

我欽佩...

發覺你的夢想

講義

我所欽佩的人,她是:

[illegible]

辨認我個人的價值觀

探索各種職業

哪三件事是你的家人、朋友、學校、社區或文化所重視的價值而且也是你所重視的?

哪二件事是你的家人、朋友、學校、社區或文化所重視但你不認同的?

你個人如何定義“成功”? 在學校、工作、家庭或個人生活中“成功”是什麼樣子? 請明確說明. 是否與你在電影、雜誌或網路上看到的有所不同?

國際蘭馨交流協會美洲聯盟
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



版權所有. 未經版權所有者書面許可, 不得以任何形式或通過電子或機械方式 (包括影印、錄製或任何資料儲存和檢索系統) 複製或傳播本出版物的任何部分.

工作價值觀評量表

探索各種職業

1-----2-----3-----4-----5

一點也不重要

對我的職業非常重要

- _____ **幫助社會:** 做一些事以貢獻力量改善我所居住的世界.
- _____ **組織化:** 所做的工作是要遵循某種系統或一套規定為他人將事物安排妥當.
- _____ **聲望:** 因為工作成效良好而得到正面的回饋意見、社會大眾的認知和尊敬.
- _____ **智能激發:** 參與處理複雜問題, 需要高度分析能力的工作和解決抽象問題.
- _____ **表現創造力:** 因為原始思維的激發而產生新的點子、活動、產品或任何其他事物.
- _____ **影響力:** 處於一個可以改變他人態度或意見的地位.
- _____ **權威:** 指導、管理或監督他人所做的工作.
- _____ **平衡:** 擁有一份可以兼顧家人、休閒和工作的職業.
- _____ **詮釋:** 解釋科學或科技資料的含意.
- _____ **團隊精神:** 與同事密切合作以達成共同目標.
- _____ **精準:** 工作職責需要非常注意細節或準確記錄資料.
- _____ **幫助他人:** 不論是以個人或團體的方式直接參與幫助他人的工作.
- _____ **獨立:** 沒有太多的指示而有能力決定自我工作的性質.
- _____ **接觸大眾:** 日常工作與社會大眾有很多互動的機會.
- _____ **體能挑戰:** 工作需要體力、速度、靈巧或敏捷.
- _____ **穩定性:** 工作的內容和職掌不太會隨時間而改變.
- _____ **財務報酬:** 賺取比平均收入高的金額.

國際蘭馨交流協會美洲聯盟

SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



工作價值觀評量表

探索各種職業

- _____ **結構化:** 工作需要使用已清楚設定的政策與程序.
- _____ **時間上自由:** 有能力決定自己的工作時間.
- _____ **競爭:** 所參與的活動是將自己的能力與他人做比較.
- _____ **實際性:** 運用具體的方法解決問題, 而不是使用理論或想法.
- _____ **技術能力:** 展現出高度的機械專長和親自動手的知識.
- _____ **道德實現:** 感覺自己的工作和自我的核心信仰或理想互相一致.
- _____ **知識:** 開發新的資訊和想法. 從事追求知識、真理和理解.

國際蘭馨交流協會美洲聯盟
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



非正式面試問題

探索各種職業

講義

工作價值觀中的哪一項讓你有最強烈的感覺? 為什麼?

工作價值觀中是否有哪一項對你來說很重要, 但你卻覺得是一項挑戰? 為什麼有這樣的感覺?

討論你曾經做過的職場工作、志工工作、分會參與活動或課業項目中成功地展現出自己某種工作價值觀的例子。

國際蘭馨交流協會美洲聯盟
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



版權所有. 未經版權所有者書面許可, 不得以任何形式或通過電子或機械方式 (包括影印、錄製或任何資料儲存和檢索系統) 複製或傳播本出版物的任何部分.

我的價值觀, 我可能的職業選擇

探索各種職業

價值觀	職業類型	可能的職業選擇
• 表達創意 • 平衡 • 獨立 • 時間上自由	藝術型	• 記者 • 女演員 • 平面設計師 • 博物館解說員 • 律師 • 圖書館管理員 • 建築師 • 廣告經理人 • 作家/編輯 • 花卉藝術家 • 攝影師 • 廚師 • 美容師/髮型師
• 技術能力 • 競爭 • 體能挑戰 • 實際性	實際型	• 機械技術師 • 木匠 • 警員 • 工程師 • 木工 • 物業經理 • 電工技術員 • 郵差 • 辦公室人員 • 卡車司機
• 權威 • 財務報酬 • 領導力 • 影響力 • 聲望	創業型	• 房屋仲介 • 經理人/總執行長 • 政治人物 • 股票經紀人 • 業務代表 • 理財規劃顧問 • 空服員 • 人力資源助理 • 保險代理人
• 團隊精神 • 幫助他人 • 幫助社會 • 道德實現 • 接觸大眾	社會型	• 諮詢輔導師 • 社會工作人員 • 人力資源 • 老師 • 護士 • 營養師 • 訓練員 • 教師助理/輔助專業人員 • 旅館接待員/禮賓服務 • 導遊 • 牙科衛生師

國際蘭馨交流協會美洲聯盟

SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



我的價值觀, 我可能的職業選擇

探索各種職業

• 穩定性 • 結構化 • 精準 • 組織化	傳統型	• 會計師 • 簿記員 • 律師助理 • 資料處理人員 • 電腦操作員 • 銀行櫃台人員 • 法庭書記員/法庭記者 • 行政助理 • 緊急調度員
• 知識 • 智能 • 激發 • 詮釋 • 組織化	研究型	• 醫生 • 電腦程式設計師 • 心理學家 • 軟體工程師 • 管理顧問 • 大學教授 • 緊急醫療技術員 • 防損監督官 • 偵探 • 電腦網絡支持專家

串聯在一起

探索各種職業

講義

我評分最高的價值觀 (使用「工作價值觀評量表」)

-
-
-
-

我的職業類型 (使用「我的價值觀, 我可能的職業選擇」)

_____ 和

列出任何可能令你感興趣的職業:

-
-
-

國際蘭馨交流協會美洲聯盟
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



版權所有. 未經版權所有者書面許可, 不得以任何形式或通過電子或機械方式 (包括影印、錄製或任何資料儲存和檢索系統) 複製或傳播本出版物的任何部分.

目標特點

設立可實現的目標

講義

定義

明確的 - 你的目標必須清楚地界定, 不模糊也不籠統. 如果沒有明確的方向, 你的目標就無法指引你追求成功的路. 如果你精準地界定了自己希望追求的方向, 那麼要達成目標就會變得容易許多.

可衡量的 - 這包括你的目標中有關的準確數量、日期和其他細節, 這些數字使你能夠衡量自己努力的方向是否正確. 如果沒有衡量進展的方法, 你就會錯失了達成某項工作時的喜悅.

可達到的 - 要確定你所設立的目標是可以實現的. 如果設立了一個目標卻沒有希望達成, 那可能會打擊自己的信心. 另外也要抑制衝動, 不要將目標設立的太低或太容易. 完成一個不必付出心力就可以達成的目標可能會令你覺得沒有成就感, 而且也可能因為會有無法完成的風險而令你害怕設立未來的目標.

有相關性的 - 要維持你的目標與你希望追求的方向是一致的. 不要讓他人掌控你的目標, 要確保影響你目標的種種因素是你自己可以控制的.

有時限的 - 你的目標必須有一個截止日期. 當你有截止日期時, 你的迫切感就會增加而且達成目標的可能性也較高.

國際蘭馨交流協會美洲聯盟

SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



版權所有. 未經版權所有者書面許可, 不得以任何形式或通過電子或機械方式 (包括影印、錄製或任何資料儲存和檢索系統) 複製或傳播本出版物的任何部分.

書寫初始目標

設立可實現的目標

講義

這裡是一個目標的範例. 這個範例包括了個人的動力、明確的行動和衡量的方法. 如果你喜歡, 你可以將以下的範例做為一個樣版來書寫自己的目標.

“我的目標是要 + 行動的動詞 + 明確細節 + 成功的衡量 + 重要結果”

我的目標是要在我上大學前 成功地完成 4 個大學學分因此我可以為大學的第一個學期做好準備.

目標提示問題

你希望追求的最高教育程度是什麼? 你想要哪一類型的教育?

短期內: _____

以後: _____

你希望從事哪一種工作?

短期內: _____

以後: _____

有關自己一個人生活或自己能獨立你有些什麼夢想?

短期內: _____

以後: _____

你希望以哪些方式參與地方社區?

短期內: _____

以後: _____

國際蘭馨交流協會美洲聯盟

SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



版權所有. 未經版權所有者書面許可, 不得以任何形式或通過電子或機械方式 (包括影印、錄製或任何資料儲存和檢索系統) 複製或傳播本出版物的任何部分.

書寫初始目標

設立可實現的目標

講義

我的目標是...

我的目標, 其特點是...

要達成我的目標, 我將採取的行動步驟是...

1.

2.

3.

國際蘭馨交流協會美洲聯盟

SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



版權所有. 未經版權所有者書面許可, 不得以任何形式或通過電子或機械方式 (包括影印、錄製或任何資料儲存和檢索系統) 複製或傳播本出版物的任何部分.

事業成功的障礙

超越障礙

講義

障礙: 低自尊心和身體形象不佳

- 許多婦女與女孩因為負面的身體形象而裹足不前
 - 在美國一個最近的調查顯示, 97% 的回應者在一天之中會有“我憎恨自己的身體”的想法.
- 低自尊心和身體形象不佳 → 注意力降低, 心理活動 (數學、推理等) 表現降低.
 - 例如: 泳衣的研究
- 重點: 心理表現受到干擾可能會是女孩教育和事業成功的障礙.
- + 當地區域特有的資訊

美國一個最近的調查顯示, 97% 的回應者在一天之中會有“我憎恨自己的身體”的想法.

在另一個佛羅里達中部大學的研究中顯示, 3-6 歲的受訪者中有半數已經開始擔心自己太胖. 這些結果提供了一個令人不安的景象, 也就是婦女和女孩對身體抱持負面形象的現實狀況.

低自尊心和身體形象不佳已經一再被證明會降低注意力並導致心理活動受損, 像數學計算能力和邏輯推理能力. 例如, 在一項研究中要求大學生試穿並評估一件游泳衣或一件毛衣 (美國心理協會), 在她們等待試穿衣服的十分鐘空檔中讓她們完成一個數學測驗. 結果顯示要試穿游泳衣的年輕女孩數學成績很明顯的低於要試穿毛衣的那組女孩. 測試年輕男孩的結果也是一樣. 換句話說, 將身體與 [媒體形象中身體應該是什麼樣子] 做比較, 擾亂了心理的能力.” 不佳的身體形象是導致女孩心理表現受到干擾的最普遍因素. 表現下降進而可能會成為影響女孩在教育 and 事業上成功的一項阻礙.

國際蘭馨交流協會美洲聯盟

SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



版權所有. 未經版權所有者書面許可, 不得以任何形式或通過電子或機械方式 (包括影印、錄製或任何資料儲存和檢索系統) 複製或傳播本出版物的任何部分.

事業成功的障礙

超越障礙

講義

障礙: 肢體暴力和 (或) 性暴力

- 全世界有 35% 的女性經驗過親密伴侶的暴力行為或非伴侶的性暴力.
- 這種暴力行為的影響可能會延續到工作場所
 - 75% 的家暴受害者指出她們的施暴者在工作時間仍繼續威脅她們
- 職場家暴計劃非常少有
- + 當地區域特有的資訊

全世界有 35% 的女性經驗過親密伴侶的暴力行為或非伴侶的性暴力. 美國的研究指出, 美國婦女有 70% 曾歷過親密伴侶的暴力行為.

然而很多的身體、心理、性暴力和經濟虐待都發生在關起門來的家中, 而工作場所也無法倖免而遭受波及. 75% 的家暴受害者指出暴力會延續至工作場所, 她們的施暴者會利用工作場所的資源, 例如電話、電郵或親自造訪來繼續威脅、檢查或對受害者施加壓力.

來自於美國的報告指出, 女性的工作傷害中有 21% 是兇殺案, 而這其中的 40% 是家庭伴侶、配偶或親屬所造成的. 針對家庭暴力、家暴影響或家暴跡象的工作場所政策或相關計劃非常少有, 超過 70% 的公司報告他們沒有針對這方面問題的正式方案.

國際蘭馨交流協會美洲聯盟

SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



版權所有. 未經版權所有者書面許可, 不得以任何形式或通過電子或機械方式 (包括影印、錄製或任何資料儲存和檢索系統) 複製或傳播本出版物的任何部分.

事業成功的障礙

超越障礙

講義

障礙: 霸凌和同儕壓力

- 霸凌事件是各級學校都越來越廣泛關注的問題
 - 大約 70.6% 的美國青少年在自己的學校中目睹過霸凌事件的發生
- 女孩對女孩的霸凌事件與男孩之間的霸凌事件一樣普遍
- 霸凌事件通常對受害者有嚴重的影響
 - 受害者可能會感到更多的壓力、低自尊心、更大的社交焦慮, 以及在個人、社會和學業上整體表現降低
 - 受害者在心理健康方面有較高的風險, 上課出席率也會較低 → 比未受霸凌的學生更有可能輟學.
- 這些結果可能會抑制女孩在教育 and 事業方面的發展
- + 當地區域特有的資訊

根據美國衛生與公眾服務部統計, 大約有 70.6% 的美國青少年在自己的學校中目睹過霸凌事件的發生. 女孩對女孩的霸凌事件與男孩之間的霸凌事件一樣普遍, 而且事實上往往更微妙、更難以直接對抗.

針對青春期少女的研究結果顯示, 女孩對女孩的霸凌事件會導致嚴重的負面影響. 青春期的少女被霸凌的受害者可能會產生 “更多的壓力、壓食症、低自尊心、注意力問題, 以及迴避社交、焦慮、抑鬱、自殺念頭和對學校有龐大的負面情緒.”

除此之外, 霸凌的受害者往往會受苦於低自尊心和學校缺勤率高的問題. 確實, 霸凌的受害者比未受霸凌的學生更有可能輟學. 女性霸凌可能也會妨礙事業的發展, 因為自信和樂觀關係著職業發展的決策與管理.

國際蘭馨交流協會美洲聯盟

SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



版權所有. 未經版權所有者書面許可, 不得以任何形式或通過電子或機械方式 (包括影印、錄製或任何資料儲存和檢索系統) 複製或傳播本出版物的任何部分.

事業成功的障礙

超越障礙

講義

障礙: 家庭義務

- 傳統上, 女性一直被視為是提供照料的人
 - 擔負撫養子女、管理家庭瑣事的責任
- 這些嚴格的性別角色可能會阻礙婦女職業的發展
 - 在日本, 60% 的婦女在第一個小孩出生後就不再回到職場
 - “身為母親的懲罰”
- + 當地區域特有的資訊

長期以來, 管理家庭瑣事和撫養子女一直被視為是女性的工作, 而這些要求可能會阻礙女性職業的發展. 例如, 在日本 60% 的婦女在第一個小孩出生後就不再回到職場.

研究結果也顯示當男性因求學或其他原因而暫停工作, 他們的薪資或就業率並不會受到負面影響, 而女性若因為孩子而離開職場就會經驗到“身為母親的懲罰”. 這種“身為母親的懲罰”包括: 與無子女的婦女相比較, 身為母親的人就業率較低、每小時工資較低、起薪較低, 還會被認為能力較差且較不投入於工作. 而做父親的卻不會遭遇這一類的歧視; 事實上, 往往有子女的男性在事業上的發展比無子女的男性還要快.

國際蘭馨交流協會美洲聯盟

SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



版權所有. 未經版權所有者書面許可, 不得以任何形式或通過電子或機械方式 (包括影印、錄製或任何資料儲存和檢索系統) 複製或傳播本出版物的任何部分.

事業成功的障礙

超越障礙

講義

障礙: 性騷擾

- 性騷擾 = “不受歡迎的性暗示、性要求或其他具有性意味的言語或肢體行為, 包括對一般女性或男性做攻擊性的評論。”
- 性騷擾事件被舉報的數量比實際上的少
- 性騷擾的受害者 (男性和女性) 受到心理傷害的影響
 - 包括羞辱、喪失自尊心、更為孤立、工作或學校的缺席率增加, 以及生產力降低.
- +當地區域特有的資訊

性騷擾是不受歡迎的性暗示、性要求或其他具有性意味的言語或肢體行為. 對一般女性或男性做攻擊性的評論也被認為是性騷擾. 騷擾者和受害者可以是男性或女性, 而且不一定是不同性別的兩個人.

很重要而且必須牢記的是, 很多人不舉報性騷擾是因為害怕舉報的結果會危及他們的職業生涯. 美國 1997 年有 15,889 個案件提出性騷擾的指控, 2011 年則有 11,364 個提報案件. 性騷擾對員工的影響包括心理方面的傷害, 例如羞辱、喪失自尊心、更為孤立、病假天數增加以及生產力降低.

在巴西, 工作場所中的性騷擾屬於刑事案件, 在日本工作場所的性騷擾是被禁止但並不違法. 學校的環境也可能成為一個有威脅性的地方, 在美國, 公立學校裡 12-16 歲之間的女學生有 83% 曾經歷過性騷擾.

國際蘭馨交流協會美洲聯盟
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



版權所有. 未經版權所有者書面許可, 不得以任何形式或通過電子或機械方式 (包括影印、錄製或任何資料儲存和檢索系統) 複製或傳播本出版物的任何部分.

事業成功的障礙

超越障礙

講義

阻礙: 性別歧視

- 性別歧視 = “某個人或某一群人只因為他們的生理性別而受到不公平的對待”
- 大部分的性別歧視案例與薪資不平等或升遷有關
 - 在美國, 46% 的婦女相信她們曾遭受過性別歧視 (2013)
- + 當地區域特有的資訊

某個人或某一群人只因為他們的生理性別而受到不公平的對待, 這就是性別歧視.

性別歧視案例大多與薪資不平等或升遷有關. 在 2013 年的一項調查中發現 46% 的美國婦女相信她們曾遭受過性別歧視. 性別歧視指控的數量已從 1997 年 24,728 件增加到 2011 年 28,534 件, 案件數量僅次於種族歧視.

在一項美國的研究中, 告知 184 位經理他們將會有一筆有限的金額可以給相同技能和職責的員工加薪, 同時經理也被告知員工將會和他們商議有關加薪的事. 在尚未與任何員工商談之前, 經理平均給予男性加薪的金額是女性的二倍半, 男性員工根本不需要去交涉爭取更高的薪資. 而當女性嘗試去商議更高的薪資時, 她們已處於一個不利的局勢, 因為所剩餘的金額早已分配給她們的男性同事了.

國際蘭馨交流協會美洲聯盟

SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



版權所有. 未經版權所有者書面許可, 不得以任何形式或通過電子或機械方式 (包括影印、錄製或任何資料儲存和檢索系統) 複製或傳播本出版物的任何部分.

障礙解決方案

超越障礙

講義

解決方案: 尋找一位生活導師

- 擁有一位生活導師 = 對於領導力的發展至關重要
- 生活導師可以為接受指導的人在情緒、社交、和個人成長方面提供機會 (以及有關職業方面的建議和回饋意見)
- 擁有一位“師傅”對於職業的發展也很重要

擁有一位生活導師是發展領導力的一個重要工具。生活導師可以在情緒、社交、和個人成長方面提供機會，並給予職業方面的建議和回饋意見。生活導師幫助你評估你的優點和缺點，提供給你新的觀點和資源，並可能可以幫助你了解某一個特定的職業。

許多社區組織為青少年提供生活指導計劃，你可以用網路搜尋找到你社區中的這些計劃。同時也可以考慮尋找老師、輔導員、教練、訓練師、鄰居、青少年團體領導者，或其他地方社區中的領導者提供指導。

一旦女性有了第一個工作職位後，擁有一位“師傅”將會是很重要的。“師傅”是一位有良好職位的人 (也可以同時是一位生活導師)，並且在所服務的組織中或公司內部對決策程序有影響力和權力。“師傅”可以是任何一個性別，“師傅”會為他所支持的人爭取並鼓勵職業上的發展。

師徒制度是一個非常有效的方法可以加速女性職業的發展。“師傅”所提的建議是一個可以採取行動的目標，因為那是根據對組織或公司構結的經驗而發展出來的。

國際蘭馨交流協會美洲聯盟

SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



版權所有。未經版權所有者書面許可，不得以任何形式或通過電子或機械方式 (包括影印、錄製或任何資料儲存和檢索系統) 複製或傳播本出版物的任何部分。

障礙解決方案

超越障礙

講義

解決方案: 建立一個支持系統

- 一個支持系統 = 在你生活中一群真誠關心你的人, 他們和你一起度過美好時光和低潮時期
 - 朋友、家人、同事、同儕 – 任何一個可以在情緒上和實際生活上能提供你支援的人.
- 擁有良好支持系統網絡的人指出他們較為健康、長壽、幸福
- 朋友和愛你的人可以幫助你變得更有韌性、更有能力克服障礙

一個支持系統是你生活中一群真誠關心你的人, 他們和你一起度過美好時光和低潮時期. 這個支持系統網絡可以包括朋友、家人、同事、同儕 — 幾乎是任何一個可以在情緒上和實際生活上能提供你支援的人.

擁有一個支持系統是非常重要的. 數十年的研究顯示, 擁有強大社交網絡支持系統的人較為健康、長壽, 並較幸福.

朋友和愛你的人也可以在你承受壓力、挫折或損失時使你更有韌性, 他們也可以使好時光變得更美好. 當你感到心情低落或壓力過大時, 這個提供支持的人際關係也可以在情緒方面幫助你. 朋友和愛你的人會聆聽你的恐懼、希望和夢想, 讓你感覺到自己是被關注和被理解. 他們可以幫助你仔細思考其他的選擇方案並解決問題, 當確實需要時, 他們可以分散你的憂慮. 他們所做的這一切都在鼓勵你, 減低你的壓力, 讓你不會感到如此孤獨.

總括而言, 你的周圍有一些關心你的好人會使你更容易掃除橫互在你路途當中的阻礙, 並使你更容易實現自己的目標.

如果你想維持一個良好的支持網絡, 請務必向你的家人和朋友表達你對他們的感激, 要與他們保持聯繫, 並在他們需要時給予支援.

如果你想要建立你的支持網絡, 你可以嘗試去當志工, 參加一項新的運動, 加入一個讀書會, 或利用線上資源 (安全地使用).

國際蘭馨交流協會美洲聯盟

SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



版權所有. 未經版權所有者書面許可, 不得以任何形式或通過電子或機械方式 (包括影印、錄製或任何資料儲存和檢索系統) 複製或傳播本出版物的任何部分.

障礙解決方案

超越障礙

講義

解決方案: 練習自我照顧

- 自我照顧 = “任何意圖照顧自己身體、心理或情緒健康的行為”
- 每一個人自我照顧的方式各有不同, 但通常包括個人衛生、營養和日常活動 (運動、休閒等等), 也包括正面的自我對話
- 良好的自我照顧可以克服自尊心不足的問題, 同時經過證明也可以改善身體健康、人際關係、收入所得和幸福感
- 每天給自己二十分鐘的時間 – 到戶外走走、讀一本好書、靜坐、跳舞或做任何讓你感覺良好的事

自我照顧的定義是 “任何意圖照顧自己身體、心理或情緒健康的行為”。每一個人自我照顧的方式各有不同, 但這項工作以照顧日常生活基本需求的能力做為開始, 如進食、沐浴、刷牙。

除了個人衛生之外, 自我照顧還包括注意飲食的健康、避免有害物質, 如尼古丁; 其他還包括運動、控制壓力和去做一些你喜歡的興趣愛好。

良好的自我照顧還要避免負面的自我對話。如果你擴大了不好的情況, 或每當有不好的事情發生時就責怪自己, 你就是在做負面的自我對話。只要有可能, 要儘量把負面的想法轉變成正面的想法。你越是經常練習, 這件事就會越容易做到。例如: 當你告訴自己 “這件事情我永遠不可能做得更好” 時, 試著換個方式告訴自己: “我等一下再試一次”。

總括而言, 自我照顧是健康生活型態中非常重要的一個部分。自我照顧可以使我們健康、快樂而且讓我們的身體與心理更協調。當我們妥善照顧自己時, 我們很可能會在生活的許多方面看到改善, 包括身體健康、人際關係, 甚至收入所得。

專家建議每天至少花二十分鐘的時間來為自己做一些事。試著到戶外走走, 和朋友散步、靜坐、跳舞、沐浴、寫日記、多吃疏蔬菜和水果或整理房間。在你養成好習慣之後, 你對自己的感覺會更加良好, 會更有自信掃除阻擋你成功的既有障礙。

國際蘭馨交流協會美洲聯盟

SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



版權所有。未經版權所有者書面許可, 不得以任何形式或通過電子或機械方式 (包括影印、錄製或任何資料儲存和檢索系統) 複製或傳播本出版物的任何部分。

障礙解決方案

超越障礙

講義

解決方案: 成為一個推動改變的倡導者

- 處理障礙的本身使你能夠克服障礙
- 如何成為一位倡導者 (聯合勸募協會)
 - 取得訊息 – 上網研究、與專家交談
 - 參與社區活動 – 舉辦討論會、電影放映等等
 - 提高認知 – 善加利用你在社群媒體的聲音
 - 站出來說 – 簽署請願書, 安排一個遊說會議、投票
- 案例研究: 霸凌
- 成為一個倡導者可以幫助你和其他人掃除通往成功之道的障礙

前面三個解決方案使你能夠經由生活導師和朋友的支持, 並經由加強自己處理問題的能力來克服諸如霸凌和性騷擾的障礙. 同時, 你也可以說出自己所面對的問題以及幫助他人避免遇到相同的問題來處理這些障礙.

如果你因為某個問題而受到負面影響, 你有許多方法可以成為一個大眾的倡導者, 以確保當地社區中的其他女孩不會經歷類似的掙扎. 要成為一個大眾的倡導者你可以針對某一個社會問題收集訊息, 參與社區活動, 提高對問題的認知, 並站出來說話.

這些行動意味著什麼? 讓我們來做一個個案研究. 有一個女孩名字潔思, 她是學校霸凌的一個受害者, 她開始害怕去上學, 盡可能的蹺課來避免受到嘲笑和騷擾. 她的成績開始下滑, 而且她對自我的感覺極為糟糕.

有一天, 潔思覺得她受夠了. 從學校回到家後她決定要了解霸凌問題. 她閱讀了造成霸凌的原因和結果, 反霸凌法律的提案和各種學校的計劃. 潔思知道她不是唯一一個受到霸凌而痛苦掙扎的人.

潔思於是決定參與社區中與霸凌有關的活動. 她與當地社區的一個反暴力組織接觸, 並與朋友、老師、家長和鄰居舉辦了一個有關霸凌的討論會. 她要與大家分享自己找到的所有資訊並討論大家如何共同努力來處理在她所就讀的學校發生的霸凌問題.

潔思在社群媒體上刊登這個活動的廣告, 並繼續使用她的臉書、推特和手機拍攝立即上網照片 (Instagram) 來教育她朋友有關這個對她非常重要的霸凌問題.

國際蘭馨交流協會美洲聯盟

SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



版權所有. 未經版權所有者書面許可, 不得以任何形式或通過電子或機械方式 (包括影印、錄製或任何資料儲存和檢索系統) 複製或傳播本出版物的任何部分.

障礙解決方案

超越障礙

講義

她在網上的鼓吹促使她在現實生活中大膽地大聲疾呼. 同時她也安排會議遊說當地的議員制定有關反霸凌的更嚴格州法律和學校法規.

所以, 倡導改變, 你不僅可以幫助自己還可以幫助社區的其他人掃除障礙. 在這個過程中, 你將會感到自己被賦予力量並有能力去做正面的改變.

國際蘭馨交流協會美洲聯盟

SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



版權所有. 未經版權所有者書面許可, 不得以任何形式或通過電子或機械方式 (包括影印、錄製或任何資料儲存和檢索系統) 複製或傳播本出版物的任何部分.

情景短劇

越超障礙

講義

1) 不良的身體形象 – “壓力性飲食”

演員: 三到四位學生

劇景: 一群女孩正在看雜誌和 IG, 說自己看起來不像模特兒, 但希望能夠看起來像模特兒一樣, 穿著自己喜歡的衣服去參加學年結束時的畢業派對. 這群女孩中有一位非常擔心她沒有男伴陪她去參加派對, 她認為她的體重身材無法吸引男孩來邀請她. 她開始不吃午餐, 也不再和朋友一起出去, 她把所有的時間都用在做激烈運動, 之後她體重開始大量減輕. 她的朋友都對她的情況感到憂心.

解決方案: 她的朋友們向她表示關切. 她們用“我”的陳述方式來表達對她的關心和支持, 並鼓勵她分享自己的感覺. 她們不去責備她或恐嚇她, 著重在她的感覺而不去討論食物的問題, 並讓她知道她們不會批評她或評斷她. 朋友們告訴她大家都希望她能夠尋求專業的幫助, 也鼓勵她和她們一起去參加畢業派對, 這樣大家就可以在派對中一起享受那段快樂的時光, 而且如果可以讓她們覺得比較舒服的話, 她們也想和她一起吃飯.

國際蘭馨交流協會美洲聯盟

SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



版權所有. 未經版權所有者書面許可, 不得以任何形式或通過電子或機械方式 (包括影印、錄製或任何資料儲存和檢索系統) 複製或傳播本出版物的任何部分.

情景短劇

越超障礙

講義

2) 家庭義務 – “招聘決策”

演員: 三到四位工作上的同事

劇景: 一家當地的速食公司面試完三位人選後, 幾位同事在討論要聘用哪一位來擔任這個新職位. 一位同事說他們注意到其中一位應試者在面談結束時有一個嬰兒奶瓶從她的皮包中掉出來. 其他的人開始熱烈談論, 擔心身為未成年媽媽對工作的投入和執行工作職責的能力, 儘管這位應試者有極優異的經驗和以前僱主的良好推薦.

解決方案: 一位同事在討論時挺身而出說那是性別歧視. 如果來應徵的人是一位男性, 他們還會有同樣的討論嗎? 大家最後同聲支持這位同事, 表示做為母親並不表示她對工作的投入會比較少.

國際蘭馨交流協會美洲聯盟

SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



版權所有. 未經版權所有者書面許可, 不得以任何形式或通過電子或機械方式 (包括影印、錄製或任何資料儲存和檢索系統) 複製或傳播本出版物的任何部分.

情景短劇

越超障礙

講義

3) 肢體暴力和 (或) 性暴力 – “尋找跡象”

演員: 三到四位同學

劇景: 幾位學生注意到一位新同學今天上課時眼睛上有淤青。在詢問她時, 她解釋說那是自己在收盤子時撞到廚櫃的邊緣。除此之外, 她們也注意到她經常在和她父親講電話時變得不安和生氣, 而且儘管大家多次邀約, 但她從來不留下來參加課後活動, 必須下課後立即回家。有一天她們發現她接到一個電話後在洗手間裡哭。大家問她怎麼了, 她開始訴說她的父親對她的肢體暴力和情緒暴力愈來愈嚴重。

解決方案: 同學聆聽但不去評斷; 告訴她她不會孤單, 而且暴力的發生不是她的錯。她們提供可以幫助她目前情況的當地社區組織的聯絡資料, 並表示願意陪她去找輔導老師。

國際蘭馨交流協會美洲聯盟

SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



版權所有。未經版權所有者書面許可, 不得以任何形式或通過電子或機械方式 (包括影印、錄製或任何資料儲存和檢索系統) 複製或傳播本出版物的任何部分。

情景短劇

越超障礙

講義

4) 對霸凌的回應 – “為「對的」事情挺身而出”

演員: 三到四位學生

劇景: 一個被甩掉的前男友做出傷害他前女友的事, 他用社群媒體和簡訊把她的私人照片分享給整個學校. 當她去吃午餐時, 她聽到同學們竊竊私語談論她並大笑, 她感到非常羞辱和難堪, 幾乎無法忍受再回去學校.

解決方案: 兩位學生告訴大家不要再嘲笑這位女同學, 而且與被霸凌的受害女同學坐在一起. 她們向她保證這件事很快就會被大家淡忘, 並鼓勵她去找輔導老師或她喜歡的老師或校長談談. 她們告訴她如果需要找人聊聊時, 可以隨時找她們, 她們會尊重她, 聽她說, 而不會評斷她.

國際蘭馨交流協會美洲聯盟

SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



版權所有. 未經版權所有者書面許可, 不得以任何形式或通過電子或機械方式 (包括影印、錄製或任何資料儲存和檢索系統) 複製或傳播本出版物的任何部分.

情景短劇

越超障礙

講義

5) 舉報性騷擾- “一個惡劣的情況變得更糟糕”

演員: 一位學生運動員、一名隊友、她們的教練和一名輔導老師。

劇景: 一名女學生在輸掉兩場比賽後與她的排球教練見面。教練說額外的練習會引起他所認識的一名在大學招攬優秀運動員負責人的注意, 他同時用一隻手摟住這位學生。教練說一對一的練習最好, 這樣他就可以將注意力集中在她身上。這件事讓這位學生感到不舒服。事後她告訴她的隊友自己的感覺。

解決方案: 這位隊友鼓勵她去找輔導老師談談, 也表示願意陪她一起去。輔導老師寫了一份報告並向學生保證會進行調查, 並說這不是她的錯。她的隊友表示願意參加日後任何學生運動員和教練之間的會議。

國際蘭馨交流協會美洲聯盟

SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



版權所有。未經版權所有者書面許可, 不得以任何形式或通過電子或機械方式 (包括影印、錄製或任何資料儲存和檢索系統) 複製或傳播本出版物的任何部分。

情景短劇

越超障礙

講義

6) 性別歧視- “一直就是這樣”

演員: 兩位商店員工和她們的主管

劇景: 兩位女性同事, 她們是在下課後到零售店做兼職工作的學生, 她們在這家店已經工作了兩年. 在休息中, 她們談到部門裡最近獲得升遷的蘭斯, 他在這裡工作才六個月. 其中一位同事和另一位說到, 因為她和蘭斯的姓氏一樣, 所以意外的看到他的薪資單. 雖然蘭斯沒什麼經驗, 但他每小時的工資卻比她還高. 她們一起去找主管. 主管瑞克在聽完她們的抱怨後說, “事情就是這樣. 男性的薪水就是比較高.” 當這兩位女性員工嘗試與瑞克爭論時, 他就說 “妳們是不是月事來了?”

解決方案: 這兩位員工決定找店裡其他的女性員工問問是否她們也有類似的經驗, 並將要向店裡和地區經理反映她們對這件事的關切.

國際蘭馨交流協會美洲聯盟

SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



版權所有. 未經版權所有者書面許可, 不得以任何形式或通過電子或機械方式 (包括影印、錄製或任何資料儲存和檢索系統) 複製或傳播本出版物的任何部分.

提前計劃

超越障礙

講義

阻礙我達成目標的一些可能障礙是什麼? 我怎樣才能克服這些障礙或開始著手去克服?

-

-

-

誰能幫助我克服這些障礙?

-

-

國際蘭馨交流協會美洲聯盟

SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



版權所有. 未經版權所有者書面許可, 不得以任何形式或通過電子或機械方式 (包括影印、錄製或任何資料儲存和檢索系統) 複製或傳播本出版物的任何部分.

從挫折中學習

化失敗為成功

講義

挫折	負面結果	正面結果	你學到了什麼

國際蘭馨交流協會美洲聯盟
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



版權所有. 未經版權所有者書面許可, 不得以任何形式或通過電子或機械方式 (包括影印、錄製或任何資料儲存和檢索系統) 複製或傳播本出版物的任何部分.

如何照顧自己

平衡你的壓力

講義

處理壓力因素

學習放手

你不僅能夠避免造成壓力的因素, 而且也能夠設定優先順序並集中心力於對你重要的事項上. 你不可能解決所遇到的每一個問題, 因為有些事是完全超出你能夠掌控的範圍. 如果你浪費精力為你無法改變的事而憂慮, 你可能就沒有剩餘的精力去解決你能夠解決的問題. 選擇你的生活中哪些部分對你是重要的並學習放手.

照顧自己的身體

積極努力的攝取營養、照顧自己的身體並做運動, 這些已經被證明能夠大量地減低壓力. 這裡有四個策略可以幫助你維持身心愉快和健康:

1. 運動

運動是克服壓力和控制壓力計劃中最重要的部分. 當你承受很大的壓力時, 你可能會認為自己沒有時間做運動, 其實那卻正是你最需要運動的時候! 下一次當你承受非常大的壓力或對被指派的新工作過於焦慮時, 嘗試到戶外快速地跑一回或去健身房. 研究指出, 在你消耗掉那些壓力賀爾蒙之後你就能夠更清楚地思考.

2. 良好的飲食

每個人都知道好的營養能使自己更健康, 但許多人並不了解好的營養同時也能使自己全天維持良好的警覺性和穩定的心情. 在飲食中攝取大量垃圾食物的人, 他們身體的能量狀態時高時低, 這樣的情況削弱了他們減低壓力的能力. 不要將重心放在“不好的”食物上或少吃一點, 而要嘗試著多吃一些好的食物——水果、蔬菜和五穀雜糧. 這些食物會使你更健康, 並能使你的精神更集中且維持更長的時間.

3. 充足的睡眠

要睡一晚的好覺有些時候並非易事, 但睡眠對於成長和清楚的思考都十分重要. 若想改善自己的睡眠習慣, 你可以試著每天晚上大約同一個時間就寢. 另外也很重要, 要在就寢前避免做運動、做家庭作業或看電視. 最後, 試著設定床只用於睡覺. 如果你發現自己會整晚躺在床上為許多事情擔憂而無法入睡, 你可以試著設定另一個地方做思考, 例如一張“擔憂椅”, 讓你可以坐下來, 給自己充分的時間將事情想清楚 (如果需要, 甚至可以列個清單), 然後將它擱置下來.

4. 嘗試主動放鬆

如果你知道如何騙過自己的身體, 你就可以調控開關使自己從飽受壓力變成放鬆自在. 在任何一个時刻, 你的身體只能使用放鬆狀態或緊急神經系統的其中一種. 因此, 當自己的身體飽受壓力時, 你可以進行與自己身體相反的事來開啟放鬆系統. 例如, 當你確實感到恐慌時, 只要躺下並做十次緩慢

國際蘭馨交流協會美洲聯盟

SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



如何照顧自己

平衡你的壓力

講義

的深呼吸, 情況就會改善很多. 有關更詳細的說明, 你可以找到引導深呼吸技巧練習的錄音帶, 或參加瑜珈課程或學習靜坐冥思.

不要讓你的情緒使自己不堪負荷

1. 度個視覺假期

有時候解除壓力的最佳方法就是把自己的心帶離開到一個更能放鬆的地方. 要做到這點其中的一種方法就是使用視覺化. 心裡想著一個優美、寧靜的地方, 你可以想像自己在那裡輕鬆自在. 當你覺得有壓力時, 坐下來, 往後靠, 做深呼吸, 閉上雙眼, 並想像自己就在那個寧靜的地方.

2. 讓自己分神

另一種健康的逃離壓力的方式是分散自己的精神, 去公園散個步, 去安靜的博物館享受一個小時, 或閱讀幾個章節的有趣小說. 一個迷你假期可以是簡短五分鐘的喝茶時間或十分鐘的沐浴時間. 無論你用什麼樣的策略, 重點是要讓自己短暫離開擔憂的事, 當你再回到這些事情時會覺得似乎比較容易處理. 但是很重要的一點是, 要事先設定一個時間限制, 如此才不會使讓自己的分神演變成逃避責任.

3. 尋找健康的宣洩管道

有時候感覺會變得令人感到不堪負荷, 以至於我們想要將這些塞進一個假想的盒子裡, 以後再來處理. 當這種情形發生時, 其中的一個好方法是選擇一個問題來處理, 而暫時忘掉其他的問題. 你可以尋找一個健康的途徑來排解自己的思緒和憂慮, 例如, 像藝術、音樂、詩詞、唱歌、舞蹈和饒舌歌等運用想像力的宣洩管道都是抒發自己感情和表達自我的一種非常有效的途徑. 與你信任的成年人或朋友談論這些問題也可以幫助你排解一些負面情緒. 另外, 像寫日誌、禱告和靜坐冥思在類似的情況中也都會很有幫助.

國際蘭馨交流協會美洲聯盟

SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



版權所有. 未經版權所有者書面許可, 不得以任何形式或通過電子或機械方式 (包括影印、錄製或任何資料儲存和檢索系統) 複製或傳播本出版物的任何部分.

自我照顧計劃

平衡你的壓力

講義

辨認出自己生活中面臨壓力的兩個區域。

1.

2.

辨認出二個你可以使用的策略來克服上述造成壓力的因素。

1.

2.

國際蘭馨交流協會美洲聯盟

SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



版權所有. 未經版權所有者書面許可, 不得以任何形式或通過電子或機械方式 (包括影印、錄製或任何資料儲存和檢索系統) 複製或傳播本出版物的任何部分.

改變自己的想法以減低壓力

平衡你的壓力

講義

簡介

從技術上來說,種種情境本身並沒有壓力可言.事實上,反倒是我們對情境的解讀促使我們產生自己感受到的壓力.有時候,壓力的來源是因為我們這麼告訴自己.有些情況則可能真的很危險,可能對我們的身體、社交或事業造成威脅.在這裡,壓力和情緒都是我們身體中"早期警告系統"的一部分,讓我們對這些情況所帶來的威脅提高警覺.

然而,經常發生的情形是,我們對自己太嚴厲、不公平,以一種自己絕對不會用來對待朋友或同事的態度來對待自己.這樣的習慣,加上其他負面的思考方式,可能造成高度的壓力與不快樂的感覺,並且可能嚴重損傷我們的自信心.

下列三個步驟將使你能夠改變自己的思考方式並大量減低你的壓力:

1. 注意自己的想法.
2. 挑戰自己的想法.
3. 以更正面的想法取代自己的想法.

注意自己的想法

當你對未來有恐懼感、妄自菲薄或因為錯誤而嚴厲譴責自己時,你就會以負面的方式思考.負面思考會損傷你的自信心並傷害你的績效.

負面想法往往短暫地進入我們的意識,對我們造成傷害,然後飛逝而去,而我們卻很少注意到它們的嚴重性.要改變你的思考方式,第一步就是要注意自己的想法 — 要觀察自己的想法並知道你在腦子裡告訴自己些什麼.

這個練習的方法之一是,當你想到某個造成壓力的情況時觀察自己意識的流動.不要壓抑任何想法;相反地,你只要聆聽並讓這些想法自生自滅,並在想法產生時將它們記載於「改變自己的想法以減低壓力:工作單」上.

了解自己的想法是處理負面想法過程中的第一步,因為你只能處理那些你用心去注意或已經注意到的負面想法.

挑戰自己的想法

處理負面想法的下一步就是要挑戰你所辨認出來的負面想法.仔細看看你所寫下的每一個想法並理性地挑戰它.詢問你自己這個想法是否合理,以及是否與事實相符.並詢問下列問題:

- 我有什麼證據支持或否定我的想法?

國際蘭馨交流協會美洲聯盟

SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



版權所有. 未經版權所有者書面許可, 不得以任何形式或通過電子或機械方式 (包括影印、錄製或任何資料儲存和檢索系統) 複製或傳播本出版物的任何部分.

改變自己的想法以減低壓力

平衡你的壓力

講義

- 我是否將感受誤認為是事實? 只因為我是這麼感覺, 這就意味著我的看法是正確的?
- 我這麼想只因為我現在覺得很糟糕?

在工作單的“理性的想法”一欄中寫下你對每一個負面想法的理性回應。

當你理性地挑戰負面想法時, 你就應該能夠很快地了解到這些想法可能並不正確, 或可能有一些事實根據。如果是有一些事實根據, 則要採取合宜的行動。而這種情形來說, 負面想法就給你一個必須採取行動的早期警告。

以更正面的想法取代自己負面的想法

在你已經挑戰了不正確的負面想法之後, 一個通常很有幫助的做法是用理性的正面想法和正面肯定來對抗。另一個也很有幫助的做法是察看情況並了解一下這是否帶來任何新的機會。

正面肯定是一些支持與鼓勵的文字, 可以幫助你建立自信心。藉由對事實的釐清和理性的評估為基礎來建立自我肯定, 之後你就能夠開始修復負面想法對個人自信心所可能造成的傷害。如果合宜, 請在你的工作單上寫下這些正面肯定的文字, 以後在需要時你就可以用這些文字來鼓勵自己。

下列表格用二個例子說明了負面想法、理性想法和正面想法:

負面想法	理性想法	正面想法
我永遠弄不懂這份測驗資料。	這份測驗資料很難, 但我可以聯絡某人來幫助我弄懂它。	我很聰明, 也很有能力。我知道自己早晚會弄懂這份測驗資料。
我無法用功讀書。我感到非常焦慮。為什麼我無法控制自己的焦慮?	感到焦慮是正常的, 沒關係。這沒什麼危險, 而且也不是我的錯 — 這只是我的感受。	我不會讓這樣的焦慮阻礙我。我可以在感受到焦慮的同時仍然用功讀書。

節錄自: http://www.mindtools.com/pages/article/newTCS_06.htm

國際蘭馨交流協會美洲聯盟

SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



版權所有。未經版權所有者書面許可, 不得以任何形式或通過電子或機械方式 (包括影印、錄製或任何資料儲存和檢索系統) 複製或傳播本出版物的任何部分。

改變自己的想法以減低壓力: 工作單

平衡你的壓力

講義

負面想法	理性想法	正面想法

國際蘭馨交流協會美洲聯盟

SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



版權所有. 未經版權所有者書面許可, 不得以任何形式或通過電子或機械方式 (包括影印、錄製或任何資料儲存和檢索系統) 複製或傳播本出版物的任何部分.

我的個人計劃

化夢想為行動

講義

行動計劃

我的目標:

達成這項目標我將會如何獲益?

-
-
-
-

行動步驟及完成日期:

-
-
-
-

我的個人計劃

化夢想為行動

講義

這個星期我需要做的小工作項目：

-
-
-
-

辨認障礙

我要達成目標可能的一些障礙是什麼？

-
-
-
-

有些什麼策略可以克服這些障礙？

-
-
-
-

我的個人計劃

化夢想為行動

講義

我的夢想團隊

辨認出你生活當中能夠支持你追求夢想的人:

需要思考的幾件事...

你必須先做到什麼事才能使你的計劃付諸實現?

你認識什麼人也許能夠幫助你做到這件事?

你認識什麼人擁有資訊或技能或其他資源可以提供給你?

列出這個“夢想團隊”可能可以支援你的一些方式:

需要思考的幾件事...

你個人計劃中哪些部分需要他人的幫助?

你個人計劃中哪些部分令你困惑或令你覺得不堪負荷?

你需要哪些方面的更多相關資訊?

-
-
-
-



詢問專家

化夢想為行動

講義

受指導者可能會問的問題

- 你的哪些特質對你的成功幫助最大?
- 你希望你在我這個年紀時你已經知道了些什麼?
- 這一類的工作為什麼會令你感興趣, 你當初又是如何開始的?
- 你大學唸什麼科系?
- 那時候你如何得到你的工作? 有什麼是你希望在你進入你的專業領域之前就已經知道的?
- 這是不是你當初認為自己最終將達到的地方?
- 你感到最驕傲的是些什麼?
- 在你的工作中, 哪些課程證明是對你最有價值的?
- 你事業成功的最大障礙是什麼? 你如何克服了這項障礙?
- 要成功需要哪些最重要的領導特質?
- 你最喜歡你工作中的哪一個部分?