

走到生涯轉彎之處

擁抱不確定性，你準備好了嗎？

一個殘酷的現實？

”

近半台大畢業生「後悔讀原科系」

”

— 你，是否也正為「選擇」而焦慮？

生涯本來就充滿「轉折」(P.9)



預期的轉折

隨著年齡而來，例如：升學、畢業、就業。



突發的轉折

不能預期的事件，例如：搬家、家人變故、意外。



大環境的轉折

整個社會的改變，例如：AI 興起、數位經濟發展。

面對充滿未知的未來

— 你，是否也正為「選擇」而焦慮？



「失敗」只是個過程



導演 李安

他曾兩次大學聯考失利，讓家人失望。

他沒有走上「規劃」好的道路，畢業後甚至有六年時間沒有工作，在家寫劇本。

但他沒有放棄熱情，最終找到了屬於自己的道路，成為國際級導演。

學長姐的真實故事 (P.10)



書籍與文化

從人類學系到中文系

發現所學與想像不同，如何調適？



戲劇面具

不專業夢想家

讀心理系，卻跨修戲劇系，如何整合？



危機與成長

突然的挫折

考上第一志願，卻遭遇失戀，如何前進？

你的「卡點」是什麼？

高三生常有的五大「障礙」 (P.12)

克拉克現象

平時表現很好，但一到大考就失常、腦袋空白。

心理飽和

重複讀書讀到疲乏，提不起勁，學習效果不佳。

陰影纏繞

一次考不好，就走不出失敗的陰影，失去信心。

高原現象

學習成績停滯不前，感覺好像無法再進步了。

舌尖現象

答案就在嘴邊，但考試時就是寫不出來。

你是否也感受過？請放心，這些都是正常的。

你的新超能力：「偶發力」

(Serendipity / Planned Happenstance)

(P.14-15)

如何培養「偶發力」？ (P.15)



好奇 (Curiosity)：

用開放的心探索新的學習機會，問「為什麼？」。



堅持 (Persistence)：

接受挑戰，屢敗屢戰。把挫折當作資訊，而非結局。



彈性 (Flexibility)：

保持開放胸襟，隨時調整態度與方法，不固執己見。



樂觀 (Optimism)：

相信新機會是可能的，並在行動中發現樂趣。



冒險 (Risk-taking)：

敢於嘗試，接受不確定性，因為風險也帶來新可能。

活動：重新「框定」你的障礙 (P.16)

障礙

高原現象：「我卡關了，我再也無法進步了。」

克拉克現象：「我完蛋了，我一緊張就會搞砸一切。」

偶發力

（好奇力）：「太好了，這代表我該試個『新方法』了！」

（彈性力）：「緊張是正常的。我可以專注在『當下』，而不是『結果』。」

課本活動：障礙 v.s 偶發力 (P.16)

五大障礙

- **高原現象**
(感覺學習停滯)
- **舌尖現象**
(答案就在嘴邊卻想不起來)
- **克拉克現象**
(平時表現好，大考卻失常)
- **心理飽和**
(重複學習感到疲乏)
- **陰影纏繞**
(走不出過去失敗的陰影)

五種偶發力

- **好奇心** (探索新方法)
- **堅持力** (屢敗屢戰)
- **彈性力** (隨時調整)
- **樂觀力** (發現樂趣)
- **冒險力** (嘗試未知)

反思：課本建議將「高原現象」連到「好奇心」，「心理飽和」連到「樂觀力」。
你同意嗎？你會有什麼不同的連法？

感謝過去，行動未來 (P.12)

♥我感謝過去的我...

為自己寫下 1-2 件你感謝自己做過的事：

- 「...即使很迷惘，還是堅持把書讀完了。」
- 「...在上次社團活動中，勇敢接下了任務。」

👄現在我想為未來的自己...

寫下 1-2 個你現在就可以開始的「小行動」：

- 「...這週末花 30 分鐘，研究一個我好奇的科系。」
- 「...明天主動和一位不太熟的同學討論問題。」



寫下行動計劃

Questions?

你的未來，由你「創造」與「發現」。

祝福你們，找到屬於自己的路。