

彩繪自己的人生—— 從外文系到心理諮商

文·圖/黃芯芯

當初聯考時選臺大外文系，是因為父親要求選校不選系：目標是臺大，念什麼系都沒關係。這樣的選擇，好像是許多人的選擇：我們的文化，重視的是地位、名聲，而不一定是興趣。似乎覺得上哪間大學就會完全決定未來前（錢）途的好壞。其實，這不一定是正確的。有多少人，在大學畢業後，做的工作與當初所念的完全不相關呢？有多少臺大的校友，多年後生命過得沒滋沒味，不上不下呢？青春的四年，就這樣耗費了。很可惜。今天的我，如果重新來過，應該是不會去念外文系的。我想，可能不少人也會說如果重新來過，不會去念當初選的學校或科系。我大學四年，常常“不務正業”，跑到中文系及社會學系旁聽了很多課，比上外文系的課還有興趣。不過當初也因為念外文系，讓我得以有好的英文基礎，在大學畢業後，直接到美國讀社工碩士。所以我也不能說白混了大學四年。只是覺得花很多時間強迫自己學沒有興趣的科目，到後來，大部分硬塞入腦裡的東西大多忘光光了，其實很浪費青春，浪費時間。

現代人，需要學習實踐的是活到老學到老。重要的不是大學上哪裡，而是是否繼續成長，讓自己能夠在有興趣的專業上有雄厚的實力，為社會做出有意義的貢獻。做自

己覺得有興趣及有意義的工作很重要。有興趣及意義才能有持久的動力，才能讓內心有滿足感。只是為了金錢或成就而努力，得到再多，也沒辦法感受真正的滿足。另外，一輩子在沒興趣的工作上賣力，其實對身體是很大的損害。禮拜一早上上班時間前是心臟病發作最高期間，因為長期強迫自己做不想做、不喜歡、不認同或無法真心投入的工作，是違抗自己的本能，讓我們的選擇不斷與身體及情感的自然傾向衝突，造成身、心、靈方面持久的壓力，對身體是長期的磨損。

找到自己的興趣與傾向不一定容易，需要天時地利人和，除了對自己了解外，還需有家人的支持及因緣際會。其中，家人的支持就是一個很大的挑戰。尤其我們的文化傳統讓有些父母對子女有高度的期待與掌控，



臺大外文系3號組慶生會。慶生會的左後美國人是 Mr. David Wible，我們當時的兼任老師。



1998年跟外文系好友到馬克吐溫的故鄉（密蘇里州）。雕像是《湯姆歷險記》的湯姆。

導致年輕人從小在選擇志願時感受很大的壓力，無法探索自己的性向與意願。雖然父母的出發點是好意，望子成龍、望女成鳳，或只是希望子女未來能夠有好的謀生能力。然而，父母的掌控越高，給子女的空間越小，子女對自己的認知就會越缺乏，無法按照自己的心意來做決定。有些人很幸運，從小就知道自己想要什麼，也有開明的父母，給予了解與支持，能夠一路遵照自己的興趣來選擇。我則是花了很多年，磕磕碰碰的才慢慢找到可以投注餘生且有興趣的專業。

在大學時，我受到臺大師大長老會青年團契很大的影響，對社會公義非常注意與投入。畢業後到美國研讀社工碩士，專攻社會福利政策與社區管理，也曾在各種社會服務中心實習，打算回臺灣後協助打造社會福利基礎。然而碩士畢業前，因為聽到一場有關移民勞工受到不公正對待的演講，讓我感觸很深，就決定違背父母的期待，留在美國工作，接受訓練成為工會組織者，專門協助在各種工廠做低薪勞工、沒有任何福利的移民爭取更好的工資

及工作環境。後來又從事社區組織，為較貧窮的區域（貧民區）爭取資源，改善社區。這些組織性的工作，有相當程度的危險性。我曾經被跟蹤、威脅，也在獨自去貧民區拜訪工人時，開門的人拿著槍開門。然而我告訴自己，如果小孩及婦女必須在貧民區生活，我就要勇敢到他們住的地方去認識

這些家庭。雖然做的是很有意義的工作，然而卻發覺自己開始有嚴重的憂鬱症，愈來愈沮喪，被看到的不公義壓得喘不過氣，也看到協助人從內心改變的重要。後來辭掉工作，花了5年去接受密集心理治療的訓練，想多了解自己的憂鬱症，並協助他人自我成長。

那時心理治療的專業訓練，要求學員也要自己去接受每個禮拜兩次的心理治療。我照學校規定，每周兩次去看學校指定的心理治療師，為期3-4年。那時一面學習治療別人，自己也一面接受治療的過程中，才發現原來我從小就有憂鬱症。雖然別人看到的是個成績很好也很活潑的好學生，其實背後我活得很不快樂，非常討厭自己，常常自責與自我批判，也經常有想死的念頭。覺得活著好辛苦，覺得生命充滿了義務，沒有喜樂。還好在每一個階段，我有團契輔導及弟兄姐妹的關愛，支持我繼續走下去。在心理治療過程中，我才開始慢慢學習了解自己、接納自己，允許自己不需要一直去滿足別人的要求或期待。開始問自己想要什麼、想做什麼，也開始學習對自己誠實，

走別人不一定走的路，而盡量不讓自己因為社會價值觀或別人的看法，去做自己不能認同的事。另外，心理治療過程中，我也發覺自己除了義務與工作以外，沒有給自己享受生命的機會，所以決定開始撥空去修各種藝術課程：靜物與人體素描、水彩畫、做陶瓷、打鼓等等。不是為了成為藝術家，而是讓自己有機會藉著感官來體驗生命的美好。也開始有空時就去旅遊，趁機到各地拜訪好友與外文系同學，同時欣賞這個廣大的世界。到目前為止，已經去過26個國家，也到過美國41州。

心理治療訓練畢業後，我開始接個案。一開始要自己開工作室很困難。因為美國有種族歧視，我又不是在美國長大的，所以很多人光是看到我的名字（英文名仍是芯芯），就認定我應該是講英文腔調很重的亞洲移民，而不會找我諮詢。所以我一邊到非營利機構工作，一邊到處去免費演講，分享各種心理資訊，比如婚前準備、婚姻協談、EQ等等，慢慢打出知名度，累積個案，等時機成熟了，才離開機構，自己開私人心理治療的診所。一直到40歲，覺得自己臨床經驗夠了，可以去誤人子弟了。為了當全職的教授，才去攻讀諮商教育博士學位。當時拿到全系三個名額之一的全額獎學金，成為系上第一位亞裔博士學生。只是那時已經是碩士畢業後15年，什麼統計學早就忘光光了，只好利用開學前的暑假，自己買書重新學習。開學第一個禮拜自我介紹時，發現班上一個同學只有22歲，我的年齡幾乎可以當他的母親了，第一次覺得自己有點老。不過第一個學期結束時，統計學班上全部20多個學生只

有我拿到A，還好寶刀未老。只是當時除了上課、當助教外，還繼續看個案，有些辛苦。但是因為做的是自己想做的事，動機強烈，也就在3年內畢業，如願成為大學研究所的專任教授，也一直一邊看心理治療的個案。後來再繼續受訓治療心理創傷，也成為心理創傷治療的督導。同時繼續教書，幾年後成為諮商研究所的系主任。然而因為覺得在一般大學，我沒辦法從基督教信仰的角度來教心理學，所以後來毅然放棄高薪終身職的鐵飯碗，到我目前任教的小神學院，教有關結合心理學與神學方面的教牧課程。這個決定，可能又是一個大部分的人不會去做的選擇，也讓我的原生家庭不太理解。還好我有能夠支持我決定的老公，讓我能夠回應神的呼召，做對自己誠實的選擇。

從外文系，到社工，到心理治療，我花了很多年找尋適合自己的專業，也因為這樣一直留在美國。當初做工會組織及社區組織時，我每兩年就透支及憂鬱症復發，無法持



畢業典禮。都是外文系同屆畢業的。我在左1。



2015年在台南市演講談心理創傷，私立林澄輝社會福利慈善事業基金會與社工師公會聯合會合辦。

久。然而，自從開始從事心理治療，至今已經25年，我仍然興致勃勃，也因此治療好自己的憂鬱症。我想，如果留在臺灣，我應該不可能成為如今的我，能夠深造心理治療及創傷治療。首先，要不斷轉行深造就是一個問題。臺灣的教育系統讓發展「第二生涯」非常困難。從外文系（社會組）要去考心理系碩士班（自然組），這一道坎，就很難越過。另外，40歲去念博士，在臺灣也幾乎是不太可能的事，但在美國，很多人在四、五十歲時重新回學校學習不同的專長。我有個移民美國的臺灣朋友，在50多歲當工程師退休後才去攻讀諮商碩士，成為諮商人員。誰說退休就是退出職場？美國有句玩笑說，退休（retirement）就是換輪胎（re-tire-ment），再跑6萬里。我覺得這句話講得真棒。

以前的人只能活到六、七十歲就是長壽了。今天的人，活到八、九十歲都沒問題。如果65歲退休，其實還有二、三十年可以繼續學習、成長，甚至攻讀另一個專長。很多故事，

都是這樣的例子：退休後，才去學藝術、音樂、及其他過去想做卻沒有時間或經濟能力去做的興趣。其實，我們花一生打拼，埋頭苦幹，想說退休後就可以享受生命。然而，或許可以試試，讓自己在較年輕時，就開始做自己想做的事。如果錢賺夠了，沒有生存的壓力了，其實不用等到65歲才去過自己想過的生活。畢竟未來是無法預料的。把握當今，感受人生的豐富，一邊過日子，一邊看附近的風景，做想做、覺得有興趣、有意義的事，生命才能過得有滋有味，才能覺得走這一趟，很值得。您說是嗎？



黃芯芯小檔案

臺大外文系畢業，美國聖路易華盛頓大學社工碩士，及密蘇里大學諮商教育博士。受過密集心理治療及創傷治療的訓練，是認證的創傷治療督導，有25年的臨床經驗。黃博士曾在南伊利諾州立大學社工系任教，也曾擔任聖路易韋伯斯特大學諮商研究所的系主任。目前在阿奎那神學院任教，同時從事心理治療及督導的工作。不論在教學或心理治療上，黃博士的專注點是如何協助每個人建立正確及正面的自我概念，提高自我認識，並結合神學與心理學，讓學生與個案有更深刻的信仰，建立豐富的人生。目前留居美國，幾乎每年都會回臺演講，分享所學習到的經驗與專業知識，希望提升臺灣對心理健康及諮商的了解與重視。