2019-09-09

**陳如月**

**你需要導師的四個理由**

在你的職涯上，你是否曾經感到有點失落嗎？也許你不知道如何在工作中展示自己的價值，或者你正考慮是否應該在公司之外尋找另一份工作。和你的朋友或家人談論這些挑戰是有幫助的，可以讓你發洩。然而，家人和朋友通常偏袒你，只能從他們的親身經歷說話。如果他們不在你的行業，或者有類似的職位，他們的反饋可能可能沒有那麼有效。

導師是具有專業經驗的人，可以提供適用你情況的有意義的見解。理想的導師是生命科學專業人士，對你的行業有一定的瞭解，或者有類似的背景。你的導師不必是高級主管。如果他們的職涯比你走得更遠，這將是很有幫助的。以下是你需要導師的四個原因！

1. **提高工作滿意度**

CNBC (Consumer News and Business Channel)和SurveyMonkey最近進行了一項@Work調查，研究導師與工作幸福感之間的連結。他們發現，在工作中有導師的人更有可能對自己的工作感到滿意（91% vs 79%）。調查公司SurveyMonkey的研究總監John Cohen表示：「資料告訴我們，人們發現擁有導師有重大的價值，而且在職涯的任何階段，導師的益處都是顯而意見的。導師的支持可以幫助你感覺自己並不孤單，並不是所有的事情都要靠自己解決。」

1. **更快地學習事物的能力**

哪些主題、流程和/或軟體程式對你有益？我們生活在一個科技飛速發展的時代，大學課程中的資訊很快就會過時。本質上，一個好的導師通常比你更了解你的職涯路徑。他們可以根據經驗，建議特殊培訓、課程或認證，以幫助你發展。導師還可以提供他們過去的例子，以防止你浪費時間或犯錯誤。俗話說，「三個臭皮匠，勝過ㄧ個諸葛亮」。

1. **有外部的觀點**

有時候，我們很難客觀地關注自己的處境或現狀的情況。我們可能會因為同事的情況而小題大作或精疲力盡，並且不確定如何繼續做下去。在這些時刻，導師可以提供有用的忠告和建議。從沒有直接參與情況的可信任的人那裡獲得反饋是確保你正朝著正確的方向前進的另一種方法。當你進入一個新的領域、開始一個新的職位，或者嘗試一些在你的舒適區之外的事情時，擁有這種外部觀點也是至關重要的。

1. **你可以加速職涯發展**

@Work調查還發現，有導師的專業人士說他們的公司很可能提供晉升的機會（71% vs 47%）。通常情況下，你在工作中更快樂、學習得更快和保持專注（從外部的觀點）的結果，可能會導致別人以正面的方式看待你。聲譽良好的人通常會被考慮晉升，並且會更頻繁地加薪。由於你的導師很可能曾經和你一樣，他們可以幫助你的職涯發展，這有助於你在更短的時間內更向前進展。

如果有更多的支持，你認為你的職涯可以向前進到什麼地步？導師可以提高你對工作的滿意度，並幫助你更快地學習新事物。向具有外部觀點的人傾訴，可以讓你得到公正的反饋和領悟。由於眾多正面因素，導師也能加速你的職涯發展。既然你知道了為什麼需要一位導師，那麼下一步就是了解應該從導師身上尋找什麼。在你目前的職位中，導師會如何幫助你？

 ※　　　※　　　※

領導大師華倫‧班尼斯（Warren Bennis）指出，未來領導人的特質之一正是「慧眼看出能改造自己生命的導師，並請他來幫助自己。」而且他認為，導師不需要限定只有一位，可以的話，不妨組一個導師顧問團。

城邦出版集團首席執行長何飛鵬在《自慢6 —自學偷學筆記》列舉了更詳細的執行步驟，教會你凝聚個人的「顧問圈」，使專家願意傾囊相授。Step. 1：追蹤專家相關的訊息；上網蒐集專家的公開訊息，並長期追蹤、更新；同時透過人脈了解誰認識他、他有什麼朋友，做為下一步接近時的介紹者。Step. 2：參與專家可能出現的場合；例如演講、座談會等，如追星般場場必到。見到面後，要透過提問讓對方留下良好印象，如果能私下聊上幾句更好，可以直接請教問題，還能留下聯絡方式。Step. 3：見面後，用e-mail問一個簡單的問題。不論有無回音，都要耐著性子繼續請教，不斷敲門的結果通常會有好報。

請記住，職場師徒關係乍看像「施與受」，但其實更接近「互惠」─導師的工作壓力通常很大，所以切忌吐苦水，而要準備充分、正面樂觀地徵詢對方的意見，關係才可長可久。

(取材自BioSpace)

–End–