

當我們的人生沒有標準答案-生命的意義是甚麼，該怎麼探索？

輔導老師您好：

我上大學之後，跟高中比起來自由了很多，一開始我覺得很開心，也覺得這就是我想要的大學生活。可是過了一段時間，我開始不知道自己每天到底在忙什麼，也不知道自己真正想要的是什麼。有時候會一直想人活著到底是為了什麼？如果最後都會死的話，現在努力還有意義嗎？
每次想到這些問題，我都會覺得很焦慮，也有點失落。我很想知道，人生的意義到底是什麼？希望老師可以給我一些建議，謝謝。

— 迷惘的小熊上

謝謝你願意和我分享這份深沉的思考。剛進入大學，從被安排好的高中生活進入到擁有極大自由的階段，這種對生命的「不確定感」與「空虛感」其實是非常深刻且真實的。我想先告訴小熊，會開始思考「人生的意義是什麼」，其實不是一件奇怪的事。很多人在成長的過程中，都曾經有過這樣的疑問。雖然這些問題可能讓人感到焦慮、迷惘，甚至有點失落，但也代表你開始思考自己的生活，而不只是照著別人的期待往前走。也許我們可以一起從下面三個方向找找我們人生的意義：

1. 發掘生命的意義
生命的意義更多時候它藏在生活的經驗中。不論是完成一份艱難的工作、參與一場充實的活動、與朋友出遊，甚至只是看一部電影，只要某個瞬間讓你感動、產生共鳴，甚至忍不住落淚，都可能代表你正慢慢觸及自己內心真正重視的價值，也一步步靠近屬於自己的生命意義。
2. 也許，曾存在過的事物不會被完全抹滅

2. 也許，曾存在過的事物不會被完全抹滅
有些時候，我們會覺得過去的事情已經失去了意義，例如曾經付出的努力、看過的電影、讀過的書，或是一段已經結束的關係，都可能讓我們感到悵然若失。然而，過去的一切並不會因為時間流逝而真正消失。那些曾經歷過的人、事、物，都會像烙印一般留存在生命中，慢慢形塑我們的價值觀、想法與人生態度，並成為現在的我們不可分割的一部分。

3. 建立「未來目標」
就如尼采所言：「知道為何而活的人，幾乎可以承受任何如何活下去的方式。」(He who has a "why" to live for can bear almost any "how")，有些時候我們在沒有目標時，會有些失去方向，而當我們找到我們想要做的事情時，那怕只是小小的願望，我們也能在人生這條路上找到前進的方向。

最後，當找到了對自己來說生活下去的目標，或是自己可以依循的感動時，我們依舊可以對不同目標感到興趣和想嘗試，因為意義並不是一次定終身，他可以隨著時間改變。如果對於生命的意義還是有些迷惘，別忘了善用校內諮商資源，與心理師一起探索自己，找出屬於自己在世上想要存在的意義與價值。

電話預約初談：(02)2861-0511轉12602至12625
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