



小分享

# 一步一腳印、朝夢想邁進 更認識自己

Chia-Yen Lee, Ph.D. (李家岩 博士)

2021/01/22

Department of Information Management (資訊管理學系)  
National Taiwan University (國立台灣大學)

- 日本政府統計，光**10月份自殺人數就高達2,153人**，比整年度新冠肺炎死亡案例2,087人還多。

### Japan recorded over 2,100 suicides in October

After decreasing in recent years, monthly suicides rose to their highest number since May 2015.



疫情導致社會的壓力高漲，許多人找不到出口，只好在網路上發洩。

CNN Source: Ministry of Health, Welfare and Labor  
Graphic: Jason Kwok and Natalie Croker, CNN

- 自殺的成因之一是**失業**。日本約有2,200萬位派遣、兼職性質的非正職勞工，占了勞動市場的4成；由於沒有長期雇用的合約保障，在疫情下最容易遭到資遣。
- **女性**經濟家務壓力嚴重，**小孩面臨家暴風險**：其中，女性自殺率比起去年同月上升83%，遠超過男性的22%，顯示女性受到的衝擊更強烈。
- 多數女性從事飯店、餐飲和零售業，在這一波**疫情中受害嚴重**；加上**女性被期待負起家庭照顧責任**，當學校停課孩子在家，她們無法安心外出工作，**分身乏術**。

- 自己有朋友正承受這樣的痛苦...才知道這個已籠罩**全台兩百萬人**...
- 去年，頂大學生發生了一些相關事件；**諮商人次破萬**；2018年自殺通報人次3萬多件創新高...台灣預估一年恐為憂鬱症付出**1500億元**代價。
  - 若從年齡層分析，以**35到44歲**最多...**25到34歲**以兩成躍居第2位，正是大學或研究所畢業，人生起步、進入職場後的「黃金十年」；**15到24歲**則緊追在後。

● **完美主義菁英**最危險、校園、職場都怕被貼標籤，不願求助

- 台灣家長一直較為注重子女的學業成績，卻**忽略孩子的情緒商數EQ**...因為少子化，每個孩子都是寶，孩子對家長予取予求。
- 家庭問題也是諮商經常遭遇的難題。
- 還有父母對子女過多的**期待**
- 部份則來自追求完美的性格，自認可以扛起重任而不知要喊「**停**」。

● 我們可以怎麼做？**第一步，就從了解開始。**

2018年全台共有**133萬人**服用抗憂鬱劑，比6年前多近35萬

三大自殺通報原因佔比(%)

資料來源：全國自殺防治中心2018年報、衛福部



不平靜？  
心中為何不平靜？

在忙碌日子中，  
我們該如何找到平靜？

如大海中的迷失...

# 一步一腳印、更認識自己

Lost at Sea

定位



Direction for Landing

方向



一步一腳印  
更認識自己

Age of Discovery

實現



Retrain and Refresh

探索



Westward Movement

開拓



# 「一步一腳印、更認識自己」架構

必要條件

- 認識自己(定位)
  - 多打聽、多觀察、聽聽別人眼中的自己



地圖(Map)

- 肯定自己(方向)
  - 多用行動嘗試，收斂你的夢想



夢想(Dream)

- 創造自己(開拓) “exploitation”
  - 走在路上、需要多點鼓勵與掌聲
  - 找個人陪你一起走



羈絆(Relation)

- 破壞自己(探索) “exploration”
  - 人是好奇的、鼓勵改變、允許各種嘗試
  - 幫助我們確認未知的世界



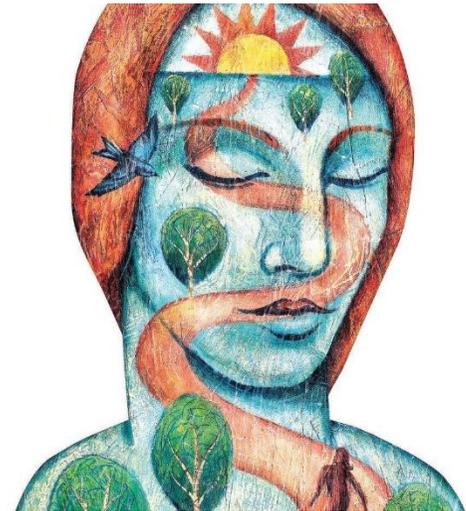
改變(Change)

- 超越自己(實現)
  - 理解自身的渺小、自知無知



容錯(Tolerance)

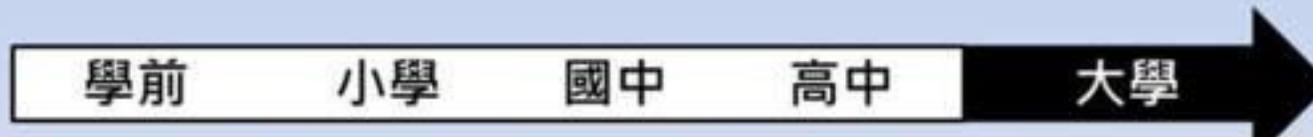
- 外顯為**見聞**，內顯為**認識**
- 要多看、多聽、多想
  - 看到其他人的優缺點，來反思自己 → 自省
- 認識自己這件事，旁人可以協助的**很少**
  - 通常要找**靠自己**去看看這世界
- 多看多學不等同於貪多嚼不爛
  - 跨領域在於深，而不在於廣
  - 面面俱到，並不叫**策略**
- 為「誰」而活
  - 誰：人、事、時、地、物
  - 「誰」會隨著**時空**變換：活在當下、活出自己



## 歐美人才養成



## 台灣人才養成



秒懂台灣教育問題出在哪！酸民告訴你：先了解...再說。(2015). <http://www.cmoney.tw/notes/note-detail.aspx?nid=35331>

# 「教師」是這樣的人



我朋友覺得我在做的事



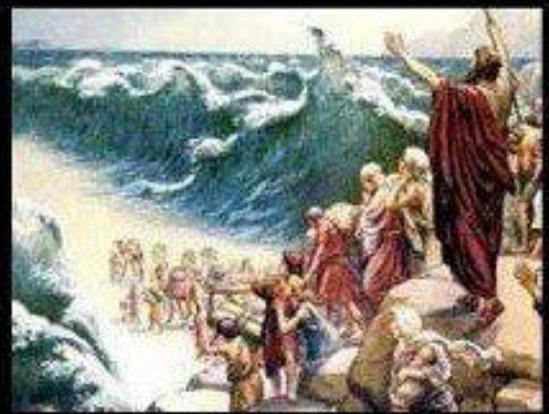
我媽覺得我在做的事



社會覺得我在做的事



學生覺得我在做的事



我覺得我在做的事



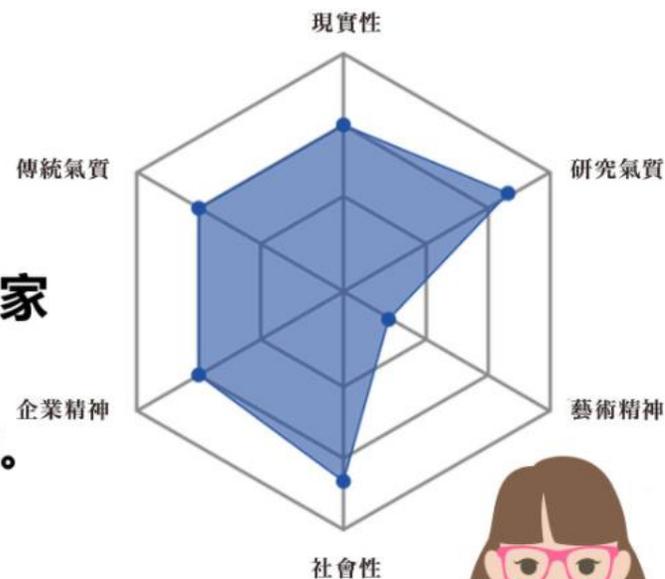
我實際上真正做的事

## □ 如何認識自己？

- 價值觀、興趣、人格特質、生理節律、使命感和目標、優勢
- 雷達圖

**你應該成為昆蟲學家**

**或者醫生，稅務師，心理學家  
現實主義又充滿好奇的你  
適合學者或是研究人員  
等需要大量專業知識的職業。**



## ● 適性測驗

— 你適合什麼樣的職業？職業適性測驗！ - Vonvon

➤ <https://tw.vonvon.me/quiz/335>

— 牛津能力分析 (OCA) 鑑定出十種人格特質(200題)

➤ [https://oca.center/page/byMyself?af\\_id=Google&gclid=EAlaIQobChMIj-WEsNyi7gIVDdxMAh0YXgvLEAMYAiAAEgLlevD\\_BwE](https://oca.center/page/byMyself?af_id=Google&gclid=EAlaIQobChMIj-WEsNyi7gIVDdxMAh0YXgvLEAMYAiAAEgLlevD_BwE)

## □ 必要：地圖(Map)的繪製

- 為自己在地圖上「定位」

## □ 原則一：靠自己

- 地圖是靠著自己的雙腳走出來的
- 你如果不想走，別人也很難拉著你一起走
- 走，不是為了別人
- 尤其是為了你自己未來而「準備的過程」

## □ 原則二：不比較、不計較

- 認識自己的過程，會看到自己與他人的優缺點
- 比較心態先「放下」
- 目的是要認識自己，不是人比人



認識自己的極致，  
就是瞭解你的熱情所在  
即便跌倒了，你也會很開心

- 外顯為**博識**，內顯為**肯定**
- 天生我材必有用？
- 不單只是**看到(見)**，而是要「**看得懂(識)**」

- 從看圖說故事 → 識字理解內容
- 社會化的過程 → 要有**老司機**

- 要肯定自己，就要有**成就感**

- 成就感來自於：走在**屬於自己**的道路上
- 成就感來自於：旁人/貴人的**支持與鼓勵**

- 走在「**不確定環境(勢)**」的道路上，生存的物種有三種行為

- 不適應環境變遷，而選擇**逃避/躲起來** (run away/ hide)
- 能力無法改變環境，但可以**適應** (adaptive)
- 有能力改變/駕馭環境，**讓環境來適應他** (control)



# 肯定自己

## SWOT分析練習

你可同時針對自家企業和競爭對手展開SWOT分析，不過在思考對策時，別忘了競爭對手的內部優勢或外部機會，都是自家企業的潛在威脅。



資料來源：《決策技巧》，台視文化公司出版

↓  
**定位**  
 (認識自己)

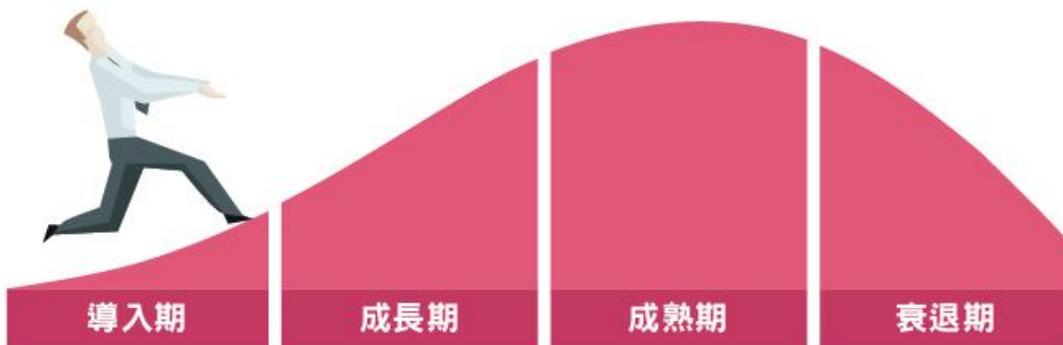
↓  
**方向**  
 (肯定自己)

## 產品生命週期

定位  
 (認識自己)



任務	存活	銷售	維持並找新機會	換軌或退出
特徵	每天找客戶	行銷與品牌領軍	市場競爭利潤降 替代性商品出現 成長趨緩	客戶流失市場降 新客戶成長為零 財務指標負成長



產品	樣式少且簡單	增加樣式與功能	樣式功能最齊全	縮減或客製化
定價	高價	價格微降	價格降至最低	穩定或微漲價
行銷	產品的認知	強調品牌差異	競爭者顧客轉換	維持市占
通路	有限通路	增加通路	通路最廣	刪減無利的通路

↓  
**方向**  
 (肯定自己)

<https://www.managertoday.com.tw/glossary/view/15>  
<https://www.managertoday.com.tw/glossary/view/184>

## □ 必要：夢想(Dream)的追尋

- 為自己的人生找「方向」

## □ 原則一：收斂

- 人要說自己喜歡的東西很難
- 但很清楚自己不喜歡什麼
- 多參加活動，用**刪除法**，收斂自己的熱情所在
- Jan. 19, 2018 [成功者的邏輯初探](#) / [有效行動的邏輯](#)

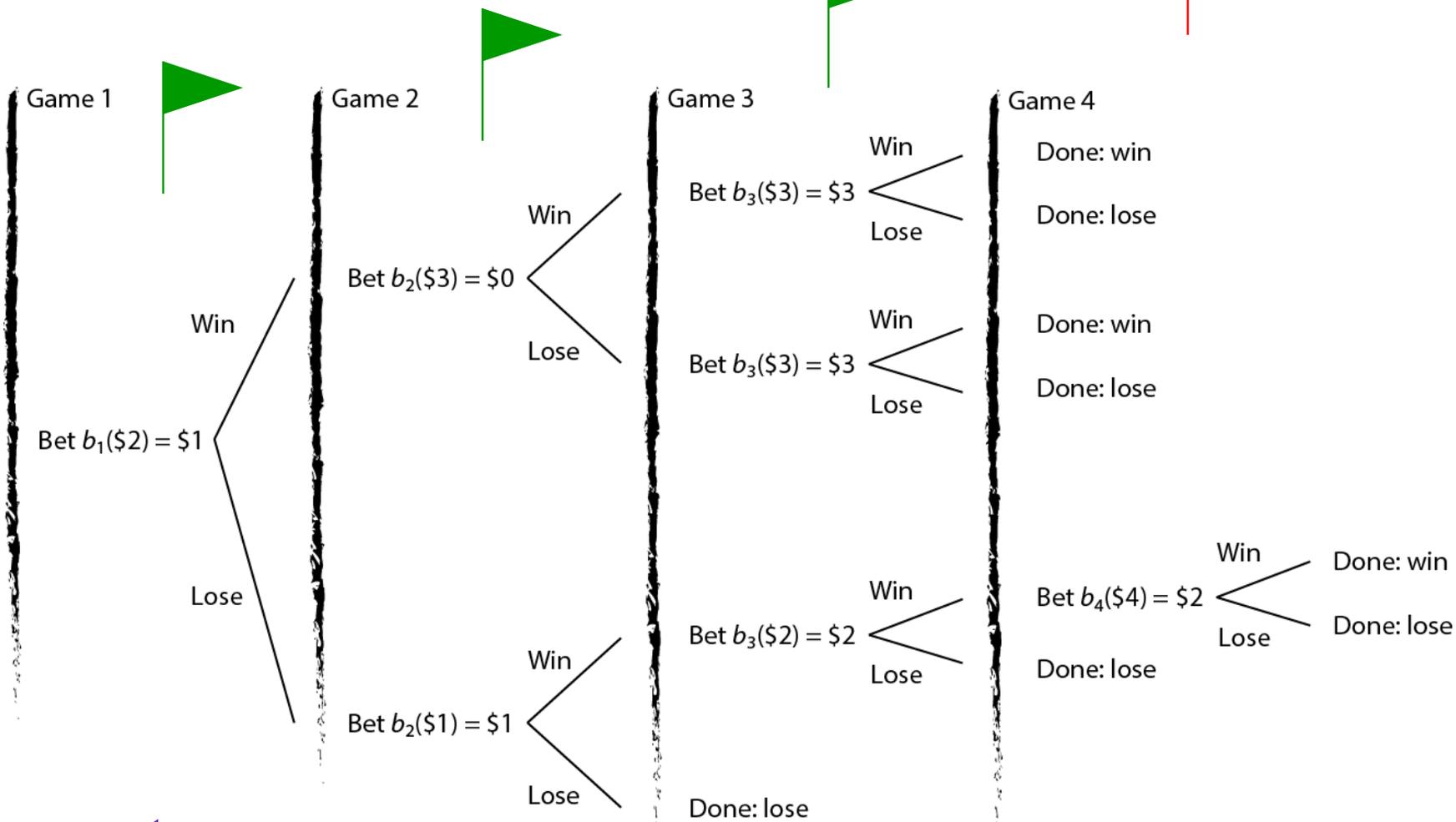
## □ 原則二：成就感

- 《老子》「**圖難於其易，圖大於其細。**」
- 然而，現在看未來都是**不確定**的...所以很難抉擇
- 啟發：動態規劃 (求解是backward procedure，Bellman's equation)
  - 倒回來算，每件事就都確定性(deterministic)了
- Milestone → 必要條件 (**大目標分解成許多小任務**)



## From SDP → MDP → RL

Milestones



Milestone Planning

「**規劃(Planning)**」，  
不是由現在往後看...  
而是由未來**倒推**至現在

這些milestones就是**現在你應該做的事**  
這也就是「**活在當下**」的意義

- 年初時..我們或許可以把今年的**旅遊**都先定下來
- **剩下**的時間再來工作
- 如果你是邊工作才邊想休息旅行
  - 等有空的時候休息/出去旅行一下 → 小確幸
  - 那大概很難休息了...
- 人生...也是如此...
  - 寫商業計劃之前，先寫好你的**人生計劃**
  - 用你的**格局**先規劃好人生
  - 再填入你的工作



有**格局**的人，  
不會完全仰賴上班的工作  
而是下了班後的**人生探索**

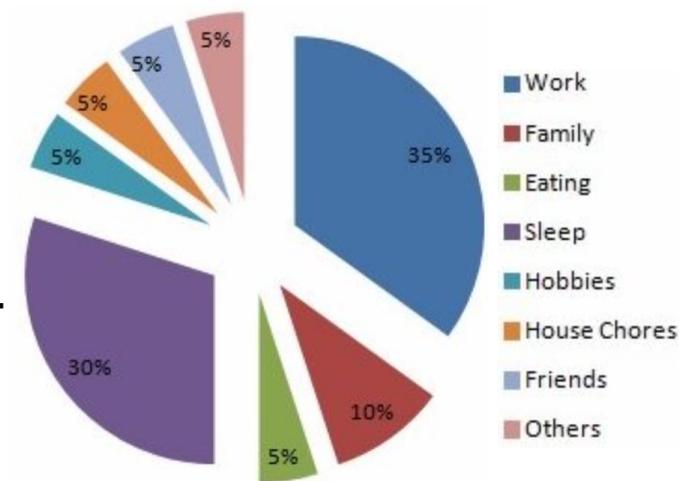
切記，你不一定是為了要成功

而是認識自己，找到自己應該做的事情

- 外顯為**謀劃**，內顯為**創造**
- 為什麼我們要讀書？→ 心意更新
- 創造自己的規律、道路與步調



- **養成習慣** → **Portfolio配置**
- 決策：**資源配置(時間與空間)的優化**
- **時間管理**：工作、學習、運動、睡眠...
- **理財規劃**：不動產、保險、定存、有價證券...
- **人脈關係**：親情、友情(士農工商法醫)、愛情...
- 好習慣 vs. 壞習慣 的Portfolio？
- **國家也是一樣**：製造業、服務業、農業等佔比，有一定的組成比例



— 會依地理區域氣候、人口結構、國際情勢等而適度調整 → COVID-19的影響

時間管理、理財規劃、人脈關係，都需要**管理**

## 管理

“管”好「**資源**(人機料參法環)」

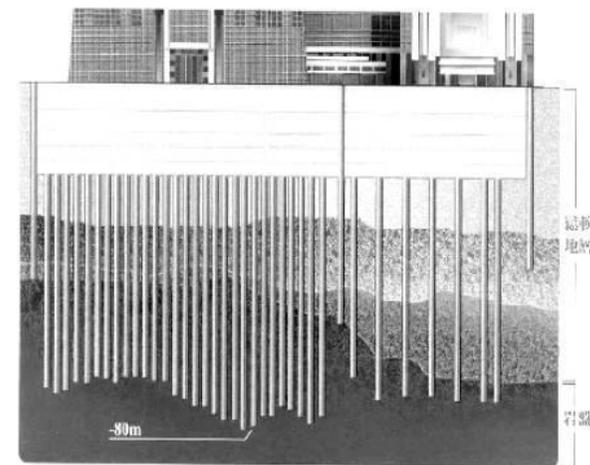
“理”好「**事**(流程)」

## 資訊管理

用**資訊**來做**資源**與**流程**上的**槓桿**

## □ 創造自己的規律、道路與步調

- 保持**專注** → “**Exploitation**”
- 一路上的堅持、擇善固執
- 現在孩子很容易**分心**(即便老師也是如此)
- 訓練方式：從認識自己找到**熱情**所在
  - **寫文章** → 訓練邏輯與組織能力
  - **分享** → 樂善好施、心情好、助人為快樂之本
    - 也讓別人更「**認識你**」
- 持續地寫文章與分享，會花時間、精力
- **持續不間斷地努力的做、拼命地做..**
- 分享久了，你就有機會變成**領域大師**(domain master)了 → **Youtuber**
  - 蹲低，你不一定跳得更高；但蹲久了，你會更堅強



台北101打地基的工程總共進行了15個月，挖出70萬噸土，基樁由382根鋼筋混凝土樁構成。中心的巨柱為雙管結構，內管內灌入混凝土，巨柱焊接花了約2年的時間完成。台北101所使用的鋼至少有5種，依照不同部位所設計，特別調製的混凝土，比一般混凝土強度強60%。

寫文章與分享，其實就是我們準備人生的方式之一

人並非一直在工作，是一直在準備

創造，來自於萬全的準備

什麼是準備？

準備，就是**習慣**的養成

而習慣，就是**Portfolio**的配置

## □ 必要：羈絆(Relation)的牽引

- 在陌生的環境中「**開拓**」新的視野

## □ 原則一：勇氣

- 打哪來的勇氣？

- 勇氣不是拒絕失敗，而是勇於承認失敗、勇於「**放下**」
- 勇氣是明白事情不完美卻不願安於現狀，寧可奮力一搏
- 勇氣的人選擇與問題直球對決，帶著真誠和正直的心！

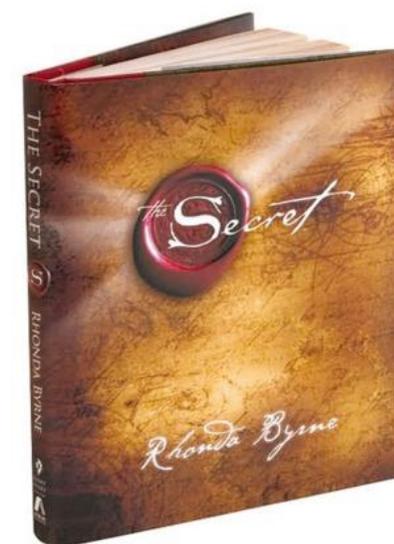
- Sep. 28, 2015 [愛與羈絆 \(教師節感觸\)](#)

- 並不是因為「現實感」而讓自己無法朝著夢想邁進
- 而是缺少了那份「**羈絆**」讓自己感到無助徬徨

## □ 原則二：吸引力法則

- Jan. 18, 2019 [成功者的邏輯三探](#)

- 「宇宙的本質不是物質性的，而是某種形式的**心靈能量**，因而可以由**個人**的心思來控制或影響。」



(小)分享如果真的有什麼**目的**的話...

大概就是為了找到一群**同好**  
在**生命**中攜手走下去

## □ 外顯為**決斷**，內顯為**破壞**

- 人的關鍵決策，通常都是為了要**破壞**某些事情(eg. 世俗、法則、限制式)
- 很容易決斷的事情，通常**價值**都不高
- **議題(Issue)**：贊成50% vs. 反對50%，決策很難做，所以有價值

## □ 「破壞什麼？」 → 對個人來說...**破壞習慣**

## □ **決斷與「捨棄」**，**互為表裡**

- 機會成本：選擇一件事，而要放下另一件事的成本
- 經濟利潤：收入 — 支出 — **機會成本**
- 邊際決策：
  - 多雇一個員工、可以幫我創造多少價值；
  - 考試多讀一個小時，可以為我增加多少分？
- 為了60%的利益，要放掉40%
  
- 所以..人決策的**同時**要學會懂得**放棄、放下**...(但這不是我們從小到大課本教的..)

## □ 破壞式的創新？

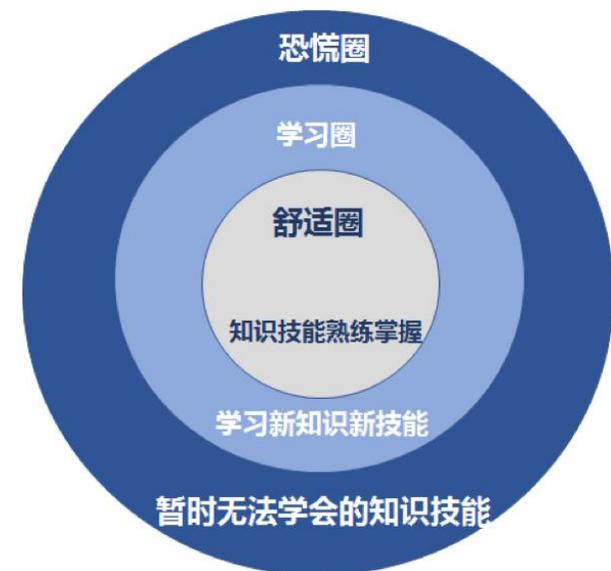
- 學習**放下**→ “**Exploration**”
- 忘掉一些事情、才可以走下去；放下一些俗世、才可以**海闊天空**
- 無招勝有招，竹石木棍、飛花落葉，皆可為劍
  - 試想：把你現在最拿手/賺錢的技能忘卻，你還會什麼？如何生存？

## □ 改變從「行動」開始

- 持續的改變帶來生命的**翻轉**
- 決策的“**決**”，不在於你“選”什麼；而在於你“**不要**”什麼 → 就是“**斷**”

## □ 受「苦難」也甘之如飴

- 破壞一定會痛苦...踏出「**舒適圈**」怎能不痛苦呢？
  - [July 20, 2018 成功者的邏輯再探/ 刻意練習](#)
- 在**苦難**中，才能去拯救其他有苦難的人
- 幫助需要幫助的人、自己卻快樂了
- 但踏出這一步，非常不容易 → 內心有許多**交戰**



人生的價值，體現在**正反**聲浪中的  
**決心與行動**中

## □ 必要：斷捨離後的改變(Change)

- 再一次「**探索**」自己在生命中的意義

## □ 原則一：對「勢(context)」不對人

- **改變並不是要求他人**，有時也可以想一想如何**改變環境(勢)**

- 故事：賣花的小女孩

- 把最後一朵花給乞丐→乞丐洗乾淨瓶子插花→客廳裡只有花很整齊、所以就開始整理客廳→後來發現只是自己髒髒的、所以就整理自己洗頭髮弄乾淨→最後出去走走、開始找工作

## □ 原則二：「不後悔」的決心

- 邱吉爾：不要浪費每一次的**危機**

- 尤其是你**自己決斷**後，給自己的”危機”(背水一戰)

- 破壞自己是有**底限**的，瞭解底限在哪？

- 信仰(聖經佛經道德經的話語)、追隨榜樣模範

- 沒有「失敗」，只有**不能承擔的風險**

- 破壞，不是簡單的砍掉是**重練** → 成本很高...只為了看到另一片「天」

- Mar. 06, 2019 [過程與結果](#)



蔡明順，2020，台灣人工智慧學校開學典禮。

Photo :塞巴斯丁·繆斯特所繪之美洲地圖，1540年出版

一步一腳印、更認識自己

Dr. Chia-Yen Lee

## □ 外顯為**道行**，內顯為**超越**

- 瞭解自己的**缺點**，**正面**接受**考驗**
- Feb. 08, 2020 「命」大不同

## □ 「四十而不惑，五十而知天命」

- 不惑是對什麼不惑，天命又是啥呢？
- **不惑**是「**真正的認識自己**」
- **知天命**是知道自己此生來到這世上的「**責任與考驗**」
  - 無論是哪一個宗教信仰，多少都會提到「修煉此生(身)，追求真理」的過程
  - 而天命乃是上天給你的考驗，你這一生的痛處，但你必須面對...
- 人生下來就一定有「**缺陷**」，而且是大家會踩在你**傷口灑鹽**的缺陷...
  - 唯有自己走完這條路，才能趨近完美 (但你仍是不完美的)
  - 所以你在這生走完，下一生會有新的考驗，新的缺點要繼續去**補完**...
- 如果以神的視角來看...
  - 人的一生80年只是一個點，一個「**改善專案**」
  - 而神要人「**持續改善**」，在永世的輪迴中，由點點累積而成的歷練過程...
  - 這是使命、是考驗、是折磨...

- 「四十而不惑，五十而知天命」
  - 從40到50歲這十年，從不惑到知天命的過程，我們到底是要做些什麼？
  - 說穿了，就是花十年的時間，學習「自處」
    - 自己跟自己相處，別跟自己過不去...(艱難的課題，花十年學習也不一定夠...)
  - 以不惑(認識自己)而起，知天命(肯定自己)而得，至六十而耳順(超越自己)
    - 通順自己與他人心裡，內在感知的通達，故能聞他人之言。
    - 除了在別人指責自己的缺陷時耳順...
    - 更重要的...是**自己指責自己的「天命」考驗**，依然耳順...
  - **學習自處**
    - **理解**：不是自己的，就不要強求...
    - **包容**：雖然不是我認同的，但我要體諒...
    - 這不是向**外**的學習，是向**內**的展開...
  - 跟「此心此命」無關，皆乃身外之物...「無欲則剛」
  - 這並不是說我們就「**認命**」了...
    - 一方面我們要持續為夢想打拼
    - 但一方面在成長過程慢慢**體悟**，補完的考驗與過程...
  - 「自處之道」，若從40歲就開始修這學分直到七十從心所欲，不踰矩...約30年的學習...這或許就是「命」大不同，我們必須學習的課題吧

## □ 必要：容錯(tolerance)的考驗

- 在**缺點**學習過程中「**實現**」昇華自己的心

## □ 原則一：自知無知(I know that I know nothing)而來的**謙卑**

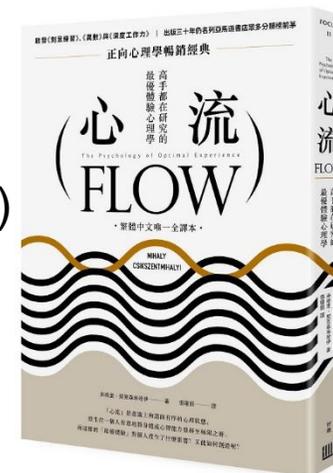
- 與**缺點自處**：別跟自己過不去 → 如果「卡」住時，一定要找人**求救**！
- 「謀事在人、成事在天」
  - 你可以**完美主義**、但同時要體認自己是人，有做為人的**考驗**
  - 瞭解自己的**不完美**、接受自己會**犯錯** → 但會「**改進**」

## □ 原則二：重新回到「做自己」

- 《查拉圖斯特拉如是說》(德國哲學家 尼采、1885)
- 精神三變：**駱駝、獅子、嬰孩**
  - 肯定與熱愛一切好與不好、良善與罪惡、美善與痛苦、對立與衝突時，才能夠真正地獲得**自由的自我**，這就是**嬰孩**階段
  - 「超人」「永恆輪迴」「命運之愛」等積極意義**不在於追求後能得到幸福...**
  - 而是人們應當成為**戰勝痛苦、肯定痛苦、接受痛苦**的人生，藉此彰顯自身的精神強度與培養自我風格與力量，在最後才成為超越人類的**超人**

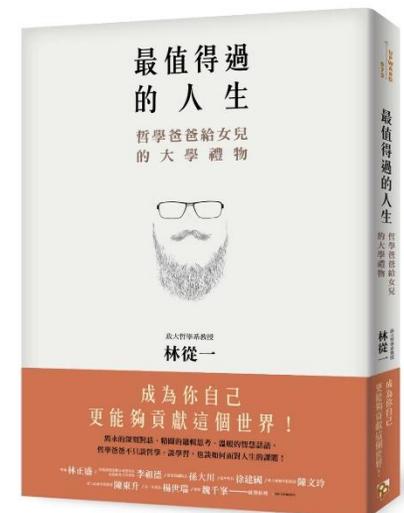
那些能夠控制自己怎麼**看世界**的人，  
才擁有獲得**幸福感**的能力

《心流》(契克森米哈伊、1990)



不因**環境**改變自己，  
也不**消費**環境壯大自己，  
而是**重新**回到**真實**的自己，  
**自由**地決定自己要成為什麼樣子的人。

《最值得過的人生：哲學爸爸給女兒的大學禮物》  
(成功大學哲學教授 林從一、2017)





1月18日上午10:00 · 🌐

教授年薪100萬 vs. 台積電年薪300萬，大家會選哪一個呢？

#高薪 #台積電 #大學教授 #YFB



TW.NEWS.YAHOO.COM

**婉拒台積電高薪！他當教授薪剩1/3**

收入的多寡是受薪階級民眾選擇工作的第一重點，不過卻有網友聽聞...

👍👎👏 1,831

623則留言 78次分享

「我覺得，不論是當教授、或是公司上班，都很好哦。」

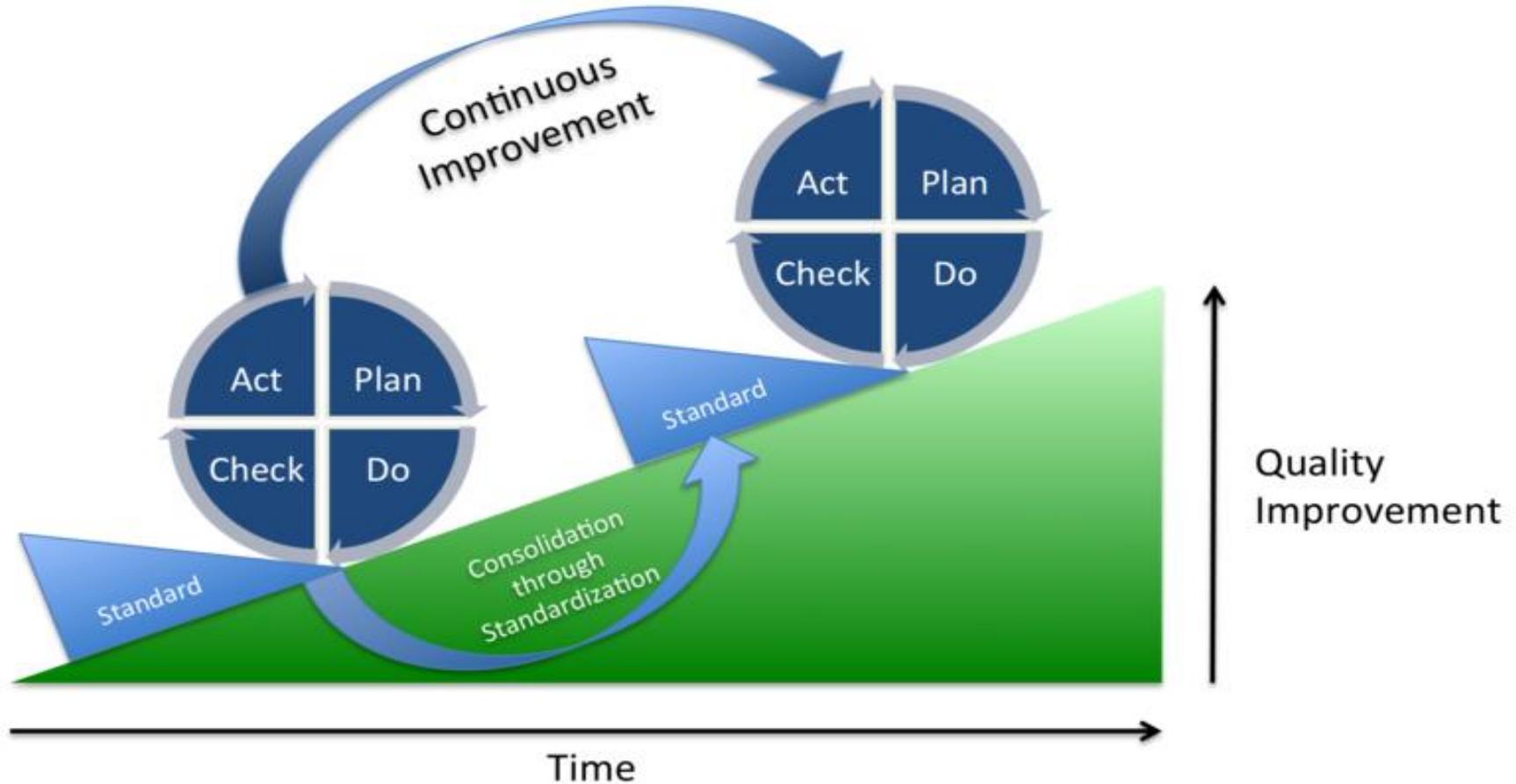
「重點在於...

**這是否是你生命中真正想走的路」**

# Takeaway：一步一腳印、更認識自己



# Continuous Improvement by **PDCA**

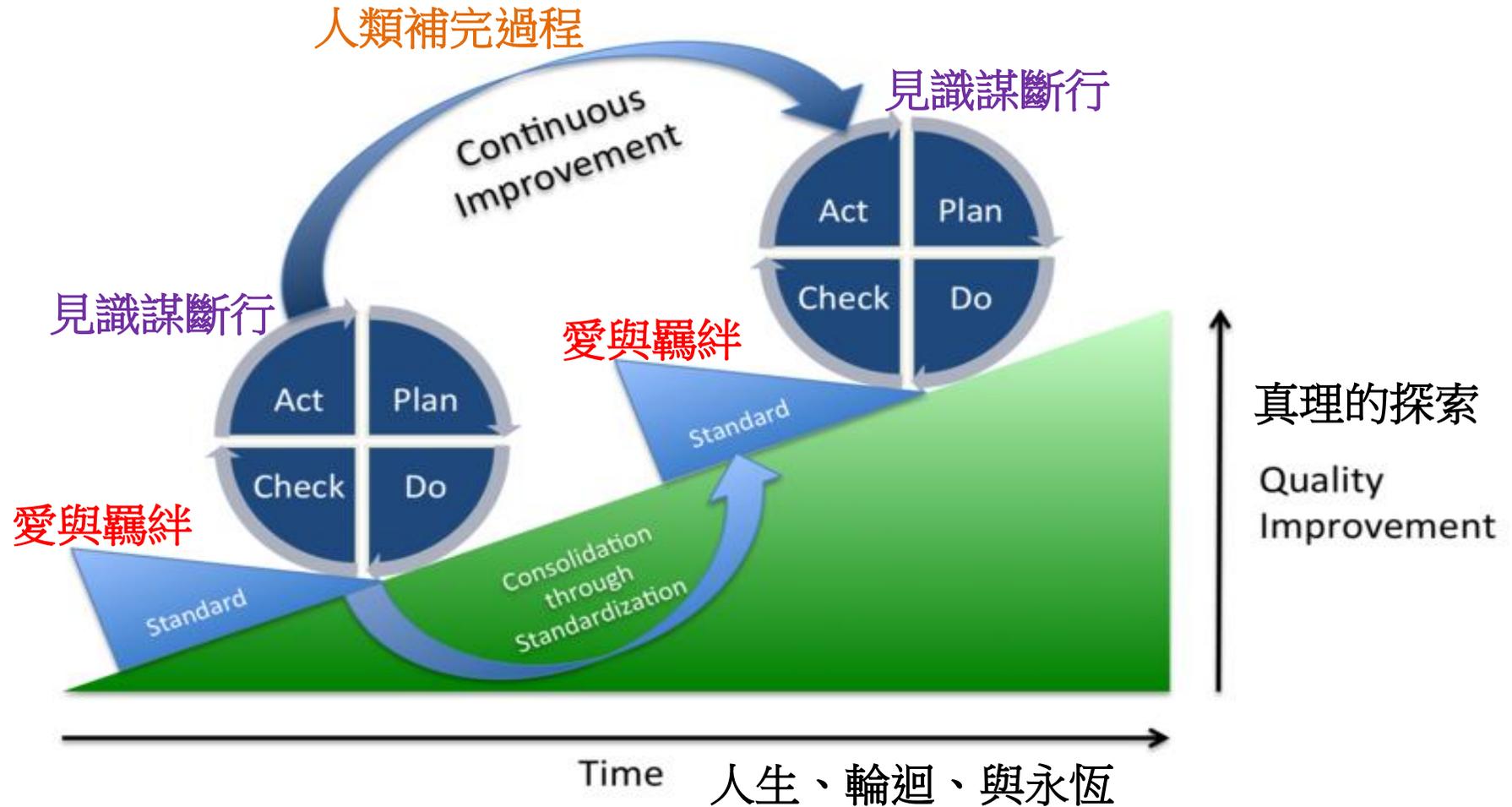


標準化(standardization) → 制度化(institutionalization)

降低浪費、標準化、與制度化 → 成本降低cost down

Wikiwand (2016). <http://www.wikiwand.com/en/PDCA>

# Continuous Improvement by 見識謀斷行



Wikiwand (2016). <http://www.wikiwand.com/en/PDCA>

講了一大堆...  
所以您覺得..  
家岩真的很瞭解自己???

怎麼可能~~~~~ XDD

邏輯的盡頭，不是理性與秩序的理想國  
而是我用生命奉獻的愛。

東野圭吾-《嫌疑人X的獻身》(2005)

# 愛與羈絆 (大合照~~~)

2015



## 小分享

**孔令傑 教授**

「服務學習與我」

**李家岩 教授**

「一步一腳印，更認識自己」

時間 1/22 (五) 7 p.m.

地點 台灣大學  
管理學院一號館 B01  
(與遠端線上轉播)

實體 / 線上報名



故事還會一直寫下去... To Be Continued..

