



資圖系-認識自我，設定正確職涯目標 專題演講

時間：2024-10-24
地點：商管大學 B702

本次「認識自我，設定正確的職涯目標」的演講中，學生們獲得了許多啟發，尤其是在如何了解自我、合理設定目標，以及進一步實現職涯發展方面。他們對於如何有效管理生活和時間有了實現的方向。

一、認識自我：明確需求與興趣

設立職涯目標的首要步驟是深入了解自己。若不了解自身的核心需求和興趣，很容易在職涯路上迷失方向。透過反思日常行為，學生們能辨別哪些活動真正有意義，哪些僅是浪費時間的干擾，進而逐步釐清自己的方向。

二、目標設定的重要性

正確的目標應具體、平衡且可行。這樣的目標能幫助學生們在職涯發展中保持持續動力，不至於過度壓力。例如，合理地設立每週目標並隨時調整，能幫助學生們有效掌控進度，朝著更長遠的職涯目標邁進。

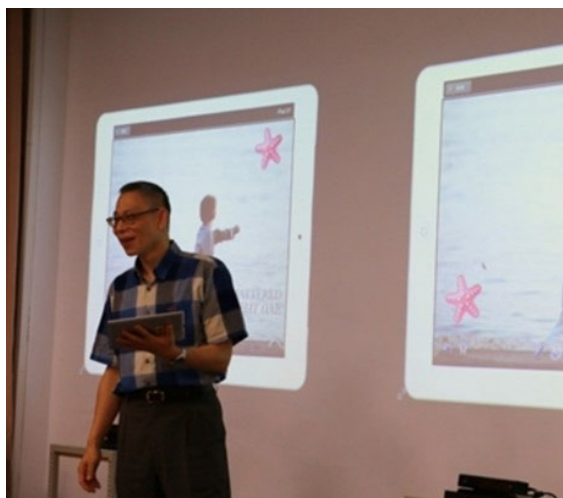
三、去除干擾，專注重要事物

講者特別提到，無意義的干擾，如無用社交和過多娛樂，會耗費寶貴的精力。為了更好地實現職涯目標，學生們應專注於能夠促進自我成長的事物，並簡化人際關係，只保留真正對職涯發展有幫助的聯繫，讓生活更為精簡。

四、逐步實現目標

設定目標後，應循序漸進地實現。講者強調了「三思行動」的精神，這種方式讓學生們在生活中更有條理地分階段達成小目標。例如，若希望在職涯中成為管理層，可以先專注於提升專業技能，再逐步累積管理經驗。

這次演講讓學生們更深刻理解到「認識自我」與「設定職涯目標」之間的重要聯繫。設定職涯目標需要持續的自我調整與關注真正需求，這些原則將成為未來職涯道路上的穩固基石，幫助他們在職涯中穩健前行。



講者李世忠教授與學生分享認識自我，設定正確職涯目標之經驗與方法



資圖系-認識自我，設定正確職涯目標 專題演講

時間：2024-10-24
地點：商管大學 B702

2 我的干擾因素



許睿宇 社群媒體 多點耐心	黃維昭 慣性買太多 電玩 上網	詹東諤	王凱旋 購物 買目標的上網 社群活動	游漢輝 買零食 白日夢	陳怡廷 看劇 V	蔡宇哲 2	宿筠鑫	王品廷 刷信用卡 一直看劇 浪費時間	黃維昭 買太多 電玩 上網
沈昱廷	李修全	陳嘉宏 想不想 參加社團 買太多 電玩 上網	2	鄧宇凱 看劇 看點 講話更直白	陳怡廷 看劇 V	林詣唯	蔡宇哲 買太多 電玩 上網	周書	黃維昭 買太多 電玩 上網
許睿宇 社群媒體 多點耐心	陳緯甯	洪沛	邱岳	李涵	黃咨博	洪千	江孟	上官紫晴	
程奕慈	楊智皓	林郁汶	翁振傑	李育昇	朱文龍	郭真			
陸怡帆	洪紅婷	應翰林	徐巧庭	潘宇航	玄哲老師	高詩老師	李老師		
李智中 食物 上網 講話	李青倚	李智中 食物 上網 講話	李智中 食物 上網 講話	李智中 食物 上網 講話	李智中 食物 上網 講話	李智中 食物 上網 講話	李智中 食物 上網 講話	李智中 食物 上網 講話	

講者於活動過程中利用媒體工具與同學互動(分享干擾因素)

1 我的重要目標



林怡廷 4	黃維昭 看劇 V	詹東諤	王凱旋 購物 買目標的上網 社群活動	游漢輝 買零食 看小說	陳怡廷 看劇 V	蔡宇哲 3	宿筠鑫	王品廷 刷信用卡 一直看劇 浪費時間	黃維昭 買太多 電玩 上網
沈昱廷 多點 少看劇 穩定狀態	李修全	龍湘芸	2	鄧宇凱 看劇 看點 講話更直白	陳怡廷 看劇 V	林詣唯	蔡宇哲 買太多 電玩 上網	周書	黃維昭 買太多 電玩 上網
許睿宇 社群媒體 多點耐心	陳緯甯	洪沛	邱岳	李涵	黃咨博	洪千	江孟	上官紫晴	
程奕慈	楊智皓	林郁汶	翁振傑	李育昇	朱文龍	郭真			
陸怡帆	洪紅婷	應翰林	徐巧庭	潘宇航	玄哲老師	高詩老師	李老師		
李智中 食物 上網 講話	李青倚	李智中 食物 上網 講話	李智中 食物 上網 講話	李智中 食物 上網 講話	李智中 食物 上網 講話	李智中 食物 上網 講話	李智中 食物 上網 講話	李智中 食物 上網 講話	

講者於活動過程中利用媒體工具與同學互動(設定我的重要目標)