

## 我和追逐的夢

輔導老師您好：

我是一個再平凡不過的大學生，轉眼間進到成大就讀也已經一年了，成績還算普通吧，之前因為玩得太 high 或是低估教授的「提醒」被當過幾科，但還不到被二一三一的程度啦，也會參加一些系上或社團活動，可能別人看我現在的生活過得還蠻 OK 的，要順利畢業應該還不算太難，但是，我總覺得在生活中少了些什麼，卻又說不上來到底是什麼。我還記得高三那時對大學生活有好多期待和幻想，當初也蠻高興能考上成大啊，不過念到現在好像也沒什麼成就感，甚至，偶爾一個人獨處時，還會挺感傷自己是不是在浪費生命？雖然身旁還有幾位朋友，但我實在不好意思找他們聊這種話題，還挺彆扭的耶，而且我

想他們也不知道怎麼和我談吧，我曾經看到 BBS 上有網友問過這類問題，有人直接叫發文者別想太多，還說他是吃飽撐著沒事幹才會想到這種問題，搞得自己好像是沒事找事做一樣，但我實在不想再這樣困擾下去，所以我才會鼓起勇氣寫信到學輔中心，不知道老師有沒有什麼建議？或者，我真的是像網友說的一樣自己想太多了？

懷疑自己想太多的人 敬上



### 親愛的「懷疑自己想太多的人」：

你好！

雖然您懷疑您的問題只是庸人自擾，但是您仍然鼓起勇氣寄信過來詢問，老師認為您能夠忠於自己的想法，真得很棒哦！而且，您的問題一點都不無聊，事實上這個議題非常值得來探討。

要回答您的問題之前，讓我們先來瞭解一些心理學理論，著名的人格心理學家 Erikson 認為，我們每個人的生命過程中隨時都在發展、變動，人的一生同時受到生理、心理和社會的交互作用影響，個人在不同的成長階段會面對不同的環境，必須發展新的能力以滿足適應環境的需求；而他進一步提出人格發展歷經八個階段，每個階段都有特定的發展任務，也同時具備特定的成長危機（信任或不信任、自主或羞愧懷疑、主動或罪惡感、勤勉或自卑、自我認同或角色混淆、親密或疏離、生產或停滯、自我統整或絕望），若因應得宜，則危機將能化解，使自己更為成熟。

大學生正處在青少年期至青年期發展階段，面臨到 Erikson 發展階段中的「自我認同或角色混淆」危機，個人將會嘗試成為一個獨立的成年人，重新定位自我，確立往後發展方向，藉由尋找「我是誰？」「我要成為什麼樣的人？」「我到底要什麼？」「我的生命到底有何意義？」等問題的答案，來幫助自己發展出自我認同。此外，根據人本心理學家 Maslow 的需

求層次理論，人會主動尋求需求上的滿足，從最基本的生理、安全、愛與歸屬的需求，進而追求自尊與受人尊重的需求，以及最終達到自我實現的目標。因此，您所提出來的困擾，代表著您正踏上「尋找自我」、「發揮生命潛能」的路途，這可是相當值得慶賀的事情呢！

看到這邊或許您會開始疑惑，人到底要怎麼做才能找到真正的自我、擁有更充實的生活？首先，要讓自己發揮自我價值，讓生命活得更為精彩，主導權絕對是在自己的手上，而且是需要用心去開展與創造才能有豐富的收穫。以下提供幾個原則給您作為參考囉！

### 一、不斷省察自己、正確瞭解自己

要開創自我美好的人生，起點就是從瞭解自我開始，而自我認識是一輩子的事，因為人不斷地在改變、在成長，要做到正確的自我瞭解，可對自我各方面進行檢視，就像是自我對話，常問自己「我的個性如何？」「有何能力？」「我的價值觀為何？」「好惡如何？」「期望有哪些？」「和別人的關係如何？」「別人眼中的我又如何？」，來增加對自己的認識。但我們每個人難免有盲點所在，因此也要邀請親朋好友參與認識自我的行列，藉由他們真誠的回饋，來幫助我們看到自己看不到的地方。也可以從參與活動或工作當中，發現自己的興趣、能力、喜好或限制，進而瞭解自己的發展方向。此外，學生輔導組也是個很好用的資源，藉由我們免費提供的心理測驗，幫助您收集興趣、能力、個性、態度等資訊，讓您更能掌握自己。

## 二、建立生活目標，讓生活更有計畫性與前瞻性

在瞭解自己的期望之後，也要落實在生活中才能真正達到實踐自我生命的目的，因此學習訂定生活目標是個相當重要的步驟。目標的設定遵循 SMART 原則，也就是目標是特定明確的 (Specific)、是可測量的 (Measurable)、是確實可以達成的 (Achievable)、要符合自我的價值觀 (Relevant)、目標達成是有時限而非遙遙無期的 (Time-bound)，依據自己的狀況訂定短期、中期、長期目標，由近而遠，一程接一程完成終極目標。

## 三、不斷學習，增益其所不能

古有云：「活到老學到老」，知識的累積是持續不斷的歷程，除了書本上的知識以外，生活環境中充滿可供學習的素材，別人的言行、經驗都是相當珍貴的資源，「他山之石，可以攻錯」，善用身邊的資源將可達到事半功倍的效果。例如學生事務處各組室經常會舉辦一些演講、工作坊、電影賞析等活動，都是可以提升自我學習效果的方法。

## 四、採取正向積極態度面對環境的挑戰

一件事有時可以從很多角度來看，可以產生許多不同的想法。例如學校會訂定期中、期末考，有些同學只看考試的消極面，認為這是種限制是在找他們麻煩，則這種想法使他們在校生活變得不快樂、不自在，一旦考期到了就會悶悶不樂；相反地，若同學能以積極正向想法來看待考試，則會體認它是給自己一個檢視學習成果的機會，且能讓自己更清楚要如何調整學習策略，自然就會樂於接受考試的挑戰。用積極正向的想法看待事務，雖不保證一定會有好的結果，但卻能使人充滿動力與希望，成功的可能性自然就提高了。在這個憂鬱症被公認為新世紀三大疾病之一的時代，我們更需要關照自我的身心靈全面性健康，懂得運用正向思考的力量。

最後要提醒您的是，以上這些建議都需要身體力行才會有效，如果不去執行沒有行動，則一切都只是空談罷了。何不從現在開始，挑一個您願意先嘗試的策略，Just do it! 如果您在執行上面遇到困難，也隨時歡迎來學生輔導組與心理師進行討論。祝您探索成功！

學輔組心理師 筆

### ◎參考書目：

黃惠惠(2002)。邁向成熟。台北：張老師文化。  
曾寶瑩(2004)。圖解心理學。台北：易博士文化；城邦文化。



\*\*\*\*\*

### (上接第 18 頁) 失落的一角

#### 四、將情緒的活力重新投注在其他關係上

準備好進入新的關係，不在於對逝去伴侶的放棄，而有賴於在心理為對方找一個適當的位置，同時也為他人保留空間。

人生旅途中我們都可能有機會面對失落，也可能遭遇一些正在經歷失落的人。我們可以做的是…

1. 安全開放的討論逝者，而非要他盡快走出死亡的傷痛。
2. 與他共同分享與逝者的回憶，而非告訴他「每個人都會死」。
3. 使用逝者的名字(像生前一樣)，而非刻意迴避討論逝者。
4. 共同創造紀念逝者的方式或製作回憶錄。

原則上，協助生者體認失落並表達情緒。失落在那裡發生？如何發生？是誰告訴你的？聽見這消息時，你在哪裡？大家怎麼談這件事？敏察接納生者的情緒，並「一般化」其情緒，讓其學會自我接納並整合這些感受。不僅要鼓勵其表達哀傷和哭泣，也要協助其了解哭泣的意義。協助生者在失去逝者的情況下活下去。這些日子以來，大家是如何熬過來的？這件突如其來的事件帶給大家一些衝擊，但相信同時也為各位帶來一些學習，那個學習是什麼？

面對空空的那一角落，感覺有些的空虛與落寞。這條尋找之路並輕鬆，但持續的支持與關心，及適時的專業資源協助，將是陪伴生者走出傷痛的最大後盾。這段日子的眼淚將清洗心靈的傷口，而未來的我們將重新再出發。

### ◎參考資料：

哀傷輔導與哀傷治療，J. William Worden 著，心理出版社，1995。