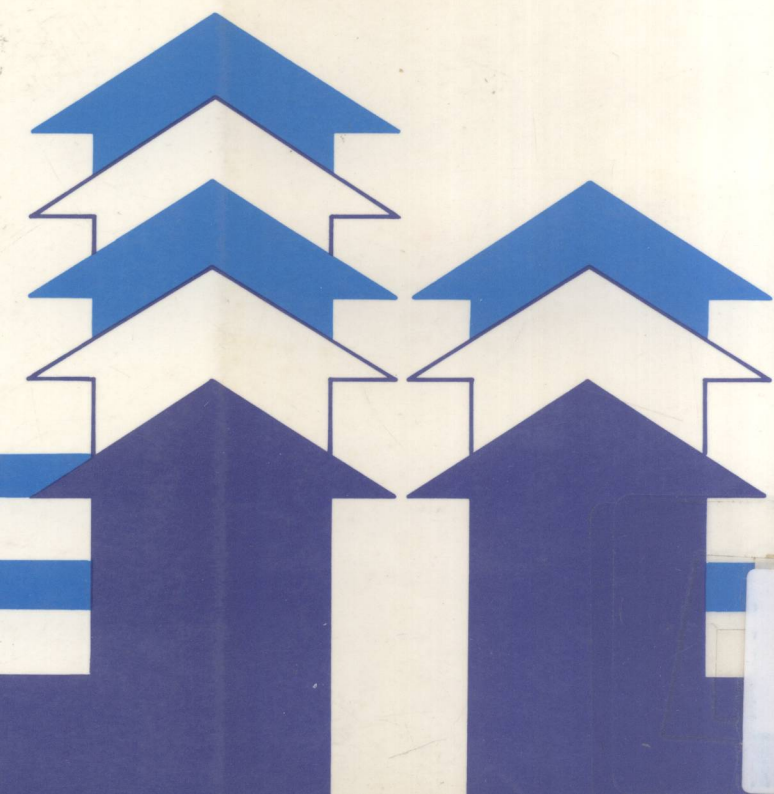


大學生的自我追尋

國立台灣師範大學 編
學生輔導中心



S 018547

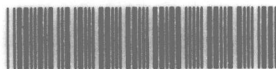
G 655.5
881

大學生的自我追尋

國立台灣師範大學 編
學生輔導中心



天馬出版社 印行



S9000306

大學生的自我追尋

天馬文庫 13

特 價

發 行

編 者

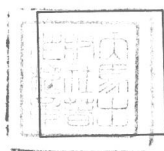
發行人

出版者

印刷者

行政院新聞局核准登記

版權所有 • 翻印必究



新臺幣 70 元整

中華民國 73 年 4 月

國立臺灣師範大學學生輔導中心

黃 芳 華

天馬出版社 郵撥：109162 號

臺北市羅斯福路 3 段 244 巷 22 號之 1

電話：341-1795

瑩欣文具印刷公司

局版臺業字第 1413 號

序

郭為藩

青年心理學一向強調青少年期為探索自我的階段，因為青春期以後，第二性徵的出現，身體生理的顯著變化，再加上青少年期介於兒童與成人的邊際階段，社會地位不明確，在依賴與獨立之間莫知適從，在使人反省思索，自我觀念趨於突顯。著名的美國心理學家艾里克遜（Erik Erikson）亦將「自我認同」（self-identity）視為青少年期的主要特徵，認為青少年在自我追尋與自我肯定中，不僅更深刻的瞭解自己，而且在人格上也更統整，生活上更有目標。在這階段，青年人開始能不為實際所囿，作「假設演繹式」的思考，亦為認知發展心理學者所強調。

雖然說整個青少年期正值個人面臨各種重大抉擇的十字路口——升學、就業與婚姻，皆是人生大事，何去何從，頗覺猶豫；但是對於在升學競爭壓力下擠進學術饕餮宮的大學生而言，在升學準備期間，難得有鬆懈心靜下來思索自我的問題。一旦進入高

等學府以後，生活的視野開闊了，心情也輕鬆了，自我透視的能力也增強。當然，大學生在自我追尋過程中，很多平日未假省思的疑問也接踵出現，理想與現實的不可妥協，使他們感受挫折，而更重要的是面對升學、就業與婚姻各方面的抉擇，使大學生不時從事「自我再發現」的探尋，俾從自我認識邁向自我實現。

大學生在自我追尋中，必然會有很多疑惑，這些疑惑常常成爲心理調適的障礙。有鑒於此，本校學生輔導中心在劉焜輝主任主持下，邀集輔導研究所研究生試從不同層面去分析並討論這些疑惑的解決方式，撰文的研究生很多是過來人，有個人切身的體驗，以身說法，讀來更覺親切。這本書中有些文章，也對本校的學習生活與教育目標有所討論，相信對每一位同學都有參考的價值，特誌數語，以示推介。

大學生的自我追尋 目錄

序

郭校長

大學生的心理調適

做個心理健康的師大人	劉焜輝	一
誰打的結	黃秀瑄	四
老問題，新觀念	潘希固	七
自我放鬆的方法	王天興	一〇
如何降低考試焦慮	歐滄和	一三
給情緒留一個空間	鄭玉英	一六
達觀	陳清平	一九

大學生的自我追尋

談如何了解自己·····	蘇富美·····	二三
我心深處·····	劉惠琴·····	二七
夜深人靜獨坐觀心·····	葛昌平·····	三一
你寂寞嗎·····	黃德祥·····	三四
羞怯與自我肯定·····	蔡順良·····	三七
自卑與超越·····	毛國楠·····	四一
你有「興趣」嗎·····	朱森楠·····	四五
從自我認識到人際關係·····	孫敏華·····	四八
邁向自我實現·····	陳靜江·····	五一

大學生的理想世界

爲自己畫張生命的藍圖·····	許慧玲·····	五四
談青年人的夢想·····	翁開誠·····	五八
如何讓你的大學生活多采多姿·····	蔡崇建·····	六二
如何做一個快樂的師大人·····	楊宗德·····	六六

大學生的感情天地

校園內的感情生活·····	徐蓓蓓·····	七〇
善理感情之網·····	汪慧瑜·····	七四
愛情方程式·····	陳滿樺·····	七八
你、我、他·····	端木蓉·····	八二
單相思如何是好·····	李玉美·····	八五
如何調適感情創傷·····	周文欽·····	八八

大學生的學習生活

如何增進學習.....許永熹.....九一

在學習生活中做自己的主人.....魏清蓮.....九五

談轉系.....黃淑芬.....九九

認識我們的圖書館.....郭麗安.....一〇三

做個成功的領導者.....鄔佩麗.....一〇六

大學生的社交活動

談人際溝通.....齊隆鯤.....一一〇

參與即享受.....林瑞欽.....一二四

歡迎你到社團來.....林振春.....一二七

社團帶給你什麼.....柯穎誠.....一二〇

談如何避免無謂的爭辯……………陳龍安：一二三

大學生的出路問題

來師大，去教書……………金樹人：一二六

就業進修去與從……………王勝賢：一三〇

師大與我……………王懿菲：一三四

給新老師的一封信……………王俊明：一三七

編後語……………劉焜輝：一四一

做個心理健康的師大人

要做一個師大人並不容易，因為至少也得過兩關斬萬將：要做一個心理健康的師大人更不容易，因為除了沒有心理疾病之外，還得心情愉快，且有積極的心理態度。

究竟健康是什麼？世界保健組織所下的定義是：「身心及社會安寧（physical and social well-being）的狀態。」健康的心理狀態係指對於自己和對於環境都有良好的適應，感到充實與幸福，在社會上能夠採取適當而有效的行為，面對現實人生能夠接納它的心理狀態。換句話說，心理健康在消極方面要防患心理疾病的發生，在積極方面製增進心理的健康。「健康」、「不健康」的涵義和「正常」、「異常」的概念並不相同，前者係表示適應的狀況，後者往往以統計學上的平均概念為根據。

良好的適應是心理健康的象徵，人的一生可以說是繼續不斷的適應過程。適應並

非個體對於環境的被動的「順應」，更重要的是指主動去追求自我實現的強烈動機。因此，良好的適應方法，個人的需求與社會的需求不會相悖，能夠面對挫折，妥善處理衝突，這就是耐性。個人從小在家裏受父母管教的方式，影響日後的人格至大。譬如行為不成熟、情緒不穩定、沒有充實感、身體有缺陷、有神經質症狀等，被認為是對於心理健康有碍；反之，有良好的人際關係，能參與社會，工作上能獲得滿足，有正當的休閒活動，適當的人生目標等，被認為有益於心理健康。

大學生具有雙重身份，從發展的過程來說，他是屬於青年期，從社會階層來說，他是屬於大學生這個階層。因此，做為一個青年，大學生和一般青年並無兩樣，都得面對青年期的發展課題；做為一個大學生，又有許多屬於大學生的獨特的問題，等待他去面對。

師大人除了上述兩種角色之外，另外有一種角色，那就是未來的出路非常明顯——做教師。教師的人格對於學生有深刻的影響，因此，世界各國對於師資的甄選都非常慎重。師大人在師大，就是要學習怎樣去做老師；偶而看到有少數同學誤以為自己在

普通大學就讀，對於教育專業課程非常排斥，其後果令人擔憂。

要做一個心理健康的師大人並不難，祇要你是有心人，下列幾點可供讀者參考：

一、注意身體的健康。

二、能夠面對現實的生活環境。

三、能夠主動去接近同學，和睦相處。

四、對於學校的課程能夠認真學習，有強烈的求知慾。

五、從事適當的休閒活動，積極參加社團活動。

六、感情的適當的表現，不要過份壓抑自己的感情。

七、能夠了解自己、接納自己，建立合理的目標。

八、遇有困難或苦惱的時候求助於師長。

學生輔導中心的旨趣就是要幫助師大人解決問題，培養積極的心理態度去追求人生的意義，換句話說，就是要幫助你做一個真正的師大人，做一個心理健康的師大人。

誰打的結

你皺起眉頭，兩肩下垂，脚步沈重，當別人向你說「嗨！」你冷冷地應了聲，繼續你未完的行程。在冷風颼颼中，你髮絲飄揚，眼神憂鬱，你擁有的朝氣、幽默都跑到那裏去了呢？你的笑靨被誰偷走了呢？

是誰在你的心上打了結？由你的神情看來，一定是一個好大的結。是上舖阿美的一句「三八」，傷害到你的人格？是打排球時摔跤，傷了你的骨骼？是輔導原理的老師要你上台報告，害你緊張得直發抖？阮囊羞澀，家教費及家書都尙無著落？

聽你說，教育部應該提高公費，政府不應該讓油價一再上漲造成物價波動，否則你也不致爲五斗米折腰；聽你說，要不是老張從旁插手，橫刀奪愛，今天你也不致落單，眼睜睜地看你女朋友的手挽在別人的臂彎裏，聽你說，假如不是父母堅持要你唸師大，今天你也不會在此爲了自己的教師性向煩惱；聽你說……

就這樣，學業、事業、情感生活、健康、人生觀等一連串的問題像一個個結，在你成長的過程中不斷出現，你渴望獨立，由自己一一解決，又覺得需要支持，需要朋友長輩的鼓勵；你盼望自己與衆不同，一鳴驚人，又希望能平平穩穩地在講台下做一個平凡的學生。矛盾、焦慮、悔恨、自卑、疑難各種不同的情緒翻湧著整理不出一丁點頭緒來。

記得小時候，拿著毛線針的母親，以神奇的雙手爲我們編織出一件件色彩活潑，圖案明朗的毛衣。當各種色澤的毛線糾纏在一起時，母親會將它們分類、整理。將理不出的線圈作個了斷，再打個結便又是一條毛線了。慢慢地毛線團經過母親靈巧的雙手，成爲一件新毛衣，合身而溫暖。

我們每個人手上也都彷彿拿著幾捲毛線團，新舊不一，大小不均，色澤不同。我們要將它依著自己的設計，編織成一件屬於自己的毛衣。有時候由於我們先天條件不好，毛線團裏糾纏不清的結特別多；有時由於我們缺乏耐心，使得結愈解愈多，有時由於我們缺乏當機立斷的勇氣，花費了過多的時間，作了錯誤的決定。

人生中有有些結是難免的，它串連起過去和未來。一個一個的結是成長的里程碑，它刻畫了我們奮鬥的痕跡。大專聯考對多少人來說，原是個糾纏不清的難「結」，個人的興趣、能力、價值與父母的期待、社會的需要都混淆在一起，逃避它或捨棄它都抹煞了過去你高中所付出的努力，唯一的方法是面對它，打出一個漂亮的結，將高中生涯與新鮮生活連結了起來。

「結」是磨鍊一個人耐心、毅力與才智的機會，你要能運用各種力量，來找出「解結」之道。

學校有學生輔導中心可以提供你各種資料，幫助你抉擇，增加你「解結」的能力

老問題，新觀念

提起「煩惱」，每一個人都希望和他說「再見」。然而，又有那一個人未曾有過煩惱，只是有些人的煩惱在轉瞬間就消失，有些人則需要一夜的光景，還有些人却是長此以往地困擾着。爲什麼有這麼大的不同呢？也許你要說：「這是個性的關係」，也許你認爲「這要看問題的性質而定」，這種說法、想法並不算錯，但是你是否會想過有一項最重要的因素支配一個人在面臨問題或困擾時的態度或作爲呢？

如果我說：「一個人在問題面前所做的種種行爲或表現的態度往往是出於他的觀念」，你同意嗎？如果我進一步地說：「許多人碰到問題時往往反覆思索，不得其解。」你不會不同意吧！

爲什麼思索竟日，徒勞無功？是不是當時思考範圍過於狹隘？但更多的時候是不自覺的落入自己的窠臼裡而不能自拔，那種處境，就像坐井觀光的青蛙，看看去，