

## 少年耶~活出自我生命價值

心靈花園

打鐘了，噹~噹~，又是一堂課的開始，在大學裡，從這堂課換到另一堂課，到底為什麼我在這裡？要學這些東西？這些是知識？資料？廢話？還是可能和我的生命有關的東西？讀了幾學期，一點觸動和心得都沒有，糊裡糊塗地進了大學，以為就好了，也不知道是不是有興趣，台上老師講得費力使勁，台下的我卻搞不清楚心中是悶？是無聊？是想要什麼還是不要什麼？總覺得老師你講你的，我每天上課下課、逛街、上網、msn……，晃過一天，不知缺乏什麼，但也說不上哪裡不對勁，難道大學真的就這樣過了嗎？

以上的故事，也許有幾分神似自己，彷彿也道出你周遭所認識同學的心聲，對大學生活的無奈，但也可以正向的角度來看，是一種處於自我探索生命的方向或意義，以及生涯規劃前的困惑與掙扎時期，這個階段大部分的人，從青少年心態蛻變為成年的階段，能如上所述在懷疑或思考者，其實是不簡單的，開始從「生活」、「存活」，走向另一種層次的生命態度，試圖從被動執行生命過渡到主動定位生命方向的思想！然而這樣的過程多半不會自動過渡完成，很多的人偶而想想上述的生命問題，想不出心中煩悶的原由，就轉移注意力用逛街、打電動、上網等打發情緒。疑惑未解、方向不清，於是後繼無力沒有行動改變，僅能日復一日停留在「存活」階段，沒目標的生活，也是紓壓的一種方式，但如果生命只停留在這個層次就太糟蹋生命了，我們如何活出自我生命價值呢？

一、開創生涯、追求生命目標動力：首先自我詮釋目前正在做的事、學的科目等意義，找出意義給自己一個目標，如：發掘自我未來工作興趣、自我長處的了解、親密愛情關係維繫技巧的學習經驗、瞭解世界發展趨勢、生涯規劃等，也可透過與諮商輔導老師約談，多一些自我了解與肯定，如此動力就會漸漸出來。

二、開拓人生目標：多方面地嘗試、遊走參觀社團，最後擇一社團用心深入學習經營，另去找資料研究啟發自我，與同儕討論訪談學長老師們的經驗，或實際參與體驗再後續反思、反省或找人談談，也可參加諮商輔導的講座、團體工作坊等活動，進一步探索自我、了解自我、進而肯定自我的目標抉擇。

三、生命的意義有時不只在個體本身的發揮，也需要與其他生命接觸、聯繫過程中交織出結果。因此，個體生命追求若與社會、世界發生關連，更能豐富個人追求之動力與意義性。多參與社會活動或服務，在投入過程中，更進一步肯定自我能力及深化自我生命的意義，除此之外，不斷從自我行為決定，如學校學習、工作或事業中檢視如

何去參與可以豐厚自我與其他人的生命價值，經過重新詮釋及定義或修正心態去進行，不單只是活著而已，而是可以帶著光彩的，才是活出意義與價值性的青年生命。

文／諮輔組