

## 【AI領軍 淨零永續 企業最愛】教育心理與諮商研究所鄭雅菱 轉換人生跑道 拿下第2個碩士

112學年度畢業特刊

教育心理諮商研究所這個學歷是鄭雅菱即將拿到的第2個碩士學位。在這之前，對社會學一直有著濃厚的興趣的她，繼學士之後拿到臺大社會學研究所碩士，並在畢業之後投入社會運動，成為專職社會運動者長達7年。因考量生涯規劃，思考轉換人生跑道，決定嘗試心理諮商領域並成為心理師；鄭雅菱表示，在網路上看見：「淡江大學的教心所，非常地重視實務與業界的關聯性。」也在推甄口考過程中感受到教心所老師的熱忱與傾聽，並不在一開始就執著於考生的諮商的技術能力，而是去瞭解考生，讓鄭雅菱感受到自己的生命經驗受到看重，為之動容。

鄭雅菱用3年的時間完成教心所學業，並坦言在這三年中其實並不容易；首先是時間規劃，身為人妻、人母與學生三職的她，面臨需同時兼顧家庭與學業實習的挑戰，比如最後一年，她一邊寫論文，一邊進行一星期32小時的全職實習，為個案諮商服務的同時還要回到學校上課，讓她特別感到時間緊縮；其次，中年轉職的鄭雅菱初入教育心理領域，身為非本科系學生從零開始，入學三個月便需寫履歷應徵碩二想去實習的單位，說服對方並表現自己專業能力，鄭雅菱表示有些困難，也因此非常感謝張貴傑老師與張祐誠老師，他們除了邀請學長姐舉辦實習說明會，給予一些基本的資訊外，也鼓勵互助合作，彼此分享心路歷程，班上甚至選出總召及副總召，身為時任副總召的鄭雅菱認為這是相當特別的體驗，也培養了這一屆學生團結的氛圍。

除了課餘時間放空與睡眠，鄭雅菱也分享放鬆的方法，追劇對她來說是一件對大腦很有幫助的事，把自己從現實生活中投入到另一個虛擬的時空背景，同時也因為學了心理諮商後，用心理學的觀點去看待這些主角經歷與故事，釋放壓力以外，對她來說也是一種日常學習方法。鄭雅菱強調自己會規劃時間去運動，她尤其喜歡空中瑜珈與重量訓練。鄭雅菱解釋，在做運動的過程中也是一種完全放空，專注在身體上，同時運動成果也會讓身體有感覺、身體素質足以去應對這些高壓且緊縮的時間安排。

鄭雅菱分享自己畢業後想去參加國家考試，成為一位心理師，往這條路向前，努力能夠立足、能夠去符合自己初衷，幫助更多有需要的人，同時也建立自己的專業定位。鄭雅菱相信，能夠進入教心所以及一直為自己認真努力的學弟妹們，其實都已經是足夠優秀，她勉勵學弟妹勇敢相信自己：「照著自己的步調去走，我們其實我們已經夠好了。」放下一些焦慮，前往自己想要的優先順位，有進步、有累積，就已經夠好了。（文／黃柔蓁、圖／鄭雅菱提供）



淡江時報