

我的未來不是夢

* * * * *

欣怡的話：

期盼了好久，終於上了大學，可是我發現大學並不像我夢想的那麼美好，什麼都要重新摸索，尤其是好朋友都分散各校或別系，現在班上同學我都不認識，下課時人家都一群一群地和以前同校或同班的在一起，只有我一個人坐在位子上，好孤單！

* * * * *

立國的話：

經過三年的苦讀，好不容易考上這所心儀已久的大學，回想高三那年，簡直不知道怎麼熬過來的，大考、小考、模擬考，天天考，晚上還得挑燈夜戰，我們老師除了耳提面命、威脅利誘外，還幫我們複習考古題、整理重點，好像我們考不上理想的學校是他們的責任似的。現在大學老師就大不相同了，對我們採取自由自主的方式，考試考壞了也不會罵人，也不會盯著我們唸書，看來一切真得靠自己才行。

* * * * *

亦恆的話：

剛進大學時真讓我眼花撩亂，多采多姿的社團活動、開放的人際關係以及自由的氣氛，都令我嚮往，於是我參加了三個社團，每個星期假日都排滿了露營、烤肉等活動，但是我發現自己總是內向、笨拙，不像其他學長在女孩子面前也能談笑風生，真不曉得問題出在那裡？

面對新生活，如能調適自己，則可發揮潛能，
熱忱、悅納的與人相處，建立目標，培養挫折容忍力

經過漫長的暑假及考期，有些人到新的學校就讀，有些人升上新的年級，更有些人投入就業市場；每個人都面臨嶄新的生活。人總有習慣舊有環境而害怕「改變」的心態，因此，在面對新生活時總是有些壓力、焦慮等不舒適的感覺，如果能妥善調適自己、因應新的挑戰，則將獲得良好的生活適應，進而發揮自己的潛能。

如何達到良好的新生活適應，這是每個人都關心的問題，尤其是新來乍到的

新鮮人。老師們在面對校園內的新鮮人時，可根據心理學家馬斯洛的基本需求論，引申出的四項適應新生活的原則，提供學生作參考。

➤ 原則一：認識新環境，建立安全感

初到陌生的環境，心中總有些許不安，這主要是因對周遭環境的不熟悉引起的，因此展開新生活之前，最好由熟識新環境的人如老師、學長帶領認識環境；或是鼓勵學生自己主動探索，了解自己所處的環境，如各處室單位的位置配當、校內外相關資源等，如此認識並了解新環境之後，心中的不安全感會減至最低，在校園內外亦能悠遊自在，進而喜愛你所處的環境，這是新生活適應的第一步驟。

➤ 原則二：拓展人際關係，建立歸屬感

處於新環境，除了接觸新的空間、事物外，最直接面對的就是「人」了，為了建立對新生活的歸屬感，覺得自己是團體的一份子，就必須擁有良好的人際關係。然而，良好的人際關係並不只是人際技巧的表現，更重要的是要以主動、熱誠、接納的態度與人交往。

每個人心中多多少少都有一些藩籬，這是人際交通的阻礙，因此我們要幫助學生體認到，在建立友誼方面，不要寄望別人來敲開你的心扉，唯有敞開心胸主動與人接近，才能獲得友誼，而要使得友誼得以長存，有賴雙方真誠付出與接納的態度。

➤ 原則三：建立生活目標

「目標」是行事的準則，也是行動的指標。建立生活目標，不僅令每個人做事時有一遵循的方向，更使生活顯得有活力、有意義。不過，「目標」並不是遙不可及的幻想，而是經由努力可以達到的具體理念，因此要引導學生了解，在設立目標時，可以衡量自己的能力及環境的助力，擬定具體可行的目標。

進大學所學何事？一般來說，有四個目標：1.學習如何學習、2.學習如何謀生、3.學習如何與人相處、4.學習如何形成明確適當的價值觀。一旦達成這四個學習目標，學生將終生受惠，因此鼓勵學生培養自動自發的學習精神、建立良好的學習習慣、開拓人際和生活的學習資源、並訓練妥善安排學習生活的能力，不僅有助於學生對學校生活的適應，更能提昇其未來的生活適應力。

➤ 原則四：增加挫折容忍力

在適應新生活的過程中，難免會遭遇挫折及壓力，這些挫折往往會打擊人們的自信心，使人一蹶不振，這是適應不良的表現。所以要有良好的生活適應，就要先增加自己的挫折容忍力及自信心。所謂挫折容忍力，簡單地說，就是面對挫折時的耐力及接受力，有了較高的挫折容忍力，較不易受挫於令人不愉快的壓力及失敗，而能調整自己面對挫折的心態，進而試圖去解決挫折。

處於壓力、挫折中的經驗的確是不愉快的，不過，要是能突破困境，使問題

有了轉機時，你會發現不僅增加了挫折容忍力，自己也會更成長、更成熟。像這樣的正向思考模式，可引導學生多培養：一方面學習用積極心態看待周遭人事物及各種經驗，二方面學習多欣賞他人的優點及事物的正面之處，三方面則學習對自己形成積極正向的意象，常對自己說鼓勵讚美的話，如此將可增強面對挫折的耐力及承受度，進而迎向挑戰，克服之，解決之，甚至轉化為成長的動力。



一生中最得意的事 ~傅佩榮

一位英國伯爵到了晚年，著手撰寫回憶錄，想要記下生平的點點滴滴。寫到結語部份，他為自己提出一個問題：「我這一生，表面上看來風風光光，名利權位樣樣不缺；但是，究竟什麼是讓我最得意的事？」

平心靜氣思索之後，他寫道：「有一天，我站在倫敦的十字街頭，正準備過馬路時，有個六七歲的小女孩抬頭望著我，以懇切的語氣說：『先生，請你帶我過馬路好嗎？』那一剎那，我覺得無比的榮幸。我這一生最得意的事莫過於此。」

這位伯爵是否有些誇張？一般人苦苦追求的名利權位，在他眼中，似乎是「千帆過盡」，沒有什麼留戀的價值。由外在世界獲得的，隨時可能失去；但是，內心所成就的永遠屬於自己。

一個純真的小女孩站在路邊，不敢過馬路，於是向四周人群張望，看看誰是氣質溫和、相貌慈祥、樂意助人的長者？

當她向伯爵求援時，等於是從許多大人中「挑選」了伯爵，意思也是肯定了這個大人是值得信賴的。伯爵出身貴族世家，到處受到禮遇、稱讚和恭維；但是，如果離開貴族的一切憑藉，純粹就他是一個人來說，還有多少人會推許他是值得尊敬的人物呢？因此，陌生小女孩對他的信賴，才會帶給他無比的鼓勵。

美國總統林肯說：「一個人到了四十歲，就應該為自己的容貌負責。」理由是：經過四十年的生活體驗，從觀念、情感、意願到行為與人際互動，然後自己的相貌、氣質、風度如何，當然不能再找藉口來推託責任了。

人的自信，往往得自別人的肯定。通常我們所注意的「別人」，是那些我們所重視的人物。如果「別人」是個陌生的小孩，我們還會在乎嗎？伯爵的生平印證了一件事：人的價值不在於他能得到什麼，而在於他能付出什麼；並且在拋開世俗的裝飾之後，還能以「人」的身份得到別人的肯定，才能算是一生中最得意的事。

轉載自聯合報 86 年 4 月 13 日