遇見自己的心

心橋

當情人喃喃地問你：「你到底要什麼？」時，你怎麼回答，有時候我們好像可以很快地回答出來，有時候又好像不是那麼清楚自己的情形，一時之間不知道該如何回答，而草草結束話題，留下另一張錯愕的臉孔。

你有這樣類似的經驗嗎？當別人問起：你怎麼了？你到底在想什麼啊？你自己似乎有一些些感覺，可是卻很難清楚的知道並且說出來，彷彿陷入自己的迷宮中，雲煙繚繞，渾然不知自己心有何感，更不用說去告訴別人自己的感受。於是，別人跟著你陷入茫然無知，你們的關係也在虛無縹緲中，不知將駛向何方。

是你真的不願對他或她說些什麼嗎？還是你想說，卻說不出口來？會不會是平常就不太懂自己的心，所以當別人問你時，你也不知道該如何回答？也許我們在平常時，就應該多花些心力來瞭解自己，碰觸自己的心。下面提供一些建議，也許可以提供參考。

（1）從逆境中成長————當你遇到挫折時，你是如何反應？是責備他人、自憐自哀、還是怨天尤人？也許可以從中學習，讓自己有所成長。我有一個朋友，與女友交往數年，其中偶有爭吵，每次的爭吵，看似意見不合，而根本上又好像有些問題存在，並沒有顯露出來。在一次瀕臨分手之際，兩人徹底長談，深究彼此的看法，發現男主角長期沿用過去對妹妹不尊重的對待方式與女友交往，造成彼此互動不良，也累積形成分手的導火線。當他發現此時，他除了修正對女友不尊重的態度之外，也對家中的妹妹表達歉意，以實際行動來改善兩人的相處關係。這種從逆境中學習的態度和行動，不但化解了分手的危機外，更改善與女友及妹妹的關係，使彼此的情感更緊密，心與心之間更貼近。

（2）與他人互動中滋養————心理學家曾表示：透過與他人互動、分享，我們可以更瞭解我們自己。有時候在與朋友聊天，談到對自己的一些看法時，才發現原來在朋友眼中我們是這樣的人，進而促動我們去思考真正的自己到底是怎樣的面貌？這種透過別人眼中來看自己，別有一番風味。常言道：「當局者迷，旁觀者清」。也許我們自己身處當中，不易看到自己的盲點，透過跟別人的討論和分享，可以揭開一些自我

的面紗，更看清楚自己。下次若有機會與朋友聊天時，可別忽略這些寶貴的資訊，那可能也是一種瞭解自己的方式喔！

（3）在日常生活中探索———生活中、大自然 ……有太多太多的道理值得我們去深思。所謂：「洞察世事皆哲理。」任何一件事，任何一景物，只要你肯花心思去體悟、去覺察，都會教給你寶貴的一課。只可惜現代人太匆匆了，匆忙地連自己的心掉落在何處都不知道，只能靠著一味地抓取、掠奪，來填塞空虛的心靈，最後遮掩住自己原來的清明之心。

美國哈佛大學校長愛略華曾說：「我覺得哈佛現在的確可以稱為智識寶庫，不過我在想，哈佛之能成為智識寶庫，是由於大一新生帶來了智識，而大四畢業生卻只帶了一點點智識離校。」他為什麼會這麼說？智識難道不是就是這樣累積的嗎？怎麼會說大四畢業生只帶走一點點智識離校？那智識到底是什麼？也許大一新生那顆清明的心，對自己和世界充滿興趣好奇的眼神，以及未被名利障住的手腳，才是令人珍貴的智識。

因此，大一的新生們，歡迎您來充實我們的智識寶庫，期盼您能更加認識自己，遇見自己的心，未來畢業時帶著更多的智識離校。祝福您大學生活充實、愉快。