



心理諮商輔導專題講座一 「活在當下—愛我所愛 做我當做」

文／戴聖哲

現今基層單位的官兵多在開放的社會環境下長大，鮮少受過艱苦環境的歷練，幾乎是父母親呵護下的草莓族，普遍情緒管理差、抗壓性低。然而，海巡單位工作的日異繁重，卻容易造成官兵在適應不良問題叢生。因此，如何協助官兵穩定情緒，加強單位適應能力的工作就變得非常重要。有鑑於此，中巡局第四二岸巡大隊於九十二年七月二十二日舉辦「心理諮商輔導專題講座」，期使官兵在工作或生活上對自身情緒管理有所提升，強化處事抗壓能力，增進單位海巡工作執行的穩定性。

此次專題講座邀請國防部心理輔導顧問祁六新老師蒞部向所屬官兵計八十員講演「活在當下—愛我所愛做我當做」主題，分別就個人因公負傷後的治療過程、心路歷程，明言人們處於順境成功或逆境失敗時應有的對待態度，使每個人在祁老師人生豐富閱歷及經驗的闡述中，能自我提升生活涵養。在因公負傷後的治療和心路歷程方面，祁六新老師以其過去的經歷說明自己曾是陸軍官校第一名畢業的高材生，受國家栽培赴美國進修，亦服務於中山科學研究院，從事飛彈火力控制研究。前景一片看好的同時，卻於七十二年間擔任營長演習不慎造成全身癱瘓。短時間內完全不能接受受傷一輩子的事實，積極遍訪名醫尋求治療，無論從西醫中醫到神醫，花費無數金錢與精力無果，乃產生萬念俱灰、了無生趣的自殺念頭，一度想以咬舌自盡方式了斷生命。但終究憑藉著堅強的毅力與耐力，及母親、妻子堅持不放棄下，勇於面對生命的挑戰，走出黑暗的人生。

祁老師以「活在當下—愛我所愛做我當做」為題，認定每個人在生命無常的體驗中，雖不能掌握個人生命的長度，但總可以掌握到生命的寬度及亮度。「活在當下、活在現在、愛我所愛、做我當做」是每個人最幸福、最快樂的事。

人生在世，失敗挫折在所難免，但是只要能夠知福、惜福、造福；知恩、感恩、報恩，相信低潮過去，當生命重現光采的時候，暮然回首，我們會發現一個鐵的事實，那就是—「活著真好」。因為，活著就有希望，活著就有力量。在演講過程中，與會人員從祁老師身上體會到面對挫折的勇氣，樂觀進取的精神，積極生活的態度。處在平順成功時，能夠隨時自得其樂，要知福惜福、知足常樂，進一步實現自我、幫助別人，浸潤在助人為樂的滋味；陷入逆境受挫時，要堅毅勇敢，從自己失敗的原因檢討起，進行自我對話溝通，瞭解問題所在後，調整自己的心態與步伐，對症下藥，避免自己再犯同樣的錯誤。

此次演講與會人員皆深刻體會祁老師不向命運低頭的精神，以勇氣和毅力面對命運的折磨，不怕苦、不怕難，勇於接受任何環境的刺激與砥礪，在高度挫折失敗的淬煉中，還能屹立不搖，愈顯個人之自信自在。這種精神著實令人動容，與一般人現實生活對照，箇中得到的啟發與安慰足使人積極崇尚樂觀進取的生活態度，用心經營每天的生活，使人生不斷自我成長。

（作者任職岸巡第四二大隊心輔官）