

終身 TAIPEI PUBLIC LIBRARY

微學習 資訊站 Vol. 13

本期內容一覽

焦點話題

職場新鮮人自我行銷與禮儀	周純如
在工作中自我療癒	張立人
向上管理：心放寬方法用對，如此而已	莊舒涵
顧客滿意與樂在工作	廖文福
延伸閱讀—上班族實用資料庫推薦	編輯小組

線上書城

職場生存—線上電子好書推薦	編輯小組
---------------	------

咱來讀冊

細節的力量	易富文化出版
你的善良必須有點鋒芒	采實出版
白目的力量	時報文化出版
上班，辭職，還是撐下去？	時報文化出版
LIFE 人類不知道的生存術	如何出版
小夫的生存之術	尖端出版

活動市集

臺北市立圖書館 10-12 月終身學習活動
協辦單位 10-12 月終身學習活動

焦點話題



職場新鮮人自我行銷與禮儀

撰文/捷易通科技執行董事、中華產學職能發展學苑創辦人 周純如

面試你做好準備了嗎？

畢業求職季來臨，近期收到很多學生的求救及詢問，多半是：「請問純如老師，求職公司要我去面試，我該如何準備應付面試呢？」

職場新鮮人的最佳自我行銷，除了應具備之專業知識、技能外，通常開啓好印象就是態度的顯現，而態度的顯現舉凡履歷、面試、應對禮儀都在其內，如何做好這份功更是開啓職場的重要墊腳石，將個人臨陣必有的表現完美呈現，亦是最佳的自我行銷第一門檻。

在自我行銷的過程中，謹記以下四要點可以令您有從容與自信的表現：

◎應試前之準備功課

1. 將面試公司及產業發展，職缺內容清楚的閱讀，並且羅列出此產業從業人員應有之技能及知識，結合此職務之工作發展及願景計劃，有完善的準備才能有從容與自信的表現。
2. 出發面試前的自我檢查
 - 確定面試時間及地點。
 - 履歷表、自傳、作品、文具用品如：筆記本、原子筆。
 - 連絡人員及電話是否準備好了？
 - 注意手錶正確對時，於面試前十分鐘抵達。

◎彰顯自我最佳優勢

評估自己的條件及優缺點，將最佳能力彰顯出來，並且能迂迴的說出自我認知之缺點，如：「我正努力在學習不足之處、我很努力的克服此缺點」，充分的了解自己，讓對方可以更加認識你。

◎第一印象的建立

黃金 1 2 秒決定我們的關係是否持續連結，因此在這 1 2 秒內必須好好的表現，才能開啓良好關係，如服裝的選定符合公司的 Dress Code，因地制宜、合乎身份、清潔、舒適、整齊，裝容部份避免素顏或濃妝，應符合優雅乾淨為原則，膚色紅潤、唇色健康。建議女性在面試時，衣著以簡單、端莊的套裝為主，下身無論是搭配長褲或短裙均可，色彩以不退流行的色系為首要考量；而男性在面試時，白色的襯衫、深色西褲及領帶是必備品。

◎應答及訊息傳遞

在回答話語時避免使用氣音語：「嗯」、「哇」、「啊」、「耶」……，應該改以確切的答覆：「是的」、「好的」、「我了解」，語氣要柔和、措詞要優雅，微笑並傾聽問題，微笑是面試時應有的禮貌。集中精神傾聽對方問題，一方面可正確回答問題，同時有安定情緒的作用。

面試結束起立後應有禮貌地向主考官致意，走出房門之前，應說聲「謝謝，再見」然後輕輕將門扣上。

面試的禁忌，是職場第一門課

- ★絕對不可以遲到。
- ★不要帶親友一同去面試，可至附近等候。
- ★應試之坐姿、站姿、走姿等優雅態度是很重要的，千萬不要嚼口香糖、蹺起二郎腿，或是玩笑對談。
- ★不可窺視別人上班工作情形。
- ★不要詢問政治或公司八卦新聞等問題。
- ★不必攀親帶故或者將親友之豐功偉業頻頻炫耀，否則只怕適得其反。
- ★談話時著重在自我能力，而不要批評其他人或曾任職產業。

(摘自周純如職場必學基本功 <http://celinaadmin.blogspot.com/>)

知己知彼百戰百勝

在進行面試當中，如果你能察言觀色，知道主試者的身體語言在傳達些什麼訊息，然後靈機應對，才可深得主試者的心。當主試者的坐姿向前傾靠近你時，表示對你所說的話感到興趣，很樂意繼續聽下去，若是主試者有明顯改變坐姿、身體往後靠或雙手在胸前交叉等動作時，他可能已經不開心了，應回憶剛剛說話或態度是否有不當的地方，可以及時挽救。主試者表現出一副坐立難安的模樣，手指頭輕敲桌面，或拿起桌上的小東西把玩，都是他感到厭煩的徵候，這時你可以試著轉換話題，打破尷尬的場面，重拾他的興趣。眼睛左顧右盼，視線在你身上游移，或看著辦公桌上的東西不動聲色，那表示主試者心已飛走了，你說的話他沒聽進去。應付這種狀況，你可以主動提出問題，把主試者再引導回面談中來。

面試的關卡是決定你能夠過關斬將、得到公司的青睞，這重要的關鍵因素必須謹慎準備，從容應對，並且準時赴約，讓自己能夠在短短的面試過程中，給主考官留下好印象，並確實傳達你的專長、個性與企圖心，能夠在眾多應徵者脫穎而出，在面試當日有傑出的表現。



焦點話題



在工作中自我療癒

撰文/醫師作家、麗星診所主治醫師 張立人

2014年，臺灣知名企業家、號稱「股王」、國碩及碩禾前董事長陳繼仁，在當年五月發現罹病，立即休假養病，半年內就過世，享年五十四歲。

陳董是太陽能產業教主，努力獲得成功的歷程激勵無數科技人。但他在最後一封給員工的信中寫道：「我終於認真的理解了，十七年來我已經過度超用了我的身體，未來我也必須要慢慢償還過去不當對待身體的債務...希望大家能注重身體保養，多一份保養，多一份健康！」

陳董每天工作十八小時，個性十萬火急，動輒飆罵員工，員工壓力大，卻遠遠比不上陳董自己承受的壓力。他腦疲勞加上身體疲勞，在「雙重疲勞」之下，生命意外提前結束，和臺灣男性平均壽命七十八歲相比，他少活了二十四年的壽命。

遺憾的是，在診間，我看到無數個「陳董」，正在重演他的悲劇故事：犧牲健康、獲得成功、百病纏身。接下來，會發生什麼事呢？

科技業的血汗寫照是：「年輕時，拿命換錢。到了中年，拿錢換命」。然而拿再多錢，都沒辦法換回一條命了。

陳董作為科技人模範，在生命尾聲，卻是懊悔的。

作為一位具有整合醫學理念的醫師，要如何幫助所有前仆後繼的「陳董」呢？我提出：「在工作中自我療癒 = 正念力 × 好眠力 × 好食力」。

為何說「在工作中自我療癒」？

臺灣職場的現實有二：一是「上班鐘點制，下班責任制」，二是「不死做到辭，不辭做到死」。員工每天怪罪工作、老闆、同事，當然於事無補；準時下班、休假、提早

退休，更是遙不可及的夢想。唯一解套方式，就是具備三大職場紓壓能力，在工作中，隨時進行自我療癒。

何謂三大職場紓壓能力？

一、「正念力」

正念(Mindfulness)，指的是透過持續的專注，充分覺察當下，與當下體驗培養親密感，每一分每一秒，不管工作經驗正面或負面，都保持接納，讓工作成為生命樂趣與意義的來源。

Apple、Google、Facebook 等全球大型企業皆為員工提供正念訓練，2014 年，《時代雜誌》將「正念革命」列為封面。

二、「好眠力」

一夜好眠，是上天為了腦疲勞所設計，最棒的禮物。

睡眠幫你清除白日累積的自由基與發炎激素，讓忙碌的腎上腺得以休養生息，更能發揮「神經可塑性」作用，自動更新邏輯思考、情緒管理的神經迴路，讓你的大腦維持最佳狀態。

Google、NIKE、《赫芬頓郵報》等企業，甚至設立員工小睡室與午睡艙，讓他們恢復精力。

三、「好食力」

上班族常受到五種大腦症狀困擾，包括：健忘、注意力不集中，還有失眠、焦慮、憂鬱等，為什麼？

上班族最常怪罪兩件事：第一就是壓力太大，不是老闆害的，就是妻子或丈夫害的。第二就是沒有運動，總是辯解：「我下班都半夜了，當然沒時間運動啊！就算假日有時間，我也沒體力啊！」

其實最應該怪罪的是：吃錯東西。

上班族常是外食族，高糖、高脂、低纖維、化學添加物的飲食習慣，長期下來導致大腦所需的營養素不足，大腦根本得不到化學傳導、以及電傳導必需的營養素，包括：

- ✓ ω -3 不飽和脂肪酸：DHA、EPA 等。
- ✓ 胺基酸：色胺酸、苯丙胺酸、甲硫胺酸等。
- ✓ 維生素 B 群：菸鹼酸、B6、葉酸、B12 等。
- ✓ 維生素 C
- ✓ 維生素 D
- ✓ 礦物質：鐵、鎂、鋅、銅等。

自然會出現腦疲勞、抗壓力不足、記憶力衰退、注意力不集中、情緒不穩等症狀。

在職場上，「成功的人找方法，失敗的人找理由」，壓力大別只怨天尤人，更不要自暴自棄，熟練「正念力×好眠力×好食力」，你將能在工作中自我療癒！

參考文獻

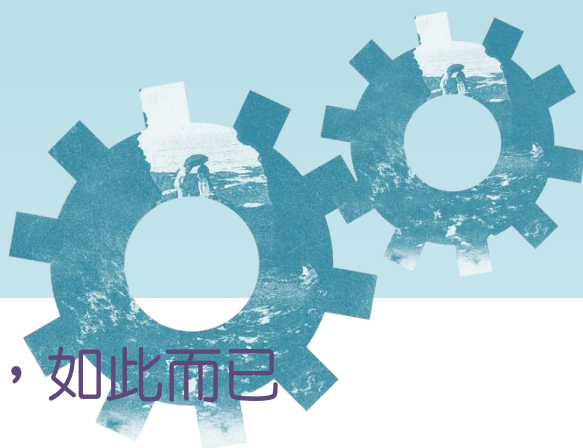
張立人(2015)，《在工作中自我療癒》，商周出版。

張立人(2017)，《大腦營養學全書》，商周出版。

張立人(2018)，《正念力×好眠力×好食力》(暫定)，商業週刊出版社(出版中)。

部落格：張立人的秘密書齋 (<http://blog.sina.com.tw/kaspar/>)

焦點話題



向上管理：心放寬方法用對，如此而已

撰文/卡樂思管理顧問有限公司教學總監 莊舒涵（卡姊）

如果要說人生有什麼遺憾？

我想這輩子唯一的遺憾就是無法如主管所願當上小主管這件事。

研究所畢業後我在傳產教育訓練部門擔任管理師一職，一路上自己很努力，也相當受到主管重視。工作第三年，部門最高主管飽受胃癌折磨，在病床上依舊叮嚀著經理：「你一定要培養舒涵當上主任一職。」我也將此僅記在心，朝著目標前進。

處長離開後，新任處長在帶人風格、溝通模式上和前處長全然不同，而我卻不懂得變通，依舊用過去與前主管的互動模式，和自己渾然天成的性格處在這團隊中。即使有再好的工作績效表現，不合主管的喜好，升遷上依舊徒勞無功。

檢視過去的自己，若能在向上管理做好這二件事，當年的遺憾或許就不會錯過了。

◎向上管理技巧一：投其所好適時換擋

主管各有自己的領導風格與帶人模式，同樣一份工作週報，有主管強調的會是精準的數據用詞，有些在乎是進度達成率，也有人期待看到你談自己的反思或觀察，當然也會有主管根本就不想要你花時間在寫週報上。

主管領導風格大致可以歸納成綠金藍橘這四類型：

1. 「追求完美」型「綠色」主管

他有著精準的洞察力，善於利用提問來幫助部屬釐清事情的本質，在做決策上快、狠、準，所以在與他互動溝通時，務必掌握長話短說和歸納重點後再表達，並且輔以數據和事實為佐證。

2. 「規範嚴謹」型「金色」主管

他相當公平客觀，習慣在工作中隨時追蹤和檢核部屬的進度，並確認是否符合規範和制度。他做事嚴謹、重視紀律，不喜歡突來的變革，幫助他因應並控制好風險，你會成為他信賴的左右手。

3. 「溫和鼓勵」型「藍色」主管

他在意部屬感受，只要你提出任何想法或需求，他們會盡全力的協助。相對的他重視團隊間的氛圍更甚於績效目標，因此他需要你多給予他和團隊間主動的協助、支持，甚至是關懷。

4. 「目標導向」型「橘色」主管

他在意成果甚於過程，只要是基於成果所提出的有力建議，他不單是全盤接收，並且力挺到底。此外他在工作上看大方向不看小事情，看眼前多於願景，因此在他底下做事，衝衝衝就對了。

主管的領導溝通模式，大多顯而易見，辨色後再做變色的應對進退，你能做的是改變你的向上溝通模式，而非期待主管來了解你與配合你。

註：Colors 藍綠金橘性格測驗與解說，可參考《翻身吧！我的溝通力》一書。

◎向上管理技巧二：主管是前輩不是敵人

主管對於部屬的工作方式、績效表現以至於行事風格，似乎都會提出他的想法與見解，而身為部屬的你是認為他管東管西，還是是為你好呢？

年輕時的我把主管當成敵人，認為主管老愛找麻煩，報告中總是喜歡問及數據相關問題，提出一個計畫，還得先提出明確細節和具體成果，簽呈總是無法一次就過，改到最後連標點符號、排版也不放過。

有句話說「直到當父母了，才會知道父母叨念的用心」，直到自己帶新人後，才終於知道過去那些不是主管愛找麻煩，而是給予指教，一種不單是期待部屬把事情做好做對而已，當中更有著期待部屬能在自己領導下變得更專業。

現在的我又有著更深一層的體悟，在各企業擔任「出色溝通」和「內部講師實戰訓練」的培訓講師，每當學員跨越溝通障礙後的成果分享，或者是看到內部講師做出驚人的教具讓課程成效大增，身為教練的我那喜悅更是難以形容，那或許就是種「望子女成龍鳳」的心態。

當你把主管當敵人，你就會處處防著他，他說的任何話你都會覺得刺，倘若能真心將主管視為資深前輩，嚮往著和他一樣的成就，他說的每句話你則會視為寶典般的接納與行動。

主管不必是朋友，但更無須是敵人，工作上掌握他的處事風格應對進退，心寬了方法對了，如此而已。

焦點話題



顧客滿意與樂在工作

撰文/全人文創公司總經理 廖文福

服務業時代來臨，任何產業若脫離客戶與服務思維，再好的商品也會失去競爭力！新經濟時代市場呈現等比級數快速擴張，如何保有市場優勢，除實質產品帶給消費者的基本滿足外，所有在接觸或消費商品的前、中、後過程中，顧客滿意與否，更決定了顧客的忠誠度與商品的壽命！

在談顧客滿意之前，先談談顧客導向，生產導向的思維是：「我有什麼，我賣給客戶什麼。」而顧客導向思維則是：「顧客希望或喜歡什麼，我們想辦法滿足或提供給他什麼。」如此才能提升優質的顧客滿意度，留住客戶並創造忠誠客戶。

「顧客導向」需做到下列幾點：

1. 知道誰是我們的顧客？
2. 傾聽顧客的真正需求是什麼？
3. 顧客內心的期待為何？
4. 我如何設計、提供、超越顧客真正需求的產品或服務，使顧客滿意？

無論是有形、無形的商品或服務，都可依上列各項去思考、規畫、執行並持續改善，期許提供給客戶滿意、感動的服務！

什麼是顧客滿意？

「滿意」是一個人感覺愉悅或失望的程度，源自於對產品或服務的期望(或結果)。期望大於體驗就是不滿意，例如：小明生日期待媽媽送他生日禮物，結果生日當天媽媽忘了他生日，更別說禮物了，所以小明的期望落空，他的心情是不開心不滿意的。

期望等於體驗就是滿意，例如：小明生日期待媽媽送他生日禮物，結果生日當天媽媽送他喜歡的生日禮物並祝他生日快樂，此時小明的期望與體驗相同，他的心情是開心、滿意的。

期望小於體驗就是感動，例如：小明生日期待媽媽送他生日禮物，結果生日當天媽媽不僅送他喜歡的生日禮物，還請他吃大餐，餐後又請他看電影，此時小明的體驗大於期望，他覺得媽媽在乎他、愛他，他超開心、超感動！

從以上得知，顧客滿意是消費者在消費過程中很主觀的心路歷程與感受。

影響顧客滿意的主、客觀因素如下：

➤ **主要商品和服務**

主要商品是顧客滿意的基本要件，主要商品的差異化越小，它的附加價值就越重要。

➤ **支援服務的能力**

指的是支援商品或是服務到達顧客手裡的整個過程，例如：送貨效率、顧客抱怨處理能力……等。

➤ **單位的技術表現**

單位是否有相當的技術或是策略可以符合甚至是超越顧客的期待。

➤ **面對面服務**

第一線服務人員和顧客是否能一次滿足顧客，發揮關鍵角色。

➤ **情緒互動**

服務時顧客的感受決定一切，同理心的運用加上良好的態度與觀察力，更是和顧客建立關係的重要關鍵。

以上我們可以了解顧客滿意的定義與影響顧客滿意的因素，而要達到顧客滿意，組織成員的態度、專業與熱忱是最核心的關鍵所在。

工作態度與樂在工作

組織團隊是由人組合而成，如何將個體訓練成對的人、放在對的位置、把對的事情做對，才能產生團隊的績效，所以要把服務做好，首先要**樂在工作**！

我們為什麼要工作？每當我演講問聽課的同學時，答案幾乎都是一樣：「賺錢餬口！」而我再繼續問：「沒給錢做不做？」同學回：「當然不做！我們又不是志工朋友。」（以服

務為宗旨)。

沒錯！工作就是一份薪水，大多數人不喜歡工作，當然人也不是為了工作而活，工作只是生活、生命的一部分。但除了睡覺、朋友、家人外，工作占據我們 1/3 以上的時間，所以工作不快樂代表著生活不快樂。

工作本身是中性的沒有好壞之分，一樣的工作有人成天抱怨，幾個月就離職了，也有人十幾年開心的做著一樣的工作。可見工作不難，最難的是那顆熱忱的心最難！所以我們保有工作熱忱，不要讓自己變成工作的奴隸，而要讓自己變成工作的主人，「工作」是老闆對我們的要求；「樂在工作」則是我們對自己的要求。一位「樂在工作」的人對的起老闆，也對的起自己！

態度決定一切，一個樂在工作、充滿熱誠的人，喜歡學習、願意付出、有團隊概念、有敬業精神。在服務業的領域裡，必定能幫助別人成功，也幫助自己成功；帶給別人快樂，也帶給自己快樂。

延伸閱讀

上班族實用資料庫推薦

身為北市圖讀者的你有福了！本年度購買數種實用資料庫，包含法律、語文學習、報章雜誌，無論是想要掌握時事、消磨通勤時間或語言進修學習，只要登入北市圖借閱證號就可無限次使用！

◎勞資糾紛怎麼辦？

→法源法律網

http://isearch.tpml.edu.tw/tpmlhyint/sendurl_api_v3.jsp?dbid=DB1405

在職場上遇到勞資爭議時該怎麼辦呢？法源法律網提供您豐富的法律資料，包括法規、司法解釋、判例裁判、決議、法律問題座談、行政函釋、裁判書及法學論著索引等，另外尚提供各種書狀範例、訴訟須知、常用之契約範本。

The screenshot displays the LawBank website interface. At the top, there is a navigation bar with the site logo '法源 法律網 LawBank' and several utility links: '會員登出', '購買授權與點數', '設為首頁', and '訂閱簡報'. Below this is a search bar with the text '請輸入關鍵字詞，檢索全部：法規、司法判解、行政函釋、裁判書' and buttons for '查詢', '輔助說明', and '簡易輸入說明'. The main content area is divided into several sections: '會員資訊' (Member Information) on the left, a list of news items in the center, and '作者介紹' (Author Introduction) on the right. The news items include titles like '《營建》提高營造業承攬限額及資本額' and dates from 2018-08-17 to 2018-08-23. The author introduction section features a photo of Li Shengbiao and his expertise in '刑事實體法'. At the bottom right, there is a '專書介紹' (Special Book Introduction) section for '公司證券法論集' by He Weizhen.

◎下班後想繼續學習

→Easytest 日語學習課程—日檢線上課程(線上 10 人版)

<http://tpm1.easytest.com.tw>

本資料庫依 JLPT 測驗分為 N3-N5 級，提供口說、單字及文法等練習，課文提供全篇真人發音，是日語自學的好工具。

The screenshot shows the '日文檢定課程' (Japanese Proficiency Course) website. At the top, there are navigation tabs for 'N3課程', 'N4課程', and 'N5課程'. Below this, the 'N3對話課程' (N3 Dialogue Course) is highlighted, featuring five icons representing topics: '進路相談 前途諮詢' (Career Consultation), 'ダイエット 減肥' (Dieting), '面接 面試' (Interview), '住宅問題 住宅問題' (Housing Issues), and '夏休み 暑假' (Summer Vacation). Below the dialogue course is the 'N3主題課程' (N3 Theme Course) with six icons: 'コンサート 演奏會' (Concert), '応募する 申請' (Applying), 'キャンプ 露營' (Camping), '禁煙する 戒菸' (Quitting Smoking), '健康診断 健康診斷' (Health Checkup), and '私の好み 我的愛好' (My Preferences). On the right side, there is a '進路相談' (Career Consultation) sidebar with a '進入課程' (Enter Course) button and a list of topics including 'しんろ 路線：方向' (Route: Direction), 'せいせき 成績' (Grade), 'いつき 口氣' (Breath), 'せんじつ 前些日子', 'きまつ 期末' (End of Term), 'アドバイス 建議' (Advice), 'あらためて 重新：再' (Re-consideration), 'しどう 指導' (Guidance), 'たんとうしや 負責人' (Responsible Person), 'じゅけん 參加考試' (Participating in Exams), 'めざす 目標：以~為目標：志向' (Target: Aim), and 'りかけい 理科' (Science).

→空中英語教室-影音典藏學習系統(線上 10 人版)

http://isearch.tpm1.edu.tw/tpm1hyint/sendurl_api_v3.jsp?dbid=LDB2198

收錄大家說英語、空中英語教室精采豐富的電視教學節目，可依不同的程度選擇適合的內容學習。配合雜誌出刊進度，每日自動線上即時更新。

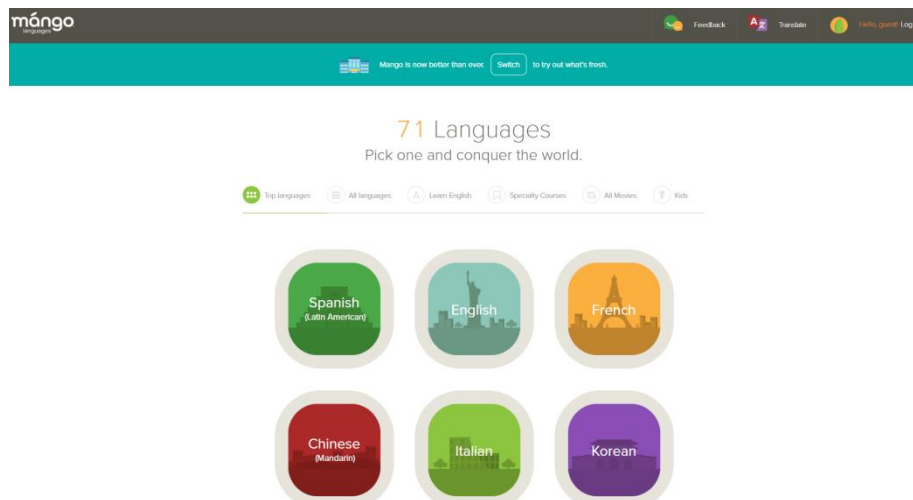
※北市圖讀者請用 IP 驗證登入

The screenshot shows the '大家說英語' (Let's Talk in English) website. The header features the logo and the text 'Let's Talk in English'. Below the header, there is a '頻道總覽 節目搜尋' (Channel Overview Program Search) section. The main content area is divided into two sections: '每日教學節目' (Daily Teaching Programs) and '分類教學節目' (Categorized Teaching Programs). The '每日教學節目' section features a large image of a woman and a man, with the text '大家說英語每日最新教學節目' and an 'Enter' button. The '分類教學節目' section is organized into two rows of five icons each, representing different topics: '校園生活 School', '職場生活 Workplace', '人際互動 Relationships', '旅遊度假 Travel', '生活百科 Living', '健康醫活 Health', '興趣嗜好 Hobbies', '運動休閒 Sports and Activities', '節日慶典 Holidays', and '消費購物 Shopping'.

→Mango Languages

http://isearch.tpm1.edu.tw/tpm1hyint/sendurl_api_v3.jsp?dbid=LDB2761

本資料庫提供超過 70 種外語學習，以英文學習其它第二外語，會話主導教學，透過活潑的學習介面，讓您學出興趣，說出自信。



◎關心時事

→原版報紙資料庫 (3 報 10 人版)

http://isearch.tpm1.edu.tw/tpm1hyint/sendurl_api_v3.jsp?dbid=LDB2208

提供聯合報、經濟日報當日至近 10 年報版影像、聯合晚報當日至近 5 年報版影像，每日早上 6 時更新，晚報每日下午 4 時更新。

聯合報原報資料庫 定價會員

聯合報在線人數 0 人 | 購買商品

聯合報 United Daily News

頭版 2018年8月23日 星期四

促轉會 追究加害者責任

閱讀原版

25年榮光 2023年歷史 體驗新版

聯合報原報資料庫 超值優惠 限時回饋

您可以閱讀的全版報紙

商品	到期日
聯合報	2018-12-31
經濟日報	2018-12-31
聯合晚報	2018-12-31
Upaper	2018-12-31
好讀周報	我要購買

原報聯合報 | 原報App下載 | iPad web版 | 免費試閱

聯合報原報資料庫 超值優惠 限時回饋

經濟日報試閱
聯合報試閱
好讀周報試閱

PC版：請使用IE 10以上版本或Google Chrome、Firefox瀏覽器，並請安裝FLASH軟體。
iPad版：支援ios6以下系統使用，部分升級ios7之iPad可能無法觀看。

聯合報上公司 著作權所有 © udn.com All Rights Reserved. 關於我們 | 圖文轉載授權 | 行銷業務 | 著作權聲明 | 隱私權聲明 | 服務條款 | udndata介紹 | 客服

◎掌握趨勢，思考未來

→天下雜誌群知識庫

http://isearch.tpm1.edu.tw/tpm1hyint/sendurl_api_v3.jsp?dbid=DB1418

完整收錄《天下雜誌》、《康健雜誌》、《Cheers 雜誌》及《親子天下》創刊迄今的報導內容，涵蓋產業經濟、教育人文、健康生活、工作職場、數位科技等領域。



→遠見雜誌知識庫

http://isearch.tpm1.edu.tw/tpm1hyint/sendurl_api_v3.jsp?dbid=DB1421

收錄遠見雜誌自 1986 年創刊迄今各期別文章內容，提供財經、管理、科技之前瞻資訊，每月 15 日更新。



線上書城

職場生存-線上電子好書推薦

●Ebook Taipei · 臺北好讀電子書平臺

路徑：北市圖首頁>推薦服務－電子資源>電子書>Ebook Taipei · 臺北好讀電子書
(電子資源整合查詢系統首頁：<http://isearch.tpm1.edu.tw/>)

使用地點：不限館內

輔助說明：http://tpm1.ebook.hyread.com.tw/resource/userGuide_tpm1.pdf

巧用阿 Q 定律讓你不再成為職場魯蛇



作者：小管著

出版社：時報文化

出版年：2017

作者汲取生活與工作中的經驗，詳實敘述和整理職場上組織病態的症狀，並分析病症形成原因及背景、提出建議和對策。依據組織病態所整理出的慣性與法則，巧用 12 個阿 Q 定律，避免在職場上作出錯誤選擇，將各種阻力翻轉成助力。

別認為你只是一名員工：讓你豁然開朗的工作術



作者：馬拓斯作

出版社：悅讀名品

出版年：2015

日復一日的上班生活使你感到厭倦嗎？工作了好長一段時間，收入沒有增加，也沒有成就感？本書從擺脫底層員工、提升工作能力、升職加薪、挑戰創業四大方向，教你調整心態與做事方式，擺脫最下層員工的窮忙生活。

求職面試快速充電寶典



作者：孫裕盟作

出版社：達觀

出版年：2016

十分鐘的面試時間將可能左右你一生的職場發展！僅有才能還不夠，還要懂得亮出自己的本事，才能更容易讓伯乐一眼挑中你。本書解說十大非傳統、非常規的面試手法、分享面試考古題的應答技巧，幫助你找到心目中的理想工作。

沒了名片，你還剩下什麼?:32 個上班族增加自我籌碼的方法



作者：張國洋，姚詩豪著

出版社：創意市集出版 城邦文化發行

出版年：2017

無論是將投入職場的你、工作倦怠的你、想升遷轉業的你，都該看看這本書。由管理顧問出身的兩位作者，教你利用 3 大表格檢視職場戰略位置；跟著原創手指迷宮圖，找到職涯盲點並提供解決方案；透過系統化的專案管理思維自我檢視。本書為上班族指引職場規則、增加自我籌碼。

為什麼一流主管都用跨頁週間行事曆?



作者：田島弓子作;邱香凝譯

出版社：采實出版集團

出版年：2017

曾在微軟擔任高階主管的作者，管理行程用的不是電子軟體而是行事曆手冊。大量的手寫能有助於統整組織進度、思考下一步指示，其中作者最推薦的便是跨頁週間行事曆，以週為單位思考，最利主管掌控大局。本書還附上行事曆範本，幫助讀者更瞭解使用方式。

為什麼找不到好工作?: 態度決定你的下一個工作



作者：張東緒編著

出版社：讀品文化出版 永續圖書總經銷

出版年：2016

滿足於現狀的心態，是通往下個工作路上的最大阻礙！本書從職場現況、工作激情、换位思考、面對挫折……談到自信創新，逐步漸進引導讀者跳脫現有的工作框架，開創新的前進路徑。

啟動未來式頭腦: 關鍵 12 密碼，職場潛力 X 競爭力翻倍



作者：珍妮·布羅姬 (Jenny Brockis) 著; 溫力秦譯

出版社：日月文化

出版年：2016

珍妮·布羅姬醫師將複雜的理論與腦內運作方式，轉化成好讀易懂的說明與技巧，佐以清晰的圖表，引導讀者從 12 個面向調整「頭腦」，並提供明確的日常練習方法，讓你能輕鬆在生活中實際操練。學理與實務並重，獲亞馬遜網路書店五顆星好評。

舌尖上的最高境界: 學會說得一口高明的場面話



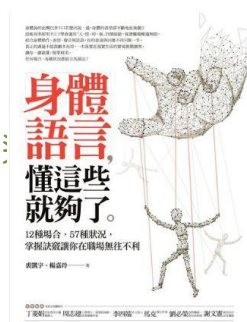
作者：劉瑩作

出版社：達觀

出版年：2015

善用場面話，才能罩得住場面！場面話不是打官腔、假話、空話、廢話，也不是虛偽的敷衍，而是由多人的多年經驗得出的金玉良言。本書以方便、實用為原則，教你如何把場面話說得恰到好處，達到舌尖上的最高境界！

身體語言，懂這些就夠了: 12 種場合，57 種狀況，掌握訣竅讓你在職場無往不利



作者：裘凱宇，楊嘉玲著; 劉怡女譯

出版社：本事出版 大雁文化發行

出版年：2018

你知道在你開口前，表達就已經開始了嗎？有些人還沒開口，就覺得他很親切？本書以心理學和行為學專業背景出發，教你如何在開口之前，善用自己的身體語言，並且讀懂別人的身體語言，將其落實在現實中，讓你職場上無往不利！



作者：孟凡著

出版社：新 Book House

出版年：2016

每個人都渴望成功，但成功的人相較平庸的人總是少數。成功並不只是靠運氣，必須做對選擇：跟對人、做對事，創造人生的捷徑。本書借著精緻的故事對讀者進行啓迪，幫助你改變思維模式、跳脫傳統框架，擁有選擇的勇氣。

Cheers 快樂工作人 [第 212 期]:拒絕過勞腦



作者：Cheers 快樂工作人編輯部編輯

出版社：天下雜誌社

出版年：2018

常聽到大家說：「大腦要常動否則會生鏽。」但是動過頭是會讓腦「過勞」的！每天下午就感到全身痠痛，上班呵欠連連，想喝杯咖啡試圖振作但仍力不從心，這些都是大腦「過勞」的警訊，如果你的身體也有以上這些情形、想找回原有的專注力的話，本期 Cheers 你絕對不能錯過！

咱來讀冊



- ◆作者：白嗣亨
- ◆出版社：易富文化
- ◆出版年：2014 年
- ◆ISBN：9789865927646
- ◆定價：220 元
- ◆索書號：177.2 2660



細節的力量：

老闆不教朋友不說的 160 個關鍵細節

書摘/臺北市立圖書館諮詢服務課志工 鄧耀華

想要成為群體中最亮眼的一枚，你必須著眼別人注意不到的細節，從小地方累積好評價，才能從眾人中脫穎而出，本書分為上下兩部分，前面敘述工作應有的態度與觀念，後半部敘述人際關係，讓你掌握人生無往不利的關鍵，摘錄本書重點如下：

1. **贏得信賴**：注重日常細節，以誠待人，得到主管及同事的信任比能力好壞更重要。
2. **換位思考**：遇到溝通障礙時換個思考方式，將會發現每件事情都有不同的面向，可以用不同的方式處理。放下舊想法的包袱，就可以突破現狀，重新出發。
3. **熱情活力**：樂於學習、勇於嘗試，把困難的任務當成表現機會，盡力達成預期的目標，面對生命的挑戰，用積極熱情的態度去迎接他吧！
4. **挑戰極限**：帶著堅持與努力不懈的精神，朝著夢想前進。就算路途充滿崎嶇，也能找到希望的出口。
5. **堅定態度**：堅持完美的要求，塑造成功的未來。面對困難絕不苟且，做任何事情都講求專心致志，就能創造一百分的人生。



咱來讀冊



- ◆作者：慕顏歌
- ◆出版社：采實
- ◆出版年：2017年
- ◆ISBN：9789869452809
- ◆定價：280元
- ◆索書號：192.1 4401



你的善良必須 有點鋒芒

書摘/編輯小組

善良除了是一種立足於道德上的良知，它其實也是一種能力、一種選擇。一個人若是想活得有態度、表達自己的觀點、展現自己的能力、擁有從容的生活，就必須學會堅強，活出自己的姿勢。

但善良並不是慣縱他人、為難自己；一個人越是善良，待人的底線就應該越高。愛默生曾說：「你的善良，必須有些鋒芒，否則等於零。」你可以善良，但是請不要無謂的善良。如果經過歲月的磨練，你稍微修練出一些鋒芒，反而可能游刃於人際，更能從容地生活。

本書集結 36 則讓你有態度、不委屈的世道智慧，只告誡、不勸阻，盼讀者在人生道路上能不向這世界繳械投降。就如張愛玲〈非走不可的彎路〉中，當她站在青春的路口，她的母親攔住她說：「此路走不得，我以前走過。」她仍堅持走上那條路時，母親只是說聲：「一路小心。」

你當善良，且有力量！而想讓別人看見你的善良，得用自己的光彩照亮自己；你可以替別人著想，但要為自己而活。深諳世事卻不世故，才是成熟的善良。



咱來讀冊



白目的力量

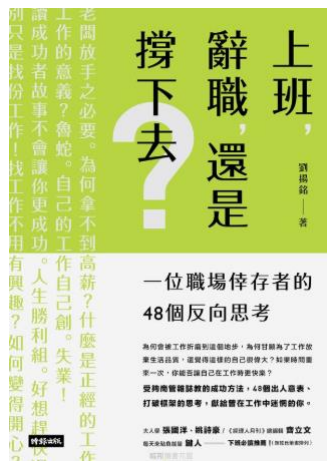
- ◆作者：杜赫蒂 (Doherty, Megan)
- ◆出版社：時報文化
- ◆出版年：2016年
- ◆ISBN：9789571368191
- ◆定價：250元
- ◆索書號：192.31 4444



我要借書

簡介

「白目」人大家避之唯恐不及，但人人皆有可能不小心成為別人眼中的白目人，本書列舉出哪些是「白目」行為，如果不想造成朋友、同事困擾，不想把事情搞砸，那麼請一定要閱讀本書，避免那些行為，讓自己成為一個相處起來舒適愉快的人吧！



上班，辭職，還是撐下去？

- ◆作者：劉揚銘
- ◆出版社：時報文化
- ◆出版年：2016年
- ◆ISBN：9789571366630
- ◆定價：320元
- ◆索書號：494.35 7258



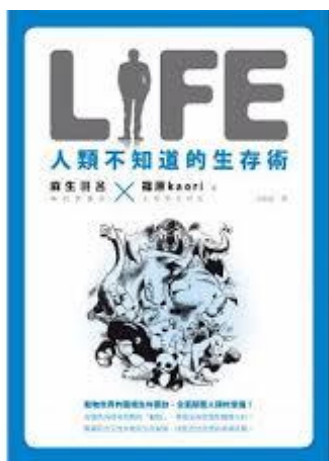
我要借書

簡介

本書推薦給對工作前途充滿迷惘困惑的你，它與一般「職場書」不同，不是要教你怎樣成為人生勝利組，也不是要教你怎樣工作更有效率，而是要你思考工作跟職涯這件事對自己的意義，跳脫主流價值觀，去做自己想做的事，脫離一成不變的成功法則，找到每個人專屬的工作與生存之道。



咱來讀冊



LIFE 人類不知道的生存術

- ◆作者：麻生羽呂，篠原 kaori
- ◆出版社：如何
- ◆出版年：2017 年
- ◆ISBN：9789861364995
- ◆定價：260 元
- ◆索書號：383.5 0216



我要借書

簡介

從樹懶的與世無爭學習「適時放手，海闊天空」；從企鵝的「first penguin」了解勇於挑戰未知領域就有機會開創新時代；從獅子的狩獵行為學到只要持續挑戰，終能發現成功的方法，本書從 20 種動物自我保衛本能教大家可活用在職場上的生存技巧。



小夫的生存之術

- ◆作者：橫山泰行
- ◆出版社：尖端
- ◆出版年：2017 年
- ◆ISBN：9789571077802
- ◆定價：300 元
- ◆索書號：177.2 4252



我要借書

簡介

哆啦 A 夢裡的角色小夫總是給人馬屁精、牆頭草、投機的形象，但你有察覺到其實小夫深受師長及朋友的喜愛跟信賴嗎？本書要傳授給你小夫的獨門生存法則，讓你人際關係更加圓融、成為受歡迎的人，職場溝通無往不利。



活動市集



臺北市立圖書館 10-12 月終身學習活動

時間	主題	講師	地點
10月6日(六) 09:00-12:00	電影賞析 ★從《屍速列車》到《與神同行》，探討韓國電影的崛起	黃英雄 臺灣編劇藝術協會理事長	清江分館 (02) 28960315 臺北市北投區公館路 198號3樓
10月6日(六) 10:00-12:00	文化藝術 白居易的孩子們—唐代文學史的小故事	謝佳瑩 歷史小說家	李科永分館 (02) 28833453 臺北市士林區中正路15號
10月7日(日) 14:00-16:00	消費知識 王牌正義—消保新知與趨勢	游開雄 財團法人消費者文教基金會董事長	王貫英分館 (02) 23678734 臺北市中正區汀州路2段265號3樓
10月13日(六) 14:00-16:00	投資理財 退休和你想的不一樣	王源錦 第一金投信投資顧問部協理	天母分館 (02) 28736203 臺北市士林區中山北路7段154巷6號4樓
10月14日(日) 14:00-16:00	旅遊文化 文化 x 旅行 x 邂逅—日本博物館旅遊巡禮-發現日本文化魅力	凌春玉 格致視覺文化藝術學習塾負責人	王貫英分館 (02) 23678734 臺北市中正區汀州路2段265號3樓
10月20日(六) 09:00-12:00	考試學習 ★特考國文與公文寫作應試攻略	楊安城 前公務人員考試公文閱卷委員、現為國家文官學院講師	永建分館 (02) 22367448 臺北市文山區木柵路1段177號3樓
10月20日(六) 14:00-16:00	人文素養 ★再忙！也要閱讀—提升你的閱讀理解力	胡雅茹 《心智圖筆記術》作者	龍華民衆閱覽室 (02) 27851740 臺北市南港區東新街63巷8號2樓
10月20日(六) 14:30-17:30	歐洲神話 滿天濺灑的乳汁—神話裡的赫克力士	邱建一 藝術史學者	天母分館 (02) 28736203 臺北市士林區中山北路7段154巷6號4樓

時間	主題	講師	地點
10月21日(日) 14:00-16:00	親職教育 正向的親子溝通	黃素貞 臺北市立弘道國民中學訓 導主任退休	民生分館 (02) 27138083 臺北市松山區敦化北路 199巷5號5樓
10月21日(日) 14:00-17:00	電影賞析 被遺忘的孩子	黃英雄 台灣編劇藝術協會理事長	王貫英分館 (02) 23678734 臺北市中正區汀州路2 段265號3樓
10月27日(六) 14:00-16:00	人文素養 ★生涯規劃探索—升學與就 業的抉擇	蔡翠華 生涯規劃種子教師	龍華民衆閱覽室 (02) 27851740 臺北市南港區東新街63 巷8號2樓
10月28日(日) 14:00-16:00	生態保育 螃蟹如何傳宗接代—從秋風 響蟹腳癢談起	王嘉祥 國立臺灣博物館動物學組 研究員	李科永分館 (02) 28833453 臺北市士林區中正路15 號
11月4日(日) 14:00-17:00	電影賞析 陽台前的夏天	黃英雄 台灣編劇藝術協會理事長	王貫英分館 (02) 23678734 臺北市中正區汀州路2 段265號3樓
11月18日(日) 14:00-17:00	電影賞析 最後的美麗	黃英雄 台灣編劇藝術協會理事長	王貫英分館 (02) 23678734 臺北市中正區汀州路2 段265號3樓
11月25日(日) 14:00-16:00	生態保育 螞蟻	鍾兆晉 國立臺灣師範大學兼任助 理教授	李科永分館 (02) 28833453 臺北市士林區中正路15 號
12月23日(日) 14:00-16:00	生態保育 紫斑蝶的遠征	陳瑞祥 臺灣蝴蝶保育學會志工	李科永分館 (02) 28833453 臺北市士林區中正路15 號

本活動一般民衆皆可參加，並提供「臺北市終身學習護照」、「公務人員學習時數」認證。
因座位有限，標★記號場次需事先報名，欲參加者請先電洽各館。

活動市集



協辦單位 10-12 月終身學習活動

• 市民生活類

單位名稱:泰山文化基金會

洽詢電話: (02)25017722

單位地址: 臺北市長安東路 2 段 99 號 10 樓之 1

單位網址: <http://www.taisun.org.tw/>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
我所知道的「三國」—親師生溝通的三角習題	10月5日 19:00-21:00	一般民衆	2	臨床心理師 柯書林	免費	地點: 新北市 三民中學
教養的左右雙翼—品格與習慣(2)	10月27日 9:30-11:30	一般民衆	2	中華迦拿婚姻 家庭成長協會 副理事長 江兒	免費	地點: 新北市 網溪國小
學「生」	11月2日 19:00-21:00	一般民衆	2	親子閱讀作家 林明進	免費	地點: 新北市 自強國中
翻轉浪潮學思達—多元學習和適性發展	11月6日 19:00-21:00	一般民衆	2	學思達教學法 創辦人 張輝誠	免費	地點: 新北市 福和國中
如何改善親子關係—預防「親子癌」	12月7日 19:00-21:00	一般民衆	2	親職教育專業 講師 周美德	免費	地點: 新北市 安和國小

單位名稱:財團法人臺北市東門基督長老會

洽詢電話: (02) 23513589

單位地址: 臺北市中正區仁愛路 2 段 76 號

單位網址: <http://www.eastgate.org.tw/>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
為台灣而教	10月6日 14:00-16:20	一般民衆	洽開課單位	TFT 教師 陳熾婷老師	免費	需事先報名
臺灣二十餘年來螢火蟲生物學研究與保育生物學	10月20日 14:00-16:20	一般民衆	洽開課單位	臺大名譽教授, 臺大生物資源暨農學院	免費	需事先報名

應用				院長 楊平世教授		
我的老年閱讀	11月3日 14:00-16:20	一般民衆	洽開課單位	國立政治大學 臺灣文學研究所講座教授 陳芳明教授	免費	需事先報名
銀髮族的營養與運動	11月17日 14:00-16:20	一般民衆	洽開課單位	中央研究院生物醫學科學研究所特聘研究員 潘文涵老師	免費	需事先報名
空氣盒子與PM2.5	12月1日 14:00-16:20	一般民衆	洽開課單位	中研院資訊服務處處長 陳侖志副教授	免費	需事先報名
現代文明國家的基礎-法治、產權及契約精神	12月15日 14:00-16:20	一般民衆	洽開課單位	前臺北市勞動局長，專業律師 陳業鑫律師	免費	需事先報名

單位名稱:財團法人精神健康基金會

洽詢電話:(02) 23279938 轉 26

單位地址:臺北市中正區羅斯福路1段24號9樓

單位網址:<http://www.brainlohas.org>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
2018 腦科學與精神健康系列講座 —睡眠是怎麼回事？睡眠研究的發展與發現	10月6日 14:00-16:00	一般民衆	2	臺灣大學獸醫專業學院獸醫學系、醫學院腦與心智科學研究所教授 張芳嘉	免費	地點：誠品敦南店 B2 視聽室
2018 腦科學與精神健康系列講座 —如何一夜好眠	12月27日 14:00-16:00	一般民衆	2	臺灣大學醫學院附設醫院精神醫學部既睡眠疾患中心主任醫師 陳錫中	免費	地點：誠品敦南店 B2 視聽室

單位名稱:財團法人洪鈞培文教基金會

洽詢電話: (02) 23955212

單位地址:臺北市中正區和平西路2段11號5樓

單位網址:www.hcp-foundation.org.tw

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
「社會典範·全民效法」—崇法守法·全民效法	10月13日 10:00-12:00	一般民衆	2	最高法院檢察署前檢察總長 陳聰明	免費	地點:國父紀念館中山講堂
「面對歷史·開創未來」—多元文化·開創未來	10月13日 14:00-16:00	一般民衆	2	元智大學人文社會學院教授 洪泉湖	免費	地點:國父紀念館中山講堂
「身心健康·快樂生活」—骨骼健康·快樂生活	10月14日 10:00-12:00	一般民衆	2	彰化秀傳醫院 李佩淵	免費	地點:國父紀念館演講廳
「正向樂觀·心理健康」—兩性溝通·心理健康	10月14日 14:00-16:00	一般民衆	2	三軍總醫院精神部兼任主治醫師 楊聰財	免費	地點:新北市立圖書館3樓演講廳
「社會典範·全民效法」—矯正人權·全民效法	11月10日 10:00-12:00	一般民衆	2	法務部政務次長 陳明堂	免費	地點:國父紀念館中山講堂
「面對歷史·開創未來」—去殖民化·開創未來	11月10日 14:00-16:00	一般民衆	2	臺北教育大學數位科技設計系教授 楊孟哲	免費	地點:國父紀念館中山講堂
「身心健康·快樂生活」—語音重建·快樂生活	11月11日 10:00-12:00	一般民衆	2	中國醫藥大學附設醫院國際醫療中心院長 陳宏基	免費	地點:國父紀念館演講廳
「正向樂觀·心理健康」—健康樂活·心理健康	11月11日 14:00-16:00	一般民衆	2	新光醫院精神科主任 張尚文	免費	地點:新北市立圖書館3樓演講廳
「社會典範·全民效法」—行政效率·全民效法	12月8日 10:00-12:00	一般民衆	2	行政院前院長 唐飛	免費	地點:國父紀念館中山講堂
「面對歷史·開創未來」—中華文化·開創未來	12月8日 14:00-16:00	一般民衆	2	中華語文教育促進會理事長 段心儀	免費	地點:國父紀念館中山講堂
「身心健康·快樂	12月9日	一般民衆	2	臺大醫院副院	免費	地點:國父紀

生活」一腸胃健康·快樂生活	10:00-12:00			長 吳明賢		念館演講廳
「正向樂觀·心理健康」—無憂人生·心理健康	12月9日 14:00-16:00	一般民衆	2	臺北市立聯合醫院中興院區 精神科醫師 詹佳真	免費	地點：新北市立圖書館3樓演講廳

單位名稱財團法人洪建全教育文化基金會

洽詢電話：(02) 23965505

單位地址：臺北市中正區羅斯福路2段9號12樓

單位網址：<https://www.hfec.org.tw/>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
《環城大道》--蒙迪安諾的身世之謎與得獎之祕	10月27日 14:00-16:00	一般民衆	2	中央大學法文系 副教授兼系主任 林德祐 允晨文化發行人 廖志峰	免費	需事先報名

單位名稱：紙文物維護學會

洽詢電話：(02) 25871987

單位地址：臺北市新生北路二段58巷36號4樓

單位網址：<http://ppca.myweb.hinet.net/>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
精工細作-文物維護實務研討會	10月20日 8:30-17:20	一般民衆	洽開課單位	書法家林聰明、 漆藝家彭坤炎、 朱銘美術館修復師 吳佩綺、正修科技大學 修復師戴君珊	1000元	需事先報名

• 家庭生活類

單位名稱:台灣推廣教育學會

洽詢電話: (02) 23118247

單位地址:臺北市開封街 2 段 24 號 2 樓

單位網址: <https://www.tace.com.tw/>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用
基礎花精應用 課程	10月15、22、29日 9:30-17:30	一般民衆	洽開課單位	德國 Wuppertal 大學 組織心理分析、瑪憩咖 啡負責人 林碩斌博士	4800 元

單位名稱:財團法人台北市婦女救援基金會

洽詢電話: (02) 25558595

單位地址:臺北市大同區民生西路 240 號 10 樓

單位網址: <https://www.twrf.org.tw/>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
孩子都在看什麼？從網路媒體現況談性別教育	10月6日 14:00-16:00	一般民衆	2	國立政治大學傳播學院 副教授 方念萱	免費	需事先報名
看不見的傷痕最痛！從電影〈家戰〉談家暴目睹兒少	10月7日 14:00-16:30	一般民衆	2	社工師 陳立容	免費	需事先報名
「都是為你好？」那些以愛之名的情緒勒索	10月27日 14:00-16:00	一般民衆	2	心理學家海苔熊	免費	需事先報名
德國精神醫學的納粹任務	12月8日 14:00-16:00	一般民衆	2	楊添圍、陳芳明教授、 台灣同志諮詢 熱線協會理事 喀飛	免費	需事先報名