

繼續、調整，還是換一條路

自我價值、方向與人生轉折 24 | 整理條件、試探選項，讓改變有依據。

你可能正在經歷

重考、轉職、延後目標或離開原道路，常不只是一個計畫問題，也牽涉投入、期待與身份。你可能捨不得過去，又不確定現在的路是否仍合適。

這冊幫你整理目前條件與未來選項，先試可逆的小步驟，再決定是否繼續、調整或轉向。它不替你選路，也不把堅持或離開其中一種寫成比較勇敢。

把「我已經投入很多」與「接下來還要投入什麼」分成兩欄。

這一冊怎麼用

第 2 至 5 頁各處理一個具體情境；先選最貼近目前困難的一頁試做，再用第 6 頁留下自己的安排。每一步都可以依現實條件調整。

四個練習，從這裡開始

頁次與主題	這次要留下的線索
02 · 把過去投入與未來條件分開	過去值得被承認，未來仍需要重新評估。
03 · 讓選項不只剩下兩個	先看真實選項，再決定要查什麼。
04 · 先做一個可逆的資訊試探	先取得會影響選擇的資訊。
05 · 做出當前決定，保留更新條件	做出當前可負責的選擇，也允許更新。

何時適合拿出來

適合考後重新安排、長期目標卡住或考慮工作轉換。重大財務、法律或醫療影響需另尋相關專業資訊；本冊只協助整理決策。

本冊為一般學習與生活指南。案例、步驟及紀錄單是原創設計，來源支持的範圍見第 6 頁。

把過去投入與未來條件分開

01 實作 | 整理條件、試探選項，讓改變有依據。

先看清楚這一步

過去投入可以承載意義，也能留下能力；但接下來的選擇仍要看未來成本、機會與限制。先分開寫，避免只因已走很久就無法討論其他路。

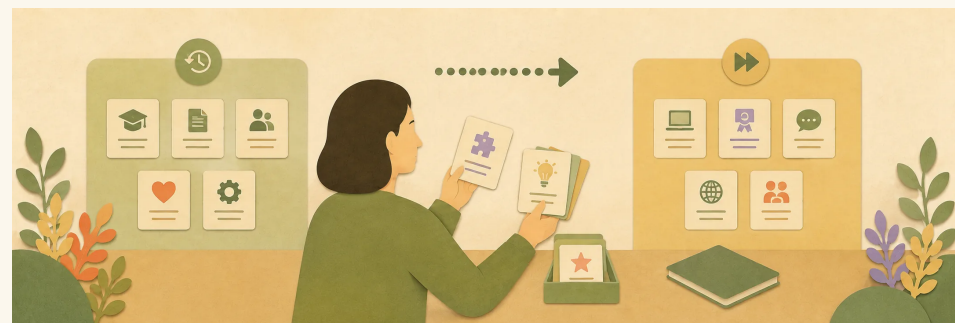
試著這樣做

1. 寫下過去投入留下的經驗、技能與關係。
2. 另列繼續所需的時間、資源與代價。
3. 確認目前條件與最初開始時是否已不同。

過去值得被承認，未來仍需要重新評估。

依你的情況調整

不要把已投入的努力全部說成浪費，也不把它當成必須繼續的唯一理由。



過去值得被承認，未來仍需要重新評估。

考生情境

準備一年後考慮重考，先看具體分數缺口、可用時間與支持，不只看已花多少補習費。

專業工作情境

考慮留任時，分開過去累積的專業與未來工作條件；兩者都重要，但不必導向同一選擇。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

讓選項不只剩下兩個

02 實作 | 整理條件、試探選項，讓改變有依據。

先看清楚這一步

繼續原路與完全離開之間，可能還有縮小範圍、調整節奏、換方法或暫緩。先列真實可行的選項，再看各自的限制。

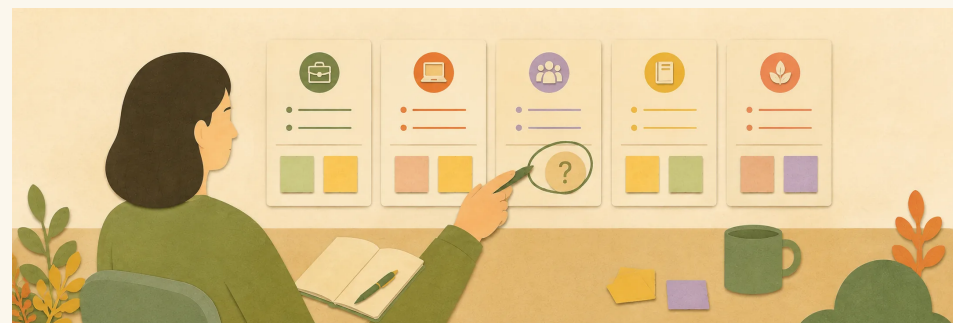
試著這樣做

1. 列出目前可行的幾條路，不為湊數虛構選項。
2. 比較必要資源、時間、風險與生活影響。
3. 找出能改變選擇的關鍵未知。

先看真實選項，再決定要查什麼。

依你的情況調整

不要用簡單總分掩蓋不可妥協的條件。先處理必要門檻，再比較偏好。



先看真實選項，再決定要查什麼。

考生情境

原地重考之外，可能有先就學再評估、調整目標或改變準備方式；每條仍須查正式資格與期限。

專業工作情境

工作轉換可能包含內部調整、補足技能或先了解其他職務，不一定立即辭職。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

先做一個可逆的資訊試探

03 實作 | 整理條件、試探選項，讓改變有依據。

先看清楚這一步

重大決定之前，可以先找資料、訪談或做一段有限嘗試。設下範圍、成本與回看時間，讓試探帶回真正有用的資訊。

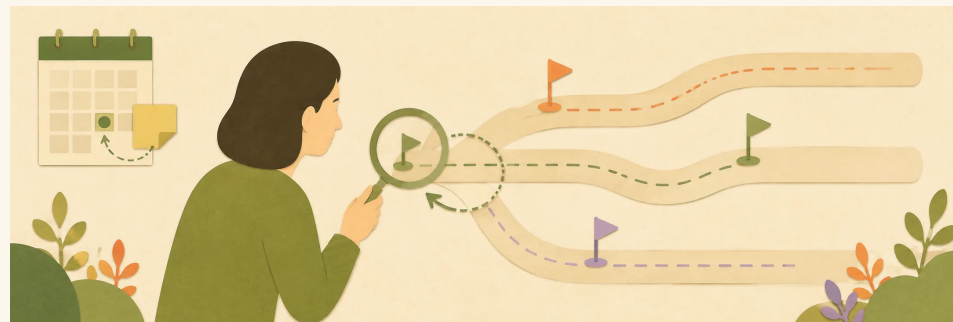
試著這樣做

1. 選一個最需要確認的假設。
2. 設計小範圍、可退出的試探活動。
3. 事前寫下想觀察什麼，以及何時回看。

先取得會影響選擇的資訊。

依你的情況調整

試探也有成本；避免不斷收集資訊卻不回看。需要專業資格的工作不能用未授權實作測試。



先取得會影響選擇的資訊。

考生情境

想改變讀書方法，可用一小單元試做並比較作答；不要在沒有結果前整套推翻。

專業工作情境

考慮轉向新職務，可先了解實際工作、資格與訓練要求，並用合適小任務觀察興趣與能力缺口。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

做出當前決定，保留更新條件

04 實作 | 整理條件、試探選項，讓改變有依據。

先看清楚這一步

條件不會全部確定。可以根據目前足夠資訊做出有範圍的決定，說明理由、第一步與何時重新評估，也為失落與告別留時間。

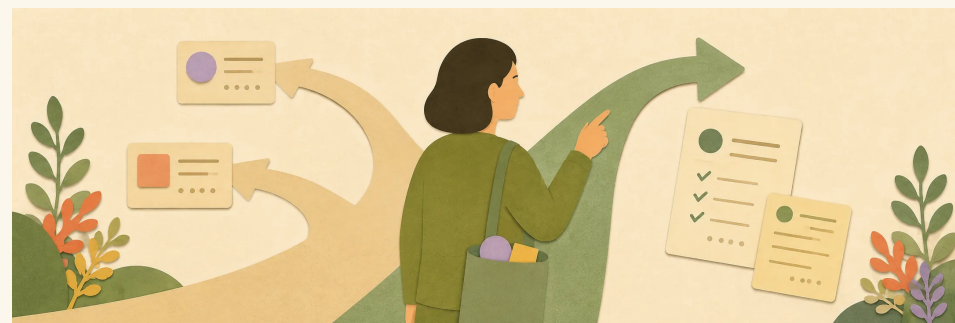
試著這樣做

1. 寫下目前選擇與最重要的理由。
2. 指定接下來的首要行動與需要的支持。
3. 定義哪些新資訊或時間點會讓你重新評估。

做出當前可負責的選擇，也允許更新。

依你的情況調整

難過不自動證明決定錯誤。若長期無法判斷或負荷太大，可找可信任的人及相關專業協助共同梳理。



做出當前可負責的選擇，也允許更新。

考生情境

決定再準備一段時間，可設定具體作答與資源檢查點；改走其他路，也記下報到與銜接要求。

專業工作情境

選擇調職或轉向時，確認交接、收入與資格等必要條件，按可行順序推進。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

我的練習與下一步

帶走一張紀錄 | 把適合你的做法留下來

選一件最近發生的事

過去投入留下什麼，未來還需付出什麼：

真實可行選項與不可妥協的條件：

最影響選擇的未知資訊：

可逆試探、觀察項目與回看時間：

目前決定、第一步與重新評估條件：

寫到足以決定下一步即可，不必把每一格都填滿。

繼續、調整，還是換一條路

讓練習回到你的生活

一條路可以被認真投入，也可以被重新評估。讓選擇配合當前條件與你重視的方向，把能帶走的經驗留下，逐步安排接下來的生活。

資料依據與閱讀方向

目標調整能力與生活品質的統合分析指出相關性，但不能推導出「放棄一定比較好」或個人最佳選擇。本冊的選項表與試探安排是原創決策輔助，重要條件仍需自行核實。〔1〕

1. Barlow、Wrosch 與 McGrath (2020)

[Goal adjustment capacities and quality of life: A meta-analytic review](#)

查閱日期：2026-09-06。上列資料提供概念與限制參考；本冊不是來源手冊的翻譯或療程，也未以整冊形式接受成效驗證。