



編輯手札

用筆記寫下快活的人生

文 / 蔡興正 2020-6-1



職涯探索，是一個舊的名詞，是否有需要，通常是面對壓力時。大二的學生，不知該如何選擇實習的工作，六十五歲職場夥伴，想要繼續維持生計，這時才驚覺，自我的探索，有其必要。面對變化快速，複雜的世界，我們可以抱怨的對象太多了，從政府到職場，但這改變不了現況，如同，繪本「春天真的來了」裡面提及的內容：

春天差不多要來了。空氣中透露著淡淡的清香，太陽變得比以前溫暖，月曆也告訴人們春天已經要來了，可是整座城市還是灰濛濛又光禿禿的。大人們受到陰鬱天氣的影響，個個無精打采、抱怨連連……，這時一個小男孩微笑著說：為什麼要等春天來改變呢？不如我們自己想辦法將街道變成有花有草的樣子！

將事情分為可控與不可控，為自己可控的部分去盡最大的努力，而非一直擔心自己不可控的部分。現在的時代，與過去的時代不一樣，我們不必再相守同一件事情到老。而是探索自己的興趣，如同「複業革命來了」的講者提及，我想不出有任何人生活中只有一樣興趣，而且終其一生就只要做那件事。大約 15% 的美國職工沒有傳統的全職工作。他們做半職、兼職、合同工或臨時工。Side hustle（複業）似乎正合這個精神意味著一個人同時做幾種不同的事來謀生，而這些工作，不是不得不做，是這些人樂在其中。

確實如此，相同的道理，台大教授葉丙成也提到「一個不知道自己的熱情在哪個方向的孩子，未來是走不遠的。」於教育現場的台大教授葉丙成，看到父母為孩子分分計較，進而提出另一方面的看法，確實是你的就該如此，但這個背後的目的不該是建立在要進入前百分之一科系的想法，而是要讓現在孩子，真正的探索自己的需求，而非要等大學，甚至工作好幾年之後，才開始真正的探索。也因為如此，考上大學之後，每四個孩子，就有一個休學，與分分計較的想要得到的目的不同阿！

探索的方式，千變萬化，每一種手法都有其益處，關鍵的問題，在於興趣並不是一時的，需要的是長時間的確認，我想沒有一種方法能做到長時間，唯有自我的對話，保持對自己的興趣，才能真正的觀察出來。這時，記錄這件事，就變得很重要。

筆記有各種形式與目的，特別推薦給大家，「子彈筆記術」適合用於各種場合，用於寫下待辦清單、寫下目標、養成生活習慣、記錄自己的心情，因此，子彈筆記術完成的筆記，是待辦清單，也是行事日曆，更是日記，這對要從事自己有興趣的朋友而言，特別重要，從自己的筆記當中，去確認自己是否有執行自己的目標，完成的心情如何，用這些記錄來判斷是否有從事自己喜歡的事情，會特別真實。

最近有一篇網路文章「一張圖告訴你，為何只努力一半的人，比完全不努力的人還要哀怨！」，提及若您不是含著金湯匙出生，是不是窮到沒有錢可以上網，那麼專心的持續努力，就是最好的方法。因為自己的有努力過，才會珍惜得來不易的成果，也才能有一顆感恩的心，自然比較容易與滿足。