

題目:選擇與決策

學號:110011201

姓名:徐翊芹

系級:工科 25

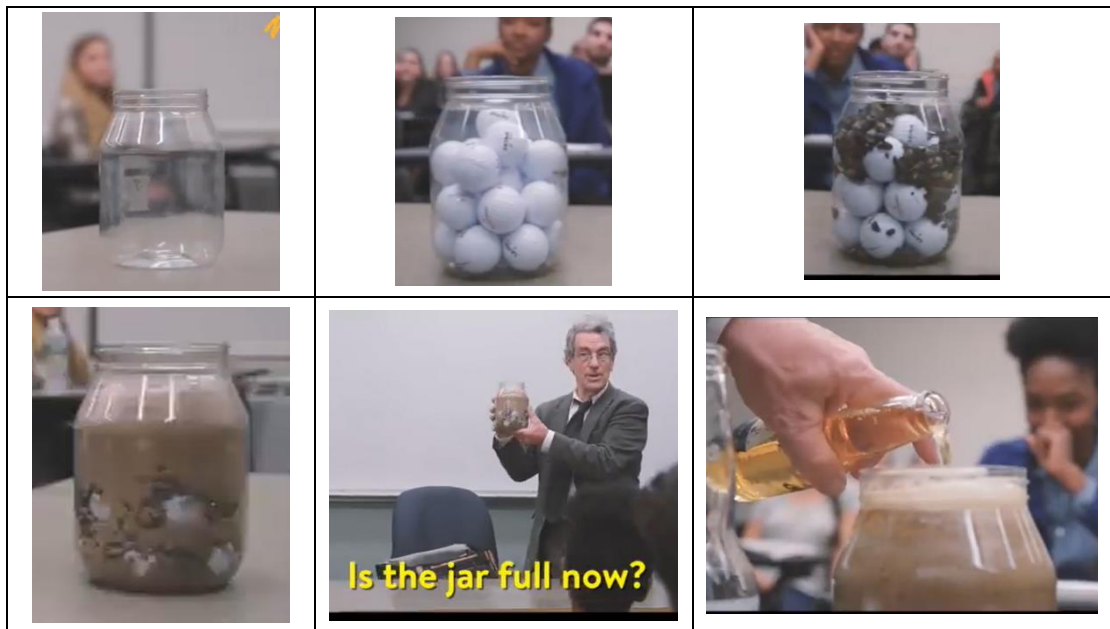
一、摘要:

時間是有限的，要如何把時間花在值得的地方呢？這時就需要選擇。而在這過程中，需要認識自己，知道什麼對自己而言是重要的，要如何了解自己呢？面臨選擇的時候我們可以怎麼做幫助自己做出選擇？選擇的過程又有什麼需要注意的事情嗎？應該抱持什麼態度呢？在面臨人生的選擇時，會有很多的情緒產生我們又應該如何面對這些情緒？

而我也正因為要做選擇與決策而感到焦慮，因此我用了不同方法去瞭解這件事情，參加不同的探索活動，得到了一些見解。本文綜合心理學方法，透過知名人物及自己的經驗，並訪問了不同人對這些事情的看法以及方法，試提出以上問題的解決方法以及心理的調適。

二、時間有限

一個人每天有 24 小時，時間是有限的，不可能擁有所有的事情、能把所有想做的事情都做好。這時候就需要選擇，而選擇困難的不是去選擇新的東西，而是要放棄掉一些東西，每個都很好，捨棄掉哪一個都很可惜，那要怎麼面臨抉擇呢？



(圖片來源:擷取至影片 <https://fb.watch/p46KtFzF47/>)¹

¹ A Valuable Lesson For A Happier Life。Meir Kay。2016 年 12 月 14 日。
<https://fb.watch/p46KtFzF47/>

這是一個 8 年前的影片，罐子就像是人生，空間是有限的，高爾夫球則是對你最重要的事，小石頭則是較不重要的事，沙子則是小事，而啤酒就是與你幾乎無關的事。²³

影片中教授在空罐子中放滿高爾夫球，放到罐子已經放不下高爾夫球了，但是這時卻還可以放下小石頭；接下來在罐子中放滿小石頭，罐子已經放不下小石頭了，但是這時卻還可以放得下沙子；接下來在罐子中放滿沙子，罐子已經放不下沙子了，但這時還可以倒入啤酒！

但是如果順序反過來，先將啤酒倒滿罐子，這時罐子就已經放不下任何高爾夫球、小石頭、沙子。這就像是人生，時間是有限的，如果把時間都花費在與你幾乎無關的事情或小事上，你將會沒有時間做真正重要的事⁴⁵。而如果每件事情都重要，就代表每件事情都不重要了，因為他們跟其他事情沒有區別。

每個人高爾夫球、小石頭、沙子、啤酒代表的事物都不同，我們也應該了解對我們自己而言哪些是高爾夫球哪些是小石頭，才可以將時間花費在真正需要的地方，而在這過程中我們需要了解自己。

² 「罐子哲學」教你人生最重要的事 9580 萬網友感同身受。ETtoday 新聞雲。2016 年 12 月 28 日。<https://www.ettoday.net/news/20161228/838045.htm#ixzz8MXnFp690>

³ A Valuable Lesson For A Happier Life。Meir Kay。2016 年 12 月 14 日。
<https://fb.watch/p46KtFzF47/>

⁴ 「罐子哲學」教你人生最重要的事 9580 萬網友感同身受。ETtoday 新聞雲。2016 年 12 月 28 日。<https://www.ettoday.net/news/20161228/838045.htm#ixzz8MXnFp690>

⁵ A Valuable Lesson For A Happier Life。Meir Kay。2016 年 12 月 14 日。
<https://fb.watch/p46KtFzF47/>

三、了解自己

在選擇的過程中，「自己」扮演一個非常重要的角色，你認為什麼事情重要呢，你喜歡做什麼事呢，都是自己的想法。

要如何了解自己呢？簡單來說最大的重點就是要多做嘗試，沒有試過永遠不會知道的，如果永遠只在自己的舒適圈裡面，就無法了解其他的事物，而身為學生，我覺得有幾個管道是可以幫助了解自己的。

(一)演講：

不同的講者有不同的背景，在不同的領域發光，有不同的看法，而演講者通常都有很多的經驗，無論是失敗或成功的經驗，透過演講去瞭解他們的故事，可以看到更多我們沒有看過的眼界，也可以了解到他們是怎麼經歷這段時間的過程。

尤其是青年自我探索的演講，演講者通常都會分享他們自己的失敗經驗，他們是怎麼度過這一段時間的，也可以透過演講時的問答時間詢問演講者一些問題，我覺得這是一個非常有效的方法。

(二)教授面談：

詢問教授這個領域上面可能會遇到的問題，遇到的選擇，教授當時是怎麼面對這個選擇的。

還有些事情其實我們只是聽過模模糊糊的謠言，並把這些謠言當作資訊，但實際上那些謠言並不是實際的⁶，與其自己猜，不如直接去問教授，教授在學習這塊不論是你遇到的瓶頸，或者是你在職涯選擇時遇到的問題，教授真的非常有經驗，尤其是有年紀的教授，因為他看過很多，而且他自己也經歷過。

(三)心理諮商：

心理諮商是一個非常好的方法，有時候我們在生活中腦袋打結了，或者是在思考事情時突然過不去，這時就需要心理諮商。

心理諮商常用的方式會透過不斷的詢問你問題，讓你想一些沒有想過的事，並且透過這樣讓你與自己對話，找出一些你沒發現的自己，也會透過一些牌卡，讓你更認識自己，但不會為你做抉擇。

(四)職涯諮商：

職涯諮商與心理諮商比較不一樣的地方是在諮詢方向比較偏工作及職場，且職涯諮商老師有一部分不是正職職涯諮商師，有其他職業，也就是說他們經歷了不同的工作環境，所以在工作環境上可以給比較多的意見，意見的部分也偏向實行的方式，而心理諮商則是偏向面對自己的事情，自己與自己溝通。

⁶ 大谷翔平:超越夢想。導演:時川 徹。DISNEY+。2023年。

<https://www.disneyplus.com/zh-hant/movies/shohei-ohtani-beyond-the-dream/4HRAONj21YwF>

(五)網路:

有各行各業的人在網路上分享他們的經歷，為什麼這樣選擇，以及他們在不同職業下的環境是怎麼樣。這是一個很好了解不同環境的方法，尤其是在做選擇時，需要有足夠的資訊，網路就提供很多的資源，也許不一定完全是對的，但還是提供一些不同的資訊。

(六)與家人聊天

當局者迷，旁觀者清，通常有些改變其實我們是意識不到的，而家人是最了解你的人，畢竟從小看你長大，看到你改變。你可能覺得家人不了解真實的你，但是他一定了解部分的你，所以有時候其實可以透過跟他們聊天發現不一樣的自己。

(七)與朋友聊天

大部分朋友年紀都不會差太多，所以你的問題他可能正在面對，其實這也是一個很好的學習對象，可以學習他是如何做的，互相討論，給予彼此鼓勵，成為彼此的心靈支柱。除此之外，在與朋友聊天的過程，又再次複習發生的事，常會有新的體悟。

四、面對選擇的心態

首先，我們要先知道人生中的選擇是沒有正確答案的，離開了考試以後再也沒有 100 分了，所以沒有完美可以追求。

我覺得選擇與其說在選正確答案，不如說是在選擇一個機會成本較少的選項。其實仔細想一想社會中認定的熱門科系，或者是熱門職業，有一部分的原因是因為機會成本比較小，比較不會失敗。但實際上即便這是一個被大部分人公認是很好的選擇，還是有它的機會成本，所以不管哪一個選擇都有它的機會成本，沒有完美的正確答案。

我曾經記錄在做決定的時候各個階段的心路歷程，發現當中身心最煎熬的時候，並不是結果出來失敗的時候，而是做決定的時候。結果出來失敗時，只會想到如果這件事情可以補救趕快去補救。但在做決定的過程中，因為很多決定都有不確定性，所以會想很多可能，而感到焦慮。

有時候想太多變成自己嚇自己，其實事情並沒有那麼可怕。因此，有時候事情就果斷的做選擇吧，做了才會有答案！

我很喜歡韓劇浪漫醫生金師傅第三季說的一段話：「生活或許不是每一刻都能找到標準答案，但千萬不要放棄思考自己為什麼活著，又為何而活！」⁷，很多問題是沒有答案的，但是我們可以感受自己的感覺，心臟的悸動、興奮，又或是悲傷。

⁷ 浪漫醫生金師傅第三季第 16 集。DISNEY+。2023 年。

<https://www.disneyplus.com/zh-hant/series/dr-romantic/lgQuM50Ps4TV>

五、面對選擇的方法

我認為在面臨抉擇的時候，我們只能在當下的時間點根據當下所掌握的知識，做出當下認為的最好決定，而在那當下呢，我覺得需要有一些工具來幫助我們。人的記憶是很容易被竄改，也很難同時進行多件事情，所以如果要在感性裡面加一些理性，工具就是很重要的一部分。

首先，我覺得要先把所有事情都列出來，所有的條件、變因都列出來，用寫出來不要只是腦袋裡模糊的想像，因為不可能把所有的事情都記的起來。

接下來，可以透過一些工具讓我們客觀的去量化每件事情，像是用量表的方式去進行評分，像是把自己認為重要的事情列順序並分配權重，接著再為每項打分數，最後在計算總分。

最後是關於心理學的方法，這可能不是直接面對選擇的方法，但卻是改變個性的方法，而個性會影響到很多選擇，像是沒有自信的人可能比較不敢去嘗試。

個性很多是因為小時候的經歷養成的，而其中不一定全部都是你喜歡的，像是易怒、沒有自信等，上課說過大腦是有可塑性的，也許我們可以試著去改變過去的經驗。

以沒有自信為例，沒有自信會影響我們現在的很多選擇，我們現在的選擇、想法，很大一部份是取決於過去的我們，所以去面對未來之前，審視過去的人生劇本，改寫過去的劇本是很重要的⁸。

小時候的我們因為能力、時空背景等不一樣，經歷一些困難、痛苦的事，現在的我們對這些過去的事情已經有其他的想法，可以游刃有餘的解決，但卻因小時候的陰影，而不敢再嘗試，所以我們應該整理過去，是不是有些一直卡在心坎上面的事情，讓你害怕或者讓你養成了不喜歡的特質，透過這個方法漸漸改變自己，變成你喜歡的樣子⁹。

這個方法通常會先做量表，評估可能是過去的哪個部分影響比較大，在針對這些部分回想可能是什麼原因造成的，再把這件事情細寫出來，並且仔細回想有沒有一些細節是被遺漏的，最後再用現在的角度去看這件事情。其實會發現很多事情以現在的角度去看真的沒什麼，但當時卻讓自己身心煎熬，透過這種方式把過去心中的結打開。¹⁰

⁸ 敘事治療工作坊：走出低自尊人生劇本。盧美姣心理師。2023年12月2日。

⁹ 敘事治療工作坊：走出低自尊人生劇本。盧美姣心理師。2023年12月2日。

¹⁰ 敘事治療工作坊：走出低自尊人生劇本。盧美姣心理師。2023年12月2日。

六、大谷翔平的故事

知名棒球運動員大谷翔平的紀錄片，超越夢想中有提到在做決定的時候他會怎麼做，他會去了解每個選項的差別利弊，包括跟球團會面等，但是最後是靠直覺。雖然他會努力地了解所有的選項，但是最後的決定是靠直覺的。¹¹

大谷翔平說：「我只能相信我做了正確的決定，一旦做了這個決定就會踏上一條獨特的道路，帶你走向獨特的體驗，你只有一條路可以走，我曾經有糟糕的賽季，但回顧一切我很滿意自己的選擇，至於未來我每次做決定，我會醒思並相信那是正確的決定，並努力讓它成真。現在我很滿意自己一路以來的決定，但這是最佳決定嗎？除非我能回到過去嘗試其他選項，否則我永遠無法確定，但你只能相信你過去做的決定就是當時最好的決定，但要說什麼才是最好的決定，我只知道不管我為自己選擇了什麼，對我來說都是最好的選擇。」¹²

大谷翔平有說過：「人生不會創造夢想，是夢想成就人生，我會把一生奉獻給棒球」¹³，但這句話並不適用於所有人，因為不是每個人都有夢想，也不是每個人有夢想就有能力去實現。

以大谷翔平為例子不是要大家成為大谷翔平，而是想要表達，即便他身為世界頂級的運動員，背後已經有優秀的團隊協助，但是即便如此他還是不知道自己是不是做了最正確的選擇，並且也永遠無法知道，能做的只有在自己做的選擇中努力。

大谷翔平身為世界頂級運動員，所做的決定肯定背負了比一般人更多的東西，從這部紀錄片中其實我可以發現到大谷翔平對自己是有自信的，相信自己可以達到自己的目標，並努力達成。他透過九宮格寫出他的目標並且仔細說明要完成這些目標需要達成什麼事情，再細寫應該如何去達成這件事，並且是有行動力的要怎麼做才能達到這個目標。

¹¹ 大谷翔平:超越夢想。導演:時川 徹。DISNEY+。2023年。

<https://www.disneyplus.com/zh-hant/movies/shohei-ohtani-beyond-the-dream/4HRAONj21YwF>

¹² 大谷翔平:超越夢想。導演:時川 徹。DISNEY+。2023年。

<https://www.disneyplus.com/zh-hant/movies/shohei-ohtani-beyond-the-dream/4HRAONj21YwF>

¹³ 大谷翔平:超越夢想。導演:時川 徹。DISNEY+。2023年。

<https://www.disneyplus.com/zh-hant/movies/shohei-ohtani-beyond-the-dream/4HRAONj21YwF>

分類	具體目標	策略	執行方法	預期效果	衡量標準	達成時間	備註
基礎訓練	每日練習 150g	穩定性	每日練習	穩定性	每日練習	每日練習	每日練習
體力	身體中 無氧糖 150g	吃飯 第三節 吃4顆	強化下 腹	用全身 力量打 擊	控制自 己的心 跳	30秒配 置前	提升球 身體可 能範圍
穩定情緒	保持平 靜之心	冷靜的 心	練習轉 換	練習轉 換	練習轉 換	練習轉 換	練習轉 換
記憶力	記憶力 強	不受打 擊影響	小練習 出	8 球 160km/h	擊球	強化體 質	強化體 質
不厭其 煩	對於體 育	練習轉 換	練習轉 換	練習轉 換	練習轉 換	練習轉 換	練習轉 換
感性	為人所 愛	練習轉 換	練習轉 換	練習轉 換	練習轉 換	練習轉 換	練習轉 換
為人著 譽	人品	練習轉 換	練習轉 換	練習轉 換	練習轉 換	練習轉 換	練習轉 換
榮譽	為人所 信任	練習轉 換	練習轉 換	練習轉 換	練習轉 換	練習轉 換	練習轉 換

九宮格目標

(圖片來源：<https://www.parenting.com.tw/article/5076944>)¹⁴

他說過：「思考未來固然重要，但跟我現在要做的事是兩回事，對我來說現在我的人生要專注在我覺得對的事情上面。」¹⁵，思考未來是好事，但有時還是要適當，專注在眼前的事。

¹⁴ 天才棒球手大谷翔平是怎麼練成的？「九宮格目標達成法」功不可沒。林欣靜。親子天下。2018年5月7日。

<https://www.parenting.com.tw/article/5076944>

¹⁵ 大谷翔平:超越夢想。導演:時川 徹。DISNEY+。2023年。

<https://www.disneyplus.com/zh-hant/movies/shohei-oh-tani-beyond-the-dream/4HRAONj21YwF>

七、自己對選擇的看法

自己在看完了一些書、聽了一些演講、問了一些人後，我自己總結出幾個我覺得對探索自己及選擇來說重要的一些特質。

(一)自信:

相信自己，相信自己所做的任何選擇，相信自己即便失敗，你還是很好，你還是有很多優點，這些失敗只不過是你人生的一部分並不是全部。

(二)沒有 100 分的選擇:

離開了考試階段以後人生就再也沒有 100 分，沒有一個正確解答，你也永遠不會知道你選的選項到底是不是對的，因為你只能選一個，你也不知道其他選項會發生什麼事。

人生就很像在走迷宮，只有起點跟終點是固定的，其他都是不一定的，過程中可能會繞路，也有可能走到捷徑，也有可能走到死路但是你永遠都會走到終點。在過程中不論是繞路、走捷徑或者走到死路，重要的是要感受自己的感覺，而不是不斷地往前走。

(三)勇敢去做決定:

也許你在一個十字路口躊躇要往哪邊走，但實際上只要走了就不會浪費時間，真正浪費時間的是站在那裡不動，不做一點機會也沒有。

(四)你不是完美的:

我曾經問過很多人要怎麼解決情緒的問題，包括選擇時失去的遺憾以及失敗時的痛苦，但卻沒有得到解答，即便他們已經歷經滄桑，還是會遇到問題，還是會失敗，面對情緒還是要花一些時間，甚至要幾個月去解決這個問題。

也就是說我們人生隨時都會遇到問題，也很難去克服情緒，也許我們能做得只有把那些問題、失落的情緒當作成長的養分，透過失敗來了解自己的不足，當作學到一課。我們還是會失敗，但我們可以因為這些失敗讓自己更好。

(五)不要害怕失敗:

我曾經聽過有人這麼說:「對年輕人而言最可以浪費的就是時間了，但是最不想浪費也是時間，因為只有時間可以浪費。」，隨著年紀的增長我們將會有更多的身不由己，因此要珍惜還能做選擇、還能承受失敗的年紀，勇敢的去做，有些事情現在不做以後就不能做了。

八、面對情緒的方法

(一)寫日記

透過日記你可以將每天的心情、每天發生的事情記錄下來，寫日記這件事情可以幫助你回顧過去的事，並且是客觀的回顧，畢竟時間久了對一件事情的記憶也會有些改變或者扭曲。透過這些回顧你可以知道當下你的感受，甚至你為什麼做這個決定，你的心裡在想什麼，過去的你也是可以成為現在的你的老師！

(二)寫下每天感恩、開心的事

寫下感恩、開心的事情你會發現其實你的生活中不是只有你想到的那麼的悲慘辛苦，其實每天都還是有一些值得感謝或者是開心的事情，只是因為你正陷入痛苦的沼澤中，已經忘記了這些事情，所以透過記錄每天感恩快樂的事情¹⁶，會讓你在回顧過去時比較開心或者是對世界更有希望。我很喜歡盧美姝心理師的一句話：「人不是在擁有中學會滿足的，人是在失去中學會滿足，在失望中學會珍惜，但我希望，我能在擁有中學會滿足，學會珍惜。」。人總是失去了才後悔，但在擁有時並不會覺得感恩，因此我希望我自己可以在擁有的時候學會欣賞感謝擁有的事情，而不要等到失去了才後悔。¹⁷

(三)做一些你從來沒有做過的事情，做一些改變

這是一件很神奇的事，當你給自己一段空白的時間去做一些看似沒有意義的事情，或者是沒有做過的事情，看起來沒有什麼實際上的作用，但實際上卻會改變你的個性或者是做事的習慣。

以學生來說可能長期困在課業中每天都很忙，這時候適當的跳脫課業，像是暑假去做志工，就會發現自己體驗了一些其他的東西，看了一些不同的東西，而這些事情會讓你潛移默化改變，個性以及做事習慣等會有一些改變，像是更能同感別人，或者是更敢嘗試一些沒有做過的事情，變得更勇敢等。

(四)心理諮商及朋友

但是有時候人生總是會有一些坎是自己過不去的，這時候就需要別人的幫助，不論是找朋友或者是找諮商心裡師都是一個很好的方法，諮商心理師會協助你整理情緒，並且給予一些面對情緒的建議，或者是引導你走出這些情緒，而朋友除了會一起幫你，還會在旁邊扶持你，陪你一起度過。

¹⁶ 敘事治療工作坊：走出低自尊人生劇本。盧美姝心理師。2023年12月2日。

¹⁷ 盧美姝心理師 fb 貼文。2023年12月17日。

<https://www.facebook.com/c122178psy/posts/740472867946352>

九、其他人的想法

我也很好奇其他人的想法，所以我列出了幾個問題詢問了身邊的朋友以及老師以及閱讀網路上的其他人分享，整理出了以下的答案。

(一)會怎麼認識自己?覺得認識自己的程度?

透過參加不同的活動認識不同的認識自己，實驗室、實習、修課、演講等，多看多聽多嘗試。做了才知道，做了遇到困難發現無法解決，也不想解決，甚至花時間也無法解決，可能就表示自己不太適合。除此之外也可以透過觀察別人的特質，反思到自己，看自己是否也有那樣的特質。

認識自己的程度則大約在 60 到 70%，可能是因為年紀使然，又或是人會一直改變，抑或是沒有思考過這個問題、沒有做過這件事情，所以導致在這個部分其實沒有到非常的高。

(二)在做決定的時候會考慮什麼?

考慮一些比較客觀的因素，像是薪水、所花的時間這些可以估計出來的東西。也會考慮最壞的結果，可不可以承受這個最壞的結果，沒有這個東西會怎樣，做了可以怎樣，不做會怎樣。

當中有一個答案讓我非常印象深刻：「考慮現實面，考慮外在因素，把自己放後面。」，雖然這個答案看起來很消極，但現實生活中好像很常這樣，把自己擺在後面。

(三)做決定的時候會需要放棄一些東西甚至有時候會後悔，如何面對?

其實後悔這件事情要看從哪個角度切入，每件事情都有不同的角度，也都有每個角度的看法，像是可以從薪水、自我實現、私人時間等角度去切入看。像是從工程師變成教授，也許薪水損失很多，但是也獲得了很多像是與同學之間的交流等，其實這件事情是沒有對錯的。至於失敗後後悔的部分，其實比起失敗這件事情，更讓人後悔的是沒有嘗試!

當中也有聽到比較特別的想法：「有時候要做決定時是不喜歡現在這個樣子，雖然不知道未來會怎樣，做了再說，做了才知道，畢竟就是不喜歡現在的樣子才會想做改變!」

(四)做決定的時候焦慮的情緒或者是壓力會怎麼面對?

這件事情可能是無解的，每個人多少還是會有這些問題，面對不確定性的焦慮，沒有什麼正確解答，可能只讓自己跳脫這件事情讓自己分心去舒緩焦慮，做一些開心的事像是聽音樂、運動、做家事、看影片、睡覺。

有個非常實際的回答：「該做的事還是要做，讓自己很忙就不會想，沒辦法逃避，就繼續做。」，事實好像真的是只能這樣做。

九、結論

本文以一位學生的角度，參考不同資料及訪問提出了解自己、面臨選擇的見解。

我曾經想過如果讓我人生重新開始，我會變成什麼樣子我會怎麼選擇，我想不到我也不知道怎麼做會比較好，我想我還是會為了一件事情糾結很久，我想我還是會為我做的事情而後悔，但是我們不可能不後悔。每個選擇除了代表一個新的開始以外也是一個結束放棄，所以雖然我們的人生不是完美的也不可能是完美的，但是我們可以讓自已活出自已想要的樣子。

十、參考資料

- [1] A Valuable Lesson For A Happier Life。Meir Kay。2016 年 12 月 14 日。
<https://fb.watch/p46KtFzF47/>
- [2] 「罐子哲學」教你人生最重要的事 9580 萬網友感同身受。ETtoday 新聞雲。2016 年 12 月 28 日。<https://www.ettoday.net/news/20161228/838045.htm#ixzz8MXnFp690>
- [3] 大谷翔平:超越夢想。導演:時川 徹。DISNEY+。2023 年。
<https://www.disneyplus.com/zh-hant/movies/shohei-ohtani-beyond-the-dream/4HRAONj21YwF>
- [4] 浪漫醫生金師傅第三季第 16 集。DISNEY+。2023 年。
<https://www.disneyplus.com/zh-hant/series/dr-romantic/1gQuM50Ps4TV>
- [5] 敘事治療工作坊：走出低自尊人生劇本。盧美姣心理師。2023 年 12 月 2 日。
- [6] 天才棒球手大谷翔平是怎麼練成的？「九宮格目標達成法」功不可沒。林欣靜。親子天下。2018 年 5 月 7 日。
<https://www.parenting.com.tw/article/5076944>
- [7] 盧美姣心理師 fb 貼文。2023 年 12 月 17 日。
<https://www.facebook.com/c122178psy/posts/740472867946352>