

大學—人生的轉化階段

諮商心理師 蔡艾如/撰文



大學，是人生裡很美好的階段，年輕、充滿熱情、生命力，世界向你展開，等著你去探索、學習。很多人在這個時候第一次經驗到離家。有人因此而開心，沒有家人的管束，沒有人碎念，想做甚麼就做甚麼，自己的一舉一動也不會有人限制。然而，也有人因此相當的不適應，要自己打理三餐、自己洗衣服、自己安排作息、還要與不熟的人公用房間。

在大學，我們與家人的距離拉開，不論是空間距離、還是心理距離；從相處中發現同學與我有很大的差異，我們有不同的想法、不同的渴望、不同的堅持。



在這個年紀，我們會慢慢意識到：我有自己的人生，我得要靠著自己面對這個世界，我朝著獨立前進。人生的重要轉化發生在這個時候，就像是毛毛蟲要變蝴蝶的過程，結蛹、靜止、然後破繭而出。我能否成功的展翅高飛，能否順利的進入世界，現在，是關鍵時刻。

這個轉化的過程，沉潛是相當重要的。甚麼是沉潛？沉潛是你能夠把心靜下來，回到自己，看見自己，陪伴自己，就像是結蛹一般，與自己同在。

你可以自我檢視一下。如果你因為沒有家人的管束而失去作息的規律，飲食無法定時、均衡，該做的事、該念的書、該交的報告無法如期完成，你會認識到自己在人生的前段並沒有學會內在紀律；如果你因為得與室友同住、得和同學做報告而感到煩躁，無法交到朋友，總覺得與他人格格不入，或是常覺得他人很奇怪、有毛病，你會意識到自己在與人相處和合作上還很多成長空間；如果你因為喜歡上某個人而困擾、焦慮不知該如何自處，或明知道對方不會認真對待感情但仍無法自拔，或是和男／女朋友的相處和互動總是無法平衡，你會發現自己在感情議題上仍需大量學習。

透過回顧自己的生活、人際、情感，你會看見自己的樣子，你會對自己有感覺：喜歡某些部分，覺得自己做得不錯；同時也會不喜歡某些面向，覺得自己不及格。或許你會對自己有指責、不諒解，或是把自己貼上標籤：我有問題、我很糟，這是我們很容易對待自己的方式，因為大部分的人也是這樣對待我們：接受、喜歡我們好的部分，責備、排斥我們不好的地方。

但是這種方式對我們的助益不大。

我們需要練習的是經由對自己的看見，對自己產生好奇：原來這是我的樣子！是甚麼讓我發展成這樣？我喜歡的部分有那些？我不喜歡的部分是甚麼？我可以做甚麼讓這些部分得到改善？這是客觀如實的看見，不帶評價的。不帶評價是最不容易做到的，一旦我們給出負評，看見的部分就無法被我們自己允許和接納，失去了靠近的可能。



評價是我們學來的生存工具，它是屬於頭腦的工作。大部分的時候，我們得要夠好、夠厲害才會被稱讚、被看見，因此我們會學習他人怎麼評價我們，在內心評價自己夠不夠好，有沒有比別人厲害。有，就洋洋得意、或鬆一口氣；沒有，就愁雲慘澹、憂鬱退縮。這些感受回應著我們內在深處被看見、被允許、被接納、被覺得好的心理需求。因此有評價的能力是重要的。然而如果無時無刻都在評價，那會讓人無法呼吸，深陷在焦慮中，更無法成為自己，因為沒有人樣樣都好、不可能所有面向都有好評。

不帶評價是需要練習的。練習回到如實的看見。唯有先把評價放下，我們才不用花力氣跟自己打架。若是帶著評價，不夠好、不夠厲害的我會受到威脅，所以我們會防衛、會逃避。這會讓我們無法如實看見自己，無法愛自己，無法把真實的自己表現出來。雖然這是我們保護自己的方式，但也因為如此，我們失去了被真實看見的機會，內在的需要無法獲得滿足。

練習在觀看自己的時候，把評價放一邊。當我們意識到：「啊，我又再罵自己了」，或者發現內在的聲音在說「嘖~怎麼這也做不好」，我們需要提醒自己，我已經知道我很會自我評價，現在我需要練習的是不帶評價的看見自己。先能不帶評價的看見，才有機會試著理解和同理，愛與改變才有空間發生。這是練功，愛自己的基本功。



當我們能夠沉潛，靜下心來觀看自己，對自己有好奇，帶著對自己的愛與關懷，給自己機會練習不擅長的部分，幫自己培養覺得重要的能力，讓自己朝向想要、喜歡的樣子前進。如此，我們會愈來愈喜歡自己。同時也能在這個過程中，對他人有如實的看見，能給出同理與關懷，無形中創造出溫暖包容的氛圍，改變了自己和他人的關係。

大學階段，是轉化的關鍵時刻，從孩子轉化為成人，從學校準備進入社會，接受者轉化為創造者。這些轉化需要紮實的練習才會發生。我們可以從身邊接觸的人看見大家不同的練習程度：有些人讓你覺得容易親近，有些人讓你覺得渾身是刺；有些人讓你覺得改變能力很強，有些人你會知道他不會改變。不帶評價的自我觀看，對自己好奇，試圖理解，然後創造自己想要的樣貌，這是我們形塑自己人生的方式。這輩子，你想要甚麼樣的人生呢？交給你發揮了！

諮輔中心 11 月份
【精彩活動預告】

活動類型	主題	日期時間	地點
◇ 特色講座	走更寬廣的路－ 職涯的多元發展	11/12(一) 15:10-17:00	演講廳
	成為人際大師－ 談人際關係管理術	11/28(三) 15:00-17:00	演講廳
◇ 主題工作坊	打造你的亮眼履歷	11/20(二) 18:00-20:30	演講廳
	召喚幸福的聖誕襪娃－ 自我照顧工作坊	11/24(六) 09:00-16:00	M408A
◇ 心巢電影院	『非普通教慾』	11/26(一) 15:00-18:00	演講廳
	『最美的安排』	11/27(二) 18:00-20:00	演講廳
◇ 徵稿活動	走自己的路-勇敢・堅定 明信片設計競賽	收件日期 即日起至 11/27	諮輔中心

獨特・規劃

走自己的路- 勇敢・堅定

明信片設計競賽

參加對象
全校學生、以個人為單位

★得獎作品製成活動中庭宣傳明信片★

報名時間	即日起至11/27
報名方式	報名者可至活动中心下載活動資訊中心宣傳明信片
組別	【一】一至五年級組別均可報名 【二】各級別組別均可報名，可組成混合式隊伍 【三】作品尺寸為105mm×48mm，賽式明信片 【四】圖樣設計不限，但須與本屆活動主題有關，一齊共同服務中心體社
評選	【一】評選類別：團體賽及個人賽，共計4個獎項 【二】每組得獎：150~120分計獲大專一等獎、佔得獎44% 【三】團體統選：以該組中心級選賽得獎者統選，佔得獎10%
獎金	第一等一名：獎金300元 第二等二名：獎金200元 第三等三名：獎金100元 證書18份，獎品200元

中華大學服務學習活動服務中心

【聯涯講座】

走出新方向——→

職涯的多元發展與規劃

11/12 (一) 15:10-17:00 講師 **鄭慶碧** 老師
台灣人民公僕

面對職涯不確定，職涯規劃專家——人生與社會學博士鄭慶碧，
以她30年來的職涯經驗與智慧，為您開出，也寫真我的新路。

活動與報名資訊可前往以下網站：
活動資訊請到：(1) 職涯發展網



報名方式：
1. 來電索取報名資訊
2. 至財團法人職涯發展中心報名(行政大樓隔鄰)

 財團法人職涯發展中心主辦



打造你的亮眼履歷

面對空白的履歷不知從何處下手...
 面對筆試面試不知該說什麼要開口表達...
 沒經驗？你的前途怎麼亮？由專業講師傳授如何撰寫履歷的方法，
 幫助你從自我優勢與技能展現，讓你在求職面試更無往不利！

講師

時間

地點

邱俊介 老師

挖掘渡系統設計特約職涯顧問

107/11/20 (二) 18:10-20:30

演講廳A222

報名方式：1. 親臨南華中心服務台報名，請光臨南華教
 育參閱報名可查詢此堂之詳情。
 也可列入「心學」報名，報名後請注意！

★有南華大小點心可享用喔！



中書大學南華校區服務中心

107-1心理衛生推廣系列活動-心巢1號店

電影欣賞

金獎監製黃偉明·香港首屆金像獎
最佳導演

金獎監製黃偉明·香港首屆金像獎
最佳導演

10/31
三

七月與安生

時間：18:00-20:00

地點：A222演講廳

(敦復書局樓上)

講師：吳宜潔 諮商心理師

11/27
三

最美的安排

時間：18:00-20:00

地點：A222演講廳

(敦復書局樓上)

講師：張婉清 諮商心理師

報名方式：1. 親至諮商中心報名(郵局旁) 2. 曙光青年系結 3. 報名QRcode

本活動備有戲票，名額有限，報名要快！

香港心理學會

107-1心理衛生推廣系列活動-心巢1號店

107-1 心理衛生推廣系列講座-心靈1號站