



能者不一定要多勞，擺脫加班的 12 種方式

時間：2019 年 10 月 29 日

地點：成功大學光復校區國際會議廳第一演講室

講者：威廉〔最後下班的人，先離職〕書籍作者



本學期的第四場生涯規劃與名人書香講座，生涯發展與就業輔導組邀請到《最後下班的人，先離職》作者威廉先生，來為同學分享他的職涯歷程。本場講座由生涯發展與就業輔導組陳孟莉組長擔任引言人：「在座各位同學未來必定會進入職場，然而於職場中，『加班』一詞甚是常態，是無可避免的，今天的主題『最後下班的人，先離職』，威廉先生本身是銘傳大學的數位媒體設計系，研究所唸世新大學圖文傳播與數位傳媒研究所，畢業後從事雜誌編輯行業，像是女生最愛看的 ELLE、而男生比較喜歡看的 GQ，這些很有名的雜誌他皆是執行編輯。十一年內總共經歷七間公司，做了七種雜誌，他的職涯與他的專業息息相關，但為甚麼在十一年換了七種工作？我相信他的職涯轉換頻率如此高，想必非常有經驗，現在我們以熱烈掌聲歡迎威廉先生。」

講者首先簡單介紹了自己的生涯歷程，出生自臺南的威廉先生，自幼便時常於成大校園成長，因此與成功大學可謂十分親切，並以《憨人》自敘，在十多年前第一天上班時，以其歌詞內容希冀自己能夠正向、積極地面對未來每一天，但是往往事與願違，離開學校後，才發現社會常有許多事情無法以三言兩語道出道理，直至今日仍舊無法明白究竟是該「做人」，還是「做事」？在作者職涯前半段總是努力展現自我才能，而後半段則是努力學習如何「做人」，因為好好做事並不能把事情做好，職場裡有太多人際問題，在大學畢業後都處於時尚雜誌的領域，中間亦轉換跑道，從紙本雜誌到網路媒體，並秉持想當記者、編輯的初衷，於這十年之中，我比一般人更特別的是我一直在換工作，甚至有些人可能會想說是不是無法適應環境等問題，其實或許各種原因皆參半。「世界上最惡毒的人只會在兩種場合出現，一個是情場，另一個則是職



場。」而這兩種場合都需要利益競爭，起初入職場時難免積累許多負能量，當時也向自認為很好的同事吐露心聲，孰料竟被出賣，事後亦自我反省，只要還在那個與自己有益關係的職場，就不可以指名道姓謾罵主管，這是尚為職場新鮮人第一個體認的事實，這就是職場的真面貌，擁有許多人性陰暗面。

《最後下班的人，先離職》這本職場書對作者而言十分具有意義，未來不論創業都好，都需先進入職場看看，這本書最初最初的書名其實為「失敗感言」，想用一連串失敗的例子告訴讀者甚麼該做、甚麼不該做，面對每次失敗不用太過氣餒，即便悲傷，失敗及成功的定義，很多時候不是來自自己，而是太在意他人眼光，種種表象，因而想透過書籍、透過自己的挫折告訴每個人，人生應當如何規劃職涯。

首先，在嚷嚷著不加班之前，請做到四種改變：

一、調整工作心態。「超時工作不是敬業的表現，而是笨拙。」「完美主義不存在，把事情做完比較重要。」工作心態與學習心態可謂相輔相成，很多事情一求快便會有瑕疵，無法一蹴可幾，編輯行業其實不如表面光鮮亮麗。

二、建立職場人際。「把界線劃清楚，一開始就做出你的規矩。」威廉先生自述自己的職場人際，大多於校園時建立，不要利用人際，但可以藉由人際，讓自己的職場加分。不要起初就做超出自己範圍的工作，否則他人會認為那是理所當然。「當一個好人，不如當個能力很好的人。」要清楚說這件事不是自己分內的事情，但可以幫忙，一開始把話說清楚，比起之後說「不」力道不一樣。「不要被自己的眼光綁死，練習對人放心。」公司是團隊合作的地方，升上主管的不是專業能力非常厲害，那是勞力型工作者，而非管理型工作者，營運者的角色即是很能對人放心，讓他人自覺很有存在意義、價值。

三、訓練時間管理。「專注做好一件事情，沒人不在乎你花了多少時間工作，過程有多辛苦。」把時間花在最有用、能帶來最多效益的那件事，其餘過關就好，以放得進履歷為判斷標準。「你應該經營的是下班後的人生。」一天總共 24 小時，上班時間僅僅只占了 8 小時，不過是人生中的三分之一，但諸多人用盡一切經歷奉獻自己於工作，那不過只是人生中三分之一的事情，再怎麼努力，最大受益者仍是資方，而非自己，因此我們需要把握的，是上班後剩餘的時間，除卻適當休息之外，藉以好好充實自我。我們人都忙碌

到忘卻自己是誰，太過著重在表象光環，忘記了自己喜歡甚麼，不要因為工作，錯過了自己的人生、忘記經營自己的人生。

四、做事效率提升。「與其追求全才，不如訓練自己成為專才。」工作就像抓周，它成就你 10 年、20 年後的樣貌。「花點時間自我診斷，區段式的效率配速。」我們很常高估自己，事情無法盡如人意，所以需要診斷自己，找出最適合自己的工作方式，需要整合、動腦的事情優先處理，常態性又呆板無聊的工作留到下班前處理。「找一件下班後才能做又很想做的事，它會變成最好的鬧鐘。」很想下班是一種接近火災白癡力的意念，會驅動工作效率到兩倍速、四倍速。

演講最後，威廉先生基於自身人生經驗說：「我不怕辛苦，但我怕一輩子都這麼辛苦。」作者希望透過自身「失敗」經驗，在職場中求職、轉職、離職不同階段，以此為借鏡，藉以讓聽眾面對人生這條漫漫長路，可以不用太過辛苦。



Q&A

Q1：作者在同一個圈子一直換工作，是否會有不好的職業風評，想請問如何避免？以及作者提到「自己做自己的老闆」此事是否適用？

A1：我們每個人都不是完美的，最初的我亦是非常在意他人眼光的人，人難免如此，但只要改去這個壞習慣，只要不要再次犯錯，再次浮現缺點，這些謠言會不攻自破，讓新環境的人得以看見改變後的自己。在自己內心仍脆弱時，不聽他人評價影響是正確的，但也不能一直躲在舒適圈，依舊需要改善自我，待內心夠強壯後，仍需接受負面評價，仍須檢討自己，負面評價不必忽視甚或鑽牛角尖，你只要知道有人有此想法即可。我換了七份工作，但我一直在打破別人的既定印象，每換一份工作，都在進步，第三者一定看得見變化。第二個問題非常適用，做回自己

格外重要，我還是原來真實的自己，我沒有背離自己的生活方式，這就是最舒適的工作心態。



Q2: 想詢問作者於職場上是否有不安全感?

A2: 我認為最不安全感在於我領他人薪水的時候，但在我自己經營自己以後，不安全感也隨之消逝，如今我的不安全感或許在於網路流動、觸及率，所有的不安全感皆來自他人，不為任何人，為自己忙碌其實很快樂，所謂生涯規劃，如果能在自己計畫上、進度上，不安全感會自然而然消失。當你能夠腳踏實地做到目標，不追求附加價值，不計較得失時，待有他人稱讚時，快樂感受會更加倍。

Q3: 往往面試時，面試官最後會詢問：「你還有沒有任何想說的、想問的？」想請問這是否很重要，倘若不回答是否會扣很多分數？

A3: 我這邊傳授幾個面試技巧，第一個，不要緊張，面試在於資方與受聘者是否兩個人得以相互了解，以這種心態看待，讓對方記得自己，可以詢問去工作後，工作內容為何？有幾個同事？重要在於釐清自己是否需要此份工作，主觀說話方式你喜不喜歡、公司氣氛是否適合自己，以及面試官是否理解你。其實面試官說出這句話時，代表他對你沒有太多興趣，倘若他說出這句話，就必須用這個短短時間翻轉自己。

Q4: 您好，我想請問如何培養自信心，又不會讓他人感到太驕傲？

A4: 其實我認為只要是你喜歡的領域，如果你自己都不喜歡，別人也很難喜歡你、認同你，所

今日演講就此告一段落，非常感謝威廉先生於此分享諸多就業時期的各種樣貌及經驗，

謂自信心，許多人都太過敏感在意他人眼光，你只要夠清楚自己在做的事情是你想要的，自信心不至於讓他人討厭，世界上總是有他人喜歡甚或討厭，所以自己其實內心有那把尺，只要不要越過那把尺，剩下的就都是他人的評價罷了！

Q5: 想請問作者早上起床時，要如何快速讓自己清醒工作？

A5: 「醒腦」，我曾詢問營養師，早餐不可以吃太油，一但健康飲食後，就好似改變人生，人體不需要那麼多油脂，然後便發現我吃完早餐後會非常清醒、非常有精神，也更有動力開啟一天的工作，先改善早餐，再者，起床的前半個小時至一個小時不要與他人交談，否則很難控制自己的脾氣與言語。



Q6: 我想請問一下，威廉先生在大學時是否考慮過升學，還是直接升學？

A6: 當時念大學的時候，我並不想要在學歷最後留下這個科系，方才決定讀研究所，不建議學生大學及研究所念同樣科系，研究所的目的係補足大學，除非相當熱愛這個科系，較多人一畢業考研究所多半是榮譽感，甚或被動因素，研究所不單單是學習爾爾，它是要研究專業領域，倘若沒有興趣，那麼要如何在這條學術領域繼續前行？碩士生的確統合能力大過學士生，但是專業領域卻大同小異。我有一些朋友是工作後才明白自己哪方面不足，才選擇回去念書彌補，即便現今社會仍會以學歷、學校現實層面選才，但自己的專業領域亦是極其重要的一環。

相信在座同學能夠深刻警醒學生生涯與就業生涯的差異。