

面對人生

心輔組謝喆偉心理師

逃避是否就算是沒有真實的面對自己的人生？或者說人生不能夠有遇到難關呢？遇到難關一定要跨越嗎？不能夠有猶豫的時候嗎？

也許有時候看別人好像都有很穩定的在面對自己的人生，好像人生就會經過成家立業、結婚生子、奉養父母，做得到這些事情就叫做人生嘛？就是真實的面對自己的人生嗎？

也許面對人生並不是要很有能力，或者很勇敢能夠突破所有的難關、就像一個大人一樣，或者真實的面對人生是願意讓人生繼續往前流動，而不是因為有難關，給予自己怎樣的評價。一個人遇到難關被困住，這是正常的：比如說遇到石頭過不去，這是正常的；遇到河流過不去，這是正常的；找不到方法過去、一時找不到、也是正常的；也許你不想過河，改走另外一條路也是合理的；而這一些都應該算在真實的面對人生這件事情裡面。

要說一個人無法面對他的人生，回過頭來就是在說他無法面對自己，也就是他用錯誤的、失準的、扭曲的方式看待自己。例如：因為遇到了怎麼樣的情況而給予自己一個負面的

評價；當自己遇到一塊石頭而跨不過去的時候，就說是我不好、是我不夠努力、是我不夠認真，所以跨不過去，卻沒有想到那塊石頭本來就不是那麼容易跨過去。跨過去確實需要一個轉折的發生，不能因為還沒有遇到轉折就給自己一個錯誤的評價，然後停在那邊，讓生命無法流動。

所以真實的面對人生可能是：我們始終要有能力、心態上願意維持人生可以繼續的推進、流動往前。就算步調是緩慢的，願意接受這個緩慢；當不願意接受這個緩慢的時候，願意稍微加快一些腳步；如果真的沒有辦法加快腳步，也不會因此而停止、說自己就是不好的，因為事實上並沒有不好，遇到困難這件事情本身是很客觀而中立的，沒有什麼不好，我們無須承擔這種情緒而導致停步不前。

面對人生，我們都很希望是想要什麼去追求什麼，喜歡什麼就去追求什麼，這麼爽快的人生並非不能做到，只要你能夠真實的面對自己。

國立成功大學 105 學年度第 2 學期學務活動行事曆

週次	月	日	活動項目	地點	主持人
3	3	6	導師談話時間(一)	各班教室	班導師
5	3	20	文學院院長時間	文學院學術演講廳 (中文系館內)	院長
			醫學院院長時間	醫學院第三講堂	院長
			管理學院院長時間	管理學院地下 1F 演講廳	院長
6	3	27	師生座談會(一)學務長與學生座談	國際會議廳第二演講室	學務長
8	4	10	導師談話時間(二)	各班教室	班導師
10	4	24	學生事務與輔導工作研討會 (11:10-12:30)	醫學院成吉廳	校長
11	5	1	電機資訊學院院長時間	電機系館 1F 露臺廳	院長
			社會科學院院長時間	社科大樓 3F 演講廳	院長
			生物科學與科技學院院長時間	生科館地下室演講廳	院長
			理學院院長時間	格致廳禮堂(小間)	院長
			規劃與設計學院院長時間	建築系階梯教室	院長
			工學院院長時間	工學院會議室(自強校區 系統系 8F)	院長
12	5	8	導師談話時間(三)	各班教室	班導師
14	5	22	師生座談會(二)校長與學生自治團體、社團幹部座談	國際會議廳第二演講室	校長
16	6	5	導師談話時間(四)	各班教室	班導師
附 記	<p>一、表列學務活動時間為每週一第 4 節 11 時 10 分至 12 時，以上時段全校均未排課。</p> <p>二、因教室有限，各班導師可於表列之時間中彼此互相協調實施「導師談話時間」之先後次序以免衝突；惟每學期以實施 4 次為原則。除表列時間外，導師尚可不定期對學生實施個別或集體談話，以解決學生疑難。導談記錄或學生對行政單位的反應意見請上網填寫，以加速處理流程。學生 e 點通網址：http://campus1.ncku.edu.tw/~sukin/ 或到成大首頁/分眾入口/教職員工/連結點選「學生 e 點通」。</p> <p>三、各實施時間、場地及會場佈置，由事務組、課務組及各院先行登錄及負責。</p> <p>四、各院院長時間、場地、內容安排及因故無法如期舉行等情形，請各學院管制與知會學生。</p>				