

2025



臺北市立大學  
高教深耕計畫辦公室

# 中英寫作

## 線上練功房

*Collection of Online Writing Workshop*



中文優良寫作作品集

# 中英寫作線上練功房

---

2025 年中文優良寫作作品集

---

臺北市立大學  
UNIVERSITY OF TAIPEI



# 目錄



## 密碼 vs. 生物辨識：哪種身份驗證方式更可靠？

1

萬芳高中 施奕安 \_\_\_\_\_ 2

臺北市立大學 地生系 林幼鎂 \_\_\_\_\_ 4

臺北市立大學 城發系 陳立展 \_\_\_\_\_ 5

## 人工智慧(AI)對未來工作的影響：若 AI 取代了 某些工作，您信任 AI 的專業度嗎？ \_\_\_\_\_ 7

臺北市立大學 都經系 秦詩雅 \_\_\_\_\_ 8

臺北市立大學 音樂系 賴品文 \_\_\_\_\_ 10

臺北市立大學 資科系 許建程 \_\_\_\_\_ 11

臺北市立大學 資科系 張育綸 \_\_\_\_\_ 13

## 季節帶給我的省思 \_\_\_\_\_ 15

臺北市立大學 城發系 陳立展 \_\_\_\_\_ 16

輔仁大學 英語系 尤于庭 \_\_\_\_\_ 18

臺北市立大學 教育系 潘思穎 \_\_\_\_\_ 20

## 「內卷化」與競爭社會：青年學子如何找到自己的定位？ \_\_\_\_\_ 22

實踐大學 應外系 李宇宥 \_\_\_\_\_ 23

國立陽明交通大學 資訊所 李欣儀 \_\_\_\_\_ 25

臺北市立大學 資科系 李佳昀 \_\_\_\_\_ 26

## 人格測驗的思辨：人格測驗能否有效促進自我理解與決策品質？ \_\_\_\_\_ 28

臺北市立大學 都經系 簡廷宇 \_\_\_\_\_ 29

輔仁大學 英語系 尤于庭 \_\_\_\_\_ 31

臺北市立大學 教育系 李玟伶 \_\_\_\_\_ 33

## 被偷走的時間：一場與拖延的拉鋸戰 \_\_\_\_\_ 35

國立雲林科技大學 企業管理系 黃佳宏 \_\_\_\_\_ 36

臺北市立大學 資科系 陳慈宣 \_\_\_\_\_ 38

臺北市立大學 教育系 李玟伶 \_\_\_\_\_ 40

# 密碼 vs. 生物辨識：哪種身份驗證方式更可靠？

現代人廣泛應用線上操作來完成生活中許多事務，例如：金融交易、電子商務、社交媒體、企業系統、政府機構等領域。在數位化時代，身分驗證不僅關係到資訊安全，還影響到隱私保護與社會信任。隨著網路攻擊與數位犯罪日益增長，應採取更安全的驗證方式，以確保數位世界的安全與穩定。透過有效的且可靠的身份驗證，避免資安漏洞，進而打造更安全、更可信的數位環境，保障個人與社會的共同利益。請闡述目前常用的傳統密碼與生物辨識(如:指紋、虹膜等)，您覺得哪個方式更可靠呢?

萬芳高中 施奕安

在網路世代中，我們的生活愈來愈依賴線上作業，「電子化」已成為日常不可或缺的趨勢。這種變革帶來了極大的便利，不僅有效節省人力與環境資源，也提升了許多事務的效率。然而，伴隨數位發展而來的個資安全問題，也日益受到關注。

談及個人資料安全，幾乎所有的網路活動都需建立使用者帳號，而為帳號設置一組安全性高、不易被破解的密碼，能有效防止帳號被盜。然而，隨著日常活動愈來愈依賴線上平台，輸入帳號密碼的頻率也隨之增加，繁瑣的登入程序讓許多人感到厭煩。因此，生物辨識技術應運而生，成為密碼解鎖的替代方案。

生物辨識技術利用使用者的獨特生理特徵來驗證身份，常見的方式包括指紋辨識、臉部辨識與虹膜辨識。透過裝置感測這些特徵，系統能迅速判斷登入者是否為帳號擁有者。這項技術不僅提升了登入效率，還解決了傳統密碼解鎖的多項缺陷。

在現代快節奏的生活中，時間成為最珍貴的資源，身處都市的我更是深有體會。無論從事何種事務，我都希望能爭分奪秒，以提升效率。因此，相較於密碼，我更偏好使用生物辨識技術。除了節省輸入密碼的時間外，生物辨識的安全性也較高。傳統密碼一旦被他人知曉，任何人都能輕易登入帳號；但生物辨識需透過系統精確辨識，而每個人的指紋與臉部特徵皆獨一無二，難以被模仿或盜用。

此外，生物辨識還能解決傳統密碼遺忘的問題。在密碼解鎖仍占主導地位時，許多人為了提升安全性，會為不同的帳號設置不同密碼。然而，當帳號數量增加，遺忘密碼的情況也愈發常見，甚至需要頻繁重設密碼，帶來不少不便。相較之下，生物辨識無需記憶額外資訊，只要透過身體特徵即可輕鬆解鎖，大幅降低因忘記密碼而產生的困擾。

相信許多人都曾遇過這樣的情況：將手機放入口袋後，取出時卻發現密碼輸入錯誤多次，導致裝置被鎖定。我自己也曾在與家人旅行時遇到這種狀況。當時，我行走在擠滿遊客的森林步道上，沉浸於沿途的山光水色，隨手將手機放入口袋。途中，手機因晃動誤觸密碼輸入多次，導致被鎖定。當我掏出手機準備與家人聯

繫時，才發現必須等待解鎖，這讓我在尋找家人的過程中繞了許多冤枉路。若當時能使用生物辨識技術，便能省去不必要的麻煩，迅速恢復通訊。

科技日新月異，人們的生活方式不斷進步，不完善的制度持續修正，不便的設計不斷改良，落後的技術逐步汰換。生物辨識技術的普及，使人們能更快速便捷地登入帳號，並降低個資洩漏與帳號盜用的風險。若能善加利用科技的優勢，未來的生活將更加便利、高效，帶來更多意想不到的可能性。

臺北市立大學 地生系 林幼鎂

身分驗證的重要性，從古代便可看出。無論是唐朝時的魚符、明朝的牙牌，到現代的身分證。都是一種對個人身分的認證，不同的身分也會有不同的福利或是義務，那該如何去保障自己的身分不被其他人盜竊呢？

在台灣傳統的身分識別方法就是紙本證件，配合照片驗證。到了現代因為網路科技的發達，辦理事務時不一定需要親自臨櫃辦理並驗證身分，在網路上大家只要輸入密碼、上傳證件再輸入驗證碼，就可以完成非常多的事情。網路上的身分辨識除了密碼外，也陸續更新了更多元的驗證方式，例如指紋辨識、虹膜辨識。多元的身份辨識方法也讓我們思考，哪一種方法是最安全的。

在我過往的經驗中，傳統密碼帶給我非常大的困擾。像是選擇密碼時，「不能使用身分證、生日、手機號碼做為密碼」；平台要求三個月要換一次新密碼，「您的密碼需要更新」；時常忘記密碼但，「您的新密碼不能與舊密碼一致」。種種事件皆讓我抓狂，於是我找出了一組密碼作為母體，如果需要換密碼時，新的密碼就會是幫母體加上裝備，每次換密碼，母體就會換上不同衣裳。雖然解決了不少困擾，但是也害怕密碼的外流會讓我一無所有，重回新手村。

生物辨識，就像是場及時雨，讓我放下身分被竊取的擔憂。我將重要的資料、程式的身分辨識改為指紋辨識，這樣即使知道我的密碼，也無法成功從我身上奪去一分一毫。但是指紋辨識也有其隱患，只要歹徒取走我日常留下的指紋痕跡，復刻我的指紋，便可作案，只是需耗費較多心力。相較於指紋辨識，虹膜辨識是另一種生物辨識技術，使用近紅外照明的攝影技術來獲取外部可見的虹膜細節豐富、複雜結構的圖像。在身分辨識上更加準確與安全。

傳統的密碼與現在的生物特徵皆可以作為身分辨識的方法，也各有利弊。我認為在電腦科技、人工智慧如此發達的年代，密碼作為個人資訊安全的守門員是遠遠不夠的，無論你用多麼複雜的密碼，都是可以被計算、嘗試出來的。而生物辨識可以擷取每個人身上獨一無二的部分，作為你身分的驗證，無論是在便利性或是安全性都比密碼還要可靠。即使再獨特再複雜的身分辨識都有可能會有失誤的一天，所以個人資訊的管理、定期的更新檢查也都是必要的。

臺北市立大學 城發系 陳立展

隨著時代的飛速發展，數位已滲透至我們生活的方方面面，從金融交易、社交媒體，再到政府機構的身分認證，都仰賴線上系統來完成，同時數位犯罪與資安攻擊也日益增加，資訊安全問題已成為社會關注的焦點，身分驗證機制的選擇顯得至關重要，以下會以當下最常見的認證方式-傳統密碼與生物辨識這兩者進行優劣比較及列出其各自面臨的挑戰，探討究竟何種方式更為方便以及安全。

自步入電腦與網路發展世代後，密碼一直是最普遍的驗證方式，也是過去我們經常使用的認證方式，可能包含英文大小寫字母、數字或特殊符號等，並透過定期的更改要求來保持密碼的強度及安全性。傳統密碼的優點在於通用性高，幾乎所有的軟硬體設施都能夠施行，且可以隨著需求可以進行修改及調整；然而傳統密碼的缺點也相對明顯，許多使用者因為害怕遺忘密碼，往往選擇簡單、重複的密碼，這無異於開門揖盜，將自己的資訊暴露在駭客的攻擊之下，即使設置較為複雜的密碼，在現代的科技背景下，也容易在不斷攻擊下被破解，甚至因為資料庫外洩而被駭客盜用。也有許多人為了方便習慣在多個帳戶間重複使用相同或是相似的密碼，一旦其中一個帳號被駭客攻破，其他帳號也將岌岌可危，最終導致看似堅不可摧且相互獨立的帳戶皆面臨安全的威脅。

相較於傳統密碼，生物辨識技術則是科技進步下誕生的產物，利用指紋、虹膜、臉部識別等方式來確認使用者身分，其最大的優勢是高獨特性與便利性，每個人的生物特徵都是與生俱來、難以模仿的，因此相較於密碼更難被破解，而且指紋辨識的速度遠快於輸入密碼，虹膜掃描則可提供更高的準確度，讓使用者不再需要記憶冗長的密碼，也不必擔心遺忘的問題；然而其也並非萬無一失，首先其容易受到生物特徵及環境的影響，例如指紋辨識可能因手指受傷、太過乾燥或辨認裝置問題而失敗無法進行工作，虹膜辨識則可能受到光線變化的影響。生物辨識技術的獨特性是其最大優勢，但也是最大風險，若辨認方式遭竊將無法更改，其福禍相依，若是被有心人士成功取得相關資料，使用者將無法輕易變更，原本意在提升安全性的技術，反而可能成為利用生物辨識風險的根源。

將兩者進行綜合比較，傳統密碼與生物辨識各有優劣，但無論選擇何者，單一驗證方式皆存在風險，生物辨識的獨特性更高會讓他更難被破解或猜測，但也是如此，若生物特徵數據遭竊，便無法像密碼一樣輕易更換，且更容易受

## 密碼 vs. 生物辨識：哪種身份驗證方式更可靠？

到讀取器械的干擾或環境因素影響可能導致認證上的困難。晉國丞相魏絳對晉侯的建言「居安思危，思則有備，有備則無患」，在安全安逸的環境中，也要思考到危險出現的可能，而有此考慮就會有所準備，有了準備就可避免禍患。其實相對安全的方式是結合多重認證、定期變更密碼或避免使用過於簡單的密碼，才能真正確保個人隱私及資料不受侵犯，打造出更加安全、可信的密碼及生物辨識方式。

人工智慧(AI)對未來工作的影響：若 AI 取代了某些工作，您信任 AI 的專業度嗎？

# 人工智慧(AI)對未來工作的影響：若 AI 取代了某些工作，您信任 AI 的專業度嗎？

人工智慧正迅速發展 (AI)，對各行各業產生巨大且深遠的影響。人工智慧提升工作效率，也改變傳統就業模式，甚至取代某些職業。然而，AI 也創造了新的工作機會，促使人們發展更高層次的技能。各國更積極致力於機器人的發展，未來的勞動市場將面臨重大的變革，但 AI「專業」嗎？它能成為專家，提供足以確信的知識或技能嗎？

---

臺北市立大學 都經系 秦詩雅

---

我認為目前 AI 的能力並不「專業」，也無法成為真正的「專家」。

身為一名行銷管理的學生，我經常使用 AI 來輔助發想企劃內容、整理作業資料，或是查詢 EXCEL 公式的撰寫方式。AI 確實能幫助我快速獲取資訊，提供一些平時難以想到的觀點，提升工作效率。然而，在實際應用的過程中，我發現 AI 生成的內容雖然條理清晰，看似有根有據，但深入探究後，往往缺乏真正的理論依據。

目前的 AI 更像是一個強大的資料整合工具，能夠迅速整理網路上的資訊，並透過語言模型將內容組織成流暢的文本。然而，這些內容並不一定經過專業驗證，甚至可能存在錯誤或缺乏嚴謹性。例如，我曾向 AI 要求撰寫企劃內容，它給出的回答雖然結構完整，但部分內容與實際學術理論有所偏差，甚至無法提供具體的學術來源。這也反映出 AI 在知識深度和專業判斷上的不足。

此外，真正的專家不僅具備知識，還需要長期的經驗累積、批判性思維，以及對不同情境的靈活應對能力。AI 雖然能模擬專業知識，但它的「專業」只是基於數據訓練的結果，缺乏真正的理解力與創造力。例如，在行銷領域中，專家需要根據市場趨勢、消費者行為和品牌定位來制定策略，這不僅依賴理論知識，還需要透過實務經驗來做出最佳決策。然而，AI 無法真正參與市場競爭，也無法考量各種外在環境因素，因此它的建議往往較為制式化，缺乏靈活應變的能力。

另一方面，AI 雖然能夠快速整理資訊，但它無法進行真正的「思考」。以學術研究為例，當我們在撰寫研究報告時，除了收集相關資料外，還需要對資料進行篩選、分析、歸納，甚至提出新的觀點與見解。然而，AI 無法真正理解這些資訊的內在關聯，它所產出的內容多半是依據大量數據的模式進行組合，而非透過邏輯推理或批判性思維得出的結論。因此，若單純依賴 AI 來產出學術內容，往往容易出現片面、不完整，甚至是誤導性的資訊。

此外，在法律、醫學、工程等高度專業化的領域，AI 目前仍無法完全取代專家的角色。雖然 AI 可以輔助醫生診斷疾病、協助律師查找法條，甚至提供工程設計建議，但它無法真正理解病患的個別情況，也無法考量法律案件中複

## 人工智慧(AI)對未來工作的影響：若 AI 取代了某些工作，您信任 AI 的專業度嗎？

雜的人性與道德因素。這些領域的決策往往涉及高度的專業判斷，而這正是 AI 無法取代人類的地方。

綜合來看，我認為 AI 在許多領域確實帶來了便利，但它仍然只是輔助工具，而非真正的專家。在面對需要專業知識的問題時，我們仍應該透過學術研究、專家意見或實務經驗來獲得更可靠的答案，而不是完全依賴 AI。未來，AI 可能會不斷進步，甚至在某些領域展現更強大的能力，但真正的「專業」並不僅僅是知識的累積，更是經驗、思維與判斷力的結合，而這正是 AI 目前仍無法達到的境界。

作為音樂教育的學習者與實踐者，體會到音樂不只是技術的傳授，更多的是情感的交流與文化的傳承。近年來，人工智慧在音樂教育中展現出強大的功能，像是碰觸到智慧財產的作曲創作、鋼琴鍵盤輔助、甚至到可以分析演奏者的音準與節奏，給予即時回饋，讓學生在沒有老師的情況下也能練習。這樣的「專業性」真的足夠嗎？我仍然保持懷疑。

以我在小學音樂教學的經驗來看，孩子們在學習音樂時，是需要技術上的指導，更需要老師的鼓勵、啟發與情感連結。音樂教育強調的是人的感知能力與表達能力，這些並非人工智慧可以完全取代。例如：指導學生演奏時，我會觀察他們的表情與身體語言，判斷他們是否真正理解音樂的情感，而不只是「正確」地彈奏音符。人工智慧雖能分析音樂技術層面，卻難以理解音樂的深層意涵，更無法給予學生心理上的支持與鼓勵。

另外，人工智慧在傳統文化教育方面仍有許多限制。以自身族群為例，傳統音樂往往與部落的故事、儀式和語言緊密相連。雖然人工智慧可以記錄與分析傳統歌謠，但它無法真正理解其中的文化脈絡，也無法像部落長者一樣，以口傳心授的方式讓學生感受到音樂背後的情感與歷史價值。在這樣的情境下，人工智慧的「專業」是有限的，它能成為輔助工具，但無法取代真正的文化傳承者。

但是這並不代表人工智慧在音樂與教育領域毫無價值。它可以作為我們教師的得力助手，幫助提升學習效率。例如：在準備語言課程時，可以利用人工智慧生成詞彙測驗或語法練習題，幫助學生更有系統地學習。同樣地，人工智慧也能協助音樂創作，例如：在創作樂曲中需要元素，可以透過人工智慧去做輔助。

人工智慧的發展確實讓許多職業模式發生變革，但在專業領域中，人工智慧仍然缺乏人類的創造力、情感理解與文化意識，但它可以成為強大的工具，協助專業人士提升效率，而我們應該思考如何將人工智慧與人類智慧結合，讓科技成為人類發展的助力，並非單純的替代品。

隨著人工智慧技術日新月異，許多重複性高、程序化的工作正逐步被自動化機械與 AI 系統所取代，從生產線作業、線上客服應答到數據處理、物流配送，都在逐漸轉變。這些改變無疑使企業能夠大幅提高效率、降低成本，卻也同時引發了不少安全與信任上的疑慮。以 Tesla 的 Cybercab 無人駕駛計程車為例，這款車融合了黑箱式 AI、多鏡頭視覺、無線充電和自動清潔機械手臂等尖端技術，旨在解決司機人力短缺、減少人為錯誤和降低長途駕駛疲勞。然而，這些新技術在實際應用中仍存在極大不確定性。

就目前的情況而言，我對 AI 駕駛仍然保持著懷疑。首先，無人駕駛系統極度依賴大量歷史數據與深度學習演算法，但這些演算法的決策過程往往不透明，讓人無法窺見其內部邏輯與判斷標準。在面對極端天氣、突發路況或罕見事故時，AI 是否能夠做出與人類駕駛員同等靈敏的反應，仍然是一個懸而未決的問題。舉例來說，一名特斯拉的使用者實測特斯拉目前的自動駕駛功能在大霧、大雨以及假牆等情境下的反應。不幸地，就以上三種情況而言，特斯拉的視覺技術仍無法查覺並徑直撞上實驗假人。這個實測影片無疑是大大地打擊了消費者對 AI 技術的信心。

其次，Cybercab 的設計採用了所謂的“黑箱”技術，這意味著車輛在做出駕駛決策時，外界很難瞭解其運作原理。當系統出現錯誤時，責任究竟該由誰來承擔也變得模糊不清。比如，在發生車禍時，是應由計程車服務提供方全權負責，還是乘客在享受全自動駕駛服務的同時，也應該承擔部分輔助監督的責任？若消費者方也需要為此負責、輔助監督甚至要介入駕駛的工作才能保證乘坐的安全，不免會讓消費者在乘坐時提心吊膽，也使得該服務有些雞肋。這種責任劃分上的不明確和使用者的乘車體驗，讓我對完全依賴 AI 駕駛服務保有疑慮。

此外，無人駕駛技術的普及與推廣並非僅僅是一個技術問題，它還牽涉到法律、倫理和監管等多方面因素。目前，各國政府對無人駕駛車輛都有嚴格的規範，要求車輛在遇到危險情境時必須具備人工介入的可能。即使 Tesla 在數據積累和算法研發上取得一定成果，真正要讓 AI 系統在所有情況下都能替代人類，仍需要經過大量實際道路測試和長時間驗證。

綜上所述，我個人對 AI 在取代駕駛工作上的不信任，主要來自於兩個方面：一是技術本身的局限性。AI 系統目前主要依賴大量數據的堆疊，而在極端或少

## 人工智慧(AI)對未來工作的影響：若 AI 取代了某些工作，您信任 AI 的專業度嗎？

見情境下，系統往往無法做出正確反應；二是決策過程的不透明性。當一個系統的內部運作過程無法被外界審視時，我們就無法確定它在遇到危險時是否能真正保護乘客安全。這使得我認為，在 AI 能夠充分展示其安全性和穩定性之前，將其全面應用於駕駛工作仍存在很大風險。

儘管 AI 技術在提高工作效率和降低成本上展現了巨大潛力，但在無人駕駛等高風險領域，技術的不透明性、數據依賴性以及責任歸屬模糊等問題，仍然讓我對其能否完全取代人類駕駛充滿疑慮。就目前的情況而言，我仍不信任讓 AI 全面取代駕駛工作，認為在全面推行之前，還需要針對特殊情境做強化訓練以及明確且完善的監管機制來保障公共安全。

臺北市立大學 資科系 張育綸

隨著科技的快速發展，人工智慧終於走出科幻作品，成為現實世界中不可忽視的力量。二零一六年，人工智慧圍棋軟體打敗世界棋王李世石的消息震驚全球，該紀錄證明人工智慧在高階策略遊戲中卓越的學習能力；二零二二年，大型語言模型問世，人工智慧的熱潮迅速席捲各行各業，各大科技公司無不積極投入研究與開發。如今，人工智慧正逐步取代人類的工作，其發展勢不可擋。以遊戲產業為例，過往遊戲場景的製作依賴美術部門的設計，如今愈來愈多公司選擇利用生成式人工智慧來自動生成場景，不僅減少溝通與修改的時間，也節省了人事開銷，開發者則更能專注於創意設計，而非耗費時間打磨細節；又以軟體產業為例，人工智慧助理的導入大幅提升了工程師的開發效率，使得開發團隊的規模得以縮減，企業不須額外增加人力便能處理更多的專案。由此可見，人工智慧不但能降低企業成本，亦能提高產能，未來各行各業勢必會積極將其導入各部門。然而，為了深入探討人工智慧帶來的影響，我們得先理解其本質及運作方式。人工智慧的核心概念是透過機器學習或深度學習等技術，模擬人類從認知、思考到決策的過程，透過大量數據訓練來復現人類智慧。具體而言，人工智慧的學習方式類似於人類的經驗累積，透過統計與分析大量數據，推導出數學函數，以模擬人類在特定情境下的決策模式。例如，圖像辨識技術能讓人工智慧精準識別圖片中的物體，而自然語言處理技術則使其具備理解與運用人類語言能力。

儘管人工智慧已經展現出令人驚豔的能力，並陸續被應用在各種場合，然而其運算過程仍存在「黑箱作業」的問題，也就是人工智慧得出結論的過程往往難以解釋，這導致人類對其決策的透明度產生疑慮。例如在金融領域，人工智慧可用於信用評分和貸款審核，但如果其決策依據不透明，其判斷就難以讓使用者信服。再者，人工智慧的表現優劣主要受提供給它進行學習的數據影響，一旦數據中有任何偏差，就會導致其決策不符人類需要。以亞馬遜為例，該公司曾經以人工智慧自動審核應徵者的履歷表，透過自動評分篩選出最合適的人，然而該系統後來被發現有性別偏見，原因是作為系統學習使用的聘用紀錄中，獲聘者以男性為多數，即便該公司多次嘗試修改系統以減少偏見，仍無法完全解決此問題。此外，人工智慧仍未具備對道德倫理的理解能力，因此在醫療診斷、法律判決等涉及人類價值判斷的領域，目前仍難以取代專家。目前，我還無法完全信任人工智慧，它尚缺乏以人類可理解的方式解釋運算過程的能力，且許多事物對人類而言仍難以透過數學公式描述，導致其判斷未必正確可靠。

## 人工智慧(AI)對未來工作的影響：若 AI 取代了某些工作，您信任 AI 的專業度嗎？

不過目前全球的人工智慧研究者正致力於開發可解釋性人工智慧，讓其決策過程更透明，因此我相信，隨著這類技術的發展，和人類對世界的理解日益深化，上述問題將能一一化解。當人工智慧能清楚地向人類解釋其決策邏輯，且具備更高層次的理解能力時，我們終將能夠信任它，迎接人類與人工智慧共存、互補的未來。

# 季節帶給我的省思

四季輪轉，不僅改變了大自然的風貌，也帶給人們不同的情感與思考。春天帶來萌芽與希望，彷彿新的起點；夏天的陽光與汗水，像是追夢的青春歲月；秋天的落葉提醒我們反思過往，珍惜收穫；而冬天的寧靜與寒冷，往往讓人回歸內在，思索真正重要的事。面對季節的更迭，你是否曾在某個特定時刻感受到心境的變化？是否有一段與某個季節相連的經歷，讓你更了解自己或看清人生的方向？

臺北市立大學 城發系 陳立展

相似的時空，不一樣的季節，四季更迭，節氣流轉，自然界中的每一處細節用它不緊不慢的呼吸聲訴說著時空的流逝，萬物有時，人生亦然。我也經常思考著時空的相互關係，如何承載社會的情感與生活軌跡，在探索與旅行的經驗中也慢慢發現，四季不只是風景的轉變，更像是一種與內心對話的語言，讓我一步步理解自己，理解社會，也更理解與世界共處的方式。

春季，灑落萌發和憂愁。立春之日，東風解凍，萬物甦醒，一切都顯得充滿生機，而春天也是我最常投身志願服務活動的時節，走入社區、陪伴孩童，看見一點一滴的改變，像是社會肌理中萌芽的新綠，也喚起我心中對理想與改變的渴望。但在步入暮春後似乎這萬物復甦的季節也並非全然明亮，清明時節，細雨綿綿，充滿了一絲絲微妙的憂愁，也許是面對夢想與現實落差的不安，也許是對未來方向尚不明朗的焦慮，這些感受如同春雨，滋養新芽，卻也讓心微微顫抖。

夏季，是狂歡也是分離的季節。芒種之時，正是萬物蓬勃之際，踏上獨自旅行的道路，走進陌生城市，觀察建築與空間如何回應地方文化，陽光炙熱，汗水黏膩，我卻從未如此靠近生活的本質，這份熱烈與自由是青春的寫照，也是我對這片世界無盡的好奇心。當夏至來臨，萬物由動轉靜，開始體會到所有的相遇都可能是短暫的，旅行總會結束，朋友終將道別，這樣的體悟讓我學會珍惜每一刻的陪伴，也明白成長的過程，必然包含分離與失落。

秋季，充斥著凝結和毀滅。寒露驚秋晚，朝看菊漸黃，空氣漸冷，是個適合靜下來的時刻，整理過去生活中點點滴滴的筆記與心情，梳理著生活中的時空，也在心中檢視自己這一年來的變化，那些曾經困惑的選擇，在此刻漸漸沉澱，成為理解與接納。霜降之日，豺乃祭獸，草木黃落，蟄蟲咸俯，秋意漸深，落栗色的自然逐步退場，也開始面對內在的轉化，有些計畫不得不放棄，有些人不得不鬆手，這樣的過程雖然痛苦，卻是成長不可或缺的部分，就像城市中的老舊空間，需要拆除才能重建，樹梢上的楓葉總是要落下，才能迎接明年的新生。

冬季，是純淨也是消逝。小雪降臨，虹藏不見，閉塞而成冬，我總在這時候回歸初心，梳理著內心的過去，重新計劃著理想中的生活，年復一年，是否逐步踏上過去理想的生活道路，冬天的靜與冷讓人更容易聽見內心的聲音，在

這片寧靜中，也讓我思索著是否能在這片寂靜的土地上找到屬於自身的歸屬感與連結。大寒來臨，雞始乳，鷺鳥厲疾，水澤腹堅，萬物封藏，一切歸於極致的靜止，這樣的狀態，讓我更能沉澱自我，重新設定目標，在這段接近純淨的季節中讓我明白，唯有經過純粹的冷寂與等待，才能迎來下一次新生。

四季教會我的，是一種節奏感，如同過去古人的經驗傳承中，二十四節氣引導著我們遵循自然季節的演替，理解世界萬物何時萌芽、何時放手、何時狂放、何時沉靜，它們如同自然編寫的詩篇，引導我們在規劃自身生活的同時，也規劃自己的內在世界，能夠結合自身所學，將真正的規劃和外在进行連結，相互引導，不只是圖面與數據的堆疊，而是創造出一個讓人安心生活、願意停留，甚至能夠成長的地方，而那樣的地方，也許正是在這四季變化之中一點一滴構築起來的自己，也是我與四季共同譜寫的樂章。

四季更迭，時光如梭。自然界的節奏總是不疾不徐地運行著，春生、夏長、秋收、冬藏，各自擁有獨特的風貌與情緒，也在無聲無息中，映照著我們的心境與生命階段。四季輪轉，不僅改變了大自然的樣貌，也帶給人們不同的情感與思考。春天帶來萌芽與希望，彷彿是嶄新的起點；夏天的陽光與汗水，如同追夢的青春歲月；秋天的落葉提醒我們反思過往、珍惜收穫；而冬天的寧靜與寒冷，則引領我們回歸內在，思索生命中真正重要的事物。

對我而言，每一個季節都像是一面鏡子，映出我不同階段的內在樣貌。這些自然的變化，彷彿與我的成長歷程緊密相連，也讓我從中獲得許多關於生命與自我探索的省思。

我最喜歡的季節是秋天。那是我出生的季節，與春天的繽紛與生氣相比，秋天多了一份沉靜與深刻。五專三年級的那年，正值深秋，天氣轉涼，落葉紛飛，學校操場邊堆滿了金黃的銀杏葉。每天放學，我都會一個人靜靜走回家。那段時間，我面臨升學壓力，也開始懷疑自己的能力。課業的重擔、同儕的比較，讓我時常感到焦慮與迷茫。

有一天，我在回家的路上停下腳步，望著一棵落光葉子的樹。它的枝幹瘦削卻筆直挺立，毫不畏懼寒風。我突然領悟到，落葉不是結束，而是一種沉澱，一種為來年新生做準備的過程。那一刻，我悄悄改變了對自己的期待。我不再一味追求結果，而是開始珍惜努力的每一步。就如秋天提醒人們感恩與收穫，我也學會感謝一路走來的點滴成長，即使還未到達終點。

冬天則教會了我靜心與回歸。大學第一個冬天，我參加了學校的志工活動，到偏鄉教小朋友寫字。清晨寒風刺骨，但孩子們的笑容卻溫暖了整個世界。那段經歷讓我重新思考：什麼才是真正重要的？不是名次、不是光環，而是我們是否願意真心為他人付出。冬天的沉靜，讓我學會傾聽自己的內心，也逐漸釐清人生的方向。我發現，比起追求外在成就，我更渴望成為一個能帶來溫度與影響力的人。

春天，總讓我聯想到新的開始與無限可能。大一那年，我鼓起勇氣報名海外交換的機會。當時的我英文不流利，也缺乏出國經驗，但內心有一股渴望：我想看看更大的世界。春天給了我那份「一切皆有可能」的勇氣。後來的旅程充

滿挑戰，但我從中接觸不同文化、認識新朋友，也更清楚自己的定位與人生目標。

至於夏天，它就像是一段燃燒的青春記憶。陽光灼熱、汗水淋漓，那是我為夢想努力奔跑的時候。記得某個暑假，我在海邊實習。金黃色陽光灑在海面上，沙灘上有孩子堆沙堡、也有人在等螃蟹冒出，遠處則是拿著衝浪板的年輕人……那一幕，是屬於夏天的專屬記憶。從實習、比賽到挑戰不擅長的領域，每一滴汗水都是青春最真實的印記。即使過程中有失敗與挫折，但如同夏日暴雨後的彩虹，我也學會從跌倒中站起，繼續前進。

最後，所謂的季節不只是時間的標記，更蘊藏著生活的智慧與情感的厚度。春天鼓勵我勇敢啟程，夏天教會我奮鬥與堅持，秋天讓我學會感恩與反思，冬天則引領我走向內在的平靜與覺察。在這些季節的陪伴下，我慢慢了解自己，也逐漸找到前行的力量。人生如四季，有起有落，有冷有暖，只要我們願意用心體會，自然便會給出最溫柔的答案。

四季流轉，寒來暑往，每個季節都擁有屬於它獨一無二的風景與氣息。春天的新芽，孕育著希望與重生的氣息；夏天的烈陽，燃燒著熱情與活力；秋天的落葉，帶來沉靜與收斂；冬天的白雪，則鋪陳出潔淨與沈澱的氛圍。在四季交替中前行，不僅感受到時間悄然流逝，更在每段季節裡，體悟到屬於自己生命的節奏與省思。

對我而言，春季是一個多愁善感而富含哲思的時節。它既保有冬日的餘寒，又籠罩在梅雨季陰鬱的氛圍之中。這種忽冷忽熱的氣候，彷彿也映照著人心的波動與敏感。因此，每當春風拂面，我總會不自覺地放慢生活的腳步，讓自己沉澱下來。春天是我重新與自己對話的時機，我會漫步在花香瀰漫的小徑上，觀察萬物復甦的景象，也會靜靜坐在窗邊，喝一杯午後的茶，思考生命的意義與未來的方向。春天不只是萬物的起點，也是心靈再次出發的契機。

夏天對我來說，是一個即使面對酷熱也無所畏懼的季節。身為南部的孩子，與烈日為伍早已成為日常，而我總在那灼人的陽光中，找到前行的勇氣與力量。夏季是我行動力最旺盛的時候，我會開始條列一整年的目標，並用兩個多月的暑假作為實踐的舞台。曾經，我在夏天迎來了人生第一份打工經驗，體驗了勞動的價值；也與朋友一同規劃了離島之旅，拓展了生活的視野；還有在廚房裡，用烘焙出一個個蛋糕的過程，實現了自己對甜點的熱愛。這些回憶都在炎熱的夏日中發酵，轉化成我面對人生挑戰時的養分。

當涼爽的秋風吹起，萬物逐漸趨於安靜，我也會回歸腳踏實地的節奏。這是一個沉穩內斂的季節，我會將注意力重新聚焦於課業與個人目標的精進上，如積極準備考試、報名檢定、設定學習計畫等等。秋天少了春天的浮動與夏天的喧鬧，卻多了一份內斂與持續努力的力量。在這段時間，我學會了怎麼與壓力共處，也懂得了專注與堅持的重要。

冬天，是一年的尾聲，也是我最喜愛的季節。也許是因為這是我的生日月份，又或許我本就鍾情於寒冷所帶來的靜謐感。冬季讓我有更多機會回望過去一整年的經歷，去檢視自己有哪些事情完成了，哪些目標尚未實現。在寒風中，我總能更清楚地與自己對話，進行一場深層的自我反思與整合。對我來說，冬天是一段既溫暖又冷冽的時光，是我與自己心靈靠得最近的時刻。

四季不停地更迭，而我也在這無聲的變化中成長、轉變。每一季節都有屬於它的情感與啟示，而我也在這些時序的流轉中，一步步貼近那個更完整的自己。季節教會我的，不只是感受時間，更是學會在變化中尋找屬於自己的節奏與力量。

# 「內卷化」與競爭社會：青年學子如何找到自己的定位？

「內卷化」(Involution)原指某種社會或經濟發展到一定階段後，無法突破現有模式，只能內部競爭、消耗資源的狀態。這個詞最早源自人類學和農業經濟學，描述東南亞的稻作社會即使人口增加，生產力卻沒有相應提高的現象。現今以「內卷化」形容高度競爭、相互比較，卻沒有實質性成效的情況。在這樣的時代，青年常面臨迷惘：努力是否真的有意義？價值應該由誰定義？

實踐大學 應外系 李宇宥

世界像是一台不肯停下來的機器，但它的齒輪卻陷進了名為「內卷」的泥沼。年輕人就像被丟進這台機器裡的齒輪，被迫不斷轉動，不斷競爭。有些人相信「只要努力，就一定有好結果」，也有人在這樣的壓力中感到迷失，不知道自己為什麼而努力。還有些人，看起來很忙，其實是在假裝努力，不停地消耗自己，最後筋疲力盡。

在東亞，學生常常熬夜讀書，像韓國學生，平均一天只睡 5.4 小時；在中國，有些公司實行「996」制度——早上 9 點上班，晚上 9 點下班，一週工作 6 天，年輕人就這樣把青春耗在報表和加班咖啡裡。就連歐洲的大企業，也因為轉型電動車，投入大量資金後卻面臨產能過剩、不得不裁員的困境。這些都是「內卷」的真實寫照：大家都在拚命，但整體卻沒有真正進步。

內卷的弔詭在於：它看起來像是在前進，其實只是原地打轉。你拼了命向前跑，卻發現終點遙不可及。

在「拚命努力」和「什麼都不做」這兩個極端之間，其實還有一個中間選擇——「45 度人生」。這種生活態度不鼓勵盲目地追求成功，也不支持消極地放棄，而是教我們學會掌握節奏、懂得適時停下來休息。當中國的年輕人因為「假努力」感到疲憊，當台灣的學生因為學歷貶值而迷惘，我們可以從古人的智慧中找到安慰。像蘇軾說的：「竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？一蓑煙雨任平生」，意思是說，只要心中坦然，就算在風雨中也能自在前行。

學會接受自己的不完美，允許自己休息，反而能更清楚地看見真正重要的目標。那些在深夜還在讀書、思考的人，那些即使比賽失敗也不放棄的人，他們的堅持，都是對生命最真誠的敬意。

真正的努力，不應該只是為了符合社會的標準，而是要追隨自己內心的渴望。當大家還在互相競爭、互相比較，聰明的人已經學會選擇自己的道路，就像小鳥只需要一根樹枝棲息，不需要和別人爭奪整片森林。

有些人默默在實驗室裡研究，雖然常常失敗但從不放棄；有些人放棄高薪選擇到偏鄉教書；有些人在藝術的世界裡孤獨創作。他們用自己的選擇告訴我們：價值，不在於別人眼中的成功，而在於你是否有勇氣跳出框架、走自己的

## 「內卷化」與競爭社會：青年學子如何找到自己的定位？

路。如果我們的人生只是為了取悅社會，那實在太可惜了。只有當努力變成一種對自我的超越，我們才能從困難中，走出屬於自己的黃金之路。

真正的價值，不在於別人的掌聲，而是在於你能不能認同自己。希望每個人都能在茫茫人生大海中，依著自己的方向，寫下屬於自己的故事。就像詩人泰戈爾說的：「世界以痛吻我，我卻報之以歌。」這份不畏時代壓力、勇敢前行的心，才是真正對抗內卷的力量。

國立陽明交通大學 資訊所 李欣儀

「內卷」(involution)是近年流行的一個詞，用於形容某個領域中發生過度競爭，導致人們進入了互相內耗的狀態。「內卷化」一詞在網路世界迅速竄紅，成為許多年輕人彼此間共同的流行語，也是無論是在學校、職場，甚至社群媒體上，處處可見的社會現象。「內卷」概念最早由美國人類學家亞歷山大·戈登威澤(Alexander Goldenweiser)在探討藝術和文化的發展時提出。當時，他用「內卷」來描述一種高度精細但卻無創新發展的現象。而現在內卷，指的是一個系統在缺乏外部突破或增長空間時，參與者只能透過不斷加倍努力，投入更多資源和時間，卻換不到相應的回報。這樣的現象，正在許多青年學子的生活中真實上演。

過去，努力往往被視為成功的必要條件。但在高度競爭且資源有限的環境裡，努力有時卻變成了基本門檻，甚至是一種「不得不」的常態。問題是，當所有人都努力到極致，個人優勢反而變得不再明顯，努力本身也失去了原本該有的價值。在內卷的社會中，很多青年學子陷入的，正是這樣的困境：「不知道自己為什麼而努力」，只是被競爭推著向前。更令人感到壓力的是，社群媒體的興盛，讓比較變得無所不在。別人的成就，別人的精彩生活，彷彿每天都在提醒自己「還不夠好」、「還不夠快」。內卷的社會，深深影響了青年學子心理狀態，焦慮、倦怠、無力感，成為許多人的共同經驗。

面對這樣的競爭環境，青年學子該如何自處？關鍵或許不在於「比別人更拼」，而是要學會「與自己對話」，找到屬於自己的定位。知名投資人巴菲特提醒過年輕人：「人生最大的投資，就是投資在自己擅長的事情上。」每個人的能力、興趣、價值觀本來就不盡相同，盲目模仿別人的路，最後可能只會迷失在別人的成功劇本裡。問問自己：「我擅長什麼？我喜歡什麼？我願意為什麼長時間投入？」這些問題的答案，才是真正值得花心思去探索的，人格特質、整合能力、創造力，才是未來最稀缺的資源。

內卷化的時代或許殘酷，但也是回歸本心、探索自我的契機。畢竟，世界不會只獎勵最快的人，更會欣賞那些認真做自己、活出獨特價值的人，綜上，在內卷化的世界，青年學子們應莫忘初衷，勇敢向前，與其被競爭的浪潮推著走，不如成為那個懂得掌舵、選擇方向的自己。

臺北市立大學 資科系 李佳昀

「內卷」，源自社會學中的「內卷化」概念，原指人到達一個層次後，會在一個層次上重複作業而毫無發展。現今，這個詞語被廣泛用來形容人們在高度競爭環境中，為了超越他人而投入過度努力，最終卻陷入無效甚至有害的惡性競爭。內卷，不僅難以帶來實質性的成長，反而會讓原本富有意義的學習與工作，變得機械、焦慮與空洞。

最典型的例子，莫過於當前升學制度下盛行的補習文化。許多家長從孩子年幼時便安排密集的才藝課程、英文班、數學班等，為未來鋪路，讓他們贏在起跑點。進入國中之後，更是將孩子送往各種補習班，希望成績能有所提升。然而，許多孩子的學業成果並未明顯進步，反而因長期處於高度壓力之下，失去了學習的興趣與方向。那些原本該用來跑跳玩樂的童年時光，逐漸被枯燥乏味的填鴨式教育取代，迷失在成績與標準答案之中，不知為何而學、為誰而拚，心理壓力日積月累，最終衍生出焦慮、憂鬱等問題。

這種內卷現象也在職場中隨處可見。為了獲得上司的青睞，不少員工選擇主動加班，試圖展現自己的積極與敬業。原本準時下班的人，擔心被貼上「不夠積極」、「不上進」的標籤，而一同自願加班。然而，這樣的作法不僅無法提高工作績效，更是使人長期處於高壓與疲勞之中，導致專注力與創造力大幅下滑，工作品質也因此下降。更嚴重的是，當加班文化被視為理所當然，整個企業便會陷入低效率的惡性循環，既損害員工的身心健康，也阻礙了公司的長遠發展。內卷，無法讓人真正成為競爭中的佼佼者，就像一條看似安穩，實際上卻是通往懸崖的道路，眾人前仆後繼地向前奔跑，卻不知已逼近危險邊緣。當一個人被大眾的腳步牽引而不自知時，也可能在迷霧中踏入深淵。

如同著名的「一萬小時定律」所隱藏的致命盲點：光靠努力，是不夠的。若要擺脫內卷的泥沼，必須先認清自身的價值與定位，擁有創新的思考，打破傳統思維，獨破眾議。以學習為例，我們應從自身興趣出發，思考自己「為什麼而學」、「學習對我來說意味著什麼」，而非盲目追求分數與排名。唯有找到適合自己的方法與節奏，才能讓學習變得持久且富有意義。在職場上，我們也要意識到：真正的能力，並不靠工時堆積，而在於效率與成果的展現。能夠在有限的時間內完成工作，反而更能顯示出專業與能力，也更有可能被看見與肯定。

在資訊爆炸、節奏快速的現今社會中，我們更應清楚自己的理念，了解自己各個行動的目的為何，以多元的思考突破傳統的框架，才不會被名為內捲的滾滾洪流沖走，在人群之中消聲匿跡，被眾多的外在壓力侷限住而躺平。唯有突破，我們才能有所成就，才能在尚未開拓的荒原上，走出屬於自己的道路。

# 人格測驗的思辨：人格測驗 能否有效促進自我理解與 決策品質？

「你做過 MBTI 測驗了嗎？」「你是哪一型？」MBTI 是一種人格測驗，透過不同組合將人分為十六種人格取向，有些企業甚至會參考員工的 MBTI 來做為徵才或職位參考。人格測驗如 MBTI、人類圖、九型人格等，近年廣泛應用於自我探索、職涯規劃及人際互動等情境中。部分人認為這些工具有助於提升自我理解與決策品質，亦有人質疑其準確性與實用價值。

臺北市立大學 都經系 簡廷宇

高中某次課後，一位同學拿著手機湊過來問我：「你做過 MBTI 嗎？我猜你一定是個 E 人！」我笑著搖搖頭，回說我對這種東西不太感興趣，因為它讓我聯想到星座、血型這類聽起來模糊卻似是而非的分類方式。當時我對人格測驗的第一印象，就是這些工具以簡化的方式，試圖將人歸類、貼標籤，好像只要四個字母，就能概括一個人的全部。這種強行歸納的傾向讓我感到抗拒。雖然這類測驗宣稱自己比星座更科學，透過層層題目分析性格傾向與社會互動模式，聽來頗具說服力；但在我看來，人格結構遠比想像中複雜，交織著無數變因，即便測驗再精細，最終仍須壓縮為十六種類型，自然會犧牲掉大量細節與深度。

誠然，若與星座這類命定論的分類相比，MBTI 至少是建立在心理學理論之上，試圖透過偏好與選擇來理解一個人的思維方式與行事風格。星座根據天體位置安排性格，幾近玄學；而 MBTI 則屬「傾向分析」，它所描繪的，並非絕對、固定的性格，而是人在特定情境中表現出的慣性與趨勢。在這點上，我承認人格測驗確實具有一定的參考價值。然而，當這些工具被奉為辨識人性的權威指南，而非一種輔助思考的鏡子時，它所造成的誤解與濫用便不可小覷。

我觀察到，近年來社會對 MBTI 的熱衷已超出我的想像。從社群平台上的測驗、分析影片，到企業招募、團隊合作，甚至人際互動，越來越多人將 MBTI 作為判斷與溝通的依據。這種風潮當然有其積極的一面：它讓人更容易對自身與他人產生理解，亦為性格探索提供了某種起點。對某些原本缺乏自我認識的人來說，也許是一種認識內在的契機。然而，我也看見不少令人擔憂的現象。例如，當人聽見你是「I 人」，便預設你內向、不善社交；或認為「T 人」便缺乏同理心。但現實遠比分類來得多樣與彈性。我曾見過許多典型內向者在公眾場合侃侃而談，也認識不少邏輯導向的人，卻擁有高度的情緒敏感度與人際溫度。人的內在傾向與外在表現從來不是絕對一對一的對應關係。若社會過於倚賴這些分類來決定誰適合什麼職業、誰應該擁有什麼性格，那麼人格測驗便可能演變成製造刻板印象的工具，甚至淪為另類的社會偏見。

對我而言，MBTI 最實用的方式，並不是當成定義自我與他人的依據，而是一種有益的參考工具。正如孟子所言：「盡信書，不如無書。」對人格測驗全盤接受，反而不如保有質疑的距離。畢竟人格並非靜態，它會隨著時間、經驗

## 人格測驗的思辨：人格測驗能否有效促進自我理解與決策品質？

與環境的變遷而變化。我們可以從測驗中獲得啟發，發現自己未曾留意的一面，或找到改善互動的線索；但我們也應當明白，真正的成長，不是躲在「我就是這樣的人」的舒適圈中原地踏步，而是在理解自己傾向的基礎上，勇於挑戰自我、超越既有框架。

輔仁大學 英語系 尤于庭

「你做過 MBTI 測驗了嗎？」「你是哪一型？」這樣的對話，在近年越來越常出現在朋友聚會或職場交流中。MBTI 作為一種廣為人知的人格測驗，透過不同特質的組合，將人分類為十六種人格類型，例如 INTJ、ENFP、ISFJ 等。除了 MBTI 之外，人類圖、九型人格等工具，也在自我探索與職涯規劃中被廣泛運用。然而，這些測驗真的能幫助我們更好地理解自己，並提升決策品質嗎？帶著這個疑問，我回顧了自己的經驗，特別是作為一名典型的 INTJ（內向、直覺、思考、判斷型）人格的歷程，進行一番思考。

首先，就促進自我理解而言，我認為人格測驗確實具有一定的啟發性。我第一次接觸 MBTI 測驗是在大學期間，當時好奇心驅使下填寫了問卷，結果顯示我屬於 INTJ 型，也就是俗稱的「策劃者」。測驗結果描述 INTJ 傾向於理性分析、目標導向、重視系統性與邏輯，且喜歡獨立思考、追求效率。當時讀著這些特質，我彷彿找到了一面鏡子，反映出許多自己過去模糊感受到卻未曾明確整理的行為模式與內心傾向。

舉例來說，我一直以來習慣為自己的人生設定清晰的目標與計畫，例如在大學時期就明確規劃好三年內的實習、留學與就業藍圖。過去，我只是單純認為這是「應該如此」的做事方式，但透過 MBTI 的框架，我更能理解這是源於我人格中對掌控感與未來規劃的高度需求。這種自我認識，讓我在之後面對壓力或選擇時，更能有意識地調整自己的期待與行動。

然而，人格測驗畢竟是一種簡化的分類工具，不可能囊括每個個體的全部複雜性。即使同屬 INTJ，不同的人價值觀、成長背景與人生經歷上仍有巨大的差異。曾有朋友也是 INTJ，但他對於冒險與不確定性的接受度遠高於我，顯示出人格標籤之下，仍存在著豐富多元的個體差異。因此，我認為，人格測驗應作為「認識自己」的起點，而非「定義自己」的終點。

至於人格測驗是否能提升決策品質，答案則更為微妙。從正面來說，了解自己的性格偏好，確實可以幫助做出更適合自身特質的選擇。例如，在選擇職業方向時，我意識到自己偏好能夠獨立作業、講求邏輯推理且重視長期規劃的工作環境，因此選擇了策略顧問與專案管理作為發展方向。這樣的選擇，使我在工作中能夠發揮優勢，也減少了因環境不適應而產生的挫折感。

## 人格測驗的思辨：人格測驗能否有效促進自我理解與決策品質？

然而，過度依賴人格測驗結果進行決策，亦可能導致視野受限。舉例來說，當我過於相信「INTJ 不擅長情感表達」這種刻板印象時，一度在與同事或朋友建立深層連結時感到自我設限，甚至懷疑自己是否能勝任需要高度情感交流的任務。後來我意識到，雖然人格特質會影響我們的自然傾向，但透過有意識的練習與成長，許多所謂的「弱項」其實也能被有效提升。人格不是鐵板一塊，而是可以在理解中調整與拓展的。

此外，從我觀察他人的經驗來看，有些人將人格測驗作為了解團隊合作、增進人際溝通的工具，也收穫了正向的結果。像是有的公司會透過員工的 MBTI 類型來調整溝通方式，讓內向型同事有更多預備時間，或讓思考型同事參與更多策略討論，減少誤解與摩擦。但同時，我也見過一些人過度以人格類型劃分彼此，形成先入為主的偏見，反而限制了合作的可能性。

總結來說，我認為人格測驗如 MBTI、人類圖、九型人格等，確實在一定程度上能促進自我理解與提升決策品質，尤其在面對自我探索或職涯規劃等需要自省的情境時，具有啟發性與實用價值。但這些工具應被視為「輔助參考」，而非「絕對答案」。每個人的成長與選擇，都不應被一份測驗結果所侷限。真正有效的自我理解，來自於持續地觀察、反思與調整，而非單靠外在分類得來的認同。對我而言，了解自己是 INTJ，讓我更了解自己的起點；而真正的成長，則在於不斷拓展那張起點所畫出的地圖。

臺北市立大學 教育系 李廷伶

你做過 MBTI 測驗嗎？這幾年越來越常聽見「你是 E 還是 I？」「我是 ENFP 超典型！」這類開場白。彷彿測驗的四個字母已經能快速拼湊出一個人的性格雛形，甚至成為某種人際通關密語。其實早在古代，人們就會透過觀星、占卜、五行八字去理解自己和世界。而現代社會，則有更多人轉而依賴人格測驗。不只是拿來娛樂，更多時候，它成為一種連結他人、確認自我的方式——尤其是像 MBTI 這類紅透半邊天的系統。

我自己是 INFJ。高中時第一次做測驗時，看到結果那瞬間真的有點驚訝，因為它講的好像是我內心一直說不出口的東西。那陣子我正值選組迷惘期，覺得自己總是太在意他人感受、容易過度投入，又不擅長高壓環境。而測驗上的文字正好戳中我：「有理想主義傾向、容易被忽略情緒的人群吸引、需要大量獨處時間來自我修復。」那種被文字理解的感覺，好像讓我突然比較能接納自己的「不一樣」。但也正因為我太投入這類測驗，有段時間我會忍不住想：這樣的人格，是不是就「不適合」去哪個系所、從事哪些工作？比如我曾經打退堂鼓地想，INFJ 不擅長現場協調、溝通，也許我不適合主持或處理突發狀況。現在想想，其實有點好笑，怎麼會讓一個線上填空的測驗左右了我對自己的定義與未來選擇？

不可否認的是，心理測驗確實有它讓人上癮的魅力。它把模糊不清的特質整理成系統化語言，用共同術語快速建立起一種「我們是一類人」的歸屬感。像我參加營隊或社團活動時，真的有人會以「我是 ENFP，所以我很需要即興刺激」來破冰。而這樣的語言，比起抽象地說「我很活潑、愛挑戰」，確實更有溝通效率。當然，這也衍生出一個問題：我們是不是太快地用測驗結果給自己或他人貼上標籤？有朋友說過一句話我很認同：「MBTI 好像把我們四捨五入成某種模樣。」我們便默默活在那個分類中，替自己找理由，也替自己設限。

除了個人經驗，我也觀察到心理測驗其實已經走進更大的社會場域。像有些企業會要求填寫人格測驗，作為用人參考之一。雖然他們都會強調「結果不影響錄取」，但這個動作本身，就透露出他們渴望快速識別人才、建立內部協作風格的傾向。我甚至看過某些品牌公開強調，他們團隊裡的 I 型比例遠高於平均值，彷彿這樣就能展現一種「我們很內省、我們很安靜專注」的文化。

在 MBTI 測驗本身的理論中，榮格認為人有四種心理功能（思考、感覺、直覺、感官），並搭配外向與內向的偏好。而它之所以迷人，我個人認為緣由是他

## 人格測驗的思辨：人格測驗能否有效促進自我理解與決策品質？

給予人們理所當然的藉口：「我混亂的個性是有脈絡可循的」，測驗不會告訴你什麼是對的，而是給你一個可以暫時安放自己的框架。

如果說這些測驗的最大價值是什麼，我會說，是陪你一起認識自己，但不是替你做決定。人是會隨著環境與歷程變動的生物，不應該用四個字母困住自己，而是在那之上構築出更精彩的生命。

# 被偷走的時間：一場與拖延的拉鋸戰

拖延幾乎是每個人都曾經歷的行為模式：面對作業、考試準備，或是重要決定時，我們往往傾向延後處理，直到壓力迫在眉睫才匆忙應對。拖延究竟是懶惰的表現，還是潛藏著其他心理因素？可能的原因包括對失敗的恐懼、自我要求過高、缺乏明確動機、時間管理困難，或是一種潛在的自我調適機制。

拖延，對我而言，不只是晚點做事的壞習慣，而是一場與自己拔河的心理戰。它不是慵懶，而是將「怕不夠好」披上合理外衣的逃避。走入研究所後，我才真正認識這個熟悉又陌生的「老朋友」。與其說它讓我慢腳步，不如說它讓我看見內心深處對「成為理想中的自己」渴望與不安。當面對需要自我肯定的關鍵時刻，拖延便悄悄來臨，在外界眼中無聲地凍結行動，在內心深處卻像暗流洶湧，使人搖擺不定、寸步難行。

那年，我正準備人生第一篇期刊投稿。研究內容完整，資料分析嚴謹，連指導教授都肯定地說：「這可以試著挑戰 Q2 級別的國際期刊。」這句話對她而言或許只是鼓舞，對我卻像一記重錘。我開始對每一段文字過度挑剔：引言是否過長、圖表配色是否過於凌亂、結論是否有力？原本只需潤飾的部分，卻在我手中反覆增刪、猶豫不決。我打開電腦，又關掉檔案；寫下幾行，又立刻刪除。表面上，我是在精修；實際上，我在拖延，而我拖延的，並非工作本身，而是那個「可能被否定的自己」。

日復一日，我與自我價值的拔河漸趨白熱化。每一次延遲，都是對自己信心的消耗；每一次逃避，都是對未來的懷疑。我明知繼續拖延只會讓壓力倍增，卻仍無法說服自己放手一搏。直到某個清晨，在每日靈修中讀到《傳道書》的一句話：「看風的必不撒種，望雲的必不收割。」那一刻，那句話如晨鐘暮鼓，敲醒我長久以來對「完美」的執著與不安。我以為自己在等一個更好的時機，其實是在用等待掩飾逃避。那不是謹慎，而是不信；那不是完善的準備，而是對失敗的恐懼。我終於明白，研究的價值不在於是否完美無瑕，而在於是否願意被看見。

從那以後，我開始改變策略。不再追求一蹴可幾的完美，而是設定每日進度，一步步處理摘要、修正文獻、統整圖表。我也學會請研究夥伴與學長協助審閱，讓外部意見打破我對自我評價的執念。最終，在一個平凡的週五早晨，我鼓起勇氣，按下投稿鍵。那一刻，我不是僅僅送出一篇文章，而是跨過內心設下的門檻，把恐懼交付，把信念送往遠方。

回望那段與拖延纏鬥的時光，我逐漸理解：「拖延」從不是敵人，而是一面照見內心的鏡子。它讓我看見自己對完美的執著、對失敗的恐懼，也提醒我：真正的成長，不在於從未猶豫，而在於願意在懷疑中前行。如今，我不再將拖

延視為阻礙，而是當作與自己對話的契機。唯有學會與它共處，坦然面對「尚未完美」的自己，我才能走得更穩，也更遠。

臺北市立大學 資科系 陳慈宣

「等一下再做啦，反正還有時間。」這句話曾是我拖延時最常見的開場白，每次說出口，彷彿也默許了自己可以暫時逃避眼前的壓力，騙自己還有充裕的餘裕可以運用。然而，現實從不遲到，時間也從不留情，每當截止日逼近，手邊的進度仍是空白，那股焦慮就如洪水般襲來，把我一口吞沒，而我總是成了時間的敗將，只能在懊悔與自責中狼狽收場。記得有一次期中考，我明知道該準備的內容堆積如山，卻仍不斷對自己說：「今天先放鬆一下，明天再開始。」於是我滑手機、追劇，甚至突然產生「今天該打掃房間」的奇怪衝動，彷彿只要忙著別的事，就能心安理得地忽略真正該做的事。那時的我，好像陷入一種奇妙的催眠狀態，心裡知道不能再拖，但身體卻遲遲無法行動，直到倒數第二天深夜，我才終於感受到壓力真正降臨，於是開始倉皇地翻書、做筆記，一邊讀一邊懊悔：「如果我早點開始就好了。」那一晚，我幾乎通宵，身體疲憊不堪，心情也跌到谷底。

很多時候，我以為拖延只是懶惰的藉口，後來才意識到，它更像是一種面對壓力時的本能逃避，我害怕開始，因為開始就意味著要面對可能做不好的風險，我的完美主義讓我遲遲無法動筆，總希望一出手就能做到最好，結果就是什麼都不敢開始。也許，拖延並不是不想做，而是「太想做得好」反而讓人裹足不前。這種矛盾讓人陷入自我懷疑的漩渦，越拖延越焦慮，越焦慮又越不敢開始。這樣的拖延不只影響成績，也嚴重打擊自信，每次趕死線的過程都讓我身心俱疲，完成的成果也難以令人滿意，最終只剩下「勉強交差」的挫敗感，長期下來，我甚至開始懷疑自己的能力：為什麼別人可以從容安排，而我總在時間縫隙中喘息？為了改變這樣的狀況，我嘗試做出一些調整，首先，我開始學習將任務拆解成更小、更容易開始的單位，例如把「寫報告」改成「列出大綱」、「寫第一段」、「查三個資料來源」等明確步驟，每完成一小段，我就會給自己一些肯定，不再苛求一步到位，其次，我開始使用行事曆與番茄鐘法來管理時間，將注意力集中在短時間內的任務執行，並善用休息時間調整心情。當我把時間「看得見」後，就比較不容易讓它悄悄溜走，也更能察覺自己的節奏是否正在偏離。雖然我仍無法完全戒除拖延，但我已經學會與它和平共處。它像是一個提醒的信號，告訴我需要重新整理壓力與目標，並找出真正卡住自己的原因。被偷走的時間無法追回，但我可以選擇不再讓它輕易失守。

拖延，也許不只是錯誤，而是我們內在對抗壓力與不安的痕跡，唯有看見它、理解它，並溫柔對待自己的掙扎，我們才能從中掙脫，重新找回屬於自己的時間主權，在與拖延的拉鋸戰中，我開始學會放下完美主義、面對真實的自己，也一步步走向更穩定的自我掌控。

臺北市立大學 教育系 李彤伶

一個又一個的紙團被我扔在身側，像是我與任務角力的證據。倘若有人經過，好奇地拾起其中一張打開，便會發現那是草草寫下、又被我狠狠揉起的草稿，上頭佈滿急促的線條與過深的筆痕，不需看到本人，光憑紙面傳遞出的力道，就能感受到那份壓迫與急躁。

——明天就是交稿日了。這個認知像是冷水潑醒我，也讓我心驚。

我常常在這樣的節點才驚覺時間的殘酷，彷彿整個身體此時才肯運轉起來。明明知道這份作業已經存在好幾週了，提醒自己要「早點開始」的便利貼貼在電腦螢幕邊、筆記本首頁，甚至連手機鬧鐘也設定了「提醒寫稿」，但我就是沒有真正坐下來動筆。或者，更準確地說，我動筆了，只是沒能持續下去。那些提筆又停下的時刻，像是心裡有一股力量在拉扯我——不是不願完成，而是不願面對。

這是我對拖延最深的體悟：它不是懶惰，而是一種潛藏的抗拒。而我常常能從自己拖延的模式裡，察覺「我其實對這個任務有壓力」。那種壓力可能來自於我對表現的完美期待，也可能是對失敗的恐懼。比如我寫文章時，總想一開始就有一個漂亮的開頭、有力的架構。當我做不到，我會氣自己不夠好，然後開始逃避、分心、假裝自己只是「還沒準備好」。

後來我學會去辨識自己拖延的類型。有時是「任務太大，不知從何開始」；有時則是「太在意成果，以致難以起步」。面對這些情況，我會採取兩種方法來協助自己行動：第一個，是著名的「吃掉那隻青蛙」法則（Eat That Frog），也就是先處理最難的事情。對我來說，這通常是「寫下第一段」。我會允許自己「寫得不好沒關係」，只要打開文件，把一個念頭輸出，便算跨出了第一步。這能讓我從「情緒卡住」轉為「行動驅動」。第二個方法是拆解任務。我會把一整份作業分成很多小步驟，像是「打開電腦」「寫出三個提綱」「修改第一段」這樣具體可行的行動。每完成一個，就劃掉一項，讓自己在視覺上獲得進度的鼓勵，減輕任務的龐大感。

這樣的調整並不保證我不再拖延，但它讓我對「拖延」有了更多理解和掌控。我不再單純責怪自己，而是學會去傾聽那些「不想做」背後的訊號——它可能提醒我太累了、太焦慮了、或者根本還沒搞懂自己為什麼要做這件事。於是，我與拖延之間的關係也慢慢改變了。它從一個我視為「壞習慣」的敵人，轉變成我

與自己對話的一扇窗。每次它出現，我學會不馬上批評，而是先問：「我在怕什麼？我需要什麼？」

紙團還是偶爾會出現在我腳邊，但現在的我，能在打開下一張空白紙前，稍稍放過自己一點，對寫不出東西的那雙手說：「沒關係，慢一點也可以。」



# 中英寫作線上練功房

## 2025 年中文優良寫作作品集

---

「中英寫作線上練功房」是由臺北市立大學主辦之跨校線上寫作計畫，藉由指定命題、教師評改、同儕互評和優良寫作選拔等活動設計鼓勵同學持續寫作，歡迎全國大專院校對寫作有興趣的同學參與，活動最新消息請見計畫專區：



指導單位：教育部

主辦單位：臺北市立大學高教深耕計畫辦公室

編輯：臺北市立大學高教深耕計畫辦公室

印製日期：2025 年

---

臺北市立大學高教深耕計畫辦公室

地址：臺北市中正區愛國西路一號

電話：02-23113040 分機 1861 ~ 1864

網址：[hesp.utapei.edu.tw/](http://hesp.utapei.edu.tw/)



臺北市立大學  
高教深耕計畫辦公室

