

拈花微笑，自在人生

心橋

南宋女尼有首詩：「盡日尋春不見春，芒鞋踏破嶺頭雲。歸來笑拈梅花嗅，春在枝頭已十分。」大學生活的追求不也如此嗎？有些人為了要追求多采多姿、快樂充實的生活，於是汲汲營營終日，到頭來卻是身心俱疲、鎮日煩憂，甚至失去自我、懷憂喪志，更遑論拈花微笑、自在此行了。詩中提到：歸來時春已在枝頭，但是大學生活的春天在哪裡？在大學裡如何拈朵微笑的花而自在行？其實，拈花微笑是不須假外求，亦不須藉他人手，就在我們的本身啊！安排自我投入現實，就能夠擁有快樂豐實的大學生活。

赫賽曾經說過：「此生是什麼不是我的責任，如何安排此生卻是我的責任。」生命的責任就是在學習挑戰「要求完美」的自我，嘗試著與那個害怕犯錯的自己對話，嘗試著允許自己犯錯、接納自己的錯誤，當受到老師或學長姐指責時，固然需要深自反省，更要虛心的受教，因此，要學得一笑置之、幽默以對、以及自我解嘲，就能避免自我情緒的失調、壓力的失控與壓抑難伸的困擾。在大學生活「全品管」的理念中，希望同學們在校園裡能夠面面俱到地學習，不僅重視德智體群美五育兼備的發展，亦需擁有健全的人格心理，更要以前瞻性的思考為自己製訂一套品質水準的行為管理策略。

學務處諮輔組在本學年度與政治大學、海洋大學、東吳大學等七所大學聯合舉辦「拈朵微笑的花，人生自在行--防治自我傷害」心理輔導週巡迴展，針對大學生各種生活實際問題與新新人類心理需求課題，提出各校心理輔導專家的經驗與看法，希望同學們能夠透過一系列的海報、工作坊、手冊等活動自助學習提昇生活EQ，為自己的生命找到一個適當的出路，謹此祝福各位同學能夠拈朵微笑的花度過美好的青春歲月。

2010/09/27