



【第 408 期】

做自己的生命設計師

諮商輔導中心 黃莉棋心理師 整理提供

「我不知道我在做什麼？」

「我覺得我的生活好空虛…」

「這不是我要的，但我不知道我要的是什麼…？」

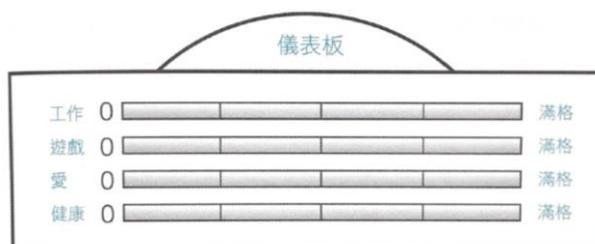
以上這些對話是否也曾經出現在你的生活中？

同學們帶著對生活的迷茫、困惑來到我的面前，用期待的眼神希望我能夠為他們撥開一些迷霧，或指引一條方向明確的道路，但，如何選擇以及如何生活，從來都不是一件容易的事情。我想每一段生命可以開展出來的可能性永遠都會比自己現在所想的還要廣許多，但，我們常常被自己的腦袋所縮限，好像只能看到眼前的選擇，那麼到底在面對自己的人生，我們可以做的是什麼？

生活總要有個方向，帶著我們去跳脫固有的思考，幸運的是《做自己的生命設計師》這本書用「設計思考」的方式重新擬定對於生活的問題方向，讓我們開始重新思考生命的可能性，並且更貼近自己的需求與渴望，再來，讓我們成為自己生命的「設計師」，你其實有能力去主宰「想要的生活」，就從此時此地開始，以下將簡單介紹一些可以實際去運用與思考的方向，

一、生命設計診斷-從審視目前的自己開始

首先，先將人生分為四個不同的領域包含工作、遊戲、愛與健康，在下圖的儀表板上標示出自己目前的狀態，評估看看在每個領域是不是有想要解決的設計問題。



二、打造你的人生羅盤-你的人生信念是什麼？

在這個階段會花一些時間重新回到自己身上，你的人生觀是什麼？你的工作觀是什麼？可能有點抽象有點哲學，但如果你能夠更仔細的去思考這些問題對你的意義，或許對於未來的生活方向你會有個相對一致性的方向。

三、五年後的人生版本-自己的生命，自己設計

接下來是發揮想像的時刻，讓自己的腦袋活絡一下，請大家練習寫下「五年後，我的人生三種可能版本」。

- 「人生一」：你目前做的事

可能是目前生活的延伸，或已經渴望一段時間、吸引力十足的點子。或許跟你目前所想的事有關，是目前已經擁有的點子。

- 「人生二」：萬一事情生變，你會做的事

想像一下，萬一「人生一」的點子過時了，這時你要怎麼辦？

- 「人生三」：如果錢不是問題，面子不是問題，你會做的事，或你想活的人生

如果有一件事做下去後，收入還過得去，而且沒人會笑你、看清你——你會做什麼？儘管無法突然靠這件事謀生，也不保證沒人會嘲笑，不過想像這種可能性，對生命設計探索有絕大助益。

在這裡只能先簡單的分享幾個練習供大家，在過程中一定會有很多跟自己的對話，也可能是自我打擊、自我反駁，但在生命設計的階段，需要你大量的點子去激發對於未來生命的想像，若遇到卡關的時候不要緊；若遇到不知道怎麼樣才是一個完美的設計的時候也不要緊，而是要告訴自己可以活出想要的生活，而現在只是還在前置作業的準備階段，要選擇開闢一條怎麼樣的道路而已。

最後跟大家分享一段在《愛麗絲夢遊仙境》裡愛麗絲與柴郡貓的一段對話：

愛麗絲：「可不可以告訴我，接下來我該走哪條路？」

咧嘴笑的柴郡貓答：「那就要看你想去哪裡囉。」

愛麗絲：「其實我沒有特別想去哪裡耶。」

柴郡貓答：「那你隨便走哪一條都可以！」

愛麗絲解釋著：「只要我能到達某個地方的話……」

柴郡貓答：「噢！你一定到的了的，只要你走的夠久！」

我想，每一個人都走在人生的道路上，會卡關、會跌倒、會需要抉擇，也可能會停滯，甚至想要往回走，但這些都沒有關係，慢慢地摸索著，總會有那麼一個方向是你想去的，而最終你會活成你想要的模樣。

各學院院心理師，歡迎各位老師指教
諮商輔導中心主任 留妘蓁心理師 (2269)

工學院 紀姪宜心理師 (2282)

資訊電機學院 呂子豪心理師 (2286)

建設學院、建築專業學院 李俊龍心理師 (2283)

金融學院、理學院 孫羽佩心理師 (2285)

商學院 黃莉棋心理師 (2284)

國際科技管理學院、經營管理學院、人文社會學院、海青班、

全校國際生大一不分系學士班 蔡佳玲心理師 (2263)

個案管理員 張喻婷社工師 (2264)

個案管理員 蔡韻如社工師 (2280)