

請你想一想，開始實習的你，工作表現是什麼樣的情形？並依實際表現進行回答，最後算算你得到幾個○？

一、守紀律就是要聽從老師或老闆指示



很好 ○	普通 △	改進 X	項 目
			1.() 工作時，我有聽老師或是工作單位長官的話。
			2.() 工作時，我有守秩序。

二、平時不隨便缺席，有事要先請假



			3.() 我生病了不能來上課、上班都有請假。
			4.() 我曾經因為早上睡過頭遲到而沒來學校上課/上班。

三、守紀律就是要誠實，不拿公家物品



			5.() 工作時看到公家物品，我不會偷吃或拿回家。
			6.() 工作時撿到錢或東西，我會交給老闆或老師。

四、守紀律就是要專心的安靜工作



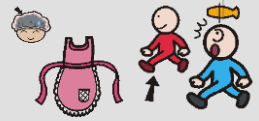
			7.() 工作時，我能保持安靜，使自己更專心。
			8.() 工作途中和工作時，我會安靜不與同學聊天。

五、守紀律就是和同事主管好好相處，不吵架



			9.() 我會和 <u>同事</u> 保持良好的關係，不吵架。
			10.() 我能和 <u>長官</u> 保持良好的關係、有禮貌。

六、遵守安全與衛生規定是守紀律的表現



			11.() 工作時我能注意自己的安全與姿勢，避免受傷。
			12.() 工作時我不拿工具和同事開玩笑。
			13.() 工作時我能保持衛生，例如：定期洗手。
			14.() 有下課或休息時間我會先上廁所，避免影響工作。

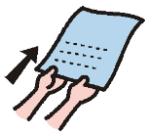
練習寫寫看<守紀律>

1.守紀律就是要聽從老師或老闆指示。



守 紀 律 要 聽 從 指 示

2.平時不隨便請假，有事要事先請假。



上 班 時 有 事 要 請 假

3.守紀律就是要誠實，不拿公家物品。



誠 實 不 拿 公 家 物 品

4.守紀律就是要專心的安靜工作。



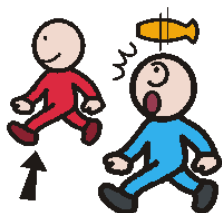
專 心 安 靜 認 真 工 作

5.守紀律就是和同事主管好好相處，不吵架。



和	氣	相	處	互	相	幫	忙
---	---	---	---	---	---	---	---

6.遵守安全規定是守紀律的表現。



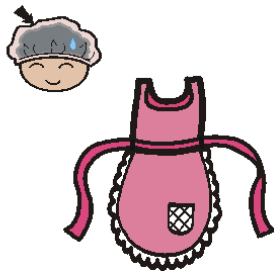
注	意	遵	守	安	全	規	定
---	---	---	---	---	---	---	---

穿	著	合	宜	服	裝	鞋	子
---	---	---	---	---	---	---	---

按	照	步	驟	使	用	工	具
---	---	---	---	---	---	---	---

不	玩	工	具	奔	跑	追	逐
---	---	---	---	---	---	---	---

7.遵守衛生規定也是
守紀律的表現。

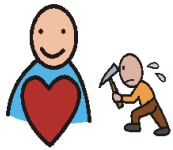


手 套 帽 子 口 罩 圍 裙

保 持 個 人 清 潔 衛 生

二、勤快主動人人愛（對的打○，錯的打×）

1.要珍惜工作會，喜歡工作。



1.() 每天去上班、上學都要懷著快樂、感恩的心情才會讓自己有學到東西。

2.不需要別人盯著就能做自己的工作。



1.() 老闆來看我時我認真工作，老闆走了之後就可以開始摸魚打混。

2.() 工作時安靜不聊天說話。

3.能在沒人時主動幫忙檢查門窗燈扇是否關好。



1.() 幫忙檢查門窗燈扇有沒有關好是愛地球的表現。

2.() 平時在家也可以主動幫忙檢查門窗燈扇。

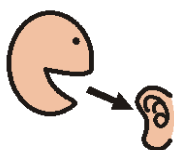
4.主動幫忙同事或老闆(跑腿、打掃環境)。



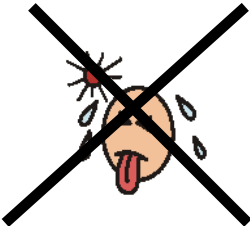
1.() 幫忙別人很累、會很吃虧所以我們不用主動幫忙。

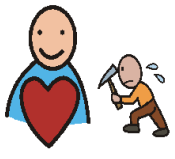
2.() 會主動幫忙是好事情，會做事情也是好的表現!

5.工作完成時能主動開手問自己可以幫忙什麼。



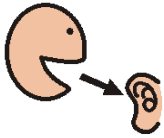
1.() 自己工作做完後還有空的話，可以問同事或老闆還有沒有什麼要做的事情。

6.在安全範圍內盡力做好每一件事。 	1.() 為了表現我很厲害，可以主動偷騎機車幫老闆送貨。 2.() 主動幫忙時也要考慮自己的安全。
7.能把工作完成才休息。 	1.() 老闆交代的事情慢慢做就好，反正做太快也不會領比較多薪水，不用太急。
8.做事情的原則是要又正確又快。 	1.() 為了和同事比誰動作快，老闆交代的事情就隨便做做只要能快點完成就好了!
9 做事情要不怕辛苦。 	1.() 在大太陽下工作很辛苦，可以假裝身體不舒服，不要和同事一起去工作。
10.有多做事情就是多學習的心態。 	1.() 老闆每次都叫我做事情，我很討厭老闆都叫我。 2.() 老闆叫我做事代表老闆覺得我很棒願意相信我。

1.要珍惜工作機會、喜歡工作。 	珍	惜	工	作	喜	歡	工	作
2.不需要別人盯著就能做自己的工作。 	專	心	完	成	自	己	工	作
3.能在沒人時主動幫忙檢查門窗燈扇是否關好。 	主	動	檢	查	門	窗	燈	扇
4.主動幫忙同事或老闆(跑腿、打掃環境)。	主	動	幫	忙	同	事	老	闆



5.工作完成時能主動開口問自己可以幫忙什麼。



自 己 主 動 開 口 幫 忙

6.在安全範圍內盡力做好每一件事。



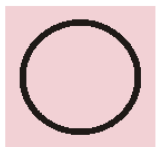
注 意 安 全 用 心 工 作

7.能把工作完成才休息。



做 好 工 作 才 能 休 息

8. 做事情的原則是要又正確又快。



做

事

情

又

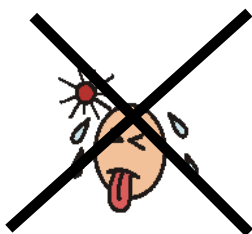
正

確

又

快

9.做事情要不怕辛苦。



做

事

情

不

要

怕

辛

苦

10.有多做事情就是多學習的心態。



多

做

事

就

是

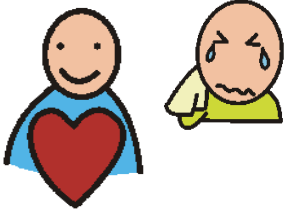
多

學

習

三、越挫越勇

1.遇到困難，時要不怕挫折、越挫越勇不灰心。



1.() 工作時遇到困難，可以回家後跟家長抱怨，要家長去吵老闆不要做。

2.() 工作時遇到困難，要先努力想辦法解決。

3.() 若工作上遇到困難、無法解決，可以找別人幫忙協助。

2.犯錯被老闆責備時，能夠安靜聽完話、不頂嘴、也不要擺臭臉給老闆看。



1.() 工作時犯錯被老闆責備，可以擺臭臉給老闆看，讓老闆知道「我很不爽」。

2.() 犯錯時被老闆指正，應趕緊改進，把事情做好。

3.() 老闆訓話時可以頂嘴。

3.被老闆責備時就算真的遇到委屈也要心平靜和慢慢解釋，下次更加小心注意避免犯錯。



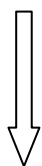
1.() 被老闆誤會時，叫爸爸媽媽去找老闆算帳。

2.() 被誤會時，要好好跟老闆解釋，不要生氣。

3.() 如果沒有犯錯，下次也要更加注意。

4.被別人批評時，不要跟他生氣，反而要想想自己為什麼被批評，努力改進，讓別人沒有理由再批評我們。 	1.() 被別人批評時，不要理他、也不要跟他們吵架。 2.() 被批評時，先檢討自己，是不是有做的不好的地方做不好的要改進。 3.() 批評別人，是自己修養不好，說不好的話，會傷到別人，要管好自己。
5.有壓力、心情不好的時候，可以找家人、老師好友聊聊天，或是從事休閒活動調解壓力。	1.() 心情不好，工作遇到困難，可以找朋友聊聊，請家人開導我們。 2.() 平常要培養休閒活動，排解壓力。 3.() 聽音樂、運動、出門旅遊、看電視、看雜誌…等等都算是休閒活動。 4.() 心情不好，抽根菸或喝酒可以讓壓力不見。

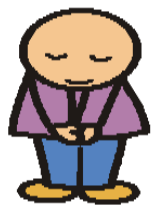
1. 遇到困難，時要
不怕挫折、越挫越勇
不灰心。



不	怕	挫	折	越	挫	越	勇
---	---	---	---	---	---	---	---

找	人	幫	忙	解	決	問	題
---	---	---	---	---	---	---	---

2. 犯錯被老闆責備
時，能夠安靜聽完
話、不頂嘴、也不
要擺臭臉給老闆
看。



被	罵	時	安	靜	不	頂	嘴
---	---	---	---	---	---	---	---

態	度	柔	軟	不	擺	臉	色
---	---	---	---	---	---	---	---

3. 被老闆責備時就算真的遇到委屈也要心平靜和慢慢解釋，下次更加小心注意避免犯錯。 	遇	到	委	曲	和	氣	解	釋
	下	次	更	加	小	心	注	意
4. 被別人批評時，不要跟他生氣，反而要想想自己為什麼被批評，努力改進，讓別人沒有理由再批評我們。	被	批	評	時	不	要	難	過



反	省	自	己	努	力	改	進	

5. 有壓力、心情不好的時候，可以找家人、老師好友聊聊天，或是從事休閒活動調解壓力。

找	人	聊	聊	調	適	壓	力	
休	閒	娛	樂	放	鬆	心	情	