

## 113-1 通識教育核心課程：數位科技與生活

課程指定閱讀”Harvard Business Review 哈佛商業評論“文章：

- AI 無法取代的技能：打造「非你不可」的個人品牌力
- 跟上新時代人才：職場的 5 個新趨勢
- 2024 初見端倪？9 大工作趨勢進行中

學生提交報告：

1. 讀後心得報告
2. 生涯規劃（從自我的 SWOT 分析來思考）

\*\*\*\*\*

### I. 讀後心得報告

#### 一、書籍或文章的閱讀動機

這次閱讀兩篇有關職場技能與趨勢的文章，動機來自於個人對於職場未來發展趨勢的關注，以及對於在技術不斷進步下如何強化個人不可取代性的好奇心。在當今社會，人工智慧（AI）和自動化技術的應用已經逐漸普及，並且對許多行業產生了深遠的影響。根據報導，許多重複性和技術性較低的職位逐漸被 AI 和自動化取代，而這也引起人們對於「如何保持職場優勢」的關切。

《AI 無法取代的技能：打造『非你不可』的個人品牌力》一文中，探討了如何發展無法被 AI 複製的軟技能，進而建立個人品牌和不可取代的職場地位。這篇文章讓我思考，在擔憂被技術取代的同時，應該聚焦於如何增強個人能力，並透過發展情感智慧、人際溝通、創造力等難以替代的技能來脫穎而出。

同時，《跟上新時代人才：職場的 5 個新趨勢》則從企業的角度分析了當今工作環境中快速變遷的趨勢，包括如何支持員工的心理健康、提升多元化與包容性、以及如何因應員工對於更靈活工作方式的需求等。隨著新世代員工加入職場，企業在人才管理上也出現了更多人性化的做法，這不僅促使我重新思考未來的工作型態，也提醒自己在職場中更需要具備彈性和適應力，以因應不同時代的變化。

#### 二、獲得啟發的章節內容

## 1. 情感智慧 (Emotional Intelligence) 與不可取代性

在《AI 無法取代的技能：打造『非你不可』的品牌力》中，有一章節詳細討論了「情感智慧」在職場中的重要性。文章提到，情感智慧指的是個人了解自己和其他人情緒的能力，並善於管理自己的情緒，進而有效與他人溝通，與 AI 強調數據分析和邏輯運算不同，人類擁有理解情感、同理他人和建立人際關係的特質，這種特質無法完全被自動化技術或機器人模擬。

在現今的工作環境中，與客戶或同事之間的互動往往需要高水平的情感智慧，比如在處理衝突或是協調團隊的意見分歧時，具備情感智慧可以幫助我們更有效地解決問題，並且促進人際關係的和諧。這讓我意識到，即便 AI 能夠解決許多技術性的問題，情感智慧仍是人類在職場中獨特的優勢，因此在未來的職涯發展中，我應該更專注於培養自身的情感智慧，學習如何更好地理解 and 回應他人的情感需求，並透過情感連結來建立自己的職場優勢。

## 2. 持續學習與個人品牌

另一個啟發來自於《AI 無法取代的技能》中的「持續學習」章節。隨著知識和技術的快速更新，保持學習的動機和能力對於長期職場生存至關重要。文章提到，許多技術雖然能夠提升工作效率，但也可能隨時被更先進的技術取代，因此唯有不斷學習新知識、新技能，才能確保自己始終站在行業的前端。

持續學習不僅是技能提升的關鍵，更是個人品牌建構的核心，比如一位具備創新和求知慾的員工，往往會給人留下積極進取的印象，並成為團隊中不可或缺的一員。這一點讓我深感共鳴，也激勵我在未來不僅要學習行業中的新技術，更要養成終身學習的習慣，從多元領域中汲取靈感，並將其應用於工作中，以提升自身的不可取代性。

## 3. 職場心理健康的重要性

在《跟上新時代人才：職場的 5 個新趨勢》一文中，另一個引起我注意的章節是關於「心理健康支持」的部分。隨著壓力和焦慮逐漸成為現代人的通病，企業在員工心理健康方面的投入顯得尤為重要。文章指出，不少企業開始重視員工的心理健康，例如提供諮詢服務、設置心理健康日等，以幫助員工在壓力中找到平衡，並提高工作效率。心理健康支持並非只是企業的責任，個人也應該注重自我照顧。這篇文章提醒我在面對工作挑戰時，應該多留意自己的心理狀況，並尋求合適的解決方式。過去我往往會在壓力下埋頭苦幹，忽視了心理健康

的維護，但這篇文章讓我認識到在職場中保持身心健康的重要性，未來我會更加注意工作與生活的平衡，並適時放鬆以避免過度疲勞。

### 三、個人論述與觀點

經由閱讀這兩篇文章，我更深入思考了如何在快速變遷的職場中生存並保持競爭優勢 以下是我基於文章內容的幾點看法：

#### 1. 提升情感智慧與創造性思維

AI 的迅速發展確實對人類的職場地位產生威脅，但我認為，這同時也是一個機會，讓我們去發掘並強化自己的優勢，特別是情感智慧和創造性思維，這兩項技能是機器無法完全模仿的。情感智慧能夠幫助我們在職場中更有效地管理人際關係，而創造性思維則讓我們能夠提供創新的解決方案，從而在工作中脫穎而出，因此在面對 AI 和自動化的挑戰時，個人應該注重培養這些「軟技能」，並透過持續學習來提升自己的職場價值。

#### 2. 建立屬於自己的品牌力

在這個知識更新極快的時代，僅僅依賴專業技術是不夠的，建立個人品牌、讓自己成為「非你不可」的存在，將成為未來職場生存的關鍵。閱讀文章後，我理解到持續學習和個人品牌的關係密不可分，品牌力的建立不僅來自於技能的提升，還需要通過持續學習來維持自己的競爭優勢，並讓他人認識到自己的價值，從這方面來看，個人品牌應該是一種積極進取的態度和開放的學習心態。

#### 3. 重視心理健康，追求工作與生活的平衡

隨著企業對員工心理健康的重視程度逐漸提高，個人也應該意識到工作與生活平衡的重要性，特別是在高壓力的工作環境中，心理健康支持不僅影響到個人的工作表現，也對長遠的職場生涯產生重要影響。文章讓我認識到，未來的職場競爭不僅僅是能力的競爭，更是身心健康的較量，因此維持良好的心理狀態、追求工作與生活的平衡，將成為我在職場中長期發展的重要目標。

## II. 自我的 SWOT 分析：我的生涯規畫

個人 SWOT 分析	
S (Strengths) 優勢	W (Weaknesses) 劣勢
1. 會將能力範圍內的事做到完美	1. 性格懦弱，害怕承擔責任

2. 具備企圖心，追求好成績	2. 對於重大決策心有餘而力不足
3. 計畫性強	3. 處理大事時易感到無助
4. 應對挑戰時懂得隱忍	
O (Opportunities)機會	T (Threats 威脅)
1. 善於使用生成式 AI	1. 網速問題影響工作效率
2. 朋友提供的協助	2. 與他人意見不合時的衝突
3. 家人提供的經濟支持	3. 潛在的經濟壓力

從優勢 (S) 來看，我的企圖心和計畫能力將有助於在工作中設定明確的目標，並穩步實現每一個階段的任務，這使我傾向於選擇那些能夠提供系統性發展機會的職位，像是具備明確成長路徑的管理或技術崗位，這些職位能讓我在有條理的工作中發揮強項。

然而，我在 SWOT 分析中的劣勢 (W) 顯示出我在面對重大決策和承擔責任時可能會感到懦弱，這對於想要進入管理層或承擔更多職責的生涯目標來說是一個需要克服的挑戰，因此在生涯規劃中，我需要尋求一些可以逐步培養決策能力的經驗，通過從小規模的項目管理或決策開始，逐漸增強自信心與能力，這不僅能幫助我適應未來更具挑戰的工作，也有助於克服性格上的弱點。

在我的機會 (O) 部分，生成式 AI 的應用成為我職業生涯中極具潛力的一個優勢領域，正如《HBR 跟上新時代人才：職場的 5 個新趨勢》中所提到的，生成式 AI 正在迅速改變企業的運作方式，而能夠熟練運用這項技術的人將擁有顯著的競爭優勢，因此我計畫將 AI 技能作為生涯發展中的重點，參加相關的培訓課程，並在日常工作中充分利用 AI 工具，提升工作效率與創造力。

此外，家人提供的經濟支持和朋友的協助也為我在職業生涯的初期提供了穩固的基礎。我可以更加專注於技能提升與工作中的長期發展，而不必過度擔心生活上的壓力。這些支持讓我能夠有更大的彈性去探索新機會，例如嘗試不同的職業路徑或進一步進修。

然而，我必須時刻關注外部的威脅 (T)，特別是技術性問題 (如網速不佳) 對我利用 AI 工具的效率有直接影響。在這方面，我計畫未來升級設備和網絡環境，並確保擁有良好的技術支持。此外，與他人意見不合的問題也是我需要面對的挑戰之一，我必須學會更好地處理人際關係與衝突，這樣才能在團隊合作中保持和諧，並有效應對不同意見。

### III. 參考文獻

中文版編輯部《哈佛商業評論》數位版(2024), 跟上新時代人才: 職場的 5 個新趨勢, <https://www.hbrtaiwan.com/article/22817/human-resources-and-recruitment-trends>

艾蜜莉. 羅絲. 麥可瑞等 (2024), 《哈佛商業評論》2024 四月號, 2024 初見端倪? 9 大工作趨勢進行中(9 Trends That Will Shape Work in 2024 and Beyond), <https://www.hbrtaiwan.com/article/22804/9-trends-that-will-shape-work-in-2024-and-beyond>

HBR CC Book Digest, 《哈佛商業評論》2024 五月號, AI 無法取代的技能: 打造「非你不可」的個人品牌力  
<https://www.hbrtaiwan.com/article/23006/building-your-personal-brand>

104 職場力(2024), “SWOT 分析是什麼、怎麼做? 求職也能用 SWOT 分析優勢?” <https://blog.104.com.tw/swot-analysis-components-and-benefits/>

### IV. 參考資料:

《未來力》(打造不被 AI 取代的 19 種關鍵技術)

《異數: 超凡與平凡的界線在哪裡?》(Outliers: The Story of Success)

《革命的號角: 現代的金錢和廣告》

*不改變就無法生存: 革命のファンファーレ現代のお金と広告*

《你不需朋友》(講談社)

《十年後你有工作嗎? 未來的「受雇力」》(Dimond 社)

*十年後, 你想成為怎樣的自己? 哈佛商學院最振奮人心的人生經營課*

*Life Is a Startup: What Founders Can Teach Us about Making Choices and Managing Change*