



我們不是在「選工作」，
而是「經營人生」

高雄醫學大學 醫學社會學與社會工作學系

陳政智

前言

工作像迷宮，
我們用上半生找尋入口，
用下半生找尋出口。



A young boy with short dark hair, wearing a light-colored polo shirt, is seen from behind. He is carrying a dark blue backpack with three vertical yellow stripes. He is looking towards a body of water, possibly a river or a large pond, which occupies the left side of the frame. The background shows a paved path and some greenery. A large white circular graphic is overlaid on the right side of the image, containing the text.

任何一行都有成
功的人，
也有失敗的人。

人為什麼要上班？



說服自己起床上班的10個理由

1. 為了薪水：想想那一堆等著支付的電費、水費、卡費、生活費……還是認命起床上班去吧。

2. 編不出新的請假理由：你已經瞎掰完所有請假的理由，目前又想不出新招可以鬼扯，還是摸摸鼻子上班去吧。

3. 有免費資源：公司中總有資源可以讓你公器私用，為了滿足貪小便宜的快感，還是趕緊起床上班去吧。

4. 為了全勤獎金：別讓你之前準時上般的痛苦和心酸功虧一簣，看在獎金的份上，還是咬牙起床上班去吧。

5. 可以見到好看的同事：若同事中恰巧有個漂亮傢伙，為了能愉悅的和帥哥美女互動，還是微笑起床上班去吧。



6. 可以聊八卦：必須要有別人的互動，才能讓自己單調枯燥的生活富有劇情，還是打起精神起床上班去吧。



7. 團購、訂飲料：團結力量大，為了享受這股力量為你帶來的好處，還是挺起腰杆起床上班去吧。



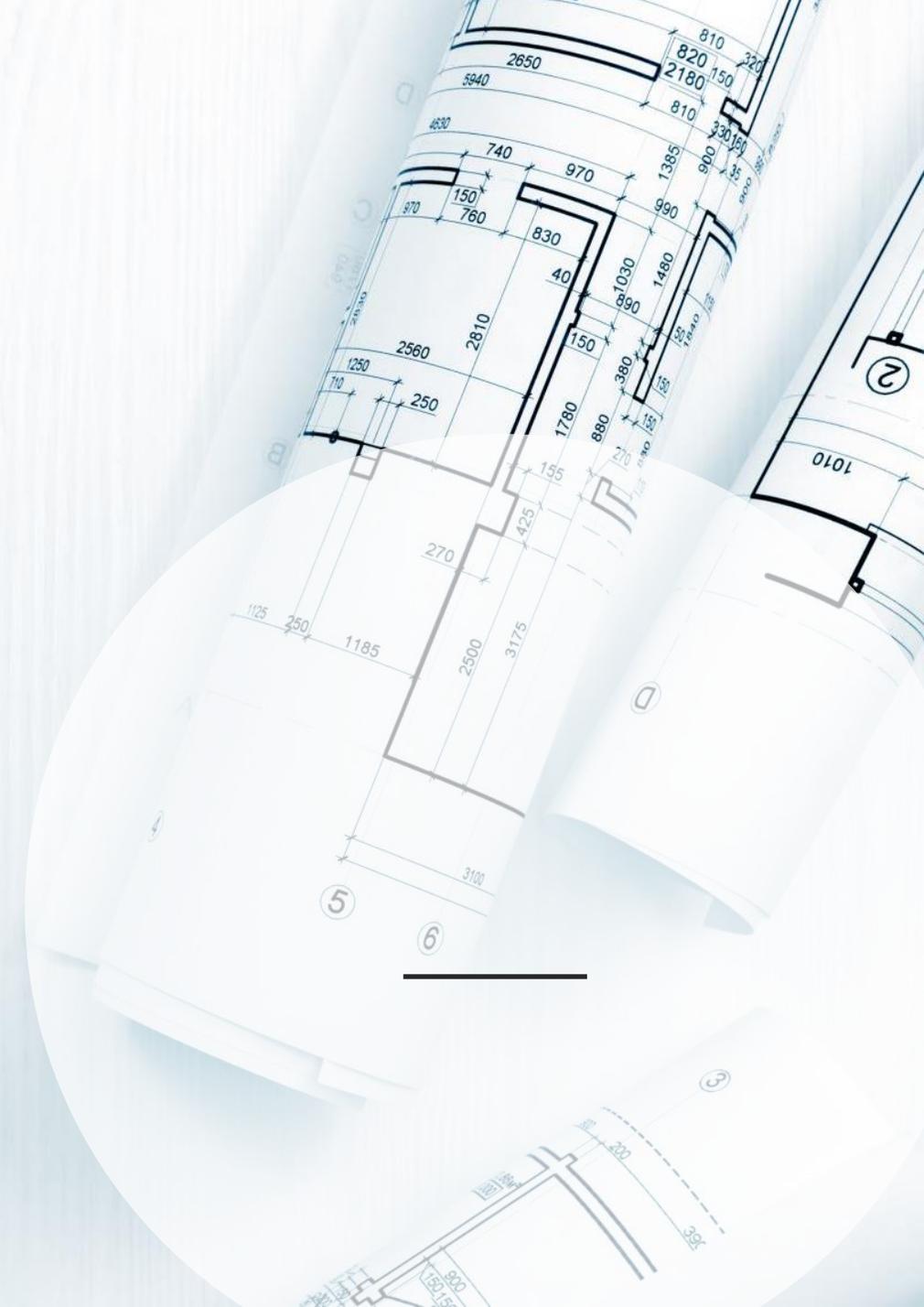
8. 展示你買的新行頭：你的新髮型、新手機、新項鍊、新鞋子……總要秀給別人看，還是默默的起床上班去吧。

9. 在家比公司更難熬：有時家人比同事、老闆或主管都還難對付，保險起見，還是乖乖起床上班去吧。

10. 能夠遇到同類：人都需要志同道合的同類，而公司總會有些與你頻道相似的人，還是樂觀點起床上班吧。

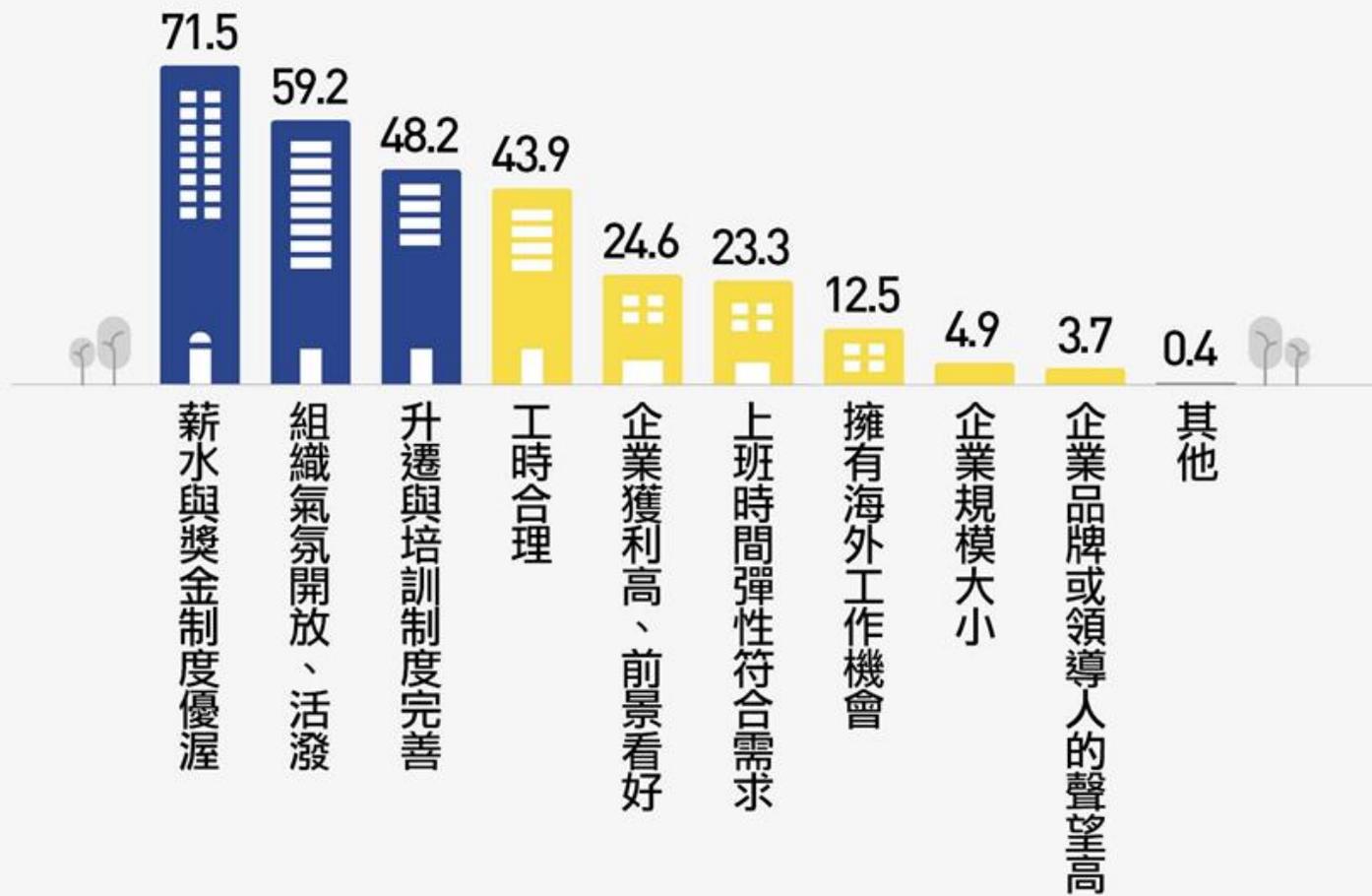


工作，不是只為了薪水，
也在尋找一種生活型態和
交到的朋友類型。



工作最大目的地是薪水，其次才是自我實現

哪些因素會促使你選擇加入一家企業？（複選題，%）



不愛打電話，聯絡習慣先傳訊息

在人際溝通上你最習慣採取的模式是？（複選題，%）



使用Line傳文字或貼圖

48.4



當面說明

41.0

打電話

5.1

透過臉書
傳訊或留言

2.7

傳簡訊

2.1

寫電子郵件

0.4

其他

0.3

最不認同的工作觀：被凹做職務之外的事

下列哪些職場價值觀，對你而言最難以理解、不認同或遵循？（複選題，%）

29.3 工作必要時加班、
值班都是應該的

51.1 同事、主管還沒下
班，自己也不該走

24.4 主管要求高很正常
不需要抱怨

18.3 必須主動與主管建立關係，
做好向上管理

61.0 主動扛起超出職務範
圍的工作才叫負責

0.9 其他



51.1

以公司任務為優
先，即使與個人
生活相牴觸

16.6

老師、主管的年齡
和專業權威
都應該得到敬重

9.7

紀律很重要，
不能遲到早退

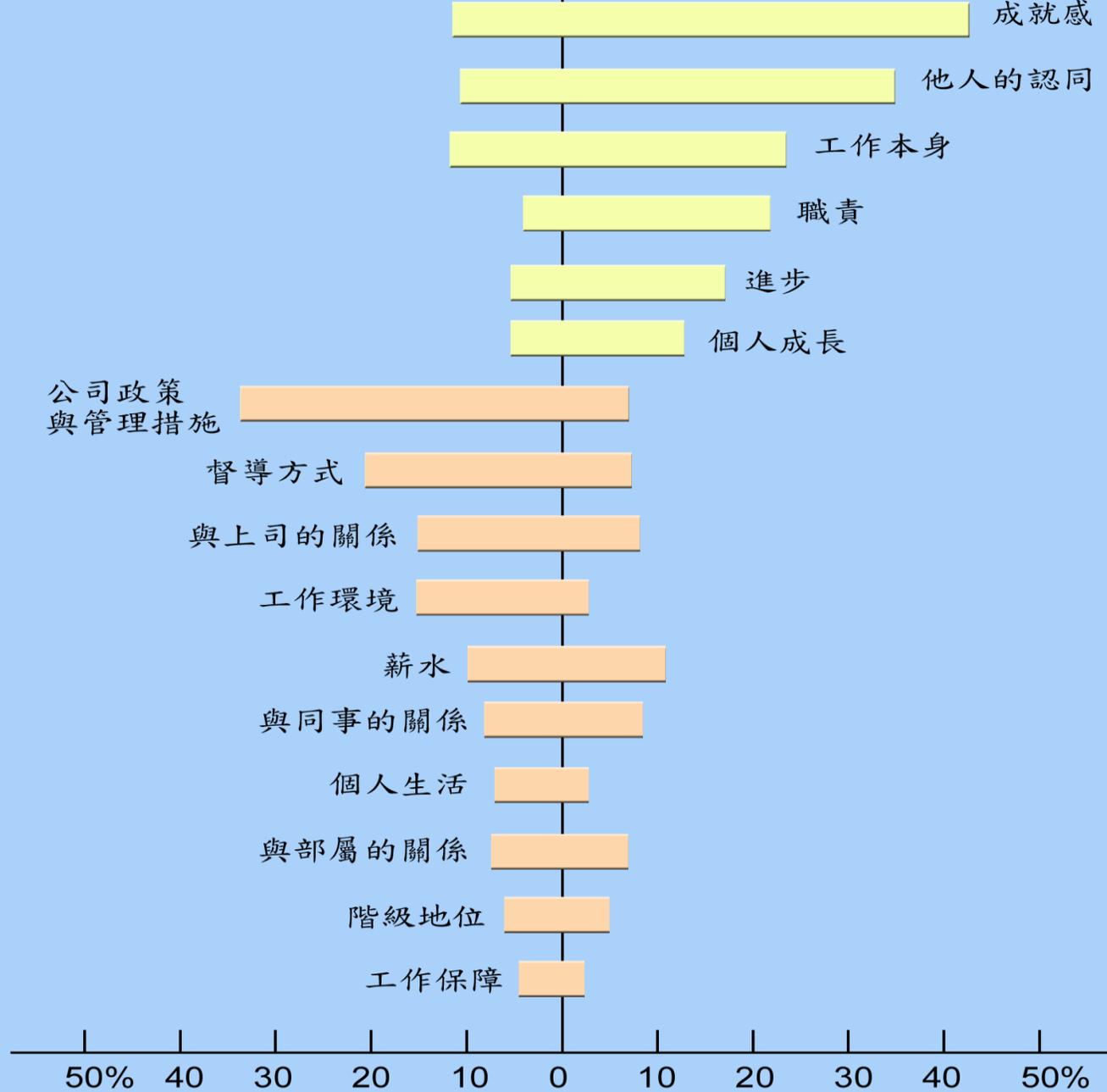


上班才能體會放假的快樂，
就像旅行是為了讓自己想家。

在「如何衡量你的人生」一書中，說明我們工作的動機有兩種：**保健因素、激勵因素**，薪水是算在前面的那一種，是維繫生活的必要，薪水太少（以致買不起食物、住不起房子）會讓人痛苦，但薪水的增加，快樂並不會依此大幅上升。而上班的「痛苦」，多半則是跟後者「激勵因素」有關。

1,844個案例中因工作導致極端不滿足的特徵因素

1,753個案例中因工作導致極端滿足的特徵因素



雙因子理論概略圖

我們常以為薪水變多了，痛苦就少了，因為錢多了。誰知道痛苦卻日益增加，於是抓到機會，換了一個薪水更好的工作，薪水可能比之前好看，但痛苦仍在，並沒有隨著換了一個薪水好一些的工作而消失。

薪水不夠，一定會不快樂，但薪水增加，卻不一定會帶給你快樂。所以，我們在選擇工作時，也該把薪水、年終分紅、福利之外的事情，慎重納入自己的考慮。

你的人生，應該要為了十件事工作

1. 你應該為了「吃飯」而工作
2. 你應該為了「找尋興趣」而工作
3. 你應該為了「發展天賦」而工作
4. 你應該為了「賺錢」而工作
5. 你應該為了「讓更多人快樂」而工作

6. 你不該為了「活下去」而已而工作
7. 你不該為了跟別人「比較」而工作
8. 你不該為了「習慣」而工作
9. 你不該「只是為了賺錢」而工作
10. 你根本不該工作，你應該要做有趣的事情

用什麼樣的**態度**去看待人生
就會得到什麼樣的人生。

人生是不斷交換的過程，我們拿時間與體力去換薪水，想要調高薪水，那我要拿什麼去換？





- 人生是不斷地『交換』，當有些東西無法用「以物易物」換到時，我們該怎麼辦？
- 隨時在腦中預備一個天秤，在天秤的一端放上我們想換取的東西，而思考另一端應放上什麼等量又價值相當的東西。



您要用什麼去**換取**想要的
東西呢？



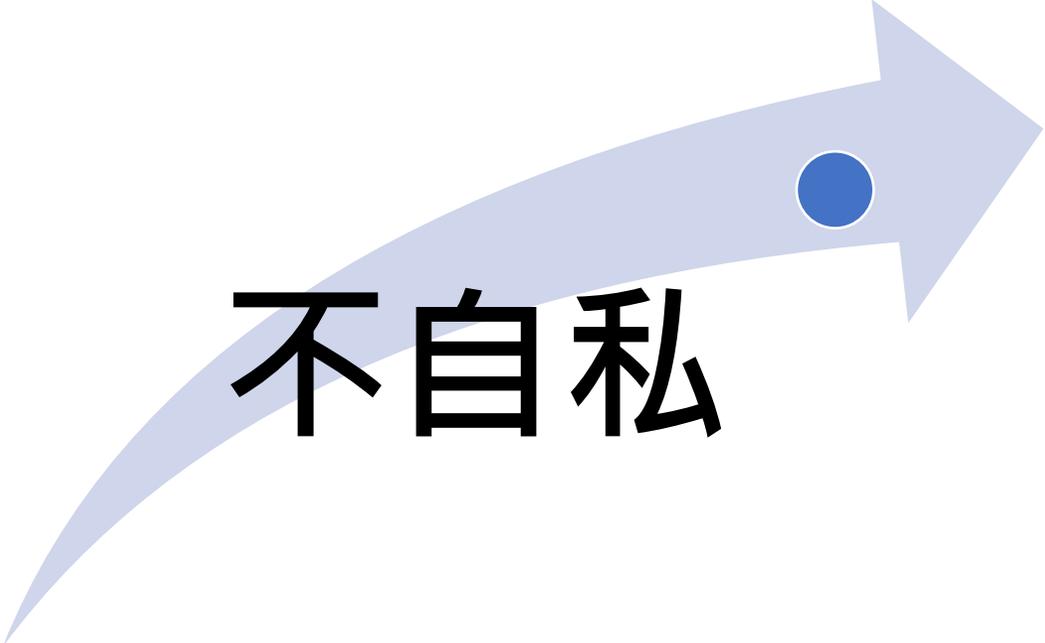
留下一些美好的身影
與故事，讓別人可以
述說…



壓垮駱駝的從來都不是最後一根稻草，而是日復一日疊加上去的，每一根，每一根的稻草。

身心照顧好，服務才做得好。觀照傷痛的自我，才能不討愛；觀照他人不可愛的自我，才能給出愛。

太極拳的哲學：和諧、平衡與分享



不自私



做好你現在的角色

Be who you are right now. — 《Toy Story 4》



緣起緣滅，緣聚緣散，情隨境遷

善待自己生命中出現的每個人



結語

複製別人成功的道路
我們也不一定會成功



世界上，
沒有工作是不受委屈的



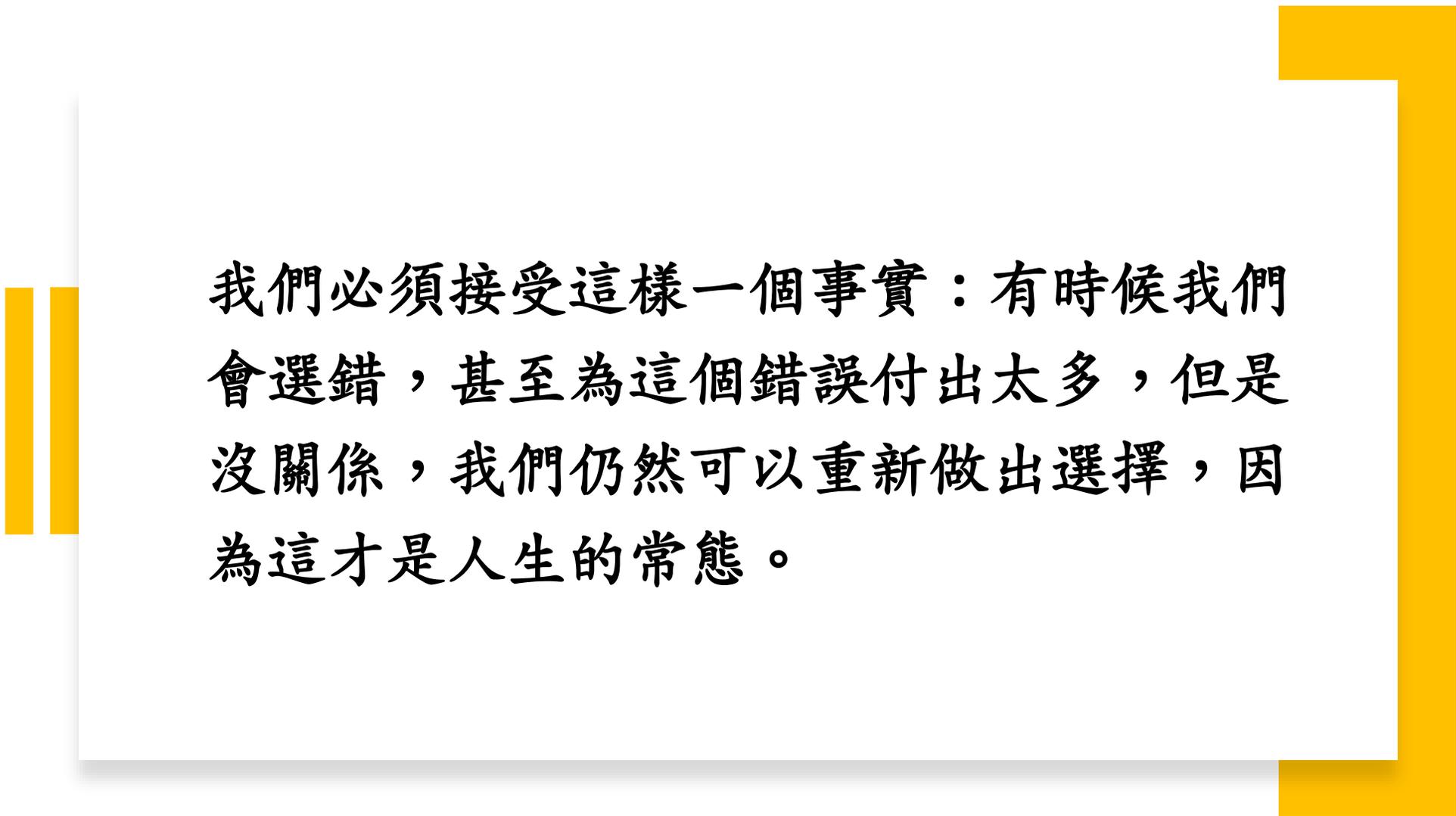
當代社會與過去的一個不同點是，過去人們常常因選擇極其有限而痛苦，而現在人們常常因選擇過多而痛苦。



人生沒有「一定」，但你要
勇於做出選擇，同時承擔你
選擇後的結果。



人生沒有最好的選擇
只有**最適合**的選擇



我們必須接受這樣一個事實：有時候我們會選錯，甚至為這個錯誤付出太多，但是沒關係，我們仍然可以重新做出選擇，因為這才是人生的常態。

希望有一天轉身離開的
身影優雅而漂亮

