

未來生存指南： Surfing the Uncertainty

當劇本被撕毀，你敢不敢即興演出？



這不是一堂教你「消除焦慮」的課，而是教你如何「享受衝浪」。
不確定性不是敵人，它是你冒險的波浪。

| 今天我們這兩節課要做什麼？



第一節：擁抱混亂

認知升級：為什麼我們這麼討厭「不知道」？

體驗活動：人生劇本被撕毀的瞬間。



第二節：打造韌性

行動策略：像費德勒一樣優雅地反擊。

實作練習：大腦當機重啟術。

暖身調查：未來焦慮指數

「如果沒有考上頂大，我的人生是不是就完蛋了？」

我們身處在一個個**永久危機 (Permacrisis)** 的時代。AI 崛起、氣候變遷、新型態職業……劇本隨時都在改寫。

 **互動：**請同學用手機評分 1-10，現在對未來的焦慮程度是多少？
讓情緒被看見，告訴他們焦慮是正常的反應。

體驗活動：當規則隨時在變



不公平的剪刀石頭布

玩法說明：

1. 請兩位同學上台猜拳。
2. 遊戲中途，老師突然改變規則。
3. 範例：「現在出石頭的算輸。」
或「現在贏的人要倒扣分。」

目的說明：

這個活動模擬的就是「永久危機」。讓我們親身體驗，當世界的規則不再確定時，我們內心的感受與反應。

為什麼我們這麼討厭「不知道」？

- ✔ **大腦的原始設定：**原始人邏輯：草叢在動 = 可能是劍齒虎 = 不確定就是危險。
- ✔ **現代人困境：**我們對「安全感」的過度執著，反而殺死了可能性。
- ✔ **反脆弱 (Antifragile)：**火越吹越旺，而不是被吹熄。我們需要混亂來進化。



互動活動：命運抽牌



規則說明

1. 每組領取一張「完美人生劇本」（例：25歲進台積電、30歲結婚）。
2. 現在，我們要抽出「命運卡」強制改寫劇情！
3. **情境 A**：AI 取代了你的部門，你被裁員了。
4. **情境 B**：大三發現自己根本不喜歡這個科系。
5. **任務**：面對意外，你們要如何即興演出接下來的劇本？

一個讓你釋懷的真相：甚至連數學都不完美

哥德爾不完備定理 (Gödel's Incompleteness Theorems)

「這個世界上有些事情是真的，但你永遠無法證明它。」

如果連最講求邏輯與完美的數學系統都有漏洞，
那你的人生規劃有漏洞，是不是再正常不過了？
放開對「完美劇本」的執著，擁抱「不完備」的人生。

你唯一能掌控的，就是你自己

面對「命運卡」，我們可以將事情分為三類：



關注圈

天氣、疫情、AI 發展
無法控制，只能接受。



控制圈

我的心態、我的技能
100% 可控，全力以赴。



影響圈

他人看法、團隊氣氛
部分可控，盡力而為。

第二節：打造韌性

Building Resilience

如果不確定性是大浪，那韌性就是你的衝浪板。



| 韌性的真相：費德勒的 54% 法則

費德勒生涯贏得了 **80%** 的比賽。

但他只贏得了 **54%** 的總分。

這代表什麼？ 這位網壇傳奇打出的球，有將近一半(**46%**) 是失敗的。

韌性不是「不失敗」，而是在失敗率高達 46% 的情況下，依然能沈著應對下一球。偉大，在於他輸球之後的反應。

你的第一個工具：專注於你能掌控的事



將你的能量，從外圈徹底收回內圈。你唯一能 100% 掌控的，就是你自己。

你的第二個工具：成長型思維的力量

不是「我不會」，
而是「我**還**不會」。

(It's not that I can't, it's that I can't YET.)

當你遇到挫折（例如考差了）：

- 固定型思維會說：「我真不夠聰明。」
- 成長型思維會說：「我的大腦神經元正在建立新的連結。」



你的第三個工具：大腦當機重啟術



五感著陸練習

正念不是宗教，是大腦的「清理快取」。
當焦慮來襲，請嘗試 5-4-3-2-1 練習：

- 5** 個你現在看得到的東西
- 4** 個你觸摸得到的感覺
- 3** 個你聽得到的聲音
- 2** 個你聞得到的氣味
- 1** 個你現在嚐得到的味道（或情感）

你的第四個工具：把意外變成幸運

偶發力 (Serendipity / 善用機緣)

規劃好的路是直線，實際的路是迷宮。
許多偉大的發明（如 3M 便利貼）都是從「失敗」和「意外」中誕生的。

偶發力公式

好奇心 + 韌性 + 冒險 = 幸運



互動活動：你的韌性裝備盤點

當你遭遇挫折（高考考壞了、失戀了、社團搞砸了），
你的「心理急救包」裡有哪些武器？



請同學在紙上畫一個背包，填入以下三類資源：



人脈資源

誰可以聽我哭？

（朋友、輔導老師）



轉念金句

哪一句話能让你滿血復活？



行動策略

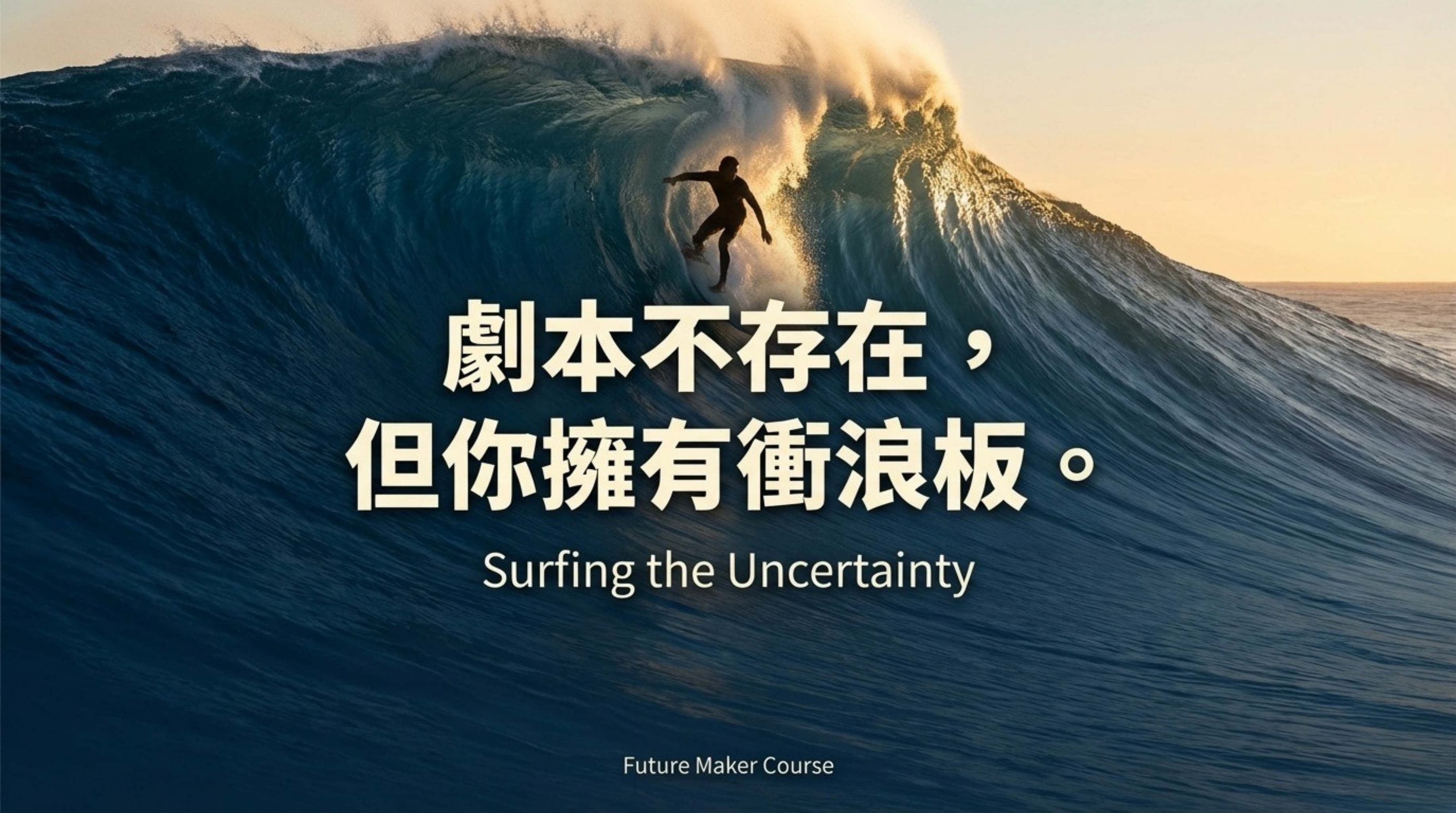
做什麼事能让你冷靜？

（打球、聽音樂、睡覺）

寫給未來自己的一封信

不是寫給「成功的自己」，而是寫給「正在迷惘的自己」。

「親愛的 OO，如果你現在覺得很混亂，沒關係，這代表你正在開啟新的地圖……」

A full-page background image showing a surfer in silhouette riding a large, curling wave. The sun is low on the horizon, creating a golden glow and illuminating the spray of the wave. The ocean is a deep blue, and the sky is a pale yellow.

劇本不存在， 但你擁有衝浪板。

Surfing the Uncertainty