



※近期活動訊息

1. **【學生綜合資料上網填寫】**：高一同學請於 9/21 (二) 晚上 12:00 前 填寫完畢。請注意，本次填寫將列入高一生命教育成績考核！高二、高三同學亦請於 9/21 (二) 前，進入本校網頁→校園資源→校務系統→ischool 新校務系統→選 G+ 登入，填寫學生綜合資料。
2. **【個別諮商招募中】**：輔導處實習心理師提供 3~5 位名額，請有興趣的同學把握機會報名！
3. **【認輔活動】**：請有意願參加認輔活動的同學，詳閱各班報名表，9/16(四)中午前 報名截止。
4. **【我的高三生活講座】**：9/12 (日) 輔導處辦理線上「我的高三生活講座」學長姐經驗分享：自然組 - 10:00-11:00(meet 代碼:whsh613)、社會組:11:00-12:00(meet 代碼:whsh614)，歡迎同學踴躍參加！



※生涯輔導文章

「擁有熱情」不一定是尋找喜歡、興趣與好奇，而是刻意練習

作者 Esor Huang 異塵行者

我常被這樣問：「Esor 為什麼維持寫部落格這麼多年？當年是如何找到這件讓自己充滿熱情的事？又是如何確定投入？」

無論是雜誌採訪，或是讀者來信，還是身邊親友的好奇，但這裡的出發點，都是：「Esor 找到了一件他喜歡又充滿熱情的事情」。可是這個出發點，卻和我當初想的，甚至跟我現在維繫「持續去做」的想法完全不一樣。

如果簡單說結論，我並非是找到一件自己喜歡而又充滿熱情的事情。更正確的說法是：我練習著自己可以「改變」，能夠創造「成果」的事情，於是逐步建立了自己的「具體願景」，而熱情就在這樣的執行過程中發生。不是去找到熱情，不是用熱情來支持自己的目標。或許應該反過來，讓自己在行動中，逐步建立自己真正有信心的熱情。

為什麼熱情很難持久？為什麼不知道熱情在哪裡？沒有方法的熱情，就只是喜歡。沒有

看過對方的真面目，就只能是三分鐘熱度的喜歡。不一定是先去找到自己充滿熱情的事情，反而是讓自己在真正完成事情、解決問題的過程中，建立難以被擊垮的熱情。

任何事情都會有難關、挫折、意外，擁有喜歡的過程不可能免除自己不喜歡的某些雜事。就算你要追一個自己喜歡的人，跟一個所愛的人組成家庭，也不可能只有喜歡的事，還會有更多困難的事情需要我們去解決。如果沒有確認真面目，沒有用方法去改變難題。那麼熱情很快就會被這些這些事情磨掉，這就是熱情為什麼總是消失得很快的原因。

但更關鍵的原因在於，我們本來就不是靠熱情來做事，而是靠做事的方法，而且這些挫折難關，才是培養熱情最好的元素：事實上，當工作與生活中的「難題出現」時，就是我們去發展「長久熱情」的最好機會。

為什麼？因為我們不會對不在意的事情感覺困難，開車很難，但如果我根本不開車，我也不會擔心開車很難這件事。所以如果當我們身邊出現感覺困難的事情時，表示有些我想實現的東西，所以才會有困難出現。

這時候，如果可以嘗試各種改變的方法，讓自己發現自己有能力改變這件事。「我可以改變的事」，會讓我們開始累積一種自信，而「相信他」就是維持熱情最好的方法。

沒有方法的熱情，就只是喜歡。沒能解決問題的熱情，就只是興趣。而沒有確定願景的熱情，就只是好奇。

所以「擁有熱情」的好方法，不一定只能從自己的喜歡、興趣、好奇去尋找，而是去刻意練習看看：「自己可以改變什麼？」、「自己真的可以創造什麼成果？」、「並且在這樣的執行過程中看到自己能夠走到的願景？」

有些朋友上過我的課後，常說我講某些方法與工具時充滿熱情，為什麼呢？因為我在實踐的過程中，相信這樣真的可以改變，相信這樣真的會有成果，並且相信他可以帶我走到我不曾走到的願景。

(原文出處：<https://www.playpcesor.com/2018/06/passion.html>)

