

## 心理學，改變我生涯規劃的契機

中延 C 97111349 劉祉吟

細數歲月走過的痕跡，已過七八百個日子，但修習林錦宏老師所開的「心理學導論」所感到的欣喜與啟發，卻從未因時光的遞嬗而減低，反而成為引領我走向下一生涯階段的鑰匙。

翻閱著當時的課堂筆記，回想著老師風趣的提問、留給我們懸念卻又搏得滿堂的喝采的影片，但笑聲之後接續的是深富知識性的提問，一句句「為什麼？」激發著我的思考，老師講授所帶給我的心領神會，是我用心迎向每個禮拜開始的維他命，讓人備感精力充沛，也延伸了我看待世界的觸角。就是這樣深富魅力的課程，讓從國小就確定自己的興趣是屬於人文社會科學領域，壓根也沒想過自己會「主動」選上這門課，同時還樂此不疲，在大家口中的 BLUE MONDAY 的禮拜一上午，那一學期的每個周一我總是踩著鐘聲進教室，滿心期待接下來為期兩小時的心理學洗禮。

的確，「為什麼當人？」是我三歲就開始想的問題，而我又為什麼會有「這樣子的想法？」心理學是一門由哲學分支出門的學問，她，在眾多的學問中算是年輕，她的年輕，顯示她可被探究的無限可能性，她，揭示著人的情緒、行為、認知、感覺和知覺等之間的關聯性。人與人之間的互動，為何有時我說這句話對方覺得沒甚麼？但為何有時同一句話對不同人說有不同的情緒反應，她快樂，他卻感到生氣。這背後必有個「機制」，影響著人。

又當今大家風靡各大超商的集點活動，殊不知背後有是有心理學的「行為主義」原理，這樣的概念讓大家不惜讓每筆消費湊滿額，為的是一點又一點的點數，如此的「正增強」激發了大家的消費行為，以及看似顧客及商家兩得利的結果，過程中的行為被無形心理機制微妙操制著。連續劇中的主角因車禍失憶，究竟是大腦的哪裡出了問題？海馬迴的損傷造成的應是「前向性失憶症」，也就是車禍後無法形成短期記憶，更遑論要將之形成長期記憶中陳述性記憶，由此可知連續劇所演的主角應該是忘記車禍之後所經歷的人事地物，而非車禍前的事。這般小小的概念，導正了我不能輕易相信連續劇的劇情安排。

因此我更可以說：心理學是門「應用之學」，所學即用的好處，滋養了平日沉浸於中國古典詩曲中，與音律及平仄為伍的生命，這樣的妙用深深吸引著我，期待對心理學更深入的一探究竟。

心中對心理學所燃起的火苗，在課程結束後仍舊燃燒著，這火，指引了我踏

入心理學的殿堂，延續了我往後兩年修習心理系的輔系，在普通心理學和發展心理學的課堂中，了解一個人的成長、對人的性格和記憶方式等有更深的認識，最重要的是，讓我學會在面對自己和他人情緒時，試著去找出造成情緒的源頭，梳理它，使自己不至於在情緒的漩渦及泥濘中無法自拔，或是受到他人情緒不可避免的波及，讓自己享受生活中的每一個當下。

因為心理學的學習帶給我的啟發，和學習過程中的雀躍，我在大四下學期，基於對助人工作的熱情，和企盼對自己及他人的更深更廣的了解，選擇投考諮商輔導的研究所。

在如今我已拿到諮商輔導所入場卷的同時，我感謝過去這趟知識上的引領，感謝在大二下這一學期，我所經驗那一趟充實又有趣的心理學之旅。