

課文資料補充

◆ 摸索職業的方向

【方案一】以終點為起點：長期目標回推法

在未來履歷書中寫到：「成功人士都有一個共通點——重視手邊的工作（哪怕是例行公事），毫不馬虎；同時擁有長遠的願景或任務，扎實地耕耘。」我們通常只會考慮眼前的事物或短期的目標，但是，你有沒有想過十年後，甚至三十年後的自己，會是什麼樣子呢？沒有中長期目標，容易迷失自我，讓思考止步不前。而其實只要一旦知道具體方向，就會想展開行動，使我們更有計畫、更有策略，從目前的工作或學習中找出樂趣和意義。

像個人品牌家、數據分析師徐薇琪，面對工作面試題目：「妳想過三年後、五年後或十年後，要成為什麼樣的人嗎？」也曾感到迷茫，想著職涯都還沒開始，加上社會變遷如此快速，明年的我在哪裡都不確定，該如何回答這種虛無縹緲的假設性議題呢？

她嘗試了未來履歷書的建議，用「昨日履歷書」肯定真實的自己，再運用「今日履歷書」定位自我價值觀，來創造專屬的「未來履歷書」。她盤點自己實際所擁有的能力——數據分析、個人品牌、英語能力，也思考未來想要成為什麼樣的人。步驟如下，重點是「具體」分析與表達：

	徐薇琪	你可以藉此思考的部分
白海策略	與其朝個人品牌這塊紅海發展，她更想努力精進分析數據的能力	有別於目前Youtuber、網紅的經營模式，學習專業的能力
深度變化	參考許多職場相關的榜樣，特別是偶像雪柔·桑德伯格（Sheryl Sandberg）影響最深	除了娛樂產業相關的偶像之外，是否曾去了解你想從事的職業走向上，任何你願意追隨的榜樣
三年後的目標	進到網路相關企業從事數據分析的工作，同時研究需要具備什麼樣的能力、如何理解市場環境等	由十年後目標回推，具體想像你的大學科系，並且去了解相關科系的修課課程等資訊
五年後的目標	晉升管理階層，培養「團隊領導力」，帶領團隊做市場規畫	由十年後目標回推思索
十年後的目標	打造個人公司或微創業，活出自己的人生和態度；同時分享自己的經驗，提攜更多後輩	具體思索，健康、財富、知名度的重要程度？再依照這個核心計畫回推

設定自己三年後的目標，甚至也建議大家能以十年為單位來思考，設定十年後、二十年後、三十年後的中長期目標。一旦你設定好中長期目標，便能跨越心

理障礙，跳脫常識的框架，發現內心深處真正想追求的事物。

【方案二】大目標的具體化實現：九宮格表

1.美國職棒大聯盟投手大谷翔平

二〇一八年，日籍投手大谷翔平加入美國職棒大聯盟而爆紅，年僅二十三歲的他讓許多人十分好奇——年紀輕輕，一路上是如何鍛鍊的呢？大谷的高中教練透露，高一時他為了磨練自己，以「九宮格」為基底，製作一張「目標達成表」。他在九宮格的正中央填入「大目標」：高中畢業前同時成為八個球隊的第一選擇；圍繞的八格則是為了達成大目標要做到的「小目標」，分別寫下：「體格」、「控球」、「球質」、「球速」、「變化球」、「運氣」、「心理」、「人氣」。而每個小目標又環繞八個具體步驟，總共六十四個步驟要執行。十六歲的大谷翔平就是根據這些複雜的步驟，按表操課，增強實力，最終達成目標。

人氣	體格	控球
心理	高中畢業前同時 成為八個球隊的 第一選擇	球質
運氣	變化球	球速

2.故事革命創辦人李洛克

李洛克也同樣以九宮格作為實現目標的藍圖。他在九宮格正中央寫下「成為職業作家」的大目標，外圍的八個小目標分別是「每天創作」、「累積人氣」、「個人定位」、「網路行銷」、「參賽投稿」、「保持閱讀」、「建立資料庫」、「保持健康」；每個小目標也各有八個步驟要執行。兩年之後，他寫作累積上百萬字、獲得小說獎、出版自己的書籍、擁有超過百萬人次瀏覽的個人網站，這一切的起因都來自於這個九宮格表。直到今天，他都會定期做目標管理，具體訂下五年目標、三年目標、今年目標、每月事項，並時時檢討與修正。

參賽投稿	每天創作	累積人氣
保持閱讀	成為職業作家	個人定位
建立資料庫	保持健康	網路行銷

【方案三】分析自我特質

已當上公司主管的作家米果，有優厚的年薪，在仔細衡量了財務狀況與過往工作累積的能力和條件後，做出辭職的決定，與其說浪漫或瀟灑，深思熟慮才是她能維持多年自由工作的關鍵。

最初，米果只是在部落格發表兩篇如何不上班卻不會餓死的文章，引起廣泛迴響之餘，有幾間出版社登門洽談續寫成書，米果說，「但是能不能成為自由工作者，每個人的主客觀條件不同。如果讓人覺得辭掉工作很自由，我擔心會誤導人家，造成不好的風氣。」

選擇當一個自由寫作者，米果的取經對象並非管理、勵志、心理類書籍的教戰守則，而是從日本小說中信手拈來一堆日本前輩的經驗：村上春樹、宮部美幸、伊坂幸太郎等人都是生活規律、早睡早起，養成運動習慣的寫作者，並非一般人以為「晝伏夜出、生活放蕩」的藝術家形象。看到這些人將寫作視為長久的工作，「就像村上春樹說的，跟跑步一樣，寫作也是日常的勞動。」對工作嚴謹自律的米果來說，是很大的精神支持。

自由底下的自律，加上敏銳的生活觀察和日常勞動般的辛勤書寫，讓米果得以在自由寫作者這一行長跑多年。逐漸地，她一如當初期待，以寫自己想寫的東西過活。

【方案四】找到你的為什麼

成就感不是少數人的特權，是人人都可以擁有的權利！關鍵在清晰地了解自己的為什麼，有紀律地、刻意天天實踐。個人與團隊，都能按部就班找到為什麼，為生活與工作注入熱情與意義！要探索「個人的為什麼」，有以下步驟：

1. 尋找搭檔：尋找「為什麼」就像在記憶的河流中淘金，你需要第二雙眼睛與耳朵，幫助你透過不同觀點，抓出你的人生價值金線。
2. 收集與分享故事：為什麼來自於價值觀的總和，回想影響你人生意義重大的故事，並練習用具體的方式與搭檔分享。
3. 辨認主題與草擬為什麼：從故事中辨識出反覆出現的想法、字句與感受。找出最能打動你的主題，「為什麼」就會漸漸成形。

「做你喜歡的事」、「找到你的天賦」、「常保熱情」——這些都很有道理，但完全不知道該如何付諸實行。理論上我們認同所有建議，但不知道該從哪裡改變起。人要能始終保有成就感，不是因為「做了什麼」，而是他「為什麼」而做，經由找出工作與使命感的關連，我們找出了自己的為什麼。這份工作能讓人覺得自己對某樣超越個人的事物有貢獻。錢是結果，不是動機。

能感動人的公司，能博得長久信任與忠誠的公司，能夠讓人覺得自己正在實現一個比賺錢更遠大的目標，要有更深層、更有感情的價值，要與遠大目標同盟。我們對某件事物的感受，常常比我們的想法更有影響力。一旦明白了為什麼，不論想達成什麼目標，都有一個可以參照的基準點。我們可以帶著明確意圖過每一天，清楚自己的拼圖長什麼模樣，明白自己是為了什麼，然後直接走向那地方。可能有些時候，無形的價值遭到忽略，是因為我們的能力不足，無法充分理解或解釋，卻沒有耐心培養，或者不知道該用什麼量尺才能準確衡量。替自己描述清楚為什麼，可以將之轉化成更有力的工具。

（參考資料：高橋恭介、田中道昭著，王榆琮譯，未來履歷書、米果著，13年不上班卻沒餓死的祕密、賽門·西奈克、大衛·米德、彼得·道克著，韓絜光譯，找到你的為什麼）