

機會最多、也最容易迷失的時代：與學業無關，孩子最需要「這3項能力」

哈佛教育心理專家劉軒：那些「沒目的」的時光成就現在的我。

遠見好讀

2026-03-29

我們的孩子，正活在一個機會最多、但也最容易迷失的時代。他們可以追夢、創業、環遊世界、當 YouTuber、甚至可以靠 AI 創作——每一條看起來都精彩，但也因此更難選擇，當過往成功公式失效，父母也同樣焦慮。在 AI 時代，重要的是孩子是否具備——理解自己、承受挫折、持續前進的能力。與其急著幫忙導航，不如給他一張能看懂自己的地圖。(本文節錄自《讓未來變清楚》一書，作者：劉軒，三采出版，以下為摘文。)

那些「沒目的」的時光，成就了現在的我

如果你是在七零、八零年代長大的，回想一下你的青少年時期，你放學之後都在做什麼？

我自己的答案是：跟朋友們騎著腳踏車四處亂晃。或是在房間裡玩電腦，一個需要撥接上網的電腦。

就這樣，沒有目的，沒有計畫，沒有人追著問我：「你今天有沒有完成什麼有意義的事？」

在那個年代，電腦遊戲還沒那麼精彩，所以我會自己找事情做。

我學 BASIC 程式語言，自己設計遊戲；後來接觸到電子音樂和嘻哈，開始自己玩 MIDI 做音樂；因為家裡有 V8，所以我開始拍片、還用兩台錄影機做粗糙的剪接。

當時我覺得這些只是「興趣」或「消遣」，但現在，這些東西幾乎全部都成為了我工作的一部分。

為什麼當時的我，可以這樣自然地去探索、去嘗試？答案其實很簡單：因為沒有人打斷我。

沒有社群媒體、沒有演算法餵給我看不完的短影音、沒有學校用排名定義我的價值，也沒有父母隨時焦慮地問我「你未來要做什麼？你有沒有找到自己的熱情？」

我就是.....有空間去長大。

這個世代的孩子，到底怎麼了？

今天的大環境不同了。在過去兩年製作我的 Podcast 系列《解鎖青春情緒》過程裡，我看到了一些讓我很難過、但也讓我很清醒的事情。

這個世代的青少年，正在面臨一場很深的內心危機。我說的不是道德危機，也不是學業危機。我說的是一場自我認同的危機。

根據世界衛生組織的最新數據，全球每七個青少年就有一個面臨心理健康問題。更值得注意的是這些數字的變化。

在 2011 年，美國只有大約 28% 的高中生覺得，有感覺到長期的悲傷感；到了 2021 年，這個比例已經上升到 42%，某些族群（例如女生）甚至超過 50%。

換句話說，在短短十年之間，青少年心理困擾的比例出現了顯著上升的趨勢。許多研究者也注意到，這個上升的時間點，大致與智慧型手機與社群媒體在 2010 年前後開始全面普及的時期重疊。

台灣的數字同樣令我震驚。根據中央健保署的統計，到 2021 年，台灣 15 到 24 歲青少年被診斷為憂鬱症的人數，十年間成長了 88%——是所有年齡層中增幅最高的族群。

更令人揪心的是：全國自殺防治中心的報告顯示，同一年齡層的自殺通報人數，十年間成長了 196%，幾乎翻了 3 倍。衛福部也已正式確認，「自殺」現在是台灣 15 到 24 歲青少年的第 2 大死因。

為什麼會這樣？自我價值的崩塌

這不是因為孩子變脆弱了，而是他們活在一個巨大的「比較機器」裡。

社群媒體讓他們拿自己真實、不完美的樣子，去跟別人精心過濾的「精華集錦」比較。這種比較，最後造成孩子更不想動。更不願意嘗試。更不願意冒險。

因為如果你本來就覺得自己不夠好，你又怎麼敢去做那些可能讓你失敗、讓你更丟臉的事呢？

所以他們選擇縮進去。縮進房間，縮進手機，縮進那個安全的、可以控制的線上世界。而那個線上世界，又繼續餵給他們更多的比較、更多的焦慮、更多的「我不夠好」。

這是一個惡性循環。

我這幾年也觀察到：這一代的孩子，很多都活在「需要先找到目的才能行動」的框架裡。

每個人都叫他們「找到你的熱情！Follow your passion！」但熱情不是靠想就能找到的。熱情是靠做出來的。

我自己的經驗就是最好的例子。當時我騎腳踏車亂晃、玩電腦、做音樂，我沒有一個「熱情」說我要成為心理學家。但我在做這些事的過程裡，我發現了什麼讓我有感覺、什麼讓我想繼續、什麼讓我有活著的感覺。這就是自我探索的本質。

但今天的孩子，沒有那個「閒晃的空間」。他們的時間被安排得很滿，他們的手機永遠讓他

們有事做，他們被要求做每一件事都要有意義、有目的、有產出。

結果，很弔詭地，反而什麼都沒有做。

自我效能：為什麼「行動」是解藥

心理學家 Albert Bandura 提出的「自我效能理論」(Self-efficacy) 告訴我們：一個人對自己行動和決定的相信程度，跟他的人生滿意度，有高度的相關。

換句話說——你愈相信「我做的事情是有效的」，你就愈有動力去做更多，你的生活就愈有方向感。

但邏輯常被搞反了：自我效能不是先有自信才行動，而是先去行動才建立自信。

我小時候做的那些「沒有目的」的事，都在默默建立我的自我效能。我發現我可以讓電腦做我要的事，那個感覺很棒。我做音樂，我發現我可以創造一個聲音的空間，那個感覺也很棒。我剪影片，我發現我可以說一個故事，那個感覺更棒。

這些感覺，就是後來讓我去申請哈佛、去寫書、去做節目的底氣的基礎。不是因為我很有天份，而是因為我有足夠多「我做過了，我可以」的經驗。

這不只是青少年的問題——我的教練工作告訴我

在我的教練工作中，很多 3、40 歲的個案常問我：「軒哥，我不知道接下來我要什麼。」

這些人，事業上有一定的成就，生活也過得去，但就是有一種空虛感，說不清楚，卻讓他們睡不著，讓他們焦慮，讓他們覺得生活少了什麼。

一個真正「蓬勃」(Flourishing) 的人生，不是只把壓力拿掉就夠了，而是需要深層的自我認識。如果我們能在孩子 14 歲時就開始這個探索過程，是不是可以讓他們少走 20 年的彎路？

這就是我撰寫《讓未來變清楚》這套書最深層的動機。

《讓未來變清楚：劉軒獨創「性格八角」青春陪跑套書【青少年版 vs.大人版】》 / 作者：劉軒，三采出版