

在「心」的十字路口上停看聽—談生活中自我探索的應用

撰文／陳莉婷

成長的軌跡

有時悻悻然做了決定

多年後回頭看

覺得成熟來得有點慢 領悟來得有些遲

總被前方耀眼奪目的牽引著

撥開心門才明白樸質無華才是最真的

我們無法預見未來

細節則是對應了我們是否擁有一顆沉穩的心.謙沖學習的態度且樂於學習的

我們無法預見未來

但可以肯定自己 肯定未來

未來即使遇見波瀾起伏

不過是成長的軌跡

～幾米

成長的每一步都是重要的，因為都是通往新方向的一步，你可以選擇做許多事情來持續個人的成長。以下將會提供有助於個人成長的資源，而不同的資源可能是你在不同成長階段的需
求，我們邀請你一起來探討此時此刻你覺得適用的任何道路...



一、持續自我探索

➤ 發展閱讀計畫

探索生命的其中一個絕佳方法就是閱讀，包括一些經過篩選的自助書籍。當你對於一些議題深感困擾時，我們鼓勵你好好利用這些資源。因此，現在的你是否願意開始去實行閱讀的計畫呢？你最感興趣的讀物是什麼？

➤ 持續你的書寫計畫

除了為自己訂下閱讀和省思的計畫外，另一種方式就是繼續寫日記。如果你已經開始此一書寫歷程，就繼續保持。縱使每星期只花短短的時間來省思自己的生活，記下自己的想法和感受，都有助於提供關於你的行為模式之訊息。你可學著觀察你的感受、思考和行為，然後以它為基礎來決定你是否成功改變了舊日不適用的行為模式？你是否從日誌的撰寫中得到了任何的心得？

➤ 持續的自我評估

停下來整理思緒，有助於學習並可提供你未來改變的若干指示。你可以試著思考人生中，哪些層面運作良好？而哪些層面還有困難沒能有效處理呢？

➤ 思考自我引導的行為改變

如果你認為自己常感到緊張，對壓力無法做適當的反應，那麼可試著建立包含放鬆，以及呼吸訓練的自我改變計畫。為個人的改變建立一些目標範疇，並建立實際的目標。你最想做出甚麼樣的自我改變？你打算什麼時候開始？哪些事情可能可以幫助你展開並維持這個改變計畫呢？

➤ 善加利用支持團體

一個良好的支持團體將幫助你看到奮鬥掙扎的過程中，自己並不孤單。此經驗還可提供你原先沒想到的其他選擇。

二、諮商是自我了解的途徑之一

個人成長是持續一生的歷程，你可以為自己人生的許多層次做出選擇。身體、心理、社會與靈性的安適是相當重要的。因此，當你發現自己、朋友和家人都無法給你幫助時，或許會希望尋求專業的諮商者。參與諮商是一種力量的象徵，利用專業資源來幫助你成為自己想要成為的人，是你可以嘗試的選擇之一。再者，你並非得處於危機時，才能由個別或團體的諮商中獲益，當你自覺生活中某些方面窒礙難行時，諮商師可以幫你繼續向前走。而一個免費、品質又好的諮商地點就是大學的學輔中心。

然而，諮商可說是含有委任意義的自我發現過程，它本身不是一個目的、一個結果，有效的諮商需要在你與諮商師之間，發展出一種合作的關係。你終將結束你的諮商



療程，離開諮商師，但你所發展的歷程並不隨之結束，你可以將你在諮商經驗中所學到的應用在你的日常生活中。如果你的諮商很成功，那麼你學到的將遠不止於解決一個特別的問題，你將學會可用來面對未來問題和挑戰的技巧。最後，在選擇自己想要的生活方式上，你也能做更理想的決定。

三、夢是自我了解的途徑之一

夢可以透露有關事件的重要線索。如果我們訓練自己回憶夢境並探索其中的意義，我們將對自己的掙扎、期望、目標、衝突和興趣有更好的了解。而追蹤夢境的最佳方法之一是將它記在你的日誌上，並和你信賴的人分享，這會是有助於自我發現的辦法。另外，如果你的日誌圍繞著夢中的主題打轉，或許可開始看出你睡時及醒時生活之間更多的對應。而夢是意義的豐富來源，也是連結內在和外在生活的橋樑，夢提供我們獨特的機會去傾聽和學習內在的智慧，你的夢可以提供你一個方向，使你做出更佳的选择，讓人生過得更圓滿。

看完這篇文章，你是否願意付諸行動，開始為自我成長做些什麼新的嘗試或改變呢？這真是件值得令人期待和興奮的事，最後，別忘記了，在成長的路上，學輔中心會永遠陪伴在你身旁喔！

參考資料

陳嘉鳳總校閱(2012)。生命抉擇與個人成長(第二版)(原作者：Gerald Corey & Marianne S. Corey)。臺北市：雙葉書廊。

