

迷途羔羊，請讓我們陪伴你

親愛的輔導老師：

有時候，我總覺得自己活得很孤獨，總是會覺得自己跟許多人格格不入，即使面對大家時，是滿滿的笑臉，但是其實自己知道那是為了場合的需要，而不是發自內心的。對於自己面前的困境，知道說出來後，不會變得更糟，但也不會好到哪裡去。

其實，我是想被團體融入的，我相信，可是每當面對時卻感到很無力，是我自己不敢去克服嗎？亦或是我總是在逃避，並且為自己設下退路呢？

有時候會覺得，其實，自己並沒有什麼可以依託，也沒有什麼目標，並不是不想去尋找目標，只是在找尋目標的當下，卻會先為自己預設太多，設想到最後卻是一整個茫然，於是就放棄。有人形容我像是大海一樣，浮浮盪盪，從來沒想過有一天需要一個港口可以靠岸，我覺得很像自己，只是，我現在好累了，不想再繼續漂流下去，唉...

迷途的羔羊



親愛的迷途羔羊，您好：

今天你好嗎？很謝謝你對老師的信任，且願意將心裡真實的聲音，與我分享！

讀完你的信後，也讓我回想起自己在求學的那個階段，因課業屬於中後段，而落為班上的「次級」弱勢團體。很多的時候，自己很容易就變成「狀況外」的個體戶。嗯！那種孤單真讓人沮喪，每天早晨睜開眼，無助襲來，就如同你描述的感覺一樣，像在大海裡般浮浮盪盪，漫無目的地漂流著，同！

可是，老師卻也從你的來信中，讀到了你的堅強與勇氣。迷途的羔羊很坦白地說出，其實自己是很想融入團體的，盼望有麻吉可以足感心地搏感情。且感受的出來，你是個貼心的人，因此面對格格不入的環境時，你仍願意用「滿滿的笑臉」來與他人互動。所以，老師也相信，你可以運用你這兩項美善的特質，來面對目前所遇到的困擾—「預設太多」與「很想放棄」。任何時刻，人們都在善用自己並全力以赴，就向心理學家愛默森說的「什麼是雜草？是優點尚未被發掘的植物」。

迷途羔羊，當心中有一些想法或期盼時，不要害怕，當你想到什麼，就會看到什麼！順著自己的心意，而後鼓起勇氣，主動聆聽團體中其他成員的表達，並誠心與夥伴們分享討論，學習看到朋友們的優點，並回饋表達給他們。讓彼此的陪伴，可以成為生活中加油打氣的動力。而另一方面，也要練習調整，可能會有某個時刻、某一些人是與自己的 tone 是不搭尬的狀況。這時，就得發揮理性且正向的思考，會不會這時，已到了是可以放棄的契機了。

與你分享，幾米書中的一段話「儘管這個世界破洞百出，但是真的不用擔心唷！每個破洞都會找到一個補洞的人。」也很歡迎你在未來能持續來信，或是到學輔組來預約進一步的晤談。老師很樂意持續陪伴你，也祝福你在追求成長的路上，可以能量滿滿往前行！

甘巴地啣...

學輔組 心理師筆