

還不知道結果的時候

不確定性與等待 09 | 讓查詢有邊界，讓等待期間仍有生活。

你可能正在經歷

考完、面試完或送出審查後，你能做的部分暫時告一段落，結果卻還沒來。反覆更新頁面、猜測訊息含意，可能逐漸占據整天的注意。

這冊幫你安排查詢、整理真正能準備的事項，並替無法立即解答的問題保留位置。等待可以不舒服，你仍能為今天留下一些可選擇的活動。

寫下唯一可信的結果來源，以及下一次需要查詢的時間或條件。

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 · 分開已知、未知與可行動	未知可以先保留，不必用猜測填滿。
03 · 替查詢設定實際條件	查詢的目的，是取得新資訊。
04 · 只準備會改變下一步的備案	備案做到能接下一步，就先停下來。
05 · 讓今天仍有可以投入的事	在等待之中，也為今天留一個位置。

何時適合拿出來

適合等放榜、錄取、評核與審查時使用。若涉及補件、回覆期限或正式通知，先以官方規定與實際要求為準。

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。

分開已知、未知與可行動

01 實作 | 讓查詢有邊界，讓等待期間仍有生活。

先看清楚這一步

「還沒有回覆」是一項已知；「一定沒有希望」是一種推測。把它們分開，才能知道哪些事情值得查，哪些暫時無法得到答案。

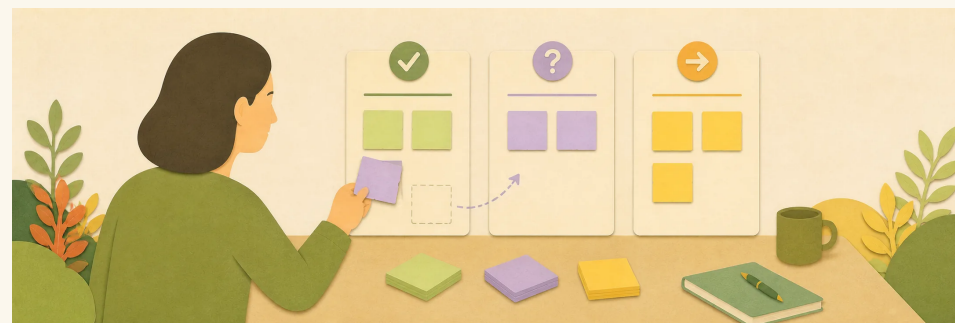
試著這樣做

1. 寫下目前能確認的日期、狀態與正式資訊。
2. 把推測放到另一欄，不把它當成已公布結果。
3. 找出今天能處理的一件事，例如確認補件或備用聯絡方式。

未知可以先保留，不必用猜測填滿。

依你的情況調整

如果資訊互相矛盾，直接查權責窗口。不要用更多轉傳消息代替確認。



未知可以先保留，不必用猜測填滿。

考生情境

查官方放榜與補件日期；同學猜測排名的訊息，另標為未證實。

專業工作情境

確認申請是否送達、通知管道是否正確；承辦尚未回覆時，先依公布時程安排追蹤。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

替查詢設定實際條件

02 實作 | 讓查詢有邊界，讓等待期間仍有生活。

先看清楚這一步

當結果不會每分鐘更新，反覆刷新未必帶來新資訊。選一個不會漏掉必要回應、也能容納生活的查詢安排。

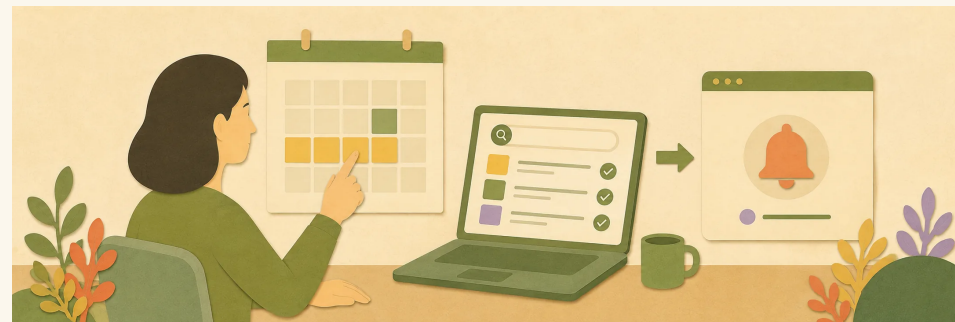
試著這樣做

1. 確認結果發布與回覆的時限，決定哪些通知需要即時保留。
2. 設定下一次查看的事件或時段，其餘時間先關閉重複頁面。
3. 想再查時，先問是否有新訊息或期限變動。

查詢的目的，是取得新資訊。

依你的情況調整

不使用會讓你錯過重要期限的僵硬限制。查詢頻率依實際流程調整。



查詢的目的，是取得新資訊。

考生情境

若明天下午才公布，今天可先確認帳號能登入，之後回到原本活動。

專業工作情境

若工作審查有可能要求當日補件，保留必要通知；一般進度則按約定時間查。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

只準備會改變下一步的備案

03 實作 | 讓查詢有邊界，讓等待期間仍有生活。

先看清楚這一步

可以替不同結果各寫一個最先要做的動作，但不用把每種人生情境都推演到底。備案應減少下次的困難，而非增加今天的重播。

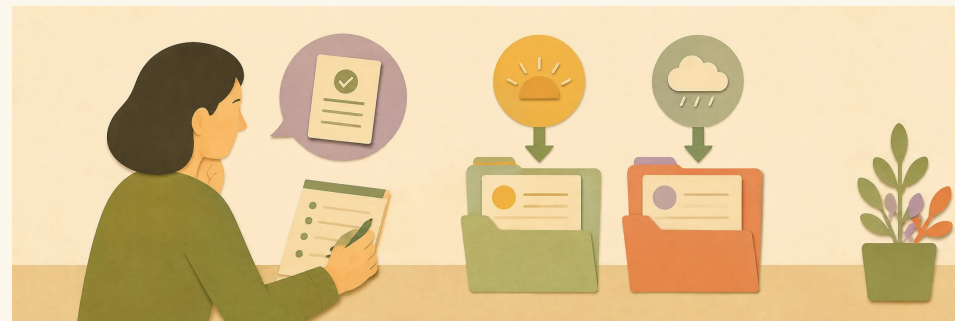
試著這樣做

1. 列出目前確實可能的幾種結果。
2. 每種只寫第一個必要動作、資料與截止點。
3. 遇到尚無法確認的條件，留待結果公布後再決定。

備案做到能接下一步，就先停下來。

依你的情況調整

若備案越寫越多，回到「這條會改變第一步嗎？」刪去目前不需要決定的細節。



備案做到能接下一步，就先停下來。

考生情境

錄取後查報到要求；未錄取先取得成績與可用管道。不必今晚就決定是否重考一年。

專業工作情境

審查通過後安排下一階段；需修正時先讀具體意見並確認期限，不預先重做所有內容。

先在可調整的小情境試做，再依回饋修正安排。

讓今天仍有可以投入的事

04 實作 | 讓查詢有邊界，讓等待期間仍有生活。

先看清楚這一步

等待之外可以有吃飯、活動、陪伴或一段輕量工作。這些活動不需要證明你已經不在意結果，只是讓今天仍有內容。

試著這樣做

1. 選一件與結果無直接關係、今天能完成的小活動。
2. 擔心出現時先記下，再回到眼前具體動作。
3. 若需要陪伴，向可信任的人說明你想被怎麼支持。

在等待之中，也為今天留一個位置。

依你的情況調整

若擔憂持續占據生活、難以進食或睡眠，可找專業人員協助，不必只靠自己限制查詢。



在等待之中，也為今天留一個位置。

考生情境

和朋友散步時可以約定先聊別的；需要談結果時再明說，不必整天交換猜測。

專業工作情境

下班後安排一段不處理審查的時間；把真的想到的新問題留在下一次工作清單。

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

結果的可信來源與已知時程：

目前的事實，以及尚未證實的推測：

下一次查詢的時間或條件：

不同結果各自第一個必要動作：

今天要保留的活動與支持對象：

寫到足以決定下一步即可，不必把每一格都填滿。

還不知道結果的時候

讓練習回到你的生活

你不需要靠一直想著結果，來證明自己很重視它。把必要查詢與備案安排好，剩下的時間可以逐步回到當前生活。

資料依據與閱讀方向

CCI 區分擔憂與實際解決問題。本冊的查詢安排與備案範例是為等待情境編寫，並非要求完全停止擔心；正式期限優先於任何自訂排程。 [1]

1. 西澳 CCI

Worry and Rumination：擔憂與問題處理

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。