

福智鳳山寺住持如證和尚曾說：「生命中有一樣東西很重要，就是『經驗』。」本期特別企劃邀請多位不同領域、不同年資的先進，分享他們的職場經驗。

與談人包括醫療機構總經理李文雄、企管顧問集團副總唐美娟、行銷廣告公司董事長雷蜀君、中西醫陳仰霖、形象管理講師陳金枝，讓即將就業的新鮮人不用經歷太辛苦的摸索期，就能掌握職場學習竅要，在工作過程中認識自己、修改自己，成為盞盞華燈，照亮寰宇。

先進帶路， 職場新人輕鬆走！



高兩階思考

——CEO成功創業經驗談

整理 | 羅欣怡

比起投入就業市場，更多年輕人嚮往創業，但又顧慮失敗的風險，望而卻步。

到底就業好還是創業佳？福智文教基金會的福智學堂為青青學子，邀請成功創業人士李文雄，分享求學至今的職涯經驗，告訴大家，想要創業，施展抱負，先具備就業的態度與能力！

回首來時路

雲林鄉下子弟考進台大，以政治系背景跨足海運工作，而後又成為金融業新星，李文雄二十九歲當經理，三十二歲做副總，都是年薪很高的職位。最後在台灣沒有健檢概念的時候，勇做先鋒，創立預防醫學事業。

李文雄經常思考、反省自己要什麼，挑戰自己成就的極限，所以才會在碰到學弟的建言、好友得腦癌過世等外在因素時，多次跳脫舒適圈，捨棄高薪，轉換職業跑道。

聽到許多青年想要創業的心聲，他不藏私地提供四點錦囊妙計，帮助大家實踐「職場中的修練」，希望有志創業的年輕人，走得更平順、更容易。

與談人：李文雄 總經理

台大政治系學士、美國伊利諾大學企管碩士。
曾任中華證券投資信託公司協理，現任聯安預防醫學機構總經理、時大音樂公司董事長。

一、高兩階思考

「當小蘿蔔頭時為什麼會抱怨？不是看到上級的缺點，就是看到公司的缺點？」李文雄點出是因為目光太短、看得太近。常聽到年輕人說：「我某某可是T大畢業，國外留學歸國，怎麼給我這麼瑣碎的小事情做！」他策勵新鮮人用高自己兩階主管的心情來思考問題，就能停止抱怨。至於為什麼是高兩階而不是高三階或四階？李文雄答：「因為層級差太多，見面、接觸的機會不多，難以觀察。」

做到「了解主管在想什麼」這件事，並非一蹴可幾，但如果能保持這樣的習慣，常常比對自己和主管的想法，一定會快速成長、出類拔萃。高兩階思惟，看到每個人、每件事，包括你自己的優點，眼睛一定會閃閃發亮，讓人不敢忽視！

二、每天總結

「我好努力，主管都沒有看到！」「工作久了，熱情不再，覺得好倦怠啊！」李文雄將這些困難歸因於沒有做總結。誠懇地把自己做到的部分肯定下來，長養信心，非常重要。

除了自己總結，也別忘了跟主管對焦，向主管報告自己正在做什麼、忙什麼，否則一廂情願地亂想、瞎忙，可能只是浪費時間、浪費精神。「請問經理，我現在做的事情，是不是合乎您對我的期待？」兩句話也好，三句話也好，總結不難。善用LINE、E-MAIL等工具，寫個總結，讓主管知道你的工作進度和相關規劃，也向主管表達你期待他給你什麼樣的指導和協助。

三、加強專業知識

所謂加強專業知識，不一定非得放棄工作，到研究所進修。李文雄表示，不要把學習看得太狹隘，工作與學習，不是兩條平行線，重點是自己有沒有對專業知識懷抱熱情，非常用心地深入研究不懂的東西。

每天反問自己有沒有無所不用其極地，想要增加自己的專業知識，還是不想學、不想問，妄自菲薄，覺得自己只是一介小員工，反正主管今天要我做什麼就做什麼，對公司整體、對其他部門和其他同事做的事情漠不關心？

四、成為別人的夥伴

不單是結交朋友，還要主動關心他人、幫助他人，成為別人的夥伴。「把自己放低，懷著想跟別人學習的心，你的目光會炯炯有神、閃閃發亮。」切記不要孤芳自賞、自視甚高、眼高手低，一不順利就動念頭想回研究所或出國唸書。

展翅向前飛

有了「就業」的能力，李文雄再針對「創業」，提供五點成功心法：

一、在生活經驗中找尋機會

「我從很多年輕人口中聽到，他們要開咖啡廳、小餐廳，追求小確幸，你們也這麼想嗎？」開咖啡廳、小餐廳沒有錯，但李文雄希望大家不要只從自己的角度想事情，應該打開視野，多考慮市場需求，從自己的生活經驗裡觀察，到底社會缺什麼服務。

就李文雄創業的那個時代而言，人們開始有錢，開始關心健康問題，可是又害怕進醫院，所以他創立一個飯店般溫馨、體貼、熱情、有耐心的健檢診所，懇請醫生看著「客人」，而不是「病人」的眼睛說話，一舉成功。

二、同行善友

創業不是一個人的事，也不是短期的事；創業後要長期經營。李文雄問年輕人：「你有沒有團隊，還是你只想你自己？」創業者不要自以為擁有所有才幹，創業者是領導者、創意的發想者、公司的管理者，要學會整合一群專業人士。

以李文雄自身為例，他不是醫生，也不是音樂家，卻能成為醫療機構的總經理、音樂公司的董事長，靠的是一雙發現美的眼睛，常常觀察身旁的人是否擁有自己所沒有的才能，把他們集結在一起。

三、讓老闆成為你的股東

有些人因為對現在的公司不滿意、不得志，所以選擇離職、創業，離職後與原公司切割得一乾二淨，這樣太可惜；應該要讓自己被原老闆欣賞，讓原老闆成為自己新事業的股東。

李文雄說：「我在中華投信上班時，胡定吾董事長對我非常欣賞，他看我是有能力做事的人，所以當我跟他提出創業這個想法時，他願意出來幫我這個小規模診所擔任董事長。」透過胡董事長的邀請，又多了十個企業界的好朋友一起參與，開幕之際引起市場上熱烈報導。

創業者要有膽識、敢承擔責任，不要心胸狹小，只想做自己一個人的事業。李文雄說：「讓別人投資你，是你對他一輩子的承諾，承諾了就要負責。」不只是讓股東賺錢，更要把事業經營得對社會有益，讓投資者引以為傲。

四、每一個人都需要財務知識

出來創業，一定要學財務知識，比如：損益表、資產負債表等，這些都要會看。李文雄說：「如果同年有一百家公司創立，三年後大概剩下五至二十百分比，能存活一、二十年的更少。」很多人創業失敗是因為沒有財務知識，乍看之下以為賺錢，事實上在虧錢。他認為做好事不要做到賠錢破產，做好事要做到叫好又叫座。

五、起身領導，成為典範

起身領導不是指揮別人；起身領導意味著服務他人，成為他人的典範。在過程中累積經驗，結交願意為理想，放棄享樂，一起做事、一起賣命的夥伴。李文雄說：「在每一件事情上站出來為別人服務，而不是推辭。」

末了，李文雄叮嚀所有時代新青年，找到生命中的熱情及活力，並結合事業以及人生的目標，讓自己每一個起心動念都心懷善意。追求成功方向比方法重要，要創業需先有就業能力，正確的目標加上敬業樂群的態度，精彩的職場生涯就掌握在自己手中。



畢業的下一站， 如何成為人生順利組！

又到了畢業的季節，炙熱的太陽，與年輕學子青春洋溢的熱情相互輝映。踏出校園，面對人生的下一站，除了熱情，還需要準備些什麼呢？

成果，需要等待

去年八月，一個剛從中部學校畢業的理工科碩士生，因緣際會主動爭取到公司任職。因為是第一線的服務人員，所以，得要從認識客戶開始。專業、技能等邏輯能力的學習難不倒他，但是談到服務，似乎不是理工科所擅長，第一線要有的服務態度，很難在他身上展現。

慶慰的是，他很清楚自己的職責，除了服務客戶，還要承擔起業績責任，面對自己承諾的工作，他沒有逃避。剛開始的這些歷練，我看到他將之視為一種成長的動力。

業績畢竟不是一蹴可幾，身為新人，通常得經過至少三個月時間的耕耘與經營，才能穩定中求成長。他走得比較慢，幾乎花了五個月的時間才上手，可是距離要達到的績效，總有好幾步之遙。終於，在六個月的客戶經營後，他進入狀況。除了與客戶互動的熟悉度更加提升外，業績也有了漸進式的成長，但沒想到，年初過完年回來的第一天，他提出辭呈，當時是他到職後的第七個月。

離職面談後，經過思考他還是決定離職。他說他在公司有很多方面可以學習，但能發揮的似乎有限，於是配合公司的專案，決定在到職的第八個月離開。那個月的業績幾乎是他進到公司後，最好的一個月。

本來希望他至少可以待滿一年，甚至明著向他表示，對外部企業的人資招募單位而言，一定會評估求職者在每家公司任職的

年資，他再多留四個月，完成一整年的完整歷練，對下一份工作會更好。可惜，這並沒有成為他的選項。

看著他的離職，我心中有無限惋惜。這份惋惜，並不是站在我自己的角度，惋惜親自帶領與培育他所花的時間白費了，而是站在他的角度，惋惜他前段時間辛勤播下了種子，努力耕耘，即將開花結果，歡慶豐收之時，他卻選擇離開。

踏入職場的認知

這位同事的故事只是一個例子。因為身處企管顧問業的關係，我經常接觸形形色色的各種產業，我了解對大部分的主管而言，除了技能，其實更在意個人的工作態度。

外在環境瞬息萬變，一旦進到企業，學生時代所學的不一定能即刻用上，這時候最重要的是放低姿態，謙卑學習。許多職場新鮮人不明白這個道理，總是覺得，在學校學了那麼多，進到企業應該就要馬上發揮。

一位畢業後想從事行銷企劃的企管系學生，若在一開始進入企業時，就急著企劃出合適的行銷方案，而不願意對所在的產業、服務公司之商品、市場動態進行深入了解，是很難成功的。

所以，對職場新鮮人而言，應該把握向資深同仁或是主管學習的機會，把基礎認知先學懂，有機會時，才能真正一展所長，而不是一開始就求發揮。

與談人：唐美娟 副總

師承企管名師陳宗賢教授、組織行為學名師陳致璋顧問。現任聯聖致鼎企管顧問集團副總，為HRDC認證之企業訓練規劃師、SNA職能分析師認證顧問。



任職三個月Step123

剛到任的頭三個月，是主管觀察新人很重要的時期，除了學習態度外，能力上是否能夠勝任，也是需要考量的點。

所以在這三個月期間，新進同仁不妨檢視自己，在第一個月時，對於公司、服務項目及工作的內容是否能了解，並



進一步與主管確認，他們對於自己學習及績效展現的期待。

再來的第二個月，要檢視自己是否已熟悉承接的工作內容，且在速度上也能跟上公司的標準。

第三個月開始，可觀察自己，除了熟悉並跟上既有的速度外，在主管臨時交辦事情的同時，維持原有的業務也不耽擱，這樣一來，就代表自己已能跟上公司步調。

當然，有時可能無法一下子達成工作的標準或是主管的期待，此時最重要的是主動詢問，並且掌握詢問的技巧。首先，在詢問時，要先了解誰才是能回答問題的人，免得得到不正確的解答，反而無法達到目的。此外，在問的時候，若是曾經學習過的內容，建議不要將問題全然丟給回答問題的人，應該要自己先思考過，以歸納法的方式詢問哪一種是符合的方案，這樣一來，可以幫助自己了解整體流程，也可以讓自己更快進入狀況。

機會是給先準備好的人

三個月後，對於工作大體更加明瞭，所以針對自己在公司未來的職涯發展上，可以再進行了解，讓自己的職能發展有更多準備及選擇的機會。

此外，不管未來即將踏入哪一個產業，建議要能在工作中發現自己的樂趣，不要設限自己的學習。找到自己擅長的下手處來發揮，累積成就感，而不是追求一個百分之百符合自己興趣的工作。能找到符合興趣的工作是最理想的，但不可能每一項工作都能滿足興趣。

另外，畢業雖然是人生另一個階段的起跑點，但是，也不用太擔心，人生不是一場輸或贏的比賽，每個人可以有自己的複選題，只是要在諸多選擇中排出順序，依序進行，不一定要成為別人定義的人生勝利組，我們可以選擇成為自己的人生順利組！

職場有地雷嗎？ 專業職涯諮詢公司回答你

因緣際會下，我很年輕就踏入廣告行銷的職場；在老天的厚愛中，很快成立一間自己的公司。三十年來，我的財富、事業與人脈都已經累積到一定程度，於是想進一步尋求人生更高的目標與意義。

企業的責任與使命

很幸運地，我遇見許多善知識，也接觸到福智團體，體悟到企業與社會的連結就是關愛與分享。取之於社會，用之於社會，成功不該只求自利，更應該利他！

利他從何開始？回顧我的生命歷程，我在工作中接觸最多的就是年輕人。年輕人是社會的元氣，唯有優質的青年才能造就優質的社會、優質的世界。我開始思索以企業角色投注青年培育的可能性。學習不該局限於校園，畢業之後，還有很多東西需要學習。

我開始尋找熟識並十分信任的企業第二代，邀請他們共同完成這個深具意義的理想。他們都是一時之選，具有良好的品德、平實的風格、古道熱腸的性格。我們一起創立了彩揚國際顧問公司，並且把它定位為社會企業，我們投入相當大的資金與人力，

與談人：雷蜀君 董事長

傳揚行銷廣告（股）公司董事長

具三十年以上行銷、講座、大型專案活動、課程訓練經驗；擅長執行各類型專案，包含企劃撰寫、專案管理、人力控管、經費運用與活動成效評估追蹤。

一開始就用大公司的規格在經營。

表面上是在付出，實際上我獲得更多。透過創立彩揚，我變得更有彈性與韌性，對年輕人有更新、更多的認識與理解。其實很多年輕人都有不錯的創意與知識廣度，也有願意學習、吃苦耐勞的精神，只是不知道自己的方向、缺乏社會經驗。我希望他們透過彩揚這個平台，認識自己，了解別人，學習成長之後貢獻社會，幫助更多的人，讓善業永續。

以下是彩揚團隊對職場新鮮人的小叮嚀：

職場地雷

職場地雷或許因人或企業而異，但有些原則不會改變。說穿了，基本上都是態度問題。青年必須先認知到自己的角色身分已經轉換，在家裡或學校可能會以自己為主；進入職場後，絕對是以團隊、主管、企業為主。

一、絕對守時，不可遲到早退

每個人的時間都有價，只是價格不一。職場新鮮人的時間沒有這麼大的經濟效益，或許主管可以遲到、臨時有事改時間，但新鮮人不行！別人是「盡量準時」，新鮮人則「一定要準時」，否則就準備流放邊疆吧！

二、給予尊重，顧及他人面子

「做對的事」和「把事做對」是必須的，但絕不是得理不饒人，而是得理諒人！面子都是做給別人的，台階也要幫人架好，



特別
職人應援團
企劃

不要讓人難堪，尤其是跟你有利益關係的人。不尊重別人就準備久坐冷板凳或背後中箭吧！

三、動手做事，嘗試學習事物

公司是請人做事，不是請人動嘴巴，有想法也要想辦法落實，紙上談兵無法創造價值；而且有些事情，自己如果沒有真正動手做過，是學不來的！「走過的路比你吃過的鹽多」雖聽來刺耳，但確實有些專業必須要彎腰捲袖去做，才能明白，新鮮人記得大處著眼，小處著手，踏實地執行工作，一步一步累積自己的能力！

四、做自己不等於自我的無限擴張

現在很多文章與課程都在鼓勵「勇敢做自己」。這個概念很好，一個人如果想在職場、人生上有好發展，認識自己是關鍵。但你千萬不要聽錯，一味追求自己的所求，無視他人，把自我無限放大；應該要在社會或公司能允許、理解的框架下做自己。

面對看不慣的人、事、物，開口批評前先想一想：為什麼這個人可以當到主管、老闆，或是在公司待這麼久，一定都有原因，都有值得我學習的地方！

改變環境，不是在剛踏入職場時改變，而是要多觀察、了解現在身處的環境。先做出成績來，才有可能創造規則、改變企業！

五、懷才不遇創業去？

職場不如意，創業是唯一的路？應該問問自己準備好了沒？機會是留給準備好的人。在你蓄積好足夠的能量之前，如果有一個公司願意付薪水讓你學習經驗，幫助你逐步養成未來所需的專業能力，有什麼不好？

不要一直認為自己是千里馬，沒有伯樂懂得如何用你！你應該思考自己真的是千里馬嗎？有句順口溜：「花若盛開，蝴蝶自來。」所以，好好認識自己，選對就業方向，從基本功學起，不要妄想一步登天！

六、珍惜與感恩

當我們懂得感恩與珍惜，在職場上就能無私貢獻，充分發揮



團隊合作的力量；當我們內心充滿關愛與利他的動機，事事都能順利成就，並且讓職場上的無力感、苦悶感，以及對各層面的不滿情緒減至最低。

我們要認清一個事實：這世上天才佼佼者只占極少數，絕大多數的人都很平凡。彩揚國際所要照顧與扶持的正是眼前平凡，但未來不可限量的你。當好機會來臨時，我們鼓勵你出來創業，但在創業條件還未成熟之際，希望你以愉快的心情，安守在現處的工作崗位，把本分做好。

在職場上，做人和做事一樣重要如果有這樣的認知，就不會被職場地雷炸得心灰意冷、血肉橫飛，相反地，還能平步青雲、節節高升。祝福各位青年朋友們早日找到你的人生方向，擁抱五「彩」繽紛、「揚」眉吐氣的快意人生。

身心顧好，事業更好

——中西醫談職場新鮮人保健

年輕，就是本錢。年輕人普遍的經驗是：感冒不用看醫生，喝水喝到自然好；熬夜不必太在意，假日補眠就會好。身心照護，年過四十歲再說吧！

整理 | 余錦玫

根據統計，十八到二十八歲，是健保就醫率最低的年齡層；然而，多數人卻忽略了另一項數據——曾列入國人十大死因的「意外事故」和「自殺」，有五分之一都是年輕人。

因此，撇開老生常談的養生之道，我們來談談職場新鮮人眼前能感受到的「避免事故」、「預防流感」與「壓力抒發」吧！

凡事豫則立，意外遠離你

陳仰霖醫師指出，在學校讀書時，好像遲到一下也沒關係，我們大概都會有一段不需要趕著去什麼地方的經驗；踏入職場後，有了責任感，無法準時上班，心裡會有內疚感。

偏偏前一晚熬夜聚餐、看影集、上FB、打魔獸，早晨鬧鐘一響，不是本能地把鬧鐘按掉繼續賴床，就是更悲慘地連鬧鐘聲都沒聽到。最後只能不停趕！趕！趕！趕著上班、趕著約會，趕著去做任何想做，或者必須做的事，於是在路途中、工作場合發生意外。

「我在臨床上常常看到年輕人騎摩托車發生意外——犁田（閩南語流行用語，比喻人摔車後滑行於路面的景象）。」陳醫師建議提前準備、調好心情；最好養足精神、早睡早起、從容出門，如此一來，才能保持最佳工作狀態。

外在接觸多，洗手免感染

年輕人行動力強，移動的地方多，接觸的人也多，是最容易受

到病菌感染的族群。

「你看到別人在洗手，會不會覺得很奇怪？」很多人以為避免傳染的最佳方式是戴口罩，陳醫師澄清，正確方法應該是勤洗手。

病毒感染絕大部分不是靠空氣傳染，而是靠範圍約一公尺半之內的飛沫傳染，為了避免被傳染而戴口罩，吃力不討好。陳醫師說：「在辦公室，你把口罩戴起來，自己不舒服，對別人也不禮貌。萬一讓對方產生距離感，覺得你不喜歡他，人際關係受影響，那就虧大了。」手碰到感染源，如沾有飛沫的辦公桌、手扶梯等，又下意識地接觸口鼻，才是造成傳染的主因。

常有病患向陳醫師投訴：「都是辦公室的某某某，咳嗽了還不戴口罩，害我被傳染。」咳嗽的原因很多，不見得都是傳染病。就算對方得了傳染病，平白無故透過空氣傳染的機率也不高，很多情況都是誤會。

與其緊盯他人有沒有戴口罩，不如反求諸己，自己勤洗手，感冒時戴口罩。

校園職場大不同，人際期許成壓力

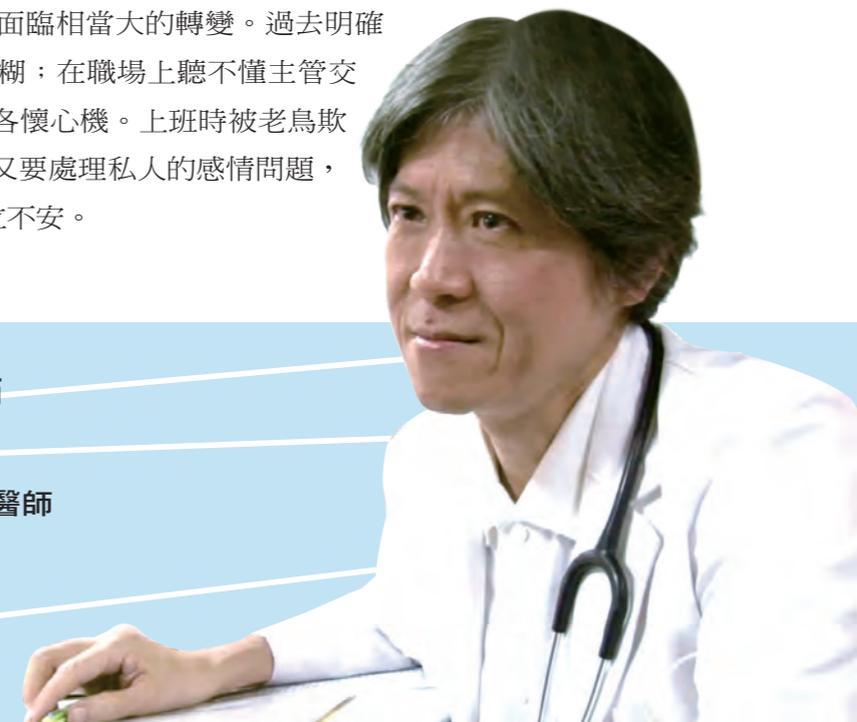
談到紓壓，陳醫師先陳述社會新鮮人的兩大壓力來源：第一是人際關係，第二是自我或他人的期許。

從校園到職場，人際關係面臨相當大的轉變。過去明確單純的師生、同儕關係變得模糊；在職場上聽不懂主管交辦的事，同事間又相互競爭，各懷心機。上班時被老鳥欺負，沒有能交心的朋友；下班又要處理私人的感情問題，心情可能變得沮喪、緊張、坐立不安。

與談人：陳仰霖 醫師

中國醫藥學院中醫系畢業

家庭醫學專科、小兒科專科醫師



另一方面，出社會意味著長大了，要堅強、靠自己，自食其力。有些年輕人對未來很有計畫，期許自己多少年內要買房子、買車，可是覺得很難，做不到。這種過度害怕未來變得不好的認知，形成不合理的焦慮。

相反地，對未來迷惘，沒有目標、計畫的人，也會感到壓力。尤其在親友聚會的場合，總是有人基於關心詢問：「你有沒有升官？什麼時候娶老婆啊？現在薪水多少？」這些問題在學校都不會碰到。

醫師表示，十八到二十八歲是體力巔峰，為什麼會動不動感冒、拉肚子、頭痛，覺得辦公室悶到喘不過氣？常常不是外在環境的問題，也不是身體出狀況，而是心理壓力過大，透過身體症狀表現。

寶寶心裡苦，但寶寶不說

面對種種問題，年輕人不知道有什麼管道可以求助、不曉得向誰訴說。

跟父母說，好像淪為時下為人詬病的媽寶；跟朋友說，對方一樣沒經驗，幫不上忙；跟前輩說，不知道對方願不願意幫忙……最後只好略顯孤單地期許自己不當草莓族，自立自強。

陳醫師建議，還是要尋找好的支持系統，找自己信任、有經驗且願意幫忙的人諮詢、討論，並且不放棄學習心靈提升、營造平衡的生活。

不要認為這麼忙、這麼累，沒有時間照顧身體、關注心靈，眼前緊急的事情，看似不處理就會失去競爭力，但從前瞻性、全面性的眼光來看，把身心兩面都照顧好，事業及人生才會好！



一見傾心錄用你 ——形象顧問的面試必勝技

「穿對衣服」是現代人必備的基本技能。無論任何場合都該學習穿著技巧。隨著畢業季到來，新鮮人即將踏入社會，開始求職並準備面試，如何在穿著上搶先贏得好印象，也得戰戰兢兢，好好思考。

美不美麗，操之在己

不管是任何的面試，穿著的確可以替我們加分。尤其是短時間的面試，要獲得面試官良好的第一印象，服裝儀容絕對是成敗的關鍵因素。假使擁有一身專長，十八般武藝樣樣俱全，但對外在形象卻一點兒也不講究，應對談吐又未經訓練，那麼想要脫穎而出，贏得賞識，恐怕沒那麼簡單。

我想傳達一個很重要的核心觀念，外型是可以被塑造的！也許先天條件沒那麼好，沒有天使臉孔，身材不夠高大挺拔，更沒有完美曲線，但這些都不重要，重要的是要有決心和信心！只要用心經營，每個人都可以為自己打造出最具魅力的出色外型，展現最美的自己。

面試前的準備

面試前，情報的蒐集一定要做足，仔細了解工作性質類別

與談人：陳金枝 講師

朱若愚形象管理公司講師，為高階人士提供服裝美學諮詢，透過心理學、色彩學及個人風格的診斷，讓人展現獨特之視覺美感，提高自信心及專業度。



與產業形象，以及公司文化和背景，清楚知道公司在衣著上的特殊規定。以多數的會計師及律師事務所為例，通常會要求員工穿西裝、套裝上班，若一身輕便前去應徵，錄取率應不大。

面試時的儀態

笑容很重要！記得笑容要常掛在臉上。保持笑容，能展現和善與熱情，博得對方的情感認同。如果不習慣笑，可以在家對著鏡子演練，練習微笑和大笑等不同表情，找出笑起來最美的角度，秀出最討人喜歡的笑臉。

眼神要誠懇

一個誠懇的眼神，可充分表現出擔當和專注力。誠懇、自信地注視著面試官，能強而有力地說服對方。東方人不習慣目視有權威的長者，多半是因為從小家庭和學校的教育，使大部分人學到所謂尊重，就是一味的點頭和認同，背後其實是畏懼多過於尊敬。所以，學習勇敢地目視對方吧！這是一種禮貌，也是與人交心的秘密武器。

坐姿要得體

不論男生女生，抓住「大方自然」這個原則準沒錯。千萬不可翹腳，也不能像在家裡窩沙發一般，整個人陷在椅子中，要把背挺直，只坐椅子的三分之二就好。女生如果穿裙子，雙腳應合併，以三七步姿態微微斜放，穿褲子也是雙腳併攏，可平放或斜放。無論如何，切忌雙腳打開，這相當不雅觀。男生則宜雙膝微開，與肩同寬即可。

色彩選擇與搭配

顏色能展現自己的情緒並吸引對方的注意力。面試時的穿著若能在服裝色彩上做出不同色調的巧妙組合，可以使整體感覺更舒



服、更討人喜歡，連帶創造出好的機會。在面試過程中，衣服的顏色能喚醒對方的情感認同，而且色彩占整體形象比重的50%以上。應徵不同性質的工作應選擇不同顏色的服飾，方能更貼切地表現出對應的特質。

●專業權威性的工作

金融、法律、顧問等工作需要呈現專業權威性，應該給人信賴感，也傳達出認真、誠實、鎮定、堅持的感覺。面試時盡量穿深色系服裝，如黑色、深藍色這類沉穩的顏色，甚至上下身同色系都是不錯的選擇。套裝裡的襯衫可以搭配質地挺、顏色淡雅的款式，要避免誇張的設計與太過閃亮的顏色。

●需要親和力的工作

業務、銷售員、服務接待人員等，要接觸人群並展現親和力，淺綠和粉紫皆相當適合，能夠使人放鬆，並給予舒緩、關懷、平衡、年輕的氣息。套裝是安全的選擇，可以顯得俐落、幹練，顏色盡量以白、黑、海藍、灰色這類基本色為主，但為了不顯得太過制式化，可搭配一條絲巾或在套裝搭配亮色系的衣物，便能給人活潑且具親和力的印象。

●創意型的工作

廣告、公關、文案、企劃等，大膽創新和天馬行空的創意，是這類工作所需。穿著紅和黑，可表現熱情、創意、專注、活力、興奮的特點。若穿著套裝，其實也能穿出自己的個性，展現自我風格。選擇有設計感的飾品或配件來展露品味，同時可以感覺到個人的自信與創意。

整體服裝教戰

不論何種行業，較端莊的洋裝和套裝是最不會出錯的選擇。若不想穿裙裝，正式的褲裝也相當不錯，有俐落感。如搭配西裝外套，外套長度不宜過長，應短一點，不僅可拉高身型，也能呈現抖擻的精神。



在宇宙中失敗的人， 到哪裡都不會順利

「在宇宙中失敗的人，到哪裡都不會順利的！」
人生不是不停砍掉重練，而是就地苦練。

文 | 曾彥菁

願景青年行動網協會執行秘書

朋友今年二十五歲，年紀輕輕已資歷豐富，出社會短短三年內就換了五個工作，從行銷企劃、網拍客服、美容按摩，甚至到監獄管理都有，其中最長的一個工作不超過半年。

「我每次得到一個工作，就會覺得原來這不是我想要的，跟我想像的不一樣，老闆理念跟我不合，或是對這個工作沒興趣，所以我想試試看其他的工作。」於是她一直在職場上當遊牧民族，每到一個地方紮營，就想望著下一個遷徙地。

我們常常在幻想中找工作，以為這份工作中的不順遂來自工作本身，老闆機車、制度有漏洞、公司沒前（錢）景、薪水太低、工作太沒挑戰性、同事鬥爭多等等，都成為我們想要離開這份工作的理由。

可是人生不是不停地砍掉重練，而是就地苦練。

因為，一樣的問題，在下一份工作，或是其他情境中還是會遇到。宇宙，沒有要放過我們的意思。

日本喜劇鬼才導演三谷幸喜二〇一五的新片《銀河街道》，描述一對在銀河街道開設漢堡店的夫妻，老公因為大環境不佳，漢堡店生意不好，升起了想回地球的念頭，想要砍掉重練。

和面對問題比起來，逃避，看似是最輕鬆的解決方式。但是如果遇到問題，不去積極面對，就夾著尾巴逃開，代表自己在心



智與能力上都沒有成熟，也沒有辦法學到這個挑戰可以帶給我們的成長，因此下一次遇到同一個情境時，我們還是無法成功地克服。

唯有勇敢面對，才有可能在面對中成長，也練成解決這個問題的能力。就像打電動練功，一層一層往上練，才能一關一關慢慢破。

「在宇宙中失敗的人，到哪裡都不會順利的！」面對想砍掉重練的老公，老婆提醒了他。

電影中，老公遇見了初戀情人，在懷疑老婆偷情時，這個巧遇帶給他一些希望，開始想像初戀情人的美好，也幻想著也許跟她重新開始，一切都會不一樣。

就像我們遇見工作上的一個麻煩，也開始想像，過完年領完年終後，我們要換下一份「夢幻工作」，能帶給我們更高的成就感，能遇到識才的老闆，能搭配更隨和的同事。

除非自己真正思考清楚放棄的理由，否則我們無法因為每一次的放棄而成為更好的人；只有每一次的堅持，能帶領我們成為更好的人。

給應畢生的一封信

文 | 鳳凰木



二〇一六，就要畢業
想想過去生造了什麼業
今生我們如此相見

從青澀到成熟臉龐
從擺爛到福智青年
從迷惑到面對離別

青春歲月可以褪色老去
智慧遠見不能變色失去

你還是要奔向自己的藍天

請記得保持個人的心靈提升
不要失去對人生的美好信念
不要忘記一起成長的營隊和社團活動
也不要忘記老師的叮嚀和同學的陪伴

在外面的世界很挫敗時
在外面的人心很冷漠時
那只是一個考驗

喚醒自己 曾相約到永遠
走下去不放棄

要看到答案出現
要接續下生相遇

無限生命只是一節節待學的課題
我們都還未完成

畢業，是提醒自己
還要再繼續
還要更努力

畢業的各位
希望讓這個世界更美好

編者按：本文作者為大學講師，
於驪歌初動的六月寫下對畢業生的鼓勵。

