

引領探索內在自我 劉佳伶斜槓人生路

擁有專業的中英日文語言能力的劉佳伶，是位全方位主持人，深受各大廠商與精品界喜愛，並身兼專欄作家、色彩占卜師，育有一子，是斜槓人生的代表人物之一。

文／羅怡如 攝影／何佳華 部分圖片提供／劉佳伶 Nina 臉書

劉佳伶（Nina）掌握主持節奏得宜、中日文流利，在活動展場界享有名氣，是各種領域品牌爭相邀約的寵兒，堪稱是全方位主持人。

人生志業 說話

「自小，我就喜歡『說話』，幼稚園畢業生致詞、小學四年級開始擔任校際活動主持人，更是朗讀、演講比賽的常客。從小就知道自己有這項天賦，而且也深信它就是人生志業。」雖擁有這項天賦，但是劉佳伶的職涯歷程卻不是一步到位。

在過去20年，Nina 做過許多工作，雖然知道自己喜歡「講話」，卻不夠有自信，不敢從事言語工作，為了生計她擔任過活動企劃、華航空服員、日文秘書。卻因為一次代班插曲，讓她重回熱愛的主持工作。回想起這一段，劉佳伶表示，當時因為不夠自信，加上年紀不小了，主持也不是一份穩定的工作，就找了其他工作。在她擔任日文秘書時，朋友找她幫忙代班主持，結果客戶很喜歡她的主持風格，主動提議日後合作，也讓她再度轉換跑道，回歸主持工作。

如何成為一位出色的主持人？她認為，謙虛而且求知慾旺盛。因為活動主持有很多不確定性，要了



解廠商想要傳達的訊息、營造的氛圍，事先一定要做足功課，對產品和廠商深入了解。至於臨場反應則是經驗的累積，她常常會做「腦中彩排」，自己事先順著流程在腦中走一遍，預想活動中可能發生的狀況，在事前把可以掌握的做到最好，但無法預料的就現場再來應對，與其窮緊張反而沒幫助，甚至會影響表現。

個性積極主動，自我探索過程中，她提升拓展各種軟實力，修習身心靈課程、學習色彩占卜，也通過色彩規劃管理師認證，除了熱愛的主持工作，也透過色彩占卜幫助他人，寫下自己全新的身心靈事業，協助上千人解決工作和生活中遇到的各種挑戰



和問題。她進一步指出，她在過去的職涯歷程，找到自我定位，相信能夠用自身經驗幫助更多人找到自己、進行能力探索。面對職涯，我們永遠都有選擇權，你只是需要一些方法發現更多選擇。

正因為這樣的自我探索發掘，Nina 除了主持工作，也增加了職涯教練、色彩占卜師的身分，成為斜槓成員之一。除了專業諮詢，她也透過演講、線上課程，運用「彩虹光人格分析」工具，引領探索內在自我找尋天賦潛能，提出驗證天賦的7種方法、自我賦能的途徑與策略，10個思考練習題讓你循序漸進，打造個人專屬職涯藍圖，協助設定職涯目標！

淡定態度看待一切

主持活動工作的壓力，則來自於考驗臨場反應。劉佳伶說，主持人站在舞台上，是眾人目光的焦點，一旦犯錯，很容易被放大檢視，所以現場主持時需要沉穩的台風和極高的專注力。

身為職涯教練的她，也有一套面對低潮及壓力的方法。當承受巨大壓力或思緒混亂時，練習呼吸，有助於冷靜、恢復沉穩，重新找回專注力。她建議，先吸氣4拍，憋氣4拍，然後吐氣8拍，如此

循環10次。另外，睡前也可以運用此呼吸法，幫助入睡。

始終相信路是自己走出來的，劉佳伶表示，人生總是高低起伏，只要在自我尋找的過程中準備好、思考完整，誠實面對自己所有的狀況，接受自己所有的不完美，在每一次爬升的時候繫好安全帶，就不怕往下衝的時刻。她進一步說明，遇到瓶頸時先不要恐慌害怕，緩下來想一想，其實並不是沒有選擇的。「自己要當情緒的主人，不要沒事窮緊張。」劉佳伶提醒，別對還沒發生的事情感到恐慌或緊張，譬如擔心無案可接，就會沒收入、活不下去，但事情發生了嗎？沒有。假如案子真的變少，現在能做什麼？有何方法可解決？先冷靜下來，就會知道下一步該怎麼做。

問起她，面對多元的身分，如何分配時間？她秉持80/20法則(又稱帕列托法則)，專注於正確的20%，就能得到80%的成果。透過check list將事情的輕重緩急排出來，堅持做好自己原本就規劃好的事情，不要走心。她認為，80/20法則不論在工作上或是生活上，都能發揮效用，找到真正最具效益的20%，將其本身的價值發揮到極致，並同時



劉佳伶 Profile

身兼企業講師、專業活動主持、色彩占卜師專家等多重身分，整合跨領域專長，為超過千人進行生涯與職涯引導。

經歷

- * 彩虹光色彩人格分析專家
- * 生涯與職涯引導個案逾千人
- * 10年色彩占卜資歷
- * 20年中英日活動主持經歷

認證

- * 色彩規劃管理師認證
- * 日井靈氣四階師父認證

可以思考未能被有效運用的80%背後的原因，如此便能提高成效。善用80/20法則，可以讓我們重新調整努力方向與時間分配，做更妥善的運用以達到更好的效率。

有覺知且自信的母親

劉佳伶Nina 曾經歷過婚變，在這樣的考驗中領悟只要「願意改變」就是美好的開端，也是因為這樣，她成為更好的自己，不但有自信、也更確信自己的人生方向。

Nina 有個可愛的兒子，從一家三口變成單親的狀態，兒子雖然也有起伏，但Nina發現，當她療癒自我、找到平衡、慢慢地讓自己穩定下來時，其實孩子也是會跟著穩定下來的。孩子也曾經有過疑惑，也問過為什麼我們不能住在一起了，但她告訴兒子，「雖然爸比跟媽咪分開了，不管怎麼樣，你都要記得，爸比跟媽咪都還是非常愛你。」在她的認知：「有覺知且快樂的父、母，就有真正快樂的孩子。」這適用於所有各式各樣不同組合的家庭。



至於她對孩子的教養要求是凡事盡力，成功固然重要，但成功的過程更應該重視，有沒有努力、盡了全力。她希望孩子有同理心，同理別人也同理自己。

肯定自我價值

劉佳伶是完美主義者，對自己的要求很高，一直覺得自己「還不夠」，有段時間甚至只要活動中吃一句螺絲，就認定是失敗。直到後來發現，其實這是因為「不夠肯定我自己」。她認為，其實不用一直覺得自己「不夠好」，而是「本來就很好」。唯有先認識自己與肯定自己的價值，才會看到自己的實力，也可以在這樣的前提下去提升自己。而當你尊重自己、肯定自己時，別人自然也會。

近兩年因為疫情的影響，工作量減少，劉佳伶坦言，確實曾經恐慌過，需要重新調適心情。對於自由工作者來說，選擇這條路，要相信自己的能力，付出的努力，一定會獲得相對應的回報。重要的是，把握每一次合作機會，從客戶反應和回饋中可以看到自己的價值和實力，一場活動的圓滿成功，往往成就另一場活動的合作機會。客戶的好口碑，也會幫忙推薦其他客戶。

劉佳伶以淡定態度看待一切，即使遇到不順遂，她也能快速調整好心態，她笑說，就當作是老天爺特別的安排，正好讓她思考發展自己的身心靈事業，繼續朝向自由自在的斜槓人生邁進。🔥