<<幫年輕人變優秀的7個好決定>>

图书基本信息

书名：<<幫年輕人變優秀的7個好決定>>

13位ISBN编号：9789866316401

10位ISBN编号：9866316408

出版时间：2011-11-29

出版时间：大寫出版

作者：陳朝益,陳錦春

页数：272

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<幫年輕人變優秀的7個好決定>>

前言

作者序：「相信自己」的力量 怎麼面對生命第一個關鍵時刻？

／陳朝益成為一個「關鍵時刻教練」是我（本書合著者之一陳朝益）在人生下半場的定位，「如何幫助需要幫助的人或是企業在他們的關鍵時刻提供及時的服務和價值」是我的志業；幾年前，當我開始定義人生的幾個關鍵時刻時，我也體認到：對許多人而言，「由走出校門到找到自己的生命方向」是第一個關鍵時刻，其次才是「事業的發展和個人成長」，最後一個是「人生下半場的轉型」。

在人生的第一個關鍵時刻如果沒有做「對的選擇」，縱使你再努力都不會覺得做對，心裡會覺得不踏實，沒有熱情沒有毅力更沒有成就感，總結一句話就是「搭錯車走錯路了」，這種徬徨挫折是他人沒有辦法感受的。

自從我拿到「教練」這項專業的認證時，我就有這個心願「幫助年輕人走在對的路上」，這是我人生下半場的志業之一，有時心想，外面的生涯規劃或是激勵人的書籍汗牛充棟，寫書的想法就一直在我的心中擱著，並不覺得急迫，我繼續做著對年輕人一對一的個人教練，定期寫寫針對年輕人教練的專欄，做一些公開的演講等等，生活倒也悠閒。

直到最近，我發現到這個世界正在經歷一個翻天覆地的大變局，遊戲規則改變了，台灣《商業周刊》在2011年7月份出刊的1233期封面故事是 100分的輸家：手機巨人諾基亞為何倒下？

1241期的主題更是驚心動魄：誰，獵殺了台灣電子業？

在同年的8月18日，全球PC龍頭惠普（HP）宣布有可能拆解或是出售它的電腦部門；這些企業巨人一個個倒下，台灣企業未來也面對極大的挑戰，這不再是「他」的問題，而是「你我」共同要面對的問題，這個壓力好似敵軍「兵臨城下」，好多年輕人來信問我「計劃趕不上變化，我該怎麼辦？」

，我的良知告訴我「這該是出手的時候了」，我感受到這類問題的關鍵性和急迫性。

這本書的意義重大：一來是外面的書籍往往解答不了年輕人現階段所面對的問題和困惑，二來我察覺到用教練的方式是面對今日困境最佳的選擇，這種方法不在於「給答案」，而是幫助讀者找到自己的聲音、做自己的選擇。

超越自我，活得自在 「每次的改變就會有機會」，我在國內外不斷地分享這個看法，我的英文講題就叫「Change - Challenge - Chance」，簡單就叫「Cha-Cha-Cha」 「改變」就會有機會，但是其中要面對一座大山，它就是「挑戰」（Challenge），我們需要有「應變力」，就是知道「什麼是可以改變的，什麼是不能改變的；面對可以改變的，那就是機會，要能及時採取行動；面對不能改變的，那就是要學會接納和順應」，如何分辨出「什麼是能改變的，什麼是不能改變的」需要自我的覺醒和智慧，它也是一種自我的選擇和決定，這正是教練的本事。

我們希望藉由這本書來協助讀者認清事實，釐清自己的目標和熱情，激勵你及時採取行動，不要錯失時機；更重要的是，我們也希望你能成為自己的教練，在關鍵時刻不斷的問自己「我是誰，我做什麼，不做什麼？

我要成為什麼人？

我要到哪裡去？

我該做什麼？

」，我們也會鼓勵你邀請幾位知心的朋友成為你的個人董事會成員，在生命中的關鍵時刻給你不同角度的看法，挑戰你的觀點和目標，激勵你能及時採取行動，勇敢的跨過那恐懼之河，並能夠陪你走一程。

現今的專家就是那些不斷的在學習成長，不斷更新自己的思路，並在關鍵時刻敢做決定能及時應變的人；能夠認清自己的優勢，找對舞台，有熱情，時時能超越自己，並能對自己 and 他人負責，堅持走下去的人，你我都可以成為新世代的專家。

生力軍：謝謝陳博士的加入 我要特別謝謝本書另一作者陳錦春博士能接受我的邀請參加這個計劃。

她是教練界大佬馬歇爾葛史密斯（Marshall Goldsmith）管理學院心理諮商博士，理論和實務基礎紮實；我們有些共同的特質：我們家裡都有「屬於年輕人」的孩子，我們都有台灣產業的主管背景；而且她對年輕人的教練服務一直不斷又有熱情的在做，是位傑出的教練。

<<幫年輕人變優秀的7個好決定>>

另外，她還受過張老師與家族治療的訓練，也擔任過學校的國際學生諮詢師及台灣生產力中心《能力雜誌》的人才培訓及人資培訓的專欄作家，可說是不餘遺力地提供幫助年輕人自我成長與突破的服務。

我們希望透過教練的方法，在這個動盪時代透過這本書給大家一個不同的視野；我們不會給讀者直接的答案，因為我們深信最佳的答案是「由你而來的，不是他人給的」。

我們也深深知道在有需要的關鍵時刻，年輕人需要一些指點，但不希望「一直在你身後指指點點」，好似你家裡的老爸或是老媽的嘮叨一樣。

有哪些好康？

回到這本書的內容，你能夠期望讀到什麼呢？

又涵蓋了哪些你所關心的關鍵課題呢？

在有限的篇幅裡，我們選擇了七個主題： 1) 連失敗都加分的生命經營術：在人生道上，第一次走錯路不一定是你的責任，但是知道錯而不及時回頭，那就是你的責任了。

你走在自己正確的道路上嗎？

在這一篇裡，我們會帶你走入自己內心的深處，來發現你自己，問自己「我是誰，我做什麼，不做什麼？

我要到哪裡去？

」幫助你找到自己，做最好的自己，最後做到「如何出眾」？

2) 能量新世代：未來成功的人不只在「時間管理」做得紮實，更重要的是「如何做好自己的能量管理」，這是陳博士的力作，她用故事的手法來闡述這個深奧的主題，讓我們一點都不會覺得乾澀，她用能量天使和能量怪獸的比喻，如何察覺自己的能量狀態，及時清理負面的能量，強化正面的能量，來馴服怪獸召喚天使。

這是一篇有趣又好玩又深刻的好文章。

3) 成為職場上獨特的你：如何進入對的行業？

如何了解你的優勢？

如何知道自己的工作獨特性？

如何開始預備個人履歷表和接受面談，該談什麼，不談什麼？

如何凸顯你的優勢？

如何將自己定位對焦而找到合適你的職涯？

這是陳博士的專業，是一篇不可多得的點化書。

4) 成為組織裡的超級星光：如何成為組織裡不可或缺的人才？

這是一個學校裡三個好朋友的故事，都是不同領域的優秀學生，出了校門後，大家機遇不同，陳博士用一個酢漿草做比喻非常的貼切，在教練過程中，找到那失落的力量，成為組織裡的高潛力及高績效人才；我們每一天都有機會「創造不同」。

5) 邁向生命的桃花源：每一個人的生命都會遇見許許多多的困難，悲傷悔恨傷害失落焦慮懷疑不安，每天有如被淹沒在海上，如何及時的找到那浮木？

如何走出烏雲見到陽光？

陳博士在這篇文章裡，要幫助我們「活化生命三部曲，邁向正向的循環」，這正是我們現在急需的能力。

6) 我要創業當老闆：許多年輕人問我該怎麼創業？

他們告訴我外面創業的書籍滿足不了他們的需要，不是如何寫「創業計劃書」，他們要知道的是「我適合創業嗎？

如何啟動創業的時機？

如何組建有活力的創業團隊？

如何能堅持創業的理念來面對和經歷挫折？

事業發展了又該如何換檔？

」，我知道這些在現有書籍裡或是教室裡都沒有教，我嘗試用教練的方法來補足這個缺口。

7) 婚姻，不要扣錯第一顆鈕扣：這是生命裡最關鍵的一件事，我用幾個問題來開展這場對話：

<<幫年輕人變優秀的7個好決定>>

你預備好了沒？

你的「Miss / Mr. Right」有什麼特質？

你說得夠清楚嗎？

不是去尋找，而是要用吸引力法則，你夠資格嗎？

你要努力成為夠資格和合適的對象，這是現代版的「門當戶對」。

幸福婚姻是靠努力經營出來的，而不是靠運氣。

相信這篇文章對在婚姻裡頭和外頭的人都有些啟示。

好了，菜單介紹完了，味道好壞就要靠你自己來品嚐了。

就如目前正流行的遊戲軟體「憤怒鳥」CEO的一句話曾深深感動了我：「如果你發現火花，就要緊緊抓住不放」，這本書沒有大道理，但是隨時隨地都有可能碰撞出來一些火花，它會影響你我一生，要緊緊抓不放！

我們也要誠摯的邀請你加入這本書的讀者園地，讓我們一起來取暖，將那些火花留住，讓它能生生不息。

我們的園地是在臉書（Facebook）的「幫年輕人變優秀園地」，你將我（David Dan）結交為好友，就可以順利加入了，我們歡迎您！

<<幫年輕人變優秀的7個好決定>>

內容概要

早點「學會做決定」，年輕不用太多「試與錯」！

什麼行業才是這輩子該做的？

如何把你的職涯看得更遠？

該怎麼決定走入婚姻，長久的婚姻又該如何從頭經營？

如何看待年輕時必然遇上的低潮與挫折，如何轉化「瞎忙」與「沒成果」，管理好自己的「能量」？

一本幫助你把人生「最好的力氣投注在最重要的事情上」的工具書！

．35歲前必讀的「選擇與決定」之書！

資深生命教練協助年輕的你「人生不迷航」！

兩位最專業資深「生命教練」送給年輕世代的思考大禮：35歲前幫你懂得如何做「選擇與決定」！

本書兩位作者均是諮商「教練」界的實務專家，也都曾任職於大型企業裡的重要主管（同時目前也都是「家有年輕世代孩子」的父母）他們在書中針對當前台灣年輕世代最普遍遇上的重要煩惱與選擇，特別以故事及諮商對話的方式，整理出處理「人生轉型」的幾次重要思考與行動指南。

．人生的重大決定 最好的答案會由你而來，不是別人給的！

本書最大的特色在於透過一些個案人物的對話與思考模式，幫助讀者了解面對重要的人生決定時，可以如何做到不失焦的整合想法與行動，讓讀者自己找到「做決定的方法」。

．人生7個關鍵主題 我是誰，我做什麼，不做什麼？

我要到哪裡去？

我該做什麼？

（1）連失敗都會加分的生命經營術：如何做最好的自己，如何讓自己出眾？

（2）管理自己的「能量」：未來成功的人不只在「時間管理」做得紮實，更重要的是「如何做好自己的能量管理」

（3）成為職場上獨特的你：如何進入對的行業？

如何知道自己的工作屬性，將自己定位對焦而找到合適你的職涯？

（4）成為組織裡的不可或缺人才：成為組織、企業裡的高潛力及高績效人才，如何把握每一天「創造不同」？

（5）人生必備的「低潮管理」：生命都會遇見許許多多困難，如何及時「浮木」、撥雲見日？讓自己邁向「正向的循環」，從年輕就能培養。

（6）創業的頭幾件事：許多年輕人想創業，但你適合創業嗎？

如何啟動創業時機？

如何組織有活力的創業團隊？

（7）婚姻，不要扣錯第一顆鈕扣：生命裡最關鍵的一件決定，如何「經營」好婚姻，你的「Miss(Mr.) Right」又該有什麼特質？

<<幫年輕人變優秀的7個好決定>>

作者簡介

陳朝益 (David Dan) 曾任英特爾 (Intel) 台灣香港和中國區行銷總經理及首席代表, 參與了兩岸三地早期電腦行業的建設; 後轉任研華科技北美區事業部總經理及美商上市企業普思 (Pulse) 科技全球營銷副總裁; 他曾榮獲英特爾前總裁葛洛夫博士頒發的「特殊貢獻獎」。

2006年起, 他致力於以「教練」為核心的組織及人才發展。

陳朝益擁有美國赫德遜學院 (Hudson Institute of Santa Barbara) 和美國國際教練協會 (ICF) PCC級認證教練資格, 以及國際培訓協會 (ASTD) 及MBTI培訓師認證; 目前他專注於中高層主管領導力教練, 企業變革教練, 企業接班人教練、企業面對Y世代員工的新領導力教練及年輕人的生涯規劃教練。

陳朝益目前也是台灣教練協會 (ICFT) 的成員, Facebook上「關鍵時刻教練園地」及「破繭而出_台灣不能再等」兩個社群的園丁; 他也曾為中國「我學網」(前開復學生網) 理事, 常受邀參與國內外的企業、學校、政府單位做人才培育教練。

除了本書之外, 他並獨立著有: 《幫員工自己變優秀的神奇領導人》, 《幫主管自己變優秀的神奇對話》, 及《新領導力》(簡體版, 中國機械出版社出版)。

在當前的關鍵時刻, 他深信人們必須學習如何「忘記過去的成績再努力, 發揮潛能和優勢, 走出自己的路、為自己負責, 一起合作、成就大事業»; 這是他從事「生命教練」的專業, 也是他人生下半場的志業。

陳錦春 (Angela Chen) 提供企管、人資與心理學領域的專業教練與顧問服務, 具有堅強的實務與理論基礎。

她累積十多年有關企業管理、主管教練、領導能力發展、組織評量、員工身心靈整合、員工協助方案、策略性人力資源系統的相關經驗。

近年來, 她對於幫助年輕人的諮詢工作以高度熱忱投入, 幫助不少年輕人找到生命的核心價值, 發揮自己的長才, 運用正面資源協助他們突破與成長。

她協助年輕族群在訂定目標時, 導入客觀的分析方法, 增強個人的自主性, 並連結到工作職場的需求, 讓工作發揮更符合組織需求, 也逐步達成個人生涯目標。

陳錦春曾任台灣科學園區人力資源主管、中國生產力中心能力雜誌的人才培訓及人資創新專欄作家、美國聖第牙哥Brainard Strategy顧問公司顧問, 現為美國MASH Associate in Personnel Development顧問公司的創始成員和顧問。

她曾受過張老師與家族與婚姻治療的專業訓練, 並有美國TalentSmart「情緒智商」: Put EQ to Work;及「360度回饋系統」(Polaris™ Competency Model) 的專業證照。

她也是組織心理學碩/博士 (美國Marshall GoldSmith企管學院 / 加州專業心理學院)、美國俄亥俄州立大學企管碩士, 及**台灣大學經濟學士。

<<幫年輕人變優秀的7個好決定>>

書籍目錄

作者序：「相信自己」的力量 怎麼面對生命第一個關鍵時刻？

1__連失敗都加分的生命經營術我是誰？

我的定位在哪兒？

這是我的「招牌」：我願意做什麼？

不做什麼？

案例：面對現實的衝突，我該如何做選擇？

我要到哪裡去？

我的未來：有願景，目標和計劃如何做最好的自己呢？

私人秘密：價值飛輪我要如何突出？

由優勢出發案例：我被貼標籤了，怎麼走出來？

再多走一里路：過「每天給自己一個驚喜」的生活！

應變力：在關鍵時刻做「大破大立」願景卡：四動和四心成就偉大2__新世代的「能量管理」大寬的

故事：如何走出低迷的人生？

能量損耗點能量放大鏡能量補給站能量探索家能量怪獸與能量天使能量管理三部曲：1.搖醒能量溫床 -

覺察能量狀態能量管理三部曲：2.清理負面與阻塞的能量，別讓能量怪獸作怪能量管理三部曲：3.增強

正面能量，召喚能量天使走出能量低潮3__成為職場上「唯一獨特的你」迷惘與失業中的阿喜如何在

人力市場上脫穎而出如何進入對的行業：運用你的資源探索工作透視鏡共通職能如何營造成功的的第一

印象：自傳與履歷如何將過去的技能「轉換」為工作的技能30秒的關鍵時刻如何問面試者問題薪資

的談法該不該接受這工作？

跟上企業腳步 不要被淘汰了哦4__組織裡的「超級星光」三個好朋友的故事高潛力人才的故事：超

級翻身變變變組織內的高潛力人才 安琪的信心加油站如何找到自己的潛能與自信如何增加對組織的

承諾如何與組織的文化契合如何了解自己對組織的工作價值與貢獻成為「物超所值」的人才 子孟的

啟蒙日記與組織共舞的高績效人才如何交出完美的工作成績單 我的績效放大鏡績效停看聽：員工怎

麼和公司的大目標設定對齊？

績效分析診療室5__生命裡的「低潮管理學」允玫的故事：寂靜夜裡一顆落寞的心走出烏雲的第一步

情緒的處理（1）悲傷情緒的處理（2）悔恨情緒的處理（3）傷害情緒的處理（4）失落情緒的處理（5

）焦慮與不安重拾人生的彩虹轉念的智慧 絕處可以逢生活化生命的三部曲 正向的循環6__創業要

做對的頭幾件事那些成功創業家還沒時間告訴我們的事這是我的機會：如何找到你個人獨特的創業機

會有感動：這就是你的機會！

為這感動畫個藍圖：是什麼？

為什麼？

憑什麼？

我是船長，我說了算！

我在為自己工作嗎？

還是在為他人打工？

沒有外來投資，你敢創業嗎？

這是關鍵時刻：經營者如何換檔？

啟動啦：第一檔，創業期該換檔啦！

第二檔，展業期再上一檔：第三檔，發展期上路啦：第四檔，企業成熟 傳承接班期糟糕走錯路了！

倒退檔：退場機制創業者的挑戰和修練創業者最重要的一堂課：生命的經營7__婚姻，不要扣錯第一

顆鈕扣JACK的愛情故事是我錯了嗎？

你預備好了嗎？

小心，這些人和事不能碰：婚姻可能的殺手和傷害你可以再靠近一點：完美婚姻的5C和10個好品德十

個好的婚姻品德如何找到你的Miss (Mr.) Right？

（對的對象）現代版的「門當戶對」：努力成為一個合適的人結語：因為視野不同，你可以寫出亮彩

<<幫年輕人變優秀的7個好決定>>

人生

<<幫年輕人變優秀的7個好決定>>

章节摘录

第1章 連失敗都加分的生命經營術（摘錄） 我們要先從較整體的角度，提供年輕讀者由「了解自己及自己想做的」，開始理解生命裡的重要決定如何抉擇。本章除了有一些幫助認清自己及衡估價值取捨的工具，也將從幾篇個人成長教練與學員的對話案例中，了解我們在「經營生命」時，遇上逆境了該怎麼面對？

「只有愛你所做的，才能成就偉大的事情；如果你沒有找到自己所愛的，要繼續找，別停下了，就像面對所有與你有關的事情一樣，當你找到時，你自己會知道的。

」 蘋果創辦人賈伯斯 我認識一個年輕朋友

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>