

專欄



發布日期：114-07-29

原來人生過得這麼快—人生百分比

本文作者為理學院陳俊太院長

最近常常聽到的一句話就是：「時間過得真快」。而且自從網路影片與遊戲的迅速發展以來，好像在不知不覺中，每天的時間就在不知不覺中悄悄溜走，讓人措手不及。

我在去年底剛跨過預計人生的65%，更注意要時時活在當下，珍惜每一天的時光。

什麼！人生過了多久的百分比竟然可以計算得出來？

對啊。想想Uber Eats應該都點到，人生的進度條當然也能算得出來。

蘋果電腦的已故創辦人賈伯斯，在2005年史丹佛大學的畢業典禮上，發表了一場深具啟發性的演講。他在演講中提到：「If today were the last day of my life, would I want to do what I am about to do today?」

「假如今天就是我生命中的最後一天，我還會想做今天原本要做的事嗎？」這個概念相當發人深省，如果可以把每一天都當作生命中的最後一天，對所有事情的重要性分配自然就會有新的想法。

不過這個概念雖然很好，但實際上少有人會真正把它放在心上，因為每個人的人生看似都還很長久，很難真的把每一天當成最後一天來活。

但人生終究不可能無限延續，總有一個終點，只是不知道在哪。關於人生是否能無限延續這個主題，老高之後應該會專門做一集視頻跟大家講解。

在我剛當老師的時候，某天正在感嘆時光飛逝，忽然冒出一個特別的想法。我心想，雖然無法準確預測人生長度，但對多數人來說應該能做出合理估算。

就像許多科學問題，有了方程式，加上適當邊界條件，就可能找到解答。而看待人生的問題其實也是如此，人生，是有邊界條件的，因此也能推導出最可能的答案。

簡單來說，若想計算「人生百分比」，只要參考所屬群體的平均壽命，再對照自己目前年齡，就能估算出目前走過了多少人生。

而平均壽命的話，其實內政部每年都會公布所謂的「簡易生命表」。這個詞本身就很妙，就看你覺得「簡易」是用來形容這個表？還是形容生命？

在這個「簡易生命表」，內政部每年公布的資料中，除了平均壽命，也包含各年齡層男女的「平均餘命」。

人有平均餘命，魚也有平均魚命。

人有餘命，才有餘生。

像內政部在去年八月曾經公布「112年簡易生命表」，國人平均壽命為80.23歲，其中男性為76.94歲，女性為83.74歲。因此，只要根據所屬群體的平均壽命，再用目前年齡簡單一除，就能估算出自己已經走過多少人生。

準確嗎？其實一點也不準，因為人生從來不是可以精算的方程式。

但有更簡單的計算方法嗎？恐怕也不容易找到。

而且，與其假設每天都是最後一天，這樣的推估方式反而更實際一些。

雖然這樣的估算不夠準確，甚至許多人早已超過平均壽命，但它仍是一個提醒自己珍惜當下的好工具。

無論你的人生進度是50%、80%，還是早已突破 100%，當下的每一天，都值得你全心全意地珍惜與使用。

除了自己的人生預估百分比之外，有一個更有趣的「一生三萬天」概念，也是我在查自己活了多久的時候想到的。

我們習慣每年慶祝生日，但若以「天」為單位來看，每個人其實還有許多專屬的紀念日。

像是第 10000、20000 或 30000 天生日，不只自己，伴侶或孩子的這些日子也很值得特別記下來。

第 10,000 天，通常落在 27 歲 4 個月又 16 天左右。

第 20,000 天，大約是 54 歲 9 個月又 2 天。

第 30,000 天，則是 82 歲 1 個月又 20 天。

想計算的話，只要在 Google 搜尋「Days Calculator」，就能找到許多免費網站幫你輕鬆算出來。

雖然我不是數學家，但這個點子聽起來還不錯，對吧？

第 10,000 天，通常落在 27 歲 4 個月又 16 天左右，也正是許多人研究所畢業、工作三四年的時期。對我們理工科背景的學生而言，這段時間往往是人生中第一次真正主導重要抉擇的階段。

人生不是一直都在做抉擇嗎？

是沒錯，但在選擇高中、大學、研究所，甚至第一份工作時，成績分數、同儕影響，以及長輩的建議，往往才是主導決策的關鍵。

以我的學生為例，不少人先考上當地高中，再申請或分發進入我們系上的大學部，之後留在系上攻讀碩士，畢業後順勢游入護國神山區的主流河道。

這是一條多數魚兒選擇的主流河道。

雖然大學的河道變得寬廣，但畢業後的熱門河道依然狹窄，特別是那些分紅較多的路線，雖然每天要游得久一點。

不過河道裡的魚兒感情都很好，常會深情地叫你一聲：小心肝。

當然，也有些魚兒會選擇不同的方向，甚至逆流而上，彷彿看見了當年課本裡的蔣公故事重現～

等學生工作三四年後，就會開始思考人生的重大決定，像是轉換河道，或是確定人生的固定游伴。這時候的選擇，往往得由自己主導，長輩或外界的建議只能作為參考。

與這階段的畢業學生或系友聊天時，常發現他們正面臨各種不同的抉擇與困惑。而根據我多年的觀察，這個階段往往就落在「人生的第一萬天」前後。

就算無法愛你一萬年，也別忘了好好珍惜你的一萬天。

說到自己的人生進度，即使我現在是大學老師，心裡仍覺得自己是一條魚。

是一條健忘的魚，自從短影音盛行後，影片還沒看超過七秒，就全忘光了。

是一條自由的魚，但偶爾遇到國科會和教育部撒下的研究餌料，還是會忍不住跟著魚群游去吃一口。

是一條忙碌的魚，一天到晚游泳的魚啊，魚不停游，希望有一天可以游到張雨生的大海中。

如果要知道更多人生的答案，就是要多問自己問題。

今天是我人生的第 17,602 天，預估人生進度為 60.93%。

那今天，是你人生的第幾天呢？

願我們不做盲游的魚，而是游向自己心中那片想抵達的海。

[回上一頁](#)

展開/收合

校址：300093 新竹市東區大學路1001號

電話：+886-3-571-2121

陽明校區

地址：112304 臺北市北投區立農街2段155號

電話：+886-2-2826-7000

交大校區

地址：300093 新竹市東區大學路1001號

電話：+886-3-571-2121

Copyright © 2023 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved.



[隱私權及安全政策](#)