

如果能搭上時光機，你最想改變的是

人生「早知道」大調查 96% 網友留遺憾

文 | 潘乃欣 圖表整理 | 廖婉書 插畫 | ChO Illustration

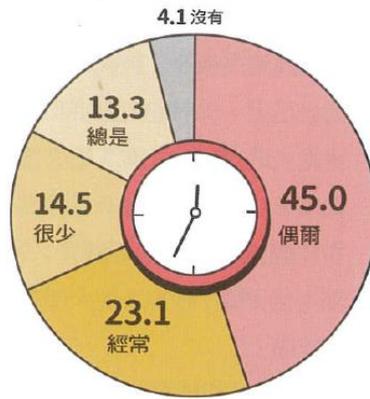


圖表 1 18 歲是令人最想回到過去的年紀

如果能搭上時光機你最想回到幾歲?(%)

驪歌初唱、埋首苦讀、選填大學志願，18 歲那年夏天，人生即將躍入下一階段。面對未知的未來，許多人對世界多了浪漫想像，卻對自己少些認識與探索。一時的選擇，成了日後影響深遠的糾結。

你的遺憾，也停留在 18 歲嗎？今年 6 月，《Cheers》舉辦「2018 年『早知道當時』」網路調查，短短一週內，收到 938 份誠摯書寫人生遺憾的心內信。



圖表 2 96%的人希望回到人生的某個階段

你是否曾幻想能回到人生的某個階段?(%)

高達 96%的受訪網友曾幻想自己能搭乘時光機，回到某個逝去的時光，改變當時抉擇，平均下來，大家最渴望回到的歲數為 18.3 歲 (圖表 1、2)。

期待重返 18 歲，為的不是抓住青春尾巴，重新感受年輕滋味，而是希望能改變當時選擇的大學科系。調查發現，25.7%的受訪者最希望改變學業方面的決定 (圖表 3)，其次則是工作 (16%) 與愛情 (14.6%)。其中，多數女性對於她所經歷的學業與工作感到後悔，男生則常在愛情上留下遺憾。

學業

如果可以重來
我想更有主見一點……

對學業，遺憾源自站在十字路口上的決定，有網友直言：「選擇和努力一樣重要，甚至更重要。」比起不夠用功，更令人後悔的是，選擇時不夠有洞 察和主見。

網友
P

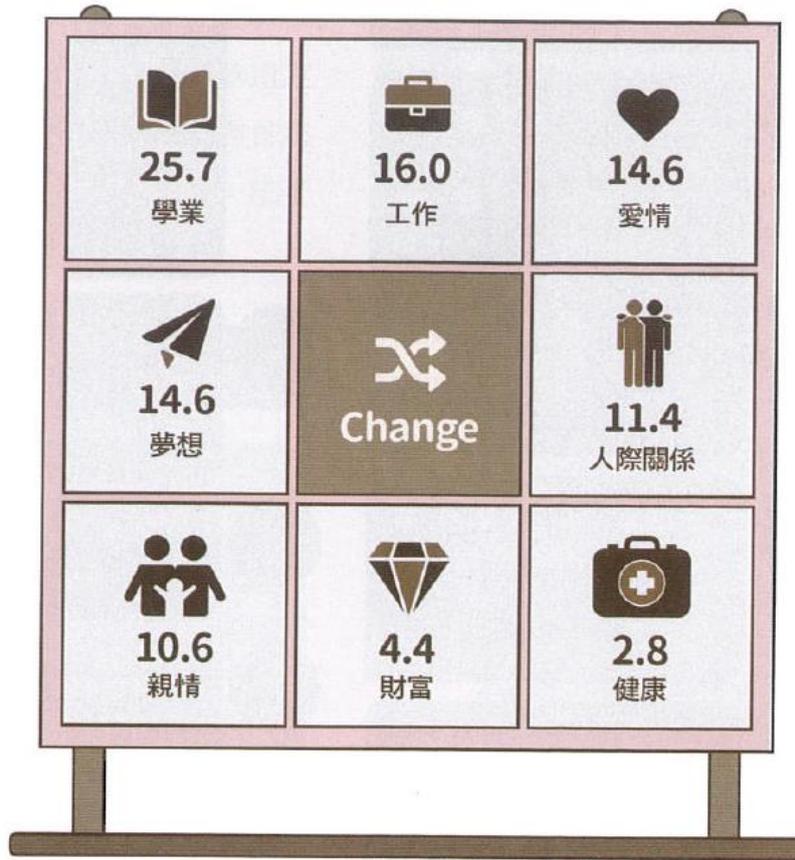
勇敢地選填自己想讀的系所。

網友
S

好好的選擇大學科系，不再抱著有大學念就好的心態。

網友
G

選擇自己有興趣的科系，不再只是隨波逐流，要多聽別人說。



圖表 3 學業是最想改變的人生項目

你最想改變的這件事屬於哪一個面向?(%)

工作

如果可以重來

我想找出自己的熱情……

對工作，遺憾來自初入社會時的懵懂與踟躕。爬梳一封封信件內容，針對求職，「早點起步準備！」是最頻繁出現的勉勵。步入職場後，換工作不打緊，重要的是，有沒有在各種嘗試和體驗中，確認天賦與熱情所在？

網友
A

嗨，18歲的我：你正在面臨選擇大學的時刻了吧？知道自己想念什麼科系，那就聽聽內心的聲音吧！即使家人不支持你，別忘了拿出勇氣、相信自己有能力，勇敢做出選擇。人生沒有對錯，也沒有人能指引你的未來，只有你能決定自己的未來。



人生多半不完美
更重視自我成長

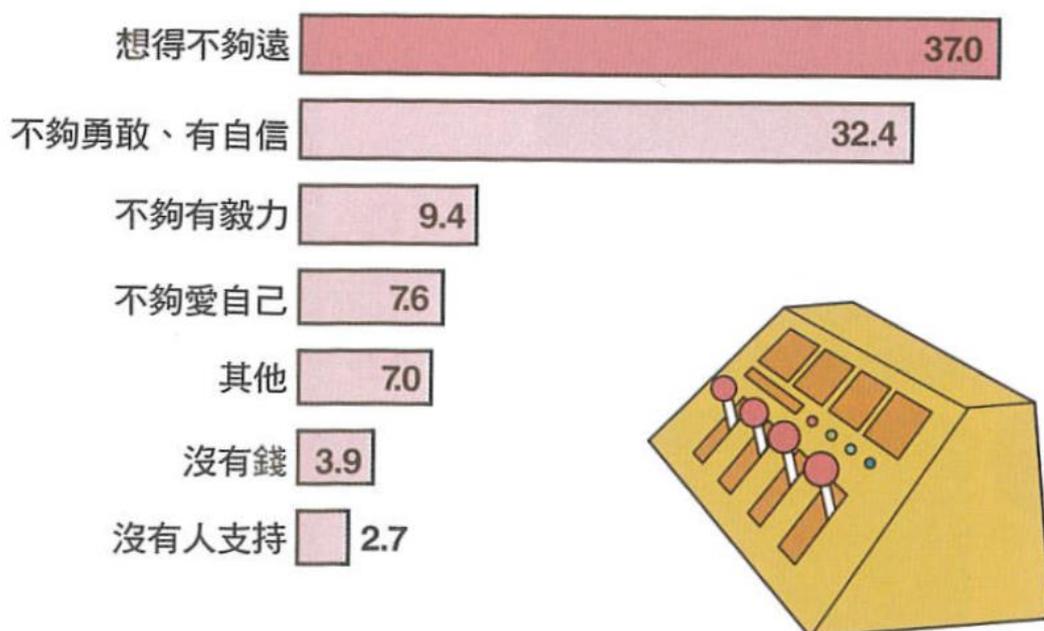
種種遺憾不只如此，有人在財富面前錯失機會，扼腕地對過去的自己說：「千萬不要把那 5 張台積電股票賣掉！」有人奮力追逐成績，卻忘記好好呼吸，因而想在年輕時的耳畔溫柔提醒：「改變生活方式，放鬆一點，不要那麼緊繃！」

有人盼望回到 1999 年 921 大地震發生前，對著即將失聯的朋友大喊：「嘿，我們留下彼此的 email，或是任何聯絡方式，好嗎？」有人屢屢在深夜掛念離去的親人，懊悔地感嘆：「早知道，當時就該堅持帶爸爸去看醫生。」

愛情

如果可以重來
我想好好珍惜緣分……

對愛情，令人惋惜的並非緣分來錯時間，而是在對的時間遇見對的人，卻沒有好好愛；感情走到終點，卻又放不下。兜了一圈，才發現無悔的愛情其實是把握當下來了，就抓住；盡了，就釋懷。



圖表 4 當時，只恨自己想得不夠遠

你認為當時留下遺憾的原因是什麼?(%)

遺憾並非只來自人生的不完美，更多是沒有好好傾聽自己的心。比起沒有錢(3.9%)、沒有人支持(2.7%)等外在因素，讓人事後介意、懊悔的，都是自己當時想得不夠遠(37%)，或是不夠勇敢，有自信(32.4%)(圖表 4)，最多人現在最渴望改變的人生面向也是「自我實踐(圖表 5)。

如同《愛無能的世代》作者、德國社會觀察家米夏埃爾·納斯特(Michael Nast)對新世代的描述：「今天的『三十世代』推遲了所有事，工作和生活皆然。有孩子、房子、車子都算是意外……，很抱歉，我自己的期望更重要。」當年沒有足夠的勇氣、信心，或許是因為活在他人期望裡，害怕背離既定的社會框架；想得不夠遠，則因忙著追逐眼前的成就，無法清晰地看見遠方。久之，在午夜夢迴時，感受到的不是滿足，而是惆悵。

遺憾也是養分

光與影總是並存

網友
F

替自己勇敢一次，沒成功也沒關係；思考自己「想要的」，只要是正當的事，不要顧慮太多。

網友
T

想更加珍惜當下的每時每刻，以及每段預見的緣分。

網友
R

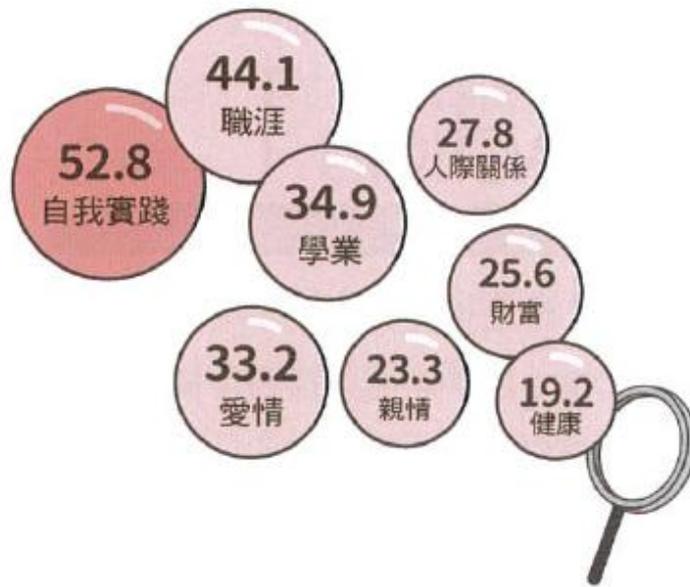
勇敢去愛，不在他人眼裡肯定自己。

網友
D

多認識自己，多想想自己要的。不必害怕嘗試，才能獲得更多。未來永遠是個變數，與其畫地自限地，不如主動畫出更多的航線。但路永遠在自己腳下。

網友
D

希望你把自己的需求視為最重要的一部分，不用太擔心別人怎麼想，把自己照顧好之後，一切都會好好的！



圖表 5 最想改變自我的實踐

再回到當下，現在的你最想改變人生的哪個狀態?(複選，%)

根據統計，受訪者對目前生活滿意度的平均分數僅 5.6 分 (滿分為 10 分)，不僅不到及格水準，與理想狀態更隔著長長的距離 (圖 6)。

不過，也有人將遺憾視為養分。儘管面對過去，感慨無法早點知道，但在前瞻未來時，可以早點開始準備。

光與影總是並存，遺憾的價值，應該是讓人們更珍惜現在，然後帶著不完美，以及從中淬鍊出的領悟，繼續前行。



圖表 6 人生滿意度目前不及格

若要為自己現在的人生滿意度打分數，你會打幾分?(最不滿意為 1 分，最滿意為 10 分)

(文章摘自 Careers 快樂工作人雜誌 214 期)