



## ※近期活動訊息

1. **【學習歷程講座】**：由於 10/27 學習歷程分享講座報名熱烈，輔導處加開 11/2 學習歷程分享講座，邀請社會組與自然組學長姐和大家分享，週五前於輔導處網頁公告錄取名單，請參加同學於 12:25 前就位完畢。未能報名成功同學，待講座結束後，亦可持續關注輔導處網頁，學長姐將提供在線提供錄影檔 1 個月，供大家參考。
2. **【政大包種茶節 - 學系博覽會】**：政大於 10/30(六)舉行，因應疫情影響，活動調整為實體攤位搭配線上講座等，詳情請見輔導處網頁最新消息。

## ※升學相關訊息

### 1. **【升學資訊】**：

111 學年度大學「申請入學」「繁星推薦」招生校系參採「學科能力測驗科目」一覽表，相關資訊請參閱輔導處最新消息。

### 2. **【大學系所博覽會】**：

(1) 靜宜大學「2021 線上高中職涯探索扎根活動-第二場」。110/11/13(六)。報名網址：

<https://reurl.cc/Gbev8x>。

(2) 逢甲大學「直球對決 108 課綱：院系介紹暨特殊選才說明會」。報名網址：

<https://reurl.cc/DZ3QkE>。

### 3. **【特殊選才】**：

國立高雄師範大學、國立海洋大學、國立台灣藝術大學、國立台北藝術大學、國立台灣師範大學表演藝術學士學位學程、國立聯合大學、國立暨南大學、國立台東大學、中原大學、中華大學 111 學年度大學部特殊選才招生考試相關資訊，請參閱輔導處最新消息

## ※生命教育文章

### 你有「冒牌者症候群」嗎？

面對肯定、讚賞與成功，你總是覺得「我不配」嗎？

別人稱讚你時，你常常覺得「愧疚」嗎？

你是否在擁有高成就時，將它歸功於運氣呢？

請小心，你可能是「冒牌者症候群」的一員！

所謂**冒牌者症候群**，就是當自己明明已經達到高成就，卻還是無法肯定自己的優秀，認為自己是個騙子、冒牌貨。冒牌者症候群主要有三大心魔，分別為「自我懷疑」、「恐懼失敗」、「認為不完美的自己不被他人接納」。

冒牌者總是認為自己努力獲得的一切只是因為運氣好，根本不值得別人的讚許，並打從心裡拒絕接受。讀到這裡，你或許會發現自己真的有可能有冒牌者心理，那該怎麼做可以緩解呢？



### 一、別急著否定負面情緒

面對負面情緒時，**不要急著否定它**，先感受它並接受現在沒有自信的自己，問問自己是什麼原因而產生這樣的情緒，若是有時間，也能在每次出現這樣的狀況時記下來。時間一久，對自己的觀察也會越深入，在往後遇到類似的狀況時，除了較能同理這樣的自己，也能較理性的面對自身的處境。

### 二、和自己對話

當我們自我懷疑、恐懼失敗或認為不完美的自己不被他人接納的時候，會感到受傷、難過甚至自卑，有時甚至會陷入一個漩渦當中，久久無法脫離這樣的情緒。這時的你，需要的是「**和自己對話**」。

### 三、多給自己一點時間

另外，也能適時地寫下自己的缺點，告訴自己：「或許我現在還沒辦法調適，但我願意學習。」**勇敢並誠實地接受不完美的自己，多給自己一點時間**，用自己的步調慢慢地前進！

心動不如馬上行動！一點一點慢慢改變、調適，和心裡的冒牌者和平共處吧！

