

## 大學營隊活動訊息

### ◇ 「2015 認識東吳—與高中生對話」活動

為使高中生對於校系發展方向、大學規劃及未來出路能有多方位的瞭解，東吳大學訂於 104 年 2 月 4 日（星期三）及 2 月 5 日（星期四）在外雙溪校區舉辦兩梯次「認識東吳—與高中生對話」活動，歡迎有興趣的同學自行報名參加。本活動免收報名費用（含餐點、紀念品、保險等）全程參與活動者可領取活動證明，並得作為個人申請入學時相關參考佐證資料。詳情請參閱東吳大學招生組網頁

[http://webbuilder.scu.edu.tw/builder/web\\_page.php?web=79&pid=1780](http://webbuilder.scu.edu.tw/builder/web_page.php?web=79&pid=1780)

### ◇ 實踐大學 2015 探索管理學院系列活動

實踐大學管理學院於 104 年 2 月 5 日（星期四）至 2 月 6 日（星期六）辦理一系列適合高中生參與之活動，歡迎有興趣的同學自行報名參加。

活動規劃如下：

時間	活動內容
2 月 5 日	管理學院特色體驗活動
2 月 6 日	講座一：產業趨勢與大學科系介紹（Career 雜誌）
	講座二：大學個人申請面試技巧（設計學院、民生學院、管理學院） 女子籃球營

※上述活動皆獨立而且免費，學生可以自行選擇喜歡的活動報名，可單獨報一天，或二天皆報名。此外，中午提供便當，活動結束後會有研習證明，若參與之活動有競賽性質，會提供獎狀或獎品。詳情請參與活動網頁：<http://192.83.193.98/>



## 情緒管理文章

### 跨越心中的險橋

#### 【跳樓的意念】

在我國三時，有個特別的經驗，由於身處 A+ 班，自然受到學校殷殷地期盼，希望我們這群學子能金榜題名考上好高中，讓學校的名聲更為遠播。所以，我們班導師及其他任課老師，更是嚴格教學，不假辭色。就在那以升學為主的氛圍下，加上我的成績始終拉抬不上，老師又三不五時懲罰我們或青蛙跳、或以板子/藤條責打，漸漸地我開始萌生跳樓的意念，那時真是萬分絕望，不知何時課業的壓力才能終結。

直到有一天，跳樓的意念又很強烈地在腦海盤旋，突然之間，有個念頭閃入，萬一我真的跳下去，結局會是什麼？經過我稍微計算一下，大約會重傷，而非死亡，因為我家住二樓。於是，我轉念一想與其有意識並且傷殘地活下去，不如熬過去，等待某個未來的出現，或許我的人生會有所轉折。儘管考北聯時，離最後一個志願泰山高中只差 0.5 分，申請複查還被倒扣 2 分，都沒有再摧折我的生存意志。

### 【於我現今有益】

及至年紀漸長，我開始體會到當初我沒有自殺身亡的一個關鍵因素是我改變了腦海裡的想法。同時，我跨越心中的險橋，讓自己擁有再一次體驗人生的機會，而非輕易地將生命交給跳樓這個舉動。在《情緒，是一張藏寶圖》一書裡提到：「情緒崩潰其實是跨越心中險橋的絕佳機會。因為危機會逼我們去嘗試新的生活方式。如果某種方式沒出現問題的話，你根本不會想去修補。唯有危機可以提醒我們注意過去行不通的模式以及已經不堪使用的生活方式。」

在我國中時，因升學主義的關係，讓我的人生頗為悲觀，偶爾夜裡作夢，會看見自己遭萬箭穿心而死，場景看起來甚為駭人。但是憑著一點點對未來的期盼，我戰勝跳樓意念對我的呼喚，遙想自己有一天能將這段經歷分享給他人，或許能帶來活下去的勇氣。又因大學與研究所念的是心理學專業，我才慢慢理出過往的人生經驗於我現今有益。

### 【扭轉自殺三步驟】

因此，我發覺要想能防止自殺悲劇的出現，一個人的內心必須對未來有所期盼。靠著寄希望於未來，或許能熬過當下的不堪、脆弱與失落。進一步，則是改變內在的思維，讓自己知道我並非是最悲慘的，在世界某個角落還有人比我更落魄。一如電影《佐賀的超級阿嬤》，片中的阿嬤對自己孫子不斷地勸誡：「窮人有兩種，一是消沉的窮人，另一是開朗的窮人。」

除此之外，適時地向他人傾訴，尋求友伴的支持與安慰也同等地重要。在我國中之後的人生旅程裡，也曾因多次情感受挫，常常找些朋友吐露我內心的挫折與沮喪，儘管問題不盡然能獲得解決，但卻有如釋重負的感覺。隨著自己重拾信心，對於未來又再度看到希望的曙光。

往任意圖自殺的人，由於看不到未來與盼望，為終結人生的痛苦，只好選擇自殺。但只要能「寄希望於未來」、「轉想法於正面」、「尋友伴於傾訴」，或許這三步驟能扭轉自殺的想法與企圖。當這三步驟能落實於生活中，跨越心中的險橋、人生的瓶頸，就並非難事，而能重新獲得生命的喜悅與驚奇！

資料來源：清華大學諮商中心 作者：丁介陶老師

<http://lms.nthu.edu.tw/board.php?courseID=3636&f=doc&folderID=11854&cid=33765>