

# 獨上高樓 望盡天涯路

## — 尋找值得堅持的方向 —



燦爛的青春 + 繁重的課業 + 花花的世界 = 面面俱到？

課業、社團、愛情是大學生涯中很重要的三學分，而且大學生要學的東西還不只這些，但是在邁向成醫之路中，課業總是佔了不輕的份量，讓我們在修習其他學分時總是倍感壓力。究竟課業、社團、愛情和其他部份能不能夠得兼呢？面面俱到是不是遙不可及的夢想呢？本篇將與你一起討論分享大家的意見。

蘇格拉底說：「一切學問始於自知。」我們要想兼顧多方面的大學生活，也要先瞭解自己要的是什麼，重視的是什麼，才能有所取捨，合理的分配心力，進而達到

自己理想中的兼得。否則，沒有想法的隨波逐流，或許落得一時輕鬆，但是當一切事情混亂的接踵而來時，不僅讓自己沒有效率的疲於奔命，回首時的空虛感更是傷人至深，對於一個社會給予高度盼望的醫學生來說不是很悲哀嗎？當你缺乏目標時，不要忽視心中的聲音，找個朋友聊聊吧，學校輔導室也提供了多種心理測驗，讓你能更加的瞭解自己並找到方向，有需要時不妨多多利用。

接下來介紹大學生涯要面臨的科目以及一些過來人的意見，希望能給大家一些幫助。

### 課業 - 學生的本分

讀書求學以充實知識是我們學生的本職，其重要性不言而喻，尤其我們將來還要為病人的生命負責任，實力直接考驗著我們的競爭力，課業對於我們來說可真的是輕忽不得。

要顧好課業，經過大學聯考淬練出的大家都很清楚最基本紮實的方法不外乎：課前預習、上課專心和課後複習。但是大學裡繁多的外務，總是佔據了許多該唸書的時間，常常在一個不注意之下就會有堆積如山的進度要念，甚至有幾天拼完半學期課程的經驗也不足為

奇，一陣兵慌馬亂之後，真正印在腦子裡的知識可真是少之又少，這種的學習狀況實在是令人擔憂呀。平心而論，並不是每個人都有那麼多的外務，其實很多時間都是不知不覺中混過去了，所以隨時注意自己的唸書進度和老師教學的進度是很重要的一件事，再忙的人也可以利用短時間思考這件事。若只是被動的等著考試來推動讀書進度，上述的慘況恐怕只會一再的惡性循環。

提到課業就不能不提醫學院特有的共筆文化。原本共筆的誕生只是為了減輕大家上課抄筆記的功夫，但隨著共筆越作越精美，內容越來越詳細，也很容易養成大家依賴的心理，減少唸原文書的意願，甚至是上課的意願！理想的大學教育是讓我們自發性的廣泛閱讀相關主題的文章，經過咀嚼消化後歸納統整為自己的知識，甚至是向外延伸與其他相關的題材結合比較，訓練出一個真正作學問的學者。如今，共筆的存在就好比一種內容不齊全的重點整理，大多數的人只念共筆來應付考試，這樣的學習效果令人擔憂呀！而原文書雖然內容詳實，密密麻麻的英文常也令人望之卻步，且讀原文書的投資報酬率很

低，又慢又不好記，就算啃了整晚的原文書，考出來的成績不一定比十分鐘把共筆k滾瓜爛熟的人高。那麼究竟要我們要如何是好呢？一位功課不錯的同學想到一個兩全其美的好方法，就是以共筆為軸，把老師所強調的部分讀熟再去原文書中加強觀念，把共筆有缺漏的地方補強，這樣就為學、應考都兼得了。

當然，課業不一定侷限在本科的範圍，偶得清閒，唸唸課外書充實學識、調劑身心也是很重要的，畢竟學海無涯，唯勤是岸呀！

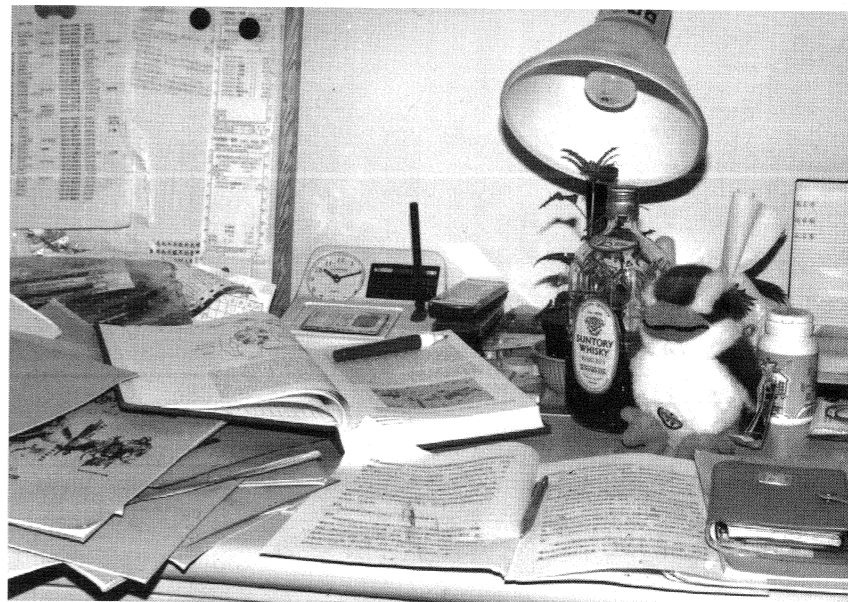
### 社團 - 興趣的天堂

走在鳥籠總不免看到形形色色

宣傳這社團的活動簡介，不知道你是不是其中幕後推動的黑手呢？

參加社團絕對是件值得肯定的事，只要用心去修社團學分，相信他給你的收穫可不亞於課業與其他方面。參與社團不僅可接觸另一個領域的知識、常識、技能，還能結識各系朋友，擴展班上以外的人際關係。在籌畫舉辦活動時也可以訓練組織、規劃、領導、服從、協調和表達的能力，對於我們做人做事都有著極大的訓練加強和發揮的空間。

社團的性質可分為很多種：學術性的，如書法社、藝文社、醫王學社等；興趣專長類的，如合唱團、吉他社、美術社；服務性的如



如山的課本與共筆之間，你該如何尋找飛翔的空間呢？

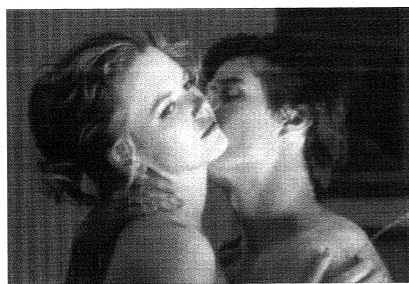
羅浮群、慈幼社等；行政性的，如學生會、系學會等；體能性的，如登山社、桌球社、國術社等，還有娛樂性和宗教性的等等。其實這只是大略的分類，每一個社團在其他方面也多多少少有相關，大家可以依著自己的興趣喜好，選擇與自己屬性相合的社團。

在社團中找到自己的位子是一件很重要的事，並不是說一定要找個職位來當，而是依個人的能力和對社團的需求來盡力扮演好自己的角色，是要在社團活動時享受活動帶來的滿足，還是要幫忙推動社團內大大小小的事務，都沒關係，重要的是你在社團中得到自己想要的東西。一些在社團領域的風雲人物都表示，要搞好社團最重要的就是對所屬的社團要有熱情和感動，肯為社團耗盡心思與體力，個人能力倒是次要條件。在社團中，基本上只要有著高度的參與度，社團都會很樂意的提供很多學習與發揮才能的機會，正所謂付出越多收穫也越多，大家可不要入寶山卻空手回呀！

至於社團和課業如何兼得呢？這就考驗著大家的能力和意志力了。歸納幾位社團中的佼佼者的心得，我們得到下面幾點：

1. 做好心理建設，盡力就好。
2. 善用時間，做事有計畫以提高做事、唸書的效率。
3. 會運用組織與分配工作，知人善任，不要把事情都攬在自己身上。
4. 再接下工作前，一定要好好衡量自己的能力與時間，並懂得 SAY NO 的藝術。

有一位同學語重心長的說：「課業真的不能不好好顧呀！我從許多原本在社團裡義氣風發的學長姐，看到了黯淡的眼神……畢竟課業的實力才是真正直接關係到我們的前途，在社團裡就算再活躍，課業沒有顧好也是枉然……」這一句話分享給那些為社團流血流汗的人來好好的深思警惕。為熱情與理想打拼的少年們，可別忽略自己的本業呀！



### 愛情 - 問世間情為何物？

求學時到底適不適合談戀愛？說實在的，這檔事很難放諸四海皆準的，只有一個人有資格回答，不

要懷疑，那個人就是你！

對此提出幾個問題讓大家做個自我審問：

- 你是不是總有自己的想法？
- 你永遠不會把錯怪到別人頭上？
- 你平常不容易受到別人影響而讀不下書？
- 你是不是習慣自己把自己的事做好？
- 你很清楚將來你要做什麼？
- 你的依賴性強不強？
- 你很了解自己在做什麼？
- 你行事前都會規劃一番？

OK！如果上述問題你都能很肯定的答是，恭喜你，你的戀愛並不會影響你的學業。

由於本校是醫學院，學生侷限在醫藥領域方面，很難接觸的各學院的異性朋友；身為一個醫學生，整天埋首書堆，應付筆試跑考，也成為愛情的一大阻力；系上的女生所能選擇的對象就更是鳳毛麟角，除了班上同學、學長內銷，外銷的機率微乎其微。談戀愛不比課業，它不過是一種選修，選不選修全憑個人，它可能給你增添一筆絢麗的色彩，也可能為你帶來無限的痛苦。有人談戀愛談的快樂，卻也有人“談亂愛”把自己搞得像看到鬼。戀愛是雙方共同付出的，學會

互相尊重，懂得退一步海闊天空的人，往往是最能嚐盡愛情甜頭的人。愛情的甜美，是得到心上人的呵護與關懷，這可不同於朋友與家人的情感。不可諱言的，談戀愛會犧牲掉本來屬於自己的空間，自己的好友，自己的課業。大部分的老同學都認為，大學生已到了適當的戀愛年紀，但當你有心要談一場戀愛時，也要衡量一下目前的情勢，學業、親友是否都能支持你為愛往前飛。這是非常值得深思熟慮的。

當你擁有兼顧學業與愛情的心理建設，也了解到愛不是唯一，接下來是一些研究愛情心理學的專家所提出“如何維繫一段美好的愛情”的建議：

1. 相互信任：愛建立於互信的基石，給他安全感，你們是“休戚與共”的愛情共同體，不是“能袖善



善用手邊的資訊，就可以在繁忙的醫學課業下找到另一片天空。

- 舞”的大眾情人。
2. 給予自由：愛不是“你泥中有我，我泥中有你”，它跟電子核子一樣，太接近也是會排斥的，給對方適度的空間，未來無限寬闊。
3. 懂得溝通：大凡小倆口的爭執，多半起於雙方的認知不同，懂得溝通的情侶，才能真正的更進一層了解對方。
4. 共同成長：談戀愛不僅是跟對方談，其實會更看透另一個相伴數十年的我，許多人在談戀愛後，猛然發現，原來自己也有不為己知的屬性，不也是一件可喜可賀的事！

拜全球科技之賜及資訊流通之發達，人類的隱私簡直無所遁形，影劇版都以大篇幅報導名人間的風流韻事，這波風氣傳到校園中，也造成不小的八卦旋風，甚至校園狗仔隊也成為同學茶餘飯後閒事的最佳來源。這股新興勢力，儼然成為純純的校園戀情的一大殺手，不少尚未浮出檯面的地下情都在繪聲繪影中一一曝光，見光死成為他們最後的結局，我們又於情

何忍，去破壞人家的感情世界呢？在八卦論壇時間，欲脫口而出的當下，也請三思！

### 人際關係 - 非修不可的群育

每回一公佈共筆名單，或是當我們翻開家手冊，不難發現一些我們陌生的名字。往往同學好幾年，卻可能是相見不相識，很可能一直到領到畢業證書，還認不出你的同班同學，一方面是大家忙於課業，也一方面一屆就有超過一百名的同學，想要通通熟識也是一大難題。不可否認，懂得善用人際關係的同學，做起事來不僅得心應手，也得到不少的外援助力。接下來就讓我們感受一下人際關係的魔力吧！

人際關係是人與人之間透過思想，情感和行為表現的互相交流影響歷程所形成的一種關係。良好的人際關係本身就是所謂的“人際吸引”(interpersonal attraction)。人際吸引是人際關係中彼此互相欣賞的一種溫暖且親密的傾向。一個擁有良好人際關係的人往往會有以下的特點：

1. 外表吸引力：不可否認，人都喜歡漂亮的東西，這也構成了良好第一印象的充分條件，一個懂得表現

自己溫暖親切、容光煥發的人必定成爲人群中的焦點。

2.熟悉度：會討人喜歡的普遍決定因素在此，如果能多與人群接觸，坦承的自我表現，熟悉度增高，自然會產生吸引力。

3.共同話題：要有好的關係，當然要有相似度。一個只喜歡玩GAME的人，不大可能會跟喜歡書法的人有交集吧，多方增廣見聞，對增進人際關係有益。

4.相互投緣：通常我們會喜歡那些喜歡我們的人，所以呢，多發點心思在了解自己和他人的需求上，坦誠表達自己的感情，不要吝於稱讚，感謝是拉近彼此距離的好方法。

要先從自己出發，認清自己、健全自己。人際關係的微妙之處，在乎你如何運籌帷幄。它不僅是一種技術，也是一種藝術。下回看到同系同學，別忘了試試上面小方法喔！

### 社會歷練 - 社會大學先修班

年屆成年，身爲大學生的我們，其實也該爲進入社會作些準備，開闊眼界，瞭解社會時情，並培養一些基本能力，才不致自封於象牙塔裡的溫室中，造成將來投入



社團提供你一個發光發熱的舞台。

社會大熔爐時茫然不知所措。

大部份的同學會選擇打工來作投身社會的第一步，從工作中體會賺錢所要付出的心血，瞭解社會和校園的不同之處。系上同學打工最普遍的選擇就是家教，因爲這是大家的專長，醫學系的光環也使得薪資不低，不過大多數的同學覺得從中能夠學習到的東西實在不多，若有的話，大概就是能夠訓練自己的統整和表達能力。其實我們還有一些能夠學以致用的打工機會，例如擔任教授的實驗助手，適合想要深入研究瞭解專業知識的同學，另外，學校附設醫院也有提供義工的打工機會，能夠讓我們熟悉醫院作業情形並多多接觸病人。寒、暑假

期間，各式各樣的打工更是紛紛出籠，在選擇打工時要懂得保護自己，以免掉入打工陷阱而得不償失，還有要注意不要本末倒置，一切以不影響課業爲先。

正確的理財觀念是很重要的社會技能，從最基本的記帳、控制支出，到儲蓄理財投資，都是在校時就可以涉獵的知識。我們可以多多閱讀相關雜誌，請教有研究的親友，瞭解合宜的投資理財管道，如此一來就能役使金錢，而不被金錢所役使，提高生活的品質，對日後創業或持家都有莫大的助益。

身爲準醫師的我們，以後要接觸的是病人，不僅醫病還要醫心，所以人文素養在一個良醫的養成是

不可或缺的。人文主義是指以人性、人格、人生爲主要關懷對象的思想潮流，培養人文素養就要積極開拓心智，陶冶性情，提昇EQ，懂得適度的付出關懷。否則，一個醫術再精湛的醫生，都會因爲態度的不良而使得治療效果大打折扣。

### 休閒娛樂 - 輕鬆一下

休閒娛樂的英文是recreation，意即「再創造」，也就是說休閒含有增添生活情趣，刺激蓬勃生命力的積極意義。很多同學承認他們的大學生活是一段空白，既沒有在課業上鑽研，也沒能在社團愛情上有所斬獲。憶起這段光陰，簡直慘不忍睹！不過，在休閒娛樂方面可不惶多讓了。有些同學打起整晚的bb，尋求虛無的交流；有的則選擇滑鼠搖桿，建立屬於自己的王國；有人徹夜高歌，有人時興敲竿；看看電影，探討故事張力；壓壓馬路，打造自我魅力。世紀交迭，我們已不再是迎著晨曦，依著樹蔭，手捧名著的上一代；更非以國家興亡爲己任，捨兒女私情就大義的動盪年代。這世代開啓了“新享樂主義”，用科技與經濟換來人類的精神層次。在大環境下，我們很難不迷失自我，隨波逐流。

如何建立起自我的興趣，培養自我的休閒，是極待我們在學期間好好下工夫的，等到醫院時，已沒有大把時間肯讓你投注了。學學樂器，感受旋律的曼妙；做做運動，展現力與美的結合；念念雜書，提昇改造自己的氣質涵養。以後工作之餘就是休閒，休閒是最佳的充電時間，要在短期間調適自己到另一個尖峰，迎向下一個挑戰，從現在做起，了解自己的興趣，挖掘自己的喜好吧！

### 時間管理 -

#### 生活充實有效率的利器

看了這麼多我們會面臨到的事情，是否會覺得頭皮發麻而不知所措呢？這時你就需要良好的時間管理技巧，幫你在繁多的選項中排出充實又精彩的行程。

首先要學習訂定計畫和時間表，明白時間的重要性和自己想要的目標，列出清單，決定事情的重要性以及先後順序，接著研擬解決方案估計所需花費的時間，最後按輕重緩急排入日誌或時間表。計畫時必須詳盡且實際，不要訂出不能達成的計畫，不要太有野心，一次只專心做一件事，盡量利用最有效率的時刻排定適合的事情來作。

計畫排定之後，確實實行更是重要的一環。努力克服每日的障礙，把愛拖延的習慣改正，不要有意無意中就找藉口逃避該做的事，盡可能的排除外界的干擾因素，專心一致把事情做好。平時還要養成井井有條的習慣，以簡化人生提高效率，避免因混亂而浪費時間。隨身攜帶日誌並養成記日誌的習慣，能讓你充分瞭解該做的事情有哪些。把片段、零碎的小事集中做完，便可以把平時所浪費的小時間節省起來。

再來每一學期可以依照課程的輕重多寡來分配自己在各方面的時間，像是我們大一和大三的課程較輕，就是一個很好的發展課外事業的機會，可別讓這大好時光白白溜過喔！

### 結語

各方面兼不兼得其實是很見仁見智的事，每個人心中都有自己的一套想法，本篇的目的在於讓大家瞭解大學生涯的多樣性以及提供一些小建議。在此祝大家能在各方面找到最大的價值，擁有無限的可能性，並且達到自己的最完美！

文/張明璋 陳書喬