

森林中的城堡

努力一定有成果，
也許不是當下就可以出來，
那都會慢慢累積，
往往會出現在你最需要的時刻。

22 選擇所愛，硬是扭轉未來的 怡君老師

求學階段裡上下震盪的人生

在我小學之前，我總能保持前三名的成績，因為功課好，所以只要遇到比賽，不論是拼音、畫圖、演講等各項目，老師都會主動找我參加比賽，再加上自己人緣也很好，同學也很喜歡我，使我也對自己充滿了信心，覺得自己就是一個人見人愛的孩子。然而這樣美好與光明的日子，沒有在我國小畢業後繼續延續下去，我國一的時候是念普通國中，國二後參加了轉學者，進入到一所私立的中學就讀，而這段日子也成為了我人生最黑暗的時期，我在原本的國中是前幾名的好學生，到了私立中學後，卻變成倒數的學生，功課上差同

學一大截，總共54人的班級裡，卻始終只有51或52的名次，若是因為自己不認真讀書，而獲得這樣的成績，我會認為那是理所當然的。但是，在私立中學求學的這一段期間，我幾乎花了我所有的空閒時間在讀書。





還記得那時候是住在學校宿舍，宿舍規定是比較嚴格的，只要違反規定就會被罰勞動服務，平常也會有舍監來監督我們，所以，為了找時間讀書，我就用了很多方法。比如，學校規定晚上十點會熄燈，我就會在熄燈之後，躲在棉被中用手電筒照著看書，有時很怕被舍監發現，也會躲在廁所裡讀書，或者在夏天的時候，因為天亮的時間比較早，4、5點就會爬起來，在陽台上看書，這樣努力的結果，可以說是一點效果都沒有，因為長期熬夜的結果，造成自己睡眠不足，上課的時候就很想睡覺，就開始打瞌睡，睡到每個老師都認識了我，每次上課總會聽到老師說：「賴怡君，你又睡著啦！」也因為自己常常在上課想睡覺，所以老師上課的東西往往無法吸收，或者根本聽不懂，於是，我在回家後又必須熬夜，犧牲更多的睡眠時間去補足自己聽不懂的部分，如此惡性循環的結果，讓我的成績可以說是一點起色都沒有。從此之後對自己信心大跌，我幾乎就要相信自己就是一個不折不扣的大笨蛋。

重考是我人生的轉捩點

因為國中成績不好，高中聯考的時候成績也就沒有很理想，所以我就毅然決然選擇參加補習重考班，在補習班的日子其實並不輕鬆，老師要求的及格分數是九十分，若少一分就打一下，老師打人都是用裝潢用的三合板，在重考生涯的一開始，雙手被打的淤青紅腫常常是家常便飯，我們全班共有八十多人，我也常常只有七十幾名吊車尾的成績，不過在重考的日子中，我對自己的讀書習慣做了徹底的檢討，我發現自己是一個很需要睡眠時間的人，研究上也顯示在睡眠時，白天所讀的東西才會進入長期記憶，所以，我要求自己每天都要睡足八小時，本以為這樣可能

會減少很多讀書時間，但我發現如果把一些零零碎碎浪費掉的時間都節省下來，可以利用的時間還是相當可觀。雖然在重考的一開始，自己努力的成果並沒有出來，不過慢慢地、慢慢地，我漸漸發現自己在進步，雙手紅腫的日子也越來越少，在第二年重考高中聯考時，我如願考上了第一志願。在重考時養成的讀書習慣，一直影響我後來很深。

不斷轉向的人生目標

上了高中以後，開始思索自己未來選系的問題，雖然當時對心理學還是一知半解，但是因為自己一直對「精神分裂症」與「智能障礙」兩種病症充滿興趣，所以就選擇了心理系就讀，但是進入心理系之後，才發現心理系並不如我原先所想如此簡單，裡面的分支很多，事先未先做好功課的我，就像劉姥姥進大觀園一樣，一個領域逛過一個領域，雖然在各領域中都有收穫，但是，在猶豫不決中，自己也繞了很多遠路，我首先產生興趣的是臨床領域，我花了一個暑假的時間到醫院去擔任實習臨床心理師，但在醫院實習的過程，並不是那麼愉快，醫院的體系中，依然是以精神科醫生獨大的狀況，臨床心理師就成為被壓榨的對象，一天接5個以上的心理衡鑑個案是常有的事，超時工作就變成家常便飯，當病人一直都沒有進步時，如何能夠不斷引燃自己的熱情，也成為我相當大的考驗，於是，我就漸漸地對臨床心理師失去興趣，之後也到工商心理學領域去逛了一圈，最後我決定在實驗心理學的領域中落腳，在實驗室中與統計數字為伍的日子，一直帶給我相當大的成就感與快樂。縱然如此，心理渴望成為教育者的心，仍然不停的敲著敲著，所以我在研究所時，又選修了教育學程，成為了「中等教育學程」的輔導教師。

給你的祝福～

因為自己經歷過，所以不希望同學們再走一些冤枉路，雖然這些路在後來回想起來，仍然帶給我一些不同的意義與經驗，但是，有時我也忍不住會想，如果我繞了這麼多路，卻始終沒有找到自己所愛的呢？人生究竟有多少時間可以讓自己一再一再地繞路？所以，生涯規劃還是有它的必要性，選擇系所之前、選擇工作之前，事先多做一點功課，多問多了解一下，這系所的内涵是什麼？將來的出路是什麼？再去思考一下與自己本身的志向是否相符？個性是否合適？也許可以早一步找到自己終生的志業。最後，不管自己在什麼樣的位置，都應該努力培養自己的附加價值，創造自己的不可取代性，這樣才能夠讓自己的價值有最大的發揮。

博覽群籍豐富生活的大學生活

大學聯考後，我經歷了一段大解放的時期，覺得自己辛苦讀書了這麼久，要好好享受自己的大學生涯。所以我花了很多時間在社團、系學會與系刊編輯，同時，因為班上同學的感情很好，我們就常會一群人約出來聊天，我們半夜總會坐在圖書館前徹夜聊天，而且班上愛夜遊，晚上都會到貓空、淡水、北海岸。這些課本以外的事物，帶給我很大的快樂，也影響了我在後來面對人、事、物的態度。不過，過度投入這些事物的結果，就是讓我的大學成績始終不如預期，一直到了大三，我開始驚覺自己不能夠再這樣下去了，我覺得我必須開始去思考自己的未來，我開始對自己的課業認真，也絕對不蹺課，同時開始準備考研究所，到大四以後，每天讀書時間都花上十幾個鐘頭，最後，終於如願考上政大心理系碩士班。也因此，我始終相信，一分耕耘、一分收穫，雖然耕耘不一定會有收穫，但是，不耕耘一定不會有收穫。

