

臺中市立文華高中輔導週報

107.10.19 發行

【活動訊息】

- ◇ 同儕輔導「微笑星星」招募活動開跑囉!高二同儕輔導員-「微笑天使」共 14 位，可協助、陪伴高一學弟妹面對學業及生活上的困難。有意願報名的高一同學，請至輔導處領取申請表，填妥申請表後繳交回輔導處家慧老師。
- ◇ 國立東華大學辦理**免費體驗營**，時間:107/12/1(六)-12/2(日)，地點:國立東華大學壽豐校區，招生人數:30 位，報名日期:107/10/8-10/22。
- ◇ 為協助大家認識大學校系，將於 10~12 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25日	10月30日	11月9日	12月6日
	星期四	星期四	星期二	星期五	星期四
校系	臺北大學 會計系/ 通訊工程系	逢甲大學電資 普渡學位學程 【校友分享】	中國醫藥大學 藥用化妝品系	香港嶺南大學	政治大學 企管系
學群	財金/工程學群	工程學群	醫藥衛生學群	國外大學	商管學群

- ◇ 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月17日(三)至10月23日(二)中午12:10~13:00 辦理 5 場「各科學習方法小講座」，請高一同學踴躍報名參加!

科目	國文 作文	化學 生物	地理 歷史 公民	數學 物理	英文
日期	10/17(三)	10/18(四)	10/19(五)	10/22(一)	10/23(二)
地點	5樓演講廳	4F 創意發想 教室	5樓演講廳	5樓演講廳	5樓演講廳

【升學資訊】

- ◇ 大學多元入學方案，全國學生家長/學生分區說明會。時間：11/10(六) 08:30-12:00 於文華高中第一會議室辦理。
- ◇ 臺灣大學、高雄醫學大學、交通大學、清華大學、海洋大學等校特殊選才已開始招生，相關資訊已公告於輔導處網站，更多資訊請上【文華高中>輔導處>升學資訊>特殊選才】網頁查詢。
- ◇ 日本立命館亞洲太平洋大學招生說明會將於 11/10 (六) 臺北天成飯店舉辦。

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

【生命教育文章】

情緒從不消失，它在等你的安撫與理解

本文摘自諮商心理師蘇絢慧《七天自我心理學，找回原本美好的你》

當你越想完美，就越看到自己的不完美。

當你越想證明自己是正確，就越看到自己處處是錯誤。

* 你的情緒，需要你學會安撫及照顧

有時候，越想控制好一切，反而常常感到混亂。越用力過日子，日子越讓人無力。有時候，很難不沮喪，究竟有沒有安心、安穩的時刻？為什麼人生的路，這麼難？我理解那份沮喪及內心的混亂。總是越想擺脫什麼，就越難擺脫什麼。當你越想擺脫，就越覺得被捆綁。

你知道嗎？你無法擺脫情緒的糾結，來自你「太想改變」；想變得更讓人滿意及稱讚；想變得讓人欣羨及肯定；想變得讓人不再挑剔與否定。如果，你可以停止對自己、對他人再用力期待及要求，放棄不知何時失去彈性的那份「要完美」的執著，接納現狀的現象與接受自己的呈現，那麼，寧靜會自然到來。

情緒，對你而言，就像是風暴，也像是海嘯，總是席捲你，讓你動彈不得，任由摧殘及擺布。大人們太忙，總有說不完的理由，把你放在最後的考慮裡。你只能任由大人擺放你，其餘關於你的感受、想法，任何需要及渴望，都不重要，也不值得一顧。所以，你要自己不再當小孩，你強迫自己趕快長大，就能靠自己一個人行動，不要讓自己依賴任何人存活。

然而，即使我們巴望著時間走快點，好讓自己快點長大，一直盼望著未來快來，但結果身體外型是長大了，內心深處卻始終封鎖著一個忍受孤單、無助、恐懼、挫折的小孩。

* 每種痛苦情緒，都有著被理解的需要

情緒感覺是日積月累的。曾經，一個個、小小的、沒有處理完整的情緒感受，會連結成一個牢固、難以改變的感受，並形成你對自己的觀感，及對相似情境的解釋。同時，也會成為一個負面情緒的按鈕，只要有所刺激，那個充滿毀滅性、爆發性的情緒，就會一觸即發。

所謂的負面情緒，是一種界定及指稱，不意謂著負面情緒等於錯誤或是不該存在。諸如：憤怒、悲傷、無助與脆弱，都是人生裡必然經驗的情緒歷程。人生有悲有喜，有高低起伏，若人生只該有歡笑存在，那釋放人類苦痛的眼淚，也就不需存在了。

過去，我們給予負面情緒太多批判，許多時候，我們的痛苦也多來自於此，不願意承認自己也有真實情緒。我們不願意讓人看出我們的脆弱、不好的一面，花許多力氣去否認自己具有這部分，極力想擺脫這些損及自尊與價值的負向感覺。其實，我們是害怕不被尊重，與害怕自己被排斥，不值得人們愛。

我想告訴你，能與負面情緒共處、能接納自己的灰暗面、能包容自己人生裡的低潮，是一種能力；很重要的能力。這能力比去說服自己「應該永遠樂觀積極面對人生」還重要。負面情緒和正面情感，都是環境與我們個體互動後，回饋回來的訊息，為著要告訴我們互動的狀態如何？或我們是否需要調整什麼？增強什麼？維持什麼？也有著被理解或被聆聽的需要。

特別是痛苦不安的情緒，都需要在對話的過程中，被懂、被聆聽，也被連結。當被懂、被聆聽，及被連結之後，我們的情緒便能獲得調節，不再緊繃，或淤積在胸口上，無法釋放。