

啟程——探索自己的旅途



踏入大學校園，有太多事物等待新鮮人——去體會與發掘

離開了生態規律的高中，來到了新的大學階段，正式成為大學新鮮人，是什麼樣的感覺呢？踏入新的校園，初來乍到，面對新的人事物，實在有太多事物等待我們——去體會與發掘！常聽到學長姐說大學有四個必修學分：課業、社團、愛情、打工。也聽學長姐分享說上了大學時間很自由，可以盡情做自己想做的事情、盡情探索、盡情玩耍。聽起來很不錯，對吧？

大學是一個可以盡情探索的階段，這時候的我們相對可以選擇自己較有興趣的領域去探索。大學和高中最不一樣的地方，就是選課更彈性，要修什麼學分……很多事都要自己決定，並替自己負責。大學也是一個通往獨立的階段，脫離了過去國高中無法自由彈性安排時間的規定，大學階段可以好好為自己安排時間做想做的事。現在的我們可以說是自由的，但也可以說是不自由的，因為我們可以將時間自由分配得淋漓盡致，也可能因為不知道如何安排而讓這幾年的時間白白浪費掉。

有些人可能大學畢業之後才發現，自己大學那幾年讀的根本不是自己想要的，不知道畢業之後要往哪裡去；也有人在大學期間就不斷參與各種活動與實習，在畢業之前已經找好工作，就等畢業證書到手後馬上入職，或是被研究所錄取、繼續深造等；也有人在大學過程中發現，現在所讀的不是自己想要的，因此轉系或轉學到其他領域。這些都可能與每個人「自我統合」的情形有關。

自我統合一詞最早出現在Erikson的心理社會發展階段理論，為青年期的主要發展任務。若發展良好則為「自我統合」；反之，發展不佳則為「角色混雜」。「自我統合」的定義為：個體嘗試把自己有關的多個層面統合起來，形成一個自己覺得協調一致的自我整體，也可稱為「自我認同」。Marcia (1980) 延續Erikson的理論，提出自我統合的下面兩種類型、四種狀態：

一、定向型 (identity achievement)：能自主、自由地追尋目標，使自身完全的投入其中者。了解自身所處的現實環境，較穩定且關心現實，能因應各種不斷改變的環境需求，對未來已下定決定並對該決定有強烈的承諾。

二、未定型 (identity moratorium)：尚未確定未來方向，正處於危機尚未統合者。能夠明白自身所處的現實環境，但不覺滿意；有心改變想要改變但尚未確定方向，對於自身還未充分了解者。好比能體驗不同的職業工作與價值理念，卻對自身未來感到迷惘，難以定奪志向、不知何去何從

三、迷失型 (identity diffusion)：沒有認真思考未來者。個人在追尋自我認同的歷程上，對職業選擇與宗教信仰等各方面的問題，尚未認真地思考過，因而對未來的一切尚未找到自己的方向。不清楚自身所處的現實環境，也沒想過滿不滿意，對未來沒有認真思考與承諾。

四、早閉型 (identity foreclosure)：未經歷過統合危機的經驗，一切交由父母或長輩決定者。不清楚自身所處的現實環境，也沒想過滿不滿意，反正未來方向家裡都安排好了，自己就照著做就好了。不曾主動追尋自我認同，但已經確定未來的方向，不過因缺乏自我導向，未來的發展未必順利。

那，我們可以如何讓自己在大學過程中好好為自己安排，找到自己想要達到的目標呢？



大學是一個可以盡情探索的階段，不妨貼近自己、認識自己，同時培養情商、避免成為孤獨、被動的人

貼近自己，認識自己，聽見自己的聲音

認識自己的能力，在心理學裡被稱為「自我覺察」(self-awareness)，它是一個相對複雜的概念，美國組織心理學家 Tasha Eurich 將它的核心定義為一種清晰地認識自我的意願和能力。這種意願和能力包括了解我們自己是什麼樣的人，以及別人眼中的我們是怎樣的人。我們一生都在學習自我覺察，而自我覺察的第一步，就是對自己誠實。大學這幾年，必須要認清自己，弄清楚自己想要成為一個什麼樣的人；特別要知道，自己的興趣在哪裡，天賦在哪裡。我們為什麼要念大學？我們此時此刻在做的事有何意義？是為了自己還是他人呢？我們希望我們的未來是什麼樣子的？這個希望是我們自己希望的，還是他人希望我們去做的呢？

沒有人比我們更了解我們自己。我們可以在大學這幾年好好觀察自己在不同環境中的狀態，哪一些是我們喜歡的、哪一些是我們不喜歡的；哪一些是我們擅長的、哪一些是我們不擅長的……誠實面對自己的內心，去了解、去感受；接受自己，允許不完美的自己存在也是一種能力；進而發掘自己的專長，了解哪些是我們可以加強的、哪些是我們的優勢，還有如何讓這些優勢幫我們在不同地方加分。

培養情商，避免成為孤獨、被動的人

在大學裡，我們會遇到各式各樣的人，重新建立新的人際關係，看到彼此的差異，學習尊重差異，拓展視野與交友圈。大學時期，時間相對有彈性，這時候我們也可以為自己安排實習的機會，讓自己可以提前去窺探未來職場的生態，也能透過實習的經驗來了解自己是否適合從事相關的工作。

除了實習，學生社團也是學習處理人際關係的好地方。社團其實是一個微觀的社會，參加社團是進入社會的一種非常好的學習方式。這些經驗能培養我們獨立思考、自我時間管理的能力，讓我們知道什麼時候要做什么事，善用時間有所成長與學習。

若有經濟壓力，可以試著申請獎助學金，或是用課餘時間打工。但切記：不要因為打工而讓自己錯失大學時期探索自己的機會！身為大學生，打工不是最主要、最重要的事，千萬不要讓打工影響自己的課業學習！

想想四年後，自己想成為怎樣的人

大學這個階段雖然看起來很長，但實際經驗之後，就會發現一轉眼就過了。要如何利用空間時間，讓這幾年不留遺憾，真的需要自己好好的思考。但這並不侷限於四個必修學分。不妨想想：什麼是最重要的？什麼是這幾年一定要達成的事情？該做什么才不會後悔？嘗試從中找到自己的目標，並在大學生活中努力去追尋。

我們可以為自己設立短期、中期與長期的目標，從小目標開始慢慢一步一步去執行，最後達成大目標。有些人在畢業當下才發現虛度光陰、決定重考；有些人則突然休學，只為了實現自己的夢想。那你呢？為自己勇敢一次，好好思考自己未來要成為怎樣的人，讓大學生活不留遺憾吧！

相信大家對大學未來旅途都充滿期待，也希望大學生涯過得燦爛精彩。預備好開學了嗎？祝福各位都能在大學的過程中更多探索，更多與自己連結，成為自己喜歡的樣子！

參考資料：Marcia自我統合

〈文 / 溫瑜靖 實習心理師；圖 / 秘書處〉