

陳永儀教授專訪：斜槓只是結果，善用時間創造生命價值

刊出日期：2022/11/29 | 文字：翁宥潔 | 責任編輯：李婷榆

全文共3876字，閱讀大約需要6分鐘

近年由於網際網路興起、傳播科技蓬勃發展，各式社群平台如雨後春筍般出現，提供了現代人更多能夠展現自我、發表意見的機會，大大地鼓勵了人們發展多元興趣。本專題依據「核心能力」的應用方式，將斜槓再細分為「單槓」與「斜槓」兩種模式：「單槓」指的是擁有多重身分，但所有身分都是由同一個專業核心能力發展而來，比如法官運用自己的專業知識撰寫法律相關書籍，或是醫生經營以醫學為主題的Youtube。而「斜槓」則是同時擁有兩項不同的專業技能，比如身為工程師，但同時也具有繪師的身分。

有句話說：「沒有一把鑰匙能打開世界上所有的門。」即使同樣標榜「斜槓」，也有許多不同模式。過去幾周的「斜槓青年·槓上開花」專題，為讀者們帶來了四期「單槓人生」的故事，去認識和體驗如何利用傳播科技活出更精采的自我；接下來的幾周，本專題將與讀者一同品味另一種形式的「斜槓人生」。



▲ 因曾在美國西點軍校任教，陳永儀回台後也相當受到重視。（照片來源 / 陳永儀提供）

斜槓旅途起伏跌宕 社區大學邂逅心理學

車水馬龍的城市中，汽車在街道上奔馳著，而在國立中央大學的校園門口，一輛轎車緩緩停下——這是時下最流行的Uber叫車服務，對於沒有交通工具的學生們來說無疑是大大的便利！但這些年輕學生們絕對不會想到，那位在前座手握方向盤的駕駛，竟然同是學校裡的教授。然而不僅是Uber司機，中央大學認知神經科學研究所兼任教授陳永儀還擁有調酒師和潛水證照，擁有開鎖技能還端過盤子，更曾經在銀行任職數年。不過你相信嗎？擁有這麼一串多采多姿的豐富經歷，自加州大學畢業的陳永儀，其核心專業卻是心理學。

比陳永儀擁有的多樣技能更加起伏的是她的人生旅途。在哥倫比亞大學求學期間，她遭遇人生第一個重大打擊——被學校退學。消沉與失落隨之而來，「我覺得，天好像要塌下來了。」陳永儀這麼形容當時的心情。更令她害怕的，是父母失望的眼光以及面對親戚們的各種「關心」，當時的她甚至害怕到一度不敢回家。為了躲避過去生活圈的種種壓力，陳永儀接受了父母務實的安排，決定搬到姐姐居住的洛杉磯尋找一所社區大學就讀，也就此展開了她人生中全新的下一階段。

經歷退學打擊的陳永儀並沒有一蹶不振，而是打起精神為自己規劃未來的道路。首先進入社區大學就讀，但為了追求更豐富的學術資源，她積極查詢各大學學制，發現只有加州大學為社區大學保留了轉學生名額，於是她將此定為目標，開始全力求學。在社區大學就讀期間，陳永儀沒有主修而是選擇廣泛嘗試，幸運的是，一堂普通心理學的選修課讓她遇到一位實務經驗豐富的好教授，讓她體會到心理學的魅力，啟發對心理學的興趣；在進入加州大學洛杉磯分校後，她決定進入實驗室實習，以多多接觸和了解相關領域。

「感覺是偏誤打誤撞吧！」陳永儀笑著說。

即便是一個意外的開端，但與心理學相伴的人生卻從此開始，成為她生命當中最重要的一塊拼圖。在之後數十年的歲月中，陳永儀不斷地在此領域竭力奮鬥。因為對心理學的熱愛及努力，陳永儀先在美國羅格斯大學取得心理博士學位，後又前往杜克大學醫學中心完成博士後的研究，接著在紐約開啟臨床心理師的執業生涯。

陳永儀可不是一般的心理醫生，她曾在美國西點軍校任職，是台灣第一位在此校任職的教授，後來更曾接獲中情局、聯邦調查局的邀請，希望她能成為機構專屬的心理學家。不過這些機會都被她婉拒了，因為她認為他們對待戰俘的方式與她的價值觀不合，因而選擇堅守自己的底線，只為自己所信仰的價值付出。

最難能可貴的是，陳永儀不僅在心理學領域表現卓越，她還將專業進一步延伸，將心理相關知識也活用於其他職場。她曾任職花旗銀行紐約總行國際人力資源部經理，中央大學認知科學研究所的教授，美商光輝國際（Korn Ferry）亞太區測評總監，專門幫企業篩選高階經理人，分析其心理素質、抗壓性；之後又回到了學術界，卻換了一個學院，目前是中央大學企業管理系的教授。陳永儀的斜槓人生不僅已槓上開花，更是結實纍纍。



▲ 陳永儀受邀演講。(照片來源 / 陳永儀提供)

給自己一點機會，時間永遠不會不夠用

每當被問及「究竟如何做到這麼多斜槓事業的？」陳永儀的回答總是非常簡要卻發人深省：「每個人的時間都是24小時。」她說。她表示自己喜歡多方嘗試不同領域，因此只要是在能力範圍內想做的事情都會盡量“make time”。「不要總是說沒時間，每個人的時間都是24小時。」她再次強調，努力在有限的時間內做想做的事，就是她的斜槓人生如此多采多姿的不二法門。

在本文進行採訪的幾天前，陳永儀到了一間法國餐廳用餐，本來以為只是一場普通的晚餐，卻意外被朋友邀請去做外場。讓一名日理萬機的心理學博士到餐廳做外場服務，確實是一個相當奇特的請求，但更奇妙的是她竟想都沒想直接答應了！兩人一拍即合，甚至當場就敲定了時間。

「沒錯，時間就是這禮拜三，我要去他們餐廳裡端盤子了呢！」陳永儀難掩笑意地向我們說道，顯然也覺得自己做這決定有些衝動，不過她仍感到相當愉快，因為她過去曾有在飯店擔任侍者的經驗，但時隔多年，正好趁此機會重操就業、磨練一下。「我總是盡量給自己想做的事一個機會。」不怕沒時間、不為自己找藉口，「想做什麼就去做」不只是陳永儀的座右銘，也是她一直以來奉行的人生哲學。



▲ 陳永儀身著全套中華民國軍服受邀參加活動。（照片來源 / 陳永儀提供提供）

斜槓只是結果 別把專業落下了

陳永儀是一名擁有數不清技能的斜槓人士，而她對於「斜槓」二字也有屬於自己的看法。

「斜槓只是一個結果。」她的語氣昭示著堅定態度。

她解釋道，成為斜槓人士，並非一開始刻意設定的目標，只是因著一顆對不同事物都有所悸動的心，加上願意「應心而動」大膽去追尋的手，最後自然而然形成的結果。她認為終究是先擁有一項專業，將它「做好、做精、做滿」，才是人生的首要考量。而在技能方面，陳永儀也大方表示「廣度和深度不可兼得」，她為此時常提醒自己要特別小心，不能陷入為了追求廣度而失了深度的窘境。

同時，陳永儀在 Podcast《心理不用學》中曾提到：始終堅持如一的人或許在現代感覺特別稀少，但這卻是重要且難得可貴的。她不斷強調永遠不要讓自己停下腳步，許多人只要在同個崗位上待了許多年，就會認為自己已經爐火純青，失去繼續研究、繼續探索下去的熱情，只得待在原地止步不前。然而，不進就意味著退步，陳永儀希望自己提供給病人的服務能不斷升級和進步，因此她至今仍會定期與同儕交流討論案例，精進自己的專業技能。

再者，她言道：「即使是斜槓，也絕對不能失了專業度。」她說著自己曾有一陣子想去上法學院的故事，只因看見了人們的需求，想提供他們法律相關的協助，但這時朋友卻問她：「你認為自己當律師的能力比得過專職幾十年的律師嗎？能真正幫得上病人嗎？」朋友犀利的一席話在陳永儀心中激起一陣漣漪，這也讓她意識到斜槓人生中不得不思考的一環——自己的「斜槓技能」夠不夠專業？經過深思熟慮後，她找出了答案。

她認為，至少要能達到一個門檻，只要考上了律師執照，那麼對病人來說，聊勝於無。陳永儀表示，即使不是斜槓的核心技能也絕對不能馬虎，要有基本能力。自己一輩子都會是臨床心理師，對心理師的熱忱會融進每一個專長裡。因此，即使想過斜槓人生，卻一定還是要有個人的核心專業。想過斜槓人生，不只斜槓出的項目要「夠好」，個人原有的核心專業還要「顧好」。



▲ 陳永儀成為TVBS的看板人物。(照片來源 / TVBS)

為徬徨的年輕人們點亮一盞心靈的燈

身為一名成功的斜槓人士，陳永儀給現代年輕人的建議就是「多多嘗試，放手一搏。」她表示選擇太多往往會讓選擇的過程和最後的品質變差。她舉例：自己在美國時經常感到飢餓，因為地廣人稀取得食物不太方便。回到台灣後隨時都能吃到好吃的東西，但卻發現因為選擇太多了，倒是答不出來想吃什麼了——沒有缺乏反而找不出自己想要什麼。她發現現在的年輕人好像比以前的年輕人更不敢嘗試，因此陳永儀支持父母們讓小孩「缺乏」，逆境使人成長，有了缺乏，生命便自會尋找填補之道。

此外，她建議年輕人們多多培養敏銳度，多方嘗試不同的事物，哪怕只有一點點興趣，也給自己一個機會嘗試，不要害怕失敗、不要害怕沒時間。斜槓不是目標，如同快樂也不是一個目標：我們無法刻意的追求快樂，但會因做對的事，想做的事，而感到快樂。也因為快樂不是目標而是過程，當我們感覺到這樣的情緒，就意味著自己正在做自己想做的事，而找尋自己想要做什麼事的時候，更應該是感到放鬆愉快的，我們得用心去體會、去察覺自己的感受，這就是找尋人生方向最直接也最簡單的捷徑。

至於，對已有一定年紀的讀者，陳永儀建議，生活已經穩定，已經有過許多嘗試的經驗，那麼，何不放輕鬆一點，愛做什麼就做什麼吧。最後，在鼓勵善用時間，多方嘗試之餘，陳永儀也表示，有一件事絕對不能忘記，那就是，珍惜與用心經歷人與人之間的相處。「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待。」時間的流逝從不停歇，失去了就是永遠失去了。因此，她總提醒自己一定要把握時間，好好和重要的人相處。追求喜愛的事物固然重要，但忙碌之餘也別忘了停下腳步，看看身邊的愛人，唯有人、事、物，都兼顧到，才是真正成功的斜槓人生。

斜槓這條路陳永儀仍繼續走著，但她從沒忘記心理研究是她的第一專業，也沒忘記最基本的感情。經歷過顛頗而精彩的旅途，陳永儀不曾被擊倒，數十年來為人生創造了更多不同可能，現在也不間斷地在各個深愛的斜槓上深耕。行動或許有時比我們想像的更為簡單，「時間一定夠用，多給自己一點機會去嘗試不同的事物。」

參考資料：

[陳永儀博士](#)

圖片來源：

[西點軍校首位台籍教師 心理專家陳永儀](#)

[沒有「負面能量」是好事嗎？需要重新認識的「情緒反應」 Acknowledge and Embrace Your Negative Emotions | 陳永儀 May Chen | TEDxTaipei](#)

© 2022 All rights Reserved

[斜槓青年·槓上開花](#)