



# SMART規劃個人發展

---

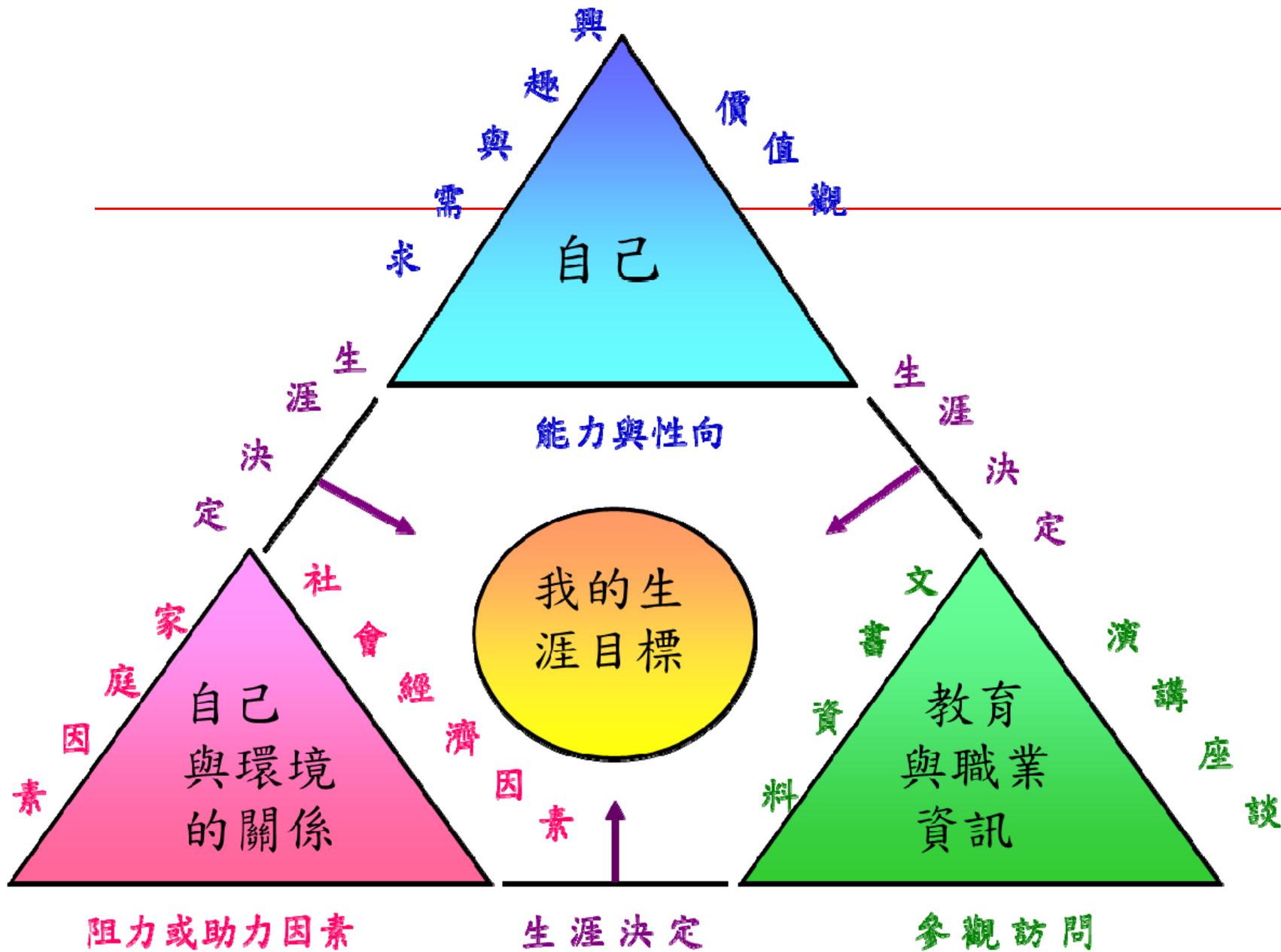
# SMART規劃個人發展

---

教材設計者:

毛菁華 致理科技大學通識教育中心副教授

黃菲菲 致理科技大學企業管理系副教授



資料來源：金樹人（1997），生涯諮商與輔導（取自Swain, 1984）

- 從自我探索、職業資訊蒐集、自我與環境的評析—>建構生涯目標
- (1) 發掘自己的優勢，可參考「L1發掘優勢」各單元（包括「L11-乙1梳理高峰經驗」、「L12-乙2發掘志趣熱情」、「L13-乙3掌握才幹資產」以及即將新增的「L140-建立個人特色」
- (2) 掌握職場需求，可參考「P1體察職業運作」各單元（包括「P11-丙1職業視窗六宮格」、「P120-丙2職涯焦點人物誌」）。



---

You can achieve amazing progress if you **set a clear goal** and **find a measure** that will drive progress toward that goal.

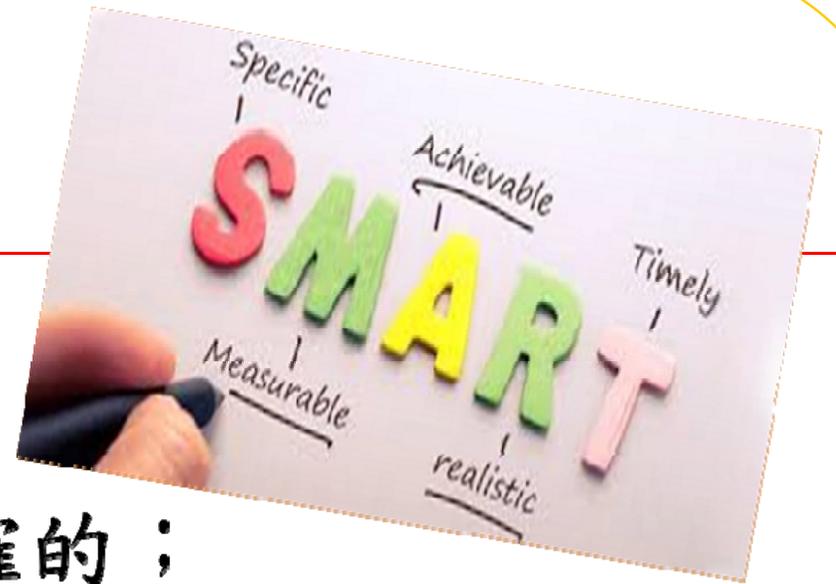
Bill Gates

# 目標管理—SMART原則

---

- 「我想要英文變好？」 「我要多花一點時間在運動健身上？」
- SMART原則強調訂定目標須明確具體，量化利於檢視
  - 明確的(Specific)
  - 可測量的(Measurable)
  - 可行的(Achievable)
  - 符合現實的(Realistic、Relevant)
  - 明確的期限(Time-Limited)
  - 可調整(Flexible)

# 有效的目標管理



## SMART-F

1. Specific：具體的、明確的；
2. Measurable：可以量化的、可衡量的；
3. Achievable：能夠實現的、可達成的；
4. Relevant：相關的、符合實際的(realistic)
5. Time-limited：有時間限制的、要設定時間表。

- 
- Specific：明確就是要用具體的語言清楚地說明要達成的行為標準。(英文要變好 VS. 強化英文的口語能力)
  - Measurable：衡量性就是指目標應該是可測量的，而不是模糊的。(英文要變好 VS. 多益考700分以上)
  - Achievable：目標是可實現的，避免設定太高的目標(一年內多益考到900分VS. 半年內多益進步100分)

- Relevant：目標的相關性是指實現此目標與其他目標的關聯情況。如果實現了這個目標，~~但對其他的目標完全不相關，或者相關度很低，~~那這個目標即使被達到了，意義也不是很大。  
(多益考試有助未來工作面試)
- Time-limited：目標特性的時限性就是指目標是有時間限制的。沒有時間限制的目標容易半途而廢。(英文的強化需在大二完成)

原文網址：<https://kknews.cc/career/9yvyx3b.html>

預期目標	明確的	可測量的	可完成的	實際的	有時限的	有彈性的
1. 畢業前專業證照至少5張						
2. 每天讀書兩小時。						
3. 三個月內戒菸(晚睡早起 玩game 等想改進的惡習)						
4. 在今晚六點前完成工作						
5. 在今天下午三點前寫完一段250-300字的緒論						
6. 在24小時內完成一篇1000字的報告						
7. 從十月起參加更多的研討會						
8. 這學期所有的課程都進步5分	V	V	V 期中重要	有獎金	106-2	誤差0.5分
9. 在下學期開學前找到一份三個月的臨時工作						
10. 在九月前找到一份兼職工作						

# 目標管理活動單

下一個學年度想要達成的 <b>目標</b>	為了達成目標應採取的 <b>行動</b>	預計 <b>開始行動</b> 的日期	同學給予回饋(可能會碰到的困難&建議解決之道)
多益 550	每天背 10 個單字 每天閱讀英文文章半小時	2019/07/01	半途而廢(無法持久)
JLPT N2 (日本語能力測驗)	1. 每天背 20 個日文單字 2. 每天熟悉 3 個文法 3. 每天至少聽日文 30 分鐘	2019/07/01	半途而廢(無法持久)
考上專業證照	蒐集相關資料，重新安排生活作息，考試前一、二個月開始每天花 2 小時準備	2019/09/01	列出要做的行程表監督自己，讀書要專心，晚上不要太晚睡。
不要沉迷於手機，多花時間在閱讀各類書籍	手機使用時間一天不超過 2 小時，每天閱讀至少 2 小時。	2019/07/01	自己懶散就忘了，易被網路世界誘惑。 解決：限制自己，規定自己玩手機的時間，要有意志力！

# 生涯九宮格

---

- 生涯目標
- SWOT分析：優勢、劣勢、機會（資源）、威脅（阻礙）
- 信念+見證：朋友鼓勵與自我驅動
- 步驟+行動：運用SMART原則

# 理想生涯九宮格活動單

## 信念

給自己一些話鼓勵自我持續而相這個理想

有志者事竟成，只要相信自己，沒有什麼是辦不到的。

## 步驟

我需要經過哪些準備的過程與步驟？

- 考取理專相關證照
- 研讀專業科目，儲存財務金融相關知識
- 加強電腦程式之技術
- 加強外語能力，提升競爭力

## 劣勢

有那些自我劣勢會影響我達到理想

- 缺乏理財相關知識
- 外語能力不夠
- 能接觸此行業的機會不多
- 較少理財、投資的經驗

## 資源

有哪些外在資源可以幫助我，如何找資源？

- 學校圖書館可以借閱相關書籍
- 網路上可以找到許多考證照、實習的資料
- 學校有安排職場實習
- 校內、校外都有演講可以自由參加

## 專業 理財專員

## 阻礙

要達到理想目標會有那些外在阻礙？

- AI時代來臨，人力逐漸被取代。
- 必須具有專業證照、大學學歷，才能從事此行業。

## 優勢

我已具備那些自我優勢會幫助我達到理想

- 清楚職業的大方向
- 善溝通不怕面對顧客
- 具國稅局實習經驗

## 行動

最近我就可以做什麼，讓我更接近理想生涯

- 報考理專相關證照
- 多閱讀財務金融書籍
- 學習投資、理財
- 多運用網路資源學習理財知識

## 見證

朋友的見證與祝福

願你能早日實現理想  
往更好的自己邁進  
越來越好，加油！

—朋友

# 學生的PDP成果

---

- 統整「生涯興趣」、「人格特質」、「能力」及「工作價值觀」測驗結果
- 運用輔仁大學生涯與就業協助系統（CVHS）、華人生涯網（CCN）協助學生進行探索。
- 建構理想生涯目標
- 訓練簡報及口語表達能力

*Reflect on outcomes, evaluate achievements and progress. Review and re-establish future plans/goals*

*Self-assess skills and identify strengths and weaknesses*



*Develop your skills e.g. workshops, online course, seminars, self-study, conferences, mentoring, practice and more*

*Prioritise development needs in consultation with supervisor(s) and develop a plan of action*

# 有效的時間管理（80/20法則）

---

- 如果能掌握最重要的關鍵20%，即可得到80%的效益（原因和結果、努力和收穫之間，存在著不平衡的關係）
- 時間管理注重掌握關鍵部分，以產生大部分的效果。（無益身心之低價值活動，會腐蝕我們的精力與精神，儘量不去做）
- 一公司的80%利潤來自20%的產品
- 一本書80%的價值，藏在其中的20%的內容

## 80/20法則(掌握重點)

---

- 你每天**最精華的20%時段**(約4-5小時)，用來做最重要的事。
- 在你想完成的目標中，找出**最核心的20%**，努力去達成。

# 時間管理象限

	緊急的事	不緊急的事
重要的事	I (A) 象限一 忙碌追趕型	II (B) 象限二 目標管理型
不重要的事	III (C) 象限三 自我忽略型	IV (D) 象限四 英英美代子型

# 時間管理象限



# 問題與討論-1

---

- 學生統整自我部份有待協助
- 學生只會看自己測驗的前三高類型為何，但沒有進一步將凸顯類型的描述與個人經驗進行核對，一切都以測驗結果說了算。
- 大部分的學生會將呈現正相關的數值解釋為適合自己的職業，呈現負相關的數值則是不適合自己，因而容易就字面上解釋自己適不適合該職業，窄化探索的可能性。

# consultation

---

- 有比原本看到測驗結果及文字說明更清楚知道，自己所想跟適合自己的工作有明確些。
- 覺得很開心，更確定自己要的是什麼，然後能怎麼做，雖然沒有完全確定方向，但可以藉由其他方式知道自己想要的職業在做甚麼。
- 讓我確定自身想要的方向，**並鼓勵去實作**，而不是只是光想而已，雖然我覺得我自己礙於我以後要做得什麼工作，是不了解的，只是一個大方向而已，飯店業、旅館業，我還想過去當個空姐，不過這些都是需要語言能力的，我的語言能力很差，需要再多加強。
- 我覺得很有收穫，因為對未來方向一直很不確定，也不知道該怎麼辦，聊過之後才知道自己可以怎麼做比較好，我好開心。



---

# 問題與討論