

慢步在圓中

諮商輔導中心

102年12月17日

實習心理師 黃竹瑩

不知道你是否曾經有過這樣的經驗：在忙碌的、匆忙的日子中，做著一件事的同時邊想著接下來還有多少事要做，做完這件事情又急急忙忙的趕著做下一件事情，事情多得像是永遠做不完一般的令人無法喘息，然後，有一天，你覺得累了，你攤坐在椅子上，突然之間，閃過了一絲的茫然與困惑——忙！盲！茫！自己到底在忙些什麼？在急些什麼呢？

在十月的心情部落格當中，說到了生涯抉擇、尋找志向，然而擁有目標、志向、夢想，為什麼又如此重要呢？曾經聽一個神父這麼比喻過：「**圓心，就像是一個主軸，是你的目標、志向、夢想、生命意義；而圓周，就像是目標、夢想之外所有的人、事、物…。而你，活在圓周還是圓心呢？**」

很喜歡蘇打綠的一句歌詞：「**不忘记最初，就不怕以後。**」而這個最初，就是圓心。當圓在轉動時，只有圓心是不動的，圓心，能讓人有勇氣與熱情。然而，在追求目標、夢想，朝著圓心前進的時候，除了勇氣與熱情，還需要付出努力，然而這過程中你可能會感到挫折，可能會迷茫，也可能會失落，甚至也可能會失敗…。紐約市長彭博說過：「想要成功，要先願意接受失敗，且必須有嘗試的勇氣。」在追求目標、夢想這過程當中，可能很辛苦、可能有很多挫折、可能不是那麼容易去達成，但也正因為如此，才有追求的必要不是嗎？

五月天一直在鼓勵著大家追求夢想，夢想很重要，然而主唱阿信也說過：「我覺得夢想不過是玉米濃湯上的胡椒粉，沒什麼大不了；少了夢想調味，生命還是可以很美味。夢想只是調味料、胡椒粒，點綴後讓玉米濃湯變得好味道。然而，不管人生夢想能否實現，都要讓自己變成一碗好喝的玉米濃湯，所以千萬別說『被夢想打敗』，玉米濃湯怎會被胡椒粒打敗呢！」

調味的胡椒粉很重要，但是美味的玉米濃湯更是重要！

有時候，我們很急，急著要去做下一件事情、急著要做完事情、急著要去達成目標、急著要追求夢想、急著要完成夢想…。然而，我們是不是不小心在這個不斷「急著」的過程當中，錯過了一些什麼，讓玉米濃湯少了一些味道，而變得不那麼美味了呢？

記得不久前，和朋友去到了山上，兩個人慢慢地走著、聊著，突然間有一隻蝴蝶從我腳下的那堆落葉中飛出來，是一隻好漂亮的蝴蝶，我好意外也好驚喜，頻頻回頭看那隻蝴蝶，直到我再也看不見牠，然後維持了一下午的好心情。是的，只是一隻蝴蝶，或許看起來沒什麼，但如果我像平常一樣匆匆地走過，沒有停下腳步多看了一眼飛出來的東西，那麼我就不會看到這麼美麗的一幕，也因而無法擁有那樣的好心情了。而在平常，我們究竟錯過多少讓生活變得美味的小確幸了呢？

你有多久沒有慢慢的走在路上，看看路邊的景色了呢？

你有多久沒有抬頭看看天空、看看夕陽了呢？

你有多久沒有細細品嚐你口中的食物了呢？

你有多久沒有好好看看你自己了呢？

你有沒有看過自己正在追求夢想的樣子呢？

你有沒有看過努力著的自己是什麼樣子呢？

在為了生存和夢想努力著的此刻，也別忘了為自己的玉米濃湯多增添點味道，慢下你的腳步，好好的感受與體會每個當下，讓日子不只是生存而已，而是充滿著味道的生活。

諮商輔導中心活動預告

夢想跨新年，
祝新年心希望

心輔學員成果展

時間:102/12/19(四) 18:00~22:00

地點: 青永館6F 采風堂

參加對象:心輔義工

個案研討會

時間:103/1/2(四) 10:00~12:00

地點: 青永館6F

諮商輔導中心團討室

參加對象:專兼任輔導老師