

## 寫給走入大學或研究所階段的你

心理健康與諮商輔導組 陳芳瑜心理師

下班的路途，總會不經意瞥見一個個呆滯神情、機械性行走的學生，像是拖著疲憊身態撐著自己，繼續於各大補習班的行程……

回顧起以往生命經驗，發覺同樣歷經過年少時期的我們，似乎都過著上學、放學、補習又再上學的迴圈之中，僅為著大人們所敘說的藍圖而努力和前進，其實持續伴隨著許多的困惑、質疑與不安，像是始終不明白亦不理解其生命的意義和自我的價值，只是做到並完成外界的期待與規範。

大家可曾想過「我是誰?」、「我過去是誰?」、「我的個性和優勢是什麼?」、「我時常有的想法、感覺、情緒是什麼?」、「我的需要和渴望又是什麼?」、「該何去何從?」、「未來想要什麼樣的生活方式?」等問題，如實帶著對自己的理解與接納，去找到與外在世界共處並安身立命的位置。

這幾年在大專院校的實務工作經驗，聽聞公立的學生們遭逢的困境或痛苦，似乎都有【阿~人生，不是就是這樣，不然還能夠怎麼樣】、【除了讀書之外，我也不知道自己喜歡什麼、想要什麼或還能做什麼】、【反正爸媽也不會聽我說，就是他們說了算，也只能這樣】等無力和無能的回應，交出自我決定權的人們，就像是行屍走肉般地過活，在不知道、不甘願的視野裡持續動盪與受苦。

容我採用較簡短及平鋪的陳述，向大家介紹幾位尊崇的心理學家，提出幾項珍貴的觀點並說明這些意涵對於你我的重要性。

從 Erikson 的心理社會發展論可知，青少年期(青春前期)、成年早期的發展任務是為自我認同(統整)和友愛親密：即能從各種學習或互動的經驗裡，探索並覺察到明確且穩定的自我概念，並能與人相處時有親密感；若未能順利完成其發展任務，則會衍發出相對的危機：即為自我混淆和孤立疏離，時常感受到生活無目的和方向，時而感到徬徨迷失，與社會疏離，時而感覺寂寞孤獨。

而存在主義的心理學家 Yalom 主張，人生有四大終極關懷(ultimate concerns)包含：死亡、自由(包括意志的選擇和因自由而有的責任)、孤獨、人生的意義(或無意義)。並於其「凝視太陽」著作中，提及當個人越覺得生活越沒有意義，其死亡焦慮就會越深，生活過的越不充

實，就會越害怕死亡。試問，我們是否能找一種不會持續累積悔恨的生活方式，讓我們持續保有自我覺察、讓自己成為自己並活得充實，進能面對死亡的恐懼。

提倡個人中心治療的 Carl Rogers 於「成為一個人」一書，亦強調當人越能去傾聽與理解自己或他人的內在真實(意義、感覺、情感和滋味)、越能信任自己與他人的體驗、完全接納自己本來真實的樣子時，就越能做自己、也能讓別人做自己，學會以自我評價取代別人評價，如同「當幸福來敲門」一劇，最終父親與兒子的對話：「嘿~別讓任何人告訴你、你不能做什麼，即使我也不行。只要有夢想就要去追求。別人辦不到，就會說你也辦不到，你想要什麼就要努力去追求。」

自問無法說出多麼了不起或高超的論述，但就前人闡述、大學工作及親身體悟，整理出以下幾點做為參考與提醒：

1. 人不會故意去為難別人，是因為和自己過不去：請持續嘗試自我理解與接納，減少影響他人及受人影響的程度。
2. 你所需要的一切，存乎你心：請把目光轉回對自身內在的優弱勢、特質、需要和渴望的覺察與理解，而非追求外在他人的期待、標準或評價。
3. 走出舒適圈，探索與理解自我：主動參加各種活動、社團、工作等場合，給自己和別人一個可以互動和試煉的機會，同時從每種體驗裡認識與瞭解自己。
4. 每個人都是獨特的個體，值得被尊重與理解：學習接受自己的不同，也接受他人的不同，讓這些不同都能和平共存。
5. 沒有絕對：生命是流動而非靜止的，試著活在當下做出相對的選擇，以開放且彈性的態度創造出各種可能性。

我相信，當生命有了渴望與期待，就會有意願和力量主動去尋找各種資源，幫助自己達到內心的期盼。人生旅途迄今，我已經陸續找到《大樹》、《明鏡》和《勇氣幫蒲》，好幫助自己達到內心的渴求與穩定。年輕的你，你呢？由衷祝福就讀大學或是研究所的你，能成為自己、並建構出專屬於你個人色彩的人生。