個人行銷與形象管理-1

李怡佩老師

第1章
成功的個人行銷與個人形象管理

醜小鴨怎樣變天鵝

- **生涯規劃的關鍵點**

  一.尋找職業領域的方法

  二.如何控制生涯發展

  三.如何利用外在環境發展生涯

- **個人行銷與形象管理的定義**

尋找職業領域的方法

求職領域主要從下面幾個方向發展～

1. 父母、親戚或朋友的影響
   - 如教育家庭
2. 閱讀和研究
3. 與生俱來的機會
   - 如政二代
4. 出於機會
   - 剛好有機會接觸某領域
5. 藉由諮商和測驗發現
   - 如性向測驗
6. 和一個能相容共存的人配合
   - 遇到好夥伴或好團隊

如何控制生涯發展

1. 發展一套專業倫理的規約
   - 倫理規約～在特定社會脈絡與專業下，用來指導個人行為的準則與規範
   - 例-學術倫理、醫學倫理
2. 做正確的自我評價
   - 能針對自我優點、可改善範圍及自我偏好作正確評估～生涯發展重要部份
3. 堅持能夠做到最好
   - 職人精神，讓平凡變成不平凡

4. 展現優秀的工作表現
   - 建立生涯的基礎，升遷的不二法門
5. 塑造一個貫徹始終的好形象
   - 形象管理會影響生涯發展
6. 為自己的成就引證
   - 有益於爭取生涯的進一步挑戰(如升遷)
7. 經營機運
   - 成功 = 天份+運氣
   - 重大成功 = 多一點天份+許多運氣

利用環境發展生涯

1. 找到可以刺激成長的領域及公司
   - 有發展潛力，如AI領域
2. 為自己找個合適的老闆
   - 千里馬與伯樂
3. 吸收廣泛的經驗
   - 如職務輪調
4. 找個贊助人
   - 工作中的貴人
5. 找尋良師
   - 職場中的指導者
6. 依賴網路組織
   - 透過職場人際網絡拓展機會，如加入社團、公司讀書會

個人行銷與形象管理的意義

- 個人行銷的定義～宣傳自我價值而被他人認同的活動
- 何謂形象～公眾對某事物或某人的觀念
  1. 形象包括了一個人的外表、個性、角色、能力等，這些因素綜合決定一個人的形象
  2. 這些因素的出現必須有一致性
  3. 形象的判定由其他旁觀者決定，而非由當事人決定

第2章
情緒管理與理性思考

「情」時多雲偶陣雨

認識情緒

一.情緒的特性

二.情緒的分類

三.情緒的影響

情緒的特性

1) 情緒由刺激所引發

2) 情緒是主觀的經驗

因人而異

3) 情緒具有可變性

4) 情緒具有效能性

- 個體的情緒對其行為產生的實際效果

情緒的分類

- 基本情緒與複雜情緒～情緒的來源
  - 基本情緒：生而具有，不經學習即能表達

  - 複雜情緒：由基本情緒衍生與組合，為後天習得
    - 如快樂～衍生出滿足、幸福、愉悅、興奮、驕傲等
    - 如焦慮～由害怕、煩惱、罪惡感、好奇或羞愧等情緒合成

情緒的分類

- 正向情緒與負向情緒～情緒的方向
  - 正向情緒：個人判斷情緒的刺激於己有利時產生的情緒

  - 負向情緒：判斷情緒的刺激於己有害時產生的情緒

情緒的影響

- 心理狀態
  - 情緒是受到刺激後，產生的心理激動狀態
  - 例如，看完浪漫電影後，心情愉悅

- 健康
  - 情緒可激發個人生理反應
  - 例如，長期焦慮引發胃潰瘍

情緒的影響

- 學業與工作
  - 長期情緒適應不良，會讓學業與工作遭受挫折，進而喪失自信、懷疑自我價值，陷入情緒的惡性循環

- 人際關係
  - 情緒影響個人，也影響週邊的人，是人際關係的助力或阻力
  - 例如，心情愉悅，笑臉迎人，他人樂意與之為友

你是情緒管理高手嗎

情緒管理

一.情緒管理的功能

二.情緒管理的方法

三.處理他人的情緒

情緒管理的功能

- 可以將負向情緒轉化為正向情緒
  - 負向情緒會讓情境更糟，轉向正向情緒才能面對挑戰解決問題
- 促進健康及適應力
  - 能協助個人保持更佳的彈性和適應力，產生心理壓力時能解除情緒干擾，恢復生活生機
- 增進思考及學習能力
  - 冷靜的情緒狀態才能有效界定問題、逐步思考替代方案、選擇有利方案執行

情緒管理的方法

- 察覺自己的情緒
  - 認清自己的情緒，才能正確抒發情緒

因朋友遲到感到生氣 → 為何會這麼做？ → 擔心他出意外

因朋友遲到感到生氣 → 現在有何感覺？ → 因擔心而生氣

- 適當表達自己情緒

適當表達 → 你過了約定時間還沒出現，我好擔心你是否路上發生意外

不適當表達 → 每次約會都遲到，你為什麼都不考慮我的感受 → 會引發對方負向情緒

情緒管理的方法

- 善用其他紓解策略
  - 當情緒非針對個人(如秋愁)，或當時的場合或時間不適合表達情緒時可採用
  - 包含～找人聊天（朋友、家人...）、從事體力活動（如打球、跑步...）、從事創造性活動（如畫圖、寫作...）、其他能放鬆心情的活動(如聽音樂、踏青...)

處理他人的情緒

- 傾聽
  - 創造安全、開放的環境，讓對方盡情表達他的想法與感受，藉此緩和對方情緒
  - 包含生理專注(身體語言、眼神)和心理專注(察言觀色，適時回應)
- 同理心
  - 放下自己的主觀與偏見，設身處地站在對方立場
  - 包含簡述語意(將對方所言重述，讓他知道你理解他的意思)和情感反應(將對方的情緒與感受，如鏡子般反映出)

我的想法會轉彎

理性思考

一.情緒A-B-C理論

二.常見的非理性想法

三.重建理性想法

艾利斯的情緒A-B-C理論

情緒A-B-C理論

- 學者艾利斯認為引發個體情緒的不是事件本身，而是個體對事件的想法、信念或態度

非理性想法產生負向情緒與退縮、破壞性消極行為

理性想法帶來正向情緒與建設性行為

- 圖2-1

常見非理性想法

1) 每個人都需要得到生活環境中所有對自己重要之人的喜愛和讚許
   - 反駁例1：各人喜好各有不同，要滿足所有人實在不可能達成
   - 反駁例2：我們無須事事取悅別人，自己一樣可以肯定和讚賞自己

2) 一個人必須能力十足，在各方面都有成就，才是有價值的人
   - 反駁例1：「失敗」只是達到成功前的學習過程、經驗和嘗試
   - 反駁例2：成功與否，自己仍然是有價值的人，一樣可以活得精彩

3) 那些邪惡、卑鄙的壞人，都應受到嚴厲的譴責與懲罰

- 反駁例1：世上沒有完美的人，每個人總會犯錯，自己亦難免有錯
- 反駁例2：我們可以譴責錯誤的行為，而讓犯事的人有機會改過自身

4) 假如事情不是自己所期待或喜歡的，那會很糟糕也很悲慘

- 反駁例1：計畫常趕不上變化，「謀事在人，成事在天」
- 反駁例2：我們可逐步面對和克服困難，亦可從中磨練品格

5) 不快樂、不幸福是由外在因素所造成，個人無法控制

- 反駁：對情緒有所認識，改變思考方式和信念，可減少負面情緒的出現

6) 我們應該時常去憂慮危險可怕的事，以防止再度發生

- 反駁：未雨綢繆是必要的，但變成杞人憂天就多此一舉

7) 逃避困難、規避責任要比面對它們更容易

- 反駁例1：逃避不能解決問題，勇於面對是成熟表現
- 反駁例2：有危才有機；成功挑戰困難更有成功感

8) 每人都應該找一個比自己強的人來依靠

- 反駁例1：我們應與人合作，卻無須完全依賴他人
- 反駁例2：過分依賴別人會令自己錯過許多嘗試、練習和建立自信的機會

9) 過去的經驗決定了現在，而且是永遠無法改變的

- 反駁：人無須被過去的際遇所困，今天仍可努力改變自己的命運

10)人生中的每個問題，都應該有一個正確而完美的答案，否則會很痛苦

- 反駁例1：承認世界上並沒有最完美無缺的答案
- 反駁例2：很多問題都可從多個角度去理解，自然亦會有不同答案

11)我們應該關心他人的問題，也要為他人的問題感到悲傷難過

- 反駁：他人的問題並非自己的問題，不需過份投入而影響自我情緒

重建理性想法

- 理性思考～能以客觀事實為基礎的理性、合邏輯的思考方式
- 理性思考能減緩負向情緒的干擾，亦可提高個體的挫折忍受度，是一種有效的自我管理

第3章
壓力來源與身心健康

「壓力」來自你自己

認識壓力與壓力來源

一.壓力的產生過程

二.壓力的外在來源

三.壓力的內在來源

壓力的產生過程

圖3-1

刺激出現 → 感受刺激 → 認知刺激 → 行為反應

壓力來源
即將畢業考慮是否要繼續升學

感覺壓力
同學們都在努力準備升學考試

價值判斷
心儀企業所需學歷都要碩士

行為反應
選擇繼續升學，適度壓力可逼迫自己更努力，若壓力過大則可能造成失眠、焦慮

壓力的外在來源～外在環境因素

1) 社會變遷
   - 例如：天災、都市化、資訊氾濫、意識形態衝突

2) 生活事件
   - 個人生命歷程中，會有各種的突發事件與意外事故的發生，對個人身心形成壓力
   - 社會再適應量表(表3-1)，半年內累計平均值超過300以上，身心可能出現病變(心血管、腸胃)

壓力的外在來源～外在環境因素

一.社會變遷

- 例如：天災、都市化、資訊氾濫、意識形態衝突

二.生活事件

- 個人生命歷程中，會有各種的突發事件與意外事故的發生，對個人身心形成壓力
- 社會再適應量表(表3-1)，半年內累計平均值超過300以上，身心可能出現病變(心血管、腸胃)

三.工作因素

- 工作量多與工作要求高以及付出與報酬不對等所造成的不公平感
- 人際關係不佳，尤其是工作性質講求團隊合作時
- 工作上的角色衝突(例如不同主管有不同要求，該聽命於誰？)
- 工作定位不明確或職務分配不清

壓力的內在來源～個人內在因素

一.心理特質

1) A型性格～個性急躁、求好心切、有野心、好冒險的一種性格
   - 容易感受到壓力或者讓原來就有的壓力源知覺更嚴重
2) 外控型人格～將成敗歸因於外在因素(運氣、他人或環境)
   - 面對壓力時，常將問題歸因於外部因素而非自身，導致壓力無法有效緩解，甚至產生負面情緒

一.心理特質(續)

3) 不能自我肯定

- 屬於自我價值感較低的人，非常在意他人看法，常因他人批評覺得自己「一無是處」
- 不能自我肯定的人因害怕得不到肯定而經常患得患失，容易處在憂鬱、焦慮不安及自責中

4) 完美主義者

- 追求完美的人把每件事的標準都訂得很高，這種不合理的期望，常會帶給個人很大的挫折與壓力

二.心理衝突

1) 雙趨衝突
   - 同時面對二個都喜歡的目標，但是只能選擇其中一個～「魚與熊掌，不可兼得」的衝突
   - 例，領到考績獎金，想換台新手機或者出國賞楓，猶豫不決
2) 雙避衝突
   - 同時面對二個都不喜歡的目標，但又必須選擇其中之一～「前有狼，後有虎」的衝突
   - 例，小朋友蛀牙很痛，又很怕看牙醫

二.心理衝突（續）

3) 趨避衝突

- 面對一個同時包含喜歡與不喜歡性質的目標時的左右為難～「既期待又怕受傷害」的衝突
- 例，想吃甜點，又怕發胖

別讓壓力壓垮你

壓力的影響

一.壓力對生理的影響

二.壓力對心理的影響

壓力對生理的影響

- 短期生理變化
  - 如，頭痛、頭暈、疲勞、胃痛、便秘或腹瀉、心跳加快、血壓上升、短期失眠...
- 壓力過大時，習慣行為也會改變
  - 例如，飲食習慣改變、體重發生變化、抽煙喝酒過量、工作績效不佳、怠工、辭職...
- 長期處在壓力狀態下，會造成一些心身症
  - 如，心血管疾病、腸躁症、糖尿病、免疫系統失調、慢性疼痛..

壓力對心理的影響

- 面臨壓力，常見的心理反應是產生「緊張性」情緒
  - 例如，焦慮不安、恐懼害怕、心神不寧...
- 壓力持續存在無法消除時，會產生更嚴重的「憂鬱性」情緒
  - 例如，心情低落、悲觀消極、自責愧疚、容易動怒、精神異常、甚至感到了無生趣
- 壓力形成的精神疾病
  - 常見的有恐慌症、畏懼症、強迫症、慮病症、憂鬱症與歇斯底里症

COOL HEALTH

高壓力恐造成以下影響

生理影響

- 不明胸悶
- 不明心悸
- 頭暈/頭痛
- 慢性病控制不良
- 腸胃道症狀惡化
- 導致肥胖

心理影響

- 暴躁易怒
- 難以放鬆
- 容易疲倦
- 容易失眠
- 憂鬱/焦慮
- 無精打采

資料來源：臺北市立萬芳醫院精神科專任主治醫師 陳奕安醫師

潮健康

第4章
時間管理與生涯規劃-1

活出充實的每一天

- 時間管理的策略
- 設立目標的原則
- 擬定計劃的方法

時間管理的策略

1) 運用目標管理
   - 確立自己的主要目標，用目標引導每日生活
2) 擬定工作計劃
   - 工作要有計劃、有方法、有流程，才能節省執行時間，依序達成各項目標
3) 善用等待時間
   - 善加利用各種零碎時間(如候診、等車...)

4) 把握最佳時機

- 運用個人每天體力與精神最巔峰的時段做事，可以事半功倍

5) 效率效果並重

- 「做對的事」(效果)與「事情做對」(效率)同樣重要

6) 時間集中使用

- 每天設法找出一段完整時間，集中心力去完成最重要的工作

設立目標的原則（SMART)

一.明確的(specific)

- 目標必須清晰、具體，避免含糊不清的描述
- 例，我要通過日檢N1檢定

二.可衡量的(measurable)

- 目標應有可評量的指標或數據，以便追蹤進度和結果
- 例，每週上三次線上課程並參與模擬測驗

改用「現代管理學之父」彼得．杜拉克(Peter Drucker)提出的目標設定SMART原則(最常運用

三.可達成的(achievable)

- 目標應具挑戰性，但也要現實可行，有潛力達成
- 例，日文初學者訂定從N5開始依序朝N1前進

四.相關的(relevant)

- 目標應與個人或組織長期願景一致
- 例，我的生涯規劃是申請海外派任到日本

五.有時限的(time-bound)

- 目標應設有期限，以避免拖延
- 例，每半年考過一等級的日檢

擬定計劃的方法

1) 列出需要完成的工作
2) 決定優先順序
   - 例，A：最重要或要立刻完成；B：中等重要或今天要完成；C：重要性低或可等待
3) 排出日程表
4) 適當休息
5) 保持時間的彈性
   - 預留彈性時間，以備突發事件