

# 心情部落格

## 你想跑出怎樣的「人生馬拉松」？

一場標準的馬拉松賽事是這樣的：所有人的起點和終點都一樣，路線是事先規劃好的，距離更需要精準測量。

很多人都說，人生就像是一場馬拉松，我們都在一條時間的道路上跑著，我們和時間賽跑，也和別人賽跑，只要堅持、努力，就一定會跑到終點線，然後過著幸福快樂的人生。所謂的幸福快樂在你我的成長經驗中或許都不陌生，社會價值觀時常提醒我們，要考上好學校、找到好工作，有好工作就會有好收入，然後在適婚年齡結婚、生小孩，接下來就把孩子養大、退休過悠閒的生活。這樣的人生路徑看起來很合理，也真的很令人羨慕。但是，你是否曾經想過：是誰告訴我們只能跑在這條路上？又是誰規定我們的終點在哪裡？人生，真的只有這樣嗎？你跑的，又是誰的「人生馬拉松？」

## 「人生馬拉松」，真的不只有這樣！

馬拉松比賽的路途就算崎嶇，只要想完賽，跑者就只能選擇不斷往前。但是作為「人生馬拉松」的跑者，你絕對可以為自己想跑的方式、路線做選擇！為自己的「人生馬拉松」找到方向，你只要：

### 一、學習辨識「目標」和「價值觀」的差異

社會價值觀一直教我們只要「達到目標」就會快樂、有成就，例如：好成績、好工作、好對象、好車、好房子等，都是「目標」。達到目標確實會讓我們覺得快樂，但是當我們的生活只剩下不斷在追求下一個目標，快樂的感覺很快就會消失殆盡，只剩下追求的疲乏！但如果我們追求的是「價值觀」，那麼你會在完成每一件事或目標的過程中更享受也更快樂！

想像有兩個小朋友都要坐車到夢寐以求的迪士尼樂園玩，A小朋友將迪士尼樂園視為「目標」，他一路上不停地問著「到了嗎？我們到了嗎？還有多久才會到？」；B小朋友則是以「價值觀」來看待這趟旅程，他在路途中帶著「好奇」、「冒險」、「玩得開心」的信念，他沿途看著車窗外的風景，欣賞他看到的每棵樹、每種動物，甚至是在高速公路上的車子。到了迪士尼樂園之後，兩個小朋友都玩得很開心，但猜猜看，誰獲得了真正的「快樂」呢？



雖然兩人都達到了同樣的目標，也在遊樂園度過快樂的時光。但 A 小朋友的旅途充滿了挫折，因為他在過程中唯一做的事情是「追求目標」，而 B 小朋友的旅途是充滿享受而滿足的！再換一個情境，假設車子在路途中拋錨了，迪士尼樂園之旅也泡湯了，兩人會有什麼反映呢？「目標」導向的 A 小朋友可能會開始抱怨：「噢！太不公平了！怎麼會發生這種事！我要去迪士尼！」但是，從一開始就帶著「好奇」、「冒險」、「玩得開心」價值觀的 B 小朋友，坐上救援卡車後發現「哇！我從來沒有從這麼高的視野看其他車子，真酷！」不論是否成功抵達迪士尼樂園，對 B 小朋友而言，這都是一趟豐富的旅行，因為他的價值觀在這趟旅程中都獲得了滿足。

上述兩個例子告訴我們，當我們將人生的焦點放在「價值觀」而非「目標」時，人生就不再只是追求達到每一個目標，而是讓每一個當下變成能盡情享受的美好旅程。最重要的是，用你所相信的「價值觀」訂出來的馬拉松賽道，才是屬於你的「人生馬拉松」！

## 二、找到自己的「價值觀」，並以「價值觀」來設定「目標」

讓我們進一步學習辨識什麼是「價值觀」、什麼是「目標」，舉例來說，「考到好成績」是一個「目標」，達成了這一次，後面還有無數多次，無窮地追尋是很令人疲倦的。但如果你設定的是「獲取知識」的「價值觀」，那麼對你而言，唸書、考試的過程就會是比較滿足的！而且這樣的價值觀也會拓展到生活中的其他層面，而且是可以延續很長久的時間的，你可能在未來的人生都可以持續透過不同來為自己達到「獲取知識」的目的，人生馬拉松的風景，也就自然而然更豐富了！

那麼，該如何找到自己的價值觀呢？下列這張表列出了許多價值觀，你可以快速瀏覽清單，先讓大腦提取與這些價值觀相關的記憶。第二次閱讀時，請選出 10 項你認為重要的價值觀。第三次，請選出 6 項你認為真的非常重要的價值觀，並且把它們排序。

（如果表上沒有列出你認同的價值觀，你也可以自己寫下來喔！）

<input checked="" type="checkbox"/> 價值觀清單	<input type="checkbox"/> 信仰	<input type="checkbox"/> 家人	<input type="checkbox"/> 自尊
<input type="checkbox"/> 愛	<input type="checkbox"/> 改變	<input type="checkbox"/> 服務他人	<input type="checkbox"/> 教導
<input type="checkbox"/> 成就	<input type="checkbox"/> 仁慈	<input type="checkbox"/> 領導他人	<input type="checkbox"/> 穩定
<input type="checkbox"/> 興奮	<input type="checkbox"/> 誠信	<input type="checkbox"/> 獨處	<input type="checkbox"/> 專業能力
<input type="checkbox"/> 藝術	<input type="checkbox"/> 平衡	<input type="checkbox"/> 時間	<input type="checkbox"/> 旅行
<input type="checkbox"/> 社群	<input type="checkbox"/> 歡笑	<input type="checkbox"/> 誠實	<input type="checkbox"/> 連結
<input type="checkbox"/> 快樂	<input type="checkbox"/> 影響他人	<input type="checkbox"/> 知識	<input type="checkbox"/> 休閒娛樂
<input type="checkbox"/> 安全感	<input type="checkbox"/> 憐憫心	<input type="checkbox"/> 被認同	<input type="checkbox"/> 創造改變
<input type="checkbox"/> 有意義的工作	<input type="checkbox"/> 金錢	<input type="checkbox"/> 貢獻	<input type="checkbox"/> 有競爭力
<input type="checkbox"/> 幫助他人	<input type="checkbox"/> 自然	<input type="checkbox"/> 啟發	<input type="checkbox"/> 擁有財務保障

找到 6 項你真正重視的價值觀了嗎？你可以把這些價值觀放在心中，這樣一來，即使在生活中遇到困境，你也會想起你正在跑一場屬於自己的馬拉松，也會更容易找回生活的熱情喔！價值觀可能會隨著不同生命階段改變，所以你也可以常常用這張清單來檢視現階段的自己最重視的是哪些事情，就可以隨時調整自己的方向囉！

美國詩人 Christopher Morley 這樣說過：「世界上只有一種成功—用自己喜歡的方式過一生」。其實，馬拉松的本質是在過程中不斷地與自己對話、了解並鼓勵自己繼續跑下去，而不是達到目標，就像我們的人生馬拉松一樣：這個世界何其大，每個人的生命經驗又是這麼的不同，不妨為自己勇敢一次，釐清自己在追求的是「目標」還是「價值觀」，然後離開那條別人告訴你的跑道，尋找你真正的熱情吧！

參考資料：

1. 《人生不是馬拉松》  
<https://www.youtube.com/watch?v=Y2-L9cdt3N8>
2. 《Values vs Goals - By Dr. Russ Harris》  
<https://www.youtube.com/watch?v=T-1Rbuy4XtA>
3. 《什麼才是你人生中最重要的事？一張「價值觀清單」，重新認識自己》  
<http://www.managertoday.com.tw/articles/view/52622>



「青春笑與淚，蹦出心滋味」

闖關與抽獎宣傳活動

09/27~28 (二、三) 12:00-13:00

參加對象：全校同學踴躍參加

地點：勤益大道

心輔義工迎新茶會

09/28(三) 18:00-21:00

參加對象：全校新生踴躍參加

地點：青永館靜軒

新生測驗與定向班級輔導(一)

09/29 (四)10:10-12:00

參加班級：

四機一甲、四機一乙、四化一甲

四化一乙、四冷一甲、四冷一乙

四電一丙、四訊一丙

地點：指定教室

新生測驗與定向班級輔導(二)

10/06(四)10:10-12:00

參加班級：

四景一甲、四英一甲、四文一甲

四子一丙、四工一甲、四工一乙

四企一甲、四企一乙

地點：指定教室

輔導講座(一)

主題：做個有效的同儕助人者

10/06(四)10:10-12:00

主講人：楊卿老師

參加對象：四技及二技各班輔導股長

地點：青永館采風堂

新生測驗與定向班級輔導(三)

10/13 (四) 10:10-12:00

參加班級：

四資一甲、四資一乙、四流一甲

四流一乙、四工一丙、四工一丁

四子一乙、四訊一乙、四休一甲

地點：指定教室

心靈探索影片欣賞與座談(一)

10/13(四)17:30-20:30

片名：叫我第一名

主持人：高樟傑、柯政華

參加對象：自由報名

地點：團討室

