

# 銘傳大學「好書分享」徵文活動

基本資料			
級別	大學部		
學院	法律學院	班級	財金法律系三年甲班
姓名	吳雨捷	學號	03650450
書籍資料			
書籍名稱	生涯規劃	作者	陳澤義
類型	生涯類工具書		
出版者	五南圖書	是否為銘傳藏書?	<input checked="" type="checkbox"/> 是，條碼號: C0712882
內容大綱			
<p><b>壹、學習規劃成長力</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>一、為自己思考</li> <li>二、創意性思考</li> <li>三、創新思維</li> <li>四、理性思辨學習</li> </ul> <p><b>貳、生活規劃溝通力</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>一、建立美好自我形象</li> <li>二、關係的黃金階梯</li> <li>三、有效溝通力</li> <li>四、尊重式溝通</li> </ul> <p><b>參、工作規劃理想力</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>一、工作態度</li> <li>二、尋找合適工作</li> <li>三、工作生涯規劃</li> <li>四、目標設定與時間管理</li> </ul> <p><b>肆、生命規劃美實力</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>一、生命大哉問</li> <li>二、生命的微笑</li> <li>三、做自己人生的 CEO</li> </ul>			
閱讀心得分享內容			
主題	如何做好大學的生涯規劃		
<p>相對於高中時代為了就讀理想的學校與科系而對於成績過分計較，大學的生活顯得自由且無拘無束，然而，若沒有妥善規劃大學這寶貴的四年光陰，時間便容易在不知不覺中從指間流逝。因此，大學生更應該根據未來的志向做好專屬於自己的生涯規劃，想清楚為何上大學及真正想達成的目標，激發出自己無限的潛能。</p>			

生涯規劃是一生的功課，本書中作者設計了許多學習表單，幫助我們釐清並且思考不論是學習、溝通、工作或是人生的各項課題。另外，作者輔以許多的故事或名言佳句，讓我們能夠快速理解其欲傳達的理念。我相信，若我們能夠盡早寫下並執行自己的生涯規劃，便能夠無所畏懼的勇往直前追尋夢想，即使旁人不看好也能夠堅持不懈。

### **學習規劃成長力**

基本上，大學主要的功能與目的，是培養我們自主學習和獨立思考的重要階段，若大學生能充分運用四年光陰，學會如何學習，尋找自己最有興趣的領域，鑽研知識，便是成功學習。然而，隨著入學時間愈久，我們都容易提不起勁求學或做事，而感到前途茫茫，此時，我們需要做以下三件事情：首先，我們可以給定自己目標，勾畫未來的夢想藍圖。我們需要開始去發掘自己真正想要獲得的東西，進而一步步形成自己的人生短、中、長期目標。接著，找出自己動機的來源，也就是為什麼有動力做這件事情。最後，努力達成自己設定的目標或期待，目標的期許即會成為自己前進的標竿，導引自己朝向此目標邁進。

### **生活規劃溝通力**

除了學習，我們都需要找到屬於獨特的自己，包括自己的個性風格、興趣偏好和學習方式，這能認識與面對自我，認清我為什麼是我，從而大學生活有個踏腳石，人際關係看得見，並能達成建立深厚人脈的里程碑。我們和他人的人際互動，多半是透過完成事情來達成。而這其中的「事情」，可區分成工作的事務、情感的事務、心靈成長的事務。在工作的事務，是勤奮工作獲得錢財；在情感的事務，是關懷他人，和他人建立、強化與維繫關係；在心靈成長的事務，是欣賞四周圍的人事物，抒發個人情感或向內反思品味人生。要把這些事務做好，我們須具備在做事上能夠觸動對方核心需要來支撐並且具有雙向的良好溝通能力。

### **工作規劃理想力**

若要擁有夢想中的工作職位，我們必須設定屬於自己的目標，因為目標是有底限的夢想。沒有目標的歲月就如同搭車卻不知要前往何處。在這種情況下，我們或許十分忙碌，然而卻可能由於方向偏差，導自原地自轉，徒勞無功。目標最好能夠數量化並且加上清楚的達成時間。魯迅曾經說過：「時間，每天得到的都是二十四小時，可是一天的時間給勤勉的人帶來智慧和力量，給懶散的人只留下一片悔恨。」我們需要愛惜光陰，才不會虛度一生。在時間管理方面有兩個基本法則，即重要事情優先處理原則，與時間花費效率化原則。

### **生命規劃美實力**

我們要做好生涯漫步，做自己人生的 CEO，這需要有非凡的視野而做法上包括六個層面。第一，擁有清晰價值視野的人，能做出正確的選擇，清楚界定自己的優先順序；第二，擁有高度影響力的人，必能結合學識和生命歷練，建置值得對方信任的能耐。第三，擁有真誠內心的人，必能活在當下，尋得自我。第四，擁有洞察力的人，必能窮究事物環境的真相，預見事物的本相。第五，擁有樂觀進取的人，必能運用溫暖仁慈的話語和剛毅果斷的行動力，不輕易受環境的影響。第六，擁有領航未來的人，必能確切執行目標，具有完成標竿的能耐。身為獨立的個體，我們都要對自己負責，並且有權利追求自己美好的人生。

### **結語**

如何能夠全方位經營自己並活出精彩且與眾不同的大學生活，在此，作者認為大學生涯有四個主要的面向，分別是：學習規劃成長力、生活規劃溝通力、工作規劃理想力和生命規劃美實力。若身為學生的我們能盡量兼顧這四個大方向而不失衡，相信我們都能夠擁有璀璨且充實的大學生活！