

大學安身立命 8 帖劑

第一帖：九月開學，不快樂？怎麼辦？

心理健康與諮商輔導組 吳淑真臨床心理師

小雅是在開學沒多久就預約心理諮商，學期初，學校洋溢著一片活潑開放歡樂放鬆的氣氛，新生總為學校注入了活力，見到小雅，一點也不像新生，到像是個被人倒會捲款逃走苦喪著臉的人；她說了她憋了很久，沒認識到朋友，覺得在憋下去會出人命，只好鼓起勇氣來找心理師，說到「……理工科系，真的不是自己的首選，我覺得我應該考更好，本想去醫科，但是分數不夠，就選了尚可接受的，本想告訴自己說，既然來了就安心吧！但跟學長姐談過之後，發現這科系的走向根本不是自己要的，小雅父母覺得這學校這科系未來就業前途無量，就勸個案別三心二意，就定下心來完成學業……」。

品冠是另一個例子，也跟小雅遇到同樣的困境，只是情緒更極端，深信自己根本就是念錯學校，品冠父母覺得他已經重考過一次了，覺得沒有不必要再浪費時間，就認份念這個科系，但品冠覺得這一生「非醫科」不念，堅信除了醫科沒有什麼可以引起他的興趣。兩個人都說，一年後或者很快地就要離開這個學校，幹嘛！花時間跟同學建立關係。

每年到了九月開學，總會接到不少新生預約心理諮商，諮商的內容有些共同性，包括覺得自己從台灣第一名的高中畢業，考差了，來錯了學校；或者是應該上醫科(真的每個人適合當醫生嗎?)，不應上目前科系；或者這個科系跟當初的想像不一樣(才念一個月怎麼會知道?)。

這兩個人的生命故事，似乎在過往歲月裡，對自己生命所設定的軌道，堅信都不會走偏；突然來的轉彎，成了生命裡罪大惡極的事件，而非單純相信只是個意外事件，負面情緒浮現出來，也招喚了生命中的未竟之事，人變得鬱鬱寡歡，心理不願意融入新的生活圈，思考變得固著、僵化，人變得不理性，難以主客觀看到事件的發生以及未來可能的解決之道。

我仔細追問，了解品冠為甚麼非醫科不唸，剝洋蔥一樣一層一層仔細探詢，對品冠而言，醫生的名聲定義自己的新價值，倒非真的對救助人感興趣；小雅心裡對自己想念的東西有些想像，雖目前科系尚可，但不完全符合，要轉到其他學校，心裡又擔心去了會不會失望，然後浪費了現在可以跟同學相處的時間，心裡就在這過程不上不下的。

大學新生的年紀約略在 19-20 歲左右，根據

心理學家 ERIKSON 的心理社會發展論，大學新生是在青少年後期，此時期的發展任務是友愛親密與孤僻疏離(親密與孤立)，為了可能會轉校或者是重考，而不願意跟人有所深交，這實在是虧大了，小雅很明顯的是個人際取向的人，也難怪不能認真交朋友這件事，讓小雅心很撕裂。

此年齡層已發展的抽象思考能力，在學科訓練管用，但在生命經驗裡需要更多的預備及練習，大學裡的小插曲遇到了，剛好成為沃土，練習以邏輯思考、假設檢證的科學法則來檢驗自己的信念，從困境中找到方向，看到自己的寶貴之處。

我問品冠說，「你怎麼定義一個人的價值?」，「醫師=一個人的價值，是怎麼開始的?」「一個人的價值只能以當醫師來定義嗎?那其他不是當醫師的人怎麼辦?」，「你目前擁有的資源有多少可以去支持你的夢想?你要考慮的實際問題是什麼?」，「這個決定對你有多重要?」，「非醫科不可，這樣的想法 0-100 分，你覺得這想法有多堅定?」「你的實際分數距離 100 分的差距，這代表些什麼?」；我幫忙小雅列出來，「轉學/重考此決定的損失及收穫有那些?對你來說，那些是你在乎的價值?」，「為了未來可能不會繼續在此就讀而損失交朋友及認真過生活的機會，當 50 歲，你往回看，你覺得這個決定如何?有甚麼感覺?」，「你要這麼多，但時間就只有 24 小時，你要不要放過自己呢?」。品冠下定決定再重考一次，但最多就這一次；小雅則繼續留下來繼續讀書，但規劃未來研究所，繼續朝理想科系目標邁進。

透過探問，擴充對生命中的困境，有更多的思考，思考帶來了調適，調適過後帶來適應，夢想仍舊可以放在心中，只是慢慢地靠近，時間是這場生命實驗中最好的培養皿，注入新思維，一切只需耐心等待開花結果。

※備註：文章中案例，融合多個人的困境而成，已將任何可辨識個人資料去除，請勿隱射，若有雷同之處，純屬巧合。