

心靈充電站

## 自我探索之旅：尋找內在的真正自己卜怡凌心理師

依據筆者十年的大專院校輔導經驗，諮商室裡不乏學業成就表現能力佳但眼神卻空洞深不見底的青少年們，華人文化傾向於看重孩子外在的學業成就表現，孩子們告訴筆者他們常常被父母或師長們耳提面命「你只要專心好好念書，考上好大學就好。」因此孩子們全力拚搏、沒日沒夜地念書，疏於經營人際關係、總把自我內在需求放一旁，長久下來得到的反饋是除了念書我一無是處，當學業成就表現不佳抑或是遭遇挫折時，這類型的孩子會如何看待自己？更何論自我價值。不少青少年會用「我被騙進大學」這般強烈的字眼來解讀；好不容易上了大學，以為自己終於能重獲自由、大玩特玩，這樣才能對多年來汲汲於課業，百般壓抑且長期忽視自己的「我」能有個交代。

筆者接觸過許多青少年呈現「生涯早閉」的現象，所謂的「生涯早閉」指的是在成長和求學過程中忽視自我感受，沒有經過深刻的理解和體驗，順應主流或家人意見作為個人生涯規劃的依據。這類的孩子看似是人生勝利組但過得並不快樂，他們不清楚自己為了甚麼而活、也很難發自內心地笑，因為長期疏遠自己的內在感受而變得對人事物感到麻痺，某些孩子們甚至會走向憂鬱、躁鬱，或是選擇結束生命。筆者認為「自我探索」是唯一的解藥，「自我探索」對於青少年的發展佔有舉足輕重的地位，藉由探索自己的身份、價值觀、信仰、性別角色等，可以幫助他們釐清自己是誰以及他們在這個世界中的位子。

自我探索是一個精彩的旅程，可以讓你更深入地了解自己，發現自我潛能和生命的熱情，以下一些方法也許可以幫助你展開這段旅程：

1. 嘗試新事物：嘗試一些以前從未想過的活動或領域，這可以是學習一項新技能、參加社團活動，或者到不同的地方旅行；亦或是旁聽一堂不同領域的課程、參加一場演講，都可以幫助我們跨出舒適圈，覺察自己的不同樣貌。
2. 獨處和傾聽內在聲音：增加多點獨處的時間，去沉澱自己內在的情緒感受，花一些時間反思自己的想法、價值觀、人生的目標和夢想；這可以幫助我們釐清自己的情緒感受，並且跟內在的自己更靠近。
3. 和不同的人交流：與不同背景、觀點和經歷的人交流可以豐富你的視野，並啟發新的靈感和生活方式，同時也有機會認識他人眼中的自己，累積對自己的自我意象和認同。
4. 閱讀和學習：透過閱讀書籍、參與或接觸不同的課程或專業領域，可以激發你的潛能，並找到自己的天賦。
5. 善用學校資源：學校的工讀、實習、出國交換或是國際志工等都是很棒的資源，能讓你有機會轉換學生身分、體驗不同的人生經歷；而大專院校的諮商中心每年提供許多自我探索相關的主題活動，不管是演講、團體還是工作坊，或是個別心理諮商都有助於自我探索的達成。

青少年的自我意象或自我認同是一個關鍵性的心理和情感過程，影響著他們的自信、幸福和未來。支持青少年的自我探索，提供一個開放和支持的環境，更能有助於他們建立健康、積極和多元的自我認同。

訂閱/取消 上期電子報

發行人：林奇宏 總編輯：陳怡如 主編：黃文彥 執行編輯：羅茜文

網頁維護：創創數位科技 瀏覽人數：**0 8 1 0 8 2 0**

Copyright © 2021 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved