

※近期重要訊息

- 一、**【高三繁星推薦管道介紹說明會】**：輔導處 3/1(三)中午 12:30-13:00 於第一會議室辦理「繁星推薦管道介紹說明會」，請報名同學準時與會～
- 二、**【同儕輔導 - 高一學弟妹招募】**：111-2 微笑星星報名活動即將截止，請高一同學把握機會報名參加，溫暖的高二學長姊將會陪伴你面對課業、人際、選班群等人生大小事喔！若想更進一步認識高二微笑天使，歡迎瀏覽 IG 帳號：
whsh_smile_angel
- 三、**【認輔活動報名】**：「心靈導師 - 認輔活動」即日起開始報名囉，想找老師請益課業或人生的議題嗎？請把握機會至輔導處報名唷！



※生涯輔導文章

學測成績放榜後，我該怎麼辦呢？

大考中心預計 2 月 23 日公布學測成績，而每當大考成績放榜時，總是幾家歡樂幾家愁。有的人超常發揮，樂到不行；有的人持平表現，平常心看待；但也有一部份同學，發現自己學測失常，學測成績與平常課業的表現落差甚大，感覺難過失落又擔心考不上理想學校，心中不由得浮現「我該怎麼辦呢？」的疑問。

網路上有許多不同老師、網紅、專家等提供許多面對學測挫敗，建議的方法，我們可以依照自己可接受或想接受的來參考運用。

一、理性安排感性時間後，分析選擇向前走

網紅啾啾鞋建議，先給自己「**理性地安排感性時間**」，其實就是留時間給自己崩潰難過，先給自己訂一個期限，這段時間你可以在不干擾其他人的情況下，選擇你自己的療傷方式。你的療傷方式可以是大哭一場、找人聊聊、出門走走、聽音樂、發廢文等等，依照你的狀況進行調整，並在一段時間後用 1 分到 100 分去評估你的難過程度，觀察自己的心情變化，不過這段期間如果過長且仍未改善，建議可尋求專業協助。第二步是「**分析接下來的選擇**」，過去的已無法改變，但是你可以有很多不同的選擇，前面的崩潰難過，就是為了接下來能夠理性分析下一步要如何做選擇。第三步是「**日子還是要過下去，確保自己一直在往前走**」，不要再回頭去想「要是我當初沒有畫錯卡」、「要是我當初沒有看錯題目」這些後悔的話，確保自己一直往前走才是最重要的。

二、理解心理低落是自然現象，找出專屬你的情緒處理儀式

在日本補教業者「MSA マスタードシードアカデミー」旗下的主任講師中澤一則認為，每當學生見到成績不夠理想，感到心情低落是自然現象，而如何調整心態，則是一種需要「練習」的能力。因為如果你因為成績不理想而被困在低落的情緒之中，那麼什麼也不會改變。中澤一表示，你可以設計一套整理情緒專用的「儀式」，好比說深呼吸，或大聲地喊話，用力唱一遍自己喜歡的歌曲.....等等。他說有一位女學生，會在考不好時沖熱水澡，並且趁機在浴室中放聲大哭，等到哭完之後，再重新回到備戰狀態，而最後這位女學生也順利考上了理想的學校。

三、開始預做申請校系並蒐集校系資訊

升學輔導專家胡天爵說，今年考生是一〇八課綱上路後，考招新制的第二屆學生，去年的落點可作為今年落點參考，但要留意鐘擺效應。接下來則要「**預估申請校系**」，可以由每科五標對照預判，並注意學測試題差異、各校系篩選條件、學測採計科目、篩選倍率、招生名額增減、學系是否合併或分組、學系更名等都是篩選評估時的影響因子。再來則是「**蒐集校系資訊**」，建議可以到「大學選才與高中育才輔助系統」查詢最新資料，了解校系教學特色、未來發展，這是學習歷程自述和準備口試的關鍵。此外，也可以整理自己的得獎或活動紀錄，並閱讀跟涉及校系相關的新聞時事，如有認識推甄相同科系的學長姐或校友，還能進一步請教，如果沒有也沒關係，可以透過網路蒐集相關經驗。

學測成績是高中三年學習成果的展現，卻並不一定是你全部實力的展現，成績出來後好好陪伴自己，宣洩你的不甘心、難過、悲傷，然後「接受無法改變的，改變能夠改變的」，確保自己一直在往前走吧！

參考資料：

1、董俞佳 (2023 年 1 月 24 日)。個人申請預做「3 件事」 更近理想科系。聯合報

<https://udn.com/news/story/6925/6915337>

2、聯合新聞網 (2021 年 2 月 24 日)。學測失常心情差...補教名師卻說「難過只能兩秒」

靠這招整理情緒再出發。聯合新聞網 <https://udn.com/news/story/121931/5262582>

3、啾啾鞋 (2017 年 7 月 5 日)。考試考差了，心情不好怎麼辦？。啾來聊聊

https://www.youtube.com/watch?v=aIGN3GNJT2g&ab_channel=%E5%95%BE%E5%95%BE%E9%9E%8B