

Designing your Life

做自己的生命設計師

大學科系這麼多，我想讀的到底是什麼？對自己的未來感到茫然，不滿意現在的生活，「你想成為什麼樣的人？」這個問句變成了宇宙難題，相比之下課本裡解不出來的數學題好像容易的多。面對這樣的難題，美國史丹佛大學有一門號稱是全校最夯的一門生涯規劃課，在課堂中帶著同學如何運用「設計思考」重擬問題，打造全新的生命藍圖！

設計思考是一個以人為中心的解決問題方法，而其中最重要的第一步就是利用同理心來擬訂問題。人生在不同的階段皆要面對不同的問題，而每個問題也不會只有一種解決方案，那我們要如何以設計師的心態設計自己的人生呢？

第一步：抱持好奇心

面對人生種種的選擇和可能性，我們應該懷抱著開放的心態，很多時候腦海中浮現的第一個解法通常不是最佳解答，多方嘗試、保持好奇心，才能有意想之外的收穫。因此，國高中階段的我們，面對不同科目的知識，有時候或許會覺得力不從心，找不到學習的意義，但其實每一個知識建構都讓我們更有探索世界的的能力。比如說，學數學並不僅是在未來使用到數學公式才算是有用，過程中的邏輯思維、反應訓練更重要。

第二步：行動導向

不同階段有不同的問題，也存在一種以上的解決方法，當我們找到了目標，就要去思考我們能怎麼「做」，而非只是放在腦中思考。行動永遠是改變的第一步，也是最關鍵的一步。

第三步：重擬問題

有些時候我們會覺得人生卡住了，遇到了問題過不去，但其實仔細思考，很多的東西其實不是真正的問題，而是無解的「重力問題」要直接捨去，別讓自己卡在無法解決的事情上面。排除掉重力問題之後，我們要如何面對卡關呢？首先你可以利用腦力激盪的方式想出所有的可能性（這個時候要提醒自己不要去批評自己的想法），或是利用心智圖的方式，靠著「連結」將兩個不同的點子相接。設計師通常不會抗拒改變，也不會執著於原本想到的方法，重擬問題或許可以找到嶄新的方向！

第四步：覺察

設計自己的生涯是不斷重複的過程，因此時時刻刻覺察自己的狀態非常重要，不要過於糾結現況。有兩件事情十分值得大家思考，究竟自己的「工作觀」、「生涯觀」為何？一個滿足的生命需要高度的一致性，亦即自己所從事的事情是否符合自己的價值觀？因此了解自己是非常重要的，當兩者之間出現過高的不一致，容易出現負面的感受。活出一致、有意義的人生，也就是你是誰、你的信念、你所做的事，這三件事站在同一陣線，彼此能夠配合。即使你不知道自己該往哪裡走，但你可以確保自己走在正確的方向上。

第五步：與別人通力合作

在生命中尋找和你一起努力的夥伴，也許是能支持你的人或是可以協助你完成目標的人，生命不是孤軍奮戰的過程，適時地與人合作，或尋求他人的幫助，共同創造自己設計的生命！

在學校的你可以怎麼做？

- 一、積極參與課外活動，對所有的知識和經驗保持開放的好奇心。
- 二、在經驗中探索自己的興趣、能力和價值觀，找出自己在生涯中重視的東西，並思考如何在生活中達成一致。
- 三、對於任何想法付諸行動。失敗是一件正常的事情，甚至是一件好的事情，透過失敗我們更能了解自己所擁有與缺少的。
- 四、與同儕維持良好正向的互動關係。同學並非競爭對象，應是合作夥伴，可以提供支持與慰藉，互相鼓勵砥礪前行。

設計生命藍圖是一段長期的過程，也永遠不會有最佳解答，利用設計思維讓自己在面對問題與變化是保有彈性應變力，重擬問題，開始行動。我們無法要求每一步都是「正確」的，但可以經由設計，讓自己每一階段都做最「好」的。