

## 活動訊息

### ◇ 106-1 大學校系宣導講座

日期	10/30 (一)	10/31 (二)	11/01 (三)
校系	東海大學 國際學院	臺北大學 不動產與城鄉環境 VS 公共行政系	中國醫藥大學 物理治療系

### ◇ 107 學年度特殊選才招生報名公告 (相關招生訊息請參閱輔導處→最新消息)

- 國立臺灣海洋大學：10月30日(一)至11月20日(一)。
- 國立交通大學百川學士學位學程：10月25日(三)至11月1日(三)下午5:00止。
- 國立清華大學拾穗計畫：11月1日(三)上午10時至11月8日(三)下午5時止。

### ◇ 人際關係成長團體

1. 活動時間:11/3 (五)、11/10 (五)、11/17 (五)、12/1 (五) 六、七節班會課。(詳細時間可以依團體成員時間討論再調整)
2. 活動地點:本校四樓團諮室(輔導處旁)。
3. 團體帶領者:林恩莉實習諮商心理師(國立台中教育大學諮商與應用心理研究生)。
4. 名額:招募6-8人。

## 生命教育文章

### 你要做自己，還是做罐頭？Part I

撰文者：黃士鈞(哈克)

常聽到朋友問：「做自己，會不會太自私？」「我應該聽從別人的意見，還是聽自己的聲音？」「只聽自己的，會不會太自私？」相對於「做自己」，就是「做別人要我做的」。做別人要我做的，就是根據社會期望去做應該做的，我給這樣的行為取了個誇張的代名詞，叫做「做罐頭」。因為罐頭是工廠生產線上大量製造的產品，每個罐頭產品幾乎一樣，也都安全地成為社會需要的東西。

其實，當一個人問「做自己，會不會太自私？」時，心裡通常有兩個聲音在交戰：一個是做自己，一個是覺得自己似乎應該聽從社會、父母、同儕的期許(也就是乖乖地做罐頭)。這兩個聲音的交戰，才會讓「做自己，會不會太自私」的困境浮現，所以，這時要先能跳脫「做自己好，還是做罐頭好？」的兩難式問句。怎麼跳脫？我常常把這樣的兩難式問句，換成比例式問句：「我要做多少自己？做多少的罐頭呢？」做罐頭，符合了社會的期待，於是成了穩定社會的力量；做自己，同步了內在的流動力量，活出了生命的美麗，也為世界增添色彩。所以，做罐頭很好，做自己也很好。這個概念與家族治療師薩提爾(Virginia Satir)所說的：「我是OK的，你也是OK的。」有相互輝映之處。

### 一部分的我乖乖做罐頭

高中畢業後，我跟隨社會的期待，考上清華大學電機系，當了一個小罐頭。可是，我不適合電機系，因為我柔軟、因為我敏感、因為我情感豐富(不知道為什麼，我就長成這樣!)。所以，在大三那年，我第一次偷偷地有了不當罐頭的心願，開始從心底準備自己，要來走一條自己的路。

拿到博士學位後，我乖乖地去當助理教授，這是符合社會期望當罐頭；同時(注意喔，關鍵就在這個同時)，我不像其他諮商博士選擇去諮商系、社工系當助理教授，我選擇可以做自己又可以健康快樂的休閒保健學系。所以，一部分的我做自己，一部分的我逐漸甘願地去教書，當罐頭。

為什麼要當罐頭？因為罐頭有其存在的必要，這個社會是設計給罐頭來活的，所以，當罐頭可以省掉很多很多對抗社會期望的壓力。省掉這些抵抗的力氣，我可以用來好好地「做自己」，於是我開始有空間和力氣，可以靜靜扎實地寫文章，來實現當作家的夢想。

## **心裡的聲音大時，做自己很美**

寫到這裡，想起了二〇〇一年當我考慮離開文藻外語學院的專任講師職位時，好多人都跟我說：「不要那麼衝動，多考慮一下比較好。」「現在外面景氣很不好，還是留下來比較安穩啦！」有趣的是，在成長過程裡，長輩口中的景氣好像從來沒有好過。

其實，重點不是外面的景氣好或不好，而是對大部分符合社會期待的人來說，「穩定與安全」是第一優先。所以，冒險不被鼓勵；追求自己的夢想，也常常被警告。因為那些符合社會期待而活的朋友，心裡也有蠢蠢欲動的夢想，如果他們鼓勵我冒險，那他們如何面對不敢去實現夢想的自己？所以，那些警告的話，其實是他們在對自己說的，是要阻擋他們自己的；而我，可以擁有自己的聲音，擁有自己的選擇。

最後我選擇離開文藻那個穩定的專任講師位置，走向冒險的路途。美麗，常常來自於冒險。雖然你我都知，那個冒險的過程，社會不會為你背書，因而孤單很多，挫折不會少，就看你的人生想實現什麼了！我，喜歡冒險多一些，這就是我。所以，當心裡的聲音很大的時候，做自己會很美；當心裡的聲音普通的時候，做一點罐頭，做一點自己，挺好；當心裡的聲音跟社會期待一樣的時候，那就享受做罐頭的輕鬆吧（專任工作的薪水，真的是一個家很好的經濟基礎）！

## **讓生命不留遺憾，更有完整感**

回過來看「做自己，會不會太自私？」做自己，意思是聽從心裡的聲音、實現自己的心願、長成自己希望的樣貌。這已經不是自不自私的問題了，想辦法做自己，活出自己希望的樣子，是你生命的責任。做自己的路上，常常會孤單，而且要為自己的選擇負責，同時，因為嘗試了，會減少遺憾，於是生命得以更有完整感。

做罐頭輕鬆很多，因為罐頭的世界可以少掉很多麻煩，也不必跟旁邊的罐頭解釋太多（因為我們都是罐頭，就不用解釋啦）。做自己一點都不無聊，但是非常非常麻煩，因為旁邊的罐頭會皺著眉頭一直問：「你為什麼要這樣？為什麼不跟大家一樣就好了？」有意思的是，聽說需要解釋的東西，才有珍貴與獨特之處。寫到這裡，想起了十七歲那年讀台南一中時，寫在檯燈上的座右銘「路，會彎；但路，會是美的。」

## **整合內在喜歡與不接納的自己——並存練習**

當「不接受的自己」與「喜歡自己的部分」瞬間整合的時候，我們得以維持真實，並且可以著地，於是有機會不耽溺於自己做得很差的部分，也看見生命中其它的美好與努力。身邊許多朋友常常迷惑著，「真實」與「說實話」之間的差別。有些人覺得，如果要活得真實，就必須要說實話。我的想法是，兩者要分開來看。真實，是對自己；而說實話，是對別人。換句話說，對別人說實話，是為了對得起別人；而真實，是對自己說實話，所以是真正的對自己負責。

幾個年輕朋友接二連三地問我類似的問題：「哈克，同事約我吃飯，可是我不喜歡跟那個同事吃飯，怎麼辦？」這個疑問表面上聽起來挺白痴的，就說「我不餓」就好了呀！可是，白痴的背後，常常是因為心裡有一份堅持，就是「我不想說謊」。不說謊，是一份願意，是一份堅持，即使這樣會活得比較辛苦。我佩服這樣的堅持與願意，同時，也覺得如果真要活得好，與其堅持對別人不說謊、說實話；不如好好來學習如何對自己說實話，活得真實。

## **未完待續**

資料來源：因版面有限，本文僅擷取部分內容，全文請參閱《做自己，還是做罐頭？：勇敢挺自己的第一堂課》，方智出版社。