鳳颺心晴　第三十三期

發行單位：國立鳳山高中　輔導室
發行日期：105 年 10 月 26 日

本月主題：找出自己的生涯路

究竟是「不適合」還是「害怕失敗」？

陳志恒　諮商心理師

前些日子有個學生來找我，要我幫她練習大學甄選入學的面試。她在學校統一辦理的模擬面試中，因為緊張過度而表現不佳，確實令人擔心。她申請的是心輔相關科系，從高一起便立定志向成為一位心理助人工作者。高二參加學校的同儕輔導志工，更是嚮往有一天能成為專業的助人者，也許是學校的輔導教師，或是社區機構裡的心理師。我請她找了一群同學前來，模擬團體面試時可能出現的情境。整場下來，她緊張焦慮到話都講不清楚，帶著挫敗的心情回班上去了。

那天放學前，她來到我這兒，眼眶泛紅地告訴我：「老師，我想，我還是不要去參加面試好了。」

「為什麼？這不是妳夢寐以求的科系嗎？」我不解地問。

「我剛剛想了一個下午，我大概不適合從事這份工作吧！」她哽咽地說。

「是因為剛剛模擬團體面試時表現不佳，讓妳有了這個念頭嗎？」我看著她問。她點點頭，眼淚掉了下來。

原來，剛剛與她一同演練的同學，申請就讀的全非心輔相關科系，卻都能在模擬情境中侃侃而談，相較之下，她深受打擊，自信全無。

「在模擬面試時，妳確實是緊張了些。然而，沒有人能斷定妳是否適合走這一行，這得實際進去學習，甚至畢業後從事相關工作後才會知道的。」我停了一下，接著說：「然而，妳關心的究竟是自己『不適合』，抑或『害怕失敗』呢？」

對於無法掌握的事情，我們總是感到焦慮不安。

當我們走在邁向某個目標的路上，如果先前有一些徵兆顯示我們的表現不如預期，我們很容易直覺地推論自己「做不到」或者「不是走這一途的料」，接著打定主意結束旅程。

我們會對自己解釋：「這個目標不適合我。」像是一些學生在上了高中後的第一次段考中，某些科目的成績悽慘無比，挫敗之下便斷定未來自己在這些科目上，不可能有任何起色。同時，在內心裡告訴自己：「我不是讀這一科的料」。常見的是，許多同學因為高一剛開始的數學成績不理想，便認為自己缺乏鑽研數理科目的天分，打定主意將來走社會組。接下來，凡是遇到數理科目都不再花心思研讀，成績不好之下更應驗了自己的想法。這是一種過度類化（overgeneralization）的認知思考模式，只憑一次的表現就為未來類似情境下的表現下了定論，帶來的後果便是侷限了自己在這個領域發展的可能性；因為，我們常因此不願意給自己機會再嘗試努力了。然而，沒有持續嘗試過，誰知道事實就會是如此？

模擬面試的挫敗讓她失去了繼續前進與挑戰的動力。她直覺地把面試時的表現與從事心輔工作的能力與特質劃上等號，為自己下了一個結論：「我可能不是走助人工作一途的料吧！」然而，在她內心深處，最害怕的其實是去面對「萬一面試失利而落榜」的事實。為了避免失敗，於是告訴自己並不適合，乾脆別去參加面試算了！然而，如此一來，雖逃過了失敗，也喪失了成功被錄取的機會。

於是，我告訴這孩子：「面試時的表現，與妳是否適合就讀這個科系，是沒有直接關連的。若妳決定不去參加面試，妳也就失去了一個驗證自己是否適合的機會了，那是相當可惜的事情。」

「而一直以來，我看到的，是妳對於心輔領域的強烈熱情。請不要忘記妳的渴望，這是妳如此努力的初衷，即使可能在面試中鎩羽而歸也是一樣！」

夢想，若不去嘗試，終究是空想，別因為害怕失敗而留下遺憾了！

改編自 http://blog.udn.com/mobile/heng711/53363173 「老師，可以和你聊一下嗎?」部落格

讀書是件痛苦的事情嗎？

30 歲的侯文詠，用一連串的作品深深撼動人心後，在老婆的鼓勵之下放棄高薪待遇的醫師工作，這是不同於一般社會價值觀的驚然之舉。他開始全心全意投入文學創作，因為他認為從作品裡找到自己的感覺，有時候會比自己活生生的活著還要深刻。現在，為人所知的不是某某醫院的麻醉科主治醫師，而是「作家」侯文詠，對他來說，精彩的生命不一定要找出答案，熱情與希望才讓人有能力去愛、去享受！而寫作，正是他最平和而溫柔的願望。以下是他的分享。

我開始想，每天那麼痛苦，想抓住理想，又想抓住現實，該怎麼辦呢？我心中有那麼多紛亂的東西，我必須讓它沉澱下來。從那天開始，我下定決心，這段期間我要做一顆植物，只吸收空氣、陽光、水分。想想，當時只有兩件事情是最重要的，一個是讀書睡覺，另一個是讀書考試。但光是這樣子不能滿足我，所以我對自己還有一個小小的寬容，那就是看電影。其他不穩定、不可靠的東西，全部不要了。

我認真考慮自己的生活。從爬山得到一個經驗與啟發，當你爬山根不上隊伍時，該怎麼辦呢？領隊會教你，走到前面去。走到前面你可以一邊走，用你的步伐與速度，帶著全隊的人前進。很快你就走得很順，一面還可以看看山、看看水。遇到風景漂亮的地方，你還可以招呼後面的人：「好漂亮阿！趕快來！」等大家氣喘吁吁地跟上來，你休息夠了說：「真好！咱們再出發吧！」

我從這裡得到啟發，生活應該是這個樣子。

因為我自己喜歡看電影，所以我誓死維護自己看電影的權利。我用什麼方法來維護看電影的權利呢？那就是當我有好成績，當我把書讀好的時候。過去我的成績是中間偏右，後來我就慢慢有偏向右派的情勢。過去為了考 80 分，我要花 10 個小時的時間。如果上課時，我多花點心思整理筆記可以省掉 4 個小時。上課前再複習一下，還可以再省掉一個半小時。將來只要上課前預習，再安排兩次複習，考試前三天再看一遍，就可以得 80 分。這樣子我很有效率地把書讀好。我在心裡將考試時間提前兩天，為甚麼要提前兩天呢？因為萬一前一天有電影的話，我還可以去看。要是沒有電影的話，也沒有關係，我可以到同學那邊走動，抱怨：「真難讀！都讀不

完！」把心裡時鐘提前兩天。於是我的生活開始有很大的轉變。我讀書是為了趕快達到我的目標。每次考得好成績，我可以去看電影，完成自己的意志，做自己喜歡的事，我感到心滿意足。

對於上述侯文詠的經歷，發現其實境由心生，讀書可以很快樂，也可以很無趣。當你訂立一個目標，達成目標了便以自己最喜歡的事來犒賞自己，那麼是不是增進了你想讀書的心呢？因此，看了這個例子，各位同學們也可以思考，自己的讀書情形可以如何改善，讓理想得以去實踐！

改編自網路文章

升學新聞廣播~~~

大學明年試辦 個人申請部分科系 20%免口試

2016 年 06 月 03 日中時電子報

大學招生委員會聯合會今指出，大學「個人申請」管道中，二、三類科系本來面試成績所佔比例低，為減輕考生準備面試的壓力，優異學生可免經第二階段口試直接錄取，明年度開放各大學試辦一年，以每科系以 20%的名額為上限，不過需經面試篩選考生的科系不適用。

近年「個人申請」名額越來越多，各系通過第一階段篩選的人動輒上百人，造成面試安排困難，不少學校反映，許多學生學測表現良好、書審資料也很齊全，根本不需要面試，應開放「逕行錄取」，免除面試程序。

大學招聯會日前召開常務委員會議，會中決議，開放申請入學第二階段免口試，明年度試辦一年，但各系以名額 20%為上限，之後再視成效檢討，決定是否續辦或擴大規模。

詳細全文請連結↑

清華大學與新竹教大 11 月 1 日合併 新設兩學院

大紀元 2016 年 10 月 15 日訊

國立清華大學今天上午宣布，11 月 1 日正式與新竹教育大學合併，並於 106 學年起合併招生，合校後，清大將新設「竹師教育學院」與「藝術學院」兩大學院，未來新竹教大的系所師生與行政單位將全數遷入清華校區，整合兩校軟硬體資源，發揮精簡組織的合併效益。清華指出，清華大學理工、人文社會及科管等學門將與竹教大藝術與教育學門進行跨領域的激盪，建立更寬廣學術平臺，開創一加一大於二的新領域，例如科技與藝術結合的數位創作和多媒材藝術、科技與教育結合的科學教育、線上傳播互動和移動式虛擬實境等。

詳細全文請連結↑

跨系選課放寬 大學打造π型人

2016-03-21 08:01 聯合報 記者馮靖惠／台北報導

★推雙、多專長選課 挪出本系部分學分 開放選修他系課程

為鼓勵大學生培養雙專長的「π型能力」，各大學開始打破科系界限，讓修課更彈性。有的推出第二或多專長選課；有的鬆綁輔系規定，改採事後核可制；有的則整合各系設創客（Maker）教室，讓學生拆解手機，融會貫通、發現問題，不要只會紙上談兵。

日本趨勢大師大前研一提出「π型人」概念。如同希臘文π字有兩隻腳，π型人指的是具備兩種專長的人。

許多大學生為因應未來職場競爭，選修輔系，培養跨領域能力。但目前各大學都採事先申請制，通過申請才能修讀。不過，台大這學期開首例，改採「事後核可制」，不用事先申請，只要修到一定學分，畢業前都可申請輔系證明。

有些學生認為雙主修或輔系要修的學分太多，不少大學因此推出「雙專長制」甚至「多專長制」，在現有專業學分中挪出一部分學分，讓學生修習另一系的課，既能獲得多種專長，畢業學分也不會增加太多，畢業證書上也可加註第二專長。

詳細全文連結↑

★★★10 月、11 月校系介紹講座非廣告★★★

	時間	地點	活動內容	主講/主持人	備註
1	105.10.27(四) 12:10~13:00	大團體輔導室	校系介紹講座：香港理工大學	何銘業主任	
2	105.11.7(一) 12:10~13:00	大團體輔導室	校系介紹講座：認識加拿大多倫多大學	吳姿儀小姐	
3	10511.8(二) 12:10~13:00	三樓會議室	校系介紹講座：交大奈米科學及工程學士班	11/8 為曾院介教授(鳳中校友)	原 9/27 順延
4	105.11.24(四) 12:10~13:00	三樓會議室	校系介紹講座：中山大學海洋科學院	林家婕小姐 廖志中教授	