) | Weaknesses (劣勢) |
|   我的態度與行動為積極,對於不會的事物會反覆練習與一般的畢業生比較,我願意學習更多事物,達成目標為止對於工作上的事物這樣的性向可以為自己與公司獲得更大的成就對於餐飲業有付出的心態,將會精進於此行業,把自己的所學發揮在餐飲業 |  對於不熟悉的事物,需花更多時間來進行練習此劣勢或許會使得我失去更多機會,需等待更多時間不熟悉之場合,都可能導致失誤自我的調適與努力將獲得改善,熟悉與經驗我將進利取得平衡的改善 |
| Opportunities (機會) | Threats (威脅) |
|  學業上的機會諸多,取決於時間,並可多樣學習學校的多樣課程任何學習過的事物都把重點紀錄,若需再使用,將會加快速度利用更多時間課餘學習,關注社會時事,自我學習 |  職場威脅於時間較少,課餘學習的成效將降低內在威脅最大,因時間的縮短可能導致成效略低內在威脅來自自己的心理也是有影響,但影響較小外在的威脅得以解決,只要自己花僅存時間學習,將大為改善利用規劃來做改善,以至於達成目標,設定降低威脅的所有方式,以增加成效 |

四、擬定執行策略

保持自己優勢是時刻警惕自己，不讓自己怠惰，針對自身的弱勢只能以意志力與時間改自我改善，我相信只要以嚴格來改善一定能達成，時常關心社會，掌握任何的招募資訊，不讓自己在平時生活中喪失許多機會，這就是環境給的機會，只要自身能夠保持信心，以及嚴格檢視自我，任何外在的環境都是難以控制自己的，這取決於個人的意志力。

五、依策略採取行動

進度需由自己制訂，而每個目標都必須自己檢討是否已經達成，否則將會是徒勞無功，依進度來達成循序漸進的方式，是最好的方式，成效取決於自我的態度，只要是以認真努力，堅忍不拔的心態看待目標，我相信第一次失敗，第二次也大大提升了成功率，改善機制是一定需要存在的，只要環境因素的改變，需要馬上對目標的過程進行改善，這樣才得以獲得最新的資訊或是成效，結論是花更多時間針對目標的關心與達成，每天需花更多時間來有效的進行，這樣離成功是最近的路途。

**(六)系別：休資系四B**

 **學生姓名：李庭誼**

 **題目：如何實現人生目標**

我的目標是能當一個服裝設計師，首先要熱愛藝術、把握流行，再次要有深厚的藝術造詣，紮實地繪畫功底。又要有一種理想創造自己獨有的藝術世界，希望美夢成真，敢為人先的時尚理念，並對服裝情有獨鍾，對普通的面、輔料有一種獨特的欣賞。

我的目標實現之程度是(70%的人格特質+30%能力)x5機緣，依我的人格特質來看是內向的，被動，自我，喜歡尋求孤零感覺，不喜歡自己的空間受到騷擾，不擅長對他人說好聽的話，喜歡獨自解決問題或獨自計劃並執行一項計劃，喜歡一個人獨自思考、觀察。我的能力與創意雖然普普通通的，但我可以好好的認真學習與練習，我相信就可以有所成長。說到「機緣」我會好好把握每一次的服裝展示或是藝術展示，好好的參觀別人是如何設計又如何是怎麼去突顯自己的風格。

這是我自身的SWOT分析，我的優勢是:喜歡思考、觀察、認真的態度。劣勢:內向的、被動、自我、能力普通。機會:現在的人們開始日漸提高對物質需求的提升，對於某些人來說大部分都會想要買些有直感、品質好又漂亮的，所以要設計有設計感與品質兼具的服裝。威脅:想不出新點子、還有設計出來的衣服太奇怪沒人買。

要如何維持內在自身的優勢，首先需要做的事情就是：做事情要專注、強化自己的長處，學習自身相關的知識技能，讓它更專精。在來就是改善內在自身的弱勢，例如：找出自己的壞毛病與壞習慣，並不可以只是說說而以，要真的去付出行動。要把握時間、馬上實際去行動，也就是把握機會，不要去等待機會，因為機會是留給準備好的人。克服外在的威脅，常常多去戶外走走，尋找新的靈感，多多與人做經驗的交流並做好人際關係。

對自己做出來的策略採好取行動，第一掌握進度，最好是做出一張進度表並按造進度表上的時間完成該完成的工作。第二控制成效，例如：做好資源的規劃、資金的規劃等等。第三改善機制，針對不良的事物做改善，並錯誤中記起教訓。

**(七)系別：餐旅二D**

 **學生姓名：金懷恩**

 **題目：如何實現人生目標**

一、目標擬定

1. 我覺得我的人格特質是樂觀、人際關係很好，會朝向自己的目標努力前進遇到挫折比較不容易放棄，我的專業能力是我很喜歡做麵包或西點類我有考烘焙跟中式麵食的證照，我覺得我未來的發展是想要去大飯點的烘培部門學習，我的目標是當中式麵食的評審當個真正的麵包師傅。

二、調查目標實現之因數並估計數值

1. 一個人成功的因素我覺得是個人特質、能力、人際關係、旁人的鼓勵，

職業的道德，專業，把握所有能學習的目標(例:學校證照班、烘焙的比賽等等)，我相信憑藉學校和自己的人際關係一定會成功，一位成功的人，必須把握每一個可以學習的機會，弱的項目慢慢的一點變強要多練習，循序漸進的方式前進，加上待人謙虛，還有要跟老師的關係要很好因為老師可能會從後面推你一把，不管時機為何時都要快樂的去面對，成功機會都將大大提升。

三、進行現況之SWOT分析

|  |  |
| --- | --- |
| Strengths(優勢) | Weaknesses (劣勢) |
| 我覺得我的優勢是人際關係很好跟同學跟老師相處都還不錯，把我自己有興趣的證照並且專門強化 |  做到有些產品要練習的比別人多次才會，反應比別人稍微慢一點，創意度不夠，記憶不好，有時會忘記 |
| Opportunities (機會) | Threats (威脅) |
|  學校有幫助我們開一些課程或證照班，老師也會找我去幫忙可以學一些東西 |  進入職場的時間比較晚，因為職場跟學校學的有所差別。職場生活跟學校生活和學習的心理抗壓性不同，有可能去職場會跟不上。 |

四、擬定執行策略

我覺得是先把握每一個可以學習的機會，再去創造短期目標例:考證照、1個月內學會10項產品，在去實作去練習一直不段的規劃不讓自己怠惰，針對自身的弱勢只能以意志力與時間改自我改善，我的策略是可以去圖書館看一些在業界有做的麵包或點心，再買材料自己回來做不懂得再問老師。這樣才能夠比較適應去業界的感覺。

五、依策略採取行動

我覺得進度需要自己制訂不能太多也不能太少，而每個目標都必須自己檢討是否已經達成，否則將會是徒勞無功，並且要看作的產品如果失敗了還要再多練習之後才能朝下一個前進，是最好的方式，成效取決於自我的態度，只要是以認真努力，堅忍不拔的心態看待目標，並且每天更新資訊可以去學學期它不一樣的東西不然會膩這樣才得以獲得最新的資訊或是成效，結論是花更多時間針對目標的關心與達成，每天需花更多時間來有效的進行，這樣離成功和目標跟夢想會越來越近(朝著夢想努力前進人生才會快樂)。

**(八)系別：健康二A**

 **學生姓名：陳慧秋**

 **題目：如何實現人生目標**

一、目標擬定

思維開放，總是令人出乎意外的我，從小常鼓勵認真讀書，教導身心靈健全發展。我的思想縝密、賦有責任感及觀察力，也培養出獨立自主的個性。受家庭影響，我總能以平等理性的態度來看待周遭的人、事、物。

實現人生目標宛如厚片的它踩碎了湖面的冰，起初沒有什麼的它，當冰溶化之後，就春天來臨，就像它的上面的圖騰和花朵綻放著，清淡的味道，漸漸激起了鬥志，邁向政府當一位公家機關人員。家庭中極力希望當公家機關人員，而職業道德跟生活態度與世上變化，則是需要傾聽人民的聲音以及判斷或在學校以及社會的歷練可以獲得最好漸進的方式前進，加上待人寬容保持微笑，改變自己。

二、進行現況之SWOT分析

|  |  |
| --- | --- |
| 優勢（Strengths） | 劣勢（Weaknesses） |
| 1.思維開放2.創意極佳3.具有責任感4.寬容待人5.忍耐力夠強6.博愛 | 1. 說話音量小
2. 不熟悉的事需要花多時間練習
3. 不感興趣容易忽視
4. 固執
5. 小小健忘
 |
| 機會（Opportunities） | 威脅（Threats） |
| 1. 把握時刻
2. 目前在學中可以找更多題材學習
3. 遇到不會的問題可請教老師

4. 與同學互相學習 | 1.競爭力強2.錄取率偏低 |

三、擬定執行策略

維持持有的優勢，改進須待加強的劣勢，把握時刻找更多題材學習充實自己，趁在學時期若遇到不會問題多多向教師請教，時常關心社會，克服外在的影響。

四、依策略採取行動

採取一步一步向前學習，不採取集中一團，雖然可以排除克難但精神上是有限的，每天需要一點空間來自我檢討，成效取決於自我的態度，對目標屹立不搖，除了實踐自己的夢想，多為身邊的人做事，找一個好的方法，觀察世界奇異新聞，提升自己。

**(九)系別：餐二D**

 **學生姓名：黃永賢**

 **題目：如何實現人生目標**

一、目標擬定

依照我的個人性格是屬於比較內向，所以要我達成的目標或許會比較困難

但是想要達成的目標我會盡力的去完成它，而目前的性向是往餐飲業前進由於家裡的工作是屬於餐飲業的，所以想多學一些有關餐飲業的知識，然後如果有時間我想多增加自己的語文能力為了畢業後的就業幫助，但是如果可以我會希望幫助家裡的事業增大。

二 、調查影響目標實現之因素並估計其權值：

由於我個人比較謙虛所以可能會影響我的目標實現，但由於家中做的工作是屬於需要一些技術和工作經驗的或許這樣會對我目標實現有所幫助，而職業道德跟工作經驗，則是靠在學校期間學習和平日的日常行為去從中學習所以當出社會時因該不會有太大的困難，而我的機緣或許就是從小到大跟者家人一起去送貨看了許多的生意人跟在就學時間認識了許多人這或許都是未來對我有幫助的機緣。

三、進行現況之SWOT分析

|  |  |
| --- | --- |
| Strengths(優勢) | Weaknesses (劣勢) |
| * 由於家中就是從事餐飲產業所以擁有一些專業知識
* 只要我想做的事我會盡力去完成它
* 想學的東西會全心專注地去學習
 | * 個性比較屬於內向
* 不熟悉的事情或許會較不敢去嘗試
* 對於一些比較沒興趣的是會很容易去忽視它
 |
| Opportunities (機會) | Threats (威脅) |
| * 目前還在就學可以學習的機會較多
* 認識的人有在餐飲業工作能夠跟他請教一些餐飲知識
 | * 做人較為謙虛
* 從事此行業的人數眾多進入此產業的人也較容易
 |

四、擬定執行策略

提升自己的優勢，時常提醒自己不要怠惰，多去嘗試跟他人的互動與嘗試更多事情，而在學期間能學的事情就多去嘗試學習看看，多去增加一些專業知識去克服外在的威脅。

五、依策略採取行動

在學期間繼續增加一些專業知識有空閒時間去增加語文能力，而在學習中如果遇到困難跟失敗就把這困難當作是一個挑戰而失敗就當作一種經驗學習讓自己更能提升自己的能力，而我相信當自己擁有專業的知識和技能遇到了新的挑戰不會是成為一個無解的答案而是成為人生更向前一步的踏板。

**(十)系別：餐二D**

 **學生姓名：劉佳樺**

 **題目：如何實現人生目標**

 一、訂定目標: 我想要有好人緣

 二、影響目標實現因素:

 是否自己有踏入交友圈，可以多參加社團，讓自己不再這麼害怕人群，也 可以；自己的個性原本就比較衝動，可以說話轉為婉轉，讓自己不在一句話就螫傷別人。

 三、Swot分析:

 優) 熱心助人

 劣)易衝動 說話有時不經過大腦，讓原本有心無心的事情，經過別人有益 的揣測，變成不好的

 機會)參加社團後，因為興趣大家都相同，所以聊的話題不禁相同；讓我自己更有機會認識與我共同有興趣的人

 威脅)並不是每個人都知道自己的個性，不是自己的個性大家都知道，一些事情自己覺得會生氣，但別人卻覺得那是小事情；有很多事就是這樣以訛傳訛，讓自己很難處理。

 四、如何維持自身優勢? 可以看到別人有需要幫忙時，即時性去幫忙

 如何改善自身弱勢? 說話時停下來經過思考，並不是每一種話都可以說，並不是每個人都是像自己一樣。

 如何把握外在機會? 例如:學校有辦活動多多參與，時間不是問題，耐心學習

 如何克服外在威脅?也許是一些雞毛蒜皮的事情，大家都要和氣，可能當下確實很生氣，但是平下心去思考，以別人的立場看待這一些事情，我們就不會惡言去傷人

 五、如何掌握進度:

 可以讓自己維持好心情，也許有時可以讓自己閉上眼睛聽聽歌，不讓自己受到干擾

 如何控制成效?

 遇到不如意的事情，就先經過腦袋想想，這其實也不是這麼重要，其實 也不會很生氣

 備有改善機制?

 如果遇到非生氣不可，千萬也不可以破口大罵，因為不是人人都有好脾氣。

**(十一)系別：餐二D**

 **學生姓名：胡冠群**

 **題目：如何實現人生目標**

一、目標擬訂:

我的人格特質可以吃苦尤其是對於中西餐方面的技術，雖然現在還是掌握的不太好，但是可以多利用暑假寒假時間去各種的餐廳實習與練習，付出時間越多收穫就越大，學習各種烹調的方式是我最大的興趣不一定要拘泥於傳統可以創新，以後開創屬於自己創作風格的主題餐廳。

二、調查影響目標實現之因素並估計其權值:

我覺得要實現這個目標除了需要花費大量時間突入其中，家人與朋友的支持也是必須的，最好是有認識的親朋好友可以一起突入此夢想剁我來說可以提升我對這個夢想的信心，除了這個還需要選對時機在許多重要場合可以展現自己的廚藝讓許多人知道我是有這個能力，打開知名度會使自己創立主題餐廳大大的有幫助。

三、SWOT分析：

|  |  |
| --- | --- |
| Strengths(優勢) | Weaknesses (劣勢) |
|  我的處事態度不達目的不會放棄 雖然我不特別但是我會一職努力到實現夢想為止 突入在自己喜歡的工作會讓我有成就感 |  因為對事物不熟悉 而花上更多時間 此劣勢或許會使得我失去更多機會,需等待更多時間  對不熟悉的人事物會影響我的信心 |
| Opportunities (機會) | Threats (威脅) |
|  在課餘時間多花時間到許多餐廳工作學習  跟許多師傅搏感情可以使他們傳授功夫親朋好友的餐廳與介紹 |  可能會因為時間上的不足而使成品完美度降低對於自己內心的恐懼需要花上更多時間來平穩因為缺乏工作經驗而對自己信心不足 |

四、擬定執行策略：

每天對自身的要求要在水平之上無時無刻的練習與反覆的在腦海中想像作法，可以多看一些美食節目和國外的美食介紹可以增添自己對食物的想法與創新，打破傳統無限創新，每一次的失敗都是為了更靠近成功要秉持著這個信念才能熬過所有難關。

五、依策略採取行動：

利用所有空閒的時間去實行每一步自己規劃的路線雖然路途並不是很順遂，但是跟著自己所規畫好的路去走就算失敗了，也能讓自己更進一步地去想更好更順的路途，如果成功了對自己的信心就會大增而更敢大膽放手去做，失敗只會使我對自己的能力更加的更改與前進。

**(十二)系別：資多二B**

 **學生姓名：沈映廷**

 **題目：如何實現人生目標**

1. 目標擬定

我認為自己的特質散布在細心這一塊上居多，做事情喜歡按部就班，以及我想學就會去學的心，不管是多艱難的事，只要有人願意教，我都願意去嘗試，我不會說很難做就不做，那太脆弱了，我想的也很多，對未來會比較憧憬一點，會比較在意小細節居多，自己還蠻喜歡日文的，將來應該會去提升自己的日文能力，先去把基本的學好，再來是常對話，日文能力要熟悉到我可以在日本生存的境界，有時間也會多去看看日本電影或是影片，對於設計也是頗有興趣，希望以後可以多參加展覽增添自己的能力，與人多交談分享想法，對自己很有幫助。

1. 調查影響目標實現之因素並估計其權值

光做事的方式這點會阻礙我許多，因為想法總是死的，遇到岔路不會轉個彎，可能會一直直著走，要多多去動腦筋，或是多跟人交換想法，出口不是只有一條路可以走，路是由人去創造的，還有我優柔寡斷的個性也會害了自己，總是對一件事情有很多個想法，卻無法馬上做決定，會因為他人的建議而影響自己，反而會沒主見，這樣做事很難有效率，關於這些個性需要改一改。

 三、進行現況之SWOT之分析

|  |  |
| --- | --- |
| **S**trength(優勢) | Weakness(劣勢) |
| 1. 擁有設計理念、想像力豐富
2. 對於細節較容易細心注意
3. 擁有好學之心
4. 有參加展覽之經驗
 | 1. 做事情有時沒想法
2. 繪畫能力還沒有很夠
3. 不懂得去規劃生活
 |
| Opportunity(機會) | Threat(威脅) |
| 1. 將來展覽上的機遇
2. 人力銀行
3. 企業家雇用
 | 1. 走設計類的太多
2. 比我更有想法的也很多
3. 能力不足大概撐不久
 |

 四、擬定執行策略

多花點時間去摸索設計相關之事情，繪畫能力也要補足，多去接觸不同的繪圖軟體，找到屬於適合自己的繪畫方式，還有自己的風格，因為目前而言我自己的風格還不是很穩定，所以需要好好的去探索，對於展覽這塊可以持續去參加，希望自己不要斷掉，這樣也可以試著遇到”機會”，有時間也可以去人力銀行找找有沒有可以讓我發展的空間，這樣子對於那些威脅也不會太成什麼大問題。

 五、依策略採取行動

可以的話先試著每天畫一張完成搞，一直累積到大學畢業，再回頭去看看自己到底成長了什麼，可以跟其他人討論，也可以找老師詢問是否有哪裡可以改進，一點一點的慢慢加強繪畫能力，再來可以把那些東西合成一個作品集，如果不錯的話也可以去參加展覽，一個小小的區塊也好，讓自己更有一些經驗，也可以在展覽上跟別人交換想法，讓自己越變越好。

**(十三)系別：健康二A**

 **學生姓名：楊雅惠**

 **題目：如何實現人生目標**

一、目標擬定

依照我的個人性格是屬於比較內向，所以要我達成的目標或許會比較困難

但是想要達成的目標我會盡力的去完成它，而目前的性向是往美髪業前進由於現在在打工的屬於美髮業的，所以想多學一些有關美髮的之識，然後如果有時間我想多增加自已的技術能力為就業幫助，但是如果可以我會希望幫助自已的事業增大。

二、調查影響目標實現之因素並估計其權值

由於我個人比較謙虛跟內向所以可能會影響我的目標實現，但由於自已在打工的屬於需要一些技術、工作經驗的或許\這樣會對我目標實現有所幫助，而職業道德跟工作經驗，則是靠在學校期間和平日的日常行為去從中學習所以當出社會時因該不會友太大的困難，而我的機緣或許就是到店裡才知道許多的生意人跟在就學時間認識了許多這或許都是未來對幫的機緣。

三、進行現況之SWOT分析

|  |  |
| --- | --- |
| Strengths(優勢) | Weanesses(劣勢) |
| 由於我讀美容美髮科，現在我還在打工所以擁有一些専業知識。只要我想做的是我會盡力去完成它想學的東西會全心專注地去學習 | 個性比較屬於內向不熟悉的事情或許會較不敢去嘗試對於一些比較沒興趣的是會很容易視它 |
| Opportunities(機會) | Threats(威脅) |
| 目前還在就學可以學習的機會比較多認識的人有在美髮業工作能夠跟他請教一些美髮之識 | 做人較為謙虛從事此行業的人數眾多進入此產生也比較容易 |

四、擬定執行策

提升自已的優勢，時常提醒自已不要怠惰，多去嘗跟他人的互動與嘗試吏多事情，能學事情就多去嘗試學習看看，去增加一些專業知識去克服外在的威脅。

五、依策略採取行動

在學期間繼續增加一些專業知識有空閒時間去增加技術能力，把這困難當作是一個挑戰而失敗就當作一種經驗學習讓自已擁有專業的之識和技能遇到了新的挑戰不會是成為一個的踏板。

**(十四)系別：餐旅二D**

 **學生姓名：楊子慶**

 **題目：如何實現人生目標**

<一> 目標擬定

我的個性很隨和，只要我想做的是沒有辦不到的，我也很樂觀，可以吃苦耐勞，所以不管做任何行業都可以以最快的速度去適應，也可以隨著環境而改變，我發展的空間很大，不管什麼我都會想試一試，我不喜歡把自己局限，人的淺能是無限大的，局限只是看不起自己不是做不到而是肯不肯做，我的目標是想當一個成功的人，我不想自己有多大成就，也不希望可以改變世界，我只想在世上活得有價值，活的快樂，活的幸福，做一份可以養活我全家不愁吃穿的工作。

<二> 調查影響目標實現之因素並估計其權值

其實影響一個人的成功因素，有很多很多例如個人的特質，什麼是個人特質呢?就是個人獨特比較強的一種優勢，能力，顧名思義就是就是比別人還要強得能力，機緣，一種機遇，並非想遇就遇的到的，有時硬是去找它還不一定遇的到。

1.能力:我從高中開始就讀餐飲科，而我對烘培類很有興趣，關於這方面的專業能力也不差，所以專業能力我有也很強，管理能力不知道是不是與生俱來，從以前開始只要團隊依賴我的時候我就是實的發揮出很好的管理能力，創意也是人出生後就有的基本能力，語文雖然不是很強但也一直在努力中，就整體而言還算ok。

2.人格的特質，適應各種職場，不管是熱忱還是謙虛，事本來就具有的，勇氣更是十足，別人不敢做我不一定不敢做，堅持我也是很強的，不管任何事只有我要沒什麼做不到，品格與心智也都是適時成熟適時幼稚，專注程度不會輸給任何人。

3.機緣方面，可能從小就沒有福氣遇到貴人等等吧，甚麼都是靠自己打拼付出，人際關西也是一步一步慢慢打造出來的，可能時間還沒到吧，慢慢來總會遇到的。

4.目標實現之程度: (80%人格特質+90%能力)x機緣

<三> SWOT分析

1.關於自己的優勢，理解能力強，東西很容易上手，做事很認真，對一些很重要的東西我會很要求完美，能力不會輸給任何人，態度方面，一半外向一半內向，品格要求完美，性格隨和很容易親近，對於專業領域不會輸給別人，對於自己的弱勢，語言能力一直不是很理想，對於現在這社會語言能力愈來越重要了，所以必須加強，還有只要自己很懶時，可以懶到什麼事都不做，這是自己必須改善的弱勢。

2.對於外在的機會，雖然是自己要去把握的，但或許我天生就是沒這種機會，有時總會錯過很多好的機會，也錯多很多對的時間，對於外在的威脅，我很怕，因為很多人努力程度也不會比我差，有很多人都有這種實力，只要哪天覺醒了，我隨時都可能因為自己鬆懈而被人超過了。

<四> 擬定執行策

1.如何維持內在自身的優勢?

我想自己自身的優勢要如何維持不下降呢?只能不斷的學習部段的吸收知識補充知識，俗話說的好:活到老學到老，我想這就是一種最肌力的一句話了，人真的不能停止學習一停止就會跟不上別人了，所以人要不斷學習。

2.如何改善內在自身的弱勢?

要改善自己自身的弱勢，只能不斷努力，不讓自己怠惰，永遠都要有目標，朝著目標前進，永不放棄，只要堅持，努力，奮鬥。不是做不到，而是肯不肯做。只要自己想沒什麼是辦不到的。

3.如何把握外在環境的機會?

要如何把握外在的機會呢，只能說不斷的增加自己的人際關係，待人處事都要以最好得方式去處理，面帶微笑，要一直抱持著對待好朋友的心去對待每個人，機會總是在這些小細節中出現的。

4.如何克服外在環境的威脅?

世界本來就不公平的與其指望世界公平的對待你，不如讓自己變得更強大，再幫自己爭取最公平的機會。

對於外在環境的威脅，只能勇敢去面對，不逃避責任，不做對不起自己的事，不要太在意他人，畢竟每個人都有每個人的專屬特質，只要努力，自己的地位絕對是不可替代的。

<五> 依策略採取行動

1.如何掌握進度?

對於進度，也就是說要給自己訂一個目標，以這個目標前進，每天要求自己要完成目標的要求，永遠不要讓自己停在原地，因為停在原地永遠不可能達到目標。

2.如何控制成效?

每一段時間就要要求自己，我所要達到的目標，我在這條路上我走到哪了，我因該有甚麼樣的成效，這個成效是否是我滿意的，一分耕耘一分收穫，不可能會有不勞而獲的事，所以一段時間就一定要驗收自己的成果，看自己究竟進步多少了。

3.備有改善機制

當然，人生不可能永遠都沒有備案，假如這個目標失敗了，發生很大的問題，例如:公司倒閉，那該如何是好呢，在確認自己目標時，我們不只要考量到要不斷前進，同時也要考量到，如果我失敗了，那我該如何挽救，甚至該如何補救，不能總是這樣前進，達成目標是要把達到目標前那條路有多少風險多少坑洞，都要想好的，要做好萬全的準備才是上上策，機會是留給準備好的人。