國立臺中文華高中輔導週報

101.06.01發行

活動訊息

* + - * 高三同學請注意：7/20（星期五）13：30-14：30：請參加指考的同學，務必參加學校辦理的選填志願說明會（地點：本校禮堂），並攜帶文具用品、今年的各科累計人數表或個人所購買的選填志願工具書（非必備）到禮堂集合；當日14：45-15：30是導師時間，請同學回到班級與導師座談。
      * 高一同學請注意： 101學年度同儕輔導員招募活動，報名人數眾多，感謝同學踴躍報名參加，第一階段初選名單請參閱附件。初選錄取同學請於 6月8日（五）至4F團體諮商室（輔導室旁）進行第二階段的面試（面試序位與時間再另行公告）。
      * [](http://www3.jtf.org.tw:8080/index/about/vg/vg.jsp)行政院青輔會101年度高中職學生創業體驗營。
        1. 報名資格：高中職二、三年級
        2. 名額：每校錄取4名為原則
        3. 費用：2天1夜，全程免費。
        4. 報名日期：即日起至6月24日下午5時止
        5. 詳情請閱網址查詢：<http://www.nyc.gov.tw/main.php>
      * 請同學踴躍參加董氏基金會「16歲，那年」結局大募集徵文比賽（字數1000-1500字，有高額獎金），活動詳細內容請參閱附件或點選<http://www.jtf.org.tw/psyche/16yearsold/>，截止日期為101年6月8日。【對影片有興趣者，請帶隨身碟至輔導室索取影片資料。】

心靈廣場：

**考前症候群～談談自我挫敗的行為模式part1**

作者: 陳世勳老師

***要月考了，學生在即時通上面跟我哀號，說他覺得自己什麼書都讀不下，就是這樣整天晃過來晃過去，到了很晚很晚，然後才很累的去就寢。***

這樣的行為模式，在心理學上面稱為自我挫敗（self-defeating）行為。它指的是明明知道自己的目標是什麼，要達成目標應該做些什麼，可是偏偏什麼事情都可能做，就是不會去做那些對達成目標有幫助的行為。這樣的行為模式，出現在越來越多的學生身上，想來這和他們的成長經驗有關。現在的父母，讓孩子動手做的事情越來越少，於是養成他們眼高手低的習慣。

自我挫敗行為是一種由憂慮心理引起的消極的自我心理防衛現象。其特徵是：遇事不冷靜，對困難估計過高，遇到失敗容易氣餒，怨天尤人，過分自責，對自身的一切和將來過分關注。自我挫敗行為會使人精神不振，導致身心疾病，挫敗人的意志和銳氣。例如，考試快來了，照理說，應該是『臨陣磨槍，不亮也光』，可是，實際上孩子們常常做的事情是跑出去玩，或者玩線上遊戲玩到不支倒地。同時他們會慢慢抱怨大人對自己的要求太不合理，會去認為自己沒有天份，羨慕甚至嫉妒那些付出努力而獲得良好成績的同學。以下整理網路上面的資料，對於自我挫敗做一些說明。

續背面

壹.什麼是自我挫敗

有些人在準備去做某件事情之前，往往會設想出許多可能遇到的困難和障礙，並被這種困難和障礙所嚇倒，從而感到十分憂慮和恐懼，似乎失敗就在等著自己，於是總想回避和躲開。這種由個人主觀心理活動所造成的失敗感就心理上的“自我挫敗”。

比如，想要參加某個考試，並做了許多準備，但是所說這種考試如何如何難，有多少多少人落選之後，便也懷疑自己是否能行，甚至在考試之前使承認失敗，連去嘗試一下的信心都沒有了。

再如，某個男孩子愛上了一位女孩子，本想向她表達自己的愛慕之情，但是又非常害怕女孩子拒絕，一想到那種結果將會使自己多少難為情，多麼 丟面子，並想到以後還要經常見面，那將會多麼難堪，可能還會招致別人的議論、譏笑等等。於是，只好在心裏忍受著愛的痛苦，直到有一天這位女孩子和別人結婚為止。

或者是覺得自己口才不行，每逢開會，或者演講比賽，要他發言，他就感到負擔很重，心理十分緊張。而越是緊張，壓力越大，到了會上竟然會把 事先準備好好的、甚至能倒背如流的發言內容忘個精光，有時連講話也口吃起來。看著其他人抑揚頓挫、娓娓動聽的發言，他可能會自慚形穢地想：“我以後再也不 在大庭廣眾面前發言了！”從此放棄他在這方面發展的可能性。

還有一些人，尤其是青年人，自己的某些願望或理想沒有達到，如對自己的工作不滿意，感到低人一等，要做的某件事情沒有成功，或者有某種缺陷和不足，受到過某種創傷等等，而覺得不光彩，沒臉見人，整天沈默寡言，不願與別人接觸和交往，自己把自己孤立起來。

諸如此類，不一而足，都是自我挫敗的一些具體表現。這些預想或行為，並不是為了克服可能遭到的困難，無助於對付挫折和適應環境，相反，卻會降低適應能力和自信心，人為地給自己增加精神壓力。因此，這種“自我挫敗”的心理壓力和心理包袱，是應當解除的。

**下周將分享「如何解脫自我挫敗」的好妙方喔!敬請期待**

資料來源<http://blog.yam.com/happylifetree/article/14405787>

親愛的同儕輔導儲備人選：

恭禧你們通過第一階段同儕輔導「微笑天使」的初選，輔導室預訂於**6月8日（五）在4F團體諮商室**（輔導室旁）進行第二階段的面試。輔導室會另行召集各位來排定面試序位及時間，敬請留意廣播通知喔!

輔導室 洪家慧老師

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 班級座號 | 姓名 | 班級座號 | 姓名 |
| 10133 | 林晏安 | 10922 | 楊雅伶 |
| 10141 | 游斯鴻 | 11105 | 呂慧萱 |
| 10617 | 陳怡瑄 | 11317 | 黃翎 |
| 10711 | 常家旖 | 11414 | 陳芝儀 |
| 10738 | 曾友德 | 11416 | 陳筠靜 |
| 10802 | 江育宣 | 11428 | 戴婉晴 |
| 10807 | 沈俐蓉 | 11443 | 鄭廷威 |
| 10808 | 周宛霓 | 11612 | 紀潔 |
| 10810 | 張乃勻 | 11619 | 莊順雯 |
| 10813 | 許惠玟 | 11629 | 蘇阡瑜 |
| 10815 | 陳以倫 | 11809 | 李佳昀 |
| 10902 | 江靖雯 |  |  |

