**臺中市立文華高中輔導週報**

108.10.5發行

【輔導處活動訊息】

* 為協助大家認識大學校系，將於10月份12:00~13:00邀請知名大學辦理科系導覽講座，請同學踴躍報名參加!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 10月18日 | 10月21日 | 10月22日 | 10月24日 |
| 星期五 | 星期一 | 星期二 | 星期四 |
| 校系 | **政大傳播學院** | **清華學院****學士班** | **臺北大學金融與合作經營學系** | **中興食品暨應用生物科技學系** |

* 為協助大家有效學習，輔導處將安排優質的高二「同儕輔導員」於10/28（一）至11/1（五）中午12:10~13:00，辦理5場「各科學習方法小講座」，學習講座報名表預計於10/7(一)發放，10/9(三)中午報名截止請高一同學踴躍報名參加!
* 政大包種茶節參訪-時間：108/11/16日（六）。

即日起至10月8日(二)中午12：00前或額滿為止。歡迎有興趣的高一二同學報名參加！

**當你覺得難過失落，希望有人陪你聊聊，衛福部提供安心專線服務，電話請撥打1925(依舊愛我)**



【國內外大學升學資訊】

* 特殊選才：各校（清大、交大、中山、中央等）陸續公布特殊選才簡章，請高三學生主動掌握資訊，並且留意各校報名日期。詳細資料可至大學多元入學升學網--特殊選才招生專區查詢。
* 倘若同學申請大學需要檢附「校長推薦函」，須經導師、輔導處簽註意見後，由輔導處彙整後繳交至校長室。繳交期限為各校收件截止日期 2 週前，逾期不受理，相關申請流程表單請上網下載或輔導處索取。
* 108中原大學系所博覽會。時間：108/11/16（六）9:00-16:00。採線上報名， 網址：<https://pse.is/KWSZP>。
* 國立暨南國際大學「2019口語表達+大學面試體驗營」。時間：108/10/27（日)，上午場9：00-12：00，下午場13：00-16：00。地點：台中市南區復興路三段503號(甄戰)。
* 薩凡納藝術設計大學(SCAD)簡介說明會及多媒體設計工作坊。相關資訊請參閱輔導處網站。
* 2019年早稻田大學日本留學說明會。

有興趣同學請上輔導處網站查詢

【生命教育文章】**破除「應該」魔咒，為自己放手一搏！**

作家：海苔熊（程威銓）

不知道你身邊是不是有這種人，總是擔心自己做錯事情，總是害怕會妨礙到別人，

「這樣做真的好嗎？」、「別人會怎麼看我？」、「你會不會覺得我想太多？」雖然他在問這句話的時候已經想很多了。

此外，他們總是會選擇做「應該」做的事情，而不是自己「想要」做的事情，因為對他們來說，「安心」比「自我實現」更重要。對他們來說，冒險是危險的，小心駛得萬年船。

老實說，這是一個文化適應的生活方式。而且這些人也確實從這樣的生活形態當中獲得相對應的好處，畢竟我們的文化總讚揚尊重與顧及他人。根據焦點調控理論，這種謹慎取向的人，他們總是會選擇比較保守安全的路來前進，但他們並沒有過得比較不好。

**為何會被「應該」綁架？**

 只不過，當一個人一直不知不覺自我鞭笞當個「乖孩子」，而且的內在強烈的被「應該」綁架（有時候伴隨著工作狂、強迫性人格、或者是完美主義），而造成自己生活的困擾時，可能就會過得比較辛苦。常見的內在江東父老可能會說：「女人家讀書讀這麼高幹嘛？應該早點找一個好男人嫁了。」、「天下無不是的父母，爸媽嘴巴再怎麼壞，終究他們是養育你長大的。你應該要順從他們的意，不要忤逆。」、「你怎麼這麼沒用，這麼簡單的工作你早就應該做好了啊！」

 有句話說：「乖孩子的傷，最重。」這些聲音可能夾雜了一些父權主義、性別刻板印象、或者是文化的價值觀，也可能是來自於早期原生家庭的「規則」，那些記憶中所謂的「乖小孩的樣子」，不知不覺的在腦袋裡面植入了江東父老的說話晶片。好可怕阿！

 那怎麼辦呢？我自己覺得有一個有效的方法是跟父老說：「我書讀少別騙我！」，然後問自己說：「這是真的嗎？」，嘗試用其他替代想法來駁斥這個非理性信念。例如：

（1）「我應該要再更努力熬夜唸書的，只有考95分我家人一定會覺得很丟臉」（非理性信念）→「95分真的不好嗎？回想過去一個多月，我真的不夠努力嗎？」（真的嗎？）→「其實我應該已經蠻努力了，只是結果還是沒有符合我心中的標準」（替代性信念）

（2）「他應該是不愛我吧，否則怎麼會忘記我們的約定？如果真的在意一個人，應該會記得所有事情。」→「等等，我記得有關他的所有事情嗎？如果一個人忘記了一些事情，真的代表他不在乎對方嗎？」→「或許他只是忙碌、一時忘記了。等一下再問看他發生什麼事了。」

**和「應該」揮手道別**

過去這些江東父老之所以會出來，是因為他想保護「小時候的你」，希望你不要做錯事、不要受傷、不要違反「規則」。但一方面現在的你已經長大了，可以分辨事情其實有很多複雜的考量，另一方面很多時候這種「僵化」的思考模式，並沒有辦法讓事情好轉，反而會像一條繩子一樣綁住自己，也可能同時綁住別人。

其實，**那些太在意別人、害怕被討厭的人，心裡都有一個最深的假設（不論他是否有意識到）是「原本的我是不值得被愛的，所以我一定要做點什麼，才不會被丟掉和討厭。」**——儘管這樣的偏執有時候反而會讓他更容易被討厭。

如果從榮格心理學的觀點，沒有什麼特質是全然或好全然壞的。**有時候「應該」保護了我們，有些時候則綁架了我們。身為自己的主人，我們可以允許他在適當的時候出現，並且讓它休息的時間。**

最後送大家一句魔法咒：**不論你有沒有達成那些心裡的「應該」，你永遠值得被好好的對待。**

文章網址https://www.iiispace.com/2017/04/10/000150/