

## 大學「生」了沒？

心靈花園

文／諮商輔導組提供

記得剛上大學時有聽深夜廣播的習慣，聽主持人以磁性嗓音唸著聽眾來信。有一晚，有位聽眾以過來人心情寫道：在大學有很多沒做而後悔的事…最後提醒：想像當你大學畢業時，希望留下什麼回憶？這句話對當時是大一生的我發揮振聾發聵作用，開始思考大學四年想怎麼過？最後得出「無怨無悔」四字，希望自己開始獨立生活時，能凡事自己決定，期勉在大學畢業時，回首四年生活能夠無怨無悔…你呢？有想過大學要怎麼過嗎？

大學在人生中雖僅有四年，但就生涯發展卻彌足重要。學習範圍從書本知識擴展到生活層面，而在大學，學習到的專業知識與技術、自我表達與人際互動溝通技巧等是日後進職場的軟實力；而對情感表達與伴侶交往建立正確認識，更是幸福人生方程式的重要元素。正因學習課題琳琅滿目，關乎社會新鮮人的立基點，因此，大學生涯規劃顯得十分重要！

談到生涯規劃，不免與「職業規劃」劃上等號，在早期50年代的確如此，但美國知名生涯發展學者Donald Super (1980) 加入「自我發展」概念，認為「生涯」統合各種職業與生活角色，且生涯選擇不只涉及工作，還與成長過程、學習經驗、角色轉變及環境變化有關。

Super發現，除了年紀，身分也影響每個階段的心態與行動，並將生涯發展階段分為包括成長期、探索期等5個階段，而大學處在「探索」階段：有較多時間、較少限制探索自我與世界；透過工作、上課與嗜好，發展工作基本技能。因此，依Super的生涯發展理論，大學生可透過學校的軟硬體設施，幫助探索自我、認識自我、發展自我。建議如下：

1. 旁聽或選修有興趣課程，增強專業知能：不同系所開放外系生選修與旁聽，建議在時間許可下，依生涯規劃或興趣旁聽，若行有餘力可考慮輔系或雙主修，增加日後進職場的籌碼。
2. 參加社團，擴展自我人際圈：大學社團多元，建議參加合適的社團，且在分工合作過程學習表達想法與人際溝通技巧。

3. 海內外志工學習，拓展國際視野：參加服務性社團，亦可把握海內外志工學習機會，培養人溺己溺胸襟。透過互動了解不同成長背景者的生活經驗及個性，也藉此映照出自我樣貌，了解人生信念、價值觀與喜好或興趣。

臺灣奧美集團董事長白崇亮在世紀奧美公關公司創辦人丁菱娟2015年出版《你拿青春作什麼》推薦序文提到：「我相信人的生涯，不是照著一份藍圖去施工，而更像是一場拼圖的過程。人生中的每個選擇，都像是拾起一塊拼圖，得決定要向哪裡落下。真正重要的是，我們最終完成了一幅什麼樣的圖畫。」提醒選擇的重要性。也許對於未來願景並不清晰，但可選擇大學怎麼過。並在一連串選擇中建構人生風景。西方諺語也說：「人生的快樂有兩種，第一是取得你所要的，第二是享受你所有的。」快樂大學生活有兩種，第一是選擇想要過的生活，擷取想學的人生經驗，全力以赴；第二是，好好地享受四年經歷。祝福同學在蘊含豐富寶藏與可能性的大學生涯收穫滿載！

2015/10/11