

為自己訂下人生清單

文／吳娟瑜（國際演說家、作家）

2020年春天爆發的新冠肺炎，不但奪走全球數十萬老百姓的生命，也改變千千萬萬人對職涯發展的選擇，對人生夢想的重新評估。

「人生清單」的概念在這節骨眼上重獲青睞，如果生命是如此不堪一擊，如果天災人禍是瞬間爆發，此時此刻，回首一望，還有什麼是來得及完成的夢想？

這輩子夢想做什麼？

「人生清單」受五大因素影響：

一、年齡因素：年紀越小，「人生清單」往往是「我的志願」的延續，例如：「考上理想大學、進大企業上班、賺人生第一桶金」。中年背房貸階段，人生清單是「還清貸款、退休後睡到自然醒」。銀髮族階段的人生清單是「三五好友歡聚、無病無痛到最後」。

二、性別因素：《一路玩到掛》和《陪你玩最大》兩部電影不約而同描述年長／癌末／男性，在最終階段以逃離醫院、四處遊玩進行人生清單。如果是兩位年長／癌末／女性，試想一下，將發展出什麼不一樣的故事？

女性在人生清單上出現較多和家人的關係。一位年輕女性學員，她的人生清單之一是「找個疼愛我的老公」，我跟她說：「人生清單是要能自主完成的，若要依賴人才能得到幸福，將會有風險。」

另一位四十多歲媽媽的人生清單之一是「孩子聽話」，我提醒她：「『孩子聽話』是妳的期待，不算人生清單，若改成『半年內，和孩子有說有笑』，這就是妳

個人自主努力可以達到的目標。」

三、父母期待因素：多數人不知不覺活在父母期待下設定人生清單。《生命清單》（悅知文化出版），提到34歲的布芮特，媽媽過世時獲知必須在一年內完成10件人生清單才得以拿到遺產。

單子上寫著「當老師、墜入愛河、生個baby、買一匹馬，和老爸重修舊好……」，這是布芮特在14歲隨手寫下的人生清單卻被媽媽悄悄地從垃圾桶揀起來。

小說畢竟是虛構故事，但多少看得出來這些是媽媽認同的人生清單，要求布芮特認真完成，不要再得過且過。

四、角色因素：因為身處家庭的角色，有的人人生清單會把「個人需求」挪到「家庭需求」之後。新婚不久的小明，老婆一直吵著要搬離婆家，他的人生清單第一順位是「和老婆一起存頭期款，買自住房子」；成為丈夫的他，沒有吃喝玩樂，就是承諾，就是承擔，他說：「我很愛老婆，我們會一起努力。」

五、健康因素：在身心狀態良好的狀況下，多數人選擇更上一層樓做為人生清單的目標；但若身體變得衰弱，甚至時日無多，人生清單將顯得單薄。

《最後14堂星期二的課》作者米奇·艾爾邦描述探訪罹患漸凍症的墨瑞教授時，問了他：「如果有人給你健康的24小時，你會做什麼？」

病榻上的墨瑞教授最渴望「去吃個豐盛的早餐，接著去游泳，中午和好友餐敘，接著散步、看鳥，再到義大利餐廳點個美味的鴨肉，最後是盡興跳舞到筋疲力盡才回家睡覺。」在這個時刻，墨瑞教

授完全動彈不得，他的人生清單只剩下用「想像」來自我滿足了。

想到就做，活出精彩

不同年齡層，不同情境下，每個人寫下的人生清單各有千秋，通常我以三個簡單原則教導學員：

一、快：當紙筆擺在眼前，要不假思索地寫，首先列下1、2、3、4……10。然後，從第一個寫起，想到什麼就寫什麼，由於是內心早已醞釀的心願，不難下筆。

但也有兩種人，想了很久，一個字兒都沒影子，什麼樣的人呢？

一種是只為別人活，完全沒想過「我要」的人；一種是恐懼自己達不成心願的人，連對自己做個承諾都困難重重。

二、狠：指做決定時要毫不猶豫，若想到要花旅費、學費、裝修費、宴客費等也不管，就是勇敢地寫下去，若牽牽絆絆想很多，人生只能原地踏步走了。

三、準：寫下來就不要塗塗改改，因為潛意識裡早就有的人生清單的優先順序，那是很精準的。要避免落筆之後，意識出現了自我反對的聲音，以致又在害怕被取笑，或恐懼做不到而想擦拭。

害怕自己人生一成不變，總希望有所突破，有所進步，這是人類共通的想法，華人父母在孩子小時候不習慣去問：「你有什麼夢想？」，成長過程也很少去問：「人生清單想清楚了嗎？」

若到年華老去、身體病弱

時，也很少有夫妻或子女來詢問：「還有什麼未完成的心願？」

人生清單是一個值得推廣的概念，讓每個人至少活在有方向的人生旅途，看到自己有進步的空間、有改善的機會、有滿足的時刻。

有位年輕上班族男士的人生清單寫下「看50部電影、閱讀50本書、聽50場演講、認識50位新朋友」，這是他的中程目標，預計五年內完成，看他勇氣十足，準備把日子過得精彩，替他慶幸！

你的人生清單準備好了嗎？

不妨拿起紙筆，Just Do It！人生景象即將不一樣。祝福！

