

107年12月第2週我們的心聲

確定人生方向，尋求身心安頓

本文由北區心理衛生中心供稿

「追逐風，追逐太陽，在人生的大道上，追逐我的理想，我的方向，就在前方」這是周華健 80 年代的一首歌--「心的方向」。也是當時膾炙人口的汽車廣告歌曲，周華健因為機緣巧合唱了這首廣告歌而開始嶄露頭角，成就了他數十年在歌壇的地位，也告訴我們只有找到方向勇往直前，成功就在不遠方。

記得，曾經有一位弟兄（小余）前來心理衛生中心詢問有關個人生涯規劃，因為他對於自己未來該何去何從感到焦慮且無助，心輔員安撫情緒後，引導他思考當初為何從軍。

這樣的場景或許對你我都不陌生，可能也曾經實際發生在你生活中。的確，當一個人面對人生的不確定感時，常會有不知所措的反應，嚴重的話會讓人產生逃避退縮或自我放棄的念頭，甚至像本週心輔單元劇中的男主角一樣，拒絕旁人的協助，且開始自我否定並與人群疏離。也許，我們都曾是迷途羔羊，不知道自己的未來，更無法確定自己要什麼？但請相信自己，這只是人生旅途中的過程，千萬不要因此而氣餒，因為，逃避只會讓問題和困難更無法解決。所以當我們面臨生涯抉擇時，建議官兵可以嘗試以下的做法。

◎看見自己

每個人一生中都有自己喜歡的事物和屬於自己的長處，只是尚未被發掘而已，官兵同仁千萬別小看自己的潛能。大家不防靜下心仔細思考一下，甚麼事是你自己樂意付出，且能帶給其他人快樂？甚麼事會讓你覺得既有意義又有成就感？試著多去瞭解自己的感受，你一定會發現原來自己在別人眼中是一個很棒的人。

◎求助專業

當你在找尋人生方向時，常常會有徬徨無助的感覺，深怕自己是不是做錯決定，這個時候建議大家可以求助專業人員意見，或許透過他們的建議或協助，可以讓你對未來的規劃有所助益，且能化解你心中的疑慮，讓你朝自己的夢想前進。

◎活出自我

每個人對生命的價值都不盡相同，有人追求金錢、有人追求平靜或是追求愛與安全，不論你想要的是什麼，重要的是你能確定這是你真正想要的嗎？也許這問題不好回答，但請記得人生道路上，我們可以做很多有意義的事。你可以做好生涯規劃並藉由目標的確立努力去完成，你將會發現生命更有意義。

以上三個方法是協助小余解決心中疑惑的實際做法，他聽取專業意見後並付諸行動實際去執行，不但讓他發現自己原來是別人眼中的開心果，也常常主動關心同袍，且探索出他的興趣和專長，開始從事單位食勤作業，並以考取中西餐烹飪證照為目標。

官兵同仁當你遇到困難除了求助專業人員協助外，其實每天跟你生活、工作在一起的幹部，也是指引大家明燈的重要來源。建議各級幹部在服役的過程中，你們可以這樣做。

◎發掘優點

每個人有不同的專長，但我們容易看到別的錯誤和缺點，卻不常發掘他人優點，如果只把焦點放在官兵弟兄姐妹們什麼沒做好，那你一定無法看見他們其實還有很多才能，因此很容易在領導統御方面與部屬產生磨擦和衝突。所以建議各級幹部能主動發掘官兵好的一面，相信必定能讓你更加知人善用，且對促進單位團結有所幫助。

◎善用資源

人面對困難與問題時，會產生許多負向情緒，而負向情緒會讓我們思考窄化與局限在某一焦點，此時，我們需要更多協助。幹部有很多資源可以鏈結並提供部屬解決問題，例如：心衛中心、家長、同袍或民間相關機構等，透過縱向與橫向的連結，我們可以找出適當的方法，幫助官兵解決問題。

◎愛與鼓勵

責難或懲罰也許可以立竿見影，但效果並不會長久，甚至可能適得其反。唯有適時表達同理、關懷，才能真正獲得官兵的信任。因此，建議幹部常用鼓勵的言語來幫助那些自我否定的同仁，你不但會發現他們的不一樣，更可以讓他們自我成長茁壯。

最後，提供給正在人生十字路口徘徊的官兵弟兄姐妹們建議，在你身邊有很多人都願意幫助你，勇敢地尋求不一樣的建言，你會發現擁有的比想像的還要多；另外，請曾歷經徬徨無助的官兵，希望你們能將過去的經驗傳遞給身邊需要的同袍，因為你的經歷可以讓正在深淵求救的同仁看到曙光。期許全體官兵弟兄姐妹都能在「互愛、互信、互助」的國軍大家庭中，找到人生的新方向。