

【長善第 278 期暨班會討論題綱】生涯專刊

★趁著現在，為自己投資一點時間，想想以下問題？

你想「要」什麼？

你「是」怎樣的一個人？

你「擁有」什麼樣的寶藏？

你「期望」成為怎樣的一人？

為了達到你所期望的自己，你需要充實或付出些什麼？

現在我所做的，是邁向我所期待的路程嗎？

五年、十年、二十年後的我，將是什麼樣子？

在我老年回顧這一生，我的生涯歷程是…？



★找出夢想的蛛絲馬跡

特徵一：夠動心

無論是「讓人怦然心動的瞬間」、「彷彿被雷打到的感覺」或是「全世界突然間停止了轉動」都可以用來形容這種當下無法言喻的神奇感受。

特徵二：夠持續

一個真正的夢想是經得起時間考驗的，如果你在午夜夢迴時常常不經意地想起同一件事情，經過好長一段時間之後依舊無法輕易忘懷，那就請好好接受這個強烈的暗示。

特徵三：夠恐懼

通常越大的夢想，總會伴隨著越深的恐懼。恐懼其實是不可或缺的一股強大力量。你越是在意，就越會感到恐懼，唯有勇敢面對心中的恐懼，才能踏出實現夢想的第一步。

★夢想的三大包袱

包袱一：怠惰

很多人無法實現夢想的根本原因只有一個，就是沒有確實去做、去執行、去實踐。無論是逃避現實、缺乏責任心，或是浪費時間，造成的結果都一樣，就是夢想始終只能在夢裡想想，永遠都沒有能夠完成的一天。

包袱二：責怪

第二個要擺脫的包袱，就是「找藉口」。很多人遇到困難時，總會習慣怪東怪西怪別人，唯一不會歸咎的就只有自己。責怪是讓你擺脫責任的最好方式，也是造成你停止成長的最大原因。

包袱三：完美主義

「夢想很豐滿，現實很骨感」，一語道盡了理想與現實的差異。很多人在實現夢想的過程中設立高標準，達不到就否定自己，想放棄。事實上，走在夢想的路上是一段動態調整的過程，你得依照真實的狀況修正目標，然後變更執行的方法，就像是 GPS 導航重新規劃路徑一樣。



★夢想和現實的天秤：在理想和麵包之間

「別再談夢想了，實實在在賺錢比較重要！」這句話或許刺痛了許多築夢者。夢想與現實之間的矛盾，是每個人都必須面對的課題。

心理學家馬斯洛的「需求層次理論」為此提供了清晰的框架。他指出，人類的行為有其層次，我們必須先滿足最基本的「生理需求」（如食物、水、睡眠）與「安全需求」，才有可能去追求更高層次的「愛與歸屬」、「尊嚴」乃至最終的「自我實現」，獲得扭轉自己命運的機會。這解釋了為何在現實壓力下，夢想往往被暫時擱置的原因。

為此，一種更為務實的觀點是用「不遺憾」來重新定義夢想。試著問自己：「如果今天是我生命的最後一天，做什麼事能讓我了無遺憾？」這個問題能幫助我們剝離外界的期待與不切實際的幻想，觸及內心最深層、最真實的渴望。遺憾往往比夢想更能揭示我們真正的需求。

以下表格比較了兩種思維模式的差異：

特性	宏大的夢想	「不遺憾」的選擇
焦點	遙遠、甚至帶有幻想色彩的未來成果	內心深處真實的渴望與價值
動力來源	對美好未來的憧憬	避免留下遺憾的強烈意願
面對現實	容易因現實差距而感到失望、挫敗	更具實踐性，能產生更踏實的行動力
心理感受	可能帶來希望，也可能帶來焦慮與不快樂	帶來心安理得的踏實感與滿足感

※精采預告※ 9/24 下午的週會演講，輔導室將邀請魔術師黃柏翰來為大家分享，希望透過活潑的表演、有趣的故事，讓同學開始思考自己的興趣是什麼？以及如何堅持自己的夢想。開場、中場、結尾將穿插精彩互動魔術表演，吸引大家目光，結尾「人生拼圖」魔術將為講座劃下完美的句點。

~敬請期待他的故事~



◎ 班會討論題綱：

- 1、你的夢想是什麼呢？或者你曾有過什麼夢想呢？
- 2、你是否跟家人或朋友分享過你的夢想呢？他們的態度是什麼呢？
- 3、你覺得如何將夢想逐步變成現實呢？

P. S. 暫時找不到夢想，也沒什麼大不了！你應該將心力集中在找到現階段對你而言，會感興趣、也做得到的事，把它做好、做大。當行動累積到一定程度，自然會孵化出夢想。