



學大明陽立國

電子報專欄

- ▶ 本期摘要
- ▶ 校園焦點
- ▶ 陽明訊息
- ▶ 行政會報
- ▶ 課輔部落格
- ▶ 捐款芳名錄

副刊專欄

- ▶ 山腰部落格
- ▶ 山腰電影院
- ▶ 閱讀生活

相簿集錦



快訊 【校園焦點】 點亮陽明，溫暖校園——校友總會贊助聖誕點燈活動

山腰部落格

追尋心理的自由！！——從 Human "doing" 到 Human "being"



追尋心理的自由，要相信自己本身就「是」價值，才能活出自己

今年夏天，陽明破天荒地辦了第一屆「台灣聯合大學系統·心理/社工/特教專業人員暑期交流會」，加上邀請來的醫師/律師/教授引言人，60多位跨領域的專業夥伴齊聚一堂，分享在松竹楊梅四校五區的校園裡，以菁英師生為服務對象的助人工作經驗。

專業人士的心理衛生健康

讓我印象最深刻的，是台北榮總精神部兒童少年精神科陳牧宏主治醫師分享的，關於專業人士心理衛生的醫學研究：在一篇美國醫學會期刊的統計報告，追蹤超過十萬名的醫學生中，有27.2%的醫學生，在讀書期間曾經符合憂鬱症，或是有憂鬱症的症狀；而另外14.3%是中度到嚴重的憂鬱症；另外有自殺意念的學生佔了11.1%。而在醫學院之前和期間：憂鬱症增加13.5%，三年級和四年級學生（台灣的六、七年級），比一年級和二年級學生更有可能出現自殺意念。但令人難過的是，這些學生中只有15.7%的憂鬱症篩檢者會積極地尋求精神醫療（代表有84%的當事人是沒有尋求協助的）。

而為何求助率會如此低，原因如下：

- 高達30%：尋求憂鬱症的幫助，將使我感覺不那麼聰明。
- 高達50%：如果我感到沮喪，同行醫學生會較少尊重我的意見。
- 高達80%：如果我感到沮喪，教職員將認為我無法履行職責。

醫學教育非常重視「負責」這件事，但都忘記最先要負責的是自己，這是專業人員很需要的內省。當尋求協助前有兩件事會決定當事者是否行動，一個是「Insight」（洞察、內省）：我到底知不知道我真的需要幫助了，可能大部分的人知道，但是他們不願意去，感覺上好像被自己困住了，

但實際上其實是被整個體制困住，包含社會、師長對他們的期待；另一個是「Stigma」（汙名、標籤），擔心自己的能力會被否認。

Doing的文化

陳醫師分享的資訊裡，敲響了一群專業夥伴與菁英師生內心警醒的鐘！進一步想想，在我國偏向「Doing」的文化與生命情態裡，一樣存在著困擾人心的問題，我們會較役於物、役於外；功利成就取向、重結果的；認真努力不休息、責任一肩挑的；要求完美、不許犯錯的；聽不到對方、難傾聽同理陪伴、不允許情緒流露的；被喜歡的是「我的成就」，而不是「我這個人」。所以不但重視「做」（Doing），而且還要「做最好」（the Best），更麻煩的是若沒做好，則這個人的價值常被「全面否定」。

松竹楊梅的師生們，不乏成長過程中就是活在勤奮努力、要求完美的生命驅力裡，才能把他們帶來到頂尖學府，並走向未來成為國家棟樑的人，因此，一旦碰到挫折意外、分手失落、憂鬱生病時，自動詮釋為「失敗」，並痛恨這種感覺，也往往非常沒有安全感，無法允許自己放慢腳步，去面對與接納這樣真實的自己。



我們的文化較常強調：是「我的成就」，而不是「我這個人」被喜歡

Being的文化

反觀，若是另一種「Being」的生命情態，則鼓勵與自己／他人同在，活在當下；重視生命的過程；是等待、耐心、允許的；是真實、真誠、可犯錯、不完美的；價值感是由內而生的、向內尋求的；被喜歡與關心的是「我這個人」而非我「擁有的成就」；允許每個人去感受自己真實的感覺，人際間給出陪伴、傾聽、瞭解、與認可。當允許自己有問題、有衝突、有需求時，這不過代表問題／衝突／需求需要被解決，而非代表自己是沒有價值、差勁的人。隨時讓自己稍作停歇，有玩耍、遊戲、休閒、沒有作為，而不會感到罪惡感，因為這都是個體「存在」（being）很重要的方式！

「真實」總是比「完美」好（Real is better than perfect.）

當我們能夠正視、了解、接納這些被我們否定的處境與複雜情緒，我們才有機會接觸自己內在豐富的世界，把它們轉變為資源；若我們排擠、不能接受這些被我們唾棄、捨棄與擱置的事物，其很可能會以更強大的力量向我們反撲。從Human "doing" 到Human "being" 的過程解放出來，走出「應該」「必須」的網綁，不藉外物界定自己的價值，相信自己本身就「是」價值，才能增加心理自由，活出自己，展現自己有效能的人生！！

參考資料：

吳麗娟（2003），一個諮商員（父母、老師…）的專業成長：一個「人」的成長——從Human "doing" 到Human "being"（中華輔導學報）

