

青雲「職」上，展翅迎曦
平凡職能的不平凡力量



組員：曾永霖、胡皓羽、陳秋竹、林君菱

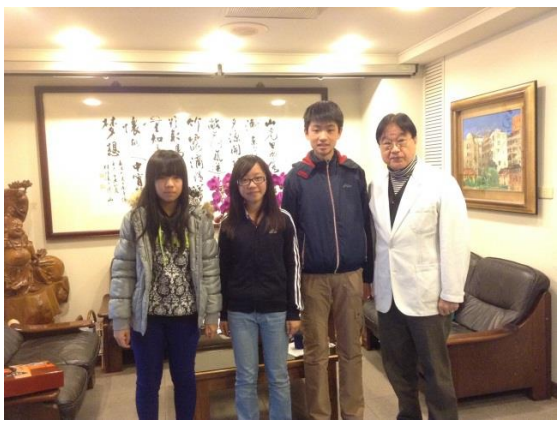
指導老師：陳品甯、王珮玲 老師

中華民國 103 年 3 月



目 錄

	Page
一、研究動機.....	2
二、文獻探討.....	3
三、訪談紀實.....	7
四、研究結論.....	11
五、研究心得.....	19
誌謝	22
參考文獻	23



一、研究動機

如何找到人生的目的，使人生充實和滿足？很多人從未停下來想想生命的意義是什麼。但，往往於功成名就後，內心卻也感到無名的空虛。凡萬物皆有定數，每個人皆需經歷生老病死的歷程，人生短暫稍縱即逝。肉體的生命雖短暫，但卻可散發出無限意義的價值。因此，我們每個人在有限的生命裡，皆應找尋最適合自己的生涯發展方向，把自我生命的意義揮發到淋漓盡致，並使自己成為一個成功的人。

然而，所謂「成功」的真實意義為何？是擁有名利富貴，還是博得他人的肯定？如何達到成功？是透過專業的技術，或是永恆的信念？怎麼選擇未來的職業？要聽從長輩的期望，還是依照自己的喜好？在一連串的問題中，對正值年少懵懂的我們而言，雖對未來抱有許多的遐想，但仍感到莫名的茫然與無助。

此時的我們彷彿迷途的小馬，正需識途的老馬為我們指引前方的路。所以，我們希望透過生涯小論文的資料收集過程，嘗試對在各領域有所成就的人士進行採訪，一窺各業的職場甘苦，並尋找他們對成功的定義並獲致它們的方法，進而使能效學及受用。

至於，本計畫的訪談對象，主要區分為研發、教育、藝術和醫療等四個領域。希望經過這次訪談，我們能有所啟發，並綜合不同行業各職涯的看法，直奔向屬於自己的夢想草原！

二、文獻探討

本文的文獻探討部分，主要分為兩大部分進行：先收集當今社會於各領域，皆有所成就之社會賢達，分析歸納他們成功之道。其次，為深究潛藏於成功背後的特質，也從圖書館的藏書中，選擇幾冊相關書籍，擬對成功人士的特質，做進一步探討。

(一)成功人士的範例

首先，我們分別針對研發領域的研發人員、教育領域的老師、藝術領域的音樂家、醫療領域的醫生四個職業進行資料收集及分析，並各列舉一名成功範例。其內容如下：

壹、筆路藍縷航向未來的探險家—研發人員

中央研究院院長李遠哲先生：在一場大病的休養期間，**閱讀眾多文學書籍**，而賦有社會主義的思潮，並立志成為一位化學家。之後歷經多年的努力，不僅專精化學領域，在物理方面也開拓出新的領域，因此被稱為「物理化學界的莫札特」，獲諾貝爾化學獎。儘管工作繁忙，卻**充滿社會關懷**，積極投入社會服務、教育改革，並參與相關國際學術團體、主持學術演講，以企提升我國的國際地位。

貳、用愛灌溉莘莘桃李的杏壇之光—老師

東吳大學教授、暢銷作家張曼娟小姐：從小不會念書，進了五專以後，常常在作業本上寫小說，**恣意揮灑夢想**。之後因其中一則小說無意間被國文老師看到並獲得讚賞，因受到激勵，從此在中文投入無比心血。曾獲得多項小說、散文大獎項。

參、把夢想譜成金石之聲的灑愛天使—音樂家

大提琴演奏家馬友友先生：具有開放的音樂觀念，不排斥任何的音樂流派。擅長發揮不同文化背景的風格特色，**樂於嘗試多種音樂素材、力求創新**；因此，比一般的古典音樂家更為兼容並蓄。「拉琴時一定要覺得好像樂器是你身體的一部份，琴弦就是你的聲音，大提琴就是你的肺。」是他的感言，曾獲得多座葛萊美獎。

肆、用生命回春濟世的杏林妙手—醫生

國光生技董事長詹啟賢先生：雖出生於醫生世家，但卻也強調企業經營與追求效率；可說是一名具有魄力的改革者、管理者。曾經歷SARS與H1N1的防疫風暴，轉危為安是他衛生署長任內的建樹；但也因三一九槍擊案的爭議及政治風波等事件導致毀譽參半。支持他一路走來的信念是「**人生的意義不在於你曾經做了什麼，而是你改變了什麼，成就了什麼**」。

(二) 對成功人士特質的探討

除了上述對特定四個領域的職業進行資料蒐集及分析歸納外，我們亦找了幾本關於「成功」的書籍，並整理其中對於成功條件的論述。

壹、成功心理學

◎成功條件

1. **清楚你的需要—照自己的標準來生活。**
2. **明白的表示你需要什麼，不需要什麼。**
3. **不要想去改變別人，並接受「是什麼，就是什麼」的觀念。**

貳、賈伯斯送給年輕人的 11 個忠告

◎成功條件

1. **熱愛自己的事業**：去尋找一份具生命意義及價值的事業，即便處於困境時也要面帶微笑。
2. **生活富有責任感，嘗試為這個世界帶來點有意義的事情**：人要成功首先要設定自己的目標。
3. **擁有初學者的心態**：永遠像新生兒一樣，對這個世界充滿好奇，常抱有強烈的求知慾。
4. **成功的人沒有不失敗過或犯過錯誤**：失敗是最好的良師，犯錯誤如能及時改正，下一次就不會再犯同樣的錯誤。

參、生而為贏

◎成功條件

1. **挖掘自身潛能，發揮最大力量**：想要成功就必須在自己身上找尋到令人奮進的力量，挖掘出體內所有的潛能，並發揮出自己最大力量所在。
2. **無比的自信心**：當上天給予力量、勇氣及責任時，內心要暗示自己，我必須做到，而且我一定能夠做到！
3. **美德的觀念**：效學富蘭克林的人生價值——節儉、自控、勤奮、誠實與愛默生的成功標準——自我依賴、洞察和真理融為一體。

肆、邁可·喬丹的 23 堂課

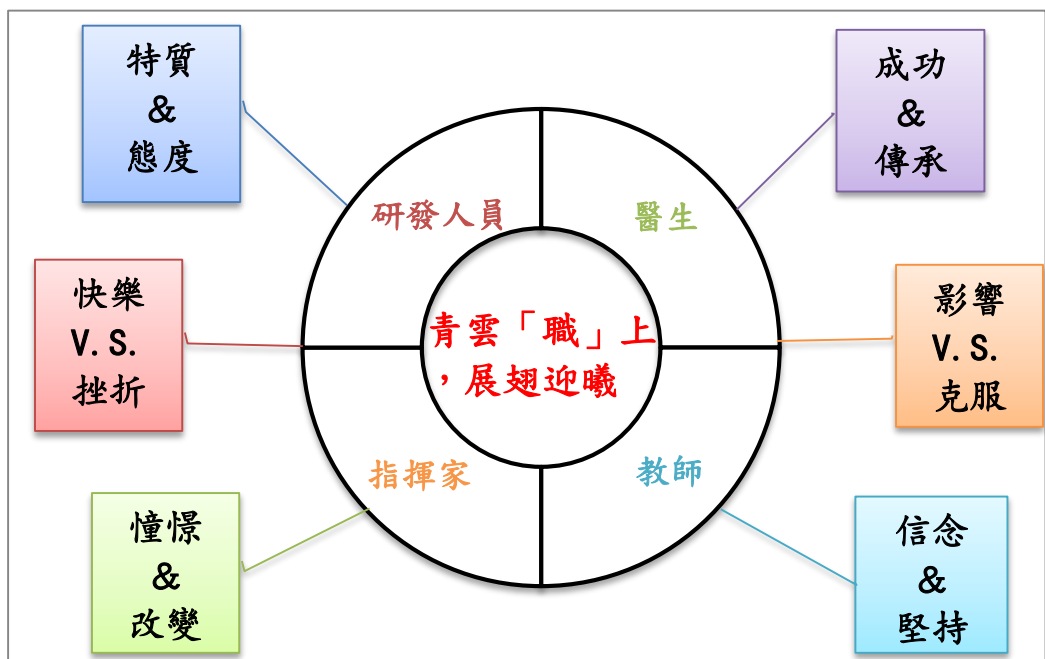
◎成功條件

1. **相信只要付出心力，成功自然隨之而來**：在成功的路途上，必定要付出許多代價才能往目標邁進一步，然而用心與否是決定你能不能向前的重要關鍵。
2. **想辦法超越**：如果遇到一面牆，不要回頭、不要放棄！想辦法爬上它、穿過它，或找出一條路繞過它。
3. **將天賦發揮到極致**：處人生高潮與低潮時，相信自己能將上天所賦予我們的天分發揮到極致，並且學著在人生的每一天當中活出自己的故事。

三、訪談紀實

經過了資料的蒐集與統整，我們設計了訪談的問題並實際深入對四位成功人士的訪談，以汲取他們的社會經驗及成功的方法。以下分別整理出訪談結構、訪談大綱、訪談對象和訪談內容：

(一)訪談結構



(二)訪談大綱

第一部份 特質與態度

1. 請問您為何想從事該職業？
2. 請問您覺得進入該職場前，必須具有哪些條件與能力？
3. 請問從事該職業必須有怎樣的態度？

第二部份 快樂與挫折

4. 請問在工作中，令您感到最快樂或最感動的部分是什麼？
5. 請問您在工作中有遇到什麼困難或瓶頸？如何克服逆境？

第三部份 憧憬與改變

6. 請問您實際從事該職業後，與最初的憧憬有何不同？
7. 請問這些改變是否曾動搖您對工作的堅持？

第四部份 信念與堅持

8. 請問您的座右銘是什麼？
9. 請問是怎麼樣的信念支持您持續往前邁進？


第五部份 影響與克服

10. 請問該職業對您的生活帶來哪些正面與負面的影響？
11. 請問您要如何兼顧工作、健康和生活？

第六部份 成功與傳承

12. 請問您如何定義「成功」？您是如何擁有今日的成就？
13. 請問您給現在的國中生對未來職業的意見？

(三)訪談對象

姓名	魏騰芳	
性別	男	
年齡	62 歲	
學歷	美國亞歷桑那大學 化學系 博士	
職業	工研院材化所 機能性纖維研究室研 究員	

姓名	黃頌慈	
性別	女	
年齡	36 歲	
學歷	輔仁大學 管弦樂團指揮博士 & 美國西北大學 音樂教育系和合唱團 指揮雙碩士	
職業	音樂老師&指揮家	

姓名	林以專	
性別	女	
年齡	34 歲	
學歷	新竹教育大學 數理教育研究所碩士	
職業	數學專科老師	

姓名	王敦正	
性別	男	
年齡	72 歲	
學歷	台北醫學大學 牙醫學院 講座教授	
職業	牙醫師	

四、研究結論

分別經過對四位成功人士的訪談後，我們歸納了受訪者對於我們所提出之問題的看法。每題綜合結論分別整理如下：

(一)訪談內容

1. 請問您為何想從事該職業？

每位成功人士從事自己的職業的態度包括：鏗而不捨、勇往直前、以樂觀的態度面對每一件事情、為大眾帶來方便、能產生成就感、使自己的工作更有意義。

2. 請問您覺的進入該職場前，必須具有哪些條件與能力？

首先，除需要具備該職場的基本專業能力外，做人所須具備的條件，也很重要。尤其要學習與他人合作的經驗，並嘗試融入社會及群眾組織。再者，也要學會尊重組織之規則，並了解各個地方的風俗民情。研發人員需要有敏銳的觀察力；音樂家需具備音樂素養；教師需具備個人魅力；醫師則應能博愛濟群。

3. 請問從事該職業必須有怎樣的態度？

不問什麼職業，都必須以嚴以律己、寬以待人的心態進入職場。再者，對此職業要持有高興致，並抱著歡喜去從事，則無往不利。當然，一定以不影響到他人的心情及自由為前提。

4. 請問在工作中，令您感到最快樂或最感動的部分是什麼？

各種行業都有不同的服務對象，所以感受也不相同。研發人員

幫助廠商解決問題獲得成就感；音樂家有因獲得台下觀眾熱烈回應的感動；教師以能提高學生學習意願、教學相長，而以為樂；醫生秉持仁心仁德，妙手回春，以照護病患為職責。所以，「**得到工作後的成就感以及感動**」則是從事各行業能感到快樂之處。

5. 請問您在工作中有遇到什麼困難或瓶頸？如何克服逆境？

當研發人員面對生產成本過高導致商品賣不出去；音樂家面對學不會的高超技巧；老師面對與家長溝通的難題；醫師面對病況嚴重的病人。遇到這些困難時，就要想辦法突破瓶頸。具備**良好的態度、扎實的基礎以及謙卑的態度**，盡自己最大的努力去解決克服問題，並以平常心去接受更多的挑戰等心態，必能克服重重困難。

6. 請問您實際從事該職業後，與最初的憧憬有何不同？

職前每人皆會抱有夢想，進入職場後，都會遭遇一些難解的問題。研發人員必須和他人合作，才有辦法完成一項工作。音樂老師除了要傳授音樂知識以外，還要管理上課秩序。數學老師上課時，不能只用輕鬆活潑的方式進行課程。牙醫師並不是有錢人家的象徵，必須要努力工作，才会有收入。

7. 請問這些改變是否曾動搖您對工作的堅持？

俗話說：「計畫趕不上變化」，此句話正說明了改變是隨時都必須面對的現況。在職場中，面對理想與實際的差異、繁重工作的壓力，萌生放棄的念頭總是難免。但，一個成功的人士，不會因為任何的改變而被動搖。克服改變的方法包括：**從工作中尋求快樂**，忘卻不如意的事情；**為自己設定目標**，努力邁向明天；**提升心境**，換

個角度想。例如：「人人都有缺點，不應過於要求」、「改變可以改變的，接受不可以改變的」等。

8. 請問您的座右銘是什麼？

受訪的魏博士因受宗教觀念的影響，把自己認定為一位「修行者」，希望在「社會」這一間學校裡面，能無時無刻地學習。黃老師希望自己可以忘記背後，努力面前，向著標竿直跑。林老師認為工欲善其事，必先利其器。王醫生覺得謙卑才能有更多的學習，而且「學海無涯，唯勤是岸」，所以終身學習很重要。

9. 請問是怎麼樣的信念支持您持續往前邁進？

此次受訪者們的特點，都能把自己的職業當成興趣，至始至終凡事一步一腳印，腳踏實地；每當遇到挫折時，會重新思考自己初心之所在，等思緒清楚後，再度揚帆而起。獨樂不如眾樂，他們也希望藉機把這個職業世界中的美感和樂趣等與人分享。

10. 請問該職業對您的生活帶來哪些正面與負面的影響？

正面影響是藉由職業的擔當同時，除能發揮自己的專業領域，幫助更多的人於知識上獲得提升，並積極改善生活的品質外，進一步也能履行個人的社會責任。至於負面的影響則是因職業常會侷限於現有的空間，使得自己的專業領域往往無法擴展；同時，因為長期從事相同的工作，難免會產生職業的倦怠感。

11. 請問您要如何兼顧工作、健康和生活？

如何使工作、健康和生活三方面，達到平衡的方法有三：

一、**維持規律的生活**，包括：早睡早起、均衡飲食、多運動……等。二、**適當紓發壓力**，如：聽音樂、運動。三、**多陪伴家人**，或是常與家人溝通、聯繫。前二者可保持身心的健康，後者可維繫家庭的情感。若能利用工作之餘做到這三項，就可兼顧工作、健康與生活了。

12. 請問您如何定義「成功」？您是如何擁有今日的成就？

一個成功的人必須具備以下條件：

- (1) **精益求精，把握每分每秒學習。**
- (2) **未雨綢繆，為明天做好準備。**
- (3) **活在當下，珍惜每一個機會。**
- (4) **想長遠，看淡世俗，望向未來。**
- (5) **了解自己想要做什麼、適合做什麼，「實現自我」。**
- (6) **為他人帶來正面影響，「成全他人」。**
- (7) **讓世界多一點美好，「改變世界」。**

13. 請問您給現在的國中生對未來職業的意見？

現代的社會和以往大不相同，而，國中生所面臨挑戰也明顯增加。魏騰芳博士建議大家要把**英文學好**，並且**熟悉本行專業基礎**，而且要學習**用筆記本**，記下所見所聞。黃頌慈老師覺得國中生要讓自己增廣見聞，**經多接觸多了解後**，再決定自己適合的職業。林以專老師建議大家選擇和自己**興趣**相關的職業。王敦正醫生提醒大家要**培養自己的興趣**，並且**活在當下**。

(二)總結

雖然這次我們的研究僅以研發人員、音樂家、醫生和老師四個職業作為主軸，但社會上還有許多形形色色的職業，提供不同的服務。這些職業是相輔相成的，若缺少其中一樣，整個社會就無法正常運作。職業沒有貴賤之分，各行各業都有不同的專業領域，人們各自在不同的領域專精、改進，也造就了這個五光十色、相互扶持的和諧社會。

於是我們進行最後的討論，將成功人士們對於成功所提出的建議融入自己的看法。以下不僅是此小論文所研究的四個職業的成功之道，而是從事各行各業都需要的成功條件：

1. 本行專業，學有專精

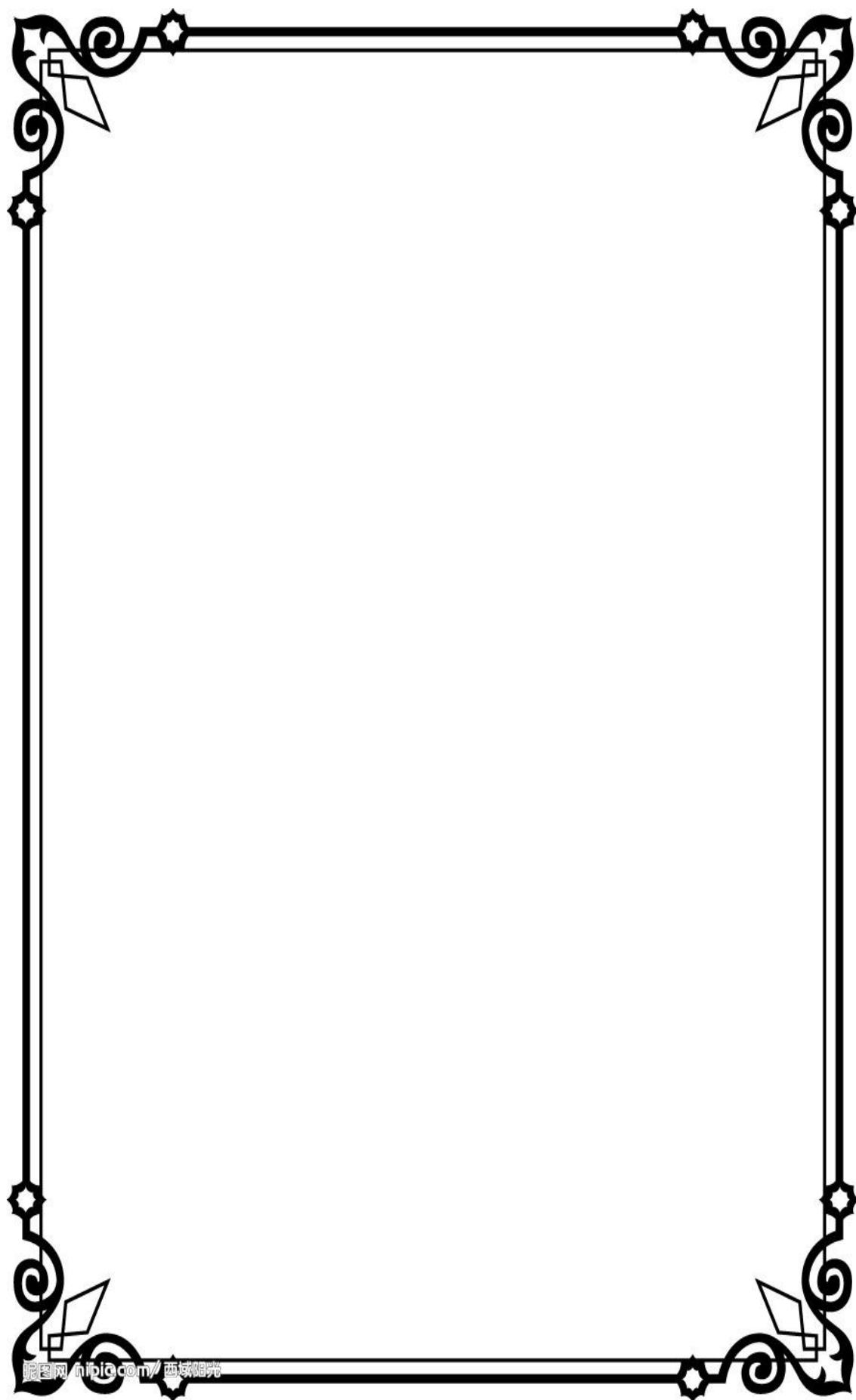
洛克菲勒：「小心那些只讀一本書的人。」因為這世上的書籍宛如汪洋，是我們終其一生也無法將其讀完的。所以與其成為涉獵廣卻沒有專長的梧鼠，不如專精一技，在自己的領域裡精益求精。

2. 珍惜時間

沒有理由浪費生命，浪費生命就等於糟蹋自己，世界上沒有比糟蹋自己更大的悲劇了。

3. 信心驅使我們走向成功

真正相信自己能夠移山的人不多，結果，真正做到的人也不多，如果不能將自信抬高，就會在自我評估中



合作，在那些妄自尊大的人眼裡，它或許是件軟弱或可恥的事，但合作永遠是聰明的選擇。在任何時候、任何地點，只要存在競爭，誰都不可能孤軍奮戰，除非他想自尋死路。

7. 持續學習

把人生當成一間學校，學習的課程不應只限於正規教育的範圍內，抱持一顆求知的好奇心去對待學業是必要的。而多接受學習新的學問，視野會更加廣闊，人生觀會變得更新，人總是在學習中成長的。

8. 跟上時代潮流→國際化

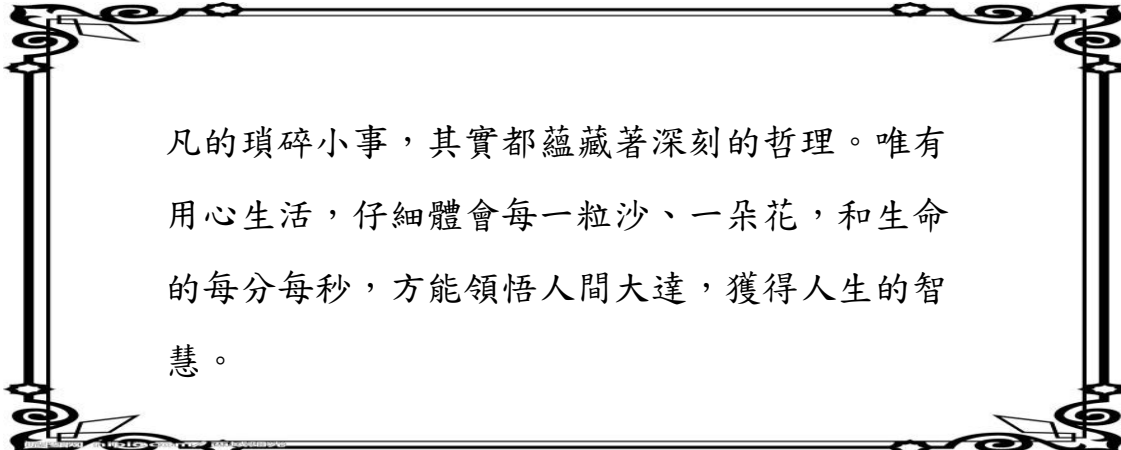
在這個全球一家的時代，我們不能如井底之蛙般見識淺薄，要把眼光放遠，跟上整個世界的潮流，所以國際化是很重要的一環。

9. 未雨綢繆

《朱子治家格言》：「宜未雨而綢繆，毋臨渴而掘井。」凡事先做好準備，才能事半功倍。

10. 用心生活

「一沙一世界，一花一天堂。」生活中許多看似平凡的



凡的瑣碎小事，其實都蘊藏著深刻的哲理。唯有用心生活，仔細體會每一粒沙、一朵花，和生命的每分每秒，方能領悟人間大達，獲得人生的智慧。

如同迷途小馬的我們，此時已看見了前方道路的微明曙光。經過一番打轉與嘗試，我們將以此策勵自己，期盼能成為一匹朝向成功馳騁的駿馬。或者，羽化成一隻青鳥，穿越層層雲霧與亂流，飛越青雲之上，展翅迎曦。

五、研究心得

這篇小論文，從報名參加到實際開工、從訂定大綱到深入訪談、從撰寫內文到校正修改，它一點一滴地被醞釀著，我們的心靈也一分一寸地往上攀高，展望著過來人邁向成功的心路歷程。回首時，不管是「眾裡尋他千百度，驀然回首—那人卻在，燈火闌珊處」的感動，或是「唯有源頭活水來」的曠達，都一一深植在我們心中。茲以研究心得紀念此小論文的完竣。

◎組員：胡皓羽

生命的意義是什麼？成功的定義是什麼？我想，經過了這歷時兩個月的研究，從這些問題的答案已得到詮釋。知道專業的必要性，也明白了態度的重要；曉得終身學習的可貴，亦體會了幫助他人的好處。而，鏗而不捨、活在當下、設定目標……等更是生命的活水，是歷久彌新的一泓清泉。

這股生命的活泉，徹底灌溉了我們貧瘠的心田，也洗滌了我們幼小的心靈。這些貴人們更是我們的生命導航，為我們指引未來的路，航向成功的所在。當然，路程中最美的風景，莫過於同伴們的努力了。一次次的會議，每個星期一點一滴的進度，是我們汗水、心血所投注的，也是我們彼此感動、繼續走下去的原動力。砥礪、針砭，使我們邁向另一個新的卓越。

整體而言，生命的意義，從飛聲騰實到奉獻大愛；成功的定義，實現自我、成全他人乃至改變世界。儘管闡述不同，其道理又何嘗不是渾然一體？但願我能運用這些珍異的瑰寶迎曦展翅，並將其永續傳承。

◎組員：曾永霖

在做完了整個生涯小論文之後，學習到不少知識和成功的要領。對於「成功」，我有了更清楚的方向。以前，我總是覺得社會上的那些成功人士都是靠著家世背景而成名的。但是，在經過了四次的訪談以及事後的整理後，我才發現要成為一位成功人士，必須付出比別人更多時間和心力於其擅長的領域上。

神經科學者丹尼爾·萊維汀曾道：「任何人要在任何領域出類拔萃，脫穎而出，都需要認真投入 10,000 小時以上的反復修練。」這句話正好證明了全力以赴的重要性。除此之外，我發現要有所成就，還必須要「持之以恆、永不放棄」，在面對失敗時，要釐清自己失敗的原因所在，並化挫折為動力，才能克服失敗邁向成功之途。

◎組員：林君菱

在這次參與生涯小論文的過程當中，學習到了許多成功人士的寶貴經驗。隨著科技的進步，有很多職業逐步被機器取代同時，有更多的職業正在被創出。所以，我們除了可以依照自己的興趣從事已有的職業外，更可以大膽創新，編織一個新穎的夢。

職業一如專利般，有「改良」、「創新」類別之區分，我們必需勇敢去追逐、去實踐，打開視聽、細心觀察、吸收新知、深切思考，並持之以恆。其實大部分的成功人士，在他們的人生旅途中，並不是那麼的順遂，而是幾經多次的“挫折”與“革命”才得以成功的。《孟子》盡心篇有曰：「人之有德慧術知者，恆存乎疢疾」。所以，失敗為

成功之母，讓失敗成為成功的墊腳石，則是致勝的最大要因。且讓我們秉持成功人士的信念，活在當下，用心經營我們所擁有的每一天。

◎組員：陳秋竹

經過這次與成功人士們的訪談，以及與同組隊友的討論後，讓我能投入一些平常無法接觸的領域，收穫非常豐富。得知成功人士的特質、要素及成功的定義與方式後，對我未來選擇工作的方向助益不少。

深知，今後除選擇要往自己喜愛的興趣發展外，凡事也必須堅持到底，持之以恆，方能有所作為。再者，選擇職業時，必須具有慧心，思忖除能謀生之外，還能帶來社會些什麼的幫助。

當然，每種職業遇到的瓶頸或是應克服的困難，其獲致成功的定義及方式也不盡相同！所謂的成功，不能只是固守於傳統思維，光以當上大老闆、科學家或總統等受人敬仰的職業為限目標。相信，只要能在平凡的職業中，能尋找、改良、創新及突破，就算是締造了不平凡的奇蹟。這正是所謂「平凡職能中的不平凡力量」的信念。相信只要如此，所有人皆可以達到「青雲直上，展翅迎曦」的境界。

誌 謝

經過歷時兩個月的奮鬥與堅持，我們完成了七千多字的小論文。此成果絕非四個組員單槍匹馬所能企及的，尤其是接受採訪的工研院研究員 魏騰芳博士、音樂家 黃頌慈老師、數學專任教師 林以專老師、台北醫學大學牙醫學院講座教授 王敦正醫師及 陳品甯、王珮玲兩位老師悉心的指導，為我們貢獻了偌大的協助。藉此，我們以誠摯的謝意與祝福，感謝您們的熱心的參與本研究與不求任何回報無私的付出！

參考文獻

1. 賈伯斯送給年輕人的 11 個忠告

作者：John · Cage 約翰·凱奇
譯者：王琚之

2. 生而為贏

作者：Orison Swett Mardan 奧里森·斯威特·馬登
譯者：王少凱、趙唱白、韓丹

3. 成功心理學

作者：Dr. L. Swell 施薇兒
譯者：邱奕銘

4. 邁可·喬丹的 23 堂課

作者：Steve D.Chatham、Rachel S.T.Chatham
譯者：王怡文

5. 維基百科

◎馬友友：

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%A6%AC%E5%8F%8B%E5%8F%8B>

◎李遠哲：

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%9D%8E%E9%81%A0%E5%93%B2>

◎詹啟賢

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%A9%B9%E5%95%9F%E8%B3%A2>

◎張曼娟

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%BC%B5%E6%9B%BC%E5%A8%9F>