



## ※近期重要訊息

1. **【政大包種茶節參訪活動】**：活動包含校系簡介、學系博覽、深度座談等，提供政大各系所之特色介紹和解說，輔導處採個別報名，將依報名順序錄取 40 人，額滿為止，詳情請參各班宣傳單、學校首頁與輔導處網頁佈告欄，歡迎有興趣的高一、二同學報名！
2. **【高三特殊選才招生】**：各校特殊選才簡章近期開始公布，請有意申請的高三同學詳見輔導處網頁「最新消息」、各大學招生網頁，或至「大學多元入大學多元入學網」→右側「特殊選才招生訊息」參閱。
3. **【♥ 這世界總會有人惦記你 ♥】**：輔導處 113 生命教育月系列活動開跑囉！有興趣的同學請詳閱網站 <https://reurl.cc/xvk8m4> 或掃右側 QR code，網站內有以下活動介紹，邀請大家一同參與：)
  - (1) [給我一句擁抱吧] 校園療癒金句募集中：<https://reurl.cc/bYyorE>
  - (2) [將情緒拼湊成詩] 情緒探索工作坊：<https://reurl.cc/OreoNr>
  - (3) [終於要與自己和好如初] 書展@圖書館：<https://reurl.cc/qv3qRp>



## ※生命教育文章

### 你喜歡自己嗎？—找回自我，從失敗中重生

作者：旭立心理諮商中心 汪昭瑛諮商心理師

你喜歡自己嗎？我們常聽到的答案是「不喜歡」，因為不滿意、不夠好，所以想要找尋理想中的自己，但結果往往讓自己更累、更痛苦……

不知道讀者有沒有看過 Netflix 的一部韓劇《歡迎回到三達里》，劇中講述女主角從小立志要當一條飛出小溪的龍，18 歲背著行囊離開小村落到大都市打拼。奮鬥了 20 年後，確實讓她功成名就，並達到自己的理想目標，但後來歷經感情的背叛、下屬的陷害，所有成就一夕化無烏有，狼狽逃回家鄉，又重新站起來的過程。

因為女主角不願屈就在鄉村（三達里），捨棄本名（趙三達），所以利用藝名在攝影界闖蕩，也因一些因素斷絕與家鄉的連結，隱藏自己真實性格，帶著「假我」的面具在職場中闖蕩，要求自己把每件事情做到盡善盡美，不允許自己犯錯，付出非常多的努力才獲得眾人的肯定，但看著女主角在眾人追捧風光之際，因感情失意卻也只能獨自一人飲酒，還唯恐自己醉酒失態得錄音存證，這樣的謹慎、孤獨、維持著假象完美的生活。

「離鄉背井」、「認真工作」、「渴望成功」、「害怕犯錯」、「內心孤獨」，這正是許多在都市中打拚者的縮影，每天在工作與生活中像個陀螺轉個不停。不僅自我要求高，還得時時刻

刻鞭策自己要不斷努力，只要稍微鬆懈就會感到焦躁不安、害怕失敗、停滯，即使達成目標也不會因此滿足，只會要求自己加倍努力。

一旦做不好或做錯，會有很深的自責，總覺得自己很糟糕、很沒用，更是無法接受自己會失敗。女主角正因無法面對這一切，帶著失敗者的心情躲回老家，放棄一切，不知自己何去何從，卡在負面情緒中走不出來。如果是你，會如何幫助陷入困境的自己？

## 接納自己的不完美

「你喜歡自己嗎？」我們常聽到的答案是「不喜歡」，因為不滿意、不夠好、不夠完美的自己，所以想要找尋理想中的自己，但結果往往是讓自己更累、更痛苦、更加不滿意自己。就像女主角捨棄自己的真實性格、本名，努力在職場中塑造一個完美的自己，自以為的完美卻很薄弱，一被打擊就破碎。

《被討厭的勇氣》一書提及，自卑感並不是跟別人比較而產生的，是跟「理想中的自己」比較後的結果。**真正想讓自己變得越有自信，反而是要去接納好的、不好的自己，因為這些都是自己的一部分。**

認識真正的自己，去了解不夠好自己，會發現它其實有存在的價值。就像女主角原本嫌棄的落後家鄉，努力想要脫離，但沒想到鄉里的親情、友情、愛情，最後反而才是滋養療癒她的重要養分。

如同影集最後所說：「無論哪一條小溪的龍都不可能獨立成龍，他們全都是受到小溪里的泥鰍、還有青蛙的幫助。」因著親友們的接納、包容、支持，重新找回真正的自己（不夠完美但卻自在的自己），再次喚回對工作的熱情。

## 把失敗當成功的養分

「失敗了就是魯蛇嗎？」很多人會很害怕犯錯或失敗，覺得是件很糟糕的事，認為一旦失敗、做不好，就會陷入自我否定，指責自己很沒用、沒價值，並將「一件事情的失敗」標的成「我是一個失敗者」。這種自責否定的聲音就像小惡魔一樣，在腦袋中不斷播放，讓自己陷入負面情緒漩渦中。

**人生本來就是個起起落落的過程，失敗挫折是正常的，它只是人生歷程的一部分，不等於這個人的一切，因此要將「事」與「人」分開看，人的自我價值感不應該因一次兩次的失敗就全盤被否定。**

女主角因逃避失敗而自我封閉、放棄攝影，她痛苦迷惘且沉浸酒精中，但她本身的能力並未消失，只有在她勇敢面對問題，克服自己的心魔，才重拾工作信心，再度站回屬於自己的舞台。由此可知，**失敗不可怕，真正可怕的是逃避面對它，唯有正視它，了解失敗的原因，對症下藥，才知道要從哪裡重新站起來。**

接受與面對失敗是需要勇氣的，但唯有歷經失敗的洗禮，才會更懂得成功的可貴。

