

一個人，好像沒有想像中自在

——大學生活的歸屬感

輔導老師，您好：

我是大一的Lily，開學到現在我跟班上同學的關係都普普通通，沒有特別合得來的朋友，我一直以為大學生活就是各自獨立，所以也沒有特別積極交朋友。可是現在常常一個人吃飯跟搭公車，雖然慢慢習慣了，但總覺得哪裡怪怪的……我可能還是需要一些群體生活的，但大家都已經有各自的朋友圈了，現在好像也很難再融入進去……，是不是只有我還找不到自己的位置？

By. Lily

親愛的Lily，你好：

謝謝你的來信，願意跟我分享這些生活上的感受和不適，想必也不是件容易的事吧。我感覺大學生活在你的想象中，似乎是可以不用跟別人綁在一起，一個人完成所有事就是所謂的「獨立」，但當突然意識到自己的不自在時，這當中的落差一定讓你很錯愕。我相信非常多人都跟你一樣經歷著這樣的矛盾，你能夠敏銳的覺察到自己的需求和其中的感受，就已經很了不起了。

每個人都渴望歸屬感

社會中總有一種氛圍，似乎「獨立」代表著不需要依賴任何人，當我們渴望陪伴、期待融入群體時，容易擔心自己是不是不夠成熟，甚至開始懷疑自己的情感需求，覺得需要陪伴是一件不好意思的事。其實人類天生就有與他人建立連結的需求，而歸屬感正是這項需求的重要表現，人與人之間的情感連結與支持，不僅能帶來安全感，也是維持心理健康的重要基礎。當我們覺得自己不屬於任何群體，或缺乏穩定、正向的人際互動時，便容易產生孤獨感。

找回生活中的平衡

面對這樣的感受，邀請你一步步地慢慢學習照顧自己，並在獨處和人際當中找到一個最適合自己的節奏跟平衡：

STEP1. 接納自己的需求

孤單的感覺襲來時，一定很不好受，如果這時候急著想擺脫這樣的不適，而忽略了自己的感受，這份情緒反而可能一直累積，讓自己越來越疲憊。可以給自己一些喘息和與情緒共處的時間，告訴自己這樣的感覺是很正常的，接納並允許感受存在。

STEP2. 看見自己的期待

接受自己也需要人際互動之後，具體上期待什麼樣的社交呢？每個人對人際關係的期待都不一樣，當你越了解自己的需求，也更容易找到適合自己的相處方式，而不是勉強自己符合別人對「大學生活」的想像。

STEP3. 從小小的連結開始

回顧一下自己過去與人互動的方式，或許可以從一個簡單的開始，例如主動和同學一起吃頓飯、下課後聊幾句，或參加一個自己有興趣的活動。建立關係通常不是一次完成，而是在一次次自然的互動中慢慢累積。

在尋找歸屬感的過程當中，能夠慢慢釐清和看見自己的需要和期待，本身就是一件很珍貴的事。如果你發現這份孤單或迷惘持續影響著自己的心情，或不知道該怎麼繼續往前走，諮商中心的老師們也都願意跟你一起討論，陪伴你找到屬於自己的位置。

電話預約初談：(02)2861-0511轉12612至12615

親自預約初談：直接前往大孝館2樓 學生諮商中心 安排會談時間

線上預約初談：登入學生專區→全部功能→申請/報名作業→預約諮商輔導→個別諮商→個別諮商申請

