



創市際雙週刊 第一九一期

發刊日：2021年12月30日

IX 視覺觀點

剛剛好的自己



剛剛好的自己小調查

世界紀錄保持人、四度獲台灣體育運動精英獎最佳女運動員郭婞淳說：「擁有什麼樣的身體，就用什麼樣的身體跳舞」。過去、現在、未來，這三點拉出一條長長帶著箭頭的線，因為曾經，才有此刻的自己；因為現在，才會對未來充滿期待。你可能常否定自己，但其實很多人都跟你一樣，靜下來花時間好好看看現在的你，多愛自己一點，沒有達成自己的夢想、沒有完成許下的願望也沒關係，無論如何你都很棒。

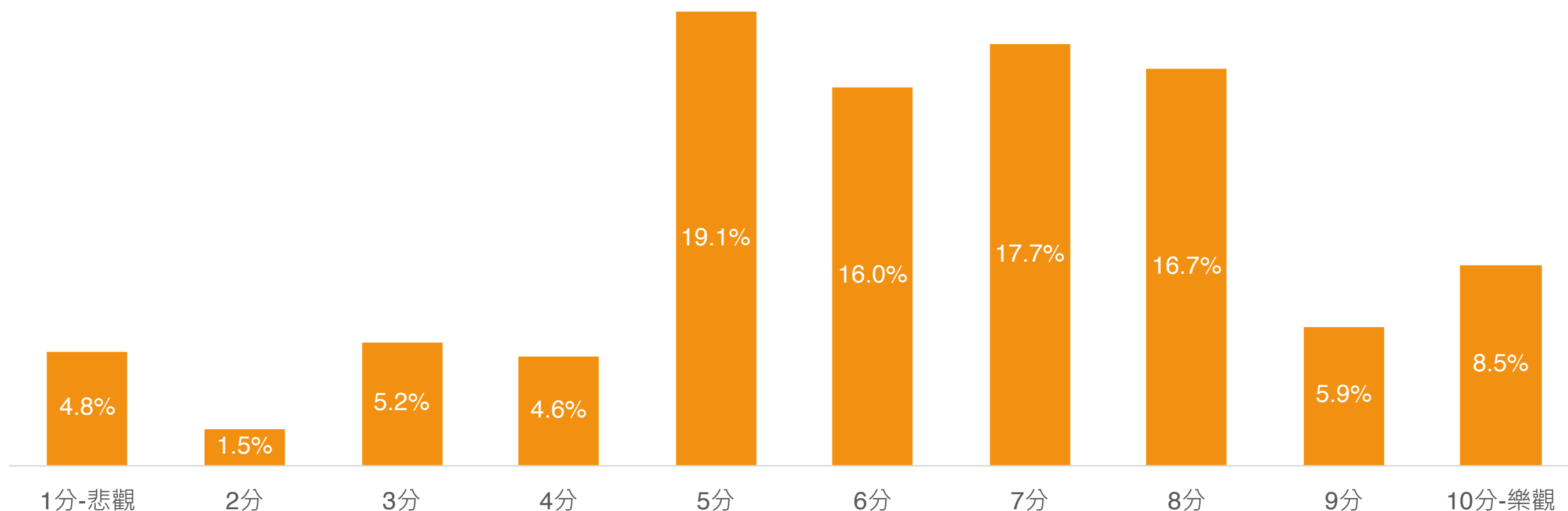
創市際市場研究顧問在 2022 年 12 月 17 日至 12 月 22 日，針對 15-64 歲 台灣網友進行了「剛剛好的自己小調查」，共計回收 1,161 份有效問卷。

根據調查，高達 94.8% 的人現在正作著跟小時候願望不符的職業，上班痛苦是正常的，你不孤單。

既期待，又怕受傷害

新年新氣象？從 1-10 分，台灣網友對 2022 年的期待值平均為 6.29 分，顯示對來年的期望中等，不至於悲觀，但也無法樂觀。

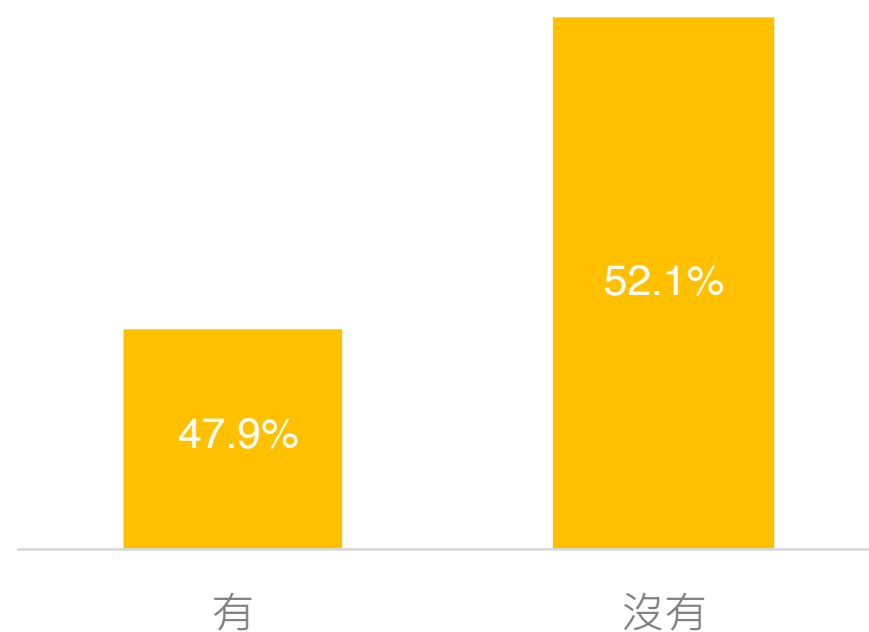
對 2022 年的期待值是幾分？



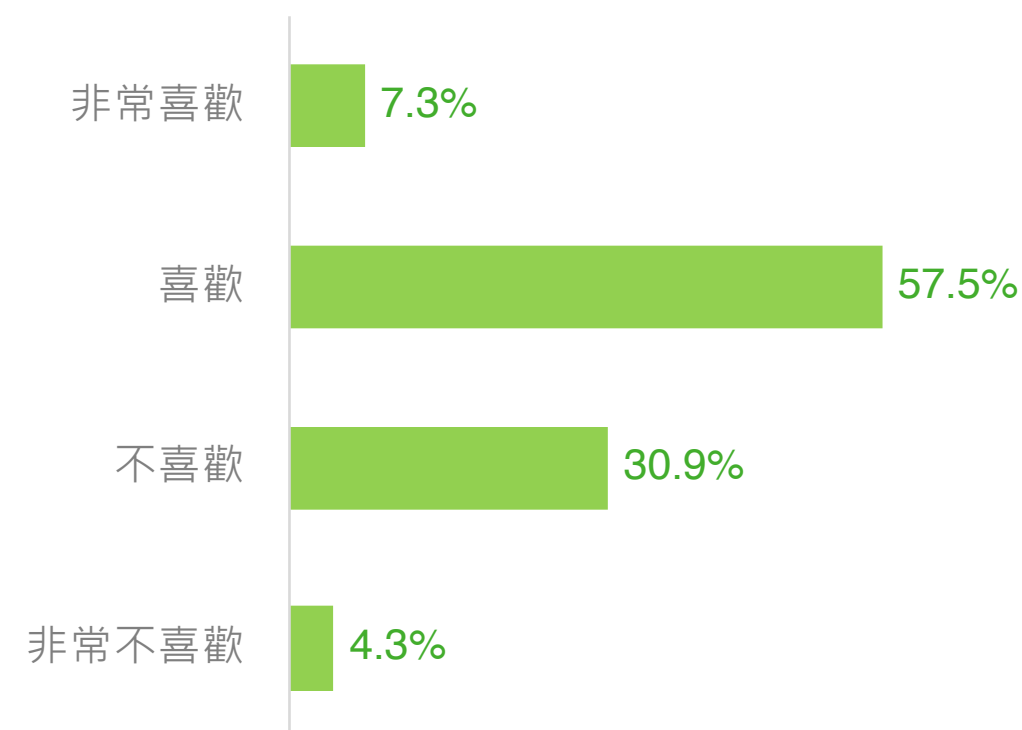
沒有成為理想的大人，但喜歡現在的自己

過半數的台灣網友認為此刻的自己並沒有成為心目中理想的大人，然而若要打分數，我們針對覺得自己成為理想中大人的網友進一步詢問，以滿分 100 來計算，平均給出比及格更好的 75.11 分。

你是否有成為你心目中理想的大人？



你喜歡現在的自己嗎？



進一步徵詢台灣網友喜歡自己的原因，「自在」、「沒有原因」、「做自己」，都顯示出正向自我認同的氣場；「知足常樂」、「平安」、「幸福」，這些長輩圖上常見的辭彙也成為自我肯定的價值。



資料來源：創市際市場研究顧問 Dec. 2021



Response	Percentage
職業與願望相同	5.2%
職業與願望不相同	94.8%



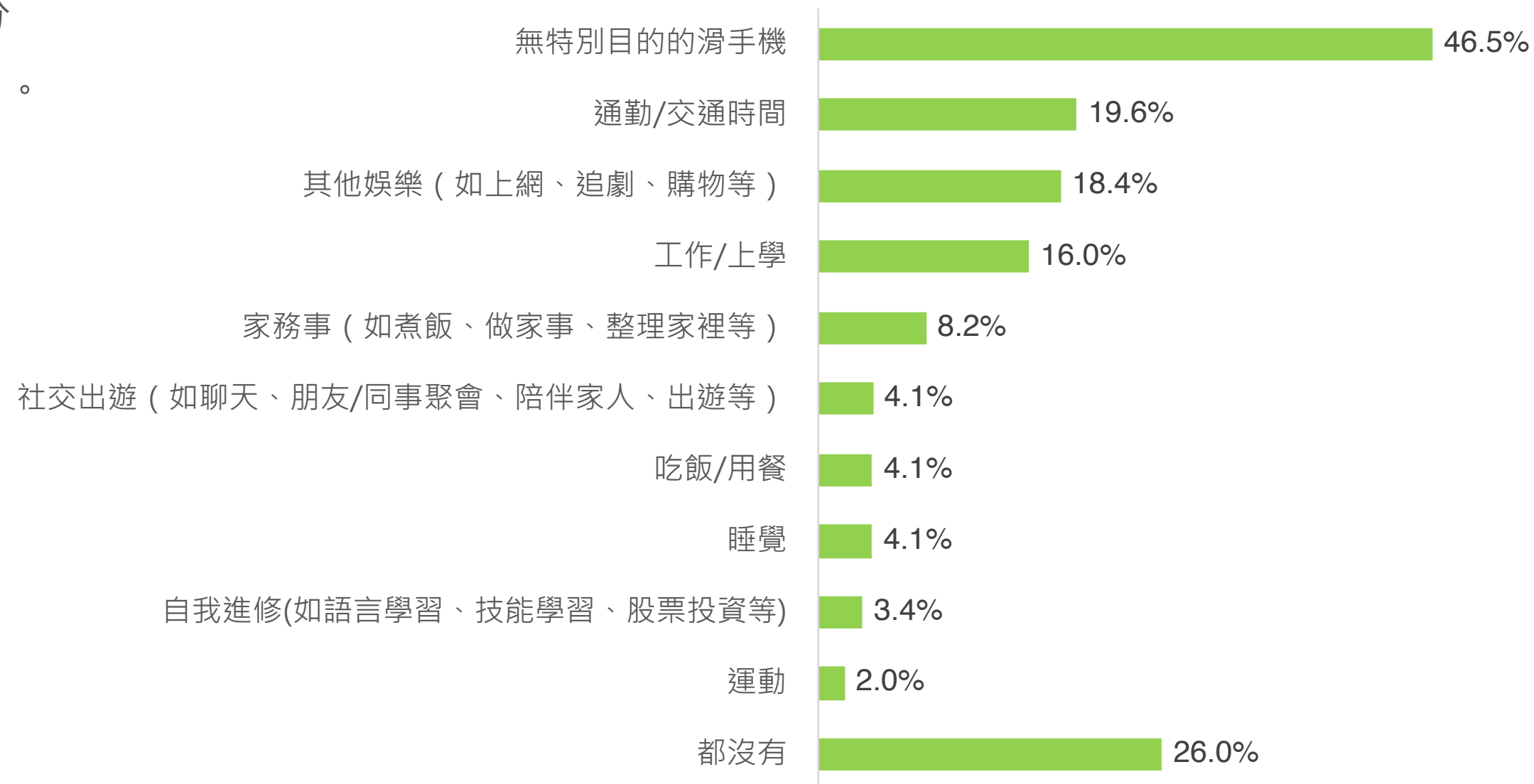
資料來源：創市際市場研究顧問 Dec. 2021

滑手機浪費人生，但無法不滑

台灣網友平均來說，平日花 1 小時 18 分、週末則會花 2 小時 3 分鐘又 36 秒，無特別目的的滑手機。

但進一步詢問網友認為哪些事情會感到虛度時光？將近半數的網友認為是「無特別目的的滑手機」，腦袋說不要，但身體卻顯得很誠實。

覺得哪些事浪費時間、虛耗或沒有踏實感





資料來源：創市際市場研究顧問 Dec. 2021



資料來源：創市際市場研究顧問 Dec. 2021

想跟十年後的自己說什麼？



Base：全體受訪者 n=1161

資料來源：創市際市場研究顧問 Dec. 2021

如果只能挑一件來說，我們詢問台灣網友認為人生最重要的事情是什麼？不意外地，「健康」、「財富」與「家庭」三項的比例偏高，同時也不少網友認為「快樂」是重點。



資料來源：創市際市場研究顧問 Dec. 2021

研究觀察分享

- 在 2021 年許下的願望，29.8% 的人都沒有實現。
- 滿分 10 分，台灣網友對 2022 年的期待值平均為 6.29 分。
- 52.1% 的人沒有成為自己心目中理想的大人；針對覺得自己成為理想中大人的網友進一步詢問，以滿分 100 來計算，平均給自己 75.11 分。
- 64.8% 的人表示喜歡/非常喜歡現在的自己。
- 23% 的人小時候許願長大要從事教職，顯示出老師很可能是多數人心目中的第一個偶像。
- 高達 94.8% 的人現在作著跟小時候願望不符的職業。
- 人生最重要的事情是「健康」、「財富」與「家庭」。

更多視覺性數據作品：[IX 視覺觀點](#)

把數據變得有趣又好懂，認識 [創市際 BeamMedia 創媒體](#)

研究摘要

研究方法：
線上調查(IX Survey線上研究整合系統)

研究對象與來源：
樣本來源為創市際 iX:Panel 大型樣本群，針對15-64歲台灣地區網友進行隨機抽樣

研究期間：
2021/12/17 - 2021/12/22

有效樣本數：N=1,161
在95%的信心水準下，抽樣誤差約正負2.88%，再依照行政院主計處2021年06月台灣地區人口之性別、年齡及地區人口結構進行加權。

		個數	百分比
性別	男性	578	49.8%
	女性	583	50.2%
年齡	未滿19歲	88	7.6%
	20-24歲	113	9.8%
	25-29歲	121	10.4%
	30-34歲	119	10.2%
	35-39歲	146	12.6%
	40-44歲	150	12.9%
	45-49歲	128	11.1%
	50-54歲	128	11.0%
	55-59歲	83	7.1%
	60-64歲	86	7.4%
居住地	北部	542	46.7%
	中部	300	25.9%
	南部	318	27.4%



- ▶ 本雙週刊報告書內容為創市際市場研究顧問公司版權所有。
- ▶ 若需引用本雙週刊相關數據，或有任何問題，歡迎來信詢問。

m marcom@ixresearch.com