2019-01-21

**陳如月**

# 職涯中實現工作目標的5個步驟

過去是什麼阻止了你實現職涯目標呢？有很多事情會阻礙和破壞你的計畫。許多生命科學專業人士會說，諸如：不知道如何實現目標、沒有適當的資源和缺乏支持等方面阻礙了他們。實現不了你的目標對你有什麼影響？也許你的升遷被忽略、你的表現沒有得到加薪的認可，或者沒有找到你夢寐以求的工作。

《The Gifted Journey》作者Stephanie Moore認為，你應該有一個「個人董事會」，與之討論你的想法和目標。你可以把值得信賴的同事、導師和職涯教練作為你個人董事會的一部分。將這些董事會成員視為值得信賴的顧問支持系統，以幫助你實現職涯成長和發展。現在花點時間想想你的職涯目標。《The Gifted Journey》概述了實現工作目標的五個步驟

**發現 (Discover)**

你真的知道你的優點是什麼嗎？你知道別人是怎樣看待你的個性的嗎？你有沒有考慮過你的盲點和弱點會如何阻礙你成為最好的自己？花點時間透過個性評量和調查，找出你的獨特之處。許多專業人士的努力都失敗了，因為他們的工作實際上違背了他們的天性。相信你對一切都很擅長是一種誤解。發現你的強項，並專注於這些領域。

**辨別** (**Discern)**

在收集很多關於你和其他人區別的資訊之後，是時候回顧和評估細節了。你從自己身上學到哪些對職涯規劃有意義的東西？想想過去對你來說一直困難的方面。今後是否有辦法避免這些常見的絆腳石？列出實現特定職涯目標可能帶來的任何利弊或許會有幫助。

**夢想 (Dream)**

 你是否有意識地空出時間去夢想或腦力震盪思考未來的可能性呢？許多人工作，而沒有挫折的時刻，他們只是希望事情有所不同。他們對自己在職涯中想要什麼沒有清楚的了解，所以他們發現自己一直處於同樣的境地，並沒有什麼真正改變。在晚上或週末安排一段短暫的時間來想像你想要什麼樣的職涯、你想在哪裡工作，以及你想要的總報酬。

**設計** (**Design)**

 記錄你的理想職涯狀況和目標的重要部分。你目前是否有足夠的時間、精力和資源來實現這些目標？如果沒有，找出如何獲得你所需要的。制定一個行動計畫，把你想要的目標分解為可管理的部分。與你的個人董事會分享你的計畫可能是個好主意。他們可能會以某種方式幫助你，或者作為一個當責的夥伴，讓你保持在正確軌道上。

**做 (Do)**

 既然你已經對自己做了研究，以及達到目標所必需的事情，那就採取行動。很多專業人士實際上從未真正開始實施他們的計畫。他們停留「在自己的腦海裡」，讓恐懼、懷疑和擔憂阻止他們成功。他們陷入別人可能認為他們試圖嘗試雄心勃勃的目標的看法。決定你的第一步，去做吧。長期保持一致的行動將是有益的。

 達到職涯目標對許多人來說都是具有挑戰性的。他們有最好的意圖去實現某些里程碑，但它們從未真正發生過。首先，完成自我發現評量和調查，徹底瞭解是什麼讓你與眾不同。其次，花一些時間來辨別發現過程的哪些方面對你的目標是有意義的。第三，夢想和想像你想要的生活，盡可能詳細。然後，設計必要的行動計畫並且開始行動。最後，採取行動，做必要的事情，讓你的夢想成真。

(取材自BioSpace)

–End–