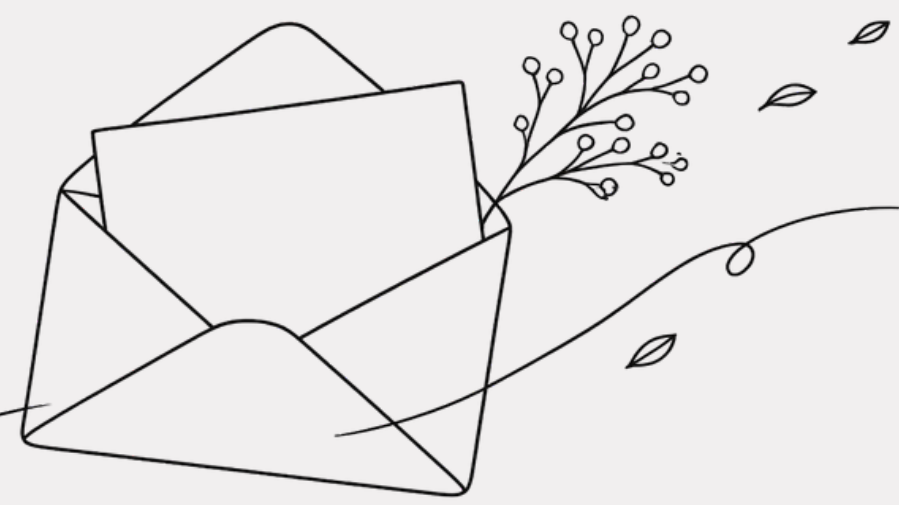


《手紙 ～拝啓 十五の君へ～》



迷惘，也是種前進：致正處於「人生留白」的你

學生諮商中心 王辰禾 實習諮商心理師

《手紙 ～拝啓 十五の君へ～》這首歌描繪了一位15歲的孩子，寫信給未來的自己，傾訴對未來的不安、迷惘與期待。MV中，不同年齡、不同職業的人，也都在人生的某個階段跌跌撞撞的努力前行。或許你正面臨對升學、就業、感情、人際的困惑，或只是對未來感到迷惘，如果歌曲中其中一段歌詞、一個畫面，能引起你的共鳴，希望能讓你知道：迷惘，不代表停止前進；人生的留白，也可能正是成長的開始。

1 優秀的人，其實也常感到迷惘

我們常誤以為，那些閃閃發光、非常優秀的人，他們的人生是一條沒有分岔的直線。但真實的生命並非如此。

「優秀」從不等於「不迷惘」

如果你現在正感到痛苦、迷茫、甚至有些手足無措，這絕對不是因為你太差，而是你開始認真對待自己的人生了。

從不思考未來、只隨波逐流的人，是不會感到迷惘的。只有當試圖擺脫標準答案、渴望活出真正屬於自己的模樣時，內心的震盪才會開始。這陣迷茫，是你正在「覺醒」的信號。

2 允許自己，擁有「不知道答案」的時刻

從小到大，我們的教育習慣給予「標準答案」。考試有分數、升學有志願序、甚至連幸福都有範本。

然而，大學生活、未來就業是與以往截然不同的「開放式申論題」。

這次「考試」最核心的本質，不是要你交出一張完美的標準答案，而是要譜寫出屬於自己、獨一無二的人生答卷。

- 不知道未來要做什麼，是正常的。
- 不知道現在的科系適不適合自己，是正常的。
- 不知道該如何抉擇下一個前進的方向，也是正常的。

生命中那些暫時沒有答案的混亂，
都是在拓寬你對未來的可能性。

3 把迷惘當作人生的「留白」，而不是「落後」

如果把人生看作一場馬拉松，停下來看地圖、補充體力的時刻，不是落後，而是在「定向與定錨」。

當我們將人生中這段看似找不到出口的迷惘、困惑，看作是人生的「留白」。就像是水墨畫因為有留白，畫面才有了呼吸的空間與層次；音樂因為有休止符，旋律才有了跌宕起伏的靈魂。

這段「不知道要去哪裡」的時光，正是最自由、最能大膽跨界嘗試的黃金期。多去聽一場感興趣的講座、多看一本看似無用的書、多去沒走過的地方散散步。這些沒有被「人生必得學分」綁架的留白，往往會在未來的某一天，造就你生命中最關鍵的驚喜。

正如歌詞所說：「無論何時，都請相信自己的聲音。」

在人生這條賽道上，你永遠不會落後，只是在用自己的步調，
走出一條屬於自己的人生道路。

歌曲連結



Angela Aki
手紙 ～拝啓 十五の君へ～