**臺中市立文華高中輔導週報**

108.12.13發行

【升學資訊】

* 為協助經濟資源相對不足或特殊境遇同學順利升學，各大學都有制定相關之扶弱措施，也有部分學校設有優先考量經濟弱勢之招生管道（如清大「旭日招生組」、成大「成星招生組」、臺北大學「飛鳶組」、中山大學「西灣南星分組」、高醫「薪火招生組」等），同學可至甄選入學委員會🡪個人申請🡪扶弱措施瀏覽相關訊息。
* 教育部近期已公布109學年度各大學科系在各管道的招生名額，輔導處將此資訊再進行簡要整理，列出各校系甄選入學所佔之招生比例(不含外加名額及單獨招生），歡迎高三同學至輔導處網頁生涯規劃大學招生名額瀏覽相關訊息。

歡迎有興趣的同學上輔導處網站查詢相關資訊及上網報名

**我得了一種害怕失敗於是乾脆擺爛的病**

 文/詹惠文心理師

 心態致勝》一書作者同時也是史丹佛大學心理學教授Carol S. Dweck將人的心態分成兩種：定型心態（fixed mindset）與成長心態（growth mindset）。俗諺所言的「態度決定高度」中的「態度」，其實就是指上述的「心態」（mindset）。

 **定型心態（fixed mindset）的人們認為自己成功是因為天賦異稟，是自己先天聰明所以才會成功，若失敗必然是由於自己愚笨或沒有才能，無法透過努力造就成功**。定型心態的人們看重「是否成功」而非「成長的歷程」，他們最想證明的是自己有多麼優秀，但也因為人生中總是會面臨失敗，一旦失敗了，他們可能就覺得自己前功盡棄、徒勞無功。

  **成長心態（growth mindset）的人們認為雖然每個人先天的資質、興趣或個性不同，但人人都能透過努力與累積經驗而改變、成長，最終達到成功。他們看重的是「在努力甚或失敗的過程中學習或成長了什麼」而非「是否成功」**，最好的佐證就是愛迪生的名言：「天才是一分的天份，加上九十九分的後天努力」。

 從上述兩種心態，就可以發現定型心態的人在失敗過後，很可能就會放棄努力，甚至更嚴重地因為擔憂下次可能會失敗，所以乾脆不去嘗試，這就是本文標題所提的「害怕失敗於是乾脆擺爛」。

 在你開始怨天尤人，覺得自己不論怎麼努力也無法賺大錢或過自己想過的生活時，不妨從定型心態轉換成成長心態的思考，換個方式想：「我現在可能還沒辦法過自己理想的生活，但我再持續努力，我就會更接近我想過的生活了。」

 在你失敗了好幾次，覺得超想擺爛，乾脆放棄嘗試與努力時，不妨用成長心態想想：「**我不確定我下次是否會成功，但我可以從失敗中學習與調整，並持續努力，這樣就更可能成功。就算不成功，我也可以從過程中學到一些東西。**」

 你現在也得了「害怕失敗於是乾脆擺爛」的病嗎？不妨把「轉換心態」當成每一天的練習吧！學習接納過往與當下的失敗，迎向未來可能的成功與失敗，持續地努力，總有一天，你驀然回首時，就會發現你已經靠著自己的努力與經驗累積，達成了你當初訂定的目標。

以上文章摘自https://vocus.cc/@skypig730/5d28343afd89780001e19cd0

**你有小鴨症候群嗎?（Duck Syndrome）**

 鴨子在水面上滑行的時候，在水面上看起來的樣子是平靜的，但卻看不到水面下拼命奮力滑行的腳，正努力讓自己可以維持優雅。

 在我們的文化裡，我們很容易被訓練成只能讓別人看到自己的優點的樣子，因此也盡量挑「我覺得可以完成的、做好的」事情來做，迴避失誤的可能。故我們往往「報喜不報憂」，盡力地找出在自己身上可以被獎勵與稱讚的事蹟，隱藏那些不能浮上檯面的錯誤，這讓我們不能活在沒有獎勵的世界，因為當獎勵與稱讚消失時，我們心中就又會油然而生「我這樣夠好嗎？」的自我懷疑。

根據觀察，「鴨鴨症候群」大致有以下特質：

1.重視形象：本身好面子，相當在意外界眼光，喜歡獲得認同或讚賞。

2.好勝心強：見不得別人比自己優秀，什麼都想要贏，最怕被看扁或瞧不起。

3.得失心重：不容許犯錯，無法接受失敗，行事總是戰戰兢兢。

4.完美主義：設定的標準太高，對細節過於「龜毛」，老是雞蛋裡挑骨頭。

5.隱藏真情：有事就悶在心裡，依然強顏歡笑，故作鎮靜，不願向外討救兵。

●如果有「鴨鴨症候群」的傾向，專家的建議是：

1.**認清事實**：目標不切實際，超出個人能力所及，只會帶來煩惱。唯有知足惜福，懂得適可而止才能獲得快樂。

2.**善待自己**：凡事別太執著，以免作繭自縛。去除「我必須…」、「我應該…」、「我一定要…」等非理性的內在語言，培養以幽默的態度看待事情。

3.**開誠布公**：卸除偽裝，主動分享感受或想法。放下無謂的堅持，嘗試去相信別人，廣泛結交良師益友，遭遇問題時便有可諮詢、討論的對象。

4.**放慢腳步**：求好心切容易顧此失彼，忽略生活中其他美好的事物。處事不急功躁進，學習去享受過程，細細品味內涵，而非只看最終結果。

5.**求助專業**：早期察覺，早期介入，避免積重難返。努力想要改變，但效果有限，本身也感到困擾，不妨接受精神科醫師或心理師的治療，緩解不適。

以上文章摘自: https://health.udn.com/health/story/5964/366852