

設計生命藍圖：以設計思考翻轉職涯困境之反思

一、書籍閱讀動機

在資訊工程與科技快速迭代的現代社會，身為一名即將面臨職場挑戰的學生，我時常感到一種「選擇焦慮」。在過去的教育框架下，我們習慣於尋找「標準答案」，認為生涯規劃就像撰寫程式碼一樣，只要輸入正確的參數（優異的成績、專業的證照），就理應得到預期的輸出（穩定的工作、成功的人生）。然而，現實環境的變遷往往是不規則的，這使我開始思考：如果人生沒有單一的最優解，我該如何面對各種不確定性？

在瀏覽眾多生涯發展書單時，《做自己的生命設計師：史丹佛最夯的生涯規畫課，用「設計思考」重擬問題，打造全新生命藍圖》這本書吸引了我的注意。不同於傳統成功學強調的「堅持與毅力」，這本書主張將產品設計的邏輯應用於人生。對於理工背景的我而言，「設計思考」(Design Thinking) 並不陌生，但將其運用在「生命」這麼宏大且抽象的主題上，無疑是一個極具啟發性的切入點。我希望透過本書，學習如何從被動的「等待被錄用」轉變為積極的「生命設計者」，並嘗試解決當前對於未來職涯定位的迷惘。

二、獲得書籍啟發的章節內容

本書的核心觀點在於「人生是設計出來的，不是想出來的」。書中提到的幾個關鍵章節對我產生了深遠的影響：

- 1. 重擬問題 (Reframing)：擺脫無效問題** 書中指出，許多人卡在生涯困境中是因為問錯了問題，例如「我這輩子到底該做什麼？」這類問題往往沒有答案，容易讓人陷入內耗。作者提出「重擬」的概念，將無效問題轉化為可以動手解決的設計挑戰。這讓我體會到，生涯規劃不應是尋找一個唯一的終點，而是一個不斷測試、修正的動態過程。
- 2. 打造原型 (Prototyping)：小規模測試與快速迭代** 這是對我最具啟發性的概念。在設計領域，原型是為了測試想法而製作的簡陋成品；在生涯中，「原型」可以是與該領域的前輩進行一次「專業諮詢訪問」(Life Design Interview)，或是參與一個短期的實習。這打破了「一次到位」的迷思。作者強調，我們不需要在還沒看過大海前就決定要當船長，透過低成本、低風險的實驗，可以更有效地驗證自己是否真的喜歡某種職業生活，避免投入多年心力後才發現志趣不合。

3. 奧德賽計畫 (Odyssey Plans)：構思三種不同的人生 書中要求讀者寫出未來五年的三種版本：第一個是目前正在進行的計畫；第二個是如果第一個計畫消失後的備案；第三個則是如果不考慮金錢與社會眼光，自己最想嘗試的生活。這個練習強迫我跳出「穩定」的舒適圈，正視心中潛藏的各種可能性，進而理解到每個人都有多元的潛能。

三、反思自己的論述或觀點

閱讀本書後，我不斷反思過去對於職涯的僵化邏輯。我曾以為資訊工程系的職涯軌跡應該是單一且線性的：從工程師到資深開發者，再到管理職。但結合書中的觀點，我開始重新審視自己的「重力問題」(Gravity Problems)——即那些無法改變、卻一直困擾我的現實條件。

首先，我意識到「熱情」並不是尋找來的，而是透過參與而產生的。過去我常因為不確定自己是否具備足夠的熱情而對某些專案猶豫不決，現在我理解到，應該先「動手做」，在實踐中觀察能量 (Energy) 與投入感 (Engagement) 的變化。這種觀點將職涯從一場「賭博」轉變為一場「科學實驗」。

其次，關於「成功」的定義，我產生了新的論述。在《做自己的生命設計師》中，成功的標準在於「一致性」(Coherence)，即你的價值觀、工作觀與你目前的生活是否契合。這讓我開始反思自己目前參與的各項認證與競賽 (如 ESG 認證、影像敘事比賽)。原本我擔心這些看似分散的經歷會讓履歷顯得雜亂，但若以「生命設計」的角度來看，這些都是我在不同維度的原型測試。影音創作是我探索敘事能力的實驗，而 ESG 認證則是將資訊科技與永續發展結合的一種跨領域嘗試。

最後，我反思了對失敗的恐懼。設計思考的核心是「失敗得早，失敗得好」。在撰寫程式時，報錯 (Error) 是進步的階梯；在生涯發展中，失敗也僅僅是數據的回饋。我應該學會接受這種不完美，並將其視為優化人生版本的必經之路。我目前的目標不應是找到一份「完美的工作」，而是設計一個能讓我持續學習與演化的「工作生命」。

四、參考文獻

1. 戴夫·埃文斯 (Dave Evans)、比爾·柏內特 (Bill Burnett) (2016)。《做自己的生命設計師：史丹佛最夯的生涯規畫課，用「設計思考」重擬問題，打造全新生命藍圖》。台北：大塊文化。

2. 喬恩·阿考夫 (Jon Acuff) (2017)。《不受限的工作人生：建立職涯存摺，經營 4 項投資，打造不畏時局變遷的本事》。台北：天下雜誌。
3. 史蒂芬·柯維 (Stephen R. Covey) (2010)。《與成功有約：高效能人士的七個習慣》。台北：天下文化。
4. 湯馬斯·佛里曼 (Thomas L. Friedman) (2005)。《世界是平的》。台北：雅言文化。