

**臺中市立文華高中輔導週報**

108.12.06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

**自我肯定的微小練習：每天三句話，發現自己的美好**

**文/陳志恆（諮商心理師）**

心情不好的時候，我們常會自我責怪，甚至否定自己的價值。像是「我就是很糟！」「我不可能會成功！」「我怎麼如此一無是處？」這些話語，便會浮上心頭、縈繞耳邊；更糟的是，若我們把焦點放在自己與他人的比較上，便可能過度放大自己的不足，而以為全天下就只有我最糟，人人都過著幸福快樂的日子。

特別是，如果你曾經受過傷，自我價值碎裂一地過時，在很多時候，即使你表現得再好，你仍然覺得自己不夠好；當然也可能無止境地追逐那虛幻的目標、假想中的幸福樣貌。

我曾經遇過一個大學生，他的心情總是低落，與人接觸時常感到緊張萬分，人一多時便有窒息的感覺，即使那些人他都很熟，也想立刻逃離現場。

他說他快樂不起來。我問他為什麼，他說：「我注定就是個糟透的人，我不喜歡自己，也不會有人喜歡這樣的我吧！」

他生長在一個父母長期失和的家庭中。從他記憶所及，父母便成天爭吵不斷，嚴重時，甚至大打出手。曾經有一次，他被父親用力勒住脖子，父親在他耳邊憤怒地說：「都是你，害得我和你媽整天吵架！」。那時，他才只有上幼兒園的年紀。

一個長期目睹家庭暴力長大的孩子，雖然沒被毆打、沒被攻擊，更沒被虐待，但成長的過程常會缺乏安全感，也難以自我肯定。為什麼？

因為，幼小的他，會不自覺地把父母失和的責任承擔在自己身上，認為「就是因為我不乖、我不好，所以爸爸媽媽才會吵架」。於是長期有著「我是帶來父母問題的麻煩人物」的念頭，可想而知，自我價值感肯定低落不已。

「現在長大了，我也知道我與我父母他們的感情問題無關，可是，我就是覺得自己很糟，那個感覺早已深植內心，根深柢固！」是的，理智上他可以分辨事實為何，但情感上，他卻難以走出這灘泥淖。該如何幫助他重建自我價值呢？

在心理諮商與治療中，當然有許多技術可以使用。但如果要有長期的效果，當事人得在生活中不斷做練習，用新的想法與感覺，逐漸取代舊有的情感迴路。於是我告訴他，每天找個固定的時間，問問自己這三個問題吧！

**（一）今天我做得不錯或值得被肯定的地方是什麼？**

回答這個問題，就是要設法找出自己亮點，看到自己的難得之處。但許多人一開始就卡關了，左思右想後說：「沒有」或「找不到」。因為，每天的生活都是如此平淡無奇，有什麼好值得被拿出來說嘴的地方呢？

因此，在回答這句話時，還有一個秘訣是：「即使是很小、很平凡的地方，都可以。」於是，你就不用把焦點放在自己做了什麼豐功偉業上，而是日常生活中微小但也不錯的地方，例如：多走了一段路、有準時起床、少滑手機10分鐘、有和家人道早安、準時赴約……等。

你說，這不是理所當然的事情嗎？

正因為我們是如此高標準地看待自己，把好多現象都視為理所當然，因此，便忽略了要好好讚賞自己一番。然而，這些理所當然，也都是長期花力氣去堅持下來的結果呀！

**（二）我是如何幫助自己做到的？**

這句話假設了，這些好事情，絕非憑空出現，一定是你做了什麼才促使它發生。也許你認為這很自然，但你還是功不可沒，因為，沒有你的允許，這些好事是不會發生的。我們就是要去找出來，見證自己的付出、見證自己的努力、採取了有效的方法。

有人問：「我今天會願意走出門，是因為看到天氣晴朗；所以，我沒有做什麼呀！」那麼我要問，是什麼讓你願意看到外頭的藍天白雲，就選擇要出門呢？即使你沒有做什麼，但你內在的動機或渴望，或者你的一個念頭，左右了你去做了件值得被肯定的事情，這功勞還是要記在你的身上。

**（三）做到這件事，對我而言的意義是什麼？**

這個問題比較難回答，但仍然很值得去思考。有個父親告訴我，他在孩子放學後，刻意去稱讚孩子，孩子露出燦爛的笑容，讓他心頭暖洋洋，他覺得，一切都值得了，這正是最大的意義。有位正為體重煩惱的企業主管說，今天刻意走樓梯上公司，雖然很喘，但發現自己做得到，這件事的意義就是：「原來人有無限潛能！」。

每個行為背後的意義，可能來自於自己的渴望、自己在乎的人，或者，為社會人群的使命，都有可能。當我們能為某件事找到特定的意義時，這件事便會被放置到一個神聖的位置上，再次出現的可能性也會大增。