

少年耶~ 活出自我生命價值

心靈花園

文／諮商輔導組提供

噹、噹、噹，又是一堂課的開始，在大學，從這堂課走到那堂課，到底為什麼我在這裡？為什麼要學這些東西？這些是知識？資料？廢話？還是可能與我生命相關的東西？讀了幾學期，一點觸動和心得都沒有，糊裡糊塗進了大學，以為就好了，不知道是否有興趣，臺上老師費力使勁的講，臺下的我卻搞不清楚心中是悶？是無聊？老師你講你的、上課下課、逛街、上網、MSN……，我就這樣一天晃過一天，好像缺乏了什麼，但也說不上那裡不對勁，難道大學真的就這樣過了嗎？

以上的事例，有多少和自己相似？或許也道出你週遭所認識同學心聲，這些訴說無奈的大學生活，其實也可從正向的思維來看——是種處於探索自我生命方向、意義及生涯發展蛻變前的困惑掙扎期，大部分的人從青少年心態變遷到成年時期均會經過這個階段，若能有上述的懷疑或思考，其實是不簡單的，開始從「生活」、「存活」，走向另一種提升生命的態度，試圖從被動執行生命過渡到主動定位生命方向的思想者。

然而這樣的過程一般不會自動度過，很多人當找不出心中煩悶的原由，就轉移注意力去逛街、打電動、上網等來打發情緒，疑惑未解決，方向仍是不清，於是後繼無力沒有行動改變，僅能日復一日，停留在「存活」的階段，當然吃飯玩樂沒目標也是在維持生活，也是必要的，但如果生命只停留在這個層次就太糟蹋生命了，我們要如何提升生命的意義？

一、增進開創生涯暨追求生命目標的動力：首先了解自己為什麼現在要做這些事、要學習這些科目，再給自己一個目標，如：發掘自我工作興趣、對自我長處的了解、對親密愛情關係的維繫技巧多些學習經驗、發現世界上職業類別、生活安排規劃等，建議可透過與諮商輔導組（商管大樓B408室）的老師約談，多些自我了解與肯定，也許動力會漸漸顯示出來。

二、提升開拓人生目標之信心：走出宅室伸出觸角多方面去嘗試或遊走認識社團，最後擇一社團深入體驗啟發自我，並與人討論訪談或實際參與學長、師長的經驗歷程，也可參加諮商輔導的團體、工作坊等活動，進一步探索、了解自我，進而肯定自我的目標抉擇。

三、掌握個人與群體的緊密關係：生命的意義有時不僅在個體本身表現出來，也可與

其他生命接觸、聯繫交織出來。因此，個體生命追求若與社會、世界發生關連，更能充實了解個人追求之動力與意義。建議多參與社會活動或服務，在投入過程中，更能肯定自我能力及深化自我生命的意義，自我生命與能力經過重新詮釋、定義、修正的過程中，不僅是活著而已，更能帶著光彩活出意義與價值的青年生命。

忙的時候，想要休息；度假的時候，想到未來。窮的時候，渴望富有；生活安逸了，怕幸福不能長久。該決定的時候，擔心結果不如預期；看明白了，又後悔當初沒有下決心。不屬於自己的，常常心存慾望；握在手裡了，又懷念未擁有前的輕鬆。「生命若不是現在，那是何時？」活在當下，掌握現實。

2012/10/29