

活動花絮



從台灣出發，放眼國際|多元跨界「心」思維， 用「機智」X「勇敢」X「善良」擁抱幸運生涯

✧ 演講日期：112/10/24(二) 18:30-20:30

✧ 演講地點：光復校區國際會議廳第二演講室

✧ 演講者：王心怡副總經理（微軟全球商務技術支援 亞洲區、企管 93）

本學期第二場生涯規劃與名人書香講座邀請到企管系 93 級校友演講，本場講座由本組陳孟莉組長擔任引言人：「心怡、各位同學大家晚安！今日的講座很榮幸邀請到企管系 93 級王心怡學姐，學姊現在是微軟全球商務技術支援亞洲區副總經理，今天在百忙之中回母校與我們共度 2 小時愉快時光。

心怡學姊成大畢業後至美國攻讀人資碩士，便展開多元的跨國企業奇幻之旅。懷抱「人資」與「專案管理」的基因，跨界「財務、行銷業務、顧問服務等營運」、「業務規劃」、「策略幕僚」、「產能佈局」及「技術支援服務」；穿梭遊走外商「分公司」、「區域總部」與「全球總部」各層級。學姊除了在職涯上表現傑出外，也享受生活上媽媽、老婆、女兒等角色，同時兼顧生活和職場平衡！這也是生涯中的一項課題，想要職場傑出就一定要犧牲家庭嗎？等等請學姊替大家解答。

學姊另外也很斜槓，職涯經歷多采多姿，在大學兼任講師，分享「專案管理」與「生涯思維」；同時也是天下雜誌換日線專欄作者，撰寫「海外職場」與「國際生涯」相關文章。

今天來聽講的同學們除了吸收學姊的豐富的跨國職涯經驗，也能了解如何培養進入職場要擁有的軟實力是什麼，為自己學涯、生涯和未來的職涯注入養分，了解自己的價值，相信 2 小時下來必定收穫滿滿。」

前言

學姊提出了美國一研究機構的 PEW 研究報

告，此份報告採訪了全球 17 個進步經濟體中的一萬九千多位成員，向他們提問：「生命中最有意義的事情是甚麼？」大部分的國家經濟體成員的答案幾乎是「家庭」，而台灣經濟體成員有獨樹一格的回答：「社會」。講者提出了部分受訪者的回答：像是生活便利性高、法律對於人權及自由的保護完善，以及醫療制度的健全等等，都是讓受訪者覺得生活在台灣很幸福的事。

生涯規劃——職涯是生涯的一部分，生涯規劃不是「選工作」，而是「經營人生」。

講者在現場調查了聽眾的年齡區間後，提出了一個問題讓大家進行思考：「你腦海中的『幸福生涯』畫面，是甚麼？」講者想要強調的是：每個人心中「幸福」的定義不一樣，每個人的生涯也都有獨特性，所以大家的生涯是沒有辦法複製貼上的。

講者以「專案管理」的角度切入，說明一項專案並不能「直線完成」，而是在一定的時間、範疇、預算、成本等其他資源的限制條件下，達到其定義成功標準的動態性過程。

講者生動的介紹了自己的生涯故事，從小時候看著工程師父親工作引發興趣，至豐富的大學生活，並逗趣的介紹自己結婚、生子，直至就職的過程，在這段故事中，即便曾經遇到職業發展上的挫折，她還是能在逆境中勇敢的去做好許多不一樣的嘗試。講者表示：「自己現在的生涯規劃，和二十年前待在成大時心裡所想的規劃是不一樣的，以前以為自己應該要專攻行銷，所以剛去美國時，也是研讀行銷相關學系，但讀了一段時間之後，發現自己好像不太適合讀行

銷，後來選擇轉學並研讀人力資源管理，到了俄亥俄州立大學以後，才赫然發現最根本的問題是自己的英文詞彙量不夠.....。在生涯發展前期，難免會因為做出嘗試而帶來挫折或錯誤，但是我們依然還是需要去想像自己所想要的未來。芝加哥大學曾經提出一項心理學實驗(投籃實驗)：若人對於未來有持續預言的意念，那這種預言會更容易在生活中實現。總之，生涯計劃偏誤，是正常的！持續夢想、修正、執行，你還是在屬於你的賽道上，往「你定義的終點」前進。

書香啟發——【七個習慣】：

機智(自我覺察)-「以終為始」+「要事第一」+「知彼解己」的工作規劃術：

對講者來說，自我覺察這個能力是在生涯發展的初期，能為自己奠定發展基礎的重要能力。你知道你自己是誰，你喜歡甚麼？你擅長甚麼？你的強項是甚麼？這些都是在自我覺察中非常重要的問題，了解自己之後，才能運用這三個習慣，累積自己的機智。講者舉出心理學之父 Kurt Lewin 所提出的「行為方程式(Behavior Equation)」這個方程式($B=f(P,E)$)指出：「人的行為(Behavior)，是個人的人格特質(Personality)，跟環境(Environment)融合而來。」再來，講者表示，許多人常將自己的「行為」和「人格特質」搞混，這就是「內心衝突」的開始。為了避免這樣的情況，自己必須堅定得相信並了解自己的樣子，在這裡我們要思考一個問題：撇開環境因素，我們知不知道自己的人格特質是甚麼樣子？

關於最近流行的 MBTI 測試((Myers-Briggs Type Indicator)16 型人格測驗)，講者表示，MBTI 這個測試的信度與效度在人格測驗中是最低的，首先是因為 MBTI 並不屬於正規的人格測試，再者，受測試者在回答問題時，會將許多環境因素導入到答案中，所以這些答案大多是屬於行為的表現，而不是內在的人格特質。人的人格特質，只有在經歷人生中的重大變化時，才会有轉變，而不會因為環境的影響產生明顯的變化。

1. 「知己解彼」

當我們了解自己，也了解環境時，我們才能戰勝人生的職涯。講者提出自己的體悟：自己以「生涯十(可能更多)取四」的方式，在許多想要充實的事情中，選出一個自己覺得最重要、無法撼動的核心價值，加上三個一定得達成的目標，而在這樣的思維下生活，生活就會變得舒服，因為在了解自己與環境的狀況下，自己可以清楚地做出取捨。比如說：在當上了母親之後，捨棄了睡眠、或是生活中的浪漫，但這些都是自己的選擇，認清這些選擇，才會感到甘願，而生活才會過得自在愉快。

2. 「以終為始」



逐步建造並演化自己的人生優先次序。講者請大家思考：若以每三到五年設定成一個單位，而每個三到五年的終點目標會是甚麼？講者以自己的規劃為例，現在最優先的部分是家庭，也就是說，在做任何決定時，家庭為自己的第一考量，知道自己的核心價值，才能做出不要讓自己後悔的決定，而自己其他的目標為學習、職涯、最後是志趣，這些側重點則拿來作為決策的輔助。

講者將生涯中所想要達成的目標，以重要程度作為 X 軸，緊急程度為 Y 軸，發展出四個象限，並請現場的同學試著將生涯目標分類，並說出自己認為的核心重點與側重點，有同學分享：「段考會被分在重要且緊急的象限，而理財能力會被分類在重要且不緊急的象限中，自己覺得最重要的核心目標是像理財規劃這種會長久影響人生的類別。」講者將四個象限以專案管理的角度分別定義為：「A.關注規劃與執行(重要且不緊急)」、「B.立即救火(重要且緊急)」、「C.評估為 B 或 D(不重要且緊急)」、「D.放下(不重要且不緊急)」，講者提到，自己的觀念是將人生的規劃有 50%的目標都在 A.的部分，這樣才是自己覺得最理想的生活方式。

3. 「要事第一」

拆解目標細化時間，協助自己達到目標。首先，設立明確的目標，並規畫範疇與時間，了解自己和目標達成還差多少距離，最後進行拆解與執行，使用「抓大放小」的原則，亦即不追求完美，把事情做到自己滿意即可。

勇敢 - 「主動積極」+「統合綜效」。跳脫舒適圈，每件事情都是最好的安排：

4. 「主動積極」

跳脫舒適圈，為自己創造更多選擇權。講者提到：許多人嘗試跳脫舒適圈都會有一些失去自信或害怕挫折的情緒，但這些憂心都是正常的，只要願意多方嘗試和挑戰，對於未知領域的恐懼就會慢慢的減少，自己才有機會成長。講者以自己在美國工作一段時間後被裁員的故事為例，在經濟不景氣以及環境的逼迫下，自己必



須拚命的到處尋找工作，當時年輕的自己，在被現實連環的震撼下，嘗試了很多不一樣的職業，但同時講者也感謝當時所遇到的困難，成就了現在的自己。

勇敢正視自己——平衡自己的成長性思維與身心靈健康。我們的「拖延症」可能不是單純的來自於心態懶散，而是有可能是自己對於任務過於追求完美，或者是心態過於緊繃所出現的反抗，當我們感覺心裡的不適漸漸變得嚴重，或是自己沒有辦法排解的話，還是要尋求專業人士的協助。

5. 「統合綜效」

自我形塑，團隊合作，世界共好。在自我形塑的階段，我們需要讓自己擁有同理心，這樣一來，當我們需要適應新的團隊時，我們就能對他人感同身受，去深入了解他人的專業與生活層面，了解自己與他人現在所處的位置。而在團隊合作中，好奇心很重要，在團隊合作中，我們可以認識到來自各個不同想法的多元觀點，並以謙卑和同理的心學習與包容。最後，我們會擁有無懼心，可以清楚地看懂眼前的任務，並在資源有限的情況下，帶領團隊迎接共同的挑戰，最終就能達成任務。

善良 - 「雙贏思維」 + 「不斷更新」分享幸福的種子

在職涯發展的長跑過程中，精神力的支撐是不可或缺的，保持善良的心，能讓職涯變成永續發展的過程。

6. 「雙贏思維」

職場不是贏家全拿的博奕遊戲，創造同盟，儲備足夠能量與人脈。這件事難以在短時間內發現，在職涯發展初期，難免會遇到需要競爭的狀況，但在講者的心中一直有一個思想：「我該如何協助我的夥伴？」講者提到，自己當初剛到微軟公司入職時，當時的風氣是非常競爭的，但是在講者的心中，對同是新人的同事保持著善良與熱情，不吝給予他人建議和幫助，直到某天

和一位同事私下談心，對方表示，不想再繼續這種無止盡的競爭，於是講者與那位同事合作無間，一起得到了升遷的機會，直到現在雙方都是關係緊密的好友。

7. 「不斷更新」

找到生涯裡持續驅動自我成長的精神力！為了在職涯中永續長跑，我們必須靠著精神力的支撐，講者舉例：自己會選擇透過世界展望會資助需要幫助的人們就學以及生活，對於講者來說，這樣的行動讓自己在自我實現的過程中，產生更大的幸福感和推進力，讓自己能產生源源不絕的力量繼續在職涯路上長跑。

結論

你是一個甚麼樣的人？你喜歡甚麼？你想要甚麼？你擅長甚麼？了解這些問題，接著去對自己的職涯作出取捨，再來跨出舒適圈，進行不斷的學習與成長，自己又該如何平衡成就與身心靈的感受？講者提出：「放手，也是一種勇敢，不是一直握著才叫勇敢。」最後，保持善良，才能在職涯路上走得心安理得，感到心中坦蕩，並覺得自己來到世上是有貢獻的。

問與答

請問講者在跳脫舒適圈的心路歷程是怎麼樣的？自己是如何知道自己停留在哪個圈子，又是如何突破的？

講者提出自己從成大畢業到國外生活的歷程作為回答，在成大的生活，一切都很悠閒、安全且自在，所以這是在舒適圈裡。後來到了美國，發覺自己沒有自信、想找藉口逃避眼前的事，在念行銷系的過程中，有種自己語言不通、知識不足的恐懼感，所以發覺自己在恐懼圈，但這時講者發現自己必須要在行為上有所突破，像是找當地路人聊天，運用自己的才能，開始進行寫作，發現自己突破到了學習圈，最後，達到成長圈時，講者已經設定好了自己的目標，或是設定自己的新目標，再往外跨出去。

後記

演講會後同學們之回饋及問題相當多元，心怡學姊都有記下來，可惜當天時間不夠，所以心怡學姊以專文撰寫了文章在換日線雜誌上與大家分享，歡迎大家點擊收看

【如何有效瓦解生涯焦慮？—請將你的寶貴能量，用來挖掘對的「資訊金礦」】

<https://crossing.cw.com.tw/article/18556>