

與孤獨共舞——在孤單狀態下體驗自由的美好

撰文/江淑娟

『一個人跳舞多麼寂寞 一個人跳舞多麼寂寞 兩個人跳舞真正快樂 兩個跳舞真正快樂 轉一個圓圈向上一跳 轉個圓圈向下一跳 轉一個圓圈向前跳跳 看我們多快樂』

曾經，我對大學生活有好多的憧憬，聽說，可以自由自在地安排自己的時間，修想修的課、參加社團...等等，這是我夢寐以求的生活方式，只要能夠為自己負責，我會是個自由、快樂的大學生。然而，正式進入大學之後，我發現事情並不如期待的那般美好，我是可以決定自己的生活，但是，我不快樂，因為我很孤單。

在獨立與依賴之間

一直以來，我自認為自己是個滿獨立的人，但也瞭解到自己同時具有很高的人際需求。高中時代是我一生難忘的美好時光，那時候班上同學的感情很好，下了課我常和姐妹淘們聊天說地，還有結伴一起去上廁所；但是，大學生活跟以前很不一樣，上課沒有固定教室，沒有人會約束我要做什麼，同學們也都有各自的目標，有些事情，我得獨立完成。我的學校又大又美、校風活潑自由，人人稱羨，但在偌大的校園裡，我無法自在地大口呼吸，環繞在我周圍的是令人窒息的寂寞空氣，我也沒有辦法欣賞美麗的景色，來來往往的都是陌生的臉孔，刺得我眼睛因流淚而睜不開。

這種情形持續了幾個月，我嘗試和自己相處，剛開始並不容易也很不習慣，總擔心別人異樣的眼光，特別是一個人吃飯的時候，看著別桌三五成群邊聊天邊吃飯，但我卻是形單影隻，不由自主產生了許多自我批評的負面想法，食不知味地一心只想快速逃離餐廳，獨處讓我感覺到極度的焦慮難耐。

嘗試著做一些改變

寂寞的滋味並不好受，壞了心情也使生活受到影響，整個人呈現無目標無組織如幽靈般的狀態，我並不喜歡這樣的自己，這不是我理想中的大學生活，因此我下定決心要克服這層障礙，並且找了一些事情來幫助自己：

(1)瞭解所處的外在環境:

大學的生活本來就跟高中很不一樣，大學生的任務除了課業上的學習，更重要的是要為將來進入社會做準備，因此每一位同學其實都在探索與開發自己的專長與潛能，而每個人的目標與任務往往具有其獨特性。

(2)改變對自己的評價:

這麼一來，就不是因為我不夠好，別人不喜歡我；而且，要在新的環境中找到好朋友，需要一段時間的認識、相處與經營才能夠使友誼進一步。

(3)找尋自己的可用資源:

欣賞自己的好處與能力，例如高中時代我有很多好友，因為我是一個開朗、幽默的人，做事情又很認真，所以朋友們跟我在一起覺得很放心。

(4)設定目標:

我重新回想當初進大學時的期待，我想要過的大學生活是怎麼樣的呢?於是我開始積極安排讓自己感到滿意的生活，在學業方面--申請輔系，並充實專業知識；在課外活動上--我更投入在早就想參加的社團；在自己個性上的調整--我要努力克服焦慮與害羞的情節，主動和一同修課的同學說話、交朋友。

在孤獨的狀態下經驗到自由的美好

漸漸地，我的生活變得充實、忙碌又有趣，面對獨處的時候，我竟然開始享受了起來，這時候獨處不是代表著孤單，產生的情緒也不全是寂寞，很奇妙，我經驗到渴望擁有的『自由』，開始發現一個人能做的事情好多，而且樂趣無窮，自由自在不受拘束。然而，我依然是個人際需求很高的人，有時候我也會希望與朋友共處，這個時候我就會找同學一起吃個飯、在校園逛逛、聊聊。一個人很自在，兩個人也很好，很多人在一起也有不同的樂趣，當然，也都有著不同的限制。但是，我可以自由選擇在這個情況下我想要一個人還是找人相伴。在孤獨的狀態下我開始經驗並享受自由的美好!