

幸福就是~
還給自己一個自由

諮商輔導中心

實習諮商心理師 莊秀清

105年6月1日

心情部落格

自由其實會讓人感到害怕，所以只好選擇讓自己不自由…

從小到大父母總是唸著這個不行、那個不行、你應該這樣、應該那樣…好像所有的事情都有規矩，你不得不按照規矩進行，最後不知不覺自己的未來也被安排好了。然後現在的你只會大聲嚷嚷著我沒有自由、我不能選擇、我不知道自己要什麼？

小時候的你是否很想趕快長大，或許就是因你渴望自由，你希望可以為自己做決定，而且你以為只要長大就可以自由。但…什麼時候才是真正的長大，大學畢業？有經濟能力？還是結婚生子？其實，年齡的成長並不代表心理也會跟著成熟。所以如果你還相信著只要我長大，就可以為自己做決定，這很可能是一種自我欺騙。**真正的長大是真實的看見自己，並還給自己一個自由。**

還給自己一個自由有三件事要做，第一、釐清是自己的夢想還是父母的期待。第二、學會決定自己的樣子。第三、勇敢承擔自己的決定。

一、釐清是自己的夢想還是父母的期待

二十歲之後你已發展為自己做選擇的能力。但有些人仍會埋怨自己無法自由，這背後很可能是因為自己無法放下父母的期待，所以你無法為自己決定未來。帶著人生無法自主的感受，就只好感嘆人生身不由己。選擇接受父母的期待，往往是因為害怕自己與父母切割，而與父母切割的同時，彷彿也失去了自己；也可能自由選擇的背後會帶給自己一份愧疚感，而這份愧疚是因為你不知道該怎麼為自己負責，所以只好將這個選擇交給父母。自由其實會讓人感到害怕，正是因為每份自由都伴隨責任。

二、學會決定自己的樣子

認識「我是誰」是一輩子的功課，最初我們對自己的認識是來自於父母的回應，接著是在與朋友、師長或是伴侶的互動經驗中慢慢的整合、了解自己是一個怎樣的人。過去，我們自我肯定的來源，是來自於他人對我們的肯定，漸漸的我們可能開始依循他人的評價，調整自己的生活，但最後會發現這樣子的生活好累，好辛苦，而且不管怎麼努力都無法完美，根本不可能讓每個人都喜歡自己。想重新開始卻生氣自己無能為力。親愛的，別急！決定自己的樣子之前，先問問自己想要自己變成什麼樣子。接著練習自己給自己的困惑一些回應，記得，這個回應沒有好不好，沒有正不正確，不需要評價自己，因為只有你可以決定自己的樣子。

三、勇敢承擔自己的決定

有時候很難為自己做決定是因為我們很容易因為「不一樣」而感到慌張，所以選擇隨波逐流是最不費力。當你放棄嘗試改變，便是你正努力去證明自己是「沒有自由」的。真實的你也許曾渴望自己是獨特的、無可取代的，但因為害怕失敗或擔心失去，所以放棄改變。事實上，沒有一個選擇可以確保你的結果是完美無缺的，所以不用害怕失誤，承擔選擇後的代價是生命成熟鍛鍊的過程。所以若你只願意接受「全好」的結果，拒絕接受任何阻礙或意外，那麼你的人生很難向前進。別忘了不完美才是充滿驚喜的真實人生，練習勇敢承擔自己的決定吧！

最容易的選擇帶給我們安逸，但往往這也使我們的生活遇到更多難題、感受不到幸福。相反的，還給自己一個自由並不容易，因為迎接而來的是為自己的選擇負責。然而，完整的成為自己的過程，是一路學會為自己承擔生命責任的過程，也是讓自己幸福的過程。

諮商輔導中心6月活動預告

活動名稱：班級輔導（七）

活動日期：6月2日（四）

活動時間：10:10-12:00

活動地點：各班教室

參加班級：

四機二丁、四工三丙、四企二乙、
四企三乙、四資二乙、四文三甲、
四電二乙、四電三乙、四英二甲、
四化三乙

活動名稱：輔導講座（四）

主題：聆聽情緒的聲音
—何必與情緒拼個你死我活？

講師：陳志恆 老師

活動日期：6月2日（四）

活動時間：10:10-12:00

活動地點：青永館6樓采風堂

參加對象：各班輔導股長及四工二甲、
四子二丙

活動名稱：心輔義工薪傳典禮

活動日期：6月2日（四）

活動時間：17:00-20:00

活動地點：青永館采風堂

參加對象：心輔義工

