

A futuristic window with a blue sky, a paper airplane, and a green landscape. The window is open, revealing a bright blue sky with a white paper airplane flying towards the right. Below the sky is a green landscape with rolling hills and a single tree on a hill. The window frame is silver and modern. The text "打造未來的黃金履歷" is centered in the sky area.

打造未來的黃金履歷

斯如茵

學歷:

《美國南伊利諾州立大學 人力教育與發展碩士》

經歷:

《現任 瑞士商弗克司 資深人力資源經理》

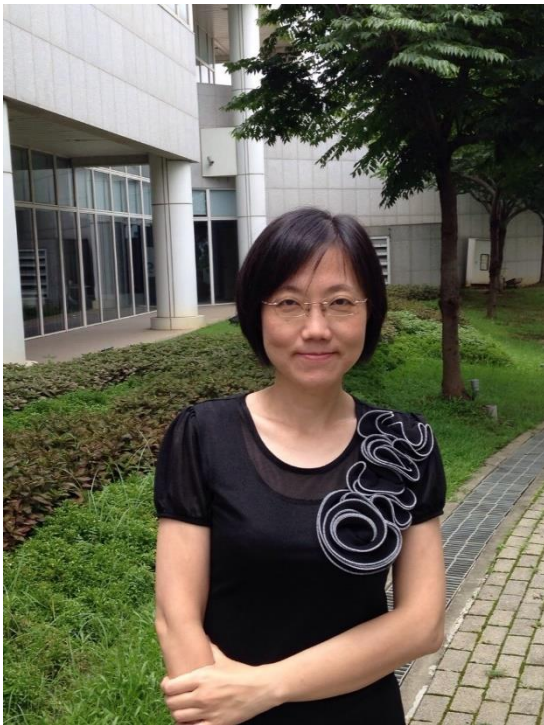
《高科技業、製藥業、傳統製造業人力資源22年》

《職涯輔導諮詢師10年》

證照:

《國際生涯諮詢師》

《中國二級諮商心理師》



Contents

1

從人資角度看人才

2

人與工作的契合性

3

優勢能力、興趣、價值觀

4

就業力準備

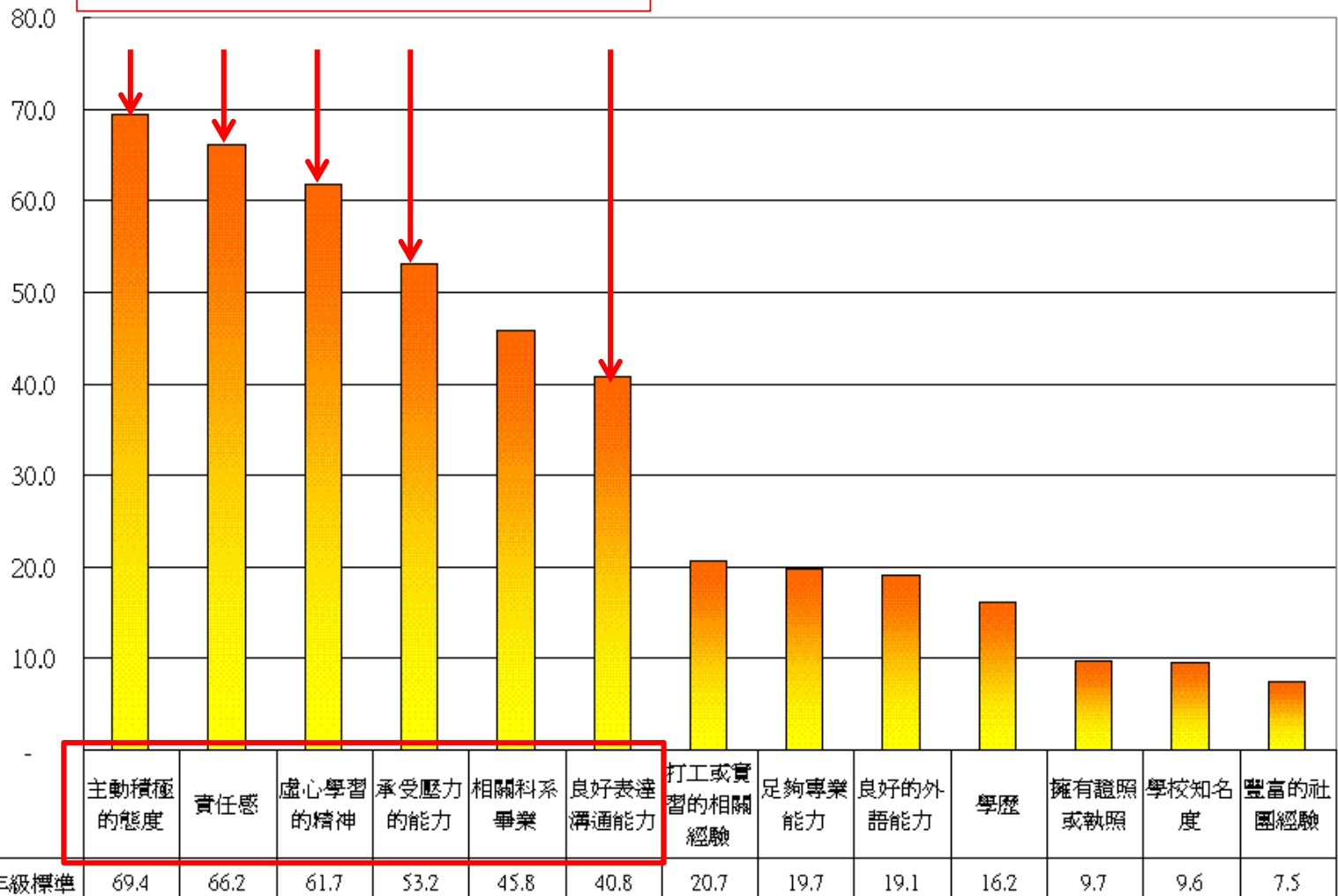
2018年 天下雜誌 2000大企業最愛大學生調查

排行	學校
1	成大
2	台大
3	交大
4	清華
5	台灣科大
6	台北科大
7	中山
8	政大
9	淡江
10	中央

1. 人際溝通與團隊合作
2. 解決問題的應變能力
3. 學習意願、可塑性
4. 抗壓性與穩定性
5. 創新能力
6. 能跨領域並融會貫通
7. 數位應用能力
8. 國際觀與外語能力
9. 專業知識與技術

企業篩選七年級生(新鮮人)的條件排行榜

畢業前你需要培養的能力



即早建立通用能力(核心競爭力)

找到那些做任何事情都需要的「萬金油」



- 自我管理: 主動積極, 責任感, 學習, 壓力承受
- 溝通表達能力
- 思考及解決問題能力
- 了解自己的能力

台灣企業平均壽命: 七年

冰山理論- 職能



外顯專業
易學/易改

知識
技巧

單位
主管

15%

內隱潛質
難學/難改

動機
特質
自我概念

人力
資源

85%

人跟工作的關係

個人特質

契合觀

工作要求



特質因素論

- ❖ 特質因素論是最早的職業輔導理論，1909年由美國波士頓大學教授弗蘭克·帕森斯（ Frank Parsons ）提出
- ❖ 個人選擇職業的關鍵就在於個人的特質要與職業的要求相契合，只有這樣，個人才能更加適應職業，喜歡工作，使個人和用人單位同時受益。
- ❖ 「職業選擇中的三大原則」：
 - 原則一：了解自我。包括了解個人的能力、興趣、價值觀等。
 - 原則二：了解工作。了解職業的工作內容、能力要求、經驗、工作環境、薪酬及發展前途等。
 - 原則三：契合。將上述兩類資料進行綜合併找出與個人特質契合的職業。

重要的事？

- ✓ 即早建立通用能力
- ✓ 了解自己



80%

工作不快樂

『懂得將工作與快樂結合者，堪稱是命運的幸運兒』
--- 邱吉爾



3/4

做的事跟大學念的不相關

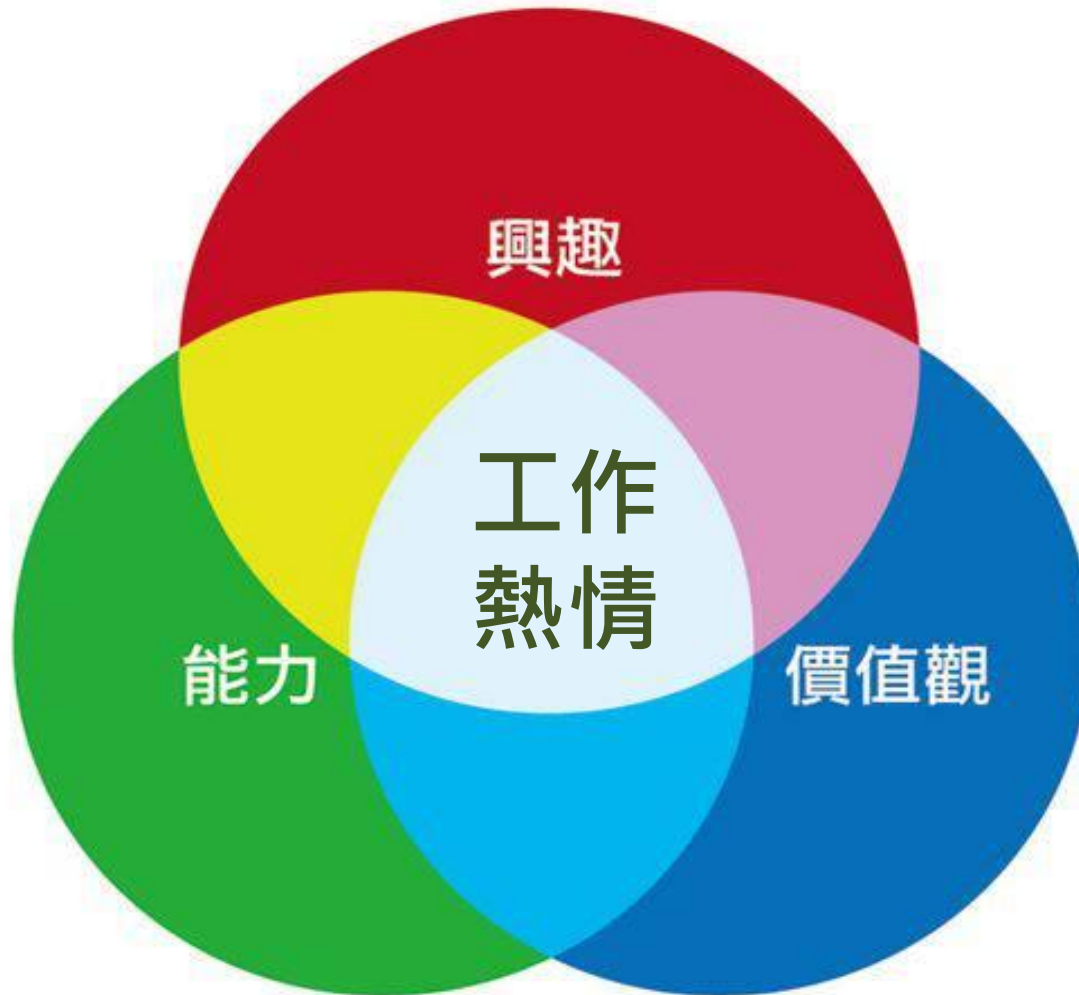
職涯， **40年** 的長跑



找工作不單純找一份工作，而是找人生方向！



熱愛工作的三部曲



人跟工作的關係- 契合觀

個人特性:

能力
(我有) 我擅長做____
我有____特質

興趣
(我愛) 我喜歡(想)做____

價值觀
(我要) 我在乎____



工作要求:

專業能力
通用能力
組職認同
工作熱情
高附加價值生產力

案例

小明是一名外文系大四生，預計大學畢業後就要投入職場。他發現多數的外文系學長姐畢業後都投入教職的工作，但他覺得一輩子當老師很無聊，他希望能找到一份工作是他喜歡的。

從小明過去的生活或學習經驗，發現：

- 能力: 曾經擔任過性別平等社社長- 溝通, 行銷, 文宣, 演說
曾經寫過一些專欄- 寫作能力
- 興趣: 關心社會議題(尤其是性別的議題), 協助弱勢
- 價值觀: 工作成就與挑戰 (賺夠用的錢)

契合的工作：

1. 社會事件雙語文字記者
2. 非營利組織工作者

優勢能力 Strength



天賦 (Talents) 是天生且自然反覆出現的思想、感覺或行為模式；面對各種狀況時的「自然反應」。「渴望」做某件事。「學習」某個事物的速度特別快。做某件事時，「感覺很好」。

找到你的優勢能力

❖ 你的優勢能力？

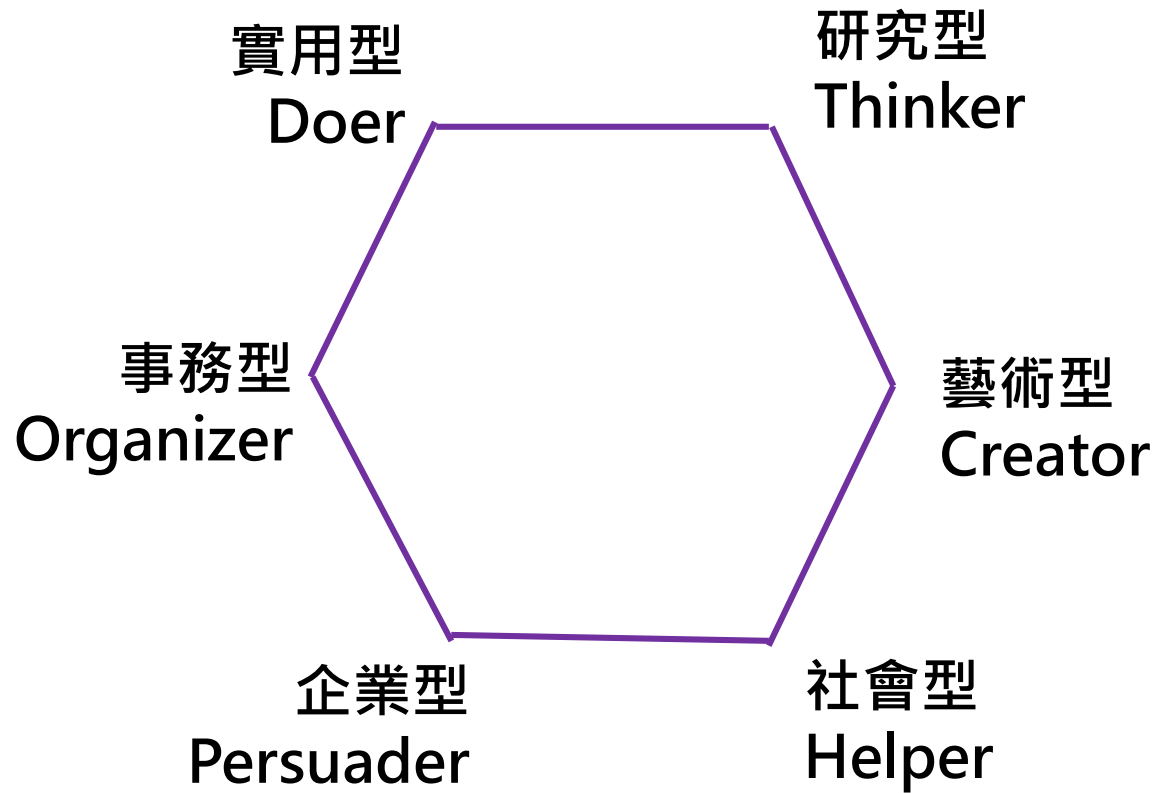
- 寫下你最常聽到師長或同學或朋友對你的讚美？寫越多越好，至少五個
- 將這些讚美排序，從頻率最高開始排
- 這些讚美中，哪些你覺得很像你將他們圈起來



三十四種天賦特質(Talent)

成就	行動	適應	分析	統籌	信仰
統率	溝通	競爭	關聯	回顧	審慎
伯樂	紀律	體諒	公平	專注	前瞻
和諧	信念	包容	個別	蒐集	思維
學習	完美	積極	社交	責任	排難
	自信	追求	戰略	取悅	

何倫碼(Holland Code)職業興趣



測測你的職業興趣

❖ https://wow.104.com.tw/about/test_student

同學好，根據你的回答，你的興趣類型主要有下列兩種：



S 社會型

社會型的你，有著關懷弱小且樂於助人的心，身邊的朋友都會因你的親切溫暖特質感到窩心。



E 企業型

企業型的你，喜歡設定目標並領導夥伴完成，充滿自信的態度假讓朋友願意跟隨這樣的領導人。

工作價值觀

- ❖ 排序你的工作需求 (我在乎...)
- ❖ <https://assessment.104.com.tw/paper/workvalue/cont.jsp>
- ❖ 假如有一天你打算上網投履歷表找工作。在網路上找到一家人力銀行網站，這家網站的設計跟別人不同，它首頁的目錄並不是用職業的類別來作為分類，而是用十五種不同的「工作價值觀」當成分類目錄。而且這個網站規定，來應徵的人，最多只能選擇三個不同的分類（價值觀）登錄個人的履歷表.....。

工作價值觀

個人發展與
成長

工作成就與
挑戰

工作多樣化

工作自主權

工作明確性

工作關係

工作穩定性

工作公平性

工作環境

工作時間

上司重視部
屬意見

上司讚賞與
鼓勵

薪水

福利

出差

大學畢業前你要完成的事 (就業競爭力)



時間規劃與掌握

1. Finding a job is a job.
2. 生涯規劃沒有時間表，不像是讀書階段，國中->高中->大學
3. 生涯規劃是一個持續的過程，沒有結束的時候，不同的階段有不同的選擇考量。
4. 找自己的方向與目標，不要盲從。
 - 如果很迷惘。可以的話，盡量讓自己做些短期的實驗
 - 除非你很確定，不然不要念太多
 - 實在不喜歡，不要硬撐
 - 如果還ok但沒有大樂趣，請試久一點
 - 人生不是買成衣，還是得量身訂做才行

人生不是馬拉松





Q & A