



# 生涯規劃

## 焦點報

第 20 期

發行人：李枝昌  
出刊日：民國 108 年 4 月  
發行所：龍騰文化事業股份有限公司  
地 址：248 新北市五股區五權七路 1 號  
電 話：(02)2298-2933 | 傳 真：(02)2298-9766



找工作 and 找對象很像，要找到情投意合、又符合心目中條件的另一半，必須付出努力，從看照片（履歷表）、見面吃飯（面試），到後續聯絡都不能馬虎，以免一不小心在對方心中大打折扣。本期以「求職六『不』曲」，以及「求職大祕笈」來幫您配對好緣分。

### 求職六「不」曲

#### 不繳錢

不繳交用途不明或不合理的費用



#### 不購買

不買任何不清楚的商品



#### 不辦卡

不在徵才公司的要求下辦信用卡



#### 不簽約

不隨意簽署文件或契約



#### 不離身

身分證、金融卡不交給公司



#### 不飲用

不飲用酒精或不明飲料



### 掃我看影片

- 怪事天天有——求職防詐騙影視小站

104 人力銀行



- 面試前中後，有哪些需要注意的地方？

臺北市政府勞動局官方粉絲團





## 求職大祕笈

### 履歷表是廣告，不是規格書！

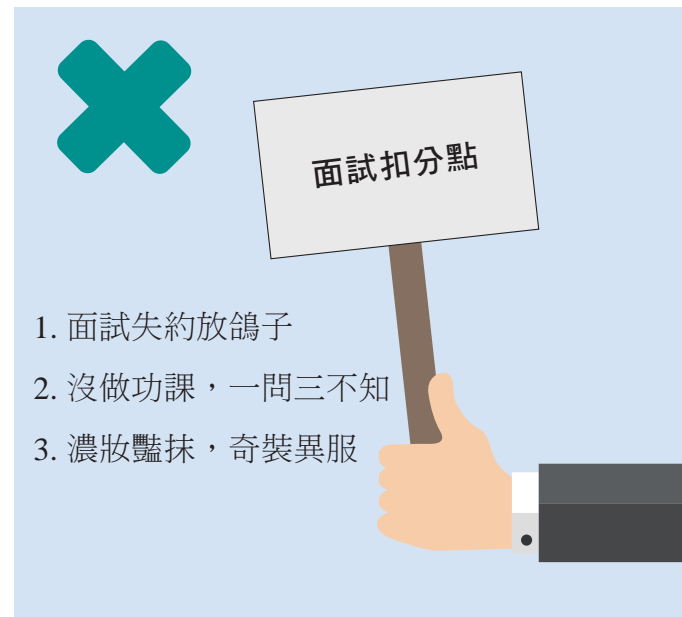
企業人資平均只花 6 秒鐘瀏覽一份履歷，所以千萬別在履歷上寫一堆「別人也有的成就」。履歷表要告訴企業你的個人目標是什麼、將如何達成，以及過往經歷學習到什麼。

另外，漂亮的字體、顏色與特別的設計是應徵者的用心，但是人資需要易於掃描、攜帶或管理的履歷表，所以履歷表要避免過度花俏的設計。

### 面試事前演練，才能發揮實力！



1. 穿著得體，儀態大方
2. 工作、實習相關經驗
3. 主動發問，問好問題



1. 面試失約放鴿子
2. 沒做功課，一問三不知
3. 濃妝豔抹，奇裝異服

另外，許多企業會重複詢問的問題，事前先預演可能的題目及答案，才能發揮出實力！

### 談薪時，別再說「依公司規定」了！

社會新鮮人在期望待遇的寫法，基本上多是「依公司規定」，讓自己先有工作經驗。但面試前可以先就目前該職務平均的薪資待遇，設定一個區間。如果和企業預設的差距太大，也要能提出充分說明來說服對方。談薪的過程中，也可以列出對薪資考量的優先順序，能夠讓對方了解你的喜好與立場。

#### 掃我看影片

- 求職面試如何脫穎而出？1 分鐘讓你快速掌控

天下雜誌 video



- 新鮮人面試最常見的問題

1111 人力銀行



# 尋找內心的流，專注狀態五大要素

## 老師我無法專注！

一打開書就恍神？開始念書就突然想要滑滑手機、看看電腦、深怕遺漏了什麼訊息？不知道為什麼明明好多時間，卻都在做無意義的事情？日常中，好像都知道有好多的壞習慣一直影響著自己，卻對此束手無策？你的學生曾經有這些困擾嗎？

當無法進入專注的狀態時，人就容易受到外界的誘惑而分心，如何協助學生可以快速地進到專注狀態，提升學習的效率，讓孩子在成長過程中，更能掌握自己的狀態，帶著好習慣面對自己的人生。

## 心流狀態的養成

心理學家 Mihaly Csikszentmihalyi 曾提出一個心理狀態，稱為心流（flow）狀態，指的是當人處於心流狀態時，會有一種全然投入當下、感到愉悅、甚至會不知道時間正在流逝的感覺，在這樣的學習狀態中，許多事情做起來感到特別順利，也不易受到外界的干擾。而究竟要如何進入這樣的心流狀態呢？以下提出一些具體的步驟及方法。

## 進入心流狀態的必備要素

很多人都希望自己可以很快地進入心流狀態，卻不得其門而入，以下分享五大必備要素，帶著這樣的狀態，協助學生展開屬於自己的心流之旅。

### （一）專屬儀式

首先陪學生思考，在念書前，可以先為自己建立某種儀式，像是讓自己深呼吸靜坐 5 分鐘、為自己泡一壺茶、或是讓身體動一動。就如同傑出的棒球選手，在準備進入擊球狀態前，都會有固定的儀式，如特定的動作、扭扭屁股等，讓自己進入到全神貫注的狀態。

### （二）適合環境

可以讓學生思考，在什麼樣的環境下，最容易進入專注的狀態？挑選對的環境是很重要的，有些學生適合在比較吵雜的環境、有些則是要在安靜不受干擾的環境，可以與學生探討過往經驗中，在什麼樣的環境最容易產生專注的狀態，而這對於每個人都不同。有時候善用音樂，是個不錯的方式，但在音樂的選擇上，是用歌曲的「感覺」去帶動念書的氣氛，形成一種氛圍，而不是一種刺激。因此可以選擇不吸引大腦注意的歌曲，像輕音樂，或是重複播放一首歌。

### （三）具意義感

有的時候，無法專注地去做某事，很可能是因為找不到意義感，不知道為什麼要讀，自然就無法展開。因此可協助學生找到對於念書的意義感，將會對進入心流狀態有很大的幫助，例如：「如果你可以順利的進入到專注狀態念書，會對你帶來什麼好處嗎？」、「有好成績對你來說，會帶來什麼意義嗎？」透過幾個意義探索問題，將有機會把學生背後的

意義帶出來，並且指引他。每個學生對於念書的意義皆不同，在過程中可以協助學生探索，找到對於念書更高層的意義，這份意義感就會像引擎一樣，驅使學生往前。

#### (四) 布置任務

很多時候，無法展開工作，是因為一時之間分不清楚哪些重要、哪些不重要，所有事情都攪和在一起，反而什麼都完成不了。可邀請學生在準備要開始進入專注狀態前，先把自己所有想做的事情都寫下來，一條一條列點。然後把今天一定要做的事情勾起來，同時評估，現在我有多少時間？在這段期間，哪件事情我是一定可以做完的？一次只挑一件事情做。有計畫的布置，將可以避免心猿意馬的狀態來干擾。

#### (五) 調整難度

學生常無法如期完成或是進入狀態，很多時候是因為難度設定太高，比如說：「我要一個小時念完 3 個單元！」如果根據過往經驗，這樣的目標一直都達成不了，那對於要展開這樣的計畫，幾乎還沒開始就可預見會是個挫折經驗。因此，協助學生調整自己的目標，難度切勿訂得過高，是展開心流狀態很重要的一環。我們要讓學生建立起「當我投入，就能得到一定的成就感，可以達成我所設定的目標」，這種開心與滿足的感受，慢慢的，在要進入這樣的心流狀態時，就會相對容易很多！

### 總結

善用進入心流狀態的 5 個元素，將可以陪伴學生用好的感受去積累成就感，而不是讓挫折出手阻撓自己。當學生開始恍神時，可請他重新檢視目前狀態是否滿足上述 5 個必備要素，就有機會協助他回到準備狀態，更能掌握現在的自己。當提升了對自我的掌握度，也就更能扎實地朝自己想要的方向邁進。

## 作者簡介

### 許庭韶 諮商心理師

學歷：國立臺灣師範大學心輔所碩士

現任：1. 亞洲職業生涯發展中心 首席課程顧問／心理諮詢師

2. 「職業生涯規劃工具——人生設計卡」創作者

3. 諮商輔導自助學習協會常務理事

專業背景：1. 人本取向 NLP 國際認證課程導師

2. 美國國家催眠師協會（NGH）授證進階催眠治療師／諮詢顧問

3. 完形專業訓練

4. 後現代取向專業訓練

5. 亞洲存在主義團體學會認證團體諮詢師

開課主題：NLP 專業訓練課程；人生設計卡培訓；放鬆紓壓課程；催眠、解夢潛意識探索課程

粉絲專頁：臉書搜尋「韶嶼部落」

