



【第 444 期】

大學新鮮人必須面對的人生功課

諮商輔導中心 李俊龍 心理師 整理提供

大學即將開學，對於大一新生來說，要面對了不僅是離家學習獨立生活，還要學著面對人生的許多功課，有三個人生功課，值得在大一新鮮人好好想想看：

第一個人生功課，就是為了自己的決定負起責任，大學生活就是由各種不同的決定組合而成，像是一早就要決定要去上課或翹課？要不要參加社團？要不要打工？晚上要和朋友去夜唱還是留在宿舍打電動？要和心儀的對象告白？還是在曖昧觀察一陣子？決定都有後果，不見得一定有好結果，但大學生活就是從每小小的決定累積起來。

第二個人生功課是找到自己的生活熱情，當自己可以為自己做決定，才有機會找到生活的熱情，大學生活更接近現實生活，沒有明顯的目標，沒有一定的衡量標準，所以除了上課念書，你還會做些什麼？這些課業以外的事情，就是熱情投注之處，才是逐步形塑自己的題材，無關乎個人成就，而是更加豐富了人生樣貌。

最後一個人生功課，就是如何介紹自己，在大學時代是塑造自己是誰，是什麼樣的一個人最好的機會，透過每個決定，會發現自己更傾向做出什麼樣的決定，透過找到生活的熱情，會發現什麼樣的事情更能吸引自己，在自我介紹的時候，除了名字、科系或是職業之外，就不會在口拙或是瞎掰一些根本不屬於自己的言詞，透過自己的決定慢慢形塑了自己的生活，找到了生活的熱情，自我介紹就不再是困難的事情，因為你已更了解自己。

所以，用每個小小的決定累積自己的生活，找到自己生活的熱情，問自己下課後想要做些什麼？就是大學新鮮人必須面對的功課。

各學院院心理師，歡迎各位老師指教

諮商輔導中心主任 留妘蓁心理師（2269）

工程與科學學院（機電系、纖複系、工工系、 化工系、精密系、航太系）

紀姪宜心理師 (2282)

資訊電機學院 呂子豪心理師 (2286)

建設學院、建築專業學院 李俊龍心理師 (2283)

金融學院、工程與科學學院(應數系、材料系、光電系、環科系)

孫羽佩心理師 (2285)

商學院 黃莉棋心理師 (2284)

國際科技管理學院、經營管理學院、人文社會學院、海青班、

全校國際生大一不分系學士班 蔡佳玲心理師 (2263)

個案管理員 張喻婷社工師 (2264)

個案管理員 蔡韻如社工師 (2280)