



# 打造自我品牌，迎接時代新挑戰

(學生職涯探索與認知)

講師：范姜群浩 *SiSi*

## About sisi



## 范姜群濤

目前任職：

東海大學企業管理系—兼任講師

愛森管理學院—資深顧問

喜歡旅行社—教育長

工作經歷

金可國際集團—董事長特助(包括:寶島眼鏡、  
小林眼鏡、海昌眼鏡等知名企業)

中國時報—記者

福華飯店—公關


92.9城市廣播電台—主持人

中興大學國務所EMBA—講師

FB : sisi fan chiang

粉絲頁:逃之夭夭的旅行

mail : sisi1211@gmail.com




每當別人一提到**你的名字**  
會立刻聯想到、感受到的  
專業、特質、和價值就是  
一個成功的「**個人品牌**」

The Brand Called You

打響自己就一招

彼得·蒙托亞



# 我們的「個人品牌」值多少錢？



一如「烙印」，「個人品牌」是別人對你的「既有印象」，它不是別人經過精準的研究而形成的，常常只是**30秒從與你的接觸所得到的印象**。



一如「魔鏡」，它的試煉存在我們生活中的每一天：期末打成績、年終打考績，學校有重要職位出缺誰來做，有個大專案要誰來領導，公司裁員要裁誰？都會去問那魔鏡。所以我們的品牌價值也會等於你的成功之路。

# 幾個關鍵字介紹自己



# 別人眼中的關鍵字

- 用創意為自己說了什麼故事？
- 你的品牌故事~價值、品味、識別、喜好、個人風格…….



立基點 ➡ 接觸點 ➡ 分享點

- 讓別人記住
- 讓別人驚嘆

# 發現自己

內我

外我

差異

- 學校友人心中的我
- 學生心目中的我
- 自己心目中的我
- 客戶眼中的我
- 家人眼中的我
- 生活中的我
- 工作時的我



# 用三個關鍵字形容我自己(給自己下個定義)

內我

請寫出你給別人的「印象」是什麼？

外我

差異

00:30



# 你的「個人品牌」值多少錢？

內我

請找3個陌生朋友告訴你

外我

他對你的「印象」是什麼？

差異

00:60



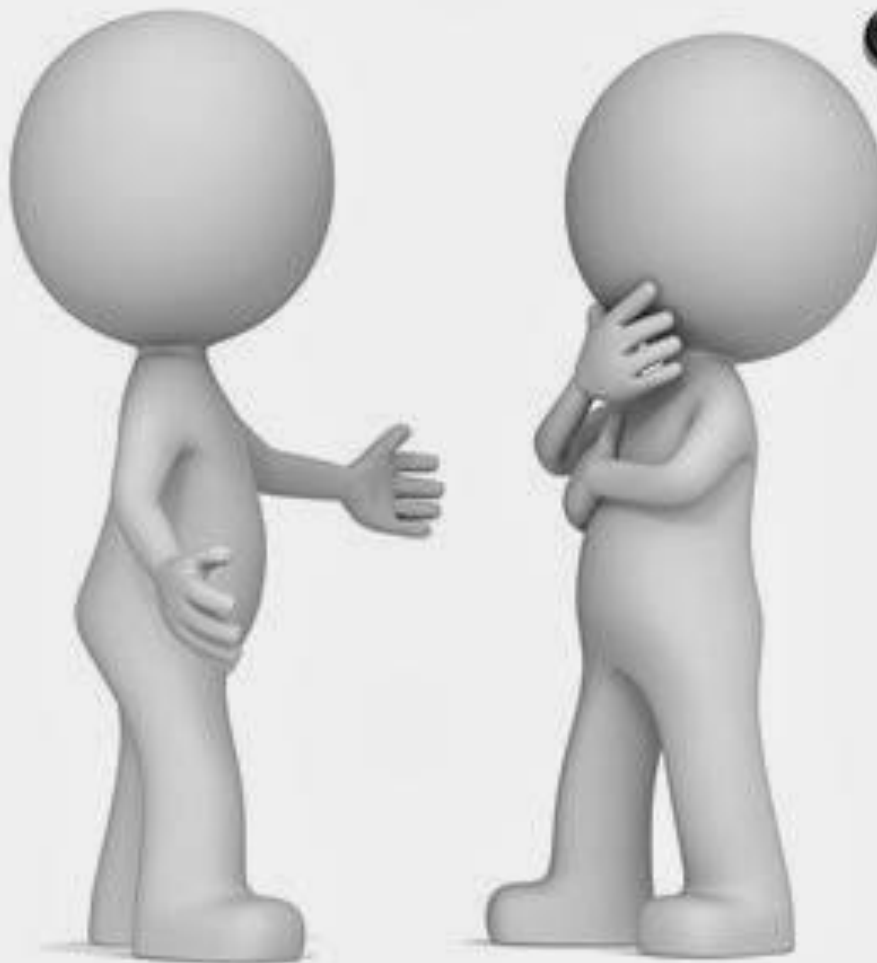
請問我是誰？

你是○○  
○○的人

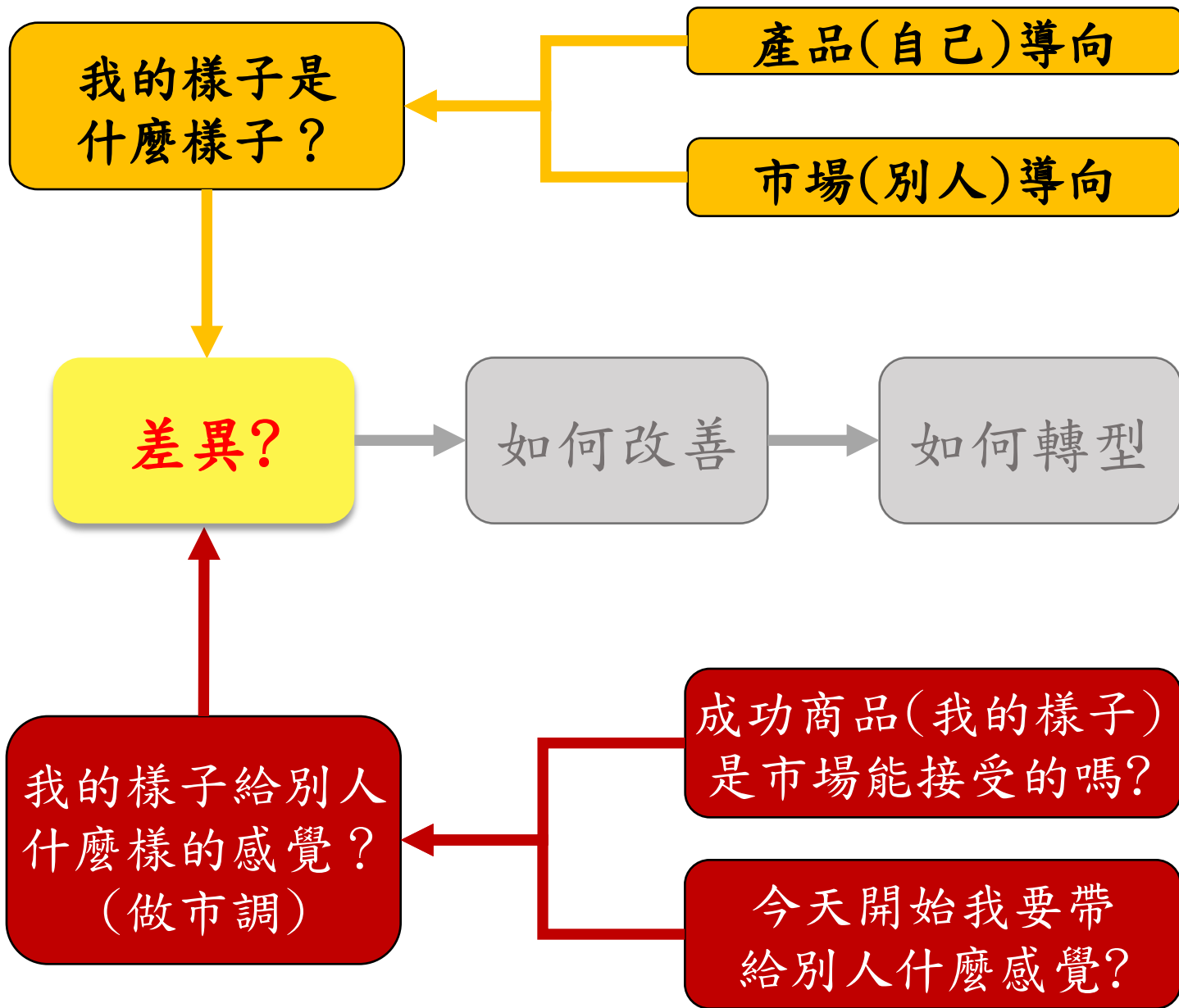
內我

外我

差異



內我  
外我  
差異



內我

外我

差異

我是誰？

請問我是誰？





# 我修的死亡學分

這場病讓我明白，  
生命最重要的成就，  
是把自己內在獨特的本質開發出來。

— 李開復

- 學生因為我們~會有什麼樣的不同
- 請列舉三項



誰

他

是我想學習?

有什麼特點?



## 理念識別

**最重要的一個**，是個人的  
人生觀、價值觀，個人的  
“使命”亦屬於這個範疇，  
這部份相當於個人的

“**心**”



視覺

理念

行為



# 信念感受先確立 輕鬆好玩不費力

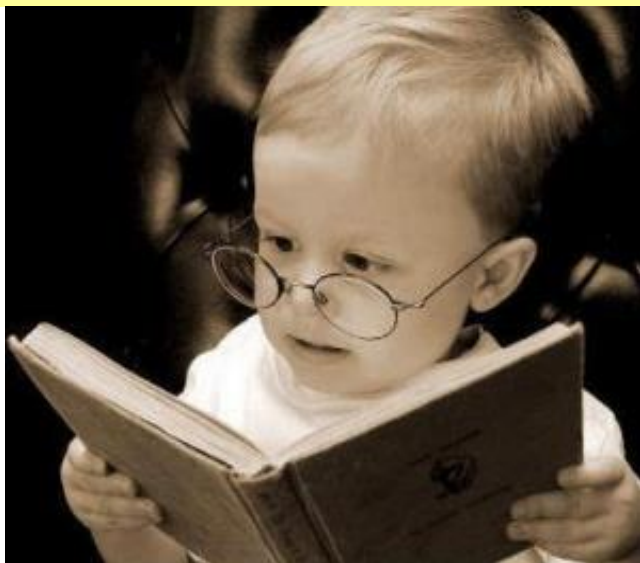
✓ 我們無法改變任何人~**無法呼風喚雨**~但我們可以改變自己的**振動頻率**

✓ 頻率創造相對應的人事物~**當下的情緒感受**~決定你人生的**視野層次**

✓ 如果有存在『**另一個版本的自己**』那會是什麼角色？



# 對『快樂』有很清楚的定義



- ✓ 知道自己**想要**什麼
- ✓ 致力**追求**這個**目標**

**專注**於  
讓自己**開心**的事

學習信念感受先確立 輕鬆好玩不費力

## 攸關未來前途的12關鍵力

- 不只有功能，還重設計
- 不只有論點，還說故事
- 不只談專業，還須整合
- 不只講邏輯，還給關懷
- 不只能正經，還會玩樂
- 不只顧賺錢，還重意義





2018當自己的命運主宰者  
體驗到自己生命的Imagine  
經驗到無限可能生命價值



五歲的時候，  
媽媽告訴我快樂是人生的關鍵

上學以後，  
他們問我長大後的志願夢想是什麼？

我寫下「快樂」  
他們說我沒搞清楚題目，  
我告訴他們，是他們沒搞清楚人生

— 約翰藍儂

如果你總是  
不快樂。  
那你還在  
拼什麼。

井序  
巋畫  
文字



## 行為識別

通過「行為識別」將最直  
觀的印象傳達給到其他人  
記得要**言行一致**，說的和  
做的要是一樣的



視覺

理念

行為

# 你，是用力，還是用心的人呢？

認真有兩種  
一種是用力  
一種是用心

用力的要努力很久很久才能成功  
用心的只要保持覺知，就能改變一切。

用心並不容易，特別是要從用力的世界  
轉換到用心，需要很大的信心才能做到，  
現代人的心靈空虛，更別說要運用內心的  
力量了



有感才能勇敢  
生活有體驗  
生活有驚豔



# 能從小事情裡發現大快樂

一場愉快的  
談話

- ✓ 享受人生中微不足道的小事件
- ✓ 讓小小的好事累積成**正面情緒**的高塔



➤ 但將世事花花看  
莫將心田草草耕

一個成功  
的任務

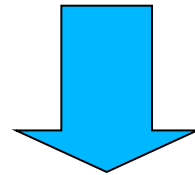
# 相信自己的價值~跟生命說**YES**

- ✓ 你的**心門**要打開，**信念**才有用
- ✓ 接納自己，**改變語言**
- ✓ 你的身體~你說話的語氣~你與人交流的眼神有沒有**溫度與濕度**



# 持續追求自我成長

✓ 人是活的磁鐵~自動吸引好的人生



✓ 找出可發展**個人潛力**的活動

● 新的**書籍**

● 新的**課程**

● 加入新的**社團**



高職不如高薪  
高薪不如高壽  
高壽不如高興



忙沒有關係 不煩就好

做什麼都好~只要記得快樂  
你要高興就好

思想為因 事件為果~

如果不喜歡呈現的果就要改變因

50歲把自己當40歲， 40歲把自己當30歲， 30歲把自己當20歲

讓**時間**喜歡你，站在你這一邊



## 合宜外表

- 無關俊美、肥、瘦
- ✓ 外表是否宜人
- ✓ 是否合乎在職場形象

## 表達能力

- 無關口才流利，滔滔不絕
- ✓ 是否可以充分表達自己的訊息，讓別人可以百分之百瞭解你的意思

## 禮儀應對

- ✓ 語言與肢體動作是否有溫度，舉止言談是否令人喜歡。

準備

熱情

專業

宣揚

個人



# 熱情

- 無關是否會與人哈啦，  
✓ 是指對人對工作，充滿熱情、熱心、熱誠去關心更多的人

喜歡人、關懷人、服務人！

從陌生到認識到信任到信賴！

樂觀、興奮、快樂~全力以

赴~全力投入！

準備

熱情

專業

宣揚

個人

## 專業能力

- 無關你的學歷有多高
- ✓ 是在工作上「具有價值」的專業能力

## 解決問題能力

- ✓ 許多問題或擔憂，都會找出問題的原因與答案而努力確實地解決它

## 情緒管理

- 無關脾氣特好
- ✓ 而是面對挫折或挑戰時能冷靜處理，而不讓情緒影響自己的判斷或表現

準備

熱情

專業

宣揚

個人

準備

熱情

專業

宣揚

個人

魅力

- 無關是否會講很多笑話是
- ✓ 指相處時會不會如沐春風，覺得和你在一起很舒服很有趣。

穿別人的鞋子

- ✓ 在工作或生活中，是否常可以站在對方的立場來思考
- ✓ 有同理心，體貼他人，而不會過分自我

三好

個人三好

1. 關係好
2. 服務好
3. 專業好

個人三合一

1. 頭腦要理
2. 嘴巴要練
3. 行動至上

**沒有**人是**天生**的，人人都是媽生的



**好的**

個人品牌  
帶你上天堂



**Saturday night**

**Sunday morning**

**不好的**

個人品牌  
帶你住套房

# 重新開機~

停在岸上的帆船，最安全吧  
但是不出海的帆船，有什麼用呢？





創造什麼樣的磁場，便得到什麼的能量



## 《42個增加正能量的方法》



### 心理狀態：

1. 愛自己，愛別人，愛這個世界。
2. 感受美好的事物，保持快樂。
3. 活在當下，接受自己。
4. 讚美你所看到、所經歷的美好人事物。
5. 鼓勵自己，或者鼓勵朋友。
6. 無條件發射你的愛，跟你所喜歡的人分享愛和快樂。
7. 悲憫弱勢群體。
8. 接受你所擁有和經歷的一切，惜福、感恩。
9. 願意每日反省自己，相信自己可以天天進步開心。
10. 就像你已經實現夢想時那樣生活。

### 隨身操練：

11. 安靜獨處。
12. 冥想祈禱。
13. 深呼吸。
14. 哼單音凝神：A um。
15. 微笑。



## 生活行動：

16. 做你喜歡的事情。
17. 唱歌，抒發美好感受。
18. 跳舞、瑜珈，讓身體伸展放鬆。
19. 運動，使身體血流通暢、擁有健康活力。
20. 洗比較久的熱水澡，或者做排毒蒸汽浴。
21. 接受按摩。
22. 芳香療法：點燃芳香精油，或者擦抹香水。
23. 品嚐好味道的食物，喝點可口的飲料。
24. 好好睡覺，充分休息。
25. 整理居所環境，搞好清潔衛生。
26. 種花、澆花、從事園藝活動。
27. 親近大自然。
28. 看日出、賞日落。
29. 護生、放生。
30. 上課、參加帶有正能量的展覽活動。
31. 多閱讀有激勵作用的書籍、幽默好笑的漫畫，以及多看好的消息、戲劇或電影。
32. 發揮創造性：寫詩、作畫、設計、烹飪、手工藝等手腦並用的活動。
33. 跟天真爛漫的孩子們在一起。
34. 跟積極樂觀的人在一起。
35. 旅行。

