



學大明陽立國

### 電子報專欄

- ▶ 本期摘要
- ▶ 校園焦點
- ▶ 陽明訊息
- ▶ 行政會報
- ▶ 課輔部落格
- ▶ 捐款芳名錄

### 副刊專欄

- ▶ 山腰部落格
- ▶ 山腰電影院
- ▶ 閱讀生活

### 相簿集錦



這是什麼？

相簿適用IE6, IE7, FireFox, Safari  
IE6請開啟「相容性檢視」瀏覽

### 快訊

【校園焦點】謝仁俊教授研究團隊領先國際重要發現：原發性痛經可能引發中年

### 校園焦點

謝仁俊教授研究團隊領先國際重要發現：原發性痛經可能引發中年慢性疼痛  
 劉澤英老師研究團隊世界首發：磁性奈米微胞微泡診斷與載藥新技術  
 校級演講陳嫦芬老師主講：職場素養與菁英力

#### 現正收看

職場菜鳥不可不知的職場迷思  
 獅子會熱情進駐，捐血破紀錄

### 職場菜鳥不可不知的職場迷思

職場生涯佔去每個人的大半人生歲月，也是每個人藉以安身立命以及成就感的重要來源。在三月二日的校級演講中，現任教於臺大金融系的陳嫦芬老師，以其豐富、頂尖的職業生涯，跟陽明的同學們分享了一些職場上的重要觀念，其中有不少是常見的職場迷思，正是剛進入職場的菜鳥不可不知的。以下為大家整理部分內容摘要：

- 事與願違常讓人很難受，但卻是職場的常態。當你一直很順利的時候，其實表示你沒有處在進步的狀態，所以要擁抱「事與願違」，不管開不開心、順不順利，都是非常好的學習機會。事實上，許多成功人士剛開始並沒想到他們會成功，而他們都認為自己成功最重要的原因，是記住失敗的經驗，從失敗中學到新的課程。
- 「自我領導力」就是你願不願成為更好的自己，掌握在你自己，因此「我」是培養職場素養的核心，也是一生中最重要的事。學習自我領導力，要從認識自己開始，能平心靜氣看待自己的特質，因為個人特質會影響你在職場上的各個層面。事實上，能夠好好介紹自己，是職場面試時很重要的第一課。
- 我們常誤以為要變得很能幹，就要變得很剛強。其實，真正強大的人都有柔軟的心，因為「善於易」才是最強大的力量；有柔軟的心，才能接納眼前的任何變動，不會因為一件事就跳起來。  
 年輕人往往心太硬、很剛強，所以聽不進去別人的話，無法跟人合作；為了固守自己僅有一點知識與能力，不願自己跨出去，也不讓別人踩進來。如果能用柔軟心來面對這一切，可以接受不同的面向，將會有不同的成就。
- 在職場上，很重要的就是要處理自己的心緒起伏。處理的方式並不是東方傳統的「忍」，而是要懂得怎樣講，以及講完後要怎麼收拾自己的心情、跟對方的矛盾。還有，要懂得如何在壓力很大時依然全力邁向頂峰，而不是害怕自己的情緒。
- 在工作上，我們怕的其實不是忙，而是煩；煩是因為有人牽涉在內，但有事就有人，跟人接觸很容易產生「煩」，而讓我們容易放大事情的困難度。所以，除了要有把事情做好的能力，還必須認識別人，而在這之前必須先認識自己、看到自己跟別人的關係。  
 其實，有人的地方，事情就產生不確定性；所以進入職場時，必須要有這個心理準備，就是你即將踏入的，是一個充滿不確定因素的環境。也因為牽涉到人，沒有標準答案，職場菜鳥



陳嫦芬老師精闢的演講內容，解析了許多常見的職場迷思

才那麼容易慌張；特別是好學校的畢業生，沒有標準答案，就不知道界線在哪裡，因此需要學習。

- 在職場上，溝通能力非常重要。但我們的文化常教人說話要留三分，我們不習慣把話講得精準、清楚，而且常流於單向溝通，因此需要學習把話講清楚、問明白，並與對方確認是否充分了解彼此的訊息內容。
- “Team Work”並不是大家一起歡樂，或者nice來、nice去，而是要知道彼此的長處與短項，互相給予支持；在自己不足的時候，懂得要求別人來支援你；必要時，也懂得給別人支持。
- 給職場新鮮人的建議：當你還在基層、什麼都沒有的階段，一定要「向懶告別」！「懶」字拆開來，就是把心賴在別人身上，為自己找各種理由；「向懶告別」就是要反過來，負責管束自己的心，這也是邁向成功菁英的起步。
- 我們為什麼要在職場勝出，是因為我們的心裡有個種子，就是要追求卓越、追求成功。追求卓越講起來很簡單，其實非常困難，需要非常非常的努力。一個簡單的講法是：如果沒有累得像狗；甚至，如果沒有汗淚交織這樣的經驗，那你離成功還滿遙遠的。



陳老師在演講中提到職場常見的溝通困惑



在演講最後，陳老師提供給大家思考的一些問題

[\[←\] 回上一頁](#) [\[⊙\] 回到首頁](#) [\[↑\] 回到最上](#)

