

## 平淡如白開水

學生發展中心實習諮商師（95） 秦靜雯



A：「你是念心理的，那從我的一舉一動你就能瞭解我在想什麼囉？」

我（苦笑）：「沒這麼厲害啦，若你沒意願跟我接觸，我根本無法猜測你在想什麼。」

（內心OS：「你想太多了，我沒事幹嘛猜你在想什麼，請別把我當成『心理』偷窺狂。」）

這是每次提到自己念心理時，多數人會回我的第一個反應。請聽我說我的大學生活，你就會瞭解我內心的吶喊。

對我來說，大學似乎就是高中求學階段的高級版，可以自行安排課程、不想去就蹺課、沒事就跟同學遊山玩水、參加社團等，生活中多了許多的選項，由我決定要放哪些進入自己的生活中，又該如何安排。尤其到了離家165公里的城市，我就像放出籠子的鳥兒，做自己想做的事，不用一一報備我的行程。

在大學裡，為自己安排了上課、唸書、準備考試、發呆和遊玩等生活內容，生活的重心放在學業、交友，讓生活維持悠閒、平淡的狀態，僅有的刺激是通宵準備報告或考試、花1個多小時騎車到北海岸、九份或陽明山。

因此，有時回想大學生活覺得它好「空」，沒有什麼值得驕傲、向外人宣傳的地方，但這樣的「空」也讓我有機會得以檢視自己，在離家遙遠的城市裡，重新認識自己。也因沒有「教條」的束縛，讓我可以學著做自己，發出自己的聲音；這條路走起來也是跌跌撞撞。

大學前三年，我還沒將大學課程與未來生涯劃上連接線，覺得就只是去「上課」，它只是我生活中的「例行公事」。讓生活多了些色彩是在大四的實習課，升上了大四，開始正視自己變成了學校的「出清貨」，得為未來做打算，不能繼續待在「殼」裡忽略生命的轉彎處。心開始慌了，評估自己究竟有多少就業的本錢，心理疾病患者是我願意接觸、服務的對象嗎？這條路真的是我想要走的嗎？

到醫院精神科的實習經驗，讓我對未來可能的工作環境、工作項目有較深的接觸，也開始正視過去上課的內容，試著將過去所學實際的應用，不能再用玩笑、得過且過的心態去面對，而且在實習第一天就發生有趣的事情，削弱了我原本不安的心。

記得那天天氣不錯，跟實習的同學們約著一起吃早餐，還記得自己是吃蛋餅配豆漿（記得這麼仔細，可見那天驚嚇程度之高）。早餐吃完，胃也被填飽了，就帶著對精神科一無所知、不安的心踏進醫院。在進出精神科樓層時，得做程序上的訪客簽到，由值班人員請受訪者到外面，我們一行人就依著程序填寫，一旁跟著「工作人員」邊聊著天等學姐，直到學姐出現後簡單介紹彼此時，我才震驚的發現，眼前具備良好應對能力、與一般常人毫無分別的「工作人員」竟然是學員（即「心理疾病患者」）。腦袋裡原本要出土、做好的瓷器開始有了裂痕，得重新製作。初次交會修正原本帶著異樣顏色的眼光，撕去原本的標籤，開始重新認識被社會大眾排斥的族群心理病患者。實習第一天的經驗算是大學生活裡值得一提的插曲。

因此，我不是念了心理就有了透視的超能力，且肯定沒修過「超能力」這門課，別再認為念心理的一定很瞭解人心，從一舉一動就知道對方在想什麼，我可不是「心理偷窺狂」。

綜觀自己的大學生活，可說是平淡無奇，沒有太大的波瀾，沒有自傲的事蹟，有的就是平凡。

