

人際網絡技能行動計劃

引言

UAAAYA的目標是「透過全球網絡交流和文化活動，培育未來世代的青年領袖」。《人際網絡技能發展手冊》和此行動計劃為發展必要的網絡技能並付諸實踐奠定基礎。

為了將網絡技能與目標設定（短期和長期目標）結合，建議您將此網絡行動計劃與ConsultaPedia職涯導航器的結果相結合。請立即造訪該頁面，完成互動活動並檢視您的結果。全面發展網絡技能、短期和長期目標以及符合您教育、經驗和興趣的職涯探索，為未來成功奠定堅實基礎。隨著您的教育、工作經驗、職涯偏好和目標（短期、長期）隨時間演變，您的職涯發展任務也應相應調整。請考慮每年完成職涯導航器，以適當調整您的方向和努力。

在當今互聯的世界中，網絡技能是一項關鍵技能。它對個人成長、專業成功和終身學習至關重要。本指南將幫助您制定行動計劃，根據《人際網絡技能發展手冊》中概述的25項關鍵能力來發展和提升您的網絡技能。透過遵循此計劃，您將能夠將這些技能融入日常生活並有效地付諸實踐。

步驟一：自我評估

在深入技能發展之前，評估您目前的網絡能力非常重要。這將幫助您確定需要改進的領域並設定現實目標。

1. **為25項技能評分**：以1-10的尺度評估您在每項技能上的熟練程度。
2. **識別優勢和劣勢**：列出您最強和最弱的5項技能。
3. **反思過去的網絡經驗**：寫下您經歷過的2-3次積極和消極的網絡經驗。是什麼讓它們成功或具有挑戰性？

網絡技能評分表（請為每項提供評分）：

技能	描述	評分(1-10)
開始對話	與新認識的人開始有意義對話的能力。此技能涉及自信地接近他人並找到適當的對話開場白。	_____

技能	描述	評分(1-10)
積極聆聽	完全專注、理解並深思回應他人說話的實踐，包括語言和非語言提示。	_____
尋找共同點	識別與他人共同興趣、經歷或價值觀以快速建立融洽關係的技能。	_____
提出深思熟慮的問題	制定富有洞察力的詢問以展現真正興趣並鼓勵更深層對話。	_____
提供價值	透過分享知識、資源或支持對對話有意義地貢獻。	_____
後續追蹤	在會面後維持聯繫以培養關係，包括及時訊息和安排。	_____
記住細節	回憶並利用關於人和對話的重要資訊以建立強有力的聯繫。	_____
簡潔自我介紹	簡潔有效地展示自己，突出關鍵背景和目標。	_____
肢體語言意識	有意識地使用非語言提示如眼神交流、姿態和手勢以顯示自信。	_____
駕馭群體對話	在群體中有效參與；知道何時說話以及如何包含和轉換話題。	_____
發展個人品牌	創造一致的专业形象和聲譽，傳達獨特優勢。	_____
電梯簡報精通	以簡短、說服性的方式簡潔地傳達價值主張。	_____
活動規劃	組織和促進具有良好物流和歡迎氛圍的網絡活動。	_____
跨文化溝通	跨文化有效互動，尊重差異並適應溝通方式。	_____
導師制和贊助	指導和支持他人發展並為自己尋求此類關係。	_____
策略性關係建構	策略性地識別、優先考慮和培養關鍵專業關係。	_____
社交媒體網絡	有效利用社交平台進行網絡建設和個人品牌推廣。	_____
網絡目標設定	為網絡活動設定明確、可衡量的目標。	_____
給予和接受回饋	提供和接受建設性批評以促進成長和信任。	_____
管理在線形象	透過更新專業檔案維護積極的數位足跡。	_____
互惠	在關係中慷慨地實踐相互利益交換。	_____
時間管理	將時間有效分配給與其他承諾平衡的網絡建設。	_____
衝突解決	以專業方式處理和解決分歧，具備同理心和聆聽能力。	_____
行業知識	持續獲取關於行業趨勢和關鍵人物的知識。	_____

技能	描述	評分(1-10)
適應性	有效地調整網絡風格以適應不同的人和情況。	_____

步驟二：目標設定

基於您的自我評估，為您的網絡技能發展設定SMART（具體、可衡量、可達成、相關、有時限）目標。

1. **短期目標**：設定3-5個在未來3個月內要達成的目標。
2. **長期目標**：設定2-3個在未來一年內要達成的目標。
3. **優先排序您的目標**：按重要性和緊迫性排列您的目標。

目標範例：

- 透過在未來一個月每週與一個新人練習，改善我與新人開始對話的能力。
- 在未來兩週內發展一個簡潔有說服力的自我電梯簡報並每天練習。
- 透過在未來三個月內在LinkedIn上建立10個新的有意義聯繫來擴展我的專業網絡。

步驟三：技能發展策略

對於25項技能中的每一項，實施特定策略來改進。以下是一些例子：

1. 開始對話：

- 挑戰自己每天與一個新人開始對話。
- 準備一份開放式問題清單作為對話開場白。
- 在低壓力情況下練習，如與收銀員或通勤夥伴聊天。

2. 積極聆聽：

- 練習用自己的話總結他人所說的內容。
- 專注於理解而非制定回應。
- 提出後續問題以顯示參與並加深理解。

3. 尋找共同點：

- 研究時事和流行話題作為對話素材。
- 遇見新人時尋找共同興趣或經歷。
- 練習在看似無關的話題或想法間找到聯繫。

4. 提出深思熟慮的問題：

- 為不同情況制定富有洞察力的問題清單。
- 練習「5個為什麼」技巧深入探討話題。
- 挑戰自己在每次對話中至少提出一個深思熟慮的問題。

5. 提供價值：

- 定期與您的網絡分享有用文章或資源。
- 尋找機會幫助他人而不期望立即回報。
- 發展您可以提供給他人的獨特技能或知識庫。

6. 後續追蹤：

- 建立追蹤新聯繫人和設定後續提醒的系統。
- 在遇見某人後24-48小時內發送個人化後續訊息。
- 與網絡中重要聯繫人安排定期聯繫。

7. 記住細節：

- 遇見新人後做筆記，記錄關鍵資訊和興趣。
- 使用記憶法記住關於人的重要細節。
- 練習在再次見面前回憶關於人的細節。

8. 簡潔自我介紹：

- 制作30秒的自我電梯簡報並定期練習。
- 為不同情境（專業、社交、學術）量身定做介紹。
- 錄製自己並從他人那裡獲得回饋以完善介紹。

9. 肢體語言意識：

- 練習在鏡子前保持開放、自信的姿態。
- 注意他人的肢體語言並練習解讀非語言提示。
- 實驗不同肢體語言如何影響您的互動。

10. 駕馭群體對話：

- 練習順暢地加入和離開群體對話。
- 學習在群體討論中包含他人的技巧。
- 發展在群體設定中管理主導性格的策略。

11. 發展個人品牌：

- 定義您獨特的價值主張和核心價值觀。
- 確保所有專業平台和溝通的一致性。
- 定期尋求關於他人如何看待您個人品牌的回饋。

12. 電梯簡報精通：

- 為不同情景發展多個版本的電梯簡報。
- 練習自信和熱情地進行簡報。
- 定期更新簡報以反映當前目標和成就。

13. 活動規劃和主辦：

- 自願幫助組織學校或社區的網絡活動。
- 舉辦小型聚會以練習活動規劃技能。
- 了解不同類型網絡活動及其具體要求。

14. 跨文化溝通：

- 研究不同文化規範和溝通風格。
- 練習為不同文化背景調整溝通風格。
- 尋找與來自不同背景的人互動的機會。

15. 導師制和贊助：

- 在您感興趣的領域識別潛在導師。
- 發展接近導師並建立關係的策略。

- 尋找指導他人的機會，即使是小的方式。

16. 策略性關係建構：

- 創建當前網絡的視覺地圖並識別空缺。
- 設定在特定領域擴展網絡的目標。
- 定期檢視和更新關係地圖。

17. 社交媒體網絡：

- 在相關社交媒體平台上發展一致的專業形象。
- 透過分享有價值的內容和見解定期與您的網絡互動。
- 使用社交媒體工具識別並聯繫您領域的潛在聯繫人。

18. 網絡目標設定：

- 為每個活動或互動設定具體的網絡目標。
- 定期檢視和調整您的網絡目標。
- 追蹤進展並慶祝網絡成就。

19. 給予和接受回饋：

- 練習以積極、可行的方式提供建設性回饋。
- 從可信賴的聯繫人那裡尋求關於網絡技能的回饋。
- 培養將回饋視為改進機會的成長心態。

20. 管理在線形象：

- 定期審核您的在線形象並移除或更新過時資訊。
- 為您的姓名設定Google警報以監控在線聲譽。
- 持續創建和分享與個人品牌一致的專業內容。

21. 互惠：

- 記錄您如何幫助他人以及他人如何幫助您。
- 尋找回饋網絡的機會而不期望立即回報。
- 養成對收到的幫助表達感激的習慣。

22. 時間管理：

- 使用日曆應用程式等工具安排網絡活動。
- 每週留出專門時間進行網絡建設和關係培養。
- 學會平衡網絡建設與其他專業和個人承諾。

23. 衝突解決：

- 研究不同衝突解決技巧並練習應用。
- 角色扮演困難對話以改善衝突管理技能。
- 學會及早識別和處理潛在衝突。

24. 行業知識：

- 及時了解您感興趣領域的趨勢和新聞。
- 參加行業活動和網絡研討會以加深知識。
- 發展定期消費和分享行業相關內容的系統。

25. 適應性：

- 在各種環境（面對面、虛擬、正式、非正式）中練習網絡建設。
- 尋求關於您適應不同網絡情況能力的回饋。
- 定期走出舒適圈以提高適應能力。

步驟四：實施和實踐

為了有效地將這些技能整合到您的日常生活中：

1. **建立每日網絡習慣：**每天投入15-30分鐘進行網絡活動。
2. **使用破冰遊戲：**將手冊中的破冰遊戲適應到現實生活情況。
3. **尋找機會：**在日常生活、學校和社區中尋找網絡機會。
4. **加入俱樂部或組織：**參與與您興趣或職涯目標相關的團體。
5. **參加活動：**定期參加網絡活動、職涯博覽會和行業會議。
6. **利用在線平台：**參與專業在線社群和社交媒體網絡。
7. **練習反思：**在每次網絡互動後，反思什麼進展順利，什麼可以改進。

步驟五：追蹤進展和調整

為確保持續改進：

1. **保持網絡日誌**：記錄您的經驗、挑戰和成功。
2. **定期檢視目標**：每月評估您朝SMART目標的進展。
3. **尋求回饋**：定期向導師、同事和可信賴的聯繫人尋求回饋。
4. **調整策略**：根據進展和回饋，根據需要調整行動計劃。
5. **慶祝成功**：承認並慶祝您的網絡成就，無論多小。

步驟六：進階網絡策略

當您對基本網絡技能更加熟悉時，考慮這些進階策略：

1. **成為連接者**：介紹網絡中能從相互認識中受益的人。
2. **發展思想領導力**：透過博客、演講或創建內容分享您的專業知識。
3. **組織網絡活動**：主動為他人創造網絡機會。
4. **指導他人**：隨著技能發展，尋找指導初學者的機會。
5. **建立多元化網絡**：有意識地與來自不同背景和行業的人建立聯繫。

結論

發展強大的網絡技能是終身的旅程。透過遵循這個行動計劃並持續練習《人際網絡技能發展手冊》中概述的25項關鍵技能，您將順利成為有效的網絡建設者。記住，成功的關鍵是持續性、適應性和對建立有意義關係的真正興趣。隨著您的進步，您會發現網絡建設不只是一項技能，而是您個人和專業生活中自然而愉快的一部分。