

在益勵講堂中學到的啟發

— 黃文洋 電通英專3A

最近我剛結束將近半年的低潮與休息，重新回到特讚隊核心幹部的崗位上，看著熟悉的人，做著我有點熟悉又不算太熟悉的事，敬佩之心油然而生，同時也有一些愧疚的感覺。

回歸之後，首先面對的就是曾經參加過的益勵講堂，不過這次是以規劃者的角度出發，從聯繫講師到場控，對我來說，都是值得去嘗試、挑戰的職位。不過在過程中，多次因粗心大意，而產生許多尷尬的局面，幸好能與夥伴們互相討論，互相提醒，透過團隊合作順利化解危機。

我覺得細心除了是展現對工作的態度之外，同時也是對自己的負責。改變是很困難的，習慣是需要培養的，若未改變現在的態度，可能不會在近期造成影響，但以長遠來說，絕對是對自己非常不利。希望大家可以趁現在還有空閒的時間，好好培養良好習慣！

益勵講堂中有一堂問題解決的課程，小草老師與我們分享到，習慣是需要以下4點產生的：

需要長久的堅持、頻率穩定的練習
逐漸增強的強度、有正向的回饋

其實我相信大家都知道這些道理，但最難的是踏出那第一步。不過，只要你肯踏出那一步，持之以恆地向前走，就已經離目標不遠了！



特讚小語

Actually it is just in an idea when feel oneself can achieve and cannot achieve.

職涯專區

— 電機乙3A 謝秉燁

對於職場，你的想像是什麼呢？年薪百萬？還是穩定有份收入就好？相信不少同學在比較之下會傾向選擇收入高的工作。可能忙碌，但也覺得咬個牙就撐過去！若覺得滿意，工作起來不會煩躁，或許這份工作非常適合你。但若為了薪水而苦撐每日，可能因而造成身心上的影響！

此次與大家分享商業週刊洪雪珍所撰寫『我好像有輕微憂鬱症...』當工作影響健康，我們該怎麼辦？文章，除了述說工作與健康的關係外，更是說到聰明努力！誠摯邀請同學掃描QR code詳讀全文。



職涯情報讚

黃雅俐 | 社政4A

1101108 = 第34期

沒有了勇氣, 如果只是如果

職涯競爭LEAD講座—生命應該是這樣，透過兩堂課，在茫茫的求學過程中，了解自己、肯定自己，進而運用自身優勢，走出屬於自己的路。

講座中，讓我印象最深刻的是，講師倒數十秒，十秒內隨時都可以喊停，並且上台講出自己的期待、心情等等。隨著時間倒數到第三秒時，終於有位同學舉起手，喊了停，當下的我非常地佩服這位同學，能有足夠的勇氣舉起手，站起身來，在六、七十雙眼睛的注目下，昂首闊步到台上，表達對自己的期待，以及是什麼讓自己鼓起了勇氣。



很多時候在做決定時，常會猶豫不決，如同那十秒，當我舉起手，會不會很丟臉，如果講得很爛怎麼辦？不知道什麼時候開始，童年時候的勇氣，逐漸隨著時間流逝而去，對於他人的眼光，反而更加的重視，這樣做好不好？做了會不會怎樣？害怕自己會丟臉，害怕自己做不好會讓人感到失望，所以我選擇退縮、選擇找藉口，掩埋沒有勇氣這件事。

「如果生命是罐頭，勇氣就是開罐器」，陳如許多人所述，也許不做不會怎樣，可是如果我鼓起了勇氣，或許就能打開不一樣的生命。對我來說，這樣的勇氣，是現在所缺乏的，期許未來的自己，在成長過程中，能找回最初的勇氣。

特讚小語

我們還保有好奇與彈性, 朝向一個更完滿的人前進。

職涯關鍵字

-財金3C 陳梅霖

在待人處事時，總是心存敬意，慎重地看待身邊的人事物，或許會有意不到的機會出現。

敬

