

約定-無法完成的約定

心靈花園

諮商職涯暨學習發展輔導中心

小琪與小廷是高中時認識的好朋友，假日的時候也會去唱歌、出去踏青，總是形影不離。在面對大考時，他們相約就讀同一所大學，兩人為此組了讀書會，一起努力、憧憬美好的大學生活。

不幸的是，小琪與小廷均未能考上理想的學校，更令人難過的是，她們也沒進入同一所學校。這意味著小琪與小廷不能如高中一般一同上學了。這讓小琪與小廷在好長一段時間中都相當沮喪、自責，不敢與對方見面，見面彷彿是在嘲諷當時信誓旦旦的約定。她們總覺得是自己不好、背棄了約定，感覺自己正在讓這段友誼走向分離，也很擔心對方在全新的大學生活中交新朋友之後不再那麼需要自己了。

忐忑赴約

小琪在開學前好一段時間都在掙扎是否要聯繫小廷。令人意外地，某一天小廷竟主動邀約小琪見面。令人驚訝的是，相較於小琪的焦躁不安，小廷看起來恬淡近人，讓小琪的眾多擔心釋懷不少。

「在那段時間裡，我也消沉了好一段時間。我覺得我是一個很糟糕的人，對自己將來、對朋友都不負責，什麼都做不好。」

小廷微笑著說，眼角像是月彎彎地眯起：

「一直到有一天，我在沉重的自責中回顧這段沉寂，我發現我什麼事情都沒有完成，與家人疏離、社團最後幾個活動也都沒有參加。空虛自責讓我更不想參加活動。」

小琪用力地點點頭，小廷道出的也是小琪的心聲

「那段時間很不好過吧？」小琪暗忖。

小廷繼續說：「但是！事情既然已經成定局，我想我們與其一直把精神花在自責、兩

人一起變差沉淪，不如我們一起在各自的學校中學習、充實自己，四年後的我們一定會跟現在有所不同。多完成一件事情，就是多一種不同。現在，我過得很開心，也希望你能一起。」

「一起填充我們的人生吧！」

充實成長的奮發蹈厲

大一新鮮人的生活多采多姿，但也有許多辛苦與挑戰。每當小琪覺得困頓無助時，都會想起與小廷的約定，只是這次的約定並不僅是達成某項目標，而是一起走在不斷變好的路上。隨著時間的推進，小琪也發現：想完成的事情多了，駐足憂鬱的時間就減少了。雖然短時間內或許看不到太多收穫，但這是小琪改變成長的發軔。一天兩天、一年兩年，小琪與小廷會越來越不一樣！

習得性樂觀

現代正向心理學之父Seligman在提出在無數挫敗之中人們學會了放棄、認為「不管做了什麼都沒有用」而不再嘗試的「習得無助」理論之後，進一步提出：「樂觀也是可以習得的！」當我們能把失敗歸因於是外在努力的（而非個人能力優劣），可以變動的（而非恆久不變），具體的（可能在某些特定的情況比較容易發生）。我們會以更為樂觀的態度生活。研究更進一步指出：有這樣習得性樂觀的人，在工作、學術等方面、人際、生活應對能力、降低憂鬱症機率，都有更好的表現。就像小琪與小廷一樣，有時候在面對無止盡泥淖迴圈時，跳出原本的思考方式，或許會有不一樣的收穫！

2020/10/18