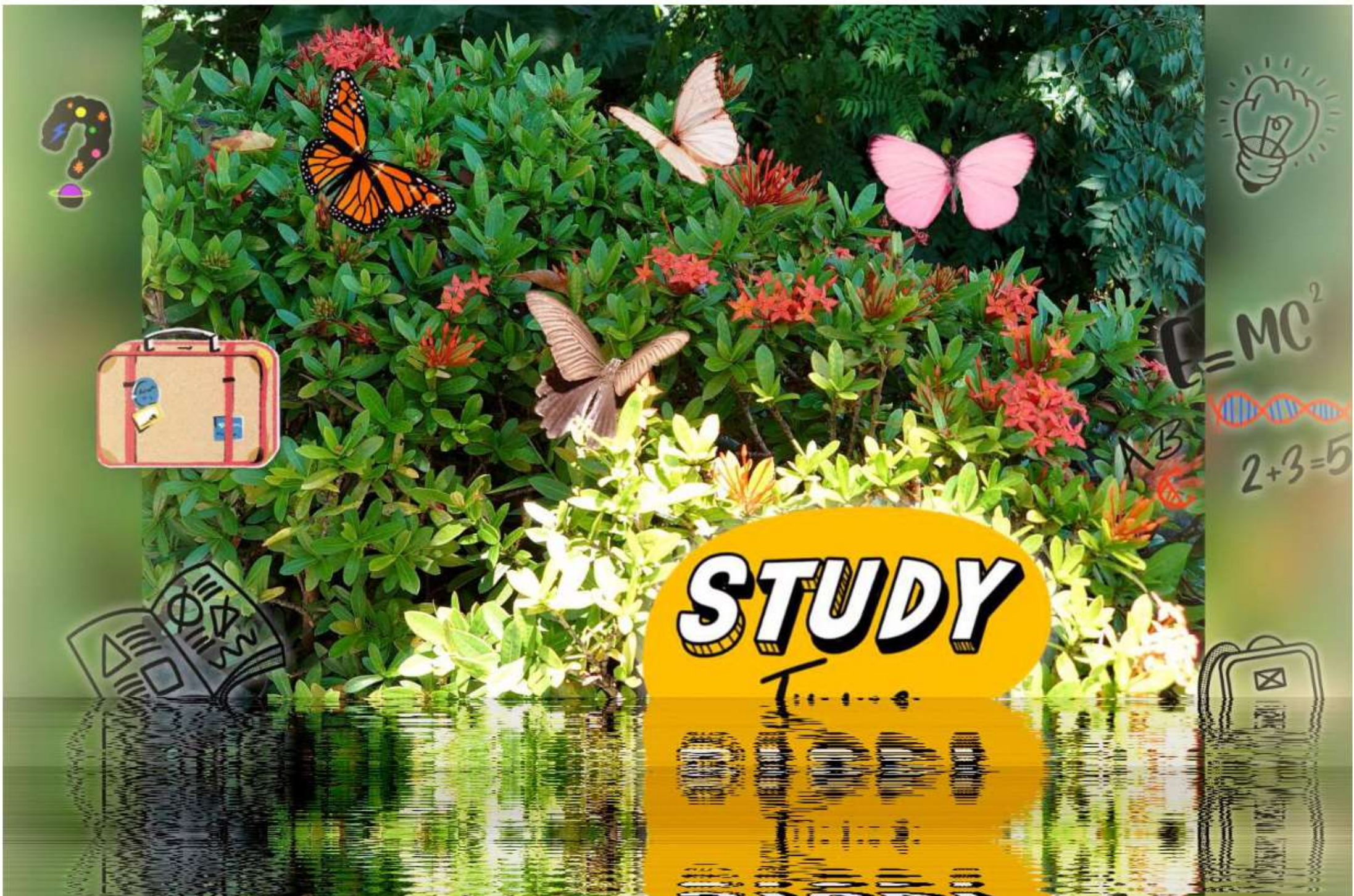




這人生，你要主動追求，還是被動因應？



主動追求或者被動因應，兩種不同的心理運作模式，將會帶領人前往兩種截然不同的生活方式與人生方向

八月的大學校園，因為放暑假的關係，顯得有些空蕩，步調也緩慢許多。剛目送一批畢業學生離開，馬上又要迎接一批新生進來。處在這種新舊交替的時節，讓我開始思考起學生們來讀大學或研究所的動機究竟是什麼，他們離開學校的時候得到他們想要的了嗎？

正巧，最近我簽了一張學生的退學申請單，這位學生讀了六年大學，現在決定要放棄。我關心他想要退學的原因，因為一般學生都是申請休學，為自己留個退路。他簡潔回應我：「我讀大學只是為了逃避人生。」原來他對於本科系所學並不感興趣，沒什麼在上課讀書，大部分時間他都花在做他喜歡的事情。「那怎麼撐到現在才決定退學？」我忍不住問他，他爽朗地說：「待在學校很舒服」。原來，讀大學是他的舒適圈，讓他不用去面對自我與人生。

我想起在大學從事諮商輔導工作這十年來，碰過無數學生找我，談他們學習與生涯上的問題，常聽到的問題如下：

「我對目前所學專業沒興趣，又沒成就感，讀得很痛苦，常常吃不下、睡不好，一個人時還會莫名哭泣，我該如何是好？」

「我不喜歡讀書，未來也不想做本科系的工作。我其實沒有什麼想要做的事情，每天生活都沒有目標、沒有動力，不知道活著的意義是什麼。」

「我快畢業了，但是我後悔來讀這個研究所，看到讀理工系所的同學畢業後都可以進竹科工作、領高薪、有好頭銜，科技業環境又改善不少，我很羨慕。」

這時我都會好奇問他們：「那你當初怎麼會想選擇讀這個系所？」我常會得到的回應是：「為了找個好工作」、「為了光鮮亮麗的生活」、「讓鄉親父老有面子」，以上這些是積極的回應；有些則是消極的回應：「我很會讀書考試，剛好考到這裡」、「父母建議我來讀」、「逃避出社會工作」、「大家都來讀，怕落後別人」。仔細去想這些回應，會發現有一個共通點，就是同學們當初做選擇，都是為了順服別人、外在現實的要求，是在「被動因應」的狀態下做出決定。我們聽不到的是，他們發自內心、想要「主動追求」的選擇是什麼。

因此，每當聽到上面那些回應，我會引導他們思考：「既然對目前專業沒興趣（有些又不擅長），你有沒有想過轉換到自己真的想要又適合的領域呢？」學生會告訴我：「我從小到大都被父母師長安排讀書考試，未來當工程師／醫師／律師……，我沒想過也不知道自己想要什麼。」從小被讀書考試淹沒的他們，沒有時間心思去探索自我和體驗生活，當他們還不太認識自己是誰，以及這個世界又是什麼模樣的時候，就要選擇一個未來要投身的專業科系。

通常我會追問下去：「那你有沒有曾經對什麼事物感到很有趣、很好奇，很想要嘗試看看的感覺？」許多學生被問到這個問題時，都會眼神上飄，放空個半天，說不出半個經驗。終於有一次，有位學生小柔告訴我她讀國中的時候，開始喜歡寫作。有天她待在自己的房間寫小說，她的爸爸不敲門就直接走進去，問她在幹嘛，她發現藏不住了只好誠實相告。結果爸爸問也不問就拿起她寫的小說來看，看之後只冷冷說了一句：「讀書不讀書，寫什麼鬼小說，能當飯吃嗎？」留下她獨自一人收拾難堪的心情。她跟我說：「從此以後，我再也不在家人面前寫東西，我寫的東西也再不拿給家人看。」我聽到她的故事時，心中覺得很悲傷，我見證了一個正在默默醞釀、自然發展的喜好，就這麼被突然闖進來的大人給硬生生打斷了；一個懷有熱情、主動追求喜好的小孩，就這麼被父母的冷言冷語給澆熄了。



有些人還沒有時間、心思去探索自我和體驗生活，就要選擇一個未來要投身的專業科系

我在想，在台灣有多少人，曾經也有過像小柔那樣真摯熱切的想要做一件事，那種自發性想要追求一件事的渴望，卻在成長過程中，遭遇身邊人時不時的質疑，告訴我們跟從內心的渴望會遇到很多問題，有很多危險；或者像小柔的爸爸，有意無意潑一盆冷水：「做這個有什麼用？」「讀這個科系會餓死！」這些太快闖入我們內心的外在侵擾，讓我們對想要追求的產生懷疑與恐懼，我們變得越來越不敢想、不敢感受內心活生生的感覺。我們索性把自己的心封鎖起來，只按照別人或環境的期待生活，以為這是活著最安全的方式，卻不知道要付出的是失去自我創造力與生命力泉源的代價。

還好，生命力強韌的小柔告訴我，她後來沒有放棄寫小說的喜好，只是會在家人看不到的地方書寫。也在她離開家來新竹讀大學後，開始去嘗試一些自己想做的事情，像是參與偏鄉課輔，以及修了一堂不是必修但她很想學習的課程，花很多時間去閱讀老師開的課外書單。她告訴我當她選擇去做很想要做的事情，內心會感受到強烈的動力和鬥志，那是她人生中少數的時刻。她說那些時刻她很快樂，那種快樂讓她不像平常一樣，總要秤斤論兩做一件事可以得到的好處，並且非常在意成敗，我聽了覺得很感動。

相信很多人也有這樣的經驗：當我們打從心底感覺到想要什麼，又順著這樣的想要主動去做有了一個完整體驗，這種完整的體驗會讓我們覺得好滿足；而這樣的心滿意足又會讓人更有動力持續投入下去。**主動追求**雖然也會遇到現實的挑戰困難，會挫折會失敗，但因為我們心中有明確的動機和目標，不把能量放在外在評價，恐懼失敗，反而有能量去面對問題，思考如何因應調整，甚至能化阻力為助力，讓事情有機會往我們想要的方向發展。

主動追求或者被動因應，兩種不同的心理運作模式，將會帶領人前往兩種截然不同的生活方式與人生方向。聰明又自主的你，想要如何選擇呢？