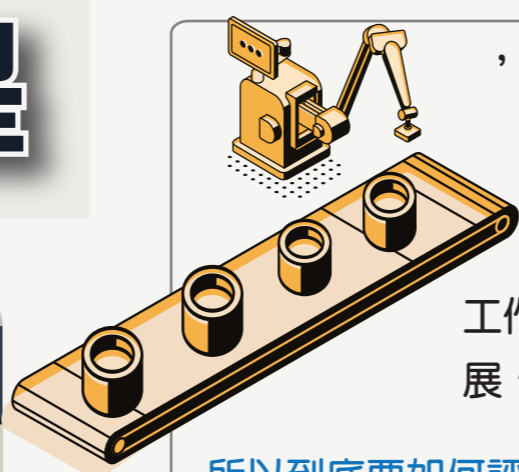




做自己還是



，她沒有放棄那個熱愛藝術的靈魂，而是與社會期待達成可以接受的妥協，如同哈克所說「這個社會是設計給罐頭來活的」所以，做一個罐頭可以省掉許多與社會期望對抗的力氣，而當省掉抵抗所耗費的心力，我們便可以好好運用在「做自己」上，於是友人在閒暇之餘，除了工作的設計之外，還是會盡情地揮灑他純粹的藝術之魂，舉辦他獨立的畫展，開啓他的斜槓工作人生，創造繽紛的職業生涯。

所以到底要如何評估要做多少比例的自己?多少比例的罐頭?

首先可以問問自己心底的聲音，這個珍貴的渴望到底多強烈?有多大的動機想要執行?倘若沒有留下任何行動去實現那樣的自己，是否會留有遺憾?另外也透過社會的回饋、家人朋友的警告，他們擔心的真實性?倘若遇到了我該如何面對?去進行全面的評估與考量，在這評估的歷程當中，都要記得你可以擁有自己的聲音，擁有自己的選擇，美麗有時候是來自於冒險，會需要一點勇氣去嘗試踏出那一步，而後才可能知道那未知境地的輪廓與樣貌，雖然這冒險的路上社會不會為你背書，或許會多了些孤單，經歷不少的挫折，但就看你自己真正想實現什麼，想擁有怎麼樣的人生。

最後，換做是我，可能會同哈克所說，或許當心理聲音很大的時候，做自己會很美，當心理聲音普通的時候，做一點罐頭，一點自己剛剛好，當心理聲音和社會所期待的一樣時，那就享受做個輕鬆的罐頭吧!

參考書目:黃士鈞(2012)。做自己，還是做罐頭—勇敢挺自己的第一課。台北，方智出版社。

—傾聽你自己內在的聲音


每當面臨人生的抉擇路口或是兩難的情境，往往容易聽見身旁的友人詢問「做自己，會不會太自私?」「我該聽從別人的意見，還是傾聽自己的聲音?」，相對於「做自己」，在哈克(黃士鈞)所著作的一書做自己或是做罐頭當中將根據他人期待、社會期待去做應該做的事情的行為賦予了一個誇張的代名詞，他稱為「做罐頭」，為什麼呢?因為罐頭為同一工廠大量複製而成，千千萬萬個罐頭擁有相同的樣貌、款式並安全的成為社會所需要的東西。


事實上，罐頭也罷，自己也好，都有各自的好與需要承受的責任，「做罐頭」，可能符合了社會的期待，為這個社會注入了一份穩定的力量，反之「做自己」則與自我同步，由內而外的力量將讓你活出自己生命獨特的色彩，因此如同家族治療師薩提爾(Virginia Satir)所言:「我是OK的，而你也是OK的」，「做自己」很好而「做罐頭」亦是。


或許當人們問起「是否要做自己還是要做罐頭」時，已經先將自己陷入兩難式的情境，因此在這兩個對立的選擇間天人交戰，這背後的想法可能是全有或全無，也就是說，當做了罐頭便全然沒有自己，而當我成為了自己我便要與全世界為敵，然而現實並非絕對，想要從這樣掙扎的方式解套不妨換種方式，以比例式的問句來問自己:「我要做多少比例的自己?多少比例的罐頭?」在這樣的問句中，我們可以發現自己與罐頭是可以同時存在的，就如同朋友因為熱愛藝術，而選擇了純藝術之路，期待能成為最終生涯工作的選擇，然而卻發現這樣的工作可能無法提供生活所需的溫飽並遭到身旁友人的強烈反對，在種種因素下

因而決定轉而走上能發揮藝術天分的设计師之路，同時能兼顧自己的興趣與生活上溫飽的需求，在上述的例子當中

諮輔中心活動預告

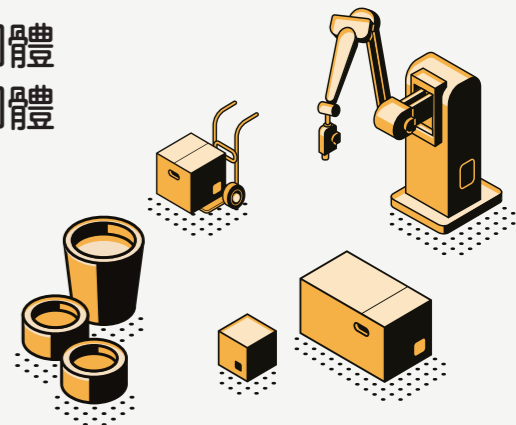
 **微學分**—1.10/21 17:30-20:30 我們與愛的距離
2.10/26 9:00-16:00 壓力管理6心法

 **團體測驗**—10/21 19:50-21:20 賴氏人格測驗

 **自我成長團體說明會**—
1.10/30 12:30-13:00 情緒自我探索團體
2.10/31 12:30-13:00 人際關係成長團體



情歌Song給你
情歌故事徵稿



諮商輔導中心網頁:

http://www.scc.ncut.edu.tw/CS_NCUT/index.aspx

