



點亮生涯星空

連結過去、覺察現在

高中生涯規劃重點整理

(Ch3)

點點累積，點點星光 (回顧過去)

蘋果創辦人賈伯斯曾說：「你無法預先串連人生的點滴，只能在回顧時將它們串連起來。」



小時候超愛玩
樂高積木 



國中加入機
器人社團 



高中發現自己對
物理有興趣 

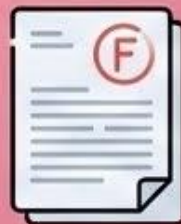


未來志願：
機械工程師！

活動：找出你的「生涯連連看」

✖ 負向循環例子

事件 A：國中時一次數學考不及格。



事件 B：開始害怕上數學課，不敢問老師問題。



事件 C：覺得自己「不是理科的料」，放棄選修數理相關課程。



✔ 正向循環例子

事件 A：為了追星，想看懂韓綜，自學韓文單字。



事件 B：發現自己對語言學習很有天分。



事件 C：大學決定申請外語系，夢想當口譯員。



試試看，畫出屬於你的三個圓圈！找出潛藏的生活邏輯。

一個來自於紐約街頭的創意實驗

「Write your biggest regret」 (寫下你最後悔的事)



如果有機會告訴年輕的自己

76歲的秋元秀夫會告訴18歲的自己什麼呢？



生涯反思：過去的你成就現在的你



“如果以前的錯過，能成為現在的勇氣，那你願意成為
現在的自己嗎？”

— 改寫自田馥甄《微電影》

思考一下：如果可以回到過去，你會對當時「不敢舉手發言」或「不敢告白」的自己
說什麼？



思考一下：如果可以回到過去，你會對當時「不敢舉手發言」或「不敢告白」的自己說什麼？

微電影欣賞

PANDORA X 田馥甄：親愛的，妳願意成為現在的自己嗎？



勇氣的抉擇：田馥甄的故事

如果那時候沒有...

我們看到的Hebe是自信的歌后，但如果當年她沒有鼓起勇氣參加歌唱比賽，現在的她會在哪裡？



給高中的你：



不要怕「丟臉」：

現在覺得天塌下來的事，十年後看都是小事。



創造「偶發力」：

主動報名那個營隊、主動跟那個同學說話，你正在創造未來的機會。

活動：繪製你的「星光地圖」

操作步驟

★ Step 1 中心主題

在紙張中間畫一個圓圈，寫下一個主題（例如：挫折、成功、猶豫的時刻）。

★ Step 2 第一層擴散

延伸出三個你馬上聯想到的具體事件（事件 A）。

★ Step 3 自由聯想

從事件 A 再聯想到事件 B，接著是事件 C。

★ Step 4 觀察

不要設限，想到什麼寫什麼！

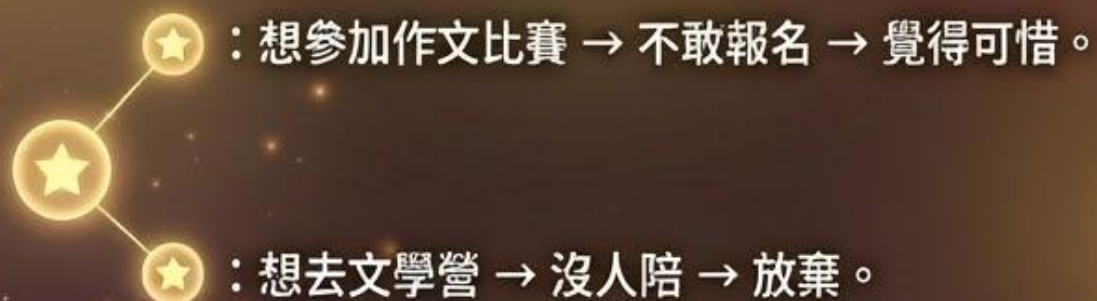
你的思考地圖可能長這樣...



解開你的「行動密碼」 (Hidden Logic)

當你把圓圈連起來，會發現驚人的共同點！

★ 案例一：小娟的遺憾



★ 發現密碼：「我常因缺乏勇氣而錯過。」

★ 案例二：英雄的匆忙



★ 發現密碼：「我總是拖到最後一刻。」

思考：你的「隱藏邏輯」是什麼？你想要調整什麼？

從「不知道」到「覺察」

你真的了解自己為什麼會生氣、為什麼會拖延嗎？

開啟自我覺察的大門。

想法影響心情

生命的90%是在於你如何看待事情



什麼是自我覺察 (Self-Awareness)?

主觀 vs 客觀



 **主觀覺得：**
「老師針對我，
好煩！」

 **客觀覺察：**
「我發現只要被糾
正，我的身體就會緊
繃，心跳變快，然
後產生防衛心。」

主觀 vs 客觀

覺察不是「自我反省」(那通常是負面的)，而是像「第三隻眼」一樣觀察自己。

 **主觀覺得：**「老師針對我，好煩！」

 **客觀覺察：**「我發現只要被糾正，我的身體就會緊繃，心跳變快，然後產生防衛心。」

什麼時候需要自我覺察？(按下暫停鍵)



情緒失控前：莫名煩躁、想對家人朋友發脾氣。



身體抗議時：考前莫名頭痛、胃痛、睡不好。



鬼打牆時：發現自己「怎麼又遲到了」、「怎麼又拖延了」。



做重大決定時：選組、選社團，不知道自己真心喜歡什麼。



覺察的四個線索 (當下發生了什麼?)



1. 生理/行為

聳肩、握拳、咬嘴唇、
一直滑手機(逃避)、暴
飲暴食。



2. 情緒/感受

焦慮、興奮、嫉妒、委
屈、平靜。



3. 想法/念頭

「我一定會搞砸」、
「他是不是討厭我」、
「還是放棄好了」。



4. 情境/環境

什麼時候、在哪裡、跟
誰在一起，這個反應會
出現？

6A 覺察練習法 (上)



1. Aware (覺察)

像偵探一樣發現：

「咦？我現在感覺肩膀很緊，
呼吸很急促。」



2. Acknowledge (承認)

不否認情緒：

「對，我承認我現在非常嫉妒
他考第一名。」



3. Allow (允許)

給情緒空間：

「我允許自己現在覺得難過，
這沒關係，不需要馬上好起
來。」

6A 覺察練習法 (下)



4. Accept (接納)

擁抱自己：

「我接納這個會焦慮的自己，這也是我的一部分。」



5. Appreciate (欣賞)

轉念感謝：

「謝謝這個焦慮提醒我這件事對我很重要，我想把它做好。」



6. Action (行動)

轉化力量：

「既然這麼在乎，那我現在先寫下第一步計畫，而不是繼續滑手機。」

實戰演練：6A 覺察急救包

情境模擬：「明天要期末考了...」



狀況：書桌前堆滿講義，你打開書看了五分鐘，覺得內容好難，完全看不進去。心裡開始始慌：「死定了，這次一定考很爛。」



身體反應：
胃有點痛，不自覺拿起手機開始滑 Instagram。

試著用 6A 走一遍：



可可三兄弟



輪流扮演
不同的角色

可惡

大哥說：可惡
發生什麼事……
EX：可惡，變胖了

可是

二哥說：可是
已經發生了……

可以

三弟說：可以
怎麼想/做更好
Ex：我可以多運動



可惡

開頭請說：可惡○○○○○○○○

Ex：可惡我被別人誤會了

Ex：可惡我想不到要說什麼



1.



可惡

大哥說一個小抱怨

EX：可惡被別人誤會了

2.

可是



二哥只有固定一句台詞

EX：可是已經發生了阿

3.



可以

三弟負責想辦法解決

EX：你還可以找我談心

為什麼我們總是拖延？(實戰應用)



你不是懶，你是情緒卡住了！

回想一下前面的 6A 覺察，拖延其實是一種「情緒調節失敗」。
當你覺察到這是「情緒」問題，就不會只責怪自己「懶惰」，而能對症下藥！



完美主義：

覺得自己一定做不好，乾脆先不要開始 (害怕失敗)。



逃避痛苦：

這個任務太難、太無聊，大腦想逃去滑手機 (尋求安撫)。

戰勝拖延的 3 招實戰技巧



2 分鐘法則

出自《原子習慣》。如果這件事（如回訊息、收書包）能在 2 分鐘內完成，不要思考，馬上做！這能建立行動慣性。



番茄鐘工作法

告訴大腦：「我只要專注 25 分鐘就好」。降低心理門檻，時間到就休息 5 分鐘。通常開始了就不會想停下來。



5 秒法則

當你想做某件事卻開始猶豫時，心裡倒數 5-4-3-2-1，然後直接行動！用倒數切斷大腦的藉口迴路。

回望與展望：現在就是力量

你已經探索了你的過去，覺察了你的當下。從現在開始，每一個決定都決定了未來的你！


FUTURE

每天都是全新的你 (總結與持續)

細胞更新理論



你知道嗎？人體的細胞大約每半年就會更新一次。這意味著，物理上的你，半年後就是一個全全新的人了！如果細胞可以更新，那你的思維呢？

- ✓ 每天 5 次小覺察。
- ✓ 每一個停頓，都是改變慣性的機會。
- ✓ 滴水穿石：
今天的微小改變，是未來的巨大力量。





還有疑問嗎？

讓我們一起討論你的生涯星空

分享一個你最近覺察到的情緒，或是一個你連結到的過去點滴。