

環境的變換 心情的調適

心靈花園

文／諮商輔導組提供

當我還在中學時，常常幻想大學生活是一個怎樣的憧憬。「一定是多采多姿、無拘無束！」我心想，對大學充滿期待，但我成為一個大學生後，大學這2個字，和我心中幻想有少許的差距。大學生對我來說是一種期待、認真和責任！它不是一個完全玩樂的地方，反是一段要努力進學的時期，因為大學4年可能是我們無憂無慮、沒經濟壓力，未來求學的少有時段。

高中時，一個班40多個人，大家有共同的目標，從早到晚同樣的作息，甚至連話題都一樣，大家天天見面，加上師長時刻的關心，無形中在生活上產生一種團體認同感。可是大學則不然，不再是一個大團體，取代的是3至5好友組成的小團體，每個人都有自己的意見，忙著自己的社團及選修的課程，有時還要照顧男友或女友及實現自己人生的目標，少了師長的關心、同學的問候，同學間情感發展的緩慢，讓我們漸漸產生強烈的失落感而越來越疏離人群。

在大學就是要拓展自己的生活圈，建立良好的人際關係，多嘗試一些新事物、增廣見聞，發展自己的興趣或第二專長，要學著獨立，照顧自己的生活，想想自己的定位：要做什麼？想做什麼？很多大學生從高中到大學好像退休一樣，不知道自己將來要做什麼，所以才會有那麼多大學畢業生找不到工作，才会有那麼多的大學生不能學以致用，這不僅造成社會資源的浪費，也提高了社會成本。

大學之所以稱為大學在於它的自由，有很多種方式可以度過4年；任你玩4年，也可充實的過4年。除了增強自己的專業能力外，社團也是大學不可缺的回憶，除了學到一些行政能力、活動企畫書的撰寫、人際的溝通等知識與經驗，也可成為另一種感情的寄託。學生的日子過的特別快，若當你想要好好讀書或做一些有意義的事情時，因為你的懵懂讓時機流失，而你不斷的讓同樣情事循環發生，而虛度你的人生。

校園新鮮人，從你們身上的熱情、活力再次看到了希望，因為年輕就是一種無形的籌碼，發揮自己的潛能，提高自己的附加價值，多聽、多學、多看，提升自己未來就職的競爭力，用自己的熱情和活力展現出自己的榮耀和未來。

2013/09/23