



## ※近期重要訊息

1. **【♥ 這世界總會有人惦記你 ♥】**：輔導處 113 生命教育月系列活動開跑囉！有興趣的同學請詳閱網站 <https://reurl.cc/xvk8m4> 或掃右側 QR code，網站內有以下活動介紹，邀請大家一同參與：)
  - (1) [給我一句擁抱吧] 校園療癒金句募集中：<https://reurl.cc/bYyorE>
  - (2) [將情緒拼湊成詩] 情緒探索工作坊：<https://reurl.cc/OreoNr>
  - (3) [終於要與自己和好如初] 書展@圖書館：<https://reurl.cc/qv3qRp>
2. **【高三特殊選才招生】**：各校特殊選才簡章近期開始公布，請有意申請的高三同學詳見輔導處網頁「最新消息」、各大學招生網頁，或至「大學多元入大學多元入學網」→右側「特殊選才招生訊息」參閱。
3. **【高三教育部 114 年度『青年教育與就業儲蓄帳戶方案』學生家長說明會】**：歡迎有興趣的學生及家長報名參加。中一區宣導時間為 11/5(二)，地點:台中高工(報名截止日 10/31)。
4. **【高一學習方法/學習歷程小講座】**：輔導處預計於 10/21 至 11/1 中午(12:15-13:00)在和平樓五樓演講廳辦理「學習方法、學習歷程小講座」，歡迎想要學習小撇步的同學主動報名參加~報名可至輔導處最新消息
5. **【臺大 113 年臺中地區招生座談會】**：臺灣大學將於 113/11/18(六)18:30 於臺中女中辦理招生座談會，請有興趣參加的同學事先上網報名，詳情請參閱輔導處「最新消息」。
6. **【臺大線上招生座談會】**：臺灣大學將於 113/11/4(一)18:30 直播線上招生座談，介紹臺灣大學的特色與優勢、未來大學新制度、申請入學及希望組招生分享、申請入學二階書面審查資料的準備、學系領域特色與發展趨勢，詳情請參閱輔導處「最新消息」。



## ※生命教育文章

### 心理師給青少年的第一堂課：世界不會圍繞著我打轉

#### - 挫折是一種提醒，幫助你更靠近真實的自己

作者：胡展誥諮商心理師

#### 你的意圖是取悅，還是討好？

你有過這種經驗嗎？在一段關係當中，當我們用心照顧對方，對方卻不領情時，我們也會感到很不開心，認為對方不知足、不懂得感恩，所以才不接受我們的「好意」。在這種情況下，付出的一方會覺得很失落、很挫折，而接受的一方其實壓力也很大，因為無論接不接受，都有人會不開心。

為了避免反覆困在這種負面情緒當中，我們必須辨識自己行動背後的意圖究竟是想要取悅，還是討好？這兩者表現於外的行動看起來很相似，但內在的心理狀態卻完全不同。

取悅的本質是「愛的給予」，是從對方的立場出發，目的是希望讓對方開心、愉悅。奠基在這種基礎之上所做的行動或付出，要是對方接收了，我們會很開心；倘若對方不接受，我們也不至於感到不舒服。

討好的本質是「消滅焦慮」，是從自己的立場出發。我們的所作所為是為了消滅來自內在的焦慮，可能是擔心對方不高興、不喜歡我們，或者害怕失去某些重要的東西。假如對方不接受我們的「善意」或努力，內在的焦慮就無法順利被減少，因而引發挫折的情緒。

所以，「取悅」所照顧的對象是對方，而「討好」照顧的對象則是自己。從這個角度就不難理解，何以關係當中經常會有一方因為「我都是為你好，你卻不懂得感恩」而生氣。因為表面上看起來付出的一方的確是在照顧對方，但實際上卻是在安頓自己內在的焦慮。說穿了，很多時候的「我是為你好」，其實是「為了自己好」。

對方可能完全沒有想要挫折我們的意思，他純粹只是表達自己「不需要」你為他做的事情，僅僅如此。但挫折的感受卻讓我們將這一切解釋為對方不尊重，覺得自己被輕視、不夠好，進而引發羞愧與憤怒，甚至演變成攻擊的行為。

## 挫折帶給生命的修練

對一個剛進幼兒園的孩子而言，挫折讓他逐漸意識到不是自己想要的就立刻能夠得到，也認知到在家裡無往不利的大哭大鬧策略，在學校一點也不管用，像是溜滑梯要排隊、玩遊戲要遵守規則、上課必須坐在自己的位置上。假如孩子在家裡是小霸王的狀態，面對這些狀況引發的不愉快情緒往往更強烈。但是這種挫折對個體的成長具有極重要的意義，讓孩子能逐漸脫離自我中心的狀態，逐漸學會尊重他人、適應社會規範，並且融入群體生活。

對於一個青少年而言，挫折讓他重新評估自己的能力，並且調整原本的期待。好比說：

- 原來國、高中的課業比國小困難許多，要考上第一志願有點難，我必須重新思考還有哪些我能考上的學校（或科系）。
- 原來要把棒球打好還挺難的，不然我往田徑的方向試試看好了。
- 原來不是每一個人都會喜歡我，世界也不會圍繞著我打轉，所以我可能要調整自己的想法，用心與喜歡我的人當朋友，而不是在意那些不喜歡我的眼光。

在這些過程中難免都會遭遇挫折，有些孩子甚至一度放棄學習，把自己封閉起來。這種難受的情緒換來的成長卻是珍貴的：它讓一個人更貼近自己，對自己有更深入的認識，未來在做選擇與行動時，也更能夠合乎自己的能力與狀態。

「不是我努力，就一定什麼都辦得到。」這種想法或許乍聽之下有些消極，但其實這才是人生最真實的寫照。一個健康的人必須從「反正努力也沒用，乾脆放棄」的心態，逐漸走向「雖然不是每一件事情都能做到，但我願意用自己的能力繼續探索這個世界，持續創造更多美好的體驗」。

對任何一個人而言，「挫折」提醒我們停下腳步評估自己採取的策略：是否我們經常重複著某些無效的行為，以致於總是得到失敗或無效的結果？所以挫折適時地出現，提醒我們應該要檢視行動的策略，並且加以調整。

但是我發現很多人不太喜歡接受挫折捎來的訊息，堅持只用自己熟悉的方式來行動，結果就是無法跳脫相同的困境。我經常把挫折當成一道階梯，跨越的當下需要花點力氣。一旦跨越了挫折，恭喜你，又將進入一個新的層次、新的高度。

**「挫折是一種提醒，幫助你更靠近真實的自己。」**

原文改自未來親子學習平台：

<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/31574>