

## 你不用特別厲害，但你要很特別

導師能藉由諮康中心舉辦之生命教育專題講座：「你不用特別厲害，但你要很特別」，透過心理師的演講內容與團體方案，引導同學找尋自己的亮點，幫助同學喜歡自己、愛自己，學習如何實踐「當你真心渴望一件事時，全宇宙都會聯合起來幫你。」

### 我是誰？

「我是誰？」這是一個非常耐人尋味的提問。

導師若詢問班上的大學生，請同學們思索這個問題，每個人的答案可能不盡相同。不過，大部份的人都會介紹成功的自己。然而，對現在的大學生而言，何謂成功呢？成功的條件是否需具備高學歷、充滿名牌、有車有房、有社會地位、有顯赫的頭銜、能符合社會期待，這樣才能算得上是真正的成功嗎？

心理學家 Carl Rogers 認為自我概念(self concept)包含了真實我(real self)與理想我(ideal self)。真實我指的是在現實世界裡呈現出來的「我」，理想我則是「我」期待自己能成為的樣子。一旦真實我與理想我之間產生不一致的落差，這個「我」可能就會有無法協調的矛盾和衝突。小樹苗（真實我）不等於是大樹（理想我），然而，透過適切的自我認識與實際可行的行動，將能使這個真實我與理想我的自我概念，更趨於一致與和諧。

因此，在我們羨慕他人之前，「認識自己」的確有其必要。亦即言之，在「做自己」之前，可能需先搞懂自己是誰。

透過以下活動的帶領，導師能幫助同學了解自己，思考與覺察「我是誰」。活動之進行可參考如下：

方案名稱	我是誰	
活動內容	進行方式	時間
關於做自己	1. 導師請同學觀看以下影片： <a href="https://www.youtube.com/watch?reload=9&amp;v=9VQ7sEk6Pzg">https://www.youtube.com/watch?reload=9&amp;v=9VQ7sEk6Pzg</a> 。 2. 導師請同學以2人為一組，彼此相互分享影片觀後心得，以及帶給自我的啟示或收穫。	10 分鐘
如何成為自己	1. 導師發給每位同學一張白紙。 2. 導師請同學在白紙上，寫下自我對於以下提問的答案： 我是誰？ 我會什麼？	20 分鐘

	我喜歡什麼？ 我的個性、特質？ 我有的是什麼？ 我的優勢是什麼？ 3. 導師請同學以 2 人為一組，彼此相互分享自己所寫下的內容，並在聆聽對方的分享後，給予對方正向的回饋。	
團體討論	1. 導師請同學回到大團體，同學可自願上台自由分享剛剛討論的心得，讓大家有更多的交流與互動。 2. 導師能讓同學了解，自我探索是一輩子的功課，每一個「我」都是無窮無盡的寶藏。導師能鼓勵同學在活動結束後，仍能持續發掘與探索喔！	10 分鐘

## 我想去哪裡？

「我想去哪裡？」這是一個會讓人一時之間感到茫然的提問。

大部份的同學可能會自我設限，例如：已經有初步的方向，但這個方向未必是自己做的決定；雖然對未來已經有承諾與方向，但還是不知道自己想要的是什麼？或者是喜歡什麼？現階段還在努力嘗試、探索，但仍然不知道，何去何從？

其實，心理學家 Gardner 提出一個多元智能的觀點，他認為個體具備 8 種智能：

1. 音樂智能
2. 肢體運作智能
3. 邏輯數學智能
4. 語文智能
5. 空間智能
6. 人際智能
7. 內省智能

## 8. 自然觀察智能

以下網址提供導師參考：

<https://www.hollandexam.com/Exams/multi-ints/Exam>，內容是有關八大多元智能的相關測驗，導師能協助同學藉此分析，了解自我天賦、職業、優勢等，讓同學對未來方向能有建設性的了解。

一般人都不太能相信自己夠好，也不太能認定自己是有價值的，因此，對於「我想去哪裡？」的回答，會變得自我設限，或者是趨於保守。

勇於築夢、逐夢，將是我們回應「我想去哪裡？」的重要成功關鍵。

2017 年，來自台灣的女生－林念慈入選 BBC「全球百大女性」，她是如何做到的呢？她藉由深入觀察、認真思考、實際行動，於是，她在尼泊爾創辦了「棉樂悅事」布衛生棉工坊，此舉不僅是幫助尼泊爾婦女改善衛生條件，也創造了許多工作機會。這個社會企業，讓她轉化了自身，也為世界帶來改變。詳細內容請參見影片網址：<https://www.youtube.com/watch?v=n1MhUqfAKfI>（【女性的力量】環保布衛生棉推廣者林念慈－在尼泊爾點燃改變世界的希望）。

## 你想要什麼？

「你想要什麼？」這是一個很大的提問，因為每個人心中都有許多需要的、想要的。

然而，透過以下的問題，導師能引導同學進入更深層的思考：

- ⊙如果保證百分之百成功，在你/妳從未做過或完成過的事情中，你/妳最想做什麼？
- ⊙小時候，你／妳希望長大可以做什麼？
- ⊙你/妳聽過什麼讓你/妳嚮往的事？（答案可以是一部電影、一本書……不一定要跟生涯或工作有關。）
- ⊙小時候，哪種人格特質最吸引你/妳？
- ⊙長大之後，如果可以，你/妳想培養什麼特質？

⊙如果不以賺錢為目標，你/妳最想做什麼事？

導師能請同學拿出一張白紙，在白紙上面寫下自我對於以上提問的想法，將這些想法具體地寫下來，將有助於同學釐清自己要的究竟是什麼？

## 怎樣訂定好計畫？

Wubbolding 提出 Samic3，說明好計畫需具備以下條件：

1. 簡單(simple)
2. 可完成的(attainable)
3. 可測量結果的(measurable)
4. 能立即進行(immediate)
5. 承諾(committed to)
6. 能持續去做(continuously done)

導師能請同學在訂定計畫、追逐夢想之前，先想一想，自己所擬定的計畫是否能符合「好計畫」該有的條件或本質呢？

此外，現實治療學派(Reality Therapy)提出引導做出改變的程序，也就是說引導個體改變思考、行動，就能導致後續的變化與發展。其具體內容包括：

Want：探索內在需要、想要的為何？

Direction/Do：了解現在在做什麼？目前行動與方向？

Evaluation：評估目前所做是否能協助目標前進？

Planning：發展具體計畫達成目標！

藉由「好計劃的條件」、「引導做出改變的程序」，將能協助同學向自我期待的「理想我」邁進，也能讓同學更加務實、具體地朝夢想出發。

## 結語

在這個世界上，每一個人都是獨一無二地存在。所以，雖然你/妳不用特別厲害，但你/妳一定是很特別的。導師能引導同學好好地認識自己，找出最適合自己的路，只要同學相信自己夠好且是有價值的，將能締造出屬於自己獨一無二的燦爛人生。

（本文參考並節錄自賴惠敏諮商心理師 2020/10/19 於靜宜大學之生命教育專題講座：「你不用特別厲害，但你要很特別」。）