

跟勇氣做好朋友

奧地利心理學家阿德勒（Alfred Adler）所著暢銷書《被討厭的勇氣》中，有許多精彩的華句佳文。這些充滿勇氣的正向文字，能讓導師協助同學補給滿滿的勇氣，用正能量來面對開學後的各項挑戰。

阿德勒心理學的啟示

一、接納不完美，珍惜所擁有：

◎重要的不是天生擁有什麼，而是如何活用擁有的東西。

◎不求做個完美的人，而是接受不完美的自己。

開學了，導師能鼓勵同學試著列一張清單，寫下同學自己所擁有的一切，藉此幫助同學了解自我的優點與寶藏，讓同學能好好的運用自己的東西來面對開學後忙碌的校園生活。

大部份的同學可能會有一種概念，誤以為「擁有愈多的＝完美」、「沒有擁有的＝不完美」。每個人總習慣看見他人所擁有的、看見自己所沒有的。然而，世間真有所謂的完美無缺嗎？答案不言而喻。其實，每一個「我」都是全世界獨一無二的，而這個「我」並非十全十美的「我」。因為不完美，我們才有了更多的改善空間，朝向更好的自己邁進。這個「不完美」，也可以說是一種限制。人們在接受自身的限制之後，才能擁有突破的勇氣，讓限制不再成為限制，讓阻力成為一種助力。

簡而言之，同學們若想了解自我，要學習看見並珍惜自己所擁有的一切，接納自己不完美的限制並進而尋求突破。全方位地了解自我優缺點，同學將更有能量活用優點、改善缺點，為精彩的大學生活加把勁！

二、探索生命目的，尋找生命意義：

◎沒有一項生命的意義能夠適用於所有人，生命的意義是每個人賦予自己的人生。

◎人只有在覺得「自己有價值」時，才會感受到「貢獻感」，才能夠擁有勇氣。

導師能鼓勵同學多花一些時間，思索並尋找生命的目的、意義與價值。因為，生命的目的是我們日常生活所做所為的核心，亦即言之，有了生命的目的，一切行為才有意義，心理才能產生價值感與貢獻感。舉例來說，若 A 同學的生命目的是助人，那麼，就讀社工系就變得有意義，因為 A 同學能在社工系學習到許多助人的專業與技巧；而 A 同學實習時，實際至社福機構幫助弱勢族群，內心的價值感與貢獻感也會比一般同學高。因此，鼓勵同學在學期間增加深層的生命思考與探索，對於同學的未來發展將有很大的助益。

三、勇氣提昇挫折容忍力：

◎有勇氣、有耐力、有自信，失敗絕非勇氣的挫敗，而是應該挑戰面對新課題。

◎「勇氣」就是克服困難的活力。缺乏勇氣的人，一旦遇到困難，就會墜入人生的黑暗深淵。

◎人只能夠透過失敗來學習。藉由失敗的經驗，守護自己「想要改變」的決心。

人生不如意事十之八九，同學要如何面對開學接踵而至的挑戰呢？勇氣將是必不可少的利器。導師能協助同學理解人生不可能一路順遂，挫折、困頓都難免會發生，我們不能期待人生路上平坦無礙，但能祈求更有勇氣來克服、突破一切困難。

四、人生很簡單，未來自己決定：

◎人生沒那麼困難，是你讓人生變得複雜了，其實，人生非常單純。

◎只有你能創造自己，只有你能決定今後的人生。

人生其實沒有那麼複雜，但我們的思考常讓人生變得很複雜。也就是說，心念可以改變一切，你/妳心裡所想的，終究都會成真。當我們的思緒鑽牛角尖，以為生命沒有出路時，不妨望向窗外綺麗的美景風光，將會發現，人生的一切依然是美好的。導師能貼心提醒同學多以正向角度看待一切，生活就會跟著變得簡單而快樂。

此外，「我會……都是因為他……」這是一個我們常聽見的句型。我今天會酗酒鬧事，都是因為他要跟我分手；我今天會考不好，都是因為他一直找我出去玩；我今天會念這個我不喜歡的科系，都是我爸媽逼我念的。大部份的人都喜歡把自己的失敗歸咎於他人，但卻忘了做決定的人是自己，只有自己才能決定自己的人生路該往哪條路走。縱使他人給了意見或建議，但最後決定取捨與承受後果的都是自己，不是嗎？因此，導師能在開學之際，貼心提醒同學審慎思考，並學會為自己的決定負責。

五、樂觀看待人際：

◎所有煩惱，都是人際關係的煩惱。其實就連隱士，也很在意他人的眼光。

◎縱使被說壞話、被討厭，也沒什麼好在意的，因為「對方如何看你」，那是對方的課題。

◎心態健全的人，不會試圖改變對方，而是改變自己。

◎我們之所以無法改變，是因為自己下定決心不要改變。

我們常因太在意他人眼光，而衍生出許多人際困擾。由此觀之，開學之所以令人期待又令人害怕受傷害，有一部份的原因，可能來自於「人」。例如：很想見到喜歡的同學，卻又害怕見到討厭的同學；很想受到他人的肯定及稱讚，又害怕被他人惡意的評價。其實，這些問題都是「人際」的問題。導師能協助同學理解我們無法要求全世界的人都喜歡我們。畢竟，沒有人是十全十美的啊！

人際的困擾是需要釐清的。導師能協助同學辨明困擾來自於何人或來自於何處。其實，有些人、事、物真的不用太在意。縱使被說壞話、被討厭，我們都要知道，對方如何看待我們，那都是對方所需要面對的課題，而不是我們所要負荷的課題啊！同學要學會的是分辨課題，而非把他人的課題揹到自己身上。既然沒有辦法改變他人對自己的看法，倒不如好好地改變自己。用更正向的觀點，來看待他人說的「壞話」，說不定能幫助自己，讓自己改變得更好喔！

結語

導師能引導同學學會接納不完美、珍惜自己所擁有的一切、探尋自我生命目的與意義、讓勇氣提昇自我挫折容忍力、學會為自己的決定負責、樂觀看待人際，同學就會有能力為自己做好萬全準備，積極地迎接生命的每一項挑戰，奔向自我美好的前程。