



心靈捕手信箱

親愛的輔導老師：

在這個寒假裡，我收到了一個晴天霹靂的消息！我竟然被學校通知說：「我被二一了！」收到信時，我真的不知道該怎麼辦？雖然我知道「二一」還不到退學的標準，但是我還是難以接受！我沒辦法接受自己成績竟然是這樣的糟糕！從小，父母對我的學業要求很高，我也努力不讓他們失望。雖然他們認為離開台北來到成大對我不是最好的選擇，但我還是很努力，我知道只要我這四年好好念書，將來還是可以繼續唸研究所，甚至是出國進修，一樣可讓他們感到驕

傲。可是進入大學才不過第一個學期而已，我竟然就被「二一」了！我覺得很愧對我的家人，也不知道該怎麼跟他們開口？隨著下學期的開學，我壓力也越來越大！我感覺我什麼退路也沒有！萬一不幸又被「三一」，那我就會被退學了！我不能接受這樣的事實！我也不能讓我家人知道這樣的狀況！我好煩！好難過！人家說大學不是「由你玩四年」嗎？怎麼才第一年而已，我就唸不下去了？好痛苦！我該怎麼辦？

感到無助的大一生 小莫上



Dear 小莫：

許多同學在放假期間，發現自己被「二一」或「三一」時，都會感到晴天霹靂，甚至開始懷疑自己的能力，開始擔心自己的前途。老師在閱讀你的來信時，可以感覺到你正經歷強烈的無助與難過。看起來，小莫真的需要與人聊一聊，好好的表達出自己的感受。老師在想，小莫會有的這樣的情緒，可能是在第一學期時，誤判了自己的唸書情況，沒料到會有那麼多科不及格，在完全沒有心理準備的情況下接到通知時，才會感到打擊那麼大。因此，老師覺得在這個時候，小莫更加需要社會性支持，好陪伴你渡過此時此刻的痛苦與無助感。

其實，根據輔導中心的經驗，很多大一的同學，在新生第一年時，往往都需要一些時間來轉換自己的角色與心境。畢竟大學的環境是跟以往完全不同的，再也沒有人像國高中時期一樣地逼你念書，所唸的內容也跟以前大不相同。加上小莫是離開家裡獨自南下唸書的，在生活調適上也需要花費一些精神，所以在多重壓力下，小莫所表現出來的成績失常，或許是可以理解的。

小莫已經是成年人了，再大的痛苦與挫敗，都需要勇敢面對！畢竟離開家裡之後，小莫在許多地方都會需要慢慢開始學習獨立處理事情，在這接下來的求學生涯中，或許小莫還會遇上各種不同的挑戰與困難。第一學期的成績不好，或者可以讓小莫當成是生命的一堂課程，是一個對你接下來生涯安排的挑戰。如果能夠勇敢面對，勇於接受，那就表示你通過了這次歷練，那對小莫來說會是一個很難得的學習經驗。雖然這樣的學習代價高了點，但是畢竟事實已經發生，再如何的懊惱，再如何的痛苦，都無法改變這樣的事實，不是嗎？

小莫知道父母對於自己的期望很高，因此對於父母就更加難以開口說出自己被「二一」的情形，這點老師可以深刻體會。因為我們都一樣為人子女，也都一樣很害怕因為自己的問題，令父母失望，使父母擔憂。可是小莫你知道嗎？父母

親對你許多的期望，很多是來自他們對你高度的關懷，那些都是作為父母親的一種甜蜜負擔。縱使再擔心、再煩惱，對他們來說也都是他們最願意承受的天命！面對生命的挫折，小莫可以選擇不說出來，獨立承擔這樣大的壓力。同樣的，小莫也可以選擇對父母誠實坦白，讓父母陪伴你渡過此時此刻的困境！畢竟是因為濃厚的愛與關懷，才會產生他們對小莫高度期望。但也是因為這樣的濃厚的愛，才能促使他們無盡的包容與釋懷！或許，一開始的時候他們會很難接受，會對小莫產生責罵，但是給他們一點時間，他們會慢慢的釋懷，會慢慢的接受。小莫自己都需要些許時間來調適了，你的父母也是一樣啊！他們也會需要一些時間來調適自己的心情。所以老師覺得，坦白的說出來，也許一開始會對小莫造成一些壓力，但是老師相信事情都會好轉的，沒有什麼事情是無法解決的。

人生不是只有成績而已！「二一」之後的人生，也不是就走到盡頭了！大一是自由時期的開始，也是學習自我管理、自律負責的開始。小莫何不藉由這個機會，重新檢視自己是不是在自我規劃上需要做些調整、好好安排？同樣的，造成「二一」的可能性有很多種，除了在唸書規劃上可能有些需要調整的地方之外，你在班上與同學的相處、與老師的互動等等，也都有可能影響你對於學業的喜好以及左右你念書的動力。小莫不是可以好好想想，找出問題的根源，你在這件事情上或許可以獲得不同的學習與收穫。小莫想要有什麼樣的收穫，重點就在於此時此刻的你打算怎麼做了？老師鼓勵小莫好好的靜下來，冷靜思考自己接下來所有的選擇和可能的作法，你或許會發現自己實際情況沒有想像中的那樣糟糕。問問自己過去是哪個環節出了問題，好讓自己在接下來的生涯中不要再犯一樣的錯誤。

最後，老師要鼓勵小莫，如果你還是覺得對於家人朋友難以啟齒的話，希望你能走進輔導中心，讓我們來陪伴你，與你聊一聊，或許也可以提供你不同的觀點與想法。加油！老師相信你

學生輔導中心 心理師筆