

## 從大學開始讓自己成為你想要成為的那種大人

心理健康與諮商輔導組 張愷晏心理師

講一個關於現代孩子的故事，沒多久的從前……。

有一個孩子，活在升學至上的社會，師長說讀書才能出人頭地，孩子心中有個思考：「什麼是出人頭地？」校園裡有分數高低的區分，升學考試裡有學校優劣的排行，孩子心中有個思考：「讀頂大才是優秀，沒有考上頂大就是不優秀，但那些曾經讀頂大的大人好像也過著一般的生活，比鄉下種田的阿公還要自大，比童年時的褓母還要不懂愛，所以讀頂大是為了什麼？」孩子活到18歲，進了大學，過往的思考仍在，甚至冒出更多的思考：我是誰？什麼是快樂？什麼是優秀？愛是什麼？我想成為什麼樣的人？怎麼交朋友？愛情是什麼？我喜歡我讀的科系嗎？要繼續升學嗎？

孩子開始嘗試為了自己的思考找答案，但是沒有方向，不知從何開始，沒多久孩子放棄找答案了，依循著大人們說的路徑比較簡單，於是關上自己的思考，不聽自己內在的感受和想法，循著一條既有的道路前行，讀書、考試、升學、就業，接受依循社會的價值觀過自己的人生。

有另一個孩子，堅持在大學階段循著自己內在的思考找答案，因為太難，情緒起起伏伏，在大學畢業前沒有找到發展的方向，所以放棄念研究所先就業，在職場持續回應自己內在的思考，慢慢的他找到了，慢慢的他學會理解自己的情緒、理解自己的想法、理解社會的運作、知道自己想要什麼樣的朋友、知道自己渴望什麼

樣的人生伴侶、期望自己成為怎樣的大人、尊敬自己、愛自己、珍惜自己、遵從天地自然之道，之後他找到自己真的想鑽研的研究所，找到一生的志業。

如果是你，你想當哪個孩子？

大學是一個充滿可能性的階段，在這個階段有幾件事可以認真思考：

1. 探索自己的特質和性格，認識自己一生受用。
2. 體驗情緒，當有人說：「你太情緒化。」時，千萬不要因此壓抑你的情緒，而是傾聽情緒要說什麼。
3. 建立自己的價值觀，思考既有的價值信念是否要堅守或淘汰，不要盲從。
4. 時間是世界上最珍貴的東西，學習善用與管理你的時間。
5. 培養興趣，以興趣交友。
6. 養成運動習慣，從運動中體會自律帶來的好處。

人生很短，時間飛逝，從大學開始讓自己朝想要成為的那種大人前進，做一個自己喜愛的大人，而不是做一個渴望他人或社會認可的大人。