

1 **Week 4 尋求人生的道路**

Wayfinding

江一鴻弟兄

Billy Chiang

2

約翰福音 14:6

耶穌說我就是道路、真理、生命；若不藉著我，沒有人能到父那裏去。

3 **找出自己的路**

迷思:工作本來就不會讓人開心；那就是為什麼工作叫工作

重擬: 享受工作是讓你找到對的工作的指標

找尋自己的路，你需要的是羅盤和方向，不需要有地圖

4 **找出自己的路**

- 投入程度 Engagement
- 心流 Flow
- 精力 Energy
- 樂趣 Joy

5 **投入程度 Engagement**

- 好時光日誌 Good Time Journal
- 心流: 全神貫注 Flow - Total Engagement
- 加強版的專注投入

6 **心流的特質 Flow Character**

- 完全投入於活動中
- 感到狂喜或欣快
- 心中澄明 - 知道該做什麼怎麼做
- 完全心平氣和
- 感覺時間是靜止的 - 或是瞬間即逝

7 好時光日誌

8 好時光日誌

投入

心流

投入

你在什麼時候感到投入——興奮、專注，而且享受當下？找出「好時光日誌」中這樣的時刻，在下方一一列出：

心流

處於心流的人，完全投入活動，感到狂喜或幸福，心中澄明，全然鎮定，或是時間彷彿靜止下來。真正令人滿意的職涯會充滿心流的狀態。請回顧圖中你將「心流」打勾的項目，列在下方：

9 好時光日誌

精力

正負精力

有的活動可以維持精力，有的則會消耗精力，使我們無力做後續的事。請留意，「精力」與「投入」不一樣，有的活動雖然令人投入，也使人疲憊。請列出相關活動：

<p>帶來精力的活動</p> <p>_____</p>	<p>消耗精力的活動</p> <p>_____</p>
-----------------------------	-----------------------------

10 **AEIOU 方法**

反省活動記錄時，讓我們有效聚焦，找出什麼樣人事物帶來開心時刻或低潮時刻

- 活動 Activities
- 環境 Environments
- 互動 Interactions
- 物品 Objects
- 使用者 Users

11 **練習三 好時光日誌**

- 利用提供的表格，記錄日常活動。請留意何時感到投入/精力充沛
- 連續記錄三週，每天記錄或每兩三天一次
- 每周末寫下自己的反省，是否發現出乎意料的事？
- 針對投入或精力充沛的事，更進一步分析
- 反省時，視情況利用 AEIOU 法