

『從未來寫回來的逆算手帳』之書籍閱讀報告

一. 閱讀動機

會想讀這本書是因為它是一本關於生涯自我探索及實現目標類別的書籍，本書透過逆算並結合寫日記、手帳的方式，讓讀者能夠親自動手 DIY，透過寫日記，讀者能寫下未來 10 年或是 20 年之後自己想成為的樣子，並且把時間往回推為 5 年、1 年、1 個月、1 週的間隔，讓讀者能夠清楚知道自己能如何做出實際行動，並且持續往訂下的目標邁進。所以，讀完這本書也幫助我列出很多自己未來 10 年內想達成的目標，並開始付諸行動去完成目標。

二. 獲得啟發的章節內容

1. 「願景，就是令人感到迫不急待的未來。」-P.68

這句話提醒讀者對未來要有願景。因為當我們對未來有個藍圖時，我們就能清楚的知道它確切的樣子，並且會激發我們內在的動力，使我們朝著目標前進。就像有的人夢想是想成為一位 Youtuber，希望能透過螢幕表現自己，把自己歡樂的一面帶給許多觀眾並發揮自己的影響力；而有的人夢想是想成為一位廚師，透過精緻的料理滿足客人的胃口，使客人能夠重新獲得能量並回到工作崗位上繼續奉獻自己，所以，當我們想到自己未來的藍圖，我們的內心就會有動力想努力地往目標前進。

2. 「不想能不能做到，只想快不快樂。」-P.90

雖然在實踐夢想的過程會有許多高山低谷，也許是旁人的眼光、否定的言語或是每次經歷到的挫敗，這些事情或許會讓我們感到沮喪、情緒低落，但是作者在這邊提醒我們：「不要懷疑自己是否能做到，而是要常常問自己，在這過程中，我覺得快樂嗎？」當我們能夠常常自我檢視並不斷問自己這個問題時，我們就能在過程中調整腳步或是目標，並且重新訂下一個能讓自己感到快樂的夢想，並努力去實踐這個夢想，成為自己想成為的人。

三. 自己的論述或觀點

以前的我，是一個對未來或是夢想沒有任何想法的人，在課後的時間，我也總是浪費許

多時間在玩手機或電腦遊戲上面，但當我這學期修習這門自我探索與生涯發展的課之後，在課程內容當中常常提到我們該如何看待自我的生涯，以及如何去做時間規劃以及目標的訂定。

此外，課堂中老師也給了我們許多學習單，讓我們能夠去思考自己目前的生活狀態，並且學習自我檢視並問自己：「目前的生活狀態真的是自己所喜歡的樣子嗎？」所以，當我認真看待時間、自我的生涯發展時，我選擇閱讀這本書籍，並在這本書籍裡面學習到如何寫日記、手帳，並且記錄下每天朝著目標前進了多少，當我照著這本書的步驟按部就班地去執行，我對每天的生活開始充滿熱情跟動力，同時我也認真訂下自己未來 10 年之內想達成的目標，就是成為一位老師(教育家)以及成為一位音樂創作者，希望透過自己在大學四年內所學習到的知識及經驗，幫助許多年輕人、以及學生能夠找到自己的夢想，在過程當中成為他們的好朋友以及人生導師，所以成為一位老師以及音樂創作者能夠讓我去達成我的目標，而這本書也讓我重新找回對生活的熱情跟動力，讓我更加珍惜每一天的時間，學習做好時間管理，利用在課後閒暇的時間，努力地朝自己訂下的目標一步一步邁進，所以這是這本書帶給我的啟發以及實際的幫助。

四.參考文獻

從未來寫回來的逆算手帳，小堀純子著，黃立萍 譯者，采實文化出版，2019/08/29