

大學生三問：你想成為怎樣的人？

不只是一堂生命教育，這是你未來四年的心智導航指南

#自我探索

#新鮮人必備

#大學生活設計



恭喜你，終於拿回人生的方向盤！

過去的你 (高中)



- 目標單一：追求分數與升學。
- 軌道清晰：照表操課，總有標準答案。

「你可能上過生命教育，
但當時只覺得那是放鬆的課...」

現在的你 (大學)



- 無限自由：課表、社團、人際全由你決定。
- 沒有標準答案：自由伴隨而來的是「迷惘」。

「現在，你最需要問自己：
我想成為怎樣的大學生？」

啟動你的「大學生作業系統」

面對迷惘，你需要的不只是生涯規劃，而是更底層的生命教育 (Life Education)。這套系統包含五個核心模組：



建立基石，才能向上探索

【探索區：直擊人生三問】

擁有穩固地基後，我們將面對三個人生核心挑戰。



【地基區：建立認知】

- 人學探索（我是誰？）：肯定人是「主體」而非工具，建立個人尊嚴與尊重他人。
- 思考素養（如何想？）：覺察偏見，同理傾聽，學會客觀公正地理性對話。

導航未來四年的「人生三問」

Q1：我為何而活？

Q2：我應該如何生活？

Q3：我如何活出應活的生命？

每一問，都對應著一項關鍵素養。讓我們逐一破解。

第一問： 我為何而活？

對應素養：終極關懷
(Ultimate Concern)

不只是「找工作」：探究人生的意義與方向，
這遠遠超越單純的職業與生涯發展。

直面終極命題：在死亡與無常的
威脅下，釐清什麼樣的價值值得
我們投注一生去追尋。

建立終極信念：整合哲學與生死課題，
分辨快樂、幸福與至善之間的關聯。



第二問：我應該如何生活？（對應素養：價值思辨）

迷霧中的導航：
科技、網路與媒體
高速發展，道德、
倫理與美感的訊息
日益多元且複雜。



破解價值迷思：
培養價值思辨能力，
釐清日常生的迷思。
我以為有價值的，
真的值得追求嗎？

「請問，什麼能造就美好人生？財富？健康？外貌？名利？」

關於美好人生，我們可能都猜錯了

來自哈佛大學長達 75 年的「快樂」研究結果

大眾的迷思

追求
財富

80% 以上的人

追求
名聲

70% 以上的人

科學的解答



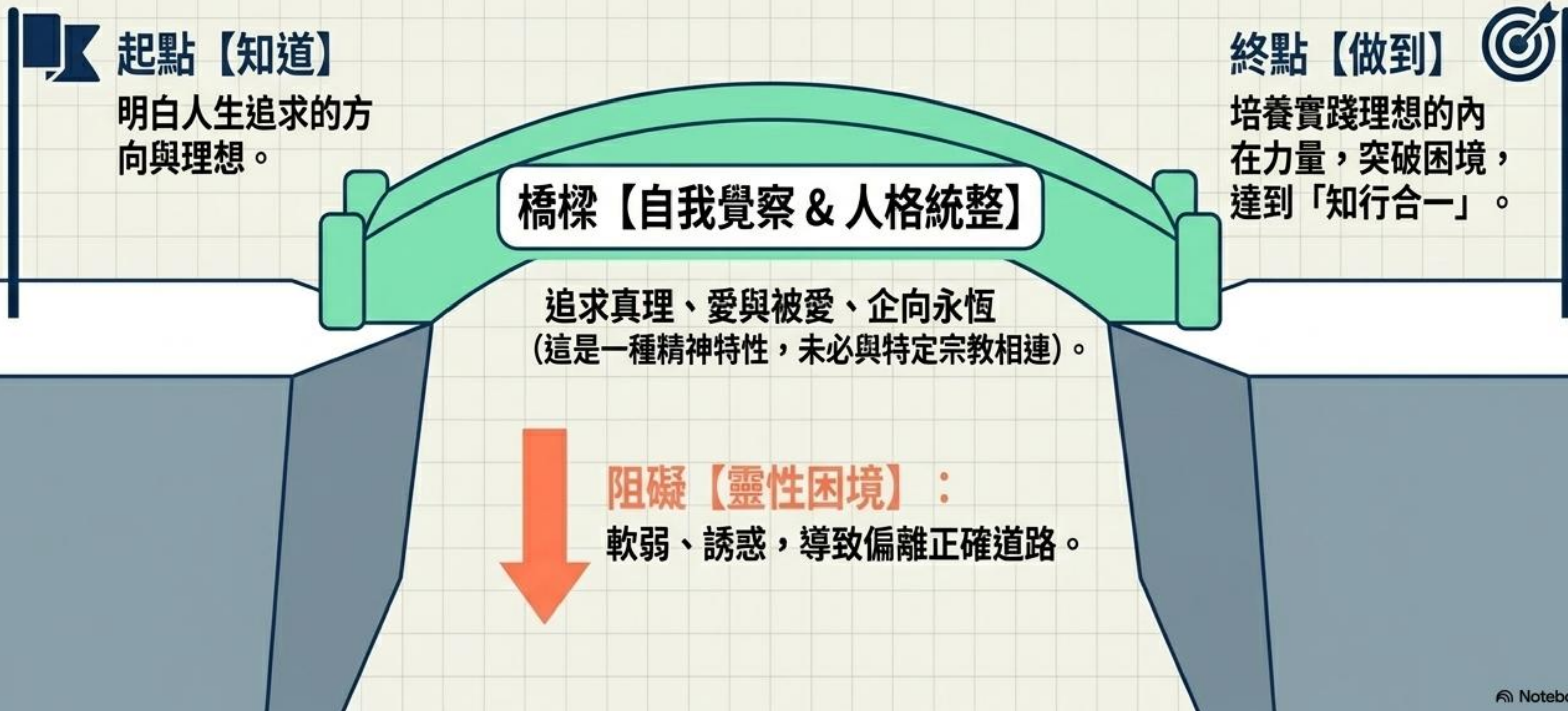
15:03

「美好人生建立於良好關係」

(Good relationships keep us happier and healthier.)

價值值得追求，但極易產生迷失。這正是我們需要「價值思辨」的原因。

第三問：我如何活出應活的生命？(對應素養：靈性修養)



組合你的「大學生導航儀」

**Q1：我為何而活？
(終極關懷)**

大學實踐區

我選的科系或社團，是我真正熱愛的嗎？還是為了迎合別人的期待？

**Q2：如何生活？
(價值思辨)**

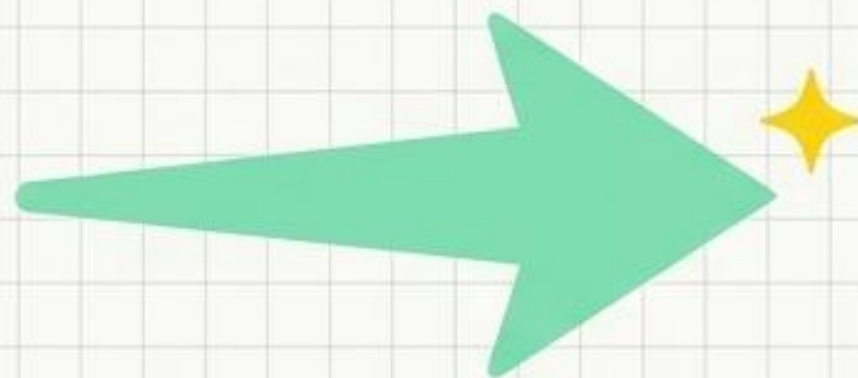
大學實踐區

面對社群媒體上的同儕比較，我能不被「財富與名氣」的迷思綁架，專注建立「良好關係」嗎？

**Q3：如何活出生命？
(靈性修養)**

大學實踐區

明明知道早上 8 點有課，我能克服怠惰與軟弱，展現「知行合一」的力量準時起床嗎？



大學四年，是一場找尋自己的實驗。

帶上「人學探索」與「思考素養」的基石，在迷惘時，不斷向自己拋出這三個人生大問。

歡迎來到大學，寫下屬於你的解答。



他們選擇這樣活

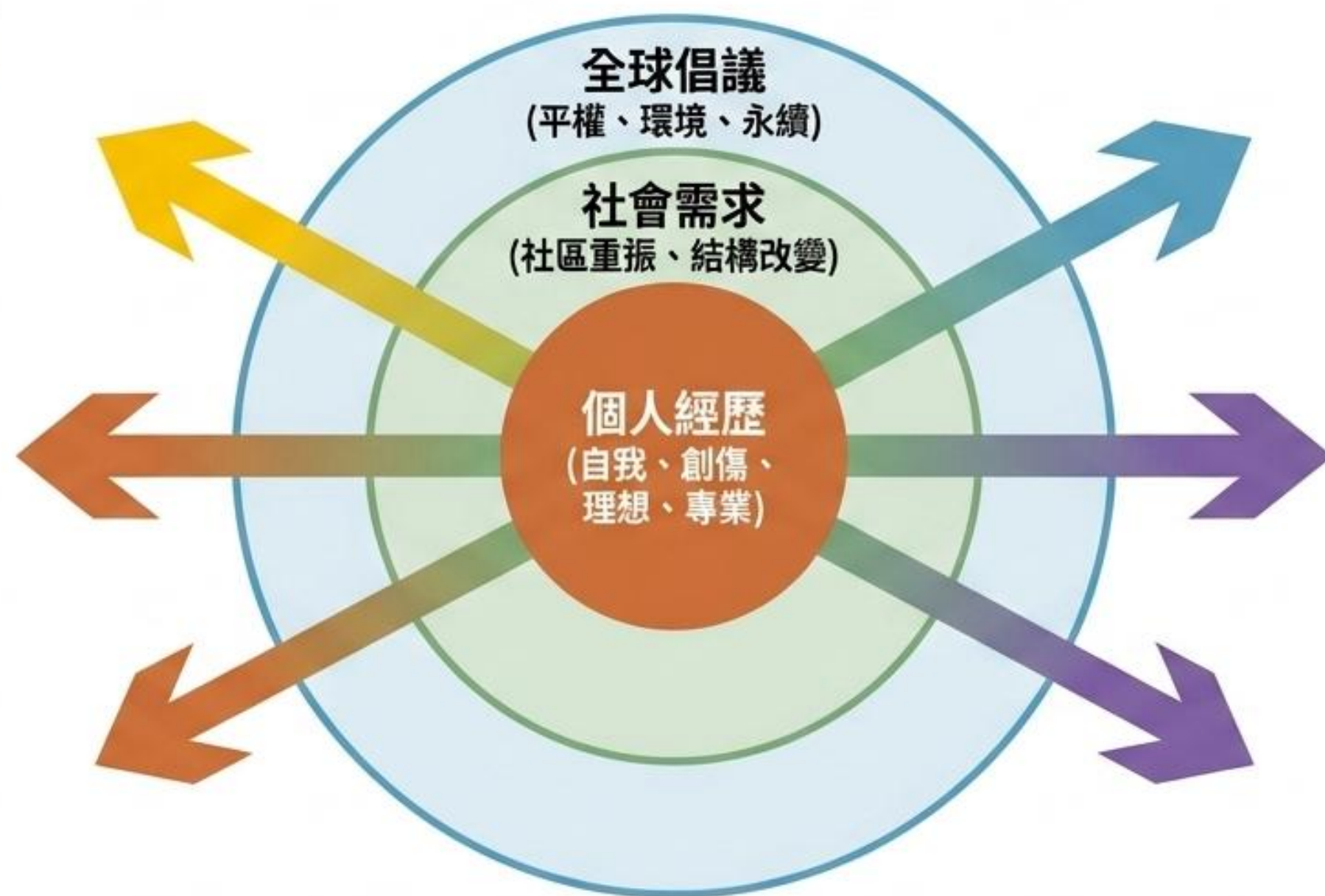


你的大學時光是一張空白畫布

歡迎來到大學。在接下來的四年裡，你不再只是單純地接收知識，而是擁有設計自己人生的絕對主導權。

你的「人生羅盤」將指向何方？讓我們走進五段截然不同的真實人生，看看他們如何找到屬於自己的真北 (True North)。

人生意義誕生於「個人經歷」與「世界需求」 的交會點



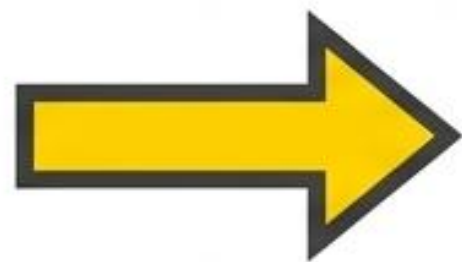
“真正的目標不僅僅是個人的渴望，而是將自身的經歷與專長，回應這個世界正在發生的真實需求。”

馬拉拉將個人創傷轉化為全球教育平權的行動



- **背景：**巴基斯坦女性教育倡議者，因主張女孩受教育權利遭塔利班槍擊，後成為諾貝爾和平獎得主。
- **人生目標：**推動全球教育平權，特別是女性教育。

個人創傷



全球行動

你願意為植物價值承擔風險？



4:56



爭女性受教權 馬拉拉一枝筆改變世界 (郝廣才在中視)

NotebookLM

林峻丞透過創業將個人理想與三峽社區的需求結合

背景：在三峽創立「甘樂文創」，結合在地文化、青年培力與社區再生。

人生目標：讓地方青年有機會在家鄉發展，重建社區認同。



你如何定義「與社區共好」的人生？



新北影響力 積極陪伴三峽弱勢孩童 開創在地創生動能



5:51

珍·古德將對黑猩猩的科學觀察轉化為一生的全球倡議



- 背景：英國靈長類動物學家，致力於黑猩猩研究與環境保育。
- 人生目標：促進人類與自然的和諧共存。



你願意投入一生守護什麼？



4:43

Teach for Taiwan 的老師選擇在偏鄉創造微小但深遠的影響

背景：年輕教師選擇在資源匱乏的偏鄉任教，致力陪伴學生成長。

人生目標：透過教育翻轉生命，改變社會結構。

選擇留下



微小但深遠
的影響力

你願意為誰的人生 付出時間與心力？

▶ 從普林斯頓畢業後 深入偏鄉 建立教育 (劉安婷 x 鄭雅心)
NotebookLM



3:51

內森憑藉極大韌性從非洲農村走向台灣博士並誓言回饋家鄉



- 背景：來自坦尚尼亞的台大環境工程所博士，克服困境來台求學，成功翻轉人生。
- 人生目標：解決家鄉水資源與土壤污染問題，並立志在家鄉蓋學校。



我們該用什麼態度面對人生的困境？甚至翻轉困境？



12:42

改變世界沒有標準答案，端看你選擇的著力點

	馬拉拉	林峻丞	珍・古德	TFT	內森
影響範圍	全球平權	在地社區	地球生態	偏鄉結構	故鄉土地
觸發契機	遭遇極大不公	看見社區斷層	對科學的熱愛	社會資源不均	跨越生存困境
核心行動	勇敢倡議	創業培力	終身守護	陪伴教育	專業技術回饋

這五種路徑截然不同，但都精準地回應了各自看見的『世界需求』。

這些截然不同的路徑背後，存在著三個共同的生命建築法則



超越自我的
清晰目標



直面巨大的
的困難



促使目標達
成的持續努
力

無論是寫一本書、創辦企業，還是取得學位，目標從來不會自動發生，
而是源於這三個法則的持續運作。

現在，輪到你們來拆 解這些人生的故事



1 分組：全班分為五組。

2 認領：每組分配一位剛才介紹的故事主角。

3 解析：透過下一頁的「生命探索畫布」，共同梳理主角的生命軌跡。

運用生命探索畫布進行小組深度解析

 他們的人生目標是什麼？

 遇到什麼樣的困難？

 做了哪些努力促使目標達成？

請在討論過程中，不僅找出現實的答案，也試著將自己代入主角的情境：「換作是我，我會怎麼做？」

這四年，是你為自己定義「人生羅盤」的最佳時機



“這些前輩示範了如何將個人經歷與世界需求相連。大學的意義，正是給你時間去犯錯、去探索、去尋找那份值得你投入一生的價值。”

再次歡迎來到大學。現在，開始畫下你的第一筆吧。

大學四年， 你選擇怎麼活？



實踐與藍圖——「以終為始」的大學規劃



你的四年，是延長賽還是試煉場？



高中的延長賽

- ✓ 被動接受課表
- ✓ 被時間與考試推著走
- 標準化的單一目標



人生方向的試煉場

- ✓ 積極主動規劃
- ⌚ 從未來倒推現在的選擇
- 💡 定義專屬自己的成功

大學這四年不是高中的延長賽，而是你定義自己人生方向的試煉場。

創造前進的引力：以終為始

與其被動被時間推著走，不如從「最終想成為什麼樣的大學生」倒推，決定今天的行動與選擇。

被動推著走



以終為始



你想解鎖哪一種大學生角色？



環境解題者

(能用專業解決
環境問題的人)



社會實踐家

(能用專業解決
社會問題的人)



國際移動者

(具備國際移動
力的人)



跨域創新者

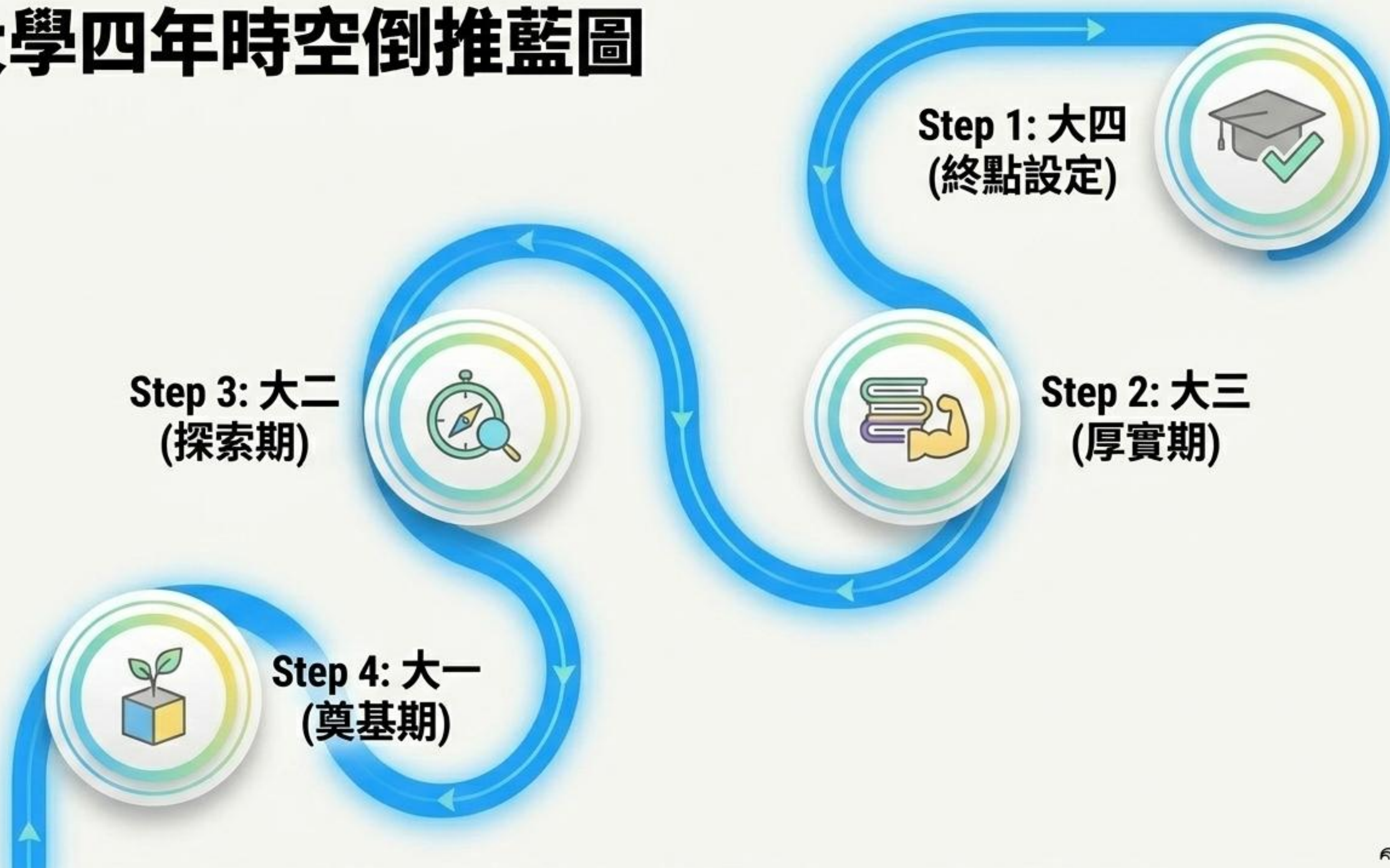
(具備跨域專長
的人)



成功闖關者

(能成功畢業的人)

大學四年時空倒推藍圖



Step 1: 終點設定 (大四畢業時)

這是你的北極星。先定義終點，才能規劃最佳路徑。

我希望成為 _____ 的人。

Step 1: 大四

Step 2: 倒推大三 (厚實期)

為了達成大四的樣子，大三時你需要累積什麼？

Step 2: 大三



Step 3: 倒推大二 (探索期)

在確定專業方向前，大二時該如何廣泛累積與試錯？

Step 3: 大二

Sophomore Year
(大二)



修習雙主修或輔系



加入相關社團



跨領域選課

Step 4: 回歸現在 (大一奠基期)

藍圖的起點就在今天。這學期或今天，你可以採取什麼具體但目標明確的小行動？



To-Do



分享你的藍圖



小組交流

請在小組內分享自己藍圖中「最想達成的一個目標」。



課堂發表

向全班發表你的心得與規劃。

你的第一份作業：給四年後的我

收件人：未來的我

📅 發送日期：四年後畢業前夕 (例如：20XX年6月) ▼

內容提示：寫下期許、現在的迷惘、不要忘記的初衷

futureme

Write a letter to your future self

Write. Pick a date. Send. Verify. That's it 😊

Your letter is **safe** with us - we've sent over **20 million letters** in 20 years!

截圖並上傳課輔系統



大學的每個學分、每個選擇都很重要。

希望你成為你想要成為的大人！

