



玫瑰的城堡

對於遺憾，我喜歡換個角度，
用「追求」的概念去看，
去追求我想要的、達到我想要的目標。

25 美麗嚴謹的 嘉玉老師

受訪者：嘉玉老師

採訪 / 整理：周明慧、蘇舜中

歡樂的童年，個性的養成

小時候，我住在五股的舊家，度過了一段很歡樂的童年時光，每天回家做完功課，就可以跟鄰居的小朋友玩在一起，玩樂的遊戲包含跳房子、扮家家酒等。上了國中之後，就讀五股的國中，所以就必須每天通車從新莊到五股上學，但因為我所就讀的國中是鄉下學校，再加上家人覺得每天要通車蠻花時間的，所以在國一下時，轉到當時居住新莊附近的學校。





因緣際會的踏上心理輔導之路

大學會讀社工系，其實是一個偶然，當時家人會比較希望我當老師，因為在那時，老師的社會地位還是比較高、收入相對來說還不錯、也比較穩定，流浪教師的問題也不像現在這麼嚴重。不過，我自己是比較想要投入企業、進入商場，更希望有機會是可以擔任管理階層的人員，所以，我在選擇大學科系志願時，我都是選擇企管、國貿...等等之類的科系。

後來因為去參加了大學博覽會，沒想到讓我的生命轉了個方向。我在大學博覽會中，看到某大學的社工系在招攬學生、介紹他們科系，我發現社工系學習了許多有關家庭課題，及自我探索...等等的學科；當下心裡覺得，如果我也能學習到這些知識，對於我自己的原生家庭，以及未來的生活，都可以有更進一步的了解，並且更懂得如何去經營自己的生涯。所以，我又在我的志願卡上多填上兩個社工系。放榜那天，我打電話去查榜，對方恭喜我考上某大學的社工系，當時我心裡還很納悶，根本不記得自己有填過社工系，後來才想到，自己的確有穿插填了兩個社工系的志願。記得當時，媽媽還建議我要不要重考大學，但是一想到重考，還要多花費一年的時光，我就決定還是去就讀看看、了解一下社工系究竟是在學習些什麼？

國中時，印象最深刻的大概要算是我們的班導師，她是一位嚴格的女老師，我以前沒有遇過這麼有規範的老師，不論是課業或是品德，都有一定的要求，讓我在那段期間學習到很多，也因此養成自我要求和努力的習慣。

國中畢業後，我面臨了升學的選擇，這時我的同學扮演了關鍵的角色，她問我有沒有興趣報考私立高中，思考之後，就決定去考試看看，結果錄取考上了，也因此讓自己的生涯選擇又多了一個。在做升學決定的時候，我詢問了媽媽的意見，而媽媽通常都是保持客觀中立的態度，她總是認為自己的人生應該由我自己來決定，媽媽不會有太多意見或干涉我的決定，她總是仔細地分析每種選擇可能有的優缺點或影響，而最後做決定的一通常還是我自己。生涯之路，最後我選擇了私立普通高中來就讀。

升上高中以後，應該是我改變最大的階段，也是成長最多的一個時期，因為我念的是一所私立女校，學校規範及要求較多，老師管教我們也相對嚴格。當時，我的數學算是較差的科目，但是，在數學老師的鼓勵之下，開始認真向上的讀書。慢慢地，也覺得自己可以投入及專注地在一件事情上，也因此各方面的表現能維持中等之上；除此，我也擔任了班級幹部，從中學習擔任幹部的責任感，並學習為班上同學服務。





升上大學後，我對自己有更多的期許，希望自己可以接受更多挑戰和學習，所以我從大二下開始參加社團，那是一個服務性質的社團，不僅可以推廣環保概念，也可以有服務偏遠地區兒童的機會。在大三時，我更勇於挑戰社長的位子，成為社團的領導人。

之後，我從社工系畢業，發現我不知道自己可以做些什麼？對未來也有些迷惘，所以，就跟同學一起到補習班準備考研究所；幸運的有考上研究所，也就這樣開始了不一樣的學習之路。那時，系所正好在轉型，自己也就因緣際會的踏上了心理諮商的領域，展開更多元的學習旅途。

用追求取代遺憾

回想起來，過去我總覺得我的人生沒有太多的規劃很可惜；我沒有在大學的時候多方面的經營自己，也沒有太去規劃自己未來的方向。可是後來發現自己也不需要看的太嚴重，或許絕境的後面，我可以找到另外一條道路。所以，現在學會抱著順其自然的態度來面對，不用太按部就班的依照規劃的路走，說不定走了另一條路，也可以讓自己學到的更多。

因而，對於遺憾，我比較喜歡換個角度去想，也許那就是我還可以去「追求」的目標，用追求的角度來看，去追求我想要的，而不只是遺憾自己沒有得到的。我相信人生存在著想追求的目標，便能增加自己前進的動力。當然，經過了這些年的生活磨練後，我也發現如果只是以遺憾的角度來看的話，事情並不會有所改變；用追求的角度看待，我還有機會能達到期待的目標。

所以，如果有機會能回到過去的話，我會去努力，去追求，像是會想在大學時更增加自我的能力，培養多面向的自己。

努力生活之外

從以前到現在，其實我覺得自己並沒有遇過太多的挫敗，也因此對於生活、工作感受到的壓力狀態並未很多；且心裡的一個想法是，只要把份內的事做好，就不會有太多的壓力。倘若有壓力時，找到適當的紓壓方法也能為自己減壓，像是找到傾聽的對象，透過述說的過程，也可以有一些釋放壓力的效果。當然，心情不佳時，也可以做一些讓自己高興的事，聽聽音樂、散散步...等，都是自我療癒的好方法。

持續快樂的生活

人生難免會遇到一些不順心的事，若把它一直放在心裡，慢慢就會變成壓力；而壓力累積久了成為疲倦，疲倦就容易累積變成疾病。所以希望大家都能在壓力還沒累積之前，就用自己的方法讓它消失，這樣就能讓生活有更好的品質，也不用害怕被壓力打倒囉！！

